

رئیس مرکز برنامه ریزی و نظارت در دخانیات کشور از تولید ۵۰ میلیارد نخ سیگار بر اساس برآوردها طی امسال خبر داد و اعلام کرد که برآورده مصرف سالانه سیگار ایرانی ها در سال معادل ۵۵ میلیارد نخ است.
علی اصغر رمزی با اشاره به این که میزان تولید سیگار در کشور طی سال ۹۴ معادل ۳۰ میلیارد نخ بود و در سال ۹۵ با راه اندازی واحدهای تولیدی به تولید ۴۵ میلیارد نخ رسیدیم، اظهار کرد: جمع تولید سیگار طی پنج ماه نخست امسال معادل ۱۹ میلیارد نخ سیگار بوده است که بر اساس برآوردها انجام شده در طول سال ۹۶ به عددی معادل ۵۰ میلیارد نخ در تولید سیگار خواهیم رسید.

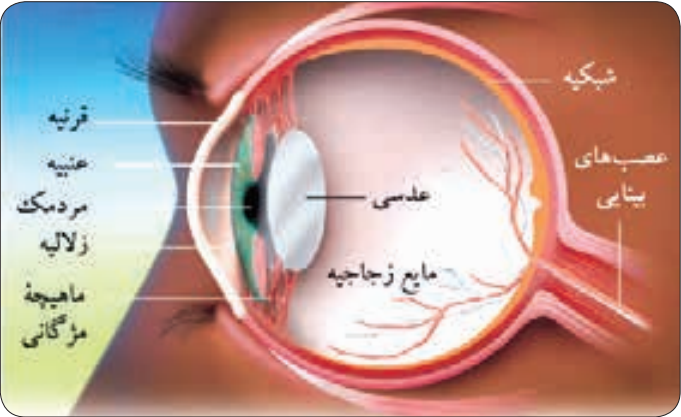
بیماری‌های آسیب‌رسان به بینایی

مهین رمضانی - بینایی یکی از بزرگ ترین موهبت هایی است که خداوند به انسان عطا کرده است. حفظ سلامت چشم اهمیت بسیاری دارد چرا که چشم به راحتی تحت تاثیر عوامل مختلف ، آسیب می بیند. چشم می تواند از شرایط سلامت ما خبر دهد و برخی از بیماری ها نیز علاوه بر این که به اعضای بدن آسیب می رساند، بینایی ما را تحت تاثیر قرار می دهد.

به تازگی آکادمی چشم پزشکی آمریکا اعلام کرده است همه افراد بعد از ۴۰ سالگی نیاز به معاینه مکرر چشم برای تشخیص طیفی از بیماری ها دارند. به گزارش webmd از دست دادن ناگهانی بینایی نشان دهنده مشکل در خون رسانی به چشم یا مغز است. هر چند این نار سایی بعد از مدتی ممکن است بهبود پیدا کند اما هشدار ی برای سکنه مغزی یا حمله میگرن است.می توانیم از طریق چشم هر گ ها و شریان ها را مستقیم و بدون جراحی یا دور بین ببینیم. به همین علت است که چشم پزشک اولین کسی است که می تواند به برخی از بیماری های جدی، مانند دیابت یا فشار خون بالا را تشخیص دهد.

فشار خون بالا

بیش از ۲۰ درصد افراد دچار فشار خون بالا



های خونی ناسالمی را که پدید می آید و جای بقیه رگ ها را می گیرد، تشخیص دهند. دیابت می تواند قربانی بگیرد و در موارد جدی به نابینایی منجر شود.

بیماری های سیستم ایمنی

بیماری های سیستم ایمنی باعث می شود بدن به سلول ها و بافت های سالم (به ویژه سلول های درون چشم) حمله کند که این موضوع به التهاب منجر می شود. اگر روی چشم التهاب وجود داشته باشد و ۳۰ تا ۵۰ درصد رگ ها قرمز، دچار خارش و پر

روی چشم اثر بگذارد. چشم های شما به عنوان مکانیزم حفاظتی، هیستامین ها و دیگر مواد طبیعی بیماری زا را ، بدون هر گونه آثار جانبی، مخفی می کند. این فرایند می تواند به التهاب رگ های سطح چشم، قرمزی، خارش و آب ریزش چشم منجر شود که برای شما، چشم پزشکتان و هر کس دیگر قابل مشاهده است. برای تشخیص درست حتما به پزشک مراجعه کنید.

بیماری های سیستم عصبی

ام اس یک بیماری خود ایمنی مزمن است که روی بینایی، تعادل، هماهنگی و عملکرد دیگر ارگان های بدن تاثیر می گذارد.

در برخی از بیماران، اختلالات بینایی به عنوان اولین علامت بیماری اس بروز می کند.

بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس ممکن است در ابتدا دچار التهاب و تورم عصب بینایی شوند که در بینایی شان اختلال ایجاد می شود. البته تنها علایم بینایی برای تشخیص این بیماری کافی نیست.

علایمی مثل سوزن سوزن شدن سر انگشتان یا مشکلات عضله ای هم می تواند نشانه های این بیماری باشد.

حساسیت

به گزارش «به نیوز»، مواد موجود در هوا که حساسیت ایجاد می کند، مانند گرد و خاک و ذرات ریز بدن حیوانات، می تواند

انجام پذیرد. پس از ایمان طبیعی یا سزارین، مصرف آب و مایعات به میزان زیاد توصیه می شود تا سموم بدن را ادرار دفع شود. این عقیده که مصرف آب باعث عفونت و ورم می شود، نه تنها در دست نیست بلکه مصرف نکردن آب پس از ایمان باعث خشک شدن بدن و کم شدن شیر می شود.

در زمان بارداری ممکن است فشارخون به طور طبیعی پایین بیاید و بیمار احساس سرگیجه کند یا حتی سقوط کند. این کاهش فشارخون خطری ندارد و نیازی به تزریق سرم نیست بلکه دراز کشیدن در رختخواب و نوشیدن یک لیوان آب میوه کافی

سلامت

جلوی خمیازه کشیدن رانگیریم

معمولا خمیازه کشیدن در مکان های عمومی رفتاری ناپسند تلقی می شود و به همین دلیل بسیاری از افراد جلوی خمیازه کشیدن خود را می گیرند؛ این در حالی است که این اقدام سلامت آن ها را به خطر می اندازد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کارشناسان در جدیدترین پژوهش های خود دریافته اند تلاش برای جلوگیری از خمیازه کشیدن سبب افزایش فشار در مغز می شود.

خمیازه کشیدن حالت مسری دارد و سبب می شود سایر افراد نیز تمایل به خمیازه کشیدن پیدا کنند. خمیازه کشیدن یک واکنش طبیعی برای خنک شدن مغز و کمک به حفظ سلامت آن است و نباید جلوی آن را گرفت. اگر فردی نیاز به خمیازه کشیدن دارد و در جمع دوستان و اطرافیان است، می تواند برای مدت زمان اندکی از جمع فاصله بگیرد تا بتواند به راحتی خمیازه بکشد.

کارشناسان دانشگاه ناتینگهام که در زمینه ارتباط خمیازه و سلامت مغز تحقیق می کنند دریافته اند نکه داشتن خمیازه سبب آسیب دیدگی غشای مغز و حتی گرفتگی گوش می شود. علاوه بر انسان ها، حیوان ها نیز خمیازه می کشند و دانشمندان دریافته اند هر چه یک حیوان بیشتر خمیازه بکشد، این موضوع نشان دهنده بزرگ تر بودن مغز او نسبت به سایر گونه های حیات وحش است. محققان قصد دارند از ارتباط بین خمیازه کشیدن و سلامت مغز برای بررسی تحریک پذیری سلول های مغزی و کمک به درمان و کنترل بیماری هایی همچون

عفونت بیمارستانی به حد نگران کننده رسیده است

طب سنتی

یافته های جدید آزمایشگاه های تحقیقاتی نشان می دهد که افزایش مقاومت میکروبی و عفونت های بیمارستانی کشور به حد نگران کننده رسیده است.

به گزارش ایران آگنونمیست، محمد مهدی فیض آبادی رئیس انجمن میکروب شناسی ایران به روند روبه رشد عفونت های بیمارستانی اشاره کرد و هشدار داد: در برخی از بیمارستان های کشور با مقاومت میکروب ها و عفونت های بیمارستانی نسبتا بالایی مواجهیم که متولیان امر باید اقدامات لازم را برای رفع این معضلات انجام دهند.

افزایش این معضلات در برخی از بیمارستان ها و مراکز درمانی، ناشی از تشخیص ندادن به موقع میکروب ها و عفونت ها و تاخیر در شروع درمان مناسب است که این موضوع می تواند سلامت افراد را به خطر اندازد.



پرسش و پاسخ

یاسر نژادی فوق تخصص ارتوپد –فارس

سوال: بیماری نر می مفصل چیست و چه تفاوتی با نر می استخوان دارد؟
واژه نر می مفصل که عبارت پزشکی آن «هایپر موپلیتی مفصل» است، به خودی خود بیماری تلقی نمی شود و به دلیل انعطاف پذیری بیش از حد مفصل به این نام خوانده می شود و می توان به جای استفاده از آن، عبارت «شلی لیگامانی» یا «هایپر لاکسیته» را که دلیل به وجود آمدن شلی مفاصل است، به کار برد.
کلاژن سازنده لیگامان به شکل طبیعی (از کلاژن تیپ یک ۷۰ تا ۸۰ درصدو تیپ سه ۱۰ درصد ساخته شده است) در افرادی که به این بیماری مبتلا هستند این گونه نیست و تا آخر عمر در جاتی از شلی لیگامانی باقی می ماند.
بیماری شلی مفاصل یک بیماری ژنتیکی به شمار می رود. در بروز این بیماری نقص در یک ژن خاص که توسط پدر و مادر به فرزندانت منتقل می شود، نقش اساسی دارد. این ژن ها کلاژن هایی تولید می کنند که باعث قوام و استحکام و چسبندگی بافت های همبند می شوند. نر می استخوان یا «استئومالاسی» معمولا به دلیل نقص جذب یا تغذیه ویتامین (D) بروز می کند و با مصرف کلسیم و ویتامین (D) به مرور زمان برطرف خواهد شد. اما باید توجه کرد که این بیماری ر برخلاف نر می استخوان نیاز به درمان ندارد.

سوال: برای تشخیص این بیماری باید چه آزمایش هایی انجام داد و به کدام پزشک برای در مان مراجعه کرد؟

آزمایش خاصی نشان دهنده نر می مفصل نیست و تنها از طریق معاینه پزشکی که در آن دامنه حر کات برخی مفاصل بررسی می شود، قابل تشخیص است. یعنی پزشک از توپد، مفاصلی مانند انگشتان دست و آرنج و... را معاینه می کند و از آن جا که دامنه حر کت مفاصل به صورت طبیعی در محدوده مشخص و معینی است، افزایش در دامنه حر کت طبیعی مفصل، نشان دهنده شلی لیگامانی و شلی مفصل است که در حیطه کار متخصص ارتوپدی قرار دارد.

سوال: آیا کودک دارای نر می مفصل در انجام ورزش محدودیت دارد؟ چه ورزش هایی را نباید انجام دهد و چه ورزش هایی کمک کننده است؟ آیا کفش نامناسب در بروز این بیماری تاثیر دارد؟

دروزش هایی که نیاز است در آن دامنه حر کات طبیعی مفاصل افزایش یابد، ممکن است به مفاصل فرد آسیب جدی وارد شود برای مثال این افراد در ورزش هایی مانند ژیمناستیک شاید بتوانند نسبت به افراد طبیعی از دامنه زیاد حر کتی مفاصل برای انجام بهتر حر کات استفاده کنند ولی این کار آسیب زاست و توصیه می شود از انجام آن خودداری شود. باید توجه کرد در ورزش هایی که باعث استحکام و تقویت توده عضلانی بدون دامنه حر کتی زیاد است مثل شنا و آب درمانی می تواند کمک کننده باشد.
در این بیماران ممکن است به دلیل شلی لیگامان های متصل کننده استخوان های کف پا، صافی در قوس طبیعی کف پا دیده شود؛ یعنی وقتی فرد روی هر دو پایی ایستد ممکن است قوس طبیعی کف پا تشکیل نشود و به اصطلاح کف پا صاف به نظر برسد، ولی وقتی روی هر دو پنجه پایی ایستد قوس طبیعی کف پا تشکیل می شود که اگر تشکیل نشد به عنوان «ریجیدپس پلانوس» شناخته می شود و نیاز به درمان با ابریس» و حتی گاهی جراحی دارد.

سورخ کردن گوش نوزاد ممنوع!

برخی از والدین معتقدند که هر چه سریع تر بعد از تولد بهتر است گوش های کودک را سورخ کنند؛ چرا که نوزاد کمتر درد می کشد و اذیت می شود. از طرفی چون نمی تواند دست به گوش هایش بزند، روند بهبودی سریع تر است. اما روان شناسان کودک اعلام کرده اند که سورخ کردن گوش نوزادان صحیح نیست؛ زیرا نوزاد هیچ تصویری از گوشواره ندارد و تصور می کند دردی که می کشد به دلیل تنبیه یا آزار اوست. از این رو روان شناسان توصیه می کنند بهتر است این کار به تعویق بیفتد تا زمانی که کودک علت این درد کشیدن و سورخ کردن گوش را متوجه شود.

سورخ کردن گوش نوزادان حداقل تا شش ماهگی ایده مناسبی نیست چرا که سیستم ایمنی بدن نوزاد هنوز ضعیف است و احتمال این که نتواند با عفونت احتمالی سورخ کردن گوش مبارزه کند وجود دارد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، قبل از سورخ کردن گوش دلبندان به نکات زیر توجه کنید:

✱ کودک تا ن را برای سورخ کردن گوش، نزد پزشک، پرستار یا تکنسین ماهر در این زمینه ببرید. سورخ کردن گوش در خانه با نخ و سوزن و توسط مادر بزرگ یا یکی از اطرافیان کودک کاملا غیر بهداشتی است. گوش پیش از سورخ کردن باید با الکل یا محلول های مشابه کاملا ضد عفونی شود.

✱ بهتر است ابتدا از گوشواره طلای ساده استفاده کنید تا از احتمال بروز واکنش حساسیت کاسته شود. گوشواره های طلای ساده، اغلب میخی شکل است و می تواند آن ها را از طلافروشی ها تهیه کنید. انواع گوشواره های میخی و نگین دار، که در محل سورخ کردن گوش فروخته می شود و اغلب از فلزات بدل ساخته شده است، برای استفاده بلا فاصله پس از سورخ کردن گوش کودک مناسب نیست.

داده های تصویری

(سه شنبه ها)

روش صحیح قورت دادن قرص



قرص های گچی را روی زبان بگذارید و لب ها را محکم دور شیشه آب قرار دهید.

کپسول را روی زبان قرار دهید و در حالت صاف بنشینید و یک جرعه آب بنوشید.

هنگام قورت دادن سر را به سمت جلوه و طرف سینه خم کنید.

در حالی که آب را به داخل دهان می کشید، قرص را سریع قورت دهید.