

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

خورشید: هشدار

همشهری: کاهش وزن با ورزش یا بدون ورزش

ادارات، سازمانها و نهادها

وزارت بهداشت: برگزاری پنجمین همایش کشوری بروسلوز



هشدار

هشدار

در سفره ایرانی سلول ها سیر نمی شوند رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور با اشاره به چالش های پیش روی حوزه غذا گفت: اکنون در کشور ما هم موجودیت و هم دسترسی به مواد غذایی حاوی ی و پروتئین که سیری شکمی را در پی دارند، ایجاد شده است اما در بسیاری از مواقع «سیری سلولی» اتفاق نمی افتد. دکتر مجید حاجی فرجی افزود: با وجود اینکه شاهد هستیم افراد سیری شکمی دارند و حتی چاق می شوند، اما سیری سلولی ندارند و این خود باعث به وجود آمدن مشکلات عدیده و بروز بیماری های غیرواگیر می شود. وی با بیان اینکه عوامل اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و آموزشی در دسترسی فیزیکی و اقتصادی مردم به غذا دخالت دارند، عنوان کرد: اگر این دسترسی پایدار نباشد، ممکن است مردم در برهه هایی از زمان با مشکل مواجه شده و به غذا دسترسی پیدا نکنند. به گزارش ایسنا، حاجی فرجی با بیان اینکه ۵۵ درصد مردم ما دچار چاقی هستند و درعین چاقی، سو [تغذیه داشته و با مشکلاتی نظیر کمبود ویتامین D، کلسیم، آهن، زینک، فولیک اسید و مانند آن روبه رو هستند، اظهار کرد: اکنون ناامنی غذایی شدید نداریم و در واقع رتبه ما از لحاظ ناامنی غذایی متوسط است و عده ای لبه پرتگاه قرار می گیرند که اگر به آن توجه نشود، ر خطر سقوط به ناامنی شدید غذایی و سو [تغذیه قرار خواهند گرفت. رئیس دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به افزایش قیمت مواد غذایی در ۲ سال اخیر به ویژه بروز تورم بیش از ۵۰ درصدی برای برخی اقلام ضروری غذایی در سال گذشته اشاره کرد و گفت: وقتی با تورم روبه رو شویم، طبیعی است که میزان دسترسی مردم به مواد مغذی پایین آمده و شرایط به گونه ای رقم می خورد که خطر سقوط به ناامنی شدید غذایی فراهم شود. مصرف نمک در ایرانیان سه برابر نرم جهانی حاجی فرجی همچنین با بیان اینکه مشکل دیگری که در خصوص نان های مصرفی مردم وجود دارد، این است که چون کیفیت گلوتن آرد ها مناسب نیست، نانوایان اقدام به اضافه کردن نمک به نان می کنند، اظهار کرد: همین افزودن نمک، افزایش فشار خون و ابتلا به بیماری های قلبی را برای مردم در پی دارد. این در حالی است که برخلاف اعلام مسئولان، میانگین مصرف روزانه ایرانیان دو برابر نرم جهانی نیست، بلکه مصرف نمک توسط مردم ما سه برابر میانگین جهانی

است و این اصلا آمار خوشایندی نیست. مالیات بر ارزش افزوده تولیدکنندگان مواد غذایی بی ارزش و پرکالری افزایش یابد رئیس انجمن علمی تغذیه ایران در ادامه به ارائه راهکارها و پیشنهادهای در راستای سالم سازی مواد غذایی پرداخت و اظهار کرد: ما پیش از این هم بارها توصیه کردیم که دولت باید ارزش افزوده کارخانه های تولیدکننده محصولات غذایی بی ارزش و پرکالری را افزایش داده و از مالیات مواد غذایی کم کالری و پرارزش بکاهد. این گونه هم رقابت ایجاد می شود، هم با فرهنگسازی در امر تولید، مضرات مصرف تنقلات و مواد غذایی بی ارزش نیز کاهش یافته و مصرف کننده نیز می آموزد که اگر بناست از این مواد غذایی بی ارزش استفاده کند، باید پول بیشتری بپردازد. وی اضافه کرد: پیشنهاد دیگر اعطای یارانه به تولیدکنندگان مواد غذایی بود. باید بتوانیم ریزمغذی هایی که کمبود بالایی دارند، به صورت یارانه تولید در اختیار قرار دهیم تا تولیدکننده محصول غذایی خوب، سالم، ایمن و مغذی عرضه کند. برنامه ارتقای کیفیت نان در انتظار تشکیل جلسه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی رئیس انجمن علمی تغذیه ایران با بیان اینکه چندی پیش تفاهمنامه ای با عنوان «برنامه ارتقای کیفیت نان» میان چند وزارتخانه از جمله وزارت بهداشت، وزارت جهاد کشاورزی و وزارت صنعت، معدن و تجارت تنظیم شد، اظهار کرد: بنا بود بر اساس این تفاهمنامه، زنجیره تولید نان اصلاح شود که متأسفانه با تغییر دولت، این برنامه به تعویق افتاد اما بناست دوباره در شورای عالی سلامت و امنیت غذایی مطرح شود. اگر این اصل به تصویب برسد، به طور جدی پیگیری اجرای آن خواهیم شد. وی با بیان اینکه کاهش میزان مصرف نمک در تولید نان، حذف جوش شیرین، کاهش استخراج سبوس از آردها و انجام کامل غنی سازی از جمله اجرای این تفاهمنامه هستند، اظهار کرد: باید برای دستیابی به اهداف مندرج در این برنامه، ۶۰ هزار نانوايي در کشور ساماندهی شود. حاجی فرجی در بخش دیگری از این نشست خبری به سلامت آب معدنی های تولید شده در کشور نیز اشاره کرد و گفت: در حال حاضر دو نوع آب بسته بندی می شود که نوع اول آن آشامیدنی است و نوع دوم آن معدنی است. آب های معدنی یا غنی سازی می شوند یا از سرچشمه غنی شده گرفته می شوند. اما آب های آشامیدنی این گونه نیستند و تنها باید آلودگی ها یا وجود فلزات در آنها کنترل شود. البته شاهد هستیم که در این زمینه نیز گاهی تخلفاتی صورت می پذیرد و برخی اقدام به نصب برچسب های تقلبی با عنوان «آب معدنی» روی «آب های آشامیدنی» می کنند.



کاهش وزن با ورزش یا بدون ورزش

بسیاری از متخصصان بر این عقیده اند که لاغری بدون ورزش عوارض زیادی دارد برخی نیز معتقدند می توان با روش هایی خاص بدن را به لاغری وادار کرد.
لاغری بدون میانبر

دکتر مسعود کیمیگر متخصص تغذیه نظر متفاوتی دارد او معتقد است که بدون ورزش هم می توان لاغر شد اما باید این کار را زیر نظر پزشک انجام داد. وی در گفت وگو با همشهری گفت: رژیم غذایی توام با ورزش خیلی بهتر است چون ورزش نه تنها مصرف انرژی دارد بلکه سوخت و ساز بدن را تا چند ساعت بالا نگه می دارد و یک اثر مضاعف دارد. اما این بدان معنا نیست که افرادی که به دلایل واقعی نمی توانند ورزش کنند نمی توانند لاغر شوند.

این افراد برای لاغری مدت بیشتری باید تلاش کنند. ورزش ۲۵-۲۰ درصد در برنامه کاهش وزن نقش دارد. خیلی ها فکر می کنند که ورزش کار بسیار دشواری است درحالی که پیاده روی معمولی را نیز ورزش تلقی می کنیم. این پیاده روی باید کمی تند تر از حد معمول باشد به طوری که به اصطلاح نه آنقدر آهسته باشد که بتوانید آواز بخوانید و نه آنقدر تند که نتوانید با بغل دستی تان حرف بزنید. اگر بیرون از خانه هم نمی توانید پیاده روی کنید می توانید در منزل به شکل ۸ (انگلیسی) مسیری را تعیین کنید و در خانه به همین سرعت که گفته شد راه بروید. وقتی مثل ۸ (انگلیسی) راه می روید سرتان گیج نمی رود و مسیر بیشتری را طی می کنید. وی تاکید کرد: کسی که بد، تند و بیش از اندازه لاغر شود عوارض زیادی را متحمل می شود. سرعت مناسب برای لاغری بسته به بدن افراد ۳ تا ۴ کیلو در ماه است. کسانی که سرعت بیشتر را دنبال می کنند به خود آسیب می رسانند. لاغر شدن راه میانبر ندارد و افراد باید شکیبایی داشته باشند. راه لاغری از داروخانه و عطاری و ماهواره نمی گذرد.

عوارض لاغری بدون ورزش

دکتر رامین امیر ساسان عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز و پزشک تغذیه تیم های ورزشی در گفت وگو با همشهری در مورد لاغری بدون ورزش گفت: لاغر شدن مستلزم منفی شدن تعادل کالری در بدن است. راه حل اول برای این کار،

محدودیت دریافت کالری است، راه حل دوم فعالیت فیزیکی مثل ورزش است راه حل سوم ترکیبی از این دو راه است. نسبت ترکیب این دو راه حل بسته به جنسیت و میزان چربی دارد. هیچ روشی نمی تواند به اندازه روش سوم اثرگذار؛ سالم و مفید باشد.

نخستین اشکال محدود کردن ورود کالری به بدن این است که فرد به دلیل نرسیدن انرژی کافی به بدن، سرحال نیست، زود خسته می شود، عصبی است، حوصله کمی دارد و در طول زمان در صورتی که به جزئیات دقت نکند می تواند دچار کمبود ریزمغذی ها و ویتامین ها شود. محدود کردن کالری زمانی ارزشمند است که فرد راه حل دیگری ندارد، خیلی پیر است و یا ناراحتی شدید مفاصل دارد.

وی گفت: هر ۷ هزار کیلو کالری حدودا معادل یک کیلو است. توصیه می شود برای لاغر شدن هفته ای نیم کیلو تا ۷۵۰ گرم لاغر شوید. بر همین مبنا، برای کاهش وزن به میزان نیم کیلو فرد باید ۳۵۰۰ کیلو کالری در هفته (حدود روزی ۵۰۰ کالری) کمتر مصرف کند. من معمولا توصیه می کنم برای این اندازه، ۲۰۰ کیلو کالری کمتر بخورید (یعنی ۲ عدد آلبمیوه کوچک یا ۱۰ عدد خرما) و مابقی را با ورزش بسوزانید (یعنی ۴۵ دقیقه تا یک ساعت فعالیت فیزیکی).

دکتر رامین امیر ساسان در مورد نوع فعالیت فیزیکی گفت: پیاده روی بخشی از مسیر محل کار تا خانه، دورتر پارک کردن خودرو از محل مورد نظر و استفاده از پله به جای آسانسور می تواند جزو فعالیت های بدنی به حساب بیاید. وی به کسانی که بدون ورزش و با رژیم های سخت وزن کم می کنند هشدار داد که این کار باعث آسیب وارد شدن به چشم، پوست و سایر اعضای داخلی بدن می شود. این افراد خود را در معرض عصبی شدن، ریزش مو و تغییرات هورمونی قرار می دهند.

حذف ریموت کنترل

دکتر مازیار مقدادی متخصص تربیت بدنی در گفت و گو با همشهری درباره ارتباط رژیم غذایی و ورزش برای لاغری گفت: به طور کلی این دو مکمل یکدیگر هستند. اگر رژیم با ورزش همراه شود، متابولیسم پایه بالاتر می رود و باعث لاغری می شود. به طور کلی رژیم غذایی یا ورزش صرف کارایی چندانی ندارند. این دو باید تحت نظر متخصصین برنامه ریزی شود. افراد نباید به صورت خودسرانه برای خود رژیم غذایی و یا کارهای ورزشی تجویز کنند.

وی به افرادی که به دلیل زانو و یا کمر درد نمی توانند ورزش کنند توصیه کرد: اکثر افراد تصور می کنند که فعالیت ورزشی محدود به دویدن می شود در حالی که فعالیت هوازی مانند شنا دوچرخه سواری نیز می تواند با کاهش فشار از روی زانو، مفاصل و یا کمر باعث کاهش وزن شود. دکتر مازیار مقدادی در مورد کسانی که تمایلی به ورزش ندارند نیز گفت: این افراد می توانند فعالیت بدنی خود را با انجام کارهای روزمره افزایش بدهند.

با این رویکرد، جنبش هایی در دنیا به وجود آمده است که در آن افراد با حذف ریموت

کنترل تلویزیون فعالیت بدنی خود را افزایش می دهند. تحقیقات ثابت کرده است که همین بلند شدن از جا برای تغییر کانال تلویزیون می تواند در افزایش فعالیت بدنی مؤثر باشد. افراد برای لاغری باید سبک زندگی خود را تغییر دهند؛ به طور مثال یا از خودرو استفاده نکنند یا آن را در جایی دورتر از محل مورد نظر پارک کنند تا بیشتر راه بروند. پیش از این فعالیت های ورزشی طاقت فرسا و یک شکل بودند اما امروزه ورزش های جدید تری ایجاد شده است که تنوع بیشتری دارد و افراد اقبال بیشتری به آن نشان می دهند.

کد خبر: ۱۱۰۵۴۱۴۴

اخبار مرتبط:

✓ سلامت نیوز: کاهش وزن با ورزش یا بدون ورزش

✓ عرش نیوز: کاهش وزن با ورزش یا بدون ورزش



منبع: وزارت بهداشت

گروه: صفحه اصلی

تاریخ خبر: ۱۳۹۲/۰۷/۲۳

برگزاری پنجمین همایش کشوری بروسلوز

پنجمین همایش کشوری بروسلوز به همت مرکز تحقیقات بیماریهای عفونی و گرمسیری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برگزار می شود

پنجمین همایش کشوری بروسلوز به همت مرکز تحقیقات بیماریهای عفونی و گرمسیری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی از تاریخ هفتم الی نهم آبان ماه در مرکز همایشهای بین المللی امام خمینی(ره) دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برگزار می شود.

به گزارش روابط عمومی معاونت تحقیقات و فناوری، دکتر مسعود مردانی دبیر علمی همایش با اعلام این خبر گفت: ۱۰ سال قبل نخستین همایش کشوری توسط این مرکز برگزار شد که ره آورد آن تهیه استراتژی کنترل بیماری در اقصی نقاط کشور همراه با توجه خاص به بیماریابی در مناطق درگیر بود.

وی افزود: در سالهای اخیر توجه خاص به بیماریهای مشترک انسان و دام و از همه مهمتر نقش عمده این بیماری در عرصه نوپدیدی و بازپدیدی بیماریهای عفونی و بالاخره استفاده از بروسلوز به عنوان سلاح بیولوژیک در عرصه بهداشت و درمان اهمیت برگزاری این گونه همایش ها را بیشتر می سازد.

دبیر علمی همایش کشوری بروسلوز محورهای همایش را استراتژی کنترل و مهار بیماری در کشور، ارائه تحقیقات کاربردی انجام شده در زمینه بروسلوز در سطح جامعه، شناخت تازه های تشخیص و درمان بروسلوز، فتن راهکارهای علمی جهت پیشگیری از موارد ابتلا □ در ایران و تاکید بیشتر بر روی سیستم بیماریابی و گزارش دهی در کشور عنوان کرد.

وی اضافه کرد: این همایش دارای ۱۶ امتیاز بازآموزی برای گروه های هدف می باشد و علاقمندان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند به آدرس الکترونیکی <http://idtmrc.sbm.u.ac.ir> مراجعه و یا با شماره ۸-۲۲۴۳۹۹۶۳ دبیرخانه همایش تماس حاصل نمایند.

کد خبر: ۱۱۰۶۸۶۱۴