



۳۳۰۰ پایگاه اورژانس داریم

جعفر میعادفر، رئیس اورژانس کشور: سازمان اورژانس کشور در ابتدای انقلاب با جمعیت ۳۶ میلیونی ۲۰ پایگاه داشت و در حال حاضر که جمعیت ۲ برابر شده است، تعداد این پایگاه‌ها به ۳ هزار و ۳۰۰ پایگاه رسیده است.

دانشتپی‌ها

آرژش نپاوندی، روزنامه‌نگار

یک باور غلط درباره پیاز

پیاز از جمله سبزی‌های پایه‌ای است که برای طبخ اغلب غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد و در ایران هم یکی از ملزومات آشپزی است؛ محصولی که هم به بهبود سلامت قلب کمک می‌کند و هم کاهش قند خون بالا، تقویت معده و بهبود هضم، حفظ سلامت استخوان، جلوگیری از آلرژی و کاهش التهاب، تقویت سیستم ایمنی و درمان اختلالات گوش از جمله خواص آن است. اما سؤالی که همیشه مطرح می‌شود جوانه‌های سبزی است که در پیازها به‌وجود می‌آیند و اینکه آیا این جوانه‌ها مضر هستند یا خیر؟

برخی کارشناسان می‌گویند که در جوانه‌های سبزی و پیاز نوعی سم وجود دارد و باید پیش از خوردن آنها را جدا کرد و دور انداخت، اما واقعیت چیست؟

جوانه‌های سبزی زمانی رشد می‌کند که پیازها در معرض گرما و رطوبت قرار می‌گیرند. اما نکته مهم این است که پیازهای جوانه‌زده برای خوردن بی‌خطر هستند. البته پیاز جوانه‌زده در مقایسه با پیاز تازه تا حدودی در طعم، بافت و همچنین ترکیبات غذایی خود دچار تغییراتی می‌شود اما مواد معدنی پیاز دست نخورده باقی می‌ماند.

برای به حداقل رساندن جوانه زدن بهتر است پیازها را در جای خشک و خنک با گردش هوای خوب نگهداری کنید. از نگهداری آنها در یخچال هم خودداری کنید، زیرا رطوبت می‌تواند باعث جوانه زدن شود.

یک توصیه جدی این است که قبل از مصرف پیاز باید هر نوع علائم فساد مانند کبک، بوی نامتعارف یا لزج بودن را بررسی کنید. اگر پیاز این علائم ظاهری را داشت بهتر است دور ریخته شود.

این میوه‌ها را جایگزین قند نکنید

میوه‌های خشک از جمله مواد موجود در آجیل‌های ایرانی و آجیل بسیاری از کشورهای آسیایی هستند که اغلب به عنوان جایگزین مناسب برای مصرف قند با جای هم در نظر گرفته می‌شوند. اما همه میوه‌های خشک را نمی‌توان به‌عنوان این جایگزین در نظر گرفت به‌ویژه در باره بیماران مبتلا به دیابت، چون شیرینی زیاد برخی از این میوه‌ها می‌تواند باعث افزایش ناگهانی سطح قند خون شود. در این مطلب به ۵ میوه خشک اشاره شده که اگر مبتلا به دیابت هستید باید به هر قیمتی از خوردن آنها اجتناب کنید چون قند زیاد موجود در آنها یا شاخص گلیسمی شان (GI) می‌تواند منجر به افزایش ناگهانی سطح قند خون شود. GI یک شاخص تنبیه‌ندی است که خنواهد کره‌بوهیدرات‌ها را براساس مقدار قند خون در مقیاس یک تا ۱۰۰ رتبه‌بندی می‌کند.

کشمش

کشمش سرشار از قندهای طبیعی به‌ویژه فروکتوز است و مصرف بیش از حد آن می‌تواند باعث افزایش سریع سطح قند خون شود. کشمش دارای شاخص گلیسمی بالایی است که اغلب از ۱۰۰ متغیر است.

خرما

خرما سرشار از قندهای طبیعی و دارای شاخص گلیسمی بالایی است که منجر به افزایش سریع سطح گلوکز خون می‌شود. شاخص گلیسمی خرما بین ۷۵ تا ۱۴۶ متغیر است.

آناناس خشک

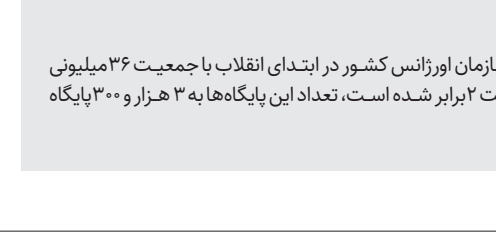
آناناس خشک اغلب حاوی قندهای اضافه شده است که منجر به افزایش محتوای قند و تأثیر بالقوه بر سطح قند خون می‌شود. شاخص گلیسمی آناناس خشک می‌تواند متفاوت باشد، اما تمایل به متوسط تا زیاد دارد.

انبیه خشک

انبیه خشک اغلب حاوی قندهای افزوده شده و کربوهیدرات بالاست که به افزایش بالقوه قند خون کمک می‌کند. شاخص گلیسمی انبیه خشک می‌تواند متفاوت باشد. اما معمولاً از متوسط تا زیاد است.

کرن‌بری‌های شیرین

کرن‌بری‌های شیرین شده حاوی قندهای افزوده و کربوهیدرات بالا هستند که اثرات بالقوه‌ای بر سطح گلوکز خون می‌گذارد.



گزارش

مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

محبوب‌ترین و پر مصرف‌ترین مُسکن ایرانی‌ها هم عوارض جدی دارد، «استامینوفن» که سال‌هاست به عنوان

یک داروی کم‌عارضه برای هر دردی مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ از درمان علائم سرماخوردگی، سرفه و آنفلوآنزا تا کاهش تب و تسکین دردهای ناشی

از سردرد، گرفتگی‌های عضلانی، دوره قاعدگی، گلودرد، دندان‌درد و کمردرد. آمار مصرفش هم در ایران بالاست. گفته می‌شود که مصرف سیلانه استامینوفن در

ایران بیش از یک میلیارد قرص است و سال گذشته هم سازمان غذا و دارو استامینوفن

را در فهرست پر مصرف‌ترین داروهای کشور اعلام کرد؛ دارویی که هم بدون

نسخه (OTC) عرضه می‌شود و هم قیمت آزاد آن خیلی بالا نیست؛ چیزی حدود

۱۰ هزار تومان برای هر ورق. اما حالا یک توصیه جدی از سوی اداره مواد غذایی

و دارویی ایالات متحده آمریکا (FDA) مطرح شده‌است و آن عوارض جدی

استفاده بیش از حد از استامینوفن‌ها، چون نه تنها دارویی با همین نام انحصاری، بلکه صدها داروی دیگر هم حاوی

استامینوفن هستند و می‌توانند میزان مصرف روزانه و احتمال نیاز به پیوند کبد

و بروز مرگ را افزایش دهند.

تنهارا هم‌مقلبه با مصرف بیش از حد قرص‌های مُسکن فرهنگسازی آن است به‌طوری که باید عوارض ناشی از مصرف خودسرانه داروها به‌ویژه قرص‌های مُسکن به افراد تذکر داده شود.

مکت

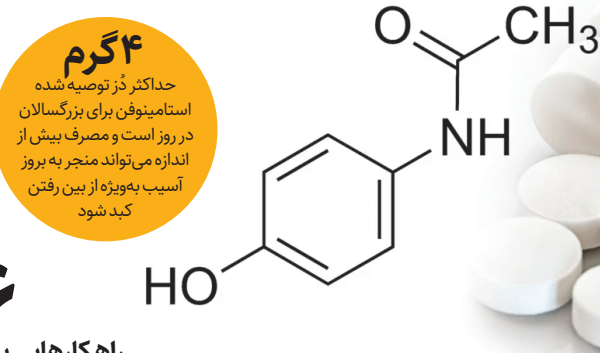


امکان تماس ناشنویان با اورژانس

محمد اسماعیل توکلی، رئیس مرکز اورژانس تهران: در مرکز فرماندهی، اعزام و راهبری عملیات اورژانس استان تهران زیرساخت‌هایی برای معلولان و ناشنویان فراهم شده تا بتوانند به راحتی با ۱۱۵ تماس بگیرند. به‌زودی برای افراد مبتلا به اتیسم نیز این اقدام انجام می‌شود.

عوارض محبوب‌ترین مُسکن ایرانی‌ها

استامینوفن، پر مصرف‌ترین داروی ضددرد در کشور است اما به چند دلیل آسیب جدی به کبد وارد می‌کند



۴ گرم حداکثر دُز توصیه‌شده استامینوفن برای بزرگسالان در روز است و مصرف بیش از اندازه می‌تواند منجر به بروز آسیب به‌ویژه از بین رفتن کبد شود

بیش از یک داروی OTC حاوی استامینوفن در روز مصرف نکنید مگر آنکه‌از سوی متخصص مراقبت‌های بهداشتی تجویز شده باشد

بسیاری از داروها می‌توانند حاوی استامینوفن باشند بنابراین از میزان موجودی این ترکیب در داروی مصرفی آگاه باشید

در زمان تجویز یا خرید دارو از پزشک یا مسئول داروسؤال کنید که آیا حاوی استامینوفن است یا خیر؟

در بروشور داروها هم ترکیبات آنها نوشته می‌شود و می‌توانید از وجود استامینوفن مطمئن شوید

کلمه استامینوفن همیشه به‌طور کامل نوشته نمی‌شود. اختصاراتی مانند APAP، استامینوف، استامینوپ، استامین و استام هم ممکن است به جای آن استفاده شود

به هیچ‌عنوان اطلاعات دارویی را با جست‌وجو در اینترنت کسب نکنید چون می‌تواند نادرست و گمراه‌کننده باشد

عارضه‌هایی برای مخاط معده می‌شوند.»

حالا اما FDA اعلام کرده که نه تنها داروهای با نام انحصاری استامینوفن بلکه بیش از ۰۰ عا‌روی دیگر – چه نسخه‌ای و چه بدون نسخه (OTC) – حاوی استامینوفن‌ها هستند و برای تسکین دردهای مختلف و کاهش تب، تجویز یا به‌صورت خودسرانه مصرف می‌شوند. آنها توصیه کرده‌اند که هنگام استفاده از یک دارو یا ترکیبی از داروهای حاوی این دارو دقت کنید که‌از حد مجاز روزانه استامینوفن تجاوز نکنید چون مصرف دقیق و صحیح این داروها می‌تواند بی‌خطر و مؤثر باشد، اما مصرف بیش از حد آن‌ها منجر به آسیب شدید کبدی و حتی اورژ خواهد شد.

زنان بیشتر استامینوفن مصرف می‌کنند

چندی پیش ایرج خسرونیار، رئیس جامعه متخصصان داخلی به سیناپرس اعلام کرده بود «سرانه مصرف داروهای مُسکن در ایران از تمام کشورهای بیشتر است و به‌دلیل ارزان بودن این داروها، در همه خانه‌ها چند ورق از آن پیدا می‌شود. خانم‌های ایرانی هم بیشتر از آقایان مصرف‌کننده استامینوفن هستند و هر درد ساده‌ای را با این دارو برطرف می‌کنند چون فرهنگ غلط عوارض کمتر آن در جامعه رواج یافته.» او به مضر بودن تمامی داروهای مُسکن هم اشاره کرده و گفته بود «مُسکن‌ها عوارضی روی سیستم گوارش دارند و موجب کم‌خونی، میکروب کبدی و

۴ علائم

مصرف بیش از حد استامینوفن عبارتند

از: تهوع، استفراغ، درد شکم، گیجی و زردی (در پوست و چشم)

دلایل آمار بالای مصرف استامینوفن

این که استامینوفن‌ها شناخته‌شده‌ترین و پر مصرف‌ترین مُسکن‌های موجود در کشور هستند و

عوارضی هم دارند را راضیه کشاورز، ملکی، سرپرست گروه تجویز مصرف منطقی و اطلاع‌رسانی فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو هم تأیید می‌کند. او در توضیح بیشتر

به همشهری می‌گوید: «این دارو به‌صورت عام به‌عنوان داروی ضددرد رایج است که با تجویز پزشک یا مصرف غیرمنطقی برای دردهای مختلف یا کاهش تب در کودکان و بزرگسالان از آن استفاده می‌شود. اما نکته مهم اینجاست که

استامینوفن‌ها نباید برای هر درد التهابی استفاده شوند چون یکی از جدی‌ترین عوارض همین بحث آسیب به کبد است.

استامینوفن در کبد متابولیزه و منجر به سبوز کبدی یا از بین رفتن سلول‌های کبد می‌شود.» کشاورز درباره دلایل آمار بالای مصرف این دارو در کشور عنوان می‌کند: «استامینوفن‌ها

بدون نسخه هم قابل تهیه هستند و به همین دلیل زیاد استفاده می‌شوند.»



بزرگ‌ترین مزایده عمومی شهرداری تبریز در سال ۱۴۰۲ ششانه آگهی ۱۶۶۲۸۴۵

شهرداری منطقه ۵ تبریز در نظر دارد باستناد مجوز حاصله از شهردار محترم تبریز، یکی از املاک تحت مالکیت خود را از طریق مزایده عمومی به اشخاص حقیقی و حقوقی، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir) واگذار نماید:

| ردیف | پلاک ثبتی | متراژ (مترمربع) | نوع کاربری | قیمت هر متر مربع (ریال) | قیمت کل | قیمت کارشناسی - مجموع مترهاژ (ریال) | نوع و واگذاری | مبلغ سپرده شرکت (در مزایده (ریال) | نحوه پرداخت | نشانی |
|------|----------------------------------|-----------------|---|-------------------------|----------------------|--|---------------|--|--|--|
| ۱ | ۴۰۹ فرعی از یک اصلی بخش ۹ تبریز | ۱۶۱۸۵ مترمربع | تجاری، خدماتی، ورزشی و غیره | ۴۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال | ۷,۱۲۱,۴۰۰,۰۰۰ ریال | ۷,۵۷۱,۴۰۰,۰۰۰ ریال معادل (هفتصد و پنجاه و هفت میلیارد و یکصد و چهل میلیون تومان) | سند مالکیت | ۳۷۸,۵۷۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال معادل (سی و هفت میلیارد و هشتصد و پنجاه و هفت میلیون تومان) | ۵۰٪ بصورت نقد - مابقی در اقساط ۸ ماهه متوالی | میدان شهید فهمیده - ضلع جنوب غربی میدان (پروژه گل شرق) |
| ۲ | ۵۰۶۶ فرعی از یک اصلی بخش ۹ تبریز | ۵۰۰۰ متر مربع | جهت تامین پارکینگ (فضای سبز) پروژه بر مبنای پروانه ساختمانی صادره | ۹۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال | ۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال | ۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال | | | | |

توضیحات:

با توجه به اینکه مساحت پلاک های ثبتی اعلامی مجموعاً به مساحت ۲۱۱۸۵ متر مربع دارای سابقه صدور پروانه ساختمانی به شماره ۱۳۶۴۳۴۴ مورخه ۱۳۹۳/۱۲/۲۳ در ۳۱ طبقه سازه ای بوده است که برابر مصوبه کمیسیون ماده ۵ مقدار ۱۶۱۸۵ متر مربع با کاربری تجاری، خدماتی، ورزشی و غیره و مقدار ۵۰۰۰ متر مربع نیز که جهت تامین پارکینگ مجتمع تجاری که زیر کد صفر، صفر پارکینگ و بالای کد صفر، صفر نیز بصورت فضای سبز و میلمان شهری مورد استفاده قرار خواهد گرفت و همچنین قیمت گذاری فوق الذکر توسط کارشناسان رسمی دادگستری صرفاً برای عرصه می باشد لذا چنانچه برنده مزایده در خواست احداث ساختمان براساس پروانه ساختمانی فوق الذکر را داشته باشد می بایست نسبت به اخذ مجدد پروانه ساختمانی با پرداخت عوارضات متعلقه و بدون طی مراحل دیگری و با ارائه طرح پیشنهادی و برابر ضوابط و مقررات شهرسازی اقدام نماید.

- ۱) مبلغ سپرده شرکت در مزایده به میزان ۵ درصد ارزش کل قطعه به صورت ضمانتنامه بانکی و یا وجه نقد به حساب شماره ۱۰۰۲۱۴۶۹۶۶ در وجه شهرداری منطقه ۵ تبریز واریز گردد.
- ۲) لذا اشخاص حقیقی و حقوقی متقاضی واجد شرایط جهت دریافت اسناد مزایده می توانند از ساعت ۱۷:۰۰ روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۲/۱۱/۱۸ تا ساعت ۱۷:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۲/۱۱/۲۵ جهت دریافت اسناد مزایده به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) مراجعه نمایند. آخرین مهلت بارگذاری مدارک بصورت الکترونیکی در سامانه ستاد از ساعت ۰۷:۰۰ روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۱۱/۲۵ لغایت ساعت ۰۸:۰۰ صبح روز شنبه ۱۴۰۲/۱۲/۰۵ می‌باشد و تنها سپرده شرکت در مزایده بصورت فیزیکی تا ساعت ۱۳:۰۰ روز پنج شنبه مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۰۳ در امور قراردادهای منطقه مستقر در ساختمان شهرداری منطقه ۵ به آدرس دروازه تهران روبروی پمپ بنزین، ساختمان شهرداری منطقه ۵ مراجعه نمایند.
- ۳) تاریخ بازگشایی پیشنهادات ساعت ۱۴:۳۰ روز شنبه مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۰۵ در بستر سامانه ستاد در محل اتاق جلسه شهرداری تبریز واقع در خیابان آزادی – نبش لاله زار جنوبی – ساختمان شهرداری تبریز می باشد.
- ۴) شهرداری در رد و قبول پیشنهادات مختار است.
- ۵) به پیشنهادات مبهم، مشروط و تحویل اسناد بعد از انقضای مهلت مقرر در این آگهی و فاقد سپرده از درجه اعتبار ساقط و ترتیب اثر داده نخواهد شد (بدیهی است شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد قیمت به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مزایده است.
- ۷) سایر اطلاعات و جزئیات موضوع مزایده و شرایط آن در اسناد مزایده درج گردیده است که جزء لینفک قرارداد می باشد.
- ۸) هزینه چاپ آگهی بعهده برنده مزایده خواهد بود.
- ۹) هرگاه برنده مزایده و نفر دوم و غیره به ترتیب از تاریخ ابلاغ نتیجه ظرف مدت ۷ روز حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنها به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

زمان رسیدن موتورلانس به محل حادثه و همچنین یک دقیقه، زمان رسیدن آمبولانس به محل حادثه کاهش پیدا کرده است. نکته جالب اینکه برای کاهش هر یک دقیقه زمان رسیدن در کلاشورها، باید دست‌کم ۲۰ پایگاه افتتاح شود.

۳ دقیقه

دستاوردها

ستاره در خشان نظام سلامت ایران

در بیست و هشتمین اجلاس گروه ۵، دستاوردهای نظام سلامت کشورمان بعد از انقلاب، توسط دکتر محمدحسین نیکنام، دستیار ویژه وزیر و مدیر کل همکاری‌های بین‌الملل وزارت بهداشت تشریح شد. بخش‌هایی از این دستاوردها را باهم مرور می‌کنیم.

۱. ادغام آموزش پزشکی در نظام سلامت؛ قبل از آن این امر زیر نظر وزارت آموزش عالی کشور انجام می‌شد. این ادغام، ثمرات زیادی داشته است.
۲. ایران امروزه با ۶۸ دانشگاه و دانشگاه پزشکی، یکی از بهترین و کامل‌ترین نظام‌های سلامت منطقه و دنیا را دارد. ۳. ایجاد و توسعه شبکه مراقبت‌های بهداشتی اولیه PHC ۴. افزایش امید به زندگی از ۵۳ سال در زمان و ۵۵ سال در مردان ۵. ۷۹ سال در زنان و ۷۶ سال در مردان؛ طی ۴۵ سال گذشته ۵. کاهش مرگ‌ومیر مسادران از ۲۵۴ در ۱۰۰ هزار به ۲۵ نفر در ۱۰۰ هزار ۶. کاهش مرگ‌نوزادان از ۱۵۴ در هزار تولد به ۹,۳۴ مرگ در هزار تولد زنده ۷. حذف ریشه‌کن شدن یا کنترل بیماری‌های مهم و واگیردار ۸. پوشش واکسیناسیون و ایمن‌سازی کودکان نزدیک به ۱۰۰ درصد شده است.

چهارشنبه ۱۸ بهمن ۱۴۰۲ - شماره ۹۰۲۳۵

تندرستی

عدد خبر

۳ گروه

۲۹۵ پایگاه

۳ دقیقه