

نکات تغذیه ای برای بیماران کرونایی دارای علایم گوارشی

دکتر «پورآدینه» با بیان این که میوه‌ها و سبزی‌هایی همچون انواع کلم و گل کلم، بروکلی، حبوبات و غذاهای پرچاشنی تا زمان بهبود نباید مصرف شوند، تاکید کرد:



سلامت نامه

چه زمانی باید مولتی ویتامین مصرف کنیم؟

نشان می‌دهند. دکتر «فخر زارعی» افزود: بسیاری از افراد فکر می‌کنند مصرف نکردن میوه و سبزی را می‌توانند با مصرف روزانه مولتی ویتامین جبران کنند، اما به گفته متخصصان، مصرف مولتی ویتامین و قرص‌های مکمل به طور خودسرانه مثل هر داروی دیگری می‌تواند خطرناک باشد. وی اضافه کرد: اگر کمبود ویتامین در خود حس می‌کنید بهتر است به پزشک مراجعه و بعد از انجام آزمایش‌های لازم، تحت نظر پزشک، دوره درمان را طی کنید. وی توجه به تأییدیه محصول از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی را که برای مکمل‌ها به صورت شماره‌ای به نام IRC یا شماره پروانه بهداشتی واردات که به صورت برچسبی فارسی روی قوطی محصول درج می‌شود ضروری دانست و گفت: تاریخ انقضا، شماره سری ساخت و اسم شرکت وارد کننده هم باید مورد توجه باشد. وی با بیان این که طبق قوانین وزارت بهداشت و سازمان غذا و داروی ایران، عرضه مکمل‌های غذایی فقط از طریق داروخانه‌ها مقدور است، تاکید کرد: تهیه مکمل‌های غذایی از طریق داروخانه، یکی از راه‌های مطمئن است، ضمن این که علاوه بر آن، توجه به نام و شرایط شرکت تولید کننده و مواد مؤثر مکمل خریداری شده نیز جزو مواردی است که کاملاً باید

همچنین از مصرف میوه و آب میوه با اثر ملین‌کنندگی مانند آلو، انجیر و آب آلو نیز باید اکیداً خودداری شود و از غذاهای خانگی مانده و غذای رستوران‌ها، فست‌فودی می‌دهد.

وی اضافه کرد: در زمان اسهال، مصرف نان سفید بهتر از نان سبوس‌دار (نان کامل و نان قهوه‌ای) است، البته در صورت ابتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر لازم است مصرف نان فاقد گلوتن توصیه شود.

وی یادآوری کرد: پوره سبب زمینی، آب مرغ، سوپ مرغ بدون چربی یا کم چربی و آب از موادی غذایی است که می‌تواند در زمان داشتن علایم گوارشی و اسهال در زمان کرونا مصرف کرد.

توصیه می‌شوداز مصرف شیر و مشتقات آن‌مانند پنیر، کره و بستنی در طول دوره بیماری کرونا خودداری شود

مورد توجه قرار گیرد. وی ادامه داد: برخی مکمل‌ها شامل ترکیباتی همچون گندم، ذرت، تخم مرغ یا ژلاتین هستند و اگر آلرژی غذایی دارید یا به این مواد حساسیت دارید مراقب باشید مکملی را انتخاب کنید که این ترکیبات نداشته باشد.

وی اضافه کرد: استفاده از برخی مکمل‌های غذایی محدودیت مصرف برای گروه یا سن خاصی دارد که این موارد نیز در خرید مکمل غذایی باید مورد توجه قرار گیرد؛ به عنوان نمونه، برخی مکمل‌های غذایی برای بزرگ سالان فرموله شده یا برخی از آن‌ها برای خانم‌ها یا آقایان قابل استفاده‌اند.

وی یادآور شد: بر برخی مکمل‌های غذایی برای دوران حاملگی و شیردهی منع یا محدودیت مصرف دارند که این موارد نیز برای مصرف باید مورد توجه قرار گیرند. وی با اشاره به این که نکته مهم و قابل توجه این است که عرضه مکمل‌ها فقط باید از طریق داروخانه‌ها باشد، ادامه داد: فروش این کالاها در عطاری‌ها، باشگاه‌های بدن‌سازی و سوپرمارکت‌ها، خلاف مقررات است و تمام مکمل‌هایی که از این طریق به فروش می‌رسد، قاچاق و تقلبی است.

گروه سلامت- بسیاری از مبتلایان به بیماری کرونا از جمله آن‌هایی که از مشکلات گوارشی رنج می‌برند در جست و جوی بهترین نسخه و توصیه‌های پزشکی درباره تغذیه مناسب هستند؛ معاون فنی بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، نکات تغذیه‌ای را برای مبتلایان به کرونا اعلام و اضافه کرد: مصرف غذاهای سرخ‌شده یا حاوی چربی بالا و سس‌ها می‌تواند علایم گوارشی را بدتر کند. دکتر «مریم پورآدینه» گفت: در زمان داشتن علایم گوارشی به ویژه اسهال، روده‌ها به لاینبات حساس می‌شوند، بنابراین توصیه می‌شود از مصرف شیر و مشتقات آن‌مانند پنیر، کره و بستنی در طول دوره بیماری کرونا خودداری شود؛ البته مصرف ماست به ویژه ماست پروبیوتیک و دوغ استثناست.

وی اضافه کرد: قهوه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار، کاکائو و شکلات و تقلات سبب از دست رفتن آب بدن می‌شوند و مصرف این نوشیدنی‌ها سبب بدتر شدن شرایط بیمار و دهی‌دراته شدن او می‌شود و باید به شدت از مصرف آن‌ها پرهیز شود.

وی به شیرین‌کننده‌های مصنوعی و سوربیتول هم اشاره کرد و ادامه داد: این شیرین‌کننده‌ها اثرات ملین دارند بنابراین از مصرف هرگونه شیرین‌کننده‌مانند آبنبات، نوشابه، آدامس و سایر مواد غذایی شیرین باید خودداری



چه زمانی باید مولتی ویتامین مصرف کنیم؟ مسئول واحد نظارت و پایش فرآورده‌های سلامت محور دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در پاسخ به این سوال گفت: انواع مولتی ویتامین، قرص آهن، روی یا کلسیم، تقریباً در تمام خانه‌ها وجود دارد و خیلی‌ها به مصرف آن‌ها علاقه

مبارزه با امیکرون با دز سوم واکسن کرونا



رئیس گروه بیماری‌های واگیردار معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تاکید بر ضرورت تزریق دز سوم واکسن کرونا برای مبارزه با سوبه امیکرون، اظهارکرد: با دریافت دز سوم واکسن کرونا بدن در برابر ویروس کرونا ایمن‌تر می‌شود.

«فیض‌ا...» برزگر گفت: به دلیل این که سیستم ایمنی بدن در ۲

نوبت گذشته واکسن تحریک شده در نوبت سوم با شدت چند برابر به این دز پاسخ می‌دهد و دیواره ایمنی قوی‌تری در برابر ویروس کرونا ایجاد می‌شود.

وی ادامه داد: تزریق دز سوم و تکمیل واکسیناسیون منجر به ایجاد ایمنی عمومی در جامعه و مهار بیماری می‌شود، بنابراین افرادی که زمان دریافت دز سوم آن‌ها فرارسیده سریعاً به مراکز و پایگاه‌های واکسیناسیون کرونا در استان مراجعه کنند.

وی آخرین وضعیت واکسیناسیون در استان را نیز تشریح و اضافه کرد: بر اساس اطلاعات موجود از ابتدای شروع واکسیناسیون در استان تا ۱۰ دی امسال، ۹۳/۱ درصد گروه سنی بالای ۱۲ سال در استان بدون در نظر گرفتن شهرستان اسفراین، دز اول واکسن کرونا را دریافت کرده‌اند.

«برزگر» گفت: ۸۰ درصد جمعیت مذکور نیز با دریافت دز دوم، واکسینه شده‌اند و این رقم در کشور به ترتیب ۸۷ و ۷۶ درصد است.

وی ادامه داد: ۹۶/۱ درصد جمعیت هدف در شهرستان بجنورد، ۸۳/۲ درصد در شهرستان شیروان، ۹۳ درصد در مانه و سملقان، ۸۸/۷ درصد در فاروج، ۸۷/۷ درصد در جاجرم، ۸۸/۱ درصد در راز و جرگلان و ۹۲/۳ درصد جمعیت در گرمره واکسینه شده‌اند.

اردوی جهادی بسیج جامعه پزشکی در برزنه

اردوی جهادی بهداشت و درمان بسیج جامعه پزشکی با همکاری سازمان تأمین اجتماعی در روستای برزنه گرمره برگزار شد. در این اردوی جهادی، برخی خدمات پزشکی، درمانی و بهداشتی به اهالی این روستا ارائه شد.

بخش جراحی بیمارستان فاروج فعال شد

رئیس بیمارستان فاروج گفت: نبود متخصص بخش جراحی را تعطیل کرده بود که با حضور ۲ متخصص جراح و فعال بودن ۲ متخصص هوشبری، این بخش دوباره فعال شد. دکتر «قدرت‌ا... نامدار» در گفت و گو با ایسنا اظهارکرد: با حضور دوباره متخصصان در بخش‌های مختلف بیمارستان، ضرب‌اشغال تخت از ۱۰ به ۴۰ درصد رسیده است. رئیس بیمارستان فاروج گفت: بخش‌های آزمایشگاه، رادیولوژی، سونوگرافی، داروخانه شبانه‌روزی و درمانگاه با حضور ۲ متخصص زنان و زایمان، ۲ متخصص قلب، متخصص داخلی، متخصص رادیولوژی و سونوگرافی در بیمارستان ۳۲ تختخوابی شهدای فاروج فعال است و ارائه خدمات می‌کند.

وی با اشاره به ۲۴ ساعته شدن بخش جراحی بیمارستان افزود: افتتاح بخش سی‌سی‌یو با ۳ تخت هم در دهه فجر انجام می‌شود.

وی با بیان این که حضور متخصصان زنان و زایمان و اطفال، نیاز راه‌اندازی بخش آی‌سی‌یو کودکان را ایجاد کرده است، ادامه داد: امکانات لازم برای راه‌اندازی این بخش در صورت گرفتن مجوز، فراهم است.

اطلاعیه

فراخوان به کارگیری یک دستگاه خودروی سواری در پتروشیمی خراسان

بدینوسیله حسب مجوز داده شده، **«شرکت تعاونی پتروخوران پویا»** پیمانکار ایاب و ذهاب

پرسنل شرکت پتروشیمی خراسان، جهت سرویس دهی کارکنان و امورات مربوطه در نظر

دارد یک دستگاه سواری پژو (۴۰۵ و یا پارس) سفید رنگ در مدل‌های ۱۳۹۸، ۱۳۹۹ یا

۱۴۰۰ به کارگیری نماید. لذا متقاضیانی که طبق شرایط و اولویت‌های جدول ذیل بالاترین

امتیاز را کسب نمایند، پس از بررسی‌های لازم در اولویت به کارگیری قرار می‌گیرند.

واجدین شرایط می‌توانند اسکن مدارک مورد نیاز **(عکس ۴*۳، گواهینامه، کارت ملی،**

سند مالکیت خودرو (برگ سبز)، پایان خدمت) را قبلاً به ایمیل driver@khpc.ir ارسال

فرمایند و سپس در روز شنبه ۲۵ دی‌ماه ۱۴۰۰ ساعت ۰۸:۰۰ صبح شخصا به همراه خودرو

و با دردست داشتن اصل کلیه مدارک به دفتر شرکت پیمانکاری پتروخوران پویا به آدرس:

بجنورد کیلومتر ۱۷ جاده شیروان به دفتر پیمانکاران شرکت پتروشیمی خراسان مراجعه

نموده تا بازدید فنی و فیزیکی صورت پذیرد.

ردیف	شرایط عمومی لازم برای همکاری	حداکثر امتیاز
۱	مدل خودرو از ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۰	۱۰
۲	داشتن مدارک و سند خودرو به نام متقاضی	۱۰
۳	شرایط سنی از ۲۵ سال تا ۴۵ سال	۱۰
۴	مدارک و سوابق کاری کتبی مرتبط	۱۵
۵	دارا بودن گواهینامه پایه ۲	۱۰
۶	دارا بودن مدرک دیپلم	۱۰
۷	تمیزی دستگاه و داشتن معاینه فنی	۱۰
۸	آراستگی و وضعیت مناسب جسمانی	۱۰
۹	سایر شرایط براساس نظر ناظر (روابط عمومی راننده، وقت شناسی و...) ۵ امتیاز نظر شرکت پتروخوران و ۱۰ امتیاز توسط پتروشیمی خراسان داده می‌شود.	۱۵
جمع امتیاز		۱۰۰

استرس، بدترین دشمن قلب

بیمار که به بیماری قلبی زمینه‌ای اما پایدار مبتلا بودند، ارزیابی شد تا مشخص شود که بدن آنان چگونه به استرس فیزیکی و روانی واکنش نشان می‌دهد. شرکت‌کنندگان تحت آزمایش‌های استاندارد استرس جسمی و روانی قرار گرفتند تا مشخص شود آیا قلب دچار ایسکمی می‌کارد (کاهش قابل توجه جریان خون به عضلات قلب که می‌تواند محرکی برای مشکلات قلبی-عروقی باشد) شده است. سپس محققان این افراد را به مدت چهار تا ۹ سال تحت نظر گرفتند. براساس یافته‌های این مطالعه در میان شرکت‌کنندگانی که طی یک یا هر دو آزمایش، عارضه ایسکمی را تجربه کردند، واکنش نامطلوب بدن به استرس روانی به طور قابل‌توجهی بیش از استرس فیزیکی بر قلب و زندگی بیمارانشان تأثیر گذاشت. همچنین این افراد بیشتر احتمال داشت در سال‌های بعد دچار حمله قلبی غیر کشنده شوند یا بر اثر بیماری قلبی عروقی فوت کنند.

استرس می‌تواند بدترین دشمن برای سلامت قلب باشد. به گزارش ایسنا، استرس روانی، مرکز ترس در مغز را فعال می‌کند و مجموعه‌ای از واکنش‌ها را به همراه دارد که می‌تواند منجر به حمله قلبی یا سکته مغزی شود. همه‌ما با عوامل خطرناک‌ای اصلی در بروز بیماری‌های قلبی آشنا هستیم: فشارخون بالا، کلسترول بالا، استعمال سیگار، دیابت، چاقی و کم‌تحركی. پزشک نیز در معاینه بیمار این فاکتورها را در نظر می‌گیرد. اما آیا پزشک میزان استرس زندگی فرد را مورد بررسی قرار می‌دهد؟ مطالعات اخیر نشان می‌دهد که استرس روانی مزمن ممکن است به همان اندازه و احتمالاً مهمتر از عوامل خطرناک رایج قلبی برای سلامت قلب خطرناک باشد. در واقع، در افرادی که وضعیت قلبی چندان سالمی ندارند، استرس روانی بر استرس فیزیکی به عنوان عامل بالقوه حملات قلبی کشنده و غیر کشنده و سایر بیماری‌های قلبی عروقی غلبه می‌کند. در مطالعه جدید که ماه نوامبر منتشر شد، وضعیت ۹۱۸

روشی جدید برای تنظیم قند خون

این هورمون لوزالمعده به عنوان درمان اصلی برای بیمارانی که با سطوح بالای قند خون مواجه هستند، مانند دیابت، شناخته می‌شود. متخصصان علوم پزشکی در آمریکا به همراه دانشمندانی از آلمان، هلند و سوئیس هورمون GGF۱ را که در بافت چربی تولید می‌شود و به اندازه انسولین در تنظیم سطح گلوکز خون مؤثر و سریع است، شناسایی کردند. این هورمون مانند انسولین، با مهار تجزیه چربی، سطح گلوکز خون را کنترل می‌کند اما از مکانیسم مولکولی متفاوتی برای این کار استفاده می‌نماید.

متخصصان حوزه علوم پزشکی به تازگی موفق به شناسایی هورمونی شده‌اند که مانند انسولین سطح قند خون را تعیین می‌کند. متخصصان اروپایی و ایالات متحده هورمونی را یافته‌اند که می‌تواند به تنظیم سطح گلوکز خون، مستقل از انسولین کمک کند. متخصصان امیدوارند که یافته آن‌ها پایه و اساس درمان‌های جدید دیابت را ایجاد کند و منجر به تولید داروهایی برای کاهش مؤثر و ایمن قند در افراد مبتلا به مقاومت به انسولین شود. کشف انسولین در یک قرن پیش، میلیون‌ها نفر از مبتلایان به دیابت را امیدوار کرد. از آن زمان،