

وقتی نوشابه می خورید، چه اتفاقی می افتد؟



پاسخ به این حالت، کبدتان قند را به داخل جریان خون با وجود خوردن این حجم شکر دچار استفراغ نمی‌شوید؛ چون اسید فسفریک طعم آن را کمی می‌گیرد و شیرینی اش را خنثی می‌کند.

۲۰دقیقه بعد : قند خونتان بالا می‌رود و منجر به ترشح ناگهانی و یک جای انسولین می‌شود. کبدتان شروع می‌کند به تبدیل قند به چربی تا قند خون، بیشتر ۴۰ دقیقه بعد : حالا دیگر جذب کافئین کامل شده؛ مریک‌های چشمتان گشاد می‌شود، فشار خونتان بالا می‌رود و در

مدتی بعدتر : کم‌کم آن غوغایی که در بدن‌تان ایجاد شده بود فروکش می‌کند و نوبت به افت قند می‌رسد. در این مرحله یا خیلی حساس و تحریک‌پذیر می‌شوید یا خیلی کرخت و بی‌حال. حالا دیگر تمام آن آبی را که از طریق نوشابه وارد بدن خود کرده‌بودید، دفع کرده‌اید؛ آبی که می‌شد به جای اسید و کافئینو شکر، حاوی مواد مفیدی برای بدن‌تان باشد. تا چند ساعت بعد اثر کافئین هم از بین می‌رود و شما هوس یک نوشابه دیگر می‌کنید.

مضرات نوشابه های رژیمی:

در نوشابه های رژیمی به جای شکر از شیرین کننده های مصنوعی عمدتاً آسپارتام استفاده میکنند که خود این ماده، اشتها آور است و می تواند باعث سردرد، سرگیجه و کاهش حافظه شود. مصرف بیش از اندازه آسپارتام خالی از عارضه نیست. تومور مغزی، نقص عضو جنین و بروز حمله های صرع بعضی از این عوارض هستند.

مصرف مداوم نوشابه به علت بالا بودن اسید فسفریک آن باعث پوکی استخوان و پوسیدگی دندانها می شود. همچنین خوردن نوشابه باعث چاقی و افزایش وزن می شود. همچنین باعث تولید انسولین زیاد در بدن می گردد که فرد را

بهسازی محیط

روستا برای ایجاد يك روستای سالم



کرد . بهداشت محیط زیست عوامل متعددی از جمله شرایط آب و هوایی ، شرایط اقتصادی ، مشارکت مردم و همکاری های بین بخشی از علل اصلی موفقیت در برنامه های بهداشتی ازجمله جمع آوری فضولات حیوانی و انسانی

سلامت از جمله عواملی است که به طرق

مختلف ،زندگی انسانها را تحت الشعاع قرار

می دهد .

سلامت در عین حال گستره ی وسیعی است که از آن جمله می توان به سلامت فرد ، روح ، محیط ، اجتماع و غیره اشاره

آخرین آمار مبتلایان به آنفلوآنزای

نوع "A" در عربستان اعلام شد

وزارت بهداشت عربستان در اطلاعیه‌ای تعداد کل مبتلایان به آنفلوآنزای نوع 'A

د' در این کشور را به سه هزار و ۵۰۰ نفر اعلام کرد.

شیوع ویروس موسوم به آنفلوآنزای خوکی در عربستان و جان باختن چند نفر از شهروندان این کشور و زائران عمره گزار به دلیل ابتلا به این بیماری ، موجب شده است که بسیاری از کشورهای اسلامی محدودیت‌های شدیدی در اعزام زائران در عربستان اعمال کنند که این موضوع به گفته مقام های سعودی بیش از ۳۰۰ میلیون ریال سعودی برای این کشور زیان در پی داشته است. به گزارش خبرنگار اجتماعی ایرنا از پایگاه حج، بر اساس اعلام وزارت بهداشت عربستان ، مجموع کل مبتلایان به این بیماری در مکه مکرمه از آغاز شیوع آن ۲۶۵ مورد بوده که ۲۸ مورد آن مربوط به ماه رمضان است و مبتلایان بوده که ۱۷ مورد آن مربوط به ماه رمضان است.

وزارت بهداشت عربستان تأکید کرده که تعداد کل افراد فوت شده بین بیماران مبتلایه این نوع آنفلونزا ۲۳ مورد است که اکثر آنها سابق بیماران داشته اند. در این گزارش ادعا شده است که میزان فوت در بین مبتلایان به این بیماران در عربستان مطابق استاندارد جهانی بوده و کمتر از ۶۶ درصد است .

شیوع این بیماری در عربستان موجب اعمال محدودیت برای اعزام زائران به حج تمتع از سوی کشورهای مختلف شده است به گونه ای که رئیس سازمان حج و زیارت ایران در این باره اعلام کرد که اسامال حدود ۵۰ هزار زائر ایرانی از سهمیه ۱۰ هزار نفری تعیین شده به حج تمتع اعزام می شوند.



یک روانشناس در گفت وگو با فارس:

تربیت مهمترین اصل در مقوله فرزند خواندگی است

یک روانشناس گفت: تربیت مهمترین اصل در مقوله فرزندخواندگی است.

آنر متین در گفت وگو با خبرنگار اجتماعی فارس درباره مشکلات فرزندخواندگی گفت: بیشتر مشکلات مقوله فرزندخواندگی مربوط به کارکردهای فرهنگی و اجتماعی است.

متین اضافه کرد: والدینی که سرپرستی فرزندی را به عهده می‌گیرند باید از نظر عقلی و منطقی به هم نزدیک باشند و هیچ‌گونه مشکل اخلاقی نداشته باشند.

این روانشناس اظهار داشت: با توجه به اینکه این والدین با زحمت بسیار و بعد از گذشتن از مراحل سخت اداری صاحب فرزند می‌شوند، به فرزندخوانده بسیار محبت می‌کنند.

بیماری عروق کرونر امروزه مهمترین علل مرگ و میر محسوب می شود. در این خصوص با دکتر امید آثار فوق تخصص جراحی قلب گفتگو

کرده ایم.
دکتر امید آثار ریاست مرکز جراحی قلب و آنژیوگرافی جراحی بیمارستان شهید محمدی بندرعباس است.
پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی بسیار کم هزینه تر است پزشکی استان در جواب اینکه عوامل خطر بیماری عروق قلبی کدامند؟ می گوید : عوامل عمده و مهم از این قرارند :

۱- چربی خون (کلسترول) بالا
۲- مصرف سیگار
۳-فشار خون
۴-بیماری دیابت (قند خون)
۵-زندگی بدون تحرک و ورزش
۶-چاقی و رژیم غذایی نامناسب

سلامت

فوق تخصص جراحی قلب دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان :

پیشگیری قدم اول در جلوگیری از بروز بیماریهای قلبی عروقی

وی افزود : که با ترک سیگار ، تشخیص و اصلاح فشار خون بالا، کلسترول و قند خون بالا اصلاح سبک زندگی و تغذیه (استفاده بیشتر از میوه ها و سبزیجات و ماهی و استفاده کمتر از گوشت قرمز) و گنجاندن ورزش در برنامه روزانه ،

پرهیز از استرس و تنش های روانی و کاهش وزن می توان تا حد زیادی خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش داد .
آثار همچنین تأکید کرد که بیماران با سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری قلبی در اقوام درجه یک ، موارد فوق را بیشتر باید رعایت کنند .
آثار با اشاره با امکاناتی که در استان برای بیماران قلبی وجود دارد گفت: مرکز جراحی قلب و آنژیوگرافی جراحی

نانو فیلتراسیون فرآیند غشایی جدیدی



امروزه توسعه ی علوم به حدی سریع رخ می‌دهد که فن آوری های موجود به سرعت کهنه می شوند .

یکی از فن آوری های نو که جایگاه زیادی در همه ی ابعاد زندگی انسان یافته است فن آوری نانو می باشد . تاریخچه استفاده از فن آوری نانو در عملیات تصفیه آب به دهه هفتاد میلادی زمانی که غشاهای اسمز معکوس با فشار های نسبتاً پایین همراه با جریان آب تصفیه ای قابل قبول ، بسط و توسعه پیدا کردند ، بازمی‌گردد .

روزنامه سیاسی ، فرهنگی ، اجتماعی ، ورزشی

تصفیه آب و فن آوری نانو

هم از نظر اقتصادی بسیار مقرون به صرفه می باشد .

چون می توان از نانو فیلتر ها برای حذف محدوده وسیعی از ترکیبات زیر استفاده کرد :

۱- حذف آفت کش ها مثل آترازین ، سیمازین ، دیورن و ...

۲- حذف ترکیبات آلی فرار مثل مشتقات کلردار آلی سبک مثل کلر و فرم ، تتراکلرواتیلن و ...

۳- حذف محصولات جانبی حاصل از واکنش های گندزدا با ترکیبات آلی آب از جمله هالومتان ها

۴- حذف کاتیون ها و سختی

۵- حذف فلزات سنگین ازجمله کروم

۶- حذف آنیون ها

۷- حذف باتوزن ها

■ **زیانچینائی - دانشجوی بهداشت محیط زیر نظر گروه بهداشت محیط دانشگاه روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان**

هشدار به روزه داران!

افطار را با آش شروع نکند

حال اگر آنان به مقدار زیاد آش و سوپ و حتی غذا هم خورده باشند، به دستگاه گوارش شان فشار آورده و دچار درد دل، دل‌پیچه و نفخ می‌شوند که‌بهتر است در خوردن هر غذایی افراط نکنند و بعد از خوردن سحری، تحرک داشته‌باشند.

توصیه می‌کنم برای شروع افطارتان اول یک مایع گرم (نه خیلی داغ؛ چون نوشیدنی‌های داغ به‌مری و معده آسیب می‌رسانند) بنوشید؛ مثلاً شیرگرم با عسل یا جای همراه با آب‌لیموترش نان و پنیر و گردو، خرما و ... و بعدش یک فاصله حداقل ۱ تا ۲ ساعته بین نوشیدنی‌ها و خوردن سوپ و آش و غذاهای اصلی ایجاد کنید.

هیچ‌گاه با سوپ یا آش، روزه‌تان را باز نکنید زیرا باعث اختلالاتی در دستگاه گوارش‌تان می‌شود.



سبب زمینی، گوجه‌فرنگی و قارچ؛ غلاتی مانند گندم، برنج، جو مخصوصاً جوی دوسر و حبوباتی مانند نخود، لوبیا، عدس و ماش بسیار مفید است. فایده حبوبات این‌است که فیبر بالایی

آش و سوپ، جزو غذاهای مایعی به

حساب می‌آیند که در ماه رمضان می‌توان در وعده‌های افطاری یا سحری خورد.

این غذاهای مایع معمولاً با انواع گوشت

تازه‌هایی درباره بیماری

آنفلوآنزای نوع A

می‌شوند.

وی در عین حال یادآور شد: در حال حاضر در دنیا ۲۳۰ میلیون نفر دچار بیماری اسم هستند و ۲۲۰ میلیون نفر نیز از بیماری دیابت رنج می‌برند.

دکتر صدری زاده در پایان به تشریح آخرین آمار مبتلایان به این بیماری در جهان، منطقه مدیترانه شرقی و کشورمان پرداخت گفت: پاندمی مربوط به نوع جدید آنفلوآنزای H۱N۱ تاکنون در ۱۸۰ کشور دنیا انتشار یافته و بیش از ۶۱ هزار نفر به این بیماری مبتلا شده و تعداد ۲۱۸۵ نفر نیز به علت این بیماری جان باخته‌اند.

وی با اشاره به این که قسمت عمده موارد جدید ابتلای به این بیماری از حدود یکماه قبل به این‌طرف و آن‌طرف کشورهای عضو به سازمان جهانی بهداشت گزارش نمی‌شود، گفت: پیش‌بینی می‌شود تعداد واقعی مبتلایان به این بیماری خیلی بیشتر از آمار اعلام شده باشد.

دکتر صدری زاده افزود: هرچند ممکن است Ose1 در دنیا اشاره کرد و گفت: این در حالی است که تاکنون میلیونها دنژ از این دارو در جهان مورد استفاده قرار گرفته و مشکلی پیش نیامده است. این کارشناس سازمان جهانی بهداشت درخصوص تفاوت آنفلوآنزای جهان‌گیر ناشی از ویروس جدید و اپیدمی‌های آنفلوآنزای فصلی ناشی از ویروس قدیم اظهار داشت: در آنفلوآنزای فصلی حدود ۹۰ درصد از اشکال شدید و کشنده بیماری در افراد ۶۵ ساله و بالاتر اتفاق می‌افتد که در حالی که در پاندمی جدید، اغلب موارد مرگ در افراد زیر ۵۰ سال اتفاق افتاده است.

وی افزود: تفاوت دیگر در گزارش موارد شدید بیماری در جوانان و سایر افراد سالم بوده است و این موضوعی است که در آنفلوآنزای فصلی به ندرت اتفاق می‌افتد. دکتر صدری زاده همچنین به معرفی گروه‌های آسیب‌پذیر در برابر نوع جدید بیماری آنفلوآنزا H۱N۱ پرداخت و گفت: زنان باردار، مبتلایان به بیماریهای تنفسی خصوصاً اسم، بیماریهای قلبی - عروقی، دیابت و نقص ایمنی جزو گروه‌های آسیب‌پذیر محسوب

استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، خطر ابتلاء

به بیماری فشار خون بالا ، گرفتگی عروق و نهایتا ایجاد حمله قلبی و سکتة هی شود

- روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی هرمزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)**

