

خبر
آنتی بیوتیک‌های موثر در حال اتمام هستند
نفعات مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک‌ها
 <div>821199683</div>
<p>معاون بهداشت وزارت بهداشت بر لزوم آگاهی رسانی به مردم درخصوص نفعات مصرف خودسرانه وی‌بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها تأکید کرد. به گزارش ایسنا، دکتر حسین فرشبیدی، در وبینار کنفرانس همار مقاومت میکروبی‌با حوزه بهداشت دانشجویان علوم پزشکی کشور، گفت: در طول سالیان سال، داروهای ضد میکروبی شامل داروهای ضد باکتری، ضد ویروس، ضد قارچ و ضد تک یاخته‌ها به عنوان یک ابزار بسیار مهم و کارساز برای درمان بیماری‌های عفونی در انسان‌ها، حیوانات و گیاهان به کار رفته است، اما بروز پدیده مقاومت میکروبی کارایی این ابزار را مختل کرده است.وی با بیان اینکه مقاومت میکروبی یکی از مهم‌ترین مخاطرات تهدیدکننده سلامت عمومی قرن بیست و یکم محسوب می‌شود، افزود: مقاومت میکروبی تبدیل به یک منبع مهم بیماری‌زایی و مرگ و میر در سراسر جهان شده است.</p> <p>معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به اینکه آنتی بیوتیک‌های موثر در حال اتمام هستند، خاطرنشان کرد: این درحالی است که تولید یک آنتی بیوتیک جدید به ۱۰ الی ۱۵ سال زمان و بیش از یک میلیارد دلار هزینه نیاز دارد. وی عنوان کرد: بر طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت، در سال ۲۰۱۹ حدود ۱.۲۷ میلیون مرگ در اثر مقاومت به داروهای ضد میکروبی و ۵ میلیون مرگ در ارتباط با آن رخ داده است. همچنین طبق گزارش CDC، در آمریکا سالانه بیش از ۲.۸ میلیون عفونت مقاوم به دارو و در نتیجه آن ۳۵ هزار مورد مرگ اتفاق می‌افتد.</p> <p>وی درخصوص تأثیر مقاومت میکروبی بر اقتصاد و توسعه، اظهار کرد: برآورد می شود که تا سال ۲۰۵۰ میلادی شاهد سالانه نزدیک به ۱۰ میلیون مورد مرگ و کاهش سالانه تولید ناخالص ملی به میزان ۳.۸ درصد باشیم.</p> <p>وی گفت: سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۴ با چاپ اولین گزارش جامع خود در مورد مقاومت میکروبی تأکید کرد که این تهدید جدی دیگر تهدیدی برای آینده محسوب نمی‌شود، بلکه هم اکنون در تمام مناطق تهدیدی برای تمام افراد در هر سن و در هر کشوری محسوب می‌شود.</p> <p>وی گفت: پیشرفت‌های عرصه سلامت در دهه‌های اخیر توسط ارگانسیم‌های مقاوم به درمان تهدید می‌شوند؛ در این رابطه به سل، مالاریا، HIV/AIDS، عفونت‌های آمیزشی، عفونت‌های ادراری، پنومونی و عفونت‌های خونی می‌توان اشاره کرد. تجویز و توزیع نامناسب داروها منجر به مصرف بیش از حد یا نادرست شده و زمینه را برای ایجاد و گسترش مقاومت دارویی فراهم می کند.</p> <p>وی با بیان اینکه بهداشت ناکافی و رعایت نکردن اصول کنترل عفونت زمینه ابتلا به بیماری و تجویز آنتی بیوتیک را فراهم می کند، گفت: مراجعه به پزشک در زمان بیماری، پرهیز از مصرف خودسرانه دارو، تکمیل دوره درمان حتی در صورت بهبودی، رعایت اصول پیشگیری با انجام واکسیناسیون های لازم، شستشوی مرتب دست ها، پرهیز از روابط جنسی ناپایم و مواردی از این قبیل، راهکارهای مناسبی برای مقابله با مقاومت میکروبی به شمار می آیند.</p>

ایران در تله «فردگرایی مطلق»

گروه جامعه -این روزها بیشتر از همیشه به نظر می‌رسد که متأسفانه نخبگان و افرادی را هم که می‌توانند در جامعه ما اثربخشی مثبت داشته باشند، فراری داده ایم. ما تمام عناصری را که موجب اتحاد، همبستگی و وحدت اجتماعی می‌شوند، از کار انداخته ایم و در مقابل، تمامی نیروهای گسست اجتماعی را فعال کرده ایم. وضعیت انهدام اجتماعی تا حدی پیش رفته که حتی خانواده‌های ما نیز در حال از بین رفتن هستند. جنگ برادر علیه برادر، جنگ برادر علیه برادر، جنگ برادر علیه خواهر و خواهر علیه برادر، نمونه‌هایی کوچک از خشونت‌هایی است که در نهاد خانه و خانواده شکل می‌گیرد. بیشترین نزاع‌ها نه در خیابان‌ها، بلکه در خانه‌ها رخ می‌دهد، بیشترین قتل‌ها از دل خانه‌ها بیرون می‌آید.



و تضادهای بین فردی نیز در همین فضا روند صعودی پیدا خواهد کرد. بر این اساس، ریشه همه مشکلات «عقرب اجتماعی» است. ریشه همه مشکلات این است که نگذاشتیم جامعه روی پای خود بایستد و قدرتمند شود.»

تضعیف نهاد خانواده و از بین رفتن اتحاد اجتماعی

معید فرد گفت: «متأسفانه نخبگان و افرادی را هم که می‌توانند در جامعه ما اثربخشی مثبت داشته باشند، فراری داده ایم. ما تمام عناصری را که موجب اتحاد، همبستگی و وحدت اجتماعی می‌شوند، از کار انداخته ایم و در مقابل، تمامی نیروهای گسست اجتماعی را فعال کرده ایم. وضعیت انهدام اجتماعی تا حدی پیش رفته که حتی خانواده‌های ما نیز در حال از بین رفتن هستند. جنگ برادر علیه برادر، جنگ برادر علیه خواهر و خواهر علیه برادر، نمونه‌هایی کوچک از خشونت‌هایی است که در نهاد خانه و خانواده شکل می‌گیرد. بیشترین نزاع‌ها نه در خیابان‌ها، بلکه در خانه‌ها رخ می‌دهد، بیشترین قتل‌ها از دل خانه‌ها بیرون می‌آید.»

وی افزود: «اما عرصه‌های اجتماعی مکمل را که می‌توانستند به کمک نهاد خانواده آمده و از خانواده صیانت کنند از دست داده ایم. بنابراین خانه، «نتها» شده است. این دقیقاً شرح وضعیتی است که ما داریم. برخی نهادها برای نشان دادن اقتدار خود، سایر نهادها و تشکل‌ها را نابود کرده و از کار انداخته اند. نتیجه این نوع رفتار را نیز می‌بینیم.

تشدید خطر گسست اجتماعی در جامعه ایرانی

ایران در تله «فردگرایی مطلق»

گروه جامعه -این روزها بیشتر از همیشه به نظر می‌رسد که متأسفانه نخبگان و افرادی را هم که می‌توانند در جامعه ما اثربخشی مثبت داشته باشند، فراری داده ایم. ما تمام عناصری را که موجب اتحاد، همبستگی و وحدت اجتماعی می‌شوند، از کار انداخته ایم و در مقابل، تمامی نیروهای گسست اجتماعی را فعال کرده ایم. وضعیت انهدام اجتماعی تا حدی پیش رفته که حتی خانواده‌های ما نیز در حال از بین رفتن هستند. جنگ برادر علیه برادر، جنگ برادر علیه برادر، جنگ برادر علیه خواهر و خواهر علیه برادر، نمونه‌هایی کوچک از خشونت‌هایی است که در نهاد خانه و خانواده شکل می‌گیرد. بیشترین نزاع‌ها نه در خیابان‌ها، بلکه در خانه‌ها رخ می‌دهد، بیشترین قتل‌ها از دل خانه‌ها بیرون می‌آید.

خبر
از مدیریت استرس تا خواب کافی
۷ ترند ساده برای خلاص شدن از شر چربی شکم
<p>محققان ثابت کرده‌اند که تجمع چربی در اطراف اندام‌های ما خطر ابتلا به بیماری‌های متابولیک را افزایش می‌دهد؛ برخی از این بیماری‌ها عبارتند از: بیماری‌های قلبی و کلسترول بالا، دیابت، کبد چرب، سندرم تخمدان پلی کیستیک و اضافه وزن. اگرچه سوزاندن چربی در این ناحیه ممکن است کمی سخت باشد، اما روش‌هایی وجود دارند که با انجام آنها به راحتی می‌توانید چربی‌های اجشایی را بسوزانید:</p> <p>۱. مقدار زیادی فیبر محلول بخورید</p> <p>مطالعات نشان می‌دهد که این نوع از فیبر با کاهش جذب کالری و ایجاد احساس سیری مضاعف، نقش بسزایی در کاهش وزن دارد و به چربی‌سوزی در ناحیه شکم کمک می‌کند. منابع عالی فیبر محلول عبارتند از: میوه، سبزیجات، حبوبات و جو. سعی کنید مقدار زیادی از مواد غذایی با فیبر بالا را در رژیم غذایی خود بگنجانید.</p> <p>۲. چربی ترانس را حذف کنید</p> <p>مطالعات نشان می‌دهد مصرف این چربی‌های ناسالم با بروز التهاب، بیماری قلبی، مقاومت به انسولین و افزایش چربی شکمی همراه است. برای کمک به کاهش چربی در ناحیه شکم، سعی کنید در هنگام خرید مواد غذایی، برچسب مواد تشکیل‌دهنده محصولات را با دقت بخوانید و از خرید محصولات حاوی چربی ترانس اجتناب کنید.</p> <p>۳. خوب و کافی بخوابید</p> <p>خواب برای بسیاری از جنبه‌های سلامت از جمله مدیریت وزن مهم است. مطالعات نشان می‌دهد که نداشتن خواب کافی با افزایش خطر چاقی و افزایش چربی شکم مرتبط است. یک مطالعه ۱۶ساله شامل بیش از ۶۸هزار زن نشان داد که احتمال افزایش وزن در کسانی که کمتر از ۵ ساعت در شب می‌خوابیدند، نسبت به کسانی که ۷ ساعت یا بیشتر در شبانه‌روز می‌خوابیدند، بیشتر بود.</p> <p>۴. پروتئین بیشتری مصرف کنید</p> <p>پروتئین یک ماده مغذی بسیار مهم برای کنترل وزن است. مصرف زیاد پروتئین باعث افزایش ترشح هورمون‌هایی می‌شود که اشتها را کاهش و احساس سیری را افزایش می‌دهند. پروتئین سرعت متابولیسم را افزایش می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا توده عضلانی را در طول کاهش وزن حفظ کنید. بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند تجمع چربی شکمی در افرادی که پروتئین بیشتری می‌خورند، نسبت به افرادی که رژیم غذایی کم‌پروتئین دارند، کمتر است. منابع غنی پروتئین، مانند: گوشت، ماهی، تخم مرغ، لبنیات و حبوبات را در وعده‌های غذایی خود بگنجانید.</p> <p>۵. استرس خود را مدیریت کنید</p> <p>استرس با تحریک غدد فوق کلیوی برای تولید کورتیزول (هورمون استرس)، میزان اشتها و ذخیره چربی در ناحیه شکم را افزایش می‌دهد. برای کاهش چربی شکمی، فعالیت‌هایی مثل یوگا یا مدیتیشن را انجام دهید که از میزان استرس می‌کاهد.</p> <p>۶. غذاهای شیرین زیاد نخورید</p> <p>مصرف بیش از حد شیرینی‌جات یکی از دلایل اصلی افزایش وزن در بسیاری از افراد است. شیرینی‌جات حاوی فروکتوز است و در صورت مصرف بیش از حد منجر به ایجاد بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و بیماری کبد چرب می‌شود. همچنین مطالعات نشان می‌دهد مصرف قند زیاد با افزایش چربی شکمی همراه است. حتی قندهای طبیعی مانند عسل طبیعی نیز باید در حد اعتدال مصرف شوند.</p> <p>۷. انجام تمرینات هوازی</p> <p>ورزش هوازی یک راه مؤثر برای بهبود سلامتی و سوزاندن کالری است و انجام آن در کاهش چربی شکم و چربی کلی بدن مؤثر است. یک مطالعه نشان داد که زنان یائسه با انجام تمرینات هوازی در مدت ۳۰۰ دقیقه در هفته، در مقایسه با زنانی که ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش می‌کردند، چربی‌سوزی بیشتری را در تمام قسمت‌های بدن داشتند.</p>

<div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>
