زیاده روی در مصرف آجیل ها و افزایش وزن

فروردین 2, 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 2, 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.

تلاش ما ارائه خدمات درمانی شایسته به بیماران و مصدومان است

فروردین 2, 1404

کیاپرس/وزیر بهداشت صبح امروز (جمعه) و همزمان با اولین روز از سال جدید از ۵ بیمارستان فیروزآبادی، شهدای هفتم تیر شهرری، سینا، شهید هاشمی نژاد و آیت الله طالقانی تهران بازدید کرد.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر محمدرضا ظفرقندی در حاشیه بازدید از بیمارستان سینا، گفت: امروز برنامه داشتیم که از برخی بیمارستانها به صورت سرزده و یا با اطلاع قبلی، بازدید و شرایط درمانی و اورژانس را بررسی کنیم و به همکاران خودمان هم خداقوت بگوییم.
وی با اشاره به فعالیت مستمر پزشکان و پرستاران در بیمارستانها در ایام تعطیلات نوروز، گفت: در شرایطی که همه جا تعطیل است، همکاران ما حضور دارند و به مردم خدمت رسانی می کنند.
دکتر ظفرقندی گفت: در ایام نوروز، جدولی را در وزارت بهداشت تنظیم کرده ایم که براساس آن، بنده، معاونین و سایر مدیران وزارت بهداشت، از بیمارستانهای کشور بازدید می کنیم.
وزیر بهداشت با تاکید بر اینکه در ایام تعطیلات نوروز به بیماران اورژانسی و مصدومان، خدمات درمانی مناسبی ارائه می شود، گفت: تلاش ما ارائه خدمات درمانی شایسته به بیماران و مصدومان است و اگر در بیمارستانی هم مشکل یا کمبودی باشد حتما بررسی می کنیم تا برطرف شود.
وزیر بهداشت در این بازدیدها که دکتر سید سجاد رضوی، معاون درمان، دکتر عباس عبادی، معاون پرستاری و دکتر کرمانپور، رییس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت نیز حضور داشتند با حضور در بخش های اورژانس این مراکز درمانی، ضمن گفتگو و خداقوت به کادر درمانی، با اهدای شاخه های گل از تلاش های آنها تقدیر کرد.
وزیر بهداشت همچنین ضمن عیادت از بیماران، در جریان نحوه حضور پزشکان و دستیاران در این بیمارستانها قرار گرفت و از آمادگی این مراکز برای ارائه خدمات به بیماران و مصدومان در ایام تعطیلات نوروز، قدردانی کرد.

بحران مرگبار در جاده‌های ایران؛ فاجعه‌ای که دیده نمی‌شود

فروردین 2, 1404

کیا پرس/تفشین داورپناه، مردم‌شناس و عضو هیات علمی پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی جهاد دانشگاهی در یادداشتی اعلام کرد:

به نظر می‌رسد حکمرانی و جامعه ایرانی در مقابل کشته‌شدن سالانه بیش از ۲۰ هزار نفر در اثر تصادفات رانندگی، دچار بی‌حسی شده است. در حالی که بیش از یکسوم مردم ایران تجربه‌های تلخ تصادف و از دست دادن خویشاوندان و دوستان خود را در تصادفات دارند، اما همچنان «عامل انسانی» به‌عنوان اصلی‌ترین عامل تصادفات از جامعه ما قربانی می‌گیرد. درباره تصادفات، حکمرانی و نهادهای مسئول (از وزارت راه تا وزارت صمت و…) به دلایل متعدد در عمل کاری انجام نداده‌اند، خودروسازان مسئولیت نمی‌پذیرند و خود را به ناشنوایی زده‌اند، مردم گویی دچار بی‌تفاوتی شده‌اند و نخبگان و جامعه علمی کشور (ازجمله اصحاب علوم انسانی و علوم اجتماعی مثل جامعه‌شناسان، روان‌شناسان، مردم‌شناسان و…) سکوت کرده‌اند.

در غیاب، ناتوانی، کم‌کاری یا بی‌تفاوتی نهادهای مسئول و گروه‌های مختلف، باز هم ظاهرا این خود مردم هستند که باید بیشتر به فکر جان و سلامتی خود باشند و به‌عنوان عامل انسانی، در کاهش فاجعه ملی کشتار جاده‌ای نقشی مؤثر ایفا کنند. فقط برای درک میزان خسارت‌های اقتصادی تلفات رانندگی به این آمار توجه کنیم که براساس گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس (شهریور ۱۴۰۳)، خسارات اقتصادی تلفات

رانندگی در ایران بین دو تا هفت درصد از تولید ناخالص داخلی (GDP) کشور برآورد شده است؛ یعنی چیزی نزدیک به دو برابر بودجه کل سلامت کشور (سهم حوزه سلامت کشور از تولید ناخالص داخلی (GDP) کشورمان در حال حاضر چهار درصد است).

براساس نظرسنجی ایسپا، حدود یکسوم از مردم تجربه از دست دادن خویشاوندان یا دوستان درجه اول خود را در تصادفات داشته‌اند. در واقع هر سال بخش قابل توجهی از مردم جامعه، از مرگ‌ومیر یا مصدومیت‌های ناشی از تصادفات دچار آسیب‌های روحی-عاطفی شده‌اند. فقط در سال ۱۴۰۲ بیش از ۲۰ هزار نفر از مردم ایران در تصادفات جان خود را از دست داده‌اند و متأسفانه چند برابر این عدد، یعنی بیش از یک‌میلیون‌و ۲۰۰ هزار نفر از مردم در اثر تصادفات دچار انواع مجروحیت‌ها و آسیب‌های جسمی شده‌اند (طبق اعلام معاونت درمان وزارت بهداشت این رقم، ۱۵٫۴ درصد نسبت به سال ۱۴۰۱ افزایش داشته است). این مجروحیت‌ها از یک زخم سطحی تا از دست دادن اعضا (قطع عضو)، آسیب نخاعی، نابینایی و… را شامل می‌شود. فقط تصور کنید علاوه بر خانواده‌هایی که در اثر تصادفات داغ‌دار می‌شوند، جمعیت بیشتری ممکن است عضوی از بدن خود را از دست بدهند، دچار معلولیت شود و بعضا تا آخر عمر خانه‌نشین شوند.

براساس آمار سازمان بهزیستی، از ۱۳۹۷-۱۴۰۳، حدود چهار درصد از افراد دارای معلولیت به علت حوادث ترافیکی دچار معلولیت شده‌اند؛ به‌طور مشخص ۳۷ درصد از معلولان آسیب نخاعی نیز به خاطر تصادفات دچار معلولیت شده‌اند. شهروندانی که نه‌فقط ممکن است دیگر نتوانند نقشی در چرخه اقتصاد کشور ایفا کنند بلکه خودشان نیازمند دریافت خدمات توانبخشی و حمایتی هستند.

بیش از ۶۸ درصد مرگ‌ومیرهای ناشی از تصادفات در جاده‌های برون‌شهری اتفاق می‌افتد و بیش از ۶۶ درصد تصادفات کشور فقط در ۱۲ استان اتفاق می‌افتند (استان‌های تهران، فارس، سیستان‌وبلوچستان و کرمان در صدر این فهرست قرار دارند)؛ یعنی ما رسما با یک «جنگ جاده‌ای» و البته خونین در گستره جغرافیایی کشور مواجه هستیم، یک «کشتار خاموش» که هر سال تکرار می‌شود. در حالی که متوسط سالانه شهدای جنگ تحمیلی ۲۳ هزار نفر بوده است اما ما هر سال عددی نزدیک به همین عدد را در تصادفات رانندگی کشور از دست می‌دهیم. فاجعه‌ای که با یک عزم و اراده ملی، به میزان زیادی قابل پیشگیری است. رتبه ایران در بین ۱۶۰ کشور جهان از نظر تصادفات، ۱۱۲ است، حتی بیشتر از بسیاری از کشورهای هم‌جوار خودمان.

بسیاری از مردم برای رسیدن به آرامش، تفریح، دیدار خویشاوندان، ایران‌گردی، برای فرار از تلخ‌کامی‌ها و محرومیت‌های زندگی شهری دل به جاده‌ها می‌زنند اما جاده‌هایی که باید «جاده‌های صلح» باشند و پیام‌آور آرامش به قتلگاه آنها تبدیل می‌شوند.

اگرچه در بین سال‌های ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۵ با مجموعه‌ای از اقدامات ملی فرهنگی و انتظامی (مثل تبلیغات و آموزش‌های فرهنگی، استقرار دوربین‌های کنترل سرعت و حضور ملموس پلیس راهور در جاده‌ها و اعمال قانون) شاهد کاهش تصادفات بودیم اما از سال ۱۳۹۵ به بعد و به‌ویژه بعد از پایان بحران کرونا، باز هم با افزایش مرگ‌های ناشی از تصادفات مواجه شدیم. در سال ۱۳۹۹، یعنی فقط سه سال پیش، آمار کشته‌های تصادفات، ۱۵هزارو ۳۹۶ نفر بود و در سال ۱۴۰۲، به بیش از ۲۰ هزار نفر رسید و براساس برخی پیش‌بینی‌ها، اگر این روند همچنان ادامه پیدا کند، در سال ۱۴۰۳ شاهد افزایش حداقل شش درصدی این آمار خواهیم بود.

به‌طور کلی در وقوع تصادفات، چند عامل مؤثر وجود دارد: کیفیت جاده‌ها و زیرساخت‌های حمل‌ونقل، کیفیت خودروها، کارآمدی و سودمندی قوانین و مقررات، نظارت و اعمال قانون پلیس و عامل انسانی. در این میان براساس مطالعات انجام‌شده، عامل بیش از ۷۰ تا ۸۰ درصد تصادفات، «عامل انسانی» است (تأثیر عامل انسانی در مطالعات گوناگون از ۵۰ تا ۹۰ درصد و گوناگون گزارش شده است)؛ در واقع اگرچه کیفیت و ایمنی خودروها، ایمنی راه‌ها و نظارت پلیس و قوانین بازدارنده (جرائم) نیز نقش مؤثر و تعیین‌کننده‌ای دارند اما همچنان این عامل انسانی است که بیشترین نقش را دارد (کیفیت و مهارت‌های رانندگی، توجه به قوانین و هشدارها، رعایت سرعت مجاز، آماده‌سازی و چک‌کردن خودرو قبل از حرکت یا مسافرت، هوشیاری در هنگام رانندگی و…).

متأسفانه در حوزه کیفیت خودروها، ایمنی خودروها، ارتقای استانداردهای خودرو و نظایر آن در این سال‌ها همچنان با آسان‌گیری و حتی غفلت مواجه بوده‌ایم؛ هم از سوی خودروسازها، سوداگران واردکننده خودروهای کم‌کیفیت و هم از سوی نهادهای نظارتی و به‌طور کامل مشخص نیست چرا در این شرایط، شهروندان ایرانی نمی‌توانند با یک قیمت معقول، صاحب یک خودروی با استانداردها و کیفیت قابل قبول خارجی باشند و هیچ شهروندی درک نمی‌کند در این شرایط و با کیفیت پایین و انحصاری خودروهای داخلی یا حتی خودروهای چینی، چرا ورود خودروهای خارجی باید ممنوع یا با تعرفه‌های فضایی همراه باشد؟ به

قیمت کشته‌شدن سالانه ۲۰ هزار نفر و آسیب‌دیدن سالانه یک‌میلیون‌و ۲۰۰ هزار شهروند؟ (و میزان بیشتری خسارت‌های روحی-روانی، مالی و از بین رفتن سرمایه اجتماعی و اعتماد اجتماعی نسبت به حکمرانی و نهادهای مسئول).

استفاده از تجربه دوربین‌های کنترلی پلیس، تجربه موفقی بود که متأسفانه در سال‌های اخیر این امکان نیز تضعیف شد (توجه داشته باشیم که سرعت غیرمجاز، سبقت غیرمجاز و خواب‌آلودگی اصلی‌ترین دلایل وقوع تصادفات جاده‌ای است). به گفته سردار تیمور حسینی، رئیس پلیس راهور فراجا، در سطح کشور تنها شش هزار دوربین ثبت تخلفات راهنمایی و رانندگی داریم که ۵۰ درصد از آنها فعال هستند. در پایتخت نیز تنها ۳۰ درصد از دوربین‌ها فعال هستند و بسیاری از این دوربین‌ها به دلیل مشکلات فنی و کمبود اعتبار مالی از کار افتاده‌اند. با توجه به گستردگی جغرافیایی کشور، یقینا کنترل و کاهش این حجم از تصادفات بدون تجهیز پلیس به امکانات نظارت و تکنولوژی‌های هوشمند و افزایش پرسنل، اصلاح قوانین و وضع جرایم اثربخش، راه به جایی نخواهد برد.

یقینا در کوتاه‌مدت و حتی در میان‌مدت نمی‌توان انتظار داشت که زیرساخت‌های جاده‌ای و حمل‌ونقل و کیفیت خودروها ارتقا پیدا کند (آن هم در شرایط مالی و تحریمی فعلی کشور)، حتی نمی‌توان انتظار داشت قوانین و مقررات به‌سرعت اصلاح شود و مقررات اثربخش وضع شود. اگر موضوع «توسعه» و «رفاه» در کشور جدی گرفته می‌شد که ظاهرا چندسالی است به فراموشی سپرده شده، به‌طور طبیعی زندگی مردم برای حکمرانی و جامعه اهمیت می‌یافت و بسیاری از اقدامات اساسی و ضروری در حوزه کاهش تصادفات انجام می‌شد اما در این شرایط بیشتر به‌ویژه در کوتاه‌مدت می‌توان به کاستن سهم عامل انسانی در تصادفات، خوش‌بین و امیدوار بود. فضای روانی جامعه در این زمینه کرخت، بی‌حس یا بی‌تفاوت شده است و مردم چنین بی‌پروا به استقبال مرگ‌های جاده‌ای می‌روند. مردمی سرشار از ناکامی‌ها و حسرت‌ها، با کوله‌باری از سرکوب آرزوهای دست‌نیافته که گویی ناخودآگاه، جاده‌ها را محلی برای بازنمایی و بروز آنها دانسته‌اند. در چنین شرایطی نیروی پلیس یا آموزش نیز به تنهایی نمی‌تواند مؤثر باشد بلکه این تقویت مفهوم زندگی در ذهن شهروندان است که می‌تواند تا حدود زیادی، آنها را در برابر مرگ‌ها و خسارت‌های جاده‌ای حساس کند.

بیماران دیابتی چگونه در ماه رمضان روزه بگیرند؟

فروردین 2, 1404

کیاپرس/فوق تخصص غدد و متابولیسم و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، به تشریح نکات مهم برای روزه‌داری بیماران دیابتی پرداخت.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر مهرنوش ذاکرکیش با اشاره به مراجعات متعدد بیماران دیابتی در ماه رمضان، در خصوص امکان روزه‌داری سالم برای این افراد، گفت: بیماران دیابتی که تحت رژیم‌های درمانی کاهنده قند خون هستند، بستگی به نوع داروهای مصرفی، ممکن است در شرایط روزه‌داری با عوارض مختلفی مواجه شوند. خطرات اصلی مرتبط با روزه‌داری در این افراد شامل افزایش یا کاهش شدید قند خون، کتواسیدوز دیابتی، کاهش حجم مایعات بدن و ترومبوز است.

وی با تاکید بر لزوم ارزیابی عوامل خطر توسط پزشک معالج، اظهار داشت: به بیمارانی که ریسک بالا یا بسیار بالا دارند، توصیه می‌شود از روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان پرهیز کنند. در مقابل، بیمارانی که ریسک پایین دارند، می‌توانند بدون مشکل خاصی روزه بگیرند. همچنین، بیمارانی با ریسک متوسط نیز، در صورت تغییر شیوه زندگی، تنظیم دوز دارویی و کنترل فشار خون، قند و چربی، تحت نظر پزشک معالج می‌توانند به آسانی روزه بگیرند.

فوق تخصص غدد و متابولیسم درباره توصیه‌های عمومی برای بیماران دیابتی روزه‌دار، تصریح کرد: پایش مکرر قند خون به ویژه در بیماران دیابتی نوع یک و نوع دو که تحت درمان انسولین هستند، ضروری است. همچنین، تغذیه مناسب این افراد در ماه رمضان چندان تفاوتی با رژیم غذایی افراد سالم ندارد، اما برای این بیماران مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده در هنگام سحری و غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های ساده‌تر در وعده افطار مناسب‌تر است.

دکتر ذاکرکیش با اشاره به اهمیت ورزش و فعالیت بدنی برای بیماران دیابتی، گفت: ورزش‌های منظم خفیف تا متوسط معمولاً ایمن است، اما ورزش و فعالیت‌های فیزیکی شدید ممکن است منجر به افزایش خطر افت قند خون و کم‌آبی در بدن شود. بنابراین، باید از آن به ویژه در چند ساعت قبل از افطار اجتناب کرد.

وی تاکید کرد: بیماران دیابتی باید آگاه باشند که در صورت بروز علائم افت قند خون یا افزایش شدید قند خون، نباید در شرایط روزه‌داری باقی بمانند.

فوق تخصص غدد و متابولیسم ادامه داد: ارزیابی‌های پزشکی باید قبل از ماه مبارک رمضان انجام شود و آموزش‌های لازم به بیماران در خصوص نحوه استفاده از دستگاه گلوکومتر، غذا خوردن صحیح و فعالیت فیزیکی صحیح ارائه شود. با رعایت نکات ذکر شده، بیماران دیابتی روزه‌دار می‌توانند از شرایط روزه‌داری در ماه مبارک رمضان بهره‌مند شوند.

مسافران نوروزی مراقب باشند؛ پشه آئدس در کمین است

فروردین 2, 1404

کیاپرس/با آغاز تعطیلات نوروزی و افزایش سفرها، معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان نسبت به خطر شیوع بیماری‌های منتقله توسط پشه آئدس هشدار داد.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر خداداد شیخ زاده با بیان اینکه با فرارسیدن نوروز و افزایش سفرها، نگرانی‌ها درباره شیوع بیماری‌های منتقله توسط پشه آئدس بیشتر شده است، افزود: این پشه ناقل بیماری‌های خطرناکی مانند تب دانگ، چیکونگونیا و زیکا است و در مناطق گرمسیری و نیمه‌گرمسیری از جمله شمال و جنوب کشور دیده می‌شود.

وی به مسافران توصیه کرد که برای پیشگیری از نیش این حشره از اسپری‌ها و قلم‌های دفع‌کننده حشرات استفاده کنند، لباس‌های آستین بلند و رنگ روشن بپوشند و در محل‌های اقامتی مجهز به توری و تهویه مناسب ساکن شوند.

معاون دانشگاه علوم پزشکی زاهدان تاکید کرد: این پشه در آب‌های راکد تخم‌گذاری می‌کند، بنابراین مسافران باید از رها کردن ظروف آب‌دار و زباله‌های یکبار مصرف در طبیعت خودداری کنند.

دکتر شیخ‌زاده از افرادی که به مناطق آلوده سفر کرده‌اند خواست در صورت مشاهده علائمی مانند تب، سردرد، درد عضلانی یا بثورات پوستی، سریعاً به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنند. با رعایت این توصیه‌ها می‌توان از شیوع بیماری‌ها جلوگیری کرد و تعطیلاتی ایمن و سالم داشت.

«رویان» در انتظار کمک‌های شماست

فروردین 2, 1404

کیاپرس/ پویش «سلول به سلول، رویان را خواهیم ساخت» برای کمک به ساخت سالن همایش‌های بین‌المللی پژوهشگاه رویان که از مراکز معتبر در درمان ناباروری است راه‌اندازی شد.

به گزارش کیاپرس، در پی حادثه آتشسوزی سالن همایش‌های پژوهشگاه رویان، پویش «سلول به سلول، رویان را خواهیم ساخت» راه‌اندازی شده است تا مردم و جامعه خیرین مانند همیشه در کنار رویان، یاری رسان عرصه علم و دانش باشند.

برای کسب اطلاعات بیشتر، روح‌الله فتحی (۰۹۱۲۹۴۷۹۶۲۱) آماده پاسخگویی شما عزیزان خواهند بود.

پژوهشگاه رویان یکی از مراکز برتر علمی – پژوهشی کشور است که در حوزه سلول‌درمانی و درمان ناباروری فعالیت دارد.

رویان همچون نگین تاج علمی ایران می‌درخشد
روزنامه بین‌المللی و معتبر نیویورک‌تایمز آمریکا از پژوهشگاه رویان به‌عنوان جواهر و نگین تاج علمی ایران که همواره در حوزه علمی ایران می‌درخشد یاد می‌کند.

این مقاله که با عنوان: «ایران برای یافتن شکوه خود به علم روی

می‌آورد» منتشر شده است و با اشاره به خصوصیات بارز کلینیک تخصصی پژوهشگاه رویان از دستاورد پژوهشگران پژوهشکده سلول‌های بنیادی و انگیزه آنها در این حوزه به‌ویژه سلول‌های بنیادی جنینی که توانایی زیادی برای تبدیل به هر نوع سلول بالغ دارند می‌گوید؛ سلول‌هایی که توسط آن ترمیم اندام‌های آسیب‌دیده امکان‌پذیر می‌شود.

-پژوهشگاه رویان در میان ده مؤسسه برتر تحقیقات ناباروری و فناوری‌های کمک باروری جهان
بر اساس نتایج تحقیقات پژوهشگران از هشت کشور آمریکایی، آفریقایی، آسیایی و اروپایی که نتایج آن در نشریه بین‌المللی آدرولوژیا [Andrologia] از انتشارات معتبر وایلی [Wiley] منتشر شده است، پژوهشگاه رویان بر اساس تعداد کل انتشارات در حوزه‌های ناباروری مردان و روش‌های کمک باروری [ART] در رتبه ده مؤسسه برتر تحقیقاتی جهان جای گرفته است.

با کمک شما حامیان عزیز، پژوهشگاه رویان را دوباره خواهیم ساخت و چراغ امید درمان‌های نوین را روشن نگاه خواهیم داشت.
کد دستوری کمک مالی:
۸۸۷۷#۱۶۲۷۹۴
شماره کارت کمک مالی:
۸۹۴۴-۷۱۱۶-۹۹۷۹-۶۰۳۷
شماره‌حساب کمک مالی:
۸۸۱۳۹۸۱۷۸
شماره شبا برای کمک مالی:
IR800170000000110769749001
لطفاً در صورت واریز وجه حتماً به شماره تلفن همراه ۰۹۳۸۴۳۰۸۱۳۳ اطلاع‌رسانی فرمایید.

قدردانی انجمن های دارویی از وزیر بهداشت و رئیس سازمان غذا

و دارو بابت پرداخت ۱۰ همت از مطالبات شرکت‌های پخش

فروردین 2, 1404

کیاپرس/انجمن شرکت‌های پخش دارو و مکمل‌های انسانی ایران با ارسال نامه‌هایی جداگانه به دکتر ظفرقندی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، و دکتر مهدی پیرصالحی، رئیس سازمان غذا و دارو، از پرداخت بیش از ۱۰ هزار میلیارد تومان از مطالبات شرکت‌های پخش دارو قدردانی کرد

به گزارش کیاپرس از ایفدانا، در این نامه‌ها با اشاره به مشکلات نقدینگی زنجیره تأمین دارو طی یک سال گذشته، بر اهمیت این پرداخت در کاهش بحران مالی شرکت‌های پخش تأکید شده است. انجمن شرکت‌های پخش این اقدام را نشان‌دهنده عزم وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو در حمایت از تأمین‌کنندگان دارو دانسته و نقش آن را در پایداری زنجیره تأمین دارو مؤثر ارزیابی کرده است.

همچنین در این نامه‌ها، بر ضرورت تداوم حمایت‌های دولت تأکید شده و ابراز امیدواری شده است که این روند به بهبود شرایط و ارتقای کمی و کیفی صنعت دارویی کشور منجر شود.

گفتنی است مبلغ مذکور طی ۱۰ روز گذشته از محل اعتبارات صندوق توسعه ملی به دانشگاه‌های علوم پزشکی اختصاص یافته و به شرکت‌های پخش پرداخت شده است.

استانداران برنامه‌های لازم را برای کاهش تصادفات جاده‌ای به اجرا بگذارند

فروردین 2, 1404

کیاپرس/وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در نامه‌ای خطاب به استانداران تهران، خراسان رضوی، سیستان و بلوچستان، کرمان و فارس، بر ضرورت اجرای اقدامات مؤثر برای کاهش تصادفات جاده‌ای در ایام تعطیلات نوروزی تأکید کرد.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر محمدرضا ظفرقندی با اشاره به آمار نگران‌کننده حوادث جاده‌ای در این استان‌ها، خواستار بهره‌گیری حداکثری از ظرفیت‌های موجود برای ارتقای ایمنی راه‌ها، فرهنگسازی و بهبود زیرساخت‌های حمل‌ونقل شد.

دکتر ظفرقندی از استانداران درخواست کرد که با همکاری دستگاه‌های اجرایی و نظارتی، برنامه‌های لازم را برای کاهش تصادفات جاده‌ای به اجرا بگذارند.

وزیر بهداشت ابراز امیدواری کرد: اجرای دقیق این برنامه بتواند گامی مؤثر در حفظ جان هموطنان بردارد.

افراد کمتر از ۱۸ سال بیشترین تعداد پذیرش بیمارستان فارابی تهران بودند

فروردین 2, 1404

کیاپرس/روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تهران اعلام کرد: افراد کمتر از ۱۸ سال بیشترین پذیرش بیمارستان فارابی در شب چهارشنبه آخر سال بوده است.

به گزارش خبرنگار کیاپرس، در شب چهارشنبه آخر سال ۱۹۲ نفر که کمتر از ۱۸ سال سن داشتند در این بیمارستان پذیرش شدند.

افراد بین ۳۵ تا ۴۵ سال با ۱۴۰ مصدوم، رتبه بعدی پذیرش در بیمارستان قرار گرفتند.

در شب چهارشنبه آخر سال ۵۶۶ مصدوم در بیمارستان فارابی تهران پذیرش شدند که از این تعداد ۴۱۹ نفر مرد و ۱۴۷ نفر زن بودند.

از مجموع پذیرش شدگان در این بیمارستان، ۵۰۵ مصدوم به صورت سرپایی مداوا و ۶۰ مصدوم هم در بیمارستان بستری شدند.

اورژانس کشور آخرین آمار مصدومان و فوتی های چهارشنبه سوری را به شرح زیر اعلام کرد:

امسال مجموع آمار مصدومان ۵۵۶۸ نفر، سوختگی ۱۵۳۱ نفر با درجات مختلف، ۳۳۸ نفر قطع عضو، آسیب به چشم و از دست دادن بینایی ۱۵۵۷ نفر اعلام شده است و ۱۹ نفر فوتی از جمله عواقب عدم رعایت نکات ایمنی و تبدیل مراسم چهارشنبه سوری به چهارشنبه سوزی است.