اخبار سلامت

۱ افراد مسن بیشتر به نور آفتاب نیاز دارند

■ صرف وقت بیشتر در آفتاب می تواند به افراد سالخوردهتر کمک کند از خطر ابتلا به بیماری قلبی و دیابت بکاهند.
قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب به ساختن ویتامین دی در بدن کمک می کند - ویتامینی که افراد مسن تر عموما به دلیل سبک زندگی و پیشرفت روند پیری کم دارند. تیمی در دانشگاه وارویک بریتانیا نشان داده است که کمبود ویتامین دی خطر سندروم متابولیسمی که به دیابت و بیماری قلبی مرتبط است را افزایش می دهد. نتایج این مطالعه به روی بیش از سه هزار نفر در نشریه "Diabetes Care" چاپ شده است.
محققان می گویند که افراد مسن تر از آفتاب بیشتر بهره می برند با این حال باید مراقب باشند چرا که صدمات ناشی از نور فرابنفش می تواند باعث سرطان پوست شود. در میان افراد ۵۰ تا ۷۰ ساله ای که در چین زندگی می کنند و دانشمندان مطالعه کردند ۹٤ درصد کمبود ویتامین دی داشتند و ٤۲ درصد نیز دچار سندروم متابولیسمی بودند. دکتر اسکار فرانکو محقق اصلی در این مطالعه گفت که همین وضع می تواند در میان مردم بریتانیا و آمریکا مشاهده شود. وی گفت: "وقتی پیرتر می شویم ممکن است لازم باشد وقت بیشتری در هوای آزاد صرف کنیم تا بدن همان مقدار ویتامین دی که وقتی جوانتر بودیم را تولید کند." به گفته وی کمبود ویتامین دی به مشکلی بدل می شود که هزینه سنگینی از نظر بیماری در سراسر جهان به خصوص در میان افراد مسن تر اعمال می کند.
دکتر فرانکو می گوید: "ما دریافتیم که میزان کم ویتامین دی به افزایش خطر ابتلا به سندروم متابولیسمی ارتباط داشت و همچنین به طور قابل توجهی به افزایش مقاومت در برابر انسولین مربوط بود."
چاقی مفرط، فشار خون بالا، قند خون بالا و کلسترول بالا که همگی در زیرمجموعه سندروم متابولیسمی جای می گیرند می توانند به بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت منجر شوند. ویتامین دی عمدتا در اثر قرار گرفتن در معرض نور خورشید تولید می شود اما می توان آن را از غذاهایی چون ماهی و تخم مرغ هم دریافت کرد.

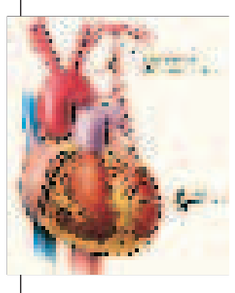
رابطه کم خوابی و افزایش میزان فشارخون

■ محققان می گویند، کم خوابی احتمال بروز پرفشاری خون را بیشتر می کند.
هر ساعت کم خوابی، احتمال بروز پرفشاری خون را در افراد بعد از ٤۰ سالگی تا ۳۷درصد افزایش می دهد. براساس مقاله ای که در مجله آرشیو پزشکی به چاپ رسیده است، کمبود خواب سبب افزایش فعالیت سیستم عصبی و عکس العمل بیشتر بدن به تنش ها و استرس می شود. نتایج این تحقیق که با بررسی میزان فشارخون ۵۷۸ نفر و میزان خواب و استرس های موجود در زندگی آنها در سال های ۲۰۰۰ و ۲۰۰۱ صورت گرفته است، نشان می دهد افرادی که دچار کم خوابی هستند و در شبانه روز کمتر از شش ساعت می خوابند، بیشتر به پرفشاری خون مبتلا می شوند. نتایج این تحقیق نشان می دهد، یک ساعت کم خوابی در مدت پنج سال، می تواند احتمال ابتلا به فشارخون بالا را ۳۷درصد افزایش دهد.

نمک عامل اصلی پر فشاری خون

■ اتحادیه جهانی مبارزه با پرفشاری خون، مصرف نمک را اصلی ترین علت افزایش فشار خون اعلام کرد.
اتحادیه جهانی مبارزه با پرفشاری خون هشدار داد: مصرف نمک اصلی ترین علت پر فشاری خون و ابتلا به عوارض قلبی عروقی و کلیوی است.
براساس اعلام پژوهشگران به نصف رساندن مصرف روزانه نمک، سالانه از مرگ دو و نیم میلیون نفر در جهان جلوگیری می کند. اکنون در بسیاری از کشورهای جهان مصرف روزانه نمک از دوازده گرم فراتر می رود در حالی که سازمان جهانی بهداشت مصرف کمتر از شش گرم نمک را در روز توصیه کرده است. در ایران نیز مصرف روزانه نمک ۱۵ گرم است که بسیار فراتر از توصیه سازمان های جهانی است و محیط زیست سالم و ایفای نقش قانونگذاران در عمل به مسئولیت مدنی خویش هستند.

عوارض عصبانیت بر سلامت قلب



■ عوارض زیانبار عصبانیت بر سلامت قلب به مدت طولانی باقی می ماند.
تحقیقات جدید نشان می دهد عصبانی شدن، باعث بی نظمی ضربان قلب می شود که این بی نظمی در برخی موارد تا ۳ روز باقی می ماند.
بر اساس ارزیابی ها، افرادی که از دستگاه های تنظیم ضربان درون قلب خود استفاده می کنند بیش از دیگران در خطر بی نظمی ضربان قلب بر اثر عصبانیت قرار دارند و ممکن است بر اثر این عارضه، به ایست قلبی دچار شوند.

رابطه ی ورزش و دیابت

همانطور که می دانید ورزش در کنار تغذیه مناسب و مصرف منظم دارو (قرص یا انسولین) سبب کنترل قند خون شما خواهد شد. یک فرد دیابتی باید با فراگیری آموزش لازم و به کمک کنترل روزانه قند خون و ادرار، بین فعالیت بدنی، غذا و داروی خود تعادل مناسب ایجاد کند تا نه تنها از افزایش قند خون خود جلوگیری کند بلکه مانع هیپوگلیسمی یا افت قند خون نیز شود.
فعالیت بدنی و ورزش در زندگی شما تأثیرات مثبتی دارد از جمله:
" حساسیت بدن شما را به انسولین افزایش می دهد و سبب کاهش قند خون می شود.
" در تنظیم فشار خون مؤثر است.
" با کاهش توده چربی بدن به کاهش وزن شما کمک می کند.
" سبب افزایش انرژی و کاهش استرس شما می شود.
" سبب کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب می شود.
" سبب پیشگیری از مشکلات قلبی - عروقی و حوادث عروقی مغز می شود.
" به استحکام استخوان ها کمک کرده و از پوکی استخوان جلوگیری می کند.
" و ...
نتایج یک بررسی گسترده تحت عنوان "برنامه پیشگیری از دیابت" در آمریکا نشان داده است که داشتن فعالیت بدنی روزانه و پیروی از یک تغذیه صحیح که سبب کاهش ۵ تا ۷ درصد وزن شود، می تواند نقش چشمگیری در پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع۲ داشته باشد.

چه نوع فعالیت بدنی مفید است؟
چهار نوع فعالیت بدنی برای شما مفید است.
۱. افزایش فعالیت در کارهای روزانه
۲. ورزش های هوازی
۳. ورزش های قدرتی (بدن سازی)
٤. ورزش های کششی
در کارهای روزانه فعال تر باشید
افزایش فعالیت در کارهای روزانه سبب مصرف بیشتر کالری در روز می شود. کارهای زیادی وجود دارد که با انجام آن می توانید انرژی بیشتری مصرف کنید. در ادامه به چند نمونه اشاره می کنیم:
" هنگام صحبت با تلفن راه بروید.
" با بچه ها بازی کنید.
" کانال تلویزیون را با دست عوض کنید.
" در باغچه خانه خود کار کنید.
" خانه را تمیز کنید.
" ماشین خود را بشویید.
" ماشین خود را یکی دو ایستگاه جلوتر نگه دارید و مقداری از راه را پیاده بروید.
" برای خرید روزانه پیاده بروید.
" به جای آسانسور از پله استفاده کنید.
" در محل کار تا حد امکان راه بروید.
" و ...

ورزش های هوازی
ورزش های هوازی، ورزش هایی هستند که طی آن، تعداد زیادی از عضلات به کار گرفته شده و سبب افزایش ضربان قلب شما می شوند. در ورزش های هوازی تنفس شما عمیق تر خواهد بود. انجام ورزش های هوازی به مدت ۳۰ دقیقه و حداقل ٤ تا ۵ روز در هفته برای شما بسیار سودمند خواهد بود. شما می توانید این ۳۰ دقیقه را به دفعات تقسیم کنید، به عنوان مثال ۱۰ دقیقه پیاده روی بعد از صرف سه وعده اصلی غذایی.
اگر برای مدت زیادی ورزش نکرده اید قبل از هر چیز از پزشک خود در مورد افزایش فعالیت بدنی سئوال کنید. قبل از ورزش به مدت ۵ دقیقه بدن خون را گرم، و پس از ورزش بدن خود را سرد کنید. می توانید ورزش را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز شروع کرده، رفته رفته مدت آن را افزایش دهید تا بتوانید ۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه در هفته ورزش کنید.
همیشه برای زمان ورزش خود برنامه ریزی کنید. اگر منتظر رسیدن زمان خالی برای انجام ورزش هستید، این فرصت هرگز دست نخواهد داد. انجام فعالیت های ورزشی به صورت دسته جمعی و همراه سایر اعضای خانواده یا دوستانتان می تواند لذت بخش تر بوده و انگیزه بیشتری برای ورزش در شما ایجاد کند. همچنین فراموش نکنید هنگام ورزش به مقدار کافی آب بنوشید.

ورزش های هوازی مانند:
" قدم زدن یا به آهستگی دویدن
" شنا یا نرمش در آب
" دوچرخه سواری
" رقصیدن
" ورزش هایی مانند والیبال، بسکتبال، تنیس و ...
" شرکت در کلاس های ایروبیک

ورزش های قدرتی
انجام ورزش هایی مانند بلند کردن وزنه، استفاده از نوارهای ارتجاعی یا کار با دستگاه های بدن سازی هفته ای ۲ تا ۳ بار، سبب افزایش عضلات شما می شود. وقتی توده عضلانی شما بیشتر می شود و چربی بدن شما کاهش می یابد، حتی در زمان های بین ورزش نیز کالری بیشتری می سوزانید. ورزش های قدرتی سبب می شود کارهای روزانه را بهتر انجام دهید. همچنین به تعادل و سلامت استخوان های شما نیز کمک می کند.

ورزش های کششی
حرکات کششی سبب نرمی مفاصل و عضلات بدن شده و از آسیب و سفتی عضلات بعد از سایر ورزش ها جلوگیری می کند.

چه زمانی برای ورزش کردن مناسب است؟
همیشه از پزشک خود در مورد زمان ورزش سئوال کنید. پزشک بر اساس برنامه روزانه شما، رژیم غذایی تان و داروهای دیابت شما بهترین زمان ورزش را مشخص خواهد کرد. معمولاً برای افراد دیابتی ۱ تا ۳ ساعت پس از صرف غذا، مناسب ترین وقت برای ورزش است. همیشه قبل از شروع ورزش، قند خونتان را اندازه بگیرید. وقتی قند خون ناشتای شما بالای ۲۵۰ است یا قند خون بالای ۳۰۰ دارید یا مقدار زیادی کتون در ادرار خود دفع می کنید، زمان مناسبی برای ورزش نیست و اگر ورزش کنید قند خون شما بالا خواهد رفت.

آیا هر نوع ورزشی را می توان انجام داد؟
اگر دچار عوارض دیابت هستید برخی از فعالیت های ورزشی سبب تشدید مشکل شما خواهد شد. به یاد داشته باشید که بسیاری از عوارض دیابت ممکن است هیچ گونه نشانه ای نداشته باشد. بنابراین قبل از اقدام به هرگونه فعالیت ورزشی با پزشک خود مشورت کنید. قبل از شروع فعالیت های ورزشی پزشک شما باید آزمایش های چک آپ را برای شما انجام دهد، شما را برای معاینه ته چشمی و معاینه قلبی ارجاع دهد، عملکرد کلیه های شما را با آزمایش میکروآلبومین بررسی کند و همچنین پاهای شما را نیز معاینه کند.

به چند مثال زیر توجه کنید:
" ورزش هایی که سبب بالا رفتن فشار در مویرگ های شبکیه چشم شما شود مانند بلند کردن وزنه سنگین، ممکن است مشکلات چشم شما را افزایش دهد.
" اگر دچار نوروپاتی و اختلال حسی در پاهای خود هستید، پیاده روی طولانی ممکن است سبب آسیب پای شما بشود.
" اگر دچار مشکلات قلبی - عروقی هستید، ورزش سنگین برای شما مناسب نیست.

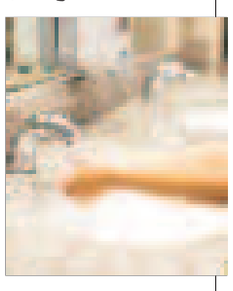
حین ورزش، چه مقدار مراقبت از پا لازم است؟
هنگام ورزش، از کفش و جوراب مناسب استفاده کنید. بعد از ورزش پاهای خود را از نظر بریدگی، تاول، زخم یا تورم بررسی کنید و در صورت مشکل با پزشک خود تماس بگیرید.

آیا ورزش می تواند سبب افت قند خون شود؟
در افراد دیابتی که انسولین یا قرص گلی بنکلامید استفاده می کنند فعالیت ورزشی ممکن است سبب افت قند خون شود. افت قند خون ممکن است حین ورزش، درست بلافاصله بعد از ورزش یا حتی ٦ تا ۱۰ ساعت بعد از ورزش (هیپوگلیسمی تأخیری) ایجاد شود. قبل از شروع فعالیت های ورزشی قند خون خود را اندازه گیری کنید و در مورد کم کردن دارو از پزشک خود سئوال کنید. هرگز زمانی که قند خون شما خیلی پایین است ورزش نکنید. اگر بیشتر از یک ساعت ورزش می کنید به فواصل منظم، قندخون خود را اندازه بگیرید. فراموش نکنید همیشه علامت دیابتی بودن خود را به همراه داشته باشید. همچنین همیشه مقداری مواد قندی زودجذب و مقداری غذا به همراه داشته باشید تا در صورت افت قند خون بخورید.
و بالاخره:
این جمله را از من به یاد داشته باشید که: "ورزش قند خون بالا را بالاتر و قند خون پایین را پایین تر می آورد.
بنابراین بهترین زمان ورزش، زمانی است که از قند خون طبیعی برخوردارید".

منبع: فصلنامه پیام دیابت انجمن دیابت ایران

اخبار سلامت

شستن دست می تواند جان میلیون ها نفر را نجات دهد



■ بیش از ۱۲۰ میلیون کودک در ۷۰ کشور در پنج قاره جهان در نخستین روز برنامه جهانی «شستشوی دست» سازمان ملل متحد شرکت خواهند کرد. این روز نمایانگر توجه ویژه در سطح جهان به آموزش پاکیزگی و تغییر روش های کنونی مردم است و به آنها یاد می دهد که شستن دست یکی از مهم ترین روش های مراعات اصول بهداشت عمومی است.
عمل ساده شستن دست با آب و صابون می تواند جان میلیون ها تن از کودکان را نجات دهد. سخنگوی سازمان یونیسف، ورونیک تاوو، می گوید بیماری اسهال هرسال بیش از ۲ میلیون کودک را در سراسر جهان از بین می برد. بیش از پانصد هزار مورد از این مرگ ها در غرب و مرکز آفریقا بوقوع می پیوندد: «اگر بچه ها بتوانند پس از استفاده از توالت دست خود را بشویند ما می توانیم جان بیش از ۵۰ درصد از این بچه های زیر ۵ سال را نجات دهیم.» یونیسف می گوید سینه پهلو بزرگترین علت مرگ در بچه های زیر ۵ سال است و هر سال دو میلیون نفر به دلیل ابتلا به این مرض جان خود را از دست می دهند. بنا برگفته این سازمان، شستن دست با آب و صابون می تواند ۲۳ درصد از مقدار ابتلا به این مرض و امراض واگیردار و عفونی ریوی دیگر را کاهش دهد. بیش از نیمی از جمعیت جهان دسترسی لازم به اصول بهداشت صحیح را ندارد.
کارولین وندروردن، یکی از اعضای اتحاد پیوستگی برای روز جهانی شستن دست است. او معتقد است که شستن دست با آب و صابون بهترین و ارزان قیمت ترین راه پیشگیری از امراض است: «تحقیقات نشان می دهد که صابون در بیشتر خانه ها پیدا می شود اما اغلب مردم از آن استفاده نمی کنند. آنها این صابون را برای میهمان یا افراد بخصوصی نگاه می دارند یا حتی برای شستن چیزهای دیگر از آن استفاده می کنند اما نه برای شستن دست.
بنابراین باید به آن ها نشان داد که بله صابون ارزش و بهای خود را دارد اما بهتر است پول خود را صرف خرید صابون کنند تا پرداخت دستمزد پزشک برای کودکی که به مرض اسهال مبتلا است.»
بنا بر گزارش یونیسف، هزاران کودک در برنامه روز جهانی شستن دست شرکت خواهند کرد تا مردم ۱۳ کشور مختلف در آفریقای غربی و مرکزی را تشویق به شستن دست کنند. این عمل یکی از راه های رسیدن به پیشبرد اهداف هزاره است و تا سال ۲۰۱۵ می تواند به مقدار دو سوم از تعداد کنونی مرگ و میر میان کودکان را کاهش دهد.
طبق این گزارش از هر ۱۰ کودک در غرب و مرکز آفریقا دو نفر آنها تا پیش از رسیدن به سن ۵ سالگی می میرند.

غذای آماده باعث سوء تغذیه در کودکان

مصرف غذاهای آماده، کودکان را به سوء تغذیه دچار می کند.
متخصصان تغذیه می گویند چربی و نمک زیاد در این نوع خوراکی ها، سبب چاقی کودکان و بروز عوارض طولانی مدت دیگر در آنان می شود.
بر اساس این بررسی، کودکانی که دست کم هفته ای چند بار از غذای آماده یا "فست فود" استفاده می کنند، بدنشان از دریافت ویتامین ها و مواد معدنی و کلسیم که در لبنیات و میوه ها و انواع سبزی است، محروم و در مقابله با بیماری های گوناگون، ضعیف می شود.
همچنین مصرف این نوع غذاها سبب می شود کودکان تا مدت ها سیر باشند و علاقه ای به خوردن غذاهای دیگر نداشته باشند.

■ سلامت نیوز

نوبت دوم
آگهی مناقصه شماره ۷/ تاریخ ۸۸/۶/۱
شماره مجوز ۱۹۸۲۹۱
شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه هرمزگان در نظر دارد کارتهیه نقشه های اجرائی با جزئیات ومتره وبرآورد هزینه وزمان طرح احداث دوباب ساختمان اداری ناحیه کیش به متراژ ۲۱۶ و ۲۷۰ مترمربع به انضمام کلیه محاسبات را ازطریق برگزاری مناقصه عمومی با شرایط ذیل به مشاور واجد صلاحیت واگذار نماید. لذا از کلیه شرکت های مشاوره دارای سابقه کاری مفید وتخصص لازم در این زمینه دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه وشرح خدمات مهندسی پروژه ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار آگهی به واحد خدمات مهندسی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه هرمزگان واقع در بندرعباس - بلوار پاسداران - جنب اسکله شهید باهنر به شماره تماس ۴۵۱۳۲۷۲-۰۷۶۱ مراجعه نمایند.
۱- مبلغ ضمانت نامه شرکت در مناقصه ۱۰۰۰۰۰۰۰ ده میلیون ریال
۲- مدت اجرای کار یک ماه
۳- داشتن رتبه ازسازمان مدیریت وبرنامه ریزی درشاخه های ابنیه وتاسیسات
۴- ارائه فیش بانکی به مبلغ ۵۰۰۰۰ ریال به شماره سیبا ۴۱۲۰۰۶۰۱۰۰۰۰۰ بانک ملی شعبه شرکت نفت بندرعباس بابت خرید اسناد مناقصه
■ روابط عمومی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی

جناب آقای حمید رضا سلیمی
انتصاب جنابعالی را به عنوان معاونت شهرداری منطقه ۲ که نشان از لیاقت و درایت شما در پیشرفت شهر بندرعباس می باشد تبریک عرض می نمایم.
■ مهندس حمزه عمرانی

جناب آقای مهندس شهرام آرمان
انتصاب حضرتعالی را به عنوان مدیر عامل سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری بندرعباس را تبریک عرض نموده؛ امید است در سایه توجهات حضرت ولی عصر (عج) موفق و موید باشید.
■ مهندس حمزه عمرانی

جناب آقای مهندس مصطفی خادم
انتصاب شایسته جنابعالی را به عنوان قائم مقام خدمات شهری شهرداری بندرعباس که نشان از توانایی و لیاقت شما می باشد تبریک عرض نموده؛ امید است در سایه توجهات حضرت ولی عصر (عج) سربلند باشید.
■ مهندس حمزه عمرانی

جناب آقای رضا پرویز
انتصاب شایسته جنابعالی به عنوان مسئول خدمات شهری شهرداری منطقه ۲ را صمیمانه تبریک عرض نموده و از خداوند منان برای شما توفیق روز افزون مسئلت دارم
■ مهندس حمزه عمرانی

آیا میدانید مصرف گوشت ماهی موجب هوشیاری انسان می شود
روابط عمومی
اداره کل شیلات
هرمزگان

با شستشو وضد عفونی کردن میو ه ها وسبزیجات
از ابتداء به بیماری انگلی پیشگیری نماییم
روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)