

کرونا در بین عفونتهای تنفسی کمی افزایش یافت

مرداد ۳۰، ۱۴۰۴



کیا پرس/رئیس مرکز مدیریت بیماریهای واگیر اعلام کرد: نسبت ابتلا به کرونا در بین عفونتهای تنفسی در کشور در هفته منتهی به ۱۸ مرداد حدود ۸.۵ درصد و در هفته منتهی به ۲۵ مرداد کمی بیشتر از ۱۰ درصد بوده است.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر قباد مرادی با اشاره افزایش نسبت ابتلا به بیماری کرونا نسبت به سایر بیماریهای عفونتهای تنفسی گفت: این افزایش، تغییر قابل توجهی محسوب نمیشود و از آنجا که علائم بالینی غیرمعمول یا شدیدی از بیماران دیده نشده، نگرانی خاصی نیز وجود ندارد.

وی با بیان اینکه وزارت بهداشت به صورت منظم روند عفونتهای تنفسی و عوامل ایجادکننده آن را رصد میکند افزود: در صورت مشاهده افزایش شدید یا تغییرات در شدت بیماری، بلافاصله مداخلات لازم انجام و اطلاع رسانی عمومی صورت میگیرد.

دکتر مرادی تاکید کرد: در هرگونه تجمع انسانی، احتمال افزایش بروز عفونتهای تنفسی وجود دارد و بازگشت زائران اربعین نیز منجر به افزایش مختصر موارد در برخی مبادی ورودی و استانها شده است. با این حال بر اساس رصدهای انجامشده، تابلوی بالینی متفاوت یا غیرمعمولی از سویه فعلی کرونا که در ایران و جهان بومی شده،

مشاهده نشده است.

وی با اشاره به شرایط فصل تابستان تصریح کرد: در این زمان به دلیل گرما، ویروس‌های دیگر کمتر فعال هستند و عامل اصلی عفونت‌های تنفسی عمدتاً ویروس کروناست، بنابراین انتظار ورود اغلب موارد عفونت تنفسی در این فصل به کرونا مربوط باشد.

دکتر مرادی در پایان توصیه کرد: زائران اربعین در صورت بروز تب و علائم تنفسی تا دو هفته پس از بازگشت، آداب بهداشتی را رعایت کنند و در صورت داشتن علائم شدید، به پزشک مراجعه نمایند.

افتتاح شتاب‌دهنده خطی امید؛ آغاز فصل تازه‌ای در خدمت به بیماران سرطانی شمال کشور

مرداد ۳۰، ۱۴۰۴



کیا پرس/ با راه‌اندازی نخستین دستگاه شتاب‌دهنده خطی بومی شمال کشور در بیمارستان شهید رجایی بابلسر، افق تازه‌ای در درمان بیماران سرطانی گشوده شد؛ اقدامی که نویدبخش تبدیل این مرکز به قطب جامع سرطان در کشور است.

به گزارش کیا پرس از وبدا، با حضور مسئولان استانی و شهرستانی، نخستین دستگاه شتاب‌دهنده خطی بومی شمال کشور در بیمارستان شهید رجایی بابلسر وابسته به دانشگاه علوم پزشکی بابل به بهره‌برداری رسید.

دکتر حسین قربانی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی بابل در این آیین با بیان اینکه خرید و راه‌اندازی این دستگاه یکی از نیازهای اساسی بیماران سرطانی منطقه بود، اظهار داشت: ماهانه بیش از یک‌هزار و ۸۰۰ بیمار برای درمان سرطان به این مرکز مراجعه می‌کنند که حدود ۶۰ درصد آنان از سایر استان‌ها هستند؛ از این‌رو تجهیز بیمارستان شهید رجایی گامی مهم در ارتقای عدالت سلامت به شمار می‌رود.

وی افزود: دستگاه شتاب‌دهنده خطی امید با اعتباری بالغ بر ۸۰ میلیارد ریال و با مشارکت خیر سلامت با ۵۰ میلیارد ریال راه‌اندازی شد. این دستگاه که به‌طور کامل توسط متخصصان داخلی در شرکت دانش‌بنیان بهیار صنعت طراحی و تولید شده، با انرژی ۶ مگا الکترون‌ولت، امکان پرتودرمانی دقیق و مؤثر بیماران سرطانی را با کمترین آسیب به بافت‌های سالم فراهم می‌کند. با اضافه شدن این شتاب‌دهنده، شمار دستگاه‌های پرتودرمانی بیمارستان به سه عدد افزایش یافت و بیماران شمال کشور از این پس بدون محدودیت در پذیرش می‌توانند خدمات درمانی را در همین مرکز دریافت کنند.

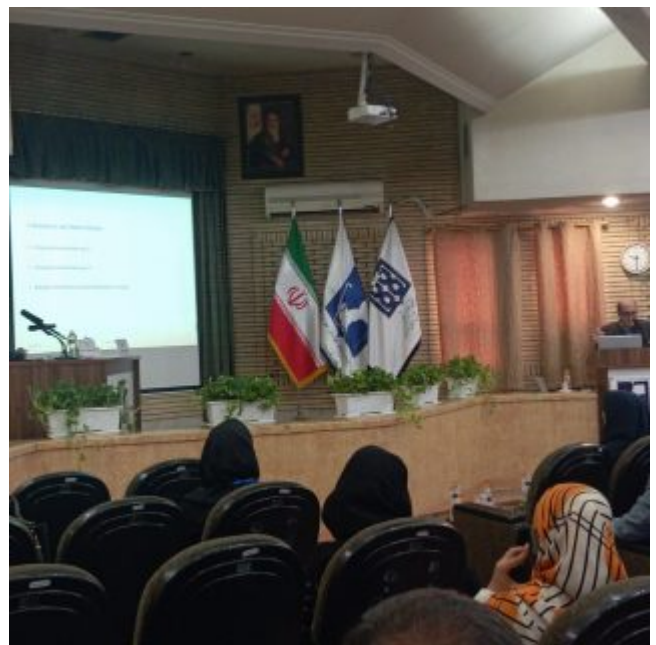
رئیس دانشگاه علوم پزشکی بابل با اشاره به جایگاه ویژه بیمارستان شهید رجایی خاطرنشان کرد: این مرکز هم‌اکنون بهترین بیمارستان رادیوتراپی شمال کشور است و با الحاق بخش داخلی هماتولوژی، توسعه تخت‌های بستری و افزودن تجهیزات پیشرفته‌ای همچون گاما نایف و پتاسکن، در آینده نزدیک به یک مرکز جامع سرطان تبدیل خواهد شد.

دکتر قربانی با تأکید بر اهمیت تکمیل پروژه‌های نیمه‌تمام و جلب مشارکت خیرین سلامت گفت: تکمیل ساختمان جدید بیمارستان شهید رجایی از اولویت‌های اصلی دانشگاه است و تلاش داریم فاز نخست آن تا شهریور سال آینده به بهره‌برداری برسد. با همراهی مردم، خیرین و مسئولان امیدواریم طی دو تا سه سال آینده بابلسر به قطب درمان سرطان کشور تبدیل شود.

وی در پایان با قدردانی از تلاش‌ها و حمایت‌های صورت‌گرفته تصریح کرد: افتتاح این دستگاه بومی آغاز فصلی تازه برای بیمارستان شهید رجایی است؛ فصلی که با امید، علم و انسانیت گره خورده و هدف آن

تراکم استخوان در پایان دوران بلوغ می تواند تا ۲ برابر افزایش پیدا کند

مرداد ۳۰، ۱۴۰۴



کیا پرس/فوق تخصص غدد کودکان با اشاره به اینکه دوران بلوغ نقطه عطفی برای کسب توده استخوانی با تراکم استخوان است، اظهار داشت: انتظار داریم در پایان دوران بلوغ تراکم استخوان نسبت به قبل از بلوغ حتی تا ۲ برابر افزایش پیدا می کند.

به گزارش خبرنگار کیا پرس؛ دکتر حسین شعبانی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران روز پنجشنبه در همایش سنجش تراکم استخوان در کودکان، چالش ها و تفسیر که در سالن اجتماعات بیمارستان فوق تخصصی کودکان بهرامی افزود: در مطالعات دیده شده در پایان دوره بلوغ حتی قسمت های استخوانی به اوج تراکم استخوانی می رسند.

وی با اشاره به اینکه تاثیرات این موضوع را می توان در ادامه زندگی ببینیم، بیان داشت: اگر فردی در دوران بلوغ تراکم استخوانی خوبی را کسب کند، در ادامه زندگی کمتر در معرض پوکی استخوان قرار می گیرد.

دکتر علی رضا رجایی؛ فوق تخصص روماتولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه این همایش گفت: دیتاهای ما در مورد استخوان کودکان بسیار ناچیز است، کارهایی در این زمینه انجام گرفته اما باید اقدامات جدی صورت گیرد.

وی ادامه داد: دیتاهای ما حتی در بالغین هم کم است و در مورد کودکان تقریباً هیچ اطلاعاتی در این زمینه نداریم.

وی بیان داشت: ما از رییس دانشگاه علوم پزشکی تهران که رییس این همایش نیز است، خواهش می کنم که شرایط را برای راه اندازی مرکز تحقیقات استخوان کودکان فراهم کند.

دکتر سید یوسف مجتهدی؛ رییس بیمارستان فوق تخصصی کودکان بهرامی در ابتدای این همایش اظهار امیدواری کرد که هم تازه های علمی که در این همایش ارائه می شود بتوانیم به معلومات خودمان اضافه کنیم و هم از تجربیات استادان در رشته های مختلف بهره ببریم تا شاهد کاهش تراکم استخوان در افرادی که به دلیل مصرف دارو باشیم و آنان از این معضل رهایی پیدا کنند و شاهد شادابی و سلامتی کودکان این سرزمین باشیم.

نشانه های مهم سکته مغزی را بشناسید

مرداد ۳۰، ۱۴۰۴



کیا پرس/عضو هیأت علمی گروه بیماری‌های مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به کاهش سن بروز سکته‌های مغزی در جامعه گفت: اختلال ناگهانی در تکلم، ضعف یکطرفه بدن، اختلال در بینایی، تغییر در هوشیاری و سردردهای شدید و ناگهانی از مهم‌ترین علائم هشدار سکته مغزی به شمار می‌روند.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر سید محسن سلطانی اظهار کرد: برخلاف باور عمومی که سکته مغزی را مختص سالمندان می‌دانند، در حال حاضر بیشتر بیماران در طیف سنی ۴۰ تا ۶۰ سال قرار دارند. بنابراین، اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی عمومی برای کنترل عوامل خطر بسیار ضروری است.

وی با اشاره به ریسک‌فاکتورهای ابتلا به سکته مغزی گفت: افزایش سن، مشکلات قلبی و عروقی، فشار خون بالا، دیابت، مصرف دخانیات، سیگار و الکل از مهم‌ترین عوامل خطر هستند. کم‌تحركی و چاقی نیز به عنوان بیماری‌های شایع در سبک زندگی امروزی، احتمال بروز سکته مغزی را افزایش می‌دهند.

علائم هشدار و اهمیت زمان

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد تصریح کرد: سکته مغزی معمولاً با انسداد یک رگ و محرومیت بخشی از مغز از خون‌رسانی آغاز می‌شود. هر چه این وضعیت طولانی‌تر شود، عوارض جدی‌تری ایجاد خواهد کرد. بنابراین شناخت علائم هشدار شامل اختلال ناگهانی در تکلم، ضعف یکطرفه بدن، تاری دید یا اختلال در بینایی، عدم تعادل، تغییر در سطح هوشیاری و سردردهای ناگهانی اهمیت حیاتی دارد.

وی تأکید کرد: زمان در درمان سکته مغزی بسیار تعیین‌کننده است. اگر علائم به موقع تشخیص داده شوند، امکان مداخله درمانی مؤثر وجود دارد.

دکتر سلطانی درباره پیشگیری از بروز سکته مغزی توضیح داد: افراد با کنترل منظم بیماری‌هایی مانند فشار خون و دیابت و مراجعه دوره‌ای به پزشک می‌توانند خطر ابتلا به سکته را به‌طور چشمگیری کاهش دهند.

وی درباره روش‌های درمانی نیز گفت: دو شیوه درمانی اصلی شامل تزریق دارو از طریق ورید (در ۴ تا ۵ ساعت نخست) و آنژیوگرافی برای خارج کردن لخته خون از مغز (تا ۲۴ ساعت پس از بروز علائم) هستند که در صورت اقدام به موقع، می‌توانند اثرات مثبت قابل توجهی داشته باشند.

انجمن‌های علمی و حرفه‌ای جهان به شناسایی نسل‌کشی در غزه فراخوانده شدند

مرداد ۳۰، ۱۴۰۴



کیا پرس/جمعی از متخصصان، دانشگاهیان و پژوهشگران با صدور بیانیه‌ای، از همه انجمن‌های علمی و حرفه‌ای خواستند نسل‌کشی در غزه را به رسمیت بشناسند و در برابر جنایات علیه مردم فلسطین سکوت نکنند.

به گزارش کیا پرس از روابط عمومی و امور بین الملل فرهنگستان علوم پزشکی ایران، در این بیانیه آمده است، بیش از ۳۴ هزار فلسطینی از آغاز حملات اخیر در غزه جان خود را از دست داده‌اند که بخش عمده‌ای از آنان زنان و کودکان هستند. علاوه بر این، بیمارستان‌ها، مدارس، دانشگاه‌ها و مراکز فرهنگی به طور نظام‌مند تخریب شده و میلیون‌ها نفر آواره شده‌اند.

بیانیه دانشگاهیان تأکید می‌کند که سیاست محاصره و جلوگیری از ورود کمک‌های بشردوستانه منجر به «بحرانی بی‌سابقه» در این منطقه شده و شرایط را به آستانه قحطی رسانده است.

امضاکنندگان این بیانیه با اشاره به وظیفه اخلاقی و علمی انجمن‌ها، تأکید کرده‌اند: «سکوت در برابر نسل‌کشی به معنای همدستی در جنایت است.» آنان از همه انجمن‌های حرفه‌ای و علمی خواستند: نسل‌کشی در غزه را رسماً شناسایی کنند. بیانیه‌های عمومی در محکومیت این جنایات صادر نمایند. همکاری با نهادهایی که به رژیم اشغالگر کمک می‌کنند را متوقف سازند. از پیگرد حقوقی بین‌المللی عاملان نسل‌کشی حمایت کنند.

این بیانیه در پایان یادآور می‌شود که تاریخ درباره سکوت در برابر چنین جنایاتی قضاوت خواهد کرد و تنها موضع درست، ایستادن در کنار

راز پنهان مکملها؛ ورزشکاران قربانی وعده‌های بی‌اثر نشوند!

مرداد ۳۰، ۱۴۰۴



کیا پرس/عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان و متخصص داروسازی بالینی با اشاره به مصرف مکمل‌های کاهش وزن گفت: شواهد اندکی درباره اثربخشی این مکمل‌ها وجود دارد و تغییرپذیر بودن دوز مواد مؤثره در آن‌ها یا احتمال آلودگی‌های پنهان می‌تواند خطرناک باشد. حتی برندهای معروف نیز از این مسئله مستثنی نیستند.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر نسیبه قلندری با اشاره به افزایش استفاده از مکمل‌های ورزشی در باشگاه‌ها و اماکن ورزشی گفت: رایج‌ترین مکمل‌های مورد استفاده ورزشکاران شامل انواع پودرهای پروتئینی مانند وی و کازئین، کراتین، مولتی‌ویتامین‌های حاوی جینسینگ و زینک و همچنین کافئین هستند.

وی عنوان کرد: باید توجه داشت که مصرف بی‌رویه این مکمل‌ها می‌تواند عوارضی همچون مشکلات گوارشی، بی‌خوابی، تپش قلب و حتی آسیب‌های کبدی و کلیوی به دنبال داشته باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان و متخصص داروسازی تاکید کرد: در صورت مصرف هر نوع مکمل، افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند یا از داروهای خاص استفاده می‌کنند، باید حتماً پیش از مصرف با پزشک متخصص یا داروساز مشورت کنند تا از بروز تداخل دارویی جلوگیری شود.

دکتر قلندری در خصوص شناسایی مکمل‌های تقلبی از محصولات اصلی هشدار داد و افزود: برای اطمینان از اصالت فرآورده‌ها باید برچسب سبب سلامت و کد IRC محصولات بررسی شود، تاریخ انقضا کنترل گردد و خرید تنها از داروخانه‌ها و مراکز معتبر انجام شود. همچنین سالم بودن بسته‌بندی اهمیت زیادی دارد.

وی اظهار کرد: همه مکمل‌ها الزاماً موجب بهبود عملکرد ورزشی نمی‌شوند. مطالعات علمی نتایج ضد و نقیضی در این زمینه نشان داده‌اند و تنها تعداد محدودی از مکمل‌ها در شرایط خاص می‌توانند اثرات مثبت خفیف تا متوسط داشته باشند. بدون ورزش، مصرف مکمل‌ها تأثیر چندانی بر ترکیب بدن نخواهد داشت و تنها در کنار تمرینات منظم و رژیم غذایی صحیح می‌توانند مفید باشند.

این متخصص داروسازی بالینی با اشاره به مصرف مکمل‌های کاهش وزن گفت: شواهد اندکی درباره اثربخشی این مکمل‌ها وجود دارد و تغییرپذیر بودن دوز مواد مؤثره در آن‌ها یا احتمال آلودگی‌های پنهان می‌تواند خطرناک باشد. حتی برندهای معروف نیز از این مسئله مستثنی نیستند.

به گفته دکتر قلندری، دوز مصرف مکمل‌ها باید بر اساس نوع مکمل، شرایط فرد، وزن و هدف ورزشی تعیین شود. برای مثال، مصرف کراتین روزانه سه تا پنج گرم توصیه می‌شود، کافئین باید بر اساس وزن فرد محاسبه شود و بهترین زمان مصرف آن حدود ۶۰ دقیقه پیش از تمرین است. همچنین مصرف پودرهای پروتئینی در حدود ۳۰ تا ۴۰ گرم پس از پایان تمرین و هر سه تا چهار ساعت یکبار می‌تواند مناسب باشد.

وی در پایان خاطرنشان کرد: عوارض گوارشی مانند دل‌درد و اسهال، مشکلات کبدی و کلیوی و اختلالات هورمونی در اثر مصرف بی‌رویه مکمل‌ها گزارش شده است، مصرف طولانی‌مدت بدون نظارت متخصص می‌تواند به تجمع مواد، عدم تعادل تغذیه‌ای و بروز آسیب‌های جدی منجر شود. بنابراین مشورت با پزشک و داروساز پیش از مصرف هرگونه مکمل، ضروری است.

آغاز اجرای طرح پزشکی خانواده از شهریور

مرداد ۳۰، ۱۴۰۴



کیا پرس/دکتر محمدرضا طفرقندی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در آستانه هفته دولت با حضور در مؤسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران از بخش‌های مختلف روزنامه بازدید کرد.

به گزارش کیا پرس، وزیر بهداشت در این بازدید با گرامیداشت روز پزشک بر اهمیت اجرای طرح پزشکی خانواده و نظام ارجاع تأکید کرد و گفت: یکی از اولویتهای دولت چهاردهم، شخص رئیس‌جمهوری و وزارت بهداشت رسیدن به عدالت در سلامت بویژه در مناطق کم برخوردار است. این هدف با اجرای درست و کامل طرح پزشکی خانواده و نظام ارجاع امکان پذیر خواهد بود.

وی افزود: جلسات متعددی تشکیل شد و دکتر پزشکیان علیرغم برنامه‌های مختلفی که داشت، در بیشتر جلسات هماهنگی طرح پزشکی خانواده شرکت کرد. مقرر شد، فاز اول این طرح از شهریور اجرا شود و به مرور زمان با تأمین منابع مالی مورد نیاز، در کل کشور اجرایی خواهد شد.

امکان رصد اصالت کالاهای آرایشی و بهداشتی فراهم شد

مرداد ۳۰، ۱۴۰۴



کیا پرس/مدیر نظارت بر آزمایشگاه کنترل کیفی معاونت غذا و دارو گفت: تمامی مصرف‌کنندگان می‌توانند با استفاده از اطلاعات درج‌شده روی لیبل محصولات آرایشی و بهداشتی، اصالت آن‌ها را به‌صورت برخط بررسی کنند.

به گزارش کیا پرس از ایفدانا، سید محمد احمدزاده، اظهار کرد: در راستای صیانت از سلامت جامعه و مقابله با عرضه محصولات تقلبی، امکان رصد اصالت کالاهای آرایشی و بهداشتی برای مصرف‌کنندگان فراهم شده است.

وی افزود: بر اساس ضوابط سازمان غذا و دارو، تمامی محصولات آرایشی و بهداشتی دارای برچسب اصالت بوده و خریداران می‌توانند با مراجعه به سامانه‌های آنلاین معرفی‌شده و وارد کردن کد درج‌شده روی لیبل، از اصالت کالا اطمینان حاصل کنند.

احمدزاده با اشاره به اجرای طرح کشوری پایش این محصولات در سطح عرضه (PMS) ادامه داد: در قالب این طرح، نمونه‌های مشخص‌شده از

سطح بازار جمع‌آوری و به آزمایشگاه‌های کنترل کیفی ارسال می‌شود تا پس از بررسی‌های دقیق، نظر کارشناسی درباره کیفیت و سلامت آن‌ها اعلام شود.

مدیر نظارت بر آزمایشگاه کنترل کیفی معاونت غذا و دارو تاکید کرد: مشارکت آگاهانه مردم در کنترل اصالت کالاها، نقش مهمی در جلوگیری از ورود محصولات تقلبی به بازار و ارتقای سطح سلامت جامعه دارد.

دانشگاه علوم پزشکی تهران رتبه نخست دانشگاه‌های ایرانی را بر اساس رتبه بندی معتبر شانگهای در سال ۲۰۲۵ کسب کرد

مرداد ۳۰، ۱۴۰۴

وضعیت دانشگاه‌های ایرانی در رتبه‌بندی شانگهای ۲۰۲۵					
دانشگاه	۲۰۲۰	۲۰۲۱	۲۰۲۲	۲۰۲۳	۲۰۲۴
گناه علوم پزشکی تهران	۶۰۰-۵۰۱	۶۰۰-۵۰۱	۵۰۰-۴۰۱	۶۰۰-۵۰۱	۰-۴۰۱
دانشگاه تهران	۴۰۰-۳۰۱	۴۰۰-۳۰۱	۴۰۰-۳۰۱	۵۰۰-۴۰۱	۰-۴۰۱
دانشگاه تربیت مدرس	۶۰۰-۵۰۱	۶۰۰-۵۰۱	۶۰۰-۵۰۱	۸۰۰-۷۰۱	۰-۶۰۱
علوم پزشکی شهید بهشتی	۸۰۰-۷۰۱	۸۰۰-۷۰۱	۸۰۰-۷۰۱	۸۰۰-۷۰۱	۰-۷۰۱
دانشگاه صنعتی شریف	۶۰۰-۵۰۱	۶۰۰-۵۰۱	۷۰۰-۶۰۱	۸۰۰-۷۰۱	۰-۷۰۱
گناه علوم پزشکی ایران	-	۱۰۰۰-۹۰۱	۱۰۰۰-۹۰۱	-	۰-۷۰۱

جدول امتیازات دانشگاه‌های ایران در رتبه‌بندی شانگهای ۲۰۲۵					
شانگهان	Alumni	Award	HiCi	N&S	PUB
م پزشکی تهران	۰	۰	۹/۳	۴/۴	۳۶/۲
د تهران	۱۱/۳	۰	۰	۴/۳	۳۹/۴
تربیت مدرس	۰	۰	۶/۶	۲/۵	۲۸/۱
شکی شهید بهشتی	۰	۰	۰	۴/۱	۲۹/۵
صنعتی شریف	۱۴/۴	۰	۰	۲/۱	۲۴/۱
م پزشکی ایران	۰	۰	۰	۳/۶	۲۶/۶

کیا پرس/دانشگاه علوم پزشکی تهران رتبه نخست دانشگاه‌های ایرانی را بر اساس رتبه بندی معتبر شانگهای در سال ۲۰۲۵ کسب کرد

به گزارش کیا پرس از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تهران، در

جدیدترین رتبه‌بندی منتشرشده شانگهای برای سال ۲۰۲۵، ۱۰۰۰ دانشگاه برتر جهان رتبه‌بندی شده‌اند که در این بین ۶ دانشگاه نیز از کشور ایران در این رتبه‌بندی حضور دارند.

در این رتبه‌بندی دانشگاه علوم پزشکی تهران با کسب رتبه در بازه ۴۰۱-۵۰۰ در جمع ۵۰۰ دانشگاه برتر دنیا قرار گرفت و توانست رتبه برتر دانشگاه‌های ایران را از آن خود کند.

در رتبه‌های بعدی به ترتیب دانشگاه تهران، تربیت مدرس، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دانشگاه صنعتی شریف و دانشگاه علوم پزشکی ایران قرار دارند. همچنین در رتبه‌بندی شانگهای ۲۰۲۵، ۵۱ دانشگاه از ۱۰ دانشگاه کشور اسلامی حضور دارند.

در این نظام رتبه‌بندی، دانشگاه‌هایی مورد ارزیابی قرار می‌گیرند که دارای برندگان جایزه نوبل، فیلدز مدال، محققان پراستناد و یا مقالات منتشرشده در نشریات «نیچر» و «ساینس» باشند.

علاوه بر این دانشگاه‌هایی که تعداد قابل قبولی مقالات نمایه‌شده در نمایه استنادی توسعه‌یافته علوم و نمایه استنادی علوم اجتماعی داشته باشند در جمع دانشگاه‌های مورد ارزیابی قرار می‌گیرند.

گفتنی است که در رتبه‌بندی شانگهای در مجموع بیش از ۲۵۰۰ دانشگاه رتبه‌بندی می‌شوند و اسامی و جایگاه ۱۰۰۰ دانشگاه برتر منتشر می‌شود.

این موفقیت ارزشمند را به اعضای هیئت علمی، کارکنان، دانشجویان و دانش‌آموختگان این دانشگاه تبریک می‌گوییم.

نقش شگفت‌انگیز پروتئین در کنترل اضطراب و افسردگی

مرداد ۳۰، ۱۴۰۴



کیا پرس : پروتئین نقش مهمی در سلامت مغز و روان دارد و در تولید پیام‌رسان‌های عصبی و حفظ سلامت روده مؤثر است. تغذیه مناسب می‌تواند بخشی از برنامه سلامت روان باشد، اما درمان مشکلات روانی نیازمند ترکیبی از روش‌ها مانند روان‌درمانی، دارو و تغییر سبک زندگی است. به گزارش کیا پرس به نقل از [verywellmind](#)، اگر کمی در دنیای شبکه‌های اجتماعی و مربیان تغذیه وقت بگذرانید، می‌بینید که چقدر بر مصرف پروتئین تاکید می‌شود و برخی تصور می‌کنند باید مقدار بسیار زیادی پروتئین مصرف کنند؛ بیشتر از نیاز روزانه توصیه‌شده.

دکتر سانام حفیظ، روان‌شناس و مدیر مرکز «Comprehend the Mind» می‌گوید: «یک رژیم متعادل که پروتئین کافی داشته باشد، از عملکرد مغز و ثبات عاطفی پشتیبانی می‌کند. اما اغلب در شبکه‌های اجتماعی بیش از حد روی پروتئین تمرکز می‌شود، انگار همیشه بیشتر بهتر است.»

او هشدار می‌دهد که مصرف بیش از حد پروتئین می‌تواند به مرور زمان به کبد و کلیه‌ها آسیب برساند. همچنین تاکید می‌کند که تمرکز صرف بر پروتئین ممکن است اهمیت سایر مواد مغذی مثل چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و مواد معدنی را که برای سلامت روان ضروری‌اند نادیده بگیرد.

تاثیر پروتئین بر سلامت مغز و روان

پروتئین نقش حیاتی در سلامت مغز و روان دارد. دکتر حفیظ توضیح می‌دهد: «مغز برای انتقال پیام‌ها به نوروها به پیام‌رسان‌های عصبی نیاز دارد که بخشی از آنها از آمینواسیدها ساخته می‌شوند، یعنی همان اجزای سازنده پروتئین.»

به گفته او:

- تیروزین یک آمینواسید است که به تولید دوپامین و نوراپی‌نفرین کمک می‌کند، که روی احساسات، هوشیاری و تمرکز تأثیرگذارند.
- تریپتوفان آمینواسیدی است که به تولید سروتونین کمک می‌کند؛ ماده‌ای که خلق و خو را تثبیت کرده، خواب آرام را بهبود می‌بخشد و اضطراب را کاهش می‌دهد.

دکتر برایان برونو، روانپزشک، نیز معتقد است پروتئین و آمینواسیدها برای سلامت روان ضروری‌اند. او می‌گوید: «در تجربه درمان بیماران مبتلا به افسردگی شدید، دیده‌ام که تغذیه خوب، از جمله مصرف کافی پروتئین، می‌تواند تأثیر زیادی در روند درمان داشته باشد.»

تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که تریپتوفان بیشتری در رژیم غذایی‌شان دارند، افسردگی، اضطراب و تحریک‌پذیری کمتری دارند.

ارتباط پروتئین و سلامت روده-مغز

مواد غذایی که می‌خورید، به‌خصوص پروتئین، روی ارتباط روده و مغز تأثیر واقعی دارند. دکتر حفیظ می‌گوید: «پروتئین به آمینواسیدهایی تجزیه می‌شود که برخی از آنها به تغذیه باکتری‌های مفید روده کمک می‌کنند.»

این باکتری‌ها نه تنها در هضم غذا نقش دارند، بلکه سلامت روان و عاطفی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. مصرف کافی پروتئین در یک رژیم متعادل می‌تواند روده را سالم نگه داشته، التهاب را کاهش دهد و خلق و خوی بهتری ایجاد کند.

دکتر برونو هم اشاره می‌کند که حدود ۹۰٪ سروتونین بدن در روده تولید می‌شود که نشان‌دهنده ارتباط مستقیم بین مصرف پروتئین، سلامت روده و سلامت روان است.

پروتئین حیوانی یا گیاهی؟ کدام بهتر است؟

خیلی‌ها می‌پرسند بهترین منبع پروتئین برای سلامت روان کدام است؛ حیوانی یا گیاهی؟ دکتر حفیظ می‌گوید هر دو می‌توانند مفید باشند و همه چیز به تعادل و انتخاب‌های هوشمندانه برمی‌گردد.

- پروتئین حیوانی تمامی آمینواسیدهای ضروری را دارد و منبع خوبی برای ویتامین B12 و آهن است که برای انرژی و تنظیم خلق و خو اهمیت دارند.
- رژیم‌های گیاهی هم می‌توانند سلامت روان را حمایت کنند اما باید با دقت برنامه‌ریزی شوند تا پروتئین‌های کامل، ویتامین B12 و امگا-۳ کافی دریافت شود.

میزان توصیه شده مصرف پروتئین

میزان توصیه شده مصرف پروتئین ۰٫۸ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است. البته این مقدار بسته به سن، سطح فعالیت و سابقه پزشکی فرد متفاوت است.

مصرف بیش از حد پروتئین می‌تواند به کلیه‌ها فشار بیاورد و باعث کم‌آبی شود، چون بدن باید نیتروژن اضافی را دفع کند. از طرف دیگر، کمبود پروتئین منجر به کاهش عضلات، ضعف سیستم ایمنی و خستگی می‌شود.

نکات برای دریافت پروتئین کافی

- سعی کنید در هر وعده و میان‌وعده پروتئین داشته باشید.
- خوراکی‌های راحت مثل تخم مرغ آب‌پز، تن ماهی، حمص، ماست یونانی، پنیر کم‌چرب و مخلوط آجیل کم‌قند انتخاب‌های خوبی هستند.
- می‌توانید پودر پروتئین را به اسموتی، جو دوسر یا کیک‌های خانگی اضافه کنید.

چگونه در رژیم گیاهی پروتئین کافی بگیریم؟

دریافت پروتئین کافی در رژیم گیاهی ممکن است چالشبرانگیز باشد ولی با برنامه‌ریزی درست کاملاً امکان‌پذیر است. پروتئین‌های حیوانی همه آمینواسیدهای ضروری را دارند اما در گیاهان این‌طور نیست.

غذاهای گیاهی که همه آمینواسیدهای ضروری را دارند عبارتند از:

- کینوا
- محصولات سویا (توفو، ادامامه، تمپه)
- دانه‌های شاهدانه
- دانه‌های چیا
- پسته

همچنین می‌توانید پروتئین‌های ناقص گیاهی را ترکیب کنید تا پروتئین کامل دریافت کنید، مانند:

- غلات کامل و حبوبات
- غلات کامل و آجیل
- حبوبات و آجیل