

خواب کم در بین دانش آموزان به یک معضل مهمی تبدیل شده است، زیرا دانش آموزان کم خواب قدرت یادگیریشان در طول تحصیل کاهش پیدا می‌کند. این امر توجه والدین را می‌طلبد تا فکر اساسی به خواب فرزندانشان کنند



عفونتی که در خانم‌ها شایع‌تر است

یک متخصص کلیه و مجرای ادراری درباره علل عفونت‌های ادراری شایع در زنان توضیح داد: زهرا فتوحی متخصص کلیه و مجرای ادراری در گفت‌وگو باخ باشگاه خبرنگاران جوان، درباره عفونت ادراری در خانم‌ها اظهار کرد: این نوع عارضه در ناحیه دستگاه ادراری اتفاق می‌افتد که در خانم‌ها به دلیل کوتاه بودن مجرای خروجی ادرار بسیار شایع‌تر است در واقع دستگاه ادراری وظیفه تولید و دفع ادرار را بر عهده دارد؛ این ناحیه از بدن شامل کلیه‌ها، لوله میزانی، مثانه، میزراه یا پیشابراه می‌شود. وی افزود: اعضای اصلی سیستم ، کلیه‌ها هستند که در دو طرف بدن قرار گرفته‌اند که خون را تصفیه کرده و آب و مواد راندر را به شکل ادرار از بدن خارج می‌کنند. متخصص کلیه و مجرای ادراری درباره علائم نشانه‌های اصلی این نوع عارضه بیان کرد: این بیماری با سوزش و تکرر ادرار، درد زیر شکم همراه خواهد بود. که این علائم و نشانه‌ها در اثر تحریک مثانه و مجرای خروجی ادرار به وسیله باکتری‌ها ایجاد می‌شود. نشانه‌های دیگری همچون تب و لرز، درد پهلوها، بدحالی ایجاد می‌شود. فتوحی درباره درمان این عارضه بیان کرد: برای درمان این نوع عارضه نباید ادرار را نگه داشت؛ اگر فرد مانع خروج مواد آلوده از بدن شود باعث می‌شود ادرار به میزانی برگردد و منجر به عفونت دستگاه ادراری شود؛ در آخر مهم‌ترین راه برای درمان تغییر سبک زندگی است.

«معجزه قرن» معجزه نمی‌کند!

♦ گروه سلامت //

مدتی است شاهد تبلیغات گسترده محصولات سلامت محور در شبکه‌های اجتماعی هستیم، یک روز ادعا می‌شود که درمان قطعی ریزش مو کشف شد و روز دیگر ادعا می‌کنند که با مصرف داروی خاص قدتان افزایش پیدا می‌کند، حالا همین افراد در جدیدترین شگرد تبلیغی خود از نوعی قارچ به عنوان «معجزه قرن» رونمایی کردند.

فارس: هرازگاهی در فضای مجازی با موج تبلیغات محصولات تغذیه‌ای و سلامت محور مواجه می‌شویم، یک روز شاهد تبلیغات داروهای رشد مو هستیم و روز دیگر شاهد تبلیغ داروهای افزایش قد؛ گاهی هم عده‌ای برای کسب درآمد روی به تبلیغات عجیب و غریب محصولات گیاهی می‌آورند و عنوان می‌کنند که محصول ما عملکرد معجزه آسایی دارد.

نکته قابل تامل اینجاست که شبکه‌های اجتماعی به بستری برای تبلیغات گسترده این محصولات تبدیل شده و در مواقعی به قدری حجم این تبلیغات زیاد است که برایمان این سوال ایجاد می‌شود که آیا این محصولات غذایی واقعا تاثیری بر سلامت جسمانی ما دارد؟

در ادامه همین تبلیغات‌های عجیب و غریب چند وقتی است شاهد تبلیغ گسترده قارچ «گانودرما» در فضای مجازی و برخی سایت‌ها هستیم، تبلیغی که از این محصول گیاهی به عنوان «معجزه قرن» یاد می‌کند و به مخاطبان القا می‌کند که این گیاه خواص معجزه‌آسایی در زمینه پیشگیری از بروز بیماری‌ها و کاهش وزن دارد.

با جست‌وجویی در فضای مجازی مشاهده می‌کنیم که این محصول در قالب‌های قهوه و دمنوش با قیمت‌های زیاد به فروش می‌رسد و فروشندگان مدعی هستند که «قارچ گانودرما» خواصی مانند پاکسازی بدن ، سم زدایی، جوان‌سازی پوست و خواص ضد سرطانی را داراست.

برای بررسی بیشتر این ادعاها با تعدادی از

کارشناسان به گفت‌وگو پرداختیم و نظرات آن‌ها را جویا شدیم.

♦ «قارچ گانودرما» خوب یا بد؟

سپیده دولتی کارشناس دفتر بهبهود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: در یکی دو سال اخیر صحبت درخصوص قارچ گانودما و اثرات آن در جامعه زیاد شده

است و مصرف این قارچ محبوبیت روز افزونی پیدا کرده است. این قارچ از چند هزار سال پیش در طب شرقی در چین و ژاپن بر ا ی

درمان بیماری‌های مختلف استفاده می‌شود. کارشناس دفتر بهبهود تغذیه جامعه وزارت بهداشت افزود: ژاپنی‌ها معتقدند که نوع قرمز رنگ این قارچ دارای خواص درمانی است، اما چینی‌ها معتقدند که نوع سیاه رنگ دارای خواص درمانی به مراتب بیشتر از نوع قرمز رنگ است. منابع و کتب قدیم، این قارچ را برای درمان تنگی نفس، تقویت حافظه، افزایش قدرت بدنی، افزایش طول عمر، درمان بیماری‌های کلیه و کبد، آرتریت (ورم مفاصل) ، آسم، زخم معده، دیابت مفید دانسته‌اند.

وی ادامه داد: تحقیقات زیادی در خصوص تاثیرات این نوع قارچ انجام شده است که این تحقیقات تاثیرات مختلفی همچون تقویت سیستم ایمنی، بهبود خستگی و افسردگی، سلامت قلب، کنترل قند خون، ضد سرطانی، پاپیلومانی انسانی و ضد باکتری را برای این نوع قارچ عنوان کرده‌اند. اما باید توجه داشت با مرور بر روی تحقیقات انجام

در خصوص تاثیر این قارچ برای کاهش وزن تبلیغات زیادی انجام می‌شود و حتی در برخی از مکمل‌ها و دمنوش های تولید داخل به عنوان یک ماده موثر در کاهش وزن استفاده شده است.

کارشناس دفتر بهبهود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تاکید کرد: مطالعات تاثیر این قارچ در کاهش وزن عمدتاً بر روی موش‌ها انجام شده است و نمی‌توان آن را کاملاً ایمن و اثربخش برای انسان دانست و بنابراین برای کاهش وزن یا هر نوع مشکلی باید به فرد متخصص در آن حوزه مراجعه کرد و گول تبلیغات عوام فریبانه که در خصوص تاثیر برخی از مواد غذایی یا گیاهان انجام می‌شود را نخورد.

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت:

بیماری‌های غیرواگیر عامل ۸۲ درصد مرگ‌ها در کشور است

ایران در زمینه برنامه ریزی، مدیریت، پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر پیشروترین کشور منطقه است و حتی در جهان هم حرف‌های زیادی برای گفتن داریم. وی بیان کرد: البته اجرای این برنامه‌ها به منابع، مشارکت مردم و بخش خصوصی و تعهد سیاسی همه بخش‌ها نیاز دارد، زیرا وزارت بهداشت به تنهایی نمی‌تواند این اقدامات را انجام دهد و در زمینه کنترل بیماری‌های غیرواگیر در بسیاری از موارد به مشارکت بین بخشی نیاز است.

♦ **هفته ملی دیابت در آبان ماه**

استوار در پاسخ به این سوال که آیا برنامه‌ای برای برگزاری پویشی جهت غربالگری دیابت در کشور وجود دارد، گفت: در آبان ماه هفته ملی دیابت برگزار می‌شود و همه کشور با این موضوع درگیر خواهد شد، اما به وسعت پویش ملی کنترل فشار خون نخواهد بود و در واقع غربالگری به آن وسعت انجام نمی‌شود. دانشگاه‌های علوم پزشکی و بخش خصوصی و سازمان‌های مردم‌نهاد و خیریه‌ها در زمینه اطلاع‌رسانی درباره دیابت در این هفته در کنار وزارت بهداشت خواهند بود و آموزش‌های لازم هم ارائه می‌شود.

بیش از سه چهارم موارد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیرواگیر به علت ۴ بیماری اصلی یعنی بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، سرطان‌ها و بیماری‌های مزمن تنفسی است.

♦ **جایگاه ایران در زمینه**

پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت اظهار داشت: در زمینه بیماری‌های غیرواگیر به اجرای برنامه پزشکی خانواده و پیشگیری از این بیماری‌ها بسیار امیدواریم.

♦ **گروه سلامت //**

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت گفت: بیماری‌های غیرواگیر در حال حاضر مهم‌ترین عامل تهدیدکننده سلامت انسان است و رویکرد وزارت بهداشت در دوره جدید بیشتر بر پیشگیری متمرکز شده و این در حالی است که مجبوریم بر بیماری‌های غیرواگیر مرکز کنیم، زیرا ۸۲ درصد مرگ‌ها در کشور به علت این بیماری‌ها اتفاق می‌افتد.

افشین استوار در گفت‌وگو با ایرنا درباره اهمیت توجه به بیماری‌های غیرواگیر و حرکت وزارت بهداشت به این سمت، افزود: اگر دولت به بیماری‌های غیرواگیر توجه نکند، نه تنها سلامت مردم، بلکه روند توسعه هم با چالش جدی مواجه می‌شود. هیچ گریزی از توجه به بیماری‌های غیرواگیر وجود ندارد و هر گونه بی‌توجهی به این موضوع باعث زمین گیر شدن توسعه کشور در آینده می‌شود.

وی ادامه داد: البته رویکرد توجه به بیماری‌های غیرواگیر را می‌توانستیم زودتر از این هم در کشور آغاز کنیم، اما در حال حاضر هم زمان مناسبی برای پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر است.

♦ **نقش پزشکی خانواده در تشخیص زودرس بیماری‌ها**

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر

♦ **گروه سلامت //**

متخصص زنان و زایمان درباره تاثیر ماموگرافی بر تشخیص سرطان و اهمیت این آزمایش توضیح داد.

طاهره افتخار متخصص زنان و زایمان در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره زمان ماموگرافی و علائم سرطان سینه اظهار کرد: امروزه به دلیل پیشرفت علم، راه‌های زیادی برای درمان سرطان سینه وجود دارد که بهترین آن‌ها انجام منظم ماموگرافی از سن ۴۰ تا ۷۰ سالگی است، البته زنانی که در سنین بالای ۷۰ سال هستند و شرایط جسمی خوبی دارند نیز توصیه به انجام ماموگرافی می‌شود. این متخصص زنان تاکید کرد: در صورتی که سابقه سرطان سینه در افراد فامیل درجه یک در سنین جوانی وجود داشته باشد انجام ماموگرافی در سنین پایین‌تر هم توصیه می‌شود؛ انجام ماموگرافی براساس تصمیمات متخصص هریک با دو سال انجام می‌شود.

او درباره عوامل موثر در ایجاد سرطان سینه گفت: یکی از علل اصلی سرطان سینه غددی است که در ناحیه سینه ظاهر می‌شوند که برای تشخیص آن متخصص، ماموگرافی تجویز خواهد کرد و افرادی که پروتز دارند حتما باید ماموگرافی انجام دهند. این متخصص زنان درباره علائم و نشانه‌های این نوع سرطان گفت: مهم‌ترین و شایع‌ترین علامت سرطان سینه، وجود توده‌ای در سینه فرد است که البته با درد همراه نیست. این توده سفت ممکن است در هر سایزی وجود داشته باشد؛ در اکثر موارد این توده متحرک نیست و به بافت یا پوست سینه چسبیده است؛ این نوع شایع‌ترین فرم توده سرطانی سینه است اما در حدود ۱۰ درصد موارد ممکن است این توده درد داشته باشد یا متحرک است. او افزود: ترشح از نوک سینه یکی از نشانه‌های سرطان این ناحیه است؛ اگر فرد ترشح خود بخودی از نوک سینه به رنگ زرد شفاف، خونی یا خونا به‌ای داشته باشد و حس کند لباس زیرش خونی و خیس شده است ، می‌تواند یکی از علائم سرطان سینه باشد. افتخار متذکر شد: ماموگرافی یک روش سریع و درمانی ایمن است زیرا تنها میزان کمی از تابش اشعه برای ماموگرافی استفاده می‌شود البته فرد مبتلا باید از برنامه غذایی مناسبی بهره‌برد و در انجام ماموگرافی کوتاهی نکند، زیرا در تشخیص سریع این نوع بیماری بسیار موثر است.

بخور و نخورهای فشارخون

♦ **گروه سلامت //**

فشار خون بیماری است که به دلایل فراوان از جمله چاقی، و مصرف نمک زیاد به وجود می‌آید، اما باید دید که به چه دلایل افراد مبتلا به فشار خون بالا می‌شوند و بهترین روش های درمان آن چیست؟

نوشیدنی‌های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه‌های گازدار، سبب افزایش فشارخون می‌شوند، می‌توانید به جای آن‌ها از انواع چای و دم‌کردنیهای گیاهی یا دوغ کم‌نمک استفاده کنید. کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گل‌ابی، زیتون، تره‌فرنگی، سویا، گوجه‌فرنگی، گریپ‌فروت و لیموترش می‌توانند بطور طبیعی فشار خون را کاهش دهند. مصرف این مواد غذایی اصلا به معنای قطع درمان دارویی نیست. بخصوص درمورد گریپ‌فروت بهتر است نظر پزشک خود را جویا شوید، چرا که این میوه می‌تواند غلظت برخی داروهای فشارخون را افزایش دهد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.تأمین پتاسیم بدن برای مبتلایان به فشارخون ضروری است. موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور، آلو، سیب‌زمینی، سیر، بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه‌فرنگی، انواع سبزیجات و حبوبات از منابع غنی پتاسیم محسوب می‌شوند.آزنجاک در حین طبخ غذا از نمک استفاده میشود، هنگام صرف دیگر دست به نمک دان نبرید و گلپر، آویشن، نعنا خشک یا کنجد را جایگزین نمک کنید. سوسیس، کالباس، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی ،انواع سس‌ها، سوپ‌ها و کنسروهای آماده حاوی مقادیر بالای نمک هستند و باید مصرف شان را محدود کنید. حبوبات سرشار از فیبرهای محلول درآب هستند و استفاده از آنها می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. در بین انواع گوشت‌ها، گوشت ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها موجب عوارض قلبی عروقی نمی‌شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.نوشیدنی‌های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه‌های گازدار، سبب افزایش فشارخون میشوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می‌توانید بجای آنها از انواع چای و دم‌کردنی‌های گیاهی یا دوغ کم‌نمک استفاده کنید.

ارتباط مصرف نوشابه با مرگ زودرس

♦ **گروه سلامت //**

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد مصرف نوشابه حتی نوشابه‌های فاقد قند با خطر مرگ زودهنگام مرتبط است.

به گزارش ایسنا، افرادی که به طور مداوم نوشابه مصرف می‌کنند بیشتر در معرض مرگ زودهنگام قرار دارند که این روند در نوشیدنی‌های حاوی شیرین‌کننده مصنوعی و قند نیز مشاهده می‌شود. درحالی‌که کارشناسان اظهار داشتند این مطالعه نمی‌تواند تایید کننده نقش مصرف نوشابه در افزایش خطر مرگ باشد، اما یافته‌های بدست آمده در راستای اقدامات عمومی برای کاهش مصرف نوشابه است. دکتر «نیل مورفی» یکی از محققان این مطالعه از آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان گفت: یافته‌های بدست آمده در مورد نوشابه‌های حاوی قند تاکیددی بر ضرورت کاهش مصرف این نوع نوشیدنی و جایگزین کردن آن با نوشیدنی‌های سالم‌تر است. به گفته وی لازم است تحقیقات بیشتری در مورد مکانیزم تاثیرگذاری شیرین‌کننده‌های مصنوعی بر سلامت انجام شود. محققان اظهار داشتند: در این بررسی اطلاعات ۴۵۰ هزار نفر که ۷۰ درصد آن‌ان از یونان تا ۱۰ کشور اروپایی مورد مطالعه قرار گرفت. میانگین سنی آنان ۵۰ سال بوده که در فاصله سال‌های ۱۹۹۲ تا ۲۰۰۰ به این تحقیقات ملحق شده و مدت ۱۶ سال تحت کنترل قرار گرفتند. در این بازه زمانی بیش از ۴۱ هزار و ۶۰۰ مورد فوتی گزارش شد.

