

عدد خیر

۴۶ درصد

مسمومیت ناشی از گاز منوکسیدکربن در مهر ۱۴۰۳ نسبت به مدت مشابه سال گذشته کاهش یافته است. بر اساس اعلام سازمان اورژانس، کل مسمومیت این گاز در ماه گذشته ۱۵۳ مورد در مهر سال گذشته ۲۸۵ مورد بوده است.

۳۷ درصد

اعزام مسمومان گاز منوکسیدکربن نسبت به مهر سال گذشته کاهش داشته و در مهر امسال ۳۱ مورد در مدت مشابه سال گذشته ۲۰۸ مورد بوده است. درمان در محل مسمومیت نیز در طول ماه گذشته ۲۰ مورد و در مهر سال گذشته ۶۶ مورد بوده و روند کاهش ۶۹ درصدی داشته است.

۳۳۳ صفحه

اینستاگرامی پزشکان و کلینیک‌ها به دلیل انتشار اطلاعات و تصویر بیماران مسدود شد. قوه قضاییه در این باره اعلام کرده، اخیراً انتشار اسناد و اسرار مربوط به بیماران در صفحات اینستاگرامی بسیار زیاد شده و حریم خصوصی بیماران را خدشه‌دار کرده است.

تغذیه

شیرین کننده‌های کم ضرر قهوه



قهوه را برای سلامت بیشتر بدون شکر بخورید. این توصیه اغلب متخصصان تغذیه به علاقه‌مندان این نوشیدنی است. اما برخی هم مایل به خوردن قهوه با طعم تلخ آن نیستند و به همین دلیل می‌توانید شیرین کننده‌های طبیعی به آن اضافه کنید. اول دارچین که می‌توانید به شکل پودر شده یا چوب آن استفاده کنید. دومین شیرین کننده هم عسل است اما توجه کنید که این خوراکی در دمای بالا واکنش نشان می‌دهد و تولید سم می‌کند، به همین دلیل اجازه دهید کمی از حرارت نوشیدنی‌تان کم شود. خرما حاوی فیبر، آنتی‌اکسیدان و مواد معدنی است، می‌توانید آن را به قطعات کوچک تقسیم و به قهوه اضافه کنید. افزودن شکلات تلخ به قهوه هم باعث شیرین شدن طعم آن می‌شود. وانیل هم از دیگر شیرین کننده‌هاست، هم عطر خوشی دارد و هم خوش طعم است.

سلامت

معجزه چند دقیقه پیاده‌روی



نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که برای رسیدن به یک زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر حتی یک پیاده‌روی روزانه و روتین ۱۰ دقیقه‌ای هم مؤثر است. مدت‌هاست که مشخص شده ورزش منظم، خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف مانند بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و سرطان را کاهش می‌دهد. یافته‌های این مطالعه که در مجله ورزش و علوم سلامت در بریتانیا منتشر شد، نشان می‌دهد اگر شما بالای ۶۰ سال سن دارید، حتی ۱۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه هم می‌تواند یک سال به طول عمر شما اضافه کند. پروفسور تام نیتس درباره این مطالعه گفته: «۱۰ دقیقه پیاده‌روی سریع روزانه به‌طور متوسط ۰/۹ سال به عمر زنان و ۱/۴ سال به عمر مردان غیرفعال اضافه می‌کند. افزودن ۲۰ دقیقه پیاده‌روی سریع روزانه هم با افزایش طول عمر ۱/۴ سال بیشتر در زنان و ۲/۵ سال بیشتر در مردان مرتبط است.»

این یافته‌ها همچنین نشان داد که سال‌های زندگی اضافی را می‌توان با افزایش میزان کلی فعالیت بدنی انجام شده (مانند پیاده‌روی طولانی‌تر) یا شدت فعالیت بدنی انجام شده (مانند تبدیل پیاده‌روی آهسته به پیاده‌روی سریع) به‌دست آورد. محققان امیدوارند این یافته‌ها منجر به پیام‌های بهداشت عمومی شود که اهمیت افزودن منظم فعالیت بدنی یا شدت متوسط تا شدید را به بزرگسالانی که در حال حاضر غیرفعال هستند، یادآور شود.



مشاوره تلفنی برای پیشگیری از مسمومیت

فرشته میرزازاده، معاون توسعه و مدیریت منابع سازمان غذا و دارو، کارشناسان دارویی سازمان از ساعت ۸ صبح تا شب با شماره تلفن ۹۰ برای پاسخگویی به سوالات مردم درخصوص نحوه مصرف داروها، عوارض دارویی و راهنمایی‌های دارویی ناشی از مسمومیت دارویی آماده هستند.



بیمه رایگان ۲/۱ میلیون نفر در تهران

محمد غلام‌نژاد، مدیرکل بیمه سلامت استان تهران، در استان تهران حدود ۵ میلیون نفر تحت پوشش بیمه سلامت قرار دارند و ۲ میلیون و ۱۰۰ هزار نفر از جمعیت دهک‌های یک تا ۵ به‌صورت رایگان بیمه شده‌اند. بیش از ۱۲ هزار بیمار هم تحت پوشش خدمات صندوق بیماری‌های صعب‌العلاج قرار دارند.

سلامت‌تان را نشکنید

درباره شیوه‌های درمان و راه‌های جایگزین شکستن قولنج چه می‌دانید؟



گزارش

آرش نپهاوندی

روزنامه‌نگار

شکستن قولنج یا تولید صداهای خارجی از مفاصل بدن به‌عنوان یک عادت یا تیک یا کاری برای رفع خستگی بدن توسط بسیاری از افراد انجام می‌شود. این عمل معمولاً با ترکیب ۲ مفصل یا استخوان در یک زاویه خاص انجام می‌شود و ممکن است باعث تولید صداهای خارجی شود. اما متخصصان فیزیوتراپی و ارتوپدی بر این باورند که شکستن قولنج کاری علمی نیست و با عوارض زیادی از جمله پارگی تاندون‌ها، آسیب به اعصاب و عروق دست و عفونت همراه است. برای بی‌بردن به اینکه آیا شکستن قولنج کاری علمی و درست است و به‌منظور آگاهی از آسیب‌های این کار و شیوه‌های درمان عوارض ناشی از آن، گفت‌وگویی با دکتر سیدمرتضی کاظمی، متخصص ارتوپدی انجام داده‌ایم که نکته‌هایش را پیش رو دارید.

شکستن قولنج اولاً یک تیک عصبی یا عادت‌های برای رفع خستگی است. افرادی که برای نخستین‌بار به آن عادت می‌کنند، تصور می‌کنند اگر بند انگشت خود یا شانه‌شان را به جلو ببرند یا بستون فقرات‌شان را فشار دهند و صدایی از آن درآید، حال‌شان بهتر می‌شود و آرام می‌شوند.

علت صدای ناشی از شکستن قولنج به یک‌سری رباط‌ها و تاندون‌های عضلات بازمی‌گردد. این رباط‌ها و تاندون‌ها از روی استخوان‌ها رد می‌شوند؛ دقیقاً مانند طنابی که به درخت بسته‌اید و روی آن تاب می‌خورید. زمانی که گره این طناب به درخت گیر کند، باعث ایجاد ارتعاش در طناب می‌شود. زیادشدن این حرکت باعث سایش طناب و درنهایت پارگی آن می‌شود.

در بدن، هر چه بیشتر شکستن قولنج تکرار شود، چون رباط و تاندون جسم‌های زنده هستند، آزرده‌تر و دچار التهاب می‌شوند.

عادت‌های پول‌در آوردن

چندی قبل در یک فیلم تبلیغاتی چند ورزشکار قولنج خود را می‌شکستند و مردم را نیز ترغیب به این کار می‌کردند. این کارها برای افرادی که به این تبلیغات مبادرت می‌کنند، صرفاً جنبه تبلیغاتی، بازاریابی و درآمدزایی دارد. شکستن قولنج عارضه‌ای است که فرد باید آن را کنار بگذارد؛ نه اینکه عده‌ای دیگر فرد را تشویق به این کار کنند. در واقع فرد مبتلا به عارضه قولنج نیاز به درمان این عارضه دارد. شکستن قولنج اساساً کار اشتباهی است که نباید انجام شود.

عوارض شکستن قولنج



تکرار زیاد شکستن قولنج امکان دارد پارگی تاندون یا رباط را در پی داشته باشد.



اگر در کتف باشد، امکان پاره‌شدن تاندون‌های ظریف اطراف شانه وجود دارد.



می‌تواند منجر به درد شدید در ناحیه دست و مچ شود.



می‌تواند باعث محدودیت در حرکت دست و توانایی استفاده از آن شود.



در برخی موارد ممکن است به عروق و عصب‌های دست آسیب برساند.



می‌تواند منجر به کاهش حساسیت در دست و انگشتان شود.



امکان دارد منجر به نقص حرکتی دست و مچ شود.



باعث بازشدن پوست و ایجاد عفونت در محل پارگی پوست شود.

شیوه‌های درمان



۱ فرد باید علت بروز عارضه را بپذیرد و برای درمان نباید شکستن قولنج را ادامه دهد.



۲ برای کاهش درد و عوارض نیز باید از داروهای ضدالتهابی به‌مدت ۱۰ تا ۱۴ روز استفاده کند.



۳ در صورت مزمن شدن التهاب امکان دارد نیاز به تریق موضعی آمپول‌های ضدالتهاب وجود داشته باشد.



۴ گاهی استفاده از لیزر تراپی و مدالیته‌های فیزیکیال تراپی و مگنت‌تراپی برای درمان این عارضه ناگزیر است.

توصیه

علی ملانکه؛ روزنامه‌نگار

درمان آسیب‌های ورزشی در کودکان

شایع‌ترین آسیب‌های ورزشی در کودکان پیچ خوردگی مچ پا، شکستگی استخوان، ضربه مغزی، پارگی یا کشیده‌شدن رباط‌ها و شکستگی یا لق‌شدن دندان‌هاست؛ این در حالی است که بچه‌ها قوی هستند، اما بدن آنها هم ممکن است مانند بزرگسالان دچار ساییدگی شود. در واقع، جوانان حتی بیشتر در معرض آسیب‌های ورزشی هستند؛ زیرا بدن‌هایشان در حال رشد است؛ به‌عنوان مثال، یک بازیکن جوان فوتبال که هر هفته ساعت‌ها تمرین می‌کند، ممکن است صدها بار حرکات واحدی را با پاهایش انجام دهد و باعث آسیب دیدن عضلات، تاندون‌ها یا اعصاب آنها شود.

نابوده گرفتن وسایل حفاظتی

آسیب دیگر زمانی اتفاق می‌افتد که بچه‌ها از وسایل حفاظتی ورزشی به‌درستی استفاده نمی‌کنند یا استفاده از آنها را کلاً نادیده می‌گیرند؛ به‌عنوان مثال، آسیب‌های مغزی ممکن است زمانی اتفاق بیفتد که کلاه ایمنی به‌درستی روی سر کودکان قرار نگرفته باشد. هنگامی که محافظ‌های دهان در محل خود قرار نگیرند، دندان‌های دائمی ممکن است ترک بخورند یا از بین بروند. همچنین بدون استفاده از عینک محافظ آسیب‌های چشمی در برخی ورزش‌ها به‌طور رایج می‌دهد.

درمان اورژانسی آسیب‌ها

- اگر فرزند شما سن کمی دارد در این موارد نیازمند اقدامات اورژانسی و مراجعه به پزشک هستید:
- برای نفس کشیدن تقلا می‌کند.
- پس از ضربه شدید یا سقوط بی‌هوش، گیج یا ضعیف شده است.
- خونریزی شدید یا سرفه خونی دارد.
- علامت شکستگی استخوان، دندان یا مفاصل را نشان می‌دهد.
- قادر به حرکت روی هر دو پا یا راه رفتن بدون درد نیست.
- احساس بی‌حسی، سوزن سوزن شدن، ضعف یا احساس سرما در هر نقطه از بدن دارد.
- احساس ضربان سریع قلب که کند نمی‌شود.

درمان در خانه

بسیاری از آسیب‌های ورزشی را می‌توان با استراحت، گذاشتن کیسه یخ، فشار آوردن و بالا بردن عضو مبتلا درمان کرد. یک کیسه یخ را به‌مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه چندبار در روز روی ناحیه آسیب‌دیده قرار دهید و سپس از باند فشاری استفاده کنید. برای تسکین تورم پا، بازو یا دست آسیب‌دیده را با استفاده از بالش بالای قلب کودک خود قرار دهید.

حمایت عاطفی را فراموش نکنید

آسیب‌های ورزشی بر ذهن هم اثر دارند، ورزشکاران کم‌سن اغلب وقتی کیسه یخ، فشار آورند و بالا بردن عضو مبتلا درمان کرد، یک کیسه یخ را به‌مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه چندبار در روز روی ناحیه آسیب‌دیده قرار دهید و سپس از باند فشاری استفاده کنید. برای تسکین تورم پا، بازو یا دست آسیب‌دیده را با استفاده از بالش بالای قلب کودک خود قرار دهید.

اهمیت ارتباط در دوران آسیب‌دیدگی

فرزندان‌تان تشویق کنید تا در زمان بهبودی با دوستان و هم‌تیمی‌های خود در تماس باشد. شاید آنها مایلند به‌عنوان تماشاگر در بازی‌ها، جلسات یا اجراها شرکت یا چند دوست را برای حضور در آنجا دعوت کنند. گذراندن وقت با همسالان به آنها کمک می‌کند کمتر احساس انزوا داشته باشند؛ به‌خصوص اگر نتوانند فوراً به مدرسه بروند. شاید کودک شما برای بازگشت به ورزش هم عجله داشته باشد، اما به او یادآوری کنید که بهبودی به صبر، ثبات و از خودگذشتگی نیاز دارد و کمک می‌کند که ورزشکاران خوبی شوند.

تکته- دارو

عوارض استامینوفن برای کبد

الناز ذوقی، کارشناس امور خدمات بستری و سرپایی سازمان غذا و دارو با هشدار نسبت به افزایش موارد مسمومیت ناشی از مصرف خودسرانه و بیش از حد مسکن‌ها، بر ضرورت آگاهی و رعایت دوز مجاز داروها تأکید کرد. به‌گفته این کارشناس، استامینوفن به‌عنوان یکی از رایج‌ترین داروهای مسکن، در صورت مصرف بیش از حد می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری را به‌ویژه برای کبد به‌دنبال داشته باشد و این در حالی است که بر اساس آمارها، سالانه حدود ۵۰ هزار تا ۶۰ هزار مورد مسمومیت ناشی از استامینوفن گزارش می‌شود که این موضوع نیازمند توجه ویژه مردم و جامعه پزشکی است.

ذوقی با تأکید بر اینکه افراد باید از ترکیب استامینوفن با داروهای دیگر خودداری کنند، افزود: در بسیاری از موارد مسمومیت دارویی به‌دلیل مصرف بیش از حد بر اثر استفاده همزمان از چندین داروی حاوی استامینوفن رخ می‌دهد و عوارض اولیه از جمله تهوع، استفراغ و درد شکم که ممکن است به آسیب شدید کبدی منجر شود، در موارد حاد، نارسایی کبد و حتی مرگ نیز ممکن است اتفاق بیفتد.

۱۰ راهکار برای درمان سرفه

سرفه‌ها کاربرد دارد. همچنین در هوای سرد یا خشک، سینه و گلو نباید بدون پوشش مناسب باشد. بخشی از این توصیه‌های عمومی را در ادامه می‌خوانید.

سرفه‌های خشک

- سست‌وشوی حلق و بینی با آب‌نمک
- مصرف شربت‌ها و دمنوش‌های مرطوب‌کننده از جمله شربت به‌دانه، تخم بلنگو یا دمنوش‌های گرم مانند بابونه، آویشن، به‌لیمو و پنیرک
- ترکیب چای و عسل هم برای درمان سرفه خشک اثربخش است.
- چرب کردن سینه و گلو با روغن بنفشه یا روغن بادام شیرین
- خوردن غذاهایی مانند سوپ‌های گرم و آبکی و مصرف میوه‌های آبدار مانند سیب و گلابی

سرفه‌های خلط‌دار

- نوشیدن آب ولرم ساده‌ترین درمان برای سرفه‌های خلطی است.
- دمنوش‌های رقیق‌کننده خلط از جمله زنجبیل، گل‌خمی، نعناع و آویشن
- مصرف عسل طبیعی به‌ویژه همراه با لیموترش یا آب ولرم
- گرم نگه داشتن سینه، ماساژ قفسه سینه، دوش گرفتن با آب گرم و بخور گرم به بهبود سرفه‌های خلط‌دار کمک می‌کند.

