

خدمات درمانی رایگان سال گذشته توسط گروه‌های جهادی بسیج جامعه پزشکی ارائه شد. محمدحسین زارع‌زاده، رئیس بسیج جامعه پزشکی بیان این مطلب گفت: «۲۰۰ هزار نفر از کادر درمان در بسیج جامعه پزشکی کشور عضویت دارند و در مناطق محروم خدمات درمانی رایگان ارائه می‌کنند. در حال حاضر هم بیش از هزار گروه جهادی در حال ارائه خدمات درمانی رایگان به مردم هستند.»

پزشکان متخصص در ۵ کلانشهر ساکن هستند و ماندگاری پزشک در مناطق محروم پایین است. محمد رئیس‌زاده، رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران با اعلام این مطلب گفته که درباره توزیع پزشکان در مناطق مختلف بیشترین کمبود در حوزه متخصصان است و درباره پزشک عمومی کمبود کمتری داریم. راه‌حل این است که زمینه ورود پزشکان عمومی به دوره تخصصی را تسهیل کنیم.

هشدار کلاهبرداری با قبولی پزشکی در ایران

محمدرضا فرتنی‌زاد، مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایران، پیامک‌های ارسالی مبنی بر پذیرش خارج از کنکور برای حوزه پزشکی را کلاهبرداری خواند و توضیح داد: هرگونه پذیرش دانشجو در دانشگاه علوم پزشکی ایران صرفاً از طریق سازمان سنجش صورت می‌گیرد و اطلاع‌رسانی‌ها هم صرفاً از طریق وب‌سایت رسمی دانشگاه است.

مسافری از مدیترانه

از خواص زیتون چه می‌دانیم؟

سلاط **آر‌ش ن‌هاوندی** روزنامه‌نگار
محسوب می‌شود. زیتون در کشور ما غالباً به عنوان چاشنی خوشمزه‌ای در کنار دیگر ترشی‌ها یا در سالادها مصرف می‌شود. حتی به‌صورت مستقل یا زیتون پرورده هم می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. اما حالا که این همه از این خوردنی خوشمزه استفاده می‌کنید، از خودتان پرسیده‌اید که خواص آن چیست؟ برای همین یادکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه به‌یادگفت‌و‌گوشستمیم و نکته‌های خواندنی‌اش را با هم مرور می‌کنیم.

چه می‌دانیم؟

زیتون نماد رژیم غذایی مدیترانه‌ای است. در واقع رژیم غذایی مدیترانه‌ای بهترین رژیم غذایی مطرح در دنیاست. این رژیم غذایی دارای ویژگی‌هایی است و غذاهایی نظیر ماهی، گوشت سفید و حبوبات در آن زیاد استفاده می‌شود. یکی از ویژگی‌های رژیم مدیترانه‌ای مصرف زیتون است.

زیتون سیاه نداریم

زیتون سیاه در آب و هوای مدیترانه‌ای کشورهای نظیر اسپانیا رشد می‌کند. ما زیتون سیاه نداریم، زیتون سبز داریم که بیشتر هم در استان گیلان است. اگر خواهان خرید زیتون سیاه هستیم، باید توجه داشته باشیم که حتماً شناسنامه‌دار باشد و محل تولید و تاریخ تولید و انقضای آن مشخص باشد.



برخی از فواید مصرف زیتون

- می‌تواند LDL یا کلسترول بد در بدن را کاهش دهد.
- پیشگیری‌کننده از بیماری‌های قلبی و عروقی است.
- حتی برگ زیتون نیز خواص درمانی دارد و دم‌کرده‌اش برای فشارخون خوب است.
- زیتون، برگ و روغن آن در کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی مؤثر است.
- روغن زیتون برای رفع یبوست بسیار مناسب است.
- مصرف زیتون برای سلامتی بسیار مفید است.
- زیتون اشتهاآور است و می‌تواند به بالا بردن وزن کمک کند.



بالاخره کدام زیتون؟

زیتون سبز و زیتون سیاه ۲نژاد بیشتر شناخته‌شده در ایران است. زیتون سبز روغنی‌تر و دارای کالری بیشتر و مغذی‌تر و گران‌تر است. برای همین است که یک عده سودجو زیتون‌های سبز تولید داخل ایران را با تقلب با ترکیبات آهن مخلوط می‌کنند و رنگ سبز زیتون را سیاه می‌کنند. گفتنی است که این نوع زیتون به هیچ وجه ارزش غذایی زیتون سیاه واقعی را ندارد.

سیاه و سبز

زیتون سبز و زیتون سیاه ۲نژاد بیشتر شناخته‌شده در ایران است. زیتون سبز روغنی‌تر و دارای کالری بیشتر و مغذی‌تر و گران‌تر است. برای همین است که یک عده سودجو زیتون‌های سبز تولید داخل ایران را با تقلب با ترکیبات آهن مخلوط می‌کنند و رنگ سبز زیتون را سیاه می‌کنند. گفتنی است که این نوع زیتون به هیچ وجه ارزش غذایی زیتون سیاه واقعی را ندارد.

می‌توان زیتون خام خورد؟

میوه خام زیتون اصلاً قابل استفاده نیست و باعث تهوع و استفراغ و مشکلات گوارشی می‌شود. زیتون برای مصرف با سود که یک ترکیب شیمیایی و یک ماده قلیایی قوی است، فرآوری و تلخی آن گرفته می‌شود. در جریان این فرآوری از مقدار زیادی نمک برای گرفتن تلخی زیتون استفاده می‌شود.

اندر حکایت روغن درون زیتون

ماده اصلی تشکیل‌دهنده زیتون روغن امگا۹ است. این روغن از شعله کم و ملایم استفاده کرد. اگر غذا را در زمان سرخ کردن با روغن زیتون در دمای بالا بپزیم، پراکسید تولید می‌کند که ماده سرطان‌زای شناخته‌شده‌ای است. روغن زیتون بیشتر برای چرب کردن برنج و غداست و چندان قابل سرخ کردن نیست.

با زیتون ملایم باشید

روغن‌های گیاهی برای آشپزی خوبند، اما در زمان طبخ باید از شعله کم و ملایم استفاده کرد. اگر غذا را در زمان سرخ کردن با روغن زیتون در دمای بالا بپزیم، پراکسید تولید می‌کند که ماده سرطان‌زای شناخته‌شده‌ای است. روغن زیتون بیشتر برای چرب کردن برنج و غداست و چندان قابل سرخ کردن نیست.

نکته طلایی برای مصرف زیتون

مصرف‌کننده‌ها باید حواسشان باشد در زمان استفاده از زیتون آن را داخل آب بگذارند تا نمک اضافه‌اش خارج شود. در صورت خیس نکردن زیتون نمک اضافی آن باری بر دوش اندام‌های بدن به‌ویژه کلیه‌هاست و می‌تواند باعث بروز تنگی نفس و فشارخون و یک‌سری بیماری‌های دیگر شود.

۱۳ توصیه مهم برای داشتن دندان‌های سالم

- دهان شویه‌ها را هر شب بعد از مسواک زدن و قبل از خواب استفاده کنید. از دهان‌شویه‌هایی استفاده کنید که باعث تغییر رنگ دندان‌ها نمی‌شوند.
- اگر بین روز ریزه‌خواری دارید و شیرینی، چای و شکلات می‌خورید، نیازی نیست دندان‌تند مسواک بزنید. همین که شب‌ها قبل از خواب مسواک بزنید، اثر ریزه‌خواری از بین می‌رود.

- خیلی‌ها تا دندان درد شدید نگیرند، به دندان‌بزشک مراجعه نمی‌کنند، در حالی که برای جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها باید حداقل ۶ماه یک‌بار به دندان‌بزشک مراجعه کنید.
- نوع مسواک و نحوه درست مسواک زدن مهم‌تر از برند خمیردندان است. مسواک باید بتواند خرده‌های غذا را با کمترین آسیب به دندان پاک کند.
- از مسواک‌های دارای لیف نرم استفاده کنید. از مسواک‌های سخت در موارد خاص باید استفاده شود، نه برای همیشه.
- فکر نکنید اگر مسواکتان زبر و سفت باشد یا مسواک را محکم روی دندان‌ها بکشید، برای مراقبت از دندان‌ها بهتر است.
- خیلی از مردم استفاده از نخ دندان را کاری اضافی می‌دانند، در حالی که نخ دندان مکمل مسواک است و باید بعد از هر وعده غذایی، به‌خصوص شب‌ها استفاده شود.
- دندان‌های خود را به امید سفیدتر شدن هیچ وقت با نمک نشویید. شست‌وشو با نمک نه تنها دندان‌ها را سفید نمی‌کند، بلکه باعث می‌شود مینای دندان نازک شود.
- در استفاده از خمیردندان‌های سفیدکننده یاده‌روی نکنید.
- این خمیردندان‌ها نباید هر روز استفاده شوند، چون مینا را می‌سایند و دندان‌ها را به جای سفید کردن، زرد می‌کنند.
- فکر نکنید روزانه ۱۰بار مسواک زدن خوب است. روزانه ۴بار مسواک بزنید. نه بیشتر، نه بیشتر. دقیقه و نایه‌اش خیلی مهم نیست. روش مسواک زدن مهم‌تر از زمانش است.



با پزشک

روزنامه‌نگار

۸۰درصد بیماری‌های دهان و دندان با آموزش درست و مناسب قابل پیشگیری است و کارشناسان می‌گویند مراقبت درست از دندان‌ها باعث می‌شود تمام دندان‌ها حتی تا دوره سالمندی سالم بمانند. اما برای آنکه دندان‌های سالمی داشته باشید باید راه‌های مراقبت از آن را یاد بگیرید و به آنها عمل کنید. علی تاجرنیاد، دندان‌بزشک در گفت‌و‌گو با همشهری ۱۳توصیه مهم در مورد مراقبت از دندان‌ها مطرح می‌کند که با عمل کردن به آنها می‌توانید سلامت دندان‌ها را بیشتر کنید.

- در گام اول مهم است که اجازه ندهید دندان‌هایتان خراب یا پوسیده شوند، چون هزینه‌های دندان‌پزشکی در همه‌جای دنیا گران است.
- ۴وسلیه مرتب با مراقبت از دندان را همیشه در خانه داشته باشید: مسواک، خمیردندان، نخ دندان و دهان‌شویه.
- دندانی که پوسیده شده باید هرچه زودتر و در مراحل اولیه پوسیدگی درمان شود، چون هزینه‌های درمانی کمتری دارد و عمر دندان هم بیشتر می‌شود. اگر خرابی دندان به عصب برسد و عصب‌کشی انجام شود، هم عمرش نصف می‌شود و هم هزینه‌های درمانش ۲تا ۳برابر.

معضل جهانی کمبود کادر درمان

۱۸میلیون نفر کمبود کادر بهداشت و درمان تا ۲۰۳۰ در دنیا رقم می‌خورد. مطالعات جدید این آمارها را نشان می‌دهد و اینکه همه کشورها اکنون با مشکل کمبود نیروهای درمان مواجه هستند. آنها برنامه‌ریزی برای تامین کادر درمان خود را آغاز کرده‌اند و حتی برخی از کشورهای اروپایی از کشورهای دیگر مثل ایران، نیرو جذب می‌کنند.



با کارشناسی

یادگاری کرونا برای برخی بیماران

کرونا هم به فهرست بیماری‌های ویروسی اضافه شده که مردم دیگر به زندگی کردن با آن عادت کرده‌اند؛ درست شبیه آنفلوآنزا و سرماخوردگی که حتی اگر مبتلا شوند، بعد از طی کردن یک دوره درمانی، کم‌خطرتر از گذشته بهبود پیدا می‌کنند، اما ایس‌ن بیماری نوظهور، یک عارضه عجیب را برای برخی به یادگار گذاشته است. متخصصان از این عارضه به نام لانگ کووید، تنام می‌برند که حتی با گذشت بیش از ۲ تا ۳سال از زمان ابتلا و بهبود، برخی بیماران را با چالش‌هایی مواجه کرده است؛ از آسیب‌های قلبی گرفته تا آسیب به بخش اعصاب، آسیب‌های مغزی، آسیب سیستم گوارشی و آسیب‌های روانی و... مینو محرز، متخصص بیماری‌های عفونی، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران و عضو فرهنگستان علوم پزشکی ایران در این باره به همشهری می‌گوید: «سندروم بعد از کووید، واکنشی است که در بعضی از افراد رخ می‌دهد؛ نه در همه. عوارض هم بسته به اینکه ویروس کدام ارگان را درگیر کرده، متفاوت است، اما در بخش سیستم عصبی عوارضی مثل فراموشی، آلزایمر و پارکینسون خیلی شایع و تاکنون در افراد متعددی مشاهده شده است. البته لانگ کووید وجود دارد و واقعیت دارد، اما شایع نیست؛ چون خیلی‌ها بعد از ابتلا به سلامت کامل می‌رسند.»

به گفته محرز، بسته به اینکه ویروس‌ها به کدام اندام‌ها و ارگان‌های بدن حمله کرده‌اند، لانگ کووید هم در همان جا خودش را نشان می‌دهد که در سیستم عصبی و گوارشی شایع‌تر است و به حس چشایی و بویایی صدمه می‌زند. در دنیا هم هیچ ویروس دیگری مشابه ویروس کووید نبوده که این میزان عوارض بدهد یا عوارض طولانی‌مدت داشته باشد.

او ادامه می‌دهد: «مرجعان زیادی داشتیم که می‌گفتند بوی قرمه‌سبزی را مثل بوی توالت حس می‌کنند یا بوی سایر خوراکی‌ها را شبیه بوی لجن دریافت می‌کردند و این برایشان خیلی آزاردهنده بود.»

البته به تأکید این پزشک، کار خاصی برای بهبود لانگ کووید نمی‌توان انجام داد. درمان‌هایی وجود دارد، اما لزوماً روی همه جواب نمی‌دهد. لانگ کووید در پیر و جوان دیده می‌شود، اما در سالمندان بیشتر است. به‌خصوص عوارضی مثل آلزایمر، اما مسئله مهم این است که بعضی‌ها یک هفته‌ای خوب می‌شوند و هیچ ردپایی از بیماری باقی نمی‌ماند، اما در بعضی‌ها عوارض طولانی‌مدت رخ می‌دهد.

تغذیه

تمام مزایا و مضرات چای در یک قاب

در طول سال‌های سال در کشورهای آسیایی مثل ایران، ترکیه و حتی بریتانیا چای اصلی‌ترین نوشیدنی بوده که در صبحانه، عصرانه و مهمانی‌ها و انواع مراسم سرو می‌شده است. اما این نوشیدنی دلپذیر چه از نوع سیاه، سبز و انواع دیگر آن مانند هر نوشیدنی و خوراکی دیگری، مزایا و معایبی دارد.

مزایای چای

۱ سلامت قلب را افزایش می‌دهد. چای سرشار از فلاونوئیدهاست؛ یک عامل طعم‌دهنده که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است که باعث کاهش فشارخون و افزایش کلسترول می‌شود.

۲ عملکرد شناختی را تقویت می‌کند. کافئین موجود در چای بهطور هماهنگ با اسید آمینه «ال‌تئانین» برای ایجاد یک حالت متعادل و آرام‌کار می‌کند.

۳ به گوارش کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد چای مانند نعناع، علائم مرتبط با سوءهاضمه را کاهش می‌دهند و یک درمان محبوب برای ناراحتی معده محسوب می‌شوند.

۴ قدرت ایمنی را افزایش می‌دهد. محققان در تحقیقات انجام گرفته متوجه شده‌اند که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای می‌توانند سلول‌های ایمنی را تقویت و در برابر عفونت‌ها و بیماری‌ها از جمله برخی از سرطان‌ها مقاومت کنند.

۵ باعث آرامش و کاهش استرس می‌شود. دم کردن یک فنجان چای و نوشیدن آهسته و جرعه‌جرعه آن می‌تواند تأثیر آرامش‌بخشی بر بدن و ذهن داشته باشد.

مضرات چای

۱ ممکن است باعث بی‌خوابی شود. کافئین موجود در چای، یک محرک است و مصرف آن می‌تواند باعث بی‌خوابی و کیفیت پایین خواب شود.

۲ می‌تواند دندان‌ها را لک کند. چای حاوی تانن است؛ این مواد شیمیایی می‌توانند به مرور زمان دندان‌ها را لک کنند.

۳ می‌تواند باعث کمبود آهن شود. پلی‌فنول‌های موجود در چای می‌توانند جذب آهن از منابع گیاهی را مهار کنند.

۴ می‌تواند معده را تحریک کند. اسیدپدیده موجود در چای می‌تواند برای برخی افراد منجر به ناراحتی معده، ریفلاکس اسید یا ورم معده شود.

۵ اگرچه چای ملایم‌تر از قهوه است، اما کافئین دارد؛ بنابراین استفاده بیش از حد از چای منجر به علائمی مانند بی‌قراری، سردرد و افزایش ضربان قلب می‌شود.