گوناگون

آغاز طرح زمستانه پلیس از ۲۰ آذرماه در جاده‌های کشور

رئیس پلیس راهور فراجا از اجرای طرح زمستانه پلیس در جاده‌های کشور از ۲۰ آذرماه خبر داد و گفت در این طرح ۸۱ هزار نیروی میدانی مشارکت دارند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا سردار سیدتیمور حسینی در هشتاد و یکمین کمیته هماهنگی اجرای طرح‌های ویژه ترافیکی زمستان که در ستاد پلیس راهور فراجا برگزار شد، اظهار کرد: هدف از اجرای این طرح کاهش تصادفات در جاده‌های کشور است تا شهروندان در هیچ نقطه‌ای دچار مشکل نشوند. وی با بیان اینکه نیروهای راهور تجربه کافی در اجرای مأموریت‌ها دارند، افزود: با تلاش شبانه روزی در ۶۴ استان تلاش می شود تا میزان تصادفات جاده‌ای به حداقل برسد. سردار حسینی با بیان اینکه همه پیش‌بینی‌های لازم برای اجرای طرح زمستانه پلیس صورت گرفته است، افزود: از رانندگان انتظار می‌رود در سفرهای خود تجهیزات لازم برای تردد زمستانی مانند زنجیر چرخ و اکسیژن مناسب را همراه داشته باشند. رئیس پلیس راهور با تاکید بر اینکه در صورتی که رانندگان تجهیزات زمستانی به همراه نداشته باشند، از تردد آنها در جاده ها جلوگیری خواهد شد، افزود: در این مدت عبور تریلر در برخی محورهای مواصلاتی ممنوع خواهد بود. وی با تاکید بر رعایت ملاحظات ایمنی از سوی رانندگان و شرکت های حمل و نقل و بابانه های سراسر کشور، اظهار داشت: در موضوعی که باعث افت کیفیت خدمات‌رسانی و افزایش خطرات جاده‌ای شود، باید با حساسیت مورد بررسی قرار گیرد. رئیس پلیس راهور فراجا خاطرنشان کرد: طرح زمستانه امسال با حضور تمامی دستگاه‌های اجرایی مرتبط و مشارکت ۸۱ هزار نیروی میدانی به قوت و کیفیت لازم اجرا خواهد شد و انتظار می رود با همکاری مردم و رعایت توصیه‌های ایمنی، زمستان امسال بدون حوادث ناگوار سپری شود. وی همچنین بر اجرای کامل قانون توسط تمامی دستگاهها تاکید کرد و گفت: باید قوانین به طور کامل اجرایی شود. سردار حسینی بزرگترین دغدغه حوزه راهور در فصل زمستان را گردنه‌ها و محورهای برفگیر دانست. گفت: امسال به طور حتم در پی اعلام هشدار هواشناسی اقدامات پیش دستانه و حتی ممنوعیت تردد در برخی مسیرها اجرایی می‌شود. وی هرگونه نقض فنی و فقدان برخورداری از سلامت و تجهیزات زمستانی در محورهای برفگیر را مانع اجازه تردد دانست و گفت از مردم انتظار می‌رود با پلیس همکاری کنند.

سهم ۴۴ درصدی بی توجهی به جلو در بروز تصادفات رانندگی

جانشین رئیس پلیس راهور فراجا نیز در این نشست با بیان اینکه عدم توجه به جلو در هنگام رانندگی در تصادفات به ۴۴ درصد رسیده است، گفت: نقش این عامل در وقوع تصادفات رانندگی در فصل زمستان نگران کننده است. وی با یادآوری اینکه یکی از دلایل بی توجهی رانندگان به جلو، استفاده از تلفن همراه در زمان رانندگی است، افزود: در سال ۱۴۰۱ علت ۳۲ درصد تصادفات ناشی از عدم توجه به جلو بود که این عامل در سال ۱۴۰۲ به ۴۴ درصد افزایش یافت. جانشین رئیس پلیس راهور فراجا خواستار اقدامات فرهنگی و ارایه هشدارهای لازم به رانندگان شد تا بتوان سهم این عامل را در بروز تصادفات رانندگی کاهش داد. وی تاکید کرد: نظرسنجی در کنترل وسیله نقلیه در سال گذشته نسبت به سال ۱۴۰۱ افزایش ۹ درصدی داشت که نشان از نقش سرعت و مباحث فنی خودرو از جمله لاستیک مناسب در بروز این حوادث است. موسنی در ادامه با اشاره به افزایش هفت درصدی تردد وسایل نقلیه در جاده‌های کشور اظهار کرد: با اقدامات صورت گرفته در زمان اجرای طرح زمستانه پلیس تعداد جان باختگان حوادث جاده‌ای ۶ درصد کاهش داشت. وی با یادآوری قطع برق معابر عمومی در سامانی از شب اظهار کرد: متأسفانه قطع برق در مناطق شهری و برون شهری می‌تواند در افزایش حوادث ترافیکی موثر باشد. از این رو امیدواریم که شاهد قطع برق در معابر نباشیم.

برنامه وزارت بهداشت برای افزایش سواد سلامت جامعه در مصرف روغن

پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم از ۱۷ تا ۳۰ آذرماه برگزار می‌شود و در این راستا دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به منظور ارزیابی آگاهی مردم در خصوص چربی و روغن‌های مصرفی، پرسشنامه‌ای طراحی کرده تا اطلاعات ناکافی مردم را در این حوزه شناسایی و سیاست‌های آموزشی را برنامه‌ریزی کند.

به گزارش پیام آشنا: در راستای برگزاری پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم که از تاریخ ۱۷ تا ۳۰ آذر با همکاری معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور برگزار می شود دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به منظور ارزیابی آگاهی مردم در خصوص چربی و روغن‌های مصرفی، پرسشنامه‌ای ۱۰ سوالی طراحی کرده تا باپرهای نامرت و اطلاعات ناکافی مردم را در این حوزه شناسایی و با توجه به این اطلاعات، سیاست های آموزشی را برنامه‌ریزی کند.

می‌توانید از طریق لینک زیر وارد پرسشنامه شده و به سوالات پاسخ دهید. در نهایت گزینه ارسال را کلیک و سپس اطلاعات صحیح در مورد تغذیه سالم در قالب فایل pdf، قابل دانلود و مشاهده خواهد بود.

https://survey.porsline.ir/s/tF4HbALU

فریب پیامک‌های کلاهبرداری جذب دانشجو در دانشگاه علوم پزشکی ایران را نخورید

مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: پذیرش دانشجو در دانشگاه علوم پزشکی ایران صرفاً از طریق سازمان سنجش بوده و پیامک‌های ارسالی مبنی بر پذیرش خارج از کنکور کلاهبرداری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دانشگاه علوم پزشکی ایران، محمدرضا قرنفلی زادروز دوشنبه ضمن تاکید بیگیری این موضوع از طریق مراجع ذی‌صلاح توصیه کرد مردم قریب این پیامک‌ها را نخورند.

وی همچنین با تاکید مجدد بر اینکه هرگونه پذیرش دانشجو در دانشگاه علوم پزشکی ایران از طریق سازمان سنجش است، تصریح کرد: پذیرش دانشجو جز از طریق سازمان سنجش از هیچ مسیر دیگری میسر نیست.

قرنفلی زاد تصریح کرد: اطلاع رسانی‌ها نیز صرفاً از طریق وبسایت رسمی دانشگاه صورت می‌پذیرد.

زنان و خانواده

چرا زنان به سراغ درمان با هورمونی مردانه می‌روند؟

دکتر طبی ودیش «متخصص زنان و زایمان از کالیفرنیا» می‌گوید در سال‌های اخیر متوجه شده است تعداد زنان میانسالی که درخواست تستوسترون درمانی دارند، افزایش چشمگیری داشته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، تستوسترون، هورمونی مردانه است و در بدن انسان نقش‌های مختلفی ایفا می‌کند. این هورمون در مردان موجب افزایش توده عضلانی و پهن شدن صدا می‌شود. در بدن زنان سطح تستوسترون معمولا بسیار پایین‌تر از مردان است با این حال در افزایش سلامت عضلانی و فرزی نقش ایفا می‌کند.

بر اساس داده‌های اخیر شرکت داتاوری سلامت «ای کیووی ای‌ای» «IQVIA»، تجویز انتگرال دارویی مختلف تستوسترون در ایالات متحده بین سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۲۳ تقریبا ۵۰ درصد بیشتر شده است. پزشکان می‌گویند تمایل به استفاده از این داروها به مردان محدود نمی‌شود و زنان در دهه‌های ۴۰ و ۵۰ سالگی هم به آن علاقه دارند.

به گفته دکتر «ریکا دشمورو»، مدیر ارشد پزشکی شرکت «جنو» «Gennev»، این موضوع تقریبا همه‌گیر شده است و شماری از زنان تصور می‌کنند قرص حاوی این هورمون همان داروی معجزه‌آسایی است که به دنبالش بودند.

در حالی که این روزها بسیاری از اطلاعات بدون اینکه دلیل عملی و موجه داشته باشند بین کاربران شبکه‌های اجتماعی دست به دست می‌شوند و گاهی حتی عوالب زیان‌بار دارند، در این مقاله متخصصان آمریکایی به بررسی و محک‌سنجی ادعای مفید بودن این داروی هورمونی برای زنان پرداخته‌اند. از آنجا که برخی متقاضیان زن‌ها یا قرص‌های حاوی این هورمون مردانه را از طریق سفارش به مراکز زیبایی، درمان دریافت می‌کنند، احتمالا تعداد زنان آمریکایی که این داروها را مصرف می‌کنند بیشتر از چیزی است که تصور می‌شود. سطح تستوسترون در مردان معمولا حدود ۱۵ برابر بیشتر از زنان است و در هر دو جنس، طبیعی است که سطح تستوسترون با افزایش سن کاهش یابد؛ در مردان از حدود ۳۰ سالگی و در زنان از حدود ۴۰ سالگی اما این کاهش لزوما به این معنا نیست که به جایگزین نیاز داشته باشند.

سطح تستوسترون که به‌عنوان «طبیعی» در نظر گرفته می‌شود، می‌تواند در آزمایشگاه‌های مختلف متفاوت باشد. بنابراین پایین بودن سطح تستوسترون به تنهایی دلیل کافی برای شروع درمان نیست. پزشکان برای تصمیم‌گیری درباره درمان، ترکیبی از علائم بیمار و نتایج آزمایش خون را در نظر می‌گیرند و اگر بیمار علائمی مانند فرسودگی بی‌حالی و علائم دیگری داشته باشد که نشانه‌های تستوسترون پایین هستند، پزشکان ابتدا سطح این هورمون را با آزمایش خون بررسی و سپس درباره درمان تصمیم‌گیری می‌کنند.

درمان‌های مبتنی بر تستوسترون از طریق استعمال موضعی ژل روی سطح شانه، مصرف قرص و ـ انجام می‌شود. محصولات موضعی نیز برای اولین بار اوایل دهه ۲۰۰۰ وارد بازار شدند.

چرا زنان سراغ درمان با تستوسترون می‌روند؟

علائم پیش‌بالینی در زنان از ۲۰ سالگی و با نوسان‌های هورمونی آغاز می‌شود و با دوره‌های نامنظم عادت ماهانه مه مغزی، بی‌خوابی و ویژگی موهم‌ارائه است. این تغییرات معمولا چند سال پیش از یائسگی شروع می‌شوند.

دکتر ودیش که دهها در این حوزه مشغول به کار بوده می‌گوید تمایل به تستوسترون‌درمانی در سال‌های اخیر در سن یائسگی است از او درباره می‌پرسد. او می‌گوید: یک بیمار به من گفت پادکستی گوش داده که در نهایت نتیجه گرفته به این داروها نیاز دارد یا بیماری که یک نفر را در اینستاگرام دنبال می‌کرده و آن فرد به او گفته بود که حتما باید از این دارو استفاده کند.

دکتر دشمورو می‌گوید بیشتر این ادعاها شواهد علمی ندارند. انرژی می‌دهد، لاغر می‌کند! اگر! همه مشکلات فقط به دلیل کمی پایین بودن سطح تستوسترون است.

آیا این هورمون واقعا به زنان کمک می‌کند؟

سازمان غذا و داروی آمریکا درمان با تستوسترون را برای زنان تایید نکرده است.

دکتر «جان شیفرین»، مدیر مرکز سلامت زنان میانسال در بیمارستان عمومی ماساچوست، می‌گوید پزشکان می‌توانند این دارو را در شرایط بسیار خاص تجویز کنند. آن هم در صورتی که سایر علل از جمله مشکلات جسمانی و روانشناختی بررسی شده باشند.

به گفته پزشکان، مشکلات ناشی از یائسگی در زنان علاوه بر کاهش سطح هورمون‌ها می‌تواند ناشی از مشکلات ارتباطی، انضطراب یا افسردگی و شرایط متابولیک مانند فشار خون بالا یا دیابت باشد. خستگی ناشی از مراقبت از دیگران و سایر مسئولیت‌های خانوادگی نیز تاثیرگذار است.

پزشکان می‌گویند که تستوسترون‌درمانی برای زنان در صورتی که پزشک تجویز کند و فرد به‌دقت زیرنظر باشد، بی‌خطر و عوارض جانبی آن نادر است.

هنگامی که مردان درمان تستوسترون را شروع می‌کنند، معمولا به‌صورت ژل یا در ۱۰۰ـ۵۰ میلی‌گرم در روز است اما به زنان توصیه می‌شود فقط پنج میلی‌گرم در روز مصرف کنند معادل ۱۰ درصد در یک مرد.

نزدیکی با اثر برای زنان می‌تواند عوارض جانبی مانند آکنه، موی اضافی و حتی بسوی بدن ایجاد کند که برخی از این عوارض جانبی دائمی هستند.

رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی مطرح کرد

اقدامات وزارت بهداشت برای مقابله با پشه آئدس

مشاور وزیر و رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی از حساسیت و پیگیری موضوع پشه آئدس توسط کمیسیون بهداشت و درمان مجلس در راستای کنترل و پیشگیری از بیماری تب دنگی استقبال کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، سید حسن امامی رضوی به شیوع تب دنگی در برخی از مناطق جنوب شرقی ایران از جمله شهرستان چابهار اشاره کرد و گفت: از ابتدای شیوع این بیماری از سال ۱۴۰۲ معاونت بهداشت وزارت بهداشت و دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی با تمام توان در این زمینه اقدامات موثری داشته‌اند.

امامی‌رضوی در ادامه خاطر نشان کرد: همکاری و هماهنگی سازمان‌های دیگر با وزارت بهداشت نیز بسیار موثر است و باید تمام توان خود را در کنترل این بیماری به کار گیرند. از حساسیت کمیسیون بهداشت درباره موضوع پشه آئدس نیز استقبال می کنیم تا دستگاه‌ها و سازمان‌هایی که در مناطق جنوبی کشور نقش دارند بتوانند از تکثیر و انتقال بیماری تب دنگی توسط این پشه جلوگیری کنند.

مشاور وزیر و رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی در ادامه گفت: ۳۸ دبیرخانه شورای عالی سلامت در کشور جلسات متعددی را در این زمینه داشته‌اند و وظایف آن‌ها مشخص شده است و توسط دبیرخانه شورای عالی سلامت پیگیری‌های لازم انجام شده تا دستگاه‌ها به وظایف خود به درستی عمل کنند.

برش

قهوه برای مو مفید است: افسانه یا واقعیت؟

آیا می‌دانید قهوه‌ای که صبح شما را سرحال می‌کند می‌تواند موهای شما را متحول کند؟ درست است، قهوه برای مو مفید است! امروزه از دانه‌های قهوه در چندین محصول مراقبتی و زیبایی مو توسط شرکت‌های داروسازی استفاده می‌شود و شاید شما هم یکی از آنها را امتحان کرده باشید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از «hkvitals»، برای بسیاری از افراد این سوال پیش می‌آید که قهوه چگونه می‌تواند به سلامت موها کمک کند؟

مطلب زیر به قهوه برای مو و عوارض جانبی آن می‌پردازد.

قهوه برای مو مفید است

یک فنجان پر از قهوه حاوی چندین ماده مغذی شناخته شده برای تقویت شادابی مو است.

۱. ممکن است رشد مو را تحریک کند

یکی از بهترین فواید قهوه، تحریک رشد مو است. کافئین یکی از مواد شیمیایی موجود در قهوه است که ثابت شده است به فولیکول‌های مو نفوذ کرده و رشد مو را تقویت می‌کند. همچنین خون رسانی به پوست سر را افزایش می‌دهد و به فولیکول‌های مو کمک می‌کند تا مواد مغذی و اکسیژن ضروری را دریافت کنند. فنجان قهوه روزانه شما ممکن است راهی برای به دست آوردن موهای ضخیم‌تر و پرپشت‌تر باشد.

تحقیقات چه می‌گویند:

قهوه را می‌توان به عنوان یک مسدود کننده طبیعی DHT استفاده کرد. طبق یک مطالعه توسط NCBI، قهوه برای ریزش مو مفید است. کافئین موجود در قهوه می‌تواند از اثرات مضر دی هیدروتستوسترون یا DHT، یک هورمون استروئیدی که منجر به ریزش مو می‌شود، جلوگیری کند.

۲. تار مو را تقویت می‌کند

طبق داده‌های یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ که در Molecules منتشر شده است، آنتی اکسیدان‌های موجود در قهوه از مو در برابر رادیکال‌های آزاد آلاینده‌های محیطی و آسیب اشعه ماورا بنفش محافظت می‌کنند. ترکیبات قوی به عنوان یک فرآیند ترمیم و تقویت مو عمل می‌کنند و شکستگی و شکافته شدن انتهای مو را کاهش می‌دهند.

۳. مو را براق‌تر می‌کند

قهوه با نرم کردن کوتیکول‌های مو به لمعکاس نور و در نتیجه افزایش درخشندگی موهای شما کمک می‌کند.

۴. به مقابله با شوره سر کمک می‌کند

شوره سر می‌تواند آزاردهنده و حتی گاهی افراد را در جمع خجالتزده کند. با این حال قهوه ممکن است یک راه حل طبیعی برای مبارزه با این مشکل باشد. خواص ضد قارچی قهوه به مبارزه با شوره سر کمک می‌کند و باعث تسکین پوست سر تحریک شده می‌شود. درمان پوست سر با قهوه، تغییر دهنده بازی شما در مبارزه با پوست‌های مزاحم است.

۵. به صاف شدن موها کمک می‌کند

کافئین موجود در قهوه ممکن است موهای کوتیکول را نرم کند و از این رو به صاف کردن موهای وز کمک می‌کند و در عین حال ظاهر صاف و براق موها را افزایش می‌دهد. اگر موی خشک و زبری دارید، استفاده از روش آبکشی با قهوه می‌تواند به مبارزه با زبری بیش از حد موهای شما کمک کند.

راه‌های استفاده از قهوه برای رشد و سلامت مو

قهوه از جهات مختلفی برای مو مفید است. در ادامه بهترین پیشنهادها برای ترکیب قهوه و رشد مو در برنامه روزانه شما آمده است:

ـ آبکشی مو با قهوه

قهوه غلیظ درست کنید و بگذارید خنک شود. بعد از شامپو زدن روی موهایتان بریزید و روی پوست سرتان ماساژ دهید. قبل از شستشو حدود ۵ـ۱۰ دقیقه بگذارید روی پوست سر بمانند. این کار به روشن شدن، درخشش و تحریک رشد و در عین حال پررنگ‌تر شدن رنگ تیره آن کمک می‌کند.

ـ اسکراب قهوه برای پوست سر

این روش، نحوه استفاده از پودر قهوه برای رشد مو را توضیح می‌دهد. پودر قهوه را با مقداری روغن زیتون یا نارگیل مخلوط کنید تا خمیری به دست آید. آن را با حرکات دایره‌ای روی پوست سر خود به مدت چند دقیقه ماساژ دهید. این کار پوست سر را لایه برداری می‌کند تجمع مواد مضر را از بین می‌برد و جریان خون را به سمت رشد موی سالم‌تر تحریک خواهد کرد.

ـ ماسک موی قهوه

مخلوطی از قهوه دم کرده با ماست یا عسل را به عنوان یک ماسک مغذی مو آماده کنید. آن را ستقیما تا انتهای تار مو روی موها بمالید. بگذارید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بماند و سپس با آب ولرم یا معمولی بشویید. این کار موهای شما را هیدراته و درخشان می‌کند.

عوارض استفاده از قهوه روی مو

در حالی که استفاده از قهوه برای مو مفید است اما بازهم ممکن است برای برخی افراد، مضراتی داشته باشد که موارد‌ی از آنها در زیر ذکر شده است:

اگر به قهوه حساسیت دارید، از مصرف آن خودداری کنید. زیرا ممکن است منجر به تحریک، خارش، بثورات، حالت تهوع یا ریزش مو شود.

از مصرف زیاد قهوه روی موها خودداری کنید. زیرا ممکن است موهای شما را خشک کند. یک یا دو بار در هفته کافی است.

قهوه برای مو مفید است زیرا به تحریک رشد مو کمک می‌کند و مو را درخشان می‌کند. این ماده عالی مراقبت از مو اگر از آن به عنوان ملسک یا آبکشی مخلوط با سایر مواد طبیعی استفاده کنید، می‌تواند به موهای شما جانی تازه ببخد. و در حالی که ممکن است شوره سر و مو را کاهش دهد و رشد مو را تقویت کند اما فراموش نکنید برای جلوگیری از عوارض جانبی احتمالی، از آن در حد اعتدال استفاده کنید.

هشدار پلیس راهور درباره خاموشی چراغ‌های جاده‌ها و افزایش خطر تصادفات

معاون اجتماعی و فرهنگ ترافیک پلیس راهور فراجا نسبت به خاموشی چراغ‌های جاده‌ها هشدار داد و گفت: این اقدام ممکن است باعث افزایش خطر تصادف شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس، سرهنگ سیروس حسن‌زاده روز دوشنبه با اشاره به ضرورت صرفه‌جویی در مصرف برق در شرایط کنونی، تأکید کرد که تدابیر دولت در این زمینه قابل احترام است اما پیش از هر تصمیمی باید به نکات ایمنی، به‌ویژه در جاده‌ها و بزرگراه‌های پرتردد و پرخطر توجه ویژه داشته باشیم. به گفته‌وی، جاده‌های مهمی همچون اتوبان کرج قزوین، آزادراه قزوین رشت، جاده مشهد و آزادراه تهران شمال فقط بخشی از شبکه جاده‌ای کشور است که روزانه میلیون‌ها مسافر و کامیون از آنها عبور می‌کند. خاموشی چراغ‌های روشنایی در این مسیرها می‌تواند خطرات جبران‌ناپذیری به دنبال داشته‌باشد.

معاون اجتماعی و فرهنگ ترافیک پلیس راهور فراجا در این باره هشدار داد که خاموشی چراغ‌ها در جاده‌ها و بزرگراه‌ها، به‌ویژه در ساعات شب، می‌تواند تهدیدی جدی برای ایمنی رانندگان و موجب افزایش تصادفات و تلفات جاده‌ای شود.

سرهنگ حسن‌زاده توضیح داد: در شب، روشنایی مناسب جاده‌ها برای تشخیص موانع، وضعیت جاده و مسیر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. خاموشی چراغ‌ها در این مناطق باعث کاهش دید رانندگان و عدم شناسایی خطراتی مانند گودال‌ها، پیچ‌ها، یا خرابی‌های سطح جاده می‌شود که این امر می‌تواند منجر به تصادفات شدید و مرگبار گردد.

معاون اجتماعی و فرهنگ ترافیک پلیس راهور فراجا اعلام داد: در شرایطی که دید رانندگان محدود است، سرعت‌های بالا و عدم توانایی در واکنش به موقع در برابر موانع، خطر تصادفات زنجیره‌ای و برخوردهای شدید را به شدت افزایش می‌دهند.

سرهنگ حسن‌زاده افزود: در جاده‌های بین‌شهری و بزرگراه‌ها، این مشکل می‌تواند به وقوع حوادث جاده‌ای با پیامدهای جبران‌ناپذیر منتهی شود. وی پیشنهاد کرد علاوه بر نصب چراغ‌های خورشیدی و استفاده از سیستم‌های نورافشانی موقت، نیروهای پلیس به ویژه در مناطق پرخطر مستقر شوند تا نظارت و کنترل تردد خودروها افزایش یابد. این تدابیر می‌تواند به عنوان یک راهکار موقت، ایمنی رانندگان را تأمین کند.

سرهنگ حسن‌زاده تأکید کرد: کاهش مصرف برق باید با اولویت به ایمنی مردم و حفظ جان انسان‌ها صورت گیرد. هیچ چیزی مهم‌تر از جان شهروندان نیست و خاموشی چراغ‌های جاده‌ای اگر با تدابیر مناسب همراه نباشد، می‌تواند خطراتی جبران‌ناپذیر به دنبال داشته باشد.

معاون اجتماعی و فرهنگ ترافیک پلیس راهور فراجا هشدار داد که این هشدار تنها به هدف کاهش تصادفات و تلفات جاده‌ای مطرح می‌شود بلکه باید همه جوانب ایمنی در نظر گرفته شود.

مینمال
هایی برای زندگی

مینمال هایی برای زندگی
اگر حقیقتاً ماننی کسی باشیم به هیچ وجه از او نمی‌خواهیم که تغییر کند
از کتاب سر حلق آتن دوبوتن

تازه های سلامت

چند باور غلط درباره راه های انتقال ایدز

عضو هیئت علمی گروه بیماری‌های عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به تشریح چند باور غلط درباره راه‌های انتقال ایدز پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مسعود مردلی عضو کمیته کشوری HIV/AIDS، ارتباط جنسی را شایع‌ترین راه انتقال ایدز در جهان و ایران برشمرد و استفاده از سرنگ مشترک آلوده در معتادان تزریقی و ترنسفوزیون خون و فرآورده‌های خونی را از دیگر راه‌های اصلی انتقال بیماری عنوان کرد.

به گفته وی، در سال‌های اخیر به دلیل پایش مناسب سازمان انتقال خون شاهد موارد ابتلاء به ایدز از طریق تزریق خون نبوده‌ایم.

مردلی با اشاره به وجود باورهای غلط در مورد نحوه انتقال بیماری، تاکید کرد: بیماری ایدز از طریق دست دادن با فرد مبتلا و نشست و برخاست با وی منتقل نمی‌شود.

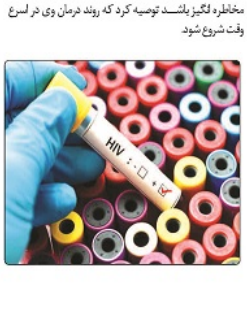
به گفته وی، غذا خوردن در یک ظرف مشترک، حمام مشترک، استخر، عطسه، سرفه، لمک چشمی، بزق دهان و رفتن به دندانپزشکی از جمله راه‌های عمده انتقال ایدز محسوب نمی‌شود.

این استاد گروه عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اظهار داد: از دیگر باورهای غلط در جامعه این است که مبتلایان به ایدز نباید بچه‌دار شوند. در حالی که بسیاری از مبتلایان به ایدز که تحت درمان قرار گرفتند، ازدواج کرده و بچه‌دار شدند و بچه‌های آنان نیز کاملاً سالم هستند.

مردلی گفت: در مبتلایانی که تحت درمان قرار دارند و درمان‌های مخصوص ضد HIV و داروهای مؤثر این بیماری را دریافت می‌کنند، سطح ویروس بسیار پایین است.

وی افزود: بر اساس نتایج تحقیقات بیمارانی که سطح ویروس HIV در آنها بسیار پایین است بیماری را به دیگران منتقل نمی‌کنند. این افراد در صورت تمایل می‌توانند ازدواج کرده، بچه دار شوند و به بچه خود شیر دهند به شرط آن که قبل از ازدواج حتماً یکسری مشاوره‌های تخصصی برای آنان انجام شود.

عضو کمیته کشوری HIV/AIDS تاکید کرد: افراد HIV مثبت قبل از ازدواج باید حتماً به مراکز مشاوره رفتاری که در مراکز بهداشتی دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور وجود دارند برای انجام مشاوره مراجعه کنند تا با فرایندی سنجیده و صحیح تشکیل خانواده دهند.

وی در ادامه به وجود بیماران متعددی اشاره کرد که پس از انجام مشاوره‌های تخصصی ازدواج کرده و بچه دار شدند و بچه‌های آنها کاملاً سالم به دنیا آمدند. این افراد همواره مراقبت‌های لازم را انجام می‌دهند تا بیماری را به دیگران منتقل نکنند.

مردلی با توجه به اینکه خون و فرآورده‌های خونی فرد مبتلا به HIV که تحت درمان نیست می‌تواند برای سایر افراد خانواده مخاطره‌آمیز باشد، توصیه کرد که روند درمان وی در اسرع وقت شروع شود.