نجاتیان: هر سال ۵ هزار نفر از حرفه پرستاری خارج می‌شوند

فروردین 29, 1404

کیاپرس/رئیس کل سازمان نظام پرستاری، از ترک کار سالانه ۵ هزار پرستار در کشور خبر داد.

به گزارش کیاپرس از مهر، احمد نجاتیان، رئیس کل سازمان نظام پرستاری گفت: کمبود پرستار مهم‌ترین مشکل و رفع آن ام المطالبات پرستاران است.

وی با بیان اینکه سالانه سه تا چهار هزار پرستار بازنشسته می‌شوند، افزود: حدود ۱۷۰۰ نفر نیز داوطلبانه از کار پرستاری خارج می‌شوند. با این حساب هر سال بیش از ۵ هزار نفر از پرستاری خارج می‌شوند. از طرف دیگر سالانه بیش از ۱۰ هزار نفر در پرستاری آموزش می‌دهیم، در حالی که در چهار سال گذشته فقط ۱۰ هزار نفر جذب کردیم.

نجاتیان ادامه داد: جبران کمبود نیرو وظیفه دولت بوده که نیرو استخدام کند، اما به وظیفه خود عمل نکرده و اکنون بار آن به صورت اضافه کار بر دوش پرستاران افتاده است و آسیب آن را مردم می‌بینند.

ذائقه کودکان باید به مصرف غذاهای سالم عادت کند/ تغذیه سالم در دوران تحصیل، سرمایه‌گذاری برای آینده کودک است

فروردین 29, 1404

کیاپرس/متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه ذائقه‌سازی آموختنی است، گفت: به جای تمرکز بر ممنوعیت‌ها، گزینه‌های سالم و جذاب را به کودکان معرفی وتغذیه سالم را به یک عادت لذت‌بخش تبدیل کنیم.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر غزاله اسلامیان، با اشاره به اینکه تغذیه مناسب در دوران مدرسه نقش حیاتی در رشد جسمی و ذهنی دانش‌آموزان دارد، اظهار کرد: یک برنامه غذایی متعادل نه تنها انرژی مورد نیاز برای فعالیت‌های روزانه را تأمین می‌کند، بلکه بر تمرکز، حافظه و عملکرد تحصیلی نیز اثر مستقیم دارد.

وی با تاکید بر اهمیت اصول تغذیه سالم برای دانش‌آموزان، به راهکارهای عملی برای بهبود عادات غذایی کودکان پرداخت.

تغذیه سالم قدرت یادگیری و تمرکز را افزایش می‌دهد

دکتر اسلامیان با اشاره به اینکه تغذیه سالم قدرت یادگیری و تمرکز را افزایش می‌دهد، توضیح داد: استفاده از غذای سالم ضمن اینکه از

پیری زودرس پیشگیری می‌کند، سیستم ایمنی بدن را تقویت و از بروز کمبودهای تغذیه‌ای پیشگیری کرده و مانع اضافه وزن و چاقی در کودکان می‌شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روز است، خاطرنشان کرد: نخوردن صبحانه باعث کاهش قند خون و اختلال در تمرکز می‌شود، صبحانه کامل باید شامل پروتئین (تخم مرغ و پنیر)، کربوهیدرات پیچیده (نان سبوس‌دار) و میوه باشد.

وی تاکید کرد: خانواده‌ها باید الگوی مناسبی برای مصرف صبحانه باشند.

وی با اشاره به اینکه مصرف میان‌وعده‌های مغذی برای زنگ تفریح دانش‌آموزان بسیار مهم است، گفت: میوه‌های تازه و خشک، آجیل و مغزهای کم‌نمک، ساندویچ خانگی با نان سبوس‌دار، شیر و لبنیات و ذرت خانگی جایگزین مناسبی برای خوراکی‌های ناسالم مثل پفک، چیپس، نوشابه، بیسکوئیت کرم دار، ویفر و کیک‌های صنعتی است.

عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه ادامه داد: برای تهیه ساندویچ، والدین از نان‌های سبوس‌دار، مواد پرپروتئین مانند تخم مرغ، پنیر، کوکو یا کتلت خانگی کم روغن، همراه با سبزیجات تازه مثل گوجه، خیار یا کاهو استفاده کنند.

وی مضرات غذاهای پرچرب و فرآوری شده را یادآور شد و درباره استفاده از این غذاهای مثل سوسیس، کالباس و سس‌های چرب نیز هشدار داد.

بهترین نوشیدنی، آب، شیر ساده و دوغ کم‌نمک است

متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه بهترین نوشیدنی، آب، شیر ساده و دوغ کم‌نمک است، ادامه داد: پرهیز از نوشابه، آبمیوه‌های صنعتی و نوشیدنی‌های انرژی زا خصوصا برای کودکان ضرورت دارد.

دکتر اسلامیان با بیان اینکه بوفه مدرسه نقش مهمی در فرهنگ غذایی دانش‌آموزان دارد، گفت: عرضه فست‌فود، نوشابه و تنقلات پرنمک باید در بوفه مدارس ممنوع شود و میوه‌های شسته شده، ساندویچ‌های سالم و آجیل‌ها باید در دسترس باشد.

وی، نظارت مستمر بر بهداشت مواد غذایی در بوفه مدارس را مورد

تاکید قرار داد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی به نقش خانواده‌ها در تغذیه سالم اشاره کرد و افزود: والدین می‌توانند با رعایت برخی نکات مثل تهیه غذای خانگی به جای غذاهای آماده، استفاده از میوه و سبزی در برنامه روزانه، محدود کردن مصرف قند و نمک و تشویق به فعالیت بدنی منظم، الگوی خوبی برای عادات غذایی سالم باشند.

---

۳۰ همت اعتبار برای اجرای برنامه پزشک خانواده در فاز اول

فروردین 29, 1404

کیاپرس/وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از اختصاص ۳۰ همت اعتبار برای اجرای برنامه پزشکی خانواده در فاز اول طی سال جاری خبر داد.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر محمدرضا ظفرقندی در حاشیه اولین اجلاس روسای دانشکده ها و دانشگاه های علوم پزشکی کشور در سال ۱۴۰۴ که با حضور رئیس جمهور در تالار شهید سلیمانی وزارت بهداشت، گفت: امروز کارگاه های آموزشی و عملیاتی برنامه پزشک خانواده با ۶ عنوان و عضویت روسای دانشگاه های علوم پزشکی کشور با موضوعیت اجرای قانون برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع برگزار می شود.

وی افزود: اجرای کشوری برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع الزام قانون برنامه هفتم است و این برنامه به ساختار سلامت جامعه نظم خواهد بخشید. در کارگاه های پیش بینی شده نیز عملیات اجرایی برنامه که مرحله به مرحله از مناطق روستایی انجام می شود تا تامین مالی برنامه در سطح کشور، مورد بحث و بررسی قرار خواهد گرفت.

وزیر بهداشت با بیان این که در خصوص مباحث و تصمیمات مقدماتی اجرای برنامه پزشک خانواده تاکنون صدها ساعت جلسه کارشناسی و حداقل ۱۰ ساعت جلسه با رییس جمهور برگزار شده است، خاطرنشان کرد: نتایج حاصل از آن جلسات، امروز در کارگاه های تخصصی روسای دانشگاه ها مطرح و بررسی خواهد شد.

دکتر ظفرقندی با اشاره به ریاست رییس جمهور بر ستاد ملی برنامه پزشک خانواده، اذعان داشت: رییس ستاد اجرایی برنامه، وزیر بهداشت و اجرا نیز توسط وزارت بهداشت خواهد بود ولی چون برنامه پزشک خانواده یک برنامه ملی است، طبعا باید تمام استان ها در ستادهای اجرایی که تشکیل می دهند با برنامه، همکاری لازم را داشته باشند.

وی خواستار همکاری رسانه ها به ویژه رسانه ملی برای ایجاد تغییر رفتار در برنامه های سلامتی با اجرای برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع شد و گفت: باید مردم را با مسیری که در برنامه پزشک خانواده و نظام ارجاع طی کنند آشنا و آن ها را نسبت به مشوق های مالی این برنامه که کاهش زیاد هزینه های شان و افزایش عدالت در دریافت خدمات سلامت خواهد بود، آگاه کنیم.

وزیر بهداشت با اشاره به این که بودجه سال ۱۴۰۴ برای اجرای این برنامه حدود ۳۰ همت است، ابراز داشت: در هیچ جای دنیا تمام کشور در یک مرحله زیر بار اجرای برنامه نمی رود و باید تمام مناطق کشور را از لحاظ سیستم، نیروی انسانی و فرآیند ارجاع مورد بررسی و ارزیابی قرار دهیم تا به تدریج برنامه در کل کشور اجرایی شود.

دکتر ظفرقندی در پاسخ بخ پرسشی در خصوص تاریخ اجرای برنامه پزشکی خانواده نیز گفت: برنامه پزشکی خانواده در کشور شروع شده و امروز روسای دانشگاه ها در خصوص نحوه بهتر عملیاتی کردن برنامه و احصای چالش ها تبادل نظر خواهند کرد.

وی با بیان این که سعی وزارت بهداشت این است که برنامه در اولین فرصت در سطح کل کشور اجرایی شود، تصریح کرد: حضور امروز رییس

جمهور با پیشینه خوبی که در اجرای برنامه پزشک خانواده در دوره وزارت شان دارند در اجلاس روسای دانشگاه های علوم پزشکی کشور، اهمیت اجرای برنامه را می رساند که امیدواریم با جلساتی که در خدمت شان بودیم بتوانیم برنامه را به نحو مطلوب عملیاتی کنیم.

افزایش منطقی تعرفه‌های بیهوشی و جراحی عروق

فروردین 29, 1404

کیاپرس/معاون درمان وزارت بهداشت از ادامه روند اصلاح تعرفه‌های پزشکی در قالب کتاب ۲۰۲۵ خبر داد و تأکید کرد: این اصلاحات با هدف ایجاد عدالت و پایداری در نظام تعرفه‌گذاری، طی یک تا دو سال آینده و به‌صورت تدریجی پیگیری خواهد شد.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر سید سجاد رضوی، در نشست انجمن علمی جراحی عروق که با حضور وزیر بهداشت برگزار شد، به بررسی روند تعیین تعرفه‌های سال جاری پرداخت و گفت: موضوع تعرفه‌های بیهوشی و جراحی عروق یکی از حساس‌ترین مباحث سال جاری بود و بسیاری از گروه‌های پزشکی منتظر نتیجه آن بودند. چراکه هرگونه تصمیم‌گیری در این حوزه، می‌توانست بر سایر تعرفه‌ها نیز اثرگذار باشد.

وی با اشاره به تلاش‌های صورت‌گرفته در وزارت بهداشت، اظهار کرد: در نهایت با همراهی دکتر ظفرقندی و شورای‌عالی بیمه، افزایش تعرفه‌ها

برای برخی رشته‌های حیاتی مانند بیهوشی و جراحی عروق تصویب و پیش از آغاز سال جدید ابلاغ شد. اگر این اتفاق نمی‌افتاد، روند اصلاح تعرفه‌ها با چالش جدی مواجه می‌شد، چرا که سال‌هاست بی‌عدالتی‌هایی در این زمینه وجود داشته است.

دکتر رضوی افزود: در جلسه‌ای که با حضور دکتر ظفرقندی برگزار شد، ایشان تأکید کردند که افزایش تعرفه‌ها باید متوازن باشد. نمی‌توان تعرفه جراحی قلب را افزایش داد، اما بیهوشی را نادیده گرفت. چنین تصمیم‌هایی به تیم درمانی آسیب می‌زند.

معاون درمان وزارت بهداشت همچنین از تشکیل یک کمیته مشورتی برای بازنگری و بررسی دقیق‌تر تعرفه‌ها خبر داد و گفت: هدف ما این است که مسیر اصلاحات، مبتنی بر واقعیات نظام سلامت و با مشارکت ذی‌نفعان پیش رود.

وی در ادامه از تشکیل «کمیته صلاحیت حرفه‌ای» خبر داد و تأکید کرد: برخی اقدامات در برخی رشته‌ها خارج از چارچوب‌های حرفه‌ای است و نیاز به بازبینی جدی دارد.

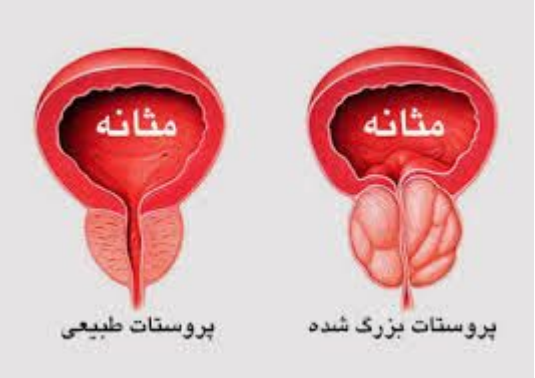
دکتر رضوی در بخش دیگری از سخنانش به اهمیت نظارت بر عملکرد مراکز درمانی اشاره کرد و گفت: در جلسات مشترک با سازمان تعزیرات و دادستانی، پیشنهاد دادیم کارشناسان نظارتی وزارت بهداشت به‌عنوان ضابط قضایی معرفی شوند تا در صورت مشاهده تخلف، امکان مداخله سریع وجود داشته باشد. البته این مسئولیت نیازمند صلاحیت و آموزش دقیق است.

وی در پایان با اشاره به کمبود جراحان عروق در برخی استان‌ها، افزود: حمایت از این رشته و اصلاح تعرفه‌های آن، یکی از اولویت‌های اصلی وزارت بهداشت در سال جاری است.

بزرگی پروستات؛ بیماری شایع

مردان

فروردین 29, 1404



کیاپرس – اختصاصی/پروستات؛ غده برون‌ریز کوچک در زیرمثانه و عضو مهمی در دستگاه تولید مثل مردان است که نقش مهمی در تولید مایع منی و محافظت از اسپرم دارد.

مجرای ادرار از وسط پروستات عبور می‌کند، وقتی این اندام شروع به رشد می‌کند مسیر مجرای ادرار دچار تنگی شده و دفع ادرار با مشکلاتی مواجه می‌شود.

علی طبیبی؛ اورولوژیست، مدیر گروه ارولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت و گو با خبرنگار کیاپرس اظهار داشت: با افزایش سن غده پروستات هم شروع به بزرگ شدن می کند. این غده از ۳۵ تا ۴۰ سالگی بتدریج بزرگ می شود.

وی بیان داشت: زور زدن یا کم فشار شدن ادرار، تکرر و سوزش ادرار، احساس عدم تخلیه کامل مثانه، چکیدن یا قطره قطره آمدن غیرطبیعی ادرار و گاهی اوقات در افراد مسن نداشتن قدرت تخلیه ادرار از جمله علایم بزرگی پروستات است.

وی ادامه داد: امکان این وجود ندارد که جلوی بزرگ شدن پروستات را گرفت اما با یکسری اقدامات می توان این عارضه را کنترل به عبارتی روند آن را کندتر کرد.

وی افزود: هرچند ژنتیک در بزرگی پروستات موثر است، اما رژیم غذایی مهمترین راهکار برای کنترل پروستات است.

وی گفت: غذاهای محرک مانند چای و قهوه یا حتی غذاهایی حاوی ادویه روند این عارضه را تشدید می کند، همچنین غذاهای تند، شور، پرچرب و سرخ کردنی نیز سبب تشدید آن می شوند.

وی بیان داشت: ثابت شده که دخانیات از جمله سیگار می تواند حتی سبب بدخیم شدن پروستات شود.

وی با اشاره به اینکه مردان از ۴۵ تا ۵۰ سالگی چکاپ پروستات را هم انجام دهند، گفت: ورزش، مصرف گوجه فرنگی یا غذاهای حاوی آن برای کنترل بیماری کمک کننده است.

پرداخت ۱۰ هزار میلیارد تومان؛ گشایش در تأمین نقدینگی صنعت دارو

فروردین 29, 1404

کیاپرس/مدیرعامل شرکت زیست تخمیر با اشاره به پرداخت بخشی از مطالبات شرکت‌های پخش، آن را اقدامی مؤثر در بازگشت پایداری به زنجیره تولید دارو دانست.

به گزارش کیاپرس از ایفدانا، دکتر سحر بهمنی از پرداخت ۱۰ هزار میلیارد تومان به شرکت‌های پخش دارو در روزهای پایانی سال گذشته خبر داد و گفت: این پرداخت که با هماهنگی سازمان غذا و دارو انجام شد، نقش تعیین‌کننده‌ای در تأمین منابع مالی مورد نیاز شرکت‌های تولیدکننده داشت.

به گفته وی، مطالبات زیست تخمیر تا پایان سال گذشته به حدود ۱۵۰ میلیارد تومان رسیده بود. طولانی شدن دوره وصول مطالبات، که در

برخی موارد تا ۱۰ ماه نیز ادامه پیدا کرده، باعث بروز اختلال جدی در تأمین مواد اولیه و بسته‌بندی شده بود.

مدیرعامل زیست تخمیر تأکید کرد: تزریق منابع مالی از سوی سازمان غذا و دارو به شرکت‌های پخش، باعث آزاد شدن بخشی از مطالبات تولیدکنندگان شد و همین موضوع به بازگشت جریان تولید در خطوط دارویی کمک کرد.

وی در ادامه با اشاره به ظرفیت‌های بخش خصوصی برای همکاری در فرآیندهای نظارتی و اجرایی سازمان گفت: تجربه موفق معاونت علمی ریاست‌جمهوری در واگذاری بخشی از فرآیندها به بخش خصوصی نشان می‌دهد که این مسیر می‌تواند در سازمان غذا و دارو نیز اجرا شود. به اعتقاد ما، بخشی از خدمات قابل برون‌سپاری هستند و این موضوع می‌تواند به کاهش بروکراسی و تسریع فرآیندها کمک کند.

دکتر بهمنی همچنین استفاده از فناوری‌های نوین از جمله هوش مصنوعی را برای بهبود نظام نظارت ضروری دانست و افزود: امروز برخی از کارخانه‌های داروسازی هنوز پروفایل سازمانی مشخصی ندارند. با بهره‌گیری از ابزارهای دیجیتال و طبقه‌بندی اطلاعات، می‌توان پایگاه‌های داده دقیق‌تری برای تصمیم‌گیری ایجاد کرد.

وی با اشاره به روند اصلاح قیمت‌گذاری دارو گفت: اگرچه حرکت در این مسیر با تأخیر آغاز شده، اما به‌نظر می‌رسد گام‌های مثبتی در حال برداشته شدن است. تولیدکننده باید بتواند هزینه‌های خود را پوشش دهد تا فعالیت پایدار بماند و بازار دچار کمبود نشود.

فراخوان تجدید توزیع و پخش شیر خشک یارانه ای سال ۱۴۰۴

فروردین 29, 1404

کیاپرس/سازمان غذا و دارو از همه شرکت‌های پخش فرآورده‌های سلامت دعوت کرد در فراخوان توزیع و پخش شیرخشک یارانه‌ای ویژه سال ۱۴۰۴ مشارکت کنند. بر اساس این فراخوان، توزیع ۸ میلیون پاکت شیرخشک رگولار در داروخانه‌ها و مراکز بهداشتی منتخب، از طریق انعقاد قرارداد با شرکت‌های واجد شرایط انجام خواهد شد

به گزارش کیاپرس از ایفدانا شرکت‌های متقاضی باید امکان نگهداری یک میلیون پاکت به‌عنوان ذخیره استراتژیک سه‌ماهه را فراهم کرده و فرآیند توزیع را به‌صورت شناور و بر اساس اولویت تاریخ انقضا (FEFO) انجام دهند. همچنین ثبت اطلاعات در سامانه رهگیری، ردیابی و کنترل اصالت فرآورده‌های سلامت (TTAC) الزامی است.

شرکت‌های علاقمند باید فرم قیمت پیشنهادی را مطابق شرایط اعلام‌شده تکمیل کرده و حداکثر تا ساعت ۹ صبح روز شنبه ۶ اردیبهشت ۱۴۰۴، در پاکت دربسته به دبیرخانه محرمانه سازمان غذا و دارو، واقع در ساختمان فخر رازی، طبقه سوم تحویل دهند.

بازگشایی پاکت‌ها روز یکشنبه ۷ اردیبهشت ۱۴۰۴ ساعت ۱۱ صبح در طبقه پنجم ساختمان معاونت توسعه مدیریت و منابع سازمان غذا و دارو، واقع در ساختمان توحید، نبش نیایش شرقی برگزار خواهد شد.

برای دریافت اطلاعات بیشتر، متقاضیان می‌توانند با شماره ۶۶۴۲۷۹۲۷ داخلی ۲۰۶ تماس بگیرند.

گرد و غبار ۱۳۹۷ بیمار را به اورژانس کشاند

فروردین 29, 1404

کیاپرس/سازمان اورژانس کشور اعلام کرد: تا ساعت ۱۴ امروز ۲۶ فروردین ماه، در استانهای خوزستان، ایلام، کرمانشاه، همدان، بوشهر، کهگیلویه و بویراحمد، مرکزی، قم، زنجان، هرمزگان، چهارمحال و بختیاری و لرستان، ۱۳۹۷ نفر به دلیل مشکلات تنفسی، قلبی و چشمی در پی پدیده گرد و غبار به اورژانس مراجعه کرده اند.

به گزارش کیاپرس، از این تعداد، ۱۲۶۲ نفر درمان و ترخیص شده اند و ۱۳۵ نفر هنوز بستری و تحت نظر هستند.

در استانهای متاثر از این پدیده، آمبولانس و اتوبوس آمبولانس های اورژانس در میادین شهرها استقرار یافته اند.

تولید داخل در اولویت اداره کل تجهیزات پزشکی است

فروردین 29, 1404

کیاپرس/مدیرکل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو با تأکید بر رویکرد حمایتی این اداره کل نسبت به تولید داخل گفت: بخش قابل توجهی از سیاست‌ها و اقدامات اجرایی ما بر تقویت توان تولیدکنندگان داخلی و رفع موانع پیشروی آن‌ها متمرکز شده است

به گزارش کیاپرس از ایفدانا، دکتر سعیدرضا شاهمرادی با اشاره به برخی اظهارات غیرمستند درباره نبود حمایت از تولیدکنندگان داخلی، اظهار داشت: جایگاه تولید داخلی در نظام تأمین تجهیزات پزشکی کشور روشن است و چنین ادعاهایی نه‌تنها واقعیت ندارد، بلکه با شواهد میدانی و عملکرد این اداره کل نیز در تضاد است.

وی افزود: در دو سال گذشته، با وجود محدودیت‌های ارزی و شرایط خاص اقتصادی، تلاش کردیم مسیر تولید را هموار کنیم. تسهیل فرآیند ثبت و صدور مجوز، به‌روزرسانی دستورالعمل‌های فنی، شفافسازی زنجیره تأمین و ایجاد بستر مناسب برای رقابت سالم از جمله اقداماتی است که در همین راستا انجام شده است.

دکتر شاهمرادی با اشاره به افزایش سهم تولید داخل در برخی گروه‌های کالایی گفت: امروز سهم قابل توجهی از نیاز مراکز درمانی کشور از طریق تولیدات داخلی تأمین می‌شود و این روند رو به رشد است. این سطح از پوشش بدون حمایت اجرایی و فنی اداره کل تجهیزات پزشکی امکان‌پذیر نبود.

وی تأکید کرد: حمایت از تولید داخل نیازمند برنامه‌ریزی دقیق، ثبات سیاستی و تعامل مستمر با صنعت است. نگاه ما به تولید، نگاه عملیاتی است نه شعاری. از نقد استقبال می‌کنیم، اما انتظار داریم اظهار نظرها بر اساس اطلاعات واقعی و مبتنی بر داده‌های موجود باشد.

مدیرکل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو در پایان گفت: انتظار می‌رود فعالان این حوزه برای ارتقای تولید ملی، به جای دامن

زدن به فضاسازی‌های بی‌پشتوانه، با رویکردی مبتنی بر همکاری و هم‌افزایی به مسیر توسعه کمک کنند.

پیشگیری از سکته مغزی از گهواره تا مادری؛ آنچه هر زنی باید بداند

فروردین 29, 1404

کیاپرس »متخصص بیماری های مغز و اعصاب و استروک، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران و عضو هیات علمی و دانشیار گروه داخلی اعصاب در بخش داخلی اعصاب بیمارستان امام خمینی (ره)، در آستانه هفته سلامت با شعار "سرآغازی سلامت، آینده‌ای سرآمد" که از یکم تا هفتم اردیبهشت ماه برگزار می‌شود، بر ضرورت توجه بیشتر به سلامت بانوان از سنین کودکی تا دوران بارداری، تاکید کرد.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر مژده قبائی، با تاکید بر نقش کلیدی بانوان در سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی، گفت: با توجه به تمرکز ویژه هفته سلامت امسال بر زنان، توصیه من به عنوان یک پزشک و یک زن این است که از سنین پایین، به‌ویژه در مورد دختران، به تغذیه مناسب و فعالیت‌های بدنی هدفمند توجه ویژه‌ای شود. چراکه سلامت استخوان‌ها، عضلات و سیستم عصبی، از همان دوران کودکی پایه‌ریزی می‌شود.

دکتر قبائی افزود: سکته مغزی فقط مختص سالمندان نیست؛ بلکه فرآیندی است که از سنین پایین آغاز می‌شود. تقویت توان عضلانی از طریق ورزش، تغذیه سالم و سبک زندگی فعال، نقش موثری در پیشگیری از آن دارد.

خطرات بارداری و پیشگیری ناآگاهانه

دکتر قبائی در ادامه، در خصوص مصرف ناآگاهانه برخی قرص‌های پیشگیری از بارداری هشدار داد و گفت: بانوان باید در انتخاب روش‌های جلوگیری از بارداری دقت کنند.

به گفته دکتر قبائی، از تهدیدهای جدی بارداری به علت تغییرات هورمونی، لخته وریدی های مغزی، دیابت بارداری و افزایش فشار خون است.

وی تاکید کرد: کنترل نکردن دیابت بارداری و افزایش فشار خون می‌تواند منجر به سکته مغزی و حتی خونریزی‌های مغزی شود. این مشکلات ممکن است حتی در زنانی بروز کند که پیش از بارداری سابقه دیابت یا فشار خون نداشتند، اما پس از بارداری، شاید مجبور به مصرف دارو مادام‌العمر بشوند.

ورزش و کنترل فشار خون؛ کلید پیشگیری از مسمومیت بارداری (پره‌اکلامپسی)

عضو هیات علمی و دانشیار گروه داخلی اعصاب بیمارستان امام خمینی (ره)، با اشاره به ضرورت ورزش‌های مناسب در دوران بارداری، بیان کرد: داشتن توده عضلانی مناسب و کنترل وزن در بارداری بسیار حیاتی است. افزایش وزن غیرمعقول همراه با ورم اندام‌ها ممکن است نشانه‌ای از مسمومیت بارداری باشد که نیازمند اندازه گیری فشارخون و مراجعه به پزشک است که در صورت کنترل نشدن، جان مادرو نوزاد را به خطر می‌اندازد.

دکتر قبائی افزود: مسمومیت بارداری می‌تواند باعث زایمان زودرس و تولد نوزادان نارس شود که از نظر مغزی و ریوی دچار مشکلات جدی می‌شوند. نوزادانی که ممکن است برای مدت طولانی نیاز به مراقبت‌های ویژه درNICU داشته باشند.

وی با تأکید بر ضرورت پیگیری مراقبت‌های پس از زایمان، عنوان کرد: خطر سکته مغزی تا ۶ هفته (۴۰ روز) پس از زایمان همچنان وجود

دارد. بنابراین، کنترل فشار خون و قند خون در این دوره نیز باید ادامه پیدا کند.