

عدد خبر

۱۵
میلیون

تن فرآورده غذایی سال گذشته گواهی بهداشت دریافت کردند. عبدالعظیم بفر، مدیرکل امور فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با اعلام این مطلب گفته: این گواهی بهداشت برای صادرات ۲۵ هزار و ۳۹۳ مورد محصولات غذایی و آشامیدنی صادر شده است.

۴
دستگاه

آمیولانس عملیات انتقال مجروحان انفجار تروریستی لبنان از فرودگاه مهرآباد به بیمارستان‌های تهران را انجام دادند. سعید کریمی، معاون بهداشت وزارت بهداشت با اعلام این خبر گفته: از همان لحظات اولیه این حادثه تروریستی، وزارت بهداشت تمام توان تخصصی و فوق تخصصی برای ارائه خدمات به این مجروحان را به کار گرفته است.

۹
هزار

مرکز درمان سوءمصرف مواد در کشور وجود دارد و تولید آنها هم با وزارت بهداشت است. این مراکز با کمپ‌های ترک اعتیاد که از سازمان بهزیستی مجوز می‌گیرند، متفاوت است. در حال حاضر ۱۶۰۰ میلیون معتاد در این مراکز تحت درمان هستند و هر فردی که خود را به این مراکز معرفی کند، از تعقیب دستگاه قضایی مصون است.

توصیه

مکان‌های ممنوعه برای موبایل



نگهداری گوشی تلفن در برخی مکان‌ها ممنوع است و اگر می‌خواهید دلیل این ممنوعیت‌ها را بدانید، این مطلب را بخوانید. کنار سر یا زیر بالش، چون باعث سردرد و سرگیجه می‌شود. داخل کالسکه کودک، چون باعث افزایش بیش‌فعالی و اختلال در کم‌توجهی کودک می‌شود. داخل جیب پیراهن و نزدیک قلب، چون می‌تواند روی ضربان قلب اثر بگذارد. در مکان‌های بسیار سرد و گرم، چون اختلاف دما باعث انقباض دستگاه می‌شود و آسیب زیادی به اجزای موبایل می‌زند. کنار فر یا نزدیک اجاق، به این دلیل که گرمای زیاد برای وسایل الکترونیکی ضرر دارد. این گرمادر زمان گذاشتن موبایل روی داشبورد خودرو و در معرض نور خورشید هم رخ می‌دهد و به باتری و صفحه نمایش آسیب می‌رساند. قرار دادن موبایل نزدیک پوست هم منجر به انتقال باکتری‌ها به پوست می‌شود. نگهداری طولانی مدت موبایل‌ها در جیب جلو و پشت شلوار هم به دلیل امواج مگناطیسی، می‌تواند باعث تضعیف استخوان لگن شود. قرار دادن موبایل در جیب کت یا شلوار در زمان نشستن طولانی مدت هم می‌تواند عامل بروز مشکلات عضلانی و حتی نارسایی‌های مفصلی در ناحیه لگن و ستون فقرات شود.

توصیه

سلامتی با ماست



مطالعات نشان داده که مصرف ماست با تغییر میکروبیوم کولون با کاهش وزن مرتبط است و به عنوان منبع غنی از کلسیم و ویتامین D می‌تواند فشار خون بالا را هم کنترل کند. البته این همه فواید این محصول لبنی نیست و از جمله مزیت‌های مصرف روزانه آن می‌توان به تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت قلب، تقویت سلامت استخوان‌ها و... هم اشاره کرد. برخی مطالعات نشان داده‌اند، سالمندانی که روزانه ماست مصرف می‌کردند در مقایسه با کسانی که شیر می‌نوشیدند، کمتر در معرض ابتلا به سرماخوردگی بودند. کسانی هم که بیش از ۳ وعده ماست در هفته مصرف می‌کنند بهتر می‌توانند وزن خود را مدیریت کنند؛ چون ماست حاوی باکتری‌های اسید لاکتیک است و ماتی‌کس غذایی غنی آن، هوس غذا خوردن را کاهش می‌دهد.

مواد غذایی ممنوعه در بوفه‌های مدارس

براساس اعلام گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، فرآورده‌های غلات حجیم‌شده، یخکم، نوشابه، ساندویچ‌های سوسیس، کالباس، ناگت، فلافل، پیتزا، آب‌نجات، سمبوسه، پیراشکی و سایر مواد غذایی ناسالم که ارزش غذایی کمی دارند، نباید در بوفه مدارس عرضه شوند.



مکمل‌های خارجی در بازار، قاچاق و تقلبی هستند

سازمان غذا و دارو اعلام کرد، واردات انواع مکمل‌ها از سال ۹۷ ممنوع شده و تمام نیاز کشور در داخل تولید می‌شود. به همین دلیل مکمل‌هایی که به اسم وارداتی عرضه می‌شوند، نه‌تنها مجوزی از سازمان ندارند که به‌شکل قاچاق یا تولید تقلبی روانه بازار شده‌اند.

کودتا علیه سلطان بدن

سن سگته مغزی در ایران پایین آمده و حتی افراد زیر ۴۰ سال را هم درگیر کرده است



گزارش
روزنامه‌نگار پروانه بندپی

سگته مغزی، یکی از دلایل اصلی مرگ‌ومیر در جهان محسوب می‌شود. در ایران نیز حمله‌های مغزی، دومین علت مرگ‌ومیر است. عده زیادی نیز جان خود را از دست نمی‌دهند، اما بر اثر این عارضه دچار آسیب‌های مغزی می‌شوند که تا پایان عمر همراه آنها خواهد ماند. به گفته پزشکان، موفقیت درمان سگته‌های مغزی بستگی به‌درمان در زمان طلایی دارد. پزشکان می‌گویند اگر درمان سگته در این زمان طلایی صورت گیرد، یک‌سوم بیماران بدون هیچ پیامد ناگواری بهبود می‌یابند، اما اگر زمان طلایی بگذرد، یا مرگ در انتظار فرد خواهد بود یا آسیب‌های دائمی مغز. در این‌باره با دکتر بابک زمانی، متخصص مغز و اعصاب، نورولوژیست و رئیس انجمن سگته مغزی ایران گفت‌وگویی داشته‌ایم که نکته‌های این کارشناس را پیش‌رو دارید.

۱۵
میلیون نفر
در سال، دچار سگته مغزی می‌شوند

۵۵۰
هزار نفر
در ایران سالانه دچار انواع سگته‌های مغزی می‌شوند

۳ تا ۶
ساعت
زمان طلایی درمان سگته مغزی است

چرا سگته مغزی می‌کنیم؟
سگته مغزی زمانی اتفاق می‌افتد که جریان خون قسمتی از مغز کاهش یابد یا قطع شود. این اتفاق باعث می‌شود که رسیدن اکسیژن و مواد غذایی به مغز مختل شود. در این حالت، سلول‌های مغزی در عرض چند دقیقه از بین می‌روند.

حتی ۴۰ ساله‌ها و کمتر
سگته مغزی در همه گروه‌های سنی رخ می‌دهد، اما در سنین بالاتر شیوع بیشتری دارد. این عارضه در ۴۰ سالگی و حتی زیر ۴۰ سال هم زیاد رخ می‌دهد. این عارضه حتی بین ورزشکاران نیز به‌دلیل ورزش‌هایی که انجام می‌دهند، شایع است.

آمار ناتوانی برای آسیب‌ها
خیلی‌ها فکر می‌کنند سگته مغزی باعث مرگ می‌شود. در این بیماری میزان مرگ‌ومیر بالا نیست و آمار ناتوانی فرد بعد از سگته مغزی بالاتر است. یکی از دلایل آن هم این است که افراد اطلاعات کافی درباره اقداماتی که بعد از سگته باید انجام شود، ندارند.

زمان طلایی
مهم است که در «زمان طلایی» که حدود ۲ تا ۶ ساعت بعد از شروع علائم است، بیمار به بیمارستان منتقل شود. در این بازه، پزشکان می‌توانند لخته خونی را از مغز بیمار بیرون بیاورند و جریان خون را به مغز او برگردانند.

۳۳٪
از مبتلایان سگته مغزی در جهان، جان خود را از دست می‌دهند.

۱۵٪
از سگته‌های مغزی در ایران منجر به مرگ می‌شود.

۳۰ تا ۵۰٪
احتمال موفقیت در مان سگته‌های مغزی وجود دارد.

۳۰٪
بیماران سگته مغزی اگر در زمان طلایی مداوا شوند، بدون هیچ پیامدی در مان می‌شوند.

۸۵٪
از حمله‌های مغزی از نوع انسداد رگ هستند.

دلایل سگته‌های مغزی

- مصرف نامنظم دارو
- دیابت
- چاقی
- اضافه وزن
- فشار خون
- مصرف سیگار
- خواب ناکافی
- عدم‌فعالیت فیزیکی

نکات حیاتی

- اگر فردی در اطراف‌تان سگته کرد، باید فوراً با ۱۱۵ تماس بگیرید.
- علائم سگته مغزی را به‌خوبی بشناسید.
- بیمار را به هیچ‌وجه تکان ندهید و چیزی به او نخورانید.
- اگر فرد دچار سگته مغزی مبتلا به فشار خون بالاست، برای پایین آوردن فشار خونش هرگز خودسرانه قرص زیرزبانی به او ندهید.
- به هیچ‌عنوان بیمار سگته مغزی را با خودروی شخصی به بیمارستان نبرید.
- به کارشناسان اورژانس اصرار نکنید که بیمار را به بیمارستان خصوصی برسانند، چون بیمارستان‌های دولتی با تمام کمبودهای احتمالی امکانات‌شان برای درمان سگته مغزی بیشتر از بخش خصوصی است.

علائم سگته‌های مغزی

- اختلال در تکلم
- کج شدن دهان و صورت
- بی‌حسی
- از دست دادن تعادل
- مشکل در راه رفتن
- تاری دید یا تاریایی
- ناتوانی در خوردن و بلعیدن غذا

چرا پزشکان ایرانی، قهرمان کشتی را جراحی نکردند؟

پیگیری

انجام عمل جراحی حسن یزدانی، قهرمان کشتی ایران در فرانسه پس از آسیب در مسابقات المپیک پاریس ۲۰۲۴ این سؤال را ایجاد کرده که آیا جراحان ایرانی قادر به انجام چنین عملی نبوده‌اند؟ یا فقدان تخصصی خاص باعث شده این کشتی‌گیر راهی بیمارستانی در اروپا شود؟ دکتر محمد رازی، رئیس انجمن جراحان ارتوپد ایران در این‌باره به همشهری می‌گوید: «ورزشکاران حرفه‌ای خودشان تصمیم می‌گیرند کجا جراحی داشته باشند اما نکته مهم اینجاست که با وجود کم و کاستی‌ها، توان ارتوپدی ایران بسیار بالاست و در حالی که برخی قهرمانان ورزشی جراحی در خارج از کشور را ترجیح می‌دهند، برخی هم اقدامات درمانی‌شان را در داخل کشور تکمیل می‌کنند.» البته

به‌گفته این مسئول هر پزشکی در ایران به راحتی زیر بار جراحی قهرمانان ورزشی نمی‌رود؛ چون حاشیه این مسائل زیاد است و اگر ورزشکار دوباره از همان ناحیه آسیب ببیند، همه کاسه‌کوزه‌ها بر سر پزشکی ایران می‌شکنند. درحالی که آسیب مجدد یک عضو کاملاً طبیعی است و ربطی به جراح یا امکانات موجود در کشور ندارد. رازی با بیان اینکه عضو جراحی شده دوباره به شرایط اولیه بر نمی‌گردد، عنوان می‌کند: «به همین دلیل ایجاد هیاهو و بیان مطالبی مبنی بر اینکه علم پزشکی ما قادر به انجام برخی کارها نیست، کار درستی نخواهد بود. در بهترین حالت هم کسی که یک‌بار آسیب دیده، می‌تواند دوباره هم مصدوم شود یا شانه جراحی شده هم امکان آسیب دوباره دارد. هیچ جراحی

نمی‌تواند بهتر از خداوند متعال، شانه و دیگر اعضا را جراحی یا ترمیم کند.» این در حالی است که حسن یزدانی، برای بار اول توسط دکتر حمیدرضا اسلانی، ارتوپد و فلوشیپ آرتروسکوپی مفاصل و طب ورزشی از آمریکا مورد جراحی قرار گرفت و همان زمان هم این پزشک اعلام کرد که معمولاً بین ۱۰ تا ۱۵ درصد امکان جوش نخوردن پارگی‌های کتف وجود دارد. به‌گفته این متخصص، بسیاری از ورزشکاران به این دلیل که از میادین ورزشی دور نشوند، برای جراحی دیر اقدام می‌کنند یا بعد از جراحی، پیگیری درمانی را انجام نمی‌دهند، درحالی که یک روز و حتی یک ساعت بازماندن از برنامه بازتوانی می‌تواند نتایج جبران‌ناپذیری برای فرد جراحی کرده به‌دنبال داشته باشد.

سلامت

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

درمان همه دردها با یک ورزش ساده

بسیاری از کارشناسان ورزشی معتقدند که پیاده‌روی، به‌ویژه شکل سریع آن، بهترین ورزش و به‌اصطلاح مادر همه ورزش‌هاست و انجام آن به‌صورت روزانه می‌تواند دردها و بیماری‌های زیادی را درمان یا از آنها پیشگیری کند. بازار این نوع ورزش این روزها در فضای مجازی داغ است و محتوای زیادی برای افزایش انگیزه انجام دادن آن منتشر می‌شود. در این مطلب می‌توانید مزیت‌های پیاده‌روی را بخوانید که در مطالعات مختلف به آن اشاره شده است. شاید شما هم در آینده خیلی نزدیک به جمع ورزشکارانی که پیاده‌روی می‌کنند بپیوندید.

کاهش خطر بیماری‌های قلبی

پیاده‌روی روزانه بین ۶۰۰۰ تا ۹۰۰۰ قدم بسا کاهش چشمگیر خطر بیماری‌های قلبی - عروقی در افراد مسن همراه است.

کمک به حفظ وزن

پیاده‌روی نوعی ورزش قلبی - عروقی با شدت کم است و می‌تواند به سوزاندن چربی و کاهش وزن کمک کند.

کاهش سطح استرس

پیاده‌روی سطح کورتیزول (هورمون استرس) را مانند برخی از تمرینات با شدت بالا افزایش نمی‌دهد. اگر مشغله فکر زیادی دارید، پیاده‌روی می‌تواند به رفع فشار ذهنی کمک کند.

افزایش سطح انرژی

بدن تمایل بیشتری به نشستن دارد؛ بنابراین با شروع پیاده‌روی شاید راه رفتن سخت به نظر برسد، به‌خصوص اگر تازه شروع به ورزش کرده باشید، اما تداوم این امر می‌تواند انجام آن را آسان‌تر کند و در با‌هی کوتاه‌مدت متوجه خواهید شد که افزایش انرژی به‌دلیل پیاده‌روی روزانه بی‌نظیر است.

کمک به تقویت روحیه

پیاده‌روی نوعی تقویت‌کننده خلق و خود بودن ذهنیه است. نه‌تنها اندورفین را به جریان می‌اندازد، بلکه اگر در بیرون از خانه قدم بزنید، از مزایای روان‌شناختی زیادی که در طبیعت هست نیز بهره‌مند خواهید شد.

پمپاژ و افزایش گردش خون

پیاده‌روی با هر سرعتی جریان خون را در سراسر بدن افزایش می‌دهد. گردش خون خوب، تضمین می‌کند که اندام‌های ما به‌درستی کار می‌کنند.

پیشگیری از افزایش وزن

بسیاری از زنان پیاده‌روی را با هدف کاهش وزن انجام می‌دهند که البته به‌طور کلی چربی بدن را هم کاهش می‌دهد. اما این ورزش به‌طور خاص می‌تواند به کاهش چربی در نواحی شکم، ران‌ها و باسن کمک کند.

کمک به کاهش اضطراب

پیاده‌روی علاوه بر کاهش استرس، برای اضطراب هم معجزه‌گر است.

افزایش عملکرد ریه‌ها

پیاده‌روی فعالیتی هوازی است و نه‌تنها قلب، بلکه ریه‌ها هم حین انجام آن کار می‌کنند. باید بدانید که ریه‌ها برای عملکرد مؤثر به ورزش نیاز دارند.

کمک به تأمین ویتامین D

نور خورشید منبع سالم ویتامین D است و پیاده‌روی بیرون از خانه و زیر نور آفتاب به شما کمک می‌کند دوز روزانه این ویتامین را دریافت کنید.

ایجاد خلایق

وقتی در اجرای پروژه خلایق‌های به‌بن‌بست می‌رسید یا احساس می‌کنید در یک شیار گیر کرده‌اید و راه‌حلی ندارید، هیچ توصیه‌ای مفیدتر از پیاده‌روی نیست. تنفس هوای تازه و پمپاژ خون بر عملکرد مغز شما تأثیر خوبی دارد و این ترغیبی ویژه برای ایجاد خلایق است.

تقویت استخوان‌ها و ماهیچه‌ها

تحقیقات نشان داده که پیاده‌روی می‌تواند از دست دادن تراکم استخوان و توده استخوانی را کاهش دهد. این دو عارضه جسمانی با افزایش سن رخ می‌دهد و یوکی استخوان هم یک بیماری شایع در زنان مسن است.

بهبود فشار خون

مدت‌هاست که تحقیقات ثابت کرده پیاده‌روی می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

تقویت سیستم ایمنی

یکی از مزایای شگفت‌انگیز پیاده‌روی این است که می‌تواند سیستم ایمنی را بهبود ببخشد. در یک تحقیق در دانشگاه هاروارد مشخص شد مردان و زنانی که حداقل ۳ روز در هفته پیاده‌روی می‌کنند ۴۳ درصد کمتر از افرادی که یک بار در هفته یا کمتر ورزش می‌کنند به بیماری دچار می‌شوند.