طبیب تب

چه زمانی کووید-۱۹ به خط پایان می‌رسد؟

دکتر علیرضا فاطمی

متخصص بیماری‌های عفونی

در ابتدای پاندمی این تصور وجود داشت که این ویروس با توجه به انتقال تنفسی، مثل هر ویروس تنفسی دیگر با گرمتر شدن هوا از نفس می‌افتد و به خواب تابستانی خواهد رفت؛ با افزایش بیماری در جوامع مختلف، مردم بیشتر با بیماری آشنا شدند و به همین دلیل در مراحل مقدماتی به مراکز درمانی مراجعه کردند و میزان مرگ‌ومیر نسبت به ابتدای همه‌گیری کاهش یافت؛ البته دسترسی راحت‌تر به داروها و مشخص‌شدن داروهای مؤثر بر این بیماری نیز بی‌تاثیر نبود. تجربه ثابت کرده است در زمان‌هایی که قوانین بازدارنده و محدودکننده با جدیت اعمال می‌شود، موج بیماری تا حدی مهار می‌شود ولی به محض آسودگی مردم از کاهش موارد بیماری، مجددا رعایت پروتکل‌ها به فراموشی سپرده می‌شود و به همین دلیل است که تاکنون سه موج کووید-۱۹ در کشور گزارش شده که متاسفانه منجر به داغدارشدن تعداد زیادی از خانواده‌ها شده است. استفاده از تجهیزات فردی از همان روزهای اول پاندمی به عنوان مهم‌ترین عامل پیشگیری از شیوع بیماری معرفی شد؛ متاسفانه کماکان درصد استفاده از ماسک در شهرهای بزرگ کم است و تعداد قابل‌توجهی از مردم نحوه استفاده صحیح از آن را نمی‌دانند. مسافرت‌های زیاد جاده‌ای و ازدحام افراد در مراکز خرید و رستوران‌ها نیز مزید برعلت شده که کنترل چرخش ویروس با موفقیت کامل همراه نباشد. در کنار دستورالعمل‌های بهداشتی، شاید تنها راه عملی کنترل بیماری واکسیناسیون همگانی باشد که با توجه به تولید محدود آن در دنیا در خوشبینانه‌ترین حالت تا پایان سال ۱۴۰۰ عملیاتی می‌شود بنابراین در حال حاضر تنها راه مبارزه با ویروس، اجرای سختگیرانه قوانین محدودکننده است.

دکتر صفوی:
شکی وجود ندارد که میوه، سبزی و مواد غذایی تازه از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کند زیرا حاوی میزان قابل‌توجهی آنتی‌اکسیدان هستند

دکتر سیدمرتضی صفوی، متخصص تغذیه به ما می‌گوید با مصرف مواد غذایی مناسب می‌توانیم فرآیند پیری را کند کنیم

جوان ماندن با اکسیر تغذیه

پونه شیرازی

سلامت

تلاش برای یافتن راه‌هایی که بتوان از طریق آنها روند پیری را به تعویق انداخت و برای مدت بیشتری شادابی و جوانی بدن را حفظ کرد، تلاشی است که قدمتی به درازای تاریخ بشر دارد. به همین دلیل در طول زمان و با پیشرفت دانش و فناوری، روش‌ها و تکنیک‌های زیادی برای حفظ جوانی و شادابی اندام‌های بدن، به‌ویژه پوست و مو ارائه شده است. با وجود این یک نسخه ثابت و غیرقابل انکار برای حفظ جوانی برای مدت طولانی‌تر وجود دارد که همانا داشتن تغذیه سالم و مغذی و نیز داشتن برنامه تحرک روزانه طی کودکی و نوجوانی تا سالمندی است. اما تغذیه چقدر می‌تواند به جوان‌ماندن کمک کند؟ و این‌که غذاها چگونه می‌توانند از پیری جلوگیری، اندام‌ها را محافظت و به پایداری جوانی کمک کنند؟ چه اتفاقات فیزیولوژیک در بدن ما می‌افتد تا سلامت و شادابی ما را برای مدت طولانی‌تری تامین کند؟ برای یافتن پاسخ این پرسش‌ها با دکتر سیدمرتضی صفوی، متخصص تغذیه و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت‌وگو کرده‌ایم.

آیا اصولا تغذیه درست و سالم می‌تواند روند پیری را آرام کرده یا به جوان‌ماندن طولانی‌تر کمک کند؟

معمولا بیشتر افراد برای کاهش سرعت روند پیری و پژمرده‌شدن پوست‌شان از کرم‌ها و داروها استفاده می‌کنند. یادمان باشد می‌توانیم با مصرف موادغذایی مناسب سرعت پیری را کاهش دهیم؛ ازجمله این مواد غذایی ماهی‌ها هستند، به‌خصوص ماهی‌های جنوب کشور از جمله سالمون و ساردین. این ماهی‌ها به جلوگیری از آغاز روند پیری بسیار کمک کرده و پوست را نیز شاداب‌تر می‌کنند.

همیشه برای حفظ سلامت بر مصرف میوه و سبزیجات تازه تاکید می‌شود اما کدام دسته از میوه‌ها و سبزیجات و دیگر مواد غذایی برای جوان‌ماندن توصیه می‌شود؟

پرتقال و گریپ‌فروت، جزو مرکبات بسیار ارزشمند هستند که هم به تقویت استخوان‌ها و هم به شادابی پوست افراد کمک می‌کنند. گردو هم یکی از مغزهای بسیاری ارزشمند است. اگر روزانه نصف فنجان گردو استفاده شود، بدن در برابر بسیار از نارسایی‌هایی که می‌تواند آسیب‌زننده باشد، حفظ خواهد شد. مصرف توت فرنگی و زغال‌اخته هم در جلوگیری از روند پیری و شاداب‌کردن پوست بسیار موثر است.

در میان مواد غذایی، عدس بسیار مناسب است البته بهتر است به‌صورت پخته و در سالاد استفاده شود. سبزی‌های با برگ سبز مثل اسفناج خیلی مفید هستند چون هم آنتی‌اکسیدان دارند و هم به‌دلیل دارابودن فیبر بالا می‌توانند به دستگاه گوارش کمک کنند.

کدام دسته از منابع پروتئینی را برای کمک به حفظ جوانی و شادابی توصیه می‌کنید؟

تخم‌مرغ را به‌عنوان پروتئین مرجع می‌شناسیم و سایر پروتئین‌ها را با تخم‌مرغ مقایسه می‌کنیم. کما این‌که شاخص ارزش زیستی مواد لبنی و گوشت از تخم‌مرغ پایین‌تر است. حتی ارزش زیستی حبوبات هم از تخم‌مرغ پایین‌تر است. پس نباید از مصرف تخم‌مرغ غافل شوید.

غذاها از چه طریق و با تاثیر بر کدام یک از اندام‌ها از پیری زودهنگام پیشگیری می‌کنند؟

شکی وجود ندارد که میوه، سبزی و موادغذایی تازه از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کنند زیرا حاوی میزان قابل‌توجهی آنتی‌اکسیدان هستند. بسیاری از رنگدانه‌های شیمیایی که در میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارد، خاصیت آنتی‌اکسیدانی بسیار بالایی دارند که از تخریب سلولی جلوگیری می‌کنند و رادیکال‌های آزاد موجود در بدن، به‌ویژه در پوست را فلج کرده و مانع عملکرد تخریبی آنها می‌شود.

توجه داشته باشید میوه و سبزیجات خام حاوی آنتی‌اکسیدان بیشتری هستند و حرارت و نگهداری در یخچال و فریزر به کاهش میزان آنتی‌اکسیدان آنها منجر می‌شود.

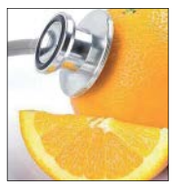
آیا منظور از کمک به جوانی از طریق تغذیه بیشتر به حفظ سلامت پوست مربوط می‌شود؟ یا عملکرد فیزیولوژیک بدن را نیز می‌توان از طریق تغذیه کنترل کرد؟

داشتن برنامه منظم غذایی در پیشگیری از آغاز روند پیری پرسرعت بسیار کمک‌کننده است و بیشترین تاثیر آن در سلامت پوست، مو و ناخن‌ها مشاهده می‌شود. در واقع ویتامین‌ها و املاح موجود در میوه‌ها و سبزیجات تازه، در نگهداری و پایداری ساختمان سلولی موثر بوده و مانع شل‌شدن پوست می‌شوند.

حتی سفیده تخم‌مرغ سرشار از پروتئین است که می‌تواند کلاژن تولید کند. این ماده موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و از آنجا که سرشار از روی و املاح اصلی است به حفظ جوانی پوست کمک می‌کند.

با این حال توجه داشته باشید رژیم غذایی مناسب نه‌تنها برای پیشگیری از پیری پوست و حفظ سلامت آن، بلکه برای سلامت کل بدن مورد نیاز است.

خونریزی لثه نشانه کمبود ویتامین C



خونریزی لثه و همچنین خونریزی چشمی یا شبکیه با میزان پایین ویتامین C در جریان خون همراه است. طبق توصیه‌های کنونی انجمن دندانپزشکی آمریکا در صورت خونریزی لثه‌ها حتما روزی دو بار مسواک‌زده و از نخ‌دندان استفاده کنید زیرا این وضعیت می‌تواند نشانه‌ای از التهاب لثه باشد اما یک مطالعه جدید محققان در دانشگاه واشنگتن نشان می‌دهد در چنین وضعیتی باید میزان ویتامین C نیز بررسی شود. محققان دریافتند افزایش مصرف روزانه ویتامین C در افرادی که سطح پلاسمای ویتامین C کمی دارند به رفع این مشکلات خونریزی کمک می‌کند.

مصرف ویتامین C برای لثه‌های ملتهب به عنوان یک آنتی‌اکسیدان بسیار مفید است. خونریزی لثه و همچنین خونریزی شبکیه می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات عمومی در سیستم عروقی فرد و تمایل خونریزی رگ‌های ریز مغز، قلب و کلیه‌ها باشد./ مهر

با دستاوردهای شرکت فنی مهندسی کهربا تراشه در توسعه سامانه‌های بیمارستانی آشنا شوید

مزیت‌های سامانه ایرانی احضار پرستار

ریحانه رادی

نشان ایرانی ۲

فکر می‌کنید هر ثانیه چقدر ارزش دارد؟ همان‌قدر که می‌توانیم این سوال را از طیف‌های مختلف جامعه بپرسیم، به همان اندازه هم جواب‌های مختلفی می‌شنویم. اما حساس‌ترین جواب را از یک پزشک یا پرستار می‌شنویم: فرصت نجات زندگی انسان‌ها به همین ثانیه‌ها وابسته است. بیماران بستری ممکن است هرلحظه نیاز فوری به پرستار داشته باشند، یا گاهی در بخش بیمارستان کد سی‌پی‌آر یا کد نیاز به احیای قلبی ریوی اعلام می‌شود. در این مواقع سیستم ارتباط بین بیمار و کادر درمان و سیستم ارتباط بین افراد مختلف در بیمارستان، به‌سرعت پزشکان و پرستاران را بر بالین بیماران فرامی‌خوانند. سیستم‌های ارتباطی، بخش جدانشدنی هر بیمارستان است. در تمام این سال‌ها باوجود اینکه راه برای واردات و حضور شرکت‌های خارجی در حوزه سیستم‌های یکپارچه ارتباطی بیمارستانی در بازار داخلی باز بوده است، اما پای هیچ شرکت خارجی به بازار کشور باز نشده است. زیرا به‌گفته مدیر عامل شرکت «فنی مهندسی کهربا تراشه» هیچ‌کدام توان رقابتی کیفی و قیمتی را این مجموعه با نداشته‌اند. شرکت فنی مهندسی کهربا تراشه از شرکت‌های پیشرو در ارائه محصولات بر پایه الکترونیک و فناوری اطلاعات در حوزه سلامت است و محصولاتی تولید می‌کنند که ارتباطات را در بیمارستان‌ها آسان می‌کند. ساده‌ترکردن شکل ارتباط میان افراد در بیمارستان، برای مثال بین پرستاران و بیماران در کاهش فشار کاری پرستاران، کمترکردن رفت‌وآمدهای اضافی آنها و خدمت‌رسانی بهتر به بیماران نقش به‌سزایی دارد.

آغاز ماجرای کهربا تراشه

اولین جرقه‌های شکل‌گیری شرکت کهربا تراشه حدود ۲۲ سال پیش در خوابگاه دانشجویی کوی دانشگاه تهران زده شد. تعدادی دانشجوی مهندسی بعد از فارغ‌التحصیلی دور هم جمع شدند و با این ایده که می‌خواهیم برای خودمان کار کنیم و کسب‌وکار خودمان را داشته باشیم، کفش‌های آهنین به پا کردند و در مسیر پیشرفت و کارآفرینی قدم گذاشتند. سال ۷۷ با ثبت رسمی، شخصیت حقوقی «کهربا تراشه» شکل گرفت؛ شرکتی که از همان ابتدا کارش طراحی و مهندسی بود و تا الان نیز در همین حوزه کار کرده است.

مهندسان جوان شرکت کهربا تراشه، در ابتدای فعالیتشان پروژه‌های صنعتی و دانشگاهی را بر عهده می‌گرفتند و از دل آنها محصولی نهایی، متناسب با نیاز مخاطب به بازار ارائه می‌کردند. کیانوش جعفری، مدیرعامل این شرکت می‌گوید: «بعضی‌ها از جوانی و کم‌تجربگی ما سوءاستفاده کردند و حاصل تلاش و زحماتمان را پرداخت نکردند. ولی اینها مانع از ادامه راه ما در این مسیر نشد. با گذشت زمان، آموزش به مهندسان برق را شروع کردیم تا کار طراحی واقعی را به آنها آموزش دهیم و برای ورود جدی به بازار کار و صنعت آماده شوند.» فعالیت کهربا تراشه در اجرای پروژه‌های طراحی و تولید محصول برای طراحان الکترونیک آن‌قدر درخشان بود که از همان ابتدا در بازار داخلی و در حوزه طراحی الکترونیک به‌خوبی شناخته شدند.

به‌سوی هوشمندسازی بیمارستان‌ها

حدود چهار سال از تأسیس کهربا تراشه گذشته بود که موسسان این شرکت به‌واسطه دوستانشان متوجه نیاز بیمارستان‌ها به محصول «احضار پرستار» شدند. سیستم‌های ارتباطی بسیار قدیمی و با امکانات اندک پیشین بیمارستان‌ها دیگر قادر به پاسخگویی نیازهای جدید بیمارستان‌ها نبود. به‌این ترتیب فرصت تولید محصول بیمارستانی احضار پرستار سر راه این شرکت قرار گرفت. آنها بعد از دو سال تلاش و نمونه‌سازی، با عقد اولین قرارداد وارد بازار تجهیزات پزشکی شدند. کمی بعدتر با توسعه فعالیت‌شان، کارهای دیگر مثل آموزش و اجرای پروژه‌ها را در شرکت کنار گذاشتند و به‌طور کامل روی تولید محصول سیستم احضار پرستار متمرکز شدند. مهندسان خلاق و نوآور کهربا تراشه با دنبال‌کردن جدی پژوهش‌ها و پیشرفت‌های فناوری صفرتا صد توسعه محصولاتشان را خودشان انجام دادند و همگام با تغییر نیازهای مشتریان، نسل‌های مختلفی از محصولات را روانه بازار کردند. در حال حاضر ۶۰۰ بیمارستان در سراسر کشور و تقریبا ۳۰ هزار تخت بیمارستانی مجهز به خدمات این شرکت هستند.

مدیرعامل این شرکت معتقد است عملکرد کهربا تراشه آن قدر موفق بوده که هیچ شرکت خارجی نتوانسته است در بازار داخلی جای پای خودش را به‌عنوان رقیب این شرکت باز کند. به‌گفته مهندس جعفری، دلیل عمده مشتری‌ها برای خرید از شرکت کهربا تراشه به‌عنوان تولیدکننده داخلی، خدمات پس از فروش این مجموعه است. محصول احضار پرستار علاوه بر اینکه باید کیفیت بالایی داشته باشد، نیاز جدی به پشتیبانی و خدمات پس از فروش دارد. برای همین نسبت به محصولات خارجی مزیت رقابتی قابل توجهی دارد. مهندس جعفری تأکید می‌کند: «ما با ۶۰ درصد قیمت نمونه خارجی و با کیفیت مشابه ازلحاظ فنی محصولمان را ارائه می‌کنیم، اما از لحاظ زیبایی، فعلا محصولات خارجی ظاهر زیباتری دارند.» وی یادآور می‌شود: «مدت‌زمان پاسخ‌گویی خدمات پس از فروش و برطرف کردن مشکلات پیش‌آمده در تهران کمتر از ۲۴ ساعت و در هر نقطه از کشور حداکثر ۷۲ ساعت است.»

صادرات سیستم‌های ارتباط ایرانی

مدیرعامل شرکت فنی مهندسی کهربا تراشه درباره صادرات سیستم احضار پرستار ایرانی به خارج از کشور به جام جم می‌گوید: «در حال حاضر کشورهای عراق و افغانستان، بازارهای خارجی دریافت‌کننده سیستم‌های ما هستند. به دلیل شرایط تحریم، بازارهای نزدیک مثل عراق، افغانستان، سوریه، عمان، آسیای میانه و... بازارهای هدف ما قرار گرفته‌اند. ولی بازار اصلی در اروپا و آمریکاست. با قابلیت رقابت بسیار خوبی که در بازار بین‌المللی داریم، به نظر می‌رسد زمین‌بازی آینده کهربا تراشه بازار بین‌الملل است که در آن انتظارات مشتریان بالاتر بوده و رقبای قوی‌تری در انتظار ما هستند.»

خدماتی که می‌توانید از کهربا تراشه بگیرید

در حال حاضر کهربا تراشه در طراحی، تولید و نصب چهار گروه کالایی شامل سیستم‌هایی برای ارتباط بیمار و پرستار در بخش‌های بیمارستانی (سیستم احضار پرستار)، سیستم‌هایی برای فراخوانی گروه احیا و سایر گروه‌ها در بیمارستان (سیستم اعلام کد بیمارستانی)، سیستم‌های برای سرگرمی، آموزش به بیمار و پرونده پزشکی برای کمک به کادر درمان (سیستم سرگرمی اطلاعاتی بیمار) و سیستم‌هایی برای راهنمایی و اطلاع‌رسانی مراجعان و کادر پزشکی در محیط بیمارستانی (سیستم مدیریت محتوای نمایشگرها) با ضمانت پنج ساله محصولات، خدمات‌دهی می‌کند.

کهربا تراشه به ارتقای دانش مشتری‌ها در استفاده از محصولاتش نیز فکر می‌کند. با برگزاری سمینارها و وبینارهای رایگان استانی، دانش فنی نیروهای بخش‌های مرتبط در خرید و خدمات پس از فروش را بالا نگه می‌دارند و توانسته‌اند هزینه خدمات پس از فروش را به صفر نزدیک کنند.

سامانه احضار پرستار را سفارش دهید

سامانه احضار پرستار را از نشانی kt-co.com تهیه کنید

شماره تماس: ۴۳۳۶۸-۰۲۱

گواهی‌های کهربا تراشه در یک نگاه

- گواهی تولید مستقل از وزارت بهداشت
- پروانه بهره‌برداری و گواهی تحقیق و توسعه از وزارت صمت
- گواهی ایزو ۹۰۰۱ و ۱۳۴۸۵ از IMQ ایتالیا
- پروانه فعالیت در تجهیزات رادیویی از وزارت ارتباطات
- و در مسیر اخذ گواهی CE قرار دارد