

«تعهد برای ترک دخانیات» شعار امسال هفته جهانی بدون دخانیات

در آستانه ۳۱ می برابر با دهم خرداد ماه روز جهانی بدون دخانیات شعار سال و اسامی روزهای هفته ملی بدون دخانیات اعلام شد. هفته جهانی بدون دخانیات از ۴ الی ۱۰ خردادماه اعلام شده است.

گروه بهداشت و سلامت - هر ساله به مناسبت گرمیادداشت روز جهانی بدون دخانیات در تاریخ ۳۱ ماه می اقدامات هماهنگ و گسترده ای در سراسر جهان برای تئوپر افکار عمومی در خصوص مضرات استعمال دخانیات، ترندهای صنایع دخانی و اهمیت ترک دخانیات انجام می شود.

در سال جاری با توجه به اپیدمی کووید ۱۹ و اهمیت ترک مواد دخانی به ویژه قلیان در حفظ و ارتقای سلامت مردم و با تأکید بر ممنوعیت پایداری عرضه قلیان، شعار ملی امسال «تعهد من، ترک قلیان» نامگذاری شده است.

اقداماتی برای افزایش آگاهی عمومی، به خصوص جوانان، در خصوص تأثیرات مضر مصرف دخانیات، از سربازان تا بیماری های تنفسی مزمن، اهمیت کاهش و ترک مصرف دخانیات و همچنین خطرات مواجهه با دود دست دوم و سوم، انجام شده و در حال انجام است.

توصیه سازمان بهداشت جهانی در برگزاری این مناسبت، حمایت و تقویت سیاست ها با هدف افزایش تقاضای ترک و توسعه دسترسی به خدمات مشاوره و ترک دخانیات در بخش دولتی و خصوصی، راه اندازی خط ملی تلفنی ترک دخانیات، ایجاد محیط های حمایت کننده عاری از دخانیات، اطلاع رسانی و افزایش آگاهی از تاکتیک های صنعت دخانیات می باشد.

بر همین اساس با توجه به اپیدمی کووید ۱۹ و اهمیت ترک مواد دخانی به ویژه قلیان در ارتقای سلامت مردم، همچنین اجرای برنامه شهرها و روستاهای بدون دخانیات با تأکید

از خطرات مربوط به استعمال قلیان هستند. وی با اشاره به شدت بیماری کووید ۱۹ در افراد سیگاری در مقایسه با افراد غیر سیگاری، گفت: با توجه به اینکه کووید ۱۹ یک بیماری عفونی است و در درجه اول به ریه ها حمله می کند، استعمال دخانیات باعث اختلال در عملکرد ریه شده و شرایط برای مقابله با این بیماری و سایر بیماری ها در ابتلا به کووید ۱۹ دشوار تر می شود.

عناوین زیر برای ایام هفته ملی بدون دخانیات از ۴ الی ۱۰ خرداد ماه در نظر گرفته شده است: «تعهد من، ترک قلیان با حمایت قانون گذاران و دولتمردان» شنبه، هشتم خرداد ماه «تعهد من، ترک قلیان با سازمان های مردم نهاد» یکشنبه، نهم خرداد ماه «تعهد من، ترک قلیان با حمایت صنایع سلامت محور» دوشنبه، دهم خرداد ماه «تعهد من، ترک قلیان با حمایت نظام سلامت توانمند»

رییس انجمن علمی غذا و تغذیه:

فرب تبلیغات سودجویانه مصرف نمک دریایی برای کنترل تیروئید را نخورید

در حالی که بیشتر نمک های که در کشورهای فقیر مصرف می شود شور است از آب دریاچه یا از چشمه های نمک و معادن نمک استخراج می شود که اینها نسبت به محلی که ما آنها را استخراج می کنیم آلودگی های زیادی دارند و این آلودگی ها یا فلزات سنگین باید از نمک جدا شود. **انجام سالانه آزمایش کمبود پس از دانش آموزان استان ها**

این متخصص سلامت عمومی و اپیدمیولوژی تغذیه در ادامه با اشاره به اولین تلاش های خود در کشور برای مبارزه با بیماری کمبود وجود می آید دیگر بعد از تولد قابل اصلاح نباشد.

این متخصص سلامت عمومی و اپیدمیولوژی تغذیه در ادامه با اشاره به اولین عوارض سقط جنین و بعد مسائلی دیگر همچون کرولالی، لوچی چشم و عقب ماندگی ذهنی است که می تواند خیلی شدید باشد. وی گفت: هر حال کمبود یک روی آبی کیو یا میزان هوش جمعیت اثر گذار است و کمبود یک مسئله است که در یک منطقه ای می تواند کم توای ذهنی و توانایی ذهنی را زیاد کند به طوری که بچه ها در مدرسه نمی فهمند و کار را برای معلم سخت می کند.

دکتر شیخ الاسلام همچنین با اشاره به اینکه، تحقیقات آزمایشگاهی در تمام کشورهای نشان داده است که وقتی گوآتر در یک منطقه زیاد است باید یک رسانی صورت گیرد. رییس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران تأکید کرد: باید این مسئله را در نظر بگیریم که مردم ما در این بخش نیازمند آموزش های لازم برای پیشگیری از ابتلا به بیماری تیروئید هستند و در این بین نقش و وظیفه رسانه ها بسیار مهم و اساسی است.

در برخی کشورها همچون ژاپن به دلیل اینکه مصرف ماهی و جلبک های دریایی که حاوی ید فراوان است، ممکن است روزانه ۳ هزار میکروگرم ید نیز در رژیم غذایی آنها باشد اما هیچ عارضه ای از ید زیاد مصرف ید گزارش نشده است.

وی یکی از مهمترین عوارض زیادی برای بدن وجود می آورد که بیماری تیروئید یکی از آنهاست. این متخصص سلامت عمومی و اپیدمیولوژی تغذیه اظهار کرد: البته گوآتر چند نوع داریم که یکی از بیماری های تیروئید است که شیوع آن در جهان بسیار بالاست. وی اظهار کرد: گوآتر در طیف بزرگی از مردم بدلیل کمبود ید بروز می کند و به طور معمول در مناطق کوهستانی که شیب زمین تند است و بارندگی ها ید خاک را که رودخانه ها و دریاها می ریزد پایین می آورد و این بیماری بیشتر دیده می شود. این عضو گروه بهداشت و تغذیه فرهنگستان علوم پزشکی ادامه داد: ما با وجود سیلاب های که در سطح کره زمین شاهد هستیم کمبود ید بیشتر می شود و دیگر تنها مناطق کوهستانی مبتلا به کمبود ید نمی شوند.

فرب تبلیغات سودجویانه مصرف نمک دریایی را نخورید مبارزه با گوآتر



است که برای آشنایی بیشتر آورده شده است: سه شنبه، چهارم خرداد ماه: «تعهد من، ترک قلیان برای پیشگیری از بیماری های واگیر و غیر واگیر از جمله کووید-۱۹» چهارشنبه، پنجم خرداد ماه: «تعهد من، ترک قلیان با حمایت جوانان متعهد» پنجشنبه، ششم خرداد ماه: «تعهد من، ترک قلیان با حمایت خانواده های مسئولیت پذیر» جمعه، هفتم خرداد ماه «تعهد من، ترک قلیان با حمایت قانون گذاران و دولتمردان» شنبه، هشتم خرداد ماه «تعهد من، ترک قلیان با سازمان های مردم نهاد» یکشنبه، نهم خرداد ماه «تعهد من، ترک قلیان با حمایت صنایع سلامت محور» دوشنبه، دهم خرداد ماه «تعهد من، ترک قلیان با حمایت نظام سلامت توانمند»

رییس انجمن علمی غذا و تغذیه

شیخ الاسلام با ذکر مثالی ادامه داد: در برخی کشورها همچون ژاپن به دلیل اینکه مصرف ماهی و جلبک های دریایی که حاوی ید فراوان است زیاد است، ممکن است روزانه ۳ هزار میکروگرم ید نیز در رژیم غذایی آنها باشد اما هیچ عارضه ای از ید زیاد مصرف ید گزارش نشده است.

رییس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران تأکید کرد: باید این مسئله را در نظر بگیریم که مردم ما در این بخش نیازمند آموزش های لازم برای پیشگیری از ابتلا به بیماری تیروئید هستند و در این بین نقش و وظیفه رسانه ها بسیار مهم و اساسی است.



چگونه مسمومیت غذایی را درمان کنیم؟

- ۵- احساس کسالت و ناراحتی عمومی
 - ۶- بی حالی و ضعف
 - ۷- تب
- علامت ذکر شده می تواند به ندرت با علائم دیگر مانند سبکی سر، گیجی، تاری دید و دیگر مشکلات عصبی همراه باشد. بسته به شدت مسمومیت، فرد می تواند برای ساعت ها، چند روز باشد. بسیاری از مسمومیت های غذایی به مرور زمان بهبود می یابند. با این حال می توانید اقدامات ذیل را برای تسریع بیشتر در التیام علائم بیماری انجام دهید:

- ۱- استراحت کنید و به میزان کافی بخوابید
- ۲- به اندازه کافی مایعات بنوشید. بهترین مایعات در این زمان آب است.
- ۳- اگر از اسهال و استفراغ شدید رنج می برید استفاده از پودرهای او آر اس و دیگر داروهای باز جذب کننده آب که در داروخانه های وجود دارد، توصیه می شود.
- ۴- به متخصص رجوع کنید. پی بردن به عامل اصلی مسمومیت غذایی می تواند روند درمان را تسهیل کند.



در بیمار می شود. ۴- لیستریا: باکتری است که در شیر و برخی پنیرهای خاص به ویژه لبنیات غیر پاستوریزه، ماهی دودی و گوشت های آماده طبخ یافت می شود. مسمومیت غذایی از آن دسته مواردی است که آشکارا علائم خود را نشان می دهد. از رایج ترین علائم مسمومیت غذایی می توان به موارد ذیل اشاره کرد: ۱- حالت تهوع ۲- استفراغ ۳- گرفتگی و درد شکم ۴- اسهال و در برخی موارد اسهال خونی

گروه بهداشت و سلامت -

مسمومیت غذایی از موارد رایجی است که پس از خوردن غذای آلوده در انسان بروز می کند. در برخی موارد مردم به اشتباه تصور می کنند که مسمومیت غذایی ناشی از زیاده روی در خوردن غذاست. با این حال، باید بدانید که این تصور به طور کامل اشتباه است. مسمومیت غذایی در واقع ناشی از خوردن غذا و نوشیدنی های آلوده به میکروارگانیسم های مانند ویروس ها، باکتری ها، انگل ها، قارچ ها، یا باکتری ها و ورود سم آنها به بدن است.

راه های زیادی برای مسمومیت غذایی وجود دارد که مهمترین آنها شامل موارد ذیل می شود:

- ۱- مواد غذایی آلوده شده به وسیله یک فرد آلوده یا مشارکت وی در فرآیند پختن غذا
- ۲- بی توجهی به بهداشت آشیانه خانه
- ۳- آلوده شدن غذا به وسیله ارتباط یا اشتباه دیگر مانند ظروف و سطوح آلوده
- متخصصان می گویند دلیل بروز

رژیم غذایی برای کاهش استرس و آسیب قلبی

سبزیجات، لبنیات کم چرب، غلات، گوشت مرغ و ماهی و خشکبار تأکید دارد و مصرف چربی های اشباع شده، مستحکم است. رژیم غذایی DASH را با یک وعده غذایی حاوی میزانی کم سدیم ترکیب کنند، پروتئین خون به میزان بیشتری کاهش می یابد. محققان آمریکایی اظهار داشتند: یافته های ما شواهدی ارائه می دهد که نشان می دهد رژیم غذایی پر از غذاهای سرشار از فیبر و کم چربی به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروق رادریک بازه زمانی نسبتاً کوتاه بهبود دهد. رژیم غذایی DASH که برای جلوگیری از فشارخون بالا مناسب است بر مصرف میوه،



بوده است. علاوه بر این، در افرادی که رژیم غذایی DASH را با یک وعده غذایی حاوی میزانی کم سدیم ترکیب کنند، پروتئین خون به میزان بیشتری کاهش می یابد. محققان آمریکایی اظهار داشتند: یافته های ما شواهدی ارائه می دهد که نشان می دهد رژیم غذایی پر از غذاهای سرشار از فیبر و کم چربی به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروق رادریک بازه زمانی نسبتاً کوتاه بهبود دهد. رژیم غذایی DASH که برای جلوگیری از فشارخون بالا مناسب است بر مصرف میوه،

اقتصاد کیش
روزنامه
موضوع: فلسفه وجودی مسئولان اراده برای حضور فعالان اقتصادی

باز ماندگان از رقابت های ریاست جمهوری
فهرست نهایی برای فعالان جام جهانی اعلام شد

مردم جرایم و تخلفات انتخاباتی را به سجام گزارش دهند

اقتصاد کیش
روزنامه
موضوع: فلسفه وجودی مسئولان اراده برای حضور فعالان اقتصادی

باز ماندگان از رقابت های ریاست جمهوری
فهرست نهایی برای فعالان جام جهانی اعلام شد

مردم جرایم و تخلفات انتخاباتی را به سجام گزارش دهند

اعتقاد
موضوع: چه چالش های پیش رو داریم؟

مالیات جلوگیری از سوداگری

انگلیزها با سگ های گلیت

همیشه ملایم
موضوع: پلیس در پی کشف موتور سیکل های قاچاق

تصور کارایی نداشتن صندوق رأی، خطرناک است

نیمی از بزرگان شهر برای جنوب شهر

متن صبح
موضوع: جای خالی این سه نفر در فهرست کابینه

ارتش سری ضد واکنس کرونا!

داستان ضرب و شتم

ایران
موضوع: رئیس جمهوری در جلسه با هیات دولت

جان انتخابات، رقابت است

دین صالحی

تعمیرات تخصصی
ظرفشویی، لباسشویی، ماکروفر، ساید

وحید طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴

KishIslandIT