رییس سازمان غذا و دارو: پویش «نه به تصادفات جاده‌ای»؛ تلاش برای کاهش حوادث نوروزی

اسفند 17, 1403

کیاپرس/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 کیاپرس 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 ترددها 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 برداشته‌ایم.».

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 17, 1403

کیاپرس/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 کیاپرس، 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 صریحاً اعلام می‌کنند 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 17, 1403

کیاپرس/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 کیاپرس،دکتر محمدرضا ظفرقندی درمراسم 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 بااشاره 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 براثر 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 بیابند.

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 امدادرسانی کنند، البته آنان بلد کار هم بودند و تجربه کار را داشتند و خدمات خوبی ارایه دادند.

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

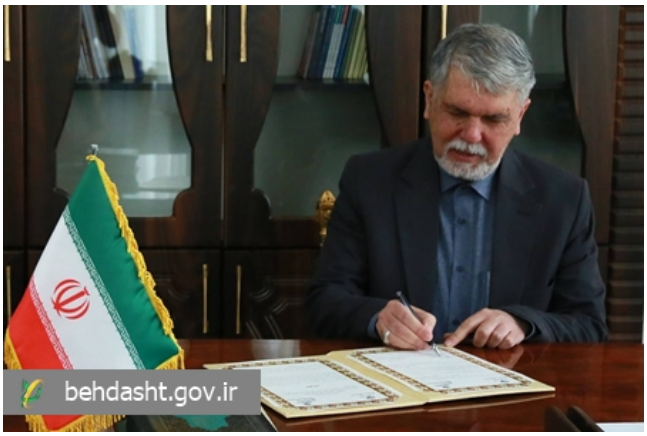
وی در ادامه بیان کرد: یک چیزهایی مانند رابطه امام با ملت و ملت با امامِ ملت را محاسبه نکرده بودند. آنها فقط تعداد تانک و شرایط جنگ را برنامه‌ریزی کرده بودند اما چیزی که محاسبه نکرده بودند عشق مردم به رهبری و عشق رهبری به مردم بوده است.

وزیر بهداشت تأکید کرد: این عشق جاری بود. این رابطه دوست و محبت

جاری بود. من از زمان دفاع مقدس صحنه ای از شهید خرازی به یاد دارم که دستش قطع شده بود و از خونریزی داشت شهید می‌شد اما خداروشکر نجات پیدا کرد و اولین چیزی که پرسید این بود: «بچه های لشکر من کجا هستند؟»

تصادفات جاده ای هزینه‌های قابل‌توجهی را به کشور متحمل می کند

اسفند 17, 1403



کیا پرس,/وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی ضمن قدردانی از اقدامات وزارت بهداشت در راه‌اندازی پویش «نه به تصادف»، بر ضرورت استفاده از ظرفیت‌های فرهنگی و رسانه‌ای برای کاهش تصادفات تأکید کرد.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر سیدعباس صالحی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، پس از امضای تفاهم نامه همکاری با وزارت بهداشت درباره پویش نه به تصادف ضمن قدردانی از اقدامات وزارت بهداشت در راه‌اندازی پویش «نه به تصادف»، بر ضرورت استفاده از ظرفیت‌های فرهنگی و رسانه‌ای برای کاهش تصادفات تأکید کرد.

وی با اشاره به پیامدهای سنگین تصادفات جاده‌ای، گفت: کشور ما در این حوزه نه‌تنها از لحاظ منابع انسانی ارزشمندی که از دست می‌دهیم، بلکه از نظر خسارت‌های مادی نیز هزینه‌های قابل‌توجهی را

متحمل می‌شود. بنابراین، چنین پویش‌هایی می‌توانند نقش مهمی در کاهش این مشکلات ایفا کنند.

نقش هنرمندان و رسانه‌ها در فرهنگسازی ایمنی جاده‌ای

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با اشاره به ظرفیت‌های فرهنگی کشور در این زمینه، اظهار داشت: حوزه فرهنگ و هنر می‌تواند به شکل مؤثری در این پویش سهیم باشد. از یکسو، هنرمندان که در فضای اجتماعی جایگاه ویژه‌ای دارند، می‌توانند با حضور و حمایت خود در این پویش، به آگاهی‌بخشی عمومی کمک کنند. از سوی دیگر، رسانه‌های مرتبط با وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چه آن‌هایی که به‌طور مستقیم زیرمجموعه این وزارتخانه هستند و چه رسانه‌های مرتبط، می‌توانند با پیوستن به این پویش، اثرگذاری آن را افزایش دهند.

دکتر صالحی با ابراز امیدواری نسبت به آینده این پویش، خاطرنشان کرد: این حرکت، آغاز خوبی داشته و با تلاش‌های ارزشمند وزارت بهداشت در آستانه نوروز ۱۴۰۴ می‌تواند نتایج مثبتی به همراه داشته باشد. امیدواریم این مسیر در ادامه سال و سال‌های آینده نیز تداوم یابد و شاهد کاهش چشمگیر تلفات و خسارات ناشی از تصادفات باشیم.

وی در پایان با آرزوی موفقیت برای مسئولان وزارت بهداشت در اجرای این برنامه، گفت: ما سوابق خوبی در این زمینه داشته‌ایم و هرگاه پای کار آمده‌ایم، نتایج خوبی حاصل شده است. ان‌شاءالله در ارتباط با این پویش نیز شاهد تأثیرات مثبت آن خواهیم بود.

مراکز انتقال خون پس از ساعات افطار نیز در خدمت شهروندان هستند

اسفند 17, 1403

کیا پرس/سخنگوی سازمان انتقال خون ایران گفت: آمار اهدای خون کشور با رشد ۲ درصدی در یازده ماه سال جاری به دو میلیون و ۱۸۶ هزار و ۲۶۰ واحد رسید.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر بشیر حاجی بیگی با اعلام این خبر، افزود: آمار اهدای خون در استانها نشان می دهد که استان کهگیلویه و بویر احمد طی ۱۱ ماه سال جاری با بیش از ۲۳ درصد رشد آمار اهدا در این زمینه پیشتاز بوده همچنین پس از این استان، سیستان و بلوچستان با نزدیک به ۱۴ درصد و البرز با نزدیک به ۹ درصد رشد پیشگامان این شاخص هستند.

وی ادامه داد: استان تهران نیز در ماه بهمن نزدیک به ۱۷ درصد خون کشور برابر با ۳۶۰ هزار و ۶۵۵ واحد از اهدا کنندگان دریافت کرده است و طی یازده ماه گذشته نیز در تامین خون بیماران کشور سهم نزدیک به ۱۷ درصدی را به خود اختصاص داده است که بیشترین سهم در میان استان‌ها است.

به گفته سخنگوی سازمان انتقال خون ایران پس از آن استان فارس نزدیک به ۸ درصد و استان خراسان رضوی با بیش از ۷ درصد از اهدای خون کشور بیشترین سهم از تامین خون را به خود اختصاص داده اند.

دکتر حاجی بیگی با بیان اینکه شاخص اهدای مستمر در حال حاضر نزدیک به ۵۶ درصد و در یازده ماه سال جاری نزدیک به ۲ درصد رشد داشته است، افزود: بالاترین شاخص اهدای مستمر طی ۱۱ ماه متعلق به استان سمنان نزدیک به ۶۹ درصد است و پس از آن، استان یزد نزدیک به ۶۸ درصد و استان گلستان بیش از ۶۶ درصد رتبه های بعدی را دارا هستند.

وی با دعوت از بانوان برای مشارکت بیشتر در اهدای خون خصوصا در ماه مبارک رمضان، گفت: در خصوص اهدای خون بانوان لازم است فرهنگ

سازی بیشتری صورت گیرد زیرا میزان مشارکت بانوان در تامین خون پایین است و همچنان کمتر از ۵ درصد اهدای خون به بانوان اختصاص دارد.

سخنگوی سازمان انتقال خون ایران با اشاره به آمار اهدای خون در برخی از استانها گفت: در حال حاضر در استان خراسان شمالی و لرستان بیش از ۸ درصد خون اهدایی از بانوان به دست می آید و این شاخص در سیستان و بلوچستان و قزوین بیش از ۷ درصد است.

مراکز انتقال خون پس از ساعات افطار نیز در خدمت شهروندان هستند

مهندس میرزایی، معاون اجتماعی سازمان انتقال خون با بیان اینکه در روزهای پایانی سال به خاطر شرایط جوی، ترافیک سنگین، بیماری های فصلی و مشغله های مربوط به ورود به سال جدید، مراجعات به مراکز اهدای خون کاهش می یابد، افزود: در سال جاری ماه مبارک رمضان در همین ایام و ابتدای سال جدید قرار گرفته و اهدای خون در ساعات روزه داری نیز برای بسیاری از شهروندان دشوار است.

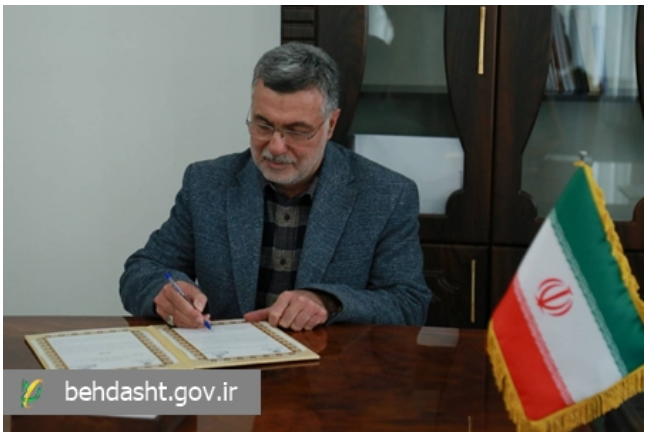
وی افزود: برای تسهیل اهدای خون در این ماه برکت، تغییراتی در ساعات کاری مراکز اهدای خون به وجود آمده که توسط سایت های رسمی انتقال خون استانها و رسانه ها اطلاع رسانی شده و مراکز اعلام شده در روزهای ماه مبارک رمضان تا ساعاتی پس از افطار فعال و آماده خدمت رسانی به اهدا کنندگان و مراکز درمانی هستند.

معاون اجتماعی سازمان انتقال خون ضمن تشکر از حمایت همیشگی و بی دریغ هموطنان از بیماران نیازمند به خون ابراز امیدواری کرد که با افزایش مراجعات و استقبال مطلوب شهروندان از اهدای خون در ماه نزول قرآن، آرامش و سلامتی میهمان سفره همه هموطنان خصوصا بیماران نیازمند به خون باشد.

برای اطلاع از ساعات کاری مراکز اهدای خون در سراسر کشور کلیک کنید.
https://nobatdehi.ibto.ir/Nobat/DaryaftNobatInternetiNew5

هر ساله نزدیک به ۲۰ هزار نفر در تصادفات جان خود را از دست می‌دهند

اسفند 17, 1403



کیاپرس/وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با تأکید بر نقش فرهنگسازی در کاهش تصادفات جاده‌ای، از راه‌اندازی پویش‌های فرهنگی همچون پویش نه به تصادف در این زمینه استقبال کرد.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر محمدرضا ظفرقندی در حاشیه امضای تفاهم نامه همکاری بین وزارت بهداشت و وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی وی با اشاره به اینکه بیش از ۵۰ درصد تصادفات و مرگ‌ومیرهای جاده‌ای ناشی از خطای انسانی است، بر اهمیت آگاهی‌بخشی و تغییر رفتار عمومی از طریق ابزارهای فرهنگی و هنری تأکید کرد.

نقش فرهنگسازی در کاهش تصادفات

وزیر بهداشت در این زمینه گفت: وقتی خطای انسانی چنین سهم بالایی در تصادفات دارد، قاعدتاً یک نوع فرهنگسازی و گفت‌وگو با مردم از طریق روش‌های مؤثر، به‌ویژه از طریق هنرمندان و ابزارهای هنری، می‌تواند تأثیر مثبتی بر ذهنیت جامعه بگذارد. این رویکرد می‌تواند به مردم هشدار دهد و باعث شود که آن‌ها با دقت و احتیاط بیشتری رانندگی کنند.

وی افزود: هنر، رسانه و افراد تأثیرگذار می‌توانند نقش مهمی در تغییر رفتار جامعه ایفا کنند. این یک امر مهم و ضروری است که باید به آن توجه ویژه شود.

ایمنی جاده و خودرو، مکمل فرهنگسازی

دکتر ظفرقندی با تأکید بر اینکه فرهنگسازی تنها بخشی از راهکار کاهش تصادفات است، به اهمیت اصلاح سایر عوامل مرتبط نیز اشاره کرد و گفت: البته بخش‌های دیگری هم در این موضوع نقش دارند، مانند ایمنی جاده‌ها، ایمنی خودروها و سایر مسائل مرتبط که باید اصلاح شوند. همه این عوامل در کنار هم یک بسته کامل را تشکیل می‌دهند که اجرای آن‌ها به کاهش تلفات جاده‌ای کمک می‌کند.

ضرورت عزم ملی و مشارکت گروه‌های تأثیرگذار

وزیر بهداشت با اشاره به اینکه در کوتاه‌مدت می‌توان با یک عزم ملی به نتایج ملموسی دست یافت، تصریح کرد: آنچه در کوتاه‌مدت می‌توان به آن دست پیدا کرد، این است که یک عزم ملی برای کاهش تصادفات شکل بگیرد. در این مسیر، هنرمندان، ورزشکاران و تمامی افرادی که بر جامعه و تغییر رفتار عمومی تأثیرگذارند، باید نقش‌آفرینی کنند.

وی ادامه داد: این اقدام نه‌تنها یک وظیفه اجتماعی بلکه یک خیر عمومی است. چراکه هر ساله نزدیک به ۲۰ هزار نفر در تصادفات جان خود را از دست می‌دهند و هزاران خانواده، به‌ویژه در ایام نوروز، به‌جای شادی و جشن، داغدار عزیزان خود می‌شوند. اگر بتوانیم حتی بخشی از این آمار را کاهش دهیم، گامی مؤثر در جهت سلامت جامعه و امنیت خانواده‌ها برداشته‌ایم.

دکتر ظفرقندی همچنین بر لزوم همکاری همه‌جانبه نهادهای مسئول، رسانه‌ها، سازمان‌های فرهنگی و مردم تأکید کرد و گفت: کاهش تصادفات و تلفات جاده‌ای، نیازمند هم‌افزایی تمامی بخش‌های جامعه است. اجرای برنامه‌های آموزشی، آگاهی‌بخشی از طریق هنر و رسانه، تقویت قوانین راهنمایی و رانندگی و افزایش نظارت‌ها، همگی باید در کنار یکدیگر اجرا شوند تا بتوانیم شاهد کاهش این آمار نگران‌کننده باشیم.

وزیر بهداشت ضمن قدردانی از اقداماتی که در این راستا انجام شده، از تمامی فعالان حوزه فرهنگ و رسانه خواست تا با ورود جدی به این موضوع، برای ارتقای فرهنگ ایمنی در رانندگی و کاهش تلفات جاده‌ای نقش مؤثری ایفا کنند.

نظارت بر حلیت غذاهای رستوران‌ها

اسفند 17, 1403

کیاپرس/رئیس مرکز ملی تحقیقات حلال سازمان غذا و دارو از همکاری این مرکز با معاونت بهداشت برای نظارت بر حلیت غذاهای عرضه‌شده در رستوران‌ها خبر داد.

به گزارش کیاپرس از ایفدانا، دکتر حسین رستگار بر اهمیت بررسی‌های تخصصی در زمینه استفاده از مواد اولیه دارای تأییدیه و ضوابط لازم تأکید کرد

وی از اقدامات این مرکز در حوزه نظارت بر حلیت غذاهای عرضه‌شده در رستوران‌ها سخن گفت.

وی با اشاره به نقش سازمان غذا و دارو در نظارت بر سلامت و کیفیت مواد غذایی تأکید کرد که مرکز تحقیقات حلال در زمینه ارزیابی علمی و تخصصی مواد اولیه، افزودنی‌ها و فرآیندهای تولید فعالیت دارد.

وی افزود که در حوزه غذاهای عرضه‌شده در رستوران‌ها، مسئولیت اصلی نظارت بر بهداشت عمومی بر عهده معاونت بهداشت است. با این حال، در مواردی که شبهاتی درباره حلیت مواد اولیه، به‌ویژه انواع گوشت‌های مصرفی، مطرح شود، مرکز تحقیقات حلال سازمان غذا و دارو با بررسی مستندات تأمین مواد اولیه، انجام آزمایش‌های تخصصی و نمونه‌برداری موردی به فرایند نظارت ورود می‌کند.

دکتر رستگار همچنین از همکاری این مرکز با سازمان دامپزشکی، اتحادیه‌های صنفی و سایر نهادهای مرتبط برای بررسی دقیق‌تر وضعیت مواد اولیه خبر داد. به گفته او، این همکاری‌ها به اطمینان از رعایت معیارهای حلال در زنجیره تأمین مواد غذایی کمک می‌کند.

رئیس مرکز تحقیقات حلال سازمان غذا و دارو با اشاره به چالش‌های موجود در این حوزه، خواستار افزایش هماهنگی میان نهادهای نظارتی شد. او تأکید کرد که تقویت نظارت‌های میدانی، ارتقای ضوابط اجرایی و فرهنگسازی میان مصرف‌کنندگان و رستوران‌داران از مهم‌ترین راهکارها برای تضمین سلامت و رعایت موازین شرعی در حوزه تغذیه است.

توصیه‌های طب ایرانی برای تغذیه سالم در ماه رمضان و ایام عید

اسفند 17, 1403

کیاپرس/عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با اشاره به اهمیت رعایت تعادل در تغذیه، گفت: ماه رمضان و ایام عید فرصت خوبی برای تمرین تغذیه سالم و پرهیز از پرخوری است. با رعایت این نکات، می‌توانیم از بروز مشکلات گوارشی و پوستی جلوگیری کرد و سلامتی خود را در این ایام حفظ کنیم.

به گزارش کیاپرس از وبدا، با فرارسیدن ماه مبارک رمضان و همزمانی آن با تعطیلات نوروز، سبک تغذیه‌ای بسیاری از افراد تحت تأثیر دید

و بازدیدهای خانوادگی و تغییر ساعات وعده‌های غذایی قرار می‌گیرد. در این راستا، دکتر مامک هاشمی، متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان، در گفت‌وگو با خبرنگار ما به تشریح نکات کلیدی درباره تغذیه صحیح در فاصله افطار تا سحر پرداخته است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با تأکید بر تفاوت‌های فردی در قوت هضم، گفت: هر فردی باید با توجه به شرایط جسمی خود برنامه غذایی مناسب را انتخاب کند. برخی افراد می‌توانند وعده افطار و شام را با هم میل کنند، در حالی که برخی دیگر باید این وعده‌ها را جداگانه و با فاصله مصرف کنند.

وی با اشاره به اینکه مصرف مواد غذایی متنوع در مدت‌زمان کوتاه میان افطار و سحر می‌تواند مشکلات گوارشی ایجاد کند، اظهار کرد: یکی از نکات مهم در تغذیه رمضان، رعایت فاصله مناسب میان مصرف مواد غذایی مختلف است. برای مثال، میوه بهتر است قبل از غذا یا حداقل دو ساعت بعد از یک وعده غذایی سنگین مصرف شود، زیرا خوردن آن بلافاصله پس از غذا، هضم را دچار اختلال می‌کند. همچنین مصرف آجیل و خوراکی‌های سخت‌هضم مانند شیرینی‌ها، بلافاصله پس از افطار و شام، می‌تواند باعث مشکلات گوارشی و سنگینی معده شود.

تأثیر تغذیه نامناسب بر سلامت پوست

این متخصص طب سنتی به مشکلات پوستی ناشی از تغذیه نامناسب در جوانان و نوجوانان اشاره کرد و افزود: در افرادی که دارای مزاج گرم هستند، مصرف هم‌زمان مواد غذایی با طبع گرم مانند خرما، آجیل، شکلات و شیرینی‌های نوروزی در فاصله کوتاهی پس از هم، می‌تواند منجر به تشدید جوش، آکنه و حتی خارش پوستی شود. برای کاهش این عوارض، توصیه می‌شود مصرف شربت‌های سنتی مانند سکنجبین افزایش یابد، زیرا این نوشیدنی‌ها به تعدیل حرارت بدن کمک می‌کنند.

اهمیت مصرف صحیح مایعات و پرهیز از زیاده‌روی در چای

دکتر هاشمی با تأکید بر لزوم مصرف کافی مایعات، نسبت به نوشیدن بیش از حد چای، خصوصاً در وعده سحر، هشدار داد: چای خاصیت مدر دارد و باعث دفع سریع آب از بدن می‌شود. این موضوع می‌تواند در ساعات اولیه روزه‌داری موجب تشنگی شدید و خشکی بدن شود. بنابراین، بهتر است میزان مصرف چای کنترل‌شده باشد و در مقابل، از نوشیدنی‌های طبیعی و متعادل کننده مانند شربت سکنجبین یا عرقیات

گیاهی استفاده شود.

افطار و شام؛ یکجا یا با فاصله؟

یکی از پرسش‌های رایج روزه‌داران این است که آیا بهتر است افطار و شام را هم‌زمان مصرف کنند یا با فاصله؟ این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان در پاسخ به این پرسش گفت: این موضوع بستگی به قدرت هضم فرد دارد. برخی افراد معده حساسی دارند و پس از یک روز روزه‌داری، توانایی هضم یک وعده غذایی سنگین مانند پلوخورش را ندارند. این افراد بهتر است ابتدا با یک افطار سبک شامل سوپ یا آش‌های رقیق روزه خود را باز کنند و سپس با فاصله، شام را میل کنند. اما افرادی که پس از افطار دیگر تمایلی به غذا ندارند، می‌توانند افطار و شام را هم‌زمان مصرف کنند

پرهیز از درهم‌خواری و مصرف مخلفات ناسازگار

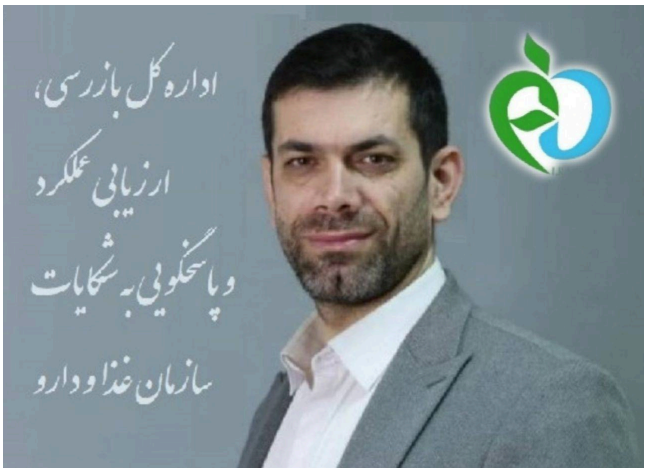
این متخصص طب سنتی درباره ترکیب نامناسب مواد غذایی نیز توضیح داد: یکی از شایع‌ترین عادات غذایی غلط، مصرف مخلفاتی مانند ماست، سالاد و ترشیجات همراه غذا است. این مواد می‌توانند هضم را دچار مشکل کنند و موجب نفخ و سنگینی شوند. در میان این مخلفات، تنها زیتون است که مصرف آن همراه غذا بدون مشکل است.

کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ‌کرده

وی در پایان توصیه کرد: مصرف غذاهای پرچرب و سرخ‌کرده در فاصله افطار تا سحر باید کاهش یابد، زیرا این غذاها علاوه بر دشواری هضم، باعث تشدید تشنگی در طول روز نیز می‌شوند. همچنین، خوراکی‌هایی مانند زولبیا و بامیه که در ماه رمضان رایج هستند، به دلیل قند و روغن بالا، تعادل تغذیه‌ای بدن را به هم می‌زنند و بهتر است در مصرف آن‌ها اعتدال رعایت شود. با رعایت این نکات می‌توانیم این ایام را به سلامتی پشت سر بگذاریم و فرصت دوباره‌ای برای استراحت و پاکشسازی به بدن بدهیم.

افزایش نظارت بر تخلفات تجهیزات پزشکی و فرآورده‌های غذایی و مکمل

اسفند 17, 1403



کیاپرس/سرپرست دفتر بازرسی، ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات سازمان غذا و دارو اعلام کرد که بیشترین تخلفات ثبت‌شده در آخرین گزارشات اخذ شده سال جاری، مربوط به تجهیزات پزشکی و فرآورده‌های غذایی بوده و اقدامات قانونی برای برخورد با متخلفان در حال اجراست.

به گزارش کیاپرس از ایفدانا، دکتر سعید مهرزادی با اشاره به آخرین گزارش های دریافتی از دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور گفت بیشترین موارد شکایت به تخلفاتی همچون گران‌فروشی، عرضه محصولات تقلبی، قاچاق و فروش کالاهای تاریخ مصرف گذشته مربوط بوده که نشان‌دهنده لزوم تشدید نظارت بر زنجیره تأمین این کالاهاست.

دکتر مهرزادی در ادامه افزود در حوزه تجهیزات پزشکی، ۱۸۲ مورد شکایت ثبت شده که بیشترین آن‌ها مربوط به گران‌فروشی و عدم ارائه فاکتور بوده است. از این تعداد، ۱۱۶ مورد تأیید و به کمیسیون‌های تخصصی و تعزیرات حکومتی ارجاع شده است.

وی همچنین درباره فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی اظهار داشت ۱۵۲ مورد شکایت ثبت شده که عمده آن‌ها به عرضه محصولات تقلبی و قاچاق مربوط می‌شود.

به گفته وی در حوزه فرآورده‌های طبیعی و مکمل‌ها، ۶۹۲ مورد شکایت

دریافت شده که بیشترین آن‌ها به عرضه محصولات تقلبی و قاچاق اختصاص دارد. برخلاف سایر حوزه‌ها که مراکز عرضه در صدر تخلفات قرار داشتند، در این بخش بیشترین گزارش‌ها از داروخانه‌ها ثبت شده و این موضوع نیاز به افزایش نظارت را نشان می‌دهد.

دکتر مهرزادی با اشاره به تخلفات گسترده در حوزه فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی گفت ۶۰۷ مورد شکایت در این حوزه ثبت شده که ۴۸۶ مورد آن تأیید شده است. این آمار نشان‌دهنده نقش مؤثر نظارت‌های مستمر در شناسایی و برخورد با متخلفان است.

وی در خصوص اقدامات انجام‌شده افزود طبق آمار فصل پاییز بدون احتساب آمار اداره کل دارو، ۸۰ پرونده در کمیسیون‌های تخصصی بررسی، ۹۳ مورد به تعزیرات ارجاع، ۲۶۲ مورد تذکر کتبی صادر و ۵۸ مورد به مراجع قضایی ارسال شده است.

وی در پایان تأکید کرد سازمان غذا و دارو با همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی روند نظارت بر زنجیره تأمین و عرضه فرآورده‌های سلامت‌محور را تقویت کرده و از شهروندان می‌خواهد تخلفات را از طریق سامانه‌های رسمی گزارش دهند.

ماه رمضان فرصتی برای تقویت سلامت روان و آرامش درونی

اسفند 17, 1403

کیاپرس/سرپرست دفتر سلامت روانی وزارت بهداشت، بر تأثیر مثبت ماه

رمضان بر سلامت روان تأکید کرد و گفت که این ماه فرصتی برای تقویت آرامش روحی، روابط اجتماعی و بهبود کیفیت زندگی است.

روزه‌داری علاوه بر فواید جسمانی، تأثیرات عمیقی بر سلامت روان دارد. این عمل عبادی، با کاهش استرس، بهبود خلق و خو و تقویت اراده، زمینه‌ساز آرامش درونی و ارتقای خودآگاهی می‌شود. روزه‌داری با ایجاد فرصت برای بازنگری در رفتارها و تفکرات، به فرد کمک می‌کند تا بر احساسات منفی مانند اضطراب و ناامیدی غلبه کرده و توانمندی‌های درونی خود را بشناسد. علاوه بر این، روزه فرصتی برای تقویت ارتباط معنوی با خداوند و همچنین ارتباطات اجتماعی از طریق مشارکت در مناسک مذهبی است که به تقویت احساس آرامش و حمایت روانی منجر می‌شود.

به گزارش کیاپرس از وبدا، دکتر محمدرضا شالبافان به اهمیت ظرفیت‌های مذهبی در ارتقای سلامت روان اشاره و اظهار کرد که ماه مبارک رمضان، با توجه به جایگاه ویژه‌ای که در باورهای دینی مسلمانان دارد، می‌تواند یکی از منابع اصلی تقویت هویت فردی و ایجاد آرامش روانی باشد.

وی با تأکید بر تأثیر این ایام در تقویت روابط اجتماعی افزود: ماه رمضان فرصتی ارزشمند برای گسترش تعاملات اجتماعی محسوب می‌شود، چراکه در این دوران با افزایش دیدارهای خانوادگی، دورهمی‌ها و مهمانی‌ها، سرمایه اجتماعی افراد نیز تقویت می‌شود. این سرمایه اجتماعی، که یکی از عوامل کلیدی در حمایت روانی افراد به شمار می‌رود، نقشی اساسی در پیشگیری از اختلالات سلامت روان و کاهش آسیب‌های اجتماعی ایفا می‌کند.

وی ادامه داد: انجام اعمال مذهبی همچون قرائت ادعیه، تلاوت قرآن و حضور در مراسم شب‌های قدر، برای بسیاری از افراد موجب آرامش روانی و کاهش استرس می‌شود.

همیت خواب کافی در ایام روزه داری

سرپرست دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت با اشاره به تغییرات احتمالی در الگوی خواب افراد در ماه رمضان تأکید کرد که تغییر ساعات خواب و بیداری، به‌ویژه بیدار شدن برای صرف سحری، نیازمند مراقبت ویژه در حفظ کیفیت خواب است.

وی توصیه کرد که افراد شب‌ها زودتر به خواب رفته و میزان خواب

کافی، که بین ۶ تا ۹ ساعت در شبانه‌روز توصیه می‌شود، را در طول این ماه مبارک رعایت کنند تا از بروز مشکلات ناشی از کمبود خواب جلوگیری شود.

دکتر شالبافان بیان کرد که در فرهنگ ما مصرف برخی نوشیدنی‌ها مانند چای در طول روز به افزایش هوشیاری و بهبود نسبی روحیه افراد کمک می‌کند و موجب حفظ عملکرد مطلوب آن‌ها می‌شود. با این حال، روزه‌داران به دلیل امتناع از خوردن و آشامیدن در طول روز، امکان مصرف این نوشیدنی را ندارند.

وی توصیه کرد که افراد با استفاده از یک تغذیه مناسب در وعده‌های افطار و سحری، همراه با خواب کافی و باکیفیت در طول شب، بتوانند خلق و خو و وضعیت روحی خود را در روزهای روزه‌داری تنظیم کرده و روند عادی زندگی خود را بدون اختلال ادامه دهند.

وی درخصوص مصرف دارو در بیماران روان‌پزشکی و امکان روزه‌داری تصریح کرد: تقریباً اکثریت قریب به اتفاق داروهایی که امروزه برای درمان اختلالات روان‌پزشکی مانند افسردگی و اضطراب تجویز می‌شوند، قابلیت مصرف یک یا دو بار در روز را داشته و نیازی به مصرف آن‌ها در طول روز نیست.

دکتر شالبافان تأکید کرد که بیماران می‌توانند با مشورت روانپزشک خود، زمان‌بندی مصرف دارو را به‌گونه‌ای تنظیم کنند که در وعده‌های افطار و سحر داروهای خود را مصرف کرده و بدون اختلال در روند درمان، روزه‌داری را نیز انجام دهند.

سرپرست دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت تأکید کرد: تنظیم مصرف داروهای روانپزشکی برای روزه‌داری حتماً باید با مشورت پزشک انجام شود، زیرا برخی از این داروها نسبت به کم‌آبی بدن بسیار حساس هستند و روزه‌داری برای افرادی که از آن‌ها استفاده می‌کنند، تقریباً امکان‌پذیر نیست. به عنوان نمونه مصرف داروی لیتیوم در شرایط روزه‌داری می‌تواند مشکلات جدی ایجاد کند و به همین دلیل، برای افرادی که تحت درمان با این دارو هستند، روزه‌داری توصیه نمی‌شود. ازاین‌رو، ضروری است که بیماران پیش از تصمیم‌گیری درباره روزه‌داری، با پزشک معالج خود مشورت کرده و مصرف داروهای خود را تحت نظر او تنظیم کنند.

وی بر مصرف انواع ریزمغذی‌ها برای سلامت مغز تاکید و با اشاره به تغییرات طبیعی بدن در ساعات نزدیک به افطار، خاطرنشان کرد: در

این بازه زمانی به دلیل کاهش میزان آب بدن، ممکن است تغییراتی در خلق‌وخو و وضعیت روحی افراد ایجاد شود. بنابراین، روزه داران باید از این مساله آگاه بوده و در وعده سحری میزان کافی آب مصرف کنند. همچنین، استراحت کافی در طول شب نیز نقش مهمی در حفظ تعادل روانی و جسمی آنان خواهد داشت.

دکتر شالبافان خاطرنشان کرد که روزه‌داری نقش مهمی در خودسازی و ایجاد آرامش روحی و روانی دارد و تأثیر آن بر سلامت روان، به‌مراتب فراتر از فواید جسمانی آن است.

وی تأکید کرد: روزه‌داری می‌تواند موجب افزایش خودباوری، اعتماد به نفس و تقویت اراده شود و در عین حال، تاب‌آوری افراد را در برابر مشکلات و ناملایمات زندگی ارتقا دهد، که این امر بهبود کیفیت زندگی و سلامت روانی را به همراه خواهد داشت.