

خبر عالم علم

فوق تخصص ریه:

افزایش انتقال عفونت های تنفسی در هوای آلوده



یک فوق تخصص ریه در ارتباط با افرادی که آسیب پذیری بیشتری در روزهای آلودگی هوا دارند، نکاتی را متذکر شد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با عنوان این مطلب که انتقال عفونت های تنفسی در زمان آلودگی هوا افزایش می یابد، تاکید کرد: رعایت بهداشت فردی و جمعی، شستن مکرر دست ها، استفاده از دستمال موقع عطسه و سرفه، خوردن مایعات کافی، از جمله راهکارهای مؤثر در مقابله با آلودگی هوا و جلوگیری از انتقال عفونت های تنفسی است.

عایدتی، مصرف غذاهای سالم سبزی ها و میوه های تازه، خوردن یک تا دو لیوان شیر روزانه، کاهش استرس و استراحت کافی را برای افزایش ایمنی بدن افراد ضروری عنوان کرد و گفت: گیجی، خستگی، سردرد، سوزش چشم و بینی و حلق، بی حوصلگی از علائم مسمومیت ناشی از آلودگی هوا است.

این فوق تخصص ریه به ادامه داد: افراد در صورت بروز تنگی نفس شدید، گیجی یا خستگی شدید هر چه سریع تر به نزدیک ترین مرکز درمانی و اورژانس مراجعه کنند تا اقدامات درمانی لازم برای آنها انجام شود.

وی، بهترین راهکار در شرایط هشدار آلودگی هوا را ماندن در منزل عنوان کرد و افزود: افراد از هر گونه فعالیت فیزیکی و ورزش در فضای بیرون از منزل اجتناب کرده و حتی در محیط های بسته نیز فعالیت خود را کاهش دهند.

عایدتی از بیماران مزمن تنفسی خواست که در شرایط آلودگی هوا حتماً داروهای خود را به موقع استفاده کنند تا دچار حملات تنفسی نشوند.

این فوق تخصص ریه خاطر نشان کرد: در این شرایط وضعیت برای کودکان خطرناک است و خروج آنها از منزل ممنوع است و تمامی افراد سعی کنند از رفت و آمدهای غیرضروری پرهیز کنند.

رئیس هجدهمین کنگره بین المللی اورژانس ها و بیماری های شایع کودکان:

ارائه خدمات به کودکان در مراکز جامع بهداشتی و درمانی کشور



رئیس هجدهمین کنگره بین المللی اورژانس ها و بیماری های شایع کودکان گفت: ارائه خدمات به کودکان و زنان باردار در مراکز جامع سلامت و بهداشتی و درمانی برای پیشگیری و درمان بیماری های ویروسی بسیار حائز اهمیت است.

شایع کودکان با حضور پزشکان در این کنگره مورد بحث و تبادل نظر قرار می گیرد و چهار کارگاه تخصصی نیز بر پا شده است.

رحمانی اظهار داشت: کنگره پرستاری نیز در کنار این همایش برگزار می شود و وبینار بین المللی نیز با حضور پزشکان خارجی در مورد طب کودکان و آخرین دستاوردهای پزشکی در مورد بیماری های شایع کودکان برگزار می شود.

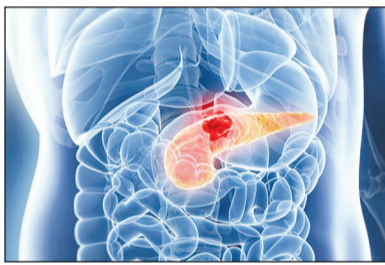
وی تاکید کرد: با توجه به نامگذاری امسال به سال حمایت از شرکت های دانش بنیان در کنار پل های مختلف تخصصی و فوق تخصصی کودکان، پدیده های نوین های نوبن بیماری های کودکان است که پزشکان بهترین بهره را می توانند از این کنگره ببرند.

خسرو رحمانی دبیر اجرایی کنگره نیز در این مراسم گفت: بیماری های

به گفته وی، از ویژگی های شاخص و متمایز کننده امسال کنگره بحث پیرامون تکنولوژی های دانش بنیان و ارائه گایدلاین های نوبن بیماری های کودکان است که پزشکان بهترین بهره را می توانند از این کنگره ببرند.

توصیه محققان:

علائم و نشانه های سرطان لوزالمعده را بشناسید



در حالی که سرطان لوزالمعده (پانکراس) بسیار کم شونده است، زیرا هیچ آزمایش تشخیص زودهنگام برای آن وجود ندارد، اما اعلامی وجود دارد که می تواند نشانه بیماری باشد.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، در نظرسنجی اخیر، شبکه اقدام سرطان پانکراس آمریکا دریافت که بیشتر بزرگسالان از علائمی که می تواند به آنها کمک کند بیماری را زودتر تشخیص دهند، بی اطلاع هستند، بنابراین این سازمان راهنمایی برای کمک به افراد برای آگاهی بیشتر از علائم ارائه می دهد.

شایع ترین علائم سرطان پانکراس درد شکم یا

دیابت تازه شروع شده است.

«جولی فلتشن»، رئیس و مدیر عامل این سازمان، گفت: «علائم سرطان لوزالمعده مبهم هستند و می توانند با بسیاری دیگر از مشکلات شکمی یا گوارشی اشتباه گرفته شوند. درک این علائم همراه با عوامل خطر خاص و سابقه خانوادگی می تواند احتمال ابتلا به این سرطان را نشان دهد.»

به گفته این سازمان، سرطان پانکراس تنها ۱۱ درصد بقای پنج ساله دارد.

به گفته محققان، تشخیص زودهنگام می تواند گزینهای درمانی بیمار، از جمله جراحی را بهبود بخشد.

ارتباط چاقی با آلرژی ها



کارشناس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت گفت: افرادی که وزن خود را در حد طبیعی نگه می دارند و نسبت توده عضلانی و بافت چربی بدن خود را در حد طبیعی حفظ می کنند، کمتر از سایر افراد علائم آلرژی را تجربه می کنند.

به گزارش بهداشت نیوز، زهرا باقری اظهار کرد: زمانی که سیستم ایمنی بدن انسان با مواد آلرژی زا مواجه می شود، هیستامین ترشح می کند که این پدیده منجر به بروز عوارضی مانند عطسه، تورم چشم ها، قرمزی صورت، خارش پوستی و در برخی افراد مشکلات تنفسی و گوارشی می شود.

وی افزود: هر عاملی که موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شود بیشتر به بروز آلرژی کمک می کند و غذاهای سرشار از چربی های اشباع با تضعیف آن، آلرژی فصلی را تشدید می کنند.

کارشناس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: کاهش میزان خواب شبانه، انجام ورزش های سنگین، مصرف دخانیات و آنتی بیوتیک ها، چاقی و بیماری های متابولیک، مهم ترین عوامل تضعیف سیستم ایمنی بدن انسان محسوب می شوند، اما با پیروی کردن از برنامه غذایی مناسب، ورزش و خواب کافی می توان تا حد زیادی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرد.

باقری عنوان کرد: مصرف انواع ویتامین های گروه B (موجود در غلات، گوشت، لبنیات، تخم مرغ)، انواع سبزی های دارای برگ سبز تیره مانند اسفناج و کرفس، ویتامین های گروه C مانند مرکبات و سبزی های تازه و سبزی های غنی از ویتامین A مانند هویج می تواند از شدت عوارض ناشی از آلرژی فصلی بکاهد.

وی افزود: کوئرتستین (Quercetin) موجود در میوه ها و سبزی ها، یک آنتی هیستامین طبیعی است که از طریق تثبیت سلول ها و توقف تولید هیستامین، کارایی خود را نشان می دهد و آنتی اکسیدان تقویت کننده سیستم ایمنی محسوب می شود.

کارشناس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان بیان کرد: غذاهای حاوی محصولات پروبیوتیک، زردچوبه، دارچین، زنجبیل، سیب، پیاز، بندرکتان و منابع امگا ۳ مانند مغزها و ماهی های چرب به کنترل آلرژی پاییزی کمک می کنند.

وی افزود: بعضی غذاها مانند سویا، تخم مرغ، ماهی، خربزه، گوجه فرنگی، بادمجان، گوجه سبز، کرفس و بعضی شکلات ها می توانند عوارض ناشی از آلرژی های فصلی را تشدید کنند بنابراین افرادی که دچار آلرژی فصلی هستند بهتر است تا حد امکان خوردن این غذاها را محدود کنند.

باقری گفت: در فصل پاییز مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین ها از جمله ویتامین A موجود در سبب زمینی، کدو، انواع کلم، اسفناج، نخود فرنگی، خرمالو، هویج، فلفل، تخم مرغ، ویتامین C موجود در مرکبات، گوجه فرنگی، شلغم، فلفل دلمه ای، آناناس، نخود فرنگی و کیوی و ویتامین D موجود در نور خورشید، زرده تخم مرغ، ماهی، قارچ، انواع پنیر، شیر، حبوبات، روغن ماهی برای تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش ابتلای آلرژی پاییزی توصیه می شود.

Advertisement for 'Jadval' (جدول) containing a calendar grid, a list of services, and contact information for 'Hossein Chalabi' (حسین چالویی).

Advertisement for 'Akehi' (آکهی) containing legal notices, company information, and contact details for 'Akehi Fardani' (آقای حامد ایلخانی).