

خبر

نایبرئیس انجمن داروسازان ایران عنوان کرد

مردم عجله نکنند

واکسن آنفلوآنزا فعلا به دارو خانه‌ها نیامده است

سپهرغرب، گروه سلامت: **نایب رئیس انجمن داروسازان ایران، گفت:** **مردم برای تهیه واکسن آنفلوآنزا عجله نکنند، هنوز فرصت برای تزریق هست.**

سیدعلی فاطمی به تشریح وضعیت توزیع واکسن آنفلوآنزا در سطح داروخانه‌های کشور اشاره کرد و افزود: شرکت‌های پخش برای واکسن آنفلوآنزا از داروخانه‌ها سفارش نگرفتند؛ یعنی اینکه فعلا واکسن نیامده است.

وی با تاکیدبر تلاش‌های وزارت بهداشت برای وارد کردن محموله‌های جدید واکسن آنفلوآنزا گفت: مردم نگران از دست رفتن زمان تزریق واکسن آنفلوآنزا نباشند، هنوز فرصت هست.

فاطمی با عنوان این مطلب که زمان مناسب تزریق واکسن آنفلوآنزا از ۱۰ شهریور تا ۱۰ آبان است، ادامه داد: البته واکسن آنفلوآنزا را می‌توان در زمستان هم تزریق کرد.

نایبرئیس انجمن داروسازان ایران، در توضیح این ادعا گفت: بنده براساس اطلاعات علمی که پیرامون می‌گویم که تا دی‌ماه نیز می‌توان این واکسن را زد.

فاطمی افزود: امیدواریم مشکلات پیش‌روی وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو در مسیر تأمین واکسن آنفلوآنزا حل شود، تا هرچه زودتر شاهد توزیع آن‌ها در داروخانه‌ها باشیم.

استاندارد کاهش وزن در هفته چقدر است؟

سپهرغرب، گروه سلامت: **متخصص تغذیه گفت:** **افراد مختلف با توجه به سیستم بدنی، باید از رژیم‌های مختلف غذایی استفاده کنند، اما برای این کار حتما باید به متخصص تغذیه مراجعه کرد.**

معصومه مرادی؛ متخصص تغذیه با اشاره به درصد بالای افراد مبتلا به چاقی بخصوص در تهران و کلان‌شهرهای بزرگ، برنامه رژیم غذایی مناسبی را برای این افراد پیشنهاد کرد و گفت: ده‌ها مدل رژیم در اینترنت، حتی به‌طور رایگان برای افراد وجود دارد، ولی هر فرد باید با توجه به سیستم بدن خود رژیم بگیرد. وی افزود: کاهش تنب تا یک‌کیلو وزن در هفته نرمال است، اگر بیش از این باشد؛ یعنی به‌جای کاهش چربی‌های بدن، از آب بدن کم شده است. به همین علت افراد باید به متخصص تغذیه مراجعه کنند و با توجه به شرایط و مقدار غذای دریافتی هم‌زمان استفاده خود را تنظیم کنند تا حداکثر یک‌کیلو کاهش وزن در هفته را داشته باشند که این مقدار، حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد از چربی‌های بدن است.

وی با اشاره به روش‌های متفاوت در طب سنتی و متخصص‌های تغذیه گفت: طب سنتی را قبول نداریم، ولی طب ایرانی درست است. چون اکثر افراد چاق، طبع بلغمی دارند و دکترهای طب سنتی اسیدهای چرب این افراد را قطع می‌کنند. درصورتی‌که ما تجویز مهسل مواد غذایی در کنار یکدیگر را برای افراد تجویز می‌کنیم. به‌عنوان مثال به افراد توصیه می‌شود از ماست با دارچین یا زنجبیل به‌طور هم‌زمان استفاده کنند تا بعدها به‌دلیل سردی ماست، دچار پوکی استخوان نشوند.

روزانه چقدر «قندوشکر» بخوریم؟

سپهرغرب، گروه سلامت: **متخصص تغذیه گفت:** **باید مصرف قندوشکر کم‌تر از پنج‌درصد انرژی مصرفی روزانه باشد؛ یعنی در کل میزان غذای مصرفی روزانه، باید کم‌تر از ۲۵ گرم قندوشکر مصرف کنیم.**

فرزاد شیدفر؛ متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران درباره «مصرف شکر و عوارض آن بر سلامت بدن» اظهار کرد: شکر یکی از مهم‌ترین عوامل ایجادکنندهٔ بسیاری از بیماری‌های مزمن غیرواگیر است که در سلوچه آن‌ها چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی-عروقی است.

وی ادامه داد: امروزه مشخص شده مصرف شکر یا غذایی که حاوی قند زیاد است، ارتباط مستقیمی با این بیماری‌ها دارد؛ یعنی اگر روند ۴۰۰سال قبل به این طیف در کودکان و بزرگسالان را دنبال کنیم، می‌بینیم در جوامع و سنین مختلف، درصد چاقی افزایش پیدا کرده است.

این متخصص تغذیه افزود: به موازات آن میزان مصرف شکر نیز افزایش یافته؛ یعنی ارتباط مستقیمی بین مصرف شکر و غذاهای شیرین‌شده و بروز چاقی و عوارض حاصل از آن مانند دیابت و بیمار قلبی وجود دارد.

شیدفر بیان کرد: مشخص‌شده میزان چاقی در کودکان و نوجوانانی که نوشابه‌های شیرین‌کننده و غذاهای حاوی قند مصرف می‌کنند، بیشتر است. به همین خاطر امروزه توصیه می‌شود که شکر را به میزان بسیار کم در برنامه غذایی استفاده کنیم، به‌طوری‌که باید مصرف شکروقدن، کم‌تر از پنج‌درصد انرژی مصرفی روزانه باشد.

وی اظهار کرد: اگر بیشتر مصرف شود، بیماری‌های مختلفی همچون پوسیدگی دندان ایجاد می‌کند. همچنین در بروز انواع سرطان‌ها نیز نقش دارد. مصرف قندوشکر به‌صورت معمول و همچنین مصرف غذاهای افزودنی مانند نوشابه‌های شیرین، انواع کیک‌ها، سوهان و انواع تنقلات شکردار، می‌تواند با چاقی مرتبط بوده و مصرف آن در تمام سنین باید محدود شود.

این متخصص تغذیه درباره اینکه «روزانه چقدر می‌توانیم قندوشکر مصرف کنیم؟» یادآوری کرد: این میزان بستگی به انرژی مصرفی روزانه دارد. مثلا اگر فردی به ۲۰۰۰ کیلوکالری انرژی در روز نیاز داشته باشد، در حدود ۱۰۰ کیلوکالری آن را باید از قندوشکر تأمین و مصرف کند. شیدفر تصریح کرد: یعنی در کل میزان غذای مصرفی روزانه، باید کم‌تر از ۵ گرم قندوشکر مصرف کند.

سلامت

sepehrgharb.news@gmail.com

با توجه به وضعیت قرمز و بحرانی در استان؛

همدانی‌ها در پیک سوم کرونا، بیشتر در بخش ICU بستری می‌شوند

تعداد موارد قطعی ابتلا به کرونا در استان همدان به ۱۱ هزار و ۳۵۱ نفر رسیده است که از این تعداد، ۴۵۶۶ بیمار بستری و ۶۷۸۵ نفر به‌صورت سرپایی مداوا شدند.

دکتر جلیلی با بیان اینکه روند ابتلا به بیماری کرونا در استان روبه‌افزایش است و همدان در وضعیت قرمز و بحرانی قرار دارد، افزود: طی ۲۴ ساعت روز گذشته تست کرونای ۹۵ شهروند همدانی مثبت گزارش شده است و ۶ نفر نیز جان خود را بر اثر ابتلا به این بیماری از دست داده‌اند.

وی با بیان اینکه همچنین در این‌مدت ۴۰۴ نفر با علائم بیماری کرونا به اورژانس بیمارستان‌ها مراجعه کردند که از این تعداد

۸۲ نفر در بخش عادی و ۳۹ نفر در ICU بستری شدند، خاطرنشان کرد: در حال حاضر ۶۵۴ بیمار مبتلا به کرونا در بیمارستان‌های استان بستری هستند.

دکتر جلیلی با بیان اینکه در این دوره بیماران مبتلا به کرونا نسبت به پیک‌های قبلی، بدحال‌تر بوده و بیشتر در بخش ICU بستری می‌شوند، اعلام کرد: ویتامین D در تقویت سیستم ایمنی نقش مؤثری داشته و اینکه افرادی که کمبود ویتامین D دارند، بیشتر به کرونا مبتلا می‌شوند، جزء مباحث حاشیه‌ای است. چراکه آزمایش‌های انجام‌شده نشان می‌دهد هم کسانی که کمبود ویتامین D دارند و هم سایر افراد به کرونا مبتلا می‌شوند.

هشدار وزیر بهداشت درباره رشد فزاینده "جمعیت سالمندان" کشور

دستور کار دارد، یادآوری کرد: ولیکن حفظ و ارتقای سلامت جامعه، تنها توسط یک دستگاه اتفاق نمی‌افتد و مستلزم همکاری و تعامل همه بخش‌های مختلف توسعه در کشور و هم‌راستایی و عملیاتی کردن هم‌زمان برنامه‌ها، توسط همه دستگاه‌ها است. ازاین‌رو سند ملی سالمندان، با هدف ایجاد جامعه‌ای بدون تبعیض سنی و رسیدن به بهترین پیامد برای کلیه سنین و تدوین یک چهارچوب برای پاسخ مناسب به چالش‌ها و فرصت‌های «سالمندی جمعیت» با مشارکت تمامی دستگاه‌ها و سازمان‌های ذی‌ربط و با محوریت سازمان برنامه و بودجه تدوین شد. بر مبنای این سند، دولت جمهوری اسلامی با فراهم کردن یک چهارچوب عملیاتی، هدایت و هماهنگی لازم را برای پراختن به این موضوع پیچیده و مهم به‌عهده خواهد داشت.

نمکی اضافه کرد: در سند مذکور، علاوهبر توجه به استراتژی‌های خاص سالمندان، به فرصت‌هایی برای برطرف کردن موانع مشارکت سالمندان در اجتماع و دسترسی آنان به همه خدمات در سراسر عمر، توجه شده است. وزیر بهداشت در پایان این پیام تأکید کرد: امید است با همراهی، همدلی و همکاری همه‌جانبه تمامی سازمان‌ها و دستگاه‌های دولتی و غیردولتی و ترویج گفتمان علمی و عملی مشترک بین صاحبان اندیشه، سیاست‌گذاران و مجریان، شاهد عملیاتی شدن و اجرای سند ملی سالمندان و در آن، تحقق جامعه‌ای سالم و پویا باشیم که در آن تکتک افراد جامعه، فرصت تجربه یک دوره سالمندی سالم، موفق و فعال را داشته باشند.

یابد.

وزیر بهداشت در ادامه این پیام مجازی بیان کرد: در حوزه سلامت جسمی و روان‌شناختی، سالمندی جمعیت، زمینه‌ساز افزایش بار بیماری‌های مزمن و هم ابتلای به بیماری‌های مختلف است و با عنایت به این موضوع، اهمیت مراقبت‌های بهداشتی و درمانی در این گروه سنی و آموزش سبک زندگی سالم برای تجربه سالمندی سالم، بیش از سایر گروه‌های سنی روشن می‌شود.

نمکی اضافه کرد: هدف از کلیه اقدامات وزارت بهداشت، تجربه یک سالمندی سالم در کنار جمعیت، حفظ سلامت، به‌تعمیق انداختن وابستگی و ناتوانی، برخورداری از سلامت روان و حفظ نشاط و سرزندگی سالمندان و مشارکت آنان در جامعه است. البته بدیهی است که این مهم تنها زمانی تحقق می‌یابد که مراقبت‌های سلامتی مطلوب از زمان پیش از تولد آغاز شود و در کلیه مراحل بعدی زندگی استمرار و تداوم

فواید آب انار برای سلامتی

” آب انار از کم‌خونی جلوگیری می‌کند

کم‌خونی؛ یک بیماری ناشی از کمبود گلبول قرمز در بدن است. از آنجایی که آب انار حاوی مقدار زیادی آهن است، به کمبود گلبول قرمز در بدن کمک می‌کند. مخلوط کردن کمی شکر در آب انار و چکاندن چندقطره در بینی، می‌تواند یک راه سریع برای کنترل خونریزی بینی باشد. این یک درمان عالی برای چشم‌های قرمز و چشم‌درد نیز است.

” آب انار به بازسازی غضروف کمک می‌کند

آب انار، مهارکننده آنزیم‌هایی است که به غضروف آسیب می‌رسانند. به همین دلیل به بیماران مبتلا به استئوآرتریت، یک بیماری مزمن غضروفی توصیه می‌شود. مطالعات انجام شده، نشان می‌دهد که استفاده از آب انار، برای کاهش ضخامت غضروف مفید است. آب انار، علائم آرتروز و التهاب استخوان را از بین می‌برد. مصرف منظم آب انار ممکن است مشکلات عضبی، مانند بیماری آلزایمر را محدود کند. همچنین شناخته شده است که سنگ کلیه را دفع کرده و اختلال نعوظ را در مردان درمان می‌کند.

” آب انار در طول حاملگی قبل از زایمان سودمند است

آب انار برای زنان باردار بسیار مفید است. یک منبع عالی از ویتامین‌ها و مواد معدنی، ازجمله اسیدفولیک است. املاح ضدالتهابی آب انار، سبب جریان خون سالم می‌شود که برای رشد کلی جنین ضروری است. محتوای بتاسنیم در آب انار نیز می‌تواند به جلوگیری از گرفتگی عضلات یا کمک کند که معمولا با بارداری مرتبط است. هنگامی که به‌طور منظم توسط مادران باردار مصرف می‌شود، خطر ابتلا به زایمان زودرس یا تولد نوزادان با وزن کم هنگام تولد را کاهش می‌دهد.

” آب انار یکی از عوامل ضدپیری است

رژیم غذایی پر از آب انار، می‌تواند به کاهش روند پیری با کاهش چین‌وچروک و خطوط ریز ناشی از قرار گرفتن در معرض نور خورشید کمک کند. همچنین به حفظ بازسازی سلول‌های پوست نیز کمک می‌کند و مانع از رنگ‌آمیزی بیش‌ازحد و ایجاد لکه‌های تیره می‌شود.

” آب انار مانع از ریزش مو می‌شود

اعتقاد بر این است که انار، سبب ایجاد آپوپتوز می‌شود؛ فرایندی که سلول‌ها خود را از بین می‌برند. مصرف روزانه یک‌لیوان آب انار، می‌تواند رشد سلول‌های سرطانی را در سرطان پروستات هادی.

علاوه‌بر این به‌نظر می‌رسد که اروماتاز را

از بین می‌برد، آنزیمی است که آندروژن را

به استروژن تبدیل کرده و هورمونی که نقش

مهمی در رشد سرطان پستان ایفا می‌کند.

■ سه‌شنبه ۱۵ مهر ۱۳۹۹

■ سال دوازدهم ■ شماره ۱۸۶۴

www.sepehrpress.ir

خبر

۷ دستورالعمل بسیار مفید

تغذیه‌ای برای پیشگیری و درمان "سرماخوردگی و آنفلوآنزا"

سپهرغرب، گروه سلامت: **با فرارسیدن فصول سرد سال احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا بیشتر می‌شود؛ در این مطلب ضمن آشنایی با پرهیزات ضروری فصل پاییز با هفت دستورالعمل تغذیه‌ای ویژه این فصل که نقش زیادی در پیشگیری و درمان "سرماخوردگی و آنفلوآنزا" دارد، آشنا می‌شویم.**

با فرا رسیدن فصول سرد سال، احتمال ابتلای افراد به بیماری‌هایی نظیر آنفلوآنزا و سرماخوردگی افزایش می‌یابد، ازسوی دیگر با توجه به همه‌گیری کرونا در پاییز امسال و شباهت علائم کووید۱۹ با سرماخوردگی، ممکن است در صورت ابتلای افراد به سرماخوردگی، نگرانی‌هایی ایجاد شود و همین امر، بار مراجعه به مراکز درمانی و در نتیجه احتمال انتقال کووید۱۹ را افزایش دهد.

بنابراین بهترین راهکار، رعایت برخی اصول بهداشتی و تغذیه‌ای ساده براساس آموزه‌های طب سنتی، برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها است.

■ **توصیه‌های طب سنتی برای پیشگیری از سرماخوردگی**

پرهیزها:

— از مصرف گوشت قرمز (به‌ویژه گوشت گاو و گوساله) و غذاهای دیرهضم، پرخوری و درهم‌خوری پرهیز کنید و غذاها را به‌خوبی بجوید.

— از قرار گرفتن بدون پوشش مناسب در برابر باد و سرمای پاییزی به‌شدت پرهیز کنید.

— بعد از استحمام به هیچ‌وجه بلافاصله بدن خود را در معرض هوای آزاد بیرون قرار ندهید و سر خود را حتما بپوشانید.

— از مصرف آب یخ، ترشی، غذاهای چرب و غلیظ مانند ماکارونی، الویه، فست‌قودها و محصولات صنعتی پرهیز کنید.

— از مصرف غذاهای بسیار ترش، شور، پرادویه و تند خودداری کنید.

— سعی کنید غذاها را بیشتر به‌صورت آب‌پز، بخارپز و کبابی طبخ کنید و از مصرف غذاهای سرخ‌کرده پرهیزید.

■ **توصیه‌های تغذیه‌ای ویژه فصل پاییز**

۱ — مصرف روزانه یک تا دو بار از سبوی که در آن از این مواد استفاده شده باشد: یک فنجان رشته فرنگی، ۶ لیوان آب، دو قاشق غذاخوری روغن کنجد، نصف تلخک شوید، مقداری کمی گوشت بلدرچین، کمی پیاز، نمک و زردچوبه و کمی زنجبیل آسیاب‌شده با یک لیמוعمانی. البته می‌توانید به‌جای بخشی از آب مورداستفاده در پخت این سبوب، از یک تا دو لیوان عرق بونجه هم استفاده کنید که اثر گرمابخشی و قوت‌زایی این سوب را به‌شدت افزایش می‌دهد.

۲ — مصرف سوپ جو، حریره جو، سوپ شیر با گشنیز، جعفری، ماش، سیر و پیاز

۳ — خوردن شلغم، نوشیدن شربت لیموترش تازه با عسل و دمنوش بابونه

۴ — نوشیدن جوشانده ۱۰ عدد عنب با کمی عسل، شربت‌های حاوی دمنوش آویشن و مصرف دمنوش پونه یا عرق آن

۵ — حریره‌ای که با دستور زیر تهیه شود، برای کنترل علائم سرماخوردگی و رفع کوفتگی بدن مفید است:
پنج قاشق آرد را در دو لیوان آب سرد حل کنید، سپس ۵پنج‌قاشق شکر یا عسل، پنج‌قاشق گلاب، یک قاشق روغن زیتون، کمی دارچین و کمی عطران را مخلوط کنید و روی حرارت مرتب هم بزنید و هرساعت یک نعلبکی به‌صورت گرم میل کنید.

۶ — غرغره کردن و خوردن جوشانده عدس، غرغره سکنجبین با آب و عسل و نمک و چندقطره سرکه روزی پنج تا ۶ بار برای جلوگیری از التهاب گلو و درمان علائم سرماخوردگی و عفونت‌های گلو بسیار مفید است.

۷ — استفاده از لعاب به‌دانه و جوشانده عنب، باعث نرم شدن گلو و کاهش سرفه و گلودرد می‌شود.

اگر دیابت داریم، چطور مراقب سلامت پاهای خود باشیم؟

سپهرغرب، گروه سلامت: مراقبت از پاها موضوع مهمی در بین بیماران مبتلا به دیابت است. می‌توانید از آسیب‌هایی که ممکن است به پاها برسد، جلوگیری کنید. اگر دیابت دارید، باید مراقب رژیم غذایی و قند خون خود باشید. دیابت می‌تواند بر تمام ارگان‌های بدن اثر گذارد. یکی از حساس‌ترین ارگان‌هایی که این بیماری بر آن اثر مستقیم می‌گذارد، پا است.

■ **علت اثرگذاری دیابت بر پا**

مشکلات پا یکی از رایج‌ترین مشکلاتی است که دیابت درست می‌کند. دیابت بر اعصاب و گردش خون در ارگان پا، اثر منفی گذاشته و آن را مریض می‌کند. با نخستین ارگانی است که دیابت کنترل‌نشده بر آن اثر می‌گذارد.

■ **نوروپاتی چیست؟**

عصب‌شناسان می‌گویند: تا ۵۰درصد از افراد مبتلا به

دیابت، دچار نوروپاتی محیطی می‌شوند.

دکتر پروتی می‌گوید: نوروپاتی، وضعیتی است که در آن آسیب عصبی رخ می‌دهد زیرا سطوح قند خون بیش از حد بالا است. قند خون کنترل‌نشده، موجب اختلال در فرستادن سیگنال‌های عصبی می‌شود. از هر سه بیمار

دیباتی، یک نفر دچار نوروپاتی در ناحیه‌ی پا می‌شود.

■ **شریان محیطی بدن**

دکتر بل توضیح می‌دهد: بالا رفتن قند خون، باعث التهاب مزمن درون شریان‌های بدن می‌شود که منجر به تشکیل پلک و کاهش جریان خون به‌دلیل تنگ شدن انسداد رگ‌ها می‌شود. هنگامی که این اتفاق در خارج از عروق قلبی رخ دهد و بخصوص در اندام‌های پایین که به آن بیماری شریانی محیطی گفته می‌شود.

■ **علائم آسیب دیابت به پا**

- بی‌حسی یا ناتوانی، احساس درد یا دمای بالا در پا
- سوزش یا احساس گر کردن در پا
- درد یا گرفتگی در پا
- افزایش حساسیت به لمس
- احساس سنگینی در پا
- حساس پوستی مانند خشکی پوست یا قارچ در ناخن
- تاول‌های دیابتی
- زخم در پا
- عفونت
- تغییر شکل در ظاهر پا
- شکستگی خودبه‌خود در ناحیه پا