# یک پزشک و متخصص طب ایرانی: افزایش ۳۰ درصدی احتمال بارداری با اصلاح سبک زندگی

اردیبهشت 28, 1404

کیاپرس /پزشک و متخصص طب ایرانی، به مناسبت هفته ملی جمعیت، بر اهمیت توجه به طب ایرانی در افزایش نرخ باروری و کمک به بارداری سالم تأکید کرد.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر مریم یزدیان، پزشک و متخصص طب ایرانی، با اشاره به نگاه کل‌نگر طب سنتی ایران، اظهار داشت: در این مکتب، تمام اعضای بدن به‌عنوان شبکه‌ای به هم پیوسته در نظر گرفته می‌شوند و سلامت یا بیماری هر بخش می‌تواند بر دیگر اندام‌ها تأثیر بگذارد. از نظر طب ایرانی، یک بارداری سالم نیازمند یک دوره پیش از بارداری سالم است.

پیش از بارداری، سلامت را اصلاح کنید

این متخصص تصریح کرد: ما تأکید داریم خانم‌ها حداقل ۳ تا ۶ ماه قبل از بارداری، سبک زندگی و تغذیه خود را اصلاح کنند. وی افزود: مراقبت‌های ویژه پیش از بارداری می‌تواند عوارضی مانند ویار شدید، فشار خون یا دیابت بارداری را کاهش داده و با بهبود کیفیت اسپرم و تخمک، احتمال تولد فرزند سالم را افزایش دهد.

ناباروری؛ چالش امروز جامعه

دکتر یزدیان با بیان اینکه ناباروری به یک بحران اجتماعی تبدیل شده است، یادآور شد: این مسئله استرس زیادی به زوجین وارد می‌کند،

موجب کاهش اعتماد به نفس شده و حتی ممکن است به مشکلات زناشویی بینجامد. وی خاطرنشان کرد: خوشبختانه طب سنتی ایران با رویکرد جامع‌نگر خود، ظرفیت‌های قابل توجهی برای درمان ناباروری دارد.

در طب سنتی، به دنبال علل ریشه‌ای ناباروری هستیم

این پزشک متخصص تأکید کرد: در طب سنتی، ما به دنبال علل ریشه‌ای می‌گردیم. ناباروری ممکن است ناشی از مشکلات معدی، کبدی یا کلیوی باشد. گاهی با یک اصلاح ساده در تغذیه یا درمان سوءمزاج، می‌توان به نتایج شگفت‌انگیزی دست یافت. وی ادامه داد: تقویت قوای جسمانی زوجین، رعایت اصول حفظ الصحه، بررسی دقیق وضعیت مزاجی و حتی توجه به کیفیت رابطه زناشویی از جمله مواردی است که در طب سنتی برای درمان ناباروری مورد توجه قرار می‌گیرد.

از کودکی به فکر باروری نسل آینده باشید

دکتر یزدیان با اشاره به نقش سبک زندگی از دوران کودکی هشدار داد: بسیاری از زمینه‌های ناباروری از کودکی شکل می‌گیرد. اگر خواهان نسل سالم و بارور هستیم، باید از همان سال‌های نخست زندگی به تغذیه و سبک زندگی کودکان توجه ویژه‌ای داشته باشیم.

شش اصل طلایی برای بارداری سالم

این متخصص طب سنتی به «شش اصل حفظ الصحه» اشاره کرد و گفت: رعایت این اصول که شامل تغذیه مناسب، هوای پاک، خواب کافی، مدیریت استرس، فعالیت بدنی و پاکسازی بدن است، برای زوجینی که قصد بارداری دارند ضروری است.

نیاز به همکاری طب سنتی و نوین

وی در پایان با تأکید بر ضرورت همکاری میان طب سنتی و پزشکی مدرن، اظهار داشت: در کلینیک‌های تخصصی، با تشکیل تیم‌های مشترک از متخصصان هر دو حوزه، تلاش می‌کنیم مسیر درمان را برای زوجین هموارتر کنیم. این همکاری می‌تواند هم هزینه‌ها را کاهش دهد و هم عوارض درمان را به حداقل برساند.

دکتر یزدیان همچنین از تشکیل گروه‌های آنلاین حمایتی برای زوجین نابارور خبر داد و در پایان گفت: هدف ما این است که با کاهش استرس و ارائه راهکارهای علمی، تجربه بارداری سالم‌تر و تولد فرزندان سالم‌تری را برای خانواده‌ها به ارمغان بیاوریم.

# جوانی جمعیت در صدر اولویت‌های نظام سلامت دولت چهاردهم قرار دارد

اردیبهشت 28, 1404

کیاپرس/معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با صدور پیامی به مناسبت روز ملی جمعیت (۳۰ اردیبهشت)، بر اهمیت راهبردی سرمایه انسانی جوان در اقتدار ملی تأکید کرد و خواستار بهره‌برداری حداکثری از پنجره جمعیتی با برنامه‌ریزی هوشمندانه و جامع شد.

به گزارش کیاپرس از وبدا، متن پیام دکتر علیرضا رئیسی به مناسبت روز ملی جمعیت به شرح زیر است:

به نام خدای جان‌ها و آفریدگار نسل‌هاجمعیت، بنیان ماندگاری و رشد تمدن‌هاست. در میان مؤلفه‌های قدرت ملی، برخورداری از سرمایه انسانی جوان، سالم و توانمند، جایگاهی بی‌بدیل دارد. در جهان امروز که رقابت کشورها بیش از هر زمان دیگری بر پایه بهره‌وری دانش و توان نیروی انسانی استوار است، هیچ عاملی به اندازه جمعیت مولد و پویا نمی‌تواند آینده‌ای امیدوارانه برای ملت‌ها رقم بزند.

جمهوری اسلامی ایران، اکنون در یکی از تعیین‌کننده‌ترین دوره‌های تحول جمعیتی خود قرار دارد؛ دوره‌ای که در ادبیات جمعیت‌شناسی به آن «پنجره جمعیتی» اطلاق می‌شود.

این دوره، به مرحله‌ای از گذار جمعیتی گفته می‌شود که طی آن، بخش عمده‌ای از جمعیت کشور در سنین کار و تولید قرار دارد. این پدیده، فرصت بی‌بدیلی برای شکوفایی اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی محسوب می‌شود، اما هم‌زمان مسئولیت بزرگی را بر دوش سیاست‌گذاران، مدیران و نخبگان کشور قرار می‌دهد. بهره‌گیری از این ظرفیت نه‌تنها نیازمند برنامه‌ریزی مبتنی بر شواهد و تحلیل‌های آینده‌نگر است، بلکه مستلزم شکل‌دهی به سیاست‌های جامع در حوزه سلامت، اشتغال، آموزش، رفاه و خانواده است.
بی‌توجهی به این فرصت، ممکن است در آینده‌ای نه‌چندان دور، کشور را با چالش‌های جمعیت سالمند، کاهش نیروی کار، و اختلال در تعادل بین نسلی مواجه سازد.

در این میان، «هفته ملی جمعیت» (۲۴ تا ۳۰ اردیبهشت) مجالی است برای تبیین اهمیت راهبردی موضوع جمعیت و بازنگری در رویکردها، اقدامات و میزان اثربخشی برنامه‌های اجرا شده. اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، به‌عنوان نقشه‌راه ملی در این عرصه، ضرورتی گریزناپذیر و رسالتی مشترک برای همه دستگاه‌های اجرایی کشور است.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با درک ژرف از پیامدهای اجتماعی و سلامت‌محور تغییرات جمعیتی، جوانی جمعیت را در صدر اولویت‌های دولت چهاردهم قرار داده و در راستای تحقق این هدف، اقدامات متعددی را به‌ثمر رسانده است که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

ارائه آموزش‌های حین ازدواج به‌صورت رایگان با رویکرد تحکیم بنیان خانواده؛

اجرای منشور کرامت مادری در راستای ارتقای جایگاه زن و مادر در نظام سلامت؛

حمایت از فعالیت بیش از ۳۰۰ مرکز مردمی «نفس» به‌منظور پیشگیری از سقط جنین و حفظ حیات جنین؛

استقرار نظام صدور گواهی ولادت الکترونیکی در بیمارستان‌ها؛

ایجاد سامانه ارزیابی رضایت‌مندی مادران از فرایند زایمان و خدمات بیمارستانی؛

ارائه رایگان خدمات زایمان طبیعی با هدف ترویج زایمان ایمن و فیزیولوژیک؛

پوشش بیمه‌ای گسترده و مؤثر (تا ۹۰ درصد) برای درمان ناباروری؛

طراحی و اجرای طرح «کارانه پلکانی رویش» به‌منظور حمایت از ارائه‌دهندگان خدمت در مسیر فرزندآوری؛

ارائه خدمات مشاوره و آموزش رایگان در حوزه فرزندآوری و سبک زندگی سالم؛

برگزاری دوره‌های تربیت مربی با هدف توسعه فرهنگ سلامت‌محور خانواده.

در پایان این پیام، دکتر علیرضا رئیسی، ضمن گرامیداشت روز ملی جمعیت، از تلاش‌ها و مشارکت فعال همه دست‌اندرکاران حوزه جمعیت، به‌ویژه همکاران نظام بهداشت کشور، تقدیر کرده و ابراز امیدواری نموده است که با هم‌افزایی علمی، برنامه‌ریزی هوشمندانه و اهتمام ملی، آینده‌ای جوان، سالم، بالنده و سرشار از امید برای ایران عزیز رقم بخورد.

---

# فروش داروهای نوزادان در سیسمونی‌فروشی‌ها تهدید سلامت کودکان

اردیبهشت 28, 1404

کیاپرس/سرپرست گروه تجویز و مصرف منطقی و اطلاع‌رسانی فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو نسبت به عرضه داروهای نوزادان در سیسمونی‌فروشی‌ها هشدار داد و این اقدام را از نظر قانونی ممنوع و تهدیدی برای سلامت کودکان اعلام کرد.

به گزارش کیاپرس از ایفدانا، دکتر راضیه کشاورز ملکی با اشاره به مشکلات ناشی از فروش داروهای نوزادان در محیط‌های غیرمجاز گفت عرضه این اقلام در سیسمونی‌فروشی‌ها به دلیل نبود شرایط استاندارد نگهداری و عدم آگاهی لازم، خطرات جدی برای سلامت کودکان به همراه دارد.

وی تأکید کرد تنها داروخانه‌ها با نظارت متخصصان و رعایت شرایط مناسب می‌توانند داروهای نوزادان را توزیع کنند و عرضه این محصولات در محیط‌های غیراستاندارد مانند سیسمونی‌فروشی‌ها و فروشگاه‌های آنلاین، می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد.

دکتر کشاورز ملکی از والدین خواست تا برای تهیه داروهای نوزادان تنها به داروخانه‌های معتبر مراجعه کرده و از تجویز پزشک استفاده کنند تا از هرگونه تهدید احتمالی برای سلامت فرزندانشان جلوگیری شود.

---

# فشار خون بالا قابل کنترل

# است/فیزیوتراپی در خط مقدم مهار فشارخون بالا

اردیبهشت 28, 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 اهوازیان 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 28, 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 28, 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 28, 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 28, 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 28, 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 28, 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.