



اگر رعایت نکنیم در تله ی بیماری و مرگ میکروب

های مقاوم گرفتار خواهیم شد

پدیده مقاومت میکروبی از سوی سازمان جهانی بهداشت به عنوان یکی از ۱۰ تهدید اصلی سلامت مطرح شده است. یکی از استراتژی های اصلی برای مقابله با این معضل، آموزش و فرهنگ سازی در بین مردم در زمینه مصرف خودسرانه و بدون نسخه و تجویز غیر منطقی به وسیله بعضی از پزشکان می باشند .

صفحه ۲



بهترین زمان نوشیدن چای سبز برای چربی سوزی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین، سال هاست که مصرف چای سبز را با مدیریت و کاهش وزن مرتبط می دانند. برخی مطالعات این مسئله را تأیید می کنند و نشان می دهند که در کنار رعایت عادات سالم (تغذیه و ورزش)، نوشیدن چای سبز به کاهش وزن کمک می کند. به طور مثال، نوشیدن چای سبز، به خصوص در حین ورزش متوسط، با سطوح بالای کاتچین خود می تواند اکسیداسیون چربی را بهبود بخشد. این بدان معناست که مصرف چای سبز یا عصاره چای سبز قبل از تمرین می تواند چربی سوزی را در طول فعالیت افزایش دهد.

صفحه ۷

خبر پزشکی

این داروی دیابت به مبارزه با سرطان ریه کمک می کند

تحقیقات جدید نشان می دهد که متفورمین که داروی انتخابی میلیون ها مبتلا به دیابت نوع ۲ است، ممکن است در صورت ابتلا به سرطان ریه نیز با سرطان ریه مبارزه کند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، سرپرست تیم تحقیق دکتر «سای پنداموری» از مرکز جامع سرطان رازول پارک در نیوجرسی، می گوید: «به نظر می رسد متفورمین به افزایش مزایای داروهای ایمونوتراپی که برای مبارزه با تومورهای ریه استفاده می شوند، کمک می کند.» با این حال، یک نکته مهم در یافته جدید وجود داشت.

به گفته محققان، داده های قبلی نشان داده بود که متفورمین ممکن است مزایای ضد سرطانی داشته باشد، اگرچه آزمایش های بالینی نتوانسته بودند این موضوع را تأیید کنند.

این مطالعه شامل ۵۱۱ بیمار سرطان ریه با شاخص توده بدنی ۲۵ یا بالاتر (بالا تر از استاندارد اضافه وزن / چاقی) و ۲۳۲ بیمار با BMI کمتر از ۲۵ بود که اضافه وزن در نظر گرفته نمی شد.

همه شرکت کنندگان مبتلا به سرطان ریه سلول غیر کوچک (NSCLC) بودند که شکل اصلی این بیماری است، و همه تحت عمل جراحی برای برداشتن تومور ریه قرار گرفتند.

گروه دوم شامل ۲۸۴ بیمار دارای اضافه وزن و ۱۸۴ بیمار بدون اضافه وزن مبتلا به NSCLC بودند که نوعی ایمونوتراپی به نام مهارکننده نقطه ایمن دریافت کردند. پنداموری گفت: «مطالعه ما نشان می دهد که اثر ضد سرطانی متفورمین تنها در زمینه چاقی فعال است. ما در بیماران دارای اضافه وزن که متفورمین مصرف کرده و تحت عمل جراحی قرار گرفتند، مدت طولانی تر زنده ماندن بدون عود بیماری مشاهده کردیم.» متفورمین چگونه اثر ضد سرطانی دارد؟ مطالعات انجام شده بر روی موش ها نشان می دهد که به نظر می رسد این دارو آسیب هایی را که چاقی می تواند به سیستم ایمنی بدن انسان وارد کند کم می کند. این دارو ممکن است داروهای سرطان متمرکز بر سیستم ایمنی را مؤثرتر کند، اما فقط در بین افراد چاق. پنداموری گفت: «ما معتقدیم یافته های ما منطقی برای آزمایش ترکیبات دارویی است که ممکن است پتانسیل پیشگیری یا درمان مؤثرتر سرطان ریه را در این مجموعه رو به افزایش بیماران داشته باشد.» وی افزود: «متفورمین ۳۰ سال است که استفاده می شود و یکی از قابل دسترس ترین و مقرون به صرفه ترین داروها از هر نوع است.

اگر بتوانیم آن را برای مبارزه با سرطان تغییر کاربری دهیم، بسیار هیجان انگیز است.»

۳

۲

سال سوم - شماره ۱۵۵ - ۸ صفحه - ۲۰۰۰ تومان

شنبه ۳ آذر ماه ۱۴۰۳

چای یا قهوه؟

چای و قهوه دو نوشیدنی پرطرفدار هستند که هر کدام ویژگی های منحصر به فردی دارند. انتخاب بین این دو بیشتر به سبک

زندگی و نیازهای فردی شما بستگی دارد. برای درک بهتر، بهتر است نگاهی دقیق تر به خواص آن ها بیندازیم و بررسی کنیم که هر

کدام چگونه می توانند به بهبود سلامتی شما کمک کنند.



صفحه ۶

درد قفسه سینه مهم ترین علامت سکته قلبی است



یک متخصص قلب و عروق، با بیان اینکه درد قفسه سینه مهم ترین علامت سکته قلبی است، گفت: هر دردی در ناحیه قفسه سینه نشان دهنده سکته قلبی نیست اما می تواند زنگ خطر تلقی شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، نکيسا خوانساری اظهار داشت: دردهای ناشی از سکته قلبی معمولاً هنگام فعالیت بدنی مانند راه رفتن یا بالا رفتن از پله رخ می دهند و ممکن است به فک، شانه ها، دست ها یا نواحی شکم انتشار پیدا کند؛ همچنین درد همراه با تعریق سرد از نشانه های جدی محسوب می شود و نیاز به بررسی فوری دارد.

وی ادامه داد: پرهیز از رژیم های غذایی ناسالم، عدم مصرف نوشیدنی های گازدار و الکلی و حفظ فعالیت بدنی روزانه از عوامل کلیدی پیشگیری از سکته قلبی و از سوی دیگر کمبود فعالیت بدنی، رژیم غذایی نامناسب و فشارهای روانی و عاطفی از جمله مهم ترین عوامل خطر در بروز سکته قلبی هستند.

خوانساری، مصرف سیگار و قلیان، چاقی، دیابت، فشارخون بالا و سابقه خانوادگی بیماری های قلبی را موجب افزایش خطر سکته قلبی دانست و گفت: افراد با رعایت رژیم غذایی سالم شامل مصرف میوه، سبزیجات، فیبر و روغن های سالم، کنترل قند و فشارخون، انجام حداقل ۳۰ دقیقه ورزش روزانه و پرهیز از مصرف دخانیات می توانند سلامت قلب و عروق خود را ارتقا دهند.

این متخصص قلب و عروق با تأکید بر لزوم کاهش استرس و غربالگری های منظم برای افراد در معرض خطر به ویژه مردان بالای ۴۵ سال و زنان بالای ۵۵ سال، به روش های تشخیصی مانند نوار قلب، اکوکاردیوگرافی و استرس کاردیوگرافی اشاره و خاطرنشان کرد: با آنژیوگرافی، درمان دارویی یا جراحی می توان از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد.

وی تأکید کرد: توصیه می کنیم افراد دارای سابقه درد قفسه سینه یا بیماری قلبی خانوادگی از سن ۴۰ سال به بالا به غربالگری قلب اقدام کنند.

آمپول «مانجارو»

برای لاغری

نیست



این دارو به دلیل تقاضای بالا برای کاهش وزن، در برخی کلینیک‌ها یا توسط افراد غیرمجاز به فروش می‌رسد و قیمت آن به صورت قاچاق بسته به دوز و تعداد تزریق، از ۳ تا ۱۵ میلیون تومان یا بیشتر متغیر است. قیمت‌ها همچنین به کشور تولیدکننده و میزان عرضه و تقاضا وابسته است.

با توجه به عدم تأیید این دارو برای لاغری و خطرات ناشی از تهیه غیرقانونی، سازمان غذا و دارو استفاده از آن را توصیه نمی‌کند. سازمان غذا و دارو از عموم مردم درخواست دارد قبل از هرگونه اقدام برای کاهش وزن، با متخصصین تغذیه یا پزشکان مجرب مشورت کنند.

به گزارش خبرنگار مهر، آمپول «مانجارو» که اساساً برای بیماران مبتلا به دیابت کاربرد دارد، این روزها حسابی در بازار لاغری جا باز کرده و خیلی‌ها این دارو را برای مقابله با چاقی پیشنهاد می‌دهند. به طوری که در برخی مراکز لاغری و لا این آمپول را توصیه می‌کنند. اما، سوالی که مطرح است، این است که این دارو چگونه وارد کشور می‌شود و در اختیار مردم قرار می‌گیرد. زیرا، وقتی موضوع را از سازمان غذا و دارو پیگیری کردیم، مشخص شد که این آمپول در فهرست دارویی کشور قرار ندارد. روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد: آمپول مانجارو (Mounjaro) با ماده فعال تری‌زپاتید، در فهرست دارویی ایران ثبت نشده و فاقد مجوز رسمی از سازمان غذا و دارو است.

اولین واکنش پیر صالحی به کمبود دارو



رئیس سازمان غذا و دارو گفت: امیدواریم بتوانیم با تغییر دیدگاه و فرآیندها، روند تأمین دارو را تسهیل کرده و مشکل کمبود دارو را مرتفع کنیم.

به گزارش خبرگزاری مهر، مهدی پیرصالحی، در اولین مصاحبه خود پس از انتصاب به ریاست سازمان غذا و دارو اظهار کرد: برنامه پایش بازار را آغاز کرده‌ایم تا کمبودهای دارویی کشور شناسایی و راه‌حل‌های آن بررسی شود. وی ابراز امیدواری کرد که با همکاری نهادهای سازمان‌های ذیربط بتوان این مشکل حیاتی را حل کرد.

آمادگی فرهنگستان علوم پزشکی برای همکاری با وزارت بهداشت



رئیس فرهنگستان علوم پزشکی ایران، بر آمادگی همکاری با وزارت بهداشت، در اجرای سیاست‌های کلی سلامت ابلاغی رهبری تأکید کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، نشست مشترک هیئت رئیسه فرهنگستان علوم پزشکی با وزیر بهداشت، در دفتر وزیر بهداشت تشکیل شد.

در این جلسه، رئیس و اعضای هیئت رئیسه فرهنگستان علوم پزشکی ایران در خصوص تشکیل «ستاد سلامت» در شورای عالی انقلاب فرهنگی و نیز پیشنهاد عضویت اعضای حقیقی صاحب نظر حوزه سلامت در شورا، موضوع سلامت در همه سیاست‌ها و قوانین و پیوست سلامت برای همه طرح‌های توسعه‌ای، روزآمدسازی شبکه بهداشتی درمانی، ادغام آموزش عالی سلامت در خدمات و مراقبت‌های سلامت، سلامت روان، سواد سلامت، اخذ مالیات سیگار، تغییرات اقلیمی، جمعیت، طب سنتی، طرح ژنتیک، تجویز دارو صرفاً بر اساس راهنماهای بالینی و فهرست دارویی کشور، سیاست‌های کلی سلامت، مطالبی را ارائه نمودند.

در ادامه محمدرضا ظفرقندی وزیر بهداشت به هم افزایی فرهنگستان علوم پزشکی و وزارت بهداشت در حل چالش‌های

حوزه سلامت و ارتباط مستمر و مداوم بین این دو مجموعه تأکید کرد.

وی گفت: با توجه به حضور دکتر امامی رضوی به عنوان مشاور و رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی و همچنین حضور وی در شورای معاونین، این هم افزایی و ارتباط مستمر به صورت عملی بین این دو مجموعه شکل بگیرد.

سپس، علیرضا مرندی رئیس فرهنگستان علوم پزشکی ایران، آمادگی فرهنگستان علوم پزشکی را جهت هرگونه همکاری با وزارت بهداشت، در اجرای سیاست‌های کلی سلامت ابلاغی رهبری اعلام نمود.

اولین واکنش پیر صالحی به کمبود دارو



رئیس سازمان غذا و دارو گفت: امیدواریم بتوانیم با تغییر دیدگاه و فرآیندها، روند تأمین دارو را تسهیل کرده و مشکل کمبود دارو را مرتفع کنیم.

به گزارش خبرگزاری مهر، مهدی پیرصالحی، در اولین مصاحبه خود پس از انتصاب به ریاست سازمان غذا و دارو اظهار کرد: برنامه پایش بازار را آغاز کرده‌ایم تا کمبودهای دارویی کشور شناسایی و راه‌حل‌های آن بررسی شود. وی ابراز امیدواری کرد که با همکاری نهادهای سازمان‌های ذیربط بتوان این مشکل حیاتی را حل کرد.

پیرصالحی افزود: موضوع دارو برای مردم حیاتی است اما

رتبه نخست ایران در مصرف داروهای

ضدمیکروبی

دامداری-کشاورزی ایجاد می‌شود. کمبود زیرساخت‌های لازم برای پیشگیری از انتقال بیماری‌ها نظیر آب سالم و توالت بهداشتی، پوشش ناکافی واکسیناسیون و نیز محدودیت امکانات پیشگیری از انتقال بیماری در مراکز ارائه دهنده خدمات سلامت، باعث گسترش میکروب‌های مقاوم خواهد شد. گسترش میکروب‌های مقاوم باعث شده بسیاری از داروهای ضدمیکروبی تأثیر خود را از دست بدهند. این در حالی است که تولید یک آنتی بیوتیک جدید به ۱۰ تا ۱۵ سال زمان و بیش از یک میلیارد دلار هزینه نیاز دارد.

اقدام مؤثر در این زمینه جز با رویکرد یکپارچه به سلامت (One Health) در بین سازمان‌های متولی سلامت انسان، حیوان، گیاه و محیط ممکن نخواهد بود. توفیق کشورها در این زمینه نیازمند یک برنامه واحد کشوری با مشارکت کلیه وزارتخانه‌ها و سازمان‌های مرتبط شامل سازمان‌های غیر دولتی و بخش خصوصی خواهد بود. لازم است این سازمان‌ها دست در دست هم، یک برنامه واحد در این زمینه تنظیم نمایند و برای رصد برنامه، نظام مراقبت ادغام یافته در انسان، حیوان و محیط را گسترش دهند. از سوی دیگر با توجه به تأثیر شناخته شده بحران‌ها و بروز حوادث طبیعی در کشور، لازم است موضوع مقاومت میکروبی، پیشگیری و کنترل عفونت‌ها در برنامه‌های تاب آوری مد نظر قرار گیرد.

از بین ۶ منطقه سازمان جهانی بهداشت، منطقه مدیترانه شرقی، و از بین ۶۴ کشور گزارش دهنده به سازمان جهانی بهداشت، جمهوری اسلامی ایران بالاترین میزان مصرف داروهای ضد میکروبی را به خود اختصاص داده‌اند. بنابراین بهینه سازی مصرف داروهای ضدمیکروبی در کشور یک اولویت خواهد بود.

تلاش‌های فعلی برای مقابله با تهدید فزاینده مقاومت میکروبی کافی نیست. اگر امروز اقدام نکنیم، در آینده جامعه جهانی با وقایع مرگ بارتری مواجه خواهد شد.

از همکارانم در وزارت بهداشت و سایر دست اندرکاران در وزارت جهاد کشاورزی، وزارت نیرو، وزارت آموزش و پرورش، سازمان دامپزشکی کشور، سازمان حفاظت محیط زیست، سازمان نظام پزشکی، سازمان‌های بیمه گر و سایر ذی نفعان تقاضا دارم ضمن تعهد به اجرای برنامه کشوری مهار مقاومت میکروبی با رویکرد سلامت واحد، حداکثر تلاش خود را در زمینه آموزش و فرهنگ سازی در جمعیت عمومی، ارتقا دانش مبتنی بر شواهد در ارائه دهندگان خدمات سلامت به انسان و دام، تأمین ظرفیت‌های مورد نیاز پیشگیری و کنترل عفونت، بهینه سازی مصرف داروهای ضدمیکروبی در انسان و دام، تقویت مکانیسم‌های پایش روند مقاومت میکروبی در کشور بکار گیرند. حفاظت از اثربخشی داروهای ضدمیکروبی برای نسل آینده یک وظیفه همگانی است.



وزیر بهداشت گفت: از بین ۶۴ کشور گزارش دهنده به سازمان جهانی بهداشت، ایران بالاترین میزان مصرف داروهای ضد میکروبی را به خود اختصاص داده است. به گزارش خبرگزاری مهر، محمدرضا ظفرقندی، در پیامی به مناسبت هفته جهانی آگاه سازی از مقاومت میکروبی، با اشاره به اینکه پدیده مقاومت میکروبی یکی از ۱۰ تهدید اصلی سلامت محسوب می‌شود، حفاظت از اثربخشی داروهای ضدمیکروبی برای نسل آینده را یک وظیفه همگانی عنوان کرد.

متن پیام وزیر بهداشت

مقاومت میکروبی (AMR) در سراسر جهان نه تنها یکی از ۱۰ تهدید اصلی سلامت محسوب شده، بلکه به عنوان تهدیدی جدی برای توسعه پایدار نیز شناخته می‌شود. این پدیده در حال حاضر تبدیل به یک بحران اجتماعی-اقتصادی شده که نه تنها سلامت انسان‌ها در هر گروه سنی و هر منطقه از جهان، بلکه سلامت حیوانات و گیاهان، و نیز سلامت و امنیت غذایی را به شدت تحت تأثیر قرار داده و محیط زیست را به محلی برای ذخیره و انتقال باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک تبدیل خواهد کرد.

پیش بینی می‌شود در فاصله بین سال‌های ۲۰۲۵ و ۲۰۵۰ میلادی، بیش از ۳۹ میلیون مرگ در اثر باکتری‌های مقاوم اتفاق افتد. این رقم با مرگ ۳ انسان در هر دقیقه برابر است. اگر اقدام مؤثری در این زمینه انجام نشود، در دهه آتی، جهان شاهد ۷.۵ درصد کاهش تولیدات دامی، بین یک تا ۳.۴ تریلیون دلار کاهش تولید ناخالص داخلی (GDP) و سقوط ۲۸ میلیون نفر به زیر خط فقر خواهد بود. این در حالی است که مطالعات نشان داده کاهش ۳۰ درصد مصرف داروهای ضدمیکروبی در صنایع دامی منجر به افزایش ۱۴ بیلیون GDP تا سال ۲۰۵۰ خواهد شد.

مقاومت میکروبی عمده‌تاً در اثر مصرف بیش از حد و یا ناصحیح داروهای ضدمیکروبی توسط انسان و یا در صنایع

مقاومت میکروبی تهدیدی برای درمان های عفونی است

رئیس سازمان غذا و دارو، بر لزوم مصرف مسئولانه آنتی‌بیوتیک‌ها تأکید کرد و گفت: مقاومت میکروبی تهدیدی برای درمان های عفونی است.

به گزارش خبرگزاری مهر، مهدی پیرصالحی، در پیامی به مناسبت هفته جهانی آگاهی از آنتی‌بیوتیک‌ها، اظهار داشت: مصرف خودسرانه و بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها، به ویژه در بیماری‌های ویروسی همچون سرماخوردگی و آنفلوانزا، یکی از دلایل اصلی بروز مقاومت میکروبی است. این پدیده تهدیدی برای درمان عفونت‌های رایج و پیچیده است و می‌تواند توانایی بشر در مقابله با بیماری‌ها را به شدت کاهش دهد.

وی افزود: سازمان جهانی بهداشت، مقاومت میکروبی را یکی از ۱۰ چالش اصلی

بهداشت عمومی معرفی کرده است که نه تنها سلامت انسان‌ها، بلکه اقتصاد جهانی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. طولانی‌تر شدن دوره بیماری، افزایش هزینه‌های درمان و نیاز به داروهای گران‌تر از جمله پیامدهای این پدیده است. همچنین، بدون داروهای مؤثر ضد میکروبی، موفقیت درمان‌ها در اعمال جراحی و شیمی‌درمانی سرطان‌ها با چالش روبه‌رو خواهد شد. رئیس سازمان غذا و دارو ضمن تأکید بر ضرورت مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها تنها تحت نظارت پزشک، از مردم خواست تا از مصرف خودسرانه این داروها خودداری کنند و با رعایت اصول مصرف صحیح، مسئولانه در برابر پدیده مقاومت میکروبی عمل کنند.

مشکلات گوارشی را با خوردن این میوه‌ها بهبود دهید

مریم مقیمی متخصص طب‌سنتی در گفتگو با خبرنگار مهر در مورد کسانی که مشکلات گوارشی دارند اظهار کرد: بهترین میوه برای کسانی که مشکلات گوارشی دارند در فصول سرد سیب پاییزی و پِه رسیده و شیرین است. توصیه می‌شود این افراد زیاد از مرکبات با مزاج سرد استفاده نکنند. مقیمی گفت: بسیاری از افراد میوه را از بازار خریداری می‌کنند و کمتر به میوه ارگانیک دسترسی دارند، پس توصیه می‌شود پوست میوه را موقع مصرف بکنند. پوست میوه دارای خواصی است اما به دلیل تجمع سموم در پوست آن نخوردنش برای بدن فرد بهتر است. متخصص طب‌سنتی اظهار داشت: افرادی که نمی‌توانند میوه خام مصرف کنند و مشکل گوارش دارند، می‌توانند بخارپز استفاده کنند. اگر فردی مشکل دیابت ندارد از مربای میوه نیز می‌تواند استفاده کند.

وی ادامه داد: افرادی که مشکل گوارش دارند از آب سیب و به استفاده کنند و یا آن را تبدیل به رب برای صبحانه کنند. همچنین آب و رب سیب و به برای افراد دیابتی نیز خوب است زیرا شیرینی آن از خود میوه گرفته شده است. مشکلات گوارشی را با خوردن این میوه‌ها بهبود دهید

مقیمی گفت: از تمامی مرکبات می‌توان استفاده کرد اما بهترین این میوه‌ها مخصوصاً برای کسانی که مشکل معده و گوارش دارند انار شیرین است که به صورت آب‌لمبو و جوبدن پی‌های داخل انار باعث بهت، شدن

سرد مزاج‌ها در فصل سرما چه غذاهایی مصرف کنند؟



متخصص طب‌سنتی درخصوص تغذیه در فصل پاییز توضیحاتی ارائه داد.

مریم مقیمی متخصص طب سنتی در گفتوگو با خبرنگار مهر راجع به باید‌ها و نبایدهای مواد غذایی در فصول سرد گفت: به طور کلی تغذیه در فصول سرد اخلاط و مواد زائد در بدن تجمع پیدا می‌کنند و دفع آن برای افراد سخت می‌شود. توصیه می‌کنیم برای دفع بهتر، افراد صبح ناشتا حتماً یک استکان آب‌جوش مصرف کنند. وی ادامه داد: افرادی که در فصول سرد از آب‌جوش استفاده می‌کنند کمتر دچار

گوارش می‌شود. سیب و به بخارپز، دمنوش پرتغال، لیمو شیرین نیز می‌تواند کمک کننده سیستم ایمنی افرادی که مشکل معده دارند باشد. وی اذعان کرد: افرادی که مشکل خاصی ندارند و نرمال هستند سه چهار واحد میوه در طول روز مصرف داشته باشند اما افرادی که مشکلات نفخ و ترش معده دارند خیلی کم استفاده کنند و به صورت یک‌چهارم آب پرتغال با کمی عسل یا زنجبیل که مصلح است مصرف کنند. اما برای کسانی که گوارش آن‌ها حاد شده است منع کلی مصرف مرکباتی چون پرتغال، لیموشیرین و نارنگی را دارند.

متخصص طب‌سنتی افزود: خیلی از افراد در فصول سرد دچار مشکلات گوارشی اعم از یبوست و نفخ می‌شوند که ما توصیه می‌کنیم افراد از انجیر و آلوبخارا خیسانده شده استفاده کنند.

وی مطرح کرد: در طب سنتی اصطلاحی داریم که ماده بیماری‌زا در بدنی ایجاد می‌شود که مواد و اخلاط در آن تجمع کرده‌اند و علت اینکه کسانی که زیاد سرما می‌خورند در این فصل می‌تواند این باشد که دچار یبوست هستند. اگر افراد می‌خواهند کمتر دچار بیماری شوند از یبوست پرهیز کنند.

مقیمی در پایان خاطرنشان کرد: افراد در تمامی سنین از خوردن غذاها و آبمیوه‌های صنعتی، غذاهای دیر هضم و سنگین چون ماکارونی، کله پاچه و حلیم استفاده نکنند یا اگر می‌خواهند استفاده کنند مقدار مصرفی آن خیلی کم باشد.

گزارش وزارت بهداشت از وضعیت پشه آندس در ایران



به گزارش خبرگزاری مهر، فرشید رضایی، در حاشیه برگزاری اولین کارگاه آموزش کشوری مدیریت واپایش آندس مهاجم و بیماری‌های قابل انتقال با آن که از روز گذشته ۲۶ آبان ماه آغاز شده و به مدت دو روز در ستاد وزارت بهداشت ادامه خواهد داشت، گفت: این کارگاه آموزشی برای نخستین بار با همکاری مرکز سلامت محیط و کار و اداره کل مدیریت بیماری‌های واگیر و با هدف واپایش پشه آندس و بیماری منتقله از آن برگزار می‌شود.

وی افزود: برخی اقدامات برای جلوگیری از انتشار پشه آندس مستقیماً توسط دانشگاه‌های علوم پزشکی انجام می‌شود و در این کارگاه ۳۰ دانشگاه علوم پزشکی اعم از مدیران آموزش و ارتقای سلامت، مدیران سلامت محیط و کار و مدیران مبارزه با بیماری‌های دانشگاه‌های علوم پزشکی فاز یک مبارزه با پشه آندس حضور دارند که امیدواریم برگزاری این کارگاه باعث تقویت اقدامات محیطی در شهرهای درگیر با این پشه شده و از انتشار این پشه‌ها به شهرهای مجاور جلوگیری شود.

رضایی، همچنین هدف از برگزاری این کارگاه را هماهنگ سازی برنامه‌ها برای آمادگی در برابر سناریوهای احتمالی عنوان کرد و گفت: در این کارگاه مدل‌های ارتباطی و مشارکت اجتماعی مناسب در همراه کردن جامعه با سازمان‌ها در مورد روش‌های جدید بهسازی محیط و نظام‌های مراقبت انسانی و حشره شناسی بحث و تبادل نظر می‌شود.

وی از مشاهده پشه آندس در چند شهر خبر داد و افزود: آندس در برخی از شهرهای سواحل جنوبی و شمالی از جمله گیلان، مازندران، چابهار، کیش، قشم، بندر هرمز، بندرعباس، بوشهر و بندرلنگه مشاهده شده اما لزوماً در همه این شهرها بیماری وارد نشده و فقط در چابهار و بندرلنگه به صورت مختصر بیماری شناسایی شده است. در استان خوزستان نیز تا به امروز هیچ پشه‌ای مشاهده نشده ولی با این حال دانشگاه علوم پزشکی اهواز در آمادگی کامل قرار دارد.

سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت اضافه کرد: از آنجایی که مبارزه با این پشه و جلوگیری از ورود بیماری‌های قابل انتقال با آن نیاز به همکاری درون و برون بخشی دارد، دستورالعملی از پدافند غیرعامل کشور به تمامی سازمان‌های مرتبط ابلاغ شد تا همکاری‌های لازم را با حوزه سلامت داشته باشند و وظایفی نیز بر عهده آنها گذاشته شده که اجرای درست این وظایف باعث جلوگیری از انتشار و تکثیر این پشه خواهد شد.

رضایی اظهار داشت: در این زمینه همکاری بین بخشی ازجمله شهرداری‌ها، سازمان حفاظت محیط‌زیست و وزارت کشور می‌تواند در کنار مردم ابعاد مختلف این بیماری را پوشش داده و با جلوگیری از تکثیر پشه سرعت گسترش آن را کند کند.

وی، نقش مردم را بسیار مهم توصیف کرد و گفت: پشه‌ها تنها در خیابان‌ها و معابر تکثیر ندارند بلکه پشه آندس در منازل، گلدان‌ها و هر فضایی که شهروند فراهم کند قابلیت رشد دارد. سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت در پایان افزود: کشور ما به دلیل اقدامات بهداشتی مؤثری که در سال‌های اخیر داشته است از جمله آخرین کشورهایی است که پشه وارد آن شده و در ۳۰ سال گذشته پشه به اغلب مناطق استوایی و نیمه استوایی و کشورهای همسایه ایران از جمله ترکیه، گرجستان، امارات و پاکستان وارد شده است.



رژیم‌های غذایی آنلاین قابل اعتماد هستند؟

به همین خاطر صرفاً وارد کردن وزن و قد برای دریافت یک رژیم غذایی کافی نیست و باید اطلاعات جامع‌تری از فرد دریافت شود، بدون این موارد، ارزش و اثربخشی این رژیم‌ها زیر سوال می‌رود.

رژیم‌های غذایی آنلاین قابل اعتماد هستند؟

تضمین ایمنی در رژیم‌های غذایی آنلاین با پرسش‌هایی درباره سوابق بیماری افراد

صفوی در پاسخ به این سوال که در برخی سایت‌ها قبل از اینکه برنامه غذایی به فرد بدهد آیا سوالاتی راجع به اینکه بیماری خاصی دارند یا خیر پرسیده می‌شود، مطرح کرد: بله، برخی از سایت‌هایی که رژیم‌های غذایی آنلاین ارائه می‌دهند، از کاربران می‌خواهند که اطلاعاتی درباره وضعیت سلامت خود مانند بیماری‌های خاص، حساسیت‌ها، یا مشکلات پزشکی موجود ارائه دهند.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: این اطلاعات به سایت کمک می‌کند تا رژیم‌های غذایی متناسب با نیازهای خاص هر فرد را پیشنهاد دهد. به عنوان مثال، اگر فردی دیابت، فشار خون بالا، مشکلات گوارشی، یا آلرژی‌های غذایی داشته باشد، رژیم غذایی باید طوری تنظیم شود که به این شرایط توجه کند.

وی گفت: این کار به طور معمول برای اطمینان از ایمنی و مناسب بودن رژیم غذایی برای فرد است. در نتیجه، این سوالات می‌تواند به تعیین بهترین نوع رژیم و پیشنهاد غذاهای مناسب‌تر کمک کند. اگر این سایت‌ها توسط افراد متخصص و آگاه اداره شوند و اطلاعات کامل دریافت شود، می‌توان به رژیم‌های ارائه شده اعتماد کرد، اما در غیر این صورت رژیم‌ها بی‌ارزش خواهند بود و صرفاً برای کسب درآمد تهیه می‌شوند.

وی همچنین تأکید کرد که برای رژیم لاغری نیازی به مراجعه به پزشک نیست و متخصصان تغذیه می‌توانند با دریافت اطلاعات کامل و داشتن تخصص و دانش کافی، رژیم‌های مناسبی برای افراد تنظیم کنند.

رژیم‌های غذایی آنلاین قابل اعتماد هستند؟

اثر بخشی رژیم‌های غذایی آنلاین از طریق تماس تلفنی با ارائه اطلاعات کامل

وی در پاسخ به سوالی درباره رژیم‌های صادر شده از طریق تماس تلفنی نیز گفت: اگر اطلاعات کامل و دقیق از فرد دریافت شود، این روش‌ها نیز می‌توانند مؤثر باشند. در حال حاضر حتی ایرانیانی که در خارج از کشور زندگی می‌کنند، مانند آمریکا، با استفاده از این روش‌ها رژیم‌های خود را دریافت می‌کنند، مشروط بر اینکه اطلاعات کامل جمع‌آوری شده و توسط متخصص تغذیه تنظیم شود.

در پایان، صفوی تأکید کرد که برای اطمینان از کیفیت و اثرگذاری رژیم غذایی، باید فرد تنظیم‌کننده رژیم، تحصیلات و تخصص آکادمیک داشته باشد تا بتواند اطلاعات دریافتی را به درستی تحلیل و بررسی کند. اگر یکی از این دو مورد اطلاعات کامل یا تخصص کافی وجود نداشته باشد، رژیم‌های ارائه شده ارزش لازم را نخواهند داشت.

رژیم‌های غذایی آنلاین زمانی موثر هستند که توسط متخصصان تغذیه تنظیم شوند و اطلاعات کافی از کاربران دریافت شود، بدون این موارد، ارزش و اثربخشی این رژیم‌ها زیر سوال می‌رود. به گزارش خبرنگار مهر، در سال‌های اخیر، با رشد روز افزون فناوری و گسترش اینترنت، شاهد افزایش تعداد سایت‌ها و اپلیکیشن‌ها هستیم.

نرم‌افزارهایی که حالا در سلامت مردم هم نقش دارند، و مردم می‌توانند با چند کلیک ساده و ارائه اطلاعات از وزن و وضعیت جسمانی خود رژیم غذایی آنلاین دریافت کنند. افراد با استفاده از این خدمات می‌توانند برنامه‌های تغذیه‌ای شخصی‌سازی شده دریافت کرده و بدون نیاز به مراجعه حضوری به متخصص برنامه غذایی دریافت کنند. با این حال، باید توجه داشت که همه این برنامه‌ها قابل اعتماد نیستند و برخی از آن‌ها ممکن است به دلیل اطلاعات نادرست، مشکلاتی برای افراد ایجاد کنند.

با توجه به اینکه اخیراً شاهد ورود نرم افزارها و سایت‌های مختلف به عرصه نسخه پیچی کاهش یا افزایش وزن هستیم و مشخص نیست این نرم‌افزارها توسط چه افرادی اداره می‌شوند.

با توجه به اهمیت موضوع با مرتضی صفوی، استاد تمام تغذیه گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفتگو کرده‌ایم.

چگونه به رژیم‌های غذایی آنلاین اعتماد کنیم؟

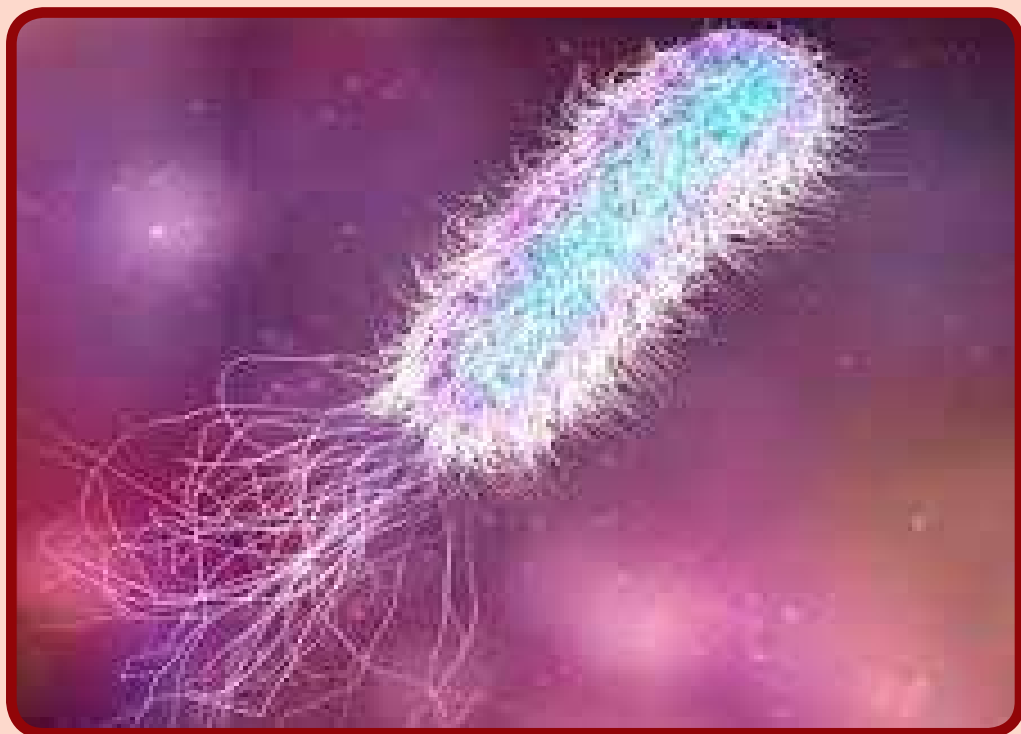
وی در خصوص نحوه ارائه رژیم‌های غذایی آنلاین و میزان اعتماد به این خدمات گفت: اعتماد به سایت‌های رژیم غذایی بستگی به میزان اعتبار علمی، تخصص و منابع آنها دارد. سایت‌هایی که توسط متخصصین تغذیه معتبر یا پزشکان اداره می‌شوند و اطلاعات آنها به‌روز و علمی است، قابل‌اعتمادتر هستند.

وی ادامه داد: رژیم‌های غذایی باید متناسب با نیازها و شرایط بدنی هر فرد باشد، بنابراین توصیه می‌شود به منابعی مراجعه کنید که شخصی‌سازی و امکان مشاوره مستقیم با متخصص را ارائه می‌دهند. در نهایت، بهترین روش این است که قبل از پیروی از هر برنامه غذایی، صحت آن را بررسی کرده و در صورت امکان با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

صفوی افزود: وارد کردن وزن و قد در سایت‌ها ممکن است به شما اطلاعات اولیه‌ای در مورد کالری یا رژیم غذایی بدهد، اما این اطلاعات تنها بخشی از فرآیند طراحی یک رژیم غذایی مناسب است. به گفته وی، برای داشتن رژیم غذایی مناسب، نیاز به اطلاعات بیشتری مانند، سطح فعالیت بدنی، هدف‌های فردی، سلامتی و مشکلات پزشکی، ترکیب بدن مثل نسبت عضله به چربی در بدن داریم که می‌تواند با اندازه‌گیری درصد چربی بدن یا تست‌های پیشرفته‌تر مشخص شود و ممکن است تأثیر زیادی در نیازهای غذایی شما داشته باشد.

توصیه های رئیس مرکز تحقیقات مقاومت های میکروبی دانشگاه علوم پزشکی مازندران درباره هفته آگاهی انسان ها به مقاوم شدن عوامل بیماری های عفونی در مقابل دارو های ضد میکروبی موجود:

اگر رعایت نکنیم در تله ی بیماری و مرگ میکروب های مقاوم گرفتار خواهیم شد



چرا میکروبها مقاوم شدن؟

استاد دانشگاه علوم پزشکی مازندران علل مقاوم شدن ارگانیسمها ها به دو دلیل عمده می باشد که عبارتند از:

- ۱- مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها از سوی افراد
- ۲- تجویز ناهجای داروها از سوی ما پزشکان

دوره های تشخیص و درمان بیماری های عفونی .

از ابتدای تاریخ تا حال چهار دوره را در تشخیص و درمان بیماری های عفونی بشر تجربه کرده است .

۱-تشخیص غیر ممکن و درمان نیز غیر ممکن

۲-تشخیص ممکن ولی درمان غیر ممکن

۳-تشخیص ممکن و درمان هم ممکن

۴-تشخیص آسان اما درمان بسیار سخت یا غیر ممکن .

یعنی متأسفانه اکنون در برخی از موارد به دلیل مقاوم شدن ارگانیسم ها در برابر داروهای موجود به مرحله دوم برگشتیم .

چگونه اجرام مقاوم می شوند؟

۱-عدم اجازه ورود به داخل خود

۲-بیرون راندن دارو از درون خود

۳-تغییر محل اثر بخشی دارو

۴-تولید آنزیم هایی برای تخریب داروها

مراحل تشخیص درمان با داروهای عفونی جهان:

مخاطرات جهانی مقاومت میکروبی:

دکتر بابا محمودی با اشاره به آمارهای تأسف آور جهانی درباره مرگ و میرهای ناشی از مقاومت های میکروبی گفت:آمار ها نشان می دهد که در سال ۲۰۱۹، مقاومت میکروبی موجب مرگ ۵ میلیون انسان در دنیا شده است که از بین آنها، از هر ۵ نفر، یک نفر کودک زیر ۵ سال بوده است.

مقاومت میکروبی یعنی شرایطی بوجود بیاید که داروها در برابر عفونت ها و بیماری اثرات خود را از دست بدهند.این موضوع خطری برای همه انسان ها و حیوانات و تامین مواد غذایی، پیشگیری از ابتلا به بیماری های عفونی که منجر به مصرف آنتی بیوتیک ها می شود بسار منطقی می باشد.

کشف آنتی بیوتیک ها:

رئیس بخش بیماری های عفونی مرکز آموزشی درمانی رازی قائمشهر در تشریح کشف آنتی بیوتیک ها گفت : عوامل بیماری زای بشر تا سالهای طولانی ناشناخته بود و برای آن علل متعددی را مطرح می کردند. تا اینکه دانشمندان عوامل بیماری زای عفونی را شناسائی کردند .با پی بردن به راه انتقال بیماری های عفونی و کشف واکسن و دارو های ضد میکروبی امید زیادی مبنی بر چیره شدن بر این بیماری ها به وجود آمد و شیوع بسیاری از آنها به کنترل درآمد و از مرگ های زیادی پیشگیری شد اما با مصرف نابجا از این دارو ها اجرام مقاومی به وجود آمدند که بعضی از آنها به هیچ دارویی جواب

نمی دهند .به عبارتی با کشف آنتی بیوتیک ها که به نظر می رسید دیگر شاهد مرگ های جمعی در اثر عوامل بیماری زای عفونی نخواهیم بود با مقاوم شدن میکروب ها این امید به نوبدی گرایید .

مقاومت میکروبی چیست؟

به اعتقاد این متخصص بیماری های عفونی، مقاومت به دارو ها یعنی میکروبها مانند ویروس ها ، قارچ ها، انگل ها اعم از تک سلولی و یا پر سلولی به دارو های ضد میکروبی مقاوم شده و از بین نروند . و بیماری علاوه بر خطر جانی برای بیماران ارگانیسم های مقاوم شده ممکن است به سراسر عالم گسترش پیدا کنند .

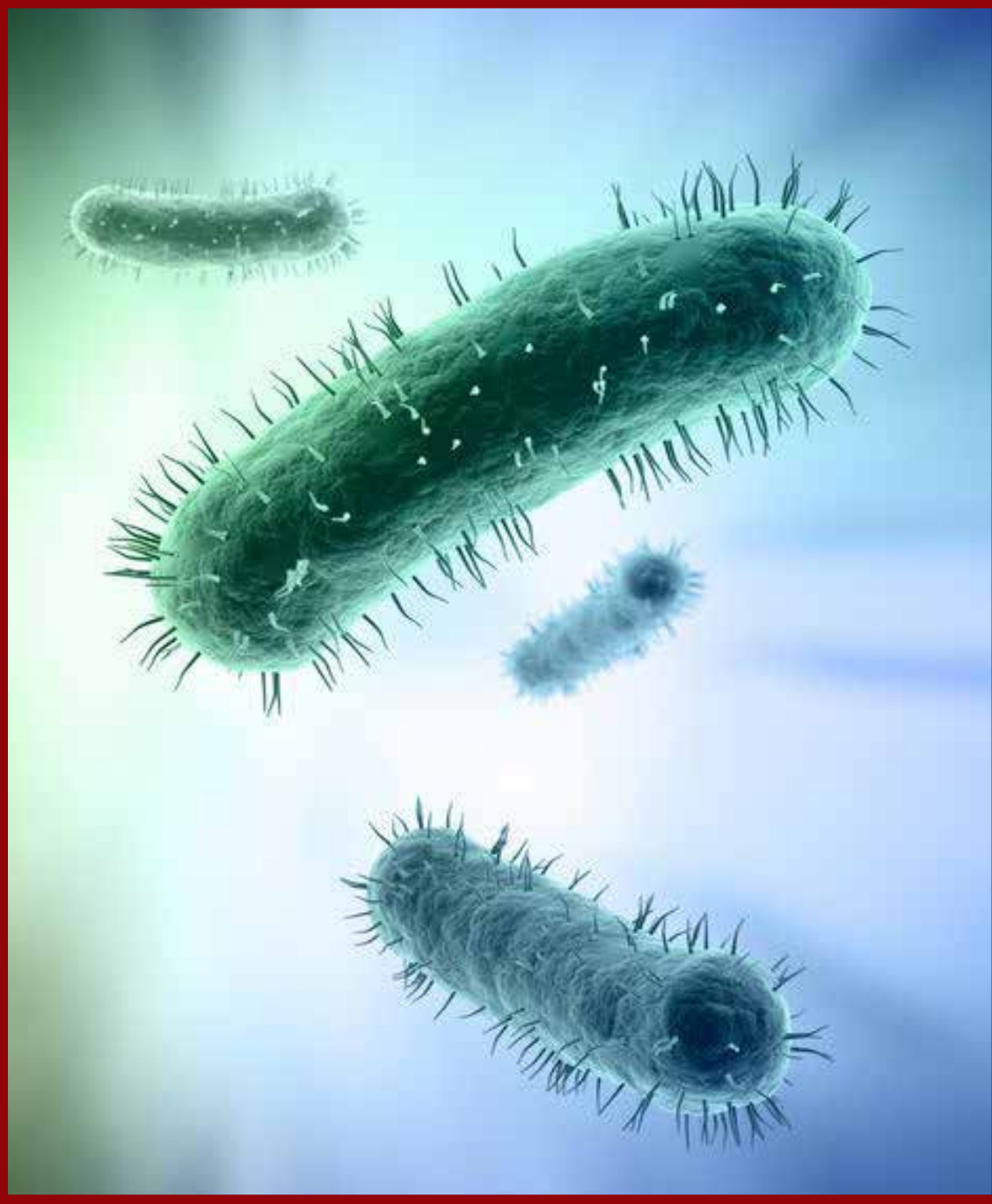
روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی

مازندران در راستای اطلاع رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم دیار همیشه سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امری مهم زده و با ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالا بردن سطح سلامت مردم مازندران دارد.

پدیده مقاومت میکروبی از سوی سازمان جهانی بهداشت به عنوان یکی از ۱۰ تهدید اصلی سلامت مطرح شده است. یکی از استراتژی های اصلی برای مقابله با این معضل، آموزش و فرهنگ سازی در بین مردم در زمینه مصرف خودسرانه و بدون نسخه و تجویز غیر منطقی به وسیله بعضی از پزشکان می باشند .

در گزارشی که می خوانید در گفتگو با دکتر فرهنگ بابا محمودی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران و رئیس مرکز تحقیقات مقاومت های میکروبی این دانشگاه که به مناسبت فرا رسیدن هفته مقاومت های میکروبی و برای آگاهی بخشی به ساکنان استان در ارتباط با حفظ سلامتی و داشتن زندگی سالم انجام شد نکات مهمی مورد توجه قرار گرفته است. دکتر فرهنگ بابا محمودی با اشاره به شعار امسال هفته هفته مقاومت های دارویی با عنوان «آموزش بدهیم و حمایت کنیم و الان اقدام بکنیم» گفت: با توجه به روند رو به رشد مقاومت های دارویی هر ساله یک هفته به نام هفته اطلاع رسانی مقاومت های میکروبی نام گذاری شده است. که در تاریخهای ۲۸ آبان لغایت ۴ آذرماه برابر با ۱۸ تا ۲۴ نوامبر است که در تمامی کشور های جهان اقدامات لازم اطلاع رسانی در مورد اهمیت حفظ این دارو ها کوشش به عمل می آید

استاد دانشگاه علوم پزشکی مازندران در تشریح مقاومت میکروبی اظهار کرد:



برای درک بهتر این آمار خوب است بدانیم که در سال ۲۰۲۰ مرگ و میر در اثر بیماری‌های مرتبط با ایدز، حدودا ۷۰۰ هزار نفر در دنیا بوده است. این یعنی مرگ در اثر مقاومت میکروبی حدودا ۷ برابر بیشتر از مرگ در اثر ایدز است.

در آمریکا، هر ساله بیش از ۲/۸ میلیون عفونت مقاوم به ضد میکروب‌ها رخ می‌دهد که موجب مرگ بیش از ۳۵۰۰ نفر می‌شود.

در کشور‌های در حال توسعه مانند ایران گرچه آمار دقیقی وجود ندارد، اما با توجه به مصرف بی‌رویه و بدون کنترل آنتی‌بیوتیک‌ها، این آمار بسیار بیشتر و نگران‌کننده‌تر است.

بر اساس برآوردهای سازمان بهداشت جهانی، تا سال ۲۰۵۰ ممکن است ۳۵۰ میلیون مرگ بر اثر مقاومت میکروبی رخ دهد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در ارتباط با اینکه کدام گروه‌ها در معرض خطر بیشتری نسبت به دیگران هستند، گفت:

گروه‌های پرخطر شامل:

- * افرادی که تحت شیمی‌درمانی هستند
- * افرادی که عمل جراحی باز انجام داده‌اند
- * بیماران دیالیزی
- * افرادی که تحت درمان‌هایی قرار دارند که سیستم ایمنی بدن آن‌ها را تضعیف می‌کند
- * اشخاصی که پیوند اعضا انجام داده‌اند
- * کودکان و افراد مسن
- * افرادی که در بیمارستان‌ها بستری هستند
- * نکته نگران‌کننده این است که سرعت ساخت و تولید داروهای جدید که جایگزین داروهای قبل برای درمان عفونت‌های مقاوم باشند، بسیار کمتر از سرعت مقوم شدن باکتری‌ها به آنتی‌بیوتیک‌ها است.
- بعلاوه داروهای جدید کشف شده هم گرانتر و هم کم‌اثرب‌تر و پر عارضه‌تر نیز می‌باشند.
- * برنامه نظارت بر آنتی‌بیوتیک‌ها:

رئیس مرکز تحقیقات مقاومت‌های میکروبی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در ادامه اشاره کرده‌اند برای نظارت به تجویز و مصرف منطقی دارو‌ها لازم است کمیته‌های استوارشیب در تمامی مراکز و بیمارستان‌ها تشکیل و به‌طور جدی تجویز و مصرف را رصد نمایند. تا دارو‌ها بهینه مصرف شوند مخارج درمانی کاهش یابد و سیر مقاومت نیز کند گردد.

* بهبود دانش نسخه‌نویسی:

وی خاطر نشان ساخت: از آن جایی که گاهی پزشکان از تست‌های آزمایشگاهی برای تشخیص علت عفونت دسترسی نداشته و یا استفاده نمی‌کنند و به تشخیص بالینی بسنده می‌کنند، تجویز نا به جا و یا اشتباه آنتی‌بیوتیک امری رایج است. همین‌طور مصرف خود سرانه آنتی‌بیوتیک‌ها در مواجهه با مواردی که ریشه ویروسی دارند =مثل سرماخوردگی= از دیگر فاکتورهای تأثیرگذار در ایجاد مقاومت هاست. اخیرا سیاستی تحت عنوان “تجویز تأخیری” مطرح شده که توصیه می‌کند بیماران مصرف آنتی‌بیوتیک تجویزی را چند روز به تأخیر انداخته، و در صورت بهبود نیافتن اقدام به مصرف کنند. مخصوصا در بیماریهای ویروسی شایع فصلی

* بهینه‌سازی رژیم درمانی:

دکتر بابا محمودی ادامه داد: آنتی‌بیوتیک‌ها طبق رژیم ثابتی شامل دوز، زمان و دوره مصرف تجویز می‌شوند. طول دوره درمان از حداقل یک تا حداکثر چهارده روز و بیشتر متغیر است. مطالعات نشان دادند که تجویز به موقع و کوتاه مدت آنتی‌بیوتیک در درمان عفونت بیشتر موثر واقع شده است.

ارتقاء ابزارهای تشخیصی: مطمئنا موثرترین راه کاهش مصرف نا به جای آنتی‌بیوتیک‌ها، با تشخیص دقیق



عفونت است. چالش‌های شناسایی مقاومت‌ها، پزشکی را به سمت تشخیص‌های تجربی کشانده از طرفی زمان بر بودن روش‌های سنتی آزمایشگاهی مثل کشت بر امتناع از آن دامن می‌زند. به کارگیری روش‌های مولکولی از جمله PCR و تست‌های فوری، زمان آزمایشات را به چند ساعت کاهش داده‌اند.

* پیشگیری از انتقال عفونت‌های باکتریایی:

این متخصص بیماری‌های عفونی همچنین گفت: پیشگیری از عفونت در قدم اول نیاز به مصرف آنتی‌بیوتیک را رفع می‌کند. رعایت پروتوکل‌های بهداشتی در مواجهه با بیماری‌های عفونی از قبیل شستن مرتب دست‌ها، ضد عفونی کردن ابزار و سطوح آلوده به میکروب و اعراض از تماس نزدیک با بیمار و هم‌چنین اتوماسیون ابزارهای ضد عفونی‌کننده از راه‌های پیشگیری انتقال هستند.

مهمترین نوع مقاومت‌های آنتی‌بیوتیکی در اجرام گرم منفی به عنوان اولویت است:

تاکیدات:

جهت بهبود روند تجویز مناسب آنتی‌بیوتیک شامل نوع و دوز مناسب و طول مدت درمان صحیح، برنامه سیستم مدیریت آنتی‌بیوتیکی (استواردشیپ) طراحی شده است. هدف اصلی اجرای این برنامه بهبود شرایط بالینی بیماران با کاهش عوارض ناخواسته از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها می‌باشد. کاهش میزان مقاومت آنتی‌بیوتیکی و گران‌نشدن خدمات درمانی برای بیماران از دیگر مزایای اجرای این طرح است.

به گفته دکتر بابا محمودی، مهمترین راهکار پیشگیری از عفونت‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک‌ها توسط پزشکان به شرح ذیل است:

بالا بردن دانش خود در زمینه مصرف منطقی آنتی‌بیوتیک‌ها و صرف وقت برای آموزش به بیماران.

آگاهی‌رساندن به بیماران برای عدم تجویز و در صورت تجویز، آگاهی دادن کامل در مورد نحوه مصرف، عوارض، دوره درمان و ... دارو

بهانه‌های فرهنگی اجتماعی و اقتصادی برای افراد عامه می‌تواند توجیه داشته باشد ولی برای پزشکان نه

رئیس بخش بیماری‌های عفونی مرکز آموزشی درمانی رازی قائمشهر در خاتمه تأکید کرد برای اینکه بیمار نشویم راهکارهای ساده‌ای وجود دارد که رعایت آنها نیاز به مصرف هیچ دارویی را الزامی نخواهد کرد:

چه کنیم که بیمار نشویم؟

* شستن دست و صورت برای آلودگی زدایی به صورت مستمر.

* دستمان را به طرف چشم و بینی و دهان نبریم.

* از مصرف میوه و سبزیجات و محصولات لبنی غیر سالم و خوب ضد عفونی نشده اجتناب کنیم.

* در صورت بیمار شدن وارد اماکن عمومی نشویم.

* از ماسک به صورت صحیح استفاده کنیم.

* در حین سرفه کردن رعایت کنیم

* واکسن بزنیم

* در صورت بیماری به پزشک مراجعه و بر اساس تجویز ایشان دارو‌ها را استفاده کنیم.

* در زمان ابتلا به بیماری استراحت کنیم و مایعات گرم بنوشیم.

* سلامتی مان را قدر دان باشیم و برای سلامتی دیگران هم ارزش قائل شده و مسئولیت پذیر باشیم.

* خودسرانه دارو مصرف نکنیم و از شیوه‌های مختلف افزایش و ارتقاء سلامتی خودمان اطلاعات لازم را کسب کنیم.

در تمامی دوران زندگی مهمترین دوست انسان علم و آگاهی و بزرگترین دشمن او جهل و نادانی است. لذا هر ساله به مناسبت هفته اطلاع‌رسانی اهمیت دارو‌های ضد میکروبی سازمان جهانی بهداشت در شعار خود به آگاهی و دانش و آموزش تکیه می‌کند شعار سال ۲۰۲۴ میلادی سه عنوان مهم را مطرح کرده است که عبارتند از:

ADVOCATE، EDUCATE و ACT NOW

طرز تهیه چند عصرانه پاییزی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایلنا، میان وعده ها با توجه به نوع انتخاب ما می توانند خوب و یا بد باشند. ما می توانیم در طول روز گرسنه بمانیم و تا وعده غذایی اصلی بعدی چیزی نخوریم و یا می توانیم میان وعده های سالم و مقوی انتخاب کنیم و ضمن حفظ سلامت مان از خوردن این وعده های غذایی لذت ببریم.

با مصرف عصرانه مصرف غذاهای چرب و سنگین در وعده شام کاهش می یابداین وعده بهانه ای چند دقیقه ای برای گپ و گفت های دوستانه یا خانوادگی نیز هست.در ادامه طرز تهیه چند میان وعده پاییزی برای عصرانه را معرفی کردیم.

سیب و کره بادام زمینی

یکی از مقوی ترین میان وعده های پیشنهادی برای روزهای سرد سال، سیب و کره بادام زمینی است. به خصوص اگر شاغل هستید و تا دیروقت سرکار می مانید، به راحتی می توانید با خوردن این میان وعده انرژی از دست رفته خود را جبران کنید. با اینکه سیب به تنهایی یک گزینه سالم و سیرکننده است، اما ترکیب آن با کره بادامزمینی گزینه بهتری برای یک میان وعده است. تحقیقات نشان داده که افزودن کره بادامزمینی به رژیم غذایی، می تواند گرسنگی را کاهش داده و بدن را سالم نگه دارد. برای تهیه این میان وعده سالم و مقوی باید یک عدد سیب را خرد کرده و با دو قاشق بادام زمینی ترکیب کنید.

چیپس سبزیجات

دومین میان وعده پیشنهادی ما برای خانه یا محل کار، چیپس سبزیجات پخته یا کم آب است که یک میان وعده سالم و پایدار به شمار می آید. تهیه چیپس سبزیجات در خانه به شما این امکان را می دهد که موادی را که استفاده می کنید کنترل کنیدسیب زمینی شیرین، چغندر، هویج، کدو سبز یا تربچه را نازک برش دهید و مقدار کمی روغن زیتون روی آنها بمالید. سبزیجات را در توری و یا سینی فر چیده و با دمای ۲۲۵ درجه سانتیگراد (۱۱۰ درجه سانتیگراد) به مدت تقریباً ۲ ساعت بپزید.

سالاد تخم مرغ

سالاد تخم مرغ میان وعده و یا عصرانه لذیذ و سالمی است که می توانید به راحتی آن را آماده کنید. این سالاد از پنج ماده غذایی مختلف و سبزیجات معطر تهیه می شود و بسس مایونز فقط به عنوان اشتهاآور در آن استفاده می شود و غذا را سنگین نمی کند.

برای تهیه این سالاد به ۲ عدد تخم مرغ بزرگ پخته و نگینی خردشده ، ۲ عدد هویج پخته و نگینی خردشده، یک عدد خیارشور خردشده، یک چهارم فنجان نخود فرنگی، ۲ قاشق غذاخوری جعفری و شوید خردشده، یک قاشق غذاخوری سس مایونز و نمک و فلفل به مقدار لازم نیاز دارید. برای تهیه این سالاد کافی است تمام مواد را با هم ترکیب کنید و در یخچال بگذارید. سالاد شما آماده مصرف است. شما می توانید به جای سس از ماست نیز استفاده کنید.

رولت بوقلمون

بوقلمون یک غذای مغذی، خوشمزه و حاوی پروتئین نیست که منجر به حس سیری در افراد می شود و به عنوان یک عصرانه کم کالری بسیار مفید است. برای تهیه این رولت مقوی به ۴ برش سینه بوقلمون پخته، ۴ قاشق چای خوری پنیر خامه ای و ۴ برش نزاری خیار یا خیارشور نیاز دارید. برای لذت بردن از این عصرانه لذیذ کافی است برش های بوقلمون را داخل یک بشقاب بزرگ بچینید. روی هر بشقاب یک قاشق چایخوری پنیر خامه ای بمالید. با خیارشور و خیار رولت بوقلمون خود را تزئین کنید و سپس نوش جان فرمایید.

اسنک مرغ – همیشه محبوب

اسنک یک میان وعده مناسب و یا یک شام سبک با طرز تهیه آسان و سریع است؛ همچنین می توان آن را به عنوان یک پیش غذای خوشمزه و آسان در دورهمی ها و مهمانی ها سرو کرد. مواد لازم برای تهیه اسنک مرغ شامل فیله مرغ ۳۰۰ گرم، قارچ ۳۰۰ گرم، پیاز یک عدد، نان تست ۸ عدد، فلفل دلمه ای یک عدد، پنیر پیتزا یا گودا و روغن مایع به میزان لازم است.

آماده سازی اسنک مرغ بسیار سریع و آسان است و برا این کار کافی است سینه یا فیله مرغ را به صورت نوارهای باریک برش بزنید. پیاز و فلفل دلمه را نگینی و ریز خرد کنید. یک تابه را روی حرارت بگذارید و پیازهای خرد شده را در تابه بریزید تا خوب تفت بخورند. وقتی پیاز سبک و نرم شد، نمک، فلفل و ادویه اسنک مرغ مانند اویشن را اضافه کرده و با هم خوب مخلوط کنید. سپس مرغ خرد شده را اضافه کنید و تفت دهید تا طلایی رنگ شوند. فلفل دلمه ای خرد شده را به مواد تابه اضافه کنید. قارچ را به صورت حلقه ای برش بزنید و به مواد بیفزایید. در حدی تفت دهید که آب قارچ کشیده شود.

در صورتی که از دستگاه ساندویچ ساز استفاده می کنید، با کمی روغن سطح آن را چرب کنید. حالا نان تست را داخل ساندویچ ساز بگذارید . روی هر تکه نان را با یک قاشق غذاخوری سس کچاپ مرطوب کنید. یک ورقه پنیر روی نان بگذارید. یک تا دو قاشق غذاخوری از مخلوط مرغی که آماده کرده اید را در مرکز نان بگذارید و کمی پخش کنید. حالا روی مخلوط مرغ یک نان تست دیگر بگذارید و اسنک را در دستگاه ساندویچ ساز به مدت سه تا ۶ دقیقه قرار دهید.

اگر برای اسنک مرغ دستگاه ساندویچ ساز ندارید، تابه ای بزرگ را کمی چرب کنید و روی حرارت بگذارید تا داغ شود. اسنک را درون آن بگذارید و قابلمه کوچک را به همراه یک جسم سنگین روی اسنک بگذارید تا سرخ شده و بهم بچسبید. با این روش پنیر درون ساندویچ هم بهتر ذوب می شود. حالا اسنک را بچرخانید تا طرف دیگرش نیز سرخ شود. اگر نیاز بود دوباره تابه را چرب کنید تا اسنک خوب سرخ شود.

مافین تخم مرغ

تخم مرغ وقتی به حالت مافین و کیک تبدیل می شود، خوردنش بسیار لذت بخش تر می شود. این وعده سالم مقدار بسیار زیادی پروتئین، ویتامین و لبنیات دارد و می تواند یک وعده خیلی سالم و مقوی باشد. مواد اولیه مافین تخم مرغ شامل پنیر چدار، سوسیس، اسفناج، سفیده تخم مرغ، تخم مرغ، شیر کم چرب و نمک و فلفل است.

برای تهیه مافین باید به ازای هر یک تخم مرغ کامل، یک عدد سفیده تخم مرغ در ظرف بریزید و مقداری شیر کم چرب به آن اضافه کنید و سپس هم بزنید. نمک و فلفل را به مخلوط تان اضافه کنید. حالا اسفناج های خرد شده را ریخته و ترکیب حاصله را در داخل قالب های روغنی شده کیک یزدی بریزید و بعد روی هر کدوم به مقدار دلخواهتان پنیر چدار و سوسیس خرد شده بریزید. ۲۰ دقیقه زمان کافی است تا مافین ها خوب بپزند.

چای و قهوه دو نوشیدنی پرطرفدار هستند که هر کدام ویژگی های منحصر به فردی دارند. انتخاب بین این دو بیشتر به سبک زندگی و نیازهای فردی شما بستگی دارد.

برای درک بهتر، بهتر است نگاهی دقیق تر به خواص آن ها بیندازیم و بررسی کنیم که هر کدام چگونه می توانند به بهبود سلامتی شما کمک کنند.

خواص چای برای سلامتی

چای یا قهوه؟ مقایسه کامل برای انتخابی هوشمندانه

چای، به ویژه انواع سبز و سیاه آن، به عنوان یکی از سالم ترین نوشیدنی های طبیعی شناخته می شود. در ادامه خواص این نوشیدنی را مشاهده می کنید:

۱- سرشار از آنتی اکسیدان ها

چای سرشار از ترکیباتی مانند کاتچین و پلی فنول است که به بدن در مبارزه با رادیکال های آزاد کمک می کند. این ترکیبات از سلول های بدن در برابر آسیب های اکسیداتیو محافظت کرده و خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند سرطان و بیماری های قلبی را کاهش می دهند.

۲- تقویت سلامت قلب

مطالعات نشان داده اند که مصرف چای، به ویژه چای سبز، می تواند باعث کاهش سطح کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) شود و به این ترتیب سلامت قلب و عروق را بهبود بخشد.

۳- افزایش متابولیسم و کاهش وزن

چای، به ویژه چای سبز و چای اولانگ، به افزایش سرعت متابولیسم بدن کمک می کند و می تواند در کاهش وزن مؤثر باشد. ترکیبات کافئین و EGCG موجود در چای سبز به چربی سوزی کمک می کنند.

۴- بهبود عملکرد مغز

چای حاوی کافئین و ال-تیانین است. کافئین باعث افزایش انرژی و تمرکز می شود، در حالی که ال-تیانین احساس آرامش را تقویت می کند. این ترکیب به بهبود عملکرد شناختی و کاهش استرس کمک می کند.

۵- تقویت سیستم ایمنی بدن

چای حاوی کافئین و ال-تیانین است. کافئین باعث افزایش انرژی و تمرکز می شود، در حالی که ال-تیانین احساس آرامش را تقویت می کند. این ترکیب به بهبود عملکرد شناختی و کاهش استرس کمک می کند.

۶- سلامت دهان و دندان

چای، به خصوص چای سبز، دارای خواص ضدباکتریایی است که به جلوگیری از تشکیل پلاک دندان، کاهش بوی بد دهان و جلوگیری از پوسیدگی دندان کمک می کند.

۷- کاهش قند خون

برخی از انواع چای مانند چای سبز و چای سیاه می توانند به تنظیم قند خون

کمک کنند و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهند.

۸- سلامت پوست و مو

آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی موجود در چای به سلامت پوست و مو کمک می کنند. چای سبز می تواند به کاهش التهاب پوست، جلوگیری از پیری زودرس و کاهش چربی پوست کمک کند.

۹- جلوگیری از پوکی استخوان

چای حاوی ترکیباتی است که جذب کلسیم را بهبود می بخشد و از کاهش تراکم استخوانی جلوگیری می کنند. ۱۰- کاهش استرس و آرامش ذهن

یکی از دلایل محبوبیت چای، خاصیت آرامش بخش آن است. وجود ترکیبی به نام «ال تیانین» در چای، به کاهش استرس و ایجاد حس آرامش کمک می کند، بدون اینکه باعث خواب آلودگی شود.

۱۱- بهبود عملکرد گوارش

چای، به ویژه چای سبز، می تواند به بهبود هضم غذا کمک کند. ترکیبات موجود در چای باعث تحریک آنزیم های گوارشی و تسریع فرآیند هضم می شوند.

خواص قهوه برای سلامتی

قهوه یکی دیگر از نوشیدنی های محبوب و مفید است که علاوه بر طعم دلپذیر، خواص بسیاری برای بدن دارد:

۱- منبع طبیعی انرژی با کافئین

قهوه به دلیل داشتن کافئین، یک محرک طبیعی، شناخته می شود. کافئین به سرعت جذب بدن شده و با تحریک سیستم عصبی مرکزی، احساس هوشیاری و انرژی را افزایش می دهد. همچنین، کافئین با مسدود کردن گیرنده های آدنوزین (ماده ای که باعث احساس خواب آلودگی می شود)، باعث افزایش تمرکز و بهبود عملکرد مغزی می شود.

۲- تقویت عملکرد مغز و تمرکز

تحقیقات نشان داده اند که کافئین موجود در قهوه می تواند حافظه، تمرکز و عملکرد ذهنی را بهبود بخشد. این خاصیت، قهوه را به یک انتخاب عالی برای دانشجویان و افرادی که نیاز به تمرکز بالا دارند، تبدیل کرده است.

۳- سرشار از آنتی اکسیدان های قوی تر نسبت به چای

برخلاف تصور عمومی، قهوه حاوی مقادیر بیشتری آنتی اکسیدان نسبت به چای است. این ترکیبات به کاهش التهاب و محافظت از بدن در برابر بیماری های مزمن کمک می کنند.

۴- کمک به چربی سوزی و بهبود متابولیسم بدن

قهوه با افزایش سوخت و ساز بدن و تحریک فرآیند چربی سوزی، می تواند به کاهش وزن و حفظ تناسب اندام کمک کند. مطالعات نشان داده اند که مصرف منظم قهوه می تواند متابولیسم بدن را تا

۱۰ درصد افزایش دهد.

۵- تأثیر مثبت قهوه بر عملکرد قلب و مغز

تحقیقات علمی نشان داده اند که مصرف متعادل قهوه می تواند سلامت قلب و مغز را تقویت کند. قهوه با بهبود جریان خون و کاهش التهاب، عملکرد قلب را ارتقا می بخشد. از سوی دیگر، ترکیبات آنتی اکسیدانی موجود در قهوه به کاهش آسیب های اکسیداتیو مغز کمک می کنند، که این می تواند خطر بیماری های عصبی مانند آلزایمر و زوال عقل را کاهش دهد. ۶- کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن

یکی از مزایای برجسته قهوه، نقش آن در پیشگیری از برخی بیماری های مزمن است: دیابت نوع ۲: مطالعات نشان داده اند که نوشیدن قهوه به طور منظم می تواند حساسیت به انسولین را بهبود بخشد و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. پارکینسون: قهوه با تأثیر مثبت بر سیستم عصبی مرکزی می تواند احتمال ابتلا به بیماری پارکینسون را کاهش دهد و حتی به مدیریت علائم اولیه این بیماری کمک کند.

در حالی که هر دو نوشیدنی خواص خاص خود را دارند، قهوه با انرژی بخشی و تأثیرات مثبت بر مغز و متابولیسم، گزینه ای مناسب برای کسانی است که سبک زندگی پرتحرک و فعال دارند.

برخی از مزایای قهوه نسبت به چای

در این مقاله، به مقایسه قهوه و چای پرداختیم و نشان دادیم که هر دو نوشیدنی خواص منحصر به فرد خود را دارند. اما چرا قهوه انتخاب بهتری برای بسیاری از افراد است؟ در این بخش، به جمع بندی دلایل قوی برای انتخاب قهوه می پردازیم.

۱- انرژی و تمرکز بیشتر با قهوه

یکی از بزرگ ترین مزایای قهوه، کافئین موجود در آن است. کافئین به شما انرژی می دهد و می تواند تمرکز و هوشیاری را افزایش دهد. به همین دلیل، قهوه به ویژه برای شروع روز و مقابله با خستگی های بعدازظهر گزینه ای ایده آل است.

۲- تنوع و قابلیت شخصی سازی طعم

یکی از جذابیت های قهوه، تنوع زیاد آن است. از قهوه های ملایم و بدون کافئین گرفته تا انواع اسپرسو، لاتّه و کاپوچینو، هر کسی می تواند قهوه ای با طعم و غلظت دلخواه خود پیدا کند. این تنوع به شما این امکان را می دهد که بسته به ذائقه خود، قهوه ای شخصی سازی شده داشته باشید.

۳- خواص آنتی اکسیدانی قوی تر

قهوه به دلیل داشتن آنتی اکسیدان های قوی تر نسبت به چای، می تواند به سلامت بدن کمک کند و در برابر آسیب های سلولی ناشی از رادیکال های آزاد



محافظت کند. این ویژگی به پیشگیری از بیماری ها و تقویت سیستم ایمنی کمک می کند.

۴- تأثیرات قوی تر بر عملکرد مثبت مغز و قلب

قهوه نه تنها به شما انرژی می دهد بلکه به سلامت مغز و قلب نیز کمک می کند. مطالعات نشان داده اند که مصرف قهوه می تواند خطر ابتلا به بیماری های مغزی مانند آلزایمر و پارکینسون را کاهش دهد. همچنین، قهوه با افزایش جریان خون به قلب، عملکرد آن را بهبود می بخشد.

قهوه های بدون کافئین؛ جایگزینی ایده آل برای افراد حساس به کافئین

اگر به طعم و عطر نوشیدنی های گرم علاقه دارید اما از مصرف کافئین اجتناب می کنید، به دلیل حساسیت به کافئین، افزایش ضربان قلب یا اختلال در خواب نمی توانید از قهوه های معمولی استفاده کنید، قهوه های بدون کافئین می توانند انتخابی مناسب برای شما باشند. این نوع قهوه ها با فرآیندهای خاص، بیشتر کافئین خود را از دست داده اند، در حالی که خواص آنتی اکسیدانی و طعم دلپذیر قهوه را حفظ کرده اند.

قهوه مورد علاقه تان را از پارتاک کافی خریداری کنید!

اگر تا به حال تصمیم گرفته اید که قهوه را به عنوان نوشیدنی انرژی زا و سالم انتخاب کنید، حالا بهترین زمان برای شروع است. در فروشگاه پارتاک کافی، مجموعه ای از قهوه های خاص و با کیفیت بالا در دسترس شما قرار دارد. از قهوه های ملایم بدون کافئین تا قهوه های پرکافئین با طعم های متنوع، همه گزینه هایی که برای یک شروع عالی در روز نیاز دارید، در این فروشگاه موجود است.

کلام پایانی

چای و قهوه، هر دو از نوشیدنی های محبوب و پرافتخار در سراسر جهان هستند که هر کدام ویژگی ها و خواص منحصربه فردی دارند. انتخاب میان این دو، به سلیقه، نیازها و سبک زندگی شما بستگی دارد. اگر به دنبال آرامش و خواص آنتی اکسیدانی هستید، چای می تواند گزینه مناسبی باشد. اما اگر به دنبال انرژی، تمرکز و تقویت عملکرد ذهنی هستید، قهوه بهترین انتخاب است.

در نهایت، مهم است که نوشیدنی مورد علاقه تان را متناسب با نیازهای خود انتخاب کنید و از مصرف آن لذت ببرید. فراموش نکنید که در هر انتخابی، اعتدال کلید سلامتی است. اگر به دنبال قهوه یا چای باکیفیت و متنوع هستید، محصولات پارتاک کافی می توانند تجربه ای متفاوت و لذت بخش را برای شما رقم بزنند.

بهترین زمان نوشیدن چای سبز برای چربی سوزی

در کنار رعایت عادات سالم (تغذیه و ورزش)، نوشیدن چای سبز به کاهش وزن کمک می کند.

بهترین زمان نوشیدن چای سبز برای چربی سوزی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین، سالهاست که مصرف چای سبز را با مدیریت و کاهش وزن مرتبط می دانند. برخی مطالعات این مسئله را تأیید می کنند و نشان می دهند که در کنار رعایت عادات سالم (تغذیه و ورزش)، نوشیدن چای سبز به کاهش وزن کمک می کند. به طور مثال، نوشیدن چای سبز، به خصوص در حین ورزش متوسط، با سطوح بالای کاتچین خود می تواند اکسیداسیون چربی را بهبود بخشد. این بدان معناست که مصرف چای سبز یا عصره چای سبز قبل از تمرین می تواند چربی سوزی را در طول فعالیت افزایش دهد.

این پتانسیل از ترکیبات طبیعی آن مانند کاتچین و کافئین ناشی می شود که ممکن

در چای سبز، به ویژه EGCG (نوعی آنتی اکسیدان)، استفاده از چربی های ذخیره شده جهت انرژی را برای بدن آسان تر می کند. بنابراین، نوشیدن چای سبز قبل از تمرین می تواند به شما در سوزاندن چربی بیشتر در طول ورزش کمک کند.

برای کسب نتیجه مطلوب سعی کنید چای سبز را در روز بنوشید. اگر آن را خیلی نزدیک به زمان خواب بنوشید، به دلیل دارا بودن کافئین می تواند بر روند خواب تأثیر بگذارد.

مواد مغذی کلیدی در چای سبز

چای سبز حاوی بسیاری از ترکیبات طبیعی مانند کاتچین، کافئین و آنتی اکسیدان ها است؛ که هریک به نحوی به سلامت بدن کمک می کنند:

کاتچین ها (به ویژه EGCG)

یکی از مهم ترین اجزای چای سبز کاتچین (نوعی فلاونوئید و آنتی اکسیدان قوی) است.



است باعث اکسیداسیون چربی و افزایش سرعت متابولیسم شود. تحقیقات نشان داده است که چای سبز از طریق افزایش چربی سوزی و کمک به افزایش مصرف کالری، به کاهش وزن کوتاه مدت کمک می کند.

هرچند این اثرات ممکن است اندک باشد، اما هنگامی که با یک رژیم غذایی متعادل و برنامه ورزشی منظم ترکیب شود، می تواند به افزایش متابولیسم و لاغری کمک کند.

بهترین زمان نوشیدن چای سبز برای چربی سوزی

چای سبز می تواند به بدن شما کمک کند چربی بیشتری بسوزاند، به خصوص اگر فردی فعال و پرتحرک هستید. ترکیبات طبیعی موجود



دارد. کافئین موجود در چای سبز می تواند به افزایش کالری سوزی و بهبود عملکرد ورزشی کمک کند. به طور معمول، یک فنجان چای سبز حاوی حدود ۳۰ تا ۵۰ میلی گرم کافئین است که می تواند گزینه مناسب تری برای کسانی باشد که به کافئین حساسیت دارند.

آنتی اکسیدان ها

علاوه بر کاتچین، چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان است که به مبارزه با استرس اکسیداتیو و خنثی کردن رادیکال های آزاد در بدن کمک می کند. این آنتی اکسیدان ها نقش حیاتی در کاهش خطر بیماری های مزمن، حفظ سلامت قلب و ارتقای سلامت کلی دارند.

طیف متنوعی از آنتی اکسیدان ها، از جمله ویتامین C، در چای سبز وجود دارند که آن را به یک نوشیدنی مغذی تبدیل می کنند.

افزایش متابولیسم در پی مصرف چای سبز

به لطف کافئین و سایر ترکیبات طبیعی، چای سبز قادر است متابولیسم را تا حدودی تقویت کند. این بدان معناست که شما می توانید با نوشیدن روزانه چای سبز، مقداری کالری اضافی



بسوزانید. اگرچه این یک راه حل جادویی برای کاهش وزن نیست، اما به بدن کمک می کند تا به مرور، کالری را به طور مؤثرتری بسوزاند.

کنترل اشتها با مصرف چای سبز

برخی از افراد مدتی پس از مصرف چای سبز متوجه می شوند که این نوشیدنی به کاهش اشتهای آنها و داشتن یک برنامه غذایی سالم کمک می کند. اگرچه این تأثیر از فردی به فرد دیگر متفاوت است، اما به صورت عام مصرف منظم چای سبز می تواند به شما کمک کند کمی احساس رضایت داشته باشید و از خوردن

علت کمر دردهای مزمن و

راهکارهای طب سنتی برای

پیشگیری و درمان



کمر دردهای مزمن که در بسیاری از افراد به ویژه سالمندان مشاهده می شود، می تواند علل مختلفی داشته باشد، اما یکی از رایج ترین دلایل آن پوکی استخوان است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبر آنلاین، دکتر زهرا شکرریز، پزشک متخصص طب سنتی توضیح می دهد که در بیماری پوکی استخوان، تراکم توده استخوانی کاهش می یابد و به همین دلیل، استخوان ها شکننده تر می شوند. این آسیب پذیری باعث می شود که حتی فعالیت هایی ساده مانند عطسه یا بلند کردن اجسام سبک، به اگر این شکستگی ها در ناحیه ستون مهره ها رخ دهد، ممکن است فرد دچار دردهای مزمن کمر و پهلو شود که می تواند برای چند هفته یا حتی ماه ها ادامه یابد.

طبق گفته دکتر شکرریز، پوکی استخوان در مناطق شمالی کشور بیشتر مشاهده می شود. از نظر طب سنتی، عوامل محیطی مانند سردی و رطوبت موجود در این نواحی باعث تشدید این بیماری می شود.

چه غذاهایی برای مبتلایان به پوکی استخوان مفید است؟

یکی از مشکلات رایج در درمان پوکی استخوان، اشتباهات تغذیه ای است. بسیاری از افراد به اشتباه از مصرف لبنیات به دلیل تصور مضر بودن برای استخوان ها خودداری می کنند. دکتر شکرریز تأکید می کند که اگر این محصولات به همراه مصلحات مناسب مصرف شوند، نه تنها برای استخوان ها مفیدند، بلکه باعث بهبود هضم و جذب مواد معدنی در بدن می شوند. به عنوان مثال، مصرف ماست همراه با نعنا، نمک و نان، یا شیر گرم همراه با دارچین و عسل در وعده شب، برای تقویت استخوان ها مناسب است.

مصرف غذاهای غنی از کلسیم

در برنامه غذایی برای پیشگیری از پوکی استخوان، باید به غذاهای غنی از کلسیم توجه شود. کله جوش که شامل نعنا، پیاز، گردو و کشک است، منبع خوبی از کلسیم محسوب می شود. البته مصرف آن نباید زیاد باشد و بهتر است حداقل یک یا دو بار در هفته در فصل های پاییز و زمستان که نور خورشید کم است، مصرف شود.

معجون تقویت کننده برای مبتلایان به پوکی استخوان

برای تقویت استخوان ها و جلوگیری از پوکی استخوان، دکتر شکرریز پیشنهاد می کند که افراد مبتلا به این بیماری، معجونی خاص مصرف کنند. این معجون شامل ترکیب انجیر، بادام، مویز، کنجد، شیر گرم، پودر سنجید، عسل و دارچین است. این معجون به ویژه برای سالمندان بالای ۶۵ سال که معمولاً دچار ضعف بدن هستند، مفید است. البته مصرف این معجون نباید زیاد باشد، زیرا ممکن است باعث چاقی شود. پیشنهاد می شود که این معجون هفته ای ۱ یا ۲ بار به عنوان صبحانه یا عصرانه مصرف شود.

دردهای مزمن کمر و پوکی استخوان می تواند به دلیل عواملی چون سبک زندگی نادرست و رژیم غذایی نامناسب ایجاد شود. با اصلاح تغذیه و استفاده از درمان های طب سنتی مانند مصرف لبنیات همراه با مصلحات و معجون های تقویت کننده استخوان، می توان از این مشکلات پیشگیری کرد و به درمان آنها کمک نمود.

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

تلفکس۰۱۱-۳۳۴۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۳ آذر ماه ۱۴۰۳ -- شماره ۱۵۵

خبر

آسم می تواند به حافظه

کودک آسیب برساند



یک مطالعه جدید نشان داده است که بیماری آسم با مشکلات حافظه در کودکان مرتبط است. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، همچنین محققان دریافتند که شروع زودرس آسم ممکن است نقص حافظه بالقوه را در کودکان بدتر کند.

به گفته محققان، این اولین مطالعه‌ای است که چنین ارتباطی را نشان می‌دهد.

«سیمونا گتی» محقق ارشد و استاد روانشناسی در مرکز ذهن و مغز دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید: «این مطالعه بر اهمیت توجه به آسم به عنوان منبع بالقوه مشکلات شناختی در کودکان تأکید می‌کند.»

گتی در ادامه افزود: «ما آگاه هستیم که بیماری‌های مزمن، نه تنها آسم، بلکه دیابت، بیماری‌های قلبی و سایر موارد ممکن است کودکان را در معرض خطر افزایش مشکلات شناختی قرار دهند. ما باید عواملی را که ممکن است خطرات را تشدید کنند یا در برابر آن محافظت کنند، درک کنیم.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۲۰۰۰ کودک ۹ و ۱۰ ساله مبتلا به آسم را تجزیه و تحلیل کردند. گتی گفت: «دوران کودکی دوره بهبود سریع حافظه و به طور کلی تر شناخت است. در کودکان مبتلا به آسم، این بهبود ممکن است کندتر باشد.»

تیم او دریافت که کودکان مبتلا به آسم نمرات پایین‌تری در آزمون‌های حافظه اپیزودیک، نوع خاصی از حافظه مرتبط با تجربیات و احساسات، داشتند. در یک نمونه کوچک‌تر شامل حدود ۵۰۰ کودک که به مدت دو سال تحت نظر بودند، محققان دریافتند کودکانی که آسم شان زودتر شروع شده بود نیز در طول زمان رشد حافظه آهسته تری داشتند.

تیم تحقیق گفت این رشد کُند حافظه در دوران کودکی ممکن است عواقب بلندمدتی داشته باشد. آنها اشاره کردند که آسم در افراد مسن با خطر بیشتر زوال عقل و بیماری آلزایمر مرتبط است. محققان حدس می‌زنند که این مشکلات حافظه ممکن است ناشی از التهاب طولانی مدت ناشی از آسم یا اختلالات مکرر در اکسیژن رسانی به مغز در اثر حملات آسم باشد.

این تیم خاطر نشان کرد: «تحقیقات روی موش‌های آزمایشگاهی همچنین نشان داده است که داروهای رایج آسم می‌توانند بر هیپوکامپ، ناحیه‌ای در مغز که نقش اساسی در حافظه دارد، تأثیر بگذارند.»

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

تلفکس۰۱۱-۳۳۴۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۳ آذر ماه ۱۴۰۳ -- شماره ۱۵۵

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

تلفکس۰۱۱-۳۳۴۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۳ آذر ماه ۱۴۰۳ -- شماره ۱۵۵

حال «دارو» خوب نیست؛ با پول دارو حقوق پرسنل را می‌دهند



سیدابراهیم هاشمی، در گفتگو با خبرنگار مهر اظهار کرد: حال بازار دارویی ایران از ابتدا تا انتهای زنجیره خوب نیست، دلیل عمده اش این است که متأسفانه در کشور علت را برطرف نمی‌کنیم، فقط دنبال این هستیم مقطعی کار کنیم و معلول را گذرا حل می‌کنیم، به همین دلیل چالش‌های صنعت به راحتی قابلیت حل شدن ندارد.

وی با عنوان این مطلب که در فصل بودجه هستیم، افزود: یکی از جاهایی که بیشترین آسیب را به مجموعه صنعت می‌زند مطالبات حوزه دولتی است که دو بخش است، جایی که مجبور می‌شویم به دانشگاه‌های علوم پزشکی، بیمارستان‌ها و مراکز دولتی به زور کالا بدهیم، بدهی بالای ۱۴ و ۱۶ ماه دارند و مطالبات ۲۵ بخش اول کشور از دانشگاه‌های علوم پزشکی از ۲۱ همت بیشتر است و مجموعه زنجیره تأمین

۳ فاکتور خطر سکنه مغزی را بشناسید

یک مطالعه جدید هشدار می دهد که سه فاکتور خطر مهم نه تنها خطر سکنه مغزی را افزایش می دهند، بلکه احتمال ناتوان کننده بودن چنین سکنه ای را نیز افزایش می دهند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، این سه خطر بزرگ چیست؟ محققان گزارش دادند که سیگار کشیدن، فشار خون بالا و ابتلاء به فیبریلاسیون دهلیزی به طور قابل توجهی خطر ابتلاء به سکنه مغزی شدید را افزایش می‌دهد.

«کاترینا ردین»، محقق ارشد از دانشگاه گالوی ایرلند، می‌گوید: «سکنه مغزی می‌تواند منجر به ناتوانی یا حتی مرگ شود، با این حال تعدادی از عوامل خطر وجود دارد که افراد می‌توانند با تغییر در شیوه زندگی یا مصرف دارو، آنها را اصلاح کنند.»

ردین در ادامه افزود: «نتایج ما بر اهمیت مدیریت عوامل خطر سکنه مغزی، به ویژه فشار خون بالا، فیبریلاسیون دهلیزی و سیگار کشیدن به منظور جلوگیری از سکنه مغزی شدید و ناتوان کننده تأکید می‌کند.»

به گفته محققان، سکنه‌های مغزی شدید منجر به ناتوانی افراد در راه رفتن یا مراقبت از خود بدون کمک می‌شود. این بیماران تا پایان عمر به مراقبت‌های پرستاری مستمر نیاز دارند.

برای این مطالعه، محققان نزدیک به ۲۷۰۰۰ نفر از ۳۲ کشور با میانگین سنی ۶۲ سال را دنبال کردند. از این گروه، نیمی از آنها دچار سکنه مغزی شده بودند، از جمله حدود ۴۸۰۰ نفر که سکنه مغزی شدید و ۸۶۰۰ نفر با سکنه مغزی خفیف تا متوسط.

پس از تنظیم سایر عوامل خطر، محققان دریافتند که:۰ افراد مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی (ضربان قلب نامنظم) ۴.۷ برابر بیشتر در معرض سکنه مغزی شدید و ۳.۶ برابر بیشتر در معرض سکنه مغزی خفیف تا متوسط بودند، در مقایسه با افراد بدون این بیماری.

بیماران مبتلا به فشار خون بالا ۲.۲ برابر بیشتر در معرض سکنه مغزی شدید و ۲.۹ برابر بیشتر در معرض سکنه مغزی خفیف یا متوسط بودند، در مقایسه با افرادی که فشار خون طبیعی داشتند.

افراد سیگاری در مقایسه با افراد غیرسیگاری ۱.۹ برابر بیشتر در معرض سکنه مغزی شدید و ۱.۷ برابر بیشتر در معرض سکنه مغزی خفیف تا متوسط قرار داشتند.

ردین گفت: «یافته‌های ما بر اهمیت کنترل فشار خون بالا، که مهم‌ترین عامل خطر قابل اصلاح برای سکنه در جهان است، تأکید می‌کند. این امر به ویژه برای کشورهای با درآمد پایین و متوسط که به سرعت با افزایش نرخ فشار خون بالا و سکنه در سنین پایین‌تر روبرو هستند، مهم است.»

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

تلفکس۰۱۱-۳۳۴۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۳ آذر ماه ۱۴۰۳ -- شماره ۱۵۵

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

تلفکس۰۱۱-۳۳۴۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۳ آذر ماه ۱۴۰۳ -- شماره ۱۵۵

نه فقط دارو درست داده نمی‌شود

بیمارستان دخل و خرجش نمی‌خواند چون اولویت اولش پرداخت حقوق پرسنل می‌شود هر پولی داخلش می‌شود برای حوزه پرسنلی بلعیده می‌شود و پولی نمی‌ماند که به دارو و موارد دیگر پرداخت شود. به اسم دارو از بهمن سال گذشته تا مرداد ۱۴۰۳ بیش از ۴۲ همت پول گرفتند ولی یک ریال به ما ندادند. هیچکس هم پاسخگو نیست، در مهرماه قرار بود ۱۰ همت تهاتر انجام شود، یک همت در حوزه تأمین اجتماعی انجام شد و بقیه‌اش را متوجه نشدیم چه اتفاقی افتاد که اگر انجام می‌شد بخشی از مشکلات این حوزه مرتفع می‌شود و واقعاً حال دارو بد است و اگر به داد آن نرسند صنعتی که افتخار ایران است، آسیب جدی می‌می‌بیند.

هاشمی افزود: سال ۹۱ مدیر عامل پخش هجرت بودم، عمده داروهای ضد سرطان و هایتک و فرآورده‌های بایوتک وارداتی بود و تقریباً از ۸۹ تا اواخر ۹۲ که سیستم بانکی باز شد و سمت برجام رفت، اوضاع بهتر شد. در مقطع تحریم اول تقریباً روزی نبود که فحش نخوریم و کسی که به ما فحش می‌داد حق داشت چون داروی اش را می‌خواست ولی امکان تهیه دارو نبود چه اتفاقی خواهد افتاد.

هاشمی افزود: این مسئله بی سابقه بوده است، چرا که چالش ما در گذشته اول تأمین ارز بود، امروز تأمین ارز چالش اول ما نیست به این دلیل که بانک مرکزی وقتی ارز به ما در حوزه دارو تخصیص می‌دهد ریتال نداریم ارز بخریم، هیچ وقت در این شرایط نبودیم و هیچ وقت حوزه بانک محدودیت‌هایی که الان برای صنعت دارو ایجاد کرده هیچ زمانی ایجاد نکرده بود.

وی ادامه داد: وقتی در دانشگاه‌های علوم پزشکی تعرفه‌ها در همه ابعاد

تا انتها خُرد می‌کند و مشکل امروز صنعت ما که چالش خوب نیست به دلیل کمبود نقدینگی است. در سی و چند سالی که انجام وظیفه می‌کنم الان وضعیت بی‌سابقه‌ای است، شرایطی که دولت بدهی زیادی دارد و فشار به حوزه دارو و مجموعه داروخانه، پخش و تولید وارد می‌کند و نمی‌دانیم در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد.

هاشمی افزود: این مسئله بی سابقه بوده است، چرا که چالش ما در گذشته اول تأمین ارز بود، امروز تأمین ارز چالش اول ما نیست به این دلیل که بانک مرکزی وقتی ارز به ما در حوزه دارو تخصیص می‌دهد ریتال نداریم ارز بخریم، هیچ وقت در این شرایط نبودیم و هیچ وقت حوزه بانک محدودیت‌هایی که الان برای صنعت دارو ایجاد کرده هیچ زمانی ایجاد نکرده بود.

وی ادامه داد: وقتی در دانشگاه‌های علوم پزشکی تعرفه‌ها در همه ابعاد

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

تلفکس۰۱۱-۳۳۴۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۳ آذر ماه ۱۴۰۳ -- شماره ۱۵۵

سلامت / درمان

فشار خون را در افراد چاق چگونه

کاهش دهیم؟

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مکمل‌های ویتامین D ممکن است فشار خون را در سالمندان چاق کاهش داده و سلامت قلب آنها را بهبود بخشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش می‌دهند که مصرف بیش از دوز روزانه توصیه شده، مزایای سلامتی بیشتری را به همراه نخواهد داشت. دکتر «غاده الحاح فولیهان»، محقق ارشد از مرکز پزشکی دانشگاه آمریکایی بیروت در لبنان، گفت: «مطالعه ما نشان داد که مکمل ویتامین D ممکن است فشار خون را در زیرگروه‌های خاصی از جمله افراد مسن، افراد چاق و احتمالاً افراد دارای سطح ویتامین D پایین کاهش دهد.»

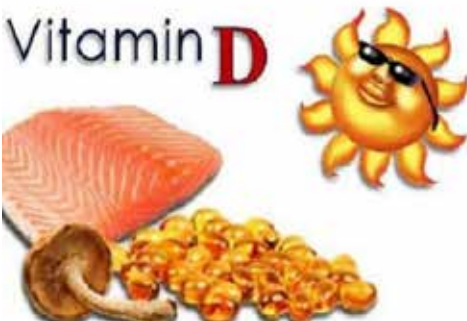
محققان در یادداشت‌های پس زمینه گفتند، مطالعات کمبود ویتامین D را با افزایش خطر فشار خون بالا مرتبط می‌دانند. با این حال، شواهد محکمی وجود ندارد که آیا مصرف مکمل‌های ویتامین D می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

به گفته محققان، دوز توصیه شده روزانه ویتامین D، ۶۰۰ واحد بین المللی یا حدود ۱۵ میکروگرم است.

برای این مطالعه، محققان سلامت ۲۲۱ سالمند مبتلا به چاقی را که به مدت یک سال ۶۰۰ واحد بین‌المللی یا ۲۷۵۰ واحد بین‌المللی مکمل ویتامین D مصرف می‌کردند، بررسی کردند.

نتایج نشان می‌دهد که مکمل‌ها فشار خون خود را کاهش دادند، اما دوزهای بالاتر فواید بیشتری ارائه نکردند.

الحاح فولیهان در یک بیانیه خبری گفت: «دوزهای بالای ویتامین D در مقایسه با دوز توصیه شده روزانه مؤسسات پزشکی، مزایای سلامتی بیشتری را به همراه نداشت.»



اینفوگرافیک

خواب خوب شبانه

محرومیت از خواب شبانه سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند

خوردن غذاهای دریایی

غذاهای دریایی اغلب حاوی پروتئین‌هایی هستند که به مبارزه با عفونت‌ها می‌پردازد

مصرف سبزیجات

مصرف سبزیجات همچون سیر و اسفناج در بدن آنتی بیوتیک طبیعی تولید می‌کند

مصرف پروبیوتیک

پروبیوتیک با حفظ باکتری‌های مفید روده سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند

مصرف سوپ و آش

سوپ‌ها و آش‌ها می‌توانند خاصیت دارویی و پیشگیری از بیماری داشته باشند