

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: ۱۳۹۴/۰۹/۰۸

بولتن خبری ۱۳۹۴/۹/۸

عناوین اخبار

روزنامه ها و نشریات داخلی

ایران: افتتاح نخستین «بخش درد» برای کودکان سرطانی ایران

جام جم: نگذاریم بمب ساعتی ایدز منفجر شود

فرهیختگان: راه اندازی دانشکده بین رشته ای

قدس: برای کاهش عوارض آلودگی هوا در بدن چه بخوریم؟

خبرگزاری های داخلی

ایرنا: نگذاریم بمب ساعتی ایدز منفجر شود

ایسنا: نصب چراغ راهنمایی روی خوراکی ها تا پایان سال

باشگاه خبرنگاران جوان: برای کاهش عوارض آلودگی هوا در بدن چه بخوریم؟

فارس: ۱۰ دی نخستین بیمار بیمارستان شهدای پاکدشت بستری می شود / افتتاح رسمی دهه فجر

مهر: تجهیزات بیمارستان پاکدشت نصب شد/دیماه پذیرش اولین بیمار

مهر: داروخانه شبانه روزی در بزرگترین بخش تهران راه اندازی شد

موج: ۳۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال به آرتروز زانو مبتلا هستند

سایت خبری و اطلاع رسانی

سلامت: علت دردهای عضلانی پس از ورزش کردن چیست؟/ تاثیر ورزش در حفظ سلامت ریه ها

سلامت نیوز: برای کاهش عوارض آلودگی هوا در بدن چه بخوریم؟

شفا آنلاین: شرکت های دارویی داخلی عامل صرفه جویی ۱۳ میلیارد دلاری/خرید مواد اولیه نقدی،فروش

یکساله



افتتاح نخستین «بخش درد» برای کودکان سرطانی ایران

نخستین بخش درد و مراقبت های تسکینی برای کودکان مبتلا به سرطان در ایران و خاورمیانه افتتاح شد. دیروز حال و هوای بیمارستان خیریه محک با همیشه فرق داشت. خیرین آمده بودند تا یک تصمیم جمعی را به نتیجه برسانند. آنها می خواستند بار دیگر فعل نیکوکاری را صرف کنند. قرار بود دپارتمانی در بیمارستان محک افتتاح شود که کودکان سرطانی کمتر درد بکشند و شاهد اتفاق خوشحال کننده ای باشند. وارد بخش درد که می شویم مددکار «محمد» ۷ ساله را به میهمانان معرفی می کند، خنده روی لبان او که مبتلا به سرطان خون است می شکفتد. بدون شک قلب خیرین، خبرنگاران و حتی پزشکانی که شب و روز با کودکان سرطانی زندگی می کنند از دیدن این صحنه فشرده می شود اما تمام غم ها را کنار می گذارند و با لبخند به دستان محمد که قرار است دپارتمان درد را در کنار رئیس بیمارستان و جمعی از هیات امنای محک افتتاح کند، خیره می شوند. در همین حال سعیده قدس بنیانگذار مؤسسه خیریه محک می گوید: «بالاخره به یکی از آرزوهایم رسیدم. همه ما دست بوس خیرین هستیم که ناممکن ها را ممکن می کنند.» به هر طرف که نگاه می کردی برق شادی را روی چهره های مادر چند کودک سرطانی می دیدی، گاهی هم دانه های اشک شان که غوغای درون شان را آشکار می ساخت. محک تاکنون بیش از ۲۳ هزار کودک مبتلا به سرطان و خانواده های آنها را تحت حمایت قرار داده که در حال حاضر بیش از ۱۱ هزار نفر از آنان تحت درمان هستند. ۳۵ تا ۵۰ درصد بیمارانی که با سرطان مراجعه می کنند در مراحل ابتدایی درد دارند و ۹۶ درصد شان نیز در مراحل انتهایی درد می کشند. به عبارتی باید گفت که سرطان علاوه بر هزینه، درد هم دارد که همین درد و ترس از روند درمان موجب می شود بیمار دوباره به مرکز درمانی مراجعه نکند. حالا قرار است کودکان مبتلا به سرطان پاسخ درمانی را به گونه ای دریافت کنند که درد نداشته باشند. دکتر فرید ابوالحسن قره داغی، رئیس بخش تحقیقات و دپارتمان درد بیمارستان محک درباره راه اندازی بخش درد و مراقبت های تسکینی، گفت: در بیشتر مراکز درمان سرطان در کشورهای مختلف، بخش مراقبت های تسکینی وجود دارد، اما در ایران این نخستین مرکز است. بیماری که با تشخیص سرطان وارد مراکز درمانی می شود از نخستین روز تا آخرین روز تحت پوشش این دپارتمان قرار می گیرد. بخش درد بیمارستان محک نخستین بخش مدیریت درد در سرطان است که ۱۴ اتاق

دارد؛ ۱۰ اتاق برای بستری و ۴ اتاق نیز برای عمل جراحی اختصاص داده شده است. همچنین اتاق هایی برای نوردرمانی، رایحه درمانی و موزیک درمانی نیز وجود دارد. تمام مراقبت های تسکینی و حمایتی مورد نیاز کودک مبتلا به سرطان از ابتدای پذیرش تا مراحل پایانی درمانی در این بخش انجام می گیرد.

کد خبر: ۲۶۸۴۰۷۲۴



نگذاریم بمب ساعتی ایدز منفجر شود

اما متأسفانه این بیماری در کشورهایمانند چین، تایلند و امارات همچنان مانند بمبی ساعتی عمل می کند و در مرحله انفجار است. از آن گذشته، چالش بزرگی که در زمینه این بیماری وجود دارد مخفی ماندن آن تا سال ها در شخص آلوده و ناقل بیماری است تا جایی که حتی به گفته دکتر علی اکبر سیاری، معاون بهداشت وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در کشور ما نیز با آن که تاکنون ۲۹ هزار و ۴۱۴ نفر مبتلا به ویروس اچ آی وی شناسایی شده برآورد می شود آمار افراد مبتلا به این ویروس بین ۸۰ تا ۹۰ هزار نفر باشد، یعنی کسانی هستند که به این ویروس مبتلا شده اند، اما هنوز شناسایی نشده اند.

وی در گفت و گو با برنامه جمعه شب «نبض» در شبکه خبر می افزاید: در دنیا ۷۰ تا ۸۰ درصد راه انتقال این ویروس، انتقال از طریق روابط جنسی است، اما در کشور ما بیشتر از طریق استفاده از سرنگ های آلوده و به صورت تزریقی منتقل می شود. با این حال طی چند سال گذشته این روند به سمت انتقال جنسی تغییر کرده که به رفتار پنهان مردم مربوط است.

دکتر مسعود مردانی، متخصص بیماری های عفونی و عضو کمیته کشوری ایدز نیز در گفت و گو با همین برنامه تاکید می کند: افزایش چشمگیر زنان مبتلا به ویروس اچ آی وی، کاهش سن ابتلا، تغییر راه انتقال از تزریق به سمت روابط جنسی و شیوع بیماری های مقاربتی مهم ترین مسائلی است که امروز با آنها مواجه هستیم.

آغاز مسیر ابتلا به ایدز از مواد روانگردان

امروز دیگر هیچ خانواده ای نیست که از خطر ابتلا به ایدز کاملاً مصون بماند.

دکتر سیاری با اشاره به این مطلب می گوید: براساس آمارهای سال گذشته، ۳۷/۲ درصد موارد انتقال ویروس اچ آی وی از راه رفتارهای پرخطر جنسی است که نشان دهنده رشد آن است که این موضوع با استفاده از مواد روانگردان صنعتی و رفتارهای جنسی حفاظت نشده ارتباط دارد.

وی اظهار می کند: آرایشگاه های مردانه، باشگاه های بدنسازی و ماهواره سه مثلث مرگ هستند زیرا در آرایشگاه ها و باشگاه ها مواد و داروهای فراوانی برای زیبایی و تناسب اندام عرضه می شود که ماهواره نیز آن را تبلیغ می کنند، در حالی که این ماده چیزی نیست جز یک مخدر روانگردان.

وی تاکید می کند: بیکاری، فقر، طلاق، مواد روانگردان صنعتی و ایدز یک مجموعه است که همچون گردابی، خانواده ها و جوانان را در خود غرق می کند و این یک زنگ خطر جدی است، پس باید عزم و آموزش ها را بیشتر کرد.

دکتر مردانی نیز در این باره اظهار می کند: بسیاری از جوانان تصور می کنند با مصرف روانگردان و شیشه از ایدز دور می شوند، زیرا تزریق در کار نیست در حالی که با مصرف روانگردان ها حتی محبوب ترین جوان نیز شرم و محابا را کنار می گذارد و وارد روابطی می شود که تصور نمی کند. ازدواج موقت، تهدیدی دیگر

دکتر سیاری با بیان این که در ازدواج های موقت نیز احتمال انتقال ویروس اچ آی وی وجود دارد، می گوید: این ویروس ممکن است سه ماه قبل به کسی منتقل شده باشد و در آزمایش خون نشان داده نشود و علائم آن سال ها بعد بروز کند، پس باید در تمام رفتارهای جنسی مراقبت لازم صورت بگیرد.

معاون وزیر بهداشت با اشاره به این که روسپیان نیز به حمایت های اجتماعی نیاز دارند، تاکید می کند: باید این افراد را آموزش داد و از آنها خواست موارد آموزشی را به همسان های خود نیز بیاموزند، زیرا آموزش همسان ها بسیار موثر است. باید با شناسایی، معاینه، تست و مشاوره و حمایت های اجتماعی زمینه را برای تغییر مسیر آنها فراهم کنیم.

ایدز، سوغات سفر به کشورهای دیگر

بسیاری از مردم با تورهای گردشگری به کشورهای دیگر می روند و در آنجا به علت رفتارهای پرخطر و محافظت نشده جنسی در حالی که کشور بازمی گردند که حامل ویروس اچ آی وی هستند.

دکتر مردانی با اشاره به مطالب فوق می افزاید: متأسفانه در برخی کشورها همچون تایلند، چین و امارات عربی متحده اطلاع رسانی نمی شود و آموزش درباره ایدز وجود ندارد.

ریشه کنی ایدز از طریق آموزش

مردم باید بدانند بیماری ایدز با یک آزمایش ساده قابل تشخیص است و اگر بیماری در مراحل اولیه خود شناسایی شود کاملاً قابل کنترل خواهد بود.

دکتر مردانی با تاکید بر این که در حال حاضر دسترسی به داروهای ضداچ آی وی سهل است و ما جزو معدود کشورهای منطقه هستیم که مبتلایان به ایدز را به صورت کاملاً رایگان درمان می کنیم، می گوید: ایدز در استرالیا با سلاح برنده، کارا، ارزشمند و کم هزینه آموزش ریشه کن شده است. در کشورهای اسکاندیناوی و آمریکای شمالی نیز اگر توانسته اند راه های انتقال این ویروس را مسدود کنند روی آموزش جوانان تمرکز کرده و نتیجه گرفته اند.

دکتر سیاری نیز در این باره با اشاره به کانال های ارتباطی موثری که در کشور برای آموزش وجود دارد، توضیح می دهد: آموزش و پرورش با در اختیار داشتن ۱۴ میلیون

نفر دانش آموز، آموزش عالی با داشتن چهار میلیون ۶۰۰ هزار دانشجو و پادگان ها با ظرفیت حضور مردان در آن، مهم ترین کانال های آموزشی کشور محسوب می شوند که باید از آنها به درستی استفاده کرد و مهارت های زندگی را به جوانان آموزش داد.

کد خبر: ۲۶۸۴۲۷۷۹



راه اندازی دانشکده بین رشته ای

فرهیختگان | رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی از راه اندازی دانشکده علوم پزشکی بین رشته ای در این دانشگاه خبر داد. علی اصغر پیوندی با اشاره به رشته های شناور بین دو وزارتخانه علوم و بهداشت و انتقال این رشته ها و رشته روانشناسی بالینی به وزارت بهداشت گفت: «اینکه این رشته ها از وزارت بهداشت به وزارت علوم یا بالعکس منتقل شود، چندان حرف منطقی ای نیست، منطبق این است که با برنامه ریزی آن رشته ها را گسترش داده و نیاز مردم را برطرف کنیم.» پیوندی با اشاره به رشته روانشناسی بالینی افزود: «اکنون حدود ۶۰ تا ۱۰۰ دانشجوی روانشناسی بالینی در مقطع تحصیلات تکمیلی این دانشگاه مشغول آموزش هستند.»

کد خبر: ۲۶۸۴۰۷۵۱



منبع: قدس

گروه: اجتماعی

تاریخ خبر: ۱۳۹۴/۰۹/۰۸



برای کاهش عوارض آلودگی هوا در بدن چه بخوریم؟

به گزارش قدس آنلاین، منصور رضایی اظهار داشت: بدن انسان در طول شبانه روز به ۶ گروه مواد غذایی شامل میوه و سبزی ها، غلات، حبوبات، گوشت و لبنیات نیاز دارد و نمی توان گفت که با مصرف یک یا دو گروه مواد غذایی دیگر نیازی به سایر گروه ها جهت حفظ سلامتی بدن نداریم.

وی افزود: سیب، انار و انگور در بین گروه میوه ها جایگاه خاصی داشته و در علم تغذیه منبع کالری بوده و جهت حفظ سلامتی بدن استفاده از آن ها به صورت مستمر توصیه می شود، همچنین میوه ها منبع قند سالم بوده و انرژی بدن را تامین می کنند. متخصص تغذیه با اشاره به فیبر موجود در میوه ها گفت: سیب منبع غنی فیبر محسوب شده و مصرف آن سبب پیشگیری از بسیاری بیماری های مزمن می شود، سیب به دلیل نوع فیبر آن هم برای درمان یبوست و هم اسهال توصیه می شود. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ادامه داد: میوه ها دارای مایعات فراوان بوده و این مسئله یکی از دلایل مهم در توصیه استفاده از این گروه غذایی به شمار می رود. به گفته وی مصرف سیب به دلیل فیبر موجود در آن حرکات دستگاه گوارش را تنظیم می کند، همچنین دارای مواد آنتی اکسیدان بوده و پاک کننده مواد مضر در بدن محسوب می شود؛ چرا که آنتی اکسیدان ها، فعالیت ترکیبات ناپایدار در زمانی که به سلول های بدن می نشینند و قصد تخریب دارند را خنثی می کند. رضایی با تاکید بر اینکه مصرف میوه و سبزی ها، تاثیرات مضر آلودگی هوا و داروها را در بدن رفع می کند، گفت: مصرف سبزی ها و میوه ها به طور کلی سموم را از بدن دفع کرده و در حفظ سلامتی بدن بسیار موثر است. متخصص تغذیه در رابطه با مصرف سرکه سیب گفت: سرکه سیب محیط روده را اسیدی کرده و مانع از فعالیت باکتری های مضر در بدن می شود، همچنین جذب آهن را در بدن افزایش داده و علاوه بر اینکه اشتها آور است از بروز بسیاری از بیماری ها جلوگیری می کند. وی با بیان اینکه کفاره هوای آلوده در بدن مصرف میوه و سبزی است، گفت: مصرف آبمیوه چه به صورت صنعتی یا خانگی تهیه شده باشد، توصیه نمی شود چرا که فیبر آن مورد استفاده قرار نمی گیرد و حتی کسانی که سالمند بوده و توانایی جویدن میوه را ندارند، توصیه می کنیم آن را به صورت پوره استفاده کنند و به هیچ عنوان خود را از خواص بسیار مهم فیبر موجود در میوه محروم نسازند. بنابراین پوره

میوه از آب میوه از لحاظ غذایی با ارزش تر است. رضایی افزود: اینکه برخی می گویند برای درمان لاغری سیب مصرف کنید، موضوعی غیرعلمی به شمار می رود. چرا که بدن به همه گروه های مواد غذایی جهت حفظ سلامتی نیاز دارد و حتی مصرف ۶۰ کیلوگرم سیب جای مقدار اندکی گوشت و مواد پروتئینی را نمی گیرد، لذا در مصرف مواد غذایی و توصیه های درمانی آن هیچگاه نباید اغراق کرد باید تعادل در مصرف را مدنظر قرار داد.
منبع: سرزمین خبر

کد خبر: ۲۶۸۵۹۵۸۳



نگذاریم بمب ساعتی ایدز منفجر شود

در این گزارش که در شماره یکشنبه هشتم آذر ۱۳۹۴ خورشیدی انتشار یافته است، می خوانیم: تا پیش از سال های دهه ۸۰ میلادی بیماری ویروسی خطرناک و کشنده ای با عنوان ایدز تقریباً برای بیشتر مردم دنیا ناشناخته بود؛ اما از آن سال ها تاکنون این بیماری آن قدر در سراسر دنیا شیوع یافت و تلفات داد که بسیاری از کشورهای اروپایی و استرالیا پس از سال ها تحقیق و پژوهش توانستند به راه هایی برای کنترل و حتی ریشه کنی بیماری دست یابند. اما متأسفانه این بیماری در کشورهایی مانند چین، تایلند و امارات همچنان مانند بمبی ساعتی عمل می کند و در مرحله انفجار است. از آن گذشته، چالش بزرگی که در زمینه این بیماری وجود دارد مخفی ماندن آن تا سال ها در شخص آلوده و ناقل بیماری است تا جایی که حتی به گفته دکتر علی اکبر سیاری، معاون بهداشت وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در کشور ما نیز با آن که تاکنون ۲۹ هزار و ۴۱۴ نفر مبتلا به ویروس اچ آی وی شناسایی شده برآورد می شود آمار افراد مبتلا به این ویروس بین ۸۰ تا ۹۰ هزار نفر باشد، یعنی کسانی هستند که به این ویروس مبتلا شده اند، اما هنوز شناسایی نشده اند. وی در گفت و گو با برنامه جمعه شب «نبض» در شبکه خبر می افزاید: در دنیا ۷۰ تا ۸۰ درصد راه انتقال این ویروس، انتقال از طریق روابط جنسی است، اما در کشور ما بیشتر از طریق استفاده از سرنگ های آلوده و به صورت تزریقی منتقل می شود. با این حال طی چند سال گذشته این روند به سمت انتقال جنسی تغییر کرده که به رفتار پنهان مردم مربوط است. دکتر مسعود مردانی، متخصص بیماری های عفونی و عضو کمیته کشوری ایدز نیز در گفت و گو با همین برنامه تأکید می کند: افزایش چشمگیر زنان مبتلا به ویروس اچ آی وی، کاهش سن ابتلا، تغییر راه انتقال از تزریق به سمت روابط جنسی و شیوع بیماری های مقاربتی مهم ترین مسائلی است که امروز با آنها مواجه هستیم. * آغاز مسیر ابتلا به ایدز از مواد روانگردان امروز دیگر هیچ خانواده ای نیست که از خطر ابتلا به ایدز کاملاً مصون بماند. دکتر سیاری با اشاره به این مطلب می گوید: براساس آمارهای سال گذشته، ۲۳۷ درصد موارد انتقال ویروس اچ آی وی از راه رفتارهای پرخطر جنسی است که نشان دهنده رشد آن است که این موضوع با استفاده از مواد روانگردان صنعتی و رفتارهای جنسی حفاظت نشده ارتباط دارد. وی اظهار می کند: آرایشگاه های مردانه، باشگاه های

بدنسازي و ماهواره سه مثلث مرگ هستند زيرا در آرايشگاه ها و باشگاه ها مواد و داروهاي فراواني براي زيبايي و تناسب اندام عرضه مي شود كه ماهواره نيز آن را تبليغ مي كنند، در حالي كه اين ماده چيزي نيست جز يك مخدر روانگردان. وي تاكيد مي كند: بيكاري، فقر، طلاق، مواد روانگردان صنعتي و ايدز يك مجموعه است كه همچون گردابي، خانواده ها و جوانان را در خود غرق مي كند و اين يك زنگ خطر جدي است، پس بايد عزم و آموزش ها را بيشتر كرد. دكتر مرداني نيز در اين باره اظهار مي كند: بسياري از جوانان تصور مي كنند با مصرف روانگردان و شيشه از ايدز دور مي شوند، زيرا تزريق در كار نيست در حالي كه با مصرف روانگردان ها حتي محبوب ترين جوان نيز شرم و محابا را کنار مي گذارد و وارد روابطي مي شود كه تصور نمي كند. **ازدواج موقت، تهديدي ديگر دكتر سياري با بيان اين كه در ازدواج هاي موقت نيز احتمال انتقال ويروس اچ آي وي وجود دارد، مي گويد: اين ويروس ممكن است سه ماه قبل به كسي منتقل شده باشد و در آزمايش خون نشان داده نشود و علائم آن سال ها بعد بروز كند، پس بايد در تمام رفتارهاي جنسي مراقبت لازم صورت بگيرد. معاون وزير بهداشت با اشاره به اين كه روسپيان نيز به حمايت هاي اجتماعي نياز دارند، تاكيد مي كند: بايد اين افراد را آموزش داد و از آنها خواست موارد آموزشي را به همسان هاي خود نيز بياموزند، زيرا آموزش همسان ها بسيار موثر است. بايد با شناسايي، معاينه، تست و مشاوره و حمايت هاي اجتماعي زمينه را براي تغيير مسير آنها فراهم كنيم. **ايدز، سوغات سفر به كشورهاي ديگر بسياري از مردم با تورهاي گردشگري به كشورهاي ديگر مي روند و در آنجا به علت رفتارهاي پرخطر و محافظت نشده جنسي در حالي كه به كشور بازمي گردند كه حامل ويروس اچ آي وي هستند. دكتر مرداني با اشاره به مطالب فوق مي افزايد: متاسفانه در برخي كشورها همچون تايلند، چين و امارات عربي متحده اطلاع رساني نمي شود و آموزش درباره ايدز وجود ندارد. **ریشه کني ايدز از طريق آموزش مردم بايد بدانند بيماري ايدز با يك آزمايش ساده قابل تشخيص است و اگر بيماري در مراحل اوليه خود شناسايي شود كاملا قابل كنترل خواهد بود. دكتر مرداني با تاكيد بر اين كه در حال حاضر دسترسي به داروهاي ضداچ آي وي سهل است و ما جزو معدود كشورهاي منطقه هستيم كه مبتلايان به ايدز را به صورت كاملا رایگان درمان مي كنيم، مي گويد: ايدز در استراليا با سلاح برنده، كارا، ارزشمند و كم هزينه آموزش ريشه كن شده است. در كشورهاي اسكاندیناوی و آمریکای شمالی نیز اگر توانسته اند راه های انتقال این ویروس را مسدود كنند روي آموزش جوانان تمرکز کرده و نتيجه گرفته اند. دكتر سياري نيز در اين باره با اشاره به كانال هاي ارتباطي موثري كه در كشور براي آموزش وجود دارد، توضيح مي دهد: آموزش و پرورش با در اختيار داشتن ۱۴ ميليون نفر دانش آموز، آموزش عالي با داشتن چهار ميليون ۶۰۰ هزار دانشجو و پادگان ها با ظرفيت حضور مردان در آن، مهم ترين كانال هاي آموزشي كشور محسوب مي شوند كه بايد از آنها به درستي استفاده كرد و مهارت هاي زندگي را به جوانان آموزش داد. *منبع: روزنامه جام جم** گروه اطلاع

کد خبر: ۲۶۸۵۴۸۲۰



نصب چراغ راهنمایی روی خوراکی ها تا پایان سال

رئیس انستیتو تغذیه ای و صنایع غذایی کشور ضمن توضیح درباره تدوین تعاریف کالاهای آسیب رسان از نصب چراغ راهنمای تغذیه برای تمام کارخانجات تولید غذا تا پایان سال خبر داد.

دکتر مجید حاجی فرجی در گفت و گو با خبرنگار سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، درباره نحوه همکاری انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور با وزارت بهداشت در زمینه کالاهای آسیب رسان، گفت: ا در بدنه ماده ۳۷ قانون که اکنون دائمی شده است، جز اعضای اصلی هستیم و چند ماه قبل هم بررسی و تدوین استانداردهای تعاریف کالاهای آسیب رسان از سوی معاونت بهداشت به ما سپرده شد.

وی افزود: بر این اساس با همکاری وزارت بهداشت کارگاه ها و همایش هایی را برگزار کردیم و برای این کار اخیرا به استان یزد رفتیم که اقدامات خوبی را در این زمینه آغاز کرده اند و قرار است گسترش پیدا کند.

حاجی فرجی با بیان اینکه تدوین تعاریف کالاهای آسیب رسان بسیار حائز اهمیت است، گفت: مهم است که به چه کالایی آسیب رسان می گوئیم. در ماده قانونی برنامه های توسعه ذکر شده که هر سال وزارت بهداشت یا سازمان غذا و دارو باید لیستی از فهرست کالاهای آسیب رسان ارائه کند تا مردم و کارخانجات بدانند که چه چیزی را به چه صورت تولید کنند. البته این موضوع کار سنگینی است و امیدواریم که پیش رود.

وی در ادامه صحبت هایش در پاسخ به سوالی درباره روند برچسب گذاری کالاهای، اظهار کرد: در زمینه برچسب گذاری ما همکار سازمان غذا و دارو و عضو کمیسیون فنی غذا هستیم. این اقدام از بهمن ماه سال گذشته توسط سازمان غذا و دارو آغاز و آموزش های لازم به کارخانجات داده شد و چراغ راهنمایی به آنها ارائه شد.

حاجی فرجی همچنین گفت: در نتیجه کارخانجات کار را آغاز کردند و قرار است تا پایان امسال تمام کارخانجاتی که فرآورده صنعتی تولید غذا را دارند، بتوانند این برچسب ها را به صورت چراغ راهنمایی نصب کنند تا مردم با یک نگاه متوجه شوند که چه کالایی سالم تر است و چه کالایی می تواند از بعد چربی، نمک و شکر به خطر نزدیک می شود.

وی با بیان اینکه فعلا سه بعد چربی، نمک و شکر بررسی می شود، گفت: در موارد

دیگر هم به مرور پیش می‌رویم، اما اکنون این سه عنصر مهم است و بسیاری از کارخانجات کار را آغاز کردند و بقیه هم در حال انجامند.

رییس انستیتو تغذیه و صنایع غذایی کشور تاکید کرد: کارخانجات نمی‌توانند از انجام این کار سرباز زنند؛ چرا که پروانه آنها باید توسط سازمان غذا و دارو تمدید یا مجوز داده شود. البته به آنها زمان لازم داده شده؛ زیرا کار سخت و هزینه‌بری است ولی ابلاغ آن انجام شده و در حال پیش است.

انتهای پیام

کد خبر: ۲۶۸۴۸۸۱۵



برای کاهش عوارض آلودگی هوا در بدن چه بخوریم؟

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، بدن انسان در طول شبانه روز به ۶ گروه مواد غذایی شامل میوه و سبزی ها، غلات، حبوبات، گوشت و لبنیات نیاز دارد و نمی توان گفت که با مصرف یک یا دو گروه مواد غذایی دیگر نیازی به سایر گروه ها جهت حفظ سلامتی بدن نداریم. وی افزود: سیب، انار و انگور در بین گروه میوه ها جایگاه خاصی داشته و در علم تغذیه منبع کالری بوده و جهت حفظ سلامتی بدن استفاده از آن ها به صورت مستمر توصیه می شود، همچنین میوه ها منبع قند سالم بوده و انرژی بدن را تامین می کنند. متخصص تغذیه با اشاره به فیبر موجود در میوه ها گفت: سیب منبع غنی فیبر محسوب شده و مصرف آن سبب پیشگیری از بسیاری بیماری های مزمن می شود، سیب به دلیل نوع فیبر آن هم برای درمان یبوست و هم اسهال توصیه می شود. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ادامه داد: میوه ها دارای مایعات فراوان بوده و این مسئله یکی از دلایل مهم در توصیه استفاده از این گروه غذایی به شمار می رود. به گفته وی مصرف سیب به دلیل فیبر موجود در آن حرکات دستگاه گوارش را تنظیم می کند، همچنین دارای مواد آنتی اکسیدان بوده و پاک کننده مواد مضر در بدن محسوب می شود؛ چرا که آنتی اکسیدان ها، فعالیت ترکیبات ناپایدار در زمانی که به سلول های بدن می نشینند و قصد تخریب دارند را خنثی می کند. رضایی با تاکید بر اینکه مصرف میوه و سبزی ها، تاثیرات مضر آلودگی هوا و غذا و داروها را در بدن رفع می کند، گفت: مصرف سبزی ها و میوه ها به طور کلی سموم را از بدن دفع کرده و در حفظ سلامتی بدن بسیار موثر است. متخصص تغذیه در رابطه با مصرف سرکه سیب گفت: سرکه سیب محیط روده را اسیدی کرده و مانع از فعالیت باکتری های مضر در بدن می شود، همچنین جذب آهن را در بدن افزایش داده و علاوه بر اینکه اشتها آور است از بروز بسیاری از بیماری ها جلوگیری می کند. وی با بیان اینکه کفاره هوای آلوده در بدن مصرف میوه و سبزی است، گفت: مصرف آبمیوه چه به صورت صنعتی یا خانگی تهیه شده باشد، توصیه نمی شود چرا که فیبر آن مورد استفاده قرار نمی گیرد و حتی کسانی که سالمند بوده و توانایی جویدن میوه را ندارند، توصیه می کنیم آن را به صورت پوره استفاده کنند و به هیچ عنوان خود را از خواص بسیار مهم فیبر موجود در میوه محروم نسازند. بنابراین پوره میوه از آب میوه از لحاظ غذایی با ارزش تر

است. رضایی افزود: اینکه برخی می گویند برای درمان لاغری سیب مصرف کنید، موضوعی غیرعلمی به شمار می رود. چرا که بدن به همه گروه های مواد غذایی جهت حفظ سلامتی نیاز دارد و حتی مصرف ۶۰ کیلوگرم سیب جای مقدار اندکی گوشت و مواد پروتئینی را نمی گیرد، لذا در مصرف مواد غذایی و توصیه های درمانی آن هیچگاه نباید اغراق کرد باید تعادل در مصرف را مدنظر قرار داد. منبع: پارسینه برای آگاهی از آخرین اخبار و پیوستن به کانال تلگرام باشگاه خبرنگاران جوان اینجا را کلیک کنید. انتهای پیام/

کد خبر: ۲۶۸۶۰۰۲۵



۱۰ دی نخستین بیمار بیمارستان شهدای پاکدشت بستری می شود / افتتاح رسمی دهه فجر

به گزارش خبرگزاری فارس از جنوب استان تهران، خودروها یکی یکی می آیند و تجهیزات و لوازم و دستگاه های بخش های مختلف بیمارستان شهدای پاکدشت را خالی می کنند. حالا دیگر تقریباً همه چیز آماده است، مسئولان بخش ها حاضر هستند و دستگاه ها را یکی یکی تست می کنند و تحویل می گیرند. حتی گل کاری و فضای سبز بیمارستان هم در حال انجام است تا همه چیز برای افتتاح رسمی مهیا باشد. مردمی که هر روز از مقابل این بیمارستان که برای به ثمر رسیدن آن تلاش های فراوانی صورت گرفته می گذرند نگاهی از سر کنجکاو به این مجموعه بزرگ می اندازند که از دل سخت ترین شرایط اقتصادی و در حالی که بسیاری از پروژه ها به دلیل تامین نشدن بودجه و منابع مالی خاک می خوردند با همت نماینده و مسئولان شهرستان پاکدشت و تلاش مهندسان و کارشناسان ایرانی سر برآورد و آرزوی چندساله مردم پاکدشت را محقق کرد.

نماینده مردم شهرستان پاکدشت در مجلس شورای اسلامی در بازدید میدانی از بیمارستان که به طور مداوم ادامه دارد در پاسخ به خبرنگار فارس در جنوب استان تهران در ارتباط با نهایی شدن زمان افتتاح بیمارستان شهدای پاکدشت اظهار داشت: هرچند چندین بار به دلیل پاره ای مشکلات بازگشایی بیمارستان به تعویق افتاد و ما نزد مردم بدقول شدیم اما مسلم بدانید تا ۱۰ دی نخستین بیماران در این بیمارستان بستری خواهد شد. فرهاد بشیری گفت: باتوجه به اتمام مراحل نصب و تجهیزات تنها در مرحله جذب نیرو در بخش های تخصصی با مشکل مواجه هستیم که در حال مرتفع شدن است.

وی در پاسخ به این که آیا شرکت کنندگان در آزمون استخدامی بیمارستان نتوانسته اند نیاز این مجموعه را برآورده کنند، افزود: علی رغم استقبال خوب متقاضیان، در برخی پست های تخصصی مثل رادیولوژی حتی یک نفر مراجعه کننده نیز نداشته ایم و با وجود تاکید که در زمینه اولویت استخدام نیروهای بومی در بیمارستان داریم امیدواریم از فرزندان همین شهرستان در این پست ها بهره بگیریم. البته رایزنی های برای حل این مشکل از سوی دکتر نیک فر، رئیس بیمارستان در حال انجام است.

بشیری گفت: چارت تشکیلاتی این مجموعه تکمیل شده و حتی مسئولان بخش ها

در بیمارستان حضور دارند و از ۱۰ دی رسماً سرویس دهی به بیماران را آغاز می کنند. چرا که نیاز است قبل از افتتاح رسمی بیمارستان، نواقص و کاستی ها و نیازها شناسایی و دستگاه ها چک شود و نحوه ارائه خدمات به بیماران مورد بازبینی قرار گیرد.

وی با اشاره به تلاش شبانه روزی مسئولان، کارکنان، پرسنل بیمارستان و خدمات این مجموعه ابراز امیدواری کرد تا دهه خجسته فجر بازگشایی رسمی بیمارستان انجام و حلاوت آغاز به کار آن، تلخی تاخیر چندباره در افتتاح این مرکز را از کام مردم بزدايد.

انتهای پیام ۲۴۶۲/صا ۲۰

<http://fna.ir/ULBF6E>

کد خبر: ۲۶۸۵۹۹۵۷



منبع: مهر

گروه: تهران

تاریخ خبر: ۱۳۹۴/۰۹/۰۸



تجهیزات بیمارستان پاکدشت نصب شد / دیماه پذیرش اولین بیمار

به گزارش خبرنگار مهر، صبح دوشنبه فرهاد بشیری نماینده مردم پاکدشت در مجلس شورای اسلامی در حاشیه بازدید از بیمارستان شهدای پاکدشت در جمع خبرنگاران اظهار داشت: یکی از مطالبات جدی مردم پاکدشت در حوزه بهداشتی و درمانی است.

وی افزود: طی سال‌های اخیر با توجه به افزایش جمعیت و مهاجرپذیری شهرستان پاکدشت و ضرورت ارتقای سرانه بهداشتی و درمانی منطقه، راه‌اندازی بیمارستای شهدای این شهرستان در دستور کار قرار گرفت. بشیری با اشاره به اتمام نصب تجهیزات و لوازم پزشکی در بیمارستان شهدای پاکدشت ادامه داد: با پیگیری‌های به عمل آمده و با توجه ویژه مسئولان، کار نصب تجهیزات و لوازم پزشکی در بیمارستان شهدای پاکدشت به پایان رسیده است.

وی اضافه کرد: برخی موانع از جمله جذب نیروهای متخصص و کارآمد سبب شد تا افتتاح این بیمارستان به تعویق بیفتد اما تا دهم دیماه سال جاری نخستین بیمار در بیمارستان شهدای پاکدشت پذیرش خواهد شد. بشیری عنوان کرد: پس از رفع نواقص و کاستی‌های احتمالی در ایام الله دهه مبارک فجر و با حضور مسئولان، بیمارستان شهدای پاکدشت به صورت رسمی برای خدمت‌رسانی به مردم افتتاح خواهد شد.

کد خبر: ۲۶۸۶۵۶۳۶



منبع: مهر

گروه: تهران

تاریخ خبر: ۱۳۹۴/۰۹/۰۷



داروخانه شبانه روزی در بزرگترین بخش تهران راه اندازی شد

به گزارش خبرنگار مهر، جوادآباد ورامین یکی از بخش های مهم استان تهران محسوب می شود که از نظر وسعت به عنوان یکی از بزرگترین بخش های کشور به حساب می آید. بخش جوادآباد اگرچه بیش از ۲۶ هزار نفر را در خود جای داده اما با مشکلات عدیده بهداشتی و درمانی مواجه است که یکی از مهم ترین آن ها طی سال های اخیر عدم وجود داروخانه شبانه روزی بود. مردم جوادآباد در ساعات پایانی شب اگر نیازمند دارو می شدند، باید برای تهیه دارو به مناطق دیگر شهرستان ورامین مراجعه می کردند و این امر زحمات فراوانی را برای مردم به همراه داشت. خبرگزاری مهر در نهم تیرماه امسال در گزارشی با عنوان بخش ۲۶ هزار نفری جوادآباد اسیر مشکلات درمانی/تخصیص اعتبار ۸۰۰ میلیونی نوشت که بخش جوادآباد به عنوان بزرگ ترین بخش استان تهران و یکی از پهناورترین بخش های کشور با مشکلات عدیده ای در بخش های مختلف به ویژه بخش بهداشت و درمان رو به رو است.

همچنین خبرگزاری مهر تاکید کرده بود که این بخش در حال حاضر تنها یک داروخانه دارد به همین خاطر مردم این خطه در ساعات پایانی شب برای تهیه دارو با مشکلات و معضلات عدیده ای روبرو هستند و بارها از مسئولان امر خواسته اند که به این معضل رسیدگی کنند.

حال با گذشت حدود پنج ماه از این گزارش و با پیگیری مسئولان، بالاخره داروخانه شبانه روزی به بزرگترین بخش استان تهران رسید و دل مردم این منطقه را شاد کرد.

عصر شنبه حمید دانایی فرد سرپرست شهرداری ورامین در حاشیه بازدید از داروخانه شبانه روزی جوادآباد اظهار داشت: راه اندازی داروخانه شبانه روزی از جمله مطالبات و درخواست های مهم مردم جوادآباد در حوزه بهداشتی و درمانی بود.

وی افزود: طی ماه های اخیر پیگیری های فراوانی از سوی مسئولان برای راه اندازی داروخانه شبانه روزی و حل مشکلات مردم در این حوزه انجام شد و امروز شاهد به ثمر نشستن این تلاش ها هستیم.

دانایی فرد ادامه داد: مجموعه مدیریت شهری شهر جوادآباد آمادگی کامل دارد تا از ظرفیت های خود برای ارتقای وضعیت بهداشتی و درمانی منطقه استفاده کند.



۳۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال به آرتروز زانو مبتلا هستند

به گزارش خبرگزاری موج، سید احمد رئیس السادات در سومین سمپوزیوم تازه های آرتروز زانو افزود: جراحی به موقع مهم ترین عامل در میزان موفقیت مبتلایان به آرتروز زانو است، بنابراین توصیه می شود عمل جراحی نه خیلی زود و نه خیلی دیر انجام شود. عضو هیات علمی بیمارستان مدرس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره اینکه آیا جراحی توصیه می شود توضیح داد: زمانی که فرد مبتلا با درمان های فیزیکی و دارویی به جایی نرسید، می تواند در سن مناسب و با انتخاب روش مناسب جراحی به بهبود عملکرد و افزایش کیفیت زندگی خود کمک کند. دبیر سومین سمپوزیوم تازه های آرتروز زانو با اشاره به پیشرفت های علمی کشور در زمینه جراحی زانو توسط متخصصان امر گفت: ایران چه در زمینه جراحی زانو و چه در زمینه درمان های نگه دارنده غیر جراحی جزو کشورهای پیشرو در منطقه است. رئیس السادات درباره درمان های نگه دارنده و غیر جراحی آرتروز زانو اظهار کرد: در زمینه استفاده از روش های مختلف درمان های نگه دارنده و غیر جراحی باید برای هر فردی متناسب با وضعیتش تصمیم گیری شود. وی تاکید کرد: رویکرد به آرتروز زانو کاری تیمی است که متخصصان رشته های مختلف مانند ارتوپدی، طب فیزیکی، روماتوژی، فیزیوتراپی و تغذیه می توانند به بیمار کمک کنند زیرا روش های مختلف برای افراد مختلف در سنین مختلف و با شدت های مختلف وجود دارد. دبیر انجمن علمی طب فیزیکی و توانبخشی ایران گفت: آرتروز زانو درمان نمی شود در واقع علاج قطعی ندارد و روش های شناخته شده ای که بر روی آن اتفاق نظر وجود دارد مبنی بر اینکه کمک کننده است یکی کاهش وزن افراد چاق و دیگری ورزش درمانی است، بقیه روش ها می توانند تا حدودی کیفیت زندگی فرد را بهتر، عملکرد را بهبود و درد را کم کنند. وی همچنین گفت: در سومین سمپوزیوم تازه های آرتروز زانو از روش های جدید جراحی و کاربرهای غیر جراحی تزریق داخل مفصلی مانند ازن درمانی و کاربرد پلاسمای غنی از فاکتور رشد بررسی می شود. سید احمد رئیس السادات، دبیر انجمن علمی طب فیزیکی و توانبخشی ایران، اظهار کرد: با توجه به شیوع بالای آرتروز زانو و درمان های متعددی که برای آن در نظر گرفته می شود، باید بدانیم که هیچ کدام علاج واقعی و قطعی نیست و در این سمپوزیوم به روش های پیشگیری، تشخیصی، درمان، اداره درد و بهبود عملکرد در آرتروز زانو پرداخته می شود. وی اظهار کرد: اپیدمیولوژی و روش های

پیشگیری، روش های تصویربرداری، درمان های دارویی و جراحی مرسوم و نوین، کاربرد پلاسمای غنی از فاکتور رشد، ازن درمانی، توانبخشی بعد از آرتروپلاستی، توانبخشی با رویکرد مبتنی بر شواهد، کاربردهای طب سوزنی و طب آلترناتیو، کاربردهای ارتزها، پرولوتراپی و PRP محورهای این سمپوزیوم است. دبیر انجمن علمی طب فیزیکی و توانبخشی ایران گفت: در این همایش ۲۰ متخصص در رشته های مختلف طب فیزیکی و توانبخشی شامل پزشکی اجتماعی، ارتوپدی، طب ورزشی، روماتولوژی، رادیولوژی و فیزیوتراپی سخنرانی می کنند. سومین سمپوزیوم یک روزه تازه های آرتروز زانو به همت انجمن طب فیزیکی و توانبخشی و همکاری مرکز تحقیقات طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در بیمارستان شهید مدرس تهران برگزار شد.

کد خبر: ۲۶۸۴۳۱۹۱



علت دردهای عضلانی پس از ورزش کردن چیست؟ / تأثیر ورزش در حفظ سلامت ریه ها

محمدحسین سلطان زاده در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری سلامت در رابطه با تأثیر ورزش بر ریه ها گفت: میزان هوایی که برای تنفس نیاز دارید به نحوه فعالیت شما بستگی دارد. هنگامی که نشسته اید حدود ۱۵ بار در دقیقه نفس می کشید. بدین ترتیب ۱۲ لیتر هوا را به ریه هایتان وارد می سازید. در این حالت از این حجم یک پنجم لیتر اکسیژن توسط ریه ها گرفته می شود.

وی با اشاره به اینکه هنگام ورزش ضربان قلب و تعداد تنفس افزایش می یابد، افزود: یک ورزشکار حرفه ای وقتی که با تمام نیرو ورزش می کند، در هر دقیقه ۴۰ تا ۶۰ بار نفس می کشد و با این عمل ۱۰۰ تا ۱۵۰ لیتر از هوا را به ریه هایش وارد می کند و از این مقدار هوا حدوداً ۵ لیتر اکسیژن در هر دقیقه برداشت می کند. حتی افراد غیرحرفه ای نیز هنگام ورزش به بیش از دو برابر هوایی که در حالت عادی درون ریه ها می گردد نیاز دارند. بدین ترتیب ریه ها باید در هر زمان قادر به پاسخگویی به نیاز فزاینده بدن برای اکسیژن باشند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: هنگامی که شروع به حرکت می کنید ماهیچه های بدن شما پیام هایی را مبنی بر نیاز به اکسیژن بیشتر به مرکز تنفس مغز می فرستند. در مقابل، مغز شما نیز علائمی را به ماهیچه هایی که عمل تنفس را کنترل می کنند یعنی (پرده دیافراگم و عضلات بین دنده ای) می فرستد، بدین ترتیب قفسه سینه گشادتر شده و هوای بیشتری را به ریه ها وارد می سازد. در نتیجه اکسیژن بیشتری از ریه ها جذب و به ماهیچه هایی که مشغول تمرین هستند، به ویژه دست ها و پاها فرستاده می شوند.

سلطان زاده ادامه داد: برای فعالیت بیشتر، ماهیچه ها باید انرژی بیشتری تولید کنند. این عمل توسط مصرف گلوکز (حاصل از هضم غذا) صورت می پذیرد. برای انجام این عمل به اکسیژن نیاز است. اگر میزان اکسیژن بسیار پایین باشد ماهیچه ها سعی می کنند، انرژی را از راه دیگری به دست آورند. اما این حالت باعث ترشح ماده

شیمیائی به نام اسیدلاکتیک می شود که موجب درد عضلانی می شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: بسیاری از ورزشکاران با این وضعیت آشنا هستند. ورزشکاران به ترتیبی آموزش می بینند که شش ها و عضلاتشان مؤثرتر عمل کند و اسیدلاکتیک کمتر ترشح گردد. این بدان معنی است که ماهیچه های آن ها قادر به انجام فعالیت های سخت تری هستند. البته هر فردی با ورزش می تواند شش ها و ماهیچه هایش را تقویت بخشد.

وی افزود: افرادی که از مشکلات ریوی طولانی مدت مانند برونشیت مزمن و آمیزم رنج می برند، متوجه می شوند که برای انجام فعالیت های کوچک مثل پیاده روی، نمی توانند اکسیژن کافی برای ماهیچه هایشان را فراهم سازند. شش ها ممکن است آن قدر سخت کار کنند که شخص احساس نفس تنگی کند، اما با این همه، جذب اکسیژن همچنان اندک باشد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: از طریق ورزش می توانید اکسیژن بیشتری را به ماهیچه ها برسانید و تشکیل اسیدلاکتیک را کاهش دهید. این کاری است که ورزشکاران انجام می دهند. ورزش در حفظ سلامت ریه ها بسیار مؤثر است. متأسفانه بسیاری از افراد به واسطه مشکلات طولانی مدت ریوی از ورزش کردن بیم دارند. بخشی از آن به این علت است که دوست ندارند دچار تنگی نفس شوند و بخشی دیگر از آن این که تنگی نفس را برای خود مضر می دانند. ولی این امر واقعیت ندارد. با شروع آرام و افزودن تدریجی مقدار ورزش می توانید تنفس خود را بهبود بخشیده و در نتیجه احساس راحتی بیشتری بکنید.

سلطان زاده خاطرنشان کرد: افراد مبتلا به مشکلات شدید ریوی می توانند حتی با مقدار کمی ورزش از مزایای بسیاری آن سود برند. لذا ارزش این را دارد تا چائی که ممکن است تمرینات بدنی انجام داده شود. در صورت ادامه فعالیت، خودتان از این همه توانایی متعجب خواهید شد. این کار را با حرکات ساده دست و پا درحالی که نشسته اید شروع کنید سپس خود را برای راه رفتن از اتاقی به اتاقی دیگر و بعدها بیرون از خانه آماده سازید.

وی اضافه کرد: کنترل حرکات تنفسی عمدتاً با بکار گرفتن قسمت تحتانی قفسه سینه انجام می گیرد. در این حالت قسمت فوقانی سینه و شانه ها ثابت می ماند و باعث می شود که تنفس بیشتر توسط دیافراگم صورت گیرد. تمرین با تمرکز آگاهانه روی عمل تنفس انجام می پذیرد. هنگام دم باید شکم را بیرون داد و هنگام بازدم تو برد. این حرکات را می توان با گذاشتن دست روی شکم تنفس تمرین کرد. کنترل تنفس به شما کمک می کند که تعداد دفعات تنفسی را کم

کرده و از احساس نگرانی هنگام تنگی تنفس بکاهید. همچنین درباره مراجعه به فیزیوتراپی است جهت کمک به آموزش در مورد کنترل تنفسی ورزش های تنفسی، با پزشک معالج خود یا متخصص ریه مشورت کنید.
کد خبرنگار ۴۱۰۷۰

کد خبر: ۲۶۸۵۱۹۲۳



برای کاهش عوارض آلودگی هوا در بدن چه بخوریم؟

سلامت نیوز: متخصص تغذیه با اشاره به اینکه برای کاهش عوارض آلودگی هوا در بدن باید میوه و سبزی های فراوان مصرف کرد، گفت: مصرف آبیوه حتی از نوع طبیعی آن توصیه نمی شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، منصور رضایی اظهار داشت: بدن انسان در طول شبانه روز به ۶ گروه مواد غذایی شامل میوه و سبزی ها، غلات، حبوبات، گوشت و لبنیات نیاز دارد و نمی توان گفت که با مصرف یک یا دو گروه مواد غذایی دیگر نیازی به سایر گروه ها جهت حفظ سلامتی بدن نداریم.

وی افزود: سیب، انار و انگور در بین گروه میوه ها جایگاه خاصی داشته و در علم تغذیه منبع کالری بوده و جهت حفظ سلامتی بدن استفاده از آن ها به صورت مستمر توصیه می شود، همچنین میوه ها منبع قند سالم بوده و انرژی بدن را تامین می کنند.

متخصص تغذیه با اشاره به فیبر موجود در میوه ها گفت: سیب منبع غنی فیبر محسوب شده و مصرف آن سبب پیشگیری از بسیاری بیماری های مزمن می شود، سیب به دلیل نوع فیبر آن هم برای درمان یبوست و هم اسهال توصیه می شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ادامه داد: میوه ها دارای مایعات فراوان بوده و این مسئله یکی از دلایل مهم در توصیه استفاده از این گروه غذایی به شمار می رود.

به گفته وی مصرف سیب به دلیل فیبر موجود در آن حرکات دستگاه گوارش را تنظیم می کند، همچنین دارای مواد آنتی اکسیدان بوده و پاک کننده مواد مضر در بدن محسوب می شود؛ چرا که آنتی اکسیدان ها، فعالیت ترکیبات ناپایدار در زمانی که به سلول های بدن می نشینند و قصد تخریب دارند را خنثی می کند.

رضایی با تاکید بر اینکه مصرف میوه و سبزی ها، تاثیرات مضر آلودگی هوا و غذا و داروها را در بدن رفع می کند، گفت: مصرف سبزی ها و میوه ها به طور کلی سموم را از بدن دفع کرده و در حفظ سلامتی بدن بسیار موثر است.

متخصص تغذیه در رابطه با مصرف سرکه سیب گفت: سرکه سیب محیط روده را اسیدی کرده و مانع از فعالیت باکتری های مضر در بدن می شود، همچنین جذب آهن را در بدن افزایش داده و علاوه بر اینکه اشتها آور است از بروز بسیاری از بیماری ها

جلوگیری می کند.

وی با بیان اینکه کفاره هوای آلوده در بدن مصرف میوه و سبزی است، گفت: مصرف آبمیوه چه به صورت صنعتی یا خانگی تهیه شده باشد، توصیه نمی شود چرا که فیبر آن مورد استفاده قرار نمی گیرد و حتی کسانی که سالمند بوده و توانایی جویدن میوه را ندارند، توصیه می کنیم آن را به صورت پوره استفاده کنند و به هیچ عنوان خود را از خواص بسیار مهم فیبر موجود در میوه محروم نسازند. بنابراین پوره میوه از آب میوه از لحاظ غذایی با ارزش تر است.

رضایی افزود: اینکه برخی می گویند برای درمان لاغری سیب مصرف کنید، موضوعی غیرعلمی به شمار می رود. چرا که بدن به همه گروه های مواد غذایی جهت حفظ سلامتی نیاز دارد و حتی مصرف ۶۰ کیلوگرم سیب جای مقدار اندکی گوشت و مواد پروتئینی را نمی گیرد، لذا در مصرف مواد غذایی و توصیه های درمانی آن هیچگاه نباید اغراق کرد باید تعادل در مصرف را مدنظر قرار داد.

کد خبر: ۲۶۸۴۱۷۱۰



شرکت های دارویی داخلی عامل صرفه جویی ۱۳ میلیارد دلاری / خرید مواد اولیه نقدی، فروش یکساله

دکتر مهدی محمدزاده در گفتگوی اختصاصی با شفا آنلاین ضمن بیان این مطلب افزود: اگر مشکلات نقدینگی شرکت های تولید داروسازی حل نشود هزینه های هنگفتی بر دوش دولت و ملت تحمیل خواهد شد. وی ادامه داد: با توجه به این که مشکل نقدینگی همه جا وجود دارد، بنابراین شرکت های داروسازی نمی توانند وجوه ناشی از فروش اجناس را به راحتی بگیرند. وی ادامه داد: یعنی باید مواد اولیه را با چک های دو ماهه یا نقد بخرند و کالایشان را یک ساله یا ۹ ماهه بفروشند حال آن که این امر باعث شده تا داروسازان با مشکلات جدی نقدینگی روبرو شوند. وی خاطرنشان کرد: بانک ها هم با سود ۲۷ یا ۲۸ درصد به شرکت های دارویی داخلی وام می دهند در حالی که این روند به هیچ عنوان حمایت از تولید داخل نیست؛ دکتر محمدزاده تصریح کرد: اگر شرکت های داروسازی تعطیل شوند نیاز دارویی کشور ۱۳ میلیارد دلار برآورد می شود. یعنی اگر بخواهیم داروهای مصرفی در داخل را وارد کنیم دولت باید سالانه ۱۳ میلیارد دلار پرداخت کند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: این در حالیست که شرکت های داروسازی تنها با ۳ میلیارد دلار داروهای مورد نیاز کشور را تولید می کنند. یعنی به خاطر وجود شرکت های تولید داروسازی، دولت ۱۰ میلیارد دلار نیز صرف جویی می کند. وی در پایان هشدار داد: بنابراین اگر مشکل نقدینگی شرکت ها حل نشود هزینه های زیادی بر دولت و در نهایت ملت تحمیل می شود.

کد خبر: ۲۶۸۴۹۷۰۰

گزارش تفکیکی منابع

نام منبع	تعداد اخبار
ایران	۱
جام جم	۱
فرهیختگان	۱
قدس	۱
ایرنا	۱
ایسنا	۱
باشگاه خبرنگاران جوان	۱
فارس	۱
مهر	۲
موج	۱
سلامت	۱
سلامت نیوز	۱
شفا آنلاین	۱