



رازهای زیبایی محصولات پوست و موی در خشان

زیبایی طبیعی همواره یکی از موضوعات مهم در زندگی انسان‌ها بوده است. امروزه باتوجه‌به افزایش آگاهی درباره اهمیت مراقبت از پوست و مو، استفاده از محصولات طبیعی و ارگانیک برای حفظ و بهبود سلامت و درخشندگی پوست و مو بسیار پرطرفدار شده است. دی دی کرم صمیم شرکت ۵۰۴۰ یکی از محصولات پوستی مناسب است که علاوه بر محافظت از پوست به تغذیه و مرطوب‌سازی آن نیز کمک می‌کند. استفاده از این محصول موجب کاهش لک‌های پوستی و بهبود سلامت پوست می‌شود.

صفحه ۵



معجزه این گیاهان دارویی برای آرامش اعصاب!

یکی از روش‌های موثر در این زمینه پناه بردن به انواع گیاهان دارویی است که می‌توانند به ما در کاهش خستگی، برطرف کردن بی‌حوصلگی و بازیابی انرژی و نشاط کمک کنند. اگر می‌خواهید با بهترین گیاه‌ها برای آرامش اعصاب آشنا شوید، تا انتهای این مطلب از همشهری آنلاین همراه ما بمانید.

صفحه ۷

خبر پزشکی

نشانه‌های اختلال خواب بر اثر شیفت کاری را بشناسید

بسیاری از صنایع وابسته به شیفت کاری هستند و میلیون‌ها انسان در مشاغلی که الزام آن شیفت کاری است مشغول هستند. شیفت کاری به صورت شیفت‌های شب ابتدای صبح و عصر ، شیفت‌های چرخشی است .

شیفت کاران به میزان چشمگیری کمتر از ۳ ساعت در روزهای کاری خود می‌خوابند. به طور متوسط در طول هفته ، ساعات بیشتری را مشغول کار هستند و حداقل یک‌بار در ماه رانندگی همراه با خواب آلودگی را تجربه می‌کنند .

فرزانه چاووشی متخصص طب کار و فلوشیپ طب خواب دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: اختلال خواب شیفت کاری، بیماری مزمنی است که مستقیماً بر برنامه کاری فرد ارتباط دارد . این اختلال بنا بر طبقه بندی بین المللی اختلالات خواب نوعی اختلال ”ریتیم سیرکادین“ است.

چاووشی ادامه داد: از دیگر عوامل بیرونی می‌توان به شیفت کاری و مسافرت‌های با مسافت طولانی و عبور از بیش از ۶ عرض جغرافیایی اشاره کرد. به عبارت ساده‌تر زمانی اختلال ریتیم سیرکادین رخ می‌دهد که ساعت درونی بدن تمایل به خوابیدن دارد ولی عوامل بیرونی با ایجاد تداخل در این ریتیم از طریق مکانیسم‌های مختلف موجب به هم ریختگی این ریتیم شده و باعث به هم ریختگی و ایجاد اشکال مختلف خواب می‌شوند .

وی درباره نشانه‌های اختلال خواب شیفت کاری، گفت: خواب آلودگی بیش از حد در زمانی باید بیداری ، هوشیاری باشید بی‌خوابی یا ناتوانی در به خواب رفتن زمانی که نیاز به خوابیدن دارید . این نشانه به معنای به سختی به خواب رفتن یا بیدار شدن پیش از خواب کافی است. خوابی که ناکافی باشد یا پس از آن احساس سرزندگی و نشاط نکنید چاووشی افزود: اختلال تمرکز، کم انرژی بودن، تحریک پذیری یا افسردگی، اختلال در روابط بین فردی بیشتر افرادی که شیفت کاری دارند برخی از این مشکلات را تجربه خواهند کرد. به عنوان نمونه می‌توان به بیدار شدن در زمانی که خواب کمتر از ۷ الی ۸ ساعت داشته اند یا احساس خواب آلودگی در محل کار اشاره کرد. این علائم در افراد مبتلا به اختلال شیفت کاری به صورت مداوم ممکن است وجود داشته و با کار و زندگی شخصی آنها ایجاد تداخل کند .

۶ نکته عجیب درباره پرتغال، لیمو و لیموترش

لیمو، لیموترش، پرتقال و گریپ‌فروت یا به‌طور کلی مرکبات را جزء ابرغذاها (superfoods) شمرده‌اند، یعنی غذاهایی که علاوه بر خواص تغذیه‌ای

فواید بهداشتی زیادی از لحاظ پیشگیری از بیماری‌ها هم دارند، اما آیا این ادعاها درست هستند؟



صفحه ۶

میان وعده‌های سالم برای دانش آموزان



بخشی از نیازهای دانش آموزان کمک کند؛ کدو حلواپی به صورت بخارپز شده با کمی دارچین نیز گزینه خوبی برای میان وعده دانش آموزان است. با توجه به اینکه فصل سرما فرا خواهد رسید و میزان ابتلای به آنفلوآنزاهای فصلی و سرماخوردگی تشدید می‌شود، مصرف منابع غنی از ویتامین A و C مانند کدو حلواپی، پرتقال، نارنگی، هویج، خرمالو، انار و موز، به پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های فصلی کمک می‌کنند. بنابراین سعی کنید از این مواد غذایی هر روز برای میان وعده فرزندتان استفاده کنید.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: همچنین بهتر است از شیرهای ساده به جای شیرهای طعم دار، مائالشعیر و نوشابه به دلیل میزان قند بالا و به جای کیک و بیسکویت‌ها به خصوص کرم دار، از بیسکویت‌های سبوس دار استفاده شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، احمد اسماعیل زاده، با تأکید بر تهیه میان وعده سالم و مغذی برای تأمین سلامتی دانش آموزان، گفت: خوراکی‌هایی که در کیف دانش آموزان به عنوان میان وعده مدرسه برای زنگ تفریح می‌گذارید، بهتر است ترکیبی از انواع مواد پروتئینی، غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات باشند.

وی افزود: میوه‌ها و سبزیجات، یکی از انتخاب‌های مناسب برای میان وعده در مدرسه، محسوب می‌شوند که سرشار از ویتامین، آنتی‌اکسیدان و فیبر هستند و می‌توانند علاوه بر تأمین بخشی از نیاز دانش آموزان به ویتامین‌هایی چون، ویتامین A، C و ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی همچون پتاسیم، به تقویت سیستم ایمنی دانش آموزان کمک کنند. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ادامه داد: خیار، گوجه فرنگی و کدو حلواپی نیز از گزینه‌های مناسب برای میان وعده هستند؛ خیار و گوجه را می‌توان به صورت ساندویچ سالم برای دانش آموز آماده کرد، منظور از ساندویچ سالم یعنی ساندویچ‌هایی که حاوی پنیر یا مغزیجات مانند گردو، پسته یا بادام و یا سبزی خوردن و کاهو، تخم مرغ، کتلت، انواع کوکو، فلافل‌های خانگی و یا الویه و همبرگر، باشد.

وی گفت: بهتر است برای تهیه ساندویچ سالم از نان‌های سبوس دار مانند سنگک و بربری استفاده کنید و تا حد امکان از نان لواش و باگت‌های سفید برای ساندویچ استفاده نکنید. همچنین، از پنیر خامه‌ای به دلیل چربی بالا نیز استفاده نکنید.

وی با تأکید بر پرهیز از تهیه ساندویچ‌های سوسیس و کالباس، بیان کرد: یکی از مواد غذایی که این روزها بسیاری از کودکان و نوجوانان طرفدار آن هستند، کره بادام زمینی است که توصیه می‌شود مصرف این کره به هفته‌ای یک بار محدود شود، چراکه کره بادام زمینی کالری بالایی دارد و با توجه به کم‌حرکی در کودکان، می‌تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود. باید متذکر شد که اگر کودکی دچار اضافه وزن و چاقی است، باید کره بادام زمینی به ماهی یک بار محدود شود.

اسماعیل زاده افزود: سمنو هم سرشار از ویتامین‌های گروه B است و می‌تواند به تأمین

شیوع آنفلوانزا از اواسط مهر – تزریق واکسن در زمان طلایی



بیماران پیوندی، بیماران مصرف کننده داروهای تضعیف کننده ایمنی بدن و زنان باردار، واکسن آنفلوانزا را تزریق کنند .

عشرتی با اشاره به زمان طلایی تزریق واکسن آنفلوانزا بیان کرد: زمان طلایی تزریق واکسن از نیمه شهریور تا اواسط مهر است، اما بر اساس تحقیقات انجام شده افراد پرخطر حتی تا اواسط بهمن ماه می‌توانند واکسن را تزریق کنند. باید توجه داشت که اثر محافظتی و ایمنی واکسن ۱۰ تا ۱۵ روز پس از تزریق در بدن فرد ایجاد می‌شود. معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه تب، بدن درد و سرفه از علائم آنفلوانزا است، گفت: تأکید داریم، مبتلایان تا زمانی که تب قطع نشده در فضاهای پر تجمع و محل کار حضور پیدا نکنند، همچنین فرد مبتلا هنگام صحبت با سایر افراد از ماسک استفاده کند، باید توجه داشت که شست و شوی دست‌ها در پیشگیری از بیماری‌هایی مانند آنفلوانزا بسیار تأثیرگذار است.

عشرتی اظهار کرد: با توجه به اینکه واکسن نیروهای درمان و تعدادی از مادران باردار تحت پوشش شبکه بهداشتی در کشور را معاونت بهداشت تأمین می‌کند، تعدادی واکسن تأمین و بین دانشگاه‌های علوم پزشکی توزیع شده است.

به گزارش خبرگزاری مهر، بابک عشرتی افزود: در کشورهای نیمکره شمالی از جمله ایران، موارد آنفلوانزا از اواسط مهرماه شروع می‌شود و این روند افزایشی تا اواسط اسفند ماه ادامه دارد، البته پارسال شاهد افزایش موارد آنفلوانزا از اواخر شهریور بودیم.

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با تأکید بر تزریق واکسن آنفلوانزا در گروه‌های پرخطر، گفت: در برخی گروه‌های پر خطر ابتلا به آنفلوانزا می‌تواند موجب بستری فرد در بخش‌های ویژه و حتی فوت شود.

وی افزود: توصیه وزارت بهداشت این است که گروه‌های پرخطر شامل نیروهای درمانی به خصوص در بخش‌های عفونی، ویژه و اورژانس، افراد بالای ۶۰ سال، مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای مانند سرطان، دیابت و پرفشاری خون،

بررسی سلامت محصولات غذایی مشکوک به تقلب در بازار



عرضه با همکاری مراکز دانشگاهی و تحقیقاتی کشور اقدام می‌شود.

وی از بررسی وضعیت حلیت فرآورده‌های غذایی، دارویی، آرایشی و بهداشتی، طبیعی، سنتی و مکمل در سطح عرضه یا PMS با آزمون‌های تخصصی مولکولی خبر داد و گفت: به منظور ارزیابی وضعیت و بررسی حلیت کالاهای سلامت محور اعم از مواد اولیه و محصولات در سطح عرضه، طرح مشترک با ادارات کل سازمان غذا و دارو، معاونت‌های غذا و دارو استان‌های مرزی کشور و مناطق آزاد کشور به مرحله اجرا در آمده است.

رئیس مرکز ملی تحقیقات حلال سازمان غذا و دارو با اشاره به فعالیت انجام گرفته در این زمینه عنوان کرد: نمونه برداری از سطح عرضه، صنایع تولیدی، انبارها و گمرکات و انجام آزمون‌های مولکولی در آزمایشگاه و تجزیه و تحلیل نتایج و داده‌های آنالیز جهت تعیین حلیت فرآورده‌ها در سطح کشور در حال انجام است.

رئیس مرکز ملی تحقیقات حلال با اشاره به تدوین پیش‌نویس «نقشه راه سلامت و تقلبات مواد غذایی»، گفت: برنامه‌ریزی‌های لازم به منظور جمع‌آوری نمونه‌های خاص و مشکوک در سطح عرضه صورت گرفته است.

به گزارش خبرگزاری مهر، حسین رستگار اظهار کرد: در راستای طراحی یک نقشه کامل از راهکارهای کشف تقلبات و بررسی سلامت و حلیت غذا و ارائه نقشه برای سیاستگذاری در مراکز داخل و خارج سازمان و انجام آزمون‌های سلامت و تقلبات غذایی در محصولات غذایی خاص و مشکوک در سطح

اهمیت تغذیه سالم در افزایش قدرت باروری زنان



به گزارش خبرگزاری مهر، مصرف مواد غذایی ناسالم مانند کربوهیدرات‌های ساده و چربی‌های اشباع‌شده، حذف وعده‌های غذایی و گرسنگی‌های طولانی‌مدت می‌تواند به عدم تعادل هورمونی، افزایش وزن نامطلوب و کاهش کیفیت تخمک‌ها منجر شود.

از سوی دیگر، رژیم‌های غذایی متعادل که حاوی مقدار کافی از پروتئین‌های گیاهی، سبزیجات، غلات کامل و چربی‌های سالم هستند، می‌توانند به بهبود قدرت باروری کمک کنند. توجه به تغذیه مناسب و پایدار، از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند شانس باروری را افزایش دهد. لادن گیاهی متخصص تغذیه در حوزه ناباروری، به اهمیت تغذیه سالم و متعادل برای افزایش قدرت باروری زنان اشاره کرد.

وی با تأکید بر اثرات منفی برخی عادات غذایی، گفت:

راهکارهای رئیس جمهور برای حل مشکلات دارویی



حوزه، راهکارهایی هم برای حل مشکل ارائه داد؛ یکی از پیشنهاد‌های رئیس جمهور این بود اعتبارات دارو از بودجه عمومی تأمین شود. یکی دیگر از راهکارها آن بود که اعتبارات مستقیماً به شرکت‌های تأمین کننده چه شرکت‌های تأمین و چه پخش پرداخت شود. البته برای این موضوع باید مصوبه هیأت وزیران را داشته باشیم و اقداماتی در این راستا صورت گرفته است.

محمدی ادامه داد: امیدواریم بانک‌ها تسهیلات لازم را به شرکت‌های دارویی پرداخت کنند. به جز تسهیلات قبلی از ۵۰ هزار میلیارد تسهیلات ریالی که امسال تعلق گرفته بخش اعظم آن به دست شرکت‌های دارویی نرسیده است. نسل Z در آستانه ورود به صنعت داروسازی

مهدی پیرصالحی عضو هیأت مدیره سندیکای صاحبان صنایع داروهای انسانی ایران، گفت: ایران فارما بزرگ‌ترین رویداد صنعت داروسازی کشور است که با حضور وزیر بهداشت، معاونین وزیر، رئیس کمیسیون بهداشت و دیگر مسئولان کشوری و صنعتی افتتاح خواهد شد.

وی افزود: ایران فارما فرصتی ویژه برای تبادل دانش و تجربیات در صنعت داروسازی فراهم می‌کند.

پیرصالحی ادامه داد: در طول سه روز برگزاری این نمایشگاه، ۳۶ رویداد مهم شامل پنل‌های تخصصی، نشست‌های دانشجویی، سخنرانی‌ها، جلسات B۲B و تورهای فناورانه برنامه‌ریزی شده است.

وی افزود: این رویداد نه‌تنها بستری برای تقویت همکاری‌ها در صنعت داروسازی فراهم می‌کند، بلکه به طور ویژه بر نسل جوان و آینده‌ساز این صنعت تمرکز دارد. پیرصالحی تأکید کرد: اهمیت نقش دانش‌آموختگان تازه‌نفس و توانمندی‌های نسل Z در آینده داروسازی کشور در نهمین دوره ایران فارما مورد توجه قرار گرفته است. وی افزود: در این دوره ایران فارما با پنل ویژه نسل Z در آستانه ورود به صنعت داروسازی آغاز می‌شود.

همه بازیگران صنعت دارو زیر یک سقف محمد عبده زاده رئیس هیأت مدیره سندیکای صاحبان صنایع داروهای انسانی ایران، گفت: ایران فارما امسال با توجه به اهداف دولت در راستای وفاق ملی، با شعار «همه بازیگران صنعت دارو زیر یک سقف» برگزار می‌شود.

وی افزود: این دوره ایران فارما با تمرکز حداکثری نمایندگان کشورهای خارجی خواهد بود.

عبده زاده گفت: وجه مشخصه ایران فارما در این دوره، پنل‌های تخصصی و مشارکت دانشجویان و نشست‌های گسترش صادراتی است.

وی افزود: امسال برای ارائه توانمندی‌های تولیدکنندگان جهت گسترش صادرات و حضور در بازارهای جهانی برنامه‌ریزی شده است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، کووید طولانی مدت ممکن است با علائمی مانند خستگی مزمن، مه مغزی و درد قفسه سینه ظاهر شود و ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها پس از عفونت اولیه کووید ادامه یابد. تصور می‌شود که میلیون‌ها نفر از این بیماری رنج می‌برند.

همانطور که محققان خاطرنشان کردند، یک مطالعه در سال گذشته نشان داد که بیماران دچار اضافه وزن یا چاق مبتلا به کووید که بلافاصله پس از عفونت متفورمین مصرف کردند، ۴۱ درصد کاهش احتمال ابتلا به کووید طولانی مدت داشتند. دکتر «کارولین برامانت»، محقق ارشد از دانشگاه مینه‌سوتا، گفت: «متفورمین وقتی به عنوان درمان سرپایی برای کووید ۱۹ استفاده می‌شود، فواید بالینی دارد و در سطح جهانی در دسترس، کم‌هزینه و ایمن است».

خبر

آمادگی کانون در مانگران اعتیاد برای همکاری با وزارت بهداشت

مسئول کمیته رسانه کانون درمانگران اعتیاد کشور، از آمادگی کانون برای تعامل و همکاری با وزارت بهداشت در مقابله با معضل اعتیاد و ارتقای عملکرد مراکز سرپایی درمان اعتیاد کشور خبر داد.

محمد دوزنده نرگسی، در گفت‌وگو با خبرنگار مهر گفت: پتانسیل بالای مراکز درمان اعتیاد کشور، چه از نظر تیم تخصصی و چه از نظر پراکندگی جغرافیایی این امکان را فراهم می کند که وظایف و مأموریت‌های جدیدی برای مراکز تعریف بشود.

وی افزود: مراکز درمان اعتیاد، با دانش و تجربه‌ای که دارند می‌توانند در حوزه‌های آموزش، پیشگیری و بهداشت روان کمک حال وزارت بهداشت باشند.

نرگسی ادامه داد: متأسفانه در دولت قبل اقدامات وزارت بهداشت در این حوزه غیر کارشناسی و تصمیم گیری ها هم از فضای علمی و تعاملی فاصله داشت به طوری‌که

دکتر غلامرضا خیرنگار، مدیرکل مراکز درمان اعتیاد وزارت بهداشت

درمانگران اعتیاد کشور برای اینکه صدایشان شنیده شود مجبور به کمک خواستن از نمایندگان مجلس و در نهایت تجمع مقابل وزارت بهداشت شدند.

وی افزود: با حضور دکتر ظفرقندی در وزارت بهداشت ما بسیار خوشبین هستیم که سیاست گذاری ها و تصمیم گیری‌ها در این حوزه به مسیر علمی و کارشناسی برگردد و مجدداً اساتید، اعضای هیأت علمی و صاحبان فرآیندها در مراکز تصمیم گیری حضور داشته باشند و نظراتشان دیده و شنیده شود.

نرگسی گفت: بنده تاکید دارم کانون درمانگران اعتیاد کشور، با رویکرد علمی و تعاملی در این مسیر همراه وزارت بهداشت خواهد بود تا با سیاست گذاری‌های علمی و درست بتوانیم بالای خامان سوز اعتیاد در کشور را کنترل کرده و به بهترین نحو از پتانسیل‌های تخصصی مراکز درمان اعتیاد استفاده کنیم.

دکتر غلامرضا خیرنگار، مدیرکل مراکز درمان اعتیاد وزارت بهداشت

خستگی یا آسیب پذیری آنها در برابر خستگی، راه رفتن، تعادل و علائم حرکتی.
میلار می گوید: «مطالعه قبلی نشان داد که تمرینات تناوبی با شدت بالا ممکن است وضعیت راه رفتن افراد مبتلا به پارکینسون را بهبود بخشد، که می‌تواند به دلیل پایداری بیشتر یا اطمینان بیشتر در راه رفتن آنها باشد.» تیم او دریافت که:

تمرینات ورزشی ظرفیت اکسیژن را افزایش می‌دهد و تمرینات با شدت بالا نسبت به تمرینات با شدت متوسط، فواید بیشتری دارد علائم حرکتی نیز تا حدود ۲۵ درصد کاهش یافت و به نظر نمی‌رسید که شدت ورزش مهم باشد

سطوح خستگی نیز با گذشت زمان، بدون توجه به شدت برنامه تمرین کاهش یافت راه رفتن، تعادل و فشار خون بدون توجه به اینکه از کدام رژیم ورزشی استفاده شده است، تغییری نکرد.

به گفته نویسنندگان، یافته‌ها نشان می‌دهد که در بیشتر موارد، افراد مبتلا به پارکینسون می‌توانند هر سطحی از ورزش را که با آن راحت هستند انتخاب کنند، بدون ترس از اینکه ممکن است هیچ مزیتی را از دست بدهند.

دکتر غلامرضا خیرنگار، مدیرکل مراکز درمان اعتیاد وزارت بهداشت

ترومای دوران کودکی می تواند خطرات سلامت را برای یک عمر افزایش دهد

یک مطالعه جدید هشدار می دهد که محرومیت، بی توجهی و سوء استفاده در دوران کودکی می تواند خطر ابتلا به مشکلات سلامتی را در طولانی مدت افزایش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، دکتر «جورج اسلاوویچ»، محقق ارشد و مدیر آزمایشگاه ارزیابی و تحقیقات استرس دانشگاه لس آنجلس، گفت: «استرس در ۹ مورد از ۱۰ علت اصلی مرگ و میر امروزی دخیل است. زمان آن فرا رسیده است که این آمار را جدی بگیریم و غربالگری استرس را در تمام کلینیک‌های کودکان و بزرگسالان آغاز کنیم.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۲۱۰۰ شرکت کننده را در یک مطالعه طولانی مدت که توسط مؤسسه ملی پیری تأمین شده بود، تجزیه و تحلیل کردند. تیم تحقیق آسیب‌های مختلف دوران کودکی که توسط شرکت‌کنندگان گزارش شده بود نظیر مشکلات مالی، سو استفاده، بی‌توجهی، زندگی جدا از والدین و دریافت آرامش روانی را بررسی کردند. شرکت‌کنندگان همچنین نمونه‌هایی را

آراسب احمدیان مدیرعامل محک، با اشاره به تشکیل شبکه ارتباطی حمایت از کودکان مبتلا به سرطان در سراسر کشور، گفت: محک به همراه سه مؤسسه خیریه کسا، تسکین و خراسان شبکه ارتباطی حمایت از کودکان مبتلا به سرطان در سراسر کشور را تشکیل داده که ارائه خدمات درمانی و حمایتی به فرزندانمان را تسهیل کرده است.

وی با اشاره به توسعه فعالیت‌های محک در سایر شهرستان‌های ایران، افزود: درس‌آموخته‌های محک در برخی از شهرستان‌ها مانند خراسان، اصفهان و تبریز موجب شده تا مؤسسات خیریه کسا، تسکین و خراسان با حمایت‌ها و آموزش‌های محک توانمند شوند. اکنون این سه مؤسسه خیریه در موقعیتی هستند که تجارب جدیدی درباره ارائه خدمات درمانی و حمایتی به کودکان دارند و حتی ما در محک می‌توانیم از این تجربیات درس‌آموزی داشته باشیم.

احمدیان تأکید کرد: توانمندسازی این سه مؤسسه در یک شبکه ارتباطی یکپارچه با توجه به تعداد مراجعان بالا به آنان و انتقال تجربیات مؤسسه محک در ارائه خدمات درمانی، رفاهی، اقتصادی و روان‌شناختی به کودکان مبتلا به سرطان و خانواده آنان انجام گرفته است.

وی با بیان آنکه محک طی ۳۳ سال فعالیت خود بر سرطان کودکان تمرکز استراتژیک داشته است، گفت: این سازمان از اولین سال تأسیس خود تلاش کرده تا با نگاه به آینده و با تمرکز استراتژیک بر موضوع سرطان کودکان حرکت کند. نمونه مشخص این نگاه، ساخت بیمارستان فوق‌تخصصی سرطان کودکان در سال ۱۳۸۶ است.

مدیرعامل محک با بیان آنکه معمولاً الگوی بیمارستان‌های خیریه، ساخت بیمارستان و واگذاری به وزارت بهداشت است افزود: بیمارستان محک تنها بیمارستانی است که مؤسسه خیریه‌ای که آن را ساخته، آن را اداره نیز می‌کند و در آن سرویس‌های درمانی به کودکان مبتلا به سرطان را کمالاً رایگان ارائه می‌کند.

وی ادامه داد: بیمارستان محک با داشتن ۱۰۰ تخت از حدود ۵۰۰ تخت بیمارستانی بخش‌های خون و آنکولوژی کودک در کشور، ۲۰ درصد ظرفیت درمان سرطان کودک کل کشور را به خود اختصاص داده است. ۲۰ درصد دیگر این ظرفیت مختص بیمارستان امیر شیراز است. بدین ترتیب ۲۰ درصد کودکان در بیمارستان محک درمان می‌شوند که درمان آنها کمالاً رایگان است و ۸۰ درصد دیگر در ۴۰ بیمارستان دولتی دانشگاهی درمان می‌شوند که هزینه درمان آنها (سهم بیمار) توسط محک پرداخت می‌شود.

احمدیان با بیان آنکه محک از ابتدای تأسیس تاکنون ۴۵ هزار پرونده تشکیل داده است، گفت: به طور میانگین روزانه ۶ کودک به جمع کودکان تحت حمایت محک افزوده می‌شود که تقریباً با نرخ ابتلای جهانی برابری می‌کند.

وی با بیان آنکه محک در سه حوزه خیریه، بیمارستان و مرکز تحقیقات فعالیت می‌کند، گفت: ایده تأسیس مرکز تحقیقات جامع سرطان کودکان محک در سومین برنامه استراتژیک محک مطرح شد. این ایده بر این اساس مطرح شد که محک نباید تمام منابع را در بخش درمان هزینه کند بلکه این سازمان باید با نگاه توسعه‌گرا بخشی از منابع را برای بهبود روش‌های درمانی در آینده سرمایه‌گذاری کند. اثربخشی بیشتر دارو، بهبود روش درمانی، برنامه‌های درمانی و جلوگیری از ایجاد عوارض دیررس سرطان اطفال عمده‌ترین محورهای توجه مرکز تحقیقات محک را تشکیل می‌دهند.

احمدیان با اشاره به اهمیت توجه عوارض دیررس درمان، افزود: اگر شما فرد مبتلا به سرطان را در ۶۰ سالگی رادیوتراپی کنید، عوارض حاصل از آن تا ۲۰ سال از زندگی همراه اوست اما زمانی که کودک ۱۰ ساله را رادیوتراپی می‌کنید، ۷۰ سال زندگی پیش رو دارد. پس اگر درمان منجر به عوارضی شود که بر کیفیت زندگی کودک اثر بگذارد شما درمان مؤثر انجام ندادید و باعث کاهش کیفیت زندگی فرد هم شدید. بررسی این مطالب در مرکز جامع تحقیقات سرطان کودکان محک صورت می‌گیرد. وی با بیان اینکه داده‌های حاصل از درمان بیمارستان محک نه تنها اهمیت بسیاری برای مرکز تحقیقات جامع سرطان محک دارد، بلکه منبع ارزشمندی برای ارائه خدمات مشترک بین‌المللی است عنوان کرد: این بیمارستان با ظرفیت ۱۰۰ تخت داده‌های بسیار ارزشمندی دارد. همچنین با توجه به اینکه ما در ۴۱ بیمارستان دیگر هم هزینه‌های درمان را پرداخت می‌کنیم به بخشی از داده‌های این مراکز درمانی نیز دسترسی داریم. بنابراین یک تمرکز اطلاعات درباره سرطان کودکان ایران در محک وجود دارد که به مرکز تحقیقات محک این فرصت را می‌دهد تا پروژه‌های تأثیرگذاری در سطح داخلی و بین المللی تعریف و دنبال کند.

وی افزود: مرکز تحقیقات جامع سرطان محک از یک سو با هدایت پروژه‌های تحقیقاتی در حوزه‌های مختلف سرطان کودکان به ارتقای جایگاه علمی و درجه بندی خود می‌پردازد و از سوی دیگر سه سال است که در بیمارستان محک استراتژی تحول درمان در حال پیگیری است و با توجه به ارتباطات علمی کادر درمان محک با برخی از بیمارستان‌های بین‌المللی، پروژه‌های خوبی نیز از سوی کادر درمان بیمارستان محک در مرکز تحقیقات محک تعریف و اجرا می‌شود.

مدیرعامل محک با بیان اینکه خیریه‌ها از آنجا اهمیت می‌یابند که می‌توانند با فعالیت سیستمی بر کمک‌های نیکوکاران ارزش افزوده ایجاد کنند، گفت: خیریه‌ها به طور معمول با دو شیوه سنتی و سیستمی اداره می‌شوند: در مدل اداره سنتی، سازمان‌های خیریه تنها انتقال‌دهنده کمک‌های خیرین به نیازمندان هستند اما در شیوه سیستمی نیازهای گروه‌های هدف سنجیده شده و خدمات لازم به صورت جامع و یکپارچه برای آنان تعریف و برنامه‌ریزی می‌شود.

وی با اشاره به آنکه سازمان بهداشت جهانی تحقیقی بر روی کیفیت زندگی افراد انجام داده است، گفت: بر همین اساس ارزش هر سال زندگی یک فرد در جامعه معادل سه برابر سرانه تولید ناخالص داخلی (GDP) آن جامعه است. تعداد کودکان بهبودیافته محک در حال حاضر ۱۸ هزار نفر است که میانگین سنی آنها را می‌توانیم ۱۰ سال در نظر بگیریم. در شرایطی که میانگین امید به زندگی در ایران معادل ۷۵ سال است، ارزش هر سال زندگی یک کودک بهبودیافته قابل اندازه‌گیری است.

احمدیان دامنه پوشش سبست‌های محک را سه سازمان همکار، ۴۰

شنبه ۷ مهر ۱۴۰۳. سال سوم. شماره ۱۴۷



روایت صفر تا صد حمایت از کودکان محک

بیمارستان دولتی و دانشگاهی، بیمارستان محک و مرکز تحقیقات جامع سرطان محک دانست و گفت: ضریب تبدیل کمک به محک که در سیستم‌های این سازمان گردش دارد به گونه‌ای است که می‌تواند این سیستم‌ها را عملیاتی، کارا و اثربخش اداره کند. گزارش‌های عملکردی و مالی این عملیات بر اساس ارزش شفافیت که یکی از ارزش‌های بنیادین محک است در قالب صورت‌های مالی حسابرسی شده در وب سایت محک و در معرض نگاه یاوران ارزشمند این سازمان قرار دارد.

احمدیان با اشاره به هزینه‌های هنگفت تأمین دارو و به ویژه داروهای تک نسخه‌ای، افزود: این داروها که به تک نسخه‌ای معروف هستند توسط شرکت‌های دارویی وارد کشور می‌شوند. اما از آنجا که این داروها در فرماکوپه (فهرست داروهای موجود در بازار) داروهای کشور موجود نیست مشمول بیمه نمی‌شود و بار سنگینی را به خیریه‌ها وارد می‌کند.

به گفته احمدیان، اکنون تأمین دارو به ویژه داروهای تک نسخه‌ای پرهزینه‌ترین سرفصل حمایتی در محک است چراکه داروهای تک نسخه‌ای میالغ بین ۱۵ تا ۱۰۰ میلیون دارند و تأمین آنها با نرخ آزاد از توان خانواده بیماران خارج است و مؤسسات خیریه نیز به سختی پرداخت هزینه آنها را انجام می‌دهند، هرچند محک تا امروز تمامی داروهای مورد نیاز کودکان را صرف نظر از قیمت و صرف نظر از کمبودهای موجود، تأمین کرده است. احمدیان با ادامه به هزینه‌های محک برای تأمین داروهای کودکان مبتلا به سرطان تا پایان سال ۱۴۰۲ اشاره کرد و گفت: ما ۴۵ هزار و ۵۹۸ سرویس کمک دارویی انجام دادیم که بهای کلی آن حدود ۹۴ میلیارد تومان بوده است. البته به این عدد، کمک‌های سه مؤسسه کسا، تسکین و خراسان را هم باید اضافه کرد که در لیست هزینه‌های محک نیامده است. مدیرعامل محک در پاسخ به سوالی در خصوص اجرای مصوبه درمان رایگان کودکان زیر ۷ سال، گفت: سال گذشته وزیر وقت بهداشت در بازدید از بیمارستان مفید اعلام کرد که تمامی خدمات بیمارستان‌های دولتی برای کودکان زیر ۷ سال رایگان است. این تنها برای خدمات بستری بیماران زیر ۷ سال در بیمارستان‌های دولتی اعمال می‌شود. هزینه‌های مرتبط با بیماران سرپایی، هزینه‌های دارو و تشخیص شامل این موضوع نمی‌شود. وی با بیان آنکه محل این مصوبه صرفاً بیمارستان دولتی است و بیمارستان محک به عنوان یک بیمارستان خیریه، این امتیاز را ندارد، ادامه داد: در بیمارستان محک خدمات درمانی ما برای بیمار رایگان است و از خود بیمار وجهی دریافت نمی‌شود بلکه متصل به خدمات حمایتی و سازمان‌های بیمه‌گر است.

احمدیان با بیان آنکه در چند سال گذشته برای بیمارستان‌های خیریه تعرفه خیریه تصویب شده است، گفت: تعرفه خیریه جایی بین تعرفه دولتی و بخش خصوصی است. تعرفه خیریه برای بیمارستان‌های خیریه‌ای که در ازای ارائه خدمات به بیماران، از ایشان هزینه دریافت می‌کنند کمک‌کننده است و می‌تواند بخشی از هزینه بیمارستان را تأمین کند. وی ادامه داد: از آنجا که بیمارستان محک از بیمار پولی دریافت نمی‌کند پرداخت بیمه یاستی بر روی تعرفه خیریه صورت گیرد نه تعرفی دولتی. در حال حاضر با مذاکرات صورت گرفته بیمه خدمات درمانی و سلامت این موضوع را پذیرفته‌اند اما بیمه تأمین اجتماعی معتقد است صرفاً می‌تواند بر اساس مصوبات هیأت دولت اقدام کند و در نتیجه پرداختی به بیمارستان خیریه محک در قالب تعرفه خیریه صورت می‌گیرد.

مدیرعامل محک در خصوص چگونگی مدیریت منابع مالی خیریه در راستای اصل شفافیت خیریه‌ها گفت: ما پنج ارزش را رعایت می‌کنیم که جزو اصول ارزشی ماست. اولی «شفافیت» است که باید کمک‌کنندگان اطلاعات قبیق از مصرف منابع محک داشته باشند و ما در «پاسخگویی» به آنها پیش قدم هستیم. «فدرشناسی» از تمامی ذی ربطان و توجه به اصل «بیاباشناسی» یا هدف تطابق کل بر جز را دیگر اصول محک است. اخیراً سرمایه انسانی را نیز به عنوان ارزش‌ها در نظر گرفته‌ایم.

وی افزود: در اجرای ارزش شفافیت، صورت‌های مالی محک در سایت سازمان موجود است. صورت‌های مالی محک حتی در زمانی که حسابرسی برایمان الزامی نبوده است، با توجه به این اصل در سایت بارگذاری شده است. از حدود پنج سال پیش نیز در بخش کودتال بورس قرار دادیم تا دسترسی عمومی‌تر به صورت‌های مالی محک وجود داشته باشد و افراد نسبت جریان‌های هزینه‌ای و مالی محک آشنا شوند.

مدیرعامل محک در خصوص توجه بیشتر به دارو نسبت به تجهیزات گفت: اگرچه هزینه تجهیزات سنگین است اما تعویض آن در طولانی مدت اتفاق می‌افتد اما موضوع دارو به صورت روزانه و در حجم بسیار مطرح است.

وی با بیان مثالی در خصوص تجهیزات بیمارستان محک، گفت: به تازگی دو دستگاه رادیوتراپی محک را بعد از ۱۵ سال خریداری کردیم که هزینه هر یک ۷۵ میلیارد تومان بوده است؛ هزینه یک دستگاه از طریق کمک‌های مردمی با همکاری یکی اپلیکیشن پرداخت تأمین شده است و هزینه دیگری توسط یک نیکوکار پرداخت شد.

احمدیان بیان کرد: این هزینه‌ها هر ۱۵ یا ۲۰ سال یکبار مورد نیاز است ولی تأمین دارو برای ۱۳ هزار کودک تحت درمان فعال که هزینه روزمره دارند، بسیار گراف است. ما در گذشته می‌گفتیم «دارو هست ولی گرانت» اما اکنون باید بگوییم «دارو کم است و تأمین مالی هم دشوار است».

وی درباره اختصاص ارز ترجیحی به محک گفت: این ارزها در دوره‌های قبل تخصیص یافته ولی باز هم تأمین ۷۵ میلیارد تومان برای خرید دستگاه رادیوتراپی با همین ارز هم، هزینه بالایی بوده است. البته ما از امتیازهای ارائه شده توسط دولت حتماً استفاده می‌کنیم.

احمدیان در پاسخ به سوال دیگری مبنی بر سیاست محک در استفاده از صندوق‌های الکترونیک برای دریافت کمک‌های مردمی گفت: هنوز هم بخشی از نیکوکاران محک به دلیل عادت پیشین خود از طریق شیوه‌های

مانند دریافت قلمک به محک کمک می‌کنند اما با استراتژی تحول دیجیتال طی سه سال اخیر ۳۰۰ دستگاه کیوسک دیجیتال در امکان

عمومی استقرار یافته که امکان دریافت کمک‌های مردمی به صورت دیجیتال را فراهم کرده است.

شنبه ۷ مهر ۱۴۰۳. سال سوم. شماره ۱۴۷

خبر

تبادل اطلاعات

کشورهای G۵ در مقابله

با تب دنگی و آبله

میمونی



دکتر غلامرضا خیرنگار، مدیرکل مراکز درمان اعتیاد وزارت بهداشت

نشست تخصصی و فنی کشورهای عضو گروه پنج (G۵+) با هدف تبادل اطلاعات و تجارب در زمینه پیشگیری و کنترل بیماری های تب دنگی و آبله میمونی برگزار شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، سی امین نشست کشورهای عضو گروه پنج (G۵+) به صورت مجازی امروز (سه شنبه) سوم مهرماه ۱۴۰۳ (۲۴ سپتامبر ۲۰۲۴) به میزبانی شورمان و با حضور نمایندگان کشورهای عضو (افغانستان، پاکستان، عراق، تاجیکستان و ایران) با موضوع تب دنگی و آبله میمون برگزار شد.

در این نشست که به صورت مجازی و با هدف تبادل اطلاعات و تجارب در زمینه پیشگیری و کنترل این بیماری‌ها برگزار شد، به بررسی آخرین یافته‌های علمی و روش‌های مؤثر در مدیریت شیوع این بیماری‌ها و نقش کشورهای هم مرز در پیشگیری از انتقال و گسترش بیماری‌های واگیردار پرداخته شد.

محمدحسین نیکنام دستیار ویژه وزیر و مدیرکل همکاری‌های بین الملل وزارت بهداشت و جعفر حسین نماینده سازمان جهانی بهداشت در ایران و نمایندگان کشورهای عضو مطالبی را ارائه کردند.

بنابر این گزارش در این نشست که مسئولان بهداشتی وزارت بهداشت نیز حضور داشتند، متخصصان و کارشناسان به بحث و تبادل نظر در مورد استراتژی‌های مقابله با این بیماری‌ها، تجربیات موفق کشورهای عضو گروه به اضافه پنج (G۵+)، و چالش‌های موجود در این حوزه پرداختند و ضمن به اشتراک گذاری تجربیات خود تجربیات کشور خود، به بحث و تبادل نظر پیرامون راهکارهای مناسب برای مقابله با تهدیدات بهداشتی ناشی از تب دنگی و آبله میمون پرداختند.

یک فرصت مهم برای تقویت همکاری‌های بین‌المللی در زمینه بهداشت عمومی و ارتقا سطح آگاهی در مورد بیماری‌های واگیر قلمداد می‌شود و انتظار می‌رود نتایج این وینار به بهبود اقدامات پیشگیرانه و درمانی در کشورهای عضو گروه به اضافه پنج (G۵+) کمک شایانی نماید.

تب دنگی، بیماری است که از طریق گزش پشه آندس آلوده از فرد بیمار به فرد سالم منتقل می‌شود. همچنین، آبله میمونی که اخیراً توجهات جهانی را به خود جلب کرده است، یک بیماری ویروسی است که به سرعت در حال انتشار بوده و نیازمند اقدامات فوری و هماهنگی بین المللی است.

اعلام خوراکی های ممنوعه در بوفه مدارس



بسته بندی تک نفره مثل ماست، پنیر، بستنی ساده (بهجز بستنی یخی)، شیر ساده، شیر برنج و فرنی بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی، خشکبار و انواع مغزهای بسته‌بندی دارای مجوز بهداشتی از قبیل توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه‌ها، خرما، کشمش، انواع میوه‌های خشک، گردو، بادام، مغز تخمه‌های کم نمک، نخودچی، برنجک، گندم برشته شده، کلاب‌های سالم نان پنیر و گردو، نان، پنیر و خرما و نان و تخم مرغ را به شرط آن که همه مواد عرضه شده دارای بسته بندی بهداشتی با مجوز وزارت بهداشت باشند، برای عرضه در بوفه‌های مدارس پیشنهاد کرد.

وی تاکید کرد: والدین برای دریافت مشاوره تغذیه و تنظیم برنامه غذایی رایگان برای فرزندان‌شان می‌توانند به واحدهای تغذیه نزدیک‌ترین مراکز خدمات جامع سلامت به محل سکونت مراجعه کنند.

دارد. فزونی ادامه داد: خوراکی‌هایی مانند انواع چیپس، غلات حجیم شده شور، شکلات و شیرینی‌ها میان وعده مناسبی برای تأمین نیازهای غذایی نیستند و ارزش غذایی مناسبی ندارند، ضمن اینکه نمک موجود در این خوراکی‌ها ذائقه دانش آموز را به خوردن غذاهای شور عادت می‌دهد.

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: مواد غذایی که در پایگاه تغذیه سالم مدارس (بوفه) عرضه می‌شود نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت دانش آموز دارد و مراقبین سلامت مدارس، مدیر و اولیای دانش آموزان در زمینه عرضه مواد غذایی در پایگاه تغذیه سالم باید فعالانه برخورد و نظارت داشته باشند به شکلی که لیست اقلام مجاز و غیرمجاز مواد غذایی را در معرض دید دانش‌آموزان قرار دهند. به گفته وی، فراورده‌های غلات حجیم شده، یخکمک، نوشابه، ساندویچ‌های سوسیس، کالباس، ناگت، فلافل، پیتزا، آب نبات، سمبوسه، پیراشکی و سایر مواد غذایی ناسالم که ارزش غذایی کمی دارند نباید در دسترس کودکان باشد و یا در بوفه مدارس عرضه شود، ضمناً ضروری است که از عرضه هر نوع محصول غذایی بدون بسته‌بندی و یا محصولاتی که فاقد پروانه ساخت و کد بهداشتی و تاریخ مصرف هستند جلوگیری شود. فزونی فراورده‌های لبنی پاستوریزه یا استریلیزه، از نوع کم چرب و کم نمک به‌صورت

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به ممنوعیت های فروش خوراکی های ناسالم و فاقد ارزش غذایی در بوفه مدارس اشاره کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، فرشته فزونی با بیان اینکه دانش آموزان از نظر وضعیت تغذیه‌ای در یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی خود هستند، اظهار کرد: در این دوران علاوه بر افزایش نیاز به تأمین انرژی و پروتئین، رفتارها و باورهای تغذیه‌ای شکل می‌گیرد که نقش مهمی در انتخاب مواد غذایی و سلامت دانش‌آموزان در آینده دارد. فزونی تاکید کرد: دانش‌آموزان علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به میان وعده هم نیاز دارند و برای نگه داشتن قند خون در حد طبیعی و عملکرد مطلوب مغز باید میان وعده مناسب مصرف کنند.

وی استفاده انواع تنقلات و ساندویچ‌های خانگی را که توسط خانواده به صورت روزانه و تازه تهیه می‌شود، به عنوان یک میان وعده مناسب پیشنهاد کرد و گفت: این مواد غذایی علاوه بر ارزش غذایی بالا کم هزینه نیز هستند و به راحتی در دسترس بیشتر خانواده‌ها قرار



مرگ میلیون ها انسان بر اثر عفونت های مقاوم به آنتی بیوتیک

است و چگونه احتمال دارد در آینده تغییر کند، برای تصمیم‌گیری آگاهانه برای کمک به نجات جان انسان‌ها حیاتی است.» برای این مطالعه، محققان مرگ و میر در ۲۰۴ کشور و منطقه مربوط به ۲۲ میکروب و ۱۱ سندرم عفونی مانند مننژیت، سپسیس و سایر عفونت‌های شدید را پیگیری کردند.

این تیم از مدل سازی کامپیوتری برای تخمین روند مرگ و میر به طور مستقیم و غیرمستقیم مربوط به باکتری‌های مقاوم به آنتی بیوتیک استفاده کردند.

به گفته محققان، این میکروب‌های مقاوم می‌توانند نقش مستقیمی در حدود ۱.۹ میلیون مرگ در سال ۲۰۵۰ داشته باشند که افزایشی نزدیک به ۷۰ درصدی نسبت به سال ۲۰۲۲ دارد.

با نگاهی به گذشته، محققان تخمین زدند که مرگ‌های ناشی از این میکروب‌ها بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۱ بیش از ۵۰ درصد در کودکان ۵ ساله یا کمتر کاهش یافته است.

به گفته محققان، در همان زمان، به دلیل آسیب پذیری بیشتر افراد مسن در برابر عفونت، مرگ و میر در میان سالمندان ۷۰ سال و بالاتر بیش از ۸۰ درصد افزایش یافت.

پیش بینی می‌شود مرگ و میر در میان کودکان در آینده به کاهش خود ادامه دهد، اما برآوردها نشان می‌دهد مرگ و میر ناشی از عفونت در میان افراد ۷۰ ساله و بالاتر تا سال ۲۰۵۰ می‌تواند ۱۴۶ درصد افزایش یابد.

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که در ۲۵ سال آینده، سالانه میلیون‌ها نفر در اثر عفونت‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک فوت خواهند کرد، مگر اینکه اقداماتی برای مقابله با این تهدید رو به رشد انجام شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که پیش بینی می‌شود تعداد مرگ و میرهای مرتبط با باکتری‌های مقاوم به آنتی بیوتیک تا سال ۲۰۵۰ به ۸.۲ میلیون نفر در سال افزایش یابد که ۷۵ درصد از تخمین فعلی ۴.۷ میلیون نفر در سال بیشتر است.

دکتر «استین امیل وولست»، محقق مؤسسه بهداشت عمومی نروژ، گفت: «تا سال ۲۰۵۰، عفونت‌های مقاوم می‌تواند در حدود ۸ میلیون مرگ در هر سال نقش داشته باشد، چه به‌عنوان علت مستقیم مرگ و چه به عنوان یک عامل مؤثر.»

وولست در ادامه می‌افزاید: «برای جلوگیری از تبدیل شدن این امر به یک واقعیت مرگبار، ما نیاز فوری به استراتژی‌های جدیدی برای کاهش خطر ابتلاء به عفونت‌های شدید از طریق واکسن‌ها، داروهای جدید، بهبود مراقبت‌های بهداشتی، دسترسی بهتر به آنتی بیوتیک های موجود و راهنمایی در مورد نحوه استفاده مؤثرتر از آنها داریم.»

محققان نتیجه گرفتند که در مجموع، بیش از ۳۹ میلیون نفر می‌توانند به طور مستقیم در اثر عفونت‌های مقاوم به آنتی بیوتیک طی ۲۵ سال آینده فوت کنند. ۱۶۹ میلیون مرگ دیگر نیز با این آبرمیکروب‌ها مرتبط است.

دکتر «محسن نقوی»، سرپرست تیم تحقیقات در دانشگاه واشنگتن، گفت: «این یافته‌ها نشان می‌دهد که مقاومت ضد میکروبی یک تهدید مهم سلامت جهانی برای دهه‌ها بوده است و این تهدید رو به افزایش است.» نقوی افزود: «درک اینکه چگونه روند مرگ و میرهای ناشی از مقاومت ضد میکروبی در طول زمان تغییر کرده

تمرینات “آموزش مغز” به کاهش علائم آلزایمر کمک

می‌کند

یک سوم دیگر تحت آموزش‌هایی قرار گرفتند تا به سلامت روانی کلی خود کمک کنند، مانند تکنیک‌هایی در مدیریت خشم و حل مسئله. یک سوم نهایی اصلاً آموزش ندیدند.

بلویل گفت: «نتایج اولیه نشان داد که مداخله زودهنگام می‌تواند عملکرد شناختی را در افراد در معرض خطر بیماری آلزایمر بهبود بخشد. ما همچنین تغییرات مغزی را مشاهده کرده بودیم که نشان می‌داد این افراد از دست دادن حافظه خود را از نظر ذهنی جبران کردند.»

نتایج نشان داد افرادی که تمرین حافظه داشتند روند کاهش حافظه کمتری داشتند و همچنین در آزمون غربالگری توانایی شناختی امتیاز بهتری کسب کردند.

این مطالعه نتیجه‌گیری می‌کند که این یافته‌ها بر پتانسیل آموزش شناختی به‌عنوان یک رویکرد پیشگیرانه برای افراد مسن آسیب‌پذیر، کاهش زوال شناختی و به‌طور بالقوه تأخیر در شروع زوال عقل تأکید می‌کند.

محققان افزودند: «علاوه بر این، قابل توجه است که این اثرات پایدار از طریق یک مداخله نسبتاً کوتاه و مقرر به صرفه به دست آمده است که می‌تواند به راحتی به عنوان یک اقدام پیشگیرانه برای افراد در معرض خطر اجرا شود.»

۴ ماده غذایی غنی از «امگا ۳»

دانه چیا نیز منبع قابل توجهی از امگا ۳ همچنین سرشار از مواد معدنی دیگری مانند منگنز، کلسیم و فسفر هستند. می‌توان این دانه‌ها را در ماست یا روی سالاد ریخت و مصرف کرد.

اسیدهای چرب امگا ۳ از جمله مواد مغذی مهم برای بدن هستند که استفاده از آن‌ها را به ویژه متخصصان تغذیه برای جلوگیری از بیماری‌های عصبی توصیه می‌کنند.

گفته می‌شود که اسیدهای چرب امگا ۳ تأثیر مثبتی بر کاهش افسردگی نیز دارند. در ادامه ۴ ماده غذایی که بیشترین مقدار امگا ۳ را دارند، معرفی می‌شوند:

تخم مرغ طیوری که در فضای باز پرورش یافته‌اند تخم‌مرغ نیز منبع امگا ۳ است اما به شرطی که از مرغ‌ها در مرتع و در فضای باز باشند. در واقع این رژیم غذایی مرغ‌ها است که نقش مهمی در مقوی بودن تخم‌هایشان دارد. به عنوان مثال اگر برای تغذیه مرغ‌ها از دانه‌های کتان استفاده شود، تخم‌های آن‌ها غنی از امگا ۳ خواهند بود.

دانه‌های چیا

حقایق از فواید ویتامین دی برای سلامتی



افراد مبتلا به ام اس کاهش دهد و یا حتی از رشد بیماری بکاهد.

پیشگیری از حمله قلبی: هیچ مدرک محکمی وجود ندارد که مکمل های ویتامین دی خطر حمله قلبی یا سکته را کاهش دهند اما این امید وجود دارد که ممکن است از نارسایی قلبی جلوگیری کند؛ البته محققان در حال بررسی آن هستند.

ارتباط سرطان با ویتامین دی: گفته می‌شود که ویتامین دی ممکن است شانس ابتلا به برخی سرطان‌ها مانند روده بزرگ، سینه و پروستات را کاهش دهد. این میزان زمانی که با کلسیم همراه شود، بهتر است. در یک کارآزمایی بالینی، خطر ابتلای آمریکایی‌های آفریقایی‌تبار با مصرف مکمل‌های ویتامین دی ۲۳ درصد کاهش یافت.

ویتامین استخوان ساز: سطوح سالم ویتامین دی می‌تواند امکان از دست دادن استخوان را کاهش دهد و از پوکی استخوان جلوگیری کند؛ پزشکان از ویتامین دی برای درمان پوکی و حتی نرمی و تحلیل استخوان استفاده می‌کنند.

پیوندی با کاهش وزن: اگر می‌خواهید وزن کم کنید، بهتر است مکمل های ویتامین دی را امتحان کنید. مصرف آن با کلسیم می‌تواند شما را از احساس گرسنگی به دفعات جلوگیری کند. این بدان معناست که شما کالری کمتری می‌خورید.

نشان می‌دهد که بین این دو ارتباط وجود دارد. تحقیقات دیگری در دست انجام است تا مشخص شود آیا افزایش سطح ویتامین دی می‌توان بهبود خلق و خوی افراد کمک کند یا نه.

با آنفلوآنزا مبارزه کنید: افزایش ایمنی بدن در برابر بیماری‌ها یکی از ویژگی‌هایی است که برای ویتامین دی بیان می‌شود؛ در زمان همه‌گیری کووید ۱۹ نیز تاکید می‌شد که افراد مقدار مناسبی از ویتامین دی مصرف کنند؛ با این حال هنوز دانشمندان در حال کشف دقیق این موضوع هستند که ویتامین دی چقدر می‌تواند شما را از ابتلا به ویروس آنفلوآنزا درمان کند یا حتی از ابتلا به آن جلوگیری کند.

یک مطالعه نشان می‌دهد که مصرف قطره ویتامین دی در فصل زمستان به کاهش تعداد دانش آموزان ژاپنی مبتلا به آنفلوآنزا کمک می‌کند. واضح است که این بخش مهمی از یک سیستم ایمنی سالم است. اگر بدن شما به اندازه کافی نباشد، نمی‌تواند به خوبی با میکروب‌ها مبارزه کند.

ویتامین دی و ام اس: مطالعات نشان می‌دهد که ویتامین دی ممکن است شانس ابتلا به ام اس را کاهش دهد. این بیماری به سیستم ایمنی و سیستم عصبی مرکزی فرد حمله می‌کند؛ البته برخی مطالعات نشان می‌دهد که ویتامین دی می‌تواند علائم این بیماری را در

بسیاری ویتامین دی را به عنوان ویتامین آفتاب می‌شناسند و می‌دانند که این ویتامین از طریق نور خورشید و از طریق پوست هم جذب بدن می‌شود اما اگر در حال ورود به دوره میانسالی هستید، باید با نقش این ویتامین در تأمین سلامت بدن و پیشگیری از بیماری بیشتر آشنا شوید.

بر اساس آمارهای جهانی حدود ۴ نفر از هر ۱۰ نفر در جهان به اندازه کافی ویتامین دی دریافت نمی‌کنند. ویتامین دی از دو راه تأمین می‌شود: مصرف غذاهای حاوی این ویتامین همچون انواع ماهی و محصولات لبنی، زرده تخم مرغ و غلات غنی شده تا قرار گرفت در مقابل نور مستقیم خورشید.

باید گفت که اگرچه محافظت از پوست در برابر اشعه‌های زیانبار خورشید بسیار مهم است اما بدن برای ساختن ویتامین دی به مقداری نور خورشید نیاز دارد. و به همین خاطر توصیه می‌شود روزانه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و سه بار در هفته، آفتاب بگیرید. به تازگی وبگاه «وبمد» در مقاله‌ای به گردآوری نکات مهم در خصوص تأمین ویتامین دی بدن پرداخته و نقش آن را در پیشگیری از افسردگی، ابتلا به آنلوانزا و دیگر بیماری‌ها بیان کرده است.

ویتامین دی و افسردگی: کارشناسان مطمئن نیستند که آیا کمبود ویتامین دی منجر به افسردگی می‌شود یا برعکس؛ اما مطالعات

۱۰ راهکار مؤثر برای کاهش مصرف نمک و حفظ سلامت قلب



فشار خون بالا به عنوان یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های بهداشتی در جهان، سالانه جان میلیون‌ها نفر را می‌گیرد. یکی از عوامل اصلی این مشکل، مصرف بالای نمک است که به‌ویژه در رژیم غذایی مدرن بسیار رایج است. به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرناسازمان جهانی بهداشت هدفی بلندپروازانه برای کاهش ۲۵ درصدی ابتلا به فشار خون بالا تا سال ۲۰۲۵ تعیین کرده است. در ایران، شیوع فشار خون بالا در بزرگسالان به ۴۲ درصد رسیده و این مسئله نیاز به توجه ویژه‌ای دارد. در این راستا، کارشناسان تغذیه ۱۰ نکته عملی برای کاهش مصرف نمک ارائه کرده‌اند:

۱. غذاهای تازه را در اولویت قرار دهید

اکثر سدیم دریافتی از غذاهای فرآوری‌شده و آماده تأمین می‌شود. بنابراین، سعی کنید بیشتر از غذاهای تازه استفاده کنید. غذاهای آماده مانند پیتزا، سوسیس و کنسروها معمولاً حاوی مقادیر زیادی نمک هستند. با انتخاب غذاهای طبیعی، به طور چشمگیری میزان سدیم دریافتی‌تان را کاهش می‌دهید.

۲. غذاهای خانگی بپزید

پخت غذا در منزل به شما این امکان را می‌دهد که بر مقدار نمک مورد استفاده کنترل داشته باشید. با تهیه وعده‌های غذایی خود، می‌توانید از نمک کمتری استفاده کنید و طعم‌های طبیعی را به خوبی احساس کنید.

۳. میوه‌ها و سبزیجات بیشتری مصرف کنید

میوه‌ها و سبزیجات به طور طبیعی حاوی سدیم کمی هستند. سعی کنید این محصولات را در هر وعده غذایی بگنجانید. مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه یا منجمد نه تنها به کاهش مصرف نمک کمک می‌کند، بلکه باعث افزایش ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز می‌شود.

۴. انتخاب‌های لبنیاتی سالم داشته باشید

به جای مصرف پنیرهای پرسدیم، از ماست و شیر کم‌چرب استفاده کنید. همچنین، گوشت‌های تازه و بدون نمک را به جای محصولات دودی یا کنسرو شده انتخاب کنید. این تغییرات کوچک می‌تواند به کاهش میزان سدیم دریافتی شما کمک کند.

۵. ذائقه خود را تغییر دهید

کاهش تدریجی مصرف نمک به شما کمک می‌کند تا به طعم‌های طبیعی غذاها عادت کنید. با گذشت زمان، تمایل شما به نمک کاهش می‌یابد و می‌توانید از مزه‌های واقعی مواد غذایی بیشتر لذت ببرید.

۶. از افزودن نمک خودداری کنید

در هنگام پخت غذا، نمک را به طور مستقیم اضافه نکنید. به جای آن، از ادویه‌ها و گیاهان معطر برای طعم‌دار کردن غذا استفاده کنید. این کار می‌تواند به حفظ طعم غذاها بدون نیاز به نمک کمک کند.

۷. برچسب‌های تغذیه‌ای را با دقت بخوانید

هنگام خرید غذاهای بسته‌بندی، حتماً برچسب‌ها را بخوانید. به دنبال گزینه‌های کم‌سدیم باشید تا مطمئن شوید که غذایی که خریداری می‌کنید حاوی مقادیر کمتری نمک است.

۸. هنگام بیرون غذا خوردن انتخاب‌های سالم کنید

زمانی که در رستوران هستید، از پیش‌خدمت بخواهید غذاهایی با سدیم کم برایتان آماده کند. همچنین می‌توانید سس‌ها را جداگانه سفارش دهید تا خودتان کنترل کنید که چه مقدار استفاده می‌کنید.

۹. به چاشنی‌ها دقت کنید

برخی چاشنی‌ها مانند سس سویا و سس گوجه‌فرنگی حاوی مقادیر بالایی سدیم هستند. به جای آن، از نسخه‌های کم‌سدیم استفاده کنید یا به مواد طبیعی مانند هویج یا کرفس روی بیابورید.

۱۰. پتاسیم را فراموش نکنید

افزایش مصرف پتاسیم می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. غذاهایی مانند موز، سیب‌زمینی، و سبزیجات از منابع خوب پتاسیم هستند. با گنجاندن این مواد غذایی در رژیم غذایی خود، می‌توانید فشار خون خود را کنترل کنید.

کاهش مصرف نمک یک گام کلیدی در جهت حفظ سلامت و جلوگیری از فشار خون بالا است. با رعایت این نکات، می‌توانید به بهبود کیفیت زندگی و سلامت عمومی خود کمک کنید و از عوارض ناشی از مصرف بیش از حد نمک جلوگیری نمایید. توجه به این نکات نه تنها برای خود شما، بلکه برای سلامتی جامعه

۶ نکته عجیب درباره پرتغال، لیمو و لیموترش



با کمک به خوابیدن تطابق ندارد. با اینکه رایحه لیموترش به احتمال زیاد آسیبی به کودک یا هر کس دیگری که می‌خواهد استراحت شبانه داشته باشد، نمی‌رساند.

اما والدین باید مراقب قرار دادن اسانس‌های روغنی (essential oils) چه با منشأ مرکبات و چه با منشأهای دیگر در دسترس کودکان باشند. این عصاره‌های گیاهی غلیظ را کودکان نباید بخورند و وارد کُرَن آنها به دستگاه‌های بخور سرد (مرطوب‌کننده هوا) هم باعث می‌شود که رایحه آنها تا مدت‌ها در اتاق بماند. قرارگیری بیش از حد در معرض رایحه این انسان‌ها می‌تواند باعث تحریک ریه‌ها و تداخل با پاک شدن ترشحات مخاطی شود. بو کردن لیموترش برای بهبود ماشین‌زدگی مفید است؟

بو کردن لیموترش همچنین برای جلوگیری از تهوع ناشی از ماشین‌زدگی (بیماری حرکت) از گذشته‌ها توصیه می‌شده است. اسید سیتریک یک جزء اصلی لیموترش ممکن است «اثر آرام‌کننده‌ای» بر معده داشته باشد و همچنین این رایحه قوی می‌تواند حواس فرد از احساس تهوع در ماشین‌زدگی پرت کند. اما چنین اثری منحصر به لیموترش نیست و نعناع و دارچین هم می‌توانند تهوع ناشی از ماشین‌زدگی را تسکین دهند.

مرکبات به پیشگیری از سرطان کمک می‌کنند؟ برخی از بررسی‌ها نشان داده‌اند که مرکبات خطر برخی از انواع سرطان به خصوص سرطان‌های دهان، حلق، مری و نیز سرطان ریه، سرطان کلیه و سرطان مثانه را کاهش می‌دهند.

اما پژوهش‌ها همچنین رابطه‌ای میان خوردن مرکباتی مانند پرتقال و آب پرتقال و افزایش خطر سرطان پوستانی ملانوم (منشأ گرفته از سلول‌های رنگ‌دانه‌دار پوست یا ملانوسیت‌ها) یافته‌اند. علت این

افزایش خطر این سرطان پوستی واکنش میان برخی از اجزای عصاره مرکبات و پرتوهای ماورای بنفش نور خورشید است. افرادی که مقدار بیش از حدی عصاره مرکبات می‌نوشند و خودشان را به مقدار زیاد در معرض نور آفتاب قرار می‌دهند، در معرض افزایش خطر هر سه نوع سرطان پوستی سرطان سلول پایه‌ای، سرطان سلول فلسی و ملانوم قرار می‌دهند.

مرکبات به کاهش وزن کمک می‌کنند؟

مرکبات ممکن است به کاهش وزن کمک کنند. یک بررسی اخیر نشان داد که نشان داد افرادی که قبل از هر وعده غذایی نصف گریپ‌فروت یا نصف فُتجان آب گریپ‌فروت می‌نوشند نسبت به افرادی که یک لیوان آب قبل از غذا به عنوان بخشی از رژیم غذایی کم کالری می‌نوشند، وزن بیشتری کم می‌کنند. شرکت کنندگانی که گریپ‌فروت خوردند، همچنین افزایش «کلسترول خوب» (HDL)، کاهش اشتها و افزایش ویتامین C را تجربه کردند. مرکبات می‌تواند به پیشگیری از سنگ کلیه کمک کند؟

بله، به خصوص لیمو و لیموترش. افزایش مصرف مرکبات می‌تواند میزان سیترات در ادرار را افزایش دهد و این سیترات به کلسیم اضافی متصل و باعث دفع آن می‌شود. کلسیم اضافی در ادرار که یکی از شایع‌ترین علل ایجاد سنگ کلیه است. بنابراین مصرف مرکبات می‌تواند به پیشگیری سنگ کلیه یا عود مجدد آن کمک کند.

مرکبات می‌توانند از بیماری‌های قلبی عروقی پیشگیری کنند؟

یک بررسی در سال ۲۰۱۱ در ژاپن نشان داد که مصرف مکرر مرکبات می‌تواند بروز بیماری‌های قلبی-عروقی از جمله سکته مغزی و انفارکتوس مغزی را کاهش دهد. فلاونوئیدهای موجود در مرکبات همچنین ممکن است به کاهش التهاب کمک کنند که خطر ابتلا

به بیماری قلبی را در فرد افزایش می‌دهد. کار که برای کاهش التهاب انجام دهید، احتمالاً پیشرفت بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

اما توجه داشته باشید که شواهد موجود نشان می‌دهند که اثر گروه‌های غذایی از لحاظ پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی چندان زیاد نیست و این اثر در بهترین حالت حداقلی است.

البته افزودن مرکبات به رژیم غذایی ضرری ندارد و بهتر است به جای نوشیدن آب مرکبات میوه کامل آنها را بخورید، چرا که آب مرکبات گرچه حاوی ویتامین‌ها است، اما فیبر خوراکی ندارد و بنابراین به اندازه میوه کامل سودمند نیست. چه کسانی مجاز به مصرف مرکبات نیستند؟

از آنجایی که مرکبات بسیار اسیدی هستند، افراد مبتلا به گاستریت یا التهاب معده و زخم گوارشی بهتر است در خوردن آنها احتیاط کنند. مصرف بیش از حد اسید سیتریک نیز می‌تواند باعث فرسایش دندان شود، بنابراین افرادی که مشکلات دندان‌دانی دارند، باید بخواهند هنگام خوردن مرکبات احتیاط بیشتری داشته باشند.

همچنین هنگام مصرف گریپ‌فروت و آب گریپ‌فروت را باید بیشتر مراقب باشید، زیرا گریپ‌فروت می‌تواند با برخی داروها تداخل داشته باشند. به طور خاص، به افرادی که داروهای استاتینی کاهنده چربی خون مصرف می‌کنند یا مبتلایان به بیماری‌های مزمن که از داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی استفاده می‌کنند، توصیه می‌شود از مصرف مرکبات، به‌ویژه گریپ‌فروت اجتناب کنند.

بالاخره اینکه مراقب باشید که در خوردن مرکبات زیاده‌روی نکنید. اگر پس از خوردن، چهارمین پرتقال در روز، دچار علائم گوارشی مانند اسهال یا نفخ می‌شوید، ممکن است بیش از حد این میوه را خورده باشید.

معجزه این گیاهان دارویی برای آرامش اعصاب!

یکی از روش‌های موثر در این زمینه پناه بردن به انواع گیاهان دارویی است که می‌توانند به ما در کاهش خستگی، برطرف کردن بی‌حوصلگی و بازیابی انرژی و نشاط کمک کنند.

معجزه این گیاهان دارویی برای آرامش اعصاب!

به گزارش سلامت نیوز ب نقل از همشهری آنلاین، همه‌ی ما به دلیل سبک زندگی خاص و مشغله‌های کاری عصر حاضر به صورت مدام استرس و اضطراب را تجربه می‌کنیم. با این حال تحمل استرس به صورت طولانی‌مدت عوارض جبران‌ناپذیری را برای سلامت عمومی بدن و اندام‌های آن به همراه دارد؛ به همین جهت باید با استفاده از راهکارهای گوناگون به فکر تغییر این وضعیت و رسیدن به آرامش روان باشیم.

یکی از روش‌های موثر در این زمینه پناه بردن به انواع گیاهان دارویی است که می‌توانند به ما در کاهش خستگی، برطرف کردن بی‌حوصلگی و بازیابی انرژی و نشاط کمک کنند. اگر می‌خواهید با بهترین گیاه‌ها برای آرامش اعصاب آشنا شوید، تا انتهای این مطلب از همشهری آنلاین همراه ما بمانید.

تاثیر گیاهان دارویی در آرامش اعصاب

اعصاب را که در ادامه مورد بررسی قرار گرفته‌اند، امتحان کنید:

گیلاس زمستانی (Ashwagandha)

یکی از مهم‌ترین و موثرترین گیاهان موثر بر آرامش روان و اعصاب گیلاس زمستانی است که در دسته گیاهان خاصی به نام آدپتوژن هم قرار می‌گیرد. تحقیقات نشان می‌دهند که آدپتوژن‌ها بر روی هورمون‌ها و سیستم‌های تولیدکننده‌ی پاسخ استرس در فرد اثر می‌گذارند؛ به همین دلیل به صورت گسترده از آن‌ها در تولید داروهای سنتی هندی استفاده می‌شود. بر مبنای یک مطالعه‌ی کوچک در سال ۲۰۱۹ سطح کورتیزول اشخاصی که عصاره این گیاه را مصرف کردند به میزان زیادی کاهش یافت و کیفیت خواب آن‌ها نیز ارتقا پیدا کرد.

در صورت تمایل می‌توانید کسپول‌های حاوی عصاره‌ی این گیاه، پودر برگ یا ریشه و عصاره‌ی ریشه‌ی آن را مصرف کنید، البته حتماً پیش از این کار مسئله را با پزشک خود در میان بگذارید. گیاه بابونه (Chamomile)

بابونه یکی از بهترین گیاه‌ها برای آرامش اعصاب است که به اشکال مختلف دمنوش، عصاره، قرص یا کرم می‌تواند در کاهش سطح



استرس و اضطراب موثر واقع شود. نتایج یک بررسی در سال ۲۰۱۶ نشان داد که مصرف بابونه به اشکال مختلف به کاهش عود علائم اضطراب فراگیر کمک می‌کند.

با این حال از آنجایی که بابونه می‌تواند منجر به بروز واکنش‌های آلرژیک شود یا با داروهای خاصی از جمله وارفارین و سیکلوسپورین اختلال نشان دهد حتماً باید پیش از مصرف دمنوش یا انواع مکمل‌های آن با پزشک مشورت کنید.

طرز تهیه دمنوش بابونه

برای تهیه‌ی دمنوش بابونه این گیاه را با یک لیوان آب سرد هم بزنید و بگذارید خاک و املاح آن ته‌نشین شود، پس از آن بابونه را از روی آب جدا کنید و اجازه دهید به مدت ده دقیقه دم بکشد؛ در آخر می‌توانید با عسل، زنجبیل و آبلیمو دمنوش خود را مزه‌دار کنید و از نوشیدن آن لذت ببرید.

نکته: مصرف دمنوش بابونه به صورت کنترل‌نشده و در بازه‌ی زمانی طولانی می‌تواند مشکلات جدی برای کبد و قلب ایجاد کند. گیاه سنبل الطیب (Valerian)

ریشه سنبل الطیب، گیاه بومی قاره‌های آسیا و اروپا،



می‌کردند.

نتایج یک بررسی در سال ۲۰۱۸ نشان داد که گالفیمیا گلوکا می‌تواند نقش موثری در درمان اضطراب داشته باشد، با این حال کمبود آن باعث شده است شرکت‌های پزشکی از پتانسیل‌های بی‌شماری که دارد، استفاده نکنند. گل ساعتی (Passionflower)

گل ساعتی در اصل نام خانواده‌ای از گیاهان با حدود ۵۵۰ گونه‌ی مختلف است و برخی از مطالعات حاکی از آن هستند که گونه‌ی خاصی از آن به نام P. incarnata می‌تواند مزایای متعددی در درمان بی‌قراری، عصبی بودن و اضطراب داشته باشد. افراد در صورت تمایل می‌توانند قرص یا تنتور (عصاره گیاهی حل شده در اتانول) این گیاه را مصرف کنند.

طرز تهیه دمنوش گل ساعتی

برای تهیه دمنوش این گیاه آب جوش، بادرنجبویه، عسل و گل ساعتی را درون قوری با هم مخلوط کنید و بعد از بستن در قوری به آن ۱۵ دقیقه زمان دهید تا دم بکشد.

گیاه کاوا (Kava)

کاوا نام درختچه‌ی بومی جزایر اقیانوس آرام است که به سبب خواص متعدد خود در کاهش استرس و اضطراب در فهرست بهترین گیاه‌ها برای آرامش اعصاب قرار می‌گیرد. با این وجود تحقیقاتی هم وجود دارند که آسیب شدید کبدی را در اثر مصرف محصولات حاوی این



گیاه گزارش کرده‌اند، به همین جهت باید از استفاده‌ی خودسرانه‌ی آن به هر شکل بپرهیزید و با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید.

سخن پایانی

همان‌طور که ملاحظه کردید در بین بهترین گیاه‌ها برای آرامش اعصاب مواردی وجود دارند که می‌توانند با داروهای شیمیایی تجویز شده توسط پزشک تداخل داشته باشند و اثرات حاصل از آن‌ها را افزایش یا کاهش دهند که به نوبه‌ی خود خطرات جدی را برای سلامت افراد به همراه دارد؛ به همین جهت لازم است پیش از شروع مصرف این گیاهان به اشکال مختلف از قبیل دمنوش یا پزشک یا داروساز مشورت کنید و مسئله را با او در میان بگذارید.

این گیاه را به هر روشی که دوست دارید دم کنید؛ بعد از آن باید ۱۵ دقیقه تا آماده‌سازی ترکیب منتظر بمانید. پس از سپری شدن این مدت زمان برگ‌های اسطوخودوس را از آب جدا و دمنوش را با عسل یا نعنا میل کنید.

نکته: در صورتی که بوی اسطوخودوس را دوست ندارید مقداری زعفران و بادرنجبویه به دمنوش اضافه کنید.

گیاه گالفیمیا گلوکا (Galphimia glauca)

گالفیمیا گلوکا یکی دیگر از موارد موجود در فهرست بهترین گیاه‌ها برای آرامش اعصاب به شمار می‌رود که بومی کشور مکزیک است و مردم این کشور به صورت سنتی از آن به عنوان آرامش‌بخش و کاهش‌دهنده‌ی اضطراب استفاده

ورزش از دیدگاه طب ایرانی:

راهنمایی برای افراد لاغر



در طب ایرانی، ورزش به عنوان یکی از ارکان مهم سبک زندگی سالم شناخته می‌شود. دکتر مریم عظیمی، متخصص طب سنتی ایرانی، به نکات کلیدی درباره نحوه ورزش کردن لاغرها و اهمیت شرایط جسمی در انتخاب نوع و شدت فعالیت‌های ورزشی پرداخته است.

ورزش از دیدگاه طب ایرانی: راهنمایی برای افراد لاغر

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسناورزش یکی از اجزای کلیدی برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌هاست، دکتر عظیمی تأکید کرد که ورزش باید در زمان خالی بودن معده و مثانه انجام شود و تا دو ساعت بعد از وعده غذایی اصلی به تأخیر بیفتد. این نکته به دفع مواد زائد و تقویت حرارت ذاتی بدن کمک می‌کند. و از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. وی همچنین اشاره کرد که انتخاب نوع و شدت ورزش باید با توجه به شرایط جسمی، شغلی و محیطی هر فرد انجام شود. مزاج فرد، محدودیت‌های جسمی و وجود بیماری‌ها، شرایط آب و هوایی و عادات قبلی در این انتخاب نقش دارند. به عنوان مثال، ورزش باید باعث برافروختگی پوست و افزایش ضربان قلب و تنفس شود، اما نباید به حدی باشد که موجب تعریق شدید شود.

برای افراد لاغر و ضعیف، شدت و زمان ورزش باید کم باشد. دکتر عظیمی توصیه کرد که این افراد باید به تدریج و با حرکات آرام شروع کنند و پس از آن می‌توانند به تدریج شدت حرکات را افزایش دهند. همچنین، در صورت ضرورت انجام ورزش‌های شدید، بهتر است به جای افزایش شدت، مدت زمان ورزش را افزایش دهند تا از بروز آسیب جلوگیری شود.

طب ایرانی زمان‌های خاصی را برای ورزش پیشنهاد می‌کند. بهترین زمان برای ورزش کردن در ماه‌های معتدل است؛ مثلاً در فصل تابستان صبح‌ها و در زمستان قبل یا بعد از ظهر. دکتر عظیمی همچنین بر اهمیت پوشیدن لباس مناسب پس از ورزش در زمستان تأکید کرد تا از سرمای شدید محافظت شود.

در شرایط خاص، مانند سرردهای حاد یا بیماری‌های عضلانی و اسکلتی، ورزش توصیه نمی‌شود. در این موارد، بهتر است به ورزش‌های سبک، ماساژ و روغن مالی اکتفا شود. دکتر عظیمی تأکید کرد که در صورتی که بدن بسیار ضعیف باشد، ورزش باید ترک شود و به تدریج بر اساس شرایط بیمار شروع گردد.

در نهایت، دکتر عظیمی به اهمیت ورزش متعادل و مناسب با شرایط جسمی تأکید کرد و گفت که با رعایت این نکات، افراد می‌توانند از فواید ورزش بهره‌مند شوند و سلامت خود را بهبود بخشند. این توصیه‌ها به ویژه برای افراد لاغر و ضعیف اهمیت بیشتری دارد و می‌تواند به آنها کمک کند تا فعالیت‌های ورزشی خود را به شکل مؤثری انجام دهند.



خبر

باز ماندگان سرطان با خطر

بیشتر سگته مغزی و حمله قلبی روبرو هستند



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد

که افراد مسن‌تر بازمانده از سرطان بیشتر در معرض سگته مغزی، حملات قلبی و بستری شدن در بیمارستان به دلیل نارسایی قلبی هستند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از شینهوا، بر اساس این مطالعه که توسط دانشگاه موناش استرالیا منتشر شد، میزان سگته مغزی، حمله قلبی و بستری شدن در بیمارستان به دلیل نارسایی قلبی برای بزرگسالان ۷۰ ساله و بالاتر که به سرطان مبتلا شده بودند دو برابر بیشتر از افراد دیگر بود. تیم تحقیق داده‌های مطالعه طولانی‌مدت آسپرین در کاهش رویدادها در افراد مسن (ASPREE) را که بر روی ۱۵۴۵۴ شرکت‌کننده ۷۰ ساله و بالاتر در ایالات متحده و استرالیا انجام شد، تجزیه و تحلیل کردند. از ۱۵۴۵۴ شرکت‌کننده، ۱۳۹۲ نفر در یک بازه زمانی متوسط ۴.۶ سال به سرطان مبتلا شدند.

این مطالعه نشان داد که افراد مبتلا به سرطان‌های متاستاتیک، خون و ریه بیشتر احتمال دارد که یک رویداد بیماری قلبی عروقی مانند سگته، حمله قلبی یا بستری شدن در بیمارستان را تجربه کنند.

شیمی درمانی در مقایسه با سایر درمان‌های سرطان با دو برابر شدن خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط بود.

«سوزان اورچارد»، نویسنده ارشد این تحقیق، گفت: «این نکته مثبتی است که افراد بیشتری از سرطان جان سالم به در می‌برند و عمر طولانی دارند. اما این بدان معناست که ما گروهی رو به رشد از افراد مسن داریم که ممکن است در معرض خطر بیماری‌های مربوط به خود بیماری و همچنین درمان آن باشند.»

او گفت: «این مطالعه نشان می‌دهد افرادی که سرطان و درمان سرطان را تجربه کرده‌اند با خطر بالای بیماری قلبی عروقی روبرو هستند. اگرچه این خبر برای بیماران سرطانی ناخوشایند است، اما خطر ابتلاء به بیماری قلبی عروقی را می‌توان با غربالگری زودهنگام و اقدامات پیشگیرانه کاهش داد.»

پروژه ASPREE در حال انجام با هدف کشف راه‌های جدید برای حفظ سلامت، کیفیت زندگی و استقلال با افزایش سن است. این تحقیق توسط دانشگاه موناش و مرکز تحقیقات بالینی برمن در ایالات متحده انجام می‌شود.

صاحب امتیاز ومدیر مسئول : دکتر مائده السادات عقیلی

سردبیر:دکتر حسین شیرزاده

مدیر مسئول: دکتر حسین شیرزاده

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

تلفکس۰۱۱-۳۳۳۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۷ مهر ماه ۱۴۰۳--شماره ۱۴۷

تزریق واکسن پنوموکوک الزامی است

زیر ۲ سال عفونت‌های شدیدتر، بستری شدن و حتی مرگ را در پی خواهد داشت.
زهرایی گفت: با تزریق این واکسن می‌توان از مرگ سالانه بیش از ۱۱۰۰ کودک زیر ۵ سال جلوگیری کرد.
وی اضافه کرد: همچنین با کاهش سالانه هزاران بستری در سطح کشور میزان مصرف دارو و آنتی بیوتیک‌ها نیز کاهش خواهد یافت.
زهرایی ادامه داد: تزریق این واکسن موجب تب و بی‌قراری کودک می‌شود که با خوراندن چند قطره استامینوفن قابل کنترل است.

سلامت / درمان

افراد سگته مغزی و قلبی مستعد ابتلا به آلزایمر هستند

به گزارش خبرگزاری مهر، مصطفی الماسی، در تعریف بیماری آلزایمر، اظهار داشت: آلزایمر، نوعی اختلال عملکرد مغزی است که در اثر آن، اندازه مغز کوچک‌تر شده و عملکردهای مغزی بیمار به تدریج تحلیل می‌رود. این بیماری، شایع‌ترین نوع زوال عقل یا دمانس است. وی افزود: شیوع بیماری دمانس یا زوال عقل در جهان تا سال ۲۰۲۰ حدود ۵۰ تا ۶۰ میلیون نفر تخمین زده شده بود و تا ۳۰ سال آینده تقریباً سه برابر شده و به حدود ۱۳۰ میلیون نفر می‌رسد. در ایران آمار دقیقی در دسترس نیست، اما تخمین زده می‌شود که ۴۰۰ تا ۵۰۰ هزار نفر در ایران مبتلا به دمانس باشند.

الماسی ادامه داد: هر ۵.۵ سال، احتمال شروع آلزایمر در افراد ۲ برابر بیشتر می‌شود. این میزان در دهه ششم زندگی دو درصد جامعه و تا ۸۵ سالگی به ۳۰ تا ۴۰ درصد جامعه می‌رسد.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران، در تشریح عوامل بروز آلزایمر، گفت: عامل دیگری که در بروز این بیماری نقش دارد و در طول حیات قابل دستیابی و تغییر است، عملکردها و ذخایر شناختی افراد است. میزان تحصیلات، مهارت‌ها، یادگیری زبان‌های دیگر، مطالعه، پژوهش، تعاملات اجتماعی، بازی‌های فکری، نوشتن، نقاشی کردن و سایر اقدامات، از جمله ذخایر شناختی افراد محسوب می‌شوند.

وی به نقش مهم و تأثیر گذار بیماری‌های قلبی عروقی به عنوان یکی از فاکتورهای خطر ابتلاء به آلزایمر اشاره کرد و افزود: دیابت ۱.۵ برابر، فشارخون ۲ برابر و چاقی ۱.۳ برابر احتمال بروز آلزایمر را افزایش می‌دهند؛ کسانی که سابقه سگته قلبی و مغزی دارند نیز استعداد بروز علائم آلزایمر را دارند.

الماسی ادامه داد: داشتن سبک زندگی سالم، دوری از مصرف چربی‌های ترانس یا اشباع نشده، داشتن رژیم غذایی مدیترانه‌ای که حاوی سبزیجات و میوه بیشتر است، داشتن فعالیت فیزیکی مناسب و توانمندسازی شناختی از جمله عواملی است که بر عملکرد مغز، تأثیر مثبت می‌گذارد.

کاهش خطر زوال عقل با مصرف غذاهای غنی از فلاونوئیدها

Biobank)، درباره رژیم غذایی بیش از ۱۲۰ هزار بزرگسال بین ۴۰ تا ۷۰ سال انجام شده است.

نتایج نشان می‌دهد که مصرف شش وعده اضافی غذاها و نوشیدنی‌های غنی از فلاونوئید در روز، به‌ویژه انواع توت‌ها و چای با کاهش ۲۸ درصدی خطر زوال عقل مرتبط بود. این نتایج به‌ویژه در افرادی که از نظر ژنتیکی بیشتر در خطر بودند همچنین در کسانی که علائم افسردگی داشتند، مشهودتر بود. متخصصان اشاره می‌کنند که از آنجا که در حال حاضر برای زوال عقل هیچ درمان مشخصی وجود ندارد، مداخلات پیشگیرانه برای بهبود سلامتی و کیفیت زندگی که کاهش هزینه‌های اجتماعی و اقتصادی را نیز به همراه دارد، باید اولویت اصلی متولیان بهداشت عمومی باشد.

به گزارش ایندیندنت، گزارشی از کمسیون لانست (Lancet) درباره زوال عقل نشان می‌دهد که پرداختن به ۱۴ عامل خطر اصلاح‌پذیر می‌تواند تا ۴۵ درصد از زوال عقل پیشگیری کند یا آن را به تأخیر بیندازد.

دو عامل که اخیرا اعلام شده‌اند عبارتند از: کلسترول بد یا ال‌دال در میان‌سالی (۷ درصد) و ضعف بینایی درمان‌نشده در سنین بالا (۲ درصد).

این عوامل در کنار ۱۲ عامل قبلی شامل تحصیلات پایین، کم‌شنوایی، فشار خون بالا، سیگار کشیدن، چاقی، افسردگی، فعالیت فیزیکی کم، دیابت، مصرف الکل، آسیب مغزی، آلودگی هوا و انزوای اجتماعی قرار می‌گیرند.



می‌شود.

سن و ژنتیک همچنان بزرگ‌ترین عوامل خطرند اما کارشناسان می‌گویند تقریباً نیمی از موارد زوال عقل قابل پیشگیری یا به تأخیرانداختن هستند و شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد رژیم غذایی می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به این بیماری نقش داشته باشد.

پروفسور «آدین کسیدی» - محقق ارشد این پژوهش - با اشاره به سرعت افزایش موارد ابتلا به زوال عقل در سراسر جهان توضیح می‌دهد که این مطالعه به کمک اطلاعات موجود در پایگاه داده‌های پزشکی انگلیس (UK

شروع پاییز و شیوع افسردگی فصلی

یک روانپزشک با بیان اینکه با شروع پاییز و کوتاه‌تر شدن طول روز و کمتر شدن نور خورشید احتمال ابتلا به افسردگی افزایش می‌یابد، گفت: تغییرات خلق مستقیماً به تغییرات فصلی مرتبط است.

به گزارش خبرگزاری مهر، جمال شمس، با بیان اینکه در برخی از فصول سال به دلایل نامعلوم ممکن است خلق برخی از افراد دستخوش تغییراتی شود، اظهار کرد: افسردگی فصلی اختلالی است که معمولاً با تغییر فصل به بالاترین میزان خود می‌رسد.

وی افزود: به طور کلی افسردگی فصلی نوعی اختلال است که در آن فرد در دیگر زمان‌های سال شرایطی عادی دارد ولی در فصلی خاص احساس اضطراب و افسردگی می‌کند.

شمس با اشاره به اینکه تابش نور خورشید و ساعت بیولوژیکی بدن که تنظیم‌کننده ترشح هورمون‌ها است می‌تواند خلق و خو و خواب را تحت تأثیر قرار دهد تأکید کرد: افرادی که با تغییر فصل دچار افسردگی می‌شوند، به هر میزان نور بیشتری دریافت کند زودتر از افسردگی و تنگی خلق رهایی می‌یابند.

عضو هیأت علمی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: خُلق ۱۱ درصد از عموم مردم با شروع فصل پاییز و سرد شدن هوا کاهش پیدا می‌کند. وی با تأکید بر اینکه تمامی افرادی که دچار افسردگی فصلی می‌شوند ضرورتاً مبتلا به اختلال افسردگی نیستند، توضیح داد: ممکن است درصد کمی از افرادی که به یک باره با تغییر فصل دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند به درمان‌های مداخله‌ای نیاز داشته باشند.

این متخصص روانپزشکی با بیان اینکه اختلال عاطفی و با افسردگی فصلی افراد را به شکل‌های متفاوتی تحت تأثیر قرار می‌دهد، افزود: احتمال تغییر خلق در فصل بهار نیز وجود دارد.

شمس با اشاره به اینکه احتمال بروز افسردگی با شروع فصل پاییز به مراتب بیشتر از بهار است، توضیح داد: شدایی یا مانیا حالتی از افسردگی است، در این مدل از اختلال خلق که همزمان با فصل بهار آغاز می‌شود انرژی فرد بسیار زیاد می‌شود به شکلی که این اختلال با تظاهراتی همانند نشاط زدگی، تحریک‌پذیری، فعالیت بیش از حد، خلق بالا به صورت شادی، خوش‌بینی افراطی، بی‌قراری حرکتی، اشکال در تمرکز و برنامه‌ریزی‌های بلندپروازانه دیده می‌شود.

وی گفت: در مبتلایان به بیماری دوقطبی، علائم مانیا و شدایی با شروع فصل بهار و اختلال افسردگی در فصل پاییز عود می‌کند.

این متخصص روانپزشکی با بیان اینکه علائم و نشانه‌های افسردگی فصلی با اختلال افسردگی دائم شباهت زیادی دارد، خاطر نشان کرد: کاهش انرژی، تغییرات محسوس در میزان خواب، میل جنسی، توجه و تمرکز و تغییر در میزان اشتها از نشانه‌های افسردگی است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تنها فاکتوری که افسردگی فصلی را نسبت به سایر اختلالات روانی و افسردگی‌ها متفاوت می‌کند، زمان بروز افسردگی فصلی دانست و گفت: افسردگی فصلی در بازه زمانی خاص در سال عود می‌کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به اینکه به طور کلی انواع بیماری‌ها، که اختلالات روان هم از این قاعده مستثنی نیست تاریخ دقیق شروع و یا سن خاصی ندارد تأکید کرد: حتی ممکن است فردی در سن بالای ۵۰ یا کمتر از ۲۰ سال دچار افسردگی یا افسردگی فصلی شود.

اینفوگرافیک

