

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



تاریخ: ۱۳۹۲/۰۹/۳۰

بولتن خبری ۱۳۹۲/۹/۳۰

عناوین اخبار

روزنامه ها و نشریات داخلی

ابتکار: خشونت والدین موجب اختلال در یادگیری زبان و رفتار کودکان می شود

خبرگزاری های داخلی

ایرنا: سمینار مطالعات بالینی و ایمنی دارو برگزار شد

ایسنا: گام محققان ایرانی در متناسب سازی داروی درمان اعتیاد با مغز معتادان

باشگاه خبرنگاران جوان: بهترین روش درمان بیماری های ارتوپدی را کسب کنید

باشگاه خبرنگاران جوان: الگوی خدمات بهورز جهانی شده است / لزوم پژوهش توسط بهورزان

باشگاه خبرنگاران جوان: تقدیر از فعالان و محققان فعال در حوزه پژوهش

باشگاه خبرنگاران جوان: "اضطراب" و "افسردگی" بیشترین علت مراجعه دانشجویان به مرکز مشاوره

جام جم: ذات این ریه ها خراب است

فارس: تل انبار کردن کاغذ و کتاب برای مبتلایان به آسم و آلرژی خطرناک است

فارس: وزارت خارجه باید پاسخگوی عزت از دست رفته باشد

فارس: چگونه بلند کردن اشتباه اجسام به فتق و دیسک کمر منجر می شود

مهر: واحدهای بین الملل پزشکی به پردیس خودگران تبدیل می شوند / وضعیت علمی دانشجویان پولی

سایت خبری و اطلاع رسانی

الف: عامل مرگ ۱۶ درصد از کودکان، نبود پزشک است

جهان نیوز: معنویت حضرت مسیح در راهیان نور

صراط نیوز: خرابه های خرمشهر هویت تاریخ ما است



خشونت والدین موجب اختلال در یادگیری زبان و رفتار کودکان می شود

یک روانشناس بالینی گفت: رفتار همراه با خشونت والدین و همچنین خشونت‌های اجتماعی موجب اختلال در یادگیری زبان مادری در کودکان می شود. رضا نیلی پور گفت: هنگامی که کودک در حال رشد دارای مشکلات یادگیری زبان مادری باشد به اختلالات رفتاری نیز دچار می شود. نیلی پور به علل دیگر اختلال یادگیری زبان در کودکان اشاره کرد و گفت: علل مادرزادی، ژنتیکی و حتی آموزشی در محیط مدرسه نیز ممکن است کودک را در یادگیری زبان مادری و متعاقب آن در نحوه رفتار و شناخت دچار اختلال کند. وی با بیان اینکه زبان، منشا شناخت فردی و اجتماعی و ارتباط مناسب با محیط است به والدین تاکید کرد که با کودکان خود با مهربانی رفتار کنند و در صورت مشکل ارتباطی و زبانی برای توانبخشی و درمان مناسب کودکان اقدام کنند. این متخصص عصب شناسی زبان همچنین گفت: کودکان اوتیسم، عقب مانده ذهنی، نارسا خوان (در خواندن و نوشتن دچار مشکل است) و فلج مغزی هم از جمله کودکان دارای اختلال زبان و رفتار هستند که منشا این اختلال در آنها مغزی است. استاد گروه گفتار درمانی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی همچنین به گروهی از رگسالان نیز اشاره کرد که آنها نیز تحت شرایطی دچار مشکل زبانی - ارتباطی با منشا □ مغزی می شوند. نیلی پور افزود: مبتلایان به سکته مغزی، پارکینسون، آلزایمر، اسکیزوفرنی، بیماران تومور مغزی و کسانی که ضربه مغزی مبتلا می شوند هم دچار مشکل شناخت، برقراری ارتباط و همچنین مشکل زبانی هستند که به توانبخشی و ارزیابی های زبانی نیاز دارند. هوشنگ صابری، جراح مغز و اعصاب و ستون فقرات نیز در این کنگره آسیبهای نخاعی ناشی از شکستگی ستون فقرات را از علل مهم ناتوانی افراد ۳۰ تا ۵۰ ساله کشور عنوان کرد. وی افزود: این آسیبها ناشی از عواملی همچون سقوط از بلندی یا تصادف با وسیله نقلیه است. صابری افزود: گاهی افرادی می خواهند که به آسیب دیدگان تصادفات یا حوادثی دیگر کمک کنند اما متأسفانه به علت ناآگاهی از چگونگی کمک به فرد آسیب دیده وی را دچار آسیب نخاعی می کنند. وی افزود: به عنوان نمونه اگر به فردی که دچار سانحه تصادف شده و در خودرو محبوس شده است بخواهیم کمک کنیم باید خودمان از کمک های اولیه آگاهی داشته باشیم چون ممکن است اگر آگاهی کافی نداشته باشیم به هنگام بیرون بردن فرد از خودرو وی را دچار آسیب نخاعی و در نهایت فلج

کنیم. صابری با بیان اینکه آسیبهای سلسله اعصاب مرکزی و محیطی از معضلات بزرگ بشری به شمار می آید گفت: صدمات فیزیکی، صدمات عروقی و تومورهای مغزی و نخاعی از جمله این علل محسوب می شود که معلولیتها و ناتوانی هایی را نیز برای بشر به همراه می آورد. صابری افزود: هر چند اقدامات درمانی برای بیماران که دچار آسیبهای سلسله اعصاب مرکزی شده اند انجام می شود اما گاهی همین درمان ها نیز عوارضی را نشان می دهند که ممکن است بیمار را به سمت ناتوانی سوق دهد که در این راستا فلج شدن، اختلالات بینایی و شنوایی از جمله این عوارض است. وی افزود: به عنوان مثال کسی که دچار سکته مغزی شده باشد به رغم تمام درمان هایی که انجام می دهد ممکن است دچار نوعی ناتوانی شود و به کمک دیگران برای گذران زندگی اش نیاز داشته باشد. وی گفت: پژوهشگران دنیای پزشکی از جمله پژوهشگران کشورمان به دنبال حل این معضل هستند و تلاش می کنند که با ترمیم بافت های عصبی، میزان استقلال این قبیل بیماران افزایش یابد و وابستگی به کمک دیگران در آنها کمتر شود. وی افزود: هر چند ممکن است ترمیم بافتهای عصبی، بیمار را به حالت اولیه زمان قبل از بیماری یا آسیب برنگرداند اما حداقل کاری که این گونه ترمیم ها انجام می دهد این است که میزان استقلال بیمار از دیگران را افزایش می دهد. وی گفت: به عنوان مثال اگر بیمار سکته مغزی به چند نفر برای گذران امور عادی زندگی اش نیاز دارد با ترمیم بافت های عصبی او می توان این امید را داشت که میزان وابستگی اش به دیگران کمتر شود.

مطالعه پژوهشگران ایرانی روی مکانیزم مغز مبتلا به اعتیاد

عباس حق پرست، دانشیار فیزیولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نیز در این کنگره گفت: پژوهشگران این دانشگاه در حال مطالعه بر روی مکانیزم عملکرد مغز مبتلا به اعتیاد مصرف مواد مخدر و محرک صنعتی هستند. وی با بیان اینکه آنچه که درد ندارد ممکن است اعتیاد آور باشد، گفت: آنچه که درد ندارد اما انجام آن پاداش و لذتی برای فرد به همراه می آورد ممکن است بر اثر تکرار به اعتیاد تبدیل شود. وی با بیان اینکه در علم فیزیولوژی هر آنچه که پاداش به همراه دارد را نمی توان غیر مفید دانست تاکید کرد: برخی پاداش ها و لذت ها برای فرد اتفاقاً ضروری است که در این ارتباط غذا خوردن و آشامیدن از جمله مواردی است که در فرد هم ایجاد لذت می کند و هم اینکه باید آن را تکرار کند چون حیات انسان به این لذتها وابسته است. دبیر اجرایی کنگره علوم اعصاب پایه و بالینی افزود: اعتیاد به سو □ مصرف مواد هم همچون خوردن و خوابیدن احساس لذتی در فرد ایجاد می کند که بر روی سیستم مغز تاثیر می گذارد و باعث می شود که فرد به یک ماده اعتیاد پیدا ند. این فیزیولوژیست افزود: هر چند اعتیاد سو □ مصرف مواد، پاداش و لذتی را در فرد ایجاد می کند اما نه تنها ای سیستم مغز مفید نیست بلکه اثرات تخریبی برای مغز دارد. حق پرست با بیان اینکه اعتیاد به سو □ مصرف مواد یک پاداش غیر طبیعی است که به مغز می رسد اظهار داشت: دانشمندان از جمله پژوهشگران دانشگاه علوم

پزشکی شهید بهشتی به دنبال حل این موضوع هستند که روشی را بیابند تا مغز، پاداش های غیر طبیعی که به مغز می رسد را نپذیرد و پاداش های طبیعی از جمله خوردن و آشامیدن را قبول کند. وی افزود: در صورتی که این مسئله حل شود می توان به فرد معتاد داروی متناسب با عملکرد مغزش تجویز کرد و او را از رنج اعتیاد به مواد مخدر یا محرک صنعتی نجات داد.

کد خبر: ۱۲۲۱۷۳۲۸

اخبار مرتبط:

✓ دریچه خبر: خشونت والدین به بروز اختلال یادگیری در کودکان منجر می شود

✓ ایسنا: خشونت والدین به بروز اختلال یادگیری در کودکان منجر می شود



گام محققان ایرانی در متناسب سازی داروی درمان اعتیاد با مغز معتادان

پژوهشگران دانشگاه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در حال مطالعه بر روی مکانیزم عملکرد مغز معتادان به مواد مخدر و محرک های صنعتی هستند.

به گزارش سرویس علمی ایسنا، دکتر "عباس حق پرست" در کنگره علوم اعصاب پایه و بالینی با اعلام این خبر افزود: آنچه که درد ندارد اما انجام آن پاداش و لذتی برای فرد به همراه می آورد ممکن است بر اثر تکرار به اعتیاد تبدیل شود.

وی با بیان اینکه در علم فیزیولوژی هر آنچه که پاداش به همراه دارد را نمی توان غیر مفید دانست تاکید کرد: برخی پاداش ها و لذت ها برای فرد اتفاقا ضروری است که در این ارتباط غذا خوردن و آشامیدن از جمله مواردی است که در فرد هم ایجاد لذت می کند و هم این که باید آن را تکرار کند چون حیات انسان به این لذت ها وابسته است.

بیر اجرایی کنگره علوم اعصاب پایه و بالینی افزود: اعتیاد به سو [مصرف مواد همهمچون خوردن و خوابیدن احساس لذتی در فرد ایجاد می کند که بر روی سیستم مغز تاثیر می گذارد و باعث می شود که فرد به یک ماده اعتیاد پیدا کند.

ن فیزیولوژیست افزود: هر چند اعتیاد به سو [مصرف مواد، پاداش و لذتی را در فرد ایجاد می کند اما نه تنها برای سیستم مغز مفید نیست بلکه اثرات تخریبی برای مغز دارد.

کتر حق پرست با بیان اینکه اعتیاد به سو [مصرف مواد یک پاداش غیر طبیعی است که به مغز می رسد اظهار کرد: دانشمندان از جمله پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به دنبال حل این موضوع هستند که روشی را بیابند تا مغز، پاداش های غیر طبیعی که به مغز می رسد را نپذیرد و پاداش های طبیعی از جمله خوردن و آشامیدن را قبول کند.

وی افزود: در صورتی که این مساله حل شود می توان به فرد معتاد داروی متناسب با عملکرد مغزش تجویز کرد و او را از رنج اعتیاد به مواد مخدر یا محرک صنعتی نجات داد.
انتهای پیام

کد خبر: ۱۲۲۲۶۸۶۷

اخبار مرتبط:

✓ ایرنا: پژوهشگران ایرانی در حال مطالعه بر روی مکانیزم مغز مبتلا به اعتیاد هستند



تل انبار کردن کاغذ و کتاب برای مبتلایان به آسم و آلرژی خطرناک است

دل آرا بابایی در گفت و گو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس، اظهار داشت: طی ۳ دهه گذشته آلرژن ها رو به افزایش است و این افزایش به دلیل تغییر در سبک زندگی و تغییرات محیطی به وقوع پیوسته است. فوق تخصص آسم، آلرژی و ایمونولوژی بالینی گفت: طی مطالعاتی که انجام شده، اکثر افراد بیشتر زمان خود را در فضای در بسته می گذارند؛ بنابراین وجود آلرژن های محیط بسته که به آسم و آلرژی می انجامد بسیار حائز اهمیت است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: عمده ترین آلرژن ها، مایت و کپک ها هستند که در محیط بسته به دو صورت قابل رؤیت یا غیر قابل رؤیت وجود دارند.

وی افزود: لایه های جرم سیاه رنگ کنار کاشی ها در سرویس های بهداشتی یا در سقف منازل و کلاً در محیط های دارای رطوبت زیاد نشان از کپک ها و نداشتن تهویه مناسب در این محیط هاست.

فوق تخصص آسم، آلرژی و ایمونولوژی بالینی ادامه داد: ریشه کنی کپک و مایت بسیار مشکل است؛ چرا که آلرژن مایت سنگین است و در هوا معلق نیست و وقتی روی قالی و موکت می نشیند با هر بار راه رفتن فرد منتشر می شود و به میزان دو ساعت در هوا معلق می ماند و دوباره ته نشین می شود.

بابایی گفت: برای ریشه کنی مایت می توان از جاروبرقی که دارای فیلتر HEPA باشد استفاده کرد؛ همچنین باید گردگیری به طور منظم انجام شود و رطوبت منزل از ۵۰ درصد کمتر باشد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: افراد باید از تل انبار کردن کاغذ و کتاب بر روی هم بپرهیزند چرا که گرد و خاک لابه لای آنها می تواند حاوی مایت باشد و برای کودکان و بزرگسالان مبتلا به آلرژی و آسم خطرناک باشد.

فوق تخصص آسم، آلرژی و ایمونولوژی بالینی ادامه داد: رختخواب های پشمی، کرکی و کاموایی همگی دارای میلیون ها مایت هستند.

بابایی توصیه کرد: بیماران مبتلا به آسم و آلرژی باید از رختخوابی که جنس پنبه یا ابر یا الیاف مصنوعی دارند استفاده کنند چرا که این رختخواب ها قابلیت

نفوذ کمتر آلرژن ها را دارند؛ همچنین باید از ملحفه ضد مایت استفاده کنند.
انتهای پیام/

کد خبر: ۱۲۲۳۲۴۱۷

اخبار مرتبط:

✓ دریاچه خبر: تلنبار کردن کاغذ و کتاب برای مبتلایان به آسم و آلرژی خطرناک است

✓ افکار: تلنبار کردن کاغذ و کتاب برای مبتلایان به آسم و آلرژی خطرناک است



وزارت خارجه باید پاسخگوی عزت از دست رفته باشد

به گزارش گروه دانشگاه خبرگزاری فارس، ۷ انجمن اسلامی دانشجویان پیرامون بی احترامی هیئت پارلمانی اروپا به هاشمی رفسنجانی بیانیه ای را صادر کردند. متن این بیانیه به شرح زیر است:

"عزت و سربلندی همواره در بطن وجودی ایرانیان بوده است و ایرانی به عزت و طبع بلندش شناخته می شود. ایرانی در بسیاری از موارد حاضر باشد طعم فقر را بچشد اما حاضر نیست عزت خود را بفروشد. چرا که وقتی عزت شامل حال یک انسان، یک فرد یا یک جامعه می شود، مثل یک حصار عمل خواهد کرد، تاثیرات این نفوذناپذیری کار را به جایی می رسد که همچنان که انسان از نفوذ و غلبه ی دشمن سیاسی و دشمن اقتصادی محفوظ می ماند، از غلبه و نفوذ دشمن بزرگ و اصلی، یعنی شیطان هم محفوظ باقی می ماند. آن کسانی که عزت ظاهری دارند، این عزت در دل آنها، در درون آنها، در لایه های عمیق وجود آنها نیست؛ لذا در مقابل شیطان بی دفاعند، نفوذپذیرند.

رئیس جمهور وقتی در قامت کاندیدای ریاست جمهوری در جمع جوانان و هوادارانشان سخن می گفت با تاکید بر این که من عزت و غرور ایرانیان را بازخواهم گرداند، اظهار داشت: من مجددا قدرت ملی را به این کشور به کمک همت شما جوانان برمی گردانم. اگر می خواهید عزت و شکوه و مجد و عظمت به همه ایرانیان برگردد پای صندوق آرا بشتابید. و اما بعد...

هیئت پارلمان اروپایی دوشنبه هفته گذشته در ادامه برنامه های خود به دیدار حجت الاسلام هاشمی رفسنجانی رفت. انتشار تصاویر دیدار هیئت اروپایی با هاشمی رفسنجانی یک اتفاق نادر و کم سابقه را نشان داد. باورکردنی نبود اما تاریا کرونبرگ، رئیس هیئت پارلمان اروپایی در این دیدار، زمانی که هاشمی رفسنجانی وارد سالن گفت و گو شد از جایش تکان نخورد. زمانی که حجت الاسلام هاشمی رفسنجانی کنار خانم کرونبرگ، رئیس فنلاندی هیئت اروپایی ایستاد اما این نماینده زن پارلمان اروپا بدیهی ترین آداب دیپلماتیک را نیز رعایت نکرد و از صندلی خود برنخواست!

آیا عزت ملی ما در سیاست خارجه چنان تنزل یافته است که رئیس یک گروه پارلمانی از اروپا به خود اجازه می دهد، توهینی آشکار - بر خلاف تمام قواعد عرف

دیپلماتیک- به مسئولان کشورمان روا دارد؟ کدام دستگاه کشوری، تنظیم کننده این ملاقات ها بوده که حتی در رابطه با رعایت پوشش لباس و ادای آداب رسمی ملاقات های این چینی، گوشزد نکرده است؟ چرا اساسا باید رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام که از جایگاه بالایی برخوردار است، با گروهی که پیش از آن با چندی از فتنه گران در سفارت یونان ملاقات کرده اند، وقت دیدار داشته باشد؟! اکنون وزارت خارجه بایستی صریحا پاسخگوی عزت از دست رفته باشد و توضیح دهد که چه اتفاقی افتاده است که حضور شکوهمند دولت

های متعدد و مختلف در مراسم تحلیف ریاست جمهوری یازدهم در آغاز دولت تبدیل به رفتار تحقیر آمیز خانم کرونگرگ پس از ۱۰۰ و اندی روز از عمر دولت شده است؟! آیا این گونه به دنبال احیای عزت ایرانی بودیم؟! از این رو لازم است تا این مسئله از طریق مجرای دیپلماسی پیگیری شود.

اعتراضات به حق جنبش دانشجویی در رابطه با دیدار این تیم با دو فتنه گر هنوز بی پاسخ مانده است و وزارت امور خارجه و مجلس شورای اسلامی هر کدام تقصیر را گردن دیگری می اندازند و هیچ کس توضیح مشخصی در این رابطه نمی دهد؛ اگرچه همه به این امر واقفند که امنیت ملی و حاکمیت نظام نقض شد!

اسفناک این است که رسانه های خبری به خصوص رسانه های حامی دولت و آقای رفسنجانی به وظیفه خود عمل نکردند و از این بی احترامی به مقام ریاست مجمع تشخیص مصلحت نظام به راحتی عبور کردند. در این رابطه هر چند از صدا و سیما انتظار می رفت در روز وقوع این دیدار و نه چند روز بعد، این تصاویر را پخش می کرد تا به فضای شفاف اطلاعات کمک کند اما لازم می دانیم از شبکه خبر به علت این اقدام روشن گرایانه و هرچند دیر هنگام تشکر کنیم و خواهان این رویه در رسانه ها هستیم."

انجمن اسلامی دانشجویان دانشگاه اصفهان

انجمن اسلامی دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس

انجمن اسلامی دانشجویان دانشگاه شاهدانجمن اسلامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

انجمن اسلامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بابل

انجمن اسلامی دانشجویان دانشگاه مازندران

انجمن اسلامی دانشجویان مستقل دانشگاه هرمزگان

انتهای پیام/



چگونه بلند کردن اشتباه اجسام به فتق و دیسک کمر منجر می شود

سید منصور رایگانی در گفت و گو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس، در پاسخ به پرسش یکی از شهروندان تهرانی در صدای مشاور سلامت خبرگزاری فارس درباره نحوه صحیح بلند کردن اجسام و کمردرد اظهار داشت: یکی از مواردی که در زندگی روزمره برای تمام افراد در مشاغل و مکان های گوناگون به وقوع می پیوندد نحوه بلندکردن و جابه جایی اجسام است.

رئیس انجمن طب فیزیکی و توانبخشی گفت: اجسام در اشکال و حجم های مختلف با وزن های گوناگون وجود دارند و افراد هم در مکان ها و شرایط مختلفی با حمل و نقل و برداشتن اجسام سر و کار دارند. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: یکی از شایع ترین علل ایجاد دردهای اسکلتی - عضلانی و به خصوص بیرون زدگی دیسک کمری و کشیدگی عضلات ستون فقرات و عضلات ناحیه لگن و زانو و حتی کتف و دست به نحوه غلط بلند کردن اجسام باز می گردد.

وی افزود: در بلند کردن اجسام باید به این مسئله توجه کرد که جسم مورد نظر متناسب با توان بدنی فرد باشد و اگر فرد این توان را ندارد که آن جسم را بلند کند نباید به تنهایی به بلندکردن آن اقدام کند.

رئیس انجمن طب فیزیکی و توانبخشی تصریح کرد: برای بلند کردن اجسام تا جایی که ممکن است باید آنها را در مکان هایی قرار داد که بلند کردنشان راحت تر باشد یا وسایل را در بسته ها، کیسه ها و جعبه هایی قرار دهیم که حمل آنها سهل تر باشد یا وسایلی به آنها متصل کنیم که با اتکا بر آن بتوان جسم را به راحتی تغییر مکان داد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بیان داشت: برای بلند کردن اجسام از روی زمین تا آنجا که ممکن است باید به جسم نزدیک شویم و جسم را با دو دست احاطه کرده و گرفته و آن را به شکم نزدیک تر کنیم و با استفاده از زانوها و نیروی زانو جسم متصل به بدن را بلند کرد.

رایگانی ادامه داد: روش غلط این است که فرد به جسم نزدیک نشده و با خم کردن زانوها و دست باز و اشاره به جسم، جسم را در حالت دور از بدن بلند کرده و در حالی که بدن را می چرخاند جسم را در جای نهایی خود قرار دهد.

رئیس انجمن طب فیزیکی و توانبخشی افزود: باید فرد دقت داشته باشد که بعد از بلند کردن جسم درست رو به روی محلی قرار بگیرد که جسم را می خواهد در آن محل قرار دهد.

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی تصریح کرد: اگر افراد مجبور هستند چند جسم را در جاهای مختلف قرار دهند بهتر است در بین این جابه جایی ها فاصله زمانی قائل شوند و از تکرار و پشت سر هم بلند کردن اجسام بپرهیزند چرا که این کار فشارهای پیوسته و جدی بر ستون فقرات، عضلات و مفاصل وارد می کند.

رایگانی تاکید کرد: یکی از شایع ترین علل ایجاد فتق و دیسک کمر همین بلند کردن اشتباه اجسام است.

انتهای پیام/

کد خبر: ۱۲۲۳۸۷۲۴



منبع: مهر

گروه: حوزه و دانشگاه

تاریخ خبر: ۱۳۹۲/۰۹/۳۰



واحدهای بین الملل پزشکی به پردیس خودگران تبدیل می شوند / وضعیت علمی دانشجویان

پولی

دکتر سیدامیرمحسن ضیایی در گفتگو با خبرنگار مهر افزود: با توجه به تعداد بالای واحدهای بین الملل دانشگاههای علوم پزشکی و اینکه دانشگاهها بر اساس قانون برنامه پنجم توسعه می توانند از ظرفیت مازاد برای پذیرش دانشجو استفاده کنند و این واحدها محل پذیرش این دانشجویان است، نیاز است یک بررسی کامل برای این واحدها صورت گیرد.

وی افزود: کارگروهی برای این موضوع تعیین شده است و در آن تکلیف واحدها و دانشجویان را تعیین می کنند. البته کار این واحدها ادامه می یابد اما از واحد بین الملل به پردیس های خودگردان بدل می شوند. ضیایی درباره خروجی علمی دانشجویان علوم پزشکی که در شعب بین الملل تحصیل می کنند، گفت: بررسی های آزمون های جامع کشوری نشان داده است که نتایج این افراد در آزمون های ملی کمتر از دانشگاه های علوم پزشکی تیپ دو در کشور نبوده است.

وی اظهار داشت: قطعا شیوه آموزش و تحصیل دانشجویان ایرانی در شعب بین الملل دانشگاه های علوم پزشکی از آموزش پزشکی و دندانپزشکی و داروسازی در کشورهای مانند اکراین، ارمنستان و آذربایجان، بهتر است. به گزارش مهر، پیش از این دکتر سیدحسن هاشمی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی درباره واحدهای بین الملل دانشگاه های علوم پزشکی گفته بود تعریف نادرستی از واحدهای بین الملل داریم در حالی که عملا واحد بین الملل نداریم و به نوعی افراد با پرداخت پول و به صورت خودگردان وارد این دانشگاه ها می شوند. دلیل هم آن است که سهم سلامت در بودجه های کشور به خوبی دیده نشده است.

وزیر بهداشت یادآور شده بود: در نظر داریم واحدهای بین الملل را عمدتا در مناطق آزاد داشته باشیم و مشترکا دانشکده هایی را با دانشگاه های معتبر دنیا داشته باشیم. همچنین لازم است بتوانیم به ویژه در منطقه آسیا با استفاده از این برندها، تعدادی از دانشجویان را جذب کنیم. واحدهای خودگردان که ترجیح می دهیم نام بین الملل روی آنها نگذاریم، باید طوری تعریف شوند که با صاحبان رتبه های بالا، مشترک نباشند.

✓ درجه خبر: واحدهای بین الملل پزشکی به پردیس خودگران تبدیل می شوند/ وضعیت علمی دانشجویان پوی

روزنامه همشهری صفحه ۶ شنبه ۱۳۹۲/۹/۳۰

[سلامت < عمومی](#)

استراتژی خوردن در شب یلدا

یک شب هزار شب می‌شود



سلامت < عمومی - گروه دانش و سلامت - زهرا رفیعی:
شب یلدا از نظر علمی فقط چند ثانیه از شب قبل طولانی‌تر است، ولی به لحاظ تغذیه‌ای با ماه‌های بعد و قبل خود تفاوت بسیار فاحشی دارد.

متخصصان تغذیه برخلاف کسانی که معتقدند که یک شب هزار شب نمی‌شود، اعتقاد دارند که همین یک شب هم می‌تواند چندین مشکل متابولیک برای بدن ایجاد کند. برای اینکه از این شب نیز به سلامت عبور کنید، بهتر است توصیه‌های پزشکان را جدی بگیرید. از ویژگی‌های [شب یلدا](#) مصرف مواد غذایی مثل آجیل و میوه و شیرینی است که اگر به لحاظ کمی و کیفی به آن توجه نکنید، می‌تواند باعث بیمار شدن یا تشدید بیماری در کسانی شود که ناراحتی‌های قلبی عروقی، دیابت و کبد چرب دارند.

دکتر خدیجه رحمانی، متخصص تغذیه و استاد [دانشگاه شهید بهشتی](#) توصیه کرد که ارزش بالای این شب را با مصرف به اندازه خوراکی‌های باکیفیت و سالم حفظ کنید. او گفت: در بحث تغذیه یک شب هم یک شب است.

شما به هر اندازه کالری بیشتری دریافت کنید به همان اندازه مازاد نیازتان در بدن تجمع پیدا می‌کند. از مصرف شیرینی‌های پرکالری و کم ارزش خودداری کنید. حداکثر از شیرینی‌های کم شیرین مثل شیرینی‌های میوه یا مغزدار استفاده کنید.

اگر می‌خواهید به جای شیرینی از خشکبار مصرف کنید حتماً به کیفیت آن توجه داشته باشید. مصرف زیاد شیرینی نیز می‌تواند گرسنگی را تشدید کند. دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در توضیح آن گفت: مصرف زیاد شیرینی، قند خون را بالا می‌برد در نتیجه بدن برای کاهش قند خون مقدار زیادی انسولین تولید می‌کند و پس از مدت کوتاهی فرد دوباره احساس گرسنگی می‌کند.

متخصصان خوردن خشکبار (میوه‌های خشک‌شده مانند برگه‌های زردآلو، هلو، توت)، خرما و آجیل (انواع مغزهای گردو، بادام، فندق، تخمه) را همیشه توصیه می‌کنند و حتی می‌گویند در برنامه روزانه‌تان آجیل و خشکبار وجود داشته باشد. اما به گفته دکتر خدیجه رحمانی، نه تنها در روزهای عادی که در شب یلدا نیز درباره مقدار مصرف آن دقت کنید.

او گفت: خشکبار در گروه میوه‌ها قرار می‌گیرد. اگر قرار است فردی در روز ۲ واحد میوه بخورد، خشکبار را نیز به اندازه همان ۲ واحد مصرف کند. همین‌جا بگوییم که اگر قرار است خشکبار مصرف کنید، دیگر میوه مصرف نکنید. منظور از یک واحد، یک‌چهارم لیوان است.

اگر هم قرار است میوه بخورید، نصف یک انار درشت که یک واحد میوه به حساب می‌آید یا یک برش نازک از هندوانه (معادل یک لیوان) را مصرف کنید. یک مشت بسته آجیل، یک واحد به حساب می‌آید. **دکتر خدیجه**

رحمانی، استاد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی در مورد مصرف مغزها گفت: مغزها عموماً در گروه چربی‌ها

قرار می‌گیرند ولی چون چربی‌شان مفید است، توصیه می‌شود که روزانه ۳۰ تا ۴۰ گرم آجیل مصرف شود.

البته سلامت مغزها اهمیت ویژه‌ای دارد؛ چرا که اگر مغزها سالم و تازه نباشند نه تنها مفید نیستند بلکه مضر هم هستند. مغزها را قبل از خرید باز کنید و ببینید سالم است و رنگ طبیعی خود را دارد. اگر رنگش تغییر کرده باشد، اکسید شده است و چربی‌اش دیگر مفید نیست. سموم کپک‌ها با حرارت هم از بین نمی‌رود. دیده شده که بعضا آجیل‌های کهنه را دوباره حرارت می‌دهند و به مردم می‌فروشند.

گول این داغی را نخورید و باز کنید و ببینید آیا تازه است یا نه. آجیل‌ها جزو گروه حبوبات و مغزها دسته‌بندی می‌شود و اصولاً به یک فرد سالم توصیه می‌شود که از خوراکی‌های ۴ گروه اصلی، در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهد. دکتر وفا معتقد است اگر نسبت درصدی این گروه‌ها در روز تغییر کند جا برای گروه‌های دیگر کمتر می‌شود و مواد مغذی که باید از گروه دیگر به بدن برسد کمتر می‌شود. میوه‌ها و سبزی‌ها جزو آزادترین گروه‌های تغذیه‌ای هستند.

بنابراین مصرف هندوانه و انار می‌تواند جایگزین وعده در نظر گرفته شده برای این گروه از مواد غذایی در روز شود، ولی مغزداغی‌ها را با احتیاط بخورید چرا که تراکم کالری مغزداغی‌ها به شدت بالاست و مصرف زیاد آنها می‌تواند چاقی را به همراه بیاورد. یلدا جشنی است که در آن آجیل شیرین بیشتر مصرف می‌شود اما برخی شور بودن آجیل را ترجیح می‌دهند. شور بودن آجیل برای کسانی که پرفشاری خون دارند بسیار مضر است؛ حتی برای یک شب. دکتر رحمانی در این باره گفت: اگر کسی آجیل خام دوست ندارد می‌تواند آجیل خام را بدون نمک و با آب و آبلیمو، زردچوبه و گلپر در منزل تفت بدهد و مصرف کند. توجه به کمیت و کیفیت مواد غذایی نیز اهمیت دارد.

میزان مصرف نمک در روز ۳ تا ۵ گرم است و این نمک می‌تواند از راه مستقیم یا غیرمستقیم مانند مصرف خوراکی‌هایی که با نمک تهیه می‌شوند، به بدن برسد. به همین دلیل دکتر محمدرضا وفا توصیه می‌کند که کودکان، سالمندان و بیماران در این شب بیشتر به میزان مصرف خوراکی‌ها توجه کنند؛ چرا که مصرف بیش از اندازه نمک در یک شب هم می‌تواند اختلال آب و الکترولیت در آنها ایجاد کند. به گفته این متخصص تغذیه،

این افراد آستانه مصرفشان بسیار کمتر از دیگران است. خوراکی‌ها را تا می‌توانید نه شور مصرف کنید نه ترش، متأسفانه بسیاری از مغزدانه‌ها برای ترش شدن با اسیدسیتریک و در مواردی با جوهر لیمو تفت داده می‌شوند.

لذا این مغزدانه‌ها خاصیت سم را برای بدن ایفا می‌کنند. دکتر وفا در این باره گفت: مصرف این خوراکی‌ها می‌تواند تعادل آب و الکترولیت و سیستم گوارش بدن را مختل کند یا حتی به آنها آسیب وارد کند. رفلاکس معده، آسیب دستگاه گوارش و یبوست از جمله مشکلاتی است که این خوراکی‌ها ایجاد می‌کنند. در این شب تعادل در خوردن را رعایت کنید و مغزدانه‌ها و میوه را بعد از شام مصرف کنید، چرا که به گفته دکتر محمدرضا وفا دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران کسی که گرسنه است به صورت ناخودآگاه و درهم این مواد را مصرف می‌کند. در این صورت فرد کالری بیشتری دریافت می‌کند.