

سهم سلامت از GDP در
سرآشویی سقوط دست و پا
می‌زند



بررسی امکانات بهداشتی و
درمانی مرزهای غربی در
ایام اربعین



توصیه‌هایی برای پی بردن به اصالت لوازم آرایشی و بهداشتی

اصالت وسایل آرایشی بهداشتی باید مشخص باشد و این لوازم به هیچ وجه نباید از دستفروش‌ها خریداری شوند زیرا محصولی که قرار است برای سلامت پوست و مو یا آرایش استفاده شود نباید مضر باشد.

صفحه ۵



برای خواب بهتر دمنوش بابونه بخوریم؟

نوشیدن چای بابونه یک ساعت قبل از خواب ممکن است به شما کمک کند سریعتر بخوابید و کیفیت خواب خود را بهبود بخشد. با این حال، عواملی مانند اختلالات خواب، شیوه های بهداشت خواب و عادات سبک زندگی می توانند بر اثربخشی آن تأثیر بگذارند.

صفحه ۷

خبر پزشکی

طب ایرانی می تواند مکمل پزشکی نوین باشد

به گزارش خبرگزاری مهر، روجا رحیمی، با بیان اینکه طب ایرانی میراث گرانبها از تاریخ و تمدن پرفرغ ایران است که نقشی محوری در حفظ و ارتقای سلامت مردم این سرزمین ایفا کرده است، گفت: این طب که با نگاهی جامع و همه جانبه به انسان، بر حفظ تعادل و توازن در ارکان بدن و پیشگیری از بیماری‌ها تأکید دارد، می‌تواند مکمل ارزشمندی برای طب نوین باشد.

وی با اشاره به اهمیت برگزاری اولین کنگره طب ایرانی، افزود: اولین کنگره ملی طب ایرانی فرصت مغتنمی است تا دانشجویان، دانش آموختگان و شاغلین حوزه سلامت با رویکرد طب ایرانی در مدیریت و درمان بیماری‌ها و آموزش‌ها و پژوهش‌های مرتبط با این مکتب غنی طبی آشنا شوند و فضایی را مهیا سازد تا با تبادل افکار بین محققین و صاحب‌نظران حاضر، همگرایی و هم افزایی بین حیطه‌های مختلف دانش پزشکی ایجاد گردد. رحیمی ادامه داد: از ویژگی‌های منحصر به فرد این کنگره می‌توان به توجه ویژه آن به تلفیق دانش طب ایرانی و طب نوین و پرداختن به نقش تکنولوژی‌های نوین و هوش مصنوعی در آموزش، پژوهش و درمان در حیطه طب سنتی اشاره نمود. همچنین در این کنگره تلاش شده تا سخنرانی‌ها و کارگاه‌های آموزشی قابل استفاده و مفید برای گروه‌های هدف مختلف از جمله داروسازان در نظر گرفته شود. به صورت ویژه می‌توان به پند مفردات و داروسازی سنتی و کارگاه‌های مرتبط با کاربرد فرآورده‌های طبیعی و سنتی در درمان بیماری‌ها اشاره نمود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: با معرفی طب ایرانی به مردم و جامعه پزشکی، می‌توانیم از این گنجینه ارزشمند برای ارتقای سطح سلامت جامعه و حفظ هویت ملی خود بهره ببریم.

اولین کنگره طب ایرانی، از ۹ الی ۱۱ خرداد ۱۴۰۳ در تهران برگزار خواهد شد.

صفحه ۶

رژیم غذایی کتوژنیک استرس را کاهش می‌دهد

یک مطالعه آزمایشی جدید از دانشکده پزشکی استنفورد بهبود علائم را در بیماران مبتلا به بیماری روانی شدید پس از یک رژیم کتوژنیک ۴ ماهه و

درمان استاندارد گزارش کرده است. با تکیه بر یافته‌های موجود، در این تحقیق جدید مزایای روانی بالقوه رژیم غذایی برای عموم مردم بررسی شده است.



تاثیر غیر منتظره مصرف ۲ ماده غذایی محبوب در وعده صبحانه

شما می‌توانید صبح خود را با یک کاسه بلغور جو دوسر یا سایر غلات که برای شما مفید هستند به‌علاوه مقداری کربوهیدرات آغاز تا به شما انرژی و فیبر لازم را بدهد و احساس سیری کنید. البته کمی پروتئین ماست یا کره بادام زمینی هضم غذایی شما را کند خواهد کرد و تا ناهار احساس گرسنگی نخواهید کرد.

به نقل از هلث، برخی از افراد برای وعده صبحانه غلات را با شیر و برخی با آب پرتقال مصرف می‌کنند. اگرچه ممکن است برای کسانی که هرگز غلات را با آب پرتقال امتحان نکرده‌اند کمی بد به نظر برسد اما افرادی وجود دارند که سال‌هاست از مصرف آب پرتقال و غلات لذت می‌برند.

اگر آب پرتقال و غلات جزو اصلی صبحانه شما باشد، می‌تواند اثرات متغواتی بر سیستم گوارش شما ایجاد کند به این دلیل که اسید موجود در آب پرتقال بر آنزیم‌هایی که نشاسته غلات را هضم می‌کنند، تاثیر می‌گذارد.

آب پرتقال ممکن است هضم غلات نشاسته‌ای را آهسته کند. حتما می‌دانید که آب پرتقال مملو از ویتامین B است. ویتامین B همچنین به نام اسید اسکوربیک نیز شناخته می‌شود و می‌تواند آنزیم کلیدی به نام آلفا آمیلاز که نشاسته را به قندهای قابل هضم برای بدن تجزیه می‌کند، مسدود کند و افزایش قند خون در افراد مبتلا به دیابت را کاهش دهد.

نتایج منتشرشده تحقیقی در سال ۲۰۱۶ در مجله Biomedical and Pharmacology نشان داد که افراد مبتلا به دیابت نوع یک نسبت به افراد غیر دیابتی سطوح بالاتری از آلفا آمیلاز بزاقی دارند. بر اساس بررسی سال ۲۰۲۳ در نشریه Free Radical Biology and Medicine، مکمل ۵۰۰ تا ۱۰۰۰

میلی گرم ویتامین C می‌تواند به کنترل قند خون و فشار خون بالا در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.

با این حال، اگر نمی‌خواهید آب پرتقال یا مکمل‌های اسید اسکوربیک مصرف کنید تا بدنتان نشاسته را هضم نکند، شما به آلفا آمیلاز تولید شده توسط غدد بزاقی و لوزالمعده نیاز دارید تا دستگاه گوارش شما به درستی کار کند. به گفته بخش پزشکی جانز هاپکینز ایالات متحده، کمبود این آنزیم گوارشی به اندازه کافی می‌تواند به دلیل کربوهیدرات‌های هضم نشده در روده شما باعث اسهال شود.

آب پرتقال می‌تواند به روده شما کمک کند. در تحقیق سال ۲۰۱۹ منتشرشده در نشریه Medicinal Food، محققان تاثیر نوشیدن روزانه آب پرتقال به مدت ۲ ماه را بررسی کردند. اگرچه نوشیدن آب پرتقال ترکیب بدن زنان را تغییر نداد، اما تغییرات سالمی در سطح کلسترول، قند خون و حساسیت به انسولین آنها ایجاد کرد. آب پرتقال همچنین باکتری‌های مفید روده آنان را افزایش داده و در عین حال باکتری‌های مضر را کاهش می‌دهد. در حالی که آب پرتقال برای شما مفید است، بر اساس نتایج سال ۲۰۱۸ منتشرشده در نشریه Cell Metabolism، بهتر است ابتدا غلات را مصرف کنید زیرا مصرف آب پرتقال با معده خالی می‌تواند به دستگاه گوارش شما سرعت ببخشد و روده کوچک شما را با فروکتوز بالای آب پرتقال غرق کند. فروکتوز به خوبی توسط روده کوچک جذب نمی‌شود و به روده بزرگ می‌رسد. اگرچه این مطالعه مشخص نکرد که فروکتوز چگونه ممکن است بر روده تاثیر بگذارد، اما محققان توصیه کردند که آب پرتقال یا هر چیز حاوی قند زیاد برای کند کردن هضم غذا در معده مصرف نکنید.

بررسی امکانات بهداشتی و درمانی مرزهای غربی در ایام اربعین



رییس سازمان اورژانس کشور، از آغاز بازدیدهای دوره ای از مرزهای غرب کشور به منظور آمادگی ارائه خدمات بهداشتی و درمانی در ایام اربعین خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، جعفر میعادفر، با بیان اینکه ظرفیت‌ها، توانمندی‌ها و چالش‌های بهداشتی و درمانی استان ایلام به ویژه پایانه مرزی مهران را بررسی کردیم، افزود: بخش عمده‌ای از تردهای زائران اربعین حسینی از پایانه مرزی مهران به زیارت عتبات می‌روند بنابراین استان ایلام و مرز مهران برای ما در خدمت رسانی، استراتژیک و مهم است.

وی با اشاره به راه اندازی مرکز اورژانس و فوریت‌های پزشکی پایانه مرزی مهران در سال گذشته با حضور وزیر بهداشت، خاطرنشان کرد: دیروز جلسه‌ای با استاندار ایلام داشتیم و مقرر شد در بخش گیت خروجی زائران، فضایی در اختیار اورژانس قرار گیرد تا یک مرکز با استفاده از سازه‌های سبک ساخته و تردد بین مسیر کمتر و خدمات مورد نیاز زائران در محل، ارائه شود.

رییس سازمان اورژانس کشور از تمهیدات ویژه برای تأمین دارو و راه اندازی داروخانه در نقطه صفر مرزی در مهران خبر داد و گفت: مقرر شد به منظور پیشگیری از ایجاد تجمع زائران برای دریافت داروهای مورد نیاز، فضایی در مجاورت مرکز اورژانس و فوریت‌های پزشکی پایانه مرزی مهران ایجاد شود و دارو به زائران عرضه شود. میعادفر با اشاره به تشکیل جلسه مشترک سازمان اورژانس و

ایمونوتراپی قبل و بعد از جراحی بقای سرطان ریه را افزایش می دهدطبیعی

یک کارآزمایی بالینی جدید گزارش می دهد که ایمونوتراپی می تواند بقای بیماران سرطان ریه در مراحل اولیه را که واجد شرایط جراحی هستند، در صورت ترکیب با شیمی درمانی افزایش دهد. به گزارش مهر، بر اساس یافته‌های منتشر شده، افرادی که قبل و بعد از عمل جراحی، ایمونوتراپی همراه با شیمی درمانی دریافت کردند در مقایسه با افرادی که فقط شیمی درمانی دریافت کردند، ۴۲ درصد کمتر در معرض خطر پیشرفت سرطان، عود یا مرگ بودند.

بعلاوه، حدود ۲۵ درصد از کسانی که ایمونوتراپی و شیمی درمانی دریافت کردند، پس از جراحی هیچ سرطانی نداشتند، در مقایسه با حدود ۵ درصد از کسانی که فقط شیمی درمانی کردند. دکتر «نینا کاسکونه»، محقق اصلی و استادیار انکولوژی پزشکی قفسه سینه / سر و گردن در دانشگاه تکزاس، گفت: «این یافته‌ها به شواهدی اضافه می‌کند که مسیر ایمونوتراپی به بیماران مبتلا به سرطان ریه قابل عمل جراحی، فرصتی می‌دهد تا بدون بازگشت سرطان‌شان بیشتر زندگی کنند.»

کارآزمایی بالینی شامل درمان با nivolumab، یک داروی ایمونوتراپی سرطان ساخته شده بود. Nivolumab با مسدود کردن توانایی سلول‌های سرطانی برای فرار از تشخیص توسط سیستم ایمنی عمل می‌کند و به سلول‌های ایمنی اجازه می‌دهد به سرطان حمله کرده و آن را از بین ببرند.

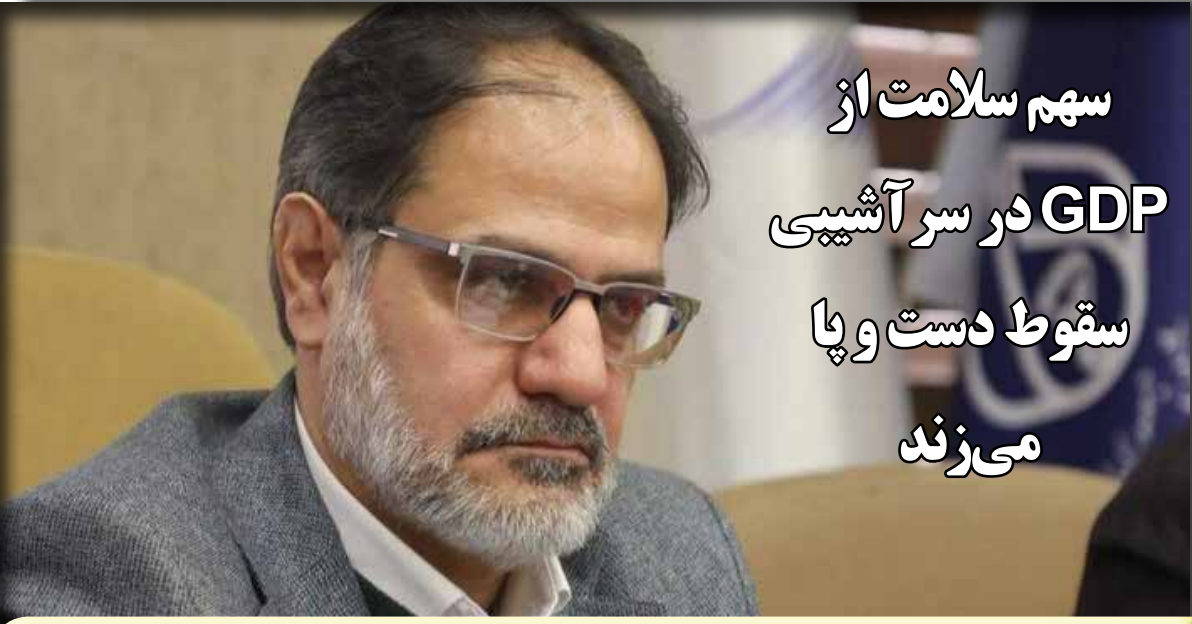
شنبه ۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۳. سال سوم. شماره ۱۲۹

سهام سلامت از

GDP در سرآشینی

سقوط دست و پا

می‌زند



سهام سلامت است.

رئیس شورای عالی نظام پزشکی با بیان اینکه حساب‌های ملی سلامت چند سال است انجام نشده، افزود: سهم سلامت حدود ۴ درصد حدس زده می‌شود و در سرآشینی سقوط دست و پا می‌زند.

فاضل با تأکید بر اینکه وظایف دستگاه‌ها و وزارتخانه‌های مختلف نسبت به سلامت، به آنان تکلیف شود، گفت: اصلاح نظام پرداخت، گردشگری سلامت، تعرفه و... از جمله مواردی است که به این سهم کمک خواهد کرد.

اولین جلسه بررسی وضعیت سهم سلامت از GDP به همت سازمان نظام پزشکی، روز گذشته (۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۳) در محل سازمان برنامه و بودجه برگزار شد.

رئیس شورای عالی نظام پزشکی با بیان اینکه حساب‌های ملی سلامت چند سال است انجام نشده، گفت: سهم سلامت حدود ۴ درصد حدس زده می‌شود و در سرآشینی سقوط دست و پا می‌زند.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمود فاضل، در اولین نشست بررسی سهم سلامت از GDP که در سازمان برنامه و بودجه برگزار شد، افزود: کاهش سهم سلامت از GDP، تخطی صریح از سیاست‌های کلی سلامت ابلاغی رهبری است.

وی ادامه داد: ورود مهاجرین غیرمجاز به کشور، اجرای ناقص سیاست‌های افزایش جمعیت، ناتوانی در پیشگیری و کنترل حوادث غیرمترقبه، بیماری‌های فراگیر منتقله به کشور، تنوع نرخ ارز و... بودجه سلامت را به شدت فرو می‌کاهند.

فاضل گفت: کاهش تصدی گری دولت، از راه‌های مؤثر در افزایش

روند کاهش جمعیت و تولید فرزند در سال گذشته

افقی شد

عین‌اللهی اضافه کرد: خدمات بیمه در مراکز دولتی ۹۰ درصد و در مراکز خصوصی ۷۰ درصد است. ما سال گذشته یک میلیون و ۲۰۰ هزار مراجعه به مراکز درمان ناباروری در کشور داشتیم. مهمترین محور و مساله ما در همه موارد نیروی انسانی است که نیروی انسانی متخصص در جمهوری اسلامی در همه عرصه‌ها از جمله درمان ناباروری وجود دارد. گردشگری سلامت در جمهوری اسلامی یک فرصت برای بسیاری از کشورها است. در زمینه تجهیزات ناباروری نیز اقداماتی در دانش‌بنیان‌ها انجام شده و توانستیم محیط

کشت جنین را در داخل تولید کنیم. وزیر بهداشت گفت: حدود ۳میلیون و ۳۳۸ هزار نفر در مراکز دولتی به صورت رایگان زایمان طبیعی انجام دادند. ۲۰۰۰ دوره توانمندسازی برای افرادی که می‌خواهند در حوزه‌های خدمات زایمانی کار کنند و ۶۰ هزار ماما تربیت شدند تا در جوانی جمعیت فعالیت داشته باشند. بیمه رایگان برای مادران و فرزندان تا هسالگی انجام شده است. در شرایطی که در غزه کودکان مظلوم به شهادت می‌رسند، جمهوری اسلامی تمام کودکان زیر ۷ سال را با وجود همه مشکلات اقتصادی رایگان درمان می‌کند.

وی بیان کرد: پوشش داروهای تخصصی درمان ناباروری ۶۳ قلم بوده، ۲۸ قلم لوازم و تجهیزات پزشکی، ۵۶ قلم آزمایش، ۷ قلم خدمات تصویربرداری و ۲۰ عمل جراحی تحت پوشش قرار دارند که در این موارد ۹۰ درصد توسط بیمه پرداخت می‌شود.

دو واکسن جدید را به واکسن‌های قبلی اضافه کردیم که از امسال در هفت استان به صورت آزمایشی شروع شده و تا پایان تابستان در کل کشور انجام خواهد شد. تغذیه مادران باردار با دادن ویتامین‌ها و مکمل‌ها انجام می‌شود.

عین‌اللهی افزود: در حوزه دستیار رشته زنان ۱۷۸ درصد افزایش پذیرش داشتیم. تربیت نیروی انسانی در حوزه فلوشیپ ناباروری را تا ۴۶ درصد افزایش دادیم. در سطح خانه‌های بهداشت پرداخت کارانه پلکانی به بهورزان، مراقبان سلامت و ماماها به میزان تولد انجام می‌شود.

وزیر بهداشت با اشاره به اینکه یکی از مشکلات امروز ما سقط جنین است، تصریح کرد: برای این منظور در تمام دانشگاه‌ها دستورالعمل‌هایی را تعیین کردیم. گروه‌های مردمی نفس با افرادی که تصمیم به سقط جنین دارند، صحبت می‌کنند که تا امروز ۴۰۰۰ فرزند متولد شدند. ۴۴۴ گروه مردمی در زمینه ازدواج ایجاد شدند که در زمینه فرزندآوری و پیشگیری از سقط جنین کار می‌کنند. تعداد خوابگاه‌های دانشجویی متاهلی به ۱۱۰۲ باب رسیده است. سامانه ۱۹۰ فعال شده که شکایت مردمی و مشکلات در خصوص سقط جنین را به این سامانه اطلاع می‌دهند.

وی خاطرنشان کرد: در دانشگاه علوم پزشکی مشهد سه مرکز درمان ناباروری سطح دو در کاشمر، سبزوار و نیشابور و در مشهد یک مرکز درمان ناباروری سطح سه در بیمارستان امام رضا(ع) و چهار مرکز خصوصی قرار دارد. در سال گذشته ۴۱ هزار نفر برای درمان ناباروری به مراکز دولتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد مراجعه کردند. ساخت مرکز درمان ناباروری بشری در بیمارستان رضوی از سال ۱۴۰۱ شروع و ۱۸ ماهه تمام شد که یک رکورد و کاری میدانی و جهادی است. ما در وزارت بهداشت آمادگی همه نوع همکاری را در این مرکز داریم.

سلامت

رازداری؛ حق بیمار و

مسوولیت مراکز درمانی



اسرار بیماران، یکی از ابعاد خصوصی آنها است که بر مبنای الزامات قانونی می‌بایست از طرف پزشکان و مراکز و موسسات درمانی رعایت شود...

به گزارش ایسنا، موضوع حفظ حریم خصوصی بیماران ریشه تاریخی دارد به نحوی که در سوگندنامه بقراط نیز به این موضوع توجه کرده است. در سوگندنامه بقراط آمده است: «هر آنچه در رابطه با زندگی مردم و مراقبت از بیماران یا حتی جدا از آن، می‌بینم و یا می‌شنوم که نباید فاش شود را نزد خود نگاه خواهم داشت و چنین چیزهایی را به عنوان یک راز محفوظ خواهم داشت.» بنابراین اصل بر این است که فقط در صورت رضایت بیمار می‌توان اطلاعات وی را به شخصی دیگر منتقل کرد؛ در غیر این صورت باید نزد درمانگر محفوظ بماند و اهمیت این مساله در اسناد بین‌المللی از جمله معاهده پزشکی ۱۹۴۸ ژنو و اصلاحیه ۱۹۶۸ آن نیز شایان توجه است.

حفظ اسرار بیمار توسط پزشک و کادر درمانی از حقوق مسلم بیمار است؛ به طوری که ماده ۶ منشور حقوق بیمار ایران مصوب ۱۳۸۰ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مقرر کرده است: «بیمار حق دارد جهت حفظ حریم شخصی خود، از محرمانه ماندن محتوای پرونده پزشکی، نتایج معاینات و مشاوره‌های بالینی جز در مواردی که بر اساس وظایف قانونی از گروه معالج صورت می‌گیرد، آلمینان حاصل نماید.»

جرای افشای اسرار پزشکی چیست؟
افشای اسرار پزشکی و اطلاع شخص ثالث از داده‌های بیماران ممکن است موجب بروز خسارت‌های جبران‌ناپذیر روحی و مادی مانند از دست دادن شغل، خدشه به آبرو و حیثیت شود. به همین دلیل، موضوع حفظ و افشای اسرار پزشکی در قوانین بسیاری از کشورهای جهان پیش‌بینی شده است. ضمانت اجرای کیفری برای افشای اسرار پزشکی در ماده ۶۴۸ قانون مجازات اسلامی لحاظ شده که بر مبنای آن «طبا و جراحان و ماماها و داروفروشان و کلیه کسانی که به مناسبت شغل یا حرفه خود محرم اسرار می شوند، هر گاه در غیر از موارد قانونی، اسرار مردم را افشا کنند، به سه ماه و یک روز تا یک سال و همچنین جزای نقدی، محکوم می‌شود.»

اسرار پزشکی از مباحث مهم اخلاق پزشکی و حقوق پزشکی است؛ به نحوی که حفظ اسرار از جمله حقوق شناخته‌شده بیمار است که در منشور حقوق بیمار اکثر کشورها و سایر قوانین و مقررات داخلی و بین‌المللی مورد تأکید قرار گرفته است. بدون شک، حفظ اسرار از موجبات اطمینان بیماران به پزشکان و مراجعه به اطبا است و عدم توجه به این امر، سبب سلب اعتماد بیماران نسبت به پزشکان، کاهش راستگویی و عدم مراجعه به آنان در بسیاری از موارد خواهد شد. به همین دلیل این موضوع حق شناخته‌شده بیمار و از جمله مسائل مهم حقوق پزشکی است.

حفظ اطلاعات حساس و غیر حساس بیماران امری انکار نشدنی
در «انهدمای عمومی اخلاق حرفه‌ای شاغلین حرف پزشکی و وابسته سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران» نیز به موضوع «رازداری و حریم خصوصی بیمار» تأکید شده و این موضوع ۱۴ ماده را شامل می‌شود.

به مواد ۷۶ تا ۷۹ راهنمای اخلاقی سازمان نظام پزشکی تأکید شده است که محرمانه بودن همه اطلاعات بیماران، اعم از اطلاعات حساس و غیرحساس که به هر شکل، در مراحل مختلف تشخیصی و درمانی، جمع‌آوری می‌شود و یا به هر ترتیب در اختیار تیم درمانی قرار می‌گیرد، از حقوق اولیه و اساسی بیماران است و تنها آن دسته از شاغلان حرف پزشکی و وابسته، که عضو تیم درمانی بیمار هستند، اجازه دسترسی به اطلاعات مرتبط با تشخیص و درمان هر فرد را دارند و دیگر افراد، صرفاً به دلیل پزشک بودن یا عضویت در زمره حرفه‌مندان پزشکی، برای دسترسی به اطلاعات بیماران، مجاز شمرده نمی‌شوند. ضمناً الزام شاغلان حرف پزشکی و وابسته، به ارائه اطلاعات بیماران به مراجع قضایی و انتظامی، تنها منوط به استعلام رسمی دادگاه است.

در مجموع افشای اسرار بیماران و محتویات و مندرجات پرونده‌های بیمارستانی و غیر بیمارستانی بر اساس اصول مسلم و پذیرفته شده، مذموم و غیر اخلاقی قلمداد می‌شود و در مراجع مربوطه به تخلفات احتمالی رسیدگی می‌شود.



بیماری‌های مُخِل سلامت کارگران

رئیس انجمن بهداشت حرفه‌ای ایران با اشاره به افزایش آمار مرگ و میر کارگران به دلیل حوادث و بیماری‌های ناشی از کار گفت: بیماری‌های قلبی – عروقی، سرطان و بیماری‌های تنفسی جزء مواردی است که سلامت کارگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ بطوری که سه‌چهارم مرگ‌های ناشی از کار مربوط به این بیماری‌هاست.

دکتر حسن اصیلیان مهابادی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه مشاغل گوناگونی در جوامع انسانی وجود دارد، اظهار کرد: بررسی وضعیت مشاغل بیانگر این است که هرکدام از گروه‌های شغلی بنا به ماهیت خود با مشکلات سلامت و ایمنی مواجه هستند. وی با بیان اینکه سازمان بین‌المللی کار، «سلامت» را در کانون توجه قرار داده، خاطرنشان کرد: به طور قطع، رعایت‌نکردن اصول ایمنی و بهداشت در محیط‌های کار منجر به بروز مشکلات فراوان برای جامعه کارگری می‌شود که در صنایع مختلف مشغول به فعالیت هستند. براساس آخرین برآوردهای سازمان بین‌المللی کار، سالانه حدود ۳ میلیون کارگر به دلیل حوادث و بیماری‌های ناشی از کار، جان خود را از دست می‌دهند. استاد گروه مهندسی بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار دانشگاه تربیت‌مدرس ادامه داد: میزان مرگ و میر کارگران به دلیل حوادث و بیماری‌های ناشی از کار در سال جاری میلادی نسبت به سال ۲۰۱۵ بیش از ۵ درصد افزایش یافته است. بنابر بر گزارش سازمان بین‌المللی کار، بیشترین میزان مرگ‌ومیر کارگران به دلیل حوادث و بیماری‌های ناشی از کار مربوط به بیماری‌های شغلی می‌شود که معادل ۲۶ میلیون از ۳ میلیون مرگ‌ومیر سالانه حوادث و

به این بیماری‌های است. وی با بیان اینکه «ساخت‌وساز»، «جنگل‌داری»، «کشاورزی» و «ماهگیری» جزو پرخطرترین مشاغل هستند، افزود: ۶۳ درصد از آسیب‌های شغلی منجر به مرگ برای مشاغل «ساخت‌وساز»، «جنگل‌داری»، «کشاورزی» و «ماهگیری» است.

وضعیت بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار در ایران
اصیلیان درباره وضعیت بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار کشور اظهار کرد: وضعیت بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار کشور نسبت به روزهای نخست انقلاب از وضعیت خوبی برخوردار است. بررسی وضعیت بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار ایران در مقایسه با برخی از کشورهای منطقه بیانگر این است که این موفقه، شرایط نسبتاً خوبی دارد اما در مقایسه با کشورهای پیشرفته، با وضعیت مطلوب فاصله زیادی دارد.

لزوم به‌روزرسانی قوانین سلامت محیط کار
وی با بیان اینکه قوانینی در زمینه بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار تدوین شده، افزود: اگرچه قوانین حوزه بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار کشور طی سال‌های گذشته بهبود یافته، اما با سطح مطلوب فاصله دارد. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور نسبت به ابلاغ قوانین سلامت محیط کار اقدام کرده و علاوه بر قوانین ابلاغی وزارت بهداشت، «قانون کار» نیز تدوین شده است. اگرچه قوانین ابلاغی وزارت بهداشت و قانون کار در کشور اجرا می‌شود اما این قوانین باید به‌روزرسانی شوند.

ضرورت فرهنگ‌سازی در حوزه بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار

این استاد دانشگاه با بیان اینکه فرهنگ‌سازی در حوزه بهداشت حرفه‌ای و سلامت کار یک امر ضروری قلمداد می‌شود، خاطرنشان کرد: به طور قطع، فرهنگ‌سازی سبب بهبود وضعیت بهداشت حرفه‌ای و ایمنی کار می‌شود. فرهنگ توجه به نکات ایمنی می‌بایست در وهله نخست در میان کارفرمایان جاری شود؛ پس از ساری و جاری شدن فرهنگ‌سازی در میان کارفرمایان، کارگران باید به نکات ایمنی و بهداشتی خود توجه ویژه داشته باشند. فرهنگ‌سازی در زمینه توجه به نکات ایمنی می‌بایست در کانون توجه قرار گیرد و تلاش‌های فراوانی در این راستا باید محقق شود.

اصیلیان گفت: سازمان بین‌المللی کار، موضوع فرهنگ‌سازی توجه به سلامت را با توجه به میزان مرگ‌ومیر بیماری‌های و

درباره بیماری‌های دیگری که می‌توان از زانو درمانی برای آن‌ها استفاده کرد توضیح دهید؟

برای انواع مختلف بیماری‌های پوستی، سردردها، مشکلات چشمی، دیابت یا کسانی که مشکل عروقی دارند معمولاً بعد از پاکسازی کلی، از زانو درمانی استفاده می‌کنیم. برای مثال فردی که در اثر دیابت چشم‌اش دچار مشکل شده بعد از پاکسازی کلی و کنترل دیابت، زالودرمانی هم می‌توانیم در ناحیه چشم‌اش انجام دهیم. زالودرمانی قدم اول و تنها قدم ما برای درمان نیست. کارهای مختلفی انجام می‌دهیم که برای کسانی که در قسمت‌های مختلف بدن‌شان مشکل عروقی دارند. برای مثال کسانی که زخم پای دیابتی دارند. برای این افراد در ابتدا قند را کنترل می‌کنیم، و استفاده از داروهای خوراکی ممکن است. در موضعی‌ای از صورت هنوز جوش باقی مانده باشد، روی آن موضع زانو می‌گذاریم، تا زانو آن موضع را از مواد زائد پاک کند. البته بیمار باید شرایط لازم مانند نداشتن کم‌خونی و توانایی انجام آن را داشته باشد. در بسیاری از موارد بیمار با علامت سردرد به ما مراجعه می‌کند در اینجا درمان ما فقط زانو درمانی نیست. یعنی اول پاکسازی کلی بدن انجام می‌دهیم تا مواد زائد به طور کامل از بدن پاک شود. سپس برای فردی که سردرد دارد پشت گوش‌اش زانو می‌گذاریم تا زانو مواد زائدی که در پاکسازی کلی از بدن خارج نشده است از موضع سر خارج کند. زانو معمولاً تا شعاع ۲۰ سانتی خود را پاکسازی می‌کند. بنابراین برای پاکسازی موضعی‌ای از زانو استفاده می‌کنیم. خیلی‌ها فکر می‌کنند بسیاری از بیماری‌ها فقط با زانو درمانی، درمان می‌شود. اما این گونه نیست قبل از زانو درمانی یک پاکسازی قوی به طور معمول لازم است بعد زانو را روی آن موضع قرار می‌دهیم تا اگر مادهای باقی مانده باشد آن موضع پاکسازی شود.

چه کسانی نمی‌توانند از زانو درمانی استفاده کنند؟



زالو درمانی مفید است؟

زالو درمانی یکی از راههای درمان واریس است. منتها در قدم اول پاکسازی کلی انجام می‌دهیم. بعد مریض ۱۰ یا ۲۰ روز داروهایش را که استفاده کرد زانو درمانی را شروع می‌کنیم. در سنین بالا بستگی به قوت مریض و تشخیص پزشک دارد. اگر مریض کم خونی دارد یا قوت لازم را ندارد. معمولاً برای این افراد زانو درمانی انجام نمی‌دهیم سعی می‌کنیم از درمان‌های دیگری استفاده کنیم .

شیاعیتی وجود دارد که بیماری‌های ایدز و هپاتیت از طریق زالودرمانی انتقال می‌یابد؟ زانو درمانی اگر در مراکز پزشکی معتبر انجام شود، هر زانو برای یک نفر استفاده می‌شود. بعد از این‌که زانو خون را مکید و کارش تمام شد جلوی چشم بیمار از بین می‌رود. این گونه نیست که زانو نگهداری شود و برای کس دیگری استفاده شود. در صورتی باعث انتقال بیماری‌های خونی می‌شود که یک زانو برای چند نفر استفاده شود. این موضوع ممکن است در مراکز که معتبر نیستند و افرادی که تحصیلات لازم را ندارند یا اطلاعات نداشته باشند یا صرف مسائل مالی بیایند یک زانو را برای چند نفر استفاده کنند، باعث انتقال بیماری شود.

ماجرای ۲۰۰۰ میلیارد تومان کمک مالی

بیماران تالاسمی

از ابتدای سال جاری بر خلاف ادعای سازمان غذا و دارو بر ارائه رایگان داروهای بیماران تالاسمی، متأسفانه مبلغ ۵ هزار تومان بر هر ویال آمپول دسفرال و ۵ هزار تومان برای هر قرص خوراکی جیدینو (داروهای آهن زداى مصرفی بیماران تالاسمی) تعیین شده است و این در صورتی است که قیمت جهانی داروها با کاهش مواجه بوده است. در همین زمینه، رئیس انجمن تالاسمی ایران گفت: این افزایش چراغ خاموش قیمت دارو برای بیماران خیلی زیاد است، هزینه هر بیمار تالاسمی به طور متوسط ۱۵ تا ۲۰ میلیون تومان است که این موضوع خارج از توان بسیاری خانواده‌هاست.

مشکلات صندوق بیماران خاص برای افراد تالاسمی

صندوق حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج در سال ۱۴۰۰ با تصویب در هیئت‌وزیران توسط معاون اول رئیس‌جمهور ابلاغ شد و فعالیت خود را آغاز کرد.

رئیس انجمن تالاسمی ایران، با عنوان این مطلب که پیش از روی کار آمدن صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج در کشور هر بیمار خدمات را به صورت رایگان از مراکز ارائه‌دهنده خدمات درمانی دریافت می‌کرد و سپس دانشگاه‌های هر شهر مابه‌التفاوت هزینه‌ها و پرداختی بیمه‌ها را از محل نشاندار بیماران خاص به آن مراکز پرداخت می‌کرد، گفت: الان صندوق اعلام می‌کند بیمار به مراکز مربوطه ارائه‌دهنده خدمات درمانی اعم از دولتی یا خصوصی مراجعه کند و خود بیمار کل هزینه‌ها را پرداخت کند و سپس با فاکتورهای پرداختی به بیمه مراجعه کند و منتظر بماند که آیا بیمه سلامت هزینه‌های پرداختی آن بیمار را جبران کند یا خیر.

عرب افزود: در ابتدای کار اعلام کردند که تا ۵۰ میلیون تومان هزینه‌های درمانی و دارویی هر بیمار تالاسمی را پرداخت خواهند کرد و با احتساب ۲۰

خارجی در چندین سال گذشته بوده است. برآورد نیاز بیماران تالاسمی ۱۲ میلیون ویال آمپول تزریقی در سال است که متأسفانه با آمارهای اعلام شده از سوی مسئولین وزارت بهداشت مغایرت دارد. رئیس انجمن تالاسمی ایران تأکید کرد: سازمان غذا و دارو آمار خود را از طریق داده‌های سامانه رهگیری و ردیابی و کنترل اصالت فرآورده‌های سلامت محور (TTAC) اعلام می‌کند در حالی که این شیوه اشتباه است زیرا ما در چندین سال گذشته به دلایل متعددی از جمله تحریم‌ها، کاهش مقطعی تولید دارو در داخل کشور به خاطر ترغیب شرکت‌های دارویی برای تولید داروهای کرونا آمار مصرفی خوبی را نداشته‌ایم. به طور مثال در سال ۱۴۰۰ تنها در مجموع یک میلیون و ۴۰۰ هزار داروی مخصوص تالاسمی به دست آنان رسید که خیلی کمتر از نیاز سالانه بیماران بوده است.

مشکلات به وجود آمده بر سر راه تأمین داروی بیماران تالاسمی منجر به افزایش میزان تلفات در این بیماران شده است و در سال ۱۴۰۲، ۲۹۶ نفر از بیماران تالاسمی به دلیل مشکلات دارویی جان خود را از دست داده‌اند.

رئیس انجمن تالاسمی ایران با انتقاد از نوع برنامه‌ریزی در نظام دارویی کشور، گفت: متأسفانه در داخل کشور صف‌های عریض و طولی برای کمیسیون قیمت‌گذاری داروها در وزارت بهداشت تشکیل می‌شود که داروهای حیاتی و گران‌بیماران تالاسمی پشت در این کمیسیون‌ها منتظر تعیین تکلیف و قیمت‌گذاری می‌مانند. به طور مثال الان حدود یک ماه است که یک داروی بسیار مهم برای بیماران تالاسمی به نام «هیدروکسی اوره» که مصرف خون و متعاقب آن مصرف داروهای آهن‌زدا را در بیماران اینترمدیا و سیکل سل به شدت کاهش می‌دهد در صف انتظار کمیسیون قیمت‌گذاری مانده است و این موضوع باعث می‌شود که متأسفانه تزریق خون داشته باشند و روند درمانی مختل می‌شود.

افزایش چراغ خاموش قیمت داروهای

بیماران تالاسمی علاوه بر اینکه باید دسترسی ایمن به داروهای مورد نیاز خود داشته باشند؛ نمی‌بایست در شرایطی قرار بگیرند که باعث شود سلامت آنها به خطر بیفتد.

بنابر اعلام رئیس انجمن تالاسمی ایران، مشکلات به وجود آمده بر سر راه تأمین داروی بیماران تالاسمی منجر به افزایش فو‌تی‌ها شده و در سال ۱۴۰۲، ۲۹۶ نفر از بیماران تالاسمی به دلیل مشکلات دارویی جان خود را از دست داده‌اند.

بیماران تالاسمی با دو بحران جدی مواجه‌اند که اولین موضوع معضل تهیه دارو است و موضوع بعدی که متأسفانه اثر سو بر دریافت خدمات درمانی بیماران می‌گذارد.

محاسبات اشتباه از نیاز دارویی بیماران تالاسمی

به گفته یونس عرب رئیس انجمن تالاسمی ایران، سال گذشته به رغم اعلام مدیرکل وقت دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو که با افتخار اعلام کرده بود ۴ میلیون و ۹۰۰ هزار ویال داروی تزریقی خارجی برای بیماران تالاسمی تأمین خواهد شد، اما متأسفانه تنها ۵۰ درصد این تعداد در کشور تأمین و توزیع شد.

وی افزود: وقتی بر اساس اعلام معاونت درمان وزارت بهداشت نیاز داروی تزریقی بیماران تالاسمی سالانه ۱۰ میلیون ویال است، معاونت دیگری اجازه ندارد کمتر از آن مقدار تعیین کند.

در سال ۱۴۰۲ حدود ۵ میلیون و ۱۰۰ هزار ویال کمبود داروی تزریقی بیماران تالاسمی داشته‌ایم که به گفته مسئولین بهترین وضعیت تأمین داروی

چگونه قلب سالم داشته باشیم؟



آنتی‌اکسیدان نیز از اهمیت فراوانی برخوردار

است؛ میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات

کامل منابع عمده فیبر هستند.

کنترل استرس نیز در پیشگیری

از ابتلا به بیماری‌های قلبی

عروقی اثرگذار است.

استرس منجر به

تولید هورمون‌هایی

می‌شود که ضربان قلب،

فشار خون و قابلیت تحریک

قلب را افزایش می‌دهند.

همچنین دیابت نیز در ابتلا به

بیماری‌های قلبی _ عروقی نقش دارد و یک

عامل خطر مستقل برای بیماری‌هایی از این دست

به حساب می‌آید. انواع دیابت، خطر بیماری‌های قلبی

عروقی را افزایش می‌دهند.

کنترل وزن در پیشگیری از بیماری‌های قلبی _ عروقی

نقش دارد. به عبارت دیگر، چاقی با ابتلا به بیماری‌های

قلبی عروقی ارتباط مستقیم دارد و حتی کاهش وزن

اندک می‌تواند در کنترل این بیماری‌ها مؤثر باشد.

محدودیت مصرف نمک و پیشگیری از کمبود ویتامین B

ضروری است. به منظور پیشگیری از کمبود ویتامین B،

مصرف یک پرل ۵۰۰هزار واحدی ویتامین دی به صورت

ماهانه توصیه می‌شود.

بیماری‌های قلبی‌للعروقی، اولین عامل مرگ در جهان به حساب می‌آید و تغذیه در کاهش ابتلا به این بیماری‌ها نقش بسزایی دارد.

چگونه قلب سالم داشته باشیم؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، آترواسکلروز، پرفشاری خون، بیماری ایسکمی قلبی، بیماری عروق محیطی و نارسایی قلبی جزو بیماری‌های قلبی‌للعروقی به حساب می‌آیند. افراد بالای دو سال به منظور جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی‌للعروقی باید «سبک زندگی مناسب» و «رژیم غذایی سالم» داشته باشند.

رژیم غذایی «مدیترانه‌ای» برای پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی‌للعروقی توصیه می‌شود. افزایش مصرف تعداد میوه و سبزیجات با تأکید بر سبزیجات ریشه‌ای و سبز و غلات سبوس‌دار از ویژگی‌های این رژیم به حساب می‌آید. همچنین مصرف ماهی‌های چرب (سرشار از امگا۳)، مصرف کمتر گوشت قرمز و تأکید بر گوشت بدون چربی، کاهش مصرف لبنیات پرچرب، مصرف زیاد آجیل و حبوبات، استفاده از روغن زیتون، کانولا، گردو یا مارگارین مخلوط با روغن کلزا یا روغن بذر کتان توصیه می‌شود. به طور کلی، این الگوی غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات، محصولات لبنی کم چرب، غلات سبوس‌دار، ماهی، آجیل، بادام زمینی و حاوی مقادیر کم پروتئین حیوانی و قند است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، کاهش مصرف پروتئین‌های حیوانی پرچرب مانند گوشت و لبنیات پرچرب ضروری است. دریافت فیبر و

خشم و عصبانیت ریسک بیماری های قلبی را افزایش می دهد

اصلی خطر قلبی مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا یا دیابت بودند.

همه شرکت‌کنندگان از نظر تغییرات رگ‌های خونی در بازوهای خود تحت نظر قرار گرفتند و سپس از آنها خواسته شد تا در گفتگوهای هشت دقیقه‌ای یا خواندن‌های بسیار شخصی شرکت کنند که حالت‌های عاطفی مختلف را بر می‌انگیزد- خشم، غم، اضطراب یا اصلاً هیچ احساس شدیدی نداشتند.

گروه شیمبو دریافتند که وقتی مردم عصبانی هستند از گشاد شدن رگ‌های خونی سالم جلوگیری می‌شود. تیم متذکر شد که این حالت در میان افرادی که در حالت اضطراب یا غم و اندوه بودند مشاهده نشد.

محققان خاطرنشان کردند که اختلال در اتساع عروق اغلب پیش زمین‌های برای تجمع خطرناک چربی در دیواره شریان‌ها است که به عنوان تصلب شرایین شناخته می‌شود و می‌تواند احتمال حمله قلبی و سکته را افزایش دهد.

شیمبو گفت: «این آسیب‌های مزمن مرتبط با عصبانیت در طول زمان ممکن است در نهایت اثرات جبران‌ناپذیری بر سلامت عروق داشته باشد و در نهایت خطر بیماری قلبی را افزایش دهد.»

او گفت: «هنوز مشخص نیست که خشم چگونه گشاد شدن عروق خونی را مختل می‌کند. شاید سیستم عصبی خودمختار، هورمون‌های استرس یا التهاب رگ‌ها را فعال کند. تنها تحقیقات بیشتر می‌تواند مکانیسم‌های دقیق را نشان دهد.»

آیا حالت‌های عاطفی مثبت، مانند شادی یا خنده، می‌توانند با اثرات بد خشم بر قلب مقابله کنند؟ تحقیقات بیشتر می‌تواند این سوال را نیز روشن کند. این تیم گفت که در این بین، مدیریت خشم همیشه ایده خوبی برای سلامت روحی و جسمی است.

ورزش، یوگا، تنفس عمیق و درمان شناختی رفتاری (CBT) همگی مسیرهای بالقوه‌ای برای زندگی با خشم کمتر هستند.



تحقیقات جدید هشدار می‌دهد که احساس عصبانیت رگ‌های خونی را به روش‌های ناسالمی منقبض می‌کند و می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، دکتر «ایچی شیمبو»، متخصص قلب و عروق در مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا در نیویورک، می‌گوید: «اگر فردی هستید که همیشه عصبانی می‌شوید، آسیب‌های مزمن به رگ‌های خونی خود دارید.»

تیم او آزمایش‌هایی را انجام داد که در آن فعالیت رگ‌های خونی در حالی که افراد در حالت عصبانیت در مقابل حالت‌های اضطراب، غم و اندوه یا احساسات خنثی بودند، کنترل می‌شد.

آنها دریافتند که حالت عصبانیت ذهنی با ناتوانی موقت رگ‌های خونی در گشاد شدن مرتبط است. این اثرات تا ۴۰ دقیقه پس از پایان طغیان خشم ادامه داشت.

شیمبو افزود: «این تحقیق همچنین دری را برای ترویج مداخلات مدیریت خشم به عنوان راهی کمک به جلوگیری از بیماری قلبی، که علت اصلی مرگ است، می‌گشاید.»

این مطالعه شامل ۲۸۰ بزرگسال سالم ساکن شهر نیویورک زیر ۷۴ سال بود. این گروه جوان - با میانگین سنی ۲۶ سال - و بدون سابقه بیماری قلبی یا عوامل

نشانه‌های برآمدگی و فرورفتگی در قوطی‌های کنسرو را جدی بگیرید

معاون اداره کل فراورده‌های غذایی سازمان غذا و دارو گفت: هرگونه تغییر شکل قوطی کنسروها نشان دهنده

یک نوع اشکال در سلامت کنسرو است؛ مهمترین علامت ظاهری در مورد فساد کنسروها توروم قوطی آنهاست بنابراین توجه به شکل ظاهری قوطی باید در اولویت باشد.

به گزارش ایسنا، مهندس هاله سمیعی اظهار کرد: تغییر شکل قوطی کنسرو می‌تواند به اشکال مختلف باشد؛ به طوری که اگر قسمتی متورم و فشرده شود طرف دیگر برجسته شود و یا جداره قوطی در اثر حمل و نقل و دیگر موارد، ضربه دیده باشد اما چنانچه طرفین و یا تنها یک طرف قوطی متورم شده باشد و علت آن هم ضربه خوردن نباشد؛ ممکن است سلامت آن ایرادی وجود داشته باشد.

وی افزود: در مورد کنسروهایی که یک طرف آنها برآمده شده است چنانچه با سوراخ کردن قوطی مقدار زیادی گاز خارج شود دلیل بر فاسد بودن محتوی قوطی است. باید توجه داشت که موقع باز کردن قوطی های سالم، مقدار

برای درمان HPV ویتامین C بخوریم؟

ویتامین C بدون مصرف روزانه میوه هستند. این امر باعث شده است که افراد بیشتری آب میوه های تهیه شده از آن میوه ها را برای تامین نیاز روزانه خود به ویتامین C بنوشند.

چند نمونه از این آب میوه ها عبارتند از:

آب پرتقال

آب آناناس

آب گریپ فروت

آب کیوی

آب توت فرنگی

پرتقال و آب پرتقال بهترین منابع ویتامین C هستند. اگر روزانه سه پرتقال یا یک لیوان آب پرتقال مصرف کنید، بدن شما ویتامین C مورد نیاز برای کمک به درمان و پیشگیری از عفونت HPV را خواهد داشت. اما با خیال راحت پرتقال و سایر میوه ها و آب میوه های حاوی آناناس، گریپ فروت، توت فرنگی یا کیوی را هم می توانید مصرف کنید.

برخی از افراد ممکن است به جای مصرف میوه ها و آب میوه ها، از مکمل های ویتامین C استفاده کنند. مکمل‌های مقابله با HPV همچنین ملو از ویتامین C هستند و زمانی که میوه کافی برای خوردن ندارید ممکن است به شما کمک کند سلامت خود را به دست آورید. اما در روزهای دیگر سعی کنید میوه ها و آب میوه ها را در اولویت مصرف قرار دهید.

چه زمانی با پزشک مشورت کنید؟

هیچ درمان مستقیمی برای عفونت HPV وجود ندارد. تنها چیزی که باید بدانید این است که مصرف مقادیر زیاد آنتی اکسیدان های تقویت کننده سیستم ایمنی مانند ویتامین C می تواند به شما کمک کند این ویروس را سریعتر شکست دهید.



کردن و از بین بردن ویروس ها را داشته باشد. نحوه مصرف ویتامین C

راه طبیعی برای مصرف ویتامین C، خوردن مرکبات مانند پرتقال، کیوی و گریپ فروت است. این میوه ها سرشار از ویتامین C هستند، بنابراین علاقه‌انه است که آنها را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید.

شما همچنین می توانید با مصرف توت فرنگی، خربزه و آناناس به میزان کافی ویتامین C مصرف کنید. برخی از سبزیجات سبز یا قرمز رنگ و کلم بروکلی نیز ویتامین C دارند.

با این حال، بسیاری از مردم به دنبال راهی سریعتر و ساده تر برای مصرف مقادیر بالای

ویتامین C یک آنتی اکسیدان حیاتی برای سیستم ایمنی است زیرا نقش یک عامل ضد ویروسی با عملکردهای ایمنی خاص خود را ایفا می کند. هیچ آنتی اکسیدانی دیگری به جز ویتامین B وجود ندارد که توانایی کمک به کند کردن فعالیت و از بین بردن ویروس ها را داشته باشد.

برای درمان HPV ویتامین C بخوریم؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آچ پی وی هاپ، ویتامین C یک ویتامین شناخته شده برای تقویت قدرت و اثربخشی سیستم ایمنی است. اگرچه ویتامین C مستقیماً HPV را از بین نمی برد، اما می تواند به سیستم ایمنی بدن شما کمک کند با این ویروس راحت تر مقابله کند.

HPV یک ویروس شدید و خطرناک است زیرا به طور بالقوه می تواند به انواع سرطان ها مانند سرطان آلت تناسلی، سرطان مقعد یا سرطان دهانه رحم تبدیل شود. به همین دلیل است که باید با مصرف روزانه مواد مغذی و آنتی اکسیدان های مناسب، سلامت و تندرستی خود را جدی بگیرید.

اکثر افراد آلوده به HPV علامتی را تجربه نمی کنند، اما آنهایی که دچار این بیماری هستند معمولاً سیستم ایمنی ضعیف تر و سطح استرس اکسیداتیو بالایی دارند. برخی از افراد عمدتاً به دلیل کمبود آنتی اکسیدان های حیاتی تقویت کننده سیستم ایمنی مانند ویتامین C دچار این شرایط می شوند.

ویتامین C یک آنتی اکسیدان حیاتی برای سیستم ایمنی است زیرا نقش یک عامل ضد ویروسی با عملکردهای ایمنی خاص خود را ایفا می کند. هیچ آنتی اکسیدانی دیگری به جز ویتامین C وجود ندارد که توانایی کمک به کند



باورهای غلط در مورد دندان عقل؛ چه زمانی برای کشیدن آن اقدام کنیم؟



به باور بسیاری از متخصصان، دیدگاه عمومی درباره دندان عقل به‌هیچ‌وجه عاقلانه نیست.

به گزارش ایسنا، دندان‌های عقل یا سومین و آخرین مجموعه دندان‌های آسیاب پشتی جزو آخرین دندان‌هایی هستند که در دهان

رشد می‌کنند. «ارسطو»، فیلسوف و متکلم یونانی در قرن چهارم قبل از میلاد، نوشته است که این دندان‌ها حول‌وحوش ۲۰ سالگی درمی‌آیند. البته به مواردی از رویش دندان عقل در افراد بالای ۸۰ سال هم اشاره کرده است.

دندان‌های عقل در انسان برای بهتر خرد کردن غذاهای سفت مانند گیاهان خام، گوشت و مغزها تکامل پیدا کردند اما با نرم‌تر شدن رژیم غذایی و بزرگ‌تر شدن مغز در گونه انسانی ما، مجموعه‌ها بزرگ‌تر و آرواره‌ها کوچک‌تر شدند؛ آنچه باعث شد دندان‌های عقل چون مهمانی ناخوانده در دهان باقی بمانند که هم فضایی گرانبها را اشغال کرده‌اند و هم درد و ناراحتی ایجاد کنند و هنوز نفهمیده‌اند که دیگر قدمشان روی چشم نیست! آن‌ها با ایجاد تراکم بیش از حد دندان‌ها در فک دردی مزمن به وجود می‌آورند و اگر هم نهفته و پنهان در لثه بمانند (بر اثر فشار به لثه یا دندان‌های دیگر) ممکن است مشکلات سلامتی مانند

پوسیدگی و عفونت ایجاد کنند. از طرفی افراد گرفتار با عوارض دندان عقل اغلب برای جوییدن مشکلاتی دارند و دهانشان بوی بدی می‌دهد. نتیجه اینکه کشیدن دندان عقل (ادنتکتومی) بسیار رایج است و مردم در سراسر جهان چندین دهه است که انتخابشان این است که از طریق جراحی دندان عقل را از دهانشان خارج کنند، زیرا این دندان‌ها قابلیت خاصی ندارند و می‌توانند مشکلاتی برای سلامتی ایجاد کنند.

به گزارش ایندپندنت، با این حال برخی متخصصان می‌گویند که از این روش بیش از حد استفاده می‌شود. دکتر «دموند بیلی»، جراح فک و دندان در لندن، یکی از این متخصصان است که می‌گوید: همه ما می‌دانیم که تعداد زیادی از جوانان با عوارض دندان عقل مواجه‌اند. او تخمین می‌زند که حدود ۷۰ درصد مردم برای کشیدن دندان عقل به جراحی متوسل می‌شوند اما به باور بیلی، جراحی دندان عقل در صورتی که درد و عفونت ایجاد کند، ضروری است و نگرانی او بابت جراحی‌هایی

است که پیشگیرانه انجام می‌شوند نه در نتیجه بروز مشکلات و علائم. بیلی می‌گوید: درباره خارج کردن دندان‌های عقل نهفته و پنهان در حالی که هیچ بیماری یا عارضه‌ای ایجاد نکرده‌اند، اختلاف نظر وجود دارد. برخی از جراحان به منظور پیشگیری از بروز مشکل در آینده دندان عقل را می‌کشند، در حالی که عوارض جانبی این عمل قابل‌توجه است و تنها به درد محدود نمی‌شود؛ بلکه مشکلاتی بلندمدت مانند بی‌حسی لب‌ها، چانه و زبان را هم به دنبال دارد.

بخشی از مشکل این است که مردم تصور می‌کنند دندان عقل بی‌تردید به دهان آسیب می‌زند، اما بیلی می‌گوید که این صحت ندارد و برخی موارد تراکم و فشردگی ناشی از دندان عقل به تغییر شکل فک در بزرگسالی مربوط می‌شود. بنابراین در افرادی که فکشان تغییری نمی‌کند، دندان‌های عقل می‌توانند تا مدت طولانی و بدون مشکل در دهان باقی بمانند.

زیبایی

آمار بالای مرگ بر اثر لیپوساکشن

توسط افراد غیر متخصص

دلیل که برخی افراد غیر فوق تخصص و برخی تکنسین‌ها با تبلیغات فریبنده و با پیشنهاد قیمت پایین، انواع عمل لیپوساکشن را با همکاری مراکز جراحی انجام می‌دهند. بسیاری از این افراد، آموزش آکادمیک و مصوب وزارت بهداشت را ندیده‌اند و همین باعث شده که تعداد عوارض مرگ‌ومیر این عمل‌ها در کشور ما بالا برود.

پرامارترین جراحی

در روش‌های غیرتجهجمی، تزریق بوتاکس و فیلرها در جراحی‌های زیبایی، عمل بینی و جراحی پلک بیشترین آمار را دارد. رتبه چهارم جراحی بینی در جهان متعلق به ایران است و هزینه آن از ۲۰ میلیون تومان تا ۱۲۰ میلیون تومان اعلام می‌شود. ایران در جراحی‌های پلاستیک هم رتبه بیستم جهان را دارد.

جراحی اجاره‌ای

درحالی‌که انجام هرگونه خدمات زیبایی مرتبط با پزشکی توسط افراد غیرمتخصص ممنوع است؛ اما نجات حسینی، نایب‌رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی گفته: شاهد ورود آرایشگرها و تکنسین‌هایی به عرصه زیبایی هستیم که در منزل یا واحدهای استیجاری اداری، بیماران را تحت عمل جراحی قرار می‌دهند.

سونامی جراحی‌های زیبایی در ایران، داد انجمن جراحان فوق تخصصی پلاستیک و زیبایی را هم درآورده است. روزانه هزاران صفحه مجازی پزشکان متخصص و غیرمتخصص، مردم را ترغیب به انجام روش‌های تهاجمی و غیرتجهجمی زیبایی می‌کنند. آمار بالای مرگ بر اثر لیپوساکشن توسط افراد غیر متخصص

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه همشهری، همین چند روز پیش بود که علیرضا صابری، دبیر انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران از ترک کنگره جامعه جراحان خبر داد و گفت: «در این کنگره افراد را به سمت انجام عمل‌های زیبایی سوق می‌دهند و پزشکان جوان را تشویق به انجام این عمل‌ها می‌کنند» این در حالی است که دکتر ایرج خسرونی، رئیس جامعه متخصصان داخلی کشور گفته: پزشکان جوان هم تمایل بیشتری به تخصص در حوزه زیبایی پیدا کرده‌اند؛ این مسئله باعث کمبود برخی تخصص‌ها ازجمله متخصص داخلی شده است.

زیبایی گفته: شاهد ورود آرایشگرها و تکنسین‌هایی به عرصه زیبایی هستیم که در منزل یا واحدهای استیجاری اداری، بیماران را تحت عمل جراحی قرار می‌دهند.

لیپوساکشن، بیشترین آمار مرگ‌ومیر را در جراحی‌های زیبایی در ایران دارد؛ به این



تلفن همراه و اسکن بارکد روی لوازم آرایشی، آن را بررسی کند و ببیند محصول اصل یا تقلبی است. مصرف‌کنندگان همچنین می‌توانند از طریق ارسال بارکد ۱۶ رقمی به سامانه پیامکی ۰۲۰۰۸۸۲۲ یا تلفن گویا ۰۲۱۶۱۸۵ یا سایت تیتک مشخصات کالا را بررسی کنند.

توصیه‌هایی برای استفاده از لوازم آرایشی

و بهداشتی

وی عنوان کرد: توصیه می‌شود زنان باردار و کودکان از لوازم آرایشی استفاده نکنند. همچنین هیچکس لوازم آرایشی خود را با دیگران به اشتراک نگذارد.

مهشاد با تاکید بر لزوم توجه کردن به تاریخ انقضای محصولات آرایشی و بهداشتی گفت: توصیه می‌شود روزانه از لوازم آرایشی استفاده نشود. اگر افراد طالب سلامت پوست و موی خود هستند، باید خواب کافی و مصرف آب کافی و تغذیه سالم را رعایت کنند. گاهی مشاهده می‌شود برخی افراد هنگام استفاده از ریمل یا خط چشم، فرچه آن را با بزاق دهان نمدار و سپس استفاده می‌کنند که این مساله موجب می‌شود باکتری وارد محصول شود.

وی بیان کرد: قبل از خواب حتما باید صورت با شوینده مناسب شست‌وشو شود و با آرایش نخوانند. همچنین بهتر است از محصولات از ارگانیک و گیاهی استفاده شود، هر چند این محصولات گرانتر هستند، اما در ترکیبات آن‌ها کمتر از مواد شیمیایی استفاده می‌شود.

بنابراین باید حواسمان باشد استفاده از این وسایل موجب آسیب زدن به سلامت نشود. وی بیان کرد: وسایل آرایشی و بهداشتی پس از خریداری حتما باید در دمای مناسب و دور از آفتاب نگهداری شوند و از داروخانه‌ها یا فروشگاه‌های مجاز تهیه شوند.

شاخصه‌های یک محصول مناسب آرایشی و بهداشتی

مهشاد گفت: یک محصول آرایشی و بهداشتی «برچسب اصالت» دارد و مصرف‌کننده بر اساس آن متوجه می‌شود این محصول سالم است یا نه. یک سری علائم اختصاری برای مصرف‌کننده روی محصول وجود دارند و نخستین مورد آن، شناسه تجاری ۱۴ رقمی است که برای هر نوع کالا، اختصاصی است. دومین مورد، شناسه ۲۰ رقمی برای رهگیری محصول است تا مشخص شود کالا کجا ساخته شده و از چه مبادی وارد شده است.

وی افزود: سومین مورد مهم، شرکت تولیدکننده محصول، تاریخ تولید و تاریخ انقضای محصول است. کد اصالت ۱۶ رقمی هم به صورت پوشش‌دار روی هر کالا وجود دارد و با خراش آن می‌توان اصالت کالا را بررسی کرد. مشخصات فنی، ترکیبات، محل و زمان تولید آن هم باید مشخص شده باشد.

چگونگی بررسی اصالت کالا

مدیر غذا، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول گفت: مصرف‌کننده ابتدا باید با استفاده از برنامه

توصیه‌هایی برای پی بردن به اصالت لوازم

آرایشی و بهداشتی

گفت: تبلیغات گمراه‌کننده و اغراق‌آمیزی در فضای مجازی و ماهواره در مورد اثرگذاری برخی وسایل آرایشی و بهداشتی پخش می‌شود و باید مردم مراقب باشند و گول نخورند.

وی با اشاره به عوارض جانبی برخی لوازم

آرایشی و بهداشتی بیان کرد: برخی وسایل آرایشی و بهداشتی مانند سرم مو، ژل مو، شامپوها و حالت‌دهنده‌ها ممکن است ترکیبات آسیب‌زننده به مو داشته باشند و منجر به عوارضی مانند ریزش مو، تغییر رنگ یا جنس مو شوند و درمان آن هم بسیار سخت است.

مدیر غذا، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی دزفول گفت: یکی از عوارض بسیار شایع از وسایل لوازم آرایشی و بهداشتی غیرمجاز یا دارای فلزات سنگین، جوش صورت است. همچنین مواد نگهدارنده در این مواد موجب واکنش‌های آلرژیک مانند قرمزی و خارش پوست می‌شود. با توجه به حساسیت چشم‌ها، استفاده از برخی کرم‌ها در اطراف چشم، خط چشم یا ریمل نیز ممکن است موجب بروز عوارض چشمی مانند عفونت‌های چشمی شوند. استفاده مستمر از وسایل آرایشی موجب سردرد و پیری زودرس هم می‌شود،



بهترین زمان برای نوشیدن آب چه مواقعی است؟



به گزارش ایسنا، آب، مایع حیات است و یک ماده حیاتی و ضروری برای زنده ماندن موجودات به ویژه انسان به حساب می‌آید. اگر آب به‌اندازه و در زمان‌های مشخص که بدن به آن نیاز دارد، استفاده شود، دچار کم‌آبی نمی‌شویم.

هنگامی که انسان‌ها که به ظاهر احساس گرسنگی می‌کنند، متوجه تشنگی خود نمی‌شوند، به عبارت دیگر، مغز این محرک‌ها را یکسان تشخیص می‌دهد. بنابراین لازم است قبل از مصرف غذا، مقداری آب نوشیده شود و سپس چند دقیقه فرصت داد که آیا میل به غذا خوردن برطرف می‌شود یا خیر.

اول صبح، یکی از بهترین زمان‌ها برای هیدراته کردن بدن است. اضافه کردن یک نصف لیמו به یک لیوان آب می‌تواند مواد مغذی گیاهی، آنتی‌اکسیدان، ویتامین C و پتاسیم را افزایش دهد.

عواملی که باعث تعریق می‌شوند سبب از دست دادن مایعات بدن هستند. سونا، جکوزی و بیرون رفتن در یک روز گرم همگی جزو عواملی هستند که سبب تعریق می‌شوند. همچنین ماهیچه‌های بدن با ورزش کردن گرم می‌شود و در این شرایط بدن عرق می‌کند تا گرما را دفع کند. در این شرایط، باید آب خنک به مقدار زیاد نوشید. هنگام فعالیت بدنی باید ۱۷۷ تا ۳۵۵ میلی‌لیتر آب در هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه نوشید.

هیدراتاسیون، کلید درمان در زمان بیماری است. اسهال، استفراغ و تب می‌توانند سبب از دست‌دادن شدید آب شوند. هنگام بروز اولین نشانه بیماری به خصوص در زمان گرسنه‌نبودن باید مقدار زیادی آب نوشید. پرهیز از نوشیدنی‌های الکلی و کافئین‌دار در این زمان ضروری است؛ نوشیدنی‌هایی از این دست سبب خشکی بیشتر بدن می‌شوند.

مصرف آب در زمان پرواز توصیه می‌شود. هر چقدر ارتفاع هواپیما بیشتر می‌شود هوای کابین خشک‌تر می‌شود. مصرف آب بیشتر در زمان پرواز توصیه می‌شود.

پیش از ماساژ گرفتن، مصرف آب توصیه می‌شود. نوشیدن آب پیش از ماساژ سبب می‌شود ماهیچه‌ها نرم‌تر و انعطاف‌پذیرتر شوند و ماساژ بافت‌های حساس را برای ماساژور آسان‌تر می‌کند.

نوشیدن آب پیش از قاعدگی و طی دوره می‌تواند ناراحتی قبل از قاعدگی و نفخ را کاهش دهد. یکی از بزرگترین دلایل سردرد است. نتایج یک مطالعه بیانگر این است زنان جوانی که دچار «دیس‌منوره»، قاعدگی بسیار دردناک هستند با نوشیدن آب بیشتر می‌توانند سیکل خود را کوتاه کنند. همچنین مصرف آب، درد لگن را کاهش می‌دهد و در نتیجه نیاز به تسکین درد کاهش می‌یابد.

یکی از مهمترین محرک‌های میگرن کم‌آبی بدن است. برخی افراد اظهار می‌کنند حتی کاهش جزئی مایعات مصرفی می‌تواند سردرد شدید ایجاد کند. کاهش مایعات مصرفی می‌تواند سبب ایجاد احساس گیجی شود و در برخی موارد حتی نیاز به درمان پزشکی مورد نیاز است. افرادی که مستعد میگرن هستند همیشه یک بطری آب در دسترس داشته باشند و میزان مایعات مصرفی خود را پیگیری کنند. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نوشیدن آب قبل از غذا که با نام «پیش بارگیری» شناخته می‌شود ممکن است به کاهش وزن کمک کند. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد افرادی که ۵۰۰ میلی لیتر یعنی کمی بیش از ۱۶ اونس آب حدود ۳۰ دقیقه قبل از وعده غذایی و در طول روز به دلخواه خود می‌نوشند طی ۱۲ هفته، تقریباً ۱/۴ کیلوگرم بیشتر از کسانی که از این پروتکل پیروی نکرده‌اند وزن از دست داده‌اند.

آب، یک روش بدون کالری برای کمک به احساس سیری است و میزان متابولیسم را افزایش می‌دهد. در یک مطالعه، ۵۰ دختر با اضافه وزن نیم ساعت قبل از صبحانه، ناهار و شام حدود ۲ فنجان آب نوشیدند بدون اینکه تغییر دیگری در رژیم غذایی خود ایجاد کنند. پس از هشت هفته، آنها وزن کم کردند و شاخص توده بدنی و ترکیب بدن خود را کاهش دادند. آب همچنین لیپولیز (فرآیند چربی سوزی بدن برای انرژی) را تسریع می‌کند.

آکادمی‌های ملی علوم، مهندسی و پزشکی ایالات متحده می‌گویند نیاز به مایعات برای بزرگسالان سالم به طور میانگین ۱۵۵ فنجان در روز برای مردان ایده‌آل است. این در حالی است که ۱۱۵ فنجان در روز از تمام غذاها و نوشیدنی‌ها برای اکثر زنان کافی به حساب می‌آید. اما این شامل هیدراتاسیون از غذا و همه منابع نوشیدنی است.

رژیم غذایی کتوژنیک استرس را کاهش می‌دهد



نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که رژیم کتوژنیک (رژیم غذایی پر چرب و با قند اندک) می‌تواند در کاهش استرس و بهبود وضعیت ذهنی موثر باشد.

به گزارش سلامت نیوز، مشخصه رژیم کتوژنیک مصرف چربی زیاد، کربوهیدرات کم و پروتئین متوسط است. این رژیم غذایی به خاطر فواید متابولیکی و روانشناختی آن مورد تایید قرار گرفته است.

یک مطالعه آزمایشی جدید از دانشکده پزشکی استنفورد بهبود علائم را در بیماران مبتلا به بیماری روانی شدید پس از یک رژیم کتوژنیک ۴ ماهه و درمان استاندارد گزارش کرده است. با تکیه بر یافته‌های موجود، در این تحقیق جدید مزایای روانی بالقوه رژیم غذایی برای عموم مردم بررسی شده است.

یافته‌های این تحقیق که در نشریه نوتریشن (Nutrition) منتشرشده نشان می‌دهد که پیروی از یک رژیم غذایی کتوژنیک ممکن است با سلامت روانی و عاطفی بهتر در جمعیت عمومی مرتبط باشد و فواید آن در طول زمان افزایش یابد. محققان دانشگاه نورث‌ومبریا در نیوکاسل

آپون تاین، انگلستان، نیز چگونگی تأثیر رژیم کتوژنیک بر جنبه‌های مختلف سلامت روان، از جمله خلق و خو (آرامش، رضایت، هوشیاری)، استرس شناختی و عاطفی، علائم افسردگی و اضطراب و احساس تنهایی را بررسی کردند. محققان با استفاده از داده‌های دو نظرسنجی آنلاین، پیامدهای سلامت روانی افراد تحت رژیم کتوژنیک را با سایر رژیم‌های غذایی مقایسه کردند.

نویسندگان این مطالعه شرکت کنندگان را از طریق رسانه‌های اجتماعی برای دو مطالعه هم گروهی (کوهورت) انتخاب کردند: مطالعه هم گروهی ۲۰۲۲ – ۲۷۶ شرکت کننده همه شرکت کنندگان ۱۸ سال یا بیشتر

داشتند و تشخیص بالینی اختلالات خلقی، اضطراب، رشد عصبی و اختلالات عصبی روی آن‌ها انجام نگرفته بود. شرکت کنندگان در مطالعه هم گروهی اول به نظرسنجی‌هایی پاسخ دادند که شامل مقیاس‌های خلق و خوی آنالوگ بصری و مقیاس استرس درک شده بود، در حالی که شرکت کنندگان در مطالعه هم گروهی دوم نظرسنجی‌هایی را تکمیل کردند که دارای مقیاس استرس اضطراب افسردگی و مقیاس تنهایی بود.

از مشارکت کنندگان در هر دو مطالعه هم گروهی سؤالات جمعیت شناختی، اجتماعی – اقتصادی و مرتبط با سلامتی پرسیده شد و عادات غذایی شرکت کنندگان در دو گروه با استفاده از پرسشنامه یک هفته‌ای ۴۵ سؤالی جمع آوری شد. برای شناسایی الگوهای غذایی کتوژنیک در این مطالعات، غذاها بر اساس سازگاری با رژیم کتوژنیک دسته‌بندی شدند:

سازگار با کتوژنیک: گوشت، مرغ، ماهی و غذاهای دریایی، برخی از محصولات لبنی، تخم مرغ، توفو، تمپه، آجیل، بیشتر سبزیجات، چای و قهوه.

کتوژنیک قابل قبول: میوه (تازه یا منجمد)، بیشتر آب میوه، کدو حلواپی، نوشیدنی‌های کم کالری یا رژیمی، جایگزین‌های خاص گوشت، پنیر دلمه، و اسپری‌های لبنی یا غیر لبنی.

سازگار با کتوژنیک نیست: میوه‌های کنسرو شده در شربت یا خشک، غلات، سیب زمینی، لوبیا و حبوبات، تنقلات و نوشیدنی‌های شیرین، چیپس و تنقلات خوش طعم، ماست‌های کم چرب و طعم دار، و گوشت‌های همراه با نان یا کوبیده، مرغ و ماهی.

در این نظرسنجی‌ها همچنین از شرکت کنندگان سؤالاتی مبنی بر اینکه آیا از رژیم کتوژنیک پیروی می‌کنند، دلیل اصلی پیروی از این رژیم غذایی و اینکه آیا سطح

کتون خود را اندازه گیری می‌کنند یا خیر و اگر چنین است، نتایج آخرین آزمایش آن‌ها چه بوده است، پرسیده شد (آزمایش کتون خون در مورد یک عارضه‌ی جدی دیابت به نام کتواسیدوز دیابتی یا DKA هشدار می‌دهد. سطح بالای این ماده در خون می‌تواند نشان‌دهنده قند خون بسیار بالا باشد. کتون زیاد منجر به کتواسیدوز دیابتی می‌شود که نوعی بیماری اورژانسی است).

افرادی که رژیم کتوژنیک را گزارش می‌کنند باید حداقل یک هفته به آن پایبند بوده باشند تا در تحلیل نهایی پیرو رژیم کتوژنیک در نظر گرفته شوند. کسانی که اعلام کردند از رژیم کتوژنیک پیروی نمی‌کنند، صرفاً در گروه «رژیم‌های دیگر» قرار گرفتند.

نتایج نظرسنجی ۲۲۰ شرکت کننده را شناسایی کرد که در دو مطالعه هم گروهی از رژیم کتوژنیک پیروی می‌کردند. انگیزه اصلی آن‌ها برای اتخاذ رژیم کتوژنیک سلامت کلی و کاهش وزن بود.

قابل ذکر است که بیش از ۷۰ درصد از شرکت کنندگان سطح کتون خون خود را کنترل نکردند و وضعیت واقعی کتونز آن‌ها تا حد زیادی تایید نشده باقی ماند.

در اولین مطالعه هم گروهی (کوهورت)، میانگین شاخص توده بدنی (BMI) به عنوان اضافه وزن در بین پیروان رژیم کتوژنیک و کسانی که از رژیم‌های دیگر پیروی می‌کردند طبقه بندی شد.

با این حال، پیروان رژیم کتوژنیک به طور قابل توجهی BMI بالاتری نسبت به سایر رژیم‌های غذایی داشتند، سن بالاتری داشتند و احتمال ابتلا به فشار خون بالا بیشتر بود.

نتایج کوهورت (مطالعه هم گروهی) دوم الگوهای سنی مشابهی را نشان داد اما تفاوت معنی داری در فشار خون یا BMI بین

گروه‌های رژیم غذایی نداشت. هر دو مطالعه هم گروهی بهزیستی روانشناختی بهتری را در میان کسانی که از رژیم کتوژنیک پیروی می‌کردند گزارش کردند، از جمله: حالات خلقی برتر (آرامش، رضایت، هوشیاری) کاهش اضطراب و افسردگی احساس استرس و تنهایی کمتر

این فواید روانشناختی بدون توجه به سطوح کتون ظاهر شد، و نشان می‌دهد که عادات غذایی پایدار ممکن است بدون توجه به تغییرات متابولیک به سلامت روان کمک کند.

شرکت کنندگان به طور متوسط ۲۴ ماه در مطالعه هم گروهی اول و ۴۴ ماه در مطالعه هم گروهی دوم رژیم کتوژنیک را دنبال کردند. نویسندگان مطالعه خاطرنشان کردند که برخلاف تحقیقات قبلی، پیروی طولانی‌تر از رژیم کتوژنیک با خلق و خوی بهتر ارتباط دارد.

جاسمین ساون، روانپزشکی که در این مطالعه شرکت نداشت در توضیح اینکه چگونه یک رژیم کتوژنیک ممکن است بهزیستی روانی را بهبود بخشد، گفت: این رژیم می‌تواند سطوح گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA) را افزایش دهد و آرامش را مشابه با اثرات بنزودیازپین‌ها (داروهایی که برای درمان بیماری‌های مختلف از جمله اضطراب استفاده می‌شوند) افزایش دهد. ساون در ادامه توضیح داد که رژیم کتوژنیک ممکن است بر انتقال دهنده‌های عصبی مانند دوپامین و سروتونین که خلق و خو را تنظیم می‌کنند و میکروبیوم روده که بر رفتار و پاسخ استرس اثر می‌گذارد، تأثیر گذار باشد.

هر دو مطالعه هم گروهی بهزیستی روانشناختی بهتری را در میان کسانی که از رژیم کتوژنیک پیروی می‌کردند گزارش کردند، از جمله:

حالات خلقی برتر (آرامش، رضایت، هوشیاری) کاهش اضطراب و افسردگی احساس استرس و تنهایی کمتر

این فواید روانشناختی بدون توجه به سطوح کتون ظاهر شد، و نشان می‌دهد که عادات غذایی پایدار ممکن است بدون توجه به تغییرات متابولیک به سلامت روان کمک کند.

شرکت کنندگان به طور متوسط ۲۴ ماه در مطالعه هم گروهی اول و ۴۴ ماه در مطالعه هم گروهی دوم رژیم کتوژنیک را دنبال کردند. نویسندگان مطالعه خاطرنشان کردند که برخلاف تحقیقات قبلی، پیروی طولانی‌تر از رژیم کتوژنیک با خلق و خوی بهتر ارتباط دارد.

جاسمین ساون، روانپزشکی که در این مطالعه شرکت نداشت در توضیح اینکه چگونه یک رژیم کتوژنیک ممکن است بهزیستی روانی را بهبود بخشد، گفت: این رژیم می‌تواند سطوح گاما آمینوبوتیریک

اسید (GABA) را افزایش دهد و آرامش را مشابه با اثرات بنزودیازپین‌ها (داروهایی که برای درمان بیماری‌های مختلف از جمله اضطراب استفاده می‌شوند) افزایش دهد.

ساون در ادامه توضیح داد که رژیم کتوژنیک ممکن است بر انتقال دهنده‌های عصبی مانند دوپامین و سروتونین که خلق و خو را تنظیم می‌کنند و میکروبیوم روده که بر رفتار و پاسخ استرس اثر می‌گذارد، تأثیر گذار باشد.

برای خواب بهتر دمنوش بابونه بخوریم؟



نوشیدن چای بابونه یک ساعت قبل از خواب ممکن است به شما کمک کند سریعتر بخوابید و کیفیت خواب خود را بهبود بخشد. با این حال، عواملی مانند اختلالات خواب، شیوه های بهداشت خواب و عادات سبک زندگی می توانند بر اثربخشی آن تأثیر بگذارند.

به گزارش سلامت نیوز، چای بابونه به دلیل خواص آرام بخش آن به طور گسترده ای شناخته شده است و آن را به نوشیدنی محبوب قبل از خواب تبدیل می کند. در حالی که بسیاری از مردم متوجه می شوند که نوشیدن چای بابونه به آنها کمک می کند احساس آرامش کنند، شواهد علمی در مورد اینکه آیا چای بابونه باعث خواب آلودگی می شود یا خیر، قطعی نیست.

چای بابونه برای خواب بهتر خوب است؟

چای بابونه که از گل های خشک شده بابونه دم می شود، سابقه ای طولانی در طب سنتی برای تقویت آرامش و خواب استفاده می شود. بابونه حاوی آنتی اکسیدانی به نام آپیزین است که روی گیرنده های GABA در مغز عمل می کند و ممکن است اثر آرام بخشی برای تحریک احساس خواب آلودگی داشته باشد. با این حال، تحقیقات در مورد اثربخشی چای بابونه برای خواب نتایج متفاوتی را نشان می دهد.

در یک مطالعه، زنان پس از زایمان با کیفیت خواب ضعیف، پس از نوشیدن چای بابونه به مدت دو هفته، بهبود مختصری در خواب و علائم افسردگی کمتری گزارش کردند. در مطالعه دیگری، بابونه منجر به بهبود متوسطی در عملکرد روزانه در بزرگسالان مبتلا به بی خوابی شد. با این حال، کیفیت خواب، کل زمان خواب یا تعداد بیداری های شبانه در بزرگسالان مبتلا به بی خوابی تأثیری نداشت.

یک بررسی سیستماتیک تحقیقاتی و متاآنالیز به این نتیجه رسید که در حالی که نوشیدن چای بابونه هیچ تأثیری بر بی خوابی یا اضطراب ندارد، به نظر می رسد برای افزایش کیفیت خواب و کاهش علائم افسردگی که اغلب با مشکلات خواب مرتبط است، موثر و بی خطر باشد.

چای بابونه و خواب آلودگی در طول روز

در حالی که چای بابونه به دلیل خواص آرامش بخش خود که ممکن است خواب را تقویت کند، شناخته شده است، بعید است که باعث خواب آلودگی روزانه شود. اثرات آرام بخش بابونه به طور کلی خفیف تر از داروهای خواب آور است. مطالعاتی که فواید خواب بابونه را بررسی می کنند، بر تأثیر آن بر کیفیت خواب تمرکز دارند و نه تأثیر آن بر عملکرد و هوشیاری روزانه. برخی شواهد حاکی از آن است که نوشیدن چای بابونه در هنگام خواب ممکن است عملکرد روزانه را به طور متوسط بهبود بخشد، اما تحقیقات کافی برای تایید اثرات آن بر خواب آلودگی و هوشیاری در طول روز وجود ندارد.

در حالی که خطر خواب آلودگی روزانه ناشی از نوشیدن چای بابونه به طور کلی کم است، هنوز مهم است که مراقب حساسیت خود به این چای گیاهی باشید. اگر بعد از مصرف چای بابونه در طول روز دچار خواب آلودگی شدید، آن

را محدود کنید یا از آن اجتناب کنید و صرفاً در عصر به عنوان یک کمک خواب بالقوه از آن استفاده کنید.

آیا مکمل های بابونه موثرتر از چای هستند؟

هم چای بابونه و هم مکمل های آن ممکن است باعث آرامش شوند. مکمل های بابونه که به شکل کپسول و تنتور موجود هستند ممکن است حاوی غلظت های بالاتری از آپیزین باشند، ترکیب فعال موجود در بابونه با اثرات آرام بخش.

در یک مطالعه، افراد مسن تر که ۲۰۰ میلی گرم کپسول عصاره بابونه را دو بار در روز به مدت ۲۸ روز مصرف کردند، بهبود قابل توجهی در کیفیت خواب و تأخیر (مدت زمانی که طول می کشد تا به خواب بروند) گزارش کردند.

یک فنجان چای بابونه ممکن است بین ۰.۸ تا ۱.۲ آپیزین داشته باشد، اگرچه مقادیر آپیزین ممکن است به دلیل عواملی مانند مارک چای، کیفیت و روش دم کردن متفاوت باشد؛ شواهد نشان می دهد که چای بابونه حاوی بالاترین میزان آنتی اکسیدان پس از ۱۵ دقیقه دم کردن آن است.

برخلاف چای بابونه، مکمل های بابونه مقدار استاندارد از ترکیبات مفید را در هر دوز (مثلاً کپسول) ارائه می کنند. با این حال، غلظت آپیزین در مکمل های بابونه بسته به برند، نوع محصول و فرآیند تولید می تواند بسیار متفاوت باشد.

ترکیب چای بابونه با سایر گیاهان خواب آور

در حالی که چای بابونه به تنهایی ممکن است برای خواب بهتر مفید باشد، ترکیب آن با سایر گیاهان خواب آور ممکن است به طور هم افزایی اثر کلی را افزایش دهد.

برخی از گیاهانی که ممکن است به خوبی با بابونه برای خواب هم افزایی داشته باشند

عبارتنداز:

بادرنجبویه: مانند بابونه، بادرنجبویه خاصیت آرام بخشی دارد و ممکن است باعث آرامش شود. مطالعات نشان می دهد که بادرنجبویه ممکن است به طور موثری خواب را با کاهش استرس و کاهش علائم اضطراب و افسردگی در افراد مبتلا به اختلالات خواب بهبود بخشد.

اسطوخودوس: اسطوخودوس که به خاطر رایحه آرام بخش و اثرات بالقوه خواب آور خود معروف است، نویدبخش بهبود کیفیت خواب در افراد مبتلا به اختلالات خواب است.

ریشه سنبل الطیب: چندین مطالعه نشان می دهد که ریشه سنبل الطیب باعث افزایش سطح GABA در مغز و بهبود خواب در افراد مبتلا به بی خوابی می شود. سنبل الطیب ممکن است نیاز به مصرف طولانی مدت داشته باشد (مثلاً چند هفته یا بیشتر) قبل از اینکه متوجه بهبودی در خواب خود شوید.

گل ساعتی: تحقیقات نشان می دهد که گل ساعتی استرس را کاهش می دهد و اضطراب و افسردگی را بهبود می بخشد که ممکن است بر خواب تأثیر مثبت بگذارد.

قبل از ترکیب گیاهان با یکدیگر، با یک پزشک صحبت کنید تا از تداخلات احتمالی با داروها یا بیماری های زمینه ای جلوگیری کنید. دلایلی که چای بابونه ممکن است باعث خواب آلودگی شما نشود

در حالی که چای بابونه اغلب با آرامش و خواب مرتبط است، خواب خوب شبانه را برای همه تضمین نمی کند. مانند هر درمان طبیعی، افراد می توانند واکنش های متفاوتی را به بابونه تجربه کنند. برخی ممکن است آن را آرام بخش بدانند و برخی دیگر ممکن است اثرات حداقلی یا بدون آن را تجربه کنند. عواملی مانند حساسیت شما به ترکیبات فعال و سلامت کلی خواب می تواند بر اثربخشی آن تأثیر بگذارد. اگر اختلال خواب دارید، مانند بی خوابی یا

آپنه انسدادی خواب، چای بابونه بعید است به تنهایی راه حل کافی برای کنترل و درمان شرایط شما باشد. اختلالات خواب نیاز به تشخیص صحیح و درمان های پزشکی دارد.

فاکتورهای سبک زندگی نیز می توانند بر موثر بودن بابونه برای خواب تأثیر بگذارند. برنامه های خواب متناقض، تماشای بیش از حد صفحه نمایش قبل از خواب، و سبک زندگی پر استرس می تواند بر کیفیت خواب تأثیر بگذارد و چای بابونه ممکن است برای غلبه بر اثرات نامطلوب این عوامل بر خواب کافی نباشد.

برخی از داروها می توانند با خواب تداخل داشته باشند (مانند آنتی هیستامین ها)، و بابونه ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد. همیشه قبل از ترکیب چای بابونه با داروهای خود با یک پزشک مشورت کنید.

نکاتی برای بهبود خواب

بهداشت خواب به عادات و اقدامات سالمی اطلاق می شود که کیفیت خواب را بهبود می بخشد. در اینجا چند نکته در مورد چگونگی بهبود بهداشت خواب برای داشتن یک استراحت خوب شبانه همراه با یک فنجان چای بابونه وجود دارد:

یک برنامه خواب ثابت داشته باشید، هر روز در یک ساعت مشخص به رختخواب بروید و از خواب بیدار شوید.

یک روال آرامش بخش قبل از خواب ایجاد کنید، مانند حمام آب گرم، خواندن کتاب، یا تمرین تکنیک های آرامش بخش مانند تنفس عمیق.

مطمئن شوید که اتاق خواب شما تاریک، خنک و ساکت باشد.

مدت زمان قبل از خواب، مصرف کافئین و وعده های غذایی سنگین را محدود کنید. بیشتر روزهای هفته به طور منظم ورزش کنید، اما از فعالیت بدنی شدید نزدیک به زمان خواب خودداری کنید.

شرط طلایی برای حجامت

حجامت در مکاتب مختلف پزشکی جهان مطرح بوده و آثار به جامانده از تمدن های مختلف باستان به خوبی قدمت آن را نشان می دهد.

شرط طلایی برای حجامت به گزارش سلامت نیو به نقل از روزنامه همشهری ، این نکته را دکتر مرتضی مجاهدی، معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت هم تأیید می کند و می گوید: «نتایج تحقیقات علمی هم نشان می دهد حجامت در برخی درمان ها مؤثر است اما به شرط آنکه با تشخیص، تجویز و زیر نظر پزشک طب ایرانی و در مراکز معتبر و مجهز با رعایت اصول و موازین بهداشتی و همچنین در زمان های خاص انجام شود.» مجاهدی به چند نکته جالب درباره زمان، آثار و کاربرد حجامت هم تأکید دارد که در ادامه می خوانید.

منظور از حجامت تنها خونگیری نیست، بلکه حتی بادکش هم یک نوع حجامت به شمار می رود. اما حجامت در میان مردم به خونگیری معروف شده است. در کتب قدیمی خونگیری های دیگری هم مطرح بود، ازجمله قصد که در برخی موارد به عنوان حجامت به کار برده شده است. اما حجامت یک مدل کوچک تر از قصد با آثار خفیف تر است.

افراد با خون غلیظ باید پیش از انجام حجامت با مصرف سوپ، میوه، کاهو و برخی نوشیدنی ها براساس مزاج، بدن را آماده حجامت کرده و چند ساعت قبل از حجامت حمام بروند تا خون غلیظ کمی رقیق شود. اما افرادی که خونشان رقیق است از ۱۲ ساعت قبل از حجامت نباید استحمام کنند که البته تشخیص این موارد با پزشک متخصص طب ایرانی است. مصرف مایعات فراوان، آبمیوه، شربت عسل (مخلوط یک قاشق غذاخوری عسل در یک لیوان آب ولرم)، ماءالشعیر و آب انار در روزها و ساعات قبل و بعد از حجامت اثربخشی آن را افزایش می دهد.

به طور حتم اثربخشی حجامت زمانی است که توسط پزشک طب ایرانی و به عنوان جزئی از برنامه درمانی در نظر گرفته شود. در موارد زیادی ممکن است حجامت کاربرد یا اثرات مثبت چندانی نداشته باشد. به همین دلیل اطباء ایرانی با در نظر گرفتن وضعیت جسمی از جمله مزاج، سلامت و بیماری های افراد، حجامت و زمان انجام آن را توصیه یا منع می کنند. به طور کلی حجامت در فصل بهار بیشتر توصیه می شود. در سایر فصول سال از جمله اوایل تابستان و پس از آن، فصل پاییز هم می توان آن را انجام داد.

براساس مستندات علمی، آثار فراوانی از حجامت وجود دارد. حتی در سطح بالای علمی مقالات متعددی هم چاپ شده و پژوهشگران زیادی در دنیا روی آن کار کرده اند اما همچنان باید تحقیقات بیشتر در این زمینه انجام شود. حجامت در درمان برخی بیماری ها مثل میگرن اثربخشی مشخصی دارد که حتی خونگیری عادی هم نمی تواند این تأثیر را داشته باشد. البته این مسئله به معنای رد کردن خواص و اثرات اهدای خون و منع آن نیست؛ «اهدای خون، اهدای زندگی است.» قبل از حجامت، پزشکتان را از بیماری احتمالی و داروهایی که مصرف می کنید، مطلع کنید و اگر برای بیماری یا مشکل خاصی قصد انجام حجامت دارید، آن را با پزشک در میان بگذارید چون درمان برخی بیماری ها روشی غیراز حجامت لازم دارد.

هرسال برای حجامت در روزهای ۲۹ یا ۳۰ خرداد (روز هفتم حزیران از ماه های رومی) تأکید می شود و عدهای با تبلیغات قابل توجه، همه مردم را بدون در نظر گرفتن وضعیت جسمی و مزاجی تشویق به انجام حجامت می کنند. تا جایی که حتی مراکز غیرقانونی هم مملو از مراجعه کنندگان برای حجامت می شود. بسیاری از مردم هم خودسرانه به اماکن متفرقه می روند و درخواست حجامت بدون معاینه پزشک را دارند. مهم ترین کاری هم که با حجامت انجام می شود این است که از موضع مورد نظر، خلط ناشی از خون و صفرا خارج شود. این عمل باعث پاکسازی موضع می شود و برخلاف باور عامه باعث خروج مواد مغذی از بدن نیست. زمانی که لیون حجامت روی پوست قرار می گیرد، مقداری کوشن ایجاد می کند و در اثر آن فاکتورهای دفاعی ساکن در جداره عروق و اعضا را فعال کرده و باعث می شود این فاکتورها دفاع خونی را چندین برابر و به تقویت سیستم ایمنی عضو مورد نظر و سپس کل بدن کمک کنند.



خبر

قشر متوسط جامعه هنوز به نهضت

افزایش جمعیت نیروسته اند



معاون بیمه و خدمات سازمان بیمه سلامت ایران، با اشاره به اجرای سیاست‌های جمعیتی در کشور، گفت: قشر متوسط جامعه هنوز به نهضت افزایش جمعیت نیروسته اند.

به گزارش خبرگزاری مهر، مهدی رضایی افزود: بر اساس قانون جوانی جمعیت آنچه مربوط به حوزه سلامت بوده و وظایفی که بر عهده سلامت گذاشته شده بر اساس مفاد قانون ارزیابی مثبتی دارد.

معاون بیمه و خدمات سازمان بیمه سلامت ادامه داد: تسهیلاتی که قرار بود برای زوج‌های نابارور و مادران باردار و فرزندان متولد شده در نظر گرفته شود؛ اجرا گذاشته شد و شاخص‌های حوزه سلامت برای جوانی جمعیت در این حوزه مثبت بود و موفقیت‌هایی در این حوزه داشتیم.

رضایی گفت: اکنون خدمات ناباروری هم در بخش دولتی و هم در بخش خصوصی پوشش ۹۰ درصدی بیمه‌ای دارد که حمایت خوبی است ضمن اینکه برای مادران باردار و کودکانشان تا ۵ سالگی پوشش بیمه‌ای برقرار شده است.

وی در پاسخ به این سوال که آیا حمایت‌های قانون جوانی جمعیت در حوزه سلامت برای جوانی جمعیت و افزایش شاخص کل جمعیت کافی بوده است، افزود: اگر آخرین آمار از شاخص جمعیت کشور را ملاک قرار دهیم به نظر می‌رسد نه تنها تغییری در شاخص کل جمعیتی ما ایجاد نکرده بلکه شاخص جمعیتی ما کاهش هم داشته است. معاون بیمه و خدمات سازمان بیمه سلامت گفت: اهداف قانون جوانی جمعیت جز در بخش سلامت محقق شده است و در سایر حوزه‌ها نیاز به بازنگری دارد.

رضایی افزود: بر اساس آمارگیری سال ۱۴۰۲، رشد جمعیتی کشور ۷۱ صدم درصد عنوان شده و این جمعیت مطلوبی نیست و نگرانی این است که کارشناسان جمعیتی معتقدند در سال‌های آینده نرخ جمعیت به کمتر از این هم کاهش می‌یابد که باعث تأثیر است و به همین علت به نظر می‌رسد باید از کارشناسان اهل فن جمعیتی کمک گرفته شود و در حوزه‌هایی ورود و سرمایه گذاری کنیم که بتوانند شاخص کل را تحت تأثیر قرار دهد، بنابراین بازنگری ضروری است و باید به سایر علل رشد جمعیت توجه شود و مهمترین آن در حوزه‌های اقتصادی و امید آفرینی است برای نسلی که نیازمندیم به این نهضت افزایش جمعیتی بپیوندند.

معاون بیمه و خدمات سازمان بیمه سلامت گفت: ما جمعیت سه فرزند به بالا را شاید در اقصار ضعیف‌تر جامعه بتوانیم تبلیغ کنیم، اما در سایر اقصار شاید خیلی مورد توجه قرار نگیرد و جمعیتی که اکنون با این سیاست قهر کرده اند

و هنوز به سیاست‌های جمعیتی نیروسته اند قشر متوسط جامعه هستند که اگر آنها به این نهضت بپیوندند و حتی یک تا دو فرزند هم بیاورند می‌تواند جمعیت کشور را متحول کنند و آنها نیاز به توجه دارند و سیاستگذار این قشر را باید دریابد.

صاحب امتیاز ومدیر مسئول : دکتر مائده السادات عقیلی

سردبیر:دکتر حسین شیرزاده

مدیر اجرایی و جانشین مدیر مسئول: حسن شیرزاد

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

تلفکس۰۱۱-۳۳۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۲۹ اردیبهشت ماه ۱۴۰۳-- شماره ۱۲۹

زنگ خطر کاهش اهدای خون در کشور



تامین خون و فرآورده‌های خونی، یکی از نیازهای اساسی مراکز درمانی است که بروز هر گونه خللی در این حوزه، می تواند سلامت بیماران را تهدید کند.

به گزارش مهر، تأمین خون و فرآورده‌های خونی در کشور، شرایط مطلوبی دارد و دلیل آن نیز؛ اهدای صد درصد داوطلبانه خون در ایران است که باعث شده سازمان انتقال خون، کمتر دچار مشکل و چالش شود. اما، نکته‌ای موجب نگرانی شده و زنگ خطر کمبود خون را از هم اکنون به صدا در آورده است، روند نزولی اهدای خون در بین افراد جوان جامعه است.

بنابر اعلام سازمان بهداشت جهانی، از سال ۲۰۰۷ تاکنون اهدای داوطلبانه خون در ایران ۹۹ درصد رشد داشته که شاخص بسیار مهمی محسوب می‌شود.

بر همین اساس، ایران در سال ۲۰۲۳

رییس گروه سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در مورد شرایط نگهداری مسواک، توضیحاتی داد. به گزارش خبرگزاری مهر، پروین باستانی گفت: پس از هر بار مسواک زدن، مسواک را با آب شسته و خمیر دندان و سایر آلودگی‌های آن را کاملاً تمیز کنید .

وی افزود: همچنین، پس از هر بار استفاده از مسواک آن را در یک محل تمیز قرار دهید تا در معرض هوا خشک شود.

این دندانپزشک تاکید کرد:برای نگهداری باید سر مسواک مستقیم و رو به

بالا باشد.

وی افزود: هر زمان که موهای مسواک از هم باز شد و یا شکل اولیه آن تغییر کرد، باید آن را تعویض کنید.

باستانی گفت: معمولاً هر سه تا چهار ماه باید مسواک عوض شود.

وی ادامه داد: بعد از ابتلاء به بیماری‌های عفونی مانند آنفلوانزا بهتر است مسواک را عوض کرد و پس از بهبود، از مسواک جدید استفاده شود.

باستانی گفت: مسواک یک وسیله شخصی است و هرگز نباید به صورت مشترک در خانواده استفاده شود.

سلامت / درمان

مردان بیشتر از زنان در برابر دیابت

آسیب پذیرند

به گزارش مهر بر اساس گزارش محققان، میزان کلی دیابت بین مردان و زنان مشابه است.

اما محققان دریافتند که بیماری قلبی، اختلالات چشمی، مشکلات کلیوی و عوارض ساق پا و پا، صرف نظر از مدت زمانی که به دیابت مبتلا بوده اند، در مردان بیشتر است.

تیمی به سرپرستی «آلیس گیبسون» از دانشگاه سیدنی استرالیا به این نتیجه رسیدند: «مردان مبتلا به دیابت، صرف نظر از مدت زمان دیابت، در معرض خطر بیشتر عوارض این بیماری هستند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های یک نظرسنجی سلامت بیش از ۲۶۷۰۰۰ نفر بالای ۴۵ سال ساکن در نیو ساوت ولز ایالت استرالیا را تجزیه و تحلیل کردند. این پاسخ‌ها با سوابق پزشکی نزدیک به ۲۶۰۰۰ نفر مبتلا به دیابت نوع ۱ یا نوع ۲ مرتبط بود.

به طور کلی، مردان دیابتی ۵۱ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به بیماری قلبی، ۴۷ درصد بیشتر در معرض عوارض پا و ۵۵ درصد بیشتر احتمال دارد که به بیماری کلیوی مبتلا شوند.

مردان همچنین کمی بیشتر (۱۴ درصد) خطر ابتلاء به رتینوپاتی دیابتی، بیماری چشمی تهدید کننده بینایی را داشتند.

به گفته محققان، میزان عوارض همزمان با تعداد سال‌هایی که مردان یا زنان با دیابت زندگی کرده بودند، افزایش یافت. صرف نظر از این، مردان همیشه بیشتر از زنان در معرض خطر بودند.

به گفته محققان، مردان نیز احتمال کمتری برای تغییر شیوه زندگی، مصرف داروهای پیشگیرانه و یا بررسی‌های سلامتی برای کاهش خطر داشتند.

محققان خاطرنشان کردند که عوارض هنوز در زنان شایع است، حتی اگر در مردان بیشتر اتفاق بیفتد.

محققان اعلام کردند: به ازای هر ۱۰۰۰ نفر مبتلا به دیابت، یافته‌های ما نشان می‌دهد که به طور متوسط ۵۲،۳۷، ۲۱ و ۳۲ نفر هر سال به بیماری‌های قلبی عروقی، چشمی، اندام تحتانی و عوارض کلیوی مبتلا می‌شوند.

آنها نتیجه گرفتند: «اگرچه مردان مبتلا به دیابت بیشتر در معرض خطر ابتلاء به عوارض، به ویژه بیماری قلبی عروقی، عوارض کلیوی و اندام تحتانی هستند، اما میزان عوارض در هر دو جنسیت بالاست.»

اینفوگرافیک

