

نگاه کردن به موبایل به چشم کودکان آسیب می زند؟

خیره شدن طولانی مدت کودکان به گوشی های هوشمند می تواند منجر به مشکلات مختلفی مانند خستگی، خارش و خشکی چشم یا حتی تاری دید و سردرد شود. با توجه به اینکه آسیب چشمی ناشی از استفاده از تلفن همراه اغلب طولانی مدت است، بهتر است تا حد امکان از بروز این مشکل پیشگیری کنید.

توجه به وضعیت دید کودک

دکتر کاوه ابری اقدم، دانشسپار دانشگاه علوم پزشکی ایران و فلوشیپ نوروفتالمولوژی، چشم پزشکی کودکان و استرابیست در مورد مشکلات سلامت چشم کودکان هنگام استفاده از موبایل می گوید: مسئله وجود عیوب انکساری در کودکان موضوع مهمی است که توجه والدین را به خود جلب می کند و باعث نگرانی آنها می شود. اما توجه داشته باشیم این مشکلات همیشه نیاز به درمان ندارند و مسائلی مانند وضعیت دید کودک، وجود انحراف و تبیلی چشم بر تصمیم پزشک برای تجویز عینک تأثیر گذار است.

استفاده کودکان از موبایل و تبلت و مشکل نزدیک بینی
انجمن کودکان آمریکا مامشای تلویزیون و موبایل را برای کودکان زیر ۲ سال توصیه نمی کند، البته نه فقط صرفاً به خاطر مسائل مربوط به چشم، بلکه به خاطر اختلالات احتمالی در تکامل مغز.

به گفته این چشم پزشکی، نزدیک بینی مشکلی است که در حال حاضر به نوعی در همه جوامع دیده می شود؛ به خصوص در دوران کرونا که با یک اپیدمی نزدیک بینی مواجه بودیم؛ چون کودکان ساعاتی همگامی تکالیف درسی خود را با استفاده از موبایل و تبلت انجام می دادند. تحقیقات زیادی در این زمینه نشان می دهد کار نزدیک خصوصاً کار با موبایل و تبلت در طولانی مدت می تواند باعث افزایش شماره چشم شود.

میزان مجاز استفاده کودکان از موبایل و تبلت

دکتر ابری اقدم در پاسخ به اینکه کودکان در چه سنی و چقدر مجاز به استفاده از تلویزیون و تبلت هستند؟ می گوید: هنوز هیچ دستورالعمل خاصی برای این موضوع وجود ندارد. اما بررسی ها نشان می دهد هر قدر استفاده از این وسایل بیشتر باشد، احتمال پیشرفت نزدیک بینی به خصوص در افرادی که پدر و مادرشان عینکی هستند بیشتر است.

انتقال بازی و فیلم به صفحات بزرگ تر

به گفته این چشم پزشکی بهتر است استفاده از بازی ها و فیلم های روی موبایل و تبلت بیشتر به صفحات بزرگ تر مثل صفحات تلویزیون منتقل شوند تا فشار از روی چشم برداشته شود. همچنین تا ۱۸ سالگی هم که چشم به رشد کامل می رسد ممکن است شماره چشم تغییر کند. این تغییر می تواند هم در جهت بهبود و هم در جهت ضعیف تر شدن چشم ها باشد.

پرهیز از استفاده طولانی مدت از موبایل و تبلت

این چشم پزشکی کودکان می گوید: در استفاده طولانی مدت از موبایل و تبلت اغلب با ۲ موضوع روبه روستیم؛ شکایت والدین از پلک زدن زیاد و مالیدن مداوم چشم ها. اما توجه داشته باشیم در بسیاری موارد این قضیه به خاطر خیره شدن زیاد کودکان به صفحات موبایل و تبلت است که باعث خشکی چشم می شود.

پلک زدن مداوم و خشکی چشم

دکتر ابری اقدم می گوید: خیره شدن زیاد به صفحه تلویزیون، موبایل و تبلت باعث می شود پلک زدن و ترشح اشک کم شود و در نتیجه چشم خشک شود. در واقع کودک برای جبران خشک شدن چشم مدام پلک می زند تا پمپ اشکی شروع به فعالیت کند. به همین دلیل استفاده طولانی از موبایل و تبلت زمینه ساز خشکی چشم در کودک خواهد شد. مشکلی که می تواند باعث شود فرد مدت طولانی از قطره های اشک مصنوعی استفاده کند تا وضعیت چشم به حالت نرمال بر گردد.

نقش عوامل محیطی

بررسی ها نشان داده اند هر چقدر فعالیت کودکان در محیط بیرون از خانه و فضای باز بیشتر باشد و بیشتر در معرض نور آفتاب قرار بگیرند احتمال پیشرفت نزدیک بینی کمتر خواهد بود. به گفته این چشم پزشکی، در واقع هر چه حضور در فضای بسته بیشتر باشد و کودک بیشتر مشغول دیدن کتاب و دفتر به خصوص کار با تبلت و موبایل باشد، احتمال پیشرفت نزدیک بینی هم بیشتر خواهد شد.

چالش اخلاقی و فقهی روش های نوین درمان نابابوری

صابر جباری، رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت، کارگروه اخلاقی و فقهی روش های نوین درمان نابابوری تشکیل شده و تمام روش های نوین درمان نابابوری در کشور قابل انجام است. یکی از چالش های این حوزه، مسائل فقهی، حقوقی، اخلاقی و اجتماعی مربوط به اهدای اسپرم، تخمک و جنین، از شخص ثالث و رحم جایگزین است.



پرستاری؛ بهترین رشته دانشگاه های پزشکی

بهرام عین اللهی، وزیر بهداشت: در سال ۱۰هزار پرستار تربیت می کنیم، ضمن این که از خارج از کشور نیز تمایل دارند برای تحصیل در رشته پرستاری به کشور ما بیایند. مارشد بسیار خوبی در مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و phd داشته و داریم و بهترین رشته دانشگاه های پزشکی پرستاری است.

مأموریت: اقدام علیه مسمومیت ها

با اجرای پروژه مشترک بین المللی مطالعات بالینی درباره درمان مسمومیت ها، نجات جان مسمومان متانول و منوکسید کربن افزایش پیدا می کند



و مرگ ناشی از آنها در کشور ما اهمیت قابل توجهی دارند؛ چون بیشترین مسمومیتی که طی سال های اخیر منجر به فوت شده، مسمومیت ناشی از مواد مخدر و الکل بوده است. در سال ۱۴۰۱ حدود ۹۵۰۰ مورد مسمومیت منجر به مرگ در ایران ثبت شده که ۵۶ درصد از این موارد مسمومیت، در نیمه اول سال و بقیه موارد در نیمه دوم سال بوده است. گزارش های رسمی هم نشان می دهد که تلفات گاز گرفتگی در نیمه اول امسال بیش از ۲۲ درصد و مرگ ناشی از مصرف الکل هم بیش از ۵۸ درصد افزایش داشته است.

گزارش مریم سرخوش روزنامهنگار

سازمان جهانی بهداشت (WHO) برای اجرای پروژه های با مشارکت کشور نروژ، دستگاه های تنفسی و اقلام ضروری مورد استفاده در تحقیقات مرتبط با درمان مسمومیت با متانول، مونوکسید کربن و گازهای بیهوشی را به دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اهدا کرد؛ پروژه ای که با اجرای آن، هم نتایج مطالعات بالینی در حوزه مسمومیت در اختیار سایر نظام های سلامت دنیا قرار می گیرد و هم این امکان را در اختیار وزارت بهداشت قرار می دهد تا مراکز درمان مسمومیت در کشور را تقویت کند. این در حالی است که مسئله مسمومیت ها

کاهش آسیب های مسمومیت در کشور

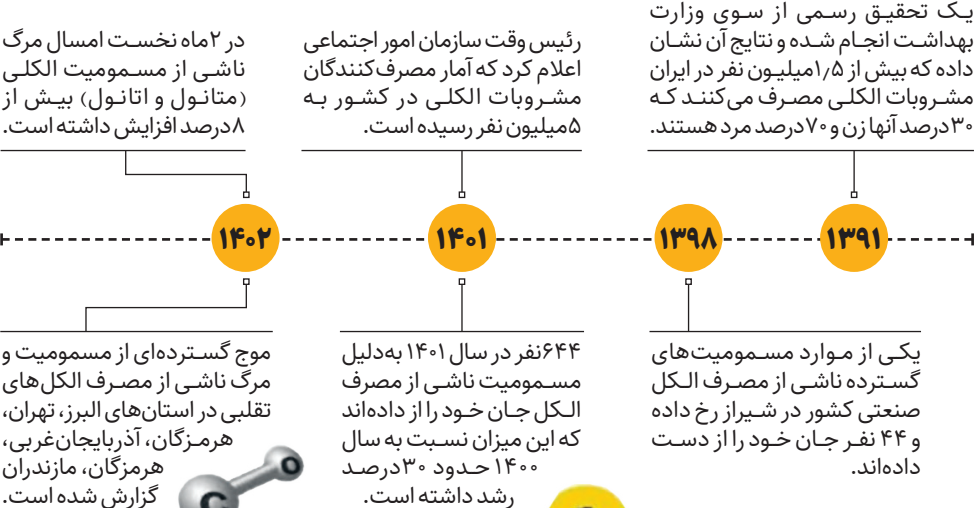
هدف اجرای برنامه مشترک در مسمومیت از سوی سازمان جهانی بهداشت، بیمارستان آموزشی اسلو در نروژ و دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تولید جهانی دانش و تقویت همکاری میان مؤسسات علمی در سطح جهان است و انجام کارآزمایی های بالینی در حوزه درمان مسمومیت، به ویژه ناشی از متانول و مونوکسید کربن، با اجرای این پروژه یکی از نیازهای عمده مراقبت درمانی در منطقه را پاسخ خواهد داد. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در مراسم اهدای این دستگاه های تنفسی و آنتی دوت های متانول، با تقدیر از دولت نروژ و بیمارستان



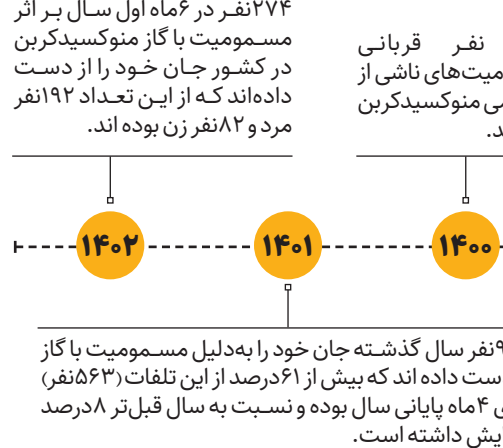
اسلو به خاطر پشتیبانی درمان مؤثر مسمومیت در ایران، تأثیر مثبت آن بر تحقیقات در کشور را مورد تأکید قرار داد و گفت: «قلام اهدایی سازمان جهانی بهداشت، نه تنها به مطالعات بالینی در حوزه مسمومیت کمک می کند، بلکه این امکان را به وزارت بهداشت خواهد داد تا مراکز درمان مسمومیت در کشور را تقویت کند.» علیرضایی ۲۴ فاکتور گاز مونوکسید کربن و الکل سمی را مهم ترین عوامل مسمومیت ها در کشور عنوان و تأکید کرد: «استفاده از بخاری هایی که با روش های غیر استاندارد نصب می شوند و مسمومیت با مشروبات تقلبی و جعلی حاوی متانول بیشترین دلیل مراجعه مسمومان را به خود اختصاص می دهد. بر این اساس، همکاری ایران با نروژ در زمینه درمان مسمومیت ها و درمان های اکسیژنی راه حل مؤثری برای کاهش نارسایی اندام و یا مرگ میر ناشی از مسمومیت خواهد بود.»

ارائه خدمات به نروژ برای درمان سرطان

زالی باشاره به زمینه های همکاری مشترک سلامت محور بین ایران و نروژ بیان کرد: «توجه به اولویت های نظام مراقبت اولیه در سلامت و اجرای مدلی متمرکز در دستور کار حوزه درمان و بهداشت کشور است. در این باره افزایش همکاری های علمی بین ۲ کشور در حوزه پیشگیری و درمان بیماری های غیرواگیر، مشکلات قلبی و عروقی، معلولیت ها و در نتیجه کاهش مرگ و میر و افزایش کیفیت زندگی ضرورت دارد.» زالی با تأکید بر اینکه در نروژ یکی از سرطان هایی که شیوع بالایی دارد، سرطان ریه است؛ از وجود ظرفیت های ویژه درمانی در این حوزه، در کشور خبر داد و گفت: «بیمارستان مسیح دانشوری در حوزه درمان و پیشگیری از سرطان های ریه، دستاوردهای ارزشمندی در اختیار دارد و برای تعامل ۲ کشور برای دسترسی به آخرین یافته های علمی در این حوزه اعلام آمادگی می کنیم تا ضمن ارتقای روابط دوطرفه بین ایران و نروژ بتوانیم گام های مؤثری برای ارائه خدمات با کیفیت تر سلامت برداریم.»



چرا متانول خطرناک است؟
مشروب ناسالم، مشروبی است که حاوی مواد سمی و خطرناکی همچون متانول (الکل صنعتی) است؛ و آمار قربانیان آن در ایران، روند افزایشی دارد. متانول به دلیل از رسانی و در دسترس بودن در ساخت مشروبات تقلبی به کار می رود و باعث انواع آسیب های بافتی و علائم گوارشی، عصبی، چشمی و اسیدی شدن خون (اسیدوز) و در صورت مسمومیت شدید باعث ناپایداری حتی مرگ می شود. متخصصان می گویند: حتی خوردن مقداری متانول مثل یک تا ۲ قاشق چایخوری (۴ تا ۱۰ سی سی) هم می تواند عوارض سمی و جدی داشته باشد و مصرف ۲۵ سی سی به بالا منجر به مرگ شود. البته اگر در مان بموقع آغاز شود، می تواند از پیشرفت مسمومیت و بروز عوارض خطرناک و مرگ جلوگیری کند.



عدد خبر

۱ میلیون
نوزاد، سالانه در ایران متولد می شوند که یک درصدشان مشکل قلبی دارند؛ یعنی بین ۱۰ تا ۱۰ هزار نفر. به گفته میرزا آقایان، جراح قلب، معضل کمبود جراح قلب کودکان باید جدی گرفته شود چرا که می تواند مشکل ساز شود.

۲۵ درصد

از کودکان تازه متولد شده ای که مشکل قلبی دارند، اگر در سال اول نیاز به اقدامات ویژه داشته باشند، می توانند درمان های لازم را دریافت کنند که (۲ هزار تا ۲۵۰۰ اقدام فوری برای این کودکان مورد نیاز است) متأسفانه امکان اقدام فوری برای همه آنها فراهم نیست.

۸۰ درصد

عوامل به وجود آورنده بیماری های قلبی در کودکان، ژنتیک هستند. البته عوامل محیطی هم اثرگذارند. برخی از داروهایی که مادر مصرف می کند و بیماری هایی که مادر در دوران بارداری دچار می شود نیز در این امر اثرگذار است.

۶۷ دانشگاه

دانشکده علوم پزشکی در ایران داریم که مشغول فعالیت هستند و سالانه، نیروهای متخصص مورد نیاز حوزه درمان و سلامت ایران را تأمین می کنند.

۴۳ پایگاه

اورژانس در شرق تهران کمبود داریم. به گفته رئیس مرکز اورژانس استان تهران، این کمبودها در شهرستان های ورامین، قرچک، پیشوا و پاکدشت بیشتر است که با عزم جدی وزارت بهداشت و تلاش های اورژانس تهران و کشور، به زودی رفع خواهد شد.

بیشتر بدانیم

نتایج شگفت انگیز مصرف آجیل و غلات به جای غذاهایی با منشاء حیوانی

نتایج پژوهش جدیدی نشان داده است که مصرف کمتر غذاهای حیوانی به ویژه گوشت های فرآوری شده و جایگزینی آنها با غلات کامل، حبوب و آجیل می تواند کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. به گزارش ایسنا، نتایج تجزیه و تحلیلی که در نشریه BMC Medicine منتشر شده، نشان داده که گنجاندن بیشتر آجیل، لوبیا و غلات کامل در رژیم غذایی فرد می تواند به نتایج بهتری برای سلامتی منجر شود. چی سان، دانشیار تغذیه و اپیدمیولوژی در دانشکده هاروارد در این مورد گفت: نتایج این پژوهش مفید است؛ زیرا جزئیات آن نشان می دهد که کدام تغییرات رژیمی به شدت با سلامتی بهتر مرتبط است. آجیل، لوبیا و غلات کامل، همه منابع عالی از مواد مغذی هستند که می توانند به بهبود سلامت کلی کمک کنند. به عنوان مثال، غذاهای سبوس دار انتخاب های خوبی برای رژیم غذایی هستند؛ زیرا فیبر، ویتامین ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی را فراهم می کنند. آنها می توانند به کنترل سطح کلسترول، وزن و فشار خون کمک کنند و خطر ابتلا به دیابت، بیماری قلبی و سایر شرایط را کاهش دهند. به طور مشابه، آجیل و لوبیا نیز غنی از مواد مغذی هستند و می توانند به بهبود نتایج کلی سلامت کمک کنند. پژوهش جدید بر اهمیت گنجاندن بیشتر غذاهای گیاهی در رژیم غذایی افراد تأکید می کند. در حالی که ایجاد تغییرات در رژیم غذایی می تواند چالش برانگیز باشد، گام های کوچک می تواند تفاوت قابل توجهی ایجاد کند. افراد می توانند با افزودن آجیل، لوبیا و غلات کامل به رژیم غذایی، سلامتی خود را ایاز بیایند و خطر ابتلا به بیماری های مختلف را کاهش دهند. آجیل، لوبیا و غلات کامل ۳ جزو ضروری رژیم غذایی سالم هستند. آنها سرشار از مواد مغذی هستند و فواید بسیاری دارند. آجیل، لوبیا و غلات کامل سرشار از مواد مغذی مانند پروتئین، فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی هستند. به عنوان مثال، یک اونس بادام حاوی ۶ گرم پروتئین، ۳ گرم فیبر و ۱۴ گرم چربی است که بیشتر آنها چربی غیراشباع سالم هستند. به طور مشابه، نصف فنجان لوبیای پخته شده حاوی ۸ گرم پروتئین، ۷ گرم فیبر و تنها یک گرم چربی است. غلات کامل مانند برنج قهوه ای و جو نیز سرشار از فیبر، پروتئین و ویتامین هستند.

آگهی مناقصه عمومی شماره ۹/۱۴۰۲/۱۰۴۲۸۰ (نوبت دوم)

شرکت توسعه منابع انرژی توان

شرکت توسعه منابع انرژی توان در نظر دارد تدارک مواد اولیه، پتخ و توزیع غذای کارکنان خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا از کلیه داوطلبان واجد شرایط دعوت به عمل می آید جهت تهیه اسناد و تحویل پاکت مناقصه برابر ملاحظات ذیل اقدام نمایند.

- مدت اجرای موضوع مناقصه یک سال شمسی می باشد.
- تضمین شرکت در فرآیند اجرای کار (شرکت در مناقصه) مبلغ هفت میلیارد و چهارصد میلیون ریال معادل هفتصد و چهل میلیون تومان به صورت ضمانت نامه بانکی معتبر یا چک تضمین شده بانکی یا وجه نقد در وجه شرکت توسعه منابع انرژی توان می باشد.
- هزینه خرید اسناد مناقصه مبلغ یک میلیون (۱۰۰۰/۰۰۰) ریال است که باید به حساب جاری طلایی ۰۶۲۶۸۰۰۶۲۶۸۰۰ بانک سبیه شهید چمران (کد ۱۱۷۷) بنام شرکت توسعه منابع انرژی توان واریز و فیش آن تحویل متصدی توزیع اسناد گردد.

مزایده عمومی فروش معدن مسی

شرکت مهندسی و توسعه صنایع فلات قاره پرشین (سهامی خاص) در نظر دارد یکی از معدن خود (معدن مس زمین حسین) واقع در شهرستان چیرفت (منطقه بحر آسمان) را به اشخاص واجد شرایط واگذار نماید. از متقاضیان دعوت می گردد حداکثر تا پایان وقت اداری ساعت (۱۶:۰۰) روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۸ ضمن ارائه مدارک شناسایی با معرفی نامه معتبر جهت دریافت مدارک و کسب اطلاعات بیشتر به آدرس تهران، خیابان شهید استاد مطهری، نرسیده به خیابان شهید مفتح، پلاک ۱۸۳ طبقه ۴ از تاریخ درج این آگهی به شرکت مراجعه نمایند.

ضمناً تلفن تماس: ۰۲۱-۴۲۸۶۴۱۴۸ و ۰۲۱-۴۲۸۶۴۰۰۲
پاسخگوی سوالات احتمالی می باشد.

با همیشه جاری در مترو دیده شوید

تبلیغات محیطی ایستگاه های مترو
تبلیغات بدنه قطار
تبلیغات درون واگن ها

بدیش آگهی ۱۸۱۹