

حل بخشی از مشکلات
متخصصین بیولوژی
تولیدمثل در صورت
اعطای نظام پزشکی



وضعیت پایدار
بازار دارویی کشور



نقش الگوهای غذایی ضدالتهابی
در جلوگیری از آلزایمر

کاهش خطر آلزایمر با کمک رژیم غذایی مدیترانه‌ای



صفحه ۴

«درمان» در چه شرایطی تحویل دولت چهاردهم می‌شود؟

تدوین طرح «عدالت و تعالی نظام سلامت» و در همین راستا تکمیل پروژه‌های نیمه تمام سلامت، افتتاح ابرپروژه‌های بیمارستانی و افزایش ۱۷ هزار تخت بیمارستانی، تشکیل کمیته توزیع و تخصیص تجهیزات پزشکی سرمایه‌ای، اقداماتی در جهت حفاظت مالی از بیماران و همچنین ایجاد انگیزه در کادر درمانی و ... با هدف ارتقای کمی و کیفی شاخص‌های سلامت و دسترسی عادلانه به این خدمات از جمله اقدامات وزارت بهداشت در حوزه درمان طی حدود ۳۳ ماه گذشته است.

به گزارش ایسنا، در بررسی مجموعه اقدامات معاونت درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دولت سیزدهم و طبق آنچه که وزارت بهداشت اعلام داشته، می‌توان به افزایش ظرفیت تخت‌های بیمارستانی و همچنین اقداماتی در جهت حفاظت مالی از بیماران به عنوان اقدام شاخص این معاونت اشاره کرد.

توسعه مراکز درمانی

بررسی وضعیت تعداد تخت‌های بیمارستانی بیانگر این است که اتمام و تکمیل پروژه‌های نظام سلامت و توسعه و تجهیز مراکز درمانی از برنامه‌های اصلی وزارت بهداشت دولت سیزدهم بوده است.

افزایش ۱۷۰۰۰ تختی ظرفیت تخت‌های بیمارستانی کشور که معادل ۱۰ درصد کل تخت‌های بیمارستانی کشور و ۱۵ درصد تخت‌های بیمارستانی در بخش دولتی است از اقدامات وزارت بهداشت دولت سیزدهم در راستای توسعه فیزیکی نظام سلامت کشور به حساب می‌آید.

افزایش ظرفیت تخت‌های بیمارستانی، فقط شامل بخش‌های بیمارستانی نمی‌شود؛ بلکه افزایش ۲۳ درصدی تخت‌های اورژانس و توزیع ۵۰۰ تخت PICU (بخش مراقبت‌های ویژه اطفال) از دیگر اقدامات وزارت بهداشت دولت سیزدهم محسوب می‌شود.

توجه به بهداشت دهان و دندان از دیگر برنامه‌های وزارت بهداشت در عرصه گسترش شبکه بهداشتی و درمانی است که برای تحقق این هدف، ۶۷ مرکز ارائه خدمات دندانپزشکی در بخش دولتی به شبکه درمانی کشور اضافه شده که اغلب این مراکز در مناطق محروم مستقر هستند.

حمایت و حفاظت مالی از بیماران

حفاظت مالی از مردم در حوزه درمان، جزو اقدامات دولت سیزدهم به حساب می‌آید و طبق اعلام وزارت بهداشت، در این راستا هزینه‌های خدمات درمانی در حدود ۴۰ میلیون ایرانی رایگان شد؛ در همین راستا ۳۳ میلیون نفر از جمعیت کشور از مسیر «ارجاع» از خدمات درمان رایگان برخوردار هستند. ساکنان شهرهای کمتر از ۲۰ هزار نفر، افراد تحت پوشش کمیته امداد و بهزیستی، سه دهک اول جامعه و عشایر کشور، جمعیت ۳۳ میلیون نفری را که از مسیر ارجاع از درمان رایگان برخوردار هستند، تشکیل می‌دهند.

درمان رایگان کودکان کمتر از ۷ سال

درمان رایگان کودکان کمتر از ۷ سال در مراکز دولتی و مراکز درمانی وابسته به دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور از دیگر اقدامات وزارت بهداشت در جهت حمایت و حفاظت مالی از بیماران است. حدود ۸ میلیون نوزاد و کودک کمتر از ۷ سال از خدمات درمانی رایگان برخوردار هستند؛ برخورداری از درمان رایگان کودکان کمتر از ۷ سال مستلزم برخورداری از بیمه پایه است.

با توجه به جمعیت ۳۳ میلیون نفری برخوردار از درمان رایگان از مسیر ارجاع و جمعیت ۸ میلیون نفری کودکان کمتر از ۷ سال که از درمان رایگان برخوردار هستند، می‌توان گفت نیمی از جمعیت کشور از درمان رایگان برخوردارند.

بیمه رایگان ۵ دهک اول جامعه

وزارت بهداشت با توجه به وضعیت درآمدی و معیشتی پنج دهک اول جامعه، نسبت به بیمه کردن رایگان این افراد گام برداشته است. هدف از بیمه رایگان ۵ دهک اول جامعه این است که این گروه‌ها به هنگام بیماری هیچ دغدغه‌ای جز درمان نداشته باشند.

صندوقی برای حمایت از بیماران

تاسیس صندوق حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج از دیگر اقدامات دولت سیزدهم محسوب می‌شود؛ بسته‌های حمایتی از ۱۵ گروه بیماری تا پایان اردیبهشت ۱۴۰۳ به ۱۰۷ گروه بیماری ارتقا یافته که از این تعداد ۶۰ گروه بیماری دارای بسته خدمات سلامت پنج‌گانه در حوزه سرپایی شامل ویزیت، مشاوره، دارو و ملزومات مصرفی، خدمات پاراکلینیک، توانبخشی و دندانپزشکی و همچنین خدمات بستری می‌باشند که در صورت دریافت خدمات در مراکز دولتی، پرداخت از جیب بیماران نزدیک به صفر و در صورت دریافت خدمات در بخش غیردولتی حمایت مالی از بیماران تا ۸۰ درصد تعرفه بر اساس مالکیت مراکز است.

بودجه صندوق حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج نیز از زمان شکل‌گیری تا به امروز، افزایش چشمگیری داشته است. هنگام شکل‌گیری صندوق حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج، بودجه تخصیص یافته به این صندوق معادل پنج همت بود. بودجه صندوق حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج در سال دوم آن با افزایش ۲ همتی به ۷ همت افزایش یافت. در حال حاضر، بودجه تخصیص یافته به این صندوق معادل ۱۲ همت است.

توجه به توانبخشی

توجه به مولفه مهم توانبخشی از دیگر اقدامات دولت سیزدهم محسوب می‌شود. پیش از دولت سیزدهم، تعداد تخت‌های توانبخشی تا مرداد ۱۴۰۰ معادل ۸۵ مورد بود که در حال حاضر به ۳۰۰ مورد رسیده است.

کاشت رایگان حلزون شنوایی برای ۲هزار کودک

بنابر اظهارات متخصصان و پزشکان، توجه به مشکلات شنوایی کودکان پیش از چهار سالگی بسیار اهمیت دارد؛ چرا که می‌تواند سبب ناشنوایی و ناتوانی در تکلم شود. با توجه به اهمیت کاشت حلزون شنوایی برای کودکان، کاشت حلزون شنوایی برای کودکان در دستور کار دولت سیزدهم قرار گرفت. پیش از اینکه دولت سیزدهم سیاست اجرای امور را در دست گیرد، حدود ۲هزار کودک در لیست انتظار کاشت حلزون شنوایی قرار داشتند اما در حال حاضر، هیچ کودکی در صف انتظار کاشت حلزون شنوایی قرار ندارد و به این ترتیب کاشت رایگان سالیانه بیش از ۲هزار حلزون شنوایی در کودکان ناشنوا برای اولین بار در کشور پس از ۳۰ سال و کسب رتبه اول در منطقه بر حسب شاخص جمعیتی محقق شد.

توجه به جوانی جمعیت و درمان ناباروری

وزارت بهداشت دولت سیزدهم با توجه به قانون جوانی جمعیت و حمایت از خانواده در مسیر رایگان شدن خدمات درمان ناباروری گام برداشته است. وزارت بهداشت در راستای تحقق مأموریت‌های محوله به ایجاد و افزایش مراکز درمان ناباروری سطح ۲ و ۳ اقدام کرده است.

احداث ۸۷ مرکز درمان ناباروری سطح ۲ برای نخستین بار در کشور از اقدامات وزارت بهداشت برای درمان ناباروری و افزایش جمعیت کشور به حساب می‌آید.

بنابر اظهارات معاونت درمان وزارت بهداشت، حدود ۳۷هزار و ۴۹۲نفر برای دریافت خدمات درمان ناباروری به مراکز درمان ناباروری سطح ۲ مراجعه کرده‌اند که از این تعداد مراجعه، موفقیت ۲۰ درصدی حاصل شده است.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مکمل های روغن ماهی ممکن است به سالمندان پرخطر کمک کند تا از بیماری آلزایمر دور بمانند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که افراد مسن با خطر ژنتیکی بالا ابتلاء به آلزایمر در صورت مصرف کپسول‌های روغن ماهی، تجزیه کندتر سلول‌های عصبی مغزشان را تجربه می‌کنند. به گفته مؤسسه ملی پیری، این افراد حامل نوع ژن APOE۴ هستند که خطر ابتلاء به آلزایمر را افزایش می‌دهد و با سن شروع پایین‌تر مرتبط است.

«ژن بومن»، محقق ارشد از بیمارستان عمومی ماساچوست، گفت: «این واقعیت که تجزیه یکپارچگی عصبی در افرادی که به طور تصادفی تحت درمان امگا ۳ قرار گرفتند و در معرض خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر قرار دارند، کند شد، قابل توجه است و مستلزم انجام آزمایش بالینی بزرگ‌تر در جمعیت‌های متنوع‌تر در آینده است.» با این حال، محققان خاطرنشان کردند که مکمل‌های روغن ماهی به طور کلی برای همه افراد مسن مفید نیست.

برای این مطالعه، محققان ۱۰۲ فرد ۷۵ ساله و بالاتر را که سطوح نسبتاً پایینی از اسیدهای چرب امگا ۳، ماده مفید روغن ماهی، داشتند، انتخاب کردند.

محققان می‌گویند مکمل‌های روغن ماهی به عنوان وسیله‌ای برای بهبود عملکرد مغز در افراد مبتلا به مشکلات حافظه مطرح می‌شود.

شرکت کنندگان در شروع مطالعه و پس از سه سال به دنبال ضایعات ماده سفید در مغز، اسکن MRI دریافت کردند.

همه آنها سطوح نسبتاً بالایی از ضایعات ماده سفید داشتند اما سالم بودند و زوال عقل نداشتند. به گفته محققان، این ضایعات می‌توانند توانایی رگ‌های خونی برای تغذیه سلول‌های مغز را مهار کنند و خطر ابتلاء به زوال عقل را در آینده افزایش دهند.

از نیمی از شرکت کنندگان خواسته شد مکمل‌های روزانه روغن ماهی مصرف کنند و نیمی دیگر دارونما مبتنی بر دانه سویا مصرف کردند.

به گفته محققان، اسکن‌های MRI کاهش جزئی در پیشرفت ضایعات ماده سفید در بین افرادی که روغن ماهی مصرف می‌کردند، نشان داد، اما به اندازه‌ای نبود که از نظر آماری معنی‌دار باشد. با این حال، حاملان APOE۴ که روغن ماهی مصرف کردند، در مقایسه با گروه دارونما، یک سال پس از شروع مصرف روغن ماهی، کاهش چشمگیری در تجزیه یکپارچگی سلول‌های مغزشان تجربه کردند.

بومن گفت: «این اولین کارآزمایی پیشگیری از زوال عقل است که از ابزارهای پیشگیری مدرن مانند آزمایش خون و اسکن مغز استفاده می‌کند تا نه تنها افراد در معرض خطر ابتلاء به زوال عقل، بلکه افرادی را که برای دریافت مداخلات تغذیه‌ای خاص مناسب هستند نیز شناسایی کند.»

خبر پزشکی

روغن ماهی به سالمندان پر خطر در پیشگیری از آلزایمر کمک می‌کند

رئیس انجمن جنین شناسی و بیولوژی تولید مثل عنوان کرد:

حل بخشی از مشکلات متخصصین بیولوژی تولیدمثل در صورت اعطای نظام پزشکی



بهبود دهد.

چوبینه با اشاره به آمار جمعیت افراد نابارور در کشور گفت: بیش از ۳ میلیون زوج نابارور در کشور وجود دارد و سالانه حدود ۲۰ درصد به جمعیت ناباروران افزوده می‌شود و رسیدگی به مشکلات ناباروران می‌تواند به حل مسئله جمعیت و کاهش مولایید کمک کند.

وی با بیان اینکه یکی از سه عامل اصلی طلاق در کشور با موضوع ناباروری مرتبط است، گفت: حل این مشکل می‌تواند کمک کند تا زوجین به زندگی ادامه دهند. همچنین موضوع افسردگی و پرخاشگری نیز در این جمعیت دیده می‌شود که با میتوان با حل مشکل ناباروری مشکل بخشی از مردم جامعه حل شود.

رئیس انجمن علمی جنین‌شناسی و بیولوژی تولیدمثل با تاکید بر همگرایی متخصصین فلوشیپ ناباروری، ارولوژی و متخصصین جنین شناسی گفت: این متخصصان سه رکن اصلی درمان ناباروری هستند و کار تیمی در درمان ناباروری اهمیت زیادی دارد. همچنین متخصص این سه بخش با متخصصین ژنتیک، تغذیه، ایمونولوژی و متخصصین آزمایشگاه همکاری می‌کنند و این همکاری می‌تواند به درمان موفق ناباروری کمک کنند. حضور متخصصین ناباروری در کنار تولیدکنندگان به توسعه محصولات بهتر کمک می‌کند. دکتر فاطمه حسنی، دبیر علمی سمپوزیوم چالش‌های درمان ناباروری و جنین‌شناسی کشور (دارو، تجهیزات و مواد مصرفی) نیز در این مراسم گفت: در سال‌های اخیر در بخش جنین‌شناسی با چالش‌هایی در خصوص تجهیزات دست به گریبان بودیم.

وی با اشاره به اینکه شرکت‌های دانش بنیان در این سال‌ها به سمت تولید ملی حرکت کرده‌اند، گفت: با این وجود مشکلاتی در سه محور دارویی، تجهیزات و مواد مصرفی وجود دارد.

دبیر علمی سمپوزیوم خاطر نشان کرد: حضور متخصصین در کنار تولیدکنندگان و واردکنندگان در این سمپوزیوم کمک می‌کند تا تولیدکنندگان بتوانند محصولات را توسعه دهند و حتی بتوانند آن را در سطح بین‌المللی به فروش برسانند.

ظهور سویه کشنده‌تر «آبله میمونی» در آفریقا؛ تغییر نحوه انتقال ویروس و افزایش مبتلایان بدون علامت

کارشناسان هشدار داده‌اند یک سویه جدید و کشنده از بیماری «ام پاکس» که پیش‌تر با عنوان آبله میمونی شناخته می‌شد در آفریقا در حال گسترش است.

به گزارش ایسنا، متخصصان می‌گویند این بیماری که بدون کنترل منتشر می‌شود می‌تواند تهدیدی جدی برای صدها هزار نفر باشد چراکه ارائه دهنندگان بهداشتی و متخصصان در حال حاضر منابع لازم برای مهار این سویه و جلوگیری از گسترش آن را در اختیار ندارند.

آبله میمونی یک عفونت ویروسی نادر است که بیشتر در مناطق دورافتاده مرکز و غرب آفریقا شایع است. این بیماری که ابتدا در میمون ها یافت شد، به آسانی بین افراد گسترش پیدا نمی‌کند اما می‌تواند از طریق تماس فیزیکی نزدیک منتقل شود.

علائم این بیماری شامل تب بالا، درد و پشورات پوستی است که بعداً به تاول تبدیل می‌شود. همچنین علائم بیماری معمولاً خفیف هستند و برای اکثر افراد در مدت دو تا چهار هفته از بین می‌روند.

جمهوری دموکراتیک کنگو و همسایگانش هنوز در تاسف از شیوع ویرانگر این بیماری در سال‌های ۲۰۲۲-۲۳ که نزدیک به ۱۰۰ هزار نفر را مبتلا کرد و باعث تب شدید، علائم شبیه به آنفلوآنزا و پشورات دردناک شد، به سر می‌برند.

ظهور سویه کشنده‌تر «آبله میمونی» در آفریقا؛ تغییر نحوه انتقال ویروس و افزایش مبتلایان بدون علامت با این حال، کارشناسان هشدار می‌دهند که هنوز اقدامات کافی برای جلوگیری از تکرار شیوع گسترده این بیماری همه گیر انجام نشده است. اکنون، نوع مرگبارتر این بیماری در حال عبور از مرزها با نرخ مرگ و میر گزارش شده ۱۰ درصدی در کودکان است و با ناتوانی مقامات برای محدود کردن شیوع آن، جمعیت و افراد بیشتری را تهدید می‌کند.

کمبود پزشک در آلمان و قوانین مشکل‌دار برای فعالیت پزشکان مهاجر

آلمان قرار گرفته است.

به گزارش دویچه وله، «گرالد گلس»، رئیس انجمن بیمارستان‌های آلمان در این مورد به روزنامه «ولت آم زونتسگ» گفته است: این شرایط حالت ویرانگری دارد. محدودیت‌های ناشی از بوروکراسی در حال حاضر باعث فلج شدن فرآیندهای ضروری مانند به رسمیت شناختن پزشکان شده است.

«سوزانه یانا»، رئیس انجمن پزشکی «ماربورگر بوند» نیز اشاره می‌کند: پزشکان از کشورهای ثالث به طور فزاینده‌ای کشورهای اروپایی دیگری را برای فعالیت شغلی انتخاب می‌کنند. آنچه پزشکان خارجی در آلمان تجربه می‌کنند، ناامید کننده است.

در همین حال «میشائل کرچمر»، رئیس دولت ایالت «زاکسن» محدودیت‌های ناشی از شرایط قانونی را علت اصلی این نارسایی می‌داند.

این سیاستمدار برجسته می‌گوید: این واقعیت که کمتر از ۳۰ درصد از پناهجویان اوکراینی در آلمان شاغل هستند، نشان می‌دهد که قوانین آلمان ایراد دارند.

کرچمر همچنین تاکید می‌کند: بررسی پرونده‌های فردی فعلی پزشکان اوکراینی زمان‌بر و غیر ضروری است. باید ترجیحاً رشته‌های تحصیلی و نیز دانشگاه‌های مربوطه مورد تایید قرار گیرند. در این صورت، فارغ‌التحصیلان می‌توانند سریع‌تر کار خود را در آلمان آغاز کنند.

طبق آمار منتشر شده در حال حاضر بیش از ۱۴۰۰ پزشک اوکراینی که به آلمان گریخته‌اند منتظر صدور اجازه کار در این کشور هستند و این در حالی است که کمبود پزشک در آلمان از معضل‌های فعلی این کشور محسوب می‌شود. به گزارش ایسنا، بر اساس آمار ادارات کار در آلمان، بیش از ۱۴۰۰ پزشک اوکراینی که در پی درگیری کشورشان با روسیه به آلمان گریخته‌اند، همچنان در انتظار صدور مجوز طبابت در این کشور به سر می‌برند.

این نارسایی در حالی قابل مشاهده است که کمبود پزشک در آلمان در حال حاضر به عنوان یک مشکل اساسی در این کشور به شمار می‌رود.

بنابر یک گزارش رسانهای، زمان انتظار دریافت مجوز فعالیت شغلی برای پزشکان اوکراینی و نیز کشورهای خارج از اتحادیه اروپا از وقت ارائه تقاضا، معمولاً بین ۱۵ ماه تا سه سال است.

این گزارش همچنین حاکی از آن است که از زمان آغاز جنگ در اوکراین در فوریه ۲۰۲۲، تاکنون دست‌کم ۱۶۷۴ پزشک پناهجوی اوکراینی مجوز طبابت در آلمان را درخواست کرده‌اند، اما فعلاً فقط با ۱۸۷ مورد موافقت شده است. گفته شده است در حال حاضر ۱۴۰۲ مورد تقاضا همچنان درگیر فرآیند اداری رسیدگی است. طبق اطلاعات منتشر شده، این آمار بر اساس داده‌های ۱۴ ایالت در آلمان جمع‌آوری شده است.

وضعیت مذکور مورد انتقاد پزشکان و بیمارستان‌ها در

رئیس سازمان غذا و دارو اعلام کرد

وضعیت پایدار بازار دارویی کشور



وی همچنین به وضعیت بیمه و یارانه دارو و تجهیزات پزشکی اشاره کرد و گفت: در حوزه تجهیزات پزشکی، ۱۰۸۲ ایندکس و ۱۵۳۳ خدمت بیمه است. ۱۶۵۵ قلم نیز غیربیمه‌ای است. در حوزه دارو نیز از ۳۷۰۰ قلم ژنریک، ۲۶۲۷ قلم بیمه‌ای و ۴۰۱ قلم نیز مشمول داروپار ۷۰۸ قلم نیز غیربیمه‌ای است.

وی همچنین گفت: ارزش بازار دارو در سال ۱۴۰۲ حدود ۱۸۰ هزار میلیارد تومان بوده است. همچنین ارزش بازار تجهیزات پزشکی در سال گذشته حدود ۶۵ هزار میلیارد تومان بوده است.

محمدی همچنین درباره شیر خشک‌های تولید داخل گفت: ۸۲ درصد شیر خشک‌های رگولار تولید داخل است و ۱۸ درصد وارداتی است که اغلب متابولیک هستند.

وی همچنین در ادامه صحبت‌هایش تورم نقطه به نقطه حوزه سلامت را در سال گذشته تشریح کرد و گفت: در مجموع تورم حوزه سلامت در مقایسه با سایر حوزه‌ها منطقی است و به هیچ وجه بالاتر نیست و حتی تورم حوزه سلامت در سال گذشته بسیار کمتر از سایر حوزه‌هاست.

محمدی درباره تسویه بدهی مراکز درمانی و وضعیت پرداخت‌های بیمه‌ای نیز گفت: وضعیت پرداخت بیمه‌ها با اجرای طرح دارویار نسبت به گذشته بسیار بهتر شده است. همچنین در سال گذشته حدود ۱۱ هزار میلیارد تومان تهاثر انجام داده‌ایم.

محمدی در بخش پایدانی صحبت‌هایش با اشاره به انتشار آمارنامه دارویی سال گذشته افزود: آمارنامه دارویی غیر آنلاین سال ۱۴۰۲ نیز طی چند روز آینده منتشر می‌شود.

رئیس سازمان غذا و دارو با تاکید بر لزوم تامین پایدار ارز دارو و با بیان اینکه در چند ماه اخیر تامین نقدینگی دارو مقداری ناپایدار شده است، نگاه ویژه سازمان برنامه و بودجه به موضوع تخصیص ارز دارو را خواستار شد.

به گزارش ایسنا، دکتر سید حیدر محمدی در نشست خبری درباره کمبودهای دارویی گفت: در حال حاضر وضعیت بازار دارویی کشور پایدار است؛ اما لازم است جهت تامین به موقع دارو، وضعیت تامین ارز دارو نیز پایدار باشد. این در حالیست که در چند ماه اخیر مقداری تامین نقدینگی دارو ناپایدار شده است.

وی با اشاره به تغییرات جدید مدیریتی در سازمان برنامه و بودجه، نگاه ویژه سازمان برنامه و بودجه به سازمان غذا و دارو را خواستار شد.

رئیس سازمان غذا و دارو همچنین در ادامه صحبت‌هایش با اشاره به عملکرد طرح دارویار در حدود بیش از دو سال اجرای این طرح افزود: برای امسال ۱۲۶ همت (هزار میلیارد تومان) برای دارویار درخواست بودجه داشتیم که ۷۵ همت آن مصوب شد. در حال حاضر و با گذشته حدود ۵ ماه از سال، حدود ۱۵ همت این مبلغ به سازمان غذا و دارو تحویل شده است.

وی گفت: از سازمان بودجه برنامه و بودجه می‌خواهیم که با توجه به اهمیت تامین به موقع دارو تجهیزات و شیر خشک، نگاه ویژه‌ای به تخصیص‌های به موقع به این حوزه داشته باشند.

محمدی همچنین به پروانه‌های IRC دارو و تجهیزات پزشکی اشاره کرد و گفت: به لحاظ عددی حدود ۹۹ درصد بازار دارویی کشور تولید داخل و یک درصد وارداتی است. همچنین به لحاظ ریالی ۸۲ درصد بازار دارویی تولید داخل و ۱۸ درصد وارداتی است.

نقش الگوهای غذایی ضدالتهابی در جلوگیری از آلزایمر



عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه

و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه برخی از تحقیقات، شواهدی در مورد اثرگذاری رژیم مدیترانه‌ای و رژیم غذایی MIND بر آلزایمر نشان داده‌اند، گفت: البته هیچ تک ماده غذایی برای مبارزه با آلزایمر وجود ندارد، اما الگوهای غذایی حاوی چندین ماده غذایی ضدالتهابی ممکن است به پیشگیری یا کند شدن پیشرفت آلزایمر کمک کند.

به گزارش ایسنا، دکتر غزاله اسلامیان با اشاره به اینکه بیماری آلزایمر، رایج‌ترین نوع زوال عقل است، اظهار کرد: نمی‌توان دقیقا پیش‌بینی کرد که چه کسی به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شود، اما عوامل متعددی ممکن است این احتمال را افزایش یا کاهش دهد.

وی افزود: برخی از این عوامل مانند سن و ژنتیک را نمی‌توان کنترل کرد اما رژیم غذایی از دیگر عوامل مرتبط با بیماری آلزایمر است که در روند ابتلا و یا پیشروی این بیماری اثر دارد. عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه طبق نتایج حاصل از مطالعات، برخی از الگوهای غذایی ممکن است خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد، خاطرنشان کرد: بر این اساس مصرف گروه‌هایی از مواد غذایی از پیشرفت بیماری در مبتلایان به آلزایمر جلوگیری خواهد کرد.

رژیم غذایی با چه مکانیسمی بر بیماری آلزایمر اثر دارد؟

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان اینکه در مغز افراد مبتلا به بیماری آلزایمر، قطعات پروتئین ریزی به نام بتا آمیلوئید مشاهده شده، اضافه کرد: در این پروتئین‌ها، توده‌هایی تشکیل می‌شود که ارتباطات منظم در مغز را دچار اختلال می‌کند، رژیم غذایی ضد التهاب مناسب نیز ممکن است میزان بتا آمیلوئید در مغز را با این مکانیسم‌ها کاهش دهد. اسلامیان گفت: التهاب باعث افزایش سطح بتا آمیلوئید در مغز می‌شود؛ در نتیجه الگوهای غذایی ضد التهاب، ممکن است به کاهش سطح بتا آمیلوئید در مغز کمک کند، رژیم‌های غذایی ضد التهابی ممکن است با کنترل سایر عواملی که با بروز آلزایمر مرتبط هستند مثل دیابت و فشارخون، از بروز این بیماری جلوگیری کنند.

چه نوع رژیم غذایی برای افراد مبتلا به آلزایمر مناسب تر است؟ عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی ادامه داد: تحقیقات زیادی برای بررسی این موضوع که کدام غذاها و الگوهای غذایی ممکن است برای افراد مبتلا به آلزایمر مفیدتر باشند انجام شده است.

وی با اشاره به اینکه طبق مطالعات، محققان الگوی غذایی مدیترانه‌ای را با کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن مرتبط می‌دانند اضافه کرد: چندین مطالعه معتبر ارتباط بین رژیم غذایی مدیترانه‌ای و پیشرفت کندتر بیماری آلزایمر را تایید کرده‌اند، این رژیم‌ها سرشار از چربی‌های سالم و آنتی اکسیدان‌هاست.

اسلامیان با بیان اینکه مصرف غذاهای نشاسته‌دار و انواع نان‌های سبوس‌دار، میوه، سبزیجات، حبوبات، مغزها، مصرف کمتر گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس، استفاده منظم از انواع ماهی‌ها (اغلب گفته می‌شود که ماهی «غذای مغز» است و شواهد زیادی وجود دارد که خوردن ماهی به علت دارا بودن امگا ۳ برای سلامتی مغز مفید است)، لبنیات کم چرب، روغن‌های مایع برای پخت و پز به عنوان مثال روغن زیتون، کانولا و عدم استفاده از روغن‌های جامد، محدود کردن مصرف نمک در رژیم غذایی و کاهش مصرف غذاهای شیرین مانند شیرینی، بیسکویت، کیک و شکلات را از جمله اقدامات موثر در کاهش ابتلا و یا کند شدن روند بیماری آلزایمر عنوان کرد.

صنعت داروسازی به تنفس مصنوعی نیاز دارد



است، جلوگیری از دخالت ارگان‌های غیر مرتبط با حوزه دارو بوده است، همچنین، استقلال سازمان غذا و دارو نیز یکی دیگر از خواسته‌های شورا بوده است. زیرا، ما معتقدیم این سازمان باید زیر نظر ریاست جمهوری اداره شود و بودجه ویژه‌ای برای آن در نظر گرفته شود. وی افزود: برای سال ۱۴۰۳، بودجه‌ای که برای اجرای طرح دارویار درخواست شد، ۱۲۵ همت بود که مجلس شورای اسلامی با ۸۵ همت موافقت کرد، همین موضوع از حالا خودش را نشان داده و شرایط دارو، بحرانی است.

احمدی با پیشنهاد تشکیل صندوق ذخیره برای دارو، گفت: دارو یک کالای استراتژیک است و باید نگاه استراتژیک به آن داشت. زیرا، هر گونه اختلال در مسیر تولید و تأمین دارو، به مردم آسیب می‌زند. وی با انتقاد از بیمه‌ها که همراه خوبی برای سلامت مردم و داروخانه‌ها نبوده‌اند، افزود: اصلی‌ترین مشکل در تأمین هزینه‌های دارو، بیمه‌ها هستند. به طوری که سازمان تأمین اجتماعی از ابتدای سال جاری تاکنون، ریالی بابت دارو به داروخانه‌ها پرداخت نکرده است.

احمدی ادامه داد: این قبیل رفتارها و عدم همراهی بیمه‌ها، باعث شکست طرح دارویار خواهد شد و ما دوست نداریم دولت چهاردهم در ابتدای راه دچار مشکل شود. وی افزود: باید منابع مالی پایدار برای دارو در نظر گرفته شود تا دچار این قبیل مشکلات نشود.

عضو هیأت مدیره انجمن داروسازان ایران، به بدهی داروخانه‌های دولتی به صنعت پخش دارو اشاره کرد و گفت: داروخانه‌های دولتی، ۲۴۶ همت بدهی به شرکت‌های پخش دارند که این چالش را دولت باید به فوریت حل کند.

احمدی با مخاطب قرار دادن رئیس دولت چهاردهم، افزود: به داد دارو برسید و منتظر وزیر بهداشت نباشید.

وی ادامه داد: صنعت داروسازی نیازمند تزریق نقدینگی است که حکم تنفس مصنوعی را برای صنعت دارد.

عضو هیأت مدیره انجمن داروسازان ایران، خواستار نگاه ویژه دولت به بازار دارویی کشور شد و گفت: دولت چهاردهم نباید منتظر معرفی وزیر بهداشت بماند و هر چه زودتر به داد صنعت دارو برسد.

هادی احمدی، در گفت‌وگو با خبرنگار مهر، به برگزاری چهل و ششمین همایش ملی روز داروسازی اشاره کرد و افزود: قرار است در این گردهمایی علمی، صنعتی و صنفی، خواسته‌های جامعه داروسازی را با دولت چهاردهم به اشتراک بگذاریم. وی با اشاره به نامه‌ای که اخیراً شورای عالی سیاستگذاری انجمن داروسازان ایران به رئیس جمهور نوشته است، گفت: در این نامه، ۶ چالش مهم و ۶ راهکار عبور از چالش‌های حوزه دارو را با رئیس جمهور در میان گذاشته ایم.

احمدی در ادامه افزود: به لحاظ عددی، ۹۸ درصد داروهای مورد نیاز کشور در داخل تولید می‌شود و بیش از ۲۰۰ کارخانه داروسازی و ۷۶ شرکت پخش سراسری دارو و ۱۵۰ پخش استانی فعال هستند.

مدیر روابط عمومی انجمن داروسازان ایران گفت: در سال ۱۴۰۰ عدد ۷۵ همت را برای بازار دارویی کشور در نظر گرفته بودند که این عدد در سال ۱۴۰۱ به ۱۲۵ همت و در سال ۱۴۰۲، به ۱۶۵ همت رسید.

وی افزود: پیش‌بینی می‌شود که عدد بازار دارویی کشور در سال ۱۴۰۳، بیش از ۲۰۰ همت باشد که نشان از اهمیت دارو دارد.

عضو هیأت مدیره انجمن داروسازان ایران تاکید کرد: یکی از خواسته‌های شورای عالی سیاستگذاری انجمن داروسازان ایران در نامه‌ای که به رئیس جمهور نوشته

معاون اجرایی رئیس جمهور خبر داد

عرضه دارو در روزهای آینده بهبود خواهد یافت



به دلیل مشکلات نقدینگی به وجود آمده بود، بر اساس هماهنگی به عمل آمده با بانک مرکزی، تصمیمات و اقدامات لازم اتخاذ و مسئله نقدینگی با ساز و کارهای خاص توسط بانک مرکزی تسهیل گردید.

معاون اجرایی رئیس جمهور و سرپرست نهاد ریاست جمهوری تاکید کرد: بدین ترتیب روند تأمین و عرضه دارو در روزهای آینده بهبود و مردم عزیز و شریف کشور ایران نگران موضوع تأمین و عرضه دارو نباشند.

معاون اجرایی رئیس جمهور و سرپرست نهاد ریاست جمهوری از رفع مشکل نقدینگی تأمین مواد اولیه کارخانجات دارویی و واردات دارو در پی دستور رئیس جمهور خبر داد. به گزارش ایسنا، محمدجعفر قائم‌پناه با اعلام این خبر افزود: حسب دستور رئیس جمهور محترم به معاونت اجرایی در خصوص پیگیری مشکلات عرضه دارو با توجه به محدودیت‌هایی که در تأمین مواد اولیه کارخانجات دارویی و واردات دارو

آیا توده‌های عضلانی قوی‌تر خطر ابتلا به آرتروز را کاهش می‌دهند؟



معمولا سالمندان، زنان، افراد دارای اضافه وزن و افرادی که ورزش‌هایی مانند فوتبال، تنیس و دویدن طولانی‌مدت انجام دادند، بیش از دیگران در معرض ابتلا به آرتروز زانو هستند و مجبورند با مشکلاتی مانند درد، تورم و تحرک کمتر زانو دست و پنجه نرم کنند یا در نهایت تن به جراحی دهند.

به گزارش ایسنا، زن‌ها و آسیبی‌های پیشین زانو نیز می‌توانند در ابتلای فرد به آرتروز نقش داشته باشند.

اما بر اساس مقاله‌ای که ماه آوریل در نشریه JAMA Network Open منتشر شد، تحقیقات جدید نشان داده که می‌توان با تقویت عضلات ساق پا، از شدت بیماری آرتروز زانو کاست یا احتمال آن را از بین ببرد.

بنا بر گزارش شبکه خبری «سی‌ان‌ان» در یکی از این تحقیقات، متخصصان پس از بررسی داده‌های ۵۰۰۳ بیمار در هلند، هیچ ارتباطی بین فعالیت بدنی یک فرد بطور کلی و افزایش خطر ابتلا به آرتروز زانو در آنها پیدا نکردند.

متخصصان در ادامه، بیماران را به دو گروه تقسیم کردند: آنهایی که ورزش‌های بدنی انجام می‌دهند که در جریان آن زانو‌ها موظف به تحمل کل وزن بدن نیستند مانند شنا و دوچرخه‌سواری؛ و آنهایی که زانوهایشان در جریان انجام فعالیت‌های ورزشی باید کل وزن بدن را نیز تحمل کنند مانند دو و پیاده‌روی.

اعضای این تیم دریافتند افرادی که در جریان انجام فعالیت‌های ورزشی، زانوهایشان باید وزن بدن را تحمل کنند، در صورت داشتن سطح پایینی از توده عضلانی در اندام تحتانی، بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به آرتروز زانو قرار دارند. دکتر «جوئیس فن میورس» از مرکز پزشکی اراسموس در شهر روتردام هلند و یکی از نویسندگان این گزارش می‌گوید: پس از اینکه متوجه شدیم فقط ورزش‌هایی که در جریان آنها زانو‌ها مجبور به تحمل وزن هستند خطر ابتلا به آرتروز زانو را افزایش می‌دهند، این موضوع را بررسی کردیم که آیا شدت آرتروز در آنها به میزان قوی بودن عضلات اطراف مفصل زانو نیز بستگی دارد یا خیر.

از آنجایی که توده‌های عضلانی قوی تر می‌توانند از زانو در برابر فشارهای مکانیکی که به مفصل‌ها وارد می‌شوند محافظت کنند، متخصصان انتظار داشتند که عضلات قوی‌تر بهتر از عضلات ضعیف‌تر عمل کنند.

دکتر جوئیس فن میورس می‌گوید: و این دقیقا همان چیزی است که دیدیم. وقتی که افراد توده‌های عضلانی قوی تری دارند، دیگر خطر ابتلا به آرتروز بر اثر ورزش در آنها وجود ندارد.

دکتر «کاترین میلر»، دانشیار پزشکی داخلی در دانشگاه ویسکانسین ایالات متحده که در این مطالعه شرکت نداشته، یافته‌های این تحقیق را هیجان انگیز می‌داند و می‌گوید: اگرچه همیشه این ایده وجود داشت که توده عضلانی مهم است و به محافظت از مفاصل کمک می‌کند، اما این مطالعه نشان داد که نه‌تنها توده عضلانی برای عملکرد زانو‌ها مهم است بلکه احتمالا خطر ابتلا به آرتروز را کاهش می‌دهد.

اکنون در مرکز پزشکی اراسموس در این باره تحقیق می‌شود که آیا پزشکان می‌توانند توصیه‌های خود به بیماران مبتلا به آرتروز را بر اساس توده عضلانی، وزن و حرکت مفاصل بیماران، شخصی‌سازی کنند یا خیر. به گفته دکتر جوئیس فن میورس، بسیاری از بیماران مبتلا به زانو درد، از پزشکان‌شان می‌پرسند که آیا می‌توانند به فعالیت ورزشی مورد علاقه‌شان ادامه دهند یا خیر. در حال حاضر هیچ پاسخ قطعی برای این پرسش وجود ندارد و تحقیقات همچنان ادامه دارد.

کاهش خطر آلزایمر با کمک رژیم غذایی مدیترانه‌ای



یک متخصص تغذیه، از کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن با کمک رژیم غذایی مدیترانه‌ای خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، غزاله اسلامیان، با اشاره به اینکه طبق مطالعات، محققان الگوی غذایی مدیترانه‌ای را با کاهش خطر ابتلاء به بسیاری از بیماری‌های مزمن مرتبط می‌دانند، گفت: چندین مطالعه معتبر ارتباط بین رژیم غذایی مدیترانه‌ای و پیشرفت کندتر بیماری آلزایمر را تأیید کرده‌اند، این رژیم‌ها سرشار از چربی‌های سالم و آنتی اکسیدان‌ها است. عضو هیئت علمی دانشکده علوم

تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه مصرف غذاهای نشاسته‌دار و انواع نان‌های سبوس‌دار، میوه، سبزیجات، حبوبات، مغزها، مصرف کمتر گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس، استفاده منظم از انواع ماهی‌ها (اغلب گفته می‌شود که ماهی «غذای مغز» است و شواهد زیادی وجود دارد که خوردن ماهی به علت دارا بودن امگا ۳ برای سلامتی

مغز مفید است)، لبنیات کم چرب، روغن‌های مایع برای پخت و پز به عنوان مثال روغن زیتون، کانولا و عدم استفاده از روغن‌های جامد، محدود کردن مصرف نمک در رژیم غذایی و کاهش مصرف غذاهای شیرین مانند شیرینی، بیسکویت، کیک و شکلات را از جمله اقدامات مؤثر در کاهش ابتلاء و یا کند شدن روند بیماری آلزایمر عنوان کرد.

افسردگی احتمال بقای مبتلایان سرطان سینه را

کاهش می‌دهد

یک مطالعه جدید گزارش می‌دهد که افسردگی می‌تواند شانس زنده ماندن زنان از سرطان سینه را کاهش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند زنان مبتلا به سرطان سینه و افسردگی بیش از سه برابر بیشتر از زنان بدون هر یک از این بیماری‌ها در معرض مرگ هستند. در مقایسه، بیماران مبتلا به سرطان سینه که از افسردگی نیز رنج نمی‌برند، تنها ۴۵ درصد بیشتر از زنان سالم در معرض خطر مرگ هستند.

«جاگدیش خویچندانی»، محقق ارشد و استاد علوم بهداشت عمومی در دانشگاه ایالتی نیومکزیکو، گفت: «این ترکیب باعث می‌شود که خطر مرگ به شدت افزایش یابد و منجر به از دست رفتن هزاران نفر شود».

خویچندانی در بیانیه خبری دانشگاه افزود: «ما در مطالعه خود دریافتیم که وقوع همزمان افسردگی باعث کاهش بیشتر بقا در زنان مبتلا به سرطان سینه می‌شود. متأسفانه، بسیاری از زنان مبتلا به سرطان سینه برای مسائل مربوط به سلامت روان مانند افسردگی مراقبت به موقع یا با کیفیت دریافت نمی‌کنند».

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۴۷۰۰ زن ۴۵ ساله و بالاتر را تجزیه و تحلیل کردند که حدود ۵ درصد از آنها سرطان سینه داشتند و نزدیک به ۱۳ درصد افسردگی داشتند. زنان حدود هشت سال تحت نظر قرار گرفتند.

خویچندانی گفت: «متأسفانه بخش زیادی از زنان مبتلا به سرطان سینه از افسردگی، سلامت روانی ضعیف و کیفیت پایین زندگی رنج می‌برند».

نتایج نشان می‌دهد که انواع خاصی از زنان بیشتر در معرض ابتلاء به افسردگی و سرطان سینه هستند، از جمله آن‌هایی که درآمد یا تحصیلات پایینی دارند، اعضای اقلیت‌های نژادی و قومی، و آن‌هایی که بیماری‌های مزمن دیگر یا سبک زندگی ناسالم دارند.

محققان می‌گویند نتایج نشان می‌دهد که زنان مبتلا به سرطان سینه باید در کنار درمان سرطان خود از حمایت سلامت روان نیز برخوردار شوند.

معاون پرستاری وزارت بهداشت:

مطالبات حوزه پرستاری با جدیت پیگیری می‌شود

حفظ سلامت و رعایت حقوق مردم است و از مسئولان و مدیران سلامت خواست تا علاوه بر حفظ سلامت مردم، بیش از پیش پیگیر مطالبات کادر سلامت نیز باشند.

عبادی با بیان اینکه دانشگاه علوم پزشکی شیراز از پیشگامان آموزش و ارائه خدمات درمانی در کشور و منطقه از دیرباز بوده است، اظهار کرد: دانشکده پرستاری شیراز نیز به عنوان یکی از دانشکده‌های قدیمی کشور، از لحاظ کیفیت آموزش، جزو دانشکده‌های برتر و الگو است و از سال‌های گذشته، در همه مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا در رشته‌های مختلف مشغول به تربیت نیروی انسانی است و در حوزه پژوهش نیز در کشور پیشگام است.

بنابراین و بذا، گفتنی است پس از دیدار دکتر عبادی با اعضای نظام پرستاری و

نمایندگان جامعه پرستاری شیراز، نشست نیز با حضور معاون پرستاری وزارت بهداشت، مدیران و مترون‌های بیمارستان‌های شیراز برگزار و پس از بررسی چالش‌های جامعه پرستاری، راهکارهایی نیز برای رفع چالش‌ها و تسریع در مطالبات جامعه پرستاری ارائه شد.



معاون پرستاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بر پیگیری جدی مطالبات حوزه پرستاری تأکید کرد.

به گزارش ایسنا، دکتر عباس عبادی در دیدار با اعضای نظام پرستاری و نمایندگان جامعه پرستاری شهر شیراز با اشاره به سختی کار حرفه پرستاری گفت: آگاهی کامل از وضعیت سختی کار و آسیب‌های روانی این حوزه آگاهی دارم و در حد توان و با جدیت، موارد مطرح شده در این نشست پیگیری می‌شود.

معاون پرستاری وزارت بهداشت تأکید کرد: پرستاران از خودگذشتگی و جانفشانی خود را در بحران‌های مختلف مانند هشت سال جنگ تحمیلی و کروناویروس نشان دادند و این امر نشانگر آن است که با توجه به سختی کار این حرفه، پرستاران دست از ارائه خدمات بر نمی‌دارند.

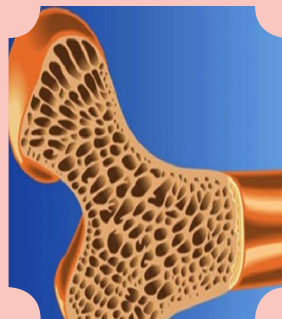
عبادی همچنین در حاشیه این نشست نیز گفت: دغدغه‌ها و چالش‌های همکاران خود در جامعه پرستاری را از زبان نمایندگان آنان شنیدم و براساس صورتجلسه انجام شده، مقرر شد با

همکاری هیات ریسه دانشگاه علوم پزشکی شیراز، مسئولان ستاد وزارت بهداشت و حمایت‌های وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در حد توان و حداکثر انرژی بتوانیم تعهدات خود را نسبت به پرستاران به نتیجه برسانیم که در این مسیر، از سایر نهادهای خارج

از دانشگاه‌های علوم پزشکی و وزارت بهداشت، می‌خواهیم تا صدای همکاران در نظام سلامت را بشنوند و به یاری مجموعه سلامت بشتابند. وی ادامه داد: متأسفانه بدهی‌های سازمان‌های بیمه‌گر به دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور به ویژه دانشگاه علوم

پزشکی شیراز، منجر شده تا مطالبات با تأخیر پرداخت شود و پیشگیری از آسیب به مجموعه سلامت، نگاه ویژه مسئولان سازمان‌ها و نهادهای مختلف را می‌طلبد. معاون پرستاری وزارت بهداشت به همکاران خود در جامعه پرستاری توصیه کرد: ضمن حفظ خویشتنداری، اولویت اول

پوکی استخوان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان و متخصص ارتوپد با بیان اینکه معمولا افرادی که دچار پوکی استخوان می‌شوند مستعد شکستگی های زیادی هستند، اظهار کرد: اگر قبل از این شکستگی‌ها با مراجعه زود هنگام به پزشک، بیماری آنها تشخیص داده شود با تجویز دارو و تغییر شیوه زندگی پوکی استخوان آنها درمان خواهد شد.

به گزارش ایسنا، دکتر پیام وکیلی گفت: افرادی که تحرک خیلی کمی دارند و کم ورزش می‌کنند زودتر به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند. همچنین کمبود کلسیم و ویتامین D از عوامل دیگر پوکی استخوان است. وی آزمایش تراکم استخوان را از راه های تشخیص پوکی استخوان برشمرد و گفت: در سنین بالاتر نیز با انجام یک رادیولوژی ساده این بیماری قابل تشخیص است.

وکیلی با اشاره به اینکه مسکن ها درمان نیستند و رفع درد دائمی فقط با درمان قطعی پوکی استخوان است، افزود: به هنگام متوجه شدن علائم پوکی استخوان به خصوص احساس درد جنرالیزه سریعاً به پزشک مراجعه کنید تا این بیماری به طور قطع درمان شود.

این متخصص ارتوپد گفت: علت شایع درد زانو آرتروز زانو است مخصوصاً در افرادی که وزن بالایی دارند یا زانوی خود را بیش از ۹۰ درجه خم می‌کنند.

وکیلی با تاکید بر اینکه ورزش های غیر اصولی و یا بلند کردن اجسام سنگین موجب بروز آرتروز زانو می‌شود، افزود: کسانی که کار ساختمانی انجام می‌دهند معمولاً زانوی خود را بیشتر از ۹۰ درجه خم می‌کنند و مستعد آرتروز زانو هستند و بهترین راه پیشگیری از آرتروز زانو تقویت عضلات جلو و چهار سر ران است.

وی با بیان این که داروهای غضروف ساز باعث رفع آرتروز زانو می‌شود، گفت: اما اگر فرد در مرحله پیشرفته قرار بگیرد تنها راه حل تعویض مفصل زانو است.

بنابر اعلام ویدا، وکیلی با اشاره به اینکه شنا و استخر بهترین روش برای پیشگیری از این بیماری است گفت: سایر ورزش ها باعث تخریب غضروف زانو در هنگام بروز آرتروز می‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان بر عدم پوشیدن کفش پاشنه بلند تاکید کرد و گفت: پوشیدن کفش های طبی به افرادی که درد زانو دارند را پیشنهاد می‌کنم اما توجه داشته باشید که این افراد هرگز از کفش پاشنه بلند استفاده نکنند چراکه فشار بر روی مچ پا در مدت طولانی باعث آرتروز زانو می‌شود.

رئیس اداره ملزومات دارویی سازمان غذا و دارو گفت: تدوین دستورالعمل‌های جدید برای توزیع و عرضه ملزومات دارویی، به ویژه ژل‌های تزریقی، گامی مهم در جهت نظارت بر این حوزه محسوب می‌شود. به گزارش ایسنا، دکتر شمسایی با اشاره به بهبود نظارت و کنترل بازار ملزومات دارویی و همچنین ساماندهی بازار و شفافیت اطلاعات در این حوزه، اظهار کرد: با راه اندازی سامانه IRC و ثبت اجباری همه ملزومات دارویی،

امکان ردیابی اصالت محصولاتی چون ژل های تزریقی و کنترل دقیق‌تر بازار فراهم شده است. وی تصریح کرد: تدوین دستورالعمل‌های جدید برای توزیع و عرضه ملزومات دارویی، به ویژه ژل‌های تزریقی، گامی مهم در جهت نظارت بر این حوزه محسوب می‌شود. وی با اشاره به حمایت از تولید داخلی و کاهش وابستگی به واردات در حوزه ملزومات دارویی، عنوان کرد: سازمان غذا و دارو با اولویت دادن به درخواست‌های

رئیس اداره ملزومات دارویی سازمان غذا و دارو اعلام کرد

حمایت از تولید داخلی ژل‌های تزریقی



شرکت‌های دانش‌بنیان و حمایت از تولید داخل ژل‌های تزریقی، گام مهمی در جهت کاهش وابستگی به واردات و افزایش سهم تولیدات داخلی در بازار برداشته و استانداردهای جدید و ارتقای کیفیت محصولات تدوین کرده است.

رئیس اداره ملزومات دارویی سازمان غذا و دارو از تدوین راهنما و دستورالعمل‌های جدید برای محصولات ضدفونی‌کننده و الزام آن‌ها به رعایت استانداردهای مشخص توسط تولیدکنندگان

خبر داد و گفت: این اقدامات در راستای توجه ویژه سازمان به کیفیت و ایمنی محصولات موجود در بازار انجام گرفته است.

به گفته وی، به منظور کنترل دقیق‌تر واردات و کاهش هزینه‌های ملزومات دارویی، با اعمال محدودیت‌های جدید بر واردات ملزومات دارویی و کاهش سیاست‌گذاری تعداد ژل‌های تزریقی، هزینه‌های ارزی کشور کاهش یافته و منابع بیشتر برای حمایت از تولید داخل اختصاص یافته است.

درمان‌های طبیعی آفتاب سوختگی؛ از ژل خالص آلوئه ورا تا مخلوط شیر و زردچوبه



روش های طبیعی و خانگی مثل ژل آلوئه ورا را امتحان کنید و در صورتی که نتیجه نگرفتید و

عارضه شما طولانی یا تشدید شد حتماً از پزشک متخصص کمک بگیرید.

اگرچه دوری از سوختگی‌های ناشی از نور شدید خورشید در تابستان گاهی اجتناب‌ناپذیر است اما باید دانست برخی روش‌های خانگی برای رهایی فوری از این سوختگی‌ها نیز وجود دارد.

به گزارش مجله تخصصی «ربواردمی» برخی از این مواد و ترکیبات مفید عبارتند از:

– آلوئه‌ورا

این گیاه مدت‌ها است که به دلیل خاصیت التیام‌بخش آن مورد توجه است. آلوئه‌ورا سال‌ها است که نجات‌دهنده مطمئن پوست است و با توجه

پوست خود بمالید. پس از نیم ساعت پوست را آبکشی کنید.

– آب پرتقال و ماست

یک قاشق غذاخوری آب پرتقال را در ماست مخلوط کنید و آن را روی قسمت‌های آفتاب سوخته پوست خود قرار دهید. نیم ساعت صبر کرده و سپس پوست خود را با آب بشویید.

– زردچوبه و شیر

مقدار کمی پودر زردچوبه در شیر را مخلوط کنید. پوست خود را به طور کامل با خمیر به دست آمده ماساژ داده و اجازه بدهید این خمیر روی پوست‌تان خشک شود.

– آب سیب زمینی و آب لیمو

آب یک سیب زمینی متوسط را بگیرید و آن را با یک قاشق غذاخوری آب لیمو مخلوط کنید. محلول را روی قسمت‌های آفتاب سوخته پوست خود بمالید و پس از نیم ساعت آبکشی کنید.

به گزارش ایندپندنت، استفاده از هر نوع کرم یا لوسیون ضدآفتاب در صورت ملایم و طبیعی بودن آن مناسب است اما اگر مطمئن نیستید که کرم بعد از آفتاب سوختگی که می‌خرید بیشتر التیام‌بخش و کمتر مضر است، آلوئه‌ورای شفاف و بی رنگ احتمالاً بی‌ضررترین گزینه است.

این روش‌ها، درمان‌های خانگی آفتاب سوختگی پوست هستند. اما فراموش نکنید در صورت شدید بودن سوختگی به پزشک مراجعه کنید.

بدن در گرمای شدید چه مقدار آب نیاز دارد؟



طی هفته‌های گذشته، مناطق مختلفی از ایالات متحده و دیگر نقاط جهان دماهایی بالاتر از حد معمول در فصل تابستان داشتند. به گزارش ایسنا، با افزایش سالانه دما، از هر زمانی مهم‌تر است که به بدنمان بیشتر توجه کنیم و کرم ضدآفتاب بزنیم و آب کافی بنوشیم تا از کم‌آب شدن بدن جلوگیری کنیم.

سازمان ملی خدمات سلامت انگلیس معمولاً توصیه می‌کند روزانه بین شش تا هشت لیوان آب بنوشیم، اما این مقدار ممکن است در تابستان و در شرایط گرمای شدید، تغییر کند. اما نظر نهایی آکادمی‌های ملی علوم، مهندسی و پزشکی ایالات متحده این است که مصرف کافی مایعات روزانه برای مردان ۱۵۵ لیوان (۳.۷ لیتر) در روز و برای زنان ۱۱۵ لیوان (۲.۷ لیتر) در روز است.

دکتر «انجلا رای» پزشک عمومی می‌گوید: در هوای گرم و به‌ویژه اگر ورزش کنیم، نیاز ما به آب افزایش می‌یابد. در یک روز گرم، ما باید تا حدود سه لیتر آب بنوشیم، اما مهم است که این مقدار را در طول روز تقسیم کنیم و مقداری زیاد را یکباره ننوشیم.

اگر در طول روز آب کافی مصرف نشود، بیماری‌های مختلف مرتبط با گرما می‌توانند بروز کند از جمله گرمازدگی، از حال رفتن بر اثر گرما و گرفتگی عضلاتی ناشی از گرما.

بر اساس گزارش مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، نخستین توصیه این است که منتظر نمانید تا تشنه شوید و سپس آب بنوشید، زیرا در آن زمان، شما پیش‌تر دچار کم‌آبی شده‌اید.

احساس تشنگی و ادرار تیره‌رنگ و با بوی قوی از نشانه‌های اولیه‌ای به شمار می‌روند که نشان می‌دهند شما ممکن است دچار کم‌آبی شده باشید. سایر علائم عبارت‌اند از احساس خستگی، احساس سرگیجه یا خشک شدن دهان.

در حالی که مهم است بدانید آیا آب کافی می‌نوشید یا خیر، کلینیک مایو پیشنهاد می‌کند اگر کسی به‌ندرت احساس تشنگی می‌کند و ادرارش شفاف یا به رنگ زرد روشن است، احتمالاً در مصرف آب او هیچ مشکلی وجود ندارد. این سازمان توصیه می‌کند که هنگام قرار گرفتن مداوم در گرما، هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ۰.۲ لیتر و در ساعت بین ۰.۷ تا ۰.۹ لیتر آب بنوشید. با این حال، اگر بیش از ۱.۴ لیتر آب در ساعت بنوشید، امکان آب‌رسانی بیش از حد وجود دارد که می‌تواند به کاهش سطح نمک خون منجر شود.

یک قانون دیگر این است که هرچه شخص بیشتر عرق کند، باید آب بیشتری بنوشد.

به گزارش ایندپندنت، اگر می‌خواهید بدنتان را آبرسانی کنید اما در نوشیدن آب مشکل دارید، بخشی از مصرف روزانه مایعات شما می‌تواند از طریق خوردن میوه‌ها و سبزیجاتی که آب زیادی دارند، مانند خیار، گوجه‌فرنگی، کرفس، هندوانه، کدو سبز، توت فرنگی، کاهو، هلو و نیز ماست تأمین شود.

زمانی که دیگر به طور فعال بیرون از خانه نیستید، این به معنای آن نیست که می‌توانید مصرف آب را متوقف کنید. ممکن است چند ساعت طول بکشد تا آب کافی بنوشید و آنچه را بدن شما احتمالاً از طریق عرق از دست داده است، کاملاً جایگزین کنید. بنابراین توصیه می‌شود در طول روز به نوشیدن ادامه دهید تا آثار احتمالی کم‌آب شدن بدن را کاهش دهید.

طرز تهیه خورش قورمه سبزی



مرحله ۱: آماده‌سازی لوبیا

اولین اقدام برای تهیه قورمه سبزی خیساندن لوبیا قرمز می باشد. برای گرفتن نفخ لوبیا قرمز آن را داخل یک کاسه حاوی آب قرار دهید. توصیه ما این است که هر زمانی تصمیم گرفتید قورمه سبزی تهیه کنید از شب قبل لوبیا قرمز را بخیسانید.

مرحله ۲: تعویض آب لوبیا

این کار علاوه بر اینکه نفخ لوبیا قرمز را می گیرد، باعث می شود که لوبیا نرم تر شود و به همین دلیل زمان پخت آن کاهش یابد. در صورتی که بتوانید آب موجود در کاسه را دو تا سه بار تعویض کنید، نفخ لوبیا به طور کامل گرفته خواهد شد.

مرحله ۳: تفت دادن پیاز و ادویه‌ها

پیاز را به صورت نگینی ریز خرد کنید و به همراه مقداری روغن مایع داخل قابلمه ای که برای پخت خورش در نظر گرفته اید بریزید. پیاز را کمی تفت دهید تا شفاف شود، سپس مقداری زردچوبه و در صورت تمایل فلفل سیاه به پیاز اضافه کنید و تفت دادن را ادامه دهید تا زمانی که ادویه ها کامل به خورد پیاز بروند.

مرحله ۴: افزودن و تفت دادن گوشت

در این مرحله گوشت را پس از شستشو به صورت قورمه ای خرد کنید و به قابلمه خورش اضافه کنید. بهتر است قطعات گوشت خیلی درشت نباشند زیرا علاوه بر اینکه در پخت پخته می شوند روی ظاهر خورش تاثیر منفی می گذارند.

مرحله ۵: اضافه کردن لوبیا قرمز و آب

پس از اضافه کردن گوشت به پیاز ، آنرا به خوبی تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند و کمی سرخ شود. پس از اینکه گوشت سرخ شد لوبیا قرمز را آبکشی کنید و به قابلمه اضافه کنید. لوبیا قرمز را یکی دو دقیقه تفت دهید، سپس سه لیوان آب به قابلمه اضافه کنید.

مرحله ۶: پخت گوشت و لوبیا

حرارت زیر قابلمه را زیاد کنید تا آب به جوش بیاید، سپس آنرا ملایم تر کنید تا گوشت و لوبیا قرمز به آرامی بپزند. برای پخت گوشت و لوبیا قرمز حدود ۲ ساعت زمان نیاز است. در ادامه سبزی خورشتی را پس از پاک کردن و شستشو به صورت ساطوری خرد کنید.

مرحله ۷: سرخ کردن سبزی خورشتی

سبزی خورشتی را به همراه مقداری روغن مایع در یک تابه جداگانه سرخ کنید. هر چقدر سبزی را بیشتر سرخ کنید رنگ قورمه سبزی شما تیره تر خواهد شد. پس از گذشت یک ساعت از پخت لوبیا و گوشت، سبزی را پس از سرخ کردن به قابلمه خورش اضافه کنید.

مرحله ۸: افزودن چاشنی‌ها

در این مرحله می توانید لیمو عمانی ها را به همراه فلفل سیاه ، آبلیمو و کمی آب نارنج به قابلمه اضافه کنید. یکی از نکات مهم در این مرحله این است که حتما لیمو عمانی ها را از وسط نصف کنید و تخمه های آن را خارج کنید.

مرحله ۹: تنظیم نمک و آب خورش

تخمه های لیمو عمانی می توانند باعث تلخ شدن طعم خورش ما شوند. توصیه می کنیم نمک را پس از اینکه گوشت به طور کامل پخت به خورش اضافه کنید زیرا باعث می شود که گوشت دیرتر بپزد. در صورتی که آب خورش کم شده بود می توانید مقداری آب جوش اضافه کنید.

مرحله ۱۰: تنظیم طعم و سرو

در ۱۵ دقیقه پایانی طعم خورش را بچشید و در صورت نیاز مقداری نمک، فلفل سیاه و انواع ادویه های دلخواه خود را اضافه کنید. پس از اینکه خورش به خوبی روغن انداخت، آنرا در ظرف خورشت خوری بکشید و به همراه برنج سرو کنید.

نکات طرز تهیه قورمه سبزی

سبزی مخصوص قورمه سبزی

«سبزی قورمه سبزی» به طور معمول متشکل از تره ، جعفری ، شنبلیله ، گشنیز و اسفناج می باشد که البته این ترکیب در شهرهای مختلف متفاوت است. مثلا در شهرهای جنوبی کشور سبزیجات معطر دیگری مثل سیر سبز و شوید نیز به ترکیب اصلی سبزی قورمه سبزی اضافه می شود.

منیزیم یکی از فراوان ترین مواد معدنی در بدن است و در صدها واکنش شیمیایی بدن نقش دارد.

به گزارش ایسنا، بدن برای انقباض عضلاتی، تولید انرژی، کنترل قند خون، سلامت قلب، رشد استخوان‌ها و موارد دیگر به منیزیم نیاز دارد.

منیزیم ماده معدنی ضروری در شاخص سلامت است و در بیش از ۳۰۰ واکنش بدن که عملکردهای مختلف را تنظیم می‌کنند، دخیل است. این موارد عبارتند از انقباضات عضلاتی، تولید انرژی، سنتز پروتئین، عملکرد عصبی، تنظیم فشار خون، کنترل قند خون و ضربان طبیعی قلب.

همچنین بدن برای ساخت استخوان‌ها، ماده ژنتیکی دی‌ان‌ای (دئوکسی ریبونوکلیک اسید) و آران‌ای (ریبونوکلیک اسید) و گلوکاتیون، نوعی آنتی‌اکسیدان به منیزیم نیاز دارد. کمبود منیزیم زمانی رخ می‌دهد که بدن نتواند این ماده معدنی را به مقدار کافی از مواد غذایی دریافت کند. علائم کمبود منیزیم (هیپومنیزیمی)، بسته به شدت کمبود، متغیر است. در ابتدا ممکن است با کم‌اشتهایی، حالت تهوع و خستگی همراه باشد و اگر این کمبود بیشتر شود، ممکن است بی‌حسی، گزگز، گرفتگی عضلات، ضربان غیرطبیعی قلب و تشنج را به همراه داشته باشد. کمبود شدید منیزیم سطح کلسیم و پتاسیم را نیز پایین می‌آورد.

این ماده معدنی در اشکال مختلف وجود دارد و می‌توان آن را از راه انواع غذاها یا مکمل‌های غذایی به دست آورد.

برخی از افراد به‌دلیل کمبود منیزیم، وضعیت سلامت یا رژیم غذایی‌شان به این مکمل نیاز دارند. بنابر تخمین‌ها، بسیاری از مردم ایالات متحده منیزیم کافی را از راه غذا دریافت نمی‌کنند، از همین رو مصرف مکمل منیزیم این کمبود را جبران می‌کند. هنگام انتخاب مکمل منیزیم، ممکن است با گزینه‌های متعددی روبه‌رو شوید. بنابر این، شناخت مکمل‌های مختلف منیزیم ضروری است زیرا هر کدام فواید متمایزی دارند و ممکن است متفاوت عمل کنند.

سیتрат منیزیم

دلایل اهمیت منیزیم برای بدن



است و معمولا برای درمان سوزش سر معده و سوءهاضمه استفاده می‌شود. از اکسید منیزیم برای جبران کمبود منیزیم هم استفاده می‌شود. از این مکمل همچنین می‌توان برای درمان یبوست استفاده کرد، اما در مقایسه با سایر اشکال منیزیم، اکسید منیزیم به‌راحتی جذب نمی‌شود.

مالات منیزیم

به گزارش ایندپندنت، مالات منیزیم نوعی مکمل است که از منیزیم و اسید مالیک (مالات) ساخته می‌شود. مالات منیزیم درمانی احتمالی برای «فیبرومیالژیا» (سندرم درد اسکلتی-عضلانی مزمن که با درد، خستگی، بی‌خوابی و افسردگی همراه است) به شمار می‌رود. با این حال، یک بررسی نشان می‌دهد که مالات منیزیم بر بهبود علائم فیبرومیالژیا تاثیر کمی دارد و می‌توان از این مکمل برای جبران کمبود منیزیم استفاده کرد. مالات منیزیم قابلیت جذب بالایی دارد و طبق شواهد، پس از مصرف به‌سرعت و به‌راحتی جذب می‌شود.

سولفات منیزیم

سولفات منیزیم ممکن است برای درمان «پره اکلامپسی» (فشار خون بالا و آسیب اندامی در دوران بارداری) و «اکلامپسی» (حملات تشنج در زنان دارای پره اکلامپسی) در دوران بارداری استفاده شود. همچنین ممکن است یک ضدتشنج مفید باشد. با این حال، شرکت غذا و داروی ایالات متحده آمریکا در مورد استفاده طولانی‌مدت از

مکمل‌های سیترات منیزیم از ترکیب منیزیم و سیترات (اسید سیتریک) تشکیل شده‌اند. سیترات اسید ضعیفی است که در مرکبات یافت می‌شود و فواید مختلفی دارد. معمولا از سیترات منیزیم در درمان یبوست استفاده می‌کنند. سیترات منیزیم نوعی ملین نمکی است که مقدار آب باقی‌مانده در مدفوع را افزایش می‌دهد و به این ترتیب دفع راحت‌تر می‌شود. سیترات منیزیم همچنین ممکن است برای سلامت استخوان مفید باشد و مطالعات محدودی افزایش تراکم مواد معدنی استخوان را پس از یائسگی نشان داده است. تصور بر این است که سیترات منیزیم در مقایسه با سایر انواع منیزیم راحت‌تر جذب می‌شود.

منیزیم گلیسینات

منیزیم گلیسینات که از منیزیم و گلیسین (یک نوع اسید آمینه) ساخته شده است، برای درمان افسردگی و اضطراب استفاده می‌شود. بسیاری از مردم با این مساله مواجه‌اند که آیا باید منیزیم گلیسینات را جایگزین سیترات منیزیم کنند یا خیر. اینکه کدام نمونه برای شما بهتر است به شما و دلیل استفاده‌تان بستگی دارد. در حالی که سیترات منیزیم ممکن است برای یبوست بهترین گزینه باشد، منیزیم گلیسینات بهترین انتخاب برای اختلالات خلقی در نظر گرفته می‌شود.

اکسید منیزیم

اکسید منیزیم بدون نسخه در دسترس

انواع خاص سولفات منیزیم در درمان پره اکلامپسی، اکلامپسی و تشنج در افراد باردار هشدار داده و گفته است که برای مصرف آن حتما باید با متخصص مراقبت‌های ویژه مشورت کرد.

سولفات منیزیم که با نام نمک اپسوم هم شناخته می‌شود، در درمان یبوست نیز استفاده می‌شود. برخی تحقیقات از فراهمی زیستی (Bioavailability) کمتر سولفات منیزیم در مقایسه با سایر انواع منیزیم از جمله سیترات منیزیم خبر می‌دهند، اما برخی مطالعات دیگر جذب کافی و مناسب این مکمل را نشان می‌دهند.

منیزیم تورات

مکمل‌های منیزیم تورات (منیزیم همراه با اسید آمینه تورین) می‌توانند بر فشار خون بالا تاثیر مثبت داشته باشند. مطالعه‌ای حیوانی نشان داد که مکمل منیزیم تورات فشار خون موش‌های مبتلا به فشار خون بالا را کاهش داده است. سایر تحقیقات حیوانی هم از تاثیر منیزیم تورات بر جلوگیری از آب مروارید خبر می‌دهد. در نهایت توجه به این نکته ضروریست که برای استفاده از مکمل‌ها حتما باید با پزشک یا متخصص مراقبت‌های بهداشت و سلامت مشورت کنید. همچنین برخی از افراد ممکن است با عوارض مصرف منیزیم مواجه شوند که عبارت است از اسهال، گرفتگی شکم و حالت تهوع. مصرف بیش از حد منیزیم هم عوارضی مانند فشار خون پایین، تهوع و استفراغ، احتباس ادرار، کند شدن هضم، ضعف عضلانی، بی‌حالی و ضربان قلب نامنظم را به وجود می‌آورد.

مکمل‌های منیزیم ممکن است برای برخی خطرناک باشد. افراد مبتلا به بیماری کلیوی باید از مصرف مکمل‌های منیزیم خودداری کنند زیرا ممکن است کلیه‌های آنان نتوانند منیزیم اضافی را به‌خوبی از بدن خارج کنند. مصرف مکمل‌های منیزیم در دوران بارداری و شیردهی بی‌خطر است، با این حال حتما پیش از مصرف با متخصص مشورت کنید. اگر داروهای دیگری نیز مصرف می‌کنید قبل از شروع مکمل‌ها از متخصص کمک بگیرید.

اثر زعفران بر خلق و خو



افسردگی اساسی نشان داده‌اند. لذا مطالعه ای با هدف بررسی اثربخشی ۸ هفته ای مکمل با ۳۰ میلی گرم عصاره استاندارد شده زعفران بر بهزیستی هیجانی بزرگسالان سالم با احساسات تحت بالینی بدخلقی و اضطراب انجام شد. این مطالعه یک طرح

فعالیت بدنی مناسب، اصلاح رژیم غذایی، روان درمانی و برخی ترکیبات گیاهی موثر می باشد. در میان راه‌حل‌های غیردارویی برای بهبود علائم خلقی تحت بالینی و انعطاف‌پذیری در برابر استرس، محصولات طبیعی مانند زعفران اثرات مثبتی در کنترل

دوسوکور، تصادفی، را اتخاذ کرد که در آن ۵۶ مرد و زن سالم (۱۸ تا ۵۴ سال) به مدت ۸ عصاره زعفران یا دارونما دریافت کردند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، اثرات مزمن زعفران بر اضطراب ذهنی، استرس و احساسات افسردگی با استفاده از پرسشنامه (POMS) اندازه‌گیری شد. سطح کروستین اداری نیز اندازه گیری شد. شرکت کنندگانی که عصاره زعفران دریافت کردند، در پایان مطالعه، نمرات افسردگی را پایین‌تر و روابط اجتماعی بهتری را گزارش دادند.

سطوح کروستین اداری با مصرف مکمل زعفران به طور معنی داری افزایش یافت و با تغییر در نمره افسردگی همبستگی داشت. به نظر می رسد عصاره زعفران علائم افسردگی تحت بالینی را در افراد سالم بهبود می بخشد و ممکن است به افزایش انعطاف پذیری در برابر ایجاد اختلالات روانپزشکی مرتبط با استرس کمک کند.

توصیه‌های طب ایرانی در مورد تغذیه سالم برای دانش آموزان



متخصص طب ایرانی و عضو انجمن علمی طب سنتی ایران با تاکید بر اهمیت تغذیه سالم در بهبود سلامت جسمی، تقویت سیستم ایمنی بدن و همچنین تقویت حافظه و افزایش یادگیری دانش آموزان، گفت: برای جلوگیری از تمایل کودکان به مصرف خوراکی‌های ناسالم در مدرسه، بهتر است خوراکی‌هایی سالم و مغذی از منزل به همراه ببرند.

به گزارش ایسنا، دکتر الهام پارسا، پزشک و متخصص طب ایرانی و عضو انجمن علمی طب سنتی ایران، اظهار کرد: بسیاری از والدین از ما می‌پرسند که چه مواد غذایی به کودکان خود دهند که سیستم ایمنی آنها قوی شود و در فصل پاییز دچار سرماخوردگی نشوند، توصیه می‌شود از شش دسته غذایی استفاده شود، یعنی مصرف میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات، گوشت، دانه های روغنی و غلات به میزان مناسب در برنامه غذایی دانش آموزان گنجانده شود.

پارسا تصریح کرد: باید مراقب باشیم تا حد امکان قند، شکر، چربی‌ها و نمک را از مواد غذایی کودکان حذف کنیم یا به حداقل برسانیم. خوراکی‌هایی مانند شیرکاکائو، آبمیوه‌های صنعتی، کیک های صنعتی و خوراکی‌هایی که نمک زیاد دارند، مثل سیب زمینی سرخ کرده، به ویژه اگر در مدارس عرضه شوند، برای کودکان مضر هستند.

وی افزود: خوراکی‌هایی مانند چیپس و پفک که طبق قانون نباید در بوفه های مدارس موجود

باشند، گاهی همچنان به فروش می رسند و مصرف آنها به عنوان میان وعده برای کودکان توصیه نمی شود. به جای این مواد، می‌توان از میوه‌های خشک یا کشک‌های ورقه‌ای به عنوان جایگزین‌های سالم استفاده کرد. پارسا یادآور شد: بچه ها در میان وعده و زمان استراحت نباید از ساندویچ های سنگین مانند ساندویچ ماکارونی استفاده کنند، زیرا این غذاهای سنگین می توانند باعث اختلال در هضم و خواب آلودگی دانش آموزان در کلاس شوند.

دانش آموزان به چیپس و پفک، بهتر است از چیپس‌های خانگی یا میوه های خشک مانند سیب و انار استفاده کنند. همچنین، استفاده از انواع میوه های تازه مانند سیب، انار، گلابی، انگور، هویچ و کرفس به عنوان میان وعده سالم توصیه می‌شود.

وی توصیه کرد: مصرف پوره‌های میوه مانند پوره سیب و کدو حلوایی نیز برای کودکان مفید است. این پوره ها می توانند با افزودن مواد طبیعی مانند گلاب، زعفران و هل، طعم بهتری به خود بگیرند و به تقویت سیستم ایمنی کودکان کمک کنند. نوشیدنی‌هایی مانند آب سیب تازه و شیر بادام نیز از دیگر گزینه‌های سالم برای تغذیه کودکان در مدرسه هستند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی افزود: مصرف بادام، موز، گردو، فندق و سایر مغزها به ویژه برای کودکانی که دچار مشکلات گوارشی نیستند، توصیه می‌شود. بادام و شیر بادام نیز به عنوان یکی از مواد غذایی تقویت کننده حافظه و سیستم ایمنی دانش آموزان پیشنهاد می‌شود. البته در صورت داشتن یبوست پوست بادام باید گرفته شود.

پارسا در پایان خاطر نشان کرد: با استفاده از مواد غذایی سالم و متنوع و توجه به نیازهای تغذیه‌ای دانش آموزان، می‌توان به بهبود سلامت جسمی و روحی و تقویت حافظه و افزایش یادگیری آنها کمک کرد و از مشکلاتی مانند بیماری‌های گوارشی و ضعف سیستم ایمنی جلوگیری کرد.

۴ راهکار ساده برای کاهش قند خون



مطالعات حاکی از آن است که یکی سری اقدامات طبیعی و ساده در زندگی روزمره می‌تواند در کنار مصرف دارو و عمل به توصیه متخصصان، به کاهش سطح قند خون بیماران دیابتی کمک کند.

به گزارش ایسنا، بدن معمولاً با تولید انسولین، سطح قند خون را مدیریت می‌کند و به سلول‌ها اجازه می‌دهد از قند در گردش خون استفاده کنند. با این حال، عوامل متعددی می‌توانند مدیریت قند خون را مختل کنند و منجر به هیپرگلیسمی (قند خون بالا) شوند. مدیریت قند خون به ویژه برای افراد مبتلا به دیابت مهم است؛ زیرا این بیماری ممکن است منجر به عوارض تهدید کننده زندگی شود. چهار راهکار ساده برای کاهش سطح قند خون به طور طبیعی عبارتند از؛

۱) در طول روز ورزش و تحرک داشته باشید.

اگر در مدیریت قند خون مشکل دارید، قبل و بعد از ورزش به طور مرتب سطح قند خون خود را چک کنید. این به شما کمک می‌کند یاد بگیرید که بدن‌تان چگونه به فعالیت‌های مختلف واکنش نشان می‌دهد و از بالا یا پایین رفتن سطح قند خون‌تان جلوگیری می‌کند.

حتی اگر در اختصاص زمان بیشتری به ورزش در طول هفته مشکل دارید، می‌توانید از جلسات کوتاه‌تر بهره‌مند شوید؛ به عنوان مثال، سعی کنید جلسات ورزشی ۱۰ دقیقه‌ای را سه مرتبه در روز به مدت پنج روز با هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته انجام دهید. به عبارتی برای جلوگیری از آسیب های نشستن طولانی مدت هر ۳۰ دقیقه یک بار برای چند دقیقه زمان نشستن خود را از بین ببرید. برخی از تمرینات توصیه شده شامل پیاده‌روی سبک یا تمرینات مقاومتی ساده مانند اسکات یا بالا بردن پا است.

۲) آب بنوشید. یک بررسی در سال ۲۰۲۱ از مطالعات مشاهده‌ای نشان داد افرادی که آب بیشتری می‌نوشیدند، کمتر در معرض خطر ابتلا به سطوح بالای قند خون بودند. در واقع نوشیدن منظم آب ممکن است خون را پاکسازی کند، سطح قند خون و خطر دیابت را کاهش دهد، چون به کلیه‌های شما کمک می‌کند تا قند اضافی را از طریق ادرار دفع کنند. به خاطر داشته باشید که

آب و سایر نوشیدنی‌های بدون کالری برای آب رسانی بهتر هستند. از نوشیدنی‌های شیرین شده با قند پرهیز کنید؛ زیرا علاوه برافزایش وزن ناخواسته، خطر ابتلا به دیابت را بیشتر می‌کنند.

۳) غذا خوردن خود را مدیریت کنید.

آهسته غذا خوردن، اندازه‌گیری و وزن کردن غذا، استفاده از بشقاب‌های کوچک‌تر، پرهیز از رستوران‌هایی که می‌توانید در آنها همه چیز بخورید یا رستوران‌هایی که غذاهای زیادی سرو می‌کنند، خواندن برچسب‌های مواد غذایی و بررسی آنها و همراه داشتن یک دفترچه غذایی در مدیریت حجم غذا موثر خواهند بود.

۴) غذاهای غنی از کروم و منیزیم بخورید.

سطح بالای قند خون و دیابت با کمبود ریزمغذی‌ها از جمله کروم و منیزیم مرتبط است. کروم در متابولیسم کربوهیدرات و چربی نقش دارد. منیزیم همچنین برای تنظیم سطح قند خون مفید است. رژیم‌های غذایی غنی از منیزیم با کاهش قابل توجه خطر ابتلا به دیابت مرتبط هستند. با این حال، مکانیسم های پشت این پیشنهاد کاملاً شناخته شده نیستند و تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، غذاهای غنی از کروم عبارتند از گوشت گاو، مرغ و بوقلمون، غلات کامل مانند جو، میوه‌ها و سبزیجات مانند لوبیا سبز و سیب، بادام‌ها.

غذاهای غنی از منیزیم عبارتند از سبزی با برگ تیره، کدو حلوایی و تخم کدو، ماهی تن، غلات کامل، شکلات تلخ، موز، آووکادو، لوبیا.

چگونه یک رژیم غذایی سالم به سلامت مغز کمک می‌کند؟

مطالعات جدید در زمینه نقش تغذیه بر سلامت جسم و حافظه تایید می کنند که انتخاب یک برنامه غذایی سالم بر بهبود سلامت مغز تأثیر چشمگیر دارد.

به گزارش ایسنا، رژیم غذایی سرشار از قند و غذاهای فرآوری شده می تواند عملکرد مغز را ضعیف کرده و بر سلامت روان تأثیر منفی بگذارد. مغز شما به غذاهای سالم مانند میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، ماهی و گوشت بدون چربی نیاز دارد تا عملکرد مطلوب خود را حفظ کند.

مغز و روده از طریق مسیری به نام محور روده-مغز ارتباطات قابل توجهی دارند. عصب واگ، مغز و معده شما را به هم متصل می کند و به آنها اجازه می دهد مستقیماً با هم ارتباط برقرار کنند. به دلیل این ارتباط گاهی اوقات به دستگاه گوارش شما لقب «مغز دوم» داده می شود. این پیوند در زندگی روزمره ما دیده می شود.

علاوه بر این، میکروبیوم که پر است از ارگانیسم های میکروسکوپی که در روده ما زندگی می کنند می تواند به طور قابل توجهی بر خلق و خو و سلامت روان ما تأثیر بگذارد. این موجودات زمانی رشد می کنند که شما رژیم غذایی غنی از فیبر را از غذاهای کامل مصرف کنید.

از رابطه بین رژیم غذایی و عملکرد مغز خود استفاده کنید و این «غذاهای مفید برای مغز» را بخورید تا هوشیاری ذهنی و خلق و خوی خود را افزایش دهید.

* توت ها: توت ها سرشار از فلاونول هستند که با بهبود عملکرد شناختی مرتبط هستند. فلاونول ها به بهبود جریان خون در مغز کمک می کنند. علاوه بر این، آنتی اکسیدان های موجود در توت به محافظت از سلول های مغز در برابر استرس اکسیداتیو و التهاب کمک می کند. تحقیقات ارتباط بین مصرف منظم انواع توت ها و کاهش خطر ابتلا به برخی اختلالات شناختی مانند آلزایمر و زوال عقل را نشان داده است.

* ماهی: اسیدهای چرب امگا ۳ نقش مهمی در تقویت سلامت مغز دارند. آنها التهاب را کاهش می دهند و ارتباط بین سلول های مغز را بهبود می بخشد. امگا ۳ همچنین به رشد و ترمیم بافت مغز کمک می کند که عملکرد شناختی را افزایش می دهد. این چربی های سالم را می توان در غذاهای دریایی یافت.

* سبزی های برگ دار: سبزی های برگ دار به دلیل داشتن مواد مغذی بالا جزء اصلی هر رژیم غذایی سالم هستند. اسفناج، کلم پیچ و گل کلم سرشار از ویتامین های A و C هستند و فیبر و فولات بالایی دارند. تحقیقات نشان داده است که مصرف منظم سبزیجات برگدار ممکن

است منجر به کاهش سرعت زوال شناختی و بهبود حافظه با افزایش سن شود. سعی کنید این مواد مغذی را به پاستا، سوپ‌ها و اسموتی‌ها اضافه کنید تا از مزایای تغذیه‌ای اضافی بهره ببرید.

* آجیل: آجیل هایی مانند گردو، پسته و بادام برای سلامت کلی مغز شما مفید هستند. بادام به بهبود حافظه کمک می کند. پسته می تواند به التهاب کمک کند و ممکن است به عملکرد شناختی مغز کمک کند. گردو سرشار از آنتی اکسیدان ها و **DHA** است، یک اسید چرب که ممکن است توانایی یادگیری را بهبود بخشد .

همچنین در ادامه به نقل از نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس» به چند نکته مهم در زمینه حفاظت بیشتر از مغز خواهیم پرداخت:

مراقبت از سلامت مغز به معنای مراقبت از روده نیز هست. همانطور که عنوان شد، یک میکروبیوم سالم و متعادل با کاهش خطر ابتلا به اختلالات مختلف سلامت روان و بهبود حافظه و شناخت مرتبط است. با خوردن این غذاها از سلامت روده خود مراقبت کنید:

- غذاهای پروبیوتیک: غذاهای پروبیوتیک به تولید یک میکروبیوم سالم کمک می کنند که مسئول تولید مواد شیمیایی مانند سروتونین و دوپامین است. این ترکیبات به تنظیم خلق و خو و حمایت از سلامت مغز کمک می کند. غذاهای پروبیوتیک شامل ماست، دوغ، سبزیجات تخمیری مانند کلم ترش و برخی پنیرها هستند. مطالعات نشان داده اند که مصرف منظم غذاهای پروبیوتیک با کاهش خطر اضطراب و افسردگی مرتبط است و حافظه و توانایی های یادگیری را افزایش می دهد.

- غذاهای پری بیوتیک: غذاهای پری بیوتیک مانند سیر، پیاز و موز به تغذیه باکتری های مفید روده کمک می کنند و به نوبه خود از سلامت مغز حمایت می کنند. این غذاها به تولید ترکیباتی مانند اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه کمک می کنند که نقش مهمی در کاهش التهاب برای حمایت از عملکرد مغز دارند. برای حفظ روده سالم و محافظت از مغز خود، با خوردن فیبر فراوان از میوه ها و سبزیجات، غلات کامل و حبوبات مانند لوبیا یا نخود، میکروبیوم خود را تأمین کنید. بزرگسالان باید ۲۵ تا ۳۰ گرم در روز مصرف کنند.

به گزارش مرکز سلامت در آمریکا، مغز حدود ۲۰ درصد خون بدن را استفاده می‌کند. خون، اکسیژن و مواد مغذی را به اندام‌ها و ارگان‌های مختلف می‌رساند. این بدان معناست که فشار خون بالای کنترل نشده با کاهش یا مسدود کردن جریان خون و محدود کردن انرژی‌رسانی به مغز آسیب می‌رساند.

چند راه حل طبیعی برای کاهش فشار خون

متخصصان تاکید دارند که انجام یک سری اقدامات و مصرف برخی از مواد غذایی در کنار دارو می تواند به کنترل بهتر و کاهش فشار خون کمک کند.

به گزارش ایسنا، متخصصان همواره تاکید دارند که علاوه بر استفاده دارو، تغییرات سبک زندگی و اصلاح رژیم غذایی نیز می‌توانند به کاهش سطح فشار خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی کمک کند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، گنجاندن برخی غذاها در رژیم غذایی ممکن است به کاهش سطح فشار خون شما کمک کند که عبارتند از:

۱) مرکبات شامل گریپ فروت، پرتقال، لیمو. نوشیدن آب پرتقال و گریپ فروت ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند اما گریپ فروت و آب گریپ فروت می‌توانند با داروهای رایج برای کاهش فشار خون تداخل داشته باشند؛ بنابراین قبل از افزودن این میوه به رژیم غذایی خود با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

۲) سالمون و سایر ماهی‌های چرب؛ منبع عالی از چربی‌های امگا ۳ هستند که فواید قلبی قابل توجهی دارند. این چربی‌ها ممکن است با کاهش التهاب به کاهش سطح فشار خون کمک کنند. ۳) سبزی‌های برگ‌دار؛ منبع مواد مغذی مانند پتاسیم و منیزیم هستند که از سطوح پهنه فشار خون پشتیبانی می‌کنند. به عنوان مثال یک فنجان (۱۷۵ گرم) چغندر پخته شده به ترتیب ۲۰٪ و ۳۶٪ از نیاز روزانه شما به پتاسیم و منیزیم را تأمین می‌کند.

۴) آجیل و دانه‌ها مانند دانه کدو تنبل، دانه کتان، دانه چیا، پسته، گردو و بادام منبع غلیظی از مواد مغذی مهم برای کنترل فشار خون از جمله فیبر و آرژنین هستند. (آرژنین یک آمینو اسید است که برای تولید اکسید نیتریک، یک ترکیب ضروری برای آرامش عروق خونی و کاهش فشار خون مورد نیاز است). مطالعات طولانی‌تر ممکن است به محققان کمک کند تا بفهمند چگونه آجیل یا دانه‌ها ممکن است فشار خون را کاهش دهند.

۵) توت‌ها مانند بلوبری، تمشک، توت فرنگی و انگور منبع غنی آنتی اکسیدان‌ها از جمله آنتوسیانین است که رنگدانه‌هایی هستند که به توت‌ها رنگ زنده می دهند. آنتوسیانین ها می توانند سطح اکسید نیتریک خون را افزایش دهند و تولید مولکول هایی را که جریان خون را محدود می کنند، کاهش دهند. این ممکن است به کاهش سطح فشار خون کمک کند اما برای تایید این موضوع به تحقیقات بیشتری در انسان نیاز است. ۶) روغن زیتون؛ به دلیل مواد مغذی و ترکیبات گیاهی موجود در آن مانند چربی امگا ۹ و پلی‌فنل‌های آنتی اکسیدانی، می‌تواند بخشی مفید از رژیم غذایی با هدف کاهش فشار خون باشد.

۷) هویچ: یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ نشان داد که احتمال فشار خون بالا به ازای هر ۱۰۰ گرم هویچ (حدود یک فنجان هویچ خام رنده شده) که در روز خورده می‌شود، ۱۰ درصد کاهش می‌یابد.

۸) گوجه فرنگی و فراورده‌های آن؛ سرشار از مواد مغذی بسیاری مانند پتاسیم و رنگدانه کاروتنوئیدی لیکوپن هستند. لیکوپن به طور قابل توجهی با اثرات مفید بر سلامت قلب مرتبط است و خوردن غذاهای سرشار از این ماده مغذی ممکن است به کاهش عوامل خطر بیماری قلبی مانند فشار خون بالا کمک کند.

۹) کلم بروکلی؛ مملو از آنتی اکسیدان‌های فلاونوئیدی که ممکن است با افزایش عملکرد رگ‌های خونی و افزایش سطح اکسید نیتریک در بدن به کاهش فشار خون کمک کند. مطالعاتی که شامل داده‌های ۱۸۷۴۵۳ نفر بود، نشان داد افرادی که چهار وعده یا بیشتر در هفته کلم بروکلی مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که یک بار در ماه یا کمتر کلم بروکلی مصرف می‌کنند، احتمال ابتلا به فشار خون پایین‌تری دارند.

۱۰) ماست؛ حاوی مواد معدنی از جمله پتاسیم و کلسیم است که به تنظیم فشار خون کمک می‌کند. بررسی ۲۸ مطالعه نشان داد که مصرف سه وعده لبنیات در روز با ۱۳ درصد کمتر احتمال ابتلا به فشار خون بالا و همچنین افزایش ۷ اونس (۲۰۰ گرم) در مقدار لبنیات مصرفی در روز دارای ارتباط با کاهش ۵ درصدی خطر فشار خون بالا بود.

۱۱) سیب زمینی؛ دارای چندین ترکیب گیاهی است که می‌تواند در مدیریت سطح فشار خون مفید باشد. یک سیب زمینی متوسط پخته شده (۱۷۳ گرم) با پوست حاوی ۹۴۱ میلی گرم پتاسیم است. این ۲۰ درصد نیاز روزانه شماست و بیشتر از چیزی است که یک موز متوسط تأمین می‌کند. ۱۲) کیوی؛ کیوی سرشار از ویتامین C و حاوی مواد مغذی دیگری از جمله فیبر، پتاسیم و منیزیم است که در تنظیم فشار خون نقش دارند. به همین دلیل است که محققان معتقدند کیوی می‌تواند به کاهش عوامل خطر بیماری قلبی از جمله فشار خون کمک کند.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول : دکتر مائده السادات عقیلی

سردبیر: دکتر حسین شیرزاده

مدیر مسئول: دکتر حسین شیرزاده

آدرس : ساری- بلوار پاسداران - روبروی بیمارستان بوعلی سینا کوچه رضایی - پلاک ۶۱

تلفکس ۰۱۱-۳۳۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

طراحی و صفحه آرانی،حروفچینی: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش

شنبه ۲۰ مرداد ماه ۱۴۰۳ - شماره ۱۴۰

ارتباط آلودگی هوا با نوسانات خلقی



بر اساس مطالعه جدیدی که گروهی از متخصصان در دانشگاه استنفورد انجام داده‌اند، تنفس هوای آلوده می‌تواند سبب نوسان و تغییر خلق و همچنین افزایش تاثیر بلندمدت این امر بر سلامت روان شود.

به گزارش ایسنا، این مطالعه

نشان داده است که خلق فرد با تغییر روزانه آلودگی هوا دستخوش نوسان می‌شود.

متخصصان این یافته را «حساسیت خلقی به آلودگی هوا» نامیده‌اند. این پژوهش بر اساس نمونه‌گیری مکرر از ۱۵۰ نفر در طول یک سال انجام شده است.

این گروه پژوهشی گفت این تحقیق به توضیح بیشتر پژوهش‌های پیشین کمک می‌کند که نشان می‌داد بین افزایش اضطراب و افسردگی و قرارگیری بلندمدت در معرض آلودگی هوا ارتباط وجود دارد. متخصصان امیدوارند یافته‌های آنها توجه بیشتری را به تاثیر بحران اقلیمی بر سلامت و بهزیستی انسان معطوف کند.

در این پژوهش که در نشریه پلاس وان (PLOS One) که داوری علمی می‌شود منتشر شد، آمده است: این نظریه می‌تواند برای تلفیق بهتر احساس و سلامت روان در سیاست‌ها، طرح‌ها و برنامه‌های سازگاری اقلیمی به کار گرفته شود. با وخامت بحران اقلیمی ناشی از

همچنین شاهد آثار زنجیروار و ترکیبی هستیم که می‌بینیم، مثلا در پی آتش‌سوزی‌های تابستان سیاه در استرالیا، سیل و دیگر رویدادهای شدید آب‌وهوایی رخ می‌دهد.

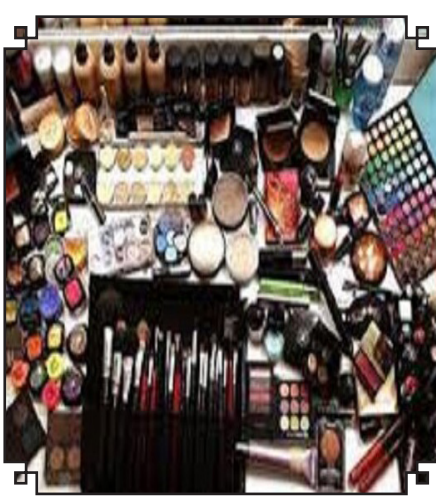
آلودگی هوا فقط تهدیدی برای سلامت روان نیست. پژوهش اخیر دانشگاه فناوری نانیانگ سنگاپور نشان داده است که ۱۳۵ میلیون نفر در چهار دهه گذشته بر اثر آلودگی هوا جان باخته‌اند. بحران اقلیمی، علاوه بر افزایش آلودگی هوا، سبب شد که سال ۲۰۲۳ گرم‌ترین سال ثبت‌شده در تاریخ باشد. در حالی که دماهای شدید جوامع سراسر جهان را تحت تاثیر قرار داده است، به نظر می‌رسد امسال نیز می‌رود تا این رکورد را بشکنند.

به گزارش ایندپندنت، افزایش دما همچنین در گرم شدن اقیانوس‌ها نقش داشته است که باعث یک فصل توفندی ویرانگر و رکوردشکن در اقیانوس اطلس شده است. متخصصان پیش‌بینی کرده‌اند که تا ماه نوامبر حدود ۲۳ طوفان گرمسیری و توفند شناخته‌شده و دارای نام شکل خواهد گرفت.

در ماه ژوئن، توفند بریل پس از تقویت و تبدیل زودهنگام به طوفان رده ۵ به‌دلیل دمای بی‌سابقه اقیانوس، ویرانی سنگینی در سراسر کاراییب به بار آورد.

خبر

اعلام اسامی چهار محصول غیر مجاز آرایش چشم از سوی سازمان غذا و دارو



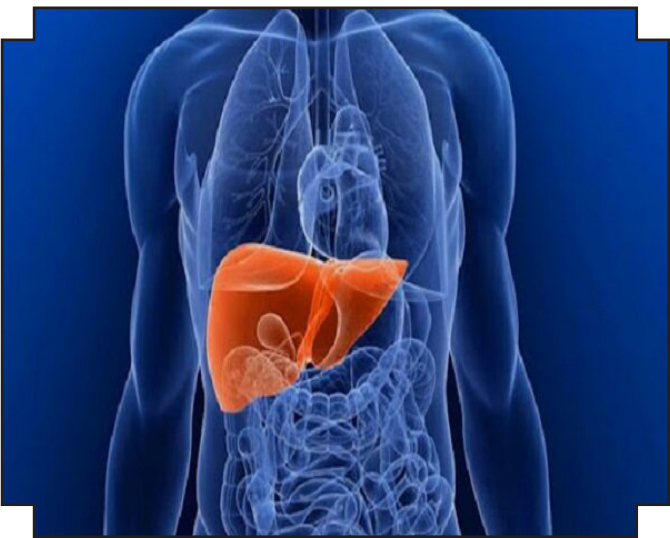
بر اساس اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، چهار محصول مربوط به آرایش چشم، غیرمجاز معرفی شده است.

به گزارش ایسنا، روابط عمومی سازمان غذا و دارو انواع محصولات پالت سایه چشم با نام تجاری QUEEN، پالت سایه چشم با نام تجاری DODOGIRL، خط چشم با نام تجاری KARITE و پک کربوکی تراپی دور چشم حاوی ژل بعلاوه پد زیر چشم با نام تجاری NATURHEX را غیرمجاز معرفی کرد.

روابط عمومی سازمان غذا و دارو با اعلام اینکه این اطلاع‌رسانی صرفاً شامل نام تجاری محصولات با نوشتار ذکرشده، بوده از معاونت‌های غذا و دارو خواست نسبت به جمع‌آوری نمونه های مکشوفه و غیر مجاز فوق در سطح عرضه اقدام لازم را انجام دهند.

سلامت / درمان

تاثیر داروهای کلسترول در کاهش سرطان کبد



مطالعات قبلی نشان داده اند که داروهای استاتین در کاهش خطر ابتلا به سرطان کبد مؤثرند، و تحقیقات جدید نشان می دهد که حداقل یک داروی کلسترول غیراستاتینی هم می تواند چنین تاثیری داشته باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، تیمی به رهبری «کاترین مک‌گلین» از مؤسسه ملی سرطان ایالات متحده، تاریخچه سلامتی حدود ۱۹۰۰۰ نفر را که توسط مرکز تحقیقات بالینی بریتانیا ردیابی شده بود، بررسی کردند. حدود ۳۷۰۰ نفر از آنها به سرطان کبد مبتلا شده بودند و مصرف داروی آنها با ۱۵۰۰۰ نفر دیگر که به این بیماری مبتلا نشده بودند مقایسه شد.

تیم تحقیق استفاده از داروهای کاهنده کلسترول غیراستاتینی به نام مهارکننده‌های جذب کلسترول را با ۳۱ درصد کاهش احتمال ابتلاء به سرطان کبد مرتبط دانستند.

همه چیز درباره حفاظت در برابر نور خورشید

ساختمان‌های سفید.

وسایل حفاظتی بپوشید

وی بیان کرد: بهترین محافظت در برابر UV در فضای باز با استفاده از لباس حاصل می‌شود. یک کلاه با لبه پهن حفاظت در برابر UV را برای چشم‌ها، گوش‌ها، صورت و پشت گردن را تامین می‌کند. لباس‌های کیپ بافته شده، از پوست حفاظت می‌کنند و عینک آفتابی به سبک wraparound که صددرصد حفاظت در برابر UV-A و UV-B را تامین می‌کند، آسیب‌های چشمی ناشی از مواجهه با نور خورشید را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

از کرم ضد آفتاب استفاده کنید

حسن‌نیا گفت: توصیه می‌شود از کرم‌های ضدآفتاب با طیف گسترده برای نواحی پوستی که نمی‌توانند با لباس پوشانده شوند، استفاده از کرم ضدآفتاب با طیف گسترده (حفاظت UV-A و UV-B) با حداقل SPF ۳۰ توصیه می‌شود. هر دو ساعت یکبار، به ویژه پس از تعریق، شنا، بازی یا ورزش در فضاهای باز، مجدداً از کرم ضد آفتاب استفاده شود.

وی افزود: البته حفاظت در برابر نور خورشید به بهترین وجه از طریق رد سایه مادران و پوشیدن لباس، به جای استفاده از کرم‌های ضدآفتاب به دست می‌آید. کرم‌های ضدآفتاب نباید برای طولانی کردن زمان سپری شده در نور خورشید استفاده شوند. این کرم‌ها با اینکه می‌توانند شروع آفتاب‌سوختگی را به تاخیر بیندازند اما نمی‌توانند به طور کامل اشعه UV را مسدود کنند.

از استفاده از دستگاه‌های برنزه‌کننده خودداری کنید کارشناس پرتوها در مرکز بهداشت خوزستان گفت: دستگاه‌های برنزه‌کننده به گونه‌ای طراحی شده‌اند که میزان بالایی از اشعه UV ساطع می‌کنند. ارتباط واضحی بین استفاده از دستگاه برنزه‌کننده و سرطان پوست وجود دارد. آثار مفید استفاده از دستگاه برنزه‌کننده مانند تولید ویتامین D، با آثار مضر آن مغلوب می‌شود بنابراین بهتر است از برنزه‌کننده‌ها به طور کامل اجتناب شود. به همین منظور، چندین کشور قوانینی را برای ممنوعیت یا محدود کردن استفاده از دستگاه‌های برنزه کننده اجرا کرده‌اند.



می‌بلد

به شاخص UV دقت کنید

حسن‌نیا گفت: شاخص UV۱ شاخص اندازه‌گیری میزان اشعه UV است. مقادیر این شاخص از صفر به بالا متغیر است؛ هر چه UV۱ بیشتر باشد، احتمال آسیب به پوست و چشم بیشتر می‌شود و زمان کمتری برای آسیب رساندن نیاز دارد. این ایتکار مهم به ما کمک می‌کند تا فعالیت در فضای باز به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که از قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه UV جلوگیری کرد.

وی ادامه داد: هر چند باید همیشه اقدامات احتیاطی را در برابر مواجهه بیش از حد با این اشعه انجام داد اما برای اقدامات ایمنی در برابر اشعه UV در زمانی که شاخص UV برابر ۳ یا بالاتر است، باید دقت ویژه‌ای شود. اندازه‌های شاخص UV برای منطقه یا مکان خاص شما ممکن است وجود داشته باشد؛ به عنوان مثال می‌توانید به وب‌سایت‌های خدمات هواشناسی و اپلیکیشن‌های هواشناسی یا SunSmart Global UV App که زمان‌های حفاظت در برابر نور خورشید را نیز نشان می‌دهد، مراجعه کنید.

هوشمندانه از سایه استفاده کنید

کارشناس پرتوها در مرکز بهداشت خوزستان گفت: زمانی که اشعه UV شدیدترین میزان را دارد باید به دنبال سایه گشت. البته باید توجه شود که مکان‌های سایه‌دار مانند درختان، چترها یا سایبان‌ها، محافظت کامل در برابر UV را تامین نمی‌کنند و هنوز فرد در معرض UV ناشی از تشعشعات پراکنده و بازتابش‌ها است؛ به ویژه در مکان برفی یا در مناطقی با سطوح روشن مانند سطوح آب، سواحل شنی، یا