

صندوق پستی: ۹۱۷۳۵-۵۱۱
تلفن: ۰۵۱-۳۷۶۳۲۰۰۰
فکس: ۰۵۱-۳۷۶۲۲۳۹۵
نمابر: ۰۵۱-۳۷۶۲۲۳۹۵
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار شهید ساداتی (سازمان آب)
پست: ۹۱۷۳۵-۵۱۱
چاپ: شهر چاپ خراسان

آدرس: بخنود، خیابان امام خمینی (ره)، بین میدان فردوسی و مادر، جنب درمانگاه خاتم الانبیا (ص)
تلفن اشکاف: ۳۲۲۹۷۶۱
دفتر مرکزی پذیرش اکپه: ۳۲۲۹۷۶۴

روزنامه خراسان شمالی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی
شماره ۱۴۴۵، شماره ۴۱۰۲
۲ دی الحجه

خراسان شمالی

برنامه واکسیناسیون

«پنوموکوک» و «روتاویروس» در استان



رئیس گروه بیماری های واگیر دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از احتمال اجرای واکسیناسیون «پنوموکوک» و «روتاویروس» تا پایان مرداد امسال در استان خبر داد. «فضل ا... پسندیده» اظهار کرد: براساس برنامه ای که وزارت بهداشت تدوین کرده، قرار است واکسیناسیون سراسری کودکان زیر پنج سال در مقابل پنوموکوک و روتاویروس انجام شود تا مرگ و میر کودکان ناشی از این ویروس ها به حداقل برسد. وی با بیان این که این بیماری های ویروسی در کل جهان وجود دارد، افزود: این بیماری همانند آنفلوانزا قابل ریشه کن شدن نیست و صرفا باید اقدامات پیشگیرانه برای کنترل عوارض آن شامل واکسیناسیون انجام شود. وی تاکید کرد: پنوموکوک بیماری های زیادی در کودکان ایجاد می کند که می تواند منجر به بستری شدن یا حتی مرگ آن ها شود

و شایع ترین عارضه آن سینه پهلو و عفونت تنفسی کودکان است. «پسندیده» ادامه داد: روتاویروس نیز نوعی ویروس است که باعث بروز علائمی مانند اسهال می شود و تعداد زیادی از کودکان دچار مشکلات گوارشی و مشکلات هاضمه می شوند که می تواند سبب بستری شود و حتی مرگ کودک را به دنبال داشته باشد، به همین دلیل طرح مقابله و واکسیناسیون کودکان زیر پنج سال علیه «پنوموکوک» و «روتاویروس» اجرایی می شود و پیش بینی می کنیم در خراسان شمالی نیز تا پایان مرداد ماه شاهد آغاز واکسیناسیون کودکان باشیم.

رئیس گروه بیماری های واگیر دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در خصوص احتمال اجرای بزرگسالا نیز بیان کرد: بزرگسالان نیز ممکن است برخی از علائم روتاویروس را تجربه کنند با این حال بسیاری از بزرگسالان سالم در زمان ابتلا، شدت علائم شان بسیار کمتر است و برخی از بزرگسالانی

ورزش و سلامت روده

مطمئناً ورزش برای قلب، عضلات و سلامت روان شما مفید است اما برای روده شما نیز مفید است. ورزش بر سلامت کلی روده تأثیر می گذارد که چیزی بیش از هضم روزانه را شامل می شود.
دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت نوشت: ۳ دلیل وجود دارد که چرا ورزش برای روده شما عالی است!

میکروبیوم شما را بهبود می بخشد

میکروبیوم روده نام انواع میکروارگانیسم هایی است که در دستگاه گوارش شما، عمدتاً در روده ها زندگی می کنند. این میکروب ها، از جمله باکتری های مفید و مضر، بر همه چیز، از هضم غذا گرفته تا خطر طولانی مدت بیماری و روند بهبودی یا بدتر شدن بیماری تأثیر می گذارند. بدیهی است که آن چه می خورید و می نوشید بر میکروبیوم تأثیر می گذارد، اما ورزش نیز همین طور است. مطالعات نشان داده اند که ورزشکاران و همچنین افرادی که به طور منظم فعال هستند، میکروبیوم های روده سالم تری نسبت به افرادی که کم تحرک هستند، دارند. محققان متفقند که ورزش نه تنها تعداد میکروب های مفید را در میکروبیوم شما افزایش می دهد، بلکه تنوع میکروبیوم را نیز افزایش می دهد که تعداد انواع مختلف میکروب هایی است که در آن جا زندگی می کنند. نشان داده شده است که افراد با میکروبیوم های متنوع تر ممکن است خطر ابتلا به بیماری هایی مانند بیماری التهابی روده و حتی دیابت را کاهش دهند.

به پیشگیری از یبوست کمک می کند

اگر تا به حال ناراحتی ناشی از یبوست را احساس کرده اید ممکن است متوجه شده باشید که حرکت – حتی فقط یک پیاده روی ساده – می تواند به عملکرد سیستم گوارشی شما کمک کند. این به این دلیل است که ورزش ماهیچه های روده را تحریک می کند و «زمان انتقال» مدفوع را کاهش می دهد. این مدت زمانی است که مدفوع از بدن عبور می کند. مدفوع هایی که سریعتر از طریق روده شده شما حرکت می کنند، نرم تر و راحت تر دفع می شوند. اگر چه تمرینات قدرتی نیز مهم است، به

خوب است بدانیم

خواص انواع توت



مسئول واحد آموزش همگانی انستیتو تغذیه و صنایع غذایی کشور تاکید کرد: مصرف توت و توت فرنگی به حفظ و ارتقای سلامت افراد و پیشگیری از بیماری های مختلف از جمله سرطان و عفونت های باکتریایی کمک می کند. دکتر «مینا کاویانی» با اشاره به خواص انواع توت گفت: توت های تازه و آبدار به لحاظ داشتن مواد گیاهی مانند فلاونوئیدها و فیبر غذایی بی نظیر هستند. بیش از ۱۰۰ گونه درخت توت در دنیا وجود دارد که طبعی بندی آن ها بر اساس رنگ شکوفه ها و برگ هاست. وی با اشاره به این که هر ۱۰۰ گرم توت دارای ۴۳ کیلوکالری انرژی است گفت: توت های تازه و خوشمزه با وجود این انرژی کم، محتوای مواد مغذی ضروری برای بدن هستند. دکتر «کاویانی»، توت ها را سرشار از فلاونوئیدهایی به نام آنتوسیانین برشمرد که خاصیت آنتی اکسیدانی دارند .به گفته وی، تحقیقات علمی نشان داده مصرف توت تأثیر بالقوای در بهبود سلامت افراد و پیشگیری از سرطان، بیماری های اعصاب، التهاب، دیابت و عفونت های باکتریایی دارد. از دیگر فلاونوئیدهای توت زرزور اتول است که نقش آنتی اکسیدانی دارد و با تغییر مکانیسم های مولکولی در داخل رگ های خونی، خطر سگته مغزی را کاهش می دهد. این ترکیب علاوه بر انواع توت در انگور هم وجود دارد. وی توت را منبع بسیار خوبی از ویتامین C دانست. به گفته وی سایر آنتی اکسیدانی های توت شامل ویتامین E، لوتئین، گزانتین، آلفا و بتا کاروتن هستند. این ترکیبات با اثرات مضر و خطرناک رادیکال های آزاد و گونه های فعال اکسیژن که در فرایند پیری و بیماری هایی مثل سرطان نقش دارند، مقابله می کنند. دکتر «کاویانی»، گزانتین را یکی از کاروتنوئیدهای مهم توت بیان کرد که در لکه زرد شبکیه چشم فراوان است و افزود: شبکیه بیشتر حساسیت به نور را دارد و نقش مهمی در بینایی ایفا می کند. گزانتین با عملکرد آنتی اکسیدانی از شبکیه چشم در برابر پرتوهای خطرناک فرابنفش نور خورشید محافظت می کند، از این رو مصرف توت می تواند در سلامتی چشم موثر باشد. به گفته وی، توت ها منبع خوبی از آهن غیر هم هستند. از سایر مواد معدنی توت نیز می توان به پتاسیم، منگنز و منیزیم اشاره کرد. وی خاطر نشان کرد: ویتامین های گروه B (مانند ریبوفلاوین، نیاسین و پیریدوکسین) و ویتامین K نیز در این میوه وجود دارد. این ویتامین ها و مواد معدنی برای عملکرد صحیح آنزیم های بدن ضروری هستند و به بدن در جهت سوخت و ساز درشت مغذی ها (کربوهیدرات، چربی و پروتئین) و سایر عملکرد هایشان کمک می کنند. مسئول واحد آموزش همگانی انستیتو تغذیه و صنایع غذایی کشور، توت فرنگی را میوه ای خوشرنگ، خوش طعم و بسیار محبوب از خانواده گل سرخیان برشمرد و گفت: این میوه کم کالری منبع غنی مواد معدنی و ویتامین های سودمند برای سلامتی است. به گفته وی، مواد گیاهی موجود در توت فرنگی شامل فلاونوئیدها از جمله آنتوسیانین و کاتچین، اسیدهای فنولیک، تانین ها و زورزاترول است و این ترکیبات خاصیت

که با روتاویروس آلوده می شوند حتی ممکن است هیچ علامتی را تجربه نکنند.

در همین خصوص، معاون بهداشت وزارت بهداشت از اجرای سراسری واکسیناسیون واکسن های «پنوموکوک» و «روتاویروس» تا پایان مرداد ماه خبر داد.

دکتر «حسین فرشیدی» در گفت وگو با ایسنا، درباره واکسیناسیون سراسری واکسن های «پنوموکوک» و «روتاویروس» اظهار کرد: روند واکسیناسیون به خوبی پیش می رود و مشکلی در این مسیر وجود ندارد. وی درباره عوارض احتمالی ناشی از تزریق واکسن های روتاویروس و پنوموکوک گفت: مردم در ارتباط با این واکسن ها هیچ نگرانی نداشته باشند؛ به طور معمول، هنگامی که روند واکسیناسیون را آغاز می کنیم نسبت به عارضه های واکسن نگرانی هایی ممکن است وجود داشته باشد اما خوشبختانه، مشاهدات و بررسی ها بیانگر این است که واکسن های پنوموکوک و روتاویروس هیچ عارضه ای نداشته اند. وی با اشاره

مدیر گروه پیشگیری و کنترل بیماری های معاونت

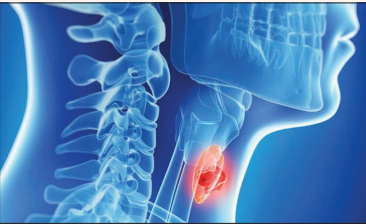
بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی با هشدار درباره عواقب بی توجهی به درمان اختلالات تیروئید در بارداری، گفت: بی توجهی به درمان مشکلات تیروئید در زنان باردار ممکن است منجر به بروز عوارض جدی در مادر و جنین شود.

دکتر «محمدضا سربازی» با بیان این که تیروئید بزرگترین غده درون ریز بدن است، هورمون های تیروئیدی را برای عملکرد درست و دقیق کل بدن ضروری دانست. وی خاطرنشان کرد: هر گونه اختلال در عملکرد غده تیروئید یا ترشح هورمون های آن می تواند باعث اختلال در کارکرد بدن شود. به گفته وی، اگرچه اختلالات تیروئیدی در زنان شایع تر از مردان است اما در

نشانه های مسمومیت با قارچ

دکترای تخصصی قارچ شناسی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی نسبت به برداشت قارچ از طبیعت هشدار داد و گفت: روش تجربی، روش مطمئنی برای شناسایی قارچ نیست و حتماً باید قارچ ها در محیط آزمایشگاهی مورد تشخیص قرار بگیرد. دکتر «انسیه لطفعلی» با اشاره به این که بیش از ۱۵ تا ۱۶ هزار گونه قارچ در سراسر دنیا شناسایی شده است، افزود: از این تعداد چیزی حدود هزار و ۵۰۰ تا ۲ هزار گونه از قارچ ها خوراکی هستند. وی ادامه داد: ۶۰۰ گونه قارچ در طبیعت وجود دارد که خواص دارویی دارند. وی با اشاره به این که بسیاری از قارچ ها در فصل بارندگی که رطوبت به میزان کافی وجود دارد در دشت و مراتع رشد می کنند، ادامه داد: امسال به دلیل بارندگی های زیاد و افزایش رطوبت خاک شرایط مناسبی برای رشد قارچ های وحشی در طبیعت نقاط مختلف کشور ایجاد شده است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی گفت: باید بدانید همه انواع قارچ ها خوراکی نیستند، بلکه بعضی از آن ها سمی و خطرناک هستند تا جایی که خوردن چند و حتی یک قارچ سمی می تواند کبد، کلیه یا حتی مغز را از کار بیندازد و در مواردی باعث مرگ می شود. وی افزود: «دکتر «لطفعلی» با بیان این که تشخیص دادن این که آیا قارچی که رشد کرده، سمی است یا خوراکی، اصلاً به صورت چشمی ممکن نیست، اضافه کرد: روش تجربی، روش مطمئنی برای شناسایی نیست و حتماً باید قارچ در محیط آزمایشگاهی مورد تشخیص قرار بگیرد. وی اضافه کرد: تنها در آزمایشگاه میزان توکسین های موجود در قارچ ها اندازه گیری یا سمیت آن مشخص می شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه درباره نشانه های مسمومیت با قارچ های سمی نیز توضیح داد: اصطلاحی با عنوان mycetismus وجود دارد به مفهوم خوردن قارچ سمی، به این معنی که فرد مستقیماً قارچ را خیده و آن را مورد مصرف خوراکی

هشدار درباره بی توجهی به درمان اختلالات تیروئید در بارداری



اکثر سرطان های تیروئید در صورت تشخیص زودهنگام قابل درمان هستند. وی تاکید کرد: اغلب گره های تیروئید غیرسرطانی هستند ولی پیگیری همه آن ها ضروری است.



قارچ ها هستند، اگر قارچی در طبیعت باشد که هاگدان سفید داشه باشد، به احتمال بسیار زیاد سمی است و ضمناً رنگ قرمز در ساقه یا کلاهک قرمز قارچ، نشانه هشداردهنده ای بر سمی بودن آن است. وی با بیان این که مسمومیت با قارچ به میزان مصرف، نوع قارچ و زمان مراجعه به پزشک بستگی دارد، ادامه داد: معمولاً در مراحل اولیه مسمویت درمان ها موثرند ولی در صورت مسمومیت شدید یا کاهش افت هوشیاری درمان های پیچیده تر و در مراکز تخصصی مورد نیاز است؛ در این موارد بهتر است اطرافیان مقداری از قارچی که فرد مسموم شده از آن استفاده کرده به همراه داشته باشند تا میزان مسمومیت و خطرات احتمالی سریع تر تشخیص داده شود. دکتر لطفعلی با تاکید بر این که حرارت و پخت نمی تواند سموم موجود در قارچ های سمی را از بین ببرد افزود: هرگز جوشاندن، سرخ کردن یا حرارت دادن، از سمیت قارچ کم نمی شود. وی با بیان این که برخی از این قارچ های سمی عوارض پوستی هم به دنبال دارند، گفت: حتی دست زدن به قارچ های سمی هم می تواند موجب مسمومیت افراد شود و عوارض مختلفی به دنبال داشته باشد. این عضو هیئت علمی دانشگاه هشدار داد: افراد به طور جدی از کندن قارچ در طبیعت و حتی دست زدن به آن خودداری کنند.

فراخوان انتخاب بازنشستگان و مستمری بگیران نمونه

سازمان تأمین اجتماعی در سال جاری نیز مطابق روال سال های پیش و به منظور ارجح نهادن به جایگاه والای بازنشستگان همسران بازنمانده و از کار افتادگان کلی تحت پوشش این سازمان، در نظر دارد افراد شاخص و موفق را در بین این عزیزان شناسایی کرده و مورد تقدیر قرار دهد.

علاقه مندان تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه بیستم تیرماه ۱۴۰۳ فرصت دارنند از طریق تارکمای سازمان به نشانی **tamin.ir اقدام و یا به صورت حضوری به ادارات کل شعب و یا کانون های بازنشستگی سراسر کشور مراجعه نمایند.**

متقاضیان محترم می توانند به آدرس سایت

اداره کل تأمین اجتماعی به نشانی : WWW.tamin.ir مراجعه نمایند .

کانون کارگران بازنشسته و مستمری بگیران تامین اجتماعی خراسان شمالی

