



روزنامه اطلاعات صفحه ۵ سه شنبه ۱۳۹۲/۴/۱۸

بررسی مشکلات کودکان مبتلا به بیماری‌های نادر

مخلوقات معصوم پروردگار

امروز می‌توانید به راحتی بدوید، می‌توانید هر چه می‌خواهید بخورید، می‌توانید دردی نداشته باشید، پر از انرژی باشید و از لحظه لحظه زندگی‌تان لذت ببرید و فکر کنید که روزی دنیا را خواهید گشت و همه چیز را تجربه خواهید کرد.

تا به حال به این فکر کرده‌اید که آن روز هیچ وقت برای شما از راه نرسد؟ فکرش را کرده‌اید که آرزوهای کودکی‌تان همه‌اش یک خواب بوده باشد. فکرش را کرده‌اید که روزی از خواب بیدار شوید، هنوز در اوج جوانی باشید، اما نتوانید پاهایتان را بلند کنید و از پله بالا روید و فقط ایستاده باشید و پله‌ها را با بهت و بغض نگاه کرده باشید؟ به این فکر کرده‌اید که روزی زمین بخورید و تا یک نفر کمکتان نکند، نتوانید از جایتان بلند شوید؟ نه. شاید هرگز فکرش را هم نکنید. الهام، دختر ۲۲ ساله هم وقتی کودک بود، فکرش را نمی‌کرد که روزی، بدون این که حادثه‌ای برایش رخ داده باشد، نتواند راه برود. نتواند از دستانش به راحتی استفاده کند. شاید حتی نتواند برای حرف زدن، دهانش را باز کند.

بیماری دیستروفی، مثل خیلی از بیماری‌های نادر دیگر، برای اغلب ما ناشناخته و پنهان است. بیماران نادر به دلیل مشکلات جسمی و روحی که دارند و گاهی به علت نوع نگاه اطرافیان، کمتر اجازه حضور در اجتماع را پیدا می‌کنند. آن‌ها جمعیتی خاموش هستند که وضعیت مناسبی برای حضور در جامعه ندارند و از دید ما پنهان مانده‌اند.

حمایت در حد صفر

بیماری «دیستروفی» یا «ضعف عضلانی»، یکی از بیماری‌های نادری است که وقتی بیمار هنوز کودک است، تفاوت زیادی با بچه‌های دیگر ندارد. اما به مرور زمان برای راه رفتن، به عصا یا صندلی چرخ‌دار احتیاج پیدا می‌کند. یک بیماری مادرزادی و ژنتیکی است که در آن ماهیچه‌های بدن، به تدریج ضعیف و ضعیف‌تر می‌شود و از کار می‌افتد.

خیلی سخت است که آدم بخواهد تصور کند بیماری دیستروفی عضلانی چه احساسی در بدن ایجاد می‌کند. آیا می‌توانید مجسم کنید زندگی‌تان چگونه می‌شود، اگر نتوانید به راحتی از روی صندلی بلند شوید، ورزش کنید و یا حتی راه بروید؟ ضعفی که آدم‌های مبتلا به این بیماری در عضلاتشان احساس می‌کنند، با ضعفی که بعد از دویدن یا شنا کردن در بدن ایجاد می‌شود، فرق دارد.





ادامه از صفحه قبل

اگر شما دیستروپی عضلانی نداشته باشید، ضعفی که بعد از دویدن و ورزش‌های طولانی در عضلاتان احساس می‌کنید، بعد از مدت کوتاهی از بین می‌رود. اما برای کودکانی که به این بیماری مبتلا هستند، ضعف عضلات همیشگی است. آن‌ها از لحظه‌ای که از خواب برمی‌خیزند تا شب که دوباره به خواب می‌روند، در عضلاتشان احساس ضعف می‌کنند.

پدر الهام مثل خیلی از آدم‌های دیگر که به همایش بیماری‌های نادر آمده‌اند، چشمانش از دیدن این همه کودک مبتلا به بیماری‌های نادر، سرخ است. می‌گوید: همه ما روز به روز که از عمرمان می‌گذرد، ضعیف‌تر می‌شویم و روز به روز از توانایی‌هایمان کم می‌شود. اما بچه‌هایی مثل الهام با روند بسیار تندی این ناتوانی را تجربه می‌کنند.

الهام تا ۱۰ سالگی هیچ مشکلی نداشت. مثل همه کودکان دیگر بود. راه می‌رفت. می‌دوید و از زندگی لذت می‌برد. اما کم‌کم ضعف عضلانی در بدن او پدیدار شد. او اصلاً نباید تنها بماند. همیشه باید یک نفر یا حتی بیشتر نزد او بمانند. خیلی جاها نمی‌توانیم برویم و کم‌کم بیماری آن قدر پیشرفت خواهد کرد که دخترم به طور کامل زمینگیر خواهد شد.

پدر یکی دیگر از مبتلایان به بیماری دیستروپی عضلانی می‌گوید: من عضوی از یک خانواده ۴ نفره هستم که به دلیل ابتلای فرزند کوچکم به این بیماری، دچار مشکلات بی‌حد و فراوانی شده‌ام. با این وجود و با همه سختی‌ها مانع از تحصیل فرزندم نشدیم و همواره در کنارش هستیم.

در سطح کشور، کمترین حمایت از خانواده‌هایی مثل ما می‌شود. بحث من سر مشکلات مالی و هزینه‌های زیاد نگهداری از این بیماران نیست. بلکه بر سر این موضوع است که هنوز حتی بسیاری از پزشکان ما نیز از کم و کیف این دو طیف بیماری خبر ندارند چه برسد به مسئولان عالی مملکتی! در این بین ما خانواده‌های دارای فرزند بیمار به علت مشکلات فراوان، در حال خرد شدن و آسیب دیدن هستیم.

وی ادامه می‌دهد: وقتی برای یک گردش ساده خانوادگی، برای یک سینما رفتن، برای بازدید از موزه یا مکان تاریخی، یک زیارت، یک میهمانی خانوادگی، برای هر چیزی، با هزاران مشکل روبه‌رو هستیم و اصلاً امکان استفاده از تفریحات عادی را هم نداریم، دیگر جایی برای طرح مشکلات پیش روی خانواده‌های دارای بیمار «دیستروپی» یا «آتروفی» باقی نمی‌ماند.

می‌گوید: حتی حمام و توالت بردن یک بیمار آتروفی و یا دیستروپی برای خانواده‌اش یک معضل دائمی است و خانواده بیمار باید بسیاری از اقوام را از لیست دید و بازدید سالانه خارج کند، زیرا در موقع نیاز بیمار به استفاده از توالت فرنگی در منزل فامیل با مشکل روبه‌رو می‌شوند. واقعاً من از چه مشکلی برای شما صحبت کنم؟ برای ثبت نام دخترم در دوره راهنمایی باید یک ماه در آموزش و پرورش رفت و آمد کنم تا





ادامه از صفحه قبل

بالاخره موافقت آنها را برای جابه جایی یک کلاس از طبقه دوم مدرسه (که فضای آموزشی است) به طبقه اول (که فضای مدیریتی است) جلب نمایم و صد البته تمامی هزینه‌های جابه جایی این دو فضا با هم، به عهده خودم است و ساختن رمپ برای تردد دخترم که از صندلی چرخ دار استفاده می‌کند هم بر اساس هر عقل سلیمی با خودم است!

نگاه‌های سنگین دیگران

زهره خانم، مادر امیر معین ۱۱ ساله است. امیر معین با اینکه به دلیل بیماری، بدن ضعیفی دارد، اما مثل همه پسرهای هم سن و سال خود پسری بازیگوش و پر انرژی است. او مبتلا به یک بیماری نادر به نام «پیدر مولیزیس بولوزا» است که خیلی از ما حتی نام این بیماری را هم هرگز نشنیده ایم. بدن امیر معین پر از زخم است و دستانش شکل خود را از دست داده اند .

این بیماری ارثی است و به گونه‌ای است که در پوست و غشای مخاطی آن، تاول ایجاد می‌شود. نوعی از این بیماری به نام «پیدر مولیزیس بولوزای دیستروفیک» نام دارد که به صورت تاول است و کودکان به هنگام تولد آن را دارند. در این بیماری تاول‌ها سر می‌گشاید، اما پوست به هیچ وجه ترمیم نمی‌شود.

همچنین چسبندگی‌هایی در انگشتان، لب‌ها، چشم‌ها، فک و سایر اعضای بدن به وجود می‌آید و به تدریج، ناخن‌ها و دندان‌ها می‌افتد و بیمار مستعد ابتلا به سرطان پوست می‌شود. کودکانی که «پیدر مولیزیس بولوزا» دارند، پوست شان فاقد «کلاژن ۷» است و در نتیجه پوست بدن آن‌ها ترمیم نمی‌شود.

از لحن و کلمات زهره خانم، صبر و استقامت کاملاً آشکار است. معلوم است که زن محکمی است. با اینکه بیماری فرزندش تمامی زندگی او را تحت تاثیر قرار داده است، اما امید و عشق را در تک‌تک کلماتش می‌توان احساس کرد. می‌گوید: بدن امیر معین با کوچکترین ضربه یا فشاری تاول می‌زند و بدن او باید روزی چند بار پانسمان شود. به مرور چون تعداد زخم‌ها افزایش می‌یابد، چسبندگی پیدا می‌کنند و باید جراحی شوند .

امیر معین باید روزانه ورزش‌های خاصی انجام دهد که برای انجام آن‌ها به فیزیوتراپی مراجعه می‌کنند. می‌گوید که همیشه به پسرش غذاهای مخلوط می‌دهد و خوردن هر وعده غذایی یک ساعت تا یک ساعت و نیم زمان می‌برد. چرا که مری تنگ است و از نظر حرکتی هم راحت نیست و نمی‌تواند به راحتی غذا را بخورد. و به همین دلیل در کل غذای زیادی نمی‌خورد و می‌تواند در هر وعده مقدار بسیار کمی غذا بخورد .





ادامه از صفحه قبل

زهر ادا مه می دهد: این بیماری ناشناخته است و نگاه های دیگران بدترین چیزی است که تو باید تحمل کنی. از همه کارها ی ت باید بزنی از مهمانی ها و از دوستان و فامیل باید گذر کنی. می گوید از عید تا به حال ۳ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان هزینه پانسمان های فرزندش شده است. پانسمان ها مخصوص است و خرج آن از توان ما خیلی بالاتر است. حتی داخل چشم ها و اعضای داخلی بدن امیر معین هم زخم می شود و می گوید که یک بار چشمانش را جراحی کرده است و حالا دوباره نیاز به جراحی دارد .

از دیگر مشکلات این بیماران، تنگ شدن مری و چسبیده شدن آن است. هر چند وقت یک بار باید بالون بزنند که آن را هم هر بیمارستانی انجام نمی دهد و بیمارستان های خصوصی هم خرجشان سرسام آور است.

می گوید بنیاد بیماری های نادر برای ما تا به حال کار چندانی نکرده است. آن ها فقط در مورد بیماری تحقیق می کنند و سعی در شناساندن بیماری به دیگران دارند. اما این ها برای ما کافی نیست. ما مشکل مالی داریم که باید حل شود.

هزینه های توان فرسای درمان

اعظم، زن جوان دیگری است که ۳۴ سال دارد و در این سن و سال باید با بیماری فرزندش و هزینه های آن به تنهایی دست و پنجه نرم کند. او خودش به تنهایی سرپرست خانوار است. دخترش لیلا مبتلا به بیماری CGD یا نقص سیستم دفاعی بدن است. لیلا ۱۵ سال دارد و اعظم برای آن که خرج درمان او را بدهد، مجبور است که در کوپه های قطار دست فروشی کند. می گوید تا سوم راهنمایی درس خوانده و زندگی همیشه برایش به سختی گذشته است .

اعظم ادا مه می دهد: آمپولی که دخترم باید مصرف کند ۲۸۰ هزار تومان است. من نمی توانستم این پول را تهیه کنم و لیلا تا سه روز در بیمارستان بود و آن ها گفتند باید هر چه سریع تر آمپول به او تزریق شود. الان نزدیک ۴ ماه است که در بیمارستان است. یک دختر دیگر دارم به نام شیدا. حتی پدری هم ندارم که مراقب فرزندم باشد و شیدا را نزد دوستانم می گذارم تا مراقبش باشند و خودم بالاسر لیلا می مانم. دو بار عملش کرده اند که خودم همراه دخترم بودم و نمونه آزمایش را باید به دارآباد می بردم بیمارستان **مسیح دانشوری**، دخترم را بیهوش ول کردم و رفتم. جنس هایم را هم گاهی به من اجازه می دهند در بخش بفروشم. به من گفتند برای بردن نمونه آزمایش به بیمارستان مسیح دانشوری باید حتماً ۴۰۰ هزار تومان همراهت باشد. گفتیم من ندارم. آن ها گفتند که ما دیگر نمی توانیم کمکت کنیم. تا ۴۰ روز زندگی من اشک و آه بود. ناراحتی اعصاب گرفته ام. داروی دختر من ماه قبل ۳۷۰ هزار تومان بود و این ماه هم حدود ۲۰۰ هزار تومان بوده است. می خواهم به داد من برسند. توان پرداخت این هزینه ها را ندارم.





ادامه از صفحه قبل

بیماری‌های نادر جهان

علی داوودیان، مدیر عامل بنیاد بیماری‌های نادر می‌گوید: بیماری نادر به بیماری اطلاق می‌شود که به لحاظ فراوانی از هر ۱۰ هزار نفر، یک تا پنج نفر درگیر آن باشند و این تعریف بیماری نادر بر اساس ادبیات جهانی است. بر اساس اطلاعات و آمار بنیاد بیماری‌های نادر جهان، ۶ تا ۸ هزار نوع بیماری نادر در جهان وجود دارد که بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی، ما حدود ۶ هزار نوع بیماری نادر شناسنامه‌دار داریم و با این تعریف از میان ۶ تا ۸ هزار نوع، ۲۰۰ نوع بیماری است که شیوع بالایی دارد، یعنی درصد درگیری آن‌ها زیاد است.

وی ادامه می‌دهد: طیف بیماری‌های نادر گسترده است، یعنی تعداد بیماری‌ها بیشتر است، ولی تعداد افراد مبتلا کمتر است. فرض کنیم در رابطه با یک نوع بیماری صحبت می‌کنیم که از ۷۰ میلیون نفر جمعیت ایران، حدود ۳۵ هزار نفر درگیر آن هستند. یا حتی در ایران بیماری‌هایی داریم که در کل کشور ۲ نفر یا ۳ نفر به آن‌ها مبتلا هستند. بر اساس اطلاعات بنیاد بیماری‌های نادر اروپا، در اروپا ۳۰ میلیون نفر درگیر بیماری نادر هستند که این میزان به عبارتی ۱۰ درصد جمعیت اروپا می‌شود و نیز بر اساس اطلاعات بنیاد بیماری‌های نادر آمریکا نزدیک ۲۷ میلیون نفر در آنجا درگیر این بیماری هستند.

حدود ۴ سال پیش بنیاد بیماری‌های نادر را تاسیس کردیم. انگیزه اصلی من برای تاسیس این بنیاد به گذشته و خانواده ام باز می‌گردد من در یک خانواده روستایی و کشاورز مازندرانی به دنیا آمدم و بزرگ شدم. در آن زمان، یعنی حدود ۵۶ سال قبل، حد فاصل روستا تا شهر ۲۴ کیلومتر بود و با این فاصله دسترسی به شهر بسیار سخت بود و متأسفانه من دقیقاً ۷ نفر از برادران و خواهرانم را که بیمار شده بودند و می‌خواستند برای درمان، خود را به شهر برسانند، در میان راه روستا تا شهر از دست دادم. من با این انگیزه و به وصیت پدر و مادرم قدم در راه حمایت از بیماران نادر گذاشتم.

داوودیان با بیان این که بنیاد بین‌المللی بیماری‌های نادر ۴۷۶ شعبه در دنیا دارد، می‌افزاید: تاسیس چنین بنیادی در ایران واقعاً لازم بود. ما باید بپذیریم که جمعیت پنهانی در انسان‌ها وجود دارد که درگیر این بیماری هستند و این نوع بیماری‌ها نمی‌توانند خودشان را زیاد بروز دهند، آن‌ها وضعیت مناسبی برای حضور در جامعه ندارند.

۹۰ درصد بیماری‌های نادر درمان نمی‌شوند، اما باید مراقب آنان بود و به منظور زندگی بهتر، برایشان انگیزه ایجاد کرد. وقتی ما بنیاد را تاسیس و شروع به کار کردیم، اطلس بیماری نادر را با همت و تلاش جدی دانشگاه علوم پزشکی آذربایجان غربی و ارومیه آماده کردیم.





ادامه از صفحه قبل

این اطلس در اختیار پزشکان قرار می‌گیرد تا زمانی که بیماران نادر به پزشکان مراجعه می‌کنند، سرگردانی آنان و مصرف داروهای اشتباه پیش نیاید. علائم و نوع رفتار و نوع داروی این بیماری‌ها آماده و چاپ شده است و هیچ پزشکی نمی‌تواند بگوید که این بیماری‌ها را نمی‌شناسد. این کتاب در دنیا برای اولین بار در ایران منتشر شد. ما تمامی تلاشمان را می‌کنیم که بیمارهای هر نوع بیماری را شناسایی و با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم و اگر تعدادشان از ۷ نفر بیشتر شد، برای آن‌ها انجمن ایجاد کنیم.

داوودیان همچنین می‌گویند چندی پیش برای بحث در مورد بیماری‌های نادر به آلمان دعوت شده بودم، وقتی داستان بنیادمان در ایران را تعریف کردم و از ماجراهای این کودکان و حرف‌هایشان گفتم، آن‌ها تا چند دقیقه دست می‌زدند. داوودیان ادامه می‌دهد: من خودم وابستگی ذاتی به این انسان‌ها دارم. نمی‌خواهم فخر بفروشم، اما این کار را دوست دارم و کیف می‌کنم وقتی گاهی برای آن‌ها کاری انجام می‌دهم. چه لذتی بالاتر از این که به این کودکان کمک کنیم. ما این کار را به همت همین بچه‌ها شروع کرده‌ایم و تمامی تلاشمان هم بهبود وضعیت دارو و درمان آن‌هاست.

شینم سید مجیدی





روزنامه اطلاعات صفحه ۵ سه شنبه ۱۳۹۲/۴/۱۸



کتابخانه دیجیتال

«آنگهی احضاریه»

نظر به اینکه پرونده آقای دکتر عباسعلی آخوندی فرزند حبیبیا... و عضو هیأت علمی مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی شهدای تجریش در هیأت بدوی رسیدگی انتظامی اعضاء هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی به دلیل ترک خدمت مطوح می باشد.

لذا بر اساس مقررات به نامبرده ابلاغ می گردد چنانچه در ایران سکونت دارند ظرف مدت یک ماه و در صورت سکونت در خارج از کشور ظرف مدت دو ماه مراجعه و پسا دفاعیه خود را کتبا به مدیریت نیروی انسانی این دانشگاه واقع در بزرگراه شهید چمران - اوین - جنب بیمارستان آیتا... طالقانی، ساختمان شماره ۱، طبقه چهارم تحویل و رسید دریافت دارند و در غیر این صورت پس از مهلت مقرر رای اخراج صادر خواهد شد.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

۱۵۸۲م الف



روزنامه شرق صفحه ۶ سه شنبه ۱۳۹۲/۴/۱۸

«آگهی مناقصه عمومی»



- (۱) دستگاه مناقصه گزار: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی شهید بهشتی
 - (۲) موضوع مناقصه: واگذاری امور تهیه و طبخ و توزیع غذای کارکنان و بیماران بیمارستان سوم شعبان دماوند
 - (۳) مبلغ سیرده شرکت در مناقصه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال (هجده میلیون ریال) به صورت ضمانتنامه بانکی یا رسید پرداخت نقدی
 - (۴) محل دریافت اسناد و ارائه پیشنهادات: تهران - بزرگراه شهید چمران - ولنجک - خیابان یمن - خیابان شهید اعرابی - جنب بیمارستان آپتا، طالقانی - دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی - ساختمان شماره (۱) ستاد طبقه دوم - دبیرخانه مدیریت تشکیلات، آموزش و بودجه برنامه ای
 - (۵) مهلت دریافت اسناد: ۷ روز پس از چاپ آگهی نوبت اول
 - (۶) شرکت کنندگان بایستی بابت هزینه خرید اسناد مناقصه مبلغ ۵۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب ۹۹۹۰۱۶۰۳ به نام درآمد غیر قابل برداشت نزد بانک رفاه کارگران شعبه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی کد ۱۹۶ واریز و رسید آن را همراه با معرفی نامه کتبی ارائه نمایند.
- هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

م/الف ۱۵۸۰





باشگاه خبرنگاران جوان سه شنبه ۱۳۹۲/۴/۱۸

رئیس دانشکده پرستاری و مامایی شهید بهشتی:

برای جنبه های مختلف پرستاری باید برنامه های راهبردی و استراتژیکی نوشته می شد

رئیس دانشکده پرستاری و مامایی شهید بهشتی معتقد است که در بحث پرستاری سند چشم انداز باید در جنبه های مختلف

آموزشی و پژوهشی، برنامه های راهبردی و استراتژیکی دیده می شد.

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران؛ دکتر عباس زاده، رئیس دانشکده پرستاری

و مامایی شهید بهشتی گفت: سند تحول پرستاری میثاقنامه حرفه ای پرستاری کشور است که همکاران به کمک یکدیگر تهیه کردند

و با امضای معنوی خود را ملزم به رعایت آن می دانند. این سند طرح جدیدی نیست بلکه ترجمه اسناد بالادستی در سیستم

پرستاری است که به امضای معاون اول رئیس جمهور رسیده است.

وی افزود: آینده نگاری در هر بخش از سیستم های اجتماعی اهمیت خاصی دارد تا براساس آن جایگاه و نقش راهبردی هر یک از

افراد آن جامعه در آینده مشخص شود. پرستاری نیز یک مجموعه مرتبط با سایر حرفه هاست که به تنهایی نمی توان آینده ای را

برای آن متصور شد بلکه باید آینده پرستاری را نیز در نظام سلامت دید.

نایب رئیس اول شورای عالی نظام پرستاری با اشاره به این که نظام سلامت نیز در مجموعه بزرگتری با عنوان سیستم اجتماعی کشور

قرار گرفته است خاطر نشان کرد: در کشور، اسناد بالادستی دورنما و چشم اندازهای متعددی برای کشور از جمله نظام سلامت در

نظر گرفته اند به طور مثال براساس سند چشم انداز، ایران باید جایگاه نخست سیاسی، اقتصادی، نظامی و حتی سلامت را در منطقه

کسب کند.

دکتر عباس زاده با بیان اینکه در مقوله سلامت نیز باید به ارگانهای مرتبط و ذیربط از جمله پرستاری توجه شود، گفت: نقشه جامع

علمی کشور، قانون اساسی و قانون برنامه توسعه اجتماعی اقتصادی پنجم همگی از اسناد بالادستی هستند که باید در مقوله

پرستاری نیز طبق آن عمل کنیم.





ادامه از صفحه قبل

وی با اشاره به این که سند چشم انداز پس از تصویب در مجمع تشخیص مصلحت نظام به تایید مقام معظم رهبری رسید و ابلاغ شد و قانون اساسی مصوب مجلس خبرگان و قوانین برنامه توسعه مصوبه مجلس شورای اسلامی است تاکید کرد: در پرستاری نیز باید در جنبه های مختلف آموزشی و پژوهشی، برنامه های راهبردی و استراتژیکی نوشته می شد. /ح





روزنامه کیهان صفحه ۶ سه شنبه ۱۳۹۲/۴/۱۸

با این مواد غذایی عطش روزه داری را پشت سر بگذارید

سلامت نیوز: این روزها مسلمانان سراسر دنیا پای سفره‌های نورانی افطار و سحر می‌نشینند تا از برکات آن بهره ببرند و تنی به دریای رحمت الهی بزنند.

به گزارش **سلامت نیوز** به نقل از کیهان؛ توجه داشته باشید روزه‌داری نیز اصول خود را دارد. برای همه آن‌هایی که در این روزهای بلند تابستانی از خوردن و آشامیدن خودداری می‌کنند و دل به رحمت الهی می‌سپارند توصیه می‌کنیم با رعایت این اصول سلامت خود را تضمین کنند.

امسال با توجه به مصادف شدن فصل گرما و تابستان با ماه رمضان روزه‌داران می‌بایست از تحمل بیشتری برخوردار شوند که این مسئله هم در گرو تغذیه غذایی مناسب در هنگام افطار، سحر و شام است تا بتوانیم بدون هیچ‌گونه مشکلی از مزایای این ماه پربرکت بهره‌مند شویم و به مشکلاتی مانند ضعف بدنی، افت فشار، تشنگی و گرسنگی دچار نشویم.

دکتر مجید حاجی‌فرجی، رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور و رئیس انجمن تغذیه ایران در گفت‌وگو با کیهان می‌گوید: در ماه مبارک رمضان چنانچه درصد زیادی از کالری روزانه به خصوص قندهای ساده با چربی تأمین شود باعث افزایش چاقی افراد در این ماه می‌شود. البته با توجه به اینکه امسال در ماه رمضان با گرسنگی و تشنگی بیشتری

مواجه هستیم برای مقابله با این احساس مصرف سبزی تغییر مطلوبی در بدن ما ایجاد می‌کند. وی اضافه می‌کند: متأسفانه برخی افراد روزه‌دار با حذف وعده سحری مشکلاتی را برای بدنشان ایجاد می‌کنند که می‌بایست این وعده را در ماه مبارک رمضان در رژیم غذایی خود بگنجانند

وعده افطاری

افراد روزه‌دار می‌بایست وعده افطاری خود را با مایع مغذی و گرم مانند شیر و حجم کمی از نان و نیزغلات، پنیر، گردو و سبزی و سوپ‌های نرم شروع کنند. همچنین جداسازی زمان افطار تا وعده شام از آنجا که روزه‌داران در ماه رمضان و





روزهای گرم از وعده افطار تا شام با فواصل زمانی کم روبه‌رو می‌شوند پس مصرف غذای سبک به عنوان وعده شام یا افطار حاوی سبزی‌ها، پروتئین و غلات و یک میان وعده کوتاه قبل از خواب به عنوان شام باید در تغذیه آنان گنجانده شود که در آن ترکیبی از سبزی‌ها و میوه‌ها مصرف می‌شود.

تبعات حذف وعده سحری در ماه مبارک رمضان

معمولا وعده سحری روزه‌داران در ماه رمضان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. چون علاوه بر اثرات معنوی، مصرف یک وعده کامل قبل از شروع روزه‌داری سبب تأمین انرژی بدن در طول روز این ماه می‌شود. حاجی فرجی در ادامه بیان می‌کند: برای تأمین آب بدن، روزه‌داران معمولا با کاهش مصرف مایعات در فصل تابستان و در نتیجه کاهش آب بدن و فعالیت‌های داخل سلولی مواجه هستند که سبب می‌شود حرکات مواد در روده سبب اختلال و تغییر شود. همچنین در برخی از افراد یبوست در بدن ظاهر می‌شود که افراد می‌توانند با مصرف تدریجی آب از زمان افطار تا موقع خواب این کمبود را جبران نمایند تا مشکلی در بدن ایجاد نشود.

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور می‌افزاید: وعده سحر مهم‌ترین وعده است که روزه‌داران

می‌توانند با مصرف سبزی‌ها و مواد نشاسته‌ای به مقدار مناسب جذب و هضم روده‌ای را کنترل کنند. چون آرد سبوس‌دار و فیبرهای معمولی مانند سبزی‌ها و میوه‌ها کمک شایانی به تأمین آب در بدن افراد روزه‌دار می‌کند. وی تأکید می‌کند: نباید آب و چایی را زیاد مصرف کنیم. البته گنجاندن وعده سحر برای روزه‌داران سبب نگهداری آب در بدن می‌شود چون آب این مایع ضروری در فاصله کوتاه دفع می‌شود و باعث احساس تشنگی در بدن افراد روزه‌دار می‌شود. استفاده از تمامی گروه‌های غذایی در ماه رمضان

به کارگیری تمامی گروه‌های غذایی در وعده سحر، افطار و شام می‌تواند تأثیر بسزایی در تغذیه بدن افراد روزه‌دار داشته باشد. گنجاندن گروه غذایی غلات مانند نان، سیب‌زمینی، ماکارونی، مواد نشاسته‌ای و غذاهای تهیه شده از گوشت کم چرب مانند سفید و قرمز بی‌چربی و کم‌چربی در تغذیه ماه رمضان از اهمیت خاصی برای تغذیه روزه‌داران برخوردار است. چون پروتئین بیشتر بدن از گوشت و غلات تأمین می‌شود و گروه میوه، سبزی و لبنیات نیز می‌بایست کم‌چرب استفاده شود زیرا در غیر این صورت اختلال هاضمه ایجاد می‌کند.

رئیس انجمن تغذیه ایران در ادامه می‌گوید: روزه‌داران باید تمامی پروتئین‌های گوشتی بدون چربی و کم‌چرب را در برنامه غذایی خود قرار دهند و روزه‌داران نباید از غذاهای پرچرب به خصوص سرخ‌کردنی در این ماه مصرف کنند. وی اشاره





جمهوری اسلامی

انجمن

اطلاعات

ارزان

خاص

یکسان

راه مردم

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

می‌کند: کاهش مصرف نمک به ویژه سدیم باید در غذاهای پخته و فرآوری شده قرار داده شود. البته افراد می‌بایست در وعده سحر و افطار از لبنیات مانند شیر و ماست کم‌چرب و همچنین دوغ کم‌نمک را در وعده افطار بگنجانند. مصرف مواد قندی مناسب در وعده افطار

افراد در طول ماه رمضان به دلیل کاهش قند خون در وعده افطار می‌بایست از مواد قندی مانند خرما، عسل، غلات، شیر کم‌چرب و خوراکی‌های ساده از قبیل عدسی و حلیم‌های سبک و سوپ جو استفاده کنند. چون افراد بلافاصله بعد از افطار دچار ضعف و ناتوانی می‌شوند و ضعف کاذب در بدن افراد روزه‌دار ایجاد می‌شود که علتش افت قند است. پس با مصرف این گروه از مواد غذایی روزه‌داران می‌توانند توان جسمانی خویش را افزایش دهند. حاجی فرجی اضافه می‌کند: مصرف ماده قندی ساده‌ای را چایی شیرین سبب می‌شود که در بدن انسولین کاذب ایجاد و فرد دچار افزایش سریع قند خون شود. زمان مصرف آب در ماه مبارک رمضان

زمان مصرف آب در ماه مبارک رمضان براساس نیاز افراد روزه‌دار متغیر است. چون استفاده از این مایع حیاتی و ضروری برای بدن مانند آب بین ۶ تا ۸ لیوان در روز منسوخ شده است. رئیس انجمن تغذیه ایران اشاره می‌کند: روزه‌داران می‌بایست براساس نیاز بدنشان آب بخورند. لذا افراد می‌بایست قبل از تشنگی مفرط آب را مصرف کنند چون پیام تشنگی از مغز مخابره می‌شود و سبب کاهش آب بدن می‌شود. پس می‌بایست براساس نیاز بدن در ایام روزه‌داری آب را استفاده کنیم

حاجی فرجی با بیان اینکه برای ایام ماه مبارک رمضان افراد روزه‌دار می‌بایست از افطار تا قبل از سحر آب لازم بدن را تامین کنند می‌گوید: در این فاصله زمانی افطار تا قبل از سحر آب و مایعاتی مانند آب میوه طبیعی، دوغ و میوه استفاده کنیم. البته در وعده سحری افراد روزه‌دار می‌توانند از سبزی و میوه به جای آب مصرف کنند چون استفاده از آب سبب دفع سریع آن از بدن می‌شود.

تامین غذایی مناسب در وعده‌ها و گروه‌های سنی مختلف

از آنجا که نیازهای تغذیه‌ای در سنین مختلف متفاوت است و گروه‌های مختلف سنی براساس نیازهای بدنشان می‌بایست تغذیه‌ای مناسب در طول ماه مبارک رمضان داشته باشند.

لذا وعده سحری برای روزه‌داران برای همه گروه‌های سنی الزامی است. لازم به ذکر است که حذف وعده سحری برای نوجوانان سبب اختلال در فعل و انفعالات بدنشان شده و سبب سوزش سر دل، ناراحتی‌های گاستریک، التهاب و زخم معده

اسلام



مهم‌ترین اخبار





جمهوری اسلامی

انرژی

اطلاعات

زمان

حاجات

یکسان

راه مردم

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

در این گروه سنی می‌شود. پس عدم دسترسی به آب در طول روز به دلیل حذف وعده سحری مقدار کافی آب در بدن تامین نمی‌شود. در نهایت سبب عدم تمرکز فکری، سردرد، سرگیجه، ضعف عمومی، بی‌حالی، عصبانیت و پرخاشگری در نوجوانان و سالمندان می‌شود

البته در گروه‌های سنی نوجوانان و جوانان می‌بایست مواد مغذی سرشار از پروتئین‌های حیوانی به ویژه گروه‌های سبزی و میوه حاوی ویتامین C جذب عناصر ریز مغذی در بدن روزه‌داران را افزایش می‌دهند. حاجی فرجی در مورد تغذیه افراد سالمند اضافه می‌کند: سالمندانی که می‌توانند روزه بگیرند، می‌توانند فقط میزان پروتئین نه انرژی را مشابه نوجوانان در بدن افزایش دهند. پس می‌بایست از گوشت‌های کم چرب استفاده کنند. وی تاکید می‌کند: روزه کله‌گنجشکی برای کودکان در واقع آشنایی کودکان با وظیفه معنوی روزه‌داری است. همچنین برای تغذیه این گروه سنی یک وعده غذایی بین روز و دو میان وعده سبب تامین غذاهای مناسب در طول روز می‌شود. همچنین تغذیه در وعده سحری با تامین غذا با وعده کم‌حجم سبب آشنایی این گروه سنی با روزه‌داری می‌شود. پس با تغذیه میان وعده غذایی ناهار تا افطار را توصیه می‌کنیم. چون وعده افطار همراه با خانواده مانند لبنیات، مغزها، میوه‌ها برای کودکان مناسب است. البته در وعده ناهار هم می‌توان از گروه‌های پروتئین‌ها، غلات و سبزی و میوه ولی با حجم کمتر برای کودکان در طول ماه رمضان استفاده کرد.

توصیه‌های مختلف تغذیه برای کلیه گروه‌های سنی

تغذیه مناسب در طول ماه رمضان همراه با مصرف صحیح تغذیه‌ای افراد روزه‌دار همانند زمانی که روزه‌دار نیستند، باید سه وعده غذا شامل سحر، افطار و شام باشد. پس مصرف غذا در دو وعده سحری و افطار بسیار ضرورت دارد و بهتر است غذای مصرفی در سحر ویژگی وعده ناهار را داشته باشد.

حاجی فرجی در این باره توصیه می‌کند: افطار سبک در همه گروه‌های سنی سبب استراحت کامل سیستم گوارشی می‌شود. چون خون‌رسانی در اندام‌های دیگر بدن افزایش یافته و به محض شروع مصرف غذایی در افطار حجم خون بالعکس به گوارش راه می‌یابد. البته شروع افطار با گروه‌های غذایی مناسب مانند غلات، لبنیات و غذاهای کم‌چرب سبب می‌شود که مواد غذایی به آرامی وارد بدن شود که تا موقع خواب به تدریج می‌توانیم سفره غذا را گسترش دهیم. در واقع با میان وعده کوچک از زمان وعده افطار تا شام غذا را به خوبی مصرف کنیم تا بدن فرصت بازیابی خون‌رسانی بیشتر را داشته باشد. در نهایت جلوگیری از مصرف زولبیا، بامیه و آش‌رشته که در تغذیه روزه‌داران مرسوم است.

سالم



همیشه برای





جمهوری اسلامی

آموزش

اطلاعات

زمان

فصلنامه

یکسان

راه مردم

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

همچنین روزه‌داران می‌توانند با مصرف آش‌های کم‌حجم از انباشت حبوبات با نفخ معده مواجه نشوند. همچنین از مواد نشاسته‌ای سالم یا شیر، غلات، شیربرنج که ترکیبات خوب و ساده‌ای برای شروع افطار است بهره ببرند. لازم به ذکر است تمامی روزه‌داران باید وعده سحری را در برنامه غذایی خود داشته باشند، زیرا حذف این وعده، سلامت آنها را به خطر می‌اندازد.

معمولاً تحمل گرسنگی در ماه مبارک رمضان ساده‌تر از تحمل تشنگی است. ولی برای در امان بودن از تشنگی نیز راه‌حلهایی وجود دارد:

- هرگز افطار خود را با نوشیدن آب سرد، نوشابه و مانند این‌ها شروع نکنید. حتی اگر تشنه‌اید به جای آب سرد، کمی آب گرم یا چای میل نمایید.

- مناسب‌ترین زمان نوشیدن آب حداقل یک ساعت و نیم بعد از خوردن است. نوشیدن آب خیلی سرد و به قولی «تگری» حتی در این فاصله زمانی هم بسیار مضر و آسیب‌رساننده به سیستم گوارشی، کبدی و هضمی است. پس بعد از گذشتن زمان مناسب از غذا خوردن، نوشیدن آبی که خیلی سرد نباشد مانند نوشیدن برخی از شربت‌های سنتی بلامانع است.

- اگر نتوانید مواد مغذی و مواد معدنی از دست رفته از طریق تعریق را جایگزین کنید، ادامه این روند سبب تضعیف بدن شما در پایان ماه مبارک رمضان خواهد شد. حتی از دست دادن مقدار کمی آب بدن می‌تواند سبب خستگی، سرگیجه و سردرد و عدم تمرکز شود. تأمین این مواد شدنی نیست مگر با وعده‌های افطار و سحر سالم و اصولی.

با فاصله یک ساعت بعد از افطار سعی کنید ۸ لیوان آب و مایعات خنک را به مرور تا هنگام خواب بنوشید و حتی‌الامکان از نوشیدن چای، قهوه و نوشابه‌ها، به دلیل دارا بودن سطح بالایی از کافئین و شکر خودداری کنید چرا که این مایعات باعث از دست رفتن سریع‌تر آب بدن می‌شوند

- دقت داشته باشید که نوشیدن آب زیاد در هنگام سحر تأثیری در پیشگیری از تشنگی ندارد، زیرا در صورت نوشیدن آب بیش از حد نیاز، بدن آب اضافی را دفع می‌کند. پس، آب مورد نیاز بدن باید در فاصله میان افطار تا سحر به تدریج و از طریق مصرف آب و میوه‌های آبدار تأمین شود.

برخی مواد غذایی و شیرینی‌های مصنوعی مانند زولبیا و بامیه، غلظت مایعات بدن را افزایش می‌دهند و در نتیجه روزه‌دار احساس تشنگی می‌کند. توصیه می‌شود برای پیش‌گیری از افزایش غلظت مایعات بدن از قندهای گیاهی مانند خرما به جای زولبیا و بامیه استفاده شود.

اسلام



مجموعه مقالات و پژوهش‌ها





جمهوری اسلامی

آموزش

اطلاعات

ارزان

فایده

یکسان

راه مردم

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

- از میوه‌هایی چون زردآلو و هلو استفاده کنید، چراکه این میوه‌ها به‌طور چشمگیری در کاهش درد و ناراحتی ناشی از اسید معده کمک می‌کنند و تا حدودی مواد معدنی از دست رفته ناشی از تعریق را جبران خواهند کرد.
- جایگزین مواد مغذی از دست رفته از طریق نوشیدن آب‌میوه‌ها و مصرف سبزی‌ها و میوه‌های آبیکی بسیار مفید است. میوه‌هایی چون مرکبات و توت‌فرنگی که می‌توانند علاوه بر آب مواد ضروری چون کلسیم و فیبر، آهن، پتاسیم و دیگر مواد معدنی و همچنین ویتامین‌های C، B1 و B2 را تأمین کنند.

- میوه‌های آبدار مانند هندوانه و خربزه نیز نقش مهمی در تأمین مایعات بدن دارند و توصیه می‌شود در فاصله افطار و سحر این میوه‌ها مصرف شوند و دیگر این که مصرف لیموترش نیز در پیش‌گیری از تشنگی و گرم‌زدگی موثر است.
- خوردن چای مخصوصا چای پررنگ، برای رفع تشنگی پس از سحری اشتباه است. افراد دقت کنند که این باور که چای پس از سحری می‌تواند باعث رفع تشنگی شود درست نیست زیرا چای دفع مکرر کلیه را در بر دارد.
- در خصوص کودکان و نوجوانانی که برای اولین بار روزه می‌گیرند، باید تمام مواد مغذی در رژیم غذایی آن‌ها گنجانده شود. این نوجوانان باید در وعده سحر به مقدار کافی غذا بخورند و آب میوه‌هایی مثل هویج و گوجه‌فرنگی را بسیار مصرف نمایند.

- از آشامیدن آب فراوان در وسط غذا خودداری کنید. آب در وسط غذا سبب رقیق شدن شیره گوارشی و اختلال در هضم می‌شود

- در زمان بین افطار تا سحر، با رعایت فاصله با غذا، آب کافی بیاشامید

- حتما در غذای افطار و به خصوص سحر میوه میل کنید. علاوه بر میوه‌های فصل، از خیس‌انده برگه‌آلو، زردآلو، انجیر و مانند این‌ها هم می‌توان به عنوان میوه استفاده کرد. گوجه‌فرنگی هم می‌تواند نقش میوه را داشته باشد.
- اگر در ماه رمضان دچار یبوست می‌شوید علاوه بر میوه از خورش‌های ملین مثل خورش آلو و خورش‌های سبزی‌دار بیشتر استفاده کنید.

- معده خالی در هنگام افطار تحمل غذای خشن را ندارد، لذا خوردن غذاهای سهل‌الهضم و تقریبا نرم برای افطار مناسب‌تر است

- اگر تخم‌مرغ میل می‌کنید در درجه اول به صورت آب‌پز سفت و در درجه دوم به صورت نیم‌بند (به شرط آن که سفیده آن منعقد شده باشد و زرده کمی حالت سفتی به خود گرفته باشد) میل کنید. تخم‌مرغ نیم‌رو زیان‌بخش بوده و همچنین

سلامت



همیشه برای





دیر هضم‌تر از تخم‌مرغ آب‌پز است.

- سالاد (بدون پیاز) مکمل خوبی برای غذاها در ماه مبارک رمضان است.

- بادنجان، فلفل و ادویه‌ها گاهی موجب احساس تشنگی در طول روز می‌شود.

- اگر به اقتضای فصل گرما یا فعالیت‌های بدنی، در طول روزه‌داری زیاد عرق کردید، نمک از دست رفته توسط عرق را، به صورت‌های مختلف در افطار و سحر جبران کنید.





باشگاه خبرنگاران جوان سه شنبه ۱۳۹۲/۴/۱۸

۲۵ تیر ماه اجرا می شود؛

طرح قرار مهربانی برای ترویج فرهنگ اهدای خون و اهدای عضو در بین جوانان کشور

طرح قرار مهربانی از ۲۵ تیرماه به منظور ترویج فرهنگ اهدای خون و اهدای عضو در بین جوانان کشور اجرا می شود.



دکتر بشیر حاجی بیگی، مدیر کل روابط عمومی سازمان انتقال خون ایران در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران گفت: سازمان انتقال خون ایران با همکاری جمعیت جوانان هلال احمر و همچنین واحد پیوند اعضای دانشگاه شهید بهشتی به منظور ترویج فرهنگ احسان و نوع دوستی و مهرورزی هم در زمینه اهدای خون و هم در زمینه اهدای عضو با هماهنگی سازمان انتقال خون ایران و واحد فرآوری اعضای پیوند دانشگاه شهید بهشتی این طرح در کشور اجرا می شود.

وی افزود: این طرح با شعار اهدای عضو اهدای خون هدیه ای برای جان انسانها در سراسر کشور اجرا می شود و علاقه مندان می توانند جهت ثبت نام به مراکز امور جوانان جمعیت هلال احمر سراسر کشور مراجعه کنند.

سلامت

حاجی بیگی تصریح کرد: با توجه به اینکه سن اهدای خون در کشور ۱۷ سال تمام است از تمامی جوانان و نوجوانانی که واجد شرایط اهدای خون هستند دعوت می شود برای اولین بار به جمع اهدا کنندگان خون پیوندند.

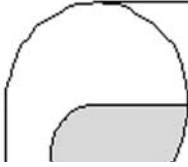


وی در ادامه تاکید کرد: نیاز به خون و فرآورده های خونی نیازی روزانه است و محدود به زمان خاصی نیست بنابراین این نیاز همیشگی است و ضمانتی هم وجود ندارد که روزی خود ما نیازمند به این مایع حیاتی شویم.

بیمشمار

مدیر کل روابط عمومی سازمان انتقال خون ایران افزود: با توجه به اینکه سن پایان اهدای خون ۶۰ سال تمام است بنابراین از جوانان عزیز درخواست می شود در این طرح شرکت کنند تا با خارج شدن برخی از اهدا کنندگان از چرخه اهدای جایگزین آنها شوند تا این امر خدایسندانه در کشور همیشگی باشد و بیماران نگران تامین خون مورد نیاز خود نباشند.





جمهوری اسلامی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

ادامه از صفحه قبل

گفتنی است این طرح از سه شنبه ۲۵ تیر ماه (هفتم ماه مبارک رمضان) همزمان با روز میلاد مبارک امام حسن مجتبی (ع) و روز اکرام اجرا می شود و علاقه مندان می توانند با مراجعه به مرکز امور جوانان هلال احمر استان سکونت خود تا ۲۵ تیر به ثبت نام اقدام کنند./ح

رسانه



همیشه برای

