به همت ستاد اجرایی فرمان امام انجام شد: توزیع ۹۰ هزار بطری آب؛ استقرار ۲۰ تانکر ۱۱۰ هزار لیتری در مناطق بحرانی یزد

فروردین 15, 1404

کیاپرس/بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان امام در اقدامی فوری برای مقابله با بحران کم‌آبی در استان یزد، ۹۰ هزار بطری آب معدنی بین ساکنان مناطق آسیب دیده توزیع کرد.

به گزارش کیاپرس از مرکز ارتباطات و اطلاع‌رسانی ستاد اجرایی فرمان امام، بنیاد برکت با همکاری ستاد مدیریت بحران استان یزد، شرکت آب و فاضلاب و بسیج سازندگی در سه شهرستان یزد، اردکان و میبد اقداماتی فوری در جهت بحران کم آبی یزد را آغاز کرده است.

بر اساس این گزارش، بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان امام تاکنون علاوه بر توزیع ۹۰ هزار بطری آب معدنی، ۲۰ دستگاه تانکر سیار در مجموع با ظرفیت ۱۱۰ هزار لیتر را در مناطق بحرانی مستقر کرده است.

همچنین ۳۰ تن آب ژاول برای گندزدایی خودروهای حمل آب و منابع آبی تأمین شده که در حال توزیع در نقاط بحرانی است.

برنامه‌ریزی‌های انجام شده نشان می‌دهد ۵۰ گروه مردمی در قالب ستاد مدیریت بحران آب استان یزد سازماندهی شده‌اند تا به صورت منسجم به ارائه خدمات در ۱۱ نقطه بحرانی با تاکید بر شهرستان‌های یزد، اردکان و میبد بپردازند.

کد خبر ۷۹۸۲

تأکید بر ایمنی در بازگشت از سفرهای نوروزی/ توقیف ۵۰۳ گواهینامه و برخورد جدی پلیس با متخلفان جاده‌ای

فروردین 15, 1404

کیاپرس/با پایان تعطیلات نوروزی و موج بازگشت مسافران، آمار تصادفات جاده‌ای همچنان نگران‌کننده باقی مانده است. بر اساس آخرین آمار رسمی، از آغاز تعطیلات تاکنون، ۷۲۱ نفر در تصادفات جان خود را از دست داده‌اند و بیش از ۷۶ هزار نفر مجروح شده‌اند.

به گزارش کیاپرس از وبدا، در این میان، پویش «نه به تصادف» تأکید دارد که هرچند آمار فوتی‌ها نسبت به سال گذشته کاهش یافته، اما همچنان فرهنگ رانندگی ایمن و رعایت قوانین در این ایام بیش از پیش ضروری به نظر می‌رسد.

آخرین آمار تصادفات نوروزی و تأکید بر ایمنی در بازگشت از سفرهای نوروزی

بر اساس آخرین آمار رسمی، از ۲۵ اسفند تاکنون، ۷۲۱ نفر در تصادفات نوروزی جان باخته‌اند و ۷۶,۰۳۱ نفر مجروح شده‌اند که از

این تعداد، ۱۸,۰۸۲ نفر دچار جراحات شدید هستند. سخنگوی پویش «نه به تصادف» اعلام کرد که آمار فوتی‌ها نسبت به سال گذشته حدود ۱۲ درصد کاهش یافته است اما همین آمارها هم تکان دهنده هست.

سخنگوی پویش «نه به تصادف» با اشاره به افزایش تردد در موج بازگشت مسافران نوروزی، از رانندگان خواست با صبر و دقت رانندگی کرده و در صورت خستگی، استراحت کافی داشته باشند. وی توصیه کرد که در صورت امکان، بازگشت خود را به روزهای بعد موکول کنند تا از بروز حوادث ناگوار جلوگیری شود. او همچنین بر اهداف بلندمدت این پویش در ارتقای ایمنی جاده‌ای، بهبود شرایط راه‌ها و کاهش تصادفات تأکید کرد.

۵۰۳ گواهینامه توقیف شد؛ برخورد قاطع پلیس با متخلفان جاده‌ای

رئیس پلیس راهور فراجا از ثبت بیش از ۵۰۵ میلیون تردد در جاده‌های کشور از ۲۵ اسفند ۱۴۰۳ تا ۱۳ فروردین ۱۴۰۴ خبر داد که نسبت به سال گذشته ۳ درصد افزایش داشته است. با تشدید برخورد با تخلفات حادثه‌ساز در موج بازگشت سفرهای نوروزی، پلیس از روز گذشته اجرای طرح توقیف ۳ ماهه گواهینامه متخلفان را آغاز کرده که تاکنون ۵۰۳ مورد توقیف شده است. در همین بازه، ۹۲ هزار و ۸۲۳ تصادف در سطح کشور ثبت شده که ۶۶۴ مورد از آن‌ها فوتی بوده و منجر به جان‌باختن ۷۹۶ نفر شده است. استان‌های فارس، کرمان، خراسان رضوی، خوزستان و سیستان و بلوچستان بیشترین آمار تلفات را داشته‌اند.

در ۲۴ ساعت گذشته (۳ فروردین ۱۴۰۴)، ۱,۷۰۳ تصادف در جاده‌های کشور رخ داده که ۲۱ مورد آن فوتی بوده و ۲۸ نفر جان خود را از دست داده‌اند. عدم توجه به جلو (۴۴ درصد) و تغییر مسیر ناگهانی (۱۵ درصد) از مهم‌ترین دلایل این حوادث بوده‌اند. پلیس راهور از رانندگان خواسته با رعایت قوانین و مدیریت زمان بازگشت، از وقوع سوانح جلوگیری کنند و هشدار داده که برخورد با متخلفان با جدیت ادامه خواهد داشت.

قزوین رتبه نخست کاهش تصادفات فوتی را کسب کرد
معاون سیاسی و امنیتی استانداری قزوین اعلام کرد که این استان با کاهش ۳۸ درصدی تصادفات فوتی، رتبه نخست کشور را در این حوزه به دست آورده است. وی با اشاره به ثبت بیش از ۲۳ میلیون تردد در جاده‌های استان از ابتدای تعطیلات نوروزی تاکنون، نقش فرهنگ رانندگی و عملکرد پلیس را در این کاهش مؤثر دانست. احمدپور تأکید

کرد که با وجود این موفقیت، همچنان حفظ جان حتی یک انسان نیز از اهمیت بالایی برخوردار است.

انجام بیش از ۲۶۶ هزار ماموریت اورژانس تا ۱۳ فروردین

فروردین 15, 1404

کیاپرس/سازمان اورژانس کشور از انجام بیش از ۲۶۶ هزار ماموریت تا ۱۳ فروردین و پاسخگویی اورژانس به بیش از ۸۲۴ هزار تماس از ۲۵ اسفند ۱۴۰۳ تاکنون خبر داد.

به گزارش کیاپرس از وبدا، سازمان اورژانس کشور با در اختیار داشتن ۳۴۰۸ پایگاه اورژانس در سراسر کشور و ۴۵۳۱ وسیله امدادرسانی اعم از آمبولانس، موتورلانس، اتوبوس آمبولانس، بالگرد، و شناور آمبولانس در طرح سلامت نوروزی از تاریخ ۲۵ اسفند ۱۴۰۳ آماده باش بوده و در اقصی نقاط کشور به ویژه جاده های مواصلاتی به ارائه خدمات سلامت و فوریت های پزشکی به هموطنان پرداخته است.

روزانه بین ۱۰ تا ۱۲ هزار بیمار به بیمارستان‌های استان فارس مراجعه کردند

فروردین 15, 1404

کیاپرس/رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز ضمن قدردانی از حمایت‌های مقامات کشوری و استانی، گزارشی از اقدامات انجام‌شده در ایام نوروز و تلاش‌های صورت‌گرفته در راستای پویش «نه به تصادف» ارائه کرد.

به گزارش کیاپرس از وبدا؛ دکتر «سید بصیر هاشمی» از حضور مؤثر کادر سلامت در تعطیلات نوروز خبر داد و گفت: از ۲۸ اسفند سال گذشته تاکنون، روزانه بین ۱۰ تا ۱۲ هزار بیمار به بیمارستان‌ها و مراکز آموزشی درمانی استان مراجعه کرده‌اند و حدود هزار بازدید توسط بازرسان بهداشتی دانشگاه و نزدیک به هزار مأموریت از سوی اورژانس ۱۱۵ فارس انجام شده است.

معاون فرهنگی و اجتماعی معاون اول رئیس‌جمهور در هفدهمین نشست ستاد سلامت نوروزی دانشگاه علوم پزشکی شیراز بر اهمیت فرهنگ سازی، همدلی و مدیریت در کاهش تصادفات و تأمین سلامت جامعه تأکید کرد.

دکتر «سید ضیاء هاشمی» با اشاره به اهمیت پویش «نه به تصادف!» و کاهش آمار تصادفات نسبت به سال گذشته، تصریح کرد: آمارها نشان می‌دهند که با فرهنگ سازی ،مدیریت صحیح و همدلی، می‌توان تصادفات و آسیب‌های ناشی از آن را کاهش داد.

بازدید از مرکز پایش مراقبت‌های درمانی (MCMC) دانشگاه علوم پزشکی

شیراز

پس از این نشست، دکتر «سید ضیاء هاشمی» معاون فرهنگی و اجتماعی معاون اول رئیس‌جمهور، از مرکز پایش مراقبت‌های درمانی دانشگاه علوم پزشکی شیراز (MCMC) بازدید کرد و ضمن قدردانی از تلاش‌های شبانه‌روزی کارکنان این مرکز، روند خدمات‌رسانی مراکز آموزشی درمانی و بیمارستان‌های استان فارس و میزان رضایتمندی مردم را ارزیابی کرد.

این نشست هم اندیشی و بازدید امروز پنجشنبه، چهاردهم فروردین سال جاری با حضور رئیس دانشگاه، معاونان، مدیران ارشد و اعضای ستاد سلامت نوروزی در ساختمان مرکزی دانشگاه علوم پزشکی شیراز برگزار شد.

---

۷۲۱ فوتی در تصادفات نوروزی/ تداوم پویش«نه به تصادف!» در طول سال

فروردین 15, 1404

کیاپرس/سخنگوی پویش ملی «نه به تصادف!» از ثبت ۷۲۱ فوتی در تصادفات جاده ای خبر داد و گفت: ۵۵۰ نفر از این افراد سر صحنه تصادف فوت کردند.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر علیرضا رییسی افزود: تاکنون ۷۶

هزار و ۳۱ نفر نیز بر اثر تصادفات مجروح شده اند که ۱۸ هزار و ۸۲ نفر از آنان جراحت شدید دارند.

وی گفت: هرچند میزان فوتی ها نسبت به سال قبل کاهش ۱۲ درصدی را نشان می دهد ولی متاسفانه آمارها همچنان بالا و نگران کننده است زیرا حتی وقوع یک فوتی هم تاسف آور است.

سخنگوی پویش ملی «نه تصادف!» وزارت بهداشت اظهار کرد: از مردم خواهش می کنیم در برگشت به مبداء تعجیل نکرده و حتی اگر می توانند برگشت شان را به شهرهای‌شان به فردا و پس‌فردا که بار ترافیک کمتر است موکول کنند.

دکتر رییسی یادآور شد: اگرچه پویش با هدف اطلاع‌رسانی در تعطیلات نوروزی از ۲۵ اسفند ۱۴۰۳ شروع شد ولی وزارت بهداشت برنامه دارد این پویش را با هدف کاهش تصادفات و مرگ‌های ناشی از آن و همچنین ایمن سازی جاده ها و خودروها ادامه دهد.

شناسایی ۷۰ مورد ابتلا به سرخک در استان هرمزگان

فروردین 15, 1404

کیاپرس/معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از شناسایی ۷۰ مورد ابتلا به بیماری سرخک در استان هرمزگان خبر داد.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر یحیی میرزاده اظهار داشت: از

ابتدای سال گذشته تا به امروز، طی فرآیند نظارت بر بیماری‌های بثوری و تب‌دار، ۲۸۳ مورد بیمار مشکوک به سرخک در استان شناسایی شده که از این تعداد، ۷۰ مورد به‌طور قطعی به بیماری سرخک مبتلا بوده‌اند.

وی افزود: این موارد در شهرستان‌های بندرعباس، جاسک، قشم، میناب، بشاگرد، بندرخمیر و رودان گزارش شده است. بیشترین مبتلایان از جمعیت حاشیه‌نشین و افرادی هستند که فاقد سابقه واکسیناسیون بوده‌اند. تنها دو کودک با سابقه دریافت واکسن ضد سرخک به این بیماری مبتلا شده‌اند.

دکتر میرزاده ادامه داد: در راستای شناسایی سریع و بیماریابی موارد تماس، پیگیری‌های لازم انجام شده و بازدید از بیش از ۱۴ هزار خانوار در سطح استان صورت گرفته است.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان یادآور شد: در این فرآیند، آموزش‌های ضروری به خانوارها ارائه و ۱۶۵۴ دز واکسن تکمیلی یا تاخیری طبق دستورالعمل‌های کشوری به افراد در تماس با مبتلایان تزریق شده است.

وی درخصوص وضعیت پوشش واکسیناسیون در استان هرمزگان بیان کرد: پوشش واکسیناسیون در استان همچنان بالای ۹۵ درصد است، اما هدف ما این است که هیچ تأخیری در واکسیناسیون هیچ‌یک از کودکان و افراد در معرض خطر نداشته باشیم و واکسیناسیون به‌موقع در تمامی مناطق استان به‌ویژه در مناطق حاشیه‌ای به‌طور کامل انجام شود.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با اشاره به مسری بودن بیماری سرخک، تصریح کرد: هر بیمار مبتلا به سرخک می‌تواند موجب ابتلای ۸ تا ۱۰ نفر دیگر شود. بنابراین، واکسیناسیون مهم‌ترین سد حفاظتی در برابر این بیماری است و باید پوشش واکسیناسیون در سطح بالایی باقی بماند تا از شیوع و گردش ویروس جلوگیری شود.

دکتر میرزاده افزود: از ابتدای سال ۱۴۰۴ تاکنون هیچ مورد مثبتی از بیماری سرخک در استان گزارش نشده است که نشان‌دهنده تأثیر اقدامات پیشگیرانه و واکسیناسیون به‌موقع از گذشته تاکنون در کنترل وضعیت بیماری در استان بوده است.

وی در ادامه تأکید کرد: آمار و وضعیت بیماران مشکوک و قطعی بیماری سرخک به‌طور روزانه تحت رصد دقیق وزارت بهداشت قرار دارد و

معاونت بهداشت وزارت بهداشت و مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت در جریان کامل وضعیت و میزان ویروس و بیماری در استان هستند.

وی افزود: در صورت صلاحدید و دستور وزارت بهداشت، پوشش واکسیناسیون بوستر در گروه‌های مختلف به‌طور هدفمند و محدود انجام خواهد شد. با این حال، تا این لحظه، با توجه به شرایط پایدار بیماری و پوشش واکسیناسیون بالا، نیازی به دز تقویتی مشاهده نشده است.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان همچنین بیان کرد: تجویز دز بوستر به‌صورت همگانی و برای تمامی افراد به هیچ‌وجه مبنای علمی ندارد و تنها در شرایط خاص طبق دستور عمل کشوری و تحت نظارت و تاییدیه وزارت بهداشت باید انجام پذیرد. این اقدام در افرادی که دارای سابقه تشنج، مادران باردار، افراد در حال شیمی‌درمانی، دریافت‌کنندگان فرآورده‌های خونی و افراد با سابقه آلرژی هستند، ممنوع است.

وی در پایان یادآور شد: همچنین لازم به ذکر است که انجام تست آنتی‌بادی ضد سرخک به‌صورت روتین هیچ مبنای علمی ندارد و به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود. مردم عزیز استان، لطفاً از توجه به شایعات و اطلاعات غیرعلمی خودداری کرده و در صورت بروز علائم سرخک، فوراً به پزشک متخصص یا مراکز خدمات جامع سلامت شهری مراجعه کنند تا اقدامات درمانی و پیشگیری به‌موقع در جهت جلوگیری از ابتلای دیگران انجام پذیرد.

کودکان مبتلا به اوتیسم را مجبور به انجام کاری نکنید

فروردین 15, 1404

کیاپرس/عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جهرم با بیان این که کودکان مبتلا به اوتیسم نباید مجبور به انجام کاری شوند یا از دنیای درونی‌شان بیرون کشیده شوند، گفت: این کودکان دنیا را متفاوت می‌بینند و ارتباط کلامی و غیرکلامی برایشان دشوار است. نوازش، بغل کردن و ارتباط فیزیکی می‌تواند برای آن‌ها سخت باشد.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر عباس عوض پور فوق تخصص گوارش و کبد کودکان و نوجوانان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جهرم گفت: بیماری اوتیسم در پسران بیشتر تشخیص داده می‌شود، اما میزان ابتلا در دختران بالاتر است. بسیاری از موارد خفیف اوتیسم در دختران نادیده گرفته می‌شود. این بیماری معمولاً در اوایل کودکی (۱۲ تا ۲۴ ماهگی) مشهود می‌شود.

وی گفت: علائم اوتیسم شامل مشکلات ارتباطی، دشواری در حفظ روابط اجتماعی، حرکات و رفتارهای تکراری، و واکنش‌های غیرعادی به محرک‌های حسی است. افراد مبتلا ممکن است در ارتباط چشمی، خواندن زبان بدن، یا درک احساسات دیگران مشکل داشته باشند.

عوامل خطر و علت اوتیسم

این عضو هیات علمی دانشگاه افزود: علت دقیق اوتیسم ناشناخته است، اما عواملی مانند سابقه خانوادگی، جهش‌های ژنتیکی، سن بالای والدین، وزن کم هنگام تولد، قرار گرفتن در معرض فلزات سنگین و برخی داروها (مانند سدیم والپروات و تالیدومید) در افزایش خطر ابتلا نقش دارند.

روش‌های درمانی

دکتر عوض پور با بیان این که هیچ درمان قطعی برای اوتیسم وجود ندارد، گفت: اما مداخلات درمانی می‌توانند به بهبود شرایط این

بیماران کمک کنند. درمان‌های غیر دارویی شامل تحلیل رفتار کاربردی، گفتار درمانی، زبان‌درمانی، آموزش مهارت‌های اجتماعی و کاردرمانی است. در صورت شکست این روش‌ها، داروهای سایکواکتیو، ضد تشنج، ضد افسردگی، محرک‌ها و داروهای ضد روان‌پریشی تجویز می‌شوند.

اهمیت مداخلات زودهنگام

دکتر عوض پور با بیان این که غربالگری اوتیسم در آمریکا در سنین ۱۸ تا ۲۴ ماهگی انجام می‌شود، گفت: کودکانی که قبل از ۶ سالگی مهارت‌های زبانی را فرا می‌گیرند و ضریب هوشی بالای ۵۰ دارند، نتایج بهتری در درمان خواهند داشت و می‌توانند زندگی عادی‌تری داشته باشند.

توصیه‌های رفتاری

دکتر عوض پور در پایان توصیه کرد: تمرین‌هایی مانند پیاده‌روی، شنا و بازی‌های تفریحی برای بهبود علائم این کودکان مؤثر است. والدین و مراقبین باید صبور باشند و از انتقاد بی‌مورد پرهیز کنند، زیرا انتقاد می‌تواند باعث اضطراب در این کودکان شود. آن‌ها معمولاً به کارهای تکراری علاقه دارند و از انجام آن‌ها لذت می‌برند، بنابراین نباید آن‌ها را مجبور به تغییر رفتار کرد.

زنان باردار، در ماه های آخر بارداری، حدالامکان از رانندگی خودداری کنند

فروردین 15, 1404

کیاپرس/عضو هیأت علمی گروه بهداشت و باروری دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: زنان باردار، در ماه های آخر بارداری تا حد امکان، از رانندگی خودداری و در صورت ضرورت، رعایت برخی نکات لازم را جهت انجام یک رانندگی ایمن در نظر داشته باشند.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر منا لرکی ضمن تاکید بر اهمیت توجه عمومی به پویش ملی " نه به تصادفات! " سوانح رانندگی را یکی از عوامل اصلی تروما در دوران بارداری برشمرد و گفت: تصادفات در یک بانوی باردار می تواند با پیامدهای ناگواری همچون؛ مرده زایی، زایمان پره ترم، پارگی رحم، دکولمان جفت، سقط خود به خود، پارگی زودرس پرده ها و سزارین همراه باشد، لذا چنانچه زنان باردار تمایل به رانندگی داشته باشند باید نکاتی را رعایت کنند.

عضو هیأت علمی گروه بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: از جمله نکات مهم این است که، زنان باردار در مرحله ای از بارداری، که شکم بزرگ است، باید فاصله صندلی راننده تا فرمان را بیشتر کنند؛ این تنظیم فاصله باید به صورتی باشد که پاها به راحتی به پدال ها برسند. زاویه فرمان نیز باید به سمت بالا و دور از شکم تنظیم شود، تا در صورت بروز تصادف کیسه های هوا خودرو بر روی قفسه سینه باز شود. زنان باردار اگر رانندگی نمی کنند، در صندلی عقب خودرو بنشینند.

وی اضافه کرد: به طور کلی به خصوص در ماه های آخر که شکم بزرگتر و به فرمان خودرو نزدیک تر می شود، خانم های باردار باید از رانندگی خودداری کنند و چنانچه تصادفی رخ دهد حتی به صورت جزئی و بدون رخداد آسیب فورا باید با پزشک زنان و یا ماما تماس بگیرند و یا به اورژانس مراجعه نمایند.

استفاده صحیح از کمربند ایمنی در بانوان باردار

دکتر لرکی در ادامه، به مهم ترین نکته که عدم استفاده صحیح بانوان باردار از کمربند ایمنی است، اشاره و خاطرنشان کرد: شایع ترین علت رخ دادن حوادث ترافیکی در زنان باردار، عدم استفاده صحیح از کمربند ایمنی است و خانم های باردار باید دقت کنند که استفاده نادرست از کمربند می تواند با ایجاد پیامدهای منفی همراه باشد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، درباره نحوه صحیح استفاده از کمربند ایمنی هنگام رانندگی در زنان باردار گفت: یک بانوی باردار بایستی از کمربند ایمنی سه نقطه ای که، از دو تسمه پایین و بالایی تشکیل شده، استفاده کند تا از پرت شدن و صدمه دیدن در حوادث جاده ای و تصادفات جلوگیری شود. همچنین تسمه بالایی کمربند، به برداشتن فشار از روی جنین در صورت وقوع تصادفات کمک می کند و کمربند ایمنی شانه ای باید به گونه ای بسته شود که از وارد شدن فشار به گردنشان جلوگیری گردد.

دکتر لرکی، درباره مصرف مواد غذایی در دوران بارداری به هنگام رانندگی هم گفت: زنان باردار در هنگام رانندگی باید از میان وعده های سالم و مایعات کافی استفاده نمایند. البته این مصرف نباید طوری باشد، که باعث حواس پرتی زنان باردار درحین رانندگی شود؛ به عنوان مثال برای نوشیدن آب از نی استفاده شود چون نوشیدن آب با بطری، با توجه به اینکه باعث می شود که سر به عقب خم شود، ممکن است مانع از دید کافی به سمت جاده شود.

وی همچنین گفت: چنانچه زنان باردار، دچار تهوع صبحگاهی به صورت خفیف هستند، باید مواد غذایی حاوی زنجبیل، مواد غذایی مثل کراکر و نان خشک را برای کاهش علائم تهوع به همراه داشته باشند. اما نکته مهم این است که زنان باردار زمانی که دچار حالت تهوع شدید هستند، باید از رانندگی پرهیز نمایند چرا که این حالت تهوع اغلب ممکن است با سرگیجه همراه باشد و می تواند شرایط خطرناکی را هنگام رانندگی ایجاد کند.

وی درباره افزایش ریسک لخته خون در زنان باردار هم گفت: با توجه به تغییراتی که در دوران بارداری ایجاد می شود، زنان باردار در ریسک لخته شدن خون قرار دارند. این لخته شدن خون اغلب در پاها ایجاد می شود و بهترین راه برای جلوگیری از آن رعایت مواردی از جمله خودداری از رانندگی مداوم، نوشیدن مایعات به میزان کافی و تمرینات کششی است.

عضو هیأت علمی گروه بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی مشهد اضافه کرد: زنان باردار باید حداقل هر یک ساعت، یک بار در مکان مناسب توقف کرده و ترجیحا در مکان هایی توقف انجام شود که دارای سرویس بهداشتی مناسب است تا چنانچه نیاز باشد اجابت مزاج را انجام دهند.

عدم استفاده از تلفن همراه در هنگام رانندگی

وی از دیگر نکات مهم در هنگام رانندگی بانوان باردار را عدم استفاده از تلفن همراه ذکر کرد و افزود: تلفن همراه حتما باید در هنگام رانندگی به خصوص در رانندگی هنگام بارداری خاموش باشد. زنان باردار در صورتی که تمایل به رانندگی دارند، باید تلفن همراه خود را خاموش کرده و تمام حواس شان به رانندگی باشد.

سر صحنه تصادف چه کار کنیم؟

فروردین 15, 1404

کیاپرس/اگر به سر صحنه‌ی یک تصادف برسید چه می‌کنید؟ این سوال به ظاهر ساده است، اما افراد گاه دست به اقداماتی می‌زنند که از نظر پزشکی و ایمنی اشتباه است و صدمات جبران‌ناپذیری به خودشان، مصدومان و حتی دیگر خودروهای عبوری می‌زند.

به گزارش کیاپرس از وبدا، شش تن از صاحب‌نظران این حوزه درباره‌ی چگونگی پیشگیری از تصادف و همچنین بایدها و نبایدهای سر صحنه‌ی تصادف توضیحاتی ارائه کرده‌اند که می خوانیم.

سرهنگ علی نگهداری، فرمانده راهور شهرستان گراش می گوید: رانندگان وسایل نقلیه و کسانی که وسایل نقلیه را هدایت می‌کنند اگر به این پویش «نه به تصادف» بپیوندند و بر رعایت مقررات راهنمایی و رانندگی پافشاری بکنند، به نفع خودشان است، چون اگر ما و همه‌ی افراد قوانین راهنمایی و رانندگی را به نحو احسن رعایت بکنیم هیچ پیشامد بد در رانندگی رخ نمی‌دهد و هیچ تصادفی نیز اتفاق نمی‌افتد.

دکتر علی‌اصغر خالقی، متخصص طب اورژانس معتقد است: در طب اورژانس و فوریت‌های پزشکی اصطلاحی داریم به نام BLS که مخفف شده‌ی basic life support به معنای حمایت پایه است. این حمایت‌های پایه هم ساده است و هم کمک‌کننده و بعد از رخ دادن حادثه و دیدن صحنه‌ی تصادف، شاهدان محلی می‌توانند با رعایت این نکات کمک بزرگی به مصدوم بکنند.

جلال ایزدی، کارشناس فوریت‌های پزشکی تصریح می‌کند: از تماس‌گیرنده با اورژانس ۱۱۵ تقاضا داریم که با حفظ خونسردی، موقعیت دقیق حادثه، تعداد مصدومین و وضعیت آسیب‌دیدگان را برای اپراتور اورژانس به طور کامل گزارش دهد. همچنین هموطنان شماره‌های امدادی که همه‌ی مردم باید آن را به یاد داشته باشند؛ اورژانس ۱۱۵، امداد و نجات جاده‌ای هلال احمر ۱۱۲، آتش‌نشانی ۱۲۵، پلیس ۱۱۰.

محمد شکاری، رئیس جمعیت هلال‌احمر شهرستان گراش ۸۰ درصد علت تصادفات را سرعت بالا دانسته و یادآور می‌شود: اکثر تصادفاتی که در حوزه‌ی استحفاظی منطقه و شهرستان اتفاق می‌افتد، عوامل انسانی دخیل است.
درصد تصادفات به خاطر سرعت بالاست. بالای ۸۰ درصد این تصادفات به خاطر سرعت بالا و در مرحله‌ی بعد به خاطر بی‌دقتی و بی‌احتیاطی راننده است. اگر راننده سرعت قانونی را رعایت کنند، من می‌گویم که ۸۰ درصد تصادفات کاهش پیدا می‌کند و تخلفات و بی‌احتیاطی‌هایی که اتفاق می‌افتد همگی به خاطر سرعت بالای ماشین است.

محمد شیروان، نجاتگر و پرسنل رسمی امداد و نجات و مسئول آموزش هلال احمر می گوید: پیشنهاد می‌کنم که همه‌ی مردم کلاس‌های آموزشی کمک‌های اولیه را شرکت کنند که اگر روزی خدایی ناکرده شاهد تصادف و یا حادثه‌ای بودند حداقل تا رسیدن نیروهای امدادی کارهای اولیه را انجام بدهند.

یونس نوروزی، امدادگر و نیروی داوطلب جمعیت هلال‌احمر ابراز می دارد: کسانی که این روزها در ایام عید و تعطیلات قصد سفر دارند، سعی کنند وسایلی را که می‌تواند در مواقع حادثه برای آنها کمک‌کننده باشد، در کنار وسایل شخصی خود به همراه خود داشته باشند، از جمله جعبه‌ی کمک‌های اولیه، کپسول آتش‌نشانی حداقل یک کیلویی، چراغ قوه، وسایل پنچرگیری ماشین، حتی چادر مسافرتی برای استراحت بین‌راهی‌شان.

رانندگان مصرف غذاهای پُرچرب و سنگین را در سفر محدود کنند

فروردین 15, 1404

کیاپرس/متخصص تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، بر محدود کردن مصرف غذاهای چرب و سنگین در هنگام سفر تاکید و اظهار کرد: با توجه به اینکه کم آبی بدن، موجب کاهش تمرکز و خواب آلودگی می شود، لذا افراد نسبت به نوشیدن مایعات کافی در طول سفر توجه داشته باشند.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر سارا موحد اظهار داشت: با توجه به آغاز سفرهای نوروزی و پویش نه به تصادف، رعایت برخی نکات تغذیه ای به منظور داشتن سفری ایمن تر ضروری است و یکی از مهمترین این نکات، تامین آب مورد نیاز بدن به میزان کافی در طول سفر است؛ چراکه کاهش تمرکز و خواب آلودگی ارتباط مستقیمی با کم آبی بدن دارد و لذا رانندگان حتما توجه داشته باشند، که در هنگام مسافرت

مایعات کافی دریافت کنند.

وی با بیان اینکه مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین نظیر قهوه و چای باید به میزان کافی باشد، افزود: میزان مصرف مجاز کافئین ۲۰۰ تا حداکثر ۴۰۰ میلی گرم در روز می باشد و با توجه به اینکه یک فنجان چای حاوی حدود ۶۰ تا ۷۰ میلی گرم و یک شات قهوه دارای حدود ۹۰ تا ۱۱۰ میلی گرم کافئین است بنابراین مسافرین باید توجه داشته باشند که اگر چه مصرف کافئین می تواند، تا حدی از خواب آلودگی هنگام رانندگی جلوگیری کند، ولیکن مصرف زیاد آن منجر به بیقراری و افزایش ضربان قلب نیز می شود و در نتیجه توان رانندگی کاهش پیدا خواهد کرد.

متخصص تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اضافه کرد: قبل از رانندگی از مصرف غذاهای پُرچرب و سنگین حداقل به مدت دو ساعت اجتناب گردد، چون مصرف بیش از حد آنها باعث نوسانات قند خون و در نتیجه کاهش توان رانندگی می شود.