

# 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  
روابط عمومی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی



## عناوین اخبار

### روزنامه ها و نشریات داخلی

آفرینش: برگزاری آزمون دانشنامه تخصصی و فوق تخصصی در اواسط شهریور

اطلاعات: بیمه ها به وظایف خود عمل نکرده اند

جمهوری اسلامی: اعلام خبرهای خوش دارویی در هفته جاری

جوان: بیمه ها در کشور ما کم خاصیت و ناکارآمدند

فرهیختگان: حکم رئیس سازمان نظام پزشکی از سوی رئیس جمهور صادر شد

همشهری: راهی به رهایی از پوکی استخوان

همشهری: فلزات سنگین، عامل بروز بیماری پارکینسون

کیهان: افتتاح اتاق های عمل بیمارستان طرفه

### خبرگزاری های داخلی

پانا: تجهیزات رادیولوژی بیمارستان امام خمینی (ره) فیروزکوه پاسخگوی نیاز بیماران نیست

تسنیم: فروشندگان میکروسکوپ اعتبار دانشگاه را قبول نمی کنند/فقط پول نقد می خواهند

جام جم: لبنیات کم چرب تر، کلسیم بیشتر

فارس: طراحی سؤالات آزمونهای بورد ۷ شهریور آغاز می شود

فارس: کارهای تخصصی را با نظر عالمان هر بخش پیش می برم

مهر: تصحیح «قانون» بوعلی سینا پاسخ به نیاز علمی زمانه است

موج: متعهدم کارهای تخصصی را با نظر کاردانان و عالمان پیش ببرم

### سایت خبری و اطلاع رسانی

آفتاب: نظام بیمه باید اصلاح شود

خبر فوری: کمک میلیاردی احمدی نژاد به یک بیمارستان

روزگار نو: کمک میلیاردی پروین احمدی نژاد به یک بیمارستان

### ادارات، سازمانها و نهادها

وزارت بهداشت: تبدیل بیمارستان طرفه به مرکزی برای تربیت دستیاران رشته فوق تخصصی چشم/کمک یک

میلیاردی رهبر معظم انقلاب به این مرکز

وزارت بهداشت: بخش چشم مرکز پزشکی طرفه مجهز به پیشرفته ترین تجهیزات است



منبع: آفرینش

گروه: خبر دانشگاه

تاریخ خبر: ۱۳۹۲/۰۶/۰۲



## برگزاری آزمون دانشنامه تخصصی و فوق تخصصی در اواسط شهریور

رئیس مرکز سنجش آموزش پزشکی از برگزاری شصتمین دوره آزمون تخصصی و بیست وهفتمین دوره آزمون فوق تخصصی در شهریور ماه ۹۲ خبر داد. غلامرضا حسن زاده در گفت و گو با خبرنگار دانشگاهی خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، با اشاره به برگزاری شصتمین دوره آزمون تخصصی و بیست وهفتمین دوره آزمون فوق تخصصی در ساعت ۹ صبح روز پنج شنبه ۱۴ شهریور ۹۲ در دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: توزیع کارت این آزمون از روز سه شنبه ۱۲ شهریور ۹۲ از طریق سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی به نشانی [www.sanjeshp.ir](http://www.sanjeshp.ir) انجام خواهد شد. رئیس مرکز سنجش آموزش پزشکی با بیان اینکه در شصتمین دوره آزمون دانشنامه تخصصی ۳۰۱۶ داوطلب و در بیست وهفتمین دوره آزمون دانشنامه فوق تخصصی ۲۸۵ داوطلب ثبت نام کرده اند، اظهار کرد: این آزمون در ۲۵ رشته تخصصی و ۲۴ رشته فوق تخصصی برگزار خواهد شد.

حسن زاده همچنین خاطرنشان کرد: نتایج مرحله اول آزمون (کتبی) روز شنبه ۱۶ شهریور ۹۲ اعلام می شود.

کد خبر: ۱۰۰۳۳۶۲۳



## بیمه ها به وظایف خود عمل نکرده اند

وزیر بهداشت گفت: دستگاه ها به وظایف فرابخشی خود برای سلامت مردم عمل نکرده اند. بیمه ها نیز همین ور. اگر بیمه های قوی در حوزه سلامت داشتیم، سو □ رابطه پزشک و بیمار که به آن متهم هستیم هم نبود. به گزارش فارس، حسن قاضی زاده هاشمی دیروز در مراسم افتتاح اتاق های عمل چشم و بخش های جدید بیمارستان طرفه گفت: متأسفانه در بخش فرابخشی، دستگاه ها به وظیفه خود عمل نکرده اند و امیدواریم با هم افزایی در بخش ها بتوانیم به سهم سلامت دست یابیم یا حداقل در جهت احقاق حق مردم از طریق دولت و مجلس حرکت کنیم. وی ادامه داد: سنگ بنا، حمایت است و این حمایت به معنی بیمه است باید مردم بیمه ای داشته باشند تا ارتباط بین پزشک و بیمار که به سو □ رابطه در آن متهم هستیم و هیچ یک از پزشکان از این موضوع راضی نیستند را به حداقل برسانیم. وزیر بهداشت از ضعف و عمق نداشتن بیمه های خدمات درمانی در کشور هم انتقاد کرد و گفت: در حوزه توریست درمانی و جذب بیمار خارجی نیز موفق نبوده ایم هر چند گسترش توریست درمانی اولویت فعلی وزارت بهداشت نیست. بیمارستان طرفه قطب چشم پزشکی رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هم گفت: بیمارستان طرفه قطب چشم پزشکی می شود اما نیاز داریم تا افراد خیر علاوه بر ساخت بیمارستان در مدیریت مراکز درمانی مشارکت کنند. دکتر حسن ابوالقاسمی هم گفت: ۸۰ درصد مردم دفترچه بیمه دارند اما گرفتارند و خواسته آنها این است که با همین دفترچه بدون گرفتار شدن در فشار هزینه ها، خدمات دریافت کنند. انتقاد از فوق تخصص گرایرئیس گروه چشم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هم گفت: متأسفانه کسب درآمد و پول و دلار به یک اصل کاری نانوشته بین پزشکان تبدیل شده و رنگ و بوی معنوی کم رنگ شده است. دکتر محمد علی جوادی گفت: بیشترین تعداد فلوشیب چشم پزشکی از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی فارغ التحصیل می شوند. وی در مورد نحوه افتتاح بخش های جدید این بیمارستان، گفت: با چالش های زیادی برای تامین اعتبارات مواجه بودیم، سند بیمارستان طرفه در اختیار وزارت راه قرار داشت، تلاش زیادی شد تا از زمان ریاست دکتر زالی بر دانشگاه تا هم اکنون این بخش ها خریداری شود. وی تصریح کرد: در بیمارستان امام حسین (ع) پاسخگوی آموزش رزیدنت ها نبوده ایم و در بیمارستان لبافی نژاد نیز

محدودیت فضای آموزشی وجود داشت به همین دلیل راه اندازی چنین مرکزی را در برنامه چند ساله اخیر خود قرار دادیم. رئیس گروه چشم پزشکی دانشگاه شهید بهشتی گفت: متأسفانه در کل جامعه پزشکی مسائلی که رنگ و بوی معنوی دارد کمرنگ شده است که در جامعه چشم پزشکی نیز وجود دارد به طوری که بیشتر بحث های درآمدزایی مطرح می شود. جوادی گفت: به جای این که باری از روی دوش مردم برداشته شود شاهد افزایش فاصله رزیدنت ها و متخصصان هستیم. فوق تخصص گرایبی به همه جا سرایت کرده و کسی که فدا می شود بیمار است. وی ادامه داد: کسب پول و دلار در بین پزشکان رواج پیدا کرده است و مرکز طرفه به این دلیل افتتاح شد تا دوباره بحث های معنوی راه اندازی شود و رفع نیاز بیماران در اولویت قرار گیرد. وی با اشاره به اوضاع دگرگونی ارز گفت: در آن زمان تهیه میکروسکوپ برای اعمال جراحی بسیار سخت بود و شرکت سازنده فقط در شرایط پرداخت نقدی میکروسکوپ را به ما می داد. این دستگاه با کمک خیرین خریداری شد؛ از همین جا اعلام می کنم میکروسکوپ دیگری را نیاز داریم که خیرین در صورت تمایل می توانند اقدام کنند. برنامه ریزی برای درمان رایگان بیمه شدگان با برنامه ریزی و اتخاذ تدابیر ویژه باید در جهت حرکت کنیم که تمامی بیمه شدگان برای درمان در بیمارستان ها و مراکز درمانی بدون پرداخت پول معالجه شوند. علی ربیعی وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در بازدید از بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی میلاد که پنج ساعت به طول انجامید با مدیران، پزشکان و پرستاران این بیمارستان گفت و گو کرد. وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در این بازدید از نزدیک در جریان روند رسیدگی به تراز مالی بیمارستان میلاد قرار گرفت. به گزارش روابط عمومی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی؛ وی افزود: بیمارستان میلاد از لحاظ کیفیت کار و خدمات پزشکی، کادر پزشکی و پرستاری از جمله بیمارستانهای ممتاز به شمار می رود، به طوری که می تواند به عنوان الگویی برای سایر بیمارستانهای کشور محسوب شود. وی بیان داشت: با گسترش نظام جامع بیمارستانی، می توان در این جهت اقدام های موثری انجام داد. یادآور می شود، وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی ضمن بازدید از بخش های سی تی اسکن، ام آر ای، بخش ۹، سی سی یو و دندانپزشکی با بیماران گفتگو کرد. بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی یک هزار تخت خوابی میلاد به منظور تامین بخشی از نیازهای درمانی کشور و بیمه شدگان سازمان تامین اجتماعی، در تیر ۸۰ افتتاح شد. همچنین این بیمارستان، در زمینه مشتری مداری، تعهد به بهبود مستمر اثر بخشی سیستم مدیریت کیفیت و پیشگیری از آلودگی های محیطی خاک، هوا و آب های سطحی و زیرزمینی روش اجرایی شناسایی و ارزیابی جنبه اهداف کلان و خرد را تدوین کرده و مصمم است، ضمن ارائه خدمات درمانی با کیفیت مطلوب، قوانین و مقررات زیست محیطی کشور را نیز رعایت کرده و کمترین تاثیر نامطلوب را بر محیط زیست داشته باشد. codex ۰۱X



## اعلام خبرهای خوش دارویی در هفته جاری

وزیر بهداشت گفت: در این هفته خبرهای خوشی در خصوص دارو اطلاع رسانی می شود. دکتر سید حسن قاضی زاده هاشمی در حاشیه افتتاح بخشهای مختلف جراحی چشم در بیمارستان طرفه، گفت: هفته گذشته در زمینه مباحث دارویی جلسه ای را با حضور معاون اول رئیس جمهور، وزیر نفت، رئیس کل بانک مرکزی و مسئولان سازمان غذا و دارو برگزار شد. وی ادامه داد: به دنبال این جلسه در زمینه ساماندهی، طراحی و همچنین ایجاد آرامش دارویی تصمیماتی گرفته شد که ترجیح می دهیم این خبرها را از زبان مسئولان مربوطه در سازمان غذا و دارو بشنوید، در مجموع منتظر ابلاغ این تصمیمها هستیم. وزیر بهداشت با بیان اینکه بخشهای جراحی چشم بیمارستان طرفه اولین مرکزی است که از آن بازدید می کنیم، ادامه داد: خوشحالم اولین بازدیدم از مجموعه دانشگاه شهید بهشتی و دانشگاهی که بخشی از تحصیلاتم را در آن گذرانده ام، است. بخش های جراحی بیمارستان طرفه ثمره فعالیت مسئولان در دولت قبل است بخش چشم پزشکی هم که مورد علاقه بنده است. امکانات این مجموعه از پیشرفته ترین تجهیزات برخوردار است و معماری آن هم زیباست. امیدوارم بتوانیم در اقصی نقاط کشور به ویژه برای محرومین مشابه چنین مراکزی را تهیه کنیم تا این بیماران نیز دغدغه بیماری نداشته باشند. دکتر هاشمی در پاسخ به سئوالی درباره اقداماتی که در جهت حل مشکلات حوزه سلامت و همچنین جبران کمبود تخت های ویژه انجام خواهد شد، گفت: باید اول مطالعه کرده، مشورت کنیم، طرح ها را برنامه ریزی کنیم و سپس اجرایی کنیم تا منابع بیهوده هدر نرود و کارها با فکر و برنامه پیش رود. خبرنگاران باید به وزرا کمک کنند و مهلت دهند تا اول مطالعه کرده و بر اساس کار کارشناسی برنامه هایشان را اجرایی کنند. وی در پاسخ به سئوال دیگری درباره اقداماتی که طی یک هفته اخیر در جهت اجرای وعده ها از سوی وزیر بهداشت صورت گرفته، گفت: به مجلس قول داده بودم که در راستای اجرای قانون برنامه پنجم توسعه تلاش کنم، قطعا این کار را انجام خواهم داد. انتخاب مدیرانی که در آینده سکندار نظام سلامت خواهند بود نیز با رویکرد سلامت محوری صورت خواهد گرفت. وزیر بهداشت همچنین درباره توریسم سلامت نیز گفت: این امر نیازمند همکاری وزارت امور خارجه، سازمان میراث فرهنگی و وزارتخانه های ارشاد و کشور و همچنین نیازمند همکاری بخش خصوصی است. امیدوارم بتوانیم در این زمینه نیز اقدامات

مفیدی انجام دهیم. دکتر هاشمی در پاسخ به سئوالی درباره شایعترین اعمال جراحی چشم در دنیا و همچنین ایران، گفت: آب مروارید شایعترین عمل جراحی چشم در دنیا و همچنین ایران است. اما ایران در زمینه تعداد این اعمال جراحی مقداری با دنیا فاصله دارد که به نظر می رسد با پوشش بیمه ای قوی و همچنین گسترش مراکز مربوطه می توان در این زمینه نیز پیشگام شد. وزیر بهداشت افزود: بیمه ها امروز تنها به یک دفترچه تبدیل شده اند و عمق کافی ندارند. به همین دلیل هم است که دهها بیمه تکمیلی در کشور داریم. امیدواریم در آینده که البته زمان بر هم خواهد بود، قدم های موثری برای ایجاد بیمه قوی برداریم.

کد خبر: ۱۰۰۳۶۳۷۱



## حکم رئیس سازمان نظام پزشکی از سوی رئیس جمهور صادر شد

این جلسه با حضور آیت الله هاشمی رفسنجانی، حسن هاشمی وزیر بهداشت، علی اکبر ولایتی مشاور مقام معظم رهبری، محمد نهبوندیان رئیس دفتر رئیس جمهوری و جمع کثیری از مسوولان نظام سلامت و پزشکان کشور در سالن اجتماعات وزارت کشور برگزار شد. حکمی که احمدی نژاد امضا نکرد در اولین جلسه مجمع عمومی نظام پزشکی کشور که ششم اردیبهشت ماه امسال برگزار شده بود، دکتر علی رضا زالی با ۱۶۵ رای در مقابل ۵۶ رای دکتر عبدالرضا عزیزی، برای یک دوره چهار ساله به عنوان رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران برگزیده شد. اما محمود احمدی نژاد رئیس دولت دهم از امضای حکم زالی تا پایان دوره ریاستش امتناع کرد. بهانه احمدی نژاد برای امضانکردن این حکم ردصلاحیت برخی افراد از جمله سیدشهاب الدین صدر رئیس کل فعلی سازمان نظام پزشکی ایران در جریان انتخابات ریاست سازمان نظام پزشکی بود. همان موضوعی که در روزهای پایانی سال ۱۳۹۱ موجب شد، رئیس دولت دهم برنامه ای به وزیر کشور و سرپرست وزارت بهداشت به نحوه ردصلاحیت ها اعتراض کند، اما اعتراض رئیس جمهور باعث نشد تا انتخابات برگزار نشود و سرانجام با اصرار و پافشاری هیات مرکزی نظارت بر انتخابات، بر آنچه که در مسیر تعیین صلاحیت کاندیداها انجام داده بود ششمین دوره انتخابات نظام پزشکی بدون هیچ گونه تغییری در روند تایید صلاحیت ها، برگزار شد. در همین دوران بسیاری از اشخاص به این تصمیم احمدی نژاد اعتراض کردند از جمله اعضای کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی. حسینعلی شهبازی رئیس کمیسیون بهداشت، با بیان این مطلب که انتخابات نظام پزشکی کاملاً قانونی برگزار شده است، اظهار کرد: رئیس جمهور برای امضای حکم رئیس جدید این سازمان فقط دو هفته تا پایان زمان تصویب بودجه مهلت دارد در غیر این صورت با تصویب یک طرح دوفوریتی حق تنفیذ حکم رئیس این سازمان را به فرد دیگری واگذار می کنیم. همچنین پیش از آن دکتر علی رضا مرندی عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس در پاسخ به این سوال که اگر احمدی نژاد حکم رئیس جدید نظام پزشکی را امضا نکند، چه خواهید کرد، گفته بود که منتظر رئیس جمهوری بعدی می شویم. روز پزشک و امضای آقای رئیس جمهور این سخنان تاثیری بر روند تنفیذ زالی از سوی رئیس دولت دهم نگذاشت و حکم تنفیذ رئیس کل جدید سازمان نظام پزشکی ایران سه بار به دفتر ریاست جمهوری



ارسال شده تا به امضای رئیس جمهور برسد، اما وی هر سه بار، امضای این حکم را به آینده موکول کرد و همان شد که مرندی به آن اشاره کرده بود. در نهایت حسن روحانی پس از گذشت ۱۸ روز از تحلیف خود حکم زالی را تنفیذ کرد. علیرضا زالی، رئیس کل سازمان نظام پزشکی حکم ریاست خود را که به امضای حسن روحانی رئیس جمهوری رسیده است در روز پزشک از دست محمد نهبوندیان دریافت کرد. در مراسم روز پزشک سخنرانان جلسه به این موضوع اشاره کردند. ابتدا پس از اعلام این خبر آیت الله هاشمی رفسنجانی طی سخنانی در مراسم روز پزشک درباره حکم علیرضا زالی، رئیس کل این سازمان نیز گفت: سازمان نظام پزشکی از جمله معدود کارهای مثبتی است که در زمان رژیم گذشته انجام شد و ما همان زمان این کار را استثنائاً تایید کردیم زیرا آثار مهمی در بهبود سلامت مردم دارد و در ذات خود دموکراتیک است. وی گفت: در مورد حکم رئیس سازمان نظام پزشکی به علت مشکلاتی که در دولت قبل به وجود آوردند، امضای حکم دکتر زالی به تاخیر افتاد، اما این مطلب باعث شد امروز وی حکم خود را با امضای دکتر روحانی، رئیس جمهوری که در مردم امیدهای زیادی را بعد از دوران سختی به وجود آورده است دریافت کند. علاوه بر آن علی اکبر ولایتی، مشاور مقام معظم رهبری و رئیس بیمارستان مسیح دانشوری نیز در این مراسم به تنفیذ حکم ریاست کلی زالی در سازمان نظام پزشکی اشاره کرد و گفت: اگر بخواهیم تمام وظایف نظام پزشکی را در یک کلام خلاصه کنیم، باید بگوییم که حفظ اعتماد میان پزشک و بیمار مهم ترین سرمایه و مهم ترین وظیفه نظام پزشکی است؛ یعنی اگر پزشکی جرمی مرتکب شد، باید به آن رسیدگی کنند. هر چند اکثریت مردم به جامعه پزشکی اعتماد دارند، اما لازم است نظام پزشکی اعتماد مردم را بیش از پیش جلب کند. وظیفه نظام پزشکی آن است که اعتماد مردم به جامعه پزشکی را حفظ کند، جلوی زیرمیزی ها را بگیرد و با وزارت بهداشت نیز همکاری کند. سیدحسن قاضی زاده هاشمی وزیر بهداشت نیز در حاشیه مراسم بزرگداشت روز پزشک در پاسخ به سوال خبرنگاران مبنی بر آنکه اولین اقدامات برای پزشکان چه خواهد بود؟ با اشاره به این موضوع گفت: امروز کار مهمی انجام شد و با ابلاغ حکم دکتر زالی به عنوان ریاست کل سازمان نظام پزشکی از همین جا برادری مان را ثابت کردیم، چراکه دکتر زالی، منتخب و نماینده جامعه پزشکی هستند. امروز دیگر دوره شعار تمام شده است، اگر نخواهیم شعار دهیم باید کار کارشناسی انجام داده و تصمیماتی عالمانه بگیریم. در این مسیر به زمان نیاز داریم، اما این فرصت زمان زیادی به طول نخواهد انجامید. در این مراسم علیرضا زالی نیز طی سخنانی اظهار امیدواری کرد که در دوره جدید با همکاری نزدیک وزارت بهداشت و سازمان نظام پزشکی شاهد کاهش مشکلات مردم در حوزه سلامت باشیم. زالی کیست؟ علیرضا زالی متولد سال ۱۳۴۳ و فارغ التحصیل جراحی مغز و اعصاب از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی است. وی فارغ التحصیل پزشکی در سال ۱۳۶۷ از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و فارغ التحصیل جراحی مغز و اعصاب از همین دانشگاه در سال ۱۳۷۳ است. زالی نفر نخست

چهار دوره ارتقای کشوری جراحی اعصاب بوده و مورد تخصصی اش را نیز در سال ۱۳۷۷ دریافت کرده است. او در سال ۱۳۸۴ موفق به اخذ فلوشیپ استریوتاکسی از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی شد. زالی از سال ۱۳۸۷ و به مدت شش سال قائم مقام سازمان نظام پزشکی بوده است. ریاست دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، عضویت شورای دانشجویی و شورای فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، سرپرست هسته گزینش دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، معاون درمان و داروی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، کارشناس هیات های انتظامی بدوی و عالی سازمان نظام پزشکی، عضو هیات ممتحنه گواهینامه جراحی مغز و اعصاب، عضو کمیسیون انجمن های علمی وزارت بهداشت، دبیر کمیسیون جراحی مغز و اعصاب سازمان پزشکی قانونی، مشاور رئیس مجلس در کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی و... نیز از دیگر فعالیت های اجرایی زالی است. با این اوصاف داستان پنج ماهه سرگردانی حکم ریاست کلی سازمان نظام پزشکی به پایان رسید و زالی با سوابق مشخص رئیس کل این سازمان شده است. بر این اساس حال که همه چیز با دولت یازدهم در حال تغییر است این تغییر در این سازمان هم نقطه عطفی است که امیدواریم حوزه سلامت بتواند از آن استفاده لازم را ببرد، و زالی هم به بهترین نحو و درخور این ریاست فعالیت کند.

کد خبر: ۱۰۰۱۹۲۱۹



## راهی به رهایی از پوکی استخوان

دکتر مسعود کیمیاگر، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و استاد انستیتو تحقیقات تغذیه کشور و دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اصول تغذیه صحیح برای پیشگیری از پوکی را برایمان این طور توضیح می دهند...

کلسیم، مهم ترین ماده مغذی برای پیشگیری از پوکی استخوان است و توصیه می شود افراد روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم دریافت کنند. این مقدار در خانم های شیرده بیشتر و حدود ۱۵۰۰ میلی گرم است. شیر و لبنیات از منابع خوب کلسیم هستند و یک لیوان شیر ۲۲۰ میلی گرم کلسیم دارد.

درست است که محور اصلی در پوکی استخوان کمبود کلسیم است اما باید توجه داشت که مواد مغذی دیگری هم هستند که در پیشگیری از پوکی استخوان دخیل هستند. مهم ترین آن ها ویتامین D است که باید از طریق نور خورشید یا مکمل دریافت شود تا جذب کلسیم افزایش پیدا کند. به علاوه تجربه نشان داده احتمال ابتلا به پوکی استخوان در کسانی که بیشتر میوه و سبزی مصرف می کنند، کمتر است. البته علت دقیق این موضوع هنوز کاملاً مشخص نیست اما ممکن است به دلیل کمبود ویتامین C، پیش ساز ویتامین A یا عوامل ناشناخته دیگر باشد.

در کشورهایی که در غذاهایشان از سویا استفاده می کنند نیز پوکی استخوان کمتر است. به نظر می رسد فلاونوئیدهای موجود در سویا در پیشگیری از پوکی استخوان نقش موثری دارند. البته زمینه های غیر تغذیه ای هم موثر است مثل ورزش هایی مانند پیاده روی و دویدن که استخوان ها وزن را تحمل می کنند.

کلم بروکلیو سبزیجات تیره برگ دیگر مانند کاهو کلسیم خوبی دارند که مقدار جذب آن ها هم بالاست. جذب کلسیم در بهترین شرایط حتی در لبنیات حدود ۴۰ درصد است. هر ۱۰۰ گرم کلم بروکلی ۵۰ میلی گرم کلسیم دارد که حدود ۳۰ تا ۳۵ درصد آن جذب می شود.

ما باید علاوه بر لبنیات منابع غذایی دیگری که حاوی کلسیم هستند را نیز معرفی کنیم تا افرادی که بنا به دلایلی نمی توانند لبنیات بخورند از آن ها استفاده کنند. البته همه غذاها کلسیم دارند اما مقدار جذبشان متفاوت است. میوه ها و غلات به ازای هر ۱۰۰ گرم، ۳۰ تا ۴۰ میلی گرم کلسیم دارند و ما حتی با خوردن منابع ضعیف کلسیم، تقریباً به ازای هر کالری ۲۵/۰ میلی گرم کلسیم دریافت می

کنیم ولی جذب کلسیم در این غذاها پایین است.

برای پیشگیری از پوکی استخوان مصرف کلسیم از دهه ۴ و ۵ زندگی و به ویژه در خانم ها اهمیت بیشتری دارد. در جوانی برای تشکیل استخوان ها روزانه ۶۰۰ میلی گرم کلسیم لازم است که معمولاً از طریق رژیم غذایی دریافت می شود.

مصرف غذاهای شور و خوردن نمک زیاد در طولانی مدت می تواند باعث پوکی استخوان شود چون سدیم موجود در نمک باعث دفع کلسیم از استخوان ها می شود. همچنین مصرف نوشابه های گازدار و نوشابه های حاوی کافئین و حذف لبنیات از رژیم غذایی از عادت های بد غذایی هستند که باعث پوکی استخوان می شوند. از شدت یافتن بیماری جلوگیری می کند و جلوی پیشرفت آن را می گیرد اما استخوان ها کاملاً به حالت قبل بر نمی گردند.

مکمل کلسیم

وقتی فردی نمی تواند کلسیم مورد نیاز بدن را از طریق منابع غذایی دریافت کند لازم است از قرص مکمل کلسیم به ویژه کلسیم D استفاده کند. توصیه می شود مکمل کلسیم صبح یا شب خورده شود و در وعده ناهار مصرف نشود. خوردن آب زیاد هم از رسوب کلسیم در کلیه ها پیشگیری می کند. اینکه می گویند با مصرف قرص مکمل کلسیم در کلیه ها رسوب می کند در افرادی است که بی رویه از مکمل ها استفاده می کنند و در فردی که نیازمند دریافت کلسیم است این نگرانی وجود ندارد.

برای این افراد باید یک برنامه دقیق نوشته شود و محاسبه شود که مثلاً چقدر سبزی یا چقدر لبنیات بخورند تا از منابع مختلف کلسیم دریافت کنند. مقدار کلسیم و ویتامین D در افرادی که داروهایی مصرف می کنند که منجر به پوکی استخوان می شود نیز متفاوت است و باید به رژیم غذایی شان بیشتر توجه شود.

حرف یا نکته آخر؟

ما باید به چگالی کلسیم با توجه به کالری توجه کنیم و بدانیم به چه قیمت و با مصرف چند کالری کلسیم دریافت می کنیم. برخی مواد غذایی مانند پسته و گردو ممکن است حاوی کلسیم باشند اما مصرف زیادشان چاق کننده است. با تمام این ها، لبنیات بیشترین چگالی کلسیم را دارد و برای تامین کلسیم مناسب ترند.

منبع: سلامتیران

کد خبر: ۱۰۰۷۴۰۷۰



## فلزات سنگین، عامل بروز بیماری پارکینسون

دکتر فرزاد اشرافی، متخصص مغز و اعصاب و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتیه همشهری گفت: علاوه بر این، تماس با سموم علفکش و حشره کش، مسمومیت با دی سولفید کربن، تماس با منگنز، مسمومیت با مونواکسید کربن و مصرف داروهای ضد روان پریشی و ضد تهوع، احتمال بروز بیماری پارکینسون را افزایش می دهد. او افزود: پارکینسون، یک بیماری مزمن با سیر طولانی است که نام آن در پزشکی به نام جیمز پارکینسون کسی است که در سال ۱۸۱۷ علائم این بیماری را توصیف کرد.

متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه در پارکینسون، قسمتی از مغز به نام ماده سیاه *Substantia nigra* بیشتر درگیر می شود گفت: این ناحیه از مغز ماده شیمیایی به نام دوپامین ترشح می کند که با اثر روی قسمت های مغز و نخاع باعث کنترل و تنظیم حرکات عضلات بدن می شود. به عبارت دیگر، در پارکینسون تعدادی از سلول های ماده سیاه مغز تخریب شده و ماده شیمیایی دوپامین کاهش پیدا می کند که در نهایت باعث اختلال در کنترل حرکات بدن شده و سبب آهستگی حرکات، لرزش دست ها و سفتی اندام می شود. او با بیان اینکه علت تخریب ماده سیاه ناشناخته است گفت: آهستگی و کندی در شروع حرکت معمول روزانه، توقف در حرکات اندام، کاهش حرکات خودبه خود دست ها حین راه رفتن، سفتی در اندام ها، لرزش اندام که بیشتر حین استراحت وجود دارد، لرزش در انگشتان و دست ها و بازو و گاهی در پاها از دیگر علائم بیماری پارکینسون است.

این متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه علائم لرزش و کندی و سفتی اندام بیشتر از یک طرف بدن شروع می شود و به تدریج علائم دوطرفه می شود، علائم دیگر این بیماری را شامل کاهش حرکات صورت، کاهش تعداد پلک زدن، اختلال در نوشتن، صحبت کردن آهسته و با توان پایین ذکر کرد و گفت: اختلال تعادل و اختلال در وضعیت بدن از علائم دیررس پارکینسون است. او با بیان اینکه به طور مشخص در افراد مبتلا، فلج اندام وجود نداشته و قدرت عضلات نرمال است، از علائم دیگر پارکینسون را درد عضلات و مفاصل ذکر کرد و افزود: گاهی قبل از شروع لرزش و کندی حرکات، درد مفاصل و عضلات در بیماران مبتلا به پارکینسون وجود دارد. او اضطراب و افسردگی، اختلال ادراری، یبوست، اختلال بویایی، اختلال خواب و کاهش

وزن را از دیگر علائم غیرحرکتی پارکینسون ذکر کرد. این متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه پارکینسون بیشتر در افراد بالای ۵۰ سال رخ می دهد و با افزایش سن شیوع آن بیشتر می شود، اظهار کرد: شیوع پارکینسون، در سن ۵۰ تا ۵۱ سال ۱۷ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر و در افراد بین ۷۹-۷۰ سال، ۹۳ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر است و این بیماری در مردها کمی بیشتر از زنان و به ندرت زیر ۵۰ سال رخ می دهد.

دکتر اشرافی گفت: این بیماری معمولاً ارثی نیست ولی در تعداد کمی از افراد که زیر ۵۰ سال مبتلا می شوند، ممکن است ارثی باشد. دکتر اشرافی ادامه داد: برای تشخیص پارکینسون تست خاصی وجود ندارد. تشخیص براساس شرح حال و شروع علائم بالینی و معاینه فیزیکی است و در موارد خفیف تشخیص برای پزشکان سخت است اما با پیشرفت علائم تشخیص راحت تر می شود.

او افزود: در مواردی که علائم مشخصه پارکینسون وجود ندارد (شروع در سن پائین تر، علائمی مثل اختلال حسی و فلج اندام، سابقه ضربه به سر) تصویربرداری و آزمایش های مخصوص خونی انجام می شود. این متخصص مغز و اعصاب، مصرف داروهای حاوی ترکیبات دوپامین را سبب کاهش و بهبود علائم پارکینسون ذکر کرد. او افزود:

در مواردی که پارکینسون پیشرفته باشد (از شروع بیماری ۶ سال گذشته باشد) و یا مصرف دارو پاسخ مناسب را نداشته باشد و یا عوارض دارویی برای بیمار رخ دهد جراحی توصیه می شود اما تصمیم گیری برای جراحی بر عهده متخصص مغز و اعصاب بوده و هر بیمار مبتلا به پارکینسون کاندید مناسب جراحی نیست و در عین حال، عمل جراحی به صورت الکتروود گذاری داخل مغز (هسته ساب تالامیک) است.

دکتر اشرافی تصریح کرد: عمل جراحی الکتروود گذاری باعث قطع دارو پس از جراحی نمی شود بلکه دوز داروی مصرفی کاهش می یابد. او درمان غیردارویی این بیماری را توانبخشی و ورزش دانست و گفت: فعالیت بدنی باعث افزایش قدرت عضلات، بهبودی و نرمی حرکات اندام و بهبودی تعادل و کاهش سفتی و درد مفاصل می شود. این متخصص مغز و اعصاب، افراد مبتلا به پارکینسون را به ورزش های هوازی مانند پیاده روی، تردمیل، شنا و دوچرخه سواری توصیه کرد.

کد خبر: ۱۰۰۳۴۲۵۵



## افتتاح اتاق های عمل بیمارستان طرفه

اتاق های عمل چشم و بخش های جدید بیمارستان طرفه دیروز با حضور وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی افتتاح شد. رئیس بیمارستان طرفه در گفت و گو با ایرنا افزود: امروز هفت اتاق عمل و بخش های جانبی با مدرن ترین تجهیزات و بهترین وسایل راه اندازی شد.

دکتر محمد فقیهی افزود: اکنون سه هزار متر مربع از بنای این بیمارستان ۸۰ ساله نوسازی شده است که یک میلیارد تومان اعتبار تجدید بنا از سوی مقام معظم رهبری اهدا شده است. وی یادآور شد این بیمارستان به مرکزی برای تربیت دستیاران رشته فوق تخصصی چشم تبدیل خواهد شد و بیمارانی که غیر از دفترچه بیمه، امکانات دیگر ندارند خدمات ارائه خواهد داد.

فقیهی تاکید کرد تلاش می کنیم این مرکز مانند مرکز تخصصی چشم فارابی در زمینه انواع بیماری های چشمی فعالیت کند.

کد خبر: ۱۰۰۳۶۲۹۳



## تجهیزات رادیولوژی بیمارستان امام خمینی (ره) فیروزکوه پاسخگوی نیاز بیماران نیست

گزارش خبرنگار خبرگزاری پانا، دکتر محمدولی رضاپور در جمع خبرنگاران اظهار داشت: بیمارستان امام خمینی (ره) فیروزکوه با وجود قرار گرفتن در مسیر مواصلاتی سه استان بزرگ کشور و عبور سالانه میلیون ها مسافر و زائر از آن، از تجهیزات مناسبی برخوردار و پاسخگوی نیاز بیماران نیست.

وی ادامه داد: فرسودگی این تجهیزات به حدی است که بیشتر فیلم های خود را می سوزاند و از این نظر هزینه هنگفتی بر دوش بیمارستان می گذارد.

رئیس بیمارستان امام خمینی (ره) فیروزکوه اظهار کرد: هم اینک بیماران تصادفی و همه افرادی که نیازمند عکس رادیولوژی هستند با آمبولانس به درمانگاه هلال احمر شهر اعزام می شوند که امکاناتی در حد ابتدایی دارد.

وی اضافه کرد: با هماهنگی های انجام شده قرار است دستگاه دست دوم و کارکرده ای را از یکی از بیمارستان های زیرمجموعه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تحویل بگیریم.

رضاپور افزود: البته محقق شدن این مهم مشروط به تجهیز آن بیمارستان به تجهیزات رادیولوژی دیجیتالی است که قول مساعد خرید آن از سوی خیران منطقه داده شده است.

وی بیان کرد: دانشگاه علوم پزشکی شهید پزشکی توانایی تامین تجهیزات را برای مجموعه های درمانی تحت پوشش خود ندارد و باید از ظرفیت خیران منطقه برای تهیه دستگاه ها و تجهیزات مورد نیاز استفاده کرد.

رئیس بیمارستان امام خمینی (ره) فیروزکوه یادآور شد: تجهیز آزمایشگاه، افزایش فضای فیزیکی بیمارستان به خصوص درمانگاه و داروخانه و تامین نیروی انسانی از جمله پزشکان متخصص از دیگر مطالبات مجموعه بیمارستان و منطقه است.





## فروشندهگان میکروسکوپ اعتبار دانشگاه را قبول نمی کنند/ فقط پول نقد می خواهند

گزارش خبرنگار اجتماعی خبرگزاری تسنیم، محمد جوادی در مراسم افتتاح اتاق های عمل و ارتقا □ مرکز چشم پزشکی بیمارستان طرفه، اظهار داشت: وقتی بازار ارز دچار نوسان شد برای خرید حتی یک میکروسکوپ دچار مشکل شدیم و فروشندهگان حتی اعتبار دانشگاه و بیمارستان را نمی پذیرفتند و فقط پول نقد مطالبه می کردند و در نهایت این دستگاه را با کمک خیرین خریداری شد و از همین جا اعلام می کنم میکروسکوپ دیگری را نیاز داریم که خیرین در صورت تمایل می توانند اقدام کنند.

مدیر گروه چشم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: متأسفانه در کل جامعه پزشکی مسائلی که رنگ و بوی معنوی دارد کمرنگ شده است که در جامعه چشم پزشکی نیز وجود دارد به طوری که بیشتر بحث های درآمدزایی مطرح می شود و به جای اینکه باری از روی دوش مردم برداشته شود شاهد افزایش فاصله رزیدنت ها و متخصصان هستیم. فوق تخصص گرایی به همه جا سرایت کرده و کسی که فدا می شود بیمار است.

وی ادامه داد: کسب پول و دلار در بین پزشکان رواج پیدا کرده است و بیمارستان طرفه به این دلیل افتتاح شد تا دوباره بحث های معنوی راه اندازی شود و رفع نیاز بیماران در اولویت قرار گیرد. در این بیمارستان اساتید تمام وقت جغرافیایی حضور دارند و برای سایر اساتید یک شیفت کلینیک و اتاق عمل در نظر گرفته شده و فعالیت آنها در بیمارستان امام حسین (ع) منتفی نخواهد بود.

رئیس گروه چشم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه بیشترین تعداد فلوشیپ چشم پزشکی از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی فارغ التحصیل می شوند، در مورد نحوه افتتاح بخش های جدید این بیمارستان، گفت: با چالش های زیادی برای تامین اعتبارات مواجه بودیم، مثلاً سند بیمارستان طرفه در اختیار وزارت راه قرار داشت، تلاش زیادی شد تا از زمان ریاست آقای زالی بر دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکنون این بخش ها خریداری شود.

جوادی ادامه داد: در همین حال به اوضاع بی پولی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برخورد کردیم اما اعتبارات اولیه را در اختیارمان گذاشتند و تعدادی از پزشکان با کمک یکدیگر وام دریافت کردند تا بخشی از اعتبارات را دریافت کردند.

رئیس گروه چشم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: در بیمارستان امام حسین (ع) پاسخگوی آموزش رزیدنت ها نبوده ایم و در بیمارستان لبافی نژاد نیز محدودیت فضای آموزشی وجود داشت به همین دلیل راه اندازی چنین مرکزی را در برنامه چند ساله اخیر خود قرار دادیم.

به گزارش تسنیم، صبح امروز با حضور وزیر بهداشت و رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و جمعی از فعالان حوزه سلامت و خیرین، اتاق عمل ها و بخش های چشم پزشکی بیمارستان طرفه مورد بهره برداری و افتتاح قرار گرفت.

انتهای پیام/

کد خبر: ۱۰۰۲۷۵۴۷



## لبنیات کم چرب تر، کلسیم بیشتر

عده ای هم هستند که به اندازه کافی از گروه لبنیات استفاده می کنند، ولی برای این که خاصیت بیشتری داشته باشد، انواع پرچرب آن را می خرنند. آنها فکر می کنند ماست و شیر کم چرب، هیچ خاصیتی ندارد و برایشان مفید نخواهد بود.

در حالی که به گفته دکتر نیستانی، زمانی که درباره دریافت مواد مغذی صحبت می شود باید به عوامل دیگری مانند درصد جذب و امکان متابولیزه شدن و مورد استفاده قرار گرفتن در بدن هم توجه داشته باشیم. دکتر تیرنگ نیستانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی ضمن بیان این که کلسیم از عناصر ضروری برای حیات موجودات زنده به حساب می آید، در گفت و گو با «جام جم» توضیح می دهد: کلسیم تقریباً در همه مواد و منابع غذایی و البته در مقادیر متفاوت وجود دارد، ولی مساله مهم این است که نیاز بدن انسان به این عنصر به نسبت زیاد است به طوری که اگر نیاز بدن به کلسیم را با عناصر دیگر مقایسه کنیم، متوجه اهمیت این موضوع خواهیم شد.

وی با بیان مثالی در این باره می گوید: به عنوان نمونه اگر میزان نیاز بدن به کلسیم را با آهن مقایسه کنیم- که البته کمبود آهن هم مشکلی شایع است و در دسرها و عوارض خاص خودش را دارد- بهتر متوجه این موضوع خواهیم شد. با این که میزان نیاز بدن به کلسیم در سنین مختلف، کمی تفاوت دارد، ولی به طور کلی این مقدار حدود ۱۰۰۰ میلی گرم در روز است؛ البته در شرایطی، این مقدار به ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم نیز افزایش پیدا می کند. این در حالی است که نیاز بدن به آهن مقداری حدود ۱۲ تا ۱۵ میلی گرم است و همین مقایسه می تواند تفاوت میزان مورد نیاز بدن را مشخص کند.

پس زمانی که درباره منابع کلسیم صحبت می شود، باید میزان نیاز بدن را هم در نظر داشته باشیم. این متخصص تغذیه با اشاره به این موضوع یادآور می شود: درست است که می گوئیم مواد غذایی زیادی حاوی کلسیم هستند البته با مقادیر متفاوت ولی مقدار این عنصر باید در حدی باشد که بتواند نیاز بدن را تامین کند. دکتر نیستانی می گوید: در دوره های خاصی از زندگی، نیاز به دریافت کلسیم بیشتر به چشم می خورد. به عنوان نمونه در سنین رشد یا در دوره کودکی تامین کلسیم مورد نیاز بسیار مهم است. دوران بارداری و شیردهی هم از زمان های خاصی است که تامین

کلسیم مادر باردار اهمیت زیادی پیدا می کند. به گفته وی، مصرف سه لیوان شیر یا ماست کم چرب، نیاز بدن یک خانم باردار یا شیرده را تامین می کند و باید بدانیم هر لیوان شیر یا ماست با ۲.۵ درصد چربی حدود ۱۵۰ کالری انرژی دارد و به همین دلیل مصرف اضافه آن می تواند موجب چاقی و افزایش وزن شود.

لبنیات، بهترین منبع کلسیم

اکنون که مواد غذایی زیادی حاوی کلسیم است، باید بهترین را از میان آنها انتخاب کنیم تا نیاز بدن به کلسیم تامین شود. دکتر نیستانی در این باره، یادآوری می کند: مواد غذایی مناسب حاوی کلسیم که می تواند نیاز بدن را بخوبی برآورده کند، تقریباً به گروه لبنیات خلاصه می شود. البته کلسیم در مواد غذایی دیگری مانند ماهی سردین هم به مقدار فراوان وجود دارد و همین ممکن است افراد را دچار تردید کند. به این معنی که خیلی ها مصرف لبنیات را به دلایل مختلف کنار می گذارند و برای دریافت کلسیم مورد نیاز بدن از مواد غذایی دیگری کمک می گیرند. این متخصص تغذیه با اشاره به این مطلب توضیح می دهد: با توجه به این که کلسیم در استخوان ذخیره شده و ماهی سردین هم با استخوان مصرف می شود، طبیعی است که منبعی غنی از کلسیم باشد یا بعضی سبزی ها مانند کلم بروکلی نیز حاوی مقادیر فراوان کلسیم است، ولی باید به این نکته هم توجه کنیم که این منابع غذایی غیر لبنی واقعا چقدر و به چه میزان در رژیم غذایی روزانه افراد وجود دارد؟ بنابراین با توجه به این مسائل، طبیعی است که لبنیات به عنوان تامین کننده اصلی کلسیم در رژیم غذایی اهمیت خاصی داشته باشد.

#### میزان چربی و کلسیم

برخی افراد به اشتباه تصور می کنند هر چه شیر یا ماست چرب تر باشد، خاصیت بیشتری دارد. برای همین هم اصلاً سراغ انواع کم چرب این محصولات نمی روند و آنها را مفید و مغذی نمی دانند. در صورتی که دکتر نیستانی می گوید: اهمیت مصرف لبنیات در مرحله اول به دلیل تامین کلسیم مورد نیاز بدن است، ولی فراموش نکنیم با این که چربی لبنیات ممکن است منافع برای فرد داشته باشد، ولی در کل، زیان هایی که ایجاد می کند، بیشتر است. وی توضیح می دهد: در صورتی که چربی لبنیات گرفته شود، به هیچ عنوان کیفیت و ارزش آن از نظر غذایی کاهش پیدا نمی کند و حتی بیشتر هم خواهد شد. در واقع، در صورت نبود مقادیر زیاد چربی، بخشی از مواد مضر برای سلامت انسان هم از آن گرفته شده و در نتیجه مصرف نمی شود. به گفته این متخصص تغذیه، کلسیم در جزو آبی ماده غذایی محلول است و در چربی وجود ندارد؛ بنابراین هر چه مقدار چربی در واحد حجم کمتر باشد، میزان و غلظت کلسیم بیشتر خواهد شد و از این رو، ارزش غذایی بیشتری هم خواهد داشت. وی با بیان این مطالب، توصیه می کند افراد از لبنیات کم چرب استفاده کرده و انواع پرچرب را انتخاب نکنند.

میزان جذب مختلف در مواد غذایی متفاوت

همان طور که گفته شد، کلسیم در مواد غذایی مختلفی مانند کلم بروکلی نیز وجود دارد، ولی آن طور که دکتر نیستانی می گوید: میزان جذب کلسیم در مواد غذایی مختلف، کاملاً با یکدیگر متفاوت است. وی در این باره توضیح می دهد: جذب کلسیم در لبنیات و البته مکمل کلسیم به نسبت بالاست، ولی به عنوان نمونه در سبزی ها به دلیل وجود مواد مهارکننده جذب مانند انواع فیبری که دارند، جذب کلسیم هم مهار می شود. چربی هم در صورتی که به مقدار زیاد در ماده غذایی وجود داشته باشد به عنوان یکی از عوامل مهار کننده جذب کلسیم به شمار می رود.

شیر، ماست یا پنیر؟

دکتر نیستانی یادآور می شود: زمانی که درباره مصرف لبنیات به مقدار کافی صحبت می شود، منظور مصرف سه واحد لبنیات در طول روز است و هر واحد هم معادل یک لیوان (حدود ۲۵۰ سی سی) ماست یا شیر کم چرب خواهد بود. به گفته این متخصص تغذیه، پنیر هم منبع خوبی از کلسیم به حساب می آید، ولی به دلیل این که حاوی مقادیر زیادی پروتئین است، آن را به عنوان یکی از منابع پروتئینی در نظر می گیرند. همچنین متاسفانه بیشتر پنیرها، حاوی مقدار زیادی نمک است و سدیم زیادی دارد. دکتر نیستانی در این باره تأکید می کند: وجود سدیم به مقدار زیاد در رژیم غذایی از عواملی است که دفع کلیوی کلسیم را افزایش می دهد؛ بنابراین باید دقت کنیم مصرف زیاد نمک در دراز مدت ممکن است موجب بروز پوکی استخوان نیز بشود.

نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت

کد خبر: ۱۰۰۳۹۲۲۶

اخبار مرتبط:

✓ سلامت نیوز: لبنیات کم چرب تر کلسیم بیشتر



"ابورسما"، آمده است که حتما غلط است و خلاصه اینکه در نسخه اصلاح شده قانون به عنوان نسخه بنیاد علمی و فرهنگی بوعلی سینا، دیگر اینگونه اغلاط به چشم نمی خورد.

حاتمی به وضعیت تکامل علوم اشاره و اظهار کرد: بدون شک همه پدیده های طبیعی و علوم ریاضی، طبیعی و انسانی در طول تاریخ و طی قرون و اعصار گذشته، سیر تکاملی داشته اند و علمی که ابن سینا از گذشتگان خود دریافت کرد، درست همان چیزی نبود که به علما و دانشمندان بعد از خود تحویلی داد.

وی افزود: بوعلی سینا با تحقیقات خود موجب تکمیل دانش موجود شد و آن را به سمت دانش مطلوب سوق داد. وی در آغاز هزاره دوم میلادی کتاب قانون در طب را به رشته تحریر درآورد و اثری را خلق کرد که بعدها تا قرن شانزدهم میلادی کتاب درسی پزشکی در بسیاری از دانشکده های طب اروپای آن زمان بود، او میراث پزشکی ایران باستان، هند و ترجمه های طب یونانی را با تجربیات و پژوهش های شخصی خود در هم آمیخت و چنین کتابی را خلق کرد.

این عضو هیئت علمی بنیاد بوعلی سینا تصریح کرد: در دوره بوعلی سینا تقریبا هیچ یک از ابزارها و تکنیک های پژوهشی فعلی وجود نداشت و گاهی در حدی که فراتر از محدودیت های ابزاری بود، خود را نشان می داد. به طور مثال در مورد کرم پیوک که به کرم مدینه هم معروف است تا زمان بوعلی سینا تصور می شد همچون بیماری واریس، یکی از بیماری های عروق سطحی بدن است و به همین دلیل بیماری عروقی اهالی مدینه (عروق المدنی) نامگذاری شده بود.

حاتمی افزود: این امر برای اولین بار در ذهن پویای ابن سینا خطور کرد که این بیماری ممکن است آن گونه که طی هزاران سال قبل پنداشته می شد و حتی در دو دایره المعارف پزشکی قبل از کتاب قانون در طب یعنی الحاوی و کامل الصناعه هم آمده است، یک بیماری عروقی معمولی نباشد، بلکه ناشی از موجود زنده ای است که در زیر پوست حرکت می کند و نهایتا صدها سال بعد مشخص شد که نه تنها بیماری عروقی نیست و ناشی از یک موجود زنده است، بلکه این موجود زنده از گروه کرم های طویل است و ریشه در آلودگی آب های آشامیدنی دارد.

وی یادآور شد: به طوری که که در کتاب قانون آمده است وقتی ابن سینا متوجه شد که یکی از طبیبان هم عصر او برای تشریح و توجیه بعضی از پدیده های فیزیولوژیک بدن از منطق قیاس استفاده کرده است او را به باد انتقاد می گیرد، چرا که این موضوع جزو علوم طبیعی و آزمودنی است و بایستی پس از انجام آزمایش، نتیجه گیری کرد و در این گونه موارد نباید از منطق قیاس استفاده شود. بدون شک اینگونه مطالب جزو پیام های جاوید علمی ابن سینا است که کهنگی نمی پذیرد.

وی گفت: نباید پیام های معنوی این دانشمند موحد را نادیده بگیریم. چرا که او پرورش یافته امید، اراده، تلاش، پشتکار، شکیبایی، توکل و توسل به ذات احدیت است و موفقیت های خود را مرهون همین عناصر می داند، به طوری که در خاطرات خود می

نویسد که شب تا صبح نمی خوابید، روز تا شب آسوده نمی آسود و هرگاه به مسئله ای برمی خورد که از حل آن عاجز می ماند به مسجد رفته و در حل آن مشکل از مبدع کل کمک می خواست.

حاتمی در پایان سخنانش تصریح کرد: این امر پیام عقیدتی ابن سینا است که به طور مستقیم و غیرمستقیم به دانش آموز و دانشجوی امروز می گوید اگر می خواهد در آینده جای خالی بوعلی سینا، زکریای رازی، اهوازی و جرجانی را در ایران اسلامی پر کند، ضمن تلاش و و پشتکار، باید با صاحب تمامی دانش ها و آگاهی ها و تمامی هستی یعنی پروردگار قادر متعال نیز ارتباط برقرار کند.

کد خبر: ۱۰۰۳۹۹۷۷





## نظام بیمه باید اصلاح شود

آفتاب: حسن قاضی زاده هاشمی در مراسم افتتاح اتاق های عمل چشم و بخش های جدید بیمارستان طرفه گفت: خوشحالم که اولین حضور من در دانشگاهی است که در آن تحصیل کرده ام و در حضور اساتیدی هستم که از آنها درس آموخته و هم دوره بوده ام. وی با اشاره به اینکه جامعه پزشکی باید فداکاری کند گفت: در کنار این فداکاری جامعه پزشکی نیازمند احترام هستند، نمی شود انتظار فداکاری داشت و در مقابل تحقیر هم شد. وزیر بهداشت افزود: دلیل این موضوع نقایص و کوتاهی است که همه ما خود را از آن بری می دانیم. امیدواریم در دوره جدید با کمک سازمان نظام پزشکی و انجمن های تخصصی دوره ای از همکاری را شروع کنیم و مشکلاتی که در حاشیه وجود دارد را رفع کنیم و گرفتاری ها را از درون به خارج از جامعه پزشکی ببریم. کلان تر نگاه کنیم و در عین حال مطالبات سلامت را بخواهیم. قاضی زاده هاشمی گفت: به دلیل عدم تولید سلامت مشکلات زیادی وجود دارد که مربوط به شخص و گروه نیست همه افراد در دهه های گذشته تلاش کرده اند اما سهم سلامت درست تعریف نشده است. وی ادامه داد: متأسفانه در بخش فرابخشی، دستگاه ها به وظیفه خود عمل نکرده اند و امیدواریم با هم افزایی در بخش ها بتوانیم به سهم سلامت دست یابیم یا حداقل در جهت احقاق حق مردم از طریق دولت و مجلس حرکت کنیم. وی ادامه داد: باید مردم بیمه ای داشته شدند تا ارتباط بین پزشک و بیمار که به سو □ رابطه در آن متهم هستیم و هیچ یک از پزشکان از این موضوع راضی نیستند را به حداقل برسانیم و برای همین نظام بیمه اصلاح شود. وزیر بهداشت گفت: اگر پوشش بیمه ای مناسب وجود داشت نیازی به این ارتباط مالی نبود و دستگاه های نظارتی هم برای حفظ حرمت مردم باید تلاش کنند تا این نگاه به جامعه پزشکی نباشد. خبرهای خوش داروییهاشمی گفت: هفته گذشته در زمینه مباحث دارویی جلسه ای را با حضور معاون اول رییس جمهور، وزیر نفت، رییس کل بانک مرکزی و دکتر نوبخت، معاون رییس جمهور و همچنین مسئولان ذی ربط در سازمان غذا و دارو برگزار شد. به گزارش خبرنگاران، وی ادامه داد: به دنبال این جلسه در زمینه ساماندهی، طراحی و همچنین ایجاد آرامش دارویی تصمیماتی گرفته شد که ترجیح می دهیم این خبرها را از زبان مسئولان مربوطه در سازمان غذا و دارو بشنوید، در مجموع منتظر ابلاغ این تصمیم ها هستیم



## کمک میلیاردی احمدی نژاد به یک بیمارستان

پایگاه اطلاع رسانی خبر فوری گزارش می دهد: پایگاه اطلاع رسانی خبر فوری : دکتر فقیهی، رئیس بیمارستان آموزشی طرفه گفت: خانم پروین احمدی نژاد در زمانی که در دوره شورای سوم شهر تهران عضو بود برای بیمارستان طرفه تقاضای کمک ۲ میلیاردی کرد. وی ادامه داد: اما فقط یک میلیارد تومان آن محقق شد و به شهرداری منطقه ۱۲ شهر تهران داده شد. این اعتبارات هنوز هزینه نشده و بر اساس برنامه هایی که در آینده داریم هزینه خواهد شد. رئیس بیمارستان آموزشی طرفه گفت: کل اعتباراتی که برای راه اندازی بخشهای جدید این بیمارستان از سوی خیرین داده شده ۲.۵ میلیارد تومان است که از سوی مقام معظم رهبری و خیرین دیگر داده شده است. فقیهی افزود: اولین فاز تازه تاسیس شده بیمارستان طرفه امروز با حضور وزیر بهداشت و رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افتتاح می شود و ۸ هزار مترمربع دیگر نیز در قالب فازهای بعدی افتتاح خواهد شد. در مراسم افتتاح اتاق های عمل جراحی چشم بیمارستان طرفه، پروین احمدی نژاد خواهر رئیس جمهوری سابق کشور حضور داشت. منبع: ایسنا

کد خبر: ۱۰۰۵۸۳۹۵



منبع: روزگار نو

گروه: صفحه اصلی

تاریخ خبر: ۱۳۹۲/۰۶/۰۳

## کمک میلیاردی پروین احمدی نژاد به یک بیمارستان

دکتر فقیهی، رئیس بیمارستان آموزشی طرفه گفت: خانم پروین احمدی نژاد در زمانی که در دوره شورای سوم شهر تهران عضو بود برای بیمارستان طرفه تقاضای کمک ۲ میلیاردی کرد. وی ادامه داد: اما فقط یک میلیارد تومان آن محقق شد و به شهرداری منطقه ۱۲ شهر تهران داده شد. این اعتبارات هنوز هزینه نشده و بر اساس برنامه هایی که در آینده داریم هزینه خواهد شد. رئیس بیمارستان آموزشی طرفه گفت: کل اعتباراتی که برای راه اندازی بخشهای جدید این بیمارستان از سوی خیرین داده شده ۲.۵ میلیارد تومان است که از سوی مقام معظم رهبری و خیرین دیگر داده شده است. فقیهی افزود: اولین فاز تازه تاسیس شده بیمارستان طرفه امروز با حضور وزیر بهداشت و رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افتتاح می شود و ۸ هزار مترمربع دیگر نیز در قالب فازهای بعدی افتتاح خواهد شد. در مراسم افتتاح اتاق های عمل جراحی چشم بیمارستان طرفه، پروین احمدی نژاد خواهر رئیس جمهوری سابق کشور حضور داشت. منبع: فارس

کد خبر: ۱۰۰۴۰۱۸۱



## تبدیل بیمارستان طرفه به مرکزی برای تربیت دستیاران رشته فوق تخصصی چشم/کمک یک میلیاردی رهبر معظم انقلاب به این مرکز

رئیس بیمارستان طرفه گفت: هفت اتاق عمل و بخش های جانبی با مدرن ترین تجهیزات و بهترین وسایل راه اندازی شد.

به گزارش وب دا؛ دکتر محمد فقیهی افزود: سه هزار مترمربع از بنای این بیمارستان ۸۰ساله نوسازی شده است که یک میلیارد تومان اعتبار تجدیدبنا از سوی مقام معظم رهبری اهدا شده است.

وی خاطرنشان کرد: این بیمارستان به مرکزی برای تربیت دستیاران رشته فوق تخصصی چشم تبدیل خواهد شد و به بیمارانی که غیر از دفترچه بیمه، امکانات دیگر ندارند، خدمات ارایه خواهد داد.

کمک یک میلیاردی شورای شهر با پیگیری پروین احمدی نژاد

دکتر فقیهی گفت: خانم پروین احمدی نژاد در زمانی که در دوره شورای سوم شهر تهران عضو بود برای بیمارستان طرفه تقاضای کمک دومیلیاردی کرد. وی ادامه داد: اما فقط یک میلیارد تومان آن محقق شد و به شهرداری منطقه ۱۲ شهر تهران داده شد. این اعتبارات هنوز هزینه نشده و براساس برنامه هایی که در آینده داریم هزینه خواهد شد.

رئیس مرکز پزشکی طرفه افزود: کل اعتباراتی که برای راه اندازی بخش های جدید این بیمارستان از سوی خیرین داده شده ۵/۲ میلیارد تومان است که از سوی مقام معظم رهبری و خیرین دیگر داده شده است.

دکتر فقیهی اظهار داشت: اولین فاز تازه تاسیس شده بیمارستان طرفه امروز با حضور وزیر بهداشت و رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افتتاح می شود و ۸ هزار مترمربع دیگر نیز در قالب فازهای بعدی افتتاح می شود.

گفتنی است: در مراسم افتتاح اتاق های عمل جراحی چشم بیمارستان طرفه علاوه بر وزیر بهداشت و معاونان و مدیران این وزارتخانه، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و مدیران این دانشگاه به همراه پروین احمدی نژاد خواهر رئیس جمهوری سابق کشور نیز حضور داشت ۱۳۹۲/۰۵/۲۵.



## بخش چشم مرکز پزشکی طرفه مجهز به پیشرفته ترین تجهیزات است

مراسم افتتاح اتاق های عمل چشم مرکز پزشکی طرفه با حضور وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاون آموزشی وزارت بهداشت، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و جمعی از مسئولان دانشگاه در اولین روز از هفته دولت افتتاح شد.

به گزارش وب دا؛ دکتر حسن قاضی زاده هاشمی در این مراسم با ابراز خرسندی از اولین حضور خود در دانشگاهی که در آن تحصیل کرده است، اظهار داشت: در بخش چشم مرکز پزشکی طرفه از پیشرفته ترین تجهیزات بهره گرفته شده و شاهد معماری زیبایی در این مجموعه هستیم؛ امیدواریم در آینده امکاناتی فراهم شود تا شرایط مشابه در اقصی نقاط کشور ایجاد و این امکانات در دیگر نقاط کشور نیز در اختیار بیماران قرار گیرد.

وی در ادامه با اشاره به اینکه جامعه پزشکی باید فداکاری کند گفت: در کنار این فداکاری جامعه پزشکی نیازمند احترام هستند.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی افزود: امیدواریم در دوره جدید با کمک سازمان نظام پزشکی و انجمن های تخصصی دوره ای از همکاری را شروع کنیم، مشکلات موجود در جامعه را رفع کرده و در جهت رفع گرفتاریهای درون مجموعه بکوشیم و سهم سلامت را در کل شاکله دولت مطالبه کنیم.

دکتر هاشمی گفت: به دلیل عدم تولید در بخش سلامت، مشکلات زیادی وجود دارد که مربوط به شخص و گروه نیست همه افراد در دهه های گذشته تلاش کرده اند اما سهم سلامت درست تعریف نشده است. متأسفانه در بخش فرابخشی، دستگاه ها به وظیفه خود عمل نکرده اند و امیدواریم با هم افزایی در مراکز متولی امر سلامت بتوانیم به سهم سلامت دست یابیم یا حداقل در جهت احقاق حق مردم از مجموعه دولت و مجلس حرکت کنیم.

وی ادامه داد: سنگ بنا، حمایت است و این حمایت به معنی بیمه است. باید مردم بیمه ای داشته باشند تا تباط بین پزشک و بیمار که به سو □ رابطه در آن متهم هستیم و هیچ یک از پزشکان از این موضوع راضی نیستند را به حداقل برسانیم.

وزیر بهداشت گفت: اگر پوشش بیمه ای مناسب وجود داشت نیازی به این ارتباط مالی نبود و دستگاه های نظارتی هم برای حفظ حرمت مردم باید تلاش کنند تا این نگاه به جامعه پزشکی نباشد ۱۳۹۲/۰۵/۲۰.