

تأمین مستمر شیرخشک آلرژیک نوزادان

اسفند 14، 1403



کیا پرس/سرپرست امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو از تداوم تأمین شیرخشک آلرژیک نوزادان خبر داد و اعلام کرد که در کنار برند نئوکیت، دو گزینه جایگزین با معیارهای مشابه در دسترس خانواده‌ها قرار گرفته است.

به گزارش کیا پرس از ایفدانا، دکتر علی صفا ضمن اشاره به چالش‌های بین‌المللی در زنجیره تأمین گفت در ماه‌های اخیر به دلیل محدودیت‌های نقل و انتقال مالی، تأمین نئوکیت با تأخیر مواجه شد اما با برنامه‌ریزی انجام‌شده، دو محصول کمیدوژن و آلفامینو که از نظر فرمولاسیون و کارایی مورد تأیید هستند، به عنوان جایگزین عرضه شده‌اند.

وی از پزشکان متخصص خواست برای جلوگیری از دغدغه خانواده‌ها، این دو گزینه را در نسخه‌های خود لحاظ کنند تا روند تغذیه نوزادان مبتلا به آلرژی بدون وقفه ادامه یابد.

مدیرکل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو همچنین از پیگیری مستمر برای تأمین نئوکیت خبر داد و تأکید کرد که این محصول همچنان در اولویت واردات قرار دارد و به محض ورود مجدد، اطلاع‌رسانی خواهد شد.

ماه رمضان و تغییرات خطرناک دارویی ۵۸ درصد از بیماران در مصرف دارو

اسفند ۱۴، ۱۴۰۳



کیا پرس/سرپرست دفترپایش و نظارت بر مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو گفت طبق بررسی‌ها بیش از نیمی از بیماران در ماه رمضان به صورت خودسرانه مصرف داروهای خود را تغییر می‌دهند. این تغییرات، از قطع کامل درمان تا تغییر ساعت مصرف، می‌تواند سلامت بیماران را به خطر بیندازد. متخصصان توصیه می‌کنند که پیش از هرگونه تغییر در رژیم دارویی، حتماً با پزشک یا داروساز مشورت شود.

به گزارش کیا پرس از ایغدانا، دکتر نازیلا یوسفی با اشاره به تغییرات بدن در ماه رمضان اظهار داشت: «در این ماه، تغییراتی در شرایط فیزیولوژیک بدن و الگوی وعده‌های غذایی رخ می‌دهد که می‌تواند بر وضعیت بیماری و دارودرمانی اثرگذار باشد. از آنجا که در این ایام معمولاً دو وعده غذایی اصلی در سحر و افطار مصرف می‌شود و این وعده‌ها اغلب حاوی مقادیر بالای کربوهیدرات و چربی هستند، ممکن است متابولیسم داروها را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین بیماران باید درخصوص نحوه مصرف داروها و ارزیابی عملکرد آن‌ها با پزشک یا داروساز خود مشورت کنند.»

وی با تأکید بر اهمیت تنظیم مصرف داروها در بازه زمانی بین افطار و سحر افزود: «با توجه به اینکه اکثر داروها، به‌ویژه داروهای خوراکی، فقط در این فاصله قابل مصرف هستند، تغییر در رژیم دارویی اجتناب‌ناپذیر است. در چنین شرایطی، رژیم‌های دارویی یکبار یا دو بار در روز بیشترین کاربرد را دارند، اما اینکه کدام داروها قابلیت این تغییر را دارند و مصرف آن‌ها در وعده افطار یا سحر مناسب‌تر است، باید تحت نظر پزشک یا داروساز تعیین شود.»

وی با استناد به مطالب دکتر هادی اسماعیلی، عضو هیئت علمی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بیان کرد: «طبق تحقیقات انجام‌شده، حدود ۵۸ درصد بیماران در این ماه اقدام به تغییر خودسرانه رژیم دارویی خود می‌کنند که از این میان ۴۳ درصد اقدام به قطع درمان، ۱۰ درصد تغییر ساعت مصرف و ۵ درصد باقی‌مانده تمامی داروهای خود را به صورت یک وعده در روز مصرف کرده‌اند. تمامی این اقدامات می‌تواند سلامت بیماران را تهدید کند، درحالی‌که با تنظیم رژیم دارویی مناسب می‌توان به اکثر بیماران کمک کرد تا ضمن حفظ سلامتی، از این ماه بهره‌مند شوند.»

دکتر یوسفی در ادامه تصریح کرد: «برخی داروها دارای اثر بخشی طولانی‌مدت هستند و می‌توانند تنها یک بار در روز مصرف شوند. در مواردی که امکان جایگزینی وجود داشته باشد، پزشک می‌تواند داروهایی که چند بار در روز مصرف می‌شوند را با داروهای دارای قابلیت مصرف یک یا دو بار در روز جایگزین کند. این اقدامات می‌تواند به مدیریت بهتر روند درمان در ایام ماه رمضان کمک کند.»

۶۴ نفر در حوادث مرتبط با چهارشنبه آخر سال مصدوم شدند

اسفند ۱۴، ۱۴۰۳



کیا پرس/سخنگوی سازمان اورژانس کشور گفت: متأسفانه علیرغم هشدارهایی که هر سال داده می شود، امسال هم حوادث مرتبط با چهارشنبه آخر سال قربانیانی برجا گذاشت.

به گزارش خبرنگار کیا پرس، با یک یکتا پرست اظهار داشت: از اول تا ۱۲ اسفند ۶۴ مصدوم داشتیم که ۶۰ نفر مرد و ۴ نفر زن بودند.

وی ادامه داد: ۵۸ نفر وضعیت مساعدی نداشتند که به مراکز درمانی اعزام شدند؛ از این تعداد ۱۳ نفر به دلیل شدت جراحت، بستری شدند.

وی میانگین سنی مصدومان را ۱۸ سال اعلام کرد و گفت: کم سن ترین و مسن ترین مصدوم به ترتیب ۵ سال و ۴۷ سال است که هر دو دچار سوختگی شدند.

وی با اشاره به اینکه تاکنون از ۱۹ استان گزارش مصدومیت داشتیم، گفت: استان های تهران، آذربایجان شرقی، مرکزی، قزوین و البرز بیشترین مصدومین را داشتند.

انجام بیش از ۲۰ هزار عمل کاشت حلزون شنوایی در کشور

اسفند ۱۴، ۱۴۰۳



کیا پرس/مهندس صفوی همزمان با روز جهانی شنوایی از انجام بیش از ۲۰ هزار عمل کاشت حلزون شنوایی خبرداد و گفت: هیات امنای صرفه‌جویی ارزی در معالجه بیماران به عنوان نخستین و بزرگ‌ترین حامی کاشت حلزون شنوایی در کشورمان محسوب می‌شود.

به گزارش کیا پرس از ویدا، مهندس سید حسین صفوی، رئیس هیات امنای صرفه‌جویی ارزی در معالجه بیماران، ضمن تبریک روز جهانی شنوایی و لزوم فراهم کردن امکانات و ایجاد فرصت‌های برابر برای حضور فعال همه افراد ناشنوا و کم شنوا در جامعه خاطرنشان کرد: احترام به حقوق این عزیزان و فراهم کردن شرایط مناسب، وظیفه‌ای همگانی است که نیازمند همکاری همه نهادهای مسئول است.

وی در ادامه به دستاوردهای کشور در حوزه کاشت حلزون شنوایی اشاره کرد و گفت: کاشت حلزون شنوایی یکی از پیشرفته‌ترین راهکارهای پزشکی برای بازگرداندن شنوایی به افراد ناشنواست. این روش از سال ۱۳۷۲ در کشور ما آغاز شده و تاکنون، با حمایت هیات امنای صرفه‌جویی ارزی در معالجه بیماران، بیش از ۲۰ هزار عمل کاشت حلزون انجام شده است.

مهندس صفوی ادامه داد: امروز، خانواده بزرگ ۲۰ هزار نفری کاشت حلزون که شامل فرزندان کاشته شده است، افتخار بزرگی برای کشور به شمار می‌روند. این عزیزان، که توانسته‌اند با بهره‌گیری از این فناوری پزشکی، مسیر رشد و پیشرفت را طی کنند، نماد توانمندی، امید و موفقیت در جامعه هستند. حضور فعال آن‌ها در عرصه‌های علمی، فرهنگی و اجتماعی، نشان‌دهنده ظرفیت‌های بی‌نظیر این فرزندان در اعتلای کشور است.

وی تأکید کرد: هیات امنای صرفه‌جویی ارزی، به عنوان نخستین و بزرگ‌ترین حامی کاشت حلزون شنوایی در ایران، موفق شده است با توسعه مراکز درمانی، خدمات کاشت حلزون را در ۱۶ مرکز در استان‌های

مختلف از جمله خراسان، تبریز، زاهدان، اهواز و سایر نقاط کشور گسترش دهد تا بیماران بدون نیاز به سفرهای طولانی به این خدمات دسترسی داشته باشند.

مهندس صفوی با اشاره به جایگاه ممتاز ایران در این حوزه افزود: با افتخار اعلام می‌کنیم که کشور ما در منطقه خاورمیانه رتبه نخست کاشت حلزون را به خود اختصاص داده و در سطح جهانی نیز در میان ۱۰ کشور برتر دنیا قرار دارد. این موفقیت، نه تنها حاصل تلاش متخصصان و حمایت‌های مستمر از بیماران نیازمند است، بلکه مرهون اراده و همت فرزندان کاشت حلزون است که امروز، با حضور مؤثر خود در جامعه، افتخارآفرینی می‌کنند.

رئیس هیات امنای صرفه‌جویی ارزی ابراز امیدواری کرد که با ادامه این مسیر، گام‌های مؤثرتری در جهت بهبود کیفیت زندگی افراد ناشنوا برداشته شود و شاهد روزی باشیم که هیچ فردی به دلیل مشکلات شنوایی، از نعمت ارتباط و مشارکت اجتماعی محروم نماند.

هشدار سازمان غذا و دارو درباره استفاده از آسپرین به عنوان ماسک پوست

اسفند ۱۴، ۱۴۰۳



کیا پرس/دفتر نظارت و پایش فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو نسبت به تبلیغات نادرست درباره استفاده موضعی از قرص آسپرین

به گزارش کیاپرس از ایفدانا دکتر نازیلا یوسفی تأکید کرد که چنین روشی فاقد پشتوانه علمی بوده و می‌تواند باعث آسیب‌های جدی پوستی شود.

سرپرست دفتر نظارت و پایش فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو درباره انتشار تبلیغات گسترده در فضای مجازی مبنی بر استفاده از قرص آسپرین به عنوان ماسک خانگی گفت: استفاده از این دارو به صورت موضعی نه تنها هیچ پایه علمی ندارد، بلکه ممکن است باعث خشکی شدید، قرمزی، التهاب و حتی سوختگی شیمیایی پوست شود.

وی با اشاره به این که آسپرین یک داروی خوراکی است که برای کاهش التهاب، تسکین درد و پیشگیری از لخته شدن خون تولید شده، افزود این دارو هیچ گونه مجوزی برای استفاده روی پوست ندارد و ایمنی و اثربخشی آن در این زمینه تأیید نشده است.

وی درباره شباهت شیمیایی آسپرین با سالیسیلیک اسید که در محصولات مراقبت از پوست به کار می‌رود، توضیح داد با وجود برخی شباهت‌های ساختاری، این دو ترکیب عملکرد متفاوتی دارند. سالیسیلیک اسید به عنوان یک عامل لایه بردار مجاز در فرآورده‌های پوستی استفاده می‌شود، در حالی که آسپرین فاقد تعادل اسیدی مناسب برای پوست است و می‌تواند سد محافظتی آن را تضعیف کند.

سرپرست دفتر نظارت و پایش فرآورده‌های سلامت با تأکید بر لزوم استفاده از محصولات تأیید شده گفت بهترین روش برای مراقبت از پوست، استفاده از فرآورده‌های دارای مجوز و استانداردهای لازم است. توصیه می‌شود افراد پیش از استفاده از هرگونه محصول پوستی با متخصصان مشورت کنند تا از بروز آسیب‌های احتمالی جلوگیری شود.

هزینه‌های سنگین تصادفات، ۷

درصد تولید ناخالص ملی است

اسفند ۱۴، ۱۴۰۳



کیا پرس/رییس دانشگاه علوم پزشکی بم گفت: با توجه به افزایش آمار تصادفات در ایام نوروز، دانشگاه علوم پزشکی بم با همراهی وزارت بهداشت، کمپین "نه به تصادف" را از ابتدای اسفندماه آغاز کرده است.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر علی صدیقی در جلسه شورای ترافیک این شهرستان ضمن تبریک ماه مبارک رمضان و تسلیت حادثه تروریستی ریگان، با ارائه آمارهای تکان‌دهنده از تصادفات جاده‌ای، زنگ خطر را به صدا درآورد.

وی با اشاره به آمار سال ۱۴۰۲، گفت: حدود ۲۰ هزار و ۴۵ نفر در کشور بر اثر تصادفات رانندگی جان خود را از دست داده‌اند که این رقم، روزانه به طور میانگین ۵۵ نفر را شامل می‌شود که از میانگین جهانی بالاتر است و وضعیت بحرانی جاده‌های کشور را نشان می‌دهد.

او افزود: استان کرمان با یک هزار و ۳۹۴ فوتی، در جایگاه چهارم کشور قرار دارد و استان سیستان و بلوچستان نیز با یک هزار و ۴۳۶ فوتی، رتبه سوم را به خود اختصاص داده است.

هزینه‌های سنگین تصادفات؛ ۷ درصد تولید ناخالص ملی

دکتر صدیقی با اشاره به هزینه‌های سنگین تصادفات برای سیستم بهداشت و درمان کشور، گفت که سهم هزینه‌های تصادفات از تولید ناخالص ملی، گاهی تا ۷ درصد نیز تخمین زده می‌شود، در حالی که کمتر از ۴ درصد تولید ناخالص ملی صرف هزینه‌های بهداشت و درمان می‌شود.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی بم ادامه داد: با توجه به افزایش آمار تصادفات در ایام نوروز، دانشگاه علوم پزشکی بم با همراهی وزارت بهداشت، کمپین "نه به تصادف" را از ابتدای اسفندماه آغاز کرده است.

او عنوان کرد: هدف اصلی این پویش، ارتقای فرهنگ رانندگی ایمن و کاهش تلفات و خسارات ناشی از تصادفات جاده‌ای است.

آمادگی کامل اورژانس و بیمارستان‌ها

دکتر صدیقی با اشاره به آمار ۱۱۰۰ تا ۱۲۰۰ فوتی در ایام نوروز سال‌های گذشته، از آمادگی کامل اورژانس پیش بیمارستانی و اورژانس‌های بیمارستان‌ها برای کاهش آسیب‌های ناشی از تصادفات خبر داد.

تجهیز ناوگان اورژانس و آموزش کادر درمان

وی گفت: دانشگاه علوم پزشکی بم در راستای بهبود خدمات اورژانس، اقداماتی نظیر تجهیز ناوگان اورژانس با پنج دستگاه آمبولانس جدید اهدایی از طرف خیرین و یک دستگاه از طرف وزارت بهداشت و همچنین برگزاری برنامه‌های آموزشی ویژه برای کادر اورژانس و بیمارستان‌ها را انجام داده است.

تأکید بر فرهنگسازی و افزایش آگاهی عمومی

دکتر صدیقی، فرهنگسازی و افزایش آگاهی عمومی را از مهم‌ترین عوامل کاهش تصادفات دانست و بر نقش رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی، چهره‌های سرشناس و آموزش و پرورش در این زمینه تأکید کرد.

وی همچنین خواستار احیای طرح‌هایی مانند همیار پلیس شد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی بم، نوروز را فرصتی برای همکاری همه‌جانبه و وفاق ملی در راستای کاهش آمار تلفات و تصادفات دانست و خواستار توجه جدی به فرهنگ ایمنی رانندگی و پرهیز از رفتارهای خطرناک در جاده‌ها شد.

دکتر صدیقی در پایان سخنان خود، از شهرداری‌ها، ارگان‌های ذی‌ربط و رسانه‌ها خواست تا با نصب تابلوها و بنرهای ایمنی رانندگی، همکاری با رسانه‌ها و رفع مشکلات جاده‌ای، در این پویش همراهی کنند.

حوادث مرتبط با چهارشنبه آخر سال بازهم قربانیانی برجا گذاشت/۴۸ مصدوم ؛ ۲۵ مورد سوختگی

اسفند ۱۴، ۱۴۰۳



کیا پرس/سخنگوی سازمان اورژانس کشور گفت: متأسفانه علیرغم هشدارهایی که هر سال داده می شود، امسال هم حوادث مرتبط با چهارشنبه آخر سال قربانیانی برجا گذاشت.

به گزارش خبرنگار کیا پرس، بابک یکتا پرست اظهار داشت: تاکنون ۴۸ مصدوم داشتیم که ۴۵ نفر وضعیت مساعدی نداشتند و به مراکز درمانی اعزام شدند .

وی با اشاره به اینکه از این تعداد ۱۰ نفر هنوز به دلیل شدت جراحات، بستری هستند، بیان داشت: ۸ نفر از مصدومین دچار قطع عضو شدند.

وی بیان داشت: ۱۰ نفر هم دچار آسیب چشمی شدند، همچنین تاکنون ۲۵ مورد سوختگی در سطوح مختلف؛ داشتیم.

چگونه از گران‌فروشی و خرید محصولات تقلبی جلوگیری کنیم؟

اسفند 14، 1403



کیا پرس /سرپرست دفتر بازرسی، ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات سازمان غذا و دارو، تأکید کرد که شهروندان باید در خرید تجهیزات پزشکی، فرآورده‌های آرایشی و غذایی دقت بیشتری داشته باشند تا از گرفتار شدن در دام گران‌فروشی و خرید محصولات تقلبی جلوگیری کنند.

به گزارش کیا پرس از ایفدانا، دکتر سعید مهرزادی توصیه کرد تجهیزات پزشکی، فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی و مکمل‌ها باید از داروخانه‌ها و فروشگاه‌های مجاز تهیه شوند. همچنین، بررسی برچسب اصالت کالا و استعلام کد رهگیری از طریق سامانه تیکت یکی از روش‌های اطمینان از اصالت محصول است.

وی با اشاره به راهکارهای مقابله با گران‌فروشی افزود دریافت فاکتور رسمی یکی از مهم‌ترین اقدامات است. شهروندان باید قیمت کالاها را با نرخ‌های مصوب مقایسه کنند و در صورت مشاهده تخلفات، موارد مشکوک را گزارش دهند.

سرپرست دفتر بازرسی، ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات سازمان غذا و دارو، در ادامه تصریح کرد تاریخ مصرف محصولات، به‌ویژه در حوزه فرآورده‌های غذایی و مکمل‌ها، باید هنگام خرید مورد توجه قرار گیرد. مصرف‌کنندگان باید از خرید کالاهای تاریخ‌گذشته یا دارای تاریخ مخدوش خودداری کنند.

دکتر مهرزادی در پایان خاطرنشان کرد در صورت مشاهده تخلفات، مردم می‌توانند از طریق سامانه ۱۹۰ یا سایر درگاه‌های اطلاع‌رسانی سازمان غذا و دارو گزارش دهند تا برخورد قانونی با متخلفان انجام شود.

فواید روزه‌داری از نظر علم پزشکی؛ تقویت سلامت جسم و روان

اسفند ۱۴، ۱۴۰۳



کیا پرس/مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در خصوص فواید روزه‌داری برای سلامت بدن، گفت: تحقیقات علمی مختلف نشان داده‌اند که روزه‌داری نه تنها برای بدن مضر نیست، بلکه می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت افراد داشته باشد.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر احمد اسماعیلزاده، درخصوص فواید روزه داری برای سلامت بدن، گفت: تحقیقات مختلف علم نوین فواید بسیاری را از روزه داری برای سلامت انسانها ثابت کرده اند.

وی ادامه داد: یکی از پرسش‌های همیشگی در میان مردم این است که آیا روزه‌داری می‌تواند به سلامت آسیب برساند یا اینکه واقعاً برای

بدن مفید است. بر اساس شواهد علمی و مطالعات متعدد، فواید روزه‌داری برای سلامت به‌طور کامل اثبات شده است. با این حال، افرادی که به برخی مشکلات پزشکی مانند بیماری‌های گوارشی، سنگ کلیه یا دیابت وابسته به انسولین مبتلا هستند، می‌توانند با نظر پزشک، از گرفتن روزه معاف شوند.

دکتر اسماعیلزاده تأکید کرد: افرادی که از سلامت کامل برخوردارند، نه‌تنها با روزه‌داری دچار مشکل نمی‌شوند، بلکه این امر می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت آن‌ها داشته باشد. روزه‌داری با محدود کردن دریافت کالری، به کاهش چربی بدن کمک می‌کند. این کاهش چربی، در نهایت منجر به کنترل فشار خون، کاهش قند خون و بهبود سطح چربی‌های خون می‌شود؛ مشکلاتی که امروزه به‌طور گسترده در جامعه شایع شده و بسیاری از افراد با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تصریح کرد: کاهش وزن ناشی از روزه‌داری می‌تواند نقش مؤثری در بهبود سلامت افراد، به‌ویژه کسانی که مبتلا به کبد چرب هستند، داشته باشد. روزه‌داری نه‌تنها به التیام کبد کمک می‌کند، بلکه با ایجاد فرصتی برای استراحت دستگاه گوارش، عملکرد آن را بهبود بخشیده و موجب ارتقای سلامت گوارشی در طول زمان می‌شود.

وی گفت: مطالعات نشان داده‌اند که روزه‌داری نه‌تنها موجب آرامش روان و کاهش استرس می‌شود، بلکه با کاهش التهاب در بدن همراه است. وقتی تمامی این مزایا را در کنار یکدیگر قرار دهیم، به این نتیجه می‌رسیم که روزه‌داری می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت جسم و روان داشته باشد و در طولانی‌مدت به حفظ و ارتقای سلامت افراد کمک کند.

وی افزود: البته برخی افراد با مشکلات خاص سلامتی، مانند رفلاکس معده، سنگ کلیه، یا دیابت وابسته به انسولین، بهتر است از روزه‌داری پرهیز کنند. همچنین، افرادی که نیاز به مصرف مداوم دارو دارند، نباید بدون مشورت با پزشک اقدام به روزه‌داری کنند. دین اسلام هم روزه‌داری برای افراد با شرایط خاص را محدود کرده و توصیه کرده که بهتر است روزه نگیرند.

دکتر اسماعیلزاده در پایان عنوان کرد: در دین اسلام همواره بر حفظ سلامت تأکید شده است. اولویت اصلی همیشه سلامت افراد است و گفته شده که در صورتی که پزشک معالج شما و وضعیت سلامتیتان اجازه دهد، روزه‌داری مشکلی ندارد. روزه‌داری می‌تواند به بهبود و ارتقای سلامت

افراد سالم کمک کند و حتی باعث افزایش طول عمر آنها شود.

توصیه‌هایی در مورد خانه‌تکانی پیش از نوروز

اسفند 14، 1403



کیا پرس/با نزدیک شدن به روزهای پایانی سال و آغاز تعطیلات نوروزی، بسیاری از خانواده‌ها به خانه‌تکانی و نظافت منزل می‌پردازند. دکتر احمد موذن‌زاده، نایبرئیس انجمن فیزیوتراپی ایران، توصیه‌هایی برای پیشگیری از آسیب‌های جسمانی در این ایام ارائه کرده است:

بهتر است خانه‌تکانی به صورت تدریجی و در یک بازه زمانی یک‌هفته‌ای انجام شود تا از وارد شدن فشار بیش از حد به ستون فقرات و مفاصل جلوگیری شود.

انجام نظافت و جابه‌جایی‌های سنگین در یک روز می‌تواند منجر به مشکلات حاد اسکلتی و عضلانی شود همچنین افرادی که برای تمیز کردن بخش‌های مرتفع از چهارپایه یا نردبان استفاده می‌کنند، باید نکات ایمنی را رعایت کنند، زیرا سقوط از ارتفاع یکی از دلایل شایع شکستگی‌های اندام تحتانی و فوقانی در این ایام است.

در رابطه با نظافت‌هایی مانند شستن فرش و جابه‌جایی وسایل سنگین، توصیه می‌شود از وضعیت‌های نامناسب بدن مانند خم شدن طولانی‌مدت یا نشستن روی زانو پرهیز شود.

همچنین جابه‌جایی اجسام سنگین باید به صورت گروهی (دو یا سه نفره)

انجام شود تا فشار کمتری به ستون فقرات و زانوها وارد شود.

دکتر مودنزاده در پایان تأکید کرد که رعایت اصول ارگونومیک و مدیریت زمان در انجام خانه‌تکانی، نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های جسمانی و حفظ سلامت افراد دارد.