

هدف نظام سلامت
ایجاد حال خوش
در مردم است



درمان ناباروری،
بخشی از توریسم
درمانی کشور است



چگونه از مضرات نور خورشید
در امان بمانیم؟



متخصص زنان و زایمان عنوان کرد؛
ایجاد عاطفی، مهم ترین مزیت تغذیه کودک با شیر مادر

روغن میخک را برای کودکان استفاده نکنید



صفحه ۶

جریمه ۱۲۰ میلیونی تبلیغ دخانیات در خردهفروشی



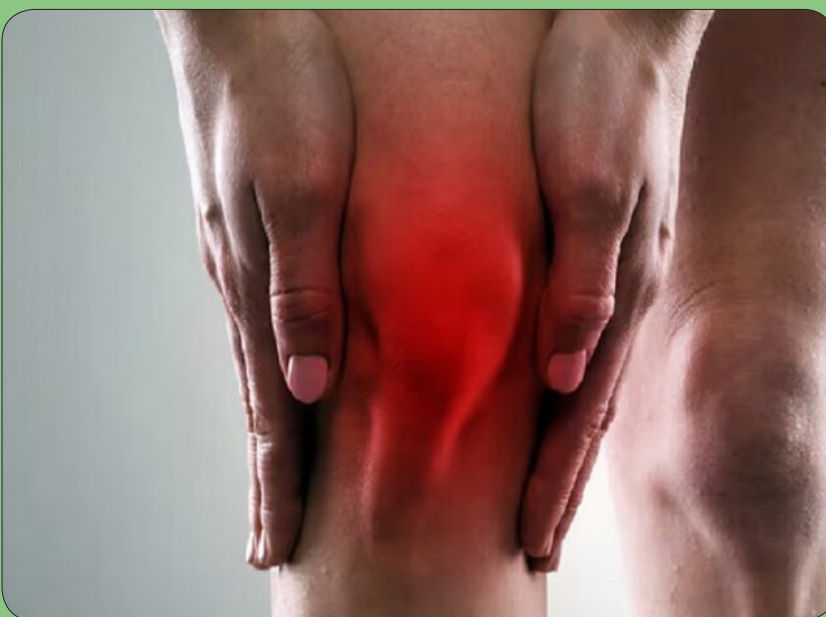
رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت با بیان اینکه نرخ جرائم تبلیغات محصولات دخانی با توجه به افزایش نرخ تورم باید افزایش یابد، اظهار کرد: موضوع مهم و اساسی در حوزه شبکه نمایش خانگی است و بررسی‌ها بیانگر این است هزینه‌هایی که برای تبلیغ محصولات دخانی می‌کنند نسبت به نرخ جریمه بیشتر است، بهزاد ولی‌زاده در گفت‌وگو با ایسنا، درباره نرخ جرائم تبلیغات محصولات دخانی گفت: براساس قوانین، میزان جرائم تخلفات دخانی باید هر ۳ سال یکبار به روزرسانی شود. اگرچه میزان جرائم تخلفات دخانی در سال ۱۴۰۱ توسط دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت، به روز رسانی شده اما کماکان در انتظار ابلاغ مصوبه هیات وزیران هستیم، که البته با توجه به افزایش نرخ تورم طی دو سال گذشته، میزان جرائم باید در سال ۱۴۰۳ باز هم افزایش یابد.

وی با اشاره به نرخ جریمه تبلیغ محصولات دخانی در حوزه خردهفروشی گفت: جرائم تبلیغ محصولات دخانی در بخش خردهفروشی بازدارنده است. اگر یک مرکز عرضه محصولات دخانی نسبت به تبلیغ این محصولات اقدام کند، ۱۰۰ تا ۱۲۰ میلیون تومان جریمه می‌شود.

رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت با انتقاد از وضعیت نمایش دخانیات در شبکه نمایش خانگی گفت: موضوع مهم و اساسی در حوزه شبکه نمایش خانگی است و جرایم این بخش برای تبلیغ محصولات دخانی بازدارنده نیست. بررسی‌ها بیانگر این است هزینه‌هایی که برای تبلیغ محصولات دخانی می‌کنند نسبت به نرخ جریمه بیشتر است.

ولی‌زاده ادامه داد: با توجه به مفاد قانون مجازات اسلامی در برخورد با موارد تهدید علیه سلامت عمومی، می‌توان علیه عاملین تبلیغ دخانیات در تولیدات رسانه‌ای و فضای مجازی از ظرفیت این قانون استفاده کرد. شرایط باید به نحوی باشد که فعالان حوزه شبکه نمایش خانگی پاسخگوی اقدامات خود باشند و به نحوی عمل کنند که سلامت نسل حاضر و آینده این مملکت را با ترویج و دامن زدن به افزایش شیوع مصرف دخانیات، به خطر نیندازند.

چه مواد غذایی بخوریم تا دچار تعویض مفصل زانو نشویم؟



است.

رژیم غذایی غنی از فیبر منجر به افزایش جمعیت باکتری‌های مفید روده می‌شود که این باکتری‌ها تولید کننده موادی هستند که سطح التهاب را در کل بدن کاهش می‌دهند. میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل مانند نان تهیه شده از آرد کامل یا سبوس دار از منابع غذایی غنی از فیبر هستند.

از کدام مواد غذایی باید پرهیز کرد؟

غذاهای فرآوری شده مانند غذاهای کنسروی، انواع گوشت‌های فرآوری شده (مانند سوسیس و کالباس) و سوپ نیمه آماده و... دارای مقادیر زیادی نمک و افزودنی‌هایی نظیر مونوسدیم گلوتمات هستند که می‌توانند منجر به تشدید درد و التهاب در مفاصل شوند. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، چربی‌های ناسالم مانند اسیدهای چرب اشباع و ترانس؛ این اسیدهای چرب به طور معمول در روغن‌های جامد، کره گیاهی و روغن‌های قنادی یافت می‌شوند.

مصرف زیاد گوشت قرمز منجر به افزایش ترشح فاکتورهای التهابی در بدن می‌شود؛ بنابراین توصیه می‌شود به جای گوشت قرمز از گوشت سفید (مانند مرغ و ماهی) استفاده شود.

نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های با قند بالا؛ مطالعات نشان دادند که خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های با قند بالا (مانند کیک، آبنبات، شکلات، نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌های صنعتی و نوشیدنی‌های انرژی‌زا) می‌توانند از طریق سرکوب فرآیندهای ضد التهابی در تشدید التهاب در بدن نقش داشته باشند.

یکی از جراحی‌های رایج این روزها، تعویض مفصل زانو به دلیل «استئو آرتрит» است که با یک سری از اقدامات به ویژه مصرف برخی مواد غذایی می‌توان ریسک آن را کاهش داد.

به گزارش ایسنا، استئوآرتрит زانو یا آرتروز زانو، شایع‌ترین مشکل اسکلتی است که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان را درگیر کرده است. در این بیماری، غضروف درون مفصل شروع به تخریب شدن می‌کند و استخوان زیرین به دنبال این تخریب تغییر شکل پیدا می‌کند. استئوآرتрит زانو می‌تواند باعث درد، سفتی و تورم شود. در بعضی موارد نیز باعث کاهش عملکرد و ناتوانی فرد خواهد شد. به همین دلیل پیشگیری و کنترل استئوآرتريت زانو از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کنترل وزن و پیروی از یک رژیم غذایی سالم علاوه بر پیشگیری از ایجاد آرتروز می‌تواند به تسکین التهاب و درد در این بیماران کمک کند.

اهمیت کنترل وزن

حفظ وزن مناسب مهم‌ترین فاکتور جهت مدیریت و کاهش خطر آرتروز زانو است. اضافه وزن، فشار بیشتری به زانو وارد می‌کند و منجر به تشدید درد و التهاب می‌شود. همچنین بافت چربی مازاد در بدن سبب تولید هورمون‌ها و مواد شیمیایی می‌شود که می‌تواند سطح التهاب را افزایش دهد. بنابراین، کاهش حداقل ۱۰ درصد وزن بدن در افراد چاق و اضافه وزن می‌تواند بسیار کمک کننده باشد.

چه مواد غذایی مفید هستند؟

منابع غذایی حاوی ویتامین C و K؛ این ویتامین‌ها از طریق نقشی که در ساخت استخوان و غضروف دارند، می‌توانند بر آرتروز تاثیرگذارند. از منابع غذایی حاوی ویتامین K و C می‌توان به اکثر میوه‌ها به خصوص پرتقال، توت‌فرنگی، کیوی و سبزیجات برگ سبز مانند بروکلی، اسفناج و کلم اشاره کرد.

زیتون و روغن زیتون؛ اسید اولئیک و اولئوکانتال موجود در زیتون فعالیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی دارد که می‌تواند به بهبود کنترل آرتروز زانو کمک کند.

مواد غذایی سرشار از امگا سه به ویژه سالمون و ساردین، گردو و بذر کتان از منابع غذایی مهم امگا سه هستند. مطالعات نشان داده‌اند افرادی که هفته‌ای دو بار ماهی مصرف می‌کنند کمتر در معرض ابتلا به آرتروز قرار دارند.

شیر و لبنیات، منبع غنی از کلسیم، پروتئین، فسفر و سایر مواد مغذی هستند که نقش مهمی در سلامت استخوان و مفاصل دارند. مطالعات نشان داده‌اند پیشرفت بیماری استئوآرتريت زانو در افرادی که لبنیات کم چرب استفاده می‌کنند نسبت به سایر افراد کمتر

چگونه از مضرات نور خورشید در امان بمانیم؟



رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت گفت: اقدامات ساده مانند استفاده از کلاه لبه‌دار، عینک آفتابی استاندارد، کرم‌های ضد آفتاب و لباس‌های بلند و آستین‌دار در کنار کاهش مواجهه با نور خورشید به تامین سلامت افراد در برابر پرتوهای فرابنفش، کمک زیادی می‌کند.

هر چه تابستان داغ‌تر می‌شود نگرانی‌ها درباره آثار منفی نور خورشید بر سلامتی بیشتر می‌شود. آنچه تابش نور خورشید را خطرناک می‌کند اشعه ماورا بنفش یا (UV) است. این اشعه در سال ۱۸۰۷ کشف شد. اشعه ماورای بنفش اثرات مضرى بر سلامتی پوست و چشم و سیستم ایمنی بدن انسان دارد. اشعه ماورای بنفش با گرم تر شدن هوا بیشتر می‌شود و تخریب آن بیشتر. براساس رده بندی طیف شدت اشعه، شاخص اشعه ماورای بنفش در یک طیف شدت از ۱ تا ۱۱ درجه بندی می‌شود که ۱ تا ۲ بی خطر، ۳ تا ۵ کم خطر، ۶ تا ۷ خطر زیاد، ۸ تا ۱۰ خطر بسیار زیاد و شاخص ۱۱ نشانه خطر بسیار شدید این اشعه است.

از نظر علمی اثبات شده است که تابش مستقیم این اشعه به پوست و چشم باعث بروز بیماری‌هایی چون سرطان پوست و بیماری‌های مختلف چشم است.

ازن، سپر موجودات زنده

نقش لایه ازن در کاهش شدت پرتوهای این اشعه بسیار مهم است. لایه‌ای که روز به روز در حال نازک شدن است. ازن نام گازی است که در لایه‌های فوقانی جو - تروپوسفر و استراتوسفر - نقش بسیار مهمی را ایفا کرده و در حفظ حیات و اثر بر شرایط جوی بسیار حائز اهمیت است. در حدود ۹۰ درصد ازن اتمسفری در استراتوسفر قرار گرفته و دارای یک خاصیت بسیار ویژه است. این گاز با جذب پرتوهای طول موج کوتاه فرابنفش از موجودات زنده در برابر این پرتو محافظت می‌کند. علاوه بر این گاز مذکور از طریق فرایندهای بسیار پیچیده‌ای شرایط آب و هوایی را نیز در تحت تاثیر قرار می‌دهد.

ازن استراتوسفری در اثر واکنشهای جوی که کلرین، نیتروژن، برمین و اکسیدهای هیدروژن در آنها نقش کاتالیزور دارند در حال تخریب است. متأسفانه تنها دلیل تشکیل چنین واکنش‌هایی افزایش ورود مواد آلاینده به اتمسفر زمین است.

اشعه قرنا بنفش محدوده‌ای از طیف نور خورشید است که پس از طی میلیونها کیلومتر از خورشید به سطح زمین می‌رسد. این قسمت از نور خورشید در محدوده بینایی ما انسان نبوده و نمی‌توانیم آن را ببینیم به همین علت به آن نور تاریک نیز می‌گویند.

این در حالی است که هر ساله با شروع فصل گرما ارتفاع خورشید در آسمان بیشتر شده و به همین علت پرتوهای عمودی تری به سطح زمین تابیده شده و انرژی جذب شده توسط زمین و اجسام افزایش می‌یابد.

با این اوصاف با توجه به اینکه چتر حفاظتی زمین (ازن) در سالهای اخیر نازک و نازک‌تر شده، زیست‌مندان زمین در مقابل اشعه‌های بحران ساز خورشید نیز بی دفاع شده‌اند بطوری که مطابق برخی آمار در ایران بیش از ۱۶ درصد از سرطانهای رایج متعلق به سرطان پوست است.

بیماری‌های ماورابنفش

عباس شاهسونی رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت با بیان اینکه همه مردم از طریق مواجهه با نور خورشید و برخی از منابع انسان ساخت در صنعت و موارد تفریحی در معرض پرتوهای فرابنفش هستند بر ضرورت به حداقل رساندن مواجهه با نور خورشید و خودمراقبتی در این روزهای فصل تابستان، تاکید کرد.

یو وی C که خطرناک ترین نوع اشعه فرابنفش است به طور کامل از طریق لایه ازن کنترل می‌شود به جز در مناطقی از دنیا مانند برخی مناطق استرالیا

وی گفت: طول موج پرتوهای فرابنفش از ۱۰۰ تا ۴۰۰ نانومتر است. محدوده ۱۰۰ تا ۲۸۰ نانومتر با نام یو وی C، محدوده ۲۸۰ تا ۳۲۰ نانومتر با نام یو وی B و محدوده ۳۲۰ تا ۴۰۰ نانومتر نیز با نام یو وی A شناخته می‌شود.

وی افزود: محدوده ۱۰۰ تا ۲۸۰ نانومتر یا یو وی C که خطرناک ترین نوع اشعه فرابنفش است به طور کامل از طریق لایه ازن کنترل می‌شود به جز در مناطقی از دنیا مانند برخی مناطق استرالیا که با مشکل سوراخ شدن این لایه روبرو هستیم و این مشکل را خوشبختانه در کشورمان نداریم.

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت از کنترل ۹۰ درصد یو وی B سخن گفت و ادامه داد: اشعه فرابنفش در محدوده ۳۲۰ تا ۴۰۰ نانومتر یا یو وی A به طور کامل از لایه ازن عبور می‌کند و انسانها عمدتاً در معرض ۱۰ درصد یو وی B و ۱۰۰ درصد یو وی A قرار دارند.

شاهسونی با بیان اینکه یو وی B موجب آفتاب سوختگی و برنزه شدن می‌شود، افزود: اثرات نور خورشید بیشتر مربوط به یو وی A است که بر قسمت‌های عمیق‌تری از بدن و پوست ورود می‌کند و باعث سرطان پوست، پیری زودرس پوست، آب مروارید و اختلال در سیستم ایمنی می‌شود.

وی با تاکید بر اینکه مواجهه طولانی مدت با پرتوهای فرابنفش مضر است، گفت: مواجهه کوتاه مدت با پرتوهای فرابنفش در حد یک ساعت یا یک روز، نمی‌تواند باعث ایجاد مشکل برای انسانها شود هر چند باید در این روزهای فصل گرم و تابستان کمتر در معرض نور خورشید قرار گیریم.

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: برای پرتوهای فرابنفش شاخص UV Index تعریف شده و ابزاری است که آگاهی عمومی در خصوص مواجهه طولانی مدت در برابر این پرتوها را افزایش می‌دهد بنابراین اتخاذ راهکارهایی برای خودمراقبتی در برابر این پرتو، مهم است. شاخص یو وی باید به صورت روزانه گزارش شود و دامنه آن از صفر تا بالاتر از ۱۱ است که هرچه این شاخص بیشتر شود، پتانسیل آسیب رسیدن به پوست و چشم افزایش می‌یابد که لازم است مواجهه خودمان با پرتوهای فرابنفش را کمتر کنیم.

مشکل مختص ایران نیست

شاهسونی تصریح کرد: وقتی شاخص یو وی بین ۱ تا ۲ باشد میزان اثر کمی دارد و بی خطر است اما برای افرادی که دارای پوست حساسی هستند و دچار آفتاب سوختگی می‌شوند، بهتر است از لباس‌های بلند و کرم ضدآفتاب با فاکتور حفاظتی در برابر نور خورشید یا SPF حداقل ۱۵ استفاده کنند. وقتی این شاخص بین ۳ تا ۵ باشد، خطر آن متوسط و لازم است که در ساعات بین ۱۰ تا ۱۶ مواجهه با نور خورشید به حداقل برسد و در بیرون از خانه، از کلاه‌های لبه دار، لباس‌های بلند و آستین دار، کرم‌های ضدآفتاب با SPF حداقل ۱۵ و عینک آفتابی مناسب که توانایی حذف پرتوهای فرابنفش داشته باشد، استفاده کنیم.

وقتی شاخص یو وی بالاتر از ۱۱ باشد، خطر بسیار زیادی برای انسان دارد و با رنگ بنفش نشان داده می‌شود

وی گفت: وقتی شاخص یو وی بین ۶ تا ۷ باشد، خطر افزایش می‌یابد و باید بین ساعات ۱۰ تا ۱۶ مواجهه با نور خورشید به حداقل برسد و موارد گفته شده حتماً مورد نظر قرار گیرد. وقتی شاخص یو وی بین ۸ تا ۱۰ باشد، خطر بسیار زیادی دارد و در این روزهای تابستان، شاخص یو وی در ساعات ۱۰ تا ۱۶ در این محدوده قرار دارد و در برخی از مناطق ممکن است این شاخص به ۱۱ نیز برسد.

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت یادآور شد: شاخص یو وی بالاتر از ۶ منحصراً به ایران نیست بلکه کل خاورمیانه و دنیا با این مشکل روبروست و در فصل گرم سال، این پدیده طبیعی و ناشی از نور خورشید است.

شاهسونی میانگین شاخص یو وی در منطقه مدیترانه شرقی را در محدوده ۹ عنوان و خاطرنشان کرد: اصلی‌ترین توصیه ما به مردم در این روزها که شاخص یو وی بین ۸ تا ۱۰ و در وضعیت خطرناک است، به حداقل رساندن مواجهه با نور خورشید به ویژه در ساعات ۱۰ تا ۱۶ است.

وی تاکید کرد: وقتی شاخص یو وی بالاتر از ۱۱ باشد، خطر بسیار زیادی برای انسان دارد و با رنگ بنفش نشان داده می‌شود که در

این مواقع نیز مواجهه حداقلی با نور خورشید، استفاده از کلاه لبه دار، عینک آفتابی استاندارد، لباس‌های بلند و کرم‌های ضدآفتاب با SPF حداقل ۳۰ توصیه می‌شود. در این موارد، توصیه می‌شود کرم ضدآفتاب هر دو ساعت یکبار تجدید و استفاده شود.

چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند؟

شاهسونی افزایش و تشدید شاخص یو وی و پرتوهای فرابنفش را ناشی از تغییرات اقلیمی در سطح کره زمین دانست و گفت: اثرات ناشی از تغییرات اقلیمی منجر به افزایش مواجهه با پرتوهای فرابنفش نور خورشید، کاهش آزون استراتوسفری و افزایش تابش یو وی B می‌شود.

وقتی شاخص یو وی بالاتر از ۱۱ باشد بهتر است افراد حداکثر ۳۰ دقیقه زیر نور خورشید باشند چرا که بیشتر از آن، دچار مشکل و آفتاب سوختگی می‌شوند

وی ادامه داد: اثرات تغییر اقلیمی می‌تواند باعث تغییر در پوشش ابرها شود و وقتی پوشش ابرها کمتر شود، مواجهه با پرتوهای فرابنفش افزایش می‌یابد. بیشترین آسیب‌های پرتوهای فرابنفش متوجه شاغلین در فضای باز و مردان به ویژه افراد بالاتر از ۵۵ سال است. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، یک مرگ از هر سه مرگ به دلیل سرطان پوست غیر ملانومایی است که علت اصلی آن، کار کردن زیر نور خورشید است.

شاهسونی تصریح کرد: از هر ۴ فردی که در فضای باز اشتغال دارند، یک نفر در مواجهه با سطوح بالای پرتوهای فرابنفش نور خورشید است که می‌تواند خطر سرطان پوست غیرملانومایی را تا ۶۰ درصد افزایش دهد. اقدامات ساده‌ای که گفته شد می‌تواند خطر ابتلا به این نوع سرطان را به طور چشمگیری کاهش دهد.

وی تاکید کرد: توصیه ما در این روزها برای مراقبت بیشتر به افرادی مانند کارگران ساختمانی و صنایع و کشاورزان است که در فضای باز اشتغال دارند که باید مواجهه خود با نور خورشید را در ساعات ۱۰ تا ۱۶ به حداقل برسانند و کارفرمایان باید به گونه‌ای برنامه ریزی کنند که امکان استراحت کافی بدون مواجهه با نور خورشید، فراهم شود.

شاهسونی یادآور شد: وقتی شاخص یو وی بالاتر از ۱۱ باشد بهتر است افراد حداکثر ۳۰ دقیقه زیر نور خورشید باشند چراکه بیشتر از آن، دچار مشکل و آفتاب سوختگی می‌شوند. علاوه بر کارگران و مردان، کودکان و نوزادان نیز گروه‌های آسیب‌پذیر در این شرایط هستند که ممکن است دچار مشکل شوند.

آب بطری شده مفید یا مضر؟

شخصی منشأ می‌گیرند. نانوپلاستیک‌ها حتی کوچکتر هستند و اندازه آنها کمتر از ۱۰۰ نانومتر است. وی اظهار داشت: هر دو نوع ذرات پلاستیکی در محیط فراگیر هستند و راه خود را به اقیانوس‌ها، رودخانه‌ها و حتی هوایی که ما تنفس می‌کنیم باز می‌کنند. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که آب بطری‌شده می‌تواند حاوی میکروپلاستیک‌ها و حتی نانوپلاستیک‌های کوچک‌تر باشد که به دلیل اندازه کوچکشان چالش‌های منحصربه‌فردی را ایجاد می‌کنند.

میکروپلاستیک‌ها چگونه وارد آب بطری می‌شوند؟ دولتی با بیان اینکه میکروپلاستیک‌ها می‌توانند در چند مرحله از فرآیند تولید وارد آب بطری شوند، گفت: منابع آب طبیعی از جمله چشمه‌ها و سفره‌های زیرزمینی به دلیل آلودگی محیطی می‌توانند به میکروپلاستیک‌ها آلوده شوند. حذف کامل این ذرات از طریق فرآیندهای تصفیه آب معمولی دشوار است.

وی تصریح کرد: در طی فرآیند بطری‌سازی، میکروپلاستیک‌ها می‌توانند از خود بطری‌ها و درپوش‌های پلاستیکی وارد آب شوند. پلی اتیلن ترفتالات (PET) و سایر پلیمرهای مورد استفاده در تولید بطری می‌توانند در طول زمان تجزیه شوند، به خصوص زمانی که در معرض نور خورشید و گرما قرار گیرند. این کارشناس تغذیه ادامه داد: در طول فرآیند بطری، میکروپلاستیک‌ها را می‌توان از ماشین آلات و سیستم‌های فیلتراسیون مورد استفاده معرفی کرد. به عنوان مثال، ذرات پلی آمید، نوعی نایلون، از طریق فیلترهای پلاستیکی مورد استفاده برای تصفیه، آب بطری را آلوده می‌کنند.

کارشناس تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه در سال‌های اخیر، نگرانی‌ها در مورد ایمنی آب بطری‌شده افزایش یافته است، گفت: میکروپلاستیک‌های آب بطری‌شده به دلیل خطرات بالقوه‌ای برای سلامتی افراد به یک نگرانی مهم تبدیل شده و باید کمتر مصرف شود.

در واقع، تحقیقات سطوح هشدار دهنده میکروپلاستیک‌ها را در آب بطری نشان داده است، به عنوان مثال، محققان دانشگاه کلمبیا و دانشگاه راتگرز تقریباً ۲۴۰۰۰۰ قطعه پلاستیکی قابل تشخیص را در یک لیتر آب بطری معمولی پیدا کردند.

مطالعه دیگری که توسط Orb Media انجام شد، ۲۵۹ بطری از ۱۱ مارک مختلف را آزمایش کرد و نشان داد که ۹۳ درصد از نمونه‌ها حاوی آلودگی میکروپلاستیک هستند. در این مطالعه به طور متوسط ۳۲۵ ذره پلاستیک در هر لیتر آب شناسایی شد.

این نانوذرات پلاستیکی اغلب کمتر از پنج میلی متر اندازه دارند و می‌توانند از راه‌های مختلف به آب آشامیدنی نفوذ کنند. بیاباید بررسی کنیم که میکروپلاستیک چیست، چگونه در آب بسته بندی شده، خطرات سلامتی آنها و چگونه می‌توانید قرار گرفتن در معرض آن را به حداقل برسانید.

میکروپلاستیک چیست؟

سپیده دولتی کارشناس تغذیه وزارت بهداشت در گفت و گو با خبرنگار حوزه سلامت ایرنا افزود: میکروپلاستیک‌ها ذرات پلاستیکی با اندازه کمتر از پنج میلی متر هستند که از منابع مختلفی مانند تجزیه زباله‌های پلاستیکی بزرگتر، فرایندهای صنعتی و محصولات مراقبت

فناعتی:

هدف نظام سلامت ایجاد حال خوش در مردم است



محدوده به دانشگاه نکنید، مهارت‌هایی مانند تحقیق، تحلیل و حل مسئله را بیاموزید و از فرصت‌ها استفاده کنید تا بتوانید در دنیای رقابتی امروز، به عنوان یک فرد خلاق و نوآور عمل کنید.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه هدف نظام سلامت ایجاد حال خوش در مردم است، به چهار عامل سلامت جسمانی، سلامت روان،

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران، هدف نظام سلامت را ایجاد حال خوش در مردم دانست و توجه به چهار عامل سلامت را مورد تاکید قرار داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، حسین فناعتی، در نخستین جشنواره علمی دستیاران روانپزشکی سراسر کشور که در بیمارستان روزبه برگزار شد، بر اهمیت آموزش مهارت‌های کاربردی و نوآوری در روان‌پزشکی تاکید و تصریح کرد: مهارت‌های نوین روانپزشکی، کلید آینده‌ای سالم‌تر است.

وی با اشاره به اینکه هدف اصلی آموزش، توانمندسازی دانشجویان برای حل مشکلات به صورت مستقل است، گفت: کسب اطلاعات خود را

خبر

درمان ناباروری، بخشی از

توریسم درمانی کشور است



رییس پژوهشگاه رویان با بیان اینکه بخشی از توریسم درمانی کشور مربوط به درمان ناباروری است گفت: اگر درمان‌های خوبی ارائه دهیم می‌توانیم میزبان بیماران زیادی از جهان باشیم. همچنین به خاطر رعایت مسائل اخلاقی و شرعی می‌توانیم میزبان مسلمانان جهان باشیم.

به گزارش ایسنا، دکتر عبدالحسین شاهوردی در سمپوزیوم چالش‌های درمان ناباروری و جنین‌شناسی کشور که امروز پنج‌شنبه ۱۱ مردادماه توسط انجمن جنین‌شناسی و بیولوژی تولیدمثل در پژوهشگاه رویان برگزار شد، گفت: در کشور ما برنامه‌های علمی زیادی در موضوع ناباروری برگزاری می‌شود ولی انتخاب رویکرد چالش‌های این حوزه، موضوع مهمی است که در این سمپوزیوم به آن توجه شده است.

وی با اشاره به مشکلات حوزه ناباروری در زمینه تجهیزات، داروها و مواد مصرفی گفت: با همت محققین و شرکت‌های دانش‌بنیان اقدامات خوبی در زمینه تولید داخلی این محصولات انجام شده است و بین متخصصان این حوزه و تولیدکنندگان ارتباط خوبی شکل گرفته است ولی زمان می‌برد که این ارتباط شکلی نهادینه بگیرد.

رییس پژوهشگاه رویان اظهار امیدواری کرد که افرادی که فعالیت تخصصی انجام می‌دهند رویکرد علمی داشته باشند و باعث رشد این دانش در محصولات شوند تا مشکلات جامعه و کشور در زمینه ناباروری کاهش پیدا کند.

وی خاطر نشان کرد: در این سمپوزیوم این زمینه ایجاد شده که با تبادل نظر، شرایط برای همکاری این محققین و شرکت‌های فراهم شود تا مشکلات حل شوند.

شاهوردی با اشاره به تلاش‌های پیشکسوتان حوزه درمان ناباروری گفت: با سختی و تلاش پیشکسوتان این رشته مراکز مختلفی در کشور ایجاد شده و دانش در این حوزه توسعه پیدا کرده است و امروز نام کشور در حوزه ناباروری در دنیا می‌درخشد.

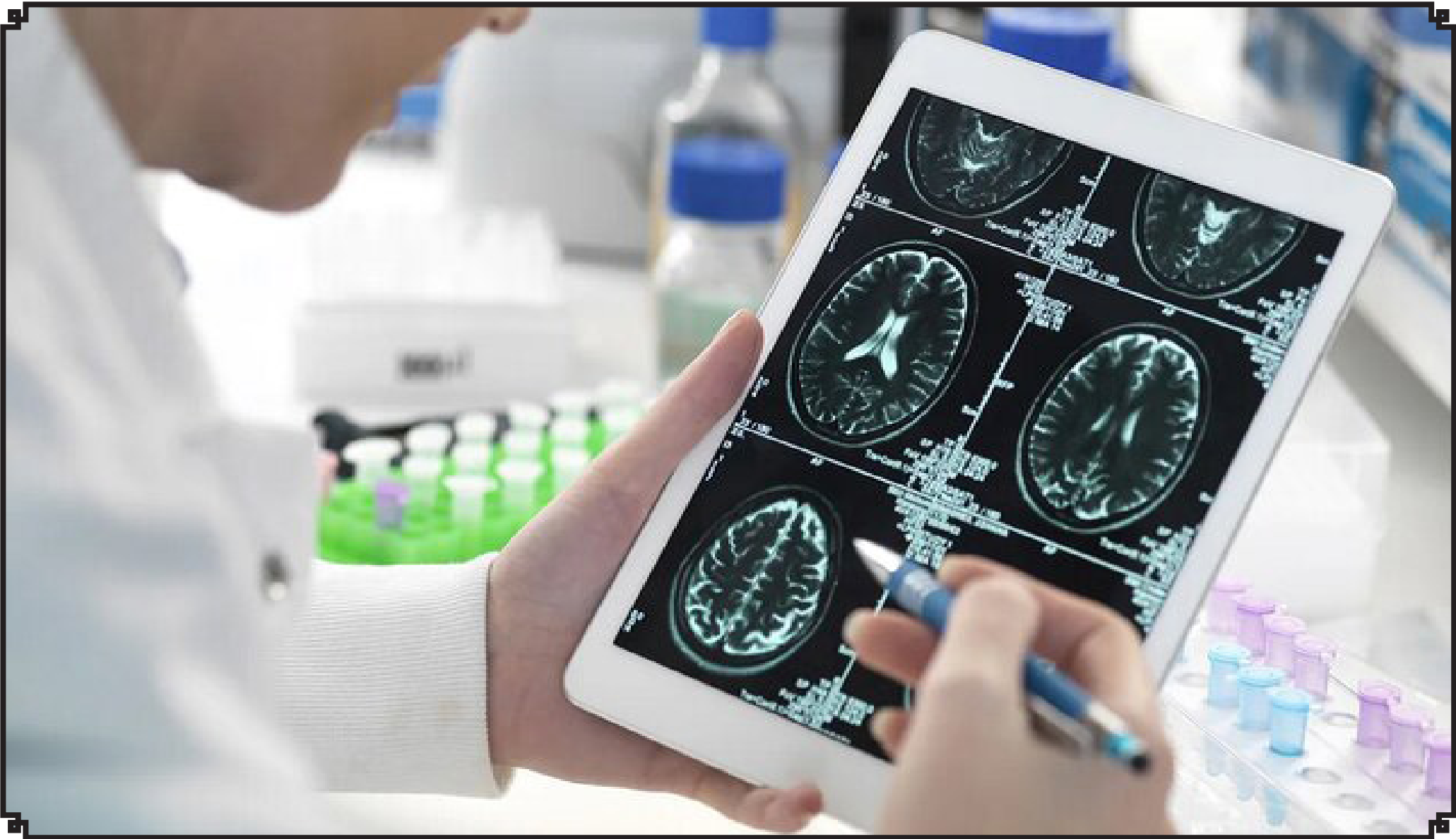
وی ادامه داد: اوایل ورود این دانش در ایران، زمانی که در کنگره بین‌المللی خاور میانه شرکت می‌کردیم، ایرانی‌ها را به عنوان هیأت مدیره، سخنان، مسئول پنل و ... نمی‌پذیرفتند و تلاش‌ها امروز سبب شده پژوهشگران ایرانی جایگاه بالایی در کنگره‌های بین‌المللی داشته باشند.

رییس پژوهشگاه رویان با بیان این‌که متخصصان جنین‌شناسی در مسائل اخلاقی مسئولیت زیادی دارند، گفت: مسئولیت جنین‌شناسان به‌ویژه در موضوع اهدا تخمک، جنین و ... بسیار دشوار است، به خصوص که مسائل اخلاقی زیادی در موضوع اهدا وجود دارد و بخش درمان همکاری علمی و منطقی باید با یکدیگر داشته باشد.

وی خاطر نشان کرد: اگر مسائل اخلاقی رعایت نشود، به جایگاه علم جنین‌شناسی و ناباروری در کشور لطمه می‌زند.

شاهوردی با اشاره به پیشرفت‌های علمی در حوزه درمان ناباروری گفت: در زمینه تکنیک‌ها، تجهیزات و مواد مصرفی پیشرفت‌های خوبی در جهان اتفاق افتاده است. امروزه موضوع استفاده از هوش مصنوعی در درمان ناباروری نیز مطرح می‌شود. بنابراین ما باید در بخشی از زندگی علمی خود به موضوعاتی روز بپردازیم.

عوامل موثر بر کاهش ابتلا به آلزایمر



و مادر بزرگمان به ارث برده‌ایم. اما به گفته کارشناسان حدود ۴۵ درصد عوامل خطر قابل تغییر است و می‌توان آنها را کاهش داد.

پروفسور «گیل لیوینگستون»، نویسنده اصلی این مطالعه از دانشگاه کالج لندن می‌گوید: برای وارد عمل شدن هیچ وقت خیلی زود یا دیر نیست. دولت‌ها باید با ایجاد سبک زندگی سالم که تا حدودی برای همه امکان‌پذیر باشد، نابرابری‌های عوامل خطر را کاهش دهند.

توصیه‌های سبک زندگی سالم برای کاهش عوامل خطر

محققان در این راستا فهرستی از توصیه‌ها را ارائه کردند که کشورهای جهان باید بر آن متمرکز شوند:

- فراهم کردن سمعک برای افراد کم‌شنوا
- تأمین آموزش با کیفیت بالا برای همگان
- حمایت از افراد برای ترک سیگار
- ترغیب افراد برای ورزش و فعالیت بدنی
- کاهش فشار خون بالا از سن ۴۰ سالگی
- درمان کلسترول بالا از میانسالی
- درمان چاقی در اوایل زندگی
- پرهیز از الکل
- اطمینان پیدا کردن از اینکه مردم تنها یا منزوی

نیستند

- غربالگری مشکلات مربوط به بینایی و دادن عینک به افرادی که به آن نیاز دارند

- کاهش تماس مردم با هوای آلوده

در این گزارش، برخی عوامل خطرناک‌تر معرفی شدند. برای نمونه، کاهش بینایی و کلسترول بالا در زوال عقل پیش‌بینی‌پذیر (هر کدام ۷ درصد) نقش دارند. نبود آموزش در اوایل زندگی صرفاً توازن آن را بر هم می‌زند اما در بزرگسالی انزوای اجتماعی و ضعف بینایی از عوامل مهم خطر به شمار می‌روند.

البته برخی از متخصصان درمورد نتایج به‌دست‌آمده محتاط‌تر عمل می‌کنند. برای مثال پروفسور «تارا اسپایر-جونز»، مدیر مرکز اکتشاف علوم مغز در دانشگاه ادینبورگ می‌گوید این نوع تحقیقات ارتباط مستقیم و قطعی میان عوامل خطر و زوال عقل را نشان نمی‌دهد. با این حال تأییدکننده شواهد بسیاری است که نشان می‌دهند سبک زندگی سالم، اعطاف‌پذیری مغز را تقویت و از زوال عقل جلوگیری می‌کند.

پروفسور «چارلز مارشال» از دانشگاه کوئین مری لندن نیز می‌گوید: این به این معنا نیست که با انتخاب سبک زندگی می‌توان از بیماری زوال عقل جلوگیری کرد، چراکه بیشتر خطرات ابتلا به زوال عقل از کنترل

افراد خارج است. بسیاری از مردم زوال عقل را پدیده‌ای که قرار است در آینده رخ بدهد می‌دانند، در حالی که زوال عقل تنها به پیری منحصر نیست.

از دست دادن بینایی چطور باعث زوال عقل می‌شود؟

به نوشته ایندپندنت، دانشمندان هنوز دلیل دقیق این امر را نمی‌دانند اما بسیاری از آنان می‌گویند که ممکن است در سنین بالا باعث کوچک شدن مغز شود زیرا مغز، دیگر نیازی به پردازش جنبه‌های مختلف بینایی ندارد. به گفته پروفسور لیوینگستون، از دست دادن بینایی زندگی مردم را محدودتر می‌کند و و باعث می‌شود که آنها کمتر بیرون بروند، منزوی‌تر شوند و تجربیات جدید کمتری داشته باشند. ضعف بینایی در بسیاری از سیستم‌های بهداشتی قابل درمان است اما در کشورهای کم‌درآمد که سیستم‌های مشابهی ندارند، این مشکل بسیار دیده می‌شود.

البته نکات امیدوارکننده‌ای هم وجود دارد و به رغم آنکه مردم زندگی طولانی‌تری دارند، ابتلا به زوال عقل در کشورهای با درآمد بالا کمتر شده است که ظاهراً به تغییرات سبک زندگی، مانند کاهش مصرف سیگار مربوط است.

متخصص تغذیه عنوان کرد:

آنچه باید درباره بستنی محبوب ایرانی‌ها بدانیم

وی نکته مهم دیگر درباره بستنی سنتی ایرانی را نحوه تهیه آن برشمرد و افزود: امکان دارد در مواردی این بستنی به صورت غیربایستوریزه تهیه شود، به همین دلیل برای پیشگیری از مسمومیت و بیماری، باید بستنی سنتی را حتماً از مکان‌های مطمئن تهیه کرد.

این متخصص تغذیه خاطر نشان کرد: با رعایت نکات تغذیه‌ای و توجه به موارد بهداشتی می‌توان از بستنی به عنوان یک دسر خوشمزه به ویژه در فصل تابستان لذت برد.



MEHR NEWS AGENCY
Seyyed Hossein Mirpour

مسئول آموزش همگانی انسیتیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، درباره مصرف بستنی محبوب ایرانی‌ها، توصیه‌هایی داشت.

به گزارش خبرگزاری مهر، مینا کاویانی، بستنی سنتی را از بستنی‌های محبوب ایرانی‌ها برشمرد که علاوه بر شیر و سایر مواد اولیه دارای خامه نیز هست و گفت: همین امر موجب می‌شود انرژی بالایی داشته باشد، بنابراین توصیه می‌شود در مصرف این نوع بستنی، اعتدال را رعایت کنیم.

سرپرست معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی بهبهان خبر داد

حمله سگ‌های بلاصاحب به کارشناس بهداشت بهبهان



از جمله تشکیل جلسات مکرر و کمیته‌های تخصصی، طرح مکرر موضوع در شورای سلامت شهرستان، مکاتبه با دستگاه‌های مسئول و ارسال گزارش به دستگاه قضایی، تاکنون اقدام مناسبی برای جمع‌آوری سگ‌های بلاصاحب در سطح شهرستان انجام نشده است.

سرپرست معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی بهبهان گفت: با آرزوی صحت و سلامتی برای این همکار زحمتکش، از مسئولان ذیربط تقاضا می‌شود به منظور حفظ سلامت شهروندان اقدامات لازم را برای جمع‌آوری سگ‌های بلاصاحب در سطح شهرستان انجام دهند تا از بروز حوادث ناگوار پیشگیری شود.

سرپرست معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی بهبهان از حمله سگ‌های بلاصاحب به کارشناس بهداشت این دانشکده حین انجام خدمت خبر داد.

دکتر محمدرضا خواجه‌پور در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: یکی از باتوان همکار مراقب سلامت که برای نمونه‌گیری از محل‌های مستعد زیست پشه آندس به یکی از مناطق شهرستان بهبهان رفته بود، مورد حمله چند قلاده سگ ولگرد قرار گرفته و از ناحیه پا دچار آسیب و مصدومیت شده است. در این حادثه گواشی و عینک وی نیز شکسته و خسارت دیده است.

وی افزود: متأسفانه با وجود پیگیری‌های مکرر معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی بهبهان

سر و صدا در محل کار منجر به فشار خون بالا می شود

سطح بالای سر و صدا در محل کار حدود یک میلیارد نفر را تحت تأثیر قرار می دهد و باعث مرگ زودرس می شود.

گروه ایرنا زندگی - قرار گرفتن مداوم در معرض سر و صدا در محل کار نه تنها بر تمرکز انسان تأثیر می گذارد و باعث مشکلات شنوایی مانند وز وز گوش می شود، بلکه باعث افزایش استرس و فشار خون نیز می شود.

با توجه به اثرات سر و صدای زیاد، محققان مطالعه‌ای را در کارخانه‌های پوشاکی در بنگلادش انجام دادند و دریافتند که از هر

۱۰ کارگر مورد ارزیابی، ۳ نفر از فشار خون بالا رنج می‌برند، وضعیتی که در تخمینی که زده شده حدود یک میلیارد نفر را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به مرگ زودرس مرتبط با بیماری‌هایی مانند چاقی، بیماری‌های قلبی و سکته و دیابت می‌شود. محققان می‌گویند «هر حرفه‌ای که مستلزم قرار گرفتن در معرض بیش از ۸۵ دسی بل سر و صدا برای مدت طولانی باشد ممکن است بر فشار خون تأثیر بگذارد.» غلام دستاگیر یک محقق بنگلادشی می‌گوید: «اگرچه مکانیسم دقیق هنوز به اندازه

کافی مورد مطالعه قرار نگرفته است، اما اعتقاد بر این است که واکنش بدن به استرس روانی ناشی از قرار گرفتن مزمن در معرض صدا باعث عدم تعادل هورمونی می‌شود که به تدریج منجر به افزایش دائمی فشار خون می‌شود. این مطالعه نشان داد که نیمی دیگر از کارگران «پیش فشار خون» داشتند. محققان معتقدند که عوامل دیگری مانند وزن و سیگار کشیدن ممکن است به این نتایج کمک کنند.

کارگرانی که در این مطالعه شرکت کردند به مدت ۱۶ سال در معرض نویز شدید، چیزی

بین ۹۶ تا ۱۱۱ دسی بل حین کار قرار گرفتند که در طول یک شیفت ۸ ساعته از حداکثر ۸۵ دسی بل بیشتر است. از آنجایی که این مطالعه بر روی کارگرانی متمرکز شده است که برای مدت طولانی در معرض صدای بیش از ۸۵ دسی بل بوده‌اند، هر شغلی که در معرض قرار گرفتن مشابه باشد ممکن است اثرات مشابهی بر فشار خون داشته باشد. نتایجی که در کنفرانسی در هند تحت نظارت کالج آمریکایی قلب و عروق ارائه شد، بر لزوم استفاده کارگران از تجهیزات حفاظتی مناسب تأکید کرد.



چرا قهوه برای برخی افراد هوشیار کننده و برای برخی دیگر خواب‌آور است؟

بسیاری برای افزایش سطح هوشیاری قهوه می‌نوشند در حالی که قهوه در برخی افراد می‌تواند موجب خواب‌آلودگی شود.

به گزارش ایسنا، این خواب‌آلودگی احتمالا به این دلیل است که کافئین گیرنده «آدنوزین» هر سلول را مسدود می‌کند. همچنین خواب‌آلودگی ممکن است بر اثر خواب نامناسب یا تحمل کافئین باشد.

چرا قهوه بعضی‌ها را خواب‌آلود می‌کند؟

قهوه یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌ها است و ۸۵ درصد آمریکایی‌ها روزانه دست‌کم یک نوشیدنی کافئین‌دار می‌نوشند.

این میزان کافئین در بیدار شدن و حفظ هوشیاری به برخی افراد کمک می‌کند اما برای برخی دیگر خستگی می‌آورد. اما چرا قهوه روی برخی افراد تاثیر معکوس دارد؟ **قهوه خواب‌شبان را مختل می‌کند**

بسیاری از مردم قهوه می‌نوشند تا بیدار شوند و در طول روز هشیار بمانند اما هنگام خواب مشکل پیدا می‌کنند. این

امر چرخه معیوبی ایجاد می‌کند که طی آن فرد به سبب کمبود خواب، احساس خواب‌آلودگی دارد و قهوه می‌نوشد و در پی آن خوابیدن برایش دشوار می‌شود.

خواب یک سوم آمریکایی‌ها کمتر از ۷ ساعت توصیه‌شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که بی‌خوابی به مصرف کافئین مربوط است. طبق پژوهش‌ها مصرف کافئین، حتی شش ساعت قبل از خواب، خواب شبانه را مختل می‌کند.

آدنوزین را مسدود می‌کند

آدنوزین ترکیبی آلی است که در بدن بسیاری از موجودات زنده یافت می‌شود. این ماده در چرخه خواب و بیداری حیاتی است، یعنی مدت بیداری را افزایش می‌دهد و از مدت خواب می‌کاهد. کافئین قهوه، گیرنده‌های آدنوزین در مغز را مسدود می‌کند و مانع ایجاد حس طبیعی خواب‌آلودگی در هنگام نیاز به خواب می‌شود.

با ادامه این شرایط، حساسیت مغز به آدنوزین به‌تدریج افزایش می‌یابد و پس از جذب کافئین، خستگی مفرط در بدن احساس می‌شود. سرعت جذب کافئین در افراد متفاوت

است. ظرف ۴۵ دقیقه اول ۹۹ درصد کافئین جذب می‌شود، جذب این ماده نهایتا یک تا دو ساعت زمان می‌برد.

مقاومت کافئین

به گزارش ایندپندنت، افرادی که به‌طور منظم قهوه یا محصولات کافئین‌دار مصرف می‌کنند به این ماده مقاومت پیدا می‌کنند. آنها به تاثیرات کافئین عادت می‌کنند و ممکن است برای رسیدن به اثر دلخواه خود به کافئین بیشتری نیاز داشته باشند که بر خواب تاثیر منفی می‌گذارد. در نهایت در مورد این افراد با وجود نوشیدن قهوه، خستگی باقی می‌ماند.

تاثیر قند خون

قهوه صبحگاهی همچنین سلول‌ها را در برابر هورمون انسولین مقاوم می‌کند. مقاومت در برابر انسولین سبب می‌شود سلول‌ها گلوکز موجود در خون را به‌خوبی جذب نکنند و لوزالمعده انسولین بیشتری تولید کند.

پژوهشی در سال ۲۰۲۰ نشان داد اگر پس از کم‌خوابی شبانه هنگام صبح قهوه بنوشیم عدم تحمل گلوکز در بدن

افزایش می‌یابد و گلوکز خون از میانگین بالاتر می‌رود. گلوکز خون بر اثر مصرف کافئین افزایش می‌یابد و پس

از زمانی کوتاه دوباره پایین می‌آید. وقتی میزان گلوکز به حالت عادی بازمی‌گردد فرد احساس خستگی و کمبود انرژی می‌کند.

شرایط مرتبط با خستگی

خستگی عوامل متعدد دارد و ممکن است در پی فعالیت بدنی یا کمبود خواب به وجود آید. همچنین برخی بیماری‌ها مانند کم‌خونی، افسردگی، اختلال تیروئید، سرطان، نارسایی قلبی و دیابت ممکن است خستگی بیاورند.

قهوه ممکن است راه خوبی برای افزایش هوشیاری صبحگاهی باشد، اما ناخوابی‌های طولانی را جبران نمی‌کند. پس اگر می‌خواهید با خوردن قهوه احساس هوشیاری و بیداری داشته باشید، نخست مطمئن شوید که به اندازه کافی می‌خوابید و تا شش ساعت قبل از خواب هم قهوه ننوشید.



طرز تهیه عدس پلو



طرز تهیه کامل عدس پلو مجلسی ابتدا با ترکیبات اصلی یعنی برنج و عدس طرز تهیه عدس پلو را شروع میکنیم:

مرحله اول:

برنج ها و عدس ها را بشوید و اجازه دهید تا چند ساعت خیس بخورند.

مرحله دوم:

سپس ۳ قاشق غذاخوری پیاز داغ را با گوشت چرخ کرده مخلوط کنید.

مرحله سوم:

زردچوبه را نیز اضافه کنید و بر روی حرارت قرار بدهید تا کاملاً گوشت با پیاز تفت داده شود و آب گوشت جمع شود.

مرحله چهارم:

یک پیمانه آب به گوشت اضافه کنید و اجازه دهید تا گوشت با حرارت ملایم به مدت نیم ساعت بپزد.

مرحله پنجم:

دارچین و زعفران دم کرده و همراه با فلفل سیاه را هم به گوشت اضافه کنید.

مرحله ششم:

کشمش های تمیز شده را در ظرفی دیگر با مقداری آب بخیسباید.

مرحله هفتم:

کشمش های خیس شده را در مقداری روغن تفت دهید. کشمش هم نباید تفت داده شود و در حین تفت دادن هم می توانید کمی دارچین به آنها اضافه کنید.

مرحله هشتم:

خرما ها را از هسته در بیاورید و در ۱ قاشق غذا خوری روغن تفت دهید.

مرحله نهم:

در یک قابلمه آب جوش عدس ها را بریزید تا نیم پز شوند.

نکته: برای وارفتن عدس مقداری نمک به آن اضافه کنید و اجازه بدهید که در ۵ دقیقه اول با حرارت بالا به جوش بیاید سپس شعله را کم کنید و درب قابلمه را نگذارید تا عدس ها له نشود.

مرحله دهم:

در یک قابلمه دیگر آب جوش برنج های شسته شده را بریزید.

مرحله یازدهم:

آب عدس را بعد از نیم پز شدن جدا کنید و به برنج در حال جوش اضافه کنیدو سپس مواد داخل ظرف را هم بزنید.

مرحله دوازدهم:

بعد از نیم پز شدن برنج در داخل آبکش بریزید تا آب آن جدا شود در قابلمه ای که میخواهید برنج را دم کنید ته دیگ مورد نظرتان را با کمی روغن بچینید و برنج و عدس مخلوط شده را با کف گیر وارد قابلمه کنید و حرارت را کمی زیاد کنید تا برنج بخار کند.

مرحله سیزدهم:

برنج که دم کشید حرارت را کم کنید و دم کنی را روی آن قرار دهید تا ۴۵ دقیقه که پلو بپزد و هنگامی که برنج آماده شد روی برنج را با گوشت چرخ کرده ، خرما و کشمش آماده شده تزیین و سرو نمایید.

نکات طلایی در تهیه عدس پلو

از زعفران به اندازه کافی استفاده کنید تا عدس پلو شما خوشرنگ و خوشمزه شود.

استفاده از پودر تخم گشنیز و پودر زیره سبز به گوشت بوی زهم آن را می گیرد و عدس پلو را خوشمزه تر می کنید.

برای تزیین عدس پلو از خلال پسته و خلال بادام نیز استفاده کنید.

اگر بخواهید عدس پلو را بدون گوشت،تهیه کنید باید مراحل تهیه مایه گوشت را حذف کنید و بقیه مراحل را طبق دستور انجام دهید.

برای تهیه عدس پلو با مرغ، باید ابتدا مرغ را با یک عدد پیاز خرد شده، مقداری نمک ، فلفل و زعفران بپزید و بعد استخوان های آن را خارج کرده و مرغ را ریش و ریش کنید و به همراه عدس و پیاز داغ لابه لای برنج آبکش شده ، دم کنید.

میزان عدس را بر طبق ذائقه تان میتوانید کم و یا زیاد کنید.

نکات تکمیلی در مورد عدس پلو

زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدودا ۴۰دقیقه

و زمان پخت و انتظار آن در حدود ۴۵دقیقه میباشد .

عدس پلو را می توانید در وعده نهار - شام - سرو کنید .

روغن میخک را برای کودکان استفاده نکنید



می کند: «یک تکه پنبه را در روغن میخک رقیق کرده و آن را روی دندان های خود قرار دهید تا زمانی که بتوانید به دندانپزشک مراجعه کنید.»

روغن میخک ضد سرطان است

ترکیبات اوژنول با فعالیت ضد تومور خود به عنوان جایگزین، در پیشگیری و درمان سرطان استفاده می شود. برخی تحقیقات نشان می دهد که این اسانس ها عوارض جانبی شیمی درمانی از قبیل تهوع، استفراغ، کاهش اشتها و کاهش وزن را نیز کاهش می دهند. اسانس میخک همچنین در برابر انواع مختلف سرطان مانند سرطان روده بزرگ، ریه، سینه، پانکراس، سرطان خون، دهانه رحم و سرطان پروستات آزمایش شده است.

هشدارها و عوارض جانبی احتمالی

اگرچه اسانس میخک توسط سازمان غذا و دارو ایالات متحده به عنوان یک «مکمل غذایی ایمن» شناخته شده است،اما استفاده نادرست از آن ممکن است مسائلی را ایجاد کند که مهمترین آنها عبارتند از:

به گفته سینا اسمیت، «برای تسکین درد کودکی که در حال دندان درآوردن است نباید روغن میخک بدهید». او هشدار داد: «روغن میخک برای کودکان، به ویژه کودکان زیر دو سال، بی خطر نیست. دادن روغن میخک به آنها ممکن است منجر به عوارض جانبی جدی مانند آسیب کبدی شود.»

کریستوفر نورمن، یک پرستار، می گوید: «روغن میخک نیز ممکن است در مواقعی مانند اکثر داروهای گیاهی برای موجودات زنده سمی باشد. بنابراین مهم است که قدرت آن، عوارض جانبی بالقوه آن و چگونگی آن را بشناسیم. ممکن است با داروها تداخل داشته باشد. مثلاً برای استفاده موضعی همیشه باید با روغن دیگری مانند روغن نارگیل یا روغن بادام رقیق شود تا از تحریک پوست یا لثه جلوگیری شود.»

آلا، گوشت چرخ کرده، گوشت مرغ در طول نگهداری در یخچال یا فریزر واکنش های ناخواسته که شامل بدتر شدن طعم و بو، رنگ، بافت و سایر خواص می شود را کاهش می دهد و فعالیت ضد میکروبی روغن منجر به کاهش تعداد باکتری ها می شود.

روغن میخک حشره کش، ضد میکروبی و ضد ویروسی است

مطالعات نشان داده اند که اسانس میخک به دلیل دارا بودن ترکیباتی که (مهمترین آنها اوژنول است) از سلول ها در برابر اکسیداسیون رادیکال های آزاد مرتبط با بیماری هایی مانند سرطان، تصلب شرائین، آرترایر و پارکینسون محافظت می کند. بازدارندگی گسترده ای در برابر عوامل بیماری زا دارد.

اسانس میخک مقدار زیادی از مواد سمی تحت تأثیر اوژنول را در خود دارد که ۳ برابر بیشتر از سایر مواد شیمیایی دافع حشرات است. علاوه بر فعالیت ضد ویروسی آن، می توان آن را در دستمال های تمیزکننده ای که برای حذف آلودگی از سطوح طراحی شده اند، گنجاند.

روغن میخک یک ضد التهاب و مسکن است

اسانس میخک دارای خواص ضد التهابی است، زیرا اوژنول به در عرض ۳ ساعت بین ۲۰ تا ۶۰ درصد التهاب کاهش می دهد و باعث بهبود زخم می شود. همچنین برای درمان سردرد، درد مفاصل، مشکلات پوستی و دندان درد به عنوان یک مسکن بی خطر، موثر و ارزان در نظر گرفته می شود.

به گفته دکتر سینا اسمیت، مدیر پزشکی مرکز شفای شیکاگو، روغن میخک برای بهبود زخم بسیار مفید دانست و گفت: «از این نظر معادل با دیکلوفناک و کرم نئومایسین است.» روغن میخک ممکن است به جلوگیری از پوسیدگی دندان و تسکین درد دهان کمک کند. برای تسکین دندان درد، اسمیت توصیه

غذاهای پخته شده و کیسه های بسته بندی می تواند بدون اینکه بر طعم، طعم، بافت یا ظاهر اصلی تأثیر بگذارد، عمر مفید آنها را افزایش دهد. این اتفاق به دلیل وجود اوژنول است که در برابر علل بیماری های ناشی از غذا و فساد مواد و میکروارگانیسم ها فعالیت مفیدی را ارائه می دهد.

سبزیجات: خواص ضد میکروبی روغن میخک به عنوان یک جایگزین بالقوه برای قارچ کش های شیمیایی مانند بی کرینات سدیم و ضد عفونی کننده های مبتنی بر کلر عمل می کند. با افزودن ترکیب اسانس میخک در حین شستن سبزیجات تازه برش خورده، اثرات نامطلوب بر سلامتی کاهش و عمر مفید آن افزایش می یابد در حالی که هیچ تأثیری بر ویژگی هایی همچون رنگ، مواد مفید یا ترکیباتش نخواهد داشت. حتی فساد ناشی از قارچ در این سبزیجات را کاهش می دهد.

محصولات لبنی: از آنجایی که محصولات لبنی (به ویژه پنیر) در خط مقدم شیوع بسیاری از بیماری های ناشی از خوراکی ها هستند، پنیروزان تقریباً یک کیلوگرم روغن میخک را به ازای هر ۲۰۰ لیتر شیر خام، به عنوان یک عامل ضد میکروبی مهم، بدون تأثیر بر ویژگی های تولید این محصول لبنی، اضافه می کنند.

غذاهای فرآوری شده: اهمیت افزودن اسانس میخک به عنوان یک طعم‌دهنده با خواص ضد میکروبی و آنتی‌اکسیدانی بالاخص پس از گسترش تقاضا برای غذاهای آماده طبخ در سال‌های اخیر، به دلیل تغییر سبک زندگی افزایش یافته است. تخریب غذاهای فرآوری شده که باعث کاهش کیفیت محصولات غذایی و تغییر بو، رنگ و PH آن شده و سلامت مصرف کنندگان را به خطر می اندازد. مواد پروتئینی: استفاده از اسانس میخک در غذاهایی مانند میگو، برگر، ماهی قزل

روغن میخک به عنوان یک ضد التهاب، تسکین دهنده اسپاسم، بی حس کننده موضعی و مسکن عمل می کند. اما در نظر بگیرید که فواید و مضرات بسیاری دارد که بعضی از آنها فراموش می شوند.

گروه ایرنا زندگی - میخک گلی است متشکل از ترکیبات از بین برنده باکتری ها، ویروس ها، قارچ ها و آنتی اکسیدان ها که در ماداگاسکار، سریلانکا، اندونزی و چین رشد می کند. از این گیاه اسانس میخک استخراج می شود که در کنار ۳۰ ترکیب دیگر به دلیل داشتن «اوژنول» که کمتر از ۵۰٪ آن را تشکیل می دهد، به آن بوی قوی طعم شدید می دهد. البته نکته قابل ذکر آن که اثربخشی بالای این ماده در پیشگیری از پیشرفت، تولید مثل و گسترش تومورهای سرطانی مخصوصا در سرطان ریه، روده بزرگ، پروستات، سینه، پانکراس، پوست، خون، غدد لنفاوی و دهانه رحم میخک را در زمره داروهای مورد توجه قرار داده است.

طبق مطالعه ای که در سال ۲۰۲۱ منتشر شد، علاوه بر فوایدی که عصاره این گیاه برای سلامتی انسان به عنوان یک ضد التهاب، تسکین دهنده اسپاسم، بی حس کننده موضعی و مسکن درد دارد، افشره میخک در صنایع غذایی، آفت کش ها، عطرها، لوازم آرایشی، محصولات بهداشتی و دندانپزشکی نیز پرکاربرد است. پس روغن میخک فقط یک ماده روغنی با خواص معطر نیست، بلکه گنجینه ای با فواید و کاربردهای فراوان است که باید اسرار و هشدارهای آن را دانست.

روغن میخک دشمن بیماری های ناشی از غذا است

طبق تحقیقات، روغن میخک یک مکمل مهم برای تضمین ایمنی پنج گروه غذایی از میکروارگانیسم‌هایی است که باعث بیماری‌های ناشی از غذا می‌شوند:

غذاهای پخته شده: افزودن روغن میخک به

متخصص زنان و زایمان عنوان کرد؛

ایجاد رابطه عاطفی، مهم‌ترین مزیت تغذیه کودک با شیر مادر

باعث تقویت سیستم ایمنی نوزاد شده و ابتلاء به انواع بیماری‌های ویروسی و عفونی را به شدت کاهش می‌دهد.

سیفی گفت: شیرمادر از جاقی کودک جلوگیری می‌کند و در نتیجه آن، ریسک ابتلاء به بیماری‌های قلبی، آسم و دیابت نوع یک را در آینده کاهش می‌دهد.

وی افزود: مهم‌ترین ویژگی شیرمادر که نباید از آن غافل شد، این است که یک رابطه عاطفی میان مادر و کودک شکل می‌گیرد و شیرخشک از تمامی این مزیت‌ها محروم است.

یک جراح و متخصص زنان و زایمان، در مورد مزایای شیرمادر توضیحاتی داد.

به گزارش خبرنگار مهر، زهرا سیفی گفت: شیردهی یک عمل طبیعی برای تغذیه کودک است که مزایایی برای کودک و مادر دارد.

وی افزود: شیرمادر یک غذای کامل است که شامل همه مواد مغذی مورد نیاز کودک تا ۶ ماهگی می‌شود.

این جراح و متخصص زنان و زایمان، ادامه داد: شیرمادر حاوی آنتی‌هایی است که شیرخشک از آنها محروم است.

وی افزود: آنتی بادی‌های موجود در شیرمادر،



چه بیماری‌هایی از پشه به انسان منتقل می‌شوند؟



«**با شروع تابستان و شیوع برخی بیماری‌های منتقله از پشه‌ها به انسان در برخی نقاط جهان، داشتن آگاهی در این زمینه می‌تواند به پیشگیری و درمان بهتر این نوع از بیماری‌ها کمک کند.**

افزایش موارد ابتلا به بیماری‌های منتقله از پشه‌ها بر اساس اطلاعات به دست آمده، ناشی از گرم‌تر شدن هوا و به تبع آن، بیشتر شدن شمار پشه‌هایی است که این بیماری را منتقل می‌کنند.

پشه‌ها ممکن است یک مزاحم کوچک به نظر برسند اما این حشرات آزاردهنده از جمله موانع تقویت شده به واسطه تغییرات آب و هوایی برای سپری کردن تعطیلاتی ایمن و مفرح در ایام تابستان به حساب می‌آیند.

تغییرات اقلیمی باعث شده تا برنامه‌ریزی برای تعطیلات تابستانی بیش از پیش غیرقابل پیش‌بینی و نیازمند بررسی‌های بیشتر شود.

در ادامه به برخی از بیماری‌هایی که از طریق پشه‌ها به انسان منتقل می‌شود، خواهیم پرداخت.

تب نیل غربی

این ویروس می‌تواند برای افراد مسن تر یا کسانی که سیستم ایمنی بدنشان ضعیف شده، خطرناک باشد و احتمال ابتلای آنان به مننژیت یا التهاب عضلات وجود دارد. این ویروس بیشتر در کشورهای آسیایی و آفریقایی دیده می‌شود اما دانشمندان وجود آن را در جنوب فرانسه، ایالات متحده، کشورهای جنوب شرقی اروپا و کانادا هم ثابت کرده‌اند. تا به حال واکسنی در برابر آن ساخته نشده و داروی موثری نیز وجود ندارد.

زیکا

پشه تب زرد و پشه ببری ناقل ویروس زیکا هستند. این ویروس در مناطق استوایی و گرمسیر مانند آفریقا، آمریکای جنوبی و مرکزی و در فلوریدا و تگزاس نیز وجود دارد. مناطق جنوب شرق آسیا مانند تایلند، ویتنام و فیلیپین نیز از گرند آن در امان نمانده اند. در سال ۲۰۱۵ در برزیل کودکان زیادی به دنیا آمدند که به بیماری میکروسفالی مبتلا شده بودند. مجمه و مغز مبتلایان به این بیماری بسیار کوچک تر از حد معمول است.

تب دنگی

پشه های ببری (نام علمی: *Aedes albopictus*) ناقل تب دنگی هم هستند.

ویروس تب دنگی در بخش های بزرگی از جنوب شرق آسیا هم وجود دارد. کشورهای افغانستان، شمال استرالیا، آفریقای سیاه، آمریکای مرکزی و جنوبی و برخی از ایالات جنوبی آمریکا نیز از این ویروس در امان نمانده‌اند.

تقریبا ۴۰ درصد از همه انسان‌ها ساکن مناطقی هستند که خطر ابتلا به مالاریا در آن جا وجود دارد فرد مبتلا دچار درد عضلات و مفاصل، سردرد و تب خواهد شد. همچنین به گفته متخصصان، پیامدهای ابتلای مجدد به این بیماری بدتر از بار نخست خواهد بود.

لشملیا

پشه های خاکی ناقل بیماری لشمانیا هستند. این بیماری در کشورهای جنوبی و مناطق گرمسیر و استوایی وجود دارد. در افغانستان نیز این بیماری وجود دارد. هر سال تا ۱۲ میلیون تن به این بیماری مبتلا می شوند. لشمانیا قابل علاج است اما فرد بیمار که دچار عوارض این بیماری شده، باید فورا به پزشک مراجعه کند. عدم درمان ممکن است به مرگ بیمار منجر شود. واکسن موثری در برابر آن وجود ندارد.

تب سیندبیس

پشه های کولیکس ناقل ویروس سیندبیس هستند. این ویروس در مناطق آفریقایی وجود دارد اما دانشمندان وجود آن را در کشورهای اروپایی در پشه ها و انسان ها ثابت کرده اند. عوارض ابتلا به این ویروس شبیه نشانه های آنفلوآنزا است و فرد مبتلا تب می کند. در اغلب موارد سیستم ایمنی بدن می تواند بر این ویروس غلبه کند و عوارض این بیماری پس از چند هفته فروکش می کند. واکسنی در برابر آن وجود ندارد.

تب زرد

پشه های ببری و برخی از پشه های دیگر ناقل بیماری تب زرد هستند. خطر گزیده شدن توسط این پشه و ابتلا به این بیماری در ۳۴ کشور آفریقایی و ۱۳ کشور آمریکای لاتین و مرکزی وجود دارد. فردی که توسط این پشه گزیده شده، نخست تب می کند و عوارض این بیماری مشابه آنفلوآنزا است. اگر این بیماری معالجه نشود، احتمال ابتلا به

مننژیت و صدمه دیدن اندام های حیاتی انسان وجود دارد. اما در برابر تب زرد واکسن وجود دارد.

چیکونگونیا

ویروس بیماری چیکونگونیا در مناطق جنوبی و شرقی آفریقا و در شبه قاره هند، در جزایر اقیانوس هند و آسیای جنوب شرقی پیدا می شوند. چیکونگونیا با تب آغاز می شود که معمولا پس از سه روز فروکش می کند. اما درد عضلات که پس از آن آغاز می شود حدود یک تا دو هفته به طول می انجامد و بعد از بین می رود. واکسنی در برابر آن وجود ندارد اما فرد بیمار پس از ابتلا تمام عمرش در برابر آن مصون خواهد بود.

مالاریا

تقریبا ۴۰ درصد از همه انسان‌ها ساکن مناطقی هستند که خطر ابتلا به مالاریا در آن جا وجود دارد. فرد مبتلا نخست تب می کند. سردرد و درد مفاصل، عرق کردن، تب و لرز و اسهال از جمله عوارض این بیماری است. در جریان ابتلا سیستم عصبی ممکن است به شدت آسیب ببیند. هر سال یک میلیون نفر به خاطر ابتلا به مالاریا جان می سپارند. هنوز واکسن موثری در برابر آن ساخته نشده است. البته امکان معالجه با دارو وجود دارد.

تب دنگی را بیشتر بشناسیم

اکثر افرادی که به تب دنگی مبتلا می‌شوند، در ابتدا هیچ علائمی را احساس نمی‌کنند. علائم این بیماری در صورت بروز، معمولا بین چهار تا ۱۰ روز پس از عفونت ظاهر شده و دست کم دو تا هفت روز با بیمار همراه است.

به گزارش یورونیوز، برخی از این علائم، نظیر تب بالا، سردرد شدید، درد پشت چشم و درد عضلات و مفاصل، شبیه علائم بیماری آنفلوآنزا هستند.

در برخی موارد، درد عضلات و مفاصل ناشی از این بیماری به قدری شدید است که باعث شده تا به تب دنگی لقب «بیماری استخوان‌شکن» نیز داده شود.

حتی مقدار کمی آب به اندازه یک درب بطری برای رشد لاروها یا کرمینه‌های حشرات کافی استاین بیماری برای حدود پنج درصد از افراد مبتلا ممکن است به

شکل حاد و حتی به طور بالقوه کشنده ظاهر شود.

تب دنگی در مناطق گرمسیری جهان مانند برخی نقاط آفریقا و آسیا، آمریکای مرکزی و جنوبی، کارائیب، جزایر اقیانوس آرام و برخی مناطق جنوبی آمریکای شمالی شایع تر است.

به گفته متخصصان، اقدامات پیشگیرانه ساده‌ای وجود دارد که می توان آنها را در سفرهای خارجی برای کاهش خطر قرار گرفتن در معرض نیش پشه‌های ناقل بیماری انجام داد.

از جمله این اقدامات پوشاندن بدن به خصوص با لباس‌های روشن است، زیرا لباس‌های تیره بیشتر پشه ها را به سوی خود جذب می کنند.

استفاده از مواد دفع کننده حشرات دیگر نکته توصیه شده در این زمینه است؛ برای این منظور گفته می‌شود که بهتر است به جای گزینش‌های مبتنی بر اسانس از محصولات حاوی DEET، IR۳۵۴۵ یا Icaridin استفاده شود.

پشه‌های حامل ویروس بیماری تب دنگی معمولا در طول روز نیش می‌زنند اما احتیاط برای محافظت از نیش آنها در شب نیز ضروری است.

مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های اروپا توصیه می‌کند از پشه‌بند برای تخت خواب و از توری برای در و پنجره‌ها استفاده کنید و تا آنجا که ممکن است در اتاق‌های مجهز به تهویه مطبوع اسکان پیدا کنید.

بنا به آنچه در این گزارش آمده، باد ناشی از فن‌های قوی در دستگاه‌های خنک‌کننده می‌تواند حشرات را گنج و فرود آمدن آن‌ها را سخت‌تر کند.

از آنجایی که پشه‌ها در آب‌های راکد تکثیر می‌شوند، این فرصت را به سادگی در اختیار آنها قرار ندهید. حتی مقدار کمی آب به اندازه یک درب بطری برای رشد لاروها یا کرمینه‌های حشرات کافی است.

بنابراین تا جایی که می‌توانید آب‌های راکد را خالی کنید و حواستان به جمع شدن احتمالی آب‌های راکد در باغچه یا بالکن محل اقامت خود باشد.

تاثیر رژیم غذایی در ابتلا به افسردگی را جدی بگیرید

پیروی از یک رژیم غذایی ناسالم می‌تواند منجر به تغییراتی در مغز شود و این تغییرات مغزی ممکن است با افسردگی و اضطراب همراه باشد. یک مطالعه جدید، شامل اسکن مغزی ۳۰ داوطلب، نشان می‌دهد که رژیم غذایی نامناسب می‌تواند منجر به تغییرات مغزی از جمله تغییر در انتقال دهنده‌های عصبی و کاهش ماده خاکستری مغز شود. این تغییرات با مشکلات سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب ارتباط مستقیمی دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی نامناسب باعث تغییراتی در ساختار مغز می‌شوند و بر سلامت روان تاثیر می‌گذارد. از این‌رو، پیروی از یک رژیم مدیترانه‌ای می‌تواند به حفظ تعادل انتقال دهنده‌های عصبی و حجم ماده خاکستری در مغز کمک کند و در نتیجه بهزیستی ذهنی را ارتقا دهد.

اسکن‌های مغزی تغییرات چشمگیری را در انتقال‌دهنده‌های عصبی و حجم ماده خاکستری افرادی که رژیم غذایی نامناسبی دارند، در مقایسه با افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند، نشان می‌دهد. همچنین، محققان دریافتند که این تغییرات با نشخوار فکری، به‌عنوان بخشی از معیارهای تشخیصی مؤثر بر سلامت روان، مانند افسردگی و اضطراب، مرتبط است.

اثرات عصبی شیمیایی رژیم غذایی

وقتی فردی از یک رژیم غذایی با کیفیت پایین و نامناسب پیروی می‌کند، اسید گاما آمینوبوتیریک (GABA) کاهش و گلوتامات افزایش می‌یابد، این دو ماده به‌عنوان انتقال‌دهنده عصبی، همراه با کاهش حجم ماده خاکستری، در قشر جلوی مغز، به خوبی ارتباط بین آنچه که می‌خوریم و آنچه که احساس می‌کنیم را نشان می‌دهند.

دکتر Piri Hepsomali از دانشگاه Reading می‌گوید: ما می‌بینیم افرادی با رژیم غذایی ناسالم، رژیمی سرشار از قند و چربی اشباع شده، دارای عدم تعادل در انتقال عصبی تحریکی و مهاری و همچنین کاهش حجم ماده خاکستری در قسمت جلویی مغز هستند. این قسمت از مغز با مسائل مربوط به سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب درگیر است.

بررسی اثرات رژیم غذایی بر انتقال عصبی

علت و چرایی تاثیر رژیم غذایی بر مغز هنوز در دست بررسی است. همانطور که در مطالعات جدید نشان داده شده است، ممکن است اضافه وزن و الگوهای غذایی که سرشار از چربی‌های اشباع هستند باعث تغییر در متابولیسم گلوتامات و GABA و انتقال عصبی شوند. همچنین نشان داده شده است که رژیم غذایی با چربی اشباع و قند بالا، تعداد نورون‌های پارالیمین، که اسید گاما آمینوبوتیریک را به محل مورد نیاز در بدن می‌رسانند، کاهش می‌دهد.

پیامدهای بلند مدت رژیم غذایی بر ساختار مغز

رژیم‌های غذایی ناسالم نیز باعث افزایش گلوکز و انسولین خون می‌شود. این امر باعث افزایش گلوتامات در مغز و پلاسمای خون می‌شود. در نتیجه تولید و انتشار GABA را کاهش می‌دهد. داشتن یک رژیم غذایی سرشار از چربی و کلسترول می‌تواند باعث تغییراتی در غشای سلولی شود. همانطور که در این مطالعه مشاهده شد، این تغییرات در شیمی مغز ممکن است منجر به تغییر در حجم ماده خاکستری مغز شود.

سید علی رضا مرندی «رئیس فرهنگستان علوم پزشکی ایران» در نامه‌ای به مسعود پزشکیان نوشت: امیدوارم با همت و تجربه گسترده و ارزشمند حضرت عالی در حوزه سلامت، سیاست‌های کلی سلامت که مبنا و هدف آن تحقق عدالت در سلامت بوده و لازمه برخورداری از عدالت در سلامت همه جانبه، اولویت دادن به اقدامات ارتقایی و پیشگیری، روزآمدن کردن و تکمیل نمودن شبکه بهداشتی درمانی کشور در تمام سطوح است به صورت کامل اجرا شود. از اولویت‌های دیگر موضوع تعمیق و تکمیل ادغام آموزش و پژوهش در شبکه بهداشتی درمانی کشور است که از نتایج انجام آن می‌توان به پاسخگو و جامعه نگر نمودن آموزش پزشکی و ارائه خدمات سلامت اشاره کرد.

مرندی در این نامه ادامه می‌دهد: لازمه اجرای کامل و صحیح سیاست‌های کلی سلامت علاوه بر نظارت جناب عالی، انتخاب وزیر بهداشت شجاع، مطالبه گر و معتقد به اجرای بند بند سیاست‌های کلی سلامت می‌باشد که امید است با توجه به سوابق جناب عالی در حوزه سلامت این امر به نحو مطلوب و با نظارت مستمر حضرت عالی تحقق یابد.

بیمارستان‌های آموزشی درمانی، افزایش پرداخت از جیب بیمار، کمبود دارو و شیرخشک، طرح پزشکی خانواده و موارد بسیار زیاد دیگر از جمله موضوعاتی است که نظام سلامت را وادار به پوست اندازی و اصلاحات خواهد کرد بنابراین باید گفت که نظام سلامت که در چند سال اخیر با اجرای برخی طرح‌ها مانند درمان رایگان کودکان زیر هفت سال که در گزارشی با عنوان «چرئیات طرح درمان رایگان کودکان زیر هفت سال» در گروه پژوهشی ایرنا به چالش‌های آن پرداختیم یا طرح سلامت خانواده، ادعاهای تازه‌ای مطرح کرده، چگونه می‌تواند چالش‌هایی از جمله منابع مالی مورد نیاز را تامین کند؟

درد کهنه نظام پرداخت، چالش مهاجرت پزشکان و پرستاران، خودکشی دستیاران پزشکی، مقاله سازی در دانشگاه‌های علوم پزشکی، کم فروغی اساتید در بیمارستان‌های آموزشی درمانی، افزایش پرداخت از جیب بیمار، کمبود دارو و شیرخشک، طرح پزشکی خانواده و موارد بسیار زیاد دیگر از جمله موضوعاتی است که نظام سلامت را وادار به پوست اندازی و اصلاحات خواهد کرد. سلامت به وزیر شجاع نیاز دارد

سلامت که پیش روی کاندیداهای ریاست جمهوری است، «گفته‌ها و ناگفته‌های کاندیداهای ریاست جمهوری در مورد توسعه نظام سلامت» و «برچالش‌ترین موانع پیش روی توسعه نظام سلامت چیست؟» در گروه پژوهشی ایرنا به ابعاد و مشکلات گوناگون این حوزه پرداختیم.

نظام سلامت کشورمان علاوه بر ده‌های کهنه و قوانین بر زمین مانده و طرح‌های نیمه کاره، به تفکری نیاز دارد که حاصل همگرایی گروه‌های مختلف سیاسی باشد. سفره مردم که از جمله کلید واژه‌های پر تکرار مسعود پزشکیان است.

درد کهنه نظام پرداخت، چالش مهاجرت پزشکان و پرستاران، خودکشی دستیاران پزشکی، مقاله سازی در دانشگاه‌های علوم پزشکی، کم فروغی اساتید در

سال ۱۳۹۸ و سال‌های پس از آن، به ادبیات رسمی بسیاری از سیاستون هم وارد شده است. اولویتی اساسی که همواره در کنار امنیت و آموزش، از آن اسم برده می‌شود و در دوران همه گیری کرونا بیشتر از همیشه بارز شد.

در همین روزهای ابتدایی پس از اعلام نتایج نهایی انتخابات ریاست جمهوری چهاردهم، اسامی زیادی برای در دست گرفتن سکان نظام سلامت مطرح می‌شود که برخی پیش از این در جایگاه‌هایی در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بوده و برخی در سازمان‌هایی مانند نظام پزشکی حضور داشتند. اما آن‌چه در این میان اهمیت دارد، این است که وزیر بهداشت در روزگاری که نظام سلامت با مشکلات فراوانی دست و پنجه نرم می‌کند، علاوه بر توان مدیریتی این وزارتخانه، باید نسبت به اولویت‌های نظام سلامت آگاهی کامل داشته و از طرف جامعه نیز مورد قبول باشد. آن هم انتخاب شخصی مانند مسعود پزشکیان که خود زمانی سکان این وزارتخانه را در دست داشته است.

نظام سلامت به اصلاحات اساسی نیاز دارد

پیش از این در گزارش‌هایی با عنوان «مسائل نظام

انتخابات ریاست جمهوری چهاردهم به پایان رسید و مسعود پزشکیان به عنوان نهمین رئیس جمهوری انتخاب شد و اکنون تب و تاب گمانه زنی در فضای مجازی درباره کابینه اولین رئیس دولتی که پزشک است، داغ شده و در این میان توجه ویژه‌ای به انتخاب وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی وجود دارد.

در روزهایی که نتایج انتخابات ریاست جمهوری چهاردهم اعلام شده و برای اولین بار، یک پزشک سکان ریاست دولت را به دست گرفته، پزشکی که توانست توجه جامعه را جلب کند و بیش از ۱۶ میلیون رای در دور دوم انتخابات ریاست جمهوری چهاردهم به دست بیاورد. پزشک بودن مسعود پزشکیان، توجه ویژه‌ای را نیز جلب کرده است، این‌که او چه کسی را به عنوان وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به مجلس شورای اسلامی جهت کسب رای اعتماد معرفی خواهد کرد و آیا آن شخص می‌تواند راهی خیابان ایوانک تهران شود؟ گمانه زنی‌ها و بازی با اسامی

سلامت در سال‌های اخیر یکی از کلید واژه‌های پر تکرار شده که به خصوص پس از دولت یازدهم و اجرای طرح تحول سلامت و همه گیری ویروس کرونا در اواخر



خبر

هلیکوباکتر پیلوری، عامل پیدایش التهاب مزمن معده است



استادیار دانشگاه علوم پزشکی لرستان گفت: هلیکوباکتر پیلوری عامل پیدایش التهاب مزمن معده است. پگاه شکیب در گفت‌وگو با ایسنا بیان کرد: هلیکوباکتر پیلوری یک باکتری باسیلی شکل و گرم منفی است که کاملاً متحرک است و تنها در پوشش مخاطی معده انسان زندگی می‌کند.

وی ادامه داد: هلیکوباکتر پیلوری با مجموعه گسترده‌ای از بیماری‌های دستگاه گوارش فوقانی مرتبط است و به عنوان عامل مهمی در پیدایش التهاب مزمن معده، معده و زخم اثنی عشر در نظر گرفته می‌شود. این استادیار دانشگاه علوم پزشکی لرستان اظهار کرد: امروزه گزارشات فراوانی از شیوع مقاومت آنتی بیوتیکی هلیکوباکتر پیلوری دیده می‌شود.

شکیب افزود: همچنین با توجه به عوارض جانبی داروهای شیمیایی، تحقیقات گسترده‌ای برای یافتن ترکیبات موثر جدید علیه هلیکوباکتر پیلوری در جهان در حال انجام است. وی با اشاره به اجرای طرح تحقیقاتی مروری سیستماتیک بر گیاهان استفاده شده در روش سنتز سبز نانوذرات علیه هلیکوباکتر پیلوری با هدف بررسی اثرات ضد میکروبی نانوذرات علیه هلیکوباکتر پیلوری گفت: در این طرح تحقیقاتی، کلیه مقالات منتشر شده از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۳ از پایگاه‌های اطلاعاتی Scopus، Pub Med، Science Direct، Cochrane و Ovid با کلیدواژه‌های هلیکوباکتر پیلوری، H.pylori، نانوذرات، NPS لپید جامد و نانوحامل لپیدی توسط دو محقق استخراج و به نرم‌افزار Endnote منتقل شدند.

شکیب اضافه کرد: در مرحله اول ۲۸۰ مقاله انتخاب شد، پس از اعمال معیارهای واجد شرایط بودن برای ورود/خروج، در نهایت ۳۷ مطالعه با در نظر گرفتن حذف موارد تکراری، مقالات نامربوط و مواردی که حاوی متن کامل بودند، انتخاب شدند.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی لرستان با بیان اینکه در مطالعه مروری سیستماتیک بیشتر نانوذرات مورد استفاده علیه هلیکوباکتر پیلوری، نانوذرات مبتنی بر پلیمر بودند، بیان کرد: همچنین نتایج نشان داد که نانوذرات مختلف در برابر هلیکوباکتر پتانسیل تهیه ترکیبات ضد هلیکوباکتر پیلوری را دارند و علاوه بر این، این ترکیبات عوارض جانبی کمتری نسبت به داروهای شیمیایی دارند.

وی گفت: بدین ترتیب در این مطالعه مرور سیستماتیک، نانوذرات موثری بر علیه هلیکوباکتر پیلوری معرفی شد که می‌تواند به عنوان مبنایی برای تحقیقات آتی و استراتژی‌های درمانی به عنوان جایگزین مناسبی برای آنتی بیوتیک‌ها برای از بین بردن هلیکوباکتر پیلوری مورد استفاده قرار گیرد .

صاحب امتیاز و مدیر مسئول : دکتر مائده السادات عقیلی

سر دبیر: دکتر حسین شیرزاده

مدیر مسئول: دکتر حسین شیرزاده

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

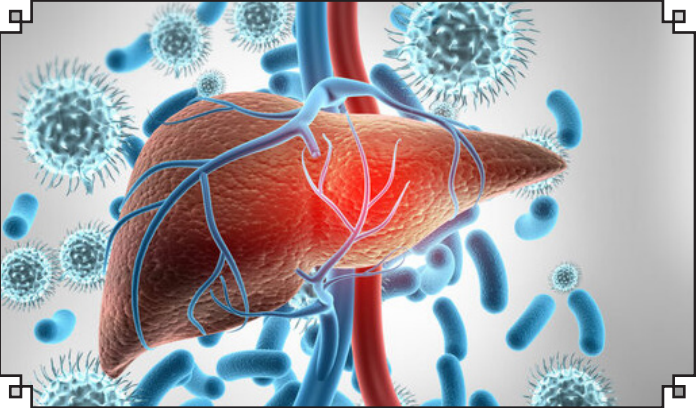
تلفکس۰۱۱-۳۳۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۱۳ مرداد ماه ۱۴۰۳- شماره ۱۲۹

«هیاتیت» منتظر نمی ماند



و دندانپزشکی با وسایل غیر استریل و آلوده انتقال پیدا می‌کنند. کارشناس برنامه پیشگیری از هیاتیت مرکز بهداشت غرب اهواز گفت: خستگی، درد ناحیه شکم، تهوع و استفراغ، کاهش اشتها و زردی چشم در برابر عفونت‌ها و تأمین سریع انرژی بدن هنگام ضرورت، از نقش‌های کبد یا جگر سیاه در بدن هستند، بنابراین هر نوع اختلال در عملکرد آن، موجب مشکلات بسیار زیاد در بدن خواهد شد.

راه‌های انتقال هیاتیت‌ها

عرفانی‌مهر گفت: برخی از هیاتیت‌ها واگیر یعنی مسری و برخی غیرواگیر یا غیرمسری هستند. ویروس‌ها شایع‌ترین علت ایجاد هیاتیت‌های واگیردار در جهان هستند. وی افزود: هیاتیت‌های ویروسی دارای پنج نوع A، B، C، D و E هستند. هیاتیت A و هیاتیت E به روش مدفوعی - دهانی و از طریق دفع غیر بهداشتی فاضلاب، آب و غذای آلوده، عدم رعایت بهداشت فردی و نشستن دست‌ها با آب و صابون قبل از غذا خوردن، انتقال هیاتیت A و هیاتیت‌های B، C و D از طریق تزریق خون و فرآورده‌های خونی آلوده، اعتیاد تزریقی، انتقال از مادر باردار آلوده به نوزاد و اقداماتی مانند حجامت، خالکوبی، خدمات پزشکی

تاثیر خاکشیر بر بهبود عملکرد کبد

یکی از منابع مناسب ویتامین C در نظر گرفته می‌شود. بررسی‌ها بیانگر این است که مصرف عصاره دانه‌های این گیاه سبب بهبود سطوح آنزیم‌های کبدی ALT، AST، ALP می‌شود. همچنین کاهش سطح «بی‌لی‌روبین تام» و کاهش سطح ماده «مالون دی‌الدئید» «MDA» به عنوان یک نشانگر التهاب درونی و آسیب اکسیداتیو در بیماران مبتلا به آسیب کبدی شده است. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، به دلیل اینکه در شرایط اختلالات کبدی مانند کبد چرب نیز با سطوح افزایش‌یافته و مختل آنزیم‌های کبدی مواجه هستیم، احتمال دارد مصرف خاکشیر بتواند در فرایند کنترل التهاب ناشی از کبد چرب کمک‌کننده باشد.

سلامت / درمان

باورهای غلط درباره لاغر شدن

فوق تخصص گوارش و کبد، درباره باورهای غلط تغذیه ای برای لاغر شدن، نکاتی را متذکر شد. سید موبد علویان، در گفت‌وگو با خبرنگار مهر گفت: اینکه گفته می‌شود اگر شب شام نخوریم لاغر می‌شویم، باید بگویم که این یک باور غلط است.

وی افزود: اصولاً بهتر است فاصله شام تا خواب حدود دو ساعت باشد. باید دانست که میزان کالری دریافتی در طول شبانه روز مهم است و از همه مهم‌تر میزان سوخت آنها با انجام فعالیت‌های ورزشی است.

علویان در پاسخ به این سوال که آیا با حذف کامل مواد کربوهیدرات و برنج می‌توان کبد چرب را درمان کرد، گفت: خیر. کم کردن میزان مواد نشاسته‌ای دریافتی توصیه می‌شود ولی حذف آنها نه امکان پذیر است و نه صحیح است.

وی افزود: نان، برنج و سیب زمینی حاوی کربوهیدرات هستند و میزان قابل توجهی فیبر را هم به بدن می‌رسانند. پس حذف کامل آنها مفید نیست ولی مواد قندی صنعتی و حاوی شکر را باید از رژیم غذایی خود حذف کرد.

این فوق تخصص گوارش و کبد، با عنوان این مطلب که باید از غذا خوردن لذت برد، تأکید کرد: توصیه می‌شود هنگام غذا خوردن تمام هوش و حواس خود را معطوف به غذا خوردن کنید. تمامی غذاها را مزه مزه کنید و آرام بجوید. اگر در هنگام غذا خوردن به بشقاب خود توجه نکنید و به تماشای تلویزیون و یا کارهای دیگر مشغول باشید، دیرتر احساس سیری می‌کنید و در نتیجه بیشتر غذا می‌خورید.

علویان در واکنش به این ادعا که اگر به جای غذا از میوه بیشتر استفاده کنیم لاغر می‌شویم، گفت: این درست است که مصرف بیشتر میوه و جایگزینی مواد نشاسته‌ای با آنها توصیه می‌شود، ولی باید دقت کرد که برخی میوه‌ها به خاطر قند بالایی که دارند، می‌توانند سبب چاقی شوند.

اینفوگرافیک

