

چرا آهن جذب بدن نمی‌شود؟

آهن نقش اصلی در ساختن هموگلوبین دارد؛ همان مولکولی که اکسیژن را در خون حمل می‌کند و کمبود آن یعنی خستگی مزمن، رنگ‌پریدگی، تیش قلب، ریزش مو، سردرد، کاهش تمرکز و حتی افسردگی خفیف. با این حال، فقط مصرف آن مهم نیست، بلکه جذب آن تعیین‌کننده است.

دکتر محمدحسین باقری، فوق تخصص گوارش در این باره به همشهری می‌گوید: «ما در مطب اغلب با بیمارانی روبه‌رو می‌شویم که ماه‌ها قرص آهن خورده‌اند، اما نه‌تنها بهتر نشده‌اند، بلکه مشکل اصلی‌شان چیز دیگری بوده، از اختلالات تیروئید گرفته تا مشکلات گوارشی یا حتی اضطراب مزمن. تشخیص کم‌خونی فقط با آزمایش خون ممکن می‌شود، نه با حدس و گمان یا توصیه اطرافیان.»

یکی از شایع‌ترین دلایل بی‌اثر بودن مکمل آهن مصرف‌همزمان آن با مواد غذایی نامناسب است، از جمله چای و قهوه، لبنیات، سیبوس گندم، نان‌های سیبوس‌دار، غلات کامل، حبوبات و سبزی‌هایی مثل اسفناج، چغندر و ربواسب.

پاسخ به سؤالات پزشکی

چرا عضله از دست می‌دهیم؟

سارکوپینی که با از دست دادن تدریجی توده عضلانی و قدرت‌بدنی مشخص می‌شود، یک نگرانی قابل توجه در مورد سلامتی، به‌ویژه برای افراد مسن است، زیرا می‌تواند منجر به افزایش ضعف و کاهش کیفیت زندگی شود. تحقیقات علمی نشان می‌دهد که از دست دادن عضلات در حدود ۳۰ تا ۴۰ سالگی افزایش می‌یابد و در هر دهه ۳ تا ۸ درصد بافت عضلات کاهش می‌یابد. علت این امر کاهش هورمون‌هایی مانند تستوسترون، به‌علاوه نداشتن تحرک، رژیم غذایی نامناسب، کمبود پروتئین و التهاب خفیف ناشی از استرس یا اضافه‌وزن است.

در دهه پنجم زندگی، این روند به‌خصوص سرعت می‌گیرد و منجر به ضعف در بلند کردن اجسام، آهسته‌تر شدن قدم‌ها و آب رفتن تدریجی عضلات می‌شود. در این وضعیت چربی به عضلات منقبض‌شده نفوذ می‌کند و روند کاهش حجم عضلات آغاز می‌شود. رژیم‌های غذایی سرشار از کربوهیدرات و کم‌پروتئین سرعت آن را افزایش می‌دهد و آلودگی هوا، پشتمیزنشینی و تحرک نداشتن روند سارکوپینی را تسریع می‌کند.

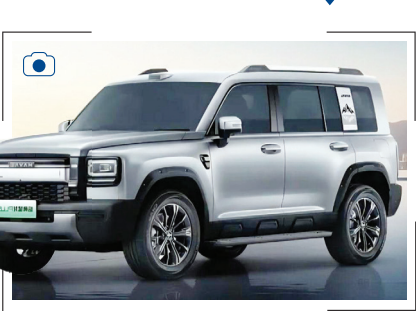
اینفوگرافیک

میان‌رده تکنو معرفی می‌شود

شرکت چینی تکنو موبایل به‌زودی جدیدترین گوشی هوشمند میان‌رده خود را با نام Pova Curve2 معرفی می‌کند. این گوشی با تراشه دایمنسیتی ۷۱۰۰ و باتری ۸هزار میلی‌آمپر ساعتی عرضه می‌شود.

صفحه‌نمایش ۶٫۷۸اینچ	رم/حافظه ۱۲/۲۵۶ گیابایت
وزن ۱۹۵گرم	رزولوشن ۲۷۲۰×۱۲۲۴ پیکسل
دوربین اصلی ۵۰مگاپیکسل	

عکس‌نوشت



رویت شاسی‌بلند هاوال ریتور با ۷ صندلی

شرکت GWM نسخه جدیدی از شاسی‌بلند هیبریدی خود به نام هاوال ریتور پلاس را معرفی کرد که در ۲ مدل ۷نفره و ۹نفره عرضه خواهد شد. این خودرو از موتور هیبریدی ۱٫۵ لیتری H4۱ با قدرت ۱۵۴ اسب‌بخار و حداکثر سرعت ۱۹۰ کیلومتر در ساعت بهره می‌برد. باتری‌ها با ظرفیت‌های ۲۳٫۷ تا ۴۴٫۷ کیلووات‌ساعت، امکان پیمایش مسافتی بین ۱۰۳ تا ۱۹۱ کیلومتر را به‌صورت تمام‌برقی فراهم می‌کنند. سارنوف پانوراما، دوربین‌های جانبی و عقب و پله‌های جانبی به‌عنوان آپشن‌های اختیاری عرضه می‌شود.

مردم به پیشگیری از سرطان توجه کنند»

دکتر مریم بهشتیان، رئیس اداره سرطان وزارت بهداشت گفت: شناخت علائم هشداردهنده سرطان مانند توده‌های غیرطبیعی، خونریزی‌های غیرعادی، کاهش وزن بی‌دلیل، تغییر پایدار در اجابت مزاج، زخم‌های بهبودنیافته و سرفه یا گرفتگی صدای طولانی‌مدت باید در کانون توجه مردم قرار گیرد.



مدرن‌ترین آی‌سی‌یوایران در زاهدان

یکی از مجهزترین و مدرن‌ترین بخش‌های مراقبت‌ویژه (ICU) کشور در زاهدان افتتاح شد تا شکاف درمانی مناطق کمتربرخوردار را کاهش دهد



گزارش

گروه تندرستی | بزرگ‌ترین بیمارستان جنوب شرقی کشور سال‌ها با چالش‌های جدی در ارائه خدمات در مانی به بیماران دست و پنجه نرم می‌کرد، از کمبود تخت‌های ویژه تا دسترسی نامناسب به

خدمات فوق تخصصی و ارجاع بیماران به استان‌های دیگر. اما ۲۱بهمن یک اتفاق خوب رقم خورد؛ افتتاح مجهزترین و پیشرفته‌ترین بخش مراقبت‌های ویژه در بیمارستان علی‌بن‌ابیطالب(ع) زاهدان که ظرفیت تخت‌های این بخش را ۲۲برابر کرد.

افتتاح این بخش گامی مهم در کاهش شکاف درمانی جنوب شرق کشور و افزایش شانس بقای برای بیماران یدخال است و می‌تواند مسیر درمان هزاران بیمار از زاهدان تا شهرهای دورافتاده سیستان و بلوچستان را تغییر دهد. البته به گفته

محمدحسن محمدی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی زاهدان علاوه بر آی‌سی‌یو، ۳پروژه دیگر هم به مناسبت ایام پیروزی انقلاب اسلامی به بهره‌برداری رسیده است و چند طرح مهم هم به‌زودی افتتاح خواهند شد.

تمرکز خدمات در یک بخش

یکی از تفاوت‌های عمده این بخش مراقبت‌های ویژه نسبت به سایر آی‌سی‌یوهای مراکز درمانی کشور و ارائه خدمات مورد نیاز بیماران بستری است که محمدی درباره آن به همشهری می‌گوید: «بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان علی‌بن‌ابیطالب(ع) به گونه‌ای طراحی شده که تمامی خدمات مورد نیاز بیماران در همان‌جا و بدون نیاز به جابه‌جایی‌های غیرضروری ارائه می‌شود، خدمات مهمی از جمله آندوسکوپی، کولونوسکوپی، سونوگرافی، دیالیز، ایکس‌ری دیجیتال پرتابل، اکوکاردیوگرافی، برونکوسکوپ، اعمال جراحی سرپایی و تجهیزات کامل پایش بیماران که منجر به حفظ زمان طلایی درمان خواهد شد.»

توسعه زیرساخت‌های بهداشتی - خدماتی

- افتتاح یک مرکز بهداشت جدید با اعتبار ۳۵میلیارد تومان
- بهره‌برداری از یک مرکز جامع سلامت با اعتبار ۱۲میلیارد تومان
- رااندازی یک مرکز بستری توانبخشی که به بیماران سکنه مغزی مرحله حاد خدمات توانبخشی ارائه می‌دهد.

جنگ نامرئی

سامانه جنگ الکترونیک صیاد ۴ که توسط دانشمندان زن ایرانی ساخته شده نقش مهمی در نبرد هوایی دارد



بهدلیل ملاحظات امنیتی تنها تصاویر ماکت این سامانه منتشر شده است

اهمیت راهبردی

در دکتربن‌های دفاعی نوین جنگ الکترونیک به‌عنوان یک «ضرب‌بازدارندگی» شناخته می‌شود، چون می‌تواند:
■ هزینه عملیات دشمن را بالا ببرد.
■ دقت تسلیحات هدایت‌شونده را کاهش دهد.
■ برتری اطلاعاتی ایجاد کند.

تفاوت با موشک هم‌نام

این سامانه با موشک پدافندی صیاد-۴ که در سامانه پاور-۳۷۲ به کار می‌رود کاملاً متفاوت است. آن موشک برای انهدام مستقیم اهداف هوایی طراحی شده است اما صیاد ۴ جنگ الکترونیک، پیش از رسیدن تهدید به مرحله درگیری کارایی آن را تضعیف می‌کند.



تحقق ایران امن با تمرکز بر فناوری‌های آینده‌ساز
حسین افشین، معاون علمی رئیس‌جمهور، در سال‌جاری تمرکز خود را روی فناوری‌های نوظهور و فناوری‌هایی قرار دادیم که آینده و اقتدار کشور را می‌سازد. برای اینکه ایران قوی و امن داشته باشیم، باید روی فناوری‌های جدید تمرکز داشته باشیم.

اخیر کوتاه

کوثر، پیام‌رسان فضایی انقلاب ایران

ماهواره کوثر سه‌شنبه شب هنگام عبور از فراز ایران ۲ پیام با مضمون یوم‌الله ۲۲ بهمن را به ایستگاه‌های داخل ایران و کشورهای اطراف مخابره کرد. طبق اعلام شرکت امیدفضا، سازنده این ماهوار، پیام‌ها با مضمون: بیست‌ودوم بهمن، صحنه تجلی قدرت و عزّت ملّتی است که ایستاده است و یوم‌الله ۲۲ بهمن مبارک؛ با حضور پرشور خود دشمن را مایوس کنید، به ایستگاه‌های داخل ایران و کشورهای اطراف در محدوده دید ماهواره مخابره شد.

تولن زیرزمینی در سیاره زهره

دانشمندان به تازگی متوجه یک تولن زیرزمینی در سیاره زهره شده‌اند. آنها داده‌های چند دهه پیش از مأموریت ماژلان ناسا را تحلیل و چیزی را شناسایی کرده‌اند که به‌نظر می‌رسد یک تولن زیرزمینی وسیع باشد که توسط فعالیت‌های آتشفشانی در زهره ایجاد شده است. در صورت تأیید، این دومین باری خواهد بود که از وجود یک دالان گدازه‌ای در زهره گزارش می‌شود و به اکتشافات مشابه در ماه و مریخ می‌افزاید.

اندروید ۱۷ به‌زودی رونمایی می‌شود

نسخه ۱۷سیستم‌عامل اندروید به‌زودی رونمایی می‌شود. نکته اصلی این است که برخلاف سال‌های گذشته گوگل پیش‌نمایشی از نسخه به‌روزرسانی شده ارائه نمی‌کند و به‌طور مستقیم سراغ عرضه نسخه بتا می‌رود. این نسخه جدید بر پایه پلتفرم اندروید 16QPR بنا شده و شامل آخرین رفع باگ‌ها، بهبود پایداری و ارتقای عملکرد است. طبق آنچه درباره این به‌روزرسانی اعلام شده است، انتظار می‌رود اندروید ۱۷ با قابلیت‌های جدیدی در زمینه گیمینگ و بهبودهای ساختاری متعدد همراه باشد. پیش‌بینی‌ها حاکی از آن است که عرضه نخستین بتای اندروید ۱۷ تا اواخر آماه آینده انجام شود.

