

سازمان بهداشت جهانی برای محافظت از سیاره زمین پیشنهاداتی مطرح کرده است :

■ کاهش سطح آلودگی هوا با خاموش کردن لامپ ها در صورت نبودن در اتاق ها ، خرید کیسه زباله کمتر ، قطع مصرف تنباکو و انتخاب غذای سالم ، برخی از این پیشنهادات برای محافظت از سیاره زمین است .

■ غذای سالم بخورید آنچه می خورید ارتباط تنگاتنگی با سلامتی شما دارد . با انتخاب غذاهای سالم تر ، می توانید از برخی بیماری ها پیشگیری یا آن ها را درمان کنید . بیماری های قلبی ، سکتة مغزی و دیابت ، برخی از این بیماری ها هستند . یک رژیم غذایی سالم می تواند به کاهش وزن و کاهش کلسترول کمک کند .

■ ورزش منظم داشته باشید ورزش می تواند به پیشگیری از بیماری های قلبی ، سکتة مغزی ، دیابت و سرطان روده بزرگ کمک کند و در درمان افسردگی ،

پوکی استخوان و فشارخون بالا موثر است . افرادی که ورزش می کنند کمتر آسیب می بینند . سعی کنید حدود ۵ بار در هفته به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعال باشید . هر مقدار ورزش بهتر از ورزش نکردن است .

■ اگر اضافه وزن دارید وزن کم کنید اضافه وزن بیش از حد ، خطر ابتلا به برخی بیماری هایی از قبیل فشارخون بالا ، کلسترول بالا ، دیابت نوع ۲، بیماری قلبی ، سکتة مغزی ، برخی از سرطان ها و بیماری کیسه صفرا را افزایش می دهد

■ از پوست خود محافظت کنید قرار گرفتن در معرض نور خورشید با سرطان پوست مرتبط است . وقتی بیرون هستید از لباس و کلاه محافظ استفاده کنید .از کرم ضد آفتاب روی پوست صورت و دست ها استفاده نمایید .

■ رابطه جنسی ایمن داشته باشید رابطه جنسی ایمن برای سلامت عاطفی و جسمی شما مفید است . برای جلوگیری

از بیماری های مقاربتی از کاندوم استفاده کنید .

■ سیگار نکشید و تنباکو استفاده نکنید .

■ مصرف الکل را قطع کنید .

■ برای معاینات منظم به پزشک اصلی ، دندانپزشک و چشم پزشک خود مراجعه نمایید .

■ برای سلامت سینه وقت بگذارید سرطان سینه عامل اصلی مرگ و میر زنان است . مردان نیز ممکن است به سرطان سینه مبتلا شوند .

■ در مورد زمان شروع ماموگرافی با پزشک خود صحبت کنید .

■ زنان باید پاپ اسمیر روتین انجام دهند .

■ لیستی از دارهائی که مصرف می کنید داشته باشید .



سلامت ما ، سیاره ما



گروه هدف : مراجعین بیمارستان الزهرا (س)

تهیه و تنظیم : کارگروه آموزش به بیمار درمانگاه

مرکز آموزشی الزهرا (س)

اردیبهشت ۱۴۰۱

➤ مصرف قارچ ها توسط پرندگان و سایر جانوران ، نشان دهنده غیر سمی بودن قارچ برای انسان نمی باشد .

➤ برخی از روش های سنتی مانند تغییر رنگ قاشق نقره در اثر تماس با قارچ یا وجود حشرات در اطراف قارچ معیار علمی و صحیحی برای تشخیص عدم سمیت قارچ در همه موارد نمی باشد .

➤ در صورت بروز علائم گوارشی از قبیل تهوع ، استفراغ و اسهال به صورت تاخیری (۱۲-۵ ساعت پس از مصرف خوراکی قارچ های خودرو) ، هرچه سریعتر بیمار را به مرکز درمانی تخصصی مسمومیت ها منتقل کنید .

➤ در صورت امکان ، نمونه باقی مانده قارچ مصرف شده توسط بیمار را برای شناسایی کادر پزشکی در بیمارستان به همراه داشته باشید .

منابع : جزوات ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم دفتر نظارت و پایش مصرف فراورده های سلامت سازمان غذا و دارو - فروردین ۱۴۰۱

با شروع فصل بهار و بروز شرایط مساعد در رشد قارچ های خودرو ، متأسفانه همه ساله با موجی از مسمومیت های ناشی از مصرف خوراکی قارچ های سمی روبرو هستیم . مصرف خوراکی قارچ های خودرو سمی ، منجر به فوت ، نارسایی کبد و بستری بسیاری از هموطنانمان شده است .

توصیه های لازم در خصوص مسمومیت با قارچ های خودرو و سمی :

➤ از مصرف قارچ های خودرو مخصوصا قارچ هایی که در کنار تنه درختان می رویند و یا قارچ های جمع آوری شده توسط افراد بومی خودداری کنید .

➤ شناسایی انواع خوراکی قارچ از انواع سمی تنها توسط متخصصان و کارشناسان مجرب قارچ شناسی و گیاه شناسی امکان پذیر است بنابراین به توصیه های برخی از افراد در تشخیص انواع سمی از انواع خوراکی قارچ توجه نکنید .