

همیشه‌های تندروستی



قربانی نشویم

ذبح غیر بهداشتی دام در آستانه عید قربان می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی و ابتلا به تب کریمه کنگو شود

گزارش

پروانه بندپی

روزنامه‌نگار

در ایام منتهی به عید سعید قربان متولیان نظام سلامت نسبت به بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان هشدار می‌دهند، چون آمار ذبح دام از سوی حاجیان و بسیاری از مسلمانان افزایش پیدا می‌کند و در صورت رعایت نشدن

پروتکل‌های بهداشتی احتمال انتقال بیماری به ویژه ابتلای افراد به بیماری تب خونریزی‌دهنده کریمه کنگو (CCHF) وجود دارد. اینکه چه توصیه‌هایی در این باره باید رعایت شود که سلامت افراد را به خطر نیندازد و مصرف گوشت بر اساس چه پروتکل‌هایی صورت بگیرد، چند نکته مهم را در ادامه بخوانید.

چند نکته مهم که باید درباره خرید و مصرف گوشت قربانی بدانید



۲ ممنوعیت مهم
به هیچ وجه دامی را که دارای علائم بیماری و ناخوشی است ذبح و مصرف نکنید. همچنین از دستکاری، کندن و له کردن کنه‌های موجود روی بدن دام خودداری کنید.

با این شرایط دام نخريد

ذبح دام صرفاً باید در کشتارگاه‌های تحت نظارت شبکه دامپزشکی انجام شود و از خرید دام زنده و یا گوشت‌هایی که خارج از نظارت شبکه سازمان دامپزشکی ذبح و عرضه می‌شوند، خودداری کنید

در خانه دام ذبح نکنید

به هیچ عنوان دام را در منازل و معابر عمومی ذبح نکنید. افرادی هم که به ذبح دام مشغولند باید از وسایل حفاظت فردی مانند دستکش، چکمه و لباس مناسب استفاده کنند. ضد عفونی ابزار بعد از ذبح دام هم مهم است و باید خونابه‌ها به روش بهداشتی دفع شود. افرادی هم که گوشت خرد می‌کنند به‌خصوص زنان خانه‌دار حتماً از دستکش استفاده کنند.

گزارش تخلفات

در صورت مشاهده هر گونه تخلف در مورد ذبح غیر بهداشتی دام در سطح شهر با سامانه ملی پاسخگویی ۱۹۰ وزارت بهداشت تماس بگیرید.

انتقال یک بیماری خطرناک



یکی از مهم‌ترین بیماری‌های منتقله از دام به انسان، تب کریمه کنگوست که در صورت گزش دام

با کنه‌های آلوده و تماس مستقیم انسان با خون و گوشت دام‌های مبتلا قابل انتقال است. به گفته دکتر شاهین قاسمی، متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری، این بیماری اگر بوموقع تشخیص داده نشود خطرناک خواهد بود. سرعت پیشرفت بیماری در برخی افراد بالاست و هر چه شدت علائم بیشتر باشد، خطر مرگ هم بیشتر می‌شود. در واقع زمان فوت بیمار بستگی به شدت بیماری و سرعت پیشرفت آن دارد. البته اگر بیماری خفیف باشد، بدن ممکن است به مرور زمان خود را بازیابی و بهبود پیدا کند. اما اگر بیماری شدید باشد و خونریزی گسترده رخ دهد، چون داروی مخصوص هم ندارد، خطر مرگ بالاست.

علائم اولیه

تب کریمه

سردرد، تب، درد

عضلات و ضعف

در بسیاری

از موارد این

بیماری پايک

سرماخوردگی

ساده اشتباه

گرفته می‌شود

ایران در مسیر هاب درمان منطقه

ایران در جمع ۱۸ کشور مقصد گردشگری سلامت است و با میزبانی کنفرانس بزرگ اکو، این ظرفیت را رخنمایی می‌کند

تصمیم وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در یکی از استان‌های پر ظرفیت ایران برگزار خواهد شد؛ استان همدان که خودش یکی از بزرگ‌ترین مراکز پیوند کلیه در منطقه را دارد و بیماران بسیاری از کشورهای همسایه به این مرکز درمانی مراجعه می‌کنند. در حاشیه نشست خبری مربوط به این رویداد، بهروز کارخانای، رئیس دانشگاه علوم پزشکی همدان در این باره به همشهری گفت: «روند پذیرش گردشگر سلامت در کشور صعودی و توریسم تندرستی ۲۵ درصد رشد کرده. این مسئله را در همدان هم شاهدیم و از ۱۵ هزار در سال ۹۷ به ۱۷۹۶ نفر در ۱۴۰۳ رسیده است.» در این رویداد انوشیروان محسنی بندپی، معاون وزیر میراث فرهنگی و گردشگری و صنایع دستی هم از راه‌اندازی یک سامانه مهم برای رصد گردشگران سلامت خبر داد و گفت: «با راه‌اندازی این سامانه تمام موارد مربوط به بیمار گردشگر رصد می‌شود. تمام خدمات پذیرش و هتلینگ تا در بیمارستان بر عهده وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی و از آن به بعد شامل بستری و خدمات درمانی بر عهده بیمارستان است. این سامانه به شکل پایلوت از خراسان رضوی آغاز شده است.»

بر اساس اعلام WTC (شورای توریسم جهانی) ایران جزو ۱۸ کشور برتر جذب توریست سلامت در دنیاست و بسیاری از بیماران خارجی، خدمات درمانی ارائه شده از سوی پزشکان ایرانی را به دلیل کیفیت بالا و قیمت ارزان توصیه می‌کنند. بررسی‌ها هم نشان می‌دهد که چند حوزه درمانی در کشور از جمله ناباروری، چشم‌پزشکی، دندانپزشکی، اورولوژی، زیبایی و حتی پیوند جزء رسته‌های پر طرفدار میان آنهاست. حالا یک فرصت مهم برای ایران فراهم شده؛ میزبانی از سومین رویداد گردشگری سلامت کشورهای عضو سازمان اکو که با

۳۰ تا ۴۰ درصد

خدمات درمانی هر منطقه برای گردشگران خارجی است و ۶۰ تا ۷۰ درصد به ساکنان آن ارائه می‌شود

۳۲۰ بیمارستان

توریسم سلامت ۱۸ مرکز ناباروری گردشگران خارجی در کشور فعالند

۴ دهکده

گردشگری سلامت کشور در اصفهان، تهران (فیروزکوه)، قم و مازندران فعال هستند

۲ هزار تا ۳۵۰۰ دلار

درآمدزایی یک گردشگر سلامت در ایران است؛ معادل فروش ۳۰ تا ۵۰ بشکه نفت

سبک زندگی

آپارتمان را باشگاه کن

اجازه ندهید اندازه آپارتمان شما را از فعالیت و تلاش برای رسیدن به تناسب اندام باز دارد. با چند ایده کارسردی می‌توانید آپارتمان خود را به مکانی مناسب تناسب‌اندام تبدیل کنید. در این مطلب نگاهی به برخی از راه‌های ساده برای تناسب‌اندام و سلامت حین زندگی در آپارتمان انداخته‌ایم؛ البته به شرط رعایت حال همسایه‌ها و قوانین آپارتمان‌نشینی.



تمرینات با وزن بدن

تمرینات با وزن بدن راهی ساده، مؤثر و عالی برای تناسب‌اندام در فضای محدود است. ورزش‌هایی مانند اسکات، لانژ، فشار، حرکت پرس و پلانک را می‌توان در فضایی کوچک بدون هیچ وسیله‌ای انجام داد. می‌توانید تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT) مانند حرکت زانو بلند، کوهنورد و چک‌های پرش را انجام دهید.



تمرین یوگا و ویلاتس

یوگا و ویلاتس تمریناتی عالی برای فضاها کوچک هستند، زیرا به حداقل تجهیزات نیاز دارند و بر انعطاف‌پذیری، تعادل و قدرت مرکزی تمرکز دارند. این ورزش‌ها شما را از نظر جسمی فعال نگه می‌دارد و همچنین از طریق ذهن آگاهی و آرامش، بهزیستی ذهنی را ارتقاء می‌دهد.



از پله‌ها استفاده کنید

برای سالم و فعال ماندن از پله‌های ساختمانی که آپارتمان شما در آن واقع است استفاده کنید. چند بار بالا و پایین رفتن از پله‌ها نوعی ورزش هوازی است که سلامت قلب شما را تقویت می‌کند و همچنین باعث تقویت عضلات پا می‌شود.



دستگاه‌های ورزشی کوچک‌تر

شما می‌توانید از تجهیزات ورزشی کوچک‌تر و قابل حمل مانند دمبل‌های قابل تنظیم برای تقویت عضلات برای تمرینات قدرتی و توب ورزشی برای تمرینات اصلی که حتماً می‌توان برای نگاه داشتن آن‌ها در آپارتمان کوچک آن‌را خالی کرد، استفاده کنید.

چطور از گزش پشه‌ها در امان بمانیم؟

گزش پشه‌ها در بهترین حالت آزاردهنده هستند و در بدترین حالت می‌توانند ناقل بیماری باشند. بحران اقلیمی و افزایش دمای جهانی باعث شده که پشه‌های ناقل عوامل بیماری‌زا برای مدت‌های طولانی‌تر زادوولد کنند و حتی در کنسورهای ظاهر شوند که قبلاً در آنجا وجود نداشته‌اند. برخی از افراد (شاید به دلیل پوی بدن‌شان) پشه‌ها را مانند آهن‌ربا جذب می‌کنند. خوشبختانه مجموعه‌ای از مواد دافع پشه و اسانس‌های روغنی وجود دارند که می‌توانید با اسپری کردن آنها روی پوست‌تان پشه‌ها را از خودتان دفع کنید.

مؤثرترین ماده دافع پشه چیست؟

کارشناسان می‌گویند «استاندارد طلایی» برای جلوگیری از نیش حشرات ماده دیت (DEET) یا آن‌دی‌اتیل -متا-تولامید است که فرآورده‌های حاوی غلظت ۳۰ درصد آن برای دفع حشرات به کار می‌رود. گرچه قبلاً نگرانی‌هایی درباره اثرات جانبی این ماده در کودکان و بزرگسالان وجود داشته است، اما بررسی‌های خطر بودن آن را حتی در زنان باردار و شیرده در صورت کاربرد درست نشان داده‌اند؛ هر چند توصیه می‌شود والدین برای کودکان کمتر از ۲ سال آن را به‌طور محدود به کار ببرند. یک ماده دیگر دافع حشرات پیکار دین است که به همان اندازه دیت مؤثر و مزیت آن این است که حالت روغنی برخی از فرآورده‌های حاوی دیت را ندارد. افرادی که از کاربرد مستقیم دیت روی پوست اکراه دارند، می‌توانند روی لباس‌هایشان به‌خصوص پیراهن‌های استین‌بند و شلوارهای پاجه‌بند اسپری کنند.

دستگاه‌های ضد پشه

مؤثرترین دستگاه‌های دافع حشرات آنهاهی هستند که بخاری حاوی ترکیبی مانند متوفلورین را متصاعد می‌کنند. اما تنها اگر بخار متصاعد شده از آنها تمام بدن شما را فرا بگیرد، می‌تواند کاملاً از نیش حشرات جلوگیری کند و گرنه صرفاً باعث خواهند شد که پشه‌ها به جای دست‌های شما پاهایتان را نیش بزنند. پنکه ساده هم می‌تواند پشه‌ها را دور کند، اما برای تأثیربخشی باید پنکه‌هایی قوی در ارتفاع بالایی قرار داده تا مانع پرواز پشه‌ها شوند. شمع‌های سیترونلا که از روغن سیترونلا ساخته می‌شوند، ممکن است کمی به دفع حشرات کمک کنند، اما به اندازه سایر روش‌های دفع حشرات مؤثر نیستند.

تغذیه

۶ باور غلط

درباره خواص نوشابه

نوشابه‌های گازدار از نوشیدنی‌های محبوب خیلی از خانواده‌های ایرانی است که جایگاه ویژه‌ای در سفره‌ها دارد. اما جالب است که با وجود هشدارهای مکرر کارشناسان درباره مضرات نوشابه‌ها، خیلی از مردم از آنها به‌عنوان درمان خانگی به‌خصوص برای مشکلات گوارشی استفاده می‌کنند؛ موضوعی که به گفته کارشناسان، پایه علمی ندارد. در این گزارش به چند باور رایج نادرست درباره نوشابه‌های گازدار و دلایلی که نشان می‌دهد این باورها غلط‌اند، اشاره می‌شود.

۱ برای درمان اسهال مفید است

این تصور احتمالاً از اثر موقتی قند بالا و کافئین نوشابه در ایجاد احساس بهبود نشأت گرفته است. اما در واقع نوشابه به دلیل قند بالا می‌تواند موجب بدتر شدن کم‌آبی بدن در افراد مبتلا به اسهال شود.

۲ نوشابه‌های سوه‌هاضمه را برطرف می‌کند
نوشابه‌های حاوی گاز دی‌اکسید کربن و اسیدفسفریک هستند که می‌توانند به تحریک معده و احساس پُرشدگی کمک کنند. بعضی از افراد احساس می‌کنند با نوشیدن نوشابه، معده‌شان سبک‌تر می‌شود. درحالی‌که این اثر موقتی است و اتفاقاً مصرف نوشابه‌های اسیدی می‌تواند در بلندمدت باعث افزایش ترشح اسید معده شود.

۳ تپوع را کاهش می‌دهد

هیچ سند علمی معتبری وجود ندارد که نوشابه بتواند تپوع را درمان کند. قند بالا و گاز نوشابه حتی می‌تواند حالت تپوع را تشدید کند.

۴ نوشابه‌های رژیمی بی‌ضررند

درست است که نوشابه‌های رژیمی قند ندارند، اما شیرین‌کننده‌های مصنوعی مثل اسپارتام، سوکرالوز یا ساکارین دارند که مصرف طولانی‌مدت آنها می‌تواند تعادل باکتری‌های مفید روده را مختل کند.

۵ استخوان را تقویت می‌کند

نوشابه‌های حاوی اسیدفسفریک هستند، اما بدون کلسیم، هیچ‌یک از متخصصان تغذیه، نوشابه را منبع فسفر یا نوشیدنی مفید برای استخوان نمی‌دانند.

۶ هضم غذای چرب

نوشابه به دلیل گاز و قند زیاد، هضم چربی را تسهیل نمی‌کند بلکه عملکرد معده را مختل می‌کند و می‌تواند باعث نفخ، بازگشت اسید و اختلال در جذب مواد مغذی شود.