

رئیس زاده، رئیس کل سازمان
نظام پزشکی عنوان کرد
**بیماری های کبدی
غایب مهم مجامع
بیماری های
غیر واگیر**

صفحه ۱۱

تاثیر نوسانات شدید
ارزی در تامین تجهیزات
و کیت های آزمایشگاهی

**خطر ورزشکستگی
و تعطیلی برخی
آزمایشگاه های
تشخیص طبی
در کشور**

صفحه ۲

عبادی، معاون پرستاری
وزارت بهداشت تشریح کرد

**جزئیات
دستورالعمل جدید
تعرفه گذاری
خدمات پرستاری**

صفحه ۱۲

محمدی، رئیس سازمان
غذا و دارو:

**تامین دارو
و تجهیزات پزشکی
به تنهایی از عهده
وزارت بهداشت
خارج است**

صفحه ۱۲

حجت دوست، معاون فنی و
نظارت سازمان نظام پزشکی
هشدار داد

**خطر افزایش
خطاهای دارویی
در پی صدور مجوز
فروش اینترنتی دارو**

صفحه ۳

رئیس سازمان غذا و دارو
عنوان کرد

**شناسایی ۲۰۰
بیماری مرتبط با
سلامت غذا در دنیا**

صفحه ۴

خدا حافظی ۴۵ هزار پزشک عمومی با طبابت



**اهمیت
سلامت
روان**

صفحه ۷



**قبل از آزمایش
خون خوردن آب
هم ممنوع**

صفحه ۱۰



**قرص
سیپروهیتادین
کودکان**

صفحه ۱۰

حجت‌دوست، معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی هشدار داد خطر افزایش خطاهای دارویی در پی صدور مجوز فروش اینترنتی دارو

صدور مجوز پلتفرم‌های آنلاین فروش دارو به نوعی حذف مسئول فنی داروخانه است



معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی با بیان اینکه صدور مجوز عرضه دارو در پلتفرم‌ها پیش از تامل کافی در دستورالعمل‌های اجرایی و نظارتی در واقع به معنای نادیده انگاشتن نقش مهم مسئول فنی داروخانه است گفت: یکی از نگرانی‌های جدی در خصوص فروش دارو در بستر پلتفرم‌ها، افزایش خطاهای دارویی و به خطر افتادن ایمنی بیمار، ارائه داروی قاچاق، تاریخ مصرف گذشته، تقلبی یا ارائه برخی داروهای با کاربرد سقط جنین، سوء مصرف و سایر موارد پرخطر است. مهربی حجت‌دوست با تأکید بر اینکه بیشترین سهم خطاهای درمانی مربوط به خطاهای دارویی است گفت: با نگرش ارتقای ایمنی بیمار و کاهش خطاهای دارویی، اضافه شدن واسطه به عنوان پلتفرم فروش آنلاین دارو پیش از طراحی دقیق سازوکارهای قانونی و نظارتی، ایمنی بیمار را به مخاطره می‌اندازد. از سوی دیگر یکی از نگرانی‌های جدی در خصوص فروش دارو در بستر پلتفرم‌ها، ارائه داروی قاچاق، تاریخ مصرف گذشته، تقلبی و یا ارائه برخی داروهای با کاربرد سقط جنین، سوء مصرف و سایر موارد پرخطر است. بنابراین در زمان حاضر جهت تضمین کیفیت خدمات و کاهش مخاطرات، همچنان تحویل دارو در داروخانه و توسط مسئول فنی اهمیت و الزام دارد. وی در خصوص اینکه آیا نماینده‌ای از سازمان نظام پزشکی در جلسات تصمیم‌سازی مربوط به رسمیت شناختن پلتفرم‌های فروش آنلاین دارو که اخیراً هیات مقررات‌زادایی بهبود محیط کسب و کار مجوز آن را صادر کرده، حضور داشته است؟ و موضع سازمان نظام پزشکی درباره این مصوبه چیست؟ افزود: سازمان نظام پزشکی از تیرماه در جریان این موضوع قرار گرفت. در واقع جلسه‌ای در معاونت حقوقی ریاست جمهوری با موضوع "چالش کسب و کارهای مجازی و سکوها" و اسط حوزة سلامت برگزار شده که نمایندگان وزارت بهداشت و سازمان نظام پزشکی در این جلسه حضور داشتند. موضوع جلسه در نهاد ریاست جمهوری بررسی چالش‌ها تحت عنوان "چالش کسب و کارهای مجازی و سکوها" و اسط حوزة سلامت بود که ما نظارت‌مان را ارائه دادیم اما بعد از تنظیم صورت‌جلسه متوجه شدیم که در صورت جلسه بندی در رابطه با "عرضه دارو توسط پلتفرم‌ها" آورده شده است، بنابراین در

تدوین دستورالعمل مد نظر قرار گیرد و البته لازم به تذکر است که طبق قانون تشکیل سازمان نظام پزشکی، این سازمان باید در تدوین آیین‌نامه‌های مرتبط با امور پزشکی اظهارنظر مشورتی ارائه کند. به گزارش نظام پزشکی وی در پایان در پاسخ به این سوال که آیا نباید دغدغه فعلی مسئولان متوجه تأمین دارو باشد تا اینکه دارو را درب منزل تحویل بیماران بدهند؟ افزود: دقیقاً همینطور است، داروخانه‌ها هزینه‌های زیادی را بابت بکارگیری مسئول فنی پرداخت می‌کنند، ارتقاء سلامت مردم برای ما مهم‌تر از کسب و کار و درآمدزایی است. بنا به دلایل فوق‌الذکر مخالفت سازمان نظام پزشکی با عرضه دارو در بستر پلتفرم‌های فروش آنلاین دارو تا بررسی کامل ابعاد و زوایای موضوع "تدوین دستورالعمل‌های اجرایی و نظارتی دقیق و کارا" و نهایتاً اصلاح سایر قوانین مرتبط "ادامه داشته و امیدواریم همگی در جهت ارتقای سلامت جامعه گام برداریم.

صحت داروی نسخه شده و تاریخ انقضای دارو را کنترل می‌کند. همچنین مسئول فنی تلفیق دارویی را بررسی می‌کند تا داروی نسخه شده با داروهای دیگر و غذای مصرفی بیمار تداخل نداشته باشد. از طرفی نحوه دقیق آموزش مصرف دارو باید چهره به چهره به بیمار یا همراه بیمار اتفاق افتد. همچنین داروساز شرایط نگهداری و علائم و عوارض دارو را به بیمار آموزش می‌دهد. لذا حذف وظایف مسئول فنی دارویی در عرضه دارو توسط پلتفرم‌ها خطر افزایش خطاهای دارویی را به دنبال خواهد داشت. حجت‌دوست اضافه کرد: در آخرین مصوبه هیات مقررات‌زادایی و بهبود محیط کسب و کار، سازمان غذا و دارو مکلف شده است دستورالعمل نحوه فعالیت پلتفرم‌های فروش آنلاین دارو را تدوین کند و طبق مذاکراتی که با رئیس مرکز بهبود محیط کسب و کار وزارت امور اقتصادی و دارایی داشتیم درخواست کردیم که تمامی استانداردهای داروهای ایمن در

سلامت احتمال وقوع خطاهای درمانی وجود دارد که گاهی منجر به آسیب‌های جدی و عوارض جبران‌ناپذیر در بیماران می‌شود و طبق آمارهای منتشره در سطح بین‌المللی و ملی خطاهای دارویی بیشترین سهم خطاهای درمانی را دارند. برای همین است که سازمان بهداشت جهانی در ارائه راه‌حل‌های ایمنی بیمار، فرایند داروهای ایمن را تعریف کرده است یعنی استانداردهای ایمنی باید از ابتدای زنجیره که تولید دارو است تا انتهای زنجیره یعنی مصرف دارو توسط بیمار لحاظ شود. معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی گفت: صدور مجوز پلتفرم‌های آنلاین فروش دارو در واقع به نوعی حذف مسئول فنی داروخانه است، طبق قانون وزارت بهداشت مسئول فنی دارویی باید در داروخانه بطور مستمر حضور داشته باشد. با توجه به اینکه بیشترین خطاهای دارویی دادن داروی اشتباه به بیمار است، بنابراین مهم‌ترین وظیفه مسئول فنی داروخانه، تحویل داروی درست به بیمار درست است. یعنی مسئول فنی

باقلاوا ال کام
برند برتر شیرینی خانگی

ELKAM
Since 2015

تبریز، ائل‌گلی، کوی فردوس، فلکه باغچه بان - ۰۴۱۳۳۸۵۴۵۶۵

نوش داروی حساب و کتاب شما

نرم افزار حسابداری تخصصی تجهیزات پزشکی

مدیریت سیستم توزیع + گزارش‌های متنوع

هولو
holoo.co.ir

فروش و پشتیبانی
۰۲۱ - ۲۳۰۶۷

مودن زاده، رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران: رشد متوسط جمعیت سالمندی در ایران بالاتر از میزان جهانی است

کشور به سرعت به سمت سالمندی حرکت می کند



مهاجرت و روبرو هستیم و مشکلاتی ایجاد می کند. به طوری که در بحث علمی پزشکی احساس خطر می کنیم و در خصوص فیزیوتراپی نیز با مهاجرت روبرو هستیم. تعداد فیزیوتراپها در ایران یک چهارم میزان لازم است. با توجه به اینکه هزینه تربیت هر فیزیوتراپ یک میلیارد تومان است. مودن زاده گفت: آمار عمل جراحی مفصل زانو در ایران بیشتر از کشورهای اروپایی است و سایندهی زانو مشکل جدی در ایران است. همچنین بهرام پارسا زاده نائب رئیس انجمن فیزیوتراپی با انتقاد از تعرفه پایین خدمات فیزیوتراپی گفت: اگر تعرفه متناسب با سرمایه گذاری فیزیوتراپی مصوب شود بسیار خوب و ضروری است. تعرفه پایین خدمات فیزیوتراپی باعث کاهش کیفیت و تعطیل شدن مراکز فیزیوتراپی شده است. فارس

کشور به سرعت به سمت سالمندی حرکت می کند. فقر حرکتی، کلاس آنلاین و قرنطینه در دوران کرونا باعث کم شدن تحرک شد. حداقل ۴۰ درصد کودکان ما دچار چاقی هستند. اولین پاسخ مثبت به بروز مشکلات حرکتی توسط فیزیوتراپی انجام می گیرد. یکی از وظایف فیزیوتراپی این است که به همه افراد آموزش مناسب را ارائه کند. وی اضافه کرد: در حال حاضر مشکلات مهره های گردنی در اثر استفاده زیاد از گوشی همراه است. به طوری که هر ۱۵ درجه خم شدن گردن دوبرابر فشار را برگردن بیشتر می کند. اگر می خواهیم از تنگی نخاعی، سایندهی و مشکلات گردن پیشگیری کنیم باید از دوران کودکی آموزش دهیم. هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه نشستن باید فرد تغییر وضعیت بدهد و تحرکی داشته باشد. رئیس انجمن فیزیوتراپی کشور ادامه داد: با پدیده

شود بقیه سیستم های بدن را درگیر می کند. از ۱۰ تا ۱۲ آبان این کنگره در برج میلاد برگزار می شود. ارتباط با مراکز بهداشت برقرار شده به نحوی که کارآموزی دانشجویان فیزیوتراپی در مراکز بهداشت فعالیت می کنند و دانش آموزان را تحت معاینه قرار می دهند. از زمان بعد از پایان کرونا ۳۰ درصد به اختلالات اسکلتی و حرکتی اضافه شده است. جامعه به سمت سالمندی حرکت می کند و ۸۰ درصد موارد مربوط به سالمندی اسکلتی و حرکتی است. در ادامه احمد مودن زاده رئیس انجمن فیزیوتراپی کشور گفت: در حال حاضر حدود ۸ درصد جمعیت کشور جزو سالمندان هستند و رشد جمعیت سالمند دو برابر رشد جمعیت کشور است و ۱۸ سال آینده از هر ۵ نفر ایرانی یک نفر سالمند خواهد بود. رشد متوسط جمعیت سالمندی در ایران بالاتر از میزان جهانی است. کشور به سرعت به سمت سالمندی حرکت می کند. بهروز عطار باشی مقدم گفت: محورهای کنگره امسال اختلالات عصبی، اسکلتی و عضلانی، اختلالات کودکان و آسیب های ورزشی و فیزیوتراپی در سالمندان است. اختلالات عضلانی اسکلتی در جامعه مشاهده می شود که محصول زندگی کم تحرک است در نتیجه بیماران دارای اختلالات عضلانی و اسکلتی زیاد با ما ارتباط دارند. وی افزود: وقتی سیستم عضلانی اسکلتی مختل می

محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو عنوان کرد شناسایی ۲۰۰ بیماری مرتبط با سلامت غذا در دنیا

پایش مداوم سلامت محصولات کشاورزی



رئیس سازمان غذا و دارو با تاکید بر اهمیت پایش مداوم سلامت محصولات کشاورزی گفت: در همین راستا طرح "PMS" نیز دنبال می شود که از محصولات کشاورزی موجود در بازار هم نمونه برداری می شود و این اقلام از نظر فلزات سنگین و باقی مانده سموم و آفات کشاورزی پایش و بررسی می شوند. سیدحیدر محمدی در خصوص پایش سلامت اقلام غذایی گفت: در این زمینه کل محصولات که به کشور وارد می شوند بررسی و پایش می شوند و در عین حال محصولاتی هم که صادرات دارند باید از ما گواهی دریافت کنند. وی افزود: به جز این ها که در مبادی ورودی و خروجی کشور انجام می شوند، هر محصولی که قرار باشد پروانه بگیرد باید کل آزمایشات لازم بر آن انجام شود. در عین حال طرح PMS نیز دنبال می شود که از محصولات کشاورزی موجود در بازار نیز نمونه برداری می شود و اقلام غذایی که وارد بازار شده اند نیز از نظر فلزات سنگین و باقی مانده سموم و آفات کشاورزی پایش و بررسی می شوند. هر سال لیست اقلامی که باید تحت نظارت قرار گیرند، اعلام می شود و برخی اقلام نیز همیشه در لیست قرار دارند به عنوان مثال پسته از جمله اقلامی است که همواره بررسی می شود. رئیس سازمان غذا و دارو با تاکید بر اینکه استانداردهای بررسی محصولات مصرفی داخل کشور و محصولات صادراتی یکسان است گفت: البته اگر کشور مقصد استاندارد خاصی داشته باشد آن را به ما

اعلام می کند و ما در بررسی های خود آن را لحاظ می کنیم. حداقل ۲۰۰ بیماری مرتبط با سلامت غذا در دنیا شناخته شده است. البته در چند دهه گذشته ما مشکلی برای تامین غذای سالم نداشته ایم. هدف ما تامین امنیت و غذای سالم برای جامعه است و این موضوعی است که سیاست گذاران روز به روز به اهمیت آن پی می برند. محمدی با اشاره به نقش غذا در بروز بیماری های غیر واگیر گفت: دیابت، بیماری های قلبی - عروقی، بیماری های تنفسی و... نقش مستقیمی با مصرف نوع غذا دارند. یک اقدام خوب سال قبل ما در این زمینه تدوین حداکثر باقی مانده مجاز آلاینده ها و سموم بود که حدود ۱۸ هزار شاخص در این زمینه ابلاغ شد. در هر کشوری میزان جذب و مصرف محصول غذایی متفاوت است و برخی کشورها همچنان استاندارد خود را بر مبنای سایر کشورها می چینه اما این شاخص باید برای مردم همان کشور به شکل تخصصی تدوین شود که ما توانستیم این شاخص را برای مردم جامعه خودمان تدوین کنیم. به گزارش ایسنا وی در پایان اضافه کرد: سالانه ۲۰ هزار محصول کشاورزی را ارزیابی می کنیم تا به مردم اطمینان دهیم محصول عرضه شده مطمئن است. پایش محصولات کشاورزی از سال ۱۳۹۳ با هفت محصول آغاز شده است و در سال ۱۴۰۱، با پایش ۴۳ نوع محصول و حدود ۳۰ هزار نمونه در کشور و بررسی حدود ۲۰۰ نوع آفت کش در آن ها ادامه دارد.

آزمایشگاه تخصصی تشخیص طبی

شیخ الرئیس

تعمیر دولتی

مجهز به دستگاه های پیشرفته آزمایشگاهی و پرسنل مجرب با مسئولیت فنی اساتید دانشکده پزشکی انجام تست های روتین عمومی و تخصصی بیوشیمی با دستگاه اتوآنالایزر هیتاچی تست غربالگری بیماری های مادرزادی جنین در سه ماهه اول و دوم و MOM با تعرفه دولتی انجام آزمایشات پیش از بارداری و حین بارداری انجام آزمایش تخصصی HLA به روش PCR انجام آزمایش های تشخیص زودرس سرطان جوابدهی در اسرع وقت و ارسال نتایج آزمایشگاهی از طریق واتساپ بدون نیاز به مراجعه

تبریز، خ آزادی، روبروی پمپ بنزین مارالان، کلینیک شیخ الرئیس، طبقه اول، آزمایشگاه شیخ الرئیس

۰۴۱-۳۳۳۵۹۱۱۵

نگاهی اجمالی به دستاوردهای هیات امنای صرفه جویی ارزی در یک سال گذشته

تامین تجهیزات سرمایه ای مراکز درمانی

ورود آخرین فن آوری های جهانی در عرصه سلامت توسط هیات امنای

تامین تجهیزات بخش درمان سرطان در مراکز درمانی

تجهیز ۷۹ بیمارستان شامل بخش های اتاق عمل، کلینیک ویژه و ...

میزان ۱۰ تا ۲۵ درصد کاهش قیمت تامین تجهیزات سرمایه ای سنگین منتج از برگزاری مناقصات در سال ۱۴۰۱ نسبت به سال ۱۴۰۰

دستگاه ام آر آی	۷٪ کاهش
دستگاه سی تی آنژیوگرافی	۲۵٪ کاهش
دستگاه سی تی اسکن	۱۰٪ کاهش
دستگاه پت سی تی	۱۵٪ کاهش
دستگاه آنژیوگرافی قلبی	۱۱٪ کاهش
دستگاه سی تی سیمولاتور	۵٪ کاهش
دستگاه اسپکت سی تی	۱۵٪ کاهش

تامین ملزومات مصرفی حیاتی توسط هیات امنای (سال ۱۴۰۱)

۱۰،۱۷۱ انواع ICD قلبی	۸۰٪
۵،۵۵۵ انواع Pace Maker قلبی	۵۵٪
۲۸،۲۵۹ انواع اکسیژناتور	۵۴٪
۱۱۱۳ VNS	۱۰۰٪
۲۳۵ DBS	۷۰٪
۵۴۰ استنت گرافت	۳۲٪
۳۳۱ درجه TAVI	۵۳٪
Ventricular assist device ۱۰	۱۰۰٪

صرفه جویی ارزی (یورویی) ناشی از عدم اعزام بیمار به خارج از کشور جهت انجام عمل های پیوند در سال ۱۴۰۱ میزان ۱،۱۴۰،۰۴۹،۴۰۷ یورو بوده است.

سهم خرید کالاهای تولید داخل از ۹ درصد در سال ۱۳۹۲ به حدود ۹۰ درصد در پایان سال ۱۴۰۱ افزایش یافت

اصول آرایشی در فصل گرما برای حفظ سلامت پوست

۱۲ تر فنند زیبایی در فصل گرم سال



ترجمه:
ندا احمدلو

تابستان همیشه می تواند فرصت مناسبی برای تفریح، مسافرت و سرگرمی های مختلف باشد، اما از بعضی جنبه ها هم مشکلات مختلفی را برای پوست ما به وجود می آورد. به همین دلیل هم پیدا کردن بهترین محصولات آرایشی و شیوه های آرایشی برای تابستان و محافظت از پوست در این فصل گرم اهمیت ویژه ای می یابد. بعضی افراد حتما با این مشکل آشنا هستند که آرایش صورت در تابستان معمولا بیشتر طول می کشد، در حالی که گرمای هوا به سادگی می تواند تمام تلاش های ما برای آرایش صورت را از بین ببرد و باعث ذوب شدن ترکیبات آرایشی و پخش شدن آنها روی پوست شود. با این حال، تر فنند های آرایشی مناسبی برای مقابله با این مشکل وجود دارند که به محافظت از سلامت پوست در تابستان هم کمک می کنند. قبل از این که این تر فنند های آرایشی را معرفی کنیم، باید تاکید کنیم که مهم ترین اصل آرایشی در فصل تابستان، کاهش میزان آرایش و استفاده از شیوه های آرایشی سبک است. با رعایت این اصل ساده اما مهم، به پوست اجازه تنفس می دهید و از سلامتی آن محافظت می کنید، مخصوصا اگر منطقه زندگی شما شدیداً گرم و مرطوب یا شرجی باشد یا اگر ذاتا میزان تعریق بدن آن زیاد باشد.

1. روز را با یک مرطوب کننده مناسب و سازگار با نوع پوست شروع کنید

نحوه مراقبت از پوست در فصل تابستان به اندازه نحوه استفاده از محصولات آرایشی اهمیت دارد. بنابراین اگر روز را با یک مرطوب کننده مناسب و سازگار با نوع پوست خودتان شروع کنید، شرایط مناسبی را برای استفاده از محصولات آرایشی فراهم کرده اید. مرطوب کننده های بدون ترکیبات روغنی معمولاً گزینه های بهتری برای فصل تابستان هستند و سازگاری پوست را با فونداسیون های بدون ترکیبات روغنی افزایش می دهند. همین تر فنند ساده باعث می شود که در طول روز کم تر با مشکل روغنی شدن پوست مواجه شوید.

2. آرایش صورت باید سبک و ساده باشد

در فصل تابستان، محصولات زیرساز سبک با انواع فونداسیون های سبک قطعاً بهترین دوست برای پوست شما هستند و در تمام طول روز هم پاسخگو نیازهای شما خواهند بود. محصولات زیرساز سنگین ذاتاً باعث افزایش تعریق می شوند و در نتیجه استفاده از آنها با ذوب شدن سریع ترکیبات آرایشی روی پوست صورت همراه است. توجه داشته باشید که در هوای گرم و

مرطوب تابستان، پوست به تنفس بیشتر نیاز دارد و فرمول های سبک هم دقیقاً در همین جهت به ارتقای سلامتی پوست کمک می کنند. فونداسیون های مات و سبک معمولاً گزینه های مطلوبی برای فصل تابستان هستند.

3. فونداسیون را رقیق کنید

اگر به هیچ وجه به محصولات فونداسیون سبک دسترسی ندارید، همچنان اشکالی ندارد. شما می توانید یک قطره از مرطوب کننده همیشگی خودتان را به همان فونداسیون یا زیرساز قبلی اضافه کنید تا حالت رقیق تری پیدا کند. ضمن این که افزودن مرطوب کننده به فونداسیون باعث می شود که پوست شما در فصل تابستان همچنان درخشندگی مطلوبی داشته باشد. افراد دارای پوست شادپیدا خشک قطعاً با این تر فنند می توانند جلوه ظاهری بهتری به پوست خودشان بدهند.

4. از پرایمر آرایشی استفاده کنید

پرایمر آرایشی به بهینه سازی وضعیت پوست قبل از به کارگیری دیگر محصولات آرایشی کمک می کند. در حالی که یک عملکرد مهم و ویژه اش هم این است که نمی گذارد لایه فونداسیون به واسطه تعریق ذوب شود و اصطلاحاً بریزد. پرایمر های سبک به خوبی روزنه های پوستی را می بندند، پوست را آرام می کنند و نقش موثری هم در کاهش ترشحات چربی پوست دارند. اگر دارای پوست چرب هستید، حتماً پرایمر های آرایشی مات کننده را در فصل تابستان امتحان کنید زیرا پرایمر تر فنند

می تواند کاری کنید که لایه زیرساز در تمام روز دست نخورده باقی بماند، بدون این که سلامتی پوست خودتان را تحت فشار قرار داده باشید.

5. از اسفنج ترکیبی استفاده کنید

اسفنج های ترکیبی (blender) که این روزها نوع قطره ای آنها محبوبیت زیادی دارند، می توانند محصول کارآمد و مناسبی برای فصل تابستان باشند. اما این اسفنج دقیقاً قرار است که چه کاری برای پوست انجام بدهد؟ این ابزار ساده به جداسازی ذرات اضافی لایه زیرساز یا فونداسیون کمک می کند و در نتیجه باعث می شود که احتمال خراب شدن آرایش روی پوست صورت تا حدود زیادی کاهش پیدا کند. با استفاده از همین اسفنج ترکیبی می توانید پوست صاف، بی نقص و زیبایی داشته باشید که در برابر گرمای هوای تابستان هم دوام می آورد. یکی از اهمیت های این اسفنج های ترکیبی، این است که شما را از به کارگیری محصولات آرایشی سنگین یا تر فنند هایی که به سلامتی پوست آسیب می رسانند، بی نیاز می کنند.

6. استفاده از پودرها را به حداقل برسانید

برخلاف باور عمومی و رایج، استفاده از پودرها برای پوست صورت در فصل تابستان همیشه ایده آل و عالی نیست. یک دلیلش هم این است که وقتی تعریق بدن شروع می شود، پودرها نیز حالت کچی و خمیری پیدا می کنند. در حالی که همین اتفاق هم تقص های صورت و خطوط

خنده را برجسته تر می سازد. پس در درجه اول باید از به کارگیری محصولات پودری در فصل تابستان خودداری کنید، اما اگر به هر دلیلی می خواهید استفاده از پودرها را ادامه بدهید، فقط از این محصولات برای ناحیه T صورت استفاده کنید. قبل از شروع استفاده از پودرها نیز حتماً پوست صورت را به خوبی پاک کنید تا ذرات چربی اضافی به درستی از بافت پوست جدا شوند. با این تر فنند می توانید ماندگاری و پایداری ترکیبات پودری را تا حدود زیادی افزایش بدهید.

7. از ورقه ها یا کاغذ های جذب کننده چربی صورت کمک بگیرید

اگر پوست شما واقعا چرب است یا این که در فصل تابستان واقعا خیلی عرق می کنید، حتماً می دانید که چنین ویژگی هایی به سادگی می توانند حالت روغنی و بیش از حد چربی به پوست بدهند. مخصوصاً در ناحیه T صورت. اما خوشبختانه ورقه ها یا کاغذ های جذب کننده چربی اضافی پوست که با نام ورقه یا کاغذ بلاتینگ (Blotting) شناخته می شوند، می توانند در همین موقعیت به شما کمک کنند. این محصولات به خوبی ذرات اضافی چربی را از سطح پوست جدا می کنند و در ساعات میانه روز می توانند به کمک شما بیایند. شما می توانید همیشه چند عدد از این ورقه ها را در کیف همراهتان داشته باشید، مخصوصاً اگر ساعات زیادی را از صبح تا عصر بیرون از خانه سپری می کنید.

گاهی اوقات استفاده از یک مرطوب کننده رنگی همراه با یک کانسیلر برای تابستان کافی است. هر چقدر که حرارت هوا بیشتر باشد، احتمال تغییر کردن ذرات آرایشی روی پوست صورت هم افزایش می یابد و در نتیجه بهترین کار این است که در اوج حرارت تابستانی حتماً میزان استفاده از محصولات آرایشی را به حداقل برسانید



8. از رژلب مایع به جای رژلب های کلاسیک و سنگین استفاده کنید

یکی از تغییرات آرایشی ضروری با شروع گرمای هوا، کنار گذاشتن رژلب های کلاسیک و سنگین و استفاده از محصولات سبک و ساده مثل رژلب مایع به جای آنها است. این محصولات سبک طوری فرمول بندی شده اند که ماندگاری طولانی تر و کاربردپذیری راحت تری دارند و در نتیجه برای فصل تابستان مناسب تر هستند. شما می توانید به سادگی در کنار رژلب مایع از پالم لب برای افزایش رطوبت لبها کمک بگیرید، بدون این که نگران تغییر رنگ رژلب مایع باشید. بعضی از محصولات رژلب مایع هم امروزه به صورت ترکیبی تولید می شوند و دارای ترکیبات بالم لب هستند.

9. رنگ های شاداب و روشن را امتحان کنید

همانطور که معمولاً لباس های روشن تر و شاداب تر برای فصل تابستان مناسب هستند، رنگ های انتخاب شده برای محصولات آرایشی تابستانی هم باید روشن تر و شاداب تر باشند. این رنگ ها نه تنها ظاهر تابستانی بهتری به چهره شما می بخشند، بلکه پوست صورت را روشن تر می کنند و درخشش مطلوب و همچنین جوانی دلنشینی را به پوست صورت شما اضافه می گردانند. اگر همچنان به استفاده از رنگ های خنثی اصرار دارید، این رنگ ها را فقط به یک قسمت از پوست صورت اختصاص بدهید.

10. سایه چشم ها را با روش های صحیح تقویت کنید

برای این که ماندگاری سایه چشم ها را افزایش دهید، در درجه اول باید از تماس کرم چشم با پلک ها جلوگیری کنید زیرا این اتفاق می تواند باعث تجزیه ترکیبات آرایشی شود. در درجه دوم هم باید از پرایمر آرایشی مخصوص چشم ها به جای دیگر محصولات رایج کمک بگیرید. پرایمر چشم به راحتی احتمال ریختن یا خراب شدن ترکیبات آرایشی را به حداقل می رساند و زمینه مستحکم و باکیفیتی برای چسبیدن سایه چشم به پلک ها ایجاد می کند، بدون این که بیش از حد سنگین باشد یا به سلامتی پوست چشم ها آسیب برساند.

11. کمتر آرایش کنید

اگر می خواهید که به طور کلی از خراب شدن، ذوب شدن یا ریختن آرایش جلوگیری کرده باشید، جدای رعایت همه نکات ذکر شده، باید استفاده از محصولات آرایشی را در فصل تابستان تا حدود زیادی کاهش دهید. گاهی اوقات استفاده از یک مرطوب کننده رنگی (tinted) همراه با یک کانسیلر برای تابستان کافی است. هر چقدر که حرارت هوا بیشتر باشد، احتمال تغییر کردن ذرات آرایشی روی پوست صورت هم افزایش می یابد و در نتیجه بهترین کار این است که در اوج حرارت تابستانی حتماً میزان استفاده از محصولات آرایشی را به حداقل برسانید.

12. اسپری تنظیم کننده را امتحان کنید

اسپری تنظیم کننده (Setting Spray) از نظر اثربخشی شباهت هایی با پرایمر آرایشی دارد، اما با این تفاوت که شما باید در فصل تابستان از این اسپری به عنوان آخرین مرحله از آرایش صورت کمک بگیرید. در واقع عملکرد اسپری تنظیم کننده شبیه به اسپری حالت دهنده برای موهاست. بنابراین این محصول به ثابت سازی آرایش صورت کمک می کند و مانع از ریختن لایه زیرساز، چروک شدن آرایش و ذوب شدن ترکیبات آرایشی می شود. اسپری تنظیم کننده به خوبی همه لایه های آرایشی را در کنار هم دیگر حفظ می کند و مدت زمان ماندگاری و پایداری را افزایش می دهد. اگر در فصل تابستان معمولاً با همین مشکل ذوب شدن فرم و ملتهب هم پس از تماس با نوارهای تمیز کننده فقط متنبه تر و برجسته تر می شوند. گذشته از همه اینها، کسانی که از محصولات لایه بر دار و محصولات دارای ترکیبات فعال در روتین مراقبت از پوست خودشان استفاده می کنند، باید از نوارهای تمیز کننده منافذ پوستی دور بمانند. دلیلش هم این است که ترکیبات چسبنده نوارهای تمیز کننده نیز خودشان حساسیت پذیری پوست را افزایش می دهند و استفاده همزمان از آنها در کنار دیگر محصولات حساسیت زا باعث پوسته زبری و آسیب دیدگی پوست صورت می شود. بهترین افراد برای استفاده از نوارهای تمیز کننده منافذ پوستی، کسانی هستند که پوست عادی یا نرمال دارند یا پوستشان فقط دارای تعداد زیادی از جوش های سرسیاه است. در این حالت، منافذ پوستی این افراد در شرایط مناسبی برای تماس با نوارهای تمیز کننده قرار دارند و ذرات چسبنده این محصولات می توانند ذرات زائد را از درون منافذ پوستی بیرون بیاورند. البته در این شرایط هم استفاده از نوارهای تمیز کننده فقط یک بار در هر هفته مجاز است و اگر دفعات استفاده از محصول را خودسرانه افزایش بدهید، باید منتظر تحریکات پوستی و دیگر علائمی باشید که همیشه با زیاد روی در لایه برداری پوست مرتبط هستند.

آیا نوارهای تمیز کننده منافذ پوستی برای پوست ضرر دارند؟

ترجمه:
پوست صالحی

اگرچه نوارهای تمیز کننده منافذ پوستی می توانند برای از بین بردن ذرات جمع شده در منافذ یا روزنه های پوستی موثر باشند، اما اثربخشی این نوارها ماندگاری طولانی مدتی ندارد و بعضی از این نوارهای تمیز کننده نیز می توانند مضرات بیشتری نسبت به مزیت هایشان داشته باشند. این محصولات دارای ذرات چسبنده قوی هستند و سلول های پوستی مرده را به طور مثال از جوش های سرسیاه بیرون می کشند. با این که چنین روندی در نگاه اول واقعا ساده و بی دردسر به نظر می رسد، اما استفاده نادرست از نوارهای تمیز کننده منافذ پوستی با استفاده از انواع غیر استاندارد آنها می تواند به سلامتی پوست آسیب برساند. بنابراین با توجه به این که استفاده از نوارهای تمیز کننده منافذ پوستی با پیچیدگی های خاصی همراه است، به مهم ترین سوالات درباره این محصولات پاسخ داده ایم.

نوارهای تمیز کننده منافذ پوستی چگونه کار می کنند؟

نوارهای تمیز کننده برای منافذ پوستی طوری طراحی شده اند که به ذرات زائد درون منافذ پوست می چسبند و از این طریق به تمیز کردن این منافذ کمک می کنند. این نوارها معمولاً برای از بین بردن کومدون های باز یا جوش های سرسیاه کاربرد دارند. جوش های سرسیاه زمانی شکل می گیرند که ذرات چربی جمع شده در منافذ پوستی با هوا تماس پیدا کنند و اکسید شوند. بنابراین اگر ذرات چسبنده نوارهای تمیز کننده بتوانند

شما شکل گرفته اند، نوارهای تمیز کننده به احتمال زیادی برای پوست شما بیش از حد تهاجمی هستند. جوش های سرسفید بالا به ای از پوست پوشانده می شوند که مثل یک لایه دفاعی در برابر نفوذ ترکیبات فعال نوارهای تمیز کننده عمل می کند. بنابراین استفاده از نوارهای تمیز کننده در این شرایط به احتمال زیاد فقط باعث التهاب منافذ پوستی می شود و هیچ مشکلی را حل نمی کند. جوش های آکنه ای فرم و ملتهب هم پس از تماس با نوارهای تمیز کننده فقط متنبه تر و برجسته تر می شوند. گذشته از همه اینها، کسانی که از محصولات لایه بر دار و محصولات دارای ترکیبات فعال در روتین مراقبت از پوست خودشان استفاده می کنند، باید از نوارهای تمیز کننده منافذ پوستی دور بمانند. دلیلش هم این است که ترکیبات چسبنده نوارهای تمیز کننده نیز خودشان حساسیت پذیری پوست را افزایش می دهند و استفاده همزمان از آنها در کنار دیگر محصولات حساسیت زا باعث پوسته زبری و آسیب دیدگی پوست صورت می شود. بهترین افراد برای استفاده از نوارهای تمیز کننده منافذ پوستی، کسانی هستند که پوست عادی یا نرمال دارند یا پوستشان فقط دارای تعداد زیادی از جوش های سرسیاه است. در این حالت، منافذ پوستی این افراد در شرایط مناسبی برای تماس با نوارهای تمیز کننده قرار دارند و ذرات چسبنده این محصولات می توانند ذرات زائد را از درون منافذ پوستی بیرون بیاورند. البته در این شرایط هم استفاده از نوارهای تمیز کننده فقط یک بار در هر هفته مجاز است و اگر دفعات استفاده از محصول را خودسرانه افزایش بدهید، باید منتظر تحریکات پوستی و دیگر علائمی باشید که همیشه با زیاد روی در لایه برداری پوست مرتبط هستند.



این ذرات چربی را بگیرند و از منافذ پوستی بیرون بکشند، جوش سرسیاه هم از بین می رود. اما بعضی از متخصصان پوست موثر درباره اثربخشی نوارهای تمیز کننده مطمئن نیستند. از جنبه های مختلفی با تردید به این محصولات نگاه می کنند. به نظر آنها، قابلیت نوارهای تمیز کننده برای چسبیدن به ذرات زائد درون منافذ پوستی و تمیز کردن این منافذ کاملاً در گروه عوامل متغیر قرار می گیرد. بنابراین نوارهای تمیز کننده نمی توانند عملکرد مشخصی برای همه افراد داشته باشند، مخصوصاً برای کسانی که نسبت به ذرات چسبنده این محصولات آلرژی دارند. از سوی دیگر، اگر چه آکنه های تبلیغاتی برای فروش نوارهای تمیز کننده معمولاً ادعاهای بزرگی را مطرح می کنند، اما این محصولات واقعا به اندازه کافی برای تمیز کردن منافذ پوستی قدرتمند نیستند. ایراد دیگری که درباره نوارهای تمیز کننده مطرح می شود، این است که حتی اگر ذرات زائد و اضافی با کمک نوارهای تمیز کننده از منافذ پوستی بیرون کشیده شوند، این منافذ خیلی زود دوباره با ذرات زائد جدید پر می شوند و به حالت قبلی برمی گردند. مشکلات زمینهای مثل بزرگ شدن منافذ پوستی و فعالیت بیش از حد غدد چربی هم با کمک نوارهای تمیز کننده حل نمی شوند.

اگر چه آکنه های تبلیغاتی برای فروش نوارهای تمیز کننده معمولاً ادعاهای بزرگی را مطرح می کنند، اما این محصولات واقعا به اندازه کافی برای تمیز کردن منافذ پوستی قدرتمند نیستند. حتی اگر ذرات زائد و اضافی با کمک نوارهای تمیز کننده از منافذ پوستی بیرون کشیده شوند، این منافذ خیلی زود دوباره با ذرات زائد جدید پر می شوند و به حالت قبلی برمی گردند



مرتبط هستند.

پیامدهای سالخوردگی جمعیت، «ایران» را تهدید می‌کند



دکتر صالح قاسمی
مشاور جمعیت سازمان بهداشت
غیرعامل کشور

از سال ۱۹۸۹ میلادی، ۱۱ ژوئیه (۲۰ تیر) به‌عنوان روز جهانی «جمعیت» نامگذاری شد که هدف از این اقدام، ترویج تفکر کنترل جمعیت جهانی بود. البته باید اشاره کرد که امروزه رویکرد بسیاری از کشورهای دنیا کاملاً تغییر کرده چراکه یکی از تغییرات جدی جهان در حال حاضر، مسأله جمعیت و سالخوردگی جمعیت کشورها است.

روند سالخوردگی جمعیت در ایران سریع‌تر از کشورهای دیگر است

ایران نیز از این موضوع مستثنی نیست و در کشور با چالش جمعیتی مواجه هستیم که علاوه بر پیامدهایی که در دنیا ایجاد می‌شود، در ایران پیامدهای بیشتری قابل انتظار خواهد بود. علت این است که در وهله اول سالخوردگی جمعیت در ایران بسیار سریع‌تر از روند جهانی اتفاق می‌افتد از طرفی، سالخوردگی جمعیت در بسیاری از کشورهای دنیا پس از توسعه یافتگی و رشد اقتصادی ایجاد شده اما در ایران پدیده سالخوردگی جمعیت پیش از توسعه یافتگی است؛ لذا زیرساخت‌های کافی برای مدیریت این موضوع وجود ندارد و چالش‌ها نیز بیشتر خواهد بود. آنچه مسلم است اینکه در حال حاضر شاخص‌های جمعیتی در کشور به‌طور بسیار جدی افت پیدا کرده و رکوردهای حداقلی ثبت شده که به مرز هشدار و زنگ خطر بحران جمعیتی رسیده است.

برای مدیریت بحران جمعیت راهبردهای اقتصادی و فرهنگی همزمان باید اجرایی گردد

در مورد علت‌یابی کاهش فرزندآوری باید



متأسفانه در موضوع جمعیت دچار این مشکل هستیم که از آنجا که نظام مدیریت کشور هنوز اهمیت این مسأله را کاملاً درک نکرده و در جامعه نخبگان کشور نیز هنوز به‌طور جدی تبیین نشده، به مسأله عمومی و اجتماعی تبدیل شده و در واقع هنوز دغدغه ملی و همگانی نیست که در نتیجه کار بسیار سخت می‌شود



پیش‌کارشناسان و دلسوزان نظام هشدار دادند. ۳۰ اردیبهشت سال ۱۳۹۳ سیاست‌های کلی جمعیت ابلاغ شد که تحت‌عنوان روز ملی جمعیت نامگذاری شد و متمرکز بر راهکارهای مدیریت بحران‌های جمعیتی است. از همین رو روز جهانی جمعیت که رویکرد کنترل جمعیت را دارد، چندان موضوعیتی در ایران ندارد. سپس قانون جوانی جمعیت در سال ۱۴۰۰ تصویب شد که ۷۳ ماده دارد و هدف‌گذاری اصلی این قانون، رفع موانع اولیه زوج‌های جوان در زمینه اقتصاد است. البته این قانون همه سیاست‌ها را محقق نمی‌کند و البته قانون‌گذار نیز چنین ادعایی ندارد. این قانون قدم اول اجرای سیاست‌ها است و به همین دلیل در حد خود قانون قابل دفاع است. البته اشکالاتی

نشده و در واقع هنوز دغدغه ملی و همگانی نیست که در نتیجه کار بسیار سخت می‌شود. اگر اوضاع با این شرایط پیش برود، به‌خاطر بحران‌های جمعیتی پیش رو ساختارهای مختلفی مانند اقتصاد، فرهنگ، خانوادگی، سیاسی و... آسیب‌های بسیار زیادی را متحمل خواهند شد. نهاد خانواده در ایران روز بروز کوچکتر و به نهاد هسته‌ای تبدیل شده که بسیاری از مؤلفه‌های کیفیت زندگی خانوادگی را کاهش می‌دهد. از همین رو باید خاطر نشان کرد که با یک ابربحران روبرو هستیم.

بدون اصلاح نگرش اجتماعی نمی‌توان سیاست‌های حمایتی را مؤثر دانست

برای مدیریت این موضوع، از حدود ده سال

اشاره کرد که بخشی از علل به حوزه اقتصاد و بخشی به حوزه فرهنگ و نگرش جامعه مربوط می‌شود. در مجموع امروزه راهبردهایی که برای مدیریت مسأله جمعیت مطرح است دقیقاً باید ناظر به این دو حوزه صورت گیرد. از قضا کشورهایی موفق به مدیریت بحران جمعیتی شده‌اند که راهبردهای اقتصادی و فرهنگی را همزمان و توأم با هم پیش برده و اجرایی کرده‌اند و به‌طور نمونه می‌توان به روسیه، دانمارک و سنگاپور اشاره کرد.

متأسفانه در موضوع جمعیت دچار این مشکل هستیم که از آنجا که نظام مدیریت کشور هنوز اهمیت این مسأله را کاملاً درک نکرده و در جامعه نخبگان کشور نیز هنوز به‌طور جدی تبیین نشده، به مسأله عمومی و اجتماعی تبدیل

طی شود، برگرداندن این شاخص‌ها به بالاتر از سطح جانشینی تقریباً امری محال در دنیا است که تقریباً اتفاق نمی‌افتد. لذا نگرانی از این جهت است که حدود شش سال فرصت طلایی وجود دارد که باید در این مدت کشور را از پرنگاه بحران جمعیت نجات داد و گرنه چه‌بسا امکان اصلاح بسیاری از شاخص‌های جمعیت‌شناسی و فرهنگ شاید برای همیشه از بین برود.

ایران سالخورده با چالش‌های جدی اقتصادی و اجتماعی مواجه خواهد بود

اگر راهکارهای مدیریت جمعیت جمعیت گرفته نشود و کشور همچنان در وضعیت بحران جمعیتی بماند، همه آنچه امروزه در کشورهای سالخورده جهان اتفاق می‌افتد، در ایران به‌شکل تشدید شده قابل انتظار خواهد بود. اقتصاد کشور دچار رکود جدی‌تر نسبت به حال حاضر می‌شود. نکته دیگر اینکه بسیاری از زیرساخت‌هایی که برای رشد، توسعه، پیشرفت، فناوری و خلاقیت مورد نیاز است مربوط به حوزه انسانی می‌شود که در واقع اگر نیروی انسانی نباشد، علاوه بر پدیده‌های اجتماعی مانند سندروم آشیانه خالی که با مشکلات روحی و روانی گسترده در جامعه همراه است، با کاهش تولید علم روبرو خواهیم بود. کیفیت زندگی خانوادگی و اجتماعی نیز کاهش پیدا می‌کند به این معنا که وقتی روابط خواهر و برادری به حداقل برسد یا وجود نداشته باشد و شبکه فامیلی نباشد، کیفیت روابط خانوادگی و فامیلی به شدت کاهش پیدا می‌کند و فرد گرایی و کاهش احساس مسولیت و مسولیت‌پذیری اتفاقاتی است که کشور را به‌طور جدی دچار چالش خواهد کرد. بسیاری از غول‌های اقتصاد دنیا امروزه به‌خاطر مسأله سالخوردگی جمعیت یکی از پس از دیگری به کشورهای پدیده بحران زده اقتصادی تبدیل می‌شوند که متأسفانه این اتفاق برای ایران نیز متصور خواهد بود.

حدود شش سال تا نجات کشور از پرنگاه بحران جمعیت فرصت است

بیشترین میزان تولد در کشور مربوط به دهه ۶۰ است. در حال حاضر خانم‌های متولد دهه ۶۰ بین ۲۲ تا ۴۲ سال سن دارند که در دهه چهارم زندگی هستند و هنوز فرصت باروری دارند. اما تا حدود شش سال آینده اکثر این خانم‌ها از سنین متعارف باروری خارج می‌شوند و در واقع باروری بیشتر به خانم‌های دهه هفتاد می‌رسد. اما باید دانست که جمعیت دهه هفتاد‌ها خیلی کمتر از دهه شصتی‌هاست و همچنین فرهنگ بسیار متفاوتی با آنها دارند. ضمن اینکه اگر شاخص‌ها یک دهه دیگر نیز همچنان روند کاهش داشته و سیر نزولی

این اقدامات می‌تواند دستمال مرطوب به آب خنک را پشت گردن گذاشت. در صورت ابتلا به مشکلات پای دیابتی بهتر است راجع به نحوه شستشوی پاها با پزشک مشورت گردد

علائم «دیابت» که در دهان ظاهر می‌شود

گرچه معمولاً تشنگی، خستگی مزمن و تکرر ادرار جزء علائم هشدار ابتلا به دیابت محسوب می‌شود اما این بیماری ممکن است با علائم دیگری در ناحیه دهان ظاهر شود. التهاب لثه و استخوان‌های اطراف دندان‌ها از جمله نشانه‌های ابتلا به دیابت است و مبتلایان به این بیماری با خطر بسیار بالاتر مواجه هستند. از همین رو افرادی که دچار تورم و قرمزی لثه، بوسیدگی مکرر دندان‌ها، بدمزه، بدهاشت صحیح، از دست دادن و لق شدن خود بخود دندان‌ها همچنین ایجاد زخم در دهان می‌شوند حتماً باید در مورد کنترل قند خون دقت نمایند. خشکی دهان ناشی از کمبود بزاق را نیز باید در نظر گرفت. از آنجا که بزاق دهان در کنترل باکتری‌های دهان و از بین بردن اسید اطراف دندان‌ها و لثه‌ها نقش دارد، در صورت کمبود، زمینه التهابات لثه به دلیل تجمع باکتری‌های حفره دهان افزایش می‌یابد. گاهی اوقات بوی دهان حالتی شبیه به بوی میوه دارد که کنواسیدوز دیابتی نامیده می‌شود. این حالت نشانه ناکافی از پیشرفت دیابت است زیرا قند خون به حدی بالا است که شروع به اسیدی شدن می‌کند. به‌طور کلی مبتلایان به دیابت نوع ۲ سه‌برابر بیشتر در معرض بیماری‌های دهان و دندان هستند که نیاز به مراقبت‌های بیشتر در زمینه رعایت بهداشت را می‌طلبد.

انجام تمرینات ورزشی در ساعات خنک

گرچه گرمی می‌تواند سیستم قلبی عروقی را تضعیف کند اما به معنای بی‌تحریک در تابستان نیست و همه افراد به‌خصوص بیماران دیابتی باید انجام فعالیت منظم ورزشی را جدی بگیرند. البته توصیه می‌شود ورزش صبح زود یا شب که هوا خنک است، انجام شود. در صورت تمایل به شنا از شیرجه شدن در آب سرد به‌خصوص در صورت ابتلا به بیماری قلبی باید خودداری کرد. همچنین به دلیل شیوع بالای بیماری‌های قارچی کف پا در استخر حتماً استفاده دپمایی مخصوص شخصی اهمیت دارد.

رعایت بهداشت غذایی

ناراحتی‌های گوارشی و مسمومیت‌های غذایی در تابستان شیوع بالایی دارد. از همین رو توجه به انتخاب خوراکی‌های بهداشتی به‌خصوص یخ و مایونز از نظر آلودگی به باکتری‌ها اهمیت دارد. خوراکی‌ها باید تازه مصرف شود و از نگهداری آنها بیرون یخچال خودداری کرد. از آنجا که ابتلا به عفونت‌های باکتریایی در مبتلایان به دیابت موجب عدم تعادل قند خون می‌شود توجه به این نکات اهمیت بیشتری دارد. نوشیدن آب خیلی سرد نیز توصیه نمی‌شود زیرا منجر به اختلالات گوارشی و اسهال خواهد بود.

اختلالات جنسی می‌تواند ناشی از «دیابت» باشد

ابتلا به دیابت گاه با بروز علائمی همراه است که شاید چندان مهم به‌نظر نرسد. اختلالات جنسی در مردان و زنان از جمله عوارض بیماری هستند و بانوان و آقایان را درگیر می‌کند. کاهش لذت جنسی یا از دست دادن کامل تمایل جنسی یکی از نشانه‌های دیابت نوع ۲ در مردان است. به‌علاوه، رتروگراد یا انزال معکوس نیز ممکن است اتفاق بیفتد که در این حالت، مایع منی در طول انزال به‌جای بیرون آمدن از آلت تناسلی به داخل مثانه حرکت می‌کند و بیشتر آن با انزال دفع می‌شود. مسلمانین تغییرات با بروز مشکلاتی در رابطه جنسی همراه خواهد بود. خانم‌های مبتلا به دیابت نوع ۲ نیز با مشکلاتی در این زمینه مواجه هستند. عفونت‌های ادراری مکرر، خشکی واژن و درد حین رابطه جنسی عوارض شایع بیماری است که بر روابط زناشویی و کیفیت زندگی فرد تأثیر می‌گذارد. مبتلایان به دیابت حتماً باید در مورد این مشکلات با پزشک مشورت نمایند و استفاده از داروها و توصیه‌های مؤثر در بهبود رابطه جنسی را در کنار درمان‌های کنترل بیماری جدی بگیرند.



پرونده‌ای برای «دیابت»



دکتر علی حیدری روجی
پزشک و پژوهشگر

«دیابت» یکی از بیماری‌های شایع و چالش‌های مهم سلامت محسوب می‌شود که به دلیل بروز عوارض جدی نیاز به رعایت توصیه‌های مراقبت و کنترل قند خون دارد. به‌طور کلی دیابت به دو دسته دیابت نوع ۱ و نوع ۲ تقسیم می‌شود. دیابت نوع ۱ بیماری خودایمن محسوب می‌شود که به دلیل عدم توانایی پانکراس در تولید انسولین اتفاق می‌افتد و حدود ۱۰ درصد مبتلایان به دیابت را دربر می‌گیرد. دیابت نوع ۲ در نتیجه مقاومت به انسولین بروز پیدا می‌کند و متأسفانه شیوع بالایی در جوامع دنیا دارد.

توصیه‌هایی که دیابتی‌ها باید در روزهای گرم تابستان جدی بگیرند

تغییراتی که به دلیل نوسان قند خون در بدن اتفاق می‌افتد زمینه‌ساز بروز عوارض متعدد خواهد بود که توجه به سبک زندگی سالم را می‌طلبد. از طرفی، در شرایطی مانند گرمای هوا نیز باید به بعضی توصیه‌ها دقت نمود تا سلامت فرد تحت‌تأثیر قرار نگیرد.

نوشیدن مایعات کافی و پیشگیری از کاهش رطوبت بدن

بیماران دیابتی نسبت به گرمای هوا در تابستان آسیب‌پذیرترند. در واقع، دیابت به‌خصوص اگر به‌خوبی کنترل نشود خطر کاهش آب بدن را تشدید می‌کند که بروز عوارض کلیوی، قلبی عروقی و عصبی افزایش می‌یابد. مصرف داروهای دیورتیک و ابتلا به بیماری‌های دیگری مانند ناراحتی‌های قلبی عروقی و فشارخون بالا نیز این مسئله را تشدید می‌کند. این بیماران نباید منتظر احساس تشنگی برای نوشیدن آب باشند زیرا نه تنها تشنگی نشان‌دهنده هشدار بدن برای کم‌آبی است، بلکه به‌خصوص در سنین بالا ادراک تشنگی به‌خوبی صورت نمی‌گیرد. همچنین اگر دیابت به‌خوبی کنترل نشود، منجر به از دست رفتن مایعات بیشتری از کلیه‌ها می‌شود که در تشدید کم‌آبی بدن تأثیر دارد. بیماران دیابتی حتماً باید به مصرف مایعات کافی توجه نمایند و در کنار نوشیدن آب، از مصرف میوه‌ها، سبزیجات و دمنوش‌های گیاهی غافل نشوند زیرا نقش مهمی در تأمین و حفظ آب بدن دارند. البته از نوشیدن آبمیوه‌های شیرین، قهوه و نوشیدنی‌های الکلی باید پرهیز نمود.

پرهیز از حضور در معرض نور خورشید

از حضور و ورزش در هوای گرم نیز باید پرهیز کرد زیرا موجب کاهش آب بدن و احتمال گرم‌زدگی خواهد شد. به‌علاوه، با گرم شدن پوست تحت‌تأثیر نور خورشید، جریان خون تحریک شده و منجر به جذب انسولین می‌شود که در نتیجه سطح قند خون بالا می‌رود. مراقبت دیگر در برابر نور خورشید در بیماران دیابتی از آنجا اهمیت دارد که مواجه طولانی با نور خورشید خطر ابتلا به آب‌مروارید را افزایش می‌دهد.

کنترل منظم قند خون

کنترل منظم قند خون یکی از توصیه‌های همیشگی به بیماران دیابتی است که این نکته حتی در طول سفر باید در نظر گرفته شود. باید دانست دوره‌های گرمای شدید هوا باعث نوسانات شدید قند خون می‌شود. البته در نگهداری قلم انسولین و نوارهای دستگاه تست قند خون نیز باید دقت کرد که در معرض نور خورشید قرار نگیرند زیرا تأثیر خود را از دست می‌دهند. همان‌طور که اشاره شد گرمای هوا می‌تواند منجر به اختلال قند خون شود که در مورد بیماران تحت‌درمان انسولین تریقی و داروهای خوراکی دیده می‌شود. معمولاً علائم شایع افت قند خون، تعریق است که در روزهای تابستان ممکن است با تعریق ناشی از گرما اشتباه گرفته شود. کنترل منظم قند خون از این جهت نیز اهمیت دارد.

دریافت کافی ریزمغذی‌ها

هنگام تعریق، علاوه بر از دست دادن آب، املاح مانند کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم نیز دفع می‌شود. کاهش اکثر این ریزمغذی‌ها با نوشیدن آب معدنی حاوی املاح یا خوراکی‌های سرشار از این ترکیبات جبران می‌شود. نوشیدنی‌های ایزوتونیک ورزشی به دلیل مقدار شکر فراوان برای افراد دیابتی توصیه نمی‌شود مگر اینکه فرد بی‌اشتها شده باشد که فقط مقدار کمی مجاز است. همچنین می‌توان بود با محلول الکترولیت مخصوص را از داروخانه نیز تهیه کرد.

انتخاب خوراکی‌های خنک‌کننده

زمانی که دمای هوا به بیش از ۳۰ درجه سانتی‌گراد می‌رسد، احساس گرسنگی کاهش می‌یابد. این حالت برای بیماران که از داروهای خوراکی کنترل قند خون با انسولین استفاده می‌کنند، خطرناک است. عدم تغذیه صحیح و منظم نیز می‌تواند منجر به افت قند خون شود. در دوره‌های گرمای شدید برای تأمین کربوهیدرات بدن توصیه می‌شود به‌عنوان مثال از پنیر تازه همراه با سبزیجات یا سالاد میوه تازه استفاده کرد. سالاد سبزیجات و نکه‌های هندوانه نیز میان‌وعده‌های خوبی برای احساس خنکی بدن هستند.

اهمیت جرت کوتاه بعدازظهر

بسیاری از افراد ممکن است به‌خاطر گرمای هوا نتوانند شب‌ها به‌راحتی بخوابند. در این صورت، برای جلوگیری از خستگی شدید در طول روز توصیه می‌شود حتماً جرت کوتاه بعدازظهر جدی گرفته شود. این استراحت کوتاه می‌تواند در پیشگیری از افسردگی که مشکل شایع این بیماران است، کمک کند.

توجه به خنک کردن بدن

ریختن آب خنک روی میج و ساعد دست‌ها در احساس خنکی مؤثر است که دوش روزانه نیز تأثیر بهتری خواهد داشت. در صورت عدم امکان

چگونه با خودمر اقبیتی از سلامت روان بر خوردار شویم؟

اهمیت سلامت روان



میثا زمانی نیک
 مهمی در تضمین پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفا می‌کند. سلامت روان مفهومی است که درباره آن دیدگاه‌های متفاوتی وجود دارد و هر دیدگاه از زاویه‌ای خاص به تعریف و تبیین ویژگی‌های آن پرداخته است. در دیدگاه روانکاوی، پیوستار سلامت و بیماری بر اساس سطوح ناهشیاری قابل تحلیل است. روانکاوان در جریان واکاوی سلامت روانشناختی بر نقش تعارضات درون فردی از جمله تکانه‌ها، اضطراب‌ها و دفاع‌های ناخودآگاه تأکید دارند. در نگاه روانکاوی نوین بر نقش خود و خودآگاهی در سلامت روانشناختی بسیار تأکید شده است. در دیدگاه انسان‌گرایی بر عکس روانکاوی، سلامت روان تنها در محدوده انسان‌های به غایت سالم مطالعه شده است.

به اعتقاد صاحب‌نظران حوزه انسان‌گرایی بیماری روانی و سلامت روان را نباید دو سوی یک پیوستار دانست، بلکه باید بین آن‌ها تفاوت قائل شد. افراد سالم و رشد یافته لزوماً محصول پالایش و واکاوی حوزه آسیب‌شناسی روانی نیستند. به همین دلیل انسان‌گرایان معتقدند اگر قرار باشد که اشخاص در مانده، نابالغ و ناسالم بررسی شوند آنچه در آنان مشاهده می‌شود، صرفاً جنبه‌های منفی انسانی است، نه جنبه‌های مثبت. بنابراین این مولفه به معنای ارتقای جنبه‌های مثبت در انسان است.

در سال‌های اخیر، اهمیت سلامت روان در زندگی ما به طور فزاینده‌ای شناخته شده است. همانطور که ما برای بهزیستی کل‌نگر تلاش می‌کنیم، مهم است که سلامت روان خود را به همان اندازه که سلامت جسممان را در اولویت قرار دهیم، آن را پرورش دهیم. سلامت روان شامل رفاه عاطفی، روانی و اجتماعی ماست که بر نحوه تفکر، احساس و رفتار ما تأثیر می‌گذارد و بر توانایی ما برای مقابله با استرس، حفظ روابط و تصمیم‌گیری صحیح تأثیر دارد. همانطور که سلامت جسمانی حیاتی است، سلامت روان نیز در دستیابی به یک زندگی متعادل و رضایت‌بخش حائز اهمیت است.

با این حال، مسائل مربوط به سلامت روان، مانند افسردگی، اضطراب، و سایر اختلالات، می‌تواند بر افراد در هر سن و زمینه‌ای تأثیر بگذارد. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، تقریباً از هر ۴ نفر در سراسر دنیا یک نفر در مقطعی از زندگی خود دچار اختلال سلامت روانی می‌شود. متأسفانه، انگ و تبعیض اغلب افراد را از درخواست کمک باز می‌دارد و چالش‌هایی را که با آن مواجهند را تشدید می‌کند. پرداختن به سلامت روان با شفقت و درک و کار با هم برای از بین بردن آن‌گی که آن را احاطه کرده، ضروری است. با ایجاد یک گفتگوی باز و محیط حمایتی، می‌توانیم فضایی را برای افراد ایجاد کنیم تا بدون ترس از قضاوت به دنبال کمک باشند که شامل ارتقاء آگاهی، آموزش و همدلی است. در نتیجه افراد آسیب‌دیده توانمند می‌شوند تا سفر خود را به سمت رفاه آغاز کنند.

مراقبت از سلامت روان شامل مراقبت از خود و اتخاذ راهبردهای مقابله‌ای سالم است. درگیر شدن در فعالیت‌هایی که موجب شادی می‌شود، مدیریت میزان استرس و حفظ تعادل در کار و زندگی سالم می‌تواند به طور قابل توجهی به رفاه ذهنی کمک کند. ورزش منظم، رژیم غذایی متعادل و استراحت کافی نیز برای پرورش انعطاف‌پذیری ذهنی بسیار مهم هستند.

جوامع حامی نقش حیاتی در ارتقای سلامت روان دارند. ایجاد فرهنگی که برای رفاه ارزش قائل است و گفتگوهای آزاد را تشویق می‌کند، می‌تواند جامعه‌ای فراگیر و دلسوز ایجاد کند. ارائه منابع بهداشت روان در دسترس، از جمله خدمات مشاوره و حمایت، تضمین می‌کند که افراد در صورت نیاز راه‌هایی برای دریافت کمک دارند. توجه به این نکته ضروری است که سلامت روان یک سفر خطی نیست. تجربه هر فرد منحصر

سلامت روان مفهومی است که درباره آن دیدگاه‌های متفاوتی وجود دارد و هر دیدگاه از زاویه‌ای خاص به تعریف و تبیین ویژگی‌های آن پرداخته است. در دیدگاه روانکاوی، پیوستار سلامت و بیماری بر اساس سطوح ناهشیاری قابل تحلیل است



سلامت روان به رفاه عاطفی، روانی و اجتماعی فرد اشاره دارد که بر نحوه تفکر، احساس و عمل افراد تأثیر می‌گذارد و همچنین بر نحوه مدیریت استرس، ارتباط با دیگران و انتخاب تأثیر می‌گذارد. سلامت روان یک جنبه ضروری از رفاه کلی است و به اندازه سلامت جسمانی مهم است.

چند نکته کلیدی برای درک سلامت روان

- بیماری روانی:** سلامت روان می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله ژنتیک، تجربیات زندگی و سابقه خانوادگی مشکلات روانی باشد. بیماری‌های روانی شرایط پزشکی هستند که تفکر، احساس، خلق و خو، رفتار و عملکرد روزانه فرد را مختل می‌کنند. نمونه‌هایی از بیماری‌های روانی عبارتند از افسردگی، اختلالات اضطرابی، اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی و اختلالات خوردن.
- علامت راجع سلامت روان:** افسردگی و اختلالات اضطرابی از شایع‌ترین علائم سلامت روان در سراسر جهان هستند. افسردگی با احساس مداوم غم و اندوه، از دست دادن علاقه با لذت و کمبود انرژی یا انگیزه مشخص می‌شود. اختلالات اضطرابی از جمله نگرانی، ترس یا ناراحتی بیش از حد است که می‌تواند در فعالیت‌های روزانه اختلال ایجاد کند.
- انگ و تبعیض:** با وجود پیشرفت در درک سلامت روان، هنوز انگ و تبعیض قابل توجهی در ارتباط با بیماری‌های روانی وجود دارد. این انگ اغلب منجر به سوء تفاهم، نگرش‌های منفی

و طرد اجتماعی می‌شود. مبارزه با انگ و ایجاد یک محیط حمایتی برای افراد با چالش‌های سلامت روان مهم است.

۴. دریافت کمک: مشکلات سلامت روان قابل درمان هستند و مداخله زودهنگام می‌تواند تفاوت قابل توجهی در بهزیستی فرد ایجاد کند. اگر شما یا شخصی که می‌شناسید با سلامت روانی دست و پنجه نرم می‌کنید، مهم است که از یک متخصص مانند روانشناس، روانپزشک یا مشاور کمک بگیرید. آنها می‌توانند تشخیص، درمان و حمایت کنند.

۵. خودمراقبتی و بهزیستی: حفظ سلامت روان شامل تمرین مراقبت از خود و اتخاذ راهبردهای مقابله‌ای سالم است که می‌تواند شامل درگیر شدن در فعالیت‌هایی باشد که موجب شادی می‌شود، مدیریت سطح استرس، انجام ورزش منظم، مصرف یک رژیم غذایی متعادل، حفظ ارتباطات اجتماعی، خواب کافی و جستجوی حمایت از عزیزان.

۶. رویکرد کل‌نگر: با در نظر گرفتن به هم پیوستگی جنبه‌های مختلف زندگی یک فرد، باید به سلامت روان به طور کلی نگریست. عواملی مانند سلامت جسمانی، روابط، محیط کار یا مدرسه و دسترسی به منابع همگی می‌توانند بر سلامت روان تأثیر بگذارند. یک رویکرد جامع به سلامت روان شامل پرداختن به این جنبه‌های مختلف است.

۷. جوامع حامی: ایجاد جوامع حمایتی و کاهش انزوی اجتماعی برای ارتقای سلامت روان ضروری است. ایجاد فرهنگی که برای رفاه روانی ارزش قائل است، دسترسی به منابع بهداشت روانی و پرورش محیط‌های فراگیر می‌تواند به رفاه ذهنی کلی افراد و جامعه به عنوان یک کل کمک کند.

به یاد داشته باشید، سفر سلامت روان همه افراد منحصر به فرد است و مهم است که با همدلی، شفقت و درک به سلامت روان نزدیک شوید. اگر شما یا شخصی که می‌شناسید در بحران هستید یا افکار خودکشی را تجربه می‌کنید، فوراً با خدمات اورژانس یا انجمن‌های حمایت‌گر موجود در شهر خود تماس بگیرید. ■

محافظت از سلامت روان با متدهای نوین و کاربردی

برخورداری از سلامت روان برای همه ضروری است و افراد باید مهارت‌های لازم برای مقابله با اضطراب و افسردگی را داشته باشند تا بتوانند از تأثیرات منفی آن جلوگیری کنند. هفت روش موثر محافظت از سلامت روان به ما کمک می‌کند تا در مقابل مشکلات و چالش‌های زندگی مقاوم شده و بتوانیم سلامت جسم و روان خود را حفظ کنیم.

آیا همه از تغییر سبک زندگی نتیجه‌ای خواهند گرفت؟ قطعاً اینگونه نیست اضطراب و افسردگی شرایط پیچیده‌ای با تنوع بسیار زیاد، دلایل زمینه‌ای مختلف و شدت متنوع هستند. هر کسی می‌تواند از یادگیری پایه برای نحوه مراقبت از ذهن خود به طور جداگانه یا به عنوان مکمل درمان حرفه‌ای بهره‌مند شود. هفت رفتار بهداشتی زیر از موارد اصلی مربوط به پیشگیری یا بهبود علائم اضطراب و افسردگی است.

سلامت روان سلامت جسم نیست، بلکه به دیدگاه و سطح روانشناختی ارتباطات فرد با محیط است. بخش مرکزی سلامت روان است زیرا تمامی تعاملات مربوط به سلامتی از طریق روان انجام می‌شود. سلامت روان ظرفیت کامل زندگی کردن به شیوه‌ای است که ما قادر به درک ظرفیت‌های طبیعی خود می‌کنیم و به جای جدا کردن ما از سایر انسان‌هایی که دنیای ما را می‌سازند، نوعی وحدت بین ما و دیگران وجود می‌آورد. بنابراین این مولفه توانایی عشق ورزیدن و خلق کردن است، نوعی حس هویت بر تجربه خود به موضوع و عامل قدرت فرد، که همراه است با درک واقعیت درون و بیرون از خود و رشد واقع‌بینی و استدلال است.

بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای دارد و بهداشت یعنی توانایی کامل ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی، جسمی و بهداشت که تنها نبود بیماری یا عقیم‌ماندگی نیست. از نظر سازمان بهداشت جهانی سال ۲۰۰۳ سلامت روان حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی‌هایش را باز می‌شناسد و قادر است با استرس‌های معمول زندگی تطابق حاصل کرده، از نظر شغلی مفید و سازنده بوده و به عنوان عضوی از جامعه با دیگران همکاری و مشارکت داشته باشد. به عبارت دیگر، سلامت روان، حالت رفاه فیزیکی، روانی و اجتماعی است نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی.

به مناطق روستایی بیشتر است. در مطالعات اپیدمیولوژیک، رشد و زندگی در شهرها با خطر بسیار قابل توجه اسکیزوفرنی مرتبط است. با این حال، همبستگی علت و معلولی نیست و زندگی در فقر هم می‌تواند به آسیب‌های مرتبط با سلامت روان ضعیف کمک کند و هم از آن ناشی شود. انزوای اجتماعی و تبعیض و همچنین فقر در محله به بار متغیر سلامت روان کمک می‌کند.

سلامت روان قابلیت ایجاد ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، توانایی

در تغییر و اصلاح محیط اجتماعی و حل مناسب و منطقی تضادهای غریزی و تمایلات شخصی، به طوری که فرد بتواند از مجموعه تضادها ترکیبی متعادل به وجود آورد. ویژگی‌های مثبت و سلامت روح و روان به افراد کمک می‌کند تا در فعالیت‌های گوناگون حضور فعال داشته باشند، ارتباطات قوی برقرار کنند و بر مشکلات زندگی و اضطراب پیروز شوند. تغییر سخت است و اگر در حال حاضر افسردگی یا اضطراب دارید، خصوصاً می‌تواند چالش برانگیز باشد. به همین دلیل یکی از رفتارهای اصلی مهربانی با خود است.

اگر می‌خواهید این کار را انجام دهید هر بار یک بخش را برای کار انتخاب کنید، شاید بخشی که احساس می‌کنید برایش انگیزه خاصی دارید و با اعتماد به نفس بالایی دارید یا منطقه‌ای که احساس می‌کنید با مهمترین ارزش‌هایتان همسو است. نکته جالب در مورد تغییر این است که اغلب نمی‌دانیم که این اتفاق می‌افتد. ما فقط در مسیر درست، قایقرانی می‌کنیم و معمولاً پس از چندین چرخش و چرخش با ترس و وحشت به اینکه تا کجا رسیده‌ایم، نگاه می‌کنیم.

۱. خوب بخوابید

در حالیکه ۱۰ درصد تا ۱۸ درصد بزرگسالان مشکلات مزمن خواب را تجربه می‌کنند، این تعداد به ۶۵ درصد تا ۹۰ درصد مبتلایان به افسردگی و بیش از ۵۰ درصد مبتلایان به اختلال اضطراب عمومی می‌رسد. از بین مبتلایان افسردگی، ۶۵ درصد ابتدا مشکلات خواب داشتند. پرداختن به مشکلات خواب می‌تواند علائم شرایط روانی را کاهش دهد و با توجه به مشکلات خواب حامل خطری برای وضعیت سلامت روان است همچنین می‌تواند به محافظت از سلامت روان کمک کند.

۲. شفقت با خود

علیرغم ترس بسیاری از کسانی که این ویژگی را دارند پادزهر کمال‌گرایی این است که همه چیز را رها نکنند یا با استانداردها خداحافظی نکنند و این شفقت به خود است. به گفته کریستن محقق، دلسوزی نسبت به خود سه مولفه دارد: مهربانی نسبت به خود در برابر خودداری، انسان‌دوستی مشترک در مقابل انزوا، هوشیاری در مقابل تجسس بیش از حد. چگونگی رفتار فرد با زندگی پرفراز و نشیب زندگی می‌تواند تأثیر بسزایی بر سلامت جسم و سلامت روان داشته باشد.

۳. ارتباط اجتماعی

ما از زمانی که به دنیا می‌آییم، برای پیشرفت و موفقیت به ارتباط اجتماعی نیاز داریم. مطالعه‌ای که اخیراً توسط محققان هاروارد انجام شده، نشان داده تا درک کنید چه چیزی بیشتر می‌تواند از ما در برابر افسردگی که تحت کنترل ماست، محافظت کند. آنها پس از تجزیه و تحلیل بیش از ۱۰۰ عامل باقی‌مانده، دریافتند که ارتباط اجتماعی مهمترین عامل محافظتی است. از نظر بسیاری از افرادی که یک سال تنهایی را تجربه کرده‌اند و بسیاری که از احتمال بازگشت به حالت عادی مضطرب هستند، ارتباط داشتن به معنی شرکت در یک مهمانی بزرگ یا حضور در یک دفتر کار شلوغ نیست؛ بلکه می‌تواند کار کردن با افرادی باشد که به آن‌ها اعتماد داریم یا یک دیدار مطمئن با هر یک از اعضای خانواده یا با یک دوست باشد. اگر این احساس دور از دسترس است سعی کنید یک لیست کوتاه از افرادی که در هر لحظه به شما احساس تعلق داده‌اند، تهیه کنید. مطالعات دیگر نشان داده‌اند که فقط فراخوانی روابط مثبت به ذهن می‌تواند تأثیر مثبتی در توانایی تحمل استرس داشته باشد.

۴. ورزش

ورزش می‌تواند برای پیشگیری از افسردگی مهم باشد زیرا داشتن یک سبک زندگی بی‌تحرک، عامل خطر است. مطالعه‌ای نشان داد روزانه انجام ۱۵ دقیقه ورزش سریع به طور قابل توجهی از افسردگی جلوگیری می‌کند. مطالعه دیگری نشان داد ۱۲ هفته ورزش سریع در ۳۰ دقیقه، سه تا پنج بار در هفته علائم را ۲۷ درصد کاهش می‌دهد. انجام ورزش هنگامی که در دارو ترکیب شود، بسیار موثر است. در غیر این صورت به نظر می‌رسد سطح بالایی از اضطراب تأثیر ورزش در کاهش افسردگی را کم‌رنگ می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند موجب بروز احساسات مثبت شود، سطح بالاتر فعالیت می‌تواند از بروز علائم پیشگیری کند و حتی با یک جلسه تمرین می‌توان از فرایند فوری کاهش استرس و نگرانی بهره برد.

۵. تغذیه سالم

بین غذا و خلق و خوی ما نیز ارتباط زیادی وجود دارد. در بدن ما آنقدر نورون و انتقال‌دهنده عصبی در روده وجود دارد که به آن «مغز دوم» لقب داده‌اند. در حقیقت ۹۵ درصد سروتونین تولیدشده بدن ما از طریق انتقال‌دهنده‌های عصبی در روده است. رژیم غذایی سستی مانند رژیم مدیترانه‌ای سرشار از سبزیجات، لبنیات، غلات سبوس‌دار و چربی‌های خوب برای مغز در مقایسه با رژیم غذایی غربی که از نظر



قند، غذاهای فرآوری شده بیشتر است با ۳۵ درصد. ۲۵ درصد کاهش خطر افسردگی در ارتباطند. گرچه ما معمولاً تغذیه سالم را به عنوان یک عادت پیشگیری تصور می‌کنیم، مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۰ پس از ۱۲ هفته مداخله متخصصان تغذیه برای پیشگیری یک رژیم غذایی مدیترانه‌ای اصلاح شده استفاده می‌کند کاهش قابل توجهی در علائم افسردگی و همچنین علائم اضطراب همزمان را نشان می‌دهد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تغذیه درمانی مکمل مفیدی برای درمان است و ممکن است روزی به عنوان درمانی به خودی خود معتبر باشد.

۶. معنی و هدف

هیچ لیستی بدون معنی و هدف کامل نمی‌شود. اگر ما با خلق و خو و احساسات منفی دست و پنجه نرم می‌کنیم ممکن است تعریف شادی بسیار مهم جلوه کند. همانطور که ویکتور فرانکل در جستجوی معنای انسان نوشت: «برای موفقیت مانند خوشبختی نمی‌توان دنبال کرد بلکه باید پیش بیاید.» کنترل «خوشحالی» دشوار است. کنترل «معنی» بسیار آسان‌تر است.

۷. ذهن آگاهی

از طریق ذهن آگاهی می‌توان نحوه ارتباط خود را با افکار و احساسات دشوار تغییر دهید. بسیاری متوجه می‌شوند که با ادامه تمرین آنها هنوز افکار و احساسات دشواری دارند اما می‌توانند با کمی فاصله و کمی اعتقاد به واقعیت آنها را مشاهده کنند. مطالعه‌ای نشان داد که بعد از هشت هفته تمرین ذهن آگاهی پزشکان از دیگر مراقبان افزایش غلظت ماده خاکستری را نشان می‌دهند که با تنظیم عاطفی همراه است. ذهن آگاهی یک راه درمان نیست اما می‌تواند کاملاً ابزاری مفید برای تغییر چالش‌ها باشد. کدام یک از این عادات موثرترند؟ این موضوع واقعاً به آنچه برای ما مفید است بستگی دارد. در یک بررسی ۲۰۲۱ دانشگاه کمبریج نشان داد ذهن آگاهی در اکثر تنظیمات بالینی مفید است اما لزوماً بیش از سایر روش‌های سلامتی مانند ورزش نیست.

بنابراین واقعاً بهترین روش چیست؟ از هر حمایتی که در دسترس هست، استفاده کنید و بر اساس آنچه برایتان مفید است از ذهن خود مراقبت کنید. در دیدگاه شناختی نیز مانند انسان‌گرایان به جنبه‌های مثبت انسانی بر سلامت روان تأکید شده است. در این دیدگاه نیز سلامت روان زمانی پدید می‌آید که نیازها، امیال و ترس‌های بیمارمان درک شده و در آنان آگاهی را نسبت به خودشان به وجود بیاورد. اصطلاح سلامت روان برای توصیف سطح بهزیستی، شناختی، هیجانی و نشان دادن عدم ابتلا به اختلالات روانی به کار می‌رود که به نوعی وجود قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی، حل تعارضات و تمایلات شخصی به طور منطقی و سازگاری مداوم با شرایط متغیر و تلاش برای تحقق اعتدال بین تقاضاهای درونی و الزامات محیط در حال تغییر، اطلاق می‌شود. در واقع عدم برخورداری از سلامت روان، پیشرفت فرد و همچنین توانایی او در انجام وظایف را دچار اختلال نموده و این امر منجر به عدم پیشرفت جامعه و عواقب ناشی از آن خواهد شد. ■

فانو: مصرف گوشت و لبنیات به طور سهمگینی در ایران سقوط کرده است

آمارهای جدید سازمان جهانی خواروبار و کشاورزی ملل متحد، فانو، از سقوط سهمگین مصرف لبنیات و گوشت در ایران خبر داده است. فانو در گزارش جدید خود از چشم‌انداز غذایی جهان می‌گوید تولید شیر و محصولات لبنی ایران در سال گذشته میلادی ۲۶۸ هزار تن کاهش یافته و به ۸/۷ میلیون تن رسیده است. واردات لبنیات کشور نیز ۳۳ هزار تن افت کرده است. با اینحال، صادرات لبنیات کشور با رشدی ۲۲ درصدی به یک میلیون و ۵۸۰ هزار تن رسیده است که نشان می‌دهد مصرف داخلی لبنیات کشور به شدت سقوط کرده



جمعیت تهران نباید افزایش یابد

مدیرعامل شرکت آبفای تهران: تهران از لحاظ ظرفیت تأمین آب، به هیچ وجه توان بارگذاری جمعیت بیشتر از این را ندارد و باید در این روند بازنگری شود.



سالی ۲ تا ۲.۵ درصد به تعداد مشترکان آب تهران اضافه می‌شود، یعنی هر ۱۰ سال ۲۰ درصد به جمعیت تهران افزوده می‌شود. ■

ترکیبات غیرمجاز در داروهای دست‌ساز لاغری، چاقی و ترک اعتیاد

به گزارش ایسنا، جلسه کمیته فنی ساماندهی عطاری‌ها با هدف افزایش سطح سلامت مردم برگزار شد. به‌دلیل گزارش‌های متعدد مبنی بر اثبات وجود ترکیبات غیرمجاز در فرآورده‌های دست‌ساز که تحت عنوان داروهای لاغری، چاقی و ترک اعتیاد به فروش می‌رسد، توصیه می‌شود مردم و بیماران از خرید و مصرف آنها خودداری کنند. ■



گزارش از وضعیت وخیم طلاق در کشور؛

از هر دو ازدواج یک مورد منجر به طلاق می‌شود



اخلاق و رفتار متفاوت آدم‌ها کنار بیاید. این روانشناس گفت: «یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار در طلاق عامل روانشناختی است؛ مثلاً اگر یکی از زوجین نتواند خشم خود را مهار کند و عصبی باشد یا اگر یکی از زوجین خودشیفته باشد یا اگر یکی از زوجین کمال‌گرا باشد زندگی شکست می‌خورد.»

وی با بیان اینکه تمامی زوجین باید مشاوره قبل از ازدواج بگیرند، اظهار کرد: «روانشناس باید آگاهی ذهنی را در فرد ایجاد کند و به او نکات قوت و ضعفش را بگوید. زمانی که فرد از آگاهی ذهنی برخوردار باشد در تعامل‌های خود از نکات قوت استفاده می‌کند. همچنین در جلسات مشاوره طرح‌واره‌های فرد باید ارزیابی شود، بر روی مشکلات روانشناختی کار شود و قبل از ازدواج این مشکلات حل شوند و برای فرد مقابل خصوصیات اخلاقی همسر آینده بیان شود تا با آگاهی و اقدامات کامل ازدواج کنند.»

رئیس دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی افزود: «بهرتر است قبل از ازدواج شناخت اولیه بیشتر شود و تصمیم‌گیری از روی ظاهر نباشد. روانشناس می‌تواند این خودآگاهی را در فرد ایجاد کند و زوج‌ها باید توصیه‌های مشاور و روانشناس را جدی بگیرند، پافشاری و ازدواج در مواردی که خلاف نظر روانشناس است اشتباه بوده و منجر به طلاق می‌شود.»

ضرورت مشاوره قبل از طلاق

برجلی در پایان گفت: «زمانی که زوج‌ها به این نتیجه می‌رسند که قصد تمام کردن زندگی مشترک را دارند بهتر است حتماً به مشاور مراجعه کنند و این خود می‌تواند در کاهش آمار طلاق تأثیر به‌سزایی بگذارد. زوج‌ها باید قبل از طلاق به هم‌زمان بدهند و اقدامات حقوقی را همان ابتدای بروز اختلاف انجام ندهند. این موضوع به‌شدت موضوع مهمی است؛ چون ما نیاز به تشکیل خانواده داریم و بحران ترس از ازدواج در جوانان وجود دارد و بهتر است بر آگاهی و انتخاب عقلانه و مشورت تأکید کنیم و اگر این نکات رعایت شود ازدواج‌های موفق خواهیم داشت.» ■

تأثیر روابط فرا زناشویی بر طلاق

وی ادامه داد: «روابط فرا زناشویی نیز می‌تواند منجر به طلاق شود. این روابط خود چند بُعد دارد، اما دلیل اصلی آن تنوع طلبی و ناکارآمدی روابط زوجین چه از نظر احساسی و اخلاقی و چه از نظر جنسی است. در این رابطه دو نوع زوج وجود دارند، اول زوجی که روابط زناشویی خوبی دارند و بازم به سمت روابط فرا زناشویی می‌روند که این ناشی از اختلال شخصیتی در فرد است. دوم افرادی که تنوع طلبی و اختلال شخصیتی ندارند و به دلیل ناکارآمدی روابط زناشویی به این مرحله رسیده‌اند. البته یکی دیگر از دلایل بروز روابط فرا زناشویی می‌تواند فرهنگ عمومی باشد؛ مثلاً اینکه چندهمسری قبح نداشته باشد.»

رئیس دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی اظهار کرد: «در نسل جدید عدم آگاهی مناسب از حقوق فردی تأثیر زیادی در طلاق دارد. درحالی‌که نسل جوان باید بدانند زندگی مشارکتی است و باید دوطرفه باشد و انتظار طلبکارانه از شریک زندگی منجر به طلاق می‌شود.»

وی ادامه داد: «در فیلم‌هایی که از صداوسیما به‌عنوان رسانه ملی پخش می‌شود تصویری که از خانواده‌ها نشان داده می‌شود تصویر نژاد است و گویا خانواده محل تسویه حساب است؛ در صورتی که خانواده محل آرامش است و افراد در آن ارتقا پیدا می‌کنند. لذا رسانه‌ها می‌توانند در این زمینه کار کنند تا فرهنگ‌سازی مناسبی ایجاد شود. صداوسیما باید در فیلم‌هایی که ساخته و نمایش داده می‌شود به‌جای نشان دادن دعواهای خانوادگی، محبت و عشق را نشان دهد و اگر این‌گونه باشد می‌تواند موجب ترغیب جوانان به ازدواج شود.»

قیح‌زدایی از طلاق

برجلی با بیان اینکه نباید از طلاق قیح‌زدایی شود، افزود: «طلاق همیشه باید به‌عنوان یک عمل منفی و استثناء در نظر گرفته شود. اگر قیح طلاق کم شود خودبه‌خود گرایش افراد به سمت طلاق بیشتر می‌شود. افراد جامعه باید بدانند چیز مثبتی در طلاق وجود ندارد. هنر آدمی در زندگی این است که با

دکتر احمد برجلی، رئیس دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی: در فیلم‌هایی

که از صداوسیما به‌عنوان رسانه ملی پخش می‌شود تصویری که از خانواده‌ها نشان داده می‌شود تصویر نژاد است و گویا خانواده محل تسویه حساب است؛ در صورتی که باید به‌جای نشان دادن دعواهای خانوادگی، محبت و عشق نشان داده شود و اگر این‌گونه باشد می‌تواند موجب ترغیب جوانان به ازدواج شود.

«

کاهش شدید میزان تعامل در خانواده‌ها

استاد گروه روانشناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبایی اظهار داشت: «عدم گفت‌وگو در خانواده‌ها نیز می‌تواند در این روند اثرگذار باشد؛ مثلاً در ایران میزان گفت‌وگوی خانوادگی در طول شبانه‌روز فقط ۱۰ دقیقه است و همان را هم به انتقاد کردن خلاصه می‌کنند. در زندگی‌های امروزی جای گفت‌وگوی مشترک، دیدن فیلم به‌صورت مشترک و از این نوع کارها خالی است. زمانی که مشکلات در نقطه شروع خود رصد نمی‌شوند تبدیل به معضل غیرقابل حل می‌شوند و چه‌بسا کودکانی که خانواده‌هایشان طلاق می‌گیرند و چون شاهد دعواها و نزاع‌های خانوادگی هستند میزان آسیب‌پذیری بالایی دارند.»

برجلی گفت: «نکته مؤثر دیگر در افزایش طلاق در کشور فقدان فرهنگ مشاوره است؛ درحالی‌که خیلی از مشکلات زوجین با مراجعه به مشاوره حل می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ۳۰ درصد زوج‌هایی که قبل از طلاق به مشاورین رجوع کردند به زندگی مشترک برگشته‌اند. لذا این شرایط نشان می‌دهد که افراد مدیریت تعارض و اختلاف‌نظر را خوب بلد نیستند و گمان می‌کنند دیگری باید تابعیت کامل از آنها داشته باشد. زوجین باید یاد بگیرند اختلافات را با مذاکره و صحبت حل کنند که این امر نیاز به فرهنگ‌سازی دارد.»

افزایش طلاق در نتیجه عوامل اقتصادی و دخالت خانواده‌ها

این استاد دانشگاه اظهار داشت: «از عوامل اقتصادی می‌توان به مشکلاتی که برخی زوجین برای زندگی روزمره دارند مثل ناتوانی در اداره زندگی و افزایش فشار مالی در خانواده‌هایی که اکثراً کسب درآمد جامعه و دارای شغل آزاد یا بدون درآمد ثابت هستند، اشاره کرد. این شرایط باعث می‌شود خانواده‌ها سعی کنند به فرزندانشان کمک کنند و همین کمک اقتصادی خانواده‌ها می‌تواند زمینه دخالت‌هایی را فراهم کند که در نتیجه منجر به طلاق شود.»

وی ادامه داد: «زمانی که کفایت اقتصادی خانواده پایین می‌آید دخالت‌ها بیشتر می‌شود و این از استقلال زوج‌ها کم می‌کند. کمک خانواده‌ها باید به نحوی باشد که استقلال فرزندان را کم نکند و در مقابل فرزندان باید قدرشناس باشند و این کمک را وظیفه تلقی نکنند.»

این روانشناس افزود: «عامل دیگری که از طرف خانواده‌ها در طلاق مؤثر است وابستگی فرزندان به والدین است. پژوهش‌ها نشان داده

اینکه یکی از زوجین وابستگی شدیدی به خانواده داشته باشد منجر به شکست زندگی می‌شود؛ پس بهتر است خانواده‌ها تلاش کنند تا این وابستگی کم شود.»

برجلی گفت: «مسئله مهم دیگری که وجود دارد تصویر نادرست از خانواده در ذهن زوج‌های جوان است که به دلیل کم‌حوصلگی و کم‌صبری‌شان تنش‌های کوچک تبدیل به معضل‌هایی بزرگ می‌شود. تصور افراد از خانواده باید تصویری مشارکتی باشد؛ مثلاً پژوهش‌ها نشان داده در تهران خانم‌هایی که با طلاق توافقی جدا شدند، (طلاق توافقی به این معنی است که فرد به نقطه انتحاری رسیده و برای جدایی از حق خود می‌گذرد) با گذشت زمان اکثراً پشیمان شدند که با یک مسئله کوچک بحران بزرگی ساختند.»

وی ادامه داد: «این کم‌صبری و بی‌حوصلگی که به خلق پایین افراد برمی‌گردد، در شرایط پرتنش و استرس‌زا این روزهای زندگی تحمل در هر زمینه‌ای را پایین آورده و دعواهای ساده را تبدیل به بن‌بست کرده و طلاق آخرین راه‌حل است تبدیل به اولین راه‌حل شده است.»

گزارش

«ز نونوز» ها متهم اول بروز بیماری‌های نوپیدی

رئیس گروه مدیریت بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان وزارت بهداشت به تشریح وضعیت بروز بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان پرداخت و آنها را متهم اول بروز بیماری‌های نوپیدی همچون کووید ۱۹ خواند.

به گزارش سپیدآرلاین، محمدرضا شیرزادی به مناسبت روز جهانی مبارزه با بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان، در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به شمار آمار روز جهانی بیماری‌های زئونوز مبنی بر توجه به بیماری‌های قابل انتقال از حیوان به انسان گفت: ۶۰ درصد بیماری‌های عفونی در انسان‌ها و ۷۵ درصد از بیماری‌های نوپیدی، از حیوانات به انسان منتقل می‌شود؛ بنابراین این بیماری‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند. وی بیان اینکه بیش از ۲۰۰ نوع از بیماری‌های زئونوز در جهان شناسایی شده است، اظهار کرد: بعضی از بیماری‌های زئونوز مانند هاری در صورت ابتلا ۱۰۰ درصد کشنده است اما با انجام واکسیناسیون و سایر اقدامات پیشگیری کننده ۱۰۰ درصد قابل پیشگیری هستند.

وی افزود: این بیماری‌ها به شکل عفونت ویروسی، باکتریایی و یا پروتوزوایی ساده‌تر و کوچک‌تر از ویروس‌ها (انتقال می‌یابند که تظاهرات بالینی متفاوتی از ضایعات مختصر پوستی تا بیماری‌های دستگاه گوارش، بیماری سیستم عصبی مرکزی و... دارند. وی با بیان اینکه اهمیت بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان باید برای همه مردم آشکار باشد، اظهار کرد: بروز بیماری کووید ۱۹ خود دلیل مستند بر این مدعا است. قبل از بروز بیماری کووید ۱۹ بیماری‌های نوپیدی مهم دیگری در سال‌های اخیر مانند جنون گاوی، آنفلوآنزای پرندگان و ابولا نیز توجه جهانیان را به بیماری‌های زئونوز دو چندان کرده بود. شیرزادی با اشاره به اینکه بسیاری از بیماری‌ها به خصوص آنهایی که توانایی همه‌گیری دارند، در گروه بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان طبقه‌بندی می‌شوند، گفت: همچنین در تداوم انتقال برخی از این بیماری‌ها، انتقال انسان به انسان باز و شایع می‌شود که به عنوان نمونه می‌توان به عفونت HIV و تب خونریزی دهنده کریمه کنگو اشاره کرد. شیرزادی تأکید کرد: لیشمانیوز احشایی و جلدی (سالک)، تب مالت، هاری، تب خونریزی دهنده کریمه کنگو، سیاه‌زخم، کیست هیداتید، مارگزیدگی و عقرب‌گزیدگی و... شامل این بیماری‌هاست. وی تصریح کرد: سال گذشته حدود ۲۲ هزار مورد ابتلا به تب مالت، بیش از ۳۲۰ هزار مورد حیوان‌گزیدگی، ۱۲ مورد هاری و ۱۲ هزار مورد سالک به ثبت رسید. آمار بروز به شکل تکنیکی برای هر بیماری مشخص است. در برخی از موارد بروز بیماری نسبت به سالیان قبل افزایشی و در برخی دیگر کاهش یافته است.

شیرزادی با تأکید بر اینکه اصل کنترل بیماری‌های زئونوز، هماهنگی بین بخشی است، بیان کرد: وزارت کشور، سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌ها، سازمان دامپزشکی، وزارت جهاد کشاورزی و... در این زمینه باید به ما کمک کنند. از سوی دیگر گسترش کارخانه‌های تولید محصولات دامی پاستوریزه از اهمیت بالایی برخوردار است. همچنین نباید از آموزش به جامعه غافل شد، افراد باید آگاه باشند و به راحتی خود را در تماس با حیوانات قرار ندهند و در صورت مواجهه با حیوان آلوده حتی پیش از بروز علائم به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنند و به هیچ عنوان فرآورده لبنی غیر پاستوریزه مصرف نکنند. وی با بیان اینکه بیماری‌های زئونوز ۴ روش قابل انتقال است، توضیح داد: تماس مستقیم، تماس غیرمستقیم، ناقلین و غذا می‌توانند بیماری را انتقال دهند.

وی گفت: این بیماری‌ها به دلیل وجود عامل بیماری‌زا در ادرار، بزاق، خون یا مدفوع حیوان و تماس مستقیم با آنها به انسان منتقل می‌شود. همچنین ممکن است از طریق هوای آلوده شده به این ترشحات مانند آنفلوآنزا به انسان منتقل شوند. موارد انتقال از طریق آب آلوده به این موارد نیز وجود دارد. وی درباره راه انتقال غیرمستقیم بیماری، اظهار کرد: بیماری‌های زئونوز همچنین در صورت تماس با ناحیه‌ای که حیوانات آلوده در آن حضور داشته‌اند یا در آن زندگی می‌کنند یا به لمس جسمی که توسط حیوان آلوده آلوده شده است، به طور غیر مستقیم منتقل می‌شوند. در اماکنی مانند اسپل، مخازن آکواریوم، قفس مرغ، قفس یا لانه سایر پرندگان، خاک جایی که حیوانات آلوده وجود داشته‌اند و باغ وحش احتمال این نوع از انتقال بالاتر است. وی افزود: زئونوزها می‌توانند از حیوان آلوده به سایر حیوانات و حتی انسان از طریق ناقلین منتقل شوند. مهم‌ترین این ناقلین شامل کنه‌ها، پشه‌ها، شپش و کک است که نمونه‌های از بیماری‌هایی که منتقل می‌کنند به ترتیب شامل تب خونریزی دهنده کریمه کنگو، دنگ، تب راجعه و طاعون است. شیرزادی در ادامه تصریح کرد: دلایل شایع انتقال زئونوز از طریق غذا شامل فرآورده‌های لبنی غیر پاستوریزه، گوشت یا تخم مرغ کاملاً پخته نشده، میوه و سبزیجات خام آلوده به مدفوع حیوان آلوده، تغییرات آب و هوایی، مصرف میوه آنتی‌بیوتیک‌ها در انسان، مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها در دام‌ها در افزایش سریع بیماری زئونوز تأثیر دارند. وی در خاتمه، تأکید کرد: با توجه به مصرف روزانه فرآورده‌های دامی و احتمال تماس با حیوانات حتی در مناطق شهری و تمایل برخی افراد به نگهداری حیوانات در منزل، همه مردم در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های زئونوز هستند؛ ولی برخی افراد مانند روستاییان، کشاورزان، دامداران، کارکنان کشتارگاه‌ها و افرادی که در صنایع شیر و گوشت فعالیت دارند، همچنین کارکنان باغ‌وحش‌ها یا فروشگاه‌های حیوانات خانگی یا افرادی که روزانه با حیوانات در تماس هستند بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قابل انتقال از حیوان به انسان هستند. ■

نگاه روانشناس



فعالیت‌های گروهی انجام دهید!

دکتر بهروز بیرشک / عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

گاهی بعضی افراد، مخصوصا آقایان، اعتماد به نفسشان را در اثر کمبود وزن شدید از دست می‌دهند. آقای عزیزی هم در صحبت‌هایشان به این نکته اشاره کردند که زمانی که وزن خیلی کمی داشتند، به خاطر بعضی از صحبت‌های اطرافیان احساس ناراحتی می‌کردند.

کمبود وزن می‌تواند به دلایل پزشکی یا ژنتیکی اتفاق بیفتد. از این رو، افرادی که دچار کمبود وزن هستند، نباید به خاطر این موضوع خودشان را سرزنش کنند یا اعتماد به نفس خود را از دست بدهند.

بهترین توصیه به چنین افرادی، این است که در مرحله اول بدنشان را دوست داشته باشند و در مرحله بعدی هم مانند آقای عزیزی، کار درست یعنی مراجعه به متخصص تغذیه برای رسیدن به وزن ایده‌آل را انجام بدهند.

خوشبختانه، این روزها روش‌های علمی، کاربردی و گوناگونی برای افزایش و کاهش وزن اصولی وجود دارند. به همین دلیل هم افرادی مانند آقای عزیزی باید به جای ناراحت شدن از حرف دیگران یا از دست دادن اعتماد به نفس خود، به راه‌های ساده‌تری مانند مراجعه به متخصص تغذیه فکر کنند.

گاهی کمبود وزن می‌تواند علاوه بر کاهش اعتماد به نفس، مشکلاتی را از نظر سلامت برای فرد به وجود بیاورد. از این رو، افزایش وزن اصولی نه تنها می‌تواند به بهبود اعتماد به نفس این افراد کمک کند، بلکه می‌تواند شاخص‌های سلامت‌شان را هم به سطح بهتری برساند.

اگر فکر می‌کنید که در زمان‌های رسیدن به وزن ایده‌آل با کمبود اعتماد به نفس بیش از حد مواجه هستید، مراجعه به یک مشاور یا روانشناس می‌تواند در بهبود اعتماد به نفس به شما کمک کند.

سعی کنید که در این شرایط حتما با افرادی که از نظر روانی شما را حمایت می‌کنند، ارتباط داشته باشید و بیشتر هم به فعالیت‌های گروهی بپردازید زیرا خود این فعالیت‌ها باعث آرامش شما می‌شوند.



«میزگرد تغذیه» درباره روند افزایش محمدرضا عزیزی با حضور دکتر حسین ایمانی متخصص تغذیه و دکتر بهروز بیرشک روانشناس

درمان لاغری شدید با یک رژیم اصولی

در «میزگرد تغذیه» این شماره میزبان محمدرضا عزیزی هستیم که به دلیل عمل‌های جراحی که در دوران کودکی و نوجوانی داشته‌اند، با کمبود وزن شدیدی مواجه بوده‌اند. در ادامه این مطلب بیشتر با شرایط ایشان آشنا می‌شویم و نظر متخصصان سلامت را هم درباره وی می‌خوانیم.

ندا احمدلو

آقای عزیزی که طی یک سال ۱۹ کیلوگرم افزایش وزن داشته، می‌گوید:

سعی می‌کردم با مصرف نوشابه و غذاهای پرکالری، وزنم را بالا ببرم!

پیش‌گفتار: آیا متخصص تغذیه، دلیل خاصی را برای کمبود وزن شدید شما تشخیص داده بود؟

راستش را بخواهید، من در کودکی در اثر زمین خوردن به کما رفتم و ۲ بار تا سن ۱۶ سالگی عمل جراحی سر انجام دادم. همین جراحی‌ها باعث شدند که بدنم بسیار ضعیف شود و وزنم شدیداً کاهش پیدا کند.

همان‌طور که گفتیم، این کاهش وزن تا جایی ادامه داشت که حدود ۲۸ یا ۲۹ سالگی وزنم بین ۴۸ تا ۵۴ کیلوگرم متغیر بود. اما با کمک متخصص تغذیه توانستم امروز که در سن ۳۰ سالگی به سر می‌برم، وزنم را به حد قابل قبولی برسانم و بسیار هم از این اتفاق خوشحال هستم زیرا زمانی که کمبود وزن شدید داشتم، خیلی از اطرافیان با حرف‌هایشان باعث ناراحتی من می‌شدند.

من به دلیل مرضی و جراحی دچار کمبود وزن بودم و دیگران مدام این کمبود وزن شدید را طوری به یاد من می‌آوردند که انگار مقصرش من بودم. برای همین هم سال‌های زیادی از جمع فراری بودم اما حالا که وزنم کمی بیشتر شده و اعتماد به نفس بیشتری هم پیدا کرده‌ام.

پیش‌گفتار: رژیم غذایی شما به چه صورت بود؟

بر اساس رژیم غذایی خاصی که متخصص تغذیه برایم تجویز کرده بود باید خوراکی‌هایی مصرف می‌کردم که هم سالم باشند و هم بتوانند به عضله‌سازی بیشتر در بدن کمک کنند. تعداد وعده‌ها در رژیم غذایی من بیشتر بود و حجم غذا در هر وعده کمتر. این کار کمک می‌کرد که بتوانم کم‌کم اشتهای مناسبی برای خوردن مواد غذایی مختلف پیدا کنم. در رژیم غذایی تجویزی، مصرف گوشت‌ها و کربوهیدرات‌ها را در کنار لبنیات به صورت روزانه داشتم و از چند مدل مکمل غذایی به صورت پودر، قرص یا شربت هم استفاده می‌کردم. مصرف این مکمل‌ها هم به وزن‌گیری بهترم کمک می‌کرد هم باعث عضله‌سازی ام می‌شد و هم اشتها را برای خوردن غذاهای سالم‌تر افزایش می‌داد.

پیش‌گفتار: آیا هنوز هم این رژیم شما ادامه دارد؟

حالا دیگر به رژیم تثبیت وزن رسیده‌ام اما اشتها را بسیار خوب شده و از وزن حال حاضر هم خیلی رضایت دارم. برای ادامه مسیر باید ببینم که نظر متخصص تغذیه درباره وضعیتم چیست.

پیش‌گفتار: آقای عزیزی ابتدا کمی درباره شرایط وزنی خودتان برای ما توضیح می‌دهید؟

محمدرضا عزیزی هستم، ۳۰ ساله با قد ۱۷۹ سانتی‌متر و وزنی حدود ۷۳ کیلوگرم. البته وزن من در حال حاضر به دلیل پیروی از یک رژیم غذایی استاندارد و زیر نظر متخصص تغذیه به این عدد رسیده است.

پیش‌گفتار: قبل از شروع رژیم، وزن شما چقدر بود؟

تیرماه سال گذشته که به متخصص تغذیه مراجعه کردم، حدود ۵۴ کیلوگرم وزن داشتم و در واقع وزنم بسیار پایین بود. قبل از آن وزنم به ۴۸ کیلوگرم هم رسیده بود که در آن شرایط احساس ضعف و خستگی بسیار شدیدی داشتم اما سعی می‌کردم که با مصرف خوراکی‌هایی مثل نوشابه یا کیک و غذاهای چرب، وزنم را بالا ببرم. وزن من که به حدود ۵۴ کیلوگرم رسید، متوجه شدم که اشتهای چندانی برای غذا خوردن ندارم و دوباره ممکن است با کاهش وزن مواجه شوم. به همین دلیل هم با توصیه اطرافیانم به متخصص تغذیه مراجعه کردم و با شروع یک رژیم غذایی استاندارد، در طول یک سال وزنم از ۵۴ به حدود ۷۳ کیلوگرم رسید.

نگاه متخصص تغذیه

توصیه دکتر حسین ایمانی به آقای عزیزی:

مصرف نوشابه و غذاهای ناسالم، راه مناسبی برای افزایش وزن نیست!

انعطاف‌پذیری بیشتری در نظر گرفته می‌شود و تمامی خوراکی‌های موجود در رژیم غذایی هم بر اساس علائق و عادت‌های غذایی فرد لاغر تنظیم می‌شوند تا او غذاهای انتخاب شده را پس نزند. از طرف دیگر، ایجاد تغییر در برنامه غذایی فرد لاغر باید بسیار صبورانه باشد تا او به مرور بتواند به یک رفتار درست غذایی دست پیدا کند. به یاد داشته باشید که استرس یا اضطراب هم نقش برجسته‌ای در کاهش اشتهای افراد لاغر دارد. بنابراین، تمامی برنامه‌های این افراد باید به گونه‌ای تنظیم شوند که هیچ استرسی به آنها وارد نشود.

پیش‌گفتار: آیا مصرف مکمل‌های غذایی برای تمام افراد مانند آقای عزیزی ضرورت دارد؟

مکمل‌های غذایی در کنار رژیم غذایی می‌توانند به وزن‌گیری بهتر و عضله‌سازی در بدن افرادی با کمبود وزن‌های شدید کمک کنند. بعضی از مکمل‌های غذایی که در قالب شربت تولید می‌شوند، اشتهای فرد را افزایش می‌دهند و بعضی از مکمل‌های پودری هم به افزایش دریافت پروتئین‌ها و کالری‌ها کمک می‌کنند. مکمل‌های پودری می‌توانند در میان‌وعده‌ها استفاده شوند تا اشتهای فرد برای وعده غذایی اصلی را از بین نبرند. مکمل‌های پودری برای افراد کماشتها بسیار مناسب هستند و با حل شدن در یک لیوان آب یا شیر می‌توانند بدون نیاز به جویدن، کالری و پروتئین قابل توجهی به بدن فرد برسانند. به‌طور کلی، افراد مبتلا به کمبود وزن ممکن است که با نظر متخصص تغذیه‌شان به دریافت یک تا چند نوع مکمل غذایی نیاز داشته باشند.

حتی اگر شما با کمبود وزن بسیار شدید هم مواجه باشید، باز هم مجاز نیستید که برای افزایش وزن مانند آقای عزیزی به مصرف نوشابه، فست‌فودها و همچنین غذاهای چرب و پرکالری اما با ارزش تغذیه‌ای بسیار پایین روی بیاورید. تمامی افراد مبتلا به کمبود وزن باید بدانند که برای وزن‌گیری اصولی و صحیح باید همه گروه‌های غذایی اصلی را با توجه به شرایط بدنی خودشان به صورت روزانه مصرف کنند.

در برنامه غذایی داشته باشند. بهتر است که این نکته را هم بدانید که معمولا در رژیم‌های غذایی برای افزایش وزن، حبوبات چندان زیادی هم در رژیم غذایی فرد جای نمی‌گیرد زیرا فیبر فراوان موجود در حبوبات باعث ایجاد حس سیری و پری طولانی‌مدت می‌شود و اشتهای فرد برای خوردن غذا و دریافت کالری را کاهش می‌دهد. منابع غذایی حاوی پروتئین در رژیم غذایی افراد لاغر به عضله‌سازی بهتر در بدن آنها کمک می‌کنند.

پیش‌گفتار: بسیاری از افراد لاغر با کمبود اشتها مواجه هستند. چطور می‌توان این مشکل را برطرف کرد؟

در رژیم‌های غذایی برای افزایش وزن معمولا



در رژیم غذایی خود جای دهند. اما برخلاف توصیه‌های رایج در رژیم‌های غذایی مناسب برای کاهش وزن، افرادی که قصد افزایش وزن دارند، نباید در مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها زیاده‌روی کنند. خوراکی‌های موجود در گروه میوه‌ها، سبزی‌ها و صیفی‌ها، کالری پایینی دارند و به دلیل این که سرشار از فیبر غذایی هستند، سریعاً معده را پر می‌کنند و باعث ایجاد حس سیری طولانی‌مدت می‌شوند. به همین دلیل هم زیاده‌روی در مصرف این گروه از مواد غذایی برای افراد لاغر چندان مناسب نخواهد بود. با این حال، ما معمولا توصیه می‌کنیم که افراد لاغر بر اساس شرایط خاصشان بیشتر از منابع غذایی پروتئینی مانند گوشت‌های کم‌چرب، تخم‌مرغ یا ماهی استفاده کنند و حتما کربوهیدرات‌ها را هم

فست‌فودها و همچنین غذاهای چرب و پرکالری اما با ارزش تغذیه‌ای بسیار پایین روی بیاورید. تمامی افراد مبتلا به کمبود وزن باید بدانند که برای وزن‌گیری اصولی و صحیح باید همه گروه‌های غذایی اصلی را با توجه به شرایط بدنی خودشان به صورت روزانه مصرف کنند.

پیش‌گفتار: آیا افراد لاغر باید اصول دریافت مواد غذایی با توجه به هرم غذایی را مانند سایر افراد رعایت کنند؟

ببینید! بر اساس هرم غذایی، همه کسانی که می‌خواهند رژیم غذایی سالمی داشته باشند، باید به صورت روزانه میوه‌ها و سبزی‌ها، لبنیات، کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌های سالم را

پیش‌گفتار: آقای دکتر! به عنوان اولین سوال این که

با توجه به صحبت‌های آقای عزیزی، آیا کمبود وزن شدید ایشان می‌تواند ناشی از جراحی‌هایی باشد که در دوران کودکی و نوجوانی داشته‌اند؟ اصولاً کمبود وزن شدید می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد مانند بالا بودن سوخت‌وساز بدن، پرکاری تیروئید، بیماری‌های مختلف، اختلالات هورمونی و حتی انجام دادن بعضی از جراحی‌ها. گاهی بعضی از انواع سرطان‌ها نیز می‌توانند عاملی برای کاهش وزن باشند. هر چند که این روزها کمتر با کاهش وزن ناشی از بیماری‌های انگلی مواجه هستیم اما به‌طور کلی بیماری‌های انگلی هم می‌توانند عاملی برای ابتلا به کاهش وزن شدید باشند. مساله مهم این است که وقتی فردی با کمبود وزن شدید به متخصص تغذیه مراجعه می‌کند، ابتدا باید آزمایش خون، آزمایش مدفوع و تست‌های هورمونی برای او نوشته شود تا به‌واسطه بررسی همه جوانب، علت اصلی کمبود وزن بیمار به‌درستی تشخیص داده شود. البته این نکته را هم نایدید نگه‌دارید که گاهی بعضی از افراد به‌صورت ژنتیکی دارای سیستم متابولیک خاصی هستند که مانع از وزن‌گیری مناسب آنها می‌شود.

پیش‌گفتار: حالا اگر فردی به هر دلیلی دچار کمبود وزن باشد، آیا مجاز است که هر خوراکی یا نوشیدنی پرکالری را برای افزایش وزن مصرف کند؟

خیر! حتی اگر شما با کمبود وزن بسیار شدید هم مواجه باشید، باز هم مجاز نیستید که برای افزایش وزن مانند آقای عزیزی به مصرف نوشابه،

چند ساعت قبل از آزمایش خون، نباید چیزی خورد؟

خوردن آب هم ممنوع است!

زمانی که غذایی را می‌خوریم، بدن شروع به تجزیه مواد غذایی کرده و سپس این مواد از طریق رگها وارد جریان خون میشوند. از آنجایی که خون مورد آزمایش از هر نظر مورد بررسی قرار می‌گیرد، بنابراین ناشتا نبودن به هنگام دادن خون می‌تواند بر روی جواب آزمایش تاثیر منفی گذاشته و پزشک مربوطه را در تشخیص درست و دقیق، دچار اشتباه نموده و سبب شود پزشک برداشت نادرستی از عملکردهای فیزیولوژیک فرد داشته باشد.

66

برای انجام آزمایش باید چند ساعت باشد. بعضی اوقات مدت زمان ناشتا بودن ۶ تا ۸ ساعت و در برخی موارد تمام طول شب (از شب تا صبح) باید ناشتا بود و در مواردی نیز زمان ناشتا بودن به ۱۲ ساعت می‌رسد.

بهتر است از جویدن آدامس نیز در طول مدت ناشتایی خودداری کنید

سعی کنید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که آزمایش کلسترول خون را صبح زود انجام دهید، به ویژه اگر از شما خواسته شده که ۱۲ ساعت قبل از انجام آزمایش ناشتا باشید، در این صورت می‌توانید ساعت ۶ و یا کمی دیرتر شام خود را خورده و صبح زود بیدار شده، به آزمایشگاه رفته و آزمایش خون بدهید. به آنچه که چند روز قبل از انجام آزمایش می‌خورید نیز دقت کافی داشته باشید. از خوردن گوشت قرمز، تخم‌مرغ و سایر مواد غذایی که حاوی چربی و کلسترول بالایی می‌باشند، خودداری کنید. در این صورت می‌توانید امیدوار شوید که جواب آزمایش دقیقی خواهید داشت. اگر مجبور هستید که به توصیه پزشک مربوطه، هر چند وقت یکبار آزمایش کلسترول خون انجام دهید، رژیم غذایی خود را تغییر ندهید، زیرا پزشک با توجه به رژیم غذایی روزمره شما می‌تواند تشخیص دهد که چرا کلسترول خون شما بالا می‌باشد. از پزشک و یا آزمایشگاه مربوطه پرسید که آیا محدودیتی در خوردن قهوه دارید یا خیر، زیرا در برخی موارد شما اجازه دارید که قهوه بخورید حتی اگر در ساعت‌های ناشتایی باشید.

چند نکته

- ❖ در مدت زمانی که ناشتا هستید، از انجام ورزش خودداری کنید.
- ❖ به جز آب از سایر نوشیدنی‌ها خودداری کنید.
- ❖ بهتر است از جویدن آدامس نیز در طول مدت ناشتایی خودداری کنید.
- ❖ رعایت نکردن هر یک از این عوامل می‌تواند بر روی جواب دقیق آزمایش تاثیر گذاشته و در نتیجه نتایج مطلوبی به دست نیاید.
- ❖ توصیه‌های پزشک را رعایت کنید.
- ❖ از آن جایی که با یک آزمایش خون، چندین فاکتور (کلسترول، قند، تری‌گلیسرید و...) باهم اندازه‌گیری می‌شود برخی از آزمایش‌ها نیازمند ۸ ساعت ناشتایی و برخی دیگر نیازمند ۱۲ ساعت ناشتایی هستند و یا برخی دیگر ناشتا بودن در آنها ضروری نمی‌باشد، لذا توصیه‌های پزشک مربوطه را در مورد مدت زمان ناشتا بودن قبل از انجام آزمایش



دکتر علی حیدری روجی
پزشک و پژوهشگر



ناشتا بودن قبل از انجام آزمایش خون بسیار مهم و ضروری می‌باشد و در دقیق بودن جواب آزمایش تاثیر زیادی دارد. در ادامه علاوه بر ذکر ساعات ناشتایی برای هر آزمایش، به بررسی علل‌های ناشتایی و نکات لازم قبل از آزمایش می‌پردازیم.

چرا باید ناشتا باشیم؟

زمانی که غذایی را می‌خوریم، بدن شروع به تجزیه مواد غذایی کرده و سپس این مواد از طریق رگها وارد جریان خون می‌شوند. از آنجایی که خون مورد آزمایش از هر نظر (میزان قند خون، ترکیبات موجود در خون و...) مورد بررسی قرار می‌گیرد، بنابراین ناشتا نبودن به هنگام دادن خون می‌تواند بر روی جواب آزمایش تاثیر منفی گذاشته و پزشک مربوطه را در تشخیص درست و دقیق، دچار اشتباه نموده و سبب شود پزشک برداشت نادرستی از عملکردهای فیزیولوژیک فرد داشته باشد.

آزمایش‌های روتین و شرایط ساعات ناشتایی آنها

1. تست CBC (شمارش سلول‌های خونی): نیاز به ناشتایی ندارد و آمادگی خاصی ندارد و در هر زمان قابل انجام است.
2. تست FBS (قند خون ناشتا): قند خون حدوداً ۲ ساعت پس از آخرین وعده غذایی، کاهش می‌یابد. با این وجود باید حتماً از ۸ تا ۱۰ ساعت قبل ناشتا باشید.
3. تست تری‌گلیسرید: باید ۱۲ تا ۱۴ ساعت قبل از ناشتا باشید، آخرین وعده غذایی تا آن زمان نباید سبک باشد. اما رژیم غذایی خود را در چند روز اخیر تغییر ندهید تا پزشک بتواند در مورد الگوی غذایی‌تان تصمیم بگیرد.
4. تست سدیم، پتاسیم، کلسیم، فسفر: رعایت حدوداً ۲ ساعت ناشتایی توصیه می‌شود، اما ناشتایی اجباری نیست.
5. تست کلیه (BUN/CR): این تست‌ها نیاز به ناشتایی ندارند.
6. تست اسید اوریک: برای این تست چهار ساعت ناشتایی توصیه می‌شود و باید از خوردن گوشت زیاد قبل از آزمایش خودداری کنید.
7. تست AST/ALT: این تست‌ها جز تست‌های کیدی بوده و نیاز به ناشتایی ندارد.
8. تست الکترولیت‌ها: برای انجام این تست باید حداقل ۸ ساعت ناشتا باشید به این دلیل که یکی از ایزوتوپ‌های این تست، روده ای می‌باشد.
9. تست بررسی آهن خون: از ۲ روز قبل، باید از مصرف ویتامین B12 و مکمل‌های آهن خودداری کنید. برای این تست حدوداً ۲ ساعت ناشتایی توصیه می‌شود، اما اجباری نیست.
10. تست‌های تیروئیدی: تست‌های تیروئیدی بسیار زیاد هستند که هیچ کدام نیاز به ناشتایی ندارند.
11. تست ESR/CRP: این دو تست نیاز به ناشتایی ندارند، اما مصرف داروهای ضدالتهاب مثل NSAID و استامینوفن نتیجه را تحت تاثیر قرار

از بدترین مواد قندی حاوی کربوهیدرات، نوشابه‌های گازدار می‌باشند، بنابراین از مصرف آن‌ها قبل از انجام آزمایش خون خودداری کنید. از آنجایی که آبمیوه‌های صنعتی حاوی مقادیر زیادی کربوهیدرات، قند مصنوعی و طعم‌دهنده‌ها می‌باشند، لذا از خوردن آن‌ها قبل از انجام آزمایش خون باید اجتناب کرد. کربوهیدرات بالا و همچنین قند فراوان موجود در آبمیوه‌های مصنوعی باعث خستگی کردن اثر انسولین در بدن شده و در نتیجه جواب آزمایش به دست آمده ارزش چندانی نخواهد داشت. لذا از نوشیدن آبمیوه‌های مصنوعی قبل از انجام آزمایش خون خودداری کنید. قهوه به خودی خود مشکلی ایجاد نمی‌کند، بلکه قند و خامه موجود در اکثر قهوه‌های آماده مشکل‌ساز می‌باشد. دقیقاً مانند آبمیوه‌های غیرطبیعی، خامه و قند فراوان موجود در قهوه‌های آماده سبب خستگی شدن عملکرد انسولین و در نتیجه بی‌ارزش بودن جواب آزمایش می‌گردد، بنابراین اگر می‌خواهید قبل از انجام آزمایش خون، قهوه میل کنید بهتر است سه ساعت قبل از انجام آزمایش و البته قهوه خالی میل کنید تا جواب دقیق‌تری داشته باشید.

سایر مواد قندی: بهتر است از خوردن غلات بدون سبوس قبل از انجام آزمایش قندخون خودداری کنید. همچنین از خوردن سایر مواد غذایی که حاوی قند فراوان هستند، مانند انواع شیرها (شیره انگور) و انواع طعم‌دهنده‌ها که کربوهیدرات بالایی دارند، خودداری کنید.

قبل از آزمایش کلسترول خون چه چیزهایی را نخوریم؟

برای آزمایش کلسترول خون، ناشتا بودن امری ضروری نیست. بهتر است برای انجام آزمایش کلسترول خون، از پزشک مربوطه و یا آزمایشگاهی که قرار است در آنجا آزمایش انجام شود پرسید که مدت زمان ناشتا بودن

می‌دهند.
12. تست PT/PTT/INR: هیچ کدام از این تست‌ها نیاز به ناشتایی ندارند.
13. تست هموگلوبین A1C: این تست که میزان هموگلوبین خون را طی ۲-۳ ماه اخیر نشان می‌دهد نیاز به ناشتایی و آمادگی خاصی ندارد.

بایدها و نبایدهای قبل از انجام آزمایش خون

❖ با نوشیدن آب فراوان، بدن خود را سیراب نگه دارید.
❖ اگر پزشک مربوطه به شما توصیه‌هایی قبل از انجام آزمایش داشته، حتماً انجام دهید. لازم به ذکر است که خوردن داروهای زیر قبل از انجام آزمایش مجاز نمی‌باشد: کورتیکواستروئید، استروئید و یا آندروژن، قرص‌های ضدبارداری، قرص‌های ادراآور، داروهای ضدافسردگی، برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها و همچنین نیاسین.

قبل از آزمایش قند خون چه چیزهایی را نخوریم؟

انجام آزمایش‌های خون ضروری است و هر فردی در طول زندگی خود مجبور می‌شود حداقل یکبار و یا بیشتر آن را انجام دهد. با توجه به نوع آزمایش خونی که انجام می‌دهید لازم است از خوردن و آشامیدن مواد غذایی خاصی خودداری کنید تا جواب آزمایش دقیق و درستی داشته باشید. در برخی موارد ممکن است لازم باشد از خوردن و آشامیدن هر نوع ماده غذایی قبل از انجام آزمایش خودداری کنید و در برخی موارد دیگر نیز ممکن است مجاز باشید که برخی مواد غذایی را بخورید. در اینجا برخی از مواد غذایی و نوشیدنی‌ها که قبل از انجام آزمایش قند خون باید از آنها اجتناب کرد، ذکر می‌شوند: قندخون به مقدار بسیار زیادی تحت تاثیر مواد غذایی کربوهیدرات‌دار می‌باشد و یکی

قرص سیپروهپتادین کودکان

در بیدار شدن در صبح می‌شود. قرص سیپروهپتادین می‌تواند به بهبود بیداری و کاهش خواب‌آلودگی در طول روز در کودکان مبتلا به این بیماری کمک کند. با این حال، ذکر این نکته ضروری است که قرص سیپروهپتادین فقط برای این منظور باید تحت نظر پزشک استفاده شود، زیرا ممکن است عوارض جانبی داشته باشد و برای همه کودکان مبتلا به پرخواهی ایدیوپاتیک مناسب نباشد.

مکانیسم اثر قرص سیپروهپتادین کودکان

قرص سیپروهپتادین با مسدود کردن اثرات هیستامین در بدن عمل می‌کند. هیستامین یک ماده شیمیایی است که توسط سیستم ایمنی در پاسخ به آلرژن‌ها آزاد می‌شود و علائمی مانند خارش، عطسه و آبریزش بینی را ایجاد می‌کند. قرص سیپروهپتادین با مسدود کردن هیستامین می‌تواند این علائم را کاهش دهد و برای کودکان مبتلا به آلرژی تسکین دهد. علاوه بر این، قرص سیپروهپتادین همچنین می‌تواند اثرات سروتونین در بدن را مسدود کند. سروتونین یک انتقال دهنده عصبی است که در تنظیم خلق و خو، اشتها و خواب نقش دارد. قرص سیپروهپتادین با مسدود کردن سروتونین می‌تواند به کاهش علائم سندرم سروتونین و بهبود بیداری در کودکان مبتلا به پرخواهی ایدیوپاتیک کمک کند. مکانیسم اثر قرص سیپروهپتادین شامل مسدود کردن گیرنده‌های خاص در بدن است. هیستامین و سروتونین هر دو به گیرنده‌های خاصی در بدن متصل می‌شوند و قرص سیپروهپتادین می‌تواند این گیرنده‌ها را مسدود کند تا اثرات آنها جلوگیری کند. به طور خاص، قرص‌های سیپروهپتادین به عنوان آنتی‌هیستامین‌ها و آنتاگونیست‌های سروتونین طبقه‌بندی می‌شوند. این بدان معنی است که آنها می‌توانند اثرات هیستامین و سروتونین را مسدود کنند و آنها را برای شرایط مختلف مفید می‌کند. با این حال، ذکر این نکته ضروری است که قرص سیپروهپتادین ممکن است عوارض جانبی داشته باشد و فقط باید تحت نظر پزشک استفاده شود.

مقدار و نحوه مصرف قرص سیپروهپتادین کودکان

مقدار و روش مصرف قرص سیپروهپتادین کودکان به سن، وزن و وضعیت پزشکی کودک بستگی دارد. پیروی از دستورالعمل‌های دوز

داروهای آنتی‌کولینرژیک: سیپروهپتادین ممکن است اثرات آنتی‌کولینرژیک سایر داروها مانند آتروپین و اسکوپولامین را افزایش دهد.
داروهای تضعیف CNS: سیپروهپتادین ممکن است اثرات تضعیف CNS سایر داروها مانند الکل، باربیتورات‌ها و داروهای ضد روان پریشی را افزایش دهد.

مهارکننده‌های مونوآمین اکسیداز (MAOIs): سیپروهپتادین به دلیل خطر بحران فشارخون بالا نباید همراه با MAOI مصرف شود.
آنتی‌هیستامین‌ها: سیپروهپتادین نباید با سایر آنتی‌هیستامین‌ها مصرف شود زیرا ممکن است خطر عوارض جانبی مانند خواب‌آلودگی و خشکی دهان را افزایش دهد.

قبل از شروع هر داروی یا مکمل جدید در حین مصرف سیپروهپتادین، مهم است که با پزشک یا داروساز مشورت کنید.

تداخلات دارویی قرص سیپروهپتادین کودکان

سیپروهپتادین ممکن است با سایر داروها، مکمل‌ها یا گیاهان دارویی تداخل داشته باشد. مهم است که قبل از شروع سیپروهپتادین، پزشک یا داروساز را از تمام داروها، مکمل‌ها یا گیاهانی که کودک مصرف می‌کند مطلع کنید. برخی از داروهایی که ممکن است با سیپروهپتادین تداخل داشته باشند عبارتند از:

داروهای ضدافسردگی: سیپروهپتادین ممکن است خطر ابتلا به سندرم سروتونین را در صورت مصرف با داروهای ضدافسردگی مانند SSRIs، SNRIs و MAOIs افزایش دهد.

آرام‌بخش‌ها: سیپروهپتادین ممکن است اثر آرام‌بخشی سایر داروها مانند بنزودیازپین‌ها و مواد افیونی را افزایش دهد.



عوارض قرص سیپروهپتادین کودکان

عوارض جانبی رایج قرص سیپروهپتادین برای کودکان ممکن است شامل خواب‌آلودگی، سرگیجه، خشکی دهان، یبوست، تاری دید و مشکل در ادرار باشد.

سایر عوارض جانبی ممکن است شامل گیجی، بی‌قراری، توهم، تشنج، ضربان قلب نامنظم و واکنش‌های آلرژیک باشد. در صورت بروز هر یک از این عوارض، مهم است که فوراً با پزشک تماس بگیرید.

موارد منع مصرف قرص سیپروهپتادین کودکان

کودکانی که به سیپروهپتادین یا هر یک از ترکیبات موجود در دارو حساسیت دارند، نباید آن را مصرف کنند. همچنین برای کودکان مبتلا به گلوکوم با زاویه باریک، احتیاط ادرار، بیماری شدید کبدی یا انسداد دستگاه گوارش منع مصرف دارد. کودکانی که از مهارکننده‌های مونوآمین اکسیداز (MAOIs) استفاده می‌کنند یا آنها را در ۱۴ روز گذشته مصرف کرده‌اند، نباید قرص سیپروهپتادین مصرف کنند. مهم است که قبل از دادن سیپروهپتادین به کودک با پزشک مشورت کنید، به خصوص اگر کودک دارای بیماری‌های زمینه‌ای باشد یا داروهای دیگری مصرف می‌کند.

سخن پایانی

در نتیجه، سیپروهپتادین می‌تواند یک داروی مفید برای کودکانی باشد که از آلرژی یا کاهش اشتها رنج می‌برند. با این حال، مهم است که به یاد داشته باشید که این دارو برای همه کودکان مناسب نیست. والدین باید همیشه قبل از دادن هر گونه دارویی به کودکان از جمله سیپروهپتادین با پزشک مشورت کنند. ■

رئیس زاده، رئیس کل سازمان نظام پزشکی عنوان کرد بیماری‌های کبدی غایب مهم مجامع بیماری‌های غیرواگیر



رئیس کل سازمان نظام پزشکی گفت: بیماری‌های کبدی بحث بسیار مهمی در دنیا و کشور ماست. بخصوص بیماری‌های کبدی غیرالکلیک و سندرم متابولیک کبدی که بسیار شایع هستند و از آن به عنوان یک سونامی در حال وقوع در دنیا نام برده می‌شود. این بیماری یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن غیرواگیر است اما غایب بزرگ مجامع بیماری‌های غیرواگیر در بین سیاستگذاران ملی و بین‌المللی هم هست. محمد رئیس زاده در مراسم افتتاحیه دومین همایش جامع گوارش و کبد، نهمین همایش بین‌المللی هپاتیت ایران "THC9" و اولین همایش جامع اندوسکوپی‌های گوارشی ایران که به صورت همزمان برگزار می‌شود گفت: در آغاز سخن با تسلیت مناسب‌های انتهای ماه صفر، می‌خواهم از برگزارکنندگان این سه کنگره هم زمان تشکر کنم چرا که این کنگره‌ها به افزایش کیفیت پزشکی کشورمان کمک می‌کند. اگر ارج و قربی در چشم مردم و سر بلندی در پزشکی جهان داریم به مناسبت کیفیت آموزش ما است. اگر کیفیت آموزش نباشد کیفیت ارائه خدمات هم افت خواهد کرد و پزشکی ما نام بلندی که امروز دارد را دیگر نخواهد داشت. از این منظر یکی از وجوه مهم برگزاری این کنگره‌های آموزشی و توانمند سازی روزبه‌روز اعضای جامعه پزشکی است. هم وزارت بهداشت هم نظام پزشکی و هم همه انجمن‌های مهم و بزرگ علمی وظیفه دارند در این راستا تلاش و کوشش کنند.

اخلاق پزشکی وی افزود، در کنار کیفیت آموزش، اخلاق پزشکی و تعهد حرفه‌ای هم یکی از دوابال مهم جامعه پزشکی است. اگر تعهد و اخلاق پزشکی نباشد خیلی راه به جایی نخواهیم برد. حفظ و ارتقا این دو به نظر من جزو مهمترین وظیفه انجمن‌های علمی است. ما تلاطم‌های بیشتری در بحث‌های اقتصاد سلامت، تعرفه، بیمه‌ها و شکایت‌ها داریم و چالش‌های متعددی که در این خصوص یازده چالش درون و بیرون جامعه پزشکی را برای مسئولان و مدیران ارشد کشور برشمردیم و آنها را به شدت دنبال می‌کنیم. اما این چالش‌ها همیشه بوده و خواهد بود. در واقع در پستی و فراز چیزی که نباید مغفول واقع شود یکی آموزش و دیگری اخلاق و تعهد حرفه‌ای است. در ادبیات و فرهنگ و تاریخ پزشکی ما

سونامی در حال وقوع رئیس زاده گفت: بیماری‌های کبدی بحث بسیار مهمی در دنیا و کشور ماست. بخصوص بیماری‌های کبدی غیرالکلیک و سندرم متابولیک کبدی که بسیار شایع

مهمی است که مغفول واقع شده است. این مشکل اپیدمی ترسناکی است که در حال رخ دادن است و مثل سایر بیماری‌های غیرواگیردار که نشانه‌هایی داریم که در حال کنترل هستند قابل کنترل نیست و رو به ازدیاد است. نکته مهمتر اینکه جامعه بشری به طور ادواری دچار یکسری اپیدمی‌ها مثل کرونا می‌شود و اگر سندرم متابولیک کبدی کنترل نشود در مواجهه با این اپیدمی‌ها جامعه بسیار آسیب پذیر خواهد بود. یعنی وقتی فرد دچار بیماری متابولیک است در مواجهه با اپیدمی آسیب پذیرتر است و ریسک ابتلای شدید و کشندگی بیماری بالاتر می‌رود. برای مبارزه با اپیدمی‌های پیش رو اهمیت زیادی دارد که این مشکل کنترل شود و این کنگره بتواند موضوع را به خوبی و به زبان علمی روشن ارائه و توجه سیاستگذاران کشور در عرصه کلان را جلب کند.

چند دهه اخیر از متوسط ۲۰۰۰ کالری در روز به ۳ هزار کالری افزایش پیدا کرده است. این موضوع ارتباط بسیار نزدیکی با بیماری‌های متابولیک کبدی دارد و مناسفانه توجه کافی به این قضیه نشده است. باید سیاستگذاری درستی برای کنترل این عوامل خطر "بحث چاقی و مشکلات متابولیک کبدی" داشته باشیم که بزرگترین قدم مدیریت سبک زندگی، تحرک و ورزش روزانه و مدیریت چربی و نمک است که در کشور ما هنوز مناسفانه راهبرد مشخصی برای کنترل این موارد وجود ندارد.

جامعه‌ای آسیب پذیر به گزارش روابط عمومی سازمان نظام پزشکی رئیس کل سازمان نظام پزشکی در پانین گفت: بحث کبد چرب بخصوص کبدچرب غیرالکلیک موضوع بسیار

هستند و از آن به عنوان یک سونامی در حال وقوع در دنیا نام برده می‌شود. این بیماری یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن غیرواگیر است اما غایب بزرگ مجامع بیماری‌های غیرواگیر در بین سیاستگذاران ملی و بین‌المللی هم هست. دیابت، فشار خون، بیماری‌های قلبی و عروقی سر و صدای زیادی دارند و در سیاست گذاری‌ها به آن‌ها توجه می‌شود اما بیماری‌های کبدی و متابولیک کبدی جای مشخص و روشنی ندارند و آنتی‌بوتیک‌ها باید و شاید سیاستگذاران عرصه سلامت به آن‌ها نپرداختند. در کشور ما سندروم متابولیک و ارتباط آن با بیماری‌های متابولیک کبدی که دلیل اصلی آن اضافه وزن و چاقی و سبک زندگی است، ارتباط تنگاتنگی دارد و مناسفانه رو به رشد است. وی اضافه کرد: در یکی دو دهه اخیر تعداد افراد چاق در کشور ما پنج و نیم برابر شده است. مصرف کالری در



فروش ویژه (کیوسک غیر نقدی)

به دلایل مختلف و خصوصاً مدیریت مالیاتی و انجام تراکنش‌های غیر نقدی خرید این نوع دستگاه‌ها نیز برای اکثر مشاغل مناسب می‌باشد.

دستگاه کش لس مناسب چه مکانهایی است

- کلینیک‌های و مطب‌ها
- فروشگاه‌ها
- رستوران‌ها و فست‌فودها
- درمانگاه‌ها
- داروخانه‌ها
- شرکت‌های خدماتی
- شرکت‌های فروشنده مواد غذایی



تمام عملیات بانکی را با
دستگاه‌های کش لس می
توان انجام داد :

- انتقال وجه
- دریافت مانده حساب
- خرید شارژ تلفن همراه
- پرداخت قبوض
- پرداخت اقساط تسهیلات
- مشاهده چند گردش آخر حساب
- پرداخت‌های خاص سازمانی و ...

www.Radannam.com

با ما تماس بگیرید : ۰۲۱-۳۳۳۶۵۱۴۳
۰۲۱-۳۳۳۶۶۹۸۳ ۰۹۱۲۰۹۲۷۸۷۳

شرکت رادان نام



کارخانه و دفتر فروش: تبریز، باسمنج، بلوار امام علی، پلاک ۱۰۶
www.menekshelokum.com info@menekshelokum.com
+905317017045 +989190773420 @menekshe.lokum



محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو: تامین دارو و تجهیزات پزشکی به تنهایی از عهده وزارت بهداشت خارج است

همکاری دستگاه‌های ذیربط، پایداری تامین دارو را در پی داشته است



رئیس سازمان غذا و دارو با بیان اینکه مدتی است وضعیت دارویی کشور پایدار بوده زیرا روال صدور حواله ارز عادی شده است گفت: اگر همراهی و همکاری سازمان برنامه و بودجه، بانک مرکزی و تمامی دستگاه‌های ذیربط تداوم داشته باشد با مشکل کمبود دارو مواجه نخواهیم شد و تمامی تلاش ما این است که پاییز را بدون مشکل کمبود دارو سپری کنیم. حیدر محمدی در خصوص وضعیت دارویی کشور گفت: مدتی است وضعیت تامین داروی کشور پایدار بوده زیرا روال صدور حواله ارز عادی شده و سازمان برنامه و بودجه تاکنون حدود ۱۵ هزار میلیارد تومان مابه التفاوت ارزی پرداخت کرده و امیدواریم این شرایط تخصیص تداوم یابد.

وی افزود: به طور قطع اگر همراهی و همکاری سازمان برنامه و بودجه، بانک مرکزی و تمامی دستگاه‌های ذیربط تداوم داشته باشد با مشکل کمبود دارو مواجه نخواهیم شد و تمامی تلاش ما این است که پاییز را بدون مشکل کمبود دارو سپری کنیم. در واقع تامین دارو و تجهیزات پزشکی به تنهایی از عهده وزارت بهداشت خارج است و سایر نهادها هم در این زنجیره سهم هستند و باید کار خود را به خوبی انجام دهند تا اختلالی در مسیر تامین دارو ایجاد نشود.

به گزارش خبرگزاری خانه ملت رئیس سازمان غذا و دارو در پایان در خصوص میزان کمبودهای دارویی در کشور گفت: میزان کمبودهای دارویی چشمگیر نیست و تلاش خواهیم کرد این میزان هم رفع شود.

عبادی، معاون پرستاری وزارت بهداشت تشریح کرد جزئیات دستورالعمل جدید تعرفه‌گذاری خدمات پرستاری



معاون پرستاری وزارت بهداشت جزئیات دستورالعمل جدید تعرفه گذاری خدمات پرستاری را تشریح کرد و گفت: سال گذشته ۱۷ بسته خدمت پرستاری تعریف شده بود که در سال جاری به ۲۷ بسته خدمات پرستاری افزایش پیدا کرده که این افزایش ارزشمند است. عباس عبادی گفت: قانون تعرفه گذاری خدمات پرستاری از سال ۱۳۸۶ مصوب شد و به رغم اینکه به شکل معمول بین ۳ تا ۶ ماه طول می‌کشد تا آیین نامه اجرایی آن نگاشته و ابلاغ شود، متأسفانه حدود ۱۵ سال به طول انجامید تا اینکه بعد از همه‌گیری کرونا و نگاه ویژه مقام معظم رهبری، در دولت سیزدهم خوشبختانه این قانون اجرایی شد. این قانون تازه تولد یافته است؛ بنابراین شبیه جتین و نوزاد متولد شده‌ای می‌ماند که نیاز به مراقبت دارد. بنابراین کمک کنیم که این قانون به رشد و بلوغ کافی برسد. از سال گذشته اجرای قانون تعرفه گذاری خدمات پرستاری را آغاز کردیم، هرچند پرداخت‌هایی که در سال گذشته انجام شده به شکل علی الحساب بوده اما محاسبات در حال تکمیل است که موقوفات همکاران پرستاری اصلاح و پرداخت شود.

باشند اما آن چیزی که تولید وزارت بهداشت است مربوط به بیمارستان‌های تحت پوشش خودش است، سایر مراکز مثل تامین اجتماعی، نیروهای مسلح و خصوصی می‌توانند از این الگو استفاده کنند چون این مبلغ تعرفه در حال حاضر از سوی این مراکز از بیماران و از بیمه‌ها دریافت می‌شود بنابراین همه همکاران‌مان در همه حوزه‌ها حق دارند از مزایای این قانون منتفع شوند.

به گزارش ایسنا عبادی در پایان تصریح کرد: یکی از مشکلات این قانون در سال گذشته این بود که تقریباً ۹ ماه طول کشید تا اولین اعتبار از سازمان برنامه به دست‌مان برسد؛ همچنین زیرساخت‌ها مانند HIS «سیستم اطلاعات بیمارستانی» کفایت لازم را نداشت که خوشبختانه با فراخوانی که از همه شرکت‌های طرف قرارداد با بیمارستان‌ها داشتیم، دستورالعمل‌ها منطبق شده است و می‌توانیم بگوییم با ضریب بالای ۹۵ درصد، اکثر خدمات در حوزه مراقبت پرستاری، امکان ثبت را دارند؛ البته حتماً همکاران و مدیران پرستاری باید دقت کنند که ثبت خدمات به درستی انجام شود تا دانشگاه، بیمارستان و همکاران پرستار از این مزایا به درستی و منصفانه برخوردار شوند.

معاون پرستاری وزارت بهداشت گفت: در سال دوم اجرای تعرفه گذاری خدمات پرستاری، این تعرفه‌ها مثل سایر تعرفه‌های حوزه پزشکی وارد سرنانه سلامت شده است. برخلاف سال گذشته که فقط یک اعتبار ثابت از سوی مجلس شورای اسلامی ابلاغ شده بود، امسال وارد سرنانه سلامت شده که این یک نقطه قوت است. همچنین سال گذشته ۱۷ بسته خدمت پرستاری تعریف شده بود که در سال جاری به ۲۷ بسته خدمات پرستاری افزایش پیدا کرده که این افزایش ارزشمند است. در سند باز توزیع که چهارشنبه گذشته به دستگاه‌های علوم پزشکی ابلاغ شده، در برخی از جزئیات که در سال گذشته همکاران ما باز خورد داده بودند مثل همکاران شب کار، ضراب‌شان ارتقاء یافته و برخی از بخش‌ها مثل اتاق عمل، همودیالیز، اورژانس و برخی از بخش‌های دیگر نیز ترمیم شده است.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا این طرح شامل همه گروه‌های پرستاری اعم از ششکی، دولتی و خصوصی می‌شود افزود: همه کارکنان پرستاری که خدمات بالینی ارائه می‌کنند، مشمول این تعرفه خواهند بود؛ فارغ از اینکه اشتغال در حوزه خصوصی، تامین اجتماعی، نیروهای مسلح یا خیریه یا بیمارستان‌های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی داشته باشند، می‌توانند از مزایای این تعرفه برخوردار شوند.

داروخانه

دکتر صبا غفاری

PHARM.CY

دکتر صبا غفاری
متخصص داروسازی بالینی
عضو هیأت علمی
دانشگاه علوم پزشکی تبریز

طرف قرارداد با کلیه بیمه‌ها

دارویی، آرایشی، بهداشتی

✓ ساخت انواع داروهای ترکیبی

✓ مشاوره رایگان پوست، مو و زیبایی

کوی گلکار، ۱۸ متری شیخ کمال
فلکه شیخ کمال (فلکه قله)

تلفن: ۰۴۱-۳۳۲۸-۹۴۹۴
۰۴۱-۳۳۲۸-۱۰۹۰

فرم اشتراک هفته نامه طبیخوب

نام خانوادگی:

آدرس دقیق:

کد پستی:

تلفن همراه:

نام نشریه: طبیخوب

یکساله: ۱۹/۲۰۰/۰۰۰

شش ماهه: ۹/۶۰۰/۰۰۰

سه ماهه: ۴/۸۰۰/۰۰۰

توجه:

قیمت‌ها به ریال می‌باشد.

فید کدپستی و تلفن همراه الزامی می‌باشد.

درخواست‌هایی که قبل از سیستم همراه دریافت گردد از اول ماه آینده جزء مشترکین محسوب می‌شوند.

از متقاضیان محترم درخواست می‌شود مبلغ حق اشتراک نشریه را به حساب:
 ۲۰۴۶۱۲۲۸۵۰۰۵ بانک دی و یا به شماره کارت: ۵۰۲۹۳۸۱۰۲۶۴۱۲۲۱۳ بنام
 خانم ندا همائی سرشت مسئول امور اشتراک نشریه واریز و رسید را به همراه
 فرم اشتراک از طریق واتساپ به شماره: ۰۹۳۲۴۱۱۷۷۱۸ ارسال نمایید.