

پیاده روی اربعین۱۴۰۵

چه وسایلی با خود به سفر اربعین

ببریم؟



معاون آموزش جمعیت هلال احمر لیستی از وسایلی که زائران مراسم پیاده‌روی اربعین باید به همراه خود داشته باشند، اعلام کرد.

نواب شمس پور در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: قبل از شروع به حرکت نیاز است لوازم ضروری به همراه خود داشته باشید. مهم ترین مسئله، مدارک هویتی افراد مثل پاسپورت، پول، اطلاعات تماس و کارت بانکی است که باید در جای امنی در طول مسیر نگهداری کنند.

وی افزود: لباس و پوشش نیز از مهم ترین نکاتی است که باید بر اساس آب و هوای گرم کشور عراق انتخاب شود. توصیه می کنیم که لباس های مناسب، سبک و خنک پوشیده و از کش یا دمپایی مناسب استفاده شود.همچنین زائران جوراب مناسب نیز باید به همراه داشته باشند.

معاون آموزش جمعیت هلال احمر ادامه داد: کوله پشتی مورد استفاده نیز باید سبک، جادار و استاندارد باشد و بندهای قابل تنظیم داشته باشد. همچنین به همراه دلشن کلاه یا علیکب آفتابی مناسب نیز توصیه می شود که علاوه بر تابش‌های خورشیدی می‌تواند محافظی برای گردوخاک باشد.

شمس پور گفت: استفاده از ضدآفتاب مناسب مخصوص تابستان نیز برای جلوگیری از سوختگی مناسب است البته باید دقت کنید که در طول روز هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار این ضدآفتاب باید تمدید شود. وی افزود: به همراه داشتن دستمال مرطوب، اسپری ضدعقونی کننده نیز در طول مسیر برای تمیز کردن دست ها نیز توصیه می شود و می‌تواند از بسیاری از بیماریها و ویروسها جلوگیری کند.

معاون آموزش جمعیت هلال احمر ادامه داد: به همه افراد توصیه می شود داروهای ضروری مثل مسکن، قرص سرماخوردگی و چسب زخم همراه خود ببرند. همچنین اگر افراد بیمار هستند و داروهای خاصی مصرف می کنند حتما به اندازه کافی همراه خود داشته باشند.شمس پور توصیه کرد مقداری آب، تنقلات مفوق، سیم شارژر و پاوربانک نیز حتما افراد با خود در سفر اربعین به همراه داشته باشند.

ضرورت آموزش خود مراقبتی

برای بیماران بعد از ترخیص

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: آموزش خودمراقبتی به بیماران بعد از زمان ترخیص در خصوص مصرف دارو ضروری است.

باشگاه خبرنگاران جوان: سید رضا رئیس کرمی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران در همایش ملی خودمراقبتی گفت: خدمات بهداشتی و پیشگیری را ارائه سلامت، آموزش سلامت و بهداشت توسط خانه‌های بهداشت به افراد داده می‌شود.

به گفته وی، آموزش خود مراقبتی و آموزش به بیماران در زمان بعد از ترخیص به خوبی داده نشده است. بیماران قلبی، گوارشی و کلیوی باید در زمینه درست مصرف کردن داروها آموزش لازم رابینند. رئیس کرمی تاکید کرد: معتقدیم که ارتباط بیشتر حوزه‌های بهداشت و درمان برای ارتقای سلامت مردم اثر بخش است. فرهنگ خودمراقبتی و پیشگیری باید به نحو بهتری آموزش داده شود.

در ادامه مراسم عبد الرحمان رستمیان، رئیس مجتمع بیمارستانی امام خمینی (ره) گفت: خودمراقبتی و پیشگیری از بروز بیماری‌ها اهمیت بالایی دارد و یکسری از کشورها از جمله ایران به کمپین بین المللی خودمراقبتی پیوسته‌اند.به گفته وی، ایران دارای شبکه بهداشت خوبی در سراسر کشور است و ما در زمینه خودمراقبتی باید نقش مهمی داشته باشیم؛ زیرا مقوله خودمراقبتی به معنی این است که انسان بر سلامت خود مدیریت داشته باشد.رستمیان تاکید کرد: نظام بهداشت و درمان دارای سرمایه و سیاستگذاری خوبی است. همچنین برنامه‌ریزی‌ها باید به سمتی برود که افراد در جامعه به سمت خودمراقبتی و پیشگیری حرکت کنند.

در ادامه مراسم، جواد رفیع نژاد، رئیس دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: خودمراقبتی به نوعی پیشگیری است و این موضوع در سطح فرد و جامعه خولهد بود. افراد با پیاده روی روزانه به مدت ۱۰ دقیقه می‌توانند سلامت خود را ارتقاء ببخشند. به گفته وی، مصرف منطقی دارو، تغذیه و تحرک مناسب و همچنین سبک زندگی سالم در زمینه خودمراقبتی اثر گذار است.در ادامه مراسم،فاطمه حاجی بابایی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت:به طور میانگین بیماران بین ۱۰ تا ۲۰ساعت تحت مراقبت درمانی قرار می‌گیرند.به گفته وی، با خود مراقبتی، بیماری مزمن در طول سال‌ها مدیریت می‌شود؛ همچنین کنترل بیماری فقط به مصرف دارو محدود نخواهد شد. فاطمه حاجی بابایی تاکید کرد: برای ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها و همچنین حفظ سلامتی باید خانواده‌ها به کمک بیماران بیایند. نظام سلامت باید آموزش دهنده باشد و مسیر درست را برای بیماران فراهم کند.

سلامت

جگر مرغ بخوریم یا نخوریم؟



جگر مرغ یکی از منابع پروتینی است اما متخصص طب ایرانی توصیه‌های مهمی درباره استفاده از این ماده غذایی ارائه کرده است.

گروه سلامت: جگر مرغ منبع غنی از ویتامین‌های گروه B به‌ویژه ویتامین B۱۲ است که برای سلامت سیستم عصبی و خون‌سازی ضروری است.

همچنین حاوی مقادیر بالایی از آهن «هم» است که جذب بسیار بهتری نسبت به آهن‌های گیاهی دارد و برای پیشگیری از کم‌خونی ناشی از فقر آهن عالی است. وجود

ویتامین A فراوان در جگر نیز نقش کلیدی در تقویت بینایی و سلامت سیستم ایمنی ایفا می‌کند.

علاوه بر این، مقادیر بالای روی و سلنیوم موجود در آن به حفظ سلامت پوست و بهبود عملکرد تیروئید کمک می‌کند.اما با وجود این فواید، مصرف بیش از حد جگر مرغ می‌تواند مشکل ساز باشد؛مانند اینکه به دلیل غلظت بسیار بالای ویتامین A مصرف مداوم آن می‌تواند باعث تجمع بیش از حد این ویتامین در کبد شده و مسمومیت ایجاد کند. همچنین جگر مرغ حاوی مقدار قابل توجهی کلسترول است؛ بنابراین افرادی که دارای چربی خون بالا یا مشکلات قلبی-عروقی هستند، باید در مصرف آن بسیار محتاط باشند.

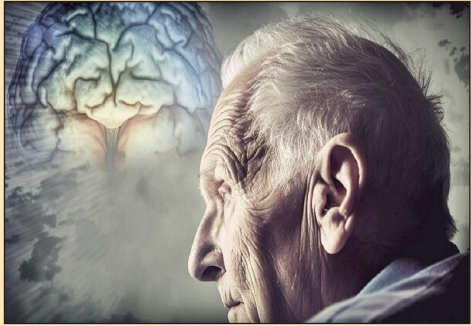
اگر مرغ در شرایط پرورشی نامناسب رشد کرده باشد، ممکن است باقیمانده داروها، آنتی‌بیوتیک‌ها و سموم در بافت جگر تجمع یافته باشد. به همین دلیل، اطمینان از سلامت و بهداشت منبع تهیه جگر بسیار حیاتی است.

جگر مرغ یک مکمل غذایی عالی برای افراد سالم است، به شرطی که به عنوان یک وعده اصلی و همیشگی در رژیم غذایی گنجانده نشود. مصرف آن در حد یک یا دو بار در ماه،

شناسایی ضعف بدن به عنوان نشانگر اولیه زوال عقل

نتایج یک مطالعه نشان داد که ضعف بدن می‌تواند کلید تشخیص زود هنگام زوال عقل باشد، به‌ویژه در افرادی که نشانه‌های کمی از این بیماری را نشان می‌دهند یا هیچ نشانه‌ای از این بیماری را ندارند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از شینخوا، «دیوید وارد، از مؤسسه فریزر دانشگاه کوئینزلند استرالیا، می‌گوید: «یافته‌ها نشان داد که ضعف بدن می‌تواند یک نشانگر بالینی مستقل مهم برای کمک به تشخیص و درمان احتمالی زوال عقل باشد.»



وارد، نویسنده ارشد این مطالعه، می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد سالمندانی که دچار ضعف هستند، دو تا سه سال زودتر از سایر افراد، به زوال عقل مبتلا می‌شوند.» او گفت: «افرادی که ضعیف در نظر گرفته می‌شدند، اما ناهنجاری‌های معمول مغز مرتبط با زوال عقل را نداشتند،

چرا کاهش وزن این قدر سخت است؟



مجله سل / Cell منتشر کرده‌اند، می‌گویند: مغز ما سازوکارهای قدرتمندی برای حفظ وزن بدن دارد و به خاطر می‌سپارد که وزن بدن قبلاً چقدر بوده است. برای ایجاد ما، این ویژگی به این معنا بود که اگر در زمان سختی وزن کم می‌کردند، بدنشان در زمان فراوانی می‌توانست به وزن معمول خود بازگردد. اما برای انسان امروزی، این به معنای آن است که مغز و بدن هر افزایش وزنی را به یاد می‌سپارند و آن را به‌عنوان سطح جدیدی که باید از آن دفاع کنند، در نظر می‌گیرند. همین پدیده توضیح می‌دهد که چرا بسیاری از افراد پس از پایان رژیم، وزن از دست‌رفته را دوباره به‌دست می‌آورند. این نشانه ضعف لراده نیست؛ بلکه بدن ما کاری را انجام می‌دهد که برای زنده‌ماندن در طول تاریخ یاد گرفته است، یعنی در برابر کاهش وزن مقاومت می‌کند.

داروهای کاهش وزن؛ امید اما نه درمان قطعی
به گفته پژوهشگران داروهای جدید کاهش وزن اگرچه امیدوارکننده هستند، درمان قطعی محسوب نمی‌شوند.

داروهای کاهش وزن مانند ویگووی (Wegovy) و مانجارو (Mounjaro) با تقلید از هورمون‌های روده‌ای که به مغز، پیام کاهش اشتها می‌فرستند، امید جدیدی ایجاد کرده‌اند. اما همه افراد به این داروها پاسخ نمی‌دهند. برای برخی، عوارض جانبی ادامه درمان را دشوار می‌کند و برای برخی دیگر، داروها اصلاً تأثیری ندارند. همچنین اغلب پس از قطع درمان، سامانه بدن دوباره خود را تحمیل می‌کند و وزن از دست‌رفته بازمی‌گردد. این داروها معمولاً برای افرادی با شاخص توده بدنی (BMI) بالای ۳۰ یا افرادی با شاخص توده بدنی بالای ۲۷ که به بیماری‌های مرتبط با چاقی مبتلا هستند، تجویز می‌شوند و باید با نظارت پزشک مصرف شوند.

با این حال، پژوهش‌های جدید در زمینه چاقی و سوخت‌وساز بدن نوید می‌دهد که درمان‌های آینده بتوانند پیام‌های بازگشت به وزن قبلی را حتی پس از پایان دوره درمان کاهش دهند.

سلامتی فقط به وزن نیست

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که سلامتی به معنای وزن خوب

سرباز حسینی تصریح کرد: افرادی که کبد چرب شدید و کلسترول بالا یا بیماری قلبی دارند در مصرف جگر مرغ احتیاط کنند؛ ضمن اینکه به علت دارا بودن ویتامین آ بالا، مصرفش در دوران بارداری می‌تواند باعث ناهنجاری‌های در جنین شود.وی یادآور شد: جگر مرغ که در منابع طب سنتی به کبد دوجاج معروف است از نظر این طب چه خواصی دارد؛ خون خوبی تولید می‌کند و در بدن تبدیل به انرژی می‌شود؛ مناسب افراد لاغر است. متخصص طب ایرانی افزود: مزاج جگر مرغ را گرم و تر و در برخی منابع معتدل گفته شده اما احتیاط‌های مصرف جگر مرغ از منابع اصیل طب سنتی چون غلیظ و دیر هضم است؛ به‌خصوص در معده‌های ضعیف، مصرف مداوم می‌تواند باعث ایجاد انسدادهای کبد و طحال شود و نهایتاً یک یا دو بار در ماه مجاز است.

سرباز حسینی ادامه داد: اگر هضمش در بدن به خوبی انجام نشود غلیظ در بدن تولید می‌کند پس مصرف آن برای افرادی که برخونی یا غلظت خون دارند مضر است. همچنین برای کاهش عوارض و ایجاد هضم بهتر توصیه شده با دارچین، زیره، نمک و کمی سرکه یا آبلیمو یا به صورت کباب استفاده شود.

وی تصریح کرد: جگر مرغ سالم علاوه بر اینکه باید ارگانیک باشد رنگش باید قهوه‌ای رو به قرمز روشن باشد. رنگ‌های دیگر مثل زرد تیره، خاکستری و سبز اصلاً و ابدا نباید استفاده شود.

متخصص طب ایرانی متذکر شد: بافت جگر باید سفت و ارتجاعی باشد؛ یعنی وقتی انگشت به آن می‌زنید سریع به حالت قبلی بر گردد؛ ضمن اینکه نباید هیچ بوی زننده مثل ترشیدگی یا گندیدگی یا بوی تیزی داشته باشد.

پنج تا شش سال زودتر به این بیماری مبتلا شدند.» محققان در استرالیا، هلند، فنلاند و کانادا داده‌های ۲۴ ساله بیش از ۱۶۰۰ شرکت‌کننده در پروژه حافظه و پیری مستقر در ایالات متحده را تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که ارتباط بین ضعف و تشخیص زود هنگام زوال عقل در همه گروه‌های مورد مطالعه ثابت است، اگرچه این تأثیر در مردان قوی‌تر به نظر می‌رسد. محققان گفتند نشانگرهای ژنتیکی، از جمله نوع ژن APOE ۴ مرتبط با خطر بالاتر ابتلا به بیماری آلزایمر، بر یافته‌ها تأثیری نداشتند.

وارد گفت: «ارزایی منظم ضعف بدنی می‌تواند در به تأخیر افتادن پیشرفت زوال عقل موثر باشد. ضعف اغلب از طریق ورزش، تغذیه خوب و مشارکت اجتماعی قابل پیشگیری و درمان است.»

باکتری‌های روده ممکن است

کلید پیشگیری از آلرژی شدید بادام زمینی باشد



چرا آلرژی به بادام زمینی برای برخی افراد یک رویداد مرگ و زندگی است اما برای دیگران یک ناراحتی جزئی است. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که دلیل شدت بیماری به خاطر جمعیت‌های مختلفی از باکتری‌های موجود در دهان و روده است. دکتر «آلبرتو کامینز و فرناندز»، دانشیار پزشکی در دانشگاه مک مستر در انتاریو کانادا، گفت: «ما شواهدی پیدا کردیم که نشان می‌دهد برخی از این میکروب‌ها ممکن است به شکستن اجزای بادام زمینی به روش‌هایی که می‌تواند بر پاسخ‌های آلرژیک تأثیر بگذارد، کمک کند. این یافته‌ها به یک مسیر جدید شناسایی شده اشاره می‌کند که میکروبیوم دهان و روده را با آلرژی غذایی مرتبط می‌کند.»

این مطالعه نشان می‌دهد که چگونه باکتری‌های روده بخش‌هایی از یک غذای آلرژی‌زا را تجزیه می‌کنند و بر واکنش فرد به بادام زمینی تأثیر می‌گذارند.

آلرژی به بادام زمینی یکی از شایع‌ترین آلرژی‌ها است. «لایام روتو»، یکی از نویسندگان این مطالعه، در بیانیه‌ای گفت: «آلرژی به بادام زمینی می‌تواند باعث واکنش‌های جدی مانند دشواری در تنفس شود و در برخی موارد حتی می‌تواند تهدیدکننده جان باشد. با این حال، برخی از افراد مبتلا به آلرژی به بادام زمینی همچنان می‌توانند مقادیر کم را بدون واکنش مصرف کنند. ما کنجکاو بودیم که چرا این اتفاق می‌افتد.»

برای این مطالعه، او و همکارانش نمونه‌های بزاق و قسمت فوقانی روده دلوطلبان سالم را بررسی کردند. در حالی که آنها چندین گونه از باکتری‌ها را شناسایی کردند که قادر به تجزیه آلرژن‌های اصلی بادام زمینی بودند، یکی از آنها برجسته بود. باکتری‌های گونه روتیا می‌توانند توانایی پروتئین‌های بادام زمینی را برای اتصال با آنتی‌بادی‌ها محدود کنند- فرآیندی که باعث واکنش‌های آلرژیک می‌شود. شرکت‌کنندگانی که تعداد بیشتری از این باکتری‌های تخریب‌کننده آلرژن را داشتند، قبل از بروز واکنش، توانستند بادام زمینی بیشتری را تحمل کنند. فرناندز گفت: «این یافته‌ها به یک مسیر جدید شناسایی شده اشاره می‌کند که میکروبیوم دهان و روده را با آلرژی غذایی مرتبط می‌کند.» محققان یافته‌های خود را در یک گروه شامل ۱۲۰ کودک تایید کردند. کسانی که تحمل بیشتری نسبت به بادام زمینی داشتند به میزان قابل توجهی روتیا بیشتری داشتند.

آنها گفتند که این باکتری‌ها اجازه می‌دهند آلرژن‌های کمتری به بادام زمینی وارد جریان خون شوند و فعال شدن سلول‌های ایمنی را کاهش می‌دهند که باعث واکنش آلرژیک تهدیدکننده جان یعنی آنافیلاکسی می‌شود.نتیجه: یک واکنش آلرژیک بسیار خفیف پس از قرار گرفتن در معرض این نوع باکتری.

محققان گفتند که یافته‌های آنها را، را برای رویکردهای جدید در پیشگیری و درمان، مانند درمان‌های میکروبی یا پروبیوتیکی و همچنین ایمونوتراپی‌های خوراکی هموار می‌کند.

داروهایی که سیگار کشیدن اثربخشی

آن را از بین می‌برد

سیگار کشیدن فقط به ریه‌ها آسیب نمی‌رساند؛ بلکه بسیاری از داروها نیز در افراد سیگاری اثربخشی خود را از دست می‌دهند. باشگاه خبرنگاران جوان: جواد فرهانی – والنتینا میلووانوا، داروساز روس، خاطرنشان می‌کند که اگر بیمار سیگاری باشد، اثربخشی بسیاری از دسته‌های دارویی ممکن است کاهش یابد یا حتی از بین برود.

به گفته او، این داروها شامل داروهای دیابت، داروهای قلبی عروقی، داروهای ضد روان‌پریشی و ضد افسردگی، داروهای آسم و IDOP، داروهای پیشگیری از لخته شدن خون و داروهایی هستند که بر سیستم عصبی مرکزی تأثیر می‌گذارند.

میلووانوا گفت: پس از استنشاق دود تنباکو، اجزای آن با داروها تداخل می‌کنند و جذب، توزیع، متابولیسم و دفع آنها را تغییر می‌دهند. این امر منجر به تغییراتی در غلظت دارو در اندام هدف و خون می‌شود و در نتیجه بر اثربخشی آن تأثیر می‌گذارد. نیکوتین با فعال کردن گیرنده‌های حساس به نیکوتین (n-AChRs)، آزادسازی آدرنالین را در جریان خون تحریک می‌کند و منجر به افزایش فشارخون، افزایش ضربان قلب و افزایش سطح قند خون می‌شود که همگی بر اثربخشی دارو تأثیر می‌گذارند. این اثر محدود به تغییر اثربخشی درمانی نیست؛ همچنین می‌تواند منجر به افزایش عوارض جانبی یا سمیت شود. به گفته این داروساز، سیگار کشیدن اثربخشی داروهای دیابت مانند انسولین و متفورمین را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، افزایش سطح قند خون ناشی از افزایش ترشح آدرنالین می‌تواند اثر این داروها را تضعیف کند و به طور بالقوه وضعیت بیمار را بدتر کند.

او گفت: «گروه دوم شامل داروهای بیماری‌های قلبی عروقی مانند مسدودکننده‌های بتا است. سیگار کشیدن اثربخشی این داروها را کاهش می‌دهد که می‌تواند خطر بحران‌های فشارخون بالا را افزایش دهد. گروه سوم شامل داروهای ضد روان‌پریشی و ضد افسردگی است؛ زیرا غلظت این داروها در خون افراد سیگاری ۳۰ تا ۵۰ درصد کاهش می‌یابد که می‌تواند منجر به عود اسکیزوفرنی یا شروع علائم شدید افسردگی شود. گروه چهارم شامل داروهایی برای آسم برنش و بیماری انسدادی مزمن ریوی مانند تنوفیلین است. در حالی که اثر این دارو در افراد غیرسیگاری ۶ تا ۱۲ ساعت طول می‌کشد، در افراد سیگاری حدود نصف اثربخشی آنها کاهش یافته است. او گفت: همچنین داروهایی وجود دارند که بر سیستم عصبی مرکزی تأثیر می‌گذارند. متابولیسم آنها در افراد سیگاری تسریع می‌شود و منجر به تجزیه و حذف سریع‌تر از آنها از بدن می‌شود که ممکن است باعث بازگشت علائم اضطراب و بی‌خوابی شود. بنابراین، پزشکان باید دوز این داروها را برای افراد سیگاری تنظیم کنند. اما در واقعیت، ترک سیگار همچنان ساده‌ترین و امن‌ترین گزینه است.