

هوای تهران در آستانه شرایط بسیار ناسالم؛ هشدار وزارت بهداشت

آذر ۱۶، ۱۴۰۳



کیا پرس/رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت اعلام کرد که هوای تهران در آستانه شرایط بسیار ناسالم قرار دارد و تداوم این وضعیت می تواند سلامت عمومی را به شدت تحت تأثیر قرار دهد.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر عباس شاهسونی اعلام کرد: هوای شهر تهران در آستانه شرایط بسیار ناسالم قرار دارد. در حال حاضر بیش از ۹۰ درصد ایستگاه های شهر تهران شاخص کیفیت هوا بالاتر از ۱۵۰ و در وضعیت ناسالم برای همه گروه ها قرار دارد و ایستگاه های مناطق ۱۹ و ۲۰ در آستانه شرایط بسیار ناسالم هستند.

وی افزود: با توجه به پیش بینی پایداری هوا توسط سازمان هواشناسی کشور و ادامه آن تا روز دوشنبه و افزایش غلظت آلاینده ذرات معلق کوچکتر از دو و نیم میکرون، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اعلام وضعیت شرایط اضطرار کرده و درخواست تشکیل کارگروه شرایط اضطرار کرده است.

دکتر شاهسونی توصیه کرد که در این شرایط افزایش قابل توجه بیماری های قلبی و عروقی یا ریوی و مرگ زودرس در بیماران قلبی و سالمندان و افزایش قابل توجه علائم تنفسی در کل جمعیت رخ می دهد.

لذا، افراد مبتلا به بیماری های قلبی یا ریوی، سالمندان و کودکان باید از هر گونه فعالیت فیزیکی خارج از منزل اجتناب کنند و افراد دیگر نیز باید از فعالیت های طولانی و سنگین خارج از منزل اجتناب کنند.

وی خاطرنشان کرد: گروه های آسیب پذیر از جمله کودکان، زنان باردار، بیماران تنفسی و قلبی به خصوص افرادی که مبتلا به آسم هستند و سالمندان سعی کنند تا حد امکان در فضای باز تردد نکنند و در صورت ضرورت از ماسک های مناسب و استاندارد استفاده کنند.

رییس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت در پایان با توجه به پایداری آلودگی هوا، درخواست کرد که کارگروه شرایط اضطرار کلانشهر تهران، جهت جلوگیری از تشدید وضعیت کیفیت هوا، مطابق دستورالعمل اعمال محدودیت ها و ممنوعیت های موقت زمانی و مکانی و در نظر گرفتن وضعیت پایداری هوا تا دوشنبه، تصمیمات لازم را اخذ کند.

بهترین زمان کشیدن دندان های عقل ۱۸ تا ۲۵ سالگی است

آذر ۱۶، ۱۴۰۳



کیا پرس/عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی گفت: هرچند نمی توان زمان دقیقی به صورت کلی برای کشیدن دندان عقل مشخص کرد اما بهترین زمان خارج کردن دندان های عقل ۱۸ تا ۲۵ سالگی است.

به گزارش کیاپرس از دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دکتر صالح دادمهر افزود: این کار موجب سلامت لثه، رعایت ساده تر بهداشت و همچنین حفظ سلامتی دندان جلوی عقل (دندان ۷) خواهد شد.

وی با بیان این نکته که با وجود دندان های عقل نیمه نهفته، امکان تمیز کردن ناحیه های عقب دهان بسیار کم و سخت می باشد، بیان داشت: این امر اغلب موجب گیر غذایی و التهاب لثه و آبسه لثه ای می شود.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد همچنین گفت: بیمارانی که دندان های آنها پوسیدگی زیادی دارد هر ۶ ماه یکبار و بیمارانی که دندان های آنها پوسیدگی کمی دارد سالی یک بار، برای معاینه دندان ها اقدام کنند.

مادران باردار تست اچ آی وی را انجام دهند

آذر ۱۶، ۱۴۰۳



کیاپرس/رییس کنترل ایدز وزارت بهداشت گفت: در برنامه مراقبت از مادران باردار که این یکی از موفقیت های بزرگ کشور است، اچ آی وی یکی از تست های می باشد که به مادران باردار تاکید می شود آن را

انجام دهند.

به گزارش کیا پرس، دکتر هنگامه نامداری تبار افزود: به مادران باردار بعد از مشاوره، توصیه اکید می شود که آزمایش اچ آی وی را انجام دهند.

وی ادامه داد: اگر مادری مبتلا به اچ آی وی بود تحت درمان قرار می گیرد تا انتقال بیماری به فرزند صفر شود.

وی بیان داشت: تست اچ آی وی نه تنها برای مادران باردار بلکه برای هیچ فردی اجباری نیست به عبارتی فرد بعد از مشاوره با رضایت خود می تواند آن را انجام دهد.

وی با اشاره به اینکه چیزی به نام غربالگری جنین در مورد بیماری اچ آی وی نداریم، افزود: یکی از اقداماتی که برای نوزادان سرراهی انجام می شود، آزمایش اچ آی وی است، اگر بچه مبتلا بود و نیاز داشت، تحت مراقبت و درمان قرار می گیرد.

وی، مشاوره را جز لاینفک مراقبت های اچ آی وی دانست و گفت: قبل از تست اچ آی وی، مشاوره به صورت مستمر انجام می شود.

آیا واکسن HPV در برنامه ملی واکسیناسیون گنجانده می شود؟

آذر ۱۶، ۱۴۰۳



کیا پرس/سال‌هاست که واکسن HPV به‌عنوان یکی از مؤثرترین روش‌های پیشگیری از این بیماری‌ها در بسیاری از کشورها به برنامه‌های واکسیناسیون ملی اضافه شده است.

به گزارش کیا پرس از ویدا، حال این موضوع به‌طور جدی در ایران نیز در دست بررسی است؛ معاون بهداشت وزارت بهداشت اعلام کرد که بررسی‌های علمی و جمع‌آوری داده‌ها برای گنجاندن واکسن HPV در برنامه ایمن‌سازی ملی آغاز شده است.

دکتر علیرضا ریسی در خصوص گنجاندن واکسیناسیون HPV در برنامه‌های روتین واکسیناسیون کشورهای مختلف، گفت: در حال حاضر واکسیناسیون علیه HPV در بیش از ۱۴۰ کشور جهان انجام می‌شود.

وی افزود: در منطقه مدیترانه شرقی که ایران جزو آن محسوب می‌شود، کشورهای لیبی، قطر، عربستان سعودی و امارات متحده، واکسیناسیون روتین علیه بیماری HPV را برای کل گروه‌های هدف و یا جمعیت پرخطر بیماری آغاز کرده اند.

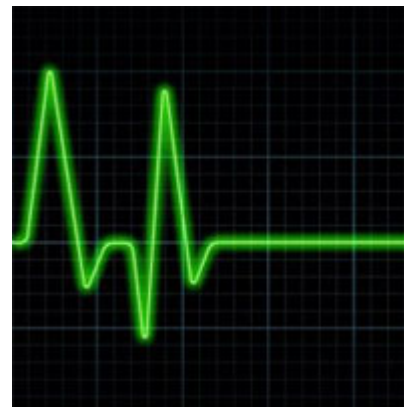
معاون بهداشت وزارت بهداشت در خصوص اینکه چگونه یک واکسن در برنامه کشوری ایمن‌سازی ایران قرار می‌گیرد، بیان کرد: ادغام یک واکسن در برنامه کشوری ایمن‌سازی منوط به جمع‌آوری داده‌ها و توصیه‌های ملی و بین‌المللی و انجام مطالعات کشوری در مورد میزان بار بیماری، میزان بروز و شیوع و هزینه و اثربخشی واکسن است.

وی تصریح کرد: اطلاعات جمع‌آوری‌شده در جلسات کمیته کشوری ایمن‌سازی مورد بررسی قرار می‌گیرد و در صورت تصویب توسط معاونت بهداشتی به وزیر بهداشت اطلاع داده می‌شود؛ در صورت تأیید مصوبات کمیته توسط

وزیر بهداشت، اقدامات بعدی جهت ورود واکسن به برنامه کشوری آغاز می شود.

تغذیه سومین عامل مرگ و میر در کشور است

آذر ۱۶، ۱۴۰۳



کیا پرس/معاون بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی با اشاره به اینکه تغذیه سومین عامل مرگ و میر در کشور است، گفت: کمبود دریافت امگا عامل ۵ هزار مرگ در سال است.

به گزارش خبرنگار کیا پرس، دکتر علیرضا ریسی با اشاره به اینکه ماهی، مهمترین منبع غذایی امگا است، بیان داشت: سعی کنید در رژیم غذایی خود حتما از ماهی استفاده کنید.

کانولا بهترین روغن است

وی اظهار داشت: کانولا بهترین روغن است که از نوع غیر اشباع می باشد. روغن آفتابگردان و کنجد هم روغن غیر اشباع هستند اما کانولا از آنها بهتر است.

وی افزود: روغن های مختلف در حرارت های متفاوت می تواند ترکیب اش تغییر پیدا کند و در برخی مواقع می تواند به ترکیب ناسالم تبدیل شود.

ریسی افزود: روغن هایی که چندین بار استفاده می شوند، می توانند

سبب برخی از بیماری ها شوند.

وی، چربی اشباع مورد نیاز روزانه را کمتر از ۱۰ درصد کالری افراد اعلام کرد و گفت: چربی روزانه مورد نیاز هر فرد حدود ۲۵ درصد کالری است که کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه باید از چربی اشباع و مابقی باید از چربی غیر اشباع باشد. چربی های غیر اشباع چربی مفید .

وی تاکید کرد: هر چه به این سمت برویم که میزان کالری دریافتی خودمان از چربی کمتر کنیم، مفیدتر است.

وی گفت: عمده روغن های در دسترس در کشور جز روغن های غیر اشباع می باشند.

وی فرایند روغن گیری را مهم دانست و گفت: ما روغن گیری پیش مشتری را اصلا توصیه نمی کنیم.

باورهای غلط در مورد غذاها

وی بیان کرد: به افراد مبتلا به قندخون، اعلام می شود نباید شیرینی بخورد، برخی از آنان می گوید فقط عسل طبیعی خالص می خوریم، این تفکر وجود دارد که عسل طبیعی خالص برای همه بیماری ها از جمله دیابت خوب است، این موضوع ناشی از باورهای غلط در مورد غذاها است.

وی ادامه داد: برخی ها می گویند ما روغن حیوانی و دنبه که برای بدن خیلی مفید است، مصرف می کنیم، این همان نوع تفکر یا باور غلط است که با این نوع باورها باید مقابله کرد.

وی علت عدم مصرف روغن حیوانی را به دلیل نوع چربی یا چربی اشباع دانست و گفت: چند نوع چربی داریم که یک نوع آن چربی اشباع هستند که مصرف زیاد آن برای بدن مفید نیست.

میزان دریافت کالری ها از روغن را خیلی کم کنیم

وی گفت: باید به سمتی برویم که میزان دریافت کالری ها از روغن را خیلی کم کنیم به عبارتی نوع پخت غذا را به سمتی از روغن کمتر استفاده کنیم.

وی افزود: در سبک زندگی مان باید به سمت استفاده کمتر از روغن

حرکت کنیم و بجای آن از غذاهای بخارپز یا آب مصرف کنیم به عبارتی این موارد بهتر از روغن است.

عوامل خطر ابتلا به نارسایی کلیه کدامند

آذر ۱۶، ۱۴۰۳



کیا پرس/ دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ریسک فاکتورهای ابتلا به نارسایی کلیه را دیابت، فشار خون بالا، وزن کم زمان تولد، چاقی در دوران کودکی و بزرگسالی، مصرف بیش از اندازه نمک، مصرف سیگار، سن بالای ۶۰ سال، بیماری های ژنتیکی برشمرد

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر بشری حسن زمانی، فوق تخصص بیماری های کلیه و فشار خون افزود: چنانچه فردی مبتلا به دیابت نوع یک است، ۵ سال بعد از شروع دیابت باید میزان دفع آلبومین در ادرار را اندازه گیری کنند، اما در دیابت نوع دو بررسی ها در هنگام تشخیص و سپس به طور سالانه انجام شود.

وی گفت: اولین نشانه آسیب کلیه، دفع آلبومین در کلیه است و طبق فرموهای موجود یک پزشک متخصص برای ارزیابی میزان کارکرد کلیه، کراتین سرم را اندازه گیری می کند.

فوق تخصص بیماری های کلیه و فشار خون با اشاره به اهمیت تاثیرگذاری داروهای گیاهی بر عملکرد کلیه هم گفت: در بین بیماران ما به دلیل مصرف بیش از اندازه برخی داروهای گیاهی مثل گلپوره، نارسایی کبد و کلیه دیده شده که منجر به دیالیز بیمار هم شده

است.

وی افزود : در مواردی نیز مصرف بی اندازه شیرین بیان برای رفع مشکلات گوارشی، باعث کاهش پتاسیم شده و بیمار با علائم فلجی به بیمارستان مراجعه کرده است.

وی گفت :همچنین برخی از بیماران در باشگاه ها به توصیه مربی های خود و به دلیل مصرف کراتین، مصرف بیش از اندازه کلسیم دچار نارسایی حاد و مزمن کلیه شده و در نهایت مجبور به پیوند کلیه در سنین جوانی می شوند .