اورژانس در ایام نوروز پرتلاش و موفق عمل کرده است

فروردین 4, 1404

کیاپرس/رئیس سازمان مدیریت بحران کشور گفت: اورژانس در ایام نوروز پرتلاش و موفق عمل کرده است

به گزارش کیاپرس از وبدا، رئیس سازمان و دبیر شورای‌عالی مدیریت بحران کشور، در بازدید از سازمان اورژانس و مرکز مانیتورینگ فوریت‌های پزشکی، عملکرد این سازمان را در مدیریت بحران‌های نوروزی مثبت ارزیابی و بر اهمیت سرعت عمل اورژانس در نجات جان هموطنان تأکید کرد.
حسین ساجدی‌نیا، رئیس سازمان و دبیر شورای‌عالی مدیریت بحران کشور، به همراه جمعی از مدیران این سازمان، در قالب قرارگاه نوروزی مدیریت بحران از سازمان اورژانس کشور و مرکز مانیتورینگ فوریت‌های پزشکی بازدید کرد.

در این بازدید، نیازمندی‌ها و انتظارات مرتبط با نظام مدیریت بحران کشور برای آمادگی و پاسخ به سوانح بررسی شد تا در مسیر برنامه‌ریزی‌های آینده قرار گیرد.

ساجدی‌نیا ضمن تأکید بر لزوم سرعت عمل و اقدام به‌موقع اورژانس در ایام نوروز، عملکرد این سازمان را تاکنون موفق و پرتلاش در حوزه مدیریت بحران ارزیابی کرد.

وی نجات جان هموطنان در ساعات اولیه حوادث را اولویت اصلی اورژانس دانست.

تصادفات، مهمترین عامل آسیب های نخاعی

فروردین 4, 1404

کیاپرس/عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: آسیب طناب نخاع به شرایطی اطلاق میشود که نخاع به دلیل ضربات مکانیکی مانند سوانح رانندگی، سقوط از ارتفاع، فعالیت های ورزشی، تفریحی دچار آسیب شود.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر افسانه زینل زاده درخصوص افزایش نرخ ابتلا به آسیب نخاعی و اهمیت توانبخشی در درمان آن، اظهار کرد: نرخ ابتلا به آسیب نخاع در جهان ۸۳ نفر به ازای هر یک میلیون نفر در سال است که در مردان ۵ برابر بیشتر از زنان اتفاق می افتد.

وی با بیان اینکه آسیب نخاع سالانه ۲۵۰۰ الی ۳۰۰۰ نفر در ایران را درگیر می کند که این مساله کیفیت زندگی فرد را از لحاظ جسمی، روحی و اجتماعی متأثر می سازد، خاطر نشان کرد: آسیب نخاعی بسته به اینکه کامل یا ناکامل باشند و اینکه در چه سطحی از ناحیه مهره های گردن تا کمر اتفاق بیفتد، منجر به اختلال در عملکرد سیستم اعصاب خودمختار، بی حسی و فلج شدن عضلات اندام های فوقانی و تحتانی می شود. همچنین در بسیاری از موارد عملکرد سیستم های قلبی-عروقی، تنفسی، بلع نیز تحت تأثیر قرار می گیرد و افراد از عفونت های ادراری مکرر و زخم بستر نیز رنج می برند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد تصریح کرد: بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی حوادث رانندگی و سقوط از ارتفاع از جمله شایع ترین عللی هستند که منجر به آسیب ستون مهره ها می شوند.

وی گفت: در حال حاضر هیچ درمان استاندارد جراحی یا دارویی برای برگشت کامل آسیب نخاعی وجود ندارد، بنابراین رانندگی کم خطر و رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی و انجام اصول ایمنی در فعالیتهای کاری و تفریحی می تواند تا حد بسیار زیادی احتمال بروز آسیب های نخاعی را کمتر کند. اما در صورت بروز آسیب نخاعی با ارائه خدمات توانبخشی توسط متخصصین مربوطه می توان عوارض ناشی از آسیب های نخاعی را تا حد زیادی کاهش داد.

دکتر زینل زاده بیان کرد: به طور معمول فرد ۴ تا ۶ ماه پس از ابتلا به آسیب نخاع که فاز حاد را پشت سر گذاشت از بیمارستان ترخیص شده و وارد فاز مزمن می شود. در این مرحله، فرد در اوج شروع عوارض ثانویه و در نیمه راه توانبخشی قرار دارد. زندگی بعد از آسیب نخاع بسیار چالش برانگیز و پیچیده است و نیازمند حمایت و تلاش قابل توجه از سوی جامعه توانبخشی دارد تا اطمینان حاصل شود که فرد علی رغم مشکلات موجود، می تواند به نتایج مثبت در زندگی و استقلال عملکرد دست یابد.

وی افزود: مطالعات نشان می دهد که انجام تمرین و فعالیت فیزیکی، پتانسیل فرد را درفعالیت های روزمره و مشارکت اجتماعی افزایش می دهد. به طور کلی آموزش چگونگی مواجه با آسیب نخاعی، کلید درمان خواهد بود. یک درمانگر می تواند با آموزش نحوه صحیح مواجه با امور روزمره فرد را از لحاظ جسمی به مدت طولانی تری فعال نگه دارد.

وی خاطرنشان کرد: درمان های فیزیوتراپی مرسوم که در افراد مبتلا به آسیب نخاعی مورد استفاده قرار می گیرد شامل استفاده از تحریکات الکتریکی،تمرین درمانی، تمرینات تعادلی، استفاده از دستگاه های هوشمند تعلیق وزن دینامیک، سیستم های رباتیک و توانبخشی از راه دور است.

بانوی فوتسالیست زندگی بخشید

فروردین 4, 1404

کیاپرس/در نخستین روزهای سال ۱۴۰۴، اولین اهدای عضو استان کرمانشاه با ایثار خانواده زنده‌یاد الهام گلناری، مربی ارزشمند فوتسال بانوان، رقم خورد.

به گزارش کیاپرس از وبدا، الهام گلناری، بانوی ۳۷ ساله اهل تویسرکان، بر اثر سانحه رانندگی در بیمارستان شهید چمران کنگاور بستری شد و پس از انتقال به بیمارستان امام رضا (ع) کرمانشاه، با انجام معاینات تخصصی، مرگ مغزی او تأیید شد.

این قهرمان فوتسال، که سال‌ها پیش با دریافت کارت اهدای عضو، تصمیم والای خود را ثبت کرده بود، در واپسین لحظات نیز تسلیم نشد و با اهدای اعضای بدنش، زندگی دوباره‌ای به بیماران نیازمند بخشید.
خانواده فرهیخته او نیز با تصمیمی ایثارگرانه، این مسیر خداپسندانه را هموار کردند.

مسئولان حوزه درمان، ضمن تقدیر از این اقدام ارزشمند، از همراهی و تلاش‌های شبانه‌روزی پرسنل بیمارستان شهید چمران کنگاور و بخش PICU بیمارستان امام رضا (ع) برای انجام این فرآیند قدردانی کردند.

مراسم تشییع پیکر زنده‌یاد الهام گلناری، این بانوی فداکار و قهرمان، فردا برگزار خواهد شد.

نه_به_تصادف و افزایش ۶ درصدی تصادفات؛ یک پارادوکس قابل حل!

فروردین 4, 1404

کیاپرس/دکتر عطاالله پورعباسی، پزشک، متخصص علوم اعصاب، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران در یادداشتی اعلام کرد:

پویش ملی «نه به تصادف» با هدف کاهش تلفات جادهای در ایام نوروز ۱۴۰۴ راه‌اندازی شد و از حمایت نهادهای دولتی و استفاده از ظرفیتهای رسانه‌ای بهره‌مند گردید. ولیکن آمارهای منتشر شده از منابع رسمی حاکی از آن هستند که این پویش فاصله معنی‌داری تا دستیابی به اهداف خود دارد.

براساس گزارشهای رسمی، آمار تصادفات در هفته اول آغاز سفرهای نوروزی حدود ۶ درصد نسبت به دوره مشابه سال گذشته افزایش داشته که البته آمار ترددها نیز حدود ۳ درصد افزایش نشان می‌دهد. تحلیل این فاصله از اهداف از منظر علوم شناختی نشان‌دهنده نیاز به توجه به مولفه‌های کلیدی عصب‌شناختی و شناخت اجتماعی است که در طراحی این قبیل پویشهای باید مد نظر قرار بگیرند. در ادامه به برخی از مهمترین این مولفه‌ها اشاره می‌شود:

لزوم استفاده به جا از محرکهای هیجانی
استفاده از پیامهای محرک ترس و تصاویر شدیدِ عواقب تصادفات بدون ارائه راهکار عملی، فعال‌سازی بیش از حد سیستم لیمبیک (به ویژه آمیگدال) را در افراد جامعه موجب می‌گردد. مطالعات عصب‌شناختی نشان می‌دهد پردازش اطلاعات از طریق آمیگدال به جای کمک به تغییر رفتار پایدار، منجر به واکنشهای دفاعی/اجتنابی می‌شود. به عنوان مثال تاکید افراطی بر آمار ۲۰,۰۰۰ فوتی سالانه بدون ارائه

دستورالعملهای مشخص و قابل ادراک برای عموم جامعه برای پیشگیری می‌تواند منجر به این قبیل واکنش ها گردد.

لزوم انطباق پویش با الگوهای شناختی جامعه هدف
طراحی کمپین بدون در نظر گرفتن سوگیری تاییدی (Confirmation Bias) در رانندگان ایرانی – که تصادفات را بیشتر ناشی از عوامل خارجی (نظیر وضعیت جاده) میدانند تا خطای خود- موجب کاهش اثرات بازدارندگی پیامهای پویش گردید. حال آن‌که شاید بهتر بود در طراحی پیامها به این مسأله توجه بیشتری شود. همچنین نادیده گرفتن «اثر هاله‌ای» (Halo Effect) مثبت در ادراک رانندگان از مهارتهای شخصی که منجر به تخمین نادرست از ریسک می‌شود نیز از جمله الگوهای شناختی جامعه است که باید برای آن هدف اصلاحی روشنی طراحی گردد.

لزوم ارزیابی و تقویت مهارتهای ادراک خطر (Risk Perception)
از جمله مهمترین عوامل موثر بر کاهش حوادث رانندگی، وجود مهارتهای تقویت شده درک خطر از سوی رانندگان است. این کارکرد شناختی که عمدتا ناظر به ساختارهای پیش‌پیشانی است در تصمیم‌گیریهای به‌لحظه می‌تواند عامل موثری در کاهش میزان رفتارهای پرخطر باشد. با توجه به سهم رده‌های مختلف سنی در قربانیان حوادث رانندگی (که عمدتا جوانان هستند) به نظر می‌رسد عدم تکامل کافی ساختارهای پیش‌پیشانی می‌تواند عاملی برای ضعف در تکامل این کارکرد شناختی و به تبع خطای ارزیابی ریسک و بروز رفتارهای پرخطر (از جمله سبقت بی‌جا، سرعت نامناسب و ...) باشد. از سوی دیگر در کشورهای توسعه یافته یکی از مهمترین مولفه‌های شناختی مورد ارزیابی برای صدور گواهینامه رانندگی، مهارتهای درک خطر است که با تستها و ابزارهای مختلف مورد سنجش قرار می‌گیرد، حال آنکه در کشور ما این ارزیابی‌ها جایی در فرآیند صدور گواهینامه رانندگی ندارد.

این نکته را هم باید اضافه کرد که به طور کلی روند تکامل ساختارهای پیش‌پیشانی در جامعه ما نیاز به توجه ویژه دارد، چرا که ضعف در تکامل این ساختار در جاهای دیگر نیز از جمله مهارتهای حل مسأله، کنترل هیجانات و ... نیز خود را نشان داده است.

تمرکز بر نظام تفکر شهودی (Intuitive) به جای تحلیلی (Analytic)
پیامهای پیچیده و مبتنی بر آمار (مانند اشاره به ۴۷% تصادفات ناشی از بی‌احتیاطی) با سیستم تفکر تحلیلی ارتباط برقرار می‌کند، در حالی که تصمیمات رانندگی خصوصا تصمیم‌های در لحظه و خودکار

(مانندِ ترمز زدن، واکنش سریع به رفتار راننده سمت مقابل و …) عمدتاً توسط سیستم شهودی هدایت می‌شود. هر چند که تقویت هر دو نظام در کاهش حوادث رانندگی می‌تواند دخیل باشد، ولیکن کارگذاری اصول و به‌جای نشانه‌های محیطی با پیامهای روشن و قابل تبدیل به قواعد سرانگشتی یا میانبرهای شناختی (Heuristics) در ارتقای نظام تصمیم‌گیری در لحظات بحرانی و کاهش رفتارهای پرخطر بسیار موثر است. به عنوان مثال بد نبود میانبرهای شناختی از قبیل «قانون ۴ ثانیه برای فاصله ایمنی»، «قانون نوربالا=دید بالا»، «قانون بدترین سناریو» و … در پویش طراحی و در شبکه‌های اجتماعی وایرال می‌شد.

لزوم توجه به زمان‌بندی زیستی شناختی
بر اساس آماره بیش از ۶۰ درصد تصادفات در ساعات ۱۶ تا ۲۰ که همزمان با کاهش توجه ناشی از خستگی روزانه است رخ می‌دهد، اما کمپین در توزیع پیامها به این ریتم سیرکادین شناختی توجه نکرده است. مطالعات عصب‌شناختی نشان می‌دهند مهارتهای مهم شناختی مانند خودتنظیمی در ساعات پایانی روز به‌طور طبیعی کاهش می‌یابد و خوب بود که توجه به این ریتمها در تنظیم پیامها مورد توجه قرار می‌گرفت.

ضرورت مدیریت بار شناختی (Cognitive Load)
ارسال همزمان پیامهای متعدد (سرعت، خواب آلودگی، استفاده از تلفن همراه) بدون اولویت‌بندی، در افراد جامعه خصوصا مخاطبان اصلی پویش منجر به اضافه بار شناختی و در ادامه بی‌اعتنایی به پیام می‌گردد. مضاف بر این که نظریه «تخلیه نفس» (Ego Depletion) پیش‌بینی میکند که تصمیم‌گیریهای مکرر و در لحظه در شرایط استرس سفر (خصوصا در هنگام وجود ترافیک سنگین جاده‌ای) ظرفیتهای شناختی را زودتر از شرایط متعارف تخلیه می‌کند و این پدیده می‌تواند دقت در تصمیم‌گیریها خصوصا تصمیم‌های خودکار و بحرانی را به شدت کاهش دهد. بنابراین مدیریت این بار شناختی از جمله مولفه‌های مهمی بوده و است که باید در طراحی پویش به آن توجه شود.

لزوم اختصاص بازه زمانی بزرگتر برای پویش
تجارب کشورهای دیگر در خصوص طراحی پویشهای ملی برای کاهش حوادث جاده‌ای نشان می‌دهد که بازه‌های زمانی طولانی‌تری مانند سالانه و یا چند سالانه برای تحقق اهداف پویش درنظر گرفته شده است. چرا که بر اساس نظریه رفتار برنامه‌ریزی شده (Theory of Planned Behavior) تغییر رفتار از مرحله پیش‌تفکر (precontemplation) به مرحله عمل (Action) ممکن است ماهها تا گاهی سالها زمان نیاز داشته باشد.

بنابراین انتظار این که در مدت کوتاه اجرای پویش ملی (کمتر از یک ماه) تغییر رفتار جدی در جامعه ایجاد شود، شاید انتظار منطقی نباشد. بنابراین در صورت تداوم این پویش در طول سال، امید است نتایج ارزشمند آن را در سالهای آتی بتوانیم مشاهده کنیم.
در مجموع باید از دست اندرکاران طراحی این پویش تشکر کنیم که باعث شده‌اند در سطوح بالای سیاستگذاری، حساسیتهای ویژه‌ای در خصوص این مشکل ملی ایجاد شود. هرچند که منتظریم تا خبرهای خوشی از تأثیر این پویش بر کاهش تصادفات جاده‌ای تا پایان تعطیلات بشنویم، ولیکن امیدواریم با تحقق رویکرد همگرایی در دانش برای حل مسایل بومی و ملی و با بهره مندی از راهکارهای حوزه‌های دانشی مختلف به ویژه علوم شناختی، شاهد حل معضلات این‌چنینی در سالهای آتی باشیم.

کاهش ۱۹ درصدی تلفات تصادفات نوروزی / ۲۷۷ فوتی و بیش از ۶۸۰۰ مجروح در تعطیلات اخیر

فروردین 4, 1404

کیاپرس/سخنگوی پویش ملی « نه به تصادف!» در خبر نیمروزی شبکه خبر (یکشنه، ۳ فروردین) از کاهش ۱۹ درصدی تلفات تصادفات رانندگی در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته خبر داد.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر علیرضا رئیسی، سخنگوی پویش ملی «نه به تصادف!» وزارت بهداشت، از کاهش ۱۹ درصدی تلفات تصادفات

رانندگی در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته خبر داد. وی با اشاره به آمار تصادفات اخیر گفت: «متأسفانه از ۲۵ اسفند تا ۲ فروردین، ۲۲ هزار تصادف رانندگی اتفاق افتاده و ۲۷۷ نفر جان خود را از دست داده‌اند و بیش از ۶۸۰۰ نفر مجروح شده‌اند که این امر بار سنگینی بر خانواده‌ها وارد کرده است.»

دکتر رئیسی با تأکید بر لزوم رعایت قوانین رانندگی، به افراد مبتلا به بیماری صرع و تشنج هشدار داد و توصیه کرد: از رانندگی خودداری کنند، به‌ویژه اگر در یک تا شش ماه گذشته دچار حمله شده‌اند.همچنین داروهای خود را به‌طور کامل همراه داشته باشند. تاکید می شود افرادی که از داروهای خواب‌آور برای کنترل صرع استفاده می‌کنند، حتماً از رانندگی پرهیز کنند.

وی در پایان از همه رانندگان خواست با رعایت نکات ایمنی، از بروز حوادث ناگوار جلوگیری کنند و سفرهای خود را با سلامت و ایمنی کامل به پایان برسانند.

افزایش ۷ برابری نظارت‌های بهداشتی در ایام رمضان

فروردین 4, 1404

کیاپرس/معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: میزان بازرسی‌ها نسبت به روزهای عادی ۷ تا ۸ برابر شده و روزانه حدود ۳۰ هزار نفر بر اماکن غذایی نظارت دارند.

به گزارش کیاپرس از مهر؛ علیرضا رئیسی گفت: با تشدید فعالیت رستوران‌ها و مراکز تهیه مواد غذایی در ماه مبارک رمضان، نظارت‌های بهداشتی در سراسر کشور افزایش یافته است و از ۱۵ اسفند تا ۲۰ فروردین، طرح نظارت‌های بهداشتی به‌طور جدی اجرا شده و در این مدت، روزانه حدود ۳۰ هزار نفر در روز در سراسر کشور بر اماکن غذایی نظارت دارند.

وی افزود: بازرسی‌ها نسبت به روزهای عادی ۷ تا ۸ برابر شده و در همین راستا، موارد متعددی از تخلفات بهداشتی شناسایی و با متخلفان برخورد شده است و تاکنون تعداد زیادی اخطار صادر شده و برخی از واحدهای متخلف نیز پلمب شده‌اند.

رئیسی تأکید کرد: آمار دقیق این بازرسی‌ها و برخوردها، پس از تکمیل مراحل قانونی و تأیید مراجع ذی‌صلاح، در نخستین روزهای کاری پس از تعطیلات نوروز اعلام خواهد شد.

بازرسی‌های بهداشتی از رستوران‌ها تشدید می‌شود

وی ادامه داد: بازرسی‌های بهداشتی از رستوران‌ها و اماکن عمومی در حال انجام است و تعداد نیروهای بازرس نیز در حال افزایش است تا نظارت بهتری بر رعایت اصول بهداشتی و ایمنی غذا داشته باشند. در این خصوص، وزارت بهداشت به‌طور جدی به نظارت و بازرسی از رستوران‌ها و مراکز فروش غذا پرداخته است تا از انتشار بیماری‌ها جلوگیری کند.

اورژانس ۱۰۲هزار و ۴۲۸ ماموریت انجام داد

فروردین 4, 1404

کیاپرس/رییس سازمان اورژانس کشور در بازدید وزیر بهداشت از پایگاه سلامت نوروزی حافظیه واقع در اتوبان تهران قم، مهم ترین خدمات سازمان اورژانس کشور در ایام نوروز از ۲۵ اسفند تا یکم فروردین را بیان کرد.

به گزارش کیاپرس از وبدا، جعفر میعادفر افزود: در این ایام ۳۲۳ هزار و ۴۱۰ مورد تماس با اورژانس ۱۱۵ صورت گرفته و ۱۰۲ هزار و ۴۲۸ ماموریت در سراسر کشور بوده که از این تعداد حدود ۲۰ هزار و ۳۲۹ ماموریت ترافیکی و ۸۲ هزار و ۹۹ مورد حادثه بیماری و غیر ترافیکی بوده است.

دکتر میعادفر اظهار داشت: حدود ۱۶ هزار و ۲۵۳ مورد مصدومین حوادث ترافیکی به مراکز درمانی منتقل شده اند و خوشبختانه در این ایام ۵۹ نفر با عملیات احیای قلبی به حیات دوباره بازگشته اند. ارائه خدمات به ۴۷۷ بیمار سکته قلبی و مغزی نیز از دیگر خدمات اورژانس بوده است.

وی ادامه داد: اورژانس هوایی طی ۸۵ سورتی پرواز، ۸۸ بیمار را به مراکز درمانی منتقل کرده و بیش از ۲ هزار نفر نیز از پایگاه های سلامت نوروزی اقدامات اولیه درمانی را دریافت کرده اند.

محمدرضا ظفرقندی؛ وزیر بهداشت ۲ فروردین با حضور در پایگاه سلامت نوروزی حافظیه واقع در اتوبان تهران قم با اهدای شاخه گل از خدمات و فعالیت نیروهای اورژانس ۱۱۵ قدردانی کرد.

وزیر بهداشت در این بازدید با پرسنل اورژانس گفتگو و از نزدیک تجهیزات و امکانات استفاده شده در این پایگاه را مشاهده و بر ارائه خدمات مطلوب به مسافران تاکید کرد.

سیلاب در چند استان؛ مردم از سفرهای غیرضروری خودداری کنند

فروردین 4, 1404

سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر از پیش‌بینی وقوع کولاک و سیلاب در چند استان کشور خبر داد و از مردم خواست نکات ایمنی را رعایت کنند و از سفر به مناطق پرخطر پرهیز نمایند.

به گزارش کیاپرس، بر اساس اعلام این سازمان، امروز وقوع کولاک و سیلاب در استان‌های خوزستان، اصفهان، کهگیلویه و بویراحمد، ایلام، چهارمحال و بختیاری، لرستان و بخش‌هایی از همدان پیش‌بینی شده است. همچنین فردا استان‌های اردبیل، مازندران، گیلان، قزوین، البرز، تهران و گلستان نیز در معرض خطر خواهند بود.

این سازمان تأکید کرد که تیم‌های امداد و نجات در این استان‌ها به حالت آماده‌باش کامل درآمده‌اند تا خدمات لازم را به آسیب‌دیدگان احتمالی ارائه دهند. از مردم خواسته شده است تا سفرهای خود را به تعویق انداخته و با دقت بیشتری تردد کنند.

زیاده روی در مصرف آجیل ها و افزایش وزن

فروردین 4, 1404

کیاپرس/مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: یکی از تنقلات پر مصرف در ایام عید نوروز آجیل است که علاوه بر فواید تغذیه ای این دانه ها، مصرف بیش از اندازه شان باعث افزایش وزن می شود.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر احمد اسماعیل‌زاده، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در خصوص تغذیه در تعطیلات نوروز، گفت: آجیل از تنقلات رایج این ایام است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند مشکلاتی برای سلامت ایجاد کند. جایگزین کردن یک وعده غذایی کامل با آجیل، انتخاب مناسبی نیست، زیرا این دانه‌های مغذی حاوی مقادیر زیادی چربی هستند. از آنجایی که چربی در مقایسه با پروتئین و کربوهیدرات، انرژی بیشتری تولید می‌کند، زیاده‌روی در مصرف آن می‌تواند منجر به دریافت کالری اضافی و در نتیجه افزایش وزن شود. هرچند مصرف گاه‌به‌گاه مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما اگر این عادت به طور منظم، مثلاً هفته‌ای یک یا دو بار، تکرار شود، می‌تواند در درازمدت به افزایش وزن منجر شود
.
وی افزود: شاید توصیه بهتر این باشد که از خواص مفید مغزهای گیاهی به شکل متعادل و هوشمندانه بهره ببریم. از آنجا که این مغزها حاوی چربی‌های مفید برای سلامت بدن هستند، بهتر است افراد حداقل دو وعده در هفته را به مصرف سالاد اختصاص دهند و در تهیه آن از انواع مغزهای گیاهی استفاده کنند. این روش نه‌تنها مصرف سبزیجات مورد نیاز را افزایش می‌دهد، بلکه امکان استفاده از

مغزهای گیاهی را نیز فراهم می‌کند، بدون اینکه بدن با دریافت بیش از حد کالری و چربی مواجه شود.

دکتر اسماعیل‌زاده تصریح کرد: کودکان و سالمندان بهتر است از تمام گروه‌های غذایی به‌طور متعادل استفاده کنند و از مصرف خوراکی‌های ناسالم، مانند شیرینی‌ها و آجیل‌های شور، که پیش‌تر به آن‌ها اشاره شد، پرهیز کنند. به‌ویژه برای سالمندان، مصرف این اقلام باید با احتیاط بیشتری همراه باشد. همچنین، داشتن فعالیت بدنی برای هر دو گروه سنی ضروری است.

وی افزود: کودکان باید از زیاده‌روی در مصرف شیرینی و آجیل خودداری کرده و متناسب با نیاز بدنشان از این خوراکی‌ها استفاده کنند. مراجعه به متخصصان تغذیه می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا از میزان نیاز بدن خود آگاه شوند. همچنین، افرادی که در دوران رژیم‌های کاهش یا افزایش وزن قرار دارند، باید در ایام نوروز نیز برنامه غذایی خود را ادامه دهند. به‌ویژه افراد دارای اضافه‌وزن که رژیم لاغری را دنبال می‌کنند، نباید از تحرک غافل شوند و باید مطابق توصیه متخصص تغذیه، واحدهای غذایی تعیین‌شده را مصرف کنند.

وی تأکید کرد: داشتن رژیم غذایی برای کاهش یا افزایش وزن، کار دشواری نیست؛ مگر آنکه رژیم به‌صورت خودسرانه یا توسط افراد غیرمتخصص تنظیم شده باشد. اگر فردی احساس می‌کند که رژیم غذایی‌اش بیش از حد سخت و غیرقابل تحمل است، توصیه نمی‌شود که به آن پایبند بماند. در چنین شرایطی، بهتر است با مراجعه به یک متخصص تغذیه، رژیم خود را اصلاح کرده و تحت نظر یک کارشناس تغذیه، مسیر تغذیه‌ای سالم و متعادلی را دنبال کند.

میوه خشک؛ ارزش غذایی بالا، اما کالری زیاد

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه میوه‌های خشک منبعی غنی از مواد مغذی هستند، اما به دلیل کاهش آب، تراکم کالری بالاتری نسبت به میوه‌های تازه دارند، عنوان کرد: هرچند مصرف میوه تازه گزینه بهتری است، اما جایگزین کردن شیرینی‌ها و آجیل‌های شور با میوه‌های خشک طبیعی، انتخاب سالم‌تری محسوب می‌شود. بااین‌حال، از آنجا که میوه‌های خشک آب خود را از دست داده‌اند، معمولاً در مقادیر بیشتری مصرف می‌شوند که می‌تواند منجر به دریافت کالری اضافی شود. به همین دلیل، از نظر فیبر کافی، کنترل کالری دریافتی و ایجاد احساس سیری، میوه‌های تازه همچنان

ارجحیت دارند.

بیمارستانها برای پذیرش و ارائه خدمات به بیماران اورژانسی و مصدومان آمادگی کامل دارند

فروردین 4, 1404

کیاپرس/معاون درمان وزارت بهداشت تاکید کرد: بیمارستانهای سراسر کشور برای پذیرش و ارائه خدمات به بیماران اورژانسی و مصدومان آمادگی کامل دارند و اگر بیمارستانی این کار را نکند، برای ما جای سوال و پیگیری جدی دارد.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر سید سجاد رضوی در حاشیه بازدید از بیمارستان آیت الله طالقانی تهران، اظهار داشت: در ایام تعطیلات نوروز پزشکان و دستیاران سال سوم و چهارم در مراکز درمانی حضور دارند و در صورت نیاز، پزشکان متخصص و فوق تخصص آنکال مقیم خدمات مورد نیاز را ارائه می کنند و مردم مطمئن باشند خدمات مورد نیاز به ویژه خدمات اورژانسی با کیفیت ارائه می شود.

معاون درمان وزارت بهداشت با بیان اینکه پزشکان بر حسب نیاز بیمارستانها در ایام تعطیلات نوروزی، حضور دارند، افزود: برخی

اقدامات توسط پزشکان عمومی، برخی دیگر توسط دستیاران و برخی نیز توسط متخصص یا فوق تخصص قابل انجام است.
وی ادامه داد: مردم اطمینان داشته باشند که بر اساس نیاز آنها، پزشکان در مراکز درمانی حضور دارند وگرنه در هیچ کجای دنیا همه متخصص و فوق تخصص رشته های غیراورژانسی در ایام تعطیلات، حضور کامل ندارند.

دکتر رضوی خاطرنشان کرد: خوشبختانه پزشکان عمومی، دستیاران و متخصصان رشته های اصلی و اورژانس در مراکز درمانی به منظور ارائه خدمات به بیماران و مصدومان حضور دارند و بنا به نیاز به خدمات دیگر، پزشکان متخصص و فوق تخصص نیز حاضر می شوند.

معاون درمان وزارت بهداشت با اشاره به آمادگی سامانه پاسخگویی ۱۹۰ برای رسیدگی به مشکلات مردم در حوزه درمان و بیمارستانها، گفت: سعی کرده ایم در حد توان از خدمات اعضای هیات علمی، پزشکان متخصص، فوق تخصص، دستیاران، پزشکان عمومی و پرستاران در ایام نوروز بهره مند شویم و اگر در بیمارستانی کمبودی هم وجود دارد، از مردم عذرخواهی می کنیم.

معاون درمان وزارت بهداشت با اشاره به بازدیدهای دوره ای مسئولان وزارت بهداشت از مراکز درمانی در ایام نوروز، گفت: این بازدیدها به دو علت انجام می شود؛ یکی قدردانی از نیروهای این مراکز و دیگری هم بررسی روند درمان بیماران و حل مشکلات بیماران و نیروهای درمانی.