

واکسن آنفلوآنزای تاریخ مصرف گذشته در داروخانه‌های فارس نیست

مدیر تحقیق و توسعه معاونت غذا و داروی علوم پزشکی شیراز گفت: هیچ موردی از وجود واکسن آنفلوآنزای تاریخ مصرف گذشته در داروخانه‌های استان فارس مشاهده نشده و مطالب منتشر شده در فضای مجازی در این زمینه فاقد اصالت است. دکتر مصطفی قائمی‌نیا به خبرنگار ایرنا گفت: حتی اگر واکسنی تاریخ مصرفش نزدیک به اتمام هم باشد توسط کارشناسان و مأموران از داروخانه‌ها جمع‌آوری و مرجوع می‌شود. داروخانه‌ها تحت پایش مستمر هستند و علاوه بر بازرسی و نظارت دائم به‌صورت غیر محسوس نیز پایش می‌شوند. اخیراً مطالبی درباره فروش غیرقانونی واکسن آنفلوآنزای سال قبل در استان فارس در برخی از شبکه‌های مجازی منتشر شده است. در این مطالب آمده است: گزارش‌هایی رسیده که حاکی از عرضه غیرقانونی واکسن آنفلوآنزای سال گذشته از سوی برخی داروخانه‌ها به‌ویژه در استان فارس است. در ادامه این مطالب آمده است: افرادی که طی چند روز گذشته واکسن آنفلوآنزا تزریق کردند بدانند که این واکسن‌ها مربوط به سال قبل بوده و اثربخشی لازم را ندارند و باید مجدداً واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. البته این‌طور بیان شده که این واکسن‌ها عوارض خاصی برای مردم ندارد و مشکلاتش عدم اثربخشی است. واکسن آنفلوآنزا محتوی آنتی‌ژن‌های سطحی ویروس این بیماری است که به‌صورت سوسپانسیون (محلول جامد در مایع) در سرنگ‌های آماده مصرف و به شکل مایع شفاف و بی‌رنگ در سرنگ‌های تک دز عرضه می‌شود.



معاون حمل‌ونقل شهردار شیراز خبر داد:

ایمن‌سازی معابر شیراز همزمان با بازگشایی مدارس

طرح را در ادامه پویش «از خودمون شروع کنیم» و در قالب فعالیت مشترک پلیس، آموزش و پرورش و شهرداری برای تأمین امنیت عبور و مرور و دانش‌آموزان عنوان و خاطر نشان کرد: یکی از اهداف اجرای طرح پلیس مدرسه، پرورش روحیه نظم و انضباط فردی و احترام به قوانین در دانش‌آموزان برای تحقق و نهادینه شدن فرهنگ صحیح رانندگی در جامعه است.

زوربخش بایبان اینکه ۵۰ دانش‌آموز در این طرح با پلیس و شهرداری همکاری می‌کنند، افزود: وظیفه پلیس مدارس که با پرچم و کاورهای مخصوص در کنار پلیس قرار می‌گیرند، هدایت دانش‌آموزان از عرض خیابان‌ها و جلوگیری از ایجاد ترافیک مقابل مدارس است.

وی بایبان اینکه همکاری خانواده‌ها در کاهش

به گفته معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری شیراز، عملیات ایمن‌سازی مدارس در قالب نصب تابلوها و علائم ترافیکی، خط‌کشی، تجدید و یا شست‌وشوی آن نصب چراغ چشمک‌زن، استوانه ایمنی و سایر تجهیزات ترافیکی انجام می‌شود. زوربخش ادامه داد: پیش‌بینی می‌شود عملیات اجرایی ایمن‌سازی مقابل مدارس در ۳۰ مبر و حدود ۴۰ گذرگاه عابر پیاده تا پایان مهرماه با فعالیت‌های شبانه‌روزی اکیپ اجرایی معاونت حمل‌ونقل و ترافیک انجام شود.

اجرای طرح پلیس مدرسه در ۱۰ مدرسه شیراز
وی همچنین از اجرای طرح پلیس مدرسه باهدف فرهنگ‌سازی و تأمین ایمنی دانش‌آموزان در ۱۰ مدرسه شهر شیراز با همکاری پلیس راهور فارس تا پایان هفته دوم مهرماه خبر داد.

معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری شیراز این

معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری شیراز از ایمن‌سازی مقابل ۳۰ مدرسه در این کلان‌شهر همزمان با بازگشایی مدارس با هدف افزایش ایمنی عبور و مرور دانش‌آموزان در نقاط حادثه‌خیز خبر داد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی شهرداری شیراز، مجتبی زوربخش گفت: طرح ایمن‌سازی مدارس در قالب ستاد مهر از نیمه اول شهریورماه آغاز شده است.

وی افزود: برنامه‌ریزی و بازدیدهای کارشناسی به همراه کارشناسان پلیس راهور و در برخی موارد مکاتبات مدارس و آموزش و پرورش از نیمه دوم مرداد در دستور کار قرار گرفت. معابر حادثه‌خیز مقابل مدارس شناسایی شده و عملیات اجرایی آن تا قبل از مهرماه به اتمام می‌رسد.

در حاشیه شانزدهمین اجلاس جهانی ترکیه؛ اثر کودک شیرازی رتبه برتر مسابقه نقاشی اتحادیه شهرهای تاریخی را کسب کرد



نقاشی یک کودک شیرازی، به‌عنوان اثر برتر مسابقه بین‌المللی نقاشی، در حاشیه شانزدهمین اجلاس شهرهای تاریخی در بوسرای ترکیه شناخته شد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی شهرداری شیراز، از بین ۹۶ اثر ارسالی به مسابقه جهانی «لمس رنگ تاریخ» که در حاشیه شانزدهمین اجلاس شهرهای تاریخی در بوسرای ترکیه برگزار شد، نقاشی «درسا روزیبه» ۱۲ ساله از شیراز جزو ۵ اثر برتر قرار گرفت.

این مسابقه با هدف افزایش دانش و آگاهی کودکان نسبت به تاریخ و اطلاع‌رسانی در زمینه میراث فرهنگی به دانش‌آموزان و دانشجویان و شهروندان از طریق برگزاری نمایشگاه آثار هنری در شهر بوسرای کشور ترکیه برگزار شد که طی آن اثر نقاشی از کودک ۹ تا ۱۳ ساله شهرهای تاریخی عضو این اتحادیه مورد ارزیابی قرار گرفت و کمیته داوران منتخب شهرداری بوسرا ۵ اثر را به‌عنوان آثار برتر و ۵ اثر را به‌عنوان آثار شایسته تقدیر انتخاب کردند. شرکت‌کنندگان این مسابقه از ۱۵ شهر بلرت (استرالیا)،

کازان (روسیه)، کیوتو و نارا (ژاپن)، ووشی (چین)، تاینان (تایوان)، بوداپست (مجارستان)، کوتاهیا، بوسرا، قونیه، استانبول، ازمیر و سامسون (ترکیه)، شیراز و کاشان (ایران) بوده‌اند که همگی عضو اتحادیه شهرهای تاریخی هستند. در طول مدت برگزاری این اجلاس، نمایشگاهی هنری در مرکز فرهنگی «طیاره» در شهر بوسرا برگزار شده است که طی آن، آثار ارسالی در معرض دید عموم قرار گرفت. همچنین در حاشیه این نمایشگاه نقاشی، غرفه‌هایی از صنایع دستی شهرهای تاریخی عضو اتحادیه نیز برپا شده بود که غرفه صنایع دستی شیراز با استقبال چشمگیری مواجه شد.



حوادث ترافیکی مؤثر است، یادآور شد: از والدین می‌خواهیم وظیفه انتقال دانش‌آموزان را به سرویس‌های مدارس بسپارند و از انتقال فرزندشان با خودروی شخصی به مدرسه خودداری کنند.

طراحی مدل شبیه‌سازی صحنه حادثه در علوم پزشکی شیراز برای نخستین بار



مدیر گروه سلامت در بلایا در دانشگاه علوم پزشکی شیراز، اضافه کرد: نرم‌افزار جامع مدیریت اورژانس ۱۱۵ فارس و به‌تبع آن ساخت نرم‌افزار جامع حوادث ترافیکی در دانشگاه علوم پزشکی شیراز نیز به همت جمعی از افراد مجرب در زمینه طراحی، در سال ۱۳۹۶ با حضور وزیر بهداشت، در اورژانس شیراز و شهرستان‌های تابعه استان فارس افتتاح و راه‌اندازی شد و در نوع خود منحصره‌فرد بوده و هم‌اکنون بین دستگاه‌های مختلف در استان فعال است؛ این نرم‌افزار شبیه‌سازی نیز به‌عنوان گامی دیگر در امر توسعه خدمات‌رسانی به مصدومان سوانح، قادر به تمسیم به سایر دستگاه‌های امدادی مانند هلال‌احمر، آتش‌نشانی، پلیس و دیگر دستگاه‌های مرتبط خواهد بود.

دکتر پیروی دستاوردهای دانشگاه علوم پزشکی شیراز را در سطح کشور بی‌نظیر و آن را حاصل سال‌ها تلاش، تجربه و تلفیق آن با علوم نوین

می‌شد که برای نخستین بار در کشور، به همت جوانان دانشکده مدیریت و اطلاع‌رسانی پزشکی شیراز، طراحی و ساخته شد. او که خود به‌عنوان مجری این طرح فعالیت داشته، در ادامه به قابل‌ارائه بودن این مدل شبیه‌سازی با سناریوهای مختلف اشاره کرد و گفت: نرم‌افزار شبیه‌ساز بحران قادر است صحنه‌های حوادثی مانند حوادث ترافیکی، آتش‌سوزی، زلزله و موارد مشابه، با تعداد متفاوت مصدوم درصحنه را شبیه‌سازی کرده و کاربرد پس از ورود به صحنه مجازی حادثه، ضمن طی مراحل چندگانه روبه‌رو شدن با یک بحران پس از شناسایی مصدومان، انجام مراحل تریاژ، انتقال و اقدامات تکمیلی را یکی پس از دیگری دنبال کرده و آموزش لازم و صحیح را فرامی‌گیرد که در نهایت امتیاز مربوط به هر یک از فعالیت‌های کاربر در مراحل مختلف و سرعت عمل کاربر نیز محاسبه و نمایش داده می‌شود.

ابزار آموزشی شبیه‌سازی رایانه‌ای صحنه حادثه باهدف آموزش تیم‌های درمان و فوریت‌های پزشکی در دانشکده مدیریت و اطلاع‌رسانی پزشکی شیراز، برای نخستین بار در کشور ساخته شد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، مدیر گروه سلامت در بلایا و رئیس دانشکده مدیریت و اطلاع‌رسانی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اعلام خبر این موفقیت، گفت: این پروژه از سال ۱۳۹۴ کلید خورده و پس از طراحی به همت متخصصان جوان شیرازی، فاز نخست آن به بهره‌برداری رسیده است. دکتر محمود رضا پیروی با بیان اینکه از آغاز سال تحصیلی جدید و برای آموزش دانشجویان جدید و مرتبط، این ابزار مورد‌استفاده قرار می‌گیرد، افزود: این مدل شبیه‌سازی تا پیش‌ازاین در انحصار یک شرکت اروپایی بود و برای استفاده از آن در مدت‌زمان محدود می‌بایست هزینه گزافی پرداخت

سلامت

مواد خوراکی سرشار از اسید فولیک را بشناسیم



متخصصان توصیه می‌کنند به‌منظور پیشگیری از کمبود اسید فولیک، روزانه حداقل ۴۰۰ mcg از این ویتامین استفاده شود.

به گزارش خبرنگار مهر، فولات یک ویتامین محلول در آب است که دارای عملکردهای بسیار مهمی در بدن است. فولات با نام‌های ویتامین B۹ یا اسید فولیک هم شناخته می‌شود. موجب رشد مناسب جنین و کاهش ریسک نقایص هنگام تولد می‌شود و همچنین از تقسیم سلولی سالم در بدن حفاظت می‌کند.

فولات یا اسید فولیک به‌طور طبیعی در بسیاری از مواد خوراکی غنی شده یافت می‌شوند. در ادامه به برخی مواد خوراکی حاوی مقادیر بالا اسید فولیک اشاره شده است:

مارچوبه

مارچوبه حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی متعددی ازجمله فولات است. همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها بوده و دارای خواص ضدالتهابی و ضد باکتریایی هم است. مارچوبه منبع عالی فیبر سالم برای قلب است.

حبوبات

حبوبات شامل لوبیا، عدس و نخود منبع عالی فولات یا اسید فولیک هستند. حبوبات منبع غنی فیبر، پروتئین و آنتی‌اکسیدان‌ها و همچنین ریزمغذی‌های مهمی نظیر منیزیم، پتاسیم و آهن است.

تخم‌مرغ

به‌منظور افزایش میزان مصرف برخی مواد مغذی ضروری، اسید فولیک را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید.

خواص شربت شیرین بیان

شربت شیرین‌بیان حاوی انواع ویتامین‌های ACE، گروه ویتامین‌های B مانند B۱، B۲، B۳، B۶، پروتئین، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، سلنیوم، منیزیم، روی، سلنیوم، فلاونوئید، کولین، اسید گلیسرئیک، تیمول، پلی‌فنول و کومارین است. در این مطلب به بررسی خواص شربت شیرین‌بیان و اینکه مصرف این شربت برای چه افرادی مفید است می‌پردازیم.

مهم‌ترین خواص شربت شیرین بیان
این شربت تأثیری چشمگیر در کاهش اسید معده، رفع زخم معده و اثنی‌عشر (دوازدهه)، ورم روده‌ها، نفخ شکم، التهاب و سرطان معده دارد و به علت داشتن اسید گلیسرئیک به ترمیم زخم معده و روده‌ها کمک می‌کند.

همچنین شربت شیرین‌بیان نقشی مؤثر در بهبود رفلکس معده (برگشت غذا از معده به مری) و ناراحتی‌های تنفسی مانند عفونت ریه، آسم و سرفه دارد، همچنین عفونت معده (هلیکوباکتریلوری)، سوزش و احساس سنگینی معده، گرفتگی عضلات و روماتیسم مفصلی (آرتريت روماتوئید) را رفع می‌کند. مصرف شربت شیرین‌بیان به ترک سیگار و درمان هیپاتیت کمکی شایان می‌کند؛ این شربت نقشی مؤثر در تقویت بینایی، معده، روده‌ها و سیستم ایمنی بدن، افزایش طول عمر و رفع یبوست، بواسیر (هموروئید)، ورم پروستات و تصلب شرایین (سفتی و گرفتگی عروق) دارد؛ همچنین برای افرادی که دچار فشارخون پایین هستند، مفید است.

میتلابان به فشارخون بالا، زنان باردار و افرادی که دچار اختلالات کبدی، کلیوی و تیروئیدی هستند باید در مصرف شربت شیرین‌بیان احتیاط کنند.

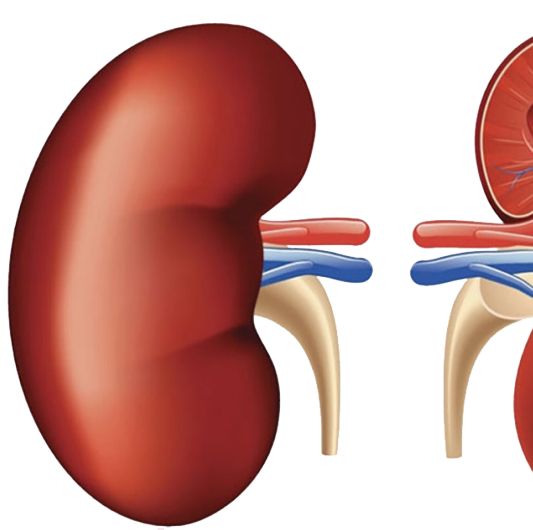
مواد لازم تهیه سه لیتر شربت شیرین بیان
ریشه شیرین‌بیان = ۸۰۰ گرم
عسل = ۴۰۰ گرم
آب معمولی یا آب مقطر = یک و نیم لیتر

طرز تهیه شربت شیرین بیان
- ریشه شیرین‌بیان خشک را به‌خوبی بشویید و پوست آن را جدا کنید.
- ماده زردرنگ وسط ریشه شیرین‌بیان را خرد و آسیاب کنید.
- پودر شیرین‌بیان را با یک و نیم لیتر آب معمولی یا آب مقطر در ظرفی بریزید و بگذارید ۱۲ ساعت بماند.
- محلول ریشه شیرین‌بیان و آب را در حرارت غیرمستقیم بجوشانید تا مقداری از آب آن تبخیر شود.
- ظرف را از روی اجاق‌گاز بردارید؛ پس‌ازاینکه دمای محلول ریشه شیرین‌بیان و آب، متعادل (۵۰ درجه سانتی‌گراد) شد عسل را به مواد درون ظرف اضافه کنید.
- محلول ریشه شیرین‌بیان، آب و عسل را به‌خوبی هم بزنید تا شربت قوام بیاید.
- شربت شیرین‌بیان را روزانه سه استکان ۱۵ دقیقه قبل از هر وعده غذایی مصرف کنید.
- برای تهیه یک استکان از شربت ریشه شیرین‌بیان، ۲ قاشق مرباخوری از این شربت غلیظ را با یک استکان آب جوشیده شده ولرم مخلوط و میل کنید.

مراقبت از کلیه‌ها از زبان یک فوق تخصص کلیه، فشارخون، دیالیز، پیوند

به پزشک مراجعه کنید. به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، نفرولوژیست پزشکی است که پس از طی مراحل تخصص بیماری‌های داخلی در بیماری‌های کلیه و فشارخون فوق تخصص دارد و تمامی امور پیشگیری، مراقبت و درمانی غیر جراحی کلیه در تخصص نفرولوژیست است.

عفونت‌های مکرر کلیه، بیماری‌های مادرزادی کلیه و سیستم ادراری و سنگ‌های متعدد کلیه و یا برخی داروها اشاره کرد. دکتر یابوری همچنین بایبان ضرورت پرهیز از مصرف خودسرانه دارو، توضیح داد: بسیاری از داروهایی که ما به‌طورمعمول و شاید با تعداد زیاد استفاده می‌کنیم برای کلیه‌ها ما مضرند؛ برای مثال اغلب مسکن‌ها و برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها این تأثیر را دارند؛ بنابراین بدون دستور پزشک نباید دارو استفاده کرد و اگر کلیه ما مشکلی دارد، لازم است به پزشک معالج خود اطلاع دهیم تا بر اساس وضعیت موجود، داروی مناسب را تجویز کند.



نوشیدنی به مقدار کافی آب و مایعات هم توصیه دیگر این پزشک بود و در این خصوص، گفت: کم نوشی و پر نوشی، هر دو سلامت کلیه را تهدید می‌کنند؛ اگر نگران محدودیت نوشیدن آب هستید، با پزشک خود مشورت کنید تا مقدار مناسب را با توجه به شرایط پزشکی شما این مقدار را برایتان مشخص کند، همچنین علائم‌های خطر را بشناسید، اگر به ناگاه دچار ورم، فشارخون بالا یا تغییر در رنگ یا حجم ادرار شدید، بی‌درنگ

در بدن هر فرد به‌طور عادی دو کلیه قرار دارد؛ کلیه‌ها علاوه بر دفع مواد اضافی بدن، وظایف مهم دیگری نیز بر عهده دارند که به همین علت لازم است از آن‌ها به‌خوبی مراقبت کنیم. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، فوق تخصص کلیه، فشارخون، دیالیز، پیوند بیمارستان حضرت علی‌اصغر (ع) ازجمله وظایف کلیه‌ها به تولید ماده محرک مغز استخوان برای خون‌سازی، تبدیل ویتامین D به نوع فعال و قابل‌استفاده برای بدن و تنظیم سطح کلسیم و فسفر خون اشاره کرد و گفت: بنابراین همان‌طور که آسیب دیدن این اعضای پرکار، باعث اختلالات شدیدی در بدن می‌شود، مراقبت از آنها در حفظ سلامت طی دوران جوانی و سالمندی نقش بسزایی دارد. دکتر وحیده یابوری با تأکید بر آگاهی داشتن از وضعیت عملکرد کلیه خود، افزود: این مورد می‌تواند شامل انجام آزمایش‌های خون و ادرار و تصویربرداری از سیستم ادراری باشد که برای انجام این کار لازم است به پزشک مراجعه کرد؛ انجام آزمایش‌های عملکردی کلیه به‌طورمعمول سالانه یک‌بار کافی است و در صورتی که آزمایش یا شرایط نیاز به پیگیری داشته باشد، ممکن است پزشک توصیه کند با فواصل کمتری آزمایش تکرار شود. شناخت عواملی که سلامت کلیه‌ها را تهدید می‌کند و کنترل این عوامل با همکاری پزشک، دیگر توصیه این فوق تخصص کلیه بود. او ازجمله این عوامل به دیابت، فشارخون بالا، بیماری‌های التهابی کلیه که اغلب خود را با دفع بیش‌ازحد پروتئین نشان می‌دهند،

