صفحه‌آرا: مجید اصغری

عدد خبر

۱۶۰۰ مرکز

مراقبت پرستاری در منزل در کشور فعال است. احمد نجاتیان، رئیس سازمان نظام پرستاری با اعلام این مطلب گفته است: در برنامه هفتم توسعه، پوشش بیمه‌ای مراقبت‌های پرستاری در منزل دیده شده و باید به‌عنوان یک برنامه جامع در نظام شبکه سلامت یکی از زنجیره‌های نظام ارجاع نیز باشد.

۵۰ درصد

میزان تعرفه‌های خدمات پرستاری در سال گذشته افزایش یافته و این در حالی است که سایر تعرفه‌ها افزایش ۳۰ درصدی داشته‌اند. البته در مورد تعرفه‌ها مشکلی وجود ندارد، اما برای بازپرداخت‌ها دچار مشکلیم. پیشنهاد سازمان نظام پرستاری این است که هر پرستار در پایان ماه بتواند کارانه خود را محاسبه کند.

۸۰ درصد

کمبودهای دارویی در کشور کاهش پیدا کرده است. سیدحیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو در این باره توضیح داده: پیش از اجرای طرح دارویار، برخی مشکلات ارزی و تأمین نقدینگی تولیدکننده‌ها باعث شد که کمبودهای دارویی افزایش داشته باشند، اما اکنون تعداد کمبودهای دارویی از ۶۰۰قلم به کمتر از ۱۰۰قلم رسیده است.

۱/۴ درصد

آمار شیوع تنبلی چشم در ایران است و آمار آن در دنیا بین ۲.۵ تا ۳ درصد عنوان می‌شود. جواد ملایی، رئیس انجمن علمی اپتومتری ایران در این باره گفته: اگر رشته اپتومتریست در کشور جایگاه علمی بالاتری داشته باشد، به نفع مردم و نظام سلامت است و می‌تواند شیوع تنبلی چشم را به نزدیک صفر برساند.

نکته

مهم‌ترین دلیل بیدار شدن در شب کدام است؟

به گزارش وب ام دی، بزرگسالان به‌طور کلی برای داشتن بهترین وضعیت سلامتی و تندرستی به ۷ تا ۹ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند. اما چه چیزی باعث می‌شود شبانه از خواب بپریم و خواب باکیفیتی نداشته باشیم؟

تأثیر علائم بیماری‌ها

بسیاری از بیماری‌ها دارای علائمی هستند که ظاهرا در شب تشدید می‌شوند، مانند:

- درد
- مشکلات تنفسی ناشی از آسم
- مشکلات گوارشی
- هورمون‌ها
- بیماری‌های مغزی و عصبی
- ادرارکردن زیاد

استرس، مهم‌ترین دلیل بیدارشدن در شب

استرس یکی از دلایل اصلی بیدار شدن افراد در شب است. خواب شما را سبک‌تر و از خواب عمیق و «آر ای ام» جلوگیری می‌کند.

سایر مشکلات سلامت روان نیز می‌تواند باعث مشکلات خواب شود، از جمله:

- اختلالات اضطرابی مانند اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)
- اختلال دوقطبی
- افسردگی
- روان‌گسیختگی

دیگر دلایل بیدار شدن

- نور دستگاه‌های الکترونیک: نور تلفن و کامپیوتر شما می‌تواند مغز شما را بیدار کند.
- قهوه: کافئین قهوه یک محرک است که ممکن است ۸ساعت طول بکشد تا اثر آن از بین برود.
- سیگار کشیدن: بسیاری از سیگاری‌ها خیلی زود از خواب بیدار می‌شوند زیرا بدنشان هوس سیگار می‌کند.

راهکارها

- از سیگار و هرنوع تنباکو استفاده نکنید.
- اواخر روز از کافئین دوری کنید.
- هر روز حداقل ۱۵دقیقه به بیرون از منزل بروید تا ساعت داخلی بدن خود را تنظیم کنید.
- ورزش منظم داشته باشید.
- حداقل ۵ساعت قبل از خواب ورزش کنید.
- به برنامه خواب پایبند باشید و سعی کنید هر روز سر ساعت مشخصی بخوابید و بیدار شوید.
- چرت نزنید، به‌خصوص در اواخر روز.
- صفحه نمایشگر دستگاه‌های الکترونیکی را خاموش کنید. یک ساعت قبل از خواب از وسایلی که صفحه نمایش دارند استفاده نکنید.
- از رختخواب خود برای چیزی غیر از خواب استفاده نکنید
- اتاق را ساکت، تاریک و خنک نگه دارید.

«قلیان اکسیژن» خطرناک است

مصطفی قانعی، رئیس انجمن ریه: وزارت بهداشت برای کارآزمایی بالینی، مجوز عرضه قلیان اکسیژن در ۱۰استان کشور را صادر کرده. گازهای موجود در این قلیان هم خطرناک است و هم عوارضی ازجمله سرگیجه، کم‌خونی، حالت تهوع و استفراغ، آسیب به جنین در بارداری را به‌همراه دارد.

توصیه به زائران زیر ۱۵سال اربعین

شهنام عرشی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت: افراد کمتر از ۱۵سال متقاضی حضور در مراسم اربعین، پرونده واکسیناسیون و تزریق واکسن سرخک را کنترل کنند. البته به دانشگاه‌های علوم پزشکی استان‌های غربی کشور هم اعلام شده اگر پرونده واکسیناسیون کودکان نقص دارد برای رفع آن اقدام کنند.

گرما علیه مغز و قلب

در روزهایی که دمای هوا زیادی بالا می‌رود، ۲عضو مهم بدن ما دچار چه مشکلاتی می‌شوند؟

گزارش
عیسی محمدی
روزنامه‌نگار

گرمای هوا همچنان می‌تازد و دست از سر شهروندان بر نمی‌دارد. همه روزه پیام‌های ریز و درشت و هشدارهای مختلفی از طرف نهادهای مرتبط در این‌باره صادر می‌شود. مردم هم حسابی کلافه شده‌اند و به هر ترتیبی که شده، سعی می‌کنند یک‌جورهایی با این گرما کنار بیایند. همه ما کمابیش اطلاعاتی درباره اثرات گرما بر بدن می‌دانیم. در این مطلب، تمرکز اصلی روی تأثیرات گرما بر قلب و مغز، مهم‌ترین اعضای بدن است؛ اطلاعاتی که بد نیست بدانید و شاید به کارتان بیاید.

چه باید کرد؟

- رساندن بدن به دمای متعادل و خنک
- مصرف داروهای قلبی با دوز صحیح تجویز شده
- نوشیدن مقدار زیاد آب یا نوشیدنی‌های قلیایی
- صرف غذاهای سرد
- ماندن در منزل یا جاهای خنک
- پوشیدن لباس‌های خنک
- دوش سرد
- مراجعه به پزشک درصورت احساس درد قلبی و تنگی نفس

تأثیرات گرما بر قلب

۱- اگر جزو گروهی هستید که نسبت به بیماری قلبی خود بی‌اطلاع‌اند، مخصوصا کسانی که مواردی چون تنگی عروق کرونر قلب دارند، گرمای شدید و فعالیت در آن، می‌تواند فوق‌العاده خطرناک باشد.

۲- وقتی که روزها گرم می‌شود، سیستم اعصاب خودمختاری که در بدن داریم، رگ‌ها را گشاد می‌کند. این یعنی، ممکن است برگشت خون به قلب دچار مشکل شود.

۳- هوا که گرم می‌شود، شما زیادی عرق می‌کنید. این امر باعث کم شدن حجم خون در گردش شده و در نتیجه خون‌رسانی به بدن کم می‌شود.

۴- روی‌هم‌رفته گرما باعث می‌شود تا قلب، نیاز به اضافه‌کاری داشته باشد که بتواند خون را به مناطق مختلف بدن پمپاژ کند و این، برایش خطرناک است.

۵- بدن باید خنک نگه داشته شود. این وظیفه با قلب و پوست است. قلب، ناچار به خون‌رسانی بیشتر به پوست و عرق کردن است. اضافه‌کاری قلب منجر به فشار خون هم می‌شود که در دمای بالا خطرناک می‌تواند باشد.

۶- اگر از قبل دچار مشکل عروقی باشید، در هنگام گرما اذیت‌تان خواهد کرد. چرا که عضله قلب نیازمند به اکسیژن و خون بیشتر است و این امر توسط عروقی که دچار مشکل و گرفتگی‌اند، به‌سختی اتفاق می‌افتد و بدن را دچار اختلال می‌کند؛ که در بدترین حالت می‌شود سکته قلبی.

۷- به همین نسبت، اگر درگیر عواملی چون فشار خون، سن بالا، چربی بالا، سابقه بیماری‌های قلبی و نیز سکته‌های قلبی هستید، باید به‌شدت مراقب روزهای گرم سال باشید.

گرما و مغز

۱- تحقیقات ثابت کرده است که گرمای بالا، می‌تواند روی مغز تأثیر می‌گذارد و عملکرد شناختی آن را تحت‌تأثیر قرار دهد. به این ترتیب دانشجویان و... نمره‌های کمتری می‌گیرند و عملکرد مغزشان ضعیف‌تر می‌شود.

۲- در تحقیقات انجام شده، ثابت شده که حتی دانشجویان جوان و سالم نیز به نوعی می‌توانند تحت‌تأثیر گرمای شدید قرار گرفته و مشکلاتی برای‌شان در حوزه عملکرد شناختی پیش بیاید.

۳- از اثرات گرما بر مغز، آن است که می‌تواند ما را به‌شدت تحریک‌پذیر و تکانشی و پرخاشگر کند. این امر خاصه برای کسانی که درگیر کارهای بیرون از منزل و ارتباط با مردم هستند، می‌تواند تولید دردسر کند.

۴- دقت کنید که قتل، ضرب و شتم و خشونت خانگی در ایام گرم بیشتر رخ می‌دهد که ناشی از اثر گرمای شدید بر مغز است.

۵- در هوای گرم، چون منابع مغز صرف خنک شدن مغز می‌شود، دیگر رمقی باقی نمی‌ماند که به کارکردهای دیگر برسد. چون کل خون و گلوکز شما به بخش‌هایی از مغز می‌رسد که باید حرارت را تنظیم کنند، در نتیجه سیستم به هم می‌خورد.

۶- متخصصان می‌گویند گرمازدگی درصورت جدی گرفته نشدن، می‌تواند به مغز و قلب و... آسیب برساند و باعث سکته گرمایی شود.

۷- از دیگر اثرات گرما بر مغز، می‌تواند سردرد، علائم توهم و هذیان و حتی کما و در نهایت مرگ باشد.

۸- در تحقیقات انجام شده مشخص شد که گرما در بروز سردردهای میگرنی نقش دارد. همچنین اثبات شده که افزایش گرما با افزایش احتمال ابتلا به میگرن مرتبط است.

چه باید کرد؟

- در نخستین فرصت خود را خنک کنید.
- اگر سیستم تهویه مطبوع نبود، از پنکه استفاده کنید.
- حتما به بدن‌تان آبرسانی داشته باشید.
- دیگر توصیه‌هایی که برای جلوگیری از گرمازدگی مطرح است را رعایت کنید، مثل پوشیدن لباس روشن و گشاد و مصرف آب و عدم‌تردد غیرضروری و استفاده از کرم ضدآفتاب و....

نکته‌هایی برای بیماران قلبی

- اگر نارسایی قلبی دارید، از نوشیدن مایعات زیاد دوری کنید.
- از نوشیدن بیش از حد نوشیدنی‌های کافئین‌دار دوری کنید.
- از تردد‌های غیرضروری و ورزش در ساعات گرم خودداری کنید.

کوتاه‌تر از گزارش

خوبی‌ها و بدی‌های بستنی

اغلب ما بستنی را تنها یک خوراکی شیرین و خوشمزه می‌پنداریم و به نظرمان مضرات آن بر فوایدش می‌چربد. بر این اساس تصور می‌کنیم بستنی، چیزی جز یک ماده خوراکی پرکالری و چاق‌کننده نیست، اما شگفت‌زده خواهیم شد اگر بدانیم بستنی حاوی انواع ویتامین‌ها و مواد مغذی است. درباره خواص و مضرات بستنی و ویتامین‌ها، مواد مغذی و ضروری در آن گفت‌وگویی با رضا همایونفر، متخصص تغذیه انجام داده‌ایم.

۱ بستنی یک خوراکی لذیذ محسوب می‌شود، زیرا خامه‌ای، سرد و شیرین است. ترکیب اولیه آن معمولا از شیر است و از این‌رو ترکیبات آن تا حدودی به شیر شباهت دارد؛ یعنی فواید و خواصی که برای شیر ذکر می‌شود می‌تواند برای بستنی نیز صادق باشد.

۲ شیر ویتامین‌ها و مواد معدنی زیادی در خود دارد. شیر در بستنی وجود دارد، بنابراین وقتی آن را می‌خورید، بدن شما ویتامین D، ویتامین A، کلسیم، فسفر و ریبوفلاوین دریافت می‌کند که همگی برای شما مفید هستند.

۳ جدای از آن، طعم‌های مختلف به آن مواد مغذی بیشتری می‌دهند؛ به‌عنوان مثال، بستنی شکلات تلخ حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدهاست که به کاهش کلسترول بد و بهبود سلامت قلب کمک می‌کند.

۴ بستنی به فعالیت مغز کمک می‌کند. با خوردن بستنی مغز تقویت می‌شود که این می‌تواند باعث هوشیاری شما شود. یکی از مطالعات نشان داده افرادی که اول صبح بستنی می‌خورند، نسبت به کسانی که بستنی نمی‌خورند، هوشیارتر هستند.

۵ شیر همچنین به قوی‌تر شدن استخوان‌ها کمک می‌کند. کلسیم یکی از مهم‌ترین مواد معدنی است که بدن ما برای حفظ استخوان‌ها در فرم خوب به آن نیاز دارد، اما بدن ما این ماده معدنی را نمی‌سازد؛ بنابراین باید غذاهایی بخوریم که سرشار از کلسیم هستند. بستنی سرشار از کلسیم است و می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای رفع نیازهای کلسیم باشد.

۶ خوردن بستنی می‌تواند احساس بهتری به شما بدهد. هنگامی که بستنی می‌خورید، بدن شما یک ماده شیمیایی به نام سروتونین تولید می‌کند. سروتونین که به آن «هورمون احساس خوب» نیز می‌گویند، باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشید.

۷ بستنی به جلوگیری از سرطان پستان (سینه) کمک می‌کند. یکی از دلایلی که زنان به سرطان سینه مبتلا می‌شوند این است که بدن آنها کلسیم کافی دریافت نمی‌کند. بنابراین، برای جلوگیری از بیماری‌های کشنده مانند سرطان سینه، باید غذاهای غنی از کلسیم بیشتری بخورید. بستنی می‌تواند یکی از این غذاها باشد. زنان درصورت دریافت کلسیم کافی، کمتر به سرطان سینه مبتلا می‌شوند.

۸ نکته اصلی در بستنی، شیر است که پتاسیم زیادی دارد. پتاسیم برای چگونگی عملکرد ماهیچه‌ها، میزان کنترل فشار خون و سلامت کلی شما ضروری است. همچنین بستنی به علت اینکه محصولی شیر پایه است به‌خودی خود، یک منبع خوراکی حاوی پروتئین نیز محسوب می‌شود. به‌عبارت دیگر هر صد گرم حدود ۳٫۵ گرم پروتئین تامین می‌کند.

۹ کنترل فشار خون از دیگر مزایای بستنی است. بستنی با محتوای قابل توجه پتاسیم و منیزیم، به کنترل فشار خون کمک می‌کند.

عیب‌های بستنی

۱۲ تا ۲۴ گرم شکر در انواع وعده‌های نیم‌لیوانی یا ۶۵گرمی بستنی وجود دارد.

۵۰گرم شکر برای یک رژیم غذایی با ۲هزار کالری روزانه توصیه می‌شود که بستنی بیش از این مقدار، شکر وارد بدن ما می‌کند.

۴بیماری

چاقی، قلبی، دیابت و کبد چرب می‌توانند مرتبط با مصرف بیش از حد قند باشند که مصرف بیش از حد بستنی می‌تواند مقدمه‌اش را فراهم سازد.

۲۰۰کالری

در هر ۱۰۰گرم بستنی وجود دارد که برای سوزاندنش نیاز به ۵۶دقیقه پیاده‌روی یا ۲۰دقیقه دویدن یا ۲۹دقیقه دوچرخه‌سواری خواهید داشت.

دیگر بدی‌های بستنی

- اثرات منفی افزودنی‌ها و طعم‌دهنده‌های بستنی برای سلامت
- عوارض جانبی خفیف صمغ گوار استفاده شده در بستنی برای بدن

بالاخره بستنی بخوریم یا نخوریم؟

لذت بردن از یک دسر، گاه به گاه به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم کاملا قابل‌قبول است، اما باید این مسئله را نیز در نظر داشته باشیم که کلید اصلی اعتدال است. اگر چه انواع بستنی کم چرب یا کم قند ممکن است سالم‌تر به‌نظر برسند، اما لزوما نسبت به سایر گزینه‌ها، مغذی‌تر نیستند یا حتی کالری کمتری ندارند و ممکن است حاوی مواد مصنوعی (مثل قندهای الکلی به‌عنوان شیرین‌کننده‌های غیرمغذی) باشند. با مطالعه دقیق برچسب‌ها با احتیاط صرف کنید؛ بنابراین بستنی می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی متعادل باشد، اما مهم است که میزان خوردن بستنی را کنترل و مصرف خود را تعدیل کنید.

سوغاتی‌های سالم ایران کدامند؟

اهمیت جایگزینی سوغاتی‌های سالم با مواد غذایی پر چرب و شیرین

گزارش
آرش نهاوندی
روزنامه‌نگار

سوغاتی گرفتن و سوغاتی آوردن، یک پای همه سفرهایی است که درگیرش می‌شویم. اما نکته اینجاست که اغلب سوغاتی‌ها از میان مواد خوراکی پرچرب و شیرین انتخاب می‌شوند و کمتر کسی است که مواد خوراکی سالمی را به‌عنوان سوغاتی پس از سفر نزد خانواده و دوستان خود ببرد. در این‌باره با دکتر ضیاءالدین مظهری، متخصص تغذیه درباره مواد خوراکی سالمی که می‌توان به‌عنوان سوغاتی از شهرهای مختلف ایران با خود به ارمغان آورد، گفت‌وگو کرده‌ایم.

عالی‌ترین و سالم‌ترین سوغاتی‌ها

دکتر مظهری با اشاره به اهمیت تهیه سوغاتی‌های سالم در حفظ و ارتقای سلامت عمومی، به ویژگی‌های سوغاتی مطلوب نیز اشاره کرده و می‌گوید: اگر بخواهیم واقعیت‌ها در مورد خرید سوغاتی از شهرهای مختلف را در جهت سلامتی ارزیابی کنیم، عالی‌ترین سوغاتی شهرها و مناطق ایران، تولیدات باغی و کشاورزی هستند. به خوراکی‌هایی که از حالت طبیعی خارج هستند موادی اضافه می‌کنند که ذائقه‌نواز اما جان‌ستان است. اما ما شاید چندان از این مسئله آگاه نباشیم که هر شهر و منطقه ایران دارای اقلام خوراکی سالمی است که می‌توان آنها را به‌عنوان سوغاتی به منزل برد. به‌عنوان مثال زمانی که شما به آذرشهر می‌روید متوجه می‌شوید که گردوی آن یکی از بهترین هدیه‌ها و سوغاتی‌هاست. تولیدات باغی و خشکبار آن یکی از بهترین اقلام صادراتی است که آنها را می‌توان به‌عنوان سوغاتی به سایر شهرهای ایران نیز برد.

جایگزین‌های سوغاتی‌های ناسالم

او به سوغاتی‌های سالمی که می‌توانند جایگزین مواد خوراکی ناسالم شوند اشاره کرده و می‌افزاید: فردی که به شمال سفر می‌کند نیز می‌تواند به جای اینکه از کلوچه و شیرینی‌جات آن مناطق به شهر خود به ارمغان بیاورد، مرکبات از جمله پرتقال و بهارنارنجی که در مناطق شمالی کشور به‌عنوان چایی دم کرده و از آن استفاده می‌کنند، به‌عنوان سوغات با خود ببرند. البته به‌دلیل فراوانی کلوچه‌ها و شیرینی‌جات محصولات باغی و کشاورزی استان‌های شمالی به چشم‌مان نمی‌آید؛ کلوچه‌هایی که در روغن جامد و با حرارت زیاد و ادویه‌هایی که گاهی برای مصرف‌کننده می‌تواند حساسیت برانگیز باشد.

این کشور نعمت‌خیز

این متخصص تغذیه همچنین در تکمیل نکته‌های قبلی‌اش اشاره می‌کند: «فردی که به لیقوان می‌رود پنیر لیقوان را به‌عنوان بهترین هدیه به شهر خود سوغات می‌برد. مسافرانی که به تبریز می‌روند نیز بهترین هدیه‌ای که می‌توانند از آنجا با خود ببرند سنجد، بادام و آجیل است. کشور ما نعمت‌خیز است و خاک، هوا و غذای آن ارزش دارد. اگر جغرافیای تولیدات کشور را نگاه کنید متوجه می‌شوید که خداوند همه‌چیز به ما ارزانی داشته است. زعفران ما امروزه همسنگ طلا ارزش دارد.»

درباره چای لاهیجان

این متخصص با بیان اینکه چای را نیز می‌توان به‌عنوان یکی از مهم‌ترین سوغاتی‌ها، در رده سوغاتی‌های سالم قرار داد، می‌گوید: چای منطقه لاهیجان ما واقعا می‌تواند یک سوغاتی عالی باشد. این چای‌ها از خارج وارد کشور می‌شوند یا تاریخ گذشته هستند یا با رنگ‌ها و طعم‌های مصنوعی ترکیب شده‌اند، چای لاهیجان اما کیفیتی دیگر دارد. این چای را ما برای مدت طولانی می‌گذاریم دم می‌کشد، این چای تا حدی در رفع خستگی نیز تأثیر دارد. زیره کرمان که شهرتی جهانی دارد نیز از سوغاتی‌های سالمی است که می‌توانید به شهر خود ارمغان ببرید. از دیگر سوغاتی‌های سالم شهرهای مختلف ایران نیز می‌توانم به سیب دماوند، سیب گلاب و انگور تاکستان، اشاره کنم که سوغاتی‌هایی هستند که واقعا می‌توانند نیازهای زیستی و سلامتی فرد هدیه گیرنده را تامین کنند.