

فرسان شالی	روزنامه خراسان شمالی، گروه چهارم نشریات روزنامه‌های اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی یکشنبه ۱۴م اسفند ۱۳۹۲ ۲۲ شعبان ۱۴۴۵، شماره ۲۰۶۸	<div><div><div><div><div></div><div><div>صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان</div></div></div><div><div></div><div><div>مدیرعامل و مدیر مسئول: حسن سعیدی</div></div></div><div><div></div><div><div>دفتر مرکزی: مشهد، بلوارشهید سادای(سازمان آب)</div></div></div></div></div></div>	<div><div><div><div><div></div><div><div>۹۱۷۳۵۰۱۱</div></div></div><div><div></div><div><div>تلفن: ۰۵۱-۳۲۷۳۲۰۰۰</div></div></div><div><div></div><div><div>تلفن نشریات: ۳۲۳۲۹۶۲۱</div></div></div><div><div></div><div><div>دفتر مرکزی پذیرش اکهی: ۳۲۳۲۹۷۶۴</div></div></div></div></div></div> ادرس: بخنود، خیابان امام خمینی (ره)، بین میدان فردوسی و ماجر، جنب درمانگاه خام‌الایسان(۵)
-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

سلامت

سلامت نامه

کاهش وزن علمی وبدون برگشت



اضافه وزن و چاقی امروزه بسیار شایع شده است. افراد مبتلا به اضافه وزن برای کنترل وزن خودو کاهش آن باید از یک رژیم غذایی علمی پیروی کنند تا وزن کاهش یافته برگشت نداشته باشد. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعهوزارت بهداشت، برای دستیابی به این امر رعایت موارد ذیل ضروری است: رژیم‌های غذایی علمی و اصولی را از یک متخصص تغذیه بگیرید. رژیم های غذایی اشتباه و سرخود که در آن مقدار نان، برنج، بیسکویت، کیک و

شیرینی بیش از حد محدود شود باعث کاهش آب بدن می شوندنه چربی بدن. آب بدن به راحتی و به سرعت کم می شود و در نگاه اول فرد احساس می کند که کاهش وزن اتفاق افتاده است و در حالی که این کاهش در آب بدن به سرعت به حالت قبلی بر خواهد گشت. اغلب مواد مربوط به برگشت وزن کاهش داده شده به این علت است. به علاوه در صورتی که در رژیم های غذایی کاهش وزن، آب بدن کم شود اختلالات زیادی در اعصاب و روان، پوست و مو اتفاق می افتد. بنابراین از آن جایی که مشکل اصلی در اضافه وزن، زیاد بودن چربی بدن است نه آب بدن، پس باید در درمان آن نیز چربی بدن کم شود نه آب بدن. در یک برنامه غذایی علمی و اصولی برای کاهش وزن، نوع غذای مصرفی اهمیت زیادی ندارد، بنابر این رژیم های غذایی که در آن ها برنامه غذایی روزانه به فرد داده‌ا از فرد خواسته می شود تا هر روز یک غذای معینی را مصرفی کند از نظر علمی اعتبار ندارد. این رژیم ها چون فرد مجبور می شود در هر روز غذایی را که از او خواسته شده است مصرف کند بسیار اذیت می شود و معمولاً این رژیم ها دوام چندانی ندارند و فرد از این رژیم خسته می شود و آن را کنار می گذارد. در یک برنامه غذایی علمی متخصص تغذیه نباید فرد را به صرف غذای خاص در یک روز معین مجبور کند بلکه بر اساس تنوع غذایی که خود فرد مصرف کند برنامه غذایی را تنظیم کند تا فرد هر روز بتواند هر غذایی را که دلش خواست مصرف کند و در این صورت از رژیم خسته نخواهد شد. در یک برنامه غذایی علمی، نیازی به مراجعات هفتگی فرد برای تعویض رژیم غذایی نیست. از نظر علمی بیمار باید هر ماه برنامه غذایی را بر اساس کاهش وزنی که اتفاق افتاده است و نظر متخصصان تغذیه تعویض نماید. بنابر این هفته به هفته مراجعه کردن و صرف هزینه های زیاد در هر مراجعه در یک کاهش وزن علمی جایگاهی ندارد. رژیم های غذایی پرپروتئین که در آن ها مقادیر زیادی تخم مرغ، انواع گوشت ها، حبوبات، آجیل ها و لبنیات قرار می گیرند به علت تسریع در تخلیه آب بدن باعث کاهش وزن سریع می شوند. افرادی با تجویز چنین برنامه های غذایی سعی در جلب توجه بیمار به علت سرعت کاهش وزن دارند این در حالی است که این وزن کاهش یافته چون به علت کاهش آب بدن رخ می دهدنه چربی بدن به راحتی قابل برگشت است ومعمولاً وزن اضافه شده در برگشت بسیار بیشتر از وزن کاهش داده شده خواهد بود.

عفونت‌های قارچی ناخن‌ها



یک دکترای تخصصی قارچ‌شناسی و فلوشیپ آزمایشگاه بالینی با بیان این که علت های فیزیولوژیک یا بیماری‌های ژنتیکی یا عفونی می‌تواند منجر به تغییر رنگ یا شکل ناخن ها شود، اظهارکرد: بین ۳۰ تا ۵۰ درصد تغییر شکل ناخن‌های دست و پا به دلیل ابتلا به

عفونت قارچی است که این موارد در افرادی که ناخن کاشت دارند به مراتب بیشتر دیده می‌شود. دکتر انصاری، با اشاره به این که یکی از دسته‌های مهم ایجاد کننده بیماری‌های عفونی، قارچ‌ها هستند، اظهار کرد: قارچ‌ها به صورت میکروسکوپی در محیط یا در سطح بدن وجود دارند. وی افزود: از لحاظ ساختاری و بیماری‌زایی، قارچ‌ها به دو گروه تک سلولی یا مخمرها و پرسلولی یا کپکی تقسیم می‌شوند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به این که بخش عمده‌ای از عفونت‌ها و ناخنکاری ناخن‌ها مربوط به عفونت‌های قارچی است، خاطرنشان کرد: این عفونت‌ها توسط هر دو گروه قارچ‌های مخمری و کپکی ایجاد می‌شود که معمولاً این عفونت‌های قارچی ناخن‌های دست و پا را درگیر می‌کند. دکتر «انصاری» با اشاره به این که میزان درگیری با عفونت‌های قارچی در ناخن‌های پا در مقایسه با دست به مراتب بیشتر است، گفت: شیوع بیماری‌های ناخن که توسط قارچ‌های کپکی ایجاد می‌شود نیز از مخمرها بیشتر است. این متخصص قارچ‌شناسی به علاقه روزافزون نسبت به زیبایی ناخن‌ها در جامعه اشاره کرد و ادامه داد: توصیه اکید این است که حتماً برای دریافت خدمات زیبایی ناخن به مراکز معتبری که مسائل بهداشتی را رعایت می‌کنند مراجعه کنید. وی هشدار داد: افرادی که ناخن می‌کارند نباید این مواد را بیش از سه ماه روی دست پا یا خود داشته باشند و بین هر دوره کاشت ناخن بین یک تا دو ماه زمان تنفس برای ناخن را در نظر داشته باشند. دکتر «انصاری» به علامت‌های ایجاد قارچ ناخن اشاره کرد و ادامه داد: عفونت‌های قارچی ناخن با توجه به عوامل ایجاد کننده می‌تواند مدت‌ها باشد که مدام ناخن‌ها خیس نباشد و مرطوب باشد و ناخن‌ها را زبرترین نشانه‌های ابتلا به این عفونت‌هاست، ممکن است بافت اطراف ناخن هم در گیر این عفونت‌ها شود تا جایی که منجر به قرمزی، تورم و دردناکی بافت اطراف شود. به گفته این متخصص قارچ‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، برخلاف قارچ‌های مخمری، قارچ‌های رشته‌ای هم از شایع‌ترین عوامل بیماری‌زای قارچی ناخن هستند؛ این قارچ‌ها بیشتر ناخن‌های پا را درگیر می‌کنند و دردناک هم نیستند. بد شکلی، ضخیم شدن یا شکنندگی ناخن‌ها از نشانه‌های این عفونت است. وی با بیان این که عفونت‌های قارچی ناخن در افراد سالم و هم در افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند ایجاد می‌شود، اضافه کرد: در افراد سالم بدون بیماری زمینه‌ای، رطوبت زیاد، رعایت نکردن بهداشت، ضربه یا تروما می‌تواند باعث ایجاد قارچ شود. دکتر «انصاری» ادامه داد: افرادی که مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مثل انواع سرطان‌ها، دیابت یا دچار مشکلاتی در سیستم ایمنی هستند یا حتی سالمندان مستعد ابتلا به عفونت‌های قارچی می‌شوند. این دکترای تخصصی قارچ‌شناسی در پاسخ به این سوال که آیا قارچ‌ها مسری هستند؟ گفت: با توجه به این که عوامل ایجاد کننده بسیاری از عفونت‌های قارچی ناخن‌ها هم متفاوت است، برخی عفونت‌های قارچی قابلیت سرایت دارند و زمانی که فردی را آلوده می‌کنند توانایی زنده ماندن تا بیش از یک سال را هم دارند، بنابر این ضایعات ناخپا پوست ناخن این افراد اگر در محیط باشد می‌تواند سایرین را به عفونت قارچی مبتلا کند. وی با اشاره به این که درمان عفونت‌های قارچی ناخن طولانی مدت و پیچیده است، تاکید کرد: شانس بیش از کسانی است که درمان را زودتر و به موقع بگیري می‌کنند. دکتر «انصاری» گفت: درمان بافتن باید توسط پزشک متخصص انجام شود و اقداماتی که به صورت فردی مثل ضدعفونی کردن، خشک، کوتاه کردن و تمیز نگه داشتن انجام می‌شود، صرفاً پیشگیرانه است. این عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به این که عفونت‌های قارچی ناخن‌ها به کندی رشد می‌کند، ادامه داد: بافت ناخن معمولاً به درمان داروهای ضد قارچی سخت پاسخ می‌دهد بنابراین باید به محض مشاهده در تغییر شکل، رنگ، دردناک شدن، بوی بد و ضخامت ناخن‌ها برای درمان اقدام کرد. وی با تاکید بر این که کراتین موجود در ناخن، منبع اصلی تغذیه قارچ‌هاست، مصرف مکمل‌های دارویی را برای پیشگیری از روند کاهش قارچ‌ها بی‌اثر بیان کرد. دکتر «انصاری» ادامه داد: افرادی که مدام با آب سر و کار دارند باید توجه داشته باشند که مدام ناخن‌ها خیس نباشد و مرطوب باشد و ناخن خود را خشک و تمیز کنند. همچنین اگر برای کاشت ناخن به سالن‌های زیبایی مراجعه می‌کنید مراکزی را انتخاب کنید که نسبت به رعایت اصول بهداشتی این مراکز مطمئن هستید. این دکترای تخصصی قارچ‌شناسی که تاریخ انقضای آن‌ها هم ممکن است در دسترس نباشد و باید به دقت بررسی شود. دکتر «بهمنی» بیان کرد: ممکن است در ایام تعطیلات عید، دسترسی شما به داروخانه های روزانه به دلیل تعطیلی آن‌ها مقدور نباشد ولی همیشه دسترسی به داروخانه های شبانه روزی و برخی داروخانه هایی که به صورت رزخته شوند، امکان دارد. وی افزود: داروهایی که تاریخ انقضای آن‌ها فرا گذشته و بدون استفاده در منزل را از داروسازان بپرسید. دکتر «بهمنی» با بیان این که قطره های چشمی که از باز شدن در آن یک ماه گذشته است دیگر استریل نیستند و باید دور ریخته شوند، افزود: آمپول‌ها و سرنگ های تاریخ

ویتامین E: این ویتامین به علت اثرات آنتی اکسیدانی زیادی که دارد می‌تواند در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر باشد. روغن های گیاهی بهترین منابع آن هستند. میزان ویتامین E در روغن آفتابگردان، کلزا، ذرت، زیتون و مغزها به ویژه بادام زیاد است. باید توجه داشت که سرخ کردن در حرارت بالا باعث تخریب این ویتامین می‌شود.

ویتامین C: غلظت این ویتامین در مغز زیاد است و به نظر می‌رسد در تنظیم فعالیت های عصبی نقش داشته باشد. به علاوه این ویتامین دارای خواص آنتی اکسیدانی است. سبزی ها و میوه‌ها به ویژه مر کبات بهترین منبع آن هستند. ویتامین C بسیار حساس است و مقداری از آن در زمان پختن از دست می‌رود. حتی در پیچخال نیز بعد از ۲۴ ساعت ۴۵ درصد این ویتامین کاهش می‌یابد.

منیزیم: سطح منیزیم در بدن افراد مبتلا به افسردگی کمتر از افراد سالم است. به نظر می‌رسد که دریافت منیزیم در کاهش افسردگی موثر است. دانه‌ها، مغزها، حبوبات، سبزی های گرم سبز تیره مانند منیزیم منابع خوب این ماده مغذی هستند. شیر نیز در صورتی که به مقدار کافی مصرف شود، یکی از منابع منیزیم محسوب می‌شود.

سلنیم: کمبود این ماده می‌تواند با افسردگی مرتبط باشد. میزان سلنیم غذا بستگی به محتوای آب و خاک هر منطقه دارد. غذاهای دریایی، قلمو، جگر، گوشت قرمز و ماهیان منابع عمده این ماده هستند.

تریپتوفان: یک اسید آمینه ضروری است که بدن قادر به ساختن آن نیست. این ماده پیش ساز سروتونین است. سروتونین اثرات ضد افسردگی دارد. هنگامی که سروتونین در مغز فعال است، احساس «خوب بودن» در فرد تقویت می‌شود. به نظر می‌رسد برخی از کسانی که دچار افسردگی هستند، دارای کمبود سروتونین هستند. این ماده مغذی در گوشت مرغ و گاو، مغزها، ماهی، شیر، تخم مرغ، پنیر و برخی سبزی ها به میزان زیاد موجود است. مصرف مواد حاوی کربوهیدرات ورود تریپتوفان را به مغز افزایش می‌دهد. مواد غذایی حاوی کربوهیدرات عبارتند از: غلات، حبوبات، سبزی های نشاسته‌ای مانند سیب زمینی، لبنیات و میوه‌ها.

برخی مواد غذایی که اثر ضد افسردگی دارند شامل چای سبز، ماهی، روغن زیتون و چربی‌های ضروری است.

الگوی غذایی

مصرف بیشتر سبزی ها، میوه، مغزها، حبوبات و غلات کامل(سبوس دار)، روغن زیتون، دانه‌های خوراکی، ماهی و لبنیات کم چرب در مقایسه با مصرف گوشت قرمز پرچرب، لبنیات پرچرب، کره و روغن های حیوانی، الگوی غذایی مناسب تری برای پیشگیری و در مان افسردگی است.

افزایش سن کتد

افراد چاق به علل مختلف بیشتر به افسردگی مبتلا می‌شوند. از سوی دیگر افسردگی نیز می‌تواند فرد را مستعد چاقی کند. بنابر این در افراد افسرده باید مراقب چاقی بود و افراد چاق را به داشتن فعالیت بدنی و کاهش مصرف مواد پر کالری تشویق کرد.

فیوود مواد دیگر حاوی کافئین

افرادی که دچار افسردگی هستند، معمولاً از کافئین برای بالا بردن انرژی خود استفاده می‌کنند اما این اقدام می‌تواند کاملاً اشتباه باشد. کافئین، سیستم عصبی را تحریک می‌کند بنابراین مقدار زیاد آن می‌تواند مانع استراحت خوب شبانه شود. کافئین از خواب عمیق جلوگیری می‌کند. تحریک بیش از حد سیستم عصبی می‌تواند به طور بالقوه باعث افزایش سطح اضطراب شود. اضطراب و افسردگی معمولاً دست در دست هم حرکت می‌کنند و این امر، بهبودی را دشوار تر می‌سازد.

روزنامه خراسان شمالی، گروه چهارم نشریات روزنامه‌های اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی یکشنبه ۱۴م اسفند ۱۳۹۲ ۲۲ شعبان ۱۴۴۵، شماره ۲۰۶۸

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان مدیرعامل و مدیر مسئول: حسن سعیدی دفتر مرکزی: مشهد، بلوارشهید سادای(سازمان آب)

۹۱۷۳۵۰۱۱ تلفن: ۰۵۱-۳۲۷۳۲۰۰۰ تلفن نشریات: ۳۲۳۲۹۶۲۱ دفتر مرکزی پذیرش اکهی: ۳۲۳۲۹۷۶۴

ادرس: بخنود، خیابان امام خمینی (ره)، بین میدان فردوسی و ماجر، جنب درمانگاه خام‌الایسان(۵)

مهم ترین علت های تغذیه‌ای اثرگذار بر افسردگی



گروه سلامت- افسردگی یکی از شایع ترین مشکلات بهداشت روان است. در کشور ما افسردگی جزو ۷ علت اول بار بیماری و ناتوانی در سنین مختلف به شمار می‌رود. عوامل تغذیه‌ای نقش مهمی در بروز افسردگی دارند. از طرف دیگر افرادی که دچار افسردگی هستند غالباً تغذیه نامناسبی دارند و بنابر این از این جهت در معرض خطر هستند. هنگامی که فردی دچار افسردگی باشد، سطح انرژی در او کمتر از حد معمول است و اشتیاق و اشتها برای بسیاری از چیزها از جمله غذا در او از بین می‌رود و در نتیجه تغذیه فرد دچار اختلال می‌شود. کاهش یا افزایش وزن ناخواسته و جذب ناکافی ویتامین ها و مواد معدنی غالباً با افسردگی ارتباط دارد. افرادی که بیشتر در معرض این خطرات باشند افراد مسنی هستند که تنها زندگی می‌کنند یا فردی که آن ها را تشویق به خوردن مواد غذایی مناسب و کافی کند ندارند. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعهوزارت بهداشت، برخی از مهم ترین علت های تغذیه‌ای اثر گذار بر افسردگی را در ادامه مرور می‌کنیم:

کمبود برخی مواد مغذی

کمبود برخی از موارد مغذی در رژیم غذایی فرد می‌تواند سبب ایجاد افسردگی شود یا حالت افسردگی فرد را تشدید کند. این مواد مفید عبارتند از:

اسیدهای چرب امگا۲: کمبود این مواد در رژیم غذایی می‌تواند افراد را مستعد افسردگی کند. منابع غذایی این اسید چرب عبارتند از غذاهای دریایی به ویژه ماهی های چرب، تخم مرغ های غنی شده با امگا۳، روغن کانولا، روغن بذر کتان، گردو، سویا و سبزیجات برگ سبز. بر همین اساس توصیه کلی این است که تمام بزرگسالان حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنند.

اسید فولیک: سطح اسید فولیک در خون برخی از افراد مبتلا به افسردگی پایین است. جگر، قارچ و سبزی های برگ سبز (به ویژه اسفناج و کلم بروکلی)، گوشت گاو کم چرب، سیب زمینی، نان گندم کامل، آب پرتقال و لوبیا از منابع اسید فولیک هستند.

ویتامین B۱۲: سطوح بالاتر این ویتامین در خون افراد افسرده سبب می‌شود که

دلایل رایج برای مراجعه به متخصص تغذیه

مواد مغذی مورد نیاز بدن دشوار است. به عنوان بخشی از تیم مراقبت های بهداشتی خود، یک متخصص تغذیه به شما کمک می‌کند تا تغییراتی در برنامه غذایی خود ایجاد کنید تا این نیازها را برآورده و همچنان احساس رضایت کنید.
* مشکلات گوارشی دارید: با همکاری نزدیک با شما و پزشکتان، متخصص تغذیه، راهنمایی هایی را برای کمک به تنظیم دقیق رژیم غذایی شما ارائه می‌دهد. گزینه هایی را خواهید یافت که وضعیت شما را تشدید نمی‌کنند. به عنوان مثال، محدود کردن غذاهای سرخ شده یا نوشیدنی های کافئین دارو و گازدار.
* باردار هستید، در تلاش برای باردار شدن هستید یا یک والدین جدید هستید: برای اطمینان از دریافت مواد مغذی مورد نیاز برای بارداری سالم، با یک متخصص تغذیه ملاقات کنید و پس از تولد نوزاد، یک متخصص تغذیه می‌تواند به شما و کودکان کمک کند تا مطمئن شوید که شما و کودکان مواد مغذی مورد نیاز برای حمایت از سلامت را دریافت می‌کنید.
* آلرژی، عدم تحمل یا حساسیت غذایی دارید: به دلیل بیماری سلیاک، آلرژی غذایی، عدم تحمل لاکتوز یا شرایط دیگر مطمئن نیستید چه چیزی می‌توانید بخورید؟ یک متخصص تغذیه می‌تواند به شما استراتژی‌هایی از جمله درباره شناسایی غذاهایی که باید اجتناب کنید و یافتن جایگزین‌هایی برای متعادل و خوشمزه نگه داشتن رژیم غذایی خود به شما آموزش دهد.
* شما یا فرزندتان اختلال خوردن را تجربه می‌کنید: به عنوان بخشی از تیم درمان، متخصص تغذیه به افراد مبتلا به اختلالات خوردن مانند بی اشتهایی

گروه سلامت- آیا می‌خواهید وزن کم کنید یا اضافه کنید؟ آیا به دنبال راه هایی برای حفظ سلامتی خود در سنین بالا هستید؟ آیا یک ورزشکار هستید که به دنبال افزایش عملکرد هستید؟ چه زمانی نیاز است به متخصص تغذیه مراجعه کنیم؟ افراد سالم برای حفظ سلامتی و افراد دچار بیماری برای بهبود یا کنترل بیماری خود نیازمند ارتباط با متخصصان تغذیه هستند. یک متخصص تغذیه با شما همکاری می‌کند تا یک برنامه غذایی ایمن و واقع بینانه ایجاد کنید تا بتوانید برای مدت طولانی به آن پایبند باشید. برای راهنمایی و ایجاد انگیزه در شما، یک متخصص تغذیه از استراتژی‌های خلاقانه برای کمک به برنامه ریزی وعده‌های غذایی، خرید مواد غذایی و خوردن آگاهانه استفاده می‌کند. یک پزشک بیماری‌و درمان را می‌شناسد و یک کارشناس با متخصص تغذیه علم این را دارد که از نظر تغذیه، شما را به درستی راهنمایی و به حفظ سلامت با بهبود سلامت شما کمک کند؛ در واقع شما در کنار درمانی که از پزشک دریافت می‌کنید نیازمند راهنمایی های تغذیه‌برای گرفتن نتیجه بهتر در مان هستید. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، دلایل رایج برای مشورت با متخصص تغذیه را منتشر کرده است که در ادامه می‌توانید آن ها را بخوانید.

* برای مدیریت دیابت، فشار خون بالا یا سایر بیماری های مزمن کمک می‌خواهید: یک کارشناس تغذیه می‌تواند به شما در درک وضعیت خود و چگونگی تأثیر غذاهایی که انتخاب می‌کنید کمک کند. به علاوه، یک متخصص تغذیه با یک همکاری می‌کند تا یک برنامه غذایی ایجاد کند که دارای مواد مغذی مورد نیاز برای مدیریت وضعیت شما باشد.

* به انجام یا انجام عمل جراحی با ی پس معده فکر می‌کنید: از آن جایی که معده شما فقط می‌تواند وعده های کوچک را پس از جراحی مدیریت کند، دریافت

پیک سلامت

غربالگری شنوایی همه نوزادان در بدو تولد باید انجام شود

مدیر گروه مبارزه با بیماری ها در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این که ۳ مارس، مصادف با ۱۳ اسفند، روز جهانی شنوایی نامگذاری شده است، اعلام کرد: طبق آمار موجود، در ۶ ماه نخست اسمال ۵ هزار ۶۱۶ غربالگری شنوایی در جمعیت تحت پوشش این دانشگاه انجام شد. دکتر «فلوریا انفرادی» با بیان این که غربالگری شنوایی از مهم ترین خدمات مرتبط با گوش و شنوایی است که توسط معاونت بهداشتی با همکاری معاونت درمان و بهزیستی انجام می‌شود، افزود: این برنامه شامل غربالگری نوزادان در بدو تولد، غربالگری کودکان در ۳ تا ۶ سالگی، مراقبت گوش در همه سنین و غربالگری های شنوایی شغلی و مراقبت از شنوایی در سالمندی است. وی با اشاره به این که طبق استاندارد اجرایی برنامه سلامت گوش و شنوایی، تمام نوزادان متولد شده در استان زیر یک ماه باید غربالگری شوند، خاطرنشان کرد: این اقدام، اکنون در بیمارستان های استان و در بدو تولد توسط شنوایی شناسان و غربالگران آموزش دیده انجام می‌شود و کودکانی که دچار مشکل در شنوایی هستند، شناسایی می‌شوند.



مدیر نظارت بر دارو و مواد تحت کنترل معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، روش های امحای داروهای بدون استفاده در خانه تکانی داروهای بدون استفاده طی ایام خانه تکانی دیدانه را تشریح کرد. دکتر «بهاره بهمنی» اظهار کرد: ضمن انجام خانه تکانی و گردگیری عید، حتماً در منازل با کیسه های دارو محتوی قرص، کپسول یا شربت نیمه مصرف شده مواجه خواهید شد. توصیه می‌شود جعبه یا قفسه دارویی خود را سر و سامان دهید. وی افزود: داروهایی که تاریخ انقضای آن‌ها فرا رسیده، از بسته بندی اصلی خارج کنید و با بطری یا پلیستر داخل کیسه زباله بریزید و از داروساز مسئول فنی داروخانه نحوه امحای دارو را پرسش کنید. برای جلوگیری از مصرف نا به جای داروهایی که مجاز به دورریختن آن‌ها در زباله هستید، بهتر است قرص ها و کپسول ها را با زباله های تر مانند تقاله چای مخلوط نمایید تا ظاهر ناخوشایند آن مانع مصرف داروها توسط کودکان و غیره شود. دکتر «بهمنی» ادامه داد: تاریخ انقضا معمولاً به تاریخ شمسی یا میلادی روی جعبه مقوایی داروها، همچنین در انتهای ورقه های چاپی مخلوط بندی قرص ها و کپسول ها، روی شیشه آمپول و ویال های تزریقی و در خصوص پمادها و کرم های موضعی روی انتهای تیوب پماد و کرم یا روی جعبه مقوایی آن‌ها حک شده است. داروهای تاریخ گذشته قابل استفاده نیستند و باید دور ریخته شوند. وی افزود: شربت های تاریخ گذشته را اگر آنتی بیوتیک نیستند در قاضلاب خالی کنید و شیشه های آن را دور بریزید. نحوه امحای داروهای تاریخ گذشته و بدون استفاده در منزل را از داروسازان بپرسید. دکتر «بهمنی» با بیان این که قطره های چشمی که از باز شدن در آن یک ماه گذشته است دیگر استریل نیستند و باید دور ریخته شوند، افزود: آمپول‌ها و سرنگ های تاریخ



گذشته، می‌بایست در کیسه ای جمع آوری و بر اساس توصیه داروسازان دور ریخته شود. وی تصریح کرد: کرم ها و فراورده های آرایشی و بهداشتی هم دارای تاریخ انقضا(بسته به نوع فراورده) از ۶ تا ۲۴ ماه پس از باز کردن در ظرف هستند که به صورت یک عدد در کنار تصویر یک قطبی یا در باز شده روی بسته بندی فراورده ترسیم می‌شود. وی افزود: داروهایی که تاریخ انقضای آن‌ها فرا نرسیده است ولی استفاده ای در منزل ندارد قابل عودت به داروخانه و مراکز مشابه نیست و بهتر است به نحو صحیح دور ریخته شوند. دکتر «بهمنی» بیان کرد: ممکن است در ایام تعطیلات عید، دسترسی شما به داروخانه های روزانه به دلیل تعطیلی آن‌ها مقدور نباشد ولی همیشه دسترسی به داروخانه های شبانه روزی و برخی داروخانه هایی که به صورت رزخته شوند، امکان دارد. وی افزود: داروهایی که تاریخ انقضای آن‌ها فرا گذشته و بدون استفاده در منزل را از داروسازان بپرسید. دکتر «بهمنی» با بیان این که قطره های چشمی که از باز شدن در آن یک ماه گذشته است دیگر استریل نیستند و باید دور ریخته شوند، افزود: آمپول‌ها و سرنگ های تاریخ