

عدد خبر

۴۶ درصد

۷۰ درصد

۶/۵ میلیون

خبر کوتاه

تصادف‌های منجر به فوت در تهران در سال گذشته درباره موتورسواران ثبت شده است. علی اصغر شریفی، رئیس مرکز اطلاع‌رسانی پلیس راهور تهران بزرگ با اعلام آمار گفته این یعنی از هر ۱۰ نفری که در تصادفات رانندگی جان خود را از دست داده‌اند، حدود ۵ نفر آنها موتورسوار بوده‌اند.

سالمندان بالای ۶۵ سال در کشور فشارخون دارند. باقر لاریجانی، رئیس مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان این مطلب گفته: نیمی از سالمندان دیابتی یا پیش‌دیابتی هستند و ۶ درصد هم کلسترول خون بالا دارند. چاقی و دیابت هم از دیگر بیماری‌های مزمن آنهاست.

سالمند بالای ۶۵ سال در ایران زندگی می‌کنند و از این تعداد ۳ میلیون نفر مرد و ۳ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر زن هستند. حسام‌الدین علامه، رئیس اسبق دبیرخانه شورای ملی سالمندی کشور در این باره گفته: جمعیت سالمندان بالای ۶۰ سال هم حدود ۹ میلیون و ۸۵۰ هزار نفر است. ۵ میلیون و ۱۵۰ هزار نفر زنان و ۴ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر مردان تشکیل می‌دهند.

۲۸ روز انتظار برای پزشک عمومی

در حالی که بیماران ایرانی در مراجعه به هر مرکز درمانی، به سرعت به پزشک عمومی دسترسی دارند، اما نتایج یک مطالعه در آمریکا نشان داده که گرفتن نوبت از پزشک عمومی به‌طور میانگین حدود ۲۸ تا ۲۹ روز زمان می‌برد. این زمان در شهرهای بزرگ مثل بوستون ممکن است به ۲۰ روز هم برسد و یکی از دلایل اصلی این تأخیر، کمبود پزشکان و افزایش تقاضای خدمات بهداشتی است.



در مقایسه با این شرایط، کشورهای اروپایی مثل سوئیس زمان انتظار کمتری دارند. سوئیس به‌ویژه در میان کشورهای اروپایی با مدیریت بهتر سیستم بهداشتی شناخته می‌شود. زمان‌های انتظار کوتاه‌تری برای بیماران رقم زده است. در بریتانیا، استرالیا و سوئد این عدد به یک تا هفت ماه می‌رسد و کانادایی‌ها هم اغلب باید حدود ۲۰ تا ۲۰ روز منتظر رسیدن نوبت‌شان برای پزشک عمومی باشند. آلمانی‌ها زمان کمتری دارند. حدود یک هفته انتظار برایشان رقم می‌خورد. اما به گزارش پایگاه خبری وزارت بهداشت، بیماران در ایران عمدتاً در زمانی کمتر از ۱۰ دقیقه به پزشک عمومی دسترسی دارند که البته این تفاوت‌ها به ساختارهای متفاوت سیستم‌های بهداشتی کشورها هم مربوط می‌شود.

توصیه

چه کسانی نباید واکسن آنفلوآنزا بزنند؟

با شروع فصل پاییز و روزهای سرد سال، یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها تزریق واکسن آنفلوآنزا برای عموم مردم و حتی کودکان بالای ۶ ماه است، اما برخی گروه‌ها هم هستند که نباید این واکسن را تزریق کنند. احسان مصطفوی، رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های نوپدید و بازپدید آنستیتو پاستور ایران در این باره به فارس گفته: «در کشوری مانند ایران که تمرکز بر تزریق واکسن برای افراد پرخطر است، توصیه می‌شود افرادی که جزو گروه‌های پرخطر تر محسوب می‌شوند حتماً واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. البته تزریق واکسن برای سایر افراد منعی ندارد و می‌تواند مقاومت بدن آنها را نسبت به بیماری ناشی از ویروس آنفلوآنزا افزایش دهد، اما نوزادان زیر ۶ ماه و افرادی که در تزریق‌های قبلی واکسن آنفلوآنزا عوارض آلرژیک و حساسیت‌های شدیدی را تجربه کرده‌اند نباید این واکسن را تزریق کنند.» به گفته مصطفوی، با توجه به اینکه در اکثر واکسن‌هایی که در دسترس است، کشت ویروس آنفلوآنزا در تخم‌مرغ انجام می‌شود، توصیه می‌شود افرادی که آلرژی و حساسیت شدیدی به تخم‌مرغ دارند با احتیاط و با نظر پزشک این واکسن را تزریق کنند. او همچنین در پاسخ به این سؤال که چرا تزریق این واکسن سالانه است، توضیح داده: «تغییرات و متاسیون‌های فراوانی که ویروس آنفلوآنزا صورت می‌گیرد، باعث می‌شود که هر سال ما با سویه‌های نسبتاً جدیدتری نسبت به سویه‌های سال قبل مواجه شویم. به همین دلیل شرکت‌های واکسن‌ساز، ویروس‌هایی را که در مناطق مختلف زمین در گردش هستند، رصد کرده و واکسن‌های خود را به‌روزرسانی می‌کنند.»



تجارب کرونا برای جوانی جمعیت
علیرضا ربیعی، معاون بهداشت وزارت بهداشت: اگر به موضوع جوانی جمعیت توجه نکنیم، طی ۴۰ سال آینده جمعیت ایران ۴۲ میلیون نفر می‌شود. موضوع «جوانی جمعیت» و «بزشکی خانواده و نظام ارجاع» به‌عنوان ماموریت اصلی وزارت بهداشت تعریف شده و از تجارب دوران کرونا برای این ۲ مقوله استفاده می‌کنیم.

دوغت رو بنوش

درباره یک نوشیدنی سالم که بهترین جایگزین نوشابه است

گزارش گروه تندرستی

چند وقت پیش بود که گفتند تولید کوکاکولا در ایران دیگر دنبال نخواهد شد. ظاهراً شرکت تولیدکننده‌اش گفته بود که به دلیل تحریم‌ها و اینکه مواد اولیه و... از خارج وارد می‌شود، دیگر چنین قصدی ندارد. البته این خبر برخی را هم خوشحال کرد؛ چرا که معتقدند نوشابه‌ها به دلیل مضراتی که برای سلامت ما دارند، کلاً باید حذف شوند. اما حذف این نوشیدنی پرخطر به این راحتی‌ها شدنی نیست؛ مخصوصاً که بسیار هم جا افتاده است و جایگزین درست‌وحسابی و ارش و وجود نداشته باشد، چنین اتفاقی نخواهد افتاد. حالا که بحث نوشابه داغ است، سراغ کارشناسان تغذیه رفته‌ایم تا ببینیم که نظر آنها در این باره چیست.

زبان‌های نوشابه در یک نگاه

- افزایش احتمال ابتلا به دیابت
- تخریب دندان‌ها
- چاقی
- افزایش چربی شکمی
- درد مفصلی
- مشکلات کلیوی
- مشکلات رفتاری
- نارسایی قلبی
- احتمال سکته



چرا نوشابه‌ها مضر هستند؟

نه تنها کوکاکولا که توقف تولید هر نوع نوشابه یا نوشیدنی که اجزای تشکیل‌دهنده آن صنعتی هستند، یکی از مهم‌ترین کارها برای حفظ سلامت جامعه خواهد بود. در نوشابه‌های مشتمل‌ت‌اسید فسفریک یا رنگدانه‌های مصنوعی استفاده می‌شود؛ مثل نوشابه‌های زرد که با استفاده از رنگ مصنوعی یا سنتتیک تولید می‌شوند. به همین دلیل از لحاظ سلامت تأییدیه‌های لازم ندارند و می‌توانند به سیستم گوارش مصرف‌کنندگان آسیب جدی وارد کنند. نوشیدنی این محصولات روی کبد هم اثر منفی می‌گذارد؛ چون کبد بافتی است که به‌اصطلاح چربی‌ها که جذب بدن نمی‌شود در آن ذخیره می‌شود و نوشابه عامل مشکلات کبدی است. کوکاکولا هم یکی از این مصداق‌هاست و روی لوگوی این محصولات هم چنین جزئیاتی قید شده است. در این باره بهتر است آگاهی مردم افزایش پیدا کند که مصرف چنین محصولاتی به‌ویژه آنهایی را که گازدارند، متوقف کنند. اکنون خبر توقف تولید کوکاکولا را می‌شنویم و پیش‌تر هم محصولی به نام کاناداری داشتیم که نوشابه‌ای نارنجی با زرد رنگ بود. این نوشیدنی‌ها برای سلامت مضرند و بهتر است نوشیدنی‌هایی جایگزین آنها شوند که اجزای تشکیل‌دهنده آنها طبیعی هستند، مثل آبمیوه‌های طبیعی.

نه تنها کوکاکولا که توقف تولید هر نوع نوشابه یا نوشیدنی که اجزای تشکیل‌دهنده آن صنعتی هستند، یکی از مهم‌ترین کارها برای حفظ سلامت جامعه خواهد بود.

بهترین زمان ورزش
بهترین زمان ورزش وقتی است که هوا در اعتدال باشد. در فصل‌های گرم ابتدای روز و در فصل‌های سرد هم ساعات نزدیک ظهر بهترین زمان انجام ورزش است.

ورزش مناسب مزاج سرد و تر
افراد دارای مزاج سرد و تر بیشتر از بقیه افراد به ورزش احتیاج دارند، چرا که از نگاه طب ایرانی حرکت و ورزش باعث گرمی بدن آنها می‌شود. فوتبال والیبال و بسکتبال هم برای آنها مناسب است.

ورزش مناسب مزاج گرم و خشک
افراد گرم و خشک دارند نباید ورزش‌های شدید انجام دهند و آب زیادی از دست بدهند. این افراد بهتر است در هوای خنک و ورزش انجام دهند. برای افرادی که مزاج خشک دارند شنا بهترین است.



بهترین زمان ورزش از نظر طب ایرانی

ارش نپاوندی | ابوعلی سینا مهم‌ترین تدابیر برای حفظ تندرستی را ورزش، غذا و خواب خوب عنوان کرده است. ورزش در طب ایرانی هم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است اما باید آگاه باشید که زمان، مکان، مدت، نوع و شدت ورزش در این طب با توجه به ویژگی‌ها و مزاج افراد متفاوت است. روشنگر مکی‌ری نژاد، رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران در گفت‌وگو با همشهری در این باره چند نکته را مطرح می‌کند.

بهترین فضا
ورزش باید جایی انجام شود که آلودگی کمتر باشد. اگر ورزش در مکان سرریسته انجام می‌گیرد باید حتماً تهویه خوبی داشته و هوا نسبتاً مرطوب باشد.

نوع و شدت ورزش
مدت، نوع و شدت ورزش با توجه به شرایط هر فردی متفاوت است و به عواملی نظیر سن، جنسیت، شغل و مزاج بستگی دارد. این مسئله حتی درباره بیماری‌ای که ممکن است فرد به آن مبتلا باشد هم متفاوت می‌شود.

هشدار درباره مصرف بالای آموکسی‌سیلین
سیدحیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو: مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها، به‌ویژه آموکسی‌سیلین به دلایل متعددی در ایران رواج یافته و مردم باید در مصرف آنها دقت کنند. برخی از پزشکان هم به دلیل درخواست بیماران یا به‌منظور پیشگیری از مشکلات احتمالی، آنتی‌بیوتیک‌ها را در موارد نامناسب تجویز می‌کنند.

یا کارشناسی پروانه بندی؛ روزنامه‌نگار

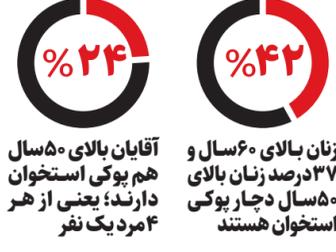
راهکارهای جلوگیری از پوکی استخوان

ترمیم و بازسازی استخوان، یک فرآیند مادام‌العمر است. در این فرآیند، بافت استخوان قدیمی تخریب می‌شود و جای خود را به بافت استخوانی جدید می‌دهد. فرآیند بازسازی استخوان‌ها هم نقش مهمی در سلامت آنها دارد و اگر اختلالی ایجاد شود، تراکم استخوانی کمتر و فرد به بیماری پوکی استخوان دچار می‌شود. سؤال مهمی که خیلی‌ها می‌پرسند، این است که آیا راهی برای پیشگیری از پوکی استخوان وجود دارد؟

عوامل مؤثر بر بروز پوکی استخوان
علیرضا استقامتی، فوق تخصص غده درون‌ریز و متابولیسم در این باره به همشهری می‌گوید: «بخش عمده توده اسکلتی، ژنتیک است؛ یعنی افراد، توده اسکلتی را از طریق فاکتورهای ژنتیک به ارث می‌برند. با این حال عوامل دیگری هم در ابتلا به پوکی استخوان مؤثرند؛ از جمله ورزش نکردن، تغذیه نامناسب، کمبود کلسیم و ویتامین D. برخی بیماری‌ها و مصرف برخی داروها هم روی پوکی شدن استخوان اثر دارد.»

این است که دو سوم بیماران مبتلا به پوکی استخوان از بیماری خودآگاه نیستند. استقامتی در این باره هم می‌گوید: «برای آقایان اگر بیماری زمینهای نداشته باشند، به‌طور معمول بهترین سن انجام غربالگری تراکم استخوان، در انتهای دهه هفتم یا اوایل دهه هشتم زندگی و برای خانم‌ها هم بهترین سن معمولاً ۶۵ سال به بالاست؛ البته به شرطی که بیمار‌ی‌ای نداشته باشند.»

سن بروز پوکی استخوان
جمعیت ایران به سرعت رو به پیری است و هر قدر میزان جمعیت بالای ۵۰ سال بیشتر شود، تعداد بیمارانی که پوکی استخوان دارند هم بیشتر می‌شود. این نکته را هم افشین استوار، رئیس مرکز تحقیقات پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران بیان می‌کند و در توضیح بیشتر می‌گوید: «تراکم معدنی استخوان‌ها تا حدود ۳۰ سالگی افزایش پیدا می‌کند؛ یعنی حداکثر توده استخوانی تا حدود ۳۰ سالگی اتفاق می‌افتد. بعد از آن با افزایش سن، توده و تراکم استخوانی کاهش پیدا می‌کند و هر سال که سن بالاتر می‌رود، این توده استخوانی کاهش بیشتری می‌یابد. درباره زنان هم زمانی که به ۷۵ سالگی می‌رسند، آمار ابتلا به پوکی استخوان به حدود ۸۰ درصد می‌رسد.»



۶۵ سالگی
شروع سن ابتلا به پوکی استخوان در زنان است و مردان هم بعد از ۷۵ سالگی بیشتر مبتلا می‌شوند.

- راه‌های پیشگیری**
کارشناسان البته تأکید می‌کنند که اگر افراد سبک زندگی سالمی داشته باشند می‌توانند از بروز آن پیشگیری کنند یا حداقل زمان ابتلا به آن را به تأخیر بیندازند. در این باره چند راهکار پیشنهاد می‌شود که به شرح زیر است:
- مصرف کافی کلسیم و پروتئین**
روزانه باید بین ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم از طریق منابع غذایی مانند لبنیات (شیر، ماست، پنیر و...)، سبزیجات برگ‌دار و غلات غنی شده مصرف شود. پروتئین بدن را هم از گوشت سفید، ماهی، حبوبات و لبنیات تأمین کنید.
 - ویتامین D**
این ویتامین به جذب کلسیم کمک می‌کند و منبع مغذی آن ماهی‌های چرب (سالمون، تن)، تخم‌مرغ، قرار گرفتن در معرض نور خورشید و مکمل‌ها هستند.
 - انجام ورزش‌های با تحمل وزن**
افرادی که تحرک خیلی کمی دارند و کم‌ورزش می‌کنند، زودتر به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند. البته در ارتباط با پوکی استخوان، ورزش‌هایی مناسبند که وزن بدن را تحمل می‌کنند؛ مثل پیاده‌روی، دویدن در استخر و زونه‌برداری که باعث تقویت استخوان‌ها و حفظ تراکم آنها می‌شود. ورزش‌های تعادلی مثل یوگا و تایچی هم مفید هستند.
 - کاهش مصرف کافئین**
مصرف زیاد قهوه و جای می‌تواند جذب کلسیم را کاهش دهد.
 - مصرف نکردن دخانیات**
سیگار کشیدن می‌تواند باعث کاهش تراکم استخوانی و افزایش خطر شکستگی‌ها شود.
 - حفظ تناسب اندام**
داشتن وزن مناسب بدن از فشار اضافی بر استخوان‌ها جلوگیری می‌کند.
 - مصرف منیزیم و پتاسیم**
از مصرف کافی سبزیجات، میوه‌ها و آجیل غافل نشوید.
 - پرهیز از رژیم‌های کم‌کالری**
رژیم‌های غذایی کم‌کالری می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی از جمله کاهش تراکم استخوان شود. هر رژیم غذایی باید حاوی مقدار مشخصی پروتئین، چربی، ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر ریزمغذی‌ها باشد. قبل از اقدام به هر رژیمی حتماً از یک متخصص تغذیه کمک بگیرید.