

زکریای رازی،
سر سلسله پزشکان
مسلمان ایرانی
است



پزشکی کشور
بیش از ۷۰۰۰
سال قدمت دارد



عطاری ها زیر نظر معاونت های غذا و دارو
فعالیت می کنند

۴

۲

۲

سال سوم - شماره ۱۴۲ - ۸ صفحه - ۲۰۰۰ تومان

شنبه ۳ شهریور ماه ۱۴۰۳

افزایش بدهی بیمه ها به دارو خانه ها



صفحه ۷



مواد شیمیایی در لوازم آرایش
عوارض بارداری را افزایش می دهد

۵



دریافت چربی های گیاهی طول عمر را
افزایش می دهد

۶

هلیکوباکتر پیلوری، عمده ترین علت عفونت و التهاب معده



عضو هیات علمی گروه میکروب شناسی و ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه باکتری هلیکوباکتر پیلوری یکی از علل عفونت و التهاب معده است، گفت: عوارض این باکتری در صورت عدم درمان و مزمن شدن، می تواند منجر به سرطان معده شود.

به گزارش ایسنا، دکتر هادی فارسیانی با بیان این مطلب، اظهار کرد: اکثر افرادی که مبتلا به هلیکوباکتر پیلوری هستند، تا سن ۱۰ تا ۱۵ سالگی، این باکتری را از خانواده خود از طریق تماس فیزیکی نزدیک و استفاده از ظروف مشترک دریافت می کنند، در نتیجه به صورت مزمن مبتلا به عفونت با این باکتری می شوند.

وی ادامه داد: تعدادی از این افراد در بزرگسالی دچار التهاب معده و در صورت عدم درمان، برخی نیز مبتلا به زخم های گوارشی و سرطان می شوند. البته در بخش عمده ای از افراد آلوده به هلیکوباکتر پیلوری، ممکن است حتی التهاب معده بروز نکند و بدون اینکه باکتری برای آنها مشکلی ایجاد کند، به زندگی عادی خود ادامه دهند.

فارسیانی خاطرنشان کرد: عفونت با باکتری هلیکوباکتر پیلوری، منجر به التهاب معده و در صورت مزمن شدن و عدم درمان در

برخی موارد می تواند باعث بروز زخم های گوارشی و سرطان معده شود.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی درخصوص اهمیت رعایت نکات بهداشتی پیرامون این اختلال نیز عنوان کرد: خانواده هایی که اصول بهداشتی فردی را رعایت و در تهیه مواد غذایی سالم دقت می کنند، کمتر به عفونت این باکتری مبتلا می شوند، طبق مطالعات انجام شده، در کشور استرالیا و برخی از کشورهای اروپایی میزان ابتلا به عفونت هلیکوباکتر پیلوری حدود ۲۵ درصد است. با این حال در کشور فیلیپین و برخی دیگر از کشورهای جنوب شرق آسیا میزان عفونت با این باکتری به ۹۰ درصد هم می رسد. لذا عدم رعایت بهداشت فردی در این کشورها می تواند علت بالای درصد عفونت با این باکتری باشد.

فارسیانی همچنین بیان کرد: باکتری مذکور برای ناقلین بدون علامت، مشکلی ایجاد نمی کند و این افراد نیاز به درمان خاصی ندارند، اما در افرادی که عفونت با هلیکوباکتر پیلوری منجر به التهاب مزمن می شود، باید حتما به متخصص گوارش مراجعه کنند و بعد از انجام آندوسکوپی و مراحل تشخیص، درمان آنتی بیوتیکی انجام گیرد. عدم تشخیص و درمان به موقع در این افراد می تواند در برخی موارد منجر به بروز زخم معده، زخم اثنی عشر

و سرطان معده شود. عضو هیات علمی گروه میکروب شناسی و ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی مشهد همچنین با اشاره به اینکه درمان چند دارویی از طریق تجویز و نیز مصرف همزمان چندین آنتی بیوتیک به مدت ۲ الی ۳ هفته صورت می گیرد، اضافه کرد: دسته ای از داروها از جمله پنتاپرازول یا امپرازول به همراه آنتی بیوتیک هایی مثل کلاریترومایسین، مترونیدازول و آموکسی سیلین که باعث از بین رفتن باکتری شده، با توجه به شرایط بیمار توسط پزشک معالج تجویز می شود.

وی، به روش های درمانی جایگزین که برای درمان این عفونت در افرادی که به درمان با آنتی بیوتیک پاسخی نمی دهند، اشاره کرد و افزود: یکی از این روش ها، مصرف لبنیات سنتی ترش یا پروبیوتیک است که حاوی باکتری های مفید بوده و در برخی موارد منجر به از بین رفتن عفونت با هلیکوباکتر پیلوری می شوند. همچنین، طبق مطالعات، استفاده طولانی مدت از کلم بروکلی می تواند به حذف عفونت با این باکتری کمک کند. کلم بروکلی خاصیت آنتی باکتریال داشته و باعث کاهش عفونت در افراد مبتلا می شود.

حداد عادل:

زکریای رازی، سر سلسله پزشکان مسلمان ایرانی است



تحریر در آورده است.

وی ادامه داد: پزشکان بسیاری طی تاریخ کشور ارائه خدمت کرده‌اند و اخوینی بخاری از چهره‌های مطرح عرصه پزشکی به حساب می‌آید. «هدایه‌المتعالمین فی الطب» کتاب اخوینی بخاری است که زبان فارسی به رشته تحریر درآمده است. کتاب «هدایه‌المتعالمین فی الطب» از اهمیت فراوانی برخوردار است؛ چرا که نویسنده این کتاب اولین شخصی است که یک کتاب مفصل در ارتباط با طب نوشته است. نکته مهم و اساسی این است که کتاب «هدایه‌المتعالمین فی الطب» حدود ۵۰ سال قبل از شاهنامه فردوسی نوشته شده است.

رئیس فرهنگستان زبان و ادب فارسی با اشاره به زندگی اخوینی بخاری گفت: اطلاعات زیادی درباره زندگی شخصی اخوینی بخاری در دست نداریم. به گفته این دانشمند، وی از شاگردان «ابوالقاسم مقانعی» بوده که از شاگردان حکیم زکریای رازی است. حداد عادل با بیان اینکه کتاب «هدایه‌المتعالمین فی الطب» از دو منظر اهمیت دارد، افزود: این کتاب

رئیس فرهنگستان زبان و ادب فارسی گفت: پس از اختراع ماشین چاپ، اروپایی‌ها به چاپ کتب روی آوردند. بررسی کتب چاپ شده در آن بازه زمانی بیانگر این است که با استثنا قلمداد کردن کتاب مقدس، کتاب «قانون» ابن سینا بیشترین تعداد چاپ را دارد.

به گزارش ایسنا، غلامعلی حداد عادل در مراسم بزرگداشت «خوینی بخاری»، پزشک نامدار ایرانی که امشب، سه‌شنبه ۳۰ مرداد ماه در «انجمن آثار و مفاخر فرهنگی» برگزار شد، اظهار کرد: ایران، یک تمدن علمی بزرگ است و فرهنگی ریشه‌دار دارد. دانشگاه جندی‌شاپور، مرکزی برای پرورش دانشمندان به ویژه اطبا بود و این مرکزی آموزشی با ظهور اسلام در ایران گسترش یافت.

رئیس اسبق مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه بزرگان بسیاری در عرصه علم پزشکی کشور ظهور کرده‌اند، توضیح داد: بزرگانی که در عرصه علم پزشکی کشور ظهور و بروز کرده‌اند، شهرت جهانی دارند و افتخاری برای کشور به حساب می‌آیند.

وی با اشاره به اختراع ماشین چاپ در اروپا توضیح داد: پس از اختراع ماشین چاپ، اروپایی‌ها به چاپ کتب روی آوردند. بررسی کتب چاپ شده در آن بازه زمانی بیانگر این است که با استثنا قلمداد کردن کتاب مقدس، کتاب «قانون» ابن سینا بیشترین تعداد چاپ را دارد.

حدادعادل با بیان اینکه «زکریای رازی» از دیگر چهره‌های مطرح عرصه پزشکی ایران به حساب می‌آید، افزود: زکریای رازی، سر سلسله پزشکان مسلمان ایرانی به حساب می‌آید و کتاب «الحاوی» را به رشته

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی مطرح کرد

پزشکی کشور بیش از ۷۰۰۰ سال قدمت دارد



رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه جامعه پزشکی در عرصه جهانی در یک اقدام همگرایانه دست به دست یکدیگر دادند، گفت: جامعه پزشکی، تمام دانش خود را به‌کار گرفت و علیه بیماری کرونا به‌کار برد.

رئیس ستاد مبارزه با کرونا استان تهران با بیان اینکه ۴۶۲ خرده نهاد در سطح استان تهران نسبت به ارائه خدمات اقدام می‌کنند، تصریح کرد: اگرچه همکاری، تمشیت، همگرایی تین خرده نهادها در دوران کرونا اقدامی سخت بود اما اقداماتی که علیه بیماری کرونا در استان تهران انجام شد، حاصل همکاری این نهادها بود.

اقدامات مردمی علیه کرونا

وی با اشاره به نقش مشارکت مردمی در کنترل بیماری کرونا گفت: حرکت‌های خودجوش مردمی در هر کوی و برزن، خانه‌های سلامت شهرداری، مساجد و حسینیه‌ها قابل مشاهده بود. بسته‌های غذایی، بسته‌های بهداشتی و سایر موارد لازم خریداری می‌شد و در مناطق کم‌برخوردار توزیع می‌شد.

زالی ادامه داد: محله‌ها توانستند هویت خود را در دوران پاندمی کرونا برای بار دیگر بازشناختند. پیش از دوران کرونا، نگاهی ناملوس به محله‌ها داشتیم اما نکته مهم و اساسی این است که محله‌ها شناسنامه تهران هستند و خاطرات نوستالژیک شهروندان تهرانی را می‌سازند.

جایگاه پزشکان در افکار عمومی

رئیس دانشگاه علوم پزشکی در آستانه روز پزشک قرار داریم، گفت: اول شهریور ماه به مناسبت سالروز تولد حکیم شیخ ابوعلی سینا به نام پزشک نامگذاری شده است. سفیدپوشان فرهیخته ایرانی همواره به جامعه خدمت کرده است. پزشکان همواره در طول تاریخ به مردم خدمت کرده است و براساس پژوهش‌های انجام شده، جامعه پزشکی توانسته‌است جایگاه خود را در افکار عمومی حفظ کند.

وی با اشاره به جامعه آماری جامعه پزشکی کشور گفت: بیش از ۱۵۰ هزار پزشک عمومی و متخصص در کشور به ارائه خدمات نظام سلامت مشغول هستند. ایران از منظر علم پزشکی در لبه دانش قرار داریم و در مواردی مانند درمان ناباروری و پیوند پیشتاز هستیم.

سابقه بیش از ۷۰۰۰ ساله پزشکی کشور

زالی با بیان اینکه سبقه تاریخ پزشکی به بیش از ۷ هزار سال پیش بازمی‌گردد، تاکید کرد: مستندات اوستایی درباره تاریخ پزشکی ایران وجود دارد. علاوه بر مستندات اوستایی، اسناد و مشاهداتی درباره تاریخ پزشکی کشور در دسترس است. تمام افراد ایرانی، نام «شهر سوخته» را شنیده‌اند. نکته مهم و اساسی این است که اولین عمل مغز جهان در شهر سوخته انجام شده و این بیمار حدود ۶ ماه پس از جراحی زنده مانده است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه علم پزشکی کشور بیش از هفت هزار سال سابقه دارد، گفت: بیش از ۱۵۰ هزار پزشک عمومی و متخصص به مردم خدمت‌رسانی می‌کنند.

به گزارش ایسنا، دکتر «علیرضا زالی» در آیین بزرگداشت «اخوینی بخاری»، پزشک نامدار ایرانی که امشب، سه‌شنبه ۳۰ مرداد ماه در «انجمن آثار و مفاخر فرهنگی» برگزار شد، اظهار کرد: روزهای کرونایی، روزهای بسیار سختی بود که آثار اندوهگینی به ارمغان آورد. این روزها، آثار اندوهگین و غمبار کرونا به پایان آمده اما مرور خاطرات آن روزها خالی از لطف نیست.

رئیس ستاد مبارزه با کرونا استان تهران با بیان اینکه کرونا تمام ساختارهای زندگی انسان را تحت تأثیر قرار داد: کرونا، تمام ساختارهای عملی و فکری انسان‌ها در هم فرو ریخت و به انسان‌ها تلنگری عظیم وارد کرد.

کرونا و تنبیه طبیعت

وی با بیان اینکه تنبیه طبیعت را در دوران کرونا تجربه کردیم، تاکید کرد: پرسش «چرا طبیعت، انسان‌ها را در دوران کرونا تنبیه کرد؟» مطرح می‌کنم. پاسخ این پرسش، صریح و روشن است؛ تهاجم انسان‌ها به طبیعت سبب تنبیه طبیعت شد. هنگامی که انسان‌ها به زیستگاه خفاش‌ها تهاجم غیرطبیعی داشت باید تنبیه طبیعت را پیش‌بینی می‌کرد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به بیماری‌ها در هزاره سوم گفت: بیماری‌های نوپدید که در قالب‌های «پیدمیک» و «پاندمیک» بروز می‌کنند، بررسی‌ها بیانگر این است که ۵ بیماری مانند طاعون و آبله به صورت پاندمی تا ابتدای هزاره سوم ظهور و بروز کرده‌اند.

پاندمی بیماری‌ها در هزاره سوم

زالی ادامه داد: از ابتدای هزاره سوم تا به امروز، ۱۰ بیماری نوپدید مانند «زیکا»، «ایولا»، «سارس» و «کووید-۱۹» ظهور و بروز کرده‌اند. بروز ۱۰ بیماری نوپدید از ابتدای هزاره سوم تا به امروز بیانگر این است که در سرفصل تغییرات رابطه بشر و طبیعت هستیم و به همین دلیل، بیماری‌های نوپدید و بازپدید را تجربه می‌کنیم. وی با اشاره به روزهای کرونایی تاکید کرد: با وجود تمام سختی‌های روزهای کرونایی، از این روزها می‌توان به عنوان تجربه‌ای سودمند یاد کرد. انسان‌های طی روزهای کرونایی شاهد مهرورزی در عرصه جهانی بودند. بررسی‌ها بیانگر این است بسیاری از کشورهای جهان طی روزهای کرونایی به یکدیگر نزدیک شدند. همکاری جهانی کشورها علیه بیماری کرونا، اقدامی کم‌سابقه است و این همکاری برای موارد محدودی مانند «تغییرات اقلیمی» به‌کار گرفته شده است. یک

عطوفت جهانی در سایه کرونا شکل گرفت.

همگرایی نهادها علیه کرونا

اهمیت معاینه دندان کودکان قبل از شروع سال تحصیلی جدید



وقتی بچه‌ها پاییز امسال به مدرسه می‌روند، احتمالاً یکی از مواردی که بسیاری از والدین در مورد آن فکر نکرده‌اند، معاینه دندان کودکان است. به گزارش ایسنا، دکتر «تاتاشا فلیک»، رئیس انجمن آمریکایی اندودنتیست‌ها در این باره گفت: اما والدین باید مطمئن شوند که دندان‌های فرزندانشان سالم است.

فلیک خاطرنشان کرد: ابتدا به یاد داشته باشید که بچه‌ها رشد می‌کنند و دندان‌هایشان نیز رشد می‌کنند. این برای کودکانی که هنگام ورزش از محافظ دهان استفاده می‌کنند، اهمیت بیشتری دارد. رشد، از دست دادن دندان‌ها و ورود دندان‌های جدید می‌تواند تناسب محافظ دهان را تغییر دهد، بنابراین ممکن است زمان آن رسیده باشد که آن را از نظر تناسب مناسب بررسی کنید.

چه چیز دیگری باید بررسی شود؟ پس از یک تابستان طولانی با بهداشت بد، حفره‌ها و پوسیدگی‌ها می‌توانند در دندان‌ها ایجاد شوند. بنابراین، زمان خوبی است که به بهداشت دندان‌های کودک خود رسیدگی و اهمیت عادات خوب دندانپزشکی را به او یادآوری کنید.

فلیک افزود: اگر کودک شما دچار دندان درد شد، به دنبال متخصص باشید.

اگر کودک شما بدشنامس باشد و درست قبل از شروع مدرسه دچار مشکلی در دندان‌ش شود، چه؟

به گفته فلیک، سالانه بیش از پنج میلیون دندان در کودکان و بزرگسالان

از بین می‌رود. فلیک گفت: کودکان

زیر ۱۰ سال بسیار مستعد ابتلا به این آسیب هستند، بنابراین یک ویزیت دندانپزشکی قبل از رفتن به مدرسه می‌تواند به والدین و فرزندان آنها آموزش دهد که چگونه با دندان شکسته برخورد کنند.

در ادامه به نقل از نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، به چهار توصیه برای هنگام کنده شدن دندان‌ها خواهیم پرداخت:

- بلافاصله دندان را پیدا کنید: آن را از تاج بردارید، نه ریشه و با احتیاط با آن رفتار کنید. برای به حداقل رساندن آسیب به ریشه، فقط تاج را لمس کنید. اگر دندان کثیف است، آن را به آرامی با آب بشویید.

- دندان را در اسرع وقت به حفره خود برگردانید: هر چه دندان زودتر به حفره خود بازگردد، احتمال زنده ماندن آن بیشتر می‌شود. به آرامی دندان را با انگشتان خود به داخل

حفره فشار دهید. دندان را با انگشتان خود در جای خود نگه دارید یا از مصدوم بخواهید به آرامی آن را گاز بگیرد. برای گاز گرفتن نیز می‌توان از پد گاز استفاده کرد.

- دندان را همیشه مرطوب نگه دارید: دندان نباید بیرون از دهان بماند تا خشک شود. اگر نمی‌توان آن را دوباره در حفره قرار داد، دندان را در کیت نگهدارنده یا شیر قرار دهید. اگر هیچ یک از این گزینه‌ها عملی نشد، از آب استفاده کنید.

- فوراً به دنبال کمک حرفه‌ای باشید: در اسرع وقت به یک متخصص ریشه دندان یا نزدیکترین دندانپزشک موجود مراجعه کنید. فلیک گفت که اندودنتیست‌ها دو یا چند سال آموزش اضافی را فراتر از دانشکده دندانپزشکی گذرانده‌اند، بنابراین آموزش پیشرفته‌شان باعث می‌شود در بسیاری از موارد برای نجات دندان‌های کنده‌شده و شکسته مناسب باشند.

مهاجرت نخبگان در کانون توجه قرار گیرد



یک پزشک متخصص با بیان اینکه نخبگان سرمایه‌های کشور هستند، گفت: مهاجرت نخبگان باید در کانون توجه قرار گیرد.

به گزارش ایسنا، دکتر «تقی نجابت» در آیین بزرگداشت «خوینی بخاری»، پزشک نامدار ایرانی که امشب، سه‌شنبه ۳۰ مرداد ماه در «انجمن آثار و مفاخر فرهنگی» برگزار شد، اظهار کرد: بسیاری از نخبگان ایرانی در سایر کشورهای جهان حضور دارند اما نکته مهم و اساسی این است که باید این افراد در کانون توجه قرار گیرند و در کشور تقدیر شوند؛ چرا که نام ایران زمین را زنده می‌کنند.

وی با اشاره به طبابت خود در کشور آلمان گفت: چند نوبت در هر سال به ایران سفر می‌کنم و طی سفرهای خود درباره مسائل نخبگان به دولت و به ویژه وزارت بهداشت، راهکارهایی ارائه می‌دهم. متأسفانه، راهکارهای پیشنهادی در کانون توجه قرار نگرفته است.

این متخصص با بیان اینکه چهره‌های مطرح علمی بسیاری در تاریخ کشور ظهور کرده‌اند، خاطرنشان کرد: آیین امروز به مناسبت بزرگداشت «خوینی بخاری» برگزار می‌شود اما باید گفت پزشکان حاذق گمنامی در تاریخ کشور ظهور کرده‌اند که برای جامعه ناشناخته هستند.

وی ادامه داد: سفری به استان همدان داشتم و با «شیخ جراح»، پزشک گمنام ایرانی طی این سفر آشنا شدم. تصاویری که از مداخلات پزشکی او در زمان حیاتش بر مزار وی نصب شده، بسیار شگفت‌انگیز است. این پزشک در زمان حیات خود توانسته است با ابزارهای ابتدایی به کارهای بزرگ

دست بزند.

نجابت با اشاره به پیشرفت‌های علم پزشکی در دنیای امروز گفت: علم پزشکی این روزها، علم دستگاه‌ها است. پزشکان باید بیماری‌ها را با بهره‌گیری از علم خود تشخیص دهند، نه اینکه فقط به دستگاه‌های پزشکی متکی باشند. پزشکان باید بیماری‌ها را با علم خود تشخیص دهند و با استفاده از دستگاه‌ها از صحت تشخیص خود مطلع شوند.

این متخصص با اشاره به ضرورت حسن رفتار با بیماران گفت: اساتید من همواره بر حسن رفتار با بیماران تأکید می‌کردند. پزشکان باید به نحوی بیمار رفتار کنند که بیمار با آنها احساس راحتی کند نه اینکه بیمار پزشک را یک فرد عبوس بداند.

وی با اشاره به برگزاری آیین تجلیل از «خوینی بخاری» گفت: جلسه امروز درباره یک پزشک ایرانی بود اما

مسائلی که مطرح شد بیشتر در ارتباط با زبان فارسی و نگارش کتاب خوینی بخاری به زبان فارسی بود. جلسه امروز به بررسی دستاوردهای گذشته پرداخت اما باید به دنیای امروز توجه کنیم.

نجابت ادامه داد: این روزها، شاهد مهاجرت نخبگان هستیم. چرایی و علل مهاجرت نخبگان باید در کانون توجه قرار گیرد و ریشه یابی شود. وقتی علل مهاجرت را بررسی می‌کنیم به این نتیجه می‌رسیم با ارائه راهکارهای ساده می‌توان از مهاجرت نخبگان جلوگیری کرد. من وابسته به هیچ گروه سیاسی نیستم و فقط یک پزشک هستم. اگر مسائل را مطرح می‌کنم فقط به دلیل اعتلای وطن است.

وی ادامه داد: باز هم تأکید می‌کنم به هیچ گروه سیاسی وابسته نیستیم. اگر چه سال‌ها از وطن دور هستم اما

خود را ایرانی می‌دانم.

این متخصص با بیان اینکه توانسته‌ام نشان لیاقت کشور آلمان را دریافت کنم، افزود: کشور آلمان ۸ میلیون جمعیت دارد و ۸۰ نشان لیاقت در هر سال اعطا می‌کند. این به این معنا است که از هر یک میلیون نفر، یک نفر موفق به دریافت نشان لیاقت این کشور می‌شود. حدود ۲۲ سال پیش، نشان لیاقت را از دولت آلمان دریافت کردم و اکنون در کشور خود مورد تقدیر قرار می‌گیرم.

وی با اشاره به حضور خود در دوران جنگ تحمیلی گفت: هنگامی که کشور را ترک کردم و به آلمان مهاجرت کردم بسیار غمگین بودم. نفت و گاز به عنوان سرمایه‌های کشور به حساب می‌آید اما نکته مهم و اساسی این است که این موارد روزی به پایان می‌رسد. نخبگان، سرمایه‌های اصلی کشور هستند و باید در کانون توجه قرار گیرند.

نجابت با بیان اینکه حدود ۱۲۰۰ ایرانی در آلمان زندگی می‌کنند، اظهار کرد: حدود ۱۲۰۰ ایرانی در کشور آلمان زندگی می‌کند که بسیاری از آنها افراد جزو نخبگان هستند. همچنین ۵ میلیون ترک در کشور آلمان زندگی می‌کنند که دستاوردهای علمی آنها به اندازه دستاوردهای ایرانی‌ها نیست. هیچ کشوری به اندازه ایران، پروفیسور ندارد.

به گزارش ایسنا، مراسم بزرگداشت و تقدیر از تقی نجابت، متخصص جراحی عمومی و علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و تجلیل از خانواده شهدای پزشکی از آیین بزرگداشت خوینی بخاری برگزار شد.

این پدران سلامت کودکان

را به خطر می‌اندازند



دیر پدر شدن می‌تواند خطرات سلامتی کودکان را افزایش دهد. تعداد نوزادان پدران ۵۰ ساله و بالاتر به آرامی رو به افزایش است اما برخلاف باورهای رایج، پدران مسن‌تر عمدتاً سرمایه‌دار ثروتمند یا افراد مشهور نیستند. این روند پیشینه‌های نژادی و سطوح تحصیلات مختلف را در بر می‌گیرد و کلیشه‌ها را با حقایق و آمارهای محکم از بین می‌برد.

این پدران چه کسانی هستند؟

آنان بیشتر شامل اساتید دانشگاه، تاجران ماهر، پرسنل نظامی بازنشسته و متخصصان در زمینه‌های مختلف مانند مهندسی و مراقبت‌های بهداشتی هستند. این مورد فقط خبر آماری نیست و تصمیم این پدران برای بچه‌دار شدن در آینده می‌تواند به‌طور بالقوه بر سلامت و آینده فرزندان آنها تأثیر بگذارد.

خطرات

نوزادانی که از پدران بالای ۵۰ سال به دنیا می‌آیند خطر تولد زودرس و وزن کم هنگام تولد را کمی بالاتر از سایرین دارند. در حالی که اینها خطرات نگران‌کننده مهمی نیستند، اما نیاز به توجه و بررسی بیشتر دارند. مردان بالای ۷۰ سال کمتر احتمال دارد بچه‌های پسر داشته باشند.

فناوری کمک باروری نیز به‌طور فزاینده‌ای توسط پدران بالقوه مسن‌تر مورد استفاده قرار می‌گیرد. این مردان با بالا رفتن سن، به علم و فناوری روی می‌آورند تا به آنها کمک کند پدر شوند. این نشان‌دهنده نقش مهمی است که درمان‌های باروری کنونی در تنظیم خانواده ایفا می‌کنند. این تغییرات اجتماعی مداوم بر نیاز به آموزش عمومی و تحقیقات بیشتر در مورد مزایا و معایب تأخیر پدر شدن تأکید می‌کند. همانطور که شاهد تغییرات اجتماعی هستیم که چهره پدری را تغییر می‌دهد، باید ذهنی باز داشته باشیم. زمان آن فرا رسیده است که پیامدهای تأخیر پدر شدن را برای والدین و برای فرزندان‌شان درک کنیم.

به گزارش ایسنا، درگذشته اوتیسم را بسیار کمیاب می‌دانستند، اما در سال‌های اخیر بر اساس سیستم‌های آماری، فراوانی آن، حدود ۲ درصد است. افزایش ثبت آماری اوتیسم، شانس دستیابی بیشتر به مراکز تشخیصی و ارزیابی، افزایش آگاهی و تغییر عوامل محیطی است و ثابت‌ترین داده‌ها در میان بسیاری از عوامل خطرزای محیطی که تا به امروز تحقیق شده‌اند، افزایش سن پدر (اسپریم‌های مسن‌تر) و در برخی داده‌ها، افزایش سن مادر است. اما هنوز نمی‌دانیم این تأثیر از نظر علمی، در هر مورد، چگونه رخ می‌دهد.

ارائه تازه‌ترین یافته‌های تشخیصی و درمانی در بیماری‌های قلبی



رئیس بیست و چهارمین کنگره تازه‌های قلب و عروق، از ارائه تازه‌ترین یافته‌های تشخیصی و درمانی در حوزه بیماری‌های قلبی عروقی خبر داد. به گزارش خبرگزاری مهر، مسعود قاسمی، با اشاره به برگزاری بیست و چهارمین کنگره تازه‌های قلب و عروق، گفت: این کنگره با هدف ارائه جدیدترین یافته‌های تشخیصی، پیشگیری و درمانی در زمینه قلب و عروق و نیز نقش هوش مصنوعی در درمان بیماری‌های قلبی با حضور بیش از پنج هزار شرکت‌کننده از داخل و خارج کشور از آمریکای شمالی، آلمان، ایتالیا و ترکیه ۲۷ تا ۳۰ شهریور ۱۴۰۳ در هتل المپیک تهران برگزار می‌شود.

وی افزود: هدف از برگزاری این کنگره، بررسی آخرین دستاوردها، دستورالعمل‌ها (گایدلاین‌ها) و تحقیقات در گرایش‌های مختلف قلبی عروقی در حوزه تشخیصی، پیشگیری و درمانی به همراه ارائه روش‌های نوین درمان و استفاده از تکنولوژی‌های جدید از جمله هوش مصنوعی است. همچنین این کنگره محل توسعه شبکه ارتباطی بین محققان رشته‌های مختلف قلبی عروقی و نیز اشتراک و تبادل نظریه و تجربه‌های علمی میان استادان و پزشکان رشته است.

رئیس بیست و چهارمین کنگره تازه‌های قلب و عروق، معرفی محصولات دارویی جدید و نیز ارائه آخرین فن‌آوری‌ها و تجهیزات پزشکی را که در جهت تسریع و بهبودی بیماران نقش مؤثری دارند به عنوان دیگر اهداف برپایی این کنگره چهار روزه

نام برد.

مسعود اسلامی دبیر علمی بیست و چهارمین کنگره تازه‌های قلب و عروق نیز اظهار داشت: با توجه به پیشرفت‌های انجام شده در درمان بیماری‌های قلبی عروقی از یک سو و از سوی دیگر چالش‌های ایجاد شده در این حوزه طی سال‌های اخیر نیاز به اشتراک و تبادل اطلاعات بین پزشکان بیش‌تر از پیش احساس می‌شود. وی با اشاره به اینکه تغییرات اقلیمی جهانی یکی از عوامل افزایش بیماری‌های قلبی – عروقی در جهان به شمار می‌رود بر لزوم تشخیص زودهنگام بیماری‌های قلبی به ویژه در زنان اشاره کرد.

اسلامی همچنین بر لزوم توجه و تمرکز بر بالا بودن چربی خون، چاقی و عوارض قلبی- عروقی تأکید کرد و افزود: از آنجا که تشخیص زود هنگام و تمرکز بر کاهش عوامل خطر ساز مرتبط با بیماری قلبی عروقی یکی از اصلی‌ترین مباحث کنترل این بیماری‌ها به شمار می‌رود در این کنگره تلاش شده است تا با تأکید بر این موضوعات و تعامل علوم مختلف در به روزرسانی و ارتقای دانش پزشکان، متخصصان و صاحب نظران اقدام شود. مزده مزیدی دبیر اجرایی کنگره نیز گفت: در این کنگره آخرین تحقیقات، ایده‌ها و روش‌های نوآورانه به متخصصان قلب و عروق، فوق تخصص

قلب، فلوشیپ اینترونشنال، بیهوشی قلب، جراحان قلب، فوق تخصص اکوکاردیوگرافی، متخصصان الکتروفیزیولوژی، رزیدنت‌ها و فلوشیپ‌های قلب و عروق و پرستاران ویژه قلب ارائه خواهد شد و این کنگره دارای بالاترین امتیاز بازآموزی برای پزشکان و پرستاران است.

وی ادامه داد: از ویژگی‌های شاخص کنگره امسال، بخش ورکشاپ کنگره، کارگاه‌های علمی تخصصی ویژه پزشکان و پرستاران خواهد بود که با حضور فعال شرکت‌کنندگان و همکاری شرکت‌های تجهیزات پزشکی و دارویی کشور برگزار شده، چالش‌ها و چشم‌اندازهای جدیدی را در خصوص آخرین دستاوردهای نوین پزشکی به ویژه برای پژوهشگران جوان پزشک و پرستار کشور به ارمغان خواهد آورد.

همزمان با برگزاری کنگره، نمایشگاه جانبی تخصصی با حضور شرکت‌های دارویی، تجهیزات پزشکی و تصویر برداری پزشکی برگزار خواهد شد که فرصت مناسبی را برای شرکت‌های فعال در حوزه پزشکی کشور فراهم آورده تا آخرین توانمندی‌ها و دستاوردهای روز دنیا را در فضای علمی پزشکی در معرض دید همگان قرار دهند. بیست و چهارمین کنگره تازه‌های قلب و عروق، در هتل المپیک تهران برگزار می‌شود. جدیدترین یافته‌های تشخیصی، پیشگیری و درمانی در زمینه قلب و عروق و نیز نقش هوش مصنوعی در درمان بیماری‌های قلبی به متخصصان این رشته ارائه خواهد شد.

اشعه فرابنفش، ضررهای آن برای بدن، روش‌های پیشگیری و توصیه‌های بهداشتی در برابر آسیب‌ها



روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع‌رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم دیار همیشه‌سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امری مهم زده و با ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالا بردن سطح سلامت مردم مازندران دارد. در گزارشی که می‌خوانید آنچه را که باید در باره چگونگی مراقبت از خود در برابر پرتوهای اشعه فرابنفش خورشیدی بدانیم را مورد بررسی قرار داده‌است.

مقدمه:

پرتوهای فرابنفش UV خورشیدی یک عامل خطر محیطی مهم برای سلامت انسان است. مواجهه انسان با این نوع پرتوها می‌تواند منجر به اثرات بهداشتی حاد و مزمن بر پوست از قبیل سرطان‌های پوست، چشم و سیستم ایمنی انسان شود. همه مردم با هر نوع پوست در معرض خطر می‌باشند. در حالی که برخی از گروه‌های جمعیتی خاص مانند کودکان، کارگران در فضای باز و افراد دارای پوست روشن، به طور ویژه در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست هستند.

سازمان جهانی بهداشت برآورد کرده است که در سال ۲۰۲۰ بیش از یک و نیم میلیون مورد سرطان‌های پوست در دنیا شناسایی شده است.

مواجهه بیش از حد با UV یکی از دلایل اصلی این سرطان‌ها می‌باشد.

*آگاهی از میزان UV

در اغلب کشورها میزان شاخص UV همراه با پیش‌بینی هوا از طریق روزنامه‌ها، رادیو و تلویزیون، اینترنت و اپلیکیشن‌های تلفن همراه گزارش می‌شود. در دنیا کشور استرالیا پیشرو در ارائه رویکردهای حفاظت در برابر UV است. در این کشور هر سال بیش از ۲۰۰۰ مرگ ناشی از سرطان پوست اتفاق می‌افتد. فعالیت‌های حفاظت در برابر خورشید از دهه ۱۹۶۰ در این کشور شروع شده است.

نرم افزار فرا بنفش در تلفن همراه:

نرم افزار کاربردی جهانی پرتوهای فرابنفش SunSmart برای تلفن‌های همراه در خصوص میزان تابش اشعه UV، توسط سازمان جهانی بهداشت، سازمان جهانی هواشناسی، برنامه محیط زیست سازمان ملل متحد و سازمان بین‌المللی کار ILO راه اندازی گردیده است. این نرم افزار پیش‌بینی‌های پنج روزه UV و آب و هوا را در مکان‌های قابل جستجو ارائه می‌دهد. هدف از بکارگیری این اپلیکیشن افزایش آگاهی و کمک به مردم در سراسر جهان، در خصوص حفاظت از خود در برابر خورشید و تلاش برای کاهش بار جهانی سرطان پوست و آسیب‌های چشمی ناشی از UV می‌باشد. این نرم افزار کاربردی را به راحتی و به صورت رایگان می‌توان از طریق بسترهای اینترنتی موجود، در گوشی‌های تلفن همراه سازگار نصب کرد. این برنامه به کاربران کمک می‌کند تا از زمان حفاظت و چگونگی حفاظت در برابر اثرات زیان آور UV خورشیدی آگاه شوند.

*اعلام هشدار نسبت به شاخص خطرناک اشعه فرابنفش

دکتر رضا صفری عربی معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران با اعلام هشدار نسبت به شاخص خطرناک اشعه UV برای توصیه‌های ضروری را برای پیشگیری و محافظت از پوست ارائه داده است.

دکتر صفری عربی افزود: «اشعه UV می‌تواند باعث سوختگی‌های پوستی، پیری زودرس و حتی بروز سرطان پوست شود،



بنابراین رعایت توصیه‌های بهداشتی و پیشگیری بسیار ضروری است.»

وی در ادامه به چندین راهکار عملی برای محافظت از پوست اشاره کرده و می‌گوید: «استفاده از کرم‌های ضدآفتاب با SPF

مناسب، به‌ویژه در ساعات اوج تابش خورشید از ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر بسیار حیاتی است.»

وی توصیه دارد: «لباس‌های بافت‌دار و رنگ روشن که بازوها و پاها را می‌پوشانند، می‌توانند محافظ خوبی در برابر اشعه UV باشند.» معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران استفاده از عینک‌های آفتابی با فیلتر UV و کلاه‌های لبه‌دار را به‌عنوان تدابیری مؤثر برای محافظت از صورت و چشم‌ها معرفی کرده و می‌گوید: «بهترین راه برای جلوگیری از آسیب‌های پوستی، پرهیز از قرارگیری طولانی‌مدت در زیر آفتاب، به‌ویژه در ساعات اوج تابش است.» وی تصریح می‌کند: «اشعه فرابنفش (UV) علاوه بر نور مستقیم خورشید، حتی در سایه نیز حضور دارد و توجه داشته باشید که اشعه UV می‌تواند به دلیل انعکاس از سطوح مختلف مانند آب، ساختمان‌ها و زمین به پوست برسد به همین دلیل، استفاده از ضدآفتاب و سایر تدابیر محافظتی حتی در سایه نیز توصیه می‌شود.»

دکتر صفری بیان می‌کند: «در صورتی که افراد ناچار به فعالیت‌های خارج از منزل در این ساعات هستند، باید از سایبان‌ها و چترهای آفتابی استفاده کنند.»

وی اظهار می‌کند: «پرتوهای فرابنفش خورشیدی همواره وجود دارند و شدت آن از خیلی کم تا بسیار زیاد است. شاخص پرتوهای بنفش از عدد یک آغاز می‌شود و این شاخص بیش از عدد ۱۱ است. از عدد یک تا ۳ به‌عنوان محدوده ایمن شناخته می‌شود، اما از عدد ۳ به بالاتر، یک تهدید به حساب می‌آید.»

دکتر صفری با اشاره به اینکه خانواده‌ها از منجمد کردن و در معرض آفتاب و گرما قرار دادن بطری آب معدنی خودداری کنند، افزود: هر چند آب‌های بسته بندی شده باعث دسترسی بسیاری از انسانها به آب سالم و بهداشتی شده است ولی چالش‌ها و تهدیداتی را نیز پیش روی سلامت انسانها و محیط زیست قرار داده است. بطری‌های آب معدنی که معمولاً از جنس پلی اتیلن تری فتالات هستند در شرایط نامناسب دمایی نظیر انجماد یا دماهای بالاتر از ۶۰ درجه سانتی گراد همچنین قرار گرفتن در معرض تابش نور خورشید و نگهداری آب به صورت طولانی مدت در آنها، موادی نظیر آنتیموان و ترکیبات فنولی را به درون آب آزاد می‌کنند که می‌تواند باعث به مخاطره افتادن سلامت انسان شود.

وی خاطرنشان کرد: آب‌های بسته بندی شده از نظر ترکیبات نسبت به آب شرب لوله کشی عرضه شده در بسیاری از شهرهای ایران برتری خاصی ندارند و استفاده از آب شرب لوله کشی و نگهداری آن در بطری‌های شیشه‌ای برای آشامیدن بهترین گزینه می‌باشد و برای کودکان نیز در فصل‌های گرم که با قطعی آب روبرو هستیم و احتمال سیفون معکوس و ورود آلودگی به شبکه آب آشامیدنی وجود دارد، می‌توان از آب لوله کشی جوشانده شده استفاده نمود.



* اشعه چیست؟

همه افراد در معرض اشعه UV ناشی از خورشید هستند و تعداد در حال افزایشی از مردم در معرض منابع مصنوعی انسان ساخت UV مورد استفاده در صنعت، تجارت و تفریح می باشند. خورشید تاکنون عمده ترین منبع اشعه فرابنفش در محیط اطراف ما است. امواج خورشیدی شامل نور مرئی، گرما و اشعه فرابنفش UV است. همانطور که نور مرئی از رنگ های مختلفی تشکیل شده است که در رنگین کمان آشکار می شوند، طیف اشعه UV به سه ناحیه با عنوان UVA، UVB و UVC تقسیم می شود. هنگامی که نور خورشید از اتمسفر جو عبور می کند، کل UVC و بیشتر UVB به واسطه ازن، بخار آب، اکسیژن و دی اکسید کربن جذب می شود. UVA به میزان قابل توجهی توسط اتمسفر فیلتر نمی شود.

بروز انواع مختلف سرطان پوست در دهه های گذشته به طور چشمگیری در حال افزایش بوده است. برخی از افراد ادعا می کنند که این به دلیل تخریب لایه ازن و افزایش میزان UV است. با این حال، اکنون بیشتر شواهد نشان می دهند که علت اصلی افزایش نرخ سرطان، تغییر رفتار است، تا تخریب لایه ازن.

فعالیت های بیشتر در خارج از منزل و در فضای باز و تغییر عادات آفتاب گرفتن، اغلب منجر به مواجهه بیش از حد با UV می شود. افزایش آگاهی و تغییرات در سبک زندگی، برای اصلاح روندهای جاری به فوریت ضروری است. میزان UV عمدتاً با ارتفاع خورشید در آسمان تغییر می کند و در عرض های جغرافیایی میانی در طول ماههای تابستان در بازه زمانی ۴ ساعته حوالی ظهر خورشیدی بیشترین میزان را دارد. در این موقع از روز تشعشعات خورشیدی مستقیم ترین مسیر را به سمت زمین دارند. در مقابل، در ساعات اولیه صبح یا ساعات اواخر بعد از ظهر، تشعشعات خورشیدی با زاویه بیشتری از اتمسفر عبور می کنند. در این مواقع اشعه UV بسیار بیشتری توسط اتمسفر جذب می شود و کمتر به سطح زمین می رسد.

* آیا آسیب UV قابل اجتناب است؟

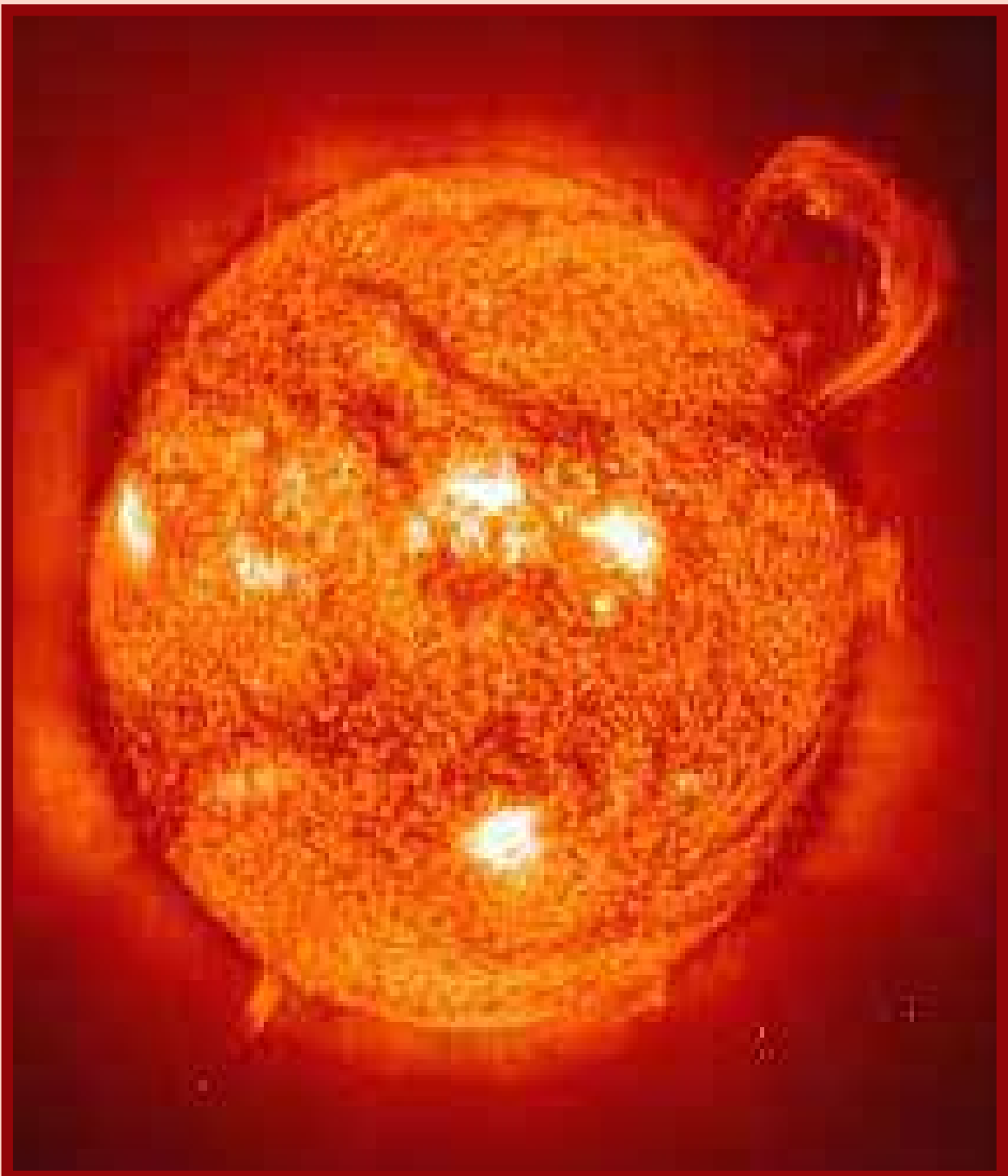
آسیب UV عمدتاً قابل اجتناب است. افزایش میزان بروز سرطان های پوست در دهه های گذشته به شدت با مواجهه شغلی و تفریحی UV مرتبط است. مواجهه بیش از حد با اشعه UV به عنوان علت اصلی اثرات مضر بر روی پوست، چشم و سیستم ایمنی شناخته شده است. در برخی فرهنگ ها، برنزه شدن ممکن است از نظر زیبایی مطلوب باشد ، در صورتی که هیچ جنبه سلامتی در مورد برنزه شدن وجود ندارد. این برنزه شدن ناشی از مقاومت پوست شما برای جلوگیری از آسیب بیشتر است. با حفاظت مناسب، چهار مورد از هر پنج مورد سرطان پوست قابل پیشگیری است و اتخاذ اقدامات احتیاطی ساده می تواند همه چیز را تغییر دهد.

* چگونه می توانم با خیال راحت از آفتاب لذت ببرم؟

فعالیت های خارج از منزل فواید جسمی و روانی زیادی دارد. این فواید باید با حفاظت از پوست در برابر اثرات نامطلوب شناخته شده اشعه UV، متعادل شوند. اقدامات حفاظتی مناسب در برابر خورشید در زیر شرح داده شده است.

* زمان مواجهه را در آفتاب ظهر محدود کنید.

*تشعشعات UV خورشید دو ساعت قبل تا دو ساعت پس از ظهر خورشیدی قوی ترین هستند. تا حد امکان،مواجهه با UV را در این ساعات، به ویژه در طی ماه های بهار و تابستان، محدود کنید. شما می توانید بدون خطر در ساعات اولیه صبح و اواخر بعد از ظهر بیرون از منزل باشید و خطر آفتاب سوختگی بسیار کاهش می یابد.



* هوشمندانه از سایه استفاده کنید: زمانی که اشعه UV شدیدترین است، به دنبال سایه باشید.

*وسایل حفاظتی بپوشید: بهترین حفاظت در برابر UV در خارج از منزل، با استفاده از لباس حاصل می شود. یک کلاه با لبه پهن حفاظت در برابر UV را برای چشمها، گوشها، صورت و پشت گردن را تامین می کند. لباسهای کیپ بافته شده، از پوست حفاظت می کنند، و عینک آفتابی آسیبهای چشمی ناشی از مواجهه با خورشید را تا حد زیادی کاهش می دهد.

* از کرم ضد آفتاب استفاده کنید:

از کرمهای ضد آفتاب با طیف گسترده برای نواحی پوستی که نمی توانند با لباس پوشانده شوند، استفاده کنید *از دستگاه های برنزه کننده پوست سولاریم خودداری کنید.دستگاه های برنزه کننده به گونه ای طراحی شده اند که میزان زیادی از اشعه UV را ساطع می کنند. ارتباط روشنی بین استفاده از دستگاه برنزه کننده و سرطان پوست وجود دارد

* چه موقعی حفاظت در برابر خورشید ضروری است؟

به طور کلی باید بین بهار و اوایل پاییز که تشعشعات خورشید شدیدترین هستند، مراقب باشید. در مناطق گرمسیری و نزدیک به خط استوا، بسته به نوع پوست شما ممکن است حفاظت در برابر اشعه UV در تمام طول سال ضروری باشد.

* چگونه از کودکان در برابر خورشید مراقبت کنیم؟

دکتر حسن صیامیان دکترای کتابداری و اطلاع رسانی وعضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران نیز در این باره گفت: بر اساس تحقیقات صورت گرفته توسط محققان ، کودکان نسبت به بزرگسالان در برابر اشعه UV حساس تر هستند و بنابراین نیاز به حفاظت ویژه دارند. آفتاب سوختگی در هر سنی، ولی به طور ویژه در دوران کودکی، خطر ابتلا به ملانوما، جدی ترین سرطان پوست را افزایش می دهد. همچنین، کودکان زمان بیشتری برای ابتلا به بیماری هایی با دوره کمون طولانی از قبیل سرطان، از دست دادن سال های بیشتری از عمر و تحمل رنج بیشتر به دلیل اختلال در سلامتی را دارند.

خود کودکان معمولاً از اثرات مضر UV آگاه نیستند. این وظیفه والدین یا سرپرست آنها می باشد که از کودک خود در برابر آسیب های کوتاه مدت و بلند مدت حفاظت کنند.

همیشه کودکان کمتر از یکسال را در سایه نگه دارید.

هرگز اجازه ندهید نوزادان یا کودکان خردسال زیر خورشید بخوابند.

کودکان خود را به بازی در سایه تشویق کنید.

اطمینان حاصل کنید که کودکان شما هنگام بیرون رفتن از منزل لباس های حفاظتی می پوشند، شامل کلاه و عینک آفتابی.

کودکان خود را به استفاده از کرم ضد آفتاب عادت دهید.

لوسیون ضد آفتاب با حفاظت بالا را سخاوتمندانه (به فراوانی) و حداقل هر دو ساعت یکبار استفاده کنید. به قسمت هایی از بدن که بیشتر در معرض مواجهه خورشید قرار دارند، صورت، گردن، شانه ها، پشت، زانوها و بالای پاها، توجه ویژه داشته باشید.

اجازه ندهید کودکان یا نوجوانان از دستگاه های برنزه کننده استفاده کنند.

رژیم غذایی و ورزش می تواند از دیابت ارثی پیشگیری کند



یک مطالعه جدید نشان می دهد که افراد می توانند با رژیم غذایی سالم و ورزش منظم بر خطر ژنتیکی دیابت نوع ۲ غلبه کنند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان دریافته‌اند سبک زندگی سالم ابتلاء به دیابت نوع ۲ را تا ۷۰ درصد در میان گروهی از افراد با احتمال ژنتیکی بالا برای ابتلاء به این اختلال متابولیک کاهش می‌دهد. در واقع، نتایج نشان داد که رفتارهای سالم نسبت به افرادی که احتمال ژنتیکی پایینی برای دیابت نوع ۲ دارند، تأثیر بیشتری بر خطر آنها دارد. محققان دریافته‌اند رژیم غذایی سالم و ورزش از نظر آماری تأثیر ناچیزی بر خطر دیابت افراد دارای ژنتیک کم خطر دارد.

«ماریا لانکینن»، محقق ارشد و مدرس تغذیه در دانشگاه فنلاند شرقی، گفت: «با این وجود، این یافته‌ها همه را تشویق می‌کند تا تغییراتی در سبک زندگی ایجاد کنند که سلامتی را ارتقا می‌دهد».

به گفته محققان، این به این دلیل است که همه شرکت‌کنندگان در صورت داشتن یک سبک زندگی سالم، تمایل به کنترل بهتر قند خون و کاهش وزن داشتند.

در این مطالعه سه ساله تقریباً ۱۰۰۰ مرد ۵۰ تا ۷۵ ساله در شرق فنلاند شرکت داشتند. بیش از ۶۰۰ نفر از مردان راهنمایی در مورد سبک زندگی سالم دریافت کردند، در حالی که بقیه به عنوان گروه کنترل عمل کردند.

به گفته محققان، خطر ژنتیکی بر اساس ۷۶ نوع ژن شناخته شده برای افزایش خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ تعیین شد. با این حال، در طول مطالعه، نه شرکت‌کنندگان و نه محققان نمی‌دانستند هر فرد به کدام گروه خطر تعلق دارد.

نتایج نشان می‌دهد مردانی که راهنمایی‌های سبک زندگی دریافت کردند کیفیت رژیم غذایی خود را به میزان قابل توجهی بهبود بخشیدند. آنها فیبر، میوه، سبزیجات و چربی‌های سالم بیشتری می‌خوردند.

نتایج نشان می‌دهد که مردان عادات‌های ورزشی خوبی داشتند و تمایل به کاهش وزن داشتند.

در میان افرادی که مشاوره سبک زندگی دریافت کردند، حدود ۷.۷ درصد از مردان کم خطر ژنتیکی و ۷.۹ درصد از مردان پرخطر به دیابت مبتلا شدند.

در مقایسه، ۸.۲ درصد از مردان کم خطر در گروه کنترل در مقابل ۱۴.۱ درصد از گروه پرخطر به دیابت مبتلا شدند.

کارآزمایی بالینی نشان می‌دهد که دیابت نوع ۲ را می‌توان با یک رویکرد گروهی کم هزینه و با تمرکز بر رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی در مردان میانسال و مسن، به ویژه در شرکت کنندگان با خطر ژنتیکی بالا برای این نوع بیماری، به تأخیر انداخت یا از آن پیشگیری کرد.

دریافت چربی های گیاهی طول عمر را افزایش می دهد



خاص، داده‌ها نشان می‌دهد که ۱۴ درصد کمتر احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی را دارد. این مطالعه نشان داد با نگاهی به منابع خاصی از چربی‌های گیاهی، افرادی که بیشترین میزان چربی را از روغن‌های گیاهی دریافت کرده‌اند، ۱۲ درصد احتمال کمتری برای مرگ به هر علتی و ۱۵ درصد احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی کمتر دارند. تیم آلبنز گزارش داد که چربی‌های حاصل از غلات نیز به شدت با کاهش خطر مرگ ناشی از هر علتی و قلبی عروقی مرتبط است.

از سوی دیگر، افرادی که از نظر مصرف چربی حیوانی در بالاترین پنجم قرار گرفتند، در طول مطالعه با احتمال بیشتر مرگ مواجه بودند. در مقایسه با افرادی که روزانه کمترین میزان چربی حیوانی مصرف می‌کردند، افرادی که بیشترین مصرف را داشتند ۱۶ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ به هر علتی و ۱۴ درصد بیشتر در معرض مرگ ناشی از بیماری قلبی بودند.

این روند فقط در مورد چربی‌های گوشت نبود: این تیم خاطرنشان کرد که نرخ مرگ و میر برای افرادی که روزانه مقدار زیادی چربی لبنیات یا تخم مرغ مصرف می‌کردند بالاتر بود.

افراد به پنج گروه تقسیم شدند؛ از ۲۰ درصد برتر که بیشترین چربی گیاهی را هر روز مصرف می‌کردند تا ۲۰ درصد پایین که کمترین مقدار (و چربی حیوانی بیشتر) را مصرف می‌کردند.

در طول این مطالعه، بیش از ۱۸۵۰۰۰ شرکت کننده جان خود را از دست دادند که مرگ حدود ۵۸۵۰۰ نفر آنها بر اثر بیماری قلبی بود.

در مقایسه با افرادی که کمترین میزان چربی‌های گیاهی مصرف کردند، افرادی که از نظر میزان مصرف چربی‌های گیاهی در بالاترین سطح قرار داشتند، ۹ درصد کمتر احتمال مرگ به هر دلیلی داشتند. به طور

که چربی‌های حیوانی با نسبت بیشتری از اسیدهای چرب اشباع شده [SFA] مشخص می‌شوند.

بدن برای زندگی به چربی نیاز دارد، اما دستورالعمل‌های غذایی ایالات متحده می‌گوید که کاهش چربی‌های اشباع شده و جایگزینی آنها با چربی‌های غیر اشباع یک حرکت سالم تلقی می‌شود.

تیم آلبنز داده‌های رژیم غذایی و سلامت جمع‌آوری‌شده از سال ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۹ را بررسی کردند.

این تجزیه و تحلیل شامل داده‌های ۴۰۷۵۳۱ بزرگسالی بود که در زمان ورود به مطالعه، میانگین سنی حدود ۶۱ سال داشتند.

مطالعه روی بیش از ۴۰۰ هزار نفر که تا ۲۴ سال تحت نظر بودند، نشان می‌دهد کسانی که چربی رژیم غذایی خود را از گیاهان در مقایسه با حیوانات دریافت کرده‌اند، با احتمال مرگ بسیار کمتری روبرو بودند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، این تحقیق نشان داد که مزایای چربی‌های گیاهی شامل کاهش احتمال مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی است.

دکتر «دمتریوس آلبنز»، سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه ملی سرطان ایالات متحده، گفت: «این مطالعه شواهدی را ارائه می‌کند که رژیم‌های غذایی سرشار از چربی‌های حیوانی، از جمله لبنیات و تخم‌مرغ، با افزایش خطر مرگ و میر کلی و بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط هستند.»

همانطور که محققان خاطرنشان کردند، ترکیب موجود در چربی‌های موجود در منابع گیاهی نظیر غلات، سبزیجات، لوبیا یا مغزها با چربی‌هایی که از حیوانات تهیه می‌شود بسیار متفاوت است.

این تیم توضیح داد: «چربی‌های گیاهی به دلیل ترکیب بیشتر اسیدهای چرب تک غیراشباع [MUFA] و اسیدهای چرب غیراشباع چندانگانه [PUFA] شناخته می‌شوند، در حالی

گوشت قرمز می تواند عامل اصلی سرطان روده بزرگ در جوانان باشد

که بیشتر آنها در طول عمر مفید هستند. به گفته محققان، بررسی خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ با انجام آزمایش خون به دنبال متابولیت‌ها نسبت به انجام یک توالی ژنتیکی از نمونه مدفوع برای بررسی سطح باکتری‌های روده می‌تواند آسان‌تر باشد.

گام بعدی در این تحقیق، تأیید یافته‌های آن در گروه بزرگ‌تری از بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ خواهد بود. پس از آن، محققان می‌توانند آزمایش کنند که آیا رژیم غذایی یا داروهای می‌توانند این سطوح متابولیت را کاهش دهند یا خیر.

انجام شده روی ۲۰ بیمار مبتلا به سرطان روده بزرگ ۵۰ ساله یا کمتر را با بیماران ۶۰ ساله و بالاتر مقایسه کردند. تجزیه و تحلیل نشان داد که تفاوت در رژیم غذایی عامل بسیاری از تفاوت‌های مشاهده شده بین بیماران جوان و مسن‌تر سرطان روده بزرگ است.

این در واقع خبر خوبی است، زیرا محققان فکر می‌کردند که ممکن است برای کاهش خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ، به تغییر میکروبیوم روده در مقیاس بزرگ نیاز باشد. میکروبیوم شامل هزاران میکروب مختلف است که در روده زندگی می‌کنند،

طی آن آمونیاک تولید شده توسط هضم پروتئین از خون فیلتر شده و دفع می‌شود. به گفته محققان، مصرف بیش از حد طولانی مدت گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده می‌تواند این سطوح متابولیت بالا را در افراد جوان مبتلا به سرطان روده بزرگ توضیح دهد. محقق ارشد «قصیر سانگوان»، مدیر مرکز تجزیه و تحلیل میکروبی کلینیک کلیولند، گفت: «داده‌های ما به وضوح نشان می‌دهد که محرک اصلی رژیم غذایی است.»

برای این مطالعه، محققان آزمایش خون

یک مطالعه جدید ادعا می‌کند که سرخ هایی وجود دارد که نشان می‌دهد گوشت قرمز و فرآوری شده می‌تواند باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در جوانان شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان اخیراً گزارش دادند که بیماران جوان‌تر مبتلا به سرطان روده معمولاً سطوح بالاتری از متابولیت‌های ایجاد شده توسط هضم اسید آمینه‌ای به نام آرژنین دارند.

آنها همچنین دارای سطوح بالاتر متابولیت مرتبط با چرخه اوره هستند - فرآیندی که

میوه ها و سبزیجات با کاهش سطح اسید بدن سلامتی را بهبود می بخشد

کردند؛ یا کسانی که درمان استاندارد فشار خون و داروها را دریافت کردند. بیماران به مدت پنج سال تحت نظر بودند.

محققان دریافتند هر دو گروه بیمارانی که میوه و سبزیجات بیشتری می‌خوردند یا قرص‌های بی کربنات سدیم مصرف می‌کردند، سلامت کلیه‌هایشان بهبود یافت. با این حال، تنها رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات باعث بهبود سلامت کلیه و سلامت قلب می‌شود. وسون گفت: «به همین دلیل است که نتیجه‌گیری ما از این مطالعه این است که رژیم‌های غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات باید اولین کاری باشند که ما در درمان افراد مبتلا به فشار خون بالا انجام می‌دهیم، بنابراین، نظر ما این است که باید با رژیم غذایی شروع کنیم و سپس در صورت لزوم دارو اضافه کنیم.»

در این مطالعه میوه‌هایی مانند سیب، پرتقال، هلو و کشمش در اختیار بیماران قرار گرفت. سبزیجاتی از جمله هویج، گل کلم، بادمجان و کاهو نیز به شرکت کنندگان داده شد. مشخص شد که کشمش بیشترین تأثیر را در خنثی کردن اسید در بدن دارد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، رژیم غذایی نقش زیادی در سلامت کلی ایفا می‌کند و این مطالعه تأیید کرد که رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات فشار خون را کاهش می‌دهد و در عین حال سلامت قلب و کلیه را بهبود می‌بخشد. و اگرچه بیشتر رژیم‌های غذایی مدرن شامل محصولات حیوانی هستند که سطوح بالایی از اسید ناسالم را در بدن تولید می‌کنند، میوه‌ها و سبزیجات می‌توانند به خنثی کردن این اسید کمک کنند.

دکتر «دونالد وسون»، سرپرست تیم تحقیق و پروفیسور پزشکی داخلی در دانشگاه تگزاس، گفت: «باید به یاد داشته باشیم که رژیم‌های غذایی معمولی که در جوامع مدرن می‌خوریم حاوی محصولات حیوانی مانند گوشت بسیار بیشتر از میوه‌ها و سبزیجات است.»

در این مطالعه، ۱۵۳ بیمار مبتلا به فشار خون اولیه که سطح اسید خون آنها بسیار بالا بود به سه گروه تقسیم شدند: آنهایی که ۲ تا ۴ فنجان میوه و سبزیجات را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کردند؛ کسانی که قرص بی کربنات سدیم مصرف

نوشیدن مکرر قهوه سلامت قلب را به خطر می اندازد

بر سیستم عصبی خودمختار، مصرف منظم آن می‌تواند افراد سالم را در معرض خطر فشار خون و سایر حوادث قلبی عروقی قرار دهد. افزایش آگاهی از این خطرات برای بهبود سلامت قلب برای همه ضروری است.»

برای این مطالعه، محققان ۹۲ فرد سالم بین ۱۸ تا ۴۵ سال را انتخاب کردند. از همه شرکت کنندگان در مورد میزان مصرف کافئین آنها سوال شد و برای بررسی سلامت به گفته محققان، میزان کافئین روزانه ذکر شده در این مطالعه معادل چهار فنجان قهوه، ۱۰ قوطی نوشابه یا دو نوشیدنی انرژی زا است.

محققان دریافتند مصرف این مقدار کافئین به طور قابل توجهی ضریان قلب و فشار خون را در طول زمان افزایش می‌دهد. افرادی که بیشترین میزان نوشیدنی (۶۰۰ میلی گرم در روز) را مصرف کردند، حتی پس از پنج دقیقه استراحت پس از یک آزمایش گام سه دقیقه‌ای، به طور قابل توجهی ضریان قلب و فشار خون شان افزایش یافت.

دکتر «نسسی کاتانارا»، سرپرست تیم تحقیق از کالج پزشکی و بیمارستان زیدوس در داهود هند، گفت: «به دلیل تأثیر کافئین

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که نوشیدن قهوه، کولاها یا گازدار یا نوشیدنی های انرژی را می‌تواند به مرور زمان باعث آسیب قلبی شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، همه این نوشیدنی‌ها حاوی کافئین هستند و یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که بیش از ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز می‌نوشند، بیشتر در معرض ابتلاء به بیماری قلبی هستند. به گفته محققان، میزان کافئین روزانه ذکر شده در این مطالعه معادل چهار فنجان قهوه، ۱۰ قوطی نوشابه یا دو نوشیدنی انرژی زا است.

محققان دریافتند مصرف این مقدار کافئین به طور قابل توجهی ضریان قلب و فشار خون را در طول زمان افزایش می‌دهد. افرادی که بیشترین میزان نوشیدنی (۶۰۰ میلی گرم در روز) را مصرف کردند، حتی پس از پنج دقیقه استراحت پس از یک آزمایش گام سه دقیقه‌ای، به طور قابل توجهی ضریان قلب و فشار خون شان افزایش یافت. دکتر «نسسی کاتانارا»، سرپرست تیم تحقیق از کالج پزشکی و بیمارستان زیدوس در داهود هند، گفت: «به دلیل تأثیر کافئین

می‌کند.

افزایش بدهی بیمه‌ها به دارو خانه‌ها



نتیجه دارو تولید نمی‌شد.

این پزشک داروساز گفت: پس از اینکه بیمه‌ها نتوانستند بدهی‌های خود را به دارو خانه‌ها را پرداخت کنند، سازمان هدفمندی یارانه‌ها مسئول پرداخت مطالبات دارو خانه‌ها شد. سازمان هدفمندی یارانه‌ها، پرداختی‌های دارو خانه‌ها را به شیوه‌های مختلف انجام می‌داد؛ گاهی این سازمان به صورت مستقیم و گاهی از طریق سازمان‌های بیمه‌گر نسبت به پرداخت مطالبات دارو خانه‌ها اقدام می‌کرد.

وی با اشاره به روش‌های پرداخت متفاوت سازمان هدفمندی یارانه‌ها، اظهار کرد: پرداخت به شیوه متفاوت سبب بروز بی‌نظمی در نظام پرداخت‌ها شد. پیش از اینکه سازمان هدفمندی یارانه‌ها نسبت به پرداخت طلب دارو خانه‌ها اقدام کند، سازمان‌های بیمه‌گر به هنگام پرداخت مطالبات دارو خانه‌ها اعلام می‌کردند که بدهی مربوط به کدام ماه را پرداخت کرده‌اند. اگرچه بیمه‌ها با تاخیر نسبت به پرداخت مطالبات اقدام می‌کردند اما پرداخت مطالبات دارو خانه‌ها دقیق بود؛ این در حالی است که سازمان هدفمندی یارانه‌ها، مطالبات دارو خانه‌ها را به صورت علی‌الحساب واریز می‌کند و پرداختی‌ها به صورت دقیق نیست.

دارو؛ کالایی حیاتی

رئیس شورای عالی نظام پزشکی با بیان اینکه

۴ هزار و ۲۰۰ تومانی دارو این بود که دارو با سایر کالاها از منظر افزایش قیمت همراهی کند اما این افزایش قیمت نباید از جیب مردم پرداخت شود و بیمه‌ها در این مسیر یاری‌گر اجرای طرح دارویار در نظر گرفتند.

مشکلات بودجه‌ای دارویار و افزایش بدهی بیمه‌ها به دارو خانه‌ها

رئیس شورای عالی نظام پزشکی با بیان اینکه تخصیص منابع طرح دارویار از همان وهله نخست با مشکلاتی مواجه شد، بیان کرد: اجرای طرح دارویار در سال ۱۴۰۱ به ۷۳ همت بودجه نیاز داشت اما فقط ۵۰ درصد آن پرداخت شد. همچنین پیش‌بینی‌ها بیانگر این بود اجرای طرح دارویار در سال ۱۴۰۲ به ۱۰۷ همت نیاز دارد اما مجلس شورای اسلامی فقط ۶۶ همت برای اجرای این طرح تصویب کرد. علاوه‌بر تصویب ۵۰ درصد بودجه مورد نیاز، پرداخت بودجه با تاخیر انجام می‌شود و بودجه سال گذشته طرح دارویار به صورت ۱۰۰ درصدی پرداخت نشده است.

فاضل با بیان اینکه اجرای طرح دارویار سبب افزایش بدهی سازمان‌های بیمه‌گر به دارو خانه‌ها شده، تصریح کرد: اجرای طرح دارویار نه تنها سبب رفع کمبود دارو نشده بلکه میزان بدهی بیمه‌ها به سازمان‌های بیمه‌گر را افزایش داده و به مشکلات دارو خانه‌ها افزوده است. بیمه‌ها نتوانستند تعهدات خود به دارو خانه‌ها را پرداخت کنند؛ در چنین شرایطی، پول به شرکت‌های تولیدکننده دارو باز نمی‌گشت و در

رئیس شورای عالی سازمان نظام پزشکی با اشاره به مشکلات بودجه‌ای طرح دارویار و افزایش بدهی بیمه‌ها به دارو خانه‌ها، با بیان اینکه دارو باید یک کالای حیاتی قلمداد شود، اظهار کرد: دولت باید یک افق بلند برای داروسازی متصور شود و دارو نباید تحت تأثیر نظرات غیرکارشناسانه قرار گیرد.

دکتر محمود فاضل در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه «طرح دارویار» از تیر ماه سال ۱۴۰۱ اجرا شده، اظهار کرد: هدف اصلی اجرای طرح دارویار، برطرف کردن کمبود دارویی کشور بود. هدف از اجرای طرح دارویار این بود که کمبود دارویی کشور را برطرف کنند و بر این باور بودند که طرح وقت پیش از اجرای طرح دارویار نمی‌تواند مشکلات کمبود دارویی کشور را برطرف کند.

وی با اشاره به اجرای طرح دارویار ادامه داد: به منظور اجرای طرح دارویار، ارز ۴ هزار و ۲۰۰ تومانی دارو حذف شد و ارز ۲۸ هزار و ۵۰۰ تومانی به آن تخصیص یافت. به واسطه حذف ارز ۴ هزار و ۲۰۰ تومانی، دارو گران می‌شد و بر همین اساس هم سیاستگذاران و تصمیم‌گیران در نظر داشتند افزایش قیمت دارو سبب افزایش پرداخت از جیب مردم نشود. به همین دلیل، سازمان‌های بیمه‌گر را موظف به پرداخت مابه‌التفاوت افزایش قیمت دارو کردند. پرداخت مابه‌التفاوت قیمت دارو از سوی بیمه‌ها به این معنا بود که عدم افزایش پرداخت از جیب مردم به معنای واقعی محقق شود. هدف از حذف ارز

داروهای گیاهی چینی عوارض جانبی درمان سرطان را کاهش می‌دهند



نتایج یک آزمایش کوچک جدید حاکی از آن است که یک داروی آزمایشی مبتنی بر داروهای گیاهی باستانی چینی می‌تواند به کاهش عوارض جانبی سمی شیمی درمانی و پرتودرمانی در بیماران سرطانی کمک کند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان اخیراً گزارش دادند که گروه کوچکی از ۲۴ بیمار پس از مصرف YIV-۹۰۶ عوارض جانبی کمتری را از درمان سرطان رکتوم (روده) تجربه کردند.

به گفته محققان، YIV-۹۰۶ بر اساس یک درمان ۱۸۰۰ ساله برای بیماری‌های معده است که ترکیبی از شیرین بیان، خرما، گل صد تومانی و گیاه قاشقک است.

«یونگ چی چنگ»، یکی از محققان از دانشکده پیل کنتیکت، گفت: «این مطالعه اولین نمایش اثربخشی YIV-۹۰۶ در کاهش مسمومیت دستگاه گوارش ناشی از شیمی درمانی و پرتودرمانی است که پتانسیل این دارو برای بهبود کیفیت زندگی بیمار و در عین حال افزایش اثربخشی درمان را نشان می‌دهد.»

برای مطالعه چهار ساله فاز ۲، به بیماران کپسول YIV-۹۰۶ همراه با شیمی درمانی و پرتودرمانی قبل از جراحی داده شد.

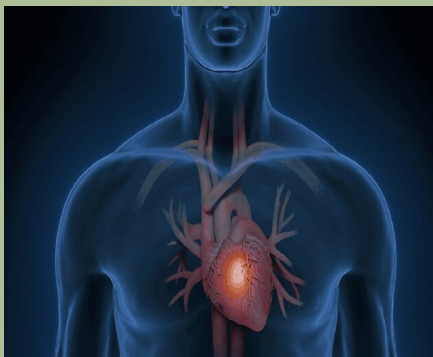
در زمان جراحی، حدود ۱۷ درصد از بیماران به درمان سرطان خود پاسخ کامل یا تقریباً کامل داشتند، در حالی که میزان بقای کلی در پنج سال ۸۲ درصد بود.

تنها دو مورد اسهال شدید در بین بیماران گزارش شد. YIV-۹۰۶ به منظور کاهش عوارض جانبی مانند اسهال، خستگی و حالت تهوع است.

دکتر «سوزان هیگینز»، محقق ارشد و پروفیسور رادیولوژی درمانی و مامایی، گفت: «ما هیچ سمیت جدی مرتبط با دارو نداشتیم و بیماران دریافتند که دارو به شکل قرص بسیار آسان و قابل تحمل است.»

محققان افزودند افرادی که YIV-۹۰۶ مصرف می‌کنند ممکن است بتوانند دوزهای شدیدتر شیمی درمانی و پرتودرمانی را تحمل کنند و درمان سرطان آنها را مؤثرتر کند.

چگونه فشار شغلی سلامت قلب را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟



استرس شغلی بکاهید.

بر پاداش خودتان متمرکز باشید. اگر احساس می‌کنید که از شغلان به‌اندازه کافی بهره نمی‌برید، به خودتان یادآوری کنید که برای چه کار می‌کنید.

استراحت کنید. وقفه‌های کوتاه در طول روز کاری مانند پیاده‌روی کوتاه و سریع، وقفه‌ای برای نوشیدن آب یا چند دقیقه مراقبه و کند کردن تنفس و افکار، اهمیت دارند. در صورت نیاز زنگی روی گوشی تلفن‌تان بگذارید تا به شما یادآوری کند از جایتان برخیزید، کمی حرکات کششی انجام دهید، قدمی بزنید

شغلی» جبران شده باشد — ۴۴ درصد بیشتر احتمال دارد به فیبریلاسیون دهلیزی مبتلا شوند.

این خطر در کارمندانی که همزمان احساس فشار کاری بالا و نامتوازنی تلاش و پاداش داشتند ۹۷ درصد افزایش می‌یابد.

علاقم فیبریلاسیون دهلیزی سرگیجه، خستگی، تنگی نفس، ضربان قلب نامنظم یا احساس تپش یا تندتند زدن قلب را شامل می‌شود. فیبریلاسیون دهلیزی همچنین می‌تواند خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش دهد.

چگونه می‌شود استرس مرتبط با کار را مدیریت کرد؟

به گزارش ایندپندنت، نویسندگان این پژوهش توصیه می‌کنند که شناسایی و رسیدگی به عوامل استرس‌زا در محیط می‌تواند راهی مؤثر در پیشگیری از فیبریلاسیون دهلیزی باشد. هرچند حذف کامل استرس شغلی ممکن نیست، کارشناسان می‌گویند با انجام برخی کارها می‌توانید از

اثر استرس شغلی می‌تواند فراتر از عصبی شدن و حس ناخوشایند آغاز هفته باشد. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که استرس شغلی می‌تواند روی قلب نیز تأثیر بگذارد. به گزارش ایسنا، بر اساس این مطالعه که در نشریه انجمن قلب آمریکا منتشر شده است، فشار شغلی با افزایش احتمال ابتلا به شایع‌ترین نوع ضربان قلب نامنظم (آریتمی قلبی) ارتباط دارد.

متخصصان سوابق پزشکی حدود ۶۰۰۰ بزرگسال شاغل در بخش اداری و همین‌طور داده‌های ۱۸ سال بعد را بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد کارمندانی که گفتند تحت فشار شغلی بالایی بوده‌اند ۸۳ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی قرار دارند که شایع‌ترین نوع آریتمی یا ضربان قلب نامنظم است.

کارمندانی که گزارش دادند احساس «نامتوازنی تلاش و پاداش» دارند — به این معنا که فکر نمی‌کنند عملکردشان به شکلی منصفانه با «حقوق»، «قدرانی» یا «منیت

می‌آورد، شاید یعنی زمان آن فرا رسیده است که رزومه‌تان را به‌روز کنید و دنبال شغل جدیدی بگردید.

کارفرما و مدیر چه اقدام‌هایی می‌تواند صورت دهد؟

به کارمندان گزینه و حق انتخاب بدهید. با کارمندان در مورد ترجیح کاری‌شان صحبت کنید تا احساس کنترل را در آن‌ها افزایش دهد که به کاهش استرس کمک می‌کند. به‌عنوان مثال، برخی افراد ممکن است ترجیح دهند هنگام نهار پشت میزشان کار کنند تا زودتر روز کاری‌شان را به پایان برسانند.

به کارمندان کمک کنید اولویت‌بندی کنند. به کارمندان کمک کنید تا حجم کارشان را ارزیابی کنند و مشخص کنند چه وظایفی را می‌تواند به بعد موکول کرد. این کار نه تنها به تخصیص عملی حجم کاری کارمند کمک می‌کند، بلکه باعث می‌شود کارمند احساس کند که دیده و شنیده می‌شود و با مدیریت ارتباط دارد.

یا با همکارانتان صحبت کنید. حتی بستن چشم‌ها به‌مدت ۳۰ ثانیه در محیطی آرام و ساکت می‌تواند کمک کند.

● دفترچه یادداشت روزانه داشته باشید. نوشتن یادداشت روزانه نه تنها به پیگیری محرک‌های استرس کمک می‌کند، بلکه برای ثبت هر پیروزی کوچک شخصی مفید است. از تعریف و تمجید یک همکار گرفته تا موفقیت فرزندتان در مدرسه همه را بنویسید، گاهی نگاه به نکات مثبت می‌تواند افکار ما را دوباره تنظیم کند.

● فضای کارتان را ارزیابی کنید. مرتب کردن میز یا دفتر کار می‌تواند به کاهش باز ذهنی کمک کند. لحظه‌ای وقت بگذارید و محیط کارتان را ارزیابی کنید تا ببینید چه عواملی بر استرس شغلی‌تان اثر می‌گذارد. آیا یک فضای کاری راحت عاری از بی‌نظمی و عوامل حواس‌پرتی دارید؟

● به جست‌وجوی شغل جدید فکر کنید. اگر استرس و اضطراب کار واقعاً به شما فشار

سلامت / درمان

نایب رییس انجمن پزشکان عمومی ایران:

تخصصی به نام زیبایی نداریم



نایب رئیس انجمن پزشکان عمومی ایران گفت: ما تخصصی به نام زیبایی برای هیچ رشته‌ای نداریم.

به گزارش خبرنگار مهر، محمد دوزنده نرگسی، در حاشیه همایش تازه‌های بالینی و مراقبت‌های اولیه در طب عمومی، افزود: پزشک عمومی می‌تواند سه عنوان را در تابلوی مطب خود درج کند که پوست و مو هم جزو آن است. وی با عنوان این مطلب که حوزه زیبایی باید ساماندهی شود، ادامه داد: کمسیون تعیین صلاحیت حرفه‌ای، انجام خدماتی مثل بوتاکس، فیلرها، لیزر و... را برای پزشکان عمومی مجاز دانست و به وزارت بهداشت ابلاغ شد. اما، متأسفانه این مصوبه در وزارت دولت سیزدهم متوقف شد.

نرگسی با تاکید بر حضور پزشکان عمومی در اورژانس بیمارستان‌ها، مراکز بهداشتی و... تصریح کرد: برخی افراد می‌خواهند بگویند که پزشک عمومی طبابت را رها کرده است، در حالی که پزشکان عمومی در خط مقدم مواجهه با بیماران قرار دارند.

صاحب امتیاز ومدیر مسئول : دکتر مائده السادات عقیلی

سردبیر: دکتر حسین شیرزاده

مدیر مسئول: دکتر حسین شیرزاده

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

تلفکس۰۱۱-۳۳۳۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۳ شهریور ماه ۱۴۰۳- شماره ۱۴۲

چگونه می توانیم بیماری هزار چهره را کنترل کنیم

ایران گزارش می‌شود اضافه کرد: این بیماری از طریق دام‌های اهلی خصوصاً گوسفند و بز، فرآورده‌های آن و یا تماس مستقیم به انسان منتقل می‌شود.

به گفته مرجانی، بیماری تب مالت دو گروه از افراد را درگیر می‌کند: اول کسانی که به دلیل شرایط شغلی خود با دام سرو کار دارند مثل دامپزشکان، دامپروران و یا افرادی که در صنایع گوشتی و یا در کشتارگاه‌ها فعالیت می‌کنند، گروه دوم در معرض خطر افرادی هستند که ارتباط شغلی با دام و یا فرآورده‌های دامی ندارند، این افراد صرفاً از فرآورده‌های لبنی که در رأس آن شیر است استفاده می‌کنند و آلودگی از این طریق به این گروه منتقل می‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه میکروب بروسلا که حاوی تب مالت است در واقع به حرارت حساس است، تاکید کرد: فرآورده‌های دامی باید حداقل ۲۰ دقیقه بجوشد تا این میکروب از بین برود، یا شیر باید از طریق فرآورده‌ای صنعتی مثل پاستوریزاسیون و یا استریزاسیون میکروب از بین برود بنابراین استفاده اگر شیر به روش صحیح استفاده شود امکان آلودگی به حداقل ممکن خواهد رسید.

وی با اشاره به اینکه برخی فرآورده‌های لبنی به صورت سنتی تهیه می‌شود که در فرآیند تهیه آن اصلاً شیر جوشانده نمی‌شود یا به میزان کافی در معرض حرارت قرار نمی‌گیرد، خاطرنشان کرد: سرشیر یا پنیر از جمله این فرآورده‌هاست بنابراین اگر میکروبی در آن وجود داشته باشد در صورت استفاده از آن امکان ابتلاء به تب مالت به مراتب افزایش پیدا خواهد کرد.

شناسایی مواردی از بیماری آبله میمونی در پاکستان، می‌تواند زنگ خطری برای ورود این ویروس به کشورمان باشد.

به گزارش خبرنگار مهر، با توجه به انتشار خبر اعلام وضعیت هشدار بهداشتی توسط سازمان جهانی بهداشت درباره آبله میمونی (mpox)، رک درست از آنچه می‌تواند برای سایر کشورها و ساختار درمان و بهداشت کشور خطرآفرین باشد، مهم است

بابک عشرتی معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، با بیان اینکه میمونی یک بیماری پوستی است که علائم آن در ابتدا تب و بدن درد و در ادامه ظاهر شدن لکه‌های قرمز رنگ بر روی بدن است، گفت: لکه‌های قرمز رنگ ناشی از آبله میمونی اول بر روی صورت و بعد بر روی گردن، بدن و دست‌ها ظاهر می‌شود و این ضایعات حالت تاولی همانند آبله مرغان به خود می‌گیرند. وی از افزایش مراقبت‌های بهداشتی در کشورمان به دنبال گزارش موارد ابتلاء به آبله میمونی در پاکستان خبر داد و افزود: به پایگاه‌های مراقبت‌های مرزی در سراسر کشور هشدار داده ایم بیماری که از مرزهای شرقی و غربی کشورمان عبور می‌کنند با توجه به علائم آبله میمونی، شناسایی شوند.

بهترین پروتکل مقابله با ویروس آبله میمونی

افشین منیری متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری، با اشاره به اینکه ویروس آبله میمونی برای اولین بار در میمون‌های آزمایشگاهی در دانمارک شناسایی شد، گفت: بهترین پروتکل مقابله با این ویروس، جلوگیری از انتقال و سرایت آن است، چراکه درمان خاصی ندارد و درمان‌های دارویی اغلب علائم را هدف قرار می‌دهد.

وی افزود: تمامی افراد در مقابل این ویروس حساس هستند و نمی‌توان جمعیت محدودی را در معرض خطر دانست. تماس با حیوان آلوده یا حتی شیء مرتبط با حیوان آلوده نظیر پارچه، لیس زدن یا گاز گرفتن فرد توسط حیوان آلوده و سفر به مناطق پرخطر نظیر کشورهای آفریقایی، افراد را در معرض خطر ابتلاء قرار می‌دهد.

نگاهی به وضعیت گردش ویروس آبله میمونی در جهان

از ابتدای سال میلادی جاری، بیش از ۱۷ هزار مورد ابتلاء به بیماری mpox و نزدیک به ۵۱۷ مورد مرگ و میر در ۱۳ کشور آفریقایی گزارش شده است که طبق آمار شیوع، این بیماری به عنوان «رویداد با خطر بسیار بالا» طبقه‌بندی می‌شود. همچنین بیشترین تعداد موارد ابتلاء (بیش از ۱۴ هزار مورد از کل مبتلایان) در جمهوری دموکراتیک کنگو بوده که ۹۶ درصد موارد تأیید شده را در ماه اخیر گزارش کرده است.

دو دسته ژنتیکی یا clade از ویروس mpox وجود دارد؛ دسته اول عمدتاً در آفریقای مرکزی به ویژه جمهوری دموکراتیک کنگو و با علامت‌های بالینی شدید، و مرگ و میر قابل توجه، حدود چهار تا ۱۱ درصد همراه است، در حالی که دسته دوم عمدتاً به غرب آفریقا تا قبل از اپیدمی جهانی ۲۰۲۲، محدود می‌شد و باعث بیماری کمتر و مرگ و میر کمتر از چهار درصد بود. از نقطه نظر تاریخی I clade.

سایه ترسناک یک ویروس شبیه کرونا

دسته غالب ژنتیکی است و ۹۵ درصد موارد بیماری گزارش شده را تشکیل می‌دهد.

در سال ۲۰۲۲ در اروپا و آمریکای شمالی نیز این ویروس گسترش یافت و سازمان جهانی بهداشت شیوع mpox را در ژوئیه ۲۰۲۲ یک وضعیت اضطراری بهداشتی جهانی اعلام کرد و در می ۲۰۲۳ به این اعلامیه پایان داد.

چرا سازمان بهداشت جهانی اعلام وضعیت اضطراری کرده است

دسته ژنتیکی II مسئول شیوع سال ۲۰۲۲ بود، اما همانطور که گفته شد سویه Ib که باعث بیماری شدیدتری می‌شود در این اواخر شیوع و گسترش بالایی در شرق جمهوری دموکراتیک کنگو پیدا کرد و با توجه به احتمال گسترش آن به کشورهای مجاور که موارد ابتلاء به این ویروس را نداشتند، موجب اعلام وضعیت اضطراری بهداشتی جهانی توسط سازمان بهداشت جهانی شد.

علیرضا ناجی استاد ویروس‌شناسی، با اشاره به اینکه در واقع در حال حاضر نگرانی شیوع مرگ‌رتر ویروس دسته Ib، به کشورهای آفریقایی که قبلاً این گونه را نداشتند، وجود دارد، گفت: این سویه قبلاً به جمهوری دموکراتیک کنگو محدود شده بود.

وی افزود: در واقع باید بگوییم ظهور سال گذشته و انتشار سریع این سویه ویروس از mpox در جمهوری دموکراتیک کنگو، یکی از دلایل اصلی این اعلامیه است. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: شناسایی و گسترش سریع این دسته ژنتیکی mpox در شرق جمهوری دموکراتیک کنگو، شناسایی آن در کشورهای همسایه که قبلاً mpox را گزارش نکرده بودند و احتمال گسترش بیشتر در آفریقا و فراتر از آن را ممکن می‌سازد، بسیار نگران کننده است.

راه‌های انتقال بیماری آبله میمونی

به گفته بابک عشرتی معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، انتقال بیماری آبله میمونی و شیوع آن ارتباطی به فصول گرما یا فصل خاصی ندارد. راه انتقال این بیماری بیشتر از طریق پوست و تماس‌های نزدیک است. بزاق دهان اگر بر روی پوست آسیب دیده بیفتد ممکن است راهی برای انتقال این بیماری باشد.

وی با اشاره به ساخت کیت تشخیص آبله میمونی در انستیتو پاستور ایران، تصریح کرد: بهترین و سریع‌ترین راه تشخیص این بیماری، تشخیص علامتی است چراکه در این ایام، ارسال و آزمایش‌های انستیتو پاستور بر روی نمونه‌ها از نقاط مختلف کشور مقداری زمان بر است.

عشرتی ادامه داد: هنوز نه در کشور ما و نه در بسیاری از کشورها واکسنی به طور مشخص برای این بیماری وجود ندارد و جای تحقیق و پژوهش زیادی بر روی دو گونه آبله میمونی که با هم‌دیگر متفاوت هستند، وجود دارد. وی با بیان اینکه آبله میمونی در دنیا در سنین قبل از ۱۸ سالگی مشاهده شده است، گفت: موارد گزارش شده قطعی از این بیماری، عمدتاً افراد ۱۸ تا ۴۸ سال بوده اند و افرادی که سن بالاتری دارند، به دلیل سیستم ایمنی ضعیف‌تر بیشتر در معرض آبله میمونی قرار دارند.

ارتباط کم‌خوابی کودکان با احتمال اعتیاد به الکل و مواد مخدر در بزرگسالی

هیچان‌ها کمک می‌کنند.

به گفته او، خواب بی کیفیت و کم می‌تواند بر سلامت جسمانی و همچنین قابلیت تصمیم‌گیری کودکان و نوجوانان تأثیر بسیاری داشته باشد که این نیز می‌تواند به نوبه خود با تصمیم‌گیری آن‌ها برای مصرف مواد مخدر مرتبط باشد.

به گزارش آیندپندنت، این مطالعه که در مجله «سالنامه اپیدمیولوژی» (Annals of Epidemiology) منتشر شد، داده‌های ۱۵۱۴ کودک در ۲۰ شهر ایالات متحده را بررسی کرد. والدین ساعت خواب کودکانشان در سنین سه، پنج و ۹ سالگی و همچنین مدت زمان خواب آن‌ها در سنین پنج و ۹ سالگی را گزارش کردند. زمانی که متخصصان رابطه بین زمان رفتن به رختخواب و طول مدت خواب را با مصرف الکل و مواد مخدر در نوجوانی ارزیابی کردند، متوجه شدند که کودکانی که در سن ۹ سالگی دیرتر می‌خوابیدند، در مقایسه با کودکانی که در همان سن زودتر می‌خوابیدند، ۴۵ درصد بیشتر احتمال داشت در سن ۱۵ سالگی به الکل روی بیاورند اما ساعت رفتن به رختخواب در پنج سالگی و همچنین طول مدت خواب در سنین پنج و ۹ سالگی، تأثیر مشابهی نداشت.

در مورد مصرف حشیش، دیرتر خوابیدن در سن پنج سالگی با ۲۶ درصد افزایش احتمال تجربه مصرف حشیش تا سن ۱۵ سالگی مرتبط بود. در حالی که یک ساعت خواب کمتر در سن ۹ سالگی با ۱۹ درصد افزایش احتمال تجربه حشیش تا سن ۱۵ سالگی ارتباط داشت. متخصصان همچنین داده‌های نوجوانان ۱۵ ساله‌ای را که ساعت خواب، مدت زمان خواب و مصرف الکل و حشیش را خودشان گزارش کرده بودند، هم تحلیل کردند و دریافتند نوجوانانی که ساعت خوابشان دیرتر بود، با ۲۹ درصد احتمال بیشتر برای نوشیدن الکل و ۲۴ درصد احتمال بیشتر برای مصرف حشیش مواجه بودند. یک ساعت کمتر خوابیدن هم با ۲۸ درصد افزایش احتمال تجربه الکل در طول زندگی مرتبط بود، اما با مصرف حشیش ارتباطی نداشت.

خود می‌تواند بر انتخاب‌های مربوط به مصرف مواد مخدر تأثیر بگذارد.

به گفته متخصصان، ایجاد محیطی که برای خواب مناسب باشد و تعیین زمان خواب متناسب با سن از «عناصر کلیدی» به منظور فراهم کردن خواب سالم برای کودکان در سنین مدرسه است.

تحقیقات جدید هشدار می‌دهد کودکانی که به اندازه کافی نمی‌خوابند، بیشتر با خطر گرفتار شدن در دام الکل و مواد مخدر مواجه‌اند.

به گزارش ایسنا، بر اساس این مطالعه که در مجله «سالنامه اپیدمیولوژی» (Annals of Epidemiology) منتشر شد، نوجوانانی که در دوران کودکی دیر به رختخواب می‌رفتند و ساعت‌های کمتری می‌خوابیدند، بیشتر احتمال دارد که تا سن ۱۵ سالگی الکل یا حشیش را امتحان کرده باشند.

خواب شبانه مناسب برای سلامتی و رشد کودکان بسیار مهم است. اما الگوهای خواب در دوران کودکی ممکن است با مصرف مواد مخدر در آینده نیز مرتبط باشد. پروفیسور «آن ماری چانگ»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه ایالتی پن، می‌گوید: طبق یافته‌های این مطالعه، برخی سنین بحرانی وجود دارند که احتمالاً با مداخله‌های مناسب، می‌توان الگوی خواب کودکان را بهبود داد و از آثار منفی خواب ناکافی در آینده جلوگیری کرد.

او تأکید می‌کند که اگر بتوان خواب را در سنین مدرسه بهبود داد، این نه‌تنها می‌تواند به بهبود سلامت خواب منجر شود، بلکه بر جنبه‌های دیگر مانند تصمیم به درگیر شدن در رفتارهای پرخطری مانند مصرف الکل و مواد مخدر نیز تأثیر می‌گذارد.

متخصصان ایالت پن، خواب گروهی از کودکان در مراحل مختلف رشد را در نظر گرفتند تا بررسی کنند آیا این موضوع بر مصرف مواد مخدر در آینده تأثیر دارد یا خیر. این تیم بر دو جنبه مختلف سلامت خواب متمرکز شد: کل مدت‌زمان بسته بودن چشم و ساعت به رختخواب رفتن.

آن‌ها توضیح دادند که اگر کودکان به‌ویژه در سنین مدرسه، دیر به رختخواب بروند، این می‌تواند بر توانایی آن‌ها برای خواب خوب تأثیر بگذارد.

دکتر «یوید ریچنبرگ»، یکی از نویسندگان این مقاله، می‌گوید که خواب جنبه‌های مختلفی دارد. برای کودکان مهم است چون به رشد آن‌ها کمک می‌کند. مغز کودکان در دوران رشد، به‌ویژه در سنین پایین‌تر، توانایی بیشتری برای تغییر و تطبیق دارد. این قابلیت به مغز امکان می‌دهد در پاسخ به تجارب و یادگیری‌های جدید، ساختار و عملکردش را تغییر دهد.

خواب سالم و کافی در این دوران حیاتی است زیرا به فرایندهای ضروری مانند یادگیری، حافظه و تنظیم

اینفوگرافیک

