

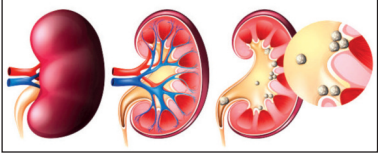
## صدا های بلند مانند شنیدن موسیقی با هندزفری، عامل افزایش عارضه کم شنوایی

رئیس اداره سلامت گوش و شنوایی وزارت بهداشت گفت: میزان آلزایمر در سالمندان با ابتلا به کم شنوایی، حدود ۷ برابـر افزایش پیدا خواهد کرد.

سعید محمودیان، رئیس اداره سلامت گوش و شنوایی وزارت بهداشت گفت: آمارها نشان می دهند که ۵/۲ درصد از کودکان سه سال به بالا در کشور مبتلا به کم شنوایی هستند.

با اعلام او بررسی ها نشان می دهند که به ازای هر هزار تولد، حدوداً ۷/۴ نوزاد مبتلا به عارضه کم شنوایی هستند که باید اقدامات درمانی بر روی این نوزادان در زمان طلای انجام شود. به گفته وی میزان آلزایمر بین سالمندان با ابتلای کم شنوایی حدود

#### دلایل بروز سنگ کلیه در افراد



سنگ کلیه یک بیماری شایع جهانی و مرتبط به شیوه زندگی مدرن است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مریم طاهری، متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری در خصوص سنگ کلیه گفت: سنگ کلیه یک بیماری شایع جهانی بوده که مرتبط به شیوه زندگی مدرن است.

وی افزود: ریزفاکتورها یک سری اختلالات هستند که تحت عنوان سندروم متابولیک می شناسیم.

مانند فشارخون، دیابت، چاقی و همه این ها ریز فاکتورهای سنگ کلیه نیز هستند. تا زمانی که این ها اصلاح نشوند، ما همچنان با مشکل سنگ کلیه مواجه هستیم.

متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری درباره این که چه سنی افراد دچار سنگ کلیه می شوند، توضیح داد: بر اساس مطالعات در دهه ۴ تا ۶ زندگی، شیوع سنگ کلیه خیلی بالاتر از دهه های دیگر است؛ اما این اتفاق در بچه ها نیز بسیار دیده شده و به علت چاقی و بی تحرکی است.

طاهری، متخصص جراحی کلیه درباره خوردن جای توصیه کرد: خوردن چای، دلیل تشکیل سنگ و غلظت بالای املاح در ادرار است و مهم ترین توصیه ما به بیماران با توجه به هر نوع سنگی که دارند، این است که مایعات زیادی مصرف کنند. بهترین مایع، آب است و می توانند آب را با انواع میوه ها طعم دار کنند که خوش طعم شود.

این متخصص جراحی و کلیه تأکید کرد: کسانی که خوردن چای را دوست دارند، حتما باید کم رنگ باشد و این چای بین ۳ الی ۵ دقیقه دم کشیده باشد. بنابراین اگزالات این نوع چای بسیار پایین است و می توانند استفاده کنند. افرادی که دچار سنگ کلیه هستند بهتر است در آب یا چای خود لیمو بریزند.

وی در پایان درباره این که این بیماران روزانه چه مقدار آب باید بنوشند، خاطر نشان کرد: ما توصیه نمی کنیم که بیماری که دچار سنگ کلیه است، چند لیوان آب بخورد؛ بلکه توصیه می کنیم که به رنگ ادرار خود توجه کند. رنگ ادرار نشان می دهد میزان مایعاتی که فرد مصرف می کند کافی است یا خیر. اگر این رنگ متفاوت باشد، نشان می دهد که حجم آب که مصرف می کند، کافی است. البته خوردن بعضی از داروها نیز رنگ ادرار را تغییر می دهد.

**رئیس اداره سلامت گوش و مراقبت از شنوایی وزارت بهداشت:**

#### کم شنوایی و ناشنوایی در بزرگسالان تا ۵۰ درصد و در کودکان تا ۶۰ درصد قابل پیشگیری است

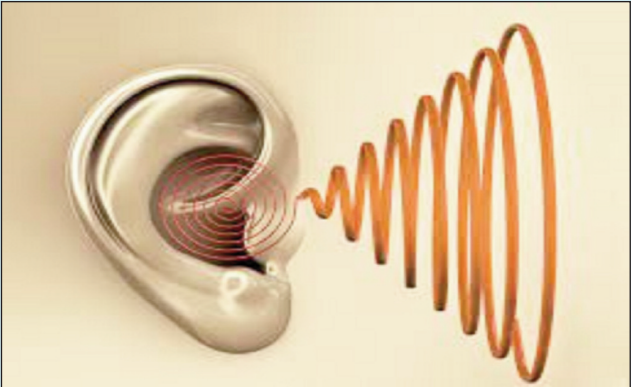
رئیس اداره سلامت گوش و مراقبت از شنوایی وزارت بهداشت اعلام کرد: بیش از ۵۰ درصد موارد کم شنوایی و ناشنوایی در بزرگسالان و ۶۰ درصد در کودکان قابل پیشگیری است.

به گزارش ايسنا، دکتر سعید محمودیان در کارگاه آموزشی تبیین استانداردها، فرایندها و ثبت خدمات مراقبت از گوش وشنوایی نوزادان و کودکان در سطوح مختلف نظام ارجاع گفت: وضعیت بیماری شنوایی در دنیا مهم تلقی می شود و بار بیماری آن روند افزایشی دارد، به طوری که از سال ۲۰۵۰ تا ۲۰۲۰ از رتبه ۱۳ به رتبه ۳ بار بیماری ها تبدیل شده است و در حال حاضر ۸.۶ درصد بار کلی بیماری ها به کم شنوایی تعلق داردوی با بیان این که در کشور ایران حدود این بیماری به میزان ۷.۳ در هزار تولد برآورد شده است، افزود: وزارت بهداشت با ادغام برنامه سلامت شنوایی در نظام شبکه و با کمک ذی نفعان، تلاش می کند تا به اهداف مورد نظر در پیشگیری و کنترل این بیماری در سنین نوزادی، کودکی، نوجوانی و سالمندی دست یابد.

رئیس اداره سلامت گوش و مراقبت از شنوایی وزارت بهداشت بیان داشت: در راستای تقویت برنامه غربالگری و بهبود خدمات تشخیصی و درمانی در دانشگاه علوم پزشکی مازندران مقرر شد، یک دستگاه AABR توسط معاونت درمان دانشگاه برای بیمارستان بوعلی سینا ساری خریداری شود.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، دانشیار دپارتمان و مرکز تحقیقات گوش، گلو، بینی و سر و گردن پژوهشکده سلامت حواس پنجگانه، دانشگاه علوم پزشکی ایران در ساری اظهار کرد: نوزادی که متولد می شود باید تا قبل از یک ماهگی برای شنوایی غربالگری شود. اگر در غربالگری مشکوک تشخیص داده شود، قبل از سه ماهگی باید تشخیص قطعی برایش انجام داده شود و اگر تشخیص قطعی داده شد، قبل از ۶ ماهگی باید درمان شروع شود.

### سلامت



هفت برابر افزایش پیدا خواهد کرد.

رئیس اداره سلامت گوش و شنوایی وزارت بهداشت افزود: در حال حاضر صد درصد از سالمندان بالای ۸۰ سال مبتلا به عارضه کم شنوایی هستند. بررسی ها نشان می دهند که ۴۷ درصد از سالمندان ۵۰ تا ۶۰ ساله مبتلا به کم شنوایی هستند.او ادامه

## عوارض کمبود ویتامین ای برای بدن

قدرت گیرنده‌های شبکیه در جذب نور می‌شود. در نظر داشته باشید، عدم درمان عارضه کمبود ویتامین ای، احتمال

ناییبایی در سنین بالا را افزایش می‌دهد.

**ضعف سلول‌های عصبی**

کمبود ویتامین ای همچنین موجب اختلال در عملکرد سلول‌های عصبی می‌شود. این عارضه با کاهش قدرت سلول‌های عصبی در انتقال درست سیگنال ها، همراه است. بیماری نوروباتی محیطی، خستگی مزمن، اختلال کلامی از جمله بیماری‌هایی است که در اثر ضعف سلول‌های عصبی ایجاد می‌گردد.

**کاهش قدرت ایمنی بدن**

سلول‌های ایمنی بدن همواره به برخی از ویتامین‌ها با خاصیت آنتی اکسیدانی نیاز دارند. ویتامین ای از جمله ویتامین‌هایی است که کمبود آن باعث ضعف در عملکرد سلول‌های ایمنی بدن، خواهد شد.



وی گفت: با توجه به اینکه هوای گرم باعث تعریق می‌شود و بدن نمک زیادی را دفع می‌کند، بهتر است برای جایگزینی از آب خالص استفاده شود.

صابری نیا استفاده از یک نوشیدنی خنک حاوی کمی نمک را به افرادی که در معرض گرمای شدید قرار گرفته‌اند توصیه کرد و افزود: برای این کار می‌توانید مثلاً یک قاشق چایخوری نمک را در یک لیتر آب حل کنید و به مدت یک ساعت کم کم آن را به بیمار بنوشانید، همچنین می‌توانید یک قاشق غذاخوری شکر یا پودر شربت را برای افزایش کالری نوشیدنی به آن اضافه کنید؛ ولی اگر فرد کودک یا سالمند است، بهتر است او را به بیمارستان منتقل کنید.

به گفته این متخصص بهتر است اگر چنانچه افراد سالمند در محیط گرم به مدت طولانی قرار داشتند، در معرض باد مستقیم پنکه یا کولر قرار بگیرند.
هرگز کودکان خود را در اتومبیل تنها نگذارند، دما در اتومبیلی که ساکن در مقابل نور خورشید است به شدت بالا می‌رود و باعث آسیب‌های شدید جسمی به کودکان می‌شود.

وی به افرادی که در اثر گرمای شدید سطح هوشیاری خود را از دست داده‌اند، توصیه کرد: این افراد حتماً باید در اولین فرصت به بیمارستان مراجعه کنند، تا از طریق اقدامات پزشکی درمان شوند. کاهش سطح هوشیاری و تب بالا؛ عوامل خطر در گرمادگی این متخصص طب اورژانس از جمله عوامل خطر در ابتلا به گرمادگی را تب و بالا رفتن درجه حرارت بدن و همچنین کاهش سطح هوشیاری ذکر کرد.



سپس باعث بروز علائم مسمومیت می‌شوند.وی با بیان اینکه ایجاد علائم مسمومیت با متانول زمانبر است، هشدار داد: عمده بیماران بین ۱۲ ساعت و یا حتی در مواردی تا ۷۲ ساعت بعد از مصرف این الکل‌های سمی دچار نشانه‌های مسمومیت می‌شوند.

شادنیا با اشاره به اینکه مصرف مشروبات الکلی سمی با درجاتی از اختلال بینایی همراه است، عنوان کرد: افراد به دنبال مصرف اینگونه از مشروبات، معمولاً بعد از چند ساعت به یکباره دچار تاری و یا سیاهی دید می‌شوند.

نشانه‌هایی مثل برفکی شدن دید و یا مگس پران و متأسفانه در شرایط وخیم‌تر شدن مسمومیت، کوری مطلق از مهمترین عارضه‌های مصرف مشروبات الکلی سمی و دست ساز حاوی متانول است.

وی با بیان اینکه مراجعه سریع به مراکز درمانی به دنبال مسمومیت با مشروبات الکلی ضرورت دارد، تأکید کرد: بسیاری از افراد با فرض این که با گذشت زمان نشانه‌های مسمومیت کمتر می‌شود در همان ساعات اولیه به مراکز پزشکی مراجعه نمی‌کنند، این کار می‌تواند با خطرات جدی همراه باشد، که آسیب‌های چشمی، کوری، کاهش سطح هوشیاری و حتی مرگ از جمله آن است.

شادنیا با یادآوری اینکه نشانه‌های مسمومیت با الکل‌های سمی با تأخیر بروز می‌کند، هشدار داد: نکته مهم درباره الکل‌های سمی این است که هر فردی که از این مشروبات استفاده کند، دچار مسمومیت می‌شود. بنابراین میزان مصرف عامل تعیین کننده در بروز نشانه‌ها و آسیب نیست، مصرف این الکل‌های سمی در هر اندازه‌ای خطرناک است.

#### آثار مصرف «دخانیات» و

**«ویپ» بر کاهش قدرت باروری مردان**

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروی ابن سینا ضمن اشاره به آثار مصرف سیگار الکترونیک (ویپ) بر کاهش قدرت باروری مردان ، گفت: این دیدگاه که این نوع از مواد تدخینی اثر سوء بر سلامتی ندارد، اشتباه است؛ مصرف هر نوع دخانیات می‌تواند احتمال تشکیل جنین و ایجاد حاملگی را نیز کاهش داده و حتی بر افزایش احتمال سقط اثر گذار باشد.

دکتر بهرنگ آبادپور در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به تأثیر سبک زندگی در احتمال بروز ناباروی در مردان،گفت: فاکتورهای زیادی در باروری مردان و کیفیت اسپرم آنها نقش دارد که ممکن است در ابتدا به چشم نیاید.

وی افزود: اسپرم‌ها جزو سلول‌هایی هستند که تولید مثل و تولید بالایی دارند و در یک روز چندین میلیون اسپرم در یک مرد تولید می‌شود و معمولاً رده‌های سلولی که تولید بالایی دارند در مقابل عوامل محیطی

سمی یا نامطلوب آسیب‌پذیرتر هستند.

او در خصوص فاکتورهای محیطی موثر در کاهش قدرت باروری آقایان،تصریح کرد: آلودگی‌های موجود در گازهای تنفسی و بویژه نیکوتین موجود در سیگار اثر سمی فوق‌العاده بالایی بر باروری دارد. علاوه بر نیکوتین، چندین ماده مضر دیگر در دود مستقیم یا غیرمستقیم سیگار وجود دارد که می‌تواند باعث اختلال در کیفیت اسپرم‌ها شود.

وی افزود: آزمایش اسپرموگرام که برای بررسی اسپرم‌ها انجام می‌شود،چندین فاکتور از جمله غلظت یا تعداد کل اسپرم‌های موجود، حرکت رو به جلوی آن و شکل اسپرم را نشان می‌دهد. در یک آزمایش استاندارد اسپرموگرام، حداقل ۴ درصد از اسپرم‌های یک مرد باید شکل استاندارد داشته باشند که این شاخص می‌تواند بر اثر نیکوتین یا سایر مواد سمی موجود در دود سیگار آسیب ببیند.

آبادپور در خصوص تأثیر نیکوتین بر DNA هسته سلول اسپرم،اظهار کرد: مواد ژنتیکی سلول از مولکول‌هایی به نام DNA تشکیل می‌شوند و هرچه DNA اسپرم سالم‌تر باشد قدرت بارور کردن آن بیشتر است و جنین تشکیل شده هم از کیفیت بالاتری برخوردار خواهد بود که در نهایت احتمال به نتیجه رسیدن تا انتهای بارداری و تولد یک فرزند سالم رابیشتر می‌کند.وی تأکید کرد: سیگار و دخانیات دلری مواد سمی هستند که علاوه بر حرکت، تعداد و مورفولوژی سلول بر روی مواد ژنتیکی داخل هسته‌هم اثر می‌گذارد، بنابراین این امر ممکن است در طول بارداری خانم‌هم باعث سقط جنین شود. عضو هیئت علمی مرکز درمان ناباروی ابن سینا با اشاره به نقش دخانیات بر کاهش قدرت باروری، اظهار کرد: مصرف دخانیات می‌تواند احتمال تشکیل جنین و ایجاد حاملگی را هم کاهش داده و حتی بر افزایش احتمال سقط نیز اثر گذار باشد.

وی افزود: مطالعات نشان داده‌اند که قطع مصرف سیگار می‌تواند از شدت عوارض ایجاد شده بر قدرت باروری بکاهد، هرچند که این روند زمان‌بر است. توصیه ما به مردانی که با اختلال باروری یا سقط مکرر جنین در همسر خود مواجه هستند، این است که حتماً مصرف سیگار را به شکل کامل قطع کنند. اثر مواد سمی موجود در دخانیات به میزان غلظت ورود آنها به بدن وابسته است؛ به این معنی که هر چقدر فرد زمان بیشتری دخانیات مصرف کرده باشد، وضعیت بدتری را تجربه می‌کند؛ به بیان دیگر اختلالات اسپرم به میزان و مدتی که فرد سیگار می‌کشد بستگی دارد؛ از این رو ترک سریع تر سیگار، سبب سهولت در بازگشت اسپرم‌ها به وضعیت عادی می‌شود.

آبادپور تأکید کرد: هر نوع استعمال سیگار، دخانیات، توتون و تنباکو، مواد مخدر و ... باید قطع شود تا درمان ناباروری نتیجه بخش باشد.

این متخصص اورولوژی در خاتمه درباره مصرف سیگارهای الکترونیک و ویپ‌ها، توضیح داد: این دیدگاه که این نوع از مواد تدخینی اثر سو بر سلامتی ندارد، اشتباه است. سیگار الکترونیک هم بر تولید میزان اسپرم و کیفیت آن اثر گذار است.

#### سوپ رژیمی خیار مخصوص

#### روزهای گرم تابستان

فصول گرم سال در کنار مزیت هایی که دارند می توانند باعث گرمادگی یا بی میلی به غذاهای گرم شوند؛ خیار یک ماده غذایی مفید در تابستان است. سوپ خیار سرد برای فصل تابستان عالی است، سویی خامه‌ای، خنک، سبک و با طراوت که می‌تواند یک پیش غذای خوشمزه و مغذی باشد؛ اما یک غذایی رژیمی مناسب نیز است.خیار منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم و فیبر غذایی است. برای کاهش فشار خون و در نتیجه کاهش خطر بیماری‌های قلبی نیز تأیید شده است.تحقیقات ثابت کرده اند مصرف منظم آب خیار در کاهش فشار خون در افراد مسن مبتلا به فشار خون مفید بوده است.خیار به دلیل خاصیت سیر کنندگی که دارد، می‌تواند یک سوپ رژیمی مناسب باشد. اگر به دلیل گرمای هوایل هم به خوردن غذایی نداشتید، این سوپ از افت فشار در شما جلوگیری می‌کند.

مولد لازم برای سوپ خیار:

خیار، ماست یونانی که بافت خامه‌ای لذیذی به سوپ می‌دهد.

روغن زیتون

گیاهان تازه: ریحان و شوید، نعناع و پیازچه

آب لیمو که سوپ را براق می‌کند.

سیر باعث عطر و طعم تند سوپ می‌شود.

نمک و فلفل،عسل

نگران نباشید؛ عسل طعم شیرین به سوپ نمی‌دهد و در عوض طعم تیز لیمو و سیر خام را جبران می‌کند و یک سوپ خوش طعم و متعادل ایجاد می‌کند.

فراموش نکنید که چند برش خیار را برای تزئین نگه دارید که به این سوپ خنکی و تردی خوبی می‌دهد.

طرز تهیه سوپ خیار:

خیار، سبزی، ماست، روغن زیتون، آبلیمو، سیر، عسل، نمک و فلفل را در یک مخلوط کن بزرگ

بریزید و هم بزنید تا یک‌دست شود.

وقتی سوپ یک‌دست شد، آن را به مدت حداقل ۴ ساعت یا یک شب در یخچال قرار دهید تا خنک شود. موقع سرو آن را با خیار و روغن زیتون تزئین کنید.

