



بهترین مرطوب کننده های طبیعی پوست

روغن آرگان (ارقان) یکی از بهترین مرطوب کننده های طبیعی است که از هسته های میوه درخت ارقان به دست می آید. این روغن سرشار از ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری است و پوست را مرطوب و منعطف نگه می دارد. درضمن روغن آرگان خواص ضدالتهابی دارد.

منجد



کبد چرب؛ قاتل خاموشی که با کاهش وزن مهار

می شود

آریتا حکمت دوست متخصص تغذیه، استاد گروه تغذیه بالینی و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: کبد چرب در اثر تجمع چربی در سلول های کبدی رخ می دهد. این وضعیت معمولاً به دلیل دریافت بیش از حد کالری ایجاد می شود، به طوری که کالری اضافه به تری گلیسیرید تبدیل شده و در کبد ذخیره می شود. در مراحل اولیه (گرید ۱)، معمولاً فرد هیچ علامتی ندارد و ممکن است تنها از طریق سونوگرافی متوجه بیماری خود شود.

منجد

خبر پزشکی

اهدای خون به سلامت اهداکننده کمک می کند

معاون اجتماعی سازمان انتقال خون گفت: اهدای خون داوطلبانه یک مسئولیت اجتماعی است که با همکاری رسانه ها و نهادهای فرهنگی باید در جامعه نهادینه شود. شهرام میرزایی معاون اجتماعی سازمان انتقال خون در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: فرهنگ سازی برای اهدای خون داوطلبانه یکی از وظایف اصلی این سازمان است و باید به عنوان یک مسئولیت اجتماعی در جامعه نهادینه شود. وی افزود که آگاهی بخشی درباره اهمیت اهدای خون و مزایای آن برای فرد اهداکننده و جامعه، از جمله اقدامات مهم در این راستا است. وی گفت: با تشکیل معاونت اجتماعی در سازمان انتقال خون، تلاش می کنیم که ترویج و توسعه فرهنگ اهدای خون را در میان اقشار مختلف جامعه، به ویژه بانوان و جوانان، تقویت کنیم. بانوان به عنوان رکن اصلی خانواده می توانند نقش الگو را در این زمینه ایفا کنند و کمک شایانی به فرهنگ سازی در خانواده و جامعه داشته باشند.

میرزایی همچنین به اهمیت آشنایی جوانان با فواید اهدای خون اشاره کرد و اظهار داشت: اهدای خون نه تنها یک اقدام خیرخواهانه و انسان دوستانه است، بلکه می تواند برای سلامت فرد اهداکننده نیز مفید باشد. هر فرد با صرف زمان کوتاهی می تواند در نجات جان یک بیمار سهیم باشد.

وی با تأکید بر نقش رسانه ها در ترویج فرهنگ اهدای خون گفت: صداوسیما، رسانه های اجتماعی و سایر دستگاه های فرهنگی می توانند کمک بزرگی در این مسیر داشته باشند. ما تفاهم نامه هایی با وزارت ورزش و جوانان، جمعیت هلال احمر، بسیج و دانشگاه های علوم پزشکی منعقد کرده ایم تا از ظرفیت داوطلبان و جوانان در این حوزه استفاده کنیم.

در پایان، وی از کلیه دستگاه های فرهنگی درخواست کرد که با همکاری و حمایت از این اقدامات، به توسعه فرهنگ اهدای خون داوطلبانه در جامعه کمک کنند.

صفحه ۷

۲

۲

سال سوم - شماره ۱۶۷ - ۸ صفحه - ۲۰۰۰ تومان

شنبه ۲۷ بهمن ماه ۱۴۰۳

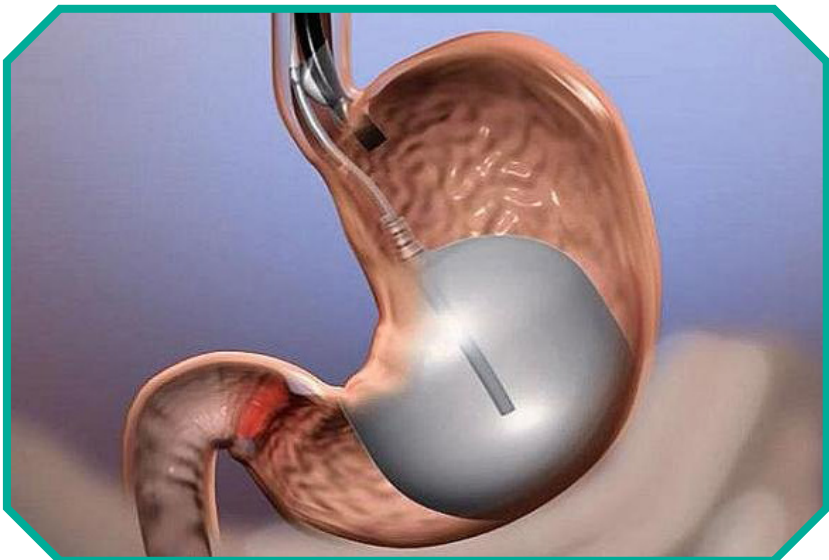
اکالیپتوس؛ درختی با خواص درمانی شگفت انگیز

اکالیپتوس با برگ های معطر، نقش مهمی در بهبود بیماری های تنفسی، سلامت پوست و دهان ایفا می کند. همچنین از دمنوش و

بخور اکالیپتوس می توان برای درمان بیماری های مختلف استفاده کرد.



جراحی کاهش وزن از سلامت کبد محافظت می کند



جراحی قرار نگرفتند، ۱۰ درصد از وزن خود را از دست دادند.

نتایج نشان می دهد که تقریباً ۲۱ درصد از گروه جراحی کاهش وزن و ۴۶ درصد از کسانی که تحت عمل جراحی قرار نگرفتند، حداقل به یکی از عارضه های اصلی بیماری کبدی مبتلا شدند، از جمله زخم های پیشرفته کبد، سرطان کبد، پیوند کبد یا مرگ.

به همین ترتیب، نزدیک به ۱۶ درصد از کسانی که در گروه جراحی قرار گرفتند، در مقایسه با نزدیک به ۳۱ درصد از کسانی که جراحی نشدند، بیماری کبدی شان پیشرفت کرد.

نیسن گفت: «این مطالعه نشان می دهد که جراحی چاقی یک درمان مؤثر است که می تواند بر مسیر پیشروی سیروز کبدی در بیماران تأثیر بگذارد».

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که بیماران پس از انجام عمل جراحی کاهش وزن، ۷۲ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به عوارض جدی بیماری کبدی بودند.

به گفته محققان، آنها همچنین ۸۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری کبدی ای بودند که به مرحله پیشرفته و تهدید کننده زندگی برسد.

به گفته محققان، این نتایج نشان می دهد که نوع کاهش وزن مرتبط با جراحی چاقی می تواند تفاوت عمده ای در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب ایجاد کند که به آن استئاتوهپاتیت مرتبط با اختلال متابولیک (MASH) نیز می گویند.

دکتر «استیون نیسن»، محقق ارشد از مؤسسه قلب، عروق و قفسه سینه کلیولند، در بیانیه ای گفت: «در حال حاضر مداخله در سبک زندگی (رژیم غذایی و ورزش) تنها توصیه درمانی برای سیروز کبدی مرتبط با MASH است.»

وی افزود: «با این حال، تغییر سبک زندگی به تنهایی به ندرت باعث کاهش وزن و تغییرات متابولیک مورد نیاز برای کاهش خطر عوارض کبدی در این جمعیت بیمار می شود.»

به گفته محققان، چاقی و دیابت علت اصلی MASH است که شایع ترین شکل بیماری مزمن کبدی است.

به گفته محققان، کبد افراد چاق شروع به انباشته شدن چربی می کند، که باعث ایجاد مجموعه ای از حوادث می شود که در نهایت منجر به زخم شدن کبد یا اسکار کبدی می شود.

برای این مطالعه، هدف محققان این بود که ببینند آیا کاهش وزن طولانی مدت مرتبط با جراحی چاقی می تواند خطر آسیب کبدی را در میان افراد مبتلا به چاقی و بیماری کبد چرب کاهش دهد یا خیر.

گروهی متشکل از ۶۲ بیمار که هر دوی آنها تحت عمل جراحی چاقی قرار گرفته بودند، با یک گروه کنترل شامل ۱۰۶ بیمار کبد چرب که جراحی کاهش وزن انجام ندادند، مقایسه شدند. شرکت کنندگان از لحاظ شدت بیماری کبدی همسان بودند.

۱۵ سال پس از شروع مطالعه، بیمارانی که تحت عمل جراحی چاقی قرار گرفتند، نزدیک به ۲۷ درصد از وزن خود را از دست دادند، در حالی که در میان افرادی که تحت عمل



افزایش تعداد پایگاه‌های

اورژانسی کشور به پیش از

۳۴۰۰ پایگاه

هوشمند نوار قلب در راستای افزایش سرعت خدمت رسانی و انتقال بیماران قلبی به مراکز درمانی، رونمایی می‌شود. رئیس سازمان اورژانس کشور با بیان اینکه سازمان اورژانس با مردم ارتباط مستقیمی دارد و خط مقدم نظام سلامت است، افزود: تلاش ۲۹ هزار نیروی این سازمان، ارائه خدمات با کیفیت و شایسته به مردم در کمترین زمان و در نهایت رضایتمندی آنهاست. میعادفر یادآور شد: با عنایت وزیر بهداشت از ۲۷ هزار نفری که در آزمون آینده استخدامی وزارت بهداشت استخدام می‌شود، ۵۵۰۰ نفر در سازمان اورژانس کشور استخدام می‌شوند که بخش بزرگی از مشکل کمبود نیرو در اورژانس، حل می‌شود.

رئیس سازمان اورژانس کشور با اشاره به فعالیت ۲۰ پایگاه اورژانس در ابتدای انقلاب، از افتتاح همزمان ۱۳۷ پروژه اورژانس کشور به صورت همزمان و افزایش تعداد آنها به بیش از ۳۴۰۰ پایگاه، خبر داد. به گزارش خبرگزاری مهر، جعفر میعادفر در مراسم افتتاح همزمان ۱۳۷ پروژه سازمان اورژانس کشور با حضور وزیر بهداشت، اظهار داشت: در حال حاضر ۵۲ پایگاه اورژانس هوایی در کشور فعال است که نقش مهمی در خدمت رسانی به ویژه در مناطق محروم، صعب‌العبور و عشایری دارد.

وی با اشاره به مأموریت‌ها و تماشای بالای مردم با اورژانس ۱۱۵، خاطرنشان کرد: امروز دو سامانه پایش و ردیابی ناوگان آمبولانسی تا سطح پایگاه اورژانس و همچنین تفسیر

تحقق سهم نظام سلامت از بودجه هدفمندی ضروری است



قواعد و سطح بندی وجود دارد که اگر بودجه‌ها محقق شود، اقدام خواهد شد.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اعلام اینکه امروز شاهد افتتاح ۸۴ خانه بهداشت، ۶۷ زیست بوم پزشک، ۲۹ مرکز جامع سلامت شهری و ۲۸ مرکز جامع سلامت روستایی و یک مرکز آموزش بهوزری در بین این ۲۲۵ پروژه بودیم، تاکید کرد: با توجه به اجرای برنامه پزشکی خانواده از سال آینده این پروژه‌ها از جمله ۶۷ زیست بوم پزشک برای ماندگاری پزشکان در مناطق محروم بسیار مثرتر خواهند بود.

وی در پایان ابراز داشت: پوشش شبکه بهداشت در روستاها با بیش از ۱۸ هزار خانه بهداشت تقریباً کامل شده و باید شبکه بهداشتی در شهرها را که هم اکنون پوشش ۶۰ درصدی دارد، تکمیل کنیم.

وزیر بهداشت در افتتاح ۲۲۵ پروژه بهداشتی شهر قدس بر ضرورت تحقق سهم نظام سلامت از بودجه هدفمندی تأکید کرد و از تکمیل و بهره‌برداری این پروژه‌ها خبر داد. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، محمدرضا ظفرقندی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، با اشاره به تقارن بهره برداری از این پروژه‌ها با ایام میلاد امام زمان (عج) و سالگرد پیروزی انقلاب که می‌توان آن را به فال نیک گرفت، افزود: هر پروژه‌ای که بهره برداری می‌شود باعث خیر، امیدواری، توسعه سلامت و آینده بهتر برای مردم می‌شود.

وزیر بهداشت با اظهار امیدواری از این که با کمک و هم‌یاری خیرین، مدیران و کارکنان نظام سلامت و مقامات محلی هر منطقه بتوان برای بخش بهداشت کارهای خوبی انجام داد، بیان داشت: همین منطقه شهر قدس را اگر با ۷-۸ سال پیش مقایسه کنید متوجه گستردگی پیشرفت‌های سلامت می‌شوید. افتتاح مرکز جامع سلامت امروز و ۳ بیمارستان در مناطق شهر قدس، ملارد و شهریار که به تازگی صورت گرفته این منطقه را الگو کرده است. ظفرقندی ادامه داد: برای پیشبرد کارها در حوزه سلامت، تأمین و تحقق منابع پایدار از جمله یک درصد ارزش افزوده و سهم حوزه سلامت از هدفمندی یارانه‌ها لازم است.

وی خاطرنشان کرد: بودجه بخش هدفمندی هنوز محقق نشده که باید در بودجه سال آینده حتماً لحاظ شود.

وزیر بهداشت در پاسخ به درخواست سی تی اسکن برای شهر قدس گفت: برای تخصیص سی تی اسکن و ام آر آی

اهمیت تشخیص و درمان مناسب آنفلوانزا در کودکان



بدن درد شایع است، در کودکان ممکن است تب بالا، علائم گوارشی، تشنج و حتی درگیری دستگاه تنفسی مشاهده شود. این فوق تخصص بیماری‌های عفونی کودکان افزود: در صورت مشاهده علائمی چون تب طولانی‌مدت، لرز، اسهال، استفراغ یا گیجی در کودکان، باید به آنفلوانزا شک کرد. همچنین، اگر یکی از اعضای خانواده مبتلا به آنفلوانزا باشد و کودک علائم دستگاه تنفسی نشان دهد، درمان باید به سرعت آغاز شود.

بلورساز، تشخیص دقیق آنفلوانزا را وابسته به تست‌های PCR دانست و توضیح داد: این تست با بررسی ترشحات حلق و بینی، قطعی‌ترین روش تشخیص بیماری است. وی، واکسیناسیون را بهترین روش پیشگیری از آنفلوانزا دانست و تأکید کرد: تزریق واکسن آنفلوانزا برای کودکان بالای ۶ ماه، به ویژه زیر ۵ سال و افراد بالای ۶۰ سال بسیار توصیه می‌شود.

رئیس انجمن پزشکان عفونی کودکان ایران، بر اهمیت تشخیص و درمان مناسب بیماری آنفلوانزا در کودکان تأکید کرد. به گزارش خبرگزاری مهر، محمدرضا بلورساز، ضمن اشاره به شیوع آنفلوانزا در کودکان و تفاوت علائم آن با بزرگسالان، گفت: آنفلوانزا در کودکان با علائمی متفاوت از بزرگسالان ظاهر می‌شود. در حالی که در بزرگسالان علائمی چون تب، لرز و

نظارت‌های سخت‌گیرانه بر فرآیند تولید سوسیس و کالباس؛ الزام کارخانه‌ها به استفاده از مواد سالم



مکانیکی نیز استفاده شود که باید بر روی برچسب محصول درج شود.

رضوی موسوی در پایان تأکید کرد: سازمان غذا و دارو با پایش مستمر و آزمایش‌های کنترل کیفی، تلاش می‌کند از سلامت مصرف‌کنندگان محافظت کند. توصیه ما به مردم این است که هنگام خرید این فرآورده‌ها، به نشان سازمان غذا و دارو و اطلاعات درج‌شده بر روی بسته‌بندی توجه ویژه داشته باشند.

سرپرست اداره امور فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی گفت: نظارت‌های سخت‌گیرانه بر فرآیند تولید سوسیس و کالباس و استفاده از مواد اولیه سالم و رعایت ضوابط بهداشتی از الزامات تولید این محصولات است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از سازمان غذا و دارو، حشمت‌الله رضوی موسوی سرپرست اداره امور فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی، با اشاره به اهمیت سلامت فرآورده‌های گوشتی، اظهار داشت: سازمان غذا و دارو به‌عنوان متولی نظارت بر تولید محصولات غذایی، بر تمامی مراحل تولید سوسیس و کالباس نظارت دارد. کارخانه‌های تولیدکننده این فرآورده‌ها موظف‌اند از گوشت سالم و مواد اولیه مجاز استفاده کنند و هرگونه تخطی از ضوابط بهداشتی با برخورد قانونی مواجه خواهد شد.

وی در خصوص میزان گوشت استفاده‌شده در محصولات گوشتی افزود: عبارت «سوسیس ۹۰ درصد» به این معناست که ۹۰ درصد ترکیب این محصول را گوشت و ۱۰ درصد آن را سایر ترکیبات تشکیل می‌دهد. همچنین، در تولید سوسیس و کالباس از گوشت خالص استفاده می‌شود، اما در برخی محصولات کم‌درصد ممکن است از گوشت جداسازی‌شده

همه چیز درباره سنگ کیسه صفرا؛ چه زمانی

به جراحی نیاز داریم؟

علائمی ندارد و با سونوگرافی عمده‌ی یا سهوی تشخیص داده می‌شود که تا وقتی تشدید پیدا نکرده و دچار انسداد نشده نیازی به عمل نخواهد داشت؛ افرادی که با علائم ذکر شده صفرای خود را عمل می‌کنند بعد از بهبودی جراحی علامتشان خوب نمی‌شود و تشدید نیز پیدا خواهد کرد.

وی افزود: برخی علائم گوارشی مانند سوءهاضمه، نفخ، تهوع و ترش کردن غذا به اشتباه به سنگ صفرا نسبت داده می‌شود. اما این علائم ارتباطی با وجود سنگ ندارند و جراحی کیسه صفرا برای درمان این مشکلات توصیه نمی‌شود.

فوق تخصص گوارش و کبد توصیه کرد: افراد اگر بتوانند سبک زندگی سالم‌تری داشته باشند، می‌توانند از ابتلاء به سنگ صفرا پیشگیری کنند.

همه چیز درباره سنگ کیسه صفرا؛ چه زمانی به جراحی نیاز داریم؟

تفاوت پولیپ با سنگ کیسه صفرا

خدمت مطرح کرد: پولیپ یک نوع خال گوشتی است که در روده، معده و اَشْتار توخالی مشاهده شده، همچنین مشابه این نوع خال روی پوست افراد نیز دیده می‌شود. این نوع خال در کیسه صفرا یک زائده چند میلی‌متری است که به آن پولیپ کیسه صفرا گفته می‌شود.

وی در ادامه گفت: پولیپ تحرکی ندارد اما اگر سایزش از حدی بیشتر شود خطرناک خواهد بود. اگر هفت میلی‌متر یا بیشتر باشد برای جلوگیری از تبدیل آن به سرطان صفرا توصیه می‌کنیم فرد صفرا را جراحی کند اما اگر زیر هفت میلی‌متر باشد، عوارضی نداشته و فقط سالی یک‌بار سونوگرافی باید انجام گیرد که اگر رشد داشت درمان سریع‌تر انجام شود. گروه‌های در معرض خطر

خدمت تصریح کرد: برخی افراد بیش از دیگران در معرض ابتلاء به سنگ صفرا هستند؛ از جمله زنان، افراد بالای ۴۰ سال، کسانی که زایمان‌های مکرر داشته و افراد دارای اضافه‌وزن احتمال غلیظ شدن صفرا و تشکیل سنگ در کیسه صفرا بیشتر خواهد بود.

همه چیز درباره سنگ کیسه صفرا؛ چه زمانی به جراحی نیاز داریم؟

عوارض خطرناک سنگ کیسه صفرا

خدمت در ادامه به یکی از عوارض جدی سنگ کیسه صفرا اشاره کرد و گفت: گاهی سنگ‌ها از کیسه صفرا خارج شده و وارد مجرای صفراوی می‌شوند. در این صورت، خطر انسداد مجرا و التهاب شدید لوزالمعده (پانکراتیت) وجود دارد که می‌تواند تهدیدکننده زندگی باشد.

پیشگیری از سنگ کیسه صفرا

فوق تخصص گوارش و کبد در پایان خاطر نشان: برای پیشگیری از سنگ صفرا، توصیه می‌شود وزن بدن در محدوده سالم حفظ شود، مصرف غذاهای پرچرب و حجیم کاهش یابد، فعالیت بدنی منظم داشته باشیم و رژیم غذایی سرشار از فیبر، سبزیجات و میوه‌ها را رعایت کنیم.



فوق تخصص گوارش و کبد گفت: سنگ کیسه صفرا یکی از بیماری‌های شایع گوارشی است که معمولاً بدون علائم خاصی ایجاد می‌شود.

حسین خدمت فوق تخصص گوارش و کبد در گفتگو با خبرنگار مهر، در رابطه با بیماری گوارشی سنگ صفرا، علل ایجاد این بیماری و درمان آن گفت: صفرا یک منبع ذخیره‌ای زیر کبد در ناحیه بالا و راست شکم قرار دارد، گنجایش صفرا حدود ۷۰ است که از کبد ترشح شده و آنزیم‌های هضم چربی در صفرا جمع، منقبض و منجر به هضم آن می‌شود. علاوه بر این خود صفرا یعنی بیلی روبین یک ماده خیلی سمی است که توسط کبد دفع می‌شود.

همه چیز درباره سنگ کیسه صفرا؛ چه زمانی به جراحی نیاز داریم؟

وی با اشاره به نقش کیسه صفرا در ذخیره و غلیظ کردن صفرا اذعان کرد: صفرا که از کبد ترشح می‌شود، حاوی آنزیم‌هایی است که به هضم چربی کمک می‌کنند. اما گاهی به دلایل مختلف، این مایع در کیسه صفرا غلیظ شده و منجر به تشکیل سنگ می‌شود.

خدمت با توجه به این نکته که سنگ صفرا به معنای بیماری نیست افزود: وجود سنگ صفرا بیماری محسوب نشده و مشکل‌ساز نخواهد بود و ما برای آن اقدامات دارویی و درمانی انجام نمی‌دهیم تنها در صورتی که سنگ باعث انسداد دستگاه‌های دیگر شده و جابجا شود اقدامات درمانی شروع خواهند شد. یعنی اگر سنگ در خروجی صفرا گیر کند و انسداد ایجاد شود در صورت درد شدید بالای شکم فرد به اورژانس مراجعه کرده و از آمپول استفاده کند.

وی ادامه داد: به طور معمول تا ۲۴ سال طول می‌کشد و بعد سنگ آزاد می‌شود و علائم مریض نیز از بین می‌رود اما این تنها یک هشدار است و یک الی دو سال فرصت دارد تا کیسه صفرای خود را عمل کند، برای اینکه حملات و دردها فرد را آزار ندهند داروهایی برای رقیق شدن صفرا وجود دارد اما توصیه می‌شود در اولین فرصت بعد از تشخیص با سونوگرافی فرد اقدام به جراحی کند.

فوق تخصص گوارش و کبد مطرح کرد: نکته قابل توجه این است که افرادی که سوءهاضمه، نفخ، باد معده دارند این علائم هیچکدام به سنگ صفرا مربوط نیست، سنگ صفرا

خبر

راهکاری برای افزایش طول عمر افراد مسن

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز-تودی، سبک زندگی فعال بدنی در اواخر عمر با افزایش سن مرتبط است و فعالیت بدنی می‌تواند به طور قابل توجهی کیفیت زندگی فرد را در سال‌های بعد افزایش دهد.

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته می‌تواند استقلال فرد مسن و همچنین سلامت شناختی و ذهنی را افزایش دهد. یک فرد مسن می‌تواند با مشورت پزشک یا متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود به تدریج و با خیال راحت این مقدار ورزش را انجام دهد.

به گفته محققان، کمبود فعالیت بدنی یک عامل خطر برای بیش از ۳۰ بیماری مزمن است که افراد مسن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مقدار ورزش توصیه شده برای افراد جوان - ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا

به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، مصطفی جمالی مدیرعامل سازمان انتقال خون در نشست خبری که در وزارت بهداشت و درمان و پزشکی با موضوع بیان دستاوردها به مناسبت فرا رسیدن دهه مبارک فجر برگزار شد، ضمن تبریک ایام‌الله دهه فجر، از اهداکنندگان خون به عنوان «سرداران گمنام سلامت» یاد کرد و از زحمات آنان قدردانی کرد.

وی تأکید کرد: از سال ۱۳۸۵ تاکنون، با همراهی مردم، تمامی اهدای خون در کشور به‌صورت صد درصد داوطلبانه انجام شده که این دستاورد، ایران را به برترین کشور منطقه در این حوزه تبدیل کرده است.

وی همچنین از نقش خبرنگاران در حمایت از فرهنگ اهدای خون و اطلاع‌رسانی به‌موقع قدردانی کرد و به سختی‌هایی که اهداکنندگان و کارکنان انتقال خون با آن مواجه‌اند، اشاره کرد. به گفته وی، پزشکان و کارکنان انتقال خون در تأمین فرآورده‌های حیاتی نقش مهمی دارند و یک پزشک انتقال خون که ۳۰ سال خدمت کرده، در این مدت امکان نجات جان ۸۰۰ هزار نفر را فراهم کرده است.

همچنین پیشنهاد داد که اهداکنندگان با بیش از صد بار اهدای خون، همچون شخصیت‌های مهم در جامعه مورد تکریم قرار گیرند. جمالی تأکید کرد؛ که ایران در حوزه انتقال خون به چشم‌انداز ۱۴۰۴ دست یافته و امسال به عنوان کشور برتر منطقه در این زمینه شناخته شده است.

وی افزود: یکی از دلایل اصلی موفقیت ما در رسیدن به جایگاه برتر منطقه، حمایت اهداکنندگان و همکاران ما در بخش‌های مختلف بوده است.

جمالی ادامه داد: یکی از مهم‌ترین عوامل این موفقیت، اعتماد به نیروهای داخلی بود. ما کمترین میزان جذب نیرو از بیرون را داشتیم، زیرا به توانمندی و تخصص کارکنان خود انتقال خون باور داشتیم.

به گفته وی؛ با وجود محدودیت‌های بودجه و تحریم‌ها، نهنها دلسرد نشدید، بلکه با توکل به خدا و تلاش مستمر، مشکلات را پشت سر گذاشتیم.

وی تأکید کرد: یکی از مهم‌ترین اقدامات ما، اجرای آزمایش‌های غربالگری مولکولی بود. این فناوری پیشرفته، که هزینه و تخصص بالایی نیاز دارد، سال گذشته به‌صورت سراسری در کشور اجرایی شد.

جمالی ادامه داد: نتیجه آن، شناسایی تعداد زیادی موارد هپاتیت و همچنین دو مورد ویروس ایدز بود که از انتقال آن‌ها جلوگیری شد. این اقدام، گامی اساسی در ارتقای امنیت خون‌های اهدایی کشور محسوب می‌شود.

به گفته مدیر عامل سازمان انتقال خون؛ همچنین، تعیین فونتیپ گروه‌های خونی، که نقش مهمی در روند درمان بیماران تالاسمی و سایر نیازمندان به تزریق خون دارد، در سراسر کشور عملیاتی شده است.

به گفته جمالی؛ امیدواریم بتوانیم این دستاوردها را پیش از پیش به اطلاع مردم برسانیم، چراکه هر یک از این اقدامات، یک تحول اساسی در حوزه سلامت کشور محسوب می‌شود.

به گفته جمالی؛ پیش از این، روش دستی مشکلاتی مانند خطای بالا، نیاز به نیروی انسانی بیشتر و افزایش سرعت غیرقابل کنترل داشت. اما اکنون، تمام مراحل با دستگاه‌های پیشرفته انجام می‌شود، و این یکی از مصادیق عدالت اجتماعی است که در سیستان و تهران تفاوتی در خدمات انتقال خون وجود نداشته باشد. وی افزود: یکی از دستاوردهای مهم دیگر ما، ایجاد بانک اطلاعاتی برای بیماران نیازمند پیوند است. بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان یا کم‌خونی‌های ارثی، نیاز به اهداکنندگانی دارند که از نظر ژنتیکی با آن‌ها سازگار باشند.

جمالی ادامه داد: در حال حاضر، ما در این زمینه ضعیف هستیم و تنها حدود ۸۵ درصد افراد نیازمند پیوند، اهداکننده مناسب پیدا می‌کنند.

به گفته وی؛ درحالی‌که کشورهای دیگر مانند آلمان با داشتن بیش از ۱۲ میلیون نمونه در بانک‌هایشان، توانایی بالایی در تأمین نیاز بیماران دارند.

وی ادامه داد: یکی دیگر از اقدامات مهم، راه‌اندازی روش پلاکتی برای انتقال خون است. این روش که جزو واجبات سازمان انتقال خون بوده، تاکنون اجرا نشده بود، اما همکاران ما توانستند آن را در قالب یک پروژه دانشگاهی راه‌اندازی کنند و امیدواریم در ماه‌های آینده به‌صورت کشوری عملیاتی شود.

به گفته وی؛ در سال گذشته، استفاده از این کیسه‌ها را به ۷۰ درصد رساندیم و امسال قصد داریم آن را به‌طور کامل اجرا کنیم. جمالی تأکید کرد: حمایت از شرکت‌های دانش‌بنیان نیز یکی از اولویت‌های ما بوده است. در حال حاضر، درصد زیادی از تجهیزات موردنیاز ما مانند یخچال‌ها و سانتریفیوژهای یخچال‌دار در داخل کشور تولید می‌شود.

وی افزود: حتی در زمینه فناوری‌های پیشرفته مانند دستگاه‌های اشعه‌دهی خون، با همکاری سازمان انرژی اتمی، توانسته‌ایم به

شنبه ۲۷ بهمن ۱۴۰۳. سال سوم. شماره ۱۶۷

خبر

تقاضا برای جراحی زیبایی پلک افزایش یافته است



دبیر علمی سمینار اکولوپلاستیک،

از افزایش تقاضا برای جراحی زیبایی پلک در کشور خبر داد و گفت: افراد متقاضی این نوع عمل های زیبایی و ترمیمی، باید نزد متخصصان این رشته بروند.

به گزارش خبرگزاری مهر، مریم آل‌طه دبیر علمی سمینار جراحی‌های زیبایی و ترمیمی پلک و حدقه، ضمن تأکید بر نقش حیاتی پلک‌ها در محافظت از چشم و زیبایی صورت، به اهمیت انجام این جراحی‌ها توسط متخصصان اکولوپلاستیک اشاره کرد.

وی با بیان اینکه جراحان اکولوپلاستیک چشم پزشکی هستند که به‌طور تخصصی در زمینه جراحی‌های زیبایی و ترمیمی پلک، ابرو، پیشانی و حدقه استخوانی آموزش دیده‌اند، افزود: این جراحان به دلیل شناخت دقیق آناتومی و عملکرد چشم و بافت‌های اطراف آن، قادرند با حداقل عوارض، بهترین نتایج را در جراحی‌های زیبایی و ترمیمی به دست آورند.

آل‌طه با اشاره به افزایش تقاضا برای جراحی‌های زیبایی پلک (بلفاروپلاستی) و لیفت ابرو و پیشانی در سال‌های اخیر، هشدار داد: متأسفانه شاهد افزایش روزافزون عوارض زیبایی و عملکردی این جراحی‌ها در سطح جامعه هستیم که در بسیاری از موارد، به دلیل انجام آنها توسط پزشکان غیرمرتبط یا افراد غیرپزشک در شرایط غیراستاندارد است. این موضوع می‌تواند به مشکلات جدی مانند کاهش بینایی، خشکی چشم، باز ماندن پلک‌ها و ظاهر نامطلوب منجر شود که در برخی موارد، حتی با جراحی‌های ترمیمی متعدد نیز قابل اصلاح نیست.

وی تأکید کرد: جراحان اکولوپلاستیک علاوه بر جراحی‌های زیبایی و ترمیمی پلک، در درمان بیماری‌های مجرای اشکی، تومورهای پلک و پشت چشم، جراحی استخوان‌های اطراف چشم و اصلاح زیبایی پس از تخلیهٔ چشم نیز مهارت کافی دارند.

آل طه گفت: این سمینار فرصتی مناسب برای ارائه جدیدترین دستاوردهای علمی در این حوزه و افزایش آگاهی عمومی درباره اهمیت انتخاب جراحان متخصص برای انجام این نوع عمل‌های حساس خواهد بود.

هفتمین همایش مشترک دانشگاه‌های علوم پزشکی شهید بهشتی و ایران (مراکز تحقیقات چشم) از ۱ تا ۳ اسفند ۱۴۰۳ در سالن ابوریحان دانشگاه شهید بهشتی برگزار می‌شود.

تولید داخلی دست پیدا کنیم.

به گفته مدیر عامل سازمان انتقال خون؛ همچنین، در حوزه حمل‌ونقل خون، یک شرکت دانش‌بنیان ایرانی توانسته جعبه‌هایی تولید کند که قادرند گلبول‌های قرمز را در دمای ۴ درجه تا ۴۸ ساعت نگه دارند.

وی افزود: این فناوری که پیش از این به دلیل هزینه بالا از خارج وارد می‌شد، اکنون به‌زودی در کشور قابل‌استفاده خواهد بود.

جمالی گفت: ما باید بتوانیم این دستاوردهای بزرگ را به اطلاع مردم برسانیم، زیرا در شرایطی که خبرهای ناامیدکننده زیاد است، این پیشرفت‌ها می‌توانند امید را به جامعه برگردانند.

به گفته وی؛ همچنین، ارائه خون به بیماران در مواقع حساس مانند جراحی‌های قلبی، بدون هیچ‌گونه کمبود انجام می‌شود. هدف ما این است که بیماران و خانواده‌های آن‌ها بدون نگرانی از کمبود خون، درمان خود را انجام دهند.

وی افزود، در راستای بهبود و ارتقا سیستم انتقال خون کشور، پروژه‌های مهمی در حال اجراست که تأثیرات زیادی بر تأمین و نگهداری پلاسما و داروهای مشتق از آن خواهد داشت. یکی از پیشرفت‌های قابل توجه، راه‌اندازی سردخانه‌های سیار ۱۰،۰۰۰ لیتری با کمک شرکت ماموت به عنوان یک پروژه دانش‌بنیان است.

به گفته جمالی؛ این سردخانه‌ها قادرند پلاسما را در دمای منفی ۲۷ درجه سانتیگراد نگهداری کنند و در این راستا، توانسته‌اند مشکلات ناشی از ظرفیت محدود و بحران‌های پیشین را برطرف کنند.

جمالی گفت: در کنار این پیشرفت‌ها، برنامه‌هایی برای مقاوم‌سازی و احداث مراکز انتقال خون جدید در دست اجراست که برخی از آن‌ها در یک یا دو ماه آینده به بهره‌برداری خواهند رسید.

وی افزود: خبر خوب دیگر، افزایش ظرفیت پلاسما به ۴۰۰ هزار لیتر در سال گذشته است. این امر نشان‌دهنده توجه ویژه به نیازهای کشور و تلاش برای تأمین مواد حیاتی مانند فاکتورهای انعقادی، آلبومین و فیبرینوژن است.

جمالی ادامه داد: به علاوه، ظرفیت مراکز خصوصی تأمین پلاسما نیز به حدود ۳۵۰ هزار لیتر رسیده که این نیز یکی از دستاوردهای مهم در این زمینه محسوب می‌شود.

به گفته جمالی؛ با وجود اینکه در سال‌های گذشته بیشتر پلاسما به آلمان صادر می‌شد، هنوز بخش زیادی از داروهای ضروری به کشور بازنگشته است.

وی خاطرنشان کرد: این معاونت با هدف ارتقای ارتباطات با مردم و نهادهای مختلف از جمله هلال احمر، بسیج و دانشگاه‌ها، تلاش دارد تا منابع مالی و حمایتی لازم را برای بهبود وضعیت انتقال خون در کشور تأمین کند.

جمالی ادامه داد: با این روندهای مثبت، امیدواریم که در سال‌های آینده نیازهای کشور به پلاسما و داروهای مشتق از آن به طور کامل تأمین شده و مشکلات قبلی در این زمینه حل شود.

وی افزود: در راستای پیشرفت‌های چشمگیر در سیستم انتقال خون کشور، یکی از تحولات قابل توجه تکمیل و راه‌اندازی نرم‌افزار جدید و پیشرفته‌ای است که به طور اختصاصی برای این حوزه طراحی شده است.

وی افزود: هدف از این پروژه، رصد کامل فرآیند انتقال خون از لحظه اهدا تا تزریق به بیماران است که امکان پیگیری دقیق و کارآمد را فراهم می‌آورد.

به گفته جمالی؛ این نرم‌افزار در حال حاضر با همکاری دانشگاه‌های معتبر کشور، از جمله دانشگاه تهران و دانشگاه ایران، در مرحله ارتباط با سیستم‌های بیمارستانی قرار دارد و به زودی به یکی از ابزارهای کلیدی در مدیریت انتقال خون در کشور تبدیل خواهد شد.

جمالی ادامه داد: این سامانه به سازمان انتقال خون این امکان را می‌دهد که روند انتقال خون را از ابتدا تا انتها پیگیری کرده و به طور مؤثر نظارت داشته باشد.

همچنین وی گفت: در حوزه تحقیقاتی، پروژه‌های جدیدی در دست اجراست که می‌تواند تحولی بزرگ در حوزه سلامت کشور ایجاد کند.

وی ادامه داد: به گفته مسئولان، در آینده‌ای نزدیک می‌تواند به یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهای تحقیقاتی در این حوزه تبدیل شود. جمالی ادامه داد: اگر این پروژه با موفقیت به پایان برسد، یکی از دستاوردهای بی‌نظیر در عرصه سلامت کشور خواهد بود. البته جزئیات این پروژه در حال حاضر محرمانه باقی مانده است و قرار است در آینده نزدیک اطلاعات بیشتری در این خصوص منتشر شود.

مدیر عامل سازمان انتقال خون گفت: با این تحولات، کشور به سمت دستیابی به فناوری‌های پیشرفته و بهبود سیستم‌های درمانی و انتقال خون حرکت می‌کند و امید است که این دستاوردها در سال‌های آینده تأثیرات مثبتی بر سلامت مردم و رفح نیازهای درمانی کشور داشته باشد.

توضیح سازمان غذا و دارو درباره توزیع شیر خشک یارانه ای



مشمول پرداخت مابه‌التفاوت ناشی از تغییر نرخ ارز توسط بیمه سلامت در داروخانه‌ها نیز، باید تاکید کرد که طلب داروخانه‌ها تا پایان مهر ماه سال جاری پرداخت شده است. صفا با بیان اینکه تولید شیر خشک به مرز ۷۰ میلیون قوطی در سال رسیده است، بیان کرد: ماهانه حدود ۶۵ تا ۷ میلیون قوطی تولید می‌شود، ولی مصرف واقعی بازار حدود ۵۵ تا ۶۵ میلیون قوطی است.

سرپرست فرآورده‌های طبیعی و سنتی سازمان غذا و دارو تأکید کرد: شرکت‌های پخش باید شیرخشک را به داروخانه‌ها به صورت بسته‌بندی شده و با تعداد مشخص تحویل دهند و از تحمیل محصولات اضافی در کنار شیرخشک به داروخانه‌ها خودداری کنند. همچنین، زمان پرداخت وجه شیرخشک‌های خریداری شده برای داروخانه‌ها از یک‌ماه تا سه‌ماه است.

بر اساس اعلام قبلی سازمان غذا و دارو ارائه ۱۰ قوطی شیرخشک یارانه‌ای به خانواده‌های دارای فرزند زیر ۲ سال با ثبت کد ملی نوزاد در داروخانه‌ها به هر کودک امکان پذیر است.

وارداتی به دلیل نرخ بالاتر ارز، قیمت‌های بیشتری نسبت به تولید داخل دارند. صفا درباره انتشار مطالبی مبنی بر توزیع بدون محدودیت شیرخشک در داروخانه‌ها نیز توضیح داد: گزارش‌های واصله حاکی از آن بود که افرادی مانند کودکان بالای دو سال، دارای مشکلات خاص و اتباع خارجی نیازمند مصرف شیرخشک هستند، اما دسترسی به شیر یارانه‌ای برای آنها ممکن نبوده است. در همین راستا این پیشنهاد مطرح شد که برای این مصرف‌کنندگان، شیرخشک‌های وارداتی ارائه شود و محدودیت‌های سنی و تعدادی برای دریافت شیرخشک‌های وارداتی حذف شود. بنابراین این دو مقوله جدا از یکدیگر هستند یعنی داروخانه‌ها می‌توانند شیرخشک‌های یارانه‌ای را بدون محدودیت در تعداد دریافت کنند. به همین دلیل برخی از افراد ممکن است این اخبار را به اشتباه تفسیر کرده باشند که تجویز و مصرف شیرخشک آزاد شده یا محدودیت‌ها برداشته شده است.

سرپرست فرآورده‌های طبیعی و سنتی سازمان غذا و دارو تصریح کرد: در واقع، هیچ تغییری در ضوابط عرضه شیرخشک‌های یارانه‌ای (مشمول پرداخت مابه‌التفاوت ناشی از ارز) ایجاد نشده است اما به دلیل نیاز داروخانه‌ها، شرکت‌های پخش می‌توانند شیرخشک را بدون محدودیت تعدادی در اختیار داروخانه‌ها قرار دهند. البته این موضوع از بُعد نظارتی در اختیار معاونت‌های غذا و دارو است و داروخانه‌هایی که توسط معاونت‌ها قطع سهمیه شده‌اند، از این بخشنامه معاف هستند. در خصوص شیرخشک‌هایی که

سرپرست اداره کل فرآورده‌های طبیعی و سنتی سازمان غذا و دارو با بیان اینکه هیچ تغییری در ضوابط عرضه

شیر خشک‌های یارانه‌ای ایجاد نشده، گفت: تولید شیر خشک به مرز ۷۰ میلیون قوطی در سال رسیده است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفدانا، علی صفا افزود: در نظام تأمین شیرخشک، دو نوع ارز برای فرآورده‌های سلامت وجود دارد؛ یکی ارز ترجیحی که به کالاهای تعلق می‌گیرد که از سال ۱۴۰۲ نرخ آن به ۲۸،۵۰۰ تومان تبدیل شده است. دیگری، ارز نیمایی یا تجاری بود که بانک مرکزی آن را حذف کرد و ارز تجاری یا توافقی را جایگزین نمود که اکنون تقریباً ۷۰ هزار تومان است. وی ادامه داد: شیر خشک‌هایی که در بازار عرضه می‌شوند، دو دسته هستند؛ یکی شیر خشک‌های رگولار یا معمولی که در داخل کشور تولید می‌شوند و قیمت‌گذاری آنها با ارز ۲۸،۵۰۰ تومان انجام می‌شود و دسته دیگر شیرخشک‌های رگولار وارداتی که میزان آنها بسیار محدود بوده و در سال جاری مجوز جدید واردات داده نشده و تمامی مجوزها مربوط به سال گذشته است که این شیر خشک‌ها با ارز نیمایی یا ارز تجاری وارد شده‌اند. شیرخشک‌های



بیشترین جراحی زیبایی بینی در خاور میانه انجام

می شود

و افزود: فرم بینی در این منطقه از نظر ساختاری متفاوت است و همین موضوع موجب افزایش تقاضا در میان متقاضیان به ویژه بانوان شده است. وی همچنین به نقش تاریخی این ویژگی در ایران اشاره کرد و عنوان داشت: در نقش برجسته‌های تخت جمشید نیز می‌توان این ساختار بینی را مشاهده کرد.

استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی تهران، در خصوص محدودیت‌های سنی برای انجام جراحی‌های زیبایی گفت: انجام این جراحی‌ها برای دختران زیر ۱۶ سال و پسران زیر ۱۷ سال توصیه نمی‌شود، چرا که رشد صورت و استخوان‌ها در این سنین هنوز کامل نشده و انجام جراحی ممکن است مشکلاتی ایجاد کند.

حافظی بار دیگر از برگزاری این کنگره علمی ابراز خرسندی کرد و بر نقش آن در ارتقای سطح علمی جراحان پلاستیک کشور تأکید داشت. بیست و چهارمین کنگره بین المللی انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران تا ۱۹ بهمن در هتل اسپیناس پالاس تهران در حال برگزاری است.

استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: بیشترین جراحی زیبایی بینی در جهان، در منطقه خاورمیانه انجام می‌شود. به گزارش خبرگزاری مهر، فرهاد حافظی، با اشاره به برگزاری بیست و چهارمین کنگره بین‌المللی انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران، اظهار داشت: این رویداد علمی بستری مناسب برای تبادل تجربیات میان جراحان پلاستیک ایرانی و متخصصان بین‌المللی است. در حال حاضر بیش ۳۰ استاد برجسته جراحی پلاستیک از ۱۲ کشور دنیا و ۳۰ سخنرانی از اساتید داخلی نیز در این کنگره شرکت دارند و تجربیات خود را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند.

دبیر علمی بیست و چهارمین کنگره بین‌المللی انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران گفت: دلیل اصلی روند افزایشی جراحی‌های زیبایی در جهان، موفقیت آمیزتر شدن این نوع جراحی‌ها و کاهش عوارض آنها در طول زمان است. در سال‌های گذشته جراحی‌های زیبایی با خطرات بیشتری همراه بودند اما پیشرفت‌های علمی و بهبود تکنیک‌ها باعث افزایش تقاضا برای این نوع اعمال شده است.

حافظی با عنوان این مطلب که در منطقه خاورمیانه و به ویژه در ایران تمایل به انجام جراحی زیبایی بینی بسیار بالا است، به دلایل ژنتیکی اشاره کرد

شایع‌ترین علل خونریزی بینی؛ چه زمانی به پزشک

مراجعه کنیم؟



باشد یا با اقدامات اولیه متوقف نشود، باید جدی گرفته شود. گاهی خونریزی بینی می‌تواند اولین علامت بیماری‌های جدی مثل اختلالات انعقادی یا حتی بیماری‌هایی مانند لوسمی باشد. همچنین، در صورت مشاهده علائم همراه مانند ترشحات چرکی یا ضعف عمومی، مراجعه به پزشک الزامی است. وی ادامه داد: در فصل سرما، خشکی هوا یکی از عوامل اصلی مشکلات بینی و سینوس‌ها است. استفاده از بخور سرد و مرطوب نگه داشتن مخاط بینی با پمادهای چرب‌کننده مثل ویتامین E می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. مصرف مایعات فراوان و شستشوی بینی با سرم نیز برای پیشگیری از سینوزیت مؤثر است. همچنین توصیه می‌کنم از قرار گرفتن در معرض باد سرد پرهیز کنند و لباس مناسب بپوشند.

یک میلیون از مردم ایران دچار بیماری صرع هستند

به روز کنیم همچنین می‌توانیم در زمینه مسائل علمی با یکدیگر هم افزایی داشته باشیم. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران ادامه داد: شیوع بیماران مبتلا به صرع در کل دنیا یک درصد و در ایران بیشتر یعنی ۱.۲ درصد است بر این اساس یک میلیون نفر از مردم ایران به بیماری صرع مبتلا که ۳۰ درصد یعنی تقریباً ۳۰۰ هزار نفر از این تعداد قابل درمان با روش جراحی هستند. دبیر علمی دومین کنگره بین‌المللی جراحی صرع بیان کرد: جراحی در زمانی اتفاق می‌افتد که با درمان دارو نتوان بیمار را درمان کرد. در این صورت بررسی قبل از جراحی انجام می‌شود تا کانون تشنج شناسایی و جراحی انجام شود. به گفته حیدری در دانشگاه علوم پزشکی ایران و بیمارستان فیروزگر تجهیزات مورد نظر وجود دارد و به عنوان مراکز درمان بیماری صرع آماده خدمت رسانی هستند.

دبیر علمی دومین کنگره بین‌المللی جراحی صرع گفت: آمار مبتلایان صرع در ایران ۱.۲ درصد است یعنی یک میلیون نفر از مردم ایران دچار این بیماری هستند. به گزارش خبرگزاری مهر، وحید حیدری فلوشیپ جراحی مغز و اعصاب و جراح صرع در مراسم افتتاحیه دومین کنگره بین‌المللی جراحی صرع که در هتل اسپیناس برگزار شد، با اشاره به جزئیات برگزاری این کنگره گفت: دومین کنگره صرع، امسال با شرکت اساتید داخلی از سراسر ایران و اساتیدی از کشورهای آمریکا، فرانسه، اتریش، چین و استرالیا برگزار می‌شود.

وی با بیان اینکه برای اطلاع بیشتر از این بیماری می‌توان به سایت Epilepsy.ir به عنوان مرکز و مرجع تخصصی بیماری صرع مراجعه کرد افزود: با برگزاری این چنین کنگره‌هایی می‌توان همکاران مان را بیشتر بشناسیم و دانش خود را در زمینه صرع

بیماری خاموشی که با علائم شدیدتر باز می‌گردد

عنوان ماده زائد شناسایی کرده و به همین دلیل آنتی‌بادی (پروتئین) لازم برای مبارزه با مواد خارجی در بدن آزاد شده و علائم بیماری التهابات رودهای نمایان خواهد شد. وی در ادامه گفت: همچنین استعمال دخانیات و مصرف مشروبات الکلی در ابتلاء به التهاب روده تأثیر بسزایی دارد. سیگار کشیدن یا مصرف مشروبات الکلی باعث بروز بیماری کرون و تشدید علائم آزاردهنده آن شده، همچنین بیماری کولیت اولسراتیو در افرادی که سیگاری شایع‌تر است.

متخصص گوارش افزود: از عوامل محیطی دیگر می‌توان به استرس و اضطراب اشاره داشت، یکی از عوامل اثرگذار و تشدیدکننده التهابات روده استرس و اضطراب است. توصیه می‌شود افراد برای کاهش استرس از ورزش‌های منفرح و سرگرمی‌های لذت‌بخش جهت ترشح بیشتر هورمون سروتونین (هورمون شادی‌بخش) کمک بگیرند.

روش تشخیص و درمان التهاب روده خسرونیا گفت: بیماری کرون و کولیت اولسراتیو علائم مشابهی دارند. به همین دلیل پزشک متخصص پس از گرفتن شرح حال در مورد علائم بیماری، به جواب آزمایش خون و آزمایش مدفوع برای بررسی دقیق‌تر التهاب در روده نیاز دارد. همچنین با توجه به وضعیت فرد، سن، جنسیت و نوع بیماری راه تشخیص و درمان متفاوت خواهد بود.

وی بیان کرد: نکته دیگر، افراد اگر با دارو و درمان اولیه بهبود پیدا نکردند و شاهد پیشرفت بیماری بودند، مجدداً به پزشک معالج خود مراجعه کرده و راه حل آخر درمان این بیماری جراحی خواهد بود.

روش پیشگیری از التهاب روده متخصص گوارش تصریح کرد: بهترین راه‌کار برای جلوگیری از این بیماری تغییر سبک زندگی و رعایت رژیم غذایی است. یعنی افراد با ترک سیگار، جلوگیری از کم آب شدن بدن، خواب کافی و فعالیت بدنی منظم، کاهش مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار و الکلی، خوردن وعده‌های غذایی کوچک با فاصله ۴ تا ۵ ساعت، شناسایی مواد غذایی تشدید کننده التهاب روده و همچنین کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده، تند، چرب، تهیه شده از شیر و فیبر می‌تواند روشی برای پیشگیری از ابتلاء و پیشرفت بیماری در بدن باشد. وضعیت دارو بیماری التهاب روده خسرونیا در پایان خاطر نشان کرد: داروهای درمانی التهاب روده در بازار وجود دارد و در این بخش دچار کمبود دارو نیستیم، همچنین اکثر داروها جز چند مورد محدود تولید داخل است و آن چند قلم وارداتی نیز در ماه‌های آینده به تولید داخل می‌رسند.



کولیت میکروسکوپی (Microscopic colitis) نام دارد که نوعی ناراحتی روده ایجاد کرده و تنها با میکروسکوپ قابل تشخیص و مشاهده است.

وی افزود: همچنین بیماری آی بی اس (روده تحریک پذیر) نیز نوعی التهاب روده است که هیچ علامتی نداشته و با آزمایش قابل تشخیص خواهد بود ولی اغلب مواقع با زمینه‌های عصبی علائمی چون اسهال، استفراغ و دل درد فرد روبه‌رو خواهد شد. علائم التهابات روده

خسرونیا تصریح کرد: با توجه به انواع گسترده التهاب روده علائم متفاوتی نیز دارد اما یک‌سری علائم شایع‌تری نسبت به علائم جزئی وجود دارد که توصیه می‌شود افراد با مشاهده این علائم برای اطمینان به پزشک متخصص مراجعه کنند.

وی ادامه داد: علائمی مانند گاز و نفخ، کم شدن اشتها، خون در مدفوع، فقر آهن، درد عضلات شکم، کاهش وزن غیر قابل توضیح، احساس درد و ناراحتی در معده، اسهال، تب، درد مفاصل، عرق شبانه، زخم‌های پوستی، مشکلات بینایی، قرمزی و خارش چشم و حالت تهوع و استفراغ از علائمی هستند که التهاب روده در بدن به‌وجود می‌آورد.

علل ایجاد التهاب روده خسرونیا مطرح کرد: التهاب روده علل مختلفی دارد بخشی از آن البته می‌تواند به صورت ژنتیکی و ارثی به فرد منتقل شود. مسئله التهاب روده در ژنتیک طبق آمار به دست آمده از هر ۴ نفر مبتلا به این بیماری، ۱ نفر دارای سابقه خانوادگی IBD در پدر، مادر، خواهر یا برادر خود بوده است. علل دیگر می‌تواند پاسخ سیستم ایمنی باشد یعنی سیستم ایمنی بدن در حالت نرمال وظیفه مبارزه با عفونت‌ها را برعهده دارد، اما سیستم ایمنی افراد مبتلا به IBD مواد غذایی دستگاه گوارش را به

متخصص گوارش گفت: التهاب روده بیماری مزمن گوارشی است که علائمش برای مدتی خاموش شده و درست زمانی که فرد فکر می‌کند بهبودی حاصل شده، با درد و تورم شدیدتر باز می‌گردد.

ایرج خسرونیا متخصص گوارش در گفتگو با خبرنگار مهر، در رابطه با بیماری التهاب روده و علائم آن گفت: بیماری التهاب روده یا Inflammatory Bowel Disease نتیجه عملکرد نادرست و ملتهب شدن دستگاه گوارش، معده، مری و روده‌ها است. التهاب روده، یک التهاب مربوط به کلون (یکی از بخش‌های روده بزرگ به نام پس روده) است، وی ادامه داد: زمانی که هر کدام از قسمت‌های سیستم گوارش دچار التهاب شوند، روند طبیعی مختل و فرد با درد، گرفتگی معده، اسهال و احساس گاز در شکم مواجه می‌شود. بیماری التهاب روده (IBD) که با نام التهابات مزمن دستگاه گوارش هم شناخته می‌شود یکی از بیماری‌هایی است که برای مدتی خاموش خواهد شد اما زمانی که فرد فکر می‌کند بهبود پیدا کرده با درد و تورم بیشتری برمی‌گردد.

انواع التهاب روده خسرونیا اظهار داشت: التهاب روده انواعی دارد که هر کدام علت و عوارض خاص خود را در بدن رد بروز می‌دهند. از مهم‌ترین این التهابات می‌توان به بیماری کرون، کولیت اولسراتیو و کولیت میکروسکوپی اشاره کرد. متخصص گوارش بیان کرد: بیماری کرون (Crohn's disease) است؛ این بیماری اغلب در روده کوچک و قسمت بالایی روده بزرگ ایجاد شده و می‌تواند با ایجاد زخم‌های متعدد از دهان تا مقعد فرد را درگیر کند، همچنین با درد و تورم در دستگاه گوارش همراه است. بیماری کولیت اولسراتیو (Ulcerative colitis) بوده که با تورم و زخم در روده بزرگ به‌خصوص در راست روده همراه است. بیماری

بهترین مرطوب کننده‌های طبیعی پوست



مرطوب‌کننده‌های گیاهی متنوعی برای پوست وجود دارد که با

استفاده از آنها می‌توان پوست را نرم و لطیف نگهداشت.

بهترین مرطوب کننده‌های طبیعی پوست

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین از medicalnewstoday

اگر پوست خشک‌تان را درمان نکنید، پوست به‌مرور ترک خورده، خون‌الود و حتی عفونی می‌شود. بنابراین باید پوست‌تان را همیشه مرطوب نگهدارید.

۱. روغن آرگان

روغن آرگان (ارقان) یکی از بهترین مرطوب‌کننده‌های طبیعی است که از هسته‌های میوه درخت ارقان به دست می‌آید. این روغن سرشار از ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری است و پوست را مرطوب و منعطف نگه می‌دارد. درضمن روغن آرگان خواص ضدالتهابی دارد.

۲. روغن نارگیل

روغن نارگیل به‌اندازه وازلین پوست خشک را چرب و مرطوب نگه می‌دارد. همچنین ویژگی موجب افزایش حجم لیپیدها (چربی‌های) روی سطح پوست می‌شود. درضمن این نوع روغن حاوی اسیدهای چرب

اشباع‌شده با ویژگی‌های نرم‌کنندگی است. همچنین نارگیل خواص ضدباکتریایی و ضدقارچی دارد.

۳. ژل آلوئه‌ورا

ژل گیاه آلوئه‌ورا پوست‌های خشک و حساس را آبرسانی و درمان می‌کند. این گیاه به‌سرعت جذب پوست شده و موجب نرمی و انعطاف‌پذیری آن می‌شود.

۴. روغن زیتون

روغن زیتون از نوع فراپکر به‌دلیل داشتن ویتامین‌های A، D، E و K ماده مغذی عالی برای پوست است و موجب نرمی و لطافت پوست می‌شود. اما این نوع روغن برای افرادی که مستعد ابتلا به آکنه هستند، مفید نیست. زیرا ممکن است وضعیت آکنه‌های آنها را بدتر

کند .

۵. روغن جوجوبا

عملکرد این روغن، که از گیاه جوجوبا گرفته می‌شود و بومی مکزیک

زیبایی

چرا شستن صورت با آب داغ باعث

تسریع فرآیندپیری پوست می‌شود؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آنلی مای هلت، همه ما عاشق شستن صورت با آب گرم هستیم، به‌ویژه در صبح‌های سرد یا پس از یک روز طولانی. با این حال، این عادت به ظاهر بی‌ضرر می‌تواند روند پیری پوست را تسریع کند. در ادامه، به بررسی اثرات آب گرم بر پوست و نکات پیشنهادی دکتر رویت باترا، معاون بخش پوست بیمارستان Sir Ganga Ram، می‌پردازیم.

اثرات شستن صورت با آب گرم پوست صورت نازک‌تر و حساس‌تر از سایر نقاط بدن است. این ویژگی‌ها آن را در برابر تغییرات دما بسیار آسیب‌پذیر می‌کند. اگرچه شستن صورت با آب گرم حس آرامش می‌دهد، اما می‌تواند مشکلات زیر را ایجاد کند:

۱. تخریب و فرم‌زنی پوست: آب گرم مویرگ‌های زیر پوست را تحریک کرده و باعث قرمزی و لکه‌دار شدن پوست می‌شود. این امر به‌ویژه برای افرادی که پوست حساس یا بیماری‌هایی مانند روزاسه دارند، مشکل‌ساز است.

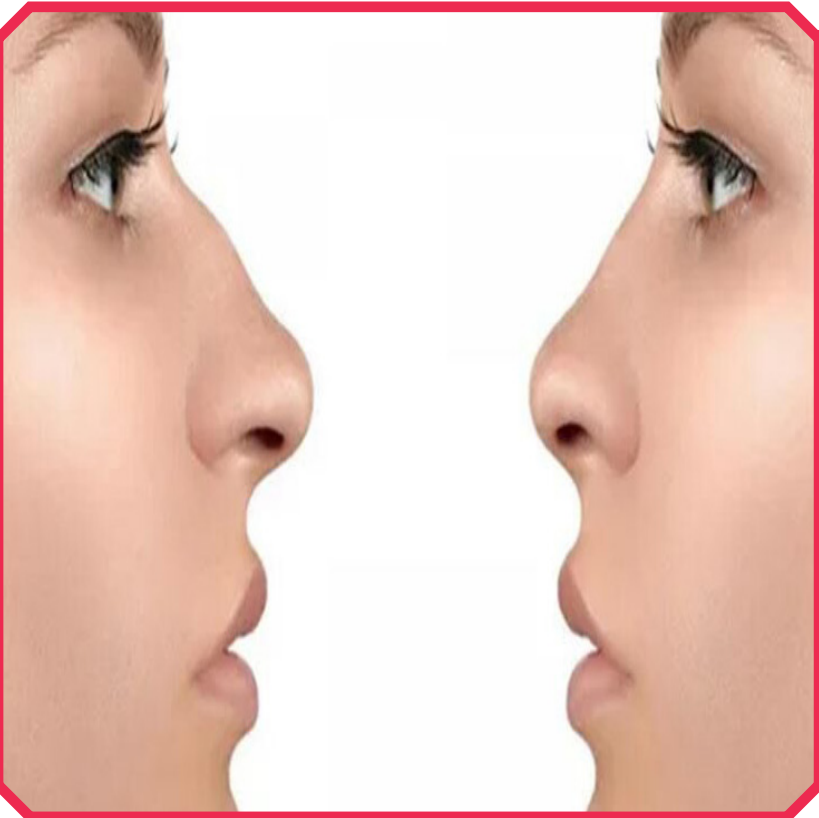
۲. حذف روغن‌های طبیعی پوست: آب گرم سبوم، روغن طبیعی پوست که رطوبت را حفظ می‌کند، از بین می‌برد. این امر باعث خشکی، سفتی و آسیب‌پذیری پوست می‌شود. کاهش کلارن: آب گرم تولید کلارن، پروتئینی که مسئول استحکام و خاصیت ارتجاعی پوست است، را کند می‌کند و زمینه‌ساز ایجاد چین‌وچروک و افتادگی پوست می‌شود.

۳. افزایش حساسیت پوست: آب گرم سد طبیعی پوست را تضعیف کرده و آن را در برابر عوامل محیطی مانند آلودگی و محصولات مراقبت از پوست آسیب‌پذیرتر می‌کند. این امر در بلندمدت به پیری زودرس منجر می‌شود.

۴. هیدراته ماندن نوشیدن حداقل ۲ لیتر آب در روز به حفظ رطوبت پوست کمک کرده و از خشکی و خطوط ریز جلوگیری می‌کند. هیدراتاسیون مناسب ظاهری شاداب‌تر و درخشان‌تر به پوست می‌بخشد. ۵. استفاده از مکمل‌ها مصرف مکمل‌هایی که حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند بتاکاروتن هستند، می‌تواند از پوست در برابر استرس اکسیداتیو، آسیب رادیکال‌های آزاد و اشعه ماوراءبنفش محافظت کند.

۶. رژیم غذایی غنی از ویتامین C ویتامین C برای حفظ شفافیت و درخشندگی پوست ضروری است. سبزیجات برگ‌دار و میوه‌های غنی از این ویتامین نه‌تنها سلامت کلی پوست را تقویت می‌کنند، بلکه علائم قابل مشاهده پیری را نیز کاهش می‌دهند.

در آخر مراقبت از پوست شما نیازی به اقدامات پیچیده ندارد. تغییر ساده‌ای مانند استفاده از آب ولرم به جای آب داغ می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد. با ترکیب عادات سالم مانند هیدراته ماندن، رژیم غذایی مناسب و محافظت از پوست در برابر آفتاب، می‌توانید روند پیری را کند کرده و پوستی شاداب و جوان داشته باشید.



رینوپلاستی یا روش‌های غیر جراحی مانند

تزریق فیلر استفاده نمایند.

۱. جراحی رینوپلاستی

روش رینوپلاستی، یکی از رایج‌ترین و موثرترین روش‌ها برای تغییر شکل و اندازه بینی است. بهترین جراح بینی در شیراز در مورد این عمل می‌گویند: در این عمل، با برش‌های کوچک، پوست بینی شما را باز کرده و به اصلاح، ساختار استخوانی و غضروف بینی تغییر می‌کند.

۲. تزریق فیلر

این روش غیر تهاجمی بوده و شامل تزریق مواد پرکننده به برخی از قسمت‌های بینی می‌شود. این روش می‌تواند، ظاهر بینی را تغییر دهد. تزریق فیلر، معمولاً برای افرادی که نمی‌خواهند جراحی انجام دهند، مناسب است.

راز کوچک کردن بینی با زنجبیل، واقعیت یا شایعه!!!

راه حل‌هایی برای تغییر اندازه بینی کوچک کردن بینی با زنجبیل چندان موثر نیست، برای تغییرات دائمی، می‌توانید از روش‌های تهاجمی مانند رینوپلاستی یا غیر تهاجمی چون تزریق فیلر، استفاده کنید. این روش‌ها تغییرات دائمی در صورت شما ایجاد می‌کنند.

به صورت کلی گیاه زنجبیل می‌تواند به عنوان یک ماده ضد التهاب طبیعی مفید باشد که به کاهش تورم‌های موقت کمک می‌کند. این گیاه نمی‌تواند ساختار بینی را تغییر دهد یا اندازه آن را کوچک کند.

استفاده از چای زنجبیل یا گذاشتن ماسک عسل و زنجبیل رنده شده، می‌تواند در کوتاه مدت کمی پوست شما را شفاف‌تر کند اما نباید انتظار تغییرات دائمی از این گیاه داشت.

راز کوچک کردن بینی با زنجبیل،

واقعیت یا شایعه!!!

کوچک کردن بینی با زنجبیل در دنیای

امروزی، یکی از روش‌های درمانی طبیعی

بوده، این گیاه به عنوان یک ماده طبیعی برای مراقبت از پوست و کاهش التهابات بینی، شناخته می‌شود.

راز کوچک کردن بینی با زنجبیل، واقعیت یا شایعه!!!

کوچک کردن بینی با زنجبیل در دنیای

امروزی، یکی از روش‌های درمانی طبیعی بوده که در بسیاری از مقاله‌ها و توصیه‌های متفاوت، مشاهده می‌شود. بهترین دکتر عمل بینی در رشت، معتقد است

می‌توان به صورت غیر تهاجمی بینی را کوچک کرد، البته در برخی موارد جراحی بینی گزینه بهتری است.

زنجبیل به عنوان یک ماده طبیعی برای مراقبت از پوست و کاهش التهابات بینی، شناخته می‌شود. این گیاه می‌تواند از طریق بهبود گردش خون، ظاهر تورم‌های موقت بینی را، کاهش دهد. در این گزارش

به بررسی خواص زنجبیل و تأثیرات آن در کوچک شدن بینی، می‌پردازیم.

خواص زنجبیل و تأثیر آن بر سبب بینی زنجبیل گیاهی است که به عنوان یک ماده غذایی و دارویی، مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه به دلیل خواص ضد التهابی،

ضد باکتریایی، آنتی‌اکسیدانی و ضد ویروسی خود شناخته شده است. زنجبیل علاوه بر اینکه در طب سنتی و آشپزی استفاده می‌شود؛ در درمان بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها نیز موثر می‌باشد.

نمونه‌های زیر خواص زنجبیل هستند:

۱. تقویت گردش خون

مصرف زنجبیل می‌تواند به بهبود گردش خون کمک کرده و باعث بهتر کار کردن، عملکرد سیستم‌های بدن شود.

۲. کاهش التهاب

زنجبیل به دلیل داشتن ترکیباتی به نام جینجرول، خاصیت ضد التهابی دارد که می‌تواند به کاهش تورم و التهاب در بینی کمک کند.

۳. کاهش درد و ورم

طبق نظر بهترین دکتر عمل بینی در رشت، این گیاه به عنوان یک مسکن طبیعی شناخته می‌شود و می‌تواند در

را به بینی خود بزنید. اگر از این ماسک،

هر روز استفاده کنید، می‌توانید در کمتر از ۱۰ روز تفاوت را در شکل ظاهری بینی خود مشاهده کنید.

۲. زنجبیل و عسل

ترکیب زنجبیل رنده شده و عسل، می‌تواند یک ماسک طبیعی برای پوست باشد. عسل به دلیل خاصیت مرطوب‌کنندگی و

ضد باکتریایی که دارد، می‌تواند به تسکین التهاب و آبرسانی پوست کمک کند. این ترکیب را روی بینی خود به مدت ۱۵ الی

۲۰ دقیقه قرار دهید تا التهاب در ناحیه بینی را کاهش دهد.

۳. پماد زنجبیل

برای کاهش تورم در ناحیه بینی، می‌توانید از یک پماد خانگی استفاده کنید. زنجبیل رنده شده را با روغن‌های گیاهی

مانند نارگیل یا بادام، ترکیب کنید و به آرامی به ناحیه بینی بمالید. این ترکیب می‌تواند در کاهش تورم‌های موقت و تسکین پوست موثر باشد.

۴. چای زنجبیل

نوشیدن چای زنجبیل، می‌تواند به کاهش التهاب در سراسر بدن کمک کند. این نوشیدنی خاصیت ضد التهابی دارد و به بهبود گردش خون و افزایش متابولیسم

بدن، کمک کند. مصرف منظم این چای، ممکن است در کاهش التهاب بینی، تأثیر داشته باشد.

روش‌های تهاجمی برای کوچک کردن بینی

اگر می‌خواهید اندازه بینی خود را تغییر دهید، باید بدانید که روش‌های طبیعی نمی‌توانند به طور قابل توجهی این تغییر را ایجاد کنند. برای تغییرات دائمی در اندازه بینی، معمولاً از روش‌های جراحی مانند

افزایش قدرت عضلانی با ۵ میوه

خوشمزه



اگر به دنبال تقویت عضلات و بهبود روند ریکاوری بدن پس از تمرین هستید ۵ میوه شگفت‌انگیز می‌توانند به شما کمک کنند تا با تأمین ویتامین‌ها و مواد مغذی ضروری از رشد و سلامت عضلات خود حمایت کنید.

افزایش قدرت عضلانی با ۵ میوه خوشمزه

به گزارش سلامت نیوز به نقل از رکنامیوه‌ها با وجود اینکه محتوی پروتئین بالایی نیستند، اما سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنزیم‌هایی هستند که می‌توانند به بدن کمک کنند تا پروتئین را بهتر جذب کرده، فیبرهای عضلانی آسیب‌دیده را ترمیم کردند و التهاب بعد از تمرین را کاهش دهند. بنابراین، اگر می‌خواهید عضلات قوی‌تری داشته باشید، مصرف میوه‌ها را نادیده نگیرید. در این مقاله به ۶ میوه فوق‌العاده که می‌توانند در رشد ماهیچه‌ها مؤثر باشند، اشاره خواهیم کرد.

موز و نقش آن در ورزش

موز یکی از بهترین همراهان ورزشکاران است. این میوه دارای پتاسیم فراوانی است که با پیشگیری از گرفتگی عضلات، از انقباضات مناسب عضلات نیز پشتیبانی می‌کند. موز همچنین دارای کربوهیدرات‌هایی است که برای تأمین نیروی سریع انرژی می‌آورند. به همین دلیل، موز به عنوان یک میان وعده فوق‌العاده پیش یا پس از تمرین شناخته می‌شود. ترکیب موز با کره بادام زمینی پس از ورزش ممکن است ترکیبی عالی از کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها را فراهم کند.

پرتقال و فواید آن بعد از ورزش

پرتقال یک منبع غنی از ویتامین C است که در تولید کلاژن نقش کلیدی دارد. کلاژن پروتئینی است که به حفظ قدرت و انعطاف‌پذیری عضلات کمک می‌کند. علاوه بر این، ویتامین C با کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو باعث تسریع بهبود عضلات بعد از تمرینات سنگین می‌شود. نوشیدن آب پرتقال تازه بعد از تمرین می‌تواند به حفظ رطوبت بدن و تسریع ریکاوری کمک کند.

هندوانه و تأثیر آن در ریکاوری

آیا می‌دانستید کم‌آبی می‌تواند باعث کاهش سرعت ریکاوری عضلات شود؟ هندوانه با دارا بودن مقدار زیادی آب و اسید آمینه‌ای به نام سیترولین، به افزایش گردش خون و کاهش درد عضلانی کمک می‌کند. این مسئله باعث می‌شود بتوانید زودتر بهبودی پیدا کرده و در تمرینات آینده عملکرد بهتری داشته باشید. پس از تمرین، از یک برش خوشمزه هندوانه لذت ببرید تا عضلات‌تان خنک و تازه شوند.

توت‌ها و خواص ضد التهابی آنها

توت فرنگی، زغال اخته و تمشک حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که در کاهش التهاب عضلات و تسریع فرآیند بهبودی کمک می‌کنند. این میوه‌های کوچک علاوه بر اینکه به هضم بهتر غذا کمک می‌کنند، امکان جذب موثر مواد مغذی را فراهم می‌کنند. برای افزایش قدرت عضلاتی، یک مشت از این توت‌ها را به شیک پروتئینی خود اضافه کنید.

آناناس و کاهش درد عضلانی

آناناس حاوی آنزیم بروملین است که به کاهش درد و التهاب عضلانی شناخته شده است. این آنزیم به تجزیه پروتئین‌ها کمک کرده و استفاده از آنها برای ترمیم و رشد عضلات را راحت‌تر می‌کند. آناناس نیز منبع خوبی از ویتامین C به شمار می‌رود، و بعد از تمرینات سخت می‌تواند به کاهش درد عضلانی و بهبود ریکاوری کمک کند.

کبد چرب؛ قاتل خاموشی که با کاهش وزن مهار می‌شود



اهمیت تغییر سبک زندگی در بهبود روند کبد چرب

به گفته‌ی وی؛ کاهش وزن باید از طریق رژیم غذایی سالم و ورزش صورت گیرد. افراد مبتلا به کبد چرب، بیش از اینکه از سیروز کبدی در معرض خطر باشند، در معرض بیماری‌های قلبی-عروقی هستند. بنابراین، اصلاح سبک زندگی نه‌تنها از پیشرفت کبد چرب جلوگیری می‌کند، بلکه خطر ابتلاء به دیابت، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی را نیز کاهش می‌دهد. حکمت دوست در پایان خاطرنشان کرد: داروها ممکن است در کاهش وزن نقش کمکی داشته باشند، اما درمان اصلی همچنان اصلاح رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی است.

سلول‌های سالم با بافت فیبروتیک می‌شود که به مرحله فیبروز یا سیروز کبدی می‌رسد، اگر چه کبد چرب حتی در گرید ۳ نیز با کاهش وزن قابل بازگشت است، اما در مواردی که بافت کبدی به‌طور کامل فیبروتیک شود، پیوند کبد تنها راه درمان خواهد بود.

درمان کبد چرب چیست؟

حکمت دوست گفت: تنها راهکار مورد تأیید تمامی تحقیقات علمی برای درمان کبد چرب، کاهش وزن است. میزان کاهش وزن توصیه‌شده بسته به شرایط فرد متفاوت است، در افراد با وزن نرمال حداقل ۵٪ کاهش وزن، در افراد دارای اضافه‌وزن یا چاقی گرید ۱ نیز حداقل ۱۰٪ کاهش وزن و در افراد با چاقی گرید ۲ و ۳، نیاز به کاهش وزن بیشتر، که در برخی موارد به دارو یا جراحی چاقی نیاز خواهد بود.

که در نتیجه آنزیم‌های کبدی وارد جریان خون می‌شوند. در این مرحله نیز بسیاری از بیماران علامتی ندارند، اما در آزمایش‌های خون ممکن است افزایش آنزیم‌های کبدی مشاهده شود. برخی افراد علائم غیر اختصاصی مانند خستگی یا درد در ناحیه فوقانی شکم را تجربه می‌کنند.

ارتباط کبد چرب با سندرم متابولیک

حکمت دوست ادامه داد: کبد چرب معمولاً با سندرم متابولیک مرتبط است. اغلب افراد مبتلا، چاقی شکمی، قند خون بالا، چربی خون بالا (به‌ویژه تری‌گلیسیرید)، فشار خون بالا و اضافه‌وزن دارند. وجود سه مورد از این پنج عامل، احتمال ابتلاء به کبد چرب را افزایش می‌دهد.

مراحل پیشرفت بیماری کبد چرب وی افزود: در صورت عدم کنترل، تجمع چربی منجر به تخریب سلولی و جایگزینی

متخصص تغذیه گفت: کاهش وزن و اصلاح رژیم غذایی، بهترین راهکار برای مهار کبد چرب و پیشگیری از عوارض آن است. آرتسا حکمت دوست متخصص تغذیه، استاد گروه تغذیه بالینی و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: کبد چرب در اثر تجمع چربی در سلول‌های کبدی رخ می‌دهد. این وضعیت معمولاً به دلیل دریافت بیش از حد کالری ایجاد می‌شود، به‌طوری‌که کالری اضافه به تری‌گلیسیرید تبدیل شده و در کبد ذخیره می‌شود. در مراحل اولیه (گرید ۱)، معمولاً فرد هیچ علامتی ندارد و ممکن است تنها از طریق سونوگرافی متوجه بیماری خود شود.

وی افزود: با ادامه تجمع چربی، بیماری پیشرفت کرده و ممکن است سلول‌های کبدی تحت استرس دچار تخریب شوند،

با این مواد غذایی ساعت خواب را تنظیم کنید

در مغز است که به تنظیم چرخه خواب کمک می‌کند. همچنین گفته می‌شود آنتی‌اکسیدان‌های ضد التهابی موجود در کیوی، مانند ویتامین C و کاروتنوئیدها در این امر دخیل هستند.

خوردن یک یا دو عدد کیوی قبل از خواب به شما کمک کند سریع‌تر و طولانی‌تر بخوابید.

۴. ماهی‌های چرب

اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین C موجود در ماهی‌های چرب (مانند سالمون، ماهی تن و قزل‌آلا) پتانسیل افزایش کیفیت خواب را دارند، زیرا پژوهش‌ها نشان داده است که این دو ماده باعث افزایش ترشح سروتونین می‌شوند.

خوردن این ماهی‌ها به عنوان شام به شما کمک می‌کند سریع‌تر و عمیق‌تر بخوابید.

۵) لبنیات

محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و ماست منابع شناخته‌شده تریپتوفان هستند. تریپتوفان در افزایش تولید ملاتونین و در نتیجه بهبود کیفیت خواب مؤثر است.

طبق تحقیقات، نوشیدن یک لیوان شیر پیش از رفتن به رختخواب، کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد.

برای بهره‌مندی از فواید این خوراکی‌ها در زمینه بهبود کیفیت خواب بهتر است آنها را ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب مصرف کنید.

کمک کند؛ این خاصیت ناشی از وجود ملاتونین در این خوراکی است. ملاتونین ساعت داخلی بدن را تنظیم می‌کند و به بدن سیگنال می‌دهد که برای خواب آماده شود.

بادام همچنین منبع بسیار خوبی از منیزیم است که مصرف یک مشت از آن، ۱۹ درصد از نیاز روزانه به منیزیم را تأمین می‌کند. مصرف مقادیر کافی منیزیم، به ویژه در کسانی که بی‌خوابی دارند، به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند.

۲. چای بابونه

چای بابونه دارای برخی خواص منحصراً به فردی است که می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد. مطالعات اخیر بر روی زنان نشان می‌دهد کسانی که به مدت دو هفته چای بابونه می‌نوشیدند، در مقایسه با افرادی که این را چای نمی‌نوشیدند، کیفیت خواب بالاتری داشتند.

چای بابونه حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که خواص خواب‌آور دارند. نوشیدن این چای قبل از رفتن به رختخواب، کیفیت کلی خواب را بهبود می‌بخشد.

۳. کیوی

مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد کیوی یکی از بهترین خوراکی‌هایی است که در بهبود کیفیت خواب اثر مثبتی دارد. این خاصیت به سروتونین موجود در کیوی نسبت داده می‌شود. سروتونین یک ماده شیمیایی



را تقویت کند. برای همین منظور توصیه می‌شود که هر شب بین ۷ تا ۹ ساعت خواب کامل داشته باشید.

بعضی از خوراکی‌ها و مواد غذایی حاوی هورمون‌های تنظیم‌کننده خواب مانند ملاتونین و سروتونین هستند. برخی دیگر نیز حاوی مقادیر بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی خاص مانند منیزیم و ملاتونین هستند که باعث می‌شوند سریع‌تر و عمیق‌تر بخوابید. در ادامه به چند مورد از این مواد غذایی که به داشتن خوابی آرام کمک می‌کنند، اشاره می‌شود:

۱. بادام

بادام می‌تواند به افزایش کیفیت خواب

اگر شما هم کاپوس‌های شبانه را تجربه می‌کنید یا شب‌ها خواب آرامی ندارید، بد نیست که در تغذیه خود تجدیدنظر کنید و غذاهایی را مصرف کنید که دارای خواص خواب‌آور هستند و باعث سنگینی شما نمی‌شوند.

با این مواد غذایی ساعت خواب را تنظیم کنید

به گزارش سلامت نیوز ، خواب کافی و باکیفیت برای سلامت کلی بدن بسیار اهمیت دارد و حتی می‌تواند خطر ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن را کاهش دهد، مغز را سالم نگه دارد و سیستم ایمنی بدن

اکالیپتوس؛ درختی با خواص درمانی شگفت‌انگیز

اعتقاد طب ایرانی به اثربخشی

رنگ‌ها در درمان و ابتلا به بیماری

به گزارش سلامت نیوز، تاثیر رنگ‌ها بر خلق و خو و روحیات افراد انکارناپذیر است و تا حدی پستوانه علمی دارد و همه ما کم و بیش درمورد آن می‌دانیم. هرچند این موضوع در مورد همه افراد یکسان نیست. اما موضوع زمانی جالب‌تر می‌شود که بدانیم رنگ‌ها در درمان بیماری‌ها نیز تاثیر گذارند. از نگاه طب ایرانی، رنگ‌ها هم دارای مزاج هستند و لباس‌هایی که می‌پوشیم، با رنگ‌شان می‌توانند به درمان بعضی از بیماری‌ها کمک کنند یا باعث تشدید آن بیماری‌ها شوند.

زارعی می‌گوید: طب ایرانی برای هر چیزی که در اطراف ما وجود دارد، مزاج قائل است؛ از بدن انسان گرفته که دارای ۹ مزاج است تا خوراکی‌ها، رنگ‌ها، گیاهان و حتی اشیایی که دور و برمان هستند. و هر یک از این مزاج‌ها یک ویژگی را ایجاد می‌کنند و بر اطراف خود اثر می‌گذارند.

این متخصص طب سنتی در این زمینه بیشتر توضیح می‌دهد و می‌گوید: خوراکی‌ها اغلب ویژگی‌های خود را در رنگ خود نشان می‌دهند. مثلاً ماست که رنگش سفید است، جزو رنگ‌های سرد حساب می‌شود و مزاج سردی هم دارد. برای همین است که خیلی‌ها وقتی ماست می‌خورند، احساس سردی و شلی در بدن‌شان اتفاق می‌افتد.

زارعی می‌گوید: مزاج رنگ‌ها را در گیاهان هم می‌توان دید. مثلاً هر چقدر رنگ یک گیاه به سمت گرمی برود، روی مزاجش هم تاثیر می‌گذارد. مثلاً زعفران که رنگ نارنجی مایل به قرمز دارد، مزاج گرمی دارد و اثراتی که بر بدن ما می‌گذارد هم در راستای همین ویژگی گرمی آن است. یا لفل‌های قرمز و سیاه که هردو جزو تناژهای گرم محسوب می‌شوند، برحسب رنگ‌شان مزاج گرمی هم دارند. این را به همه چیز می‌توانیم تعمیم دهیم. حتی لباس‌ها.

این متخصص طب ایرانی می‌گوید: وقتی می‌گوییم رنگ‌ها مزاج دارند، لزوماً به این معنا نیست که رنگ به تنهایی تعیین‌کننده مزاج است اما می‌تواند اثری را در مزاج ایجاد کند. این اثر را در لباس و پوشاک هم می‌بینیم. مثلاً وقتی از لباس‌های رنگ تیره استفاده می‌کنید، ناخودآگاه احساس خستگی و بی‌حوصلگی و حتی افسردگی در شما تشدید می‌شود. در خیلی از مقالات و علم روانشناسی می‌گویند افراد افسرده بهتر است در نور باشند و در اتاق‌های تاریک نمانند یا رنگ دیوارهای اتاق‌ها را تیره نکنند. اینها به خاطر اثرات رنگ‌ها بر روی ذهن و حتی سلامت روان ما است.

رنگ‌های تناژ قرمز، نارنجی و زرد گرم محسوب می‌شوند و رنگ‌های آبی، سفید، بنفش، سبز و ... جزو رنگ‌های سرد به حساب می‌آیند. این رنگ‌ها اثرات خود را روی دیگران هم می‌گذارند. این را زارعی می‌گوید و ادامه می‌دهد: این موضوع اثربخشی رنگ‌ها را در طراحی ساختمان هم می‌بینیم. مثلاً همیشه گفته می‌شود که رنگ آشپزخانه را تا جایی که می‌توانید از طیف نارنجی انتخاب کنید. چون در برانگیختن اشتها تاثیر دارد. یا در اتاق‌های عمل می‌بینید که از رنگ سبز بیشتر استفاده می‌شود. چون سبز جزو رنگ‌های سرد است و اعتدالی دارد که استرس را کم می‌کند و آرام‌بخش است. هم برای بیمار و هم برای جراح.

اما رنگ‌ها چطور در درمان بیماری‌ها یا تشدید آنها تاثیر گذارند و آیا چنین موضوعی از نگاه طب ایرانی صحت دارد؟ دکتر زارعی به عنوان متخصص طب سنتی ایرانی تایید می‌کند که رنگ‌ها در درمان بیماری‌ها بسیار مؤثرند. او می‌گوید: وقتی کودکی تب دارد، ما توصیه می‌کنیم که لباس با تناژ گرم تنش نباشد. چون رنگ گرم مثل قرمز، تب بچه را بالاتر می‌برد. بهتر است کودکی که تب دارد، لباس سفید بپوشد. یا فردی که حساسیت دارد، نباید لباس‌های رنگ گرم مثل قرمز و نارنجی و ... بپوشد. چون رنگ گرم می‌تواند تحریک‌کننده حساسیت باشد. کسی که دچار چنین عارضه‌ای است، بهتر است لباس‌های با رنگ سرد و خنثی بپوشد.

این متخصص طب ایرانی می‌گوید: از نگاه طب ایرانی، رنگ لباس بر درمان یا تشدید بیماری‌ها و عارضه‌ها خیلی اثر گذار است. البته این موضوع در بعضی‌ها کمتر و در بعضی‌ها بیشتر نمود دارد و قطعیت کاملی ندارد. در درمان بیماری‌های دیگر هم ممکن است رنگ‌ها اثر گذار باشند ولی مطالعات خیلی جدی و گسترده‌ای روی آن انجام نشده است. اما در مورد تب و تاثیر رنگ‌ها روی آن، مطالعات زیادی در طب ایرانی انجام گرفته است.

زارعی در ادامه به نکته بسیار جالبی درباره تاثیر مزاج افراد بر انتخاب نوع رنگ‌ها اشاره می‌کند و می‌گوید:

مزاج ما حتی انتخاب‌های ما را در مورد رنگ‌ها تحت تاثیر قرار می‌دهد. نکته مهم دیگر این که حتی حالات روحی و روانی ما در انتخاب رنگ‌ها تاثیر گذار است. مثلاً روزهایی که حرارت مزاج شما بالاتر است و سرچالید، تمایل دارید که لباس‌های با رنگ گرم بپوشید. از آن طرف هرچقدر انرژی و حرارت مزاج شما پایین‌تر باشد و مزاج شما به سمت سردی برود، ناخودآگاه به سمت لباس‌هایی می‌روید که تناژ سرد دارند. این موضوع را در افراد با افسردگی شدید زیاد می‌بینیم که معمولاً لباس‌های با رنگ تیره انتخاب می‌کنند و رنگ‌های گرم و شاد نمی‌پوشند.

این متخصص طب سنتی می‌گوید: بنابراین همان طور که گفتیم، حالات روحی و روانی ما در انتخاب رنگ‌ها تاثیر گذار است. همان طور که رنگ‌ها بر حالات روحی و روانی ما اثر گذارند. مثلاً رنگ‌هایی که ما برای پوشش خود انتخاب می‌کنیم، می‌تواند ناخودآگاه استرس و اضطراب را در ما کاهش یا افزایش دهد.



روغن و یا عصاره اکالیپتوس را از مراکز بهداشتی و داروخانه‌ها بخرید. ظرفی که حاوی مقداری آب باشد را روی حرارت قرار دهید، و بعد برگ‌ها را به آب در حال جوش اضافه کنید.

باید زمان دهید تا رنگ برگ‌ها قهوه‌ای شود، حالا باید ظرف را از روی حرارت بردارید و صورت خود را به ظرف نزدیک کنید. باید مواظب باشید حرارت به پوست شما آسیب وارد نکند، حالا یک حوله نسبتاً بزرگ را روی سر خود بکشید چند دقیقه زمان بگذارید تا بخور به تمام مجاری تنفسی شما وارد شود.

دو بار در هفته انجام این کار مجاری تنفسی شما را کاملاً باز می‌کند، به بهبود وضعیت سرما خوردگی بسیار کمک می‌کند. همچنین بخار کردن اکالیپتوس در فضای خانه از انتقال ویروس‌ها به دیگران جلوگیری می‌کند.

مسمومیت به وسیله ورود بخار اکالیپتوس به دهان

توصیه اکید می‌شود که در هنگام بخور و استفاده‌های دیگر از اکالیپتوس، از خوردن و بلعیدن گیاه، روغن آن، عصاره، آب حاصل از بخور ... خود داری کنید. خوردن ناگهانی آن معضلاتی چون ورود محتویات خلق به ریه و افت سطح هوشیاری، بزرگ‌ترین خطر پیش روی فرد مسموم می‌باشد، کاهش سطح هوشیاری، تشنج



و خواب‌آلودگی، حالت تهوع، استفراغ، درد ناحیه بالای شکم، اسهال، علائم تنفسی شامل تنگی نفس، وقفه تنفسی، کبودی چهره و اعضای بدن، اسپاسم مجاری تنفسی، ورم ریوی، تنفس سریع و نامنظم و سطحی برای فرد ایجاد کند.

اکالیپتوس نقش مؤثری در بهبود بیماری‌های عفونی و سرماخوردگی ایفا می‌کند، همچنین اکالیپتوس ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد و مصرف هم‌زمان اکالیپتوس با برخی داروها باعث تداخل دارویی می‌شود. این تداخل می‌تواند باعث تغییر در عملکرد داروها شده و عوارض جانبی را تشدید کند. بنابراین توصیه می‌شود قبل از مصرف اکالیپتوس با پزشک مشورت شود.

است و با داشتن این خواص می‌تواند عفونت ریه را درمان کند. علاوه بر درمان عفونت، بخور اکالیپتوس می‌تواند موجب تسکین تنفس و گرفتگی عضلات دستگاه تنفسی شود.

در فصل‌های گرم سال حشرات زیادی در هوا هستند که بعضی از آنها نیش‌های خطرناکی دارند که می‌توانند انتقال دهنده میکروب به بدن انسان باشند. جهت دفع آنها می‌توانید از روغن اکالیپتوس که در داروخانه‌ها بفروش می‌رسند استفاده کنید.

برگ‌های اکالیپتوس حاوی اکالیتول بوده که برای سلامت دندان‌ها مفید است. برگ‌های اکالیپتوس سرشار از اتانول و ماکروکارپال (نوعی پلی فنول) هستند که با کاهش باکتری‌های عامل حفره و بیماری‌های لثه به سلامت دهان و دندان کمک می‌کنند. عصاره برگ اکالیپتوس می‌تواند در کاهش تجمع پلاک دندان، خونریزی لثه و التهاب لثه نقش مؤثری داشته باشد و از همین رو از عصاره اکالیپتوس در تهیه دهان‌شویه‌ها استفاده می‌کنند.

خواص دمنوش اکالیپتوس
اکالیپتوس خواص فراوانی برای سیستم تنفسی دارد و اکالیپتوس برای درمان التهاب سینه، ریه‌ها، بینی و گلو مؤثر و مفید است و می‌تواند برخی از باکتری‌ها و قارچ‌ها را از بین ببرد. اکالیپتوس

استفاده کردند. در حقیقت این درخت تا قرن ۱۸ به بقیه جهان معرفی نشد و در قرن ۱۹ در مقیاس وسیع در سراسر اروپا و آسیا کاشته شد. اکالیپتوس | مجله سلامت داروخانه آنلاین نسخه اول

خواص درمانی اکالیپتوس
روغن اکالیپتوس دارای خواص ضدالتهابی و ضدعفونی کننده است، از این طریق موجب رفع آکنه، جوش و جای جوش نیز می‌شود. از دیگر خواص اکالیپتوس این است که موجب پاکسازی پوست صورت شده و به همین منظور پنج قطره روغن اکالیپتوس را با یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل و یا روغن بادام شیرین مخلوط کرده و ترکیب حاصل را روی صورت مالیده و ماساژ دهید و بعد صورت خود را با آب ولرم بشویید. اکالیپتوس با داشتن خواص ضدویروسی و ضدالتهابی قوی که دارد، می‌تواند به درمان زگیل و راش‌های پوستی کمک کند.

یکی دیگر از خواص اکالیپتوس این است که موجب بهبود گردش خون در بدن شده و به همین دلیل رشد موها را تقویت می‌کند. همچنین گفتیم که روغن اکالیپتوس دارای خواص ضد میکروبی قوی است، از همین رو می‌تواند موجب درمان شوره سر شود. روغن



اکالیپتوس می‌تواند حشرات را دفع کرده و از همین طریق موجب درمان شپش می‌شود. بخور اکالیپتوس برای ضد عفونی کردن مجاری تنفسی، درمان التهاب غشاء مخاطی و ضدعفونی کردن مجاری تنفسی مفید و مؤثر است. این گیاه باز کننده مجاری بینی است و برای افرادی که مبتلا به سینوزیت هستند می‌تواند مؤثر و مفید باشد. توجه کنید که اکالیپتوس، ماده‌ی درمان کننده سینوزیت نیست و تنها می‌تواند سردردهای ناشی از سینوزیت را کاهش دهد. اکالیپتوس می‌تواند موجب کاهش میکروب‌ها در سینوس‌ها شود.

بخور اکالیپتوس دارای خواص ضد التهابی، ضد ویروسی، ضد باکتریایی و خلط‌آوری برای ریه

اکالیپتوس با برگ‌های معطر، نقش مهمی در بهبود بیماری‌های تنفسی، سلامت پوست و دهان ایفا می‌کند. همچنین از دمنوش و بخور اکالیپتوس می‌توان برای درمان بیماری‌های مختلف استفاده کرد.

به گزارش خبرنگار مهر، درخت اکالیپتوس با نام علمی *eucalyptus globulus* در جهان شناخته می‌شود و درخت بلندی است که بومی استرالیا و دیگر مناطق اقیانوسیه است. امروزه این درخت در بسیاری از نقاط دیگر جهان به عنوان روش احیای مجدد جنگل رشد و پرورش داده می‌شود زیرا این درخت بسیار سریع رشد می‌کند.

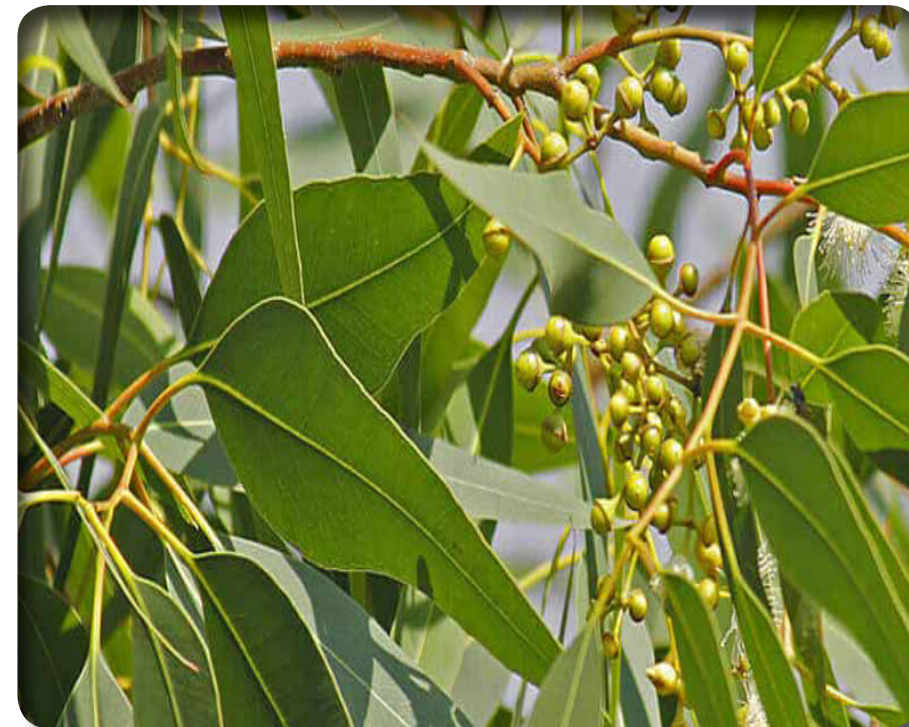
انواع مختلفی از درخت اکالیپتوس در جهان وجود دارد. برخی از آنها بزرگ‌تر از یک درختچه نیستند، در حالی که برخی دیگر ممکن است به بیش از ۶۰ متر ارتفاع برسند. بنابراین درختان بسیار بزرگی محسوب می‌شوند.

گونه خاصی از درخت اکالیپتوس به عنوان "درخت صمغ آبی" یا "درخت تب استرالیا" نامیده می‌شود. مورد اول به رنگ برگ‌ها و شیرهای که از پوست آن خارج می‌شود اشاره می‌کند، در حالی که مورد دوم به طبیعت درمانی ضد میکروبی و ضد باکتریایی مزایای آن



اشاره دارد. عنصر اصلی این گونه درخت‌ها برگ‌های سبز مایل به خاکستری آن است. این برگ‌ها بزرگ، ضخیم و چرمی هستند و دارای ظاهری نیزه‌ای شکل هستند. وقتی برگ‌ها خرد می‌شوند، عطر و روغن قوی تولید می‌کنند که ممکن است برای مصارف زیادی استخراج شود. برگ‌ها این درخت جمع‌آوری شده و خشک می‌شوند تا از آنها یک فنجان دمنوش شفاف‌بخش تهیه شود.

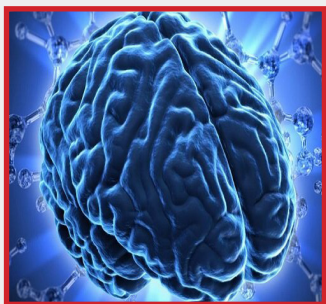
این گیاه مفید هزاران سال توسط مردم بومی مورد استفاده قرار گرفته است. تصور می‌شود که بومیان استرالیا اولین افرادی هستند که از برگ‌های درخت اکالیپتوس به صورت دارویی





خبر

یک میلیون از مردم ایران دچار بیماری صرع هستند



دبیر علمی دومین کنگره بین‌المللی جراحی صرع گفت: آمار مبتلایان صرع در ایران ۱.۲ درصد است یعنی یک میلیون نفر از مردم ایران دچار این بیماری هستند.

به گزارش خبرگزاری مهر، وحید حیدری فلوشیپ جراحی مغز و اعصاب و جراح صرع در مراسم افتتاحیه دومین کنگره بین‌المللی جراحی صرع که در هتل اسپیناس برگزار شد، با اشاره به جزئیات برگزاری این کنگره گفت: دومین کنگره صرع، امسال با شرکت اساتید داخلی از سراسر ایران و اساتیدی از کشورهای آمریکا، فرانسه، اتریش، چین و استرالیا برگزار می‌شود.

وی با بیان اینکه برای اطلاع بیشتر از این بیماری می‌توان به سایت Epilepsy.ir به عنوان مرکز و مرجع تخصصی بیماری صرع مراجعه کرد افزود: با برگزاری این چنین کنگره‌هایی می‌توان همکاران مان را بیشتر بشناسیم و دانش خود را در زمینه صرع به روز کنیم همچنین می‌توانیم در زمینه مسائل علمی با یکدیگر هم افزایی داشته باشیم.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران ادامه داد: شیوع بیماران مبتلا به صرع در کل دنیا یک درصد و در ایران بیشتر یعنی ۱.۲ درصد است بر این اساس یک میلیون نفر از مردم ایران به بیماری صرع مبتلا که ۳۰ درصد یعنی تقریباً ۳۰۰ هزار نفر از این تعداد قابل درمان با روش جراحی هستند .

دبیر علمی دومین کنگره بین‌المللی جراحی صرع بیان کرد: جراحی در زمانی اتفاق می‌افتد که با درمان دارو نتوان بیمار را درمان کرد. در این صورت بررسی قبل از جراحی انجام می‌شود تا کانون تشنج شناسایی و جراحی انجام شود.

به گفته حیدری در دانشگاه علوم پزشکی ایران و بیمارستان فیروزگر تجهیزات مورد نظر وجود دارد و به عنوان مراکز درمان بیماری صرع آماده خدمت رسانی هستند.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول : دکتر مائده السادات عقیلی

سردبیر: دکتر حسین شیرزاده

مدیر مسئول: دکتر حسین شیرزاده

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

تلفکس۰۱۱-۳۳۳۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۲۷ بهمن ماه ۱۴۰۳--شماره ۱۶۷

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 استاندارد وی که در بازار موجود است، نگرانی‌های خود را کاهش دهند و مطمئن باشند که محصولات مورد نیاز نوزادان در دسترس است.

سلامت / درمان

فیزیوتراپیست‌ها برای درمان آسیب‌های ورزشی آموزش می‌بینند

عضو انجمن علمی فیزیوتراپی ایران، از آموزش فیزیوتراپیست‌ها برای مدیریت و درمان آسیب‌های ورزشی و کمک به ورزشکاران حرفه‌ای خبر داد. به گزارش خبرگزاری مهر، علیرضا شهاب مدیر شاخه فیزیوتراپی ورزشی انجمن علمی فیزیوتراپی ایران، با اشاره به دغدغه افراد در مواجهه با آسیب‌های ورزشی اظهار داشت: یکی از مهم‌ترین پرسش‌های ورزشکاران این است که در صورت آسیب‌دیدگی به چه تخصصی مراجعه کنند و روند درمان را چگونه طی کنند. این مسئله به‌ویژه در سطوح حرفه‌ای که نیاز به دانش تخصصی بیشتری دارد، اهمیت دوچندانی پیدا می‌کند.

وی افزود: ضروری است که فیزیوتراپیست‌های متخصص در حوزه ورزش در دسترس باشند تا بتوانند با دانش و مهارت خود به ورزشکاران کمک کنند.

در همین راستا، انجمن فیزیوتراپی ایران دوره‌ای تخصصی تحت عنوان «دوره فیزیوتراپی ورزشی سطح یک» را برگزار می‌کند. هدف از این دوره، تربیت فیزیوتراپیست‌هایی است که به تمام ابعاد مدیریت و درمان آسیب‌های ورزشی اشراف داشته باشند.

شهاب ادامه داد: این دوره در دو مرحله برگزار می‌شود که مرحله اول آن در روزهای ۲۴، ۲۵ و ۲۶ بهمن و ۲۰، ۲۱ و ۲۳ اسفند ۱۴۰۳ برگزار خواهد شد.

طبق برنامه‌ریزی انجام‌شده، سطوح بعدی این دوره نیز طی دو سال آینده ادامه خواهد یافت.

وی تأکید کرد: برای بازگشت ایمن و مؤثر ورزشکاران به میادین ورزشی، لازم است که از لحظه بروز آسیب تا مرحله درمان کلینیکی و نهایتاً بازگشت به میدان‌های ورزشی، تمامی فرآیندها به صورت علمی و تخصصی طی شود. این دوره آموزشی فرصتی است تا متخصصان فیزیوتراپی با مهارت‌های پیشرفته در این حوزه آشنا شده و خدمات بهتری به جامعه ورزشی ارائه دهند.

اجرای برنامه «پزشکی خانواده» با کدام بودجه آقای وزیر!



این برنامه پیاده شود. وی گفت: پزشکی خانواده در برنامه هفتم توسعه کشور نیز تکلیف یک ساله است و اجرای آن الزامات بودجه‌ای دارد. پزشکی خانواده وقتی سامان می‌گیرد که پزشک خانواده انگیزه، شرایط مناسب و زندگی متعارف داشته باشد تا بتواند خدمت کند. با پرداخت حقوق ۱۴ میلیون به یک پزشک خانواده کار پیش نمی‌رود. در بودجه سال پیش اعتباری برای این برنامه دیده نشده و باید در بودجه سال آینده پیش‌بینی‌های لازم در این خصوص انجام شود.

این اظهارات مربوط به مهر ماه ۱۴۰۳ بوده است و امروز، حوزه سلامت در شرایط بد مالی قرار دارد و آن طور که باید و شاید، اوضاع اقتصادی دولت مناسب نیست که بتواند تمامی خواسته‌ها و نیازهای بودجه‌ای وزارت بهداشت را فراهم کند.

آنچه مسلم است، برای گسترش پزشکی خانواده زیرساخت‌ها ۱۰۰ درصد نیست و در زیرساخت اینترنتی در برخی نقاط شهری، مشکلاتی داریم و در نقاطی هم باید زیرساخت سخت افزاری را ارتقا دهیم.

یکی دیگر از چالش‌های پیش روی اجرای برنامه پزشکی خانواده در شهرها، نبود پزشک متخصص خانواده است. در سال ۱۴۰۱، یکی از مدیران وقت وزارت بهداشت، عنوان داشته بود که برای اجرای این برنامه در شهرها، ۱۹ هزار پزشک عمومی نیاز داریم. اما، به نظر نمی‌رسد پزشکان عمومی بخواهند با دستمزدهای حداقلی که با تأخیرهای طولانی مدت پرداخت می‌شود، وارد کارزار پزشک خانواده شوند.

به نظر می‌رسد فعلاً نمی‌توان به وجود پزشک خانواده شهری امیدوار بود، زیرا نه بودجه فراهم است، نه زیرساخت‌ها تأمین شده است.

می‌شویم که نمی‌توان به آمدن پزشک خانواده در شهرها امیدوار بود و در روستاها نیز، شرایط چندان مساعد و مناسب نیست.

موضوع زیرساخت‌ها برای اجرای مهم‌ترین برنامه حوزه سلامت در سطح کشور، یکی از چالش‌های پیش روی پزشک خانواده شهری است که متأسفانه این زیرساخت‌ها فعلاً مهیا نیست و نمی‌توان امیدوار بود که شهرنشینان سراغ پزشک خانواده بروند. مهر ماه ۱۴۰۳ بود که محمدرضا ظفرقندی وزیر بهداشت، در مراسم معارفه معاون بهداشت، مسئله دوم حوزه بهداشت را اجرای برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع دانست و تأکید کرد: از برنامه پزشکی خانواده در چهار برنامه پنج ساله توسعه کشور به عنوان یک برنامه مهم حوزه سلامت یاد شده که اقداماتی در همین راستا در روستاها شکل گرفته ولی منتج به محصول نهایی نشده است و باید در شهرها نیز

و منابع وزارت بهداشت، با بیان اینکه اجرای برنامه پزشکی خانواده مهم‌ترین مأموریت وزارت بهداشت در برنامه هفتم توسعه است، گفت: وزارت بهداشت به ۸۵ هزار میلیارد تومان اعتبار از محل منابع جدید برای طرح پزشکی خانواده نیاز دارد. اگر منابع مورد نیاز پزشکی خانواده در نظر گرفته نشود، وزارت بهداشت برای اجرای این برنامه با مشکل مواجه می‌شود.

این اظهار نظر از سوی معاون وزیر بهداشت، پاسخ سوال ما از وزیر بهداشت است که با کدام بودجه قرار است برنامه پزشکی خانواده از سال آینده اجرا شود. در حالی که وزارت بهداشت با محدودیت منابع دست و پنجه نرم می‌کند و بیش از ۱۰۰ هزار میلیارد تومان بدهی دارد، آیا می‌تواند برنامه پزشکی خانواده را با ۸۵ همت بودجه مورد نیاز، اجرایی کند.

با نگاهی به اولویت‌های بودجه‌ای حوزه سلامت در سال آینده، متوجه

وزیر بهداشت مدعی شده که برنامه پزشکی خانواده، از سال آینده در شهرها اجرایی خواهد شد؛ اما این سؤال به ذهن می‌رسد که با کدام بودجه قرار است این برنامه اجرا شود.

به گزارش خبرنگار مهر، شرایط به بودجه بخش‌های مختلف، دست به دست هم داده تا حوزه سلامت هم تحت الشعاع همین شرایط قرار گیرد. به طوری که وزارت بهداشت نیز در تأمین منابع برای حوزه‌های مختلف سلامت، با محدودیت منابع مواجه است.

در این بین، مهم‌ترین برنامه حوزه سلامت کشور نیز دستخوش همین شرایط شده و به نظر می‌رسد نمی‌توان به اجرای برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع در شهرها امیدوار بود. این در حالی است که وزیر بهداشت مدعی شده این برنامه از سال آینده اجرا خواهد شد.

طاهر موهبتی معاون توسعه مدیریت

اینفوگرافیک

۱۲ توصیه‌ی ساده برای حفظ سلامت سالمندان

بهبود مرتب ورزش کنید؛
ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی و نرمش

وسایل ضروری تان را جابجایی مشخص کنید؛
مانند عینک، کلید و داروها

بازی‌های فکری انجام دهید؛
مانند شطرنج و حل جدول

در فواصل زمانی منظم اقدام به تخلیه ادرار کنید؛
هر ۳ تا ۴ ساعت یکبار

روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایعات بنوشید؛
البته عصرها زیاد روی نگیرید

از لیز نبودن کف حمام مطمئن شوید؛
با استفاده از کفپوش‌های پلاستیکی

شب‌ها دندان مصنوعی تان را درآورید؛
و در ظرف آب یا آب نمک قرار دهید

هر شب سر ساعت معینی بخوابید؛
صبح‌ها هم سر ساعت مشخصی بیدار شوید

عصای تان را برای تان مفید باشد؛
برای حفظ تعادل و کاهش درد

به معاینه‌های سالانه پی‌توجه نیاشید؛
بررسی بینایی، شنوایی، دهان و دندان و ...

تغذیه‌ی سالمی داشته باشید؛
با کمک مشاور یا یک کتاب علمی مناسب

برای خودتان سرگرمی‌هایی داشته باشید؛
مانند آرت‌پاپ‌اتو، بافتنی، گل‌کاری و ...

TebyanOnline @تبیان

معرفی مواد ممنوعه خطرناک در مکمل‌های ورزشی

سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت محور سازمان غذا و دارو، نسبت به عوارض خطرناک مصرف مواد ممنوعه در مکمل‌های ورزشی غیرمجاز هشدار داد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفادنا، نازیلا یوسفی، با اشاره به افزایش مصرف مکمل‌های ورزشی در جامعه، خصوصاً در میان جوانان، نسبت به مصرف بی‌رویه و خودسرانه این محصولات هشدار داد و اظهار داشت: به جای تکیه بر مکمل‌ها، تمرکز بر تغذیه متعادل و طبیعی می‌تواند به بهبود عملکرد ورزشی کمک کند. مکمل‌های ورزشی زمانی مؤثر هستند که بر اساس نیاز واقعی بدن و تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه مصرف شوند. مصرف بی‌رویه یا بدون نظارت این محصولات نه تنها مفید نخواهد بود، بلکه می‌تواند به سلامت آسیب برساند.

وی با اشاره به وجود مکمل‌های تقلبی در بازار افزود: متأسفانه برخی مکمل‌های موجود در بازار غیرمجاز و فاقد تأییدیه‌های لازم از سوی سازمان غذا و دارو هستند. این محصولات ممکن است حاوی ترکیبات ناشناخته و مضر باشند که مصرف آن‌ها می‌تواند منجر به بروز عوارضی مانند مشکلات کبدی و کلیوی، اختلالات روانی، ناباروری، فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی شود.

وی، استروئیدها را جمله مواد ممنوعه در مکمل‌های ورزشی غیرمجاز معرفی کرد که برای افزایش حجم و قدرت عضلانی به کار می‌روند اما عوارضی مانند اختلالات هورمونی، افزایش خطر بیماری‌های قلبی، آسیب کبدی و مشکلات روانی از جمله افسردگی و پرخاشگری را به همراه دارند. همچنین، مواد محرک که برای افزایش انرژی و استقامت به مکمل‌های غیرمجاز اضافه می‌شوند، می‌توانند باعث افزایش ضربان قلب، فشار خون بالا، اضطراب و حتی حملات قلبی شوند.

یوسفی، مواد شبیه به هورمون رشد که به صورت غیرمجاز در این مکمل‌ها استفاده می‌شوند، خطر دیابت، بیماری‌های قلبی و اختلالات هورمونی را افزایش می‌دهند. علاوه بر این، مواد لاغری غیرمجاز موجود در برخی از این فرآورده‌ها می‌توانند منجر به نارسایی کلیوی، مشکلات گوارشی و حتی اعتیاد شوند. در نهایت، مصرف دوزهای بالای آمینواسیدهای فراوری‌شده در این مکمل‌ها ممکن است نازاحتی‌های گوارشی و نارسایی کلیوی ایجاد کند.

وی به مصرف‌کنندگان توصیه کرد که فقط از مکمل‌های مجاز و تأیید شده توسط سازمان غذا و دارو استفاده کرده و این محصولات را صرفاً از داروخانه‌ها خریداری کنند. او تأکید کرد که سازمان غذا و دارو به‌طور مستمر بر فرآیند تولید و عرضه مکمل‌های سلامت‌محور نظارت دارد و شهروندان می‌توانند از طریق سامانه‌های اطلاع‌رسانی این سازمان، از اصالت و سلامت فرآورده‌های مصرفی خود اطمینان حاصل کنند.

یوسفی در پایان توصیه کرد: علاوه بر موارد ذکر شده، مکمل‌ها ممکن است با داروهای مصرفی تداخل داشته و خطراتی ایجاد کنند. بنابراین، افراد قبل از مصرف هرگونه مکمل ورزشی، حتماً با پزشک، داروساز یا متخصص تغذیه مشورت کرده و از مصرف خودسرانه آن‌ها پرهیز کنند.