

سرماخوردگی چشمی؛ بیماری شایعی که به سرعت اعضای خانواده را درگیر می‌کند

شهریور ۱، ۱۴۰۴



کیا پرس/متخصص چشم پزشکی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک، نسبت به شیوع عفونت ویروسی شایعی که به دلیل علائم مشابه سرماخوردگی، «سرماخوردگی چشمی» نامیده می‌شود، هشدار داد و تاکید کرد: این بیماری به قدری مسری است که ابتلای یک عضو خانواده، بیش از ۹۰ درصد دیگر اعضا را نیز درگیر می‌کند.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر محسن ده‌یوده، متخصص چشم پزشکی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک، گفت: «ادما ویروس» ابتدا یک چشم را درگیر می‌کند و سپس چشم دیگر نیز علائم بیماری را نشان می‌دهد. مهم‌ترین نشانه‌های ابتلا شامل سوزش چشم و ترشحات چسبناک است که معمولاً صبح‌ها باعث چسبیدن پلک می‌شود.

وی افزود: راه اصلی انتقال این بیماری استفاده مشترک از وسایل شخصی مانند حوله، تماس دست‌ها و ترشحات بزاق فرد بیمار است.

این متخصص چشم پزشکی با اشاره به روش‌های پیشگیری گفت: رعایت بهداشت فردی اهمیت بسیاری دارد؛ افراد بیمار باید مرتب دست‌های خود را بشویند و وسایل شخصی خود را از دسترس دیگران دور نگه دارند.

دکتر ده‌یوده تصریح کرد: درمان این بیماری مشابه سرماخوردگی، حمایتی است و معمولاً طی یک تا دو هفته بهبود پیدا می‌کند، اما در صورت درد شدید، تاری دید یا حساسیت شدید به نور، مراجعه فوری به چشم پزشک ضروری است.

وی همچنین به والدین توصیه کرد: با توجه به استفاده گسترده کودکان از گوشی‌های هوشمند، بهتر است کودکان زیر ۵ سال به حد امکان از این وسایل استفاده نکنند. برای کودکان ۵ تا ۱۰ سال، استفاده حداکثر یک ساعت در روز و برای کودکان بالای ۱۰ سال، حداکثر دو ساعت در روز مجاز است و استفاده ممتد نباید باشد. علاوه بر این، حضور حداقل دو ساعت در روز در فضای باز و رعایت فاصله ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متری با صفحه نمایش توصیه می‌شود.

پژوهشگاه ابن سینا کنفرانس «کولپوسکوپی» را برگزار می‌کند

شهریور ۱، ۱۴۰۴



کیا پرس/پژوهشگاه فناوری‌های نوین علوم زیستی جهاد دانشگاهی - ابن‌سینا در راستای ارتقاء دانش تخصصی پزشکان حوزه زنان و زایمان، کنفرانس علمی یک روزه «کولپوسکوپی» را در روز ۵ شهریورماه ۱۴۰۴

به صورت حضوری برگزار می‌کند

به گزارش کیا پرس، این برنامه آموزشی تخصصی، با تدریس دکتر فریبا یارندی، متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ آنکولوژی زنان از دانشگاه علوم پزشکی تهران و با اعطای امتیاز بازآموزی همراه است.

این کنفرانس با هدف توانمندسازی بیشتر متخصصان زنان در زمینه بررسی، تشخیص و برخورد علمی با ضایعات مشکوک دهانه رحم طراحی شده و برای ارتقاء دقت بالینی در مواجهه با یافته‌های پاتولوژیک، آموزش‌های عملی کاربردی ارائه خواهد داد. شرکت‌کنندگان در پایان دوره گواهی‌نامه معتبر پژوهشگاه ابن‌سینا را دریافت خواهند کرد.

کولپوسکوپی به عنوان ابزاری کلیدی در تشخیص زودهنگام ضایعات پیش‌سرطانی و سرطانی دهانه رحم، از اهمیت بالایی در مراقبت‌های سلامت زنان برخوردار است.

از این رو، برگزاری چنین دوره‌هایی در مجموعه‌های تخصصی مانند پژوهشگاه ابن‌سینا، گامی مؤثر در راستای ارتقاء سطح علمی و عملی جامعه پزشکی و حمایت از نظام سلامت کشور محسوب می‌شود.

پژوهشگاه ابن‌سینا در چارچوب مأموریت علمی خود و با تأکید بر آموزش‌های مهارت‌محور، همواره تلاش داشته است با بهره‌گیری از اساتید برجسته و شیوه‌های آموزشی نوین، فضایی علمی و کاربردی برای به‌روز نگه داشتن دانش متخصصان حوزه سلامت فراهم آورد.

علاقه‌مندان برای ثبت‌نام و دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانند با شماره‌های درج‌شده در پوستر تماس گرفته یا از طریق آدرس وبسایت رسمی پژوهشگاه www.avicenna.ac.ir اقدام کنند.

ویتامین دی در حدود نیمی از

کودکان ایرانی؛ ناکافی است

شهریور ۱، ۱۴۰۴



اختصاصی - کیا پرس/فوق تخصص روماتولوژی کودکان با اشاره به اینکه کمبود ویتامین دی نسبتاً بالاست، گفت: بین ۴۰ تا ۵۰ درصد کودکان ویتامین دی ناکافی است یا دچار مقادیر پایین این ویتامین هستند.

دکتر پیمان صادقی؛ عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با خبرنگار کیا پرس اظهار داشت: این افراد در حال حاضر کمبودی ندارند اما در طول زمان با توجه به سرعت بسیار بالا رشد استخوان در کودکان، ممکن است دچار کمبود شوند.

وی ادامه داد: تا ۲ سالگی مصرف ویتامین دی ضروری است و بعد از آن هم اگر فرد کمبود این ویتامین داشت، باید با تجویز پزشک، مقدار مورد نیاز آن را دریافت کند.

وی ادامه داد: تغذیه مناسب، مصرف منظم لبنیات و دریافت مقادیر کافی ویتامین های کلسیم و دی در افزایش تراکم استخوان بسیار اهمیت دارد.

واکنش نظام سلامت ایران به اخراج پزشکان از شمال غزه

شهریور ۱، ۱۴۰۴



کیا پرس/در پی اقدام غیرانسانی رژیم صهیونیستی مبنی بر اخراج کادر درمانی از شمال غزه و محروم‌سازی بیش از یک میلیون نفر از خدمات پزشکی، دکتر محمد رضا ظفرقندی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی جمهوری اسلامی ایران با صدور بیانیه‌ای رسمی، این اقدام را به‌شدت محکوم کرده و خواستار واکنش فوری و مؤثر سازمان جهانی سلامت و نهادهای بین‌المللی نسبت به تداوم بحران انسانی در غزه شد.

به گزارش وبدا، متن کامل این بیانیه به شرح زیر است:

نمی‌توان پزشک بود و از باب تعهد و مسئولیت در قبال جان انسان‌ها، نسبت به آنچه در غزه می‌گذرد بی‌تفاوت بود؛ جایی که اینک نزدیک به دو سال است در پیش چشم جهانیان و در سایه سکوت نهادهای بین‌المللی و سازمان‌های مدعی حقوق بشر، به معرکه نسل‌کشی و کشتارگاه مردم بی‌پناه غزه تبدیل شده است!

نمی‌توان عضوی از خانواده بزرگ نظام سلامت بود و در مقابل حمله به مراکز درمانی و بیمارستانی، سکوت پیشه کرد؛ رژیم صهیونی در جدیدترین اقدام ضد بشری و با هدف تخلیه شمال غزه از ساکنان آن و اشغال این سرزمین، روز پنجشنبه ۳۰ شهریور (۲۱ آگوست)، بی‌شرمانه خواستار خروج کادر پزشکی از شما غزه شده است؛ اقدامی که عملاً یک میلیون نفر انسان را از حق درمان و دسترسی به مراکز درمانی محروم

خواهد کرد؛ انسان‌هایی که مدت‌ها است با بحران قحطی و آسیب‌های جسمی و روحی ناشی از جنگ و اشغال دست و پنجه نرم می‌کنند! زنان، کودکان و سالخوردگان مظلوم و بی‌دفاعی که هر لحظه در معرض بمباران کشتار قرار دارند.

نظام سلامت ایران، در آستانه فرارسیدن روز پزشکی، با ستایش و تجلیل از پزشکان متعهد و مسئولی که، با وجود همه مخاطرات و تهدیدها، همچنان در غزه به خدمت‌رسانی مشغول‌اند، و ضمن ابراز همدلی و اعلام همبستگی با ایشان، بار دیگر اقدامات غیرانسانی و غیرقانونی رژیم صهیونی را، به‌ویژه در قبال کادر سلامت، مراکز درمانی و بیمارستان‌های غزه، و در آخرین مورد، اخراج و جابه‌جایی اجباری کادر پزشکی از شمال غزه، به‌شدت محکوم می‌کند و ادامه سکوت و انفعال نهادهای بین‌المللی مسئول را مشارکت در انجام چنین اقدامات ضدبشری می‌داند!

از این رو، وزارت بهداشت، درمان آموزش پزشکی ایران، ضمن هشدار مجدد نسبت به عواقب تداوم چنین شرایطی، خواستار واکنش سریع، جدی و موثر سازمان جهانی سلامت و سایر نهادهای حقوق بشری در قبال تهدیدها و محدودیت‌های به وجود آمده برای کادر سلامت در غزه و همچنین تداوم بحران قحطی، کشتار و ناامنی در این منطقه است.

دکتر محمدرضا طفرقندی

وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی ایران

۳۱ مردادماه ۱۴۰۴

آیا مصرف مکمل ویتامین D در زنان باردار چاق ممنوع است؟

شهریور ۱، ۱۴۰۴



کیا پرس/دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور نادرست مبنی بر اینکه زنان باردار چاق نباید مکمل ویتامین D مصرف کنند، اعلام کرد: این باور نادرست است. زنان بارداری که شاخص توده بدنی آنها بالای ۳۰ است، افرادی که دچار سوءجذب چربی هستند، کسانی که به میزان زیاد از ضدآفتاب استفاده میکنند یا رژیم غذایی ضعیفی دارند، در معرض خطر کمبود ویتامین D قرار دارند و لازم است وضعیت این ویتامین در آنها مورد غربالگری قرار گیرد.

به گزارش وبدا، کمبود شدید ویتامین D در مادر میتواند با راشیتیس مادرزادی، شکستگی استخوان و تشنج در نوزاد همراه باشد. همچنین، ویتامین D ممکن است در کاهش خطر پره‌اکلامپسی، زایمان زودرس، دیابت بارداری، واژینیت باکتریایی، نیاز به سزارین و در توسعه سیستم ایمنی نوزاد نقش داشته باشد.

اگرچه سطح بهینه ویتامین D در بارداری به طور دقیق مشخص نشده است، اما برای سلامت استخوان لازم است غلظت سرمی آن حداقل ۲۰ نانوگرم در میلی‌لیتر باشد. مصرف روزانه ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D در دوران بارداری ایمن به نظر میرسد. البته دوزهای بسیار بالا (بیش از ۴۰ هزار واحد بین‌المللی در روز) نیاز به احتیاط دارد و میتواند خطرآفرین باشد.

بنابراین، مصرف مکمل ویتامین D در بارداری، به‌ویژه در زنان چاق یا دارای شرایط پرخطر، نه‌تنها ممنوع نیست، بلکه در بسیاری از موارد میتواند برای حفظ سلامت مادر و نوزاد ضروری باشد.

باورهای نادرست مردم درباره ورزش

شهریور ۱، ۱۴۰۴



کیا پرس/ورزش، یکی از ابزارهای موثر برای حفظ سلامت جسمی و روحی است؛ اما آیا واقعاً هرچه بیشتر عرق کنیم، چربی بیشتری میسوزانیم؟ آیا ورزش بدون درد عضلانی فایده‌ای دارد؟ و آیا ورزش صبحگاهی یا ناشتا برای همه مناسب است؟

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر «محسن داوودی» عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به اینکه برخی از مردم بر این باورند که اگر ورزش باعث درد عضلات نشود، فایده‌ای ندارد، توضیح داد: دردهای عضلانی تأخیری یا DOMS معمولاً در افرادی پس از ورزش‌های شدید، افرادی که برای اولین بار فعالیت‌های ورزشی را شروع می‌کنند یا فعالیت‌هایی مثل پائین آمدن از کوه یا بلند کردن وزنه سنگین ممکن است رخ دهد.

وی افزود: این دردها ناشی از آسیب‌های میکروسکوپی به عضلات است و همیشه رخ نمی‌دهد؛ در واقع ورزش منظم و اصولی حتی بدون ایجاد درد عضلانی، فواید قلبی-عروقی، متابولیکی و روانی فراوانی دارد و صرف این تصور که ورزش با ایجاد درد عضلانی تاثیرگذاری دارد، منبع علمی ندارد.

آیا هرچه بیشتر عرق کنیم، چربی بیشتری می‌سوزانیم؟

این متخصص فیزیولوژی قلب و عروق درباره باور رایج دیگری مبنی بر اینکه هرچه بیشتر عرق کنیم، چربی بیشتری می‌سوزانیم، اظهار کرد: تعریق، مکانیزم طبیعی بدن برای تنظیم دما است و ارتباطی با میزان چربی‌سوزی ندارد؛ میزان عرق کردن تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند دمای محیط، رطوبت هوا، ژنتیک و سطح آمادگی بدنی قرار دارد.

دکتر داوودی به فرایند طبیعی چربی‌سوزی در بدن اشاره کرد که طی متابولیسم و به‌ویژه اکسیداسیون چربی اتفاق می‌افتد و بیشتر در فعالیت‌های هوازی با شدت متوسط و طولانی‌مدت مانند پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری یا شنا رخ می‌دهد.

آیا ورزش صبحگاهی یا ناشتا برای همه مناسب است؟

وی در ادامه درباره ورزش صبحگاهی یا در حالت ناشتا توضیح داد: اگرچه برخی افراد با ورزش در صبح زود احساس بهتری دارند و ممکن است چربی‌سوزی در این شرایط کمی بیشتر باشد، اما این روش برای همه مناسب نیست و بستگی به سازگاری فرد دارد.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه ورزش صبحگاهی یا ناشتا در افراد دیابتی، می‌تواند خطرناک باشد و منجر به سرگیجه یا ضعف شود، افزود: به همین دلیل توصیه می‌شود ورزش شدید در حالت ناشتا انجام نشود و بهترین زمان، یک تا دو ساعت پس از صرف صبحانه سبک است.

ورزش و کاهش وزن

دکتر داوودی توضیح داد: برخی افراد بر این باورند، اگر پس از چند روز ورزش، وزن کم نکنیم، یعنی ورزش بی‌فایده بوده است که این باور از نظر علمی درست نیست.

وی ادامه داد: کاهش وزن فرآیندی زمان‌بر است و معمولاً پس از چند هفته تا چند ماه خود را نشان می‌دهد، حتی ممکن است در ابتدای شروع ورزش به دلیل احتباس آب در عضلات، وزن کمی افزایش یابد.

به گفته این متخصص فیزیولوژی قلب و عروق، برای سنجش اثربخشی ورزش باید علاوه بر وزن، شاخص‌هایی مانند دور کمر و درصد چربی بدن را نیز در نظر گرفت، افزایش توده عضلانی هم به معنای سلامت بیشتر است و نباید آن را با چاقی اشتباه گرفت.

دانشگاه علوم پزشکی تهران در صدر دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور

شهریور ۱، ۱۴۰۴

۴	علوم پزشکی تبریز	۹۵۹
۵	علوم پزشکی ایران	۹۸۷
۶	علوم پزشکی شیراز	۱۰۵۲
۷	علوم پزشکی اصفهان	۱۱۶۲
۸	علوم پزشکی کرمان	۲۰۳۵
۹	علوم پزشکی کرمانشاه	۲۰۴۸
۱۰	علوم پزشکی مازندران	۲۱۰۹
۱۱	علوم پزشکی همدان	۲۱۶۳
۱۲	علوم پزشکی اهواز	۲۲۸۱
۱۳	علوم پزشکی یزد	۲۳۸۸
۱۴	علوم پزشکی گیلان	۲۵۶۷
۱۵	علوم پزشکی ارومیه	۲۶۳۹
۱۶	علوم پزشکی کاشان	۲۷۳۲
۱۷	علوم پزشکی زنجان	۲۷۸۵
۱۸	علوم پزشکی ایلام	۲۸۰۹
۱۹	علوم پزشکی بیرجند	۲۸۹۹
۲۰	علوم پزشکی بقیه الله (عج)	۲۹۵۱

کیا پرس/جدیدترین رتبه بندی دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور بر اساس
نظام رتبه بندی معتبر وبومتریکس اعلام شد

به گزارش کیا پرس، دانشگاه علوم پزشکی تهران در صدر دانشگاه‌های
علوم پزشکی کشور و رتبه ۴۸۵ دانشگاه‌های جهان بر اساس رتبه بندی
ماه جولای ۲۰۲۵ وبومتریکس

وبومتریکس (Webometrics) یک نظام رتبه بندی بین‌المللی دانشگاه‌ها و
مؤسسات آموزش عالی است که از سال ۲۰۰۴ توسط لابراتوار سایبرمتریکس
(Cybermetrics Lab) وابسته به شورای تحقیقات ملی اسپانیا (CSIC)
منتشر می‌شود.

این رتبه بندی، برخلاف برخی نظام‌های مشابه (مثل تایمز یا QS) که
بیشتر بر شاخصهای آموزشی یا پژوهشی در سطح فردی تمرکز دارند،
بیشتر به حضور و تأثیر علمی دانشگاه‌ها در فضای وب توجه می‌کند.

زنگ خطر پشه آئدس در جنوب کشور؛ هشدار وزارت بهداشت درباره تب دنگی

شهریور ۱، ۱۴۰۴



کیا پرس/نشست تخصصی بررسی آمادگی برای مقابله با بیماری تب دنگی، با حضور مدیران مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت و مسئولان بهداشت استان هرمزگان در بندرعباس برگزار شد.

به گزارش وبدا، دکتر شهرام حبیبزاده، معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر، با اشاره به موقعیت جغرافیایی استان هرمزگان و نزدیکی آن به مبادی ورودی دریایی، گفت: بندرعباس به‌عنوان یکی از نقاط کلیدی کشور، در معرض خطر ورود و گسترش پشه آئدس قرار دارد و نیازمند اقدامات پیشگیرانه جدی است.

در این نشست، دکتر احمد رئیسی، رئیس گروه مدیریت بیماری‌های منتقله از ناقلین، با اشاره به اهمیت بهسازی محیط، گفت: حذف منابع آب راکد، که محل رشد لارو پشه آئدس است، نقش مهمی در کاهش خطر انتقال بیماری دارد.

دکتر عبدالرضا میر اولیایی، مدیر برنامه بیماری‌های منتقله از پشه

آئدس، ضمن اشاره به علائم بیماری تب دنگی مانند تب ناگهانی، درد عضلانی و در موارد شدید خونریزی، گفت: آموزش، استفاده از وسایل محافظتی فردی و حذف زیستگاه‌های پشه‌ها از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری هستند.

دکتر یحیی میرزاده، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان، با تأکید بر اهمیت تشخیص زودهنگام، از شهروندان خواست در صورت بروز علائمی مانند تب شدید، سردرد و دردهای عضلانی و مفصلی سریعاً به مراکز بهداشتی مراجعه کنند.

والدین مراقب باشند؛ علائم خاموش بیماری‌های کلیه در کودکان را بشناسید

شهریور ۱، ۱۴۰۴



کیا پرس/عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک با تأکید بر اهمیت تشخیص و درمان به‌موقع بیماری‌های کلیه در کودکان گفت: رسیدگی به این بیماری‌ها به‌ویژه در دو تا چهار سال نخست زندگی، حیاتی است و بی‌توجهی به آن می‌تواند کیفیت زندگی فرد را تا بزرگسالی کاهش دهد.

به گزارش وبدا، دکتر پارسا یوسفی، متخصص کودکان و فوق تخصص بیماری‌های کلیه کودکان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک اظهار کرد: علائم بیماری‌های کلیوی در کودکان مشابه بزرگسالان است اما به دلیل ناتوانی کودک در بیان مشکلات، تشخیص دشوارتر است.

وی اختلال در رشد، بی‌قراری، اختلال خواب، کاهش یا افزایش وزن و عفونت‌های ادراری را از نشانه‌های مهم بیماری کلیوی در کودکان برشمرد.

شایع‌ترین بیماری‌ها و مشکلات کلیوی کودکان

این فوق تخصص کودکان با اشاره به شیوع بالای عفونت‌های ادراری در کودکان گفت: عفونت ادراری پس از سرماخوردگی، دومین بیماری شایع در کودکان است و اگر درمان نشود می‌تواند منجر به از بین رفتن کلیه شود.

وی همچنین اختلال در یادگیری کنترل ادرار، شب‌ادراری پس از پنج سالگی، سنگ کلیه و مصرف خودسرانه داروها را از دیگر مشکلات شایع در کودکان دانست.

نقش تغذیه و سبک زندگی سالم

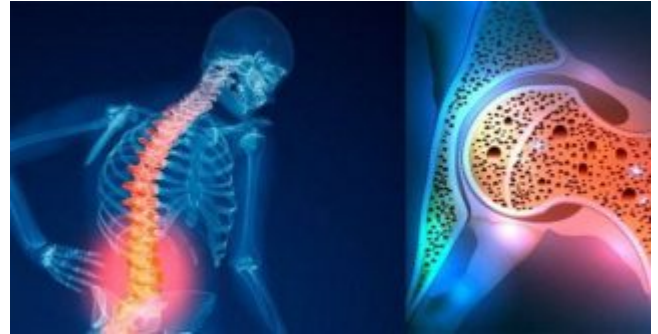
دکتر یوسفی با تاکید بر نقش تغذیه صحیح در سلامت کلیه کودکان تصریح کرد: عادات غذایی نادرست، مصرف تنقلات و نوشیدنی‌های صنعتی می‌تواند عملکرد کلیه را مختل کند.

وی افزود: مصرف مایعات کافی به‌ویژه در فصل گرما، ورزش همراه با نوشیدن آب و پرهیز از نوشیدنی‌های قندی برای پیشگیری از آسیب به کلیه‌ها ضروری است.

دکتر یوسفی توصیه کرد والدین از مصرف داروی خودسرانه پرهیز کنند، به توصیه‌های مراکز بهداشتی معتبر توجه داشته باشند و سلامت کودکان را جدی بگیرند.

عوامل مهم آسیب را به تراکم استخوانی کدامند

شهریور ۱، ۱۴۰۴



کیا پرس/فوق تخصص غدد کودکان به عوامل آسیب را به تراکم استخوان اشاره کرد و گفت: در مطالعات دیده شده نوشابه های گازدار اثرات منفی بر تراکم استخوان در همه سنین بخصوص در نوجوانان دارد.

به گزارش خبرنگار کیا پرس؛ دکتر حسین شعبانی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در همایش سنجش تراکم استخوان در کودکان، چالش ها و تفسیر که در سالن اجتماعات بیمارستان فوق تخصصی کودکان بهرامی افزود: متأسفانه این نوشیدنی به راحتی در دسترس است و کودکان و نوجوانان هم تمایل به مصرف آنها دارند، باید طوری کنترل شود که مصرف به حداقل ممکنه برسد یا اصلاً استفاده نشود.

وی ادامه داد: اسید سولفوریک که در این نوشیدنی ها وجود دارد، می تواند بر روی تراکم استخوان ها تاثیر منفی داشته باشد یا هورمون رشد را سرکوب کند.

وی بیان داشت: مصرف سیگار و قلیان یا شیوه زندگی غیر فعال با کاهش تراکم استخوان همراه می شود.

وی با اشاره به اینکه میوه ها و سبزیجات در افزایش تراکم استخوان تاثیرگذار است، گفت: برخی از میوه ها و سبزیجات حاوی کلسیم هستند مانند اسفناج، جعفری و حتی حبوبات مثل عدس تامین کننده کلسیم افراد باشد.

وی با اشاره به اینکه ورزش منظم و پیوسته می تواند تاثیر خوبی بر افزایش تراکم استخوانی در همه سنین بخصوص دوران داشته باشد، گفت:

وقتی فرد تحرک بدنی دارد، هورمون رشد افزایش پیدا می کند.