

# مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت خبر داد: تدوین کتابچه راهکارهای ساده برای کاهش دورریز مواد غذایی در منزل

خرداد 11، 1404



کیا پرس/مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: در راستای اجرای قوانین و برنامه های اسناد بالادستی و برنامه هفتم توسعه، کتابچه راهکارهای ساده در جهت کاهش و کنترل دورریز مواد غذایی در خانواده ها توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تدوین و منتشر شد.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر احمد اسماعیل زاده با اعلام این خبر، افزود: این کتابچه برای اولین بار در کشور با محتوای بسیار ساده و در عین حال کاربردی در دانشگاه های علوم پزشکی و سطح خانوار انتشار یافته است و امید است با فرهنگسازی و توسعه آگاهی درخصوص کاهش و کنترل دورریز مواد غذایی گامی مهم در این مسیر برداریم.

دکتر اسماعیل زاده خاطرنشان کرد: در سراسر جهان، تقریباً یک سوم از مواد غذایی تولید شده برای مصارف انسانی از دست رفته یا دور

ریخته می‌شود که معادل حجم کلی ۱٫۳ میلیارد تن در سال است. این هدررفت نه تنها باعث اتلاف منابع طبیعی، آب و انرژی می‌شود، بلکه تاثیرات منفی زیادی بر محیط زیست و تغییرات اقلیمی دارد، اگر این ضایعات در سطح خانوار باشد، سهم زیادی در مصرف بی‌مورد انرژی و انتشار گازهای گلخانه‌ای دارد. بنابراین، کاهش هدررفت غذا یک مسئولیت مشترک است که نیازمند همکاری خانواده‌ها، دولت‌ها و سازمان‌هاست.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت عنوان کرد: با رعایت چند نکته ساده در برنامه‌ریزی غذایی، خرید هوشمندانه و متناسب با نیاز مواد غذایی، نگهداری صحیح و پخت به اندازه نیاز، مدیریت باقی مانده های غذایی و بازیافت و توزیع مجدد مواد غذایی باقی مانده، می‌توانیم علاوه بر صرفه جویی در هزینه ها، اتلاف مواد غذایی را در سطح خانوار کاهش داده و در بلندمدت اثرات زیست‌محیطی را کم کنیم.

وی با بیان اینکه هر فرد و خانواده نقش مهمی در حفظ منابع طبیعی و آینده‌ای پایدار دارد، افزود: با آگاهی و تلاش مشترک، می‌توانیم گامی موثر در این مسیر برداریم.

دکتر اسماعیل زاده تاکید کرد: نظر به اهمیت دورریز مواد غذایی در کشور، از سال جاری، از کارشناسان تغذیه شاغل در مراکز جامع خدمات سلامت کل کشور خواسته شده است تا آموزش های لازم به خانوارها در مورد راهکارهای کاهش ضایعات غذایی در منزل را مبتنی بر آنچه در این کتابچه آمده است، انجام دهند. به علاوه، این دفتر از سال ۱۴۰۴، مراسم مربوط به روز جهانی کاهش ضایعات غذایی را برگزار خواهد کرد تا این موضوع مهم در کشور برجسته شده و دستگاه های مختلف اقدامات خود را در این زمینه انجام دهند.

لینک دسترسی به کتابچه “راهکارهای ساده برای کاهش دورریز مواد غذایی در منزل”:

# اطلاعیه ثبت نام داوطلبان نهمین دوره انتخابات نظام پزشکی تهران بزرگ

خرداد ۱۱، ۱۴۰۴



کیا پرس/به اطلاع کادر پزشکی مشمول ماده ۴ قانون سازمان نظام پزشکی می رساند نهمین دوره انتخابات سازمان نظام پزشکی ۷ شهریور ۱۴۰۴ به طور هم زمان در سراسر کشور برگزار خواهد شد.

به گزارش کیا پرس از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تهران، متقاضیان ثبت نام می توانند از تاریخ ۱۷ خرداد ۱۴۰۴ تا ۲۶ خرداد ۱۴۰۴ با توجه به شرایط ذیل و داشتن اطلاعات جامع و دقیق به نشانی اینترنتی زیر مراجعه و نسبت به ثبت نام اقدام کنند:  
[anp.saiamat.gov.ir](http://anp.saiamat.gov.ir)

شرایط داوطلبان عضویت در هیئت مدیره نظام پزشکی به شرح ذیل است:

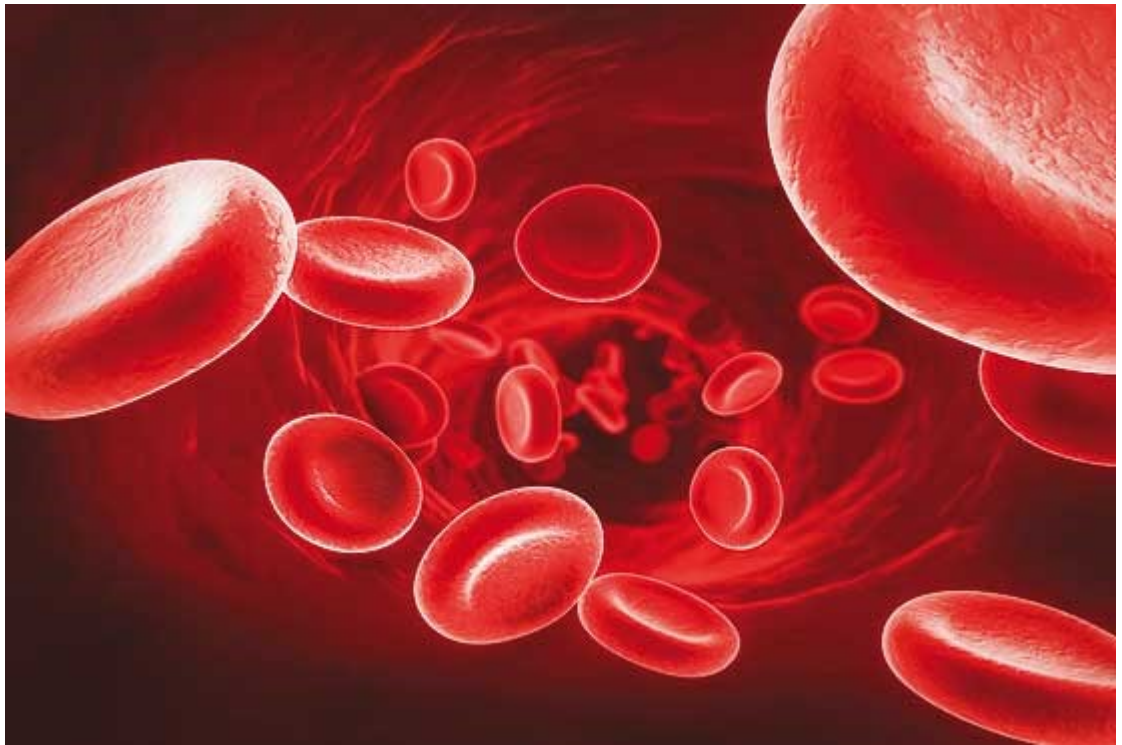
- ۱- تابعیت دولت جمهوری اسلامی ایران
- ۲- نداشتن فساد اخلاقی و مالی

- ۳- داشتن حسن شهرت اجتماعی و شغلی درعمل به اجرای اصول پزشکی و رعایت اخلاق و شئون پزشکی
- ۴- داشتن حسن شهرت درتعهد عملی به احکام دین مبین اسلام و وفاداری به قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران
- تبصره : اقلیت های دینی مصرح در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران تابع احکام دین اعتقادی خود می باشند.
- ۵- دارا بودن حداقل سه سال سابقه عضویت در سازمان نظام پزشکی
- ۶- عدم عضویت در هیئت های نظارت و اجرایی.
- مدارک لازم برای دسترسی به ثبت اطلاعات جامع و دقیق در زمان ثبت نام داوطلبان
- ۱- تصویر تمام صفحات شناسنامه
  - ۲- تصویر کارت ملی
  - ۳- عکس ۳\*۴
  - ۴- تصویر کارت عضویت معتبر در سازمان نظام پزشکی که برابر اصل شده باشد.
  - ۵- تکمیل پرسشنامه داوطلبی عضویت در هیئت مدیره
  - ۶- تائیدیه ۳ سال سابقه عضویت در سازمان نظام پزشکی

---

# خستگی و سرگیجه دائمی؛ علائم رایج تالاسمی مینور حتی با هموگلوبین نرمال

خرداد ۱۱، ۱۴۰۴



کیا پرس : متخصص داخلی و فوق تخصص خون، سرطان و پیوند مغز استخوان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به تأثیر بتا تالاسمی مینور بر کیفیت زندگی افراد گفت: این نوع کم‌خونی ارثی به‌طور معمول باعث ضعف، سرگیجه و خستگی دائمی می‌شود، حتی اگر سطح هموگلوبین فرد نرمال باشد

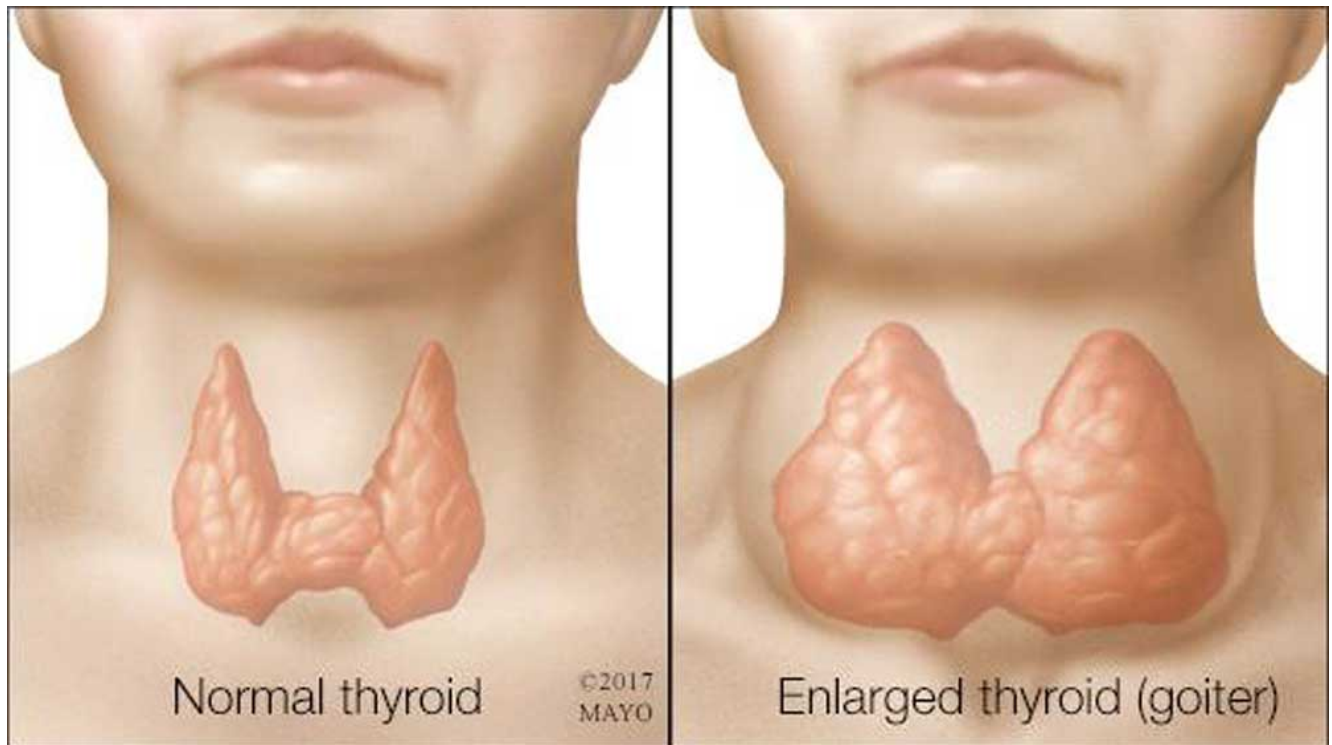
به گزارش کیا پرس به نقل از وبدا، دکتر «بابک بهار»، در گفتگو با برنامه «اینجا طبیب» رادیو سلامت با بیان این مطلب افزود: محدوده مطلوب هموگلوبین در افراد مبتلا به بتا تالاسمی مینور معمولاً بین ۹ تا ۱۱ است، اما ممکن است در برخی موارد به محدوده نرمال نزدیک‌تر باشد. با این وجود، افراد مبتلا به این بیماری معمولاً دارای گلبول‌های قرمز کوچک‌تر هستند و ممکن است علائم ضعف و خستگی را تجربه کنند.

دکتر بهار همچنین تأکید کرد: مصرف منظم فولیک اسید یکی از راهکارهای مؤثر برای کاهش علائم این بیماری است، زیرا خون‌سازی در افراد مبتلا به بتا تالاسمی مینور معمولاً به‌طور کامل مؤثر نیست.

وی در پایان با اشاره به شیوع این بیماری در ایران اظهار داشت: تالاسمی برای کسانی که نوع بتا خفیف (مینور) داشته باشند، مشکلی ایجاد نمی‌کند و آنها مثل افراد سالم می‌توانند زندگی کنند، از این رو، افراد مبتلا می‌توانند با مدیریت صحیح این بیماری، طول عمر طبیعی و زندگی باکیفیتی داشته باشند.

# هاشیموتو؛ بیماری خاموش اما تأثیرگذار بر سلامت تیروئید

خرداد 11، 1404



کیا پرس : فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم بزرگسالان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز در مورد "هاشیموتو" به عنوان یکی از بیماری های شایع در اختلالات تیروئیدی در جهان است، گفت: این بیماری نوعی اختلال خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن به غده تیروئید حمله می کند و منجر به التهاب و آسیب به این غده می شود.

به گزارش کیا پرس به نقل از وبدا، دکتر نفیسه حسنلو با بیان اینکه تیروئید، غده ای پروانه ای شکل در گردن و مسئول تولید هورمون های تیروئیدی است، افزود: این هورمون ها نقش حیاتی در تنظیم متابولیسم، انرژی و عملکرد بسیاری از ارگان های بدن دارند.

وی افزود: علت دقیق بیماری هاشیموتو هنوز به طور کامل مشخص نیست اما عوامل ژنتیکی، هورمونی و محیطی می توانند در بروز این بیماری نقش داشته باشند. سابقه خانوادگی اختلالات تیروئیدی و عوامل محیطی مثل عفونت ها، استرس و برخی از داروها ممکن است به بروز این بیماری کمک کنند.

این عضو هیات علمی با بیان اینکه این بیماری بیشتر در زنان و افراد بیشتر از ۳۰ سال دیده شده، گفت: علائم این بیماری ممکن است به تدریج و به آرامی بروز کند شامل خستگی مزمن، افزایش وزن، کاهش متابولیسم بدن، حساسیت به سرما، تغییرات در پوست و مو، خشکی پوست، ریزش مو و ناخن‌های شکننده و مشکلات روحی، افسردگی، اضطراب و مشکلات حافظه است.

دکتر حسنلو در پایان تاکید کرد: این بیماری نیاز به تشخیص و درمان مناسب دارد. آگاهی از علائم و مراجعه به پزشک در صورت بروز نشانه‌ها، کلید مدیریت موفق این بیماری است. با درمان مناسب و تغییرات در سبک زندگی، بیماران می‌توانند به کیفیت زندگی بهتری دست یابند و از عوارض این بیماری جلوگیری کنند.

---

## کنترل تعرفه‌های درمانی؛ حمایت از حقوق بیماران در نظام سلامت

خرداد ۱۱، ۱۴۰۴





کیا پرس: معاون درمان وزارت بهداشت در نامه ای به روسای دانشگاه های علوم پزشکی با اشاره به نظارت موثر بر رعایت تعرفه های مصوب ابلاغی دولت و اعمال قانون با تخلفات اضافه دریافتی و خارج از صورتحساب بیماران، دریافت هرگونه وجه مازاد بر تعرفه مصوب دولت توسط اشخاص حقیقی و حقوقی را مشمول مجازات قانونی دانست

به گزارش کیا پرس به نقل از وبدا، متن نامه دکتر سید سجاد رضوی به شرح زیر است:

پیرو بخشنامه شماره ۱۹۰۱۵/۴۰۰/د مورخ ۱۴۰۳/۹/۱۰ با موضوع «نظارت موثر بر رعایت تعرفه های مصوب ابلاغی دولت و اعمال قانون با تخلفات اضافه دریافتی و خارج از صورتحساب بیماران» و مستند به مصوبه شماره ۲۰۷۷۸۳ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۱ هیات وزیران و برابر بند ۷۰ ماده ۷۰ قانون برنامه توسعه هفتم کشور، کلیه پزشکان، پیراپزشکان، موسسات و مراکز ارائه دهنده خدمت، دارو و کالاهای سلامت محور در کشور اعم از دولتی، غیردولتی، خصوصی و خیریه مکلفند تعرفه های مصوب دولت را رعایت نمایند. دریافت هرگونه وجه مازاد بر تعرفه مصوب دولت توسط اشخاص حقیقی و حقوقی مذکور حسب مورد مشمول مجازات قانونی مربوطه است.

لذا با توجه به مطالب فوق خواهشمند است دستور فرمایید با هر مورد شکایت کتبی، رسانه ای، سامانه ۱۹۰ (در صورت تایید) و مشاهده یا مصاحبه با بیماران در بازدیدهای نظارتی و کارشناسی های به عمل آمده، مبنی بر دریافت وجود خارج از تعرفه مصوب، به یکی از شیوه های مندرج در فرم پیوست (فرم گزارش دهی سه ماهه تخلفات تعرفه ای) اقدام و گزارش اقدامات آن دانشگاه/ دانشکده را در قالب فرم اکسل پیوست به این معاونت و مراجع ذیصلاح شامل سازمان تعزیرات حکومتی، هیات انتظامی نظام پزشکی و سازمان های بیمه گر پایه (تامین اجتماعی، بیمه سلامت و بیمه خدمات درمانی نیروهای مسلح) اعلام فرمایند.

انتظار می رود پس از اطلاع رسانی کامل به کلیه پزشکان و پیراپزشکان و مسئولین فنی موسسات پزشکی و توجیه کارشناسان نظارت بر درمان آن دانشگاه (اعم از ستاد و شهرستانها) نسبت به ساماندهی و کنترل دریافت های خارج از تعرفه اقدامات موثر و جدی به عمل آید.

ضمناً پس از مشاهده تخلف، معرفی فرد متخلف به تمامی مراجع نظام پزشکی، کمیسیون ماده ۱۱، هیات رسیدگی به تخلفات و سازمان های بیمه گر انجام شود.

---

## ارسال نخستین محموله واکسن فلج اطفال خوراکی موسسه رازی به ونزوئلا

خرداد ۱۱، ۱۴۰۴



کیا پرس/رئیس موسسه تحقیقات واکسن و سرم‌سازی رازی از صادرات نخستین محموله واکسن فلج اطفال خوراکی به کشور ونزوئلا خبر داد و این اقدام را گامی مهم در توسعه همکاری‌های بین‌المللی و گسترش بازار صادراتی موسسه رازی دانست.

به گزارش کیا پرس از روابط عمومی موسسه رازی، دکتر علی اسحاقی با اشاره به کمبود جهانی واکسن فلج اطفال تزریقی (IPV) و محدودیت‌های ناشی از تحریم‌های بین‌المللی، به‌ویژه برای کشورهایی مانند ونزوئلا، اظهار کرد: در پی شرایط اضطراری و اعلام نیاز رسمی از سوی دولت ونزوئلا و پس از سفر و بازدید هیأتی بلندپایه به سرپرستی معاون وزیر علوم این کشور از موسسه رازی، توافق لازم برای تامین واکسن فلج اطفال خوراکی حاصل شد.

وی افزود: بر اساس این توافق، موسسه رازی با بهره‌گیری از توان فنی و ظرفیت‌های تولیدی خود، اقدام به تولید، آماده‌سازی و ارسال محموله واکسن فلج اطفال خوراکی به این کشور امریکای لاتین کرد.

دکتر اسحاقی با اشاره به رعایت الزامات فنی و استانداردهای بین‌المللی در فرآیند حمل و انتقال واکسن‌ها گفت: اقدامات لازم برای

حفظ زنجیره سرد و شرایط ایمن حمل و نقل به طور کامل رعایت شده و این محموله به صورت مستقیم از تهران به کاراکاس ارسال شد.

وی افزود: این محموله هفته گذشته به انبار قرنطینه فرودگاه امام خمینی (ره) تحویل داده و پس از انجام مراحل نهایی، ارسال و وارد کشور ونزوئلا شد.

رئیس موسسه رازی با قدردانی از تلاش شبانه روزی کارکنان موسسه گفت: این اقدام نه تنها پاسخ به نیاز یک کشور دوست در شرایط حساس بهداشتی است، بلکه سرآغاز فصلی جدید از صادرات موسسه رازی به منطقه آمریکای جنوبی به شمار می رود.

وی تصریح کرد: امید است این مسیر زمینه ساز حضور بیشتر و موثرتر محصولات موسسه در بازارهای هدف همچون کشورهای آمریکای لاتین، اوراسیا، آفریقا و همسایگان منطقه ای باشد.

اسحاقی، همچنین صادرات این محصول مهم موسسه رازی به کشور ونزوئلا را گامی دیگر در مسیر دیپلماسی سلامت و گسترش تعاملات علمی و فناورانه با کشورهای دوست و هم پیمان خواند و آن را موجب تثبیت جایگاه این مجموعه به عنوان یکی از مراکز معتبر تولید واکسن در منطقه و جهان عنوان کرد.

در انجام این پروژه، مشارکت ملی نهادهایی همچون وزارت امور خارجه، وزارت جهاد کشاورزی، وزارت بهداشت، اداره گمرک و موسسه رازی و در سطح موسسه ادارات بازرگانی، تضمین کیفیت، انبارها و روابط بین الملل تاثیرگذار بود.

---

**برای حفظ باروری در سنین بالا،  
در جوانی تخمک و جنین خود را  
فریز کنید**



کیا پرس / با افزایش سن ازدواج و تعویق فرزندآوری، حفظ توان باروری به یکی از چالش‌های مهم سلامت در جوانان تبدیل شده است. متخصصان مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا تأکید می‌کنند که فریز تخمک و جنین در سنین مناسب می‌تواند شانس باروری در سال‌های بعد را به شکل قابل توجهی افزایش دهد.

به گزارش کیا پرس از روابط عمومی پژوهشگاه ابن‌سینا، دکتر علیرضا حیدرنژاد، جنین‌شناس مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا، در این باره گفت: بسیاری از جوانان به دلایل مختلف اجتماعی، اقتصادی یا شخصی، ازدواج و تصمیم برای فرزندآوری را به دهه‌های سوم و چهارم زندگی موکول می‌کنند. این در حالی است که قدرت باروری، به‌ویژه در زنان، رابطه‌ای مستقیم با سن دارد. دختران از بدو تولد با تعداد محدودی تخمک به دنیا می‌آیند و این ذخیره تخمک‌ها با گذر زمان، هم از نظر تعداد و هم کیفیت کاهش می‌یابد. مردان نیز با افزایش سن با افت کیفیت اسپرم مواجه می‌شوند.

به گفته مسئول کنترل کیفی آزمایشگاه جنین‌شناسی این مرکز، مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا با بهره‌گیری از پیشرفته‌ترین فناوری‌های کمک‌باروری، امکان فریز تخمک برای دختران مجرد و فریز جنین برای زوج‌های جوان را فراهم کرده است. توصیه می‌شود بانوان زیر ۳۰ سال، در صورت نداشتن برنامه ازدواج در آینده نزدیک، اقدام به فریز تخمک کنند. همچنین در صورتی که فرد ازدواج کرده باشد، فریز جنین روش مؤثرتری خواهد بود، چرا که یک مرحله جلوتر از فریز تخمک محسوب می‌شود و شانس موفقیت را افزایش می‌دهد.

وی هدف از ارائه این خدمات را حفظ قدرت باروری افراد و پیشگیری از ناباروری ناشی از افزایش سن یا بروز اختلالات دیگر در سال‌های آینده عنوان کرد و افزایش آگاهی و اطلاع‌رسانی به‌موقع در این زمینه را گامی مؤثر در ارتقاء سلامت باروری و تصمیم‌گیری آگاهانه جوانان دانست.

جوانان امروز باید بدانند که علم، راهکارهایی مطمئن برای حفظ باروری در اختیارشان گذاشته است. کافیست پیش از آنکه زمان طلایی از دست برود، تصمیمی هوشمندانه بگیرند.

## استاد عقیقی: تا زمانی که زنده هستیم پای خود را از بیمارستان بیرون نمی کشم

خرداد 11، 1404



کیا پرس/معاون فرهنگی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به اینکه استاد عقیقی نماد اخلاق، نظم و بزرگواری و توسعه است، گفت: توجه به استاد عقیقی، توجه به علم و دانش است، تکریم استاد

عقیقی، آینده ما را می سازد.

به گزارش خبرنگار کیا پرس، مسعود حبیبی روز شنبه در مراسم گرامیداشت سالروز تولد اسطوره علم و اخلاق استاد «استاد عقیقی» که در سالن همایش مجتمع بیمارستانی امام خمینی (ره) برگزار شد، افزود: توسعه در کشور فقط با توجه به استادان، علما و دانشمندان انجام می شود.

وی ادامه داد: استاد عقیقی، بسیار منظم و دقیق، بسیار عالم و دانشمند هستند و ما قدردان استاد بزرگواری هستیم که عمر خود را صرف ارایه خدمت به بیماران کردند.

دکتر سیدرضا رییس کرمی؛ رییس دانشگاه علوم پزشکی تهران در این مراسم گفت: نظم و سبک زندگی سالم را باید از استاد عقیقی یاد بگیریم. من بیش از ۳۰ سال خدمت استاد بودیم، نظم استاد در تغذیه، ورزش، ساعات استراحت، ساعت مطالعه، واقعا مثال زدنی است.

وی ادامه داد: ایشان علیرغم بازنشسته شدن، زودتر از همه ماها در برنامه های آموزشی حضور پیدا می کنند.

وی ادامه داد: خودشان چندین بار اعلام کردند که این موارد را از استاد قریب فرا گرفته اند و با دلسوزی و تعهد به دانشجویان خود ارایه می دهند.

دکتر عبدالرحمن رستمیان؛ رییس مجتمع بیمارستان امام خمینی (ره) در این مراسم بیان داشت: افتخار می کنیم که شاگرد این استاد برجسته هستیم.

وی به خیرخواهی استاد اشاره کرد و گفت: ایشان برای همه به خصوص بیماران خیر می خواهد، این موضوع درسی برای همه ما می باشد که در زندگی باید از آن بهره ببریم.

دکتر احمدرضا جمشیدی؛ رییس بیمارستان شریعتی تهران در این مراسم گفت: استاد عقیقی فردی بودند که روماتولوژی اطفال مطرح کردند و وقت و عمر خود را صرف این کار کردند.

وی ادامه داد: با زحمت فراوان ایشان و تلاش های آقایان رییس کرمی و ضیایی، بخش روماتولوژی اطفال راه افتاد، که واقعا کار بسیار بزرگی بود و الان شجره طیبه ای برای استاد شده است.

وی بیان داشت: تمام شاگردانی که ایشان در طول چند دهه تربیت کردند، یادگاران این استاد بزرگ هستند.

دکتر «یحیی عقیقی» استاد پیشکسوت دانشگاه علوم پزشکی تهران در پایان مراسم گفت: بنده خاک پای استاد غریب هستم و امیدوارم خداوند به ما توفیق بدهد تا زمانی که زنده هستیم در خدمت بیماران باشیم.

وی ادامه داد: آنچه که می دانیم به بیماران ارایه دهیم و آنچه که نمی دانیم را با سعی و تلاش، یاد بگیریم تا خدمت مطلوب به بیماران ارایه دهیم.

وی با اشاره به اینکه شاگرد مکتب دکتر غریب هستم ، گفت: ما باید علم و دانش خودمان را در اختیار دیگران قرار دهیم.

وی تاکید افزود: تا زمانی که زنده هستم پای خود را از بیمارستان بیرون نمی کشم، روزی که به بیمارستان می آیم زنده می شوم و تمام غم بزرگی که در دل دارم را فراموش می کنم.

همچنین در این مراسم دکتر ابراهیم رزم پا استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، اشعاری را در وصف دکتر عقیقی سرودند.

---

# مهار به موقع آتش سوزی در بیمارستان امام علی(ع) کرمانشاه

خرداد 11، 1404



کیا پرس/دکتر قلعه سفیدی، رئیس اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه: پس از اعلام گزارش آتش سوزی در طبقه سوم بیمارستان امام علی (ع) و گزارش به مرکز هدایت عملیات بحران، بلافاصله چارت فرماندهی حادثه فعال شد و اطلاع رسانی به مسئولین دانشگاه صورت گرفت.

به گزارش کیا پرس، دو دستگاه آمبولانس از نزدیکترین پایگاه های اورژانس به بیمارستان اعزام شدند.

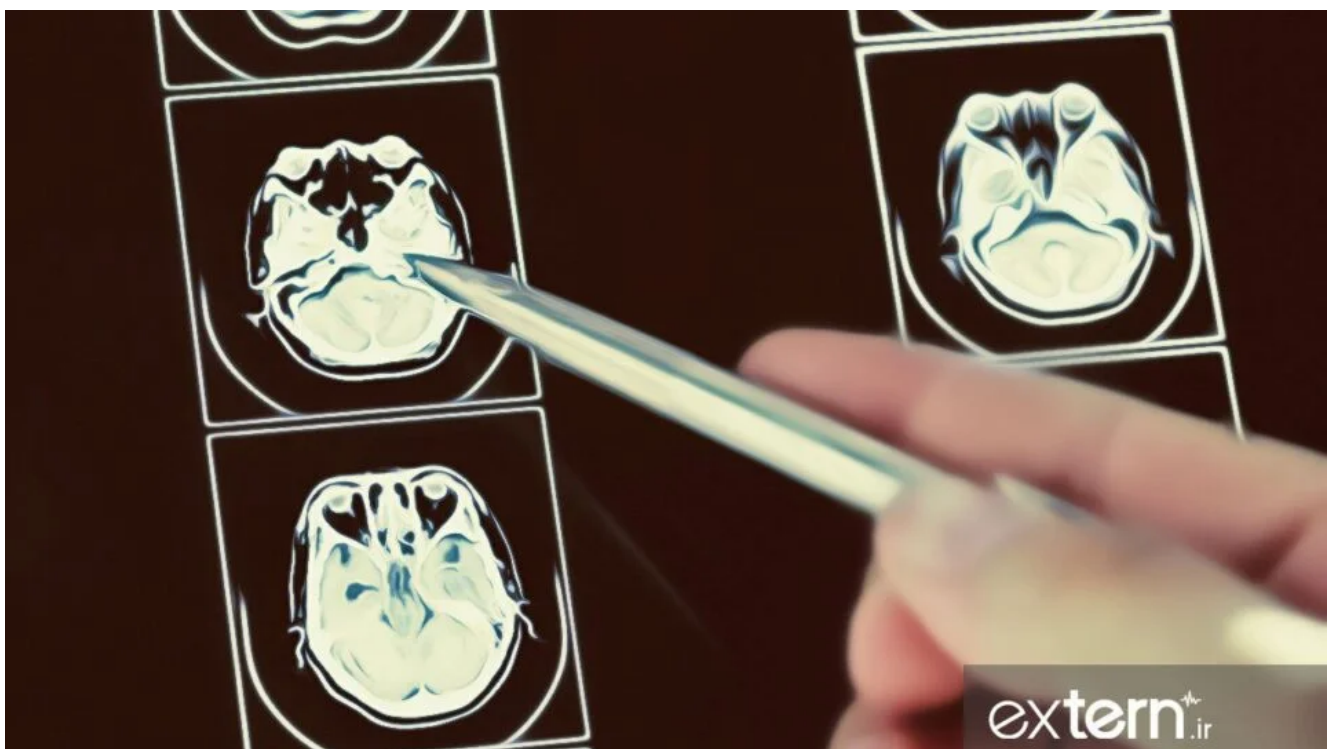
در بررسی های صورت گرفته آتش سوزی در یکی از اتاق های محل استراحت کارکنان اتفاق افتاده بود که در همان لحظات اولیه با کمک تیم بحران بیمارستان آتش سوزی مهار شده بود.

همچنین تخلیه بخش های بیمارستانی در اسرع وقت با کمک پرسنل آتش نشانی انجام شد که تعداد ۴۱ نفر از بیماران جابجا شده و به حیاط بیمارستان منتقل شدند و پس از برگشتن به حالت عادی به بخش های خود انتقال یافتند.

خوشبختانه این حادثه خسارت جانی در پی نداشت و علت حادثه توسط

# سبک زندگی سالم؛ راهکاری موثر برای کنترل علائم ام‌اس / کمبود ویتامین D و استرس؛ عوامل پنهان افزایش خطر ابتلا به ام‌اس

خرداد 11، 1404



کیا پرس : عضو کمیته علمی انجمن ام‌اس ایران، با تاکید بر اهمیت ویتامین D در پیشگیری از بیماری ام‌اس، گفت: اگر فردی روزانه فقط ۱۵ دقیقه صورت و دستان خود را در معرض نور آفتاب قرار دهد، نیاز بدن به ویتامین D تا حد زیادی تأمین میشود.

به گزارش خبرنگار کیا پرس به نقل از وبدا، دکتر مژگان قهاری، متخصص مغز و اعصاب و عضو کمیته علمی انجمن ام‌اس ایران، در نشست خبری به مناسبت روز جهانی ام‌اس، ضمن اشاره به اینکه خود نیز با این بیماری زندگی میکند، بر اهمیت آگاهی، تشخیص زودهنگام و درمان به موقع این بیماری تأکید کرد.

وی که در برخی روزهای هفته در ساختمان انجمن اماس برای خدمات‌رسانی به بیماران حاضر است، گفت: اماس یک بیماری خودایمنی است که لایه محافظ سلول‌های مغز و اعصاب را هدف قرار می‌دهد و باعث تشکیل پلاک‌های التهابی می‌شود. با پیشرفت بیماری، آسیب به نواحی مختلف مغز نیز گسترش می‌یابد.

قهاری ضمن هشدار نسبت به پیامدهای نادیده گرفتن بیماری، تأکید کرد: هدف ما ترساندن مردم نیست، بلکه افزایش آگاهی و شروع زودهنگام درمان است. هرچه درمان زودتر آغاز شود، می‌توان از پیشرفت بیماری و بروز ناتوانی‌های جدی جلوگیری کرد.

### شیوع بالای اماس در زنان و روند رو به رشد آن در ایران

به گفته این متخصص، شیوع بیماری اماس در زنان سه برابر مردان است. در ایران از هر ۱۰۰ هزار نفر، ۳۱۳ زن و ۱۰۳ مرد به اماس مبتلا هستند. این در حالی است که طی پنج سال گذشته، ایران از وضعیت شیوع متوسط به یکی از کشورهای با شیوع بالا در خاورمیانه تبدیل شده و پس از آمریکا و کانادا، جزو کشورهای با بیشترین تعداد مبتلایان قرار دارد. در آلمان نیز که بیشترین آمار ابتلا در اروپا را دارد، شیوع بیماری حدود ۳۰۰ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر گزارش شده است.

### عوامل مؤثر در ابتلا و علائم هشداردهنده

قهاری به برخی از عوامل زمینه‌ساز بیماری اشاره کرد و گفت: کمبود ویتامین D، برخی ویروس‌ها، عوامل ژنتیکی، استرس و شرایط محیطی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در بروز اماس هستند. حتی استرس‌های دوران کودکی، مانند از دست دادن والدین، می‌تواند فرد را در معرض این بیماری قرار دهد.

او افزود: اگر فردی روزانه فقط ۱۵ دقیقه صورت و دستان خود را در معرض نور آفتاب قرار دهد، نیاز بدن به ویتامین D تا حد زیادی تأمین می‌شود. با این حال، پوشش در برخی کشورهای خاورمیانه ممکن است مانع جذب کافی این ویتامین شود.

دکتر قهاری علائم شایع اماس را این‌گونه برشمرد: خستگی مزمن، اختلال حافظه، افسردگی، حساسیت به گرما، تاری دید، دوبینی، گزگز دست و پا، ضعف عضلانی، عدم تعادل و مشکلات دفع از جمله نشانه‌های این بیماری هستند.

## نقش سبک زندگی در مدیریت بیماری

این عضو انجمن علمی اماس تصریح کرد: تغذیه مناسب، فعالیت ورزشی منظم و کنترل وزن می‌تواند تا ۲۰ درصد در بهبود وضعیت بیماران اماس مؤثر باشد. یک مطالعه نیز نشان داده که این بیماران در صورت رعایت سبک زندگی سالم، تا ۱۳ درصد کیفیت زندگی بالاتری نسبت به سایر بیماران دارند.

قهاری با تأکید مجدد بر اهمیت ویتامین D گفت: سطح ویتامین D در بدن باید بالای ۳۰ باشد. برای افراد دارای کمبود، مصرف قرص ویتامین D پنجاه هزار واحدی هفته‌ای یک بار به مدت دو ماه و سپس ماهی یک بار توصیه می‌شود.

## فریب درمان‌های غیرعلمی را نخورید

دکتر قهاری در پایان با اشاره به برخی تبلیغات گمراه‌کننده در حوزه طب مکمل و سنتی هشدار داد: هیچ درمان قطعی برای اماس وجود ندارد. هر بیمار باید روند درمانی خود را تحت نظر پزشک متخصص دنبال کند. روی آوردن به درمان‌های فاقد پایه علمی، تنها باعث تأخیر در درمان اصلی و تشدید عوارض بیماری می‌شود.

به گزارش خبرنگار وبدا، دکتر مژگان قهاری، متخصص مغز و اعصاب و عضو کمیته علمی انجمن اماس ایران، در نشست خبری به مناسبت روز جهانی اماس، ضمن اشاره به اینکه خود نیز با این بیماری زندگی می‌کند، بر اهمیت آگاهی، تشخیص زودهنگام و درمان به‌موقع این بیماری تأکید کرد.

وی که در برخی روزهای هفته در ساختمان انجمن اماس برای خدمات‌رسانی به بیماران حاضر است، گفت: اماس یک بیماری خودایمنی است که لایه محافظ سلول‌های مغز و اعصاب را هدف قرار می‌دهد و باعث تشکیل پلاک‌های التهابی می‌شود. با پیشرفت بیماری، آسیب به نواحی مختلف مغز نیز گسترش می‌یابد.

قهاری ضمن هشدار نسبت به پیامدهای نادیده گرفتن بیماری، تأکید کرد: هدف ما ترساندن مردم نیست، بلکه افزایش آگاهی و شروع زودهنگام درمان است. هرچه درمان زودتر آغاز شود، می‌توان از پیشرفت بیماری و بروز ناتوانی‌های جدی جلوگیری کرد.

**شیوع بالای اماس در زنان و روند رو به رشد آن در ایران**

به گفته این متخصص، شیوع بیماری اماس در زنان سه برابر مردان است. در ایران از هر ۱۰۰ هزار نفر، ۳۱۳ زن و ۱۰۳ مرد به اماس مبتلا هستند. این در حالی است که طی پنج سال گذشته، ایران از وضعیت شیوع متوسط به یکی از کشورهای با شیوع بالا در خاورمیانه تبدیل شده و پس از آمریکا و کانادا، جزو کشورهای با بیشترین تعداد مبتلایان قرار دارد. در آلمان نیز که بیشترین آمار ابتلا در اروپا را دارد، شیوع بیماری حدود ۳۰۰ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر گزارش شده است.

## عوامل مؤثر در ابتلا و علائم هشداردهنده

قهاری به برخی از عوامل زمینه‌ساز بیماری اشاره کرد و گفت: کمبود ویتامین D، برخی ویروس‌ها، عوامل ژنتیکی، استرس و شرایط محیطی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در بروز اماس هستند. حتی استرس‌های دوران کودکی، مانند از دست دادن والدین، می‌تواند فرد را در معرض این بیماری قرار دهد.

او افزود: اگر فردی روزانه فقط ۱۵ دقیقه صورت و دستان خود را در معرض نور آفتاب قرار دهد، نیاز بدن به ویتامین D تا حد زیادی تأمین می‌شود. با این حال، پوشش در برخی کشورهای خاورمیانه ممکن است مانع جذب کافی این ویتامین شود.

دکتر قهاری علائم شایع اماس را این‌گونه برشمرد: خستگی مزمن، اختلال حافظه، افسردگی، حساسیت به گرما، تاری دید، دوبینی، گزگز دست و پا، ضعف عضلانی، عدم تعادل و مشکلات دفع از جمله نشانه‌های این بیماری هستند.

## نقش سبک زندگی در مدیریت بیماری

این عضو انجمن علمی اماس تصریح کرد: تغذیه مناسب، فعالیت ورزشی منظم و کنترل وزن می‌تواند تا ۲۰ درصد در بهبود وضعیت بیماران اماس مؤثر باشد. یک مطالعه نیز نشان داده که این بیماران در صورت رعایت سبک زندگی سالم، تا ۱۳ درصد کیفیت زندگی بالاتری نسبت به سایر بیماران دارند.

قهاری با تأکید مجدد بر اهمیت ویتامین D گفت: سطح ویتامین D در بدن باید بالای ۳۰ باشد. برای افراد دارای کمبود، مصرف قرص ویتامین D پنجاه هزار واحدی هفته‌ای یک بار به مدت دو ماه و سپس ماهی یک بار توصیه می‌شود.

## فریب درمان‌های غیرعلمی را نخورید

دکتر قهاری در پایان با اشاره به برخی تبلیغات گمراه‌کننده در حوزه طب مکمل و سنتی هشدار داد: هیچ درمان قطعی برای ام‌اس وجود ندارد. هر بیمار باید روند درمانی خود را تحت نظر پزشک متخصص دنبال کند. روی آوردن به درمان‌های فاقد پایه علمی، تنها باعث تأخیر در درمان اصلی و تشدید عوارض بیماری می‌شود.