

# بولتن روزانه

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

گزیده اخبار خبرگزاریها، روزنامه ها، سایت های اطلاع رسانی و دولت



بهداشتی  
شهید بهشتی  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی



## عناوین اخبار

### روزنامه ها و نشریات داخلی

آرمان: پزشکی

ایران: آسیب های پرخاشگری به جامعه

خراسان: موبایل و تسبیح و یاد یار

همشهری: چگونه می توان استرس را با تغذیه کاهش داد

### خبرگزاری های داخلی

فارس: فوت ناگهانی دستیار تخصصی طب سنتی پس از جلسه دفاعیه دکتر

فارس: ابلاغ آیین نامه تغذیه دانشجویان علوم پزشکی در آینده ای نزدیک

فارس: ۸۰ درصد بیمارستانها در برابر بلایا آسیب پذیر هستند/۷ درصد بستری ها غیر ضروری است

مهر: جزئیات مرگ دستیار تخصصی طب سنتی از زبان استاد راهنما

مهر: سبک ایرانی اسلامی در برنامه غذایی دانشجویان لحاظ می شود

### سایت خبری و اطلاع رسانی

پارسینه: بهبود درد زانو با انجام حرکات ورزشی مناسب در آب

سلامت نیوز: خصوصیات سالمترین رژیم غذایی لاغری چیست؟

شفاف: درد سیاتیک چگونه است؟!

### ادارات، سازمانها و نهادها

زارت بهداشت: برگزاری سومین کارگروه تخصصی تغذیه دانشجویی/سبک زندگی ایرانی □ اسلامی در برنامه

های غذایی دانشجویان لحاظ می شود



## پزشکی

### پیشگیری از گرمزدگی

کارشناس تغذیه معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به ارائه چند توصیه تغذیه ای در فصل تابستان پرداخت و عنوان کرد: استفاده مداوم از میوه ها و سبزی ها به دلیل دارا بودن آب فراوان و فیبر نقش بسیار مهمی در پیشگیری از کم آبی، یبوست و جبران الکتrolیت های از دست رفته حاصل از تعریق دارند. سحر اسماعیلی دورانی در ادامه داد: مهم ترین املاحی که همراه با آب در فرآیند تعریق از بدن دفع می شوند سدیم، پتاسیم و منیزیم هستند، بنابراین استفاده از منابع غنی از پتاسیم شامل میوه ها و سبزیجاتی مانند موز، هندوانه، طالبی، مرکبات، آلو، توت فرنگی، خیار، سبزیجات دارای برگ سبز، قرمز و بنفش مانند اسفناج، چغندر، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، هویج، لوبیا و غذاهای با طبع سرد مثل غذاهای دریایی در این فصل بیشتر توصیه می شود. کارشناس تغذیه معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه مواد غذایی حاوی قند و چربی زیاد، فاقد آب هستند و متابولیسم را افزایش می دهند، گفت: به همین علت ترجیح بر این است که از این گونه مواد غذایی در فصل تابستان کمتر استفاده شود. به گفته اسماعیلی دورانی، مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان، کاروتنوئیدها، فلاونوئیدها مانند منابع غنی از ویتامین E، C و B به حفظ ایمنی بدن و دفع سموم کمک می کنند. وی با اشاره به اینکه گرما باعث بی اشتها می شود، گفت: به همین علت تمایل به مصرف غذاهای سرد بیشتر از غذاهای گرم و پخته شده است و استفاده از غذاهای سنتی مانند مخلوط ماست و خیار به همراه سبزیجات، گردو و کشمش می تواند یک غذای مناسب در این فصل باشد. کارشناس تغذیه معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی همچنین با بیان اینکه باید آب فراوان در این روزها نوشید، اظهار کرد: سعی کنید نوشیدنی های گازدار یا حاوی کافئین را جایگزین آب نکنید و از مصرف آب یخ خودداری کنید زیرا باعث بروز مشکلات گوارشی می شود. اسماعیلی دورانی درباره چگونگی کمک به فرد گرمزده گفت: در صورتی که فردی دچار گرمزدگی شد وی را سریعاً به مکانی خنک و سایه منتقل کنید. استفاده از یک وان آب سرد، دوش گرفتن و پاشویه با آب سرد، نوشیدن مایعات خنک حاوی نمک به مقدار زیاد و در نهایت انتقال به بیمارستان

هم برای نجات فرد توصیه می شود.

## حفره های ریز دندان کودکان

متخصص دندانپزشکی کودکان و نوجوانان گفت: استفاده از مواد غذایی شیرین فعالیت میکروبی را بیشتر می کند. محمود خوجانی اظهار داشت: پوسیدگی دندان یک فرآیند میکروبی است که به محض رویش دندان، در صورت عدم رعایت بهداشت دندان ها قابلیت پوسیدگی پیدا خواهند کرد. متخصص دندانپزشکی کودکان و نوجوانان تصریح کرد: میکروب از مواد غذایی تغذیه می کند و مواد غذایی که شامل کربوهیدرات ها به خصوص قند های دو کربنه به صورت ساکاروز یا شکر هستند بهترین غذای میکروبهای فاسد کننده دندان هستند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش ادامه داد: میکروبهها به وسیله مواد غذایی حاوی ساکاروز طی فرایندی ایجاد اسید لاکتیک می کنند که این اسید باعث تخریب مینای دندان می شود و وقتی هم مینا تخریب شد پوسیدگی به داخل عاج و عصب دندان نفوذ خواهد کرد. این جراح و دندانپزشک اظهار داشت: نمی توان گفت که چه سنی، سن شروع پوسیدگی است چرا که به محض رویش اولین دندان و نبود بهداشت دهان و دندان و استفاده نکردن از مسواک و نخ دندان و باقیماندن مواد غذایی در لابه لای دندان ها، پوسیدگی دندان ظاهر می شود. متخصص دندانپزشکی کودکان و نوجوانان تصریح کرد: استفاده از مواد غذایی شیرین مثل کیک، کلوچه، آلوچه، بستنی، شیر و نوشابه می تواند مواد غذایی مورد نیاز میکروب را دسترس آن قرار دهد و فعالیت میکروبی را بیشتر سازد. خوجانی ادامه داد: متأسفانه در کودکان به علت آنکه تماس بین دندانی بسیار وسیع است در صورت عدم استفاده از نخ دندان پوسیدگی بین دندانی در مراحل آخر تشخیص داده می شود یعنی وقتی که دندان به عصب رسیده باشد. این استاد دانشگاه افزود: نوع دیگر پوسیدگی، پوسیدگی سطوح جونده است که دندان های آسیا را شامل و پوسیدگی در عمق شیارهای دندان های آسیا ایجاد می شود و علائم ظاهری خاصی نیز ندارد. متخصص دندانپزشکی کودکان و نوجوانان تصریح کرد: در سطوح صاف مانند سطح بیرونی دندان ها نیز پوسیدگی به صورت لکه های سفید روی سطوح صاف بروز پیدا می کند که در صورت ادامه مصرف مواد قندی پوسیدگی به صورت حفره های قهوه ای ریز ریز در خواهد آمد.



## آسیب های پر خاشگری به جامعه

دکتر مهدی صمیمی روانپزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در مقاله ای با عنوان «اجتماع پر خاشگر > انسان های پر خاشگر» عنوان می کند هنگامی که عصبانیت به فعالیت بیرونی منجر شود و دیگران را در معرض تهاجم قرار دهد از آن به عنوان پر خاشگری یاد می کنیم که شامل پر خاشگری فیزیکی و لفظی است اما باید توجه داشت که هر عصبانیتی پر خاشگری نیست. دکتر صمیمی عوامل ژنتیکی را در بروز پر خاشگری موثر و فاکتورهای فردی و اجتماعی را مدنظر قرار می دهد. وی اختلالات شخصیت، اختلالات دوقطبی، اختلالات اضطرابی، بیش فعالی و غیره را از جمله بیماری های روانپزشکی می داند که زمینه ساز بروز پر خاشگری در افراد است و استرس های اجتماعی را عامل آشکار ساز در کسانی که زمینه پر خاشگری دارند، می داند. وی برخورد مداوم و قرار گرفتن در معرض این رفتارها را عاملی می داند که افراد جامعه را هم گرفتار پر خاشگری می کند. با این حال، فراتر از جنبه های شخصی، پر خاشگری در طول تاریخ و در جوامع مختلف موجب خسارت های گسترده و شاید غیرقابل جبرانی برای جامعه بشری شده است. در دهه ۱۹۷۰، ۴ میلیون کامبوجی به وسیله کامبوجی ها کشته شدند. در قرن بیستم ۸۰ تا ۱۰۰ میلیون نفر بر اثر خشونت کشته شدند. نسل کشی های سال های پیش در اروپا (یوگسلاوی سابق - بوسنی) و درگیری مزمز اعراب و اسرائیل و در کنار این فجایع و شاید بدتر از آن خشونتی که به شکل مستمر در جوامع از این نوع است، در امریکا سالانه ۲۰ هزار قتل، ۷۰۰ هزار آزار و اذیت، ۲۰۰ هزار تجاوز و ۵/۱ میلیون جرم خشونت بار رخ می دهد. در مطالعات واضح است که اهمیت پر خاشگری در بیماری ها در سال ۲۰۲۰ به شکل معنی داری افزایش خواهد یافت. باید توجه داشت که پر خاشگری عملی کور و بی هدف نیست و در عصری که سلاح هسته ای به شکل گسترده در دسترس است، حتی یک اقدام پر خاشگرانه می تواند فاجعه به بار بیاورد و بسیاری از اوقات پر خاشگری کلامی محرک و مقدمه پر خاشگری فیزیکی خطرناک است. از راه های کاهش پر خاشگری کلامی می توان به تقویت مهارت های ارتباطی و تقویت مهارت های بحث، گفت و گو و تقویت مهارت های مدیریت سازنده تعارض اشاره کرد و در متون روانشناسی توصیه هایی برای محافظت در برابر پر خاشگری بیان شده که از جمله می توان به اجتناب از برقراری ارتباط با افرادی که پر خاشگری کلامی دارند و رعایت ادب و نزاکت در برخوردها اشاره

کرد. صمیمیت همراه با احترام در زندگی مشترک هر قدر هم که با هم صمیمی باشید، باز هم نباید از این دیوار شیشه ای احترام که میان تان هست، بگذرید. صمیمیت در دل خود، احترام متقابل را هم دنبال دارد و در یک زندگی عاشقانه، این احترام صد چندان می شود. یادتان نرود فقط یک کلمه می تواند سرنوشت رابطه میان شما را دگرگون کند، مسئولیت شناس باشید و تک تک حرف ها و کارهای تان را زیر ذره بین بگذارید.

کد خبر: ۸۹۱۳۸۳۱



منبع: خراسان

گروه: همه صفحات

تاریخ خبر: ۱۳۹۲/۰۴/۱۲

## موبایل و تسبیح و یاد یار

«ناصر نقویان هستم. طلبه بی سوادى از قم؛ که هم اکنون در تهران زندگى مى کنم. سال ۶۵ از بابل خودمان به قم آمدم. بین سال های ۶۰ تا ۶۵ در بابل بودم و تا سال ۷۲-۷۱ هم در قم؛ و از آن به بعد هم در تهران روزگار مى گذرانم.»

این معرفی خودمانی و متواضعانه حجت الاسلام ناصر نقویان است از خودش. روحانی خوش بیانی که خطابه ها و گفت و گوهایش، خاصه آن ها که از پنجره تلویزیون دیده شده اند، مورد استقبال خوب مردم علاقه مند قرار گرفته است. ناصر نقویان به سال ۱۳۴۳ در بابل به دنیا آمده است. تحصیلات حوزوی را در بابل آغاز کرده و در قم تا دوره خارج فقه و اصول ادامه داده و از محضر آیات عظام هاشمی شاهرودی و محقق داماد نیز استفاده ها برده است.

نقویان این روزها عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی است. مصاحبه زیر حاصل گفت و گوی هفته نامه «پنجره» با وی است که در ادامه می خوانید:

نام؟

ناصر

نام خانوادگی؟

نقویان

تحصیلات؟

چیزهایی در زمان دبیرستان آموختم، کوره سوادى هم در حوزه اندوختم.

شغل؟

معلم دانشگاه شهید بهشتی.

شغل پدر؟

خدا رحمت شان کند؛ قبل از انقلاب کارگر ذوب آهن اصفهان بودند. بعدتر نجار شدند و این اواخر هم مدیر مسافرخانه ای بودند در بابل.

شما اصفهان به دنیا آمدید؟

در بابل به دنیا آمدم. اما از پیش از مدرسه تا کلاس پنجم ابتدایی در اصفهان بودم.

همه مشاغلی که تا امروز داشته اید؟

بعد از دوره تحصیل در قم، آمدم تهران و از اوایل دهه ۷۰ در دفتر نهاد رهبری دانشگاه علم و صنعت مشغول شدم، که در آن روزگار مرحوم حاج آقای قدوسی اداره اش می کردند. سال

۷۳ به دفتر نهاد رهبری در دانشگاه تهران رفته و معاون نهاد شدم. مدتی مسئول نهاد رهبری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بودم و بعدتر عضو هیئت علمی همان دانشگاه شدم. یک سالی هم به اشتباه مشاور فرهنگی وزیر وقت ارتباطات شدم که بحمد... توبه کردم و هنوز هم توبه نشکسته ام!

شغل مورد علاقه تان در کودکی؟

رشته تجربی خواندم که دکتر شوم. درسم هم بد نبود اما:

اندر آن جا که قضا حمله کند  
چاره تسلیم و ادب تمکین است.  
تجربه کار در کودکی و نوجوانی؟

در اصفهان به خاطر مشکلات معیشتی که داشتیم، مادرم مرا به قالی بافی تشویق کرد. یاد گرفتم و کار هم می کردم. در دوره راهنمایی و دبیرستان هم در بابل تابستان ها با مرحوم پدر بزرگم و بستگان دیگر کارهای کشاورزی می کردم. مدتی هم در نانوایی کار کردم.

اولین کتابی که خودتان برای خواندن انتخاب کردید؟

فکر می کنم «داستان راستان» شهید مطهری بود. البته پیش تر کتاب هایی مثل «ماهی سیاه کوچولو» صمد بهرنگی را هم خوانده بودم. بچه بودیم و حالی مان نبود چی به چی است دیگر!

فکر تحصیل در حوزه کی و چطور پیش آمد؟

من در خانواده ای روحانی متولد شدم. پدر بزرگم، عمو و پسرعموی پدرم همه روحانی بودند. در خانواده مادری هم روحانی بسیار داشتیم. من نیز سال آخر دبیرستان همین تصمیم را گرفتم، اما خاترم نیست جرقه اش کجا زده شد، خاترم نیست. گفت:

من نه خود می روم، او مرا می کشد.  
کوتاه، درباره قم؟  
شهر علم و اجتهاد و گاهی هم جهاد.  
تهران؟  
کوره آزمایش های سخت و سنگین.  
بابل؟  
شهر بهار نارنج.  
منبر؟

واعظان کاین جلوه در محراب و منبر می کنند  
چون به خلوت می روند آن کار دیگر می کنند!  
میکروفن؟  
از لوازم امروزی منبر.  
اذان موذن زاده اردبیلی؟  
نغمه ای از نای ملکوت.



ربنای شجریان؟

یاد عهد شباب.

عبا؟

خرقه پوشی من از غایت دینداری نیست

پرده ای بر سر صد عیب نهان می پوشم!

دادگاه ویژه روحانیت؟

برای من که دو بار به آن جا احضار شدم یادآور این بیت خواجه است که:

هاتف آن روز به من مژده این دولت داد

که بدان جور و جفا صبر و ثباتم دادند.

قیح عقاب بلا بیان؟

از همان واژه های لسان قم است و البته قانون هستی. اما گفت:

نصیب ماست بهشت ای خدانشناس برو

که مستحق کرامت گناهکارانند.

امثال امر مولا؟

به قول حضرت امام(ره): ملا شدن چه مشکل، آدم شدن محال است!

تکلیف مالایطاق؟

گفت مگر زلعل من بوسه نداری آرزو

مردم از این هوس ولی قدرت و اختیار کو

ماهواره؟

عکس ماهپاره ها و اخبار درهم.

اینترنت؟

شمشیر دولبه.

مجسمه آزادی؟

همان «مجسمه» آزادی است!

صلوات شمار؟

زاهد برو که فرق من و تو زیاد نیست

تو قانعی به نان جو و ما به آب جو

شله زرد؟

مناسب برای ایام بیکاری خانم جلسه ای ها!

خرمشهر؟

این بار که رفتیم، مردم شهر خیلی خرم نبودند...

پنجره فولاد؟

جایی که می شود دل را گره زد و باز نکرد.

سه چیز که همیشه همراه تان است؟

موبایل و تسبیح و یاد یار.

چند وقت یک بار اسم خودتان را در موتورهای جست و جو سرچ می کنید؟  
گاهی که سروصدایی می شود یا سخنرانی تنش زایی می کنم یا اتفاق خاص سیاسی یا علمی می افتد.  
کابوس مرسوم؟

همان آیه که از لقای رب می گوید. ترس از این که در روز ملاقات، با آلودگی این آینه ای که روز اول صاف و شفاف بوده، چه کنیم:

دل دادمش به مژده و خجالت همی برم  
زین نقد کم عیار که کردم نثار دوست.

تفاوت زبان قم و زبان قوم؟

در لحظه ای که مردم وقتی یک روحانی را بر صفحه تلویزیون می بینند شبکه را عوض می کنند، این تفاوت کاملاً پیداست.

نمره تان به برنامه های مذهبی تلویزیون در کیفیت ترویج دین؟  
حدود ده.

این نمره کم به محدودیت های رسانه برمی گردد یا ناتوانی های اهل رسانه در استفاده از آن؟  
به دو چیز برمی گردد. یکی توانایی نداشتن کامل کسانی که در این ابزار سحرآمیز ظاهر می شوند و دوم بد استفاده کردن مسئولینی که بر اریکه رسانه تکیه زده اند.

شما از آن دسته نیستید که قائل به محدودیت ذاتی رسانه در تبلیغ دین هستند؟  
خیر. باری به رهبر معظم انقلاب هم عرض کردم که این ابزار عصای حضرت موسی است. می تواند معجزه کند.  
اما فعلاً به عنوان چوب دستی از آن استفاده می شود!

از میان دستگاه های فرهنگی متولی ترویج دین به کدام یک نمره بهتری می دهید؟  
حوزه ها. مجموعه مبارکی که با وجود همه مشکلات، انسان های نازنینی در گوشه و کنارش پیدا می شوند که با انگیزه های معنوی و درونی کار می کنند و خوب هم کار می کنند.

بهترین تصویر از روحانی، در سینمای ایران؟

از میان فیلم هایی که دیده ام، بخشی از فیلم زیر نور ماه و لحظاتی از فیلم مارمولک، البته ای کاش فیلم مارمولک نام دیگری می داشت.

لباس روحانیت مصونیت یا محدودیت؟

محدودیتی است که باعث مصونیت می شود.

کاری بوده که به خاطر ملبس بودن انجامش نداده باشید؟

فراوان. اگر ملبس نبودم مثلاً می دویدم، می پریدم، سوار موتور می شدم، ورود ممنوع می رفتم، در محل دور زدن ممنوع دور می زدم و...!

اگر مجبور شوید با جماعتی که از آخوندها بدشان می آید همراه و همسفر شوید؟

زیاد اتفاق افتاده و اتفاقاً کم کم علاقه مند هم شده اند! هنر همین است. هنر انبیا هم

همین بوده است. مردم که متقاضی آمدن انبیا نبودند. آن ها خودشان را تحمیل می کردند و آرام آرام این تحمیل به تحبیب می کشید.

کلید تبدیل تحمیل به تحبیب؟

مهربانی . همان که قرآن گفته است: لو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك. که حافظ گویا همین آیه را ترجمه کرده است که می گوید:

صد ملک دل به نیم نظر می توان خرید  
خوبان در این معامله تقصیر می کنند.

نظرتان درباره این گزاره که «مداح ها جای وعاظ را گرفته اند»؟  
اگر واعظ واقعا واعظ باشد، هیچ کس نمی تواند جای او را بگیرد.

«زی طلبگی» یعنی چه؟  
یعنی زندگی مرحوم صفایی حائری.

زندگی مرحوم صفایی حائری چگونه بود؟  
زندگی سهل و ممتنع. در میان جمع بودن و دل در جای دیگر داشتن. آخوند باید جوری زندگی کند که وقتی مردم او را می بینند احساس کنند نسخه گمشده شان را در واقعیت وجود او پیدا کرده اند.

[...] نظرتان درباره مرحوم آیت ... بهجت؟  
نازنینی که آبروی حوزه بود.  
مرحوم آقامجتبی تهرانی؟  
مرد نیک.

مرحوم حاج اسماعیل دولابی؟  
خدا به او حکمت هایی داده بود.  
مرحوم فلسفی؟  
زبان گویای دین در روزگار غربت.  
مرحوم کافی؟  
شعله ای از آتش های نهفته در دل عاشقان امام زمان (عج).  
آیت ... فاطمی نیا؟  
لطیفی که می تواند گمشده ها را به راه بیاورد.  
آیت ... امجد؟  
سر خدا که عارف سالک به کس نگفت  
در حیرتم که باده فروش از کجا شنید.  
امام خمینی (ره)؟  
فراتر از همه.

[...] یک پرسش بی جواب؟  
چرا چنین شد؟!  
ناصر نقویان در یک عبارت؟

آیین تقوا ما نیز دانیم/ لیکن چه چاره با بخت گمراه.

حرف آخر؟

اگر حرفی برای گفتن داشته باشی، هیچ وقت حرف آخر نداری!

کد خبر: ۸۹۰۳۷۶۵



## چگونه می توان استرس را با تغذیه کاهش داد

افزایش ضربان قلب، درد قفسه سینه، گرفتگی عضلات، سردرد و سرگیجه تنها بخشی از دردهایی است که استرس و فشار روانی به دنبال دارد. استرس همچنین انسان را در معرض انواع بیماری ها قرار می دهد. به همین دلیل کارشناسان بهداشتی و پزشکی هر یک از راهکارهایی برای کنترل استرس سخن می رانند. کارشناسان تغذیه نیز معتقدند که بین استرس و تغذیه رابطه وجود دارد. بنابراین، غذاها و نوشیدنی ها می تواند میزان استرس در افراد را کاهش دهد یا تشدید کند.

دکتر منصور رضایی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در این باره به همشهری گفت: به طور قطع و یقین، بین تغذیه و افزایش یا کاهش استرس رابطه وجود دارد. نخستین توصیه برای کاهش استرس و فشار روانی در افراد، افزایش مصرف مایعات آن هم به طور منظم است؛ چرا که آب و مایعات در تنظیم سیستم عصبی نقش بسزایی دارد. ۶۰ تا ۶۵ درصد بدن انسان بالغ را آب تشکیل می دهد که تنظیم کننده تمامی فعالیت های درون و برون سلولی بدن انسان است. البته باید دانست که برای کاهش استرس افراد حتما باید نیمی از مایعات را از طریق مصرف آب و نوشیدنی ها و مابقی را از طریق مواد غذایی که آب فراوان دارند، تامین کنند.

این متخصص تغذیه افزود: مصرف لبنیات مثل شیر و ماست، انواع میوه و سبزی و آجیل های تازه و بی نمک، غذاهای دریایی مثل ماهی، گوشت های سفید از دسته ماکیان مثل غاز، اردک و بوقلمون از جمله مواد غذایی است که سبب کاهش استرس و اضطراب در افراد می شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار داشت: مصرف سبزی و میوه به چند دلیل سبب کاهش استرس و فشار روانی در افراد می شود. در میوه و سبزی مایعات فراوان وجود دارد. به عنوان مثال، میزان آب موجود در کاهو بیشتر از آب موجود در شیر است. نوشیدن آب به افراد آرامش می دهد. علاوه بر این، رنگ های طبیعی که در میوه و سبزی وجود دارد باعث نشاط در انسان شده و این خود سبب کاهش استرس و اضطراب در افراد می شود. همچنین مصرف غذاهای صدادار مثل میوه و سبزی به دلیل احساس خوشایندی که در فرد ایجاد می کند، اضطراب را در افراد کاهش می دهد. در میوه و سبزی ویتامین، املاح و ریز مغذی هایی وجود دارد که به تنظیم خلق و خوی افراد کمک می کند.

این متخصص تغذیه مصرف موز را برای کاهش استرس در افراد توصیه کرد و گفت: ویتامین B6 در موز به ترشح سروتونین کمک می کند. این انتقال دهنده عصبی ترکیبی است که سبب کاهش استرس می شود. موز خواب آور نیست اما آرام بخشی مناسب است.

رضایی افزود: علاوه بر میوه و سبزی، در دانه های غلات کامل (سبوس دار)، میوه و سبزیجات و پروتئین های حیوانی و گیاهی هم ویتامین B6 وجود دارد که مصرف این مواد غذایی هم می تواند به کاهش استرس در افراد کمک کند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار داشت: متأسفانه در کشور غلات به طور کامل مصرف نمی شود و غلات در ایران چه برنج و چه گندم بدون سبوس است و این درحالی است که افراد برای کاهش اثرات استرس و فشار روانی حتما باید غلات را به طور کامل و سبوس دار مصرف کنند؛ چراکه غلات تصفیه شده و بدون سبوس و بدون فیبر ارزش غذایی مطلوبی ندارند. او افزود: حبوباتی که از ۲ روز قبل خیس شده باشد و نفخ کننده نباشد نیز از دیگر مواد غذایی مفید است که باعث کاهش استرس در افراد می شود. علاوه بر این، مصرف گوشت سفید نیز به دلیل پروتئین و اسیدهای چرب به ویژه امگا ۳ موجود در آن می تواند خلق و خوی افراد را تنظیم کند. به همین دلیل افرادی که غذاهای دریایی همراه با سبزیجات را مصرف می کنند، آرامش بیشتری دارند.

رضایی گفت: مصرف مواد لبنی همراه با غلات از قبیل نان و ماست و نان و ماست و خیار از غذاهای مناسبی است که به ویژه در فصل تابستان می تواند به آرامش افراد کمک کند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: مصرف آجیل های تازه و بی نمک نیز به دلیل داشتن فیبر، اسیدهای چرب غیراشباع، املاح و ویتامین و صدایی که هنگام خوردن ایجاد می کند، سبب کاهش استرس می شود.

او گفت: اغلب ویتامین های گروه B که به طور معمول در غلات و حبوبات یافت می شود هم می تواند به کاهش استرس در افراد کمک کند. این متخصص تغذیه خاطرنشان کرد: مردم برای کاهش استرس نباید ۳ وعده غذایی سنگین مصرف کنند بلکه باید رژیم غذایی در قالب ۵ یا ۶ وعده سبک داشته باشند. این متخصص تغذیه داشتن تنوع غذایی، تمرین آرام خوردن غذا و نیاشامیدن آب هنگام غذا را از مواردی دانست که می تواند به کاهش استرس افراد کمک کند.

رضایی همچنین گفت: مطالعات مختلف نشان داده است که نمک، قندهای ساده و تصفیه شده، شکر، شیرینی، مربا، نوشابه، آبمیوه های صنعتی، چربی های حرارت دیده و کافئینی که در نوشابه، قهوه و چای وجود دارد سبب تحریک سیستم عصبی فرد شده و او را مستعد استرس و اضطراب می کند. علاوه بر این، خوردن فست فودهای غنی از نمک و چربی نیز باعث می شود که استرس افراد تشدید شود؛ چرا که مصرف این قبیل مواد غذایی سبب تحریک سیستم عصبی فرد می شود.



## فوت ناگهانی دستيار تخصصی طب سنتی پس از جلسه دفاعیه دکترا

به گزارش خبرگزاری فارس، مهدی شعبانی دستيار ۳۸ ساله دکترای تخصصی طب سنتی ایران دوشنبه پس از دفاع موفق خود در دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی که مورد تأیید همه اساتید حاضر در جلسه دفاع قرار گرفت، به دلیل درد ناگهانی شکمی به بیمارستان طالقانی تهران منتقل شد و پس از چند دقیقه درگذشت.

محمود خدادوست، معاون طب سنتی ایرانی - اسلامی وزارت بهداشت، درگذشت ناگهانی این دستيار جوان دکترای تخصصی طب سنتی ایران را به جامعه پزشکی، حکیمان و دست اندرکاران طب سنتی و خانواده آن مرحوم تسلیت گفت. انتهای پیام/

کد خبر: ۸۹۰۷۰۱۴

اخبار مرتبط:

- ✓ وزارت بهداشت: درگذشت دستيار تخصصی ۳۲ ساله طب سنتی پس از جلسه دفاع/پیام تسلیت معاون طب سنتی ایرانی - اسلامی
- ✓ کار ایران: دستيار جوان دکترای تخصصی پس از جلسه دفاع درگذشت
- ✓ باشگاه خبرنگاران جوان: درگذشت دستيار تخصصی ۳۲ ساله طب سنتی پس از جلسه دفاع/پیام تسلیت معاون طب سنتی ایرانی - اسلامی
- ✓ بولتن نیوز: مرگ یک دانشجوی پزشکی پس از دفاع پایان نامه
- ✓ آنا: دستيار تخصصی طب سنتی پس از جلسه دفاعیه دکترا درگذشت
- ✓ سلامت نیوز: فوت ناگهانی دستيار تخصصی طب سنتی پس از جلسه دفاعیه دکترا



## ابلاغ آیین نامه تغذیه دانشجویان علوم پزشکی در آینده ای نزدیک

به گزارش خبرگزاری فارس، پونه جهانگیری در سومین کار گروه تغذیه با دستور کار اصلی «تنظیم برنامه و منو غذایی پیشنهادی برای غذاخوری های دانشجویی»، با اعلام این خبر، گفت: مسئولان و کارشناسان حوزه تغذیه دانشجویی وزارت بهداشت و دانشگاه های علوم پزشکی، ایجاد هماهنگی و وحدت رویه بیشتر در خصوص ارایه خدمات تغذیه به دانشجویان را ضروری می دانند.

وی افزود: با توجه به بررسی های به عمل آمده توسط کارشناسان و متخصصان تغذیه در نشست های اخیر، یکی از راه های ایجاد هماهنگی در زمینه ارایه خدمات در بخش تغذیه دانشجویی تعاریف ترکیبات وعده های غذایی همچنین تنظیم منو و برنامه پیشنهادی غذایی یکسان است.

وی گفت: برداشت های مختلف در دانشگاه ها در خصوص ارایه یک وعده غذایی، ترکیبات غذا و آنالیز غذا، دورچین های هر وعده، همراه غذا و غذای اصلی موجب تفاوت هایی در ارایه خدمات در بخش تغذیه دانشجویی شده که مطلوب دانشجویان و کارشناسان امر نیست.

جهانگیری اظهار کرد: موضوع دو منویی بودن وعده های نهار و شام که در برخی دانشگاه ها در سال های اخیر اجرا شده و در برنامه و منوی پیشنهادی لحاظ شده است که دانشگاه ها پس از بررسی لازم، پایلوت کردن طرح در برخی روزهای هفته و یا در برخی خوابگاه ها، برای اجرای کامل طرح دومنویی کردن وعده های غذایی تصمیم گیری خواهند کرد.

جهانگیری گفت: بر اساس بررسی انجام شده توسط دانشگاه های مجری طرح، بیش از ۲۰ تا ۳۰ درصد دانشجویان نسبت به رزرو منوی دوم که از ویژگی های آن سلامت بیشتر و صرفه اقتصادی است، استقبال کرده اند و پیش بینی می شود در صورت فرهنگ سازی مناسب از طریق کمیته های تغذیه دانشجویی در دانشگاه ها اطلاع رسانی مناسب تغذیه ای در خصوص ارزش مواد غذایی و میزان کالری دریافتی علاوه بر تغییر نگرش و ذائقه دانشجویان، استقبال بیشتری در انتخاب منوی دوم وعده های نهار و شام انجام شود.

لحاظ سبک زندگی ایرانی اسلامی در برنامه غذایی دانشجویان

مسئول امور رفاهی دانشجویان افزود: تنظیم برنامه های غذایی بر اساس نظرات و پیشنهادات دانشگاه ها انجام شده و تمام سعی گروه های کارشناسی بر آن بوده موضوع



سبک زندگی ایرانی اسلامی در برنامه تنظیم شده، لحاظ شود.

وی افزود: در همین راستا لزوم اطلاع رسانی به دانشجویان در مورد ارزش غذایی مورد تاکید قرار گرفت و تلاش شد فراوانی غذاهایی که در حال حاضر به دانشجویان ارائه می شود مورد بازنگری قرار گیرد. جهانگیری با بیان اینکه کار کارشناسی در خصوص امور تغذیه دانشجویی از سال گذشته با تاکیدات معاون دانشجویی و فرهنگی و حمایت وی با جدیت بیشتری در دستور کار اداره امور رفاهی قرار گرفته است، تصریح کرد: از جمله اهم اقدامات انجام شده در بخش تغذیه که مورد استقبال دانشگاه ها قرار گرفته، شاخص های تدوین شده و آیین نامه تغذیه است که مراحل نهایی ابلاغ را در معاونت امور حقوقی و مجلس وزارت متبوع طی می کند که امید است بزودی به دانشگاه ها ابلاغ شود.

مسئول امور رفاهی در پایان افزود: بررسی «مزایا و معایب ارائه نان بسته بندی شده» با همکاری دانشگاه علوم پزشکی مازندران، بررسی «تعیین زمان و نحوه اطلاع رسانی در خصوص پیشنهاد یک روز بدون گوشت در هر ماه» با همکاری دانشگاه علوم پزشکی تهران، بررسی «هرم غذایی جدید و تعریف هر واحد ماده غذایی» با همکاری دانشگاه علوم پزشکی گیلان، بررسی « قیمت تمام شده هر وعده غذا به تفکیک برنامه غذایی» با همکاری دانشگاه های علوم پزشکی مشهد و تهران و تهیه جدول «ارزش غذایی، میزان کالری دریافتی و ترکیبات برای هر نوع غذا به منظور فرهنگ سازی و اطلاع رسانی به دانشجویان» با همکاری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، از دیگر دستاوردهای کار گروه های اخیر است که مقرر شده امور رفاهی دانشجویان پیگیری کند.

انتهای پیام/

کد خبر: ۸۹۱۷۱۸۷



## ۸۰ درصد بیمارستانها در برابر بلایا آسیب پذیر هستند / درصد بستری ها غیر ضروری است

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان فارس، علیرضا زالی صبح امروز در پنجمین همایش مدیریت بیمارستانی که در سالن همایش سازمان مدیریت صنعتی برگزار شد خاطرنشان کرد: در سال های اخیر ایده هایی مربوط به اداره نوین مدیریت بیمارستانی در نظام سلامت کشور شکل گرفته است که منابع و تسهیلات بیمارستانی از جایگاه ویژه ای در این بین برخوردار است.

وی با اشاره به اینکه بیمارستان ها در سال های اخیر نقش های متفاوتی را ایفا کرده اند افزود: امروزه بیمارستان از یک واحد ساده درمانی به سازمان اجتماعی پیچیده تبدیل شده و اگر زمانی بیمارستان را مسئول ریسک پذیری را جز □ رسالت های یک بیمارستان برمی شمردیم اما امروزه به یک کنشگر مسئولیت پذیر در عرصه سلامت تبدیل شده و نقش بیمارستان ها در ارائه خدمات پیشگیری به مراتب چشمگیر تر از بقیه است. رئیس منتخب سازمان نظام پزشکی مدیریت بیمارستان ها را چند وجهی دانست و گفت: مدیر یک بیمارستان باید در یک محیط پر تعارض مدیریت کند و در این راه طی سال های اخیر به سمت ارتقا کیفیت، مشتری مداری، بازبینی در اداره امور بیمارستانی مورد توجه صاحب نظران بوده و گام های بلندی برداشته شده است. زالی به این نکته تاکید کرد که در بخش تسهیلات بیمارستانی می توان از ظرفیت بیمارستان های هوشمند، استفاده از مدیریت نوین بهره برد.

وی گفت: مهمترین مشکل ما در سال های اخیر عدم مدیریت نوین بیمارستانی بوده است تا جایی که طبق آمار ۶۲ تا ۶۸ درصد از ظرفیت بخش دولتی و آموزشی استفاده شده و بخشی از ناوگان بیمارستانی در مدار ارائه خدمات درمانی نیستند.

مشکلات سازه ای بیمارستان ها از دیگر مواردی بود که رئیس اسبق دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی از آن انتقاد کرد و گفت: اکثر بیمارستان ها به گونه ای ساخته شده اند که معبر و مستعمل هستند که در سال های آینده تبدیل به چالشی در مدیریت بیمارستانی خواهند شد.

زالی خاطرنشان کرد: هنگام ورود بلایا بیمارستان ها در خط اول ارائه خدمات هستند در حالی که بیش از ۸۰ درصد بیمارستان ها در برابر بلایا آسیب پذیرترین هستند و نمی توانند خدمات مطلوب ارائه کنند.

وی ادامه داد: اشکالات در اداره بیمارستان ها به ویژه در بخش دولتی سبب شده تا اقتصاد بیمارستان ها با مشکلاتی از جمله کمبود نقدینگی مواجه شود که باید از اداره نوین بیمارستانی بهره ببریم.

به گفته رئیس منتخب سازمان نظام پزشکی ارتقا منابع انسانی در بیمارستان ها سبب خروجی بهتر و رضایتمندی در بیماران می شود.

زالی اضافه کرد: مطالعات نشان داده توجه به هوش هیجانی و خلق و خوی عاطفی و توجه به کارآمدی کارکنان بیمارستانی ۳۹ درصد در تامین خواسته های بیماران نقش دارد همچنین در یک مطالعه دیگر که در بیمارستان های آموزشی مشخص شده بر این باورند که اگر به جای رفتارهای تنبیهی به سمت رفع تعارض حرکت کنیم تا ۶۰ درصد خلاقیت و کارآیی کارکنان بیمارستانی بالا می رود.

زالی پذیرش و بستری مجدد در بیمارستان ها را معضلی عنوان کرد که اغلب با آن دست به گریبان هستند و بار روانی و مالی زیادی را به بیمار و جامعه تحمیل می کند.

وی گفت: در کشور ما بالغ بر ۷.۴ درصد در بخش پذیرش و ۶.۲ درصد در بخش بستری غیر ضروری است که اغلب مربوط به افراد بالای ۶۰ سال که بنا به کهولت سن دوره اقامت اولیه بیمارستانی آن ها طولانی است یا وفاداری لازم به پروتکل های تشخیصی و درمانی آنطور که باید صورت نگرفته و شانس مراجعه بعدی بیمار را بالا می برد.

این متخصص مغز و اعصاب گفت: برای بار روانی و اختلالات اقتصادی ناشی از این روند باید فکری شود. در فرآیندهای ارزشیابی بیمارستانی در چند ماه اخیر حرکت های خوبی را آغاز کرده ایم چرا که برای ورود به عرصه توریسم درمانی باید اعتباربخشی را جدی بگیریم.

به گزارش فارس پنجمین همایش مدیریت بیمارستانی در مرکز مطالعات سازمان صنعتی با همکاری جمعیت هلال احمر، سازمان نظام پزشکی و سازمان مدیریت صنعتی ۱۲ و ۱۳ تیر برای ارائه روش های نوین مدیریت بیمارستانی در حال برگزاری است.

انتهای پیام/



منبع: مهر

گروه: حوزه و دانشگاه

تاریخ خبر: ۱۳۹۲/۰۴/۱۲



## جزئیات مرگ دستیار تخصصی طب سنتی از زبان استاد راهنما

دکتر محمود خدادوست در گفتگو با خبرنگار مهر افزود: من استاد راهنمای ایشان بودم و روز دوشنبه در جریان دفاع از پایان نامه وی با این حادثه مواجه شدیم.

وی اضافه کرد: مرحوم دکتر شعبانی حدوداً ۳۸ ساله و دارای دو فرزند دختر بود. پروپوزال دکتری تخصصی طب سنتی وی در زمینه تاثیر دوی بلغم بر پوکی استخوان بود که پس از اینکه دفاع از پروپوزال تمام شد ناگهان درد شدیدی در ناحیه شکم حس کرد که بلافاصله با اورژانس تماس گرفتیم و وی را به بیمارستان آیت الله طالقانی منتقل کردیم.

وی یادآور شد: مرحوم دکتر شعبانی در همان اورژانس و در زمانی که قصد داشتند از وی شرح حال بگیرند، درگذشت. وی سابقه بیماری خاصی نداشت اما یک هفته پیش از این نیز دردی با شدت کمتر در همین ناحیه حس کرده بود که پس از مراجعه به بیمارستان تشخیص خاصی گذاشته نشده بود.

معاون طب سنتی وزیر بهداشت خاطرنشان کرد: علت درگذشت ایشان دیسکسیون آئورت شکمی تشخیص داده شد.

مرحوم دکتر مهدی شعبانی دانش آموخته رشته طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بود و روز دوشنبه ۱۰ تیرماه در جریان جلسه دفاع از پایان نامه به دلیل مشکل در ناحیه شکم به بیمارستان اعزام شد و بلافاصله درگذشت.

کد خبر: ۸۹۱۲۴۵۵

اخبار مرتبط:

✓ آموزش نیوز: درگذشت یک دستیار تخصصی طب سنتی پس از جلسه دفاع پایان نامه



منبع: مهر

گروه: حوزه و دانشگاه

تاریخ خبر: ۱۳۹۲/۰۴/۱۲



## سبک ایرانی اسلامی در برنامه غذایی دانشجویان لحاظ می شود

به گزارش خبرگزاری مهر، جهانگیری با اعلام این خبر، گفت: مسئولان و کارشناسان حوزه تغذیه دانشجویی دانشگاه های علوم پزشکی و وزارتخانه، ایجاد هماهنگی و وحدت رویه بیشتر در خصوص ارائه خدمات تغذیه به دانشجویان را ضروری می دانند.

وی افزود: با توجه به بررسیهای به عمل آمده توسط کارشناسان و متخصصان تغذیه در نشست های اخیر، یکی از راه های ایجاد هماهنگی در زمینه ارائه خدمات در بخش تغذیه دانشجویی تعاریف ترکیبات وعده های غذایی همچنین تنظیم منو و برنامه پیشنهادی غذایی یکسان است. برداشت های مختلف در دانشگاه ها در خصوص ارائه یک وعده غذایی، ترکیبات غذا و آنالیز غذا، دورچین های هر وعده، همراه غذا و غذای اصلی موجب تفاوت هایی در ارائه خدمات در بخش تغذیه دانشجویی شده که مطلوب دانشجویان و کارشناسان امر نیست.

وی در ادامه گفت: موضوع دو منوی بودن وعده های نهار و شام که در برخی دانشگاه ها در سالهای اخیر اجرا شده و در برنامه و منوی پیشنهادی لحاظ شده است که دانشگاهها پس از بررسی لازم، پایلوت کردن طرح در برخی روزهای هفته و یا در برخی خوابگاه ها، برای اجرای کامل طرح دومنویی کردن وعده های غذایی تصمیم گیری خواهند کرد.

جهانگیری گفت: بر اساس بررسی انجام شده توسط دانشگاه های مجری طرح، بیش از ۲۰ تا ۳۰ درصد دانشجویان نسبت به رزرو منوی دوم که از ویژگیهای آن سلامت بیشتر و صرفه اقتصادی است استقبال نموده اند و پیش بینی می شود در صورت فرهنگ سازی مناسب از طریق کمیته های تغذیه دانشجویی در دانشگاهها اطلاع رسانی مناسب تغذیه ای در خصوص ارزش مواد غذایی و میزان کالری دریافتی علاوه بر تغییر نگرش و ذائقه دانشجویان، استقبال بیشتری در انتخاب منوی دوم وعده های نهار و شام صورت گیرد.

مسئول امور رفاهی دانشجویان افزود: تنظیم برنامه های غذایی بر اساس نظرات و پیشنهادات دانشگاه ها صورت گرفته و تمام سعی گروه های کارشناسی بر آن بوده موضوع سبک زندگی ایرانی - اسلامی در برنامه تنظیم شده لحاظ شود.

وی افزود: در همین راستا لزوم اطلاع رسانی به دانشجویان در مورد ارزش غذایی مورد تاکید قرار گرفت و تلاش شد فراوانی غذاهایی که در حال حاضر به دانشجویان ارائه می شود مورد بازنگری قرار گیرد.

جهانگیری گفت: کار کارشناسی در خصوص امور تغذیه دانشجویی از سال گذشته با تاکیدات معاون دانشجویی و فرهنگی و حمایت وی با جدیت بیشتری در دستور کار اداره امور رفاهی قرار گرفته است. از جمله اهم اقدامات انجام شده در بخش تغذیه که مورد استقبال دانشگاه ها قرار گرفته، شاخص های تدوین شده و آیین نامه تغذیه است که مراحل نهایی ابلاغ را در معاونت امور حقوقی و مجلس وزارت متبوع طی می کند و ان شاء الله به زودی به دانشگاه ها ابلاغ خواهد شد.

مسئول امور رفاهی دانشجویان افزود: بررسی «مزایا و معایب ارایه ی نان بسته بندی شده» با همکاری دانشگاه علوم پزشکی مازندران، بررسی «تعیین زمان و نحوه ی اطلاع رسانی در خصوص پیشنهاد یک روز بدون گوشت در هر ماه» با همکاری دانشگاه علوم پزشکی تهران، بررسی «هرم غذایی جدید و تعریف هر واحد ماده غذایی» با همکاری دانشگاه علوم پزشکی گیلان، بررسی « قیمت تمام شده هر وعده غذا به تفکیک برنامه غذایی» با همکاری دانشگاه های علوم پزشکی مشهد و تهران و تهیه جدول «ارزش غذایی، میزان کالری دریافتی و ترکیبات برای هر نوع غذا به منظور فرهنگ سازی و اطلاع رسانی به دانشجویان» با همکاری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی از دیگر دستاوردهای کارگروه های اخیر است که مقرر شده امور رفاهی دانشجویان پیگیری کند.

کد خبر: ۸۹۰۹۲۰۸

اخبار مرتبط:

✓سنا: لحاظ سبک زندگی ایرانی □ اسلامی در برنامه های غذایی دانشجویان

✓شگاه خبرنگاران جوان: سبک زندگی ایرانی □\_اسلامی در برنامه های غذایی دانشجویان لحاظ می شود



## بهبود درد زانو با انجام حرکات ورزشی مناسب در آب

یک فوق تخصص روماتولوژی گفت: انجام حرکات ورزشی مناسب در آب که آب درمانی گفته می شود، خصوصا راه رفتن در آب، به علت کاهش فشار بر روی زانو، نقش بسزایی در تقویت عضلات زانو و کاهش درد دارد. دکتر محمد مهدی امام، با بیان اینکه درد زانو از مشکلات شایعی است که در سنین مختلف با عللی متفاوت بروز می کند، گفت: تقویت عضلات زانو به میزان قابل توجهی، درد زانو را کاهش می دهد. وی در ادامه با اشاره به اینکه در مبتلایان به آرتروز با تحلیل عضلات درد شدت می یابد، گفت: افرادی که دچار آرتروز زانو هستند، به علت تحلیل رفتن عضلات داخلی زانو و شدت درد در اثر بی حرکتی، فشار بر روی مفصل زانو افزایش یابد و این افزایش فشار، موجب آسیب مفصلی و درد بیشتر می شود. این فوق تخصص روماتولوژی با تاکید بر اینکه انجام حرکات ورزشی مناسب و تقویت عضلات زانو در کاهش درد زانو و پیشگیری از تشدید درد نقش بسزایی دارد، گفت: در مبتلایان به آرتروز زانو، انجام ورزش هایی که زانو تحرک زیادی دارد، مناسب نیست، بهترین ورزش حرکت و پیاده روی در آب است. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بر انجام ورزش های هوازی در مبتلایان به درد زانو تاکید کرد و گفت: هر چند انجام ورزش های هوازی مانند پیاده روی، موجب تقویت عضلات زانو و کاهش درد می شود ولی در افرادی که به علت شدت درد، قادر به انجام پیاده روی یا ورزش های مناسب هوازی نیستند، می توانند با آب درمانی به کاهش درد کمک کنند. وی با بیان اینکه راه رفتن در آب تاثیر بسزایی در کاهش درد زانو دارد، گفت: انجام حرکتی که در اصطلاح ورزشی بغل پا گفته می شود نیز به تقویت عضلات زانو و کاهش درد کمک می کند، افراد می توانند در وضعیت های مختلف، خوابیده، نشسته یا ایستاده، در خشکی یا آب به هر تعداد که در توانشان باشد، حرکت بغل پا را انجام دهند، هنگام انجام این حرکت باید پا کشیده بوده و با حرکتی ملایم به پهلو برده شود و سپس به حالت اولیه برگردد، بهتر است این حرکت به طور متناوب در طول روز انجام شود. دکتر امام در پایان یاد آور شد: انجام حرکات ورزشی مناسب در آب که آب درمانی گفته می شود، خصوصا راه رفتن در آب، به علت کاهش فشار بر روی زانو، نقش بسزایی در تقویت عضلات زانو و کاهش درد دارد.

- ✓ ایسنا: بهبود درد زانو با انجام حرکات ورزشی مناسب در آب
- ✓ سلامت نیوز: بهبود درد زانو با انجام حرکات ورزشی مناسب در آب
- ✓ گسترش صنعت: بهبود درد زانو با انجام حرکات ورزشی مناسب در آب





## خصوصیات سالمترین رژیم غذایی لاغری چیست ؟

سلامت نیوز: یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه رژیم غذایی برای کاهش وزن بایستی متعادل، متنوع و متناسب با فرهنگ غذایی فرد باشد تاکید کرد: «بسیاری از افراد با گرفتن رژیم های نامتعادل بعد از گذشت ۵ یا ۶ سال دچار پوکی استخوان می شوند.» دکتر تیرنگ نیستانی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «مطابق بودن برنامه غذایی با فرهنگ غذایی از مهمترین ویژگی های برنامه غذایی افرادی است که می خواهند رژیم بگیرند و کاهش وزن داشته باشند و در واقع برنامه غذایی این افراد بایستی به گونه ای باشد که زمانی که به آن نگاه می کنند فکر کنند که می توانند این برنامه را برای مدتی طولانی رعایت کنند.» وی ادامه داد: «رژیم های عجیب و غریب و رژیم هایی که از نظر فرم نوع خاصی هستند و یا رژیم های تک غذایی، کم کالری و رژیم هایی که با حذف یک وعده غذایی و یا یک گروه غذایی مواجه هستند سلامتی فرد را به خطر می اندازند.» این دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه کشور تاکید کرد: «افرادی که قصد دارند رژیم بگیرند بایستی ابتدا به دو سوال مهم جواب دهند اول اینکه با خود فکر کنند تا چه زمانی می توانند برنامه غذایی را برای کاهش وزن ادامه دهند به عنوان مثال تا چه زمانی می توانند از رژیم تک غذایی مانند مصرف کردن میوه و یا رژیم هایی با فرم عجیب مثل رژیم مایعات و یا حذف یک وعده غذایی مثل حذف صبحانه یا شام و یا حذف یک گروه غذایی مثل حذف نان و برنج پیروی کنند؟ همانطوری که می دانید رژیم های اینچینی قابل رعایت نیست و فرد نمی تواند برای مدت زمان طولانی از آن پیروی کند و همه این رژیم ها به شکست محکوم هستند.» وی افزود: «نکته جالبی که افراد در مورد این رژیم ها بیان می کنند این است که رژیم بسیار خوبی است اما وزن من به حالت اول برگشت بنابراین به این نوع رژیم ها درمان نمی گوئیم بلکه به رژیمی که دست کم ۲ سال ماندگار باشد رژیم درمانی کاهش وزن می گوئیم.» این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: «دومین سوالی که این افراد بایستی از خود بپرسند این است که چه مقدار از وعده غذایی وی باید کم شود تا وی کمترین میزان گرسنگی را داشته باشد چرا که گرسنگی یک شکنجه است و کسی نمی خواهد با عذاب لاغر شود و نکته مهم دیگر اینکه بدن فرد با گرفتن رژیم دچار کمبود کلسیم، کمبود آهن و روی و ویتامین D نشود و بسیاری از افراد با گرفتن رژیم های

نعال بعد از گذشت ۵ یا ۶ سال دچار پوکی استخوان می شوند.» وی در ادامه به خبرنگار سلامت نیوز گفت: «بنابراین نکته مهم در رژیم های غذایی کاهش وزن این است که فرد تمرکز داشته باشد و قادر به انجام کارهای روزمره خود باشد و دچار عوارض بعد از رژیم گرفتن نیز نشوند که پاسخ به این دو سؤال و ارائه یک برنامه غذایی متعادل تنها از عهده متخصصین تغذیه و رژیم درمانی بر می آید.» این متخصص تغذیه و رژیم درمانی خاطر نشان کرد: «سن و جنس از عوامل موثر در رژیم درمانی کاهش وزن است و به عنوان مثال رژیم غذایی افراد جوان با افراد مسن متفاوت است و در صورتی که دو نفر با قد و وزن یکسان باشند و از نظر سنی اختلاف داشته باشند رژیم غذایی کاهش وزن این دو با هم متفاوت خواهد بود.» وی در ادامه اظهار داشت: «مهمترین عامل در کاهش وزن وضعیت تعادل دخل و خرج انرژی است و اینکه فرد چه میزان انرژی دریافت کرده و چه میزان می سوزاند و در صورتی که خرج انرژی بیش از دریافت آن باشد فرد لاغر می شود.» دکتر تیرنگ نیستانی افزود: «بسیاری از افراد معتقدند با وجودی مصرف کم غذا همچنان نمی توانند وزن خود را کاهش دهند که باید گفت معیار کم و زیاد غذا خوردن وزن فرد است نه حجم غذا و زمانی که دریافت کالری افزایش پیدا کند چربی ها در بدن فرد ساخته می شوند. ممکن است فرد در یک وعده غذایی به میزان بسیار کمی غذا بخورد اما در فاصله مصرف وعده دیگر مقدار زیادی میوه، شیر، گز و دیگر تنقلات مصرف کند بنابراین دریافت کالری اضافه موجب افزایش وزن می شود.» این دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه کشور در ادامه به خبرنگار سلامت نیوز گفت: «عده ای تصور می کنند که با مصرف آب قبل از غذا می توانند وزن خود را کاهش دهند اما باید گفت افرادی که چاق هستند حجم معده آنها زیاد بوده و با مصرف دو لیوان آب حجم زیادی از معده آنها گرفته نمی شود همچنین با فرا رسیدن فصل سرما میل افراد به مصرف مایعات کمتر می شود بنابراین استفاده از چنین روشی برای کاهش وزن روش ماندگاری نیست و افراد برای کاهش وزن بایستی به متخصص تغذیه و رژیم درمانی مراجعه کنند.»

کد خبر: ۸۹۰۹۴۷۰



## درد سیاتیک چگونه است؟!

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی گفت: دردهای تیرکشنده که از پشت لگن تا پاشنه پا احساس می شود درد سیاتیک است و بر اساس اینکه کدام قسمت از عصب را درگیر کرده باشد، کیفیت درد متفاوت است. رحمت الله حافظی اظهار داشت: دردهای سیاتیک، دردهای تیرکشنده ای است که در اندام تحتانی و پاها احساس می شود که ناشی از فشار روی عصب سیاتیک است. متخصص طب فیزیکی و توانبخشی تصریح کرد: این فشار در ناحیه ریشه های عصب سیاتیک یعنی جایی که عصب از نخاع جدا می شود احساس می شود؛ بدین ترتیب که این فشار از بین مهره های کمری عبور کرده، فضای داخل لگن را طی می کند، از بین عضلات کف لگن خارج می شود و در ادامه از پشت ران به طرف پایین حرکت می کند. وی افزود: در هر نقطه ای از این مسیر اگر به هر علتی عصب تحت فشار قرار بگیرد دردهای سیاتیک احساس می شود. عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی ادامه داد: فتق دیسک در ناحیه کمر می تواند روی ریشه های عصب فشار وارد کند، وجود تومور در داخل ناحیه لگن می تواند عصب را تحت تاثیر قرار دهد و همچنین انقباض عضلات کف لگن نیز باعث فشار روی عصب می شود. حافظی در ادامه به دردهای تیرکشنده که به پا منتهی می شوند و بیماران از آن به حالت برق گرفتگی از پشت لگن تا پاشنه پا اشاره می کنند یا می گویند که احساس فرو رفتن میله داغی در ناحیه پا را دارند اشاره کرد و افزود: حسب اینکه این فشار به چه میزان باشد و کدام قسمت از عصب یا ریشه های عصب را درگیر کرده باشد مسیر احساس درد و کیفیت درد می تواند متفاوت باشد. متخصص طب فیزیکی و توانبخشی تصریح کرد: گاهی این درد در پشت ران تا زانو و گاهی هم تا پاشنه پا احساس می شود که البته از نظر حسی، اختلال حسی در پوست پا را نیز به صورت های مختلف بروز می دهد. عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی تهران به احساس سوزن سوزن شدن در قسمت هایی از پا، احساس گرفتگی و بی حسی یا احساس سوزشی مثل ریختن آب جوش بر روی قسمتی از پا اشاره کرد و افزود: احساس یخ کردگی و سرما در بخشی از پا نیز از جمله علائمی است که حسب میزان فشار روی عصب توسط بیمار احساس می شود. متخصص طب فیزیکی و توانبخشی درمان این بیماری را برداشتن فشار از روی عصب دانست و افزود: معاینه توسط پزشک متخصص و انجام آزمایش های پاراکلینیک مانند MRI یا آزمایش نوار عصب و عضله می تواند

محل دقیق نقطه ای که عصب تحت فشار قرار گرفته است را به پزشک نشان دهد تا درمان به صورت متمرکز بر روی آن نقطه انجام شود و فشار از روی عصب کاسته شود. حافظی ادامه داد: در مواقعی که فشار روی عصب ریشه وجود دارد مثل مواقعی که فرد دچار فتق دیسک است در بیش از ۸۰ درصد موارد، درمان بدون جراحی انجام می پذیرد و حسب میزان فشار، درمان می تواند از استراحت نسبی، انجام ورزش های خاص در ناحیه کمر، مصرف داروهای ضد التهاب خوراکی یا تزریقی، انجام فیزیوتراپی و نهایتاً بستری در بیمارستان برای درمان های غیر جراحی صورت پذیرد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: در مواقع نادر که بیمار مقاوم به درمان باشد یا علائمی که توسط پزشک دیده می شود علائم پیش رونده باشد بیمار باید به تیم جراحی معرفی شود تا با جراحی، فشار از روی ناحیه ریشه عصب برداشته شود. متخصص طب فیزیکی و توانبخشی تصریح کرد: قطعاً این بیماران - چه گروهی که جراحی می شوند و چه بیمارانی که بدون جراحی درمان می شوند - باید مراقبت هایی را برای همیشه در ناحیه کمر داشته باشند. وی افزود: این دسته از بیماران باید از انجام فعالیت هایی که همراه خم شدن به جلو است اجتناب کنند، همچنین از بلند کردن اشیای سنگین، بغل کردن اطفال، بلند کردن صندوق میوه، پالت آب معدنی و امثال آن اجتناب بورزند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار داشت: این افراد باید مواظب وزن خود باشند و از چاق شدن بپرهیزند، همچنین در موقع استراحت نیز بر روی شکم نوابند و از تشک هایی که بیش از حد نرم محسوب می شوند همانند تشک ابری و فنری یا استفاده از تخت های فنری خودداری کنند. متخصص طب فیزیکی و توانبخشی گفت: استفاده از ورزش های تقویت کننده عضلات اطراف ستون فقرات و جلوی شکم به طور منظم باید در دستور کار روزانه این افراد باشد همچنین استفاده از ورزش آبی، استخر و شنا هم به این افراد توصیه می شود.

کد خبر: ۸۹۰۵۳۶۴



## گزارش سومین کارگروه تخصصی تغذیه دانشجویی / سبک زندگی ایرانی - اسلامی در برنامه های غذایی دانشجویان لحاظ می شود

سومین کارگروه تغذیه با دستور کار اصلی «تنظیم برنامه و منو غذایی پیشنهادی برای غذاخوری های دانشجویی» برگزار شد.

به گزارش وب داه؛ مسئول امور رفاهی دانشجویان وزارت بهداشت با اعلام این خبر، گفت: مسئولان و کارشناسان حوزه تغذیه دانشجویی دانشگاه های علوم پزشکی و وزارتخانه، ایجاد هماهنگی و وحدت رویه ی بیشتر در خصوص ارائه خدمات تغذیه به دانشجویان را ضروری می دانند.

جهانگیری افزود: با توجه به بررسیهای به عمل آمده توسط کارشناسان و متخصصان تغذیه در نشست های اخیر، یکی از راه های ایجاد هماهنگی در زمینه ی ارائه ی خدمات در بخش تغذیه ی دانشجویی تعاریف ترکیبات وعده های غذایی همچنین تنظیم منو و برنامه ی پیشنهادی غذایی یکسان است. برداشت های مختلف در دانشگاه ها در خصوص ارائه ی یک وعده غذایی، ترکیبات غذاو آنالیز غذا، دورچین های هر وعده، همراه غذا و غذای اصلی موجب تفاوت هایی در ارائه ی خدمات در بخش تغذیه دانشجویی شده که مطلوب دانشجویان و کارشناسان امر نمی باشد.

وی در ادامه گفت: موضوع دو منویی بودن وعده های نهار و شام که در برخی دانشگاه ها در سالهای اخیر اجرا شده و در برنامه و منوی پیشنهادی لحاظ شده است، که دانشگاهها پس از بررسی لازم، پایلوت کردن طرح در برخی روزها ی هفته و یا در برخی خوابگاه ها، برای اجرای کامل طرح دومنویی نمودن وعده های غذایی تصمیم گیری خواهند کرد.

جهانگیری گفت: بر اساس بررسی انجام شده توسط دانشگاه های مجری طرح، بیش از ۲۰ تا ۳۰ درصد دانشجویان نسبت به رزرو منوی دوم که از ویژگیهای آن سلامت بیشتر و صرفه اقتصادی است استقبال نموده اند و پیش بینی می شود در صورت فرهنگ سازی مناسب از طریق کمیته های تغذیه ی دانشجویی در دانشگاهها اطلاع رسانی مناسب تغذیه ای در خصوص ارزش مواد غذایی و میزان کالری دریافتی علاوه بر تغییر نگرش و ذائقه ی دانشجویان، استقبال بیشتری در انتخاب منوی دوم وعده های نهار و شام صورت گیرد.

مسئول امور رفاهی دانشجویان ضمن تقدیر و تشکر از همکاری دانشگاهها افزود: تنظیم برنامه های غذایی بر اساس نظرات و پیشنهادات دانشگاه ها صورت گرفته و

تمام سعی گروه های کارشناسی بر آن بوده موضوع سبک زندگی ایرانی - اسلامی در برنامه ی تنظیم شده لحاظ شود.

وی افزود: در همین راستا لزوم اطلاع رسانی به دانشجویان در مورد ارزش غذایی مورد تاکید قرار گرفت و تلاش شد فراوانی غذاهایی که در حال حاضر به دانشجویان ارائه می شود مورد بازنگری قرار گیرد.

آیین نامه تغذیه دانشجویان بزودی به دانشگاه های علوم پزشکی ابلاغ می شود

جهانگیری اشاره کرد: کار کارشناسی در خصوص امور تغذیه دانشجویی از سال گذشته با تاکیدات معاون دانشجویی و فرهنگی و حمایت وی با جدیت بیشتری در دستور کار اداره امور رفاهی قرار گرفته است. از جمله اقدامات انجام شده در بخش تغذیه که مورد استقبال دانشگاه ها قرار گرفته، شاخص های تدوین شده و آیین نامه تغذیه است که مراحل نهایی ابلاغ را در معاونت امور حقوقی و مجلس وزارت متبوع طی می کند

ن شا □ الله به زودی به دانشگاه ها ابلاغ خواهد شد.

مسئول امور رفاهی در پایان افزود: بررسی «مزایا و معایب ارایه ی نان بسته بندی شده» با همکاری دانشگاه علوم پزشکی مازندران، بررسی «تعیین زمانو نحوه ی اطلاع رسانی در خصوص پیشنهاد یک روز بدون گوشت در هر ماه» با همکاری دانشگاه علوم پزشکی تهران، بررسی «هرم غذایی جدید و تعریف هر واحد ماده غذایی» با همکاری دانشگاه علوم پزشکی گیلان، بررسی « قیمت تمام شده هر وعده غذا به تفکیک برنامه غذایی» با همکاری دانشگاه های علوم پزشکی مشهد و تهران و تهیه جدول «ارزش غذایی، میزان کالری دریافتی و ترکیبات برای هر نوع غذا به منظور فرهنگ سازی و اطلاع رسانی به دانشجویان» با همکاری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، از دیگر دستاوردهای کارگروه های اخیر است که مقرر شده امور رفاهی دانشجویان پیگیری کند ۲۰۵.

کد خبر: ۸۹۰۷۶۳۴