

# برگزاری نشست مشترک وزرای بهداشت و کار درباره پویش ملی «نه به تصادف!»

اسفند 18، 1403



کیا پرس/در نشستی که به میزبانی دکتر احمد میدری، وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی و با حضور دکتر محمدرضا طفرقندی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برگزار شد، چگونگی فرآیند برگزاری پویش ملی «نه به تصادف!» و مشکلات اجرایی آن بررسی شد.

به گزارش کیا پرس از وبدا، در این نشست که با هدف کمک به برگزاری هرچه باکیفیت‌تر و موثرتر پویش ملی «نه به تصادف!» برگزار شد، همچنین دکتر علی ربیعی، دستیار اجتماعی رئیس‌جمهور، محمد گلزاری، دبیر شورای اطلاع‌رسانی دولت، دکتر رئیسی، معاون بهداشت و دکتر صادق‌نیت، مشاور و رئیس دفتر وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و دکتر حسین کرمانپور، دبیر اجرایی پویش ملی «نه به تصادف!»، حضور داشتند.

در این نشست، حاضران بر این نکته تاکید کردند که پویش «نه به تصادف!» باید به سوی هر چه بیشتر مردمی‌شدن، جهت داده شود، انجمن‌های مردمی حوزه تصادفات فعال شوند و انجمن‌هایی از آسیب‌دیدگان تصادف تشکیل و تقویت شود.

در ابتدای این نشست، دکتر حسین کرمانپور، معاون اجرایی پویش، گزارش مختصری از وضعیت کنونی پویش و اقداماتی که تاکنون انجام شده است ارائه کرد.

دکتر احمد میدری، وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، ضمن تاکید بر تداوم این پویش تا رسیدن به نتایج مطلوب گفت: پیشنهاد می‌کنم موضوع پویش «نه به تصادف!» به عنوان یک مطالبه عمومی در ادامه مسیر، تقویت شود و توسعه پیدا کند و به «نه به آلودگی!» برسد.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی گفت: دولت، جامعه مدنی و بخش خصوصی سه ضلع مهم در چنین پویش‌هایی هستند؛ در چنین زمینه‌هایی بخش دولتی معمولاً بعد از مدتی به دلیل تعدد وظایف و بوروکراسی‌های مرسوم و سایر موارد، خسته می‌شود یا توان ادامه دارند؛ در بخش مدنی پویش‌ها نیز مردم‌نهادها، انجمن‌های داوطلبانه و رسانه‌ها قرار دارند؛ و منظور از بخش خصوصی، کسانی است که از این کمپین منتفع می‌شوند؛ مثلاً برخی شرکت‌ها و کارخانه‌ها؛ مثلاً در «پویش نه تصادف!» به هر حال کسانی که تجهیزات ایمنی خودرو تولید می‌کنند یا مثلاً کلاه کاسکت، کمربند ایمنی، ایربگ، صندلی کودک و نظایر آن تولید می‌کنند نفع اقتصادی می‌برند و بهتر است این تولیدکننده‌ها یا شرکت‌ها هم به‌عنوان حامی این پویش، جذب شوند و مشارکت داشته باشند.

تاکید بر اهمیت اساسی نقش رسانه‌ها در معرفی و موفقیت پویش‌ها دکتر میدری با تاکید بر اهمیت اساسی نقش رسانه‌ها در معرفی و موفقیت یک پویش، گفت: رسانه‌ها هم باید از نظر مالی، تامین بشوند، حتی به صورت حداقلی، تا بتوانند با انرژی کامل در چنین پویش‌هایی حضور داشته باشند؛ بنابراین بهتر است ما به دنبال جلب مشارکت همه این ضلع‌ها، یعنی بخش دولت، بخش مدنی و بخش خصوصی باشیم اما این حرکت باید به یک پویش اجتماعی تبدیل شود که منوط به حضور دولت نباشد. ما باید به دنبال ایجاد یک هسته دائمی برای تداوم چنین کارهایی باشیم؛ بنابراین ما باید به دنبال یافتن و هماهنگی شرکای اجتماعی در این پویش باشیم؛ یعنی موضوعاتی مثل «نه به تصادف!» یا «نه به آلودگی!» را به مطالبه‌ای عمومی تبدیل کنیم. ما اکنون با خلا جامعه مدنی هستیم و این موضوع همراهی و جلب مشارکت‌های مردمی را در چنین پویش‌هایی با مشکل مواجه کرده است. اما نکته مهم‌تر این است که ما در دولت «سیاست اجتماعی» نداریم باید به دنبال هسته‌ای باشیم که بتواند در دولت این «سیاست اجتماعی» را بررسی، مشخص و مدون کند.

تاکید بر لزوم تدوین قوانین بازدارنده و اعمال قانون در موضوع تصادفات

دکتر محمدرضا طفرقندی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز در

قسمتی از این نشست، ضمن تاکید بر لزوم تدوین قوانین بازدارنده و اعمال قانون در موضوع تصادفات، گفت: ما برای تاثیرگذاری پویش «نه به تصادف!» باید آن را وارد عرصه‌های مدنی کنیم؛ در واقع شکل‌گیری مطالبه‌گری و مطالبه عمومی افکار عمومی و بخش مدنی است که می‌تواند علاوه بر فرهنگسازی در حوزه ترافیکی و رانندگی و رعایت قوانین توسط مردم، فشارهایی را برای انجام برخی اصلاحات در حوزه حمل و نقل ایجاد کند و مثلاً خودروسازها را مجبور به تولید خودروهای امن‌تر کند یا به اصلاح زیرساخت‌های حمل و نقل توسط نهادهای متولی منجر شود.

در گزارشی که در ابتدای این نشست ارائه شد، گفته شد که تاکنون سه نامه درباره این پویش و خطاب به رئیس‌جمهور نوشته شده است؛ نامه اول نامه‌ای است که توسط ۱۶۰ نفر از معلم‌های کرمانی و خانواده‌های قربانیان تصادف اخیر اتوبوس دانش‌آموزان کرمانی نوشته شده و در آن از رئیس‌جمهور خواسته شده است که نسبت به مسئله افزایش کیفیت جاده، کیفیت خودرو و کیفیت قوانین توجه ویژه داشته باشند؛ نامه دوم، نامه ۲۱۰ خبرنگار است که در آن ضمن حمایت از پویش ملی «نه به تصادف!» بر این نکته تأکید کرده‌اند که به‌عنوان ناظر بر چگونگی و حسن انجام این پویش نظارت خواهند کرد؛ نامه سوم از طرف ۶۰ نفر از کسانی نوشته شده است که در اثر تصادف، دچار ضایعه نخاعی شده و آسیب دیده‌اند.

در این نشست همچنین به این موضوع اشاره شد که با وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی نیز هماهنگی‌هایی برای حضور پررنگ هنرمندان در حمایت از این پویش انجام شده است.

در این نشست، همچنین بیژن رمضانی، مدیرکل روابط عمومی وزارت کار، دکتر فتاح‌زاده، دبیر بخش رسانه‌ها و مطبوعات پویش، علی زارعان، دبیر کمیته تولید محتوا و افشین داورپناه، دبیر کمیته برنامه‌ریزی و مشاور فرهنگی پویش حضور داشتند و گزارش‌هایی درباره بخش‌های گوناگون پویش ارائه کردند.

# شیوع گسترده بیماری‌های تنفسی در کودکان؛ والدین هوشیار باشند

اسفند 18، 1403



کیا پرس» این روزها بیماری‌های عفونی تنفسی با شدت زیادی در میان کودکان، به‌ویژه در مدارس و مهدکودک‌ها، در حال گسترش است.

به گزارش کیا پرس از روابط عمومی انجمن پزشکان کودکان ایران، دکتر علی فرجی، عضو هیئت مدیره انجمن پزشکان کودکان ایران، با اشاره به شایع‌ترین علائم این بیماری‌ها، توصیه‌هایی برای پیشگیری و مراقبت از کودکان ارائه کرده است.

وی افزود: همزمان با افزایش شیوع بیماری‌های تنفسی در میان کودکان، نگرانی‌های والدین درباره علائم، راه‌های درمان و پیشگیری از این بیماری‌ها افزایش یافته است.

عضو هیئت‌مدیره انجمن پزشکان کودکان ایران، در این رابطه توضیح می‌دهد که بیشترین موارد ابتلا مربوط به ویروس آنفلوآنزا و ویروس RSV است و موارد کمتری از ویروس کرونا مشاهده شده است.

علائم بیماری‌های تنفسی در کودکان

کودکان مبتلا معمولاً با تب بالا، بی‌حالی و سرفه‌های شدید مراجعه می‌کنند. برخی از کودکان نیز علائم گوارشی مانند تهوع، استفراغ و اسهال دارند. در برخی موارد، شدت سرفه‌ها به حدی است که خواب کودک را مختل کرده و حتی شبیه به سرفه‌های سیاه‌سرفه‌ای می‌شود.

## درمان و مراقبت‌های خانگی

دکتر فرجی تأکید می‌کند که آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان این بیماری‌ها مؤثر نیستند، زیرا عامل ایجادکننده آن‌ها ویروسی است. در موارد آنفلوآنزا، ممکن است پزشک داروهای ضدویروسی تجویز کند، اما استفاده خودسرانه از آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند باعث تشدید عوارض گوارشی شود.

وی همچنین کنترل تب، مصرف مایعات کافی و استفاده از بخور (سرد یا گرم) را از راهکارهای مؤثر در بهبود علائم می‌داند. همچنین اشاره می‌کند که مصرف آنتی‌هیستامین‌ها و شربت‌های گیاهی ضدسرفه توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است باعث تشدید علائم شوند.

علائم هشدار که نیاز به مراجعه فوری دارند

برخی از علائم در کودکان نیازمند مراجعه فوری به پزشک یا بیمارستان هستند:

سختی تنفس؛ در صورتی که کودک هنگام نفس کشیدن از عضلات گردن یا شکم کمک می‌گیرد یا لب‌ها و انگشتان او کبود شده‌اند.

سرفه‌های شدید و مداوم؛ اگر کودک به‌طور مداوم دچار سرفه‌های شدید است و روند بهبودی مشاهده نمی‌شود.

تب مقاوم به درمان؛ در مواردی که تب کودک با داروهای تب‌بر کاهش پیدا نمی‌کند.

راهکارهای پیشگیری و توصیه‌های مهم

والدین از فرستادن کودک بیمار به مدرسه یا مهدکودک خودداری کنند تا از انتقال ویروس به دیگران جلوگیری شود.

شست‌وشوی مرتب دست‌ها یکی از مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه است.

در صورت امکان، کودکان در محیط‌های شلوغ از ماسک استفاده کنند تا از ابتلا و انتقال ویروس جلوگیری شود.

فرجی تأکید کرد که رعایت این نکات می‌تواند به کنترل شیوع بیماری‌های تنفسی در میان کودکان کمک کند و از افزایش موارد ابتلا جلوگیری نماید.

# نکاتی برای حفظ سلامت دهان و دندان در طول روزه داری

اسفند 18، 1403



کیا پرس/عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با اشاره به برخی نکات برای حفظ سلامت دهان و دندان در طول روزه داری در ماه رمضان، بر لزوم و اهمیت مسواک و نخ دندان زدن بعد از مصرف وعده سحری، تاکید کرد.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر حجت الله یوسفی منش، متخصص جراحی لثه و ایمپلنت و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز در خصوص نکات مهم سلامت دهان و دندان در ماه مبارک رمضان، گفت: روزه داری یکی از اعمال مهم مذهبی برای مسلمانان است و در این ماه، روزه داران از فجر تا غروب آفتاب از خوردن و آشامیدن خودداری می‌کنند. بهداشت دهان و دندان در این دوره اهمیت ویژه‌ای دارد و عدم مصرف آب و غذا می‌تواند بر سلامت دهان تأثیر بگذارد.

وی بیان کرد: لازم است روزه داران بعد از مصرف وعده سحری و قبل از شروع روزه، حتماً دندان‌های خود را مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده کنید تا باقی‌مانده‌ی غذا از بین برود. همچنین، بعد از صرف افطار نیز مسواک و نخ دندان استفاده کنید تا از تجمع باکتری‌ها و پلاک دندانی جلوگیری شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با اشاره به اینکه کم‌آبی می‌تواند باعث خشکی دهان شود، تصریح کرد: در فاصله

افطار تا سحر، آب کافی بنوشید تا بدن و دهان شما دچار کم‌آبی نشود.

دکتر یوسفی منش ادامه داد: در طول روز، شست‌وشوی دهان می‌تواند مانع از خشکی دهان و در نتیجه کاهش بوی بد دهان شود. همچنین می‌توان از دهان‌شویه‌های بدون الکل برای کاهش بوی بد دهان استفاده کنید.

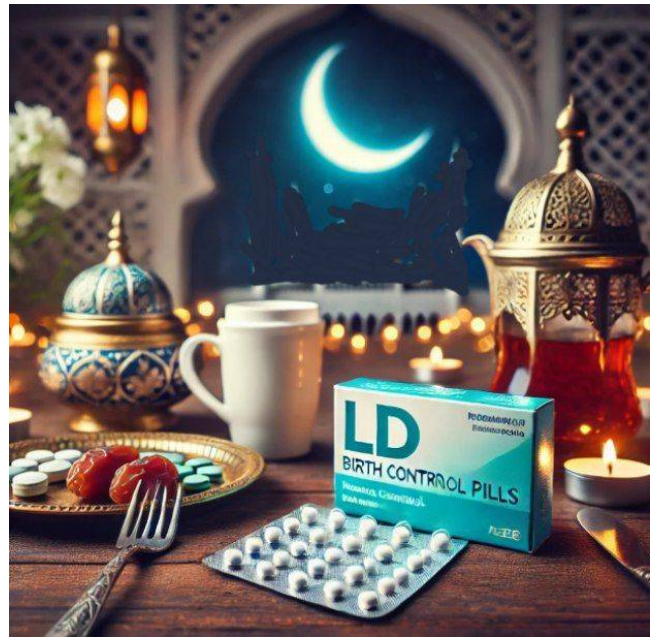
وی با اشاره به اینکه در وعده‌های سحری و افطار نباید از غذاهای شیرین و چسبنده استفاده کرد، ادامه داد: غذاهای شیرین و چسبنده به دندان‌ها چسبیده و ممکن است باعث مشکلات دندانی شوند.

یوسفی منش با بیان اینکه با رعایت نکات سلامت دهان و دندان و مصرف غذاهای سالم، می‌توانید به سلامت دهان و دندان خود در ماه مبارک رمضان کمک کنید و از مشکلات دندانی جلوگیری کنید، گفت: بهتر است قبل از شروع ماه مبارک رمضان به دندانپزشک مراجعه کنید تا در طول این ماه دچار درد یا مشکلات دندانی نشوید.

---

## خطر لخته شدن خون با مصرف خودسرانه قرص‌های ضدبارداری

اسفند 18، 1403



کیا پرس/سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف محصولات سلامت سازمان غذا و دارو هشدار داد: مصرف ناآگاهانه این داروها در ایام روزه‌داری می‌تواند باعث لخته شدن خون، تشنج و مشکلات عصبی شود.

به گزارش کیا پرس از ایفدانا، دکتر نازیلا یوسفی گفت: برخی بانوان برای اینکه بتوانند تمام ماه رمضان را بدون وقفه روزه بگیرند، به‌صورت خودسرانه از قرصهای ضدبارداری مانند الدی استفاده می‌کنند، درحالی‌که این اقدام می‌تواند پیامدهای جدی برای سلامت داشته باشد.

وی افزود: این داروها با ایجاد تغییرات در چرخه هورمونی، قاعدگی را به تعویق می‌اندازند اما ممکن است عوارض خطرناکی از جمله اختلالات انعقادی، افزایش احتمال لخته شدن خون در عروق اندام‌های تحتانی و مغزی، تشنج و مشکلات عصبی ایجاد کنند. کاهش مصرف مایعات در ایام روزه‌داری نیز می‌تواند این عوارض را تشدید کند.

سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف محصولات سلامت تأکید کرد: خطر این عوارض در زنان بالای ۳۵ سال، افراد دارای اضافه‌وزن، مصرف‌کنندگان سیگار و کسانی که سابقه ترومبوز دارند، بیشتر است.

دکتر یوسفی در پایان بیان کرد: بر اساس مطالعات انجام‌شده، مصرف این داروها بدون تجویز پزشک می‌تواند خطرات آن را افزایش دهد. بنابراین، استفاده از قرصهای ضدبارداری مانند الدی چه برای تنظیم چرخه قاعدگی و چه برای پیشگیری از بارداری، تنها باید با مشورت پزشک متخصص انجام شود.

# هلال احمر هم پای کار پویش نه به تصادف!

اسفند 18، 1403



کیا پرس/رییس جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران در دیدار دکتر کرمانپور، رییس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت و معاون اجرایی ستاد پویش «نه به تصادف!» از آمادگی این سازمان برای هم افزایی در جهت پیشبرد بهتر این پویش خبر داد.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر پیرحسین کولیوند در این دیدار که در ستاد جمعیت هلال احمر برگزار شد، اظهار داشت: وزارت بهداشت اقدام جالب و ارزشمندی انجام داده که بر کاهش قربانیان تصادفات تاکید دارد و در این راه، مشارکت همه دستگاه های اجرایی و مردم، لازم است.

وی افزود: در دنیا یک دهه را به عنوان دهه ایمنی تعریف کردند که تعداد قربانیان حوادث رانندگی بسیار کاهش یافت اما متأسفانه آن برنامه، کنار گذاشته شد. در ایران از ۲۷ هزار نفر قربانی حوادث رانندگی به ۱۷ هزار نفر رسیدیم که این کار حاصل هم افزایی همه دستگاه های اجرایی بود.

رییس جمعیت هلال احمر با تاکید بر اینکه کاهش تصادفات، وظیفه یک دستگاه اجرایی نیست، گفت: در این حوزه همه ما باید مشارکت و از منیت، پرهیز کنیم. هر دستگاهی هر ظرفیتی دارد باید برای کاهش تصادفات به کار گیرد.

دکتر کولیوند توجیه افزایش تصادفات را امری نادرست خواند و افزود: اگر قرار باشد توجیهات پذیرفته شود، هیچ کسی گناهکار نیست؛ برخی افراد افزایش تعداد خودرو، گواهینامه و یا جمعیت را دلیلی برای افزایش قربانیان تصادفات رانندگی می دانند اما بر اساس آمارها، عامل انسانی می تواند بیش از ۶۰ درصد، کنترل کننده و کاهش دهنده تصادفات با و یا بدون مصدوم باشد.

وی خاطرنشان کرد: همانند دوره های بازآموزی جامعه پزشکی باید افراد دارای گواهینامه نیز در طول سال، دوره های بازآموزی را بگذرانند و رانندگی تدافعی یعنی شرایط رانندگی در شرایط نامساعد جوی و یا جاده های کوهستانی باید به افراد، آموزش داده شود.

رییس جمعیت هلال احمر با اشاره به اهمیت ارائه آموزش کمک های اولیه و امدادرسانی به رانندگان، یادآور شد: کمک های اولیه و امدادرسانی باید جزء الزامات رانندگی و اخذ گواهینامه باشد تا بتوان خیلی از مصدومان را از مرگ حتمی نجات داد چراکه افزون بر نیمی از قربانیان، در صحنه تصادف فوت می کنند.

دکتر کولیوند علت فوت بیش از ۵۰ درصد از قربانیان در صحنه تصادف را شدت بالای حادثه عنوان کرد و افزود: بخش های درمانی و امدادی با تمام توان فعالیت می کنند اما باید بر روی کاهش شدت حادثه که ناشی از عامل انسانی است، بیشتر کار کنیم حتی عامل انسانی می تواند با خودرو ناایمن و جاده غیراستاندارد، تصادفات را کاهش دهد.

وی حضور پلیس راهور، کارکرد دوربین های کنترل سرعت و علائم آشکارساز در جاده ها را در کاهش تصادفات موثر دانست و با اشاره به اجرای طرح بهرقت (بهبود رفتارهای ترافیکی) در هلال احمر، گفت: ظرفیت بسیار بزرگ و ارزشمندی در جمعیت هلال احمر به نام داوطلبان داریم که مشتاقانه به دنبال کمک به مردم هستند.

رییس جمعیت هلال احمر یاد و خاطره خانم دکتر اعتماد سعید، رییس فقید رادیو سلامت را گرامیداشت و گفت: ایشان یک پویش تحت عنوان ۶۰، ۳۰ را راه اندازی کرد چراکه ۶۰ درصد حوادث رانندگی در ۳۰ کیلومتری شهرها رخ می دهد اما این طرح، فراموش شد.

دکتر کولیوند از مطالبه گری به عنوان یکی از مهمترین اقدامات برای کاهش تصادفات در کشور یاد کرد و گفت: می توان تعداد قربانیان حوادث رانندگی را به میزان قابل توجهی کاهش داد به شرط

آنکه همه دستگاه های اجرایی و مردم در کنار همدیگر باشند.

وی همراهی رسانه ها و صدا و سیما را در موفقیت بیشتر پویش نه به تصادف، ضروری عنوان و تاکید کرد: با همراهی رسانه ها فرهنگ استفاده از کمربند ایمنی در هنگام رانندگی شکوفا شد و یا با بکارگیری همیاران پلیس، در هر خانواده یک دانش آموز در نقش پلیس، تخلفات را به اعضای خانواده گوشزد می کرد البته تاثیر و مرجعیت معلمان و اساتید دانشگاه ها بر روی دانش آموزان و دانشجویان هم بسیار زیاد است که در خلال تدریس، نکاتی از پیشگیری از تصادف را عنوان کنند.

رییس جمعیت هلال احمر با اعلام آمادگی باش جمعیت هلال احمر برای کمک به اجرای بهتر پویش نه به تصادف!، تاکید کرد: تمام ظرفیت این سازمان برای این پویش که هدف آن، کاهش تصادفات و آسیب های ناشی از آن است، آماده کمک است.

اهمیت مشارکت همگانی و مردم در پویش نه به تصادف

دکتر حسین کرمانپور نیز در این دیدار با تاکید بر اهمیت مشارکت همه ارگانها و مردم در موفقیت پویش نه به تصادف، گفت: بخش مردمی سازی و داوطلبان در این پویش باید تقویت شود. با توجه به اینکه ۷۰ درصد تصادفات رانندگی در سطح جاده هاست، همکاری مردم در کنار اقدامات پیشگیرانه پلیس، نصب دوربین های کنترل سرعت و حضور نیروهای انتظامی، راهور، هلال احمر و اورژانس می تواند به کاهش تصادفات منجر شود.

وی با تقدیر از خدمات نیروهای امدادی و انتظامی در طرح های سلامت نوروزی هر سال، گفت: نیروهای پلیس راهور، هلال احمر، راهداری و وزارت بهداشت در بخش مراکز درمانی و اورژانس هر سال در این طرح مشارکت گسترده دارند که قدردان تلاش های آنها هستیم.

معاون اجرایی پویش «نه به تصادف!» یادآور شد: نباید فقط راننده را در بروز حوادث ترافیکی، مقصر بدانیم بلکه باید مجموعه ای از فضای روانی اطراف در خودرو و موثر بر رفتار راننده را در نظر بگیریم؛ از همسر و فرزندان و سرنشینان تا درخواست تعجیل از سوی خانواده در مقصد و یا حتی زود رسیدن برای مشاهده یک برنامه تلویزیونی.

دکتر کرمانپور تصریح کرد: متأسفانه بارها دیده ایم که برخی

خودروها در خط اضطراری در تونل های شهری، حرکت کرده و از همدیگر سبقت می گیرند که این رفتار پرخطر بر روی دیگر رانندگان هم تاثیر می گذارد. باید به رانندگان آموزش دهیم که ریزخواب یا حواس پرتی چقدر در بروز تصادفات اثرگذار است.

## نرخ ارز تجهیزات پزشکی ۲۸۵۰۰ اعلام شد/ پرداخت ما به التفاوت نرخ ارز ترجیحی

اسفند ۱۸، ۱۴۰۳



اختصاصی - کیا پرس- جبارپور/مشاور عالی و جانشین وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی در پاسخ به این سوال که آیا نرخ ارز ترجیحی تجهیزات پزشکی مشخص شده است؟ گفت: نرخ که برای تجهیزات پزشکی اعلام شده ۲۸۵۰۰ تومان است.

دکتر علی جعفریان در پاسخ به سوال خبرنگار کیا پرس اظهار داشت: برای اغلب داروها این نرخ تعیین شده بود و نرخ ارز برای تجهیزات پزشکی هم ۲۸۵۰۰ تومان اعلام شد

وی ادامه داد: ما به التفاوت نرخ ارز تجهیزات پزشکی در بودجه سال ۱۴۰۴ قرار دارد.

دکتر جعفریان همچنین در مراسم افتتاحیه پروژه های بیمارستان حضرت

رسول اکرم (ص) که چند روز پیش برگزار شد ، اظهار امیدواری کرد آنچه در بودجه سال ۱۴۰۴ دیده شده، عمل هم شود.

وی ادامه داد: مابه التفاوتی که برای نرخ ارز ترجیحی تجهیزات پزشکی باید جبران شود تا ما در ارائه خدمات متوقف نشویم.

وی ادامه داد: نگهداشت خدمات هاتک عمدتاً تابع، تامین ارز است و عدم تامین مابه التفاوت می تواند مشکلات جدی به بار آورد.

## در وعده سحری یک وعده صبحانه کامل مصرف کنید/ فاصله ۱ تا ۲ ساعته بین افطار و شام رعایت شود

اسفند ۱۸، ۱۴۰۳



کیا پرس/متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز ضمن تبریک روز رژیم درمانگر به همه تلاشگران این حوزه، گفت: توصیه میشود که روزه داران عزیز در وعده سحری، یک صبحانه کامل شامل غلات و لبنیات یا پروتئین‌هایی مانند تخم‌مرغ مصرف کنند.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر آناهیتا منصوری با بیان اینکه بهتر است فاصله‌ای بین افطار و شام در حدود ۱ تا ۲ ساعت وجود داشته

باشد و یک میان وعده در پایان شب نیز در نظر گرفته شود، افزود: برای حفظ آب بدن در طول روز، حتماً در وعده سحری میوه‌ها و سبزیجات آبدار مصرف شود.

وی ادامه داد: از مصرف مایعات زیاد در وعده سحر خودداری کنید، زیرا این مایعات می‌توانند باعث رقیق شدن آنزیم‌های گوارشی و مشکلات گوارشی شوند.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: در وعده سحری از مصرف مواد غذایی فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس به دلیل محتوای نمک بالا که باعث تشنگی می‌شود، خودداری شود. همچنین، از خوردن کباب‌ها و مواد غذایی پرپروتئین نیز پرهیز کنید، زیرا این مواد نیز می‌توانند حس تشنگی را افزایش دهند.

وی با اشاره به عدم توصیه به مصرف مواد غذایی ادرارآور مانند قهوه و نسکافه در وعده سحری، خاطرنشان کرد: اگر در وعده سحری از مقدار زیادی قند و شکر استفاده شود، ممکن است قند خون به شدت افزایش یابد و سپس افت کند که این امر می‌تواند باعث احساس کسالت، بی‌حالی و سردرد شود. بنابراین، از مصرف مواد غذایی حاوی قند و شکر مانند شیرینی‌ها و بامیه در وعده سحری خودداری و این مواد را به وعده افطار منتقل کنید.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز بیان کرد: بهتر است در وعده افطار از مواد غذایی مانند شیر یا آب ولرم به همراه شیرینی‌های طبیعی مانند خرما و کشمش استفاده شود. همچنین، می‌توان از غذاهایی مانند آش، شیر برنج یا چند لقمه نان و پنیر نیز بهره برد.

وی با بیان اینکه لبنیات، گوشت و سبزیجات گزینه‌های مناسبی برای شام هستند، افزود: بهتر است در ماه رمضان از خوردن غذاهای سرخ‌کردنی خودداری شود و به جای آن، غذاهایی که به صورت آب‌پز یا بخارپز تهیه شده‌اند، انتخاب شوند.

دکتر منصوری با تاکید بر مصرف زیاد مایعات در ماه مبارک رمضان، خاطرنشان کرد: بهترین زمان برای مصرف مایعات، فاصله بین شام و آخر شب است. در این زمان، می‌توان از دوغ، آب، انواع عرقیات و دمنوش‌ها مانند دمنوش نعناع، شربت خاکشیر و تخم شربتی استفاده کرد تا مایعات بدن تأمین شوند.

وی در پایان گفت: نکته‌ای که باید به آن توجه شود این است که اگر افراد مایل به مصرف چای هستند، فاصله زمانی بین مصرف شام و چای باید حدود دو تا سه ساعت باشد تا از کاهش جذب آهن جلوگیری شود.

## پویش «نه به تصادفات جاده‌ای»؛ تلاش برای کاهش حوادث نوروزی

اسفند ۱۸، ۱۴۰۳



کیا پرس/رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به آمار نگران‌کننده تصادفات جاده‌ای، بر لزوم همکاری همه نهادها برای ارتقای ایمنی سفرهای نوروزی تأکید کرد. او ضمن اشاره به تأثیر بالای این حوادث بر نظام سلامت و اقتصاد کشور، خواستار اجرای دقیق‌تر قوانین و فرهنگسازی گسترده شد.

به گزارش کیا پرس از ایفدانا، دکتر مهدی پیرصالحی، در آستانه تعطیلات نوروزی با اشاره به راه‌اندازی پویش «نه به تصادفات جاده‌ای» اظهار کرد: «هر ساله بیش از ۲۰ هزار نفر در کشور بر اثر تصادفات جاده‌ای جان خود را از دست می‌دهند و بیش از ۳۰۰ هزار نفر دچار جراحت یا معلولیت می‌شوند. بخش قابل‌توجهی از این افراد، جوانان ۱۵ تا ۳۵ ساله هستند که از دست دادن آن‌ها علاوه بر خسارات انسانی، تبعات اقتصادی و اجتماعی گسترده‌ای نیز به همراه دارد.»

وی با تأکید بر این‌که کاهش حوادث جاده‌ای نیازمند یک راه‌حل جامع است، تصریح کرد: «برای پیشگیری از تصادفات، باید عوامل متعددی را

در نظر گرفت. خودروهای ایمن، جاده‌های استاندارد، قوانین بازدارنده و فرهنگسازی، چهار رکن اساسی در این زمینه هستند. علاوه بر این، نقش خانواده‌ها در تأکید بر رعایت اصول ایمنی و توجه رانندگان به مقررات، بسیار حیاتی است.»

رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به افزایش حجم سفرهای جاده‌ای در نوروز و خطرات ناشی از آن گفت: «از ۱۵ اسفند تا ۱۵ فروردین، حجم بالای تردها و افزایش سفرها، آمار تصادفات را به شکل قابل‌توجهی بالا می‌برد. اگر بتوانیم با اجرای این پویش، حتی یک نفر را از مرگ یا مصدومیت نجات دهیم، گام بزرگی در جهت ارتقای ایمنی جاده‌ها برداشته ایم.»

دکتر پیرصالحی همچنین بر اهمیت بهره‌گیری از ظرفیت رسانه‌ها، فضای مجازی و ابزارهای دیجیتال برای اطلاع‌رسانی این پویش تأکید کرد و گفت: «دانشگاه‌های علوم پزشکی و معاونت‌های مرتبط می‌توانند از سایت‌ها، اپلیکیشن‌ها و بسترهای ارتباطی خود برای آگاه‌سازی مردم درباره خطرات سفرهای غیرایمن استفاده کنند. افزایش آگاهی عمومی، کلید اصلی کاهش تصادفات و خسارات جاده‌ای است.»

وی در پایان ابراز امیدواری کرد که با مشارکت همه دستگاه‌های اجرایی، همکاری خانواده‌ها و رعایت توصیه‌های ایمنی از سوی رانندگان، نوروز امسال به سفری ایمن‌تر و کم‌حادثه‌تر تبدیل شود.

---

## آمادگی ساخت فیلم های سینمایی از حضور جامعه پزشکی در دفاع مقدس را داریم

اسفند ۱۸، ۱۴۰۳



کیا پرس/رئیس سازمان بسیج مستضعفین گفت: یکی از بهترین ابزارها برای به ترسیم کشاندن دوران دفاع مقدس به نسل جوان علاوه بر نوشتن کتاب، ساخت فیلم های سینمایی و سریال های تلویزیونی است.

به گزارش خبرنگار کیا پرس، سردار سلیمانی در مراسم سی و هفتمین مراسم محفل انس تیم های اضطراری و بهداری دفاع مقدس و جهادگران سلامت که در مسجد الزهرا(س) دانشگاه شهید بهشتی برگزار شد، افزود: سازمان بسیج آمادگی تولید چند فیلم سینمایی از حضور جامعه پزشکی در دفاع مقدس را دارد به عبارتی ساخت چند فیلم در این زمینه، می تواند در دستور کار قرار گیرد.

وی افزود: بنیاد فرهنگی روایت فتح باید این مسئولیت را بپذیرد و بزودی آن را در دستور کار خود قرار دهد.

وی بیان داشت: بسیج از ظرفیت خوبی در این زمینه برخوردار است و ما می توانیم چند فیلم سینمایی را در این زمینه در دستور کار قرار بدهیم.

وی افزود: این موضوع، بهترین وسیله ای است که می توان نسل جوان فعلی را با دستاوردهای جامعه پزشکی در دوران دفاع مقدس، آشنا کرد.

سردار سلیمانی گفت: دولت اوکراین پشتوانه ملت خود را ندارد و به قدرتهای بزرگ متکی است؛ دقیقا مثل صحنه کنفرانس سران متفقین در تهران؛ این روزها دهه ۱۳۲۰ مقابل چشمان ما مجسم شده بود و عینیت پیدا کرده بود.

وی تصریح کرد: آمریکاییها که تا همین چندی پیش، پشتیبان اوکراین در جنگ بودند، امروز صریحا اعلام می کنند که اوکراین باید دست از

دفاع بردارد و معادن گران قیمت خود را هم به آنها واگذار کنند.

وی در ادامه بیان کرد: ملت ایران از دوران جدیدی که در عصر پیروزی انقلاب اسلامی آغاز کرد با تمام ظرفیت خود، مسیر دفاع عاشورایی خود را پیمود و نقش جامعه پزشکی کشور در این دفاع مقدس بی نظیر و ستایش برانگیز است.

## نگذاریم افتخارات، شجاعت ها و ایثارگری ها فراموش شود

اسفند 18، 1403



کیا پرس/وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: جامعه پزشکی همانند دوران دفاع مقدس در این دوران هم به وظیفه خودش عمل می کند، این هم افتخار دیگری است. این دوران هم پرچم دومی است که باید بالا نگهداشت.

به گزارش خبرنگار کیا پرس، دکتر محمدرضا طفرقندی در مراسم سی و هفتمین مراسم محفل انس تیم های اضطراری و بهداری دفاع مقدس و جهادگران سلامت که در مسجد الزهرا(س) دانشگاه شهید بهشتی برگزار شد، افزود: وظیفه ای که الان ما بر عهده داریم این است که نگذاریم افتخارات، روحیه، شجاعت ها، ایثارگری ها فراموش شود. این موارد نباید عادی سازی شود و باید به نسل های بعدی منتقل شود.

وی با اشاره به اینکه اولین بار رژیم صدام در سال ۱۳۶۲ از بمب

شیمیایی استفاده کرد در عملیات والفجر ۴ در منطقه پنجون بود، بیان داشت: ما در آن موقع هیچ امکانی نداشتیم به عبارتی نه بادگیر نه ماسک و ... نداشتیم، فقط چیزهایی از عوارض شیمیایی خوانده بودیم.

وی افزود: در این زمان، مصدومین وضعیت بسیار نامساعدی داشتند، ما هم فقط می توانستیم درمان علامتی انجام دهیم.

وی بیان داشت: صدای مظلومیت این مصدومان باید به دنیا برسد، یکی از کاری که ما در جامعه پزشکی باید انجام دهیم این است که صدای مظلومیت آنان را باید به دنیا برسانیم.

وی با اشاره به اینکه ما بیش از ۱۰۰ هزار مصدوم شیمیایی داریم، گفت: بررسی ها نشان داده که پس از مدتی آسیب های آنان آغاز می شود.

وی؛ بروز سرطان را یکی از عوارض بمب های شیمیایی اعلام کرد و گفت: یک عده بر اثر ان شهید شدند و عده ای هم مصدوم شدند.

وی افزود: الان باید با دنیا به زبان علمی صحبت کرد و از این طریق؛ سند مظلومیت این افراد به گوش جهانیان رساند.

وی افزود؛ این موضوع در قالب طرح مطالعاتی در حال بررسی است به عبارتی ۱۵ هزار نفر شامل ۷۵۰۰ مصدوم و ۷۵۰۰ رزمنده وارد یک کوهورت شدند، میزان سرطان در مصدومان شیمیایی در حال بررسی است و بعد از به نتیجه رسیدن این طرح، نتایج آن باید در قالب مقاله منتشر شود.

وی به درمان مجروحان لبنانی اشاره کرد و افزود: در مورد حوادث اخیر لبنان اعلام کردیم که کادر درمانی که علاقه دارند به ما در درمان مجروحان کنند به مراکز درمانی بیاوند.

وی افزود: شاید باورتون نشود، تعداد زیادی از کادر درمانی اعم از پرستار و پزشک، داوطلبانه حضور یافتند تا به مجروحان حادثه کمک کنند.

وی گفت: تعدادی از بازنشسته ها آمده بودند تا بتوانند به مجروحان امدادسانی کنند، البته آنان بلد کار هم بودند و تجربه کار را داشتند و خدمات خوبی ارائه دادند.

ظفرقندی با تأکید بر دسیسه‌چینی‌های آمریکا و انگلیس در جنگ ایران بیان کرد: دشمن برنامه‌ریزی‌های زیادی انجام داده و همه چیز را محاسبه کرده بود اما به اشتباه.

وی در ادامه بیان کرد: یک چیزهایی مانند رابطه امام با ملت و ملت با امامِ ملت را محاسبه نکرده بودند. آنها فقط تعداد تانک و شرایط جنگ را برنامه‌ریزی کرده بودند اما چیزی که محاسبه نکرده بودند عشق مردم به رهبری و عشق رهبری به مردم بوده است.

وزیر بهداشت تأکید کرد: این عشق جاری بود. این رابطه دوست و محبت جاری بود. من از زمان دفاع مقدس صحنه‌ای از شهید خرازی به یاد دارم که دستش قطع شده بود و از خونریزی داشت شهید می‌شد اما خدا رو شکر نجات پیدا کرد و اولین چیزی که پرسید این بود: «بچه‌های لشکر من کجا هستند؟»