# فشار خون بالا قابل کنترل است/فیزیوتراپی در خط مقدم مهار فشارخون بالا

اردیبهشت 27, 1404

کیاپرس/فشار خون بالا که به‌درستی «قاتل خاموش» نامیده می‌شود، همچنان یکی از چالش‌های اصلی نظام سلامت در جهان و ایران است. اما به گفته‌ی فیزیوتراپیست و دبیر شاخه ورزشی انجمن فیزیوتراپی ایران، «فیزیوتراپی هدفمند» می‌تواند راهکاری مکمل و مؤثر در کنار درمان دارویی باشد.

به گزارش کیاپرس، دکتر عبدالرحمان اِهوازیان با اشاره به اینکه بسیاری تصور می‌کنند فیزیوتراپی صرفاً برای دردهای عضلانی‌ست، گفت: «ما با رویکردی به نام حرکت درمانی هوشمند، از تمرینات بدنی، تکنیک‌های تنفسی، آرام‌سازی عضلات و اصلاح الگوهای حرکتی برای بهبود عملکرد قلب و عروق و کنترل فشار خون استفاده می‌کنیم.»

به گفته‌ی دکتر اهوازیان، تمریناتی چون پیاده‌روی منظم، دوچرخه‌سواری ثابت، تمرینات تنفس دیافراگمی و آرام‌سازی تدریجی عضلات، اگر به‌درستی و تحت نظر متخصص انجام شوند، می‌توانند به طور میانگین فشار خون سیستولیک را بین ۸ تا ۱۵ میلی‌متر جیوه کاهش دهند؛ عددی قابل مقایسه با اثر برخی داروهای ضد فشار خون.

وی افزود: «فیزیوتراپی برخلاف برخی داروها، عوارض جانبی ندارد و علاوه بر کنترل فشار خون، باعث بهبود کیفیت خواب، خلق‌وخو و توان جسمی بیمار می‌شود.»

این فیزیوتراپیست همچنین گروه‌هایی مانند سالمندان، افراد کم‌تحرک،

مبتلایان به دیابت، چربی خون یا استرس مزمن را در اولویت دریافت خدمات فیزیوتراپی دانست و تأکید کرد که آگاهی عمومی نسبت به نقش فیزیوتراپی در بیماری‌های مزمن در حال افزایش است.

اهوازیان در پایان خاطرنشان کرد: فشار خون بالا قابل کنترل است، اما به شرطی که آن را جدی بگیریم و فقط به دارو اکتفا نکنیم.

وی با اشاره به اینکه تحرک آگاهانه، آرامش هدفمند و آموزش صحیح، سه ستون اصلی کنترل فشار خون هستند، گفت: فیزیوتراپی راهی امن، علمی و مؤثر برای داشتن بدنی سالم‌تر و قلبی آرام‌تر است. ما در کلینیک های فیزیوتراپی همراه شما هستیم تا گام‌به‌گام مسیر سلامت را طی کنیم.

---

# پایان ناباروری واقعیتی انکارناپذیر

اردیبهشت 27, 1404

کیاپرس/پژوهشگاه ابن‌سینا با بهره‌گیری از پیشرفت‌های علمی، مسیر امید را برای زوج‌های نابارور هموار کرده است.

به گزارش کیاپرس از روابط عمومی مرکز درمان ناباروری ابن سینا وابسته به جهاد دانشگاهی، این مجموعه با تکیه بر دانش روز، تیم پزشکی مجرب و فناوری‌های نوین، توانسته است امید را به خانواده‌های بسیاری بازگرداند. متخصصان این مرکز تأکید دارند که مراجعه زودهنگام زوجین، کلید اصلی موفقیت در درمان ناباروری است.

به گفته صفورا سلیمانی فخر معاون آموزشی پژوهشگاه ابن سینا، بسیاری از زوجین زمانی به مراکز تخصصی مراجعه می‌کنند که بواسطه بالا رفتن سن، شانس درمان ایشان کاهش یافته است.

وی هشدار داد: «زمان، مهم‌ترین فاکتور در درمان ناباروری است و باید زوج‌ها را به مراجعه زودهنگام تشویق کنیم.»

مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا با بهره‌گیری از جدیدترین تکنولوژی‌ها در زمینه درمان ناباروری، درمان را به‌صورت همه‌جانبه و شخصی محور پیش می‌برد.
در همین راستا و به مناسبت هفته جمعیت، این پژوهشگاه با همکاری برند «کاله» کمپینی حمایتی برای زوج‌های نابارور راه‌اندازی کرده است. در این برنامه، خانواده‌های دارای فرزند، زوج‌هایی که در ابتدای مسیر درمان هستند و متخصصان در کنار هم به تبادل تجربه و امید می‌پردازند.

مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا در کنار ارائه خدمات درمانی، نقشی فعالی را در عرصه های آموزشی، پژوهشی و فرهنگی داشته و همواره تلاش کرده با شکستن تابوی ناباروری، مسیر درمان را برای زوجین گرامی هموار سازد.

---

# تقویت کیفیت آموزش و ایجاد انگیزه برای اساتید در اولویت است

اردیبهشت 27, 1404

کیاپرس/نشست هم‌اندیشی معاون آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و رییس دانشگاه علوم پزشکی شیراز با حضور معاونان آموزشی دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی کلان منطقه پنج کشور، در سالن ابوریحان مجتمع فرهنگی آموزشی این دانشگاه برگزار شد.

به گزارش کیاپرس از وبدا، این نشست با هدف بررسی توانمندی‌ها، چالش‌ها و اولویت‌های حوزه آموزش در دانشگاه‌های علوم پزشکی کلان منطقه پنج کشور برگزار شد و بر هم‌افزایی، ارتقاء کیفیت خدمات آموزشی و تقویت زیرساخت‌های علمی تأکید شد.

تقویت کیفیت آموزش و ایجاد انگیزه برای اساتید در اولویت است

دکتر سید جلیل حسینی، معاون آموزشی وزارت بهداشت در این نشست، ضمن قدردانی از تلاش‌های دانشگاه‌ها و دانشکده های کلان منطقه۵، بر اهمیت ارتقای کیفیت خدمات آموزشی، بازنگری در برنامه‌ریزی‌ها و حمایت از ظرفیت‌های موجود تأکید کرد.

او با اشاره به افزایش ۲۰ درصدی ظرفیت‌های آموزشی در دانشگاه‌ها، خواستار اعلام مطالبات دانشگاه‌ها برای تصمیم‌گیری های راهبردی شد و افزود: برگزاری این نشست‌های هم‌اندیشی، بدون نیاز به سفرهای متعدد استانی، بستری مؤثر برای شنیدن دغدغه‌ها و تبادل تجربیات در حوزه آموزش است.

دکتر حسینی همچنین به موضوع بهره‌گیری از اساتید بازنشسته، توسعه مراکز مهارت‌های بالینی، تامین تجهیزات آموزشی، برگزاری جشنواره‌های علمی و ایجاد انگیزه برای اعضای هیأت علمی اشاره کرد و آن‌ها را از اولویت‌های معاونت آموزشی وزارت بهداشت برشمرد.

ضرورت تفویض اختیار به دانشگاه‌ها برای تسهیل تصمیم‌گیری

رییس دانشگاه علوم پزشکی شیراز نیز در این نشست، خواستار تفویض

اختیار بیشتر به دانشگاه‌ها برای تسریع در فرآیندهای تصمیم‌گیری شد.

دکتر سید بصیر هاشمی با اشاره به ظرفیت‌های غنی علمی، پژوهشی و زیرساختی در دانشگاه علوم پزشکی شیراز، اظهار داشت: «با توجه به توانمندی‌های موجود، انتظار می‌رود برخی تصمیم‌گیری‌های اجرایی در چارچوب قوانین و مصوبات به صورت منطقه‌ای و با استقلال بیشتر انجام شود.»

وی همچنین بر آمادگی دانشگاه علوم پزشکی شیراز برای نقش‌آفرینی مؤثر در هم‌افزایی و هماهنگی میان دانشگاه‌ها تأکید کرد.

بررسی شاخص‌ها و پروژه‌های آموزشی در کلان‌منطقه پنج کشور

در ادامه این نشست، دکتر آرمین عطار، معاون آموزشی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، گزارشی از وضعیت سرانه‌های آموزشی، تعداد دانشجویان، اعضای هیأت علمی، پیشرفت پروژه‌های عمرانی آموزشی، وضعیت زیرساخت‌ها و مشارکت خیرین ارائه کرد.

وی با تأکید بر اهمیت تکمیل طرح‌های نیمه‌تمام آموزشی، خواستار حمایت هدفمند و برنامه‌ریزی‌شده برای تقویت ظرفیت‌های دانشگاه‌ها در این حوزه شد.

معاونان و مسئولان آموزشی دانشگاه‌های کلان‌منطقه پنج نیز در این نشست به تشریح دستاوردها و چالش‌های حوزه آموزش در دانشگاه‌های متبوع خود پرداختند و راهکارهایی برای ارتقای نظام آموزشی ارائه کردند.

این نشست، با هدف ایجاد تعامل سازنده میان معاونت آموزشی وزارت بهداشت و دانشگاه‌های کلان منطقه ۵، به بررسی راهکارهای ارتقاء آموزش، توانمندسازی منابع انسانی و به‌روزرسانی فرآیندهای اجرایی آموزشی اختصاص یافت.

---

# پوشش ۹۹.۵ درصدی برنامه کشوری غربالگری کم‌کاری تیروئید نوزادان

اردیبهشت 27, 1404

کیاپرس/معاون بهداشت وزارت بهداشت در سمپوزیوم غدد و متابولیسم در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اعلام کرد: از سال ۱۳۸۴ تاکنون بیش از ۲۳ میلیون نوزاد در کشور تحت غربالگری کم‌کاری تیروئید قرار گرفته‌اند و پوشش این برنامه هم‌اکنون به بیش از ۹۹.۵ درصد رسیده است. سالانه حدود ۴ تا ۴۵۰۰ نوزاد مبتلا شناسایی و تحت مراقبت و درمان قرار می‌گیرند.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت، در سمپوزیوم غدد و متابولیسم که در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برگزار شد، با اشاره به دستاوردهای مهم برنامه غربالگری کم‌کاری تیروئید نوزادان، گفت: این برنامه از سال ۱۳۸۳ در سه استان بوشهر، فارس و اصفهان آغاز شد و از سال ۱۳۸۴ به صورت کشوری اجرا گردید.

وی ادامه داد: پس از تحلیل داده‌ها و رفع اشکالات، برنامه به نظام شبکه بهداشتی کشور ادغام شد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که به‌ازای هر یک دلار هزینه برای این برنامه، حدود ۲۲ دلار صرفه‌جویی اقتصادی ایجاد شده است.

دکتر رئیسی با بیان اینکه این برنامه اکنون در بیش از ۶۴۰۰ مرکز بهداشتی در سراسر کشور اجرا می‌شود، افزود: بیش از ۹۹.۵ درصد نوزادان کشور تحت پوشش برنامه غربالگری قرار دارند و تاکنون حدود

۲۳ میلیون نمونه از نوزادان بررسی شده است.

وی خاطرنشان کرد: سالانه حدود ۴ تا ۴۵۰۰ نوزاد مبتلا به کم‌کاری تیروئید شناسایی می‌شوند و بیش از ۷۴ هزار مورد تاکنون تحت مراقبت قرار گرفته‌اند. درمان این نوزادان بلافاصله آغاز می‌شود و مطالعات نشان می‌دهد که آنان با درمان به‌موقع، زندگی سالمی دارند.

معاون بهداشت با اشاره به برخی عوامل افزایش شیوع بیماری، نسبت به مصرف نمک‌های غیرمجاز فاقد ید، از جمله نمک‌های صورتی و رنگی هشدار داد.

دکتر رییسی در پایان بر نقش مهم انجمن‌های علمی در بهبود و پیشبرد برنامه‌های ملی سلامت تأکید کرد و خواستار استمرار همکاری‌های علمی و تخصصی این انجمن‌ها با وزارت بهداشت شد.

---

# جشن روز جهانی تالاسمی در بندرعباس برگزار شد

اردیبهشت 27, 1404

کیاپرس /مراسم گرامیداشت روز جهانی تالاسمی، پنج‌شنبه ۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۴ در سالن فارابی مجتمع درمانی پیامبر اعظم بندرعباس با حضور بیماران تالاسمی از سراسر استان هرمزگان، مسئولین و حامیان این حوزه برگزار شد.

به گزارش کیاپرس از روابط عمومی انجمن تالاسمی هرمزگان، این رویداد به همت انجمن حمایت از بیماران تالاسمی استان هرمزگان با

برنامه‌های متنوع برگزار شد.

دکتر بابک شیرویی، رئیس مرکز بیماری‌های خاص ابوریحان بندرعباس ضمن گرامیداشت روز جهانی تالاسمی، بر اهمیت درمان منظم و امید به زندگی بیماران تأکید کرد و خواستار اتحاد برای بهبود وضعیت درمانی شد.

در ادامه، دکتر بهنام فر، روان‌درمانگر مرکز ابوریحان، درباره خودآگاهی و نکات روان‌شناختی در مراقبت از بیماران تالاسمی مطالبی را بیان کرد.

محسن بندرعباسی، مدیرعامل انجمن تالاسمی هرمزگان، نیز ضمن تبریک این روز، بر نقش مشارکت اعضا در ارتقای فعالیت‌های انجمن، اهمیت استفاده و دسترسی به داروی با کیفیت و تعهد به درمان برای بهبود کیفیت زندگی بیماران تالاسمی تأکید کرد.

وی همچنین از پزشکان درمانگر تالاسمی، پرستاران دلسوز و تلاشگر مراکز تالاسمی سراسر استان و دکتر مهرداد کنجکاو به دلیل حمایت‌هایشان از بیماران تالاسمی قدردانی نمود.

مهدی نوبانی، شهردار بندرعباس ضمن تبریک روز جهانی تالاسمی به دستاوردهای جدید شهرداری برای شهروندان اشاره کرد.

در این مراسم، بیماران تالاسمی از شهرستان‌های مختلف استان از جمله میناب (دومین شهرستان از نظر تعداد بیماران تالاسمی)، رودان، حاجی‌آباد، خمیر و سایر مناطق حضور داشتند.

همچنین چند تن از پرستاران مرکز ابوریحان بندرعباس و سرکار خانم حاج‌حسینی، پرستار بخش تالاسمی میناب، به همراه بیماران تالاسمی این شهرستان در مراسم شرکت کردند.

این مراسم با هدف افزایش آگاهی، حمایت از بیماران تالاسمی و تقویت روحیه آنها برگزار شد و با حضور گسترده بیماران از سراسر استان، فضایی امیدبخش و همدلانه ایجاد کرد.

---

# رئیسی شاگرد ممتاز مکتب امام بود

اردیبهشت 27, 1404

کیاپرس/رئیسی شاگرد ممتاز مکتب امام بود که الگویی از مدیریت تراز را در تاریخ کشور ثبت کرد

همزمان با ایام نخستین سالگرد شهدای خدمت، گردهمایی «عهد خدمت» با حضور جمعی از فعالان اجتماعی و جهادی کشور در حسینیه جماران برگزار شد.

به گزارش کیاپرس از مرکز ارتباطات و اطلاع‌رسانی ستاد اجرایی فرمان امام، سید پرویز فتاح در این مراسم با گرامیداشت یاد و خاطره شهدای انقلاب و دوران دفاع مقدس و همچنین شهدای پرواز اردیبهشت گفت: جماران جمع یاران امام و ولایت است. هر کجایی که امروز نشسته‌اید جای چندین شهید است، شهدایی که در همین نقطه با امام(ره) بیعت می‌کردند و عازم جبهه‌ها می‌شدند. اینجا مرکز بیعت با نظام و امام است.

فتاح با بیان اینکه ما نباید از جماران که مرکز ثقل انقلابمان بوده است دور شویم، افزود: راه رهبری عزیز انقلاب تداوم راه امام است. امروز مکتب امام و راه امام پیش روی ماست، شهید رئیسی شاگرد ممتاز مکتب امام بود و توانست یک الگوی تاریخی در مدیریت تراز انقلاب اسلامی را برای همیشه ثبت کند.

وی با تاکید بر اینکه راه امام ما همان راه سرخ حضرت اباعبدالله(ع) است و این راه، سخت و پر پیچ و خم است، ادامه داد: راه حق همیشه با مصائب همراه است و در همین راه سخت است که باید

بیعت کنیم و وفادارانه بر عهدمان بمانیم. مشی و مکتب امام ما کار جهادی و کار برای مردم بود. در این مسیر نیاز به صبر و استقامت و عمل مومنانه داریم بنابراین خستگی و نا امیدی در این مسیر ممنوع است.

رئیس ستاد اجرایی فرمان امام با اشاره اینکه مهم‌ترین ویژگی شهید رئیسی این بود که به عهدش وفا کرد و بر سر پیمانش با مردم و ولایت ماند، خاطر نشان کرد: انتهای مسیر خدمت مخلصانه رسیدن به قله شهادت است. اگر ادعایی داریم فقط باید با عملمان نشان دهیم. باید با خدمت به مردم و گره‌گشایی از آنها ثابت کنیم که بر عهدمان وفاداریم.

سید پرویز فتاح با بیان اینکه فقط عمل صالح است که خریدار دارد و بهترین خریدارش خداوند متعال است، گفت: اگر شهیدان سلیمانی و رئیسی محبوب مردمند به دلیل خدمات خالصانه و گره‌گشایی‌شان از مردم است. شهید جمهور ما به حق خستگی را خسته کرد و در مسیر خدمت، به شهادت رسید. شهید سلیمانی گفته بود تا شهید نباشیم شهید نمی‌شویم؛ این همان مکتب شاگردان زبده امام روح الله است. راه شهید رئیسی راه جهاد و تلاش ولایتمدارانه بود که او را به قله رساند.

وی در ادامه تصریح کرد: امروز با کار اداری به اهدافمان نمی‌رسیم و باید مجاهدانه به میدان بیاییم. ایمان و اخلاص ریشه و اصل کار جهادیست. همین که شما جهادگران، مومنانه به مناطق محروم می‌روید و خالصانه کار می‌کنید اثرگذار است.

رئیس ستاد اجرایی فرمان امام با تأکید بر اینکه جهادگری یعنی کار بی‌منت و فداکاری برای مردم ایران، افزود: شهید رئیسی با همین الگو بود که در دوران تولیت آستان قدس رضوی، طرح خادم‌یاری را پایه‌گذاری کرد و وسعت خدمت به امام رضا(ع) را به وسعت ایران گسترده کرد. او حصارها را برداشت و راه‌ها را باز کرد.

فتاح از شیوه حکمرانی جهادی شهید رئیسی به عنوان یک الگو و دوران مدیریتی تراز در کشور یاد کرد و گفت: شهید جمهور معتقد و مجری اقتصاد مقاومتی بود و مجاهدانه برای تحقق آن عمل می‌کرد و از تهدید دشمن ذره‌ای نمی‌ترسید. روابط ایران را با منطقه توسعه داد و امروز آثار آن را در روان شدن ارتباطاتمان با همسایگان می‌بینیم. شهید رئیسی به جد به جوانان اعتقاد داشت، به آنها در دولت میدان داد و برای آینده کشور کادرسازی کرد. همه اینها از او رئیس جمهور

تراز انقلاب اسلامی ساخت و او را به عنوان یک الگوی تاریخی جاودانه کرد.

وی با اشاره به آخرین دیدارش با شهید سید ابراهیم رئیسی خاطر نشان کرد: چند روز قبل از شهادت آیت الله رئیسی با او دیداری داشتم. در آن دیدار، شهید عزیزمان دل پر خونی از زخم زبان‌ها داشت. گفتم شما دائم در سفر و رسیدگی به پروژه‌های کشور هستید، کمی بیشتر از خودتان مراقبت کنید، گفت نمی‌توانم آرام باشم و وظیفه‌ای در پیشگاه این مردم دارم، گفت به خدا قسم از این رفت و آمدها خسته نمی‌شوم اما امان از زخم زبان‌ها و تهمت‌هایی که بر جانمان می‌نشیند.

رئیس ستاد اجرایی فرمان امام در پایان تصریح کرد: کار اصلی ما در ستاد اجرایی همین کارهایی است که با همت شما جهادگران برای خدمت به مردم و محرومان انجام می‌دهیم. قطعا شهید رئیسی به عنوان یک الگوی جاودانه در اجر و ثواب این اقدامات جهادی سهیم است.

---

# لزوم استفاده از کرم ضدآفتاب در برابر اشعه خورشید

اردیبهشت 27, 1404

کیاپرس/با فرا رسیدن روزهای گرم و آفتابی، محافظت از پوست در برابر اشعه‌های مضر خورشید به یکی از دغدغه‌های اصلی تبدیل می‌شود؛ در این میان، انتخاب ضدآفتاب مناسب، نخستین و مهم‌ترین گام برای

حفظ سلامت و شادابی پوست است.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر نگین فاضل زاده، استادیار گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تاکید بر اهمیت استفاده از ضدآفتاب در فصل تابستان و لزوم آگاهی از نحوه انتخاب صحیح آن، افزود: توجه به «SPF» به عنوان فاکتور محافظت در برابر آفتاب، طیف محافظت (Broad Spectrum)، نوع پوست و زمان استفاده، نقش کلیدی در حفظ سلامت پوست و پیشگیری از آسیب‌های جدی ناشی از نور خورشید دارد.

وی تاکید کرد: با گرم شدن هوا و افزایش ساعات تابش خورشید، ضرورت محافظت از پوست در برابر اشعه‌های مضر فرابنفش، بیش از پیش احساس می‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با ابراز نگرانی از سهل‌انگاری برخی افراد در استفاده از ضدآفتاب، اظهار کرد: آسیب‌های ناشی از نور خورشید تنها به آفتاب‌سوختگی محدود نمی‌شود، بلکه در بلندمدت می‌تواند منجر به پیری زودرس پوست، ایجاد لک‌های مقاوم به درمان و افزایش خطر ابتلا به انواع سرطان‌های پوست شود.

دکتر فاضل زاده تصریح کرد: بنابراین، انتخاب و استفاده صحیح از ضدآفتاب، یک اقدام پیشگیرانه و ضروری برای حفظ سلامت پوست به شمار می‌رود.

SPF؛ سپر دفاعی در برابر اشعه خورشید

وی، فاکتور «SPF» را یکی از مهم‌ترین فاکتورها در انتخاب ضدآفتاب دانست و توضیح داد: SPF نشان‌دهنده میزان محافظت ضدآفتاب در برابر اشعه UVB است؛ در این زمینه توصیه می شود که افراد از ضدآفتاب با میزان SPF حداقل ۳۰ استفاده کنند، که می‌تواند حدود ۹۷ درصد از اشعه UVB را مسدود کند.

چرا محافظت در برابر UVA هم مهم است؟

دکتر فاضل زاده همچنین به اهمیت محافظت در برابر اشعه UVA (Ultraviolet A) پرداخت و افزود: علاوه بر UVB، اشعه UVA نیز می‌تواند به عمق پوست نفوذ کرده و باعث آسیب به کلاژن و الاستین، در نتیجه پیری زودرس و ایجاد چین و چروک شود.

وی تصریح کرد: بنابراین، انتخاب ضدآفتاب‌های طیف وسیع (Broad

Spectrum) که در برابر هر دو نوع اشعه UVA و UVB محافظت ایجاد می‌کند، بسیار حائز اهمیت است.

ضدآفتاب مناسب برای هر نوع پوست

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز در ادامه به نقش نوع پوست در انتخاب ضدآفتاب اشاره کرد و گفت: افراد با پوست چرب بهتر است از ضدآفتاب‌های فاقد چربی (Oil-Free) و با بافت سبک مانند ژل یا فلوئید استفاده کنند تا از مسدود شدن منافذ پوست و بروز آکنه جلوگیری شود.

دکتر فاضل زاده ادامه داد: در مقابل، افراد با پوست خشک می‌توانند از ضدآفتاب‌های کرمی و حاوی مرطوب‌کننده بهره ببرند، برای پوست‌های حساس نیز، ضدآفتاب‌های فیزیکال (Physical) که حاوی «اکسید روی» و «دی‌اکسید تیتانیوم» هستند و احتمال ایجاد حساسیت کمتری دارند، انتخاب مناسب‌تری محسوب می‌شود.

وی با اشاره به دسته بندی ضدآفتاب ها به دو گروه شیمیایی و فیزیکال گفت: توصیه می‌شود که کودکان و مادران باردار از ضدآفتاب‌های فیزیکال استفاده کنند، چراکه این نوع محصولات با ایجاد یک سد محافظتی فیزیکی، بدون جذب ترکیبات شیمیایی به پوست، از آن محافظت می‌کند.

این استادیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز همچنین برای محافظت از پوست در برابر اشعه‌های مضر خورشید، استفاده از مقدار کافی ضدآفتاب و انتخاب نوع مناسب آن را ضروری برشمرد.

اهمیت استفاده از ضدآفتاب برای کودکان

وی با تاکید ویژه بر استفاده از ضدآفتاب برای کودکان بیان کرد: پوست کودکان بسیار حساس‌تر از بزرگسالان است و آسیب‌های ناشی از نور خورشید در این سنین می‌تواند اثرات بلندمدتی داشته باشد، بنابراین استفاده از ضدآفتاب‌های مخصوص کودکان از سن ۶ ماهگی به بعد، با فرمولاسیون ملایم و فیزیکال، ضروری است.

دکتر فاضل زاده در خصوص نحوه و زمان صحیح استفاده از ضدآفتاب نیز عنوان کرد: برای اینکه ضدآفتاب بتواند به طور موثر از پوست محافظت کند، باید حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض نور خورشید به میزان کافی تمامی نواحی در معرض آفتاب را پوشش ده

د؛ همچنین به دلیل کاهش اثر ضدآفتاب در اثر تعریق، شست و شو یا گذشت زمان، تجدید آن در بازه های زمانی هر دو ساعت یک بار ضرورت دارد و لازم است که در هر بار استفاده، یک تا دو بند انگشت کرم مصرف شود.

وی نسبت به افزایش آگاهی عمومی در خصوص اهمیت محافظت از پوست در برابر نور خورشید، ابراز امیدواری کرد و گفت: انتخاب هوشمندانه و استفاده صحیح از ضدآفتاب، گامی موثر در حفظ سلامت ، شادابی و جوانی پوست در بلندمدت است.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز یادآور شد: برای داشتن پوستی سالم و جلوگیری از آسیب‌های ناشی از نور خورشید، انتخاب صحیح ضدآفتاب و رعایت سایر اقدامات محافظتی، علاوه بر ضدآفتاب توصیه می شود که از وسایل محافظتی مثل کلاه، دستکش و عینک آفتابی نیز استفاده شود.

---

# جوانی جمعیت نیازمند عزم ملی و همکاری بین‌دستگاهی است

اردیبهشت 27, 1404

کیاپرس/وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در جریان سفر به استان کرمانشاه، ضمن دیدار با مسئولان دانشگاه علوم پزشکی، از پروژه‌های درمانی بازدید کرد و بر ارتقای زیرساخت‌ها، تکمیل طرح‌های نیمه‌تمام و اجرای قانون جوانی جمعیت تأکید کرد.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در سفر به استان کرمانشاه با سرپرست دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه و اعضای هیأت رئیسه این دانشگاه دیدار و گفت‌وگو کرد؛ وی هدف اصلی این سفر را بررسی وضعیت زیرساخت‌های بهداشتی و نظارت بر روند اجرای پروژه‌های درمانی در استان عنوان کرد.

وزیر بهداشت در ادامه با اشاره به توسعه قابل توجه بیمارستان آیت‌الله طالقانی (ره) در سال‌های اخیر، بهره‌برداری از بخش اورژانس این مرکز را گامی مؤثر در تسهیل خدمات‌رسانی به بیماران دانست.

وی تجهیز و راه‌اندازی بخش‌های تخصصی در مراکز درمانی را عامل مؤثری در افزایش ظرفیت پاسخگویی به حوادث و نیازهای فوری مردم برشمرد و تأکید کرد این اقدامات با هدف ارتقای سطح سلامت عمومی و کاهش فشار بر مراکز درمانی صورت می‌گیرد.

وزیر بهداشت عنوان کرد: بر اساس برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده، بازدید از سایر شهرستان‌های استان نیز در دستور کار این سفر قرار دارد و در ادامه، برخی پروژه‌های درمانی دیگر به بهره‌برداری خواهند رسید. همچنین وضعیت پروژه‌های نیمه‌تمام، که برخی از آن‌ها سال‌هاست متوقف مانده‌اند، مورد بررسی قرار می‌گیرد.

دکتر ظفرقندی افزود: برای پروژه‌هایی که پیشرفت فیزیکی مناسبی داشته اند، بودجه‌ای از سوی وزارت بهداشت و سازمان برنامه و بودجه تخصیص یافته است. به طور کلی، در این سفر اعتبار مورد نیاز برای ارتقای خدمات درمانی استان کرمانشاه در نظر گرفته شده است.

وی خاطرنشان کرد: پیگیری‌های لازم برای تکمیل و بهره‌برداری از طرح‌های بهداشتی و درمانی و نیز افزایش رضایتمندی مردم و بهبود کیفیت خدمات سلامت در مناطق مختلف استان انجام خواهد شد.

وزیر بهداشت همچنین به موضوع جوانی جمعیت اشاره کرد و گفت: مقام معظم رهبری همواره بر اهمیت این مساله به عنوان یک موضوع ملی که نیازمند عزم ملی و رویکرد علمی است، تأکید دارند.

وی یادآور شد که بخشی از قانون جوانی جمعیت، مسئولیت ذاتی وزارت بهداشت است، اما بخشی دیگر از این قانون، نیازمند مطالبه‌گری از سایر دستگاه‌های مرتبط است و باید اقدامات لازم در این زمینه صورت گیرد تا از بروز بحران کهنسالی در آینده پیشگیری شود.

ارتقای حوزه سلامت استان نیازمند حمایت مستمر وزارت بهداشت است

دکتر علی سروش، سرپرست دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه نیز در این نشست، ضمن تشریح ظرفیت‌ها، دستاوردها و چالش‌های پیش‌روی دانشگاه، بر لزوم حمایت جدی وزارت بهداشت برای توسعه زیرساخت‌ها و تحقق طرح‌های راهبردی تأکید کرد.

وی با اشاره به لزوم توسعه حوزه سلامت استان کرمانشاه گفت: ارتقای این حوزه بی‌شک با همراهی و حمایت‌های بی‌دریغ وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی امکان‌پذیر خواهد بود.

دکتر سروش با بیان اینکه در حال حاضر ۵۵۸ نفر عضو هیأت علمی در دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه مشغول به فعالیت هستند، افزود: حدود ۶۵۰۰ دانشجو نیز در مقاطع مختلف در این دانشگاه تحصیل می‌کنند.

وی همچنین دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه را یکی از دانشگاه‌های بین‌المللی کشور دانست و اعلام کرد: در حال حاضر ۱۲۰۰ دانشجوی خارجی از ۱۱ کشور مختلف در این دانشگاه مشغول تحصیل‌اند که این ظرفیت، فرصت مناسبی برای تمرکز بر فرآیند بین‌المللی‌سازی دانشگاه فراهم کرده است.

سرپرست دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه با اشاره به وضعیت تحقیقاتی دانشگاه گفت: این دانشگاه با داشتن ۱۳ مرکز تحقیقات و سه پژوهشکده، در رده دانشگاه‌های ششم و هفتم کشور در حوزه پژوهش و فناوری قرار دارد و در حال پیگیری تأسیس یک پژوهشگاه مستقل هستیم.

وی افزود: در حال حاضر ۲۰ شرکت دانش‌بنیان و ۱۲۷ واحد فناور عضو پارک علم و فناوری مرکز رشد دانشگاه هستند و همچنین شش مجله علمی معتبر نیز در دانشگاه منتشر می‌شود.

وی همچنین اجرای دقیق و کامل طرح پزشک خانواده و نظام ارجاع را از برنامه‌های کلان کشور دانست و گفت: در استان کرمانشاه نیز برای اجرای این برنامه‌ها و همچنین برنامه جوانی جمعیت، اقدامات گسترده‌ای در دست انجام است.

گفتنی است در این نشست دکتر رضوی، معاون درمان وزارت بهداشت نیز به ارائه گزارشی از بازدیدهای خود از مراکز درمانی استان کرمانشاه در روز چهارشنبه، ۲۴ اردیبهشت ماه پرداخت.

# زنگ خطر کاهش باروری؛ راه نجات، سیاست‌گذاری چندبُعدی

اردیبهشت 27, 1404

کیاپرس/عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی و رئیس گروه سلامت زنان این فرهنگستان با اشاره به کاهش نگران‌کننده نرخ رشد جمعیت در کشور، آن را یکی از بزرگ‌ترین بحران‌های پیش‌روی ایران توصیف کرد.

به گزارش کیاپرس از فرهنگستان علوم پزشکی ایران، دکتر مرضیه وحید دستجردی مناسبت هفته جمعیت با بیان اینکه نرخ باروری کلی در ایران به کمتر از ۱.۵ رسیده و فاصله زیادی با سطح جایگزینی (۲.۱ فرزند به ازای هر زن در سن باروری) دارد، هشدار داد: در صورت ادامه این روند، تا سال ۱۴۳۰، بیش از ۲۶ درصد جمعیت کشور را سالمندان تشکیل خواهند داد و ایران به سالمندترین کشور منطقه تبدیل می‌شود.

به گفته وی، کاهش جمعیت جوان و نیروی کار فعال، پیامدهای سنگینی در عرصه‌های اقتصادی و اجتماعی خواهد داشت و سیاست‌های سنتی تأمین اجتماعی را نیز ناکارآمد می‌سازد.

دبیر ستاد ملی جمعیت بر ضرورت سیاست‌گذاری جامع و چندبُعدی برای افزایش نرخ باروری تأکید کرد و افزود: فرزندآوری یک مسئله صرفاً اقتصادی نیست، بلکه ابعاد فرهنگی، اجتماعی، آموزشی و شغلی نیز دارد.

وی اجرای مؤثر قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، اولویت‌بندی مشوق‌های اقتصادی، اصلاح قوانین کار و تحصیلات، تقویت امید به آینده

در نسل جوان، و تسهیل ازدواج و فرزندآوری را از الزامات برون‌رفت از این وضعیت عنوان کرد.

دکتر دستجردی همچنین با اشاره به ضرورت توجه به شرایط اقشار مختلف جامعه، از جمله زنان شاغل، زنان خانه‌دار، دانشجویان، اقوام و مناطق مختلف کشور، خواستار تدوین برنامه‌های ویژه و متناسب برای هر گروه شد.

---

# سلامت نباید قربانی اقدامات یکجانبه کشورها شود

اردیبهشت 27, 1404

کیاپرس/در آستانه برگزاری مجمع جهانی سلامت در سوئیس، نشست سالیانه وزرای بهداشت کشورهای عضو جنبش عدم تعهد امروز (سه‌شنبه) به میزبانی مجازی دولت اوگاندا برگزار شد.

به گزارش کیاپرس از وبدا، در این نشست، دکتر بیگلری مدیر کل همکاری‌های بین‌الملل وزارت بهداشت به نمایندگی از دکتر محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی جمهوری اسلامی ایران، ضمن ایراد سخنرانی، بر ضرورت اتحاد کشورهای عضو جنبش برای مقابله با اقدامات قهری یکجانبه در حوزه سلامت تأکید کرد.

متن سخنرانی دکتر محمدرضا ظفرقندی
وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
در نشست وزرای بهداشت کشور های عضو جنبش عدم تعهد به شرح زیر

است:

عالیجنابان، وزرای محترم،
نمایندگان محترم، خانم‌ها و آقایان،

باعث افتخار است که در نشست مهم وزرای بهداشت جنبش عدم تعهد که به میزبانی دولت اوگاندا برگزار می‌شود، شرکت می‌کنم. جمهوری اسلامی ایران به عنوان عضوی متعهد از جنبش عدم تعهد، تعهد خود را به ارتقای همبستگی و همکاری، به ویژه در تقویت سیستم‌های بهداشت جهانی، مجدداً اعلام می دارد.

اجازه دهید با به اشتراک گذاشتن تجربه ایران در پیشبرد مراقبت‌های بهداشتی اولیه از طریق دو ابتکار کلیدی یعنی *برنامه پزشک خانواده* و *سیستم ارجاع* – سنگ بنای ما در دستیابی به پوشش همگانی سلامت (UHC)- شروع کنم.

در ایران، پزشک خانواده نه تنها به عنوان ارائه دهنده مراقبت، بلکه به عنوان یک آموزش دهنده و هماهنگ کننده سلامت نیز عمل می‌کند و نقش مهمی در مدیریت بیماری‌های مزمن، ترویج واکسیناسیون و غربالگری و تضمین تشخیص و ارجاع به موقع ایفا می‌کند. سیستم ارجاع ساختار یافته ما، دسترسی به خدمات تخصصی را تسهیل می‌کند، سیستم‌های اطلاعات سلامت را تقویت می‌کند و سیاست‌گذاری و پاسخگویی مبتنی بر شواهد را در سراسر نظام سلامت امکان‌پذیر می‌سازد.

این ابتکارات نشان‌دهنده نوآوری ملی هستند و همچنین به عنوان یک مدل بالقوه برای *همکاری جنوب-جنوب* عمل می‌کنند و سایر کشورها را قادر می‌سازند تا سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی اولیه خود را تقویت کرده و پیشرفت به سمت پوشش همگانی سلامت و عدالت در سلامت را تسریع کنند.

آقای رئیس،

همه‌گیری کووید-۱۹، آسیب‌پذیری در سیستم‌های بهداشت جهانی را آشکار کرد. اکنون، با عبور جهان از مرحله اضطراری اعلام شده توسط سازمان بهداشت جهانی، گسترش همکاری‌های بین‌المللی جدید و برنامه‌ریزی استراتژیک آینده‌نگر ضروری است. اولویت باید شامل تقویت زیرساخت‌ها، به‌روزرسانی خدمات و رسیدگی به نابرابری‌ها باشد.

همچنین باید مجدداً تأکید کنیم که *دسترسی عادلانه، مقرون به صرفه

و بدون مانع* به اقدامات پزشکی، محصولات و تجهیزات بهداشتی یک *حق مسلم * است. همه کشورهای عضو باید از اقدامات محدودکننده‌ای که توانایی سیستم‌های بهداشتی را برای پاسخگویی مؤثر به تهدیدات بهداشت عمومی مختل می‌کند، خودداری کنند.

متأسفانه، اعمال مداوم *اقدامات قهری یکجانبه* توسط برخی کشورها، سیستم‌های بهداشتی دیگران را به شدت تضعیف می‌کند و رنج ناعادلانه‌ای را به مردم بی‌گناه تحمیل می‌کند. جامعه بین‌المللی – و به ویژه جنبش عدم تعهد – باید متحد شوند تا اطمینان حاصل شود که *حق سلامت* هرگز با چنین اقدامات غیرانسانی به خطر نیفتد.

عالیجنابان،

اجازه دهید از این جلسه به عنوان فرصتی برای تأکید مجدد بر تعهد جمعی جنبش عدم تعهد به ارتقای سلامت و همکاری هماهنگ و یکپارچه برای غلبه بر چالش‌های مشترک استفاده کنیم. امیدوارم این جلسه به عنوان تسهیل‌کننده‌ای برای همکاری بیشتر بین کشورهای عضو و ناظر جنبش عدم تعهد عمل کند.