

ارشادی فر، متخصص طب ایرانی:

رعایت اصول حفظ تندرستی طب ایرانی، در پیشگیری از آلزایمر موثر است



متخصص طب ایرانی به مناسبت روز جهانی آلزایمر، به بیان علل بروز این بیماری و برخی توصیه‌های مهم از دیدگاه طب ایرانی برای پیشگیری از بروز این بیماری پرداخت. به گزارش سپید، تبسم ارشادی فر کاهش حافظه یا فراموشی که بیشتر در افراد مسن اتفاق می‌افتد را تعریف آلزایمر دانست و گفت: «نسبت ابتلای زنان به آلزایمر بیشتر از مردان بوده و کلمه مطابق با آن در طب ایرانی نسیان است که سال‌ها قبل از تشخیص این بیماری در طب مدرن، حکمایی همچون رازی، ابن سینا و سید اسماعیل جرجانی نیز آن را تعریف کرده‌اند.» وی افزود: «علت نسیان از دیدگاه طب ایرانی در درجه اول سردی و تری مغز و سپس سردی و خشکی یا گرمی و خشکی آن است.»

ارشادی فر، علائم آلزایمر را در افراد مختلف با توجه به علت بروز آن متفاوت دانست و گفت: «وقتی سردی و تری بر مزاج مغز غلبه دارد، خواب بیمار زیاد بوده و ممکن است اشک‌ریزش از چشم‌ها نیز مشاهده شود، درحالی که در سوء مزاج سرد و خشک، فرد کم خوابی و خشکی بینی داشته و می‌تواند امور گذشته را به یاد بیاورد.» وی با بیان اینکه فراموشی به‌ندرت به دلیل غلبه گرمی و خشکی به‌وجود می‌آید، افزود: «ابتلا به آلزایمر نه‌تنها در زنان بیشتر بوده، بلکه نسبت به مردان سریع‌تر هم پیشرفت می‌کند.» این متخصص طب ایرانی با توصیه به رعایت اصول حفظ تندرستی بر مبنای شش اصل ضروری حیات، برای پیشگیری از آلزایمر، گفت: «آب‌وهوای سالم، خواب و بیداری، خوردن و آشامیدن، ورزش و استراحت، جذب مواد ضروری و دفع مواد زائد و حالات روحی روانی، شش اصل مهمی است که در مکتب طب ایرانی همواره بر رعایت توصیه‌های مرتبط با هر یک از آنها تاکید شده است.» به گزارش وبدا، وی افزود: «استفاده از مغزجیات و کشمش و انجیر، پرهیز از مصرف پیاز خام، سبب ترش ناشتا و گشیز زیاد و نوشیدن آب زیاد، به‌خصوص در نبود احساس تشنگی، از دیگر توصیه‌های برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری بوده و افرادی که مزاج مغز آنها سرد و تر است نیز باید از خوردن کاهو پرهیز کنند.»

رونمایی از دیوار نگاره مدافعان سلامت همزمان با آغاز هفته دفاع مقدس

همزمان با آغاز هفته دفاع مقدس، آیین رونمایی از دیوار نگاره مدافعان سلامت در منطقه ۵ تهران با حضور مسئولان سازمان نظام پزشکی و شهردار ناحیه ۴ این منطقه انجام شد. به گزارش سپید، در این رونمایی علی تاجرنیا، معاون توسعه مدیریت و منابع سازمان نظام پزشکی با اشاره به این که موضوع کرونا و مشکلاتی که در ارتباط با آن چه در حوزه سلامت و چه در سایر مسائل اجتماعی بروز نموده است، یکی از مقاطع خاص و به یادماندنی در کشور است، افزود: «گرچه این موضوع عالم گیر است، ولی در عین حال مانند دوران دفاع مقدس و مقاطع جنگ به یادماندنی است.»



وی با اشاره به این که در این مساله یک همبستگی ملی بین مردم و اجزای نهادهای مختلف شکل گرفت که امر مبارکی است، افزود: «اگر جامعه پزشکی بعد از گذشت ۷ ماه هنوز با وجود موج سومی که در حال شکل گیری است، همچنان در صحنه باقی مانده، بخش عمده‌ای از آن بخاطر روحیه بخشی از طرف مردم و مجامع مختلف است.» معاون سازمان نظام پزشکی با اشاره به این که نقش شهرداری بدلیل وجود شهردار اندیشمند و مدیرانی که درک بسیار درست و صحیحی از حوزه مسائل اجتماعی و سلامت دارند، بی‌بدیل است، ادامه داد: «کمتر از یک ماه پیش برنامه تجلیل از مدافعین سلامت را داشتیم که سهم شهرداری تهران و حمایت‌های ارزشمند این مجموعه از وزارت

روی دیوار و اتمام دیوارنگاره یک هفته بطول انجامید؛ بیان کرد: «در فراخوانی که از سوی زیباسازی حدود یکماه پیش اعلام شد، ۱۲۰ طرح شرکت و ۴ اثر انتخاب شد و این اولین طرحی است که روی دیوار اجرا شده و موضوع آن مبارزه با ویروس جدید کرونا است.» وی افزود: «سه طرح دیگر نیز در سایر خیابان‌های تهران استفاده خواهد شد و این چند ماه دغدغه ما نیز قدردانی از کادر درمان و عزیزان پزشکی بود که این کار به شکل بزرگی اجرا شده و امیدوارم قدم کوچکی در مقابل حرکت بزرگ این عزیزان در بیمارستان‌ها باشد.» وی ادامه داد: «همه می‌دانیم که شبانه روز کار جانفرسا انجام می‌دهند و این اثر در مقابل زحمات آنها کوچک است و با صبر و تمام وجود در برابر این مشکل ایستاده‌اند.»

مریم تراشی، شهردار ناحیه ۴ منطقه ۵ تهران نیز با بیان این که امروز جهان در مبارزه با کرونا و ویروس قرار داشته بطوری که ذهن و فکر و روح و روان و جسم همه درگیر با این پدیده نحس جهانی است؛ اظهار کرد: «نگاره‌ها و ایجاد این اثرها و هر آنچه که بتواند قدرشناسی و ارادت مردم را نسبت به جامعه پزشکی نشان دهد؛ تاثیر گذار خواهد بود.» به گزارش اداره کل روابط عمومی نظام پزشکی، وی افزود: «همزمان با آغاز هفته دفاع مقدس در یادبود و پاسداشتی از همه مدافعانی که چه در مرزها جنگیدند و چه اکنون که در راه مبارزه با این ویروس از جان و زندگی خود می‌گذرند؛ آرزوی سلامتی و تندرستی داریم.»

بهداشت، صدا و سیما و نظام پزشکی بیشتر بود و یک برنامه روحیه بخش را شکل دادیم که درک عمیق و رد پای آن در همه حوزه‌های فرهنگی و نمادهای تبلیغی وجود دارد.» تاجرنیا ضمن تشکر از نگاه ژرف اندیش در حوزه شهرداری گفت: «این حرکت‌ها برای همکاران من در نظام پزشکی و پرستاری و کادر درمان روحیه بخش و بسیار کمک کننده خواهد بود.» سعید چاوداری طراح این دیوارنگاره نیز با اشاره به این که نصب داربست

آنفلوآنزا از کی شروع می‌شود؟



وی همچنین اظهار کرد: «یکی از پیش‌بینی‌های امسال این است که برخلاف سال‌های قبل که اپیدمی آنفلوآنزا را داشتیم، به دلیل مسائلی مانند استفاده از ماسک، فاصله‌گذاری فیزیکی، شست‌وشوی دست‌ها و... که نشان می‌دهد رفتارهای بهداشتی مردم بهتر شده و بارقه‌ای از امید ایجاد می‌کند، موارد بیماری آنفلوآنزا کمتر شود.» وی درباره زمان تشخیص نوع آنفلوآنزایی که ممکن است امسال در کشور ایجاد شود، گفت: «زمانیکه موارد جدید بیماری اتفاق افتد و به آزمایشگاه مرجع ارسال شود، نوع ویروس آنفلوآنزا مشخص خواهد شد.»

واکسن تزریق کرده باشند، احتمال اینکه مبتلا شوند، کمتر است.» وی با بیان اینکه بروز موارد تک گیر آنفلوآنزا معمولاً از مهر و آبان آغاز می‌شود و حتی ممکن است تا فروردین هم ادامه یابد، افزود: «باید توجه کرد که در سال گذشته در آبان، دی و بهمن ماه اپیدمی آنفلوآنزا را داشتیم و حتی منجر به مرگ و میر هم شد، اما از آنجایی که انتقال آنفلوآنزا به شدت بیماری کووید-۱۹ نیست، وضعیت ابتلا به آنفلوآنزا به شدت کرونا نخواهد بود.» مردانی تاکید کرد: «هر سوشی که در واکسن از آن استفاده می‌کنند، هر سال با سال دیگر متفاوت است. به همین دلیل است که هر سال باید واکسن آنفلوآنزا را تمدید کرد. عمدتاً توصیه می‌شود افرادی بالای ۶۵ سال، کودکان بین شش ماه تا شش سال، افراد دیابتی، بیماران مبتلا به بیماری‌های تضعیف کننده سیستم ایمنی، افراد اچ‌آی‌وی مثبت، زنان باردار و افرادی که به بیماری‌های قلبی، ریوی و کلیوی مبتلا هستند، واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند.»

عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا با بیان اینکه مواردی از همزمانی کرونا و آنفلوآنزای عمدتاً نوع A در کشورهای نیم کره جنوبی زمین وجود داشته، گفت: «البته خوشبختانه شیوع شدیدی اتفاق نیفتاده است که جای امیدواری دارد.» به گزارش سپید، مسعود مردانی در گفت‌وگو با ایسنا درباره وضعیت آنفلوآنزا در پاییز گفت: «به طور کلی همواره با آغاز فصل سرد سال شاهد بروز موارد تک‌گیر آنفلوآنزا هستیم و در حال حاضر هم ممکن است اتفاق بیفتد. در برخی موارد به دلیل نوع ویروس آنفلوآنزا که جهش‌هایی دارد، تغییراتی در ماهیت ویروس ایجاد می‌شود و باعث می‌شود که عده‌ای که آنتی‌بادی خنثی کننده این ویروس را نداشتند و یا واکسن تزریق نکرده بودند به آنفلوآنزا مبتلا شوند و یک موج اپیدمیک ایجاد شود. این موج اپیدمیک معمولاً در فصول سرد سال ایجاد می‌شود و هر چهار تا ۱۰ سال یکبار ممکن است به وقوع بپیوندد. افراد در معرض خطر اگر