

خطرات مصرف برنج مانده را جدی بگیرید

آذر 15، 1403



کیا پرس/متخصص تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه برنج پخته بیرون یخچال به دلیل رطوبت فراوان شرایط بسیار مناسبی برای رشد باکتری دارد، گفت: در صورت نگهداری در دمای بالای پنج درجه، برنج خیلی زود خراب می‌شود.

به گزارش کیا پرس از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دکتر گلین سهراب اظهار کرد: برنج خام می‌تواند حاوی اسپورهای باکتری به اسم *Bacillus Cereus* باشد، وقتی برنج را می‌پزیم این اسپورها زنده مانده و در دمای اتاق تبدیل با باکتری می‌شوند.

وی با اشاره به اینکه این باکتری‌ها در دمای ۳۰ درجه سانتی‌گراد در عرض ۲۰ دقیقه دو برابر می‌شوند، ادامه داد: در نهایت سمی تولید می‌شود که پس از مصرف برنج مانده فرد دچار اسهال و استفراغ شدید می‌شود.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه معمولاً علامت‌های مسمومیت بین ۳۰ دقیقه تا شش ساعت بعد از خوردن برنج آلوده دیده می‌شود، گفت: این مسمومیت غذایی را *fried rice syndrome* هم می‌گویند که معمولاً پس از ۲۴ ساعت برطرف می‌شود.

وی ادامه داد: برای پیشگیری از مسمومیت با برنج، باید برنج پخته شده در کمتر از دو ساعت به یخچال با دمای کمتر از پنج درجه سانتیگراد منتقل شود.

دکتر گلبن سهراب به نقل از پژوهشهایی که در فدراسیون برنج آمریکا (rice federation usa) انجام شده تاکید کرد: برنج پخته شده را می‌توان برای سه تا چهار روز در یخچال نگهداری کرد.

بیماریابی اچ آی وی بیش از ۲ برابر افزایش یافت

آذر ۱۵، ۱۴۰۳



کیا پرس/رییس کنترل ایدز وزارت بهداشت با اشاره به اینکه در مورد پویش «من هم آزمایش اچ آی وی می‌دهم» که از ۲۰ آبان آغاز شده و تا ۲۰ آذر ادامه می‌یابد، گفت: امسال با همکاری رسانه به یک نتایج بسیار شگفت‌انگیزی دست یافتیم که هیچ سالی اینطوری نبوده است.

به گزارش کیا پرس، دکتر هنگامه نامداری تبار افزود: همراهی رسانه با پوشش خبری مناسب سبب تشویق مردم شده و همچنین ترس آنان از

انجام تست ریخت و با مراجعه به مراکز آزمایش را انجام دادند.

وی گفت: فقط در ۲ هفته اول این پویش آمار نسبت به زمان مشابه قبل از آغاز پویش انجام تست حدود ۳ برابر و تشخیص موارد مثبت ۲.۳ برابر شده است.

وی ادامه داد: پیش بینی می کنیم آمار در ۲ هفته پایانی از این مقدار هم بالاتر بروند.

مهاجرت، مسئله اول حوزه نخبگانی کشور است

آذر ۱۵، ۱۴۰۳



کیا پرس/دبیر کمیته دانشجویی نخبگان و استعداد درخشان وزارت بهداشت گفت: مهاجرت، مسئله اول حوزه نخبگانی کشور است و باید اقدامات بسیار جدی برای رفع این معضل انجام گیرد.

به گزارش خبرنگار کیا پرس، مهدی سقاوی دارنده مدال طلای حیطه مدیریت نظام سلامت در نشست صمیمی جمعی از نخبگان با وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با طرح این سوال چرا این تعداد مهاجرت؟ گفت: یکی از علت این موضوع نگاه شما مسئولان است، نخبگان نه نیازی

دارند سیاهی لشکر هیچ فردی باشند، نه محتاج نهار، شام اند و نه کوله پشتی یا فلش برای هدیه می خواهند، نخبگان پاره تن این کشور و نیاز به حمایت و پشتیبانی جدی دارند به عبارتی نخبگان شایسته احترام هستند.

وی با طرح این سوال که نخبگان در تصدی و مسئولیت ها کجا هستند؟ خطاب به مسئولان گفت: شما مدال آوران حیطه نظام سلامت در کدام مدیریت نظام سلامت نظام استفاده کردید. شما، مدال آوران آموزش پزشکی را در کدام بخش های آموزش پزشکی کشور استفاده کردید.

وی ادامه داد: هدف تان از اینکه یکسری افراد را به عنوان استعداد درخشان انتخاب کنید یا اعطای مدال به تعدادی افراد در المپیاد ها فقط این است برنامه ای برگزار شود یا این افراد را شناسایی کنید.

وی اظهارداشت: اگر هدف تان شناسایی این افراد است تا از توان و ظرفیت آنها استفاده کنید، بحث دیگری که ما آن را مشاهده نمی کنیم.

وی بیان داشت: اگر هدف تان فقط شناسایی آنان است، بدانید که با این کار نخبگان را تحویل کشورهای دیگر می دهید، به همین راحتی.

وی تسهیلات را به عنوان موضوع دیگر بیان کرد، گفت: طرح های فراوان با بودجه های اندک در چندین نهاد در حال اجرا است. نخبه ها نمی داند طرف اش کیست، مجموعه هایی مانند کمیته تحقیقات، بنیاد ملی نخبگان، استعداد درخشان در این حوزه فعالیت دارند.

وی با اشاره به اینکه متأسفانه موازی کاری در نهادهای نخبگانی بیداد می کند، گفت: همین برنامه نمونه ای از آن است.

وی افزود: تعدادی آیین نامه های در حوزه استعدادهای درخشان داریم که نیاز به اصلاح دارند یا اصلاح شدند و ارجاع نشده اند یا اصلاً به آن توجه نمی کنند.

وی افزود: متأسفانه وضعیت معیشت کادر درمان اصلاً خوب نیست، اقدامات خوبی اتفاق افتاد که می توان به افزایش حقوق دستیاران اشاره کرد، ولی نیروهای طرحی و فارغ التحصیلان ما هنوز فراموش شده اند.

وی اظهار امیدواری کرد که روزی برسد فضا برای نخبگان کشور طوری مهیا باشد و همه با امید و عشق به ملت خودشان کمک کنند.

با طرح غیر کارشناسی افزایش ظرفیت مواجه ایم

محمدرضا عزیزخانی، مدال آور حیطة کارآفرینی نیز در این نشست گفت: این نشست، فرصت مغتنمی است تا درمورد یکی از حساس ترین چالشهای موجود کشور یعنی وضعیت نخبگان حوزه سلامت پرداخته شود.

وی افزود: در طول ۲ سال اخیر در حوزه المپیاد دانشجویی به دلیل اثرگذاری نخبگان، برخی تحولات ایجاد شد به طور مثال کارآفرینی به سمت محصول محور بودن، سوق یافت.

وی ادامه داد: همچنین برنامه های دیگری در این حوزه برای تبدیل استعداد درخشان به نخبه انجام شده، اما در همه آنها یک چیز مشترک وجود دارد و آن، این است که ما همیشه از نخبه ها می خواهیم، محصول تولید کند، مسئله را حل نماید، در مقابل به چیزهای که آنها نیاز دارند، مورد توجه قرار نمی گیرد.

وی ادامه داد: یک فردی که در سال های اخیر دانشجوی پزشکی عمومی شده را در نظر بگیرید که با طرح غیر کارشناسی افزایش ظرفیت مواجه شدند.

وی افزود: بدون آموزش درست و تامین زیرساخت ها، بدون بستر شغلی مناسب اقدام به این کار شده، شاید اینها در پاسخ فشارهای سیاسی و اجتماعی باشد اما این کار، یک بحران منابع انسانی را رقم زده است.

وی با اشاره به اینکه کادر پزشکی با تهدید مواجه هستند، گفت: این موجب درگیری هایی می شود و هراز گاهی فردی از این جامعه، جان خود را از دست داده است.

وی افزود: مسئولان می گویند راهکار این موضوع چیست؛ راهکار افزایش آگاهی مردم است، به دلیل نبود این موضوع، قضاوت های نادرستی صورت می گیرد.

وی افزود: وزارت بهداشت با تولیدات مناسب، در بسترهای مناسب و به شکل جذاب و اثرگذار اقدام کند، به عبارتی باید جنگ روایت را به ریل اصولی خود برگردانیم.

وی با طرح این سوال که جایگاه مدال آوران در حوزه های مختلف از جمله کارآفرینی کجاست؟ افزود: عدم حضور نخبگان در اتاق های تصمیم گیری مدت ها است وجود دارد و نهایتا آنان به عنوان مجری تصمیمات

بکار گرفته می شوند.

وی تاکید کرد: ما نیاز به تغییر رویکرد از کمی به کیفی داریم، از سلیقه ها به اصول علمی داریم تا بتوانیم از حداکثر توان و ظرفیت نخبگان بهره ببریم.

اسهال ناشی از روتاویروس بسیار شایع است/ ابتلای سالانه ۲۵۸ میلیون کودک

آذر ۱۵، ۱۴۰۳



کیا پرس/مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اسهال ناشی از روتاویروس را بسیار شایع اعلام کرد و گفت: به طور تقریبی تمام کودکان تا سن ۳ الی ۵ سالگی حداقل یک بار مبتلا به اسهال ناشی از این ویروس میشوند.

به گزارش کیا پرس از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دکتر عبدالمجید حسینی علایم ابتلا به اسهال ناشی از این ویروس را در کودکان شدیدتر از بزرگسالان دانست و افزود: اسهال شدید

می‌تواند منجر به کم شدن آب بدن کودک شود.

به گفته وی، کم آبی و عوارض ناشی از آن یکی از علل مرگ و میر کودکان در کشورهای درحال توسعه است.

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت با اشاره به این که تقریباً ۴۰ درصد موارد اسهال‌های منجر به بستری در کودکان زیر پنج سال به دلیل عفونت ناشی از روتاویروس رخ می‌دهد، اظهار کرد: بر اساس برآوردهای بین المللی سالانه ۲۵۸ میلیون ابتلا و حدود ۱۳۰ هزار مرگ کودکان زیر ۵ سال در جهان در اثر ابتلا به روتا ویروس رخ می‌دهد.

حسینی گفت: واکسن روتاویروس در حال حاضر در برنامه روتین واکسیناسیون بسیاری از کشورها مورد استفاده قرار دارد.

به گفته وی، با انجام واکسیناسیون می‌توان موارد مرگ و عوارض ناشی از بیماری جلوگیری کرد.

رئیس گروه بیماری‌های معاونت بهداشت افزود: واکسن روتاویروس به شکل خوراکی است و در سه نوبت در سن دو، چهار و شش ماهگی همزمان با سایر واکسن‌های همان گروه سنی و مطابق جدول ایمن‌سازی، تجویز می‌شود.

واکسیناسیون روتاویروس ۱۳ آذر ماه در سراسر کشور آغاز شده است. اضافه شدن این واکسن به سبد واکسیناسیون کودکان، ایمن‌سازی و ارتقا سلامت آنان را در پی خواهد داشت.

حذف روغن باعث کمبود ویتامین می شود

آذر 15, 1403



کیا پرس/مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: حذف روغن باعث کمبود ویتامین می شود و می تواند عوارضی بر روی پوست، مو و کبد ایجاد کند.

دکتر احمد اسماعیل زاده در پاسخ به سوال خبرنگار کیا پرس آیا این مطلب صحیح است که اگر روغن مصرفی نشود، برخی از ویتامین ها هم جذب نمی شوند، گفت: دقیقا این مطلب صحیح است.

وی افزود: برخی از ویتامین ها به عنوان ویتامین های محلول در چربی مانند A، D، E و K که برای جذب بدن شوند نیاز به روغن دارند.

اسماعیل زاده ادامه داد: اگر این ویتامین ها به همراه روغن مصرف نشوند جذب شان در بدن دچار اختلال می شود، حتی اگر این ویتامین را مصرف کنید، به همین دلیل اعلام می کنیم که روغن را از برنامه غذایی حذف نشود.

حذف روغن از رژیم غذایی و احتمال ابتلا به کبد

وی در پاسخ به این سوال که آیا حذف روغن می تواند سبب بیماری هم شود، گفت: این امکان وجود دارد، افرادی که در طولانی مدت، مصرف روغن را رژیم غذایی خود حذف می کنند احتمال ابتلا به کبد چرب در آنان بیشتر است.

وی تاکید کرد: در طولانی مدت این افراد دچار زبری و دانه دانه شدن پوست می شوند و موهای شان می ریزد و خشک می شود، همچنین احتمال ابتلا به برخی دیگر از بیماری ها هم در این افراد وجود دارد.