

تغذیه مناسب در زمان امتحان

خرداد 3، 1404



کیا پرس: دانش آموزانی که در ایام امتحانات پُرخوری می‌کنند و اشتھایی مضاعف پیدا می‌کنند، باید توجه داشت که استرس بحثی روحی و روانی است که افراد در قبال آن دو نوع واکنش تهاجمی یا افسردگی نشان می‌دهند و در حالت تهاجمی افراد برای آرام کردن خود، به کارهای زیادی از جمله خوردن زیاد غذا روی می‌آورند. این افراد به علت فرار از استرس، شروع به پُرخوری و بدخوری می‌کنند که این خود سبب تشدید و افزایش استرس در فرد شده و حتی وی را در معرض چاقی و اضافه وزن قرار می‌دهد.



به گزارش کیا پرس به نقل از همشهری، نحوه تغذیه در زمان امتحانات نقش مهمی در کارایی و عملکرد مغز دارد. در زمان امتحانات معمولاً دانش آموزان و دانشجویان دچار اضطراب و استرس می‌شوند و به همین دلیل میزان ترشح هورمون آدرنالین و کورتیزول در بدن افزایش می‌یابد که به بدن کمک می‌کند انرژی بیشتری برای مقابله با شرایط استرس داشته باشد.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، با رعایت نکاتی در تغذیه روزانه می‌توان از استرس و اضطراب پیشگیری کرد.

مواد کافئین‌دار مانند قهوه و چای و حتی برخی کاکائوها در کوتاه مدت سبب بیداری و تمرکز حواس می‌شوند، اما خواص آن در مدت چند دقیقه برعکس شده و باعث برهم خوردن تمرکز و حتی کاهش یادگیری و در نتیجه افزایش استرس و اضطراب در فرد می‌شود.

آبمیوه‌های صنعتی نیز به دلیل داشتن شکر و مواد افزودنی، نامناسب هستند. آبمیوه‌های صنعتی و نوشیدنی‌های شیرین به این دلیل که انرژی زیادی را یک جا تخلیه و آزاد می‌کنند، استرس‌زا هستند.

مصرف آب و لبنیات تسکین‌بخش هستند و می‌توانند در کاهش استرس دانش آموزان موثر باشند. افراد بهتر است در موقع امتحان و استرس، از غذاهای سبک و غذاهایی که انرژی‌شان به مرور آزاد می‌شود، استفاده کنند. غلات و موادی حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده که بیشتر در نان سنگک و بربری یافت می‌شود و مقدار فیبر آنها بالاست، سبب کاهش استرس در افراد می‌شود.

در ایام امتحانات نباید وعده‌های غذایی را حذف کرد، به خصوص صبحانه که در کنترل استرس نقشی اساسی دارد، زیرا در هنگام صبح، میزان ترشح کورتیزول به بیشترین حد خود می‌رسد و صبحانه سبب کنترل استرس می‌شود.

دانش‌آموزان از خوردن غذاهای چرب و شور در این ایام خودداری کنند، زیرا غذاهای چرب و شور دیرتر هضم می‌شوند و در شرایط استرس‌زا مانند ایام امتحانات، با ایجاد اختلال در کارکرد دستگاه گوارش سبب مسمومیت و حالت تهوع در فرد می‌شود.

مغزهای گیاهی یا آجیل منابع خوبی برای دریافت انرژی و کاهش استرس هستند. مغزهای گیاهی منابع خوبی از فیبر و اسیدهای چرب ضروری، از جمله امگا ۶ و ۳ و بسیاری املاح دیگر هستند و چربی آنها بی‌ضرر محسوب می‌شود و حتی در صورت مصرف معقول (یک مشت در روز)، باعث از بین رفتن و کاهش چربی‌های مضر بدن نیز می‌شوند.

دانش‌آموزانی که در ایام امتحانات پُرخوری می‌کنند و اشتهایی مضاعف پیدا می‌کنند، باید توجه داشت که استرس بحثی روحی و روانی است که افراد در قبال آن دو نوع واکنش تهاجمی یا افسردگی نشان می‌دهند و در حالت تهاجمی افراد برای آرام کردن خود، به کارهای زیادی از جمله خوردن زیاد غذا روی می‌آورند. این افراد به علت فرار از استرس، شروع به پُرخوری و بدخوری می‌کنند که این خود سبب تشدید و افزایش استرس در فرد شده و حتی وی را در معرض چاقی و

اضافه وزن قرار می‌دهد.

در زمان کار یا مطالعه غذا نخورید و برای این کار زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید. غذای خود را خوب بجوید و آرام میل کنید.

از مصرف زیاد شیرینی و تنقلات خودداری کنید. این خوراکی‌ها ممکن است در نگاه اول انرژی‌زا به نظر برسد، اما باید توجه داشت که این قابلیت در آنها بسیار کم دوام است و پس از مدتی احساس خستگی بیشتری به شما خواهد داد.

بررسی‌های دانشمندان نشان می‌دهد که غذاهای نشاسته‌ای مانند ماکارونی، برنج و نان به دلیل تاثیر در کیفیت خواب در شب امتحان مفید است.

صبحانه غذای اصلی است، ناهار و شام را کمی مختصرتر بخورید، اما صبحانه را کاملتر میل کنید.

در صبح روز امتحان بهتر است به منظور افزایش کارایی مغز، از مواد سرشار از پروتئین یا سرشار از فیبر مانند تخم‌مرغ، نان تست با عسل یا برشتوک استفاده شود.

خوردن نان و پنیر و گردو یا تخم‌مرغ یا یک ظرف عدسی در روز امتحان کمک می‌کنند تا در طول امتحان آرام باشید. همچنین خوردن عسل و نوشیدنی‌های حاوی عسل در کاهش اضطراب بسیار موثر است.

بعضی از دانش‌آموزان به دلیل اضطراب زیاد امتحانات خود را خراب می‌کنند؛ بنابراین بهتر است برای مقابله با این اضطراب از غذاهای مناسب استفاده کنند. بعضی از سبزی‌ها از قبیل ریحان، نعنا، کاهو و سیب در کاهش اضطراب بسیار مفید است.

کارشناسان تغذیه به دانش‌آموزانی که اضطراب زیادی دارند و نمی‌توانند صبحانه مفصل بخورند، توصیه می‌کنند از موز و مقداری کشمش استفاده کنند.

خوردن جگر، گوشت و ماهی، کمک زیادی به کاهش اضطراب می‌کند، زیرا کم‌خونی نیز یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است.

خوردن آجیل مغزدار از قبیل بادام، کشمش، فندق، گردو و نخودچی که سرشار از منیزیم بوده و کمبود آن یکی از علل کاهش یادگیری است،

همواره توصیه می شود.

از خوردن زیاد شیرینی‌ها، چیپس، نمک، تخمه، غذاهای چرب و انواع نوشیدنی‌های گازدار در شب امتحان خودداری کنید زیرا اینها نمی‌گذارند در شب امتحان خواب راحتی داشته باشید.

در ساعات مطالعه از خوردن ماست ترش و دوغ ترش که موجب خواب آلودگی است، پرهیزید و خوردن روزانه شیر و همچنین ماست شیرین را فراموش نکنید.

در ایام امتحان، بیشتر مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرماخوردگی، گرم‌آزدگی، مسمومیت‌های غذایی و اختلالات هضم قرار نگیرید و از خوردن غذا، بیرون از خانه جدا خودداری کنید. مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه را فراموش نکنید.

در طول روز، آب کافی بیاشامید. بیش از نیم ساعت پیش از غذا و یکی دو ساعت پس از غذا نوشیدن آب اشکالی ندارد. آشامیدن آب و نوشیدنی‌ها در وسط غذا سبب اختلال هضم و ایجاد نفخ می‌شود.

مصرف روزانه یک لیوان شیر برای ایجاد آرامش در طول دوران آمادگی برای امتحان موثر است.

برخلاف تصور عموم، مطالعه و درس خواندن نیاز بدن به انرژی را افزایش نمی‌دهد، بنابراین استفاده بیش از حد از مواد غذایی بسیار شیرین و پرچرب در طول دوران امتحانات نه تنها مفید نیست بلکه سبب افزایش وزن و بروز چاقی می‌شود.

از خوردن قهوه و چای پررنگ، خودداری کنید، اما چای کم‌رنگ مفید است. اگر احساس خستگی می‌کنید، کمی استراحت کنید.

خستگی مداوم را دست‌کم نگیرید؛

شاید علامت سکته مغزی خفیف باشد!

خرداد 3، 1404



کیا پرس: اگر مدتی است بدون دلیل مشخصی احساس خستگی شدید و مداوم دارید، ممکن است به یک سکته مغزی خفیف یا حمله ایسکمی گذرا (TIA) دچار شده باشید؛ وضعیتی نادیده گرفته شده که سالانه هزاران نفر را درگیر میکند، بی آنکه حتی متوجه شوند.

به گزارش کیا پرس؛ خستگی دائمی و بی دلیل میتواند نشانه ای جدی باشد که نباید آن را نادیده گرفت. به گفته پزشکان، ممکن است این علامت ناشی از یک سکته مغزی خفیف یا حمله ایسکمی گذرا (TIA) باشد که بی صدا و خاموش رخ میدهد و در بیشتر موارد تشخیص داده نمیشود.

بر اساس پژوهشهای صورت گرفته، بیش از ۲۴۰ هزار نفر در آمریکا سالانه دچار این نوع حمله مغزی میشوند، اما تنها یک نفر از هر ۳۰ نفر آن را به درستی تشخیص میدهد. این نوع سکته زمانی رخ میدهد که جریان خون به مغز برای مدت کوتاهی قطع میشود؛ این اختلال ممکن است فقط چند دقیقه یا حداکثر چند ساعت طول بکشد، اما به اندازه ای شدید نیست که باعث مرگ سلولهای مغزی شود.

علائم خفیف اما هشداردهنده ای مانند ضعف عضلانی، سردرد، اختلالات بینایی و از همه مهم تر، خستگی بی دلیل ممکن است تنها نشانه های گذرای این حمله مغزی باشند. همین خستگی، ممکن است تا یک سال یا بیشتر ادامه داشته باشد.

پژوهشگران دانمارکی دریافته‌اند که مغز پس از این سکته‌ها برای جبران کاهش جریان خون، انرژی زیادی مصرف می‌کند و این مصرف انرژی بیشتر، باعث احساس خستگی شدید و پایدار در فرد می‌شود. این خستگی ممکن است با علائمی مانند مشکل در تمرکز، کاهش سرعت تصمیم‌گیری، اختلال در خواب، سردرد و حتی ضعف حافظه همراه باشد.

علاوه بر این، افرادی که سابقه افسردگی یا اضطراب دارند، بیش از دیگران در معرض تجربه خستگی طولانی‌مدت ناشی از سکته‌های خفیف مغزی قرار دارند.

اگر مدتی است دچار خستگی مداوم شده‌اید و هیچ دلیل فیزیکی یا روانی مشخصی برای آن وجود ندارد، این وضعیت را جدی بگیرید. مشورت با پزشک، بررسی دقیق‌تر علائم و در صورت لزوم انجام آزمایش‌های تصویربرداری مغزی می‌تواند از بروز سکته‌های شدیدتر در آینده پیشگیری کند.

منبع:

dailymail

جریمه ۵۸۰ میلیونی برای پزشک های قلابی! / فضای مجازی، جولانگاه پزشک‌نماها

خرداد ۳، ۱۴۰۴



کیا پرس : با گسترش فعالیت افراد فاقد صلاحیت در حوزه سلامت، دادرای ویژه جرایم پزشکی هشدار داد: مداخله در امور درمانی جرم محسوب میشود و متخلفان تا ۵۸۰ میلیون تومان جریمه نقدی در نوبت اول و تا دو برابر این رقم در صورت تکرار، مجازات خواهند شد.

به گزارش کیا پرس به نقل از فارس، پدیده پزشک‌نماها در سال‌های اخیر به یکی از معضلات جدی نظام سلامت ایران تبدیل شده است. افرادی بدون تحصیلات یا مجوز پزشکی، با تکیه بر تبلیغات فریبنده در فضای مجازی و سوءاستفاده از اعتماد مردم، در حال ارائه خدمات درمانی و زیبایی هستند؛ خدماتی که بعضاً با پیامدهای فاجعه‌بار همراه است.

درمان‌های جعلی و عواقب واقعی

این افراد گاهی با ادعای درمان بیماری‌های صعب‌العلاج مانند سرطان، اقدام به تجویز روش‌های غیرعلمی یا انجام جراحی‌های زیبایی بدون تخصص می‌کنند. به گفته مسئولان، ۳۰ درصد عوارض جراحی‌های زیبایی در ایران ناشی از فعالیت پزشک‌نماهاست. همچنین فروش داروهای تقلبی، مانند قرص‌های لاغری یا مکمل‌های نامعتبر، از دیگر اقدامات آنهاست.

هزینه‌های سنگین برای جان مردم

- تلفات جانی از جمله کوری، عفونت‌های شدید و حتی مرگ بر اثر تزریق مواد صنعتی، نتیجه مستقیم این فعالیت‌های غیرقانونی است.
- تخریب اعتماد عمومی به جامعه پزشکی، کاهش مراجعه به پزشکان

واقعی و افزایش بار درمانی بر دوش نظام سلامت، از دیگر تبعات این بحران است.

قانون در برابر متخلفان ایستاد

سعید احمدبیگی، سرپرست دادسرای ویژه جرایم پزشکی تهران، در گفت‌وگو با خبرگزاری فارس اعلام کرد: «مداخله در امور پزشکی طبق قانون جرم است و اکنون با افزایش جریمه‌ها، افراد متخلف در نوبت اول تا سقف ۵۸۰ میلیون تومان جریمه می‌شوند. در صورت تکرار تخلف، این رقم تا ۱.۱ میلیارد تومان افزایش می‌یابد.»

او افزود: «تا پیش از مرداد سال گذشته، حداکثر جریمه تنها ۷ میلیون تومان بود که اثر بازدارنده نداشت. اکنون قانون جدید در مجلس در حال تصویب است و پیگیری تخلفات در دادسرا و دادگاه انقلاب انجام می‌شود.»

نظارت سخت‌گیرانه‌تر آغاز شده است

احمدبیگی با تأکید بر اهمیت سلامت مردم به‌عنوان «خط قرمز دستگاه قضایی» اعلام کرد که بازرسی‌ها از کلینیک‌ها، بیمارستان‌های خصوصی و مراکز زیبایی ادامه دارد و در موارد متعدد، بازداشت و پلمب مراکز متخلف انجام شده است.

فضای مجازی، جولانگاه پزشک‌نماها

بابک شکارچی، معاون سازمان نظام پزشکی، از بررسی فعالیت افراد در شبکه‌های اجتماعی خبر داد و گفت: «کمتر از ۸۰۰ نفر از هزاران صفحه‌ای که خود را پزشک معرفی می‌کنند، واقعاً عضو جامعه پزشکی‌اند. بیشتر آن‌ها مدارک جعلی یا بی‌صلاحیت دارند و با تبلیغات فریبنده در حال سوءاستفاده از بیماران هستند.»

وی با اشاره به نقش پلتفرم‌هایی مانند اینستاگرام در ترویج این

پدیده افزود: «بسیاری از این تبلیغات در بستر شبکه‌های خارجی انجام می‌شود که کنترل مستقیم روی آن‌ها وجود ندارد، اما تلاش ما برای شناسایی و حذف این محتواها ادامه دارد.»

با افزایش جریمه‌های نقدی تا سقف میلیاردی و ورود جدی دستگاه قضا به ماجرای پزشک‌نماها، امید می‌رود که امنیت سلامت مردم بیش از گذشته تضمین شود. با این حال، مشارکت مردم در گزارش فعالیت‌های مشکوک و هوشیاری در انتخاب مراکز درمانی، نقش تعیین‌کننده‌ای در مهار این پدیده خطرناک دارد.

زنگ خطر مصرف «ریتالین» در فصل امتحانات/ تمرکز مصنوعی، سلامت واقعی را تهدید می‌کند

خرداد 3، 1404

www.SalamatNews.com



ریتالین در یادگیری معجزه نمی‌کند

کیا پرس :عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به نزدیک شدن فصل امتحانات و مصرف خودسرانه «ریتالین» توسط برخی دانشجویان به بهانه افزایش تمرکز و بهره‌وری تحصیلی، هشدار داد که این دارو نه تنها عملکرد تحصیلی را به طور مؤثر بهبود نمی‌دهد، بلکه با عوارض جسمی و روانی جدی، سلامت دانشجویان را در معرض تهدید قرار می‌دهد.

به گزارش کیا پرس به نقل از وبدا، دکتر مهدی حارث آبادی با اشاره به افزایش مصرف خودسرانه ریتالین در ایام امتحانات تأکید کرد: وسوسه استفاده از این دارو برای افزایش تمرکز، گرچه ممکن است به‌طور موقت اثرگذار باشد، اما عوارضی دارد که می‌تواند جبران‌ناپذیر باشد.

وی مهم‌ترین عوارض جسمی ریتالین را افزایش ضربان قلب، فشار خون بالا، آریتمی‌های قلبی، سکته و حملات قلبی عنوان کرد و افزود: مصرف این دارو بدون تجویز پزشک می‌تواند اختلالاتی مانند بی‌خوابی، کاهش اشتها، ضعف عمومی بدن، تهوع، سرگیجه و تاری دید ایجاد کند. مواردی که در نهایت عملکرد تحصیلی را تضعیف خواهند کرد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی همچنین به عوارض روانی و رفتاری همچون اضطراب، تحریک‌پذیری، توهم، وابستگی روانی، افسردگی و کاهش خلاقیت اشاره کرد و گفت: متأسفانه مصرف ریتالین نه تنها به موفقیت تحصیلی کمک نمی‌کند، بلکه می‌تواند تمرکز واقعی، قدرت تحلیل و تصمیم‌گیری منطقی را نیز تضعیف کند.

دکتر حارث آبادی با اشاره به راهکارهایی سالم و موثر برای افزایش تمرکز و عملکرد عنوان کرد: برنامه‌ریزی منظم برای مطالعه و استراحت، خواب کافی و باکیفیت، فعالیت بدنی روزانه، تغذیه متعادل و اجتناب از محرک‌ها، تکنیک‌های تنفس عمیق و آرام‌سازی ذهن چند اره‌کار مفید و موثر هستند.

وی در پایان تأکید کرد: موفقیت واقعی در سایه تعادل جسم و روان شکل می‌گیرد، نه با مصرف داروهای خطرناک و بدون تجویز.

آیا مصرف تخم مرغ خام محلی برای رفع تنبلی تخمدان و کم خونی مفید است؟

خرداد 3، 1404



کیا پرس: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور غلط مبنی بر مفید بودن مصرف تخم مرغ خام محلی برای رفع تنبلی تخمدان و کم خونی، عنوان کرد که این باور فاقد شواهد علمی بوده و مصرف تخم مرغ به صورت خام یا عسلی می تواند سبب انتقال میکروب ها و عوامل بیماری زا مانند سالمونلا به انسان و بروز مسمومیت شود

به گزارش کیا پرس به نقل از وبدا، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا مصرف تخم مرغ خام محلی برای رفع تنبلی تخمدان و کم خونی مفید است؟ مطرح کرد: هیچ دلیل و مستند علمی برای تاثیر مصرف تخم مرغ خام محلی برای درمان تنبلی تخمدان و کم خونی وجود ندارد. علاوه بر این، مصرف تخم مرغ به صورت خام یا عسلی می تواند سبب انتقال میکروب ها و عوامل بیماری زا مانند سالمونلا به انسان و بروز مسمومیت شود.

زرده تخم مرغ منبع خوبی از ویتامین بیوتین است که وجود پروتئینی

به نام آویدین در تخم مرغ خام، مانع جذب آن در دستگاه گوارش می شود. گرما سبب از بین رفتن آویدین شده و جذب بیوتین موجود در تخم مرغ را افزایش می دهد.

بررسی ایمنی نسبت به آبله مرغان پیش از بارداری، ضروری است

خرداد 3، 1404



کیا پرس/برای جلوگیری از آسیب به جنین، بررسی ایمنی نسبت به آبله مرغان پیش از بارداری یک ضرورت است

به گزارش کیا پرس از روابط عمومی مرکز درمان ناباروری ابن سینا، با توجه به موجود شدن واکسن آبله مرغان در داروخانه ها، متخصصان توصیه می کنند خانم هایی که قصد بارداری دارند، پیش از اقدام، از وضعیت ایمنی خود نسبت به این ویروس اطمینان حاصل کنند.

خانم دکتر زهرا ثقه الاسلامی، متخصص بیماری های عفونی مرکز درمان ناباروری ابن سینا با تأکید بر اهمیت این موضوع گفت: «اگر مادر در سه ماهه نخست بارداری به ویروس آبله مرغان مبتلا شود، ممکن است به دلیل همزمانی با شکل گیری اندام های حیاتی جنین همچون مغز، چشم و سایر ارگان ها، ویروس آسیب های جدی به این ساختارها وارد کند.»

وی افزود: «ابتلا به این ویروس در سه ماهه دوم و سوم بارداری نیز با عوارضی نظیر پنومونی (عفونت ریه) همراه است که در مواردی می تواند برای مادر بسیار شدید و حتی کشنده باشد. همچنین اگر

عفونت در نزدیکی زمان زایمان رخ دهد، خطر انتقال ویروس به نوزاد و بروز عوارض نوزادی وجود دارد.»

این عضو تخصصی مرکز درمان ابن سینا توصیه کرد: «تمامی بانوان پیش از بارداری باید با انجام آزمایش، از وجود آنتی‌بادی آبله‌مرغان در بدن خود مطمئن شوند. در صورت نبود ایمنی، تزریق دو نوبت واکسن با فاصله‌ی ۱ الی ۲ ماه ضروری است. البته با توجه به اینکه این واکسن حاوی ویروس زنده تضعیف‌شده است، بارداری باید حداقل دو ماه پس از نوبت دوم واکسن انجام شود تا از آسیب احتمالی به جنین جلوگیری شود.»

مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا از تمامی بانوان در سنین باروری دعوت می‌کند با مراجعه به مراکز درمانی و انجام آزمایش‌های مربوطه، از سلامت پیش از بارداری خود اطمینان حاصل کنند.

مشکل کمبود شیرخشک‌های رژیمی همچنان پا برجاست

خرداد 3، 1404



کیا پرس/عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، معتقد است که مشکل کمبود شیرخشک‌های رژیمی همچنان پا برجا است.

به گزارش کیا پرس از خانه ملت، همایون سامه‌یج، با بیان اینکه در مورد کمبود شیرخشک نمی‌توان تمام تقصیرها را بر گردن یک مدیر یا یک دستگاه اجرایی انداخت، گفت: در موضوعاتی مانند تأمین دارو و شیرخشک، مجموعه‌ای از عوامل درگیر هستند و نیاز به عزم و اقدام ملی داریم البته رئیس سازمان غذا و دارو وعده‌هایی برای بهبود وضعیت داده‌اند و اگر این وعده‌ها محقق نشود به طور قطع جلسات نظارتی برگزار خواهیم کرد.

وی افزود: سازمان غذا و دارو در نشست اخیر کمیسیون بهداشت توضیح داد که در مورد شیرخشک‌های معمولی، تولید داخلی در حد نیاز جامعه

در حال انجام است و در این حوزه تأمین تا حدودی مدیریت شده است اما در رابطه با شیرخشک‌های رژیمی که برای نوزادان و کودکان دارای بیماری‌های خاص تجویز می‌شود، هنوز کمبود جدی وجود دارد.

نماینده مردم کلیمیان در مجلس دوازدهم، ادامه داد: شیرخشک‌های رژیمی نیاز به مواد اولیه خاصی دارند که باید از خارج کشور وارد شود و به دلیل تحریم‌ها، مشکلات ارزی، محدودیت در انتقال پول و کمبود نقدینگی، تأمین این مواد با اختلال مواجه شده و در حال حاضر، کمبود این اقلام ادامه دارد و باعث سرگردانی مردم در داروخانه‌ها شده است.

سامه یح نجف‌آبادی با اشاره به سابقه کمبود شیرخشک در دولت گذشته، افزود: در برهه‌ای از زمان، حتی شیرخشک معمولی نیز با کمبود شدید مواجه بود و به بازار آزاد راه پیدا کرده بود هرچند شرایط تأمین این نوع شیرخشک اکنون تا حدی بهتر شده، اما مشکل کمبود شیرخشک‌های رژیمی همچنان پابرجا است.

وی با بیان اینکه تأمین این نوع شیرخشک نیازمند زیرساخت‌های فناورانه، مواد مؤثره و امکان دسترسی به آن است، گفت: باید تکنولوژی ساخت مواد مؤثره را در داخل توسعه دهیم یا دسترسی ما به منابع خارجی تسهیل شود اما در حال حاضر، مجموعه‌ای از موانع شامل تحریم‌ها، کمبود منابع ارزی، عدم امکان انتقال پول و مشکلات لجستیکی، موجب ایجاد بحران در تأمین شده‌اند.

سامه یح در مورد وعده سازمان غذا و دارو برای تأمین شیرخشک، افزود: نمی‌توان تمام تقصیرها را بر گردن یک مدیر یا یک دستگاه اجرایی انداخت و در موضوعاتی مانند تأمین دارو و شیرخشک، مجموعه‌ای از عوامل درگیر هستند و نیاز به عزم و اقدام ملی داریم البته رئیس سازمان غذا و دارو وعده‌هایی برای بهبود وضعیت داده‌اند و اگر این وعده‌ها محقق نشود به طور قطع جلسات نظارتی برگزار خواهیم کرد.

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، ابراز امیدواری کرد که با رفع موانع بین‌المللی و برنامه‌ریزی مؤثر داخلی، کمبودهای کنونی به زودی برطرف و حداقل یک سطح از زندگی عادی و پایدار برای خانواده‌ها، فراهم شود.

دولت مصمم به اجرای برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع است

خرداد 3، 1404



کیا پرس/معاون درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه دولت چهاردهم با اهتمام به دنبال اجرای برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع است، گفت: این برنامه راهکار موثری در تامین سلامت جامعه است و در برنامه‌های چشمانداز توسعه نیز دیده شده است.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر سید سجاد رضوی در نخستین سمینار نقش سلامت در توسعه پایدار منطقه (گرمسار، آرادان، ایوانکی و کهن آباد) در سینما ابریشم گرمسار با تأکید بر نقش امنیت، عدالت و شبکه‌های بهداشت در توسعه پایدار سلامت کشور، اظهار داشت: هیچ نظام سلامت و هیچ کشور توسعه‌یافته‌ای بدون برخورداری از سلامت، امنیت و عدالت نمی‌تواند به توسعه پایدار دست پیدا کند یا تداوم داشته باشد و اگر این مؤلفه‌های اساسی نباشند، توسعه‌ای که شکل می‌گیرد موقتی و ناپایدار خواهد بود.

وی از شبکه بهداشت و درمان کشور به عنوان یکی از نقاط قوت مغفول

جمهوری اسلامی ایران یاد کرد و گفت: در قالب این شبکه تمام مردم از روستاهای دوردست گرفته تا شهرهای بزرگ، از خدمات بهداشتی و مراقبتی تا خدمات درمانی تخصصی و فوق تخصصی بهره مند می شوند.

معاون وزیر بهداشت با بیان اینکه خانه‌های بهداشت، پایگاه‌های سلامت، مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی از مهمترین بازوهای اجرایی در حوزه پیشگیری از بیماری‌ها هستند، افزود: اگر این ساختارها نبودند، امروز حوزه درمان در ارائه خدمت به مردم با مشکلات جدی مواجه می‌شد.

دکتر رضوی با اشاره به تجربه موفق کشورهای پیشرفته در استقرار نظام ارجاع و پزشکی خانواده، تصریح کرد: کشورهای توسعه‌یافته برای پایداری نظام سلامت به این الگو رسیده‌اند. این مسیر در کشور ما نیز اجرا شده و در دولت چهاردهم عزم جدی وجود دارد که با همکاری مجلس شورای اسلامی و مشارکت مردم، این برنامه را بر اساس تجارب گذشته با قدرت اجرا کنیم.

وی یادآور شد: دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان از جمله دانشگاه‌هایی است که در زمینه اجرای نظام ارجاع در سطوح دو و سه اقدامات مهم و موثری انجام داده و این تجربیات ارزشمند قابل گسترش است.

معاون درمان وزارت بهداشت با اشاره به ظرفیت بیمارستان‌های کوچک در کشور گفت: در حال حاضر ۲۲۲ بیمارستان با ظرفیت‌های ۳۲ و ۶۴ تخت‌خوابی در کشور داریم که علیرغم کوچکی، از نظر نیاز به نیروی انسانی با بیمارستان‌های بزرگ ۲۵۰ تخت‌خوابی برابری می‌کنند و منابع زیادی را درگیر می‌سازند. هرچند این مراکز اغلب با کمک خیرین ساخته می‌شوند، اما تأمین نیرو و تجهیزات برای آن‌ها چالش‌برانگیز است.

دکتر رضوی آینده نظام سلامت کشور را در گرو حرکت به سمت بیمارستان‌های جامع، مجهز و مستقل از محدودیت‌های جغرافیایی دانست و گفت: باید تمرکز ما بر ایجاد مراکزی باشد که بتوانند با تمامی ظرفیت و تخصص‌ها پاسخگوی نیازهای درمانی مردم در سطح ملی و منطقه باشند.

وی با تأکید بر لزوم تقویت شبکه بهداشت و درمان کشور، گفت: باید به جای تمرکز صرف بر ساخت بیمارستان‌های متعدد، به ایجاد یک شبکه منسجم سلامت فکر کنیم که پاسخگوی نیاز تمام آحاد جامعه باشد.

معاون درمان وزارت بهداشت مشارکت مردم و خیرین در حوزه سلامت،

نشانه‌ای از رشد سواد سلامت در هر کشوری دانست و گفت: این مشارکت‌ها باعث شده ایران در حوزه سلامت زبانزد و سربلند باشد.

بازدید از بیمارستان معتمدی گرمسار

دکتر رضوی، معاون درمان وزارت بهداشت در سفر به استان استان از بخش‌های مختلف بیمارستان معتمدی گرمسار بازدید و ضمن گفتگو با پرسنل و عیادت از بیماران، نحوه خدمت‌رسانی این مرکز را مورد ارزیابی قرار داد.

همچنین در نشستی با حضور معاون درمان وزارت بهداشت و مدیران این بیمارستان، نیازمندی‌های تجهیزاتی و نیروی انسانی این مرکز درمانی نیز بررسی شد.

**تجرد دختران روستا بیشتر از
شهر/گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ سال
بیشترین تمایل را به فرزندآوری
دارند**

خرداد ۳، ۱۴۰۴



کیا پرس/ دبیر ستاد ملی جمعیت با ارایه گزارشی در خصوص روند ولادت‌های ثبت شده از سال ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۳، گفت: در سال ۱۴۰۳ تعداد ۹۷۹ هزار و ۹۲۳ رویداد ولادت ثبت شده که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۷٫۴ درصد کاهش داشته است.

به گزارش کیا پرس، دکتر مرضیه وحید دستجردی در همایش کشوری معاونان تحقیقات و فناوری دانشگاه‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی که امروز پنجشنبه به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برگزار شد، درباره روند ولادت‌های ثبت شده ادامه داد: در سال ۱۴۰۳ بیشترین درصد تغییرات مربوط به استانهای کهگیلویه و بویر احمد با منفی ۱۲ و ۹ دهم، خراسان شمالی با منفی ۱۱ و ۶ دهم و گلستان با منفی ۱۱ و سه دهم و کمترین تغییرات مربوط به استانهای سمنان با منفی یک، یزد با منفی ۲ و چهار دهم و قم با منفی ۳ و دو دهم بوده است.

به گفته دکتر دستجردی میانگین کشوری سن مادر در اولین فرزندآوری در سال ۱۴۰۳، ۲۷ و نیم بوده است.

دبیر ستاد ملی جمعیت، به ارایه آماری در خصوص نسبت‌های مجرد در مناطق شهری و روستایی پرداخت و گفت: بنابر نتایج پیمایش انجام شده، نسبت‌های مجرد در دختران روستایی بیشتر از دختران شهری است، اما برای مردان این قضیه برعکس است و نسبت‌های مجرد پسران در مناطق شهری بیشتر از مناطق روستایی است و مهاجرت پسران علت مهم مجرد دختران در مناطق روستایی به شمار میرود.

وی ادامه داد: طبق نتایج پیمایش ملی تمایلات و رفتار فرزندآوری

ایرانیان که زمستان ۱۴۰۳ انجام شده است، گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ بیشترین تمایل به فرزندآوری و گروه سنی ۴۵ تا ۴۹ سال کمترین تمایل به فرزندآوری را دارند.

ضوابط فروش اینترنتی دارو نهایی شد/ضوابط جدید در آستانه ابلاغ

خرداد ۳، ۱۴۰۴



کیا پرس/رئیس سازمان غذا و دارو، از نهایی شدن ضوابط فروش اینترنتی دارو خبر داد و گفت: فعالیت پلتفرمها در این حوزه صرفاً در چارچوب مقررات و با نظارت دقیق سازمان غذا و دارو مجاز خواهد بود.

به گزارش کیا پرس از ایفدانا، مهدی پیرصالحی با اشاره به ضرورت ساماندهی عرضه آنلاین دارو، اظهار کرد: فروش اینترنتی دارو به طور

کلی ممنوع نشده اما فعالیت بدون ضابطه و نظارت نمیتواند ادامه پیدا کند.

وی با بیان اینکه تعدادی از پلتفرمها بدون مجوز قانونی و خارج از اصول نظارتی اقدام به فروش دارو کرده‌اند، افزود: به همین دلیل، فعالیت برخی از این سکوها متوقف شد تا روند فروش دارو در فضای مجازی در مسیر قانون قرار گیرد.

پیرصالحی تأکید کرد: موضوع فروش دارو با سایر کالاها متفاوت است. تأمین دارو تابع ضوابط سخت‌گیرانه‌ای است و برای حفاظت از سلامت مردم، رعایت این الزامات ضروری است. به ویژه در حوزه فروش اینترنتی، باید از انتشار اطلاعات شخصی بیماران و ورود داروهای تقلبی یا گران‌فروشی جلوگیری شود.

رئیس سازمان غذا و دارو از تدوین و نهایی شدن ضوابط فروش اینترنتی دارو خبر داد و گفت: بر اساس این ضوابط، سکوها فقط در صورت اتصال به سامانه واسطه که تحت نظارت سازمان عمل می‌کند مجاز به ارائه خدمات خواهند بود. در این ساختار، اطلاعات بیماران نزد داروخانه‌ها محفوظ می‌ماند و امکان انتخاب داروخانه برای مردم فراهم می‌شود.

وی ادامه داد: موارد متعددی از تخلف در فروش دارو شامل عرضه اقلام بدون مجوز، قیمت‌گذاری غیرقانونی و فروش داروهای غیرمجاز از سوی مراجع نظارتی گزارش شده که این موضوع ضرورت اجرای ضوابط سخت‌گیرانه‌تر را دوچندان کرده است.

پیرصالحی خاطرنشان کرد: هدف اصلی این اقدامات، تأمین دسترسی آسان و ایمن مردم به دارو است. با اجرای این ضوابط، علاوه بر حفظ حقوق بیماران، امکان فعالیت شفاف و قانونمند سکوها معتبر نیز فراهم خواهد شد.