

دانشتنی های سلامت

... دکتر ابراهیم خواجه ...

تحصیل کردن جلوی عوارض آتزایمر را می گیرد

■ بر اساس یافته های محققان ایتالیایی ، کسانی که به



تحصیل مشغول هستند و بنا به شرایط کاری خود فعالیت های مغزی منظم دارند ، کمتر دچار مشکلات از دست دادن حافظه ناشی از بیماری آلزایمر می شوند . برآورد می شود حدود ۳۰ میلیون نفر در سراسر جهان دچار دمانس بوده که آلزایمر شایعترین حالت آن است . در

این تحقیق نشان داده شد آنها که سطح تحصیلات بالاتر داشته و از مغز خود استفاده بیشتری می کنند ، مغز سالمتری دارند . ورزشهای هوازی برای کاهش اختلال مغزی انجام تمرین های هوازی (آئروبیک) بطور منظم نه تنها باعث جلوگیری از مشکلات و بیماریهای مغزی در سنین کهولت می شود بلکه تا حدودی به بهبود آنها نیز کمک می کند .

با افزایش سن به مرور کاهش محسوسی در عملکرد و کارایی مغز افراد مشاهده می شود که بیماریهای نظیر

فراموشی و اختلال حواس از آن جمله هستند . تعداد زیادی از تحقیقات و بررسی ها نشان داده اند که ورزش و فعالیت

بدنی منظم قادر است بطور قابل ملاحظه ای این روند پیر

شدن مغز را به تاخیر انداخته و یا به بهبودی برخی از این

مشکلات کمک نماید . مصرف کمتر گوشت ، عمر را طولانی

می کند یک مطالعه جدید نشان می دهد کسانی که گوشت

کمتری می خورند از عمر بسیار طولانی تری نسبت به سایر

افراد برخوردارند .

گریپ فروت را همراه داروها نخورید

■ نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد موادی در گریپ فروت

یافت می شود که در صورت

مصرف آنها همراه با داروها، خطر

بروز برخی از عوارض خطرناک

افزایش می یابد .

بر اساس مطالعات انجام شده

مصرف داروهای پایین آورنده

فشار خون یا کاهش دهنده

کلسترول خون همراه با مصرف

گریپ فروت موجب می شود

مقدار زیادی از این داروها وارد

خون شوند و سلامت بیمار را به

خطر بیاندازند . گریپ فروت موجب می شود تا یک آنزیم

روده ای به نام سی وای پی سه ای مهار شود . مهار شدن

این آنزیم که در روده وجود دارد موجب می شود تا داروهای

بیشتری جذب بدن شود . به طور معمول این آنزیم مقدار

زیادی از داروهای موجود در روده را غیر فعال می کند

مواد موسوم به فوئارموگوراین ها عامل مهار کننده آنزیم

هستند .

هیپاتیت به معنی التهاب بافت کبد است و در میان عوام مردم به پرقان و زردی مشهور است. کبد کارخانه شیمیایی بدن است و نقش آن در حذف مواد و سموم اضافی حاصل از سوخت و ساز مواد غذایی بسیار حیاتی است.

کبد بزرگترین اندام داخلی بدن است و نقش مهمی در تنظیم پدیده‌های حیاتی بر عهده دارد. ورود عوامل بیگانه مختلف از جمله نوعی ویروس می تواند موجب التهاب کبد شود. از آنجایی که سیستم دفاعی بدن در مقابل التهاب در هر قسمت از بدن با بسیج گلبول های سفید و دیگر عوامل ایمنی عکس‌العمل نشان می‌دهند و این عکس‌العمل دفاعی در کبد که به منظور حفظ کبد در مقابل عوامل بیگانه صورت می گیرد در بعضی موارد موجب تخریب نسج کبد و نهایتاً نارسایی کبد می شود.

ناکون شش نوع ویروس هیپاتیت شناخته شده است که شایع‌ترین آنها ویروس های هیپاتیت A ، B و C هستند.

هیپاتیت A ، B و C ویروسی مثل داروها، بیماری‌های ارثی، خود ایمنی و مصرف مشروبات الکلی نیز می تواند موجب بروز هیپاتیت شوند. اگر هیپاتیت کمتر از ۶ ماه طول بکشد آن را «هیپاتیت حاد» و اگر بیشتر از آن به طول بینجامد آن را «هیپاتیت مزمن» می‌گویند. هیپاتیت حاد ویروسی معمولاً با یک دوره‌ی پیش درآمد آغاز می‌شود:

احساس ناراحتی، خستگی، بی‌اشتهایی، تهوع، استفراغ، درد عضلانی، سردرد و یک تب خفیف. حتی گاهی این بیماری در ابتدا خود را با علایم سرماخوردگی نشان می‌دهد. افراد سیگاری مبتلا به هیپاتیت حاد غالباً نسبت به سیگار تنفر پیدا می‌کنند. بعد از این دوره‌ی چند روزه است که «یرقان» یا «زردی» ایجاد می‌شود.

معمولاً همزمان با ایجاد زردی، حال عمومی بیمار رو به بهبود می‌رود و حتی تب او قطع می‌شود. اما اینها نشان دهنده‌ی بهبود بیماری نیستند، بلکه درست برعکس، قسمت اصلی بیماری از اینجا شروع می‌شود. طبق آخرین گزارشات سازمان بهداشت جهانی(WHO) حدود ۴۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان حامل ویروس هیپاتیت B هستند.

هیپاتیت B پس از بیماری‌های سل و مالاریا، شایع‌ترین بیماری‌مسری عفونی است. میزان سرایت ویروس هیپاتیت B ۱۰۰ برابر ایدز است.

سالانه حدود ۵۰۰ میلیون نفر به تعداد افراد آلوده در دنیا افزوده می‌شود. شیوع ناقلین هیپاتیت B در جامعه ایرانی حدود ۳ درصد افراد جامعه یا قریب به دو میلیون نفر است. البته این آمار در شهرها و روستاهای مختلف کشور، متفاوت است.

خوشبختانه با اجرای واکسیناسیون نوزادان و افراد پرخطر از سال ۱۳۷۲ در کشور و

افزایش سطح بهداشت، میزان موارد جدید ابتلا به طور جدی کاهش یافته است. شیوع بیماری هیپاتیت C در دو دهه اخیر رو به افزایش بوده و ۱۲درصد از جمعیت دنیا حامل ویروس این بیماری هستند.

شیوع عفونت هیپاتیت C کمتر از ۱درصد در کشور است که با شناسایی عوامل انتقال آن می توان شمار مبتلایان را کاهش داد.

هیپاتیت ها چه فرقی با هم دارند؟
در بسیاری از موارد ممکن است ابتلا به هیپاتیت با ایجاد پرقان همراه نباشد. به این ترتیب شخص ممکن است هیچ گاه نفهمد که به هیپاتیت مبتلا شده است؛ اما اگر این هیپاتیت به صورت مزمن در بیاید، آن وقت سال ها بعد، بیمار با همین عارضه از پا در خواهد آمد. در واقع آنچه هیپاتیت را به یک بیماری خطرناک تبدیل می‌کند دو عارضه‌ای است که ممکن است برای هر بیماری پیش بیاید:

هیپاتیت مزمن:

یک درصد از بیماران مبتلا به هیپاتیت حاد ویروسی به طور ناگهانی و در عرض چند روز، در واقع کبد خود را از دست می‌دهند. این آسیب غیر قابل برگشت است و در این حالت بیمار نیاز به پیوند کبد خواهد داشت.

هیپاتیت مزمن:
غیر از هیپاتیت A که تقریباً در هیچ موردی به صورت مزمن در نمی‌آید، سایر انواع هیپاتیت‌ها می‌توانند مزمن شوند. سرانجام هیپاتیت مزمن، نارسایی کبد است و مثل احساس ناراحتی، خستگی، بی‌اشتهایی، تب خفیف، حتی گاهی این بیماری در ابتدا خود را با علایم سرماخوردگی نشان می‌دهد. «ناقل مزمن» در می‌آیند. این افراد خودشان مشکلی ندارند اما آلوده کننده‌ی جامعه و اطرافیان به حساب می‌آیند. هیپاتیت

یک درصد از بیماران مبتلا به

هیپاتیت حاد ویروسی به طور

ناگهانی و در عرض چند روز، در

واقع کبد خود را از دست می‌دهند.

این آسیب غیر قابل برگشت است و

در این حالت بیمار نیاز به پیوند

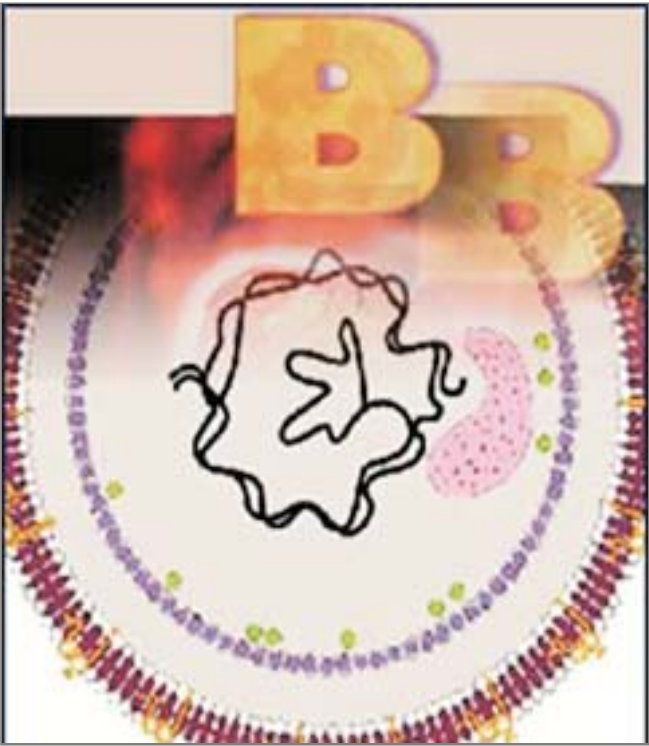
کبد خواهد داشت

مزمن تقریباً در پنج درصد از مبتلایان به هیپاتیت B ایجاد می‌شود. اما این درصد در مبتلایان به هیپاتیت C بیش از چهل درصد است! ضمن این که آلودگی به ویروس هیپاتیتC، احتمال مبتلا شدن به سرطان کبد

سلامت

هپاتیت و انواع آن

..... دکتر عبیری



هپاتیتC ، «مراقبت های رفتاری» است.

هیپاتیت A چیست ؟

ویروسی که باعث هیپاتیت A می‌شود به نام ویروس هیپاتیت A خوانده می‌شود. هیپاتیت A بوسیله تماس شخصی نزدیک با فردی که مبتلا به عفونت است بوجود می‌آید. ممکن است شما در اثر موارد زیر به هیپاتیت A مبتلا شوید: مصرف غذایی که بوسیله فرد مبتلا به هیپاتیت تهیه شده؛ نوشیدن آبی که به هیپاتیت A آلوده شده (در مناطقی از جهان که بهداشت و نظافت پایینی دارند).

چه کسانی در معرض خطر هیپاتیت A هستند؟ هر کسی ممکن است به هیپاتیت A مبتلاشود ولی برخی از مردم در معرض خطر بیشتری هستند: افرادی که با مبتلایان به هیپاتیت زندگی می‌کنند؛ کودکانی که در مهد کودک هستند؛ افراد مذکری که دارای تماس جنسی با همجنس خود دارند؛ افرادی که به کشورهای محل شیوع هیپاتیت مسافرت داشته اند.



علامت های هیپاتیت A چیست؟

ممکن است هیپاتیت A باعث شود شما احساسی مانند سرماخوردگی داشته باشید.

ممکن است احساس خستگی، داشتن احساس ناخوشایندی در معده، تب، بی‌اشتهایی، دردشکم و اسهال داشته‌باشید. برخی افراد ممکن است ادرار زردپررنگ، مدفوع کمرنگ، چشم و پوست زرد رنگ داشته باشند. برخی افراد ممکن است هیچ علامتی نداشته باشند.

هیپاتیت A چگونه درمان می‌شود؟

بیشتر افرادی که هیپاتیت A دارند خودبخود طی چند هفته خوب می‌شوند. شما ممکن است برای روزها تا هفته ها به استراحت در بستر نیاز داشته‌باشید و مصرف الکل در این دوران ممنوع است پزشک ممکن است برای علامت شما دارو تجویز کند.

چگونه می‌توان از ابتلا به هیپاتیت A پیشگیری کرد؟

می‌توانید از واکسن هیپاتیت A استفاده کنید. واکسن ماده‌ای است که شما زمانی که سالم هستید می‌زنید تا از ابتلای شما به بیماری جلوگیری کند. واکسن ها به بدن شما یاد می‌دهند که چگونه به ویروسهای خاصی مثل ویروس هیپاتیت A حمله کند. واکسن هیپاتیت A از طریق تزریق داده می‌شود.

کودکان پس از سن ۲ سالگی می‌توانند این واکسن را بگیرند. کودکان سن ۷ تا ۱۸ سال به ۳ نوبت تزریق آن نیاز دارند. تزریق ها در عرض یکسال دربدن منتشر می‌شوند. بالغین دو یا سه تزریق در عرض ۶ تا ۱۲ ماه خواهند داشت.

شما می‌توانید خود و دیگران را به این روشها در مقابل هیپاتیت A محافظت کنید: همیشه دستهایتان را پس از دستشویی رفتن با آب و صابون به مدت ۱۵ ثانیه بشوئید؛ در صورتی که با مدفوع اشخاص تماس دارید از دستکش استفاده کنید و دستتان را پس از انجام کار بشوئید؛ از آب تصفیه شده آماده

■ هپاتیت به معنی التهاب بافت کبد است و در میان عوام مردم به پرقان و زردی مشهور است. کبد کارخانه شیمیایی بدن است و نقش آن در حذف مواد و سموم اضافی حاصل از سوخت و ساز مواد غذایی بسیار حیاتی است.

در مناطق آلوده استفاده کنید.

هیپاتیت B چیست؟

هیپاتیت B یک بیماری جدی کبدی است که در اثر حمله ویروس هیپاتیت به سلولهای کبدی ایجاد شده و راههای انتقال آن مشابه عوامل سرایت ایدز است.هیپاتیت B بوسیله تماس با خون، مایع منی یا سایر مایعات بدن شخص آلوده منتقل می‌شود. همچنین داشتن رابطه جنسی با فرد آلوده بدون استفاده از کاندوم؛ استفاده از سوزن مشترک دارویی؛ استفاده از خالکوبی یا وسایل نفوذ کننده آلوده در بدن که بوسیله کسان دیگری استفاده شده است؛ آسیب دیدن بوسیله سوزنی که خون آلوده روی آن بوده است (کارکنان مراقبتهای بهداشتی به این صورت ممکن است آلوده شوند)؛ استفاده از مسواک یا خود تراش شخص آلوده؛ انتقال از مادر آلوده به هیپاتیت به کودک حین زایمان یا شیردهی.

هیپاتیت B به روشهای زیر منتقل نمی‌شود: دست دادن با شخص آلوده؛ بوسیدن شخص آلوده؛ نشستن در نزدیکی شخص آلوده.

علامتهای هیپاتیت B چیست؟

هیپاتیت B ممکن است باعث شود احساس سرماخوردگی کنید. ممکن است احساس خستگی داشته‌باشید؛ احساس ناراحتی در شکم داشته‌باشید؛ تب کنید؛ احساس بی‌اشتهایی به شما دست بدهد؛ شکم درد پیدا کنید؛ اسهال داشته‌باشید. برخی اشخاص ممکن است ادرار زرد پررنگ، مدفوع کمرنگ؛ پوست و چشمان زرد داشته باشند. برخی افراد علامتی ندارند. اگر شما علائمی دارید یا فکرمی‌کند به هیپاتیت B مبتلا شده اید به پزشک مراجعه کنید. درمان هیپاتیت B از طریق تزریق دارو درمان می‌شود.

ممکن است هیپاتیت B باعث از کار افتادن کبد شما شود. در این صورت شما نیاز به کبد جدید خواهید داشت. عمل جراحی آن به نام پیوند کبد شناخته شده است و شامل برداشتن کبد پیرو تخریب شده و قرار دادن کبد تازه و سالم از فرد دهنده می‌باشد.

هیپاتیت C چیست؟

هیپاتیت C را می‌توان اپیدمی وحشتناک خاموش در دنیا عنوان کرد. این نوع نزدیک بیماری کبدی است و بوسیله ویروس هیپاتیت C ایجاد می‌شود.

هیپاتیت C بوسیله تماس با خون شخص مبتلا به آن منتشر می‌شود. ممکن است شما بوسیله استفاده از سوزن دارویی مشترک؛ آسیب دیدن بوسیله سوزن خون آلوده شخص مبتلا (کارکنان بیمارستان)؛ متولد شدن از مادر آلوده به این بیماری مبتلا شوید؛ در موارد نادر می‌تواند ممکن است به روش‌های زیر به هیپاتیت C مبتلا شوید؛ استفاده از خالکوبی یا وسایل نفوذ کننده به بدن؛ داشتن ارتباط جنسی با فرد آلوده. مخصوصاً اگر شرک جنسی بیماری تناسلی داشته باشد.

مجتمع تجاری اداری هرمز

پتروغیاس-پلوار امام خمینی (ره) هرفاضل میدان ابوزر و میدان ۱۷ شهیربور

ایران بایت سخت افزار- شبکه- نرم افزار نمایندگی رسمی آوازنگ نمایندگی رسمی ups هزیر صنعت تلفن: ۲۲۳۱۳۷۵ تلفکسی: ۲۲۳۱۳۷۸		شرکت چکاوک رایانه خلیه فارس persian gul chakavak computer co فروش نرم افزار-سخت افزار و بازیهای روز دنیا بصورت نرم و عمده فروش نوبت یوک و کامپیوتر با اقساط بلند مدت تلفن: ۰۹۱۷۳۶۱۸۱۳۸-۵-۲۲۳۰۶۹۴		توجه فروش ویژه مرکز کامپیوتر میکرو دیتا در نظر دارد تعداد محدودی کامپیوتر را بصورت نقد و اقساط با شرایط ویژه به فروش برساند تلفن: ۲۲۴۰۰۳۰	
کامپیوتر 01 فروش اقساطی کامپیوتر با شرایط دلخواه شما تلفن: ۰۹۳۶۴۸۱۸۵۰۵-۲۲۲۱۰۵۱		شرکت پویا سیستم شعبه کامپیوتر هرمز هرمزگان نمایندگی ماینیورهای ال جی وکس های الکانس نقد و اقساط با نازلترین قیمت و کمترین سود تلفن: ۰۹۱۷۱۶۰۱۳۴۱-۳۲۴۹۹۹۴۷		جای شما در بین همکارانتان خالی است تنها با پرداخت ۱۶۰۰۰ تومان می توانید به مدت یکماه در این قسمت آگهی داشته باشید با ما تماس بگیرید سازمان آگهی های روز نامه دریا -۲۲۴۳۷۳۴	
مرکز کامپیوتر موج سیستم ۲۲۴۵۱۴۱-۲۲۴۷۷۷۷ تعمیل گر سیستم مرکز بخش انواع نرم افزار بازی و کارتون www.BANDARCD.JR ۲۲۴۴۲۴۴		آبتین رایانه کارتهای گرافیک حرفه ای جهت تعمیرات و گرافیکستها کارتهای صدای حرفه ای جهت استودیو و گیمرها اسپیکرهای قدرتمند دارای سینمای خانگی فروش و توزیع قطعات،تعمیرات لب تاب اقساطی آماده اخذ قرارداد با شرکتها و ادارات و ارائه خدمات بامدیریت غزلوی تلفن: ۳۳۲۶۷۸		شرکت دلتا رایانه هرمز فروش اقساطی کامپیوتر با شرایط ویژه حداکثر ۳۶ ماهه ۰۹۱۷۷۶۱۱۰۲۵-۲۲۴۶۵۴۳	
Call With Me لایسنس و خدمات اینترنتی هرمزگان نرم افزار-بازی راه اندازهای سخت افزار www.30020.COM www.RANBAR-CD.COM		مرکز کامپیوتر مدرن نمایندگی توزیع و بخش عمده قطعات کامپیوتر asus-xfx-samsung ۲۲۳۳۳۸۳-۲۲۴۴۲۴۱		در صورت تمایل به پیوستن در جمع همکارانتان با ما تماس بگیرید سازمان آگهی دریا	

سلامتی و تندرستی را با مصرف آبزیان

در خود تقویت کنید

● روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان

