گوناگون

داروخانه‌ها «سبد فروشی دارو» از سوی برخی شرکت‌های پخش را اطلاع دهند

رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به اهمیت توزیع عادلانه دارو تاکید کرد: سبدفروشی دارو رویکردی غیرمنطقی است و باید اصلاح شود تا داروهای مورد نیاز؛ بدون هیچ گونه محدودیتی به دست بیماران برسد.

به گزارش پیام آشنا سید حیدر محمدی گفت: شرایطی که برخی شرکت‌های پخش دارو برای داروخانه‌ها ایجاد می‌کنند، از جمله الزام به خرید اقلام غیرضروری در کنار داروهای ضروری، می‌تواند دسترسی عادلانه به دارو را دچار چالش کند. وی افزود: سازمان غذا و دارو در تلاش است تا با اجرای نظارت‌های بیشتر، شرایطی فراهم کند که زنجیره توزیع دارو شفاف‌تر و مبتنی بر نیازهای واقعی باشد. وی همچنین بیان کرد: شرکت‌های پخش دارو باید بر اساس اصول حرفه‌ای و مسئولیت اجتماعی خود عمل کنند و توزیع داروهای حیاتی را به شکل مستقل و بر اساس اولویت‌های سلامت عمومی انجام دهند. تمامی داروخانه‌ها می‌بایست در صورت مشاهده سبد فروشی از سوی شرکت‌های پخش دارو، موارد را به بازرسی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی اطلاع دهند.

رئیس سازمان غذا و دارو در پایان قابهار کرد: با اجرای برنامه‌های نظارتی و استفاده از سامانه‌های هوشمند، تلاش می‌کنیم تمامی مراحل تأمین و توزیع دارو به گونه‌ای انجام شود که بیماران بتوانند به راحتی، به داروهای مورد نیاز خود دسترسی داشته باشند.

اعلام اسامی چند محصول غیرمجاز مراقبت از پوست و مو

روابط عمومی سازمان غذا و دارو ضمن اعلام تعدادی از محصولات غیرمجاز مراقبت از پوست و مو از مردم خواست به دلیل نداشتن مجوزهای بهداشتی آنها را مصرف نکنند و در صورت مشاهده این محصولات در سطح عرضه، موضوع را به معاونت‌های غذا و داروی استان‌ها اطلاع دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان غذا و دارو؛ این محصولات غیرمجاز بدون تأییدیه‌های بهداشتی وارد بازار شده‌اند و استفاده از آن‌ها می‌تواند سلامت افراد را به خطر اندازد. روابط عمومی سازمان غذا و دارو همچنین به شهروندان توصیه کرد که تنها کالاهای بهداشتی دارای مجوز را خریداری کنند. بنابر اعلام روابط عمومی این سازمان، محصولات غیرمجاز مراقبت از پوست عبارتند از: کرم صورت با نام تجاری Hydra Beauty (Chanel)، تونر مرطوب‌کننده با نام تجاری Green Tea Moisturizing (One Spring Toner)، تونر کنترل کننده چربی با نام تجاری Cellox Care (Oil Control Toner for Oily Skin)، کرم مرطوب‌کننده با نام تجاری Roysa Care Daily Hand & Face Cream، اسکرب سفیدکننده صورت و بدن با نام تجاری Donkey Milk (Skin Doctor)، محصولات غیرمجاز مراقبت از مو نیز عبارتند از: شامپو ضد شوره با نام تجاری Anti Dandruff Shampoo (Tancho)، ماسک مو با نام تجاری Repair Nutrient Mask (Eclado)، روغن مو با نام تجاری Moroccan Argan Oil (Argan Secret)، روغن مو با نام تجاری Pure Nature Plex. سازمان غذا و دارو تأکید کرد که استفاده از محصولات فاقد مجوزهای بهداشتی می‌تواند عوارض جدی برای پوست و مو به همراه داشته باشد. بنابراین شهروندان باید دقت کنند تا به محصولاتی اعتماد کنند که برچسب سلامت و مجوزهای لازم را دارند.

مصرف بدون علت آنتی بیوتیک خطرناک است

سرپرست گروه ارزیابی فناوری سلامت سازمان غذا و دارو گفت: مصرف آنتی بیوتیک‌ها زمانی که بدن به آنها نیازی ندارد، می‌تواند خطرناک باشد و منجر به بروز مقاومت میکروبی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، آزیتا نبی زاده افظهار کرد: نسبت به مصرف بی‌رویه و خودسرانه آنتی بیوتیک‌ها هشدار داد و آن را یکی از مهم‌ترین دلایل مقاومت میکروبی عنوان کرد. وی بیان کرد که استفاده بیش از حد و نادرست از آنتی بیوتیک‌ها، مهم‌ترین دلیل این مشکل است. وی با تأکید بر نقش مهم آنتی بیوتیک‌ها در درمان عفونت‌های باکتریایی گفت: مصرف آنتی بیوتیک‌ها زمانی که بدن به آنها احتیاج ندارد، نه تنها مفید نیست، بلکه می‌تواند باعث بروز مقاومت میکروبی شود. به عنوان مثال، در درمان عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی، آنفلوانزا و کرونا، آنتی بیوتیک‌ها بی‌تاثیر هستند. نبی زاده همچنین افزود: باکتری‌ها در صورت قطع زودهنگام درمان یا استفاده نادرست از آنتی بیوتیک مناسب، شروع به تکثیر می‌کنند و با تغییرات و جهش‌هایی که در این فرآیند رخ می‌دهد، نسبت به برخی آنتی بیوتیک‌ها مقاوم می‌شوند. وی تأکید کرد: باید آموزش‌های عمومی درباره مصرف منطقی آنتی بیوتیک‌ها تقویت شده و نظارت بیشتری بر تجویز و مصرف این داروها اعمال شود.

افزایش سلامت شناختی میانسالان با فعالیت بدنی روزانه

متخصصان می‌گویند فعالیت بدنی روزانه، سلامت شناختی افراد میانسال را افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، ورزش سلامت مغز را افزایش و خطر زوال عقل را در دوازدهه کاهش می‌دهد اما پژوهش جدید پژوهشگران دانشکده پزشکی دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا (پن‌استیت) در آمریکا نشان می‌دهد انجام فعالیت بدنی روزانه، فواید فوری برای سلامت مغز دارد. این پژوهشگران دریافتند سرعت پردازش شناختی افراد میانسالی که در فعالیت‌های ورزشی روزمره شرکت می‌کردند، معادل افراد چهار سال جوان‌تر از آنان است. آنها تأکید می‌کنند فرقی ندارد این فعالیت را رفرفتن، با انجام کارهای منزل باشد، یا کارهایی با شدت بیشتر مانند دویدن آهسته. جاناتان هاکن (Jonathan Hakun)، دستیار تحقیقات عصب‌شناسی و روان‌شناسی دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا می‌گوید: نیازی نیست برای تجربه همه مزایای بالقوه فعالیت بدنی به باشگاه بروید. همه حرکت‌ها مهم هستند. حرکات روزانه که عنوان منبع لیاقت فعالیت‌های بدنی محسوب می‌شود که به عنوان یک سبک زندگی سالم شناخته شود و ممکن است تأثیری مستقیم بر سلامت شناختی داشته باشد. هاکن گفت یا افزایش سن، هم از نظر جسمی و هم از نظر شناختی کندتر می‌شویم. یافته‌های ما نشان می‌دهد می‌توانیم با حرکت کردن، با این مشکل مقابله کنیم. این امکان وجود دارد که یک پیاده‌روی کوتاه یا کمی حرکت اضافی به شما کمک کند. یافته‌های این پژوهش نشان داد افرادی که فعالیت بدنی بیشتری داشتند، در مقایسه با افرادی که به طور کلی فعالیت بدنی کمتری داشتند، فواید کوتاه‌مدت بیشتری را تجربه کردند. هاکن گفت: این نشان می‌دهد سلامت شناختی احتمالاً با انجام فعالیت بدنی منظم افزایش یابد. وی توضیح داد: برای فهم میزان و دفعات فعالیت بدنی لازم برای تأثیر بر سلامت شناختی، پژوهش‌های بیشتری لازم است.

زنان و خانواده

شرایط دریافت «کمک هزینه ازدواج» و رقم آن

رئیس اداره بیمه بیکاری و تعهدات کوتاهمدت سازمان تأمین اجتماعی از پرداخت ۷۱۱ میلیارد تومان طی ۶ ماه اول سال جاری در قالب «کمک‌هزینه ازدواج» به بیمه‌شدگان مشمول خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، امیرعباس قدرتی با اشاره به هدیه ازدواج به بیمه‌شدگان اجباری سازمان تأمین اجتماعی، اظهار کرد: کمک‌هزینه ازدواج به عنوان یکی از حمایت‌های موضوع ماده ۳ قانون تأمین اجتماعی است و سازمان تأمین اجتماعی به استناد ماده ۸۵ قانون مذکور، به بیمه‌شدگان زن یا مرد که برای اولین بار ازدواج می‌کنند و دارای شرایط قانونی، لازم هستند، مبلغی معادل یک ماه متوسط حقوق یا مزد بیمه‌شده به عنوان کمک ازدواج پرداخت می‌کند.

وی در تشریح شرایط بیمه‌شده برای دریافت کمک‌هزینه ازدواج، گفت: دریافت‌کننده در صورتی می‌تواند این کمک‌هزینه را دریافت کند که ازدواج اول بیمه‌شده باشد، گذشته از جذب ۲۵ هزار نیروی جدید در حوزه سلامت خبر داد و گفت: ۱۱ هزار نفر از این تعداد سهمیه مربوط به گروه پرستاری است که امیدواریم با این اقدام، بخشی از بار کاری همکاران کاهش یابد.

معاون پرستاری وزارت بهداشت همچنین از اصلاح فرمول اضافه‌کاری کارکنان سلامت به ویژه گروه پرستاری خبر داد و افزود: با ابلاغ این فرمول جدید، میزان اضافه‌کاری پرستاران حدود دو و دو دهم برابر افزایش خواهد یافت.

وی با اشاره به پرداخت معوقات پرستاران، گفت: با تلاش‌های صورت گرفته، معوقات پرستاران که در دولت قبل تا مهر ۱۴۰۲ بود به صورت میانگین به فروردین ۱۴۰۲ رسیده و در حوزه تعرفه و اضافه کار نیز میانگین تا خرداد ۱۴۰۳ پرداخت شد.

قدرتی در این راستا اعلام کرد: بیمه‌شدگان در صورت احراز شرایط مقرر می‌توانند در سامانه خدمات غیرحضوری سازمان به نشانی es.tamin.ir و با مراجعه به منوی بیمه‌شدگان، حمایت‌های کوتاهمدت/درخواست کمک هزینه ازدواج، صرفاً با ورود اطلاعات تاریخ عقد و کدملی همسر، درخواست خود را ثبت کنند. همچنین با نصب اپلیکیشن «تأمین من» و انتخاب گزینه «بیمه‌شدگان- هدیه ازدواج»، امکان ثبت درخواست از سوی افراد مشمول وجود دارد. ضمن اینکه پس از تکمیل فرایند در سامانه خدمات باشد، مبلغ قابل پرداخت به حداقل دستمزد مصوب شورای عالی کار در سال وقوع عقد افزایش می‌یابد.

وی در ادامه نیز به ارائه آماری از تعداد بیمه‌شدگانی که کمک‌هزینه ازدواج را دریافت کرده‌اند پرداخت و افزود: تعداد بیمه‌شدگانی که در ۶ ماه اول سال جاری از این حمایت استفاده کرده‌اند، براساس جدیدترین آمارها ۴۶ هزار و ۳۹۴ نفر بوده و این نوید را به بیمه‌ای در سال جاری مبلغ ۴۶۴ میلیارد تومان به بیمه‌شدگان پرداخت کرده است. همچنین در سال گذشته مبلغ ۷۱۱ میلیارد تومان به ۹۹ هزار و ۶۲۶ نفر از واجدین شرایط، کمک‌هزینه ازدواج پرداخت شده است.

معاون پرستاری وزارت بهداشت

میزان اضافه کاری پرستاران حدود ۲.۲ برابر افزایش می‌یابد

معاون پرستاری وزارت بهداشت از اصلاح فرمول اضافه‌کاری کارکنان سلامت به ویژه گروه پرستاری خبر داد و افزود: با ابلاغ این فرمول جدید، میزان اضافه‌کاری پرستاران حدود ۲.۲ برابر افزایش خواهد یافت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، عباس عبادی روز جمعه به نمایندگی از وزیر بهداشت در سفر به استان فارس و دیدار با نمایندگان گروه پرستاری و سایر نیروهای سلامت، به تشریح اقدامات دولت چهاردهم در جهت بهبود وضعیت پرستاران پرداخت.

وی در دو نشست متفاوت که با حضور روسای دانشگاه‌های علوم پزشکی شیراز و فسا و نماینده مردم در مجلس و اعضای هیات مدیره های نظام پرستاری استان فارس برگزار شد، به بررسی چالش‌های موجود در حوزه پرستاری پرداخت و به سوالات حاضرین پاسخ داد.

عبادی با اشاره به اقدامات صورت گرفته در صد روز گذشته، از جذب ۲۵ هزار نیروی جدید در حوزه سلامت خبر داد و گفت: ۱۱ هزار نفر از این تعداد سهمیه مربوط به گروه پرستاری است که امیدواریم با این اقدام، بخشی از بار کاری همکاران کاهش یابد.

معاون پرستاری وزارت بهداشت همچنین از اصلاح فرمول اضافه‌کاری کارکنان سلامت به ویژه گروه پرستاری خبر داد و افزود: با ابلاغ این فرمول جدید، میزان اضافه‌کاری پرستاران حدود دو و دو دهم برابر افزایش خواهد یافت.

وی با اشاره به پرداخت معوقات پرستاران، گفت: با تلاش‌های صورت گرفته، معوقات پرستاران که در دولت قبل تا مهر ۱۴۰۲ بود به صورت میانگین به فروردین ۱۴۰۲ رسیده و در حوزه تعرفه و اضافه کار نیز میانگین تا خرداد ۱۴۰۳ پرداخت شد.

نماینده وزیر بهداشت همچنین از پوشش مشمولیت پرستاران مراکز شبانه‌روزی بهداشت تحت قانون ارتقای بهره‌وری خبر داد و گفت: این موضوع پس از ۱۵-۱۶ سال پیگیری، محقق شده است.

معاون پرستاری وزارت بهداشت با اشاره به تعامل نزدیک با گروه‌های صنفی پرستاران، از برگزاری جلسات متعدد و بازدید از دفتر گشایه‌های علوم پزشکی خبر داد و گفت: صدای همکاران از نزدیک شنیده شده و تلاش می‌کنیم مشکلات آن‌ها را برطرف کنیم.

عبادی در پایان به لایحه حمایت مادی و معنوی از پرستاران اشاره کرد و گفت این لایحه که در حال حاضر در اختیار نهاد ریاست جمهوری قرار دارد، تمامی چالش‌های موجود در حوزه پرستاری را پوشش می‌دهد و در صورت تصویب، تحول بزرگی در وضعیت پرستاران ایجاد خواهد شد.

روزنه

چگونه با دیابت خوب زندگی کنیم؟

طبق آمار بهداشت جهانی شیوع دیابت در بزرگسالان جهان، ۸.۸ درصد است که از این تعداد حدود ۹۰ درصد آن دیابت نوع ۲ است. بنابراین لازم است یاد بگیریم که چگونه باید با این بیماری خوب زندگی کنیم؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا دیابت به عنوان یکی از مهم‌ترین علل مرگ‌ومیر و بیماری در سراسر جهان، بار اقتصادی سنگینی بر سیستم بهداشت و درمان تحمیل می‌کند؛ بنابراین، انجام مداخلات مبتنی بر جمعیت به منظور پیشگیری از بروز دیابت، افزایش تشخیص زودرس، تغییر در شیوه زندگی و استفاده از مداخلات دارویی جهت جلوگیری یا تأخیر در پیشرفت عوارض ناشی از بیماری بسیار حائز اهمیت است. این بیماری شایع‌ترین علت بیماری‌های قلبی عروقی، سکته‌ها، نارسایی کلیه، کوری و قطع اندام است. بیماران مبتلا به دیابت دو برابر افراد عادی مبتلا به بیماری قلبی شده و دو برابر افراد عادی به دلیل بیماری قلبی فوت می‌کنند.

دیابت یک بیماری مزمن ناتوان کننده محسوب می‌شود که عوارض بسیاری مانند آسیب‌های قلبی عروقی، چشمی، کلیوی، زخم‌های دیابتی و نابینایی را به همراه دارد. دیابت یک بیماری مزمن ناتوان کننده محسوب می‌شود که عوارض بسیاری مانند آسیب‌های قلبی عروقی، چشمی، کلیوی، زخم‌های دیابتی و نابینایی را به همراه دارد و هزینه‌های فراوانی را نیز بر خانواده‌ها و جامعه تحمیل می‌کند. البته نکته امیدوارکننده درباره دیابت این است که این بیماری با روش‌های پیشگیرانه و درمانی قابل مهار است. سازمان بهداشت جهانی نیز در هدف‌گذاری‌های خود از اواخر امسال اعلام کرده که شیوع آن تا سال ۲۰۲۵ میلادی متوقف شود.

آمارها نشان می‌دهد که شیوع دیابت در کشور، به طرز نگران کننده‌ای رو به افزایش است. به همین دلیل کارشناسان این حوزه بر این باورند که برای بهبود این روند در کشور لازم است تا سیاستی در جهت آگاهی‌رسانی افراد اتخاذ شود و در عین حال روش‌های درمانی مطلوبی برای مبتلایان به این بیماری در نظر گرفته شود.

سید وحید طباطبایی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تمرکز شعار «با دیابت خوب زندگی کنیم» در هفته دیابت را توجه به بیمار سالم دانست و گفت: مهم است که بیماران دیابتی بدانند که می‌توانند زندگی سالم و با کیفیتی داشته باشند. وی با بیان اینکه دیابت به بیماری همه گیری نهفته لقب گرفته است، افزود: دیابت بیماری خاموش است که علامتی ندارد ولی نرم نرم مانند موریانه کار خودش را انجام می‌دهد و عوارض بسیاری را در دیه عنوان مثال شایع‌ترین علت نابینایی در دنیا دیابت است و عوارض چشمی، کلیوی، قلبی، سکته های مغزی و عوارض عصبی، شایع‌ترین علت قطع پا به دلیل دیابت است.

طباطبایی با تاکید بر اهمیت توجه به کنترل وزن، رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی، مراقبت از پاها، ترک مصرف دخانیات و مصرف داروهای تجویز شده از سوی بیماران دیابتی، خاطرنشان کرد: کنترل وزن بسیار حیاتی است. بیماران دیابتی، به ویژه افرادی که اضافه وزن دارند، باید مطمئن شوند که وزن خود را کاهش دهند این امر به کنترل بهتر دیابت کمک خواهد کرد.

استادیار گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی کرمان تصریح کرد: بیماران دیابتی بهتر است تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش و در عوض مقدار غذای مصرفی در هر وعده را کاهش دهند. این بیماران هرگز نباید یکی از وعده های اصلی غذا را حذف کنند به ویژه بیمارانی که دارو مصرف و با انسولین تزریق می‌کنند. طباطبایی با اشاره به لزوم کاهش مصرف میوه های شیرین در وعده های غذایی بیماران دیابتی، یادآور شد: بهتر است بیماران دیابتی مصرف میوه هایی مثل انگور، خرما، توت و یا مصرف خشکبار شیرین مثل توت خشک را محدود اما از میوه‌های غیرشیرین و سبزی ها در وعده غذایی به مقدار زیاد استفاده کنند. وی مصرف حبوبات در برنامه غذایی بیماران دیابتی را مفید دانست و گفت: بهترین نان برای بیماران دیابتی نان سبوس دار مانند نان سنگک سبوس دار است و بیماران دیابتی نباید قند، شکر، آبنبات، شکلات، شیرینی، گز و امثال این موارد را مصرف کنند همچنین مواد نشاسته ای مانند نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی به میزانی که باعث افزایش وزن نشود، می تواند مصرف شود البته به صورت محدود.

به گفته طباطبایی، بهتر است مصرف چربی‌ها در بیماران دیابتی کاهش یابد و این بیماران از سرخ کردن غذا خودداری کنند. غذاهایشان بیشتر آب پز و کباب پز باشد، از گوشت های کم چرب و نیز از شیر و ماست کم چرب استفاده کنند. وی تاثیر ورزش برای بیماران دیابتی را بسیار مهم ارزیابی و عنوان کرد: بیماران دیابتی باید ورزش کنند اما اگر قادر به انجام ورزش‌های سنگین نیستند، باید پیاده‌روی روزانه را آغاز کنند و به تدریج زمان را افزایش دهند. اما اگر بیماران دیابتی در حین ورزش یا پیاده روی احساس درد قفسه سینه و نفس تنگی احساس می کنند، باید با پزشک خود مشورت کنند. طباطبایی با تاکید بر اهمیت بررسی دقیق پاهای بیماران دیابتی به صورت منظم، گفت: پاها باید به دقت بررسی شوند زیرا بیماران دیابتی در معرض عوارض زخم پای دیابتی قرار دارند. بنابراین توصیه می‌شود پاها هرروز شسته شده و از نظر قرمزی، تورم و تغییر رنگ بررسی شوند. وی ادامه داد: بیماران دیابتی برای اینکه کف پایشان را ببینند بهتر است از آینه استفاده کنند. هر روز پاهایشان را با آب ولرم و صابون بشویند و بین انگشت های پا را با حوله نرم خشک کنند. به دیابتی ها توصیه می شود از کفش های راحتی پاشنه کوتاه و پنجه پهن و در خانه هم از دمپایی و یا کفش های راحتی استفاده کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی در پایان از ترک دخانیات به عنوان یکی از اصول مهم در مراقبت بهتر از دیابتی ها یاد کرد و گفت: یکی از باورهای غلط این است که دیابتی ها اگر تریاک استفاده کنند قندشان را می سوزاند؛ این باور غلط است و هیچ اتفاقی برای کنترل قند خون نمی افتد بلکه عوارض بیماری را بیشتر می کند.

۶ عامل اصلی ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی

عوامل اصلی ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی به عنوان یکی از مشکلات عمده بهداشت عمومی در جهان و همچنین اهمیت پیشگیری از این بیماری‌ها از جمله مباحثی بود که در نخستین کنگره بین‌المللی کاردیولوژی ایران مطرح شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی کنگره بین‌المللی کاردیولوژی ایران، سیدقاسم عبدی رئیس کنگره- به اهمیت بازبررسی دقیق و تبادل تجربیات میان پزشکان ایرانی و بین‌المللی اشاره کرد و گفت: این رویداد فرصتی را رشد بر برای جامعه پزشکی ایران فراهم کرده تا با جدیدترین روش‌های تشخیصی و درمانی در سطح بین‌المللی آشنا شوند.

عبدی تاکید کرد که مباحثی نظیر پیشگیری از سکته‌های قلبی و تشخیص سریع و دقیق در شرایط اورژانسی، از جمله موضوعات اصلی کنگره بوده و به پزشکان امکان می‌دهد تا از پیشرفته‌ترین تکنیک‌ها در این حوزه بهره‌مند شوند. هدف اصلی کنگره، قرائتن سطح دانش و توجه ویژه به پیشگیری در درمان بیماری‌های قلبی است.

سرلوار -دبیر علمی کنگره- نیز موضوعات مرتبط با تکنولوژی‌های نوین و پیشرفته‌های علمی در تشخیص و درمان بیماری‌های قلبی را معرفی کرد و ضمن اشاره به اهمیت جراحی‌های کم‌تهاجمی و پیچیده افزود: این روش‌ها به پزشکان امکان می‌دهند تا با دقت بیشتری به درمان بیماران بپردازند. لایه‌های زنده از کتاب قسنتیو قلب و عروق شهید رجایی و کتاب مرکز قلب تهران نیز این امکان را فراهم ساخت تا شرکت‌کنندگان به‌صورت هم‌زمان مراحل مختلف جراحی‌های پیچیده و پروسه‌های درمانی پیشرفته را مشاهده کرده و از تجربیات متخصصان در این حوزه بهره‌مند شوند. سرلوار تصریح کرد: این فناوری‌ها می‌توانند ایمنی جراحی‌های قلبی را به‌طور چشمگیری افزایش داده و نتایج بهتری برای بیماران رقم بزنند. در مجموع کنگره امسال فرصت مناسبی برای بررسی جدیدترین تجهیزات و تکنیک‌های پزشکی را فراهم کرده است.

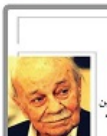
دبیر علمی نخستین کنگره بین‌المللی کاردیولوژی ایران، به بررسی بیماری‌های قلب و عروق و عوامل ایجاد این بیماری‌ها پرداخت و گفت: بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله مشکلات عمده بهداشت عمومی در جهان هستند و هر ساله تعداد زیادی از افراد در سراسر دنیا می‌کنند. او با اشاره به این که عوامل مختلفی در بروز این بیماری‌ها مؤثر هستند به چندین عامل اصلی اشاره کرد و گفت: فاکتورهای ژنتیکی از جمله این عوامل هستند. بنابراین تاریخچه خانوادگی یکی از مهم‌ترین عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی و عروقی است. افرادی که والدین یا بستگان درجه یک آنها سابقه بیماری قلبی دارند، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری‌ها قرار دارند. وی با اشاره به فشار خون بالا به عنوان یکی دیگر از ریسک‌فاکتورهای بیماری‌های قلبی عروقی ادامه داد: فشار خون بالا یکی از اصلی‌ترین عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی است. این وضعیت می‌تواند به مرور زمان به دیواره‌های عروق آسیب رسانده و منجر به مشکلاتی نظیر سکته‌های قلبی یا مغزی شود. او همچنین دریاره چربی خون گفت: افزایش سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید در خون می‌تواند موجب تشکیل پلاک‌های چربی در دیواره‌های عروق شده و جریان خون را مسدود کند که این امر احتمال بروز حملات قلبی و سکته‌ها را افزایش می‌دهد.

سرلوار درباره دیابت نیز گفت: دیابت به ویژه در صورتی که کنترل نشود، می‌تواند به عروق آسیب رسانده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. افرادی که دیابت دارند، ممکن است به دلیل بالا بودن سطح قند خون، عروق آسیب‌دیده و ضعیف‌تر عمل کرده و قلب داشته باشند. او درباره استعمال سیگار و دخانیات هم گفت: دخانیات یکی از مهم‌ترین عوامل آسیب‌رسان به قلب و عروق است. سیگار کشیدن موجب تنگ شدن عروق و افزایش فشار خون می‌شود و به مرور زمان به سلامت قلب آسیب می‌رساند.

سرلوار همچنین سبک زندگی نامناسب را از دیگر عوامل خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی خواند و گفت: کم‌تحرکی، تغذیه نامناسب و استرس‌های مزمن از دیگر عوامل مهم در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی هستند. وی بر اهمیت تغییر سبک زندگی برای پیشگیری از این بیماری‌ها تأکید کرد و گفت: انجام فعالیت‌های ورزشی منظم و تغذیه سالم می‌تواند نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به این بیماری‌ها داشته باشد و به پزشکان و متخصصان توصیه کرد که علاوه بر درمان بیماری‌ها، برگزاری دوره‌های آموزشی برای افزایش آگاهی عمومی فراهم کرده که درک بهتری از روندهای جراحی و درمانی مدرن ارائه دهد. سرلوار در این کنگره گلمی مؤثر در جهت ارتقای سطح علمی و عملی جامعه پزشکی کشور در حوزه کاردیولوژی محسوب می‌شود. امید است که این رویداد به‌صورت سالانه برگزار شده و نقش مؤثری در پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی و عروقی در ایران ایفا کند.

گفتنی است نخستین کنگره بین‌المللی کاردیولوژی ایران از ۲۳ تا ۲۵ آبان‌ماه در مرکز همایش‌های لستیتو قلب و عروق شهید رجایی، با حضور متخصصان و پژوهشگران برجسته قلب و عروق برگزار شد.

منیمال
هایی برای زندگی



یکی از ضعف‌های غمبار روح، و در عین حال یکی از ژرف‌ترین ظرافت‌های آن در این است که همتی آن جز به وساطت تن امکان‌پذیر نیست.
Minimalha

از کتاب: قهرمان‌ها و گورها
آرتوری ماباتو
ترجمه: مصطفی مقیدی
انتشارات نیلوفر

Minimal
مینیمال هایی برای زندگی
Minimalhaes.Beraye.Zendegi
Minimalha
Minimal.crs.ir

تازه های سلامت

خوردنی‌های مفید برای مبتلایان به کم کاری تیروئید

مصرف برخی غذاها درمان عارضه کم‌کاری تیروئید را دچار اختلال خواهد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیجیه ولد، مانند بسیاری از بیماری‌ها، برخی از عوامل خطر کم‌کاری تیروئید از جمله سابقه خانوادگی و عوامل محیطی، خارج از کنترل شما هستند. اما انتخاب‌های غذایی نقش مهمی در مدیریت درست این بیماری دارد.

شما باید در صورت ابتلا به این بیماری تعادل را در مصرف برخی از مواد غذایی رعایت کنید.

غذاهای حاوی سویا

مدت‌هاست که نگرانی در مورد اثرات منفی احتمالی برخی ترکیبات موجود در سویا به نام «ایزوفلاون‌ها» روی غده تیروئید وجود دارد. برخی از متخصصان بر این باورند که مصرف بیش از حد سویا ممکن است خطر کم‌کاری تیروئید را افزایش دهد. همچنین برخی تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن سویا ممکن است با توانایی بدن در جذب داروهای تیروئید تداخل داشته باشد.

سبزیجات چلیپایی

شاید شنیده باشید که در صورت کم‌کاری تیروئید باید از سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی پرهیز کنید. تحقیقات نشان داده که این سبزیجات ممکن است با تولید هورمون تیروئید به خصوص در افرادی که دچار کمبود ماده معدنی ید هستند، تداخل داشته باشند.

غذاهای چرب

مشخص شده است که چربی‌ها توانایی بدن برای جذب داروهای جایگزین هورمون تیروئید را مختل می‌کنند. چربی‌ها همچنین ممکن است با توانایی تیروئید برای تولید هورمون نیز تداخل داشته باشند. برخی از متخصصان توصیه می‌کنند که تمام غذاهای سرخ‌شده را از رژیم خود حذف کنید و مصرف چربی را منابعی مانند کره، مس مایونز و مارگارین را کاهش دهید.

غذاهای فرآوری‌شده

غذاهای فرآوری شده معمولا سدیم زیادی دارند و افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید باید از مصرف سدیم خودداری کنند. داشتن تیروئید کم‌کار خطر ابتلا به فشار خون بالا را در فرد بیمار افزایش می‌دهد و سدیم بیش از حد این خطر را بیشتر می‌کند. طبق گفته انجمن قلب آمریکا، افرادی که در معرض خطر فشار خون بالا هستند، باید مصرف سدیم خود را به ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنند.

فیبر بیش از حد

دریافت فیبر کافی برای شما مفید است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند مضر باشد. کم‌کاری تیروئید شما را پیچیده کند. بنا به توصیه متخصصان، مرزگسالان باید ۱۴ گرم فیبر به ازای هر ۱۰۰۰ کالری در رژیم غذایی مصرف کنند. مصرف بیش از حد فیبر همچنین می‌تواند در جذب داروهای جایگزین هورمون تیروئید اختلال ایجاد کند.

قهوه

مطالعات نشان داده که کافئین نیز مانع جذب داروهای جایگزین هورمون تیروئید می‌شود. سعی کنید این داروها را حتما با آب مصرف کنید. همچنین حداقل ۳۰ دقیقه پس از مصرف دارو از مصرف کافئین اجتناب کنید.