

پیک سلامت

قدردانی از جهادگران سلامت

معاینه حدود هزار و ۷۰۰ بیمار و انجام ۲۵ عمل جراحی تخصصی در سه روز نخست فعالیت گروه جهادی بقیه... در بیمارستان شهدای فاروج انجام شد



حجت‌الاسلام والمسلمین «رضا نسوری»، نماینده ولی‌فقیه در خراسان شمالی با حضور در بیمارستان شهدای فاروج، ضمن عیادت از بیماران و بازدید از روند ارائه خدمات درمانی، به پزشکان و کادر درمان جهادی که به مدت شش روز در این شهرستان به ارائه خدمات تخصصی و رایگان می‌پردازند، خداحوت گفت. وی با قدردانی از تلاش پزشکان متخصص، نیروهای داوطلب درمانی و کارکنان بیمارستان شهدای فاروج، اقدامات جهادی در حوزه سلامت را از ابعاد مختلف، اقدامی ارزشمند در مسیر کاهش آلام بیماران، حمایت از اقشار کم‌برخوردار و تسهیل

دسترسی مردم به خدمات تخصصی درمانی دانست. نماینده ولی‌فقیه در استان همچنین از دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی به‌دلیل حمایت و همراهی در اجرای این برنامه و فراهم کردن زمینه بهره‌مندی اقشار نیازمند از خدمات تخصصی و رایگان درمانی قدردانی کرد. این اردوی جهادی با مشارکت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، گروه جهادی بقیه... و حمایت خیران سلامت، جلوه‌ای از همدلی و هم‌افزایی ظرفیت‌های تخصصی و مردمی برای تحقق عدالت در سلامت است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم از معاینه حدود هزار و ۷۰۰ بیمار و انجام ۲۵ عمل جراحی تخصصی در سه روز نخست فعالیت گروه جهادی بقیه... در بیمارستان شهدای فاروج خبر داد و بر نقش این اقدامات در توسعه عدالت در سلامت و دسترسی مردم به خدمات تخصصی و پیشرفته درمانی تأکید کرد. دکتر «سید احمد هاشمی» در حاشیه بازدید از روند ارائه خدمات درمانی و انجام جراحی‌های تخصصی در بیمارستان ۳۲ تخت‌خوابی شهدای فاروج، با اشاره به آغاز فعالیت این گروه از دوم آبان‌ماه اظهار کرد: این برنامه با حضور ۴۰ نفر از نیروهای تخصصی درمانی از سراسر کشور و مشارکت ۵۰ نفر از کارکنان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در حال اجراست و خدمات آن تا هفتم آبان‌ماه ادامه خواهد داشت. وی با تأکید بر اهمیت بهره‌گیری از ظرفیت پزشکان جهادی و متخصصان برجسته کشور در کنار پزشکان و کادر درمان استان افزود: ارائه خدمات تخصصی و انجام جراحی‌های پیشرفته در مناطق مختلف، ضمن تسهیل دسترسی مردم به خدمات درمانی، می‌تواند به کاهش هزینه‌های درمان و دغدغه‌های بیماران و خانواده‌های آنان کمک کند. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی همچنین با قدردانی از تلاش پزشکان، کادر درمان و اعضای گروه جهادی بقیه...، نقش خیران سلامت را در فراهم‌سازی زمینه ارائه خدمات رایگان درمانی مهم دانست و بر ضرورت تقویت مشارکت‌های مردمی و هم‌افزایی ظرفیت‌های تخصصی برای ارتقای سلامت جامعه تأکید کرد. دکتر «هاشمی» همچنین از همراهی و همدلی مسئولان شهرستان فاروج، خیران سلامت و مجموعه شبکه بهداشت و درمان این شهرستان در میزبانی و پشتیبانی از این اردوی جهادی قدردانی کرد و این همکاری را زمینه‌ساز ارائه مطلوب خدمات به بیماران دانست. در این برنامه، خدمات معاینه، درمان و جراحی‌های تخصصی به‌صورت رایگان به بیماران ارائه می‌شود؛ اقدامی که جلوه‌ای از هم‌افزایی ظرفیت‌های تخصصی، مشارکت خیرخواهانه و مسئولیت اجتماعی در مسیر تحقق عدالت در سلامت به شمار می‌رود.

برای نخستین‌بار در استان صورت گرفت؛

راهاندازی کلینیک دندانپزشکی با تعرفه دولتی

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از راه‌اندازی نخستین کلینیک دندانپزشکی با تعرفه دولتی در استان خبر داد و گفت: در این مرکز، خدمات تخصصی متنوع شامل دندانپزشکی کودکان، جراحی و کشیدن دندان، ترمیم و عصب‌کشی، جرم‌گیری و سفید کردن دندان ارائه می‌شود. دکتر محمدرضا صدری اظهار کرد: کلینیک دندانپزشکی امام علی(ع) با هدف فراهم کردن دسترسی مناسب‌تر شهروندان به خدمات دندانپزشکی با تعرفه دولتی راه‌اندازی شده و در ماه‌های شهریور و مهر به ۱۵۰ نفر از مراجعان خدمات ارائه کرده است. وی افزود: در این مرکز، خدمات متنوع دندانپزشکی شامل دندانپزشکی کودکان، جراحی و کشیدن دندان، ترمیم و عصب‌کشی، جرم‌گیری و سفید کردن دندان ارائه می‌شود. معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی ادامه داد: خدمات این کلینیک با حضور پزشکان دندانپزشک شامل دکتر عبدالرحیم شکران، دکتر سپیده مهجوری، دکتر زهرا جعفری، دکتر عماد رآموز، دکتر زینب حسین‌پور و دکتر مهسا باقری ارائه می‌شود. صفری با اشاره به امکان استفاده از فاکتورهای درمانی برای بیمه‌های تکمیلی بیان کرد: مراجعان می‌توانند برای دریافت خدمات، از طریق سامانه پذیرش ۲۴، مراجعه حضوری یا تماس به نوبت‌گیری اقدام کنند. وی گفت: این کلینیک در طبقه سوم کلینیک ویژه امام علی(ع) بجنورد، واقع در خیابان شهریار، بعد از بیمارستان امام علی(ع)، قرار دارد و از شنبه تا چهارشنبه، ساعت ۸ تا ۱۳ پذیرای مراجعان است.

اهمیت اقدامات اولیه در مواجهه با مسمومیت‌ها

در صورت بروز مسمومیت، باید در اسرع وقت با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت



معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، با تأکید بر نقش آموزش و افزایش آگاهی عمومی در پیشگیری از مسمومیت‌ها، خواستار توجه بیشتر به اصول ایمنی در مصرف و نگهداری داروها و مواد شیمیایی شد. دکتر محمود عباسی، بر اهمیت آگاهی‌بخشی عمومی، رعایت نکات ایمنی و اقدام صحیح و به‌موقع در مواجهه با موارد مسمومیت تأکید کرد. وی اظهار کرد: مسمومیت‌های ناشی از داروها، مواد شیمیایی، گازها و سایر عوامل خطرزا، با رعایت اصول ایمنی و افزایش آگاهی عمومی تا حد زیادی قابل پیشگیری هستند و آموزش صحیح می‌تواند

نقش مؤثری در کاهش عوارض و مرگ‌ومیر ناشی از این حوادث داشته باشد. معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به اهمیت اقدامات اولیه در مواجهه با مسمومیت‌ها افزود: در صورت بروز مسمومیت، باید در اسرع وقت با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت و برای دریافت راهنمایی تخصصی درباره داروها و سموم با شماره ۱۹۰ تماس حاصل کرد. همچنین از انجام اقدامات خودسرانه، از جمله وادار کردن فرد مسموم به استفراغ، باید خودداری کرد؛ مگر این که متخصصان دستور دیگری بدهند. وی خاطرنشان کرد: نگهداری داروها و مواد شیمیایی دور از دسترس کودکان، مصرف دارو طبق دستور پزشک، پرهیز از نگهداری مواد خطرناک در ظروف مواد غذایی و رعایت اصول ایمنی هنگام استفاده از شوینده‌ها و سموم، از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از مسمومیت‌هاست. دکتر عباسی، آموزش همدگانی و مشارکت مردم در رعایت اصول ایمنی را از مهم‌ترین راهکارهای کاهش مسمومیت‌ها دانست و بر ضرورت تداوم اطلاع‌رسانی در این زمینه تأکید کرد.

فریب ظاهرزیبای گیاهان را نخورید!

چند نکته درباره خطرات مصرف گیاهان ناشناخته

عکس ژانسی است

ماندن آن در دهان، بدون بلعیدن، آن را خارج کنید، سپس در اسرع وقت با اورژانس ۱۱۵ یا مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم تماس بگیرید و توصیه تخصصی دریافت کنید. وی افزود: در صورت امکان، عکس یا نمونه‌ای از گیاه را بدون به خطر انداختن مشکلات قلبی بروز کند. محمودیان برای پیشگیری از مسمومیت استفراغ نکنید و بدون توصیه متخصص، شیر، دارو یا درمان خانگی به او ندهید. در صورت بروز اختلال هوشیاری، تشنج یا مشکل تنفسی، تماس فوری با اورژانس ضروری است. محمودیان با اشاره به برخی باورهای نادرست در این زمینه خاطرنشان کرد: طبیعی بودن یک گیاه به معنای بی‌خطر بودن آن نیست و روش‌هایی مانند جوشاندن، خشک کردن یا استفاده از مقادیر کم را نمی‌توان راهی مطمئن برای از بین بردن خطر همه گیاهان سمی دانست؛ همچنین مصرف خودسرانه فراورده‌های گیاهی ممکن است عوارض ناخواسته یا تداخل دارویی ایجاد کند. وی با تأکید بر نقش آگاهی عمومی در پیشگیری از مسمومیت‌ها گفت: شناسایی گیاهان خطرناک، خودداری از مصرف گیاهان ناشناخته، مراقبت از کودکان و مراجعه سریع به مراکز درمانی در صورت بروز علائم مشکوک، از مهم‌ترین راهکارهای حفظ سلامت خانواده‌ها و جامعه است.

با اشاره به تفاوت علایم بر اساس نوع گیاه و میزان مصرف گفت: تهوع، استفراغ، درد و گرفتگی شکم، اسهال و سوزش دهان از علائم احتمالی مسمومیت هستند. در موارد شدیدتر نیز ممکن است علائمی مانند سرگیجه، گیجی، اختلال هوشیاری، تشنج یا مشکلات قلبی بروز کند. محمودیان برای پیشگیری از مسمومیت با گیاهان توصیه کرد:

- نام و ویژگی‌های گیاهان آپارتمانی را بشناسید و گیاهان سمی را دور از دسترس کودکان قرار دهید.
- به کودکان آموزش دهید که هیچ برگ، گل، دانه یا میوه ناشناخته‌ای را نخورند.
- در پارک، باغ و طبیعت از چیدن و مصرف گیاهان خودرو بدون شناسایی تخصصی خودداری کنید.
- گیاهان ناشناخته را برای تهیه دمنوش، غذا یا داروهای خانگی استفاده نکنید.
- به یاد داشته باشید که طبیعی یا گیاهی بودن یک ماده، تضمینی برای بی‌خطر بودن آن نیست و برخی فراورده‌های گیاهی نیز ممکن است عوارض سمی یا تداخل دارویی داشته باشند.

وی با تأکید بر اهمیت اقدام سریع در موارد مشکوک به مسمومیت اظهار کرد: مصرف ماده مشکوک را متوقف و در صورت باقی

چطور از ابتلا به آنفلوآنزا و کرونا در امان بمانیم؟

پیشگیری از عفونت‌های تنفسی به اقدامات پیچیده‌ای نیاز ندارد؛ رعایت چند اصل ساده، از بهداشت دست‌ها گرفته تا تهویه مناسب و پرهیز از حضور در جمع هنگام بیماری، می‌تواند خطر انتقال ویروس‌ها به اطرافیان را کاهش دهد



دکتر مریم پورآدینه، معاون فنی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، با تأکید بر

اهمیت پیشگیری از بیماری‌های تنفسی در فصل سرما، رعایت بهداشت دست‌ها، استفاده از ماسک هنگام بروز علایم، تهویه مناسب محیط‌های بسته و مراقبت بیشتر از گروه‌های پرخطر را از مهم‌ترین راهکارهای کاهش خطر ابتلا و انتقال آنفلوآنزا و کرونا عنوان کرد. دکتر پورآدینه اظهار کرد: همزمان با تغییرات فصلی، توجه به روند بیماری‌های تنفسی ویروسی و رعایت توصیه‌های بهداشتی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. آگاهی از راه‌های پیشگیری و به‌کارگیری آن‌ها در زندگی روزمره، می‌تواند نقش مؤثری در کاهش انتقال بیماری و محافظت از سلامت افراد و خانواده‌ها داشته باشد. وی افزود:

پیشگیری از عفونت‌های تنفسی به اقدامات پیچیده‌ای نیاز ندارد؛ رعایت چند اصل ساده، از بهداشت دست‌ها گرفته تا تهویه مناسب و پرهیز از حضور در جمع هنگام بیماری، می‌تواند خطر انتقال ویروس‌ها به اطرافیان را کاهش دهد. معاون فنی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون، استفاده از ماسک در صورت بروز علایم تنفسی و تأمین جریان هوای تازه در محیط‌های بسته را از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه برشمرد. دکتر پورآدینه تصریح کرد: اگر دچار علائمی مانند سرخه، آبریزش بینی یا گلودرد شدید، تا حد امکان در منزل بمانید و از حضور در محل کار، مهمانی‌ها و تجمع‌های غیرضروری خودداری کنید. در صورت ضرورت حضور در محیط‌های عمومی نیز استفاده از ماسک اهمیت دارد؛ این اقدامات علاوه بر کمک به کاهش انتقال بیماری به دیگران، فرصت استراحت و بهبودی را برای فرد بیمار فراهم می‌کند. وی با اشاره به اهمیت تهویه محیط‌های بسته افزود: باز کردن پنجره‌ها در فواصل زمانی مناسب و فراهم کردن جریان هوای تازه در خانه و محل کار، به کاهش تجمع ذرات تنفسی در محیط کمک می‌کند. دکتر پورآدینه با تأکید بر ضرورت توجه ویژه به افراد آسیب‌پذیر گفت: سالمندان، زنان باردار، کودکان خردسال و افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای، از جمله بیماری‌های قلبی – عروقی، بیماری‌های مزمن ریوی مانند آسم و بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD)، دیابت، بیماری‌های کلیوی و کبدی و نقص سیستم ایمنی، بیشتر در معرض خطر ابتلا به شکل شدید بیماری و بروز عوارض آن قرار دارند. وی افزود: این افراد

نوشیدن نوشابه چه بلایی سر فشار خون می‌آورد؟!

نوشابه، یکی از منابع پنهان و در عین حال آشکار خطر برای فشار خون است

می‌شود. وقتی بدن شما فروکتوز را تجزیه می‌کند، این فرایند اسید اوریک تولید می‌کند. سطح بالاتر اسید اوریک ممکن است اندوتلیوم، پوشش رگ‌های خونی شما را مختل کند و اکسید نیتریک، ترکیبی را که به شل شدن رگ‌های خونی کمک می‌کند، کاهش دهد. اسید اوریک بالاتر می‌تواند پوشش رگ‌های خونی را مختل کند و اکسید نیتریک، مولکولی را که به شل شدن شریان‌ها کمک می‌کند کاهش دهد. افزایش سطح اسید اوریک با افزایش خطر فشار خون بالا مرتبط است. مطالعات نشان داده است که فشار خون سیستولیک و دیاستولیک هر دو پس از مصرف فروکتوز توسط افراد به طور قابل توجهی افزایش یافته است، بنابراین این فقط یک اثر طولانی مدت نیست؛ می‌تواند پس از یک نوشیدنی نیز ظاهر شود. اگرچه همه نوشابه‌ها حاوی کافئین نیستند، اما انواع کافئین‌دار آن‌ها می‌توانند بر فشار خون تأثیر بگذارند؛ به‌ویژه در افرادی که نسبت به کافئین حساسیت دارند. این امر می‌تواند باعث تندتر شدن ضربان قلب و انقباض عروق خونی شود که این امر می‌تواند به‌طور موقت فشار خون را بالا ببرد. این اثر معمولاً در افرادی که به‌طور منظم کافئین مصرف نمی‌کنند یا کسانی که فشار خونشان به‌خوبی کنترل نمی‌شود، محسوس‌تر است. تحقیقات نشان می‌دهد که کافئین ممکن است هم فشار خون سیستولیک (فشار ماکزیمم) و هم دیاستولیک (فشار مینیمم) را افزایش دهد و این افزایش با مصرف مقادیر بیشتر، شدیدتر خواهد بود. اگرچه ممکن است این تغییر ناچیز به نظر برسد، اما در صورت نوشیدن چندین قوطی نوشابه یا مصرف همزمان آن با قهوه، چای سیاه یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا، اثرات آن می‌تواند روی هم انباشته و تشدید شود.

محبوبه روحانی‌مطلق - آیا می‌دانید نوشیدن نوشابه، چه بلایی بر سر فشارخونتان می‌آورد؟ نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر، از جمله نوشابه، یکی از منابع اصلی دریافت شکر افزوده در رژیم غذایی برخی افراد هستند و مصرف منظم آن‌ها می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمنی مانند چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی را افزایش دهد و حتی به سلامت دندان‌ها نیز آسیب برساند. با این حال، در حالی که تأثیر نوشابه بر وزن و قند خون بسیار مورد توجه قرار گرفته است، درباره تأثیر آن بر فشار خون کمتر صحبت می‌شود. نوشابه، یکی از منابع پنهان و در عین حال آشکار خطر برای فشار خون است. به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تحقیقات نشان داده‌اند که هر وعده اضافی روزانه از نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر، با افزایش حدود ۱۰ درصدی خطر ابتلا به فشار خون بالا مرتبط است و این خطر با مصرف هر وعده اضافی، به‌طور پیوسته افزایش می‌یابد. تأثیر نوشیدن نوشابه بر فشار خون ممکن است باعث شود بدن سدیم را در خود نگه دارد. یک قوطی نوشابه ۱۲ اونسی (حدود ۳۵۵ میلی‌لیتری) حاوی ۳۵ تا ۴۵ گرم قند است. بیشتر نوشابه‌ها با شربت ذرت یا فروکتوز بالا یا ساکارز شیرین می‌شوند که هر دو منبعی از فروکتوز هستند؛ این فروکتوز ممکن است بر نحوه پردازش سدیم در بدن تأثیر بگذارد. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف بیشتر فروکتوز ممکن است با افزایش جذب سدیم در روده و کاهش دفع آن توسط کلیه‌ها، باعث شود بدن سدیم بیشتری را در خود نگه دارد. وقتی بدن سدیم بیشتری را حفظ می‌کند، مایعات بیشتری را نیز نگه می‌دارد؛ این امر، حجم خونی را که قلب باید پمپاژ کند افزایش می‌دهد و به‌طور بالقوه موجب بالا رفتن فشار خون



نوشیدنی‌هایی که ممکن است به حفظ سلامت فشار خون کمک کنند
اگر قصد دارید مصرف نوشابه را کاهش دهید، گزینه‌های فراوان دیگری برای انتخاب وجود دارد. این نوشیدنی‌ها می‌توانند طعم‌دهنده باشند و در برخی موارد، مواد مغذی‌ای را فراهم کنند که به حفظ سطح سالم فشار خون کمک می‌کنند.

آب گازدار: جایگزین کردن نوشابه با آب گازدار، همان حس و حال گازدار و فرح‌بخش را بدون قند افزوده و اثرات احتمالی نوشابه‌های معمولی بر فشار خون، به شما می‌دهد.

آب طعم‌دار: برای طعم‌دار کردن آب بدون افزودن شکر، می‌توانید کمی آب لیموترش یا لیموی سبز، سبزیجات تازه مانند نعناع یا ریحان، یا چند عدد توت(مانند توت‌فرنگی یا تمشک) به آن اضافه کنید.

شیر: شیر(از جمله شیر بدون لاکتوز) به‌طور طبیعی سرشار از پتاسیم است که به مقابله با اثرات رژیم غذایی پرنمک(سدیم بالا) کمک می‌کند. این نوشیدنی همچنین حاوی کلسیم و منیزیم است؛ دو ماده معدنی که ممکن است به سلامت قلب کمک کنند.

دمنوش‌های گیاهی بدون کافئین: دمنوش‌های باپونه، زنجبیل و نعناع فلفلی به‌طور طبیعی فاقد کافئین هستند و در عین حال طعمی دلپذیر به شما هدیه می‌دهند؛ بدون این که قند افزوده‌ای داشته باشند.