



چگونه از جراحی بینی نتیجه‌ای ایده‌آل بگیریم؟

انجام جراحی بینی یک قدم بسیار بزرگ در حوزه زیبایی برای افرادی است که قصد دارند تغییر شگرفی در چهره خود ایجاد کنند. معمولاً بسیاری از افراد این سؤال برایشان ایجاد می‌شود که قبل و بعد از انجام عمل بینی چه اقداماتی انجام دهیم تا بتوانیم نتیجه عالی را دریافت کنیم؟ به‌طور کلی برای کسب نتیجه ایده‌آل و موفقیت‌آمیز انتخاب و مشاوره با جراح بینی در تهران اولین و مهم‌ترین قدم است. در ادامه کارشناسان ما به‌طور مفصل به این موضوع می‌پردازند. اگر شما قصد انجام این جراحی را دارید، آگاهی از این نکات به شما کمک می‌کند تا نتیجه رضایت‌بخشی داشته باشید.

صفحه ۲



راهنمای خرید غذای رژیمی برای مهمانی‌ها

برگزاری مهمانی‌های شاد و به‌یادماندنی معمولاً نیازمند برنامه‌ریزی دقیق است، به‌ویژه زمانی که مهمانان رژیم غذایی خاصی دارند. انتخاب غذاهای رژیمی برای مهمانی نه تنها نشان‌دهنده توجه به سلامتی افراد است، بلکه به شما کمک می‌کند مهمانی‌ای سالم‌تر و حرفه‌ای‌تر برگزار کنید. در این مقاله، راهنمای جامعی برای خرید غذای رژیمی برای مهمانی ارائه می‌دهیم. از انتخاب کنترینگ‌های رژیمی گرفته تا معرفی گزینه‌های خوشمزه و سالم، همه جزئیات لازم را بررسی خواهیم کرد.

صفحه ۶

خبر پزشکی

کاهش خطر بیماری‌های قلبی با روشی ساده

مطالعه نشان می‌دهد که یک صبحانه خوب ممکن است عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی را در افراد مسن کاهش دهد.

این مطالعه از این نظر منحصر به فرد است که هم محتوای کالری صبحانه و هم کیفیت غذاهای مصرف شده و تأثیر آنها بر سلامت قلب را بررسی می‌کند.

محققان اسپانیایی در این مطالعه، کارآزمایی اولیه فواید نسبی رژیم مدیترانه‌ای را با و بدون فعالیت بدنی قابل توجه بررسی کردند.

۳۸۳ نفر در این مطالعه شرکت کردند. زنان بین ۶۰ تا ۷۵ سال و مردان ۵۵ تا ۷۵ سال سن داشتند. همه آنها دارای اضافه وزن یا چاق بودند، با شاخص توده بدنی (BMI) بین ۲۷ تا ۴۰ کیلوگرم بر متر مربع. آنها همچنین حداقل سه نشانگر سندرم متابولیک داشتند. این مطالعه پیشرفت شرکت کنندگان را به مدت ۳۶ ماه پیگیری کرد.

محققان دریافتند که یک صبحانه بهینه و مطلوب ممکن است ۲۰ تا ۳۰ درصد نیاز روزانه شرکت کنندگان به کالری را تأمین کند.

آنها اندازه‌گیری‌های مرتبط با سلامت قلبی عروقی را برای افرادی که کمتر از این مقدار یا بیشتر از آن مصرف می‌کردند، پیگیری کردند.

در پایان مطالعه، افرادی که کمتر از ۲۰ درصد یا بیش از ۳۰ درصد از کالری روزانه خود را در وعده صبحانه مصرف کرده بودند، نسبت به افرادی که مقدار توصیه شده را دریافت کرده بودند، افزایش بیشتری در BMI و دور کمر داشتند.

آنها همچنین سطوح بالاتری از تری‌گلیسیرید و سطوح پایین‌تر HDL یا کلسترول خوب نسبت به کسانی که ۲۰ تا ۳۰ درصد از انرژی خود را در شروع روز مصرف می‌کردند، داشتند.

برای ارزیابی کیفیت غذای صبحانه، محققان از شاخص تعادل وعده غذایی استفاده کردند که کیفیت وعده غذایی را بر اساس محتوای ۹ ماده مغذی آن تخمین می‌زند. این موارد شامل پروتئین، چربی کل، فیبر، پتاسیم، کلسیم، آهن، سدیم، قندهای افزودنی و چربی اشباع شده است. میانگین وزنی شرکت کنندگان از کیفیت صبحانه به صورت «متوسط»، «کم» یا «بالا» بر اساس مقیاس ۰ تا ۱۰۰ نمره گذاری شد.

تری‌گلیسیریدها چربی‌های موجود در خون هستند که می‌توانند در خطر حمله قلبی و سکته مغزی نقش داشته باشند. میزان فیلتراسیون گلوبولی اندازه گیری عملکرد کلیه است.

زندگی اجتماعی در مقابل سکته مغزی و عفونت‌ها از انسان محافظت می‌کند



در افراد نقش داشته باشد.

به گفته محققان، افزایش ADM با کوچک‌تر شدن برخی مناطق کلیدی مغز نیز مرتبط است. این نواحی شامل اینسولا، مرکز مغز برای توانایی ما برای درک آنچه در محیط ما اتفاق می‌افتد، و دم چپ، که در پردازش احساسی، پاداش و اجتماعی نقش دارد، است. پروتئین دیگری، ASGR^۱، با کلسترول بالا و افزایش خطر بیماری قلبی مرتبط است. محققان در مقاله خود نوشتند: «ما کشف کردیم که ADM و ASGR^۱ به شدت با طیف وسیعی از نشانگرهای بیوشیمیایی، هماتولوژیکی و متابولیک، از جمله CRP (نشانه التهاب)، کلسترول و تری‌گلیسیرید مرتبط هستند.»

سایر پروتئین‌های شناسایی شده در ایجاد مقاومت به انسولین، سخت شدن شریان‌ها و پیشرفت سرطان نقش دارند.

وقت گذرانی با خانواده و دوستان چیزی بیش از سرگرمی و آرامش است؛ چرا که می‌تواند سلامتی را نیز ارتقاء دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد براساس نمونه‌های خون، یک زندگی اجتماعی فعال سیستم ایمنی را تقویت کرده و خطر بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی، سکته و دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد. «باربارا سالاکیان»، استاد دانشگاه کمبریج، در بیانیه‌ای خبری گفت: «این یافته‌ها اهمیت ارتباط اجتماعی در حفظ سلامتی ما را نشان می‌دهد.»

محققان ۱۷۵ پروتئین مرتبط با انرژی اجتماعی و ۲۶ پروتئین مرتبط با تنهایی را در خون شناسایی کردند.

به گفته محققان، بسیاری از این پروتئین‌ها در پاسخ به بیماری-التهاب، عفونت ویروسی، پاسخ ایمنی و بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و دیابت تولید می‌شوند.

«چون شن» محقق ارشد در گروه علوم اعصاب بالینی دانشگاه کمبریج، گفت: «ما می‌دانیم که انرژی اجتماعی و تنهایی با سلامت ضعیف‌تر مرتبط هستند، اما هرگز نفهمیدیم چرا.»

شن ادامه داد: «مطالعه ما تعدادی از پروتئین‌ها را برجسته کرده است که به نظر می‌رسد نقش کلیدی در این رابطه دارند، به‌ویژه سطوح برخی پروتئین‌ها به‌عنوان پیامد مستقیم تنهایی افزایش می‌یابد.»

برای این مطالعه، محققان پروتئین‌های یافت شده در نمونه‌های خون بیش از ۴۲۰۰۰ نفر ۴۰ تا ۶۹ ساله را تجزیه و تحلیل کردند.

سپس پروتئین‌های یافت شده در نمونه‌ها با سطوح انرژی اجتماعی و تنهایی هر فرد و همچنین سلامت کلی آنها مقایسه شد.

با بررسی دقیق‌تر، محققان پنج پروتئین خاص را یافتند که به دلیل تنهایی در سطوح بالایی ظاهر می‌شوند.

یکی از پنج مورد، ADM، در تنظیم هورمون‌های مرتبط با استرس و همچنین به اصطلاح «هورمون عشق» اکسی توسین نقش دارد.

به گفته محققان، سطوح بالاتر ADM با افزایش خطر مرگ زودرس مرتبط است. همچنین به نظر می‌رسد این پروتئین در خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، زوال عقل و سکته مغزی

ظفر قندی: شبکه بهداشت و درمان کشور فرسوده است



و بازسازی دارد.

ظفرقندی با بیان اینکه کنترل جمعیت با استفاده از ظرفیت‌های شبکه بهداشت کشور محقق شد، افزود: یکی از راه‌های درست برای جوانی جمعیت، استفاده از ظرفیت این شبکه گسترده است و برای بهروزان باید آموزش‌های مرتبط با سواد سلامت و مشوق‌هایی تعریف کنیم. وی، توانمندی‌های حوزه بهداشت در کشور را بسیار مناسب دانست و گفت: دستیابی به شاخص‌های مناسب حوزه سلامت با تمرکز بر حوزه بهداشت بوده است. شاخص‌های مرگ و میر مادران باردار و نوزادان با تکیه بر شبکه و نیروهای بهداشتی، وضعیت بسیار مطلوبی دارد و جزو کشورهای برتر دنیا هستیم.

وزیر بهداشت با بیان اینکه تحقق جوانی جمعیت نیاز به عزم ملی و رویکرد علمی دارد، گفت: شبکه گسترده بهداشت و درمان کشور، مقداری فرسوده است و نیاز به نوسازی و بازسازی دارد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، محمدرضا ظفرقندی، در رویداد آموزشی و توانمندسازی گروه‌های مردمی و جهادی حوزه سلامت، اظهار داشت: شبکه بهداشت ارزشمند و گسترده‌ای در کشور داریم که با هم افزایشی می‌توان برای جلوگیری از سالمندی جمعیت و از دست دادن نیروهای مولد و جوان کشور در آینده‌ای نزدیک، اقدام کرد.

وی با تأکید بر اهمیت مشارکت همه دستگاه‌ها و برداشتن موانع موجود در جوانی جمعیت، گفت: وزارت بهداشت به تنهایی قادر به تحقق سیاست‌های جمعیتی نیست و همه دستگاه‌ها اعم از صدا و سیما و وزارتخانه‌های مختلف باید در این زمینه با رویکرد علمی کار کنند.

وزیر بهداشت تأکید کرد: در حال حاضر حتی پیشرفته‌ترین کشورها از جمله ژاپن و کره جنوبی در چاه جمعیتی افتاده‌اند و هر قدر تلاش می‌کنند، نمی‌توانند نرخ رشد جمعیت و فرزندآوری را با وجود ارائه مشوق‌ها افزایش دهند. شبکه گسترده بهداشت و درمان کشور که هسته اولیه آن در سال ۵۵ در ارومیه شکل گرفته، مقداری فرسوده است و نیاز به نوسازی

هزینه های سلامت ۶۰ درصد افزایش یافته است



مدیر عامل سازمان بیمه سلامت ایران گفت: هزینه‌ها در حوزه بهداشت و درمان، رشد چشمگیری داشته به‌طوری‌که رشد منابع ۳۶ درصد بوده، اما هزینه‌ها بیش از ۶۰ درصد افزایش یافته است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از پایگاه خبری سازمان بیمه سلامت ایران، محمد مهدی ناصحی اظهار کرد: امسال به صندوق بیماران صعب‌العلاج، ۸۴۰۰ میلیارد تومان اعتبار اختصاص یافته که بخش عمده‌ای از این اعتبارات دریافت و توزیع شده است.

وی ادامه داد: در خصوص بیماران صعب‌العلاج، تعرفه حمایتی سازمان در برخی از داروها و خدمات، به‌ویژه برای بیماران

سرطانی، تا ۱۰۰ درصد هزینه‌ها را پوشش می‌دهد که در برخی موارد این پوشش بین ۷۰ تا ۱۰۰ درصد متغیر است. ناصحی گفت: امسال در زمینه منابع دریافتی از سازمان برنامه و بودجه، رشد مناسبی نسبت به هزینه‌ها وجود نداشته است. وی افزود: هزینه‌ها در حوزه بهداشت و درمان، به‌ویژه در بخش درمان، رشد چشمگیری داشته به‌طوری‌که رشد منابع ۳۶ درصد بوده، اما هزینه‌ها بیش از ۶۰ درصد افزایش یافته است. مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران گفت: این اختلاف ممکن است منجر به تأخیر در پرداخت‌ها به مراکز طرف قرارداد شود، اما تلاش می‌شود با تزریق منابع اعتباری، این مشکل برطرف شود.

ناصری بیان کرد: علاوه بر تأمین منابع اعتباری، باید خدمات و نحوه پرداخت نیز اصلاح شود و تمرکز تنها بر تأمین منابع نباشد، بلکه به ارتقای کیفیت خدمات نیز توجه ویژه‌ای شود. وی افزود: نسخه‌نویسی الکترونیکی در تمام شهرهای کشور، به ویژه مراکز دولتی، اجرایی شده است. البته ممکن است برخی مراکز خصوصی هنوز این کار را اجرایی نکرده باشند که موظف به انجام آن هستند. ناصحی اظهار داشت: امید است شرایط نسخه‌نویسی به‌گونه‌ای باشد که رغبت بیشتری برای استفاده از این روش ایجاد شود و نسخه‌نویسی کاغذی حذف شود، هرچند در مواقع بحرانی و قطع اینترنت، از نسخه‌های کاغذی استفاده خواهد شد.

ضرورت توجه به علائم رفتاری کودکان؛ افسردگی و پر خاشگری را

جدی بگیرد

عالمی تأکید کرد که رفتار آرام و همدلانه والدین می‌تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش پر خاشگری کودک داشته باشد. وی اظهار داشت: اگر والدین با محبت و مهربانی با کودک رفتار کنند و قبل از بروز پر خاشگری به او توجه نشان دهند، رفتارهای مثبت تقویت می‌شود. همچنین، آرامش والدین در مواجهه با چالش‌ها بسیار مهم است، چرا که ناامیدی و خستگی آن‌ها به‌طور غیرمستقیم بر کودکان تأثیر می‌گذارد. آیا پر خاشگری کودکان زیر دو سال طبیعی است؟ - پینو بیبی

کنترل تأثیرات فضای مجازی بر کودکان وی درباره نقش فناوری در زندگی کودکان گفت: یکی از مهم‌ترین گام‌ها برای مدیریت تأثیر تکنولوژی، محدود کردن زمان استفاده کودک از ابزارهای دیجیتال است. والدین باید با ایجاد الگوی مناسب، خود نیز زمان استفاده از موبایل یا لپ‌تاپ را کاهش دهند. محدودیت زمانی مناسب، مثلاً یک ساعت در روز، می‌تواند تأثیرات منفی تکنولوژی بر رشد روانی و اجتماعی کودکان را کاهش دهد. عالمی در پایان خاطرنشان کرد که همکاری والدین و ایجاد الگوی مناسب برای کودکان در کنار برنامه‌ریزی دقیق و محدودیت‌های معقول، می‌تواند به بهبود رفتار و روان کودکان کمک کند.

برخی رفتارهای متناقض مانند پر خاشگری یا پرتحرکی در کودکان ممکن است نشانه افسردگی باشد؛ تشخیص دقیق این موارد نیازمند توجه والدین و همراهی یک درمانگر حرفه‌ای است.

فریده عالمی روان‌شناس بالینی و استاد دانشگاه الزهرا در گفت‌گو با خبرنگار خبرگزاری مهر با اشاره به علائم متناقض در رفتار کودکان تأکید کرد که برخی نشانه‌ها مانند پرتحرکی یا پر خاشگری ممکن است ناشی از افسردگی باشند، اما اغلب توسط والدین جدی گرفته نمی‌شوند.

وی افزود: تشخیص دقیق این رفتارها نیازمند همراهی یک درمانگر حرفه‌ای است و والدین می‌توانند با دقت بیشتر و همدلی با کودک خود، از مشکلات جدی جلوگیری کنند.

نشانه‌های افسردگی و نقش والدین در مدیریت آن این متخصص بیان کرد: پر خاشگری، گوشه‌گیری یا حتی بازی‌هایی که کودک انجام می‌دهد، می‌تواند نشانه‌هایی از مشکلات روانی باشند. مثلاً در بازی‌درمانی، کودکان از طریق قصه‌گویی یا عروسک‌بازی احساسات خود را بیان می‌کنند. این روش به والدین کمک می‌کند تا با علایق و نگرانی‌های کودک خود آشنا شوند و ارتباط عاطفی بهتری برقرار کنند. توصیه‌هایی برای مدیریت پر خاشگری و رفتارهای چالش برانگیز

استفاده از آردهای تافتون

و بربری برای پخت نان

سنگک ممنوع است



سالم‌تر از نان‌های سنتی هستند؛ زیرا فرآیند تولید آن‌ها تحت نظارت مسئول فنی و کنترل کیفیت انجام می‌شود. بنا بر اعلام سازمان غذا و دارو، وی با اشاره به نظارت ضعیف بر نان‌های سنتی افزود: سازمان غذا و دارو تأکید دارد که برای

پخت هر نان باید از آرد ویژه همان نان استفاده شود؛ به‌ویژه نان سنگک که حتماً باید با آرد مخصوص خود پخته شود.

پوراحمد تصریح کرد: باید به سمت تولید نان‌های غنی‌شده

و سیبوس‌دار با ریزمغذی‌هایی مانند فیبر، آهن و اسیدفولیک حرکت کرد تا ارزش غذایی نان‌ها افزایش یابد.

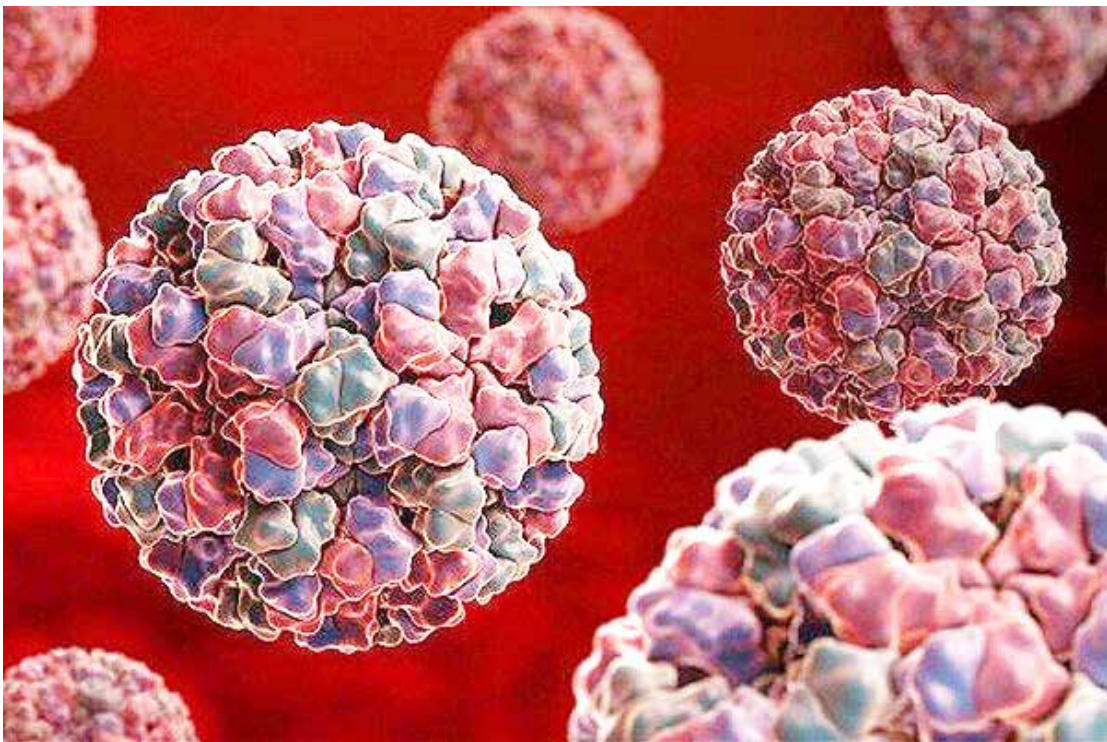
به گزارش خبرگزاری مهر، زهره پوراحمد رئیس اداره غذاهای ویژه سازمان غذا و دارو با اشاره به سرانه بالای مصرف نان در ایران اظهار کرد: سرانه روزانه مصرف نان ایرانیان ۳۱۰ گرم و سالانه ۱۱۷ کیلوگرم است.

وی بیان کرد: ۹۴ درصد مردم از نان‌های سنتی مانند تافتون، لواش، بربری و سنگک استفاده می‌کنند و تنها ۶ درصد به نان‌های صنعتی روی آورده‌اند.

رئیس اداره غذاهای ویژه سازمان غذا و دارو تأکید کرد: نان‌های صنعتی و نیمه‌صنعتی از نظر ایمنی و بهداشت،

جولان بیماری‌های تنفسی؛ پای ویروس چینی

به ایران باز شد؟



اعتماد کافی به واکسن‌های داخلی وجود ندارد. این مسئله باعث شده است که شاهد افزایش چرخش ویروس در جامعه باشیم.

واکسن آنفولانزا برای چه گروه‌هایی ضروری‌تر است؟

وی افزود: واکسیناسیون آنفولانزا برای گروه‌های حساس مانند سالمندان، کودکان بالای شش ماه، افراد با بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و ریوی، و افرادی با ضعف سیستم ایمنی بسیار توصیه می‌شود. همچنین کارکنان نظام سلامت و افرادی که با افراد مسن یا بیماران مزمن در ارتباط هستند، حتماً باید واکسن را دریافت کنند. رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی به بهترین زمان برای تزریق واکسن آنفولانزا اشاره کرد و گفت: بهترین زمان تزریق واکسن آنفولانزا شهریور و اوایل مهرماه است، اما اگر افراد تاکنون واکسن نزده‌اند، همچنان تزریق آن در این زمان نیز می‌تواند مؤثر باشد و از ابتلاء به موارد شدید بیماری جلوگیری کند.

تأثیر واکسن داخلی نسبت به نمونه خارجی

وی ادامه داد: واکسن‌های داخلی می‌توانند مؤثر باشند، اما متأسفانه بی‌اعتمادی عمومی نسبت به آن‌ها وجود دارد. این مسئله حتی در بین برخی از کادر درمان هم دیده می‌شود. وظیفه وزارت بهداشت و نهادهای مرتبط است که با اطلاع‌رسانی شفاف و علمی، اعتماد مردم را به این واکسن‌ها افزایش دهند.

این استاد ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پایان خاطر نشان کرد: با توجه به شرایط فعلی و شیوع بالای آنفولانزا، رعایت اصول بهداشتی مانند استفاده از ماسک، شستشوی مداوم دست‌ها، و رعایت فاصله اجتماعی ضروری است. همچنین از مردم درخواست می‌کنم که نسبت به واکسیناسیون آنفولانزا برای خود و افراد حساس اطرافشان اقدام کنند. پیشگیری همیشه بهتر از درمان است.

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی با بیان اینکه شیوع ویروس‌های تنفسی به ویژه آنفولانزا نوع B، افزایش یافته است، گفت: علاوه بر آنفولانزا، ویروس‌های دیگری مانند کووید ۱۹ در حال گردش هستند.

علیرضا ناجی رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی در مقابله بیماری‌های عفونی در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر اظهار کرد: شاهد افزایش قابل توجه موارد بیماری‌های تنفسی در کشور هستیم. ویروس آنفولانزا، به‌ویژه نوع B، بیشترین سهم را در موارد بیماری تنفسی به خود اختصاص داده و منجر به مراجعه و بستری تعداد زیادی از بیماران در بیمارستان‌ها شده است. آمارها نشان می‌دهند که حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد موارد بیماری تنفسی در کشور مربوط به این ویروس است.

ویروس‌های تنفسی نیز در حال گردش هستند؟

ناجی گفت: علاوه بر آنفولانزا، ویروس‌های دیگری مانند کووید ۱۹، رینوویروس‌ها (ویروس‌های سرماخوردگی)، ویروس RSV، و چند نوع دیگر نیز در حال گردش هستند. البته میزان شیوع این ویروس‌ها به مراتب کمتر از آنفولانزا است. کووید ۱۹ در حال حاضر حدود ۳ تا ۴ درصد موارد را تشکیل می‌دهد.

شیوع بالای ویروس‌های تنفسی در چین

این استاد ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: گزارش‌ها حاکی از افزایش فشار بر بیمارستان‌ها در چین به دلیل شیوع ویروس‌هایی مثل متاپنوموویروس، مایکوپلاسما (یک باکتری) و آنفولانزا است. خوشبختانه، در ایران تاکنون مواردی از این ویروس‌ها یا باکتری‌ها گزارش نشده است و تمرکز ما بیشتر روی ویروس‌هایی است که در کشور شایع هستند.

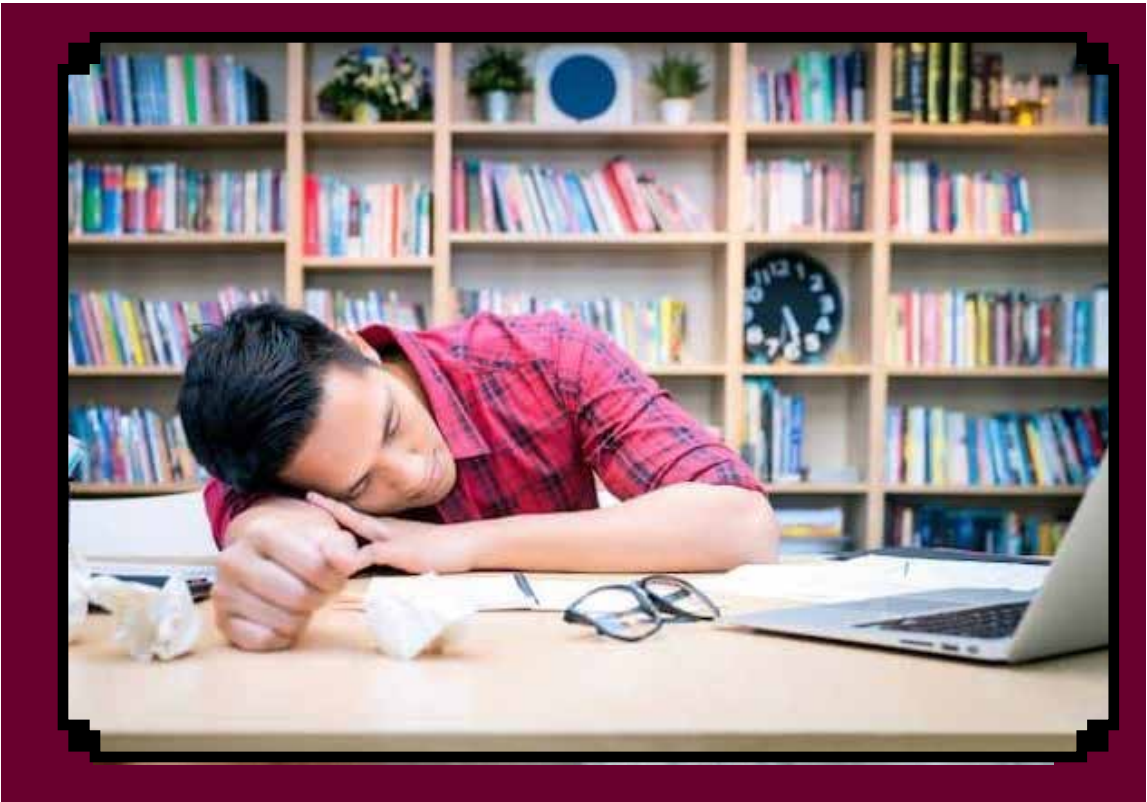
ناجی به عدم استقبال مردم نسبت به تزریق واکسن آنفولانزا اشاره کرد و گفت: متأسفانه استقبال عمومی از واکسن آنفولانزا در سال جاری مناسب نبوده است. یکی از دلایل این موضوع کمبود واکسن‌های وارداتی بود. همچنین

خبر

خواب شبانه چه اهمیتی برای سلامت ما دارد

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، لیلا امامی عضو هیئت علمی گروه بیهوشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: خواب در فرآیندهای شناختی که برای یادگیری و عملکرد تحصیلی ضروری هستند، نقش حیاتی ایفا می‌کند و بر اساس یافته‌های آکادمی طب خواب آمریکا، مطالعه و خواب مناسب شبانه دو عامل مهم برای افزایش عملکرد تحصیلی در دانشجویان و سایر فراگیران است. وی با اشاره به نظر متخصصان و اساتید بین المللی در خصوص تأثیر خواب در یادگیری، افزود: طبق نظر یکی از برنامه‌ریزان تحصیلی دانشگاه هاروارد، محرومیت از خواب باعث خواب آلودگی در کلاس درس و اثرات منفی بر عملکرد کلی تحصیلی دانشجو می‌شود. همچنین طبق گفته یکی از اساتید گروه خواب دانشگاه استانفورد میزان هوشیاری فرد در طول

روز حساس‌ترین معیار برای تعیین میزان نیاز اختصاصی هر فرد به خواب است. به گفته این فلوشیپ طب خواب، اگر فردی در طول روز همواره خسته و خواب آلود است نشان می‌دهد که احتمالاً خواب او کافی نیست. وی، کیفیت و کمیت خواب را دو عامل اولیه مؤثر بر میزان هوشیاری فرد در طول روز برشمرد و این عوامل را در هوشیاری روزانه نوجوانان و جوانان بسیار مهم دانست زیرا در این سنین در مقایسه با میانسالی یا کهنسالی، اختلالات شایع خواب نظیر آپنه انسدادی و سندرم پای بی‌قرار نادر است. امامی، کمبود خواب را منجر به اختلال یادگیری و حافظه و همچنین کاهش تمرکز و توجه عنوان کرد و افزود: فقدان خواب کافی در شب منجر به اختلال عملکرد مغز و در نتیجه عملکرد ضعیف تحصیلی می‌شود.



خواب، کلید موفقیت تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان

بورد تخصصی بیهوشی و فلوشیپ طب خواب بر اهمیت بهداشت خواب و نقش آن در یادگیری دانشجویان و دانش آموزان تأکید کرد. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، لیلا امامی بورد تخصصی بیهوشی و فلوشیپ طب خواب بر اهمیت بهداشت خواب و نقش آن در یادگیری دانشجویان و دانش آموزان تأکید کرد. این عضو هیئت علمی گروه بیهوشی دانشگاه گفت: به فصل امتحانات نزدیک می‌شویم و دانش‌آموزان و دانشجویان در تلاش هستند تا خود را برای امتحانات پایان ترم آماده سازند و برخی از آنان برای کسب آمادگی و مطالعه بیشتر دروس از خواب شبانه صرفه نظر کرده و دچار کمبود خواب در ایام امتحانات می‌شوند. به گفته امامی براساس نتایج مطالعات صورت گرفته در ایران و جهان دانش آموزان و دانشجویان میزان خواب کافی و مورد نیاز محدوده سنی خود را ندارند. وی افزایش ساعت کار نیمه وقت، حجم بالای مطالب درسی، عادات اشتباه (تماشای تلویزیون و استفاده از وسایل الکترونیکی مثل کامپیوتر و موبایل قبل از خواب) را برخی از دلایل این تغییر الگو و کمبود خواب در دانشجویان و دانش آموزان عنوان کرد. به گفته این متخصص بیهوشی، خواب در فرآیندهای شناختی که برای یادگیری و عملکرد تحصیلی ضروری هستند، نقش حیاتی ایفا می‌کند و براساس یافته‌های آکادمی طب خواب آمریکا، مطالعه و خواب مناسب شبانه دو عامل مهم برای افزایش عملکرد تحصیلی در دانشجویان و سایر فراگیران است. **خواب ظاهر مناسب برای دانش آموزان چند دقیقه است؟!** امامی با اشاره به نظر متخصصان و اساتید بین المللی درخصوص تأثیر خواب در یادگیری گفت: طبق نظر یکی از برنامه‌ریزان تحصیلی دانشگاه هاروارد، محرومیت از خواب باعث خواب آلودگی در کلاس درس و اثرات منفی بر عملکرد کلی تحصیلی دانشجو می‌شود. همچنین طبق گفته یکی از اساتید گروه خواب دانشگاه استانفورد میزان هوشیاری فرد در طول روز حساس‌ترین معیار برای تعیین میزان نیاز اختصاصی هر فرد به خواب است. به گفته این فلوشیپ طب خواب، اگر فردی در طول روز همواره خسته و خواب آلود است نشان می‌دهد که احتمالاً خواب او کافی نیست .

تأثیر کیفیت و کمیت خواب بر میزان هوشیاری فرد وی کیفیت و کمیت خواب را دو عامل اولیه مؤثر بر میزان هوشیاری فرد در طول روز برشمرد و این عوامل را در هوشیاری روزانه نوجوانان و جوانان بسیار مهم دانست زیرا در این سنین در مقایسه با میانسالی یا کهنسالی، اختلالات شایع خواب نظیر آپنه انسدادی و سندرم پای بی‌قرار نادر است. امامی در ادامه به نتایج برخی تحقیقات در خصوص اثرات نامطلوب و ارتباط خواب ناکافی یا نامناسب با موفقیت درسی دانش آموزان و دانشجویان اشاره کرد. خواب آلودگی و کاهش عملکرد تحصیلی و روزانه دانشجویان، کسب نمرات پایین در ریاضی و خواندن و نوشتن، مشکلات سلامت روان، کیفیت خواب پایین در دانشجویان رشته‌های پزشکی و پیراپزشکی، کسب معدل پایین‌تر در دانشجویانی که «تمام شب» بیدارند و مطالعه می‌کنند برخی از نتایج مطالعه مذکور بود. به گفته وی دانش‌آموزانی که شب‌ها تا دیروقت بیدار می‌مانند و آخر هفته این کمبود خواب را جبران کرده و بسیار دیر بیدار می‌شوند، عملکرد ضعیفی در کلاس درس پیدا می‌کنند. زیرا ساعت بیولوژیک بدنشان مجبور است مرتب خود را با ساعت متغیر خواب و بیداری آنها تنظیم کند و این موضوع باعث کاهش توانایی آنها در بیدار شدن زودهنگام برای کلاسهای صبح ابتدای هفته می‌شود. این فلوشیپ خواب دانشگاه با اشاره به اثر خواب در تقویت حافظه و انتقال اطلاعات به حافظه بلندمدت خاطرنشان کرد: خواب به انتقال اطلاعات از حافظه کوتاهمدت به حافظه بلندمدت کمک می‌کند و به خاطر آوردن حقایق و مفاهیم آموخته شده در طول روز را آسان‌تر می‌سازد. تنظیم‌احساسات این فلوشیپ دانشگاه با اشاره به نقش خواب در تنظیم احساسات و مدیریت استرس افزود: خواب با کیفیت به تنظیم احساسات و کاهش استرس کمک می‌کند و بر کیفیت یادگیری و عملکرد تحصیلی تأثیرگذار است. این متخصص بیهوشی ثبات خلق و خو را از دیگر آثار خواب با کیفیت برشمرد و خاطرنشان کرد: دانش‌آموزانی که به خوبی استراحت کردند، معمولاً خلق و خوی بهتری دارند و این امر بر تعاملات آنها با همکلاسی‌ها و معلمان تأثیر مثبت می‌گذارد. سلامت جسمی لیلا امامی نقش خواب را در رشد و تکامل جسمی به ویژه در نوجوانان بسیار مهم و ضروری عنوان کرد. وی با اشاره به اثر خواب در عملکرد ایمنی بدن تأکید کرد: خواب کافی باعث تقویت سیستم ایمنی فرد می‌شود و احتمال ابتلاء به بیماری‌های گوناگون را در وی کاهش می‌دهد، در نتیجه فراگیران وقت بیشتر و موثرتری برای مطالعه دارند. عملکردتحصیلی این فلوشیپ خواب با توجه به تأثیر خواب کافی در بهبود نمرات فراگیران گفت: طبق نتایج تحقیقات دانش‌آموزانی که خواب کافی دارند، معمولاً نمرات بالاتری کسب می‌کنند و در آزمون‌های استاندارد نیز عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند. وی کاهش غیبت را از دیگر آثار خواب کافی در فراگیران برشمرد و یادآور شد: الگوی خواب سالم می‌تواند به کاهش غیبت از مدرسه منجر شوند و فرصت‌های یادگیری را تضمین کند. فلوشیپ خواب دانشگاه در خاتمه سخنان خود خاطرنشان کرد: خواب تنها یک حالت استراحت جسم و ذهن نیست؛ بلکه یک فرآیند فعال است و تأثیر قابل توجهی بر یادگیری و موفقیت تحصیلی دارد و تشویق دانش‌جویان و دانش‌آموزان به رعایت بهداشت خواب باعث نتایج تحصیلی بهتر و بهبود سلامت آنها می‌شود.

شنبه ۲۲ دی ۱۴۰۳. سال سوم. شماره ۱۶۲

حکیم‌باشی

خبر

تزریق واکسن آنفلوآنزا در دوران بارداری بی خطر است

مدیر گروه زنان دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: آنفلوآنزا در دوران بارداری یک بیماری جدی است و احتمال بستری شدن در بیمارستان برای مادران باردار نسبت به افراد غیر باردار بیشتر است. به گزارش خبرگزاری مهر، مریم کاشانیان دربارۀ خطر آنفلوآنزا در دوران بارداری و اهمیت واکسیناسیون اظهار کرد: تشخیص به موقع و انجام درمان‌های بی خطر برای زنان باردار می‌تواند به کاهش علائم و کوتاه کردن دوره بیماری کمک کند. بهترین روش برای پیشگیری از آنفلوآنزا، تزریق واکسن سالانه است که این واکسن در دوران بارداری بی خطر است. وی با بیان اینکه آنفلوآنزا یک بیماری شایع تنفسی است که در پاییز و زمستان شیوع می‌یابد، افزود: این بیماری در زنان باردار با شدت بیشتری بروز می‌کند و این به علت تغییرات فیزیولوژیک است که در طول بارداری در بدن مادر اتفاق می‌افتد. جراح و متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ طب مادر و جنین ادامه داد: این تغییرات شامل افزایش ضربان قلب مادر، نیاز به اکسیژن بیشتر، کاهش حجم تنفسی و تضعیف سیستم ایمنی بدن است که به همین دلیل این بیماری می‌تواند با شدت بیشتری در زن باردار بروز کند. به گفته وی علائم آنفلوآنزا در زنان باردار مشابه جمعیت عمومی و سایر افراد غیر باردار است که شامل تب (معمولاً ۳۷٫۸ تا ۴۰ درجه)، سردرد، دردهای عضلانی، تنگی نفس، سرفه خشک، آبریزش از بینی، گلو درد و ضعف عمومی بدن می‌شود. این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران تشخیص و شروع سریع درمان مناسب آنفلوآنزا را مهم دانست و گفت: زنان باردار و نیز پس از زایمان اگر مشکوک یا مبتلا به آنفلوآنزای تأیید شده بودند باید فوراً درمان دریافت کنند. تست‌های آزمایشگاهی تشخیصی آنفلوآنزا نیز در این افراد مانند سایر بیماران پرخطر است. وی با بیان اینکه زنان باردار در طول دوره بارداری و تا دو هفته بعد از زایمان در صورت ابتلاء به ویروس آنفلوآنزا در خطر ابتلای شدیدتر به این بیماری قرار دارند، خاطرنشان کرد: تغییرات فیزیولوژیک در یک زن باردار را و را مستعد بیماری شدیدتر می‌کند. مدیر گروه زنان دانشگاه علوم پزشکی ایران از واکسیناسیون به عنوان بهترین روش برای پیشگیری از ابتلاء به آنفلوآنزا یاد کرد و افزود: به تمام زنان باردار توصیه جدی شود که واکسیناسیون آنفلوآنزا را در هر سنی بارداری که هستند، حتماً انجام دهند. کاشانیان تأکید کرد: به دلیل اینکه این بیماری با شدت بیشتر در زنان باردار رخ می‌دهد، در سال ۲۰۱۲ سازمان بهداشت جهانی، این گروه را از نظر واکسیناسیون آنفلوآنزا در بالاترین اولویت پیشنهاد کرد تا بتوان از ابتلاء و یا شدت بیماری در آنها پیشگیری کرد. وی تصریح کرد: ویروس آنفلوآنزا از جفت عبور نمی‌کند یا اینکه به ندرت عبور می‌کند اما دیده شده که ابتلاء به این ویروس با وجود عدم عبور از جفت می‌تواند برخی عوارض را به دنبال داشته باشد. تب ناشی از آنفلوآنزا، به خصوص در سه ماه اول بارداری، می‌تواند منجر به ایجاد برخی ناهنجاری‌های مادرزادی مثل شکاف کام، نقایص لوله عصبی، هیدروسفالی و نقایص قلبی شود. خطرات دیگری که ابتلاء به این بیماری می‌تواند ایجاد کند، افزایش ریسک سقط جنین، زایمان زودرس، کمبود وزن جنین و تأخیر رشد داخل رحمی جنین و حتی مرگ جنین است البته این عوارض شایع نیستند اما احتمال ایجاد آنها وجود دارد. به نقل از وزارت بهداشت کاشانیان خاطرنشان کرد: غیر از آنتی‌بادی که از طریق جفت به جنین می‌رسد، حتی آنتی‌بادی که در شیر مادر ترشح می‌شود هم می‌تواند در دوران شیردهی در نوزاد محافظت ایجاد کند و میزان بستری شدن و مرگ و میر در اثر ابتلاء به آنفلوآنزا در نوزادان تا شش ماهگی را هم به شدت کاهش دهد.

آلودگی هوا چه تاثیری بر سلامت مغز دارد؟



رئیس انجمن آلزایمر گفت: آلودگی هوا روی عملکرد مغز و سایر سیستم‌های بدن تأثیر منفی می‌گذارد و به جای اینکه اکسیژن به سیستم بدن برسد کربن وارد بدن شده و روی سلامت بدن و تشدید آلزایمر اثر دارد.

معصومه صالحی رئیس انجمن آلزایمر ایران در گفتگو با خبرنگار مهر در رابطه با تأثیر آلودگی هوا روی مغز و اعصاب و ایجاد عارضه برای کسانی که دچار آلزایمر هستند گفت: آلودگی هوا روی عملکرد مغز و سایر سیستم‌های بدن تأثیر می‌گذارد و تأثیر آن بسیار منفی است. اگر دولت به فکر این آلودگی‌ها نباشد، بیماری‌های مختلف مخصوصاً زمینه‌ای بیشتر خواهد شد. همچنین بیماری آلزایمر و انواع دمانس به سرعت پیشرفت خواهد کرد.

وی در خصوص تأثیر آلودگی روی بیماری آلزایمر اظهار داشت: هر آنچه که برای قلب و سیستم خون رسانی ضرر داشته باشد برای مغز نیز مضر خواهد بود. یعنی زمانی که به خوبی اکسیژن به مغز نرسد خون رسانی کم شده و برای مغز ایجاد مشکل خواهد کرد و به جای اینکه اکسیژن مناسب به تمام سیستم بدن برسد کربن و آلاینده‌های زیست محیطی وارد بدن شده و روی سلامتی بدن به خصوص



نقش حفاظتی چای و قهوه در برابر سرطان‌ها

گلو رخ می‌دهد، مرتبط است. نوشیدن چای احتمال ابتلاء به این سرطان را تا ۲۹ درصد کاهش داد. و به نظر نمی‌رسد که کافئین تنها محرک این خطرات کاهش یافته باشد چراکه نتایج نشان می‌دهد نوشیدن قهوه بدون کافئین با ۲۵ درصد کاهش خطر ابتلاء به سرطان دهان مرتبط است. محققان اضافه کردند که مطالعات قبلی نشان داده است که نوشیدن قهوه فعالیت بیولوژیکی را که می‌تواند موجب بروز سرطان شود، سرکوب می‌کند.

محققان دریافتند نوشیدن یک فنجان چای یا کمتر در روز خطر ابتلاء به سرطان سر و گردن را تا ۹ درصد کاهش می‌دهد. با این حال، این مقاله بیان می‌کند که بیش از ۱ فنجان چای در روز با ۳۸ درصد بیشتر احتمال ابتلاء به سرطان گلو مرتبط است. این خطر افزایش یافته ممکن است ناشی از عامل تحریک کننده ریفلاکس اسید ناشی از چای در افراد باشد. ریفلاکس با خطر بالاتر سرطان گلو مرتبط است.

لی گفت: «این یافته‌ها نیاز به داده‌های بیشتر و مطالعات بیشتر در مورد تأثیر قهوه و چای بر کاهش خطر سرطان را تأیید می‌کند.»

به گفته محققان، قهوه صبحگاهی یا چای بعد از ظهر ممکن است از شما در برابر سرطان محافظت کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، بررسی شواهد جدید نشان می‌دهد که مصرف قهوه و چای با کاهش خطر ابتلاء به سرطان‌های دهان، گلو و سر و گردن مرتبط است. «یوان چین امی لی»، محقق ارشد و اپیدمیولوژیست دانشگاه یوتا، گفت: «حتی قهوه بدون کافئین نیز تأثیر مثبتی دارد.»

به گفته محققان، سرطان سر و گردن هفتمین سرطان شایع در سراسر جهان است که تنها در سال ۲۰۲۰ حدود ۷۴۵۰۰۰ مورد جدید و ۳۶۴۰۰۰ مرگ و میر داشته است.

برای این مطالعه، محققان داده‌های ۱۴ مطالعه قبلی را که شامل بیش از ۹۵۰۰ فرد مبتلا به سرطان سر و گردن و نزدیک به ۱۶۰۰۰ فرد سالم بود، جمع آوری کردند.

آنها دریافتند افرادی که بیش از چهار فنجان قهوه در روز می‌نوشند، در مقایسه با افرادی که قهوه نمی‌نوشند:

▫ احتمال ابتلاء به سرطان سر و گردن ۱۷ درصد کمتر است

▫ ۳۰ درصد احتمال ابتلاء به سرطان دهان کمتر است

▫ احتمال سرطان گلو ۲۲ درصد کمتر است

محققان دریافتند نوشیدن سه تا چهار فنجان قهوه در روز با کاهش ۴۱ درصدی خطر ابتلاء به سرطان هیپوفارنکس، نوعی سرطان که در انتهای

دلیل پر خوری عصبی چیست؟



به مسائل روان‌شناختی و گاه ژنتیکی مرتبط است، تصریح کرد: تغذیه سالم و ورزش منظم می‌تواند به بهبود وضعیت روحی و کاهش پر خوری عصبی کمک کند.

او در ادامه گفت: تنش‌ها و اضطراب‌های روحی، مغز را به سمت پر خوری می‌کشاند تا از این حالت ناخوشایند خارج شود. همچنین، مشکلات متابولیکی مانند مقاومت به انسولین نیز می‌توانند باعث افزایش تمایل به مصرف کربوهیدرات‌ها و شیرینی‌ها شود. با تأکید بر اینکه نوع تفکر و رفتار افراد در ارتباط با غذا نیز نقش مهمی در بروز پر خوری عصبی دارد، پیشنهاد داد: افرادی که به دلیل شخصیت خود دچار اضطراب و تنش‌های زیاد هستند، حتماً از مشاوه روان‌شناختی و در صورت نیاز دارودرمانی بهره ببرند. همچنین برای افرادی که مشکلات اضطرابی و خلقی دارند، درمان‌های تخصصی مورد نیاز است. رضایی نیاسر با بیان اینکه پر خوری عصبی می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد که عمدتاً

یک روان شناس گفت: استرس و اضطراب از مهم‌ترین عوامل روان‌شناختی پر خوری عصبی هستند.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، آسیه رضایی نیاسر، روانشناس در خصوص دلایل اصلی پر خوری عصبی گفت: این اختلال ممکن است ناشی از مشکلات روان‌شناختی، ژنتیکی و متابولیکی باشد. او بیان کرد: در مواقعی که فرد دچار تنش و اضطراب می‌شود، مغز به دنبال راهی برای کاهش این احساسات منفی است و خوردن غذا یکی از راه‌های سریع و دمدستی برای بهبود وضعیت روحی است.

این روان شناس در ادامه افزود: برخی افراد به دلیل وراثت و اثرات ژنتیکی بیشتر مستعد این اختلال هستند. محدود مواردی نیز وجود دارد که مشکلات متابولیکی مانند مقاومت به انسولین باعث افزایش تمایل به مصرف کربوهیدرات‌ها و شیرینی‌ها می‌شود.

با تأکید بر اینکه نوع تفکر و رفتار افراد در ارتباط با غذا نیز نقش مهمی در بروز پر خوری عصبی دارد، پیشنهاد داد: افرادی که به دلیل شخصیت خود دچار اضطراب و تنش‌های زیاد هستند، حتماً از مشاوه روان‌شناختی و در صورت نیاز دارودرمانی بهره ببرند. همچنین برای افرادی که مشکلات اضطرابی و خلقی دارند، درمان‌های تخصصی مورد نیاز است. رضایی نیاسر با بیان اینکه پر خوری عصبی می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد که عمدتاً

واکنش وزارت بهداشت به شیوع ویروس جدید در یکی

از کشورها

بهداشت، باعث ترس و نگرانی مردم می‌شود. سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه همه کشورهای دنیا متعهد هستند که وقتی یک مشکل بزرگ بهداشتی یا اپیدمی بیماری دارند به سازمان جهانی بهداشت اعلام کنند، گفت: سازمان جهانی بهداشت بلافاصله پس از اعلام کشورها مبنی بر اپیدمی یک بیماری در جهان، بررسی‌های تخصصی را انجام می‌دهند و نسبت به اطلاع رسانی به کشورهای جهان یا مناطق شش گانه خود اقدام می‌کند. به گزارش روابط عمومی وزارت بهداشت، مرادی رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی در پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌های واگیر دار به ویژه بیماری‌های تنفسی و فصلی را مهم دانست و گفت: با رعایت اصول ساده بهداشت فردی مانند استفاده از ماسک و شستشوی مداوم دست‌ها می‌توان از ابتلاء به این بیماری‌ها تا حد زیادی پیشگیری کرد.

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: سازمان جهانی بهداشت اطلاعیه جدیدی درمورد اپیدمی ویروس جدید نداشته است. به گزارش خبرگزاری مهر، قباد مرادی سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: سازمان جهانی بهداشت اطلاعیه جدیدی درمورد اپیدمی ویروس جدید نداشته است. وی در ادامه اظهار کرد: بر اساس مقررات بهداشتی بین‌المللی (IHR)، اگر یک بیماری در یک منطقه شیوع زیادی داشته باشد باید به سازمان جهانی بهداشت اعلام شود تا این سازمان پس از بررسی‌ها، اعلام وضعیت پاندمی یا همه گیری کند. وی افزود: اعلام پاندمی جدیدی از سوی یک کشور، رسمی نیست و تنها زمانی رسمیت می‌یابد که سازمان جهانی بهداشت پس از بررسی‌های تخصصی، این وضعیت را اعلام کند. اعلام وضعیت پاندمی یک بیماری بدون طی مراحل آن از سوی سازمان جهانی

نگرانی از افزایش کمبودهای دارویی تا ۹۰۰ قلم



در نشست خبری مورد انتقاد و گلایه قرار گرفت و عنوان داشت که از ۷۵ همت بودجه دارویار در سال ۱۴۰۳، تاکنون و بعد از گذشت ۱۰ ماه از سال، حدود ۳۰ همت آن پرداخت شده است.

موضوع کمبود دارو، شوخی بردار نیست و خیلی از بیماران هستند که نباید حتی لحظه‌ای بدون دارو بمانند. در واقع، دارو را می‌توان پاشنه آشیل نظام درمانی کشور تلقی کرد که هر گونه بحرانی می‌تواند با مشکلات شدیدتری همراه باشد.

در همین حال، سلمان اسحاقی سخنگوی کمیسیون بهداشت مجلس با بیان اینکه نظارت بر کیفیت و کمیت تولیدات و وضعیت بدهی‌های شرکت‌های دارویی در دستور کار این کمیسیون قرار دارد، گفت: در حاضر با کمبود بحرانی ۱۱۶ قلم دارو در کشور مواجه هستیم و اگر شرایط به همین منوال پیش برود و تدبیر ویژه نشود کمبودها به ۹۰۰ قلم افزایش خواهد یافت.

در حالی که رئیس سازمان غذا و دارو، خیلی هم نگران کمبودهای دارویی نیست، اما به نظر می‌رسد باید نگران باشیم و قبل از اینکه به «شرایط خاص» برسیم؛ تدبیری بیاندیشیم.

رئیس سازمان غذا و دارو، با تأکید بر تأمین نقدینگی مورد نیاز زنجیره تأمین دارو در کشور، از پاسخ صریح و شفاف در خصوص ماندن در سازمان یا استعفا از سمت خود، طفره رفت. پیرصالحی به دنبال اصرار خبرنگار مهر برای اعلام موضع صریح و شفاف در صورت قرار گرفتن در شرایط خاص دارویی، گفت: ما باید با تجویز و مصرف منطقی دارو، به دنبال کنترل بازار دارویی کشور باشیم.

در همین حال، رئیس کمیته دارو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، با انتقاد از عملکرد بانک مرکزی در قبال صنعت داروسازی کشور، اظهار داشت: بانک مرکزی و دولت به حوزه دارو و وزارت بهداشت بدهکارند، اگر ۵۰ همت بدهی دولت پرداخت نشود مشکلات دارویی تشدید و این بحران محسوس‌تر خواهد شد. وی با انتقاد از کمبود ۳۶۰ قلم کمبود دارو در کشور، گفت: اگر شرایط به همین منوال پیش برود کمبودها در سال آینده بیشتر خواهد شد بنابراین دولت و بانک مرکزی باید برای رفع این بحران اقدامات و تدابیر فوری و مؤثری اتخاذ کنند. موضع عدم پرداخت به موقع مطالبات دارویی، از سوی رئیس سازمان غذا و دارو نیز

دارو را می‌توان پاشنه آشیل حوزه سلامت و وزارت بهداشت تلقی کرد، به طوری که با تشدید کمبودهای دارویی در کشور، به یکباره موجی از اعتراض‌ها و انتقادها را از سوی بیماران و مسئولین می‌بینیم.

به گزارش خبرنگار مهر، در حالی که چند روز قبل همایون سامه‌یح نجف‌آبادی رئیس کمیته دارو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، از کمبود ۳۶۰ قلم دارو در بازار دارویی کشور خبر داده بود؛ اما، روز گذشته مهدی پیرصالحی رئیس جدید سازمان غذا و دارو، در اولین نشست خبری، تعداد کمبودهای دارویی را اعلام نکرد و عنوان داشت که دادن چنین آمار و ارقامی، هیچ کمکی به رفع کمبودهای دارویی نمی‌کند.

رئیس سازمان غذا و دارو، در پاسخ به سوال خبرنگار مهر مبنی بر اینکه اگر شرایط به همین روال باقی بماند یا بدتر شود، تصمیم شما برای مدیریت سازمان چه خواهد بود، گفت: امیدواریم به شرایط خیلی خاص نرسیم. پیرصالحی ادامه داد: اگر بپذیریم که دولت، نگرانی و دغدغه دسترسی مردم به دارو را دارد، حتماً تلاش خود را برای رفع این مشکلات خواهد کرد.

چرا رشد مو و ناخن در برخی افراد سریع‌تر است؟



رشد مو و ناخن در افراد مختلف با سرعت‌های متفاوتی اتفاق می‌افتد. این تفاوت‌ها به عوامل متعددی بستگی دارند که برخی از آن‌ها ژنتیکی، هورمونی و محیطی هستند.

چرا رشد مو و ناخن در برخی افراد سریع‌تر است؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا در طول تاریخ، مو و ناخن‌های افراد به عنوان نمادی از وضعیت اجتماعی‌شان در نظر گرفته می‌شده‌اند. در دوران شیوع ویروس کرونا، اهمیت مراقبت از مو و ناخن بیشتر از قبل مشخص شد و بسیاری از افراد به ارزش خدمات آرایشی پی بردند.

رشد طبیعی مو و ناخن

به طور طبیعی، موهای سر به طور متوسط یک سانتی‌متر در ماه رشد می‌کنند و ناخن‌های دست هم تقریباً ۳ میلی‌متر در ماه رشد دارند. این رشد اگر کنترل نشود، می‌تواند به سرعت افزایش یابد. جالب است بدانید که «دایانا آرمسترانگ» از ایالات متحده با طول ۱۳۰۶۵۸ سانتی‌متر، رکورد بلندترین ناخن‌های دنیا را به نام خود ثبت کرده است.

چرا رشد مو و ناخن در افراد مختلف متفاوت است؟

مو و ناخن‌ها از کراتین ساخته شده‌اند و روند رشد آن‌ها از سلول‌های ماتریکس زیر پوست آغاز می‌شود. در ناخن‌ها، سلول‌های ماتریکس که در پایه ناخن قرار دارند، تقسیم می‌شوند و سلول‌های قدیمی را به جلو می‌رانند تا ناخن‌ها رشد کنند. در مورد مو، فولیکول‌های مو که در زیر

پوست قرار دارند، به تولید سلول‌های جدید کمک کرده و مو را به بیرون هدایت می‌کنند.

در حالی که ناخن‌ها به طور پیوسته رشد می‌کنند، موها به صورت چرخه‌ای از چهار فاز مختلف عبور می‌کنند: فاز رشد (آنژن)، فاز انتقال (کاتژن)، فاز استراحت (تلوژن)، و فاز ریزش (گژوژن). این چرخه باعث می‌شود که در هر زمان، تنها تعدادی از موها در حال رشد باشند و مابقی در فازهای دیگر قرار داشته باشند.

عوامل موثر بر سرعت رشد

۱. ژنتیک: ژنتیک مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده سرعت رشد مو و ناخن‌ها است. این ویژگی‌ها معمولاً از والدین به فرزندان منتقل می‌شود. حتی در دوقلوهای همسان، رشد مو و ناخن به‌طور مشابه است.

سن: افراد جوان معمولاً سرعت رشد بیشتری دارند چرا که با افزایش سن، متابولیسم و تقسیم سلولی کاهش می‌یابد.

هورمون‌ها: تغییرات هورمونی می‌توانند بر سرعت رشد تأثیر بگذارند. برای مثال، در دوران بارداری رشد مو و ناخن‌ها ممکن است سرعت بگیرد، در حالی که یائسگی یا سطوح بالای هورمون‌های استرس (مانند

به گزارش سلامت نیوز به

نقل از onlymyhealth، یک باور قدیمی می‌گوید که کندن موی سفید و خاکستری می‌تواند منجر به رشد بیشتر آن‌ها شود. اما این موضوع فقط یک افسانه است.

آیا تا به حال موهای سفید خود را کنده‌اید تا مادرتان هشدار دهد: «این کار را نکن، وگرنه سرت پر از موهای سفید می‌شود؟» کندن موی سفید و افزایش پس از آن، یکی از باورهای قدیمی است که از نسل‌های قدیم به نسل‌های بعدی و امروزی منتقل شده است. همچنین باعث می‌شود بسیاری فکر کنند که کندن موی سفید، راه را بر بهمنی از موهای سفید باز می‌کند! همین افسانه رایج باعث شده است که مردم از آینه دوری کنند و در برابر اصرار برای مقابله با از بین بردن موهای سفید، عجیب مقاومت کنند. اما آیا این ادعا حقیقتی دارد یا فقط یک سری خرافات مرتبط با مو است؟ بیایید علم پشت آن را کشف کنیم.

بسیاری از مردم فکر می‌کنند که کندن موی سفید باعث می‌شود موهای سفید بیشتری در همان ناحیه رشد کنند. اما دکتر آریا توضیح می‌دهد: «هیچ مبنای علمی‌ای وجود ندارد که نشان دهد کندن موهای خاکستری باعث رشد موهای خاکستری بیشتر می‌شود. هر فولیکول مو به طور مستقل عمل می‌کند و تحت تأثیر فعالیت موهای مجاورش قرار نمی‌گیرد.»

«این بدن معناست که وقتی یک تار موی سفید از ریشه کنده می‌شود، فولیکول‌های اطراف برای تولید موهای خاکستری تحریک نمی‌شوند. با این حال، طبق مطالعات، کندن مکرر می‌تواند به فولیکول آسیب برساند. در نتیجه به طور مکرر می‌تواند به فولیکول‌های آسیب دیده، منجر به ریزش مو در آن ناحیه شود.»

«رنگ موی ما به ملانین بستگی دارد، رنگدانه‌ای که توسط فولیکول‌های مو تولید می‌شود. با افزایش سن، فولیکول‌های ما به تدریج توانایی تولید ملانین را از دست می‌دهند که این امر منجر به سفیدی مو می‌شود. زمانی که فولیکول مو ظرفیت خود را برای سنتز ملانین از دست بدهد، موهایی که تولید می‌کند برای همیشه سفید می‌مانند.»

«ژنتیک و سن بیشترین نقش را در سفید شدن مو دارند. البته با وجود اینکه از استرس به عنوان مهم‌ترین عامل سفیدی مو یاد می‌شود، اما طبق یافته‌ها استرس ارتباط علمی ضعیف‌تری با سفیدشدن مو دارد.»

دکتر آریا می‌افزاید: «زمان و چگونگی اینکه موهای فرد شروع به سفید شدن می‌کند، عمدتاً توسط ژن‌های خودش تعیین می‌شود.»

هستند

افرادی که هنوز به سن بلوغ نرسیده‌اند، بهتر است جراحی بینی انجام ندهند؛ زیرا رشد استخوان‌ها و ساختار صورت آن‌ها به طور کامل شکل نگرفته است.

افرادی که به‌شدت سیگاری هستند پشت آن را کشف کنیم. بسیاری از مردم فکر می‌کنند که کندن موی سفید باعث می‌شود موهای سفید بیشتری در همان ناحیه رشد کنند. اما دکتر آریا توضیح می‌دهد: «هیچ مبنای علمی‌ای وجود ندارد که نشان دهد کندن موهای خاکستری باعث رشد موهای خاکستری بیشتر می‌شود. هر فولیکول مو به طور مستقل عمل می‌کند و تحت تأثیر فعالیت موهای مجاورش قرار نمی‌گیرد.»

اگر شما در سلامتی کامل به سر نمی‌برید و با بیماری‌هایی همچون اختلالات تنفسی، دیابت، سیستم ایمنی ضعیف و بیماری قلبی دست‌وپنجه نرم می‌کنید جراحی می‌تواند خطرآفرین باشد.

کلام پایانی

بعد از انجام جراحی بینی ضروری است که حتماً به‌تمامی توصیه‌ها و نکاتی که در قسمت بالا به آن اشاره شد، توجه داشته باشید. در واقع اصول خوابیدن، تغذیه، شستشوی بینی، فعالیت‌های ورزشی و تنفس می‌توانند به شما کمک کنند تا پس از جراحی دوران نقاهت کوتاه‌تری داشته و نتیجه مطلوب و مؤثری را مشاهده کنید. رعایت تمامی این موارد باعث کاهش عوارض پس از عمل همچون کبودی و خونریزی می‌شوند.

اگر قصد انجام جراحی رینوپلاستی را دارید، همواره باید با متخصص جراحی زیبایی و پلاستیک یک جلسه مشاوره داشته باشید. با بازدید از سایت‌های پزشکی از جمله پزشک، پزشک با ما، دکترتو می‌توانید جراحان مطرح شهر خود را بیابید.

چگونه از جراحی بینی نتیجه‌ای

ایده آل بگیریم؟

انجام جراحی بینی یک‌قدم بسیار بزرگ در حوزه زیبایی برای افرادی است که قصد دارند تغییر شگرفی در چهره خود ایجاد کنند. معمولاً بسیاری از افراد این سؤال برایشان ایجاد می‌شود که قبل و بعد از انجام عمل بینی چه اقداماتی انجام دهیم تا بتوانیم نتیجه عالی را دریافت کنیم؟ به‌طور کلی برای کسب نتیجه ایده‌آل و موفقیت‌آمیز انتخاب و مشاوره با جراح بینی در تهران اولین و مهم‌ترین قدم است. در ادامه کارشناسان ما به طور مفصل به این موضوع می‌پردازند. اگر شما قصد انجام این جراحی را دارید، آگاهی از این نکات به شما کمک می‌کند تا نتیجه رضایت‌بخشی داشته باشید.

اهمیت توجه به نکات مراقبتی قبل و بعد از جراحی بینی

قبل از انجام‌دادن هرگونه از جراحی‌های زیبایی افراد باید به رعایت یک سری از نکات مراقبتی خاص بپردازند تا بتوانند پس از عمل نتیجه عالی را دریافت کنند. در واقع این موضوع تنها شامل عمل بینی نمی‌گردد. نکات مراقبتی که در دودسته بایدها و نبایدها قرار می‌گیرند، نه‌تنها موجب کاهش عوارض پس از عمل می‌گردند؛ بلکه شما را به خواسته و نتیجه مطلوب می‌رسانند.

چرا بعد از عمل بینی باید به مراقبت‌های لازم از سوی متخصص توجه کنیم؟

۱- کاهش تورم و التهاب: معمولاً بعد از جراحی بینی افراد دچار تورم و التهابات چشم‌ها می‌شوند. جراح بینی ترمیمی در تهران در جهت جلوگیری از این اتفاق پیشنهاد می‌کند که افراد حتماً باید تا چهار روز اول سر خود را بر روی دو یا سه بالش بگذارند. این کار مانع از کبودی و ازدیاد تورم در نواحی صورت می‌شود.

۲- کاهش زودهنگام زخم‌های بینی: پس از جراحی افراد باید مراقب زخم‌های خود نیز باشند. پزشک متخصص در این باره توصیه می‌کند که پس از جراحی بینی، افراد باید از وازلین دو یا سه مرتبه در روز استفاده کنند. وازلین موجب مرطوب شدن جای زخم‌ها شده و از خشک‌شدن آن‌ها جلوگیری می‌کند. این‌گونه خط‌برش‌ها به‌تدریج از بین می‌روند.

۳- کاهش خونریزی: یکی دیگر از مهم‌ترین موارد توجه و اهمیت نکات

این موارد ممنوعه و نبایدها شامل موارد زیر هستند:

پس از انجام دادن جراحی از مصرف داروهای رقیق‌کننده همچون قرص آسپرین و ایبوپروفن خودداری کنید. داروها باید تحت نظر پزشک مصرف شوند. ورزش کردن پس از انجام دادن جراحی یکی از مهم‌ترین ممنوعه‌ها است. از خم شدن، زور زدن و فعالیت‌های شدید ورزشی خودداری کنید.

در هنگام نشستن و برخاستن تا چند هفته از خم کردن سر خود خودداری نمایید و مطمئن شوید که هیچ‌گونه فشاری بر روی بینی شما قرار نمی‌گیرد.

از اشعه آفتاب که موجب سوختگی بینی و تغییر در رنگ محل بخیه می‌شود، دوری کنید .

نکات کلیدی قبل از جراحی بینی

برای اینکه پس از جراحی از فرم بینی خود رضایت داشته باشید و همواره تمامی جوانب را بسنجید، باید یک مشاوره با پزشک متخصص داشته باشید. در واقع جراح بینی با بررسی‌کردن موارد خاص، شما را به درک بهتری از نتایج احتمالی می‌رساند و موجب می‌گردد که انتظارات واقع‌بینانه‌ای نسبت به نتایج جراحی داشته باشید.

بهتر است قبل از جراحی به بررسی عوارض و ریسک‌های احتمالی بپردازید و در رابطه‌با تمامی عوارض احتمالی سطح آگاهی خود را افزایش دهید. به این موضوع توجه کنید که حتماً باید قبل از انجام‌دادن عمل رینوپلاستی آمادگی جسمانی و روانی خود را بالا ببرید. به‌گونه‌ای که از مصرف داروهای ضدالتهاب و سیگار خودداری کنید. **چه افرادی نمی‌توانند از جراحی بینی نتیجه بگیرند؟**

یک سری از شرایط نیز وجود دارد که نشان می‌دهد رینوپلاستی برای شما مناسب نیست. این موارد شامل نکات زیر

ارتباط مصرف روزانه گوشت قرمز و

پیری زودرس مغز



مصرف روزانه گوشت قرمز باعث پیری زودرس مغز می‌شود.

ارتباط مصرف روزانه گوشت قرمز و پیری زودرس مغز

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سی وی تی، نتایج یک مطالعه جدید که در مجله «Neurology» منتشر شده، نشان می‌دهد افرادی که بیش از یک‌چهارم وعده گوشت قرمز فرآوری‌شده در روز مصرف می‌کنند (مثلاً دو برش بیکن یا یک هات‌داگ)، ۱۳ درصد بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل هستند.

اما تاثیر گوشت قرمز بر زوال عقل همه ماجرا نیست. مصرف روزانه یک وعده اضافی گوشت قرمز فرآوری‌شده می‌تواند مغز شما را به‌طور متوسط ۱۶ سال زودتر پیر کند! این داده‌ها از بیش از ۱۳ هزار نفر جمع‌آوری شده است که به مدت ۴۳ سال تحت نظر بودند و در این مدت، بیش از ۱۱ هزار نفر از آن‌ها به زوال عقل مبتلا شدند.

تاثیر گوشت قرمز بر زوال عقل؛ چرا گوشت قرمز مضر است؟

ممکن است بپرسید چرا گوشت قرمز، به‌ویژه انواع فرآوری‌شده، چنین تاثیری بر مغز دارد؟ پاسخ در ترکیباتی است که این محصولات در خود دارند. به گفته محققان، گوشت‌های فرآوری‌شده مملو از نمک، چربی اشباع، نیترات‌ها و ترکیبات مضر دیگری مانند N-nitroso هستند. این مواد می‌توانند باعث ایجاد التهاب در بدن، مقاومت به انسولین و حتی آسیب‌های عصبی شوند که همه این عوامل در بروز زوال عقل نقش دارند.

از سوی دیگر، گوشت قرمز حاوی مقادیر زیادی آهن هم (Heme Iron) است که مصرف بیش از حد آن ممکن است به سیستم عصبی آسیب برساند. این آسیب‌ها به مرور زمان می‌توانند باعث کاهش عملکرد شناختی شوند.

چه چیزهایی را جایگزین گوشت قرمز کنیم؟

خب، اگر کاهش مصرف گوشت قرمز به حفظ سلامت مغز کمک می‌کند، چه چیزهایی را باید جایگزین آن کنیم؟ تحقیقات نشان داده‌اند که جایگزین کردن گوشت قرمز با منابع پروتئینی گیاهی مثل حبوبات، آجیل و دانه‌ها می‌تواند خطر زوال عقل را تا ۱۹ درصد کاهش دهد.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای هم یکی از بهترین انتخاب‌ها برای محافظت از مغز است. این رژیم شامل مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، روغن زیتون و ماهی است و در عین حال بر فعالیت بدنی و روابط اجتماعی نیز تأکید دارد.

دکتر «دنیل وانگ»، یکی از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید: «ما هنوز در ابتدای راه درک تاثیر رژیم غذایی بر سلامت شناختی هستیم. مطالعات بلندمدت مانند این تحقیق، نقش مهمی در شناسایی ارتباط میان تغذیه و زوال عقل دارند.»

نکاتی برای کاهش مصرف گوشت قرمز

اگر به فکر تغییر رژیم غذایی‌تان افتاده‌اید، نگران نباشید! لازم نیست به‌طور کامل گوشت قرمز را کنار بگذارید. اما بهتر است مصرف آن را به سه وعده در هفته محدود کنید و تا حد امکان از انواع فرآوری‌شده مثل بیکن، کالباس و هات‌داگ دوری کنید.

به جای آن، غذاهای سرشار از مواد مغذی مانند سبزیجات برگ سبز، میوه‌ها، غلات کامل و منابع پروتئینی گیاهی را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. این تغییرات کوچک می‌توانند تأثیر بزرگی بر سلامت مغز و بدن شما داشته باشند.

رابطه میان تغذیه، سلامت مغز و بدن

حرف آخر این است که آنچه می‌خورید، فقط روی بدن‌تان تأثیر نمی‌گذارد؛ بلکه سلامت مغز شما را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. کاهش مصرف گوشت قرمز و جایگزینی آن با گزینه‌های سالم‌تر می‌تواند خطر زوال عقل را کاهش دهد و به شما کمک کند مغزی جوان‌تر و سالم‌تر داشته باشید. پس دفعه بعد که می‌خواهید برنامه غذایی‌تان را تنظیم کنید، به این فکر کنید که غذای امروز شما، آینده مغزتان را می‌سازد!

راهنمای خرید غذای رژیمی برای مهمانی‌ها



غذاهایی هستند که هم خوشمزه باشند و هم سلامت شما و مهمانانتان را تضمین کنند، پروکالری بهترین انتخاب است. نکاتی برای خرید غذای رژیمی مناسب

۱. مطالعه منوی کترینگ‌ها

همیشه قبل از خرید، منوی کترینگ را با دقت بررسی کنید. غذاهایی را انتخاب کنید که با نیازها و رژیم غذایی مهمانان شما همخوانی داشته باشند. کترینگ غذای رژیمی پروکالری دارای منوی دیجیتال و آنالیز و امکان خرید آنالیز را دارد و شما می‌توانید با توجه به سلیقه مهمان‌ها خود خرید غذای رژیمی خود را انجام دهید.

۲. در نظر گرفتن بودجه

غذاهای رژیمی ممکن است قیمت بالاتری داشته باشند، اما برنامه‌ریزی دقیق می‌تواند به کاهش هزینه‌ها کمک کند.

۳. توجه به ترکیبات غذا

اطمینان حاصل کنید که غذاها حاوی مواد سالم مانند سبزیجات تازه، پروتئین‌های کم‌چرب و کربوهیدرات‌های پیچیده باشند. رستوران غذای سالم پروکالری همیشه از بهترین و با کیفیت ترین موارد ممکن در غذاهای خود استفاده میکند.

۴. خرید از مراکز معتبر

همواره غذاهای رژیمی را از رستوران‌ها و کترینگ‌های معتبر مانند رستوران پروکالری خریداری کنید تا از کیفیت و سلامت مواد مطمئن باشید.

نتیجه‌گیری

انتخاب و خرید غذای رژیمی برای مهمانی، نیازمند برنامه‌ریزی دقیق و انتخاب منابع مناسب است. با توجه به نکات ذکرشده، می‌توانید اطمینان حاصل کنید که مهمانی شما با غذاهای سالم و باکیفیت همراه خواهد بود.

برای شروع، می‌توانید با اولین رستوران غذای رژیمی یا کترینگ‌های معتبر تماس بگیرید و از منوی متنوع آن‌ها بهره‌مند شوید.

سنگینی

یکی از مشکلات رایج در مهمانی‌ها، پرخوری و احساس ناراحتی بعد از غذاست. غذاهای رژیمی که سبک و کم‌چرب هستند، مانع از این مشکل می‌شوند. پروکالری با استفاده از روش‌های پخت سالم مانند بخارپز و گریل، غذاهایی ارائه می‌دهد که علاوه بر طعم لذیذ، هضم آسانی دارند و احساس سبکی را برای مهمانان به ارمغان می‌آورند.

نمایش حرفه‌ای بودن میزبان

انتخاب غذای رژیمی نشان‌دهنده دقت و حرفه‌ای بودن میزبان است. وقتی شما از بهترین گزینه‌ها مانند غذاهای باکیفیت و سالم رستوران پروکالری استفاده می‌کنید، این حس را به مهمانان منتقل می‌کنید که برای سلامتی و رضایت آن‌ها اهمیت ویژه‌ای قائل هستید.

کاهش استرس در برنامه‌ریزی مهمانی

برنامه‌ریزی غذا برای مهمانی می‌تواند استرس‌زا باشد، به‌ویژه زمانی که بخواهید غذاهای سالم و متنوع تهیه کنید. با سفارش غذاهای رژیمی از رستوران پروکالری، می‌توانید از کیفیت و تنوع غذاها مطمئن باشید و تمام دغدغه‌های خود را به تیم حرفه‌ای این رستوران بسپارید.

تجربه طعمی خاص و متفاوت

یکی از جذاب‌ترین بخش‌های یک مهمانی، طعم‌های خاص و جدید است. غذاهای رژیمی پروکالری با ترکیب مواد غذایی تازه و طبیعی و استفاده از ادویه‌های خاص، تجربه‌ای منحصر به فرد از طعم و مزه را برای مهمانان شما فراهم می‌کند. با انتخاب پروکالری، می‌توانید مطمئن باشید که مهمانی شما با سرو غذاهایی متفاوت و جذاب در ذهن همه باقی خواهد ماند.

چرا باید از پروکالری خرید کنید؟

رستوران پروکالری یکی از پیشگامان ارائه غذای رژیمی در کشور است. این رستوران با استفاده از مواد غذایی تازه، دست‌ورپخت‌های نوآورانه و تکنیک‌های سالم پخت، توانسته است رضایت مشتریان خود را جلب کند. اگر به دنبال

می‌توانند از غذا لذت ببرند، بدون اینکه احساس خستگی یا ناراحتی کنند. این انتخاب باعث می‌شود که تجربه کلی مهمانی برای آن‌ها خوشایندتر باشد.

نمایش توجه و دقت میزبان

یک میزبان حرفه‌ای و دقیق کسی است که همه‌چیز را با برنامه‌ریزی مدیریت کند. انتخاب غذای رژیمی برای مهمانی، نشان‌دهنده دقت شما در طراحی منو و توجه به جزئیات است. این کار نه تنها تأثیر مثبت روی مهمانان می‌گذارد، بلکه حس مهم بودن و ارزشمندی را در آن‌ها تقویت می‌کند.

ایجاد تفاوت و خلاقیت در مهمانی‌ها

مهمانی‌هایی که غذاهای متفاوت و خلاقانه سرو می‌کنند، معمولاً بیشتر در خاطر می‌مانند. انتخاب غذاهای رژیمی و متنوع، فرصتی است تا منوی خاص و جذاب طراحی کنید که مهمانان را غافلگیر کند. از سالادهای خاص تا دسرهای سالم، این انتخاب‌ها به مهمانی شما رنگ و بویی متفاوت می‌دهند.

چرا خرید غذای رژیمی برای مهمانی‌ها اهمیت دارد؟

رعایت رژیم غذایی مهمانان در هر مهمانی شامل افرادی با سلیقه‌ها و نیازهای غذایی متفاوت است. برخی ممکن است رژیم‌های خاصی مانند کتوژنیک، وگان یا بدون گلوتن داشته باشند. با ارائه غذاهای رژیمی که نیازهای مختلف را پوشش می‌دهد، به مهمانان نشان می‌دهید که به سلامتی و ترجیحات آن‌ها اهمیت می‌دهید. این کار احترام شما را به سلاقی افراد و توجه به جزئیات مهمانی نشان می‌دهد.

برگزاری مهمانی‌های شاد و به‌یادماندنی معمولاً نیازمند برنامه‌ریزی دقیق است، به‌ویژه زمانی که مهمانان رژیم غذایی خاصی دارند. انتخاب غذاهای رژیمی برای مهمانی نه تنها نشان‌دهنده توجه به سلامتی افراد است، بلکه به شما کمک می‌کند مهمانی‌ای سالم‌تر و حرفه‌ای‌تر برگزار کنید. در این مقاله، راهنمای جامعی برای خرید غذای رژیمی برای مهمانی ارائه می‌دهیم. از انتخاب کترینگ‌های رژیمی گرفته تا معرفی گزینه‌های خوشمزه و سالم، همه جزئیات لازم را بررسی خواهیم کرد.

راهنمای خرید غذا رژیمی برای مهمانی‌ها

همچنین با معرفی رستوران رژیمی و نکات کلیدی برای تهیه غذاهای سالم، مطمئن خواهید بود که هر مهمانی شما با رضایت مهمانان همراه می‌شود. **چرا خرید غذای رژیمی برای مهمانی‌ها اهمیت دارد؟**

رعایت رژیم غذایی مهمانان هر مهمانی شامل افرادی با سلیقه‌ها و نیازهای غذایی متفاوت است. برخی ممکن است رژیم‌های خاصی مانند کتوژنیک، وگان یا بدون گلوتن داشته باشند. با ارائه غذاهای رژیمی که نیازهای مختلف را پوشش می‌دهد، به مهمانان نشان می‌دهید که به سلامتی و ترجیحات آن‌ها اهمیت می‌دهید. این کار احترام شما را به سلاقی افراد و توجه به جزئیات مهمانی نشان می‌دهد.

ترویج سبک زندگی سالم

امروزه سلامتی و تناسب اندام برای بسیاری از افراد اهمیت ویژه‌ای دارد. انتخاب غذاهای رژیمی در مهمانی‌ها، فرصتی است تا سبک زندگی سالم را تشویق کنید. سرو غذاهای سبک و کم‌کالری نه تنها به مهمانان کمک می‌کند که از اهداف تناسب اندام خود دور نشوند، بلکه محیطی مثبت و الهام‌بخش ایجاد می‌کند.

کاهش سنگینی و ناراحتی بعد از غذا

یکی از مشکلات رایج در مهمانی‌ها، پرخوری و احساس سنگینی بعد از صرف غذاست. غذاهای رژیمی معمولاً سبک‌تر هستند و هضم آن‌ها آسان‌تر است. با سرو چنین غذاهایی، مهمانان

درمان سینوزیت بانسخته‌های

گیاهی و روغنی طب سنتی



طب سنتی برای درمان سینوزیت پیشنهادهای خاصی دارد که با استفاده از گیاهان دارویی و روش‌های پیشگیرانه مانند پوشاندن سر و تغییر عادات روزانه می‌تواند به تسکین علائم این بیماری کمک کند. در این مقاله، بهترین نسخه‌های طبیعی برای درمان سینوزیت معرفی می‌شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین، سینوزیت یکی از بیماری‌های شایع در فصول سرد سال است که موجب التهاب و عفونت در سینوس‌های اطراف بینی می‌شود. این بیماری می‌تواند به شکل حاد یا مزمن بروز کند. سینوزیت حاد معمولاً به علت عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی به وجود می‌آید و علائم آن شامل سردرد، گرفتگی بینی، آبریزش، گلودرد و از دست دادن حس بویایی است. اگر التهاب سینوس‌ها بیش از سه ماه طول بکشد، سینوزیت به شکل مزمن درمی‌آید.

دکتر ملیحه شفیع، پزشک متخصص طب سنتی، توضیح می‌دهد که طبق دیدگاه طب سنتی، عوامل مختلفی مانند حرارت زیاد یا سرمای شدید می‌توانند موجب ایجاد سینوزیت شوند. همچنین طولانی شدن این بیماری ممکن است مشکلاتی را در دیگر اعضای بدن، مانند معده، رحم و مغز ایجاد کند. به همین دلیل، طب سنتی روش‌هایی را برای پیشگیری و درمان این بیماری ارائه می‌دهد که به کاهش علائم و التهاب سینوس‌ها کمک می‌کند.

در طب ایرانی، چندین تدبیر برای پیشگیری از سینوزیت توصیه شده است. یکی از این روش‌ها پوشاندن سر به ویژه در شب است تا از قرار گرفتن در معرض هوای سرد جلوگیری شود. استفاده از کلاه یا روسری نخی هنگام خواب بسیار مفید است. همچنین بعد از استحمام یا ورزش باید سر خود را حداقل به مدت دو ساعت پوشانده و از خوابیدن به پشت خودداری کنید، زیرا این کار می‌تواند التهاب را تشدید کند و باعث طولانی شدن بیماری شود. علاوه بر این، نوشیدن مایعات سرد مانند آب سرد، یخ و بستنی برای مبتلایان به سینوزیت توصیه نمی‌شود، زیرا این مواد ممکن است علائم بیماری را تشدید کنند.

طب سنتی گیاهان مختلفی را برای درمان سینوزیت معرفی کرده است که می‌توانند به بهبود علائم کمک کنند:

بابونه، پونه و مرزنجوش: این گیاهان به صورت جوشانده همراه با عنب مصرف می‌شوند و برای کاهش التهاب و ترشحات سینوسی مفید هستند. بخور این گیاهان نیز می‌تواند به تسکین علائم سینوزیت کمک کند.

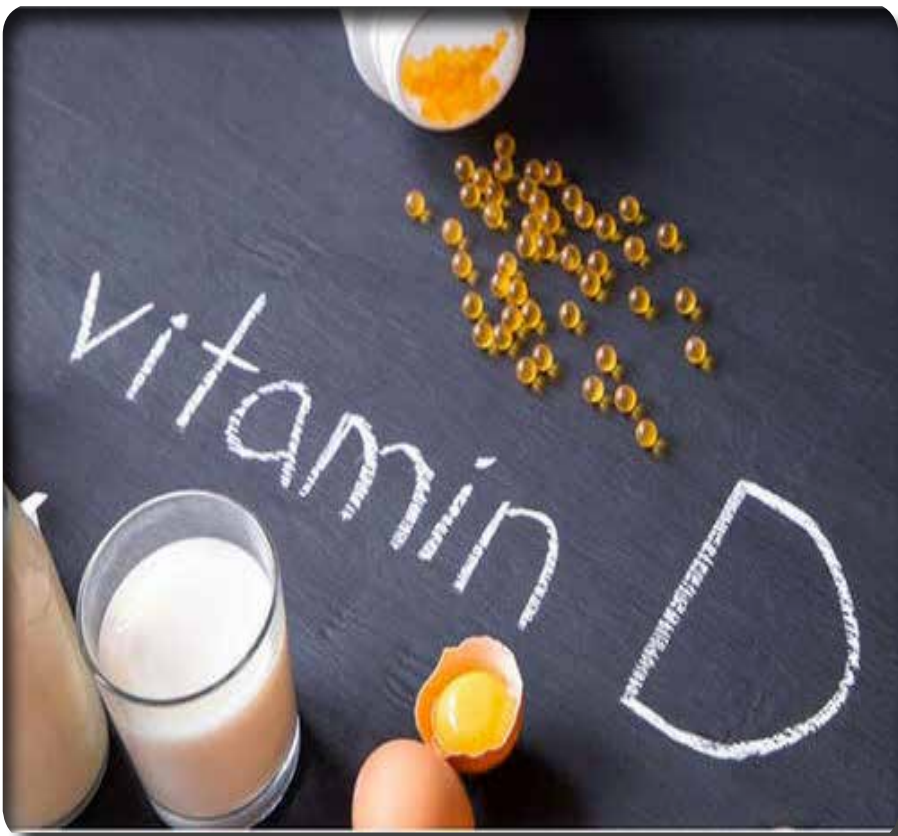
ختمی و پنیرک: این گیاهان نیز به‌ویژه در درمان سینوزیت مزمن مفید هستند و می‌توانند بر اساس علائم و نیازهای فرد مورد استفاده قرار گیرند.

روغن مالی سینوس‌ها: ماساژ سینوس‌ها با روغن‌های بابونه، مرزنجوش یا سیاه‌دانه به کاهش التهاب و تسکین علائم سینوزیت کمک می‌کند. این روغن‌ها به راحتی در دسترس هستند و می‌توانند در بهبود وضعیت بیمار مؤثر باشند.

برای تسریع درمان سینوزیت، توصیه می‌شود که سینوس‌ها به طور منظم با آب نمک یا سرم شستشو شسته شوند. همچنین گرم کردن سینوس‌ها به وسیله کیسه‌های آب گرم یا بخور می‌تواند به کاهش گرفتگی و التهاب کمک کند. در صورتی که علائم سینوزیت پس از استفاده از این روش‌ها بهبود نیافت، بهتر است به پزشک متخصص مراجعه کنید.

همچنین تغییرات در سبک زندگی مانند ورزش منظم، استحمام با آب گرم و مراقبت از تغذیه، می‌تواند به پیشگیری از سینوزیت و بهبود علائم آن کمک کند. طب سنتی علاوه بر درمان‌های گیاهی، توصیه‌هایی برای جلوگیری از بروز این بیماری ارائه می‌دهد که در بلندمدت می‌تواند به کاهش میزان ابتلا به سینوزیت کمک کند.

ویتامین D کلید سلامت استخوان‌ها و سیستم ایمنی شما



کرد:

شیر و ماست: این دو محصول لبنی، منبع خوبی از ویتامین D به شمار می‌روند.

ماهی: ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین، غنی از ویتامین D هستند.

تخم‌مرغ: تخم‌مرغ یکی دیگر از منابع طبیعی ویتامین D به شمار می‌رود.

میوه‌های خشک: برخی از میوه‌های خشک نیز حاوی مقادیر خوبی از این ویتامین هستند.

میزان مصرف روزانه ویتامین D

برای پیشگیری از کمبود ویتامین D، افراد باید در روز حدود ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد از این ویتامین را دریافت کنند. این مقدار می‌تواند بسته به سن، وضعیت سلامت و میزان قرار گرفتن در معرض نور خورشید تغییر کند. به ویژه برای افراد مستعد کمبود ویتامین D، مانند سالمندان، کودکان و افرادی که در مناطق با آفتاب کم زندگی می‌کنند، تأمین



که برای اندازه‌گیری سطح ویتامین D در بدن خود، به‌ویژه اگر در معرض کمبود این ویتامین هستید، به پزشک مراجعه کنید. و از او راهنمایی‌های لازم را دریافت کنید.

اندازه‌گیری سطح ویتامین D در خون می‌تواند به تشخیص مشکلات احتمالی و پیشگیری از بروز عوارض جدی کمک کند. در نهایت، توجه به نیاز بدن به ویتامین D و مصرف به‌موقع آن، می‌تواند تأثیرات مثبت زیادی بر سلامت جسمی و عمومی شما داشته باشد.

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی

است که نقش بسیار مهمی در جذب کلسیم و فسفر در بدن دارد. این ویتامین به تقویت استخوان‌ها و عضلات کمک می‌کند و از آنجایی که به سیستم ایمنی بدن نیز تأثیر می‌گذارد، برای حفظ سلامت عمومی بدن ضروری است. کمبود ویتامین D می‌تواند علائمی چون درد استخوان‌ها، ضعف عضلانی، خستگی مفرط و حتی اختلالات سیستم ایمنی را به همراه داشته باشد. برای جبران این کمبود، مصرف ویتامین D باید با دقت و به شیوه صحیح انجام شود.

ویتامین D کلید سلامت استخوان‌ها و سیستم ایمنی شما

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، دکتر سحر روان‌شاد، عضو هیات علمی گروه داخلی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، در این خصوص توضیح داد که بهترین زمان برای



مصرف ویتامین D، هنگام وعده‌های غذایی است. این امر کمک می‌کند تا جذب این ویتامین بهتر و موثرتر انجام شود، چرا که ویتامین D در کنار چربی‌های موجود در غذا، بهتر جذب می‌شود.

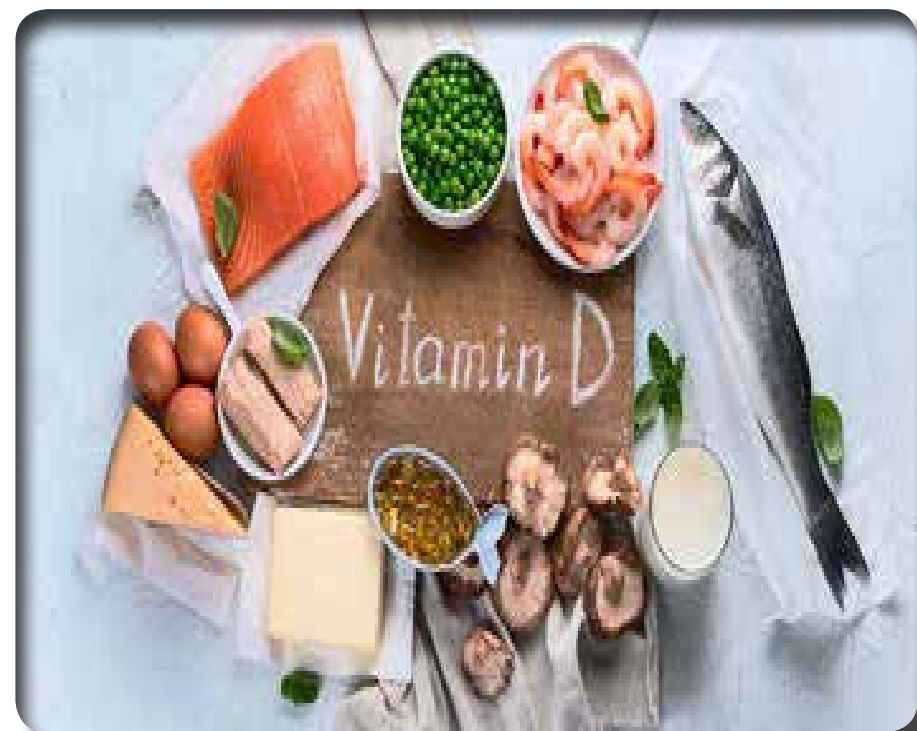
جدی از جمله افزایش ریسک ابتلا به سرطان پوست را به همراه داشته باشد. به همین دلیل، مصرف این ویتامین از طریق منابع غذایی و مکمل‌ها بسیار حائز اهمیت است.

علائم کمبود ویتامین D

کمبود ویتامین D می‌تواند منجر به مشکلات جدی شود که نه تنها بر استخوان‌ها بلکه بر عملکرد کلی بدن نیز تأثیر می‌گذارد. از جمله علائم کمبود این

منابع غذایی ویتامین D

ویتامین D در چندین نوع غذا یافت می‌شود که می‌توان آن‌ها را در رژیم غذایی روزانه گنجاند. از جمله منابع غذایی غنی از این ویتامین می‌توان به موارد زیر اشاره





خبر

ورزشی که کبد چرب را درمان می‌کند



به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، سیدمید علویان، گفت: تی آر ایکس (Total Resistance Exercise) یک ورزش مقاومتی نوآورانه است که از وزن بدن به عنوان ابزار اصلی تمرین استفاده می‌کند. این روش بر اساس استفاده از تسمه‌های مقاومتی طراحی شده و به ایجاد تعادل، تقویت عضلات، و بهبود انعطاف‌پذیری بدن کمک می‌کند. علاوه بر مزایای کلی، تمرینات تی آر ایکس می‌توانند در مدیریت و بهبود کبد چرب نیز بسیار مؤثر باشد. این تمرینات با تحریک سوخت و ساز بدن، کاهش چربی‌های مضر، و بهبود عملکرد متابولیکی بدن، تأثیرات مثبتی بر سلامت کبد دارند.

وی افزود: یکی از مهم‌ترین مزایای تی آر ایکس، افزایش سوخت و ساز بدن است. تمرینات این ورزش با به چالش کشیدن عضلات، متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد و به سوزاندن کالری و چربی کمک می‌کند. این افزایش سوخت و ساز به ویژه در کاهش تجمع چربی در سلول‌های کبدی مؤثر است و عملکرد کلی کبد را بهبود می‌بخشد. علویان ادامه داد: علاوه بر این، تی آر ایکس نقش مهمی در تقویت عضلات اصلی بدن دارد. عضلات قوی‌تر به تنظیم قندخون و افزایش حساسیت به انسولین کمک می‌کنند که این ویژگی برای پیشگیری از مقاومت به انسولین که عامل اصلی کبد چرب است، بسیار مفید است.

وی افزود: حرکات تی آر ایکس نیازمند هماهنگی و تعادل بین عضلات مختلف بدن هستند. این ویژگی باعث بهبود تعادل، انعطاف‌پذیری و تقویت عضلات پایدار کننده می‌شود و به افراد کمک می‌کند تا حرکات روزمره خود را با کمترین آسیب و بیشترین بهره‌وری انجام دهند. یکی دیگر از مزایای تی آر ایکس، قابلیت تنظیم شدت تمرینات است. این تمرینات برای تمام سطوح آمادگی جسمانی مناسب بوده و افراد مبتلا به کبد چرب می‌توانند بر اساس توانایی‌های خود شدت حرکات را تنظیم کنند و به مرور زمان با افزایش سطح آمادگی، تمرینات پیشرفته‌تر را انجام دهند.

علویان افزود: برای شروع تمرینات تی آر ایکس، افراد مبتلا به کبد چرب باید ابتدا با پزشک مشورت کنند تا برنامه تمرینی مناسبی برای آنها طراحی شود. تمرینات باید با شدت کم آغاز شوند و به تدریج با افزایش سطح آمادگی جسمانی، شدت و پیچیدگی حرکات بیشتر شود. انجام حرکات با فرم صحیح برای جلوگیری از آسیب‌پذیری ضروری است و بهتر است در ابتدای کار با کمک مربی متخصص تمرینات را انجام دهید. برای دستیابی به بهترین نتایج، تمرینات تی آر ایکس را می‌توان با ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی سریع یا دوچرخه‌سواری ترکیب کرد. این ترکیب باعث افزایش کالری‌سوزی و بهبود سلامت کلی بدن می‌شود.

وی گفت: تی آر ایکس یک روش ورزشی مقاومتی کارآمد است که می‌تواند به کاهش چربی کبد، تقویت عضلات، و بهبود سلامت متابولیکی کمک کند. این تمرینات با قابل تنظیم بودن و نیاز به تعادل و هماهنگی، برای افراد با سطوح مختلف آمادگی جسمانی مناسب هستند. ترکیب تی آر ایکس با تغذیه سالم و ورزش‌های هوازی می‌تواند به مدیریت بهتر کبد چرب و ارتقای کیفیت زندگی کمک کند. شروع این تمرینات تحت نظارت حرفه‌ای و با برنامه‌ریزی منظم، راهی مؤثر برای کاهش چربی کبد و حفظ سلامت عمومی بدن است.

صاحب امتیاز: ومدير مسئول :
دکتر مائده السادات عقيلي

سردبير:دکتر حسين شيرزاده

مدیر مسئول: دکتر حسين شيرزاده

آدرس : ساری- پلوار پاسداران - روبروی بیمارستان بوعلى سينا کوچه رضایی - پلاک ۶۱

تلفکس۰۲۳۳۴۰۷۹۷-۰۱۱-

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۲۲ دی ماه ۱۴۰۳-- شماره ۱۶۲

آیا دیابت باعث پادرد می شود؟



به گزارش سلامت نیوز به نقل از

مدیسن نت، بله، دیابت، به ویژه دیابتی که کنترل نمی شود و قند خون خیلی بالا می رود، یکی از دلایل اصلی درد و احساس ناراحتی در پا است. درد پای دیابتی ممکن است به صورت درد مبهم در کف پا، ساق پا و ران و یا با احساس سوزن و سوزن شدن در اندام تحتانی ظاهر شود.

این نوع درد اغلب ممکن است خواب شما را در شب مختل کند. برخی از افراد درد شدیدی را تجربه می کنند که راه رفتن را دشوار می کند که به دلیل تغییر حساسیت عصبی رخ می دهد. بنابراین، برای برخی افراد، ملحفه نیز ممکن است باعث تحریکاتی مانند درد شود. با بدتر شدن آسیب عصبی، علائم می توانند از پا حرکت و به سایر اندام ها برسد.

اغلب درد در پاها ممکن است به دلیل ایجاد زخم یا زخم دیابتی باشد. زخم ها به دلیل مکانیسم های ضعیف التیام در افراد مبتلا به دیابت ایجاد می شوند. قند بالا و سلامت ضعیف عروق خونی در درد پای دیابتی (نوروپاتی) نقش

در درد پای دیابتی (نوروپاتی) نقش

پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که «احساس تنهایی» می‌تواند باعث تولید پنج پروتئین خاص در بدن شود که به بروز بیماری‌های جدی و حتی مرگ زودرس منجر می‌شود.

احساس تنهایی چه تأثیری بر سلامت ما دارد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، احساس تنهایی یکی از مشکلات بهداشت عمومی در سطح جهانی است که بر زندگی افراد در تمامی سنین تأثیر گذار است. این معضل بیشتر در میان افراد مسن شایع است، اما در سال‌های اخیر، به ویژه در میان جوانان، شیوع آن افزایش یافته است. طبق گزارش‌ها، ۶۱ درصد از جوانان ۱۸ تا ۲۵ ساله به طور مکرر احساس انزوا و تنهایی را تجربه می‌کنند.

عوامل تأثیر گذار بر شدت احساس تنهایی

با گسترش فناوری و ارتباطات مجازی، این مشکل عمیق‌تر شده است. فناوری که در ابتدا به نظر می‌رسید به تقویت ارتباطات کمک کند، در واقع روابط سطحی و آنلاین را جایگزین تعاملات واقعی و رودرو کرده است. علاوه بر این، دور کاری نیز باعث کاهش تعاملات غیررسمی و افزایش احساس انزوا در میان کارکنان شده است. در محیط‌های شهری با فرهنگ‌های فردگرایانه و پرشتاب، مردم اگرچه در میان جمعیت زیادی زندگی می‌کنند، اما روابط اجتماعی سطحی و پراکنده دارند.

اقدامات جهانی برای مقابله با تنهایی

در پاسخ به این بحران اجتماعی، دولت‌ها در سراسر جهان احساس تنهایی را به عنوان یک معضل جدی شناسایی کرده‌اند. برای مثال، بریتانیا وزیر ویرژای به نام «وزیر تنهایی» منصوب کرده است و ژاپن نیز تدابیری برای مقابله با انزوای اجتماعی شدید در نظر گرفته است. سازمان بهداشت جهانی نیز از این پدیده به عنوان یک نگرانی بهداشتی رو به رشد یاد کرده است.

پژوهش‌های علمی و اثرات زیستی احساس تنهایی

پژوهشگران دانشگاه کمبریج در انگلیس با تجزیه‌وتحلیل نمونه خون ۴۲ هزار بزرگسال ۴۰ تا ۶۹ ساله از بانک اطلاعات پزشکی بریتانیا (Biobank) دریافتند که احساس تنهایی می‌تواند باعث تولید پنج پروتئین خاص در بدن شود. این پروتئین‌ها به طور مستقیم با بیماری‌هایی جدی مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، کلسترول بالا، مقاومت به انسولین و حتی مرگ زودرس در ارتباط هستند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که احساس تنهایی می‌تواند به‌طور مستقیم به سلامت جسمانی آسیب برساند و سازوکارهای زیستی آن را روشن می‌کند.

پیشنهادهات برای مقابله با احساس تنهایی

پژوهشگران تأکید دارند که افزایش روابط اجتماعی می‌تواند به کاهش احساس تنهایی و در نتیجه جلوگیری از پیامدهای منفی آن بر سلامت کمک کند. آنان توصیه می‌کنند که افراد با افزایش تعاملات اجتماعی، مانند معاشرت با اعضای خانواده، ملاقات با همسایگان، و گفت‌وگو با دوستان و همکاران، می‌توانند بر احساس تنهایی غلبه کنند و از اثرات منفی آن بر سلامت جسمی خود جلوگیری نمایند.

مدیرکل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو، گفت: کمبود شیرخشک در کشور وجود ندارد و مشکل تنها ناشی از تقاضای بالا برای برخی برندهای خاص است. به گزارش خبرگزاری مهر، علیرضا رستمی افزود: با وجود نگرانی‌هایی که درباره حفظ پایداری و تاب آوری زنجیره تأمین شیرخشک در بازار مطرح است، کشور از نظر تأمین این محصول دچار کمبود نیست. وی تأکید کرد: مشکل اصلی به تقاضای مردم برای برندهای خاصی از شیرخشک برمی‌گردد.

کمبود شیر خشک به دلیل تقاضا برای برندهای خاص است

رستمی افزود: بسیاری از خانواده‌ها به‌دلیل توصیه‌های پزشکی بعضاً غیر دقیق، تجربه‌های قبلی یا باور به کیفیت بالاتر، به دنبال برندهای مشخصی هستند و این مسئله باعث می‌شود احساس کمبود در بازار شکل بگیرد. وی همچنین از مردم خواست با توجه به محصولات جایگزین و استانداردی که در بازار موجود است، نگرانی‌های خود را کاهش دهند و مطمئن باشند که محصولات مورد نیاز نوزادان در دسترس است.

سلامت / درمان

۲۵ درصد بیماری های تنفسی مربوط به آنفولانزاست

سرپرست مرکز مدیریت بیماریهای واگیر وزارت بهداشت گفت: از اول آذر تا اوایل دی شاهد افزایش موارد آنفولانزا بودیم به طوری که نزدیک ۲۵ درصد از کل عفونت‌های تنفسی را شامل می‌شد. به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، قباد مرادی سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: از اول آذر تا اوایل دی شاهد افزایش موارد آنفولانزا بودیم به طوری که نزدیک ۲۵ درصد از کل عفونت‌های تنفسی را شامل می‌شد. سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت درباره شیوع آنفولانزا بیان داشت: فصل پاییز و زمستان فصل مناسبی برای رشد، تکثیر و انتشار ویروس‌های تنفسی از جمله آنفولانزا و سرماخوردگی و بیماری‌های تنفسی است که پس از کرونا و خاطرات تلخ مردم بیشتر شد.

وی افزود: در کشور نظام‌هایی وجود دارد که از طریق آنها بیماری‌ها در کشور رصد می‌شود. آذر فصل افزایش سرماخوردگی و آنفولانزاست. از اول آذر تا اوایل دی شاهد افزایش موارد آنفولانزا بودیم به طوری که نزدیک ۲۵ درصد از کل عفونت‌های تنفسی را شامل می‌شد. سایر کشورها نیز به این آنفولانزا گرفتار شدند. بنابراین موارد غیر طبیعی دیده نشده و همواره رصد صورت می‌گیرد.

به گفته مرادی؛ آنفولانزا، سرماخوردگی و کرونا به ترتیب بیشترین درصد بیمارهای پاییزی را شامل می‌شوند.

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت در رادیو گفتگو تأکید کرد: مردم باید رعایت کنند و افراد پرخطر و مسن و با بیماری‌های پر خطر از حضور در اماکن شلوغ خودداری کرده و در صورت لزوم از ماسک استفاده کنند. همچنین اگر واکسن نزدند باید واکسن بزنند. دست و صورت مرتباً شسته شده و آداب تنفسی نیز رعایت شود. اگر کسی مریض شد تا زمان بهبودی در منزل بماند تا از انتقال بیماری جلوگیری شود.

اینفوگرافیک

