

نکات تغذیه ای برای رفع تشنگی در ایام روزه داری

اسفند 10، 1403



کیا پرس/مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با اشاره به اهمیت تغذیه صحیح در ایام روزه داری، بر کاهش مصرف نمک، آجیل‌های شور و نوشیدنی‌های مدر مانند چای و قهوه تأکید و بیان کرد که برای جلوگیری از تشنگی در طول روز، مصرف سبزیجات، میوه‌ها و مواد غذایی حاوی آب افزایش یابد و از زیاده‌روی در مصرف پروتئین در وعده سحری پرهیز شود.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر احمد اسماعیلزاده در رابطه با اصول تغذیه‌ای در ایام روزه داری ماه مبارک رمضان اظهار کرد: یکی از چالش‌های اصلی روزه‌داران، احساس تشنگی در طول روز است که می‌توان با رعایت برخی نکات تغذیه‌ای، از شدت آن کاست.

وی تأکید کرد: برای جلوگیری از تشنگی در ماه رمضان، رعایت چند نکته ضروری است. در وهله نخست، کاهش مصرف نمک نه تنها در این ماه بلکه در تمامی ایام سال توصیه می‌شود، چراکه نمک می‌تواند باعث افزایش احساس تشنگی و کم‌آبی بدن شود.

دکتر اسماعیلزاده بیان کرد: نیاز روزانه بدن به نمک، تنها معادل یک قاشق چای‌خوری است، اما این مقدار شامل تمام نمکی است که از طریق مواد غذایی مختلف، نه فقط نمکدان، دریافت می‌کنیم. بسیاری از مواد غذایی مانند نان، پنیر و سایر خوراکی‌ها حاوی نمک پنهان هستند، بنابراین هرچقدر مصرف نمکدان را کاهش دهیم، به سلامت بدن خود کمک بیشتری کرده‌ایم.

وی تأکید کرد: استفاده از مقدار اندکی نمک در هنگام پخت غذا مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما بهتر است نمکدان را از سفره حذف کنیم، به‌ویژه در وعده سحری. کاهش مصرف نمک در این وعده، تأثیر قابل توجهی در کنترل تشنگی در طول روز خواهد داشت.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: مصرف سبزیجاتی مانند کاهو و سبزی خوردن که به حفظ آب در بدن کمک می‌کنند، می‌تواند از بروز تشنگی در طول روز جلوگیری کند. علاوه بر این، مصرف انواع میوه‌ها نیز به تأمین آب بدن کمک کرده و از تشنگی پیشگیری می‌کند.

وی افزود: مصرف زیاد غذاهای پروتئینی، مانند مرغ، کباب یا استیک، می‌تواند باعث تشدید تشنگی شود. چراکه پروتئین زیاد موجب دفع آب بیشتر از بدن می‌شود، و افرادی که فقط پروتئین در وعده سحری خود مصرف می‌کنند، ممکن است در طول روز با تشنگی شدیدتری مواجه شوند.

وی با تأکید بر اینکه حذف کامل پروتئین توصیه نمی‌شود اما مصرف بیش از حد آن نیز می‌تواند مشکل‌ساز باشد، تصریح کرد: پروتئین در حد تعادل برای بدن ضروری است، اما زیاده‌روی در مصرف آن، به‌ویژه در وعده سحری، می‌تواند موجب افزایش احساس تشنگی در طول روز شود. همچنین، برای جلوگیری از تشدید این احساس، بهتر است از فعالیت‌های بدنی سنگین در ساعات روزه‌داری پرهیز شود. تحرک برای حفظ سلامت بدن اهمیت دارد، اما زمان مناسب برای آن، نزدیک افطار یا بعد از آن است تا از افزایش تشنگی جلوگیری شود.

دکتر اسماعیل‌زاده با اشاره به همزمانی ایام ماه مبارک رمضان و نوروز امسال، توصیه کرد: در مصرف آجیل‌های شور احتیاط کنید، چراکه استفاده از این تنقلات در دید و بازدیدهای شبانه می‌تواند نیاز بدن به آب را افزایش داده و احساس تشنگی را در طول روز تشدید کند.

وی همچنین افزود: نوشیدنی‌هایی مانند چای، قهوه و نسکافه خاصیت مدر دارند و باعث دفع بیشتر آب از بدن می‌شوند، در نتیجه نیاز به مایعات را افزایش می‌دهند. بنابراین، بهتر است در مصرف این نوشیدنی‌ها اعتدال را رعایت کرده و برای تأمین آب مورد نیاز بدن، صرفاً از آب استفاده کنیم.

آمادگی ارائه خدمات به بیماران خاص و صعب العلاج در ایام نوروز

اسفند 10، 1403



کیا پرس/سرپرست مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری های معاونت درمان وزارت بهداشت گفت: فعالیت تمامی بخش های دیالیز، مراکز دندانپزشکی دولتی، مراکز ارائه دهنده خدمات تزریق خون به بیماران تالاسمی، مراکز تزریقات فاکتورهای انعقادی برای بیماران هموفیلی، مراکز مجری برنامه مدیریت درمان سکتة حاد قلبی و مدیریت درمان استروک و مراکز شیمی درمانی و رادیوتراپی دولتی در مراکز دانشگاهی، در ایام نوروز ادامه دارد.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر ناصر ملک پور در اجلاس معاونان درمان دانشگاه ها و دانشکده ها علوم پزشکی گفت: برنامه ریزی حضور و آنکالی واحدهای شناسایی و ارجاع مرگ مغزی، واحدهای فراهم آوری اعضای پیوندی و همچنین بخش های پیوند اعضا به نحوی که وقفه ای در ارائه خدمات اهدا و پیوند از مرگ مغزی در کشور ایجاد نشود در تمامی دانشگاه های علوم پزشکی انجام شده است.

سرپرست مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری ها افزود: تعداد ۴۰۷ بخش دیالیز در ایام نوروز فعال هستند و ظرفیت و فعالیت بخش های دیالیز به طور کامل حفظ خواهد شد.

وی خطاب به معاونان درمان دانشگاه های علوم پزشکی تاکید کرد: جابه جایی بیماران تحت درمان با دیالیز خونی (همودیالیز) حتماً با

هماهنگی معاونت درمان مبدا و مقصد باشد و اطمینان از اخذ پذیرش از بخش دیالیز مقصد صورت گیرد.

وی افزود: مراکز ارائه دهنده خدمات تزریق خون به بیماران تالاسمی در دانشگاه های دولتی شامل ۲۶۹ مرکز فعال و مراکز تزریقات فاکتورهای انعقادی برای بیماران هموفیلی شامل ۸۷ مرکز فعال است و حداقل یک مرکز فعال در هر دانشگاه، به عنوان مرکز مرجع، جهت رسیدگی به موارد اورژانس بیماران مذکور به صورت شیفت های ایام تعطیلات نوروزی برای تزریق لحاظ شده است.

وی گفت: ۱۵ مرکز جامع ام اس در دانشگاه های علوم پزشکی بزرگ، مانند علوم پزشکی تهران شامل بیمارستان سینا، امام خمینی(ره) علوم پزشکی ایران (فیروزگر)، علوم پزشکی شهید بهشتی (امام حسین(ع))، و دانشگاه های علوم پزشکی تبریز، اصفهان، شیراز، کرمان، کردستان، قم، اهواز، البرز، مشهد، رشت و ساری به صورت شبانه روزی فعال هستند و امکان تزریقات بیماران MS مانند پالس تراپی حداقل در یک مرکز دانشگاهی مهیا است.

دکتر ملک پور افزود: مراکز مجری برنامه مدیریت سکتة حاد قلبی (۲۴۷) و مراکز مجری برنامه مدیریت درمان استروک (۷۲۴) در ایام نوروز فعال هستند. به نحوی که بر اساس ضوابط و الزامات این برنامه ها، تمام ۲۴ ساعت ۷ روز هفته و روزهای تعطیلات نوروزی، ارائه خدمات استاندارد به این بیماران در هیچ زمانی از شبانه روز نباید متوقف شوند و ارائه خدمات در زمان طلایی آن صورت پذیرد.

سرپرست مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری ها افزود: بیش از ۱۰۰ مرکز شیمی درمانی و رادیوتراپی دولتی در ایام تعطیلات نوروز فعال می باشند و کلیه مراکز شیمی درمانی و پرتو درمانی دولتی پاسخگوی تمام مراجعان خواهند بود. همچنین در بخش خصوصی با فعالیت حداقل یک سوم تعداد تخت های شیمی درمانی سرپایی (حداقل ۲ روز در هفته) خدمات لازم ارائه می شود.

دکتر ملک پور گفت: در هر دانشگاه علوم پزشکی حداقل یک مرکز دندان پزشکی شبانه روزی دولتی و در کلان شهرها علاوه بر مراکز دولتی، حداقل ۲ مرکز دندانپزشکی شبانه روزی خصوصی در ایام نوروز باید فعالیت داشته باشند و اطلاع رسانی لازم در این زمینه نیز انجام شود.

سرپرست مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری های در خصوص بیماران با

اختلالات روان گفت: ۲۱۱ مرکز با ۱۰ هزار و ۳۱۰ تخت بیمارستانی پذیرش مبتلایان به بیماری های روانی جهت ارائه خدمت در کشور فعال هستند که باید در ایام نوروز ضمن هماهنگی با معاونت درمان دانشگاه ها در زمان نیاز به بستری این گروه از بیماران نیز بدون اختلال در خدمت رسانی فعالیت نمایند.

پرداخت حدود ۶۰ درصد بدهی دانشگاه ها به شرکت های دارویی و تجهیزات پزشکی

اسفند ۱۰، ۱۴۰۳



کیا پرس/معاون توسعه و مدیریت منابع سازمان غذا و دارو از پرداخت حدود ۶۰ درصد بدهی دانشگاه های علوم پزشکی به شرکت های دارویی و تجهیزات پزشکی خبر داد.

به گزارش کیا پرس از ایفدانا؛ دکتر نقی شهابی مجد اعلام کرد که فهرست نهایی پرداخت ها جهت واریز به حساب شرکت های طلبکار به خزانه داری کل کشور ارسال شده است

معاون توسعه و مدیریت منابع سازمان غذا و دارو از نهایی شدن اصلاحیه فهرست واریز بدهی دانشگاه های علوم پزشکی و مراکز وابسته خبر داد.

وی اعلام کرد که این اصلاحیه شامل تسهیم مبلغ ریالی ۳۰۰ میلیون دلار

تخصیص یافته از صندوق ذخیره ارزی (توسعه ملی) بین دانشگاه‌های علوم پزشکی و مراکز تابعه است که بر اساس میزان بدهی هر مرکز در حوزه دارو و ملزومات پزشکی تنظیم شده است.

وی افزود: «پس از بررسی گزارش‌های ارسالی از سوی دانشگاه‌ها و مراکز تابعه و کنترل نهایی فهرست شرکت‌های طلبکار، مجموع بدهی دارو و ملزومات پزشکی ۳۵۰۶ همت برآورد شد. در این مرحله، از اعتبار موجود، ۲۱ همت بین مراکز تخصیص یافته و پرداخت حدود ۶۰ درصد از مجموع بدهی‌های هر مرکز انجام شده است.»

به گفته دکتر شهابی مجد، حدود ۲۱ همت بر اساس ۶۰ درصد کل بدهی دانشگاه‌ها به شرکت‌های دارویی، به نسبت حدود ۴۰ درصد تجهیزات پزشکی و ۶۰ درصد دارو، با تأیید سازمان غذا و دارو و وزارت بهداشت جهت تخصیص به سازمان برنامه و بودجه کشور ارسال شده است تا از طریق خزانه‌داری کل کشور در وجه ذینفعان (شرکت‌های طلبکار دارو و تجهیزات) واریز گردد.

وی تأکید کرد که فایل‌های نهایی شامل اطلاعات سهم هر دانشگاه، دانشکده، مرکز و شرکت دارویی و تجهیزات و ملزومات پزشکی مصرفی، به همراه شماره حساب شرکت‌های ذینفع، برای اجرا ارسال شده است.

ضریب اضافه کاری پرستاران ۲ و نیم برابر شده است

اسفند ۱۰، ۱۴۰۳



کیا پرس/وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از توسعه و گسترش اورژانس بیمارستان امام حسین (ع) بهارستان برای ارائه خدمات بهتر و مطلوب به مردم خبر داد.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر محمدرضا ظفرقندی در حاشیه بازدید از بیمارستان امام حسین (ع) شهرستان بهارستان در جمع خبرنگاران با بیان اینکه این بیمارستان تنها بیمارستانی است که جمعیتی حدود ۷۰۰ هزار نفر را از لحاظ خدمات درمانی، اورژانس و تروما پوشش می دهد، اظهار داشت: گسترش اورژانس این بیمارستان ضرورت دارد و وزارت بهداشت حمایت های لازم را انجام خواهد داد تا حتی المقدور خدمات تروما در این مرکز درمانی انجام شود.

وزیر بهداشت در ادامه گفت: بخش توسعه ای بیمارستان نیز باید در چند مرحله انجام شود و در مرحله اول فضای درمانگاهی این بیمارستان تا سال آینده تکمیل و مراحل بعد نیز به تدریج اجرایی خواهد شد.

دکتر ظفرقندی در ادامه با بیان اشاره به ضریب اشغال بالای تخت در این بیمارستان بر افزایش تخت های بیمارستانی در این مرکز درمانی تاکید کرد.

وزیر بهداشت گفت: وزارت بهداشت حمایت های لازم را از این مرکز درمانی به خصوص تامین نیروی انسانی انجام خواهد داد تا محل مناسبی برای خدمت به مردم باشد.

دکتر ظفرقندی در پایان با تاکید بر حمایت از پرستاران گفت: از ابتدای دولت چهاردهم و سعی خواهیم کرد نیروی انسانی در این مرکز درمانی افزایش پیدا کند و در این زمینه با دانشگاه علوم پزشکی ایران برای افزایش نیروی انسانی این مرکز، تصمیمات لازم را خواهیم گرفت.

سالانه حدود ۸۰ میلیون مراجعه به مراکز درمانی صورت می‌گیرد

اسفند ۱۰، ۱۴۰۳



کیا پرس /رییس سازمان نظام پزشکی گفت: سالانه حدود ۸۰ میلیون مراجعه به مراکز درمانی صورت می‌گیرد یعنی در این مدت تقریباً کل جمعیت با حوزه سلامت کشور در ارتباط هستند.

به گزارش کیا پرس، دکتر محمد رئیسزاده در سخنرانی خود در سومین کنگره بین‌المللی مدیریت درمان مصدومین سوانح ترافیکی با تأکید بر اهمیت همگرایی میان جامعه پزشکی و نهادهای اجرایی، از دکتر طفرقندی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به دلیل تلاش‌های مستمر در جهت پویایی و تحرک جدید در سطح دولت و جامعه پزشکی قدردانی کرد.

وی با اشاره به تجربیات و تحقیقات علمی در حوزه مدیریت درمانی مصدومان حوادث ترافیکی، بر نقش نیروی انسانی متخصص تأکید کرده و اظهار داشت: "حق این است که در دولت و جامعه پزشکی، توجه ویژه‌ای به نیروی انسانی داشته باشیم، چرا که وزیر بهداشت نیز از بدنه این حوزه است و می‌تواند در کاهش تلفات و عوارض ناشی از سوانح نقش مؤثری ایفا کند."

لزوم توجه به نیروی انسانی و آموزش در سطوح مختلف

رئیس کل سازمان نظام پزشکی با اشاره به اینکه در کوتاه‌مدت و میان‌مدت باید سرمایه‌گذاری بر نیروی انسانی صورت گیرد، تصریح کرد که در بلندمدت نیز پیشرفت و ارتقای این حوزه در دست جامعه پزشکی است.

وی با تأکید بر پویایی که اخیراً در حوزه نظام پزشکی شکل گرفته،

از همه اعضای سازمان نظام پزشکی سراسر کشور خواست تا در این کمپین مشارکت کنند و آن را به جامعه پزشکی تعمیم دهند. "اگر ۴۰۰ هزار عضو سازمان نظام پزشکی سفیران این پویش باشند و از ظرفیت ارتباطی خود با جامعه بهره ببرند، می‌توانیم در کوتاه‌مدت نیز به موفقیت‌های چشمگیری دست یابیم."

راهکارهای عملی برای گسترش پویش ایمنی در مراکز درمانی دکتر رئیسزاده پیشنهاد کرد که:

- نصب پوسترهای پویش در تمامی مطبها، داروخانه‌ها، مراکز درمانی، آزمایشگاه‌ها و بیمارستان‌ها
 - نمایش کلیپ‌های کوتاه آموزشی در این مراکز برای افزایش آگاهی عمومی
- استفاده از ظرفیت تعامل نظام سلامت با مردم برای ارتقای فرهنگ ایمنی رانندگی

وی خاطرنشان کرد که سالانه حدود ۸۰ میلیون مراجعه به مراکز درمانی صورت می‌گیرد و این میزان تعامل، فرصتی طلایی برای آموزش و اثرگذاری در سطح جامعه است.

نقش فناوری‌های نوین در کاهش سوانح رانندگی رئیس کل سازمان نظام پزشکی با اشاره به اهمیت آموزش و افزایش سطح سواد رانندگی، تأکید کرد که تنها هشدار دادن و تمرکز بر آگاهی بخشی کافی نیست.

"بسیاری از رانندگان ممکن است از افت سطح هوشیاری، کاهش سطح اکسیژن خون یا لحظات بحرانی کاهش توجه خود آگاه نباشند، بنابراین فناوری‌های نوین می‌توانند نقش مهمی در کاهش تصادفات ایفا کنند."

وی به استفاده از سیستم‌های هوشمند نظارتی اشاره کرد، از جمله: ADAS (Advanced Driver Assistance System) - سیستم‌های پیشرفته کمکراننده که در هر لحظه هشدارهای لازم را به راننده می‌دهند. V2X (Vehicle-to-Everything) - فناوری ارتباط خودرو با محیط اطراف، از جمله خودروهای دیگر، عابران پیاده و زیرساخت‌های شهری که می‌تواند به پیشگیری از تصادفات کمک کند.

دکتر رئیسزاده در پایان سخنان خود پیشنهاد دادند: دریافت گواهینامه‌های ACLS و ATLS برای پزشکان در پایان دوره آموزشی

دکتر محمد رئیسزاده، رئیس کل سازمان نظام پزشکی، در سومین کنگره بین‌المللی مدیریت درمان مصدومین سوانح ترافیکی بر ضرورت دریافت

گواهینامه‌های احیای پیشرفته قلبی (ACLS) و مدیریت تروما (ATLS) توسط پزشکان در پایان دوره آموزشی تأکید کرد.

وی با اشاره به اهمیت این مهارت‌ها در مدیریت بیماران اورژانسی و مصدومان تصادفات، پیشنهاد داد که وزارت بهداشت این آموزش‌ها را به مراکز تخصصی آموزشی برون‌سپاری کند تا پزشکان با استانداردهای بین‌المللی مهارت‌های لازم را کسب کنند.

وی افزود: اجرای این طرح می‌تواند منجر به افزایش مهارت پزشکان، کاهش خطاهای درمانی و ارتقای کیفیت خدمات اورژانس و تروما شود. این پیشنهاد در دست بررسی بوده و می‌تواند تحولی در آموزش پزشکی و مدیریت درمانی مصدومان ایجاد کرده است.

حوادث تانکرهای حمل سوخت و مواد خطرناک ۴۵ درصد افزایش یافت

اسفند ۱۰، ۱۴۰۳



کیا پرس/رییس اورژانس کشور گفت: یکی از حوادثی که امسال افزایش داشتیم؛ تانکرهای حمل سوخت و مواد خطرناک است که متأسفانه ۴۵ درصد رشد داشتیم.

به گزارش خبرنگار وبدا، جعفر میعادفر در سومین کنگره بین‌المللی مرکز تحقیقات سوانح و مصدومین و مدیریت درمان مصدومین سوانح

ترافیکی که در سالن همایش های بین المللی رازی دانشگاه علوم پزشکی ایران در حال برگزاری است، افزود: در این حوادث ۱۹ فوتی و ۷ مصدوم بجا گذاشت.

وی با اشاره به اینکه روزانه ۳۳ حادثه ویژه ترافیکی داریم، بیان داشت: به حادثی، ویژه ترافیکی گفته می شود که حداقل ۳ کشته یا ۵ مصدوم داشته باشد.

وی افزود: در ۹ ماهه امسال حوادث ترافیکی یک درصد رشد داشتیم اما از نظر فوتی کاهش قابل توجهی داشتیم.

وی بیان داشت: روزانه ۹۷ حادثه اعم از ترافیکی، درگیری، انفجارات، زلزله، سیل و ... در کشور داریم.

وی افزود: در حوادث و سوانح ناوگان حمل و نقل عمومی مانند اتوبوس، مینی بوس و خودروهای باربری، هم کاهش حدود ۲۴ درصد داشتیم، البته در یکی دو ماه چند حادثه ترافیکی داشتیم که ممکن است این کاهش را تحت تاثیر قرار دهد.

وی به ساعاتی که بیشترین حوادث ترافیکی ویژه رخ داده اشاره کرد و گفت: ۲۹ درصد مصدومین ما در بین ساعات ۱۶ تا ۲۰ و ۲۴ درصد مرگ و میر در بین ساعات ۱۶ تا ۲۰ است.

وی بیان داشت: بیشترین شیوع مصدومین و فوتی ها را در ساعات غروب داریم که معمولاً راننده ها خسته هستند.

وی افزود: آمار حوادثی که ۲۰ مصدوم یا بیشتر داشته در شب ها افزایش پیدا کرده است. ۲۵ درصد مصدومین در ساعت ۴ تا ۸ صبح است و ۲۶ درصد مرگ و میرها بین ساعات ۱۲ تا ۴ صبح اتفاق افتاد.

موتورسواران بیشترین قربانیان

تصادفات درون شهری هستند

اسفند 10، 1403



کیا پرس/وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه بیشترین مرگومیر ناشی از تصادفات در داخل شهرها مربوط به موتورسواران است، گفت: سهم عمده‌ای از این تصادفات مربوط به افرادی است که بدون رعایت قوانین و بدون استفاده از کلاه ایمنی موتورسواری می‌کنند.

به گزارش کیا پرس، محمدرضا طفرقندی امروز در حاشیه سومین کنگره بین‌المللی مدیریت درمان مصدومین سوانح ترافیکی که در دانشگاه علوم پزشکی ایران در حال برگزاری است، در جمع خبرنگاران اظهار کرد: اخیراً پویش "نه به تصادف" را راه‌اندازی کرده‌ایم که هدف آن گرد هم آوردن تمامی نهادهای وزارت، سمن‌ها، گروه‌های مردمی، هنرمندان و ورزشکاران است تا بتوانیم از طریق فرهنگسازی، مرگ و میر تصادفات جاده‌ای، به ویژه در ایام تعطیلات نوروز، را کاهش دهیم.

وی افزود: برای رسیدن به این هدف عوامل مختلفی وجود دارد. جاده‌ها و خودروهای کشور باید ایمن‌تر باشند اما نقش بسیار مهم‌تری که باید به آن توجه کرد، نقش خود مردم است. مردم باید در رعایت فرهنگ رانندگی و احتیاط در رانندگی دقت و قوانین را رعایت کنند. اگر این رعایت‌ها انجام شود، آمار نشان می‌دهد که ۵۰ درصد کاهش مرگ و میر تصادفات خواهیم داشت.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: بیشترین مرگ و میر ناشی از تصادفات در داخل شهرها مربوط به موتورسواران است که حدود ۵۰ درصد از تصادفات را شامل می‌شود. سهم عمده‌ای از این تصادفات مربوط به افرادی است که بدون رعایت قوانین و بدون استفاده از کلاه ایمنی موتورسواری می‌کنند.

وی ادامه داد: اگر موتورسواران از کلاه ایمنی استفاده کنند، میزان ضربه مغزی کاهش یافته و مرگ‌های قابل پیشگیری کاهش خواهد یافت.

۱۸ همت برای پرداخت ۳،۲ ماه کارانه و اضافه‌کار کارکنان در اختیار دانشگاه‌های علوم پزشکی قرار خواهد گرفت

اسفند ۱۰، ۱۴۰۳



کیا پرس «در وینار معاونین توسعه دانشگاه‌های علوم پزشکی که امروز برگزار شد، مهندس طاهر موهبتی معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت بهداشت، ضمن تشریح وضعیت اعتبارات و پرداخت‌ها، بر رعایت انضباط مالی و اهمیت برنامه عملیاتی تأکید کرد.

به گزارش کیا پرس از روابط عمومی معاونت توسعه مدیریت و منابع وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مهندس موهبتی با اشاره به دهه ۱۰۷ همتی دانشگاه‌های علوم پزشکی تا پایان شهریورماه، اظهار داشت: «این برآوردها بر اساس اطلاعات ارائه‌شده از سوی دانشگاه‌ها انجام شده و در ماه‌های گذشته ۱۰ همت به دانشگاه‌های علوم پزشکی تخصیص یافت تا برای پرداخت دو ماه کارانه کارکنان اقدام شود.»

مهندس موهبتی همچنین از اختصاص ۳۰۰ میلیون دلار از محل صندوق توسعه ملی برای پرداخت بدهی‌های دارو و تجهیزات پزشکی خبر داد و افزود: «انتظار می‌رود با این اعتبار، ۵۹ درصد بدهی‌های دانشگاه‌ها

در این حوزه تسویه شود.»

وی به مصوبه سران سه قوه نیز اشاره کرد و گفت: «از ۲۵ همت این مصوبه، ۱۸ همت به حوزه پرسنلی در استان‌ها تخصیص می‌یابد که پیش‌بینی می‌شود ۳.۲ ماه کارانه و اضافه‌کار کارکنان پرداخت شود و ۷ همت باقی‌مانده نیز برای تسویه سایر بدهی‌ها از جمله تغذیه هزینه خواهد شد.»

معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت بهداشت با تأکید بر رعایت انضباط مالی خاطرنشان کرد: «اعتباراتی که به دانشگاه‌ها پرداخت می‌شود باید طبق سیاست‌های وزارت بهداشت و در حوزه‌هایی که تأکید شده هزینه شود.»

وی همچنین به برنامه‌های بودجه‌ای آینده وزارت بهداشت اشاره کرد و گفت: «انتظار می‌رود در سال ۱۴۰۴، حدود ۸۰ همت اعتبار جذب شود و به‌زودی تدابیری اتخاذ خواهد شد که کارانه مدیریتی هم‌زمان با کارانه پرسنلی پرداخت شود تا عدالت در پرداخت‌ها رعایت شود.»

در پایان، مهندس موهبتی توجه به برنامه عملیاتی را بسیار حائز اهمیت دانست و تأکید کرد: «تخصیص اعتبارات در استان‌ها بر اساس برنامه عملیاتی انجام خواهد شد و دانشگاه‌ها باید این موضوع را به‌طور جدی دنبال کنند.»

توصیه های تغذیه ای برای روزه داران در ماه رمضان

اسفند ۱۰، ۱۴۰۳



کیا پرس/مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به همزمانی ماه رمضان و نوروز، بر اهمیت مصرف وعده سحری تأکید و توصیه کرد که این وعده مشابه ناهار باشد و شامل تمامی گروه‌های غذایی، از جمله پروتئین، سبزیجات و لبنیات شود.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر احمد اسماعیلزاده درخصوص اصول تغذیه‌ای در ایام روزه‌داری ماه مبارک رمضان اظهار داشت: با توجه به فاصله کوتاه بین وعده افطار و سحری در سال جاری و دید و بازدیدهای ایام عید، بسیاری از افراد احتمالاً تا سحر بیدار می‌مانند. بنابراین، وعده سحری باید به‌طور کامل و متعادل تهیه شود و شامل تمامی گروه‌های غذایی مورد نیاز بدن باشد تا انرژی کافی برای ساعات طولانی روزه‌داری تأمین شود.

وی افزود: وعده سحری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا باید نیاز بدن را برای ۱۲ تا ۱۵ ساعت تأمین کند. افرادی که بدون صرف سحری روزه می‌گیرند، اشتباه می‌کنند، زیرا این کار می‌تواند منجر به کمبود انرژی و مواد مغذی شده و در طول روز آسیب‌هایی به بدن وارد کند. بنابراین، مصرف یک سحری کامل و متعادل برای حفظ سلامت و تأمین انرژی ضروری است.

دکتر اسماعیلزاده در ادامه تصریح کرد: توصیه می‌شود که وعده سحری مانند وعده ناهار در روزهای عادی باشد. همان‌طور که ناهار را به عنوان یک وعده غذایی کامل مصرف می‌کنیم، سحری نیز باید شامل تمامی گروه‌های غذایی ضروری بوده و به‌طور متعادل و مقوی تهیه شود تا انرژی مورد نیاز بدن در طول روز تأمین شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اظهار کرد: برخی افراد عنوان می‌کنند که نمی‌توانند برای سحری بیدار شوند. امسال، با توجه به فاصله کوتاه بین افطار و سحر و دید و بازدیدهایی که معمولاً تا سحر ادامه دارد، بسیاری از افراد ممکن است تا آن زمان

بیدار بمانند. در صورتی که قصد دارید برای سحری بیدار نشوید، توصیه می‌شود وعده سحری را در پایان شب و پیش از خواب میل کنید. این وعده باید کامل بوده و شامل تمامی گروه‌های غذایی مورد نیاز بدن باشد تا در طول روز دچار کمبود انرژی و مواد مغذی نشوید.

وی افزود: با توجه به محدودیت زمانی دریافت غذا در ماه رمضان، بسیاری از افراد مصرف میوه و لبنیات را فراموش می‌کنند که این امر می‌تواند نیازهای تغذیه‌ای بدن را تأمین نکرده و مشکلاتی ایجاد کند. بنابراین، توصیه می‌شود پس از صرف سحری، حتماً یک عدد میوه میل کرده و سبزیجات را در کنار وعده‌های افطار و سحری بگجانید. همچنین، نوشیدن آب کافی برای حفظ سلامت و جلوگیری از کم‌آبی بسیار ضروری است.

دکتر اسماعیلزاده درباره مصرف چای در وعده سحری گفت: نوشیدن یک لیوان چای مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما مصرف بیش از حد آن، به‌ویژه در این وعده، توصیه نمی‌شود. برای پیشگیری از تشنگی در طول روز، بهتر است در سحر از مصرف نمک پرهیز کنیم.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تأکید کرد: وعده سحری باید مشابه وعده ناهار باشد و شامل برنج، نان، سبزیجات، ماست، خورش و مواد پروتئینی شود. همچنین، مصرف یک وعده میوه در سحر توصیه می‌شود تا تعادل غذایی حفظ شود.

آماده باش کادر درمانی برای خدمت‌رسانی در ایام تعطیلات نوروزی ۱۴۰۴

اسفند ۱۰، ۱۴۰۳



کیا پرس/معاون درمان وزارت بهداشت در گفت‌وگو با وبدا از آماده باش کادر درمانی برای خدمت رسانی در ایام تعطیلات نوروزی ۱۴۰۴ خبر داد.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر سید سجاد رضوی در حاشیه گردهمایی معاونان درمان دانشکده‌ها و دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور در ستاد وزارت بهداشت، گفت: هرساله در ایام نوروز بخشنامه‌ای از سوی معاونت درمان به تمام دانشگاه‌های علوم پزشکی جهت آماده باش در این ایام ابلاغ می‌شود.

وی افزود: عزیزان ما، نیروهای درمان در ایام نوروز به تعطیلات نمی‌روند به این امید که اگر مردم عزیزمان در این ایام مشکل خاصی داشتند از خدمات درمانی بتوانند استفاده کنند و این خدمات در کشور متوقف نشود.

معاون درمان وزارت بهداشت با بیان این‌که در اجلاس معاونان درمان از تمام دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور خواسته شده که برای درمان تمام بیماران مزمن از سوی دانشگاه‌ها برنامه ریزی شود، اظهار داشت: این بیماران باید بتوانند لوازم و تجهیزات و داروی کافی در اختیار داشته باشند.

دکتر رضوی با تاکید اولویت بر رفع نیازهای درمانی بیماران حاد در بیمارستان‌ها و اورژانس‌های کشور در ایام تعطیلات نوروزی، گفت: در ایام نوروز هیچگونه تعطیلی خدمات در بخش درمان وجود ندارد، فقط ممکن است به مقتضای شرایط، رسیدگی به بیماران غیرورژانسی و غیرحاد به گونه‌ای مدیریت شود که بتوانیم از توان و ظرفیت پرسنل‌مان در این ایام حداکثر استفاده را داشته باشیم.

وی با بیان این‌که مردم هیچگونه نگرانی برای دریافت خدمت در زمینه بیماری‌های مزمن مانند تالاسمی، هموفیلی و امثال این‌ها نداشته

باشند، خاطرنشان کرد: از اینگونه بیماران خواهشمندیم قبل از تعطیلات نوروز نسبت به مشاوره‌های پزشکی لازم، تهیه دارو و لوازم پزشکی مورد نیازشان اقدام کنند تا در ایام تعطیلات هم خودشان در سلامت باشند و هم کادر درمان در فشار قرار نگیرند تا بتوانند به بیماران حاد و اورژانسی که در این ایام افزایش می‌یابند، پاسخگو باشند.

دکتر رضوی در پایان تاکید کرد: آماده باش کادر درمان در تعطیلات نوروزی ۱۴۰۴ مختص استان‌های پرسفر نیست و در تمام استان‌ها این آمادگی وجود خواهد داشت، هرچند خدمت رسانی در استان‌هایی که سفرهای بیشتری انجام می‌شود، فشرده‌تر و بیشتر خواهد بود.