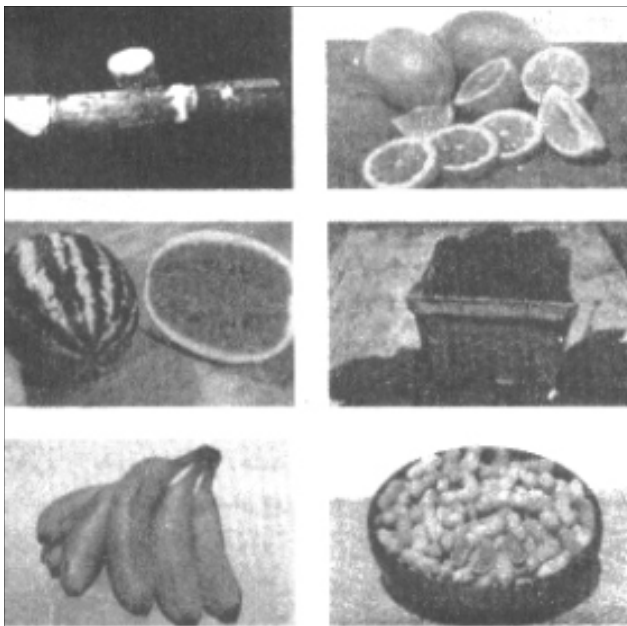


ایمنی و بهداشتی

سینوزیت بیماری شایع فصل سرما

غذاهایی که ویتامین های مورد نیاز بدن را تأمین می کنند



مواد غذایی تازه، مختلف و متنوع که با درجه حرارت پایین پخته شده اند یا به صورت خام مصرف می شوند، ویتامین های مورد نیاز بدن را تأمین می کنند.

ویتامین در مواد غذایی همچون ماهی، لبنیات، گوشت قرمز، برگهای پر رنگ سبزیجات، کدو، هویج، و کدو تنبل یافت می شود. این ویتامین در رشد مناسب چشم، پیشگیری از خشکی چشم و شب کوری، تقویت استخوانها و دندانها نقش دارد.

منابع غذایی ویتامین... یا ویتامین شامل گوشت گاو، حبوبات، نخود سبز و سیوس برنج است و در پیشگیری از بیماری بری بری، مشکلات عصبی و عضلانی، مشکلات قلبی، تهوع، خستگی و کاهش وزن موثر است.

ویتامین... یا ریبوفلاوین در گوشت قرمز، مرغ، ماهی، لبنیات، حبوبات، غلات و سبزیجات سبز فراوان است و در پیشگیری از ترک خوردگی و شکاف گوشه دهان و همچنین التهابات پوستی تأثیر دارد.

نیاسین یا نیکوتینیک اسید در گوشت قرمز، ماهی، غلات و حبوبات، سبزیجات و سبزی خوردن یافت می شود و از بیماری پلاگر با علائمی مانند التهابات پوستی اختلالات ذهنی، اسهال و کم خونی پیشگیری می کند. گوشت قرمز و صدف خوراکی حاوی سیانوکوبالان است و از کم خونی و خستگی پیشگیری می کند و در حفاظت از اعصاب موثر است.

بیوتین از دیگر ویتامین های مورد نیاز انسان است که در جگر، زرده تخم مرغ، ماهی قزل آلا، سویا، هویج و موز فراوان است و در پیشگیری از ریزش مو، التهابات پوستی و بی اشتها نقش دارد.

مصرف اسید اسکوربیک که در میوه های ترش، توت فرنگی، فلفل زرد و قرمز، اسفناج و کلم بروکلی فراوان یافت می شود، از بروز بیماری اسکوروی کم خونی، شکنندگی عروق و خونریزی زیر پوستی و لثه ها پیشگیری می کند و در التیام زخم ها موثر است.

توکوفرول در مارگارین، روغن های گیاهی، فندق، پسته، بادام، سبزیجات سبز، حبوبات و ریشه گندم فراوان است و از کم خونی و ضعف عضلانی پیشگیری می کند.

اسید فولیک یا فولات یا فولاسین در جگر، سبزی خوردن، کاهو، گوشت گاو و گوساله، تخم مرغ، حبوبات کامل با پوست، غلات و برخی میوه ها یافت می شود و در پیشگیری از کم خونی، تغییرات خلق و خو، سوء جذب، ضعف، سقط جنین و حفاظت از اعصاب موثر است.

منابع غذایی اسید پانتوتیک شامل گوشت قرمز، تخم مرغ، جگر، سبزی خوردن، غلات، حبوبات و سبزیجات و شیر است و این ویتامین از کم خونی پیشگیری می کند.

و با انداختن حوله روی سر و ظرف آب به مدت پانزده دقیقه هوای گرم و مرطوب تنفس کنید. از دستگاه بخور جهت مرطوب نگهداشتن هوای اتاق استفاده نمائید.

از افراد سیگاری دوری کنید. روزانه چند نوبت بینی خود را با آب و نمک مرطوب کنید، زیرا آب نمک با اثرات ضد احتقانی تورم منفذ سینوس را کم می کند.

۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. نرمش به مدت ۲۰ دقیقه با عث افزایش جریان خون در بدن و سینوسها می شود.

از دو یا سه بالش زیر سر به هنگام خواب استفاده کنید. مصرف چای و قهوه به علت وجود کافئین باعث دفع ادرار شده و ترشحات سینوس ها را غلیظ تر می کند.

بعضی از داروهای استروژن دار و ضد فشار خون ممکن است با تورم مخاط بینی مانع از تخلیه ترشحات سینوس شود. پس با پزشک خود در این مورد مشورت کنید.

گرد آوری: نادیا کیهانی



می توان از تورم صبحگاهی اطراف چشم هنگام بیدار شدن و سردرد نیز نام برد. در بزرگسالان سینوزیت نیز خود را به صورت تب، سردرد، درد بر روی محل سینوس ها، ترشح چرکی بینی و پس حلق، نشان می دهد.

جهت بهبود سریع و جلوگیری از عود سینوزیت چند توصیه می شود:

تنفس هوای مرطوب و گرم باعث کاهش تورم منافذ سینوسها خواهد شد، روزی سه بار ظرف آبی را جوش آورده

می گردد. از عوامل مستعد کننده سینوس می توان از سرما خوردگی، آلرژی، ضربه به صورت، هوای بسیار سرد، شنا کردن، لوزه سوم، سیگار کشیدن، جسم خارجی در گوش، انحراف تیغه بینی، پولیپ بینی، تومور ناحیه حلق و بینی، تغییرات فشار هوا به طور ناگهانی و عفونت دندان را نام برد. بینی

وسرکه که شبها بیشتر است بیش از ده روز، سرما خوردگی که شدت آن از مواقع دیگر بیشتر است و ترشح چرکی فراوان از بینی. همچنین در سینوزیت کودکان

در دو طرف بینی، پشت گونه ها و چشم ها و روی پیشانی چهار جفت حفره در ضخامت استخوان جمجمه قرار دارد که به آنها سینوس گفته می شود. داخل این حفره ها پر از هوا هستند، سطح داخلی آنها را یک لایه نازک سلولی به نام لایه غشاء مخاطی پوشانیده است.

لایه غشای مخاطی سینوسها و بینی به طور مداوم نوعی مایع رقیق ترشح می کند که این ترشحات هوای تنفسی را پیش از ورود به ریه ها تمیز، مرطوب و گرم می نماید. سینوس ها در بالا بردن حساسیت بویایی و جلوگیری از انتقال ضربه ها به اجزای داخل جمجمه دخالت دارند. به هر دلیلی اگر غلظت ترشحات سینوس افزایش یابد و یا منافذ خروجی ترشحات مسدود گردد و ترشحات در داخل سینوس تجمع یابد، در این صورت مکان رشد میکروبها در داخل سینوسها فراهم می شود و سینوزیت حاد یا التهاب و تورم سینوس ها را باعث

فناوری هایی که به بدن آسیب می رسانند

«ادوارد تنر» که تحقیقات خود را عمدتاً بر روی تأثیرات فناوریها بر روی زیست محیط آدمی متمرکز کرده در کتاب تازه خود خاطرنشان نموده که نتایج ناخواسته پیشرفتهای فناورانه در مواردی بیش از آنکه سودمند و مفید باشد مضر و آسیب زننده است.

گزارش ایرنا به نقل از وی حاکیست که بطری شیر نوزادان احیاناً نخستین فناوری است که افراد پس از ورود به محیط زیست خارج از رحم مادر با آن مواجه می شوند، اما استفاده مکرر از سر پلاستیکی بطریهای شیر موجب می شود توانایی آرواره و زبان نوزادان برای مکیدن پستان مادر از بین برود.

از این گذشته استفاده زیاد از شیرهای خشک زمینه ساز ابتلا به بسیاری از بیماریها در دوران بزرگسالی است.

یک مثال دیگر از تأثیر گذاری فناوری بر نحوه رفتار آدمی استفاده از صندلها و کفشهای راحتی است که در تابستانها یا در مناطق گرم از آنها استفاده می شود.

هر چند صندلها و کفشها بطور کلی از پاها در برابر محیط بیرون حفاظت می کنند، اما در عین حال موجب می شوند پاهای افراد بشدت به آنها وابسته شود بطوریکه نتوانند بدون استفاده از آنها در محیط تردد کنند.

عینکها، جعبه کلید ها و صندلیها نیز به اعتقاد تنر هم از نظر فیزیکی و هم از نظر فکری و ذهنی بر انسانها تأثیر می گذارند. عینکها ممکن است موجب شوند چشم کودکان به نحو متفاوتی رشد کند و بنا بر این شمار افراد نزدیک بین را در جامعه افزایش دهد.

صندلیها با پشتی خم و راست شونده نیز به گفته تنر می تواند عضلات پشت را ضعیف کند و ما را ناخود آگاه وادار نماید که برای راحتی بیشتر ستون فقرات خود را خمیده سازیم. توانایی بسیاری از کودکان برای نوشتن به واسطه استفاده بیش از حد از جعبه کلیدهایی که اکنون در رایانه های شخصی به کار گرفته می شوند، کاملاً تضعیف شده است.

کلاههای ایمنی نیز برای محافظت از سر افراد ساخته شدند، اما ساخت کلاههای ایمنی موثرتر سبب شده تا برخوردهای شدیدتر و خشن تر در ورزشها دامن زده شود.

تلفنهای همراه و تنظیم کننده های الکترونیک اوقات کاری اشخاص نیز موجب شده تا نوع دیگری از وابستگی به ماشین و تکنولوژی در جوامع انسانی رواج پیدا کند.

سیروپیز ضد سرطان هستند

یک متخصص تغذیه معتقد است مصرف سیر و پیاز به علت داشتن ماده آنتی اکسیدان مانع بروز سرطان در انسان می شود.

دکتر مسعود کیمیگر در مصاحبه با شبکه خبر با اشاره به وجود برخی مواد در سیر و پیاز گفت: مصرف سیر و پیاز باعث کاهش کلسترول خون می شود و به سلامتی افراد کمک می کند.

وی تأکید کرد چنانچه پیاز و سیر به قطعات کوچک تقسیم شوند اثر آن بر بدن و کاهش کلسترول خون بیشتر است.

کیمیگر در پایان با اشاره به بوی سیر و پیاز که باعث رنجش برخی افراد می شود گفت اگر بتوان راهی برای مهار کردن بوی سیر و پیاز پیدا کرد میزان مصرف آن در سبذ غذایی خانوار افزایش می یابد.

عوارض دارویی عسل

عسل تنها ماده قندی طبیعی است که قبل از قند، کام انسان را شیرین کرده است.

یونانیان قدیم معتقد بودند که مصرف عسل، خستگی را از بین می برد و بنابراین به ورزشکاران قبل از شرکت در مسابقه های ورزشی، شربت از عسل می دادند.

آنها پیری را نتیجه خستگی مفرط بدن می پنداشتند و مصرف عسل را برای به تاخیر انداختن پیری موثر می دانستند. امروزه تحقیقات نشان داده است که عسل به دلیل داشتن گلوکز فراوان به آسانی تجزیه می شود و انرژی زا است و تأثیر زیادی بر عضلات قلب و انواع بیماری های قلبی دارد.

عسل باعث تحریک و تقویت قلب می شود و فشارمیاغات بدن را بهبود می بخشد و در تنظیم فشار خون نیز موثر است.

عسل برای به کار انداختن دستگاه گوارش مفید است و تأثیر فراوانی بر هضم غذا دارد و ملین خوبی است و اگر مدام مصرف شود با عث فعالیت طبیعی جهاز هاضمه می شود. به همین دلیل از قدیم آن را دوست معده می نامیدند.

همچنین مشاهدات بالینی نشان داده است، که اگر عسل با دیگر غذاها مصرف شود، اسیدهای اضافی را کاهش می دهد و برای درمان بیماریهای معده مانند زخم معده، ورم معده و روده دارویی مفید است و به دلیل وجود آهن و منگنز در آن می تواند هضم غذا تسهیل کند.

مصرف عسل باعث از بین رفتن درد های روده ای می شود و فروکتوز عسل به ویژه در عسل های حاصل از گلهای خوشبو در روده ها، خاصیت ضد عفونی کننده دارد.

عسل ضد عفونی کننده مناسبی برای مجاری ادراردر بیماران کلیوی است و همچنین پادزهر خوبی برای سموم مختلف به شمار می رود و اگر مخلوط با آب مقطر، مصرف شود، باعث زیاد شدن ادرار و رفع تشنگی می شود.

عسل برای کاهش شدت درد موثر است زیرا مقدار ناچیزی پروتئین دارد و تقریباً نمک ندارد.

عسل یک غذای مفید برای کودکان به شمار می رود و تأثیر به سزایی در رشد آنها دارد و بهتر است به جای شکر در غذای آنها از عسل استفاده شود، اما مصرف بیش از ۳۰ گرم آن در روز توصیه نمی شود. عسل برای درمان اسهال خونی خفیف کودکان نیز مفید است و در درمان برفک دهان توصیه می شود.

عسل، هموگلبین خون کودکان ضعیف را افزایش می دهد و به دلیل وجود ویتامینهای گروه ب، در رشد آنان تأثیر دارد و از دستگاه گوارش به راحتی قابل جذب است.

سالها قبل که انسان هنوز عوامل میکروبی مانند باکتریها و قارچها را نمی شناخت از عسل در جراحی و معالجه سوختگی ها استفاده می کرد. امروزه محققان برخی از آثار معجزه آسای عسل را در درمان سوختگی اثبات کرده اند.

دانشمندان معتقدند که رطوبت کم عسل، فشار اسمزی بالا و اسیدی بودن آن باعث توقف فعالیت های عوامل عفونت زا و میکروب ها می شود.

دستگاه ثبت ضربان قلب در لباس بیماران

محققان هلندی به تازگی وسیله ای را ابداع کرده اند که با نصب در لباس افراد بیمار قلبی، می تواند ضربان غیر طبیعی قلب را ثبت کند و حتی در موارد اضطراری، آمبولانس را خبر کند.

به گزارش پایگاه خبری رویترز در اینترنت (محققان) حساسه ای را ساخته اند که قادر است امواج صادر شده از بدن انسان مانند اطلاعات ضربان قلبی را ثبت کند.

سخنگوی این گروه تحقیقاتی گفت با نصب این حساسه ها بر لباس افراد الکتریکی بدن ثبت و ضبط می شود ودر واقع خطر علائم هشدار دهنده ارسال می کند. به گفته این محققان، امواج الکتریکی صادره از قلب می تواند برای مدت سه ماه در یکی از این وسیله ها ثبت و نگاه داشته شود.