خراسان شمالی
روزنامه خراسان شمالی: گروه چهارم نشریات
روزنامه سیاسی،اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شمالی
شنبه ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۱
۱۹ شوال ۱۴۴۳. شماره ۳۷۴۱
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
دفترمرکزی: مشهد،بلوارشهیدصادقی(سازمان‌آب)
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۰۵۱
نمابردبیرخانه: ۳۷۶۲۴۲۳۵-۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ: شهرچاپ‌خراسان
آدرس: بجنورد،خیابان امام خمینی(ره)، بین میدان فردوسی و مادر، جنب درمانگاه خاتم الانبیا(ص)
تلفن اشتراک: ۳۲۲۳۹۷۶۴
دفترمرکزی پذیرش آگهی: ۳۲۲۳۹۷۶۴

سلامت

پیک سلامت

زندگی دوباره برای ۳ نفر با اهدای عضو بیمار مرگ مغزی شده

بیش از ۲۵ هزار بیمار در کشور چشم‌انتظار پیوند عضو هستند

معاون درمان دانشگاه علوم‌پزشکی خراسان شمالی از اهدای اعضای مرد مرگ مغزی شده اهل راز و جرگلان به ۳ بیمار نیازمند اهدای عضو خبرداد. دکتر «محمدرضا جمعه‌زاده» گفت: «شیرا... یزدانی» مرد ۶۶ ساله راز و جرگلانی با اهدا اعضای خود به ۳ نفر زندگی دوباره بخشید. وی افزود: مرحوم «یزدانی» در بخش ویژه بیمارستان امام علی(ع) بجنورد بستری شده بود، اما با وجود تلاش‌های فراوان کادر درمان، پس از تشخیص تیم پزشکی، مرگ مغزی این بیمار اعلام شد و همزمان با هفته ملی اهدای عضو، ۳ عضو وی به ۳ نیازمند اعضا اهدا شد. معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به این که ۳۱ اردیبهشت با عنوان روز ملی اهدای عضو نام‌گذاری شده است، افزود: هم اکنون در ایران بیش از ۲۵ هزار بیمار، چشم‌انتظار پیوند عضو هستند. دکتر «جمعه‌زاده» اظهار کرد: افراد علاقه‌مند به این امر خداپسندانه می‌توانند با دریافت کارت اهدای عضو از طریق ارسال کد ملی به سامانه پیامکی ۳۴۳۲ به جمع زندگی‌های ماندگار بپیوندند.

نشانه‌های ابتلا به مخملک

در حالی که «مخملک» یک بیماری مرگبار در گذشته بود، امروزه فقط یک بیماری خفیف به‌حساب می‌آید. این بیماری بیشتر کودکان کم سن را دچار می‌کند و امروزه به آسانی با آنتی بیوتیک‌ها درمان می‌شود، با این حال در مواردی نادر ممکن است عوارضی از جمله عفونت گوش، ذات‌الریه، مننژیت و تب روماتیسمی را به وجود آورد. به گزارش ایسنا، این بیماری با یک باکتری به نام «ای استرپتوکوک» که بیشتر در بینی و گلو یافت می‌شود و علت عفونت‌هایی مانند زرد زخم و گلودرد چرکی نیز است، به وجود می‌آید. معمولاً ۲ تا ۵ روز طول می‌کشد تا کسی که با باکتری تماس داشته است، مخملک بگیرد. این بیماری با قطره‌های تنفسی موجود در هوا که ممکن است با سرفه یا عطسه منتشر شوند، منتقل می‌شود؛ همچنین ممکن است افراد با تماس مستقیم با خلط، بزاق یا پوست فرد بیمار به این بیماری دچار شوند و همچنین ممکن است از طریق حوله، حمام، لباس یا ملحفه آلوده نیز به این بیماری دچار شد. مخملک اغلب با نشانه‌هایی شبیه آنفلوانزا که شامل تب بالا، سردرد، گلودرد، گونه‌های برافروخته و ورم غدد گردن است، شروع می‌شود. باکتری در اوایل بیماری ممکن است باعث ایجاد لایه سفیدی روی زبان شود که سرانجام پوسته و زبان قرمز، متورم و پر از برجستگی خواهد شد.

مدیریت استرس با تغذیه سالم

گروه سلامت- اضطراب و استرس، سلامت جسمی و روانی افراد را به خطر می اندازد و عملکرد طبیعی آن ها در زندگی را تحت تأثیر قرار می دهد. در کنار راهکارهای مختلفی که برای مدیریت استرس و اضطراب مطرح شده است، تغذیه مناسب نیز عامل مهمی در کنترل استرس محسوب می شود.

سیستم عصبی مرکزی انسان، هورمون‌های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول را زمانی که احساس اضطراب یا استرس می‌کنید، ترشح می‌کند. قرار گرفتن در یک وضعیت استرس مزمن می‌تواند باعث بروز مشکلات سلامتی شود. علاوه بر احساس اضطراب، برخی افراد ممکن است افسرده شوند، برای داشتن یک خواب خوب در شب تلاش کنند یا مشکلات گوارشی را تجربه کنند. بر اساس مطالبی که معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی منتشر کرده است، تغذیه سالم نقش حیاتی در توانایی افراد برای مقابله با بار استرس اضافی دارد. کربوهیدرات ها، پروتئین، چربی، ویتامین ها و مواد معدنی برای تولید انرژی، تمرکز ذهنی و ثبات عاطفی مهم هستند. استرس ممکن است سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند و نیاز بدن به مواد مغذی خاص را افزایش دهد. یک رژیم غذایی متعادل، به تمرکز، هوشیاری، انرژی بالا و سالم در طول زمان استرس کمک خواهد کرد، با این حال، اگر با مواد غذایی آماده مثل فست فودها یا مواد غذایی بی ارزش زندگی می کنید، احتمال بروز سوءتغذیه و کمبود ریزمغذی ها افزایش می یابد و به علت تضعیف سیستم ایمنی بدن، بیشتر به بیماری ها مبتلا می شوید.

تغییرات خلق و خو نیز تا حد زیادی به کمبودهای تغذیه ای مربوط می شود.مکمل مولتی ویتامین و مواد معدنی می تواند مفید باشد، اما به خاطر داشته باشید که ویتامین ها و مواد معدنی باید از طریق رعایت یک برنامه غذایی مناسب تأمین شود. تمام مواد غذایی که حاوی موادی مانند فیتوکمیکال ها و فیبر هستند در تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت بدن تأثیرگذارند.

بسیاری از مردم در مواقع استرس از مواد قندی زیاد برای نگه داشتن انرژی استفاده می کنند. رعایت نکردن وعده های غذایی و تامین نکردن انرژی لازم برای کار و فعالیت های روزانه کاهش قند خون را به دنبال دارد. ثابت ماندن قند خون در حد معینی برای عملکرد طبیعی مغز لازم است .

مواد غذایی ضداسترس

طبق آن چه در پایگاه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی آمده، تحقیقات ثابت کرده است که فشار عصبی نه تنها باعث تغییرات خلقی می شود بلکه باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماری ها، از سرماخوردگی ساده تا بیماری های قلبی - عروقی نیز می شود. راه های زیادی برای مقابله با استرس و فشار عصبی وجود دارد که یکی از این راه ها استفاده از مواد غذایی است که در کنترل استرس نقش مهمی برعهده دارند .غذاها می توانند از راه های مختلفی بر میزان استرس تاثیر بگذارند، مثلاً بعضی از غذاها باعث کاهش سطح سروتونین(ماده شیمیایی که در مغز باعث ایجاد آرامش می شود) در خون می شوند. برخی غذاهای دیگر باعث کاهش سطح هورمون های کورتیزول و آدرنالین(هورمون هایی که در بدن باعث ایجاد استرس می شوند) می شوند. همچنین بعضی از غذاها با تقویت سیستم ایمنی و کاهش فشار خون، بدن را از عوارض استرس در امان نگه می دارند.

انتخاب سبک تغذیه متعادل و سالم

مدیرگروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی می گوید: انتخاب یک سبک تغذیه ای متعادل و سالم یکی از مهم‌ترین موضوعاتی است که در ارتباط با غذا و استرس باید به آن توجه کرد.«نسرین علیزاده» اضافه می کند: وقتی صحبت از غذا و استرس به میان می‌آید، یکی از بهترین کارهایی که می توانید برای بدن خود انجام دهید این است که یک سبک تغذیه ای متعادل و سالم را انتخاب کنید.

وی با بیان این که شرکت در فعالیت بدنی منظم نیز برای مدیریت استرس مفید است، تصریح می کند: متخصص تغذیه می‌تواند به شما کمک کند تا یک برنامه غذایی سالم فردی ایجاد کنید که شامل ترجیحات غذایی و اهداف خاصی برای فعالیت بدنی باشد. مدیرگروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی خاطرنشان می کند: مطالعات اخیر روی مواد مغذی مورد نیاز مغز برای عملکرد طبیعی متمرکز شده است که می‌تواند شامل مواد مغذی مانند آنتی اکسیدان‌ها یا ویتامین‌های گروه B باشد.

«علیزاده» می افزاید: از آن جایی که این مواد مغذی در یک الگوی غذایی سالم مهم هستند، بهترین راه برای دریافت آن ها از طریق غذاهایی است که می خورید؛ به عنوان مثال، میوه ها و سبزیجات حاوی آنتی اکسیدان ها به همراه سایر مواد مغذی هستند که ممکن است برای ارتقای سلامت با هم کار کنند و بسیاری از غذاها انواع ویتامین های B را به طور طبیعی فراهم می کنند، از جمله غلات کامل، میوه ها، سبزیجات، محصولات لبنی، حبوبات و گوشت.

سلامت نامه

چه مواد غذایی باعث کاهش انرژی می‌شوند؟

طبیعی است که سطح انرژی در طول روز کمی کاهش یابد اما عوامل مختلفی نیز از جمله میزان خواب، استرس، سطح فعالیت بدنی و غذاها نیز می‌توانند بر این امر تأثیر بگذارند.

ایسنا در همین زمینه چند ماده غذایی را معرفی کرده است که می‌توانند انرژی افراد را کاهش دهند.

نان سفید، پاستا و برنج

غلات سرشار از کربوهیدرات هستند که منبع خوبی از انرژی برای بدن فراهم می‌کنند. با این‌حال، غلات فراوری‌شده مانند نان سفید، ماکارونی و برنج سفید، برای انرژی شما بیشتر از این که مفید باشند، مضر هستند. این تا حدی به این دلیل است که لایه بیرونی این نوع غلات که حاوی سبوس است در طول پردازش حذف می‌شود. به همین دلیل، غلات فراوری‌شده حاوی سطوح پایین‌تر فیبر هستند و سریع‌تر از غلات کامل هضم و جذب می‌شوند. غلات فراوری‌شده به‌طور کلی باعث افزایش سریع قند خون و سطح انسولین و به دنبال آن کاهش انرژی می‌شوند.

قهوه

قهوه زمانی که در حد متوسط مصرف شود، می‌تواند اثرات مثبت جسمی و روحی داشته باشد. به‌عنوان مثال، مطالعات نشان می‌دهد که قهوه ممکن است به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر و پارکینسون ۲۶ تا ۳۴ درصد کمک کند. همچنین گزارش شده است که کافئین، محرک موجود در قهوه در کوتاه‌مدت انرژی و عملکرد مغز را تقویت می‌کند. اما تکیه منظم به قهوه به‌جای داشتن تغذیه یا خواب مناسب می‌تواند انرژی شما را در طول زمان تخلیه کند. پس مصرف قهوه خود را به حدود چهار فنجان در روز محدود کنید.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا

نمی‌توان انکار کرد که نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌توانند در کوتاه‌مدت انرژی شما را افزایش دهند. در واقع، چندین مطالعه نشان می‌دهد که نوشیدنی‌های انرژی‌زا ممکن است تمرکز و حافظه را تا حدود ۲۴ درصد افزایش و خواب‌آلودگی را کاهش دهند. اما بسیاری از آن ها حاوی مقادیر فوق‌العاده بالای شکر هستند؛ گاهی اوقات تا ۱۰ قاشق چای‌خوری (۵۲ گرم) در هر بطری. مصرف مقادیر زیاد قندهای افزوده‌شده می‌تواند باعث افزایش انرژی شما شود ولی این انرژی به‌سرعت کاهش می‌یابد به‌طوری که نسبت به قبل از مصرف نوشیدنی احساس خستگی بیشتری می‌کنید.

غذاهای سرخ‌شده

به‌طور کلی دارای چربی بالا و فیبر کم هستند، دو عاملی که می‌توانند هضم شما را کند کنند. هضم آهسته‌تر می‌تواند سرعت ورود مواد مغذی تقویت کننده انرژی به بدن را کاهش دهد.

پرداخت ۹۰ درصد از هزینه‌های درمان ناباروری

رئیس کمیته بیمه قرارگاه سلامت و جوانی جمعیت خراسان شمالی گفت: جوانی جمعیت و حمایت از خانواده های نابارور اهمیت دارد، برای این منظور بیمه سلامت خدمات درمان زوج های نابارور را تا ۹۰ درصد پرداخت می‌کند.

دکتر «محسن رعنایی» اظهار کرد: بیمه سلامت در دو حوزه پوشش بیمه ای و هزینه های درمان ناباروری می تواند به جوانی جمعیت کمک کند.

دکتر «محمدرضا اکبری»، معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و رئیس کمیته بهداشت قرارگاه جوانی جمعیت استان نیز گفت: برنامه‌های جوانی جمعیت به عنوان قانون و یکی از اولویت‌های کشور ضرورت اجرایی دارد و ما به عنوان متولی باید تمام تلاش خود را در این مسیر به کار گیریم.

وی از بیمه سلامت به عنوان اولین کمیته‌ای که به سرعت فعالیت خود را آغاز کرده است، تشکر کرد و افزود: پیش‌بینی می‌کنیم با اجرایی شدن طرح خدمات بیمه ای برای درمان ناباروری، بتوانیم با کمک بیمه سلامت و سایر سازمان‌های بیمه‌گر هزینه‌های ناباروری را کاهش دهیم.

دکتر «مریم پورآدینه» مشاور رئیس دانشگاه علوم پزشکی در امور بانوان نیز اظهارکرد: بر اساس شاخص‌ها، ما هنوز فرصت برای جوان‌سازی جمعیت استان داریم.

زوجین نابارور، فرصت فرزندآوری را از دست ندهند

در همین حال، دکتر «علی صادقی‌تبار »در گفت‌وگو با تسنیم، درباره روش‌های درمان‌های ناباروری اظهار کرد: ارزیابی کشوری صورت گرفته توسط جهاد دانشگاهی نشان می‌دهد حدود ۲۰/۲ درصد زوجین کشورمان دچار ناباروری هستند. در کل چهار نوع درمان ناباروری داریم؛ در نوع اول درمان ناباروری، نیازی به مراجعه زوجین به مراکز درمان ناباروری وجود ندارد و توان باروری زوجین با مراجعه به مطب‌ها و کلینیک‌های ناباروری و داروهای تجویز شده اصلاح و به طور طبیعی باردار می‌شود. وی افزود: روش بعدی برای درمان ناباروری درمان IUI یا تلقیح سلول‌های پدر به داخل رحم مادر در یک روز مشخص است. در این روش شانس باروری در هر بار اقدام بین ۱۵ تا ۲۰ درصد افزایش می‌یابد و برای کسانی که مشکل حاد و خاصی در ناباروری ندارند با تشخیص متخصص، از این روش استفاده می‌شود.

وی ادامه داد: نوع سوم درمان، آی‌وی‌اف (IVF) یا باروری خارج از رحم است به این معنا که مادر با داروهای تحریک تخمک‌گذاری تحت درمان قرار می‌گیرد و تخمک‌های متعددی روی تخمدان ها تولید می‌شود. در روز مشخصی که سلول‌های تولید مثلی مادر به تعداد زیادی استحصال می‌شود با انجام یک عمل جراحی این سلول‌ها خارج و به آزمایشگاه جنین‌شناسی منتقل می‌شود. از پدر نیز سلول‌های لازم گرفته می‌شود و تلقیح این سلول‌ها در محیط آزمایشگاهی با روش تزریق یک سلول به سلول دیگر انجام می‌شود. پس از تزریق، این جنین‌ها در یک محیط کشت غنی از مواد غذایی و شرایط استاندارد، در داخل دستگاه‌هایی قرار می‌گیرند که شرایطی شبیه رحم مادر دارد و سلول‌ها رشد می‌کنند و موارد سالم جدا و به بدن مادر منتقل می‌شوند. اگر بارداری رخ دهد ادامه می‌یابد و اگر رخ ندهد مادر آماده می‌شود تا از سلول‌های بعدی برای بارداری وی استفاده می‌شود.به گفته «صادقی‌تبار»، شانس باروری در هر بار انتقال جنین بین ۳۵ تا ۴۰ درصد است و به طور میانگین سه بار انتقال نیاز است تا یک مادر باردار شود؛ البته ممکن است برخی مادران در همان دفعه اول انتقال، باردار شوند و برخی در بار دوم یا سوم یا دفعات بعدی حامله شوند.وی گفت: در نوع چهارم درمان ناباروری، از درمان‌های جایگزین یا اهدا استفاده می‌شود که کاملاً قانونی و بر اساس ضوابط وزارت بهداشت است. مادرانی که خودشان قابلیت داشتن فرزند ندارند می‌توانند از درمان جایگزین یا اهدا استفاده کنند. وی با تاکید بر این‌که زوجین نابارور با حمایت‌های بیمه‌ای وضع شده در کشور، فرصت فرزندآوری را از دست ندهند، تأکید کرد: با روش‌های مذکور، در صورتی که سنین زوجین خیلی بالا نباشد شانس باروری تقریباً برای همه زوجین نابارور وجود دارد. «صادقی‌تبار» درباره هزینه‌های درمان ناباروری بیان کرد: هرکدام از درمان‌های یادشده دارای چند بخش است؛ بخشی از درمان ناباروری، خدمات تشخیصی مانند سونوگرافی و آزمایش است؛ بخشی دیگر خدمات دارویی و جراحی است.

وی گفت: در روش اول درمان ناباروری، هزینه‌ها فقط شامل هزینه‌های تشخیصی و دارویی است و مجموع هزینه‌ها حدوداً کمتر از دو تا سه میلیون تومان می‌شود که بخشی این هزینه‌ها نیز تحت پوشش بیمه‌ها قرار دارد و بنابراین در تیپ یک درمان ناباروری، زوجین هزینه چندانی را متحمل نمی‌شوند. وی بیان کرد: روش دوم درمان ناباروری یا همان IUI سه بخش دارد که بخش اول، تشخیص‌های اولیه شامل آزمایش و سونوگرافی برای تشخیص ناباروری است. بخش دیگر هزینه‌های دارویی است که تا این مرحله هزینه زیادی ندارد. بخش سوم درمان، اقدام آماده سازی اسپرم و انتقال آن به رحم مادر است که این خدمات حدود ۲ میلیون تومان هزینه دارد و مجموع خدمات بین ۳ تا ۴ میلیون تومان خواهد شد که بخش عمده این درمان نیز تحت پوشش بیمه قرار دارد.

وی ادامه داد: در درمان IVF بسته به دز داروهای تجویزشده برای مادر ممکن است هزینه‌ها متفاوت باشد. هزینه داروهای این درمان، از سه تا چهار میلیون تومان آغاز می‌شود و بعضاً به ۸ تا ۹ میلیون تومان در دزهای بالای داروها و یا داروهای خارجی می‌رسد. هزینه‌های تشخیصی شامل عکس رنگی رحم، سونوگرافی، آزمایش ها و... است و خدمات اتاق عمل و جنین شناسی در ارزان ترین شرایط در مراکز جهاد دانشگاهی هزینه‌ای بیش از ۷ میلیون تومان دارد و در بخش خصوصی این هزینه‌ها ممکن است ۲۰ تا ۴۰ درصد بالاتر باشد. در بخش دولتی این هزینه‌ها کمتر از سایر بخش‌هاست اما از آن جا که هزینه مواد مصرفی در بخش دولتی برعهده بیمار است. عملاً هزینه‌های درمان آی وی اف در این بخش نیز بالاست. متوسط هزینه‌ها بسته به خدمات ارائه شده از ۱۳ تا ۲۱ میلیون تومان متفاوت است.

به گفته «صادقی تبار» بخش دارو و خدمات تشخیصی را معمولاً بیمه تحت پوشش قرار می‌دهد و ۶ میلیون و ۹۰۰ هزار تومان از سوی بیمه‌ها برای آزمایشگاه جنین شناسی و اتاق عمل در نظر گرفته شده که بخشی از هزینه‌های آی وی اف را پوشش می‌دهد اما روند این حمایت باید به نوعی باشد که زوجین بدون بوروکراسی پیچیده اداری بتوانند از این حمایت بهره ببرند. وی گفت: خدمات اهدا به دلیل محرمانه بودن اسناد بیماران، قابلیت قرار گرفتن تحت پوشش بیمه را ندارد.