گوناگون

آیا داروی ایرانی بی کیفیت است

یک فعال صنعت دارو، پیرامون کیفیت داروهای تولید داخل در مقایسه با داروهای مشابه خارجی نکاتی را برشمرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، ایمان ابراهیمی گفت: دارو در ایران طبق مقررات و استانداردهای بین المللی تولید می شود و شرکتهایی داریم که موفق شده اند با کمک صنایع بالادستی همچون پتروشیمی، ماده موثره مورد نیاز برای محصول نهایی را با بالاترین خلوص تولید نمایند و آن را وارد فرآیند ساخت کنند. وی با عنوان این مطلب که تولید دارو در ایران منطبق با استانداردهای مندرج در داروئنه های بین المللی صورت می گیرد، افزود: کیفیت داروهای تولیدی در داخل کشور به مانند داروهای تولید ژاپن، هند، کره جنوبی در آسیا و البته کشورهای اروپایی است.

ابراهمنش با اشاره به عضویت سازمان غذا و دارو به نمایندگی از دولت جمهوری اسلامی ایران در کنوانسیون موسوم به بازرسی های دارویی، ادامه داد: نزدیک به پنج سال است که عضو این کنوانسیون هستیم، این یادمان در بردارنده پروتکل هایی است که کشورهای عضو آن استانداردها و الزاماتی را در زمینه عملیات بهینه ساخت و آنالیز دارو و بازرسی صنایع دارویی و بالتبع آن نظارت بر کیفیت تولید داروها اعمال می کنند.

وی افزود: جمهوری اسلامی ایران پنجاهمین عضو این کنوانسیون است و تعداد کشورهای آسیایی عضو این یادمان نیز معدود هستند که این نشان از توان و تخصص بالا در حوزه نظارت بر کیفیت دارو در نهاد نظارت دارویی کشور ما است.

ابراهمنش گفت: عضویت در این کنوانسیون باعث ارتقای GMP (عملیات بهینه تولید) صنعت داروی کشور و ارتقای مصاعف اعتبار دستگاه نظارتی ایران در این زمینه (سازمان غذا و دارو) می شود و پذیرش عضویت در این کنوانسیون به این معناست که نهاد نظارت دارویی ما به صورت پیوسته بر پایه قواعد و استانداردهای برتر بین المللی عمل می نماید.

وی، ایران را یک کشور نظام مند در صنعت داروسازی معرفی کرد و گفت: ما داشتن آزمایشگاه پیشرفته مرجع غذا و دارو در کشور و صحه گذاری این مرکز ملی بر مؤلفه های کیفی داروهای ساخته شده به خوبی نشان داده ایم که صنعت داروسازی ایران از جایگاه شایسته ای در منطقه و جهان برخوردار است.

ابراهمنش با عنوان این مطلب که در تولید دارو همواره باید سه اصل کیفیت، ایمنی و اثربخشی را با هم مد نظر داشته باشیم، افزود: فرآیندهای تولید داروی با کیفیت و استاندارد، می بایست از پیش تعیین و معنیر شده باشند و موضوعی نیست که در لحظه خلق گردد بلکه حاصل ساعت ها کار تخصصی و تلاش دانش محور دانشمندان و متخصصین این حوزه خطیر است.

ابراهمنش در ادامه به برپایی بیش از ۳۰ کارگاه آموزشی در حاشیه برگزاری نمایشگاه فارمکس ۲۰۲۳ اشاره کرد و گفت: قرار است در این رویداد بین المللی، بیش از ۳۰ کارگاه ۹۰ دقیقه ای با موضوعات و مباحث مختلف برگزار کنیم.

دبیر علمی محصولات ساخته شده نمایشگاه فارمکس ۲۰۲۳، افزود: در این کارگاهها از حضور زبده ترین و خبره ترین اساتید برای آموزش بهره مند خواهیم شد.

وی افزود: این کارگاهها در سرفصل های مختلف از جمله عملیات زنجیره تأمین، ساخت و آنالیز منطبق با اصول بهینه بازاریابی و فروش با رویکردهای نوین صادراتی، رگولاتوری و تعامل با نهادهای ناظر و... برپا می شوند.

ابراهمنش گفت: در بحث کیفیت، یکی از سرفصل ها مربوط به سنجش میزان ناخالصی ها در مواد موثره دارویی و فرآورده های نهایی جدید است که طبق آخرین راهنماهای کنفرانس بین المللی برای یکپارچه سازی برگزار خواهد شد.

مصرف روزانه توت فرنگی موجب بهبود سلامت مغز و قلب می شود

به گفته محققان، مصرف روزانه توت فرنگی ممکن است فواید سلامتی زیادی داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، مطالعات گذشته نشان داده است که انواع توت ها به کاهش التهاب کمک می کنند و در محافظت از تواحی خاصی از بدن مانند میکروبیوم روده و سیستم قلبی عروقی مؤثرند.

محققان دانشگاه ایالتی سن دیگو نگران می گویند خوردن روزانه معادل دو وعده توت فرنگی می تواند به بهبود عملکرد شناختی، کاهش فشار خون و افزایش ظرفیت آنتی اکسیدانی فرد کمک کند.

شیرین هوشمند، استاد علوم تغذیه در دانشگاه ایالتی سن دیگو و محقق اصلی این مطالعه گفت: «قبل از انجام مطالعه بالینی ما، برخی از اثرات مشابه در مطالعات حیوانی و برخی مطالعات انسانی، نشان داده شد.»

برای این مطالعه، دکتر هوشمند و تیمش مطالعه ای را با ۲۵ مرد و زن سالم بین ۶۶ و ۷۸ سال انجام دادند. در یک دوره هشت هفته ای، هر روز، شرکت کنندگان یا ۲۶ گرم پودر توت فرنگی خشک شده منجمد مصرف کردند که معادل دو وعده توت فرنگی تازه بود یا پودر غیرتوت فرنگی به عنوان گروه کنترل مصرف کردند.

در پایان هشت هفته، محققان دریافتند افرادی که توت فرنگی مصرف کردند در مقایسه با افرادی که پودر کنترل مصرف کردند، سرعت پردازش شناختی شأن تا ۲٪ افزایش یافت، فشار خون سیستولیک شأن تا ۳.۶٪ کاهش یافت و ظرفیت آنتی اکسیدانی شأن ۱۰٪ افزایش یافت.

دکتر هوشمند در ادامه افزود: «این مطالعه نشان می دهد که مصرف توت فرنگی ممکن است عملکرد شناختی را تقویت کند و عوامل خطر قلبی عروقی مانند فشار خون را بهبود بخشد. ما تشویق می شویم که یک تغییر ساده در رژیم غذایی، مانند افزودن توت فرنگی به رژیم غذایی روزانه، ممکن است این نتایج را در افراد مسن بهبود بخشد.»

توت فرنگی حاوی بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن برای حفظ سلامتی است، از جمله ویتامین A، منیزیم، پتاسیم و فولات (ویتامین B۹).

علاوه بر این، توت فرنگی دارای ویتامین C بسیار بالایی است – خوردن تنها هشت توت فرنگی، ویتامین C روزانه بدن را تأمین می کند.

توت فرنگی به دلشتن مقدار زیادی آنتی اکسیدان از جمله پلی فنول ها و فینوسترول ها معروف است. پلی فنول ها دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی هستند و فینوسترول ها به کاهش سطح کلسترول کمک می کنند.

تحقیقات قبلی مصرف توت فرنگی را با کاهش خطر بیماری قلبی، دیابت، بیماری آلزایمر و حتی کمک بالقوه به پیشگیری از سرطان مرتبط دلسته است.

زنان و خانواده

اهتمام بر ازدواج دهه شصتی ها بخشی از خلأها را در بحث خانواده پوشش می دهد

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: اهتمام بر ازدواج زوجین دهه شصتی حرکت بسیار مهمی است که می تواند بخشی از خلاءهای موجود را در بحث خانواده پوشش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بایگاه اطلاع رسانی دولت، فسیه خزعلی این مطلب را در نشست مشترک با مسئولین بنگ قرض الحسنه مهر ایران با ارائه گزارشی اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر که به منظور امضای تفاهم نامه ارائه تسهیلات ویژه ازدواج زوجین دهه شصتی ساکن در روستا در محل این معاونت تشکیل شد عنوان کرد.

وی همچنین ابراز امیدواری کرد: در سال پیش رو بتوان همین تسهیلات ویژه را به زوجین دهه شصتی ساکن در شهر نیز تعمیم داد.

همچنین در این نشست سید سعید شمسی نژاد مدیر عامل بنگ قرض الحسنه مهر ایران با ارائه گزارشی از تسهیل روند ارائه تسهیلات به متقاضیان این بانک از جمله شرکت های دانش بنیان و هیئت مذهبی اظهار امیدواری کرد. افزایش تعاملات در راستای این تفاهم نامه موجب حل مسئله ازدواج جوانان شود.

بیت الله برقراری مدیرعامل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستائیان و عشایر نیز ضمن ابراز خوشحالی از این حرکت بسیار خوب خاطرنشان کرد: با توجه به فرمایش حضرت امام (ره) که معتقد بودند عشایر ذخایر این انقلاب هستند امروز شاهد هستیم که عشایر و روستاییان در تمام صحنه های انقلاب حضور موثر داشتند و بسیار جای خرسندی است که دولت امیدواری به ارائه خدمات به این قشر دارد.

وی افزود: در مساله جمعیت، حمایت از ازدواج جوانان مجرد دهه شصتی یک ضرورت است.

خزعلی در هفته ملی خانواده، وعده ارائه تسهیلات ویژه ازدواج از جمله جهیزیه و بیمه برای زوجین دهه شصتی ساکن در روستا را داده بود که گام نخست این وعده معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده، عملیاتی شد.

مراقب کلاهبرداران اربعین باشید

رئیس پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات پایتخت ضمن اشاره به اینکه مجرمان سایبری در هر مناسبتی به دنبال سوءاستفاده از کاربران فضای مجازی هستند در خصوص تردد جدید کلاهبرداران در ایام اربعین حسینی تحت عناوین مختلف از جمله کمک به نیازمندان، کمک به بیماران، سفر ارزان قیمت به کشور عراق و فروش لوازم پیاده روی اربعین هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس فتا، سرهنگ داود معظمی گودرزی اظهار کرد: افراد سودجو ضمن تبلیغات دروغین در فضای مجازی مبنی بر فروش لوازم ارزان قیمت سفر، کمک به بیماران و نیازمندان، سفرهای ارزان قیمت و اقساطی به کشور عراق با سوءاستفاده از عواطف و احساسات مذهبی مردم با بهانه جمع آوری کمک های مالی برای نیازمندان اقدام به کلاهبرداری می کنند.

این مقام انتظامی اضافه کرد: شهروندان هر گونه خروج از کشور را از طریق مبادی قانونی و معتبر انجام داده و وجه مربوط به نذورات را به شماره حساب هیئت های مذهبی و مؤسسات خیریه معتبر و شناخته شده واریز کرده و جهت پیشگیری از سرقت و یا هرگونه سوءاستفاده از اطلاعات کارت های بانکی از مراجعه به لیتک های پرداخت درگاه بانکی منتشر شده در فضای مجازی خودداری کنند.

رئیس پلیس فتا پایتخت توضیح داد: در روشی دیگر مجرمان با درج آگهی های دروغین در شبکه های اجتماعی از قبیل فروش اجناس و اقلام مورد نیاز پیاده روی اربعین با کمترین قیمت و یا سفر ارزان قیمت و اقساطی به کشور عراق، کاربران را به درگاه های جعلی بانکی هدایت و درنهایت به اطلاعات بانکی هموطنان دسترسی و اقدام به برداشت غیرمجاز می کنند، هموطنان باید دقت داشته باشند در صورتی که قصد خرید اینترنتی دارند فقط از طریق سایت های معتبر که دارای نماد اعتماد الکترونیکی است اقدام کنند و هرگز فریب آگهی های دروغین را نخورند.

سرهنگ معظمی گودرزی با اشاره به منصور بودن افزایش سوءاستفاده های احتمالی در این ایام بیان کرد: یکی از مهمترین اهداف پلیس در فضای مجازی، ارتقای سطح سواد رسانه ای شهروندان در حوزه فضای سایبر و به تبع آن افزایش امنیت سایبری در راستای کاهش آمار جرائم سایبری و استفاده امن کاربران از این فضا است.

روزنه

آیا شرط سنی ورود به دانشگاه فرهنگیان در کنکور امسال حذف شد؟

مدیر کل حقوقی وزارت آموزش و پرورش درباره ابطال شرط سنی ورود به دانشگاه فرهنگیان گفت: در ضوابط دفترچه کنکور امسال، حداکثر سن ورود به دانشگاه فرهنگیان ۲۴ سال تعیین شده و با رأی دیوان عدالت اداری این شرط سن ابطال شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، دیوان عدالت اداری بـه تازگی یک مصوبه مهـم وزارت آموزش و پرورش را ابطال کرده است.

این مصوبه مربوط به شـرط سـنی ورود به دانشگاه فرهنگیان است در جدیدترین مصوبه شورای عالی آموزش و پرورش، داشتن حداکثر ۲۳ سال تمام (در سال ۱۴۰۳)، برخورداری از سلامت جسمانی و روانی کامل و توانایی حسن انجام وظایف محوله، تعیین وضعیت نظام وظیفه، نداشتن اعتیاد به هر نوع مواد مخدر و... از جمله مهمترین شرایط عمومی داوطلبان برای ورود به آموزش و پرورش تعیین شد. دیوان عدالت اداری به تازگی این مصوبه جدید شورای عالی آموزش و پرورش را ابطال کرد و براین اساس شرط سنی ورود به دانشگاه فرهنگیان حذف شـد. در همین ارتباط منصور ارجمندی مدیر کل دفتر حقوقی وزارت آموزش و پرورش درباره رأی دیوان عدالت مبنی بر ابطال شرط سن ورود به دانشگاه فرهنگیان به تسنیم گفت: رأی دیوان عدالت اداری قطعی است و طبق قانون جدید در رسیدگی، تصمیم گیری و اجرای دستگاهها ملاک عمل است.

(سن پذیرش دانشجو در دانشگاه فرهنگیان از ۱۸ تا ۲۲ سال است)

وی افزود: شورای عالی آموزش و پرورش به تازگی در مصوبه ای سن ورود به دانشگاه فرهنگیان را از ۲۴ به ۲۲ سال کاهش داد و این موضوع با رأی اخیر دیوان عدالت اداری ابطال شد اکنون در حال آماده شدن هستیم تا در خصوص این رأی به استناد ماده ۹۱ قانون دیوان عدالت اداری پیگیری داشته باشیم.

(در ماده ۹۱ قانون دیوان عدالت اداری آمده است: «چنانچه رئیس قوه قضائیه یا رئیس دیوان یا بیست نفـر از اعضای هیئت عمومی، هر یک از آرای هیئت عمومی یا آرای قطعی هیئت های تخصصی را اشتباه یا مغایر قانون تشخیص دهند، رئیس دیوان موضوع را جهت رسیدگی مجدد به هیئت عمومی ارجاع می دهد در صورتی که هیئت عمومی رأی صادره را اشتباه یا مغایر قانون تشخیص دهد، نسبت به نقض آن و صدور رأی صحیح اقدام می کند.» ارجمندی گفت: در آموزش و پرورش معتقدیم در پذیرش دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان آنچه اولویت دارد جنبه دانشجویی است نه بحث استخدام و کارمندی، اما بر خلاف دفاعیات و پیگیری هایی که در دیوان عدالت اداری داشتیم، رأی هیئت عمومی دیوان روند تربیت معلم را ندیده گرفت و سن ورود به دانشگاه فرهنگیان را ابطال کرد.

مدیرکل دفتر حقوقی وزارت آموزش و پرورش بیان کرد: با این رأی در پذیرش دانشجویان دانشگاه فرهنگیان با مشکل مواجه خواهیم شد. با توجه به رویکرد تربیت پذیری در دانشگاه شبانه روزی فرهنگیان، چگونه می توانیم یک فرد حدود ۲۰ ساله را به صورت شبانه روزی آموزش دهیم، در این سنین شخصیت افراد شکل می گیرد و اعمال ملاحظات و رویکردهای تربیتی بر روی آنها دشوار است. وی ادامه داد: با اجرای رأی دیوان عدالت اداری، سن پذیرش دانشجو معلمان از ۲۰ تا ۴۰ سال خواهد بود در حالیکه دانش آموزان با ۱۸ سال سن از مدرسه فارغ التحصیل می شوند و نمی توانند به مدت دو سال پس از فارغ التحصیلی متقاضی دانشگاه فرهنگیان شوند در حالیکه عمده داوطلبان دانشگاه دانش آموزان در ۱۸ سالگی هستند. ارجمندی بیان کرد: فردی که بیش از ۳۰ سال سن دارد اگر بخواهد برای بار دوم از دانشگاه فرهنگیان مدرک کارشناسی دریافت کند به لحاظ مقررات ممنوعیت دو بار تحصیل در دانشگاه های دولتی برای اخذ مدرک کارشناسی با مشکل مواجه خواهد شد و عجیب است قضات دیوان عدالت اداری در صدور رأی، جامعیت نظر و بحث آثار اجتماعی را مورد توجه ندانستند.

مدیرکل دفتر حقوقی وزارت آموزش و پرورش درباره اینکه اگر فردی بخواهد در کنکور ۱۴۰۳ شرکت کند آیا سن ورود به دانشگاه فرهنگیان ملاک است یا حذف شده است؟ گفت: در ضوابط دفترچه کنکور امسال، حداکثر سن ورود به دانشگاه فرهنگیان ۲۴ سال تعیین شده است و با رأی دیوان عدالت اداری این شرط سن ابطال شده است اما نحوه اقدام را بعد از ابلاغ رسمی رأی به وزارت آموزش و پرورش بررسی و اعلام خواهیم کرد.

وی ادامه داد: سازمان سنجش هم منتظر است تا به آنها اعلام شـود که دفترچه متناسب با رأی دیوان اصلاح خواهد شد، پس از آن سازمان زمینه انتخاب دانشگاه فرهنگیان را برای افرادی که با رأی دیوان محدودیت برای آنها برطرف شده است، فراهم می کند. ارجمندی در پایان گفت: با این حال موضوع در دسـت بررسی است و وزارت آموزش و پرورش از ظرفیت قانونی ماده ۹۱ قانون دیوان عدالت اداری استفاده می کند و دربازه تصمیمات و اقداماتی که مبتنی بر رأی دیوان عدالت اداری اتخاذ خواهد شد جلسه ای در وزارت آموزش و پرورش تشکیل و برنامه ریزی لازم انجام و پس از آن اطلاع رسانی خواهد شد.

چند توصیه برای مقابله با «افسردگی تابستانی»

معمولا «اختلال عاطفی فصلی» یا شب های تاریک و طولانی تر و دمای سـردتر در ماه های زمستان مرتبط است اما متخصصان می گویند که تابستان هم می تواند علائم مشابه افسردگی را برای برخی افراد به همراه داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یورونیوز، اسمریتی جوشی، روانشناس بالینی در گفتگو با شبکه خبری «سی ان بی سی» آمریکا می گوید: به دلیل تغییرات اقلیمی که در سطح جهان روی داده، دمای بالاتر از حد معمول می تواند احساس درماندگی و از دست دادن کنترل و همچنین اضطراب زیادی به وجود آورد. او برخی از علائم افسردگی تابستانی را مطرح کرده است و بر اساس نظرات این متخصص، شش نشانه «افزایش استرس، اختلالات خواب از جمله بی خوابی، احساس خستگی، تحریک پذیری، ناامیدی بیش از حد معمول و در نهایت ناتوانی در تمرکز کردن» حاکی از آن هستند که فرد دچار اختلال عاطفی فصلی است. به گفته او هنگامی که دمای هوا در تابستان بالا می رود «موارد خشم خیلی بیشتر می شود» و در مجموع، افراد بیشتر به مکگیسم های مقابله ای نامالم مانند مصرف مواد مخدر، نوشیدن الکل یا زیاده روی در خوردن غذاهای نامالم از جمله بستنی متوسل می شوند. در طرف مقابل هم برخی به اندازه کافی غذا نمی خورند. او می افزاید که گروه های خاص و آسیب پذیر در برابر گرمای شدید مانند زنان باردار یا افراد مسن که مجبورند در دمای بالا در خانه بمانند نیز با احساس تنهایی مواجه خواهند شد.

۱۰ راه مبارزه با افسردگی تابستانی

اسـمریتی جوشـی چند توصیه برای مبارزه با افسردگی تابستانی معرفی کرده که به شرح زیر است:

* بدن خود را هیدراته نگه دارید و برای این منظور آب به اندازه کافی بنوشید.
* تا حد امکان از قرار گرفتن بیش از حد در معرض گرما خودداری کنید.
* اگر در فضای باز کار می کنید، استراحت های کوچک بین کار داشته باشید.
* برای خنک کردن خود! از فن یا کولر اسـتفاده کنید
* به صورت مجازی با عزیزانتان ارتباط برقرار کنید.
* از دنبال کردن مگر اخبار نگران کننده درباره آب و هوا به ویژه اطلاعات نادرست خودداری کنید.
* در گیر سرگرمی های آرامش بخشی باشید که از نظر فیزیکی خسته کننده نیستند.
* در داخل خانه هم سعی کنید استراحت کنید، کار و تکاپوی بیش از حد حتی در خانه که تهویه مناسب دارد هم می تواند باعث افسردگی شود.
* غذای مفیدی بخورید.
* اگر متوجه تغییراتی در سلامت روان خود شدید، با یک متخصص سلامت روان تماس بگیرید.

جوشـی می گوید که اگرچه این توصیه ها ساده به نظر می رسند اما هنگامی که ممکن است هم سلامت جسمی و هم سلامت روانی افراد به خطر بیفتد، چیزهای ساده ای که مردم اغلب فراموش می کنند، می توانند واقعا مفید باشند.

نوشیدن آب، راهکار کلیدی برای نجات از عوارض گرمای شدید

مهم ترین راه برای پیشگیری از گرمازدگی، نوشیدن مایعات کافی است. این روزها موج گرمای شدید و رکوردهای دمایی جدید منجر به بروز عوارض جدی برای سلامت جسمی و روانی در بسیاری از افراد در نقاط مختلف جهان شده است.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، در این شرایط رعایت برخی نکات تغذیه ای می تواند به کاهش عوارض نامطلوب گرما کمک کند. وقتی بیش از حد گرم می شویم، چگونه بدن مان خنک می ماند؟ عرق می کنیم. این تبخیر آب ناشی از تعریق است که به خنک شدن ما کمک می کند. بر اساس یک بررسی جالب در مورد عرق که در یک مجله علمی به نام Temperature انجام شده است، وقتی بدن از مایعات برای کمک به ادامه فعالیت غدد عرق استفاده می کند، ممکن است ما دچار کم آبی شویم.

گرمازدگی - وضعیتی که بر اثر گرم شدن بیش از حد بدن ایجاد می شود - خطرناک است. کمبود شدید مایعات حتی می تواند باعث از کار افتادن اندام های اصلی بدن هم شود.

طبق گزارش سازمان زمین شناسی ایالات متحده، حدود ۶۰ درصد وزن بدن ما آب است. علاوه بر عرق، آب اساسا شامل تمام مایعات بدن ما از جمله بزاق، خون، ادرار و مایعی است که از مفاصل ما محافظت می کند. به طور متوسط، زنان به حدود ۹ فنجان مایعات در روز و مردان به ۱۳ فنجان مایعات نیاز دارند. همچنین به یاد داشته باشید که مایعات شـامل آب، قهوه، چای، شیر، آب میوه و سبزیجات و سایر نوشیدنی ها است. بهتر است از نوشیدنی های مملو از شکر نیز خودداری کنید. متخصصان اظهار کردهاند: ادرار خود را بررسـی کنید. اگر تیره است، مصرف مایعات خود را افزایش دهید. همچنین از دیگر نشانه های کم آبی بدن می توان به خستگی، سرگیجه و گیجی اشاره کرد. هنگامی که ما به شدت عرق می کنیم، بدن ما بیشتر آب و نمک (سدیم و کلرید) و همچنین مقدار کمی پتاسیم، کلسیم، آهن و سایر مواد معدنی را از دست می دهد.

بر اساس گفته های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده (CDC)، مهم ترین راه برای پیشگیری از گرمازدگی، نوشیدن مایعات کافی است. منتظر نمانید تا تشنه شوید. تشنگی به تنهایی نشانگر کاهش سطح مایعات در بدن است. هنگام کار در گرما نیز توصیه می شود که هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک فنجان آب بنوشیم. همچنین سعی کنید آب را در فواصل زمانی مختلف بنوشید و از مصرف یکباره مقادیر زیادی آب بپرهیزید.

به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده، آب اضافی اگر غلظت نمک در خون را رقیق کند که می تواند باعث متورم شدن سلول های مغز شود، کشنده است.

منیمال
هایی برای زندگی
Minimalia
هیچ ابر تیره ای گرفته
سینه ی تو را
که با هزار سال
بارش شبانه روز هم
دل تو وا نمی شود...
@ Minimalia
از مجموعه شعر تاسیان
سروده ی هوشنگ ابتهاج
نشر کارنامه
@ MinimaliaKaneBarayeZendegi @ Minimaliaiso @ MinimaliaFarsi.ir

تازه های سلامت

خطر گرمازدگی کودکان در خودرو جدی است

متخصص طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خطر گرمازدگی کودکان در فصل گرما در خودرو را جدی دانست و به والدین هشدار داد: هرگز کودکانتان را در اتومبیل تنها نگذارید. ممکن است این کار فاجعه بیافریند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، امین صابری نیا افزود: به طور کلی در گرمای بیش از ۳۵ تا ۳۸ درجه سانتی گراد باید بیشتر بحث گرمازدگی را مورد توجه قرار دهیم و با راهکارهایی موثر از خودمان مراقبت کنیم.

وی پیشگیری را مقدم بر درمان دانست و توصیه کرد: سعی کنید در تابستان که گرمترین روزهای سال را تجربه می کنیم در ساعاتی که هوا خنک تر است مثل صبح زود و یا بعد از ظهرها از منزل خارج شوید.

عضو هیئت علمی طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: در تابستان و روزهای گرم لباس های سفید سبک و کمی گشاد بپوشید، همچنین از پوشیدن لباسهایی با الیاف مصنوعی اجتناب کنید.

گرمازدگی فوریت پزشکی است

صابری نیا با بیان این که گرمازدگی بسته به نوع خفیف باشد یا آن درمان متفاوتی دارد، خاطرنشان کرد: گرمازدگی یک فوریت پزشکی است و اگر کسی دچار گرمازدگی شد باید فوراً به نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اهمیت انجام کمک های اولیه در درمان گرمازدگی تاکید کرد: قبل از انتقال بیمار به مراکز درمانی می توانید با تعویض لباس های فرد و سرد کردن بدن بیمار به او کمک کرد، با استفاده از یک پارچه یا حوله یا اسفنج بدن فرد را با آب سرد خیس کنید، فرد را به مکانی خنک انتقال دهید و ملاحظه ای خیس دور او بپیچید، بیمار را در معرض باد خنک قرار دهید، می توانید روی دستها و پاهای بیمار آب بریزید و همزمان ماساژ دهید و از کرمهای ضد سوختگی استفاده کنید.

وی گفت: با توجه به اینکه هوای گرم باعث تعریق می شود و بدن نمک زیادی را دفع می کند، بهتر است برای جایگزینی از آب خالص استفاده نشود.

صابری نیا استفاده از یک نوشیدنی خنک حاوی کمی نمک را به افرادیکه در معرض گرمای شـدید قرار گرفتند توصیه کرد و افزود: برای این کار می توانید مثلاً یک فنلـجی چایخوری نمک را در یـک لیتر آب حل کنید و به مدت یک سـاعت کم کم آن را به بیمار بنوشانید. همچنین می توانید یک فنلـجی شکر یا پودر شربت را برای افزایش کالری نوشیدنی به آن اضافه کنید. ولی اگر فرد کودک یا سالمند است بهتر است او را به بیمارستان منتقل کنید.

به گفته این متخصص بهتر است اگر چنانچه افراد سالمند در محیط گرم به مدت طولانی قرار داشتند؛ در معرض باد مستقیم پنکه یا کولر قرار نگیرند.

کاهش سطح هوشیاری و تب بالا عوامل خطر در گرمازدگی

صابری نیا با اشاره به این که گرما مستقیماً روی قلب تاثیری ندارد، اظهار کرد: قلب برای کاهش حرارت داخل بدن باید ضربان خود را افزایش دهد بنابراین این افزایش ضربان قلب می تواند به افرادی مبتلا به بیماری هایی مثل تنگی عروق هسـتند آسیب وارد کند.

وی با بیان این که اسهال و مشکلات گوارشی بیماری خاص فصل گرما نیسـت، توضیح داد: چیزی که باعث اسهال می شود استفاده از مواد غذایی فاسد شده ای است که در معرض گرما قرار گرفته اند و در این مواد باکتری رشد کرده است.

به گفته صابری نیا اگر در معرض گرما قرار گرفتید خاک شیر، تخم شربتی و شربت آب لیموخنک استفاده کنید. کودکان زیر پنج سال والدراد سالمند را به هیچ عنوان در گرما از منزل خارج نکنید چون حرارت برای این افراد به هیچ وجه قابل تحمل نیسـت. همچنین در فصل های گرم به مناطق گرمسیر سفر نکنید.