

داروهایی که پوکی استخوان را تشدید می کند



بالایی دارند، در سنین مشابه به دلیل فعالیت فیزیکی بیشتر و تغذیه بهتر، وضعیت بهتری از نظر ابتلا به پوکی استخوان نسبت به ما دارند.

او تأکید کرد: یکی از مشکلات بسیار جدی ما در سال های آینده به دلیل شیب تند سالمندی جمعیت، افزایش پوکی استخوان و شکستگی ناشی از آن است. بنابراین مردم باید نسبت به تشخیص و پیشگیری و درمان سریع پوکی استخوان آگاه باشند.

کورتون ها و پوکی استخوان ثانویه!

دکتر افشین استوار به بهداشت نیوز گفت: مصرف کورتون پوکی استخوان ثانویه را به وجود می آورد اما گاهی بیمار وضعیتی دارد که پزشک مجبور به تجویز کورتون می شود بنابراین اگر بر اثر مصرف کورتون بیمار به پوکی استخوان مبتلا شد توسط پزشک باید تحت مراقبت و درمان قرار گیرد. او در اینباره افزود: متأسفانه گاهی مصرف کورتون بالا و ناپیچاست و منجر به عوارض بدی خواهد شد. توصیه می کنیم مردم حداقل امکان از مصرف غیر ضروری کورتون بپرهیزند.

سنجش تراکم استخوان چند سال یکبار؟

مدیر کل دفتر بیماری های غیر واگیردار وزارت بهداشت گفت: تشخیص پوکی استخوان با سنجش تراکم استخوان انجام می شود و گاهی بدون هیچ علامت خاصی، پوکی استخوان ایقدر پیشرفت می کند که با کوچکترین حرکت و ضربه ای استخوان فرد می شکند! استوار بیان کرد: به خانم ها بعد از سنین ۵۰ سالگی حتما توصیه می شود که وضعیت خود را به لحاظ پوکی استخوان بررسی کنند. اگر فرد وضعیت طبیعی داشته باشد هر ۳ تا

خبرنگار بهداشت نیوز گفتگوی اختصاصی با دکتر افشین استوار، مدیر کل دفتر بیماری های غیر واگیردار وزارت بهداشت و رئیس مرکز تحقیقات پوکی استخوان دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام داده و در رابطه با وضعیت ابتلا به پوکی استخوان خصوصا در میان زنان ایرانی به گفتگو نشسته اند:

ابتلا به پوکی استخوان در زنان یائسه

وی با بیان اینکه پوکی استخوان در میان ایرانیان افزایش یافته، گفت: میانگین سنی جمعیت کشور بالاست و شیوع پوکی استخوان در سالمندان بیشتر است. از طرفی فعالیت فیزیکی کم، رژیم غذایی با چربی بالا، مصرف نمک زیاد و دریافت ناکافی لبنیات، در معرض آفتاب نبودن و در نتیجه کمبود ویتامین دی پوکی استخوان را تشدید کرده است.

او اضافه کرد: عمدتا زنان بعد از سنین یائسگی مستعد ابتلا به پوکی استخوان هستند، چون بعد از یائسگی حمایتی که از ترشح هورمون های جنسی بر روی استخوان وجود دارد برداشته می شود و شکستگی استخوان نیز در پی پوکی استخوان اتفاق می افتد.

دکتر استوار خاطر نشان کرد: ۳۰ درصد زنان ایرانی بعد از سنین یائسگی به پوکی استخوان مبتلا می شوند. متأسفانه از هر سه زن بعد از یائسگی یکی از آن ها شکستگی به دلیل پوکی استخوان را نیز تجربه می کند.

پوکی استخوان در کمین مردان بالای ۶۰ سال

مدیر کل دفتر بیماری های غیر واگیردار وزارت بهداشت ادامه داد: شکستگی ناحیه لگن به دلیل پوکی استخوان در ۲۰ درصد موارد ظرف یکسال منجر به مرگ می شود و در بیش از ۸۰ درصد مواقع فردی که دچار شکستگی به دلیل پوکی استخوان شده دیگر به کیفیت زندگی قبلی خود باز نمی گردد و در ۵۰ درصد مواقع فرد بدون کمک عصا دیگر نمی تواند راه برود.

وی گفت: آقایان هم در سنین بالاتر به پوکی استخوان مبتلا می شوند و از هر پنج مرد بالای ۶۰ سال یک نفر شکستگی بر اثر پوکی استخوان را تجربه می کند.

وضعیت ابتلا به پوکی استخوان در خاورمیانه

رئیس مرکز تحقیقات پوکی استخوان اظهار داشت: در منطقه خاورمیانه به دلیل کم تحرکی، پوکی استخوان در افراد نسبتا بالاست. از طرفی کشورهای پیشرفته با اینکه میانگین سنی

در شرایطی که به نظر می رسد آدامس جویدن می تواند به کاهش وزن کمک کند، اما ممکن است دارای برخی جنبه های منفی نیز باشد. به گزارش بهداشت نیوز زمانی که موضوع انتخاب آدامس مطرح می شود، هر فردی به طعم و طعم خاصی علاقه دارد که از نمونه های کلاسیک نعناعی، دارچینی یا بادکنکی تا هندوانه ای و اکالیپتوس را شامل می شوند. عطر و طعم های آدامس بی پایان به نظر می رسند، اما لذت آدامس جویدن تنها به انتخاب عطر و طعم مورد علاقه محدود نمی شود.

برای کاهش وزن شواهدی وجود دارند که از کاهش وزن به واسطه آدامس جویدن پشتیبانی می کنند. آدامس جویدن به واسطه کاهش هوس های غذایی و میزان کالری مصرفی، افزایش انرژی مصرفی در بدن و کاهش سطوح استرس می تواند در این زمینه موثر باشد. یکی از بزرگترین فواید آدامس جویدن کمک به پیشگیری از غذا خوردن بی فکر است. اگر جذب خوراکی های سرشار از کالری خالی می شوید، جایگزینی این عادت با آدامس جویدن می تواند تصمیم عاقلانه ای باشد. یا اگر به خوردن تنقلات علاقه زیادی دارید، به ویژه اگر هوس مصرف خوراکی های شیرین زیاد به سراغ شما می آید، آدامس جویدن می تواند اقدامی ساده و موثر برای مقابله با این شرایط باشد.

آدامس جویدن برای افرادی که به طور مکرر احساس نیاز به مصرف تنقلات در آنها شکل می گیرد یا درگیر غذا خوردن احساسی می شوند می تواند بسیار مفید باشد. این اقدام می تواند به عنوان یک عامل حواس پرتی برای پرهیز از غذا خوردن های خارج از برنامه استفاده شود.

ابتلا به سرطان روده بزرگ در چه کسانی بیشتر است؟



مطالعه جدیدی در مورد روند اخیر ابتلا به سرطان روده بزرگ در ایالات متحده آمریکا نشان می دهد که میزان شیوع این سرطان در بین افراد زیر ۵۰ سال در این کشور رو به افزایش است. به گزارش بهداشت نیوز: این یافته ها هم چنین حاکیست احتمال بیشتری وجود دارد که تشخیص این سرطان در بزرگسالان جوان در مرحله پیشرفته بیماری صورت گیرد. تحقیقات قبلی نیز نشان داده بوده که میزان ابتلا به این سرطان از دهه ۱۹۷۰ میلادی در افراد زیر ۵۰ سال افزایش یافته است اما در مطالعه اخیر، متخصصان دانشگاه تگزاس بر روند تازه شیوع سرطان روده میان بزرگسالان جوان متمرکز شده اند. متخصصان با استفاده از داده های ثبت شده در پایگاه ملی سرطان آمریکا در یافته اند که ۱۲.۲ درصد از

موارد تشخیص سرطان روده بزرگ در سال ۲۰۱۵ میلادی در این کشور مربوط به افراد زیر ۵۰ سال بوده که در مقایسه با آمار ۱۰ درصدی آن در سال ۲۰۰۴ میلادی افزایش داشته است. یافته ها هم چنین حاکی از آن است که افزایش میزان ابتلا به سرطان روده بزرگ در میان بزرگسالان جوان شهری در این کشور صورت گرفته است نه جوانان روستایی.

۵ سال یکبار، می تواند برای سنجش مجدد تراکم استخوان هایش مراجعه کند. وی با تأکید بر اینکه پیشگیری از پوکی استخوان را در سنین پایین تر یعنی از کودکی و جوانی باید آغاز کنیم، گفت: برای افرادی که کورتون مصرف می کنند، بیماری که داروهای مربوط به درمان سرطان، مشکلات کلیوی و کبدی، بیماری های التهابی روده و برخی بیماری های روماتیسم را مصرف می کنند، پزشک قطعاً وضعیت پوکی استخوان آن ها را مورد ارزیابی خواهد کرد.

عدم دسترسی کافی به دستگاه های تراکم استخوان

رئیس مرکز تحقیقات پوکی استخوان دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: اسمال در حوالی روز جهانی پوکی استخوان یک کارزار راه خواهیم انداخت که مردم را نسبت به اهمیت تشخیص زودرس و درمان پوکی استخوان آگاه کنیم.

افشین استوار همچنین گفت: متأسفانه دسترسی کافی به دستگاه های تراکم استخوان در کشور وجود ندارد و می توان گفت حدود ۷۰ درصد از دستگاه های سنجش تراکم استخوان در تهران مستقر شده اند و این باعث شده نظام سلامت کشور هنوز نتواند تشخیص و درمان پوکی استخوان را به طور سراسری در کشور اجرا کند.

او تصریح کرد: وزارت بهداشت برنامه هایی برای ادغام برنامه های پیشگیری و تشخیص زودرس پوکی استخوان در دستور کار خود دارد که امیدواریم تا یک یا دو سال دیگر وارد برنامه غربالگری اولیه شود.

چاق ها بیشتر به پوکی استخوان مبتلا می شوند یا لاغرها؟

دکتر افشین استوار، مدیر کل دفتر بیماری های غیر واگیردار وزارت بهداشت در پاسخ به این سؤال خبرنگار بهداشت نیوز که چاقی و لاغری چقدر در ابتلا به پوکی استخوان موثر است هم گفت: تراکم استخوان در افراد خیلی لاغر بیشتر است از طرفی چاقی باعث می شود فعالیت بدنی فرد کمتر شود و این مسأله هم امکان ابتلا به پوکی استخوان را بیشتر می کند. وی همچنین در تکمیل بحث خود گفت: در کل نه چاقی زیاد و نه لاغری مفرط برای پوکی استخوان و خطر شکستگی خوب نیستند و جلوگیری از اضافه وزن و فعالیت بدنی مناسب هر دو در بحث پیشگیری از پوکی استخوان جایگاه ویژه ای دارند.

از هوس های غذایی استفاده می کنند. از این رو، باید اطمینان حاصل شود که آدامس جویدن جایگزین مصرف میان وعده های سالم نمی شود زیرا ممکن است در بلند مدت تلاش های فرد برای کاهش وزن را مختل کند. همچنین، آدامس می تواند با روده شما نامهربان باشد. برای افرادی که از مشکلات گوارشی مانند نفخ یا گاز شکایت می کنند، آدامس جویدن ممکن است بهترین گزینه برای کمک به کاهش وزن نباشد. آدامس جویدن مکرر موجب ورود هوای بیشتر به دستگاه گوارش می شود.

در شرایطی که آدامس های بدون قند کالری کمی دارند، زمانی که موضوع سلامت روده مطرح می شود، شیرین کننده های مصنوعی موجود در بیشتر آنها به مساله ای بحث برانگیز تبدیل می شوند. بیشتر آدامس ها حاوی شیرین کننده های مصنوعی هستند که می توانند در میکروبیوم روده اختلال ایجاد کرده و احتمالاً به افزایش سیگنال های گرسنگی و ذخیره چربی بیشتر منجر شود. اگر آدامس بدون قند شما حاوی الکل قندها به عنوان یک شیرین کننده است، ممکن است

قشر پردرآمدتر بوده است. بدون در نظر گرفتن انواع سرطان پوست، سرطان روده بزرگ را می توان سومین سرطان شایع میان آمریکایی ها دانست. برآوردها حاکیست در سال ۲۰۱۹ میلادی ۱۴۵ هزار و ۶۰۰ نفر در این کشور به سرطان روده بزرگ مبتلا شده و از این میان ۵۱ هزار و ۲۰ نفر در اثر ابتلا به این بیماری جان باخته اند.

کرد. چرا که با بهبود غربالگری ها تشخیص سریع تر رخ داده و در نتیجه امکان موفقیت درمان ها نیز افزایش پیدا می کند.

متخصصان توصیه می کنند افراد بالای ۴۵ سال که در معرض خطر بالای ابتلا به سرطان روده بزرگ قرار دارند به طور منظم غربالگری های این بیماری را انجام دهند. غربالگری باید شامل معاینه ای با استفاده از کولونوسکوپی یا یک آزمایش برای کشف نشانه های سرطان در نمونه های مدفوع باشد.

اگر چه علت دقیق افزایش میزان ابتلا به سرطان روده بزرگ در جوانان آمریکایی هنوز مشخص نیست اما مطالعات اخیر نشان می دهد که دگرگونی های باکتری های روده و افزایش شمار افراد مبتلا به اضافه وزن یا چاقی می تواند در این امر موثر باشد.

تسکین سردرد و احساس آرامش با فشار دادن نقاطی از بدن

یک تکنیک باستانی است که در طب سنتی چینی از دیرباز مورد استفاده قرار گرفته است، در این روش با فشار برخی نقاط بر روی سر یا بدن عملکرد اندام ها بهبود پیدا می کند اگر این روش را به طور مرتب انجام دهید از فواید آن در بهبود سلامت جسمانی و روحی خود با خبر خواهید شد.

به کمک طب فشاری می توانید برخی دردها را تسکین بخشید و به بهبود سلامت بدن خود کمک کنید. به گزارش بهداشت نیوز: طب فشاری یکی از قدیمی ترین روش های درمانی در دنیا است که می تواند به طور طبیعی برخی دردها را تسکین بخشد و حال شما را بهتر کند. طب فشاری

عوارض و هشتناک مصرف مواد نشاسته ای

هضم و جذب مواد غذایی را به تاخیر می اندازد همچنین سبب یبوست می شود؛ گندم، ذرت و سیب زمینی از جمله گیاهانی هستند که نشاسته فراوانی در آن ها وجود دارد.



بسیاری از افراد به دلایل مختلفی مواد نشاسته ای مصرف می کنند که برای بدنشان مضرات زیادی به همراه خواهد داشت. به گزارش بهداشت نیوز بسیاری از افراد به دلایل مختلفی مواد نشاسته ای مصرف می کنند که برای بدنشان مضرات زیادی به همراه خواهد داشت؛ از این رو پزشکان توصیه می کنند در مصرف مواد نشاسته ای نهایت توجه را داشته باشید؛ باقی ماندن مواد نشاسته ای در معده باعث نفخ و تولید گاز می شود

تأثیر غذای تند بر زوال عقل

در دوحه انجام گرفت. محققان با بیان اینکه مطالعات پیشین حاکیست مصرف فلفل تند برای کاهش وزن و فشار خون مناسب است، اظهار داشتند: در این بررسی تأثیرات مخرب مصرف فلفل بر قدرت شناختی بزرگسالان مورد تأیید قرار گرفت. به گزارش مدیکال نیوز تودی، محققان دریافته اند افرادی که در طول روز بیش از ۵۰ گرم فلفل تند مصرف می کنند نسبت به افرادی که کمتر از این میزان فلفل مصرف می کنند دو برابر بیشتر در معرض زوال شناختی قرار دارند.



تحقیقات انجام شده روی تعدادی از مردم چین نشان می دهد که بین مصرف زیاد فلفل تند و خطر فزاینده ابتلا به زوال عقل ارتباط وجود دارد. به گزارش ایسنا، بسیاری از مردم جهان برای طعم بخشیدن به مواد غذایی فلفل به آن اضافه می کنند اما آیا مصرف فلفل تند برای سلامت مفید است یا خطراتی را متوجه فرد می کند؟ اکنون، یافته های بدست آمده از بررسی روی جمعیت قابل توجهی از مردم چین حاکی از آن است که مصرف مداوم مقادیر زیادی از فلفل تند، روند زوال عقل را سرعت بخشیده و خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می دهد.

در این بررسی ۴۵۸۳ فرد بالای ۵۵ سال شرکت داشتند. این تحقیق به سرپرستی «ژومین شی» از دانشگاه فخر

اگر هندوانه را با این روش استفاده کنید، خاصیت گوشت می گیرد

از خاصیت است می توان از آن به عنوان یک میان وعده استفاده کرد؛ جالب است بدانید که اگر هندوانه را روی منقل کباب یا در ماهی تابه سرخ کنید، ساختاری شبیه به گوشت بخود می گیرد و می تواند جایگزین گوشت در رژیم افراد گیاهخوار باشد.



با شروع فصل تابستان میوه های مختلفی به بازار می آید که هر کدام طعم متفاوت و جذابیت خاص خود را دارد و علاوه بر اینها دارای خاصیت زیادی هستند که برای بدن مفید هستند.

به گزارش بهداشت نیوز با شروع فصل تابستان میوه های مختلفی به بازار می آید که هر کدام طعم متفاوت و جذابیت خاص خود را دارد و علاوه بر اینها دارای خاصیت زیادی هستند که برای بدن مفید هستند؛ یکی از این میوه ها هندوانه است که سرشار

معجزه طب فشاری در بهبود گردش خون و کاهش درد

احساس کنید، این نقطه احساسات شما را تحریک می کند و می تواند احساس بهتری داشته باشید، برای تاثیر بیشتر یک دقیقه این نقطه را فشار دهید البته توجه داشته باشید که فشار بیش از حد باعث بروز عارضه در دید شما می شود. سردرد و حملات میگرنی را با فشار این نقطه تسکین بخشید. دو نقطه به نام بوی خوش (Welcome Frangrance) فواید زیادی در تسکین سردرد دارند و این دو نقطه در کنار مجاری و سوراخ های بینی قرار گرفته اند و فشار این نقاط عوارض ناشی از حملات میگرنی و عارضه های سینوسی را درمان می کند، کافی است تا انگشتان خود را در این ناحیه قرار دهید و یک دقیقه آن را ماساژ دهید.



طب فشاری به رفع تنگی نفس، بهبود گردش خون، کاهش درد و ریلکس شدن بدن و ذهن کمک می کند به همین دلیل یکی از بهترین روش ها برای احساس آرامش در زمان هایی محسوب می شود که استرس زیادی دارید. به یاد داشته باشید که طب فشاری یک طب مکمل است و به عنوان درمان اصلی مورد استفاده قرار نمی گیرد، بلکه به طور طبیعی در کنار درمان های اصلی به تسکین درد و بهبود سریع تر بیماری کمک می کند. ما به شما چند نقطه طب فشاری را در سر و گردن معرفی می کنیم که با استفاده از این شرایطها در هر شرایطی حتی در محل کار می توانید گردش خون خود را بهبود بخشید و احساس بهتری داشته باشید.

نقطه فشاری بامبو بر بهبود عملکرد مجاری هوایی بینی و کاهش استرس و باز شدن راه بینی کمک می کند، برای پیدا کردن این نقطه کافی است تا انگشتان را در گوشه خارجی چشم قرار دهید و استخوان چشم خود را