

**خودمراقبتی؛ راهکاری برای پیشگیری از بیماری‌ها**



دبیر علمی هفتمین سمپوزیوم ملی خودمراقبتی با اشاره به اینکه خودمراقبتی راهکاری برای پیشگیری از بیماری‌ها و کاهش هزینه‌های ناشی از بستری و توانبخشی به شمار می‌رود گفت بنابراین این موضوع ارتباط مستقیمی با موضوع اقتصاد سلامت دارد. به گزارش نگاه خبرنگاران، دکتر الهام شکیبازاده اظهار داشت: این سمپوزیوم دوم مرداد مصادف با روز جهانی خودمراقبتی برگزار می‌شود و خود آگاهی، سواد سلامت و راهنماهای خودمراقبتی،

آموزش به بیمار، آموزش سلامت و خودمراقبتی در رسانه و فضای مجازی، خود مراقبتی و سلامت روان، خود مراقبتی و سلامت معنوی و سلامت اجتماعی، همچنین موانع و تسهیل‌گرهای اجرای خودمراقبتی، اقتصاد سلامت و سیاست‌گذاری در خود مراقبتی، و نقش سازمان‌های مردم‌نهاد در خود مراقبتی از جمله محورهای اصلی این سمپوزیوم است. وی افزود: تعداد ساعاتی که یک نفر به طور معمول در طول سال با پزشک و کادر بهداشتی

درمانی در تماس است بسیار کوتاه تر از مدت زمانی است که می‌تواند به خودمراقبتی اختصاص دهد. توانمند کردن افراد و جامعه به خودمراقبتی می‌تواند نتایج موثری را در پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای سلامت داشته باشد. با تغییر الگوی بیماری‌ها به بیماری‌های مزمن و غیرواگیر، خودمراقبتی اهمیت دوچندانی یافته است. افراد برای مدیریت بیماری‌هایی که زندگی آنها را در یک بازه طولانی مدت تحت تأثیر قرار می‌دهد نیاز به تغییر شیوه زندگی خود دارند. خود مراقبتی می‌تواند پتانسیل این تغییر را به وجود آورد.

**برای رسیدن به آرامش چقدر زمان در طبیعت بگذرانیم؟**

در مطالعه‌ای دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که زندگی در مناطقی با درختان بیشتر باعث افزایش درک فرد از سلامت جسمی و روحی می‌شود و خطر بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. به گزارش سلامت نیوز، محققان دریافتند زمانی که حضور در طبیعت به ۲ ساعت در هفته نرسد، هیچ تأثیری در سلامت و رفاه افراد ندارد و صرف زمان بیشتر تأثیر مثبتی نخواهد داشت.

گفتگو

**آفتاب یزد در گفت و گو با بررسی کرد**

**بیماری سینوئیت گذرا در کودکان چیست؟**

نشود زیرا برگشت ناپذیر است به همین خاطر کودک باید توسط متخصص روماتولوژی اطفال معاینه شود. وی اظهار کرد: در این بیماری علائم بیماری عفونت مثانه و عفونت لگن در برخی موارد یکسان است که پزشک معالج با بررسی لازم آن را مشخص خواهد کرد اما یکی از علائمی که تشخیص این بیماری را آسان می‌کند نداشتن تب و بی‌قراری و داشتن حال عمومی خوب در کودکان مبتلا به بیماری است. دکتر شکاری تصریح کرد: پزشک معالج پس از انجام معاینه بالینی و گرفتن شرح حال از بیمار و انجام برخی آزمایشات لازم بیماری سینوئیت گذرا را تشخیص خواهد داد و در صورتی که مشکوک باشد انجام

آفتاب یزد - فاطمه مظفری: شیوع مشکلات استخوانی و مفصلی در کودکان باعث شده که بسیاری از والدین نگران سلامتی کودکان خود باشند. برخی از مشکلات شایع مفصلی استخوانی کودکان با رشد و بزرگ شده کودک به خودی خود بهبود یافته و برخی دیگر نیاز به درمان دارند. شایع‌ترین دلیل لنگیدن کودک می‌تواند وارد شدن یک ضربه خفیف باشد اما یک بیماری بی‌سر و صدایی دیگری به نام بیماری سینوئیت گذرا نیز وجود دارد که موجب لنگیدن کودک می‌شود. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر رضا شکاری، فوق تخصص روماتولوژی اطفال گفت و گو کرده است. وی در این باره می‌گوید: یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی که در مفصل ران در کودکان سه تا ده ساله مشاهده می‌شود، بیماری سینوئیت گذراست. دکتر شکاری ادامه داد: مهمترین علامت بیماری "سینوئیت گذرا" درد در کشاله ران و مفصل ران است. عفونت‌های ویروسی می‌تواند مفصل را به صورت بی‌گانه گرفتار کند. در این اختلال کودک سابقه عفونت تنفسی فوقانی یا تحتانی مانند سرماخوردگی یا سینوزیت پیدا می‌کند و حدود پنج تا هفت روز بعد با شکایت نسبت به اینکه کودک قابلیت تحمل وزن خود را ندارد و موقع راه رفتن می‌لنگد، به پزشک مراجعه می‌کند.

این فوق تخصص روماتولوژی اطفال خاطرنشان کرد: در بیماری سینوئیت گذرا، درد، و ناراحتی در مفصل ران نباید بیش از هفت روز طول بکشد و معمولاً این اختلال تنها سه تا پنج روز طول می‌کشد اما تا هفت روز معمولی تلقی می‌شود. وی افزود: در کودکان مبتلا به بیماری سینوئیت گذرا، وقتی مفصل ران دچار درد می‌شود، علائمی از تب و سرماخوردگی و بیقراری و سرد او مشاهده نمی‌شود.

دکتر شکاری بیان کرد: به دلیل اینکه بیماری سینوئیت، مفاصل از جمله مفصل لگن را درگیر می‌کند و این مفصل حساس هستند و خون‌رسانی به سر استخوان را محدود می‌کند و خون‌رسانی به مفصل ران راحت نیست و با عروق دیگر تأمین نمی‌شوند اگرچه هر علتی موجب فشار کپسول مفصل شود به شریان خون‌رساننده آسیب وارد می‌شود و در نهایت موجب مردگی و از بین رفتن سر استخوان شده که می‌تواند نگران‌کننده باشد و غیر قابل جبران می‌باشد. این فوق تخصص روماتولوژی اطفال عنوان کرد: بیماری سینوئیت گذرا همالطور که از نامش پدیداست، پس از مدت ۲ الی ۳ روز بهبودی حاصل می‌شود اما باید پیگیری‌های پزشکی انجام شود تا آسیبی به سر استخوان لگن وارد

**درمان اختلال سینوئیت گذرا محافظتی است و کودک باید استراحت کرده و از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی استفاده کند**

**در بیماری سینوئیت گذرا، درد و ناراحتی در مفصل ران نباید بیش از هفت روز طول بکشد**

شروع اقدامات درمانی مناسب هستند که باید گفت گرفتن یک لی دو سی‌سی از این مایع مشکلی برای کودک ایجاد نخواهد کرد و برای تشخیص مناسب و بهبودی سریع تر وی ضروری می‌باشد. وی عنوان کرد: در درمان اختلال سینوئیت گذرا محافظتی است و کودک باید استراحت کرده و از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی استفاده کند. دکتر شکاری در پاسخ به این پرسش که "چگونه ممکن است کودک به بیماری سینوئیت گذرا مبتلا شود"، بیان کرد: به همان روشی که افراد مبتلا به آنفولانزا می‌شوند، کودکان اغلب بیماری‌های شبه آنفولانزا و عفونت‌های مجرای تنفسی فوقانی را می‌گیرند. زمانی که سیستم ایمنی به آن واکنش نشان می‌دهد، کودک ممکن است دردهایی با التهاب‌های مفصل یا سینوئیت گذرا پیدا کند.

این فوق تخصص روماتولوژی اطفال گفت: در این بیماری علائم مشابه آنفلوآنزا و عفونت‌های مجرای تنفسی فوقانی را می‌گیرند. زمانی که سیستم ایمنی به آن واکنش نشان می‌دهد، کودک ممکن است دردهایی با التهاب‌های مفصل یا سینوئیت گذرا پیدا کند.

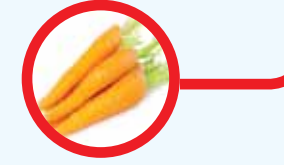
**کرفس**

کرفس دارای خواص دیورتیک و ضد التهابی است و مصرف منظم آن منجر به محافظت از ریه‌ها و تسهیل در پاکسازی مسیرهای تنفسی می‌شود ضمن این که میزان اکسیژن در سلول‌ها را حفظ می‌کند.



**هویج**

هویج یکی از سبزیجاتی است که مقادیر قابل توجهی ویتامین‌های سی، آ و ای دارد که همگی به ریه‌ها در پاکسازی سموم کمک می‌کنند. مصرف هویج به صورت خام برای حفظ سلامت ریه‌ها توصیه می‌شود.

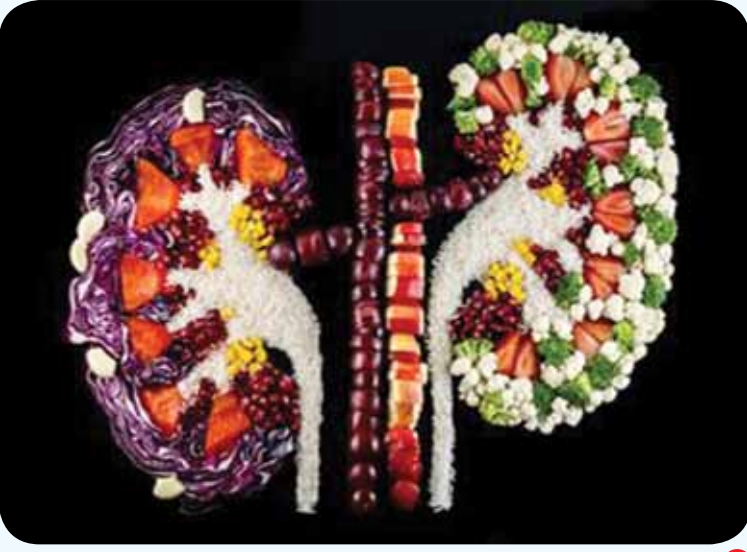


**پونه**

یکی از گیاهان دارویی با طعم فوق العاده عالی پونه می‌باشد که گزینه‌ای عالی برای حفظ سلامت ریه‌ها و تنفس است. پونه خاصیت پاک‌کننده و آنتی‌اکسیدانی دارد و باعث حذف سموم از بافت‌ها می‌شود.



**خوراکی‌هایی که باعث سلامت ریه‌ها می‌شوند**



ریه‌ها مسئول توزیع اکسیژن مورد نیاز در بدن هستند ضمن این که منوکسید کربن را از بدن خارج می‌کنند. عملکرد موثر ریه‌ها، از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. ریه‌ها مسئول فیلتر کردن سموم از بدن هستند. به گزارش آوای سلامت، در این میان غذاهای خاصی وجود دارند که به لطف مواد مغذی موجود در آنها به بهبود سلامت ریه می‌کمند و منجر به بهینه‌شدن اکسیژن زایی در بدن می‌شوند:

**سیر**

همه شما از خواص سیر آگاهی دارید. سیر یکی از پرخاصیت‌ترین سبزی‌ها به شمار می‌رود. خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی آن، سلامت ریه‌ها را تقویت می‌کند و باعث کاهش خطرات ناشی از رادیکال‌های آزاد می‌شود.



**گریپ فروت**

مصرف گریپ فروت برای حذف سموم از بدن و جلوگیری از اکسیداسیون سلول‌ها مفید است و کم‌کالری است و مزایای زیادی برای سلامت ریه‌ها دارد. مصرف آن از تشکیل تومورهای بدخیم ریه جلوگیری می‌کند.



**قلب بیمار، تهدیدی برای سلامت مغز**



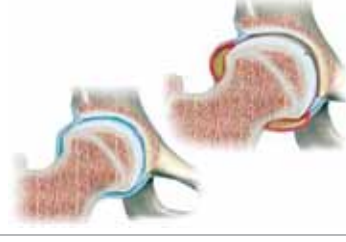
پزشکان بار دیگر در بررسی جدید خود بر ارتباط نزدیک بین سلامت مغز و قلب تأکید کردند. به گزارش ایشان، در این بررسی گروهی از متخصصان به مطالعه روی سلامت قلب در ۸۰۰۰ نفر در فاصله سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۷ میلادی پرداختند. سن شرکت کنندگان در این مطالعه بیش از ۴۹ سال بوده است. به گفته محققان تمامی شرکت کنندگان از وضعیت قلبی و مغزی سالم در شروع مطالعه برخوردار بودند و از شرکت افرادی با سابقه سکته قلبی، مغزی، زوال عقل و آلزایمر خودداری شد. این متخصصان مشاهده کردند در مدت زمان ۱۵ سال نزدیک به ۶ درصد از این افراد دچار حمله قلبی یا درد در ناحیه قفسه سینه شدند. همچنین تمامی این افراد با افت قابل توجهی در عملکرد ذهنی خود مواجه شدند که با بروز مشکلات قلبی همزمان بوده است.

پزشکان بار دیگر در بررسی جدید خود بر ارتباط نزدیک بین سلامت مغز و قلب تأکید کردند. به گزارش ایشان، در این بررسی گروهی از متخصصان به مطالعه روی سلامت قلب در ۸۰۰۰ نفر در فاصله سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۷ میلادی پرداختند. سن شرکت کنندگان در این مطالعه بیش از ۴۹ سال بوده است. به گفته محققان تمامی شرکت کنندگان از وضعیت قلبی و مغزی سالم در شروع مطالعه برخوردار بودند و از شرکت افرادی با سابقه سکته قلبی، مغزی، زوال عقل و آلزایمر خودداری شد. این متخصصان مشاهده کردند در مدت زمان ۱۵ سال نزدیک به ۶ درصد از این افراد دچار حمله قلبی یا درد در ناحیه قفسه سینه شدند. همچنین تمامی این افراد با افت قابل توجهی در عملکرد ذهنی خود مواجه شدند که با بروز مشکلات قلبی همزمان بوده است.

**بهبود عوارض ام.اس به وسیله سلول‌های بنیادی مزانشیمی**

بودن و اثر بخشی سلول‌های بنیادی مزانشیمی استفاده از سلول‌های بنیادی مزانشیمی برای درمان ام.اس بی‌خطر و سودمند است. به گزارش ایسنا، ماتیلدا اسکروزیس با همان ام.اس، یک بیماری التهابی در دستگاه عصبی مرکزی است که با اثر فرسایشی منجر به ناتوانی‌های غیر قابل بازگشت می‌شود. در حالی که پژوهش‌های پیشین نشان داده بود سلول‌های بنیادی مزانشیمی با اثر ضد التهابی خود موجب کاهش عوارض ام.اس در حیوانات مدل آزمایشگاهی شده بودند، کارآزمایی بالینی فاز ۲ که اثر این درمان را در شمار قابل توجهی از انسان‌های مبتلا بررسی کرد تاکنون صورت نگرفته بود. به منظور بررسی اثر درمانی سلول‌های بنیادی مزانشیمی در مبتلایان به ام.اس، در پژوهشی بین‌المللی که به همت دکتر سید مسعود نبوی از پژوهشگاه رویان و پژوهشگرانی از کشورهای کانادا، ایتالیا، سوئیس، سوئد، دانمارک، فرانسه، اسپانیا، انگلیس و اتریش انجام شد، بی‌خطر

یک کارآزمایی بالینی بین‌المللی نشان می‌دهد استفاده از سلول‌های بنیادی مزانشیمی برای درمان ام.اس بی‌خطر و سودمند است. به گزارش ایسنا، ماتیلدا اسکروزیس با همان ام.اس، یک بیماری التهابی در دستگاه عصبی مرکزی است که با اثر فرسایشی منجر به ناتوانی‌های غیر قابل بازگشت می‌شود. در حالی که پژوهش‌های پیشین نشان داده بود سلول‌های بنیادی مزانشیمی با اثر ضد التهابی خود موجب کاهش عوارض ام.اس در حیوانات مدل آزمایشگاهی شده بودند، کارآزمایی بالینی فاز ۲ که اثر این درمان را در شمار قابل توجهی از انسان‌های مبتلا بررسی کرد تاکنون صورت نگرفته بود. به منظور بررسی اثر درمانی سلول‌های بنیادی مزانشیمی در مبتلایان به ام.اس، در پژوهشی بین‌المللی که به همت دکتر سید مسعود نبوی از پژوهشگاه رویان و پژوهشگرانی از کشورهای کانادا، ایتالیا، سوئیس، سوئد، دانمارک، فرانسه، اسپانیا، انگلیس و اتریش انجام شد، بی‌خطر



**یافته**

کشف آذیمی که با فرایند پیری مبارزه می‌کند محققان در مطالعه جدید خود، نوعی کوآنزیم را از خون موش‌های جوان استخراج کردند و سپس به موش‌های پیرتر دادند و دریافتند که سطوح کوآنزیم «نیکوتین آمید آدنین دی‌نوکلئوتید» در موش‌های پیر تقویت و از روند پیری جلوگیری شده بود. محققان در مطالعه جدیدی موفق به کشف راهی برای مبارزه با پیری شدند از دست دادن مو، چین و چروک پوست و ضعف قوه بینایی از جمله تغییراتی است که در فرایند پیری رخ می‌دهد و کاهش نوعی کوآنزیم به نام «نیکوتین آمید آدنین دی‌نوکلئوتید» از تغییرات دیگر است. این کوآنزیم نقش کلیدی در عمر ایا می‌کند؛ با این حال با گذشتن زمان سلول‌های پیر به سختی این آذیم را برای تولید انرژی دریافت می‌کنند. البته باید بدانید که فرایند تولید انرژی آذیمی به نام «NAMPT» نیز شرکت دارد. محققان این آذیم را از خون موش‌های جوان استخراج و به موش‌های پیرتر دادند و دریافتند که سطوح کوآنزیم «نیکوتین آمید آدنین دی‌نوکلئوتید» در موش‌های پیر تقویت و از روند پیری جلوگیری شد.

تازه‌ها

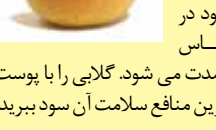
**کودکان طلاق چاق می‌شوند** نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد کودکانی که والدین آنان از یکدیگر جدا شده‌اند نسبت به کودکانی که با والدین خود زندگی می‌کنند بیشتر در معرض اضافه وزن هستند. به گزارش ایسنا، در این بررسی آمده است که این افزایش وزن در میان کودکانی که والدین آنان پیش از سن شش سالگی کودک از یکدیگر جدا شده‌اند، بیشتر است. گروهی از محققان به بررسی اطلاعات ۷۵۷۴ کودک که در فاصله سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۲ متولد شده‌اند، پرداختند. این کودکان در سنین ۹ ماهگی، سه، پنج، هفت و ۱۱ سالگی بوده‌اند.

نکته

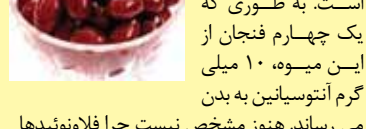
**اضافه وزن خطر فشارخون کودکان را دو برابر افزایش می‌دهد** طبق نتایج یک مطالعه جدید، کودکان چاق ۴ ساله با ریسک دو برابری ابتلا به فشارخون بالا تا سن ۶ سالگی مواجه هستند. به گزارش مهر، محققان دریافتند کودکان دارای اضافه وزن دو برابر بیشتر با ریسک فشارخون بالا مواجه هستند که در نتیجه، ریسک حملات قلبی و سکته در آنها افزایش می‌یابد. «یاناکی گالان»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «والدین باید به رژیم غذایی سالم کودکان توجه داشته

**خاصیت آنتی‌اکسیدانی پنج میوه، چاقی را از افراد دور می‌کند**

**کلبی** این میوه نیز دوز سالمی از پلیمرهای فلاونوئید دارد و فیبر بالای موجود در آن منجر به احساس سیری طولانی مدت می‌شود. گلابی را با پوست بخورید تا از بیشترین منافع سلامت آن سود ببرید.



**زغال اخته** سرشار از آنتوسیانین‌ها و پلیمرهای فلاونوئید است. به طوری که یک چهارم فنجان از این میوه، ۱۰ میلی گرم آنتوسیانین به بدن می‌رساند. هنوز مشخص نیست چرا فلاونوئیدها باعث کاهش وزن می‌شود اما به گفته محققان ثابت شده مصرف روزانه این میوه، شما را دچار احساس سیری کرده و از پر خوری جلوگیری می‌کند.



**توت‌فرنگی** هم‌تای زغال اخته است و به حفظ وزن سالم کمک می‌کند. توت‌فرنگی نیز سرشار از آنتوسیانین بوده و مصرف یک فنجان از آن در روز به همراه ماست کم چرب یا بلغور جو، پیشنهاد می‌شود. وقتی صحبت از مصرف زیاد میوه می‌شود، نگرانی از اضافه وزن ناشی از فروکتوز موجود در آنها وجود دارد اما میوه‌هایی مانند سیب سبز، گلابی،

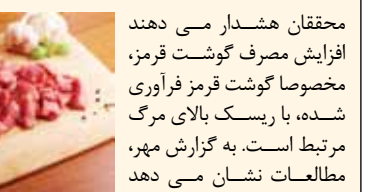


**سیب‌ها** سیب سرشار از فلاونوئیدها و غنی از فیبر است. مصرف روزانه سیب برای کاهش وزن اهمیت ویژه دارد. برای بهره‌بردن از مزایای سلامتی سیب، آن را با پوست بخورید چون بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان و فیبر



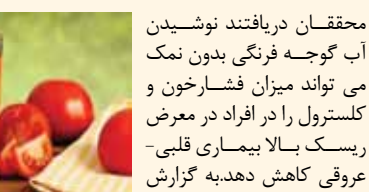
**مصرف زیاد گوشت قرمز، خطر مرگ را افزایش می‌دهد**

طول ۸ سال بعد پرداختند. محققان دریافتند افزایش میزان مصرفی گوشت قرمز تا ۳۵ وعده در هفته یا بیشتر مرتبط است. به گزارش مهر، مطالعات نشان می‌دهد جایگزین کردن گوشت قرمز با سایر منابع پروتئینی نظیر تخم مرغ، ماهی، غلات کامل و سبزیجات، به مرور زمان به عمر طولانی‌تری می‌کمند. در این مطالعه، تیم تحقیق به بررسی رابطه بین تغییر در مصرف گوشت قرمز و نرخ مرگ و میر در



**آب گوجه‌فرنگی ریسک بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد**

محققان دریافتند نوشیدن آب گوجه‌فرنگی بدن نمک می‌تواند میزان فشارخون و کلسترول را در افراد در معرض ریسک بالا بیماری قلبی-عروقی کاهش دهد. به گزارش مهر، در این مطالعه محققان دانشگاه توکیو زاین حدود ۵۰۰ شرکت‌کننده را مورد بررسی قرار دادند. آنها دریافتند ۹۴ نفر از افرادی که آب گوجه‌فرنگی بدون نمک مصرف کرده بودند شاهد کاهش قابل توجه میزان فشارخون شان بودند. آنها مشاهده



محققان دریافتند نوشیدن آب گوجه‌فرنگی بدن نمک می‌تواند میزان فشارخون و کلسترول را در افراد در معرض ریسک بالا بیماری قلبی-عروقی کاهش دهد. به گزارش مهر، در این مطالعه محققان دانشگاه توکیو زاین حدود ۵۰۰ شرکت‌کننده را مورد بررسی قرار دادند. آنها دریافتند ۹۴ نفر از افرادی که آب گوجه‌فرنگی بدون نمک مصرف کرده بودند شاهد کاهش قابل توجه میزان فشارخون شان بودند. آنها مشاهده

محققان هشدار می‌دهند افزایش مصرف گوشت قرمز، مخصوصاً گوشت قرمز فرآوری شده، با ریسک بالای مرگ مرتبط است. به گزارش مهر، مطالعات نشان می‌دهد جایگزین کردن گوشت قرمز با سایر منابع پروتئینی نظیر تخم مرغ، ماهی، غلات کامل و سبزیجات، به مرور زمان به عمر طولانی‌تری می‌کمند. در این مطالعه، تیم تحقیق به بررسی رابطه بین تغییر در مصرف گوشت قرمز و نرخ مرگ و میر در

محققان هشدار می‌دهند افزایش مصرف گوشت قرمز، مخصوصاً گوشت قرمز فرآوری شده، با ریسک بالای مرگ مرتبط است. به گزارش مهر، مطالعات نشان می‌دهد جایگزین کردن گوشت قرمز با سایر منابع پروتئینی نظیر تخم مرغ، ماهی، غلات کامل و سبزیجات، به مرور زمان به عمر طولانی‌تری می‌کمند. در این مطالعه، تیم تحقیق به بررسی رابطه بین تغییر در مصرف گوشت قرمز و نرخ مرگ و میر در