

مسیر عبور ایمن از تله حرارتی تابستان!

پزشک مرکز خدمات جامع سلامت بوعلی بجنورد، راهکارهای مقابله با گرمازدگی و کمک به فرد گرمازده را بیان کرد

با سپری شدن بهار و پدیدار شدن نخستین نشانه‌های گرمای تابستان، آگاهی از آسیب‌های جسمی ناشی از افزایش دما و راهکارهای عبور ایمن از تله حرارتی فصل جدید ضروری است. دکتر «فلوریا انفرادی» پزشک مرکز خدمات جامع سلامت بوعلی بجنورد، در گفت‌وگویی با تشریح ابعاد مختلف عارضه «گرمازدگی»، راهکارهای مقابله با گرمازدگی و کمک به فرد گرمازده را بیان کرد.

از کار افتادن ترموستات بدن در گرما

دکتر «انفرادی» به تبیین علمی این پدیده پرداخت و اظهار کرد: گرمازدگی صرفاً یک خستگی ساده نیست، بلکه زمانی رخ می‌دهد که سیستم تنظیم دمای مرکزی بدن یا همان ترموستات داخلی که در منطقه هیپوتالاموس مغز قرار دارد، بر اثر تابش مستقیم یا فعالیت بدنی شدید در محیط گرم، از کار می‌افتد. وی اضافه کرد: در این وضعیت، بدن دیگر قادر به دفع حرارت اضافی از طریق تعریق نیست و دمای داخلی به شکلی تصاعدی بالا می‌رود که در صورت عدم مداخله سریع، می‌تواند به ارگان‌های حیاتی آسیب جدی وارد کند.



پیگ سلامت

برنامه «نظام ارجاع» در اسفراین کلید خورد

مراسم افتتاح اجرای برنامه ملی پزشک خانواده و نظام ارجاع در شهرستان اسفراین، با حضور مهندس «بدری» فرماندار شهرستان و دکتر «فرخی» رئیس دانشکده علوم پزشکی اسفراین برگزار شد. در این آیین، اجرای این برنامه ملی به‌صورت رسمی با پایش و غربالگری فرماندار شهرستان اسفراین آغاز شد. رئیس دانشکده علوم پزشکی اسفراین، با اشاره به آغاز اجرای پایلوت طرح ملی پزشک خانواده و نظام ارجاع در شهرستان اسفراین، اظهار کرد: این طرح، گامی مؤثر در مسیر تحقق عدالت در دسترسی به خدمات سلامت، کاهش هزینه‌های درمانی و ارتقای کیفیت خدمات پزشکی به شمعان می‌رود. دکتر «اسماعیل فرخی» کاهش مراجعات غیرضروری، جلوگیری از سردرگمی بیماران، پیگیری مستمر روند درمان از طریق پزشک خانواده و همچنین به‌روزرسانی مداوم پرونده الکترونیک سلامت را از مهم‌ترین مزایای اجرای این طرح عنوان کرد. وی در ادامه خاطرنشان کرد: طرح پزشک خانواده و نظام ارجاع از اول تیر سال جاری در ۲۰ شهرستان منتخب کشور آغاز شد و شهرستان اسفراین نیز در فهرست شهرستان‌های پایلوت این برنامه قرار دارد.

همزمان با آغاز رسمی برنامه ملی پزشک خانواده و نظام ارجاع در شهرستان اسفراین، مهندس «بدری» فرماندار شهرستان، در نخستین مرحله این طرح مورد پایش و غربالگری سلامت قرار گرفت و نام خود را در سامانه ثبت کرد. مهندس «بدری» بر حمایت قاطع فرمانداری از این طرح تأکید ورزید و در این خصوص اظهار داشت: اجرای برنامه ملی پزشک خانواده و نظام ارجاع در اسفراین، گامی ارزشمند در ارتقای سطح سلامت شهروندان است و مجموعه فرمانداری از تمام‌توان از این طرح پشتیبانی خواهد کرد. وی افزود: امیدواریم با همکاری و همدلی دانشکده علوم پزشکی و حمایت مردم، شاهد موفقیت کامل این طرح در شهرستان باشیم تا همه از خدمات سلامت با کیفیت بهره‌مند شوند.

گام جدید برای پاسخگویی به نیازهای بهداشتی

۱۱ نیروی بهورز جدید در اسفراین آغاز به کار کردند

رئیس دانشکده علوم پزشکی اسفراین، از ورود ۱۱ نیروی بهورز جوان و پرن انرژی به بدنه حوزه سلامت شهرستان اسفراین خبر داد. دکتر «اسماعیل فرخی» گفت: این نیروها که مراحل جذب آن‌ها از طریق آزمون استعدادی در سال ۱۴۰۲ آغاز شده بود، پس از طی دوره آموزشی تخصصی در «آموزشگاه بهورزی دانشکده» و کسب موفقیت و نمرات قبولی در امتحانات پایان‌دوره، از خردادماه سال ۱۴۰۵ فعالیت رسمی خود را در مراکز و خانه‌های بهداشت شهری و روستایی آغاز کردند. وی هدف از جذب این نیروهای جدید را پاسخگویی به نیازهای مبرم حوزه بهداشت و جبران کمبود نیروی بهورز، به‌ویژه پس از بازنشتستگی تعدادی از کارکنان عنوان کرد. دکتر «فرخی» با تأکید بر اهمیت نیروی انسانی به عنوان ارزشمندترین سرمایه سیستم سلامت، اظهار داشت: دغدغه اصلی ما، رفاه و جلوگیری از فشار کاری مضاعف بر همکاران است، از این رو با جذب نیروهای تازه‌نفس، تلاش می‌کنیم تا ضمن ارتقای کیفیت خدمات، بار کاری را نیز تعدیل نماییم. رئیس دانشکده علوم پزشکی اسفراین گفت: با ورود این ۱۱ نیروی بهورز که با پشتوانه علمی و مهارت‌های کسب شده در آموزشگاه بهورزی به میدان خدمت آمده‌اند، نقطه عطفی در تقویت زیرساخت‌های بهداشتی شهرستان اسفراین ایجاد می‌شود و انتظار می‌رود شاهد بهبود چشمگیر در ارائه خدمات بهداشتی به شهروندان منطقه باشیم.



پدیدار می‌شود. وی اضافه کرد: این علایم در کودکان به دلیل تکامل نیاقتن سیستم تعریق و در سالمندان به دلیل بیماری‌های زمینه‌ای، با سرعت و شدت بسیار بیشتری بروز می‌کند.

تغذیه در روزهای گرم

بخش مهمی از توصیه‌های دکتر «انفرادی» بر محوریت تغذیه در روزهای گرم استوار بود. وی با اصلاح یک باور عمومی گفت: تنها نوشیدن آب برای مقابله با گرمازدگی کافی نیست، چرا که بدن همراه با عرق، املاح و الکترولیت‌های حیاتی را نیز از دست می‌دهد. وی توصیه کرد: شهروندان باید از میوه‌های ابدار با شاخص گلیسمی پایین استفاده کنند و نوشیدنی‌های سنتی مانند خاکشیر و تخم شربتی را که به دلیل خاصیت نگهداری آب در دانه‌های خود باعث آبرسانی مستمر می‌شوند، در برنامه روزانه خود بگنجانند. وی در عین حال تأکید کرد که مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین و شکر زیاد، به دلیل خاصیت ادرارآوری، باعث دفع سریع‌تر آب بدن می‌شود و فرد را مستعد گرمازدگی می‌کند.

نحوه کمک به فرد گرمازده

دکتر «انفرادی» در خصوص نحوه کمک به فردی که دچار گرمازدگی شده است، پروتکل‌های حمایتی را این گونه تشریح کرد: در نخستین گام، حیاتی‌ترین اقدام انتقال سریع فرد به محیطی سایه، خنک و دارای جریان باد است. بلافاصله باید لباس‌های اضافی خارج شود و با استفاده از حوله‌های خیس و نمادر در نواحی حساس بدن مثل زیر بغل، گردن و کشاله ران که تجمع عروق خونی در آن‌ها زیاد است، دمای مرکزی بدن را پایین آورد. اگر فرد هوشیار است، باید به آرامی به آب خنک خورانده شود، اما در صورتی که فرد دچار کاهش سطح هوشیاری شده، باید از هر گونه خوراندن مایعات پرهیز کرد تا خطر ورود مایع به ریه‌ها ایجاد نشود و بلافاصله با اورژانس تماس گرفت.

برخی اشتباهات رایج

این پزشک در مرکز بوعلی بجنورد به برخی اشتباهات رایج در میان عموم مردم اشاره کرد و گفت: یکی از خطرناک‌ترین رفتارها، قرار دادن ناگهانی فرد گرمازده در آب یخ است؛ این عمل باعث انقباض ناگهانی رگ‌ها (واسپاسم) و مانع خروج حرارت از عمق بدن به سطح پوست می‌شود، لذا خنک‌سازی باید همواره تدریجی باشد. وی همچنین خاطرنشان کرد: استفاده از قرص‌های تب‌بر برای کاهش دمای بدن در گرمازدگی کاملاً بی‌اثر و حتی آسیب‌زااست، چرا که مکانیسم افزایش دمای بدن در گرما با مکانیسم تب در بیماری‌های عفونی کاملاً متفاوت است. دکتر «انفرادی» با آرزوی تابستانی ایمن برای همشهریان، بر رعایت استفاده از لباس‌های نخی روشن و اجتناب از تردد در ساعات اوج تابش (۱۰ صبح تا ۴ عصر) به عنوان ساده‌ترین و مؤثرترین راه پیشگیری تأکید کرد.

سلامت نامه

مواد خوراکی ترمیم‌کننده پوست



یکی از عارضه‌هایی که مردم در اغلب فصول با آن مواجه‌اند، خشکی پوست است. به گزارش ایسنا، عواملی چون حساسیت فصلی، آلرژی به مواد خاص، شست و شوی مرتب دست‌ها، استفاده زیاد از شوینده‌ها و ضدعقونی‌کننده‌ها و حتی تغییرات آب و هوا می‌توانند این عارضه را تشدید کنند. از سوی دیگر برخی مواد خوراکی نیز می‌توانند نقش آبرسان‌های طبیعی را برای پوست ایفا کنند و با گنجاندن آن‌ها در رژیم

غذایی به صورت متناوب و متنوع می‌توان تا حد زیادی مشکل خشکی پوست را برطرف کرد. یک گروه از این خورنی‌های مفید، مغزها و دانه‌ها هستند. این دسته از مواد خوراکی دارای آنتی اکسیدان، ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری هستند که نقشی اساسی در تغذیه و رفع کمبودهای ریزمغذی‌ها در بدن دارند. مصرف دانه‌های روغنی به جلوگیری از آسیب سلول‌های پوستی ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کرده و روند ترمیم و بازسازی سلول‌های پوستی را تسریع می‌کند. بعد از اضافه کردن این موارد به رژیم غذایی، پس از مدتی احساس خواهید کرد که پوست شما نرم و لطیف می‌شود. برای این منظور مصرف فقط یک مشت از آجیل‌ها و دانه‌ها در روز کافی است. بادام، گردو و تخمه آفتابگردان در لیست موارد سرشار از ویتامین قرار دارند و مصرف آن‌ها توصیه می‌شود. اسفناج نیز حاوی مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند آهن و ویتامین E است که سازگار با پوست هستند. ویتامین A و C موجود در این سبزی بر گردار، روند ترمیم پوست را آغاز و از آن حفاظت می‌کند. همچنین آووکادو، دارای بافت نرم‌تر است که آن را بسیار مورد توجه مردم قرار داده و خواص مفیدی برای پوست دارد. آووکادو که منبع غنی از آنتی اکسیدان‌ها، بتاکاروتن، فولات، اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین C و E است، می‌تواند این فو اضافی از مواد مغذی را به پوست شما بدهد و خشکی آن را کاهش دهد. آووکادو غنی از مواد مغذی است و در بین برخی از مردم به عنوان «کره طبیعت» شناخته می‌شود. به گزارش «ادنی‌تی‌وی»، سبزیمنه‌های شیرین نیز یکی دیگر از آبرسان‌های طبیعی پوست محسوب می‌شود و حاوی ویتامین A است که برای ترمیم پوست ضروری است و نیز بتاکاروتن که به محافظت از پوست در برابر کم‌آبی کمک می‌کند و خشکی پوست را کاهش می‌دهد. اسیدهای چرب ضروری هم برای سلامت پوست و مو معجزه می‌کنند. ماهی، یکی از غنی‌ترین منابع امگا ۳ است. اگر قصد دارید ماهی را در رژیم غذایی خود بگنجانید، طبع آن را به روش سالم بخارپز انجام دهید و از بیش از حد سرخ کردن آن خودداری کنید. مصرف ماهی همچنین به مقابله با التهاب کمک می‌کند.

نوشابه جایگزین آب نیست

بسیاری از افراد، مصرف آب را با نوشابه یا نوشیدنی‌های شیرین جایگزین می‌کنند، در حالی که این نوشیدنی‌ها می‌توانند زمینه‌ساز اضافه وزن و بیماری‌های متابولیک شوند



رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان بر ضرورت اصلاح الگوی تغذیه برای پیشگیری از دیابت، چربی خون و بیماری‌های قلبی تأکید کرد. دکتر «مهسا نخعی» در گفت‌وگو با ایسنا گفت: اصلاح الگوی تغذیه نیازمند همکاری خانواده‌ها، مدارس، رسانه‌ها و نهادهای سلامت است. آموزش تغذیه از دوران کودکی،

فرهنگسازی برای کاهش مصرف نمک، شکر و چربی‌ها، ترویج فعالیت بدنی و افزایش دسترسی به غذاهای سالم، از جمله اقداماتی است که می‌تواند در بهبود وضعیت سلامت جامعه مؤثر باشد. وی افزود: مصرف زیاد قند و شکر، یکی از چالش‌های مهم تغذیه‌ای در جوامع امروزی است، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های شیرین و تنقلات پر قند، علاوه بر ایجاد اضافه وزن، خطر پوسیدگی دندان و دیابت را افزایش می‌دهد. رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان با تأکید بر این که بسیاری از افراد، بدون توجه، مقدار زیادی قند پنهان را از طریق نوشابه‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و خوراکی‌های بسته بندی شده دریافت می‌کنند، تأکید کرد: آموزش نحوه انتخاب مواد غذایی سالم و توجه به برچسب‌های تغذیه‌ای، می‌تواند در کاهش این مشکل مؤثر باشد. دکتر «نخعی» ادامه داد: چربی‌ها نیز باید به شکل متعادل مصرف شوند. بدن به مقدار مشخصی چربی نیاز دارد. اما نوع چربی مصرفی اهمیت زیادی دارد. چربی‌های اشباع و ترانس که در غذاهای سرخ‌کردنی، روغن‌های جامد و برخی محصولات صنعتی وجود دارد، می‌توانند باعث افزایش چربی خون و بیماری‌های قلبی شوند. در مقابل، چربی‌های مفید موجود در روغن زیتون، مغزپخت، دانه‌ها و ماهی‌ها، برای سلامت قلب مفید هستند. رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان با اشاره به این نکته که نوشیدن آب کافی نیز بخش مهمی از اصول تغذیه سالم است، ادامه داد: آب در تنظیم دمای بدن، دفع مواد زائد و عملکرد مناسب اندام‌ها، نقش دارد. بسیاری از افراد، مصرف آب را با نوشابه یا نوشیدنی‌های شیرین جایگزین می‌کنند، در حالی که این نوشیدنی‌ها، نه تنها جایگزین مناسبی برای آب نیستند، بلکه می‌توانند زمینه‌ساز اضافه وزن و بیماری‌های متابولیک شوند. دکتر «نخعی» افزود: در کنار انتخاب غذای سالم، رعایت اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری مواد غذایی نیز اهمیت زیادی دارد. شست و شوی صحیح میوه و سبزی، نگهداری مناسب مواد غذایی در یخچال و پرهیز از مصرف غذاهای فاسد یا تاریخ گذشته، می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌های گوارشی جلوگیری کند.

این بیماری کودکان را جدی بگیرید

ریفلاکس ادراری در کودکان در صورت عدم درمان می‌تواند پیامدهای جدی و دائمی برای کلیه‌ها در بزرگسالی به همراه داشته باشد

یک فوق‌تخصص کلیه کودکان با تأکید بر اهمیت تشخیص به‌موقع ریفلاکس ادراری در کودکان گفت: این بیماری، تنها یک عفونت ساده نیست، بلکه یک اختلال ساختاری و عملکردی است که در صورت عدم درمان می‌تواند پیامدهای جدی و دائمی برای کلیه‌ها در بزرگسالی به همراه داشته باشد. دکتر «فاطمه قانع» در گفت‌وگو با ویدا با تشریح ماهیت این بیماری اظهار کرد: ریفلاکس ادراری (Vesicoureteral Reflux) حالتی است که در آن ادرار برخلاف مسیر طبیعی از مثانه به سمت حالب‌ها و در موارد شدیدتر به سمت کلیه‌ها بازمی‌گردد و این موضوع کلیه را در معرض آسیب قرار می‌دهد. وی افزود: در صورت عدم تشخیص و درمان به‌موقع، عفونت‌های ادراری مکرر می‌توانند منجر به تخریب بافت کلیه و ایجاد اسکارهای برگشت‌ناپذیر شوند که در نهایت عملکرد کلیه را در بلندمدت کاهش می‌دهند و فرد را در بزرگسالی با مشکلاتی همچون فشار خون بالا و نارسایی مزمن کلیوی مواجه می‌کنند. این فوق‌تخصص کلیه کودکان با تأکید بر ضرورت توجه والدین به علایم هشداردهنده گفت: تکرار عفونت‌های ادراری در کودکان باید به‌عنوان یک زنگ خطر جدی تلقی شود و خانواده‌ها نباید هر تب یا بی‌قراری کودک را به بیماری‌های ویروسی یا فصلی نسبت دهند. وی با هشدار نسبت به خوددرمانی دارویی تصریح کرد: مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها بدون انجام بررسی‌های تشخیصی مانند سونوگرافی و تصویربرداری‌های اختصاصی ادراری می‌تواند روند تشخیص و درمان را به تأخیر بیندازد و آسیب کلیوی را تشدید کند. دکتر «قانع» در ادامه به نقش کلینیک‌های پرستاری در روند درمان اشاره کرد و گفت: این کلینیک‌ها به‌عنوان مکمل درمان پزشکی، بر سه محور اصلی شامل اصلاح تغذیه و پیشگیری از یبوست، انضباط دارویی و پیشگیری از مقاومت آنتی‌بیوتیکی و آموزش مراقبت‌های جانبی تمرکز دارند. وی افزود: یبوست یکی از عوامل مهم تشدیدکننده ریفلاکس ادراری است، زیرا فشار ناشی از تجمع مدفوع بر عملکرد مثانه اثر می‌گذارد و تخلیه ادرار را مختل می‌کند، از این رو آموزش تغذیه صحیح و اصلاح رژیم غذایی در کودکان نقش مهمی در کنترل بیماری دارد. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تأکید بر لزوم مصرف منظم داروها گفت: ریفلاکس، نیازمند دوره‌های طولانی‌مدت دارویی است و هرگونه قطع یا مصرف نامنظم دارو می‌تواند موجب کاهش اثربخشی درمان و افزایش مقاومت آنتی‌بیوتیکی شود. وی همچنین افزود: در موارد مزمن، آموزش خانواده‌ها برای مراقبت از عوارض احتمالی و پیشگیری از عفونت‌های ثانویه اهمیت ویژه‌ای دارد و کلینیک‌های پرستاری در این زمینه نقش آموزشی و حمایتی مؤثری ایفا می‌کنند. دکتر «قانع» در پایان با تأکید بر اهمیت صبر و پیگیری مستمر در روند درمان خاطرنشان کرد: تشخیص ریفلاکس ادراری آغاز یک مسیر درمانی و مراقبتی بلندمدت است و موفقیت در آن نیازمند همکاری نزدیک خانواده، تیم پزشکی و خدمات حمایتی است تا سلامت کلیه کودک به‌عنوان یک سرمایه حیاتی برای آینده حفظ شود.