

عضو کمیته کشوری آنفلوآنزا با اشاره به این که تزریق واکسن آنفلوآنزا برای کودکان در سنین ۶ ماه تا ۶ سال لازم است، گفت: افرادی که بیماری صعب العلاج مثل سرطان دستگاه گوارش دارند حتما باید سالی یک بار برای تزریق این واکسن اقدام کنند. دکتر مسعود مردانی در گفت‌وگو با خبرگزاری سلامت اظهار کرد: بر اساس اولویت‌های سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۷ اولین اولویت تزریق واکسن آنفلوآنزا برای خانم‌های باردار است. کادر پزشکی شامل پزشک، پرستار و خدمه‌ای که در بیمارستان کار می‌کنند نیز باید در اسرع وقت برای تزریق این واکسن اقدام کنند.

## درد بی‌خوابی و احتمال ۵ برابری ابتلا به افسردگی!

امروزه استفاده از تلفن‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی، خواب‌آرام‌را از دشمنان بسیاری از ماریوده است و در کنار عوامل متعدد دیگر، از استرس‌های هیجانی، اضطراب و بی‌کاری گرفته تا مصرف سیگار و نوشیدن زیاد قهوه، باعث شده است که مشکل بی‌خوابی شیوع یابد؛ به گونه‌ای که بی‌خوابی شایع‌ترین اختلال خواب شناخته می‌شود.

عوارض ناشی از بی‌خوابی متعدد است و احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی، فشارخون، دیابت و اختلالات عصبی، اسکلتی و عضلانی را افزایش می‌دهد.

پروفسور کامران آزما متخصص طب فیزیکی درباره دردهای اسکلتی عضلانی مرتبط با بی‌خوابی گفت: اختلالات خواب از جمله بی‌خوابی می‌تواند روی بسیاری از جنبه‌های جسمی و روانی فرد اثر منفی داشته باشد.

**تشدید دردهای بدنی با بی‌خوابی**

در صورت وجود اختلال در خواب احتمال ایجاد یا تشدید حالات درناک در بدن حدوداً سه برابر افزایش پیدا می‌کند. در حقیقت درد و خواب تأثیر متقابلی روی هم دارند، همان گونه که درد باعث اختلال در خواب می‌شود، اختلالات خواب هم تشدید در را به همراه دارد.

اگر چه حدود یک سوم از افراد جامعه دچار بی‌خوابی هستند، اما میزان شیوع آن در افرادی که دچار دردهای مزمن هستند، به ۵۰ تا ۸۰ درصد می‌رسد!

### سلامت

## علت رنگ متفاوت دو چشم

متفاوت بودن رنگ دو چشم، نوعی اختلال ژنتیکی محسوب می‌شود که در برخی مواقع نشان دهنده بیماری است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، در اثر اختلال هتروکرومی مرکزی، رنگ چشم‌های فرد متفاوت از هم می‌شود.

علت این تفاوت رنگ، بروز دگرگونی در غلظت و میزان ملانین موجود در بدن است که سبب تفاوت در رنگ پوست، مو و چشم افراد از نژادهای مختلف می‌شود. نام این اختلال برگرفته از یک واژه باستانی یونانی به معنی دگرگونی است.

افزون بر انسان، این اختلال در سگ، گربه واسب نیز مشاهده می‌شود.

رنگ چشم در نتیجه رسوب ملانین در عنبیه ایجاد می‌شود که مسئول دریافت نور ورودی به چشم است. در افرادی که رنگ چشمشان آبی است، مقدار ملانین کم است، در حالی که افراد با چشم قهوه‌ای بیشترین میزان ملانین را دارند.

### رعایت های غذایی در دوران بارداری

#### تغذیه

تغذیه مادر در دوران بارداری اهمیت زیادی دارد، زیرا زباده‌روی در مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند سبب تشکیل هسته اولیه بیماری‌های مرگبار در جنین شود. بر اساس جدیدترین پژوهش‌ها، مصرف بیش از حد گوشت، ماهی و دانه‌های آجیل در دوران بارداری می‌تواند خطر ابتلای کودک در سال‌های پس از تولد به اختلال روانی اسکیزوفرنی را ایجاد کند. کارشناسان دریافتند حجم اضافه آمینو اسیدها در بدن سبب ایجاد اختلال روانی می‌شود. یک نوع اسید آمینه ضروری برای ترمیم و بازسازی بافت‌های بدن به نام متیونین در محصولات همچون ماهی، لبنیات و دانه‌های آجیل وجود دارد که می‌تواند سبب تشکیل هسته اولیه اختلال اسکیزوفرنی در بدن جنین در دوران بارداری شود. این پژوهش را دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا ی آمریکا انجام داده‌اند و براساس آن امیدوار هستند نسل جدیدی از داروهای کنترل کننده اختلال‌های عصبی



#### آشپزی من

#### مواد لازم

روغن زیتون - سه قاشق غذاخوری  
پیاز - دو عدد  
فلفل قرمز خرد شده - یک عدد  
قارچ خرد شده - ۲۵۰ گرم  
برنج قهوه‌ای - یک فنجان  
آب - به میزان لازم  
عدس - یک فنجان

#### روش تهیه

- \* در یک قابلمه بزرگ، پیاز را با قارچ و فلفل‌ها در روغن سرخ کنید.
- \* برنج را نیز به آن اضافه کنید و یکی دو دقیقه دیگر به سرخ کردن ادامه دهید.
- \* مواد دیگر را به آن اضافه کنید، بگذارید به جوش بیاید. در قابلمه را ببندید.
- \* به مدت ۴۵ دقیقه بگذارید بماند تا مخلوط پخته شود.

#### خوراک مخلوط سبزی وحبوبات

ارزن - یک چهارم فنجان  
هویج خرد شده - دو عدد  
سبزی‌های خرد شده (اسفناج، کلم پیچ یا هر سبزی دلخواه دیگر) - به میزان لازم  
پودر ریحان - یک قاشق چای خوری  
فلفل سیاه - نصف قاشق چای خوری



### ۹۰ درصد موارد انحراف چشمی مادرزادی درمان می‌شود

#### بیشتر بدانیم

۹۰ درصد موارد انحراف چشمی مادرزادی با یک تا سه بار جراحی درمان می‌شود و بهترین زمان درمان تا دو سالگی است.

به گزارش فارس، ژاله رجوی استاد چشم‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان این مطلب افزود: در ۷۰ تا ۸۰ درصد موارد، این انحرافات با استفاده از عینک خوب می‌شود و بقیه موارد نیاز به جراحی دارد و گاهی علت انحراف، غیر چشمی است که باید علت اولیه را تشخیص داد و درمان کرد.

اگر فرد به علت ضرب‌ه‌دچار فلج عضلات چشمی شود، شش ماه تا یک سال صبر می‌کنیم تا عارضه کم‌کم اصلاح شود و اگر نشد، جراحی می‌کنیم.

رجوی تأکید کرد: افراد بزرگ سال برای حصول بهترین نتیجه درمانی بهتر است تا یک سال بعد از بروز انحرافات چشمی برای درمان اقدام کنند.

#### تازه‌ها

بی‌تحری‌در قشر‌های مختلف جامعه از کودکان تا بزرگسالان، علت عمده بروز بیماری‌های غیر واگیر در دودهه آینده خواهد بود.

به گزارش مهر، محمدعلی محسنی‌بندپی رئیس انجمن فیزیوتراپی با بیان این مطلب افزود: ۲۶ درصد افراد ۱۸ تا ۶۰ سال از نظر علمی تحرک کافی ندارند. آمار داخل کشور نشان می‌دهد که بی‌تحریکی در ایران به ۳۹ درصد می‌رسد.

بی‌تحریکی و تغذیه نامناسب باعث شده است تقریباً از هر دوزن ایرانی و تقریباً از هر سه مرد ایرانی، یک نفر دچار اضافه وزن باشد که اگر پیشگیری در دستور کار سیاست‌گذاران نظام سلامت کشور قرار نگیرد، به زودی شاهد اتفاقات ناگواری در این زمینه خواهیم بود. محسنی‌بندپی همچنین با مثبت خواندن افزایش طول عمر در ایران، افزود: هم اکنون حدود هشت درصد جمعیت ایران را سالمندان تشکیل می‌دهند که در سال ۱۴۲۹ این عدد به ۲۵ درصد یعنی سه برابر خواهد رسید.

### دانستنی‌های کوتاه درباره سیگار

#### دانستنی‌ها

\* سیگاری‌ها موقع بیماری هشت روز دیرتر از افراد عادی خوب می‌شوند. ۸۰ درصد سیگاری‌های جهان در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند.

\* سیگار حجم اکسیژن ریه‌ها را کاهش می‌دهد.  
\* سیگار چهار هزار ماده سمی و ۴۰ عنصر سرطان‌زا دارد.  
\* مصرف هر یک نخ سیگار، ۵ و نیم دقیقه از عمر انسان می‌کاهد.  
\* افراد سیگاری ۲ برابر افراد غیر سیگاری در معرض ابتلا به زخم معده هستند.

\* روزانه هشت تا ۱۰ هزار نفر از نوجوانان در جهان کشیدن سیگار را آغاز می‌کنند.

\* استعمال سیگار در زنان باردار سبب مرگ تقریباً چهار هزار نوزاد در سال می‌شود.

\* دود سیگار، حاوی ۴۰۰۰ نوع ماده با آثار آنتی ژنی، جهش‌زایی و سرطان‌زایی، دارویی و ضد سلولی است.

\* مصرف مواد دخانی در هر هشت ثانیه یک نفر را می‌کشد و سالانه چهار میلیون مرگ با حدود ۱۰ هزار مرگ روزانه را در پی دارد.

\* به گزارش سایت پزشکان بدون مرز، خطر ابتلا به بیماری قلبی و سرطان ریه در افراد سیگاری که در خانه در معرض دود سیگار اطرافیان خود هستند، ۲۵ درصد بیشتر از دیگران است.

\* پنجاه درصد از زنان سیگاری بر اثر حمله قلبی ناشی از مضرات سیگار جان خود را از دست می‌دهند.

### مضرات خلال دندان که باید همین امروز بدانید

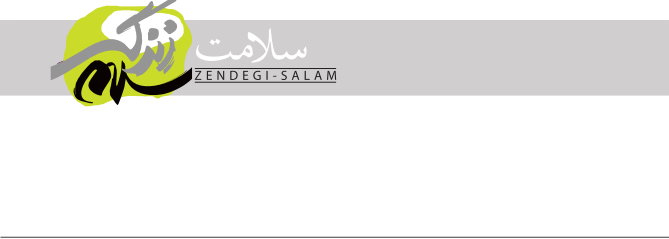
#### دهان و دندان

#### (چهار شنبه‌ها)

خلال دندان به دندان و لثه آسیب می‌زند. وقتی چیزی می‌خورید و بین دندان‌هایتان گیر می‌کند، تلاش می‌کنید آن را بیرون بیاورید، در این مواقع بعضی از افراد از خلال دندان استفاده می‌کنند که به گفته کارشناسان استفاده از آن اصلاً خوب نیست چون خلال دندان‌های امروزی بیشتر از جنس چوب و پلاستیک است که ممکن است در وهله اول خوب باشد اما باعث آسیب دیدگی دندان‌ها می‌شود. استفاده از خلال باعث پوسیدگی دندان می‌شود. وقتی خلال را بین دندان‌ها نگه می‌دارید تا غذاها را خارج کنید، این کار باعث پوسیدگی دندان و خون‌ریزی می‌شود. اگر این کار را برای طولانی مدت انجام دهید به خرابی کل دندان‌ها می‌انجامد.

یک بار استفاده از خلال دندان خوب است اما استفاده مکرر نه تنها روی دندان‌ها، بلکه روی لثه نیز تأثیر می‌گذارد. وقتی مکرر از خلال دندان استفاده کنید فاصله ای بین دندان‌ها به وجود می‌آید، این فاصله احتمال این که غذا بیشتر داخل دندان‌ها گیر کند را بالا می‌برد و باعث کرم‌خوردگی دندان می‌شود. از طرفی وقتی از خلال دندان استفاده می‌کنید، تمایل پیدا می‌کنید که خلال دندان را که از چوب یا پلاستیک درست شده است، بجوید؛ این کار باعث آسیب دیدگی مینای دندان می‌شود.

استفاده مکرر از خلال دندان نه تنها به لثه آسیب می‌زند بلکه وقتی لثه از جای اولیه حرکت می‌کند در واقع لثه شل و باعث آسیب دیدگی ریشه دندان می‌شود که در برخی موارد بار در دهم راه است. با استفاده مکرر از خلال دندان، روکش مصنوعی که برای حفاظت از دندان کرم خورده استفاده شده است، آسیب می‌بیند. از خلال دندان برای بیرون آوردن غذا استفاده می‌شود؛ اگر این غذا برای مدتی داخل دندان بماند، بوی بدی ایجاد می‌کند.



#### پرسش و پاسخ

حسین لعل حسن زاده کارشناس آموزش سازمان اورژانس کشور – فارس

### سوال: در مواجهه با فردی که مسموم شده است، چه اقدامی انجام دهیم ؟

سموم از راه‌های مختلف مانند مصرف خوراکی‌های آلوده، استنشاق بخار یا گاز از طریق ریه‌ها، جذب عصاره شیمیایی یا گیاهی از طریق پوست و تزریق و همچنین از طریق عبور از پوست مانند گزیدگی، گاز گرفتگی، سرنگ و ... وارد بدن می‌شود.

تهوع یا استفراغ، اسهال، تعریق شدید، درد شکم، بیهوش شدن یا تغییر سطح هوشیاری، تشنج و مشکلات تنفسی از علایم مسمومیت به شمار می‌آید.

در مواجهه با فرد دچار مسمومیت باید به نکاتی توجه کنید؛ اگر فرد بیهوش است و تنفس طبیعی دارد، او را به یک پهلو قرار دهید و اگر تنفس ندارد باید احیای قلبی ریوی را شروع کنید. در صورت هوشیار بودن، اگر سوختگی دهان ناشی از سموم خورنده و سوزاننده باشد، ناحیه را با یک پارچه مرطوب پاک کنید.

به بیمار هوشیار یا نیمه هوشیار برای درآوردن لباس‌های آلوده کمک و سموم را از روی پوست پاک کنید؛ اگر سموم به صورت پودری است ابتدا آن را از سطح پوست پاک کنید.

در مسمومیت‌های تزریقی در بیماران هوشیار ممکن است بیمار به سرعت تبدیل به فردی پرخاشگر و خشن شود. بنابراین از تماس مستقیم با وی پرهیز کنید. همچنین به بیمار مسموم چیزی نخورانید.

### تازه‌هایی درباره بی تحرکی کودکان