

تَرَک شغل نیروهای کار آمد بهداشت و درمان چاره‌یابی شود

ریس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: نیروهای کارآمد حوزه بهداشت و درمان به دنبال نبود توازن و رقابت در پرداخت حقوق به ترک شغل و خروج از ساز و کار دولتی روی آورده‌اند که در این باره باید چاره‌اندیشی کرد.

شاهین شیرانی در گفت وگو با ایرنا افزود: این موضوع منجر به ریزش نیروهای کارآمد و ورود افراد غیرمتخصص به حوزه بهداشت و درمان می‌شود. او افزود: آنچه در سیستم اداری مغفول مانده حفظ و ماندگاری نیروی کارآمد به عنوان سرمایه انسانی است و سیاست‌ها همچنان بر فرایند جذب نیرو متمرکز است.ریس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان اضافه کرد: از طرفی در حال حاضر حدود هفت هزار نیروی شرکتی در حوزه بهداشت و درمان استان مشغول بکار است که حقوق آن‌ها از محل درآمدهایی که باید به بیماران اختصاص یابد (درآمد اختصاصی بیمارستان‌ها) پرداخت می‌شود.شیرانی گفت: این افراد به دلیل محدودیت‌های قانونی در استخدام نیروهای جدید، تخصیص نیافتن منابع کافی برای استخدام پرستاران و دیگر کارکنان جذب شده اند و البته تبدیل وضعیت و ساماندهی پرداخت حقوقشان هنوز اجرایی نشده است.ریس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان افزود: طرح های تحول اداری ابتدا باید با تمرکز بر ماندگاری نیروهای کارآمد و انگیزه بخشی به آن‌ها اجرا شود.

شیرانی افزود: حفظ نیروهای کارآمد حوزه بهداشت و درمان نیازمند تغییرات قانونی و باز بوند دست مدیران برای تصمیم‌گیری‌های موثر است. رییس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به موضوع تاخیر در پرداخت پادش‌های بازتنسنگی نیز اشاره و بیان کرد: در حالیکه موعده بازتنسنگی نیروها از قبل مشخص است سازمان‌ها باید برای این موارد پیش‌بینی‌های لازم را انجام دهند، اما همچنان در پرداخت‌ها تعلل می‌کنند و این معضل حل نشده است، او ادامه داد: وقتی پاداش هم‌زمان با موعده بازتنسنگی و به موقع پرداخت نشده باشد، راهکار منطقی این است که براساس تورم اصلاح و تعیین شود. این چالش‌ها نشان می‌دهد سیستم اداری و مدیریت منابع انسانی ما به تحول و اصلاح بنیادین نیاز دارد.

پیشگیری از آسیب‌های وکالت بلاعزل با افزایش آگاهی حقوقی

یک وکیل دادگستری در اصفهان به شهروندان توصیه کرد از دادن وکالت بلاعزل به دیگران بدون کسب آگاهی لازم خودداری کنند زیرا این نوع وکالت

عواقب حقوقی بسیاری به‌دنبال دارد.

وکالت بلاعزل نوعی قرارداد است که در آن موکل (شخصی که وکالت می‌دهد) برخی اختیارات را به وکیل می‌دهد و حق برکناری او را نیز از خود سلب می‌کند، در این نوع از قرارداد تا زمان انجام کار یا انقضای قرارداد وکیل نمی‌تواند توسط موکل برکنار شود.غلامرضا شهرباری در گفت و گو با ایرنا اظهار کرد: بسیاری از مراجعه کنندگان به دفتر وکلا یا موضوع پرونده‌های وکالت بلاعزل، در اصل تعریف یا اطلاعات درستی از این نوع وکالت نداشته و ناآگاهانه به این کار اقدام کرده‌اند که در نتیجه آسیب‌های مالی بسیاری بر آن‌ها وارد شده است. این وکیل دادگستری افزود، وکالت بلاعزل شامل وکالت «عام» و «خاص» است که در وکالت «بلاعزل عام»، وکیل یا همان فردی که وکالت بلاعزل دارد تا آخر عمر و تا لحظه وفات موکلش به‌طور قانونی اجازه دخالت در تمام امور زندگی موکل را دارد و وکالتش هرگز و حتی تا لحظه مرگ موکل، باطل نمی‌شود. او، وکالت «بلاعزل خاص» را نیز نسخه تعدیل شده وکالت بلاعزل عام دانست و گفت: در این نوع وکالت، وکیل تنها در زمینه‌هایی که موکلش تعریف کرده است اجازه دخالت خواهد داشت. شهرباری تصریح کرد: از آن جایی که در وکالت بلاعزل موکل نمی‌تواند وکالت را فسخ کند، بر این اساس همواره نگرانی از سواستفاده وکیل از حقوقی که دریافت کرده است وجود دارد.
به گفتهٔ او، دادن وکالت بلاعزل به هر فردی می‌تواند تمام زندگی شخص را به خطر بیندازد و در این میان امکان این سواستفاده‌ها در وکالت بلاعزل تام اختیار یا عام بسیار بیشتر از وکالت‌های خاص است. این وکیل دادگستری یادآور شد: برای به حداقل رساندن خطرات وکالت بلاعزل باید موکل قبل از زهر اقلامی، متن وکالتنامه را با دقت بخواند و از جزئیات آن آگاه باشد و اگر نکته‌ای در توافق وجود داشته، اما در متن وکالتنامه نیامده است، حتماً پیگیری شود.

تفاوت وکالت بلاعزل با وکالت عام

وکالت عام به معنای وکالتی است که در آن وکیل تمام اختیارات وکیل را دارد و وکیل بلاعزل عام می‌تواند تمام امور وکیل را انجام دهد و وکیل بلاعزل خاص به معنای وکالتی است که در آن وکیل فقط اختیارات مشخصی را دارد و وکیل بلاعزل خاص می‌تواند فقط امور مشخصی را انجام دهد.
وکالت عام به معنای وکالتی است که در آن وکیل تمام اختیارات وکیل را دارد و وکیل بلاعزل عام می‌تواند تمام امور وکیل را انجام دهد و وکیل بلاعزل خاص به معنای وکالتی است که در آن وکیل فقط اختیارات مشخصی را دارد و وکیل بلاعزل خاص می‌تواند فقط امور مشخصی را انجام دهد.

الرژی واکنش غیرعادی سیستم ایمنی بدن به مواد بی‌ضرری مانند کرده، غذاها، داروها یا موی حیوانات است که می‌تواند علائم مختلفی مانند خارش، تورم، تنگی نفس و مشکلات گوارشی ایجاد کند و شناخت آلرژن‌ها، پرهیز از محرک‌ها و استفاده از داروهای ضدحساسیت از روش‌های موثر در مدیریت آلرژی به شمار می‌رود.
به گزارش ایمنه، آلرژی یکی از واکنش‌های بیش از حد سیستم ایمنی بدن به مواد خارجی است که در حالت عادی نباید مضر باشند، این واکنش می‌تواند به صورت علائم خفیف مانند عطسه و خارش ظاهر شود یا به شکل شدیدتری مانند شوک آنافیلاکسی که زندگی فرد را تهدید می‌کند، ممکن است بروز کند و با توجه به افزایش تعداد افراد مبتلا به آلرژی در سراسر جهان، شناخت علت‌های ایجاد آلرژی و روش‌های پیشگیری و درمان آن ضروری است تا بتوان کیفیت زندگی را بهبود بخشید.سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در محافظت از انسان در برابر عوامل بیماری‌زا ایفا می‌کند، اما در بعضی موارد این سیستم به اشتباه بعضی مواد بی‌ضرر را تهدید تلقی می‌کند و به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد؛ هنگام مواجهه با آلرژن‌ها، بدن شروع به تولید مواد شیمیایی مانند هیستامین می‌کند که منجر به بروز علائم آلرژی می‌شود و عواملی مانند زنتیک، آلودگی هوا، تغییرات سبک زندگی و مواجهه مکرر با آلرژن‌ها در ایجاد آلرژی نقش دارد.آلرژی‌ها بسته به نوع محرک به دسته‌های مختلفی تقسیم می‌شوند؛ یکی از انواع آلرژی، آلرژی غذایی به مواد غذایی خاصی مانند تخم‌مرغ، لبنیات، پادمازمینی و غذاهای دریایی است که می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی، تورم و حتی شوشاری در تنفس شود. آلرژی دارویی نیز شامل واکنش‌های حساسیتی به داروهایی مانند پنی‌سیلین و آسپرین است که ممکن است علائم شدیدی ایجاد کند و آلرژی تنفسی به گرد و غبار، گرده گیاهان و موی حیوانات حساسیت ایجاد می‌کند و باعث مشکلاتی مانند تنگی نفس و سرفه می‌شود. آلرژی پوستی نیز واکنش بدن به مواد شیمیایی، فلزات، عطرها و مواد آرایشی است که باعث ایجاد کهیر، قرمزی و خارش پوست می‌شود.شناخت آلرژن‌ها یکی از مهم‌ترین مراحل در مدیریت آلرژی است و افراد مبتلا می‌توانند با انجام آزمایش‌های پوستی و خون، مواد حساسیت‌زا را شناسایی کنند. این اطلاعات به آن‌ها کمک می‌کند تا در معرض آلرژن‌ها قرار نگیرند، همچنین آگاهی از مواد غذایی، داروها و محیط‌هایی که واکنش‌های آلرژیک را تحریک می‌کنند، باعث کاهش احتمال بروز علائم خواهد شد و در صورتی که فرد نسبت به آلرژن‌های خاصی حساسیت شدید داشته باشد، باید همیشه داروهای ضروری مانند اپی‌نفرین همراه داشته باشد.علائم آلرژی بسته به نوع آلرژن و حساسیت فرد از خفیف تا شدید متغیر است و آبریزش بینی، خارش پوست، تورم، کهیر، مشکلات گوارشی و شواری در تنفس، بعضی از علائم رایج آلرژی به شمار می‌رود و در موارد شدید، شوک آنافیلاکسی رخ می‌دهد که می‌تواند باعث افت شدید فشار خون، تورم راهای تنفسی و حتی بیهوشی شود؛ این وضعیت یک اورژانس پزشکی است که نیاز به درمان فوری دارد و به همین دلیل، افرادی که حساسیت شدید دارند، باید اقدامات پیشگیرانه را جدی بگیرند.پیشگیری از آلرژی نیازمند آگاهی و کنترل عوامل تحریک‌کننده است و یکی از روش‌های موثر، دوری از آلرژن‌ها است؛ به عنوان مثال، افرادی که به گرده گیاهان حساسیت دارند، باید در فصول خاص کمتر در فضای باز حضور داشته باشند و بهبود کیفیت هوا با استفاده از دستگاه‌های تصفیه‌کننده، رعایت بهداشت محیط، مصرف

علائم آلرژی و تشخیص آن

علائم آلرژی می‌تواند به شکل سرفه، عطسه، خارش، تورم، تنگی نفس، مشکلات گوارشی ایجاد کند و شناخت آلرژن‌ها، پرهیز از محرک‌ها و استفاده از داروهای ضدحساسیت از روش‌های موثر در مدیریت آلرژی به شمار می‌رود.
به گزارش ایمنه، آلرژی یکی از واکنش‌های بیش از حد سیستم ایمنی بدن به مواد خارجی است که در حالت عادی نباید مضر باشند، این واکنش می‌تواند به صورت علائم خفیف مانند عطسه و خارش ظاهر شود یا به شکل شدیدتری مانند شوک آنافیلاکسی که زندگی فرد را تهدید می‌کند، ممکن است بروز کند و با توجه به افزایش تعداد افراد مبتلا به آلرژی در سراسر جهان، شناخت علت‌های ایجاد آلرژی و روش‌های پیشگیری و درمان آن ضروری است تا بتوان کیفیت زندگی را بهبود بخشید.سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در محافظت از انسان در برابر عوامل بیماری‌زا ایفا می‌کند، اما در بعضی موارد این سیستم به اشتباه بعضی مواد بی‌ضرر را تهدید تلقی می‌کند و به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد؛ هنگام مواجهه با آلرژن‌ها، بدن شروع به تولید مواد شیمیایی مانند هیستامین می‌کند که منجر به بروز علائم آلرژی می‌شود و عواملی مانند ژنتیک، آلودگی هوا، تغییرات سبک زندگی و مواجهه مکرر با آلرژن‌ها در ایجاد آلرژی نقش دارد.آلرژی‌ها بسته به نوع محرک به دسته‌های مختلفی تقسیم می‌شوند؛ یکی از انواع آلرژی، آلرژی غذایی به مواد غذایی خاصی مانند تخم‌مرغ، لبنیات، پادمازمینی و غذاهای دریایی است که می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی، تورم و حتی شوشاری در تنفس شود. آلرژی دارویی نیز شامل واکنش‌های حساسیتی به داروهایی مانند پنی‌سیلین و آسپرین است که ممکن است علائم شدیدی ایجاد کند و آلرژی تنفسی به گرد و غبار، گرده گیاهان و موی حیوانات حساسیت ایجاد می‌کند و باعث مشکلاتی مانند تنگی نفس و سرفه می‌شود. آلرژی پوستی نیز واکنش بدن به مواد شیمیایی، فلزات، عطرها و مواد آرایشی است که باعث ایجاد کهیر، قرمزی و خارش پوست می‌شود.شناخت آلرژن‌ها یکی از مهم‌ترین مراحل در مدیریت آلرژی است و افراد مبتلا می‌توانند با انجام آزمایش‌های پوستی و خون، مواد حساسیت‌زا را شناسایی کنند. این اطلاعات به آن‌ها کمک می‌کند تا در معرض آلرژن‌ها قرار نگیرند، همچنین آگاهی از مواد غذایی، داروها و محیط‌هایی که واکنش‌های آلرژیک را تحریک می‌کنند، باعث کاهش احتمال بروز علائم خواهد شد و در صورتی که فرد نسبت به آلرژن‌های خاصی حساسیت شدید داشته باشد، باید همیشه داروهای ضروری مانند اپی‌نفرین همراه داشته باشد.علائم آلرژی بسته به نوع آلرژن و حساسیت فرد از خفیف تا شدید متغیر است و آبریزش بینی، خارش پوست، تورم، کهیر، مشکلات گوارشی و تورم در تنفس، بعضی از علائم رایج آلرژی به شمار می‌رود و در موارد شدید، شوک آنافیلاکسی رخ می‌دهد که می‌تواند باعث افت شدید فشار خون، تورم راهای تنفسی و حتی بیهوشی شود؛ این وضعیت یک اورژانس پزشکی است که نیاز به درمان فوری دارد و به همین دلیل، افرادی که حساسیت شدید دارند، باید اقدامات پیشگیرانه را جدی بگیرند.پیشگیری از آلرژی نیازمند آگاهی و کنترل عوامل تحریک‌کننده است و یکی از روش‌های موثر، دوری از آلرژن‌ها است؛ به عنوان مثال، افرادی که به گرده گیاهان حساسیت دارند، باید در فصول خاص کمتر در فضای باز حضور داشته باشند و بهبود کیفیت هوا با استفاده از دستگاه‌های تصفیه‌کننده، رعایت بهداشت محیط، مصرف

نکردن مواد غذایی حساسیت‌زا و بررسی ترکیبات محصولات آرایشی و شوینده‌ها از دیگر راهکارهای موثر به شمار می‌رود.
لاک‌پرتگ شدن آلرژی‌ها از سن ۴۰ سالگی به بعد
بهزاد شاکریان، فوق تخصص آلرژی و ایمنی‌شناسی بالینی با بیان اینکه در محیط خارج از بدن، با میلیون‌ها ماده مختلف در تماس هستیم که عمده آنها شامل گیاهان، غذاها و داروهای مختلف است، به ایمنای می‌گوید: گاهی اوقات بدن انسان نسبت به ماده‌های خارجی حساس می‌شود و سلول‌های سیستم ایمنی، واکنش‌های ناخواسته و غیرطبیعی از خود نشان می‌دهد.او با بیان اینکه به طور معمول، بیماری آلرژی مربوط به قشر جوان است و از حدود سن ۴۰ سالگی به بالا، علائم بیماری کمرنگ می‌شود یا حتی ممکن است به صورت کامل آلرژی بهبود یابد.
می‌افزاید: از سنین ۴۰ به بالا، در صورتی که آلرژی شدید بوده باشد، علائم تضعیف می‌شود و آلرژی بیشتر از هفت سالگی تا حدود ۴۰ سالگی بروز می‌کند. البته باید توجه داشت که موارد استثنایی آلرژی در نوزادان و افراد بالای ۴۰ سال دیده می‌شود.

فوق تخصص آلرژی و ایمنی‌شناسی بالینی با بیان اینکه آلرژی به شدت با مسائل ژنتیکی مرتبط است و چندین خوشه ژنی که زمینه‌ساز بروز آلرژی می‌شود، شناسایی شده است، تصریح می‌کند: به طور معمول در صورت ابتلای مادر یا پدر به آلرژی، فرزندان نیز ممکن است درگیر آلرژی باشند و در صورت امکان، نخستین گام برای درمان آلرژی، دوری از ماده آلرژن‌زا است.
لا استفاده از ترکیب آویشن و عسل برای بهبود علائم آلرژی
شاکریان با بیان اینکه گاهی اوقات دوری از ماده آلرژن‌زا ممکن است امکان‌پذیر نباشد، ادامه می‌دهد: در صورتی که برای آلرژن‌ها امکان‌پذیر نباشد، اقدامات بعدی درمانی برای بیمار مد نظر قرار می‌گیرد که شامل درمان‌های دارویی می‌شود. آلرژی‌ها در دوران بارداری نیز وجود دارد و ممکن است بدتر یا بهتر شود که این موضوع به زمینه ژنتیکی فرد بستگی دارد.او با بیان اینکه مصرف بیشتر داروهای مرتبط با آلرژی، در دوران بارداری مجاز است و قابلیت مصرف دارد، می‌گوید: پزشکان به طور معمول و به جز در مواردی محدود، می‌توانند بدون محدودیت نسبت به تجویز داروهای

جامعه { }

در حصار واکنشی غیرعادی



مرتبط با حساسیت و آلرژی برای مادران باردار اقدام کنند. فوق تخصص آلرژی و ایمنی‌شناسی بالینی با بیان اینکه تأثیر آویشن و عسل بر بهبود علائم آلرژی در تحقیقات علمی ثابت شده است و حتی ترکیب این دو ماده به شکل دارو نیز وجود دارد اضافه می‌کند: بخور آب از دیگر راهکارهای خانگی برای بهبود علائم حساسیت است که البته امکان دارد در دوران بارداری، اقدامی بی تأثیر باشد.

لا اهمیت شرح حال بیمار و سابقه بیماری برای تشخیص علت آلرژی

محمود توسلی، فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی با اشاره به لزوم شناسایی مواد آلرژن برای افرادی که درگیر آلرژی می‌شوند و با بیان اینکه شرح حال بیمار و سابقه بیماری‌های اصل مهم در تشخیص علت بروز آلرژی به شمار می‌رود، به ایمنای می‌گوید: بر اساس اطلاعاتی که از بیمار، شرح حال و سابقه بیماری او کسب می‌شود، پزشک می‌تواند علت آلرژی را تشخیص دهد و درمان مناسب را در پیش گیرد و با بیان اینکه شرح حال برای تشخیص علت آلرژی لازم است، اما کافی نیست و برای تشخیص صحیح نیازمند تست‌های تشخیصی آلرژی مرتبط است و می‌افزاید: تست‌های تشخیصی آلرژی به دو نوع تست‌های آزمایشگاهی و تست‌های نیازمند انجام روی بدن تقسیم می‌شود. فوق تخصص آلرژی و ایمونولوزی بالینی با بیان اینکه در خصوص آلرژی، یکی از اصلی‌ترین و مهم‌ترین اقدامات درمانی، پرهیز از آلرژن است، تصریح می‌کند: در صورتی که افراد آلرژی دارویی دارند، باید از داروی جایگزین استفاده کنند و در صورتی که آلرژی مربوط به غذا است، از غذای آلرژی‌زا پرهیز شود. البته در صورتی که آلرژی نسبت به مواد غذایی اصلی از جمله تخم‌مرغ، گندم و شیر و لبنیات وجود داشته باشد، حساسیت‌زدایی می‌تواند راهکار موثری برای افراد باشد.

کور نون‌های خوراکی

توسلی با بیان اینکه افراد برای درمان آلرژی باید مواد آلرژن از محیط زندگی خود حذف کنند، ادامه می‌دهد: برخی افراد ممکن است به حیوانات خانگی آلرژی داشته باشند که در این صورت توصیه می‌شود این افراد از نگهداری حیوانات خانگی پرهیز کنند تا دچار حملات آلرژی و آسم نشوند. او

حکمرانی غلط آب، تمدن اصفهان را تا مرز نابودی برد



۶ درصد جمعیت کشور را دارند، چنین احساسی نسبت به نظام حکمرانی کشور دارند.

لا ام‌المسائل اصفهان خشکی زاینده‌رود است

او با بیان اینکه ام‌المسائل اصفهان خشکی زاینده‌رود است، بیان کرد: شفافیت در حوزه آبریز زاینده رود حداقل توقع ماست به نوعی که باید تکلیف کسری و بدهی به ایخوان باید مشخص شود. شما ببینید کشاورزی که تمام زندگی‌اش در حال نابود است، در یک فصل بذر ریخته اما الان می‌گویند آب نداریم، کشاورز در این شرایط دستاش به کجا می‌رسد؟ چند ماه تراکتورهاشان را در میدان شهرهای شرق اصفهان گذاشتند و

جامعه { }

تلفن ارتباط خوانندگان: ۳۶۲۹۳۷۵۰

www.esfahanemrooz.ir
info@esfahanemrooz.ir

www.esfahanemrooz.ir
info@esfahanemrooz.ir

www.esfahanemrooz.ir
info@esfahanemrooz.ir

www.esfahanemrooz.ir
info@esfahanemrooz.ir

با اشاره به اینکه قسمت دوم درمان آلرژی، درمان دارویی و استفاده از آنتی‌هیستامین‌ها است، می‌گوید: بعضی از انواع آنتی‌هیستامین‌ها دارای عوارض است و با مصرف بعضی از آنها ممکن است افراد دچار خواب‌آلودگی شود. همچنین بعضی آنتی‌هیستامین‌ها می‌تواند افزایش اشتها را به همراه داشته باشد و استفاده از اسپری‌ها نیز برای درمان آلرژی می‌تواند مفید باشد.فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی با بیان اینکه افراد نیاز ترسی نسبت به استفاده از اسپری‌ها و به ویژه اسپری‌های تنفسی داشته باشند، اضافه می‌کند: در صورتی که افراد مصرف داروها و به ویژه اسپری‌های تنفسی را به صورت خودسرانه قطع کنند، دچار حملات آسم خواهند شد و در نهایت پزشک مجبور به تجویز کورتون خوراکی می‌شود که عوارض بسیار بیشتری نسبت به کورتون‌های استنشاقی دارد.برای مدیریت آلرژی، داروهای متعددی وجود دارد که بسته به شدت علائم تجویز می‌شود و آنتی‌هیستامین‌ها از شایع‌ترین داروهای ضدآلرژی هستند که اثرات خارش، تورم و عطسه را کاهش می‌دهند. داروهای ضدالتهابی نیز در مولدی که آلرژی موجب مشکلات تنفسی یا پوستی شدید شود، به کار می‌روند و در بعضی موارد پزشکان روش‌های حساسیت‌زدایی مانند تزریق‌های آلرژی را توصیه می‌کنند که می‌تواند حساسیت فرد را نسبت به آلرژن‌های خاص کاهش دهد. تحقیقات نشان می‌دهند که بعضی مواد غذایی مانند زردچوبه، عسل و چای سبز می‌تواند به کاهش التهاب‌های ناشی از آلرژی کمک کند و مصرف پروبیوتیک‌ها مانند ماست طبیعی، موجب تقویت سیستم ایمنی و کاهش حساسیت‌های بدن می‌شود.تندیه سالم همراه با مصرف مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند به بهبود علائم آلرژی و کاهش احتمال بروز واکنش‌های تشدید کمک کند. در صورتی که آلرژی به درستی مدیریت نشده می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود. از همین رو توصیه می‌شود متخصص به تشخیص دقیق آلرژی‌ها و تجویز درمان‌های مناسب کمک می‌کند و پزشکان علاوه بر ارائه راهکارهای دارویی، می‌توانند با مشاوره‌های تخصصی به بیماران کمک کنند تا زندگی بدون دغدغه‌های داشته باشند، نایدیه گرفتن آلرژی یا خوددرمانی ممکن است باعث تشدید علائم شود و به همین دلیل، آگاهی و مراجعه به پزشک در موارد شدید ضروری است.

سالم همراه با مصرف مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند به بهبود علائم آلرژی و کاهش احتمال بروز واکنش‌های تشدید کمک کند. در صورتی که آلرژی به درستی مدیریت نشده می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود. از همین رو توصیه می‌شود متخصص به تشخیص دقیق آلرژی‌ها و تجویز درمان‌های مناسب کمک می‌کند و پزشکان علاوه بر ارائه راهکارهای دارویی، می‌توانند با مشاوره‌های تخصصی به بیماران کمک کنند تا زندگی بدون دغدغه‌های داشته باشند، نایدیه گرفتن آلرژی یا خوددرمانی ممکن است باعث تشدید علائم شود و به همین دلیل، آگاهی و مراجعه به پزشک در موارد شدید ضروری است.

داستان یک طنز تاریخی

او با طرح این سوال که چرا کل چهار محال و بختیاری که زیرشاهی کارون است باید از زاینده رود آب بگیرد آن را یک طنز تاریخی دانست و گفت: از این طرف با کوه‌برگ ۳ آب را به زاینده‌رود می‌آوریم از آن طرف باید به چهارمحال از زاینده‌رود آب بدهیم.

نماینده اصفهان در مجلس خواستار جلوگیری از ادامه خسارتی خشکی زاینده‌رود و فرونشست به تاریخ، هویت و محل سکونت و خانه‌ها و آثار تاریخی وارد می‌کند شد و اظهار کرد: متأسفانه میراث بشری اصفهان با سوء تدبیر مسئولان در حال نابود شدن است و دولت برای آن برنامه‌ای ندارد. او اضافه کرد: بناهای تاریخی که در حوزه معماری و تاریخ و قدمت این سرزمین سند افتخار من و شمامت با این فرونشست در حال نابودی است؛ وضعیت فرونشست در کنار زیرساخت‌ها، منازل مردم و البته تاریخی شهرد است.

لا خشکی تالاب گاوخونی، ۵ استان کشور را نابودمی‌کند

طغیانی راهکار توقف فرونشست به عنوان یک بحران بسیار اساسی در اصفهان را تقدیه ایخوان با جریان زاینده‌رود و کنترل برداشت‌های زیرزمینی برشمرد و گفت: ملل‌های موجود نشان می‌دهد حتی با توقف برداشت از ایخوان بدون جریان دائمی زاینده‌رود فرونشست متوقف نمی‌شود. خشکی تالاب گاوخونی که در صورت تکمیل، ۵ استان کشور را نابود می‌کند از نتایج این مدیریت منابع آب در فلات مرکزی است.

www.esfahanemrooz.ir
info@esfahanemrooz.ir

www.esfahanemrooz.ir
info@esfahanemrooz.ir

www.esfahanemrooz.ir
info@esfahanemrooz.ir

www.esfahanemrooz.ir
info@esfahanemrooz.ir

خبر

آنچه از بهداشت قاعدگی

بانوان باید بدانید

سلامت بانوان یکی از ارکان اساسی سلامت عمومی است که تأثیر مستقیم بر کیفیت زندگی، توانمندی اجتماعی و اقتصادی زنان و نسل‌های آینده و خانواده ایشان دارد. این حوزه به مراقبت‌های پیشگیرانه هر دختر بالغ در دوران قاعدگی مربوط می‌شود و آموزش آن‌ها به‌طور صحیح به ارتقای سطح سلامت جامعه منتهی می‌شود.سیکل قاعدگی از فرایندهای پیچیده و حیاتی بدن بانوان است که تحت تأثیر تغییرات هورمونی و فیزیولوژیکی قرار دارد. این چرخه که معمولاً بین ۲۱ تا ۳۵ روز طول می‌کشد، مراحل مختلفی را دربر می‌گیرد که هر یک نقش مهمی در سلامت باروری ایفا می‌کنند. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که تنظیم این سیکل توسط محور هیپوتالاموس-هیپوفیز- تخمدان صورت می‌گیرد که از طریق ترشح هورمون‌هایی مانند استروژن و پروژسترون، تغییرات لازم را در بدن ایجاد می‌کنند.در مرحله فولیکولی، افزایش سطح استروژن موجب رشد و تکامل فولیکول‌های تخمدانی می‌شود. این مرحله با افزایش ضخامت لایه داخلی رحم(اندومتر) همراه است تا در صورت وقوع بارداری، محیط مناسبی برای لانه‌گزینی جنین فراهم شود. سپس، در مرحله تخم‌گذاری، افزایش ناگهانی هورمون LH باعث آزاد شدن تخمک از تخمدان می‌شود. این مرحله یکی از حساس‌ترین مراحل سیکل محسوب می‌شود.پس از تخم‌گذاری، مرحله لوتئال آغاز می‌شود که در آن جسم زرد(CORPUS LUTEUM) تشکیل شده و پروژسترون ترشح می‌کند. این هورمون نقش کلیدی در حفظ شرایط مناسب برای بارداری دارد. در صورت انجام نشدن لقاح، سطح پروژسترون کاهش یافته و منجر به ریزش لایه داخلی رحم و آغاز خونریزی قاعدگی می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که تغییرات هورمونی در این دوره می‌تواند بر خلق‌وخو، سطح انرژی و حتی سلامت عمومی فرد تأثیر بگذارد.فاز آخر از اهمیت سیکل بانوان در پزشکی و بهداشت عمومی، درک علمی این چرخه برای سلامت فردی بانوان و خانواده ایشان اهمیت زیادی دارد. آگاهی از این فرایند می‌تواند به بهبود مدیریت علائم قاعدگی و ارتقای سلامت زنان کمک کند.زهرآ سهرابی، عضو هیئت علمی گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به ایسنا می‌گوید: تعویض به موقع پدهای بهداشتی، استفاده از لباس زیر نخی، شست‌وشوی صحیح استراحت و تعدیه مناسب از موارد رعایت بهداشت در دوران قاعدگی است. او می‌افزاید: حفظ نظافت و بهداشت ناحیه تناسلی در دوران قاعدگی بسیار مهم است. توصیه می‌شود از لباس‌های زار با الیاف طبیعی و نخی استفاده شود تا از بروز حساسیت‌های پوستی جلوگیری شود. همچنین پوشیدن لباس‌های تنگ و پلاستیکی توصیه نمی‌شود، زیرا باعث افزایش رطوبت و گرما در این ناحیه می‌شود و احتمال عفونت را افزایش می‌دهد. عضو هیئت علمی گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ادامه می‌دهد: اگرچه مامایی بهداشتی باید هر چهار تا شش ساعت تعویض شوند، البته بسته به میزان خونریزی این زمان متغیر است.استاد استخوان روزانه هیچ ضرری ندارد، اما بهتر است با آب ولرم و بدون مواد شیمیایی قوی انجام شود. همچنین شست‌وشوی ناحیه تناسلی باید از جلو به عقب انجام شود تا از انتقال آلودگی جلوگیری شود. سهرابی می‌گوید: خونریزی قاعدگی می‌تواند از رنگ قرمز روشن تا قهوه‌ای تیره متغیر باشد. در روزهای اول معمولاً رنگ روشن‌تر است و هرچه به پایان دوره نزدیک‌تر شود، به دلیل باقی ماندن خون در بدن، رنگ تیره‌تر می‌شود. او تصریح می‌کند: به‌طور طبیعی، به دلیل وجود آهن، خون قاعدگی ممکن است بوی فلزی داشته باشد، اما اگر بوی تند و زننده‌ای استشمام داد، ممکن است نشانه عفونت باشد و نیاز به بررسی پزشکی داشته باشد. همچنین اگر لخته‌های خون بزرگ‌تر از یک سکه باشند یا مدت خونریزی بیش از هفت روز باشد، احتمال وجود اختلالات هورمونی وجود دارد که نیاز به بررسی دارد. عضو هیئت علمی گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در پاسخ به اینکه مصرف مسکن‌ها و داروی مسکن‌های آسید تا چه اندازه در دوران قاعدگی می‌خطر است، می‌گوید: برای کاهش درد و کاهش میزان خونریزی، برخی افراد از مسکن‌های اسید استفاده می‌کنند. این دارو می‌تواند مشکلاتی غیر استروئیدی است و در دوز ۱۵۰ میلی‌گرم، هر هشت ساعت یکبار توصیه می‌شود. مصرف کوتاه‌مدت این دارو مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما استفاده طولانی مدت ممکن است باعث مشکلات گوارشی، سرگیجه یا حتی مشکلات تنفسی در افراد مبتلا به آسم شود. در صورت شدت درد یا افزایش خونریزی، مشاوره پزشکی الزامی است. عضو هیئت علمی گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان اضافه می‌کند: لباس‌های زیر باید در آفتاب مستقیم خشک شوند یا قبل از استفاده اتو شوند تا احتمال عفونت کاهش یابد. استراحت کافی و استفاده از کمربس گرم می‌تواند در کاهش درد شکم و کمر مفید باشد. مصرف مایعات کافی توصیه می‌شود و مصرف قهوه و شکلات بهتر است کاهش یابد. در صورت زمینه کمخونی، مصرف قرص آهن توصیه می‌شود. سلامت بانوان یکی از ارکان اساسی سلامت عمومی است که تأثیر مستقیم بر کیفیت زندگی، توانمندی اجتماعی و اقتصادی زنان و نسل‌های آینده و خانواده ایشان دارد. این حوزه به مراقبت‌های پیشگیرانه هر دختر بالغ در دوران قاعدگی مربوط می‌شود و آموزش آن‌ها به‌طور صحیح به ارتقای سطح سلامت جامعه منتهی می‌شود.سیکل قاعدگی از فرایندهای پیچیده و حیاتی بانوان است که تحت تأثیر تغییرات هورمونی و فیزیولوژیکی قرار دارد. این چرخه که معمولاً بین ۲۱ تا ۳۵ روز طول می‌کشد، مراحل مختلفی را دربر می‌گیرد که هر یک نقش مهمی در سلامت باروری ایفا می‌کنند. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که تنظیم این سیکل توسط محور هیپوتالاموس-هیپوفیز- تخمدان صورت می‌گیرد که از طریق ترشح هورمون‌هایی مانند استروژن و پروژسترون، تغییرات لازم را در بدن ایجاد می‌کنند.در مرحله فولیکولی، افزایش سطح استروژن موجب رشد و تکامل فولیکول‌های تخمدانی می‌شود. این مرحله با افزایش ضخامت لایه داخلی رحم(اندومتر) همراه است تا در صورت وقوع بارداری، محیط مناسبی برای لانه‌گزینی جنین فراهم شود. سپس، در مرحله تخم‌گذاری، افزایش ناگهانی هورمون LH باعث آزاد شدن تخمک از تخمدان می‌شود. این مرحله یکی از حساس‌ترین مراحل سیکل محسوب می‌شود.پس از تخم‌گذاری، مرحله لوتئال آغاز می‌شود که در آن جسم زرد(CORPUS LUTEUM) تشکیل شده و پروژسترون ترشح می‌کند. این هورمون نقش کلیدی در حفظ شرایط مناسب برای بارداری دارد. در صورت انجام نشدن لقاح، سطح پروژسترون کاهش یافته و منجر به ریزش لایه داخلی رحم و آغاز خونریزی قاعدگی می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که تغییرات هورمونی در این دوره می‌تواند بر خلق‌وخو، سطح انرژی و حتی سلامت عمومی فرد تأثیر بگذارد.فاز آخر از اهمیت سیکل بانوان در پزشکی و بهداشت عمومی، درک علمی این چرخه برای سلامت فردی بانوان و خانواده ایشان اهمیت زیادی دارد. آگاهی از این فرایند می‌تواند به بهبود مدیریت علائم قاعدگی و ارتقای سلامت زنان کمک کند.زهرآ سهرابی، عضو هیئت علمی گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به ایسنا می‌گوید: تعویض به موقع پدهای بهداشتی، استفاده از لباس زیر نخی، شست‌وشوی صحیح استراحت و تعدیه مناسب از موارد رعایت بهداشت در دوران قاعدگی است. او می‌افزاید: حفظ نظافت و بهداشت ناحیه تناسلی در دوران قاعدگی بسیار مهم است. توصیه می‌شود از لباس‌های زار با الیاف طبیعی و نخی استفاده شود تا از بروز حساسیت‌های پوستی جلوگیری شود. همچنین پوشیدن لباس‌های تنگ و پلاستیکی توصیه نمی‌شود، زیرا باعث افزایش رطوبت و گرما در این ناحیه می‌شود و احتمال عفونت را افزایش می‌دهد. عضو هیئت علمی گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ادامه می‌دهد: اگرچه مامایی بهداشتی باید هر چهار تا شش ساعت تعویض شوند، البته بسته به میزان خونریزی این زمان متغیر است.استاد استخوان روزانه هیچ ضرری ندارد، اما بهتر است با آب ولرم و بدون مواد شیمیایی قوی انجام شود. همچنین شست‌وشوی ناحیه تناسلی باید از جلو به عقب انجام شود تا از انتقال آلودگی جلوگیری شود. سهرابی می‌گوید: خونریزی قاعدگی می‌تواند از رنگ قرمز روشن تا قهوه‌ای تیره متغیر باشد. در روزهای اول معمولاً رنگ روشن‌تر است و هرچه به پایان دوره نزدیک‌تر شود، به دلیل باقی ماندن خون در بدن، رنگ تیره‌تر می‌شود. او تصریح می‌کند: به‌طور طبیعی، به دلیل وجود آهن، خون قاعدگی ممکن است بوی فلزی داشته باشد، اما اگر بوی تند و زننده‌ای استشمام داد، ممکن است نشانه عفونت باشد و نیاز به بررسی پزشکی داشته باشد. همچنین اگر لخته‌های خون بزرگ‌تر از یک سکه باشند یا مدت خونریزی بیش از هفت روز باشد، احتمال وجود اختلالات هورمونی وجود دارد که نیاز به بررسی دارد. عضو هیئت علمی گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در پاسخ به اینکه مصرف مسکن‌ها و داروی مسکن‌های آسید تا چه اندازه در دوران قاعدگی می‌خطر است، می‌گوید: برای کاهش درد و کاهش میزان خونریزی، برخی افراد از مسکن‌های اسید استفاده می‌کنند. این دارو می‌تواند مشکلاتی غیر استروئیدی است و در دوز ۱۵۰ میلی‌گرم، هر هشت ساعت یکبار توصیه می‌شود. مصرف کوتاه‌مدت این دارو مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما استفاده طولانی مدت ممکن است باعث مشکلات گوارشی، سرگیجه یا حتی مشکلات تنفسی در افراد مبتلا به آسم شود. در صورت شدت درد یا افزایش خونریزی، مشاوره پزشکی الزامی است. عضو هیئت علمی گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان اضافه می‌کند: لباس‌های زیر باید در آفتاب مستقیم خشک شوند یا قبل از استفاده اتو شوند تا احتمال عفونت کاهش یابد. استراحت کافی و استفاده از کمربس گرم می‌تواند در کاهش درد شکم و کمر مفید باشد. مصرف مایعات کافی توصیه می‌شود و مصرف قهوه و شکلات بهتر است کاهش یابد. در صورت زمینه کمخونی، مصرف قرص آهن توصیه می‌شود. سلامت بانوان یکی از ارکان اساسی سلامت عمومی است که تأثیر مستقیم بر کیفیت زندگی، توانمندی اجتماعی و اقتصادی زنان و نسل‌های آینده و خانواده ایشان دارد. این حوزه به مراقبت‌های پیشگیرانه هر دختر بالغ در دوران قاعدگی مربوط می‌شود و آموزش آن‌ها به‌طور صحیح به ارتقای سطح سلامت جامعه منتهی می‌شود.سیکل قاعدگی از فرایندهای پیچیده و حیاتی بانوان است که تحت تأثیر تغییرات هورمونی و فیزیولوژیکی قرار دارد. این چرخه که معمولاً بین ۲۱ تا ۳۵ روز طول می‌کشد، مراحل مختلفی را دربر می‌گیرد که هر یک نقش مهمی در سلامت باروری ایفا می‌کنند. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که تنظیم این سیکل توسط محور هیپوتالاموس-هیپوفیز- تخمدان صورت می‌گیرد که از طریق ترشح هورمون‌هایی مانند استروژن و پروژسترون، تغییرات لازم را در بدن ایجاد می‌کنند.در مرحله فولیکولی، افزایش سطح استروژن موجب رشد و تکامل فولیکول‌های تخمدانی می‌شود. این مرحله با افزایش ضخامت لایه داخلی رحم(اندومتر) همراه است تا در صورت وقوع بارداری، محیط مناسبی برای لانه‌گزینی جنین فراهم شود. سپس، در مرحله تخم‌گذاری، افزایش ناگهانی هورمون LH باعث آزاد شدن تخمک از تخمدان می‌شود. این مرحله یکی از حساس‌ترین مراحل سیکل محسوب می‌شود.پس از تخم‌گذاری، مرحله لوتئال آغاز می‌شود که در آن جسم زرد(CORPUS LUTEUM) تشکیل شده و پروژسترون ترشح می‌کند. این هورمون نقش کلیدی در حفظ شرایط مناسب برای بارداری دارد. در صورت انجام نشدن لقاح، سطح پروژسترون کاهش یافته و منجر به ریزش لایه داخلی رحم و آغاز خونریزی قاعدگی می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که تغییرات هورمونی در این دوره می‌تواند بر خلق‌وخو، سطح انرژی و حتی سلامت عمومی فرد تأثیر بگذارد.فاز آخر از اهمیت سیکل بانوان در پزشکی و بهداشت عمومی، درک علمی این چرخه برای سلامت فردی بانوان و خانواده ایشان اهمیت زیادی دارد. آگاهی از این فرایند می‌تواند به بهبود مدیریت علائم قاعدگی و ارتقای سلامت زنان کمک کند.زهرآ سهرابی، عضو هیئت علمی گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به ایسنا می‌گوید: تعویض به موقع پدهای بهداشتی، استفاده از لباس زیر نخی، شست‌وشوی صحیح استراحت و تعدیه مناسب از موارد رعایت بهداشت در دوران قاعدگی است. او می‌افزاید: حفظ نظافت و بهداشت ناحیه تناسلی در دوران قاعدگی بسیار مهم است. توصیه می‌شود از لباس‌های زار با الیاف طبیعی و نخی استفاده شود تا از بروز حساسیت‌های پوستی جلوگیری شود. همچنین پوشیدن لباس‌های تنگ و پلاستیکی توصیه نمی‌شود، زیرا باعث افزایش رطوبت و گرما در این ناحیه می‌شود و احتمال عفونت را افزایش می‌دهد. عضو هیئت علمی گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ادامه می‌دهد: اگرچه مامایی بهداشتی باید هر چهار تا شش ساعت تعویض شوند، البته بسته به میزان خونریزی این زمان متغیر است.استاد استخوان روزانه هیچ ضرری ندارد، اما بهتر است با آب ولرم و بدون مواد شیمیایی قوی انجام شود. همچنین شست‌وشوی ناحیه تناسلی باید از جلو به عقب انجام شود تا از انتقال آلودگی جلوگیری شود. سهرابی می‌گوید: خونریزی قاعدگی می‌تواند از رنگ قرمز روشن تا قهوه‌ای تیره متغیر باشد. در روزهای اول معمولاً رنگ روشن‌تر است و هرچه به پایان دوره نزدیک‌تر شود، به دلیل باقی ماندن خون در بدن، رنگ تیره‌تر می‌شود. او تصریح می‌کند: به‌طور طبیعی، به دلیل وجود آهن، خون قاعدگی ممکن است بوی فلزی داشته باشد، اما اگر بوی تند و زننده‌ای استشمام داد، ممکن است نشانه عفونت باشد و نیاز به بررسی پزشکی داشته باشد. همچنین اگر لخته‌های خون بزرگ‌تر از یک سکه باشند یا مدت خونریزی بیش از هفت روز باشد، احتمال وجود اختلالات هورمونی وجود دارد که نیاز به بررسی دارد. عضو هیئت علمی گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در پاسخ به اینکه مصرف مسکن‌ها و داروی مسکن‌های آسید تا چه اندازه در دوران قاعدگی می‌خطر است، می‌گوید: برای کاهش درد و کاهش میزان خونریزی، برخی افراد از مسکن‌های اسید استفاده می‌کنند. این دارو می‌تواند مشکلاتی غیر استروئیدی است و در دوز ۱۵۰ میلی‌گرم، هر هشت ساعت یکبار توصیه می‌شود. مصرف کوتاه‌مدت این دارو مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما استفاده طولانی مدت ممکن است باعث مشکلات گوارشی، سرگیجه یا حتی مشکلات تنفسی در افراد مبتلا به آسم شود. در صورت شدت درد یا افزایش خونریزی، مشاوره پزشکی الزامی است. عضو هیئت علمی گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان اضافه می‌کند: لباس‌های زیر باید در آفتاب مستقیم خشک شوند یا قبل از استفاده اتو شوند تا احتمال عفونت کاهش یابد. استراحت کافی و استفاده از کمربس گرم می‌تواند در کاهش درد شکم و کمر مفید باشد. مصرف مایعات کافی توصیه می‌شود و مصرف قهوه و شکلات بهتر است کاهش یابد. در صورت زمینه کمخونی، مصرف قرص آهن توصیه می‌شود. سلامت بانوان یکی از ارکان اساسی سلامت عمومی است که تأثیر مستقیم بر کیفیت زندگی، توانمندی اجتماعی و اقتصادی زنان و نسل‌های آینده و خانواده ایشان دارد. این حوزه به مراقبت‌های پیشگیرانه هر دختر بالغ در دوران قاعدگی مربوط می‌شود و آموزش آن‌ها به‌طور صحیح به ارتقای سطح سلامت جامعه منتهی می‌شود.سیکل قاعدگی از فرایندهای پیچیده و حیاتی بانوان است که تحت تأثیر تغییرات هورمونی و فیزیولوژیکی قرار دارد. این چرخه که معمولاً بین ۲۱ تا ۳۵ روز طول می‌کشد، مراحل مختلفی را دربر می‌گیرد که هر یک نقش مهمی در سلامت باروری ایفا می‌کنند. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که تنظیم این سیکل توسط محور هیپوتالاموس-هیپوفیز- تخمدان صورت می‌گیرد که از طریق ترشح هورمون‌هایی مانند استروژن و پروژسترون، تغییرات لازم را در بدن ایجاد می‌کنند.در مرحله فولیکولی،