

ویتامین D به مقابله با بیماری های التهابی کمک نمی کند

مطالعه جدید نشان می دهد ویتامین D و اسیدهای چرب امگا۳ در مقابله با بیماری های التهابی موثر نیستند. به گزارش خبرنگار مهر، محققان بیمارستان بریگام بریتانیا در بررسی آزمایش ویتامین D و امگا۳ دریافتند ویتامین D و اسیدهای چرب دریایی امگا۳ (که به روغن ماهی شناخته می شوند) در کاهش التهاب سیستماتیک موثر نیستند. «کارن کومستنبادر»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «افراد معمولا فکر می کنند این مکمل ها می توانند از بیماری های التهابی پیشگیری نمایند اما پزشکان هنوز در مورد این تاثیر مطمئن نیستند.» محققان در این مطالعه، تاثیر مصرف مکمل ویتامین D (۴۰ IU در روز)، امگا۳ (۱ gm در روز) یا هردو را بر روی ۲۵ هزار شرکت کننده بررسی کردند. همچنین میزان وجود سه نوع نشانه التهاب در ابتدای آزمایش و بعد از یک سال از مصرف مکمل ها یا دارونما در هریک از شرکت کنندگان آزمایش شد.



مدیرکل حراست سازمان بیمه سلامت اعلام کرد؛

استفاده سودجویان از کلمه «اجباری» در پوشش بیمه سلامت

◆ گروه سلامت //

سودجویان از همین کلمه «اجباری»بیمه سودجویی کرده و با تماس با افراد می گویند پوشش بیمه سلامت اجباری شده و باید هزینه ای پرداخت کنید تا بیمه شوید در غیر این صورت، یارانه شما قطع می شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، مدیرکل حراست سازمان بیمه سلامت گفت: سودجویان برای شیوه های جدید کلاهبرداری فعال هستند و با توجه به اطلاع رسانی گسترده درباره پوشش اجباری بیمه سلامت، افرادی که بیمه نیستند به دنبال بیمه شدن رفته و سودجویان نیز از همین کلمه «اجباری» سودجویی کرده و با افراد تماس گرفته و می گویند پوشش بیمه سلامت اجباری شده و باید هزینه ای پرداخت کنید تا بیمه شوید و اگر خودتان را بیمه نکنید، یارانه شما قطع می شود.

محمد منتقمی راد درباره سوء استفاده برخی شرکت ها و تماس با افراد برای اخاذی و پوشش بیمه ای افزود: همواره سودجویی از طرف

برخی افراد وجود دارد. وقتی قرار است نفعی به بخشی از جامعه برسد، عده ای به دنبال منافع و سودجویی خودشان هستند.

تا قبل از آغاز طرح پوشش اجباری بیمه سلامت، موضوع کارت بیمه سلامت توسط سودجویان و با تماس تلفنی مطرح بود و حالا با آغاز



این طرح، شیوه سودجویی تغییر پیدا کرده است.

وی ادامه داد: البته در حال حاضر میزان شکایت هادرسامانه ۱۶۶۶ سازمان بیمه سلامت با توجه به اطلاع رسانی های گسترده روابط عمومی سازمان بیمه سلامت در راستای آگاهی مردم،

تا قبل از آغاز طرح پوشش اجباری بیمه

سلامت، موضوع کارت بیمه سلامت توسط

سودجویان و با تماس تلفنی مطرح بود و

حالا با آغاز این طرح، شیوه سودجویی تغییر

پیدا کرده است

مراقبت از ناخن ها

◆ گروه سلامت //



آیا می دانید صرفا مواظبت از ناخنها (عدم استفاده از مواد مضر برای ناخن، انجام کارهای سخت و ...) برای داشتن دستهای زیبا کافی نیست؟ آیا می دانید نوع مواد غذایی که در شبانه روز استفاده می کنیم در زیبایی ناخن های ما موثر است؟

در مقاله حاضر به بررسی انواع ویتامین ها، مواد غذایی لازم و روشهای مناسب برای مراقبت از ناخن پرداخته شده است لطفا با من همراه باشید:

یکی از اساسی ترین راه های تقویت ناخن ها مرطوب نگه داشتن آن ها است. به همین منظور می توانید از روغن های موجود در کپسول های ویتامین E استفاده کنید. سعی شود هر شب قبل از خواب یک کپسول حاوی روغن ویتامین E را شکسته و روغن آن را روی ناخن ها ماساژ دهید. این عمل ناخن ها را هیدراته کرده و به آن ها رطوبت می بخشد. برای دریافت مزایای بیشتر پس از مشورت با پزشک می توانید از کپسول های ویتامین E به صورت خوراکی استفاده کنید.

بافت ناخن از پروتئین سفت و محکمی به نام کراتین تشکیل شده که ما برای داشتن ناخن های سالم باید از مواد و ویتامین هایی مانند C استفاده کنیم که ساخت کراتین در بدن راحت تر شود. ویتامین C نقش مهمی در استحکام و تقویت ناخن ها دارد که ما می توانیم از منابع این ویتامین هم به صورت خام و هم به صورت پخته استفاده کنیم.

منابع ویتامین C عبارت اند از مرکبات، نخودفرنگی، کیوی، گوجه فرنگی و سیب زمینی. ویتامینی که اکثر خانم ها دچار کمبود آن هستند ویتامین D است که غذاهای دریایی به خصوص ماهی مقداریر زیاد و مهمی از ویتامین D را در خود دارد و تاثیر مستقیمی روی رشد و استحکام ناخن ها دارد. منابعی که ویتامینی D در آن موجود است عبارت اند از قارچ، لبنیات، ماهی، آفتاب و زرده ی تخم مرغ.

بیوتین و زینک را دو ماده ی معجزه آسا برای مو و ناخن میدانیم چرا که بدون این ها مو و ناخن خوبی نخواهیم داشت.

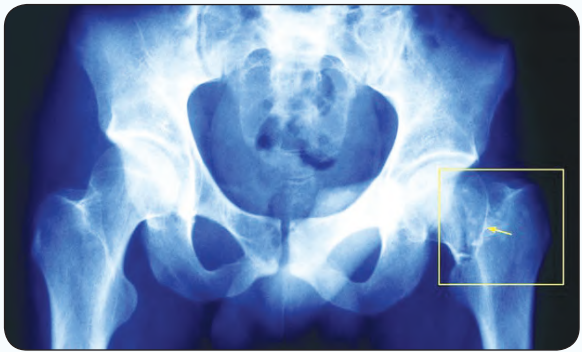
غلات سرشار از بیوتین هستند که البته بهتر است همراه با کربوهیدرات ها استفاده شوند. برای تأمین زینک گوشت سفید و قرمز را می توانیم منبع خوبی برای این ماده قرار دهیم. سبزیجات با برگ های سبز مانند بروکلی، کاهو، اسفناج، سرشار از ویتامین های مفید برای مو و ناخن هستند که باعث شفافیت آن ها می شود ولی ترجیحا باید کمتر پخته شوند و بیشتر به صورت خام استفاده شوند.

در پایان نکاتی مؤثر برای داشتن ناخنی سالم و درخشان

- ۱) به جای استفاده از سوهان های فلزی از سوهان های مقوایی استفاده کنیم
- ۲) روغن های طبیعی مانند روغن کنجد و زیتون را در برنامه ی غذایی خود قرار دهیم
- ۳) از حلال های ملایم و بدون استون برای پاک کردن لاک ها استفاده کنیم (به دلیل خشک شدن ناخن بعد از پاک کردن با استون خالص)
- ۴) پشت سر هم ناخن ها را لاک نزنیم و بین هر ۲ بار لاک زدن چند روزی را به ناخن ها تنفس دهیم
- ۵) هرچند وقت یک بار از ماسک های روغنی و طبیعی برای تقویت ناخن هایمان استفاده کنیم.

◆ آتنا مصفا-مدیر سالن زیبایی آتنا

فعالیت فیزیکی ریسک شکستگی لگن را در زنان مسن کاهش می دهد



◆ گروه سلامت //

تحقیقات نشان می دهد فعالیت فیزیکی منظم موجب کاهش شکستگی استخوان در زنان مسن می شود.

به گزارش خبرنگار مهر، به گفته محققان، فعالیت فیزیکی نه تنها موجب تضمین سلامتی کل بدن می شود بلکه ریسک شکستگی لگن یا هر نوع شکستگی دیگر در زنان را کاهش می دهد.

محققان این مطالعه به منظور پی بردن به رابطه بین فعالیت فیزیکی و شکستگی استخوان در زنان پس از سن یائسگی، وضعیت بالغ بر ۷۷ هزار زن را به مدت بیش از ۱۴ سال تحت نظر داشتند. در طول این مدت، ۳۳ درصد شرکت کنندگان حداقل یک بار شکستگی استخوان را گزارش کردند. زنان دارای بالاترین میزان تحرک فیزیکی، که تقریبا شامل ۳۵ دقیقه یا بیشتر فعالیت های روزانه تفریحی و خانگی بود، ۱۸ درصد کمتر با ریسک شکستگی لگن و ۶ درصد کمتر با ریسک هر نوع شکستگی استخوان مواجه بودند. «جین واتاواسکی وندی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه بافالو آمریکا، در این باره می گوید: «این یافته ها نشان می دهد که چقدر تحرک فیزیکی منظم در کاهش شکستگی ها در زنان مسن تاثیر مثبت دارد. شکستگی در بین زنان یائسه بسیار شایع است و با زین رفتن استقلال، محدودیت های حرکتی و افزایش احتمال مرگ مرتبط است.»

وی توصیه می کند: «فعالیت های با شدت متوسط نظیر پیاده روی به شکل قابل توجهی موجب کاهش خطر شکستگی و در مقابل کاهش ریسک مرگ می شود.» فعالیت های فیزیکی غیر تفریحی نظیر کارهای خانه از جمله جارو کردن و شستشوی لباس نیز رابطه مسترده ای با کاهش انواع شکستگی ها دارند. محققان پیام اصلی این مطالعه را این گونه بیان می کنند: «کمتر بنشینید، بیشتر تحرک داشته باشید و هر حرکتی را مهم و باارزش بدانید.»

نسبت به گذشته کاهش یافته است. زیرا وقتی اطلاع رسانی گسترده و مناسب انجام می شود، تعداد شکایت ها با توجه به افزایش آگاهی جامعه، کاهش پیدا می کند.

منتقمی راد بیان کرد: بخشی از موفقیت سودجویان، برخورد تحکمی با افراد است. به طور مثال با داشتن اطلاعات فردی، تماس گرفته و خودشان را از سازمان بیمه سلامت یا وزارت بهداشت معرفی کرده و اطلاعات شناسنامه ای افراد را ارائه کرده و به شکل حرفه ای کلاهبرداری می کنند.

مدیرکل حراست سازمان بیمه سلامت اظهار داشت: البته ما آگاهی کامل داریم که این سودجویان چطور این اطلاعات را کسب می کنند و به محض سوء استفاده با این کلاهبرداری ها و سودجویان برخورد شده و به مراجع قضایی معرفی می شوند.

اگر تمام خدمات سازمان بیمه سلامت الکترونیکی شود، بخش زیادی از این سوء استفاده ها کاهش یافته و به حداقل میرسد.

است قربانی سموم و التهاب شوند. سیر حاوی آلسین است که دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی قدرتمند است که هر دو خاصیت می توانند برای کلیه ها و فشار خون مفید باشند. برگ قاصدک: برگ های قاصدک حاوی فلاونوئیدها هستند یعنی همان آنتی اکسیدان هایی که کلیه ها را تمیز و خون را تصفیه می کنند. آن ها همچنین می توانند فشار خون را کاهش دهند. اگر مستعد استرس هستید، هیچ چیز مانند یک فنجان چای قاصدک برای شروع روز شما مفید نیست.

روغن زیتون:

روغن زیتون فواید زیادی برای بدن دارد و می تواند برای سلامتی کلیه ها هم مفید باشد. این روغن موجب کاهش کلسترول می شود و درد ناشی از سنگ کلیه را تسکین می دهد و برای درمان التهاب هم مفید است.

آب لیمو:

اگر می خواهید چیزی را امتحان کنید که نه تنها کلیه های شما را تمیز می کند، بلکه تشکیل سنگ کلیه را در آن متوقف کند، از لیمو استفاده کنید. آب لیمو میزان سیرترات را در بدن افزایش می دهد و مانع از شکل گیری سنگ کلیه می شود.

اماکن تهیه و طبخ غذاست .

رئیس اداره فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو یاد آوری کرد: مردم با مشاهده هرگونه تخلفی مراتب را با سامانه ۱۹۰ وزارت بهداشت در میان بگذارند تا در سریع ترین زمان مسائل مختلف پیگیری و ترتیب اثر داده شود.



را از یکی از دلایل عمده سنگ کلیه - اگرالزت کلسیم - پاک کند. با این حال، انتخاب آب زغال اخته طبیعی و بدون مواد افزودنی ضروری است. آب زغال اخته هرچه خالص تر باشد، بهتر است. بیشتر بخوانید: با این راهکارها در ۲۴ ساعت از سرماخوردگی خلاص شوید

زردچوبه: التهاب در بدن شما می تواند طیف وسیعی از شرایط را ایجاد کند که بیماری کلیوی یکی از آنهاست. زردچوبه حاوی کورکومین است که

◆ گروه سلامت //

رئیس اداره فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو درباره فروش چلوکباب های ارزان قیمت توضیح داد.

محمد حسین عزیزی رئیس اداره فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو در گفت وگو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره فروش غذاهای خیلی ارزان مثل چلوکباب اظهار کرد: وقتی قیمت تمام شده غذایی مانند چلو کباب ارزان است، این مسئله به معنای آن بوده که مواد اولیه غذا ارزان است و این احتمال وجود دارد که برای تهیه کباب اصلا

از گوشت استفاده نکرده باشند. او ادامه داد: البته این احتمال هم وجود دارد که برای تهیه کباب مقدار خیلی کمی گوشت استفاده شده باشد و بیشتر کباب را سویا یا سنگدان مرغ تشکیل بدهد. رئیس اداره فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو افزود: مصرف سویا و سنگدان مرغ مشکلی برای سلامت افراد مشکلی ایجاد نمی کند ولی از نظر محتوایی مواد غیر گوشتی محسوب می شود است و مشکلی از نظر سلامتی برای افراد ندارد.

عزیزی گفت: در کباب های ارزان قیمت، سنگدان های مرغ معمولا از کشتارگاه های مجاز خریداری و با مقدار زیادی سویا چرخ

پشت پرده کباب های ارزان قیمت در رستوران ها غذاهایی که خبری از گوشت در آن ها نیست