گوناگون

واردات دارو از پرداخت مالیات بر ارزش افزوده معاف شد

نمایندگان مجلس شورای اسلامی در مصوبه‌ای واردات داروهای ضروری و تجهیزات پزشکی فاقد مشابه تولید داخل را از پرداخت مالیات بر ارزش افزوده معاف کرده و نرخ مالیات کالاهای اساسی را یک درصد تعیین کردند.

به گزارش پیام آشنا، نمایندگان مجلس در جلسه علنی روز دوشنبه مجلس شورای اسلامی جزئیات لایحه دولت برای الحاق یک بند به تبصره (۶) قانون بودجه سال ۱۴۰۲ کل کشور را تصویب کردند.

ماده واحده - متن زیر به عنوان بند (ظ) به تبصره (۶) قانون بودجه سال ۱۴۰۲ کل کشور الحاق می شود:

ظ- در سال ۱۴۰۲، واردات داروهای ضروری و تجهیزات مصرفی پزشکی که فاقد مشابه تولید داخل باشند، از پرداخت مالیات بر ارزش افزوده معاف بوده و نرخ مالیات بر ارزش افزوده گندم، برنج، دانه های روغنی، انواع روغن خام، حبوبات (شامل عدس، نخود، لوبیا و ماش)، قند، شکر، گوشت مرغ، گوشت قرمز، جای و همچنین نرخ مالیات بر ارزش افزوده قند و شکر تولید داخل به یک درصد تقلیل می یابد.

ارزیابی و رتبه‌بندی بهداشتی واحدهای تولید و عرضه لبنیات سنتی

معاون مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت از اجرای طرح مشترک ارزیابی و رتبه‌بندی بهداشت واحدهای لبنیات سنتی در خردادماه ۱۴۰۲ خبر داد و گفت اولین گواهی رتبه بندی صادر و این طرح در کام نخست در سطح تهران، اجرایی شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، محسن فرهادی با اشاره به آغاز این طرح، اظهار کرد: طرح ارزیابی و رتبه‌بندی واحدهای لبنیات سنتی به صورت مشترک و در قالب تفاهمنامه همکاری بین مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، اتحادیه صنف فروشندگان لبنیات سنتی تهران و مدیریت طرح دفاتر خدمات سلامت بر اساس دستورالعمل ابلاغی مرکز سلامت محیط و کار پس از انجام مرحله آزمایشی در بهار ۱۴۰۲ با صدور اولین گواهینامه رتبه‌بندی در خردادماه، کلید خورده و در گام نخست در سطح کلانشهر تهران با همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی و اتحادیه صنف فروشندگان لبنیات سنتی و دفاتر خدمات سلامت توسعه می یابد به گفته وی، هدف از اجرای طرح ایجاد فضای رقابت مثبت و سلامت محور بین واحدهای تولیدکننده و عرضه‌کننده لبنیات سنتی، اطمینان بخشی مصرف‌کنندگان از سلامت محصولات، ایجاد امکان رصد و نظارت بهداشتی واحدهای تولید و عرضه لبنیات سنتی توسط مشتریان و پایش و نظارت بهداشتی مستمر در واحدهای شرکت‌کننده در طرح و ارتقای سلامت عمومی است.

معاون مرکز سلامت محیط و کار، حضور در این طرح برای واحدهای صنفی لبنیات سنتی مجاز را اختیاری دانست و گفت: واحدهای هدف این طرح در حال حاضر ۲۰۰۰ واحد لبنیات سنتی کلانشهر تهران هستند که در دو گروه تولیدکنندگان و عرضه‌کنندگان فعالیت دارند و در فاز اول بر اساس اولویت‌بندی اتحادیه واحدهای تولیدی مجاز لبنیات سنتی در طرح مشارکت خواهند داشت. فرهادی ادامه داد: فرایند ارزیابی شرایط بهداشتی و نمونه‌برداری از محصولات زیر نظر دانشگاه‌های علوم پزشکی و توسط دفاتر خدمات سلامت انجام و بر اساس تایید اتحادیه و دانشگاه علوم پزشکی مربوطه، گواهی رتبه‌بندی واحد صادر می‌شود. هر واحد مجاز نیز بر اساس ارزیابی شرایط بهداشتی، می‌تواند حائز رتبه‌های طلایی، نقره‌ای یا برنزی شود.

چند نکته برای پیشگیری از ابتلا به وبا در فصل گرما

معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه گرم شدن هوا شرایط را برای رشد میکروب وبا فراهم می‌کند، گفت: در صورت ابتلا به این بیماری سریعا به پزشک مراجعه کنید چرا که تاخیر در روند درمان، خطر جانی به دنبال دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، محمدرضا سهرابی با اشاره به اینکه بیماری وبا از جمله بیماری‌های بسیار مسری، منتقله از راه آب و مواد غذایی است، اظهار کرد: ایران یکی از موفق‌ترین نظام‌های مراقبت، کنترل و پیشگیری بیماری وبا را دارد. وی افزود: علیرغم پیشرفت‌های زیاد در حوزه بهداشت، هر ساله موارد‌ی از بیماری وبا در کشور بروز می‌کند که با اقدامات به موقع کادر بهداشتی درمانی از گسترش و پیامدهای ناگوار آن پیشگیری می‌شود.

معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه بیماری وبا از جمله بیماری‌های اسهالی است، گفت: وبا بیماری است که قدمت آن به سال‌های دور بازمی‌گردد و تا به امروز علت بروز بسیاری از همه‌گیری‌هاست. وی از شناسایی زودرس، درمان و در نتیجه کاهش مرگ و میر ناشی از وبا در کشور خبر داد و تاکید کرد: هر سال با گرم شدن هوا شرایط برای رشد میکروب این بیماری در محیط فراهم و زمینه بیمار شدن افراد فراهم می‌شود. وی با اشاره به راه‌های انتقال وبا، افزود: میکروب وبا از طریق مصرف آب و مواد غذایی آلوده به مدفوع انسان آلوده، سرایت می‌کند. همچنین در مواردی از طریق عدم رعایت بهداشت فردی انتقال انسان به انسان نیز ممکن است صورت گیرد.

به گفته سهرابی، از آنجا که آب و مواد غذایی آلوده به مدفوع مهمترین راه ورود میکروب به بدن انسان است باید در پیشگیری از بیماری نهایت دقت را داشت و به علامت‌های ابتلا به وبا اشاره کرد و افزود: اسهال حاد آبکی و ناگهانی، عطش فراوان، استفراغ بدون حالت تهوع قبلی، احساس پُری و غرغر شکم، گرفتگی ساق پا و قفدان دل درد و دل پیچه از نشانه‌های ابتلا به بیماری وباست. در صورت مشاهده علامت‌های مذکور باید در اسرع وقت به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کرد؛ چرا که تاخیر در روند درمان می‌تواند تهدید جدی برای جان بیمار باشد.

سهرابی شستو شوی با دقت سبزی، صیفی و میوه‌جات (پاکسازی لگل زدایی، گندزدایی، شستوشو آبکشی، شستن دست‌ها پیش از صرف غذا، عدم استفاده از آبچای سطحی برای مصرف خوراکی و با شستوشوی ظروف و همچنین شنا نکردن در آبچای آلوده را از مهمترین اقدامات در پیشگیری از بیماری وبا عنوان کرد. وی توصیه کرد: از خرید و مصرف مواد غذایی تهیه شده توسط فروشندگان دوره‌گرد خودداری و در مراکزی که به رعایت اصول بهداشتی آن اطمینان ندارید، پرهیز کنید.

زنان و خانواده

ذوالنور: لایحه حجاب باید چکش کاری شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مجتبی ذوالنور در جلسه علنی روز دوشنبه مجلس شورای اسلامی در واکنش به درخواست یک گروه از نمایندگان برای بیان تذکر مبتنی بر ماده ۷۵ آیین نامه داخلی گفت: اگر یکی از نمایندگان در جلسه علنی نسبت سوئی نسبت به یکی از نمایندگان داشته باشد، نماینده متخاصم می تواند در تذکری پاسخ او را دهد اما مطلب آفاقی جلالی نماینده رفسنجان مربوط به کل مجلس بود که رئیس جلسه باید از شأن مجلس دفاع کند.

وی ادامه داد: البته لازم است این توضیح داده شود که ما در قانون در خصوص عفاف و حجاب کم نداریم به طوری که در صورت عدم رعایت حجاب شرعی طبق ماده (۶۳۸) قانون مجازات اسلامی، دو ماه حبس یا ۷۴ ضربه شلاق یا جزای نقدی بدل از حبس پیش بینی شده است پس ما کمبود قانون نداریم که مجلس کوتاهی کرده یا نسبت به تصویب قانون قصور یا تقصیری داشته باشد.

نایب رئیس مجلس شورای اسلامی با اشاره به لایحه عفاف و حجاب گفت: مجلس مطلقا نسبت به این لایحه بی تفاوت نبوده بلکه با حساسیت آن را پیگیری می کند. مجلس در این زمینه وقت‌کشی نکرده بلکه معتقد است این لایحه نقص‌هایی دارد که باید با چکش کاری نقایص آن برطرف شود تا بازدارندگی لازم داشته باشد.

ذوالنور در پایان گفت که تک تک نمایندگان برای آرامش روانی مردم و حفظ ارزش‌ها از حساسیت بالایی برخوردارند و کوتاهی نخواهند کرد.

این زمینه وقت‌کشی نکرده بلکه معتقد است این لایحه نقص‌هایی دارد که باید با چکش کاری نقایص آن برطرف شود تا بازدارندگی لازم داشته باشد.

۵۶ درصد مبتلایان به بیماری سل مردان هستند

بر اساس اعلام مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزشی پزشکی، ۷ هزار و ۲۰۰ بیمار مبتلا به سل در کشور شناسایی شدند که ۵۶ درصد مرد و ۲۳.۸ درصد غیر ایرانی هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، از مجموع ۷ هزار و ۲۹۹ فرد مبتلا به سل که سال گذشته شناسایی شدند، ۳ هزار و ۹۴۵ نفر (۴۶ در هر یکصد هزار نفر جمعیت) مبتلا به سل ریوی اسمیر مثبت بودهاند.

از طرفی بررسی بروز سل از سال ۱۳۹۷ تا ۱۴۰۱ در کشور نشان دهنده روند کاهشی در بروز گزارش شده سل، بطوری که میزان بروز گزارش شده کل موارد سل از ۱۰.۵ در ۱۰۰ هزار نفر جمعیت در سال ۱۳۹۷، به ۸.۵ در ۱۰۰ هزار نفر جمعیت در سال ۱۴۰۱ رسیده است.

بر اساس این گزارش، افت بیماریابی سل در کشور در بازه زمانی سال ۱۳۹۹ مشهود بوده، این موضوع هم به دلیل همه گیری کووید-۱۹ در جهان است و عواملی مانند معطوف شدن حداکثر توجه سیستم به کووید، اعمال فاصله گذاری فیزیکی، خستگی نیروی فنّی، تشابه علائم تنفسی سل و کووید، دلایل مهم دیگری هستند که سبب تشدید تاثیر منفی پاندمی کووید بر شناسایی و درمان به موقع سل در مقایسه با سایر بیماری‌های واگیر بوده است.

از سال گذشته روند کاهشی تشخیص موارد تلاشی از همه‌گیری کرونا به طور نسبی در مرحل جبران و میله سنی بیماری در سال ۱۴۰۱ برای کل موارد سل و موارد سل ریوی اسمیر مثبت به ترتیب ۵۳ و ۵۵ سال بوده است.

سل یک بیماری عفونی واگیر است که در اثر میکروبی میله‌ای شکل به نام باسیل سل ایجاد می‌شود. این بیماری می‌تواند به هر قسمتی از بدن انسان مانند استخوان‌ها، مفاصل، مغز، کلیه، پوست و... حمله و آنها را گرفتار کند، اما به دلیل نیاز و علاقه زیاد این میکروب به اکسیژن، در ۸۰ درصد موارد ریه‌ها را هدف حمله خود قرار می‌دهد. راه اصلی انتقال باسیل سل از طریق هوا و تنفس است و چون انسان به نفس کشیدن زنده است، پس هر کسی می‌تواند این باسیل را از طریق تنفس دریافت کرده و به بیماری سل مبتلا شود.

هنگام عطسه، سرفه، حرف زدن و حتی خندیدن توسط بیمار مبتلا به سل ریوی، قطراتی ریز حاوی میکروب سل در هوا پراکنده می‌شوند که می‌توانند به مدت چند ساعت در هوا به حالت معلق باقی بمانند. اگر فردی سالم، در هوای آلوده به این قطرات ریز تنفس کند، میکروب سل وارد ریه‌های او خواهد شد. با این حال برای انتقال بیماری، تماس طولانی و نزدیک با بیمار لازم است.

بیماری سل در محیط‌های شلوغ، کوچک، بدون تهویه مناسب، کم نور و مرطوب بیشتر انتقال می‌یابد. میکروب سل توسط حشرات، جوش، ظروف غذا خوری، لباس و ملحفه منتقل نمی‌شود و همه انواع سل قابل انتقال به دیگران نیستند یا حداقل قابلیت انتقال کمتری دارند. افراد مبتلا به سل ریوی که در آزمایش میکروسکوپی خلط آنان، میکروب سل مشاهده می‌شود و در اصطلاح مبتلا به (سل ریوی مسری) هستند، عفونت‌زا محسوب می‌شوند؛ زیرا با هر عطسه یا سرفه تعداد زیادی میکروب را در هوا پراکنده کرده و می‌توانند باعث انتقال بیماری به دیگران شوند. هر فرد مبتلا به سل ریوی مسری در صورت عدم درمان می‌تواند سالانه به طور متوسط میکروب بیماری را به ۱۰ تا ۱۵ فرد سالم انتقال دهد.

برش

دیابتی‌ها می‌توانند گیلاس بخورند؟

گیلاس، میوه‌ای پرخاصیت است که به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند. التهاب را کاهش می‌دهد، سلامت قلب را تقویت کرده و حافظه را بهبود می‌بخشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیا اکسپرس، این میوه خوشمزه و خوش طعم، فواید زیادی برای سلامتی دارد. گیلاس با ظاهری قرمزرنگ، براق و اندازه کوچک نه تنها زیبایی و طعم کیک‌های مورد علاقه شما را افزایش می‌دهد بلکه سرشار از املاح معدنی و مواد مغذی است. گیلاس برای سلامت قلب و مغز مفید است و همچنین می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند.

سمینا قصاری، متخصص ارشد رژیم غذایی و تغذیه در بیمارستان‌های تک‌سیتی حیدرآباد هند در این باره می‌گوید: گیلاس می‌تواند یک افزودنی خوشمزه و مغذی برای رژیم غذایی متنوع و متعادل باشد که فواید زیادی دارد. بنابراین توصیه می‌شود از این میوه به شکل تازه، منجمد یا خشک شده استفاده کنید و آنها را در رژیم غذایی خود بگنجانید. با این حال این متخصص تغذیه در کنار این همه فواید به بیماران دیابتی توصیه می‌کند که در مصرف این میوه زیاده‌روی نکنند. وی هشدار می‌دهد: گیلاس را می‌توان در رژیم غذایی افراد دیابتی به میزان متعادل گنجاند. این میوه شاخص قندخونی متوسطی دارد و می‌تواند روی سطح قند خون تاثیر گذار باشد و بنابراین باید در مقدار مصرف آن احتیاط کرد. وی افزود: برای افراد مبتلا به دیابت مهم است که مصرف قند و کربوهیدرات خود را کنترل کنند و تعادل کلی وعده‌های غذایی خود را هنگام مصرف گیلاس در نظر بگیرند.

این متخصص همچنین چندنکته تغذیه‌ای دیگر در مورد این میوه خوشمزه تابستانی مطرح کرده است از جمله اینکه:

۱. واکنش‌های بدن هر فرد به مصرف گیلاس ممکن است متفاوت باشد و مهم است که به واکنش بدن خود مثل تاثیر این میوه بر میزان قند خون توجه کنید.

۲. در حالی که این میوه فواید سلامتی زیادی دارد اما باید به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل مصرف شود و نه به عنوان تنها راه حل برای درمان یک عارضه یا بیماری.

۳. اگر نگرانی یا شرایط خاص سلامتی دارید همیشه بهتر است در مورد نحوه تغذیه خود با یک متخصص مراقبت‌های پزشکی مشورت کنید.

بنابر گزارش «هندوستان تایمز»، برخی از اثرات سیگار کشیدن بر بیماران دیابتی عبارتند از:

* سفت شدن شریان ها: سیگار کشیدن باعث سفت شدن شریان ها در بیماران دیابتی و تشدید علائم این بیماری می شود.
* مشکلات قلبی: افرادی که دیابت دارند و همزمان دخانیات مصرف می کنند بیشتر مستعد ابتلا به بیماری های قلبی هستند.
* بیماری های کلیوی: سیگار کشیدن در بیماران دیابتی می تواند بیماری های قلبی آن ها را تشدید کند. افراد دیابتی که سیگار می کشند نیز ممکن است دچار مشکلات کلیوی و عفونت چشم شوند.
* آلبومینوری: کشیدن سیگار در افراد دیابتی همچنین منجر به آلبومینوری (پروتئین موجود در ادرار) و افزایش خطر آسیب به عصب و تاخیر بیشتر در بهبود زخم ها می شود.

چند واقعیت درباره دیابت

نتایج مطالعه‌ای که به تازگی منتشر شده، نشان می‌دهد که شمار مورد ابتلا به بیماری دیابت در سطح جهان بدون اقدام مؤثر برای مهار آن، طی ۳۰ سال آینده افزایش قابل ملاحظه‌ای خواهد یافت. بر اساس نتایج تحقیقات موسسه سنجش و ارزیابی سلامت دانشگاه واشنگتن، در حال حاضر ۵۲۹ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت هستند و پیش‌بینی می‌شود که این رقم تا سال ۲۰۵۰ میلادی با افزایش بیش از دو برابری به حدود ۱.۳ میلیارد نفر برسد. اکثر موارد ابتلا را دیابت نوع دو تشکیل می‌دهد؛ این نوع بیماری با چاقی و افزایش وزن مرتبط و تاحد زیادی قابل پیشگیری است. به گفته متخصصان، کنترل دیابت نیازمند تغییر در رژیم غذایی و سبک زندگی است. با این حال، سیگار کشیدن یکی از عوامل مهمی است که در افراد دیابتی منجر به ابتلای آنان به مشکلات سلامتی بیشتر و شدیدتری می‌شود.

تفاوت غمگین بودن و افسردگی چیست؟

کمک کند احساس بهتری داشته باشید قدم زدن در هوای تازه، تماس با دوستان نزدیک یا اعضای خانواده و کمی خلوت توصیه دیگر برای بهبود شرایط است.

با خودتان مهربان‌تر باشید

وی به قراری که شرایط تلخی از غم و اندوه را تجربه می‌کنند، گفت: با خودتان کمی مهربان‌تر باشید. این کار ممکن است شامل یک حمام کردن، مطالعه کتاب، مشاهده یک کمدی مورد علاقه، چرت زدن یا خوردن غذای محبوب‌تان باشد. گلستانی ادامه داد: به یاد داشته باشید که غم و اندوه می‌تواند ناشی از تغییری باشد که انتظارش را نداشتید یا می‌تواند نشان دهنده نیاز به تغییر در زندگی شما باشد. تغییر معمولا استرس‌زا است اما برای رشد ضروری است. اگر به دلیل نیاز به تغییر چیزی ناراحت هستید، به مراحلی فکر کنید که می‌تواند برای شادتر کردن زندگی خود تغییر دهید.

غم و اندوه معمولی در بیشتر اوقات موقتی است

به گفته این متخصص روانپزشکی، یافتن راهایی برای غلبه بر غم و اندوه یا افسردگی می‌تواند شما را به حالت عادی بازگرداند؛ در حالی که غم و اندوه معمولی در بیشتر اوقات موقتی است و اغلب با اصلاح سبک زندگی قابل تسکین است. وی در خاتمه خاطرنشان کرد: اگر علامت‌های غم یا افسردگی شما بیش از دو هفته طول بکشد، باید با پزشک خود مشورت کنید و از درمان‌های حمایتی برای بهبود اوضاع استفاده کنید.

چه زمانی از پزشک کمک بگیریم؟

وی خاطرنشان کرد: اگر برخی (یا چند مورد) از علامت‌های یاد را تجربه کردید، بدانید تنها نیستید. چنانچه بیش از چند هفته است که نشانه‌های غم و اندوه یا افسردگی را تجربه کرده‌اید، برای تعیین علت و اقدامات که می‌توانید در مورد آن انجام دهید، با پزشک خود تماس بگیرید. گلاهی اوقات احساس افسردگی نتیجه ابتلا به اختلالات مربوط به روان نیست. برای مثال ممکن است یک وضعیت پزشکی مانند کم کاری تیروئید باشد که می‌تواند باعث علائم افسردگی شود. هنگامی که پزشک شما علل بالقوه پزشکی را رد کرد، می‌تواند گزینه‌های دیگری را برای افسردگی شما ارائه دهد یا شما را به روانپزشک یا درمانگری ارجاع دهد که می‌تواند به شما کمک کند. وی با بیان اینکه متخصصان از تعدادی تکنیک برای تعیین اینکه آیا آنچه شما احساس می‌کنید غم و اندوه یا افسردگی طبیعی است، استفاده می‌کنند، افزود: این تکنیک‌ها معمولا شامل پرسیدن سوال یا تکمیل پرسشنامه در مورد نوع علامت‌هایی است که تجربه می‌کنید، مدت زمانی است که آنها را احساس کرده‌اید و شدت آنها چقدر است. پزشک شما همچنین می‌خواهد در مورد زندگی شما و تاثیری که این نشانه‌ها بر توانایی شما برای عملکرد در خانه، محل کار، دانشگاه یا مدرسه داشته‌اید، بیشتر بداند.

اگر دارویی مصرف می‌کنید، پزشک را مطلع کنید

این متخصص روانپزشکی با بیان اینکه پزشک شما همچنین ممکن است یک معاینه فیزیکی انجام دهد، تاکید کرد: به خاطر داشته باشید که در مورد هر دارو یا مکملی که مصرف می‌کنید به پزشک خود اطلاع دهید؛ زیرا برخی داروها نیز می‌توانند احساس افسردگی را تشدید کنند. وی با اشاره به اینکه تعدادی از عوامل می‌توانند در ایجاد افسردگی نقش داشته باشند، افزود: برخی از عوامل خطر افسردگی شامل سابقه خانوادگی بیماری روانی، مصرف مواد مخدر، سابقه ابتلا به سایر اختلالات روان، سیستم حمایت اجتماعی ضعیف، تجربه یک تروما، شرایط سلامت متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: برخلاف افسردگی که پایدار و طولانی‌تر است، غم و اندوه موقتی و گذرا است.

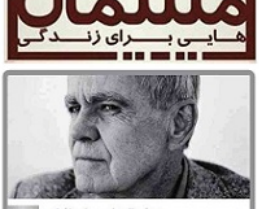
به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، محدرضا سهرابی با اشاره به اینکه بیماری وبا از جمله بیماری‌های بسیار مسری، منتقله از راه آب و مواد غذایی است، اظهار کرد: ایران یکی از موفق‌ترین نظام‌های مراقبت، کنترل و پیشگیری بیماری وبا را دارد. وی افزود: علیرغم پیشرفت‌های زیاد در حوزه بهداشت، هر ساله موارد‌ی از بیماری وبا در کشور بروز می‌کند که با اقدامات به موقع کادر بهداشتی درمانی از گسترش و پیامدهای ناگوار آن پیشگیری می‌شود.

معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه بیماری وبا از جمله بیماری‌های اسهالی است، گفت: وبا بیماری است که قدمت آن به سال‌های دور بازمی‌گردد و تا به امروز علت بروز بسیاری از همه‌گیری‌هاست. وی از شناسایی زودرس، درمان و در نتیجه کاهش مرگ و میر ناشی از وبا در کشور خبر داد و تاکید کرد: هر سال با گرم شدن هوا شرایط برای رشد میکروب این بیماری در محیط فراهم و زمینه بیمار شدن افراد فراهم می‌شود. وی با اشاره به راه‌های انتقال وبا، افزود: میکروب وبا از طریق مصرف آب و مواد غذایی آلوده به مدفوع انسان آلوده، سرایت می‌کند. همچنین در مواردی از طریق عدم رعایت بهداشت فردی انتقال انسان به انسان نیز ممکن است صورت گیرد.

به گفته سهرابی، از آنجا که آب و مواد غذایی آلوده به مدفوع مهمترین راه ورود میکروب به بدن انسان است باید در پیشگیری از بیماری نهایت دقت را داشت و به علامت‌های ابتلا به وبا اشاره کرد و افزود: اسهال حاد آبکی و ناگهانی، عطش فراوان، استفراغ بدون حالت تهوع قبلی، احساس پُری و غرغر شکم، گرفتگی ساق پا و قفدان دل درد و دل پیچه از نشانه‌های ابتلا به بیماری وباست. در صورت مشاهده علامت‌های مذکور باید در اسرع وقت به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کرد؛ چرا که تاخیر در روند درمان می‌تواند تهدید جدی برای جان بیمار باشد.

سهرابی شستو شوی با دقت سبزی، صیفی و میوه‌جات (پاکسازی لگل زدایی، گندزدایی، شستوشو آبکشی، شستن دست‌ها پیش از صرف غذا، عدم استفاده از آبچای سطحی برای مصرف خوراکی و با شستوشوی ظروف و همچنین شنا نکردن در آبچای آلوده را از مهمترین اقدامات در پیشگیری از بیماری وبا عنوان کرد. وی توصیه کرد: از خرید و مصرف مواد غذایی تهیه شده توسط فروشندگان دوره‌گرد خودداری و در مراکزی که به رعایت اصول بهداشتی آن اطمینان ندارید، پرهیز کنید.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که انچه را می خواهیم به یاد اوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می اوریم!

• کوریک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

پروبیوتیک به درمان بیماری خشکی چشم کمک می کند

مطالعه روی موش‌ها نشان می‌دهد که یک سویه باکتریایی پروبیوتیک ممکن است به درمان خشکی چشم کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، طبق گزارش محققان، حدود ۱۲ درصد از جمعیت جهان مبتلا به خشکی چشم هستند، وضعیتی که در آن چشم‌ها به اندازه کافی اشک نمی‌ریزند تا به خوبی روانکاری شوند و باعث ناراحتی می‌شود. در حال حاضر هیچ درمانی برای بیماری خشکی چشم وجود ندارد. محققان کالج پزشکی بایلور در هیوستون تکزاس، یک سویه باکتریایی پروبیوتیک را شناسایی کرده اند که به بهبود خشکی چشم کمک می‌کند. اگرچه در حال حاضر هیچ درمانی برای بیماری خشکی چشم وجود ندارد، اما تعدادی درمان برای کمک به درمان علائم این بیماری وجود دارد. این درمان‌ها شامل قطره‌های چشمی بدون نسخه، داروهای تجویزی یا روش‌هایی مانند افزودن پلاک‌های سوراخ‌دار در مجاری اشکی چشم است.

علائم بیماری خشکی چشم عبارتند از:

احساس سوزش، یا خارش در چشم‌ها- احساس وجود چیزی در داخل چشم- مخاط داخل یا اطراف چشم- حساسیت به نور- چشم‌های قرمز یا تحریک شده- مشکل در استفاده از لنزهای تماسی- تاری دید و آبریزش بیش از حد چشم‌ها.

در صورت عدم تشخیص و درمان، خشکی چشم می‌تواند باعث عفونت چشم و آسیب احتمالی به قرنیه شود. اگر آسیب قرنیه شدید شود، حتی می‌تواند منجر به از دست دادن بینایی شود. علاوه بر درمان‌های پزشکی برای خشکی چشم، تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که تغییرات رژیم غذایی ممکن است به مبارزه با این بیماری کمک کند.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۹ نشان داد که مکمل‌های امگا ۳ به طور قابل توجهی علائم و نشانه‌های خشکی چشم را در افراد مبتلا به بیماری خشکی چشم بهبود می‌بخشد. مطالعه دیگری در سال ۲۰۱۹ گزارش داد که مصرف کوتاه مدت ویتامین D به بهبود کیفیت اشک در افراد مبتلا به بیماری خشکی چشم کمک می‌کند.

دکتر «لورا شفر»، نویسنده اصلی این مطالعه، گفت: «ما تصمیم گرفتیم برای درمان خشکی چشم بر روی یک سویه باکتریایی پروبیوتیک در روده تمرکز کنیم، زیرا مطالعه قبلی ما ارتباط عملکردی بین باکتری‌های روده و علائم بیماری خشکی چشم را نشان داد.» او توضیح داد: «ما چندین آزمایش را با استفاده از باکتری‌های روده جدا شده از بیماران مبتلا به سندرم شوگرن که دارای خشکی شدید چشم هستند، از بیماران سالم بدون بیماری چشمی انجام دادیم. زمانی که موش‌های مبتلا به خشکی چشم با باکتری‌های روده بیمار شوگرن کلونیزه شدند، نسبت به موش‌هایی که با باکتری‌های روده بیماران سالم کلونی ایجاد کردند، خشکی چشم بدتری ایجاد شد.» دکتر شفر افزود: «این نشان می‌دهد که باکتری‌های روده افراد سالم از سطح چشم در شرایط خشک محافظت می‌کنند و بنابراین یکی از راه‌های درمانی احتمالی برای خشکی چشم، باکتری‌های پروبیوتیکی است که اثرات محافظتی مشابهی دارند.»

علاوه بر این، محققان پی بردند موش‌هایی که از باکتری‌های پروبیوتیک تغذیه می‌کردند، مقدار سلول‌های جام بیشتری در بافت چشم خود داشتند. سلول‌های جام سلول‌هایی هستند که یک جزء ضروری اشک، به نام موسین را تولید می‌کنند. همچنین یافته‌هاشان می‌دهد که باکتری‌های دارای اثرات ضد التهابی در روده نیز می‌توانند شرایط التهابی چشم را کاهش دهند. مشخص شده است که یک رژیم غذایی سالم که دارای چربی‌های مضر کم و فیبر زیاد است، باکتری‌های خوب را که به طور طبیعی در روده زندگی می‌کنند تغذیه می‌کند و اثرات ضد التهابی این باکتری‌ها در روده می‌تواند به سایر بافت‌های بدن از جمله چشم هم گسترش یابد.