



ماسک را هر چند ساعت یکبار باید تعویض کرد؟

عضو کمیته علمی ستاد ملی مبارزه با کرونا به به چند سوال اساسی در مورد نحوه استفاده از ماسک پاسخ داد.

مسعود مردانی در پاسخ به این سوال که ماسک باید هر چند ساعت یک بار تعویض شود، گفت: این امر بستگی به نوع ماسک دارد و به طور کلی عمده ماسک‌های سه لایه معمولی و ماسک‌های جراحی که مردم بیشتر از آن‌ها استفاده می‌کنند هر ۴ساعت یکبار باید عوض شوند چرا که ممکن است ماسک خیس شود و با ترشحات دستگاه تنفسی تغییر ماهیت پیدا کند و هنگامی که ماسک خیس شود نه تنها از ورود از ویروس جلوگیری نمی‌کند بلکه موجب تسهیل ورد ویروس به بدن نیز می‌گردد.وی ادامه داد: ماسک‌های سه لایه که با پارچه نانو ساخته شده‌است، قابل شست وشو هستند و می‌توان بعد از چند ساعت شسته شوند و مجددا مورد استفاده قرار گیرند.

توصیه وزارت بهداشت درباره خطر تشدید کرونا در شهرهای با هوای آلوده

رییس اداره بیماری‌های مزمن تنفسی وزارت بهداشت با اشاره به نقش آلودگی هوا بر افزایش موارد بستری و مرگ و میر ناشی از کرونا، گفت: امسال با توجه سردتر شدن هوا، وارونگی هوا، آلودگی هوا و شیوع بیماری‌هایی مانند آنفلوانزا، سرماخوردگی و... انتظار داریم در سراسر کشور وضعیت بدتری در خصوص کرونا تجربه کنیم. دکتر مهدی نجمی درباره تاثیر آلودگی هوا بر شیوع بیماری‌های تنفسی از جمله کرونا، گفت: با توجه به اینکه با افزایش آلودگی هوا شیوع بیماری تنفسی هم افزایش می‌یابد و این موضوع طبیعتاً می‌تواند افزایش شیوع کرونا را نیز در پی داشته باشد، به طور قطع در شهرهایی که میزان آلاینده‌ها و آلودگی هوا بیشتر است، میزان ابتلا به کرونا و شدت علائم بیشتر خواهد بود. در شهرهایی مثل تهران و اهواز که آلودگی هوای بیشتری را تجربه می‌کنند افزایش شیوع کرونا دور از انتظار نخواهد بود.

وی در پاسخ به این سوال که سال گذشته چه تعداد بستری و مرگ و میر به دنبال آلودگی هوا در کشور ثبت شده است، تصریح کرد: استخراج این آمار کار ساده‌ای نیست؛ زیرا عوامل متعددی وجود دارد که می‌تواند منجر به بستری بیماران شود و اینکه بتوان ریسک متناسب به هر عامل

چشم های نگران

تقدیم به روح شهید مدافع سلامت دکتر محمد زارع

تقدیم به روح شهید مدافع سلامت دکتر محمد زارع.عقربه های ساعت به سختی پیش میروند نبض هایت آرام میزند وطپش های قلبت به شماره افتاده است.پشت در آی سی یو اما غوغایی است دستهای به دعا بلند شده و لبهایی که آرام آرام ورد میخوانند و دانه های تسبیحی که به سرعت رد میشوند.شام غریبان امام هشتم است کبوتر ان دل به مشهد پرواز کرده اند اما انگار نسیمی از خراسان به بیمارستانی در تهران وزیده باشد و تخت بیماری را در بر گرفته باشد دست به سینه میگذاری و خودت را به حضرت دوست می سپاری اللهم رضا برضاک کاشان اما حال و هوای دیگری دارد در هر تکیه و حسینیه و روضه ای برای ام یحییب میخوانند ..پنج مرتبه.اجل اما تصمیمش را گرفته است .صبح شده و مردم ماه ربیع را به هم تبریک میگویند که ناگهان خبر آسمانی شدند در شهر نه در کشور می پیچد انگار دیشب رو به شاه خراسان کرده ای که ...امدم ای شاه پناهم بده.به سالهای دور بر میگردم روزهای کار و درس وتلاش و بعد از درس پزشکی طبابت در درمانگاه های مناطق کمتر برخوردار ر کاشان وادامه این سختکوشی دوره تخصص چشم پزشکی است .چندی نمیگذرد که سکون مدیریت دانشگاه قوام گرفته پزشکی را به تو میسپارند

چه سالهای پر جنب و جوشی برای تو بود و چه سالهای پر فروغی برای دانشگاه بهداشت و درمان شهر روز به روز پیشرفت میکرد پزشکان زیادی در شهر ماندگار شدند و دانشجویان بسیاری افتخار افرینی کردنددر چشم به هم زدنی ۱۲سال گذشت.شهر اما گاهی با تو نامهربان بود گاه در اوج این ناملایمات می خندیدی و در خلوت از خدای خودت مدد می خواستی در روز تودیع تو چشم های نگران و گونه های خیس کارکنان دانشگاه و دل شکستگی امام جمعه فقید را دیدم .ایت الله یرثی وقتی پشت تربیون قرار گرفت نارضایتی اش را از رفتن تو علنی کرد و واژ بانیان این کار ناصواب گله کرد و بعد قرآن به امضا کرد و به تو سپرد نمیدانم بر حاشیه قرآن چه نوشته بود .تو ان را بوسیدی و بر چشم نهادی و بعد از سرزمین مادری مهاجرت کردی . مهاجرت واژه آشنایی برای مادر بود مهاجرت احمد به خرمشهر و عروج اسمانیاش در سال ۶۱ و مهاجرت و شهادت ماشالله به کردستان در سال ۱۳۵۹ اما مادر باور نمی کرد که۴۰سال بعد در سال ۱۳۹۹ محمد آن هم در تهران و در سنگر سلامت آسمانی شود..شاید چشم هایی که بنیانی اشان را مدیون دستان هنر مند تواند نیز چنین روزی را تصور نمی کردند.اما دکتر جان اصلا زمین

مصطفی جوادی

دور زدن آلزایمر با خوراک ویژه مغز!



رژیم غذایی مدیترانه ای است، همین طور مصرف سبزی تازه به ویژه انواع پهن برگ مانند اسفناج و انواع آجیل ها، می پرسید چرا این رژیم غذایی مفید است و مانع از ابتلا به آلزایمر می شود؟سبزی های پهن برگ، مصرف روزانه دو تا شش وعده از این سبزی ها، باعث کاهش خطر ابتلا به آلزایمر می شود، رعایت تنوع در مصرف سبزی ها و میوه ها از دیگر راهکارهای مهم است.نمونه: انواع کلم، کاهو، اسفناج، بروکلی و...آجیل ها: خام این خوراکی ها بهترین شیوه مصرف آنهاست، این دانه ها حاوی روغن های مفید، فیبر و آنتی اکسیدان است. بهترین مقدار مصرف، هفته ای تا پنج وعده از آنهاست.نمونه: گردو، بادام، پسته، فندق، بادام زمینی و بادام هندی.ماهی ها: معروف ترین ترکیب این خوراکی ها، سفسر و اسیدچرب امگا-۳ است. هر دو از اصلی ترین خوراک های مغز هستند، علاوه بر این که پروتئین داشته و برای ترمیم و بازسازی سلول ها، بهترین غذاست، بهترین مقدار مصرف، تا سه مرتبه در هفته است.نمونه: انواع ماهی شمال و جنوب و ماهی های حاوی اسیدچرب بالا مانند تن.لوبیاهـا: فیبر و پروتئین بالا و پایین بودن میزان چربی و کالری این گروه از خوراکی ها، آنها را به بهترین مواد غذایی برای جلوگیری از ابتلا به آلزایمر تبدیل کرده است. بهترین مقدار

افزایش شیوع بیماری های قلبی از چه سن شروع می شود؟ پزشک فوق تخصص قلب دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: شیوع بیماری های قلبی در زنان با افزایش سن و پس از یائسگی افزایش می یابد، دکتر لیلیا حسینی خاطرنشان کرد: علایم بیماری قلبی در زنان بر خلاف مردان خیلی واضح و آشکار نیست و ممکن است علایم آن بدون درد قفسه سینه با تنگی نفس یا خستگی همراه باشد و خود را نشان دهد.

دکتر حسینی اظهار داشت: اگر فردی سابقه بیماری قلبی و تجربه درد در این ناحیه را نداشته و دچار علایمی نظیر درد قلبی در هنگام استراحت یا احساس ناخوشایند در قلب شود ، به طور حتم باید در اسرع وقت به پزشک متخصص مراجعه کند. وی با بیان این که میزان مرگ ومیر ناشی از بیماری های قلبی و عروقی در زنان بیش از مردان است، تاکید کرد: زنان باید علایم قلبی خود را جدی بگیرند و به منظور حفظ و اطمینان از سلامت قلب خود به متخصصان قلب و



عضو کمیسیون بهداشت مجلس گفت: وزیر آموزش و پرورش اوایل شهریور از برگزاری کلاس‌ها به صورت حضوری در کمیسیون بهداشت باید‌ها و نپایدها را در جامعه یاد بگیرند.سامه‌یح خاطرنشان کرد: با کلاس‌های مجازی فقط دانش‌آموز کامپیوتر و تلفن همراه را روشن کرده و به شیطنت کودکی‌اش می‌پردازد و مدام حواسش به اطراف است و عملاً تمرکزی بر درس ندارد و حتی معلم هم بر مسائل کلاس درش متمرکز نیست.وی گفت: حدود ۱۰۰ دانش‌آموز بر اثر کرونا فوت کردند اما دلیل اوج گرفتن کرونا در کشور به دلیل این مسائل نیست بلکه مردم در طول روز‌ها و هفته‌های گذشته پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نکردند.

عرضه انسولین با کارت ملی بزودی انجام می شود



است و در مقطعی واردات انسولین با وقفه صورت می‌گیرد، به بیماران توصیه می‌کنیم با مشورت پزشک خود بجای قلم از ویال انسولین رگولار و NPH که هیچ تفاوتی با انسولین پن (قلمی) ندارد و به وفور در بازار یافت می‌شود، استفاده کنند. وی عنوان کرد: با توجه به تفاوت فاحش قیمت این دارو در داخل نسبت به سایر کشورهای منطقه، ان شاءالله در آینده نزدیک این دارو براساس کد ملی بیماران توزیع خواهد شد تا دیگر نگرانی از بابت تهیه آن احساس نکنند.

به گفته رئیس سازمان غذا و دارو انواع قلم های این دارو تاپایان سال آینده در داخل تولید و نیاز کشور برطرف خواهد شد.

افزایش شیوع بیماری های قلبی از چه سنی شروع می شود؟

عروق مراجعه کنند .

این عضو هیات علمی دانشگاه یادآور شد: فاکتورهای خطر بیماری های قلبی نظیر فشارخون بالا به منظور پیشگیری از عواقب جبران ناپذیر باید جدی تلقی شده و کنترل و تنظیم آن از اهمیت به سزایی برخوردار است. دکتر حسینی به تاثیرات سوء استعمال سیگار در بروز بیماری های قلبی و عروقی اشاره و خاطرنشان کرد: عوارض استعمال سیگار در زنان بیش از مردان است، بنابراین آگاهی از این موارد می تواند در پیشگیری از عوارض تاثیر به سزایی داشته باشد.



روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره۴۹۲

۲۹مهر ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

@serajname – www.serajonline.com

پزشکی

مصرف ویتامین دی در پیشگیری

از کرونا موثر است



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: مصرف ماهانه یک عدد قرص ۵۰ هزار واحدی ویتامین دی (D) نقش مهمی در تقویت دستگاه ایمنی بدن انسان و پیشگیری از ابتلاء به ویروس کرونا دارد. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت ادامه داد: میزان کنونی کمبود «ویتامین دی» در بین زنان باردار ایرانی ۸۰ درصد، در بین کودکان کشورمان ۲۲ درصد و در دیگر گروههای سنی شهروندان ایرانی ۶۰ تا ۷۰ درصد است.وی گفت: وزارت بهداشت «طرح مکمل‌یاری ویتامین دی» را برای کودکان، زنان باردار، میانسالان و جوانان در دست اجرا دارد. دکتر عبدالهی افزود: با این وجود به عموم مردم توصیه می‌شود با مراجعه به داروخانه‌ها «قرص ویتامین دی» را تهیه و بطور منظم برای پیشگیری از ابتلاء به بیماری کووید ۱۹ ناشی از ویروس همه‌گیر کرونا مصرف کنند. وی ادامه داد: رعایت برنامه غذایی مناسب و صحیح نقش مهمی در تقویت دستگاه ایمنی بدن و پیشگیری از بیماری ویروسی کووید ۱۹ دارد. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت گفت: مصرف «ویتامین دی» حتی در دوران ابتلا به ویروس کرونا نیز از اهمیت و تاثیر زیادی بر کاهش شدت بیماری کووید ۱۹ و بهبودی سریع فرد بیمار برخوردار است.

وی افزود: «الگوی مناسب غذایی» به معنای مصرف بالای گوشت، میوه و غذاهای گران قیمت نیست بلکه رعایت تعادل و تنوع در مصرف مواد خوراکی بر اساس هرم غذایی و از همه گروههای غذایی مانند سبزیها، میوه‌ها، لبنیات، مواد پروتئینی، حبوبات و ریز مغزیها توصیه می‌شود. دکتر عبدالهی بر اهمیت «تعادل در مصرف مواد غذایی» تاکید و بیان کرد: هر دو حالت چاقی، اضافه وزن و یا لاغری و کم‌وزنی در انسان، در ضعف دستگاه ایمنی بدن و ابتلا به ویروس کرونا نقش دارند. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی همچنین گفت: «برنامه شناسایی مادران باردار و کودکان زیر پنج سال نیازمند حمایت تغذیه‌ای از سوی این وزارتخانه با همکاری کمیته امداد، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و نیکوکاران سلامت در حال اجرا است.وی افزود: تاکنون در همین چارچوب ۴۰ هزار مادر باردار و ۳۷ هزار کودک نیازمند بسته‌های غذایی در سطح کشور شناسایی و زیر پوشش این برنامه حمایتی قرار گرفته‌اند. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت امروز در سفر به مشهد، از مرکز خدمات جامع سلامت مهرآباد ویژه درمان بیماران کرونایی در این شهر بازدید کرد. بر اساس آخرین آمار رسمی تاکنون ۵۳۰ هزار و ۳۸۰ نفر در ایران به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند. بیماری کووید ۱۹ تاکنون جان ۳۰ هزار و ۱۲۳ نفر را در کشورمان گرفته است. همچنین مبتلایان به ویروس کرونا در ایران بهبود یافته‌اند. «پاندمی کرونا» تاکنون در سطح جهان ۳۹ میلیون و ۶۵۵ هزار و ۱۱۹ نفر را بیمار کرده و جان یک میلیون و ۱۱۰ هزار و ۲۴۶ نفر را در ۲۳۰ کشور گرفته است. ۲۹ میلیون و ۶۹۱ هزار و ۹۶۱ نفر از افراد مبتلا به ویروس کرونا در سطح جهان، تاکنون درمان شده‌اند.در این میان آمریکا با هشت میلیون و ۲۹۱ هزار و ۲۰۲ بیمار کووید ۱۹ و ۲۲۳ هزار و ۶۸۱ قربانی ویروس کرونا، بیشترین آمار ابتلا و تلفات ناشی از پاندمی کرونا است. پس از آمریکا کشورهای هند، برزیل و روسیه بیشترین شمار افراد مبتلا به ویروس کرونا را دارند. بر اساس آخرین آمارهای رسمی، ایران مبتلایان و جانباختگان پاندمی کرونا جایگاه دوازدهم را پس از آفریقای جنوبی در میان کشورهای جهان دارد.