



ارتباط مستقیم شیر مادر با ضریب هوشی و وزن ایده‌آل کودک



فوق تخصص طب نوزادان گفت: شیر مادر دارای یک سری آنتی‌بادی‌ها است که مقاومت بدن را در برابر عفونت‌ها و ویروس‌ها افزایش می‌دهد و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن کودک می‌شود.

به گزارش ایسنا، دکتر عزت خدانشناس عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، با اشاره به اینکه هفته جهانی تغذیه با شیر مادر از سال ۱۹۹۲ میلادی یک تا هفتم اگوست در نظر گرفته شده است که همان ۱۰ تا ۱۶ مردادماه است تا خانواده و مردم از مزایای تغذیه با شیر مادر آگاهی یابند، خاطرنشان کرد: شیر مادر در شش ماه اول زندگی به‌تنهایی برای تغذیه نوزاد کافی است و در شش ماه دوم نیز اکثر کارهای او مواد مورد نیاز بدن کودک را تأمین می‌کند.

وی با بیان اینکه شیر مادر حاوی ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها است، گفت: شیر مادر تمام ترکیبات مورد نیاز برای رشد کودک را داراست علاوه بر این تغذیه با شیر مادر این اطمینان را می‌دهد که نوزاد به‌صورت مطلوب و مناسبی رشد کند و تکامل یابد.

خدانشناس با اشاره به اینکه هضم شیر مادر راحت است، اما تغذیه با شیر مادر خطر ابتلای کودک را به آب و آسم و آلرژی کاهش می‌دهد و در آینده کودک کمتر دچار مشکلات حساسیتی می‌شود، گفت: همچنین نوزادانی که شیر مادر می‌خورند به میزان قابل توجهی کمتر دچار عفونت گوش، بیماری‌های تنفسی، اسهال و استفراغ و سندرم مری ناگهانی شیرخوار می‌شوند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه کودکی که با شیر مادر تغذیه می‌شود اگر مبتلا به بیماری شود، نوزاد کمتری به بستری شدن در بیمارستان دارد، اظهار کرد: شیر مادر ارتباط مستقیم با رشد ذهن و میزان ضریب هوشی کودک دارد، به‌دلیل اینکه ارتباط فیزیکی بین مادر و فرزند و ارتباط جسمی باعث پیوند بیشتر مادر با کودک و احساس امنیت و اطمینان در هر دو می‌شود، وی با تأکید بر اینکه تغذیه با شیر مادر به‌جای چاقی بیش از حد، باعث رسیدن نوزاد به وزن صحیح و ایده‌آل می‌شود، گفت: تغذیه با شیر مادر موجب می‌شود کودک در بزرگسالی کمتر دچار دیابت، چاقی و سرطان‌های خاص شود. خدانشناس با اشاره به اینکه همچنین چون طعم شیر مادر در هر روز متفاوت است، ذائقه کودک را به‌سخت پذیرفتن غذاها با طعم‌های متفاوت بیشتر می‌کند تا بعداً شش‌ماهیگی طعم‌های مختلف را بهتر بپذیرد، عنوان کرد: شیر مادر در هر زمان و مکانی آماده و همراه است، از همین رو دغدغه تغذیه کودک کمتر می‌شود. بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی اظهار کرد: علاوه بر فواید شیردهی برای کودک و مادر، تماس پوست با پوست و ارتباط نزدیک با کودک باعث ترشح هورمون اکسی‌توسین در مادر می‌شود که این هورمون باعث جریان یافتن شیر می‌شود. علاوه بر این، به هورمون شادی معروف است و به مادر احساس امنیت و شادی می‌دهد و باعث کاهش وزن بعد از زایمان می‌شود. خدانشناس بیان کرد که نوزاد، خطر ابتلا به فشارخون، سرطان پستان و تخمدان و دیابت را در مادر کاهش می‌دهد.

کلید سلامت در میان سالی کدام است؟

انتخاب سبک زندگی در بزرگسالی بر توانایی شناختی در میان‌سالی تأثیر می‌گذارد. به گزارش بهداشت نیوز، عادات و انتخاب‌های سبک زندگی ما در اوایل بزرگسالی، ازجمله مواردی که التهاب را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند، ممکن است بیش از آن چیزی که تصور شده است بر سلامت آینده تأثیر بگذارند. به‌ویژه، تصمیماتی که در دهه ۲۰ زندگی ما گرفته می‌شوند، می‌توانند نقش مهمی در قدرت ذهنی ما در دوران میان‌سالی داشته باشند.

چاقی، عدم تحرک بدنی، بیماری مزمن، استرس و سیگار کشیدن در دوران جوانی نه‌تنها بر سلامت جسمانی ما تأثیر می‌گذارد، بلکه با التهاب نیز مرتبط است. علاوه بر این، نتایج تحقیق اخیر دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو ارتباط بین سطوح بالاتر التهاب در بزرگسالی و کاهش عملکرد شناختی در میان‌سالی را کشف کرده است. نتایج تحقیقات علمی، التهاب بالاتر در افراد مسن را با زوال عقل مرتبط کرده است، بااین‌حال، این تحقیق پیشنهاد می‌کند که التهاب تأثیر بگذارند. کارشناسان به این نتیجه رسیدند که التهاب نقش مهمی در پیری شناختی دارد و ممکن است در اوایل بزرگسالی شروع شود، همچنین مشخص شد که سطوح بالاتر التهاب با عدم فعالیت بدنی، شاخص توده بدنی بالا و عادات فعلی سیگار کشیدن مرتبط است.

افراد مسن است با کاهش التهاب از طریق انتخاب‌های سبک زندگی سالم‌تر مانند افزایش فعالیت بدنی و حذف سیگار، بتوانند در مراحل بعدی زندگی از توانایی‌های شناختی خود محافظت کنند. درگیر شدن در فعالیت‌های چالش‌برانگیز فکری مانند یادگیری زبان جدید، حل پازل یا نواختن آلات موسیقی می‌تواند ذخیره‌شناختی را تقویت کند. نتایج تحقیقات نشان داده است افرادی که پیوندهای اجتماعی قوی دارند و در فعالیت‌های اجتماعی شرکت می‌کنند، در میان‌سالی عملکرد شناختی بهتری از خود نشان می‌دهند. بنابراین، سبک زندگی فعال اجتماعی و روانی در بزرگسالی می‌تواند عامل تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت شناختی در سال‌های بعد باشد.

دلیل علمی راه رفتن در خواب

به مغز باشد، اما ارتباط دقیق آن مشخص نیست. طبق تحقیقات، افراد مبتلا به آپنه خواب شدید دو برابر بیشتر از افراد دارای آپنه خفیف خواب به خواب‌گردی دچارند.

● **بیماری رفلکس معده به مری**
مطالعات نشان می‌دهد که بیماری رفلکس معده به مری، با اختلالات خواب مانند مدت‌زمان خواب کوتاه‌تر و کیفیت پایین خواب مرتبط است.

● **بیماری پارکینسون**
برخی تحقیقات نشان می‌دهد که حدود ۱۰ درصد از افراد مبتلا به بیماری پارکینسون با راه رفتن در خواب مواجهند. ممکن است دلیلش این باشد که تخریب عصبی مرتبط با بیماری پارکینسون با تنظیم برانگیختگی در طول خواب تداخل دارد.

● **سندرم پای بی‌قرار**
سندرم پای بی‌قرار یک اختلال حرکتی و اختلال خواب است و می‌تواند با به حرکت درآوردن پا در طول شب خواب را به‌شدت مختل کند.

برای اینکه متوجه شویم آیا شخص در خواب راه می‌رود یا بیدار است، می‌توان به چند نکته توجه کرد. در خواب‌گردی چشمان فرد باز است اما بروز احساسات ندارد و شما را نمی‌شناسد. به سؤال‌های شما جواب‌های بی‌ربط و بی‌معنی می‌دهد. رفتارهای نامعمول مانند آردار کردن در مکان‌های عجیب، تهیه غذا در نیمه‌شب، یا خارج شدن از خانه با لباس خواب نشان می‌دهد که فرد در خواب است. همچنین زمانی که می‌خواهید او را بیدار کنید رفتارهای تهاجمی از خودش نشان می‌دهد. این خواب‌گرده معمولاً چیزی از آنچه رخ می‌دهد در ذهنشان باقی نمی‌ماند.

● **آیا خواب‌گردی خطرناک است؟**
کیفیت پایین خواب عملکرد بدن در طول روز را مختل می‌کند. خواب‌گردها اغلب در مناطق آشنا حرکت می‌کنند، اما از آنجایی که درک و ارزیابی آن‌ها مختل است در معرض خطرات ناشی از راه رفتن یا سقوط قرار دارند. خواب‌گردها ممکن است با کارهایی مانند آشپزی، بالا رفتن از پلنجر یا حتی رانندگی خود را در موقعیت‌های خطرناک قرار دهند.

راه رفتن در خواب معمولاً براساس سابقه پزشکی و گفت‌وگو درمورد علائم تشخیص داده می‌شود. گزارش‌های شاهدان عینی یا ویدئوی این اختلال می‌تواند مفید باشد. اگر پزشک به اختلال خواب یا شرایط دیگر مشکوک باشد معاینه فیزیکی مرحله بعدی خواهد بود. ایجاد محیط امن برای خواب‌گردها و برطرف کردن هرگونه عامل خطر از محیط خواب بسیار مهم است. بیدار کردن خواب‌گرد با فریاد زدن یا تکان دادن او ممکن است باعث سردرگمی یا عصبانیت او شود. بهتر است سعی کنید به آرامی او را به رختخواب هدایت کنید یا درصورت لزوم بیدارش کنید.

در صورتی که خواب‌گردی به دفعات تکرار می‌شود و با رفتارهای خطرناک و خواب‌آلودگی در طول روز همراه است، باید به پزشک یا متخصص مراقبت‌های بهداشتی و سلامت مراجعه کرد.

که فرد فقط تا حدی از خواب غیرسریع چشم (non-rapid eye movement) بیدار شود. این مرحله معمولاً یک تا دو ساعت پس از به خواب رفتن است. اغلب دوره‌ها ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشند اما ممکن است ۳۰ دقیقه یا بیشتر هم باشد. بنابر تحقیقات، در خواب‌گردی تغییراتی که در فرایندهای مغزی رخ می‌دهد بر فضای بین خواب و بیداری تأثیر می‌گذارد. هنگامی که در خواب راه می‌روید نواحی پیشانی مغز در خواب‌بند، اما همچنان فعالیت‌های مربوط به بیداری در نواحی حرکتی وجود دارند. در این وضعیت، با آنکه می‌توانید راه بروید، ادراکات حسی کار نمی‌کنند، فرد از مناظر، بوها، صداها یا درد بی‌اطلاع است. خواب‌گردی در کودکان (۵٪) از بزرگسالان (۱.۵٪) بسیار شایع‌تر است و تقریباً ۴۰ درصد کودکان عمدتاً در سنین سه تا هفت سالگی در خواب راه می‌روند.

● **دلایل خواب‌گردی چیست؟**
خواب‌گردی می‌تواند ریشه خانوادگی داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که استعداد ژنتیکی در کنار عوامل محیطی می‌تواند باعث خواب‌گردی شود، اما دلایل همیشه مشخص و مطلق نیست. برخی محرک‌های رایج خواب‌الکل و داروهای خاص‌اند. برخی داروهای تجویزی بی‌خوابی مانند امپین (زولپیدم)، لونستا (اس‌زویپیکلون) و سوناتا (زالیپون) و همچنین داروهای ضدافسردگی و ضدروان‌پریشی ممکن است محرک خواب‌گردی باشند.

● **موارد دیگری که ممکن است باعث خواب‌گردی شوند عبارتند از:**
● **استرس**

تحقیقات نشان می‌دهد که رویدادهای استرس‌زا در طول روز یکی از محرک‌های اولیه خواب‌گردی در بزرگسالان است. زندگی با استرس زیاد نیز خطر ابتلا به بی‌خوابی را افزایش می‌دهد.

● **کمبود یا فقدان خواب**
کمبود خواب، خواب نامنظم و خستگی ممکن است خواب‌گردی را به‌دنبال داشته باشد. مطالعات نشان می‌دهد که کمبود خواب باعث افزایش دفعات و پیچیدگی رویدادهای خواب‌گردی می‌شود.

● **میگرن**
میگرن و ناهنجاری‌های خواب مانند دندان چروچه و خواب‌گردی اغلب دست در دست یکدیگر دارند و از همین رو میزان خواب‌گردی افراد مبتلا به میگرن بیشتر است.

● **تب**
بیماری با تب، به‌ویژه در کودکان، می‌تواند محرک خواب‌گردی باشد. تب همچنین زمان کلی خواب عمیق (REM) را کاهش می‌دهد و به رویاهای عجیب‌غریب یا کابوس دامن می‌زند.

● **اختلالات تنفسی**
شیوع راه رفتن در خواب در افراد مبتلا به آپنه انسدادی خواب، وضعیتی که در آن تنفس فرد مکرر متوقف می‌شود و دوباره برمی‌گردد، بیشتر است. این ممکن است به‌دلیل قطع اکسیژن‌رسانی



این میوه سرعت کاهش وزن را دو برابر می‌کند



اگرچه موز کربوهیدرات بالایی دارد اما برای کاهش وزن به این دلیل مفید است که فیبر دارد و هضم را کند کرده و فرد را سیر نگه می‌دارد.

به گزارش بهداشت نیوز، تاکنون هیچ مطالعه مشخص علمی تأیید شده در مورد تأثیر موز در کاهش وزن انجام نشده، اما محتوای فیبر ممکن است با افزایش احساس سیری و کاهش اشتها همراه شود که در نهایت منجر به کاهش وزن می‌شود.

اینکه موز برای کاهش وزن مفید است یا بد، بستگی زیادی به رسیدن بودن آن دارد. اگرچه موز به‌طور کلی دارای مقادیر زیادی فیبر غذایی برای افزایش سیری و باعث چربی‌سوزی می‌شود. بنابراین، بهتر است زمانی که می‌خواهید وزن کم کنید، موز سبز رنگ را انتخاب کنید. به‌رحال موز منبع سرشاری از پتاسیم بوده و به‌دلیل داشتن فیبر سیرکننده بوده و به کند شدن هضم کمک می‌کند و فرد مدت طولانی‌تری احساس سیری می‌کند و اگر در رژیم غذایی متعادل و سالم گنجانده شود، می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

این ویتامین را درست مصرف کنید از کبد چرب در امان می‌مانید



یک عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی فسا از نتایج یک پژوهش جدید در زمینه کبد چرب خبر داد. براساس این تحقیق، حفظ سطح ویتامین D در محدوده ۲۰ تا ۲۵ نانومول بر لیتر می‌تواند برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب در مردان و زنان ایرانی مؤثر باشد.

به گزارش بهداشت نیوز، با ما همراه باشید تا در ادامه این مقاله به بررسی دقیق و جامع این موضوع بپردازیم.

دکتر رضا میاویونفر، از دانشگاه علوم پزشکی فسا، درباره یک پژوهش بزرگ که بر روی حدود ۲۱۰۰ نفر از ساکنان تهران انجام شده است، اطلاعاتی را ارائه داد. این مطالعه که با همکاری دانشگاه علوم پزشکی بهشتی انجام گرفته، رابطه بین کبد چرب و سطح ویتامین D را بررسی کرده است. نتایج نشان می‌دهد که حدود ۳۴ درصد از جمعیت مورد مطالعه دارای کبد چرب هستند، که این یافته‌ها با مطالعات دیگر در منطقه و ایران هم‌خوانی دارد. هم‌چنین، او افزود که کمبود ویتامین D می‌تواند به این میاویونفر تأکید کرد که در این پژوهش، کمبود شدید ویتامین D در تمام شرکت‌کنندگان مشاهده شده است.

او همچنین بیان کرد که اگر سطح ویتامین D در خانم‌ها کمتر از ۱۸ نانومول بر لیتر و در آقایان کمتر از ۲۱ نانومول بر لیتر باشد، خطر ابتلا به کبد چرب افزایش می‌یابد. هم‌اکنون پیشنهاد کرد که حفظ سطح ویتامین D در حد ۲۰ تا ۲۵ نانومول بر لیتر برای هر دو جنس می‌تواند به پیشگیری از کبد چرب کمک کند.

وی با اشاره به اهمیت ویتامین D در کنترل بیماری‌های مختلف ازجمله سرطان و دیابت، توضیح داد که گیرنده‌های این ویتامین با بیان ژن‌های مرتبط با متابولیسم بدن ارتباط دارند. همچنین، او افزود که کمبود ویتامین D می‌تواند به التهاب کمک کرده و این التهاب در ارتباط مستقیم با کبد چرب قرار دارد.

در پایان، هم‌اکنون تأکید کرد که به‌جای مصرف مداوم مکمل‌ها، تغییر سبک زندگی و قرار گرفتن در معرض نور آفتاب به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه برای تولید ویتامین D ضروری است. این رویکرد می‌تواند به افزایش سطح این ویتامین حیاتی در بدن و پیشگیری از کبد چرب کمک کند.

مالیدن چشم باعث قوز قریه می‌شود

وی تأکید کرد: چندین روش برای اصلاح دید در قوز قریه وجود دارد که می‌توان به اولین و آسان‌ترین روش آن اصلاح دید با عینک مناسب اشاره کرد و دومین روش استفاده از لنزهای نرم و خاص است. درصورت عدم اصلاح کافی دید با لنز نرم، لنزهای سخت قریه‌ای توصیه می‌شود.

به گفته دبیر اجرایی بیست و ششمین کنگره اپتومتری، در بعضی افراد دارای قوز قریه، لنز سخت قریه‌ای بر روی قریه آن‌ها قرار نمی‌گیرد و از چشم می‌افتد و یا باعث ساییده شدن قریه و زخمی شدن آن می‌شود. دست‌اندام ارائه داد: جدیدترین روش اصلاح دید در افراد دچار قوز قریه، استفاده از لنز سخت مینی اسکالرال (mini scleral) است که هیچ تماسی با قریه چشم ندارد و دید را خیلی بهتر از لنز سخت قریه‌ای اصلاح می‌کند و راحتی بیشتری را فراهم می‌کند، این لنز بایستی به‌طور دقیق توسط اپتومتریست‌های دوره دیده فیت و تجویز شود.

بیست و ششمین کنگره اپتومتری ایران، ۱۷ تا ۱۹ مرداد ۱۴۰۳ در هتل المپیک تهران برگزار می‌شود.



شب فرد قادر به رانندگی نیست.

دوستدار ادامه داد: یکی از بهترین و تنها روش پیشگیری از پیشرفت قوز قریه عمل جراحی کراس لینکنگ است که همکاران چشم‌پزشک این کار را انجام می‌دهند و توصیه می‌شود که کودکان سالانه معاینه کامل چشم قرار گیرند.

استاد یار اپتومتری دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان اینکه مالیدن مداوم چشم به‌خصوص در سن بلوغ باعث قوز قریه می‌شود، گفت: از مالیدن چشم پرهیز و درصورت وسوسه شدن برای مالیدن چشم، با آب سرد شست‌وشو شود.

به گزارش مشرق، با اعلام انجمن از اپتومتری ایران، عسگر دوستدار افزود: قریه طبیعی مانند شیشه ساعت شفاف می‌باشد و کروی و منظم است و جلوی عنبیه چشم قرار دارد و روی آن را لایه اشک می‌پوشاند.

وی با بیان اینکه ضخامت قریه طبیعی ۵۰۰ تا ۵۵۰ میکرون است و دارای پنج لایه است، اظهار داشت: نور از قریه عبور می‌کند تا به لایه حساس چشم (ششکبه) برسد تا تصویر واضحی بر روی آن تشکیل شود. در قوز قریه یا کراتوکونوس، قریه حالت صافی و منظمی و کروی خود را از دست داده و به بیرون برآمده می‌شود.

و لایه‌های آن نازک می‌شود و نور به‌طور نامنظم از آن عبور می‌کند و تصویر تار و ناواضح و سسایه‌دار بر روی ششکبه چشم درست می‌شود. به‌ویژه در شرایط نوری کم و تاریکی که مردمک چشم گشاد می‌شود، تاری تصویر افزایش پیدا می‌کند و حتی در

آگهی مزایده

آگهی مزایده اموال غیرمنقول پرونده‌های اجرائی کلاسه ۹۵۰۰۲۳۳ و ۹۵۰۰۲۳۲ و ۹۵۰۰۲۳۳
در اجرای آئین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی لازم‌الاجرا و به موجب پرونده‌های اجرائی کلاسه ۹۵۰۰۲۳۱ موضوع سند شماره ۲۶۰۲۰متعدد: رحمت اله دهقان فارسی و فاطمه دهقان فارسی - متعدده: بانک ملت شعبه امام خمینی (ره) مردوست ۹۵۰۰۲۳۲ موضوع سند رهنی شماره ۲۶۰۱۹ متعدده: رحمت اله دهقان فارسی و صفرا قره خانی - متعدده: بانک ملت شعبه امام خمینی (ره) مردوست و ۹۵۰۰۲۳۳ موضوع سند رهنی شماره ۲۶۰۱۸ همگی تنظیمی دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۹۷ شهر مردوست اجرای ثبت اسناد و املاک شهرستان مردوست شش‌دانگ عرصه و اعیان زمین طلق به مساحت ۲۳۰ مترمربع تحت پلاک ۱۰۱/۱۱۱۷۶ واقع در قطعه ۴ بخش ۴ فارس به آدرس در مردوست مساحت میدان معلم خیابان خیام جنوبی سمت چپ کوچه ۴ تنهای کوچه سمت راست درب ساختمان کدپستی ۷۲۷۱۴۵۱۴۸۴ که سند مالکیت بنام رحمت اله دهقان فارسی صادر گردیده است که طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری ملک مورد نظر مشخصات پلاک ثبتی و مالکیت:

درخصوص پرونده کلاسه ۹۵۰۰۲۳۱ و ۹۵۰۰۲۳۲ و ۹۵۰۰۲۳۳ ارزبایی ۶ دانگ یک ملک مسکونی با پلاک ثبتی ۱۱۷۶ فرعی از ۱۰۱ اصلی قطعه ۲ بخش ۴ ثبت مردوست به مساحت عرصه ثبت در سند ۲۳ متر مربع به مالکیت آقای رحمت اله دهقان فارسی فرزند عزیز قلی واقع در مردوست، شهر فرهنگیان، خیابان خیام جنوبی، کوچه ۴، انتهای کوچه، سمت راست، کدپستی ۷۲۷۱۴۵۱۴۸۴، هیات کارشناسی پس از مطالعه مستندات پرونده و بررسی اسناد و مدارک از محل مورد نظر بازدید و نظریه کارشناسی به شرح ذیل تقدیم می‌گردد:

ملک مورد نظر یک ساختمان مسکونی یک و نیم طبقه دولکسی با دیوار آجری و سقف تیرچه بلوک با کلاف بندی، دارای نمای سیمانی از سمت حیاط و فاقد نما از سمت کوچه، درب و پنجره فلزی، سفیدکاری دیوارهای داخلی با سرامیک بدنه، کابینت چوب فلز، سرمایش کولر آبی، گرمایش بخاری گازی به مساحت مسکونی ۱۳۸ متر مربع به انضمام پارکینگ به مساحت ۲۱ متر مربع می‌باشد.

۲۰۹/م.الف - رضا حقانی نیا

رئیس واحد اجرای حوزة ثبت ملک مردوست