

لپ تاپ ها امواج مضرالکترومغناطیسی

را در فرکانس های مختلف منتشر می کنند

که می توانند برای سلامتی شما بسیار

مضر باشند. در صورت عادت داشتن

به قرار دادن لپ تاپ ها روی پاهایتان،

اندام های حیاتی شما مقدار زیادی اشعه

الکترومغناطیسی دریافت می کنند

♦ گروه سلامت //

اگر عادت دارید هنگام کار با لپ تاپ، آن را روی پاهایتان قرار دهید، بهتر است این مطلب را بخوانید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، لپ تاپ ها یکی از رایج ترین ابزارهای فناوری امروز هستند؛ آنها قابل حمل، راحت و قدرتمندند. با این وجود آنها برخلاف قابلیت جابجایی روی یک میز مناسب در هر مکانی، اغلب ثابت و احتمالاً در بیشتر موارد روی پاها قرار می گیرند.

لپ تاپ ها امواج مضر الکترومغناطیسی را در فرکانس های مختلف منتشر می کنند که می توانند برای سلامتی شما بسیار مضر باشند. در صورت عادت داشتن به قرار دادن لپ تاپ ها روی پاهایتان، اندام های حیاتی شما مقدار زیادی اشعه الکترومغناطیسی دریافت می کنند. در ادامه با برخی از این اثرات آشنا می شوید که شاید به ترک این عادت مضر کمک کند.

اختلال در باروری مردان و زنان

♦ گروه سلامت //

یک متخصص دهان و دندان درباره عارضه وجود لکه های سفید روی دندان ها و راهکار حذف آن توضیح داد.

بهراد غریب زاده متخصص دندان در گفت وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره فلئوروزیس دندانی اظهار کرد: این بیماری بر اثر تغییر رنگ شدید دندان به دلیل فلئوروز اضافی موجود در آب آشامیدنی است.

او با اشاره به اینکه فلوراید عنصری مفید برای ساختار دندان‌ای است، گفت: در برخی مناطق سکنان با کمبود این عنصر در آب آشامیدنی مواجه می‌شوندولی گاهی مقدار بیش از اندازه آن هم اثرهای مخرب خود را دارد؛ به همین علت دندان‌ها دچار فلئوروزیس می‌شوند؛ فلوراید اضافی موجود درآب آشامیدنی هنگام تشکیل مینای دندان درکودکان روی سلول‌های میناساز تأثیر گذاشته و مرحله معدنی شدن مینا را دچار اختلال می‌کند به گونه‌ای که بافت زیر

ویژگی‌های افراد مبتلا به «فوبیا» چیست؟

♦ گروه سلامت //

اروان پزشکی ودانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: ترس از حیوانات، حشرات، عوامل طبیعی مانند رعد و برق، ارتفاع، پل، فضای بسته مانند آسانسور و حمام از جمله ویژگی‌های افراد مبتلا به فوبیاست. عاطفه قنبری روان‌پزشک ودانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت‌وگو با فارس، در باره بیماری «فوبیا»، اظهارداشت: فوبیا انواع مختلفی دارد: شایع‌ترین آن را فوبیا یا «ترس اختصاصی» می‌گوئیم؛ مثلا ترس از حیوانات، حشرات، عوامل طبیعی مانند رعد و برق ، ارتفاع، پل، ترس از فضای بسته مانند اینکه از آسانسور و حمام ترس دارد همه اینها را فوبیای اختصاصی می‌گویند.

وی اضافه کرد: نوع دیگر از فوبیا وجود دارد که آن را «ترس اجتماعی» گویند و در حالتی اتفاق می‌افتد که فرد از اینکه در جمعی بخواهد عملکرد واجرابی داشته باشد، نگران می‌شود. این حالت می‌تواند اتقدر خفیف باشد که فرد نتواند در یک جمع زیاد صحبت کند، یا می‌تواند اتقدر شدید باشد که حتی فرد در یک جمع دو نفره نیز نتواند حرف زده یا غذا بخورد و شدت آن متفاوت است.

این روان‌پزشک با اشاره به گروه‌های دیگر دچار فوبیا، خاطرنشان کرد: در دانشجویان وقتی می‌خواهند مطالب درسی خود را ارائه دهند، دچار استرس می‌شوند و علائم آن شامل تیش قلب، تعریق و لرزش دست است و فرد نمی‌تواند عملکرد خوبی داشته باشد.

خطرناکترین اثرات قرار دادن لپ تاپ روی پاها

همچنین احتمال ابتلاء به سرطان اندام‌های تولیدمثلی هم افزایش می‌یابد.

ابتلاء به درد کمر و گردن

این حالت می‌تواند باعث ایجاد درد در گردن و کمر شود. هنگام استفاده از لپ تاپ، از یک میز استفاده کنید و اثرآن را مقایسه کنید.

اختلال در خواب

ممکن است مواقعی وجود داشته باشد که هنگام استراحت و تایپ کردن در رختخواب، لپ تاپ خود را روی پاها قرار دهید. نور مصنوعی از صفحه نمایش که اکنون در سطح چشم است، می‌تواند ترشح ملاتونین را مختل کند که در خواب شما موثر است.

صدمه زدن به جنین در هنگام بارداری

استفاده از لپ تاپ روی پاها، می‌تواند باعث ایجاد مشکلات سلامتی در جنینی شود که مادران باردار حمل می‌کنند. هنگامی که این نوزادان متولد می‌شوند، ممکن است علائمی از مشکلات مادرزادی و رشدی را نشان دهند.



محققان سوئیسی دریافتند که یک لپ تاپ داغ باعث آسیب پوستی می‌شود و حتی ممکن است منجر به سرطان پوست شود. این ادعا توسط متخصصان پوست و مو تأیید شده است چراکه طولانی شدن التهاب پوست می‌تواند احتمال ابتلاء به سرطان پوست را افزایش دهد.

ابتلا به انواع خاصی از سرطان

علت وجود لکه‌های سفید روی دندان‌ها چیست؟

نشانه‌های از خفیف تا شدید فلئوروزیس بسیار با هم متفاوت هستند، فلئوروزیس دندانی بیشتر در دندان‌های دائم دیده می‌شود، اما در دندان‌های شیری نیز مشاهده شده است. غریب زاده درباره علل فلوراید اضافی موجود در آب آشامیدنی متذکر شد: فلوراید اضافه شده به آب و خمیر دندان‌ها برای کاهش پوسیدگی نیز ممکن است باعث بروز فلئوروزیس شوند؛ این بیماری طی تشکیل دندان (یعنی حدود شش ماهگی تا پنج سالگی) رخ می‌دهد البته این زمان در افراد متعدد می‌تواند تا چند ماه زودتر یا دیرتر نیز اتفاق بیفتد.

این متخصص دندان درمان و پیشگیری این نوع عارضه بیان کرد: ابتدا باید با دندان‌پزشک اطفال مشاوره انجام شود تا از مقدار فلوراید آب آشامیدنی مطلع شویم و در صورتی که کودکان نیاز به فلوراید اضافی داشته باشند مقدار ونحوه مصرف راتعیین کنیم؛ مرحله بعدی مشاهده مقدار مصرف خمیر دندان است. غریب زاده افزود: کلا مقدار کمی خمیر دندان

او متذکر شد: برای کاهش و جلوگیری از لکه‌های سفید روی دندان‌ها، باید تا جایی که می‌توانید اجازه ندهید دهانتان خشک شود، زیرا دهان خشک یکی از دلایل اصلی این مشکل خواهد بود؛ هنگامی که دهان خشک است، باکتری‌های دهان رشد کرده و به دندان هجوم آورده و باعث ایجاد لکه‌های سفید می‌شوند.

چند خوردنی که در مصرف آنها با دارو باید احتیاط کرد

♦ گروه سلامت //

بسیاری از مردم شاید از عوارض منفی مصرف برخی مواد غذایی همراه با دارو آگاه نباشند در حالی که تأثیر متقابل دارو و برخی از این مواد، گاهی چنان خطرناک می‌شود که بیمار حتی ممکن است با عوارضی مانند ایست قلبی مواجه شود.

به گزارش ایسنا، بر اساس مطلب منتشر شده در وب‌سایت «فوکوس»، اتاق داروسازان ایالت «نیدرزاکسن» آلمان توجه عموم را به هفت ماده خوراکی جلب کرده که مصرف آن‌ها همراه با برخی داروها ممکن است تأثیراتی منفی و خطرناکی به جا بگذارد. این مواد عبارتند از:

قهوه

می‌دانیم که کافئین موجود در قهوه موجب بالا رفتن فشارخون می‌شود. این واکنش هنگامی که مصرف قهوه با برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها، بخصوص مهارکننده‌های آنزیم ژیراز همراه شود شدت نیز خواهد یافت. اگر همراه با دارو مواد لبنی بخوریم ممکن است بدن دیگر نتواند از خواص درمانی داروها بهره‌مند شود در این صورت هضم کافئین سخت شده و شخص ممکن است با پیامدهایی مانند تپش قلب و اختلال خواب مواجه شود.

چای

سایر نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند چای سیاه و سبز و نوشابه نیز از این قاعده مستثنی نیستند و به همین خاطر باید از مصرف آن‌ها همراه با داروها پرهیز کرد. اسید تانیک موجود در چای مانعی جدی برای جذب بسیاری از مواد موجود در دارو مانند آهن محسوب می‌شود. اگر دارو با این نوشیدنی‌ها مصرف شود ممکن است

زنان مبتلا به هیپاتیت خودایمنی می‌توانند باردار شوند؟

یک متخصص گوارش و کبد، ضمن تشریح علل ابتلا به هیپاتیت خودایمنی، در عین حال بر لزوم ورزش و تزریق واکسن هیپاتیت B پیش از آغاز درمان تأکید کرد. دکتر سید مؤید علویان در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه وظیفه اولیه کبد تصفیه هر چیزی است که ما می‌خوریم، گفت: کبد در مراقبت از عفونت‌ها کمک می‌کند و میکروب‌ها و سایر مواد سمی را از خون خارج کرده و به حفظ سلامت کمک می‌کند. همچنین مسئولیت ذخیره انرژی برای به حرکت در آوردن عضلات و کنترل قندخون و تنظیم کلسترول و نیز مسئولیت کنترل چندین هورمون و آنزیم دیگر بر عهده کبد است. وی در خصوص بیماری خودایمنی افزود: سلول‌های دستگاه ایمنی ممکن است گاهی به دلایل مختلف نتوانند برخی از مواد و اجزای بدن را از مواد خارجی و بیگانه تشخیص دهند و از این رو نسبت به بافت‌های خودی حساس شده و برضد آنها پادزهر و یا آنتی بادی ترشح می‌کنند. در نتیجه دستگاه ایمنی به اشتباه حمله به خود بدن را آغاز می‌کند؛ چنین وضعیتی را بیماری خود ایمنی می‌نامیم. علویان با تأکید بر اینکه تزریق واکسن هیپاتیت B قبل از شروع درمان الزامی است، اظهار کرد: در راستای روند درمان، بیمار باید فعالیت ورزشی خود را به صورت منظم انجام دهد؛ چراکه این تمرینات ورزشی به حفظ تراکم استخوان و افزایش قدرت عضلات کمک می‌کند. البته توجه به این نکته ضروری است که نباید خود را خسته کنید و به تدریج بر میزان آن بیفزایید.

میزان باروری در کشور کاهش یافته است

♦ گروه سلامت //

عضو هیأت مدیره انجمن جنین شناسی با بیان اینکه برنامه‌ریزی جدی در زمینه حل مشکل ناباروری صورت نگرفته است گفت: در کشور با کاهش باروری مواجهیم.

به گزارش فارس، محمدمهدی آخوندی عضو هیأت مدیره انجمن جنین شناسی و تیم تخصصی رویان در رابطه با توسعه ناباروری در کشور با بیان اینکه یک پنجم زنان در سن باروری نابارور هستند اظهار داشت: آمار ناباروری زنان ۲۰ تا ۴۰ سال در یک بررسی یک ساله حدود حدود ۲۰ درصد است. اما وقتی طول دوره بررسی به دو سال افزایش پیدا می‌کند این آمار با کاهش ۸ درصدی به حدود ۱۲ درصد می‌رسد. وی گفت: این آمار دقیق نیست و مشاهدات متخصصین و مراکز ناباروری است. این مسئله همزمان با مسائل زیست محیطی و آلودگی و صنعتی شدن و ارتعاشات ماهواره و موبایل و... در تمام جهان شکل گرفته است و باعث افزایش این مشکل شده است.

آخوندی در رابطه با حل این مشکل توسط دولت گفت: برنامه‌ریزی جدی در رابطه با این موضوع انجام نشده است و در کشور با کاهش باروری مواجهیم.

وی در رابطه با افزایش هزینه‌های درمان افزود: هزینه‌ها به نسبت سال‌های گذشته افزایشی پیدا نکرده و تحریم‌ها و تورم هزینه‌های تهیه مواد اولیه درمان و دستگاه‌ها را بالا برده است. همچنین حمایت بیمه‌ای مشخصی هم در این حوزه وجود ندارد و باتوجه به سیاست‌های کلی نظام و کاهش جمعیت در کشور دولت باید تمهیداتی را در نظر گرفت.

عضو هیأت مدیره انجمن جنین شناسی در برنامه رادیووی «تهران کلینیک» گفت: داروهای تولید داخل افزایش قیمت چندانی نداشته است اما به طور کلی مراجعه مردم به مراکز درمانی کمتر شده است و علاقه کمتری به باروری نشان می‌دهند که در این خصوص نقش وزارت بهداشت چشمگیر است و باید برنامه‌ریزی مناسبی صورت گیرد.

شایع ترین علت سرگیجه چیست؟

♦ گروه سلامت //



یک متخصص گوش و حلق بینی گفت: «منیر» بیماری داخلی گوش است که با افزایش فشار مایع درونی آن یا پارگی غشای داخلی گوش ایجاد می‌شود.

علیرضا مصباحی، متخصص

گوش و حلق بینی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره بیماری «منیر» اظهار کرد: این نوع عارضه از آن دسته بیماری‌های داخلی گوش است که با افزایش فشار مایع درونی آن یا پارگی غشای داخلی گوش ایجاد می‌شود. معمولاً یک سمت گوش درگیر می‌شود اما امکان این وجود دارد که در دو طرف هم اتفاق بیفتد. این عارضه در سنین ۲۰ به بالا بیشتر دیده می‌شود.

او درباره علل بروز این بیماری بیان کرد: منیری می‌تواند به دلیل اختلالات عروقی، تنگی مجرای شنوایی داخلی، تروما، آلرژی‌های غذایی، عفونت‌های ویروسی و نیز منشأ ژنتیکی باشد. اما علت بروز آن هنوز ناشناخته است؛ احتمالاً عواملی مانند اثرات هورمونی، مواد عصبی و شیمیایی غیرطبیعی در جریان خون، واکنش‌های آلرژیک، بیماری خودایمنی و سابقه خانوادگی در بروز این بیماری می‌تواند، موثر باشد. این متخصص گوش و حلق بینی درباره علائم و نشانه‌های این عارضه گفت: در صورت حاد بودن بیماری؛ منگی شدید، سرگیجه (احساس بیمار به صورت چرخیدن به دور محیط یا چرخیدن محیط به دور خود است) دیده می‌شود. مهمه در گوش فرد مبتلا به صورت صدای زنگ یا وزوز کاهش شنوایی که با هر حمله تشدید می‌شود. او در ادامه افزود: علائم احتمالی اعم از استفراغ، تعریق، حرکات پرشی چشم‌ها، اختلال تعادل در حین بیماری هم وجود دارد. مصباحی درباره راه درمان بیماری منیر گفت: اگر فردی علائم گفته شده را در خود ببیند باید فوراً به پزشک مراجعه کند. برای درمان این عارضه می‌توان از داروهای ضدتپهوع، آرام بخش تخت نظر پزشک استفاده کرد. در موارد غیرقابل کنترل، تزریق داروی جنتاماسین به داخل گوش توصیه می‌شود. او در پایان یادآوری کرد: عمل جراحی زمانی انجام می‌شود که بیماری به مرحله حاد خود رسیده باشد. اگر عمل جراحی انجام شود ممکن است ناشنوایی، وزوز گوش و سنگینی گوش همچنان ادامه پیدا کند اما جای نگرانی نیست با گذشت زمان این مشکل، رفع خواهد شد.

دهانشویه‌ها

موجب کاهش تأثیرات ورزش می‌شود

♦ گروه سلامت //

محققان دریافتند تأثیر ورزش در کاهش فشارخون در افرادی که دهان شان را با دهان شویه‌های آنتی باکتریال شستشو می‌دهند به شکل قابل توجهی کاهش می‌یابد.

به گزارش مهر، «رائول بسکوس»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پلی موث انگلستان، در این باره می‌گوید: «دانشمندان می‌دانند در حین ورزش، عروق خونی باز می‌شوند و با تولید اکسیدنیتریک، قطر عروق خونی افزایش می‌یابد و در نتیجه گردش جریان خون به ماهیچه‌های فعال بیشتر می‌شود.»

در این مطالعه، از ۲۳ فرد سالم خواسته شد تا در مجموع به مدت ۳۰ دقیقه در دو

زمان جداگانه بر روی تردمیل بدوند. این افراد تا ۲ ساعت بعد تحت نظر بودند. بعد از هر بار دویدن در دقایق یک، ۴۰، ۶۰ و ۹۰ دقیقه بعد از ورزش از آنها خواسته شد تا دهان شان را با مایعی بشویند. این مایع با دهانشویه آنتی باکتریال (۰.۲ درصد

کلرهگزیدین) یا دارونما به شکل آب با طعم نعنای بود. فشارخون آنها اندازه گیری شد و نمونه براق و خون این افراد قبل از ورزش و ۱۲۰ دقیقه بعد از ورزش گرفته شد. نتایج مطالعه نشان داد زمانی که شرکت کنندگان با آب دهان شان را شستشو دادند، میانگین کاهش فشارخون سیستمیک شأن ۵٫۲- mmHg در یک ساعت بعد از ورزش بود.