

اورژانس کشور: در ساعات اوج گرما از خانه خارج نشوید

تیر 30، 1404



کیا پرس/معاون آموزش همگانی سازمان اورژانس نسبت به خطر جدی گرمزدگی هشدار داد و بر لزوم رعایت نکات پیشگیرانه توسط عموم مردم به ویژه گروه‌های در معرض خطر تأکید کرد.

به گزارش کیا پرس از خبرگزاری مهر، محسن لعل با اشاره به افزایش شدید دمای هوا در روزهای اخیر گفت: افزایش بیش از حد دمای بدن یا از دست رفتن مایعات و املاح، منجر به بروز گرمزدگی می‌شود که اگر درمان نشود و اقدامی برای کاهش علائم آن صورت نگیرد، می‌تواند باعث آسیب‌های جدی و حتی تهدیدکننده حیات شود.

وی افزود: برای پیشگیری از گرمزدگی، باید ابتدا بدانیم چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند و کودکان و نوزادان، سالمندان، خانم‌های باردار، افراد چاق، مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت یا بیماری‌های قلبی، و همچنین افرادی که در فضای باز فعالیت سنگین دارند، بیش از دیگران در معرض خطر گرمزدگی قرار دارند.

در ساعات اوج گرما از خانه خارج نشوید

لعل تأکید کرد: در گام نخست، در صورت نداشتن ضرورت برای خروج از منزل، افراد به ویژه گروه‌های پرخطر از خانه خارج نشوند، به ویژه در

ساعات اوج گرما یعنی از ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر. در صورت لزوم برای خروج، باید از لباسهای نخی، سبک و روشن استفاده شود و به‌طور مداوم و قبل از احساس تشنگی، آب نوشیده شود.

اورژانس کشور: در ساعات اوج گرما از خانه خارج نشوید

وی با بیان اینکه مصرف نوشیدنی‌های شیرین و حاوی کافئین در گرما توصیه نمی‌شود، گفت: اگر افراد از خودرو استفاده می‌کنند، باید حتماً از سیستم تهویه مناسب و کولر بهره ببرند و در صورت امکان، چرخش هوای داخلی خودرو فعال شود تا شرایط دمایی قابل‌تحمل‌تر شود.

معاون آموزش همگانی اورژانس در ادامه با اشاره به علائم هشداردهنده گرم‌زدگی گفت: علائم اولیه شامل سردرد، سرگیجه، تهوع، ضعف عمومی و گرفتگی عضلات است. اگر در این مرحله اقدامی برای خنک کردن فرد صورت نگیرد، دمای بدن افزایش یافته، پوست خشک می‌شود، ضربان قلب بالا می‌رود و در مراحل پیشرفته ممکن است فرد دچار بیهوشی، تشنج و حتی مرگ شود.

به گفته وی؛ در مواجهه با فردی که دچار گرم‌زدگی شده، باید سریعاً او را به محیط خنک منتقل کرده، لباسهای غیرضروری را کاهش داد، بدن او را با آب اسپری و باد زده و در صورت هوشیاری به او مایعات خنک حاوی املاح خوراند. اگر گرفتگی عضلات شکم وجود دارد، بیمار باید در حالت درازکش و با پاهای خم شده قرار گیرد تا از درد و فشار کاسته شود.

لعل خاطرنشان کرد: افزایش آگاهی عمومی نسبت به علائم و اقدامات اولیه گرم‌زدگی می‌تواند از بروز بسیاری از موارد شدید جلوگیری کند. در صورت مشاهده علائم، تماس با شماره ۱۱۵ اورژانس می‌تواند راهنمایی فوری و اعزام سریع نیروهای درمانی را به دنبال داشته باشد

۲۱ فوتی و ۳۴ مصدوم واژگونی اتوبوس در محور فیروزآباد - کوار

تیر ۳۰، ۱۴۰۴



مرگبارترین تصادف تا بدستان حادثه واژگونی اتوبوس جان ۲۱ نفر را گرفت و مصدومان به مراکز درمانی منتقل شدند.

به گزارش کیاپرس اعزام فوری تیم های امدادی و آماده باش بیمارستان ها،

۱۱ آمبولانس و ۲ اتوبوس آمبولانس به محل حادثه اعزام و بیمارستان های شیراز و فیروزآباد در حالت آماده باش کامل قرار گرفتند.

به گزارش وبدا، در ساعت ۱۱:۰۵ روز ۲۸ تیر ماه، گزارشی مبنی بر واژگونی یک دستگاه اتوبوس در محور فیروزآباد، حدود ۵ کیلومتر بعد از کوار به سمت فیروزآباد، به مرکز ارتباطات اورژانس ۱۱۵ اعلام شد. بلافاصله ۱۱ دستگاه آمبولانس و ۲ دستگاه اتوبوس آمبولانس به محل حادثه اعزام شدند.

چاقی و دیابت؛ عوامل خطر جدی برای سقط جنین در دوران بارداری

تیر 30، 1404



کیا پرس/عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان با اشاره به نقش بیماری‌های زمینه‌ای در سلامت بارداری، چاقی و دیابت را یکی از مهم‌ترین عوامل خطر برای سقط جنین عنوان کرد.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر محبوبه رسولزاده متخصص سلامت باروری و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان اظهار داشت: سقط جنین که به معنای از دست رفتن جنین پیش از ۲۰ هفته بارداری است، یکی از پدیده‌های شایع و مهم در حوزه مامایی و سلامت مادران به شمار می‌رود.

وی با تأکید بر تعریف سازمان جهانی بهداشت در این زمینه، خاطرنشان کرد: بسیاری از موارد سقط به صورت خودبه‌خودی و به دلایل مختلفی مانند اختلالات کروموزومی جنین، مشکلات پزشکی زمینه‌ای مادر و سبک زندگی ناسالم رخ می‌دهد.

دکتر رسولزاده، با اشاره به نشانه‌های اولیه سقط از جمله خونریزی و درد شکمی گفت: آگاهی از این علائم و مراجعه فوری به مراکز درمانی از اهمیت بسزایی برخوردار است و می‌تواند از خطرات بیشتر پیشگیری کند.

این متخصص سلامت باروری، با اشاره به تأثیر بیماری‌های مزمن مانند دیابت، چاقی و اختلالات تیروئیدی بر روند بارداری افزود: این بیماری‌ها در صورت کنترل نشدن، ریسک سقط جنین را افزایش می‌دهند و لازم است پیش از اقدام به بارداری، اقدامات درمانی و مراقبتی لازم صورت گیرد.

وی همچنین، با تأکید بر لزوم مشاوره‌های پیش از بارداری اظهار داشت: زوجین باید پیش از بارداری تحت مشاوره قبا از بارداری قرار گیرند و در صورت ابتلا به بیماری‌های پزشکی و مزمن، با نظر متخصصان تحت کنترل قرار گیرند.

دکتر رسولزاده نقش تغذیه و سبک زندگی سالم را نیز در پیشگیری از سقط جنین مؤثر دانست و خاطرنشان کرد: مصرف اسید فولیک، آهن، و کنترل وزن در دوران پیش و حین بارداری، از عوامل کلیدی در کاهش خطرات دوران بارداری محسوب می‌شود.

وی در پایان با اشاره به اهمیت آموزش و اطلاع‌رسانی در حوزه سلامت مادران تصریح کرد: افزایش آگاهی عمومی و بهره‌مندی از خدمات مشاوره‌ای و پزشکی می‌تواند نقش مهمی در کاهش آمار سقط جنین در کشور ایفا کند.

حدود ۸ درصد ایرانی‌های بالای ۶۰ سال به آلزایمر مبتلا هستند

تیر ۳۰، ۱۴۰۴



کیا پرس/متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره بیماری آلزایمر توضیح داد و گفت: آلزایمر یکی از بیماری‌های مهم و تحلیل‌برنده مغز است که به دلیل روند رو به افزایش ابتلا، نیازمند توجه ویژه‌ای است.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر سرور عدوانی در نشست خبری به مناسبت روز جهانی مغز افزود: این بیماری نه تنها حافظه بلکه سایر عملکردهای شناختی مغز را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. افزون بر این، زندگی خانواده بیماران، ساختار اجتماعی جامعه و نظام سلامت کشور را نیز در ابعاد مختلف اقتصادی و اجتماعی با چالش‌هایی جدی مواجه می‌سازد.

وی افزود: با توجه به افزایش امید به زندگی و سالمندی جمعیت، روند ابتلا به آلزایمر در کشور ما نیز مانند سایر نقاط جهان، رو به افزایش است. آمارهای جهانی نشان می‌دهد که هر ۳ ثانیه یک نفر در جهان به این بیماری مبتلا می‌شود و برآوردها حاکیست که در کشور ما نیز به صورت هفتگی موارد جدید ابتلا ثبت می‌شود.

وی گفت: یکی از نکات مهم در مدیریت این بیماری، مسئله تشخیص آن است. اگر تنها به ویزیت‌های روتین و بررسی‌های بالینی اکتفا کنیم، حداکثر ۲۰ درصد مبتلایان شناسایی خواهند شد. اما اگر از روش‌های غربالگری هدفمند بهره ببریم، این درصد به طور چشمگیری افزایش خواهد یافت؛ موضوعی که اهمیت توسعه برنامه‌های غربالگری را در سطح ملی نشان می‌دهد.

این متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب عنوان کرد: از منظر اقتصادی نیز

آلزامر بار سنگینی بر جامعه تحمیل می‌کند. به‌طور میانگین، هزینه نگهداری و درمان این بیماران حدود سه برابر بیشتر از افراد سالم است.

وی درخصوص آمار ابتلا بیان کرد: در خصوص شیوع، تخمین‌ها نشان می‌دهد که حدود ۸ درصد از افراد بالای ۶۰ سال در جامعه به این بیماری مبتلا هستند. این میزان، به‌ویژه در میان زنان، بیش از مردان گزارش شده و با توجه به روند پیری جمعیت، پیش‌بینی می‌شود این آمار در سال‌های آینده افزایش یابد.

دکتر عدوانی گفت: نکته‌ای که نباید از آن غافل شد، نقش کلیدی خانواده‌ها در همراهی با بیمار است. فرد مبتلا تنها نیست؛ بلکه خانواده نیز به اندازه خود بیمار، و در برخی موارد حتی بیشتر، تحت فشار روانی، عاطفی و اجتماعی قرار می‌گیرد. این خانواده‌ها نیازمند آموزش، آگاهی، حمایت و همراهی هستند. ما به‌عنوان متخصصان و متولیان حوزه سلامت وظیفه داریم در جهت آگاه‌سازی جامعه و حمایت از این افراد گام برداریم و آن‌ها را تنها نگذاریم.

سردرد، شایع‌ترین بیماری مغز و اعصاب/ استرس شدید درد را تشدید می‌کند

تیر 30، 1404



کیا پرس/در نشست خبری روز جهانی مغز، متخصصان مغز و اعصاب با هشدار درباره شیوع بالای اختلالات مغزی مانند سردرد، صرع، آلزایمر و سکته مغزی تأکید کردند که استرس، بحران‌های اجتماعی و تشخیص دیر هنگام، عوامل تشدیدکننده این بیماری‌ها هستند. آن‌ها خواستار آگاهی عمومی بیشتر، تشخیص به موقع و مراقبت هدفمند شدند.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر مجید غفاری‌پور، متخصص مغز و اعصاب و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، در نشست خبری به مناسبت روز جهانی مغز، گفت: مغز انسان در واقع فرمانده و کنترل‌کننده تمامی اعمال حرکتی و حسی بدن به شمار می‌رود و صرع (اپی‌لپسی) یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در حوزه بیماری‌های مغز و اعصاب محسوب می‌شود.

وی افزود: بر اساس آمارهای جهانی، بیش از ۵۰ میلیون نفر در دنیا به صرع مبتلا هستند و حتی در برخی گزارش‌های جدید، این عدد به ۶۰ میلیون نفر نیز می‌رسد. در ایران نیز طبق بررسی‌های انجام‌شده و آخرین متاآنالیزهایی که چندی پیش مرور کردم، می‌توان تخمین زد که حدود یک میلیون و چهارصد هزار نفر به این بیماری مبتلا باشند.

دکتر غفاری‌پور خاطرنشان کرد: نکته مهم این است که در ذهن عموم مردم، صرع تنها به عنوان حمله‌ای با بیهوشی و حرکات شدید اندامی از نوع تونیک‌کلونیک شناخته می‌شود، در حالی که این بیماری اشکال بسیار متنوع‌تری دارد، برخی از حملات صرعی ممکن است تنها به صورت اختلالات اتونومیک (مانند سردرد) بدون بیهوشی یا حرکات شدید بروز پیدا کند. به عبارتی، انواع ساده‌تر آن ممکن است صرفاً با اختلال گذرای هوشیاری در حد چند ثانیه همراه باشد؛ بدون اینکه بیمار به‌طور

کامل بیهوش شود یا زمین بیفتد. در اصطلاح علمی به این حالت «دیساورینتیشن» گفته می‌شود، یعنی بیمار برای چند لحظه تمرکز و آگاهی خود را از دست می‌دهد؛ یا مانند آنچه در کودکان مدرسه‌ای دیده می‌شود، حالتی از خیره شدن و مکث که به آن «ابسنس» می‌گویند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: این تنوع علائم، در صورت عدم شناخت درست، می‌تواند منجر به تأخیر در تشخیص و درمان شود. نکته بعدی، مساله درمان بیماری صرع است. حتی ما که در این حوزه تخصص داریم، گاهی نمی‌توانیم به راحتی نوع دقیق بیماری را تشخیص دهیم یا داروی مناسب را از ابتدا به درستی انتخاب کنیم. اگر حملات صرعی به موقع کنترل نشوند، ممکن است عوارضی در عملکرد مغز بر جای بگذارند؛ از جمله کاهش توان شناختی (کاهش هوش)، اختلال در روند تحصیلی و بروز مشکلات رفتاری.

۱.۴ میلیون ایرانی به صرع

تیر 30، 1404



کیا پرس/عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به ابتلای ۱.۴ میلیون نفر از مردم کشور به صرع، گفت: سردرد می‌تواند

از علائم صرع باشد، اما شایع‌ترین نوع سردرد، میگرن است.

به گزارش کی‌پرس از تسنیم، دکتر مجید غفارپور، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و عضو هیئت مدیره انجمن مغز و اعصاب ایران، امروز در نشست خبری با اصحاب رسانه با بیان اینکه مغز اداره‌کننده همه اعمال هوشی و حرکتی است، اظهار کرد: اپی‌لپسی یا صرع یکی از بیماری‌های شایع در حوزه مغز و اعصاب به شمار می‌رود. در جهان بیش از ۵۰ میلیون نفر مبتلا به اپی‌لپسی هستند و در ایران نیز طبق بررسی‌های صورت‌گرفته، حدود یک میلیون و ۴۰۰ هزار نفر به این بیماری مبتلا هستند.

وی افزود: مردم صرع را به عنوان بیهوشی همراه با تکان و حرکت اندام‌ها می‌شناسند، اما صرع انواع مختلفی دارد و ممکن است فردی مبتلا باشد اما بیهوشی نداشته باشد و صرفاً سردرد را تجربه کند. عدم هوشیاری گذرای چند ثانیه‌ای نیز می‌تواند در طیف ابتلا به صرع قرار بگیرد.

غفارپور با اشاره به عوارض ناشی از درمان نادرست گفت: اگر صرع به موقع درمان نشود، باعث بروز عوارضی مانند کاهش ضریب هوشی و اختلالات رفتاری می‌شود. از سوی دیگر، داروهای مصرفی در درمان صرع ممکن است باعث اختلال در ضریب هوشی و رفتار افراد شود.

وی با بیان اینکه سالانه میلیون‌ها دلار در جهان صرف خرید داروهای صرع می‌شود، ادامه داد: باید به مصرف درست داروها توجه کنیم و از تحمیل هزینه‌های اضافی به بیماران و نظام سلامت جلوگیری کنیم.

وی همچنین با اشاره به سردردها گفت: بیش از ۱۳ نوع سردرد داریم که شایع‌ترین آنها میگرن است و استرس می‌تواند شدت آن را افزایش دهد. سردردهای میگرنی ممکن است طولانی شده و باعث اختلال موقتی بینایی شوند؛ اختلالات دید گذرا در افراد مسن نیز ممکن است ناشی از میگرن باشد. همچنین نوعی سردرد به نام سردرد تنشی وجود دارد که با اضطراب تشدید می‌شود.

عضو هیئت مدیره انجمن مغز و اعصاب ایران در پاسخ به سوال خبرنگار تسنیم درباره گروه‌های سنی مبتلا به صرع، بیان کرد: بیماری صرع دو پیک سنی دارد؛ در کودکان و همچنین افراد بالای ۶۰ سال شیوع بیشتری دارد.

غفارپور با بیان اینکه مصرف دارو در ایران بالاست و بسیاری از

داروهایی که تجویز و مصرف میشوند بیش از حد مورد نیاز هستند، در پاسخ به پرسشی درباره تأثیر مصرف مکملها بر سلامت مغز اظهار کرد: در برخی موارد، کلسیم، منیزیم، ویتامین D و سایر ویتامینها در سنین بالا برای پیشگیری از پوکی استخوان یا درمان برخی بیماریها استفاده میشوند؛ اما اغلب مکملهایی که در داروخانهها عرضه میشوند، کاربرد مؤثری ندارند. در حال حاضر، بزرگترین شرکتهای سرمایه‌داری در حوزه مکملها و داروها فعالیت میکنند و تبلیغات گسترده‌ای در این زمینه انجام میدهند؛ در حالی که بسیاری از مواد غذایی میتوانند جایگزین این مکملها شوند.

وبینار علمی «سقط مکرر؛ چالشها و راهکارها» برگزار میشود

تیر 30، 1404



کیا پرس/پژوهشگاه ابن‌سینا به بررسی راهکارهای نوین سقط مکرر که یکی از مهم‌ترین معضلات باروری است، می‌پردازد.

به گزارش کیا پرس از روابط عمومی پژوهشگاه فناوری های نوین علوم زیستی جهاد دانشگاهی ابن سینا ، در ادامه برنامه‌های آموزش تخصصی از راه دور، این پژوهشگاه با هدف ارتقاء دانش پزشکی و افزایش

آگاهی متخصصان حوزه سلامت باروری، و بیناری با عنوان «سقط مکرر؛ چالشها و راهکارها» برگزار میکند. این نشست علمی با اعطای امتیاز آموزش بازآموزی، روز سه‌شنبه ۳۱ تیرماه ۱۴۰۴ از ساعت ۱۲:۳۰ تا ۱۳:۳۰ به صورت آنلاین برگزار خواهد شد.

در این وینار، مهم‌ترین دلایل تکرار سقطهای غیرارادی، از جمله عوامل ایمونولوژیک، هورمونی، ژنتیکی و آناتومیک بررسی شده و تازه‌ترین رویکردهای تشخیصی و درمانی در این زمینه معرفی خواهد شد. هدف از این برنامه، ارائه راهکارهای مبتنی بر شواهد علمی برای مدیریت صحیح و مؤثر این وضعیت بالینی است که از مهم‌ترین چالشهای زوجهای نابارور به شمار میرود.

دکتر اتوسا کریمی، متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ ناباروری، عضو هیئت علمی پژوهشگاه ابن‌سینا، دبیر علمی این برنامه است و دکتر وحیده حافظی، متخصص زنان و زایمان و عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا، به‌عنوان سخنران، یافته‌های به‌روز را در حوزه درمان سقطهای مکرر ارائه خواهد داد.

پژوهشگاه ابن‌سینا با توسعه برنامه‌های آموزش مجازی، کوشیده است فضایی علمی، تخصصی و در دسترس برای پزشکان، ماماها، پژوهشگران و سایر علاقمندان فراهم آورد تا بدون محدودیت مکانی، در ارتقای دانش حرفه‌ای خود گام بردارند.

جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر می‌توان با شماره تلفن ۰۲۱-۲۲۴۳۲۰۲۰ داخلی ۴۵۵ یا از طریق واتساپ به شماره ۰۹۰۳۲۴۲۶۸۵۹ تماس حاصل کرد.

جراحی رباتیک ایرانی در مسیر رشد و بالندگی

تیر ۳۰، ۱۴۰۴



کیا پرس/عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران از پیشرفت‌های چشمگیر در توسعه سامانه ملی جراحی رباتیک از راه دور سینا خبر داد و گفت: سرمایه‌گذاری برای تولید، سرمایه‌گذاری برای مردم است.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر علیرضا میرباقری، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و مدیرعامل شرکت نوآوران رباتیک و پزشکی سینا در برنامه «به زندگی سلام کن» رادیو سلامت با اعلام این خبر افزود: این سامانه حاصل ده سال تحقیق و توسعه مستمر است که تمامی تست‌های فنی، استانداردها، مطالعات پیش‌بالینی روی حیوان و جسد انسان را پشت سر گذاشته و از سال گذشته مجوز ورود به مطالعات بالینی انسانی را دریافت کرده است.

وی افزود: از نیمه فروردین امسال، مطالعات بالینی روی بیماران داوطلب آغاز شده و تاکنون هشت عمل جراحی برداشتن کیسه صفرا در بیماران ۴۲ تا ۶۳ ساله با موفقیت کامل انجام شده است. همه بیماران همان روز یا روز بعد مرخص شده‌اند.

میرباقری با اشاره به تأثیر این فناوری بر کاهش دوره نقاهت گفت: اگر جراحی‌هایی که قبلاً به‌صورت باز انجام می‌شدند را با ربات به‌صورت بسته انجام دهیم، دوره نقاهت از یکی دو هفته به یک روز کاهش می‌یابد. در جراحی‌هایی که قبلاً لاپاراسکوپی می‌شدند، دوره نقاهت مشابه است اما دقت عمل با ربات به‌طور چشمگیری افزایش می‌یابد.

وی توضیح داد: هر حرکت دست جراح در کنسول، به‌صورت یک‌دهم در ابزار جراحی داخل شکم بیمار کپی می‌شود. این یعنی کنترل دقیق‌تر، لرزش

کمتر و کیفیت بالاتر در اجرای عمل.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به شعار سال ۱۴۰۴ اظهارکرد: این مسیر نه تنها گشایشی برای معیشت مردم خواهد بود، بلکه با برنامه‌ریزی دولت و مشارکت مردم، می‌توان بر چالش‌های اقتصادی و تحریم‌ها غلبه کرد و آینده‌ای روشن رقم زد.

آب، مناسب‌ترین نوشیدنی در روزهای گرم سال است

تیر ۳۰، ۱۴۰۴



کیا پرس/عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز ضمن بیان این موضوع که تمام واکنش‌های شیمیایی بدن در محیط آبی اتفاق می‌افتد، بر حفظ حجم آب بدن در فصل گرما تاکید کرد و آب را مناسب‌ترین نوشیدنی در این زمینه برشمرد.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر «مرضیه اکبرزاده»، دکترای تخصصی تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه با اشاره به اهمیت توجه به تدابیر تغذیه‌ای در فصل گرما برای حفظ سلامت بدن و پیشگیری از گرمازدگی، هرگونه کم‌آبی را موجب آسیب به بافت‌ها و اندام‌های بدن عنوان کرد.

او با بیان اینکه آب، مناسب ترین نوشیدنی برای تامین میزان آب بدن، به ویژه در روزهای گرم سال است، اظهار کرد: در فصل گرما به دلیل افزایش تبخیر از سطح پوست و ریه ها، اهمیت توجه به حفظ آب موردنیاز بدن ضرورت دارد و بر همین اساس لازم است نسبت به جبران مایعات از دست رفته بدن اقدام کنیم.

نوشیدن آب به صورت جرعه جرعه و در طول روز را به یاد داشته باشیم دکتر اکبرزاده در ادامه به انتخاب های متفاوت افراد برای رفع تشنگی در طول روز اشاره کرد و گفت: با توجه به ترکیبات آب و نقشی که در سلامت بدن ایفا می کند، به ویژه در فصل گرما، ترجیح بر استفاده از آب به شکل ساده است که توصیه می شود از ابتدای صبح، به صورت جرعه جرعه و متناوب، در ساعت های مختلف روز مصرف شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز حجم و رنگ ادرار را شاخصی برای آگاهی از وضعیت آب بدن عنوان کرد و افزود: کم حجم بودن و تیره بودن رنگ ادرار، می تواند نشانه ای از کم آب بودن بدن باشد.

توصیه دیگر دکتر اکبرزاده برای حفظ آب بدن در کنار نوشیدن آب، استفاده از چای کمرنگ، آبمیوه های طبیعی، نوشیدنی های بدون قند و کافئین و میوه هایی مانند طالبی و هندوانه بود که به میزان اعتدال، در این فصل توصیه می شود؛ اما به یاد داشته باشیم نوشیدنی های صنعتی مانند آبمیوه های صنعتی به دلیل بالا بودن میزان قند، گزینه مناسبی برای رفع تشنگی نیست.

سالاد شیرازی، ترکیبی مناسب در روزهای گرم سال عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه یکی از راهکارهای حفظ آب بدن در فصل گرما، استفاده از سبزی ها و میوه ها است، سالاد شیرازی را ترکیب مناسبی در این زمینه عنوان کرد.

او برای پیشگیری از کم آبی بدن، پرهیز از غذاهای پرچرب را به دلیل افزایش نیاز بدن به آب توصیه کرد.

رنگ‌های دارویی؛ نقش کلیدی در ایمنی، تمایز و کیفیت داروهای مصرفی

تیر 30، 1404



کیا پرس/رئیس اداره مواد اولیه اداره کل داروی سازمان غذا گفت: رنگ در دارو صرفاً به منظور زیبایی نیست. کاربرد آن فراتر از ظاهر است و در حوزه ایمنی دارویی، تمایز بین اشکال و دوزهای مختلف، افزایش پایبندی به درمان و جلوگیری از خطاهای مصرف نقش مؤثری دارد.

به گزارش کیا پرس از ایغدانا، دکتر محمد رضا عالمی اظهار داشت: رنگ‌هایی که در تولید دارو استفاده می‌شود باید از نظر ایمنی، سمیت، حساسیت‌زایی و میزان جذب در بدن، مطابق با استانداردهای سازمان غذا و دارو بررسی و تأیید شوند. تأمین سلامت بیماران در گرو انتخاب دقیق اجزای فرمولاسیون از جمله رنگ‌هاست.

به گفته وی، رنگ‌گذاری هدفمند در محصولات دارویی، نقش مهمی در پذیرش بهتر دارو ایفا می‌کند. به‌ویژه در گروه‌های حساس مثل کودکان و سالمندان که ظاهر قرص یا شربت می‌تواند تأثیر روانی مستقیمی بر روند مصرف داشته باشد.

رئیس اداره مواد اولیه اداره کل دارو با اشاره به جهت‌گیری جهانی در حوزه رنگ‌های دارویی افزود حرکت به سمت استفاده از رنگ‌های

طبیعی، کاهش رنگ‌های شیمیایی و تولید رنگ‌های هوشمند با فناوری‌های نوین، در دستورکار صنایع دارویی دنیا است و ایران نیز باید در این مسیر گام بردارد.

عالمی از آمادگی سازمان غذا و دارو برای حمایت از تولید داخلی رنگ‌های دارویی خبر داد و گفت علاوه بر کنترل دقیق کیفی، این سازمان مسیر تأمین و واردات مواد اولیه با کیفیت را نیز تسهیل کرده تا نیاز صنایع بدون وقفه پاسخ داده شود.

وی تاکید کرد ثبت رنگ اختصاصی برای یک برند دارویی ایرانی و تبدیل آن به نماد هویتی در بازار، اقدامی راهبردی در حوزه برندینگ دارویی است که می‌تواند هم در داخل کشور و هم در بازارهای صادراتی اثرگذار باشد.