گوناگون

صدور ۴۸ مجوز مطالعه بالینی تولید واکسن و فاکتورهای خونی

مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو گفت: طی سه سال اخیر ۱۹۲ مورد مطالعات بالینی داروهای وارداتی و تولید داخل بررسی شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، غلامحسین صادقیان، با اشاره به افزایش تعداد پروتکل های مطالعات بالینی بررسی شده در دولت سیزدهم نیز افزود: طی سه سال ۲۷ مورد پروتکل مطالعه بالینی در اداره دارو بررسی شده است. وی همچنین از افزایش تعداد مجوز شروع مطالعه بالینی صادرشده (CTA) خبر داد و گفت: مجوزهای صادرشده شامل مطالعات در حال انجام و واکسن های تولید داخل اعم از واکسن های کووید ۱۹، آنفلوآنزای فصلی، آنتی بادی های مونوکلونال، فاکتورهای خونی تولید داخل، ملزومات دارویی و موارد دیگر بوده است که تعداد آن به ۴۸ مجوز می رسد. مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو با اشاره به افزایش تعداد بازرسی انجام شده از مستندات، محل انجام مطالعات بالینی در حال اجرا (GCP)، به تعداد ۳۵ بازرسی، عنوان کرد: تعداد پرونده مربوط به درخواست ترخیص، تهیه داروهای تحقیقاتی (IMP) بررسی شده در اداره مطالعات بالینی نیز طی سه سال اخیر به ۲۷ پرونده و تعداد گزارش دوره ای ایمنی (PSUR) فرآورده دارویی ـ واکسن بررسی شده در اداره مطالعات بالینی به ۶۴۰ گزارش افزایش یافته است.

سه دلیل برای اجتناب از شیرین کننده‌های مصنوعی

شیرین کننده های مصنوعی با وجود آنکه برای کاستن از مضرات مصرف شکر طبیعی به صنایع غذایی جهان راه یافتند، امروز خود به معضلی برای حفظ سلامتی افراد تبدیل شده اند، به طوری که تحقیقات بر این باورند که از این نوع شیرین کننده ها نیز باید اجتناب کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، خوردن شیرینی و خوراکی هایی با طعم شیرین نه فقط برای کودکان بلکه برای بسیاری از افراد و حتی سالمندان دلچسب و شادی آور است برای همین انواع شیرینی های خانگی، سنتی و صنعتی در جشن ها و مهمانی ها مصرف می شود تا مردم کام خود را با این شیرینی ها شیرین کنند. امروزه صنعت شیرینی و شکلات یکی از صنایع پر رونق جهان است و انواع شیرینی های قنادی، کیک ها، بیسکویت ها، کلوچه ها و شکلات ها در بسته بندی های رنگارنگ عرضه می شوند، با این وجود استفاده مکرر از شیرینی سبب بالا رفتن میزان قند خون شده و می تواند بیماری هایی چون دیابت را در فرد بدنبال کند به همین دلیل شیرین کننده های مصنوعی به تدریج به صنایع غذایی راه یافته اند اما باید گفت که این شیرین کننده ها نیز خود می توانند عامل بروز بیماری در افراد شوند؛ این در حالیست که همچنان بسیاری افراد تصور می کنند شیرین کننده های مصنوعی می تواند از چاقی و دیابت جلوگیری کند. برای نمونه، سوکرالوز یکی از بهترین شیرین کننده های مصنوعی است که در سطح جهانی در غذاها و نوشیدنی های کم کالری و رژیمی استفاده می شود؛ این ماده اگرچه به عنوان جایگزین بهتری برای بدن شما به بازار عرضه می شود اما نگرانی هایی را در میان محققان ایجاد کرده است و بسیاری از عوارض جانبی و خطرات آن را نمی توان نادیده گرفت.

دیابت در کمین است

این ماده شیرین کننده ۶۰۰ برابر شیرین تر از شکر است؛ از سال ۱۹۹۸ میلادی مجوز استفاده در محصولات غذایی را کسب کرد و بیش از ۲۵ سال از مصرف آن در صنایع غذایی می گذرد؛ با این حال نتایج یک تحقیق که در مجله Diabetes Care منتشر شد، نشان داد که اگر سوکرالوز مصرف کنید، خطر ابتلا به دیابت بسیار زیاد است. بر اساس این مطالعه، مصرف روزانه نوشابه رژیمی با ۳۶ درصد بیشتر خطر ابتلا به سندرم متابولیک و ۶۷ درصد بیشتر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. این بدان معناست که سوکرالوز یکی از محرک های غیرمنتظره دیابت است؛ بنابراین اگر در مورد بی خطر بودن سوکرالوز برای دیابت فکر کرده اید، پاسخ روشن این است که مراقب باشید و در واقع خطر ابتلا به این بیماری جدی را افزایش می دهد حتی مطالعه دیگری که در سال ۲۰۲۰ میلادی در Cell Metabolism منتشر شد، نشان داد که مصرف سوکرالوز در حضور یک کوهیدرات به سرعت متابولیسم گلوکز را مختل می کند و منجر به اختلال در کنترل روده -معزی متابولیسم گلوکز می شود و تحقیق دیگری در سال ۲۰۲۳ نیز این موضوع را اثبات کرد که مصرف طولانی مدت سوکرالوز «مقاومت به انسولین کبدی را تحریک می کند».

افزایش خطر ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر

نتایج تحقیقات نشان می دهد که مصرف سوکرالوز خطر ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر را افزایش می دهد به طوری که حتی آثار مخرب آن بر باکتری روده ها چندین برابر بیشتر از سایر شرین کننده های مصنوعی است. مطالعات اخیر دانشمندان نیز به اثرگزاری آن است که استفاده از شیرین کننده های مصنوعی خطر ابتلا به بیماری کرون (التهاب روده) را دوبرابر می کند و می تواند واکنش ضد میکروبی روده را در افراد مبتلا به کرون و سایر شرایط پیش التهابی تشدید کند. نکته دیگر اینکه چون بدن نمی تواند سوکرالوز را هضم کند در مسیر دستگاه گوارش انسان حرکت می کند و در حین حرکت به دیواره روده آسیب می رساند و حتی میزان جذب مواد مغذی را کاهش می دهد. مطالعه ای که در مجله سم شناسی و سلامت محیطی منتشر شد نشان داد که پخت و پز در دمای بالا با سوکرالوز می تواند ترکیب های خطرناکی تولید کند که سرطان زا و تیموزا هستند زیرا سوکرالوز در هنگام گرم شدن دچار تخریب حرارتی می شود.

سوکرالوز به کاهش وزن کمک می کند؟

یکی از دلایل استفاده از شیرین کننده های مصنوعی تهمط افراد این است که فکر می کنند با جایگزین کردن آن با شیرین کننده های طبیعی مسی توانند وزن خود را کنترل کنند اما مطالعات اپیدمیولوژیک در انسان ومطالعات آزمایشگاهی بر روی حیوانات، هر دو ارتباط بین استفاده از شیرین کننده های مصنوعی و افزایش وزن را نشان می دهند همچنین استفاده از شیرین کننده های مصنوعی می تواند خطر ابتلا به سندرم متابولیک، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و بیماری های قلبی عروقی را افزایش دهد. این مطالعات اثرات سوکرالوز را به ویژه بر افزایش وزن ارزیابی نکرده اند، اما مطالعاتی وجود دارد که نشان می دهد به نظر نمی رسد سوکرالوز به کاهش وزن کمک کند.

به برچسب مواد غذایی دقت کنید

شیرین کننده های مصنوعی انواع مختلفی دارند که به وفور در صنایع غذایی و نوشیدنی استفاده می شوند به طوری که حتی در خمیردندان ها، قرص ها و پنتامین ها نیز می توان این مواد را یافت. بهترین راه برای تعیین اینکه آیا سوکرالوز در یک محصول استفاده می شود یا نه، بررسی برچسب مواد تشکیل دهنده است. اغلب، محصولات حاوی سوکرالوز به عنوان «بدون قند»، «لایت» یا «کالری صفر» برچسب گذاری می شوند. مراقب این شعارها باشید زیرا معمولاً نشان می دهد که نوعی شیرین کننده مصنوعی در محصول استفاده شده است.

زنان و خانواده

تاثیر ویروس زیکا در بارداری بر سیستم ایمنی کودک

یک مطالعه جدید هشدار می دهد کودکانی که در رحم مادر در معرض ویروس زیکا قرار می گیرند ممکن است آسیب طولانی مدتی به سیستم ایمنی بدنشان وارد شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، به گفته محققان، ویروس زیکا باعث میکروسفالی، ناتوانی های مغزی و سایر نقایص مادرزادی در حدود ۵ درصد از کودکانی می شود که مادرانشان در دوران بارداری به ویروس زیکا مبتلا می شوند.

اما این مطالعه نشان می دهد که ۹۵ درصد از کودکان متولد شده از زنان مبتلا به زیکا در دوران بارداری ممکن است تحت تأثیر این ویروس قرار گرفته باشند، اما به روش های دیگری که بر سلامت آینده آنها تأثیر می گذارد.

«سوآن سین فو»، سرپرست تیم تحقیق و ویروس شناس مادر و جنین در کلینیک کلیولند، گفت: «رشته پزشکی تعریف بسیار خاصی از سندرم مادرزادی زیکا دارد. کودکان دارای اختلال در رشد جمجمه با مغز هستند. مطالعه ما به وضوح نشان می دهد که این سلول های ایمنی که پاسخ آنها به واکسن های دوران کودکی را تغییر می دهند، حمایت می کند. به گفته محققان، این عارضه باعث می شود که آنها به احتمال زیاد در برابر دیفتری، کزاز و سیاه سرفه آسیب پذیر باشند.

ویروس زیکا آلوده شده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. محققان دریافتند که سطوح بسیار بالایی از التهاب حتی دو سال پس از رفع عفونت زیکا وجود داشت. سیستم ایمنی کودکان از تولید انواع خاصی از سلول های ایمنی که پاسخ آنها به واکسن های دوران کودکی را تغییر می دهند، حمایت می کند. به گفته محققان، این عارضه باعث می شود که آنها به احتمال زیاد در برابر دیفتری، کزاز و سیاه سرفه آسیب پذیر باشند.

محققان قرودند که این مشکلات ایمنی با هیچ نشانه فیزیکی یا عصبی دیگری مرتبط با نقایص مادرزادی زیکامرتبط نیست.

این تیم تحقیقاتی اکنون در حال انجام مطالعاتی برای درک اینکه چگونه ویروس زیکا باعث ایجاد این تغییرات در رشد سیستم ایمنی می شود، به امید مسدود کردن یا معکوس کردن اثرات ویروس، هستند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

اقدامات لازم در مواجهه با فرد گرمازده

آگاهی از شرایط خطرناک و تشخیص اینکه آیا کسی به کمک نیاز دارد یا خیر، برای جلوگیری از گرمازدگی و سایر موارد اضطراری مرتبط با گرما ضروری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، در ماه ژوئن امسال، برخی مناطق زمین به ویژه ایالات متحده آمریکا با موج گرمای بی سابقه ای مواجه شدند. به نظر می رسد گرمای تابستان امسال افراد بسیاری در سراسر جهان از جمله ۶۰ میلیون آمریکایی را تحت تأثیر قرار دهد.

آگاهی از شرایط خطرناک و تشخیص ضرورت کمک رسانی برای جلوگیری از گرمازدگی و سایر عوارض اضطراری مرتبط با گرما ضروری است.

دکتر «الیانا وِن»، پزشک اورژانس و دانشیار بالینی در دانشگاه «جورج واشینگتن» در رابطه با این موضوع توضیحاتی ارائه می کند.

به گفته او، گرمازدگی شرایط اضطراری پزشکی است که باید فورا درمان شود زیرا می تواند به سرعت کشنده شود. بدن ما ظرفیت کنترل و تنظیم دمای خودش را دارد اما وقتی این سازوکار تحت تأثیر گرمای شدید قرار می گیرد، دمای بدن به سرعت بالا می رود و سیستم های طبیعی بدن فرد نمی توانند آن را پایین بیاورند.

دمای داخلی بدن در عرض ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به سرعت به ۴۱ درجه سلسیوس یا بالاتر می رسد. اگر این اتفاق بیفتد، فرد دچار گیجی و سرگیجه می شود و احساس ضعف می کند. همچنین ممکن است نتواند درست صحبت کند یا اینکه هوشیاری اش را از دست می دهد. حتی ممکن است دچار تشنج و ضربان قلب غیرطبیعی شود.

اگر شخصی در اطراف شما با جنین وضعیتی مواجه شد، او را بی درنگ به بیمارستان منتقل کنید.

دکتر لیانا وِن می گوید: در چنین حالتی فرد مورد نظر را به جای خنک و سایه ببرید، سپس پارچه های سرد و مرطوب یا کیسه های یخ را روی گردن، کشاله ران و زیر بغلش قرار دهید و تا زمان رسیدن پزشکان اورژانس در کنارش بمانید.

برخی موارد گرمازدگی با شدت کمتر هم علائمی مانند حالت تهوع، خستگی، سرگیجه، سردرد، تعریق شدید و سردی پوست دارد. بنابراین قرار گرفتن در سایه و جای خنک و مرطوب کردن لباس ها ضروری است.

گرمای شدید نو تاثیر مهم بر بدن می گذارد؛ یکی تاثیر مستقیم است که باعث گرم شدن بیش از حد بدن می شود و دیگری تشدید بیماری های زمینه ای مانند ناراحتی های قلبی و عروقی.

گرمای شدید ممکن است افراد بسیاری را با مشکل مواجه کند اما برخی از افراد آسیب بیشتری خواهند دید از جمله افرادی که بیماری های زمینه ای دارند و افرادی که به دلایل اجتماعی و شغلی ناگزیرند در معرض گرما قرار بگیرند.

در موقعی که دمای هوا بسیار بالا و گرما شدید است، همه افراد باید اقدامات احتیاطی به کار ببندند. در چنین مواردی بهتر است زمان قرار گرفتن در گرما و در خارج از خانه را محدود کنید، تمرینات بدنی را صبح های خیلی زود و شب ها انجام دهید، اگر از خانه بیرون رفتید در سایه و جاهای خنک بمانید و تا حد ممکن آب و مایعات بنوشید.

کودکان و افراد مسن را هرگز بدون رعایت موارد ایمنی و مراقبت در ماشین رها نکنید، زیرا دمای داخل ماشین بسیار سریع گرم می شود و می تواند کشنده باشد.

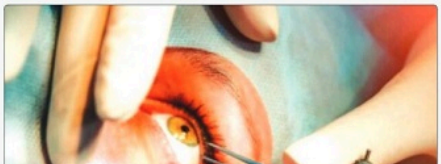
گرما می تواند کشنده باشد و هر سال تعداد بیشتری از افراد در نقاط مختلف دنیا به دلیل تغییرات آب و هوایی جان خود را از دست می دهند اما همفلور، که این روزهای گرم عادی تر می شوند - به گفته دانشمندان آبوهوا «روند غیرطبیعی جدید»، اثرات ناخوشایند قرایش دما را بدتر می کند و بیشترین آسیب را به شهرهای حاشیه می زند.

سازمان جهانی بهداشت (WHO) در این باره می گوید: تغییرات آبوهوایی بزرگترین خطری است که سلامت بشر را تهدید می کند. شاید در ظاهر افراق آمیز باشد اما کارشناسان نیز می گویند که این امر، چندان دور از ذهن نیست.

مدیر کل مرکز نظارت و اعتباربخشی امور درمان وزارت بهداشت هشدار داد

عملی که چشم سالم را معیوب می کند

مدیرکل مرکز نظارت و اعتباربخشی امور درمان وزارت بهداشت با بیان اینکه قراردادی که چشم سالمی دارند از انجام عمل تغییر رنگ چشم خودداری کنند، انجام عمل تغییر رنگ چشم می تواند چشم سالم را به چشم معیوب تبدیل کند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، هاشم دربارى -فوق تخصص پیوند قرنیه- با بیان اینکه مقوله «تغییر رنگ چشم» یک موضوع جدید نیست، اظهار کرد: مقوله جدیدی با عنوان «کراتوپیگمنتاسیون» عملی برای تغییر رنگ چشم است که در این عمل، رنگدانه به داخل قرنیه چشم تزریق می شود و رنگ چشم را تغییر می دهند.

توصیه به متقاضیان تغییر رنگ چشم

این فوق تخصص پیوند قرنیه با بیان اینکه برخی افراد، چشم سالمی دارند و فقط خواهان تغییر رنگ چشم هستند، اظهار کرد: به افرادی که چشم سالمی دارند و فقط خواهان تغییر رنگ چشم هستند، توصیه می کنیم از انجام عمل تغییر رنگ چشم به شدت خودداری کنند. عمل تغییر رنگ چشم، با تزریق رنگدانه به داخل قرنیه انجام می شود و احتمال پخش شدن رنگدانه ها وجود دارد و این موضوع می تواند سبب عوارض متعددی شود.

وی با بیان اینکه گاهی اوقات عمل تغییر رنگ چشم توصیه می شود، بیان کرد: پزشکان به موارد بسیار محدودی توصیه می کنند که عمل تغییر رنگ چشم را انجام دهند. باز هم تاکید می کنم، قراردادی که چشم سالمی دارند آنها را از انجام عمل تغییر رنگ چشم برحذر می داریم. اگر چشم های سالمی دارند و رنگ طبیعی و خدادادی چشم هایشان را حفظ نمایند و تن به عملی ندهند که عوارض بسیاری دارد و چشم سالم را به چشم معیوب تبدیل می کند.

مدیرکل مرکز نظارت و اعتباربخشی امور درمان وزارت بهداشت ادامه داد: عمل تغییر رنگ چشم با تزریق رنگدانه به داخل قرنیه انجام می شود. انجام این عمل با عوارض بسیاری همراه است و گاهی عوارض این عمل به حدی می رسد که به پیوند قرنیه نیز نیاز پیدا می کند.

دربارهای گفت: ممکن است عمل تغییر رنگ چشم سبب احتمال التهاب، عفونت قرنیه و کاهش دید نیز شود. همچنین اگر افرادی که عمل تغییر رنگ چشم انجام دادند، به آب موارد دچار شوند، جراحی برای بن فرد بسیار سخت می شود.

وی درباره بشتوله علمی عمل تغییر رنگ چشم گفت: عمل تغییر رنگ چشم برای افراد سالم، پایه و اساس علمی چندان محکمی ندارد.

چه کسانی مجاز به تغییر رنگ چشم هستند؟

این فوق تخصص پیوند قرنیه درباره انجام عمل تغییر رنگ چشم اظهار کرد: کادر درمان، انجام عمل تغییر رنگ چشم را به گروهی خاص توصیه می کنند. چشم برخی افراد به دلیل ضربه خوردن، التهاب یا عفونت، تغییر کرده، به نحوی که یک چشم آنها رنگ طبیعی و نرمال دارد و چشم دیگر آنها «سفید» شده است. بروز چنین شرایطی ناخوشایند است و به این افراد توصیه می کنیم که عمل تغییر رنگ چشم را برای چشم «سفید» خود انجام دهند.

دربارهای با بیان اینکه برخی بیماری های ژنتیکی و مادرزادی نیز سبب تغییر رنگ چشم می شوند، افزود: برخی بیماری ها مانند «لیبرینا» و «آلبینیسم» سبب می شود که رنگ یک چشم طبیعی باشد و نوع دیگر غیرطبیعی باشد. انجام عمل تغییر رنگ چشم برای این افراد نیز توصیه می شود.

وی بیان کرد: باز هم تاکید می کنم افرادی که چشم های سالمی دارند از انجام عمل تغییر رنگ چشم خودداری کنند.

اشاره

چرا در تابستان سرما می خوریم؟

خیلی از مردم تصور می کنند سرماخوردگی مخصوص فصل های سرد است و بنابراین وقتی در فصل های گرم سال مثل تابستان سرما می خورند، تعجب می کنند. درحالی که به گفته پزشکان، فعالیت ویروس ها در تابستان کمتر نمی شود و اتفاقا در تابستان شاهد شیوع بالایی از سرماخوردگی هستیم. فقط سرماخوردگی ها معمولا خفیف تر رخ می دهند. البته سرماخوردگی و آلرژی شباهت های زیادی با هم دارند و باید مراقب بود که این دو را به جای هم و اشتباه تشخیص نداد.

یکی از مهمترین دلایل سرماخوردگی در فصل گرم، آب و هوای متغیر است. با گرم شدن هوا، بدن عرق می کند و با فرار گرفتن در معرض باد کولر یا دیگر سیستم های سرمایشی، فرد دچار سرماخوردگی می شود. همچنین ممکن است در این هوا سیستم ایمنی بدن برخی از افراد ضعیف شود و همین متجربه سرماخوردگی شود. البته فرار گرفتن ناگهانی بدن خیس یا عرق کرده در برابر وسایل سرمایشی، تنها دلیل سرماخوردگی در تابستان نیست.

چرا در تابستان سرما می خوریم؟

سرماخوردگی در فصل های گرم، مانند تابستان می تواند به دلایل مختلفی رخ دهد. برخی از این دلایل عبارتند از:

ویروس ها شایع ترین علت سرماخوردگی: ویروس ها هستند. رایج ترین ویروس ها و آدنوویروس ها می توانند در هر فصلی از سال باعث سرماخوردگی شوند. این ویروس ها به راحتی از طریق تماس مستقیم با فرد آلوده یا سطوح آلوده منتقل می شوند. رایج ترین ویروس ها شایع ترین عامل ابتلا به سرماخوردگی هستند و در اویل پاییز، بهار و تابستان بیشترین فعالیت را دارند. این ویروس ها عامل ۱۰ تا ۴۰ درصد سرماخوردگی ها هستند. البته شدت بیماری با این ویروس ها زیاد نیست. برای همین است که سرماخوردگی های ناشی از نوشیدنی های خنک و با درجه حرارت کم استفاده کنید تا دچار گلودرد نشوید.

چطور از سرماخوردگی جلوگیری کنیم؟

ویروس ها در ترشحات تنفسی مانند بزاق، مخاط و حتی می شوند بدن به ویروس های سرماخوردگی حساس تر شود. دریافع خشکی مخاط می تواند باعث کاهش اثر حفاظتی آنها و افزایش احتمال ورود ویروس ها و باکتری ها به بدن شود.

تغییرات ناگهانی دما: تغییرات ناگهانی دما -بیرون از خانه گرم و داخل خانه خنک - می تواند بر سیستم ایمنی بدن تأثیر بگذارد و فرد را مستعد سرماخوردگی کند. درواقع قرار گرفتن مستقیم در معرض هوای سرد می تواند دمای بدن را به سرعت کاهش دهد. این تغییر ناگهانی دما می تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند و بدن را مستعد ابتلا به عفونت های ویروسی کند.

تماس با افراد بیمار: در فصل تابستان به خاطر مسافرت ها، رفتن به مراکز تفریحی، رستوران، سینما، مراکز خرید و سایر مکان های بسته، تماس با دیگران افزایش پیدا می کند و این تجمعات می توانند متجربه تماس نزدیک با افراد بیمار و افزایش احتمال انتقال ویروس ها شود.

تضعیف سیستم ایمنی: عواملی مانند استرس، تغذیه نامناسب، کم خوابی و تغییرات فصلی می توانند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کنند که باعث می شود فرد بیشتر مستعد ابتلا به سرماخوردگی شود.

تماس با آب سرد: شنا کردن در آب سرد یا تغییرات دما بعد از شنا می تواند باعث ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال سرماخوردگی شود.

مصرف زیاد آب یخ و نوشیدنی های سرد: یکی از دلایل سرماخوردگی در فصل تابستان مصرف بی رُاح دستی، نوشیدنی های سرد و آب یخ است. تاکید متخصصان این است که در این فصل از نوشیدنی های خنک و با درجه حرارت کم استفاده کنید تا دچار گلودرد نشوید.

چطور از سرماخوردگی جلوگیری کنیم؟

ویروس ها در ترشحات تنفسی مانند بزاق، مخاط و حتی در مدخوع فرد آلوده وجود دارند و قابل انتقال هستند و ما ممکن است از طریق تماس مستقیم با فرد بیمار آلوده شویم، یا با دست زدن به سطوح یا اشیاء آلوده مانند تلفن و دستگیره درها ویروس را دریافت کنیم. بنابراین نشستن مکرر دست ها و اجتناب از قرار گرفتن در معرض افراد مبتلا به سرماخوردگی به جلوگیری از گسترش عفونت کمک می کند.

همچنین با توجه به این که نوزادان هر چیزی از اسباب بازی گرفته تا وسایل دیگر را به دهان می برند و بزرگ دهان، یکی از رایج ترین راه های شیوع آلودگی ویروس ها است، کودکان می توانند خیلی سریع عفونت را به کودک دیگر انتقال دهند پس باید سعی کنیم تمام اقدامات پیشگیرانه را انجام دهیم تا خطر ابتلا به این عفونت تا حد زیادی کاهش یابد.

همچنین باید استفاده بهتری از وسایل سرمایشی داشته باشیم تا جلوی ابتلا به عفونت های تنفسی مثل سرماخوردگی را بگیریم. مثلا دمای کولر را در حد متعادلی تنظیم کنیم تا از تغییرات ناگهانی دما جلوگیری شود. مستقیما در مسیر باد کولر نخوابیم یا ننشینیم. رطوبت هوا را باید در سطح مناسبی نگه داریم تا از خشکی مخاط تنفسی جلوگیری شود. کولر را همیشه تمیز نگهداری کنیم تا از تجمع آلودگی ها جلوگیری شود. چون ذرات غبار و آلودگی ها خود عامل ابتلا به عفونت های تنفسی هستند. دست های خود را به طور منظم - به خصوص بعد از دست زدن به اشیای آلوده مثل دستگیره در دگمه آسانسور، دگمه رنگ دستگیره تاکسی، میله مترو و... بشوییم. از تماس دست های آلوده با چشم ها و سایر مخاط جلوگیری کنیم. از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنیم. بدون ماسک در فضاهای پرجمعیت و بسته مثل مترو و اتوبوس قرار نگیریم.

کرم ضد آفتاب مناسب باید اشعه‌های یو وی را دفع کند

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بیژگی یک کرم ضدآفتاب مناسب را ایجاد یک لایه روی پوست که بتواند اشعه‌های UVA و UVB را دفع کند دانست و گفت: ضدآفتاب‌های رنگی و غیررنگی هیچ تفاوتی ندارند و ضدآفتاب‌های رنگی عارضه‌ای روی پوست ایجاد نمی‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویدا، فهیمه عبدالهی وی با تاکید بر اینکه استفاده از ضدآفتاب مهمترین راهکار مراقبت از پوست است، افزود: هرچند که استفاده از کرم های ضد آفتاب در تمام ایام سال توصیه می شود اما مصرف آن در روزهای گرم و آفتابی سال، ضروری است. همچنین ضد آفتاب هایی مخصوص کودکان وجود دارد که استفاده از آن در زمان قرار گرفتن کودک در معرض نور خورشید و خصوصا مسافرت به شهرهای ساحلی توصیه می شود.

فواید کرم ضد آفتاب

متخصص بیماری های پوست و مو دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: بررسی ها نشان می دهد کرم های ضد آفتاب نقش موثری در کاهش پیری زودرس پوست، ابتلا به سرطان پوست و بروز کک و مک های پوستی دارند. بنابراین استفاده از ضدآفتاب در قرادی که سابقه خانوادگی سرطان های پوستی دارند، نیز باید موضوعی جدی تلقی شود. وی با تاکید بر اینکه SPF مخفف Sun Protection Factor یا میزان محافظت در برابر نور خورشید در کرم های ضدآفتاب درج شده است. گفت: معمولا بیشتر افراد تصور می کنند که هر چه SPF یک کرم ضد آفتاب بالاتر باشد، قدرت اثر آن در برابر آسیب های مضر نور آفتاب هم بیشتر خواهد بود در حالی که میزان SPF، نشان دهنده قدرت محافظت پوست در برابر نور آفتاب است. هر چه SPF بیشتر شود اگرچه اثر حفاظتی بیشتری ایجاد نمی شود و این اثر گذاری به مقدار ناچیزی متفاوت می شود.

برند ضد آفتاب‌ها مهم نیست

عبدالهی مجد گفت: ضد آفتاب ها باید با پوست و شرایط هر فردی متناسب باشند. در مورد ضدآفتاب ها برند اصلا مهم نیستند و تولیدات داخلی را هم می توان به راحتی استفاده کرد. البته مهم این است که ضدآفتاب با پوست هماهنگی داشته باشد به این معنی که اگر پوست شما چرب است، ضدآفتاب باید فاقد چربی باشد یا اگر پوست شما خشک یا مختلط باشد، باید از ضدآفتاب مخصوص استفاده شود. به گفته وی، بسیاری از افراد ممکن است به بهانه چرب بودن کرم های ضدآفتاب و ابتلا به آکنه در اثر استفاده از آنها از این محصولات استفاده نکنند و سلامت پوست شان را به مخاطره بیندازند اما این افراد می توانند بدون دغدغه از محصولات فاقد چربی یا Oil free که به وفور هم در بازار وجود دارد، استفاده کنند.

قدرت ضد آفتاب‌های رنگی با ساده تفاوتی ندارد

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: برخی افراد علاقه ای به استفاده از ضدآفتاب های بی رنگ ندارند و تصور می کنند کرم های ضد آفتاب رنگی، همان کرم پودرهایی هستند که نمی توانند از محافظتی چندانی در برابر نور آفتاب داشته باشند. بهتر است بدانید که قدرت اثر ضدآفتاب های رنگی و ساده، هیچ تفاوتی ندارد و این رنگدانه ها تنها برای جلب نظر مشتری و زیباتر جلوه داده شدن پوست به برخی از کرم های ضدآفتاب اضافه می شود.

عبدالهی مجید درباره روش صحیح استفاده از ضد آفتاب نیز تاکید کرد: حدودا بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه طول می کشد تا کرم ضدآفتاب اثر کند بنابراین پیش از آن که از خانه بیرون برود از ضد آفتاب استفاده کند؛ یک کرم ضدآفتاب همیشه باید به عنوان آخرین مرحله از روتین مراقبت از پوست شما باشد بنابراین هر کرم مراقبتی دیگری، مثل کرم آبرسان یا مرطوب کننده ای که استفاده می کنید باید زیر لایه ضدآفتاب شما قرار گیرد. وی ادامه داد: اگر بدن یا صورت شما خیس شد یا اگر بیرون از خانه در معرض نور شدید خورشید هستید، هر ۸۰ دقیقه کرم ضدآفتاب باید را تجدید کنید و برای پوست اطراف چشم که حساس تر است نیز می توانید از عینک های آفتابی استفاده کنید. همچنین افرادی که ساعات طولانی خارج از منزل هستند و یا تعریق زیادی دارند بهتر بعد از بعد از هر دو تا سه ساعت ضدآفتاب خود را تجدید کنند.