

شدن پرداختی پزشکان اتفاقی بود که به گفته دکتر حسن واعظی، رئیس مرکز مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی وزارت بهداشت، در کنار افزایش ۲۰ درصدی مجوزها، مدیریت پایش و عملکرد پزشکان مشمول برنامه مقیمی در بیمارستان‌های دانشگاهی از دیگر ابعاد برنامه طرح پزشکان متخصص در بیمارستان‌های دانشگاهی است.

و ۸۵۱ تخت بیمارستانی در ۶۷۱ بیمارستان دولتی فعال هستند. به این ترتیب، برای هر ۸۵۰ ایرانی یک تخت بیمارستانی در این بیمارستان‌ها در نظر گرفته شده است تا همه شهروندان امکان دسترسی به خدمات درمانی را داشته باشند.

تخت بیمارستانی از تخت‌های موجود در کشور در اورژانس‌های بیمارستانی مستقر شده‌اند. به گفته متولیان امر، با بهره‌مندی از خدمات پزشکان عمومی شاغل در شبکه‌های بهداشت و درمان در ساعات غیراداری و ایام تعطیل در اورژانس بیمارستان‌ها می‌توان به رفع کمبود نیروی انسانی مورد نیاز در این بخش امیدوار بود.

درباره فواید آبدوغ خیار



تابستان است و بحث درباره آبدوغ خیار داغ؛ غذایی که خاص این روزها و شب‌های گرم است و هنوز هم کاربرد دارد. دکتر ضیاءالدین مظهری، متخصص تغذیه درباره آبدوغ خیار و فواید این غذا، می‌گوید: در فصل تابستان به‌علت گرما و به‌منظور جلوگیری از کمبود آب بدن توصیه بر این است تا جایی که امکان دارد از منابع پروتئینی گوشتی صرف‌نظر و غذاهای گیاهی را جایگزین آنها کنیم. بدن توانمندی‌هایی دارد که می‌تواند خود را با تغییرات PH توسط پروتئین‌هایی که دارد، تنظیم کند. بعضی از طبع‌ها مزاج گرم یا سرد دارند. آن دسته از افرادی که زود سردی‌شان می‌شود، می‌توانند با افزودن هل به چای یا معطر کردن آبدوغ خیار یا ماست و خیار از بروز سردی پیشگیری کنند. استفاده از ماست‌های طبیعی که چربی زیادی ندارند و تلفیق آنها با خیار و گردو یکی از بهترین راه‌ها برای خوردن میان‌وعده یا وعده غذایی شبانه در فصل تابستان است که هم باعث کاهش حرارت بدن و هم خواب راحت می‌شود.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه راه‌های متفاوتی برای کاهش اثرات سردی بدن وجود دارد، می‌افزاید: در قدیم به آبدوغ خیارها کشمش، گل محمدی و بهارنارنج اضافه و این خوراکی را معطر می‌کردند. از این طریق می‌توان سردی آبدوغ خیار را برطرف کرد و علاوه بر آن خوردن یک یا ۲ خرمای زاهدی یا خارکم می‌تواند تا حد زیادی در سردی آبدوغ خیار تعادل ایجاد کند.

فرار از بوی بد دهان

بوی بد دهان یکی از عوارضی است که در فصل تابستان به‌ویژه در واکن‌های مترو و اتوبوس‌ها در ساعات ازدحام جمعیت بیشتر احساس و باعث آزار مسافران می‌شود. بوی بد دهان می‌تواند دلایل تغذیه‌ای و گوارشی زیادی داشته باشد. اما برای از بین بردن این عارضه ناخوشایند چه باید کرد؟

دکتر خدیجه رحمانی، استاد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی درباره بروز بوی بد دهان در برخی افسراد در روزهای گرم تابستان و نکات تغذیه‌ای برای پیشگیری از این عارضه، می‌گوید: افراد باید سعی کنند از غذاهای پختنی کمتر استفاده کنند. به‌منظور پیشگیری از بوی بد دهان باید ترکیب غذایی گیاهی مصرف شود.

این دسته از افراد نباید برای مدت طولانی خود را گرسنه نگه دارند. در فواصل مختلف یا میوه یا سبزیجات مصرف کنند. در غذاهایی که می‌خورند نیز از سبزیجات معطر مانند نعناع، ترخسون، مرزه و ریحان، استفاده کنند. در فواصل بین وعده‌ها نیز سبزیجاتی مانند کاهو، کلم و هویج بخورند. این متخصص تغذیه درباره تأثیر مصرف سالاد پیش یا بعد از غذا می‌گوید: سالاد تأثیری روی بوی بد دهان ندارد. سالاد بیشتر مربوط به میجت کاهش وزن است. در واقع مصرف سالاد باعث می‌شود معده به جای غذای پر کالری با یک غذای بسیار کم کالری پر شود که این مسئله می‌تواند تأثیر بسزایی در کاهش وزن داشته باشد.

مجید محمدحسینی، فعال صنعت داروسازی: مزیت‌های ما در صنعت داروسازی در حال از دست رفتن است. سرمایه‌گذار امروز اگر نخواهد بین ۲ صنعت انتخاب کند، قطعاً داروسازی اولویت اول او نیست و مثلاً شاید در صنعت غذا سرمایه‌گذاری کند.



صابر جابری، رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت، با برگزاری ششمین جلسه کارگروه پیشگیری و مقابله با سقط جنین عمدی خبر داد. حل مشکلات مرتبط با صدور احکام قضایی در حوزه تخلقات سقط جنین عمدی و اباطل پروانه فعالیت پزشک، ماما یا دارورفوش متخلف از مهم‌ترین مصوبات این جلسه بود.



عکس: همشهری آنلاین

حیوانات هم بوتاکس می‌کنند

گفت‌وگو با مردی که ۳ دهه از عمرش را با حیوانات آزمایشگاهی زندگی و از آنها نگهداری کرده است

سپید کرد. ده‌دیلیم علوم تجربی داره، اما همکارانش می‌گویند حالا برای خودش هم دامپزشک موش‌ها و خوکچه‌های هندی شده و هم دندانپزشک خرگوش‌ها. یا یک نگاه وزن حیوانات را می‌سنجد و با یک بررسی ساده نشان‌ها را حدس می‌زند و به‌راحتی دندان دندان موش‌ها را کوتاه می‌کند. اصغر نژاد نزدیک به ۳ دهه است که زندگی عجیب و سختی را با این حیوانات آزمایشگاهی گذرانده



اینجا حیوانخانه دارویی آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو است که به‌جز همه متخصصان، پزشکان و کارشناسان یک نیروی ویژه هم دارد، غلامرضا اصغرنژاد، نگهدارنده حیوانات این بخش که ۲۸ سال است با هزاران حیوان آزمایشگاهی

چه شد که این شغل را انتخاب کردید؟

سال ۷۳ وارد آزمایشگاه مرجع شدم و به من گفتند که اینجا یک حیوانخانه دارد و اگر می‌توانم، از آنها نگهداری کنم. من روستازاده هستم و از همان زمان هم ترسی از حیوانات نداشتم. البته حیواناتی که قرار بود از آنها نگهداری کنم متفاوت بودند، از جمله موش، خرگوش و خوکچه هندی که زندگی مشابه سایر هموعاشان نداشتمند و قیمت و ارزششان هم به لحاظ آزمایشگاهی زیاد بود. با این حال قبول کردم و ۲۸ سال است که در تمام اتاق‌های این حیوانخانه از حیوانات پیش و پس از تست‌های حیوانی نگهداری کرده‌ام.

به نظر کار سختی می‌آید. چه دلیلی برای ماندگاری داشتید؟

از کودکی به حیوانات علاقه داشتم و همیشه فکر می‌کردم اگر فرصتی برای کار با حیوانات داشته باشم، حتماً قبول می‌کنم. البته هیچ زمانی تصور این شرایط نبود، اما سرنوشت من را در این مسیر قرار داد و حالا روزمرگی‌های من با موش و خرگوش و خوکچه‌ها می‌گذرد.

کار کرده اصلی این حیوانات چیست؟

اینجا آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و داروست و همه داروهای زمانی که می‌خواهند تأیید توزیع در بازار را بگیرند، یک مرحله تست نهایی دارند. داروهای بیولوژیک مثل واکنسن‌های مختلف از جمله کرونا یا بوتاکس‌ها که هم جنبه درمانی دارند و هم مردم برای زیبایی تزریق می‌کنند، در حیوانخانه و روی این حیوانات تست می‌شوند. این آگونه سرنوشت ورود این داروها به بازار را تعیین می‌کنند و اگر بر اثر تزریق علائمی در آنها ایجاد شود؛ علائمی مثل آلرژی، قرمزی پوست یا کبودی، یعنی دارو آلوده است.

این حیوانات با سایر هم‌وعاشان چه تفاوتی دارند؟

حیواناتی که در این آزمایشگاه می‌بینید اهلی

که آخرین تست‌های سلامت داروهای بیولوژیکی روی آنها انجام می‌شود، حالا هم که روز شمار باز تستی‌اش آغاز شده، با همان شور و حال روزهای اول کار می‌کند. هر چند نقش همیش آنطور که باید طی این سال‌ها دیده نشده، اما پاسخ سوالات همشهری را هم آنقدر با خجالت می‌دهد که بقیه همکارانش مجبور می‌شوند به جای او توضیحات اضافه بدهند و ارزش کارش را برای توزیع سلامت داروهای بیولوژیکی گوشزد کنند.

ورچه‌وور چه کرد نشان شروع می‌شود. انگار متوجه می‌شوند که امدام به آنها رسیدگی کنم. چیزی که طی این سال‌ها متوجه شده‌ام این است که تمیز شدن محل زندگی‌شان برایشان خیلی مهم است. این موضوع را به‌ویژه در خوکچه‌های هندی بیشتر دیدم. اول صبح یک گوشه‌کر می‌کنند و حرکتی نمی‌نارند، اما به محض تمیز شدن قفس و جعبه‌ای که در آن هستند جنب و جوششان شروع می‌شود و از سسر و گول هم بالا می‌روند. واقعاً تصاویر جالبی است که بارها برای من تکرار شده و هیچ زمانی هم خسته نشده‌ام.

نگهداری روزانه این تعداد حیوان سخت نیست؟

بعد از این همه سال دیگر عادی شده، اما کار بسیار سختی است. هرچند این سختی هیچ زمانی دیده نشده و مزایایی هم برای من نداشته. بوی حیوانات دائم در فضای حیوانخانه وجود دارد، آنها خودش‌شان را تکان می‌دهند و پرهیزشان در هوا وارد ریه‌های ما می‌شود. کار سخت است، اما ما به‌یانه نمی‌هند.

این شرایط باعث بروز بیماری در شما نشده؟

اسم یکی از آسیب‌هایی است که این شغل به من زد. به محض اینکه سرم‌ها می‌خورم نفس کشیدن برایم سخت می‌شود. دم و بازدم خوبی هم ندارم. یکی از توصیه‌ها این است که هر روز یک تا آلتریت شیر بخوریم، اما شدنی نیست. البته دیگر مدت زیادی نمانده و به‌زودی بازشسته می‌شوم.

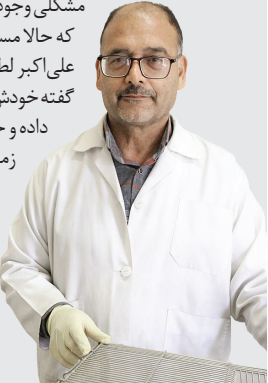
باز هم حاضر هستید نگهدارنده حیوانات شوید؟

من این شغل را با همه سختی‌هایش دوست دارم. اینجا سلامت مردم تضمین می‌شود و این برای مجموعه ما ارزش زیادی دارد. حتی بعد از بازتست‌های هم دوست دارم برگردم و به کار ادامه دهم، اما اگر قرار به انتخاب دوباره باشد، ترجیح می‌دهم که شرایط بهتری داشته باشم و مزایای بهتری برای من در نظر بگیرند.

نیروی تخصصی مورد اعتماد

خرید موش و خرگوش و خوکچه هندی برای حیوانخانه آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو کار سخت و زمانبری است؛ به خاطر چک کردن تک‌تک حیوانات، تشخیص سلامت و هزار و یک بررسی دیگر. آزمایشگاه برای خرید این حیوانات هزینه‌های زیادی پرداخت می‌کند و نباید مشکلی وجود داشته باشد. اصغرنژاد در تمام این سال‌ها آنقدر خوب بوده

که حالا مسئول همین کار سخت هم خوندن است. اینها را هم دکتر علی اکبر لطفی، مسئول بخش حیوانات آزمایشگاهی می‌گوید که به گفته خودش، به‌این‌عنوان آزمایشگاه اختیار تام برای خرید این حیوانات داده و حتی درباره تحویل گرفتن و نگرفتن حیوانات از پاسپور در زمان خرید هم تصمیم گیرنده است. او ادامه می‌دهد: اصغرنژاد نیروی تخصصی مورد اعتماد بخش حیوانات آزمایشگاهی سازمان غذا و داروست و حیواناتی که برای ما می‌آورد سلامت کامل دارند. البته شناخت کاملی هم از حیوانات دارد و در برخی موارد حتی به ما پیشنهاد می‌دهد که یک تست را روی یک حیوان انجام ندهیم. او نیروی ارزشمندی است و کارش را خوب بلد است.



۱۰ آسیب بزرگ تنهایی

تا حالا شده فکر کنید چقدر تنهایی و این موقعیت، شما را آزار دهد و کاری هم از دست‌تان برنیاید؟ خوشبختانه در این احساس تنها نیستید. در تمامی جوامع، افراد زیادی شب و روز خود را با تنهایی سپری می‌کنند و موضوع این است که خیلی‌ها نمی‌دانند چطور باید از آن خلاص شوند و آن را تحمل می‌کنند. تنهایی علل مختلفی می‌تواند داشته باشد. در این مطلب، به آسیب‌ها و علل تنهایی پرداخته‌ایم.

۱ افسردگی

تنهایی یکی از عوامل اصلی افزایش خطر افسردگی است. افراد تنها معمولاً احساس بی‌ارزشی، ناامیدی و بی‌انگیزه بودن می‌کنند.

۲ اضطراب

افراد تنها ممکن است سطوح بالاتری از اضطراب را تجربه کنند. نگرانی‌های ناشی از انزوای اجتماعی می‌تواند منجر به اختلالات اضطرابی شود.

۳ افزایش استرس

تنهایی می‌تواند منجر به افزایش سطح هورمون استرس که کورتیزول نام دارد، شود که می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت جسم و روان داشته باشد.

۴ بیماری‌های قلبی

تنهایی مزمن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش دهد. تحقیقات نشان داده که انزوای اجتماعی با فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی مرتبط است.

۵ اختلالات خواب

افراد تنها ممکن است مشکلات خواب را تجربه کنند. از جمله بی‌خوابی و خواب‌ناآرام. این مشکلات می‌توانند به خستگی مزمن و کاهش کیفیت زندگی منجر شوند. ممکن است فرد نداند که این علائم به تنهایی و مربوط است و فقط آنها را تجربه کند.

۶ تضعیف سیستم ایمنی

تنهایی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کند و فرد را بیشتر در معرض بیماری‌ها و عفونت‌ها قرار دهد.

۷ ابتلا به زوال عقل

تنهایی می‌تواند بر عملکرد شناختی تأثیر منفی بگذارد و خطر ابتلا به بیماری‌های شناختی مانند زوال عقل و آلزایمر را افزایش دهد.

۸ افزایش رفتارهای ناسالم

افراد تنها ممکن است به رفتارهای ناسالم مانند مصرف زیاد الکل، سیگار کشیدن، تغذیه ناسالم و حتی پر خاشاکی، بدخلقی و نوسانات خلقی گرایش پیدا کنند.

۹ کاهش طول عمر

تحقیقات نشان داده که تنهایی مزمن می‌تواند به کاهش طول عمر منجر شود. خواب است بدانیم انزوای اجتماعی، یکی از عوامل خطر مرگ زودرس محسوب می‌شود.

۱۰ مشکلات روانی-عاطفی

تنهایی می‌تواند به مشکلات روانی و عاطفی متعدد منجر شود. از جمله احساس پوچی و کاهش رضایت از زندگی.

چرا احساس تنهایی می‌کنیم؟

احساس تنهایی دلایل متعددی دارد که می‌تواند بر اساس شرایط فردی و اجتماعی متفاوت باشد.

نداشتن روابط اجتماعی مناسب
دوست‌ستان و خانواده نزدیک و حمایت‌کننده می‌تواند منجر به احساس تنهایی شود.

تغییرات مهم در زندگی مثل مهاجرت به شهر یا کشور جدید، شروع یک شغل جدید، ازدواج، طلاق و خیلی از تغییرات دیگر می‌تواند احساس تنهایی را افزایش دهد.

تجربه فقدان یا مرگ عزیز
از دست دادن یک دوست نزدیک یا عضو خانواده می‌تواند باعث شود فرد احساس کند که بخشی از خود را دست داده و تنهایی را تجربه کند.

مشکلات سلامت روان
افرادى که با مشکلاتی مانند افسردگی یا اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنند، اغلب احساس تنهایی بیشتری می‌کنند. چون ممکن است به‌دلیل ابتلا به افسردگی و اضطراب، در برقراری ارتباطات اجتماعی دچار مشکل باشند.

کاهش فرصت‌های اجتماعی
شرایطی مثل بازتست‌های، بیماری‌های مزمن یا باعولت می‌تواند منجر به کاهش فرصت‌های اجتماعی و افزایش تنهایی و انزوای فرد شود.

استفاده بیش از حد از تکنولوژی
اگرچه شبکه‌های اجتماعی می‌تواند افراد را به هم نزدیک کند، اما استفاده بیش از حد از آن می‌تواند باعث کاهش تعاملات رودررو و افزایش احساس تنهایی شود.

احساس عدم پذیرش یا عدم تعلق به گروه‌های اجتماعی می‌تواند باعث شود فرد احساس تنهایی کند. این مسئله می‌تواند به دلایل فرهنگی، نژادی، جنسیتی یا دلایل دیگر رخ دهد.

شکست‌های شخصی و حرفه‌ای
شکست در روابط عاطفی، مشکلات شغلی یا عدم دستیابی به اهداف شخصی می‌تواند منجر به احساس بی‌ارزشی و در نتیجه حس تنهایی شود.