

خبر



جولان فرآورده‌های غذایی غیرمجاز در فروشگاه‌های زنجیره‌ای

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی نسبت به افزایش فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی غیرمجاز ته لنجی، کولبری و پیله‌وری در برخی فروشگاه‌های زنجیره‌ای هشدار داد.

عبدالمظفر بهفر با اشاره به اینکه فرآورده های غذایی و آشامیدنی قاچاق در فروشگاه‌های بزرگ زنجیره‌ای جولان می دهد، اظهارداشت: در روزهای آینده و با تشدید نظارت ها در سطح عرضه با متخلفان برخورد بسیار سختگیرانه خواهیم داشت.

وی با انتقاد از برخی قوانین که نظارت بر کالاهای ته لنجی، کولبری و پیله وری را تحت الشعاع قرار می دهد، تصریح کرد: همه قوانین باید در راستای تضمین سلامت مردم وضع شود و اگر برخی فرآورده ها بدون مجوزهای لازم در دسترس مردم و مورد استفاده آنان قرار می گیرد بدلیل کاستی های دیده نشده ای است که اجرای قانون را با چالش مواجه می کند.
مدیرکل فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با بیان اینکه با همراهی ستاد مبارزه با قاچاق کالا و در شانامان دادن به این محصولات و فرآورده ها هستیم، تاکید کرد: تلاش های ما و ارگان های زیربط زمانی نهادینه می شود که قوانین کافی و وافی برای مقابله وجود داشته باشد.



ارتباط زوال عقل با اختلال بینایی در سالمندان

یافته‌های یک پژوهش جدید نشان می‌دهد از هر پنج مورد زوال عقل، احتمالاً یک مورد به اختلال بینایی مربوط است. پژوهش‌های قبلی نشان داده بود که احتمالاً بین کاهش شنوایی در افراد مسن و شروع زوال عقل ارتباط وجود دارد. گروهی از پژوهشگران در زمینه مراقبت‌های بهداشتی و متخصصان پزشکی سالمندان وابسته به دانشکده بهداشت عمومی جانز هاپکینز بلومرگ، دانشگاه میشیگان و دانشکده پزشکی دانشگاه دوک در آمریکا، به تازگی سوابق بیماران را بررسی کردند و گزارش دادند که تقریباً یک مورد از هر پنج مورد زوال عقل در بزرگسالان آمریکایی ۷۱ ساله یا مسن‌تر به اختلال بینایی مربوط است.

دانشمندان هنوز نمی‌دانند چه چیزی باعث زوال عقل می‌شود؛ اما معتقدند عوامل متعددی در ایجاد این بیماری دخیل هستند که یکی از آن‌ها ممکن است تخریب حواس باشد. قدرت حواس کاهش می‌یابد؛ در نتیجه مغز باید شدیدتر کار کند تا محیط خارجی را درک کند؛ همه این‌ها در حالی رخ می‌دهند که بدن در حال طی کردن فرآیند پیری خود است. در نهایت، فرد توانایی‌های شناختی و حافظه خود را از دست می‌دهد. گروه پژوهشی اطلاعات مربوط به ۲ هزار و ۷۶۷ نفر را که در سال ۲۰۲۱ میلادی زنده بودند و بالای ۱۱ سال داشتند مطالعه کردند. گروه برای همه افراد به دنبال شواهدی مبنی بر کاهش بینایی یا زوال ذهنی بود. آن‌ها دریافتند که تقریباً ۱۹ درصد از موارد زوال عقل به یک یا چند نوع کاهش بینایی مرتبط است. پژوهشگران خاطرنشان می‌کنند که بر اساس پژوهش‌هایی قبلی تقریباً ۹۰ درصد از مشکلات بینایی در افراد مسن با عینک یا جراحی اصلاح می‌شود.



اهمیت مشاوره قبل از بارداری جهت آمادگی بهتر و مدیریت مخاطرات

مشاوره قبل از بارداری به همراه رعایت مراقبت‌های بارداری به زنان کمک می‌کند تا زوجین به طور روانی برای ورود به دوران بارداری آماده شوند. در این مشاوره، مسائلی مانند تغییرات هورمونی، تغذیه مناسب، تغییرات بدنی و روحی، مراقبت از خود و نحوه مدیریت استرس مورد بحث قرار می‌گیرند. این اطلاعات به زنان کمک می‌کند تا با اطمینان بیشتری به دوران بارداری و زایمان نزدیک شوند.

دکتر معصومی بختیاری - عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری این‌سینا به تشریح اهمیت ویزیت و مشاوره قبل از بارداری برای تمامی زنان پرداخت و تأکید کرد که بسیاری از بیماری‌ها در دوران بارداری ممکن است وخامت بیشتری پیدا کنند و به همین دلیل، انجام ویزیت و مشاوره قبل از بارداری ضروری است. بختیاری بیان کرد: ویزیت و مشاوره قبل از بارداری برای تمامی خانم‌ها توصیه می‌شود. هدف از این جلسات، پیشگیری و درمان به موقع مخاطراتی است که ممکن است در طول بارداری زنان را تهدید کند. در این جلسات، بازنگری جامعی بر شرح حال طبی، اجتماعی و خانوادگی مادر انجام می‌گیرد تا خطرات احتمالی شناسایی شوند.

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری این سینا افزود: شرح حال طبی شامل بررسی بیماری‌های موجود مانند دیابت، فشار خون، بیماری‌های ژنتیکی و سایر مشکلاتی است که ممکن است پیش از بارداری در مادر وجود داشته باشد. همچنین مسائل روانشناختی، مانند افسردگی یا اضطراب، نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد. در این جلسات، شرح حال دقیقی از وضعیت مادر گرفته می‌شود تا بتوان به بهترین شکل ممکن برای بارداری آماده شد. پزشک کلینیک بارداری مرکز درمان این سینا گفت: یکی از موضوعات مهم در این مشاوره‌ها، بررسی بیماری‌های ژنتیکی است.

سلامت

تأثیر کوله‌پشتی نامناسب بر سلامت جسمی دانش آموزان؛

آسیب به ستون فقرات با کیف‌های سنگین

گروه سلامت روزناما

تحقیقات نشان می‌دهند که کوله‌پشتی، اگر به صورت صحیح و مناسب انتخاب شود مناسبترین وسیله برای حمل وسایل روزانه است، زیرا می‌تواند بارها را متقارن نگه دارد، در عین حال استفاده از کوله‌پشتی نامناسب و غیر ارگونومیک، نه تنها مفید نیست، بلکه می‌تواند صدمات جبران ناپذیری را به ستون فقرات کودکان و دانش آموزان تحمیل کند.

ماه مهر، پیام آور آگاهی و فصل تولد دانش است، آغاز سفر در مسیر دانستن و فهمیدن؛ با شروع سال تحصیلی، جویندگان علم و دانش نیز آماده حرکت در این مسیرند. «سلامت جسمی و روانی» از جمله الزاماتی است که بستر فراگیری دانش را به نحوی شایسته فراهم می کند، بنابراین دانش آموزان و دانشجویان نباید هیچ گاه از «خودمراقبتی» غافل شوند. کوله پشتی معمول ترین وسیله حمل دفتر و دیگر وسایل مورد نیاز به مدرسه است. به عبارتی کیف یا کوله پشتی همراه همیشگی کودکان در طول سال تحصیلی است. وقتی این وسیله سنگین باشد، کودک بیش از حد پشت را قوسدار می کند و یا سر و تنه را به جلو خم می کند تا بتواند وزن آن را تحمل کند. به علاوه ممکن است پشت کودک بیش از حد به عقب کشیده شود و گودی کمر او زیاد شود، وضعیت بدنی او تغییر شکل میدهد و رو به جلو، یا کمر پیچ خورده یا متمایل به یک سمت می شود. فشارهای وارده از کوله پشتی بر روی عضلات گردن و پشت، موجب فعالیت بیش از حد ماهیچه ها می شود و افراد را خسته و متقاض می کند و در نتیجه گردن، شانه ها و پشت را نسبت به فشارها و ضربه های وارده آسیب پذیرتر خواهد کرد.

■ آسیب ها و مشکلات کوله پشتی

درد گردن، کمردرد، گودی کمر، انحراف در ستون فقرات، انحاهای غیرطبیعی ستون فقرات، ایجاد فاصله میان مهره ها، ابتلا به دردهای عصبی، شانه های نامتقارن، ناهنجاری های قامتی و حتی در مواردی آسیب به رشته های عصبی از جمله این آسیب ها و مشکلات به شمار می روند. حتی ممکن است فشار حاصله از حمل کوله پشتی سنگین و تغییر انحنای ستون فقرات سبب تغییر حجم تنفسی افراد گردد.

همچنین کشیدگی حاصل از حمل کوله پشتی، باعث آسیب های گذرا و یا حتی ماندگاری در ریشه های عصبی شانه و دستها و همچنین ریشه های عصبی گردن خواهد شد. به همین جهت با تهیه یک کوله پشتی مناسب و آموزش نحوه صحیح استفاده از آن به دانش آموز می توان از بسیاری از اختلالاتی که ممکن است در آینده برای او به وجود آید به نحو مؤثری پیشگیری کرد.

■ خصوصیات ظاهری یک کوله پشتی مناسب

- کوله پشتی باید از سبک ترین جنس و با دوام و از نوع

یادداشت

اهمیت مصرف صبحانه برای شاغلان

«نازنین توکلی»

دانشگاه علوم پزشکی شیراز



داشتن تغذیه سالم در محل کار بر سلامت و عملکرد کارمندان تأثیر بسزایی دارد. امروزه سطح فعالیت مردم، با افزایش مدت زمان پشت میزنشینی و استفاده از وسایل نقلیه بسیار کاهش یافته است؛ به علاوه مواد غذایی که اغلب در محل کار مصرف می شود، با توصیه های علم تغذیه هماهنگی و تناسب ندارد. تغذیه نامناسب نیز می تواند به واسطه اثرگذارشن بر تمرکز و سطح انرژی، بر عملکرد ما در محل کار تأثیر بگذارد.

به طور کلی اکثر کارمندان دست کم یک میان وعده و یک وعده اصلی را در محیط کار مصرف می کنند. اغلب غذاهایی که در محیط بیرون طبخ می شود به دلیل داشتن چربی و نمک زیاد، می تواند زمینه ساز ابتلا به بیماری های غیر واگیر شود. امروزه چاقی و اضافه وزن از مشکلات عمده تغذیه ای کشور

ما به شمار می رود که یکی از دلایل آن، الگوی نامطلوب مصرف مواد غذایی است. مصرف مواد غذایی چرب، سرخ کردنی و پر نمک زمینه ساز بروز چاقی، پرفشاری خون، کلسترول بالا و سایر بیماری های غیرواگیر است، اما با پیروی از یک الگوی تغذیه ای سالم در محل کار، می توان تا حدودی از بروز این مشکلات پیشگیری کرد.

توصیه می شود کارمندان به بهانه کمبود وقت، صبحانه را حذف نکنند؛ چرا که حذف صبحانه فرد را نسبت به افزایش وزن آسیب پذیر می کند.

برای صبحانه از پنیر کم چرب و کم نمک، تخم مرغ، عدسی و لوبیا گرم، کره بادام زمینی و مواردی از این دست استفاده و مصرف کره، خامه و موارد مشابه محدود شود.

آبله میمونی چگونه منتقل می شود؟



هاشمیان گفت: درد ماهیچه، راش های پوستی، سرد در، تب و تورم غدد لنفاوی از علائم بیماری آبله میمونی است. درد کاهش پیدا می کند اما نقاط قرمز رنگ تا یک ماه می توانند در پوست وجود داشته باشند افرادی که ایمنی ضعیفی دارند و یا به بیماری مانند ایدز مبتلا هستند یا شدت بیشتری از این نوع بیماری برخورد می کنند.

فوق تخصص مراقبت های ویژه در ادامه و در مصاحبه با رادیو گفت و گو افزود: موردی در کشور ما از بیماری آبله میمونی گزارش نشده است اما در چهل کشور دنیا شاهد بروز این بیماری بوده ایم. در کشور های همسایه مانند پاکستان و ترکیه از ابتلا به این نوع بیماری گزارش شده است.

استفاده باشد تا سبب تقسیم وزن اشیاء و

نکهداری آنها در جای امن و دسترسی آسان به وسایل شود.

بهتر است کوله دارای یک لایه زیرین پشتی در داخل باشد تا شانه ها و کمر را از فشار زیاد محافظت کند.

کوله‌هایی که دارای بالشتک در محل قرارگیری بند روی شانه ها هستند، مناسب‌ترند. چرا که بندهای بدون بالشتک در زمان استفاده با فرو رفتن در شانه موجب اعمال فشار زیاد روی شانه ها و درد در آنها می شوند. در غیر این صورت کوله هایی را انتخاب کنید که بندهای پهن داشته باشند.

بهتر است در کوله از مواد منعکس کننده نور (شیرنگ ها) استفاده شده باشد. این مواد باعث می شوند که کودکان در غروب و تاریکی توسط رانندگان دیده شوند.

توصیه می شود جهت حمل راحتتر از کوله های چرخدار برای دانش آموزان استفاده شود. اما فرزندان خود انتخاب کنید.

-کوله حتماً پدهایی در ناحیه شانه، پشت و سینه ها داشته باشد، زیرا شانه ها محل عبور عروق خونی و رشته های عصبی مهم هستند.

- کوله شامل کمربندهای اضافی (کمربند سینه ای و کمربند لگنی) باشد تا هم حمایت اضافی ایجاد کند و هم وزن را از شانه و کمر به لگن انتقال دهد. کوله‌هایی که دارای یک بند در قسمت قفسه سینه یا دور کمر هستند، مطمئن تر از سایر کوله ها هستند و سلامت

سر، گردن و کمر فرد را تضمین می کنند.

-پهنای نوار کوله پشتی که روی شانه قرار می گیرد باید

معادل ۵ سانتیمتر باشد. بندهای کمری و سینه ای کوله پشتی باید بتوانند ۵۰ تا ۷۰ درصد وزن را از شانه و ستون

مهره ها به لگن انتقال دهد.

-کوله باید شامل جیب ها و فضاهایی متناسب با نوع



هر روز در فضای مجازی با ما باشید/ وب سایت روزنامه روزناما

rooznamaonline.ir

خبر



مبتلایان به آلزایمر در ایران

سه برابر می‌شوند

انجمن جهانی آلزایمر و انجمن آلزایمر ایران در اطلاعیه‌ای نوشت: در ایران، تخمین زده می شود در حال حاضر بیش از یک میلیون و دویست هزار نفر با دمانس زندگی می کنند و تا سال ۲۰۵۰، این رقم سه برابر خواهد شد.

انجمن جهانی آلزایمر و انجمن آلزایمر ایران به مناسبت شروع ماه جهانی آلزایمر در اطلاعیه‌ای نوشت: در ایران، تخمین زده می شود در حال حاضر بیش از یک میلیون و دویست هزار نفر با دمانس زندگی می کنند و تا سال ۲۰۵۰، این رقم سه برابر خواهد شد. درجهان، ۷۷٪ افرادی که با دمانس زندگی می کنند، تشخیص نمی گیرند.

شرم از ابراز بیماری و اطلاعات نادرست در مورد بیماری به معنی آن هست که خیلی ها به علائم دمانس توجه نخواهند کرد و به دنبال گرفتن تشخیص نخواهند بود. ۸۵٪ افرادی که با دمانس زندگی می

کنند، به حمایت بعد از تشخیص دسترسی نخواهند داشت. تشخیص به موقع و حمایت بعد از آن از افرادی که با دمانس زندگی می کنند موجب خواهد شد که این افراد با کیفیت خوب زندگی کنند و استقلال خود را برای مدت طولانی تر حفظ کنند. انجمن جهانی آلزایمر به همراه انجمن دمانس و آلزایمر ایران تاکید می کند که هر چه زودتر برای تغییر در نگرش نسبت به دمانس از طریق اطلاع رسانی و با به چالش کشیدن شرم از ابراز بیماری باید اقدام شود.۱۵ شهریور - تهران - تا سال ۲۰۵۰، انتظار می رود بیش از ۳ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر در ایران با دمانس زندگی کنند. افزایش ۳ برابری نسبت به آمار تخمینی کنونی. در این ماه جهانی آلزایمر، انجمن جهانی آلزایمر و انجمن دمانس و آلزایمر ایران با آگاهی رسانی، شرم

از ابراز بیماری و تبعیض را که هم چنان بیماری را احاطه کرده اند را به چالش می کشند. حتماً به محل قرارگیری کوله روی پشت دقت کنید، کوله پشتی باید بین دو کتف بيفتد تا ستون فقرات صاف بماند و فرد مجبور نشود برای حمل آن به جلو متمایل شود یا شانه ها را عقب بدهد. دو بند کوله پشتی نیز باید روی سینه قرار گیرند.

-در حالت طبیعی، کوله پشتی پس از آویزان کردن باید حدود ۳ سانتیمتر بالاتر از خط گودی کمر قرار گیرد. تسمه های کوله پشتی باید طوری تنظیم شوند که کوله از ناحیه آخرین مهره کمری که به موازات خط ناف در ناحیه پشتی قرار دارد، پایینتر نیامده و شانه ها را به طرف عقب نگه دارد.

-کوله پشتی نباید هرگز بیش از ۱۵ سانتیمتر پایین تر از خط کمر قرار گیرد.

مدیرکل فرآورده‌های بهداشتی و آرایشی سازمان غذا و دارو با اشاره به شناسایی ۱۳۱ محصول آرایشی غیرمجاز در کشور، گفت: مصرف کنندگان می‌توانند با استفاده از برچسبی که روی کالاهای آرایشی نصب شده و استعمال اصالت آنها با تلفن همراه خود به سادگی فرآورده آرایشی اصل و تولید شده در شرایط بهداشتی را خریداری کنند. محمود آل بویه افزود: نظارت بر محصولات آرایشی و بهداشتی به شکل‌های مختلف و در قالب برنامه‌های مشخص توسط کارشناسان غذا و دارو انجام می‌شود. وی اظهار داشت: این نظارت شامل نظارت‌های حین تولید و نظارت بر ابزارهای نگهداری و توزیع و حتی نظارت در محل عرضه در فروشگاه‌ها است و عموماً در این شکل‌های نظارتی که عنوان شد، محصولاتی غیرمجاز تلقی می‌شوند که مجوز سازمان غذا و دارو را نداشته باشند.

شناسایی ۱۳۱ محصول آرایشی غیرمجاز

امینو کرانی
امروز

۶ راهکار برای مهار میل مصرف شیرینی و شکر



آب بنوشید

خوب بخوابید



دقت در مصرف انواع شکر



پروتئین بخورید



کمتر قهوه بنوشید



پیاده‌روی کنید



روزنا

منبع: وزارت بهداشت