

حاصل کار اورژانس استان تهران در هفته گذشته بوده است. به گفته محمداسماعیل توکلی، رئیس اورژانس استان تهران، این میزان نسبت به هفته قبل تر خود ۳ درصد رشد داشته است. در این مأموریت‌ها، نزدیک ۶۲۰۰ مورد به مراکز درمانی منتقل شدند و ۱۶ هزار مورد نیز در محل از خدمات اورژانس استفاده کرده‌اند.

از مأموریت‌های ثبت شده هفته گذشته را موارد حوادث ترافیکی تشکیل داده است. ۸۵ درصد باقیمانده رانیز حوادث غیرترافیکی تشکیل داده‌اند. همچنین به گفته توکلی، اورژانس هوایی استان تهران هفته گذشته ۹ سوئرتی پرواز داشته است. در پی این مأموریت‌های هوایی، ۸ مصدوم به مراکز درمانی و ۲ عضو پیوندی نیز انتقال یافته‌اند.

دیابت و تیروئید، بیشترین مراجعه بیماران را به متخصصان غدد تشکیل می‌دهند. به گفته مهدی ابراهیمی، فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم، بیماریانی که از مشکلات هورمونی، متابولیسم و سوخت‌وساز بدن در عذاب هستند، باید به پزشکان غدد مراجعه کنند.

برای هزینه‌های درمانی ژائران اربعین تخصیص یافت. با ابلاغ محمدرضا عارف، معاون اول رئیس‌جمهور، این امر به سازمان برنامه و بودجه، وزارت بهداشت و وزارت کشور ابلاغ شده است. این موافقت در پاسخ به تصویب نامه ۱۰ مرداد هیأت وزیران در این خصوص اتفاق افتاده است.



آیا آنطور که برخی می‌گویند، برای هر دردی دمنوشی می‌تواند مفید باشد؟ در این باره، با مریم مظاهر یون دکتری تخصصی تغذیه بالینی و رژیم در مانی گفت‌وگویی انجام داده‌ایم که به صورت نکته‌وار پیش رو دارید.

- اول باید مشخص کرد توسط یک پزشک متخصص معاینه و با روش‌های سونوگرافی و سی تی اسکن و شیوه‌های تشخیص دقیق مشخص شود.
- دمنوش‌ها اگر خاصیت درمانی داشتند، در زمینه عارضه‌ها و بیماری‌های مختلف نیاز به این همه پزشک، دانشگاه‌پژوهشگر و... نداشتیم و طب نوین جایگاه خودش را از دست می‌داد.
- مصرف زیاد و خردسارانه دمنوش، می‌تواند برای بدن آسیب‌زا باشد و مصرف بیش از اندازه داروهای گیاهی و دمنوش برای درمان هر عارضه‌ای که فرد دارد توصیه نمی‌شود.
- هر دمنوش و داروی گیاهی برای هر فردی نیست. در ابتدا باید مشخص کرد مشخص شود و برای هر دردی نباید دمنوش خورد. اگر سردرد خفیفی داشتید امکان دارد مصرف دمنوش بادرنجبویه تا حدی مفید باشد. البته اگر فرد دچار فشار خون باشد مصرف دمنوش بادرنجبویه احتمال دارد فشار خون وی را بالا ببرد.
- هر دمنوشی برای هر فردی با توجه به شرایط سلامتی‌اش مفید نیست. به‌عنوان مثال همین دمنوش بادرنجبویه را برای کسی که فشارخون دارد توصیه نمی‌کنیم. اما برای افرادی که مشکلی با این دمنوش ندارند بادرنجبویه می‌تواند تا حدی خاصیت آرامبخشی یا خواب‌آوری داشته باشد ولی مصرف آن به‌صورت مداوم و هر روز توصیه نمی‌شود.
- ما هیچ‌وقت متکر اثرات دارویی نیستیم و همیشه می‌گوییم داروهای گیاهی و کلامیوپیاتی و طب سوزنی، اینها طب‌های مکمل هستند، یعنی در کنار طب علمی و آکادمیک می‌شود از اینها هم استفاده کرد و بعضی از این داروهای گیاهی به‌صورت قرص و استاندارد شده در داروخانه‌ها فروخته می‌شوند که این داروها هم بنا بر تجویز پزشک می‌توانیم استفاده کنیم.
- دقت کنید که زنجبیل در واقع با دمنوش فرق دارد. زنجبیل کلا خواص ضدالتهابی دارد. به همین دلیل زمانی که در بدن التهابی وجود دارد زنجبیل می‌تواند موثر باشد. مصرف زیاد زنجبیل می‌تواند باعث ایجاد حساسیت و خارش در افرادی که حساسیت دارند، شود.
- برای بیوسنتز خیلی از افراد از گیاه‌سنا یا دمنوش و جوشانده‌های سنا استفاده می‌کنند. اگر این داروی گیاهی به‌مدت طولانی مصرف شود، باعث تنبلی روده می‌شود و مشکلاتی را برای دستگاه گوارش ایجاد خواهد کرد.

مر تفسی غفاریان، عضو انجمن علمی اپتومتری ایران گفته بسیاری از مردم هنوز قبل از خواب شبانه از تلفن خود استفاده می‌کنند و این در حالی است که نور شبانه ماینورها و گوشی‌های همراه و استفاده بیش از حد از آنها خطر دیابت نوع ۲ را تا ۶۷ درصد افزایش می‌دهد.

مقصران بد خوابی

رصد اخبار منفی در ساعات انتهایی شب منجر به اختلال خواب می‌شود



کاهش کیفیت خواب یکی از مهم‌ترین هشدارهایی است که متخصصان بارها آن را تکرار کرده‌اند؛ چون حداقل آسیب‌های آن از دست رفتن توان تولید ملی و نشاط اجتماعی است.



افزایش آموزش‌های شهروندی

سخنگوی انجمن علمی روانپزشکان ایران معتقد است تحت‌تأثیر قرار گرفتن مردم به‌دلیل اخبار حوادث که برخی از آنها حتی می‌تواند غیرموقت و تأیید نشده باشد، منجر به بروز ترس و اضطراب در جامعه می‌شود و بهتر است که راه‌های جلوگیری از قرار گرفتن در معرض این اخبار و از همه مهم‌تر تشخیص اخبار موقتی از غیرموقت به آنها آموزش داده شود. جلالی ندوشن تأکید می‌کند: «باید آرامش فضای جامعه را حفظ کرد؛ از سوی دیگر ما شهروندان نقش‌های شغلی، اجتماعی و خانوادگی داریم و بدون خواب خوب نمی‌توانیم این نقش‌ها را به‌درستی ایفا کنیم.»



محدودیت در منابع دریافت خبر

جلالی ندوشن تأکید می‌کند: «برخی چیزها برای ما قابل مدیریت هستند و برخی از اطلاعات قابل مدیریت نیستند، اما نکته‌ای که در اینجا مهم، به‌نظر می‌رسد این است که باید دریافت اخبار و اطلاعات را به‌زمان خاصی در روز محدود کرد. به این معنا که باید برای خود زمان بگذاریم و در زمان محدود برخی از اخبار را رصد کنیم. به‌ویژه آنکه در فتهای شب و زمان استراحت بپذیر چنین اخباری نباشیم یکی از راه‌حلی‌هایی هم که می‌توانیم فشار اخبار بدار کاهش دهیم این است که منبع رسمی را برای کسب اطلاع رصد کنیم.» جلالی ندوشن با اشاره به اینکه در بسیاری از موارد ده‌ها کانال و مرجع خبری در دسترس افراد قرار می‌گیرد، ادامه می‌دهد: «همه اخباری که در کانال‌های متفاوت منتشر می‌شوند، اخبار درست نیستند و تعداد اخبار سبب می‌شود فرد گاهی توان تشخیص خبر فیک و صحیح را نداشته باشد و این‌بار فشار روانی را بیشتر می‌کند.»



غلامحسین صادقیان، مدیر کل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو درباره کمبود داروی مایفورتیک داروی پیوند کلیه گفته: این دارو خارجی و مشمول محدودیت واردات است، اما نمونه داخلی آن به وفور در کشور تولید می‌شود و در دسترس بیماران قرار دارد.

چطور می‌توان پیاده‌روی را ادامه داد؟

پیاده‌روی منظم یک روش فوق‌العاده محبوب برای ورزش است و به راحتی می‌توان دلیل آن را فهمید و پیاده‌روی، آسان، رایگان و کم‌هزینه است. به جز یک جفت کفش خوب چیز دیگری نیاز ندارید و تقریباً در هر مکانی می‌توان آن را انجام داد، اما همین ویژگی‌های مثبت می‌تواند اثری معکوس نیز داشته باشد و باعث نادیده گرفتن اهمیت و ارزش پیاده‌روی به‌عنوان یک ورزش پایه شود. به گزارش هاروارد هلت، اگر روال پیاده‌روی شما در خطر از بین رفتن است، شاید این توصیه‌ها بتواند به کارتان بیاید.



داشتن یک برنامه پشتیبان

برای مثال، اگر خوابیدید و پیاده‌روی صبحگاهی‌تان را از دست دادید، به جای آن متعهد شوید که هنگام ناهار پیاده‌روی کنید. اگر صرف‌شام با دوستان، شما را از پیاده‌روی عصرگاهی باز می‌دارد، بنابراین به جای آن صبح‌ها ۱۵ دقیقه قبل از ملاقات با دوستان‌تان به پیاده‌روی بروید.

نشانه‌هایی برای ادامه پیاده‌روی

بسیاری از عادت‌های روزانه به این دلیل اتفاق می‌افتند که چیزی به شما سنگتالی می‌دهد که آنها را انجام دهید؛ مانند مسواک زدن دندان‌های خود در صبح و قبل از خواب. سعی کنید پیاده‌روی خود را به فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده منظم، مانند بیدار شدن در صبح یا وقت ناهار گره بزنید.

بخوابید و راه بروید

گوش دادن به کتاب‌های صوتی باعث می‌شود گذر زمان را حین راه رفتن احساس نکنید.

کمی ریتم بگیرید

نشان داده شده است که موسیقی به ورزشکاران انگیزه می‌دهد که طولانی‌تر و سخت‌تر ادامه دهند.

تغییر ایجاد کنید

یک مسیر پیاده‌روی جدید پیدا کنید؛ حتی اگر فقط به محله دیگری نیز بروید، می‌تواند روال پیاده‌روی را تقویت کند.

خواص باورنکردنی خوردن آدامس

آدامس از زمان‌های قدیم در یونان مصرف می‌شد. در ایران نیز در زمان‌های قدیم سقز مصرف می‌شد، اما امروزه آدامس با فروش انبوه پرطرفدار شده و در ابعاد و طعم‌های گوناگون بسته‌بندی می‌شود. اما آیا آدامس صرفاً یک جور تنقلات شیرین چوبدنی است یا اینکه خواصی نیز برای سلامت دهان و دندان دارد؟ با هم نکته‌هایی را در این زمینه مرور می‌کنیم.

- اگر آدامس قند داشته باشد، ممکن است خطر پوسیدگی دندان را افزایش دهد.
- به گزارش وب‌سایت‌ها، جویدن آدامس با شکر هر چند وقت یک‌بار خطرات زیادی برای سلامتی ایجاد نمی‌کند، به‌خصوص اگر بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید.
- اگر در آدامس از طعم‌دهنده‌های خاصی مانند اسید سیتریک استفاده شده باشد، ممکن است تجمع پلاک در دهان را کاهش دهد. اما به خاطر داشته باشید که اگر آدامس قند داشته باشد، ممکن است اثرات مثبت آن از بین برود.
- جویدن، دهان‌شمارا تحریک می‌کند تا بزاق بیشتری تولید شود. این اتفاق باعث محافظت از دهان شما در برابر پوسیدگی و فرسایش می‌شود.
- بزاق بیشتر ناشی از آدامس خوردن ممکن است به تعادل اسیدها در مری کمک کند و علائم ریفلاکس اسید را کاهش دهد.
- آدامس همچنین ممکن است حداقل برای مدت کوتاهی به رفع خشکی دهان کمک کند.
- ممکن است در ساعتی که آدامس می‌جوید ۱۱ کالری بسوزانید. با گذشت زمان، تعداد کالری‌های سوزاننده بیشتر می‌شوند.
- جویدن آدامس جریان خون در مغز شما را افزایش می‌دهد و ممکن است به بهبود حافظه شما کمک کند.
- اگر احساس خستگی می‌کنید، مقداری آدامس پچویدا تا هوشیار بمانید.
- آدامس‌های بدون قند خطر کمتری برای دندان‌های شما دارند. مطالعات نشان می‌دهد که استفاده از این آدامس‌ها در صورت داشتن پوسیدگی دندان بی‌خطر است و باعث بدتر شدن حفره‌های پوسیده نمی‌شود.



دچار استرس می‌شوند، سخت‌تر به خواب می‌روند و کیفیت خوابشان ترس و واهمه قرار داده و در نتیجه با کاهش کیفیت خوابشان روبه‌رو شده‌اند. این وضعیت قطعاً آسیب‌های جلالی‌ندوشن، سخنگوی انجمن علمی روانپزشکان ایران هم آن را تأیید می‌کند و به هم‌شهری می‌گوید: «مردم



تأثیر اضطراب شبانه بر کیفیت خواب

افراد مبتلا به اضطراب شبانه، مدت کمتری را در چرخه خواب عمیق سپری می‌کنند؛ چون سخت‌تر به خواب می‌روند و کیفیت خوابشان هم پایین‌تر از سایر افراد است. خواب عمیق برای بازپایی و استراحت ذهن و بدن اهمیت بسیاری دارد و کاهش کیفیت و عمق خواب ریسک‌های بسیاری مثل چاقی، دیابت، سردردهای مزمن و افت عملکرد طی روز بعد را به‌دنبال دارد. عوامل متعددی در بروز استرس‌های شبانه دخیل هستند، از جمله کمبود خواب، تروما، ژنتیک، عوارض جانبی داروها، بیماری‌های جسمی و... اما رویدادهای استرس‌آور در زندگی هم می‌توانند خواب شب را مختل کنند. افراد اگر در طول روز اضطراب زیادی داشته باشند، احتمالاً شب‌ها هم با این احساس درگیر خواهند بود.



توصیه

راهکارهای ساده برای درمان استرس شبانه

- خودتان را در معرض اخبار قرار ندهید؛ یعنی از یک ساعت قبل از خواب از رسانه و گوشی‌های همراه دور شوید.
- شام سبک بخورید و قبل از خواب کاری آرامش‌بخش مثل مطالعه انجام دهید.
- ذهنتان را به لحظه حال برگردانید، سوچتان را به چیزهایی که لمس می‌کنید، می‌بینید و می‌شنوید، معطوف کنید.
- برنامه و ساعت منظم برای خواب شبانه داشته باشید.
- ۵- چشم‌هایتان را ببندید و نفس عمیق بکشید.
- ۶- قبل از خواب از مصرف کافئین خودداری کنید.

مکت

آسیب‌های بد خوابی

- اثر منفی بر سلامت جسم، مغز، تمرکز و درست‌اندیشیدن
- افزایش خطای کاری در افراد
- افزایش چرت روزانه و احتمال بروز حادثه
- بروز اختلالات ذهنی، افسردگی و اختلال اضطراب فراگیر (GAD)
- شدیدبیماری‌های غیرواگیر از جمله پرفشاری خون و دیابت
- افزایش تصادفات و بروز حوادث

ریتیم غذا خوردن

چگونه باشد؟

بهره‌بردن از وعده‌های غذایی متعادل و مملو از مواد مغذی یکی از کلیدهای سلامتی است. اما عنصر دیگری که اغلب برای تغذیه‌نا‌بده گرفته می‌شود، تعیین زمان مناسب برای این وعده‌های غذایی است. رویکردهای مختلفی برای غذا خوردن وجود دارد و داشتن یک برنامه غذایی که به شما بهترین احساس را بدهد ممکن است دقیقاً مناسب شخص دیگری نباشد و بالعکس. نمونه برنامه زمانی زیر ممکن است شروع خوبی باشد.

۶:۰۰ تا ۹:۴۵ صبح

این پنجره زمانی بهترین وقت برای صرف صبحانه است. به یک صبحانه متعادل فکر کنید که شامل پروتئین بدون چربی مانند تخم مرغ، سوییس، توفو، ماست یونانی، کره آجیل یا دانه‌های گیاهی (کنف، چیا) است. میوه‌های کم‌قند مانند انواع توت‌ها، سیب، مرکبات یا هلو و یک کرپوهیدرات پیچیده مانند گرانولا، نان تست گندم کامل یا جودوسر نیز می‌توانند برای این وعده غذایی مناسب باشند.

۱۰:۰۰ الی ۱۱:۰۰ ایش از ظهر

چیزی سبک اما با طعم‌ها و مواد مغذی مکمل یکدیگر بخورید، مانند یک سیب که بادام زمینی، یک مشت آجیل با مقداری پنیر یا کرآکر غلات کامل با گوشت. ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا می‌تواند گرسنگی و هوس خوردن را مهار کند.

ساعت ۱۲:۰۰ وقت ناهار

تحقیقات انجام گرفته از صرف ناهار زودتر حمایت می‌کند. تحمل کلوکز در افرادی که حوالی ساعت ۴:۳۰ ناهار می‌خورند، در مقایسه با کسانی که ساعت ۱ تا ۱ بعد از ظهر ناهار می‌خورند، کاهش می‌یابد که این اتفاق می‌تواند منجر به کاهش عملکرد حافظه و اختلال در شناخت شود.