

#### اخبار

### دستورات ویژه وزیر بهداشت برای حوزه سلامت استان

دکتر «سید جواد پورنتقی» سرپرست دانشگاه علوم پزشکی استان، دکتر «سید محمد پا کمه‌ر» نایب رئیس کمیسیون بهداشت و درمان و دکتر «براتی زاده» سرپرست معاونت توسعه مدیریت، منابع و برنامه‌ریزی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با دکتر «بهرام عین‌اللهی» وزیر بهداشت و درمان آموزش پزشکی دیدار کردند. به گزارش وبدا، در این دیدار، پیرامون مهم ترین چالش‌ها و برنامه‌های توسعه‌ای حوزه سلامت خراسان شمالی و پروژه‌های بهداشت و درمان استان گفت و گو و دستورات مهم و ویژه‌ای از وزیر بهداشت برای حوزه سلامت استان دریافت شد. پیگیری تخصصی اعتبار برای احداث ساختمان اداری و توسعه دانشگاه علوم پزشکی استان، تخصیص اعتبار برای تکمیل دانشکده بهداشت و داروسازی، پروژه ناتمام دانشگاه و خانه‌های بهداشت شهری و روستایی و مساعدت و تخصیص منابع مالی برای بدهی‌های دانشگاه علوم پزشکی، مهم‌ترین دستاوردهای این دیدار بود.

### منوعیت فروش پلاستیک در نانوائی های بجنورد از دی

فروش پلاستیک در نانوائی های بجنورد از دی ممنوع می شود. به گزارش مدیریت ارتباطات شورای اسلامی و شهرداری بجنورد، در جلسه کمیسیون خدمات و زیست شهری شورا ضمن بررسی مشکلات و مضرات بیولوژیکی و بهداشتی و سرطان زا بودن استفاده از پلاستیک در نانوائی ها مقرر شد از دی امسال، ارائه و فروش پلاستیک در نانوائی ها به مشتریان ممنوع و کیسه های پارچه ای جایگزین شود. رئیس سازمان صمت خراسان شمالی گفت: از سال ۹۷ مصوبه ای مبنی بر حذف پلاستیک در نانوائی ها مطرح بود که بالاخره در کمیسیون زیست محیطی شورای شهر بجنورد تصویب شد. به گزارش روابط عمومی سازمان صمت، «حسین حاجی بگلو» افزود: مصوبه ممنوعیت فروش پلاستیک در نانوائی ها از اول دی در نانوائی های بجنورد و بعد در شهرستان های استان اجرا می شود. وی با بیان این که ۴۰۰ نانوائی فعال در بجنورد وجود دارد، خاطر نشان کرد: با اجرای این مصوبه، به منظور حفظ محیط زیست، سفره های پارچه ای جایگزین پلاستیک در نانوائی ها می شود.

### شناسایی ۶۶ بیمار مبتلا به سلیاک در استان

مسئول بیماری های خاص معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی از شناسایی ۶۶ بیمار مبتلا به سلیاک (حساسیت به گلوتن) در استان خبر داد. «مهری فرشاده گفت: سلیاک یک بیماری گوارشی وراثتی است که در اثر حساسیت به پروتئینی به نام گلوتن (پروتئینی که در گندم، جوو چاودار وجود دارد) ایجاد می شود. وی با بیان این که مبتلایان به این بیماری از طریق غربالگری و تشخیص شناسایی می شوند، ادامه داد: کودکان بالای ۳ سال و بزرگ سالانی که دارای علایم هستند و فرد مبتلا به سلیاک در اقوام درجه یک دارند یا افراد با اختلال خود ایمنی باید بالغ‌الگری شوند.

**علی اصغر خسروی-** این روزها اگر چه اعلام می شود ۹۰

درصد جمعیت بالای ۱۲ سال در خراسان شمالی در برابر ویروس مخموس کرونا واکسینه شده‌اند که خبر خوشحال کننده‌ای است اما از آن سو، نگاهی به وضعیت تردد مردم در شهرهای استان از جمله بجنورد نشان می‌دهد که به شکل عجیبی میزان رعایت پروتکل‌های بهداشتی و فاصله اجتماعی کاهش پیدا کرده و این عادی انگاری کرونا بی، نگران کننده است. این وضعیت در حالی است که نمونه‌هایی از مبتلایان به سویه «آمیکرون» کرونا در کشورهای همسایه ایران از جمله ترکیه، پاکستان، امارات و عمان، شناسایی شده است؛ سویه‌ای که گفته می‌شود آمار مبتلایان به آن طی ۲ روز ۲ برابر می‌شود که بسیار قابل تأمل و نگران کننده است. آمار بسیار بالای مبتلایان، بستری‌ها و فوتی‌های کرونا بی در پی یک پنجم را از یاد نبرده ایم و شیوع احتمالی به سویه جدید هم می‌تواند چالش بزرگی پیش روی سلامت هموطنان مان باشد. البته آن گونه که متولیان بهداشت و درمان می‌گویند واکسیناسیون یک سپر مهم در برابر کرونا قلمداد می‌شود و تزریق در سوم واکنس هم می‌تواند ایمنی بدن را تا درصد بسیار زیادی بالا ببرد، با این حال همان گونه که پیش از این هم اعلام شده بود تجربه مبتلایان نشان داد، حتی واکسیناسیون هم دلیلی بر ابتلای مجدد به کرونا نیست اما می‌تواند از شدت بیماری و مرگ و میر ناشی از آن تا حد چشمگیری بکاهد. با همه این‌ها از هم استانی‌هایی که بدون ماسک در کوچه‌ها و خیابان‌ها رفت و آمد می‌کنند باید پرسید علت بی توجهی به ماسک‌زدن چیست و آیا تصور می‌کنند کرونا به پایان رسیده است یا این که چون واکنس زده‌اند کرونا سراغ آن‌ها نخواهد آمد؟

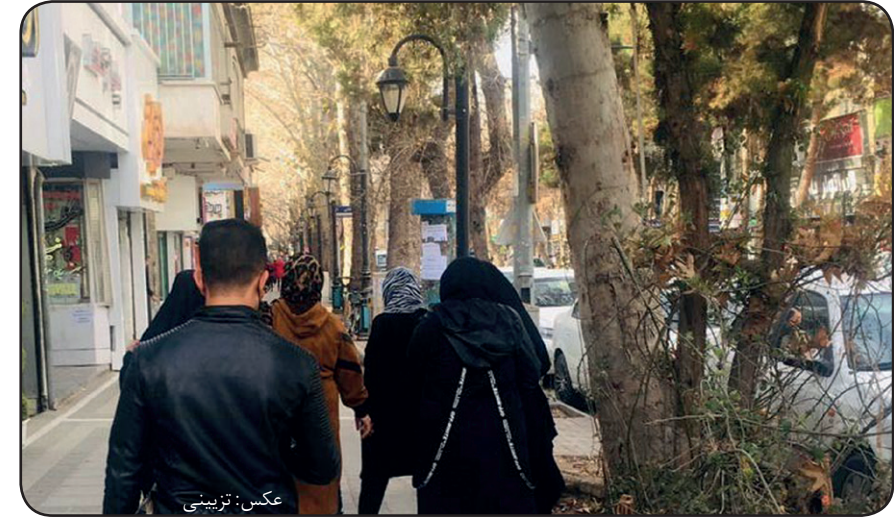
**واکسن زنده‌ها**

نکته نگران کننده‌تر این است که هنوز ۱۰ درصد جمعیت بالای ۱۲ سال در خراسان شمالی واکنس کرونا زنده‌اند و فرض را بر این بگیریم که در بین افرادی که ماسک نمی‌زنند و در شهرها و

روستاها تردد می‌کنند همین افراد هم حضور دارند؛ دود این سهل انگاری ممکن است در چشمان همه برود؛ همه، شامل خانواده خود آن‌ها و تمام هم‌استانی‌ها و هموطنان دیگر.

**درصد رعایت پروتکل های بهداشتی**

آمارهای دریافتی مربوط به نوزدهم آذر امسال حاکی است، در صد رعایت پروتکل های بهداشتی در شهرستان های بجنورد، شیروان، مانه و سملقان، فاروج، جاجرچم، راز و جرگلان و گرمه به ترتیب ۶۶، ۷۷، ۷۴، ۵۴، ۶۶ و ۶۶ درصد بود. نکته قابل توجه دیگر مربوط به وضعیت رنگ بندی بر اساس رعایت پروتکل های بهداشتی در سطح مراکز، اماکن و محیط های کاری و اداری استان در بازه زمانی ۸ تا ۱۴ آذر امسال است، آن جا که



عکس: تزیینی

در مجموع، وضعیت این شاخص در استان با میانگین ۷۱ درصد، ضعیف یا قرمز بود. در بین شهرستان‌ها نیز وضعیت این شاخص در فاروج، بجنورد، جاجرچم، گرمه و مانه و سملقان، به ترتیب با ۵۴، ۶۶، ۶۶ و ۷۴ درصد، ضعیف یا قرمز و در شیروان و راز و جرگلان با ۷۷ و ۷۵ درصد، متوسط یا نارنجی بوده است (در این آمار وضعیت اسفرا این در دسترس نبود).

**تصور ایمنی کاذب**

در همین حال، سرپرست دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این که رعایت پروتکل‌ها و شیوه‌نامه‌های بهداشتی در مهار بیماری کووید ۱۹ بسیار مهم و ضروری است، می‌افزاید: تصور ایمنی کاذب به جهت تزریق واکنس موجب به مخاطره افتادن

#### گزارش جلسه

کام تشنه ۱۸ روستا سیراب شد

### افتتاح بزرگ ترین پروژه آبرسانی خیرساز در استان

باب مخزن ذخیره آب با حجم ۵۲۰ مترمکعب، برق رسانی به یک باب ایستگاه پمپاژ و به سازی ۳ دهنه چشمه توسط بنیاد نیکوکاری فرهنگی ابراهیمی و مشارکت قرارگاه پیشرفت و آبادانی سپاه استان انجام شده است. وی خاطر نشان کرد: شرکت آب و فاضلاب استان نیز در این پروژه ۱۸ کیلومتر خط انتقال و شبکه توزیع، ۱۰ باب مخزن ذخیره آب با حجم ۹۲۰ مترمکعب، برق رسانی به یک باب ایستگاه پمپاژ و به سازی ۵ دهنه چشمه را اجرا کرده است. دکتر «حسین نژاد» استاندار خراسان شمالی در مراسم بهره برداری از پروژه آبرسانی به ۱۸ روستای راز و جرگلان

پشنده، مزرعه بچه دره، ایپکلی، کمیلی، اسمی دولان، اشرف دره، حسین آباد، تنگه راز، آشتوت پایین، راستقان، چالتهپک، کوه قلعه، چاقان، شش خانه و سوخلی را در قالب مجتمع ۱۸ روستایی اشرف دره تامین آب می‌کند، به همت خیر نیک اندیش، حاج «اکبر ابراهیمی» و اهدای ۲۸ میلیارد و ۱۹۳ میلیون ریال و مشارکت قرارگاه پیشرفت و آبادانی سپاه حضرت جوادالائمه(ع) استان و همچنین هزینه کرد ۱۹۲ میلیارد ریالی شرکت آبفای خراسان شمالی اجرا شده است. وی افزود: در این پروژه، اجرای ۳۳ کیلومتر خط انتقال و شبکه توزیع و احداث ۵

با همت یک خیر و تلاش شرکت آبفا و قرارگاه پیشرفت و آبادانی سپاه حضرت جوادالائمه(ع) خراسان شمالی، بزرگ ترین پروژه آبرسانی خیرساز در استان، روز پنج شنبه، افتتاح و کام تشنه ۱۸ روستا سیراب شد. رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب خراسان شمالی گفت: با افتتاح بزرگ ترین پروژه آبرسانی خیرساز در خراسان شمالی، ۳۱۰۰ خانوار ساکن در ۱۸ روستای شهرستان های رازوجرگلان و مانه و سملقان از آب شرب بهداشتی بهره مند شدند. «غلامحسین ساقی» افزود: این پروژه که روستاهای سوخسو هاشم، تلکه قوز، مزارجان،

## یک جراح و دندان پزشک مطرح کرد:

# علت های تلخی دهان

به‌خوبی تمیز کنید تا امکان بروز عفونت و به دنبال آن تلخی دهان به کلی از بین برود. او می‌افزاید: نوشیدن آب با کاهش سطح اسید معده از بروز رفلاکس جلوگیری می‌کند. استفاده از نمناع یا خوش‌بو کننده دهان پس از میل کردن غذاهای پرادویه، جویدن دارچین (دست‌کم یک قاشق چای‌خوری) و کاهش مصرف غذاهای چرب و تند از بروز رفلاکس معده جلوگیری می‌کند.



### عدم رعایت بهداشت

### دهان و دندان باعث

### افزایش احتمال

### عفونت و بروز

### بیماری‌های لثه و

### مشکلاتی مانند

### عفونت دندان و ورم

### لثه می‌شود که از

### عوامل تلخی دهان

## هستند



یک جراح و دندان پزشک با بیان علت های تلخی دهان از مهم ترین عواملی که باعث این اتفاق می‌شوند به عدم رعایت بهداشت دهان و دندان اشاره می‌کند. دکتر «مehین یاهوئیان» اظهار می‌کند: عدم رعایت بهداشت دهان و دندان باعث افزایش احتمال عفونت و بروز بیماری‌های لثه و مشکلاتی مانند عفونت دندان

و ورم لثه می‌شود که از عوامل تلخی دهان هستند. وی همچنین مصرف دارو را نیز از دیگر عوامل تلخی دهان بیان می‌کند.

به گفته کارشناس مسئول بهداشت دهان و دندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی، مصرف برخی داروها ممکن است باعث تلخی دهان شود و این داروها اغلب شامل داروهایی هستند که برای درمان بیماری‌های قلبی، عروقی و بیماری‌هایی با ریشه روان‌شناختی تجویز می‌شوند، ضمن این که مصرف برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها مانند آلوپورینول و بعضی داروهای ضدافسردگی هم ممکن است تلخی دهان به همراه داشته باشند.

دکتر «یاهوئیان» می‌افزاید: انواع خاصی از مولتی‌ویتامین‌ها و مکمل‌ها هم ممکن است باعث تلخی دهان شوند. این مکمل‌ها اغلب دارای مقدار زیادی روی و مس هستند. وی تصریح می‌کند: مکمل‌های آهن هم منجر به تلخی دهان می‌شوند اما خوشبختانه با پایان مصرف مکمل یا مولتی‌ویتامین مشکل تلخی مزه دهان هم از بین می‌رود.

او معتقد است: سیگار کشیدن بر غده‌های چشایی تأثیر می‌گذارد که نتیجه آن تلخی دهان است و تنفس برخی مواد شیمیایی مانند مواد نفتی و بنزین احتمال بروز تلخی دهان را افزایش می‌دهد.

به گفته وی، رفلاکس معده (واشاریدگی معده‌ای-مروی)، بازگشت اسید معده به مری و ورود آن به دهان، مزه‌ای تلخ در دهان به جا می‌گذارد. این جراح و دندان پزشک یادآور می‌شود: بارداری نیز با تغییرات هورمونی همراه است، برخی از این تغییرات هورمونی باعث تلخی دهان می‌شوند. این مشکل که در زنان باردار رایج است، با خوردن آب‌نبات یا تکه‌ای لیمو به سادگی از بین می‌رود. دکتر «یاهوئیان» از دیگر عوامل تلخی دهان به کم آبی بدن، خشکی دهان، حساسیت، پولیپ بینی، ترومای دهان یا بینی و براکت‌های ارتودنسی اشاره می‌کند.

**توصیه‌هایی برای درمان تلخی دهان**

این جراح و دندانپزشک در خصوص راهکارهای درمان تلخی دهان به مسواک زدن با جوش شیرین اشاره می‌کند: جوش شیرین یک درمان رایج برای تلخی دهان است. مقداری جوش شیرین روی مسواک بریزید و دندان‌ها و زبان‌تان را به مدت ۲ دقیقه مسواک بزنید. روزانه ۲ بار این کار را انجام بدهید تا نتیجه خوبی بگیرید.

به گفته دکتر «یاهوئیان» استفاده از مسواک زبان‌شور می‌تواند در رفع تلخی دهان مؤثر باشد. این مسواک با به‌آرامی روی زبان از جلو به عقب بکشید. این کار ۲ تا ۳ بار تکرار کنید.

او می‌افزاید: شست‌وشوی دهان یکی از راه‌های مؤثر برای مقابله با تلخی دهان است. دهان را با یک قاشق غذاخوری دهان‌شویه به مدت یک دقیقه بشویید. این کار را ۲ بار در روز تکرار کنید. وی خاطر نشان می‌کند: برای رفع تلخی دهان، ناشی از رفلاکس معده بهتر است از داروهای ضد اسید که به تجویز پزشک نیازی ندارند استفاده کنید. مصرف دارو با رف مشکل رفلاکس معده، عارضه جانبی آن را هم که همان تلخ دهانی است، از بین می‌برد. اگر تلخ دهانی با مصرف دارو از بین نرفت بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

او می‌افزاید: خوردن مرکبات تأثیر چشمگیری در رفع تلخی دهان دارد. این میوه‌ها موجب افزایش تولید بزاق می‌شوند که دهان را پاک می‌کند و مزه تلخ آن را از بین می‌برد. آب لیمو یا آب پرتقال هم به همان اندازه در از بین بردن تلخی دهان مؤثر است. این جراح و دندانپزشک اظهار می‌کند: رعایت بهداشت دهان و دندان نه تنها برای رفع تلخی دهان بلکه برای جلوگیری از بروز آن در آینده هم ضروری است. هنگام مسواک زدن و پاک کردن دهان باید زبان و لثه‌ها را هم