

عدد خبر

۱۳۳ درصد

مصرف قلبیان در دختران ۱۴ تا ۱۵ساله افزایش پیدا کرده است. محمدرضا مسجدی، دبیرکل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران با اعلام این خبر گفته که باید «نه گفتن» برای مصرف سیگار را به دانش‌آموزان آموزش داد، چون ۷۰هزار نفر سالانه در ایران به‌دلیل مصرف دخانیات فوت می‌کنند.

۸ مدرسه

از ۴منطقه تهران پالیوت اجرای آزمایشی طرح یاد (پیشگیری از استعمال دخانیات در مدارس) برای بیماری‌های غیرواگیر هستند. نکته مهم اینجاست که فعالیت بدنی دانش‌آموزان به‌شدت کاهش یافته و اگر بخواهیم دانش‌آموزان و جوانان سالم بمانند باید مصرف سیگار کاهش و ورزش عملیاتی شود.

۶/۷ درصد

دانشجویان سال اول رشته علوم پزشکی سیگار مصرف می‌کنند که در سال‌های بالاتر این عدد به ۲۷درصد می‌رسد. آن هم درحالی‌که افراد در معرض دود سیگار و قلبیان‌که اینها را استعمال نمی‌کنند هم دچار بیماری‌هایی همچون سرطان می‌شوند.

۱۳ میلیارد

نخ دخانیات سالانه توسط یک شرکت آمریکایی و انگلیسی در کشور تولید می‌شوند. این در حالی است که ۷۲درصد تولید دخانیات در ایران توسط کارخانه‌های خارجی است و اکنون به‌دنبال ایجاد کارخانه برای تولید سیگار الکترونیکی در ایران هستند.

توصیه

چطور بدهی خواب‌مان را تسویه کنیم؟

وقتی کمتر از مقدار نیاز بدن‌تان می‌خوابید، بدهی خواب دارید. بدهی خواب به مرور زمان جمع می‌شود و می‌تواند بر سلامت شما تأثیر منفی بگذارد. برای آشنایی با بدهی خواب، عواقب کم‌خوابی و راهکارهای جبران کم‌خوابی، این مطلب را بخوانید.

عواقب بدهی خواب
اگر به جای ۸ساعت خواب شبانه ۴ساعت بخوابید، ۴ساعت بدهی خواب خواهید داشت. اگر این کار را برای ۷روز آینده انجام دهید، در نهایت ۲۸ساعت بدهی خواب خواهید داشت. بدهی خواب می‌تواند بر سلامت شما تأثیر منفی بگذارد؛ زیرا خواب کافی برای سلامت شما مهم است. اگر به‌طور منظم به اندازه کافی نخوابید، ممکن است:

- در طول روز احساس خستگی کنید.
- توانایی خود را برای متمرکز و کارآمد ماندن در طول روز از دست بدهید.
- سیستم ایمنی خود را ضعیف کنید.
- پردازش و ذخیره اطلاعات جدید را برای مغز دشوارتر کنید.

چگونه از بدهی خواب جلوگیری کنیم؟

در جریان باشید که حتی اگر بدهی خواب به چشم‌تان نیاید و به قول معروف زیاد احساس خواب‌آلودگی و کمبود خواب نداشته باشید، ولی به هر حال اثرش را در کاهش عملکرد جسمی و روانی شما خواهد گذاشت. برای جلوگیری از عواقب بدهی خواب، باید بیاموزید که بدن به چه مقدار خواب نیاز دارد و بهداشت خواب خود را بهبود ببخشید.

- ببینید چقدر به خواب نیاز دارید.
- یک دفتر خاطرات خواب و یک برنامه‌ریزی شبانه داشته باشید. در برنامه روزانه‌تان هم تجدینظر کنید.
- اگر چیزی پیدا کردید که خواب شما را محدود می‌کند، سعی کنید از آن اجتناب کنید یا جایگزینی بیابید.
- بعد از غروب آفتاب از مصرف کافئین خودداری کنید.
- در طول روز بیشتر ورزش کنید که به اندازه کافی خسته شوید تا بتوانید خوابی با کیفیت داشته باشید.
- اتاق خواب خود را برای خواب راحت‌تر کنید.
- از شسر منابعی که حواس‌تان را پرت می‌کنند خلاص شوید.
- ملحفه، بالش یا تشک خود را در صورت ناراحتی تعویض کنید.
- مدای اتاق خواب را در وضعیت مطلوب قرار دهید.
- (حدود ۱۸درجه سانتی‌گراد)



ماجرای مکمل‌های عرضه‌شده در آزمایشگاه‌ها

به‌گفته قاسم حیدری، مدیرکل بازرسی سازمان غذا و دارو، مکمل‌های ورزشی که در آزمایشگاه‌ها عرضه می‌شوند، خطرناک و غیرمجازند. عرضه این مکمل‌ها در این مراکز غیرقانونی است و این محصولات، معمولاً فاقد نظارت و تأییدیه‌های لازم از سوی مراجع بهداشتی هستند؛ در نتیجه مصرف‌شان می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری برای سلامت بدن داشته باشد.

مرهمی بر زخم بیمارستان‌های کهنه

اقدامات توسعه‌ای و نوسازی، آمار فرسودگی بیمارستان‌های تهران را کم کرد



مریم‌سرخوش | ۴۰درصد حوزه خدمات درمانی استان تهران در بیمارستان‌های تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی ایران انجام می‌شود، اما از چند سال پیش بخشی از آنها در فهرست بیمارستان‌های فرسوده و ناپایمن قرار گرفتند که نگرانی‌های متعددی را برای مراجعه‌کنندگان به این مراکز رقم زدند، اما حالا به گفته دکتر نادر توکلی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران به همشهری با اقدامات انجام شده، بخشی از این بیمارستان‌ها از فهرست ناپایمن‌ها خارج و یک بیمارستان به‌طور کامل تعطیل شده و طرح‌های توسعه و بهسازی سسایر مراکز درمانی هم ادامه دارد که با تأمین بودجه مرتفع خواهد شد.

۳۰۰۰ تخت دولتی
تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی ایران فعال هستند.

یک هفتم حوزه درمان کشور (در ۴حوزه بیمارستان دولتی، خصوصی، خیریه و عمومی غیردولتی) در اختیار این دانشگاه است.

خدمات درمانی و بیمارستانی استان تهران ازسوی این دانشگاه ارائه می‌شود.

وضعیت ایمن‌سازی بیمارستان‌ها

از سال گذشته با کمک خبرین بخشی از این بیمارستان که در شرایط بحرانی قرار داشت، بهسازی شده است.

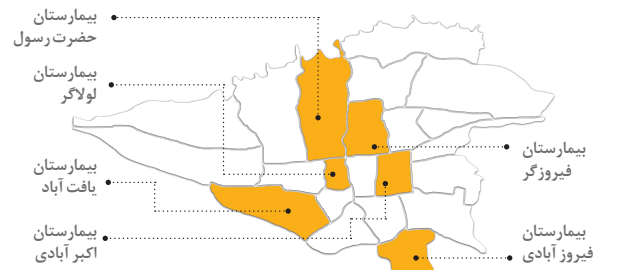
به‌دلیل شرایط خاص کاملاً تعطیل شده و جایگزین آن در حال پیگیری است.

جایگزین بیمارستان ناپمن فیروز آبادی ساخته شده و جایگزین بیمارستان شهدای هفتم تیر هم در حال ساخت است.

به‌عنوان فعال‌ترین مرکز تولد در ایران و خاورمیانه، دچار فرسودگی است که البته بخش یک آن نوسازی و بازگشایی شده است.

جزو مراکز فرسوده است، اما برای جایگزینی نیاز به شرایط خاص دارد.

با ظرفیت ۲۵۰ تختخوابی طرح توسعه را سپری می‌کند و در مسیر ایمن‌سازی است.



در سطح شهرستان‌های استان تهران، بیمارستان ملارد، شهر قدس و امام خمینی شهر یار تازه‌ساز هستند و مشکلی ندارند، اما در بیمارستان امام سجاد شهر یار باید طرح توسعه انجام شود و بیمارستان امام حسین بهارستان هم از نظر ساختاری مشکلاتی دارد که باید اصلاح شود.

افسردگی شود. چون مغز ما برای عملکرد درست به مقدار مشخصی از سروتونین نیاز دارد و کمبود آن خود را با علائم افسردگی نشان می‌دهد.

تغذیه نامناسب

مصرف بیش از حد شیرینی و قند می‌تواند منجر به کمبود مواد مغذی لازم برای سلامتی روان مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی شود و کمبود مواد معدنی نیز با ابتلا به افسردگی ارتباط مستقیم دارد. مثلاً ویتامین‌های گروه B، ویتامین D، آهن و اسیدهای چرب امگا-۳ نقش مهمی در تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی مثل سروتونین و دوپامین دارند که مسئول ایجاد احساس خوب در ما هستند.

چه تغذیه‌ای مناسب است؟

تغذیه مناسب به تغذیه‌ای گفته می‌شود که شامل مجموعه‌ای از مواد غذایی باشد تا به سلامت جسم و روح کمک کند. تغذیه سالم و مناسب باید شامل میوه‌ها و سبزی‌ها باشد که حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. همچنین باید شامل پروتئین باشد؛ گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات، حبوبات و مغزها حاوی پروتئین هستند. غلات کامل مثل برنج، جو دوسر و نان سبوس‌دار که فیبر بالایی دارند هم بخشی از تغذیه مناسب محسوب می‌شوند. چربی‌های سالم هم یکی دیگر از موارد تغذیه سالم هستند. نوشیدن آب به میزان کافی هم که خیلی‌ها آن را بی‌اهمیت می‌شمارند به عملکرد صحیح بدن کمک می‌کند.



یک جراحی موفق در منطقه مرزی
یک مورد عمل جراحی پیوند انگشت با موفقیت انجام شد. این عمل جراحی به روش قلب شکمی و در بیمارستان ایرانمهر در منطقه مرزی سران انجام شده. در این روش، ناحیه آسیب‌دیده بدن به زیر پوست شکم فرد پیوند داده می‌شود تا با خون‌رسانی مناسب و محافظت از بافت پیوندی، شرایط بهتری برای پیوند و موفقیت بیشتر فراهم شود.

سلامتی

آرش نیاوندی؛ روزنامه‌نگار

چطور می‌توانیم ۱۵ساله شویم؟

متخصصان دانشگاه‌های تیلورگ و اراسموس در روتردام با استفاده از یک مجموعه داده جامع که سن دقیق مرگ حدود ۷۵هزار نفر از شهروندان هلندی (درصورت بیمار نشدن و پیشگیری حداکثری از بیماری‌ها و فرسودگی زودهنگام) را تخمین زده بود، حداکثر محدودیت سنی برای زنان را ۱۱۵٫۷سال تعیین کردند. سقف زندگی مردان کمی کمتر و ۱۱۴٫۱سال است.

از طول عمر تا امید به زندگی

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد تعداد افرادی که در هلند تولد ۹۵سالگی خود را جشن می‌گیرند در سال‌های اخیر تقریباً سه برابر شده است. با وجود این، حداکثر سن در این کشور تغییری نکرده است. تفاوت میان «طول عمر» و «امید به زندگی» برای درک بهتر این پژوهش ضروری است. اولی مربوط به طول عمر یک فرد است، درحالی‌که دومی نشان‌دهنده میانگین طول عمر مورد انتظار برای افراد در یک گروه سنی خاص است. امید به زندگی معمولاً به‌عنوان معیاری برای نشان دادن رفاه اجتماعی یک کشور مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تاریخ انقضا برای انسان

به گزارش آوورا، انسان‌ها با تاریخ انقضا به دنیا می‌آیند. از لحظه لقاح، سرنوشت مشترکی برای ما مینی بر اینکه روزی به نوعی، همه ما می‌میریم، تعیین شده است. در دوران روم باستان، مردم انتظار داشتند ۳۰ تا ۳۵سال عمر کنند. در اواسط قرن بیستم، امید به زندگی در آمریکا به ۵۸برای مردان و ۷۱برای زنان افزایش یافت. امروزه، میانگین طول عمر آمریکایی‌ها در حدود ۷۸سال است.

۱۵سالگی از رویا تا واقعیت

اما آیا می‌توان از این میانگین سن کنونی نیز گذر کرد و به سن ۱۵سالگی نیز به‌عنوان سن میانگین عمر یا سن امید به زندگی نیز رسید؟ اما اگر رسیدن به آن مرز سنی امکان‌پذیر باشد چه؟ فقط یک ثانیه به آن فکر کنید: ۸۰(حداکثر سن امید به زندگی در عصر حاضر، در مقابل ۱۵سالگی! «تیر بارز یلای»، مدیر مؤسسه تحقیقات پیری در کالج پزشکی آلبرت اینشتین و نویسنده کتاب «برتر تر پیر شوید» (Age Later) در این باره می‌گوید: یک فاصله ۲۵ساله میان این دو سن وجود دارد که باید برشود. دانشمندان بر این باورند که ظرفیت بدن انسان در حال حاضر به‌گونه‌ای است که می‌توان به ۱۱۵سالگی رسید. اما بیشتر مردم به‌دلیل بیماری‌ها و آسیب‌پذیری‌هایی که با پیری همراه است، به آن سن نمی‌رسند. دانشمندان به آینده‌ای اعتقاد دارند که در آن مداخلات پزشکی و درمانی از فرسودگی فیزپولوزیکی مانجوگیری کرده و به‌طور مؤثر ما را در برابر بیماری‌های مرتبط با افزایش سن و شاید حتی بیماری‌های همه‌گیر مقاوم می‌کند.



چطور پیری را معکوس کنیم؟

افزایش طول عمر ریشه عمیقی در روان انسان دارد. در طول تاریخ، مردم از طریق قرص‌ها، معجون‌ها و چشمه‌های جوانی جاودانه به‌دنبال هدف واهی زندگی طولانی‌تر بودند. امروزه، این تلاش با علم دقیقی که توسط آزمایشگاه‌ها و شرکت‌های بیوتکنولوژی پیگیری می‌شود، پشتیبانی می‌شود. هدف آنها درک مکانیسم پشت پیری در سطح مولکولی است تا بتوانند اثرات آن را کاهش دهند. تیر بارز یلای می‌گوید: ما فکر می‌کردیم پیری اجتناب‌ناپذیر است، اما این درست نیست. پیری کاملاً انعطاف‌پذیر است و می‌توان آن را هدف قرار داد. ما می‌توانیم پیری را به تعویق بیندازیم، می‌توانیم بسیاری از تظاهرات پیری را متوقف و در برخی موارد هم معکوس کنیم.

خبر کوتاه

عوارض توقف داروهای کاهش وزن

این روزها بیشتر مردم از داروهای کاهش وزن استفاده می‌کنند تا کمی از وزن‌شان را کم کنند و به تناسب اندام برسند. البته صرفاً هم بحث تناسب اندام نیست، اضافه وزن می‌تواند در دسرهای زیادی برای شهروندان ایجاد کند؛ در سرباهی که باعث می‌شود تا بخواهند از داروهای کاهش وزن استفاده کنند. اما سئوالی که غالباً مطرح می‌شود این است که اگر مصرف این داروها قطع شود، چه می‌شود؟

به نوشته ایندپیندنت، طبیعی است که با کم کردن یا قطع مصرف این داروها، هوس‌های غذایی بازمی‌گردد و ما دوباره اضافه‌وزن را تجربه کنیم، به همین دلیل توصیه می‌شود در کنار مصرف داروها، باید سبک زندگی هم تغییر کند تا درصورت قطع مصرف به وزن قبلی برنگردیم. تحقیقات نشان داده که بیشتر وزن کم شده در مدت مصرف این داروها، تا یک سال بعد از قطع مصرف آنها بر می‌گردد. داروهای کاهش وزن به داروهایی مثل اوزمپیک، ویکووی و مانجارو گفته می‌شود که البته مصرف‌شان می‌تواند عوارضی هم داشته باشد. احساس بیماری، استفراغ، نفخ، یبوست و اسهال معمول‌ترین عوارض مصرف این داروها هستند. به نوشته بی‌بی‌سی، مصرف این داروها در کنار ورزش و تغییر سبک غذایی، ۱۰درصد می‌تواند باعث کم شدن وزن شود.