چگونه گرمازده نشویم؟

اداره کل هواشناسی خراسان شمالی برای امروز و فردا در استان، افزایش دما را پیش بینی و دانشگاه علوم پزشکی برای پیشگیری از گرمازدگی، توصیه هایی را مطرح کرده است که آن ها را مرور می کنیم

اداره کل هواشناسی خراسان شمالی با صدور هشدار سطح زرد از افزایش دما و تداوم روزهای گرم طی روزهای سه شنبه ۲۳ و چهارشنبه ۲۴ تیر(امروز و فردا) در همه مناطق استان خبر داد که طی آن افزایش مصرف حامل‌های انرژی، احتمال گرمازدگی گروه‌های حساس، احتمال آتش سوزی در مراتع و جنگل‌ها پیش بینی شده است. هواشناسی استان از سامانه جوی تحت عنوان «استقرار الگوی تابستانه» یاد کرده است؛ این سامانه از امروز تا صبح پنج شنبه در استان فعال خواهد بود. هواشناسی خراسان شمالی درباره خودداری فعالیت گروه های حساس در فضای باز به ویژه در ساعات گرم روز توصیه و تأکید کرده است. همین خصوص، روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی توصیه های بهداشتی و اقدامات خود مراقبتی برای پیشگیری از گرمازدگی ارائه کرد که در ادامه آن ها را مرور می کنیم:

۱. در ساعات اوج گرما(۱۱ تا ۱۶) از حضور در فضای باز و فعالیت فیزیکی سنگین پرهیز کنید.

۲. آب کافی بنوشید و از لباس های نازک، سبک و روشن و کلاه آفتابی استفاده کنید.

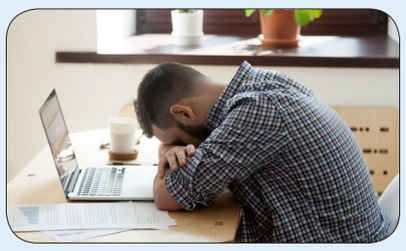
۳. مراقب کودکان، افراد بیمار و سالمندان باشید و آن ها را در گرما تنها نگذارید.

۴. علایم گرمازدگی را بشناسید و آن ها را جدی بگیرید.

۵. در صورت مشاهده علایم گرمازدگی، فوراً فرد را خنک کنید و با اورژانس تماس بگیرید.

فرسودگی روانی، خستگی معمولی نیست

فرسودگی روانی با سه ویژگی اصلی شامل تحلیل رفتن انرژی، افزایش بدبینی و احساسات منفی نسبت به کار و به طور کلی با کاهش کارایی حرفه‌ای شناخته می‌شود



یک متخصص روان‌پزشکی با اشاره به افزایش احساس خستگی و فرسودگی در میان افراد، تأکید کرد که فرسودگی روانی با خستگی معمولی تفاوت دارد و در صورت بی‌توجهی می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات جدی سلامت روان شود. دکتر «هانیه بنی‌اسدی‌پور» با بیان این که فرسودگی روانی (Burnout)یک سندرم ناشی از استرس مزمن در محیط کار است که به‌درستی مدیریت نشده است، گفت: فرسودگی روانی صرفاً احساس خستگی نیست، بلکه با سه ویژگی اصلی شامل تحلیل رفتن انرژی، افزایش بدبینی و احساسات منفی نسبت به کار و به طور کلی با کاهش کارایی حرفه‌ای شناخته می‌شود. وی افزود: سازمان جهانی بهداشت، فرسودگی روانی را یک پدیده شغلی طبقه‌بندی کرده است و نه یک بیماری مستقل؛ با این حال، این وضعیت می‌تواند خطر بروز اختلالات روان‌پزشکی از جمله افسردگی را افزایش دهد. دکتر «بنی‌اسدی‌پور» با توضیح تفاوت فرسودگی روانی و خستگی معمولی اظهار کرد: خستگی بر اثر کمبود خواب، فعالیت بدنی یا فشارهای کوتاه‌مدت ایجاد می‌شود و با استراحت برطرف می‌شود، اما فرسودگی روانی حتی پس از خواب کافی یا چند روز استراحت نیز ادامه پیدا می‌کند و اغلب با احساس ناکارآمدی، بی‌علاقگی و فاصله عاطفی از کار همراه است. وی همچنین به یافته‌های پژوهشی جدید اشاره کرد و گفت: مطالعات تصویربرداری مغزی نشان داده‌اند که استرس مزمن و فرسودگی روانی با تغییرات قابل اندازه‌گیری در ساختار و عملکرد مغز همراه است؛ از جمله این تغییرات می‌توان به کاهش حجم ماده خاکستری در قشر پیش‌پیشانی، که نقش مهمی در تصمیم‌گیری و عملکردهای اجرایی دارد و افزایش حجم آمیگدال، که در پردازش هیجانات نقش دارد، اشاره کرد. این متخصص روان‌پزشکی با بیان این که بسیاری از افراد، فرسودگی روانی را با افسردگی یا اضطراب اشتباه می‌گیرند، توضیح داد: فرسودگی روانی معمولاً در محیط کار بروز می‌کند و با خستگی عاطفی، بدبینی و احساس ناکارآمدی شناخته می‌شود؛ در مقابل، افسردگی همه ابعاد زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و با خلق افسرده و کاهش لذت همراه است. اضطراب نیز بیشتر با نگرانی مفرط، ترس، بی‌قراری و علایم جسمی مانند تپش قلب، تعریق و تنگی نفس شناخته می‌شود. وی تأکید کرد که تشخیص دقیق این اختلالات، نیازمند ارزیابی تخصصی است و افراد در صورت تداوم علایم باید به متخصص اعصاب و روان مراجعه کنند. دکتر «بنی‌اسدی‌پور» با رد این تصور که فرسودگی روانی، تنها ناشی از حجم بالای کار است، گفت: بر اساس مطالعات جدید، عوامل مختلفی در بروز فرسودگی روانی نقش دارند. مطالبات شغلی بالا، ساعات کاری طولانی، ابهام در نقش شغلی، کمبود حمایت اجتماعی، فقدان استقلال در محیط کار و استرس مزمن از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری این وضعیت هستند. وی درباره زمان مراجعه به متخصص نیز اظهار کرد: اگر علایمی مانند خستگی مفرط، بدبینی و کاهش کارایی بیش از چند هفته ادامه پیدا کند یا بر عملکرد روزمره فرد تأثیر بگذارد، باید این وضعیت را جدی گرفت. همچنین وجود همزمان علایم اضطراب یا افسردگی نیازمند مراجعه هرچه سریع‌تر به روان‌پزشک است. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز خاطرنشان کرد: در صورت وجود اختلالات روان‌پزشکی همراه، درمان دارویی می‌تواند مؤثر باشد. همچنین روان‌درمانی، به‌ویژه درمان شناختی - رفتاری(CBT)، در اصلاح الگوهای فکری ناسالم، آموزش مهارت‌های زندگی و تقویت راهبردهای مقابله‌ای نقش مهمی در بهبود فرسودگی روانی دارد. وی در پایان تأکید کرد: فرسودگی روانی یک هشدار جدی درباره تأثیر استرس مزمن بر سلامت روان است و نباید آن را صرفاً به خستگی روزمره نسبت داد.

نکاتی مهم درباره داروها و مکمل‌ها گیاهی کاهش وزن

اگر برنامه غذایی بر اساس ذائقه، شرایط جسمی و سبک زندگی فرد تنظیم شود، در بسیاری از موارد، استفاده از داروهای کاهش وزن ضروری نیست

یک متخصص تغذیه با تأکید بر این که هیچ دارو یا مکملی به تنهایی نمی‌تواند جایگزین فعالیت بدنی و اصلاح سبک زندگی شود، گفت: برخی ترکیبات موجود در مواد غذایی مانند کافئین ممکن است به میزان محدودی متابولیسم چربی را افزایش دهند، اما بدون تغییر در رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی، اثر قابل توجه و ماندگاری بر کاهش وزن نخواهند داشت. دکتر «امین شریفی» در گفت‌وگو با وبدا اظهار کرد: کاهش وزن اصولی و تغییر پایدار در ترکیب بدن، نیازمند مجموعه‌ای از اصلاحات شامل رعایت رژیم غذایی مناسب، افزایش تحرک و ایجاد تغییرات رفتاری در سبک زندگی است. وی با اشاره به تنوع داروهای مؤثر بر اشتها و وزن بدن افزود: این داروها به دلیل تفاوت در دسته‌بندی و مکانیسم اثر، قابل بررسی در یک چارچوب واحد نیستند و هر کدام شرایط مصرف، اثربخشی و عوارض خاص خود را دارند. این متخصص تغذیه با بیان این که طی چند دهه گذشته بسیاری از داروهای کاهش وزن به دلیل عوارض جانبی قابل توجه از بازار دارویی حذف شده‌اند، تصریح کرد: در حال حاضر از مطرح‌ترین داروهای کاهش وزن، داروهای تزریقی آگونیست GLP-۱ هستند که اثربخشی قابل قبولی نشان داده‌اند، اما مصرف آن ها باید زیر نظر متخصص انجام شود. «شریفی» ادامه داد: حتی در مورد این داروها نیز اگر اصلاح سبک زندگی همزمان انجام نشود، پس از قطع مصرف احتمال بازگشت وزن وجود دارد، چرا که اثر این داروها تا زمان مصرف ادامه دارد و تغییر دائمی در اشتها و وزن ایجاد نمی کنند. وی درباره مکمل‌های گیاهی کاهش وزن گفت: برخی فرآورده‌های گیاهی دارای مجوز وزارت بهداشت در داروخانه‌ها عرضه می‌شوند که ممکن است در بعضی موارد اثرگذاری محدودی داشته باشند، اما معمولاً عوارض خطرناک قابل توجهی ندارند. وی افزود: برخی ترکیبات کاهنده وزن در گروه مکمل‌های غذایی قرار می‌گیرند که عمدتاً شامل فیبرها هستند و می‌توانند در کنار رژیم غذایی به مقدار کمی به کنترل وزن کمک کنند. این ترکیبات علاوه بر آن، اثرات مفیدی مانند بهبود عملکرد دستگاه گوارش دارند. «شریفی» تأکید کرد: برای دریافت فیبر، الزاماً نیازی به مصرف مکمل وجود ندارد، زیرا این ترکیبات به طور طبیعی در مواد غذایی مانند سبزیجات، حبوبات و مغزیجات یافت می‌شوند. وی نسبت به مصرف محصولات به اصطلاح گیاهی که خارج از مسیرهای رسمی مانند داروخانه‌ها و از طریق عطاری‌ها یا فروشندگان اینترنتی عرضه می‌شوند، هشدار داد و گفت: هیچ اطمینانی درباره ترکیبات افزوده‌شده به این محصولات وجود ندارد و مصرف آن ها می‌تواند سلامت افراد را به خطر بیندازد. این متخصص تغذیه خاطرنشان کرد: اگر یک محصول کاهش وزن اثر بسیار چشمگیری و غیرطبیعی ایجاد کند، احتمال وجود ترکیبات غیرمجاز مانند آمفتامین‌ها در آن مطرح می‌شود. «شریفی» درباره ارتباط مصرف برخی قرص‌های لاغری با مشکلات روانی اظهار کرد: در مورد برخی ترکیبات مجاز مانند فرآورده‌های حاوی کافئین، مصرف بیش از حد می‌تواند موجب تشدید اضطراب، تپش قلب، سردرد و تحریک‌پذیری شود. وی ادامه داد: در محصولات غیرمجاز، به‌ویژه در صورت وجود ترکیبات آمفتامینی، علایمی مانند بی‌قراری، اختلال خواب، تحریک‌پذیری شدید، تغییرات خلقی و حتی نشانه‌های وابستگی ممکن است مشاهده شود و شدت این علایم به میزان و مدت مصرف بستگی دارد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با اشاره به گزارش عوارض جدی ناشی از مصرف خودسرانه مکمل‌های لاغری گفت: در طول سال‌های گذشته مواردی از عوارض شدید و حتی مرگ ناشی از برخی داروهای کاهش وزن گزارش شده است. همچنین در مورد فرآورده‌های غیرمجاز که با عنوان گیاهی و خارج از مجاری رسمی عرضه شده‌اند، موارد متعددی از آسیب‌های کبدی گزارش شده است. وی تأکید کرد: افراد باید به هیچ عنوان این محصولات را خارج از داروخانه‌ها تهیه نکنند و هر گونه دارو یا مکمل مصرفی باید دارای مجوز تولید و تأییدیه وزارت بهداشت باشد. «شریفی» درباره علت بازگشت وزن پس از قطع مصرف مکمل‌ها و داروهای لاغری گفت: این مسئله درباره بسیاری از داروها و مکمل‌های مؤثر بر وزن، حتی داروهای تزریقی آگونیست GLP-۱ وجود دارد زیرا اثر آن ها وابسته به دوره مصرف است و بدون اصلاح رفتارهای غذایی و سبک زندگی، احتمال افزایش دوباره وزن وجود دارد. این متخصص تغذیه با بیان این که یک رژیم غذایی علمی و متناسب با شرایط فرد، معمولاً نیاز به داروی کاهش وزن ندارد، اظهار کرد: اگر برنامه غذایی بر اساس ذائقه، شرایط جسمی و سبک زندگی فرد تنظیم شود، در بسیاری از موارد، استفاده از داروهای کاهش وزن ضروری نیست. وی افزود: با این حال، در برخی افراد که در ابتدای مسیر کاهش وزن در رعایت رژیم غذایی با مشکل مواجه هستند، ممکن است استفاده از برخی مکمل‌های مجاز یا داروهای تأییدشده در کنار برنامه غذایی و تحت نظر متخصص کمک‌کننده باشد. «شریفی» در پایان درباره مصرف مکمل‌های ویتامینی در دوره کاهش وزن گفت: برای افرادی که رژیم کاهش وزن دارند، مصرف روزانه یک قرص یا کپسول مولتی‌ویتامین-مینرال می‌تواند توصیه شود؛ البته این اقدام بیشتر جنبه پیشگیرانه دارد و به معنای درمان کمبودهای تغذیه‌ای نیست.

خوب است بدانید

چرا باید پروتئین کامل مصرف کنیم؟

مطالعات نشان می‌دهند مصرف پروتئین‌های کامل، می‌توانند باعث تقویت سیستم ایمنی و بهبود عملکرد ورزشی شوند. آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که پروتئین کامل چیست و چرا اهمیت دارد؟ چه رژیم غذایی گیاهی داشته باشید، چه محصولات حیوانی مصرف کنید، یا ترکیبی از هر دو، درک پروتئین‌های کامل می‌تواند به شما کمک کند تا انتخاب‌های غذایی هوشمندانه‌تری داشته باشید. در این مطلب، توضیح خواهیم داد که پروتئین‌های کامل چه هستند، چگونه با پروتئین‌های ناقص مقایسه می‌شوند و چگونه می‌توان به اندازه کافی از آن ها در برنامه روزانه خود استفاده کرد.

معرفی پروتئین کامل در یک نگاه

پروتئین کامل، یک منبع پروتئینی است که حاوی هر ۹ اسیدآمینه ضروری است: هیستیدین، ایزولوسین، لوسین، لیزین، متیونین، فنیل‌آلانین، ترئونین، تریپتوفان و والین. در عمل، پروتئین‌های کامل، پروفایل کامل اسید آمینه مورد نیاز بدن شما را برای ساخت و ترمیم بافت‌ها، پشتیبانی از سنتز پروتئین عضلات، ساخت آنزیم‌ها و هورمون‌ها و حفظ عملکرد طبیعی سیستم ایمنی فراهم می‌کنند. ساده‌ترین نمونه‌های پروتئین کامل شامل تخم‌مرغ، ماهی، گوشت مرغ، گوشت گاو، لبنیات، غذاهای حاوی سویا و دانه چیاست. بسیاری از غذاهای گیاهی که پروتئین کامل نیستند، مانند لوبیا، عدس، برنج، جو دوسر، آجیل و دانه‌ها نیز می‌توانند در صورت مصرف به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متنوع، به تأمین نیازهای اسید آمینه کمک کنند. به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در ادامه با فواید پروتئین کامل آشنا شوید:

۱. از رشد و ترمیم عضلات پشتیبانی می‌کند:

اسیدهای آمینه ضروری، به ویژه لوسین، نقش عمده‌ای در سنتز پروتئین عضلات دارند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۳ منتشر شد، نشان داد که مصرف پروتئین کامل باعث افزایش دُز در دسترس بودن اسید آمینه پلاسما می‌شود و میزان سنتز پروتئین عضلات را به طور قابل توجهی افزایش می‌دهد و منجر به تعادل مثبت‌تر پروتئین کل بدن در طول ریکاوری ورزش می‌شود. این پاسخ آنابولیک، نشان دهنده استفاده بدن از مجموعه کامل اسیدهای آمینه ضروری برای ساخت پروتئین‌های جدید عضلانی است که به طور مستقیم از رشد و ترمیم عضلات پس از تمرین پشتیبانی می‌کند. به همین دلیل است که پروتئین‌های کامل اغلب در تغذیه ورزشی و مباحث پیری سالم مورد تأکید قرار می‌گیرند.

۲. به بهبود سیری کمک می‌کند:

یک مطالعه تصادفی و کنترل‌شده که منتشر شده است، نشان داد که مصرف منابع پروتئینی به‌عنوان میان‌وعده قبل از غذا به طور قابل توجهی احساس سیری را افزایش و در برخی موارد، میزان غذای مصرفی در وعده بعدی را کاهش می‌دهد. شرکت‌کنندگانی که این پروتئین‌ها را مصرف کردند، سیری بیشتری را گزارش و کالری کمتری در وعده بعدی مصرف کردند که نشان می‌دهد پروتئین‌های کامل می‌توانند به تنظیم اشتها و افزایش سیری کمک کنند که احتمالاً از طریق افزایش پیام‌رسانی اسید آمینه و پاسخ‌های هورمونی، گرسنگی را کاهش می‌دهند.

۳. عملکرد متابولیک را ارتقا می‌دهد:

اسیدهای آمینه برای آنزیم‌ها، هورمون‌ها و واکنش‌های متابولیکی بی‌شماری ضروری هستند و همچنین به حفظ توده بدون چربی بدن کمک می‌کنند. از آن جا که بافت عضلانی نقش مهمی در مدیریت گلوکز و متابولیسم انرژی ایفا می‌کند، مصرف کافی پروتئین می‌تواند از اهداف (بهبود) ترکیب بدنی و عملکرد متابولیک طبیعی پشتیبانی کند، به‌ویژه هنگامی که با حرکت منظم و تمرینات قدرتی همراه باشد.

۴. به تقویت عملکرد سیستم ایمنی کمک می‌کند:

پروتئین و اسیدهای آمینه برای ساخت آنتی‌بادی‌ها، مولکول‌های سیگنال‌دهنده و بسیاری از سلول‌های دخیل در دفاع ایمنی مورد نیاز هستند. همچنین برخی از اسیدهای آمینه به تنظیم فعالیت سلول‌های ایمنی و ترمیم بافت کمک می‌کنند. اگر میزان مصرف پروتئین به طور مداوم بسیار کم باشد، مقاومت سیستم ایمنی می‌تواند کاهش یابد.

۵. از سلامت مو، پوست و ناخن پشتیبانی می‌کند:

پروتئین، مواد خامی را که بدن شما برای ساخت پروتئین‌های ساختاری مانند کراتین و کلاژن استفاده می‌کند، تأمین می‌نماید. این ساختارها برای موهای قوی، پوست انعطاف‌پذیر و ناخن‌های سالم ضروری هستند.

۶. به ریکاوری و عملکرد ورزشی کمک می‌کند:

چه در حال تمرین قدرتی باشید، چه بدوید، چه ورزش کنید، یا فقط سعی کنید در طول روز احساس قدرت و انرژی داشته باشید، پروتئین‌های کامل می‌توانند از ریکاوری پشتیبانی کنند، زیرا اسیدهای آمینه مورد نیاز پس از فشار فیزیکی را فراهم می‌کنند.

چگونه پروتئین‌های کامل را وارد رژیم غذایی خود کنیم؟

دریافت پروتئین کامل‌تر لزوماً پیچیده نیست. با کمی برنامه‌ریزی می‌توان این کار را انجام داد:

۱. وعده‌های غذایی را حول یک منبع پروتئین اصلی تنظیم کنید، مانند مصرف تخم‌مرغ با سبزیجات تفت داده شده و میوه/ ماست یونانی با انواع توت، آجیل و دانه‌ها/ ماهی سالمون با سبزیجات/ مرغ با لوبیا و برنج قهوه‌ای.

۲. در صبحانه از پروتئین‌های کامل مانند تخم مرغ استفاده کنید.

۳. پروتئین‌های کامل را به میان‌وعده‌ها اضافه کنید.

۴. پروتئین‌های کامل را با پروتئین‌های ناقص، ترکیب کنید مانند مصرف مرغ با عدس و سبزیجات/ سالاد ماهی سالمون با آجیل و دانه‌ها/ استیک با لوبیا و سبزیجات.

۵. از پروتئین‌های گیاهی مکمل استفاده کنید: گیاهخواران می‌توانند با خوردن انواع غذاهای گیاهی، نیازهای اسید آمینه خود را به طور کامل برآورده کنند، مانند مصرف برنج و لوبیا/ عدس با غلات کامل/ کره بادام زمینی با نان تست سبوس دار.

پیک سلامت

تحول در شبکه ارتباطی حوزه سلامت

۲۴۰۰ مرکز شامل مطب پزشکان، داروخانه‌ها و آزمایشگاه‌های تشخیص طبی استان به شبکه فیبر نوری متصل می‌شوند

خراسان شمالی در اقدامی پیشرو و برای نخستین بار در کشور، پروژه ملی اتصال تمامی داروخانه‌ها، مطب پزشکان و مراکز آزمایشگاهی به شبکه اختصاصی فیبر نوری را کلید زد. به گزارش روابط عمومی مخابرات منطقه خراسان شمالی، در راستای توسعه زیرساخت‌های ارتباطی و تحقق دولت الکترونیک در حوزه بهداشت و درمان، تفاهم‌نامه همکاری راهبردی میان مخابرات منطقه و دانشگاه علوم پزشکی استان و سازمان نظام پزشکی با هدف ارتقای کیفیت خدمات درمانی و تسریع در تبادل داده‌های پزشکی و اتصال ۲۴۰۰ مرکز شامل مطب پزشکان، داروخانه‌ها و آزمایشگاه‌های تشخیص طبی سراسر استان به شبکه پرسرعت فیبر نوری، منعقد شد. مهندس «حسن دهقانی‌مقدم» مدیر مخابرات منطقه خراسان شمالی، در حاشیه این نشست با اعلام این خبر که خراسان شمالی اولین استانی است که به صورت متمرکز به اجرای شبکه فیبر نوری برای تمامی مطب پزشکان، مراکز دارویی و آزمایشگاهی اقدام کرده است، اظهار داشت: مخابرات منطقه با تکیه بر توان تخصصی خود، متعهد است زیرساخت لازم برای استقرار شبکه یکپارچه سلامت را فراهم کند. این پروژه به عنوان یک الگوی ملی، گامی بلند در جهت اتصال آنلاین نسخ پزشکی، سامانه‌های دارویی و دسترسی سریع و امن به نتایج آزمایشگاهی در دورترین نقاط استان است که منجر به کاهش چشمگیر هزینه‌ها و افزایش رضایتمندی بیماران خواهد شد. وی افزود: با اجرای این پروژه، شبکه ارتباطی حوزه سلامت استان از نظر پایداری، امنیت و سرعت، به استانداردهای نوین مخابراتی ارتقا می‌یابد تا بستری امن برای تبادل اطلاعات حساس پزشکی فراهم شود. دکتر «هاشمی» رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نیز ضمن قدردانی از نگاه ویژه مخابرات منطقه به توسعه زیرساخت‌های ارتباطی سلامت استان، تصریح کرد: این که خراسان شمالی به عنوان نخستین استان، پیش‌قدم در ایجاد بستر امن ارتباطی بر پایه فیبر نوری برای شبکه سلامت شده است، یک دستاورد و قدم بزرگ برای حوزه بهداشت استان محسوب می‌شود. وی افزود: این زیرساخت نه تنها دغدغه‌های مجموعه علوم پزشکی را در زمینه امنیت شبکه ارتباطی برطرف می‌کند، بلکه به ما این امکان را می‌دهد تا نظارت دقیق‌تری در حوزه های مختلف نظام سلامت داشته باشیم و کیفیت خدمت‌رسانی به مردم استان را در کوتاه‌ترین زمان ممکن بهبود بخشیم. وبدا هم در همین مورد نوشت: در راستای اجرای ماده ۶۹ قانون برنامه پنج‌ساله هفتم و تفاهم‌نامه کلان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با شرکت مخابرات ایران، نشست مشترک، با حضور رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، رئیس سازمان نظام پزشکی استان و مدیر مخابرات منطقه برگزار شد و تفاهم‌نامه همکاری سه‌جانبه‌ای برای اتصال مراکز درمانی و تشخیصی بخش خصوصی، به بستر امن فیبر نوری شبکه ملی سلامت به امضا رسید. دکتر «سید احمد هاشمی» رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، در این نشست با تأکید بر اهمیت پایداری و امنیت شبکه ارتباطی در حوزه سلامت گفت: پایداری، سرعت و امنیت تبادل اطلاعات، از ارکان اصلی ارائه خدمات باکیفیت به مردم است و اتصال مراکز دولتی و خصوصی به فیبر نوری، گامی مهم در تحقق دولت الکترونیک سلامت، تسریع تبادل داده‌های درمانی و ارتقای امنیت اطلاعات بیماران خواهد بود. مهندس «دهقانی‌مقدم» مدیر شرکت مخابرات استان نیز با اعلام آمادگی کامل مخابرات برای اجرای این طرح اظهار کرد: تمام توان فنی، مهندسی و زیرساختی مخابرات استان برای اجرای این پروژه ملی به‌کار گرفته می‌شود تا اتصال مراکز هدف بخش خصوصی در کوتاه‌ترین زمان و بر اساس برنامه زمان‌بندی توافق‌شده انجام شود. این نشست با هدف تسریع در عملیاتی‌سازی دستورالعمل اجرایی اتصال مراکز درمانی و تشخیصی بخش خصوصی زیر نظر دانشگاه به شبکه گسترده وزارت بهداشت برگزار شد و بر اساس توافق انجام‌شده، نخستین فاز عملیاتی این پروژه از هفته آینده با نظارت مدیریت فناوری اطلاعات دانشگاه در سطح استان آغاز می‌شود. گفتنی است دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی پیش از این از سوی وزارت بهداشت به‌عنوان پایلوت و نمونه موفق کشوری در اجرای طرح اتصال مراکز دولتی به شبکه ملی سلامت انتخاب شده بود و اکنون نیز به‌عنوان یکی از دانشگاه‌های پیشرو کشور، وارد فاز اتصال مراکز خصوصی به این شبکه شده است.

بی اطلاعی ۳۷ درصد مبتلایان به دیابت از بیماری خود

در حال حاضر حدود ۲۳ هزار بیمار دیابتی در سامانه نظام بهداشتی استان دارای پرونده فعال هستند، اما بر اساس تخمین‌های کارشناسی، تعداد واقعی مبتلایان در خراسان شمالی، دست‌کم دو برابر این رقم است که این موضوع از ابتلای خاموش هزاران نفر به این بیماری حکایت دارد

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: برآوردها نشان می‌دهد ۶۳ درصد از بیماران مبتلا به دیابت از بیماری خود اطلاع دارند و ۳۷ درصد بیماران(بالغ بر ۲۰ هزار نفر) از بیماری خود مطلع نیستند. «روحا... یزدانی» با اشاره به آمار پرونده‌های الکترونیک سلامت در استان اظهار کرد: در حال حاضر حدود ۲۳ هزار بیمار دیابتی در سامانه نظام بهداشتی استان دارای پرونده فعال هستند، اما بر اساس تخمین‌های کارشناسی، تعداد واقعی مبتلایان در خراسان شمالی، دست‌کم دو برابر این رقم است که این موضوع از ابتلای خاموش هزاران نفر به این بیماری حکایت دارد. وی با تأکید بر اهمیت پیشگیری و تشخیص به‌موقع، افزود: تمام افراد بالای ۳۰ سال می‌توانند با مراجعه سالانه به مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه‌های سلامت و خانه‌های بهداشت در سراسر استان، به‌صورت کاملاً رایگان از وضعیت قند خون و سلامت خود مطلع شوند. «یزدانی» در خصوص روند مراقبت از بیماران شناسایی‌شده نیز گفت: مبتلایان به دیابت می‌توانند با مراجعه ماهانه به مراکز خدمات جامع سلامت، از خدمات مراقبتی مستمر شامل پایش قند خون، بررسی عوارض بیماری، آموزش سبک زندگی سالم و همچنین مشاوره‌های رایگان تغذیه برای تنظیم رژیم غذایی بهره‌مند شوند. این مسئول بهداشتی با اشاره به ماهیت بالینی دیابت نوع ۲، آن را یک بیماری آرام و بی‌سروصدا توصیف کرد که می‌تواند سال‌ها بدون علامت در بدن پنهان بماند و آسیب‌های جدی ایجاد کند. به گفته وی، شایع‌ترین نشانه‌های این بیماری که نباید نادیده گرفته شوند شامل تشنگی بیش از حد، پرادراری به‌ویژه در ساعات شب، گرسنگی مفرط با وجود غذا خوردن، خستگی و بی‌حالی، تاری دید و همچنین کاهش وزن بدون دلیل است؛ علاوه بر این، دیر بهبود یافتن زخم‌ها، عفونت‌های مکرر پوستی، ادراری یا قارچی، بی‌حسی و سوزش دست و پا، خشکی دهان و پوست، و خارش‌های موضعی به‌ویژه در ناحیه تناسلی از دیگر علایمی هستند که احتمال ابتلای فرد به دیابت را تقویت می‌کنند. «یزدانی» با تأکید بر لزوم غربالگری در گروه‌های پرخطر تصریح کرد: حتی در صورت نبود علایم ظاهری، افرادی که دارای اضافه وزن یا چاقی هستند، افراد بالای ۳۰ سال، کسانی که سابقه خانوادگی دیابت دارند، مبتلایان به فشار خون و چربی خون بالا، افراد کم‌تحرک و همچنین زنانی که سابقه دیابت بارداری داشته‌اند، باید به بررسی قند خون خود اقدام کنند. وی ضمن هشدار در خصوص وضعیت‌های اورژانسی این بیماری، خاطرنشان کرد: اگر فردی همزمان با قند خون بالا دچار علایمی نظیر تشنگی شدید، استفراغ، درد شکم، خواب‌آلودگی، تنفس غیرطبیعی یا کاهش سطح هوشیاری شود، باید در سریع‌ترین زمان ممکن به مراکز درمانی مراجعه کند. وی همچنین ۵ علامت کلیدی شامل تشنگی زیاد، ادرار زیاد، گرسنگی مفرط، کاهش وزن غیرعادی و خستگی و تاری دید را به عنوان هشدارهای جدی معرفی کرد که در صورت تداوم، باید پیگیری پزشکی فوری را به همراه داشته باشد. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت هم نوشت: پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد دریافت کافی فیبر غذایی نقش مهمی در تنظیم قند خون، حفظ سلامت دستگاه گوارش و کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن دارد. متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند که بهترین راه تأمین فیبر، مصرف مواد غذایی طبیعی و کم‌فرآوری‌شده است. بر اساس شواهد علمی، فیبر با کاهش سرعت هضم و جذب کربوهیدرات‌ها، از افزایش ناگهانی قند خون پس از صرف غذا جلوگیری می‌کند. همچنین وجود فیبر موجب کاهش مقدار کربوهیدرات خالص مؤثر بر قند خون می‌شود؛ موضوعی که باعث شده غذاهای سرشار از فیبر در الگوهای غذایی مختلف از جمله رژیم‌های کم‌کربوهیدرات مورد توجه قرار گیرند. مطالعات اپیدمیولوژیک نیز نشان داده‌اند میان میزان دریافت فیبر و سطح قند خون رابطه‌ای معکوس وجود دارد. به بیان دیگر، افرادی که فیبر بیشتری مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که رژیم غذایی کم‌فیبر دارند، کمتر در معرض مقاومت به انسولین و در نتیجه ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار می‌گیرند. با این حال، متخصصان هشدار می‌دهند افزایش ناگهانی مصرف فیبر، به‌ویژه در افرادی که پیش از این رژیم غذایی کم‌فیبر داشته‌اند، می‌تواند با مشکلات گوارشی همراه باشد. نفخ، دل‌درد، افزایش گاز روده، یبوست و در برخی موارد اسهال از جمله عوارض احتمالی افزایش سریع دریافت فیبر هستند. کارشناسان توصیه می‌کنند میزان فیبر دریافتی به‌صورت تدریجی و طی چند هفته افزایش یابد تا دستگاه گوارش فرصت سازگاری پیدا کند. همچنین مصرف آب کافی همزمان با افزایش فیبر ضروری است، زیرا فیبر برای عملکرد مناسب به مایعات نیاز دارد و کمبود آب می‌تواند یبوست و سایر مشکلات گوارشی را تشدید کند.