



همه گیری ویروس آنفلوانزا تا سه هفته آینده ادامه دارد

رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت، گفت: همه گیری ویروس آنفلوانزا در کشور، حداقل تا سه هفته آینده ادامه خواهد داشت. به گزارش خبرنگار مهر، محمد مهدی گویا، با اشاره به شیوع ویروس آنفلوانزای فصلی در کشور، افزود: توصیه جدی ما این است که هموطنان، بهداشت فردی و عمومی را جدی بگیرند. وی با تأکید بر ضرورت شستشوی مداوم دست ها، تصریح کرد: داروی «تامیفلو» به میزان کافی در بیمارستان های کشور موجود است و از این بابت، مشکلی وجود ندارد. گویا ادامه داد: این دارو، ویژه بیمارستان ها بوده و توزیع داروخانه ای ندارد. رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که همه گیری ویروس آنفلوانزا حداقل تا سه هفته آینده ادامه خواهد داشت، گفت: موضوع انتقال ویروس آنفلوانزای انسانی به حیوانات، کذب است.

سردردهای با فشارخون بالا زمانی ظاهر

می شوند که فشارخون افراد حداکثر به ۲۰۰ و حداقل به ۱۲۰ رسیده باشد؛ این نوع سردرد غالباً در ناحیه پس سر به وجود می آید و با درمان فشارخون در بیشتر مواقع از بین می رود

خطر ناباروری با قرص های

چاقی و لاغری

♦ گروه سلامت //

یک جراح زنان و زایمان ضمن ارائه توضیحاتی پیرامون تاثیر چاقی و اضافه وزن بر باروری زنان، در عین حال نسبت به مصرف مکمل های لاغری و هورمونی هشدار داد و گفت: این مکمل ها حاوی ترکیب های «استروئیدی» است که می تواند به ناباروری افراد منجر شود؛ به همین دلیل مصرف این نوع داروها برای کاهش و افزایش وزن، بدون نظر متخصص مربوطه اشتباه است.

دکتر آتوسا کریمی در گفت وگو با ایسنا، با اشاره به نقش اضافه وزن در باروری زنان، گفت: چاقی و به دنبال آن افزایش چربی خون، فشارخون، قندخون و ... می تواند منجر به بر هم خوردن توازن هورمون های جنسی مانند «FSH» و «LH» شده و به دنبال آن نظم عادت های ماهانه مختل شود که این امر منجر به عدم تخمک گذاری و کاهش شانس باروری در فرد می شود.

وی با بیان اینکه اگر با وجود روند یاد شده بارداری اتفاق افتد، عوارض زیادی در دوران بارداری برای مادر و جنین به همراه خواهد داشت، یادآور شد: سقط جنین، زایمان زودرس، مسمومیت حاملگی، افزایش فشار خون و... همگی از عوارضی است که در دوره بارداری در شرایطی که شاخص توده بدنی بالا باشد، اتفاق می افتد.

این جراح زنان و زایمان ادامه داد: به طور کلی نه تنها اضافه وزن و چاقی در باروری تاثیر دارد بلکه کاهش وزن شدید و یا وزن خیلی کم

وی با اشاره به عوارض داروهای مکمل و هورمون هایی که در برخی باشگاه های ورزشی برای لاغری یا چاقی به افراد توصیه می شود، گفت: این مکمل ها حاوی ترکیب های «استروئیدی» است که می توانند به ناباروری افراد منجر شود؛ به همین دلیل مصرف این نوع داروها برای کاهش و افزایش وزن بدون نظر متخصص مربوطه اشتباه است.

وی در ادامه با تأکید بر اینکه استراحت مطلق در بارداری وجود ندارد، افزود: علی رغم تصور برخی مادران باردار مبنی بر استراحت مطلق تاجایی که عده ای حتی کارهای شخصی خود را نیز انجام نمی دهند، موضوعی این چنینی وجود ندارد و تنها ممکن است محدودیت هایی در فعالیت مادر باردار به وجود آید که آنهم باید با نظر پزشک متخصص اعمال شود. از آنجایی که در شرایط بارداری هورمون های بدن به گونه ای تغییر می کنند که احتمال لخته شدن خون در بخش هایی از بدن مانند اندام ها، قلب، ریه و... بالا می رود، فعالیت بدنی برای مادر باردار ضروری است اما بسته به شرایط،

سن مادر و وجود سابقه سقط در او میزان این فعالیت متفاوت است. کریمی با بیان اینکه یکی از بهترین ورزش ها برای مادران باردار پیاده روی است، گفت: ۳۰ دقیقه پیاده روی ملایم و آرام در طول روز برای مادر باردار مفید است، اما به شرط تشخیص پزشک معالج؛ چراکه خانم های با سن بالاتر و سابقه سقط جنین شاید دیگر نتوانند ۳۰ دقیقه فعالیت داشته باشند و به آنها توصیه شود در خانه به فعالیت های روزمره خود بپردازند.

این فلوشیپ ناباروری در خصوص میزان مجاز اضافه وزن در دوره بارداری، تصریح کرد: میزان اضافه وزن در دوره بارداری باید متناسب با وزن فرد پیش از آغاز بارداری باشد؛ به طور کلی افزایش وزن از حداقل پنج کیلوگرم تا حداکثر ۱۸ کیلوگرم به شرط تناسب با وزن پیش از بارداری می تواند مجاز باشد. همچنین کاهش وزن در دوره بارداری به دلایل خودخواسته و به دنبال رژیم غذایی می تواند سبب به وجود آمدن برخی مواد سمی در گردش خون مادر شود که این مواد به رشد جنین آسیب خواهد رساند.

پنج توصیه غذایی مهم در روزهای آلوده هوا

♦ گروه سلامت //

با توجه به قرار گیری در روزهای آلوده یک متخصص تغذیه به ارائه توصیه های تغذیه ای مهمی برای این روزها پرداخت. خبرگزاری مهر گروه سلامت فاطمه میرزا جعفری: این روزها آلودگی هوا و مشکلات ناشی از آن گریبان گیر همه افراد شده است؛ تغذیه مناسب یکی از مواردی است که لزوم اجرای آن می تواند در ابتلا به بسیاری از بیماری ها جلوگیری کند.

آلودگی هوا این روزها می تواند در کوتاه مدت مشکلاتی از جمله سر درد، حساسیت های بینی چشم، گلو و مشکلات تنفسی، حساسیت های پوستی را منجر می شود. اما مشکلات ناشی از آلودگی هوا در بلند مدت شامل مشکلات عصبی، بیماری های قلبی و تنفسی و حتی سرطان ها می شود. گفتنی است؛ زنان باردار، کودکان، سالمندان، بیماران قلبی و افرادی که در محیط های بیرون کار می کنند در معرض خطرات بیشتری ناشی از آلودگی هوا هستند.

♦ چه کارهایی باید انجام دهیم

در مواجهه با آلودگی هوا ابتدا باید اقداماتی را انجام دهیم اقداماتی که می تواند از آسیب پذیری بیشتر ما در مقابل آلودگی هوا جلوگیری کند از جمله این اقدامات در ابتدا این است که باید در منزل بمانید، در صورت هر گونه اجبار برای حضور در محیط های خارج از منزل از ماسک استفاده کنید، درها و پنجره ها را بسته نگه دارید. سید علی کشاورز، متخصص تغذیه در خصوص تغذیه مناسب در روزهای آلوده با تأکید بر خارج نشدن از منزل در گفت و گو با خبرنگار مهر گفت: از مهمترین مواد غذایی که می توان جهت مقابله با آلودگی هوا مصرف کرد می توان میوه ها را نام برد چراکه میوه ها به دلیل بهره مندی از رنگ دانه های بی شمار و انواع ویتامین ها می توانند سموم و آلودگی ها را خنثی کرده و از آسیب های ناشی از آلودگی هوا جلوگیری کنند.

این متخصص تغذیه با اشاره به لزوم مصرف لبنیات اظهار داشت: استفاده از لبنیات به خصوص شیر به صورتی که یک لیوان در صبح و شب مصرف شود می تواند کمک بسیاری در جلوگیری از آسیب های آلودگی هوا داشته

توجه کنند که در این روزها به سبب آلودگی هوا از غذاهای سرخ کردنی و فست قود استفاده نکنند و بیشتر غذاها به صورت بخارپز و با آب پز باشد.

کشاورز در آخر در خصوص تغذیه کودکان در این روزها نیز بیان کرد: بهترین تغذیه برای کودکان زیر دوسال در این روزها شیر مادر، قطره آهن و ویتامین C است و برای کودکان بالای ۶ سال استفاده میوه و آب میوه ها در کنار تغذیه سالم توصیه می شود.



تغییر فصل متهم ردیف اول انواع سردردها

♦ گروه سلامت //

سردرد عصبی به دلیل انقباض عضلات کاسه سر، گردن، شانه و صورت رخ می دهد و مهم ترین دلیل پیدایش این انقباض ها هیجانات عصبی است.

اعلی میرزاپور متخصص اعصاب و روان در گفت وگو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: سردرد علاوه بر تصور برخی افراد یک بیماری محسوب نمی شود بلکه نشانه ای از طیف متنوعی از بیماری هاست، به عنوان مثال از یک سرماخوردگی ساده شروع و به امراض جدی مانند تومورهای

مغزی ختم می شود. این متخصص اعصاب و روان افزود: سردردها به چند دسته تقسیم می شوند؛ در نوع میگرن کلاسیک معمولاً بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از شروع این سردرد، علائمی مانند ظهور نقاط نورانی جلوی چشم، تاری دید و منگی پدیدار می شوند، آرام آرام با از بین رفتن علائم دگرشده سردرد یکطرفه ای به صورت مبهم و در یک سمت ناحیه گیج گاهی ظاهر و به شدت افزایش می یابد و سردرد به حالت ضربان دار ادامه می یابد و بیمار دچار تهوع و استفراغ می شود. بسیاری از بیماران در این مرحله به دلیل ترس از نور در یک اتاق تاریک استراحت می کنند، اما برخی افراد با مشکلاتی از قبیل ترقق شدید و

صبح سالم سلامت

دوشنبه ۱۱ آذر ۹۸ | سال سی و چهارم | شماره ۳۹۲۰
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

قدبلندها در معرض ریسک بالای ابتلا به «فیبریلاسیون دهلیزی»



♦ گروه سلامت //

محققان دریافته اند بین قد و ریسک ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی ارتباط قوی ای وجود دارد.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالعه اخیر نشان می دهد افراد قدبلندتر بیشتر در معرض ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی قرار دارند؛ فیبریلاسیون دهلیزی، تپش نامنظم و سریع قلب است که می تواند منجر به سکنه، نارسایی قلبی، و مشکلات دیگری شود.

محققان دریافتند ریسک فیبریلاسیون دهلیزی مطابق با قد افزایش می یابد، بطوریکه در مقایسه با میانگین قد ۱۶۵ سانتیمتر، به ازای افزایش هر یک اینچ (معادل ۲.۵۴ سانتیمتر) در قد، احتمال افزایش ریسک فیبریلاسیون دهلیزی ۳ درصد افزایش می یابد. «مایکل لوین»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، در این باره می گوید: «مطالعه ما نشان می دهد که غربالگری برای فیبریلاسیون دهلیزی برای گروهی از بیماران، بخصوص بیماران بسیار بلندقد، بسیار مفید است.»

فیبریلاسیون دهلیزی که بیش از ۲۳ میلیون نفر در جهان درگیر آن هستند، تپش قلب نامنظم قلب است. برخی فاکتورهای پرخطر ابتلا به این اختلال شامل فشارخون بالا، بیماری قلبی، دیابت و چاقی است.

در این مطالعه، محققان گونه ژنتیکی مرتبط با قد بیش از ۷۰۰ هزار نفر را بررسی کردند. همچنین گونه ژنتیکی مرتبط با فیبریلاسیون دهلیزی بیش از ۵۰۰ هزار نفر هم بررسی شد. بررسی ها نشان داد گونه های ژنتیکی مرتبط با قد رابطه قوی ای با فیبریلاسیون دهلیزی هم دارند، از اینرو افزایش قد ممکن است علت فیبریلاسیون دهلیزی باشد.

۲۵ درصد مبتلایان به سرطان پستان با هرستپن درمان می شوند

♦ گروه سلامت //

یک آنکولوژیست، در ارتباط با درمان دارویی بیماران مبتلا به سرطان پستان، گفت: برای آن دسته از افراد مبتلا که بیماری آنها عود نکرده باشد و در مراحل اولیه تشخیص داده شود، درمان دارویی وجود دارد.

به گزارش خبرگزاری مهر، جهانگیر رافت، در ارتباط با درمان دارویی بیماران مبتلا به سرطان پستان، اظهار داشت: برای آن دسته از افراد مبتلا که بیماری آنها عود نکرده باشد و در مراحل اولیه تشخیص داده شود، درمان دارویی وجود دارد.

وی افزود: این دسته از بیماران مبتلا به سرطان پستان، این شانس را دارند که بیماری را با دارو کنترل کنند. رافت با تأکید بر اینکه در علم پزشکی واژه ای به نام درمان قطعی وجود ندارد، تصریح کرد: بررسی ها و آمارها نشان داده است که تعداد بسیار زیادی از بیماران سرطان پستان با دارو درمان می شوند. این آنکولوژیست، در ارتباط با داروی هرستپن، گفت: این دارو بسیار موثر و کمک کننده است و بیماران دریافت کننده این دارو، به بهترین شکل ممکن با هرستپن مداوا می شوند.

رافت با عنوان این مطلب که تنها ۲۰ تا ۲۵ درصد مبتلایان به سرطان پستان دارای گیرنده داروی هرستپن هستند، افزود: نوع ایرانی این دارو تفاوتی با مشابه خارجی ندارد و اثروگذاری هر دو دارو تقریباً یکسان و برابر است. وی در خصوص اهمیت داروی هرستپن برای بیماران مبتلا به سرطان، گفت: ما تابع یک سری از گایدلاین ها و راهنماهای بالینی بین المللی هستیم. مانند (NCCN، NCI) که استانداردهای درمانی را تعریف می کنند و ما می بایست براساس همین راهنماهای بالینی، اقدام کنیم. رافت با اشاره به پوشش بیمه ای داروی هرستپن، افزود: بیمه بودن این دارو بسیار مهم است و بیماران می توانند راحت تر به دارویی که نیاز دارند و موثر است، دسترسی داشته باشند.

این آنکولوژیست در ارتباط با شیوع سرطان پستان در ایران، گفت: آمار دقیقی از تعداد مبتلایان به این نوع سرطان در کشور وجود ندارد، اما آنچه مسلم است، شیوع بالایی دارد و به عنوان اولین سرطان شایع در زنان شناخته می شود که آمار آن رو به افزایش است.

ناحیه پس سر به وجود می آید و با درمان فشارخون در بیشتر مواقع از بین می رود.

♦ تلویزیون و تبلت عاملان سردردهای ناشی از بیماری های چشمی
عیوب انکساری چشم، سبب پیدایش سردردهای مکرر در ناحیه پیشانی به خصوص هنگام مطالعه یا تماشای تلویزیون، تلفن همراه یا تبلت است، اما سردرد ناشی از آب سیاه چشم با درد شدید همراه و معمولاً در ناحیه پیشانی متمرکز می شود و اغلب با تهوع و استفراغ همراه است. لذا توصیه می شود افراد برای تماشای هر ۱۰ دقیقه به این وسایل، ۲ دقیقه به صورت خود استراحت دهند، زیرا این عوامل می توانند در تشدید سردرد یا چشم درد های ناشی از تماشای تلویزیون حائز اهمیت باشند.

تکراردار مواجه می شوند. این درد بین از چند ساعت تا چند روز طول می کشد و بیمار بعد از مدتی که از خواب بیدار می شود درد آن تسکین می یابد، همچنین متأسفانه این سردرد در بین بانوان بیشتر است.

♦ ۹۰ درصد بیماران مبتلایان سردرد عصبی هستند

سردرد عصبی: سردرد عصبی به دلیل انقباض عضلات کاسه سر، گردن، شانه و صورت رخ می دهد و مهم ترین دلیل پیدایش این انقباض ها هیجانات عصبی است و درد از ناحیه پیشانی، گردن یا شانه شروع و به تدریج کاسه سر را فرا می گیرد، ماهیت این سردرد، فشار است و طوری است که سر سنگین می شود و ممکن است فرد دچار تهوع و در گاهی مواقع استفراغ شود.

♦ سردردهای ناشی از فشارخون

سردردهای با فشارخون بالا زمانی ظاهر می شوند که فشارخون افراد حداکثر به ۲۰۰ و حداقل به ۱۲۰ رسیده باشد؛ این نوع سردرد غالباً در