

روزه داری به پاکسازی بدن کمک می کند

اسفند 11، 1403



کیا پرس/معاون عالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با بیان اینکه ریشه بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها رطوبت‌هایی است که در بدن تجمع می‌یابد؛ روزه داری صحیح را سبب دفع قسمتی از مواد رطوبتی و پاکسازی بدن دانست.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر سید مهدی میرغضنفری؛ معاون عالی دفتر طب ایرانی و مکمل با بیان اینکه ریشه بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها رطوبت‌هایی است که در بدن تجمع می‌یابد؛ گفت: روزه به دلیل مزاج گرم و خشکی که دارد می‌تواند قسمتی از مواد رطوبتی را دفع کند و اصطلاحاً سبب پاکسازی بدن شود. همچنین می‌تواند فرد را کم‌اشتها، لاغر و معده را کوچک کند و از پف‌آلودگی و التهابات بدنی بکاهد.

وی افزود: با توجه به حرارت بالا و مزاج خشک روزه، مزاج‌های گرم و خشک باید در حین روزه‌داری تدابیر تغذیه‌ای را رعایت کنند تا از بروز یکسری علائم ناخوشایند جلوگیری شود. در این افراد چون مزاج به سمت خشکی پیش می‌رود و حرارت بدن زیاد می‌شود احتمال خشکی پوست و یبوست وجود دارد.

معاون عالی دفتر طب ایرانی و مکمل ادامه داد: برای کاهش خشکی و گرمی ناشی از روزه‌داری به‌خصوص در افراد دارای این مزاج باید پس از افطار تا هنگام خواب بیشتر از سبزی و میوه‌هایی همچون کاهو و مرکبات و کمتر از آب استفاده شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش با بیان اینکه در مزاج گرم و خشک عطش ناشی از خشکی بدن می‌تواند آزاردهنده باشد اظهار داشت: استفاده از عرقیات خنک مانند کاسنی و شاتره در حد یک لیوان یا مصرف خاکشیر و مواد ترش نظیر آبلیمو و آب‌آلبالو و همچنین استفاده از یک قاشق چایخوری تخم خرفه در آب یا عرقیات هنگام سحر برای رفع عطش مفرط و کم‌آبی توصیه می‌شود.

وی افزود: انواع سبزی خوردن نظیر تره، ترخون و پیازچه به‌دلیل ترکیبات تندی که دارند، می‌توانند با افزایش حرارت بدن سبب تشنگی شوند. توصیه بر این است که سبزی‌خوردن را از وعده سحر حذف و کاهو و سالاد را جایگزین آن کنید. البته می‌توانید در فواصل افطار تا زمان خواب از انواع سبزی خوردن و منافع سرشار آن بهره‌مند شوید.

به گفته دکتر میرغضنفری افرادی که معده و مزاج گرم دارند بهتر است روزه را با شربت سکنجبین تهیه شده با آب معمولی و در حجم مناسب (در حد یک فنجان یا حداکثر نصف یک لیوان معمولی) باز کنند. این نوشیدنی مزاج متعادلی دارد و برای کاهش عطش و آماده کردن معده برای پذیرش غذای بعدی بسیار مناسب است.

دکتر میرغضنفری تصریح کرد: برای افطار بهتر است از غذاهای غلیظ یا غذاهایی که هضم سخت دارند پرهیز شود. مثلاً باید از مصرف بعضی از انواع آش که دارای لعاب و مقدار زیادی حبوبات، روغن، پیاز و نعناداغ و سیرسخ کرده هستند اجتناب یا در حجم خیلی کم از آنها میل یا آنها را به‌صورت سبک تهیه و مصرف کرد.

معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل با بیان اینکه هنگام روزه‌داری بروز یبوست شایع است، گفت: برای رفع این مشکل بهتر است از تمام ملین‌ها، مسهل‌ها و مدرها هنگام سحر اجتناب و هنگام افطار استفاده شود. البته مصرف ملین‌های ضعیف هنگام سحر مشکلی ایجاد نمی‌کند و می‌تواند برای جلوگیری از یبوست روزه‌دار مفید باشد. راهکار طب سنتی جهت رفع یبوست پرهیز از گرمی‌جات و مواد غذایی شور و سرخ‌کرده و مصرف کاهو، خیار، آلو و انجیرخشک است. خیس کردن حدود پنج آلو بخارا همراه با دو عدد انجیرخشک در یک فنجان آب از شب قبل و خوردن آن هنگام سحر به‌دلیل مزاج متعادلی که دارد برای اکثر مزاج‌ها مناسب است.

وی با اشاره به اینکه به دلیل کاهش میزان رطوبت‌های مغز و قند خون ممکن است برخی دچار ضعف اعصاب و تندخویی شوند توصیه کرد: افرادی

که دچار ضعف اعصاب میشوند بهتر است بعد از افطار دمنوش سنبله‌طیب یا گل‌گاوزبان استفاده کنند.

دکتر میرغضنفری در پایان گفت: از دیدگاه طب سنتی علت اصلی کندذهنی رطوبت‌های مغزی است و چون روزه این رطوبت‌ها را از بین می‌برد باعث تقویت حافظه میشود. البته برای دستیابی به این عملکرد باید تدابیر اصلاح تغذیه در ایام روزه‌داری رعایت شود تا مشکلاتی مانند افت قند یا کاهش فشار خون سبب عدم تمرکز و ضعف حافظه نشود.

آغاز طرح نروزی سلامت از ۱۱ اسفند

اسفند ۱۱، ۱۴۰۳



کیا پرس/رییس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: امروز که در آستانه ماه مبارک رمضان است؛ را مبدا آغاز طرح سلامت نروزی قرار دادیم یعنی ۱۱ اسفند این طرح آغاز می‌شود و تا ۱۵ فروردین ماه سال ۱۴۰۴ ادامه می‌یابد.

به گزارش خبرنگار کیا پرس، محسن فرهادی روز شنبه در مانور سلامت نروزی که همزمان با روز ملی بهداشت که در سالن همایش رازی برگزار شد، افزود: همکاران بهداشت محیط ما در قالب این طرح؛ تشکیل، نظارت و کنترل بر واحدهای صنفی را در سطح کشور مدیریت خواهند کرد.

وی افزود: در قدم اول در نظر داریم کنترل ها و نظارت ها را با تعامل به پیش ببریم، هدف اصلی برنامه نروزی ما پلمپ یا بستن نیست، ما می خواهیم ضمن اینکه اجازه بدهیم کسب و کارها رونق داشته باشد، اصول اساسی بهداشتی هم به دقت رعایت شود.

وی یکی از محورهای این طرح را کمپین «نه به تصادف» اعلام کرد و گفت: ما هم با اجرای دقیق محور اساسی سلامت محیط کار می توانیم نقش اساسی در این کمپین ایفا کنیم.

وی افزود: با نظارت بیشتر بر معاینات شغلی رانندگان حرفه ای اعم از رانندگان تاکسی های برون شهری، کامیون ها، تریلی ها و همچنین رانندگان اتوبوس های بین شهری می توان در کاهش تصادفات نقش ایفا کرد.

وی با اشاره به اینکه حجم زیادی از تصادفات به این گروه اختصاص دارد، گفت: امیدواریم با نظارت دقیق تر بر آنان شاهد کاهش تصادفات باشیم.

وی افزود: هرچند این کار همه ساله انجام می شد اما در پویش نه به تصادف، سعی ما این است که با حساسیت بیشتری بتوانیم این موضوع را دنبال کنیم.

وی با اشاره به اینکه همکاری ها و بازدیدهای مشترک در این برنامه از اهمیت خاص برخوردار است، گفت: حجم عمده ای از تلاش های به بازرسی ها مشترک برمی گردد.

دکتر نادر توکلی، رییس دانشگاه علوم پزشکی ایران نیز در این مراسم گفت: حوزه تحت پوشش این دانشگاه وسیع است. ۳۵ تا ۳۸ درصد سهم بهداشت و درمان استان تهران را داریم که مناطق بسیار وسیع ای است.

وی ادامه داد: با تمام توان در تلاش ایم تا تامین سلامت بهتری را برای همشهریان فراهم کنیم. در این زمینه همکاران بهداشت نقش ارزنده ای دارند.

مکمل‌های تغذیه‌ای در رمضان؛ توصیه‌های سازمان غذا و دارو به روزه‌داران

اسفند 11، 1403



کیا پرس / با افزایش مصرف مکمل‌های تغذیه‌ای در ماه رمضان، سازمان غذا و دارو توصیه می‌کند که این محصولات از داروخانه‌های معتبر تهیه شوند و مصرف آن‌ها تحت نظر پزشک یا داروساز باشد.

به گزارش کیا پرس از ایفدانا، دکتر علی صفا، سرپرست اداره کل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل این سازمان بر اهمیت مصرف صحیح مکمل‌های ویتامینی و معدنی برای حفظ سلامت روزه‌داران تأکید کرد.

وی اظهار داشت: «با توجه به تغییرات تغذیه‌ای روزه‌داران در ماه مبارک رمضان، مصرف مکمل‌های تغذیه‌ای از جمله مولتی‌ویتامین‌ها، املاح معدنی و فرآورده‌های طبیعی افزایش می‌یابد. سازمان غذا و دارو نظارت دقیقی بر فرآیند تولید، توزیع و عرضه این محصولات دارد تا از کیفیت و سلامت آن‌ها اطمینان حاصل شود.»

وی با اشاره به اینکه مکمل‌هایی مانند ویتامین D، کلسیم، آهن و منیزیم می‌توانند به کاهش ضعف، خستگی و کم‌آبی بدن کمک کنند، افزود: «همچنین برخی فرآورده‌های طبیعی مانند زعفران، چای سبز و زنجبیل در بهبود عملکرد گوارش نقش دارند. مصرف این مکمل‌ها باید با آگاهی و تحت نظر متخصصان انجام شود، زیرا زیاده‌روی در مصرف آن‌ها ممکن است منجر به عوارض ناخواسته شود.»

سرپرست اداره کل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و

دارو بر لزوم تهیه مکمل‌های تغذیه‌ای از منابع معتبر تأکید کرد و گفت: «داروخانه‌ها تنها مراکز مجاز برای عرضه این محصولات هستند و مردم باید از خرید مکمل‌ها از مراکز نامعتبر خودداری کنند. همچنین مصرف مکمل‌های حاوی کافئین در وعده سحر توصیه نمی‌شود، زیرا می‌تواند باعث افزایش تشنگی در طول روز شود.»

وی در پایان خاطرنشان کرد: «سازمان غذا و دارو از عموم مردم می‌خواهد که در مصرف مکمل‌های تغذیه‌ای دقت لازم را داشته باشند و در صورت نیاز، از مشورت پزشک یا داروساز بهره بگیرند.»

نظارت‌ها خدمات محور باشد نه مچ گیری

اسفند 11، 1403



کیا پرس/معاون وزیر و رئیس سازمان غذا و دارو با تأکید بر لزوم رویکرد خدمات محور در نظارت بر داروخانه‌ها و صنایع، اظهار داشت که سختگیری‌های بی‌هدف نتیجه‌بخش نیست و نظارت‌ها باید در راستای اصلاح و ارتقای کیفیت خدمات انجام شود

به گزارش کیا پرس از ایفدان‌ها، دکتر مهدی پیرصالحی در همایش معاونین غذا و دارو کشور در اهواز، ضمن تشریح وظایف سازمان غذا و دارو، گفت: «سازمان غذا و دارو نقش کلیدی در نظارت بر سلامت غذاهای بسته‌بندی‌شده دارد و در حوزه صادرات فرآورده‌های غذایی نیز مسئولیت صدور مجوزهای بهداشتی را بر عهده دارد.»

وی با اشاره به چالش‌های موجود در واردات برخی فرآورده‌های خوراکی

در برخی استان‌ها، افزود: «در برخی موارد عملکرد نظارتی با مشکلاتی مواجه بوده و گاهی فشارهایی برای تأیید برخی کالاها وارد می‌شود. این در حالی است که نظارت دقیق و اصولی باید بر اساس ضوابط علمی و بهداشتی انجام شود.»

رئیس سازمان غذا و دارو همچنین درباره ممنوعیت واردات محصولات آرایشی و بهداشتی در سال‌های اخیر عنوان کرد: «امسال وزارت صمت مجوز واردات بالک را صادر کرده است، اما از ابتدا نیز مخالف ممنوعیت واردات بودیم، چرا که این تصمیم باعث افزایش قاچاق و ورود محصولات تقلبی به بازار شد.»

وی تأکید کرد: «حمایت از تولید داخلی ضروری است، اما در مواردی که نیاز به واردات وجود دارد، محدودیت‌های بیش از حد باعث گسترش بازار قاچاق می‌شود. هدف اصلی ما باید تأمین سلامت مردم باشد و در این مسیر باید تصمیمات متوازن و منطقی اتخاذ شود.»

دکتر پیرصالحی با اشاره به لزوم تقویت آزمایشگاه‌های مرزی اظهار داشت: «معاونت‌های غذا و دارو و دانشگاه‌های علوم پزشکی باید در نقاط مرزی برای ارتقای تجهیزات آزمایشگاهی خود اقدام کنند. سازمان غذا و دارو در این زمینه حمایت خواهد کرد، اما با توجه به افزایش قیمت تجهیزات سرمایه‌ای، لازم است از ظرفیت خیرین و نهادهای استانی نیز برای تجهیز آزمایشگاه‌ها بهره بگیریم.»

وی در ادامه به تفویض برخی وظایف غیرحاکمیتی به دانشگاه‌های علوم پزشکی اشاره کرد و گفت: «سازمان غذا و دارو باید از ورود به مباحث اجرایی فاصله گرفته و بیشتر بر نظارت تمرکز کند. برای تحقق این هدف، لازم است ارتباط مستقیم و آنلاین بین دانشگاه‌ها و سازمان برقرار شود تا اطلاعات به‌موقع و دقیق منتقل شود.»

رئیس سازمان غذا و دارو درباره نظارت بر داروخانه‌ها و صنایع نیز تصریح کرد: «نظارت باید با هدف اصلاح و بهبود باشد، نه مچ‌گیری. بازرسی‌ها اگر صرفاً با رویکرد سختگیرانه و بدون نگاه توسعه‌ای انجام شود، نتیجه‌ای جز ایجاد نارضایتی و مشکلات حقوقی در پی نخواهد داشت.»

وی افزود: «افزایش تعداد بازرسان و سختگیری‌های شدید، بدون اصلاح رویکرد نظارتی، هیچ تغییر مثبتی ایجاد نمی‌کند. نظارت‌ها باید بر اساس ضوابط مشخص و با حضور بازرسان آموزش‌دیده انجام شود تا ضمن احترام همکاران داروساز و صاحبان صنایع، فرآیندهای نظارتی به

شکلی اصولی و کارآمد پیش برود.»

دکتر پیرصالحی در پایان خاطرنشان کرد: «بازرسی‌ها عمدتاً باید با اطلاع قبلی و با هدف ارتقای خدمات انجام شود،

اعلام سایر فرآورده‌های خوراکی غیرمجاز

اسفند 11، 1403



کیا پرس/روابط عمومی سازمان غذا و دارو فهرستی از سایر فرآورده‌های خوراکی غیرمجاز را منتشر کرد.

به گزارش کیا پرس از ایفدانا؛ بر اساس اعلام این سازمان، مصرف این محصولات به دلیل عدم رعایت الزامات بهداشتی توصیه نمی‌شود. این فرآورده‌ها شامل موارد زیر هستند:

□ پاستا جودوسر با نام تجاری avena

□ پودر فشرده عناب (چکه عناب) با نام تجاری ناتاب

□ ماسالا جنسینگ با نام تجاری دلاوران

□فرآورده یخی با طعم موز با نام تجاری دادلی نوش

□نوشیدنی آب میوه آلوئه ورا با نام تجاری forever freedom

□رنگ خوراکی زرد طلایی با نام تجاری ژیوا

سازمان غذا و دارو تأکید کرد که این محصولات فاقد مجوز بوده و از توزیع‌کنندگان و مصرف‌کنندگان درخواست می‌شود نسبت به خرید و مصرف این فرآورده‌ها هوشیار باشند. همچنین شهروندان می‌توانند تخلفات مرتبط را از طریق سامانه‌های نظارتی این سازمان گزارش دهند.

آمار تکان‌دهنده تصادفات؛ سالانه ۲۰ هزار کشته و ۸۰۰ هزار مصدوم

اسفند ۱۱، ۱۴۰۳



کیا پرس/معاون بهداشت وزارت بهداشت، با انتقاد از روند افزایشی تصادفات جاده‌ای، خواستار اجرای قوانین بازدارنده، افزایش جریمه‌ها و برخورد جدی با متخلفان، به‌ویژه مسئولین شد و گفت: سالانه ۲۰ هزار نفر در تصادفات جان خود را از دست می‌دهند و این بحران، هم‌سطح با تلفات یک جنگ است.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر علیرضا ریسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت در پنل تخصصی سومین کنگره بین‌المللی مرکز تحقیقات سوانح و مصدومین همزمان با برپایی پویش (نه به تصادفات) بر ضرورت اجرای قوانین سختگیرانه‌تر در رانندگی تأکید کرد و گفت: فرهنگ رانندگی

بالا، نتیجه قوانین بازدارنده و اعمال جریمه‌های سنگین است، نه صرفاً آگاهی اجتماعی.

دکتر ریسی به تجربه کشورهای توسعه‌یافته اشاره کرد و افزود: در کشورهای دیگر، اگر یک مسئول تخلف کند، نه تنها جریمه می‌شود، بلکه میزان جریمه او چند برابر افراد عادی است و تخلفش رسانه‌ای می‌شود.

وی بر این موضوع تأکید کرد که در ایران نیز باید این روند اجرا شود و مسئولین خاطی نه تنها از تخفیف برخوردار نباشند، بلکه جریمه‌های سنگین‌تر برایشان اعمال شود تا الگوی دیگران باشند.

آمار تکان‌دهنده تصادفات؛ سالانه ۲۰ هزار کشته و ۸۰۰ هزار مصدوم

معاون بهداشت وزیر بهداشت با اشاره به آمار تکان‌دهنده تصادفات جاده‌ای در کشور گفت: هر سال ۲۰ هزار نفر در تصادفات کشته می‌شوند، که این هم‌سطح با یک جنگ تمام‌عیار است.

دکتر ریسی ادامه داد: ۸۰۰ هزار نفر نیز در تصادفات دچار مصدومیت می‌شوند که بسیاری از آنها دچار آسیب‌های جدی و دائمی مانند قطع نخاع، فلج‌شدگی و از کار افتادگی می‌شوند.

وی با بیان اینکه این افراد پس از تصادف به افراد سربار جامعه تبدیل می‌شوند، گفت: بسیاری از این مصدومین آرزو می‌کنند که ای کاش زنده نمی‌ماندند، زیرا زندگی آن‌ها و خانواده‌هایشان برای همیشه تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

ضرورت توجه ویژه به اورژانس و امداد رسانی جاده‌ای

وی با اشاره به نقش حیاتی اورژانس در نجات جان مصدومان تصادفات، تأکید کرد: حدود ۵۰ درصد از فوتی‌ها در محل تصادف رخ می‌دهد، ۲۰ درصد در مسیر انتقال به بیمارستان جان خود را از دست می‌دهند و ۳۰ درصد نیز پس از انتقال به بیمارستان و عدم موفقیت احیا، فوت می‌کنند.

وی خواستار تجهیز بیشتر اورژانس کشور، افزایش تعداد آمبولانس‌ها و بهبود امکانات بیمارستانی شد و تأکید کرد که این بخش مهمی از مدیریت بحران تصادفات است که نباید نادیده گرفته شود.

تأکید بر نقش فرهنگسازی و مطالبه‌گری

معاون بهداشت وزیر بهداشت با بیان اینکه نیمی از تصادفات به خطای انسانی و ضعف فرهنگ رانندگی مربوط میشود، بر ضرورت فرهنگسازی گسترده و اجرای پویشهای آگاهی‌بخش تأکید کرد.

دکتر ریسی گفت: وزارت بهداشت به عنوان متولی سلامت کشور، موظف است نسبت به این بحران هشدار داده و از تمام دستگاه‌های اجرایی مطالبه‌گری کند.

وی همچنین ورود رئیس‌جمهور و اعضای کابینه به این موضوع را اتفاقی مثبت ارزیابی کرد و گفت: خوشبختانه شخص رئیس‌جمهور و وزرا به این مسئله ورود کرده‌اند و باید از این فرصت برای اصلاح ساختارهای جاده‌ای، بهبود وضعیت خودروها و اجرای قوانین بازدارنده استفاده کرد.

وی در تشریح جمع بندی نهایی خاطرنشان کرد: افزایش جریمه‌های رانندگی و اجرای قوانین سختگیرانه برای همه، به‌ویژه مسئولان خاکی، بهبود وضعیت اورژانس جاده‌ای و افزایش تعداد آمبولانس‌های مجهز، اصلاح زیرساخت‌های جاده‌ای و ایمن‌سازی مسیرهای حادثه‌خیز، بهبود کیفیت خودروهای داخلی و افزایش استانداردهای ایمنی و فرهنگسازی گسترده برای افزایش آگاهی رانندگان و کاهش خطای انسانی ضروری و باید انجام شود.

دکتر ریسی در پایان اظهار امیدواری کرد که با اجرای این راهکارها، تصادفات جاده‌ای به میزان قابل‌توجهی کاهش یابد و جان هزاران ایرانی نجات پیدا کند.

نکات تغذیه ای برای رفع تشنگی در ایام روزه داری

اسفند 11, 1403



کیا پرس/مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با اشاره به اهمیت تغذیه صحیح در ایام روزه‌داری، بر کاهش مصرف نمک، آجیل‌های شور و نوشیدنی‌های مدر مانند چای و قهوه تأکید و بیان کرد که برای جلوگیری از تشنگی در طول روز، مصرف سبزیجات، میوه‌ها و مواد غذایی حاوی آب افزایش یابد و از زیاده‌روی در مصرف پروتئین در وعده سحری پرهیز شود.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر احمد اسماعیلزاده در رابطه با اصول تغذیه‌ای در ایام روزه‌داری ماه مبارک رمضان اظهار کرد: یکی از چالش‌های اصلی روزه‌داران، احساس تشنگی در طول روز است که می‌توان با رعایت برخی نکات تغذیه‌ای، از شدت آن کاست.

وی تأکید کرد: برای جلوگیری از تشنگی در ماه رمضان، رعایت چند نکته ضروری است. در وهله نخست، کاهش مصرف نمک نه تنها در این ماه بلکه در تمامی ایام سال توصیه می‌شود، چراکه نمک می‌تواند باعث افزایش احساس تشنگی و کم‌آبی بدن شود.

دکتر اسماعیلزاده بیان کرد: نیاز روزانه بدن به نمک، تنها معادل یک قاشق چای‌خوری است، اما این مقدار شامل تمام نمکی است که از طریق مواد غذایی مختلف، نه فقط نمکدان، دریافت می‌کنیم. بسیاری از مواد غذایی مانند نان، پنیر و سایر خوراکی‌ها حاوی نمک پنهان هستند، بنابراین هرچقدر مصرف نمکدان را کاهش دهیم، به سلامت بدن خود کمک بیشتری کرده‌ایم.

وی تأکید کرد: استفاده از مقدار اندکی نمک در هنگام پخت غذا مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما بهتر است نمکدان را از سفره حذف کنیم، به‌ویژه در وعده سحری. کاهش مصرف نمک در این وعده، تأثیر قابل توجهی در کنترل تشنگی در طول روز خواهد داشت.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: مصرف

سبزیجاتی مانند کاهو و سبزی خوردن که به حفظ آب در بدن کمک می‌کنند، می‌تواند از بروز تشنگی در طول روز جلوگیری کند. علاوه بر این، مصرف انواع میوه‌ها نیز به تأمین آب بدن کمک کرده و از تشنگی پیشگیری می‌کند.

وی افزود: مصرف زیاد غذاهای پروتئینی، مانند مرغ، کباب یا استیک، می‌تواند باعث تشدید تشنگی شود. چراکه پروتئین زیاد موجب دفع آب بیشتر از بدن می‌شود، و افرادی که فقط پروتئین در وعده سحری خود مصرف می‌کنند، ممکن است در طول روز با تشنگی شدیدتری مواجه شوند.

وی با تأکید بر اینکه حذف کامل پروتئین توصیه نمی‌شود اما مصرف بیش از حد آن نیز می‌تواند مشکل‌ساز باشد، تصریح کرد: پروتئین در حد تعادل برای بدن ضروری است، اما زیاده‌روی در مصرف آن، به‌ویژه در وعده سحری، می‌تواند موجب افزایش احساس تشنگی در طول روز شود. همچنین، برای جلوگیری از تشدید این احساس، بهتر است از فعالیت‌های بدنی سنگین در ساعات روزه‌داری پرهیز شود. تحرک برای حفظ سلامت بدن اهمیت دارد، اما زمان مناسب برای آن، نزدیک افطار یا بعد از آن است تا از افزایش تشنگی جلوگیری شود.

دکتر اسماعیلزاده با اشاره به همزمانی ایام ماه مبارک رمضان و نوروز امسال، توصیه کرد: در مصرف آجیل‌های شور احتیاط کنید، چراکه استفاده از این تنقلات در دید و بازدیدهای شبانه می‌تواند نیاز بدن به آب را افزایش داده و احساس تشنگی را در طول روز تشدید کند.

وی همچنین افزود: نوشیدنی‌هایی مانند چای، قهوه و نسکافه خاصیت مدر دارند و باعث دفع بیشتر آب از بدن می‌شوند، در نتیجه نیاز به مایعات را افزایش می‌دهند. بنابراین، بهتر است در مصرف این نوشیدنی‌ها اعتدال را رعایت کرده و برای تأمین آب مورد نیاز بدن، صرفاً از آب استفاده کنیم.

آمادگی ارائه خدمات به بیماران

خاص و صعب العلاج در ایام نوروز

اسفند 11، 1403



کیا پرس/سرپرست مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری های معاونت درمان وزارت بهداشت گفت: فعالیت تمامی بخش های دیالیز، مراکز دندانپزشکی دولتی، مراکز ارائه دهنده خدمات تزریق خون به بیماران تالاسمی، مراکز تزریقات فاکتورهای انعقادی برای بیماران هموفیلی، مراکز مجری برنامه مدیریت درمان سکتة حاد قلبی و مدیریت درمان استروک و مراکز شیمی درمانی و رادیوتراپی دولتی در مراکز دانشگاهی، در ایام نوروز ادامه دارد.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر ناصر ملک پور در اجلاس معاونان درمان دانشگاه ها و دانشکده ها علوم پزشکی گفت: برنامه ریزی حضور و آنکالی واحدهای شناسایی و ارجاع مرگ مغزی، واحدهای فراهم آوری اعضای پیوندی و همچنین بخش های پیوند اعضا به نحوی که وقفه ای در ارائه خدمات اهدا و پیوند از مرگ مغزی در کشور ایجاد نشود در تمامی دانشگاه های علوم پزشکی انجام شده است.

سرپرست مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری ها افزود: تعداد ۴۰۷ بخش دیالیز در ایام نوروز فعال هستند و ظرفیت و فعالیت بخش های دیالیز به طور کامل حفظ خواهد شد.

وی خطاب به معاونان درمان دانشگاه های علوم پزشکی تاکید کرد: جابه جایی بیماران تحت درمان با دیالیز خونی (همودیالیز) حتماً با هماهنگی معاونت درمان مبدا و مقصد باشد و اطمینان از اخذ پذیرش از بخش دیالیز مقصد صورت گیرد.

وی افزود: مراکز ارائه دهنده خدمات تزریق خون به بیماران تالاسمی در دانشگاه های دولتی شامل ۲۶۹ مرکز فعال و مراکز تزریقات

فاکتورهای انعقادی برای بیماران هموفیلی شامل ۸۷ مرکز فعال است و حداقل یک مرکز فعال در هر دانشگاه، به عنوان مرکز مرجع، جهت رسیدگی به موارد اورژانس بیماران مذکور به صورت شیفت های ایام تعطیلات نوروزی برای تزریق لحاظ شده است.

وی گفت: ۱۵ مرکز جامع ام اس در دانشگاه های علوم پزشکی بزرگ، مانند علوم پزشکی تهران شامل بیمارستان سینا، امام خمینی(ره) علوم پزشکی ایران (فیروزگر)، علوم پزشکی شهید بهشتی (امام حسین(ع))، و دانشگاه های علوم پزشکی تبریز، اصفهان، شیراز، کرمان، کردستان، قم، اهواز، البرز، مشهد، رشت و ساری به صورت شبانه روزی فعال هستند و امکان تزریقات بیماران MS مانند پالس تراپی حداقل در یک مرکز دانشگاهی مهیا است.

دکتر ملک پور افزود: مراکز مجری برنامه مدیریت سکتة حاد قلبی (۲۴۷) و مراکز مجری برنامه مدیریت درمان استروک (۷۲۴) در ایام نوروز فعال هستند. به نحوی که بر اساس ضوابط و الزامات این برنامه ها، تمام ۲۴ ساعت ۷ روز هفته و روزهای تعطیلات نوروزی، ارائه خدمات استاندارد به این بیماران در هیچ زمانی از شبانه روز نباید متوقف شوند و ارائه خدمات در زمان طلایی آن صورت پذیرد.

سرپرست مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری ها افزود: بیش از ۱۰۰ مرکز شیمی درمانی و رادیوتراپی دولتی در ایام تعطیلات نوروز فعال می باشند و کلیه مراکز شیمی درمانی و پرتو درمانی دولتی پاسخگوی تمام مراجعان خواهند بود. همچنین در بخش خصوصی با فعالیت حداقل یک سوم تعداد تخت های شیمی درمانی سرپایی (حداقل ۲ روز در هفته) خدمات لازم ارائه می شود.

دکتر ملک پور گفت: در هر دانشگاه علوم پزشکی حداقل یک مرکز دندان پزشکی شبانه روزی دولتی و در کلان شهرها علاوه بر مراکز دولتی، حداقل ۲ مرکز دندانپزشکی شبانه روزی خصوصی در ایام نوروز باید فعالیت داشته باشند و اطلاع رسانی لازم در این زمینه نیز انجام شود.

سرپرست مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری های در خصوص بیماران با اختلالات روان گفت: ۲۱۱ مرکز با ۱۰ هزار و ۳۱۰ تخت بیمارستانی پذیرش مبتلایان به بیماری های روانی جهت ارائه خدمت در کشور فعال هستند که باید در ایام نوروز ضمن هماهنگی با معاونت درمان دانشگاه ها در زمان نیاز به بستری این گروه از بیماران نیز بدون

پرداخت حدود ۶۰ درصد بدهی دانشگاه‌ها به شرکت‌های دارویی و تجهیزات پزشکی

اسفند ۱۱، ۱۴۰۳



کیا پرس/معاون توسعه و مدیریت منابع سازمان غذا و دارو از پرداخت حدود ۶۰ درصد بدهی دانشگاه‌های علوم پزشکی به شرکت‌های دارویی و تجهیزات پزشکی خبر داد.

به گزارش کیا پرس از ایفدانا؛ دکتر نقی شهابی مجد اعلام کرد که فهرست نهایی پرداخت‌ها جهت واریز به حساب شرکت‌های طلبکار به خزانه‌داری کل کشور ارسال شده است.

معاون توسعه و مدیریت منابع سازمان غذا و دارو از نهایی شدن اصلاحیه فهرست واریز بدهی دانشگاه‌های علوم پزشکی و مراکز وابسته خبر داد.

وی اعلام کرد که این اصلاحیه شامل تسهیم مبلغ ریالی ۳۰۰ میلیون دلار تخصیص یافته از صندوق ذخیره ارزی (توسعه ملی) بین دانشگاه‌های علوم پزشکی و مراکز تابعه است که بر اساس میزان بدهی هر مرکز در حوزه دارو و ملزومات پزشکی تنظیم شده است.

وی افزود: «پس از بررسی گزارش‌های ارسالی از سوی دانشگاه‌ها و

مراکز تابعه و کنترل نهایی فهرست شرکت‌های طلبکار، مجموع بدهی دارو و ملزومات پزشکی ۳۵۰۶ همت برآورد شد. در این مرحله، از اعتبار موجود، ۲۱ همت بین مراکز تخصیص یافته و پرداخت حدود ۶۰ درصد از مجموع بدهی‌های هر مرکز انجام شده است.»

به گفته دکتر شهابی مجد، حدود ۲۱ همت بر اساس ۶۰ درصد کل بدهی دانشگاه‌ها به شرکت‌های دارویی، به نسبت حدود ۴۰ درصد تجهیزات پزشکی و ۶۰ درصد دارو، با تأیید سازمان غذا و دارو و وزارت بهداشت جهت تخصیص به سازمان برنامه و بودجه کشور ارسال شده است تا از طریق خزانه‌داری کل کشور در وجه ذینفعان (شرکت‌های طلبکار دارو و تجهیزات) واریز گردد.

وی تأکید کرد که فایل‌های نهایی شامل اطلاعات سهم هر دانشگاه، دانشکده، مرکز و شرکت دارویی و تجهیزات و ملزومات پزشکی مصرفی، به همراه شماره حساب شرکت‌های ذینفع، برای اجرا ارسال شده است.

ضریب اضافه کاری پرستاران ۲ و نیم برابر شده است

اسفند ۱۱، ۱۴۰۳



کیا پرس/وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از توسعه و گسترش اورژانس بیمارستان امام حسین (ع) بهارستان برای ارائه خدمات بهتر و مطلوب به مردم خبر داد.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر محمدرضا طفرقندی در حاشیه بازدید

از بیمارستان امام حسین (ع) شهرستان بهارستان در جمع خبرنگاران با بیان اینکه این بیمارستان تنها بیمارستانی است که جمعیتی حدود ۷۰۰ هزار نفر را از لحاظ خدمات درمانی، اورژانس و تروما پوشش می دهد، اظهار داشت: گسترش اورژانس این بیمارستان ضرورت دارد و وزارت بهداشت حمایت های لازم را انجام خواهد داد تا حتی المقدور خدمات تروما در این مرکز درمانی انجام شود.

وزیر بهداشت در ادامه گفت: بخش توسعه ای بیمارستان نیز باید در چند مرحله انجام شود و در مرحله اول فضای درمانگاهی این بیمارستان تا سال آینده تکمیل و مراحل بعد نیز به تدریج اجرایی خواهد شد.

دکتر ظفرقندی در ادامه با بیان اشاره به ضریب اشغال بالای تخت در این بیمارستان بر افزایش تخت های بیمارستانی در این مرکز درمانی تاکید کرد.

وزیر بهداشت گفت: وزارت بهداشت حمایت های لازم را از این مرکز درمانی به خصوص تامین نیروی انسانی انجام خواهد داد تا محل مناسبی برای خدمت به مردم باشد.

دکتر ظفرقندی در پایان با تاکید بر حمایت از پرستاران گفت: از ابتدای دولت چهاردهم و سعی خواهیم کرد نیروی انسانی در این مرکز درمانی افزایش پیدا کند و در این زمینه با دانشگاه علوم پزشکی ایران برای افزایش نیروی انسانی این مرکز، تصمیمات لازم را خواهیم گرفت.