

دکتر رضا ملک‌زاده معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت در نوزدهمین کنگره بین‌المللی تازہ‌های قلب و عروق ایران اظهار کرد: هم‌اکنون مهم‌ترین علت مرگ و میر در کشور ماسکته‌های قلبی و مغزی است که حدود ۵۰ درصد از آمار فوتی‌ها را به خود اختصاص داده است. ۳۰ درصد از افرادی که به سکنه‌های زودرس مبتلا می‌شوند، عمرشان زیر ۵۰ سال است. در ایرانیان بالای ۳۰ سال، شاهد افزایش این آمار هستیم و همچنین ۵۵ درصد ایرانیان بالای ۶۰ سال به فشار خون مبتلا هستند.

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها یا معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان‌پذیر است و اگر در پاسخ به سولات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف‌شود.

سوال: چرا در برخی مناطق بیماری سنگ کلیه شایع تر است ؟

ج: سنگ کلیه در تمام دنیا یکی از بیماری های شایع کلیه به شمار می‌رود و از علل اختلال عملکرد کلیه‌هاست. کشور ماروی کمر بند سنگ کلیه قرار دارد. باید دانست کشورهایی که روی کمر بند سنگ کلیه قرار دارند جزو کشور های خشک هستند؛ متأسفانه شیوع سنگ کلیه در کشور ما نیز بالاست و یکی از معضلاتی است که سلامت مردم را تهدید می‌کند.

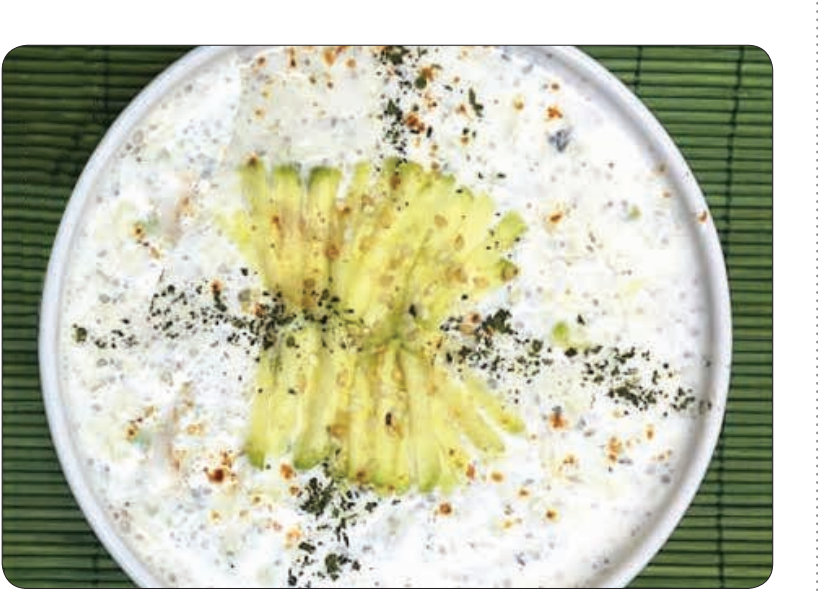
همچنین یکی از بیشترین مراجعات به اورژانس‌های کشور به دلیل سنگ‌های کلیوی است چرا که دفع سنگ کلیه همراه با درد شدید است و همچون درد زایمان است و اگر کسی بار آن را تجربه کرده باشد، هیچ گاه فراموش نمی‌کند.

سنگ‌های کوچک راحت دفع می‌شود البته درد بیشتری دارد؛ ۸۰ درصد سنگ‌های زیر هشت میلی‌متر خود به خود با نوشیدن آب و مراقبت دفع می‌شود، ولی سنگ‌های بزرگ در کلیه جا می‌گیرد و اگر حرکت نکند اصلا شخص متوجه آن نمی‌شود و روز به روز بزرگ‌تر می‌شود و فرد در نهایت با درد پهلوی میهم با علایم گوارشی همچون بی‌اشتهایی و تهوع به‌پزشک مراجعه می‌کند. خوشبختانه امروز با وجود سونوگرافی و امکانات تشخیصی، سنگ کلیه بسیار زود تشخیص داده می‌شود و معمولاً تشخیص آن در مرحله‌ای است که قابل درمان است و می‌توان از نارسایی کلیه جلوگیری کرد.

کم تحرکی ۹۰ درصد ایرانی‌های بالای ۱۸ سال

از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال ۹ نفر کم تحرکی دارند. یک نفر سیگار می‌کشد و از هر ۱۰۰ نفر دو نفر الکل مصرف می‌کنند. به گزارش مهر، علیرضا رئیس معاون بهداشت وزارت بهداشت و درمان گفت: از هر دو نفر ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر چاق است و از هر ۱۰ نفر یک نفر

آشپزی من	بورانی کدو
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div>	<div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div>



گفت و گوی صمیمی با دکتر کتابون نجف‌زاده مدیر عامل انجمن اهدای عضو ایرانیان

می‌توانی زندگی بخش باشی



مهین مضانی – کنار بیمارستان عده‌ای به انتظار ایستاده‌اند. بعضی لباس سیاه‌به‌تن دارند. نزدیک تر می‌شوم و از یکی از همراهانشان سوال می‌کنم. جوانی به علت تصادف دچار مرگ مغزی شده است و خانواده در شوک این حادثه میهوت است. از آن‌ها در خواست شده است که اعضای عزیز خود را اهدا کنند و آن‌ها همچنان گیج این حادثه‌ اند. اما به گفته پزشکان هر چه زودمان بگذرد احتمال فساد و از بین‌رفتن اعضای فرد دچار مرگ مغزی بیشتر می‌شود. ثانیه‌ها از زشمند است و او لای بیمار باید یک تصمیم بگیرند... تصور این که یکی از نزدیکان ما دچار مرگ مغزی شده است و پزشکان امیدی به زندگی دوباره او ندارند، بسیار سخت است و سخت‌تر از آن تصمیمی است که ما باید بگیریم؛ این که اعضای بدن او را اهدا کنیم تا به هشت نفر جان تازه‌ای ببخشد یا آن را به خاک بسپاریم. تصمیم سختی است که پزشکان و گروه اهدای عضو بارها و بارها در کنار هم اهان بیمار آن را تجربه کرده‌اند. چندروز پیش همراهان بیمار در فضایی سنگین به لب‌های پزشک چشم‌دوخته‌اند تا از آخرین وضعیت عزیزشان بگویند و او در کمال ناباوری می‌گوید: دیگر امیدی به بازگشت بیمار نیست و از نظر پزشکی بیمار فوت کرده‌است. اما سوالات متعددی وجود دارد که باید به آن‌ها پاسخ داده‌شود، از طرفی زمان زیادی برای نگهداری بیمار دچار مرگ مغزی باقی‌نمانده‌است، چه باید کرد؟!

از کتابون نجفی زاده فوق تخصص بیماری های ربوی و مدیر عامل انجمن اهدای عضو ایرانیان، درباره اهدای عضو از بیمار دچار مرگ مغزی سوال می‌کنیم. او درباره تاریخچه این انجمن به خبرنگار زندگی سلام چنین می‌گوید: در سال ۱۳۶۸ و حدود دو هفته قبل از رحلت امام(ره)، دکتر فاضل فتوای مجاز بودن پیوند عضو از فرد دچار

مرگ مغزی را گرفتند. قبل از آن سال ۱۳۴۷ پیوند کلیه از فرد زنده انجام می‌شد، ولی پیوند از فرد دچار مرگ مغزی بعد از فتوای امام(ره) انجام شد. در سال



برای عضو دریافتی نمی‌پردازد هزینه بستری شدن، حق الزحمه تیم‌ها و بیمارستان را دولت تقبل می‌کند. در شورای عالی بیمه تصویب شد که هزینه های بیمارستانی پیوند را بیمه‌حق الزحمه را دولت پرداخت کند اما هنوز سهم بیمه به رغم تصویب شورای عالی بیمه اجرایی نشده‌است. از سال ۸۳ متوجه شدیم، مردم اطلاع کافی از اهدای عضو ندارند و به اقدامات فرهنگی نیاز است. در این زمینه هم ما شروع به کار کردیم، براین‌زی با صدا و سیما نهاد های مختلف انجام شد. از جمله کارهای فرهنگی در این حوزه برگزاری جشن نفس و جشنواره نفس بود که تلاش شد به بهترین نحو انجام شود کم کم متوجه شدیم چه برای فعالیت‌های فرهنگی، چه مددکاری و... حرکت در بدنه دولت سخت است و موارد زیادی وجود دارد که باید به آن‌ها نیز توجه کرد از جمله، ممکن است فرد دچار مرگ مغزی نان‌آور خانواده بوده و بعد از گذشت وی خانواده او دچار مشکل شوند و موارد این چنینی که نیاز به پیگیری دارد. بنابراین انجمنی راه‌اندازی کردیم که با ارتباط با نهادهای مختلف بتواند فعالیت‌های فرهنگی و مددکاری و... را انجام دهد. در سال ۹۴ انجمن اهدای عضو شکل گرفت تا همه فعالیت‌ها در قالب انجمن انجام شود؛ اقدامات زیادی از جمله وارد کردن موضوع اهدای عضو در کتاب‌های درسی دانش آموزان و تلاش برای ثبت تمایل به اهدای عضو در گواهی‌نامه رانندگی، برگزاری جشن نفس و جشنواره نفس در سطح تخصصی و... انجام شد. هم اکنون انجمن هشت شعبه دار دودر شهرهای مختلف فعالیت می‌کند.

عوامل موفقیت اهدای عضو در مرگ مغزی وی با اشاره به دو عامل موفقیت اهدای عضو از بیمار دچار مرگ مغزی می‌گوید: باید همه کشور سیستم اهدای عضو فعال داشته‌باشد. برای مثال واحد فراهم‌آوری یا حداقل شناسایی وارجاع به مراکز درمانی مرگ مغزی را داشته‌باشد. تا سال ۹۲، توانستیم در زمینه گرفتن رضایت از خانواده بیمار، رتبه اول و در زمینه اهدای عضو رتبه سوم را در دنیا کسب کنیم. من به وزارت بهداشت دعوت شدم تا به عنوان رئیس اداره پیوند و بیماری های خاص فعالیت کنم. طبق الحاقیه جلسه روسای دانشگاه‌ها در سال ۸۲، که کلیه دانشگاه‌ها را موظف کرده بود و واحد فراهم‌آوری یا شناسایی داشته‌باشند، ما از دانشگاه‌ها خواستیم در این زمینه مسئول واحد فراهم‌آوری و هماهنگی‌کننده ارش اهدای عضو خود را معرفی کنند. با همکاری معاونان در مان دانشگاه‌ها، کارها با سرعت خوبی انجام و با علم روز دنیا و در دوره‌های کشوری و بین المللی به تیم‌ها آموزش داده شد. از طرفی در شورای عالی پیوند در وزارت بهداشت سیاست‌گذاری‌ها انجام و اقداماتی مانند ممنوعیت پیوند اتباع در بیمارستان خصوصی، ممنوعیت پیوند اتباع و دوبرابر شدن حق الزحمه فراهم‌آوری و پیوند... توسط شورا تصویب شد. در این جا باید بگویم، پیوند اعضا از فرد دچار مرگ مغزی رایگان است یعنی اهدا کننده مبلغی پرداخت نمی‌کند و گیرنده هم مبلغی

در همه کشورها نیاز به پیوند کلیه بیشتر از بقیه اعضای بدن است و در هر مرگ مغزی امکان استفاده از دو کلیه وجود دارد. طبق آمار در کشور ما پنج تا هشت هزار مرگ مغزی در سال رخ می‌دهد که براساس آمار جهانی باید ۵۰ درصد آن قابل استفاده باشد، یعنی ۲۵۰۰ تا ۴۰۰۰ مورد؛ در حالی که در ایران از این تعداد یک چهارم استفاده می‌شود. به بیان دیگر اعضای کمتر از هزار نفر در سال اهدا می‌شود. حدود بیش از ۲۵ هزار بیمار نیازمند داریم که روزی هفت تا ۱۰ نفر به دلیل نرسیدن عضو فوت می‌کنند. یعنی هر دو تا سه ساعت یک نفر فوت می‌کند. بیشترین مرگ مغزی بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی اتفاق می‌افتد، در حالی که در کشورهای دیگر بازه سنی افزایش یافته‌است و این نشان می‌دهد که حوادث کاهش یافته و بیشتر مرگ مغزی آن‌ها

هفته هشتم بارداری

شما به طور رسمی دو ماه است که باردار هستید، سن جنین شما اکنون شش هفته تمام است. این هفته بیشتر شبیه انسان می‌شود. او مثل یک مجسمه مینیاتوری از انسانی است که قرار است در این هفته دست و پاهایش بیشتر شکل بگیرد و انگشتانش آشکار شود. بازوها مچ‌های او رشد کرده به سمت قلبش حرکت می‌کند. چشم‌هایش را به خوبی می‌توان دید، اما ساختمان آن به صورت کامل تشکیل نشده است. استخوان پاهایش سخت‌تر و درازتر می‌شود و هاله‌ای از لب‌های کوچک در صورت او نمایان است. همچنان مشکلاتی مثل خستگی و تبلیلی با شما همراه است، بهتر است که تا ۹ تا ۱۰ ساعت استراحت در طول روز داشته باشید. افزایش وزن و حجم مادر در دوران بارداری طبیعی است، اما این را بدانید که با عوارضی همراه است از جمله واریس، خون ریزی لثه و گرفتگی بینی. عقل حکم می‌کند که تا پایان سه ماه اول (۱۲ هفتهگی) صبر و بعد از آن بارداری خودتان را اعلام کنید چرا که بیشترین موارد سقط جنین مربوط به این بازه زمانی است. اگر در د شکم همراه با خون ریزی شدید دارید، این ممکن است نشانه‌ای از سقط جنین باشد. اگر حیوان خانگی دارید، سعی کنید آن را از محیط خانه‌تان دور کنید. گوشت را به خوبی بپزید. برخی از خانم‌ها عادت دارند که برای جوش‌های صورت خود از محلول‌های برطرف‌کننده جوش استفاده کنند. حتما به یاد داشته باشید که ممکن است این محلول‌ها برای جنین شما خطرناک باشد. حمام می‌تواند آرام‌بخش باشد با این حال حواستان باشد که آب زیاد داغ نباشد چرا که برای جنین مناسب نیست. همچنین در این دوران در معرض مواد سموم شیمیایی مانند رنگ، پاک‌کننده‌ها و حلال‌ها قرار نگیرید. از فعالیت‌هایی که موجب افتادن یا فشار اضافی روی شکم‌تان می‌شود هم خودداری کنید.

منبع: نی‌نی‌بان

افسردگی در کمین گیاه‌خواران است

طبق نتایج یک مطالعه جدید، افراد گیاه‌خوار در مقایسه با افراد گوشت‌خوار و دارای رژیم غذایی متعادل، در معرض خطر بالاتر ابتلا به افسردگی قرار دارند. محققان دانشگاه بریستول انگلستان با مطالعه و بررسی وضعیت حدود ۱۰ هزار نفر در جنوب غربی انگلستان دریافتند افراد گیاه‌خوار دو برابر در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند چرا که کمبود ویتامین و مواد معدنی می‌تواند تاثیر منفی بر سلامت روان‌شان داشته باشد. طبق نتایج این مطالعه مشخص شد ۳۵ شرکت‌کننده گیاه‌خوار در مقایسه با افراد گوشت‌خوار دارای میانگین بالاتر نمره در زمینه افسردگی بودند. در مقایسه با گوشت، در رژیم غذایی گیاهی ویتامین B۱۲ کمتری مصرف می‌شود؛ از طرفی مغزهای اجلی این موارد خطر بروز مشکلات سلامت روان را افزایش می‌دهد. به علاوه، حدود ۵۰ درصد از افراد مطلقاً گیاه‌خوار و هفت درصد افراد دارای رژیم غذایی گیاهی با کمبود ویتامین B۱۲ مواجه هستند. ویتامین B۱۲ در گوشت قرمز یافت می‌شود و نقش مهمی در خلقیات فرد دارد. طبق این گزارش، دیگر عوامل احتمالی مربوط به میزان بالای فیتواستروژن‌ها (استروژن به‌طور طبیعی در حبوبات یافت می‌شود) است که عمدتاً در رژیم غذایی سرشار از سبزی و سویا وجود دارد. به گفته محققان فقدان یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند در بروز افسردگی نقش داشته باشد.

سلامت عمومی

(یک شنبه‌ها)

سریال بارداری

(یک شنبه‌ها)

مدارس شهری دو برابر مدارس روستایی است. رئیسگی گفت: ۲۱ در صد دانش آموزان پسرو ۲۰ در صد دانش آموزان دختر چاقی شکمی دارند؛ همچنین ۱۳/۷ درصد آن‌ها حداقل ۲۰ دقیقه در روز فعالیت فیزیکی دارند و ۷/۴ درصد هیچ فعالیتی ندارند.

سلامت

کارهایی که نباید با معده خالی انجام دهید

این که غذای انسان در شکل گیری ماهیت وی نقش دارد، یک موضوع پذیرفته شده است، اما کارهایی که قبل از غذا خوردن انجام می‌دهیم هم می‌تواند تاثیرات مهمی در شرایط جسمی و سلامت ما داشته باشد. موارد زیر برخی از کارهایی است که نباید با معده خالی (دو ساعت بعد از صرف آخرین وعده غذایی) انجام شود.



رفتن به رختخواب

گر سنگی و میزان پایین چربی گلوکز خون از به خواب رفتن فرد جلوگیری می‌کند و به خواب کاذب و بیدار شدن زود هنگام منجر می‌شود.

توصیه: از آن جا که پر خوری قبل از خواب نیز ایده خوبی نیست بهترین راه، مصرف مقداری مواد لبنی است. این مواد حاوی کلسیم و منیزیم است و خواب آرامی را برای ما به بارمغان می‌آورد.

مصرف داروهای ضد التهاب

آسپرین‌ها و دیگر داروهای استروئیدی ضد التهاب (NSAIDs) نباید قبل از غذا و با معده خالی مصرف شود. این کار نه تنها از تاثیر گذاری آن‌ها می‌کاهد، بلکه می‌تواند مشکلات جدی مانند خون ریزی معده را به دنبال داشته باشد.

توصیه: شیر، تاثیرات منفی این داروها را کاهش می‌دهد. اگر شیر در دسترس نیست بهتر است این داروها با آب فراوان مصرف کنید.

ورزش سنگین

بسیاری از افراد بر این باور هستند که ورزش با معده خالی کاری بیشتری می‌سوزاند، اما واقعیت این است که این کار هیچ تاثیری در آب شدن چربی‌ها ندارد و فقط به تحلیل رفتن ماهیچه‌ها منجر می‌شود.

توصیه: تمرین ایروبیک را جایگزین ورزش‌های سنگین کنید؛ اما اگر مشکلات گوارشی دارید بهتر است قبل از انجام هر نوع ورزشی غذای مختصری مصرف کنید زیرا فعالیت فیزیکی، باعث تولید شیر معده می‌شود که برای معده خالی مضر است.