



روزنامه صبح غرب کشور

صاحب امتیاز: مسعود جوادندل | مدیرمسئول: سید حسن قشمی | سردبیر: زهره پوروهایی چاپ: پیام رسانه | نشانی تحریریه: همدان، خیابان پاستور، کوچه شهید عزیزان، پلاک ۵۹

تلفن دفتر مرکزی: ۳۱۳۳۰ - ۱۰۸۱ |

امور مشترکین: ۹۱۸۳۱۶۸۵۷۴ |

صاحب امتیاز روزنامه: ۹۱۸۸۱۲۱۵۴۱ | آگهی ها: ۲۸۲۵۴۰۴۰ - ۸۱ |

پیامک: ۳۰۰۰۱۸۱۸۶۰ | ارتباط با تحریریه: ۳۲۸۲۷۲۹۳۹ - ۸۱ |

گستره توزیع: استان های ایلام - کرمانشاه - کردستان - مرکزی - همدان |



مرا اسکن کنید

امام علی علیه‌السلام فرمودند: دانش، میثرائی است گرانبمایه و آداب، زیورهایی نو به نو و اندیشه، آینه‌ای صافی است.

www.sepehrgharb.ir Email: sepehrgharb.news@gmail.com sepehrgharb_live

سپهرغرب، گروه سلامت؛ افراد شاغل در آپاراتی‌ها و لاستیک‌فروش‌ها، کادر بهداشت و درمان، ملوانان، کارکنان فرودگاه و بنادر، کارتن‌خواب‌ها و افراد بی‌سربینه که در فضای باز استراحت می‌کنند و ساکنان و مسافران مناطق دارای پشه آلوده، در معرض گزش پشه آئدس و ابتلا به بیماری تب دانگ هستند.

براساس گزارش معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، بیماری ویروسی تب دانگ به‌وسیله گزش پشه‌ای به‌نام پشه آئدس به انسان منتقل شده و علائمی همچون تب، سردرد شدید، درد مفاصل، استخوان‌ها و عضلات، درد پشت چشم و بی‌اشتهایی و استفراغ دارد.

پشه آئدس یک پشه است که روزها انسان را می‌گزد و حداکثر گزش را در صبح زود و هنگام غروب آفتاب انجام می‌دهد؛ این پشه می‌تواند در هر ظرف یا جایی که مقداری آب جمع می‌شود، مانند لاستیک، قوطی کنسرو، قایق، گلدان شیشه‌ای و غیره تخم‌گذاری کند.

تب دانگ یک بیماری ویروسی است که توسط گزش پشه آئدس منتقل می‌شود. این بیماری در کشورهای عربی خلیج فارس مانند امارات متحده عربی و عمان و در کشورهای پاکستان، هند و

عربستان و بسیاری از مناطق گرمسیری جهان وجود دارد.

■ راه‌های پیشگیری از تب دانگ

تخلیه و تمیز کردن مرتب ظروف محتوای آب مانند گلدان‌های شیشه‌ای، ظروف زیر گلدان، ظروف آب پرندگان و حیوانات و موارد مشابه (هر دو روز یکبار)، تعیبه درب روی ظروف محتوای آب مانند تانکر و بشکه، جلوگیری از تجمع آب در زیر کولر، جلوگیری از تجمع آب راکد در زباله‌ها و ضایعات جامد مانند ظروف رهاشده، ضایعات اتومبیل، لنج و قایق و لاستیک، از طریق پوشاندن یا جمع‌آوری آن‌ها، وارونه کردن اجسام در معرض باران مانند ظروف و قایق‌های بی‌استفاده، پوشیدن لباس‌های آستین بلند و شلوار بلند و جوراب از راه‌های پیشگیری از تب دانگ بوده و ضروری است در زمان مسافرت به مناطق همه‌گیری بیماری از قلم دافع حشرات روی مناطقی از پوست که با لباس پوشیده نمی‌شود، استفاده کنیم.

براساس این گزارش، استفاده از پشه‌بند درصورتی‌که طی روز در فضای باز استراحت می‌کنید، نصب توری روی درب و پنجره‌ها و اطمینان از سالم بودن آن‌ها ضروری بوده و در مناطق همه‌گیری بیماری از باز کردن

از سازمان غذا و دارو؛

برای اطمینان از سلامت محصولات آرایشی وارداتی استعلام بگیرید

محمود آل بویه اظهار کرد: در تولید محصولات غیر مجاز آرایشی از مواد اولیه با گرید صنعتی استفاده می‌شود که برای سلامتی به‌شدت خطرناک است.

این مقام مسئول با بیان اینکه تولید محصولات غیر مجاز در شرایط نامناسب صورت می‌گیرد، افزود: مواد اولیه تولید مورد ارزیابی

سپهرغرب، گروه سلامت؛ مدیرکل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو گفت: استعلام سلامت محصولات وارداتی از روی برچسب اصالت و بررسی شماره پروانه بهداشتی محصولات تولید داخل از سایت این سازمان راه‌های اطمینان از سلامت محصولات آرایشی و بهداشتی است.

انجام موفقیت‌آمیز ترمیم دریچه میترال بدون جراحی باز

فلوشیپ اینترونشن، فلوشیپ اکوکاردیوگرافی و بیهوشی قلب انجام می‌گیرد.

در این روش وسیله‌ای به‌نام کلیپ از طریق سیاهرگ کشاله ران و زیر دید اشعه ایکس از دیواره بین دهلیزی عبور کرده و وارد دهلیز چپ قلب می‌شود؛ سپس با هدایت اکوکاردیوگرافی سه‌بُعدی از راه مری، لبه‌های دریچه میترال گشادشده (که از هم فاصله گرفتند) را به هم نزدیک کرده و نارسایی را اصلاح می‌کند.

با استفاده از این روش درمانی، طول دوره بستری بیمار در بیمارستان کاهش می‌یابد؛ به‌نحوی که بیمار یک تا دو روز پس از انجام پروسیجر (فرایند درمانی) می‌تواند با بهبودی قابل توجه علایم و افزایش طول عمر ترخیص شود.

لزوم توجه ویژه به امکان تداخلات داروها و مکمل‌ها

حد ویتامین‌های محلول در چربی احتمال بروز مسمومیت‌ها را به دنبال دارد.

وی افزود: بدیهی است مصرف این فرآورده‌ها باید در راستای قوانین و قراردادهای ملی و بین‌المللی مصوب، دوز کنترل‌شده و با مشورت یا تجویز متخصصین مرتبط صورت پذیرد.

این مقام مسئول همچنین نسبت به تداخل مصرف برخی مکمل‌ها با داروهای خاص نظیر امگا ۳ با وارفارین یا داروهای بیماری‌های خاص مانند بیماران کلیوی و کبدی هشدار داد.

استفاده آن‌ها در طولانی‌مدت می‌تواند عوارض جدی برای مصرف‌کنندگان داشته باشد. مدیرکل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو تصریح کرد: همچنین تولید محصولات چشم در شرایط نامناسب با ایجاد آلودگی میکروبی همراه بوده و ممکن است باعث عفونت چشم در مصرف‌کنندگان شود.

آل بویه با تأکید بر اینکه مصرف‌کنندگان باید هنگام خرید به مجوزهای بهداشتی محصول دقت کنند، گفت: استعلام سلامت محصولات وارداتی از روی برچسب اصالت و بررسی شماره پروانه بهداشتی محصولات تولید داخل از سایت سازمان غذا و دارو راه‌های اطمینان از سلامت محصولات آرایشی و بهداشتی است.

چند توصیه تغذیه‌ای برای غلبه بر استرس و اضطراب

جگر، ماهی، شیر و تخم مرغ می‌تواند به دریافت ویتامین D کمک کند. اما راه اصلی تأمین آن سنتر از طریق پوست و قرار گرفتن در مجاورت نور آفتاب است.

مدیر واحد ترجمان دانش و آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور یادآور شد: پس به‌طور کلی برای حفظ سلامتی و کاهش استرس و اضطراب سعی کنید منابع حاوی قند و شکر مثل انواع شیرینی‌جات، آب‌میوه‌های سنتتیک، آب‌نیات، انواع نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های حاوی قند و یا شکر را محدود کرده و به جای آن از منابع حاوی فیبر، میوه، سبزی و غلات کامل و سبوسدار استفاده کنید تا نوسانات قند خون که یکی از عوامل ایجاد استرس است را به حداقل برسانید.

وی با بیان اینکه بسیاری از افراد به مصرف قهوه و یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا عادت دارند، متذکر شد: مصرف زیاد کافئین فارغ از اینکه از چه منبع و یا منابعی باشد، می‌تواند باعث تغییرات خلق‌و‌خو شود و به ایجاد استرس، اضطراب و حتی افسردگی کمک کند.

عجمی با اشاره به اینکه برای کاهش دریافت کافئین توصیه می‌شود قهوه را با چای سبز جایگزین کنید، گفت: چای سبز علاوه‌بر کافئین کمتر حاوی اسیدآمنه‌ای به‌نام تیائین است که برای کاهش استرس و اضطراب مفید است؛ همچنین دریافت آب کافی و فعالیت فیزیکی روزانه به حفظ سلامتی و آرامش بیشتر کمک می‌کند.

خبر

تأثیر صبحانه بر بهبود خلق‌و‌خو

سپهرغرب، گروه سلامت؛ مصرف منظم صبحانه به‌دلیل اثرات مثبت آن بر سلامت کلی مانند بهبود خلق‌و‌خو، عملکرد شناختی و افزایش کیفیت الگوی غذایی در تمام گروه‌های سنی توصیه می‌شود.

سلامت روان یکی از اصلی‌ترین مسائل سلامت جهانی است که با چندین بیماری مهم دیگر ازجمله بیماری‌های قلبی عروقی و سکنه مغزی، در ارتباط است.

مصرف صبحانه به‌عنوان جزء جدایی‌ناپذیر از عادات غذایی سالم درنظر گرفته می‌شود. مصرف منظم صبحانه به‌دلیل اثرات مثبت آن بر سلامت کلی مانند بهبود خلق‌و‌خو، عملکرد شناختی و افزایش کیفیت الگوی غذایی در تمام گروه‌های سنی توصیه می‌شود.

بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نتایج مطالعات حاکی از آن است که حذف وعده صبحانه منجر به افزایش احتمال افسردگی در نوجوانان و بزرگ‌سالان می‌شود؛ همچنین اضطراب و پریشانی روانی در نوجوانانی که وعده صبحانه را حذف کرده بودند، مشاهده شده است.

افرادی که صبحانه با ارزش غذایی بالاتر شامل غلات کامل و محصولات لبنی را مصرف می‌کردند، امتیاز بالاتر در مورد کیفیت زندگی و امتیاز کمتر در ارتباط با افسردگی و بیماری‌های روانی در مقایسه با افراد دریافت‌کننده صبحانه با کیفیت پایین، کسب کردند.

درنهایت توصیه به مصرف صبحانه منظم و مغذی شامل غلات کامل و محصولات لبنی و پروتئینی است که در کاهش اختلالات روانی مانند استرس، افسردگی و پریشانی مؤثر بوده و منجر به بهبود سلامت روان افراد جامعه می‌شود.

نماینده‌گی‌های سپهرغرب در استان‌ها

عاطفه آزاد پور (ایلام): ۴۹۰۴ ۹۴۳ ۰۹۱۸

فرزاد منتی (کرمانشاه): ۲۷۲۹ ۱۳۰ ۰۹۱۸

شیرین مرادی(کردستان): ۶۹۸۴ ۸۷۷ ۰۹۱۸

مینا یاحقی(مرکزی): ۴۹۰۹ ۱۷۹ ۰۵۹۰

چه افرادی بیشتر در معرض گزش پشه آئدس هستند؟