

استرس ویرانگر

گروه اجتماعی- استرس جسم و روح را نابود می کند. بیشتر افراد روزانه با استرس های مختلفی رو به رو هستند اما میزان زیاد و مداوم استرس ها می تواند بدن را با انواع بیماری ها مواجه سازد. وقتی بدن بیش از حد استرس را تجربه می کند (به مدت کوتاه با طولانی مدت) سیستم ایمنی ضعیف می شود و بدن برای مبارزه با بیماری شروع به ترشح شیمیایی هیستامین می کند، اگر استرس از بین نرود، یک واکنش آلرژیک ایجاد می کند و تغییر بسیار زیاد را توسعه می دهد. زمانی که سیستم ایمنی با استرس ضعیف شده باشد، پوست نیز می تواند با چیزهایی که هیچ موقع به آن ها حساس نبوده است مانند صابون، سرما یا گرما، لوسبون ها یا مواد شوینده تحریک شود.

همچنین استرس زیاد باعث ترشح هورمون کورتیزول می شود که توانایی بدن را برای پردازش قند خون تضعیف می کند و متابولیسم چربی، پروتئین و کربوهیدرات را تغییر می دهد که می تواند باعث افزایش یا کاهش وزن شود.

آنتی بیوتیک و خطر آلرژی

علوم- افرادی که به طور خدوسرانه آنتی بیوتیک مصرف می کنند با کودکانی که به دلیل عفونت های ساده، آنتی بیوتیک دریافت می کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به آلرژی قرار دارند. پزشک فوق تخصصی آسم و آلرژی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این موضوع و با اشاره به ضرورت آشنایی فرد و جامعه با علائم آن و اهمیت تشخیص به موقع آنتی بیوتیک فرد، به برخی موارد، آلرژی و آسم با عفونت اشتباه گرفته می شود و فرد به دلیل تشخیص نادرست مجبور به مصرف آنتی بیوتیک می شود. دکتر احمد ونوق، معتمد استک تجویز و دریافت آنتی بیوتیک به طور اشتباه می تواند هزینه های زیادی را به سیستم بهداشتی و درمانی و خانواده بیمار وارد کند و بیمار به عوارض ناشی از مصرف آنتی بیوتیک



بیشتر بدنام



سلامت نامه

از «هفت سنگ» تا «وسطی»

بازی های قدیمی یادش به خیر

علوم

یادش به خیر صدای آرامش بخش مادر بزرگ، وقتی دست مان را به آرامی در دستش می گرفت و با انگشت دست دیگرش کف دست مان را قلقلک می داد و آرام آرام زرمزه می کرد: «لی لی لی لی حوصک...» و به ترتیب انگشت های مان را با جمع می کرد و همراه با جمع کردن هر یک از آن ها ترانه ای شیرین می خواند و هر وقت بهانه می گرفتیم با همین بازی ها را سرگرم می کرد.

گذشت آن روزهایی که مادرها و

مادر بزرگ ها، پدرها و پدربزرگ ها با

بازی های رایج بومی و سنتی ساعت ها

چهار ساعت با سرگرم می کردند. در بازی های

آلرژی به شمار می رود و تشخیص به موقع، فرد را از

ابتلا به آسم و دیگر بیماری های تنفسی نجات می دهد.

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

بازی های

</