ایلام سلامت
سال۶، شماره ۶۳ ،تیر ماه ۹۴

خبر

توصیه های مهم درباره قرص خواب

بسیاری از افراد در مورد مصرف تعداد مناسب قرص‌های خواب به روشی که برای سلامتی ضرری نداشته باشد، نگرانی دارند. در چند سال اخیر نیز برخی از مطالعات ارتباط بین مصرف این قرص‌ها با خطر مرگ زودهنگام، الزایمر، افزایش مرگ و میر و دو برابر شدن احتمال سوانح رانندگی نشان داده اند. به گفته متخصصان خواب، روش‌های مناسبتری برای مصرف داروهای خواب‌آور نسخه‌ای و غیرنسخه‌ای وجود دارد تاعوارض احتمالی این داروها تاحدامکان کاهش پیدا کند.

همچنین از آنجا که جایگزین‌های طبیعی داروهای خواب آور ممکن است اثرات دیگر داروهای مصرفی را تحت الشعاع قرار دهند، مصرف آنها تازمانی که بتوان آنها را مطابق با دستورالعمل‌ها، شناخت بدن و آگاهی از مهمترین خطرات احتمالی‌شان مصرف کرد، بلامانع است. مطمئن‌ترین و سالم‌ترین روش برای مصرف قرص‌های خواب، خودداری از مصرف آنها مگر در شرایط خیلی اضطراری است به طور مثال شب قبل از عمل جراحی یا حضور در شرایطی استرس‌زا مصرف این داروها اشکالی ندارد. پیش از مصرف قرص‌های خواب‌آور به طور خودسرانه با تحت نظر پزشک لازم است فرد به عادات خواب خود توجه کند چون گاهی بدون نیاز به دارو و با انتخاب یک الگوی مناسب خواب میتوان مشکل را حل کرد. همچنین افراد اغلب به این مساله فکر نمی‌کنند که مصرف محرک‌هایی همچون کافئین و شکلات در اواخر روز فرد را از داشتن خواب کافی محروم می‌کند.

علاوه بر این استفاده از تبلت و گوشی هوشمند و نور منتشر شده از آنها این حس را به بدن القا می کند که هنوز زمان خواب نشده است.به گفته پزشکان، به طور کلی مصرف قرص‌های خواب با تجویز پزشک یا بدون نسخه در صورتی که به میزان بالایی انجام شود، خطرناک خواهد بود.

پیش از مصرف این داروها لازم است درمورد آنها اطلاعات لازم را بدست آورید. بیشتر این داروها حاوی آنتی‌هیستامین هستند که فرد را گیج و منگ می‌سازند و همچنین تاثیر آن برای طولانی مدت باقی می‌ماند.

قرص‌های خواب‌آور در رفتارهای طبیعی بدن مداخله می‌کند. بنابراین هنگام مصرف آنها باید بسیار هوشیار بود. این قرص‌ها با گیج کردن فرد در برخی مواقع موجب می‌شود فرد دچار فراموشی شود.

همچنین تاثیرات آرامبخش بودن این قرص‌ها در مواقع غیرقابل انتظار همچون در زمان رانندگی مشاهده می‌شود. از انجایی که تاثیرات قرص‌های خواب برای طولانی مدت باقی می‌ماند این احتمال وجود دارد فرد در حالت بیداری هم در هوشیاری صددرصدی نباشد.

یکی از مهم‌ترین خطراتی که مصرف قرص‌های خواب می‌تواند به همراه داشته باشد مصرف آن با مواد الکلی یا دیگر داروهای آرامبخش است و حتی می‌تواند کشنده باشد. به طور کلی مطالعات جدید نشان می‌دهد استفاده از جایگزین‌های طبیعی و حتی تغییر رژیم غذایی به خواب راحت کمک می‌کند.

بررسی‌های اخیر حاکی از آن است که تکنیک رفتاردرمانی شناختی تاثیر مشابهی با داروهای تجویزشده برای بی‌خوابی دارد بدون آنکه تاثیرات جانبی داشته باشد. دکتر مهرتاش مهرپرور

برای داشتن خواب آرام عصر هنگام و شب قهوه ننوشید

یک عضو هیات علمی گفت: هنگام بی خوابی در تختخواب مطالعه نکنید، غذا نخورید و تمرین ورزشی نکنید و در تختخواب صحبت تلفنی نکنید.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا)؛ دکتر سمیه معتضدیان در خصوص داشتن خواب آرام گفت: اگر گرسنه اید یک خوراکی سبک قبل از خواب استفاده کنید و یک برنامه ورزشی منظم داشته باشید.

دکتر سمیه معتضدیان اظهار داشت: ساعت های خواب و بیداری خود را منظم نگه دارید و تقریبا یک ساعت قبل از خواب را برای ایجاد آرامش برای خودتان نگه دارید.

وی ادامه داد: اگر مشغولیت فکری یا نگرانی در موضوع خاصی دارید آن را گوشه ای یادداشت کنید تا فردا به آن رسیدگی کنید.دکتر معتضدیان گفت: اتاق خواب خود را خنک، تاریک و ساکت نگه دارید.این متخصص اعصاب و روان گفت: سعی کنید چرت وخواب روزانه را کم کنید. برای اینکه بی خوابی خود را چک کنید مرتب به ساعت نگاه نکنید. دقیقا قبل از خواب ورزش نکنید.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی قم بیان کرد: وقتی خوابتان نمی برد در تختخواب تلویزیون نگاه نکنید و برای ایجاد آرامش سیگار نکشید و الکل مصرف نکنید.

وی ادامه داد: دقیقا قبل از خواب غذای سنگین مصرف نکنید و عصرهنگام و شب قهوه ننوشید.

دکترمعتضدیان اضافه کرد: هنگام بی خوابی در تختخواب مطالعه نکنید، غذا نخورید و تمرین ورزشی نکنید و در تختخواب صحبت تلفنی نکنید

برگزاری جلسه شورای سلامت وامنیت غذایی در محل فرمانداری شهرستان ملکشاهی

جلسه شورای سلامت وامنیت غذایی در محل فرمانداری شهرستان ملکشاهی با حضور فرماندار و معاونین، مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان، مدیران و نمایندگان ادارات سطح شهرستان برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب دا، در این جلسه مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان ملکشاهی اظهار داشت: جامعه سالم نیازمند پیشرفت در حوزه ی بهداشت و درمان است و داشتن جسم و روح سالم یکی از زیر بناهای مهم توسعه همه جانبه هر جامعه ای را تشکیل می دهد.

دکتر جمیل صادقی فر ابراز نمود: خوشبختانه تاکنون اقدامات خوبی در این حوزه در سطح شهرستان صورت گرفته است و کلیه کارکنان بهداشت و درمان شبکه شمول خدمات رسانی شبانه روزی به مردم شهرستان هستند. همچنین در ادامه مسئول بهداشت محیط شبکه بهداشت و درمان شهرستان ملکشاهی ضمن بیان مشکلات بهداشتی شهرستان ، خواستار رسیدگی بیشتر ازگاهای ذیربط مبنی بر رفع مشکلات بهداشتی شد و ابراز داشت: در راستای ارتقاء وضعیت موجود باید تلاش و همکاری بیشتری از سوی ادارات و نهادها انجام گیرد. علی کاظم پور مهمترین موضوعات بهداشتی را بهبود کیفیت آب شرب مصرفی، پیشگیری از شیوع بیماریهای واگیر و غیر واگیر ، رفع نواقصات بهداشتی مدارس، دفع صحیح و اصولی پسماندهای شهری و روستایی و نظارت بیشتر بر واحدهای تهیه و توزیع مواد غذایی عنوان کرد.

در ادامه این جلسه فرماندار شهرستان ملکشاهی نیز ضمن تقدیر و تشکر از فعالیتهای مدیر و کارکنان شبکه بهداشت و درمان این شهرستان با بیان اینکه موضوعات در حوزه سلامت و امنیت غذایی بسیار گسترده است، گفت: همکاری و تعامل همه دستگاههای اجرایی وبویژه اعضای شورای سلامت با یکدیگر و مشارکت مردم می تواند زمینه ارتقاء حوزه سلامت را به دنبال داشته باشد . سید حسینعلی موسوی افزود: فرهنگ سازی و اطلاع رسانی نیز در روند اجرایی امور بهداشت و سلامت بسیار حائز اهمیت است.

در ادامه نیز اعضای شورای سلامت نیز به بیان نقطه نظرات خود در این جلسه پرداختند و درخاتمه مصوباتی مبنی منعقد گردید.

برگزاری جلسه شورای سلامت و امنیت غذایی در شهرستان ایوان

جلسه شورای سلامت و امنیت غذایی شهرستان ایوان در فرمانداری و با حضور معاون فرماندار، مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایوان و برخی از مسئولین شهرستانی برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب دا، مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایوان ضمن اشاره و تأکید بر لزوم ارتقاء سطح سلامت و بهداشت شهروندان در این شهرستان، خواستار تلاش همه مسئولین در جهت همکاری و هماهنگی با شبکه بهداشت و درمان درزمینه پیشگیری از بیماریهای منتقله از طریق آب و غذا شد.

دکتر رسنمی ادامه داد: با توجه به این که موضوع سلامت از همه جهات و حتی به لحاظ امنیت موضوعی مهم و اساسی است، از این رو باید با جدیت اقدامات در خوری صورت گیرد و با برنامه ریزی مناسب در این راستا گام برداشت.

وی خاطر نشان کرد: حفظ سلامت مردم مهم ترین اولویت ما در حوزه سلامت است بنابراین در خصوص سلامت و امنیت غذایی شهروندان قصور و کوتاهی مورد پذیرش نیست.

مدیر شبکه بهداشت و درمان شهرستان ایوان به اهمیت برگزاری این گونه جلسات در خصوص اطلاع رسانی و آگاهی بخشی هرچه بیشتر بیماریهای منتقله از آب و غذا اشاره کرد و گفت: از آنجا که بیشتر بیماریها و مسمومیتها ناشی از مصرف غذاها می باشد، لازم است ضمن کنترل و نظارت بر توزیع مواد غذایی آمادگی لازم را در جهت مقابله با هر گونه مسمومیت در این زمینه داشته باشیم.

در کارگاه آموزشی بیماری های منتقله از آب و غذا نکات کلیدی نظام مراقبت بیماریهای منتقله از آب و غذا و همچنین گارشی از چالشها و مشکلات بیماریهای منتقله از آب و غذا درسطح شهرستانیان گردید و راه حل های پیشنهادی در این خصوص نیز از سوی اعضاء مطرح گردید.

طرح تحول سلامت، ماندگارترین خدمت دولت تدبیر و امید است

مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و مسئول کمیته اطلاع رسانی طرح تحول نظام سلامت استان ایلام گفت: طرح تحول نظام سلامت خدمت ماندگار دولت تدبیر و امید است.

به گزارش خبرنگار وب دا، محمد رضا سپهر با بیان اینکه خدمات حوزه سلامت در قالب اجرای طرح تحول نظام سلامت در کشور قابل مقایسه با گذشته نیست، اظهار کرد: خدمات بی نظیری در قالب این طرح سزارگ و ملی به مردم در سراسر کشور تقدیم شده که توانسته رضایتمندی مردم را به خود اختصاص دهد.

وی خاطر نشان نمود: در مدت زمانیکه از اجرای طرح تحول نظام سلامت در استان ایلام سپری شده بیش از یک میلیون و ۲۵۰ هزار نفر از خدمات مختلف و متعدد این طرح در سطح استان بهره مند گردیده اند که این حجم از خدمات ارائه شده در برابر سال ۹۲ در استان می باشد.

مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایلام افزود: از این حجم خدمات ارائه شده تعداد ۴۱۵۰۰ نفر از ویزیت متخصص و فوق تخصص در بخش دولتی و بیش از ۸۳۵ هزار نفر نیز از خدمات ویزیت سرپایی در مراکز درمانی استان بهره مند شده اند.

وی همچنین در ادامه سخنان خود بیان داشت: طبق آمارهای موجود، در قالب اجرای طرح تحول نظام سلامت تعداد ۶۵۱۲۰ نفر در مراکز درمانی استان بستری گردیده و همچنین بالغ بر ۳۶۷۳۰مورد عمل جراحی نیز به ثبت رسیده است که در نوع خود در استان بی نظیر است.

سپهر در پایان سخنان خود از کارکنان دانشگاه علوم پزشکی ایلام در راستای اجرای مناسب و مطلوب طرح تحول نظام سلامت در استان و همچنین توجه و عنایت مسئولان و شخصیت های برجسته استانی و کشوری به این دانشگاه تقدیر و تشکر نمود.

معاون طب سنتی وزارت بهداشت عنوان کرد:

مصرف برخی از گیاهان دارویی برای سلامت افراد مضر است

مردم از عطاریها درخواست داروهای گیاهی ترکیبی نکنند

به گزارش وب دا؛ دکترمحمود خدادوست در بازدید از سلامتکده طب سنتی و داروخانه گیاهان دارویی دانشگاه علوم پزشکی فسا بیان داشت : در حال حاضر در کشور هفت دانشکده طب سنتی فعال است و در هفده دانشگاه علوم پزشکی کشور رشته طب سنتی تدریس می شود.

وی گفت : در حال حاضر در هشت دانشگاه علوم پزشکی کشور رشته داروسازی سنتی تدریس می شود.

معاون طب سنتی وزارت بهداشت با اشاره به اینکه تاسیس ۳۰ سلامتکده طب سنتی در ۲۰ دانشگاه علوم پزشکی کشور با رویکرد حفظ تندرستی و ارتقاء سلامت مردم از جمله برنامه های وزارت بهداشت در حوزه طب سنتی است ، افزود: با راه اندازی رسمی سلامتکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی فسا تعداد این مراکز در کشور به یازده مورد می رسد .

دکتر خدادوست گفت: یکی از مشکلات موجود در عرضه و ارائه خدمات طب سنتی در کشور این است که متاسفانه طب سنتی را مساوی با حجامت می دانند در حالیکه این باور درستی نیست.

دکتر خدادوست بیان کرد: گیاهان دارویی یا داروهای گیاهی ممکن است بدون حساب و کتاب توسط مردم استفاده شود چون آنها فکر می کنند که داروهای گیاهی بی خطر و بی عارضه هستند در حالیکه این باورها غلط است .

وی ادامه داد: بسیاری از داروهای گیاهی ممکن است خطر و عارضه داشته باشند و با بسیاری از داروهای شیمیایی که در طول روز استفاده می شود تداخل و ایجاد مشکل کنند.

معاون طب سنتی وزارت بهداشت در بخش دیگری از سخنان خود نقش عطاری های با تجربه و با سابقه و خوشنام را مهم عنوان کرد و گفت: این عطاری ها پرچم تیمه برافراشته طب سنتی را بالا نگه داشته اند.

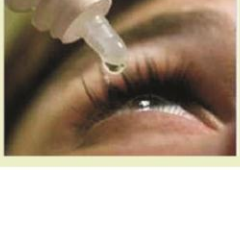
وی به مردم توصیه کرد که در مراجعه به عطاری ها ، از درخواست داروهای ترکیبی خودداری کنند چون این داروها ترکیبشان مشخص نیست و ممکن است ایجاد عارضه کنند.

لزوم بهره گیری از معارف طب سنتی برای ارتقاء سطح اخلاق حرفه ای جامعه پزشکی

دکترعلیرضا عسکری رییس دانشگاه علوم پزشکی فسا بیان داشت : در دانشگاه علوم پزشکی فسا با توجه به نقش ارزنده ای که برای طب سنتی ایرانی –اسلامی قائل هستیم از دنبال کردن این برنامه به دنبال دو هدف هستیم.

دکترعسکری افزود: تصمیم داریم بـا ارائه خدمات طب سنتی برای حفظ سلامت مردم الگوی مناسب و قابل قبولی را در حوزه طب سنتی در سطح دانشگاه ایجاد کنیم و جلوی برخی از انواع ارائه خدمات که ممکن است رویکردها و برداشت صحیحی از طب سنتی نباشد را بگیریم.

مصرف خودسرانه قطره‌های چشمی بدون تجویز پزشک خطرناک است



داروخانه‌ها نباید بدون تجویز چشم پزشک، قطره‌های چشمی را در اختیار مردم قرار دهند معاون غذا و دارو خراسان شمالی گفت: مصرف خودسرانه قطره‌های چشمی بدون تجویز پزشک، باعث سوراخ شدن سطح قرنیه، تخریب عصب بینایی و از بین رفتن چشم می‌شود.

به گزارش وب دا دکتر سید علی وکیلی با بیان مطلب فوق افزود: افرادی که با جوشکاری سروکار دارند و بدون تجویز پزشک برای تسکین درد چشم از قطره‌های تراکائین استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض خطر سوراخ شدن قرنیه چشم قرار دارند. جوشکاری بدون استفاده از لوازم محافظتی چشم، سبب تابش مستقیم اشعه به چشم و سوزاندن سطح قرنیه و از بین رفتن اپیدلیوم می‌شود.

معاونت غذا و داروی خراسان شمالی کدر شدن، سوراخ شدن سطح قرنیه و کوری را از جمله عوارض مصرف خودسرانه قطره تتراکائین برشمرد و تصریح کرد: قطره تتراکائین مانع ترمیم اپیدلیوم و باعث ایجاد اثرات سمی روی سطح قرنیه شده و عوارض جبران ناپذیری را به دنبال دارد. بنابراین داروخانه‌ها نباید بدون تجویز چشم پزشک، قطره‌های چشمی را در اختیار مردم قرار دهند.

وی در پایان افزود: بنامتازون و دگزامتازون قطره‌هایی با ترکیبات کورتونی هستند که در صورت استفاده طولانی مدت باعث گلوکوم، آب سیاه، افزایش فشارچشم و تخریب عصب بینایی می شوند.

آلرژی تابستانه را چگونه مهار کنیم؟

میلیون ها نفر از مردم دنیا خود را آماده رویارویی و نبرد با یک مشکل رایج در فصل تابستان می کنند. خارش چشم، عطسه های مکرر، آبریزش بینی به طور دائم و سرفه، از نشانه های ابتلا به رنیت آلرژیک یا تب یونجه در این فصل است. مردم در واقع زمانی دچار آلرژی می شوند که سیستم بدنی آنها در مقابل ورود یک ویروس، باکتری، یا عفونت واکنش نشان دهد و برای مبارزه با آن آنتی بادی تولید کند.

معروف ترین ماده آلرژن هیستامین است که نقش مهمی در بروز علائم حساسیتی دارد. در ماه های فصل تابستان آلرژی به گرده گل، گرده چمن و درختان و قارچ ها بسیار رایج است و علائمی نظیر آب ریزش چشم، سرفه، خارش، آب ریزش بینی و سینوس های متورم را به همراه دارد. ضمن این که تنفس از طریق بینی نیز می تواند تا حد زیادی مشکل شود. انواع گرده ها در فصل تابستان و در نقاط جغرافیایی مختلف شایع هستند.

بین ماه های ژانویه و آوریل، گرده ها معمولا در درختان کاج، نارون و سیدار بیشتر می شوند و در طول ماه های تابستان گرده چمن ها و علف های هرز زیاد است. همچنین در تابستان گرد و غبار و حشرات میکروسکوپی (مایت ها) نیز بسیار زیاد هستند.

آنها در محیط گرم و مرطوب رشد می کنند و در تخت، پارچه و فرش لانه گزینی می کنند. رقیبانه آنها می تواند وارد هوا شود و باعث عطسه، خس خس سینه و آبریزش بینی گردد. متخصصان تاکید می کنند، مردم باید بدانند به چه موادی آلرژی دارند و چگونه باید علائم آن را درمان کنند.

اما گاهی اوقات مردم علائم ابتلا به آلرژی را با علائم سرماخوردگی اشتباه می گیرند. آلرژی ممکن است برخی از شباهت ها را از قبیل عطسه و یا سرفه با سرماخوردگی داشته باشد ولی بین این دو بیماری یک تفاوت بزرگ وجود دارد. به طوری که بیماران مبتلا به آلرژی برای هفته ها و ماه ها دارای علائمی مثل خارش بینی، گلو و چشم هستند.

ضمن این که این بیماران به هیچ وجه تب نمی کنند. برخی از آنها نیز ممکن است دچار علائم آسم از قبیل سرفه، خس خس و تنگی قفسه سینه شوند. برای کاهش واکنش های حساسیتی توصیه می شود در ساعاتی که بیشترین حد گرده درختان وجود دارد، افراد از منزل خارج نشوند. ضمن این که استفاده از عینک آفتابی بسیار ضروری است. فراموش نشود که لباس های شسته شده افرادی که مبتلا به حساسیت فصلی هستند، به هیچ وجه نباید در فضای خارج خشک شوند چون گرده‌ها به راحتی می توانند به پتو، حوله و لباس های دیگر بچسبند. بستن پنجره‌های خانه واستفاده از تهویه هوا در خانه و ماشین نیزضروری به نظر می‌رسد. ضمن این که استفاده از دوش روزانه و شستن مداوم لباس ها در میتلایان به آلرژی بسیار توصیه می شود.

در صورت نیاز به استفاده از برخی داروها، پزشکان آنتی هیستامین های خوراکی را که منجر به کاهش علائمی مثل عطسه، خارش و آبریزش بینی می شود، تجویز می کنند. این داروها همچنین ضد احتقان هستند و فرم غیرخوراکی آنها، گرفتگی بینی را از بین می برد.

ایجادعوارض قلبی،سیروز کبدی و مرگ بامصرف‌الکل

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران گفت: مصرف الکل بیماری های قلبی را تشدید می کند.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا)؛ دکتر سید محمود نورایی فوق تخصص جراحی قلب مرکز آموزشی درمانی حضرت فاطمه زهرا (س) ساری گفت : الکل باعث از بین رفتن عضله قلبی می‌شود و این موضوع در دنیا با تحقیقات و مقالات مختلف به اثبات رسیده است. وی افزود: مصرف الکل به بهانه تامین آنتی اکسیدان موجود در آن کاری اشتباه است و می‌توان آنتی‌اکسیدان موردنیاز بدن را از میوه‌ها و آب‌میوه‌های موجود برطرف کرد.

این عضو هیات علمی به خرام بودن مشروبات الکلی از نگاه شرعی تاکید کرد و افزود: مصرف الکل به مقدار کم هم موجب بیماری‌های قلبی می‌شود و این مطلب از نگاه علمی در مقالات و تحقیقات بسیاری وجود دارد .

وی یکی دیگر از مضرات مصرف الکل را تشدید بیماری قلبی عنوان کرد و گفت: بر اساس تحقیقات انجام‌شده الکل باعث تشدید بیماری‌های قلبی می شود.

دکتر نورایی ادامه داد: مصرف الکل به عضلات قلبی آسیب می‌رساند و موجب بیماری کاردیومیوپاتی می‌شود که در این صورت توان عضلات قلبی پایین می‌آید و باعث کاهش قدرت انقباض عضله قلبی بیمار می‌گردد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران افزود: این گونه بیماران که عضلات قلبی آنان ضعیف می‌شود به چهار گروه تقسیم می‌گردند که در گروه اول ، بیماران می‌توانند فعالیت‌های فیزیکی به‌صورت معمول ولی با مشورت پزشک انجام دهند.

این جراح و قلب و عروق ادامه داد: در گروه دوم، بیماران با فعالیت‌هایی که به انرژی زیاد نیاز دارد تنگی نفس پیدا می‌کنند و در گروه سوم افراد با تحرک بدنی معمولی دچار تنگی نفس می‌شوند و در گروه چهارم با کمترین تحرکی موجب تنگی نفس شده و کمترین تحرک باعث تنگی نفس در آن‌ها می‌شود.

دکتر نورایی عوارض الکل را بسیار زیاد عنوان کرد و گفت: مصرف الکل علاوه بر ایجاد عوارض قلبی موجب سیروز کبدی و نهایتاً مرگ بیمار هم می‌شود.