

فرسان شمالی	<p>روزنامه خراسان شمالی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی دوشنبه ۱۵ مرداد ۱۴۰۳ ۲۹ محرم ۱۴۴۶ شماره ۴۱۱۹</p>	<p>صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵ تلفن: ۰۵۱-۳۷۷۳۲۰۰۰ نمایر دبیر خانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۲۲۹۵ دفتر مرکزی: مشهد، بلوار شهید سادای(سازمان آب) پلاک: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ:شهر چاپ:خراسان</p>	<p>ادرس: بخنود، خیابان امام خمینی(را)، بین میدان فردوسی و جابر، جنب درمانگاه خاتم الانبیا(ص) تلفن اشتراک: ۳۲۳۳۹۷۶۲ دفتر مرکزی پذیرش اکهی: ۳۲۳۳۹۷۶۴</p>	سلامت
--------------------	---	--	--	--------------

سلامت نامه

چگونه نفخ را از بین ببریم؟



گیاهان (مانند لیمو، گریپ فروت، ریحان و غیره) یا جای گیاهی است.

ع-از این غذاها و نوشیدنی های نفاخ خودداری کنید:

اکتون که می اندید چه چیزی باید بخورید، بباید به برخی از غذاهایی که ممکن است نفخ شما را بدتر کنند نگاه کنیم. بیشتر اوقات، برخی از این غذاها ممکن است مقصر باشند:

شکر و تنقلات شیرین: شکر به راحتی در روده تخمیر می شود و می تواند باعث التهاب شود.

بیشتر محصولات لبنی: این ها شامل ماست های طعم دار یا شکر و مواد مصنوعی است، اما انواع دیگر را نیز شامل می شود زیرا فرایندهای تولید مدرن می توانند آنزیم های مهم لبنیات را حذف کنند.

غلات تصفیه شده و محصولات غلات: هضم گلوتن برای بسیاری از افراد دشوار است، و ذرت، جو و سایر غلات نیز در برخی موارد هضم می شوند.

در برخی موارد سبزیجات سخت هضم مانند بروکلی، کلم، گل کلم، پیاز و حتی سیر: این سبزیجات حاوی گوگرد و انواع خاصی از کربوهیدرات های FODMAP هستند.

لوبیا و حبوبات که می توانند گاز را تقویت کنند.

نوشیدنی های گازدار، از جمله نوشابه آدامس

در برخی موارد، انواع خاصی از میوه های قابل تخمیر، از جمله سیب، هلو/ سایر میوه های هسته دار و آووکادو، می توانند باعث نفخ شوند.

شیرین کننده های مصنوعی.

۷- کمی ورزش کنید:

فعال بودن به عملکرد بهینه سیستم گوارش شما کمک می کند، زیرا می تواند با پیوست مبارزه کند، گردش خون را در حرکت نگه دارد و مایع لنفاوی را در سراسر بدن حرکت دهد. این اساسا به شما برای سم زدایی کمک می کند. سعی کنید با انجام یک فعالیت فعال در اکثر روزهای هفته به مدت حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه، بیشترین فواید را از ورزش ببرید و بعد از آن از نوشیدنی های ورزشی شیرین صرف نظر کنید! ایند نیمه دایید که آیا تمرین شما می تواند شما را بیشتر نفخ کند؟ در برخی موارد ممکن است، به خصوص اگر در آن زیاده روی کنید. تمرین بیش از حد باعث می شود که بدن وارد یک حالت استرس از شود. ایند نیمه دایید که نفخ شریف فوق کلیوی هورمون استرس کورتیزول بیشتری ترشح کند. مطمئن شوید که برنامه ورزشی شما از سلامت کلی شما حمایت می کند و باعث می شود احساس بهتری داشته باشید، نه برعکس که می باشد! اختلال در سطح مایعات، هضم ضعیف و استرس بیشتر می شود.

۸- استرس را کاهش دهید:

آیا تا به حال متوجه شده اید که چگونه وقتی عصبی، خسته یا غمگین هستید، هضم غذای شما به کلی آشفته می شود؟ استرس و اضطراب به میزان زیادی بر هضم غذا تأثیر می گذارد. این به این دلیل است که روده و مغز شما از طریق عصب واگ، که به «ارتباط روده و مغز» معروف است، بسیار نزدیک ارتباط برقرار می کنند. در پوشش دستگاه گوارش، شبکه ای از بافت مداری زندگی می کند که از طریق پیام های هورمونی و شیمیایی به سیستم عصبی مرکزی، به نام سیستم عصبی روده (ENS) ارتباط برقرار می کند. مغز شما با ENS با تحریک می کند تا آنزیم ها، بزاق و ترشحات تولید کند تا به هضم غذا کمک کند، همراه با کنترل هورمون های مسئول اشتهای شما. مضطرب یا غمگین بودن می تواند باعث ایجاد تغییراتی در این مسیر ارتباطی شود. سپس مغز شما به شکلهای از حفظ انرژی و استفاده از آن در جای دیگر، توجه را از هضم صبیح منحرف می کند.مقادیر زیاد استرس باعث افزایش سطح کورتیزول می شود. این می تواند سطح قند خون را تغییر دهد و نحوه ترشح هورمون های دیگر را تغییر دهد و گاهی باعث گرسنگی بیش از حد، پیوست و ذخیره مایعات شود. علاوه بر این، استرس داشتن یک رژیم غذایی ناسالم، ریفال یا خیلی آسان نمی کند و در عوض معمولاً باعث می شود به سراغ غذاهای راحت بروید که معمولاً باعث نفخ می شوند. راه حل؟ هر کاری که می توانید برای تمرین غذا خوردن آگاهانه و کاهش استرس در صورت امکان انجام دهید، از جمله ورزش، مدیتیشن، دعا و صرف زمان بیشتر برای انجام کارهایی که دوست دارید.

سایر درمان های بالقوه

راه های بالقوه دیگر برای خلاص شدن از شر نفخ عبارتند از:
قدم زدن؛ یوگا را تمرین کنید؛ روغن یا کیسول نناع را امتحان کنید؛ شکم را ماساژ دهید؛ از اسانس های تسکین دهنده استفاده کنید؛ در وان آب گرم غوطه ور شوید تا بدن آرام شود؛ وعده های غذایی را در فواصل منظم بخورید(شامل میان وعده ها)؛ مصرف نمک را کاهش دهید؛ وعده های کوچکتر بخورید.

نتیجه گیری

نفخ اغلب موقتی است و به دلیل گیرکردن هوا در اطراف شکم شما ایجاد و باعث انبساط آن به بیرون می شود. در بسیاری از موارد، دلایل می تواند شامل هضم ناکافی پروتئین، ناتوانی در تجزیه کامل قند و کربوهیدرات ها، عدم تعادل در باکتری های روده، استرس و مشکلات هورمونی باشد. برخی از داروها و شرایط زمینه ای نیز می توانند باعث نفخ شوند، از جمله IBS، آلرژی و بیماری التهابی روده.

نفخ یکی از مشکلات شایعی است که بزرگسالان را درگیر می کند و موجب آزار فرد می شود. به گزارش دفتر بهیود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نفخ معده این روزها آنقدر رایج است که به آن «اپیدمی» می گویند. اگر اغلب با اتساع، ناراحتی گوارشی و نفخ معده سر و کار دارید، احتمالاً می خواهید بدانید که چگونه نفخ را از بین ببرید و اغلب می پرسید: چرا من همیشه احساس نفخ می کنم؟ با توجه به رژیم غذایی نامناسب اکثر افراد، سطوح بالای استرس، نیاز به داروهای روزانه و قرار گرفتن در معرض آلاینده های مختلف، جای تعجب نیست که آن ها روزها بیشتر دچار نوعی نفخ می شوند. در ادامه به بررسی دقیق تر دلایلی که ممکن است با شکم متورم برخورد کنید، می پردازیم، به علاوه درباره درمان های نفخ معده، مانند غذاهایی که باید روی آن ها تمرکز کنید و مواردی که باید از آن ها اجتناب کنید، صحبت خواهیم کرد. بنابراین اگر می خواهید بدانید چگونه نفخ را از بین ببرید، به خواندن ادامه دهید.

نفخ معده چیست؟

خوشبختانه، در بسیاری از موارد، چیزی برای نگرانی وجود ندارد. معمولاً می توان با ایجاد برخی تغییرات ساده در رژیم غذایی و روال خود برطرف کرد، البته نه همیشه. برای بسیاری از افراد، علت گاز بیش از حد در روده به این موارد خلاصه می شود:

هضم ناکافی پروتئین باعث تخمیر برخی غذاها می شود. (ناتوانی در تجزیه کامل قند و کربوهیدرات ها؛ برخی از ترکیبات پیچیده قندی برای هضم کامل نیاز به حضور آنزیم ها دارند، با این حال افراد ممکن است فاقد آن باشند). عدم تعادل در باکتری های روده(د دستگاه گوارش، ترلیون ها باکتری سالم و ناسالم وجود دارند که باهم رقابت می کنند و زمانی که «باکتری های بد» به دلایلی بیشتر از باکتری های خوب باشند، عدم تعادل می تواند منجر به نفخ شکم و گاز بیش از حد شود). سایر علل بالقوه نفخ می تواند شامل موارد ذیل باشد:

* سندرم روده تحریک پذیر، به خصوص اگر بیوست دارید؛ اختلالات گوارشی مانند بیماری کرون یا کولیت اولسر اتیو؛ احتیاس مایع؛ کم آبی بدن؛ پیوست؛ آلرژی یا حساسیت غذایی؛ از جمله بیماری سلیاک یا عدم تحمل لاکتوز؛ عفونت در روده؛ انسداد روده؛ تغییرات هورمونی؛ انواع خاصی از سرطان. بسیاری از چیزها می توانند بر سلامت روده، توانایی متابولیسم مناسب غذا و روش بدن برای دفع طبیعی مواد زائد تأثیر بگذارند. از آن جایی که بسیاری از عوامل مختلف می توانند به نفخ معده کمک کنند، از جمله برخی از آن ها که کاملاً نامرتبط به نظر می رسند، مانند خواب یا استرس – ممکن است در هر زمانی از روز یا ماه دفع کنید. آیا نمی دانید چگونه از شرفخ خلاص شوید؟ خوشبختانه درمان های طبیعی وجود دارد که می تواند کمک کند.

چگونه از شر نفخ خلاص شویم؟!

۱- پروبیوتیک ها وارد رژیم غذایی خود کنید: «باکتری های خوب» به نام پروبیوتیک ها مانند حشرات دوستدار روده در دستگاه گوارش شما عمل می کنند و با کتری های بدی را که می توانند باعث بروز مشکلات و واکنش های گوارشی شوند، از بین می برند. می توانید مکمل های پروبیوتیک مصرف کنید، به علاوه آن ها را از غذاهای طبیعی پروبیوتیک مانند کلم ترش، ماست و کفیر تهیه کنید.

۲- فیبر بیشتری بخورید:

یکی از موثرترین درمان های نفخ معده، بهیود رژیم غذایی است، زیرا غذاهایی که می خورید نقش مهمی در تنظیم مقدار هوا و مدفوع در دستگاه گوارش شما دارند. برای این که همه چیز به آرامی جریان داشته باشد، باید مطمئن شوید که یک رژیم غذایی با فیبر بالا داشته باشید، با هدف حدود ۲۵ تا ۳۰ گرم در روز یا حتی بیشتر.

۳- میوه ها و سبزیجات سرشار از آب بخورید: سبزیجات و میوه هایی که آب، الکترولیت های کلیدی و آنزیم های مفید را تامین می کنند، بهترین دوستان شما برای تسکین طبیعی نفخ معده هستند. سعی کنید بیشتر سبزیجات برگ دار خام یا پخته شده، خیار، کرفس، رازیانه، کنگر فرنگی، خربزه، انواع توت ها، سبزیجات بخارپز و سبزیجات پروشی/تخمیری مصرف کنید.

۴- گیاهان آادویه جات و جای مصرف کنید:

گیاهان طبیعی تسکین دهنده هضم مانند زنجبیل، قاصدک، الوکه ورا و رازیانه هزاران سال است که برای تسکین شکم ناراحت کننده استفاده می شود. بسیاری از گیاهان مانند دیورتیک ها عمل و به ترشح مایعات اضافی بدن کمک می کنند، در حالی که برخی مانند زنجبیل نیز می توانند به سیستم گوارش کمک کنند محتویات خود را آزاد و ماهیچه های دستگاه گوارش را آرام کند که پیوست را تسکین می دهد. سعی کنید از انواع سبزیجات تازه آسیاب شده(جعفری، پونه کوهی، رزماری و غیره)، ریشه زنجبیل تازه پوست کنده، همراه با آب الوکه ورا و دمنوش های گیاهی استفاده کنید. فراموش نکنید که آب استخوان و چای سبز نیز ضد التهاب هستند و گزینه های عالی برای ارتقای سلامت روده هستند.

۵- آب کافی بنوشید:

چه چیزی نفخ را سریع تسکین می دهد؟ یکی از راه های تسکین سریع ناراحتی، نوشیدن آب در صورت کم آبی است. مایعات همچنین به اطمینان از این که فیبر می تواند کار خود را به درستی انجام دهد کمک می کند. هیچ عدد جادویی وجود ندارد که مقدار مناسبی برای شما باشد، اما با خوردن حداقل شش تا هشت لیوان در روز شروع کنید. اگر به تازگی راه های خلاص شدن از شر نفخ هستید، هیدراته ماندن ضروری است، اما وقتی نوبت به انتخاب نوشیدنی می رسد، علاقه ان انتخاب کنید. بهترین گزینه برای شما آب ساده، آب دم کرده یا برش های میوه تازه یا دهنود و فرهنگ و باور صحیح را جایگزین کنند.

چرا واکسن «پنوموکوک» را باید به کودکان تزریق کرد؟!



وزارت بهداشت عنوان کرد: طبق برنامه کشوری واکسیناسیون، واکسن پنوموکوک در سه نوبت ۴، ۲ و ۱۲ ماهگی به نوزادان تزریق می شود. دکتر «زهرایی» خاطرنشان کرد: پیش بینی می شود که با واکسیناسیون پنوموکوک سالانه از مرگ و میر هزار تا هزار و ۲۰۰ نوزاد و همچنین بستری شدن بیش از ۵۵ هزار نوزاد در بیمارستان، جلوگیری شود. وی واکسیناسیون پنوموکوک را در کاهش چشمگیر مصرف آنتی بیوتیک موثر دانست و افزود: این واکسیناسیون مقاومت آنتی بیوتیکی را که در بیماری های پنوموکوکی رو به افزایش است کنترل و به کاهش بار اقتصادی نظام سلامت کمک می کند.

های پنوموکوکی می تواند در گروه های سنی مختلف به ویژه کودکان زیر ۲ سال مشاهده شود. وی با بیان این که عفونت های پنوموکوکی یکی از عوامل مرگ و میر کودکان زیر ۲ سال به شمار می رود، افزود: خوشبختانه تلاش های وزارت بهداشت برای بهره مندی بیشتر کودکان از حق سلامتی به ثمر نشست و مراحل ساخت و عرضه واکسن پنوموکوک کامل شد و در نهایت در ۲۳ اردیبهشت سال جاری، ۷ استان خراسان های رضوی و جنوبی، سیستان و بلوچستان، هرمزگان، بوشهر، خوزستان و ایلام، تحت پوشش واکسیناسیون پنوموکوک قرار گرفتند. رئیس اداره بیماری های قابل پیشگیری با واکسن

جزئیات ارائه خدمات درمان ناباروری توسط بیمه سلامت

IVF (لقاح آزمایشگاهی) IUI (لقاح داخل رحمی)، ICSI (میکرو اینجکشن) و FET (انتقال جنین فریز شده) است. مدیر کل بیمه سلامت خراسان شمالی درخصوص افراد واجد شرایط استفاده از پوشش بیمه ای خدمات ناباروری اظهار کرد: خانم های متاهل تا ۴۹ سال تمام و آقایان متاهل که شرایط ناباروری اولیه یا ثانویه را داشته باشند جزو افراد واجد شرایطی هستند که می توانند از این خدمات استفاده نمایند. وی ادامه داد: در حال حاضر درمان ناباروری با روش های IUI ، FET ، IVF و ICSI در بیمارستان بنت الهدی بجنورد در حال انجام است. وی اضافه کرد: زوجین شداگان استان در صورت دریافت خدمات در سایر استان ها نیز می توانند از پوشش بیمه ای بهره مند شوند. مدیر کل بیمه سلامت خراسان شمالی، شرط بهره مندی از خدمات ناباروری با پوشش بیمه ای را نشان دار شدن زوج دریافت کننده خدمت در سامانه های الکترونیکی سازمان بیمه سلامت اعلام کرد و گفت: پزشکان فلوشیپ نازایی، متخصص زنان و زایمان دوره دیده و متخصص ارولوژی (جراح کلیه و مجاری ادراری)، سطح دسترسی برای نشاندار نمودن زوجین نابارور را در سامانه نسخه الکترونیکی بیمه سلامت دارند و می توانند بیماران را نشاندار نمایند. وی گفت: زوجین نابارور در صورت هر گونه سوال و دریافت راهنمایی می توانند با شماره های ۱۶۶۶ نیز تماس بگیرند. گفتنی است سازمان بیمه سلامت ایران، در ۴ صندوق بیمه پایه درمان شامل صندوق کارکنان دولت، روستاییان و عشایر و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر، صندوق سایر اقشار و صندوق سلامت همگانی ایرانیان در حال فعالیت است.



مدیرکل بیمه سلامت خراسان شمالی جزئیات ارائه خدمات درمان ناباروری توسط این اداره کل را تشریح کرد و گفت: در سه ماه ابتدای سال ۱۴۰۳ تعداد ۶۹۸ نفر در خراسان شمالی برای دریافت خدمات ناباروری نشان دار شده اند. به گزارش روابط عمومی اداره کل بیمه سلامت، «مهرداد سفیدگران» اظهار داشت: در سال ۱۴۰۲ نیز ۲ هزار و ۱۹۲ نفر برای دریافت خدمات ناباروری نشان دار شدند و تعداد ۱۹۴ پرونده خسارت متفرقه و بستری، پذیرش و پرداخت شد. در این طرح زوجین نابارور می توانند از پوشش

بیمه ای به میزان ۹۰ درصد هزینه ها در مراکز دولتی و عمومی غیردولتی و پوشش بیمه ای به میزان ۷۰ درصد هزینه ها در مراکز خصوصی و خیریه بهره مند شوند. مدیر کل بیمه سلامت خراسان شمالی گفت: پوشش بیمه ای خدمات درمان ناباروری برای ناباروری اولیه و ناباروری ثانویه است. وی خاطرنشان کرد: نابارورهای اولیه، زوج های بدون فرزند هستند که پس از یک سال تلاش برای باروری، به طور طبیعی، بارداری موفق نداشته اند و ناباروری ثانویه، زوجینی هستند که دارای فرزند و برای بارداری مجدد دچار مشکل هستند و پس از یک سال عدم پیشگیری بارداری نتوانسته اند باردار شوند. «سفیدگران» ادامه داد: خدمات و تکنیک های کمک باروری برای افرادی به کار می رود که با روش طبیعی قادر به بارداری نباشند و شامل خدمات



خوب است بدانید

عواملی که «تری گلیسرید» را بالا می برد

گلیسرید موثر است و در برخی از ماهی ها مثل تن و سالمون، گردو تخم کتان وجود دارد.

۲- مواد غذایی حاوی فیبر مثل لوبیا، جو و جو دوسر، برخی میوه ها مثل گلابی و پرتقال، سبزیجاتی مانند هویج.
۳- داشتن فعالیت بدنی
۴- کاهش وزن در صورت داشتن اضافه وزن و چاقی
۵- ترک سیگار
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، توصیه هایی برای هنگام خونریزی بینی مطرح کرد. دکتر «کامیار ایروانی»، خونریزی بینی را یکی از مشکلات فصل تابستان به ویژه برای کودکان دانست و گفت: مخاط بینی بسیار پر خون است و در فصل تابستان به دلیل خشکی و دمای بالای هوا، احتمال خونریزی بینی بیشتر می شود. وی اظهار داشت: در مواجهه با افراد مبتلا به خونریزی بینی، بهتر است بیمار در حالت نشسته قرار گیرد. با توجه به این که اکثر خونریزی های بینی از قسمت جلو تیغه بینی اتفاق می افتد، توصیه می شود با انگشتان روی پره های بینی فشار وارد شود. فشار روی پره های بینی مثل یک پانسمان فشاری عمل و از ادامه خونریزی جلوگیری می کند. وی یادآور شد: از باورهای غلط در این مورد، فشار روی استخوان های بینی و حتی قسمت وسط ابروها و ناحیه پیشانی است که هیچ کدام موثر نیست. همزمان با فشار روی پره های بینی، توصیه می شود فرد سر خود را مقداری به جلو بیاورد و دهان را باز نگه دارد تا هم تنفس انجام شود و هم اگر خونریزی پشت حلق باشد، بلع نشود و میزان خونریزی مشخص شود. این متخصص گوش، حلق و بینی و جراح سر و گردن تاکید کرد: باور غلط دیگر در این مورد، بردن سر به عقب است که باعث می شود خون بیشتری به سمت حلق ریخته شود. همچنین کمپرس سرد یا قرار دادن کیسه یخ روی بینی و گونه ها، در کنترل خونریزی کمک کننده است. وی اکثر خونریزی های بینی به ویژه در کودکان را ناشی از دستکاری بینی دانست و با تاکید بر این که لازم است کودک از این کار منع شود، گفت: توصیه می شود بین ۱۱ تا ۱۶ که شد گرمای هوا در اوج

چه چیزهایی باعث افزایش تری گلیسرید می شوند؟

۱- مصرف زیاد شکر و قندهای ساده: زمانی که قند یا کربوهیدرات در رژیم غذایی بیشتر از حد باشد کبد قند اضافه را به تری گلیسرید تبدیل می کند که سپس با گردش خون آزاد و در بافت چربی ذخیره می شوند در نتیجه سطح تری گلیسرید در خون بیشتر از حد نرمال می شود. حتی منابع طبیعی قند مثل آب میوه می تواند تا حدودی در افزایش تری گلیسرید نقش داشته باشد.

۲- غذاهای خاص که باعث افزایش سطح تری گلیسرید می شوند: نوشیدنی های شیرین، عسل، بستنی، مراهبا، پاستا، سیب زمینی، نوشیدنی های انرژیزا، برنج و شکر سفید.

۳- دریافت زیاد کالری یا انرژی: زمانی که بیشتر از حد نیاز غذا می خورید بدن کالری اضافه را به تری گلیسرید تبدیل می کند.

۴- عوامل دیگر: دیابت، ژنتیک، کم کاری تیروئید، چاقی و سیگار کشیدن.

غذاهایی که منجر به کاهش تری گلیسرید می شوند:

۱- مواد غذایی که حاوی امگا۳ هستند: امگا۳ نوعی خاص از چربی غیر اشباع است که در کاهش تری