گوناگون

مسدودسازی ۳۳۳ صفحه اینستاگرامی به دلیل انتشار اطلاعات و تصویر بیماران

قوه قضاییه از مسدودسازی ۳۳۳ صفحه اینستاگرامی به دلیل انتشار اطلاعات و تصویر بیماران خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، قوه قضاییه در این باره اعلام کرد: اخیراً انتشار اسناد و اسرار مربوط به بیماران در صفحه برخی از پزشکان و کلینیک‌ها بسیار زیاد شده و حریم خصوصی بیماران را خدشه‌دار کرده است.

مطابق رویه‌های موجود در نظام سلامت کشور، هر گونه انتشار، اگذاری محتوای تصاویر و فیلم مربوط به بیماران در صفحات مجازی پزشکان، نقض حقوق بیماران محسوب می‌شود و مغایر حریم خصوصی افراد است.

همچنین براساس ماده ۶۴۸ قانون مجازات اسلامی هرگونه افشای اطلاعات توسط اطبا، جراحان، ماماها، فروشندگان دارو و کلیه کسانی که به واسطه شغل و یا حرفه خود محرم اسرار می‌شود، جرم‌انگاری شده است و مشمول مجازات است.

در همین رابطه تاکنون ۳۳۳ صفحه اینستاگرامی که اقدام به انتشار تصاویر و فیلم‌های بیماران می‌کردند، توسط اداره نظارت بر درمان مرکز نظارت و اعتبارسنجی امور درمان معاونت درمان وزارت بهداشت به حوزه قضایی و انتظامی معرفی و اقدامات نسبت به مسدودسازی این صفحات و قطع ارتباط متخلفین با بیماران در معاونت امور قضای مجازی دادستانی کل کشور انجام شده است.

در حال حاضر پرونده تخلفات ۲۸۴ از این صفحات در معاونت امور قضای مجازی دادستانی کل کشور، پرونده ۲۱ مورد در دادسرای امنیت اخلاقی، پرونده ۲۵ مورد در هیئت انتظامی سازمان نظام پزشکی و پرونده ۳ مورد در دادسرای عمومی و انقلاب در حال رسیدگی است.

رونمایی از فرآورده تزریقی سلول درمانی برای بیماران پیوند مغز و استخوان

رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به رونمایی از فرآورده سلول درمانی برای بیماران پیوند مغز و استخوان، گفت: جزو پنج کشور دنیا هستیم که تولید محصولات سلول درمانی را آغاز و به بازار عرضه کردیم، صادرات آن نیز آرزویی زیادی دارد.

به گزارش پیام آشنا، سید حیدر محمدی روز پنجشنبه در حاشیه مراسم رونمایی از فرآورده سلول درمانی در جمع خبرنگاران که در هتل اسپیناس پالاس برگزار شد، افزود: بیش از یک دهه است محققان سلول بافت در کشور تقاضای مجوز تولید سلولهای بافت از سازمان غذا و دارو را دارند و جنس این محصولات در دنیا جدید است.

وی اظهار کرد: بیش از ۹۰ درصد از کشورهای دنیا در این حوزه ورود کرده و محصول ثبت کردند و در ایران نیز تصمیم بر این شد که صدور مجوز سرعت بالاتری داشته باشد. تا این روند تسهیل شود. وی با بیان اینکه در سال جاری چهار پروانه در حوزه سلول بافت صادر کردیم، افاده داد: بعد از داروهای شیمیایی و بیولوژیک حوزه سلول بافت و ژن درمانی که روش درمانی جدید است تحولی بزرگ در درمان بیماران خاص ایجاد شد.

محمدی افاده داد: ۱۸ شرکت متقاضی تولید سلول درمانی هستند و جامعه هدف بیماری‌های مزمن بوده و از آنجایی که درمان و مطالعات بالینی آنها سخت است، روند تولید طول می کشد.

به گفته معاون وزیر بهداشت، تاکنون برای تولید داروهای پیوند، پاسمان های پوست، بهبود رنگ دانه های پوستی مجوز دادیم و در واقع اینها انقلاب سوم دارویی، شمار می رود.

مصطفی قانعی دبیر زیست فناوری سلامت کشور نیز گفت: امروز شاهد دستاوردهای سلامت در کشور هستیم و به سمت طب نوین بر پایه سلول درمانی پیش می رویم.

وی افزود: سلول درمانی و ژن درمانی وارد حوزه تجاری شده است و باید سرمایه ها را به سمت تولید این محصولات پیش ببریم زیرا سلول درمانی نرخ رشد ۳۲ درصدی در دنیا دارد، و دو هزار و ۸۲۸ شرکت به سمت این داروها پیش می روند.

قانعی تاکید کرد: اکنون ایران از لحاظ تولید فرآورده های دارویی زیستی در آسیا سوم است و باید خود را همچنان ارتقا دهد.

مسمومیت دارویی، شایع‌ترین مسمومیت در دنیا

سرپرست اداره تجویز و مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، از افزایش مسمومیت‌های دارویی به‌عنوان یکی از چالش‌های مهم سلامت یاد کرد و گفت: مسمومیت‌های دارویی ناشی از مصرف بیش از حد، استفاده نادرست یا تداخل دارویی، شایع‌ترین نوع مسمومیت است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، راضیه کشاورز ملکی همزمان با هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها با تأکید بر اهمیت پیشگیری از این مسمومیت‌ها، راهکارهایی برای مراقبت از کودکان و مقابله با مسمومیت‌های تعمدی یا اتفاقی ارائه کرد.

وی در خصوص فعالیت مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم گفت: این مرکز با شماره ۱۹۰ از ساعت ۷ تا ۲۰ آماده ارائه مشاوره و اطلاعات به عموم مردم است. افراد می‌توانند با تماس با شماره‌های این مرکز، سؤالات خود را مطرح کرده و اطلاعات لازم را دریافت کنند.

وی در خصوص نحوه برخورد با مسمومیت‌های تعمدی یا اتفاقی گفت: در صورت وقوع مسمومیت، بیمار باید سریعا به مرکز پزشکی منتقل شود. ارائه گزارش دقیق از علائم و نوع مسمومیت به پزشک بسیار مهم است، زیرا شناسایی تغییرات بیمار در تشخیص و درمان مؤثر خواهد بود. پس از آن، اقدامات اولیه برای دفع سم و حفاظت از بیمار انجام می‌شود.

کشاورز ملکی با اشاره به شایع‌ترین علت مسمومیت در ایران و جهان گفت: مسمومیت‌های دارویی، ناشی از مصرف بیش از حد، استفاده نادرست یا تداخل دارویی، شایع‌ترین نوع مسمومیت است. همچنین، مسمومیت با مواد مخدر و الکل در بین بزرگسالان و جوانان نیز وجود دارد.

وی در ادامه کودکان را از جمله قربانیان مصرف ناگاهانه داروها خواند و بر لزوم توجه به پیشگیری از مسمومیت دارویی در کودکان تأکید کرد و افزود: برای پیشگیری از مسمومیت در کودکان، ضروری است که داروها در مکان‌های غیرقابل دسترس نگهداری شوند. همچنین، نگهداری داروها در بسته‌بندی اصلی و با برچسب مشخص و آموزش کودکان در خصوص عدم استفاده از داروها بدون نظارت بزرگ‌تر‌ها بسیار حائز اهمیت است.

در پایان کشاورز ملکی تأکید کرد: با رعایت اصول مصرف صحیح دارو و آگاهی‌بخشی به افراد، می‌توان خطر مسمومیت‌ها را کاهش داد و از بروز عوارض جدی جلوگیری کرد.

زنان و خانواده

مشاوره پیش از ازدواج ضروری است

استادیار دانشکده علوم خانواده بر ضرورت اجباری و الزامی شدن مراجعه دختران و پسران در سنین ازدواج برای مشاوره پیش از ازدواج تاکید کرد و گفت: این هدف به زودی توسط مشاوران خانواده قوه‌قضاییه محقق می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دانشکده علوم خانواده، مریم مهاجری در نشست شناسایی ظرفیت‌های شغلی مرکز مشاوران خانواده قوه‌قضاییه که به کوشش اساتید هیات علمی و مرکز وکلا برگزار شد، اظهار کرد: دلیل ممنوعیت شرکت وکلا در جلسات مشاوره، منع قانون حمایت از خانواده است. چرا که مساله مشاوره در طلاق توافقی، فاقم به شخص است و فقط زوجین باید در جلسات مشاوره شرکت کنند و وکیل، قائم مقام یا نماینده قانونی نمی‌توانند در جلسات مشاوره حضور پیدا کنند.

وی راسلت اصلی مشاوران خانواده قوه قضاییه را تلاش در راستای تحکیم خانواده و حفظ آن از آسیب‌های مختلف بیان کرد و راهکار مناسب جهت جلوگیری از طلاق را ازدواج درست و انتخاب آگاهانه زوجین عنوان کرد.

مهاجری با تاکید بر اینکه اجباری و الزامی شدن مراجعه دختران و پسران در سنین ازدواج برای مشاوره پیش از ازدواج امری ضروری است، اضافه کرد: با توجه به اینکه مشاوران خانواده برای این امر هم، تمهیدات لازم را در نظر گرفته، امید است به زودی شاهد اجرایی شدن مشاوره های پیش از ازدواج توسط مشاوران خانواده قوه‌قضاییه در جهت تحکیم خانواده و ازدواج‌های آگاهانه باشیم.

الهه علیخانی مشاور مرکز وکلا و مشاور خانواده، قوه‌قضاییه نیز در این نشست، با تبیین تفاوت مشاور امور بانوان و مشاور خانواده گفت: مشاور امور بانوان معطوف به امور سیاست‌گذاری و کارهای اجرایی در نهادها است، درحالی که مشاوران خانواده از جمله متخصصان در مشاوره پیش، پس و حین ازدواج و حتی مشاور در زمینه‌های فرزندپروری هم هستند.

وی ادامه داد: در زمان حاضر مجوز مشاوره خانواده در کشور بر عهده چند نهاد و ارگان از جمله سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران، سازمان بهزیستی و وزارت ورزش و جوانان است و از سال ۹۸ مرکز مشاوران خانواده، قوه قضاییه با شروع به فعالیت خود اقدام به صدور مجوز کرده است.

مشاور مرکز وکلا درباره لزوم تاسیس مرکز مشاوره خانواده تصریح کرد: در ابتدا سازمان بهزیستی با دادگستری و قوه‌قضاییه در مبحث طلاق‌های توافقی با یکدیگر فعالیت داشتند و به مشاور متخصص ارجاع می‌دادند، اما با توجه به قانون حمایت خانواده مصوب ۱۳۹۱ دادگستری‌ها و دادگاه‌های خانواده موظف شدند مراکز مشاوره خانواده را در نزدیک‌ترین محل دادگاه‌های خانواده به دلیل بررسی طلاق‌های توافقی ایجاد کنند.

علیخانی یادآور شد: قوه‌قضاییه در پی افزایش چشمگیر آمار طلاق و بررسی آن متوجه شد بسیاری از این مراکز بدون ارائه خدمات مشاوره و با گرفتن مبلغی از طرفین، حکم به عدم‌سازش زوجین می‌دهند.

وی درخصوص نحوه ورود به این مرکز خاطرنشان کرد: کسب مجوز برای ورود به حوزه مشاوره خانواده با برگزاری آزمونی از طریق قوه‌قضاییه تحت عنوان آزمون مشاوران خانواده قوه‌قضاییه صورت می‌گیرد که یکی از شروط لازم برای نیستنام در آن داشتن مدرک تحصیلی معتبر است و فقط افرادی با مدرک کارشناسی از دانشگاه‌های معتبر در رشته‌های مطالعات خانواده، مطالعات زنان، مشاوره، روان‌پزشک، روان‌شناسی، مددکاری اجتماعی، خدمات اجتماعی، حقوق، فقه و مبانی حقوق اسلامی یا سطح دو حوزه علمیه می‌توانند در آزمون نیستنام کنند.

مواد مغذی موجود در غذا را چطور حفظ کنیم؟

موادغذایی مختلف سرشار از درشت مغذی و ریز مغذی‌ها هستند که نحوه پخت آنها، در حفظ یا از بین بردن آنها اثرگذار است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه و جامعه وزارت بهداشت، موادغذایی اولیه پیش از پخت غذا تا هنگامی که غذای خوش‌طعم و به روی سفره بیاید، تغییرات زیادی در آنها پدیدار می‌شود.

عملیاتی که پیش از پختن، روی ماده غذایی انجام می‌شود، مدت زمان پختن غذا، مقدار مایع مورد استفاده برای پختن غذا و مدت زمانی که غذا را داغ نگه می‌دارید یا در هوای آزاد می‌گذارید تا مصرف شود، چهار عاملی هستند که نقش مهمی در کاهش مواد مغذی موثر دارند. برای اینکه غذاها مواد مغذی خود را حفظ کنند، باید این چهار عامل کنترل شوند.

اغلب روش‌های پخت غذا، موجب کاهش ویتامین C در ماده غذایی می‌شوند و همچنین طعم و رنگ و مزه ماده غذایی را تغییر می‌دهند که ناشی از واکنش‌های شیمیایی است که درون ماده غذایی رخ می‌دهد. به عنوان یک قانون کلی هر چه در تهیه غذا، آب زمان و روغن کمتری استفاده شود، مواد مغذی کمتری از بین خواهد رفت.

آب‌پز کردن

به‌طور معمول افرادی که رژیم غذایی دارند، از روش آب‌پز برای پختن مواد غذایی استفاده می‌کنند؛ چون در آن خبری از روغن نیست. در این روش قسمت عمده ماده غذایی وارد آب می‌شود و از رسیدن به بدن بازمی‌ماند. مزیت جوشاندن مواد غذایی آن است که آب دارای گرمای ویژه بالایی است و محیط مناسبی برای انتقال حرارت به مواد غذایی است. در عین حال، جوشاندن روش آسانی برای آشپزی است. هرچه در آب‌پز کردن مواد غذایی از آب بیشتری استفاده شود و زمان جوشاندن افزایش یابد، کاهش عناصر معدنی و ویتامین‌های محلول در آب مواد غذایی بیشتر است. اگر قرار است سبزی‌ها، سیب‌زمینی و ـ را به روش آب‌پز پخت تا جایی که امکان دارد آنها را کمتر خرد کرد، حتی بهتر است به صورت درسته پخته شوند؛ چرا که با این کار مواد ویتامینی و املاح معدنی کمتری از آنها جدا شده و از دست می‌روند.

استفاده از مایکروویو

مایکروویو در زندگی کارمندی و کمبود وقت، یک معجزه در آشپزی سریع است. مایکروویو، کوتاه‌ترین زمان ممکن برای پخت غذا را در اختیارتان می‌گذارد.

بخارپز کردن

بخارپز کردن، سالم‌ترین روش پختن غذا است؛ چرا که از دست رفتن مواد مغذی به حداقل میزان ممکن تقلیل می‌یابد. در این روش، مواد غذایی به وسیله بخار آب، آماده خوردن می‌شوند. در این روش چون زمان پخت طولانی است، مقدار ویتامین C که به وسیله حرارت تجزیه می‌شود، زیاد است.

دیگ زودپز یکی از وسایل آشپزخانه است که به شما این امکان را می‌دهد که مواد غذایی را بخارپز کنید. در دیگ زودپز با استفاده از بخار تحت فشار زیاد، سرعت پخت افزایش می‌یابد. به‌خاطر داشته باشید پس از آنکه دیگ زودپز به حرارت مناسب خود برسد، نیازی به حرارت دادن زیاد نیست و حرارت ملایم هم می‌تواند دمای داخل آن را به طور ثابت بالا نگه دارد.

بخارپز کردن برای پخت گوشت قرمز، مرغ، ماهی و سایر گوشت‌ها مناسب است.

سرخ کردن

این روش به دلیل استفاده از چربی و روغن زیاد، خطر چاقی و اضافه وزن را افزایش می‌دهد. سرخ کردن یکی از روش‌های پخت سریع غذا است. زمانی که چربی‌ها حرارت می‌بینند، در آنها عوامل سرطان‌زا پدید می‌آید و با مواد غذایی آمیخته می‌شود. در تفت دادن داخل ماهی‌تابه، شما مواد غذایی را با روغن زیاد به مدت کوتاه و حرارت بالا سرخ می‌کنید. در سرخ کردن معمولی مواد غذایی درون روغن حرارت داده می‌شوند و بدتر از همه سرخ کردن عمیق است که مواد غذایی به طور کامل درون روغن غوطه‌ور می‌شوند. در این روش حرارت بالای روغن سبب از بین رفتن برخی مواد غذایی و افزایش انرژی‌زایی غذا در حجم کم می‌شود.

از آنجایی که روغن کمتری برای سرخ کردن مواد غذایی در ظروف تفلون استفاده می‌شود، برای سرخ کردن غذا مناسب هستند. هر چه روغن کمتری برای سرخ کردن ماده غذایی استفاده کنید، مواد مغذی آن کمتر از بین خواهد رفت.

آرام‌پز کردن

پختن مواد غذایی در آب داغ که حرارت آن پایین‌تر از نقطه جوش است را روش «آرام پختن» می‌گویند. تغییراتی که در غذا حین آرام پختن رخ می‌دهد، مانند جوشاندن است ولی با سرعت کمتری رخ می‌دهند. در این روش از حرارت پایین‌تری استفاده می‌کنید و غذا قابل هضم‌ترین شکل خود را خواهد داشت. همچنین غذاهای پروتئینی تردتر خواهند شد. چون کاهش ارزش تغذیه‌ای مواد غذایی در این روش بسیار کم می‌شود، این روش برای پختن ماهی مناسب است.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

باور کن که چیزی به نام رنج عظیم، تاسف عظیم و یا خاطره ی عظیم وجود ندارد. همه چیز فراموش میشود، حتی یك عشق بزرگ. این همان چیزی ست که زندگی را تاسف بار و در عین حال شگفت انگیز کرده است

آلبر کامو

تازه‌های سلامت

یک توصیه در مورد خشک کردن موها

در سال‌های اخیر توصیه به خشک کردن موها به صورت طبیعی به یکی از روش‌های محبوب افرادی تبدیل شده که به سلامت موهایشان اهمیت می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، بر همین اساس اکنون این باور غالب است که اگر فرصت دهیم موها بعد از شستوشو به شکل طبیعی خشک شوند یعنی بدون استفاده از سشوار، این امر می‌تواند باعث تقویت و سالم‌تر شدن تارهای مو شود.

اما شاید تعجب کنید اگر بدانید که خشک کردن طبیعی مو، بسته به نحوه انجام دادن آن، گاه ممکن است بیشتر از باد سشوار به مو آسیب بزند.

«نزان گلارز»، یک کارشناس مراقبت از مو در این باره توضیح می‌دهد که موی خیس بیشتر از هر زمان دیگری مستعد آسیب است.

به گفته او، شستوشوی مو با آب گرم و شامپو باعث باز شدن کوتیکول‌ها (لایه بیرونی مو) می‌شود و به این ترتیب، موها بیشتر در معرض اصطکاک قرار می‌گیرند و این اصطکاک‌ها مانند تماس مو با لباس یا بالش می‌تواند به تخریب مو و موخوره منجر شود. بنابراین هرچه مو مدت بیشتری خیس بماند، احتمال آسیب‌پذیری آن نیز بیشتر خواهد بود.

گلارز توضیح می‌دهد که این موضوع برای موهای رنگ‌شده یا آنهایی که تحت درمان شیمیایی مانند کراتین قرار گرفته‌اند، اهمیت بیشتری دارد. زیرا کوتیکول این موها از قبل آسیب دیده است و خشک کردن سریع آنها با باد سشوار می‌تواند از آسیب بیشتر جلوگیری کند.

آیا همیشه باید از سشوار استفاده کنیم؟

اگرچه استفاده از سشوار می‌تواند برای بسیاری از انواع مو مفید‌تر باشد، همه موها در مقابل این ابزار واکنش یکسانی ندارند. اگر مو بتان طبیعی و بدون رنگ است و از وسایل حرارتی مانند اتوی مو و فردهنده استفاده نمی‌کنید، به حال خود گذاشتن موها در طول روز برای خشک شدن طبیعی به آنها آسیبی نخواهد زد.

گلارز اشاره می‌کند که موهای فر هم بهتر است طبیعی خشک شوند. او توضیح می‌دهد که حتی اگر از سشوار با سری مخصوص پخش‌کننده حرارت (diffuser) و دمای ملایم استفاده کنید، جریان هوا ممکن است ساختار فر موها را به‌خوبی شکل ندهد و در نهایت باعث دژ شدن و موخوره شود.

خشک کردن موها با روش‌های ملایم‌تر

صرف نظر از اینکه چگونه موهایتان را خشک می‌کنید، گلارز توصیه می‌کند از حوله‌های ریزبافت و نرم (microfiber) برای خشک کردن مو استفاده کنید. این نوع حوله‌ها آب را به‌سرعت جذب و فرایند خشک شدن مو را کوتاه‌تر و ملایم‌تر می‌کنند. به گفته او، حوله‌ای که دور سر می‌پیچید تا موها را خشک کند، تنها چند دقیقه باید روی سر بماند و قرار گرفتن طولانی مدت آن روی مو می‌تواند باعث آسیب شود.

نکات مهم برای استفاده صحیح و ملایم از سشوار

گلارز برای استفاده از سشوار نیز چند توصیه دارد تا این فرایند به شکل ملایم‌تری انجام شود. اولین قدم استفاده از محصولات محافظ حرارت روی مو قبل از سشوار کشیدن است. او همچنین توصیه می‌کند که مو را با دمای متوسط و نه بیش از حد گرم، خشک کنید زیرا دمای زیاد تقلوئی با خشک کردن طبیعی ندارد و همچنان به مو آسیب می‌رساند.

بهتر است سشوار را طوری نگه دارید که هوا از سمت ریشه مو به سمت نوک آن جریان داشته باشد، حتی اگر لازم باشد، موها را وارونه خشک کنید. در غیر این صورت، موها گره می‌خورند و وز می‌شوند. می‌توانید مو را به قسمت‌های کوچک تقسیم و هر بخش را از ریشه به سمت نوک، با استفاده از برس گرد، خشک کنید تا هم نرمی بیشتری به آن ببخشید و هم حجم آنها را افزایش دهید. در پایان نیز از باد خنک سشوار استفاده کنید تا کوتیکول‌های مو بسته شوند و حالت و حجم موها در طول روز حفظ شود.

پزش

تبعات مصرف بیش از حد «استامینوفن» برای کبد

کارشناس امور خدمات بستری و سرپایی سازمان غذا و دارو با هشدار نسبت به افزایش موارد مسمومیت ناشی از مصرف خودسرانه و بیش از حد مسکن‌ها، بر ضرورت آگاهی و رعایت دوز مجاز داروها تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، الناز ذوقی گفت: استامینوفن به عنوان یکی از رایج‌ترین داروهای مسکن، در صورت مصرف بیش از حد می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری به ویژه برای کبد به دنبال داشته باشد.

وی گفت: بر اساس آمارها، سالانه حدود ۵۰هزار تا ۶۰هزار مورد مسمومیت ناشی از استامینوفن گزارش می‌شود که این موضوع نیازمند توجه ویژه مردم و جامعه پزشکی است.

وی افزود: اکثر موارد مسمومیت ناشی از مصرف تصادفی و یا خودسرانه داروها است و افراد باید از ترکیب استامینوفن با داروهای دیگر خودداری کنند. در بسیاری از موارد، مصرف بیش از حد در اثر استفاده همزمان از چندین داروی حاوی استامینوفن رخ می‌دهد.

کارشناس امور خدمات بستری و سرپایی سازمان غذا و دارو به عوارض جدی این مسمومیت اشاره کرد و گفت: عوارض اولیه شامل تهوع، استفراغ و درد شکم است که ممکن است به آسیب شدید کبدی منجر شود. در موارد حاد، نارسایی کبد و حتی مرگ نیز ممکن است اتفاق افتد.

ذوقی به پیشگیری از مسمومیت نیز اشاره کرد و گفت: مردم باید از دوز مجاز استامینوفن آگاه باشند و برچسب‌های دارو را به دقت بخوانند. همچنین مشاوره با پزشک در صورت وجود بیماری‌های زمینه‌ای یا مصرف سایر داروها بسیار حائز اهمیت است.

کارشناس امور خدمات بستری و سرپایی سازمان غذا و دارو، بر لزوم افزایش آگاهی عمومی در مورد خطرات مصرف خودسرانه داروها تأکید کرد و گفت: با آموزش و اطلاع‌رسانی، می‌توانیم از بسیاری از مشکلات بهداشتی پیشگیری کنیم و سلامت جامعه را حفظ نماییم.

ضرورت انجام آزمایش تراکم استخوان از ۶۰ سال به بالا

یک فیزیوتراپیست با اشاره به ضرورت انجام آزمایش تراکم استخوان از ۶۰ سال به بالا، گفت: پوکی استخوان یکی از انواع اختلالات اسکلتی بوده که باعث کاهش استحکام استخوان می‌شود و درمان نکردن این بیماری می‌تواند منجر به شکستگی و حتی مرگ فرد شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، «اُستئوپروز» یا پوکی استخوان به معنای کم شدن تراکم استخوان است. در واقع استخوان یک بافت زنده است که از یک بافت هم بند و املاح معدنی از جمله کلسیم و فسفر تشکیل شده است. به طور معمول در یک فرد سالم، مدام استخوان در حال جذب و ساخت است یعنی تعادلی وجود دارد که به طور مرتب، بافت استخوانی جذب و ساخته می‌شود. اما پس از سن ۳۰ سالگی این تعادل مقداری به هم می‌خورد و میزان جذب استخوان از ساخت آن بیشتر می‌شود و در نتیجه فرد به مرور وارد فرآیند پوکی استخوان می‌شود.

مرحله اول «اُستئوپنی» نام دارد یعنی مرحله پیش از پوکی استخوان. در این مرحله هنوز تراکم استخوان آن قدر کم نشده اما میزان جذب بیشتر و ساخت استخوان کمتر شده است. این مرحله زنگ خطر برای شروع پوکی استخوان است و معمولا علامت خاصی هم ندارد. اما مرحله بعدی اُستئوپروز یا همان پوکی استخوان است. در این حالت بافت استخوان حالت متخلل پیدا کرده و تراکم استخوان کم شده است و در نتیجه استخوان به شدت آسیب پذیر می‌شود. کسانی که تست پوکی استخوان نداده‌اند اگر به تصویر نتیجه این تست نگاه کنند قسمت‌های سبزی را که در تصویر وجود دارد نشانگر این است که استخوان‌های آن بخش حالت نرمالی دارد. بخش های زرد به معنی استئوپنی است و استخوان دارد وارد مرحله پوکی می‌شود و منطقه قرمز هم به معنی پوکی استخوان است. یعنی افراد با تماشای این تصویر می‌توانند متوجه شوند که استخوان‌هایشان در چه وضعیتی قرار دارد. تشخیص قطعی پوکی استخوان، مستلزم تست تراکم استخوان با همان «دانسیتومتری» است.

علائم پوکی استخوان چیست؟

متاسفانه پوکی استخوان یک بیماری خاموش است و علائم خاصی ندارد. اکثر موارد زمانی تشخیص داده می‌شود که فرد دچار شکستگی استخوان شده است و وقتی از او تست تراکم استخوان می‌گیرند متوجه می‌شوند تراکم استخوانش پایین است. البته علائم ساده‌ای چون دردهای خفیف و دردهای مزمن هم در پوکی استخوان وجود دارد ولی همانطور که گفتم تشخیص پوکی استخوان کار ساده‌ای نیست. هرچند پزشک یا یک رادیوگرافی ساده استخوان هم تا حدی می‌تواند تشخیص دهد که فرد دارای پوکی استخوان است اما تشخیص قطعی پوکی استخوان، مستلزم تست تراکم استخوان با همان «دانسیتومتری» است. اگر سن سالمندی را ۶۰ سال در نظر بگیریم، می‌توان گفت نیمی از افراد سالمند دچار پوکی استخوان هستند؛ البته شدت این پوکی استخوان در افراد مختلف با هم فرق می‌کند. بعضی به نوع خفیف آن دچار هستند و ممکن است تا آخر عمر اصلا متوجه هم نشوند که چنین مشکلی دارند. پوکی استخوان گاهی با کوچکترین حادثه‌ای ممکن است باعث شکستگی شود. فرد ممکن است داخل حفره یا یک لیز خوردن ساده حتی روی فرش، دچار شکستگی لگن شود. شکستگی استخوان در حمام یا هنگام بالا و پایین رفتن از پله‌ها در پوکی استخوان، شایع است و عوارض شدیدی هم ایجاد می‌کند. این بیماری در همه کشورها شایع است ولی در کشورهای در حال توسعه بیشتر است. دلیلش هم نوع تغذیه در این جوامع است.

در کشورهای رو به توسعه، کلسیم و پروتئین کمتر از حد لازم به بدن می‌رسد اما در مجموع پوکی استخوان یک مشکل جهانی است. یعنی کشورهای توسعه یافته هم این مشکل را به عنوان یک معضل دارند.

اگرچه برخی ممکن است با یک کمردرد یا پادرد به این فکر بیفتند که نکند پوکی استخوان داشته باشند و بخواهند تست تراکم استخوان دهند. اما واقعیت این است که این تست برای همه افراد لزامی ندارد. توصیه این است که اشخاصی که مشخصات زیر را دارند تست تراکم استخوان بدهند:

-زنان و مردان بالای ۶۰ سال، حتی اگر هیچ علامتی ندارند.

- کسانی که بیش از سه ماه است که از داروهای کورتون استفاده می‌کنند مثل آنهایی که روماتیسم مفصلی یا آسم دارند.

-زنان یائسه‌ای که سابقه شکستگی استخوان بر اثر پوکی استخوان را دارند.

-افرادی که سابقه شکستگی استخوان ناشی از پوکی استخوان در اطرافیانشان زیاد است. مثلا شخصی که می‌گوید مادرم، پدرم یا برادرم دو سه بار زمین خورده و دست و پایشان شکسته است. چون احتمالا این‌ها از نظر ژنتیک بیشتر در معرض پوکی استخوان هستند. چون از این افراد بقیه نیازی به دادن تست تراکم استخوان ندارند.

نگار مومنی می‌گوید: تشخیص پوکی استخوان با انجام آزمایش تراکم استخوان است که از سه نقطه گردن استخوان ران، ستون فقرات و مچ دست انجام می‌شود. انجام این آزمایش بعد از سن ۶۰ تا ۶۵ سالگی هم در زنان و هم در مردان اکیدا توصیه می شود.

وی اظهار کرد: درمان های متفاوتی برای پوکی استخوان وجود دارد از جمله تجویز آمپول ها یا داروهای خوراکی حاوی کلسیم و ویتامین D۳، مصرف خوراکی هایی مانند ماهی سالمون، انجیر خشک و لبنیات، پیروی از سبک زندگی سالم از جمله عدم مصرف الکل و استعمال دخانیات، ولی مهم ترین و اساسی ترین راه پیشگیری و درمان پوکی استخوان، تاکید بر انجام ورزش مستمر و تمرینات درمانی است.

مومنی تصریح کرد: فیزیوتراپیست‌ها با توجه به علم بالا، تجربه کافی و اشراف کامل بر آناتومی بدن انسان، در خط مقدم تجویز تمرینات مقاومتی و هوازی مناسب برای افراد در تمامی سنین قرار دارند و با توجه به شرایط افراد می‌توانند انواع تمرینات قدرتی و ورزش های مناسب سن و شرایط افراد را پیشنهاد دهند. شدت تمرینات و نحوه انجام را فیزیوتراپیست بررسی می‌کند تا تمرینات سبب عوارض ناخواسته بر بدن فرد نشود.