

طب ایرانی زمینه‌ساز توریسم درمانی در کشور

سرویس سلامت

معاون آموزشی و پژوهشی سازمان نظام پزشکی تاکید کرد که طب ایرانی میراث کشور ما است و در صورتی که درست به دنیا معرفی شود می‌تواند در کنار درمان، ارزآوری هم در کشور داشته باشد.

بابک شکاری به رسانه دولت گفت: از این آشفته بازاری که وجود دارد تنها سوداگرانی سود می برند که به اسم طب ایرانی، طب سنتی و اسامی عجیب و غریب خودشان را معرفی می کنند. در واقع این افراد هم نام طب سنتی را زیر سوال می برند و هم به شدت به سلامت مردم لطمه وارد می کنند.وی ادامه داد: در سازمان نظام پزشکی در تلاش هستیم که همکاری در این خصوص ایجاد کنیم تا این موضوع را شرح دهیم که طب ایرانی چه توانمندی هایی دارد و تا کجا می تواند پیش برود کجا می تواند در درمان بیماری به کار گرفته شود و کجا نمی توان از آن استفاده کرد و یک جاهایی هست که مردم استقبال می کنند که به سمت طب ایرانی بیایند وظیفه ما آگاه کردن اینها است.

شکاری خاطرنشان کرد: مردم باید بدانند که کسی که بر این علم اشرف دارد چه کسی و چه مشخصاتی دارد و چطور می‌توانند او را راستی آزمایی کنند، نروند عطاری که فردی که حتی دیپلم هم ندارد برایشان نسخه بپیچد که گاهی ممکن است خطرناک هم باشد و بهتر است پزشک متخصص را پیدا و به او مراجعه کنند.به گفته وی، برنامه های آگاه سازی را برای مردم تهیه کنیم مثلا آنهایی که دوست دارند با طب ایرانی معالجه شوند باید به چه کسانی مراجعه کنند؛ مثلا فردی با بیماری گوارشی کجا می تواند از طب ایرانی استفاده کنند.



وی افزود: خود ما در سازمان نظام پزشکی بیش از ۴۰ طرح که فکر می‌کردیم مهم است و کتاب داشت و مستند شده بود را به صورت فیلم تهیه کردیم و قصد داریم آن را منتشر کنیم. شکاری گفت: مثلا یک همکار متخصص گوارش را دعوت کردیم و مناسب با ان یک همکار متخصص طب ایرانی که بر روی بحث گوارش اشراف کامل داشت را نیز دعوت کردیم و آنها بر اساس کتاب های مدون و تایید شده مباحثی را مطرح کردند و اطلاعاتی را در اختیار مردم قرار دادند، به این طریق مردم و جامعه پزشکی را آگاه می‌کنیم. معاون آموزشی و پژوهشی سازمان نظام پزشکی کشور ادامه داد: بنابراین باید گفت یک ثروت و دستاوردی از گذشته به ما رسیده که برای ما مانده است که وظیفه ما این است که این میراث را هم حفظ و هم ارتقا دهیم، اینکه بخواهیم در برابر طب سنتی گارد بگیریم اشتباه است و اگر آگاهی هم ندهیم اشتباه است. وی افزود: در همه دنیا گروهی از مردم تمایل

کارهای فرهنگی هم انجام داد و درمان را در مکان هایی قرار داد که جاذبه های گردشگری هم داشته باشد. در هر صورت این رشته با وجود آنکه به پنهای تاریخ ایران قدمت دارد ولی واقعا نوپا است و باید همه به آن کمک کنیم.معاون آموزشی و پژوهشی سازمان نظام پزشکی کشور در خصوص برگزاری اولین کنگره طب ایرانی در خرداد ماه توسط انجمن علمی طب سنتی گفت : برگزاری کنگره طب ایرانی دو جنبه دارد یکی برای خود مجموعه جامعه پزشکی و خدمات دهندگان سلامت کشور که شامل پزشک و پرستار و دندانپزشک و مدیکال می شود و قسمت دیگر مردم هستند که این خدمات را دریافت می کنند.

وی توضیح داد: ما باید برای شناساندن طب ایرانی به مردم دو کار را انجام دهیم که برگزاری چنین کنگره هایی می تواند یکی از این کارها باشد چرا که خود جامعه پزشکی کشور با این طب بیشتر آشنا می شود این فقط نباید مختص به خود متخصصان طب ایرانی باشد بلکه باید در تمام کنگره هایی که در طول سال برگزار می شود یک پنل به طب ایرانی اختصاص پیدا کند تا این نوع طب به جامعه پزشکی بیشتر معرفی شود. وی افزود: متخصص گوارش، متخصص خون و متخصص ریه و متخصص پوست و رشته های داخلی باید بدانند که این رشته که در حال حاضر در دانشگاه به صورت آکادمیک تدریس می شود و PHD تربیت می کند چگونه است. نکته اینجا است که خیلی از نقطه مطلوب برای معرفی طب ایرانی فاصله داریم و در واقع متخصصان این رشته این وظیفه را بر دوش دارند که این رشته را معرفی کنیم و در سازمان نظام پزشکی هم دفترش فعال است و امیدواریم که این طب به جایی که ارزشش را دارد برسد.

نوشیدنی‌های مفید برای میان وعده کودکان

سرویس فناوری

نوشیدنی‌های دارای فیبر می‌توانند میان وعده خوبی برای کودکان باشند و مایعات بدن آن‌ها را تامین کنند.

همان‌گونه که خوردن وعده‌های غذایی سالم و مغذی برای رشد و تکامل کودکان توصیه می‌شود، استفاده از نوشیدنی‌های مفید نیز مستثنی نیست. اکثر کودکان عاشق نوشیدنی‌های شیرین و رنگارنگی هستند که چیزی جز شکر و اسانس نیستند. حال چگونه خانواده‌ها می‌توانند سالم‌ترین نوشیدنی‌ها را برای کودک خود انتخاب کنند.

«سمیرا ابراهیم‌اف»، متخصص تغذیه درباره اهمیت نوشیدن مایعات برای کودکان می‌گوید:بچه‌ها باید آن قدر مایعات در طول روز استفاده کنند که همیشه رنگ ادرار روشنی داشته باشند. به غیر از ادرار اول صبح، که رنگ‌اش فرق می‌کند نباید رنگ آن تیره باشد. می‌توان از آب خالص یا نوشیدنی‌های سالم دیگری برای آن‌ها استفاده کرد. آب میوه طبیعی یا بهتر از آن اسموتی‌ها هستند، که در آن میوه را با کل پوست‌اش در مخلوط کن می‌ریزند و به صورت مایع در می‌آورند. از اسموتی‌ها می‌توان هم به عنوان منبعی از مایعات استفاده کرد و هم فیبر می‌رساند. نوشیدنی‌های سنتی مانند شربت خاکشیر را هم داریم که دانه‌های آن می‌تواند به سلامت

دستگاه گوارش بچه‌ها کمک کند این به شرطی است که با شیرینی خیلی کم درست شود. این نوشیدنی می‌تواند به بچه‌هایی که در محیط‌های باز بازی می‌کنند و ساعت‌های طولانی بیرون هستند، کمک کند.نوعی دیگر از نوشیدنی‌ها بر پایه لبنیات هستند که هر چه لبنیات در آن‌ها ساده‌تر باشد یعنی شیر ساده باشد، خیلی بهتر است. برای بچه‌هایی که اصلا شیر نمی‌خورند اگر بتوانید شیر را در خانه طعم دار کنید و به آن‌ها بدهید، خیلی خوب است. قاعدتا شیرهای طعم‌دار بیرون مخصوصا شیرکاکائوها چون شیرینی خیلی زیادی دارند. انتخاب خوبی نیستند. ولی گهگاه استفاده از آن مشکلی ندارد.این متخصص تغذیه درباره خوردن بستنی و این‌که محدودیتی باید برای دادن آن به بچه‌ها داشته باشیم می‌گوید:



بستنی‌های یخی چیزی جز آب، شکر و اسانس نیستند. این نوع بستنی‌ها برای زمانی است که فرد احساس تشنگی زیادی کند در این صورت می‌توان از بستنی یخی فقط به عنوان یک مزه استفاده کرد. نباید جای ثابت در رژیم غذایی بچه‌ها به خاطر رنگ‌هایی که به آن اضافه می‌شود داشته باشد. بستنی‌هایی هم که بر پایه شیر هستند به هر حال درصد چربی بالایی و شکر زیادی دارند بنابراین آزاد بودن بچه در استفاده از هر تعداد از آن‌ها، قابل قبول نیست. چون اگر بچه مستعد پر وزنی باشد خوردن بستنی باعث می‌شود که کالری اضافه بگیرد و چاق شود. اگر هم بچه بدغذا باشد و انتخاب‌های محدودی داشته باشد با خوردن بستنی سیر می‌شود و همان چند انتخاب محدود را هم که قبلا داشت الان دیگر ندارد.

مشاغل ذهنی خطر زوال عقل را کاهش می‌دهند

استراتژیک اطلاعات خام نیاز داشته باشند.برخی از این مشاغل ممکن است بین فردی باشند، جایی که کارگر باید دائماً درگیر، مربیگری و تشویق دیگران باشد. نمونه‌هایی از کارهای غیر معمول شامل برنامه نویسی کامپیوتر و روابط عمومی است.از بین افراد گروه RTI بالا، ۴۲ درصد در سن ۷۰ سالگی با اختلال شناختی تشخیص داده شدند در حالی که ۲۷ درصد در گروه RTI پایین مبتلا به اختلال شناختی تشخیص داده شدند. نوروں‌های جدید با درگیر شدن در فعالیت عصبی فیزیولوژیکی مرتبط با تجربیات یادگیری جدید و چالش برانگیز برای زنده ماندن تحریک می‌شوند. رافنسون و MNT گفت: بنابراین، کار محرک شناختی می‌تواند فعالیت‌عصبی را تقویت کند و به حفظ یک مغز مناسب سالم کند./مهر

مرتبط است،» برای این مطالعه، محققان سلامت شناختی کار و زندگی ۷۰۰۳ نفر در نورز را بررسی کردند که نشان دهنده ۲۰۵ نوع شغل منحصر به فرد بود.محققان مشاغل را با استفاده از مقیاس شدت کار معمول (RTI) امتیاز دادند. کارهای روتین آنهایی هستند که از نظر شناختی کمترین چالش را دارند، چنین مشاغلی اغلب به سرعت ودقت نیاز دارند. با این حال، از آنجایی که این وظایف تکراری هستند، ممکن است به دخالت ذهنی کمتری نیاز داشته باشند. به عنوان مثال می‌توان به کار در کارخانه، پایگانی و حسابداری اشاره کرد.کارهای غیر معمول – که درجات RTI پایین‌تری به آنها اختصاص داده شد – به دخالت شناختی بیشتری نیاز دارند. آنها شامل چالش‌های جدید منظمی هستند که ممکن است به تحلیل، خلاقیت یا تفسیر

دانستی

افزایش شیوع فیبریلاسیون دهلیزی در افراد میانسال

سرویس سلامت

یک مطالعه جدید هشدار می دهد که اختلال خطرناک ضربان قلب به نام فیبریلاسیون دهلیزی در میانسالان شایع تر شده است.مهر گزارش داد:محققان دریافتند بیش از یک چهارم بیماران در مرکز پزشکی دانشگاه پیتسبورگ پنسیلوانیا که در دهه گذشته به دنبال درمان برای فیبریلاسیون دهلیزی بودند، کمتر از ۶۵ سال داشتند.به گفته محققان، این میزان بسیار بیشتر از شیوع ۲ درصدی فیبریلاسیون دهلیزی که معمولاً در بین افراد غیر مسن تخمین زده می شود است.دانش رایج در میان متخصصان قلب این است که در افراد زیر ۶۵ سال، فیبریلاسیون دهلیزی بسیار نادر است و خطرناک نیست. دکتر «آدیتیا بونسل»، محقق اصلی و الکتروفیزیولوژیست قلب، گفت: «اما واقعاً هیچ داده‌ای برای تأیید این موضوع وجود ندارد.» این مطالعه همچنین نشان داد که احتمال مرگ و یا بستری شدن در بیمارستان به دلیل نارسایی قلبی، سکنه مغزی یا حمله قلبی در بیماران جوان‌تر مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی بیشتر است. فیبریلاسیون دهلیزی ضربان قلب نامنظم در حفره‌های فوقانی قلب است. این وضعیت خطر نارسایی قلبی و سکنه مغزی را در افراد افزایش می‌دهد. بونسل در ادامه افزود: «ما در سال‌های اخیر شاهد تعداد بیشتری از بیماران جوان مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی بوده‌ایم.» برای این مطالعه، محققان از سوابق سلامت الکترونیکی بیش از ۶۷۰۰۰ بیمار که بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۹ تحت درمان فیبریلاسیون دهلیزی بودند، استفاده کردند.در طول این دهه، میزان بقای بیماران مرد مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی، ۳۰ تا ۵۰ درصد بدتر از بیماران بدون این بیماری بود.اختلال ضربان قلب در زنان حتی سخت‌تر بود، با نرخ بقای ۸۰٪ تا بیش از سه برابر بدتر برای آن‌هایی که فیبریلاسیون دهلیزی داشتند نسبت به آن‌هایی که فاقد آن بودند.

راه‌هایی برای درمان خروپف

راضیه نیرومند

خروپف صدایی آزادهنده است که بیشتر، اطرافیان شما را عاصی می کند و یا حتی ممکن است خود فرد نیز با صدای خودش از خواب ببرد. خروپف می‌تواند در هر سنی رخ دهد؛ اما معمولاً افراد ۴۰ تا ۶۰ ساله را درگیر می‌کند. به طور کلی خروپف علت‌های گوناگونی دارد که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم: اضافه وزن و یا چاقی، مصرف قرص‌های خواب‌آور، مشکل داشتن در پشت گلوپتان مثل داشتن کام(سقف دهان) نرم و مصرف دخانیات.

عوارض خروپف:

خروپف برای سلامتی شما مضر نیست اما عوامل دخیل در این رابطه همانند چاقی و اضافه وزن سبب توقف چندثانیه ای تنفس در خواب می شود که می تواند برای سلامت شما مضر باشد.اگر خروپف شما آزاددهنده نیست نیازی به درمان ندارید اما در برخی شرایط مانند نفس نفس زدن هنگام پریدن از خواب و یا قطع تنفس چندثانیه ای در خواب می تواند خطرناک باشد.

راه‌حل درمان خروپف:

عمل جراحی یکی از راه‌حل‌های قطع شدن خروپف است که از سوی مردم مورد استقبال زیادی قرار نمی‌گیرد. می‌توانید با درمان‌های خانگی به سلامتی خود و کاهش این اتفاق کمک کنید. به عنوان مثال اگر اضافه وزن دارید ، وزن خود را کاهش دهید، ورزش روزانه انجام دهید، سر خود را در رختخواب بالاتر نگاه دارید. آلرژی های مزمن خود را درمان کنید، از خوردن داروهای آرامش بخش قبل از به خواب رفتن پرهیز کنید، سیگار و یا دخانیات را قطع کنید ، تمرینات تنفسی پیگاه می‌تواند به بهبود جریان اکسیژن در سراسر بدن و تنفس عمیق کمک کند و در نهایت از درمان‌های گیاهی مثل نعنای با روغن نعنای استفاده کنید. می‌توانید مقداری روغن نعنای را در اطراف بینی بمالید، این کار باعث می‌شود راه‌های بینی و تنفس شما باز شود.

«متفورمین» پرفروش‌ترین دارو

در سال ۱۴۰۲



سرویس سلامت

رئیس اداره پایش و تامین زنجیره تامین داروی سازمان غذا و دارو گفت: متفورمین مصرفی بیماران مبتلا به دیابت با بیش از ۲ میلیارد و ۲۰۰ میلیون عدد فروش، پرمصرف‌ترین داروی کشور در سال گذشته بود.

محمدحسین متولی با بیان این مطلب به ایسنا اظهار کرد: پرفروش‌ترین داروها از لحاظ تعدادی در سال گذشته به ترتیب متفورمین با ۲ میلیارد و ۲۰۹ میلیون عدد، ادالت‌کلد با یک میلیارد و ۹۲۰ میلیون عدد، آسپرین با یک میلیارد و ۷۶۲ میلیون عدد، لوورتروکسین با یک میلیارد و ۲۲۵ میلیون عدد، فاموتیدین با یک میلیارد و ۲۳۱ میلیون عدد بوده است.وی افزود: داروهایی همچون «آموکسی سیلین»، «استامینوفن+کافئین+ایپرووفن»، «کدئین»، «لوزارتان» و «آتورواستاتین» نیز از لحاظ فروش در رده‌های پنجم تا دهم فروش قرار دارند. بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، به گفته رئیس اداره پایش زنجیره مصرف داروی سازمان غذا و دارو، پرمصرف‌ترین داروهای تامین‌نی سال ۱۴۰۲ از نظر ریالی نیز به ترتیب آموکسی سیلین، سفکسیم، I.VIG، ادالت کلد، انوکسپارین، متفورمین، استامینوفن، کوآموکسی کلاو بوده‌اند. متولی خاطرنشان کرد: داروهای ذکر شده ۱۰ درصد ارزش ریالی بازار دارویی را به خود اختصاص داده اند.