

تدابیر طب ایرانی برای فصل های سرد سال



باشد. اگر از کرسی استفاده شود بسیار مناسب است. کاهش دهند، مصرف لبنیات باید به حداقل برسد البته شیر اگر گرم شده و داخل آن عسل و زنجبیل باشد نسبت به سایر لبنیات بهتر است. همچنین مصرف ماست و دوغ و پنیر باید به حداقل برسد. دکتر «میرغضنفری» اضافه کرد: سالادها اکثراً سرد هستند. مصرف کاهو و خیار و گوجه بدن را سرد می کند و افراد باید سبزی خوردن را جایگزین سالادها قرار دهند. نعنای ترخون سیستم ایمنی را تقویت می کند و سردی را کاهش می دهند. وی گفت: ورزش مزاج را به سمت گرمی می برد و به همه افراد توصیه می شود برنامه منظمی برای ورزش داشته باشند به خصوص در فصل زمستان. وی یادآور شد: افراد سرد مزاج حتماً در زمستان خود را بپوشانند و مخصوصاً هنگام خواب، سر را با کلاه و روسری بپوشانند.

معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل افزود: زیر انداز باید کافی و مناسب و در صورت امکان نمدی باشد. اگر از کرسی استفاده شود بسیار مناسب است مخصوصاً برای افرادی که درد مفاصل دارند. وی اظهار کرد: افراد بعد از استحمام بلافاصله از منزل خارج نشوند تا با یاد سرد با آن ها برخورد نکنند و از شال گردن استفاده و از سینوس ها مراقبت کنند. وی تصریح کرد: افراد نباید در خوردن گرمیجات زیاده روی کنند، حتی افرادی که مزاج سرد دارند باید اعتدال را رعایت کنند.

دکتر «میرغضنفری» توصیه کرد: غسل گزنه خوبی است که باید در آب و گرم حل شود. شیره انگور و دم نوش هایی مانند گل بابونه بسیار مناسب است و کشمش و مویز و شیرینی های طبیعی مانند انجیر توصیه می شود. وی گفت: توصیه می شود افراد خواب کافی داشته باشند تا سیستم ایمنی در بالاترین سطح قرار داشته باشد و کمتر دچار بیماری های ویروسی شایع در فصل سرما شوند؛ حفظ آرامش نیز به افزایش کیفیت سیستم ایمنی بدن بسیار کمک می کند.

۵ ماده غذایی موثر در ترمیم پوست

منجر به درمان زخم ها و سوختگی ها می شود ضمن این که التهاب و عفونت را نیز از بین می برد.

● **شکر قهوه ای**: پوستی که به طور مرتب، پوسته پوسته می شود پوستی سالم است چه از نظر کار کرد و چه از نظر ظاهر؛ این امر باعث می شود که پوست بتواند راحت تر نفس بکشد و بعد از مدتی درخشندگی خاصی داشته باشد و همچنین پوست نرم تر شود. با استفاده از اسکراب شکر قهوه ای می توانید پروسه پوسته پوسته شدن را انجام دهید. شکر قهوه ای دارای مقداری اسید گلیکولیک است. یک اسید هیدروکسید که برای داشتن پوستی سالم بسیار مهم است. اسید گلیکولیک طبیعی نه تنها باعث بهبود پوست می شود بلکه از آن در برابر سموم نیز محافظت می کند.

● **گیلاس**: وجود آنتی اکسیدانی با نام ملاتونین در گیلاس سبب می شود تا این میوه خوشمزه، از پوست در مقابل اشعه فرابنفش خورشید محافظت کند. همچنین این ماده به ترمیم پوست هایی که دچار آفتاب سوختگی شده اند کمک می کند. به علاوه، وجود ویتامین C در این میوه، باعث افزایش تولید کلاژن و جلوگیری از چین و چروک های پوست می شود. ● **قارچ**: قارچ که به عنوان ماده ای سرشار از پروتئین شناخته می شود، حاوی موادی همچون سلنیوم برای محافظت از پوست است. در میان مواد غذایی مصرفی، قارچ حاوی بیشترین میزان سلنیوم است. وجود ماده ای همچون گلوکاتانیون پر اکسیداز بیشترین میزان آنتی اکسیدان بدن را تامین می کند. این ماده، از آسیب به سلول های پوستی که به واسطه اشعه خورشید پیش می آید، پیشگیری می کند. همچنین، قارچ سرشار از ویتامین B است که عاملی برای شادابی پوست و جوان ماندن آن به حساب می آید.



خورشید و دیگر خطرات محافظت کند. به گزارش ایسنا، طراوت پوست با گذر زمان و افزایش سن روز به روز کمتر می شود. در این میان برخی عوامل نیز وجود دارند که ممکن است این فرایند را تسریع کنند، بنابراین این می توان با اتخاذ راهکارهایی، از بین رفتن طراوت پوست را به تاخیر انداخت. در ادامه ۵ ماده غذایی موثر در ترمیم پوست را مرور می کنیم.

● **انواع چای**: بسیاری از محصولات مراقبت از پوست حاوی عناصر موجود در چای سبز هستند. این عناصر و ترکیبات منجر به حذف رادیکال های آزاد در بدن و دوباره فعال کردن سلول های خونی در لایه بالایی پوست می شوند. محققان می گویند مصرف چای سبز برای مبتلایان به پسوریازیس که دچار عوارض پوستی هستند، مفید است. البته فقط چای سبز این خاصیت را ندارد؛ بابونه نیز دارای خواص ضد التهابی و مرطوب کنندگی پوست است و در عین حال منجر به بهبود خاصیت ارتجاعی پوست می شود. چای سیاه نیز غنی از فلاونوئیدها برای جلوگیری از التهاب های پوستی است. ● **عسل**: جای تعجب نیست که عسل می تواند پوست خشک را به زندگی بازگرداند. تحقیقات نشان داده اند که عنصر موجود در عسل

چند نکته برای هنگامی که تب دارید!

هنگام ابتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا و کرونا، استفاده از داروهای تب بر افزایش می یابد اما مصرف بیش از حد مایعات و داروهای کاهش دهنده تب ممکن است همیشه به بهبودی افراد کمک نکند و در برخی موارد می تواند ضرر هم باشد. ایسنا چند نکته برای هنگامی که افراد بیمار می شوند و تب دارند منتشر کرده و آورده نوشت: تب در واقع افزایش دمای مرکزی بدن است که به عنوان پاسخی به مهاجمان میکروبی ناخواسته ایجاد می شود. هر چه عفونت شدیدتر باشد، تب بیشتر می شود. تب نحوه تکاملی بدن برای بهبود از عفونت است و در بسیاری از گونه ها برای بقا سودمند و مفید هم هست. اما تب کردن هزینه ای هم دارد، چرا که دمای بیش از حد بالای بدن می تواند کشنده باشد. به ازای هر ۱۶.۰۷ درجه سلسیوس، متابولیسم (سوخت و ساز) بدن ۱۰ درصد افزایش می یابد. به این ترتیب بدن شروع به سوزاندن کالری بیشتر و ترشح هورمون هایی می کند که تب را تحت کنترل نگه می دارد. ششریه «کانورسشن» می نویسد: برخی تحقیقات درباره ورود داروهای کاهش دهنده تب به بدن مانند آسپرین یا استامینوفن نشان می دهد که این روند باعث می شود افراد دچار تب

معرفی ۶۸ متخلف حوزه درمان به مراجع قضایی

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به نظارت های مستمر از مراکز درمانی تحت پوشش این دانشگاه، گفت: در این راستا، از ابتدای امسال تا پایان دی، هزار و ۳۳۴ بازدید توسط تیم های ویژه انجام و ۶۸ تخلف حوزه درمان نیز شناسایی و به مراجع قضایی معرفی شده است.

دکتر «عبدا... کبریایی» در گفت و گو با وبدا با بیان این که نظارت های مستمر بر مراکز درمانی توسط اداره نظارت و بازرسی این معاونت انجام می شود، اضافه کرد: در جریان این بازدیدها، تذکراتی ثبت و متخلفان نیز شناسایی شده است. وی با اشاره به این که این بازدیدها در راستای نظارت بر ارائه خدمات درمانی در تمام مراکز ارائه دهنده خدمات مرتبط انجام می شود، ادامه داد: ۱۲ پرونده در کمسیون ماده ۱۱ بررسی شده است که ۹ پرونده دارویی به تعزیرات حکومتی ارسال و همچنین ۲۲ پرونده صنفی نیز به تعزیرات و دادسرا ارسال شده است. دکتر «کبریایی» با اشاره بازرسی ها در حوزه دارو، بیان کرد: در این خصوص نیز ۲۱ پرونده تشکیل شده که ۲۰ مورد آن به تعزیرات حکومتی معرفی شده اند. وی ادامه داد: بازرسی و نظارت در حوزه نظام پزشکی نیز منجر به معرفی ۹ پرونده درمانی به دادسرا و پلمب ۶ مرکز درمانی غیرمجاز و مداخله گر شده است. وی خاطرنشان کرد: بازدیدها از بیمارستان های عمومی دولتی و غیردولتی، مرکز جراحی محدود و سرپایی، درمانگاه عمومی، تخصصی، دندان پزشکی، مطب پزشک عمومی، متخصص و فوق تخصص، دندان پزشک عمومی، دندان پزشک متخصص، مراکز AMMT، دفتر کار ماما، بینایی سنجی، شنوایی سنجی، کاردرمانی، مرکز پرستاری در منزل، موسسه رادیولوژی و سونوگرافی، رادیولوژی فک و صورت، لابراتوار پروتزهای دهانی و موسسه فیزیوتراپی انجام شده است. معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی یادآور شد: شهروندان می توانند شکایات خود را با مراجعه به واحد شکایات مراکز درمان و بیمارستان ها و معاونت درمان و یا تماس با سامانه ۱۹۰ ثبت و اعلام کنند.



بسیار پایین می آید. بنابراین شاید زمان آن رسیده است که در روش های معمول و رایج تجدید نظر کنیم. اگر به تب خفیف یا متوسط دچار شده اید به جای این که سعی کنید به طور فعال آن را کاهش دهید به استراحت بپردازید تا بدن بتواند با تب مبارزه کند. همچنین در مصرف انرژی بدن صرفه جویی کنید، زیرا سوخت و ساز بدن در این موقع در حال افزایش است. کمتر از داروهای کاهش دهنده تب استفاده کنید و مایعات بنوشید

تزریق PRP برای درمان آرتروز

یک فوق تخصص درد گفت: یکی از راه های درمان آرتروز تزریق PRP است. برای تهیه PRP خون بیمار گرفته ر، برای شرایط کاملاً استریل در دستگاهی به نام سانتریفوژ قرار داده، در مرحله بعدی پلاکت و پلاسمای خون قضایی بیمار جدا و مجدد تغلیظ می شود که در نهایت ماده به دست آمده PRP نام دارد.

«محمد رضا حاجی سیدابوترابی» در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: PRP دارای فاکتورهای رشد است و با تزریق در محل های مختلف باعث ترمیم آن نقطه می شود؛ به طور مثال PRP را در مفاصل هایی که دچار آرتروز شده است تزریق می کنیم. وی تصریح کرد: چند نکته مهم این است که آرتروهایی معمولاً به PRP پاسخ مثبت می دهند که در موارد خفیف تا متوسطی قرار داشته باشند زیرا آرتروهایی که پیشرفته هستند قاعدتاً به عمل جراحی و تعویض مفصل نیاز دارند و روش PRP در این موارد قابل انجام نیست. فوق تخصص درد در مرکز درمان جهاد دانشگاهی قزوین خاطرنشان کرد: قبل از تزریق PRP حتماً باید ملاقاتی انجام شود مثلاً این که اگر بیمار دارویی مصرف می کند قطع شود و بعد از انجام PRP نیز نیاز است ملاقاتی لحاظ شود که پزشک به بیمار توضیح خواهد داد. وی ادامه داد: PRP یک روش بسیار مناسب برای افراد مبتلا به بیماری آرتروز است چرا که از خون خود بیمار تهیه می شود و ماده دیگری به بدن بیمار اضافه نخواهد شد. «حاجی سیدابوترابی» گفت: برای درمان آرتروز گزینه های دیگری همچون تزریق گاز اوزون و ژل هیالورونیک اسید وجود دارد اما تجربه ثابت کرده است که PRP معمولاً نتایج درخشان بسیاری در درمان آرتروز دارد.

فولوشیپ طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی درباره مسمومیت با گاز مونوکسید کربن هشدار داد و گفت: مسمومیت با گاز مونوکسید کربن بسیار خطرناک و خاموش است؛ این گاز تقریباً بدون هیچ نشانه ای و به صورت خرنده انسان را گرفتار می کند و در تله می اندازد. دکتر «افشین امینی» با بیان این که بیشترین و متداول ترین سوخت در کمپ ها گاز است، اظهار کرد: یکی از مشکلاتی که به خصوص در فصل های سرد سال با آن مواجهیم گاز گرفتگی با گاز CO است. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی اضافه کرد: انتظار نداشته باشید که پیش از شکمی به خطر سرطان زایی آن ها به اثبات رسیده است، افزود: این که گاز گرفتگی تنها از طریق دستگاه های گازی گرم کننده خانگی مسمومیت ایجاد نمی شود، ادامه داد: سوخت هایی مثل نفت، بنزین و ترکیبات و مشتقات نفتی نیز می تواند باعث گاز گرفتگی شود. وی ادامه داد: برای مثال اگر در پارکینگی در بسته با خودروی روشن باشید، ممکن است دچار گاز گرفتگی با CO شوید. به گفته وی، اگر سیستم گرمایشی شما در منزل یا محل کار، بخاری های گازی است، توجه داشته باشید که داشتن تهویه موضعی ضروری است. دکتر «امینی» با اشاره به این که سیستم های گرمایشی که به طور مستقیم با سوخت و ساز مواد فسیلی روبه رو نیستند، از امنیت بالاتری برخوردارند، تاکید کرد: استفاده از دستگاه های گرمایشی مثل رادیاتور ها برای منازل گزینه های مناسب تری هستند. وی با بیان این که اولین نشانه گاز گرفتگی، سردرد یا اصطلاحاً احساس گیجی است، ادامه داد: هرگز در فاصله نزدیک بخاری یا سایر سوخت های فسیلی ن خوابید. فولوشیپ طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی با بیان

سلامت نامه

خطرات مرگبار بلعیدن باتری های سکه ای



یک متخصص اطفال و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی درباره خطرات مرگبار بلعیدن باتری های مینیاتوری (سکه ای) توسط کودکان هشدار داد

و گفت: باتری های ساعتی به دلیل مواد قلیایی بسیار بالا اگر پس از بلع در مری کودک باقی بماند، ممکن است باعث سوراخ شدن آن و عوارض شدید گوارشی و حتی دریک باز زمانی ۴ تا ۶ هفته منجر به فوت کودک شود. دکتر «هما جاجرمی خیاط» با بیان این که برخی کودکان از روی کنجکاوی باتری را در دهان می گذارند و می بلعند یا باتری را با شکلات و مواد خوراکی اشتباه می گیرند و آن را می جویند یا قورت می دهند و این تجربه ممکن است با فرو کردن آن در گوش یا بینی همراه باشد، افزود: هنگامی که این اتفاق رخ می دهد، خاصیت مواد قلیایی موجود در باتری شروع به واکنش شیمیایی می کند و در نتیجه تولید موادی می کنند که می تواند به مراتب بدتر از اسید باشد. وی اضافه کرد: اگر کودک باتری را در بینی خود فرو کند، باتری می تواند در عرض چند ساعت باعث نکروز مخاط بینی شود که علت آن برقراری یک جریان الکتریکی مداوم است. وی ادامه داد: زمانی که کودک باتری را می بلعد اگر تا چهار ساعت بعد به مراکز درمانی منتقل نشود آسیب های جدی از جمله خوردگی و تخریب استخوان جمجمه، ابتلا به مننژیت، پارگی مری، پارگی تراشه و عفونت قفسه سینه به کودک وارد خواهد شد. وی تصریح کرد: ترمیم مری و درمان آسیب های ناشی از بلع باتری، نیازمند چندین نوبت عمل جراحی و اقداماتی همچون برداشت کامل مری و بالا آوردن مدهه است و گاهی کودک تا پایان عمر با این مشکل درگیر خواهد شد. دکتر جاجرمی خیاط» در این زمینه توصیه هایی را بیان کرد: والدین ملطرب و بیان کرد: باتری های معیوب یا باتری های قابل شارژ را از آادانه در دسترس کودکان قرار ندهید و اگر باتری قابل استفاده نیست، حتماً آن را دور بیندازید. وی افزود: تمام وسایل الکترونیکی را که با باتری کار می کنند به خوبی کنترل کنید و از بسته بودن در محل قرار گیری باتری مطمئن شوید؛ از چسب های محکم برای بسته نگه داشتن در می توانید استفاده کنید تا چنان چه دستگاه از دست کودک افتاد، در محل باتری براحتی جدا نشود؛ همواره از وسایلی استفاده کنید که برای دسترسی به باتری باید از پیچ گوشتی استفاده شود یا دارای قفل باشد. وی افزود: در حضور کودک از زبان خود برای تست باتری استفاده نکنید و هرگز آن را به سمت دهان نبرید؛ در صورتی که متوجه مفقود شدن باتری شدید تا یافتن آن دست از جست و جو برندارید؛ به یاد داشته باشید باتری ها کوچک هستند و ممکن است علائمی در کودک ایجاد نکند و گاهی هم علائم از همان ابتدا بروز می کند، وی در پاسخ به این سؤال که علایم بلعیدن باتری های مینیاتوری چیست، گفت: راه هوایی توسط باتری بلعیده شده مسدود می شود و کودک احساس خفگی می کند. انسداد می تواند علائمی مانند خس خس تنفسی، آبریزش غیر طبیعی از دهان، تهوع، مشکلات در درد قفسه سینه، بلع با مشکل، کاهش اشتها، امتناع از خوردن، سرفه سخت و وقفه غیرطبیعی حین خوردن یا نوشیدن نیز ایجاد کند. این متخصص اطفال ادامه داد: با دیدن علائم باید شده یا حتی زمانی که از بلعیدن باتری توسط کودک اطمینان دارید درنگ نکنید و منتظر علایم نمانید؛ سریعاً با اورژانس تماس بگیرید و کودک را به مراکز درمانی منتقل کنید. وی هشدار داد: دادن آب یا نوشابه به کودک از اشتباهات بزرگ والدین در این مواقع است. به یاد داشته باشید تا رسیدن اورژانس اقدامی انجام ندهید و اگر با مراکز درمانی فاصله دارید در فاصله رانندن کودک به مرکز درمانی هر ساعت یک قاشق عسل به او بدهید.

هشدار درباره مسمومیت با گاز مونوکسید کربن

هرگز نزدیک بخاری ن خوابید!



فولوشیپ طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی درباره مسمومیت با گاز مونوکسید کربن هشدار داد و گفت: مسمومیت با گاز مونوکسید کربن بسیار خطرناک و خاموش است؛ این گاز تقریباً بدون هیچ نشانه ای و به صورت خرنده انسان را گرفتار می کند و در تله می اندازد. دکتر «افشین امینی» با بیان این که بیشترین و متداول ترین سوخت در کمپ ها گاز است، اظهار کرد: یکی از مشکلاتی که به خصوص در فصل های سرد سال با آن مواجهیم گاز گرفتگی با گاز CO است. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی اضافه کرد: انتظار نداشته باشید که پیش از شکمی به خطر سرطان زایی آن ها به اثبات رسیده است، افزود: این که گاز گرفتگی تنها از طریق دستگاه های گازی گرم کننده خانگی مسمومیت ایجاد نمی شود، ادامه داد: سوخت هایی مثل نفت، بنزین و ترکیبات و مشتقات نفتی نیز می تواند باعث گاز گرفتگی شود. وی ادامه داد: برای مثال اگر در پارکینگی در بسته با خودروی روشن باشید، ممکن است دچار گاز گرفتگی با CO شوید. به گفته وی، اگر سیستم گرمایشی شما در منزل یا محل کار، بخاری های گازی است، توجه داشته باشید که داشتن تهویه موضعی ضروری است. دکتر «امینی» با اشاره به این که سیستم های گرمایشی که به طور مستقیم با سوخت و ساز مواد فسیلی روبه رو نیستند، از امنیت بالاتری برخوردارند، تاکید کرد: استفاده از دستگاه های گرمایشی مثل رادیاتور ها برای منازل گزینه های مناسب تری هستند. وی با بیان این که اولین نشانه گاز گرفتگی، سردرد یا اصطلاحاً احساس گیجی است، ادامه داد: هرگز در فاصله نزدیک بخاری یا سایر سوخت های فسیلی ن خوابید. فولوشیپ طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی با بیان

مضرات مصرف نمک دریا و نمک های تصفیه نشده



مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره مضرات مصرف دریا و نمک های تصفیه نشده، گفت: نمک دریا و نمک های تصفیه نشده موجب سرطان می شود. «نسرین علیزاده» با بیان این که نمک دریا نمکی است تصفیه نشده که دارای انواع ناخالصی ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطان زایی آن ها به اثبات رسیده است، افزود: علاوه بر داشتن ناخالصی ها، نمک دریا دارای میزان کم ید یا حتی فاقد ید است که نیاز روزانه به ید را تامین نمی کند. وی با اشاره به باورهای اشتباه درباره نمک دریا اعلام کرد: این که نمک دریا به طور گسترده در زمینه نمک دریا در فضای مجازی با توسط برخی از افراد می شود، برخلاف سیاست های وزارت بهداشت است و طبعا افراد سودجویی که سعی در ترویج مصرف نمک دریا دارند، نه تنها سلامت مردم کشور را به خطر می اندازد بلکه موجب برگشت مشکل گواتر، تولید نوزادان با ناهنجاری های مادرزادی و بسیاری از پیامدهای زیان بار بهداشتی خواهند بود. «علیزاده» با