

کدام غذاها برای سلامتی دندان‌ها مفید هستند؟

پوسیدگی دندان بر اثر فعالیت میکروب‌ها در سطح دندان به وجود می‌آید و باعث تخریب قسمت‌های سخت دندان می‌شود.

به گزارش ایستا، اغلب دندانپزشکان در این موارد به بیماران خود توصیه می‌کنند: که از خوردن بعضی غذاها مخصوصا شیرینی‌ها اجتناب کنند اما گروهی از محققان آمریکایی بر این اعتقادند که بعضی از غذاها هم هستند که برای سلامتی دندان‌ها بسیار مفید هستند. بنا به نظر این محققان، خوردن آدامس‌های بدون قند تا حدود بسیار زیادی می‌توانند از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری کند اما آدامس‌هایی که دارای شیرینی‌های فراوان هستند، می‌توانند با آزاد کردن باکتری‌ها سازگار را باعث پوسیدگی دندان‌ها شوند. نوشیدن چای سبز یا سیاه نیز می‌تواند به سلامتی دندان‌ها کمک کند، چای با انتشار نوعی آنزیم در دهان از پوسیدگی مینایی دندان می‌تواند جلوگیری کند. نوشیدن آب آشامیدنی دارای فلوراید، خوردن پنیر، میوه‌ها و سبزیجات تازه نیز تاثیر بسیار خوبی در سلامتی دندان‌ها دارند.

طین زنگ سلامت با شعار

مقاومت به داروهای ضد میکروبی، یک تهدید جهانی

مقاومت به داروهای ضد میکروبی؛ «اگر اقدامی

امروز صورت پذیرد، درمانی برای فردا وجود نخواهد داشت». مقاومت ضد میکروبی یک مشکل جدید نبوده و روز به روز خطرناک‌تر می‌شود. اقدامات فوری و یکپارچه برای جلوگیری از بازگشت به دوران پیش آنتی بیوتیکی لازم می‌باشد.

در روز جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۱، سازمان جهانی بهداشت یک بسته سیاستگذاری شش تکه‌ای معرفی می‌نماید که برای ترویج مبارزه با مقاومت ضد میکروبی مفید خواهد بود.

مقاومت ضد میکروبی و گسترش جهانی آن
ما در دورانی زندگی می‌کنیم که به آنتی بیوتیک‌ها و داروهای ضد میکروبی برای درمان بیماری‌های نظیر HIV/AIDS که دهه‌ها یا دهه‌سالی قبل کشته‌شده بودند، وابستگی داریم.

زمانیکه مقاومت ضد میکروبی، که همچنان مقاومت دارویی نامیده می‌شود، اتفاق می‌افتد، آن باعث بی‌اثر شدن داروها می‌گردد.برای روز جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۱، سازمان جهانی بهداشت اوهان‌ها تعهد قوی‌تر جهانی برای حفاظت از این داروها برای نسلهای آینده می‌باشد. مقاومت ضد میکروبی اثر بخشی مداوم، بسیاری از داروها که امروزه برای درمان بیماری‌های عفونی استفاده می‌شوند، را تهدید می‌نماید.

برای روز جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۱، سازمان جهانی بهداشت از دولت‌ها و نهادهای درخواست می‌نماید که سیاستها و اقدامات مقتضی برای پیشگیری و مواجهه با فورتهای میکروارگانیسم های شدید اعمال نمایند.

مقاومت ضد میکروبی چیست؟

مقاومت ضد میکروبی که همچنان مقاومت دارویی نامیده می‌شود، زمانی اتفاق می‌افتد که میکروارگانیسم‌ها نظیر باکتری، ویروس‌ها و یارزیتها به گونه‌ای تغییر می‌کنند که داروهایی که قبلا برای درمان عفونتها استفاده می‌شدند،بی‌اثر می‌گردند. زمانیکه میکروارگانیسم‌ها به‌اثر آنتی میکروبی‌مقاوم می‌شوند، اغلب بعنوان "سوپر باگ‌ها" نامیده می‌شوند. این یک نگرانی بزرگ می‌باشد زیرا عفونت مقاوم می‌تواند باعث مرگ و میر، انتقال به دیگران و تحمیل هزینه‌های زیاد به افراد و جامعه گردد.

مقاومت ضد میکروبی با مصرف داروها با دوزهای غیر استاندارد و استفاده ناقص از داروها در طول یک دوره درمان، تسهیل می‌گردد. داروهای کم کیفیت، تجویزهای اشتباه، کنترل و پیشگیری ضعیف عفونتها باعث پیشرفت و گسترش مقاومت دارویی می‌شود. عدم تعهد دولت به پرداختن به این موضوعات، نظارت ضعیف و کافی نبودن ابزارها برای تشخیص، درمان و

با ساخت مرکز سوانح و سوختگی

و رادیو ترابی در استان:

حلقه خدمات

فوق تخصصی درمانی استان تکمیل می شود

رییس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان در آستانه هفته سلامت در جمع خبرنگاران اصحاب رسانه استان از تکمیل حلقه خدمات تخصصی و فوق تخصصی



هر داروی مفید، عوارض و اثرات جانبی هم دارد و اگر بیش از حد مصرف شود، ممکن است کشنده باشد.

حتی به خطر‌ترین داروها اگر به مقدار معین و به مدت توصیه شده مصرف نشوند، بی‌خطر‌ترین داروها خواهند بود. مسمومیت‌های تصادفی

و عمدی با دارو از مهمترین حوادث خانگی هستند و تخمین زده می‌شود حداقل از هر ۱۰ نفر بزرگسالی که در بیمارستان‌ها بستری می‌شوند یک نفر دچار مسمومیت دارویی می‌باشد.

همچنین تعداد افرادی که مسمومیت‌های

کدام غذاها برای سلامتی دندان‌ها مفید هستند؟

پوسیدگی دندان بر اثر فعالیت میکروب‌ها در سطح دندان به وجود می‌آید و باعث تخریب قسمت‌های سخت دندان می‌شود.

به گزارش ایستا، اغلب دندانپزشکان در این موارد به بیماران خود توصیه می‌کنند: که از خوردن بعضی غذاها مخصوصا شیرینی‌ها اجتناب کنند اما گروهی از محققان آمریکایی بر این اعتقادند که بعضی از غذاها هم هستند که برای سلامتی دندان‌ها بسیار مفید هستند. بنا به نظر این محققان، خوردن آدامس‌های بدون قند تا حدود بسیار زیادی می‌توانند از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری کند اما آدامس‌هایی که دارای شیرینی‌های فراوان هستند، می‌توانند با آزاد کردن باکتری‌ها سازگار را باعث پوسیدگی دندان‌ها شوند. نوشیدن چای سبز یا سیاه نیز می‌تواند به سلامتی دندان‌ها کمک کند، چای با انتشار نوعی آنزیم در دهان از پوسیدگی مینایی دندان می‌تواند جلوگیری کند. نوشیدن آب آشامیدنی دارای فلوراید، خوردن پنیر، میوه‌ها و سبزیجات تازه نیز تاثیر بسیار خوبی در سلامتی دندان‌ها دارند.

خشکی ساقه مو، علت اصلی بروز "مو خوره" است

محکم بستن مو، باعث ریزش مو می‌شود.یک متخصص پوست و مو با بیان این‌که علت اصلی بروز مو خوره، خشکی ساقه مو است، گفت: بر اثر عوامل محیطی، استفاده از اتوی مو و ششوار، رنگ کردن مکرر مو و برخی شامپوها موها دچار مو خوره می‌شوند. سید شهاب الدین محسنی، در گفت‌وگو با ایستا، مو خوره را چند شاخه شدن انتهای مو تعریف کرد و درباره اقدامات موثر در بهبود و سلامت موی افرادی که مبتلا به این عارضه هستند، اظهار کرد: استفاده از مرطوب‌کننده‌ها، نرم‌کننده‌ها و ماسک‌های موی استاندارد توصیه می‌شود. کوتاه کردن مو به مدت چندین هفته نیز می‌تواند در رفع مو خوره مفید واقع شود. وی درخصوص تاثیر استفاده از ژل‌ها و روغن‌ها بر سلامت مو گفت: ترکیباتی چون ژل، روغن و نظایر اینها که به مو زده می‌شود، ساقه مو را دچار شکنندگی می‌کند و باعث بروز مشکلاتی مانند ریزش مو می‌شود. خشک کردن، استفاده از مواد شیمیایی و ترکیبات موضعی می‌تواند به ساقه مو آسیب بزند اما به‌طور کلی بر روی ریشه مو تاثیر بسزایی نخواهد داشت. این متخصص پوست و مو، کمبود ویتامین‌ها بویژه ویتامین گروه ب را در ریزش مو موثر دانست و گفت: کمبود ویتامین‌ها بخصوص ویتامین ب هم در مردان و هم در زنان باعث ریزش مو می‌شود. وی ادامه داد: استفاده از موآردی مانند حای هندو، رزماری، سدر و مانند آن که بعضا از سوی افراد مورد استعمال قرار می‌گیرد، استند علمی ندارد و میزان تاثیرات آن هنوز از منظر آکادمیک ثابت نشده است. دکتر محسنی شایع‌ترین علت ریزش مو را دارا بودن زمینه‌های ژنتیکی معرفی و در این باره اظهار کرد: ریزش مو، آندروژنتیک است و تنها داروی موضعی موثر بر ریزش مو، محلول "ماینوکسیدیل" است. این متخصص پوست و مو درباره شنا کردن در آب دریا، استخر و اثرات احتمالی که بر روی مو می‌تواند داشته باشد گفت: ساقه مو به علت وجود نمک فراوان، کلر و ترکیبات آب دریا و استخرها خشک می‌شود و آسیب می‌بیند این مسئله به مرور منجر به تخریب کرکس مو می‌شود. استفاده از یک شامپوی ملایم و مرطوب‌کننده مناسب پس از شنا کردن، توصیه می‌شود.

امروزه آنتی بیوتیک‌ها یا در اصطلاح عمومی چرک خشک کن‌ها بیشترین داروهای تجویزی را شامل می‌شوند آنتی بیوتیک‌ها در درمان عفونتهای ناشی از باکتریها، قارچها و انگلها به کار می روند.

این داروها بر روی بیماریهای ویروسی تاثیر ندارند.تعدادی از بیماریها با علت ویروسی که آنتی بیوتیکها در درمان آنها تاثیر ندارند عبارتند از:

–سرما خوردگی (با علائم گرفتگی بینی ،گلودرد،عسله،سرفه ، سردرد)

–آنفلوآنزا(تب وزردرد عضلاتی ، گلودرد، سرفه های خشک)–

فارنژیت (درد و التهاب گلو)
نیمی از این موارد ویروسی هستند.

–گاستروانتریت های ویروسی (اسهال و…)

آنچه در خصوص مصرف آنتی بیوتیکها جامعه پزشکی را نگران می کند مصرف بی رویه آنتی بیوتیکها و پیدایش مقاومت

میکروبی نسبت به این داروها می باشد. به گونه ای که نسل اول آنتی بیوتیکها در حال بی اثر شدن است وجواب مناسبی در درمان بیماریهای عفونی نمی دهند.مقاومت نسبت به آنتی بیوتیک درمانی نقطه ضعف دارو درمانی در قرن آینده است.

در انتخاب آنتی بیوتیک جهت درمان بیماری عوامل ذیل دخیل هستند:

–حساسیت میکروارگانیسم ها به آنتی بیوتیک –آگاهی از وضعیت

فردی بیمار از نظر مقاومت و حساسیت به دارو

–عوامل ژنتیک –بارداری و شیر دهی –محل عفونت

پس از توجه به عوامل ذکر شده انتخاب آنتی بیوتیک مناسب که روی عوامل ایجاد کننده بیماری موثر باشد صورت می گیرد. بنابراین تنها پزشک است که می تواند آنتی بیوتیک موثر را برای بیماری شما تشخیص دهد.مصرف نابجا وبدون تجویز پزشک این داروها منجر به بروز پدیده مقاومت میکروبی می شود.

باکتریها چگونه مقاومت را می آموزند؟

یک بازی فوتبال را تصور کنید.تیم آ (آنتی بیوتیک) خط مدتی متهورانه ای را برای نفوذ به خط دفاعی تیم ب (باکتریها) طراحی کرده است. برای اولین بار که تیم ب با تیم آ بازی می کند توسط این تیم غافلگیر شده و شکست می خورد اما هنگامی که تیم ب در چندین بازی متوالی با تیم آ روبرو می شود به فرآگیری خط مدتی این تیم پرداخته و در مقابل حملات آن به یک دفاع طراحی شده می پردازد.چنین دفاعی در عالم واقع شامل مکانیسم هایی نظیر تولیدمواد غیرفعال کننده آنتی بیوتیک یا ایجاد مسیر برای هدایت آنتی بیوتیک به خارج سلول قبل از آغاز عملکرد آن است. جالب اینکه باکتریها در این دفاع بسیار هوشمندانه عمل می کنند و اطلاعات دفاعی (ژنهای خاص)خود را نه تنها به افراد تیم خود بلکه به سایر تیم هایانقلاب می دهند.

برای مقابله با پدیده مقاومت میکروبی:

۱–از مصرف آنتی بیوتیک در بیماری ویروسی پرهیزید
ب پزشک را برای تجویز آنتی بیوتیک تحت فشار قرار ندهید.

مصرف صحیح آنتی بیوتیکها

۴–آنتی بیوتیکهای خود را به دیگران پیشنهاد نکنید حتی اگر علائم بیماری شما یگسان باشد.

۵–مصرف نادرست آنتی بیوتیکها می تواند جذب آنها را تحت تاثیر قرار دهد و باعث کاهش جذب آنها شود در این مورد حتما

۶–در صورت فراموش کردن دوز مصرفی با اشتباه در مصرف با پزشک یا داروساز مشورت نمایید.

۷–پزشک یا داروساز مشورت نمایید.

نکات قابل توجه در مصرف آنتی بیوتیکها

آنتی بیوتیکهای می تواند باعث کاهش تاثیر فرجهای ضد بارداری شوند.

در طول درمان با آنتی بیوتیکها استفاده از ورشهای دیگر پیشگیری از بارداری ضروری است.

برخی از آنتی بیوتیکها می توانند از جفت عبور نموده و به جنین صدمه برسانند.برخی از آنتی بیوتیکها نیز در شیر ترشح می شوند.

لذا هنگام مراجعه به پزشک وی را در جریان بارداری یا شیر دهی قرار دهید.

در صورت سابقه حساسیت به آنتی بیوتیک خاص یا ابتلا به سنسایر بیماریها پزشک را مطلع نمایید.

تنها پزشک است

که می تواند آنتی بیوتیک

موثر را برای بیماری شما

تشخیص دهد.مصرف نابجا و

بدون تجویز پزشک این داروها

منجر به بروز پدیده مقاومت

میکروبی می شود

قابل توجه خوانندگان محترم روزنامه دریا

به اطلاع می رساند پپرو تماسهای تلفنی مکرر در خصوص عدم انتشار و چاپ دست نوشته های نویسنده اجتماعی نویس «فراز» (فریدون دبیری) ایشان فعلا بعلت بیماری قادر به همکاری نمی باشند. امیدواریم خداوند متعال تمامی فرهنگ دوستان و قلم دوستان ایران اسلامی خصوصا این عزیز همکار را شامل لطف و عنایت خود قرار دهد .

سبز باشید

کرد: گسترش روز افزون بیماریهای نوپدید و استفاده اذاروهای

آنتی بیوتیک با تجویز پزشکان جاشنی را در مقاومت به این داروها ویرو و کرده است که همه کشورها به این پدیده روبرو هستند.

این مقام مسئول خاطر نشان کرد:کمیته منطقی تجویز دارو در دانشگاه علوم پزشکی توسط معاونت غذا و دارو مدیریت می شود و با پزشکانی که به صورت غیر علمی دارو تجویز می کنند برخورد می گردد. وی ادامه داد:پزشکان و مردم در تجویز دارو تعامل داشته باشند و مردم نبایددرخواست دارو زیادی داشته باشند.

رییس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان از تکمیل خدمات تخصصی و فوق تخصصی درمانی در استان خبر داد و افزود:
بنا ساخت و راه اندازی مرکزسوانح و سوختگی و مرکز رادیوتراپی در سالجاری تمام خدمات تخصصی و فوق تخصصی در استان صورت می گیرد و مراکز تخصصی در استان صورت می گیرد و اعزام بیماران به سایرشهرستانها به حداقل می رسد.

پیشگیری از مسمومیت‌های دارویی

در نزدیکی آن و در ایوان یا بالکن خانه قرار ندهید. اکثر داروها دارای تاریخ انقضاء هستند که بعد از ایسن تاریخ هیچ دارویی قابل مصرف نیست چون تجزیه شده و ماده مؤثر آن کاهش می‌یابد و با سمی می‌شود. قفسه داروها را مرتب بازدید کنید و داروهای تاریخ گذشته را دور بریزید و هر سال یکبار همه داروها را عوض کنید. هرگز داروهایی که درب آنها باز و مقداری از آنها مصرف شده را نگهداری نکنید و از نگهداری داروهایی که مورد مصرف آنها را نمی‌دانید خودداری کنید.

تداخل اثر داروها:

تداخل اثر داروها یعنی تغییر اثر یک دارو ناشی از اثر داروی دیگر. تداخل اثر فقط بین دو دارو پیش نمی‌آید بلکه بین دارو و غذا و دارو و آزمایش‌های تشخیصی هم پیش می‌آید و در نتیجه،تأثیر یک دارو ممکن است در صورت مصرف همزمان دارویی دیگر تغییر یابد. اگرچه از خاصیت تداخل اثر داروها گاهی بطور عددی برای تقویت اثر یک دارو استفاده می‌شود ولی عموما تداخل اثر داروها غیرعادی است. هرچه که بیشتر دارو مصرف کنید.احتمال بیشتری می‌رود که تأثیر متقابل آنها سبب بروز عوارض مختلفی شود.بنابراین هنگامی که پزشکان داروهایی را برای شما تجویز کردند و شما دچار اسهال و یبوست شده و یا دچار سردرد می‌شوید و یا وقتی خودسرانه داروهایی را بساری رفق این ناراحتی‌ها مصرف می‌کنید به شدت در معرض بروز عوارض ناشی از تداخل اثر دارو هستید.

درمانی در استان خبر داد و افزود:
بنا ساخت وراه اندازی مرکزسوانح و سوختگی و مرکز پیشرفته رادیوتراپی در سالجاری تمام خدمات تخصصی و فوق تخصصی در استان صورت می گیرد و اعزام بیماران به سایر شهرستانها به حداقل می رسد و تمام خدمات فوق تخصصی در استان قابل پیگیری است.

رییس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان با اشاره به نقش آموزش همگانی سلامت گفت:آموزش همگانی و اطلاع رسانی سلامت نقش مهمی در ارتقای فرهنگ سلامتی دارد و رسانه ها می توانند بیشترخود را در فرهنگ سازی ایفا کنند.دکتر "محمد شکاری" افزود : هفته سلامت فرصت مغتنی است تا متناسب با شعار روز جهانی بهداشت سیاستهای حوزه سلامت استان در سالجاری برنامه ریزی و اجرا گردد."شکاری" با اشاره به شعار سازمان جهانی بهداشت مقاومت به داروهای ضد میکروبی را یک تهدید جهانی دانست واطهار

در مواقع بروز هرگونه بحران فردی – اجتماعی و خانوادگی،خط تلفن اورژانس اجتماعی

۲۳شاذروزپانگهوی شماست



روابط عمومی سازمان بهزیستی

استان هرمزگان