



خبرگزاری: فارس

حوزه: بهداشت و درمان

تاریخ: ۱۳۹۴/۱۰/۱۳

## عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی عنوان کرد

### جلوگیری از آسیب آلودگی هوا بر قرنیه چشم با استفاده از ویتامین E

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه ویتامین E محافظتی برای جلوگیری از تأثیر آلودگی هوا بر قرنیه چشم به شمار می‌رود، گفت: جگر گوسفندی، زرده تخم مرغ، گوشت، ترب و پیاز سرشار از ویتامین E است.

به گزارش گروه بهداشت و درمان خبرگزاری فارس، حسن اکبری آلودگی هوا را زنگ خطر جدی برای سلامت بدن دانست و تغذیه حاوی ویتامین E را راهکار مفیدی برای این معضل برشمرد و گفت: متأسفانه در برخی کلان شهرها شاهد آلودگی هوا بودیم که هشدار وضعیت قرمز در شهرها را نشان می‌داد که این آلودگی خود می‌تواند مشکلات بسیاری را برای افراد سالم و بیمار به همراه داشته باشد؛ یکی از راهکارهای پیشگیرانه در مقابله با عوارض آلودگی، تامین ویتامین E بدن است.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به دارا بودن خاصیت آنتی اکسیدانی ویتامین E در بدن اشاره کرد و افزود: آلودگی هوا موجب افزایش رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شود، و ویتامین E در حقیقت نوعی آنتی اکسیدان برای تقویت سیستم ایمنی بدن است و مصرف تغذیه سالمی که حاوی ویتامین E است باعث می‌شود که بدن در مقابل آلودگی هوا مقاومت بیشتری از خود نشان دهد.

این محقق طب اسلامی، به برخی مواد غذایی حاوی ویتامین E در بدن اشاره کرد و گفت: جگر سیاه گوسفندی، زرده تخم مرغ، گوشت گوسفند، ترب و پیاز طبیعی سرشار از ویتامین E است که توصیه می‌شود در این زمان از سال که آلودگی هوا زیاد است بیشتر مصرف شود.

وی خاطر نشان کرد: متأسفانه در طول زمان تغذیه در کشور دستخوش تغییرات هورمونی شده است و کمتر شاهد خوراکی‌های ارگانیک و سالم در جامعه هستیم، به همین خاطر ویتامین E کمتری هم جذب بدن می‌شود.

متخصص آسیب‌شناسی سلولی، به اثر محافظتی مصرف ویتامین E در برابر تأثیر آلودگی هوا بر قرنیه چشم اشاره کرد و افزود: رادیکال‌های آزاد بر اثر آلودگی هوا باعث ضربه زدن به بدن از جمله قرنیه چشم و کدورت آن می‌شود که راهکار پیشگیری از آن همانطور که گفته شد تغذیه حاوی ویتامین E است.



اکبری مصرف خودسرانه و مدام مکمل‌های ویتامین E را برای سلامت بدن مضر دانست و اظهار کرد: ویتامین E جزء ویتامین‌های محلول در چربی است که نوع شیمیایی آن قطعاً عوارضی برای بدن به همراه دارد و باید مقدار تجویز و مقدار دوز مصرف آن توسط پزشک صورت بگیرد و خودسرانه توسط افراد مصرف نشود؛ اگر به دنبال جذب ویتامین E در بدن هستیم باید به تغذیه سالم که حاوی این نوع ویتامین است روی بیاوریم تا بدنمان در برابر آلودگی هوا بیشتر مقاومت از خود نشان دهد.

انتهای پیام/



خبرگزاری : مهر

حوزه: بهداشت و درمان

تاریخ: ۱۳۹۴/۱۰/۱۳

## رئیس سازمان داوطلبان خبر داد؛

### اجرای طرح «سلامت یار» در بیمارستان های دولتی با مشارکت هلال احمر

رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر، از مشارکت در اجرای طرح «سلامت یار» در بیمارستان های دولتی خبر داد .

به گزارش خبرگزاری مهر، فرح ناز رافع در نشست تخصصی مدیران عامل ستادی و استانی جمعیت هلال احمر و وزارت بهداشت، با اشاره به اینکه کمک های داوطلبانه تنها به ارائه کمک های مالی محدود نمی شود، گفت: افراد می توانند با اختصاص ساعاتی از روز به انجام فعالیت های داوطلبانه در این امر خدایسندانه سهیم باشند.

وی با اشاره به اینکه یکی از اساسی ترین رسالت های جمعیت هلال احمر کمک و حمایت از اقشار آسیب پذیر جامعه است، افزود: یکی از اقشار آسیب پذیر جامعه که کمک به بهبود وضعیت آنان بسیار ضروری به نظر میرسد، بیماران در بیمارستان های دولتی هستند.

وی ادامه داد: بیماران در بیمارستان های دولتی که اغلب از لحاظ کادر بهیاری و کمک بهیاری در مضیقه قرار دارند، از حیث مراقبت های پیرامونی برای بهبود وضعیت جسمی و روحی شدیداً نیازمند یک مراقب هستند. بنابراین جمعیت هلال احمر با توجه به ظرفیت گسترده ای که در جذب و سازماندهی سرمایه های انسانی داوطلب دارد؛ می تواند این خلاء موجود در بیمارستان های دولتی کشور را برای حمایت از اقشار آسیب پذیر بیماران و به تبع آنان همراهان و ملاقات کنندگان را رفع کند.

رافع با بیان اینکه سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر برای اجرای طرح سلامت یاران در بیمارستان های دولتی مشارکت خواهند داشت، گفت: جمعیت هلال احمر برای اجرای این طرح استراتژی و خط مشی خاصی را دنبال می کند و در این زمینه چشم انداز ملی و فراملی مد نظر قرار گرفته است.

خدمات داوطلبانه به ارائه کمک های مالی محدود نمی شود

رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر با اشاره به اینکه کمک های داوطلبانه تنها به ارائه کمک های مالی محدود نمی شود، گفت: افراد می توانند با اختصاص ساعاتی از روز به انجام فعالیت های داوطلبانه در این امر خدایسندانه سهیم باشند.



به گفته وی، تبلور مشارکت اجتماعی در حفظ کرامت انسانی، دستیابی به الگوی برتر جذب مشارکت داوطلبان در اقدامات بشر دوستانه، بسیج توان انسانی در ترویج فرهنگ ایثار و خدمت رسانی در راستای ارائه خدمات بشر دوستانه و حفظ کرامت انسانی در سطح جامعه از جمله اهداف چشم انداز ملی در اجرای طرح سلامت یاران است.

#### تشریح ماموریت‌های داوطلبان هلال‌احمر در اجرای طرح سلامت یاران

رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر با تاکید بر اینکه با بسیج توان انسانی، ترویج فرهنگ ایثار و خدمت رسانی، برای ارائه خدمات بشردوستانه و حفظ کرامت انسانی در سطح جامعه برای ایجاد حمایت و مراقبت از بیماران اقدام می‌شود، تصریح کرد: کمک به بیماران با رعایت بهداشت روانی و ارتقای سلامت روانی و رفتاری در بیماران، انسجام هویت اخلاقی و معرفتی در میان داوطلبان، تقویت مهارت مدیریت رفتار و اعتمادسازی در تعاملات میان فرد و بین سازمانی برای بهبود شرایط بیمار، ظرفیت سازی در میان داوطلبان به منظور تقویت خدمت رسانی به بیماران، تقویت احساس ارزشمندی و امیدواری در میان بیماران، تهییج احساس مسئولیت پذیری فردی و اجتماعی در سطح جامعه و ارائه الگوهای موفق خدمات بشردوستانه از طریق تقویت احساس مسئولیت پذیری اجتماعی در میان آحاد جامعه از جمله ماموریت‌های داوطلبان هلال احمر در اجرای طرح سلامت یاران است.

#### ۱۰ بیمارستان دولتی منتخب برای اجرای پایلوت طرح سلامت یاران

رافع جامعه هدف طرح سلامت یاران را خدمت گیرندگان (بیماران)، خدمت دهندگان (داوطلبان)، اعضای داوطلبان فعال و اعضای داوطلبان ارشد عنوان کرد و گفت: بیمارستان سینای تبریز تحت نظارت دانشگاه علوم پزشکی تبریز، بیمارستان الزهرا(س) اصفهان تحت نظارت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، مرکز آموزشی درمانی شهید آیت اله مدنی تحت نظارت دانشگاه علوم پزشکی کرج، بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) تهران تحت نظارت دانشگاه علوم پزشکی ایران، بیمارستان امام حسین (ع) تهران تحت نظارت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، انستیتو کانسر تحت نظارت دانشگاه علوم پزشکی تهران، بیمارستان امام رضا (ع) مشهد تحت نظارت دانشگاه علوم پزشکی خراسان، بیمارستان گلستان اهواز تحت نظارت دانشگاه علوم پزشکی آبادان، بیمارستان فقیهی شیراز تحت نظارت دانشگاه علوم پزشکی شیراز، بیمارستان پنجم آذر گرگان تحت نظارت دانشگاه علوم پزشکی گلستان برای اجرای طرح پایلوت طرح سلامت یار در نظر گرفته شده است.



وی با بیان اینکه با استفاده از سامانه آمار و اطلاعات بیمارستان ها (آواب) و نظر کارشناسان دفتر مدیریت بیمارستانی، ۱۰ بیمارستان از ۱۰ دانشگاه علوم پزشکی کشور، انتخاب شد، تاکید کرد: از مجموع چهار هزار و ۶۰۶ تخت این بیمارستان ها، یک هزار و ۲۰۰ تخت از بخش های داخلی، داخلی اعصاب، جراحی عمومی، ارتوپدی، سوختگی و سرطان به عنوان نمونه در نظر گرفته شده است.

انجام ۴ مرحله پایش طرح سلامت یاران در بازه زمانی ۶ ماهه

رئیس سازمان داوطلبان جمعیت هلال احمر با اشاره به برگزاری دوره های آموزشی به منظور اجرای طرح داوطلب یار در بیمارستان های دولتی سراسر کشور، گفت: از ۲۰ دی ماه تا ۲۵ بهمن ماه سال جاری دوره های آموزشی برای آمادگی سلامت یاران برگزار می شود، از ۲۵ بهمن تا دهم اسفندماه سال جاری نیز آزمون احصا داوطلبان صورت می گیرد و از ۲۵ اسفندماه تا نخستین روز اردیبهشت ماه توزیع سلامت یاران در بیمارستانها صورت می گیرد و از اول اردیبهشت ماه تا ۱۵ خردادماه طرح پایش نخست صورت میگیرد از ۱۵ خردادماه تا ۱۵ تیرماه سال ۹۵ مرحله دوم پایش انجام خواهد شد و از ۱۵ تیرماه تا ۱۵ مردادماه نیز مرحله سوم پایش انجام می شود. به علاوه از ۱۵ مردادماه تا ۳۰ مهرماه نیز مرحله چهارم پایش از طرح انجام خواهد شد. البته در طول مراحل پایش طرح، ارائه خدمات از سوی سلامت یاران در بیمارستان های دولتی ارائه می شود.

وی بیان اینکه ارائه خدمات از سوی سلامت یاران دارای نتایج متعددی برای خدمات گیرندگان (بیماران) است، خاطرنشان کرد: میزان دسترسی و ارتباط بیمار و همراهان بیمار با داوطلب، میزان پاسخ گویی خانه در قبال نیازهای بیماران و همراهان بیمار، کیفیت رسیدگی به شکایات بیماران در مورد خانه و داوطلبان، کیفیت خدمات ارائه شده به بیمار، متناسب بودن خدمات ارائه شده با توجه برنامه تدوین شده توسط کادر بیمارستان، به موقع بودن خدمات ارائه شده به بیمار، تناوب خدمات ارائه شده به بیمار و تناسب خدمات دریافت شده با نیاز بیماران از جمله نتایج موثر برای بیماران در اجرای طرح سلامت یاران است.



خبرگزاری: فارس

حوزه: بهداشت و درمان

تاریخ: ۱۳۹۴/۱۰/۱۳

## سومین کنگره بین‌المللی مراقبت‌های ویژه در تهران برگزار می‌شود

تهران - ایرنا - رییس انجمن مراقبت‌های ویژه ایران از برگزاری سومین کنگره بین‌المللی مراقبت‌های ویژه از ۳۰ دی ماه تا دوم بهمن ماه امسال در تالار ابوریحان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خبر داد.

[سومین کنگره بین‌المللی مراقبت‌های ویژه در تهران برگزار می‌شود]

علی‌امیر سوادکوهی روز یکشنبه در گفت‌وگو با خبرنگار اجتماعی ایرنا افزود: در این کنگره ۱۲ استاد از استادان برجسته جهان دعوت شده که چهار نفر از این پزشکان عضو هیات مدیره انجمن مراقبت‌های ویژه از اروپا هستند.

وی با بیان اینکه استادان دعوت شده از کشورهای ایتالیا، فرانسه و آلمان هستند، ادامه داد: با حضور این استادان تبادل اطلاعات و به روز شدن اطلاعات پزشکان مراقبت‌های ویژه به عنوان یکی از اهداف اصلی جهت حضور آنان و علت عمده برگزاری این کنگره بین‌المللی است.

وی با بیان اینکه تمامی مباحث مربوط به بخش «آی سی یو» و در واقع بخش‌های مراقبت‌های ویژه به مدت سه روز در این کنگره مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد، تصریح کرد: قرار است میهمانان خارجی دعوت شده در این کنگره سخنرانی کنند.

سوادکوهی با بیان اینکه مخاطبان کنگره از ۱۷ رشته پزشکی در کشورمان هستند، اظهار داشت: همچنین تعداد از مقالات ارسالی به دبیرخانه کنگره نیز در قالب سخنرانی و پوستر ارائه می‌شود.

این پزشک متخصص گفت: در این کنگره مطالب نظری و عملی پیرامون مراقبت‌های ویژه مطرح می‌شود و به طور یقین مطالب به روز و متنوعی توسط میهمانان خارجی مطرح می‌شود که می‌تواند برای پزشکان حاضر در کنگره جالب توجه باشد و از تجربیات آنان نیز به خوبی استفاده شود.

به گفته وی دومین کنگره بین‌المللی مراقبت‌های ویژه از ۱۵ تا ۱۷ بهمن ماه سال گذشته در کتابخانه ملی و نخستین کنگره بین‌المللی مراقبت‌های ویژه و بیهوشی سال ۹۲ در تیریز برگزار شد.

\*\* اجتماع (۴) \*\* ۷۲۶۸



روزنامه : آفرینش

حوزه: بهداشت و درمان

تاریخ: ۱۳۹۴/۱۰/۱۳

## برای مقابله با عوارض آلودگی هوا چه بخوریم؟



سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور مصرف بیشتر مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان، مایعات، مواد غذایی حاوی ویتامین D، C، E و همچنین مصرف هفتگی ماهی و لبنیات را برای کاهش عوارض آلودگی هوا بر بدن مفید عنوان کرد.

دکتر هدایت حسینی در گفت‌وگو با (ایسنا) ، درباره تغذیه صحیح در روزهای آلودگی هوا گفت:

آلودگی هوای تهران و برخی کلانشهرها، هرچند وقت یک بار به دلیل بالا رفتن آلاینده‌ها و پدیده گلخانه‌ای به حد بحرانی می‌رسد که با تغذیه سالم و مصرف بیشتر مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان می‌توان عوارض ناشی از آن را به حداقل رساند. مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین D، C، E، فلاونوئیدهای گیاهی، بتاکاروتن و سلنیوم که دارای ترکیبات آنتی‌اکسیدان هستند و به دلیل خواص سلامت بخشی که دارند به طور موثری از بروز آسیب به دستگاه تنفسی جلوگیری کرده و اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهند.

وی افزود: ویتامین E در روغن‌های گیاهی، گردو، بادام، زیتون، جوانه گندم، جگر و سبزیجات دارای برگ سبز و پهن برگ مانند کلم بروکلی، اسفناج و کاهو موجود است. از منابع ویتامین C نیز می‌توان به انواع مرکبات، کلم‌ها، طالبی و خربزه، فلفل دلمه‌ای، اسفناج، سیب زمینی و شلغم اشاره کرد. سیب نیز در میان انواع میوه‌هایی که وجود دارد بیشترین تاثیر را بر سلامت دستگاه تنفسی دارد و در بهبود فعالیت این ارگان تاثیرگذار است.

به گفته حسینی، سبزیجاتی مثل اسفناج، کلم، کدو تنبل، طالبی، انبه، فلفل و زردآلو حاوی بتاکاروتن هستند و سلنیوم را هم می‌توان در نان و غلات سبوس‌دار و غذاهای دریایی یافت.

سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور یکی دیگر از توصیه‌های تغذیه‌ای جهت کاهش تاثیر آلاینده‌ها بر بدن را مصرف سه لیوان شیر کم چرب، مصرف مداوم مایعات و همچنین سه وعده ماهی در هفته عنوان کرد و ادامه داد: ماهی به دلیل داشتن مواد آنتی‌اکسیدانی و امگا ۳ جلوی عمل رادیکال‌های آزاد را می‌گیرد و مانع از تخریب سلول‌های حیاتی بدن می‌شوند.



روزنامه : اطلاعات

حوزه: بهداشت و درمان

تاریخ: ۱۳۹۴/۱۰/۱۳

## اسامی برگزیدگان جشنواره علوم پزشکی رازی مشخص شد

اسامی برگزیدگان بیست و یکمین جشنواره علوم پزشکی رازی در جلسه توجیهی برگزیدگان بیست و یکمین جشنواره تحقیقاتی علوم پزشکی رازی اعلام شد.

به گزارش فارس، شاهین آخوندزاده قائم مقام معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت در این جلسه گفت: سعی کردیم در جشنواره امسال افرادی را انتخاب کنیم که در ۸ سال گذشته برگزیده نشده باشند. آخوندزاده افزود: خوشبختانه ۱۵ نفر از ۴۰ دانشمند یک درصد برتر علوم پزشکی زیر ۴۰ سال سن دارند.

وی در مورد نحوه گزینش افراد برگزیده نیز تاکید کرد: با مقالات ۸ سال گذشته افراد را بررسی می کنیم و تنها به مقالات اخیر او توجه نخواهیم کرد. اسامی برگزیدگان بیست و یکمین جشنواره علوم پزشکی رازی به این شرح است: دکتر فریدون عزیزی محقق برگزیده رتبه اول علوم بالینی و سلامت، دکتر اردشیر قوامزاده محقق برگزیده رتبه اول علوم بالینی و سلامت، دکتر فرشاد فرزادفر محقق برگزیده رتبه دوم علوم بالینی و سلامت، دکتر حسین خلیلی افوسی محقق برگزیده رتبه سوم علوم بالینی و سلامت، دکتر معصومه صادقی محقق برگزیده رتبه سوم علوم بالینی و سلامت، دکتر محمدمبین پورحسینقلی، محقق جوان برگزیده گروه علوم بالینی و سلامت، دکتر حسین حسین زاده، محقق برگزیده رتبه اول گروه علوم پایه پزشکی، دکتر محمد هاشمی، محقق برگزیده رتبه سوم گروه علوم پایه پزشکی، دکتر مرتضی محمودی، محقق برگزیده در بخش پژوهش برتر گروه علوم پایه پزشکی، دکتر سعید سرکار، محقق برگزیده رتبه دوم گروه ابداعات، اختراعات و فناوری، مهندس صفا طاهرخوانی، محقق برگزیده رتبه سوم گروه ابداعات، اختراعات و فناوری، دکتر امیرحسین وجدانی، محقق جوان برگزیده گروه ابداعات، اختراعات و فناوری





روزنامه اطلاعات صفحه ۱۵ یکشنبه ۱۳/۱۰/۱۳۹۴

## همکار محترم

جناب آقای دکتر حسین ضیائی اردکانی

بانهایت تأسف در گذشت مرحوم آقای حاج محمد  
آقا ضیائی اردکانی پدر ارجمندتان را به جنابعالی  
و خانواده محترم تسلیت می گوئیم. از خدای منان  
برای آن فقید سعید شادی روح و علو درجات و برای  
جنابعالی و سایر بازماندگان صبر و بردباری، طول عمر  
توأم با عزت و سربلندی آرزو می نماییم.

مرکز تحقیقات و گروه چشم

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی