

تشدید خطر ابتلا به این بیماری با کم‌خوابی

اردیبهشت 26، 1404



کیا پرس : کم‌خوابی یک بحران سلامت عمومی است که حدود ۴۵ درصد از جمعیت جهان را تحت تاثیر قرار داده است.

به گزارش کیا پرس به نقل از جام جم، کمبود مزمن خواب یک مشکل رو به رشد سلامت عمومی است و در مطالعات جمعیتی بزرگ، با افزایش خطر حمله قلبی، سکته مغزی و فیبریلاسیون دهلیزی مرتبط دانسته شده است. سلامت قلب تحت تاثیر عوامل مختلف سبک زندگی، از جمله خواب، رژیم غذایی و ورزش قرار دارد.

تنها چند شب خواب ناکافی، مکانیسم‌های مولکولی مرتبط با افزایش خطر مشکلات قلبی را تقویت می‌کند. این یافته در مطالعه‌ای جدید نشان داده شده است که در آن محققان بررسی کردند که چگونه کمبود خواب بر نشانگرهای زیستی (در این مورد پروتئین‌ها) مرتبط با بیماری‌های

قلبی-عروقی تاثیر می‌گذارد. این مطالعه که توسط دانشگاه اوپسالا انجام شده، در مجله Biomarker Research منتشر شده است.

جانانان سدرنایس، پزشک و استاد دانشگاه اوپسالا و سرپرست این مطالعه، می‌گوید: «متأسفانه، تقریباً نیمی از سوئدی‌ها مرتباً خواب مختل شده را تجربه می‌کنند و این امر به ویژه در بین کارگران شیفتی رایج است. به همین دلیل ما می‌خواستیم مکانیسم‌هایی را شناسایی کنیم که بر چگونگی تاثیر کمبود خواب بر افزایش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی تاثیر می‌گذارند. در نهایت هدف شناسایی فرصت‌هایی برای رسیدگی به این مشکلات بود.»

چگونگی آزمایش

به منظور جداسازی اثرات خواب، تعدادی از شرایط در محیط آزمایشگاهی مانند رژیم غذایی و فعالیت بدنی کنترل شد. پژوهشگران ۱۶ مرد جوان سالم با وزن طبیعی را مورد مطالعه قرار دادند. همه آنها عادات خواب سالمی داشتند. شرکت‌کنندگان در دو جلسه در یک آزمایشگاه خواب وقت گذراندند که در آن وعده‌های غذایی و سطح فعالیت آنها به شدت کنترل می‌شد. در جلسه اول، شرکت‌کنندگان به مدت سه شب متوالی میزان خواب طبیعی داشتند، در حالی که در جلسه دیگر، هر شب فقط حدود چهار ساعت خوابیدند.

در هر دو جلسه، نمونه‌های خون صبح و عصر گرفته شد و سپس ورزش با شدت بالا به مدت ۳۰ دقیقه انجام شد. محققان سطح حدود ۹۰ پروتئین را در خون اندازه‌گیری کردند و توانستند ببینند که سطح بسیاری از این پروتئین‌ها که با افزایش التهاب مرتبط هستند، هنگام کمبود خواب شرکت‌کنندگان افزایش می‌یابد. بسیاری از این پروتئین‌ها قبلاً با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مانند نارسایی قلبی و بیماری عروق کرونر مرتبط بوده‌اند.

یافته‌ها

بسیاری از مطالعات بزرگتری که درباره ارتباط بین کمبود خواب و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی انجام شده است، عموماً بر افراد مسن‌تر که از قبل خطر ابتلا به چنین بیماری‌هایی را افزایش داده‌اند، متمرکز بوده‌اند. به همین دلیل جالب بود که سطح این پروتئین‌ها در افراد جوان‌تر و کاملاً سالم، تنها پس از چند شب کمبود خواب، به همان روش افزایش یافت.

سدرن‌اس می‌گوید: «این نتایج نشان می‌دهند که تاکید بر اهمیت خواب برای سلامت قلب و عروق حتی در اوایل زندگی مهم است.»

محققان پیش‌تر به این نتیجه رسیده بودند که ورزش بدنی می‌تواند حداقل برخی از اثرات منفی ناشی از خواب ناکافی را جبران کند. با این حال تعدادی از پروتئین‌های کلیدی، چه فرد دچار کمبود خواب باشد و چه نباشد، به طور یکسان افزایش یافتند. سدرن‌اس می‌گوید: «اما همچنین مهم است که توجه داشته باشیم که ورزش نمی‌تواند جایگزین عملکردهای اساسی خواب شود.»

تحقیقات بیشتری برای بررسی چگونگی تفاوت این اثرات در زنان، افراد مسن، بیماران مبتلا به بیماری قلبی یا افرادی که الگوهای خواب متفاوتی دارند، مورد نیاز است.

شیوع جهانی کم‌خوابی

کم‌خوابی یک بحران سلامت عمومی است که حدود ۴۵ درصد از جمعیت جهان را تحت تاثیر قرار داده است. بیش از یک سوم بزرگسالان در سطح جهان گزارش می‌دهند که کمتر از ۷ ساعت در شب می‌خوابند، که کمتر از میزان توصیه شده توسط سازمان بهداشت جهانی (۷ تا ۹ ساعت برای بزرگسالان) است. در آسیا، به ویژه ژاپن (۶.۳ ساعت) و کره جنوبی (۶.۵ ساعت)، کم‌خوابی شایع‌تر است. در برخی مناطق، مانند کشورهای OECD (آمریکا، بریتانیا، ژاپن، آلمان، کانادا)، تا ۳۵ درصد بزرگسالان به طور منظم کمتر از ۶ ساعت خواب شبانه دارند. در ایران ۳۳ درصد مردم از بی‌خوابی به عنوان شایع‌ترین اختلال خواب رنج می‌برند. برآوردها نشان می‌دهد که ۷ تا ۱۰ میلیون نفر در ایران به بی‌خوابی مبتلا هستند و انتظار می‌رود این آمار در سال‌های آینده افزایش

یابد. ۳۰ تا ۴۰ درصد تصادفات مرگبار جاده‌ای در ایران به دلیل خواب‌آلودگی رانندگان است.

آمارهای مرتبط

از هر پنج نفر حدود یک نفر در طول زندگی خود به اختلال خواب مبتلا می‌شود.

کم‌خوابی خطر دیابت نوع ۲ را تا ۴۱ درصد (برای خواب ۳-۴ ساعت در شب)، فشار خون بالا را تا ۲۰-۳۲ درصد و چاقی را تا ۵۵ درصد افزایش می‌دهد.

کم‌خوابی با افزایش ۱۳ درصد خطر مرگ زودهنگام، ۴۵ درصد خطر بیماری‌های قلبی و ۳۰ درصد خطر افسردگی مرتبط است.

نزدیک به یک میلیارد بزرگسال در جهان آپنه خواب انسدادی دارند، که ۴۲۵ میلیون مورد در سنین ۳۰ تا ۶۹ سال قرار دارند.

۶۰ درصد از بزرگسالان در کشورهای توسعه‌یافته حداقل یک ساعت قبل از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می‌کنند، که باعث کاهش تولید ملاتونین و تاخیر در خواب می‌شود.

حدود ۴۰ درصد از کارمندان در جهان گزارش می‌دهند که استرس شغلی باعث کاهش کیفیت یا کمیت خواب آنها شده است.

زنان ۴۰ درصد بیشتر از مردان احتمال دارد کم‌خوابی یا بی‌خوابی را تجربه کنند؛ به‌ویژه در دوران بارداری (۹۴ درصد زنان باردار مشکلات خواب را گزارش می‌کنند).

جوانان (۱۶-۲۴ سال) به دلیل استفاده گسترده از فناوری و شبکه‌های اجتماعی، با نرخ بالای کم‌خوابی مواجه هستند (تا ۵۷ درصد در برخی مطالعات).

۳۰ درصد از افراد برای مقابله با کم‌خوابی کافئین مصرف می‌کنند، که می‌تواند چرخه خواب را مختل کند.

حدود ۲۰ درصد از حوادث رانندگی در سطح جهان به خواب‌آلودگی مرتبط است، که سالانه منجر به صدها هزار مصدومیت می‌شود.

در سطح جهانی، هزینه‌های مستقیم و غیرمستقیم کم‌خوابی (مانند غیبت از کار و حوادث ناشی از کم‌خوابی) احتمالاً از یک تریلیون دلار در سال فراتر می‌رود.

بازار جهانی محصولات کمک‌خواب (مانند ملاتونین، دستگاه‌های CPAP) در

سال ۲۰۲۵ به ۵۲/۵ میلیارد دلار رسیده است.
تنها ۲۰ درصد افراد به طور منظم از استراتژی‌هایی مانند کاهش زمان
صفه نمایش یا تنظیم برنامه خواب استفاده می‌کنند.

کرونا بی‌سروصدا بازگشت / بهار با طعم ماسک و هشدارهای خاموش

اردیبهشت ۲۶، ۱۴۰۴



کیا پرس: بعد از ماه‌ها سکوت خبری درباره کرونا، حالا نشانه‌هایی از بازگشت این ویروس در دسرساز دیده می‌شود. افزایش ابتلا به بیماری‌های تنفسی در کشور، بسیاری را دوباره به یاد ماسک و پروتکل‌ها انداخته و کارشناسان با هشدار درباره بالا رفتن سهم کرونا در بین عفونت‌های تنفسی، بر ضرورت اطلاع‌رسانی دقیق و شفاف به مردم تأکید دارند.



به گزارش کیا پرس به نقل از خبرآنلاین، پس از مدتها آرامش نسبی در جبهه کرونا، حالا دوباره زمزمه‌های بازگشت این ویروس شنیده می‌شود. نشانه‌ها نشان می‌دهند که سهم ویروس کرونا از میان بیماری‌های تنفسی

رو به افزایش است؛ مسئله‌ای که بسیاری از مردم آن را از تجربه اطرافیان خود، و برخی دیگر از بازگشت ماسک‌ها در فضاهای عمومی متوجه شده‌اند.

دکتر **علیرضا رئیسی**، معاون وزارت بهداشت، با تأیید افزایش موارد ابتلا به کووید-۱۹ در هفته‌های اخیر گفت: «اگرچه سازمان جهانی بهداشت پایان وضعیت اضطراری کرونا را اعلام کرده، اما داده‌های سامانه‌های پایش و مراقبت در ایران حاکی از رشد ابتلا هستند. روند گردش ویروس‌های تنفسی، ازجمله کرونا، همچنان ادامه دارد.»

کرونا هرگز نرفته بود

دکتر **حمید سوری**، رئیس پیشین کمیته کشوری اپیدمیولوژی کرونا، تأکید کرد: «ما با بازگشت کرونا روبه‌رو نیستیم؛ چون این ویروس هیچ‌وقت به‌طور کامل از بین نرفته بود. در اپیدمی‌ها اصطلاحاتی مثل **موج دوم** و **موج سوم** مطرح است که هرکدام معنای متفاوتی دارند.»

او توضیح داد: «کنترل یعنی کاهش موارد به سطحی قابل‌قبول، حذف یعنی رسیدن به صفر در یک منطقه خاص (مثلاً کشور)، اما ریشه‌کنی یعنی حذف کامل ویروس در سطح جهان که تاکنون برای کرونا اتفاق نیفتاده است.»

کدام کشورها کرونا را حذف کرده‌اند؟

بر اساس اظهارات دکتر سوری، کشورهایی مانند **نیوزلند**، **استرالیا** و **سنگاپور** موفق به حذف ملی کرونا شده‌اند. آن‌ها با قرنطینه‌های شدید، مدیریت مؤثر و واکسیناسیون سراسری، بیماری را به صفر رساندند.

در سطح کنترل نیز کشورهای **آلمان**، **کانادا** و **کره جنوبی** توانسته‌اند با اعمال سیاست‌های مناسب، میزان ابتلا را کاهش داده و تحت کنترل نگه دارند.

وضعیت ایران در کنترل کرونا

ایران نیز در مسیر کنترل بیماری قرار گرفته است. به گفته دکتر سوری، با واکسیناسیون گسترده و اجرای برخی اقدامات بهداشتی، موارد بستری کاهش یافته اما برای اعلام پایان اپیدمی، باید طی چند

هفته متوالی، کاهش پایدار ابتلا و قطع زنجیره انتقال مشاهده شود.

در سطح جهانی هم، طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، طی ۲۸ روز اخیر تنها ۱۴۵۸ مورد مرگ ناشی از کووید-۱۹ ثبت شده که نسبت به دوره قبل کاهش نشان می‌دهد. با این حال، ویروس همچنان در گردش است.

افزایش ابتلا در ایران؛ بدون بحران اما هشدار آمیز

برخی آمارهای وزارت بهداشت حاکی از آن است که حدود ۲ درصد از عفونت‌های تنفسی به کرونا مربوط می‌شوند. دکتر سوری تأکید می‌کند که این عدد به تنهایی گویای وضعیت کلی اپیدمی نیست و باید در کنار شاخصهایی مانند میزان بستری، مرگ و میر، و نوع واریانت‌ها تحلیل شود.

او گفت: «اطلاع‌رسانی دقیق، ارائه آمار شفاف و منطقه‌ای، و بررسی توزیع ابتلا در استان‌ها از اقدامات ضروری برای مدیریت هوشمند بیماری است.»

توصیه‌ها برای عبور از موج جدید

دکتر سوری مجموعه‌ای از توصیه‌ها را برای مردم و مسئولان مطرح کرد:

برای مردم:

- بازگشت به استفاده از ماسک در اماکن عمومی و پرتردد
- شست‌وشوی منظم دست‌ها و رعایت فاصله فیزیکی
- توجه به علائم اولیه بیماری و مراجعه به مراکز درمانی
- دریافت دوزهای تقویتی واکسن در صورت نیاز
- تقویت سیستم ایمنی با تغذیه سالم، خواب کافی و ورزش

برای مسئولان:

- اطلاع‌رسانی شفاف و مستمر برای کاهش نگرانی عمومی
- ارتقاء ظرفیت بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی
- افزایش تست‌های غربالگری و پایش سریع‌تر مناطق پرخطر
- راه‌اندازی دوباره کمیته‌های واکنش سریع
- توجه ویژه به گروه‌های پرخطر مانند سالمندان و بیماران

در پایان، دکتر سوری هشدار داد: «اگرچه وضعیت فعلی بحرانی نیست، اما بی‌توجهی و سهل‌انگاری می‌تواند شرایط را در آینده‌ای نزدیک تغییر دهد. کرونا هنوز اینجاست و باید باهوش‌تر از آن باشیم.»

حل معضل تصفیه‌خانه فاضلاب جویبار ضروری است

اردیبهشت 26، 1404



****جویبار - کیا پرس:*** دکتر عباس مسجدی آرانی، معاون رئیس قوه قضائیه و رئیس سازمان پزشکی قانونی کشور، در نشست با فعالان اقتصادی شهرستان جویبار، بر لزوم پیگیری مشکلات تصفیه‌خانه فاضلاب شهرک صنعتی و مسائل مرتبط با کشاورزان تأکید کرد. این جلسه با حضور دکتر علی عباسی، مدیرکل پزشکی قانونی استان مازندران، حجت‌الاسلام محمدی، امام جمعه جویبار، میثم ناصحی، رئیس دادگستری شهرستان، حمیدرضا آقایی، دادستان و مدانلو، فرماندار شهرستان برگزار شد. ****مشکل تصفیه‌خانه فاضلاب شهرک صنعتی مسجدی آرانی تصریح کرد:**

جویبار نمونه‌ای بارز از مسائل مرتبط با حقوق عامه است که باید از سوی دادستان شهرستان مورد پیگیری جدی قرار گیرد.»**
وی افزود که دستگاه‌های اجرایی و قضایی باید **با زمان‌بندی مشخص** تکالیف خود را تعیین کنند تا مشکل هرچه سریع‌تر مرتفع شود.

***** قوه قضائیه آماده پیگیری مشکل در سطح ملی****
معاون رئیس قوه قضائیه خاطرنشان کرد که **اگر حل این مشکل در سطح شهرستان امکان‌پذیر نیست، باید در سطح ملی پیگیری شود.** وی تأکید کرد که در صورت لزوم، قوه قضائیه از ابزارهای قانونی برای رفع موانع بهره خواهد برد.

***** تأکید بر حل مشکلات تولیدکنندگان و کشاورزان****
مسجدی آرانی اظهار داشت: **«کشاورزان و صنعتگران، خط مقدم تولید کشور محسوب می‌شوند و ضروری است که مشکلات پیش روی آنان با جدیت حل شود.»**

وی سفرهای استانی را عاملی برای بررسی مشکلات و یافتن راهکارهای عملی دانست و تصریح کرد که **«سفرهای استانی نباید نمایشی باشند؛ بلکه باید آثار آن در زندگی مردم دیده شود.»**

***** پیگیری حقوق عامه و مسائل زیست‌محیطی****
رئیس سازمان پزشکی قانونی کشور، با اشاره به **اهمیت مسائل زیست‌محیطی** در این پرونده، از دستگاه‌های مربوطه خواست **با جدیت بیشتر، روند حل این مشکل را تسریع کنند.**

وی در پایان اظهار داشت که برخی مسائل شاید در حوزه مستقیم قوه قضائیه نباشد، اما در راستای شعار سال و حمایت از تولید، این مشکلات مورد توجه قرار گرفته و پیگیری خواهد شد.
□ این گزارش اختصاصی کی‌پرس است و اخبار تکمیلی در روزهای آینده منتشر خواهد شد.**

فواید پروبیوتیک و نقش آن در بهبود بعضی از بیماریها

اردیبهشت 26، 1404



کیا پرس: پروبیوتیکها میکروارگانیسمهای زنده‌ای هستند که با حمایت از میکروبیوم بدن، فواید بسیاری برای سلامتی دارند. تحقیقات نشان داده‌اند که آنها می‌توانند به تسکین علائم برخی بیماری‌ها کمک کنند. با این حال، مصرف آنها باید با مشورت پزشک انجام شود تا از ایمنی و اثربخشی آن اطمینان حاصل شود.

به گزارش کیا پرس به نقل از [verywellhealth](#)، مطالعات نشان می‌دهند که پروبیوتیکها می‌توانند در بهبود علائم برخی بیماری‌ها نقش مؤثری داشته باشند - نه فقط برای سلامت دستگاه گوارش، بلکه برای بیماری‌های پوستی، عفونت‌های تنفسی و اختلالات ایمنی نیز مفید هستند.

۱. سندروم روده تحریک‌پذیر (IBS)

علائمی مانند درد شکم، نفخ، یبوست و اسهال می‌توانند کیفیت زندگی را کاهش دهند. تحقیقات نشان می‌دهد سویه‌های خاصی از پروبیوتیکها مانند **بیفیدوباکتر** و **لاکتوباسیلوس** می‌توانند به کاهش این علائم کمک کنند و حرکات روده را تنظیم نمایند.

۲. اسهال مسافر

این نوع اسهال معمولاً در اثر مصرف غذا یا آب آلوده در سفرهای خارجی به وجود می‌آید. سویه‌هایی مانند **ساکارومایس** و **لاکتوباسیلوس** می‌توانند با تقویت تعادل باکتریایی روده، احتمال بروز اسهال را کاهش دهند.

۳. اسهال ناشی از مصرف آنتی‌بیوتیک

آنتی‌بیوتیک‌ها علاوه بر باکتری‌های مضر، باکتری‌های مفید را نیز از بین می‌برند و ممکن است باعث اسهال شوند. مصرف پروبیوتیک‌هایی مانند لاکتوباسیلوس و بیفیدوباکتر می‌تواند به بازسازی میکروبیوم روده کمک کند.

۴. رشد بیش‌ازحد باکتری در روده کوچک (SIBO)

در این بیماری، تعداد زیادی باکتری در روده کوچک تجمع می‌یابند که باعث نفخ، درد شکم و سوءجذب می‌شود. برخی پروبیوتیک‌ها ممکن است به کاهش این رشد غیرطبیعی کمک کنند، اما مصرف آن‌ها باید با نظر پزشک باشد.

۵. ویروس معده (آنفلوآنزای معده)

پروبیوتیک‌هایی مانند لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس می‌توانند شدت و مدت زمان اسهال ناشی از ویروس معده را کاهش دهند و به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند.

۶. بیماری التهابی روده (IBD)

در کولیت اولسراتیو، پروبیوتیک‌ها ممکن است التهاب را کاهش دهند، در حالی که در بیماری کرون تأثیر چندانی ندارند. باکتری‌های مفید می‌توانند به بازسازی مخاط روده کمک کنند.

۷. اگزما (درماتیت آتوپیک)

پروبیوتیک‌ها با تقویت عملکرد سد دفاعی پوست و کاهش واکنش‌های التهابی سیستم ایمنی می‌توانند دفعات و شدت شعله‌ور شدن اگزما را کاهش دهند.

۸. آکنه

رابطه‌ای قوی میان سلامت روده و پوست وجود دارد. پروبیوتیک‌ها با بهبود تعادل میکروبی روده و کاهش التهاب، می‌توانند به بهبود آکنه کمک کنند. محصولات موضعی حاوی پروبیوتیک نیز در بهبود سلامت پوست مؤثرند.

۹. آلرژی و آسم

پروبیوتیک‌ها می‌توانند پاسخ ایمنی بدن به آلرژن‌ها را متعادل کرده، التهاب را کاهش دهند و به کاهش شدت حملات آسم کمک کنند. البته، تحقیقات بیشتری برای شناسایی سویه‌های مؤثرتر لازم است.

۱۰. عفونت‌های واژن و مجاری ادراری

پروبیوتیک‌ها (به ویژه *لاکتوباسیلوس*) با بازگرداندن تعادل فلور واژن و جلوگیری از رشد باکتری‌های مضر مانند *E. coli* می‌توانند احتمال عفونت‌های مجدد را کاهش دهند. استفاده همزمان خوراکی و واژینال از پروبیوتیک‌ها مؤثرتر بوده است.

۱۱. عفونت‌های باکتریایی مزمن

در دوران مقاومت آنتی‌بیوتیکی، پروبیوتیک‌ها ممکن است نقش مکملی در مقابله با باکتری‌های مقاوم ایفا کنند. مثلاً در مطالعات، پروبیوتیک *باسیلوس سوبتیلیس* توانست حضور باکتری *S. aureus* را در روده و بینی به میزان قابل‌توجهی کاهش دهد.

۱۲. عفونت‌های تنفسی

پروبیوتیک‌ها می‌توانند التهاب ریه را کاهش داده، مدت زمان بیماری‌هایی مانند آنفلوآنزا و ذات‌الریه را کم کنند. البته تحقیقات بیشتری در مورد دوز و سویه مناسب لازم است.

۱۳. آرتريت روما توئيد

با تنظيم تعادل ميكروبي روده، پروبيوتيكها ممكن است التهاب سيستميك را کاهش داده و به بهبود عملکرد مفاصل كمك كنند. در برخي مطالعات، درد و خشكي مفاصل با مصرف لاکتوباسیلوس کاهش یافته است.

۱۴. بيماري‌های كبدي

پروبيوتيكها مي‌توانند با کاهش التهاب، کاهش چربي كبد و كمك به دفع سموم، عملکرد كبد را در بيماري‌هايي مانند كبد چرب غيرالكلي و سيروز بهبود دهند.

چه كساني نبايد از پروبيوتيك استفاده كنند؟

پروبيوتيكها براي بيشتر افراد بي‌خطرند، اما در برخي افراد با سيستم ايمني ضعيف، ممكن است خطر عفونت ايجاد كنند. اين افراد شامل موارد زير هستند:

- دريافت‌كنندگان پيوند عضو
- بيماران بستري در بخش مراقبت‌هاي ویژه (ICU)
- بيماران تحت شيمي‌درماني
- افرادي كه از وسايل پزشكي ته‌اجمي مانند كاتتر مركزي استفاده مي‌كنند

همچنين افراد داراي آلرژی غذایی باید برچسب مواد تشکیل‌دهنده مکمل‌ها را به دقت بررسی کنند.

چگونه تصميم بگيريم كه پروبيوتيك براي ما مناسب است يا نه؟

تصميم‌گيري درباره مصرف پروبيوتيك بستگي به وضعيت سلامتي و اهداف

شما دارد. اگرچه برای افراد سالم توصیه خاصی وجود ندارد، اما در برخی بیماری‌ها مفید است. پیش از مصرف، با پزشک مشورت کنید تا بهترین سویه و دوز مناسب برایتان تعیین شود.

برای انتخاب مکمل مناسب:

- به تعداد واحدهای تشکیل‌دهنده کلونی (CFU) توجه کنید.
- محصولات دارای تاریخ مصرف معتبر را انتخاب کنید.
- همچنین می‌توانید از مواد غذایی تخمیری مانند ماست، کفیر و کیمچی به‌عنوان منابع طبیعی پروبیوتیک استفاده کنید.

تخلفات پزشکی زیر ذره بین مردم

اردیبهشت 26، 1404



کیا پرس : سازمان نظام پزشکی از راه‌اندازی سامانه‌ای جدید برای دریافت گزارش‌های مردمی در حوزه تخلفات و مداخلات غیرمجاز پزشکی خبر داد؛ اقدامی که با هدف افزایش نظارت و برخورد سریع‌تر با

متخلفان انجام می‌گیرد.

به گزارش کیا پرس به نقل از مهر، محمد رئیسزاده، رئیس سازمان نظام پزشکی کشور، اعلام کرد: با هدف افزایش شفافیت و برخورد مؤثرتر با تخلفات پزشکی، سامانه‌ای ویژه برای ثبت گزارشهای مردمی در حال راه‌اندازی است.

او در گفتگو با خبرگزاری مهر گفت: «با فعال‌سازی این سامانه، مردم می‌توانند تخلفات پزشکی، به‌ویژه مداخلات غیرمجاز، را به‌صورت مستقیم گزارش دهند. این مشارکت عمومی می‌تواند نقش بازدارنده مؤثری در کاهش تخلفات ایفا کند.»

به گفته رئیسزاده، پس از ثبت گزارشها در این سامانه، موارد توسط تیم‌های تخصصی بررسی و سپس برای پیگیری قانونی به مراجع ذی‌ربط از جمله وزارت بهداشت و سازمان تعزیرات حکومتی ارجاع می‌شوند.

او در ادامه با اشاره به یکی از دلایل اصلی تخلفات مالی در حوزه درمان گفت: «پرداخت‌های خارج از تعرفه و اقدامات غیرقانونی ریشه در شکاف بین تعرفه واقعی و هزینه‌های درمان دارد. اصلاح تعرفه‌ها و نزدیک‌کردن آن‌ها به واقعیت اقتصادی می‌تواند این نوع تخلفات را به‌صورت چشمگیری کاهش دهد.»

وی تأکید کرد که شورای عالی بیمه سلامت باید در این زمینه نقش فعال‌تری ایفا کند تا با بازنگری جدی در تعرفه‌ها، مسیر برای نظارت بهتر و کاهش تخلفات هموارتر شود.

با اجرای این طرح، انتظار می‌رود نظارت عمومی و حاکمیتی بر حوزه سلامت تقویت شود و راه برای برخورد قاطع با سودجویی‌ها و اقدامات غیرمجاز در درمان هموارتر گردد.

افتتاح بزرگ‌ترین اورژانس

ترومای غرب کشور در بیمارستان آیتالله طالقانی کرمانشاه

اردیبهشت ۲۶، ۱۴۰۴



کیا پرس : مرکز اورژانس جدید بیمارستان آیتالله طالقانی (ره) کرمانشاه با حضور دکتر طفرقندی، وزیر بهداشت افتتاح شد. این مرکز با برخورداری از تجهیزات مدرن و ظرفیت ۷۴ تخت، عنوان بزرگ‌ترین اورژانس ترومای غرب کشور را به خود اختصاص داده است.



به گزارش کیا پرس به نقل از وبدا، در جریان سفر وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به استان کرمانشاه، مرکز اورژانس جدید بیمارستان آیتالله طالقانی (ره) به‌عنوان بزرگ‌ترین اورژانس ترومای غرب کشور، عصر امروز چهارشنبه ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۴، به بهره‌برداری رسید.

این مراسم با حضور دکتر طفرقندی وزیر بهداشت، دکتر رضوی معاون درمان وزارت بهداشت، دکتر سروش سرپرست دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه و جمعی از مسئولان محلی و کشوری برگزار شد.

مرکز اورژانس جدید بیمارستان طالقانی در دو طبقه احداث شده و مجموعاً دارای ۷۴ تخت فعال است. همچنین این مجموعه شامل یک تخت ویژه مسمومیت، یک تخت ویژه سوختگی و یک تخت ویژه گچ‌گیری است.

از جمله بخش‌های تخصصی این مرکز می‌توان به ارتوپدی، اورژانس عمومی، اورژانس تحت نظر، اورژانس بستری، اتاق سوختگی، اتاق احیاء، اتاق عمل، آزمایشگاه، داروخانه، سیتی‌اسکن و رادیولوژی اشاره کرد که همگی با هدف ارتقای سطح خدمات درمانی تجهیز شده‌اند.

برای ساخت و راه‌اندازی این مرکز پیشرفته، ۱۸۰ میلیارد تومان اعتبار هزینه شده است.

گفتنی است، دکتر ظفرقندی در این سفر که همزمان با سفر استانی رئیس‌جمهور دکتر پزشکیان به کرمانشاه انجام شده، علاوه بر افتتاح این مرکز، از چند پروژه درمانی در حال ساخت نیز بازدید به عمل خواهد آورد.

تشدید تحریم‌ها مسئولیت‌های سازمان غذا و دارو را افزایش داده است

اردیبهشت ۲۶، ۱۴۰۴



کیا پرس: رئیس هیات امنای صرفه‌جویی ارزی، در نخستین همایش تجهیزات پزشکی، دندانپزشکی و آزمایشگاهی با اشاره به گسترش دامنه مسئولیت‌های سازمان غذا و دارو در سال‌های اخیر، اعلام کرد: به دلیل

مشکلاتی مانند تحریم‌ها، وظایف نهاد رگولاتور در ایران فراتر از استانداردهای جهانی تعریف شده است.



به گزارش کیا پرس له نقل از وبدا، مهندس سید حسین صفوی با بیان اینکه در سایر کشورها تأمین کالا بر عهده بخش خصوصی است، افزود: در هیچ جای دنیا، نهاد رگولاتور مانند سازمان غذا و دارو مسئولیت تأمین کالا را برعهده ندارد، اما در ایران این وظیفه به این سازمان محول شده است.

صفوی در ادامه با اشاره به دو سناریوی احتمالی آینده، تأکید کرد: اگر تحریم‌ها تشدید شود، باید با همدلی و همکاری همین مسیر را ادامه دهیم، اما در صورت کاهش محدودیت‌ها، ضروری است وظایف سازمان غذا و دارو بازتعریف شود تا متناسب با استانداردهای جهانی عمل کند.

جشن روز جهانی تالاسمی در بندرعباس برگزار شد

اردیبهشت 26، 1404



کیا پرس / مراسم گرامیداشت روز جهانی تالاسمی، پنجشنبه ۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۴ در سالن فارابی مجتمع درمانی پیامبر اعظم بندرعباس با حضور بیماران تالاسمی از سراسر استان هرمزگان، مسئولین و حامیان این حوزه برگزار شد.

به گزارش کیا پرس از روابط عمومی انجمن تالاسمی هرمزگان، این رویداد به همت انجمن حمایت از بیماران تالاسمی استان هرمزگان با برنامه‌های متنوع برگزار شد.

دکتر بابک شیرویی، رئیس مرکز بیماری‌های خاص ابوریحان بندرعباس ضمن گرامیداشت روز جهانی تالاسمی، بر اهمیت درمان منظم و امید به زندگی بیماران تأکید کرد و خواستار اتحاد برای بهبود وضعیت درمانی شد.

در ادامه، دکتر بهنام فر، روان‌درمانگر مرکز ابوریحان، درباره خودآگاهی و نکات روان‌شناختی در مراقبت از بیماران تالاسمی مطالبی را بیان کرد.

محسن بندرعباسی، مدیرعامل انجمن تالاسمی هرمزگان، نیز ضمن تبریک این روز، بر نقش مشارکت اعضا در ارتقای فعالیت‌های انجمن، اهمیت استفاده و دسترسی به داروی با کیفیت و تعهد به درمان برای بهبود کیفیت زندگی بیماران تالاسمی تأکید کرد.

وی همچنین از پزشکان درمانگر تالاسمی، پرستاران دلسوز و تلاشگر

مراکز تالاسمی سراسر استان و دکتر مهرداد کنجکاو به دلیل حمایت‌هایشان از بیماران تالاسمی قدردانی نمود.

مهدی نوبانی، شهردار بندرعباس ضمن تبریک روز جهانی تالاسمی به دستاوردهای جدید شهرداری برای شهروندان اشاره کرد.

در این مراسم، بیماران تالاسمی از شهرستان‌های مختلف استان از جمله میناب (دومین شهرستان از نظر تعداد بیماران تالاسمی)، رودان، حاجی‌آباد، خمیر و سایر مناطق حضور داشتند.

همچنین چند تن از پرستاران مرکز ابوریحان بندرعباس و سرکار خانم حاج‌حسینی، پرستار بخش تالاسمی میناب، به همراه بیماران تالاسمی این شهرستان در مراسم شرکت کردند.

این مراسم با هدف افزایش آگاهی، حمایت از بیماران تالاسمی و تقویت روحیه آنها برگزار شد و با حضور گسترده بیماران از سراسر استان، فضایی امیدبخش و همدلانه ایجاد کرد.

رئییسی شاگرد ممتاز مکتب امام بود

اردیبهشت 26، 1404



کیا پرس/رئیزی شاگرد ممتاز مکتب امام بود که الگویی از مدیریت تراز را در تاریخ کشور ثبت کرد

همزمان با ایام نخستین سالگرد شهدای خدمت، گردهمایی «عهد خدمت» با حضور جمعی از فعالان اجتماعی و جهادی کشور در حسینیه جماران برگزار شد.

به گزارش کیا پرس از مرکز ارتباطات و اطلاع‌رسانی ستاد اجرایی فرمان امام، سید پرویز فتاح در این مراسم با گرامیداشت یاد و خاطره شهدای انقلاب و دوران دفاع مقدس و همچنین شهدای پرواز اردیبهشت گفت: جماران جمع یاران امام و ولایت است. هر کجایی که امروز نشسته‌اید جای چندین شهید است، شهدایی که در همین نقطه با امام(ره) بیعت می‌کردند و عازم جبهه‌ها می‌شدند. اینجا مرکز بیعت با نظام و امام است.

فتاح با بیان اینکه ما نباید از جماران که مرکز ثقل انقلابمان بوده است دور شویم، افزود: راه رهبری عزیز انقلاب تداوم راه امام است. امروز مکتب امام و راه امام پیش روی ماست، شهید رئیزی شاگرد ممتاز مکتب امام بود و توانست یک الگوی تاریخی در مدیریت تراز انقلاب اسلامی را برای همیشه ثبت کند.

وی با تاکید بر اینکه راه امام ما همان راه سرخ حضرت اباعبدالله(ع) است و این راه، سخت و پر پیچ و خم است، ادامه داد: راه حق همیشه با مصائب همراه است و در همین راه سخت است که باید بیعت کنیم و وفاداران به عهدمان بمانیم. مشی و مکتب امام ما کار جهادی و کار برای مردم بود. در این مسیر نیاز به صبر و استقامت و عمل مومنانه داریم بنابراین خستگی و نا امیدی در این مسیر ممنوع است.

رئیس ستاد اجرایی فرمان امام با اشاره اینکه مهم‌ترین ویژگی شهید رئیسی این بود که به عهدش وفا کرد و بر سر پیمان‌ش با مردم و ولایت ماند، خاطر نشان کرد: انتهای مسیر خدمت مخلصانه رسیدن به قله شهادت است. اگر ادعایی داریم فقط باید با عملمان نشان دهیم. باید با خدمت به مردم و گره‌گشایی از آنها ثابت کنیم که بر عهدمان وفاداریم.

سید پرویز فتاح با بیان اینکه فقط عمل صالح است که خریدار دارد و بهترین خریدارش خداوند متعال است، گفت: اگر شهیدان سلیمانی و رئیسی محبوب مردمند به دلیل خدمات خالصانه و گره‌گشایی‌شان از مردم است. شهید جمهور ما به حق خستگی را خسته کرد و در مسیر خدمت، به شهادت رسید. شهید سلیمانی گفته بود تا شهید نباشیم شهید نمی‌شویم؛ این همان مکتب شاگردان زبده امام روح الله است. راه شهید رئیسی راه جهاد و تلاش ولایتمدارانه بود که او را به قله رساند.

وی در ادامه تصریح کرد: امروز با کار اداری به اهدافمان نمی‌رسیم و باید مجاهدانه به میدان بیاییم. ایمان و اخلاص ریشه و اصل کار جهاد است. همین که شما جهادگران، مومنانه به مناطق محروم می‌روید و خالصانه کار می‌کنید اثرگذار است.

رئیس ستاد اجرایی فرمان امام با تأکید بر اینکه جهادگری یعنی کار بی‌منت و فداکاری برای مردم ایران، افزود: شهید رئیسی با همین الگو بود که در دوران تولیت آستان قدس رضوی، طرح خادمیاری را پایه‌گذاری کرد و وسعت خدمت به امام رضا(ع) را به وسعت ایران گسترده کرد. او حصارها را برداشت و راه‌ها را باز کرد.

فتاح از شیوه حکمرانی جهادی شهید رئیسی به عنوان یک الگو و دوران مدیریتی تراز در کشور یاد کرد و گفت: شهید جمهور معتقد و مجری اقتصاد مقاومتی بود و مجاهدانه برای تحقق آن عمل می‌کرد و از تهدید دشمن ذره‌ای نمی‌ترسید. روابط ایران را با منطقه توسعه داد و

امروز آثار آن را در روان شدن ارتباطاتمان با همسایگان می‌بینیم. شهید رئیسی به جد به جوانان اعتقاد داشت، به آنها در دولت میدان داد و برای آینده کشور کادرسازی کرد. همه اینها از او رئیس‌جمهور تراز انقلاب اسلامی ساخت و او را به عنوان یک الگوی تاریخی جاودانه کرد.

وی با اشاره به آخرین دیدارش با شهید سید ابراهیم رئیسی خاطر نشان کرد: چند روز قبل از شهادت آیت الله رئیسی با او دیداری داشتم. در آن دیدار، شهید عزیزمان دل پر خونی از زخم زبان‌ها داشت. گفتم شما دائم در سفر و رسیدگی به پروژه‌های کشور هستید، کمی بیشتر از خودتان مراقبت کنید، گفت نمی‌توانم آرام باشم و وظیفه‌ای در پیشگاه این مردم دارم، گفت به خدا قسم از این رفت و آمدها خسته نمی‌شوم اما امان از زخم زبان‌ها و تهمت‌هایی که بر جانمان می‌نشیند.

رئیس‌ستاد اجرایی فرمان امام در پایان تصریح کرد: کار اصلی ما در ستاد اجرایی همین کارهایی است که با همت شما جهادگران برای خدمت به مردم و محرومان انجام می‌دهیم. قطعاً شهید رئیسی به عنوان یک الگوی جاودانه در اجر و ثواب این اقدامات جهادی سهم است.

لزوم استفاده از کرم ضد آفتاب در برابر اشعه خورشید

اردیبهشت 26، 1404



کیا پرس/با فرا رسیدن روزهای گرم و آفتابی، محافظت از پوست در برابر اشعه‌های مضر خورشید به یکی از دغدغه‌های اصلی تبدیل می‌شود؛ در این میان، انتخاب ضدآفتاب مناسب، نخستین و مهم‌ترین گام برای حفظ سلامت و شادابی پوست است.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر نگین فاضل زاده، استادیار گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تاکید بر اهمیت استفاده از ضدآفتاب در فصل تابستان و لزوم آگاهی از نحوه انتخاب صحیح آن، افزود: توجه به «SPF» به عنوان فاکتور محافظت در برابر آفتاب، طیف محافظت (Broad Spectrum)، نوع پوست و زمان استفاده، نقش کلیدی در حفظ سلامت پوست و پیشگیری از آسیب‌های جدی ناشی از نور خورشید دارد.

وی تاکید کرد: با گرم شدن هوا و افزایش ساعات تابش خورشید، ضرورت محافظت از پوست در برابر اشعه‌های مضر فرا بنفش، بیش از پیش احساس می‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با ابراز نگرانی از سهل‌انگاری برخی افراد در استفاده از ضدآفتاب، اظهار کرد: آسیب‌های ناشی از نور خورشید تنها به آفتاب‌سوختگی محدود نمی‌شود، بلکه در بلندمدت می‌تواند منجر به پیری زودرس پوست، ایجاد لک‌های مقاوم به درمان و افزایش خطر ابتلا به انواع سرطان‌های پوست شود.

دکتر فاضل زاده تصریح کرد: بنابراین، انتخاب و استفاده صحیح از ضدآفتاب، یک اقدام پیشگیرانه و ضروری برای حفظ سلامت پوست به شمار می‌رود.

SPF؛ سپر دفاعی در برابر اشعه خورشید

وی، فاکتور «SPF» را یکی از مهم‌ترین فاکتورها در انتخاب ضدآفتاب دانست و توضیح داد: SPF نشان‌دهنده میزان محافظت ضدآفتاب در برابر اشعه UVB است؛ در این زمینه توصیه می‌شود که افراد از ضدآفتاب با میزان SPF حداقل ۳۰ استفاده کنند، که می‌تواند حدود ۹۷ درصد از اشعه UVB را مسدود کند.

چرا محافظت در برابر UVA هم مهم است؟

دکتر فاضل زاده همچنین به اهمیت محافظت در برابر اشعه UVA (Ultraviolet A) پرداخت و افزود: علاوه بر UVB، اشعه UVA نیز می‌تواند به عمق پوست نفوذ کرده و باعث آسیب به کلاژن و الاستین، در نتیجه پیری زودرس و ایجاد چین و چروک شود.

وی تصریح کرد: بنابراین، انتخاب ضدآفتاب‌های طیف وسیع (Broad Spectrum) که در برابر هر دو نوع اشعه UVA و UVB محافظت ایجاد می‌کند، بسیار حائز اهمیت است.

ضدآفتاب مناسب برای هر نوع پوست

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز در ادامه به نقش نوع پوست در انتخاب ضدآفتاب اشاره کرد و گفت: افراد با پوست چرب بهتر است از ضدآفتاب‌های فاقد چربی (Oil-Free) و با بافت سبک مانند ژل یا فلوئید استفاده کنند تا از مسدود شدن منافذ پوست و بروز آکنه جلوگیری شود.

دکتر فاضل زاده ادامه داد: در مقابل، افراد با پوست خشک می‌توانند از ضدآفتاب‌های کرمی و حاوی مرطوب‌کننده بهره ببرند، برای پوست‌های حساس نیز، ضدآفتاب‌های فیزیکی (Physical) که حاوی «اکسید روی» و «دی‌اکسید تیتانیوم» هستند و احتمال ایجاد حساسیت کمتری دارند، انتخاب مناسب‌تری محسوب می‌شود.

وی با اشاره به دسته بندی ضدآفتاب‌ها به دو گروه شیمیایی و فیزیکی گفت: توصیه می‌شود که کودکان و مادران باردار از ضدآفتاب‌های فیزیکی استفاده کنند، چراکه این نوع محصولات با ایجاد یک سد محافظتی فیزیکی، بدون جذب ترکیبات شیمیایی به پوست، از آن محافظت می‌کند.

این استادیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز همچنین برای محافظت از

پوست در برابر اشعه‌های مضر خورشید، استفاده از مقدار کافی ضدآفتاب و انتخاب نوع مناسب آن را ضروری برشمرد.

اهمیت استفاده از ضدآفتاب برای کودکان

وی با تاکید ویژه بر استفاده از ضدآفتاب برای کودکان بیان کرد: پوست کودکان بسیار حساس‌تر از بزرگسالان است و آسیب‌های ناشی از نور خورشید در این سنین می‌تواند اثرات بلندمدتی داشته باشد، بنابراین استفاده از ضدآفتاب‌های مخصوص کودکان از سن ۶ ماهگی به بعد، با فرمولاسیون ملایم و فیزیکیال، ضروری است.

دکتر فاضل زاده در خصوص نحوه و زمان صحیح استفاده از ضدآفتاب نیز عنوان کرد: برای اینکه ضدآفتاب بتواند به طور موثر از پوست محافظت کند، باید حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض نور خورشید به میزان کافی تمامی نواحی در معرض آفتاب را پوشش ده؛ همچنین به دلیل کاهش اثر ضدآفتاب در اثر تعریق، شست و شو یا گذشت زمان، تجدید آن در بازه های زمانی هر دو ساعت یک بار ضرورت دارد و لازم است که در هر بار استفاده، یک تا دو بند انگشت کرم مصرف شود.

وی نسبت به افزایش آگاهی عمومی در خصوص اهمیت محافظت از پوست در برابر نور خورشید، ابراز امیدواری کرد و گفت: انتخاب هوشمندانه و استفاده صحیح از ضدآفتاب، گامی موثر در حفظ سلامت، شادابی و جوانی پوست در بلندمدت است.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز یادآور شد: برای داشتن پوستی سالم و جلوگیری از آسیب‌های ناشی از نور خورشید، انتخاب صحیح ضدآفتاب و رعایت سایر اقدامات محافظتی، علاوه بر ضدآفتاب توصیه می شود که از وسایل محافظتی مثل کلاه، دستکش و عینک آفتابی نیز استفاده شود.