صفحه‌آرا: امید نوش‌آذر

خبرهایی که نمی‌بینید

این غذاها آلزایمر را از شما دور می‌کند

غزاله اسلامیان، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفته، مصرف گروه‌هایی از مواد غذایی از پیشرفت بیماری در مبتلایان به آلزایمر جلوگیری خواهد کرد، ازجمله خوراکی‌های نشاسته‌دار و انواع نان‌های سبوس‌دار، میوه، سبزیجات، حبوبات و مغزها.

پایش سلامت زائران در مرزهای شرقی و غربی

محمد نصر دادرس، رئیس اداره مراقبت معاونت وزارت بهداشت از پایش سلامت زائران اربعین با استقرار ۴۵۰۰ نیروی بهداشتی در مرزهای شرقی و غربی کشور خبر داده و گفته بررسی سلامت عمومی زائران اربعین از تکالیف وزارت بهداشت است. پایش بیماری‌های زمینه‌ای مانند فشارخون و دیابت و کنترل آن ضروری است.

عدد خبر

۱۴ پایگاه

اورژانس بانوان در طول ۳ سال گذشته در کشور راه‌اندازی شده و براساس اعلام جعفر میعادفر، رئیس سازمان اورژانس کشور توسعه این پایگاه‌ها در کلانشهرها و شهرهای مذهبی مانند مشهد مقدس، قم و شیراز در دستور کار قرار دارد.

۹۹ درصد

خدمات اورژانس در دولت سیزدهم، هوشمند شد و این عدد ۳ سال پیش حدود ۴۰ درصد بود. یکپارچه‌سازی مراکز پیام ۱۱۵ (دیسپچ) هم در دستور قرار گرفت که با آزادسازی تعدادی نیروی انسانی، پایگاه‌های اورژانس بیشتری راه‌اندازی شد و توان عملیاتی اورژانس حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد افزایش یافت.

۸۰ درصد

از ماموریت‌های اورژانس نیاز به انتقال بیماران و مصدومان به مراکز درمانی ندارد، اما با به کارگیری تیم‌های واکنش سریع در ایام مختلف و مناسبت‌ها، اورژانس دونده و یا موتورلانس‌های اورژانس در اینگونه ماموریت‌ها صرفه‌جویی در وقت و منابع ایجاد شده است.

۲۳۰ دستگاه

آمبولانس جدید تا یکی دو هفته آینده وارد ناوگان اورژانس می‌شود و تا پایان مهر ماه هم قرار است سایر آمبولانس‌های خریداری شده ترخیص و توزیع شود. مناقصه خرید ۸۰۰ دستگاه آمبولانس در حال انجام است. در برنامه هفتم توسعه و از امسال قرار است یک درصد از عوارض خودرو برای خرید آمبولانس اختصاص پیدا کند.

با کارشناس

راهکارهای ساده برای خونریزی بینی در تابستان

احتمال بروز خونریزی بینی در تابستان بیشتر از فصول دیگر است و دلیلش هم این است که هوا در این زمان به‌شدت گرم و خشک می‌شود و مخاط بینی را خشک می‌کند. به همین دلیل احتمال پاره شدن مویرگ‌های تیغه بینی بیشتر می‌شود. بروز خونریزی تابستانه در کودکان ۵ تا ۱۰ سال و بزرگسالان ۵۰ تا ۸۰ سال بیشتر از سایر افراد است. به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند که کودکان هنگام بیرون رفتن در هوای گرم از کلاه آفتابگیر استفاده کنند. خونریزی ناگهانی بینی در بزرگسالان هم علاوه بر گرمای هوا می‌تواند ناشی از فشار خون بالا، سردردهای شدید یا مصرف برخی داروهای شیمیایی و... باشد. به‌طور کلی خونریزی بینی در تابستان جای نگرانی ندارد اما اگر با فشار زیاد از هر دو بینی رخ دهد، یا بعد از ۲۰ دقیقه قطع نشود خطرناک است و باید سریعاً به پزشک یا اورژانس مراجعه کرد. دکتر کامیار ایروانی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز هم خونریزی بینی را یکی از مشکلات فصل تابستان به‌ویژه برای کودکان می‌داند و در این‌باره به چند نکته اشاره می‌کند.

۱ مخاط بینی بسیار پرخون است و در فصل تابستان به‌دلیل خشکی و دمای بالای هوا، احتمال خونریزی بینی بیشتر می‌شود.

۲ برای کمک به فردی که دچار خون دماغ شده بهتر است بیمار در حالت نشسته قرار بگیرد. اکثر خونریزی‌های بینی از قسمت جلو تیغه بینی اتفاق می‌افتد اما بهتر است با انگشتان روی پره‌های بینی فشار وارد شود چون مثل یک پانسمان فشاری عمل و از ادامه خونریزی جلوگیری می‌کند. همزمان توصیه می‌شود فرد سر خود را مقداری جلو آورده و دهان را باز نگه دارد تا هم تنفس انجام شود و هم اگر خونریزی پشت حلق باشد، بلع نشود.

۳ یکی از باورهای غلط برای بند آمدن خونریزی بینی، فشار روی استخوان‌های بینی و حتی قسمت وسط ابروها و ناحیه پیشانی است که هیچ‌کدام مؤثر نیست.

۴ راهکار ساده جلوگیری از این عارضه به‌ویژه درباره کودکان و سالمندان خارج‌شدن از منزل در ساعات گرم روز (۱۱ صبح تا ۱۶ عصر) است.

۵ کمپرس سرد یا قرار دادن کیسه یخ روی بینی و گونه‌ها، در کنترل خونریزی کمک کننده است. در خونریزی‌های مکرر بینی هم استفاده از پمادهای نرم‌کننده مثل ویتامین A برای جلوگیری از پاره‌شدن رگ‌ها اثر دارد.

کودتا علیه ایمنی بدن

مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک چه بلاهایی می‌آورد

گزارش

پروانه بندپی
روزنامه‌نگار

مصرف خودسرانه و بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها به یکی از معضلات جدی کشور تبدیل شده است. طبق آمارهای جهانی، ایران دارای رتبه دوم مصرف‌کننده آنتی‌بیوتیک‌هاست که مهم‌ترین و بدترین تبعات آن «مقاومت دارویی» است. براساس تازه‌ترین گزارش سازمان غذا و دارو، مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها در کشور در مقایسه با سال قبل بیشتر شده است. این در حالی است که نزدیک یک‌سوم نسخه‌های حاوی آنتی‌بیوتیک‌ها در جهان ضرورتی ندارد. اگر دوست دارید درباره مقاومت دارویی بیشتر بدانید، این مطلب را از دست ندهید.

۴۰٪
آخرین میزان مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها در ایران بوده

مقاومت دارویی با ما چه می‌کند؟

■ دکتر آزیتا نبی‌زاده، سرپرست گروه خدمات سرپایی و بستری سازمان غذا و دارو در گفت‌وگویی تلویزیونی به این موضوع مهم اشاره کرده که هر چیزی که باکتری را نکشد، قوی‌ترش می‌کند. آن دوز کمی از آنتی‌بیوتیک که مصرف شده، نه‌تنها باکتری‌ها را از بین نمی‌برد، بلکه موجب ایجاد سویه‌های مقاومی از آن باکتری می‌شود.

■ این مقام مسئول با اشاره به اینکه مقاومت آنتی‌بیوتیکی زیرمجموعه مقاومت ضدمیکروبی است و مهم‌ترین دلیل به‌وجود آمدن آن استفاده بیش از حد و نادرست آنتی‌بیوتیک‌هاست، گفته که استفاده بیش از حد و مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها یکی از عواملی است که منجر به بروز مقاومت دارویی در بدن می‌شود که عوارض متعددی دارد.

■ دکتر نبی‌زاده با اشاره به اینکه مقاومت دارویی، یکی از مشکلات مهم در درمان است، عنوان کرده که مقاومت دارویی تهدیدی جدی برای بهداشت عمومی جهانی است که باعث مرگ میلیون‌ها انسان در سراسر جهان شده است.

■ سرپرست گروه خدمات سرپایی و بستری سازمان غذا و دارو به این موضوع بسیار مهم اشاره می‌کند که گاهی اوقات ساختار ژنتیک باکتری‌ها خودبه‌خود دچار تغییر و باعث می‌شود که آنتی‌بیوتیک قادر به شناسایی باکتری و از بین بردن آن نباشد. از طرف دیگر ممکن است باکتری مقاوم به درمان آنتی‌بیوتیکی به فرد دیگری سرایت کند و بدن بیمار جدید به آنتی‌بیوتیک پاسخ ندهد.

۳۰ درصد
از کل نسخه‌های آنتی‌بیوتیکی که سالانه در جهان تجویز می‌شود، غیرضروری است

۷۵۰,۰۰۰ نفر
نفر در دنیا، سالانه جان خود را به‌دلیل مقاومت‌های دارویی از دست می‌دهند

۸ میلیون
نفر در جهان، سالانه به‌دلیل اثرات ناشی از مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک جان خود را از دست می‌دهند

۵۰ میلیون
نفر به‌علت مقاومت دارویی تا سال ۲۰۵۰ دچار مرگ خواهند شد

عوارض بسیار آنتی‌بیوتیک‌ها

دکتر ایرج خسرونیا، فوق تخصص گوارش و کبد و رئیس انجمن متخصصان داخلی ایران

■ آنتی‌بیوتیک‌ها عوارض بسیار زیادی دارند. به‌طوری که هم باعث مقاومت دارویی، هم خونریزی دستگاه گوارش و هم نارسایی کلیه می‌شوند و هم می‌توانند موجب فشارخون بالا در فرد شوند. در ضمن اگر مدت مصرف آنتی‌بیوتیک طولانی شود، باکتری‌های مفید بدن را از بین می‌برد و می‌تواند موجب التهاب در روده بزرگ شود.

■ آنتی‌بیوتیک‌ها و مسکن‌ها از رایج‌ترین داروهایی هستند که باعث تداخل دارویی می‌شوند. این داروها بدون نسخه و به راحتی توسط داروخانه‌ها در دسترس افراد قرار می‌گیرد و مصرف آنها در کشور ما خیلی بیش از سایر کشورهای دنیاست و دستگاهی هم نظارت ندارد.

■ مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک در کشور ما به معضلی تبدیل شده و مصرف آن خیلی بیش از سایر کشورهای دنیاست. هیچ جای دنیا شما پیدا نمی‌کنید که مردم راحت بتوانند به آنتی‌بیوتیک دسترسی پیدا کنند.

۱۰٪
میزان نسخ حاوی آنتی‌بیوتیک در ایران از استاندارد جهانی بیشتر است

۳۰٪
حداکثر نسخ تجویزی حاوی آنتی‌بیوتیک طبق استاندارد سازمانی جهانی است

آنتی‌بیوتیک‌های اضافه علیه سیستم ایمنی

دکتر محمدحسن بمانیان، ایمونولوژیست و استاد دانشگاه

■ مصرف نابجای آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند موجب مقاومت دارویی شود و به‌تدریج تأثیرات منفی داشته باشد.

■ مصرف نابجای آنتی‌بیوتیک‌ها باعث می‌شود پاسخ سیستم ایمنی بدن از مسیر نرمال خود منحرف شود و همین می‌تواند ما را به انواع بیماری‌ها حتی سرطان مبتلا کند.

■ مصرف یا تزریق خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها مثل آموکسی‌سیلین، آموکسی کلاو، سفکسیم و سفتریاکسون (Ceftriaxone) همچنین یکی از عوامل شایع افزایش عفونت‌های تنفسی و سایر بیماری‌ها در ایران است.

■ مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها همچنین باعث واکنش‌های آلرژیک و بروز بیماری‌های آلرژیک می‌شود.

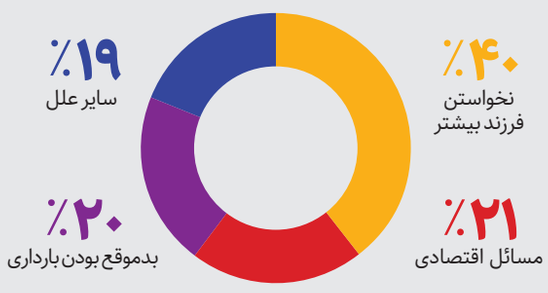
۱۰۹ میلیون
واحد آنتی‌بیوتیک در ۴ ماه گذشته مصرف شده است

۳۷۰ میلیون
واحد آنتی‌بیوتیک سال گذشته در کشور مصرف شده است

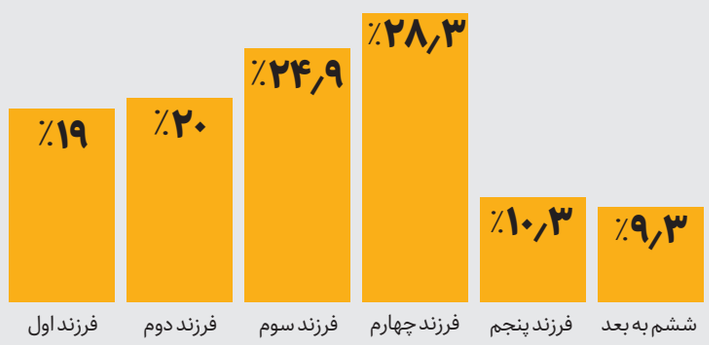
۱۷ میلیون
واحد آموکسی‌سیلین، پرمصرف‌ترین آنتی‌بیوتیک در ایران

سقط جنین تحت تأثیر یک شعار قدیمی

براساس آمار اعلام شده از سوی وزارت بهداشت، چیزی حدود ۳۶۵ هزار سقط با آمار روزانه هزار مورد، در سال رخ می‌دهد که البته تنها ۱۰ تا ۱۲ هزار مورد آنها با مجوز پزشکی قانونی است و بقیه اصطلاحا به شکل زیرزمینی صورت می‌گیرد. نتایج پژوهش‌ها هم نشان می‌دهد که نخواستن فرزند و سقط جنین بیشتر تحت‌تأثیر شعارهای تنظیم خانواده بوده که طی سال‌های گذشته انجام می‌شود. اما اکنون ایران فاصله چندانی با بحران پیری جمعیت ندارد بنابراین حفظ حیات جنین‌ها و کاهش آمار سقط اهمیت ویژه‌ای خواهد داشت. به جز نتایج این پژوهش‌ها، ۳ دلیل دیگر هم از سوی وزارت بهداشت برای سقط عمدی جنین مطرح می‌شود؛ نخواستن فرزند بیشتر، مسائل اقتصادی و بدموقع بودن بارداری.



این در حالی است که با راه‌اندازی مراکز نفس (نجات فرزندان سقط) تاکنون از وقوع ۴۵۰۰ سقط جنین جلوگیری شده، اما پژوهش‌های این مرکز هم نشان می‌دهد که خانواده‌های دارای ۳ فرزند بیشترین اقدام برای سقط جنین را دارند.



صابر جباری فاروجی، رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت تأکید کرده این آمارها بیانگر این است که بسیاری از این افراد تحت‌تأثیر شعار «یک یا ۲ بچه کافی است» یا «فرزند کمتر، زندگی بهتر» قرار گرفته‌اند، زیرا در این بررسی‌ها مشاهده شده که با افزایش تعداد فرزندان، میزان سقط جنین عمدی نیز افزایش یافته است.

توصیه

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

راهکارهای سنتی برای خوراکی‌های تابستانی

خوردن غذاهای خنک یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها در روزهای گرم تابستان است، اما طب سنتی تأکید می‌کند افراد با مزاج‌های مختلف شامل این توصیه نیستند؛ به‌عنوان مثال سردمزاج‌ها در صورت مصرف غذاهای سرد در این بازه زمانی با اختلالات گوارشی مواجه خواهند شد. روشنک مکبری‌نژاد، رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران درباره اینکه چطور می‌توان با پیشگیری از عوارض ناشی از مصرف غذاهای خنک، آنها را با خیال راحت در فصل تابستان مصرف کرد به چند نکته جالب اشاره می‌کند.

غذای مناسب گرما

خوراکی‌های فصل تابستان با زمستان متفاوت است. در این روزها به دلیل گرمای هوا بر عکس روزهای سرد سال هضم غذا سخت‌تر انجام می‌شود. به همین دلیل خوردن غذاهای دیرهضم، سنگین و غلیظ از جمله حلیم برای تابستان توصیه نمی‌شود.

بهترین زمان غذاخوردن

طبق توصیه‌هایی که در طب سنتی می‌شود، بهترین زمان خوردن وعده اصلی غذا زمانی است که هوا در اعتدال باشد. در زمستان که صبح‌ها و عصرها هوا سردتر است بهتر است وعده اصلی غذا ظهر مصرف شود، اما در تابستان که ظهرها هوا بسیار گرم و صبح‌ها و عصرها نسبتا خنک‌تر است، بهتر است که وعده اصلی غذایی در میانه روز خورده نشود. این یک قانون کلی است. اتفاقا خود بدن هم به طور هوشمند در ظهرهای تابستان به دلیل حرارت و گرمای بالا تمایلی به صرف غذا ندارد؛ به‌ویژه اینکه اگر فرد در اوج گرمای ظهر در بیرون از خانه حضور داشته باشد، تمایل وی به خوردن غذا به حداقل می‌رسد. در نتیجه در فصل تابستان فرد بیشتر به خوردن غذاهایی نظیر آب دوغ خیار و نان و پنیر و هندوانه یا هر غذای سبک دیگری تمایل پیدا می‌کند.

مشکلات گوارشی در سردمزاج‌ها

افرادی که دارای مزاج گرم‌تری هستند یا افراد نوجوان و جوان، تمایل کمتری به خوردن غذاهای سنگین دارند و بیشتر غذاهای دارای طبع سرد و سبک می‌خورند؛ این رژیم غذایی برای افراد با مزاج گرم مشکلی ندارد، اما کسانی که سن بیشتری دارند یا سردمزاج هستند، هم تمایل‌شان به غذاهای سرد و «تر» کمتر است هم درصورت خوردن آنها دچار مشکلات گوارشی از جمله نفخ، ریفلاکس معده، احساس سنگینی بعد از خوردن غذا، اسهال یا یبوست می‌شوند. دلیلش هم این است که نمی‌توانند به راحتی این غذاها را هضم کنند. به همین دلیل بهتر است کنار این مواد غذایی چیزی بخورند که بتواند آنها را هضم کند؛ از جمله اضافه کردن کشمش، گردو، نعنا، گل سرخ یا پونه به ماست یا خوردن دمنوش پونه، نعنا یا عرق نعنا بعد از خوردن این مواد غذایی.

۲ غذای گرم اما مناسب تابستان

مصرف برخی دیگر از مواد غذایی نظیر سوپ جو یا آش جو برای رفع عطش و کاهش حرارت بدن در فصل تابستان مناسب است؛ البته افرادی که دارای مزاج سرد هستند می‌توانند برای صرف بدون مشکل این مواد غذایی به آنها ادویه اضافه کنند. مصرف سالاد کاهو و خیار به همراه آبلیمو به‌ویژه در افرادی که در ظهرهای تابستان تمایل به خوردن غذاهای سبک دارند نیز رواج دارد که این نیز می‌تواند در افراد دارای مزاج سرد تولید مشکل کند که توصیه می‌شود برای کاهش مشکلات گوارشی از جوانه‌ها استفاده کنند. به‌عنوان سس نیز می‌توانند آبلیمو و عسل را با هم مخلوط کنند که فوق‌العاده خوشمزه و خوش طعم است و عوارض گوارشی سس‌های دیگر را به همراه ندارد.

خبر روز

وضعیت نسبتا پایدار تب دنگی در کشور

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت از وضعیت نسبتا پایدار تب دنگی در کشور خبر داد. به‌گفته شهنام عرشی، تعداد مبتلایان تب دنگی تغییر نکرده و براساس آخرین گزارش، معادل ۱۵۲ نفر است.

او با بیان اینکه پشه به‌صورت گسترده در نقاطی از کشور مستقر شده، عنوان کرد: پشه آئدس در ۷ استان (۳ استان شمالی و ۴ استان جنوبی) وجود دارد اما پشه آلوده فقط در ۲ نقطه کشور (بندرلنگه و چابهار) صید شده است. برخی از نقاط کشور نیز در مجاورت این ۷ استان هستند که خطر گسترش پشه به آنها نیز وجود دارد. بنابراین اگرچه پشه‌ای در نقاط مجاور استان‌های مذکور گزارش نشده اما احتمال حضور پشه در آنها وجود دارد، ازجمله پارس‌آباد مغان و بیله‌سوار در اردبیل و خداآفرین در آذربایجان شرقی.

به تأکید عرشی قسمت‌هایی از کرمان، جنوب فارس، خوزستان و زنجان جزو مناطق مستعد حضور پشه آئدس هستند اما هنوز پشه در این مناطق صید نشده است. پشه در مناطقی که دارای آب و هوای گرم هستند به‌تدریج نفوذ می‌کند.

او البته تأکید کرد که اگرچه به وضعیت پایدار نسبی در ارتباط با تب دنگی دست یافته‌ایم، اما درباره شهریور و مهر نگرانیم، چراکه فعالیت پشه آئدس با خنک‌تر شدن هوا بیشتر می‌شود.