

مقاومت آنتی‌بیوتیکی می‌تواند تا ۲۵ سال آینده

۳۹ میلیون قربانی بگیرد

یک مطالعه تحقیقی نشان داده لست که از لان تا سال ۲۰۵۰ میلادی بیش از ۳۹ میلیون نفر ممکن است بر اثر عفونت‌های ناشی از مقاومت آنتی‌بیوتیکی جان خود را از دست بدهند که این رقم، معادل سه مرگ در هر دقیقه‌ است. به گزارش گروه علمی ایرنا از نیوزیلند هرلد، تهیه‌کنندگان این مطالعه افزایش نزدیک به ۷۰درصدی مرگ و میر ناشی از مقاومت آنتی‌بیوتیکی را از سال ۲۰۲۲ تا ۲۰۵۰ پیش‌بینی و خاطرنشان کرده‌اند افراد کهنسال بیشتر در معرض خطر قرار دارند و تلفات در میان آنها موجب افزایش این آمار می‌شود. مقاومت آنتی‌بیوتیکی (AMR) زمانی ایجاد می‌شود که میکروب‌هایی از قبیل باکتری و قارچ به نحوی تغییر و تحول پیدا می‌کنند که ناپود کردن آنها با آنتی‌بیوتیک‌های موجود دشوارتر می‌شود.

کریستوفر مورای از مولفان ارشد این مطالعه و مدیر موسسه سلامت در دانشگاه ولشنگتن گفت: این یک مشکل بزرگ است که ماندگار خواهد بود.

پژوهشگران دهه‌هاست که مقاومت ضدمیکروبی را به عنوان یک نگرانی عمومی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، گفت:

افرادی که دچار چاقی و اضافه وزن هستند بیشتر در معرض کمبود ویتامین D قرار دارند. همچنین، کم تحرکی می‌تواند مانع جذب ویتامین D در بدن شود.

علی پارسا، در گفت‌وگو با ایسنا در خصوص نقش ویتامین D در بدن گفت: ویتامین D باعث افزایش جذب کلسیم، فسفر و منیزیم در بدن می‌شود و کلسیم باعث رشد و استحکام استخوان‌ها، تقویت سیستم ایمنی و بهبود تقویت قوای عضلانی می‌شود.

معاون فنی مرکز بهداشت استان اصفهان با بیان اینکه عوارض کمبود ویتامین D را می‌توان در کمبود کلسیم در بدن مشاهده کرد، افزود: عوارض کمبود کلسیم در بدن بسیار متعدد و در سنین مختلف متفاوت است. برای مثال، اگر کمبود کلسیم در دوره نوزادی و کودکی وجود داشته باشد، کودک دچار بیماری راشیتیس می‌شود و همچنین باعث دیر در آمدن دندان و دیر راه افتادن خواهد شد. علاوه بر این، کمبود این ویتامین در دختران باعث بدقرمی لگن می‌شود و در آینده ممکن است تبعاتی را برای رزایمان آنها به همراه داشته باشد.

او ادامه داد: در دوره میانسالی کلسیم باعث نرمی استخوان و در بزرگسالی باعث پوکی استخوان می‌شود که علائم و مشکلات متعددی را ایجاد می‌کند. یکی دیگر از نقش‌های ویتامین D تقویت و سیستم ایمنی است که با کمبود این ویتامین سیستم ایمنی بدن ضعیف می‌شود و این ضعیف شدن می‌تواند بیماری‌های عفونی و سرماخوردگی‌های بسیاری را ایجاد کند. همچنین، در تقویت عضلانی ویتامین D می‌تواند نقش مهمی داشته باشد و با کمبود این ویتامین فرد دردهای عضلانی را تجربه می‌کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با اشاره به اینکه نیاز بدن به ویتامین D در گروه‌های سنی مختلف متفاوت است، گفت: برای بدن کودکان باید تا پایان دوسالگی ۴۰۰میکروگرم ویتامین D تامین شود. از این رو، ما به خانواده‌ها

سلامت



مطرح کرده‌اند اما این مطالعه اولین کار تحقیقی است که روندهای مقاومت آنتی‌بیوتیکی را در سراسر جهان و در طول زمان تحلیل کرده است. سازمان جهانی بهداشت می‌گوید تهدید چنین مقاومت‌های ضدمیکروبی نه تنها درمان عفونت‌های متداول را دشوارتر؛ بلکه مداخلات درمانی از قبیل شیمی درمانی و سزارین را هم پرخطر می‌کند.

این مطالعه ۵۲۰ میلیون مجموعه داده شامل سوابق ترخیص از بیمارستان، درخواست‌های بیمه و گولهی‌های فوت را از ۲۰۴ کشور جهان مورد بررسی قرار داده است. این محققان با استفاده از مدل‌سازی آماری دریافتند که بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۱ بیش از یک میلیون مرگ مرتبط با مقاومت آنتی‌میکروبی روی داده است. از آن زمان تاکنون تلفات مقاومت آنتی‌بیوتیکی افزایش یافته و شتاب خواهد گرفت. کوین ایکوتا از مولفان اصلی این مطالعه و استادیار پزشکی بالینی در دانشگاه یوسی ال ای گفت که ۳۹ میلیون مرگ پیش‌بینی شده در یک ربع قرن آینده تقریباً معادل سه مرگ در هر دقیقه است. این یافته‌ها همچنین حاکی است که بار این تلفات به طور مساوی توزیع نمی‌شود. از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۱ کودکان زیر ۵ سال کاهش بیش از ۵۰ درصدی تلفات مرتبط با مقاومت آنتی‌بیوتیکی را داشته در حالی که نرخ این تلفات در افراد بالای ۷۰ سال بیش از ۸۰درصد افزایش داشته است.

این درحالی است که حدود ۱۱۸ میلیون مورد از ۳۹ میلیون مرگ پیش‌بینی شده در جنوب آسیا خواهد بود. این محققان همچنین موارد بالایی از مرگ ناشی از مقاومت آنتی‌بیوتیکی را در منطقه پایین صحرای آفریقا پیش‌بینی می‌کنند. در نتیجه، این محققان خواستار نظارت بر (مصرف) آنتی‌بیوتیک شده‌اند تا ضمن بهبود دسترسی با آنتی‌بیوتیک، مصرف بی‌رویه و نابه‌جای این داروها نیز مهار شود.

هر آنچه باید در باره مصرف ویتامین D بدانید

می‌تواند به تناسب بخشی از ویتامین D بدن را تامین کند.

پارسا در رابطه با اینکه چطور می‌توان از میزان ویتامین D بدن آگاه شد، بیان کرد: اگر از دو منبع نور خورشید و موادغذایی، ویتامین D بدن تامین نشند، پیشنهاد من این است که افراد مصرف قرص ویتامین D۳ را در برنامه خود قرار دهند. یک آزمایش ساده خون می‌تواند میزان سطح ویتامین D۳ را اندازه‌گیری کند، چرا که ما طبق نتیجه این آزمایش خون می‌توانیم تصمیم بگیریم که آیا این فرد به ویتامین D نیاز دارد یا خیر. اگر میزان این ویتامین زیر ۲۰میکرو گرم باشد نشان دهنده این است که فرد دچار فقر ویتامین D است. اگر بین ۲۰ تا ۴۰میکروگرم باشد، فرد کمبود این ویتامین را دارد و اگر بین ۴۰ تا ۸۰ باشد ویتامین D فرد کافی است. در واقع افرادی که زیر ۴۰میکروگرم هستند باید کمبود ویتامین D بدن خود را تامین کنند.

معاون فنی مرکز بهداشت استان اصفهان در خصوص اینکه اگر فردی به اندازه کافی ویتامین D داشته باشد و بیش از حد آن را مصرف کند، یادآورشد: در چنین حالتی فرد دچار علائم مسمومیت با ویتامین D می‌شود که از جمله این علائم، ناراحتی گوارشی، بیوسست، استفراغ و درد معده است و در مراحل بعد کم اشتهایی، کم آبی بدن و احساس تشنگی را به همراه دارد و سپس فرد احساس خستگی، سرگیجه و بی‌خوابی پیدا می‌کند و در مراحل شدیدتر تکرر ادرار را به همراه خواهد داشت. در چنین حالتی به دلیل رسوب کلسیم در اندام‌های حیاتی مانند کلیه می‌تواند فرد را دچار سنگ کلیه، نارسایی کلیه و آثار سوء در قلب و کبد کند.

معاون فنی مرکز بهداشت استان اصفهان در پایان خاطرنشان کرد: افرادی که دچار چاقی و اضافه وزن هستند بیشتر در معرض کمبود ویتامین D قرار دارند. همچنین، کم تحرکی می‌تواند مانع جذب ویتامین D در بدن شود.



توصیه می‌کنیم که تا پایان دو سالگی قطره مکمل مولتی ویتامین یا ویتامین D+A در روزانه حداقل ۲۵ قطره به کودکان خود بدهند. همچنین، نوجوانان باید هر دوماه یکبار قرص ویتامین D ۵۰ هزار مصرف کنند و در جوانان، میانسالان و سالمندان، هر ماه یک قرص ویتامین D۳، ویتامین مورد نیاز بدن آن‌ها را تامین می‌کند.

معاون فنی مرکز بهداشت استان اصفهان با تاکید بر اینکه مهم‌ترین منبع تامین ویتامین D نور خورشید است که باید به صورت مستقیم به پوست تابیده شود، توضیح داد: قرار گرفتن پوست در معرض مستقیم نور خورشید می‌تواند مقدار قابل توجهی از ویتامین D بدن را تامین کند، اما به دلایل متعددی ما با کمبود تماس مستقیم نور خورشید مواجه هستیم. توصیه می‌کنیم افراد حداقل روزانه ۲۰دقیقه حدود۴۰ درصد از سطح پوست بدن خود را در معرض مستقیم نور خورشید قرار دهند. اگر این نیاز تامین شود دیگر نیازی به مکمل ویتامین D نخواهیم داشت.او اضافه کرد: اما در صورت برطرف نشدن نیاز ویتامین D بدن، نیاز است که از طریق مواد غذایی مانند شیر و لبنیات غنی شده با ویتامین D، این کمبود جبران شود. بهترین منبع غنی برای ویتامین D، ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون است. همچنین، زرده تخم مرغ، دانه‌های جوانه غلات و آجیل

۱۴ نور خوزستان

روش نگهداری باقیمانده تن

ماهی، گوشت قرمز و مرغ



اگر می‌خواهید راه نگهداری باقی مانده

گوشت و مرغ را یاد بگیرید یا ما در این مطلب همراه باشید تا روش استفاده از باقی مانده گوشت و مرغ را به شما بگوییم.

گروه ایرنا زندگی – حتما برای شما هم پیش آمده است که از گوشت و مرغ غذایتان مقداری باقی مانده و باید آن را برای وعده‌ای دیگر، داخل یخچال نگهداری کنید اما روز بعد طعم و بوی آن شما را از مصرفش منصرف کرده باشد؛ احتمالا به این دلیل که راه صحیح نگهداری باقیمانده غذا در یخچال را نمی‌دانستید. اگر می‌خواهید چگونگی نگهداری باقیمانده گوشت و مرغ را یاد بگیرید، با ما در این بخش با همراه شوید تا روش‌های استفاده از باقیمانده گوشت و مرغ را بداندید.

نگهداری باقیمانده تن ماهی

پس از باز کردن قوطی ماهی تن، هرگز آن را در دمای اتاق، رها نکنید و قبل از نگهداری در یخچال، قوطی باز شده را وکیوم کنید تا ماهی تن برای چند روز سالم باقی بماند. ماهی تن کنسروی، به ویژه در صورت نگهداری صحیح، می‌تواند بهترین کیفیت خود را حتی تا ۳ تا ۵ سال در دمای اتاق حفظ کند.

با باز شدن قوطی، ماهی تن تنها می‌تواند حدود ۳ تا ۴ روز در یخچال و ۳ ماه در فریزر نگهداری شود؛ بنابراین، فقط زمانی که آماده استفاده از ماهی تن هستید، قوطی را باز کنید و سعی کنید تا حد امکان، چیزی از آن باقی نماند.

نگهداری باقی مانده مرغ پخته

برای نگهداری باقیمانده گوشت مرغ، ابتدا گوشت را از استخوان‌های آن جدا کرده و سپس با یک سلفون بپوشانید، سپس فویل را دور گوشت ببیچید. این روش به شما امکان می‌دهد گوشت و استخوان‌ها را به مدت سه ماه در فریزر نگه دارید؛ اما به یاد داشته باشید که آنها را با گوشت‌های پخته‌ه در یک طبقه داخل فریزر قرار ندهید.

نگهداری گوشت ماهی پخته در یخچال و فریزر

ماهی درون بشقابی قرار داده و با سلفون آن را کاملاً بپوشانید، یا در ظرفی گود قرار داده و در آن را ببندید و در طبقه‌ای از فریزر که از غذاهای پخته مجزا باشد، قرار دهید. دقت کنید که ماهی قبل از قرار دادن آن در یخچال یا فریزر، کاملاً خنک باشد. می‌توانید با این روش ماهی را به مدت یک تا دو روز در یخچال و تا سه ماه در فریزر نگه داری کنید.

نگهداری باقی مانده گوشت گوسفند

باقیمانده گوشت را از استخوان جدا کنید و فویل را دور گوشت ببیچید. سپس گوشت را پس از آنکه کاملاً خنک شد در فریزر قرار دهید. می‌توانید این نوع گوشت‌ها را به مدت یک تا سه روز در یخچال و به مدت سه ماه در فریزر نگه داری کنید. از باقی مانده گوشت پخته می‌توانید برای پخت غذاهایی مانند هوموس با گوشت، پای گوشت و سیب زمینی استفاده کنید.

نگهداری باقی مانده گوشت گوساله

به گزارش وب گاه نمناک، گوشت باقیمانده گوساله را از استخوان جدا کرده و به قطعات کوچک برش داده و در یک ظرف پلاستیکی در دار، قرار دهید و اجازه دهید تا گوشت به طور کامل خنک شود. می‌توانید این گوشت را به مدت دو تا سه روز در یخچال و تا سه ماه در فریزر نگهداری کنید.

می‌توانید از این گوشت در تهیه غذاهایی مانند پای گوشت یا خوراک قارچ و گوشت استفاده کنید.

متخصص طب کار عنوان کرد:

نشانه های اختلال خواب بر اثر

شیفت کاری را بشناسید

اختلال خواب را می‌توان یکی از عارضه های شایع در مشاغل دانست که افراد شاغل، شیفت کار هستند. به گزارش مهر، شیفت کاری به نوعی از کار اطلاق می‌شود که خارج از برنامه معمول هفت صبح تا پنج بعدازظهر انجام می‌شود.

بسیاری از صنایع وابسته به شیفت کاری هستند و میلیون‌ها انسان در مشاغلی که لزّام آن شیفت‌کاری است مشغول هستند. شیفت کاری به صورت شیفت‌های شب ، عصر، ابتدای صبح و شیفت‌های چرخشی است.

شیفت کاران به میزان چشمگیری کمتر از ۳ ساعت در روزهای کاری خود می‌خوابند. به طور متوسط در طول هفته، ساعات بیشتری را مشغول کار هستند و حداقل یک‌بار در ماه رانندگی همراه با خواب آلودگی را تجربه می‌کنند. فرزندۀ چاووشی متخصص طب کار و فلوشیپ طب خواب دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: اختلال خواب شیفت کاری، بیماری مزمنی است که مستقیماً با برنامه کاری فرد ارتباط دارد. این اختلال بنا بر طبقه بندی بین المللی اختلالات خواب نوعی اختلال ریتم سیرکادین‌است.

وی افزود: ساعت سیرکادین درونی بدن پیش برنده فعالیت‌های خواب و بیداری است. این ریتم تقریباً منطبق بر ریتم ۲۰ ساعته شبانه روزی است. این ساعت درونی می‌تواند تحت تأثیر عوامل بیرونی که مهم‌ترین آن نور است، دچار به هم ریختگی و بر اساس زمان حضور نور ساعت درونی می‌تواند دچار تأخیر یا تسریع فاز شود. چاووشی ادامه داد: از دیگر عوامل بیرونی می‌توان به شیفت کاری و مسافرت‌های با مسافت طولانی و عبور از بیش از ۶ عرض جغرافیایی اشاره کرد. به عبارت ساده‌تر زمانی اختلال ریتم سیرکادین رخ می‌دهد که ساعت درونی بدن تمایل به خوابیدن دارد ولی عوامل بیرونی با ایجاد تداخل در این ریتم از طریق مکانیسم‌های مختلف موجب به هم ریختگی این ریتم شده و باعث به هم ریختگی و ایجاد اشکال مختلف خواب می‌شوند.

وی درباره نشانه‌های اختلال خواب شیفت کاری، گفت:

خواب آلودگی بیش از حد در زمانی باید بیداری، هوشیاری باشد. بی‌خوابی یا ناتوانی در به خواب رفتن زمانی که نیاز به خوابیدن دارید. این نشانه به معنای به سختی به خواب رفتن یا بیدار شدن بیش از خواب کافی است. خوابی که ناکافی باشد یا پس از آن احساس سرزندگی و نشاط نکند.

چاووشی افزود: اختلال تمرکز، کم انرژی بودن، تحریک پذیری یا افسردگی، اختلال در رولپط بین فردی بیشتر افرادی که شیفت کاری دارند برخی از این مشکلات را تجربه خواهند کرد. به عنوان نمونه می‌توان به بیدار شدن در زمانی‌که خواب کمتر از ۷ ی ۸ ساعت داشته‌اند یا احساس خواب آلودگی در محل کار اشاره کرد. این علائم در افراد مبتلا به اختلال شیفت کاری به صورت مداوم ممکن است وجود داشته و با کار و زندگی شخصی آنها ایجاد تداخل کند.

اگر فشار خون بالا دارید قبل از خوردن این ۱۵ خوراکی دست نگه دارید



جذب می‌کنند و فقط سطح بیرونی‌شان نیست که شور می‌شود بلکه بافت میوه و سبزی هم لبریز از نمک می‌شود و این یعنی دریافت زیادت‌ر از نیاز بدن به سدیم و درنتیجه افزایش فشار خون.

۱۲. کافئین و قهوه

کافئین‌ها می‌تواند فشار خون را به میزان ۱۰ میلی متر جیوه در افرادی که به ندرت از آن مصرف می‌کنند بالا ببرد، اما بر روی مصرف کنندگان همیشگی قهوه تأثیر زیادی ندارد. با این که مصرف قهوه بر افرادی که فشار خون پایینی دارند تأثیر نمی‌گذارد، اما باید با احتیاط مصرف شود. افرادی که فشار خون بالای طولانی‌مدتی دارند، نیز باید از نوشیدن آن خودداری کنند.

۱۳. سس

از سس مایونز و سس سالاد کم کالری استفاده کنید. از مصرف سس پنیر، سس‌های سالاد، سس مایونز و انواع دیگر سس‌ها خودداری کنید تا خطر ابتلا به فشار خون بالا را کاهش دهید. بیشتر سس‌ها پر از سدیم هستند، مانند سس تند که ۲۶۴۳ میلی گرم سدیم در هر گرم و سس خردل که ۱۱۰۰ میلی گرم سدیم در هر گرم دارد که باعث بالا رفتن فشار خون می‌شوند.

۱۴. کره بادام زمینی

کره بادام زمینی معمولاً حاوی مقدار زیادی سدیم نیست؛ اما در واقع از چربی‌های اشباع شده تشکیل شده است. مصرف زیاد چربی‌های اشباع شده باعث انسداد شریان‌ها می‌شود و هنگامی که شریان‌ها با چربی بسته شده باشند، نیاز به پمپاژ سخت‌تری برای گردش خون در بدن است و این یعنی قلب باید کار بیشتری کند.

۱۵. سوپ‌های آماده و نودل‌ها

سوپ‌های از پیش آماده شده مانند سوپ‌های موجود در قوطی کنسرو یا سوپ‌های پودر شده و کره‌ها دارای مقدار زیادی سدیم هستند، علاوه بر سدیم بالا حاوی مواد نگهدارنده برای ماندگاری طولانی مدت هستند. معمولاً یک قوطی سوپ می‌تواند حاوی حداقل ۸۰۰ میلی گرم سدیم باشد و این تقریباً نیمی از میزان توصیه شده روزانه سدیم است. یک بسته کوچک نودل حاوی تقریباً ۱۵۸۰ میلی گرم سدیم است و این تقریباً همان مقداری است که باید در طی یک روز کامل مصرف کنید.

صورت گیاهی تهیه می‌شوند بهترند، انواع سوسیس و کالباس از بهترین مارک در بازارهای مصرفی موجودند.

۵. مواد قندی

مصرف نوشیدنی‌های قندی و شیرینی‌جات را محدود کنید چرا که کالری زیادی دارند.

۶. آب‌نبات‌ها

آب‌نبات‌ها دلیل اصلی فشار خون بالا می‌باشند. آب‌نبات‌هایی که سرشار از "تشریت ذرت با فروکتوز بالا" هستند موجب افزایش وزن، بیماری‌های کلیوی و افزایش احتمال ابتلا به دیابت می‌شوند که در نهایت منجر به افزایش فشار خون می‌شوند. بدین ترتیب به هر قیمتی از آب‌نبات‌ها پرهیز کنید.

۷. نوشابه‌های گازدار و انرژی‌زا

سرشار از قند هستند و می‌توانند باعث افزایش فشار خون شوند. طبق گزارش انجمن قلب آمریکا، این نوشیدنی‌ها باید در طول یک هفته ۳۵۵ میلی‌لیتر یا کمتر مصرف شوند.

۸. قند و شکر تصفیه شده

قند تصفیه شده همچنین عامل اصلی فشار خون بالا است، مصرف زیاد قند تصفیه شده منجر به فشار خون بالا می‌شود. مصرف شکر در یکی از وعده‌های غذایی شاید موردی نداشته باشد؛ اما از مصرف روتین آن خودداری کنید؛ زیرا می‌تواند بسیار مشکل‌ساز شود. همچنین با مطالعه مزایای شکر قهوه‌ای نسبت به شکر سفید، می‌توانید مصرف شکر قهوه‌ای را در این موارد جایگزین کنید.

۹. شیرینی‌ها

شیرینی‌ها، کیک‌ها و کلوچه‌ها همان‌طور که از نامشان پیداست قند بالایی دارند؛ اما مضر بودن آن‌ها برای فشارخونی‌ها فقط به دلیل محتوای شکر موجود در آن‌ها نیست، بلکه میزان سدیمی که در هنگام تهیه شیرینی به آن اضافه می‌شود نیز بالاست. اگر می‌خواهید قند و فشارخوتان را در محدوده‌ی نرمال نگه دارید بهتر است از مصرف شیرینی‌ها خودداری کنید.

۱۰. نخود لوبیاهای کنسرو شده

لوبیاهای کنسرو شده سرشار از سدیم و مواد نگهدارنده هستند که موجب افزایش فشار خون می‌شوند؛ اما اگر چاره‌ای نداشته‌ید و خواستید از آن‌ها استفاده کنید، ابتدا لوبیاه‌ا را کمی آب بشوید تا حداقل نمکی که روی آن چسبیده جدا شود.

۱۱. ترشی‌ها و شور‌ها

ترشی‌ها و شور‌ها معمولاً در ظروف شیشه‌ای سرشار از آب‌نمک نگه‌داری می‌شوند. وقتی سبزی‌ها و میوه‌های مختلف ترشی در آب نمک غوطه‌ور باشند نمک را به خودشان