

بنیانگذار:
شادروان
قاسم کرمی

• صاحب امتیاز
شرکت تعاونی صبح ساحل

• مدیر مسئول
الهام کرمی

• قائممقام مدیرمسئول و سردبیر
مهراب رشیدی

• دبیر سرویس ورزش
محمود رئیسی

• دبیر سرویس اجتماعی و حوادث
آنا رام

• امور مشترکین
۰۷۶۳۲۲۳۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۱)

• دفتر مرکزی
بندرعباس، خیابان امام خمینی .
حدفاصل شهربانی و اتوتاج . جنب
بانک رفاه . ساختمان صبح ساحل

• پایگاه خبری صبح ساحل نیز
www.sobhesahel.ir

• دبیر سرویس آنلاین
سامیه پهورنیاان

• چاپ مهدوی کرمان

• تحریریه
۰۷۶۳۲۲۲۹۵۸۵ (داخلی ۱۰۸)

• آگهی‌ها
۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۲ - ۳۲۲۴۶۷۵۱
(داخلی ۱۰۵)

• فاکس شبانه‌روزی
۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۳

◎ عوارض مرگبار مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک سفتریاکسون

به علت اندیکاسیون اشتباه مانند مصرف در بیماری‌های ویروسی شامل سرماخوردگی و آنفلوانزا و یک مورد به علت مصرف داروی سفتریاکسون در بیمار دارای سابقه حساسیت به دسته دارویی مذکور، قابل پیشگیری بوده است.

به گفته وی، تجویز و مصرف بیش از اندازه و فاقد اندیکاسیون تأیید شده دارو، عدم اطلاع بیماران و مراقبین بیماران از سوابق حساسیت دارویی، اصرار بیماران بر تجویز داروهای تزریقی توسط پزشکان، تزریق در شرایط نامناسب از نظر انجام اقدامات درمانی اورژانسی صحیح و سریع از علل وقوع عوارض جدی و مرگ و میر بیماران است. /مه‌ر

سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فراورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، نسبت به مصرف خودسرانه و عوارض منجر به مرگ آنتی بیوتیک «سفتریاکسون» هشدار داد. زهرآهنگرد گفت: طبق بررسی صورت گرفته توسط گروه ثبت و بررسی ایمنی و عوارض ناخواسته فراورده‌های سلامت، از مجموع گزارش‌های عوارض و اشتباهات دارویی در سال ۱۴۰۲ در سامانه گزارش عوارض دارویی، ۹۰ درصد آن مربوط به گزارش‌های عوارض ناخواسته داروی سفتریاکسون بوده است. وی افزود: از میان گزارش‌های بررسی شده در خصوص عوارض داروی سفتریاکسون ۲۸۶ مورد مربوط به گزارش عوارض جدی بوده است. جهانگرد تصریح کرد: از بین گزارش‌های بحرانی، پنج مورد

آبمیوه نخورید حتی اگر ۱۰۰ درصد طبیعی باشد

✚ سرویس سلامت

بر اساس یک پژوهش جدید، نوشیدن حداقل یک لیوان آب‌میوه ۱۰۰ درصد طبیعی با افزایش وزن اندک در کودکان و بزرگسالان مرتبط است.

یکی از مشکلات اساسی آب میوه، کمیت آن است. دکتر والتر ویلت، استاد اپیدمیولوژی و تغذیه در دانشگاه هاروارد در این خصوص به سی‌ان‌ان می‌گوید: «مصرف میوه به شکل آبمیوه باعث می‌شود که نوشیدن زیاد از حد آن آسان شود. به عنوان مثال ما هر چند وقت یک بار سه پرتقال را همزمان می‌خوریم؟ در حالیکه یک لیوان آب‌میوه پرتقال حدوداً از سه میوه گرفته شده و می‌تواند در یک یا دو دقیقه مصرف شود.» این باعث می‌شود که کالری بیشتری به بدن اضافه و در نتیجه به افزایش گلوکز خون منجر شود. به گفته کارشناسان، با گذشت زمان، قند بیش از حد در خون می‌تواند منجر به مقاومت به انسولین، سندرم متابولیک، دیابت، بیماری قلبی، چاقی و سایر بیماری‌های مزمن شود. دکتر تامارا هانن، عضو کمیته تغذیه آکادمی اطفال آمریکا، در این خصوص می‌گوید: «واقعاً هیچ دلیلی وجود ندارد که نشان دهد خوردن آب میوه به جای خود میوه مزایای بیشتری دارد و از نظر سلامتی مفیدتر است مگر اینکه کودک در هضم غذا مشکل داشته و نتواند آن‌را به صورت کامل مصرف کند.»



طبق دستورالعمل‌های تغذیه ملی ایالات متحده، نوجوانان و بزرگسالان نباید بیش از ۸ اونس در روز آب میوه ۱۰۰ درصد بنوشند و آب میوه نباید به عنوان یک راه سالم برای رفع تشنگی تلقی شود. دکتر دیوید کاتز، متخصص طب پیشگیری و شیوه زندگی در این خصوص می‌گوید: «اتکا به آب میوه به جای آب برای تشنگی، یا مصرف آب میوه یک رویکرد غلط در سبک زندگی است. این اصلاً برای سلامتی شما مفید نیست چرا که در حال مصرف یک خوراکی شیرین هستید. هرچند باید ادعای داشت که آب میوه انتخاب بهتری نسبت به نوشابه خواهد بود.»

✚ چگونه آبمیوه روی بدن تاثیر می‌گذارد؟
برای برخی، ممکن است ضررهای آب‌میوه ۱۰۰ درصد طبیعی چندان قابل درک نباشد.

را به شکل جامد مصرف می‌کنید، مغز شما بهتر می‌تواند آن کالری‌ها را ثبت کند و غذای دریافتی‌تان را بر اساس آن تنظیم کند. اما اگر این کالری‌ها را بنوشید، ممکن است احساس سیری نکنید و دوباره شروع به خوردن کنید.»

بر اساس این مطالعه، در کودکان، هر وعده اضافی روزانه از آبمیوه طبیعی ۱۰۰ درصد به تغییر ۳ صدم درصدی شاخص BMI منجر می‌شود. مالیک در این خصوص می‌گوید: «در ابتدا، این مطالعه به دلیل تفاوت در نحوه اندازه‌گیری کالری، تأثیری بر بزرگسالان پیدا نکرد. با این حال، پس از مطالعات مرتبط و موازی مشخص شد که مصرف این آبمیوه طبیعی ۱۰۰ درصد می‌تواند به تغییر کوچک دو صدم درصدی در BMI بزرگسالان منتهی شود.» هانن در این خصوص می‌گوید: «افرادی که روزانه ۱۶، ۲۰ یا ۲۴ اونس آب‌میوه می‌نوشند افزایش قابل توجهی از BMI را تجربه می‌کنند. توصیه من این است که اولاً والدین برای میزان مصرف آب میوه برای فرزندان خود همیشه با پزشک مشورت کنند و در عین حال این را بدانند که نباید آبمیوه را یک نوشیدنی سالم برای زمانی که تشنه هستید در نظر گرفت.» «برای میان وعده‌ها و خوراکی‌ها، به کودک خود میوه کامل بدهید نه اینکه او را به نوشیدن آبمیوه عادت دهید. اگر هم از آبمیوه به عنوان یک وعده میوه استفاده می‌کنید باید روزانه بیشتر از نصف فیجان نباشد.»

میز خبر

توانمندی متخصصان ایرانی در طب انتقال خون



✚ سرویس خبری

سخنگوی سازمان انتقال خون ایران، با اشاره به برگزاری پنجمین کنگره بین المللی طب انتقال خون در تهران، بر اهمیت جایگاه انتقال خون در کشور ما و به واسطه توانمندی متخصصان این کشورمان تأکید کرد.

بشیر حاجی بیگی، با اشاره به برگزاری کنگره بین المللی انتقال خون در روزهای ۲۵ و ۲۶ اردیبهشت ۱۴۰۳ در تهران، گفت: این پنجمین تجربه برگزاری یک رخداد بزرگ علمی در سطح بین الملل در زمینه طب انتقال خون است که به واسطه جایگاه علمی و تخصصی انتقال خون در کشور ما و به واسطه توانمندی متخصصان این رشته و کارآمدی سیستم انتقال خون ایران، برگزار می‌شود.

وی تأکید کرد: سازمان انتقال خون ایران و مؤسسه طب انتقال خون طی چند دوره متوالی به عنوان همکار آموزشی پژوهشی سازمان جهانی بهداشت انتخاب شده اند و با همکاری این سازمان به توسعه دانش و مهارت کشورهای منطقه در استقرار سیستم کارآمد انتقال خون همت گماشته اند. حاجی بیگی، تبادل اطلاعات در زمینه آخرین دستاوردهای علمی طب انتقال خون میان شرکت کنندگان، سازمان انتقال خون، مؤسسه و کشورهای منطقه را یکی از اهداف این کنگره دانست و افزود: جایگاه علمی، توانمندی و دستاوردهای کشورمان در زمینه طب انتقال خون در بستر این همایش‌ها به کشورهای جهان معرفی می‌شود و ما نیز از تجربیات و دانش آنها بهره مند می‌شویم. وی تأکید کرد: واکاوی علمی مدیریت مراکز انتقال خون و بانک خون و مراکز درمانی، ارتقای فرایندهای کاری انتقال خون از طریق تبادل اطلاعات مراکز انتقال خون و بانک خون‌های ایران و کشورهای منطقه ارتقای نگرش و عملکرد متخصصان بالینی و آزمایشگاهی در مراکز درمانی در زمینه طب انتقال خون از نتایج مورد انتظار این همایش است.

کاریکاتور: "سرقت!"



◎ اثر: کارلوس آموریس

۶ راهکار برای افزایش انرژی

حواستان به منیزیم رژیم غذایی‌تان باشد

آجیل، مغز مانند بادام، بادام‌هندی و سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج مصرف کنید



۳۰ دقیقه در روز در فضای باز ورزش کنید

برای دریافت ویتامین D و احساس تعامل مثبت، کاهش تنش، سردرگمی، عصبانیت و افسردگی



بدنتان را همیشه سیراب نگه دارید

برای اطمینان از دریافت کافی مایعات باید دقت کنید رنگ ادرارتان تیره‌تر از زرد کم‌رنگ نباشد



۷ تا ۹ ساعت خواب باکیفیت داشته باشید

قبل از خواب به جای تلویزیون و موبایل، مطالعه کنید و سر ساعت معینی به رختخواب بروید



کربوهیدرات‌های فراوری شده را کاهش دهید

آرد سفید، شکر سفید و هر آنچه با این مواد تهیه می‌شوند را کاهش دهید تا قند خونتان ثابت بماند



از سلامت روده‌هایتان حمایت کنید

با استفاده از میوه، سبزی، غلات کامل، حبوبات، آجیل و دانه‌ها که منبع خوب فیبر هستند

