

# 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  
بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی



تاریخ: ۱۳۹۳/۰۵/۰۶

بولتن خبری ۱۳۹۳/۵/۶

## عناوین اخبار

### روزنامه ها و نشریات داخلی

آرمان: طرح تحول نظام سلامت را نیمه کاره رها نمی کنیم

جمهوری اسلامی: طرح تحول نظام سلامت را نیمه کاره رها نمی کنیم

کیهان: طرح تحول نظام سلامت را نیمه کاره رها نمی کنیم

### خبرگزاری های داخلی

ایرنا: برای پیشگیری از هپاتیت C واکسنی وجود ندارد

تسنیم: اعلام آمادگی برای اعزام هزار پزشک و پرستار ایرانی به غزه

مهر: تقدیر وزیر بهداشت از اطعام همراهان بیماران در ماه رمضان

### سایت خبری و اطلاع رسانی

آفتاب: راه و رسم مقابله با پوکی استخوان

دانا: رعایت مسائل حلال و حرام مرا از خطرات جامعه آمریکایی حفظ کرد



## طرح تحول نظام سلامت را نیمه کاره رها نمی کنیم

وزیر بهداشت اعلام کرد طرح تحول نظام سلامت، طرحی است که اجرای آن توسط دولت آغاز شده و نمی توان آن را نیمه کاره رها کرد. از طرفی برای رقابت با بخش خصوصی راهی جز تقویت بیمارستان های دولتی نداریم. ییدحسن قاضی زاده هاشمی در جلسه ستاد طرح تحول سلامت با اشاره به مطالب مطرح شده اظهار کرد: طرح تحول نظام سلامت، طرحی است که اجرای آن توسط دولت آغاز شده است و نمی توان آن را نیمه کاره رها کرد و از کنار آن سطحی گذشت و ما به عنوان پزشک و خدمتگزار باید قدر این فرصت را بدانیم. او در سخنان خود با تاکید بر تقویت بیمارستان های دولتی گفت: برای رقابت با بخش خصوصی راهی جز تقویت بیمارستان های دولتی وجود ندارد و باید در چند سال آینده با فاصله جدی از بیمارستان های خصوصی پیشی .م. فارس نوشت؛ در □ ابتدای این نشست حسن □امامی رضوی، □قائم مقام وزیر در امور دانشگاه ها با بیان اینکه هدف از این جلسه مرور فعالیت ها و بررسی چالش های دانشگاه ها و بیمارستان های مستقر در تهران در اجرای برنامه تحول نظام سلامت است، افزود: هدف کلی این طرح، کاهش آلام بیماران و خانواده های آنان است.

کد خبر: ۱۶۶۹۲۷۳۴



## طرح تحول نظام سلامت را نیمه کاره رها نمی کنیم

وزیر بهداشت اعلام کرد طرح تحول نظام سلامت، طرحی است که اجرای آن توسط دولت آغاز شده و نمی توان آن را نیمه کاره رها کرد. از طرفی برای رقابت با بخش خصوصی راهی جز تقویت بیمارستان های دولتی نداریم. به گزارش خبرگزاری فارس، دکتر، سیدحسن قاضی زاده هاشمی در جلسه ستاد طرح تحول سلامت با اشاره به مطالب مطرح شده اظهار داشت: طرح تحول نظام سلامت، طرحی است که اجرای آن توسط دولت آغاز شده است و نمی توان آن را نیمه کاره رها کرد و از کنار آن سطحی گذشت و ما به عنوان پزشک و خدمتگزار باید قدر این فرصت را بدانیم. وزیر بهداشت در سخنان خود با تاکید بر تقویت بیمارستان های دولتی گفت: برای رقابت با بخش خصوصی راهی جز تقویت بیمارستان های دولتی وجود ندارد و باید در چند سال آینده با فاصله جدی از بیمارستان های خصوصی پیشی بگیریم. در ادامه جلسه روسای دانشگاه های علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران و ایران و تعدادی از روسای بیمارستان های تابعه ضمن بیان گزارشی در خصوص روند اجرای برنامه طرح تحول نظام سلامت به برخی از چالش ها و فرصت های اجرای این طرح اشاره کردند و تجربیات خود را برای اجرای هر چه بهتر این برنامه به اشتراک گذاشتند. در ادامه جلسه دکتر آقاجانی، معاون درمان وزیر بهداشت در سخنان خود با تاکید بر نظارت، مراقبت و پایش دائمی طرح تحول نظام سلامت گفت: نباید اجازه دهیم این طرح دچار روزمرگی شده و افول کند، اکنون در مرحله شروع طرح هستیم بنابراین حساسیت ها باید در درجه بالایی حفظ شود تا بتوانیم آن را به درستی نهادینه کنیم. وی با ارائه راهکارهای منطقی و تخصصی به منظور بهبود و رفع مشکلات موجود در اجرای طرح تحول نظام سلامت گفت: در راستای بهسازی بلوک های زایمانی از صندوق ترویج زایمان طبیعی بهره گرفته شود و روسای بیمارستان ها حین اجرای بسته خدمتی مقیمی پزشکان و متخصصان در بیمارستان های وابسته به وزارت بهداشت، علاوه بر نظارت بر حضور پزشکان، بر فعالیت های آنها در چهارچوب دستورالعمل تحول نظام سلامت نظارت کنند. آقاجانی افزود: با توجه به اعتبار تخصیص یافته در بحث ارتقای کیفیت هتلینگ و گزارش های حاصل از بازبینی وضعیت هتلینگ بیمارستان ها توسط تیم های ارزیاب ستادی، تلاش مناسبی برای اجرای برنامه صورت پذیرد و از ناظرین فنی امور ساختمانی و مهندسی در این زمینه استفاده شود. دکتر دیناروند رئیس

سازمان غذا و دارو نیز در این جلسه با بیان اینکه مصرف دارو در تهران بیش از ۲ برابر جمعیت کشور است به نقش سازمان غذا و دارو در اجرای طرح تحول نظام سلامت اشاره کرد. وی خاطرنشان کرد: سازمان غذا و دارو نقش خود را در به حداقل رساندن کمبودهای دارو و تجهیزات در کشور و کنترل هزینه‌ها ایفا کرده است که نتایج مثبت آن با همکاری دانشگاه‌ها و بیمارستان‌ها در جامعه مشخص می‌شود.

کد خبر: ۱۶۶۹۰۱۸۳



## طرح تحول نظام سلامت را نیمه کاره رها نمی کنیم

سیدحسن هاشمی در جلسه ستاد طرح تحول سلامت که با حضور روسا و معاونان دانشگاه های علوم پزشکی تهران، ایران و شهید بهشتی و همچنین روسا و مدیران بیمارستانهای شهر تهران در دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار شد، اظهار داشت: طرح تحول نظام سلامت، طرحی است که اجرای آن توسط دولت آغاز شده است و نمی توان آن را نیمه کاره رها کرد و ما به عنوان پزشک و خدمتگزار باید قدر این فرصت را بدانیم. وزیر بهداشت در سخنان خود با تاکید بر تقویت بیمارستان های دولتی، تصریح کرد: برای رقابت با بخش خصوصی راهی جز تقویت بیمارستان های دولتی وجود ندارد و باید در چند سال آینده با فاصله جدی از بیمارستان های خصوصی پیشی بگیریم. رسول دیناروند معاون وزیر بهداشت و رئیس سازمان غذا و دارو نیز در این جلسه با اشاره به نقش سازمان غذا و دارو در اجرای طرح تحول نظام سلامت، اعلام کرد: مصرف دارو در تهران بیش از ۲ برابر جمعیت کشور است. در ادامه جلسه محمد حاجی آقاجانی، معاون درمان وزیر بهداشت در سخنان خود با تاکید بر نظارت، مراقبت و پایش دائمی طرح تحول نظام سلامت، گفت: باید در راستای بهسازی بلوک های زایمانی از صندوق ترویج زایمان طبیعی بهره گرفته شود. وی افزود: روسای بیمارستان ها حین اجرای بسته خدمتی مقیمی پزشکان و متخصصان در بیمارستان های وابسته به وزارت بهداشت، علاوه بر نظارت بر حضور پزشکان، بر فعالیت های آنها در چهارچوب دستورالعمل تحول نظام سلامت نظارت کنند. در ابتدای این نشست حسن امامی رضوی قائم مقام وزیر بهداشت در امور دانشگاه ها اظهار داشت: هدف کلی این طرح، کاهش آلام بیماران و خانواده های آنان است که طبق تاکیدات و منویات مقام معظم رهبری هم اکنون در تلاش هستیم تا مردم در مراجعه به بیمارستان ها دغدغه ای جز رنج بیماری نداشته باشند و هزینه های درمانی آنان را آزار ندهد. در ادامه جلسه روسای دانشگاه های علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران و ایران و تعدادی از روسای بیمارستان های تابعه ضمن بیان گزارشی در خصوص روند اجرای برنامه طرح تحول نظام سلامت به برخی از چالش ها و فرصت های اجرای این طرح اشاره کردند و تجربیات خود را برای اجرای هر چه بهتر این برنامه به اشتراک گذاشتند. شکایت از طرح تحول سلامت با شماره ۱۵۹۰ معاون درمان وزیر بهداشت با تاکید نظارت بر روند اجرای برنامه تحول نظام سلامت گفت: مردم می توانند با شماره تلفن ۱۵۹۰ و پیامک ۲۰۰۰۱۵۹۰ شکایات خود

را ارسال کنند. محمد آقاجانی با اعلام این خبر افزود: نظارت بر حسن اجرای برنامه تحول نظام سلامت در سطح دانشگاه به عهده رئیس دانشگاه و در سطح ستاد مرکزی به صورت متمرکز به عهده معاونت درمان وزارت بهداشت است. وی یادآور شد: کمیته ویژه نظارت بر اجرای برنامه تحول نظام سلامت در وزارت بهداشت با عضویت نمایندگان معاونت های درمان، بهداشت، توسعه و مدیریت منابع، غذا و دارو، آموزشی، پرستاری، دفتر بازرسی، ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات و سازمان بیمه سلامت ایران با محوریت حوزه درمان در همان روزهای ابتدایی تشکیل شد. وی سامانه پیامکی ۲۰۰۰۱۵۹۰، تلفن ۱۵۹۰ و پایگاه اینترنتی [tahavol.behdasht.gov.ir](http://tahavol.behdasht.gov.ir) را جهت نظارت بر نحوه عملکرد دانشگاه و بیمارستان های تابعه و پاسخگویی به شکایات واصله اعلام کرد. معاون درمان وزارت بهداشت ادامه داد: تاکنون ۱۱ تیم بازرسی دبیرخانه اجرایی ستاد کشوری تحول نظام سلامت از ۱۴۰ بیمارستان مشمول طرح و وابسته به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بازدیدهای دقیقی را انجام داده اند که حاصل این نظارت ها ارائه ۳۲ اخطار شفاهی و همچنین ۲۶ اخطار کتبی به متخلفان بوده است.

کد خبر: ۱۶۶۹۰۶۸۸



## برای پیشگیری از هپاتیت C واکسنی وجود ندارد

به گزارش ایرنا دکتر مسعود مردانی ضمن گرامیداشت روز جهانی هپاتیت ویروسی اعلام کرد: سالروز تولد پروفسور بلومبرگ، کاشف آنتی ژن هپاتیت B که بعدها با کشف واکسن هپاتیت B توانست جایزه نوبل را از آن خود کند بعنوان روز جهانی هپاتیت ویروسی نامگذاری شده است. به گفته وی هپاتیت، یک بیماری حاد ویروسی کبد است که در فرم [های مزمن آن مثل؛ هپاتیت B و C مزمن از مهمترین علل آسیب های کبدی مزمن به شمار می آید. مردانی افزود: ویروس هپاتیت B بوسیله واکسن قابل پیشگیری است و از سال ۱۳۷۳ در ایران تمامی نوزادان، افراد پرخطر و شاغلان حرف پزشکی علیه بیماری هپاتیت B واکسینه شده اند و به همین دلیل شیوع بیماری به نحو چشمگیری در ایران کاهش یافته است. مردانی اضافه کرد: در گذشته ایران جزو کشورهای با شیوع متوسط و بالای این ویروس بوده است ولی در حال حاضر کمتر از ۲ درصد جمعیت عمومی کشور حامل ویروس هپاتیت B هستند و در اکثر نقاط کشور شیوع بیماری رو به کاهش است. استاد گروه عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اهمیت دانش عمومی درباره ویروس هپاتیت گفت: ارتقای سطح دانش و آگاهی مردم نسبت به بیماری هپاتیت ویروسی می تواند بیماری را در جامعه کنترل کند. برنامه واکسیناسیون نوجوانان متولد ۱۳۶۸ تا ۱۳۷۱ که به صورت یکجا در ایران انجام شد توانست این قشر جوان موثر در جامعه را در برابر این بیماری ایمن کند. مردانی در خصوص راه های انتقال این بیماری و افراد در معرض خطر ابتلا به این بیماری گفت: راه عمده انتقال بیماری در گذشته از طریق مادر به نوزاد هنگام تولد بود ولی امروزه باید مراقبت های بهداشتی بیشتری از جمله خدمات پزشکی، رعایت بهداشت گروهی و اجتماعی، رفتارهای جنسی پرخطر و لزوم تعهد به اصل اخلاق در خانواده و در جامعه صورت گیرد. وی افزود: هپاتیت C در بین افراد خاص مثل معتادان مواد مخدر تزریقی، بیماران تالاسمی، دیالیزی و هموفیلی و کسانی که قبل از سال ۱۳۷۵ خون دریافت کرده اند شایعتر است. مردانی ادامه داد: غربالگریهای خون و فرآورده های خونی از سال ۷۵ باعث شده است که امروزه به سلامت خون اعتماد کامل داشته باشیم و شاهد کاهش بروز بیماری باشیم. وی شیوع عفونت در معتادان تزریقی هنوز بالا است و به همین دلیل رفتارهای بهداشتی صحیح و حمایت از معتادان برای ترک اعتیاد و بیماریابی توسط پزشکان عمومی و خانواده امری ضروری



است. مردانی گفت : با تلاشهای صورت گرفته در جهان هنوز واکسن موثری برای پیشگیری از هپاتیت C در دسترس نیست . ولی درمانهای موثر هپاتیت B و C در دهه اخیر برای توقف موارد جدید بیماری و همچنین کنترل موارد بروز یافته هپاتیت در جهان را در ذهنها روشن کرده است، به نحوی که امیدواریم نسلهای آینده ما بتوانند در جهانی عاری از هپاتیت B و C زندگی کنند. علمی \*\*\*۱۳۵۴\*\*\*۱۵۹۹

انتهای پیام /ارتباط با سردبیر: [newsroom@irna.ir](mailto:newsroom@irna.ir) تماس بی واسطه با مسئولین

کد خبر: ۱۶۶۹۸۴۴۱



منبع: تسنیم

گروه: صفحه اصلی

تاریخ خبر: ۱۳۹۳/۰۵/۰۶

## اعلام آمادگی برای اعزام هزار پزشک و پرستار ایرانی به غزه

به گزارش حوزه سلامت خبرگزاری تسنیم، سید حسن هاشمی در مذاکره تلفنی با دکتر محمت مؤذن اوغلو وزیر بهداشت ترکیه اشاره به این که وقوع فجایع اخیر علیه مردم غزه موضوع مهمی است که مردم ایران و ترکیه نسبت به آن حساس هستند، اظهار داشت: از ساعات اولیه وقوع فجایع علیه مردم غزه کلیه امکانات پزشکی و درمانی از سوی جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران برای ارسال و اعزام به غزه آماده شده است.

وزیر بهداشت با بیان این که بیمارستان های کشورمان برای ارائه خدمات درمانی به مجروحان بی دفاع غزه مجهز شده اند، گفت: هزار نفر پزشک و پرستار برای امداد رسانی به مجروحان اعلام آمادگی کرده اند و ما برای پذیرش مجروحان آمادگی کامل داریم.

هاشمی در این مذاکره تلفنی همچنین به اقدامات و تلاش وزیر خارجه کشورمان برای ارسال تجهیزات پزشکی و کمک های مردمی از طریق یک خط پرواز به غزه اشاره کرد و گفت: متأسفانه تاکنون اجازه این اقدام به ما داده نشده است.

وزیر بهداشت کشورمان از وزیر بهداشت ترکیه خواست که تلاش های مشترکی برای ارسال کمک های دارویی و مردمی دو کشور به غزه صورت پذیرد.

به گزارش وزارت بهداشت، دکتر محمت مؤذن اوغلو وزیر بهداشت ترکیه نیز در این گفت و گوی تلفنی اظهار داشت: کشور ما نیز برای کمک رسانی به مردم بی دفاع غزه مشکلات مشابه شما را دارد.

وی با بیان این که جمعیت هلال احمر ترکیه نیز آماده امداد رسانی به مردم غزه است، گفت: سعی کرده ایم کانال ها را برای ورود مجروحان به کشورمان باز کنیم که روز گذشته نخستین مجروح از طریق گذرگاه رفح عبور داده شد.

وزیر بهداشت ترکیه با بیان این که هزاران مجروح در غزه نیازمند ارائه خدمات درمانی هستند، خاطرنشان کرد: در حال حاضر مسیر فعالی برای کمک به مجروحان وجود نداشته و متأسفانه تاکنون کمک چندانی برای کمک به مجروحان صورت نگرفته است.

انتهای پیام/

کد خبر: ۱۶۶۹۸۱۴۰



منبع: مهر

گروه: اجتماعی

تاریخ خبر: ۱۳۹۳/۰۵/۰۶



## تقدیر وزیر بهداشت از اطعام همراهان بیماران در ماه رمضان

به گزارش خبرگزاری مهر، در پیام دکتر سیدحسن هاشمی آمده است: «ماه مبارک رمضان، بهار قرآن، ماه تزکیه دل ها و میعاد با کلام الهی و ماه «ضیافت الله» است. ماهی که گسترده است مائده های آسمانی بر خوان الهی، و چه زیبا و غرورانگیز است، سی روز سبز خدا، در چشمه ی زلال رمضان، خود را شست و شو داد، قاصدک های نیایش را به پرواز در آوردن و تبسم آسمانی شان را دیدن، و در این پایان خوش که سپیده عید - عید بزرگ فطر - سر می زند، تمام وجود خود را پیشانی کردن و بر خاک آستان کبریایی اش ساییدن. توصیه اکید به اطعام در ماه مبارک رمضان به جهت ارتباط بیشتر بندگان با خدای متعال و در نتیجه تبلور صفات الهی در باطن انسان ها و نیز نزدیکی دل ها به یکدیگر است که اثرات این سنت حسنه را چندین برابر می کند. بدیهی است که اطعام و اکرام بندگان خدا در صورتی پر رنگ و چشمگیر شده و آثار و نتایج ماندگاری به دنبال خواهد داشت که به صورت یک فرهنگ در آید، به طوری که عموم مردم با رغبت و علاقه فراوان از آن استقبال کنند و در زندگی خود به کار گیرند.

از این رو از تلاش مومنانه و خودجوش مدیران و پرسنل تعداد قابل توجهی از بیمارستان ها در اطعام همراهان بیماران که اقدامی خداپسندانه و قابل ستایش است تقدیر و تشکر نموده و با آرزوی قبولی طاعات و عبادات و تبریک پیشاپیش عید سعید فطر، از این که در ماه مبارک رمضان مرهم مهر بر جان های دل پریش نهادید و رضایت حضرت کریم را بدست آوردید برایتان توفیق روزافزون در مسیر بندگی حضرت دوست، خدمت به آستان مقدس قرآن کریم و خدمت عارفانه به بیماران دردمند را خواهانم.

کد خبر: ۱۶۶۹۴۳۸۰

اخبار مرتبط:

✓ درچه خبر: تقدیر وزیر بهداشت از اطعام همراهان بیماران در ماه رمضان



## راه و رسم مقابله با پوکی استخوان

آفتاب: اسمش را گذاشته اند بیماری خاموش، چون تا وقتی پیشرفت نکند و عوارضی از خودش برجای نگذارد، کسی متوجه آن نمی شود. درمان هم ندارد و نمی شود راه حلی برایش پیدا کرد، اما همه اینها هم نباید باعث ناامیدی شود، چون پوکی استخوان قابل پیشگیری است. به گزارش باشگاه خبرنگاران، متخصصان هم می گویند با در پیش گرفتن یک سبک زندگی سالم، استفاده از رژیم غذایی مناسب و افزودن فعالیت جسمی به برنامه روزانه می توان از بروز این بیماری پیشگیری یا آن را کنترل کرد. اغلب ما تا جوان هستیم اصلا به سلامت استخوان ها فکر نمی کنیم و خیلی برایمان مهم نیست استخوان ها چه وضعیتی دارد، ولی همین که به دوره میانسالی و سالمندی می رسیم، به فکرشان می افتیم و می خواهیم از بروز چنین مشکلاتی پیشگیری کنیم. به همین دلیل بسیاری از افراد، تازه در سنین سالمندی یادشان می افتد با تغذیه مناسب و در پیش گرفتن زندگی سالم، سلامت استخوان هایشان را حفظ کنند. دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی نیز در این باره به جام جم می گوید: ذخیره شدن کلسیم در استخوان ها که باعث سفت و محکم شدن آنها می شود، قبل از تولد آغاز شده و تا سی سالگی ادامه پیدا می کند. به طوری که در سی سالگی، استخوان های بدن در یک فرد سالم بیشترین میزان سختی را دارد. به گفته وی، کم بودن میزان فعالیت بدنی و پیروی از رژیم غذایی نامناسب که کلسیم کمی دارد، می تواند به مرور زمان به بروز پوکی استخوان منجر شود که البته باید توجه داشت این بیماری علامت خاصی هم ندارد و معمولا با ایجاد شکستگی در یکی از استخوان های بدن بخصوص استخوان های مهره، لگن و مچ که به دنبال سقوط یا ضربه های خفیف مانند نشستن ناگهانی، لغزیدن، پیچ خوردن و گاهی حتی بدون هیچ ضربه ای و به صورت خودبه خود اتفاق می افتد، نمایان می شود. پیشگیری از پوکی استخوان به کمک کلسیم اگر فکر می کنید فقط باید شیر بنوشید تا استخوان های قوی و محکم داشته باشید، بد نیست بدانید شیوه های متفاوتی برای پیشگیری از پوکی استخوان وجود دارد که مصرف لبنیات فقط یکی از این موارد است. دکتر رضایی نیز با تأیید این مطلب می گوید: تغذیه نقش مهمی در بروز یا پیشگیری از این بیماری دارد؛ بنابراین کسانی که در رژیم غذایی شان به میزان کافی کلسیم وجود ندارد یا ویتامین D و

C کافی دریافت نمی کنند بیش از افراد دیگر در معرض خطر قرار خواهند داشت. این متخصص تغذیه با اشاره به این که کلسیم یکی از اجزای سازنده استخوان است، توصیه می کند غذای روزانه افراد بالغ حاوی حداقل ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم باشد (هر لیوان شیر به طور معمول ۳۰۰ میلی گرم کلسیم دارد) که این نیاز در خانم های باردار، شیرده، یائسه و افراد مسن و کسانی که در دوره بلوغ هستند، افزایش می یابد و به میزان حدود ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی گرم می رسد. آن طور که دکتر رضایی می گوید، انواع مختلف شیر و غذاهایی که از شیر تهیه می شود؛ مانند پنیر، ماست، دوغ، کشک، بستنی و قره قروت منابع خوب کلسیم به حساب می آید. علاوه بر اینها، ماهی های کوچک مثل ماهی کیلکا که با استخوان خورده می شود، انواع حبوبات، سبزی های برگ سبز تیره و آجیل ها مانند سویا و بادام هم حاوی کلسیم است. از دیگر منابع کلسیم می توان به کلم پیچ، ترب، گل کلم، نخودفرنگی، کلم بروکلی، شلغم، هویج، انگور، توت فرنگی، خرمالو، پرتقال، زیتون، کشمش و کنجد نام برد. وی می افزاید: هرچه میزان چربی شیر و مواد لبنی بیشتر باشد، کلسیم آن کمتر است و به همین دلیل توصیه می شود از شیر و لبنیات کم چرب استفاده شود. ویتامین D را فراموش نکنید در کنار کلسیم باید از منابع غذایی مفید برای حفظ سلامت استخوان ها هم استفاده کرد که به گفته دکتر رضایی، ویتامین D یکی از این موارد است که برای حفظ استحکام استخوان ها مصرف آن ضروری است. آن طور که این متخصص تغذیه می گوید: ویتامین D به جذب کلسیم و فسفر از روده کمک می کند و باعث به کارگیری این مواد معدنی در ساختمان استخوان ها و دندان ها می شود. همچنین باید توجه داشت کمبود طولانی مدت این ویتامین با کاهش جذب کلسیم، خطر بروز پوکی استخوان را افزایش خواهد داد. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه می دهد: نور خورشید مهم ترین منبع دریافت ویتامین D است ولی در کنار آن، مواد غذایی غنی از این ویتامین مانند شیر، کره، پنیر، کشک، ماست، ماهی های چرب، زرده تخم مرغ و جگر نیز وجود دارد. بنابراین به طور کلی می توان گفت فرآورده های لبنی حاوی ویتامین D، یکی از بهترین منابع غذایی کلسیم محسوب می شوند. مصرف نمک را کاهش دهید می گویند مصرف لبنیات به تنهایی نمی تواند از بروز پوکی استخوان پیشگیری کند. می گویند عوامل متعددی در بروز این بیماری نقش دارد و به همین دلیل باید به نکات مختلفی در این زمینه توجه داشت. یکی از این موارد هم کاهش مصرف نمک است. دکتر رضایی در این باره توضیح می دهد: مصرف زیاد نمک، احتمال ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهد و آن طور که مشخص شده، به ازای مصرف هر ۲۳۰۰ میلی گرم نمک، ۴۰ میلی گرم کلسیم از دست می رود که البته اگر همراه با استرس باشد، این میزان افزایش هم می یابد. از طرف دیگر منیزیم می تواند جذب کلسیم را افزایش دهد، ولی استرس های شدید، افزایش سن و ناکافی بودن میزان آن در آب آشامیدنی و غذا می تواند موجب کمبود منیزیم شود. این متخصص تغذیه با اشاره به این مطلب ادامه می دهد: مصرف

روغن جامد و نوشابه های گازدار نیز از دیگر عواملی است که می تواند جذب کلسیم را تحت تاثیر قرار دهد و در نتیجه احتمال پوکی استخوان را بیشتر کند. وی می افزاید: استعمال سیگار و مصرف زیاد قهوه هم از دیگر عوامل خطر به حساب می آید و در بروز پوکی استخوان نقش دارد. به طوری که می گویند کسانی که خودشان سیگار می کشند یا همنشین سیگاری ها هستند، در معرض پوکی استخوان زودرس قرار دارند و زنانی که سیگار می کشند دچار پوکی استخوان شدیدتری می شوند. تحرک، به نفع سلامت استخوان ها تحرک کافی و افزودن فعالیت بدنی به برنامه روزانه زندگی می تواند به حفظ سلامت بدن و استخوان ها کمک کند. دکتر رضایی نیز با تائید این مطلب یادآور می شود: ورزش کردن و فعالیت داشتن در هر سنی می تواند باعث استحکام استخوان ها شود و در مقابل، بی تحرکی و استراحت زیاد موجب تحلیل رفتن استخوان ها خواهد شد و دردهای استخوانی را افزایش خواهد داد. عضو هیات علمی دانشگاه می گوید: بهترین و کم هزینه ترین ورزش که تقریباً تمام افراد هم می توانند از آن استفاده کنند، پیاده روی همراه با تنفس عمیق است. وی یادآور می شود: ورزش هایی مانند پیاده روی که در آن تحمل وزن وجود دارد، نقش مهمی در پیشگیری از پوکی استخوان داشته و به همین دلیل استفاده از آنها توصیه می شود. دکتر رضایی در نهایت یادآور می شود برای داشتن بافت استخوانی مناسب، دریافت مقدار کافی کلسیم، پروتئین، پتاسیم، منیزیم، منگنز، فلوراید (اسفناج، چای و ماهی)، فسفر، روی، سیلیس، ویتامین D، ویتامین C (میوه و سبزی های تازه) و فیتواستروژن (سویا، بذر کتان و...) را در نظر داشته باشید و بدانید با داشتن یک برنامه غذایی متنوع، فعالیت بدنی مناسب و اجتناب از تنش و استرس می توان سلامت استخوان ها را حفظ کرد.

کد خبر: ۱۶۶۹۳۷۰۴

اخبار مرتبط:

✓ عرش نیوز: راه و رسم مقابله با پوکی استخوان



## رعایت مسائل حلال و حرام مرا از خطرات جامعه آمریکایی حفظ کرد

به گزارش شبکه اطلاع رسانی دانا به نقل از سینانیوز، دکتر "کلانتر معتمدی بنیانگذار جراحی عروق ایران و مدیر گروه جراحی عروق دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی" رعایت مسئله حرام و حلال را رمز سعادت‌مندی خود معرفی کرد.

این بنیانگذار جراحی عروق ایران در گفتگو با خبرنگار سینانیوز گفت: زمانی که می خواستم به آمریکا سفر کنم پدرم نصیحتی به من کرد و گفت پسر من روز عاشورا امام حسین (ع) به سپاهی که در مقابل ایشان بودند فرمودند که «شکم های شما از حرام پر شده است و به همین دلیل است که حرف حق را نمی شنوید» دقت کن که مبادا در آنجا غذای حرام بخوری!

وی افزود: زمانی که همراه با همسر و دو فرزندم به آمریکا رفتیم تا ۳ ماه نتوانستیم گوشت حلال تهیه کنیم و ما مجبور بودیم که خودمان مرغ بگیریم و ذبح بکنیم و از طرفی مرغ زنده هم به سادگی پیدا نمی شد. ا معتمدی خاطرنشان کرد: واقعا تنها علتی که توانستم خودم را حفظ کنم و در واقع تحت تاثیر جامعه آمریکایی قرار نگیرم رعایت همین مسئله بود.

لامت معنوی باید جز آموزشهایی باشد که به دانشجویان پزشکی داده شود این مدیر گروه جراحی عروق دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص میزان تاثیر معنویت و توکل به خدا در موفقیتش گفت: من نمی توانم بگویم که معنویت داشتم. خیلی موفق بودم و کارم مورد تایید همه بود. به محض اینکه از آمریکا برگشتم به عنوان معاون آموزشی دکتر زرگر انتخاب شدم. در دیداری با حضرت امام خمینی (ره) از او خواستم که نصیحتم کند. وقتی کسی نزد امام می رفت و از ایشان سوال می پرسید نقاط ضعف را می گفتند تا مشکل برطرف شود. حضرت امام خمینی به بنده گفتند «حرفه ای که شما دارید حرفه مقدسی است و اگر این کار را خدا انجام دهد عبادت محسوب می شود و مطمئن باشید که بحث مادی هم پشت سر آن خواهد آمد»

پس از شنیدن صحبت های امام احساس کردم که معنویت من کم است و اقداماتی که ارائه می دهم برای خدا نیست. به والله اگر برای خدا بود امام این تذکر را به من نمی دادند!

وی در ادامه گفت: معنویت موضوع مهمی است. یکی می گوید من این کار را از روی وجدان انجام می دهم و یکی دیگری می گوید این کار را به خاطر خدا انجام می دهم درست است که

هر دو یک کار را انجام می دهند ولی زمین آتا آسمان با هم فرق می کنند. پزشکی که در جهت رضایت خدا کار می کند آرامشی دارد که بیش از هر چیز دیگری به او کمک می کند. بنابراین سلامت معنوی باید جز □ آموزشهایی باشد که به دانشجویان پزشکی داده شود تا آنها بتوانند در اقداماتشان موثرتر واقع شوند. دادن نمره اضافی به دانشجویان پزشکی، اعتماد مردم را به پزشکان کم می کند

دکتر معتمدی درخصوص کم شدن اعتماد مردم به پزشکان نیز گفت: وقتی امتحانی برگزار می شود و وزارت بهداشت اعلام می کند که ۱۰ نمره به همه دانشجویان اضافه شود تا تعداد بیشتری قبول شوند در صورتی که گروه جراحی این افراد را با داشتن بیش از ۵۰ درصد جواب اشتباه، مردود اعلام کرده نتیجه این می شود تا افرادی که واجد شرایط نیستند به عنوان جراح یا متخصص داخلی و غیره وارد جامعه شوند که ممکن است در لحین درمان دچار مشکل تشخیصی شوند و حتی جراحی اشتباهی را انجام دهند.

وی تاکید کرد: پزشکان با جان مردم سروکار دارند. بنابراین باید دقت کافی در امتحان صورت بگیرد. اینگونه مسائل در جامعه مشکل ساز شده و منجر می شود تا پزشکانی را به جامعه تحویل دهیم که معلومات کمی از پزشکی دارند. انتهای پیام/خ

کد خبر: ۱۶۶۹۸۵۹۲



## چند توصیه تغذیه‌ای در سفر

**سفر < ایرانگردی – در سفر به علت تغییر در خواب، غذا و جغرافیای زندگی، سیستم ایمنی بدن افت پیدا می‌کند .**

اگر در فصل تابستان و گرما قصد سفر داشته باشید، باید مراقب عفونت‌های گوارشی، روده‌ای و بیماری مخصوص سفر به نام اسهال مسافرتی هم باشید. پس تا جایی که امکان دارد سعی کنید از آب و غذای سالم استفاده کنید. به گزارش همشهری، **دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی** برای داشتن یک سفر توأم با آرامش بر تغذیه سالم در مسافرت تأکید و توصیه‌های جدی برای مردم در سفر دارد.

در فصل گرما به دلیل تعریق بیشتر نیاز به آب و مایعات در سفر بیشتر می‌شود به همین دلیل به مردم توصیه می‌شود که حتماً از آب سالم استفاده کنند و هیچ وقت گول آب زلال و شفاف رودخانه‌ها، چاه‌ها و قنات‌ها را نخورند. علاوه بر این، اگر از سالم بودن آب هم مطمئن نیستید حتماً آب را بجوشانید.

اگر قصد خرید آب معدنی دارید به تاریخ مصرف و انقضای آن توجه کنید و آب معدنی‌ای را مصرف کنید که منجمد نشده باشد.

آب جوشیده را داخل بطری‌های آب معدنی نریزید. در طول سفر برای کاهش نیاز به آب، مصرف نمک را کاهش داده و غذاهای شور نخورید.

همواره توصیه می‌کنیم که از مصرف غذاهای کنسرو شده پرهیز شود اما در شرایط مسافرت چون برخی از مردم مجبور به استفاده از غذاهای کنسرو شده هستند اگر به‌ناچار از کنسرو استفاده می‌کنید حتماً آن را ۲۰ دقیقه بجوشانید و علاوه بر آن دقت کنید که قوطی‌های کنسرو باد کرده و ضربه خورده نباشد. میوه و سبزی‌هایی را مصرف کنید که کمتر با خاک تماس داشته باشند چون احتمال عفونت‌های انگلی در این قبیل میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر است.

بهتر است میوه‌هایی را مصرف کنید که قابل پوست‌کندن و ضد عفونی شدن باشند. به هیچ وجه از کره محلی، خامه محلی و ماست محلی استفاده نکنید. نان و پنیر، نان و ماست پاستوریزه، خیار و گوجه، تخم مرغ آب‌پز و آجیل از غذاهای سالمی است که می‌توان در سفر مصرف کرد.

در سفر حتما لیموشیرین به همراه داشته باشید چون هم بار میکروبی را کاهش می دهد و هم از عفونت های گوارشی جلوگیری می کند. ادویه جات را هم به دلیل آنکه اثر ضدباکتری دارند، در سفر به همراه داشته باشید. گوشت چرخ کرده و گوشت آماده برای جوجه کباب چون زود فاسد می شوند همراه نداشته باشید مگر آنکه به فاصله زمانی کوتاه قصد پخت آن را داشته باشید.

اگر غذای پخته شده مثل انواع خورشت ها را به همراه دارید و این غذاها در یخچال نگهداری شده اند، حتما قبل از مصرف آنها را گرم کنید.

از غذاهای رستوران های بین راهی استفاده نکنید. در سفر از پرخوری پرهیز کرده و ریزه خوری هم نکنید.

## گزارش تفکیکی منابع

نام منبع	تعداد اخبار
آرمان	۱
جمهوری اسلامی	۱
کیهان	۱
ایرنا	۱
تسنیم	۱
مهتر	۱
آفتاب	۱
دانا	۱