گوناگون

۴۵ درصد نسخ در کشور حاوی داروی تزریقی هستند!

مدیرکل دفتر نظارت و پایش فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو با هشدار نسبت به تجویز و مصرف غیرمتعلقی داروهای تزریقی، گفت: آمار حاکی از آن است که حدود ۴۵ درصد نسخ در کشور حاوی داروی تزریقی هستند. در حالی که سازمان جهانی بهداشت سقف مجاز را ۲۰ درصد اعلام کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، نازیلا یوسفی اظهار کرد: داروهای تزریقی تنها باید در موارد اورژانسی، ناتوانی بیمار در بلع یا هنگامی که تنها فرم موجود دارو تزریقی است، استفاده شوند. وی با اشاره به باور نادرست برخی افراد درباره اثربخشی بیشتر داروهای تزریقی گفت: در بیشتر موارد، ماندن سرما خوردگی، درد‌های معمول یا کاهش‌دهنده تب‌های، داروهای خوراکی اثر درمانی مشابهی دارند و در عین حال ایمن‌تر هستند.

مدیرکل دفتر نظارت و پایش فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو با بیان اینکه گزارش‌هایی از شوک آنافیلاکسی و مرگ ناشی از تزریق‌های غیرضروری وجود دارد، افزود: داروهایی مانند سفترایاکسون، ستفتریدیم یا کتوروولاک گاهی بدون ضرورت پزشکی در عفونت‌های ساده یا درد‌های رایج تجویز می‌شوند. در حالی که جایگزین‌های خوراکی مناسبی برای آن‌ها وجود دارد. یوسفی تأکید کرد: در اغلب درد‌های معمول، داروهای خوراکی پس از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه اثر می‌کنند و نیازی به مواجهه با عوارض بیشتر داروهای تزریقی نیست. تحمل کمی درد، به‌راحتی بهتر از روبه‌رو شدن با عوارض جدی است. وی از مردم خواست به توصیه‌های علمی پزشکان اعتماد کرده و از اصرار بر دریافت تزریق خودداری کنند. فرهنگ‌سازی در زمینه مصرف متعقلی دارو، گامی مؤثر در ارتقای سلامت فرد و جامعه خواهد بود.

سازمان ملل: بیش از ۱۴ میلیون کودک در ۲۰۲۴ حتی یک واکسن هم دریافت نکردند

مقامات بهداشتی سازمان ملل هشدار دادند بیش از ۱۴ میلیون کودک در جهان سال گذشته حتی یک واکسن هم دریافت نکردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از آسوشیتدپرس، همچنین طبق این گزارش بیش از نیمی از این کودکان در ۹ کشور زندگی می‌کنند. سازمان جهانی بهداشت (WHO) و یونیسف در برآورد سالانه خود از پوشش واکسیناسیون جهانی که امروز (سه‌شنبه) منتشر شد، اعلام کردند حدود ۸۹ درصد از کودکان زیر یک سال در سال ۲۰۲۴ اولین دز واکسن دیفتری، کزاز و سیاه سرفه را دریافت کردند که مشابه سال ۲۰۲۳ است. حدود ۸۵ درصد از آنها دوره سه دز واکسن را تکمیل کردند که نسبت به ۸۴ درصد در سال ۲۰۲۳ افزایش یافته است. با این حال، مقامات اذعان کردند که کاهش کمک‌های بین‌المللی در سال جاری، کاهش تعداد کودکان بدون واکسن را دشوارتر خواهد کرد. در اوّلین «خراسب»، رئیس جمهور ایالات متحده، این کشور را از سازمان جهانی بهداشت خارج، تقریباً تمام کمک‌های بشردوستانه وابسته و بعنا به تعطیلی آژانس کمک‌های بشردوستانه ایالات متحده نیز اقدام کرد.

کارشناسان سازمان ملل متحد گفتند که دسترسی به واکسن‌ها همچنان «عمیقاً نابرابر» است و درگیری‌ها و بحران‌های انسانی به سرعت، پیشرفت در این زمینه را مختل کرده‌اند. سودان کمترین پوشش گزارش‌شده علیه دیفتری، کزاز و سیاسرفه را داشته است. داده‌ها نشان می‌دهد که ۵۲ درصد از کل کودکانی که به‌طور کامل از واکسیناسیون محروم شده‌اند، در ۹ کشور زندگی می‌کنند؛ از جمله نیجریه، هند، سودان، کنگو، اتیوپی، اندونزی، یمن، افغانستان و انگولا.

رازهایی از دنیای شبانه که نمی‌دانستید

بیشتر ما شبها یا همان حالتی می‌خوابیم که از کودکی به آن عادت کرده‌ایم: یکی به پهلو، دیگری به پشت و بعضی‌ها هم روی شکم. اما آیا تا به حال فکر کرده‌اید که حالت خواب شما ممکن است دلیل کمردرد، خروپف یا حتی فلاکس شبانه‌تان باشد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، علم امروز می‌گوید «پله»! وضعیت خواب شما می‌تواند روی کیفیت خواب، سلامت ستون فقرات، دستگاه گوارش و حتی سیستم تنفسی‌تان تأثیر بگذارد. در این مقاله، بهترین و بدترین حالت‌های خواب را با هم مرور می‌کنیم.

خوابیدن به پشت: خوب اما نه برای همه

حدود ۲۸٪ از مردم به پشت می‌خوابند. این حالت باعث حفظ انحنای طبیعی ستون فقرات می‌شود و برای افرادی که از کمردرد یا گردن‌درد رنج می‌برند مفید است. اما اگر آینه خواب دارید یا زیاد خروپف می‌کنید، بهتر است این حالت را کنار بگذارید. زنان باردار و افرادی که دچار اسیدیته معده هستند نیز بهتر است به سراغ حالت دیگری بروند.

خوابیدن به پهلو: انتخاب اول متخصصان

بیش از نیمی از بزرگسالان به پهلو می‌خوابند. خوابیدن به پهلو به‌ویژه سمت چپ، برای زنان باردار، افراد مبتلا به رفلاکس (ترش کردن) و حتی کسانی که خروپف می‌کنند، بهترین انتخاب است. با قرار دادن یک بالش بین زانوها می‌توانید فشار روی کمر و لگن را هم کاهش دهید.

اما اگر درد شانه دارید یا در حالت «جنینی» می‌خوابید، ممکن است با مشکلاتی مثل تنگی نفس یا فشار به ستون فقرات مواجه شوید. پس بهتر است حالت بدنتان را هنگام خواب بررسی کنید.

خوابیدن روی شکم: نه، هرگز!

فقط ۷٪ از مردم به شکم می‌خوابند و دلیل خوبی دارد: این حالت بدترین فشار را به ستون فقرات وارد می‌کند. نه‌تنها احتمال درد گردن و کمر را افزایش می‌دهد، بلکه برای افرادی که سابقه آسیب‌های ستون فقرات دارند نیز بسیار خطرناک است. تنها نکته متبنثی؟ شاید کمی خروپف را کم کنید! ولی ضرری خیلی بیشتر از این حرف‌هاست.

نتیجه‌گیری

اگر مدت‌هاست از دردهای عضلانی، خواب آشفته یا حتی سوزش معده رنج می‌برید، شاید وقت آن رسیده که فقط «کمی» وضعیت خوابتان را تغییر دهید. بدن شما در طول شب فرصت ترمیم پیدا می‌کند. پس چرا این فرصت را به بهترین شکل برایش فراهم نکنیم؟

پس امشب قبل از خواب، از خودتان بپرسید:

آیا بدنم در حالتی آرام و سالم قرار دارد یا ناخواسته به آن آسیب می‌زنم؟

زنان و خانواده

زنان شب کار در معرض خطر ابتلا به آسم

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد زنانی که در شیفت شب کار می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به آسم هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلت دی نیوز، محققان گزارش دادند زنانی که فقط شب‌ها کار می‌کنند، در مقایسه با زنانی که در شیفت روز هستند ۵۰٪ بیشتر در معرض خطر ابتلاء به آسم متوسط تا شدید قرار دارند.

محققان ارتباط مشابهی بین کار شیفت شب و آسم در مردان پیدا نکردند.

«ایرت میدسنون»، محقق ارشد و پژوهشگر دانشگاه منچستر در بریتانیا، در یک بیانیه خبری گفت: «این نوع تحقیق نمی‌تواند توضیح دهد که چرا کار شیفتی و آسم با هم مرتبط هستند. با این حال، می‌تواند به این دلیل باشد که کار شیفتی ساعت بدن، از جمله سطح هورمون‌های جنسی مرتبه و زنانه را مختل می‌کند».

محققان با تقویت این استدلال، دریافتند که زنان بالغ‌های که در شیفت شب کار می‌کنند و از روش هورمون درمانی استفاده نمی‌کنند، تقریباً دو برابر بیشتر در معرض خطر ابتلاء به آسم متوسط تا شدید هستند. به گفته محققان، بیماری آسم از قبل به طور نامتناسبی زنان را بیشتر از مردان تحت تأثیر قرار می‌دهد.

میدسنون گفت: «زنان عموماً آسم شدیدتری دارند و میزان بستری شدن و مرگ ناشی از آسم در مقایسه با مردان در آنها بیشتر است». تحقیقات قبلی نیز نشان داده است که کارگران شیفت شب بیشتر احتمال دارد به آسم متوسط یا شدید مبتلا شوند.

برای این مطالعه، محققان سلامت نزدیک به ۲۷۵۰۰۰ فرد شاغل شرکت کننده در بیوبانک بریتانیا، یک پروژه تحقیقاتی سلامت در مقیاس بزرگ در بریتانیا را بررسی کردند. بیش از ۵٪ از این کارگران شیفت شب را بودند، از جمله ۲٪ که از آسم شدید رنج می‌بردند و نیاز به انسری استنشاقی داشتند.

نتایج نشان داد زنانی که فقط در شیفت شب کار می‌کنند، ۵۰٪ بیشتر احتمال ابتلاء به آسم متوسط تا شدید دارند.

علاوه بر این، این خطر در بین زنانی که در شیفت شب کار می‌کردند و یا گستگی را پشت سر گذاشته بودند و هورمون درمانی مصرف نمی‌کردند، ۸۹٪ بیشتر بود.

میدسنون گفت: «نتایج ما نشان می‌دهد که هورمون درمانی ممکن است در مقابله با آسم برای کارگران شیفت شب محافظت کننده باشد. با این حال، تحقیقات بیشتری برای آزمایش این فرضیه مورد نیاز است». او گفت مردان ممکن است به دلیل سطح بالای تستوسترون در برابر آسم محافظت نشوند.

میدسنون خاطرنشان داد: «قبلاً نشان داده شده است که تستوسترون بالا در برابر آسم محافظت می‌کند و بتابراین تستوسترون پایین‌تر در زنان می‌تواند نقش داشته باشد».

میدسنون گفت: «این خطر حتی اگر ممکن است عامل دیگری نیز در افزایش خطر ابتلاء به آسم در زنان نقش داشته باشد به عنوان مثال، انواع مختلف مشاغل شیفتی که توسط مردان و زنان انجام می‌شود، می‌تواند در خطر ابتلاء به آسم نقش داشته باشد».

جانشین معاون هماهنگ کننده فراجا اعلام کرد

پیش‌بینی افزایش ۷ درصدی زائران اربعین در سال جاری

جانشین معاون هماهنگ کننده فراجا اعلام کرد: پیش‌بینی افزایش ۷ درصدی زائران اربعین در سال جاری

کنترل و شناسایی زائران در کمتر از چهار ثانیه

جانشین معاون هماهنگ کننده فراجا با اشاره به تسهیل در تردد زائران، افزود: موضوع بعدی که پلیس در پیاده‌روی اربعین مد نظر قرار دارد تسهیل گری در رفت‌وآمد بین دو کشور است. با ایجاد پنجره واحد و اشتراک‌گذاری داده‌ها زائرین عزیز در کوتاه‌ترین زمان و زیر چهار ثانیه شناسایی و کنترل می‌شوند و از مرز عبور می‌کنند. این از کارهای خوبی بود که صورت گرفت.

دیپلماسی مرزی با هماهنگی سه کشور

شرقی درباره اهمیت دیپلماسی مرزی نیز اظهار کرد: یکی از وظایف دیگر پلیس دیپلماسی مرزی است که توسط مرزبانان انجام می‌گیرد به لحاظ اینکه ما یک مأموریت و عملیات مشترک را انجام می‌دهیم، طبیعی است که باید افسران ما و افسران مرز کشور عراق هماهنگی‌های لازم را به صورت میدانی و استادی انجام دهند که خوشبختانه هماهنگی‌های بسیار خوبی در این زمینه صورت گرفته است. وی افزود: اخیراً یک هیئت عالی رتبه از کشور عراق در ایران حضور داشتند. یک جلسه سه‌جانبه بین وزرای کشور ایران، عراق و پاکستان با موضوع اربعین برگزار شد. خیلی از موضوعاتی که در گذشته شاید ناهماهنگی‌هایی وجود داشت، امسال هماهنگی‌های لازم در مورد آن صورت گرفته است. سردار شرفی همچنین درباره همکاری‌های بین سازمانی درباره برگزاری مراسم پیاده‌روی اربعین ۱۴۰۴ به ایستا گفت: پنجمین وظیفه پلیس در پیاده‌روی اربعین همکاری با سایر سازمان‌ها و دستگاه‌های امدادی، بهداشتی و خدمات‌رسان است تا تسهیل‌گری کنیم و آن‌ها بتوانند بهترین خدمات را به مردم و زائرین عزیز ارائه دهند.

پیش‌بینی افزایش ۷ درصدی زائران اربعین امسال

وی با تأکید بر آمادگی کامل پلیس برای مراسم اربعین امسال، اظهار کرد: صدرصد آمادگی وجود دارد. تمام پیش‌بینی‌های سال گذشته یکبار مرور شده، ضعف‌ها برطرف شده و امیدواریم با شرایط فعلی، امسال شاهد پیاده‌روی بسیار خوب و تأثیرگذار اربعین حسینی باشیم.

جانشین معاون هماهنگ کننده فراجا در پاسخ به اینکه چه تعداد نفرات از مرز وارد کشور عراق شده‌اند، گفت: با توجه به اینکه در دهه اول محرم سیل کثیری از هموطنان عزیزمان این مسیر را طی کرده‌اند پیش‌بینی می‌شود حداقل شش الی هفت درصد نسبت به سال گذشته افزایش زائران را در اربعین داشته باشیم.

عبور زائران پاکستانی از خاک ایران

وی درباره وضعیت زائران پاکستانی نیز گفت: در خصوص اتباع پاکستانی هم یکشنبه گذشته وزرای سه کشور ایران، عراق و پاکستان باهم نشستی داشتند و هماهنگی‌های لازم صورت گرفته است. اتباع پاکستانی نیز تا الان پیش‌بینی شده که با وسیله نقلیه اتوبوس خودشان بیایند و ما هم تسهیل‌گری کنیم تا آن‌شاءالله با هم استفاده‌های پلیسی خودمان را داریم که چطور امانت‌داری و نگهداری کنیم. این مسائل را هم در آینده نزدیک به صورت تنبیی به همه پارکینگ‌داران اعلام می‌کنیم و به صورت حضوری هم توجیه می‌کنیم تا امانت‌دار خوبی برای زائران باشیم. در پایان، سردار شرفی تأکید کرد: پاسبورت زائران باید حداقل تا شش ماه اعتبار داشته باشند.

درخواست پلیس از زائران برای مدیریت زمان سفر و دریافت سریعتر اسناد مسافرتی

سردار شرفی خطاب به مردم گفت: هر ساله از زائرین عزیز خواهش می‌کنیم که اخذ اسناد مسافرتی را به روزهای آخر موکول نکنند. سفر را توزیع کنند و همه منتظر این نباشند که سه الی چهار روز مانده به اربعین به سفر بروند. هم کشور ایران و هم کشور عراق ظرفیت‌هایشان محدود است. این‌گونه نیست که ما به چندین میلیون زائر فقط در عرض سه روز بتوانیم خدمات ارائه بدهیم. بنابراین اگر بتوانند از اول ماه صفر سفر خود را شروع کنند تا ۲۰ ماه صفر، با نهایت آرامش می‌توانند به کشور عراق بروند و بازگردند. وی ادامه داد: طبیعی است که زائران باید در هنگام سفر اسناد معتبر به همراه داشته باشند و با پلیس کشور عراق و ایران همکاری‌های لازم را داشته باشند تا سفر بدون حادثه و رخداد انجام شود. سردار محمد شرفی توصیه کرد: اگر زائران خود تا مرز رانندگی می‌کنند، حتماً مراعات کنند و با خستگی و خواب‌آلودگی رانندگی نکنند که آن‌شاءالله به سلامت بروند و برگردند. جانشین معاون هماهنگ‌کننده فراجا درباره ظرفیت پارکینگ‌ها در مرزها نیز گفت: همه ظرفیت‌ها کنترل شده است و ما به اندازه کافی پارکینگ داریم قراردادهای پارکینگ‌ها بسته شده و متولی‌هایشان مشخص شده‌است. ان‌شاءالله ما هم استفاده‌های پلیسی خودمان را داریم که چطور امانت‌داری و نگهداری کنیم. این مسائل را هم در آینده نزدیک به صورت تنبیی به همه پارکینگ‌داران اعلام می‌کنیم و به صورت حضوری هم توجیه می‌کنیم تا امانت‌دار خوبی برای زائران باشیم. در پایان، سردار شرفی تأکید کرد: پاسبورت زائران باید حداقل تا شش ماه اعتبار داشته باشند.

روزنه

چرا برخی عاشق بوی بنزین هستند؟

بوی بنزین برای بسیاری از ما یادآور خاطرات قدیمی و لحظات خاصی است که شاید حتی به آن توجه نکرده‌ایم اما این بوی تند و آشنا علاوه بر جذابیتی که برای حس بویایی ما دارد، حاوی ماده‌ای شیمیایی به نام «بنزن» است که می‌تواند خطرات جدی برای سلامتی به همراه داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، در این گزارش به بررسی علمی این پدیده می‌پردازیم که چرا مغز ما به بوی بنزین واکنش متبت نشان می‌دهد و چه خطراتی ممکن است با آن همراه باشد.

بنزن: ماده‌ای با بویی قوی و خاص

بنزین ترکیبی پیچیده از چندین هیدروکربن است که بنزن یکی از مهم‌ترین آن‌ها به شمار می‌رود. این ماده به دلیل مولکول‌های بسیار سبک و فرار خود به سرعت در هوا پخش می‌شود و به همین دلیل بوی آن خیلی سریع قابل تشخیص است. حس بویایی انسان آن‌قدر دقیق است که می‌تواند یک مولکول بنزن را در میان میلیون‌ها مولکول دیگر شناسایی کند. اما با وجود این حساسیت، بنزن یک ماده بسیار خطرناک است. تنفسی بخارات آن در طولانی‌مدت می‌تواند باعث مشکلات جدی تنفسی، آسیب به سلول‌های بدن و حتی افزایش خطر ابتلا به سرطان شود. به همین دلیل کارشناسان سلامت توصیه می‌کنند که حتی‌المقدور از استنشاق بوی بنزین پرهیز کنیم.

پیوند بویایی با خاطرات: پدیده «پروست»

یکی از دلایل علاقه انسان به بوی بنزین به نحوه کارکرد مغز و ارتباط مستقیم بین حس بویایی و حافظه باز می‌گردد. این پدیده که به «اثر پروست» معروف است، نشان می‌دهد که بوها می‌توانند خاطرات و احساسات عمیقی را در ما زنده کنند. به طور مثال بوی علف تازه‌چیده شده یا غذای خاصی می‌تواند ما را به یاد لحظات کودکی یا مناسبت‌های خانوادگی بیندازد. حس بویایی مستقیماً به بخش‌هایی از مغز می‌رود که مسئول احساسات و خاطرات هستند، بدون اینکه از مراکز پردازش دیگر حواس عبور کند. به همین دلیل واکنش ما به بوها معمولاً عمیق‌تر و ماندگارتر است. برای کسانی که بوی بنزین را دوست دارند، ممکن است این بو یادآور زمان‌هایی باشد که با والدینشان در پارکینگ یا کنار ماشین بوده‌اند یا لحظاتی که در سفرهای خانوادگی گذرانده‌اند. این خاطرات مثبت باعث می‌شود که بوی بنزین برای آن‌ها جذاب و دلپذیر به نظر برسد.

بنزن و تأثیرات شیمیایی بر مغز: حس سرخوشی موقت

یکی دیگر از دلایل احتمالی کشش به بوی بنزین، تأثیر شیمیایی بنزن بر سیستم عصبی بدن است. این ماده می‌تواند به طور موقت باعث سرکوب فعالیت سیستم عصبی شده و احساس سرخوشی و شادی موقت ایجاد کند. این اثر مشابه تأثیر برخی مواد مخدر سبک است که از طریق فعال کردن مسیرهای پاداش در مغز، باعث ترشح دوپامین می‌شوند. ماده‌ای که حس لذت و رضایت را در ما ایجاد می‌کند. بنابراین، بوی بنزین می‌تواند به شکل ناخودآگاه ما را به سمت خود جذب کند و حتی در برخی افراد موجب وابستگی رفتاری خفیف شود. این موضوع به یک روان‌شناختی و دیگری فیزیولوژیکی می‌تواند مکمل یکدیگر باشد. اما هنوز تحقیقات بیشتری لازم است تا دلیل دقیق این پدیده روشن شود.

خطرات جدی تنفس بخارات بنزین

با وجود جذابیت و حس خوشایندی که بوی بنزین ایجاد می‌کند، نباید فراموش کنیم که این ماده بسیار خطرناک است. استنشاق مداوم بخارات بنزین می‌تواند باعث مشکلات جدی در ریه‌ها، سیستم عصبی و خون‌سازی شود و در بلندمدت ریسک ابتلا به سرطان خون (لوسمی) را افزایش دهد. از این رو، توصیه می‌شود که در هنگام سوخت‌گیری خودرو یا حضور در مکان‌هایی که بنزین ریخته شده تا حد امکان از تنفس بخارات جلوگیری کنید و از ماسک‌های مناسب استفاده نمایید. بوی بنزین با ترکیبی از خاطرات شیرین گذشته و تأثیرات شیمیایی بر مغز، برای بسیاری از ما جذاب و دلنشین است. اما این لذت کوتاه‌مدت می‌تواند سلامت ما را تهدید کند. شناخت بهتر این ارتباط پیچیده میان حس بویایی، خاطرات و تأثیرات مواد شیمیایی می‌تواند به ما کمک کند که با آگاهی بیشتر، انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشیم و خطرات احتمالی را کاهش دهیم.

در نهایت، امیدواریم تحقیقات آینده بتوانند توضیح دقیق‌تری درباره این تعامل جذاب اما خطرناک ارائه دهند و راهکارهای بهتری برای محافظت از سلامت ما در برابر این مواد شیمیایی پیدا کنند.

توصیه‌هایی برای جلوگیری از عرق‌سوز شدن

با اوج‌گیری دمای هوا در روزهای آغازین تابستان، اورژانس تهران نسبت به افزایش موارد گرمازدگی هشدار داد و بر لزوم مراقبت بیشتر افرادی که به آب‌وهوای گرم عادت ندارند، تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سعید مهر سروش، معاون پژوهشی و آموزشی سازمان اورژانس تهران با اشاره به افزایش چشم‌گیر موارد گرمازدگی در اوایل فصل تابستان، نسبت به خطرات این وضعیت هشدار داد و گفت: بیشتر موارد گرمازدگی در اوایل فصل گرما یا در مواقعی رخ می‌دهد که فرد به شرایط آب‌وهوایی جدید عادت ندارد. ماندن زمان‌هایی که افراد به متاطق گرمسیر سفر می‌کنند، بدن این افراد هنوز با گرمای محیط سازگار نشده و همین موضوع آن‌ها را در برابر گرمازدگی آسیب‌پذیرتر می‌کند.

رطوبت و گرما: ترکیبی خطرناک برای بدن

به گفته مهر سروش، تنها دمای بالا موجب گرمازدگی نمی‌شود بلکه ترکیب گرما و رطوبت است که خطر را افزایش می‌دهد و شاخصی به نام اینتدکس گرمایی وجود دارد که ترکیب دما و رطوبت را در نظر می‌گیرد و در روزهایی که هوا شرجی و گرم است، این شاخص بالا می‌رود و احتمال گرمازدگی افزایش می‌یابد.

اقدامات فوری هنگام بروز گرمازدگی

مهر سروش با تأکید بر اینکه گرمازدگی یکی از اورژانس‌های پزشکی است، فرد را فوراً به محیط خنک و دارای تهویه مناسب منتقل کنید و اگر بیمار هوشیار است و قدرت بلع دارد، می‌توان به او مایعات خنک حاوی املاح دادند. هیچ عنوان به فرد نیمه‌هوشیار نیز یا بی‌هوش مایعات ندهید و لباس‌های اضافه فرد را درآورید و با آب ۱۰ تا ۱۵ درجه روی بدن او آبپاشی کنید. وی افزود: قرار دادن کیسه یخ یا کمپرس سرد زیر بغل و کشاله ران نیز به کاهش دمای بدن کمک می‌کند و به سرعت با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و تا رسیدن تیم امداد، اقدامات بالا را ادامه دهید.

توصیه‌هایی برای جلوگیری از عرق‌سوز شدن

وی به مشکل رایج عرق‌سوز شدن در گرما نیز اشاره کرد و گفت: عرق‌سوز شدن بیشتر به دلیل استفاده از لباس‌های نامناسب، تعریق زیاد و عدم تهویه مناسب پوست اتفاق می‌افتد. پوشیدن لباس‌های نخی، سبک و گشاد می‌تواند از این مشکل پیشگیری کند. همچنین حفظ بهداشت پوست و خشک نگه‌داشتن نواحی حساس توصیه می‌شود.

پیشگیری بهتر از درمان: چه کنیم که گرمازده نشویم؟

مهر سروش در پایان افزود: افرادی که قصد خروج از منزل در روزهای گرم را دارند، باید همراه خود مایعات داشته باشند. اما نوشیدن آب تنها کافی نیست. باید از نوشیدنی‌هایی استفاده شود که دارای املاح معدنی هستند. استفاده از محلول‌های خانگی مثل آب و شکر، تخمریزت یا نوشیدنی‌های سنتی حاوی نمک طبیعی می‌تواند به جبران املاح از دست‌رفته بدن و پیشگیری از گرمازدگی کمک کند.

تازه‌های سلامت

فواید یک میوه تابستانی؛ از بهبود بینایی تا کاهش التهاب

هلو سرشار از ترکیباتی است که می‌تواند در حمایت از سلامت قلب، بهبود گوارش، کاهش التهاب و حتی حفظ بینایی نقشی کلیدی ایفا کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، پژوهش‌ها و توصیه‌های متخصصان تغذیه نشان می‌دهد که گنجاندن هلو در رژیم غذایی، بسیار فراتر از لذت بردن از طعم شیرین و آبدار آن است و می‌تواند گامی مهم در مسیر ارتقای سلامت کلی بدن باشد. البته در صورت حساسیت به میوه‌های هسته‌دار یا التهاب سنترم روده تحریک‌پذیر، باید در خوردن هلو احتیاط کرد.

در ادامه برخی از فواید مهم این میوه آورده شده است:

به سلامت بینایی کمک می‌کند

بتاکاروتن، لوتئین و زآگزانتین از جمله کاروتنوئدهایی هستند که رنگ زرد و قرمز هلو را ایجاد می‌کنند. این ترکیبات به‌عنوان آنتی‌اکسیدانتیو محافظت می‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم هلو در مسیر ارتقای سلامت کلی بدن باشد. البته در صورت حساسیت به میوه‌های هسته‌دار یا التهاب سنترم روده تحریک‌پذیر، باید در خوردن هلو احتیاط کرد.

در ادامه برخی از فواید مهم این میوه آورده شده است:

به سلامت بینایی کمک می‌کند

بتاکاروتن، لوتئین و زآگزانتین از جمله کاروتنوئدهایی هستند که رنگ زرد و قرمز هلو را ایجاد می‌کنند. این ترکیبات به‌عنوان آنتی‌اکسیدانتیو محافظت می‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم هلو در مسیر ارتقای سلامت کلی بدن باشد. البته در صورت حساسیت به میوه‌های هسته‌دار یا التهاب سنترم روده تحریک‌پذیر، باید در خوردن هلو احتیاط کرد.

پهبود گوارش

یک هلوی متوسط حدود دو گرم فیبر محلول و نامحلول دارد. فیبر محلول باعث تغذیه باکتری‌های مفید روده می‌شود و فیبر نامحلول به حرکت راحت‌تر مواد زائد در روده تا مرحله دفع کمک می‌کند.

کاهش التهاب

هلو سرشار از فیتونوترینت‌هایی مانند تاکاروتن آنتوسیانین و لوتئین است. به‌علاوه مقداری ویتامین ث هم دارد که یک آنتی‌اکسیدان قوی محسوب می‌شود. این ترکیبات از سلول‌ها در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کنند. البته برای بهره‌مندی کامل از تمام این خواص، باید پوست هلو را هم بخورید. چرا که بخش زیادی از فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها در پوست میوه قرار دارد.

کاهش فشار خون

مواد غذایی حاوی پتاسیم مانند هلو می‌توانند به کاهش فشار خون کمک کنند. پتاسیم تاثیر سدیم را در بدن خنثی می‌کند و باعث شل شدن عروق خونی می‌شود. هلو همچنین سرشار از سایر مواد مغذی مفید برای سلامت قلب است و پتاسیم، ویتامین ث، فیبر و بتاکاروتن دارد که این ترکیبات در کنار هم به کاهش فشار خون، بهبود سطح کلسترول و در نهایت کاهش خطر کلی بیماری‌های قلبی کمک می‌کنند. بفهرزه زمانی که به‌طور متظم در قالب یک رژیم و سبک زندگی دوستدار قلب مصرف شوند.

کنترل قند خون

اگر دیابت دارید، احتمالاً قند و کربوهیدرات موجود در برخی میوه‌ها به‌ویژه میوه‌های شیرین مانند هلو می‌تواند شما را نگران کند. اما جالب است بدانید که یک هلوی متوسط تنها حدود ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد. در حالی که این مقدار در یک سیب متوسط حدود ۲۵ گرم است. هلو به‌ویژه اگر همراه با مواد غذایی سرشار از پروتئین و چربی مصرف شود به حفظ تعادل قند خون، بهتر کمک می‌کند.

آیا خوردن هلو برای همه بی‌خطر است؟

هلو برای بیشتر افراد بی‌خطر است اما کسانی که به هلو یا سایر میوه‌های هسته‌دار مانند آلو و شلیل حساسیت دارند، باید از مصرف آن خودداری کنند. افرادی هم که داروهای نگه‌دارنده پتاسیم (مانند اسپیرونولاکتون) مصرف می‌کنند یا به سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) مبتلا هستند، بهتر است پیش از مصرف هلو با پزشک مشورت کنند. چرا که هلو ممکن است تعادل پتاسیم را مختل یا علائم گوارشی را تشدید کند.

اطلاعات تغذیه‌ای هلو

یک هلوی متوسط با وزن حدود ۱۴۷ گرم، ۶۸ کالری، ۱۵ گرم کربوهیدرات، دو گرم فیبر و ۱۲ گرم قند طبیعی دارد. این میوه بدون چربی است و حدود یک گرم پروتئین دارد. از نظر ویتامین‌ها و مواد معدنی، هلو شامل میلی‌گرم ویتامین ث، ۲۵ میکروگرم ویتامین ۱.۱۷۹ میلی‌گرم پتاسیم و ۱۹ میلی‌گرم سدیم دارد که همگی در حفظ سلامت عمومی بدن به‌ویژه تقویت سیستم ایمنی، سلامت قلب و عملکرد عضلات نقش دارند. هلو را می‌توان به روش‌های متنوع و خوشمزه‌ای در رژیم غذایی گنجاند. هلو با طعم شیرین و بافت آبدارش به‌عنوان یک میان‌وعده تابستانی، انتخابی لذتبخش است. همچنین می‌توان آن را به جو دوسر یا ماست تازه، یخ‌زده یا ماست آماده بدون قند افزود. گریل کردن برش‌های هلو و سرو آن در کنار ماهی یا مرغ، همراه با ریحان و پسته، یک وعده شام ساده و خوش‌عطر می‌سازد. برای دسر هم می‌توانید هلو را بپزید و با پستی وانیلی سرو کنید یا در قالب پای و کیک از آن لذت ببرید.

هلو میوه‌ای است که اغلب افراد می‌توانند آن را هر روز مصرف کنند. به‌ویژه اگر به‌صورت تازه یا یخ‌زده و بدون شکر افزوده باشد. بهتر است هلو را همراه با منبعی از پروتئین یا چربی سالم مانند ماست یا کره بادام میل کنید تا بر قند خون و احساس سیری تاثیر بهتری داشته باشد. بر اساس راهنمای غذایی ۲۰۲۰-۲۰۲۵ آمریکا، مصرف روزانه یک تا دو عدد هلوی متوسط برای بزرگسالان سالم مناسب است. چرا که هر هلو یک واحد میوه محسوب می‌شود.