

فواید روزه‌داری از نظر علم پزشکی؛ تقویت سلامت جسم و روان

اسفند 12، 1403



کیا پرس/مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در خصوص فواید روزه‌داری برای سلامت بدن، گفت: تحقیقات علمی مختلف نشان داده‌اند که روزه‌داری نه تنها برای بدن مضر نیست، بلکه می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت افراد داشته باشد.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر احمد اسماعیلزاده، درخصوص فواید روزه داری برای سلامت بدن، گفت: تحقیقات مختلف علم نوین فواید بسیاری را از روزه داری برای سلامت انسانها ثابت کرده اند.

وی ادامه داد: یکی از پرسشهای همیشگی در میان مردم این است که آیا روزه‌داری می‌تواند به سلامت آسیب برساند یا اینکه واقعاً برای بدن مفید است. بر اساس شواهد علمی و مطالعات متعدد، فواید روزه‌داری برای سلامت به‌طور کامل اثبات شده است. با این حال، افرادی که به برخی مشکلات پزشکی مانند بیماری‌های گوارشی، سنگ کلیه یا دیابت وابسته به انسولین مبتلا هستند، می‌توانند با نظر پزشک، از گرفتن روزه معاف شوند.

دکتر اسماعیلزاده تأکید کرد: افرادی که از سلامت کامل برخوردارند، نه تنها با روزه‌داری دچار مشکل نمی‌شوند، بلکه این امر می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت آنها داشته باشد. روزه‌داری با محدود کردن دریافت کالری، به کاهش چربی بدن کمک می‌کند. این کاهش چربی، در نهایت منجر به کنترل فشار خون، کاهش قند خون و بهبود سطح چربی‌های خون می‌شود؛ مشکلاتی که امروزه به‌طور گسترده در جامعه شایع شده و بسیاری از افراد با آنها دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تصریح کرد: کاهش وزن ناشی از روزه‌داری می‌تواند نقش مؤثری در بهبود سلامت افراد، به‌ویژه کسانی که مبتلا به کبد چرب هستند، داشته باشد. روزه‌داری نه‌تنها به التیام کبد کمک می‌کند، بلکه با ایجاد فرصتی برای استراحت دستگاه گوارش، عملکرد آن را بهبود بخشیده و موجب ارتقای سلامت گوارشی در طول زمان می‌شود.

وی گفت: مطالعات نشان داده‌اند که روزه‌داری نه‌تنها موجب آرامش روان و کاهش استرس می‌شود، بلکه با کاهش التهاب در بدن همراه است. وقتی تمامی این مزایا را در کنار یکدیگر قرار دهیم، به این نتیجه می‌رسیم که روزه‌داری می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت جسم و روان داشته باشد و در طولانی‌مدت به حفظ و ارتقای سلامت افراد کمک کند.

وی افزود: البته برخی افراد با مشکلات خاص سلامتی، مانند رفلاکس معده، سنگ کلیه، یا دیابت وابسته به انسولین، بهتر است از روزه‌داری پرهیز کنند. همچنین، افرادی که نیاز به مصرف مداوم دارو دارند، نباید بدون مشورت با پزشک اقدام به روزه‌داری کنند. دین اسلام هم روزه‌داری برای افراد با شرایط خاص را محدود کرده و توصیه کرده که بهتر است روزه نگیرند.

دکتر اسماعیل‌زاده در پایان عنوان کرد: در دین اسلام همواره بر حفظ سلامت تأکید شده است. اولویت اصلی همیشه سلامت افراد است و گفته شده که در صورتی که پزشک معالج شما و وضعیت سلامتیتان اجازه دهد، روزه‌داری مشکلی ندارد. روزه‌داری می‌تواند به بهبود و ارتقای سلامت افراد سالم کمک کند و حتی باعث افزایش طول عمر آنها شود.

توصیه‌هایی در مورد خانه‌تکانی پیش از نوروز

اسفند 12، 1403



کیا پرس/با نزدیک شدن به روزهای پایانی سال و آغاز تعطیلات نوروزی، بسیاری از خانواده‌ها به خانه‌تکانی و نظافت منزل می‌پردازند. دکتر احمد مودن‌زاده، نایبرئیس انجمن فیزیوتراپی ایران، توصیه‌هایی برای پیشگیری از آسیب‌های جسمانی در این ایام ارائه کرده است:

بهتر است خانه‌تکانی به صورت تدریجی و در یک بازه زمانی یک‌هفته‌ای انجام شود تا از وارد شدن فشار بیش از حد به ستون فقرات و مفاصل جلوگیری شود.

انجام نظافت و جابه‌جایی‌های سنگین در یک روز می‌تواند منجر به مشکلات حاد اسکلتی و عضلانی شود همچنین افرادی که برای تمیز کردن بخش‌های مرتفع از چهارپایه یا نردبان استفاده می‌کنند، باید نکات ایمنی را رعایت کنند، زیرا سقوط از ارتفاع یکی از دلایل شایع شکستگی‌های اندام تحتانی و فوقانی در این ایام است.

در رابطه با نظافت‌هایی مانند شستن فرش و جابه‌جایی وسایل سنگین، توصیه می‌شود از وضعیت‌های نامناسب بدن مانند خم شدن طولانی‌مدت یا نشستن روی زانو پرهیز شود.

همچنین جابه‌جایی اجسام سنگین باید به صورت گروهی (دو یا سه نفره) انجام شود تا فشار کمتری به ستون فقرات و زانوها وارد شود.

دکتر مودن‌زاده در پایان تأکید کرد که رعایت اصول ارگونومیک و مدیریت زمان در انجام خانه‌تکانی، نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های جسمانی و حفظ سلامت افراد دارد.

انتقاد معاون وزیر بهداشت در خصوص سنجش سلامت مواد غذایی

اسفند 12، 1403



کیا پرس/معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: در برخی از بازرسی از مراکز صنفی مواد غذایی همکاران باید سموم باقیمانده و بار میکروبی را در همان محل بسنجند؛ اینکه این مواد را به آزمایشگاه بفرستیم و یک هفته بعد جواب آزمایش آماده شود، خیلی دیر است و آن کالا احتمالاً در این مدت مصرف شده است.

به گزارش کیا پرس، علیرضا رئیسی گفت: همکاران ما در حوزه بهداشت محیط و حرفه‌ای برای بازدید و بازرسی نیاز به ابزار لازم دارند، هرچند یکسری ابزار تامین شده ولی کافی نیست.

وی ادامه داد: چند روز پیش با یک شرکت دانش‌بنیان صحبت کردیم تا این مجموعه بتواند ابزار داخلی و ارزان‌قیمت تولید کنند. در برخی از بازرسی همکاران ما باید سموم باقیمانده و بار میکروبی را در همان محل بسنجند به عبارتی نیاز است عوامل زیان‌آور در حوزه عرضه؛ خیلی سریع سنجیده شود.

رئیسی اضافه کرد: اینکه این مواد را به آزمایشگاه بفرستیم و به طور مثال یک هفته بعد جواب آزمایش آماده شود، خیلی دیر است و آن کالا احتمالاً در این مدت مصرف شده است.

معاون بهداشت وزیر بهداشت خاطرنشان کرد: در این زمینه باید از هوش مصنوعی بهره ببریم تا بتوانیم ابزارهای دقیقی داشته باشیم و با بهره‌گیری از این ابزارها، تحلیل اولیه را در اسرع وقت داشته باشیم.

وی گفت: شما اعم از بهداشت محیط و بهداشت حرفه‌ای تعدادتان آنقدر نیست که بتوانید همه انتظاراتی که از شما است را برآورده سازید.

رئیس‌افزود: پوشش بهداشت را حداقل به ۸۵ درصد باید برسانیم، در حال حاضر اکثر پوشش‌های بهداشت محیط و حرفه‌ای این درصد نیست. درصد پوشش در استان‌های مختلف، متفاوت است و برخی استان‌ها خیلی بالا و برخی استان‌های دیگر خیلی پایین هستند.

وی تصریح کرد: کمبود تعداد نیرو، خودرو و ابزار از جمله مشکلاتی است که سبب شده به درصد پوشش حداقل ۸۵ درصدی نرسیم.

وی ادامه داد: از خدمات دفاتر سلامت استفاده بیشتری ببرید، آنها جای کسی را تنگ نمی‌کنند. بگذارید کارها را آنها انجام دهند ولی شما باید نظارتان بر این دفاتر خیلی دقیق باشد.

معاون بهداشت وزیر بهداشت گفت: از دفاتر خدمات سلامت در سراسر کشور استفاده کنید اما بر آنها نظارت داشته باشید، اگر این کار را انجام دهید درصد پوششتان خیلی افزایش می‌یابد.

وی با بیان اینکه همکاران بهداشتی در دوران کرونا جانانه و ایثارگرایانه و بسیار شجاعانه، فعالیت داشتند و بهداشت را روسفید کردید، بیان کرد: اقداماتی که شما در دوران کرونا انجام دادید واقعاً بی‌نظیر بوده است.

در دوران کرونا از امتحان و آزمون سخت به‌خوبی عبور کردید و فقط خداوند می‌تواند پاداش کار شما را جبران کند.

رئیس‌افزود: کار شما تخصصی و فوق‌العاده سخت است. مردم واکسیناسیون و کار شما را به‌عنوان اقدامات وزارت بهداشت می‌دانند.

رئیس‌کارهای همکاران بهداشت را جز کارهای سخت و قابل آسیب اعلام کرد و گفت: وزیر بهداشت در موضوع معیشت کارکنان خیلی تلاش می‌کنند. یکی از اولویت‌های ما حوزه بهداشت محیط و حرفه‌ای است که داریم دنبال می‌کنیم که امیدواریم راهکارهای حمایتی را پیدا کنیم.

آنتی‌بیوتیک؛ دارویی بی‌تأثیر بر عفونت‌های ویروسی

اسفند 12، 1403



کیا پرس/عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با توجه به تأثیر مستقیم سبک زندگی، شغل و رفتارهای پرخطر در شیوع بیماری‌های عفونی، گفت: آگاهی از راه‌های پیشگیری و توجه به علائم اولیه می‌تواند در کاهش میزان ابتلا و گسترش این بیماری‌ها نقش مهمی ایفا کند.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر پیمان عینی با بیان اینکه بیماری‌های عفونی یکی از چالش‌های مهم سلامت عمومی هستند که در برخی موارد، شیوع بیشتری در میان مردان دارند، مطرح کرد: این تفاوت آماری می‌تواند به دلایلی از جمله ساختار آناتومیک بدن، محیط‌های شغلی خاص و سبک زندگی متفاوت میان مردان و زنان مرتبط باشد.

وی با بیان اینکه برخی از بیماری‌های عفونی مستقیماً با جنسیت مرتبط هستند؛ عنوان کرد: عفونت‌های مرتبط با پروستات مانند پروستات حاد، تنها در مردان دیده می‌شوند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با بیان اینکه برخی بیماری‌ها به دلیل نوع فعالیت‌های شغلی در مردان شیوع بیشتری دارند، ابراز کرد: تب مالت نمونه‌ای از این بیماری‌هاست که بیشتر در میان دامداران، قصابان و افرادی که در کشتارگاه‌ها یا دامپزشکی مشغول به کار هستند، مشاهده می‌شود.

رفتارهای پرخطر و شیوع بیشتر عفونت‌ها در مردان

عینی با بیان اینکه بر اساس آمارهای جهانی و کشوری، برخی

بیماری‌های عفونی به دلیل سبک زندگی و رفتارهای پرخطر در مردان بیشتر دیده می‌شود، مطرح کرد؛ از جمله این بیماری‌ها می‌توان به هیپاتیت B و C و عفونت HIV اشاره کرد که در مردان شیوع بالاتری نسبت به زنان دارد.

وی خاطرنشان کرد: اعتیاد تزریقی و رفتارهای پرخطر از جمله عواملی هستند که ریسک انتقال این بیماری‌ها را افزایش می‌دهند.

این متخصص بیماری‌های عفونی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: علاوه بر محیط‌های شغلی، برخی مکان‌های عمومی نیز می‌توانند بستری برای انتقال بیماری‌های عفونی باشند.

وی با بیان اینکه با رعایت برخی اصول بهداشتی، می‌توان احتمال ابتلا به بیماری‌های عفونی را کاهش داد، مطرح کرد: در این راستا رعایت بهداشت فردی، شست‌وشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک در محیط‌های آلوده، پرهیز از تماس مستقیم با افراد مبتلا به بیماری‌های عفونی، استفاده از وسایل شخصی و جلوگیری از اشتراک‌گذاری تجهیزات ورزشی و بهداشتی، رعایت اصول بهداشتی در محیط‌های شغلی مرتبط با دام و مواد گوشتی توصیه می‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان اظهار کرد: با توجه به تنوع بیماری‌های عفونی، علائم آن‌ها نیز متفاوت است، اما برخی نشانه‌های عمومی همچون احساس ضعف، بی‌حالی و تب، سرفه، خلط و سوزش یا تکرر ادرار، تغییر رنگ پوست و بروز برآمدگی‌های پوستی مانند سلولیت یا آبسه، افزایش برخی شاخص‌های التهابی در آزمایش خون مانند CRP و ESR و... را از خود نشان می‌دهد.

عینی تأکید کرد: با توجه به تأثیر مستقیم سبک زندگی، شغل و رفتارهای پرخطر در شیوع بیماری‌های عفونی، آگاهی از راه‌های پیشگیری و توجه به علائم اولیه می‌تواند در کاهش میزان ابتلا و گسترش این بیماری‌ها نقش مهمی ایفا کند.

عینی بیان کرد: رعایت بهداشت فردی، استفاده از وسایل ایمنی در محیط‌های شغلی و پرهیز از رفتارهای پرخطر، مهم‌ترین راهکارهای کنترل و پیشگیری از بیماری‌های عفونی به شمار می‌روند.

وی با اشاره به بیماری تب مالت، توصیه کرد: شیر و لبنیات محلی قبل از مصرف حتماً به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه جوشانده شوند؛ علاوه بر این، استفاده از محصولات لبنی پاستوریزه و استریلیزه، راهکار

مناسبی برای کاهش خطر انتقال بیماری است.

آنتی‌بیوتیک؛ دارویی بی‌تأثیر بر عفونت‌های ویروسی

عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با انتقاد از مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک در ایران، این روند را یک فرهنگ غلط دانست و گفت: متأسفانه بسیاری از افراد، به‌محض مشاهده علائمی مانند سرفه، آبریزش بینی و تب، بدون مراجعه به پزشک، مصرف داروهای مانند آموکسی‌سیلین، آزیترومایسین و سایر آنتی‌بیوتیک‌ها را آغاز می‌کنند؛ درحالی‌که این داروها هیچ تأثیری بر ویروس‌ها ندارند و فقط در مواردی که عفونت منشأ باکتریایی داشته باشد، آن هم تحت‌نظر پزشک، باید مصرف شوند.

روزه داری به پاکسازی بدن کمک می‌کند

اسفند 12، 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 به‌دلیل

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 تعالی 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 متعادل 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 سیرسرخ کرده هستند اجتناب یا در حجم خیلی کم از آنها

میل یا آنها را به صورت سبک تهیه و مصرف کرد.

معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل با بیان اینکه هنگام روزه داری 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 روزه دار مفید باشد. راهکار طب سنتی جهت رفع یبوست پرهیز از گرمی‌جات و مواد غذایی شور و سرخ‌کرده و مصرف کاهو، خیار، آلو و انجیر خشک است. خیس کردن حدود پنج آلو بخارا همراه با دو عدد انجیر خشک در یک فنجان آب از شب قبل و خوردن آن هنگام سحر به دلیل مزاج متعادل 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 تندی‌خویی شوند توصیه کرد: افرادی که دچار ضعف اعصاب می‌شوند بهتر است بعد از افطار دمنوش سنبله طیب 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 روزه داری رعایت شود تا مشکلاتی مانند افت قند یا کاهش فشار خون سبب عدم تمرکز و ضعف حافظه نشود.

آغاز طرح نوروزی سلامت از ۱۱ اسفند

اسفند ۱۲، 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 می شود و تا ۱۵ فروردین ماه سال ۱۴۰۴ ادامه می یابد.

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 ۱۲، ۱۴۰۳



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 کیاپرس 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 12, 1403



کیا پرس/معاون وزیر 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 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 12، 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 ۱۲، 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.