



با بررسی‌هایی که در بخش آب شرب

انجام شد، مشکلی گزارش نشده است

هفته نامه سراسری

حوزه پزشکی و سلامت

حکیم باشی

گسترش بازار سیاه دارو و ورود داروهای

تقلبی، نتیجه بی توجهی به کمبود دارو



شماره ۱۹۰ ■ سال چهارم ■ ۸ صفحه ■ ۵۰۰۰ تومان

شنبه ■ ۱۱ مرداد ۱۴۰۴ ■ ۹ آگوست ۲۰۲۵ ■ ۱۵ صفر ۱۴۴۷

۵

تاراج زیبایی با مصرف تقلبی‌ها



اتاق عمل یا بازار سیاه؟

پشت پرده تجارت سلامت در بیمارستان‌ها

۴

هشدار نسبت به اختلال در جذب داروهای
تیروئیدی با مصرف برخی مکمل‌ها

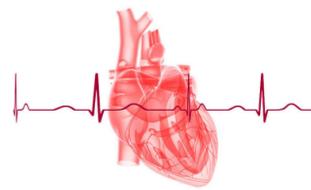
گزارش نقاط قوت و ضعف حوزه
بهداشت آماده شد

پرداختی‌های کادر سلامت باید
به موقع انجام شود

سلامت

مراقب تپش‌های قلبتان باشید!

قلب، یک عضو مهم بدن است که اگر دچار عارضه شود، می‌تواند موجب مرگ زودرس شود بنابراین، بهتر است مراقب صدای قلبتان باشید.



و یا تنگی عروق خون رسان به قلب می‌شوند. کسانی که شاید هنوز با توجه به شرایط سنی که دارند، حتی برای یک نوبت چکاپ قلبی هم اقدام نکرده‌اند.

در سال‌های اخیر شاهد افزایش نگران کننده بروز سکته قلبی در جوانان ایرانی بودیم به طوری که متوسط سن سکته قلبی در ایران از حدود ۶۰ تا ۷۰ سال به ۴۰ تا ۵۰ سال کاهش یافته است. در حالی که چند دهه قبل حمله قلبی بین جوانان بسیار نادر بود، اکنون سهم جوانان زیر ۴۰ سال از سکته‌های قلبی در کشور بین ۵ تا ۱۰ درصد برآورد می‌شود. عددی که برای این گروه سنی، زنگ خطر جدی تلقی می‌شود.

بیماران قلبی جوان شده‌اند رضا روان پارسا متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی، گفت: برخی از بیماران جوان با توجه به سن پایین و نداشتن سابقه قلبی خانوادگی، خودشان هم باور نمی‌کنند که ممکن است دچار بیماری قلبی شده باشند.

وی در توضیح علل کاهش سن بیماران قلبی، اظهار داشت: بخشی از آن به دلیل عوامل خطر سنتی مانند فشارخون بالا، قندخون بالا و یا چربی خون بالا است که در بسیاری موارد به دلیل عدم وجود علائم بالینی واضح و عدم غربالگری مناسب، تا سنین بالاتر تشخیص داده نشده باقی می‌مانند و زمینه ساز درگیری عروق قلبی می‌گردند.

قلب را می‌توان موتور محرک بدن دانست که بدون توقف به کار خود ادامه می‌دهد. درک عملکرد قلب و توجه به سلامت آن، به ویژه در دنیای امروز که بیماری‌های قلبی به یکی از شایع‌ترین مشکلات بهداشتی تبدیل شده‌اند، ضروری است.

بیماری‌های قلبی عروقی، یکی از عوامل اصلی مرگومیر در بسیاری از کشورها از جمله ایران به شمار می‌روند. پیشگیری از بیماری‌های قلبی، تشخیص زودهنگام علائم آنها و انجام اقدامات درمانی به موقع، می‌تواند نقش زیادی در افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی افراد ایفا کند.

شاید تا چند سال قبل اگر کسی از سکته قلبی حرف می‌زد، ذهن مخاطب به سمت بیمار سفید موی می‌رفت، کمی چاق، با فشارخون بالا که روی تخت بیمارستان افتاده و با تنگی نفس دست و پنجه نرم می‌کند. اما امروزه واقعیت چیز دیگری است. در بسیاری از موارد با جوانانی روبرو هستیم که در دهه سوم یا چهارم زندگی دچار سکته قلبی



جوی می‌شود. آلودگی هوا و افزایش بیماری‌های قلبی پژوهش‌ها نشان داده است که قرار گرفتن در معرض هوای آلوده حتی در بازه‌های کوتاه مدت نیز می‌تواند با افزایش خطر حمله قلبی به ویژه در افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای قلبی همراه باشد. در این میان، بیمارانی که سابقه گرفتگی عروق قلبی، آنژیوپلاستی، عمل بای پس عروق قلب، نارسایی قلب، آریتمی، فشارخون بالا و یا دیابت دارند، آسیب پذیرتر از دیگران هستند. به این گروه باید افراد با سنین بالاتر را نیز اضافه کرد، چرا که عملکرد سیستم قلبی عروقی با افزایش سن حساس‌تر شده و امکان تطبیق بدن با شرایط محیطی کاهش می‌یابد. روان پارسا در همین زمینه اظهار داشت: آنچه اغلب کمتر به آن توجه می‌شود، نقش مرگبار آلودگی هوا بر سلامت قلب و عروق به ویژه در بیماران قلبی

با داروهای ادرارآور، سالمندان و افراد مبتلا به دیابت یا فشارخون بالا در رأس گروه‌های پرخطر قرار دارند که نیازمند توجه مضاعف هستند. لذا در این ایام، توجه به پیشگیری از عوارض گرم‌زدگی به ویژه در بیماران قلبی، اهمیت دوچندان دارد. مصرف منظم و کافی آب و مایعات باید حتی در غیاب احساس تشنگی صورت گیرد. البته در این بین، حجم و نوع مایعات مصرفی در بیماران نارسایی قلبی باید با مشورت پزشک معالج و بر اساس شرایط هر بیمار تنظیم شود. این متخصص قلب و عروق تأکید کرد: تغییرات اقلیمی و گرمایش زمین، دیگر آینده‌ای دور دست نیستند و هم اکنون و در اینجا در حال رقم خوردن است. در چنین شرایطی مراقبت از سلامت قلب، تنها محدود به دارو و پیگیری‌های کلینیکی نیست؛ بلکه شامل تطابق با شرایط محیطی، مدیریت سبک زندگی، تغذیه و حتی برنامه‌ریزی روزانه بر اساس شرایط

گرمای بی سابقه این روزهای ایران، در کنار خشکسالی مداوم سال‌های اخیر، به مسئله‌ای فراتر از یک معضل زیست محیطی بدل شده و سلامت جسمی به ویژه عملکرد قلب و عروق را تحت تأثیر مستقیم خود قرار داده است. طبق گزارش‌های رسمی اورژانس کشور، در ماه‌های گرم هر سال، مراجعه به مراکز درمانی با علائم قلبی به بیش از ۱۵ تا ۲۰ درصد می‌رسد که بخش قابل توجهی از آنها در بیماران با سابقه بیماری قلبی رخ می‌دهد. از طرفی گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی نیز هشدار داده‌اند که به ازای هر یک درجه افزایش متوسط دما، مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی حدود ۳ درصد افزایش می‌یابد؛ عددی که در کشورهایی با زیرساخت‌های تپه‌های ناکافی می‌تواند به مراتب بالاتر نیز باشد. روان پارسا گفت: بیماران با سابقه نارسایی قلبی یا سکته قلبی، بیماران تحت درمان

بابایی کارنامی رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس ماند



اعضای هیئت رئیسه کمیسیون اجتماعی برای اجلاس سه دهم مجلس انتخاب و علی بابایی کارنامی برای دومین سال متوالی به عنوان رئیس کمیسیون

انتخاب شد.

در ادامه انتخابات هیئت رئیسه کمیسیون‌های تخصصی مجلس شورای اسلامی، کمیسیون اجتماعی نیز با برگزاری انتخابات، اعضای هیئت رئیسه این کمیسیون را برای اجلاس سه دهم انتخاب کردند. بر این اساس علی بابایی کارنامی نماینده ساری و دورد با انتخاب اعضا برای دومین سال متوالی به عنوان رئیس کمیسیون اجتماعی انتخاب کردند. همچنین ولی داداشی نماینده آستارا و علی جعفری آذر نماینده تبریز، آذرشهر و اسکو را به عنوان نواب اول و دوم رئیس کمیسیون انتخاب کردند. در ادامه نیز با رأی اعضای کمیسیون فضل‌الله رنجبر نماینده کرمانشاه به عنوان سخنگو و رضا صدیقی نماینده تبریز، زهره سادات لاجوردی نماینده تهران به عنوان دبیران اول و دوم کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی برای اجلاس سه دهم مجلس دوازدهم انتخاب شدند.

بابایی کارنامی رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس ماند

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: تمام آنچه که در فضای مجازی در خصوص آلودگی آب یا شیوع بیماری‌های جدید، شایع شده واقعیت ندارد.

به گزارش ایسنا، محمدرضا ظفرقندی در حاشیه جلسه هیئت دولت در شب خبرنگاران گفت: مجروحان جنگ ۱۲ روزه در سراسر کشور حدوداً ۵۷۰۰ نفر بود که حدود ۶۰ نفر هنوز کارهای بستری و درمانی شان در حال انجام است. وی افزود: رسیدگی‌ها و اقدامات لازم از جمله جراحی عمل آی سی یو و رسیدگی های کلی به مجروحان و حادثه دیدگان کاملاً انجام شد و البته لجستیک و نیروی انسانی لازم همچنان در حال آماده باش داریم که اگر نیازی باشد این آمادگی وجود دارد تا خدماتمان در سرتاسر کشور به نیازمندان ارائه شود.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در واکنش به شایعات مختلف در خصوص بیماری‌های جدید گفت: در حال حاضر بیماری فصلی مشخص که همه گیر شده یا شیوع خاصی دارد، نداریم؛ البته در فصل تابستان معمولاً بیماری‌هایی مثل اسهال و استفراغ افزایش پیدا می‌کند ولی چیزی که بگویم شیوع خاصی پیدا کرده، نداریم. ظفرقندی ادامه داد: در مورد آب هم در فضای مجازی شایعاتی انتشار یافته منی بر اینکه برخی آب‌ها آلوده است یا مشکلی دارد، طبق بررسی‌هایی که همکارانم در بخش آب شرب دارند هیچ مشکلی گزارش نشده است.

پرداخت بیش از ۱۵۰۰ میلیارد تومان به داروخانه‌های غیردانشگاهی طرف قرارداد



معاون درمان سازمان تأمین اجتماعی گفت: سهم این سازمان از مطالبات داروخانه‌های غیردانشگاهی طرف قرارداد مربوط به اسناد تا پایان دی ماه ۱۴۰۳، ۱۴۰۳ میلیارد تومان تسویه شد.

مبلغ ۱۵۲۸ میلیارد تومان تسویه شد. دکتر شهرام غفاری افزود: با تأمین مالی انجام شده، مطالبات دی ماه داروخانه‌های غیردانشگاهی (مستقل، خصوصی، خیریه، نیروهای مسلح و...) که بیش از ۱۵ هزار و ۲۶۴ داروخانه در سراسر کشور هستند طی روز گذشته پرداخت شده است. غفاری، مراکز درمانی و داروخانه‌ای را با زبون پرتوان تأمین اجتماعی دانست و افزود: ارائه خدمات مطلوب به بیمه شدگان تأمین اجتماعی بدون هرگونه اختلال و مشکل در مراکز طرف قرارداد جریان دارد.

گسترش بازار سیاه دارو و ورود داروهای تقلبی، نتیجه بی توجهی به کمبود دارو

عضو کمیسیون بهداشت مجلس با انتقاد از اینکه کمبود دارو، بازار سیاه دارو و ورود داروهای تقلبی و بی کیفیت را گسترش داده و نارضایتی گسترده‌ای در پی داشته است، گفت: از دولت چهاردهم انتظار داریم تحول اساسی و اجرایی در حوزه سلامت رقم بزنند.

سلام ستوده عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس در گفتگو با خبرنگار خانه ملت، خواستار اصلاحات جدی در حوزه سلامت شد و با اشاره به دستاوردهای نظام سلامت در سال‌های اخیر، گفت: با وجود برخی پیشرفت‌ها در حوزه سلامت همچنان نارضایتی گسترده‌ای در میان مردم وجود داشته و کمبود پزشک، ضعف زیرساخت‌های درمانی و مشکل تأمین دارو، از اصلی‌ترین نگرانی‌های مردم در سراسر کشور است.

وی با اشاره به توسعه شهرها، روستاها و مراکز دهستانی، افزود: سطح انتظار مردم از خدمات درمانی و بهداشتی بالا رفته اما امکانات متناسب با این توسعه پیش نرفته و به‌ویژه در حوزه پزشک عمومی، با کمبود جدی در بسیاری از مراکز درمانی مواجه هستیم.

عملکرد خوب سازمان تأمین اجتماعی از ایجاد و گسترش نارضایتی‌ها و معضلات بعدی در ایام جنگ جلوگیری کرد

احمد بیگدلی با بیان اینکه از میان زیرمجموعه‌های وزارت تعاون بیشترین مجموعه‌ای که در ایام جنگ هم درگیر بود

و هم می‌توانست نقش بسیار موثری را ایفا کند، سازمان تأمین اجتماعی کشور است؛ گفت: سازمان تأمین اجتماعی در این اوضاع، به رغم بی‌پولی و منابع کمی که در اختیار دارد، در پرداخت بیمه، مستمری و حقوق بازنشستگان بسیار خوب و موفق‌تر از سایر دستگاه‌ها عمل کرد و اجازه نداد نارضایتی‌ها ایجاد یا زیاد شود.

احمد بیگدلی، نماینده مردم خدابنده و عضو کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی در گفتگو با خبرنگار خانه ملت با اشاره به اهمیت و تأثیر عملکرد برخی دستگاه‌های خدماتی و رفاهی در شرایط جنگی به رغم عدم حضور آن‌ها در خط مقدم جنگ، گفت: وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی از جمله دستگاه‌هایی است که در جنگ تحمیلی ۱۰ روزه شاید به صورت مستقیم در درگیری با دشمن قرار نداشت اما عملکرد آن بر نحوه اداره جنگ بسیار موثر بود. از میان زیرمجموعه‌های وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی که جزو اهداف نظارتی کمیسیون اجتماعی مجلس است؛ بیشترین مجموعه‌ای که در ایام جنگ هم درگیر بود و هم می‌توانست نقش بسیار

مؤثری را ایفا کند، سازمان تأمین اجتماعی کشور است که عملکرد خوبی از خود به جا گذاشت.

عضو کمیسیون اجتماعی مجلس در توضیح چگونگی تأثیر عملکرد سازمان تأمین اجتماعی بر جنگ، اضافه کرد: اگر خاطرتان باشد قبل از هجوم رژیم غاصب صهیونیستی به خاک کشورمان و آغاز جنگ تحمیلی ۱۲ روزه، در کشور مسئله کامیون‌داران و بحث بیمه رانندگان آن‌ها و یکسری معضلات و مشکلات در جریان بود که اگر به آن اهمیت داده نمی‌شد و خدای ناکرده به اعصاب این گروه منجر می‌شد، مطمئناً به مسائل و مشکلات بیشتری دامن زده می‌شد و شاید جنگ با شرایط متفاوت‌تری پیش می‌رفت.

بیگدلی با اشاره به دیگر اقدامات سازمان اجتماعی در جنگ تحمیلی ۱۲ روزه و روزهای پسا جنگ، تصریح کرد: اقدامات این سازمان در بحث بهزیستی و دیگر مراکز خدماتی که به جای خود؛ سازمان تأمین اجتماعی در این اوضاع، به رغم بی‌پولی و منابع کمی که در اختیار دارد، در پرداخت بیمه، مستمری و حقوق بازنشستگان بسیار خوب و موفق‌تر از سایر دستگاه‌ها عمل کرد و اجازه نداد نارضایتی‌ها ایجاد یا زیاد شود.

نماینده مردم خدابنده ادامه داد: دلیل همه

بهداشت و درمان را تسهیل کنند.

وی گفت: باید خدمت ارائه شده به مردم ثبت، به‌موقع انجام شود و با ایجاد تمهیداتی شرایط بهبود یابد.

قیداری، بیمارستان و خدمت درمانی را حوزه‌ای



بیش از ۷۵ درصد پایگاه‌های سلامت در کشور اجراهای هستند که اغلب هم فرسوده‌اند و از نظر بهداشتی در شرایط مناسبی قرار ندارند

و این مسئله به‌ویژه در شهرهای کوچک و روستاها بیشتر نمود دارد و ساختمان‌های قدیمی و تجهیزات ناکارآمد، نشانه‌ای از ضعف جدی در حوزه زیرساخت سلامت کشور است.

این نماینده مردم در مجلس دوازدهم با تأکید بر لزوم احداث مراکز بهداشتی جدید و نوسازی پایگاه‌های موجود گفت: دولت باید در این زمینه، تأمین اعتبار جدی و پروژه‌محور را در دستور کار قرار دهد.

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس همچنین به بحران تأمین دارو و گرانی بی‌سابقه آن اشاره کرد و گفت: با وجود تلاش‌های قابل



نارضایتی‌هایی که ایجاد می‌شود، عدم تأمین منابع مالی است؛ اما سازمان تأمین اجتماعی به رغم منابع کم و گستردگی جامعه هدف، به هر ترتیبی که بود، توانست ۱۲ روز جنگ

و پس از آن را به خوبی اداره کند و مسائل و معضلات نارضایتی‌هایی که وجود داشت را رفع و رجوع کند تا منجر به معضلات بعدی نشود.

عضو کمیسیون اجتماعی مجلس با تأکید بر اینکه این روند می‌تواند ادامه‌دار باشد، افزود: ما نباید منتظر بمانیم که یک وضعیت خاص مانند جنگ ایجاد شود که به وظایفمان بهتر و دقیق‌تر عمل کنیم و همیشه باید همین باشد. البته عرض بنده تنها به این معنا نیست که باید به وظایفشان عمل کنند، بلکه به این معنا است که به موقع عمل کنند؛ زیرا این «به موقع عمل نکردن» است

پرداختی‌های کادر سلامت باید به موقع انجام شود

مهم و حیاتی دانست و ادامه داد: باید در این حوزه تمام اجزا و فعالیت‌ها با رویکرد مثبت دیده و بررسی شود.

وی افزود: لازم است در حوزه‌های درمانی و بهداشتی پرداختی‌ها نیز به موقع انجام شود، در نهایت توجه به این موارد ارائه خدمت با کیفیت‌تر به مردم را به همراه خواهد داشت.

محمد سراج نماینده مجلس نیز با اشاره به ضرورت تسهیل در فرآیند واگذاری‌ها بر اهمیت رفع مشکلات و نیازهای درمانی مردم تأکید کرد. وی اضافه کرد: باید روش‌هایی برای اداره بیمارستان دیده شود که خدمات منطبق با نیازها باشد.

سراج گفت: بهتر است فعالیت‌ها برای ارائه خدمت بهتر به مردم به حوزه‌های ملی، دانشگاهی و بیمارستانی تقسیم شده و شرایط واگذاری‌ها ساماندهی شود.

در ادامه، رضا زندی معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نیز درباره ثبات در پرداختی‌ها، تأمین نیروی انسانی و تجهیزات

موردی را مطرح کرد و افزود: باید سیاست‌ها، روش‌های تأمین و جذب نیرو با توجه به نیازها اجرا شود.

وی تأکید کرد: افزایش پرداختی‌ها، تأمین نیرو و تجهیزات و اجرای عملیاتی فعالیت‌ها، با هدف رسیدگی به نیازهای مردم در دستور کار است.

علی ماهر دبیر کارگروه مدیریت بهره‌وری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نیز در این نشست با اشاره به مشخصات کلی بیمارستان الغدیر بومهن، شاخص‌های کلیدی عملکرد، چالش‌های موجود و راهکارهای پیشنهادی برای افزایش بهره‌وری را مورد بررسی قرار داد.

وی ادامه داد: متناسب‌سازی تعداد و نوع پزشکان شاغل در اورژانس، تأمین تجهیزات، جذب متخصص باهدف افزایش پذیرش بیماران از جمله مواردی است که ساختارهای بیمارستان را با هدف ارتقای کیفیت خدمت درمانی بهبود می‌بخشد.

مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی؛

خدمات غیرحضورى تأمین اجتماعی به معنای تغییر محل مراجعه از شعبه به کارگزاری نیست



سالاری با بیان اینکه با انتقال تدریجی خدمات قابل واگذاری به کارگزاری‌ها موافق هستیم، افزود: پیشنهاد می‌شود کمیته‌ای با حضور نمایندگان هیأت مدیره انجمن، در حوزه اصلاح نحوه همکاری با کارگزاری‌ها با لحاظ رویکردهای سازمان در مسیر چابک‌سازی و تحولات دیجیتال فعال شود.

وی با اشاره به اینکه متصفانه کردن بهای تمام شده ارائه خدمات تأمین اجتماعی در حوزه فعالیت کارگزاری‌ها مورد توجه است؛ توضیح داد: واگذاری خدمات مشاوره حوزه تأمین اجتماعی به کارگزاری‌های سازمان مورد موافقت اولیه قرار گرفت و مقرر شد دستورالعمل مربوطه تدوین شود، انجمن صنفی کارفرمایی کارگزاری‌های رسمی تأمین اجتماعی در راستای واگذاری خدمات مشاوره حوزه تأمین اجتماعی به این مراکز، باید طرح سازوکار مشاوره و انواع خدمات مشاور با نرخ‌های پیشنهادی را به سازمان ارائه دهد.

سالاری افزود: همچنین در تخصیص بازرسی باید سازوکار ارجاع پرونده‌ها با تأکید بر عدم گزینش و احصای پرونده‌ها تدوین شود؛ در این حوزه سرعت رسیدگی، زمان و مسافت، شاخص‌های اساسی است.

وی بیان کرد: در حوزه کاری کارگزاری‌های تأمین اجتماعی، پرونده‌ها باید به چند سطح تقسیم‌بندی شود؛ ارزیابی کیفی اقدامات این مراکز نیز بر مبنای قانون، مورد توجه است.

به گفته مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی؛ چارچوب اصلاح ساختار، اصلاح قراردادهای وظایف جدید محوله سازمان تأمین اجتماعی به کارگزاری‌ها و ارزیابی اقدامات این مراکز تهیه خواهد شد.

«فرهاد فرزادی» رئیس کمیته حقوقی ستاد انتخابات کشور شد



کمیته حقوقی این ستاد منصوب شد. به گزارش ایسنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی وزارت کشور، مومنی وزیر کشور در این حکم ضمن تأکید بر برگزاری هرچه باشکوه‌تر انتخابات هفتمین دوره شوراهای اسلامی شهر و روستا و میان‌دوره‌ای دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره خبرگان رهبری، تأکید کرده است: لازم است با هماهنگی و همکاری با رئیس ستاد انتخابات کشور و اتخاذ تمهیدات لازم و ضروری بستر و زمینه انتخاباتی در شأن و تراز ملت بزرگ ایران فراهم شود.

خطر افسردگی در انتظار مصرف کنندگان داروهای بدنسازی



این داروها از جمله افسردگی، پرخاشگری، توهم و افزایش تمایل به خودکشی پس از قطع مصرف، افزود: مصرف طولانی‌مدت، دوزهای بالا، سن پایین، زمینه قبلی اختلالات روانی و مصرف هم‌زمان با مواد مخدر از عوامل اصلی تشدیدکننده این عوارض هستند.

وی افزود: بسیاری از ورزشکاران به اشتباه تصور می‌کنند که این داروها می‌توانند عملکرد ورزشی را بهبود دهند یا باعث ریکاوری سریع‌تر شوند، در حالی که استفاده بدون تجویز پزشک از این ترکیبات، منجر به آسیب‌های جدی جسمی و روانی می‌شود.

به گفته واحدی، بیش از ۳۰ درصد از مطالعات علمی، بیش از ۳۰ درصد از مصرف‌کنندگان استروئیدها پس از قطع مصرف دچار افسردگی شدید شده‌اند و حدود ۱۳ درصد نیز به علائم روان‌پریشی مبتلا شده‌اند.

وی با تأکید بر اهمیت مداخلات پیشگیرانه، خواستار آموزش فوری به ورزشکاران، مربیان و خانواده‌ها شد و افزود: اطلاع‌رسانی هدفمند، تشخیص زودهنگام و استفاده از خدمات روان‌درمانی و دارویی تخصصی می‌تواند از بروز پیامدهای جبران‌ناپذیر جلوگیری کند.



گزارش نقاط قوت و ضعف حوزه بهداشت آماده شد

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با تقدیر از همراهی مجلس شورای اسلامی در پیگیری مسائل حوزه سلامت گفت: بلافاصله پس از پایان جنگ، نشست تحلیل SWOT را برگزار کردیم و اکنون گزارش کامل نقاط قوت، ضعف، تهدیدها و فرصت‌ها جمع‌بندی شد و به‌صورت یک بسته کامل آماده ارائه است.

به گزارش ایرنا، محمدرضا ظفرقندی روز یکشنبه در نشست مشترک با رئیس و اعضای کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی که در ستاد مرکزی وزارت بهداشت برگزار شد، با قدرانی از همراهی‌های مجلس در پیگیری مسائل حوزه سلامت، تأکید کرد: در مسیر سلامت مردم در یک جبهه ایستاده‌ایم و همه آنچه در توان داریم، باید در همین مسیر بگذاریم.

وی با اشاره به بازدیدهای میدانی خود از مناطق مختلف کشور گفت: مشکلات حوزه‌های انتخابیه و مناطق استان‌ها کاملاً واقعی و ملموس است. وقتی به استان‌هایی مانند ایلام و چرداول و روستاهای دورافتاده می‌رویم، یا در خوزستان به مسجدسلیمان و هرمز سر می‌زنیم، واقعاً انسان شرمند می‌شود. شرمند از اینکه به دلایل مختلف که اغلب هم ریشه‌دار و انباشته شده هستند، نتوانستیم خدمت شایسته‌ای را که مردم سزاوار آنند، ارائه دهیم.

وزیر بهداشت ادامه داد: ما می‌دانیم که شما نمایندگان مجلس با مردم در تماس مستقیم هستید و باید پاسخگوی آنان باشید؛ ما هم همین وظیفه را داریم؛ تفاوتی نیست اما باید واقع‌بین بود چراکه محدودیت‌های فراوانی وجود دارد و گاهی پیشرفت کار را کند می‌کند و هدف این است که با همراهی مجلس، این موانع را کاهش دهیم.

ظفرقندی با اشاره به مصوبات بودجه‌ای مجلس در حوزه سلامت گفت: به عنوان نمونه، مجلس ۸۰ همت برای جبران بدهی‌های حوزه بهداشت تصویب کرد اما این رقم در قالب سهام تخصیص داده شد و از ابتدای سال پیگیر هستیم که کاهش دهیم.

ظفرقندی با اشاره به مصوبات بودجه‌ای مجلس در حوزه سلامت گفت: به عنوان نمونه، مجلس ۸۰ همت برای جبران بدهی‌های حوزه بهداشت تصویب کرد اما این رقم در قالب سهام تخصیص داده شد و از ابتدای سال پیگیر هستیم که کاهش دهیم.

آزمون‌های ارتقاء و بورد طبق برنامه و با در نظر گرفتن مصلحت عمومی برگزار می‌شوند



وزیر بهداشت با اشاره به آخرین تصمیمات در خصوص آزمون‌های تخصصی حوزه علوم پزشکی اظهار کرد: آنچه در خصوص آزمون‌های ارتقاء و بورد اهمیت دارد، بررسی همه‌جانبه آن‌ها در دبیرخانه شورای آموزش پزشکی و تخصصی و کمیسیون‌های مربوطه در وزارت بهداشت است. این بررسی‌ها همواره بر اساس جدول زمانی مصوب و با در نظر گرفتن مصلحت عمومی و امکان‌سنجی‌های اجرایی انجام می‌شود.

دکتر محمدرضا ظفرقندی ضمن بیان این مطلب افزود: در خصوص آزمون ارتقاء، با توجه به تقارن آن با ایام رجبین، پیشنهادی ارائه شد که مورد تأیید دکتر شهریاری، رییس کمیسیون بهداشت مجلس، نیز قرار گرفت؛ مبنی بر اینکه افرادی که قصد حضور در مراسم رجبین را دارند چه به‌عنوان

این سهام را نقد و وارد چرخه عملیاتی کنیم اما فرایند طولانی دارد. وی در بخش دیگری از سخنان خود به موضوع تجاوز ۱۲ روزه رژیم صهیونیستی و نقش کادر سلامت در این شرایط اشاره کرد و گفت: بیش از ۲۵ سال است که در دانشگاه، همین مباحث تروما و بحران را تدریس می‌کنیم. این رویداد نیز آزمونی دیگر برای نظام سلامت کشور بود و جامعه پزشکی و پرستاری ما سربلند از آن بیرون آمد.

روایت وزیر بهداشت از حادثه چرغ قرمز تجریش وی خاطرنشان کرد: در روزهایی که بیمارستان شهدا مورد اصابت موشک قرار گرفت - همان مکانی که همه شما با آن آشنا نیستید - امکان انتقال مجروح وجود نداشت. من آن زمان آنجا بودم؛ آب تا زانو رسیده بود چون لوله آب ترکیده و آسفالت‌ها کنده شده بود. با این حال، بدون آنکه کسی چیزی بگوید، پرستاران و پزشکان برانکارد آوردند، مجروحان را از کوفه‌ها و معابر به داخل بیمارستان رساندند. این فقط یک نمونه از فداکاری‌های بی‌شمار است.

وزیر بهداشت با اشاره به نقش مرکز فرماندهی سلامت در روزهای بحرانی گفت: در مرکز فرماندهی سلامت (EOC) مردم سزاوار آنند، ارائه دهیم.

نظام سلامت برای مواجهه با بحران‌ها و اجرای برنامه‌های کلان، تأکید کرد: بلافاصله پس از پایان جنگ، نشست تحلیل SWOT را برگزار کردیم و اکنون گزارش کامل نقاط قوت، ضعف، تهدیدها و فرصت‌ها جمع‌بندی شده و به‌صورت یک بسته کامل آماده ارائه است.

ضرورت توسعه سواد سلامت و خود مراقبتی عمومی

وزیر بهداشت در ادامه سخنان خود یکی از مهم‌ترین طرح‌های راهبردی وزارت بهداشت را توسعه سواد سلامت و خودمراقبتی عمومی مردم عنوان و تصریح کرد: اگر بدانیم که ۵۰ درصد مردم کشور از بالا بودن قند خون خود اطلاعی ندارند، عمق فاجعه را درک خواهیم کرد. قند بالا به اعصاب، کلیه، بینایی، عروق و سیستم ایمنی بدن آسیب جدی وارد می‌کند، اما بسیاری از افراد از آن بی‌خبرند.

طرح ملی سواد سلامت به‌زودی رونمایی می‌شود

وی با بیان اینکه طرح ملی سواد سلامت در حال نهایی شدن است، خاطرنشان کرد: این طرح با استفاده از ظرفیت گوشی‌های هوشمند و اپلیکیشن‌های سلامت، به‌زودی رونمایی خواهد شد. هدف این است که بیماری‌هایی مانند دیابت، سرطان پستان، سرطان پروستات و آسیب‌های ناشی از تروما و بحران، زود تشخیص داده شوند و مردم بدانند در شرایط اضطراری چگونه جان خود را حفظ کنند. این کلید پیشگیری و ارتقای سلامت در کشور است.

وزیر بهداشت با اشاره به کمبود نیروی انسانی در نظام سلامت اظهار کرد: کمبود پزشکی و پرستار یک مسئله واقعی است و نیازمند تدابیر ملی و راهکارهای اجرایی است.

ظفرقندی با تأکید بر هماهنگی بیشتر میان دولت و مجلس، گفت: من تمام مطالب مطرح‌شده در این نشست را یادداشت کرده‌ام و با تمام توان پیگیری خواهیم کرد. نمایندگان نیز لطف کنند جمع‌بندی نظرات خود را به ما ارائه دهند تا پاسخگوی همه موارد باشیم.

وی ادامه داد: برنامه‌ریزی‌های صورت‌گرفته توسط اعضای هیئت‌های بورد که حدود ۸۰۰ نفر از اساتید برجسته کشور را شامل می‌شوند، باید رعایت شود. بر همین اساس و پس از مشورت با هیئت‌های بورد، مقرر شد که آزمون‌های ارتقاء و بورد طبق برنامه، در تاریخ ۲۲ مرداد برگزار شود.

وی تأکید کرد: هدف اصلی ما این است شرایطی فراهم شود تا مردم بتوانند به‌راحتی و با شفافیت، داروی مورد نیاز خود را تهیه کنند. البته لازم است مراقبت شود تا حوزه ودارو با سایر حوزه‌های تجاری یا موارد غیرمرتبط، آمیخته نشود. این‌نامه مربوطه نهایی شده و امیدواریم در آینده‌ای نزدیک به تصویب هیات دولت برسد و روند اجرایی آن آغاز شود.

بهداشت

آیا ضدآفتاب رنگی برای محافظت از پوست بهتر است

یک متخصص بیماری‌های پوست و مو، ویژگی یک کرم ضدآفتاب مناسب را ایجاد لایه‌ای روی پوست عنوان کرد که بتواند اشعه‌های UVA و UVB را دفع کند و گفت: ضدآفتاب رنگی و غیر رنگی هیچ تفاوتی ندارند.

به گزارش خبرگزاری مهر، فهیمه عبدالمجید، با اشاره به اینکه ضد آفتاب ماده‌ای ضروری برای پوست است به ویژه زمانی که در معرض تابش نور خورشید در فصل‌های گرم سال هستید، اظهار کرد: پزشکان استفاده از ضدآفتاب را به تمام گروه‌های سنی توصیه می‌کنند.

وی با تأکید بر اینکه استفاده از ضدآفتاب مهم‌ترین راهکار مراقبت از پوست است، افزود: هرچند که استفاده از کرم‌های ضد آفتاب در تمام ایام سال توصیه می‌شود، اما مصرف آن در روزهای گرم و آفتابی سال، ضروری است.

عبدالمجید مجد درباره ضرورت استفاده از ضدآفتاب برای کودکان بالای ۶ ماه، گفت: ضد آفتاب‌هایی مخصوص کودکان وجود دارد که استفاده از آن در زمان قرار گرفتن کودک در معرض آفتاب و خصوصاً مسافرت به شهرهای ساحلی توصیه می‌شود.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با تأکید بر اینکه بررسی‌ها نشان می‌دهد کرم‌های ضد آفتاب نقش مؤثری در کاهش پیری زودرس پوست، ابتلاء به سرطان پوست و بروز کک و مک‌های پوستی دارند در افراد دارند، عنوان کرد: استفاده از ضدآفتاب در افرادی که سابقه خانوادگی سرطان‌های پوستی دارند نیز باید موضوعی جدی تلقی شود.

وی با تأکید بر اینکه SPF مخفف Sun Protection Factor است، به معنای «میزان محافظت از نور خورشید» است، توضیح داد: این اصطلاح میزان محافظت کرم ضدآفتاب از پوست در برابر اشعه‌های سوزاننده نور خورشید را نشان می‌دهد.

به گفته عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، معمولاً بیشتر افراد فکر می‌کنند که هرچه SPF یک کرم ضد آفتاب بالاتر باشد، قدرت اثر آن در برابر اشعه‌های مضر نور آفتاب هم بیشتر خواهد بود. وی افزود: میزان SPF، نشان‌دهنده قدرت محافظت پوست در برابر نور آفتاب است و این در حالی است که هر چه SPF بیشتر شود اگر چه اثر حفاظتی بیشتر می‌شود ولی به همان نسبت افزایش SPF بالا حفاظت بیشتر نمی‌شود و این اثر گذاری به مقدار ناچیزی متفاوت می‌شود.

عبدالمجید مجد گفت: ضد آفتاب‌ها باید با پوست و شرایط هر فردی متناسب باشد.

وی با تأکید بر اینکه در مورد ضدآفتاب‌ها برند اصلاً مهم نیستند و مارک‌های ساخت داخلی را هم می‌توان به راحتی استفاده کرد توضیح داد: مهم این است که ضدآفتاب با پوست هماهنگی داشته باشد به این معنی که اگر پوست شما چرب است ضدآفتاب باید فاقد چربی باشد یا اگر پوست شما خشک یا مختلط باشد باید از ضدآفتاب مخصوص استفاده شود.

عبدالمجید درباره روش صحیح استفاده از ضد آفتاب نیز تأکید کرد: حدوداً بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا کرم ضد آفتاب اثر کند، بنابراین پیش از آن که از خانه بیرون بروید، از ضد آفتاب استفاده کنید، یک کرم ضد آفتاب همیشه باید به عنوان آخرین مرحله از روتین مراقبت از پوست شما باشد بنابراین هر کرم مراقبتی دیگری، مثل کرم آبرسان یا مرطوب کننده‌ای که استفاده می‌کنید باید زیر لایه ضد آفتاب شما قرار گیرد.

وی ادامه داد: اگر بدن یا صورت شما خیس شد یا اگر بیرون از خانه در معرض نور شدید خورشید هستید، هر ۸۰ دقیقه کرم ضد آفتاب خود را تمدید کنید و برای پوست اطراف چشم که حساس‌تر است نیز می‌توانید از عینک‌های آفتابی استفاده کنید.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: افرادی که ساعات طولانی خارج از منزل هستند و یا تعریق زیادی دارند بهتر بعد از بعد از هر دو تا سه ساعت ضد آفتاب خود را تجدید کنند.

بهداشت باشد. متأسفانه این وزارتخانه در حوزه طب سنتی نگاه بسته‌ای دارد و هیچ نظارت قانونی و مثبتی اعمال نمی‌کند و برخوردها بیشتر گاردی است تا حمایتی.

وی افزود: در مقابل، در بخش درمان مدرن هم نظارت کافی وجود ندارد. در مورد انتشار اسامی متخلفین، باید به قانون رجوع کرد، ما مکلف به رعایت قانون هستیم. اینکه صرفاً لیستی از افراد منتشر شود، ممکن است اثر محدودی داشته باشد و فقط درصد کمی را هدف بگیرد و باید ریشه انحصار و بی نظارتی را خشکاند، نه فقط شاخه را برید.

به گزارش مهر؛ ماجرا پیچیده‌تر از آن است که تنها با برخورد با چند پزشک پایان یابد. زیرمیزی نه فقط یک رفتار فردی، بلکه نتیجه سیاست‌گذاری اشتباه و بی‌توجهی ساختاری به عدالت درمانی است. وقتی بیمه‌ها ضعیف هستند، تعرفه‌ها غیرواقعی‌اند، و پزشک در روستای دورافتاده برای مطالبات ناچیز ماه‌ها منتظر می‌ماند، نتیجه همین می‌شود: درمان می‌شود کالا، سلامت می‌شود امتیاز، و جان مردم، گروگان تصمیمات معلق.

اما با همه این‌ها، وظیفه اخلاقی، قانونی و حرفه‌ای سازمان نظام پزشکی سنگین‌تر از توجه‌گری است. این سازمان اگر می‌خواهد مدافع حقوق بیماران و پزشکان باشد، باید در برابر هر نوع تخلف، با هر عنوانی، بی‌تعارف عمل کند، چه بسا که انتشار اسامی پزشکان متخلف زیرمیزی بگیر همانند مداخله گران طب سنتی برای برخورد با پزشکان سودجو نیز مفید واقع شود!

جامعه پزشکی، سرشار از انسان‌های شریف و متعهد است. اما آبروی این جامعه، با پنهان‌کاری در برابر معدود متخلف، صیانت نمی‌شود. اعتماد عمومی زمانی احیا می‌شود که مردم بدانند قانون برای همه یکسان است؛ چه طب‌نما باشد، چه متخصص مجرب.

اعتماد، مانند سلامت است؛ وقتی از دست رفت، بازگرداندنش، گران‌تر از همه زیرمیزی‌ها خواهد بود.



اتاق عمل یا بازار سیاه؟ پشت پرده تجارت سلامت در بیمارستان‌ها

سلامت از او بی‌معنی است. فلاح با انتقاد از تعارض منافع در بدنه نظام سلامت گفت: ببینید، بیشتر کسانی که در رده‌های مدیریتی حوزه بهداشت هستند، استاد دانشگاه‌اند، هیئت علمی‌اند و در عین حال مطب خصوصی دارند. این تضاد منافع است. چطور ممکن است کسی صبح تدریس کند و بعدازظهر در مطب فعالیت خصوصی داشته باشد؟ این خنده‌دار است و باید اصلاح شود. در ادامه فلاح درباره انتشار لیست پزشکان متخلف و کسانی که زیرمیزی می‌گیرند، به‌ویژه در حوزه طب سنتی نیز گفت: اگر لیستی هم منتشر شده، به نظر می‌رسد بیشتر از طرف وزارت

آزمایشگاه‌ها و مراکز تصویربرداری خصوصی مراجعه کنند. این در تضاد با اصل ۲۹ قانون اساسی است که صراحت دارد مردم باید خدمات سلامت را به‌صورت رایگان دریافت کنند. وی با انتقاد از نحوه توجیه افزایش تعرفه‌ها و نبود عدالت مالی در حوزه درمان گفت: عده‌ای می‌گویند افزایش تعرفه به دلیل افزایش هزینه‌ها بوده، اما سوال من این است: یک سرباز یا درجه‌دار که در مرز ایستاده، اگر سلاح نداشته باشد، چه باید بکند؟ وقتی ساختار معیوب باشد، هرچقدر ابزار دهید، باز هم مشکل پابرجاست. شما باید ساختار را اصلاح کنید. وقتی به آدم ناسالم ابزار می‌دهید، انتظار

نبود نظارت، وارد معاملات غیراخلاقی می‌شوند. این مسئله به‌خصوص در شرایطی اتفاق می‌افتد که کارانه‌ها دیر پرداخت می‌شود یا بیمه‌ها به تعهدات خود عمل نمی‌کنند، اما این توجیه قابل قبولی برای رفتار غیرقانونی نیست. سلامت مردم نباید گروگان ناکارآمدی سیستم باشد. فلاح درباره ساختار نظارتی نظام سلامت اظهار کرد: نظارت در این حوزه بسیار ضعیف است. در حالی که سلامت باید اولویت باشد، با سازوکارهایی روبه‌رو هستیم که هیچ پاسخگویی ندارند. شما وارد بیمارستان‌ها بشوید، حتی ابتدایی‌ترین تجهیزات تشخیصی وجود ندارد و بیماران مجبورند به

درمان مجلس شورای اسلامی با اشاره به مشکلات ساختاری نظام درمانی کشور در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر، گفت: وقتی به بیمارستان‌های دولتی در استان‌ها (غیر از تهران) مراجعه می‌کنید، با مشکلات متعددی مواجه می‌شوید، کمبود پزشک، نبود امکانات تشخیصی، و انحصار برخی پزشکان باعث شده بیماران برای دریافت خدمات درمانی دچار سردرگمی و اضطراب شوند. نه تنها خود بیمار بلکه خانواده‌اش هم درگیر استرس و هزینه‌های غیرضروری می‌شوند. وی ادامه داد: متأسفانه برخی از این فضا سوءاستفاده می‌کنند و به دلیل

وقتی هزینه درمان پدر، سه میلیون یا سه سکه است، و جان او گروگان تعرفه‌ها و بیمارستان‌هاست، دیگر نامش «درمان» نیست؛ روایت تلخی که این‌بار از زبان یکی از اعضای کمیسیون بهداشت مجلس بازگو می‌شود.

بیمار، مردی حدوداً پنجاهساله است. چند ماهی می‌شود که کمر درد زندگی‌اش را مختل کرده، راه رفتن برایش دشوار شده، خواب شب از او گرفته شده و حالا پزشکان می‌گویند چاره‌ای جز عمل جراحی نیست. پسرش پرونده پزشکی‌اش را در دست گرفته و او را به یکی از نام‌آشناترین جراحان ستون فقرات در شهر می‌برد. پزشک، نگاهی گذرا به تصاویر MRI می‌اندازد و بی‌مقدمه می‌گوید: «باید عمل بشه. سریع‌تر، بهتر.»

اما این «سریع‌تر»، مترادف با «گران‌تر» است. پزشک ادامه می‌دهد: «بیمارستان دولتی نوبت ندارد. آگه بخواین زودتر عمل شه، فقط می‌مونه بیمارستان خصوصی. اونجا هم جدای از هزینه بیمارستان، حدود ۳۰۰ میلیون باید به من پرداخت کنین. نقدی. ترجیحاً سکه یا دلار.»

در اتاق پزشک سکوت برقرار می‌شود. پدر با نگاه درمانده به پسرش چشم می‌دوزد. ۳۰۰ میلیون تومان برای نجات از درد، بهایی‌ست که باید پرداخت شود؛ خارج از فاکتور، خارج از تعرفه، خارج از وجدان؟

در همین روزها، سازمان نظام پزشکی کشور با اقدامی تحسین‌برانگیز، اسامی شماری از افراد غیرپزشک را که با عنوان طب اسلامی یا درمان‌های سنتی خودساخته اقدام به مداخلات غیرمجاز پزشکی کرده بودند، به‌صورت رسمی منتشر کرد. حرکتی قابل دفاع برای صیانت از سلامت عمومی و مرزبندی با سودجویان، اما تاکنون اقدام جدی برای برخورد با زیرمیزی بگیران صورت نگرفته است.

از همین رو با مهدی فلاح عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی برای ریشه‌یابی این معضل گفتگو کردیم.

مهدی فلاح عضو کمیسیون بهداشت و

از غربالگری نترسید، درمان سرطان در مراحل اولیه ساده است

افزایش سرطان‌های ریه، مثانه، پروستات و تیروئید هستند.

وی اظهار داشت: راهکارهای ساده مثل بستن پنجره‌ها در روزهای آلوده، عدم ورزش در فضای باز، استفاده از دستگاه تصفیه هوا در خانه می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری ایفا کند.

احمری با ابراز تأسف گفت: متأسفانه اکثر نومورها وقتی از اندام اصلی جدا شده و به سایر ارگان‌ها سرایت کنند، دیگر درمان قطعی ندارند و تنها می‌توان طول عمر را افزایش داد و درد را کاهش داد.

وی در پایان تأکید کرد: خودمراقبتی، اصلاح سبک زندگی و انجام به‌موقع غربالگری، مثل یک سپر در برابر سرطان عمل می‌کنند. نباید از غربالگری ترسید، باید از تشخیص دیرنگام ترسید.

نشان داده‌اند استرس می‌تواند روند پیشرفت سرطان را تشدید کند.

به گفته احمری، غربالگری منظم می‌تواند چهار سرطان مهم را در مراحل اولیه تشخیص دهد و درمان قطعی داشته باشد؛ سرطان پستان، سرطان دهانه رحم، سرطان روده بزرگ و سرطان پروستات.

وی درخواست کرد: خانم‌های بالای ۴۰ سال سالانه ماموگرافی انجام دهند؛ تست پاپ اسمیر از ۳ سال پس از شروع اولین رابطه جنسی شروع شود؛ غربالگری روده و پروستات نیز باید با آزمایش‌های خون مخفی در مدفوع و معاینه دوره‌ای پیگیری شود.

این متخصص سرطان، رادیوتراپی و آنکولوژی گفت: آلودگی هوا، ریزگردها و آلاینده‌های صنعتی از عوامل قطعی



بدن را تضعیف می‌کند و اگرچه اثبات

مستقیم آن سخت است، اما مطالعات

عوامل در پیشگیری از سرطان عنوان کرد.

وی افزود: استرس مزمن، سیستم ایمنی

فست‌فودها و غذاهای پرنمک‌پز، استفاده کمتر از غذاهای سرخ‌کردنی و کبابی، گرایش به غذاهای آب‌پز و بخارپز، پیروی از رژیم مدیترانه‌ای شامل میوه، سبزی، حبوبات، غلات کامل، ماهی و روغن‌های سالم مثل زیتون و آووکادو می‌شود.

احمری هشدار داد: میکروپلاستیک‌ها که از بطری‌های آب، ظروف فلزونی خراش‌دار، ظروف پلاستیکی و حتی ماکروپلاستیک‌ها آزاد می‌شوند، از طریق آب، غذا و هوا وارد بدن شده و سلامت را تهدید می‌کنند. بنابراین به‌سادگی می‌توان این منابع را حذف و جایگزین سالم انتخاب کرد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک، داشتن خواب کافی، کنترل استرس و فعالیت بدنی منظم را از مهم‌ترین

متخصص سرطان، رادیوتراپی و آنکولوژی با اشاره به الگوی خاص سرطان‌ها در ایران گفت: غربالگری به موقع جان انسان‌ها را نجات می‌دهد.

به گزارش ایسنا و بنابر اعلام وزارت بهداشت، دکتر آذین احمری، متخصص سرطان، رادیوتراپی و آنکولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک گفت: در کشور ما علاوه بر سرطان‌های شایع دنیا مثل پستان، پروستات، روده و ریه، سرطان معده و تیروئید نیز شیوع بالاتری دارند و باید برای آن‌ها برنامه‌ریزی جدی صورت گیرد.

وی تأکید کرد: بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت، با اصلاح سبک زندگی می‌توان از بروز تا ۴۰ درصد سرطان‌ها پیشگیری کرد و این شامل پرهیز از سیگار، الکل، نمک، شکر زیاد، حذف

هشدار نسبت به اختلال در جذب داروهای تیروئیدی با مصرف برخی مکمل‌ها



پزشک یا داروساز، به‌ویژه توسط افرادی که داروهای مزمن مصرف می‌کنند، باید به‌طور جدی اجتناب شود.

بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، یوسفی گفت: دفتر پایش مصرف فرآورده‌های سلامت‌محور به‌صورت مستمر روند تجویز و مصرف داروها را بررسی و با افزایش آگاهی بیماران نسبت به اصول صحیح مصرف دارو، تلاش در ارتقای پیامدهای درمانی داروها دارد.

باید شونده با اسیدهای صفراوی می‌تواند منجر به کاهش جذب دارو در دستگاه گوارش و کاهش اثربخشی آنها شود که توصیه می‌شود حداقل نیم‌ساعت تا ۴ ساعت با این داروها رعایت گردد. وی افزود: مصرف داروهای ضداسید، برخی آنتی‌بیوتیک‌ها و حتی رژیم‌های غذایی خاص، در صورتی که بدون مشورت با پزشک انجام شود، ممکن است عملکرد داروی تیروئیدی را مختل کند. لذا از مصرف خودسرانه مکمل‌ها بدون مشورت با

فرآورده‌های سلامت‌محور سازمان غذا و دارو گفت: داروهای تیروئیدی نظیر لووتیروکسین باید صبح‌ها، با معده خالی و با فاصله حداقل نیم‌ساعت تا مصرف صبحانه استفاده شوند. با این حال در صورتی که استفاده صبح ناشتا از این داروها امکان‌پذیر نباشد، توصیه می‌شود داروها ۳ الی ۴ ساعت پس از آخرین وعده غذایی و در شب مصرف شوند. مصرف همزمان این دارو با برخی مکمل‌های معدنی از جمله آهن، کلسیم یا داروهای

مدیرکل دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت‌محور سازمان غذا و دارو تأکید کرد که مصرف نادرست و تداخل با مکمل‌ها، اثربخشی داروهای تیروئیدی را کاهش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، دکتر نازیلا یوسفی با اشاره به گزارش‌های دریافتی از کاهش اثر داروهای تیروئیدی در برخی بیماران، بر لزوم توجه به عوامل اختلال‌زا در جذب این داروها تأکید کرد.

مدیرکل دفتر نظارت و پایش مصرف

ویتامینی برای نجات مو، پوست و ناخن



نحوه مصرف داروی بیوتین

بهترین نحوه مصرف این قرص ضد ریزش مو با معده خالی یک ساعت قبل غذا یا دو ساعت بعد غذا است که باید با یک لیوان پر آب خورده شود. در صورتی که مصرف بیوتین با معده خالی باعث ناراحتی معده شود بهتر است همراه غذا میل کنید. دقت کنید که مقدار و زمان مصرف دقیق را بر اساس توصیه پزشک یا دستورالعمل بسته‌بندی دارو رعایت نمایید.

نحوه مصرف قرص بیوتین برای ریزش مو همیشه قبل از اینکه مکمل جدیدی برای رشد موها مصرف کنید حتماً با پزشک متخصص پوست و مو مشورت کنید. بیوتین محبوبی برای ریزش مو به شمار می‌آید. نحوه مصرف قرص بیوتین برای ریزش مو روزی یک عدد قرص است که بهتر است قبل صبحانه یا وعده غذایی مصرف شود تا بیشترین تأثیر را بگذارد.

بهترین زمان مصرف قرص بیوتین بهترین زمان مصرف قرص بیوتین را پزشک متخصص با توجه به وضعیت جسمی فرد تعیین می‌کند. اما در حالت معمول توصیه می‌شود که قرص بیوتین را در وعده صبح با صبحانه یا قبل آن بخورید. خاصیت حلال در آب بودن بیوتین باعث

شده که همراه سایر مواد مغذی موجود در غذا جذب بدن شود.

طریقه تزریق آمپول بیوتین و بیانتین باید آمپول بیوتین را با آمپول بیانتین ترکیب نموده و با یک سرنگ به صورت عضلانی تزریق کنید. در مواردی که آمپول بیوتین و بیانتین به صورت عضلانی به عضله دلتوئید تزریق شده و بعد از آن تزریق مزوتراپی پوست سر انجام شود بیشترین اثربخشی را خواهید گرفت. خود ویتامین بیوتین را به صورت عضلانی دوبار در هفته به بازو تزریق می‌کنند و پس از دوره ۶ تایی بهتر است ماهی یکبار تمدید شود.

موارد مصرف داروی بیوتین این دارو ترکیبی از آهن و مولتی ویتامین است که برای درمان یا پیشگیری از کمبود ویتامین ناشی از رژیم غذایی نامناسب، بیماری‌های خاص یا بارداری مصرف می‌شود. بدن انسان برای متابولیسم کربوهیدرات‌ها، چربی و آمینو اسیدها به بیوتین نیاز دارد. این دارو برای تقویت مو و ناخن‌ها تجویز می‌شود و بیشتر محصولات آرایشی و بهداشتی پوست و مو حاوی این مکمل هستند. همانند تمام ویتامین‌های خانواده ب، این ویتامین هم محلول در آب است و در بدن ذخیره نمی‌شود.

ویتامین ب به‌خصوص بیوتین باعث حفظ سلامت پوست، موها، چشم، کبد و سیستم عصبی می‌شود و ماده غذایی حیاتی در دوران بارداری است چرا که نقش مهمی در رشد جنین دارد.

دوز مصرفی داروی بیوتین غذاهایی مانند تخم‌مرغ، شیر و موز حاوی مقدار کمی بیوتین هستند. دوز مصرفی داروی بیوتین که پزشک تجویز می‌کند حدود ۲۰ mcg در روز برای بزرگسالان است. دوز مصرفی آن در دوران بارداری نیز همین میزان است. میزان دوز مصرفی داروی بیوتین برای کودکان بسته به سن متفاوت است و باید با تشخیص پزشک باشد.

عوارض داروی بیوتین داروی بیوتین عوارض جدی خاصی ندارد و عموماً موقتی هستند و بعد از عادت کردن بدن به دارو این عوارض برطرف می‌شوند. از شایع‌ترین عوارض داروی بیوتین می‌توان به موارد اعم از یبوست، اسهال، مشکلات گوارشی و ناراحتی معده، مدفوع تیره رنگ به خاطر آهن موجود در دارو، واکنش آلرژیک در موارد نادر مانند خارش، دانه‌های پوستی، ورم صورت، زبانی و گلو، سرگیجه شدید، سخت نفس کشیدن، اختلال در خواب، تشنگی شدید، دفع ادرار مکرر و تداخلات دارویی اشاره

کرد. منع مصرف و موارد احتیاط قرص بیوتین افرادی که بعد از مصرف این قرص دچار حالت تهوع، استفراغ، اسهال یا یبوست، یا واکنش پوستی شدید می‌شوند باید مصرف دارو را متوقف کنند؛ همچنین افرادی که به صورت منظم دارو مصرف می‌کنند نیز باید جانب احتیاط را رعایت کرده و پیش از شروع دوره درمان بیوتین با پزشک مشورت کنند چرا که مصرف بیوتین ممکن است روی کارکرد داروها اثر منفی بگذارد. برخی داروهای صرع باعث کاهش جذب بیوتین غذا می‌شوند. مصرف قرص بیوتین در بارداری

در موارد بسیار نادر ممکن است زنان در بارداری دچار کمبود بیوتین شوند. به منظور تقویت سلامت جنین زنان باردار باید در دوران حاملگی ویتامین حاوی بیوتین و اسید فولیک دریافت کنند. البته مصرف قرص بیوتین در بارداری با دوز بالای می‌تواند برای جنین خطرناک باشد؛ همچنین مصرف قرص بیوتین در شیردهی برای مادر و نوزاد کاملاً امن است و خطری ندارد. البته بهتر است قبل از مصرف هرگونه مکمل یا ویتامینی حتماً با پزشک متخصص مشورت کنید.

تاراج زیبایی با مصرف قلبی‌ها

خداحافظی باچین وچروک‌های پوست به لطف بلوبری



دانشمندان پی بردند ترکیب موجود در بلوبری (پتروستیلین) به نحو چشمگیری قابلیت ارتجاعی پوست را افزایش و چین‌وچروک‌ها را کاهش می‌دهد. به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه سای‌تک‌دیلی در گزارشی آورده است: در میان افزایش روزافزون تقاضا برای محصولات ضد پیری، دانشمندان چینی در یک مطالعه بالینی تأثیر یک امولسیون حاوی ۰.۱ درصد پتروستیلین را روی ۳۱ شرکت‌کننده طی ۲۸ روز آزمایش کردند.

پتروستیلین یک آنتی‌اکسیدان طبیعی موجود در بلوبری است و به رسوراترول (یک ترکیب گیاهی موجود در پوست و دانه انگور قرمز و توت‌ها) مرتبط می‌شود، پیش‌تر در تحقیقات سلامت سلولی و پیری نتایج امیدوارکننده‌ای نشان داده بود.

یافته‌های دانشمندان نشان داد که استفاده از امولسیون پتروستیلین قابلیت ارتجاعی و استحکام پوست را به صورت چشمگیری افزایش و چین‌وچروک‌های پیشانی و خطوط پنجه‌کلاغی اطراف چشم‌ها را کاهش می‌دهد؛ همچنین ضخامت لایه اپیدرم (برونی‌ترین لایه پوست) را افزایش می‌دهد، کلارژن و فیبرهای الاستیک را تقویت می‌کند و منافذ پوست را به حداقل می‌رساند.

ژوپینگ چن (Xueping Chen)، نویسنده مسئول این مطالعه، اظهار کرد: این یافته‌ها با ارائه شواهدی از اثرات قوی ضد پیری پتروستیلین، فهم ما از نقش آن در مراقبت از پوست را افزایش می‌دهد و استفاده از آن را به عنوان یک ماده مؤثر در لوازم آرایشی تأیید می‌کند.

چن معتقد است این مطالعه، چشم‌انداز جدیدی از کاربرد ترکیبات طبیعی در صنعت مراقبت از پوست ارائه می‌دهد. وی گفت: بهبود چشمگیر در پارامترهای مختلف پوست (مجموعه‌ای از ویژگی‌های فیزیکی و شیمیایی پوست) و بازخورد مثبت شرکت‌کنندگان در کارآزمایی بالینی، اثربخشی پتروستیلین را برجسته می‌سازد که ممکن است روش ما در فرمولاسیون‌های ضدپیری را متحول کند.

مواجه می‌شویم، تقلب در حوزه محصولات آرایشی و بهداشتی در حال حاضر بسیار رایج شده و مسئله مهم اینکته مبادی قاچاق صرفاً واردات کالا نیست، بلکه تولید زیرزمینی و غیرمجاز، بدون رعایت ضوابط بهینه تولید و کیفیت مؤثر، تحت عنوان برندهای معتبر در داخل کشور به‌شدت در حال انجام است. به این ترتیب، بخشی از تأمین بازار غیررسمی که می‌توان آن را به‌عنوان فرآورده‌های تقلبی نامید، در داخل ایران انجام می‌شود.

ایران می‌تواند هاب تولید لوازم آرایشی شود ایران با داشتن بازار ۹۰ میلیون، بزرگ‌ترین جمعیت در خاورمیانه و مصرف بالای مردم، پتانسیل بالایی برای جذب سرمایه‌گذاری خارجی و تبدیل شدن به هاب تولید لوازم آرایشی در منطقه دارد، اما مسائل بین‌المللی و محدودیت‌های موجود، مانع از تحقق این پتانسیل شده است. حمایت از تولید داخل نباید به‌معنای جلوگیری از واردات باشد.

چرا ترکیه موفق است و ما نه! کشور ترکیه با سرمایه‌گذاری در تحقیق و توسعه، ایجاد برندهای قوی و همکاری با شرکت‌های بزرگ بین‌المللی، توانسته جایگاه ویژه‌ای در صنعت آرایشی و بهداشتی منطقه و جهان پیدا کند. ما هم می‌توانیم با الگوبرداری از این کشور و انجام سرمایه‌گذاری‌های هدفمند، به جایگاه بهتری در این صنعت دست یابیم. برخلاف ایران، ترکیه منابع طبیعی غنی‌ای هم در زمینه تولید مواد اولیه محصولات

آرایشی و بهداشتی ندارد، اما با تکیه بر دانش، فناوری و ایجاد زیرساخت‌های مناسب، توانسته در این صنعت پیشرفت کند. این نشان می‌دهد که صرفاً داشتن منابع طبیعی کافی نیست و مدیریت صحیح، نوآوری و ایجاد ارزش‌افزوده اهمیت بیشتری دارند.

این آسیب‌ها را جدی بگیرد آسیب‌های محصولات غیربهداشتی که به‌اصطلاح زیرپله‌ای تأمین می‌شوند می‌تواند بسیار هشداردهنده و فاجعه بار باشد. در مسیر استاندارد تأمین چه از شکل تولید و چه از شکل واردات احتمال بروز انواع خطاها و عوارض وجود دارد که ازجمله آنها می‌توان به آلودگی‌های میکروبی - قارچی شدید اشاره کرد. این عوارض در محصولات قاچاق بسیار خطرناک‌تر و ممکن است آسیب بیشتری برای چشم و لب داشته باشد. پوست بی‌دفاع‌ترین و بزرگ‌ترین اندام بدن است و استفاده از محصولات نامرغوب و قاچاق سلامت آن را تهدید می‌کند.

مکث بیشترین حجم واردات محصولات آرایشی قاچاق از مرزهای غربی و شمال‌غربی کشور رقم می‌خورد و مرزهای جنوبی هم به‌دلیل نزدیکی به کشورهای حوزه خلیج فارس، نقش مهمی در واردات غیرقانونی دارد.

از UID هم می‌توان استفاده کرد. فرق UID و برچسب اصالت در این است که UID دارای عددی ۲۰رقمی است که آن عدد اگر در سایت تی‌تک وارد شود، اصالت یا عدم‌اصالت کالا اعلام می‌شود. مصرف‌کنندگان باید محصولات موردنیازشان را از فروشگاه‌های معتبر تهیه کنند و این نکته مهم را هم بدانند که قیمت پایین‌تر یک محصول یعنی استفاده از مواد اولیه نامرغوب. داروخانه‌ها هم به‌شدت تحت کنترل هستند و به‌صورت مرتب بازرسی از آنها صورت می‌گیرد؛ بنابراین برای خرید لوازم بهداشتی و آرایشی فضای مطمئن‌تری هستند.

مکث عوامل قیمت، تجربه شخصی و تبلیغات (به‌ویژه تبلیغات مجازی) نقش بسیار مهمی در انتخاب محصولات آرایشی و بهداشتی دارد. تبلیغات مجازی گاهی باعث انتشار اطلاعات نادرست و گمراه‌کننده می‌شود.

تقلب در عطر و ادکلن بیشتر است مجتبی بوربور، نایب‌رئیس انجمن واردکنندگان دارو و کارشناس واردات فرآورده‌های سلامت‌محور تقلبات آرایشی در حوزه عطر و ادکلن بیشتر است و این یعنی ما سلامت مردم را با دیدی تک‌بعدی به یک‌سری از مسائل تجاری و ندادن حق انتخاب، محدود کرده‌ایم. قطعاً ما در سند بالادستی خود باید از تولیدکننده حمایت کنیم، اما تولید در دنیای امروزی تنها یک بخش از ماجراست. برندینگ، تغییر ذائقه و هزاران مولفه دیگر وجود دارد که در این دنیای مدرن باید مدنظر باشد. براساس تحلیل‌های موجود و آمارهای قابل دسترس، می‌توان گفت که بیش از ۵۰درصد بازار محصولات آرایشی و بهداشتی کشور قاچاق و واردات غیرقانونی است که طی سال‌های اخیر به‌شدت افزایش یافته است.

غذای سنگ و گربه و خلال دندان وارد می‌کنیم



از همان سال ۹۷ تاکنون محصولات آرایشی مانند غذای سنگ و گربه و خلال دندان وارد شده، اما لوازم آرایشی خیر. با ایجاد این محدودیت‌ها، مصرف‌کننده را محروم می‌کنیم و در نتیجه با مسائلی همچون قاچاق، مشکلات بهداشتی و تقلب

همان برند خاص بوده و هستند. **سرب در محصولات غیرمجاز** همانگونه که دارو می‌تواند فواید یا عوارض داشته باشد، محصولات آرایشی و بهداشتی هم در صورت نداشتن خط تولید استاندارد، استفاده از مواد اولیه نامناسب یا رعایت نشدن اصول صحیح اختلاط، نه‌تنها فایده‌ای نخواهند داشت، بلکه می‌توانند عوارض نامطلوبی برای مصرف‌کنندگان به دنبال داشته باشند؛ به‌طور مثال در رژ‌های لب که براقیت خاصی دارند، میزان سرب بالاست و عوارض سیستمیک در بدن ایجاد می‌کنند. یعنی سرب آنها در کلیه‌ها رسوب می‌کند و منجر به بروز عوارض متعددی می‌شود.

اولویت تخصیص ارز به محصولات آرایشی نیازهای اساسی کشور در اولویت قرار دارد و فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی معمولاً در انتهای این لیست قرار می‌گیرد. با توجه به اینکه حتی



مواد اولیه مورد نیاز برای تولید این محصولات نیز عمدتاً وارداتی هستند و نیازمند ارز، تخصیص ارز محدود به این حوزه در اولویت نیست. به این ترتیب، اگر مجری مجبور به تصمیم‌گیری بین تخصیص ارز به فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی یا مواد اولیه یا محصولات ضروری‌تر باشد، انتخاب مشخص است.

پدیده رژ لب وضعیت اقتصادی خانوار یکی از شاخص‌های بسیار مهم در مصرف لوازم آرایشی و بهداشتی است. در مقاله‌ای تحت عنوان «پدیده رژ لب» یا «لیپ استیک فنومنوم» به این موضوع اشاره و نوشته شده در شرایط اقتصادی بد، قدرت خرید مردم کم می‌شود و ممکن است به جای خرید محصولات باکیفیت داخلی، سراغ محصولات ارزان‌تر (حتی قاچاق) بروند. لوازم آرایشی و بهداشتی به‌دلیل تنوع و قیمت نسبتاً پایین‌تر، می‌توانند در این شرایط جایگزین مناسبی برای کالاهای بزرگ‌تر باشند.

اهمیت برچسب اصالت برچسب اصالت زردرنگ با اسکرچ و کد ۱۶رقمی، راهی مطمئن برای تشخیص اصالت کالا است. برای شناسایی لوازم آرایشی و بهداشتی قلبی یا قاچاق



در رژ‌های لب که براقیت خاصی دارند، میزان سرب بالاست و عوارض سیستمیک در بدن ایجاد می‌کنند. یعنی سرب آنها در کلیه‌ها رسوب می‌کند و منجر به بروز عوارض متعددی می‌شود.

ایران در رتبه هفتم مصرف لوازم آرایشی جهان و اول خاورمیانه قرار دارد و ۲ تا ۳ میلیارد دلار گردش مالی برای بازار لوازم آرایشی کشور تخمین زده می‌شود؛ بازاری که یک چالش جدی دارد؛ «حجم قابل توجه محصولات قاچاق». بعد از اجرای قانون ممنوعیت واردات لوازم آرایشی در سال ۹۷ با هدف حمایت از تولیدکنندگان داخلی و با گذشت ۷ سال، کمتر از ۴۰ درصد نیاز بازار در داخل کشور تأمین می‌شود و آمار عجیبی از ورود محصولات قاچاق به این بازار به گوش می‌رسد؛ محصولاتی که به‌گفته عبدالعلی رحیمی‌مظفری، عضو هیأت‌رئیس کمیسیون انرژی مجلس با شیوع ۲۹۶ نوع بیماری ارتباط مستقیمی دارد؛ چون در کارگاه‌های زیرزمینی و بدون نظارت بهداشتی تولید و از مبادی غیررسمی وارد کشور می‌شوند و می‌توانند عوارض جبران‌ناپذیری از حساسیت‌های پوستی گرفته تا ناباروری و انواع سرطان‌ها را برای مصرف‌کنندگان به دنبال داشته باشند؛ محمود آل‌بویه، مدیرکل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو و مجتبی بوربور، نایب‌رئیس انجمن واردکنندگان دارو و کارشناس واردات فرآورده‌های سلامت‌محور به نکات مهمی در این حوزه اشاره کردند. بخشی از این نکات را در ادامه بخوانید.

دلیل راه افتادن بازار غیرمجازها اتر سال ۹۷ براساس مصوبه وزارت صمت، واردات لوازم آرایشی ممنوع شد، اما واردات مواد اولیه آزاد بود؛ چون کارخانه‌هایی در داخل کشور داریم که این مواد اولیه را به محصول تبدیل می‌کنند. این مسئله باعث رشد کارخانه‌ها و صنایع داخلی شد که بتوانند طیف وسیعی از لوازم آرایشی و بهداشتی را چه از طریق مهندسی معکوس و چه از طریق فناوری‌هایی که در اختیار داشتند، تولید کنند، اما زمانی که یک علامت تجاری بین مردم جا می‌افتد، همواره به‌دنبال همان محصول هستند؛ به همین دلیل با اینکه توانمندی کارخانه‌های ما بسیار زیاد شد و توانستند محصولات متنوعی را وارد بازار کنند، برخی از مصرف‌کننده‌ها به‌دنبال

آلودگی نان‌های صنعتی به نمک و جوش شیرین؛ خطر پنهان پشت سفره ایرانی‌ها



در مطالعه‌ای تازه و کمتر رسانه‌ای شده که نتایج آن به‌صورت محرمانه به وزارت بهداشت ارائه شده، مشخص شد بخش بزرگی از نان‌هایی که روزانه بر سر سفره خانواده‌های ایرانی قرار می‌گیرند، از نظر ترکیبات شیمیایی فراتر از حد مجاز هستند.

این گزارش که در ۱۲ استان از جمله تهران، البرز، خراسان رضوی و فارس انجام شده، نشان می‌دهد حدود ۴۲ درصد نان‌های تولیدشده در کارگاه‌های صنعتی و نیمه‌صنعتی حاوی بیش از ۲ گرم نمک در هر ۱۰۰ گرم نان هستند، در حالی که این عدد باید کمتر از ۱.۲ گرم باشد.

دکتر افسانه کوهی، متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، در گفت‌وگویی با بهداشت‌نیوز اعلام کرد: «متاسفانه جوش شیرین هنوز در بسیاری از نانوائی‌ها برای تخمیر سریع استفاده می‌شود. این ماده نه‌تنها مانع جذب ریزمغذی‌هایی مانند آهن و کلسیم می‌شود، بلکه با تغییر pH معده، زمینه‌ساز مشکلات گوارشی مزمن است.»

استفاده از نمک زیاد برای پوشاندن کیفیت پایین آرد کارشناسان سلامت می‌گویند بسیاری از نانواها به دلیل کیفیت پایین آردهای توزیعی، برای بهبود طعم و ظاهر نان از نمک بیشتری استفاده می‌کنند؛ اقدامی که بی‌توجه به سلامت مصرف‌کننده انجام می‌شود. دکتر کوهی هشدار داد که ادامه این روند می‌تواند در بلندمدت میزان ابتلا به بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا، سنگ کلیه و حتی سکنه‌های مغزی را افزایش دهد.

اقدام وزارت بهداشت برای اصلاح الگوی تولید نان در واکنش به نتایج این گزارش، وزارت بهداشت اعلام کرد از نیمه دوم امسال، با همکاری وزارت صمت و اتحادیه نانوائیان، طرح «نظارت ترکیبی بر سلامت نان» را اجرا خواهد کرد. در این طرح، کارگاه‌هایی که از جوش شیرین استفاده کنند یا از حد مجاز نمک عبور کنند، با اخطار، جریمه و حتی تعطیلی موقت مواجه خواهند شد.

همچنین قرار است برچسب‌گذاری نان‌های بسته‌بندی‌شده دقیق‌تر شده و درصد نمک روی بسته‌ها درج شود تا مردم در انتخاب خود آگاهانه‌تر عمل کنند.

دکتر کوهی در پایان گفت: «نان یک ماده غذایی پایه است و وقتی کیفیت آن پایین باشد، اثراتش روی کل بدن دیده می‌شود. بهتر است مردم از نانوائی‌هایی خرید کنند که نشان بهداشتی دارند و از مصرف نان‌های بسیار سفید یا بیش از حد پفدار پرهیز کنند.»

تنها مکمل ضروری که همه باید مصرف کنند

یک متخصص تغذیه با اشاره به کمبود شایع ویتامین D، آهن و روی در میان گروه‌های خاص جمعیتی، مصرف مکمل این ریزمغذی‌ها را در صورت نیاز و تحت نظر پزشک ضروری دانست.

آرژینا حکمت دوست متخصص تغذیه، استاد گروه تغذیه بالینی و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر، با اشاره به اهمیت ویتامین D گفت: با اینکه این ویتامین از طریق نور آفتاب در بدن ساخته می‌شود، اما سبک زندگی شهری و عوامل محیطی مانند آلودگی هوا، استفاده از ضدآفتاب و کم‌تحرکی باعث شده‌اند بسیاری از افراد نتوانند آن را به‌طور طبیعی دریافت کنند.

وی ادامه داد: مصرف مکمل ویتامین D به میزان روزانه ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد بین‌المللی برای اغلب افراد مفید است، به‌ویژه در فصول سرد یا افرادی که دچار کمبود این ویتامین هستند. حکمت‌دوست به موضوع کمبود آهن در زنان اشاره کرد و اظهار داشت: زنان در سنین باروری به‌ویژه به دلیل قاعدگی ممکن است نتوانند آهن مورد نیاز بدن خود را از طریق غذا تأمین کنند و در چنین شرایطی مکمل آهن باید طبق توصیه پزشک مصرف شود.

به گفته وی؛ مصرف خودسرانه مکمل آهن می‌تواند عوارضی مانند تهوع یا یبوست داشته باشد و صرفاً باید بر اساس نیاز واقعی بدن صورت گیرد.



فقط نمک یددار تصفیه شده مصرف کنید

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، از نمک یددار تصفیه‌شده به عنوان تنها گزینه ایمن برای مصرف روزانه در مواد غذایی نام برد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفدانا، عبدالعظیم بهفر گفت: نمک یددار تصفیه‌شده تنها نوع مجاز و ایمن برای مصرف روزانه خانوارها است و استفاده از نمک‌های دریا، سنگ نمک و نمک‌های رنگی به‌هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود. وی افزود: نمک یددار تصفیه شده تحت نظارت کامل سازمان غذا و دارو در کارخانه‌های مجاز تولید می‌شود و در فرآیند صنعتی آن، فلزات سنگین و آلاینده‌های مضر مانند آرسنیک، سرب

و قلع حذف می‌شود. این نمک نه‌تنها ایمن است، بلکه با افزودن ید، از بروز کم‌کاری تیروئید و عوارض آن به‌ویژه در کودکان و زنان باردار جلوگیری می‌کند.

بهفر ادامه داد: در دهه ۶۰ کمبود گسترده ید در کشور باعث شیوع گواتر و اختلالات تیروئیدی شد و بر همین اساس، سیاست افزودن ید به نمک خوراکی در سطح ملی اجرا شد. ید نقش اساسی در رشد مغزی جنین و حفظ عملکرد غده تیروئید دارد و حذف آن از رژیم غذایی مادر باردار می‌تواند منجر به کاهش ضریب هوشی و آسیب‌های عصبی در نوزاد شود.

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان

غذا و دارو ادامه داد: نمک‌های دریا، سنگ نمک، نمک صورتی، قرمز یا آبی که به‌صورت تصفیه‌نشده عرضه می‌شوند، نه‌تنها فاقد ید هستند، بلکه می‌توانند حاوی فلزات سنگین و ترکیبات سرطان‌زا باشند. در حال حاضر هیچ خط تولید رسمی برای تصفیه و یددار کردن نمک‌های رنگی در کشور وجود ندارد.

بهفر با اشاره به نمک‌های موسوم به دریایی یددار تصفیه‌شده، گفت: تنها تعداد محدودی از کارخانه‌ها مجوز تولید این نوع نمک را دریافت کرده‌اند و محصول آن‌ها تنها در صورت تأیید نهایی سازمان، قابل عرضه به بازار است.

تاثیر میوه و سبزی بر کاهش مشکلات گوارشی

یک مطالعه جدید می‌گوید یک رژیم غذایی سالم گیاهی می‌تواند افراد را در برابر بیماری‌های التهابی روده محافظت کند.

برای این مطالعه، محققان مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان دریافتند افرادی که غذاهای گیاهی سالم مصرف می‌کنند، ۱۴٪ کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری کرون و ۸٪ کمتر در معرض خطر ابتلا به کولیت اولسراتیو قرار دارند.

از سوی دیگر، نتایج نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی ناسالم حاوی چربی‌های حیوانی و روغن‌های گیاهی بیشتر، با افزایش ۱۵ درصدی خطر ابتلا به بیماری کرون مرتبط است. دکتر «زه شن»، محقق ارشد از دانشکده پزشکی دانشگاه ژچیانگ در چین، در یک بیانیه خبری گفت: «تحقیقات ما نشان می‌دهد که یک

رژیم غذایی گیاهی سالم ممکن است در برابر بیماری التهابی روده محافظت کند.» محققان این مطالعه، محققان بیش از ۱۴۳۰۰۰ نفر را که در بیویانک بریتانیا، یک پروژه تحقیقات سلامت در مقیاس بزرگ در میان ساکنان بریتانیا، شرکت داشتند، ردیابی کردند. به عنوان بخشی از این پروژه، بیماران پرسشنامه‌های رژیم غذایی را پر کردند. محققان دریافتند که در طول یک دوره پیگیری به طور متوسط ۱۴.۵ ساله، بیش از ۱۰۰۰ نفر به بیماری التهابی روده مبتلا شدند. محققان رژیم غذایی شرکت‌کنندگان را بر اساس میزان مصرف غذاهای گیاهی سالم، غذاهای گیاهی ناسالم و محصولات حیوانی رده بندی کردند.

محققان گفتند تجزیه و تحلیل نشان داد که



محققان نتیجه گرفتند: «این یافته‌ها بر ارتباط مفید بین رژیم‌های غذایی گیاهی سالم و کاهش خطر ابتلا به کولیت اولسراتیو و بیماری کرون تأکید می‌کنند. آن‌ها بینش‌های مهمی را برای تدوین دستورالعمل‌های غذایی با هدف پیشگیری از بیماری التهابی روده ارائه می‌دهند.»

مصرف بیشتر میوه و سبزیجات بخشی از کاهش خطر ابتلا به بیماری کرون را تشکیل می‌دهد.

محققان گفتند آزمایش خون از شرکت‌کنندگان نشان می‌دهد که خواص ضدالتهابی غذاهای گیاهی ممکن است این محافظت را توضیح دهد.

خواص شگفت انگیز هسته زردآلو

به مرطوب نگه داشتن پوست کمک می‌نماید، بلکه به دلیل داشتن ویتامین E، خاصیت ضد آفتابی دارد.

دیگر خواص روغن هسته زردآلو برای مو است که به دلیل وجود ویتامین A، فولیکول‌های مو را تقویت کرده و به کاهش ریزش مو کمک می‌نماید. همچنین ویتامین E موجود در روغن هسته زردآلو، به رفع خشکی مو و حفظ رطوبت آن کمک می‌کند.

مضرات هسته زردآلو

با وجود آنکه برخی از محققین ادعا می‌کنند آمیگدالین موجود در هسته زردآلو خواص ضد سرطانی دارد؛ اما این ماده درون بدن با آنزیم‌ها واکنش داده و در نتیجه هیدروژن سیانید آزاد می‌نماید که این ماده عملکردی شبیه به سیانید در بدن دارد.

از مضرات هسته زردآلو می‌توان عوارض مصرف آمیگدالین را بیان کرد که در صورت مصرف بیش از حد آن، می‌تواند حتی اختلال تنفسی، فلج و مرگ را به دنبال داشته باشد.

مضرات هسته زردآلو، هم شامل عوارض ملایم مغز هسته زردآلو هستند که سردرد، حالت تهوع، استفراغ و احساس گیجی به فرد دست می‌دهد و از مضرات هسته زردآلو شدید نی می‌توان به مسمومیت سیانیدی اشاره کرد که می‌تواند به مسمومیت سیانیدی اشاره کرد که سطح هوشیاری را کاهش داده، سبب بروز سیانوز یعنی کیبود شدن پوست، ناخن و لب‌ها به دلیل کمبود اکسیژن در بافت می‌شود؛ همچنین افتادگی پلک چشم و فشارخون پایین نیز به دنبال دارد.

همچنین مسمومیت سیانیدی می‌تواند به کبد آسیب زیادی برساند و حتی مصرف هسته زردآلو و مصرف همزمان ویتامین C سبب افزایش میزان سیانید در بدن شده و حتی می‌تواند منجر به کما و مرگ گردد. مغز هسته زردآلو را نباید همزمان با هلو، کرفس، جوانه گندم و هویج مصرف کرد زیرا سبب چند برابر شدن عوارض جانبی آمیگدالین در بدن می‌شود.

دانه‌های زردآلو همچنین به دلیل پتانسیل خود در کاهش التهاب شناخته شده‌اند. تحقیقات نشان می‌دهد که محتوای فیبر موجود در دانه‌ها ممکن است اسید و سایر سموم را در بدن به دام ببندد و به حذف آنها کمک کند. مطالعات نشان می‌دهد که دانه‌های زردآلو حتی ممکن است از موارد شدید التهاب مانند آرتروز حمایت کند. در یک مطالعه کره جنوبی که بر روی موش‌های مبتلا به آرتروز انجام شد، هسته زردآلو در کاهش درد مرتبط با آرتروز موفق بود.

هسته زردآلو برای سلامت تنفسی بدن مفید است

هسته زردآلو برای قرن‌ها در طب سنتی چینی برای حمایت از سلامت تنفسی استفاده می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که مواد فعال موجود در دانه‌های زردآلو ممکن است به عنوان خلط آور یا موادی که ترشحات راه هوایی را افزایش می‌دهند، با افزایش محتوای آب عمل کنند. افزایش محتوای آب به بدن اجازه می‌دهد تا بیماری‌هایی را که می‌تواند باعث التهاب، عفونت، حملات آسم، واکنش‌های آلرژیک و سایر مشکلات تنفسی شود را دفع کند.

خواص هسته زردآلو در طب اسلامی

خواص روغن هسته زردآلو

با وجود آن که مصرف مغز هسته زردآلو به دلیل ناچیز بودن خواص هسته زردآلو خشک شده، توصیه نمی‌شود؛ اما روغن هسته زردآلو خواص زیادی دارد که برای مصرف موضعی، اغلب مشکلی ایجاد نمی‌کند و بهتر است به صورت خوراکی مصرف نشود. از خواص روغن هسته زردآلو می‌توان وجود مواد آنتی‌اکسیدانی، مواد ضد باکتریایی و مواد مغذی را نام برد که سبب جوانسازی پوست و کاهش چین و چروک می‌شوند.

همچنین روغن هسته زردآلو می‌تواند همچون یک تونر عمل کرده و به پاکسازی عمقی پوست کمک نمایند. برای کمک به آبرسانی پوست و همچنین پیشگیری از اثرات مخرب آفتاب، از روغن هسته زردآلو استفاده می‌کنند که نه‌تنها

آزمایشات مؤسسه ملی سرطان تأیید نشده است. با این حال در ساخت برخی داروهای درمان سرطان از این ماده استفاده می‌کنند. به دلیل خواص هسته زردآلو خشک شده و عملکرد ضد سرطانی آن، به افرادی که احتمال بالایی برای ابتلاء به سرطان دارند و یا کسانی که از آن بهبودی پیدا کرده‌اند، توصیه می‌شود به تعداد بسیار کم در روز هسته زردآلو میل کنند تا با مصرف زیاد آن به عوارض مصرف هسته زردآلو دچار نشوند.

خواص هسته زردآلو برای کودکان

کودکان اغلب پس از مصرف زردآلو که خواص بسیار زیادی برای سلامتی دارد، علاقمند هستند هسته آن را بشکنند و از طعم خوب مغز هسته زردآلو استفاده کنند. با این حال، وجود خواص هسته زردآلو برای کودکان هنوز به اثبات نرسیده است و بهتر است از مصرف بیش از اندازه آن خودداری کنند. شاید مصرف تا حدود ۵ عدد از این ماده برای بزرگسالان مشکلی ایجاد نکند، اما بهتر است به دلیل تشکیل موادی شبیه به سیانور در بدن، کودکان از مصرف هسته زردآلو خودداری کنند.

خواص هسته زردآلو در بارداری

هسته زردآلو دارای آمیگدالین است و به همین دلیل می‌تواند مسمومیت سیانید ایجاد کند. نه‌تنها هیچ‌گونه خواص هسته زردآلو در بارداری و دوران شیردهی به اثبات نرسیده است؛ بلکه توصیه می‌شود خانم‌های باردار و شیرده از مصرف مغز هسته زردآلو در این دوران خودداری کنند.

هسته زردآلو حاوی تیماین است و به همین دلیل می‌تواند مسمومیت سیانید ایجاد کند.

دانه‌های زردآلو حاوی سطوح بالایی از تیماین است که به عنوان ویتامین B۱ نیز شناخته می‌شود، که برخی تحقیقات نشان می‌دهد ممکن است به کاهش فشار خون و حفظ سلامت قلب کمک کند. تیماین ممکن است فشار پمپ (سیستولیک) و پر کردن (دیاستولیک) را به قلب تحریک کند و احتمالاً به پیشگیری از نارسایی احتقانی قلب کمک می‌کند.



مغز هسته زرد آلو با طعمی دلپذیر و ظاهری شبیه بادام سال‌ها است جای خود را در طب ایرانی و باورهای غذایی باز کرده است.

زردآلو یکی از میوه‌های بسیار پرخاصیت و پرفرودار است که هسته آن دارای یک مغز، مشابه بادام بوده که با شکستن هسته، می‌توان مغز هسته زردآلو را میل کرد. مغز هسته زردآلو در اغلب اوقات خوشمزه بوده، اما گاهی می‌تواند مزه تلخی داشته باشد. به دلیل مزه خوب این مغز، بسیاری از افراد تمایل به مصرف مغز هسته زردآلو دارند؛ اما در ارتباط با میزان مصرف و فواید و عوارض مصرف هسته زردآلو تحقیقات بسیاری انجام شده است و مشاوران تغذیه و متخصصان توصیه‌های فراوانی در ارتباط با مصرف هسته زردآلو دارند.

خواص هسته زردآلو در طب ایرانی

در زردآلو میزان زیادی فیبر، ویتامین C، ویتامین A، انواعی از آنتی‌اکسیدان‌ها همچون بتاکاروتن، پتاسیم و آهن وجود دارد. همچنین مغز هسته زردآلو شیرین نیز پس از شکستن هسته آن، به شکل یک بادام است که سبب شده است بسیاری از افراد و به‌خصوص کودکان به خوردن مغز هسته زردآلو علاقه بسیاری داشته باشند و تصور کنند که به دلیل آن‌که زردآلو خواص بسیاری دارد، مغز آن نیز سرشار از خاصیت است. یکی از خواص هسته زردآلو در طب اسلامی که به آن اشاره شده است، دارا بودن آمیگدالین است. تحقیقاتی که در آزمایشگاه انجام شده است، آمیگدالین را به عنوان یک ماده با خاصیت ضد سرطانی تشخیص دادند؛ اما این مسئله در

زردچوبه چه خواصی دارد؟ خواص زردچوبه از جمله موضوعاتی است که امروزه نمی توانیم از آن چشم پوشی کنیم. زردچوبه، این گیاه گرمسیری با ریشه‌های زرد رنگ، نه تنها به عنوان ادویه ای معروف استفاده می‌شود، بلکه خواص بی‌شماری در حفظ سلامتی دارد. از قدیم‌الایام تاکنون، زردچوبه به عنوان یک راه حل طبیعی و سنتی برای مشکلات مختلف بهداشتی شناخته شده است. این ماده با وجود فعالیت‌های ضد التهابی، آنتی‌اکسیدانی و ضد باکتریایی خود، به عنوان یکی از قوی‌ترین ترکیبات گیاهی معرفی شده است. در فرهنگ ایرانی و آسیایی استفاده کردن از ادویه‌ها و به خصوص زردچوبه در غذاها بسیار دیده می‌شود. به همین خاطر بهتر است بدانیم ادویه مورد نظر چه ویژگی‌هایی دارد. به عقیده بسیاری از افراد زردچوبه صرفاً جنبه رنگ دهی به غذا دارد و نمی‌توانیم خواص دیگری را از آن انتظار داشته باشیم. این در حالی است که کاملاً اشتباه بوده و باید بگوییم که زردچوبه و ماده فعال آن کورکومین می‌توانند هم خواص دارویی و هم خواص درمانی داشته باشند. با خواندن این مطلب شما با خواص و فواید بی‌نظیر زردچوبه برای سلامتی بیشتر آشنا خواهید شد.



خواص زردچوبه در درمان افسردگی افسردگی از جمله بیماری‌های رایجی است که این روزها در بین افراد مختلف و به خصوص جوانان دیده می‌شود. برای جلوگیری کردن از بروز چنین اتفاقی لازم است هم از متدهای مختلف روان‌شناسی استفاده کنید و هم آن که از مواد غذایی لازم بهره‌مند شوید. دو مورد از مواد غذایی موجود در زردچوبه که شامل کورکومین و فلوکستین می‌شوند، می‌توانند خاصیت ضد افسردگی داشته باشند.

خواص زردچوبه برای زنان یکی از خواص زردچوبه برای زنان، تنظیم هورمون‌ها است. زردچوبه می‌تواند به تعادل هورمون‌ها در بدن کمک کند و مشکلات مربوط به دوران قاعدگی مانند درد و تنش قاعدگی را کاهش دهد.

زردچوبه و درمان سنگ کلیه و سنگ صفرایکی دیگر از خواص زردچوبه مربوط به درمان کردن سنگ کلیه و سنگ صفرای می‌شود. سنگ کلیه و سنگ صفرای از جمله مهم‌ترین مواردی هستند که می‌توانند مشکل ساز شوند. برای حل این مشکل می‌توانید از مصرف زردچوبه استفاده کنید، اما باید بدانید که زردچوبه‌ها می‌توانند در صورت مصرف زیاد خود سبب بروز سنگ صفرای و سنگ کلیه شوند.

زردچوبه برای چربی خون تحقیقات نشان داده که مصرف مکمل زردچوبه می‌تواند سطح کلسترول و چربی‌های مضر LDL را خون را کاهش دهد و بهبود نسبت کلسترول خوب به بد (LDL به HDL) را

ایجاد کند. برای استفاده از زردچوبه برای کاهش چربی خون، می‌توانید آن را به عنوان یک مکمل مصرف کنید.

معمولاً کپسول‌ها یا قرص‌های زردچوبه به صورت مکمل در دسترس هستند. قبل از استفاده از هرگونه مکمل یا تغذیه جایگزینی، بهتر است با پزشک یا متخصص تغذیه خود مشورت کنید تا بهترین روش مصرف برای شرایط خاص شما را مشخص کنند. همچنین، تغییر در رژیم غذایی و سبک زندگی سالم به همراه مصرف زردچوبه می‌تواند تأثیرات مثبت بیشتری در کاهش چربی خون داشته باشد.

زردچوبه و قطع خونریزی زردچوبه به علت داشتن خواص ضد التهابی و ضد عفونی‌کننده‌ای می‌تواند در کاهش خونریزی مفید باشد. برای استفاده از زردچوبه در قطع خونریزی، می‌توانید پودر زردچوبه را به صورت مستقیم روی منطقه خونریزی بپاشید به آرامی ماساژ دهید. همچنین، می‌توانید یک قاشق چایخوری زردچوبه را با آب جوشانده شده مخلوط کرده و آن را به صورت غلیظ بر روی منطقه خونریزی قرار دهید.

فوائد قرص زردچوبه قرص زردچوبه یک مکمل غذایی است که حاوی عصاره زردچوبه می‌باشد و ممکن است به عنوان یک مکمل جهت حمایت از سلامت عمومی بدن مورد استفاده قرار گیرد.

جای زردچوبه برای چی خوبه جای زردچوبه خواص بسیاری دارد و می‌تواند در بهبود سلامت عمومی بدن مفید باشد.

این نوشیدنی مطهر و طعم‌دهنده می‌تواند به عنوان یک مکمل طبیعی استفاده شود. از خواص جای زردچوبه می‌توان به تقویت سیستم ایمنی، کاهش التهاب‌های بدن، محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های اکسیداتیو، بهبود عملکرد مغز و حافظه، کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی، کاهش سطح قند خون و بهبود عملکرد گوارش اشاره کرد. همچنین، جای زردچوبه می‌تواند در کاهش وزن، مدیریت التهابات مربوط به آرتروز، حفظ سلامت پوست و حفظ سلامت مفاصل مفید باشد.

خواص زردچوبه ریشه زردچوبه، بخش زیرزمینی گیاه زردچوبه است که در تهیه پودر و عصاره‌های آن استفاده می‌شود. این ریشه دارای خواص دارویی و ضد التهابی بسیاری است که از آن استفاده می‌شود. ریشه زردچوبه در طب سنتی به عنوان ضدعفونی‌کننده و ضد باکتریایی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

معایب مصرف زردچوبه در کنار تمامی مزیت‌ها و خواص زردچوبه که عنوان کردیم، مضراتی نیز برای مصرف بیش از حد زردچوبه وجود دارد. البته ناگفته نماند که این معایب و مضرات در اثر مصرف بیش از اندازه از زردچوبه ممکن است بروز پیدا کند؛ بنابراین در خصوص عوارض زردچوبه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

کلام پایانی در خصوص خواص زردچوبه برای بدن و حتی معایبی که در خصوص این ادویه وجود دارد، صحبت کردیم. برای داشتن جسم و روحی سالم لازم است، حتماً رژیم غذایی مناسبی داشته باشید. زردچوبه می‌تواند به عنوان یک ادویه مفید در رژیم غذایی استفاده شود. با اضافه کردن زردچوبه به غذاها، علاوه بر افزودن طعم و طراوت به غذا، می‌توانید از خواص آن برای بهبود سلامتی استفاده کنید. برای استفاده از زردچوبه در رژیم غذایی، می‌توانید آن را به صورت پودر به غذاهای مختلف اضافه کنید، از آن در تهیه چای یا نوشیدنی‌های گرم استفاده کنید و یا در تهیه انواع سس‌ها و مارمالادها از آن بهره ببرید.

۱۰ تا ۱۰۰ خواص دارویی زردچوبه

کنید، ماسک زردچوبه را باید نیم ساعت بر روی صورت خود قرار دهید و به دفعات زیاد این کار را تکرار کنید تا نتیجه آن را ببینید. نحوه استفاده از زردچوبه برای پوست می‌تواند یک ماسک صورت با آن تهیه کنید. برای این منظور، یک چهارم یا یک دوم قاشق چایخوری پودر زردچوبه را با ماست یونانی ساده یا مواد دیگری مانند ژل آلوئه‌ورا، آب خیار، روغن زیتون یا روغن بادام شیرین مخلوط کنید. مخلوط را به آرامی و با حرکات رو به بالا روی صورتتان بمالید. بعد از حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، صورتتان را با آب سرد بشویید. اضافه کردن مقدار خیلی کمی از روغن طبیعی زردچوبه به مخلوط، حس لطیف‌تری به آن می‌دهد. توجه داشته باشید که قبل از استفاده از هر

می‌تواند به کاهش این التهابات کمک کند مهم‌ترین کارایی‌هایی که آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن انسان می‌توانند داشته باشند مربوط به جلوگیری از بروز انواع سرطان‌ها و همچنین کمک به درمان و از بین بردن سلول‌های سرطانی می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در زردچوبه می‌توانند در مقابله با آسیب‌های اکسیداتیو و پیشگیری از آسیب به DNA سلول‌ها کمک کنند، که این مسئله می‌تواند به جلوگیری از رشد غیرطبیعی و تغییرات سلولی که می‌توانند به سرطان منجر شوند، کمک کند. همچنین، زردچوبه دارای خواص ضد التهابی قوی است. التهابات مزمن می‌توانند فرایند رشد سرطان را تسریع کنند. خواص ضد التهابی زردچوبه می‌توانند به کاهش التهابات مرتبط با سرطان و مهار رشد سلول‌های سرطانی کمک کنند. انواع مختلف سرطان‌ها

و در نتیجه، خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهد. خواص زردچوبه و قند خون (کنترل دیابت) یکی از بزرگ‌ترین عوارض زردچوبه برای بدن که با مصرف بی‌رویه این ماده شاهدش خواهید بود، مربوط به دیابت و افزایش قند خون می‌شود. با این حال اگر به اندازه متعادل و مناسب از زردچوبه استفاده کنید، متوجه می‌شوید که این ماده سطح انسولین خون را متعادل می‌کند و در کاهش و تنظیم قند خون شما می‌تواند مؤثر واقع شود. صرفاً توجه داشته باشید که نباید مصرف آن را بیش از حد کنید. خواص زردچوبه برای پوست و مو خاصیت ضد التهابی زردچوبه می‌تواند در کاهش التهابات پوست مانند جوش، آکنه و التهابات پوستی دیگر مفید باشد. این گیاه می‌تواند به تسکین قرمزی و تورم پوست کمک کند و بهبودی را تسریع دهد. همچنین زردچوبه دارای خاصیت ضد باکتریایی است که می‌تواند در درمان عفونت‌های پوستی ناشی از باکتری‌ها مؤثر باشد. در ضمن، خواص ضد قارچی زردچوبه می‌تواند در کاهش عفونت‌های قارچی پوستی مانند قارچ پا و قارچ ناخن کمک کند.

رفع سیاهی دور چشم برخی از افراد بنا به دلایلی همچون کم‌خوابی، کم‌خونی و... دارای سیاهی‌های دور چشم هستند. این موضوع می‌تواند تأثیر نامناسبی را بر روی ظاهر فرد داشته باشد. استفاده کردن از زردچوبه و تهیه خمیر زردچوبه سبب می‌شود تا این موضوع برطرف شود. با ترکیب زردچوبه، آب‌لبو، آب گوجه‌فرنگی و آرد می‌توانید این خمیر را تهیه کرده و هر بار به مدت ۱۰ دقیقه اجازه دهید تا در قسمت مورد نظر باقی بماند. درمان انواع جوش و آکنه جوش و آکنه به دلیل چربی زیاد پوست بروز می‌کنند. همین موضوع سبب می‌شود تا بتوانید از زردچوبه برای حل این مشکل نیز استفاده کنید. زردچوبه می‌تواند چربی‌های اضافی پوست را از بین ببرد و به راحتی پوست شما را به طراوت و سفیدی برگرداند. پیری کاهش چین و چروک‌های پوست یکی دیگر از مواردی که می‌تواند مربوط به خواص زردچوبه برای بدن شود، در خصوص خاصیت این ماده در رفع چین و چروک‌های پوستی است. برای این کار بهتر است حتماً از آرد زردچوبه به همراه آرد برنج و شیر استفاده

مشکلات مربوط به سیستم گوارشی را تسهیل نمایند. یکی از خواص زردچوبه در این زمینه، تقویت عملکرد کبد است. زردچوبه می‌تواند به تنظیم فعالیت آنزیم‌های کبدی کمک کند و فرآیند هضم و جذب مواد مغذی را بهبود بخشد. همچنین، خواص ضد التهابی زردچوبه می‌تواند در کاهش التهابات مرتبط با بیماری‌های گوارشی مانند التهاب روده‌ها (کولیت) و التهاب معده (گاستریت) مؤثر باشد. زردچوبه همچنین می‌تواند به بهبود علائم سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) کمک کند. خواص ضد التهابی و ضد تشنج زردچوبه می‌تواند به کاهش التهاب و تسکین دردهای مرتبط با IBS کمک کند. بعضی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف زردچوبه می‌تواند در کاهش علائم زخم معده و زخم دوازده مؤثر باشد. خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی زردچوبه می‌تواند به بهبود التهابات معده و کاهش رشد باکتری هلیکوباکتر پیلوری، که عامل اصلی زخم معده است، کمک کند.

خواص زردچوبه در درمان بیماری‌های التهابی خاصیت ضد التهابی قوی زردچوبه می‌تواند در کاهش التهابات بدن و تسکین علائم بیماری‌های التهابی مؤثر باشد. کورکومین، ماده فعال اصلی زردچوبه، خواص ضد التهابی قوی دارد. این ماده می‌تواند به تنظیم عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند و فعالیت آن را تنظیم نماید. این خاصیت ضد التهابی زردچوبه می‌تواند در کاهش التهابات مرتبط با بیماری‌های التهابی مانند آرتروز، روماتوئید، آسم، آلزایمر، ایتیک نوریتیس و بروشیت مزمن مؤثر باشد.

به علاوه، زردچوبه می‌تواند در کاهش علائم و عوارض بیماری‌های التهابی روده‌ها (کرون) و التهاب روده‌های غیر اختصاصی (UC) مفید باشد. خواص ضد التهابی زردچوبه می‌تواند به تسکین التهابات معده و روده کمک کرده و عوارضی مانند درد شکم، اسهال و خونریزی را کاهش دهد.

خواص زردچوبه و جلوگیری از ابتلا به انواع سرطان‌ها تحقیقات نشان داده است که ترکیبات فعال موجود در زردچوبه می‌توانند در پیشگیری از رشد و گسترش سلول‌های سرطانی مؤثر باشند. یکی از خواص زردچوبه در این زمینه، خاصیت ضد اکسیداتیو قوی آن است. همان طور که می‌دانید آنتی‌اکسیدان‌های زیاد و بسیار قوی در زردچوبه وجود دارد. از جمله

مهم‌ترین کارایی‌هایی که آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن انسان می‌توانند داشته باشند مربوط به جلوگیری از بروز انواع سرطان‌ها و همچنین کمک به درمان و از بین بردن سلول‌های سرطانی می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در زردچوبه می‌توانند در مقابله با آسیب‌های اکسیداتیو و پیشگیری از آسیب به DNA سلول‌ها کمک کنند، که این مسئله می‌تواند به جلوگیری از رشد غیرطبیعی و تغییرات سلولی که می‌توانند به سرطان منجر شوند، کمک کند. همچنین، زردچوبه دارای خواص ضد التهابی قوی است. التهابات مزمن می‌توانند فرایند رشد سرطان را تسریع کنند. خواص ضد التهابی زردچوبه می‌توانند به کاهش التهابات مرتبط با سرطان و مهار رشد سلول‌های سرطانی کمک کنند. انواع مختلف سرطان‌ها

نمایند. یکی از خواص زردچوبه در این زمینه، تقویت عملکرد کبد است. زردچوبه می‌تواند به تنظیم فعالیت آنزیم‌های کبدی کمک کند و فرآیند هضم و جذب مواد مغذی را بهبود بخشد. همچنین، خواص ضد التهابی زردچوبه می‌تواند در کاهش التهابات مرتبط با بیماری‌های گوارشی مانند التهاب روده‌ها (کولیت) و التهاب معده (گاستریت) مؤثر باشد. زردچوبه همچنین می‌تواند به بهبود علائم سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) کمک کند. خواص ضد التهابی و ضد تشنج زردچوبه می‌تواند به کاهش التهاب و تسکین دردهای مرتبط با IBS کمک کند. بعضی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف زردچوبه می‌تواند در کاهش علائم زخم معده و زخم دوازده مؤثر باشد. خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی زردچوبه می‌تواند به بهبود التهابات معده و کاهش رشد باکتری هلیکوباکتر پیلوری، که عامل اصلی زخم معده است، کمک کند.

خواص زردچوبه در درمان بیماری‌های التهابی خاصیت ضد التهابی قوی زردچوبه می‌تواند در کاهش التهابات بدن و تسکین علائم بیماری‌های التهابی مؤثر باشد. کورکومین، ماده فعال اصلی زردچوبه، خواص ضد التهابی قوی دارد. این ماده می‌تواند به تنظیم عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند و فعالیت آن را تنظیم نماید. این خاصیت ضد التهابی زردچوبه می‌تواند در کاهش التهابات مرتبط با بیماری‌های التهابی مانند آرتروز، روماتوئید، آسم، آلزایمر، ایتیک نوریتیس و بروشیت مزمن مؤثر باشد.

به علاوه، زردچوبه می‌تواند در کاهش علائم و عوارض بیماری‌های التهابی روده‌ها (کرون) و التهاب روده‌های غیر اختصاصی (UC) مفید باشد. خواص ضد التهابی زردچوبه می‌تواند به تسکین التهابات معده و روده کمک کرده و عوارضی مانند درد شکم، اسهال و خونریزی را کاهش دهد.

خواص زردچوبه و جلوگیری از ابتلا به انواع سرطان‌ها تحقیقات نشان داده است که ترکیبات فعال موجود در زردچوبه می‌توانند در پیشگیری از رشد و گسترش سلول‌های سرطانی مؤثر باشند. یکی از خواص زردچوبه در این زمینه، خاصیت ضد اکسیداتیو قوی آن است. همان طور که می‌دانید آنتی‌اکسیدان‌های زیاد و بسیار قوی در زردچوبه وجود دارد. از جمله

مهم‌ترین کارایی‌هایی که آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن انسان می‌توانند داشته باشند مربوط به جلوگیری از بروز انواع سرطان‌ها و همچنین کمک به درمان و از بین بردن سلول‌های سرطانی می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در زردچوبه می‌توانند در مقابله با آسیب‌های اکسیداتیو و پیشگیری از آسیب به DNA سلول‌ها کمک کنند، که این مسئله می‌تواند به جلوگیری از رشد غیرطبیعی و تغییرات سلولی که می‌توانند به سرطان منجر شوند، کمک کند. همچنین، زردچوبه دارای خواص ضد التهابی قوی است. التهابات مزمن می‌توانند فرایند رشد سرطان را تسریع کنند. خواص ضد التهابی زردچوبه می‌توانند به کاهش التهابات مرتبط با سرطان و مهار رشد سلول‌های سرطانی کمک کنند. انواع مختلف سرطان‌ها

نمایند. یکی از خواص زردچوبه در این زمینه، تقویت عملکرد کبد است. زردچوبه می‌تواند به تنظیم فعالیت آنزیم‌های کبدی کمک کند و فرآیند هضم و جذب مواد مغذی را بهبود بخشد. همچنین، خواص ضد التهابی زردچوبه می‌تواند در کاهش التهابات مرتبط با بیماری‌های گوارشی مانند التهاب روده‌ها (کولیت) و التهاب معده (گاستریت) مؤثر باشد. زردچوبه همچنین می‌تواند به بهبود علائم سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) کمک کند. خواص ضد التهابی و ضد تشنج زردچوبه می‌تواند به کاهش التهاب و تسکین دردهای مرتبط با IBS کمک کند. بعضی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف زردچوبه می‌تواند در کاهش علائم زخم معده و زخم دوازده مؤثر باشد. خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی زردچوبه می‌تواند به بهبود التهابات معده و کاهش رشد باکتری هلیکوباکتر پیلوری، که عامل اصلی زخم معده است، کمک کند.

خواص زردچوبه در درمان بیماری‌های التهابی خاصیت ضد التهابی قوی زردچوبه می‌تواند در کاهش التهابات بدن و تسکین علائم بیماری‌های التهابی مؤثر باشد. کورکومین، ماده فعال اصلی زردچوبه، خواص ضد التهابی قوی دارد. این ماده می‌تواند به تنظیم عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند و فعالیت آن را تنظیم نماید. این خاصیت ضد التهابی زردچوبه می‌تواند در کاهش التهابات مرتبط با بیماری‌های التهابی مانند آرتروز، روماتوئید، آسم، آلزایمر، ایتیک نوریتیس و بروشیت مزمن مؤثر باشد.

به علاوه، زردچوبه می‌تواند در کاهش علائم و عوارض بیماری‌های التهابی روده‌ها (کرون) و التهاب روده‌های غیر اختصاصی (UC) مفید باشد. خواص ضد التهابی زردچوبه می‌تواند به تسکین التهابات معده و روده کمک کرده و عوارضی مانند درد شکم، اسهال و خونریزی را کاهش دهد.

خواص زردچوبه و جلوگیری از ابتلا به انواع سرطان‌ها تحقیقات نشان داده است که ترکیبات فعال موجود در زردچوبه می‌توانند در پیشگیری از رشد و گسترش سلول‌های سرطانی مؤثر باشند. یکی از خواص زردچوبه در این زمینه، خاصیت ضد اکسیداتیو قوی آن است. همان طور که می‌دانید آنتی‌اکسیدان‌های زیاد و بسیار قوی در زردچوبه وجود دارد. از جمله

مهم‌ترین کارایی‌هایی که آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن انسان می‌توانند داشته باشند مربوط به جلوگیری از بروز انواع سرطان‌ها و همچنین کمک به درمان و از بین بردن سلول‌های سرطانی می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در زردچوبه می‌توانند در مقابله با آسیب‌های اکسیداتیو و پیشگیری از آسیب به DNA سلول‌ها کمک کنند، که این مسئله می‌تواند به جلوگیری از رشد غیرطبیعی و تغییرات سلولی که می‌توانند به سرطان منجر شوند، کمک کند. همچنین، زردچوبه دارای خواص ضد التهابی قوی است. التهابات مزمن می‌توانند فرایند رشد سرطان را تسریع کنند. خواص ضد التهابی زردچوبه می‌توانند به کاهش التهابات مرتبط با سرطان و مهار رشد سلول‌های سرطانی کمک کنند. انواع مختلف سرطان‌ها

نمایند. یکی از خواص زردچوبه در این زمینه، تقویت عملکرد کبد است. زردچوبه می‌تواند به تنظیم فعالیت آنزیم‌های کبدی کمک کند و فرآیند هضم و جذب مواد مغذی را بهبود بخشد. همچنین، خواص ضد التهابی زردچوبه می‌تواند در کاهش التهابات مرتبط با بیماری‌های گوارشی مانند التهاب روده‌ها (کولیت) و التهاب معده (گاستریت) مؤثر باشد. زردچوبه همچنین می‌تواند به بهبود علائم سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) کمک کند. خواص ضد التهابی و ضد تشنج زردچوبه می‌تواند به کاهش التهاب و تسکین دردهای مرتبط با IBS کمک کند. بعضی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف زردچوبه می‌تواند در کاهش علائم زخم معده و زخم دوازده مؤثر باشد. خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی زردچوبه می‌تواند به بهبود التهابات معده و کاهش رشد باکتری هلیکوباکتر پیلوری، که عامل اصلی زخم معده است، کمک کند.

خواص زردچوبه در درمان بیماری‌های التهابی خاصیت ضد التهابی قوی زردچوبه می‌تواند در کاهش التهابات بدن و تسکین علائم بیماری‌های التهابی مؤثر باشد. کورکومین، ماده فعال اصلی زردچوبه، خواص ضد التهابی قوی دارد. این ماده می‌تواند به تنظیم عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند و فعالیت آن را تنظیم نماید. این خاصیت ضد التهابی زردچوبه می‌تواند در کاهش التهابات مرتبط با بیماری‌های التهابی مانند آرتروز، روماتوئید، آسم، آلزایمر، ایتیک نوریتیس و بروشیت مزمن مؤثر باشد.

به علاوه، زردچوبه می‌تواند در کاهش علائم و عوارض بیماری‌های التهابی روده‌ها (کرون) و التهاب روده‌های غیر اختصاصی (UC) مفید باشد. خواص ضد التهابی زردچوبه می‌تواند به تسکین التهابات معده و روده کمک کرده و عوارضی مانند درد شکم، اسهال و خونریزی را کاهش دهد.

• صاحب امتیاز:	دکتر مانده السادات عقیلی
• سردبیر:	دکتر حسین شیرزاده
• مدیر مسئول:	دکتر حسین شیرزاده

۱۱ مرداد ماه ۱۴۰۴ - شماره ۱۹۰ - سال چهارم - قیمت ۵۰۰۰ تومان

هفتهنامه‌سراسری حوزه پزشکی و سلامت

حکمرانی

هشدار مصرف خودسرانه

مسکن‌های ترکیبی

شایع است و یکی از دلایل مهم آن، دسترسی آسان مردم به داروهای بدون نسخه و حتی داروهای نسخه‌ای در برخی داروخانه‌هاست.

عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان ضمن اشاره به داروهای ترکیبی ضد درد که این دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی

شامل استامینوفن، پروفن، کدئین و کافئین تولید می‌شوند این داروها ممکن است اثر بیشتری در تسکین درد داشته باشند، اما به همان نسبت نیز عوارض جانبی بیشتری به همراه دارند و برای مصرف طولانی‌مدت اصلاً مناسب نیستند.

به گزارش ایسنا، دکتر مریم مهرپویا با اشاره به افزایش نگران‌کننده مصرف داروهای ضد درد و آنتی‌بیوتیک در جامعه اظهار کرد: مصرف داروهای مسکن و داروهای ترکیبی ضد درد، بدون تجویز پزشک، یکی از نگرانی‌های جدی حوزه سلامت است؛ در حالی که این داروها باید تنها برای مدت کوتاه، آن هم با دوز مشخص و در موارد خاص مصرف شوند؛ متأسفانه در بسیاری از موارد شاهد مصرف خودسرانه آن‌ها هستیم.

وی با بیان اینکه سیاست‌گذاری صحیح و آموزش همگانی در برخی کشورها موجب کاهش مصرف بی‌رویه داروهای ضد درد شده است، افزود: فرهنگ مصرف دارو در هر کشور تأثیر مستقیمی بر الگوی استفاده از داروها دارد، متأسفانه در کشور ما، مصرف خودسرانه دارو بسیار

شایع است و یکی از دلایل مهم آن، دسترسی آسان مردم به داروهای بدون نسخه و حتی داروهای نسخه‌ای در برخی داروخانه‌هاست.

عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان ضمن اشاره به داروهای ترکیبی ضد درد که این دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

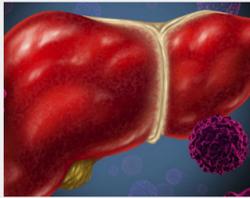
مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

درمان

هیپاتیت C در ایران قابل ریشه‌کنی است



استاد ممتاز دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به شیوع پایین هیپاتیت C در کشور گفت: ایران با تمرکز بر گروه‌های پرخطر و مشارکت مردمی، ظرفیت ریشه‌کنی این بیماری را دارد؛ همان‌طور که در فرسنجان بدون بودجه دولتی محقق شد.

به گزارش ایسنا، دکتر رضا ملک‌زاده - استاد ممتاز دانشگاه علوم پزشکی تهران با تأکید بر ضرورت حذف هیپاتیت C در ایران، اظهار کرد: خوشبختانه میزان شیوع هیپاتیت C در کشور پایین است و بیشتر محدود به گروه‌های خاص نظیر معاندان تزریقی، زندانیان، مبتلایان به HIV، همسازان تالاسمی و هموفیلی است.

ملک‌زاده با بیان اینکه جمهوری اسلامی ایران اقدامات مؤثری برای غربالگری و حذف این بیماری انجام داده، تصریح کرد: برنامه‌های غربالگری به خوبی پیاده شده و به‌پاور من، حذف هیپاتیت C در ایران کاملاً امکان‌پذیر است.

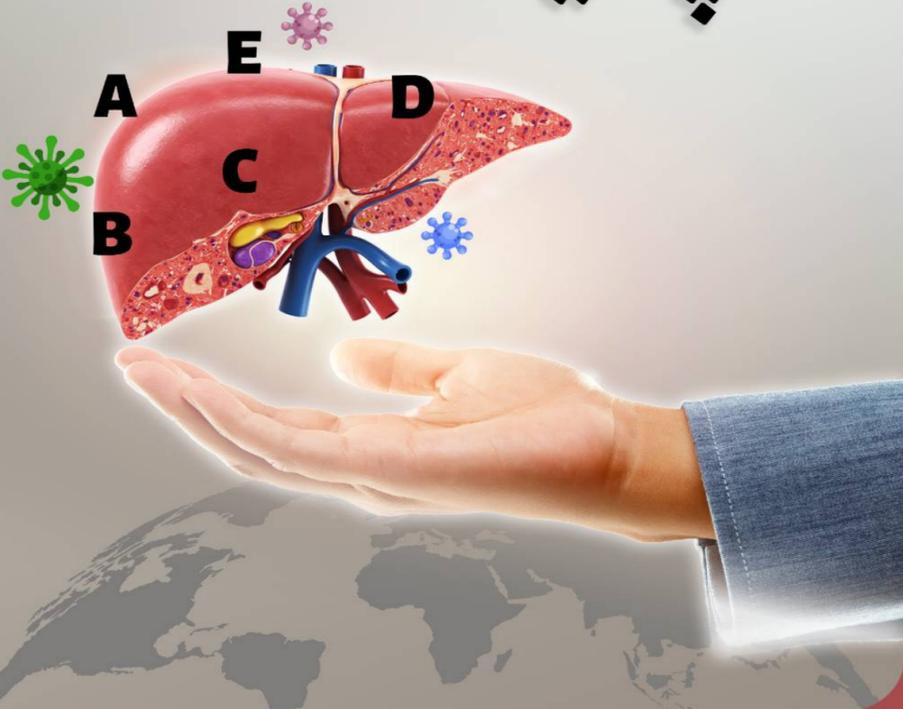
وی نقش مردم را در تحقق این هدف ملی تعیین‌کننده دانست و گفت: در فرسنجان، با کمک و مشارکت مردم و بدون دریافت حتی یک ریال بودجه دولتی، توانستیم هیپاتیت C را ریشه‌کن کنیم. این تجربه موفق نشان می‌دهد که این کار، با همیاری مردم، در تمام شهرهای کشور قابل تکرار است.

ملک‌زاده در پایان تأکید کرد: وقتی می‌گوییم «حذف» منظور حذف کامل ویروس از بدن همه بیماران نیست، بلکه هدف این است که با درمان به‌موقع، انتقال بیماری در جامعه متوقف شود و زنجیره شیوع قطع گردد. همین سطح از کنترل، برای سلامت عمومی کافی و مؤثر است.

۶ مرداد ۱۴۰۴ (۲۸ JULY ۲۰۲۵)

روز جهانی

هیپاتیت



آگاهی، پیشگیری و درمان؛ سه گام مهم برای سلامت کبد

شعار سال ۲۰۲۵:

پیش به سوی حذف هیپاتیت C

«هیپاتیت» یک التهاب ویروسی کبد است که می‌تواند منجر به آسیب جدی کبدی شود. با رعایت نکات ساده مانند واکسیناسیون، بهداشت فردی و انجام آزمایش‌های منظم می‌توان از این بیماری پیشگیری و با شناخت و درمان به موقع، می‌توان زندگی سالم و بدون هیپاتیت را تجربه کرد.

- آدرس: مازندران، بابل‌فاز یک فرهنگ شهرکوی فرهیختگان ۲۷، بلاک ۱۷۲، طبقه اول واحد ۱
- تلفن: ۰۱۱-۳۳۳۴۰۷۹۷
- چاپ: چشمه توسعه
- حروفچینی: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش

سلامت

تغییرات اقلیمی جهان بحران خاموش سلامت روان را تشدید می‌کند

در حالی که جهان با آتش‌سوزی‌های گسترده، افزایش دما و سیل‌های مرگبار دست و پنجه نرم می‌کند، کارشناسان نسبت به بحرانی که کمتر به چشم می‌آید، هشدار می‌دهند: «تأثیر عمیق تغییرات اقلیمی بر سلامت روان».

به گزارش ایسنا، همه قاره‌ها با سیل‌های ویرانگر، آتش‌سوزی‌های جنگلی، امواج گرمای شدید و سایر بلاهای اقلیمی روبرو هستند و تلفات روانی آن در میلیاردها نفر که تحت تأثیر قرار گرفته‌اند، در حال افزایش است. «دورینا کادر»، محقق برجسته در نورواپیدمیولوژی و زوال عقل گفت:

تغییرات اقلیمی می‌تواند از طریق مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم تأثیر عمیقی بر سلامت روان داشته باشد. او توضیح داد افرادی که مستقیماً در معرض رویدادهای شدید آب و هوایی مانند سیل، آتش‌سوزی‌های جنگلی، طوفان‌ها یا امواج گرما قرار می‌گیرند، اغلب استرس و ترومای حاد را تجربه می‌کنند که می‌تواند به صورت اضطراب، افسردگی یا اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) بروز کند.

«بیل جینگز»، متخصص آب و هوا، همچنین بر غفلت تاریخی از ارتباط بین تغییرات اقلیمی و سلامت روان تأکید کرد.

جینگز که با موسسه تغییرات اقلیمی گرانتهام در کالج امپریال لندن همکاری دارد، گفت: تغییرات اقلیمی بر پیامدهای مرتبط با سلامت (سلامت جسمی و سلامت روان) تأثیر می‌گذارد.

اما او گفت که سلامت روان «از نظر تاریخی توجه کمتری نسبت به سلامت جسمی دریافت کرده است».

اگرچه بیماری‌های روانی مرتبط با آب و هوا می‌تواند هر کسی را تحت تأثیر قرار دهد، اما تحقیقات به وضوح نشان می‌دهد که گروه‌های خاصی به‌طور ویژه آسیب‌پذیر هستند.

به گزارش آناتولی، کادر خاطرنشان کرد که بزرگسالان مسن به ویژه افراد مبتلا به زوال عقل یا بیماری‌های قلبی عروقی در معرض خطر بالایی هستند، زیرا ممکن است در تنظیم دمای بدن یا دسترسی به کمک در طول موج گرما، دچار مشکل شوند.

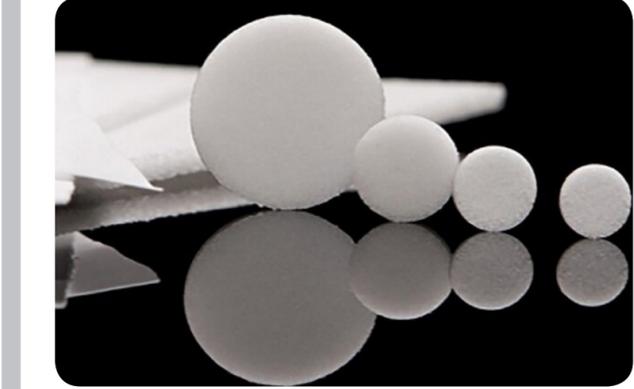
او همچنین گفت افرادی که از قبل بیماری‌های روانی دارند نیز آسیب‌پذیرند، زیرا ممکن است تشخیص یا پاسخ به علائم اولیه پریشانی ناشی از گرما مشکل داشته باشند.

علاوه بر این، افراد کم‌درآمد که به سیستم‌های خنک‌کننده دسترسی ندارند، در خانه‌های با عایق‌بندی ضعیف زندگی می‌کنند یا در فضای باز کار می‌کنند، با خطرات بیشتری روبرو هستند.

کادر افزود: کودکان و نوجوانان که نسبت به تغییرات و اختلالات محیطی حساس‌تر هستند نیز می‌توانند از پریشانی عاطفی رنج ببرند.

او توضیح داد که جمعیت‌های شهری به دلیل اثر «جزیره گرمایی شهری» که در آن زیرساخت‌های متراکم و فضاهای سبز محدود منجر به افزایش دما در شهرها می‌شود، به ویژه آسیب‌پذیرند.

کادر خاطرنشان کرد: دمای بالا می‌تواند علائم افسردگی، اضطراب و سایر اختلالات روانی را بدتر کند.



گفت: در دردهای عضلانی و اسکلتی، داروهای موضعی مانند ژل‌ها، پمادها یا اسپری‌ها به دلیل داشتن کمترین عوارض، انتخاب مناسبی هستند. در بیماری‌هایی که دارای بیماری‌های هم‌زمان مانند فشار خون بالا، بیماری‌های کبدی یا کلیوی هستند یا تحت درمان با داروهای ضدانعقاد قرار دارند، استفاده از مسکن‌های خوراکی می‌تواند خطرناک باشد.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان خاطر نشان کرد: در مواردی که امکان استفاده از داروی موضعی وجود ندارد، می‌توان از داروهای مانند استامینوفن با دوز پایین استفاده کرد، البته حتی در این شرایط نیز توصیه می‌شود میزان مصرف استامینوفن از دو گرم در روز تجاوز نکند.

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر

مهرپویا درباره داروهای ترکیبی ضد درد که این روزها به‌صورت گسترده‌تری در دسترس قرار گرفته‌اند، هشدار داد: برخی داروهای ضد درد در قالب قرص‌ها یا کپسول‌های ترکیبی شامل استامینوفن، پروفن و کافئین و... تولید می‌شوند؛ این داروها ممکن است اثر