



تاریخ

۲۱

خرداد

۱۴۰۵

پنجشنبه

مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر معاونت بهداشت وزارت بهداشت اعلام کرد:

آب سالم و غذای بهداشتی؛ مهم‌ترین سد در برابر بیماری‌های عفونی گوارشی

بیماری‌های منتقله از آب و غذا را جدی بگیرید



آماده ORS، می‌توان با حل کردن ۶ قاشق چای‌خوری شکر و نصف قاشق چای‌خوری نمک در یک لیتر آب جوشیده سردشده، محلول خوراکی جبران مایعات تهیه کرد.

این مرکز همچنین از افراد مبتلا به اسهال خواست تا زمان بهبودی کامل و حداقل ۴۸ ساعت پس از قطع علائم از تهیه و توزیع غذا خودداری کنند. همچنین کودکان مبتلا نباید تا زمان رفع کامل علائم به مهدکودک، مراکز بازی گروهی یا استخر فرستاده شوند.

در این گزارش تأکید شده است که برخی عفونت‌های گوارشی، به‌ویژه اسهال‌های ویروسی، بسیار مسری هستند و در صورت تماس با فرد بیمار یا مواد دفعی وی امکان انتقال بیماری وجود دارد؛ از این رو رعایت بهداشت دست‌ها و شست‌وشوی صحیح پس از تماس با بیمار از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از انتقال عفونت به شمار می‌رود.

توصیه‌های بهداشتی برای پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های گوارشی

این مرکز با تأکید بر افزایش موارد عفونت‌های گوارشی، از شهروندان خواست برای پیشگیری از بیماری‌هایی مانند اسهال و استفراغ، نکات بهداشتی را به‌دقت رعایت کنند.

همچنین استفاده مشترک از ظروف غذاخوری با فرد بیمار، مصرف باقی‌مانده غذای وی و همچنین خوردن غذا یا نوشیدنی تهیه‌شده توسط فرد مبتلا می‌تواند خطر انتقال بیماری را افزایش دهد.لذا شهروندان برای نوشیدن و سایر مصارف روزانه از آب سالم و بهداشتی استفاده کنند و دست‌های خود را به‌طور مرتب با آب و صابون، به‌ویژه قبل از تهیه، سرو و مصرف غذا و پس از استفاده از سرویس بهداشتی، شست‌وشو دهند.

همچنین تأکید شده است که غذاها باید به‌طور کامل پخته شده و در کوتاه‌ترین زمان پس از پخت مصرف شوند. باقی‌مانده غذا نیز باید در ظروف دربسته و در یخچال نگهداری شود. میوه‌ها و سبزیجات را پیش از مصرف به روش صحیح گندزدایی و ضدعفونی کنند و در صورت امکان، میوه‌ها را پس از پوست‌کشی مصرف نمایند.
این راهنما همچنین نسبت به مصرف یخ غیربهداشتی، مواد غذایی آماده و نوشیدنی‌های عرضه‌شده در محیط‌های غیربهداشتی، به‌ویژه محصولات ارائه‌شده توسط فروشندگان دوره‌گرد، هشدار داده شده است. از دیگر توصیه‌های مطرح‌شده، خودداری از شنا در رودخانه‌ها، جوی‌ها و استخرهای آلوده است؛ زیرا این محیط‌ها می‌توانند زمینه انتقال عوامل بیماری‌زای گوارشی را فراهم کنند.

بنا بر اعلام مرکز مدیریت بیماریهای واگیر وزارت بهداشت، رعایت این نکات ساده اما مؤثر، نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به عفونت‌های گوارشی و حفظ سلامت فردی و عمومی جامعه دارد.

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت عنوان کرد:

افزایش موارد اسهال خونی در برخی استان‌ها

۲۱ دانشگاه علوم پزشکی کشور افزایش موارد ابتلا نسبت به مدت مشابه سال قبل مشاهده شده است.
مرادی افزود: بیشترین افزایش موارد در دانشگاه‌های علوم پزشکی بوشهر، هرمزگان، چابهار و کرمان گزارش شده و بیش از نیمی از مبتلایان را نیز کودکان تشکیل می‌دهند.

وی با اشاره به راه‌های انتقال این بیماری گفت: هیاتیت A عمدتاً از طریق آب و مواد غذایی آلوده منتقل می‌شود و هرگونه آلودگی که از طریق دهان وارد دستگاه گوارش شود، می‌تواند زمینه ابتلا به این بیماری را فراهم کند.

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت خاطر نشان کرد: با وجود بهبود قابل توجه شاخص‌های بهداشتی کشور در دهه‌های اخیر، همچنان موارد پرآکنده هیاتیت A در کشور مشاهده می‌شود و رعایت اصول بهداشتی برای پیشگیری از بیماری ضروری است.

تشدید پایش‌ها و اقدامات پیشگیرانه

مرادی با بیان اینکه در شرایط بحران و حوادثی که ممکن است زیرساخت‌های آب و فاضلاب را تحت تأثیر قرار دهد همانند جنگ اخیر، احتمال افزایش بیماری‌های گوارشی وجود دارد، گفت: به همین دلیل مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر با همکاری مرکز سلامت محیط و کار، پایش و نظارت بر وضعیت بیماری‌ها را تشدید کرده است.

وی افزود: رصد مستمر موارد بیماری، بررسی طغیان‌های احتمالی، کنترل کیفیت آب آشامیدنی، نظارت بر فرآیند کلرزنی منابع آب، برگزاری جلسات تخصصی با دانشگاه‌های علوم پزشکی و اجرای برنامه‌های آموزشی از جمله مهم‌ترین اقدامات انجام‌شده در ماه‌های اخیر بوده است.

رعایت نکات بهداشتی؛ مهم‌ترین توصیه به مردم

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با تأکید بر اینکه وضعیت فعلی بیماری‌ها در کشور نگران‌کننده نیست، گفت: رعایت بهداشت فردی و شست‌وشوی مرتب دست‌ها، مصرف آب آشامیدنی سالم، شست‌وشوی کامل میوه و سبزیجات، استفاده از مواد غذایی تهیه‌شده از مراکز معتبر و رعایت اصول بهداشتی در دفع فاضلاب و پسماندها، مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از بیماری‌های منتقله از آب و غذا هستند. دکتر مرادی همچنین توصیه کرد: افرادی که دچار اسهال شدید، اسهال خونی، تب یا سایر علائم مشکوک به بیماری‌های گوارشی می‌شوند، برای تشخیص و درمان به‌موقع به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنند.

ضرب‌المثل‌های جهان

آن را که حساب پاک است

از محاسبه چه باک است؟

ایرانی

صفحه

۶

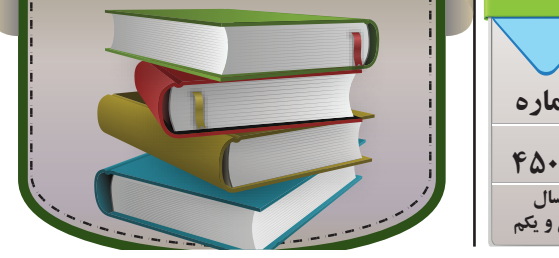
شماره

۴۵۰۴

سال

سی و یکم

علمی



تغذیه صحیح در دوران بارداری، تضمین‌کننده سلامت مادر و جنین



رشد و سلامت جنین از نخستین روزهای بارداری با تغذیه مادر گره خورده است؛ با انتخاب آگاهانه مواد غذایی و رعایت اصول تغذیه سالم می‌تواند زمینه‌ساز تولد نوزادی سالم و برخوردارِ مادر از بارداری ایمن باشد.

به گزارش روابط عمومی مرکز بهداشت شهرداری، کارشناس ارشد رژیم‌درمانی این مرکز با تأکید بر اهمیت تغذیه مناسب در دوران بارداری گفت: مراقبت‌های تغذیه‌ای در این دوران با هدف تأمین نیازهای غذایی مادر و جنین و حفظ سلامت هر دو انجام می‌شود؛ یکی از شاخص‌های مهم برای ارزیابی کفایت تغذیه در دوران بارداری، بررسی روند افزایش وزن مادر است؛ تغذیه صحیح و متعادل نه تنها به رشد مطلوب جنین کمک می‌کند، بلکه از بروز بسیاری از مشکلات دوران بارداری نیز پیشگیری می‌کند.

اعظم زمانی افزود: جنین در طول دوران بارداری رشد بسیار سریعی را تجربه می‌کند و وزن او از حدود یک گرم در هفته هشتم به بیش از سه کیلوگرم در هفته چهل‌م می‌رسد؛ این رشد چشمگیر نیازمند دریافت کافی انواع مواد مغذی از طریق تغذیه مناسب مادر است؛ سوءتغذیه قبل و حین بارداری می‌تواند موجب اختلال در رشد جنین و تولد نوزاد با وزن کمتر از حد طبیعی شود؛ با این حال، زنان باردار نیاز به رژیم غذایی جداگانه ندارند و می‌توانند با رعایت اصول تغذیه سالم و افزایش متعادل مصرف برخی گروه‌های غذایی، نیازهای خود و جنین را تأمین کنند.

او با اشاره به اهمیت کنترل وزن در دوران بارداری گفت: افزایش وزن مطلوب در این دوران نتیجه دریافت کافی مواد مغذی و نشانه‌ای از رشد مناسب جنین، جفت، رحم و افزایش حجم خون مادر است؛ میزان افزایش وزن مورد نیاز در زنان باردار بر اساس وضعیت بدنی آنان پیش از بارداری

بارهنگ؛ گیاهی دارویی با خواص ضدالتهابی و ترمیم‌کننده



بارهنگ (Plantago major L.) یکی از گیاهان دارویی شناخته‌شده در طب سنتی ایرانی است که از دیرباز برای تسکین التهاب‌ها، کمک به بهبود زخم‌ها و کاهش سرفه مورد استفاده قرار گرفته است. این گیاه علاوه بر کاربردهای سنتی، در سال‌های اخیر نیز مورد توجه پژوهش‌های علمی قرار گرفته و ترکیبات مؤثر آن از نظر فیتوشیمیایی و فارماکولوژیک بررسی شده است.

به گزارش روابط عمومی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز و به نقل از «وبدا»، دکتر «محمدمهدی زرشناس»، متخصص داروسازی سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، اظهار کرد: برگ و بذر بارهنگ حاوی ترکیبات فعالی هستند که نقش مهمی در اثرات درمانی آن دارند.

وی افزود: یکی از مهم‌ترین این ترکیبات، «موسیلاژ» است؛ ماده‌ای ژله‌ای که با ایجاد لایه‌های محافظ روی مخاط بدن می‌تواند به کاهش تحریکات دستگاه گوارش و دستگاه تنفسی کمک کند. این ویژگی سبب می‌شود بارهنگ در کاهش خشکی و تحریک گلو و تسکین سرفه‌های خشک نقش حمایتی داشته باشد.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه داد: علاوه بر موسیلاژ، بارهنگ دارای گلیکوزیدهای ایریدوئیدی مانند «آکوبین»، همچنین فلاونوئیدها و ترکیبات فنولی است. این مواد به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی، در کاهش التهاب، مهار برخی میکروارگانیسم‌ها و کمک به ترمیم زخم‌های پوستی مؤثر شناخته شده‌اند. دکتر زرشناس تصریح کرد: مطالعات آزمایشگاهی و برخی تحقیقات بالینی نیز نشان داده است که عصاره و موسیلاژ بارهنگ می‌تواند در تسریع روند ترمیم زخم‌های سطحی و کاهش التهاب‌های پوستی نقش

داشته باشد.

این متخصص داروسازی سنتی افزود: منابع طب سنتی ایرانی نیز از بارهنگ برای بند آوردن خونریزی‌های خفیف، تسکین التهاب‌ها، کمک به بهبود زخم‌های سطحی و کاهش سرفه استفاده شده است. ترکیبات موجود در این گیاه با ایجاد یک پوشش محافظ روی بافت‌ها، می‌تواند از تحریک بیشتر جلوگیری کرده و شرایط مناسب‌تری برای ترمیم فراهم کند.وی همچنین یادآور شد: با وجود این خواص، مصرف گیاهان دارویی باید آگاهانه و با احتیاط انجام شود. هرچند بارهنگ به‌طور کلی گیاهی به نسبت ایمن محسوب می‌شود، اما مصرف خودسرانه آن به‌ویژه در دوران بارداری و شیر دادن به نوزاد، یا در افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای توصیه نمی‌شود. همچنین فرآورده‌های گیاهی نباید جایگزین درمان‌های پزشکی شود و بهتر است مصرف آن‌ها با نظر پزشک یا داروساز انجام گیرد.

تأثیر شگفت‌آور چای بر سلامتی و افزایش طول عمر!

بہتر فواید و خطرات چای برای سلامتی تأکید می‌کند.

این پژوهش به بررسی بیماری‌های گوناگون مرتبط با مصرف چای پرداخته است. چای سبز به دلیل اثرات محافظتی قلبی-عروقی، کاهش فشار خون و بهبود سطح کلسترول برجسته شده است. پژوهش‌های بسیاری نیز نشان می‌دهند که مصرف منظم چای می‌تواند خطر مرگ‌ومیر را به هر دلیلی از

جمله به دلیل بیماری‌های قلبی-عروقی و برخی سرطان‌ها کاهش دهد. علاوه بر این، نقش چای در مدیریت وزن و پتانسیل آن در کنترل دیابت مورد بحث قرار گرفته است و شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد کاتچین‌های چای سبز می‌توانند به کاهش وزن و بهبود پارامترهای متابولیک در افراد چاق کمک کنند.

نکته قابل توجه این است که چای نویدبخش محافظت عصبی و حفظ توده عضلانی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف‌کنندگان منظم چای به ویژه بزرگسالان مسن، شیوع کمتری را از زوال شناختی و نشانه‌های زیستی بیماری آلزایمر تجربه می‌کنند. همچنین، کاتچین‌های چای ممکن است از تحلیل رفتن عضلات در سالمندان جلوگیری کنند و به عملکرد فیزیکی و قدرت عضلانی بهتر کمک کنند. با وجود این، اگرچه چای فواید بی‌شماری دارد، اما محصولات تجاری چای مانند چای بطری یا چای حباب‌دار اغلب حاوی شکر، شیرین‌کننده‌های مصنوعی و مواد نگهدارنده هستند که ممکن است فواید چای برای سلامتی را کاهش دهند یا خنثی کنند.

علاوه بر این، نگرانی‌هایی درباره بقایای آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و میکروپلاستیک‌ها در چای مطرح شده است. اگرچه مصرف معمول این آلاینده‌ها خطرات قابل توجهی را برای سلامتی ایجاد نمی‌کند، اما برای مصرف‌کنندگان بلندمدت چای غلیظ، نگران‌کننده هستند. این بررسی به موضوع تداخل جذب مواد مغذی به‌ویژه آهن غیر هم و کلسیم نیز پرداخت که ممکن است بر افراد دارای رژیم‌های غذایی گیاه‌خواری یا افرادی با نیازهای غذایی خاص تأثیر بگذارد.

فواید چای برای سلامتی واضح است، اما مصرف آن به شکل‌های فرآوری‌شده به دلیل قندهای اضافه‌شده و مواد نگهدارنده باید تعدیل شود. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهند که مصرف متعادل چای سنتی و تازه‌دم می‌تواند سودمند باشد؛ به‌ویژه برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و سرطان. پژوهش‌های آینده با تمرکز بر اثرات بلندمدت انواع گوناگون چای بر سلامتی و تأثیر آلاینده‌ها، به اصلاح درک ما از فواید و خطرات چای برای سلامتی کمک خواهند کرد.