

مصرف متامفتامین با خطر نوعی از سکنه مغزی مرتبط است که از خون ریزی در مغز ناشی می‌شود. به گزارش ایسنا، همچنین سکنه مغزی در میان جوانانی که متامفتامین مصرف می‌کنند، ممکن است کشنده‌تر از این عارضه در بین جمعیت جوانان باشد. به گفته کارشناسان مصرف متامفتامین در سراسر جهان رو به افزایش است؛ با افزایش مصرف متامفتامین عوارض، بیماری‌ها و آسیب‌های ناشی از آن به‌ویژه در میان جوانان بیشتر شده است. همچنین مصرف متامفتامین در دهه‌های اخیر نرخ سکنه مغزی در میان افراد جوان را افزایش داده است.

وسایلهایی که هرگز نباید به اشتراک بگذارید

مسواک و شانه از جمله محصولات بهداشتی است که نباید از کسی قرض گرفت یا به کسی قرض داد. به جز این دو وسیله، لوازم شخصی دیگری هم هست که گاه خود را مجاز می‌دانیم از دیگران امانت بگیریم در حالی که هرگز نباید این کار را انجام دهیم.

حوله

استفاده شونده شخص دیگری. وقتی از این ابزارها زیاد استفاده می‌شود می‌توان ذرات خون را با میکروسکوپ روی آن مشاهده کرد. اگر می‌خواهید دچار تبخال و باکتری نشوید، از وسایل دیگران استفاده نکنید و پس از هر بار استفاده با الکل تمیز کنید.



حوله رطوبت بدن را جذب می‌کند و افزایش رطوبت حمام، حوله را به مکان رشد قارچ‌ها و باکتری‌ها تبدیل می‌کند. به پیشنهاد کارشناسان بهداشت، حوله حمام را هر دو سال یک بار تعویض کنید و آن را در معرض آفتاب یا در مکانی خشک نگهداری کنید. حوله‌ها را بعد از هر بار مصرف خشک کنید و بعد از شست‌وشو تاویز کنید.

وسایل مانیکور و آرایش



موچین، ناخن‌گیر، اپیلاتور و تیغ‌های آرایشی هر فردی مخصوص خودش است و فقط باید توسط خودش

ارتباط بین ضعف بینایی و زوال عقل در کهن سالی

پژوهش جدید دانشمندان دانشگاه استنفورد نشان می‌دهد که کهن سالانی که قوه بینایی ضعیفی دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل هستند.

به گزارش ایسنا، تا پیش از این مطالعه، محبتی درباره

سالاد مرغ کاری

آشپزی من

مواد لازم	سینه مرغ بدون پوست و استخوان روغن زیتون ساقه کرفس پیازچه انگور سیاه بدون دانه بادام یا گردوی خرد شده پودر کاری فلفل قرمز نمک و فلفل ماست یونانی
دو عدد یک قاشق غذاخوری یک عدد چهار عدد یک پیمانه یک چهارم پیمانه نصف قاشق چای خوری یک چهارم قاشق چای خوری به مقدار کافی سه چهارم پیمانه	

روش تهیه

- * ابتدا فر را روی دمای ۲۱۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. یک کف قالب فر فویل آلومینیمی بکشید.
- * روی سینه‌های مرغ بدون استخوان روغن زیتون بمالید و کمی نمک و فلفل بپاشید. سپس آن را داخل قالب قرار دهید.
- * وقتی فر گرم شد، قالب را به مدت ۳۰ دقیقه داخل فر بگذارید تا مرغ مغزپخت شود. سپس آن را از فر خارج و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا کمی خنک شود. با یک چاقوی تیز مرغ را به صورت تکه‌های مکعبی برش بزنید.
- * در کاسه‌ای که برای سالاد در نظر دارید ساقه کرفس و پیازچه‌ها را خرد کنید. سپس انگورها را نصف کنید و اگر هسته دار دسته‌ها را خارج کنید.
- * انگورهای نصف شده را به کرفس و پیازچه اضافه کنید. بادام یا گردوی خرد شده و در انتها ماست را هم اضافه کنید.
- * این سالاد به دلیل این که در تهیه آن از سس استفاده نشده است برای مبتلایان به چربی خون یا نامناسب است.



شسته شود البته بستگی به میزان استفاده دارد. کلیس و بیگودی را هم با صابون مایع بشویید.

هندزفری



جرم گوش هر شخصی، تعادل فلور باکتریایی منحصر به خود را دارد. زمانی که هندزفری خود را با دیگران به اشتراک می‌گذاریم، این تعادل را به هم می‌زنیم و در نتیجه عفونت گوش می‌گیریم. می‌توانید جرم‌های روی آن را با استفاده از پنبه آغشته به هیدروژن پراکسید از بین ببرید. اگر از این وسیله زیاد استفاده می‌کنید حداقل هفته‌ای یک بار آن را تمیز کنید.

مام



حتی مام‌هایی که خاصیت آنتی باکتریال داروقتی در تماس با پوست قرار می‌گیرد آلوده به باکتری می‌شود. برای این که مام آلوده به باکتری نشود، بلافاصله بعد از حمام از آن استفاده کنید.

کلیس و بیگودی

کلیس و بیگودی و تمام وسایل آرایش مو چون در تماس مستقیم با مو و کف سر است، شامل این قاعده می‌شود. قارچ و شیش به راحتی از طریق شانه، کلیس، کش مو، بیگودی و لوازم آرایش مو به دیگران منتقل می‌شود. کش مو باید هر چند هفته یک بار

بینایی و کاهش کارکردهای شناختی را آشکار کرد. در این مطالعه ارتباط بین این دو مولفه حتی با در نظر گرفتن جمعیت شناسی، سلامت و مولفه‌های دیگر به قوت خود باقی ماند.

ارتباط مهم بین ضعف قوه بینایی و کاهش توانایی شناختی در افراد مطرح نشده بود. پس از بازبینی نتایج مطالعات، گروه تحقیقاتی دانشگاه استنفورد نخستین مدرک مبنی بر ارتباط بین ضعف

سلامت

آیا پاستیل برای استخوان‌سازی خوب است؟

مغذی دیگری همه‌آ‌ن به بدن خود نمی‌رسانیم. به گزارش سلامت نیوز، با وجود اندازه کوچک هر پاستیل، کارلی هر ۱۰۰ گرم آن تقریباً با کالری ۱۰۰ گرم چپس یکی است. البته کارلی انواع پاستیل‌ها با توجه به اندازه و طرز تهیه آن در کارخانه‌های مختلف متفاوت است و معمولاً کالری آن بر اساس وزن و ترکیباتی مثل شکر و روغنی که در آن وجود دارد، محاسبه می‌شود؛ اما می‌توان گفت در هر ۱۰۰ گرم آن بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ کیلوکالری انرژی وجود دارد که با میزان کالری موجود در یک وعده غذایی برابر می‌کند. اگر ۱۸-۱۷ عدد پاستیل بخوریم حدود ۳-۲ گرم پروتئین به بدنمان می‌رسد که تقریباً ۶-۴ درصد از پروتئین مورد نیاز روزانه یک خانم یا آقای بالغ را تامین می‌کند. با این که می‌دانیم پروتئین برای کارکرد طبیعی بدن لازم است ولی پاستیل آن چنان نمی‌تواند برای تامین این نیاز موثر واقع شود.

تاثیر مصرف پنیر در تغییر شکل جمجمه انسان

کافه سلامت

طبق نتایج یک مطالعه جدید، بیشترین تغییرات در مورفولوژی جمجمه در جمعیت‌هایی مشاهده شد که نرم‌ترین غذا یعنی پنیر مصرف می‌کردند. به گزارش مهر، در تحقیقات جدید ادعا می‌شود که مصرف پنیر تاثیر قابل توجهی در شکل جمجمه انسان داشته است. محققان از مجموعه‌های جهانی ۵۵۹ کاسه سر ۵۳۴ ژواره فک تحتانی (استخوان جمجمه) متعلق به بیش از دویست گروه انسانی قبل از دوره صنعتی را بررسی کردند تا از تاثیر رژیم غذایی در شکل، نوع و اندازه جمجمه انسان

پرسش و پاسخ

پروفسور محمد اسماعیل اکبری فوق تخصص جراحی
عند و سرطان - فارس

بنده ۳۰ سال است که سیگار می‌کشم و نگران ابتلا به سرطان هستم اگر مصرف دخانیات را ترک کنم به چه میزان خطر ابتلا به سرطان کاهش پیدا می‌کند؟

۳۰ درصد مرگ‌های دنیا، ناشی از استعمال دخانیات است که برخی از این مرگ‌ها با بیماری سرطان رخ می‌دهد. استعمال دخانیات با انواع سرطان‌ها به خصوص سرطان‌های دستگاه تنفسی و ریه رابطه مستقیم دارد. توجه کنید افرادی که در معرض دود سیگار و دیگر مواد دخانی هستند نیز در معرض خطر ابتلا به بیماری سرطان هستند و هر چه میزان مصرف دخانیات بیشتر باشد احتمال بروز سرطان افزایش خواهد یافت اما توجه به این نکته ضروری است که هر زمانی که استعمال سیگار ترک شود به ازای هر سال، ۱۰ درصد خطر ابتلا به این بیماری کاهش پیدا می‌کند. استعمال دخانیات نه تنها باعث بروز سرطان خواهد شد بلکه بیماری‌های متابولیک، فشار خون و... نیز از جمله عوارض استعمال دخانیات هستند.

مادر بنده به دلیل این که به سرطان سینه مبتلا بوده، اکنون در حال شیمی‌درمانی است و به دلیل عوارض شیمی‌درمانی با دردهای شدید معده مواجه می‌شود برای پیشگیری از این مشکل چه روشی را توصیه می‌کنید؟

سرطان سینه یکی از شایع‌ترین نوع سرطان‌ها در زنان دنیا است که خوشبختانه قابل درمان است و باید گفت که از هر ۱۰۰ هزار نفر تنها ۳۰ نفر به این بیماری مبتلا می‌شوند و لازم است افراد جامعه، نگرانی زیادی در این زمینه نداشته باشند. اصولاً برای درمان این نوع سرطان، از سه روش استفاده می‌شود که روش درمانی اصلی آن جراحی است و هیچ روش دیگری نمی‌تواند جای آن را بگیرد. در جراحی سرطان سینه، معمولاً به طور کامل از بدن بیمار خارج می‌شود، اما روش‌های رادیوتراپی و شیمی‌درمانی نیز برای درمان این سرطان استفاده می‌شود.

ن باید در روش‌های شیمی‌درمانی توقع زیادی برای درمان بیمار داشت اگر چه مصرف این داروها بسیار بالاست، اما انتظار علاج از آن‌ها نباید بالا باشد. اگر تقسیم‌بندی برای بیمار آن سرطانی در مان شده، انجام دهیم ۴۹ درصد آن‌ها توسط روش جراحی، ۴۰ درصد توسط رادیوتراپی و جراحی و تنها ۱۱ درصد با استفاده از داروهای شیمی‌درمانی بهبود یافته‌اند اما مشاهده می‌کنیم که همچنان میزان مصرف داروهای شیمی‌درمانی در بیمار آن بالاست.

درباره روش‌های شیمی‌درمانی باید گفت که این داروها سلول‌های بیمار و سالم را نمی‌تواند از یکدیگر تشخیص دهد که این موضوع، باعث بروز عوارض درمانی از جمله التهاب دستگاه گوارش، اسهال شدید و... می‌شود که این عارضه‌ها نشان‌دهنده تاثیرگذاری دارو و بهبود یافتن بیمار خواهد بود. در زمانی که این عارضه‌ها مشاهده شد باید به دنبال درمان‌های محافظتی باشیم که این داروها نیز باید با تشخیص و درخواست بیمار استفاده شود، هر چند در مان قطعی برای این نوع عوارض وجود ندارد.

روش‌های مختلف شست‌وشوی شیشه و پستانک نوزاد

مامان ونی‌نی

(سه شنبه‌ها)

استفاده از آب جوش
برای این منظور مقداری آب را در ظرفی جوش بیاورید و سپس این وسایل را داخل آن بپندارید و بگذارید تا زمان سرد شدن آب داخل ظرف بماند. بعداً آن‌ها را درآورید و زیر شیر آب بشویید. سپس تا زمان استفاده بعدی داخل ظرفی در بسته درون یخچال نگهداری کنید. به این ترتیب این وسایل به خوبی استریلیزه می‌شود.

استریلیزه کردن به روش مایکروویو

از بخار نیز برای ضد عفونی کردن شیشه شیر و... استفاده می‌شود و در هر دو حالت باید طبق دستور عمل کرد. در مورد مایکروویو باید از وسایل پلاستیکی که قابلیت قرار گرفتن در مایکروویو را دارد، استفاده کرد (هر پلاستیکی را نباید داخل مایکروویو گذاشت).

حلال‌های شیمیایی

مواد استریلیزه شیمیایی به دو شکل مایع و قرص موجود است. وقتی که این مواد با آب مخلوط می‌شود، محلولی به دست می‌آید که به اندازه کافی رقیق است و در عین حال که برای نوزاد خطرناک نیست، باکتری‌های مضر موجود در وسایل او را از بین می‌برد.

به گزارش نی‌نی‌بان، در صورت استفاده از این مواد شیمیایی قسمت‌های فلزی وسایل بعد از مدتی زنگ می‌زند؛ به همین دلیل فقط باید از وسایل پلاستیکی و شیشه‌ای استفاده کنید، نه فلزی.

خوشمزه کردن آب نوشیدنی

داده‌های تصویری

(سه شنبه‌ها)

