



تاریخ
۱۹
شهریور
۱۴۰۵
پنجشنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

گل میندار

که بی زحمت خاری باشد

ایرانی

معاون بهداشت وزارت بهداشت:

پیشگیری از بیماری های تنفسی با آغاز پاییز در اولویت است

واکسن آنفلوآنزا برای گروه‌های پرخطر توصیه می‌شود



نخست در مقابله با بیماری‌های تنفسی است.

وی با اشاره به تغییر سالانه سویه‌های ویروس آنفلوآنزا، اظهار کرد: از آنجا که سویه‌های ویروس آنفلوآنزا ممکن است در هر سال تغییر کنند، واکسن این بیماری نیز بر اساس سویه‌های در گردش و پیش‌بینی‌های مربوط به فصل پیش‌رو، به‌صورت سالانه به‌روزرسانی می‌شود. معاون بهداشت وزارت بهداشت افزود: با وجود به‌روزرسانی سالانه واکسن، ممکن است سویه‌هایی در گردش باشند که تطابق کامل با واکسن نداشته باشند؛ بنابراین واکسیناسیون به تنهایی جایگزین رعایت اصول پیشگیری نیست.

گروه‌های در معرض خطر واکسیناسیون را جدی بگیرند

وی با تأکید بر اهمیت واکسیناسیون در گروه‌های در معرض خطر گفت: افراد دارای نقص سیستم ایمنی، بیماران پیوندی، بیماران مبتلا به سرطان و افرادی که به بیماری‌های مزمن تنفسی با درگیری قابل توجه ریه مبتلا هستند، از جمله گروه‌هایی هستند که بهتر است با نظر پزشک نسبت به دریافت واکسن آنفلوآنزا اقدام کنند.

رئیس‌ی خاطرنشان کرد: در این گروه‌ها به دلیل احتمال بروز عوارض شدیدتر بیماری‌های تنفسی، توجه به واکسیناسیون و رعایت دقیق‌تر اقدامات پیشگیرانه اهمیت بیشتری دارد.

پیشگیری همچنان مقدم بر درمان است

معاون بهداشت وزارت بهداشت در پایان با تأکید بر اهمیت پیشگیری از بیماری‌های تنفسی گفت: شست‌وشوی منظم دست‌ها، استفاده از ماسک در شرایط لازم، پرهیز از حضور افراد دارای علائم در تجمعات و رعایت اصول بهداشت فردی و اجتماعی، می‌تواند نقش مؤثری در کاهش انتقال

بیماری‌های تنفسی داشته باشد.

وی در پایان تأکید کرد: واکسیناسیون می‌تواند برای گروه‌های هدف در کاهش خطر ابتلا و عوارض بیماری مؤثر باشد، اما هیچ واکسنی به تنهایی تضمین‌کننده عدم ابتلا نیست و رعایت اصول پیشگیری باید همچنان به عنوان یکی از مهم‌ترین راهکارهای حفاظت از سلامت فردی و عمومی مورد توجه قرار گیرد.

محیط کاری و چالش‌های تغذیه ای

چگونه عادت های غذایی سالم تری داشته باشیم؟

و میان‌وعده‌ها گفت: یکی از راهکارهای مؤثر این است که فرد از قبل مشخص کند در طول ساعات کاری چه مواد غذایی مصرف خواهد کرد و میان‌وعده‌های سالم را همراه خود داشته باشد.

دکتر محسن‌پور افزود: انتخاب میان‌وعده‌هایی حاوی پروتئین و فیبر، مانند مغزها، لبنیات کم‌چرب و ماست، می‌تواند به احساس سیری بیشتر و جلوگیری از مصرف بی‌برنامه خوراکی‌های شیرین و پر کالری در ساعات پایانی روز کمک کند.

وی ادامه داد: مراجعه مکرر به دستگاه‌های فروش خودکار یا محل نگهداری شیرینی و تنقلات نیز فرد را بیشتر در معرض این مواد غذایی قرار می‌دهد؛ بنابراین کاهش این رفت‌وآمدهای غیرضروری می‌تواند به کاهش مصرف خوراکی‌های کم‌ارزش غذایی کمک کند.

عضو گروه تغذیه جامعه دانشکده تغذیه و علوم غذایی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به نقش شرایط روانی محیط کار در تغذیه افراد بیان کرد: فشار کاری، خستگی ذهنی و فشار کاری می‌توانند توانایی فرد برای کنترل انتخاب‌های غذایی را کاهش دهند و تمایل به مصرف غذاهای شیرین و پر کالری را افزایش دهند.

وی افزود: به همین دلیل، توجه به سلامت روان و کاهش فشارهای غیرضروری در محیط کار، علاوه بر فواید مستقیم برای سلامت کارکنان، می‌تواند به بهبود عادات غذایی نیز کمک کند.

دکتر محسن‌پور توصیه کرد: کارکنان برای وعده‌های غذایی زمان مشخصی در نظر بگیرند و تا حد امکان هنگام غذا خوردن از کار با رایانه و تلفن همراه فاصله بگیرند. غذا خوردن همزمان با کار می‌تواند توجه فرد را از فرآیند خوردن و میزان غذایی که مصرف می‌کند، کاهش دهد. این متخصص تغذیه همچنین بر نقش فرهنگ محیط کار در عادات غذایی کارکنان تأکید کرد و گفت: بسیاری از مناسبت‌ها، جلسات و جشن‌های محل کار با مصرف شیرینی، نوشیدنی‌های شیرین و تنقلات همراه است؛ در حالی که می‌توان با برنامه‌ریزی مناسب، گزینه‌های سالم‌تری مانند میوه تازه، مغزها و نوشیدنی‌های بدون شکر را جایگزین کرد.

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به آغاز فصل پاییز و بازگشایی مدارس، بر ضرورت رعایت اصول پیشگیری برای کاهش خطر ابتلا و انتقال بیماری‌های حاد تنفسی تأکید کرد و گفت: استفاده از ماسک در شرایط لازم، شست‌وشوی دست‌ها و خودداری افراد دارای علائم تنفسی از حضور در تجمعات و محیط‌های بسته، از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه است.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز په نقل از وبدا، دکتر علیرضا رئیسی اظهار کرد: با شروع فصل پاییز معمولاً بیماری‌های حاد تنفسی از جمله سرماخوردگی، آنفلوآنزا و سایر عفونت‌های تنفسی در جامعه افزایش می‌یابد و لازم است مردم با رعایت توصیه‌های بهداشتی، برای پیشگیری از ابتلا و انتقال این بیماری‌ها اقدام کنند.

کرونا دیگر در شرایط پاندمی قرار ندارد

معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به نگرانی‌های مطرح‌شده درباره افزایش موارد کرونا در فصل پاییز، گفت: پس از تجربه پاندمی کرونا، افزایش حساسیت و هوشیاری مردم نسبت به بیماری‌های تنفسی قابل توجه و ارزشمند است، اما باید توجه داشت که کرونا دیگر در شرایط پاندمی قرار ندارد و در حال حاضر مانند سایر بیماری‌های تنفسی در جامعه به صورت بومی در گردش است.

وی افزود: مشاهده موارد ابتلا به کرونا در فصل پاییز، به خودی خود به معنای قرار گرفتن بیماری در شرایط هشدار بالا یا نیاز به اقدامات فوق‌العاده نیست و همچنان می‌توان با رعایت اصول پیشگیری، خطر ابتلا و انتقال بیماری‌های تنفسی را کاهش داد.

ضرورت خودداری افراد دارای علائم تنفسی از حضور در تجمعات

رئیس‌ی با تأکید بر اهمیت رعایت اصول بهداشت فردی و اجتماعی، اظهار کرد: افرادی که به سرماخوردگی یا سایر بیماری‌های تنفسی مبتلا هستند، بهتر است از حضور در جمع‌های خانوادگی، مهمانی‌ها و سایر محیط‌های بسته تا زمان بهبودی خودداری کنند.

وی ادامه داد: در صورتی که حضور فرد مبتلا در محیط‌های جمعی اجتناب‌ناپذیر باشد، استفاده از ماسک می‌تواند در کاهش احتمال انتقال بیماری مؤثر باشد.

معاون بهداشت وزارت بهداشت همچنین درباره حضور دانش‌آموزان مبتلا به بیماری‌های تنفسی در مدارس گفت: دانش‌آموزی که دچار علائم بیماری تنفسی است، بهتر است تا زمان بهبودی در مدرسه حضور پیدا نکند تا از انتقال بیماری به سایر دانش‌آموزان جلوگیری شود.

وی افزود: در صورت افزایش موارد بیماری‌های تنفسی در مدارس نیز لازم است رعایت اقدامات پیشگیرانه از جمله استفاده از ماسک در شرایط ضروری و شست‌وشوی منظم دست‌ها مورد توجه جدی قرار گیرد.

واکسن آنفلوآنزا برای همه افراد ضرورت ندارد

رئیس‌ی درباره واکسیناسیون آنفلوآنزا گفت: واکسن آنفلوآنزا برای همه افراد جامعه ضرورت ندارد و همچنان رعایت اصول پیشگیری، اولویت



چه افرادی بیشتر در معرض عوارض شدید آنفلوآنزا هستند؟

دکتر ایلامی با اشاره به گروه‌های در معرض خطر عوارض شدید آنفلوآنزا اظهار کرد: سالمندان ۶۵ سال و بالاتر، کودکان زیر پنج سال به ویژه کودکان زیر دو سال، زنان باردار و افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای از جمله بیماری‌های قلبی و ریوی، آسم، دیابت، بیماری‌های کلیوی، کبدی و خونی، نقص سیستم ایمنی و چاقی مفرط، بیشتر در معرض عوارض شدید بیماری قرار دارند.

وی افزود: تنگی نفس یا مشکل در تنفس، درد یا فشار مداوم قفسه سینه، گگیج ناگهانی یا کاهش سطح هوشیاری، تب شدید که بیش از سه روز ادامه داشته باشد و همچنین بهبود نیافتن بیماری یا بازگشت علائم با شدت بیشتر، از جمله علائم هشداردهنده‌ای هستند که در صورت بروز آنها باید فرد برای ارزیابی پزشکی مراجعه کند.

واکسیناسیون سالانه؛ مهم‌ترین اقدام پیشگیرانه

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، تزریق سالانه واکسن آنفلوآنزا را یکی از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه دانست و گفت: واکسن آنفلوآنزا برای افراد ۶ ماه و بالاتر قابل استفاده است و به‌ویژه برای افراد قرارگرفته در گروه‌های پرخطر اهمیت دارد.

دکتر ایلامی شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون، ماندن در خانه هنگام بیماری و استفاده از ماسک در مکان‌های شلوغ و پرجمع، به‌ویژه برای افراد پرخطر، را از دیگر راهکارهای پیشگیری برشمرد و بر رعایت تغذیه مناسب نیز تأکید کرد.

تشخیص قطعی فقط بر اساس علائم امکان‌پذیر نیست

این فوق‌تخصص بیماری‌های عفونی در ادامه با اشاره به شباهت علائم بیماری‌های تنفسی مختلف گفت: تشخیص قطعی سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کووید-۱۹ تنها بر اساس علائم بالینی امکان‌پذیر نیست، چراکه علائم این بیماری‌ها همپوشانی زیادی دارند.

وی افزود: برای نمونه، تنگی نفس در سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمتر شایع است، در حالی که می‌تواند در کووید-۱۹ بیشتر مشاهده شود؛ با این حال، نمی‌توان تنها بر اساس وجود یا نبود یک علامت، بیماری را به طور قطعی تشخیص داد.

دکتر ایلامی انجام تست تشخیصی را در مواردی که نتیجه آن بر روند درمان تأثیرگذار باشد، به‌ویژه در افراد پرخطر که ممکن است نیازمند دریافت داروهای ضدویروس باشند، مهم دانست و گفت: در مواردی که برای تأیید تشخیص و تعیین درمان مناسب نیاز به قطعیت بیشتری وجود دارد، انجام تست‌های تشخیصی از جمله PCR می‌تواند در افتراق بیماری‌ها کمک‌کننده باشد.

وی در پایان تأکید کرد: توجه به علائم، پرهیز از مصرف خودسرانه داروها و آنتی‌بیوتیک‌ها، رعایت اصول پیشگیری و مراجعه به پزشک در موارد شدید یا پرخطر، از مهم‌ترین اقدامات برای مدیریت صحیح بیماری‌های تنفسی در فصل سرماست.

مصرف زیاد قند؛ تهدیدی برای سلامت کبد و بدن

و فعال شدن پاسخ‌های التهابی را تسهیل کند.

این عضو هیات علمی گفت: التهاب مزمن نیز با مقاومت به انسولین ارتباط دارد؛ وضعیتی که در آن سلول‌ها پاسخ طبیعی خود را به انسولین از دست می‌دهند و بدن برای حفظ قند خون، انسولین بیشتری تولید می‌کند. ادامه این وضعیت می‌تواند خطر دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. به همین دلیل، کبد چرب، چاقی شکمی، مقاومت به انسولین و دیابت اغلب از طریق مسیرهای متابولیکی و التهابی مشترک به یکدیگر مرتبط هستند. وی ادامه داد: نوشیدنی‌های شیرین اهمیت ویژه‌ای دارند، زیرا دریافت مقدار زیادی قند به شکل مایع بسیار آسان است و معمولاً احساس سیری متناسب با انرژی دریافتی ایجاد نمی‌کند. تکرار این الگو، به‌ویژه همراه با غذاهای پر کالری و پرچرب، می‌تواند بار متابولیکی بیشتری بر بدن وارد کند و در بروز چاقی احشایی، کبد چرب و سایر اختلالات متابولیک نقش داشته باشد.

دکتر کلاتری افزود: در سال‌های اخیر، ارتباط این تغییرات با برخی سرطان‌ها نیز مورد توجه قرار گرفته است. چاقی، مقاومت به انسولین، افزایش انسولین خون و التهاب مزمن می‌توانند محیط متابولیکی نامطلوبی ایجاد کنند که با خطر یا پیشرفت برخی سرطان‌ها ارتباط دارد. وی تأکید کرد: با این حال، باید میان فروکتوز موجود در میوه کامل و قندهای افزوده‌شده تفاوت قائل شد. میوه کامل علاوه بر فروکتوز، حاوی فیبر، آب، ویتامین‌ها و ترکیبات زیست‌فعال است و اثر آن با نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی یکسان نیست.

آگهی فقدان سند مالکیت قطعه ۶ بخش ۸ فارس شهرستان فراهبند

آقای حشمت دست مزد با تسلیم دو برگ استهادیه که در دفتر اسناد رسمی ۴۵۶ فراهبند تنظیم شده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت تحت پلاک ۱۳۳۹/۱۶۳۷ واقع در قطعه ۶ بخش ۷ فارس که ذیل شماره دفتر املاک الکترونیکی ۱۴۰۰۲۰۳۱۱۰۲۹۰۰۲۲۷ شش‌دانگ یک قطعه زمین بنام حشمت دست مزد فرزند همت اله به شماره ملی ۲۴۵۰۸۲۶۳۳۷ مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن تقدیم اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراض نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار:۱۴۰۵/۰۶/۱۹

۱۴۰۶/۱۱۲۰

۲۲۳ م الف

امید حسینی – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فراهبند

گوناگون



صفحه
۶
شماره
۴۵۷۶
سال
سی و نهم