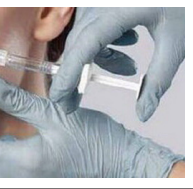


خبر
بهره مندی بیش از هزار روستای خوزستان از آب پایدار مدیرعامل آیفای خوزستان گفت: طرح جهاد آبرسانی ۴۸ درصد پیشرفت دارد و با تکمیل آن، آب آشامیدنی بیش از هزار و ۵۰۰ روستای استان پایدار خواهد شد. به گزارش خبرگزاری صدا و سیمای استان خوزستان، صابر علیداری میزان پیشرفت طرح جهاد آبرسانی در خوزستان را ۴۸ درصد اعلام کرد و گفت: به علت نبود نقدینگی، از ۳۰ کارگاه باز شده در این طرح، تنها ۱۰ تا ۱۲ کارگاه فعال هستند.وی با بیان اینکه طرح آبرسانی شهرستان دزپارت ۸۵ درصد پیشرفت فیزیکی داشته و آماده بهره برداری است، افزود: بیش از ۶ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال برای این طرح هزینه شده که با اجرای آن مشکل افت فشار آب برطرف می‌شود و با تکمیل طرح، آب آشامیدنی بیش از هزار و ۵۰۰ روستای استان پایدار خواهد شد.علیداری از علل مهم تنش آبی در استان را ناپایداری تأسیسات شبکه آبرسانی دانست و ادامه داد: این موضوع باعث شد تا در نیمه اول امسال برای رفع تنش آبی، به صورت ضربتی خط‌های اتصال جدید ایجاد شود. از دیگر اقدامات آفا برای رفع مشکل کم‌آبی در استان، شناسایی و احصای روستاهای دارای تنش آبی و سپس پایداری تأسیسات شبکه آبرسانی آنها و همچنین با افزایش ظرفیت شبکه و تصفیه‌خانه برخی از شهرهای استان است. همچنین با همکاری صنایع استان، به وسیله ۳۰ دستگاه تانکر آب مورد نیاز برخی از روستاهای استان در فصل گرم سال تامین شد.مدیرعامل آیفای خوزستان با اشاره به کاهش تنش آبی خوزستان نسبت به سال‌های گذشته، اضافه کرد: در صورتی که نقدینگی لازم تامین شود با اجرای طرح جهاد آبرسانی، مشکل کم‌آبی نقاط مختلف استان برطرف خواهد شد.وی می‌گوید: در ایام اربعین امسال هیچ گونه مشکل کم‌آبی در مرزهای استان نبود و آب مورد نیاز زائران به خوبی تامین شد.بر اساس این گزارش استان خوزستان با جمعیت بیش از ۵ میلیون نفر یکی از استان‌های پرجمعیت کشور به شمار می‌رود.
آغاز هرس در ختان حریم شبکه برق در اهواز سختگویی شرکت توزیع برق اهواز از آغاز هرس درختان حریم شبکه برق در این کلانشهر باهدف پایداری شبکه خبر داد.به گزارش خبرگزاری صدا و سیمای استان خوزستان، علیرضا شکرخدایی ددر خصوص کارهای در حال انجام برای پایداری شبکه برق گفت: اهواز دومین مصرف کننده برق کشور بعد از تهران بزرگ است، مصرف برق در این کلانشهر در حالت عادی در تابستان ۳ هزار و ۴۰۰ مگاوات است که با اجرای برنامه‌های مدیریت مصرف تلاش می‌شود مصرف برق به کمتر از ۳ هزار وات برسد تا بار شبکه بالا نرود.وی با بیان اینکه شرکت توزیع برق اهواز به منظور آماده‌سازی هرچه بهتر شرایط برای فصل بارندگی و فصل گرم سال آینده در حال انجام اقدامات مورد نیاز است، افزود: با اتمام فصل تابستان ضرورت دارد تمام شبکه دوباره بازنگری و اوورهل شود که بعد از تابستان این کار از جمله رفع اتصالات سست، برنامه‌های تقویت ولتاژ و ظرفیت‌سازی روی شبکه برای تابستان سال آینده آغاز شده است.شکر خدایی ادامه داد: با هدف پایداری شبکه در فصل سرد سال از هم‌اکنون با هماهنگی شهرداری اهواز، درختانی که ممکن است با شبکه برق تداخل شوند، هرس می‌شوند که این کار آغاز شده است و در کمترین زمان ممکن، رفع تداخل شاخ و برگ درختان با شبکه برق انجام می‌شود تا مشکلی برای شبکه برق و رفاه و آسایش مردم رخ ندهد. علاوه بر این، تعویض مقره‌های معیوب، اصلاح اتصالات سست و نصب ترانس در راستای پایداری شبکه برق انجام شده است.
مقابله با کمبود مواد مغذی و بیماری‌های غیرواگیردار با ترویج مصرف نان کامل رئیس مرکز بهداشت خوزستان گفت: گسترش برنامه نان کامل یکی از اولویت‌های اساسی وزارت بهداشت است و نقش مهمی در مقابله با کمبود مواد مغذی و پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر آفا می‌کند. به گزارش خبرگزاری صدا و سیمای استان خوزستان، دکتر پژمان بختیاری نیا با اشاره به روز جهانی غذا سال ۱۴۰۳ با شمار یک داشتن غذا برای زندگی بهتر و آینده‌ای بهتر، گفت: در دنیای امروز با وجود پیشرفت‌های چشمگیر در زمینه تولید غذا، همچنان میلیون‌ها نفر از گرسنگی رنج می‌برند و بر اساس آمارهای جهانی، حدود ۸۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان به غذای کافی دسترسی ندارند و این مشکل به دلایل مختلفی از جمله فقر، تغییرات آب و هوایی، و جنگ‌های داخلی به وجود آمده است. وی با بیان اینکه در این روز، سازمان‌های بین المللی مرتبط، برای برقراری روابط در زمینه کشاورزی، تولید غذا، محافظت از محیط زیست و زمینه سازی برای پیش گیری از فقر و گرسنگی تلاش می‌کنند، افزود: استفاده درست‌از دانش و تجربیات، نحوه تغذیه، انتقال فن آوری‌های جدید از کشورهای توسعه یافته به کشورهای در حال توسعه، باعث رونق و پیشرفت در صنعت مواد غذایی در این کشورها می‌شود.

هشدار سازمان غذا و دارو درباره تزریق ژل‌های غیرمجاز

رئیس اداره ملزومات دارویی سازمان غذا و دارو هشدار داد که استفاده از ژل‌های غیرمجاز می‌تواند عوارض جدی به همراه داشته باشد و بر لزوم مراجعه به پزشکان متخصص و استفاده از محصولات دارای تاییدیه سازمان غذا و دارو تأکید کرده.به گزارش ایسنا، دکتر شمسایی با اشاره به ویژگی‌های ژل‌های دارای تاییدیه سازمان غذا و دارو، گفت: محصولاتی که از سوی سازمان غذا و دارو تأیید می‌شوند، از نظر ترکیبات، ماندگاری و ایمنی، استانداردهای لازم را دارند. این مواد استریل و قابل تجزیه در بدن بوده و عوارض جانبی آن‌ها حداقل است.وی همچنین به اهمیت تزریق ژل تحت نظر پزشک متخصص و استفاده از محصولات معتبر از سوی متقاضیان تأکید کرد و افزود: استفاده از مواد تأیید نشده یا تزریق توسط افراد غیرمتخصص می‌تواند خطرات جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد.بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، نقش سازمان غذا و دارو را در نظارت بر کیفیت و ایمنی این محصولات حیاتی دانست و گفت: سازمان غذا و دارو با صدور تأییدیه‌های لازم، به دنبال تضمین سلامت و ایمنی مصرف‌کنندگان است.



نگرانی‌ها درباره گرم‌زدگی، بخصوص برای کودکان و سالمندان؛ مراکز درمانی در حالت آماده‌باش!



افراد معمولاً از انجام فعالیت‌های سنگین در طول روز خودداری می‌کنند و ترجیح می‌دهند این کارها را به ساعات خنک‌تر موکول کنند. آموزش‌های بهداشتی برخی از مردم به دنبال اطلاعات و مشاوره‌های بهداشتی هستند تا از خطرات گرم‌زدگی آگاه شوند و اقدامات پیشگیرانه انجام دهند. این راهکارها نشان‌دهنده‌ی آگاهی و تجربه مردم اهواز در مواجهه با شرایط جوی سخت است.برای محافظت از کودکان در برابر گرمای شدید، راهکارهای خاصی وجود دارد که والدین و مراقبان می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند:پوشش مناسب لباس‌های نازک و سبک: از لباس‌های با الیاف طبیعی و رنگ‌های روشن استفاده کنید تا حرارت کمتری جذب کنند. نوشیدن مایعات آب و نوشیدنی‌های خنک: به کودکان یادآوری کنید که به طور مرتب آب بنوشند. نوشیدنی‌های طبیعی مانند آب‌میوه‌های مناسب هستند. کاهش زمان بیرون‌رفت محدود کردن فعالیت‌های خارج از منزل: از فعالیت‌های سنگین در ساعات اوج گرما (بین ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر) خودداری کنید و ترجیحاً این فعالیت‌ها را به ساعات خنک‌تر موکول کنید. استفاده از سایه بازی در مکان‌های سایه‌دار: هنگام بازی در بیرون، به سایه‌ها و مکان‌های خنک بروید. استراحت منظم استراحت‌های کوتاه: به کودکان یاد دهید که در هنگام بازی، به طور منظم استراحت کنند و به مکان‌های خنک بروند. نظارت بر علائم گرم‌زدگی آگاه بودن از علائم: والدین باید به علائم گرم‌زدگی مانند سرگیجه، خستگی، سردرد و تهوع توجه کنند و در صورت بروز این علائم، سریعاً به مکان خنک منتقل کنند.

◀ **استفاده از کرم ضد آفتاب**

احکام قضایی، چاره جمع‌آوری عرضه دام غیرمجاز است

نیاز به محور شدن مقام ارشد شهرستان است. مدیرکل دامپزشکی خوزستان در خصوص واردات نهاده‌های دامی به استان بیان کرد: در یک سال اخیر، بالغ بر ۹ میلیون تن واردات نهاده‌های دامی در خوزستان داشته‌ایم که تحت نظارت بهداشتی قرار گرفته و پس گرفتن تاییدیه بهداشتی دامپزشکی ترخیص و به اقصى نقاط کشور حمل و توزیع شدند.

◀ **صادرات فرآورده شیلاتی و خام دامی**

عسکری فرد با اعلام اینکه در بخش فرآورده‌های شیلاتی و خام دامی بیش از ۵۷ هزار تن صادرات انجام شده است، اظهار کرد: همچنین در صادرات ماهی که عموماً به کشور عراق انجام می‌شود، سال اخیر بیش از ۴۰ هزار تن صادرات تحت نظارت دامپزشکی صورت گرفته که گواهی صادر و روانه بازار تجاری و صادرات شده‌اند. به گفته وی، یک سال اخیر برای بیش از ۱۶ میلیون نوبت سمر دام‌های سبک یعنی جمعیت گوسفندی و بزى استان و بیش از یک میلیون نوبت سر دام سنگین شامل گاو و گاو میش در خوزستان واکسیناسیون انجام شده است. البته یک رأس دام ممکن است سه نوبت واکسیناسیون شود که سه نوبت سر حساب می‌شود. مدیرکل دامپزشکی خوزستان ادامه داد: در سطح استان ۲۳ کشتارگاه دام و ۹ کشتارگاه طیور فعال وجود دارد که تماماً تحت نظارت بهداشتی و شرعی دامپزشکی هستند.عسکری فرد در خصوص اقدامات انجام شده در ایام اربعین گفت: در ایام مذکور در پایانه‌های مرزی شلمچه و چذابه، ۲ معقوله کار توسط این دستگاه صورت می‌گیرد که یکی نظارت بر فرآورده‌های خام دامی است که در موکب ها استفاده می‌شود و دیگری جلوگیری از ورود غیرمجاز دام، طیور و داروهای دامی است.

وی اضافه کرد: در اربعین سالل ۱۴۰۳ بر بیش از ۴۰ تن مواد مصرفی نظارت صورت گرفت که حدود ۳ تن فرآورده خام دامی به عنوان موارد مشکوک کشف و تحت نظارت دامپزشکی تعیین تکلیف شد. مدیرکل دامپزشکی خوزستان با بیان اینکه در کشور تنها پنج استان کار پرورش میگو را انجام می‌دهند و خوزستان یکی از این استان‌ها است، تصریح کرد: سه سال متوالی است که بیماری جدیدی به نام AHBND در زمینه حیاگو وارد کشور شده که بسیار حائز اهمیت است. در حال حاضر استان‌های بوشهر و هرمزگان به شدت تحت تأثیر آن قرار گرفته‌اند اما در خوزستان



یکشنبه ۲۲ مهر ۱۴۰۳ ■ شماره ۱۶۸۶

خبر
خطر بی‌خوابی و استرس برای مفاصل/ آرتروز؛ مهمان همیشگی فرد مبتلا «آرتروز» شایع‌ترین بیماری مفصلی پیش‌رونده است که با ساییدگی استخوان‌ها و کاهش توان حرکتی همراه است؛ اغلب مفاصل دست، زانو، لگن و ستون فقرات را تحت تأثیر قرار می‌دهد و معمولاً با افزایش سن نیز شدیدتر می‌شود؛ این در حالی است که می‌توان با کنترل عوامل زمینه‌ساز آن نسبت به پیشگیری از بروز و همچنین جلوگیری از پیشرفت آن اقدام کرد.دکتر حسین یاری – مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقای سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم‌پزشکی تهران به بهانه روز جهانی آرتروز در گفت‌وگوی تفصیلی با ایسنا، با بیان اینکه آرتروز یکی از شایع‌ترین اختلالات عضلانی-اسکلتی حوزه سلامت است، اظهار کرد: مفاصل، محل رسیدن دو استخوان به یکدیگر هستند و بیماری ساییدگی یا آرتروز، بیماری است که غضروف مفاصل را در گیر می‌کند. در واقع، هنگامی که غضروف آسیب ببیند، خراب شود یا تحلیل رود، بیماری آرتروز یا ساییدگی مفاصل ایجاد می‌شود. وی ادامه داد: تمام مفاصل بدن از پتانسیل ابتلا به ساییدگی برخوردار هستند اما ساییدگی در برخی مفاصل شایع‌تر است. اغلب افرادی که به بیماری ساییدگی مفاصل مبتلا شده‌اند به دلیل زانو درد یا کمردرد ناشی از آرتروز به پزشک مراجعه می‌کنند؛ اما آرتروز می‌تواند در لگن، ستون فقرات، گردن، مفاصل مچ و حتی بندهای انگشتان نیز بروز پیدا کند. ◀ کدام آرتروزها راثی است؟ عضو هیات‌علمی جهاد دانشگاهی علوم‌پزشکی تهران درباره چرایی تحلیل رفتن غضروف مفاصل توضیح داد: عوامل متعددی زمینه‌ساز تحلیل و خراب شدن غضروف مفاصل هستند. ژنتیک از عوامل اثرگذار مهم در تحلیل رفتن غضروف مفصلی است؛ به نحوی که اگر پدر و مادر یک فرد به بیماری ساییدگی مفاصل مبتلا باشند، احتمال ابتلا به بیماری آرتروز در آن فرد نیز افزایش می‌یابد. آرتروز برخی مفاصل از منبای ژنتیک بیشتری برخوردار هستند؛ به طور مثال، فردی که به آرتروز دست مبتلا است به احتمال فراوان این بیماری را از نسل‌های قبل خود به ارث برده است. این‌مختص طب پیشگیری و توانبخشی با بیان اینکه سن از دیگر عوامل موثر در بروز آرتروز به حساب می‌آید، خاطرنشان کرد: با افزایش سن و سالمند شدن انسان‌ها، غضروف تحلیل رفته و خراب می‌شود. بنابرین، افزایش سن از دیگر عوامل ساییدگی مفاصل است؛ به نحوی که حدود ۷۰ درصد افراد مبتلا به ساییدگی مفاصل ۵۵ سال یا بیشتر دارند.مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقاء سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم‌پزشکی تهران درباره فاکتور موثر دیگر در بروز آرتروز خاطرنشان کرد: اضافه وزن از دیگر عوامل موثر در بروز بیماری آرتروز است؛ به نحوی که اضافه وزن منجر به افزایش فشار بر مفاصل زانو و کمر شده و شدت و سرعت پیشرفت ساییدگی مفاصل را افزایش می‌دهد.وی با بیان اینکه وضعیت قامتی بدن از دیگر عوامل موثر در بروز بیماری آرتروز محسوب می‌شود، توضیح داد: هنگامی که راستای قامت و آناتومی بدن غیرطبیعی و با اختلال همراه باشد، احتمال ابتلا به آرتروز افزایش می‌یابد. منظور از غیرطبیعی بودن و بروز اختلال در آناتومی بدن این است افرادی که دارای زانوی پرانتری، ضربدري یا عقب‌رفته هستند، فشار بیشتری روی زانو تجربه می‌کنند و در نتیجه به دلیل فشار بیشتری که تجربه می‌کنند احتمال ابتلا به آرتروز در آنها افزایش می‌یابد.این متخصص طب فیزیکی با بیان اینکه انجام کارهای روزمره نیز می‌تواند منجر به بروز ابتلا به آرتروز شود، تصریح کرد: در افرادی که ماهیت شغلی‌شان به نحوی است که ناچار به بلند کردن وزنه‌های سنگین هستند یا در طول روز بسیار زیاد خم و راست، می‌شوند یا رفت‌وآمد مکرر از پله‌ها دارند نیز احتمال ابتلا به آرتروز در آنها افزایش می‌یابد. وی با اشاره به نتایج پژوهش‌های سال‌های اخیر گفت: نتایج یافته‌های پژوهش‌های سال‌های اخیر بیانگر این است که کم‌تحركی در بروز آرتروز اثرگذار است؛ اما این فاکتور، چندان مورد توجه قرار نمی‌گیرد. هر چه میزان بی‌تحركی و یکجانشینی افزایش یابد، احتمال ابتلا به آرتروز بیشتر می‌شود. «سبک زندگی کم‌تحرك» از دیگر عوامل زمینه‌ساز ابتلا به آرتروز است. یاری همچنین با بیان اینکه تغذیه در بروز ابتلا به آرتروز نقش دارد، خاطرنشان کرد: تغذیه در بروز ابتلا به ساییدگی مفاصل نقش دارد. میزان مصرف کلسیم، ویتامین D، مصرف ریزمغذی‌ها نیز در بروز بیماری آرتروز نقش دارد. عضو هیات‌علمی سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران با بیان اینکه هنگامی که از پیشگیری از بیماری‌ها سخن می‌گوییم باید به «عوامل خطر قابل تغییر» بپردازیم، اظهار کرد: ژنتیک جزو عوامل خطر بروز آرتروز است که در برابر این فاکتور نمی‌توانیم مداخله چندانی داشته باشیم، به طور قطع، سبک زندگی می‌تواند نقش موثری بر عوامل خطر قابل تغییر بروز آرتروز داشته باشد.