قرارگیری در معرض آفت‌کش‌ها خطر سکته را افزایش می‌دهد

طبق نتایج یک مطالعه جدید، کار کردن در معرض میزان بالای آفت‌کش‌ها منجر به افزایش بروز خطر مشکلات قلبی در آینده می‌شود. محققان دانشگاه هاوایی با بررسی بیش از ۶۰۰۰ مرد به مدت سه دهه دریافتند مردانی که در معرض بیشترین میزان آفت‌کش‌ها قرار داشتند در مقایسه با مردانی که در معرض آفت‌کش‌ها کار نمی‌کردند، ۴۵ درصد بیشتر با ریسک بیماری قلبی یا سکته روبه‌رو بودند. دکتر بئاتریس رودریگز، سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید: این مطالعه بر اهمیت استفاده از تجهیزات محافظتی در طول قرارگیری در معرض آفت‌کش‌ها در زمان کار و همچنین کنترل شاخص‌های پرخطر بیماری قلبی در این گروه از افراد تاکید دارد. از آنجایی که طول مدت این مطالعه طولانی بود، محققان دریافتند بیشترین تاثیرات ناشی از قرارگیری در معرض آفت‌کش‌ها در طول ده سال اول قرارگیری بروز می‌کند. محققان همچنین دریافتند ارتباطی بین قرارگیری کم یا متوسط در معرض آفت‌کش‌ها و خطر بیماری قلبی یا سکته وجود ندارد./ مهر

سلامت و ایمنی غذا

ابتلا به هپاتیت از طریق آب و غذای آلوده

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

انواع ویروس‌های هپاتیت B، C و D عمدتا از طریق خون آلوده منتقل می‌شوند، اما انواع A و E با آب و غذای آلوده انتقال می‌یابند.

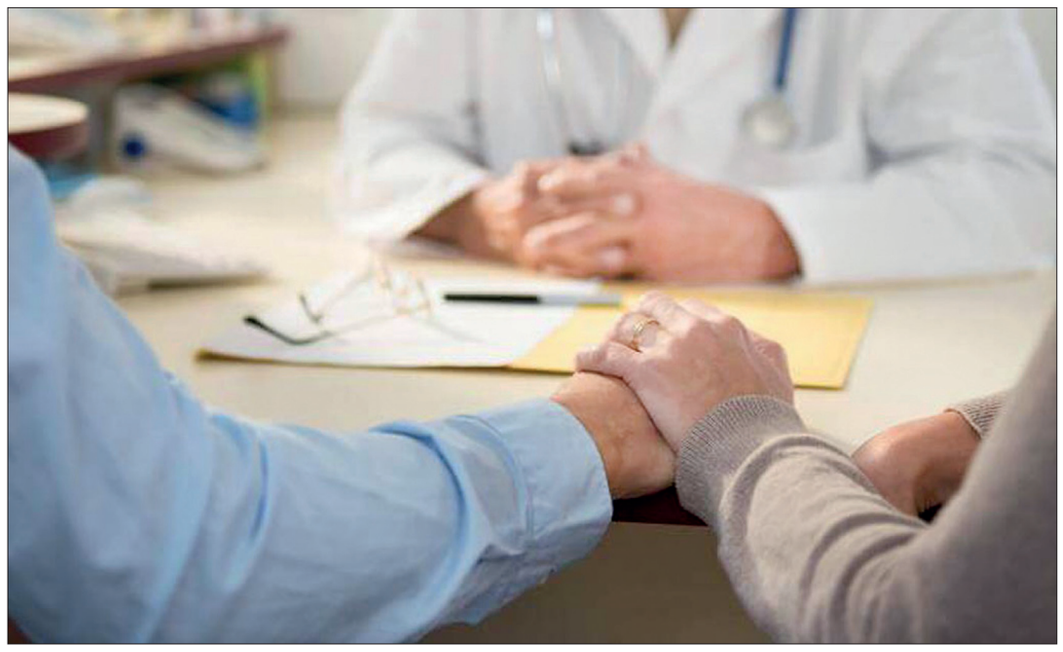
هپاتیت A از جنس هپاتوویروس بوده و سبب آسیب شدید کبدی می‌شود. دوره کمون هپاتیت A حدود چهار هفته بوده و علائم اولیه شامل سردرد، بی‌اشتهایی، تب، کسالت، دل درد، تهوع و استفراغ است. سپس علائم آسیب کبدی از جمله زردی، تیرگی رنگ ادرار و مدفوع بی‌رنگ بروز می‌کند. بیماران معمولا پس از چند هفته خودبه‌خود بهبود می‌یابند، اما به‌ندرت در سالمندان موجب مرگ می‌شود. عفونت هپاتیت A در اطفال بسیار خفیف بوده و اغلب بدون علامت است؛ لذا کودکان آلوده به عنوان مخزن پراکندگی ویروس عمل می‌کنند. به‌همین دلیل در برخی کشورهای توسعه یافته، از تردد کودکان در مزارع سبزی و صیفی‌جات ممانعت می‌شود. معمولا پس از یک بار ابتلا به هپاتیت A، ایمنی مادام‌العمر حاصل می‌شود.

فاضلاب مدفوعی و آب‌های آلوده منبع اصلی گسترش هپاتیت A هستند. به غیر از آب آلوده، ماهی و صدف دریایی، سبزی و میوه نیز در انتقال آلودگی نقش دارند. به‌طور ویژه میوه‌هایی که پوست‌گیری نمی‌شوند و سبزیجاتی که به‌صورت خام خورده می‌شود بسیار مهم است. گاهی غذاهای سرد و آماده مصرف نظیر سالادها موجب انتقال بیماری می‌شود. دفع بهداشتی فاضلاب، شست‌وشوی دست پس از قضای حاجت و عدم به‌کارگیری فاضلاب انسانی به‌عنوان کود کشاورزی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری هستند. همچنین شست‌وشوی مکرر دست‌ها توسط کارگران مزارع کشاورزی، کارکنان رستوران‌ها و آشپزها و همچنین واکسیناسیون این افراد علیه هپاتیت A بسیار مهم است. پخت کامل غذا، پرهیز از مصرف ماهی نیم‌پخته، جوشاندن آب‌های مشکوک و ضدعفونی کردن سبزیجات خام از شاخص‌ترین راهکارهای نابودی ویروس هپاتیت A به‌شمار می‌رود. گفتنی است ویروس هپاتیت A تا مدتی می‌تواند در غذاهای اسیدی و حتی منجمد زنده بماند.

علائم بیماری هپاتیت E و راه‌های ابتلا به آن تا حدودی مشابه هپاتیت A است.

گرچه تفاوت‌هایی نیز وجود دارد؛ از جمله این‌که هپاتیت E موجب سقط جنین در زنان می‌شود. همچنین خوک مخزن هپاتیت E است و لذا به غیر از اغذیه یاد شده، گوشت خوک نیز در انتقال بیماری دخیل است.

از طرفی، ویروس هپاتیت E مقاومت کمتری در برابر حرارت دارد.



خداحافظ بچه؟!

شکست مکرر درمان ناباروری یعنی ۳ بار درمان بی‌نتیجه در آی وی اف

پونه شیرازی

سلامت

شاید برایتان جالب باشد که بدانید سیستم تولیدمثل در انسان، نسبت به دیگر پستانداران، کمتر کارآمد است و احتمال خطا و شکست در آن بیشتر است. به همین دلیل است که متخصصان، ناباروری را یک سال تلاش ناموفق برای بچه‌دار شدن تعریف می‌کنند. یعنی به زوج‌ها تا یک سال فرصت می‌دهند که برای بچه‌دار شدن تلاش کنند و در واقع تا دوازده بار تلاش بی‌نتیجه برای فرزند‌دار شدن هم طبیعی قلمداد می‌شود. به همین دلیل، درمان‌های ناباروری هم تا چند بار قابل تکرار هستند. گرچه شکست هر نوبت از این درمان‌ها با اثرات روحی و روانی زیادی برای زوجین نابارور همراه است، اما به معنای عدم موفقیت نوبت بعدی درمان نیست. به این بهانه پای صحبت‌های دکتر سهیلا عارفی، فلوشیپ ناباروری و عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن سینا نشستیم تا از دلایل شکست درمان ناباروری بیشتر بدانیم.

پزشکان می‌گویند شکست مکرر درمان ناباروری یعنی سه بار درمان بی‌نتیجه در آی وی اف یا میکرواینجکشن. به بیان دیگر تا سه بار تکرار درمان، طبیعی محسوب می‌شود و اگر پس از سه بار نتیجه حاصل نشود، علل شکست درمان باید مورد بررسی قرار بگیرد. بنابراین، زوج‌های نابارور نباید بابت تکرار درمان نگران شوند.

برای یک بارداری سالم، لازم است وضعیت رحم نرمال باشد و تخمک و اسپرم سالم وجود داشته باشد و جنین سالم و با کیفیت برای انتقال به دست بیاید. بنابراین، ما از شکست مکرر درمان در مواردی صحبت می‌کنیم که رحم در بررسی‌های ظاهری سالم است و کیفیت تخمک و اسپرم هم ظاهراً مناسب است. دکتر عارفی دراین باره می‌گوید: البته پروتکل‌های درمانی در بررسی علت شکست درمان ناباروری وجود دارد. مثلا اگر تعداد تخمک خانم کم باشد یا تعداد و کیفیت اسپرم پایین باشد یا کیفیت جنین مناسب نباشد، ممکن است زودتر بررسی‌ها شروع شود تا شانس موفقیت درمان از دست نرود.

دکتر عارفی:
زمانی از شکست مکرر درمان صحبت می‌کنیم که رحم در بررسی‌های ظاهری سالم و کیفیت تخمک و اسپرم هم ظاهراً مناسب است

پای اختلالات کروموزومی در میان است

دکتر عارفی درباره علت جنینی شکست مکرر درمان کمک‌باروری به علت اختلالات کروموزومی می‌گوید: در مواردی که جنین به‌لحاظ ظاهری سالم و دارای تقسیم سلولی منظم و طبیعی است و باز هم لانه‌گزینی اتفاق نمی‌افتد، یکی از نکاتی که باید بررسی شود، وضعیت کروموزومی زوجین است. احتمال بروز اختلال کروموزومی در زن و شوهر، حدود ۵ تا ۱۰ درصد است و چندان شایع نیست، اما به هر حال باید بررسی شود. اگر اختلال کروموزومی تشخیص داده شد، زوجین می‌توانند از تشخیص ژنتیکی پیش از لانه‌گزینی استفاده کنند.

مشکل سیستم ایمنی بدن مادر

عوامل ایمونولوژیک از جمله عوامل مربوط به مادر در شکست درمان ناباروری و سقط مکرر محسوب می‌شود.

به گفته دکتر عارفی، لانه‌گزینی جنین و بارداری به‌نوعی همانند پیوند عضو است. نیمی از جنین متعلق به مادر نیست و بنابراین برای سیستم ایمنی بدن مادر بیگانه است و ممکن است آن نیمه غیرخودی را پس بزند. به‌جز آن، در صورت وجود بیماری‌های خودایمنی ممکن است سیستم ایمنی بدن مادر به آن نیمه خودی جنین هم حمله و سعی کند آن را دفع کند.

اما این مساله به این معنا نیست که برای همه زوج‌های نابارور آزمایش‌های ایمونولوژی درخواست شود و زوج نابارور با یک یا دو بار شکست آی‌وی‌اف بخواهند از نظر سیستم ایمنی بررسی شوند. این آزمایش‌ها فقط باید در مواردی که پزشک به نقش عوامل ایمونولوژیک در شکست درمان شک دارد، انجام شود.

ناهنجاری در رحم مادر

دکتر عارفی با اشاره به نقش ناهنجاری رحم در شکست مکرر درمان کمک‌باروری توضیح می‌دهد: وقتی در درمان ناباروری با شکست مکرر مواجه می‌شویم، با روش هیستروسکوپی داخل رحم را به‌دقت بررسی می‌کنیم. در این روش با هیستروسکوپ، یک دوربین ظریف و مخصوص، داخل رحم را می‌بینیم و اگر هر نوع ناهنجاری یا آسیب وجود داشته باشد، طی همان هیستروسکوپی یا بعدا به روش لاپاراسکوپی رفع می‌شود. وی می‌افزاید: بررسی‌ها نشان می‌دهد که گاهی التهاب لوله‌های رحمی یا تجمع مایع در آنها ممکن است باعث شکست آی‌وی‌اف شود که در این صورت، لوله‌ها را با روش‌های تشخیصی بررسی می‌کنیم و حتی در مواردی لازم است لوله‌ها را مسدود کنیم.

افزایش شانس موفقیت درمان ناباروری

روش‌هایی تخصصی برای افزایش شانس درمان ناباروری در مراکز تخصصی درمان ناباروری قابل ارائه هستند (مثل خراش جداره رحم، تزریق لنفوسیت یا تزریق پی‌آر‌پی). این روش‌ها رحم را برای پذیرش جنین آماده می‌کنند و نیز ضریب موفقیت آی‌وی‌اف یا میکرواینجکشن را افزایش می‌دهند. اما دکتر عارفی تاکید می‌کند: این روش‌ها هنوز به قطعیت کامل نرسیده‌اند و برای همه زوج‌های تحت درمان توصیه نمی‌شود. بنابراین، باید از اقدامات غیرضروری و هزینه‌بر پرهیز کرد و زوج‌های نابارور باید در این زمینه به نظر و تشخیص متخصصان اعتماد کنند.

همچنین بسیار مهم است که زوج‌های نابارور، تشخیص و درمان ناباروری را در یک مرکز جامع و دارای همه خدمات و تخصص‌های لازم انجام دهند و نیز با صبر و آرامش روند درمان را پیگیری کنند و بدانند حتی تا سه بار شکست آی‌وی‌اف طبیعی است و دستیابی به نتیجه نیازمند تکرار درمان است.

دانستنی‌ها

تاثیر ویتامین A در پیشگیری از نوعی سرطان پوست

نتایج مطالعات نشان داده گنجاندن خوراکی‌های سرشار از ویتامین A در رژیم غذایی با کاهش خطر ابتلا به سرطان سلول سنگفرشی، یکی از شایع‌ترین انواع سرطان پوست، ارتباط دارد. این نوع سرطان پوست معمولا بخش‌هایی از پوست را درگیر می‌کند که در معرض نور خورشید قرار دارند. در این مطالعه افرادی که بیشترین میزان مصرف این ویتامین را داشتند در مقایسه با افرادی که کمترین میزان دریافتی را داشتند ۱۷ درصد کمتر در معرض ابتلا به این سرطان بودند. محققان آمریکایی عنوان کردند: در این بررسی‌ها فقط اطلاعات مربوط به رژیم غذایی وجود داشت و مشخص نیست مکمل‌های حاوی این ویتامین نیز تاثیر مشابهی داشته باشند. تخم‌مرغ، روغن کبد ماهی، شیر غنی‌شده، کلم، اسفناج و میوه‌های نارنجی و زرد رنگ سرشار از ویتامین A هستند./ ایسنا

حل سودوکو ۳۴۱۳

۲	۵	۹	۶	۴	۷	۱	۳	۸
۳	۴	۸	۵	۹	۱	۷	۲	۶
۷	۱	۶	۸	۲	۳	۴	۹	۵
۶	۲	۷	۳	۸	۴	۹	۵	۱
۹	۸	۱	۷	۶	۵	۳	۴	۲
۴	۳	۵	۲	۱	۹	۸	۶	۷
۸	۹	۴	۱	۵	۲	۶	۷	۳
۵	۶	۳	۹	۷	۸	۲	۱	۴
۱	۷	۲	۴	۳	۶	۵	۸	۹

۲	۳	۶	۷	۴	۵	۱	۹	۸
۵	۱	۹	۸	۳	۶	۷	۲	۴
۸	۷	۴	۲	۱	۹	۶	۳	۵
۷	۹	۲	۱	۸	۳	۵	۴	۶
۳	۵	۱	۴	۶	۲	۸	۷	۹
۴	۶	۸	۹	۵	۷	۳	۱	۲
۹	۴	۵	۶	۷	۱	۲	۸	۳
۶	۸	۷	۳	۲	۴	۹	۵	۱
۱	۲	۳	۵	۹	۸	۴	۶	۷

۹	۸	۷	۳	۲	۴	۶	۱	۵
۴	۵	۶	۷	۱	۸	۳	۲	۹
۲	۳	۱	۹	۶	۵	۸	۴	۷
۵	۱	۶	۴	۸	۲	۹	۷	۳
۲	۳	۹	۶	۷	۱	۴	۵	۸
۸	۷	۴	۵	۳	۹	۱	۶	۲
۴	۹	۸	۱	۵	۷	۲	۳	۶
۷	۶	۳	۸	۹	۲	۵	۱	۴
۱	۲	۵	۴	۶	۳	۷	۸	۹

۵	۳	۱	۲	۸	۶	۴	۹	۷
۹	۷	۲	۱	۴	۳	۸	۵	۶
۸	۶	۴	۵	۹	۷	۱	۳	۲
۶	۵	۳	۹	۱	۸	۲	۷	۴
۲	۱	۹	۴	۷	۵	۶	۸	۳
۷	۴	۸	۳	۶	۲	۵	۱	۹
۳	۹	۵	۸	۲	۴	۷	۶	۱
۱	۲	۶	۷	۵	۹	۳	۴	۸
۴	۸	۷	۶	۳	۱	۹	۲	۵

خبر سلامت

فواید تانین‌ها در چای

تانین‌ها به چای رنگ و مزه می‌دهند

مترجم: صدف دژآلود

سلامت

چای یکی محبوب‌ترین نوشیدنی‌ها در سراسر دنیاست. هم آسان دم می‌شود و هم سرشار از خواص سلامتی است. امروز می‌خواهیم از تانین‌ها که ازجمله رایج‌ترین ترکیبات موجود در انواع چای به‌شمار می‌روند با شما صحبت کنیم.

تانین به‌طور طبیعی در طیف وسیعی از گیاهان خوراکی و غیرخوراکی یافت می‌شود. تانین‌ها به خانواده‌ای از ترکیبات خاص موسوم به پلی‌فنول‌ها تعلق دارند و معمولا در گیاهان به‌منظور دفع آفات تولید می‌شوند. اما در چای، تانین‌ها عامل مزه تلخ و همچنین رنگ چای دانسته می‌شوند. حالا ببینیم تانین‌های مختلف چه اثراتی روی بدن دارند:

تی‌فلاوین و تی‌روبیگین: اینها بیشتر در چای سیاه موجود هستند و درواقع عامل رنگ سیاه چای هستند. برخی تحقیقات حاکی از آن است که این دو تانین می‌توانند به مقابله با رادیکال‌های آزاد و جلوگیری از آسیب‌های سلولی کمک کنند.

الاجیتانین: تحقیقات اولیه روی این تانین نشان داده می‌تواند به رشد باکتری‌های مفید دستگاه گوارش کمک کند. ازآنجاکه الاجیتانین‌ها از خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی قوی برخوردارند، به نظر می‌رسد در پیشگیری از سرطان هم مؤثر باشند.

اپی‌گالوکاتچین: این تانین به فراوانی در چای سبز موجود است و به گروه کاتچین‌ها تعلق دارد. مطالعه این تانین در آزمایشگاه نشان داده است شاید بتواند در کاهش صدمات سلولی و برخی بیماری‌های مزمن مؤثر باشد.

تانین‌ها مانند بسیاری دیگر از ترکیبات طبیعی مضراتی هم دارند؛ می‌توانند تهوع‌آور باشند و جذب آهن بدن را کم کنند. پس در مصرف چای‌های با تانین بالا زیاده‌روی نکنید.

منبع: Medicaldaily

بدون مرگ مغزی

جلوی این نشتی را حتما باید گرفت!

دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغز و اعصاب

بسیاری از افراد دچار حساسیت فصلی بوده و در بهار و پاییز دچار آبریزش بینی می‌شوند؛ همه ما گاهی سرما می‌خوریم و آبریزش بینی علامت شایع و شناخته شده ابتلا به آنفلوآنزاست؛ برخی افراد هم به سینوزیت مزمن مبتلا هستند و ترشح از بینی و پشت حلق در روزهای زیادی از سال وجود دارد. تمام این بیماران برای درمان آبریزش بینی به متخصصین گوش و حلق و بینی یا پزشکان دیگر مراجعه کرده و درمان دارویی دریافت می‌کنند. اما نوعی آبریزش بینی وجود دارد که اهمیت و علت آن زمین تا آسمان متفاوت است و درمان آن را جراح مغز و اعصاب و جراح قاعده جمجمه انجام می‌دهد.

ضربه به سر و صورت در تصادفات، سقوط و نزاع ممکن است اتفاق افتاده و سبب ایجاد شکستگی در سینوس‌های اطراف بینی شود. اگر این شکستگی در قسمت بالای سینوس‌ها و در واقع در قاعده جمجمه رخ دهد و استخوان شکسته پرده‌های اطراف مغز را پاره کند، مایع مغزی نخاعی از داخل جمجمه به سینوس‌ها و بینی جریان می‌یابد؛ این یعنی ارتباط محیط استریل اطراف مغز با محیط آلوده بینی و خطر انتقال عفونت و در نهایت مننژیت.

مکرر دیده می‌شود که بیماران دچار نشت مایع مغزی نخاعی به‌دلیل بی‌توجهی به این علامت و عدم مراجعه یا تشخیص اشتباه، مدت‌ها تحت درمان با داروهای ضدحساسیت قرار می‌گیرند و به این دلیل آگاهی از این عارضه ضربه به سر بسیار مهم است. مایع مغزی نخاعی مایعی شفاف است که برخلاف ترشحات بینی لزج و چسبناک نیست. با خم کردن سر از بینی به بیرون می‌چکد و با عقب بردن سر وارد حلق شده و مزه شوری یا شیرینی آن احساس می‌گردد.

بیماری که دچار نشت مایع مغزی نخاعی شده حتما باید در مرکز درمانی بستری شود و تحت مراقبت و مداوا قرار گیرد، زیرا خطر بروز عفونت مغزی هر لحظه او را تهدید می‌کند. گام اول درمان این بیماران تجویز داروهای کاهنده حجم مایع مغزی نخاعی است و در صورت عدم موفقیت، باید به‌طور روزانه از ستون فقرات کمری بیمار مایع مغزی نخاعی با سوزنی نازک کشیده شود تا شاید ترمیم خودبه‌خودی شکستگی و پارگی پرده‌های اطراف مغز اتفاق بیفتد. عدم موفقیت این درمان‌ها، انجام جراحی برای ترمیم شکستگی قاعده جمجمه را ناگریز می‌سازد. جراحی این بیماران گاهی به صورت آندوسکوپی از طریق بینی و گاهی به شکل باز از طریق جمجمه توسط جراح مغز و اعصاب متبحر در جراحی قاعده جمجمه انجام می‌گیرد.

Sent from my iPhone

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۴۱۴

		۶						۹
	۲		۱					
۸		۵		۷				
	۹		۸					
		۱				۵		
				۷			۳	

۴						۶		
					۷		۴	
				۳		۹		۲
			۴			۱		
		۷				۵		
			۶		۴		۹	

			۲		۳			۶
					۱			۴
			۵		۴			۸
			۳		۶			۵
			۷		۸			۱
			۹		۲			۳

			۸		۶			۳
			۴		۹			۷
			۶		۳			۱
			۱		۷			۹
			۹		۲			۴
			۳		۵			۸

			۴		۳			۸
			۷		۱			۳
			۶		۲			۵
			۵		۸			۲
			۳		۹			۶
			۲		۶			۱

۵						۷		
				۵			۸	
				۶		۳		۵
				۲		۴		
				۹		۱		
				۴		۶		۲

			۷					۶
			۲					۴
			۸					۱
			۱					۵
			۶					۳
			۴					۲

			۸					۶
			۶					۲
			۲					۵
			۵					۴
			۴					۱
			۱					۳

			۸					۶
			۲					۴
			۵					۱
			۴					۳
			۱					۲
			۳					۵

			۸					۶
			۶					۴
			۴					۱
			۱					۵
			۵					۳
			۲					۲