



عمل جراحی دیسک کمر در صورت بروز اختلال عصبی ضروریست

دکتر علیرضا زالی منطقه علوم پزشکی تهران، با اشاره به اینکه درمان های جراحی دیسک کمر در مواردی خاص ضرورت دارد، گفت: در موارد وجود درد شدید مقاوم به درمان طبی که حداقل با سه دوره درمانی موفق، پاسخ مناسب ایجاد نشده باشد و با شکست درمانی مواجه شده باشیم به علت وجود درد آزار دهنده، انجام عمل جراحی ضروری است.

وی افزود: در هنگام بروز نقص حسی - حرکتی اسفکتری در بیماران، به ویژه اگر این نقص پیش رونده باشد، انجام عمل جراحی تنها راهکار درمان بیماران است.

این متخصص و جراح مغز و اعصاب یادآور شد: در مواردی که درد کمر با ایجاد علائم عصبی همراه است، بهتر است عمل جراحی در اسرع زمان، صورت گیرد، زیرا مشاهده شده است در شرایطی که در بیمار اختلال عصبی و نقص عصبی ناشی از دیسک کمر مستقر شده باشد، ممکن است پس از گذشت زمان، انجام عمل جراحی در بهبود نقص عصبی تاثیرگذار نباشد.

در صورت فلج نسبی پاها، درمان جراحی باید انجام شود

زالی گفت: یکی دیگر از مواردی که باعث انجام عمل جراحی در بیماران مبتلا به دیسک کمر می شود، وجود سندرم حاد دم اسب است. در این حالت درد حاد دیسک کمر در فاصله کوتاهی ایجاد می شود و این درد به ناحیه پاها منتشر می شود. اغلب بیماران که دچار فلج نسبی یا کامل یک یا دو پا شده اند، اختلال حسی به صورت حاد را تجربه می کنند و از درد شدید کمر شکایت دارند.

ن استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: وجود این موارد، جز □ اورژانس های پزشکی است که بیمار به دلیل اختلال حسی - حرکتی دچار پارگی حاد دیسک می شود و درمان جراحی ضرورت دارد.

وی گفت: در مواردی که در سندرم حاد دم اسب، عمل جراحی انجام نگیرد، ممکن است منجر به آسیب اعصاب شود که عمل جراحی دیر هنگام، اثرات لازم را ندارد.

پیشگیری از دیسک کمر

رییس بخش جراحی مغز و اعصاب بیمارستان شهدای تجریش در خصوص نحوه پیشگیری از دیسک کمر گفت: ساختار بدنی مناسب و توان عضلانی افراد در پیشگیری از ابتلا به دیسک کمر بسیار مناسب است. بنابراین انجام ورزش های

مناسب، جهت ایجاد تقویت عضلات از موارد بسیار کمک کننده در پیشگیری از ابتلا یا شدت یافتن دیسک کمر است.

زالی تصریح کرد: باید توجه داشت در افرادی که دچار چاقی به ویژه در ناحیه کمر، شکم و شکم برآمده هستند و انحنای مهره کمری دارند، تشدید دیسکوپاتی کمر، مشاهده می شود. این متخصص و جراح مغز و اعصاب یادآور شد: رعایت رژیم غذایی سرشار از ویتامین و مواد مغذی و معدنی لازم از جمله کلسیم برای استقامت تمامی مفاصل ضروری است.

کد خبر: ۱۶۸۶۲۲۳۳



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در بین دانشگاه های برتر جهان

معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت، این دانشگاه بر اساس رتبه بندی بین المللی (ای اس آی) - ESI -، در زمره یک درصد برتر دانشگاه های جهان قرار گرفته است. به گزارش دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دکتر "افشین زرقي" افزود: "ای اس آی" یکی از نظام های رتبه بندی معتبر جهانی است که دانشگاه ها و مراکز تحقیقاتی را بطور مرتب و دوره ای ارزیابی می کند. مقالات مورد استفاده در این رتبه بندی از پایگاه نمایه سازی ای اس آی "انتخاب می شوند. وی ادامه داد: اساس رتبه بندی "ای اس آی"، استفاده از مقالات دارای کیفیت از نظر محل چاپ و استناد به مقاله است و بر همین اساس یک درصد برتر موسسات را در سطح بین المللی اعلام می کند. زرقي گفت: دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی همچنین به عنوان دومین دانشگاه علوم پزشکی کشور در گزارش های دوره ای این موسسه بین المللی که هر دو ماه یکبار منشر می شود با رشد فزاینده ای توانسته است جایگاه ممتاز خود را حفظ کند و نیز به رتبه های بالاتر در بین دانشگاه های جهان ارتقا یابد. وی با اشاره به رتبه پژوهشی دانشگاه در رتبه بندی بین المللی "ای اس آی" افزود: دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با انتشار ۹ هزار و ۶۱۳ مقاله و ۵۱ هزار و ۸۵۳ استناد و داشتن ۲۲ مقاله پر استناد، دومین دانشگاه علوم پزشکی کشور در رتبه بندی بین المللی "ای اس آی" معرفی شده است.



منبع: تسنیم

گروه: صفحه اصلی

تاریخ خبر: ۱۳۹۳/۰۵/۱۶

مراقب بیماری وبا در افزایش دما باشید

به گزارش خبرگزاری تسنیم مسعود مردانی دشتی با اشاره به آغاز فصل گرم سال و شیوع وبا در کشور گفت: وبا یک بیماری عفونی واگیردار است که از طریق فرد آلوده به فرد دیگر و یا از طریق مصرف غذای آلوده به افراد منتقل می شود.

وی افزود: این بیماری با آغاز فصل گرما افزایش می یابد اما خوشبختانه چون امسال کشور ما تابستان را با هوای نسبتاً خنکی آغاز کرد تعداد موارد مبتلا به وبا بسیار اندک بوده است. این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه یادآور شد: کشور ما طی ۱۰ سال اخیر به دلیل پایین بودن سطح بهداشت در کشورهای همسایه مانند افغانستان، پاکستان و عراق و همچنین افزایش سفرهای زیارتی در این مناطق، بیشتر در معرض خطر افزایش ابتلا به وبا قرار گرفته است. وی با تاکید بر اینکه ورود «وبا» به کشور اجتناب ناپذیر است، عنوان کرد: با گرم شدن هوا و افزایش درجه حرارت زمین، شیوع این بیماری افزایش می یابد. این فوق تخصص بیماری های عفونی در ادامه به علائم بیمه «وبا» اشاره کرد و گفت: افراد مبتلا دارای علائمی از قبیل اسهال آبکی، دردهای شکمی، اسپاسم شدید عضلانی، کم شدن حجم ادرار و کاهش سطح هوشیاری هستند. وی در پایان خاطرنشان کرد: زمان مراجعه بیماران به مراکز درمانی بسیار مهم است و در درمان نقش کلیدی دارد.

منبع: آریا

انتهای پیام/

کد خبر: ۱۶۸۵۸۶۷۲



اتاق فکر وزارت بهداشت و رسانه ها راه اندازی شود

به گزارش خبرنگار شبستان، دکتر فاطمه رخشانی، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در سمینار بین المللی رسانه و سلامت با اشاره به نقش رسانه ها در مداخلات ارتقای سلامت اظهار کرد: رسانه می تواند با افزایش آگاهی و اطلاع رسانی به کمک برنامه های سلامت بیاید و مخاطب را با تغییر رفتار، خدمت و پیامدهای ممکن سیاست ها آشنا کند.

وی افزود: رسانه می تواند با بالابردن سطح آگاهی مخاطب را تشویق به همراهی در برنامه ها کرده و متقاعدسازی را در جامعه مخاطب انجام دهد.

وی با اشاره به نقش مکمل رسانه در سلامت اظهار کرد: نقش رسانه ها به همراه سایر برنامه ها ممکن است باعث بالا بردن دانش شود اما تغییر نگرش و تغییر رفتار تنها توسط رسانه ها خیلی میسر نیست و نیاز به آموزش و اطلاع رسانی چهره به چهره دارد.

وی خاطرنشان کرد: هرگاه مداخلات از انواع مختلف و در کنار هم باشد باعث تاثیرگذاری بیشتر در مخاطب خواهد شد.

رخشانی با اشاره به کارکرد رسانه به عنوان آموزش دهنده و حامی تغییر سبک زندگی بیان کرد: رسانه می تواند به عنوان ارتقادهنده و مکمل برنامه های سلامت مورد استفاده قرار گیرد.

به گفته رخشانی، سطوح مداخلات در زمینه رسانه شامل سطح فرد، شبکه شادمانی و سطح اجتماعی می شود.

وی خاطرنشان کرد: وقتی از مخاطب سخن به میان می آید بیشتر در مورد فرد سخن می گوئیم در حالی که باید توجه را روی گروه، جامعه و کشور قرار دهیم که البته به این موضوع کمتر توجه می شود.

به گفته رخشانی، رسانه در بحث تغییر دانش از طریق در اطلاع قرار دادن جامعه می تواند بسیار خوب عمل کند اما تغییر نگرش تنها با استفاده از رسانه حاصل نمی شود.

وی با اشاره به ویژگی های پیام اظهار کرد: پیام زمانی در مخاطب موثر خواهد بود که با منابع متعدد به طور مداوم به وسیله رسانه های مختلف و با نیازهای دریافت کننده تطابق داشته باشد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: به عنوان مثال در مورد روغن پالم در حالی که در مورد مضرات آن سخن گفته می شود اما در سایت رسمی سازمان غذا و دارو از این روغن تعریف شده و فواید آن ذکر شده است. پیام های متناقض تاثیرگذاری را در مخاطبان کاهش می دهد و وقتی پیام های متناقض را به مردم انتقال نمی دهیم میزان تاثیرگذاری برای بالابردن دانش مردم بسیار افت می کند.

وی با اشاره به اینکه ما زمانی می توانیم توجه مخاطب را جلب کنیم که طراحی پیام بر اساس مطالعات مستمر باشد، گفت: ما باید اتاق های فکری در وزارت بهداشت با رسانه داشته باشیم و مخاطبان مناطق مختلف کشور را ارزیابی و دایما در حال ارزیابی راهبردهای پیام های سلامت باشیم.

پایان پیام/

کد خبر: ۱۶۸۶۳۲۰۷



انتشار مطالبی از مفید بودن روغن پالم در سایت سازمان غذا و دارو

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان فارس، فاطمه رخشانی در همایش بین المللی سلامت و رسانه در شیراز گفت: ما به دنبال تغییر رفتارهای بهداشتی در مردم هستیم که این امر نیازمند تغییر در دانش است و رسانه ها به عنوان نقش آموزش دهنده می توانند تنها وسیله ای برای دستیابی به اهداف ارتقای سلامت باشند که در این صورت با تغییرات کوتاه مدت همراه خواهد بود.

وی ادامه داد: اما اگر با آموزش چهره به چهره تلفیق شود تغییرات بلند مدت خواهند شد و رسانه به عنوان حامی سلامت می تواند پیامهای سلامت را بیان کرده از طرح های سلامت حمایت کند تا مردم اعتمادشان بیشتر شود.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: رسانه به عنوان ارتقا دهنده سلامت می تواند مردم را با خدمات و پیامدها آشنا کند و در نقش اطلاع رسانی می تواند با یک بسیج رسانه ای مثلا در برنامه ترک سیگار و تغییر نگرش ها و رفتارها موثر باشد.

رخشانی افزود: رسانه ها از سطح فرد شبکه و اجتماع مداخله دارند این در حالی است که وزارت بهداشت در برنامه ها خود کمتر به سطح جامعه و اجتماع توجه دارد و اگر به سطح جامعه نپردازد در برنامه ها موفق نخواهد بود.

معاون سابق بهداشتی وزارت بهداشت تاکید کرد: زمانی که پیام های نامشابه به مردم داده شود فقط دانش مردم را بالا می برد که این دانش سطحی ترین مرحله است در حالی که باید جامعه در معرض اطلاعات باشد و از منابع متعدد به طور مداوم بهره گیرد.

وی تشخیص داد مثلا در مورد روغن پالم که اکنون در صدر اخبار حوزه سلامت است اظهار نظرهای متفاوتی ده می شود که این پیامهای نامشابه اطلاعات مردم را ارتقا نمی دهد می بینیم که حتی در سایت غذا و داروی وزارت بهداشت در مورد مفید بودن روغن پالم مطالبی منتشر شده است در حالی که همه جا از مضرات آن می گوئیم.

رخشانی گفت: بنابر این باید مطالب با نیازهای مخاطب مطابقت داشته باشد و وزارت بهداشت برای ارزیابی این نیازها اتاق فکر راه بیاندازد نه اینکه فقط برای شهروندان تهرانی بلکه در تمام کشور نیازسنجی شود و نیاز مخاطب شناسایی شود.

انتهای پیام/

سوسیس و کالباس جزو آن دسته از مواد غذایی در ایران است که همواره نحوه تولید آن برای مردم مورد سوال و حاشیه ساز بوده است. هر جا اسمی از مسمومیت غذایی مطرح می شود ناخودآگاه سوسیس و کالباس در ذهن تداعی می شود. در سال ۱۳۸۸ اداره کل استاندارد استان تهران اقدام به نمونه برداری از ۲۶ نمونه سوسیس و کالباس و همبرگر از مراکز عرضه و فروشگاه های زنجیره ای کرد. در گزارش منتشر پس از این بررسی آمده است: از ۲۰ نمونه سوسیس و کالباس، ۱۸ مورد نامنطبق با استاندارد بوده اند و فقط سوسیس کوکتل ۵۵ درصد کاله آمل و سوسیس آلمانی ۴۰ درصد پاکدام پارس منطبق بوده است. همچنین طبق این گزارش از شش مورد همبرگر فقط یک مورد مردود بوده و مابقی منطبق بودند؛ تولید همبرگر ظاهراً وضعیت مناسب تری دارد. در گزارش مؤسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران همچنین آمده بود: «موارد مردودی نشان می دهد تولیدکنندگان از چربی صفاقی (چربی موجود در دستگاه گوارش و لابه لای روده ها)، غضروف شفاف مربوط به دستگاه تنفسی و ریه، عروق، رگ و اعصاب و بافت پیوندی (پوست رگ و پی و چربی ضایعات گوشتی) یعنی بافتی خاصی که عضله نیستند و تولیدکنندگان، طبق استاندارد ملی مجاز به استفاده از این بخش از لاشه دام در تولید فرآورده های گوشتی نیستند، استفاده شده است.»

گوشتهای آلوده که از آن طرف آب آمدند

در سال ۱۳۸۱ موضوع واردات و توزیع گوشت آلوده در ایران مطرح شد و بر افکار عمومی بسیار اثرگذار بود هرچند مشخص نیست چند نفر بر اثر مصرف این گوشتها مسموم شده و یا جان خود را از دست دادند. این دادگاه ۶۷ متهم داشته است که در بین آن ها ۱۷ نفر راننده و ۲ نفر قایق دار بوده اند. بقیه متهمان این پرونده گوشت فروش، رئیس سازمان دامپزشکی کل کشور، تعدادی از مدیران دولتی و مدیران ارشد شرکت های فرآورده های گوشتی بوده اند. این گوشتها در صنایع سوسیس و کالباس نیز مصرف می شد. در پایان پس از برگزاری ۱۶ جلسه دادگاه متهمان را به حبس های زیر ۱۵ سال، تبعید و جریمه نقدی محکوم کرد اما پس از رای دادگاه تجدیدنظر در سال ۱۳۸۴، ۱۰ نفر از متهمان به مجازات حبس از ۶ ماه تا ۳ سال و جزای نقدی از دویست هزار ریال تا پنج میلیون ریال محکوم شدند.

شیر خشک چینی هم آمد

در سال ۸۷ بسیاری از کشورها واردات شیر خشک و حتی محصولات را که با شیرخشک چینی تولید می شدند ممنوع کردند. نگرانی درباره احتمال ورود شیر خشک از چین به این خاطر بود که بیماری هزاران کودک چینی و حداقل مرگ سه کودک چینی بر اثر وجود ملامین صنعتی در شیرخشک به وقوع پیوسته بود. آلودگی شیر خشک چینی ناشی از تقلب در استفاده از شیرخام در این کشور بوده

است به این ترتیب که شیر خام تولیدی را با آب رقیق می کردند اما برای اینکه در آزمایشات میزان پروتئین آن کافی باشد به آن افزودنی غیر مجاز ملامین زده می شد. ملامین یک ماده آلی با پایه شیمیایی است و معمولاً در پلاستیک ها، چسب ها، وایت بردها و... استفاده می شود.

معاون وقت غذا و داروی وزارت بهداشت نیز در سال ۸۷ اعلام کرد که ایران هیچ نوع واردات مستقیم شیر خشک از چین ندارد. پس از این ورود شکلات و برخی فرآورده های شیری از چین نیز با توجه به آلودگی شیر خشک در کشور از تاریخ ۳/۷/۸۷ ممنوع شد. با این وجود آمار واردات شیر خشک اداره گمرک در سال ۸۸ نشان می دهد ۱۵ تن شیر خشک از چین وارد شده است.

حالا شیر آلوده به پالم در حالی به مرحله تایید رسیده است که دبیر انجمن صنایع لبنی ایران چندی پیش هرگونه آلودگی در شیر های پاستوریزه و استرلیزیه را تکذیب می کرد و شیر تولیدی در کشور را کاملاً سالم و بدون مشکل می دانست.

رضا باکری با اشاره به اینکه هیچ کدام از کارخانجات لبنی مجاز به استفاده از افزودنی ها نیستند، گفت: هیچ کدام از کارخانجات مجاز به استفاد از نگهدارنده ها نیستند و همواره سازمان بهداشت و دستگاه ها نظارتی به تست تولیدات کارخانجات می پردازند و در صورت مشاهده این تخلف کارخانه پلمپ خواهد شد.

البته شیر آلوده قبلاً هم نظر ها را به خود جلب کرده ولی با تکذیب همراه شده بود. شایعاتی مطرح شده بود که احتمال وجود وایتکس در شیر مصرفی است. احمد مقدسی عضو هیات مدیره مرکزی مهادهمان زمان در گفت و گو با خبرنگار ایلنا در خصوص آلودگی شیر های پاستوریزه و وجود وایتکس و افزودنیهای در آنها اظهار کرده بود: این گفته ها شایعاتی غیر منطقی است اگر وایتکس در شیر بریزند باعث می شود که شیر ببرد و قابل مصرف نباشد.

ضد و نقیض های وایتکس در شیر

شائبه آلودگی شیرهای تولید برخی کارخانجات لبنی ایران به مواد شوینده از جمله وایتکس در انتهای سال ۱۳۹۰ است که در میان افکار عمومی و فضای مجازی مطرح شد.

این شائبه همراه با بروز اختلافاتی میان دولت و تولید کنندگان بر سر قیمت نهایی شیر بود. این شایعه از آنجا شدت یافت که برخی شیرهای تولید ایران بر اساس شایعات منشر شده میان مردم، حتی پس از گذشت تاریخ مصرف فاسد نشده و به حالت عادی باقی می ماند و برخی دیگر از مردم نیز از تغییر مزه برخی شیرها ابراز نگرانی کردند. یک کارشناس آزمایشگاهی همچنین از احتمال دادن آنتی بیوتیک به گاوها سخن گفته که می تواند از وایتکس خطرناک تر باشد.

در مرداد ۹۰ گفته شد که مسئولان وزارت بهداشت در کنترل شیرهای تولید شده در اصفهان به وایتکس برخورده اند. در واکنش به این خبر، روابط عمومی اداره کل استاندارد و تحقیقات صنعتی استان اصفهان اعلام کرد که این موضوع تنها یک مورد

از میان ۲۰۰ واحد و به دلیل سهل انگاری در شستشوی ظروف بوده است: «سال گذشته در یک مقطع خاص بیش از ۲۰۰ مورد نمونه شیر خام اخذ شده از دامداری ها و گاوداری های سطح استان، فقط یک مورد آلودگی آن هم در مراحل اولیه یعنی پیش از انجام پاستوریزاسیون و سایر اعمال و نظارت های بهداشتی، مشاهده شد... در اثر سهل انگاری متصدی شیردوشی گاوداری مربوطه، در مرحله شست و شوی پس از ضد عفونی ظروف شیر دوشی به وجود آمده بود که با پیگیری و تذکر جدی اداره کل استاندارد و تحقیقات صنعتی استان اصفهان این مشکل رفع شد و پس از آن نیز هیچ گونه آلودگی و مشکل در شیر و سایر فراورده های لبنی تولید شده در استان به صورت جدی مشاهده نشد.»

پس از آن در میان تولید کنندگان فراورده های لبنی مدیرعامل شرکت زرین غزال که تولید محصولات بستنی دایتی و لبنیات آپادا را برعهده دارد، رخداد این تخلف از سوی برخی تولید کنندگان را تایید کرده و گفت: "برخی تولیدکنندگان مواد لبنی نه تنها مواد شوینده به محصولات خود می افزایند، خیلی از خطاهای غیربهداشتی را نیز مرتکب می شوند."

همچنین رضا باکری، دبیر انجمن صنایع لبنی ایران نیز در مصاحبه ای با خبرآنلاین در اول خرداد ۱۳۹۱ گفت: «شرکت های تولید کننده محصولات لبنی بزرگ شیرهای متفرقه خریداری نمی کنند. این شرکت ها سه و نیم میلیون تن شیر خام تولیدی گاوداری های صنعتی را خریداری و عمل آوری می کنند. به طور قطع و یقین و بدون هیچ شک و تردیدی هیچ آثاری از افزودنی هایی مانند وایتکس در محصولات شرکت های بزرگ مشاهده نمی شود.»

اما در این میان واکنش مقامات دولتی به این شایعات متفاوت بود. بهروز جنت معاون غذای سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت در مصاحبه ای با روزنامه جوان در ۲۱ اردیبهشت ۱۳۹۱ احتمال آلودگی برخی شیرها را رد نکرد و گفت: "این مشکل به صورت گسترده در تولیدات کارخانه های لبنی ما وجود ندارد، چراکه هم سازمان دامپزشکی بر سلامت شیرهایی که تحویل کارخانه می شود مهر تایید می زند و هم مسئول فنی کارخانه این موضوع را کنترل می کند."

همچنین مجید حاجی فرجی رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت در مصاحبه ای در ۲ خرداد ۱۳۹۱ گفت: "در هر جایی امکان آن هست و باید مراقبت کرد که رخ ندهد و افراد سودجو نتوانند سازمان های مسئول را دور بزنند اما مسئله مهم تر این است که نباید کاری کنیم که سرانه مصرف شیر در کشور پایین بیاید."

بحث دامنه دار سبزی های آلوده و آبیاری فاضلاب

سال هاست بحث آلوده بودن سبزی های اطراف تهران به دلیل آبیاری با آب فاضلاب مطرح است. علاوه بر آن، باقیمانده سموم در محصولات کشاورزی نیز معضل دیگری

است که هرچند وقت یکبار از زبان مسئولان بیان می شود. رئیس مرکز مدیریت بیماری های غیرواگیر وزارت بهداشت وقت اعلام کرده بود: «مصرف گوجه، سیب زمینی و پیاز آلوده مردم را مسموم می کند. مردم در استفاده از سبزیجات می بایست نکات بهداشتی را رعایت کنند، اگر سبزیجات این قبیل مزارع که با فاضلاب آبیاری می شود، در هنگام شستشو ضدعفونی شود مشکلی برای مصرف کنندگان ایجاد نمی کند.»

این در حالی بود که کارشناسان اعلام کردند آبیاری مزارع با آب های آلوده باعث می شود که میزان سرب در محصولات کشاورزی بالا برود و در این بین پیاز بیشترین میزان جذب سرب را در بین سبزیجات دارد؛ به طوریکه تا ۸۱ درصد سرب هوا، آب و سموم را جذب می کند.

گویی در این زمینه نیز توجیه راه آسان تری نسبت به پیدا کردن راه حل مناسب برای آلودگی ها بود. چندی پیش هم رئیس اداره بهداشت آب و فاضلاب مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت از آبیاری حدود ۶ هزار هکتار از مزارع جنوب تهران با فاضلابها خبر داد و گفت: در برخی از مناطق کشور نیز همچنان از فاضلابها برای آبیاری مزارع استفاده می شود.

روغن قلبی کنسرو تن ماهی و آبلیموهای قلبی

پس از افشای وجود روغن پالم در شیر، دبیر سندیکای صنایع کنسرو از قلبی بودن ۹۹ درصد از آبلیموهای موجود در بازار خبر داد.

محمد میررضوی در مراسم امضای تفاهم نامه همکاری های مشترک بین سازمان غذا و دارو و کانون انجمن های صنفی صنایع غذایی ایران توضیح داد: آبلیموهایی که در حال حاضر مصرف می کنیم به جز موارد استثنایی که خودشان در منازل تولید می کنند ۹۹ درصد قلبی بوده و آبلیموی طبیعی در بازار بسیار کم است که متأسفانه این وضعیت باعث شده سود سرشاری نصیب متقلبان شود.

وی با اشاره به اینکه بهترین کنسرو تن ماهی دنیا تولید کشور تایلند است، گفت: این کنسرو در داخل ترکیبی از آب و روغن قرار دارد و البته سازمان استاندارد هنوز استاندارد آن را تأیید نکرده است. این کنسرو بسیار بهتر از کنسروهای کنونی است که در آن ها روغن مایع وجود دارد و متأسفانه برخی به اشتباه فکر می کنند روغن داخل کنسرو تن ماهی همان روغن ماهی بوده و آن را مصرف می کنند.

دبیر سندیکای صنایع کنسرو افزود: ترکیب آب و روغن در کنسرو تن ماهی اولاً باعث می شود از دورریز حجم زیادی روغن بدون هیچ مصرف خاصی جلوگیری شود و ثانیاً با کاهش نقطه جوش کنسرو در هنگام گرم کردن آن در مصرف انرژی نیز صرفه جویی خواهد شد.

میررضوی گفت: پیشنهاد ما این است که هرچه زودتر استاندارد مربوط به کنسرو تن ماهی اصلاح شده و استاندارد بهترین کنسرو تن ماهی دنیا مورد تأیید قرار بگیرد

چرا که این کار هم به نفع مصرف کنندگان خواهد بود و هم باعث کاهش مصرف انرژی و کاهش مصرف روغن در کشور خواهد شد.

آینده شیر آلوده به پالم

رئیس دبیرخانه شورای سیاستگذاری سلامت با اشاره به این که تا سال گذشته میزان واردات روغن پالم ۵۰ درصد روغن های مصرفی را تشکیل می داده است، ادامه داد: از آنجایی که روغن پالم فاکتوری به نام اسید پالمیک دارد و این اسید به عنوان یک فاکتور ایجاد کننده تصلب شرایین محسوب می شود و با توجه به این که روغن پالم میزان اسید چرب بالای ۵۰ درصد دارد، روغن مناسبی برای مصرف نیست.

به گفته دکتر دلاوری تا سال گذشته وزارت صنعت، معدن و تجارت مسئول واردات این روغن بود و از امسال وزارت جهاد کشاورزی مسئولیت این کار را به عهده گرفته و خوشبختانه مصوبات این وزارتخانه در سال جاری حداکثر میزان روغن پالم را ۳۰ درصد اعلام کرده است. این یعنی میزان واردات روغن پالم در سال جاری کمتر خواهد شد.

کد خبر: ۱۶۸۶۹۹۲۹



خوبی ها و بدی های نور آفتاب

به گزارش سرویس کشکول جام نیوز، یکی از ترس های رایجی که در زمینه ابتلا به بیماری های پوستی وجود دارد، ترس از ابتلا به سرطان پوست در اثر تماس با نور آفتاب است. برخی افراد، ترسی افراطی دارند و برخی دیگر آنقدر نسبت به این موضوع بی تفاوت هستند که حتی ضدآفتاب هم هنگام خروج از خانه استفاده نمی کنند. با دکتر مریم یوسفی، متخصص پوست و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت و گو کردیم تا بدانیم که حد ترس از آفتاب و محافظت پوست در برابر آن چقدر است.

یا باید پوستمان را کاملا از نور آفتاب در امان نگه داریم؟ متأسفانه در حال حاضر سطح سرمی ویتامین D \square بیشتر افراد کشورمان بسیار پایین آمده است. هنوز هم دقیق نمی دانیم علت آن فقر غذایی است یا فقر تابش نور آفتاب به پوست یا هر دوی این موارد. ما برای ساخت ویتامین D در بدنمان به تابش نور آفتاب به سطح پوست نیاز داریم اما این تابش باید به اندازه و در حد اعتدال باشد، نه افراطی.

:: منظورتان از اعتدال چیست؟ ببینید، حدود ۲۰-۳۰ دقیقه پیاده روی صبحگاهی بدون استفاده از ضدآفتاب می تواند زمینه تولید ویتامین D کافی در بدن فراهم کند. البته عجیب است که در کشور آفتاب خیزی مانند ایران که معمولا مردم از ضدآفتاب های فیزیکی و شیمیایی هم چندان استفاده نمی کنند، کمبود ویتامین D با این وسعت وجود دارد. شاید بتوان مشکلات مربوط به فقر غذایی را کمی پررنگ تر از فقر آفتاب دانست.

:: سالمندان هم به آفتاب گرفتن روزانه نیاز دارند؟ بله، بهتر است افراد سالمند، برای ساخت ویتامین D در بدنشان، مدتی از روز را بدون استفاده از هیچ نوع ضدآفتابی در معرض نور آفتاب بگذرانند تا امکان تشدید پوکی استخوان در آنها کمتر شود. ضمن اینکه مصرف مکمل های دارویی کلسیم و ویتامین D هم برای این افراد با نظر پزشک متخصص لازم است. نتایج تحقیقات جدید نشان می دهند کمبود ویتامین D در بدن می تواند با ابتلا به برخی سرطان ها مرتبط باشد بنابراین سالمندان و افراد میانسال باید کمی کمتر از آفتاب بترسند و دقایقی از روز، خودشان را در معرض آن قرار بدهند.

:: نور آفتاب، غیر از ایجاد زمینه برای ساخت ویتامین D در بدن، فایده دیگری هم دارد؟ بله، تابش نور آفتاب به بدن می تواند باعث افزایش ترشح هورمون های شادی بخش یا همان اندورفین ها در بدن شود و فرد را شادتر کند. به همین دلیل خود آفتاب قادر به بالا بردن خلق و خو و ایجاد شادی در افراد است. محروم کردن بدن از نور خورشید می تواند باعث پایین آمدن خلق و خو و ابتلا به افسردگی شود بنابراین برای مدتی در طول روز، اجازه تابش آفتاب به پوست بدن را بدهید. اصلا به همین دلیل است که خوابیدن زیر نور آفتاب در کنار ساحل باعث ایجاد حسی خوب در افراد می شود و معمولا کسانی که با نور آفتاب برنزه می کنند، به انجام دوباره این کار نسبتا خطرناک معتاد می شوند. با این حال و با تمام خوبی هایی که نور آفتاب دارد، نمی توانیم از مضرات آن هم چشم پوشی کنیم.

:: چه مضراتی؟ یکی از مهم ترین عوامل ابتلا به سرطان پوست، اشعه فرابنفش نور خورشید است. معمولا در مناطقی مانند استرالیا که لایه ازن بیشتر تخریب شده و اشعه فرابنفش بیشتری وجود دارد، مردم بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پوست قرار می گیرند. از طرف دیگر، پیری زودرس پوست هم می تواند نتیجه تابش نور آفتاب و اشعه فرابنفش آن به پوست باشد. ضمن اینکه یکی از مهم ترین علت های ایجاد و تشدید لک های پوستی هم همین تابش مستقیم نور آفتاب و اشعه فرابنفش آن به پوست است. نور آفتاب می تواند نازک تر شدن پوست را در پی داشته باشد و باعث بازتر شدن رگ های خونی شود.

:: برخی افراد می گویند آفتاب گرفتن بچه ها کنار ساحل یا حتی در پارک های بازی در این دوره و زمانه ای که زندگی های بیشتر ما آپارتمانی شده، ضروری است. نظر شما در این مورد چیست؟ این باور درستی نیست. آفتاب سوختگی، جزو اورژانس های پزشکی، مخصوصا برای اطفال است. گاهی آفتاب سوختگی همراه با ایجاد تاول و اختلال آب و الکترولیت های بدن، شرایط لازم و کافی برای بستری شدن کودکان را فراهم می کند و حتی خطرهای جانی برای آنها دارد. ابتلا به آفتاب سوختگی در دوران کودکی می تواند عاملی برای ابتلا به ملانوما (حادترین سرطان پوست) در دوران بزرگسالی باشد. حتما باید پوست بچه ها را با ضدآفتاب های فیزیکی یا شیمیایی در برابر نور شدید آفتاب محافظت کرد. هرگز آنها را بدون پوشش مناسب برای ساعت های طولانی کنار دریا یا در پارک های بازی و زیر نور آفتاب رها نکنید.

:: توصیه آخر؟ به جای آفتاب گرفتن های طولانی مدت، رژیم غذایی خود را اصلاح و از لبنیات حاوی ویتامین D استفاده کنید. باتوجه به خطرناک تر بودن نور آفتاب برای پوست نسبت به مفید بودن آن، استفاده و تمدید کرم ضدآفتاب در طول روز را پشت گوش نیندازید.

روزنامه سلامت

۲۰۶