دسترسی آسان،عامل موثر سیگار کشیدن جوانان

نتایج یک پژوهش نشان داد در بین عوامل موثر بر رفتار سیگار کشیدن، دسترسی آسان با ۸۰ درصد و وجود دوستان سیگاری با ۲۰ درصد تاثیر از مهم‌ترین عوامل موثر بر سیگار کشیدن در جوانان هستند.
به گزارش سلامت نیوز ، پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی تحلیلی است که با هدف عوامل موثر بر رفتار سیگار کشیدن ۲۰۰ نفر از دانشجویان پسر سیگاری را مورد بررسی قرار داده است.یافته‌های این پژوهش بر رابطه بین سن و هزینه ماهانه مصرفی فرد با تعداد نخ مصرفی، نگرش با مقطع تحصیلی و تحصیلات والدین، سن شروع سیگار کشیدن با والدین سیگاری، دوستان سیگاری و تعداد نخ مصرفی فرد با ارزانی سیگار دلالت دارد.البته عوامل مختلفی در پایین آمدن سن استعمال دخانیات دخالت دارد.

سلامت نیوز

مصرف افراطی ویتامین‌های C و E خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد

بر اساس نتایج یک تحقیق جدید، مصرف افراطی و زیاد دوز بالای ویتامین‌های C و E خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.
این تحقیق نشان داده است که مصرف دوز بالای مکمل‌های تغذیه‌ای آنتی اکسیدانی مانند ویتامین‌های C و E می‌تواند سبب ترغیب تغییرات غیرطبیعی ژنتیکی در سلول‌ها شده و خطر بروز سرطانها را تشدید کند.
دکتر ادواردو ماربان رئیس انستیتو قلب سدارز- سینای که سرپرستی این پژوهش را عهده دار بوده در این باره خاطرنشان کرد: این تغییرات ژنتیکی غیرطبیعی می‌تواند سبب بروز حالت پیش سرطان در مصرف کنندگان این مکمل‌ها شوند.
خبرگزاری یونایتدپرس در گزارش افزود: این محققان به طور اتفاقی در مطالعات خود روی سلول‌های بنیادی متوجه شدند که مصرف بیش از حد این مکمل‌های آنتی‌اکسیدانی خطر بروز مشکلات ژنتیکی را در افراد تشدید می‌کند و آنها را مستعد ابتلا به سرطان‌ها می‌کند.جزئیات این تحقیق در مجله سلولهای بنیادی منتشر شده است.

سلامت نیوز

دانستنیهای سلامت

مصرف چربی‌ها و قند ها را کاهش دهید!

مصرف بالای چربی‌ها می‌تواند بر راه‌های تنفسی تاثیرگذاشته و حتی اثرات داروها به ویژه در افراد مبتلا به آسم را خنثی کند.به گزارش خبرگزاری فرانسه، بررسی‌های محققان دانشگاه نیوکستل در استرالیا روی ۱۴فرد مبتلا به آسمی که وزن طبیعی داشتند و ۱۶ فرد سالم که مبتلا به چاقی بودند و عادت به مصرف غذاهای چربی مانند همبرگر و مواد سرخ شده داشتند و ۱۶ فرد مبتلا به آسم که رژیم کم‌چرب را رعایت می‌کردند، نشان داد افرادی که عادت به مصرف غذاهای چرب دارند،در مسیر تنفسی شان میزان نوتروفیل‌ها بالاتر بوده و بیشتر به التهاب راه‌های تنفسی دچار می‌شوند. در ضمن در افراد مبتلا به آسمی که دارو مصرف می‌کنند،چربی‌ها می‌تواند اثرات داروی آلبوترول را خنثی کند. تحقیقات دیگری هم نشان داده گرچه معمولا ناراحتی‌های قلبی و ریوی را به مصرف غذاهای پرچرب به‌ویژه غذاهای حاوی چربی‌های اشباع و ترانس ارتباط می‌دهند با این حال جالب است بدانید مصرف بالای قندها نیز می‌تواند عامل دخیل در بروز این‌گونه ناراحتی‌ها باشد. محققان آمریکایی پس از اندازه‌گیری میزان تجمع چربی در خون ۶۱۱۳ داوطلب و میزان قند خون در آنها متوجه شدند افرادی که بیش از ۱۰ درصد از کالری روزانه خود را به شکل قند دریافت می‌کنند، این احتمال که میزان کلسترول خوب خون در آنها کاهش یابد ۵۰ تا ۳۰۰ درصد است. مصرف زیاد قندها همچنین سبب افزایش تری‌گلیسرید خون می‌شود که عاملی اصلی در بروز ناراحتی‌های قلبی‌عروقی است.به شما توصیه می‌کنیم از خوردن زیاد نوشیدنی‌های گازدار و دیگر مواد صنعتی آماده خودداری کنید زیرا کاهش مصرف چربی‌ها اما افزایش مصرف قندها استراتژی خوبی برای پیشگیری از بروز ناراحتی‌های قلبی‌عروقی نیست. بهترین‌راه پیشگیری مصرف زیاد سبزیجات است که چربی اشباع کمی داشته ولی غنی از چربی‌های منوو پلی غیراشباع هستند و غلات غنی که قند آنها می‌تواند از بروز بسیاری ناراحتی‌ها و مرگ زود هنگام پیشگیری کند.

سلامتیران

چای به اندازه آب برای جبران کم آبی بدن مفید است

تحقیقات نشان می‌دهد که چای به اندازه آب برای جبران از دست رفتن آب بدن‌در روزهای داغ تابستان، مفید است.
محققان این افسانه را که چای ادرارآور است، رد کردند و در واقع در این پژوهش دریافته‌اند که چای بیش از آب، مثانه را تحت فشار قرار نمی‌دهد.
کری روکستون،محقق اصلی این پژوهش اظهارداشت: اگر ترجیح می‌دهید که در روز گرم تابستان یک فنجان چای بنوشید،هیچ مانعی ندارد،چون یک فنجان چای به اندازه یک لیوان آب می‌تواند کم آبی در بدن را جبران کند.این تحقیق روی ۱۲ مرد انجام شد که پس از نوشیدن چای و آب به طور جداگانه خون و ادرار آنها مورد آزمایش قرار گرفت.به گزارش روزنامه دیلی میل،دکتر روکستون تصریح کرد: یک باور عمومی غلط حاکیست که نوشیدن چای خطر از دست رفتن آب بدن را افزایش می‌دهد و علت آن وجود کافئین موجود در چای است، اما این پژوهش جدید نشان داد که هیچ مدرک علمی ثابت شده‌ای این باور اشتباه را تایید نمی‌کند.وی خاطرنشان کرد: نوشیدن مقدار متوسط چای روزانه مثلا چهار فنجان در روز، می‌تواند آب بدن را در روزهای گرم تامین کند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان خبرداد:

۸۰ خانه بهداشت با نام امام حسین (ع) در استان ساخته می شود

درراستای تحقق تکمیل شبکه بهداشتی استان در سال ۸۹ طرح بزرگ امام حسین (ع) با ساخت بیش از ۸۰ خانه بهداشت در استان از اوایل تیرماه سالجاری آغاز می شود.
رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان با اشاره به اجرای طرح تکمیل شبکه خانه های بهداشت گفت: در راستای سیاستهای وزارت بهداشت در خصوص تکمیل خانه های بهداشت کشور در سال۸۹مقرر شد تعداد۲ هزار و یکصد باب خانه بهداشت تا دهه فجر در سراسر کشور به بهره برداری برسد.
دکتر "محمد شکاری"خاطر نشان کرد: دانشگاه علوم پزشکی وخدامت بهداشتی درمانی استان این پروژه را در قالب ساخت و تکمیل ۸۰ باب خانه بهداشت با نام مبارک حضرت امام حسین (ع) در استان شروع خواهد کرد.
" شکاری"رئیس دانشگاه علوم پزشکی یاد آور شد: با احداث خانه های بهداشت طرح امام حسین (ع) در استان تا دهه فجر سال جاری شاهد جشن تکمیل خانه های بهداشت استان خواهیم بود.

تاثیر کیفیت خواب بر رشد کودکان

تحقیقات اخیر نشان داده است ساعات خواب مرتب و میزان خواب کافی داشتن در رشد کودکان موثر است. محققان متوجه شدند کودکانی که دارای خواب منظم هستند در یادگیری زبان، خواندن و حل مسائل ریاضی نسبت به کودکانی که در ساعات متفاوتی به رخت خواب می‌روند موفق‌تر هستند.
به گزارش خبرگزاری فرانسه، محققان موسسه تحقیقاتی SRI در کالیفرنیا پس از زیر نظر گرفتن ۸ هزار کودک ٤ ساله‌ای که ساعات خواب مرتب داشتند و حداقل ۱۱ ساعات در شب می‌خوابیدند و میزان رشد مغزی آنها اعلام کردند. خواباندن کودکان در یک ساعت مشخص و داشتن عادات معین قبل از خواب مانند گوش دادن به داستان در رشد مغزی کودکان تاثیر گذاشته و سبب افزایش توانایی فهم، بیان، یادگیری زبان و ریاضی در آنها می‌شود.
آکادمی پزشکان خواب آمریکا برای کودکان ٤ ساله، ۱۱ ساعت خواب در شب را الزامی می‌داند.
نتایج این تحقیقات که یکی از بزرگ‌ترین مطالعات از نوع خودش بود در کنفرانس خواب ارائه شده است.

تازه ها

اضطراب روی دقت ما نسبت به دنیای اطرافمان تاثیرگذار است

محققان در یک پژوهش جدید دریافته‌اند که اضطراب داشتن روی توجه ما نسبت به دنیای اطرافمان تاثیر می‌گذارد.
این پژوهش نشان داد: قرار گرفتن در حالت عصبی و مضطرب در یک لحظه، دقت و مراقبت ما را نسبت به اطرافمان تحت تاثیر قرار می‌دهد.
محققان دانشگاه گرانادا با کشف این واقعیت خاطرنشان کردند که یافته جدید آنها به بهبود درمان اختلالات اضطرابی که در این روزها هم بسیار شایع است، کمک خواهد کرد.
بر اساس این تحقیق، دو نوع اضطراب وجود دارد، نوع اول اضطراب شخصیتی که در واقع ویژگی شخصیتی فرد است و سبب تداوم احساس اضطراب و ناآرامی می‌شود و نوع دوم اضطراب موضوعی است که در واقع یک واکنش احساسی در پاسخ به یک موقعیت استرس زا یا متناقض است.
محققان در این پژوهش ارزیابی کردند که هر نوع از اضطراب تاثیر متفاوتی روی دقت افراد می‌تواند داشته باشد.
به گزارش نیچر مدیسین، کشف این تفاوت می‌تواند به شناسایی روش‌های درمانی مناسب برای معالجه اختلال اضطراب در بیماران کمک کند.
جزئیات این تحقیق در مجله معروف «علوم روانشناسی» منتشر شده است.

سلامت نیوز

ترک سیگار قبل از بارداری جان نوزادان را نجات می دهد

براساس اظهارات جدید مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC) زنانی که قبل از بارداری سیگارشان را ترک می‌کنند جان فرزندشان را از صدمات زیادی حفظ می‌کنند.
این تحقیق حاصل از مطالعه روی بیش از ۳ میلیون زایمان است. به گزارش هلث دی‌نیوز، با مطالعه روی این یافته‌ها، محققان آمریکایی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها دریافتند سیگار کشیدن در دوران بارداری دلیل ۵ تا ۸ درصد از زایمان‌های زودرس و دلیل ۱۳ تا ۱۹ درصد از همه زایمان‌های سرموعدی است که در آن نوزاد دچار کم‌وزنی است.
تحقیقات همچنین نشان می‌دهد ۵ تا ۷ درصد از مرگ و میرها در میان نوزادان نارس و ۲۳ تا ۳٤ درصد از مرگ‌ها به علت نشانگان زجر جنینی است که اگر مادر سیگار را ترک می‌کرد اتفاق نمی‌افتاد.مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا با مطالعه ۳/۳ میلیون نوزاد در سال ۲۰۰۲ که از این میان ۱۱/۵ درصد مادران سیگاری داشتند اظهار می‌کند، اگر همه زنان در دوران بارداری سیگار را ترک کنند تنها در ایالات‌متحده ۲۳۲ میلیون دلار سالیانه از هزینه‌های اضافی کاسته خواهد شد.
تنها نیمی از زنان وقتی متوجه بارداری خود می‌شوند، سیگارشان را ترک می‌کنند اما تعداد زیادی همچنان به سیگار کشیدن خود ادامه می‌دهند.تعداد زیادی از مرگ‌ها در اثر نشانگان مرگ ناگهانی با ترک سیگار کاهش پیدا می‌کند.

مدیر کل مرکز نظارت بر امور دارو و مواد مخدر وزارت بهداشت خبر داد

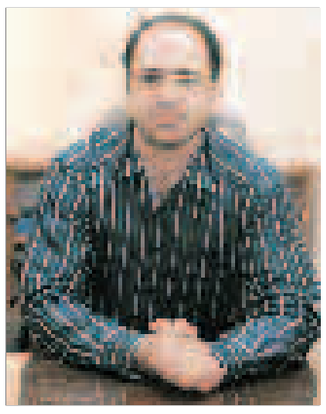
کاهش ۲۰ درصدی قیمت چهار داروی پرمصرف

قیمت چهار قلم داروی پرمصرف بیماران گوارشی و دارای چربی خون ۲۰ درصد کاهش یافت .
دکترمحمدرضا شانه ساز مدیرکل مرکز نظارت برامور دارو و مواد مخدر وزارت بهداشت،درمان وآموزش پزشکی با اعلام این خبر به خبرنگار روابط عمومی این وزارتخانه گفت: کاهش قیمت این داروها براساس قیمت مواد اولیه و قیمت تمام شده تنظیم شده و فهرست آن برای تمام شرکت های تولیدی و توزیعی دارو ارسال شده است.
وی افزود:وزارت بهداشت تا زمان هدفمند شدن یارانه ها هیچ برنامه ای برای افزایش قیمت هیچ داروی نداشت و ندارد.
پس از بررسی تاثیر هدفمند سازی یارانه ها بر روی چرخه نظام دارویی کشور در این خصوص اعلام نظر خواهد کرد.
دکتر شانه ساز با اعلام این که معمولاً خبر افزایش قیمت دارو سریع منتشر می شودولی خبر کاهش قیمت ها کمتر مورد توجه رسانه ها قرار می گیرد،از رسانه ها خواست اخبار کاهش قیمت داروها را هم مورد توجه قرار دهند.
وی همچنین در خصوص خبر کمبود دارو در داروخانه ها اظهار داشت: به جز مقطع کوتاهی در ابتدای سال که کمبود داروی بیماران ام اس به ما گزارش شد و بعد مشخص شد این بیماران از مصرف نمونه های تولید داخل امتناع کرده و نمونه مارک با برند خاصی را مطالبه کردند، تاکنون هیچ گزارش کمبود دارویی از هیچ مرکز توزیع دارویی بدستمان نرسیده است.
وی برخی کمبودهای دارویی را ناشی از بدهی داروخانه ها به شرکت های توزیع کننده دارویی دانست و گفت:گاهی پیش می آید به دلیل بدهی برخی از داروخانه ها به شرکت های توزیع کننده دارو تحویل دارو به این مراکز به طور موقت قطع شده و همین امر موجب انتشار اخبار کمبود دارو می شود در حالی که با جبران این کمبود و در اختیار گذاشتن دارو به داروخانه ها توسط مراکز توزیعی دارو شاهد طبیعی شدن چرخه نظام دارویی هستیم و نگرانی خاصی وجود ندارد.

متخصص رادیوتراپی و انکولوژی دانشگاه علوم پزشکی بندرعباس:

کلینیک شیمی درمانی" شهید محمدی" آماده خدمات به بیماران سرطانی استان است

متخصص رادیوتراپی و انکولوژی دانشگاه علوم پزشکی بندرعباس از روند شیمی درمانی در بیمارستان شهید محمدی بندرعباس خبر داد و افزود: کلینیک شیمی درمانی واقع در ظلع شمالی بیمارستان شهید محمدی با ظرفیت ۸ تحت شیمی درمان سرپایی بیماران سرطانی استان خدمات ارائه می دهد .
متخصص رادیوتراپی و انکولوژی دانشگاه علوم پزشکی "بندرعباس "گفت: سرطان یعنی رشد،تکثیر وگاهی انتشار غیر طبیعی سلولهای بدن‌در حالت طبیعی سلول های بدن طبق قاعده اصلی تکثیر می شوند اما در سرطان ها تکثیر و رشد سلولی بدون قاعده و قانون صورت می گیرد به طوری که برای سلول های طبیعی بدن مزاحمت ایجاد می کنند.
دکتر "امین شفی زاد "افزود:یک سلول طبیعی ممکن است بدون هیچ دلیل واضحی به یک سلول سرطانی تبدیل شود،ولی در اغلب موارد تبدیل در اثر مواجهه مکرر با مواد سرطان زا مانند الکل و دخانیات صورت می گیرد.
"شفی زاد "در ادامه اضافه کرد :امروزه مصرف فست فود ها در بین مردم رواج یافته است، فست فودها حاوی نیتریت و نیترات هستند که بر اثر مصرف زیاد این نوع تغذیه شانس ابتلا به سرطان معده و روده را بیش از پیش افزایش می دهند .
"متخصص رادیوتراپی و انکولوژی" کاهش فعالیتهای بدنی و افزایش وزن بدن را از عوامل برخی سرطان ها نام برد و خاطر نشان کرد: بیماری هایی همچون دیابت و افزایش فشار خون به مراتب خطرناک تر از سرطان هستند، دیابت و بیماری افزایش فشار خون عوارضی همچون نارسایی کلیه ،از بین رفتن اعصاب و بیماری قلبی و سکته های مغزی را به همراه دارد .
وی افزود: به علت ذهنیت و دید بد مردم نسبت به سرطان از درمان زود هنگام خود غفلت می کنند .
" شفی زاد" تاکید کرد : در تشخیص و درمان بیماری سرطان بسیاری از سرطان ها در مرحله اولیه شناسایی می شوند و شانس علاج بالایی را دارند و همه افراد در صورت وجود علائمی که می تواند مطرح کننده سرطان باشد مورد غفلت قرار ندهند وبا مراجعه زود هنگام و تشخیص به هنگام بعد از درمان مثل انسان سالم به زندگی بر می گردند.
این متخصص انکولوژی سرطان را جنگ روانی بین بیمار و سرطان می داند ویاد آور شد:روحیه قوی و خوب بیماران می تواند سرطان را به زانو در آورد و مشکلات روانی همچون استرس ، افسردگی و اضطراب و ترس می تواند عواقب بدی را به همراه داشته باشد و مراحل درمان را با مشکل روبرو می سازد .



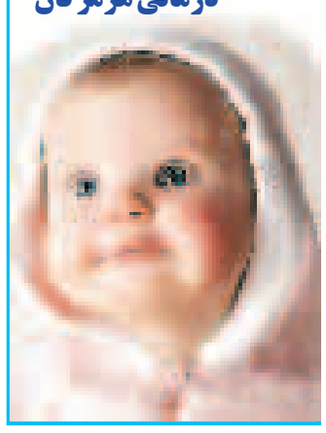
وی در پاسخ به این سئوال که بیمارانی که با سرطان پیشرفته روبرو هستند چه راهکاری وجود دارد گفت :سرطان بستگی به مرحله پیشرفته آن دارد و هدف از درمان علاج بیماری نیست بلکه با مراجعه بیماری که سرطان پیشرفته دارد افزایش طول عمرو دادن زندگی سالم بدون درد و رنج است چنانچه بیمار با سرطان پیشرفته درمان نشود شاهد علائمی دردناک و زجر آوری می شود .
" شفی زاد" خاطر نشان کرد: امروزه با پیشرفت علم و ارتقاء سطح بهداشتی درمانی بیماران می توانند طول عمر نسبتاً مناسب ، با حال خوب به همراه داشته باشند و مانع ازدرد ورنج بیماران شد .
وی با تاکید به این نکته که بیماران سرطانی نباید امید به زندگی را قطع کنند افزود : مرحله اول گذراندن دوران بحرانی عدم قبول بیمار است که بیماری با توکل به خدا ، که این امر یک آزمایش الهی است آرامش خود را حفظ کند و برای درمان مناسب به مرکز تخصصی مراجعه نماید .
متخصص انکولوژی دانشگاه علوم پزشکی بندرعباس با توصیه به شاداب بودن و مثبت اندیشیدن بیماران سرطانی تاکید کرد : روحیه خوب بیمارن در درمان سریع و کاهش آلام آنها بسیار تاثیر گذار است و هر بیمار سرطانی می تواند با مراجعه به روان شناسان راهکارهای مقابله به استرس ناشی از بیماری را بیاموزد .
وی دادن اطلاعات دقیق و صحیح در مراجعه پزشکی که باعث تشخیص ودرمان می شود را بسیار موثر دانست و ادامه داد:اگر با بروز اولین علائم پزشکی برای معالجات مراجعه شود روند درمان سرعت یافته و تسهیل می شود.
این متخصص از روند شیمی درمانی در بیمارستان شهید محمدی بندرعباس خبر داد و افزود:کلینیک شیمی درمانی واقع در ضلع شمالی بیمارستان شهید محمدی با ظرفیت ۸ تحت شیمی درمان سرپایی بیماران سرطانی خدمات ارائه می دهد . "شفی زاد" در ادامه کاهش هزینه درمانی، استفاده از تعرفه دولتی را از مزایای کلینیک شیمی درمانی بیمارستان شهید محمدی بندرعباس دانست و گفت : وجود تبصره ۱۵ داروهای شیمی درمانی با کاهش قیمت روبروست و بیماران سراسر استان می توانند از خدمات شیمی درمانی بخش دولتی بهره مند شوند .

آگهی مزایده اموال غیر منقول

ششدانگ یکبابخانه قطعه هشتم تفکیکی بمساحت ۲۹۵/۵۰ متر مربع دارای پلاک ۱/۲۳۰۹ -اصلی واقع در گلشهر جنوبی کوچه والفجر یک پلاک ۱۳ بخش دو بندرعباس که ذیل ثبت ۱۰۹۳۳ صفحه ۷۱ دفتر ۵۷ ثبت و سند مالکیت صادر گردیده وبا حدود اربعه شمالاً بطول ۱۲ متر پی است به قطعه یک تفکیکی شرقاً بطول ۲۵ متر پی است به قطعه ۹ تفکیکی جنوباً بطول ۹ متر پی است به خیابان ۱۲ متری غرباً اول که بصورت پخی است بطول ٤/۲۵ متر دوم بطول ۲۲ متر هر دو به خیابان ۱۲ متری که سند مالکیت بنام خانم آمنه شجاعی سردره ثبت و سند صادر گردیده که بموجب سند رهنی شماره ٦۷۰۵۷ - ۸۸/۱۱/۷ تنظیمی دفتر خانه چهار راه بندرعباس در رهن بانک ملی قرار دارد که به علت عدم پرداخت بدهی منجر به صدور اجرائیه کلاسه ۸٤ -۲٤۸۷ گردیده که طبق ارزیابی تاریخ ۸۸/۲/۳۱ مأمور اجرا و نظریه کارشناسی رسمی دادگستری پلاک مذکور بصورت ساختمان قدیمی نمای سنگ و سقف و تیر آهن قدمت ساختمان بیش از بیست سال می باشد دارای سه خواب پذیرایی - آشپزخانه - سرویس های بهداشتی کف پارکت دارای حیاط خلوت شمالی می باشد که ملک مورد نظر به مبلغ ۲/٤۵۹/۵۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده که مزایده ششدانگ پلاک فوق در روز یکشنبه مورخ ۸۹/٤/۲۷ در اداره ثبت اسناد و املاک بندرعباس شعبه اجرا از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ ظهر از طریق مزایده به فروش می رسد و مزایده از مبلغ دو میلیارد و چهار صد و پنجاه و نه میلیون و پانصد هزار ریال شروع به بالاترین قیمت که خریدار داشته باشد فروخته خواهد شد و حق حراج و بدهی شهرداری و مالیاتی و آب و برق و تلفن و سایر هزینه های قانونی دیگر بعهده خریدار خواهد بود .۹۵۰۷/م/ الف

علی محمودی -رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بندرعباس

تاریخ انتشار ۸۹/۴/۲

بارداری و شیردهی دو دوره بحرانی هستند از مصرف خودسرانه داروها در این دوران پرهیز کنید

روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان