

آن چه درباره تأثیر مصرف قهوه شاید ندانید!

برخی از افراد، صبح‌ها برای افزایش هوشیاری یا در ساعات افت انرژی در بعد از ظهر برای بازیابی تمرکز از قهوه استفاده می‌کنند، اما آیا کافئین بر بهره‌وری تأثیر دارد؟ در این مطلب، این موضوع مورد واکاوی قرار گرفته است

قهوه یکی از نوشیدنی‌های پر طرفدار بین افراد مختلف است که بسیاری از این افراد برای افزایش هوشیاری در محل کار از این نوشیدنی استفاده می‌کنند. کافئین در دسته به‌طور کلی ایمن برای مصرف قرار گرفته است، اما شاید بسیاری از افراد از میزان مصرف ایمن آن آگاهی نداشته باشند. سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) اعلام کرده است که بزرگسالان سالم (غیر باردار) نباید بیش از ۴۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز مصرف کنند، با این حال، میزان تحمل کافئین در افراد مختلف متفاوت است. کافئین به‌طور طبیعی در بیش از ۶۰ گیاه یافت می‌شود؛ از جمله دانه‌های قهوه، برگ‌های چای و دانه‌های کولا. همچنین انواع مصنوعی کافئین در برخی داروها، غذاها و نوشیدنی‌ها به کار می‌رود. صرف‌نظر از منبع آن، اثرات کافئین یکسان است.

برخی از منابع رایج کافئین و میزان تقریبی آن‌ها عبارت‌تند از:

قهوه: حدود ۹۵ میلی‌گرم در فنجان ۸ اونس قهوه دم‌شده خانگی
چای: حدود ۲۴ میلی‌گرم در ۸ اونس چای سبز و ۴۷ میلی‌گرم در ۸ اونس چای سیاه
نوشابه‌های گازدار: حدود ۳۵ میلی‌گرم در هر قوطی ۱۲ اونس
نوشیدنی‌های انرژی‌زا: حدود ۸۰ میلی‌گرم در هر ۸/۴ اونس

برخی از افراد، صبح‌ها برای بیدار شدن و افزایش هوشیاری یا در ساعات افت انرژی بعدازظهر برای بازیابی تمرکز از کافئین [مانند قهوه] استفاده می‌کنند. با توجه به مصرف گسترده آن در طول روز، این پرسش مطرح می‌شود که آیا کافئین بر بهره‌وری تأثیر دارد؟ شواهد نشان می‌دهند که کافئین می‌تواند به حفظ هوشیاری و افزایش بهره‌وری در طول روز کاری کمک کند. در ادامه، به بررسی نحوه عملکرد آن و نکات مهم مرتبط با مصرف کافئین می‌پردازیم.

یافته‌های پژوهشی

با توجه به استفاده گسترده از کافئین، پژوهش‌های علمی نتایج ذیل را در باره نقش آن در هوشیاری، انرژی و بهره‌وری در محیط کار نشان می‌دهند:

تأثیر کافئین بر هوشیاری

یکی از مهم‌ترین مزایای کافئین در محیط کار، بهبود هوشیاری، تمرکز و سرعت واکنش است. اگر شب قبل خواب کافی نداشته‌اید یا در طول روز احساس کاهش تمرکز می‌کنید، کافئین می‌تواند به افزایش توجه و حفظ درگیری ذهنی شما کمک کند. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مطالعات نشان می‌دهند که کافئین هم‌سرت واکنش و هم دقت در انجام وظایف مرتبط با توجه را بهبود می‌بخشد؛ با این حال، مصرف بیشهه به معنای نتیجه بهتر نیست. پژوهش‌ها حاکی از آن هستند که دوزهای بالاتر ممکن است همچنان سرعت عملکرد را افزایش دهند، اما بهبود دقت

توصیه هایی برای کاهش مصرف سدیم

میانگین جهانی مصرف سدیم در بزرگسالان در سال ۲۰۲۱ معادل ۴۲۷۸ میلی‌گرم در روز (معادل ۱۱ گرم نمک در روز) بوده است. این مقدار بیش از دو برابر میزان توصیه‌شده سازمان جهانی بهداشت برای بزرگسالان است که کمتر از ۲۰۰۰ میلی‌گرم سدیم در روز (معادل کمتر از ۵ گرم نمک در روز، یا تقریباً یک قاشق چای‌خوری) است. مهم ترین اثر سلامت ناشی از رژیم‌های غذایی پر سدیم، افزایش فشارخون است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی، سرطان معده، چاقی، پوکی استخوان، بیماری



منیر و بیماری کلیوی را افزایش می‌دهد. تخمین زده می‌شود در سال ۲۰۲۳، حدود ۱.۷ میلیون مرگ در سال با مصرف بیش از حد سدیم مرتبط بوده است. کاهش مصرف سدیم، یکی از مقرون‌به‌صرفه‌ترین اقدامات برای بهبود سلامت و کاهش بار بیماری‌های غیرواگیر است. به ازای هر یک دلار آمریکا سرمایه‌گذاری برای توسعه اقدامات کاهش سدیم، حداقل ۱۴ دلار بازگشت سرمایه حاصل می‌شود. بار ناشی از رژیم‌های غذایی ناسالم، یک چالش بزرگ برای سلامت عمومی و توسعه در سراسر جهان محسوب می‌شود. اقدام فوری برای اصلاح تولید بیش از حد و مصرف بیش از حد مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی که تر کیب سلامت‌بخش ندارند، به‌ویژه مواد غذایی صنعتی، لازم است. بیشترین نگرانی مربوط به مصرف بیش از حد سدیم، قندها و چربی‌های ناسالم، به‌ویژه اسیدهای چرب ترانس (چربی‌های ترانس) و اسیدهای چرب اشباع و همچنین مصرف کل غلات کامل، حبوبات، سبزیجات و میوه‌هاست. در بسیاری از کشورهای پُر درآمد و به‌طور فزاینده‌ای در کشورهای کم‌درآمد و با درآمد متوسط، نسبت قابل توجهی از سدیم دریافتی از غذاهای فرآوری‌شده تأمین می‌شود. تخمین زده می‌شود در سال ۲۰۲۳، حدود ۱.۷ میلیون مرگ در سراسر جهان با مصرف بیش از حد سدیم مرتبط بوده است. سدیم یک علت ثابت‌شده برای افزایش فشارخون و افزایش خطر بیماری‌های قلبی – عروقی است. به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، کاهش مصرف سدیم، یکی از مقرون‌به‌صرفه‌ترین روش‌ها برای بهبود سلامت و کاهش بار بیماری‌های غیرواگیر است زیرا می‌تواند با هزینه‌کی بسیار پایین برنامه، از بسیاری از رویدادهای قلبی – عروقی و مرگ‌ومیر جلوگیری کند. سازمان جهانی بهداشت چندین سیاست «بهترین خرید» مرتبط با سدیم را به عنوان گام‌های عملی که کشورها می‌توانند برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی – عروقی و هزینه‌های ناشی از آن بردارند، توصیه می‌کند. این سیاست‌ها شامل: کاهش میزان سدیم در مواد غذایی، اجرای برچسب‌گذاری روی بسته‌بندی (در جلوی محصول)، کمپین‌های رسانه‌های همگانی، و تأمین و سرسود دهی مواد غذایی عمومی است. سدیم یک ماده مغذی ضروری برای حفظ حجم پلاسما، تعادل اسید و باز، انتقال پیاپی‌های عصبی و عملکرد طبیعی سلول هاست. کمبود سدیم در افراد سالم بسیار بعید است. سدیم اضافی با پیامدهای نامطلوب سلامت از جمله افزایش فشارخون مرتبط است. عوامل اصلی تعیین‌کننده مصرف سدیم در رژیم غذایی، به زمینه فرهنگی و عادات غذایی هر جمعیت بستگی دارد. سدیم و کلر اجزای اصلی نمک طعام معمولی هستند، اما سدیم می‌تواند به اشکال دیگر نیز یافت شود و به طور طبیعی در انواع مواد غذایی مانند شیر و گوشت وجود دارد. سدیم اغلب به مقدار زیاد در مواد غذایی فرآوری‌شده مانند نان‌ها، گوشت‌های فرآوری‌شده و تنقالات و همچنین در چاشنی‌ها (مثلاً سس) یافت می‌شود. برای بزرگسالان، سازمان جهانی بهداشت کمتر از ۲۰۰۰ میلی‌گرم سدیم در روز (معادل کمتر از ۵ گرم نمک در روز) یا کمی کمتر از یک قاشق چای‌خوری را توصیه می‌کند. برای کودکان ۱۵ تا ۱ سال، سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که مقدار توصیه‌شده برای بزرگسالان، بر اساس نیازهای انرژی کودک، کاهش یابد. این توصیه برای کودکان، دوره تغذیه انحصاری با شیر مادر (صرفاً تا ۶ ماه) یا تغذیه تکمیلی همراه با ادامه شیر مادر (۶ تا ۲۴ ماه) را پوشش نمی‌دهد. اگر تصمیم به استفاده از نمک طعام دارید، سازمان جهانی بهداشت پیشنهاد می‌کند نمک معمولی را با جایگزین‌های نمک با سدیم کمتر که حاوی پتاسیم هستند، عوض کنید. تمام نمک مصرفی باید پیدار (غنی‌شده یا پد) باشد؛ پد برای رشد سالم مغز در جنین و کودک خردسال و بهینه‌سازی عملکرد ذهنی در کل جمعیت ضروری است. سازمان جهانی بهداشت مجموعه‌ای از مداخلات مبتنی بر شواهد با عنوان «بهترین خرید» را برای مقابله با بیماری‌های غیرواگیر شناسایی کرده است. در صورت اجرای فوری این مداخلات، انتظار می‌رود نتایج از نظر تعداد جان‌های نجات‌یافته، سال‌های سالم‌زندگی به‌دست‌آمده، موارد پیشگیری‌شده از بیماری و هزینه‌های اجتناب‌شده، تسریع شود.

۴ مورد از «بهترین خرید» برای کاهش سدیم عبارت‌تند از:

- تغییر فرمولاسیون محصولات غذایی برای کاهش سدیم و تعیین سطوح هدف برای میزان سدیم در مواد غذایی و وعده‌های غذایی.
- ایجاد محیط حمایت‌کننده در نهادهای عمومی مانند بیمارستان‌ها، مدارس، محیط‌های کاری و خانه‌های سالمندان برای ارائه گزینه‌های با سدیم کمتر. ۱.۳-اجرای برچسب‌گذاری روی بسته‌بندی (در جلوی محصول). ۴. به‌کارگیری ارتباطات برای تغییر رفتار و کمپین‌های رسانه‌های همگانی.
- چگونه می‌توانید مصرف سدیم خود را کاهش دهید؟**
- بیشتر از مواد غذایی تازه و کم‌فرآوری‌شده استفاده کنید.
- نمک‌دان/ ظرف نمک را از روی میز بردارید.
- با مقدار کم یا بدون سدیم/ نمک اضافه، غذا پزید.
- برای طعم‌دار کردن غذا به جای نمک از سبزی‌ها و ادویه‌ها استفاده کنید.
- نمک معمولی را با جایگزین‌های نمک با سدیم کمتر که حاوی پتاسیم هستند، عوض کنید.
- مصرف سس‌های تجاری، سس‌های سالاد و محصولات فوری را محدود کنید.
- مصرف مواد غذایی فرآوری‌شده را محدود کنید.
- سدیم را با محتوای سدیم کمتر یا محصولات کم‌سدیم را انتخاب کنید.



فقط تا حد مشخصی ادامه پیدا می‌کند و پس از آن ممکن است کاهش یابد. همچنین اثرات آن بر قضاوت و تصمیم‌گیری همواره یکسان و قابل پیش‌بینی نیست. نکته مهم دیگر این است که نیمه‌عمر کافئین به‌طور متوسط حدود ۵ ساعت است؛ به این معنا که بدن طی حدود ۵ ساعت، نیمی از کافئین موجود در سیستم بدن را دفع می‌کند.

تأثیر کافئین بر انرژی

کافئین زمانی که احساس خستگی می‌کنید می‌تواند مفید باشد، زیرا احساس کسالت را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود هوشیارتر، بیدارتر و متمرکزتر به نظر برسید. با این حال، کافئین انرژی را به همان شکلی که غذا تأمین می‌کند فراهم نمی‌سازد. کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها کالری مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند. در حالی که کافئین یک محرک است که به‌طور موقت احساس هوشیاری و انرژی را تغییر می‌دهد، این اثر در کوتاه‌مدت، به‌ویژه پس از کم‌خوابی، مفید است؛ اما انکها به کافئین به‌جای تغذیه منظم ممکن است در ادامه روز باعث احساس کمبود انرژی شود. بهترین راهکار، مصرف کافئین همراه با غذاست، زیرا این کار به حفظ سطح پایدارتر انرژی در طول روز کمک می‌کند.

تأثیر کافئین بر بهره‌وری

در روزهای کاری پرمشغله، کافئین می‌تواند با بهبود تمرکز، افزایش پاسخ‌دهی و حفظ توجه، به عملکرد بهتر کمک کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که کافئین به‌ویژه برای فعالیت‌هایی که نیازمند هوشیاری مداوم، واکنش سریع و تلاش ذهنی پایدار هستند مفید است؛ به‌خصوص زمانی که فرد خسته یا دچار کمبود خواب باشد. با این حال، تأثیر کافئین بر فرایندهای شناختی پیچیده‌تر مانند تصمیم‌گیری، کمتر قابل اطمینان است. در مشاغلی که به دقت فنی بسیار بالا نیاز دارند، کافئین ممکن است سرعت و هوشیاری را افزایش دهد، اما مصرف بیش از حد آن (بیش از ۴۰۰ میلی‌گرم در روز یا فراتر از آستانه تحمل فردی) می‌تواند موجب لرزش، بی‌قراری یا اضطراب شود و در نتیجه عملکرد را تضعیف کند.

راهبردهایی برای استفاده مؤثر از کافئین در محیط کار

- کافئین را همراه غذا مصرف کنید، نه به‌جای غذا**
اگرچه کافئین می‌تواند احساس انرژی بیشتری ایجاد کند، اما جایگزین مواد مغذی و انرژی حاصل از غذا نیست. بهتر است آن را همراه با اولین وعده غذایی روز مصرف کنید تا انرژی پایدارتری برای حفظ هوشیاری و بهره‌وری داشته باشید.
- به‌زمان مصرف توجه کنید**

غذاهای دریایی، انتخابی ایمن و مغذی در دوران بارداری

غذاهای دریایی یکی از مغذی‌ترین مواد غذایی هستند که می‌توانید در دوران بارداری بخورید با این حال، بیشتر زنان کمتر از یک‌چهارم مقدار توصیه‌شده را در هر هفته مصرف می‌کنند. به گزارش دفتر خستگی و بهبود بهره‌وری باشد. بهره‌گیری مطلوب از کافئین، مستلزم رویکردی شخصی‌سازی شده است؛ یعنی شناخت میزان تحمل فردی، انتخاب منابع مناسب و توجه به زمان و مقدار مصرف. بسیاری از افراد با مصرف کافئین در ساعات اولیه روز و همراه با غذا، بیشترین مزایا را در محیط کار، تجربه و در عین حال کیفیت خواب و سلامت عمومی خود را نیز حفظ می‌کنند.

چرا غذاهای دریایی در دوران بارداری اهمیت دارند؟

غذاهای دریایی تر کیبیتی منحصربه‌فرد از مواد مغذی را ارائه می‌دهند که در جای دیگر رژیم غذایی به سختی یافت می‌شود. برخی از این مواد مغذی و فواید منحصربه‌فرد و حیاتی عبارتند از:
آلگا ۳ (ده‌اچ‌ای): «دی‌اچ‌ای» از رشد مغز و چشم نوزاد در طول دوران بارداری حمایت می‌کند.
پروتئین با کیفیت بالا: به حفظ و ساخت بافت‌های مادر و حمایت از رشد جنین کمک می‌کند.
ویتامین D و کلسیم: به استخوان‌ها و دندان‌های قوی، حمایت از سیستم ایمنی و عملکرد سالم سلول‌ها کمک می‌کنند.
آهن و روی: به حمل اکسیژن در خون و حمایت از ایمنی سالم برای مادر و نوزاد کمک می‌کنند.
گنجاندن غذاهای دریایی، دسترسی مداوم به این مواد مغذی ضروری را در زمانی که بیشترین اهمیت را دارند، تضمین می‌کند.

خوردن غذاهای دریایی در دوران بارداری ایمن است

طبق دستورالعمل‌های غذایی USDA برای آمریکایی‌ها، زنان باردار برای تأمین نیازهای تغذیه‌ای خود باید حداقل هفته‌ای ۲ تا ۳ وعده غذاهای دریایی مصرف کنند. این بدان معناست که بیشتر زنان باردار باید هدف خود را چهار برابر کردن مقدار غذای دریایی که در حال حاضر می‌خورند قرار دهند. انواع غذاهای دریایی مانند سالمون و میگو، که برای مصرف در دوران بارداری و شیردهی ایمن هستند. تنها گونه‌هایی که باید در دوران بارداری از آن‌ها اجتناب کرد عبارت‌تند از: شمشیرماهی و خال مخالی بزرگ.

چه مقدار غذای دریایی باید مصرف کنید؟

مقدار توصیه‌شده غذای دریایی برای همه از جمله زنان باردار و شیرده، ۲ تا ۳ وعده غذایی دریایی در هر هفته است. این مقدار با مزایای رشد مثبت برای نوزادان و بهبود پیامدها برای مادران مرتبط بوده است.

فواید برای نوزاد

خوردن منظم غذاهای دریایی در دوران بارداری از دوره‌های کلیدی رشد، از جمله رشد مغز در سه‌ماهه اول و رشد سریع جنین در سه‌ماهه سوم، حمایت می‌کند. علاوه بر این، مطالعات نشان داده است زنانی که هفته‌ای ۲ تا ۳ بار غذاهای دریایی می‌خورند، نوزادانی دارند که این مراحل را سریع‌تر طی می‌کنند: تقلید صداها، بالا نگه داشتن سر خود، شناخت اعضای خانواده، بالا رفتن از پله‌ها، نوشیدن از قنجان و نقاشی کشیدن.

روش‌های مصرف بیشتر غذاهای دریایی

بسیاری از زنان باردار به سادگی به این دلیل غذای دریایی کمی مصرف می‌کنند که مطمئن نیستند چگونه آن را در برنامه روزانه خود بگنجانند. در این جا چند راهکار ساده آورده شده است.

- انتخاب روشی که برای شما و برنامه‌تان مناسب است:** غذاهای دریایی تازه، منجمد و کنسرو شده همگی محسوب می‌شوند. انواع مختلفی را در دسترس داشته باشید تا افزودن غذای دریایی به وعده‌های غذایی بدون برنامه‌ریزی اضافی آسان‌تر شود.
- وعده‌های غذایی را ساده نگه دارید:** دو وعده سالمون یا ماهی دیگر را در فریز یا بریان کنید و از باقی‌مانده آن در سالاد یا کاسه‌های غلات استفاده کنید.
- به پیاستا:** میگو اضافه کنید و از سالمون یا تن کنسرو شده برای ساندویچ‌ها استفاده کنید.
- انواع مختلف را امتحان کنید:** تغییر دادن نوع غذای دریایی در طول هفته به جذاب ماندن وعده‌های غذایی کمک و از یک رژیم غذایی متعادل و مغذی حمایت می‌کند.

یکی از مؤثرترین راه‌ها برای حمایت از رشد نوزاد

گنجاندن غذاهای دریایی ۲ تا ۳ بار در هفته، یکی از مؤثرترین و مبتنی بر شواهدترین راه‌ها برای حمایت از رشد نوزاد و حفظ سلامت خودتان در دوران بارداری است. با طیف گسترده‌ای از گزینه‌های ایمن، در دسترس و غنی از مواد مغذی، غذاهای دریایی می‌تواند به راحتی بخشی از یک رژیم غذایی متعادل و رضایت‌بخش در دوران بارداری باشد.

بیک سلامت

رایزنی اورژانسی در تهران!

راهکارهای ارتقای شاخص‌های امدادرسانی و رفع چالش‌های عملیاتی استان، در دیدار با رئیس سازمان اورژانس کشور پیگیری و بررسی شد



رئیس اورژانس پیش‌بیمارستانی و مدیر حوادث دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در سفر به تهران و در دیدار با رئیس سازمان اورژانس کشور، راهکارهای ارتقای شاخص‌های امدادرسانی و رفع چالش‌های عملیاتی استان را پیگیری و بررسی کرد. به گزارش ویداد، در این نشست که با حضور دکتر «پاکهر» نماینده مردم ۶ شهرستان استان در مجلس شورای اسلامی، معاون فنی و عملیات و رئیس اداره امور پایگاه‌های سازمان اورژانس کشور برگزار شد، توسعه زیرساخت‌های امدادی استان به‌عنوان اولویت اصلی مورد تأکید قرار گرفت. بنا بر این گزارش، تأمین اعتبار برای تکمیل و بهره‌برداری از پایگاه‌های اورژانس در حال احداث، نوسازی ناوگان فرسوده و خرید آمبولانس و موتورلانس‌های جدید برای کاهش زمان رسیدن بر بالین بیمار، از محورهای کلیدی این گفت و گوها بود. در بخش دیگری از این نشست، با هدف هوشمندسازی فرایندهای امدادی، بر تأمین زیرساخت‌های فناوری اطلاعات تأکید شد. بر همین اساس، پیگیری برای استقرار «سامانه آسپار تحت وب» و راه‌اندازی «سامانه گلاسکو» در دستور کار مرکز مدیریت حوادث استان قرار گرفت. انتظار می‌رود با عملیاتی شدن این سامانه‌ها، شاهد ارتقای دقت و سرعت در مدیریت اعزام نیروهای عملیاتی و همچنین ثبت دقیق‌تر داده‌های سلامت بیماران در مراحل پیش‌بیمارستانی باشیم.
تقی «رحمتی» رئیس اورژانس پیش‌بیمارستانی استان خراسان شمالی در پایان ضمن قدردانی از حمایت‌های نماینده مجلس و تعامل مسئولان سازمان اورژانس کشور، اظهار داشت: تحقق این برنامه‌ها نیازمند تخصیص به‌موقع اعتبارات است و در صورت تأمین منابع پیش‌بینی شده، جهش قابل‌توجهی در کیفیت و سرعت ارائه خدمات اورژانس به هم‌استانی‌های عزیز شاهد خواهیم بود.

خدمات رایگان پیشگیری و درمان هاری

در صورت بروز هر گونه گزش یا خراش توسط حیوان، محل آسیب باید بلافاصله به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با آب و صابون شست‌وشو داده شود و سپس فرد در کوتاه‌ترین زمان ممکن برای دریافت خدمات پیشگیری وواکسیناسیون به مرکز درمان هاری مراجعه کند

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، با بیان این که هاری از مرگ‌بارترین بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان است، گفت: باوجود کشندگی مبرص‌دی این بیماری پس از بروز علایم، پیشگیری و درمان به‌موقع پس از حیوان‌گزیدگی می‌تواند به طور کامل از ابتلا به هاری جلوگیری کند. «روح... یزدانی، با اشاره به اهمیت افزایش آگاهی عمومی مردم درباره راه‌های پیشگیری از هاری اظهار کرد: حیوان‌گزیدگی، مهم‌ترین راه انتقال ویروس هاری به انسان است و گزش توسط حیوانات وحشی یا سگ‌ها و گربه‌ها، خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد. از شهروندان درخواست می‌شود از نزدیک شدن، تحریک و آزار حیوانات ناشناس و بدون صاحب خودداری کنند. وی با اشاره به آمار حیوان‌گزیدگی در استان افزود: در سال ۱۴۰۴ تعداد ۶۲۵۱ مورد حیوان‌گزیدگی در خراسان شمالی ثبت شد که بخش قابل توجهی از این موارد مربوط به گزش سگ‌ها بود و خوشبختانه با مراجعه سریع افراد آسیب‌دیده به مراکز درمان پیشگیری از هاری و دریافت خدمات لازم، موردی از ابتلای انسانی به هاری در استان گزارش نشده است. مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، نخستین اقدام پس از حیوان‌گزیدگی را شست‌وشوی فوری محل زخم عنوان کرد و گفت: در صورت بروز هر گونه گزش یا خراش توسط حیوان، محل آسیب باید بلافاصله به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با آب و صابون شست‌وشو داده شود و سپس فرد در کوتاه‌ترین زمان ممکن برای دریافت خدمات پیشگیری وواکسیناسیون به مرکز درمان هاری مراجعه کند. یزدانی، تأکید کرد: تمامی خدمات پیشگیری و درمان هاری شامل واکسیناسیون و اقدامات درمانی مورد نیاز در مراکز منتخب استان به‌صورت رایگان وروزی و رایگان ارائه می‌شود و تأخیر در مراجعه می‌تواند خطرات جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد. وی یکی از عوامل فرد در افزایش موارد حیوان‌گزیدگی را افزایش جمعیت حیوانات ولگرد و سگ های بدون صاحب دانست و افزود: غذا دادن به سگ‌ها و گربه‌های ولگرد موجب تجمع و افزایش جمعیت این حیوانات در مناطق شهری و روستایی می‌شود؛ از این رو شهروندان باید از این اقدام خودداری کنند تا در کاهش موارد حیوان‌گزیدگی و پیشگیری از هاری مشارکت داشته باشند. مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در پایان خاطرنشان کرد: آگاهی‌بخشی در خصوص رفتارهای حیوانات به‌ویژه سگ‌ها، رعایت اصول ایمنی در مواجهه با حیوانات و مراجعه فوری پس از حیوان‌گزیدگی، راهکارهای پیشگیری از هاری و حفظ سلامت جامعه است. گفتنی است خدمات پیشگیری و درمان هاری در مراکز منتخب شهرستان‌های بجنورد، شیروان، جاجریم، فاروج، مانه، سلفگان، جاجریم، گرمه و راز و جرگلان به صورت ۲۴ ساعته و رایگان در دسترس شهروندان قرار دارد.

دستورالعمل ضد عفونی کر دن میوه ها و سبزیجات

برای ضد عفونی میوه ها وسبزیجات به صورت علمی و اصولی می‌توانید از این دستورالعمل استفاده کنید؛ البته سبزیجات، جوانه غلات و محصولات سالادی که به صورت خام مصرف می‌شود باید قبل از مصرف به شیوه صحیح و مطابق دستور عمل سازی شوند:

مرحله اول- شست‌وشو: سبزیجات به خوبی باک‌و شست‌وشو شود تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف شود.

مرحله دوم- اتکل زدایی: سبزیجات در ظرف ۵ لیتری آب حاوی مایع ظرف‌شویی(۲ تا ۵ قطره مایع ظرف‌شویی به ازای هر لیتر آب) قرار داده شود و

بعد از ۵ دقیقه به آرامی سبزیجات از ظرف خارج و با آب شست و شوده شود.
مرحله سوم- گندزدایی: یک گرم(نصف قاشق چایخوری) قاشق پودر پرکلرین (یا یک قاشق مرباخوری آب ژاول ۱۰ درصد) یا دو قاشق مرباخوری آب ژاول ۵ درصد) در ۵ لیتر آب حل و سبزیجات به مدت ۵ دقیقه در داخل محلول قرار داده شود.

مرحله چهارم- شست و شو با آب: سبزیجات گندزدایی شده مجدداً با آب سالم شست‌وشوند تا باقی مانده کلر یا ماده گندزداز از آن جدا شود. در صورتی که از سایر مواد گندزداز سبزیجات استفاده می‌شود باید این مواد دارای پروانه ساخت یا ورود باشند و گندزدایی سبزیجات مطابق دستور عمل شرکت سازنده انجام شود.

سبزی و صیفی جاتی که بعد از طبخ مصرف می‌شود باید قبل از طبخ به خوبی پاک و شستشو شود و نیازی به گندزدایی نیست. در صورتی که سبزیجات به صورت بسته بندی و گندزدایی شده خریداری و مصرف می‌شود باید سبزیجات بسته بندی دارای پروانه ساخت باشند در این صورت نیاز به سالم سازی سبزیجات نیست.