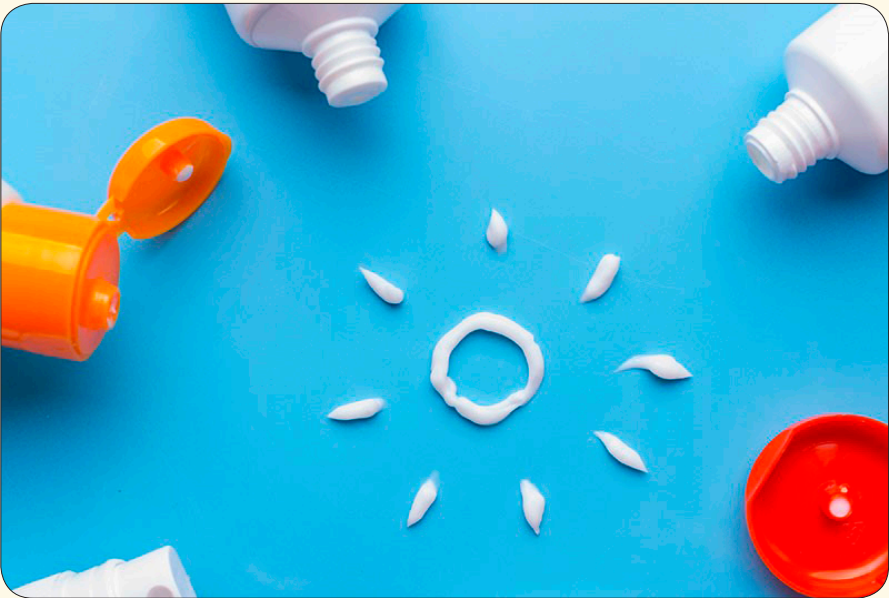


بایدهای استفاده از ضد آفتاب

همه افرادی که در طول روز به ویژه از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر در معرض نور خورشید قرار دارند باید برای جلوگیری از

عوارض ناشی از اشعه UV خورشید، از ضد آفتاب استفاده کنند



متخصص پوست با اشاره به انتخاب کرم ضدآفتاب مناسب تاکید کرد: باید از کرم ضد آفتابی استفاده کنیم که پوست را در برابر اشعه‌های UVA و UVB محافظت می‌کند. دکتر «عبداللهی مجد» با توصیه به استفاده از ضدآفتاب‌های دارای SPF بالای ۳۰ یادآور شد: درصد حفاظت یا SPF ضدآفتاب باید بالای ۳۰ باشد اما داشتن SPF ۶۰ به این معنی نیست که دو برابر SPF ۳۰ حفاظت ایجاد می‌کند. به گفته وی، متخصصان توصیه می‌کنند SPF ضد آفتاب حتماً بالای ۳۰ باشد و افراد دارای پوست حساس از ضدآفتاب با SPF ۵۰ و ۶۰ استفاده کنند. دکتر «عبداللهی مجد» یادآور شد: انتخاب ضدآفتاب باید با توجه به نوع پوست (درچرب،

گروه سلامت– یک متخصص پوست و عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان این که مصرف ضدآفتاب برای همه افراد در معرض نور خورشید به ویژه از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر الزامی است، بایدهای استفاده از ضدآفتاب را بیان و توصیه کرد SPF ضد آفتاب حتماً بالای ۳۰ باشد و افراد دارای پوست حساس از ضدآفتاب با SPF ۵۰ و ۶۰ استفاده کنند. دکتر «فهیمة عبداللهی مجد» با تاکید بر لزوم استفاده از ضدآفتاب در همه افراد در معرض نور مستقیم خورشید به بیان برخی ملاحظات مربوط به استفاده از ضدآفتاب در گروه‌های حساس نظیر خانم‌های باردار و شیرده و اطفال پرداخت. عضو هیئت علمی گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: همه افرادی که در طول روز به ویژه از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر در معرض نور خورشید قرار دارند باید برای جلوگیری از عوارض ناشی از اشعه UV خورشید، از ضدآفتاب استفاده کنند. به گفته وی، حتی روزهای غیرآفتابی و ابری نیز برای پیشگیری از عوارض این اشعه باید از ضدآفتاب استفاده کرد. دکتر «عبداللهی مجد» استفاده از کرم ضدآفتاب را یکی از راه‌های حفاظت از پوست در مقابل عوارض ناشی از نورخورشید برشمرد و مواجهه دراز مدت با نور خورشید در افراد پوست روشن را باعث بروز سرطان‌های پوستی عنوان کرد. وی استفاده از پوشش و لباس‌های مناسب(آستین بلند و شلواربلند)، کلاه لبه دار، عینک، دستکش و چتر را از دیگر راه‌های محافظت پوست در مقابل اشعه آفتاب عنوان کرد.

انواع کرم‌های ضد آفتاب

دکتر «عبداللهی مجد» کرم‌های ضدآفتاب را شامل دو نوع شیمیایی و فیزیکی با ترکیبی از این دو نوع برشمرد. به گفته وی، کرم‌های ضد آفتاب شیمیایی، نور UV را جذب می‌کنند و نگه می‌دارند و نمی‌گذارند روی پوست تاثیر بگذارد، اما ضدآفتاب‌های فیزیکی یا مینرال مثل یک فیلتر عمل و نور را منعکس می‌کنند و نمی‌گذارند به سطح پوست برسد. این

سلامت نامه

ارتباط خطر ناک مصرف سدیم و سرطان معده

همچنین گروهی را شامل کردیم که آندوسکوپی شده و سرطان نداشتند. این کار زمان بر بود، اما نتیجه مهمی به دست آمد که به روشن شدن مکانیسم‌های دخیل در سرطان معده از دیدگاه اپیدمیولوژیک کمک می‌کند و برای سلامت عمومی اهمیت دارد.»

سدیم یکی از عوامل خطر است که مستقیماً بر فرایند سرطان‌زایی تأثیر دارد و مصرف بیش‌ازحد آن می‌تواند اثرات زیان‌باری در مخاط معده داشته باشد، که منجر به التهاب و تعامل با کلونیزاسیون باکتری هلیکوباکتر پیلوری می‌شود؛ باکتری‌ای که معمولاً در معده وجود دارد اما می‌تواند باعث گاستریت (ورم معده) شود. مصرف زیاد سدیم ممکن است باعث گاستریت آتروفیک و متاپلازی شود؛ عوارضی که از تحریک مزمن مخاط معده ناشی شده و می‌توانند به سرطان منتهی شوند. طبق یک نظرسنجی ملی اخیر، حدود ۶۰ درصد از جمعیت بزرگسال برزیل بیش از میزان توصیه‌شده سدیم مصرف می‌کنند که این امر عمدتاً به دلیل مصرف نان سفید، تست، لوبیا، برنج و گوشت گاو است. محصولات دارای برچسب «سدیوس دار» مانند غلات صبحانه، نان‌ها و بیسکویت‌ها نیز می‌توانند دارای مقادیر بالایی از سدیم باشند. در این مطالعه، محققان اشاره کرده‌اند که برزیل از سال ۲۰۲۲ قوانین جدیدی در زمینه برچسب‌گذاری مواد غذایی اجرا کرده تا درک مردم از اطلاعات تغذیه‌ای را افزایش دهد و به آن‌ها در انتخاب آگاهانه کمک کند. قوانین برچسب‌گذاری جدید ایجاب می‌کند که اگر محصولی دارای ۶۰۰ میلی‌گرم یا بیشتر سدیم در هر ۱۰۰ گرم غذای جامد یا ۱۵ گرم یا بیشتر قند افزوده در هر ۱۰۰ گرم باشد، با نماد دره‌بین مشخص شود. سازمان جهانی بهداشت (WHO) توصیه می‌کند که مصرف روزانه سدیم کمتر از ۲ گرم باشد، معادل با حدود پنج قاشق چای‌خوری نمک. اما مصرف سدیم در برزیل تقریباً دو برابر این مقدار است. برای قندهای افزوده‌شده، حداکثر مصرف باید کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه باشد. برای مثال، در رژیم غذایی ۲۰۰۰ کالری، این مقدار معادل ۵۰ گرم یا حدود ده قاشق چای‌خوری قند در روز است. یک بطری نوشابه ۳۵۰ میلی‌لیتری به‌طور میانگین حاوی ۳۸ گرم قند افزوده است. در این تحقیق، دانشمندان پیشنهاد می‌دهند که باید اقدامات و راهبردهای بیشتری برای انتخاب‌های غذایی سالم‌تر با هدف کاهش مصرف سدیم و قند افزوده به‌منظور پیشگیری از سرطان معده اتخاذ شود.

که در لایه درونی(مخاط) معده رشد می‌کند و بیش از ۹۰ درصد موارد سرطان معده را تشکیل می‌دهد. سرطان معده ششمین سرطان شایع در برزیل است، با حدود ۲۱ هزار مورد جدید تخمینی در دوره سه‌ساله ۲۰۲۳ تا ۲۰۲۵، طبق آمار مؤسسه ملی سرطان (INCA) این نوع سرطان همچنین نرخ مرگ‌ومیر بالایی دارد و حدود ۷۵ درصد از بیماران در عرض پنج سال جان خود را از دست می‌دهند. در این مطالعه چندمرکزی

از نوع مورد – شاهدی الگوهای مصرف غذایی با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی(یک روش آماری برای شناسایی الگوها و روابط پنهان در میان مجموعه‌ای از متغیرها) شناسایی شدند. این تحلیل بر پایه پرسشنامه بسامد غذایی ۱۳۰ موردی انجام شد که متناسب با هر منطقه از کشور تنظیم شده بود. برای تشخیص اثرات مستقیم و غیرمستقیم این الگوهای غذایی بر خطر ابتلا به سرطان معده، محققان از تحلیل میانجی‌گری استفاده کردند. رویکرد رایج در ادبیات علمی درباره ارتباط بین رژیم غذایی و سرطان، معمولاً تمرکز بر غذاها یا مواد مغذی خاص دارد، در حالی که در این مطالعه رویکردی جامع‌تر بر اساس الگوهای غذایی اتخاذ شده است. دکتر «ماریا پائولا کورادو»، آنکولوژیست و رئیس گروه اپیدمیولوژی و آمار سرطان در مرکز تحقیقات بین‌المللی مرکز سرطان A.C. Camargo، به خبرگزاری FAPESP گفت:«هر منطقه و فرهنگی در برزیل رفتار خاص خود را دارد. عادت‌های غذایی مردم در شهر بلم یا کسانی که در گوئیانیا یا ساو پائولو زندگی می‌کنند متفاوت است، اما ممکن است همه آن‌ها منجر به همان بیماری شوند. ما تصمیم گرفتیم یک مطالعه مورد-شاهدی انجام دهیم؛ یعنی برای هر بیمار، فردی بدون بیماری در همان منطقه انتخاب کردیم.

پژوهشگران با تحلیل داده‌های ۱۷۵۱ شرکت‌کننده، نقش آسیب‌زای سدیم بر مخاط معده را برجسته کردند؛ آسیبی که می‌تواند به سرطان منجر شود. این مطالعه همچنین قوانین جدید برچسب‌گذاری مواد غذایی در برزیل از سال ۲۰۲۳ و لزوم اجرای اقدامات سلامت عمومی برای ترویج عادات غذایی سالم‌تر را مورد تأکید قرار داد. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، محققان با به‌کارگیری رویکردی نوآورانه، داده‌های نمونه بزرگی از ساکنان چهار پایتخت ایالتی در مناطق مختلف برزیل را تحلیل کردند و به توسعه راهبردهای پیشگیرانه در برابر این نوع تومور کمک کردند. در این مطالعه، قند، افزوده‌شده به غذا به‌عنوان «عامل اصلی» در ارتباط میان رژیم غذایی ناسالم و سرطان معده معرفی شد، در حالی که نمک حتی در میان افراد دارای عادات غذایی سالم نیز خطر ابتلا به تومور را افزایش می‌دهد. این نتیجه از پژوهشی در برزیل به‌دست آمده و در مجله علمی BMC Medicine منتشر شده است. مطالعه حاضر الگوی غذایی ناسالم (UDP) را رژیمی با مصرف زیاد گوشت‌های فرآوری‌شده، نوشابه‌های شیرین و فست‌فود تعریف کرده است. در مقابل، الگوی غذایی سالم (HDP) بر مصرف زیاد میوه و سبزیجات همراه با سطح پایین سدیم تمرکز دارد. پژوهشگران دریافتند که UDP با افزایش خطر سرطان معده مرتبط است و قندهای افزوده‌شده که در فرایند تولید غذا برای افزایش شیرینی استفاده می‌شوند، بین ۷ تا ۲۱ درصد در این ارتباط نقش دارند. همچنین، مصرف سدیم به‌عنوان عامل میانجی اصلی در ارتباط بین HDP و خطر ابتلا به آدنوکارسینوم معده شناسایی شد. هیچ تأثیر میانجی‌گری برای اسیدهای چرب اشباع یا فیبر مشاهده نشد. آدنوکارسینوم معده یک تومور بدخیم است

پیک سلامت

شیوع سویه‌های ضعیف‌تر کرونا

رئیس گروه مبارزه با بیماری‌های واگیر دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به این که ویروس کرونا همیشه هست، گفت: اکنون با شیوع ویروس کرونا بین مردم مواجه هستیم. «فضل ا...» پسندیده» در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: اکنون سویه‌های ضعیف‌تر کرونا در جامعه وجود دارد و شبیه شبه‌سرخوردگی شده است و افراد برای پیشگیری از ابتلا به آن باید نکات بهداشتی را رعایت کنند. وی افزود: از آن جا که اکنون دیگر سویه‌های گذشته کرونا وجود ندارد، مردم نیز نسبت به آن بی‌تفاوت شده‌اند، کمتر از ماسک استفاده می‌کنند، دست‌ها را کمتر می‌شویند و از سوی دیگر بیشتر در مکان‌هایی که با ازدحام جمعیت مواجه است، حضور می‌یابند. از سوی دیگر، از ابتدای فصل بهار تا پایان خرداد، زمان اوج بیماری آنفلوآنزا است. وی تأکید کرد: اکنون دو ویروس آنفلوآنزا و کرونا در جامعه وجود دارد و افراد برای این که مبتلا نشوند باید نسبت به شست و شوی دست‌ها توجه ویژه داشته باشند و اگر می‌خواهند در مکان‌های شلوغ حضور یابند حتماً از ماسک استفاده کنند.

زمان طلایی غربالگری شنوایی

متأسفانه هنوز حدود ۱۰ درصد از نوزادان استان غربالگری نمی‌شوند



همایش سلامت گوش و شنوایی با محوریت برنامه غربالگری شنوایی نوزادان، با هدف افزایش آگاهی و تغییر ذهنیت جامعه نسبت به این مهم، با همکاری دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و اداره کل بهزیستی استان، ویژه مرافقان و سفیران سلامت در بجنورد برگزار شد. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در این همایش که در محل تالار اجتماعات حافظ بجنورد برگزار شد، با اشاره به موفقیت دو برنامه مهم حوزه بهداشت گفت: غربالگری هیپوترئوئیدی نوزادان و غربالگری شنوایی از جمله طرح‌های بسیار موفق دانشگاه هستند که به دلیل مداخلات به‌موقع، تأثیر چشمگیری بر کیفیت زندگی افراد دارند. دکتر «افشین داشدا» با تأکید بر اهمیت تشخیص زودهنگام اختلالات شنوایی افزود: تمامی نوزادان باید تا پیش از یک ماهگی غربالگری شوند، تا پیش از سه ماهگی مشکلات شناسایی شوند و تا شش ماهگی تحت درمان قرار گیرند. این بازه زمانی، طلایی و حیاتی برای حفظ سلامت نوزاد تا پایان عمر است. وی با بیان این که انتظار می‌رود از هر ۱۰۰ تولد یک تا سه مورد مثبت در غربالگری شنوایی شناسایی شود، خاطرنشان کرد: غربالگری به‌موقع نقشی کلیدی در بهبود کیفیت آموزش، تعاملات اجتماعی و زندگی مبتلایان دارد. همچنین تولد فرزند دارای نقص شنوایی، تبعات اجتماعی و اقتصادی زیادی برای خانواده به همراه دارد. وی با اشاره به هدف‌گذاری‌های صورت گرفته افزود: در حوزه غربالگری هیپوترئوئیدی به پوشش صد درصدی رسیده‌ایم و انتظار می‌رود در حوزه شنوایی نیز مراقبان سلامت با آگاهی‌بخشی مؤثر، خانواده‌ها را نسبت به اهمیت این موضوع حساس کنند. در ادامه این همایش، «جعفری»، مدیرکل بهزیستی خراسان شمالی نیز با ارائه گزارشی از اقدامات این اداره کل گفت: در حوزه شنوایی تاکنون ۱۰۰ مورد کاشت حلزون برای افراد دارای اختلال شنوایی انجام شده است. وی تأکید کرد: اگر در زمینه پیشگیری عملکرد مؤثری داشته باشیم، می‌توانیم در هزینه‌های درمان و منابع انسانی صرفه‌جویی چشمگیری داشته باشیم. وی افزود: در سال ۱۳۸۷ تنها با یک دستگاه کار غربالگری شنوایی را آغاز کردیم و امروز با ۱۱ دستگاه مستقر در استان، موفق به غربالگری ۱۱ هزار و ۳۰۰ نوزاد از مجموع ۱۱ هزار و ۸۰۰ نوزاد تحت پوشش شده‌ایم. مدیرکل بهزیستی خراسان شمالی همچنین گفت: خانواده‌های نیازمند نیز به‌طور رایگان از خدمات غربالگری و مداخلات درمانی برخوردار شده‌اند و ارتباط مؤثر با دانشگاه علوم پزشکی نقش مهمی در تحقق این دستاورد داشته است. دکتر «میثم بابایی»، فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان نیز به تبیین اپیدمیولوژی اختلالات شنوایی، عوامل خطر و تبعات آن پرداخت و گفت: در سال ۲۰۱۸ حدود ۲۴۶ میلیون نفر در جهان با کاهش شنوایی ناتوان‌کننده زندگی می‌کردند و پیش‌بینی می‌شود این رقم تا سال ۲۰۵۰ به بیش از ۹۰۰ میلیون نفر برسد. وی با بیان این که امروزه همه افراد به نوعی در معرض تروم‌های شنوایی هستند، افزود: کاهش شنوایی ناتوان‌کننده نتنها بار سنگینی بر نظام سلامت تحمیل می‌کند، بلکه ناتوانی‌هایی جدی در فرد از جمله اختلالات گفتاری، رفتاری، ارتباطی و اجتماعی ایجاد می‌نماید. دکتر «بابایی» خاطرنشان کرد: خوشبختانه سیستم بهداشت و درمان کشور از غربالگری و نظام شناسایی قوی برخوردار است که در بسیاری از موارد، نتایج مؤثری به همراه دارد. نکته کلیدی، شناسایی سریع و آغاز به‌موقع درمان است که می‌تواند از بروز ناتوانی‌های گسترده جلوگیری کند. وی با تأکید بر نقش آموزش و پیشگیری، به مراقبان و سفیران سلامت توصیه کرد: ریسک‌فاکتورها را به‌درستی شناسایی و خانواده‌ها را به اقدام زودهنگام تشویق کنند تا بتوانیم از پیامدهای جدی اختلالات شنوایی پیشگیری کنیم. «هدی تونی» رئیس کانون شنوایی شراسان شمالی با بیان این که شنوایی نیز در این همایش با اشاره به اهمیت تست OAE گفت: این تست در مرکز بهداشت حضرت رسول (ص) انجام می‌شود و نقش مهمی در شناسایی اختلالات شنوایی در مراحل اولیه دارد. وی با هدف افزایش آگاهی و توانمندسازی مراقبان و سفیران سلامت، به معرفی انواع تست‌های شنوایی پرداخت و افزود: آشنایی با این تست‌ها می‌تواند به شناسایی زودهنگام اختلالات شنوایی کمک کند و روند ارعاج و درمان را تسریع بخشد. «روح...» یزدانی، مدیر گروه مبارزه با بیماری‌ها در معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نیز در این همایش به تشریح گام‌های اجرایی برنامه نظام مراقبت گوش و شنوایی پرداخت و اظهار کرد: این برنامه تنها به غربالگری نوزادان محدود نمی‌شود، بلکه نظامی گسترده است که از غربالگری آغاز شده و تا مراحل مراقبت، درمان و پیگیری را دربرمی‌گیرد. وی با اشاره به گسترش مراکز غربالگری در سراسر استان افزود: در حال حاضر در تمامی شهرستان‌های استان مراکز غربالگری فعال هستند، اما با وجود جایگاه مناسب استان در سطح کشور، متأسفانه هنوز حدود ۱۰ درصد از نوزادان استان غربالگری نمی‌شوند. هدف ما این است که تک‌تک این نوزادان شناسایی و تحت پوشش قرار گیرند. «یزدانی» با هشدار درباره تغییر رتبه کم‌شنوایی، افزود: این موضوع رنگ خطری جدی برای نظام سلامت است و نشان می‌دهد که باید بیش از پیش به اهمیت غربالگری درست و به‌موقع توجه کنیم. وی همچنین به مزایای اقتصادی و اثربخشی بالایی غربالگری اشاره کرد و گفت: پیشگیری از بروز اختلالات شدید شنوایی نه‌تنها موجب کاهش هزینه‌های درمانی در آینده می‌شود، بلکه باعث ارتقای کیفیت زندگی افراد نیز خواهد شد. وی بر نقش کلیدی مراقبان سلامت در اجرای موفق این برنامه تأکید و تصریح کرد: تا پایان امسال باید تمامی نوزادان استان تحت غربالگری شنوایی قرار گیرند و در این مسیر، همراهی و پیگیری مراقبان سلامت حیاتی است.

روزنامه

خراسان شمالی

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

۰۵۸۳۲۲۳۹۷۶۴-۰۹۱۵۱۸۶۳۲۶۳