

گزارش جلسه

تکلیف ۲ شهرداری برای تامین هزینه کمپ های معتادان



ششمین نشست سال جاری شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر خراسان شمالی، روز گذشته برگزار شد. استاندار خراسان شمالی در این جلسه گفت: بازدهی‌های میدانی و دیگر تدابیر لازم برای معانعت از کشت خشکاخ و مواد افیونی با جدیت بیشتر استمرار یابد. مقابله با معتادان متجاهر و متکدی به خصوص در تعطیلات، برنامه و کار ویژه متولیان را می طلبد. «نوری» افزود: ریشه بسیاری از معضلات اجتماعی، به بخش فرهنگ بازمی‌گردد؛ بنابراین باید به مباحث و موضوعات فرهنگی بیش از پیش توجه شود. روشنگری دستگاه های فرهنگی و افزایش تبیین و اطلاع‌رسانی مطلوب رسانه ها و برنامه‌سازی صداوسیما درباره تبعات شوم اعتیاد به مواد مخدر، ضروری است. وی اضافه کرد: بخشی از گسترش پدیده شوم اعتیاد به مواد مخدر، ناشی از منافع اقتصادی مافیا و برخی به سیاسی و نشأت‌گرفته از توطئه ها برای آلوده کردن جوانان ما بوده است. نباید با نگاه خاص جرم‌نگارانه به همه متخادین نگریست چون بخشی از آنان به واقع بیمار هستند. فرهنگ‌سازی مقدم بر همه برنامه های این شورااست. تلاش شود با فراهم کردن بسترهای لازم، سازمان های مردم‌نهاد به طور ویژه همکاری و مشارکت کنند. سرپرست معاونت امور سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری نیز همکاری شهرداری ها و بهزیستی برای تامین هزینه مراکز نگهداری معتادان متجاهر را مورد تاکید قرار داد. «طاهر رستمی» تصریح کرد: این مبارزه صرفا سخت افزاری نیست بلکه باید مبارزه نرم‌افزاری و ایجابی هم به طور مضاعف انجام شود.

وی ادامه داد: چرخه معیوب جمع‌آوری و درمان معتادان متجاهر باید دگرگون شود و اهمیت توانمندسازی و مدیریت شرایط افراد برای جلوگیری از بازگشت بهبودیافتگان به اعتیاد، مورد توجه جدی قرار گیرد. وی گفت: عمل به تکلیف قانونی شهرداری ها برای تامین ۵۰ درصد هزینه کمپ های معتادان متجاهر مستقر در دو شهر بجنورد و شیروان ضروری است و آموزش و پرورش نیز تدابیر پیشگیرانه را در مدارس تقویت کند. وی مطالعه شیوع شناسی و تدوین اطلس وضعیت اعتیاد و موادمخدر در استان با مشارکت دستگاه های متولی را خواستار شد. «نجفی» دبیر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان هم در این جلسه با اشاره به تدابیر اتخاذشده در پخش های مقابله، درمان، کاهش آسیب و حمایت های قانونی، از کسب رتبه برتر خراسان شمالی در ارزیابی سناد کشوری مبارزه با مواد مخدر خبر داد.

پیک سلامت

پیشتازی خراسان‌شمالی در ابتلا به سرطان گوارش

آن طور که معاون بهداشتی دانشگاه علومپزشکی خراسان‌شمالی می گوید: مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها، عادت های غذایی نادرست و شیوه ناصحیح زندگی موجب شده است آمار ابتلا به سرطان گوارش در استان بالا‌باشد

معاون بهداشتی دانشگاه علومپزشکی خراسان‌شمالی گفت: ۸۱ هزار نفر از بانوان استان از نظر احتمال ابتلا به سرطان های دهانه رحم، پستان و کولورکتال در سال جاری غربالگری شدند. دکتر «افشین دلشاده» به ایرنا اظهار کرد: از این تعداد ۴۴ هزار و ۷۱۸ زن ۳۰ تا ۶۹ سال در غربالگری سرطان پستان شرکت کردند که حدود ۲۲.۵ درصد از جمعیت هدف را شامل می شود. وی افزود: ۳۴ هزار و ۵۳۳ زن ۳۰ تا ۵۹ سال نیز در غربالگری سرطان دهانه رحم شرکت کردند که حدود ۲۰ درصد از جمعیت هدف است.

«دلشاده» گفت: با اجرای این غربالگری، ۳۰ مورد سرطان پستان بدخیم و ۱۵ مورد پیش بدخیم تشخیص داده شد. معاون بهداشتی دانشگاه علومپزشکی خراسان‌شمالی ادامه داد: همچنین هشت مورد سرطان دهانه رحم بدخیم و ۱۱ مورد پیش‌بدخیم شناسایی شدند. وی خاطرنشان کرد: با غربالگری سرطان کولورکتال، خوشبختانه موردی برای تشخیص وجود نداشت.

«دلشاد» با اشاره به پیشتازی خراسان‌شمالی در ابتلا به سرطان گوارش، گفت: مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها، عادت های غذایی نادرست و شیوه ناصحیح زندگی موجب شده ابتلا به این سرطان در استان بالا باشد. وی خاطرنشان کرد: مصرف میوه و سبزی در خراسان شمالی بسیار پایین است در حالی که وجود میوه و سبزی در سبد غذایی هر فرد نقشی مؤثر در پیشگیری از سرطان دارد.

چهارشنبه سوری نیامده، مصدوم گرفت!

چهار شنبه سوری امسال زودتر از همیشه مصدوم بر جا گذاشت؛ مصدوم پسر بچه ای ۹ ساله بود. رئیس اورژانس پیش بیمارستانی و مدیر حوادث دانشگاه علوم‌پزشکی خراسان شمالی از آسیب دیدن یک نفر به دنبال پرتاب اسپری رنگ در آتش خبر داد. «تقی رحمتی» بیان کرد: طی تماس تلفنی در ساعت ۱۸ روز جمعه ۲۴ اسفند با مرکز ارتباطات اورژانس استان مبنی بر وقوع یک مورد سوختگی در شهر آشنخانه، سریعا آمبولانس پایگاه اورژانس ۱۱۵ شهری آشنخانه به محل اعزام شد. وی افزود: به محض رسیدن کارشناسان فوریت های پزشکی به محل متوجه شدند مصدوم پسر بچه ای ۹ ساله است که به دلیل پرتاب اسپری رنگ در آتش دچار سوختگی و آسیب از ناحیه صورت و چشم شده است. «رحمتی» بیان کرد: سریعا برای مصدوم اقدامات درمانی توسط کارشناسان فوریت های پزشکی صورت گرفت و وی برای ادامه درمان به بیمارستان پورسینای آشنخانه منتقل شد. رئیس مرکز اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی افزود: مصدوم بعد از چند ساعتی که در بیمارستان تحت نظر بود، ترخیص شد.

چند توصیه ضروری برای رانندگی نوروزی

رانندگی پس از مصرف برخی از داروها احتمال بروز خطر و تصادف را افزایش می‌دهد، بنابراین مهم است پیش از هر گونه اقدام،

از تأثیر دارو بر هوشیاری اطمینان حاصل شود



هر رانندگی‌پس از مصرف داروی خواب‌بی‌خطر است،سوال کنید.
همچنین اثرات برخی از داروهای آنتی‌هیستامین با داروهای خواب‌آور مدت‌مان بیشتری نسبت‌به سایر داروهای باقی می‌مانند. مصرف همزمان داروهای آنتی‌هیستامین و داروهای خواب‌آور سبب افزایش خواب‌آلودگی و گیجی می‌شود. از این موارد آگاه باشید و از رانندگی اجتناب کنید.
داروهای حاوی آنتی‌هیستامین برای تسکین انواع مختلف حساسیت‌ها از جمله حساسیت فصلی یا علایم سرماخوردگی استفاده می‌شوند. این داروها اگر فرد احساس خواب‌آلودگی نیز نکند، ممکن است باعث گیجی فرد شوند، بنابراین می‌توانند سبب اختلال در رانندگی و افزایش احتمال تصادف شوند.
رانندگی پس از مصرف داروهای اعصاب، ضد افسردگی، ضد اضطراب، ضد تشنج و صرع خطرناک است و احتمال تصادف را افزایش می‌دهد. از رانندگی پس از مصرف داروهای جلوگیری کننده از بیماری مسافرت نظیر دیمین هیدرینات نیز اجتناب کنید. مصرف داروهای سرماخوردگی یا ضد حساسیت که حاوی آنتی‌هیستامین، کمک کننده به خواب شبانه، کدئین یا داروهای مؤثر بر سرفه باشند، برای رانندگی خطرناک هستند و سبب افزایش احتمال تصادف می‌شود. در صورت ضرورت به انجام رانندگی، با توجه به مصرف داروهای مختل کننده، لازم است حتماً به پزشک خود اطلاع دهید. پزشک می‌تواند با تغییر بز مصرفی دارو، زمان مصرف دارو یا تغییر دارو به داروی دیگری که عوارض جانبی کمتری دارد، به شما کمک کند.

تغذیه‌ورانندگی

رعایت برخی از نکات تغذیه‌ای از جمله پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب و

سلامت نامه



داده است که سطوح پایین ویتامین D در خون ممکن است بر سلامت مغز تأثیر بگذارد.

کولین: کولین یک ماده مغذی ضروری برای انتقال چربی و متابولیسم مغز و سیستم عصبی،

کنترل عضلات و سایر عملکردها ضروری است.

تمرکز، بریک الگوی کلی تغذیه سالم که شامل این مواد مغذی باشد برای سلامتی مهم است. این مواد مغذی را از انواع میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، غذاهای پروتئینی و چربی های سالم دریافت کنید، از جمله: انواع توت ها، از جمله توت فرنگی و زغال اخته، مرکبات، انگور و هندوانه؛

سبزی های تیره و برگ دار مانند اسفناج، کلم پیچ، کلم سبز و کلم بروکلی؛ نان سبوس دار، جو، کینوا و سایر غلات کامل؛ غذاهای دریایی از جمله ماهی مانند سالمون، ماهی تن و ساردین؛ آجیل و دانه هایی مانند چیا، بذر کتان، گردو و بادام؛ لوبیا، عدس و نخود؛ تخم مرغ کامل، مرغ بدون پوست و بوقلمون و منابع چربی غیر اشباع مانند آووکادو و روغن زیتون.

به یاد داشته باشید: در حالی که انتخاب مواد غذایی سالم بخش مهمی از یک سبک زندگی سالم است، عوامل مهم دیگری که به سلامت کلی کمک می کنند عبارتند از خواب کافی، مدیریت استرس، هیدراته ماندن و اضافه کردن فعالیت بدنی منظم به برنامه روزانه شما.

گروه سلامت- در آستانه تعطیلات سال جدید و سفرهای نوروزی قرار داریم. افزایش آمار مسافرت و به تبع آن افزایش یافتن آمار تردد خودروها ضرورت رانندگی ایمن را برای داشتن سفری مطمئن همراه باسلامتی ضروری می کند. در این میان، توجه به برخی نکات و توصیه های مهم و ضروری مربوط به سلامت جسمانی برای داشتن رانندگی ایمن تر در نوروز ضروری است.
مدیرکل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای خراسان شمالی ضمن تأکید بر پیش‌بینی سه موج‌رفت و سه موج‌برگشت سفرهای نوروزی در استان، اعلام کرد: چهار نقطه حادثه‌خیز برای استراحت رانندگان با توجه به تحلیل نقاط پرتصادف در نظر گرفته شده است. «محمد مشتری» با اشاره به سهم ۲۷.۴ درصدی رانندگان و ۴۱.۸ درصدی سرنشینان در تصادفات، خاطرنشان کرد: ۷۰ درصد مصدومان حوادث رانندگی را رانندگان و سرنشینان تشکیل می‌دهند و در پویش «نه به تصادف»، مادران و کودکان به‌عنوان گروه‌های هدف مورد توجه قرار گرفته‌اند. وی افزود: شعار این پویش «شش دانگ برنیم» است که بر لزوم تمرکز کامل رانندگان حین رانندگی تأکید دارد و می‌تواند نقش مهمی در کاهش حوادث جاده‌ای ایفا کند.
مدیر کل انتقال خون خراسان شمالی هم درباره پویش «نه به تصادف» با بیان این که تصادفات رانندگی یکی از عوامل اصلی نیاز به ذخایر خونی در بیمارستان‌ها هستند، اظهار کرد: هر ساله با افزایش تصادفات، به تعداد فراوانی خون و فرآورده‌های خونی نیاز داریم که در صورت عدم تأمین، ممکن است مشکلاتی برای بیماران ایجادشود. د کتر «نوری» با تأکید بر اهمیت مشارکت مردم در اهدای خون، افزود: اگر این روند تصادفات ادامه پیدا کند و ذخایر خونی به میزان کافی تأمین نشوند، امکان بروز بحران در تأمین خون برای مصدومان تصادفات یا بیماران با نیازهای فوری به وجود خواهد آمد، لذا مردم باید به اهمیت اهدای خون پی ببرند و در این زمینه همکاری کنند. وی با بیان این که انتقال خون با تأمین ذخایر خونی کافی برای در مان مصدومان تصادفات رانندگی، می‌تواند نقش کلیدی در اجرای پویش ملی «نه به تصادف» ایفا کند، خاطرنشان کرد: با برگزاری کمپین‌های اطلاع‌رسانی و فراخوان به اهدای خون، انتقال خون می‌تواند آگاهی مردم را درباره اهمیت اهدای خون و تأثیر آن در نجات جان انسان‌ها افزایش دهد.

وی ادامه داد: علاوه بر این، با همکاری با نهادهای مرتبط و حمایت از برنامه‌های پیشگیرانه، می‌تواند کمک کند تا تعداد تصادفات کاهش یابد و در صورت وقوع، ذخایر خونی به اندازه کافی برای درمان آسیب‌دیدگان در دسترس باشد. این مشارکت، هم‌افزایی بین ارگان‌های مختلف را ایجاد و به تحقق اهداف پویش کمک می‌کند.

مصرف دارو و رانندگی

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هم نوشت: مصرف برخی از داروها پیش از رانندگی، به دلیل اثرگذاری روی هوشیاری، توصیه نمی‌شود، بنابراین نیاز است اثرات جانبی داروهای مصرفی را جدی بگیرید. رانندگی پس از مصرف برخی از داروها احتمال بروز خطر و تصادف را افزایش می‌دهد، بنابراین مهم است پیش از هر گونه اقدام، از تأثیر دارو بر هوشیاری اطمینان حاصل شود. برخی از داروهای می‌توانند برای مدت کوتاهی پس از مصرف بر رانندگی شما تأثیر بگذارند. برخی دیگر می‌توانند برای چند ساعت و حتی چند روز، تأثیر گذار باشند، نیاز است

پیش از رانندگی از عدم اثر دارو بر هوشیاری خود مطمئن شوید. در صورتی که در بروشور داروهای بدون نسخه و نیز داروهای تجویز شده توسط پزشک، عوارض جانبی از جمله خواب‌آلودگی یا گیجی، تاری دید، سرگیجه، کندی یا ناهماهنگی حرکت، شش کردن، کاهش تمرکز یا توجه، حالت تهوع و تحریک‌پذیری ذکر شده باشد، رانندگی ایمن نیست. اگر دارویی برای خواب مصرف می‌کنید، از پزشک یا داروساز خود در مورد مصرف دُر مناسب، زمان مصرف داروها قبل از خواب و زمانی

الگوی غذایی برای داشتن مغز سالم

سالم بودن به معنای مراقبت از مغز و همچنین بدندان است. این امر به ویژه با افزایش سن بسیار مهم است زیرا خطر ابتلا به زوال عقل با گذشت زمان افزایش می‌یابد. در حالی که بیماری آلزایمر شایع ترین علت زوال عقل برای بزرگسالان است که بیش از ۶ میلیون آمریکایی ۶۵ ساله و بالاتر را تحت تأثیر قرار می دهد، اما تنها علت زوال عقل بیماری آلزایمر نیست. سایر بیماری ها و شرایط، مانند بیماری پارکینسون، سکته مغزی، ام اس، اسکروز جانبی آمیوتروفیک و آسیب تروماتیک سر نیز می توانند باعث زوال عقل شوند. علاوه بر این، دیابت، فشار خون بالا و بیماری قلبی می تواند خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد، بنابراین مدیریت این شرایط مهم است. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، انتخاب سبک زندگی سالم، از جمله انجام فعالیت بدنی منظم، معاشرت و سیگار نکشیدن می تواند به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل کمک کند. شواهد علمی نشان داده است که الگوهای غذایی مانند رژیم غذایی مدیترانه ای ممکن است برای بدن شما و همچنین مغز شما مفید باشد و به محافظت در برابر زوال شناختی کمک کند. برخی از مواد مغذی به ویژه برای سلامت مغز مهم هستند و ممکن است به حفظ و بهبود عملکرد شناختی کمک کنند، از جمله:

اسیدهای چرب امگا ۳: حدود ۶۰ درصد مغز از اسیدهای چرب غیر اشباع چندگانه تشکیل شده است. فراوان ترین نوع آن DHA (دو کوز اهگز انوئیک اسید)، یک اسید چرب امگا ۳ است. برخی تحقیقات نشان می دهند که رژیم های غذایی غنی از امگا ۳، همراه با مصرف کم چربی های اشباع شده، ممکن است خطر زوال شناختی را کاهش دهند.

ویتامین های گروه B: ویتامین های B، از جمله B۱۲، B۶ و B۱، و فولات، به دلیل نقش خود در متابولیسم هموسستئین (یکی از اسیدهای آمینه موجود در پروتئین) شناخته شده‌اند. سطوح بالای این اسید آمینه یک عامل خطر برای اختلالات شناختی مانند زوال عقل و بیماری آلزایمر در نظر گرفته می شود. ویتامین های B در بسیاری از جنبه های دیگر عملکرد مغز نقش دارند و کمبود آن ممکن است بر سلامت روان تأثیر بگذارد و منجر به زوال شناختی شود. با این حال، تحقیقات در مورد مکمل ویتامین B و عملکرد شناختی نامشخص است.

آنتی اکسیدان ها و فیتونوترینت ها: مغز به ویژه در برابر آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد (موادی هستند که به سلول های سالم حمله می کنند) حساس است. آنتی اکسیدان ها شامل ویتامین های C و E و همچنین سلنیوم معدنی و مواد مغذی گیاهی مانند لیکوپن به کاهش آسیب های ناشی از استرس مزمن و رادیکال های آزاد کمک می کنند. تصور می شود که سایر مواد مغذی گیاهی شناخته شده، مانند آنتوسیانین ها که به برخی از میوه ها و سبزیجات رنگ می دهند، تأثیر مثبتی بر عملکرد مغز دارند.

ویتامین D: ویتامین D تقریباً در تمام سلول های بدن یافت می شود، بنابراین جای تعجب نیست که این ویتامین در سلول های مغز وجود داشته باشد. اعتقاد بر این است که ویتامین D اثرات محافظتی در برابر زوال شناختی دارد و تحقیقات نشان

روزنامه

خراسان شمالی

توسعه کسب و کار با تبلیغات در روزنامه «خراسان شمالی»

۰۵۸۳۲۲۳۹۷۶۴-۰۹۱۵۱۸۶۳۲۶۳