



منبع: تسنیم

گروه: صفحه اصلی

تاریخ خبر: ۱۳۹۲/۰۵/۱۰

نخستین مابه التفاوت هزینه های دارویی بیماران به حسابشان واریز شد

دکتر حسن ابوالقاسمیدرگفت وگوباخبرنگار اجتماعیخبرگزاری تسنیم،با اشاره به واریز نخستین مابه التفاوت هزینه های دارویی بیماران به حساب آنان اظهارداشت: براساس لیست بیمارانیکهوزارت بهداشتدر اختیار ما قرار داده بود مابه التفاوت هزینه های دارویی بیماران به حساب یارانه ای آنان واریز شد.

ویدر پاسخ به این پرسشکها آیا پرداخت های جدیدی نیزدر این زمینه واریز مابه التفاوت هزینه های دارویی بیماران خواهید داشت، افزود: بله، همانطور کهوزیر بهداشت تاکید کرده اند بیماران خاصکهاسامی آناندر لیست مربوطه نبودند ولی هزینه های دارویی اضافی به دلیل گرانی دارو پرداخت کرده اند می توانند به بیمه ها مراجعه کنندو پساز دریافت نامه مربوطه به وزارت بهداشت مراجعه کرده تا روند پرداخت هزینه های دارویی آنان صورت پذیرد.

به گزارشخبرگزاری تسنیم، دکتر شمسعلی رضازاده معاون سازمان غذاودارو نیزدر چند روز گذشته عنوان کرده بود بخش عمده ایا هزینه های بیماران صعب العلاجو خاص پوشش داده می شود و بیماران خاصو صعب العلاج می توانند از طریق تماس با سامانه ۱۴۹۰ و همچنین بررسی پرونده آنها در بیمه ووزارت بهداشت، ما به التفاوت یارانه دارو که به حساب آنها برگردانده شده را پیگیری کنند.

وی تصریح کرد: این مابه التفاوت شامل افرادی می شود که پس از ۲۵ اردیبهشت ماه سال جاری داروی گران قیمت خریداری کرده اند که در این زمینه وزارت بهداشت ۱۴۰ هزار بیمار خاصو صعب العلاج را شناسایی کرده و این افراد در این وزارتخانه پرونده دارند.

انتهای پیام/

کد خبر: ۹۴۹۸۲۷۳



ورزش به نیت لاغری

یکی می خواهد لاغر شود، یکی به دنبال افزایش وزن است، عده ای با ورزش می خواهند وزن ایده آلی را که به دست آورده اند، حفظ کنند و گروهی هم فقط برای حفظ سلامت، ورزش می کنند. بعضی هم ورزش می کنند تا آمادگی و قدرت جسمانی خود را افزایش دهند و برخی نیز به دنبال آموزش ورزشی خاص به طور حرفه ای هستند.

در این میان، اما کسانی که برای کاهش وزن و با هدف لاغر شدن به ورزش روی می آورند، به نسبت بیشتر از بقیه گروه ها هستند. با این حال، همه این افراد هم نمی دانند برای لاغر شدن چه ورزش هایی مناسب است و در چه شرایطی باید انجام شود.

نه ورزش، نه رژیم!

آنهایی که می خواهند لاغر شوند و چند کیلویی وزن شان را کاهش دهند معمولاً نمی دانند بهترین راه حل برای رسیدن به این هدف چیست؛ باید ورزش کنند یا از رژیم های غذایی کمک بگیرند؟ هرچه رژیم سخت تر و برنامه ورزشی سنگین تر باشد، بهتر است یا نه؟ و...

متخصصان بارها در این باره صحبت کرده و گفته اند که برای کاهش وزن از سه شیوه می توان کمک گرفت. یکی پیروی از رژیم های غذایی مخصوص کاهش وزن و کم کردن میزان انرژی دریافتی است. شیوه دوم افزودن فعالیت ورزشی به برنامه روزانه زندگی و ورزش کردن به طور منظم و مداوم است تا از این طریق انرژی اضافی جذب نشود و روش سوم که بهترین و موفق ترین شیوه هم به حساب می آید، ترکیبی از این دو برنامه است؛ یعنی باید از رژیم غذایی مناسب استفاده و در کنار آن، برنامه ورزشی مناسبی را اجرا کنید.

آن طور که مطالعات و بررسی های مختلف نشان می دهد، نه رژیم غذایی به تنهایی می تواند در کاهش وزن چندان موثر باشد و نه فعالیت ورزشی؛ بلکه ترکیبی از این دو باید در کنار هم در برنامه روزانه گنجانده شود. از طرف دیگر، زمانی که برنامه کاهش وزن فقط با استفاده از رژیم غذایی در نظر گرفته می شود، تمام بافت های بدن و حتی بافت های غیرچربی هم سوخته می شود. در حالی که هدف کاهش وزن، سوزاندن چربی هاست. در صورتی که اگر برنامه کاهش وزن ترکیبی از رژیم و ورزش باشد، بیشترین کاهش را در ناحیه چربی ها داریم و مطمئن هستیم عضلات و قسمت های پروتئینی تحلیل نمی رود.

عده ای تصور می کنند کاهش وزنی که در اثر ورزش و فعالیت جسمی ایجاد می شود، دائمی است و هیچ وقت بر نمی گردد. دکتر شهرزاد خسروی، متخصص پزشکی ورزشی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت و گو با «جام جم» در این زمینه توضیح می دهد: کاهش وزنی که در اثر ورزش یا رژیم غذایی ایجاد می شود، دائمی نیست. البته باید این نکته را در نظر داشته باشیم زمانی که برای کاهش وزن از یک برنامه غذایی مخصوص استفاده می شود، مسلماً نمی توان این رژیم را تا پایان عمر ادامه داد. در نتیجه پس از کنار گذاشتن رژیم، وزن کاهش یافته هم براحتی می تواند به حالت قبل برگردد.

وی می افزاید: با این حال، زمانی که یک برنامه ورزشی مناسب را با رژیم غذایی کاهش وزن و همراه با هم اجرا کنید، حفظ وزن کاهش یافته راحت تر خواهد بود. بنابراین همیشه توصیه می شود برای شروع یک برنامه کاهش وزن، ابتدا از یک رژیم غذایی مناسب همراه با برنامه ورزشی استفاده کنید و زمانی که وزن تان به میزان دلخواه کم شد، همچنان به فعالیت ورزشی ادامه دهید تا وزن ایده آل حفظ شود.

به گفته این پزشک متخصص، در این مرحله دیگر نیازی به پیروی از یک رژیم غذایی سخت و خاص نیست و به کمک رژیمی متعادل هم می توان در کنار ورزش، وزن به دست آمده را حفظ کرد. از طرف دیگر، پس از این که وزن تان به حد متعادل رسید، می توانید شدت و مدت ورزش را هم کمتر کنید.

ورزش هرچه شدیدتر، بهتر!

ظاهر که می شود از خانه بیرون می آید. به پارک می رود و شروع می کند به قدم زدن و کم کم هم دویدن. هوا حسابی گرم است و ورزش بیشتر از هنگام صبح یا غروب خسته اش می کند. برای همین هم فکر می کند ورزش کردن در این ساعت ها بهتر است و بیشتر تاثیر می گذارد.

دکتر خسروی چنین شیوه ای را تایید نمی کند و در این باره توضیح می دهد: فعالیتی که برای کاهش وزن توصیه می شود باید با شدت متوسط انجام شود. به عبارت دیگر، انجام دادن فعالیت هایی با شدت کم یا زیاد، تاثیری در این زمینه ندارد.

به گفته وی، با انجام فعالیت بدنی مناسب، قند در دسترس بدن باید تمام شده و پس از آن هم بدن باید وارد مرحله چربی سوزی شود. در نتیجه فعالیت بدنی با شدت متوسط بهترین انتخاب برای کاهش وزن به حساب می آید.

اکنون چطور فعالیتی با شدت متوسط را تشخیص دهیم؟ دکتر خسروی در پاسخ به این پرسش، می گوید: با توجه به نوع فعالیت، ضربان قلب فرد، شدت ورزش و... می توانیم به طور دقیق این مورد را محاسبه کنیم، ولی اگر خود فرد حین ورزش می خواهد این موضوع را تشخیص دهد، باید بداند زمانی که در حال راه رفتن یا انجام فعالیت ورزشی دچار حالت نفس نفس زدن می شود و خیلی راحت نمی تواند صحبت کند،

ورزش با شدت متوسط است، طوری که فعالیت بدنی نه باید خیلی موجب خستگی شدید او شود و نه این که اصلاً ضربان قلب و میزان تنفس را افزایش ندهد.

وی تأکید می‌کند: مدت انجام فعالیت برای کاهش وزن حتماً باید بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه باشد؛ یعنی فعالیت‌های هوازی به هیچ وجه نباید کمتر از ۴۵ دقیقه انجام شود، چون در این مدت بدن وارد مرحله چربی سوزی نمی‌شود.

بهترین فعالیت‌ها برای کاهش وزن

فعالیت‌های هوازی و قدرتی هر دو می‌تواند برای کاهش وزن موثر باشد، ولی آن طور که دکتر خسروی می‌گوید فعالیت‌های هوازی مانند شناکردن، پیاده روی‌های تند و استفاده از تردمیل و دوچرخه برای افراد در دسترس‌تر و آشناتر است، اما آنچه اهمیت دارد، مدت و شدت فعالیت است؛ یعنی وقتی می‌گوییم پیاده روی منظور قدم زدن در خیابان یا مراکز خرید نیست.

این متخصص پزشکی ورزشی با اشاره به فعالیت‌های قدرتی یادآور می‌شود: انجام فعالیت‌های قدرتی با استفاده از وزنه‌ها هم می‌تواند برای رسیدن به این هدف موثر باشد. البته معمولاً برای کسانی که اضافه وزن دارند، ورزش کردن به مدت ۴۵ دقیقه ممکن است، بسیار دشوار باشد. در نتیجه توصیه می‌شود این مدت را به بخش‌های کوتاه‌تری تقسیم کنید؛ یعنی اگر قرار است فردی ۶۰ دقیقه ورزش کند، می‌تواند آن را به دو قسمت، ۳۰ دقیقه‌ای تقسیم کند.

وی تأکید می‌کند: کاهش وزنی را که بلافاصله پس از ورزش و در نتیجه کمبود آب حاصل می‌شود، به هیچ عنوان نباید به حساب لاغرشدن بگذارید. بنابراین حتماً توصیه می‌شود قبل و بعد از ورزش و همچنین حین فعالیت، به مقدار کافی آب و مایعات مصرف کنید.

نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت

کد خبر: ۹۴۹۰۸۷۲

اخبار مرتبط:

✓ سلامت نیوز: ورزش به نیت لاغری

اصلی مرگ شیرخوار است پیشگیری می کند.

دبیر انجمن علمی تغذیه با شیر مادر به وجود سلول های محافظت کننده خونی در برابر عفونت ها در شیر مادر اشاره داشت و افزود: نزدیک به ۸ تا ۱۲ هزار عدد گلبول سفید در هر یک میلی لیتر شیر مادر موجود است تا به مقابله با عوامل عفونت زای موجود در بدن کودک پردازد.

وی ادامه داد: این گلبول ها می توانند به طور مستقیم میکروب ها را خورده و از بین ببرند یا اینکه به طور غیرمستقیم از طریق ترشح مواد آنتی بادی عفونت را کنترل کنند.

کلانتری، عامل دیگر موجود در شیر مادر را فاکتورهای مستعدکننده عامل رشد دانست و افزود: میکروب های مفید در روده کودک عامل جذب کننده آهن هستند که با این کار آهن را از دسترس میکروب ها خارج ساخته و موجب توقف رشد میکروب ها می شوند چرا که میکروب ها برای رشد و پرورش نیاز به آهن دارند.

متخصص کودکان ادامه داد: تمام بیماری هایی که مادر در طول زندگی به آنها مبتلا شده است و بدن مادر در مقابله با آن آنتی بادی تولید کرده است در شیر مادر وارد شده و کودک با تغذیه با شیر مادر این آنتی بادی ها را دریافت کرده و تجربه مادر در مبارزه با بیماری ها عیناً به کودک منتقل می شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به مزیت سوم شیر مادر که مزیت تکامل روانی و اجتماعی شیرخوار است، اشاره داشت و افزود: در روش تغذیه با شیر مادر شیرخوار در آغوش مادر قرار می گیرد و در آغوش قرار گرفتن تمام نیازهای عاطفی نوزاد از جمله نوازش، ارتباط چشمی و صحبت مادر با شیرخوار را تامین می کند.

کلانتری در ادامه این مطلب افزود: احساس امنیت و آرامش و تکامل بهتر سیستم عصبی - مرکزی و تکامل شناختی، اجتماعی، زبانی، رفتاری و جسمی شیرخوار از جمله مزایای استفاده از شیر مادر است.

دبیر انجمن علمی تغذیه با شیر مادر تصریح کرد: روش شیردهی در ادامه تغذیه با شیر مادر مطرح می شود چرا که کارشناسان بهداشت کودک توصیه می کنند اگر به دلایل پزشکی شیرخوار ناچار به دریافت شیر مصنوعی بود در آغوش مادر از شیر مصنوعی تغذیه شود تا از مزایای آغوش مادر بهره مند شود.

متخصص کودکان به محتوا و ترکیب شیر مادر که موجب ارتقا و رسیدگی زودتر و تکامل عاطفی، روانی و اجتماعی کودک است، اشاره داشت و افزود: روش تغذیه و همچنین مواد موجود در شیر مادر مثل اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ موجب تسریع در تکامل بینایی، تکلم و حرکت شیرخوار می شوند.

کلانتری افزود: ماده ای به نام سیالیک اسید اخیراً در شیر مادر دیده شده که موجب ارتقا و بهبود تکامل شناختی و ادراکی کودک می شود؛ همچنین مطالعات نشان داده تکامل ادراکی شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند ۸ درجه بیشتر از کودکانی است که با شیر مصنوعی تغذیه می شود.

دبیر انجمن علمی تغذیه با شیر مادر، مزیت اقتصادی شیر مادر را مزیت چهارم دانست و افزود: کمترین چیزی که در این زمینه می توان روی آن بحث کرد در ارتباط با هزینه خرید شیر خشک است. کلانتری افزود: نکته اصلی در مزیت اقتصادی شیر مادر هزینه اصلی آن در برابر هزینه های درمانی است بدین معنا که کودکی که شیرخشک می خورد ۲۰ برابر بیشتر به بیماری های گوارشی و تنفسی نسبت به کودکی که با شیر مادر تغذیه می کند، مبتلا می شود.

دبیر انجمن علمی تغذیه با شیر مادر تصریح کرد: ابتلا به بیماری هزینه های درمانی را به دنبال دارد و در ادامه می تواند بر روی سیستم سلامت و کار پدر و مادر و فعالیت های روزمره خانواده تاثیر بگذارد و هزینه دارو و درمان این کودکان نیز در کنار هزینه مرگ احتمالی می تواند به عنوان هزینه های پیشرو مطرح شود.

کلانتری در ادامه افزود: پیشگیری و جلوگیری از مرگ، هزینه دارو و درمان، هزینه دوری از کار پدر و مادر، هزینه درد و آلام پدر و مادر - ناشی از بیماری کودک - و هزینه های کشوری از جمله مزیت های اقتصادی استفاده و ترویج از شیر مادر است.

انتهای پیام/

کد خبر: ۹۵۰۷۷۴۶

اخبار مرتبط:

✓ دریچه خبر: تمام آنتی بادی های بدن مادر، با شیر عیناً به کودک منتقل می شود



منبع: پارسینه

گروه: سلامت

تاریخ خبر: ۱۳۹۲/۰۵/۱۰



تفکرات غلط در مورد زولبیا و بامیه

تیرنگ نیستانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفتگو با خبرنگار علمی باشگاه خبرنگاران گفت: در تغذیه سالم مصرف مواد غذایی که جزو گروه چربی ها و شیرینی ها به ویژه چربی های ناسالم هستند که عمدتاً در صنایع شیرینی پزی به کار می روند باید هر چه بیشتر محدود شود. وی در خصوص مصرف زولبیا و بامیه گفت: در مورد مصرف این مواد این مشکل هم وجود دارد که نحوه طبخ این شیرینی ها اساساً به نحو ناسالمی است. وی هم چنین اظهار داشت: غوطه ور شدن این مواد در مقدار زیادی از روغن و اضافه شدن شیرین به آن ها و نهایتاً تولید ماده غذایی نسبتاً ناسالم دلیل عدم استفاده از این ماده غذایی خواهد بود. نیستانی هم چنین افزود: احتمالاً تفکری که شاید سالیان گذشته بوده باعث مرسوم شدن مصرف آن شده است. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی هم چنین گفت: بالا بودن مقدار کالری در حجم اندکی از این ماده غذایی بوده که فکر می کردند می تواند به نوعی به توان کاسته در ضمن روزه داری کمک کنند ولی غافل از اینکه واقعا مواد غذایی ناسالمی را وارد بدن می کردند. وی با اشاره به اینکه مصرف خرما و کشمش می تواند جایگزین مناسبی برای زولبیا و بامیه باشد تصریح کرد: اما مصرف این مواد غذایی نیز اندازه دارد و این مواد هم به علت کالری بالا اگر زیاد مصرف شود می تواند باعث افزایش وزن شود. وی در پایان خاطر نشان کرد: شعله زرد، شیر برنج نیز از دیگر مواد غذایی مفیدی هستند که می توانند بسته به کالری مورد نیاز افراد جایگزین مناسبی برای مصرف زولبیا و بامیه باشند.

کد خبر: ۹۴۹۰۵۰۶