



نکته

دشواری کنترل آسم در افراد چاق مرکز تحقیقات چاقی و عادات غذایی پژوهشگاه غدد و متابولیسم در گزارشی اعلام کرد: چاقی، علایم آسم را تشدید و کنترل آن را دشوار تر می کند. آسم بیماری است که عوامل ژنتیک و محیطی می تواند در ایجاد و تداوم آن نقش داشته باشد. از عوامل محیطی مؤثر در آسم می توان به آلرژن های محل زندگی، استعمال دخانیات غیرفعال (Passive smoking)، عفونت های دستگاه تنفس و چاقی اشاره کرد. چاقی به عنوان یک عامل خطر در ایجاد و پیشرفت این بیماری، می تواند به روش های مختلف بر روی بیماری آسم تاثیر گذارد. کاهش عملکرد ریوی یا تغییر توازن ایمنولوژیک مانند افزایش سایتوکین های پیش التهابی، ریفلاکس، اثرات مکانیکی چاقی و تاثیرات هورمونی بر بیماری آسم اثر گذار است. بیش از ۵۰ مطالعه مقطعی یا موردی منتشر شده است که نشان می دهد چاقی خطر ابتلا به آسم را در بزرگسالان افزایش می دهد. در کودکان نیز بین افزایش وزن بدن و علائم آسم ارتباط دیده شده است. اختلالات گوارشی دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: اختلالات دستگاه گوارشی یکی از شایع ترین مشکلاتی است که بیشتر افراد جامعه آن را تجربه می کنند و به همین دلیل داشتن یک برنامه غذایی متعادل، متناسب و متنوع برای پیشگیری و درمان اختلالات گوارشی نقش مهمی دارد. دکتر آزیتا حکمت دوست افزود: نوع رژیم غذایی در بیماران گوارشی سبب بالا بردن کیفیت زندگی، کاهش درد و هزینه های درمان می شود. وی تصریح کرد: داشتن یک برنامه غذایی متعادل، متناسب و متنوع شامل تمامی گروه های اصلی غذایی است که برای تامین احتیاجات غذایی در سه وعده اصلی و حداقل دو میان وعده توصیه می شود. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در باره تغذیه مناسب این بیماران گفت: ریفلاکس معده به مری یکی از شایع ترین مشکلات گوارشی است و زمانی روی می دهد که محتویات اسید معده به مری بر می گردد و البته در افراد سالم نیز گاهی رخ می دهد. حکمت دوست یاد آور شد: با بازگشت اسید معده به مری مخاط مری قابلیت تحمل محیط اسیدی را نداشته و در این صورت دچار التهاب، زخم و سوزش می شود که با ترش کردن نیز همراه است. به گفته وی یکی از علل اصلی ریفلاکس معده شل شدن دریچه معده است که محتویات غذا به مری بر می گردد و ضروری است این بیماران با داشتن تغذیه مناسب از متخصصان تغذیه و پزشکان برنامه غذایی

درستی را درخواست کنند. وی اضافه کرد: بیماران ریفلاکس معده باید حجم غذای خود را کم اما وعده های غذایی خود را در طول روز افزایش داده و همچنین به آهستگی غذا میل کنند. این متخصص تغذیه یادآور شد: دراز نکشیدن پس از صرف غذا، آزاد کردن کردن کمر بند، اجتناب از خوردن غذا دو تا سه ساعت قبل از خواب، خوردن و وعده های کم حجم اما به تعداد بیشتر می تواند مقدار برگشت محتوای معده به مری را کاهش دهد. به گفته وی خوردن مواد غذایی مانند نعناع، پیاز، سیر، چای پررنگ، شکلات و کشیدن سیگار ریفلاکس معده را تشدید می کند. همچنین خوردن سوپ و آش بیش از اندازه در تشدید ریفلاکس معده موثر است. حکمت دوست اضافه کرد: یبوست نیز از عوامل ایجاد کننده ریفلاکس معده است. اختلالات گوارشی دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: اختلالات دستگاه گوارشی یکی از شایع ترین مشکلاتی است که بیشتر افراد جامعه آن را تجربه می کنند و به همین دلیل داشتن یک برنامه غذایی متعادل، متناسب و متنوع برای پیشگیری و درمان اختلالات گوارشی نقش مهمی دارد. دکتر آزیتا حکمت دوست افزود: نوع رژیم غذایی در بیماران گوارشی سبب بالا بردن کیفیت زندگی، کاهش درد و هزینه های درمان می شود. وی تصریح کرد: داشتن یک برنامه غذایی متعادل، متناسب و متنوع شامل تمامی گروه های اصلی غذایی است که برای تامین احتیاجات غذایی در سه وعده اصلی و حداقل دو میان وعده توصیه می شود. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در باره تغذیه مناسب این بیماران گفت: ریفلاکس معده به مری یکی از شایع ترین مشکلات گوارشی است و زمانی روی می دهد که محتویات اسید معده به مری بر می گردد و البته در افراد سالم نیز گاهی رخ می دهد. حکمت دوست یاد آور شد: با بازگشت اسید معده به مری مخاط مری قابلیت تحمل محیط اسیدی را نداشته و در این صورت دچار التهاب، زخم و سوزش می شود که با ترش کردن نیز همراه است. به گفته وی یکی از علل اصلی ریفلاکس معده شل شدن دریچه معده است که محتویات غذا به مری بر می گردد و ضروری است این بیماران با داشتن تغذیه مناسب از متخصصان تغذیه و پزشکان برنامه غذایی درستی را درخواست کنند. وی اضافه کرد: بیماران ریفلاکس معده باید حجم غذای خود را کم اما وعده های غذایی خود را در طول روز افزایش داده و همچنین به آهستگی غذا میل کنند. این متخصص تغذیه یادآور شد: دراز نکشیدن پس از صرف غذا، آزاد کردن کردن کمر بند، اجتناب از خوردن غذا دو تا سه ساعت قبل از خواب، خوردن و وعده های کم حجم اما به تعداد بیشتر می تواند مقدار برگشت محتوای معده به مری را کاهش دهد. به گفته وی خوردن مواد غذایی مانند نعناع، پیاز، سیر، چای پررنگ، شکلات و کشیدن سیگار ریفلاکس معده را تشدید می کند. همچنین خوردن سوپ و آش بیش از اندازه در تشدید ریفلاکس معده موثر است. حکمت دوست اضافه کرد: یبوست نیز از عوامل ایجاد کننده ریفلاکس معده است.



رابطه مصرف شیر و سالانه ۵۰ هزار شکستگی استخوان از نگاه وزیر بهداشت

به گزارش ایرنا، «سیدحسن قاضی زاده هاشمی» روز پنجشنبه در دیدار با دامداران پیشوا که در مجتمع دامداری صنعتی صفاری این شهرستان برگزار شد، افزود: بیشتر انبیا \square الهی به شغل دامداری مشغول بوده اند و شغل دامداری افتخاری است که علاوه بر تامین سلامت مردم، زمینه شکوفایی اقتصاد کشور را نیز فراهم می کند. وی خطاب به دامداران گفت: کار شما در تولید محصولات دامی موثرترین فعالیت در کشور است، چرا که کشور نیازمند فعالیت موثر و جدی افراد در بخش های تولیدی و سرمایه گذاری برای رونق صنعتی و اقتصادی است. قاضی زاده هاشمی اظهار داشت: راهی که ۳۶ سال پیش امام راحل در پیمودن مسیر استقلال و عدم وابستگی به کشورهای دیگر برای ما ترسیم کردند در اصل توجه به کشاورزی و دامداری است، سه دهه از انقلاب اسلامی می گذرد و اگر بخواهیم به فرصت های بزرگی که روبروی ما ایجاد شده به درستی نگاه کنیم خواهیم دید که از روسیه تا کشورهای منطقه به دامداری ما احتیاج دارند. وی گفت: اگر در سه دهه گذشته در بخش دامداری و کشاورزی کشور بخوبی سرمایه گذاری شده بود و بدون جهت به بعضی از مقولات دیگر از جمله صنعت دل نبسته بود، بخش عمده ای از مشکلات کشور رفع می شد. وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تصریح کرد: ۳۶ سال از خودرو ملی گفتیم و امروز این وضعیت خودرو ملی شده و در بخش کشاورزی و دامپروری که علاوه بر تامین سلامت مردم بخش مهمی از ارزآوری را نیز بر عهده دارد، کمترین سرمایه گذاری صورت گرفت. وی گفت: اگر از اقتصاد مقاومتی حرف می زنیم باید به آن عمل کنیم که یقیناً سرمایه گذاری در حوزه کشاورزی و دامداری زمینه این مهم را فراهم می کند. قاضی زاده هاشمی در ادامه به ارزش غذایی شیر اشاره کرد و افزود: شیر غذای بسیار ارزشمندی است و بهترین منبع تامین پروتئین و ویتامین بدن است و این را خود مردم نیز بخوبی می دانند ولی مشکل اصلی ما بحث فرهنگی در مصرف روزانه شیر است. وی گفت: امروز باید دید که مردم چقدر از لوازم آرایشی استفاده کرده و به لباس اهمیت می دهند ولی به اسکلت و استخوان که نشا \square آن در شیر و مواد لبنی است توجه نکرده و برای آن هزینه نمی کنند. وی بیان داشت: با بروز مشکلات مالی و اقتصادی، اولین ماده ای که از سفره افراد حذف می شود شیر است، ممکن است در سفره مردم میوه باشد و فرد برای خرید شکلات، پفک و چیپس فرزندش هزینه کند ولی برای شیر که آینده و سلامت فرد

را تضمین می کند هزینه ای نمی کنیم. وی اظهار کرد: هم اکنون از هر دو خانم و هر سه مرد بالای ۴۰ سال در کشور، یک نفر به پوکی استخوان مبتلا هستند که البته این آمار برای نسل قدیمی است که از شیر و لبنیات استفاده می کردند ولی نسل جوان امروز تمایل کمتری به مصرف شیر از خود نشان می دهند. تهران ۷۲۵۴//
۵۶۷/۱۶۲۵

انتهای پیام / * ارتباط با سردبیر: newsroom@irna.ir تماس بی واسطه با مسئولین

کد خبر: ۲۰۰۵۰۳۳۴



منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

گروه: علمی پزشکی

تاریخ خبر: ۱۳۹۳/۱۱/۰۹

امه مردم دچار سو □ برداشت در مورد بیماری های تب دار هستند

علیرضا توسلی استاد یار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران افزود: بیماری های تب دار ممکن است به علت دردهای گلو و دستگاه گوارش، عوارض بیشتری به همراه داشته باشد که در نتیجه آن فرد نتواند تغذیه مناسبی داشته و به زندگی عادی خود ادامه دهد. وی گفت: تاسفانه عامه مردم دچار سو □ برداشت هایی در مورد بیماری های تب دار هستند و حتی بسیاری از افراد متخصص نیز در این زمینه اطلاعات کافی و کامل در اختیار ندارند. توسلی با بیان اینکه یکی از مهمترین موضوعاتی که در مبتلایان به بیماری های عفونی به ویژه بیماری های تب دار فراموش می شود تغذیه این افراد است، تصریح کرد: فرد مبتلا ممکن است در نتیجه بیماری خود به راحتی نتواند غذا بخورد، اما این موضوع بدان معنی نیست که باید از خوردن غذا منع شود. وی یادآور شد: اگر بخواهیم بیمار را بر بیماریش غلبه دهیم، یکی از مهمترین اقداماتی که باید انجام دهیم این است که او را از نظر غذایی تقویت کنیم. توسلی افزود: اگر به وضعیت غذایی فرد مبتلا به بیماری های عفونی به درستی توجه شود، در آن صورت نه فقط بیماری زودتر بهبود می یابد بلکه حتی در مواردی با کاهش یا قطع مصرف دارو نیز بیماری پس از چند روز بهبود می یابد و عوارض احتمالی دارو نیز برطرف می شود. انتهای پیام/

کد خبر: ۲۰۰۴۵۰۸۴



منبع: تسنیم

گروه: صفحه اصلی

تاریخ خبر: ۱۳۹۳/۱۱/۰۹



عامل ۷۰ درصد بیماری سرطان در کشور، افزایش سن است

به گزارش خبرگزاری تسنیم از شهرضا، محمد اسماعیل اکبری عصر امروز در نخستین همایش دستاوردهای دارویی شهرضای اصفهان با اشاره به ساختار جمعیتی جمهوری اسلامی در سال های ۵۵ تا ۹۰ اظهار داشت: در سال های قبل از انقلاب جمعیت سالمند مانند امروز نداشتیم در حال حاضر جمعیت سالمند ۶۰ سال به بالا حدود ۸.۴ درصد بوده که یک زنگ خطر محسوب می شود.

وی افزود: اگر به رشد باروری توجه نشود، در ۳۰ سال آینده جمعیت با مشکل روبه رو می شود و ضررهای اجتماعی خیلی بالایی خواهیم داشت.

رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران با بیان اینکه سرطان رو به رشد است، بیان کرد: امید به زندگی در ابتدای انقلاب ۵۶ سال بود اما امروز این سن به ۷۲.۵ سال رسیده است.

وی گفت: سرطان سینه شایع ترین سرطان در زنان و پروستات شایع ترین سرطان در مردان است و سرطان معده کشنده ترین سرطان است.

اکبری سن را مهم ترین علت بروز و افزایش سرطان دانست و افزود: سن به تنهایی ۷۰ درصد علت سرطان در کشور است چرا که سن امید به زندگی در کشور افزایش یافته است.

وی با اشاره به اینکه پیری خود عامل خطری برای سرطان است بیان کرد: سرطان به عنوان سومین علت مرگ و میر پس از بیماری قلبی و عروقی و حوادث در ایران شناخته شده است.

رئیس مرکز تحقیقات سرطان کشور اظهار داشت: ۴۰ درصد از سرطان ها قابل پیشگیری هستند و ۴۰ درصد دیگر از سرطان ها قابل معالجه اند و با ۲۰ درصد دیگر سرطان ها می توان زندگی کرد.

وی تصریح کرد: سرطان معده، مثانه، پروستات، روده، رکتوم، خون، غددلنفاوی، چشم، مغز در مردان ایرانی به ترتیب به عنوان ۱۰ سرطان شایع محسوب می شود.

اکبری اظهار داشت: سرطان معده قابل پیشگیری است به طوری که رفتار غذایی و طرز پخت نامناسب در میان خانواده های ایرانی زمینه سرطان معده را بروز می دهد.

انتهای پیام/ج



منبع: فارس

گروه: اقتصادی

تاریخ خبر: ۱۳۹۳/۱۱/۰۹

خبرگزاری فارس

بازدید وزیر بهداشت از کیفیت شیر تولیدی گاوداری های ورامین

به گزارش گروه اقتصاد بین الملل خبرگزاری فارس، امروز وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور به همراه معاون امور دام وزیر جهاد کشاورزی از گاوداری های صنعتی و بزرگ منطقه ورامین بازدید کردند. هدف از این بازدید بررسی رعایت استانداردها بویژه پالم در فرآیند تولید و فرآوری شیر خام بود. حسن رکنی معاون امور دام وزیر جهاد کشاورزی در شبکه صدای جمهوری اسلامی ایران در این باره گفت: پس از بازدید، وزیر بهداشت رعایت استانداردها را در فرآوری شیر خام کاملاً تأیید کرد. رکنی در ادامه میانگین مصرف شیر در کشور را بیش از ۱۰۰ کیلوگرم عنوان کرد و افزود: هدفگذاری شده است که این میزان به ۱۶۰ کیلوگرم برسد. وی افزود: سالانه در کشور ۸ میلیون و ۲۹۰ هزار تن شیر خام تولید می شود و امکان افزایش این میزان تولید به دو برابر هم وجود دارد. معاون امور دام وزیر جهاد کشاورزی گفت: مصرف جهانی شیر در دنیا ۱۰۴ کیلوگرم است. وی در خصوص افزایش تولید و سرانه مصرف شیر در کشور گفت: برنامه اصلاح ساختار ژنتیکی در دام های کشور انجام می شود و در آینده ای نزدیک این میزان سرانه مصرف محقق می شود. انتهای پیام/

کد خبر: ۲۰۰۵۱۷۴۴

اخبار مرتبط:

✓ ندای انقلاب: بازدید وزیر بهداشت از کیفیت شیر تولیدی گاوداری های ورامین



استرس؛ عامل اصلی سرطان

به گزارش جهان به نقل از ایکننا، شهرام علمداری، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت و گو با خبرگزاری بین المللی قرآن(ایکننا) در آستانه روز جهانی سرطان به بررسی رابطه سبک زندگی و سرطان پرداخت و با برشماری مصداق هایی، این رابطه را واکاوی کرد. علمداری در ابتدا با اشاره به پنج بعد سلامت جسمی، روانی-اجتماعی، معنوی، مدیریتی و حرفه ای-تحصیلی که ابعاد سبک زندگی را تشکیل می دهند آنها را مجموعه ای خواند که اختلال در یکی از آنها تشویش در ابعاد دیگر را به همراه دارد و می تواند زمینه ساز انواع بیماری ها شود. این فوق تخصص غدد و متابولیسم داخلی در تشریح این ابعاد چنین گفت: سلامت جسمی، بعدی از سبک زندگی است که به جسم و بدن مربوط می شود مسائلی مانند ورزش، تغذیه سالم و خواب در ارتباط با این بعد مطرح می شوند. بعد دوم از سبک زندگی ارتباطی است که از نظر روانی اجتماعی با خود و دنیای پیرامون برقرار می کنیم، رفتارها، ارزش ها، انگیزش ها و هیجانات با این بعد در ارتباط اند. علمداری همچنین بعد سوم از ابعاد پنج گانه سبک زندگی را سلامت معنوی خواند و عنوان کرد: در حال حاضر سازمان بهداشت جهانی و دیگر سازمان های بین المللی هم بر سلامت معنوی بسیار تاکید دارند گرچه تعریف آنها با تعریف کشورهای مسلمان بسیار متفاوت است، این سازمان ها سلامت معنوی را در آخر عمر در نظر می گیرند اما از نظر مسلمانان این سلامت به دوره پیش از بسته شدن نطفه، دوران جنینی و زندگی دنیوی و اخروی زمان تاکید دارد. این بعد بسیار مهم است اختلال در آن تمامی ابعاد دیگر را هم متاثر می سازد مانند کسانی که به دلیل عدم سلامت معنوی به مصرف مواد مخدر یا الکل روی آورده و همزمان از نظر جسمی، روانی و حرفه ای دچار اختلال می شوند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ابعاد چهارم و پنجم را که بر مدیریت زمان، کار و زندگی و تحصیلات تاکید دارد را هم بر سلامت روانی و جسمی مؤثر عنوان کرد. استرس عامل اصلی بروز سرطان استوی سپس به تشریح رابطه سبک زندگی و سرطان پرداخت و عنوان کرد: وقتی فاکتورهای متعدد سرطان بررسی می شوند استرس به عنوان عامل اثرگذار در همه آنها قابل مشاهده است زمانی که زندگی شرایط عادی خود را از دست بدهد و فرد از نظر روانی اجتماعی، جسمی، مدیریتی، تحصیلی - حرفه ای و معنوی دچار اختلال شود، مستعد استرس می شود و

تدریجاً به سمتی پیش خواهد رفت که در تمامی ابعاد زندگی اش اثر می‌گذارد و سلامتی کلی او را در مخاطره قرار می‌دهد. اختلالات ایمنی و ژنتیکی زمینه‌ساز اصلی سرطان هستند و ارتباط نزدیکی با سبک زندگی دارند. رئیس سابق اورژانس کشور افزود: از جمله زمینه‌های اصلی سرطان بیماری‌های خود ایمنی است که بدن بر علیه خود فعالیت می‌کند در ۹۰ درصد سرطان‌ها فرایندهای اختلال ایمنی رخ می‌دهند که در این مورد بدن بر علیه خود یا بر علیه آنتی‌ژن‌ها واکنش نشان می‌دهد و به آنها حمله می‌کند، این عامل در چگونگی بروز سرطان و پاتوژن کردن آن بسیار دخیل است. فرایندهای خود ایمنی و اختلالات ژنتیکی ارتباط بسیار نزدیکی با تغذیه نامناسب، بیخوابی، استرس و سلامت روانی اجتماعی دارد. وی ادامه داد: در سرطان‌هایی که ناشی از ژنتیک می‌شوند، تراتوژن‌ها یا عوامل سرطان‌زا، ارتباط مستقیمی با سبک زندگی دارند به طور مثال کسانی که به سمت مصرف دخانیات یا خوردن فست فود می‌روند سبک زندگیشان دچار اختلال شده و باعث به وجود آمدن تراتوژن‌ها می‌شوند. بالغ بر ۹۰ درصد بیماری‌هایی مانند سرطان و اختلالات هورمونی رابطه بسیار نزدیکی با سبک زندگی دارند، ۱۰ درصد دیگر نیز به صورت غیر مستقیم این رابطه را دارا هستند. سلامت معنوی سلامت جسمی را در پی دارد. علمداری در پایان بر جنبه مهم سلامت معنوی پرداخت و اظهار داشت: افرادی که معنویات آنها حالت طبیعی دارد و اعمالی مانند نماز مثل روزه و طهارت را انجام دهند، سلامت جسمی بی‌نظیری را دارا هستند. این اعمال به صورت دائمی بر سلول‌ها، آرایش مولکولی و عملکرد سیستم ایمنی و خون‌رسانی تاثیر می‌گذارند تمامی این موارد به صورت حساب شده در بدن انسان عمل می‌کنند. یکی از راهکارهایی که می‌تواند بر صحت و سلامت ما اثر بگذارد همین عبادات و توجه به دستورات دینی است. باید یادآور شد که سلامت معنوی تنها مربوط به اسلام نیست دانشمندان مسیحی و یهودی نیز به شدت روی این مسئله تحقیقات و برنامه‌های جدی را دنبال می‌کنند.

کد خبر: ۲۰۰۴۵۰۷۶



بیماران مبتلا به اختلالات گوارشی بخوانند

ایرنا: دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: اختلالات دستگاه گوارشی یکی از شایع ترین مشکلاتی است که بیشتر افراد جامعه آن را تجربه می کنند و به همین دلیل داشتن یک برنامه غذایی متعادل، متناسب و متنوع برای پیشگیری و درمان اختلالات گوارشی نقش مهمی دارد. دکتر آزیتا حکمت دوست افزود: نوع رژیم غذایی در بیماران گوارشی سبب بالا بردن کیفیت زندگی، کاهش درد و هزینه های درمان می شود. وی تصریح کرد: داشتن یک برنامه غذایی متعادل، متناسب و متنوع شامل تمامی گروه های اصلی غذایی است که برای تامین احتیاجات غذایی در سه وعده اصلی و حداقل دو میان وعده توصیه می شود. ***برنامه غذایی بیماران مبتلا به ریفلاکس معده دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در باره تغذیه مناسب این بیماران گفت: ریفلاکس معده به مری یکی از شایع ترین مشکلات گوارشی است و زمانی روی می دهد که محتویات اسید معده به مری بر می گردد و البته در افراد سالم نیز گاهی رخ می دهد. حکمت دوست یاد آور شد: با بازگشت اسید معده به مری مخاط مری قابلیت تحمل محیط اسیدی را نداشته و در این صورت دچار التهاب، زخم و سوزش می شود که با ترش کردن نیز همراه است. به گفته وی یکی از علل اصلی ریفلاکس معده شل شدن دریچه معده است که محتویات غذا به مری بر می گردد و ضروری است این بیماران با داشتن تغذیه مناسب از متخصصان تغذیه و پزشکان برنامه غذایی درستی را درخواست کنند. وی اضافه کرد: بیماران ریفلاکس معده باید حجم غذای خود را کم اما وعده های غذایی خود را در طول روز افزایش داده و همچنین به آهستگی غذا میل کنند. این متخصص تغذیه یادآور شد: دراز نکشیدن پس از صرف غذا، آزاد کردن کردن کمربند، اجتناب از خوردن غذا دو تا سه ساعت قبل از خواب، خوردن و عده های کم حجم اما به تعداد بیشتر می تواند مقدار برگشت محتوای معده به مری را کاهش دهد. حکمت دوست با بیان اینکه افراد چاق و دارای اضافه وزن بیشتر از ریفلاکس معده رنج می برند، اضافه کرد: فشار به محتویات معده باعث ریفلاکس می شود و کاهش وزن این بیماران یکی از روش های درمانی محسوب می شود. به گفته وی خوردن مواد غذایی مانند نعنا، پیاز، سیر، چای پررنگ، شکلات و کشیدن سیگار ریفلاکس معده را تشدید می کند. همچنین خوردن سوپ و آش بیش از اندازه در تشدید ریفلاکس معده موثر است. حکمت دوست اضافه کرد: پیوسته نیز از عوامل

ایجاد کننده ریفلاکس معده است. وی تصریح کرد: افراد مبتلا به ریفلاکس معده باید از مصرف گوشت های چرب، سس های چرب، کره، خامه، شیرینی های خامه ای، غذاهای سرخ شده پرهیز و تا حد امکان غذاها را به صورت آب پز، بخار پز یا کبابی مصرف کنند.***تغذیه مناسب بیماران التهاب معده حکمت دوست در باره بیماری ورم معده گفت: ورم معده یا التهاب معده می تواند بر اثر باکتری هایی مانند هلیکوباکتر پیلوری (عامل زخم معده) یا مصرف برخی از داروهای مسکن ایجاد شود. به گفته وی اسید چرب ضروری مانند امگا ۳ یا روغن کلزا می تواند در درمان ورم معده موثر باشد؛ همچنین روغن ماهی در درمان ورم معده مفید است. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی یادآور شد: درمان بیماری های دستگاه گوارش مانند زخم معده، ورم معده، ریفلاکس نیاز به درمان دارویی دارد و ضروری است بیماران علاوه بر دارو از برنامه غذایی مناسبی بهره مند شوند تا مشکلات گوارشی قابل تحمل و بهبود یابد. به گفته وی بیماران سعی کنند از نوشیدنی هایی مانند (قهوه، چای زیاد و پررنگ و نوشابه های گازدار که باعث تولید اسید معده می شود خودداری کنند. حکمت دوست گفت: ادویه هایی مانند فلفل و ... برای ورم معده خوب نیست اما زردچوبه تنها ادویه ای است که برای ورم معده مفید است.***برنامه غذایی نفخ معده این متخصص تغذیه در باره افرادی که مرتب دچار نفخ معده می شوند گفت: نفخ معده زمانی اتفاق می افتد که به دلایلی در معده تولید گاز زیاد شده، غذا با هوا بلع شود و یا معده آنزیم لازم برای هضم غذا ندارد. به گفته حکمت دوست، نفخ معده بیشتر خود را با بادگلو نشان می دهد. وی با بیان اینکه حبوبات از جمله مواد غذایی است که آنزیم لازم برای هضم آن در معده وجود ندارد، گفت: افراد سعی کنند حبوبات را یک روز قبل از استفاده خیس کرده و چند بار آب آن را عوض کنند تا کمتر دچار نفخ معده شوند. حکمت دوست اضافه کرد خوردن ماست، نعنا، زیره سبز، زیره سیاه و زردچوبه گاز روده ها و نفخ را کاهش می دهد و چای و قهوه زیاد و همچنین شکلات باعث تحریک معده می شود.***رژیم غذایی سالم به گفته این متخصص تغذیه رژیم غذایی سالم ۶ واحد نان و غلات سبوس دار، ۲ تا ۳ واحد میوه در طول روز، ۳ تا ۴ واحد سبزی ۲ واحد لبنیات کم چرب، ۲ واحد گوشت (مرغ و ماهی) است. حکمت دوست توصیه کرد: فعالیت بدنی کافی، کاهش مصرف فرآورده های گوشتی، کاهش مصرف نمک، قند و شکر و غذاهای سرخ شده، نوشیدن ۸ لیوان آب در طول روز و... برای داشتن تغذیه سالم هر فرد ضروری است. وی با بیان اینکه متخصصان تغذیه روزانه هشت لیوان آب را توصیه می کنند گفت: این مقدار آب با تنظیم و تقسیم بندی در طول روز صورت گیرد و باید قبل از غذا حدود یک تا دو لیوان و همچنین دو ساعت بعد از غذا نیز یک تا دو لیوان آب نوشیده شود.

- ✓ مشرق: بيماران مبتلا به اختلالات گوارشي بخوانند
- ✓ دانا: بيماران مبتلا به اختلالات گوارشي بخوانند
- ✓ باشگاه خبرنگاران جوان: بيماران مبتلا به اختلالات گوارشي بخوانند
- ✓ ۵۹۸: بيماران مبتلا به اختلالات گوارشي بخوانند
- ✓ جوان: بيماران مبتلا به اختلالات گوارشي بخوانند
- ✓ تعامل: بيماران مبتلا به اختلالات گوارشي بخوانند



مردم، مصرف شیر را در سبد غذایی خود جدی‌تر دنبال کنند

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در بازدید از دامداری نمونه جوادآباد ورامین، با اشاره به ضرورت قرار گرفتن شیر در سبد غذایی خانوار ایرانی، بر توجه بیشتر مردم به این منبع غذایی تاکید کرد و گفت: در این زمینه، نیازمند فرهنگ‌سازی هستیم.

به پایگاه خبری-اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا)؛ دکتر هاشمی روز پنجشنبه در بازدید از دامداری نمونه جوادآباد ورامین، ضمن تبریک ولادت امام حسن‌سگری(ع) گفت: بیشتر انبیا ﷺ الهی به شغل دامداری مشغول بوده‌اند و شغل دامداری افتخاری است که علاوه بر تامین سلامت مردم، زمینه شکوفایی اقتصاد کشور را نیز فراهم می‌کند.

وی خطاب به دامداران گفت: کار شما در تولید محصولات دامی موثرترین فعالیت در کشور است، چرا که کشور نیازمند فعالیت موثر و جدی افراد در بخش‌های تولیدی و سرمایه‌گذاری برای رونق صنعتی و اقتصادی است. هاشمی اظهار داشت: راهی که ۳۶ سال پیش امام راحل در پیمودن مسیر استقلال و عدم وابستگی به کشورهای دیگر برای ما ترسیم کردند در اصل توجه به کشاورزی و دامداری است، سه دهه از انقلاب اسلامی می‌گذرد و اگر بخواهیم به فرصت‌های بزرگی که روبروی ما ایجاد شده به درستی نگاه کنیم خواهیم دید که از روسیه تا کشورهای منطقه به دامداری ما احتیاج دارند.

وی گفت: اگر در سه دهه گذشته در بخش دامداری و کشاورزی کشور بخوبی سرمایه‌گذاری شده بود و بدون جهت به بعضی از مقولات دیگر از جمله صنعت دل‌ن بسته بود، بخش عمده‌ای از مشکلات کشور رفع می‌شد. لزوم سرمایه‌گذاری جدی‌تر در بخش دامپروری

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تصریح کرد: ۳۶ سال از خودرو ملی گفتیم و امروز این وضعیت خودرو ملی شده و در بخش کشاورزی و دامپروری که علاوه بر تامین سلامت مردم بخش مهمی از ارزآوری را نیز بر عهده دارد، کمترین سرمایه‌گذاری صورت گرفت.

وی گفت: اگر از اقتصاد مقاومتی حرف می‌زنیم باید به آن عمل کنیم که یقیناً سرمایه‌گذاری در حوزه کشاورزی و دامداری زمینه این مهم را فراهم می‌کند.

دکتر هاشمی یادآور شد: اگر امروز صحبت از اقتصاد مقاومتی داریم برای عمل به این مبحث بایدزمینه های رشد دامپروری در کشور را فراهم کنیم. حمایت از دامپروری بی تردید حمایت از استقلال کشور و نهایتاً فراهم آوردن سلامت برای جامعه و پیشگیری از بسیاری از بیماری ها نظیر پوکی استخوان است. افزایش مصرف شیر و لبنیات نیازمند فرهنگسازی است

وی افزود: شیر غذایی بسیار ارزشمند و بهترین منبع پروتئین است، اما در این زمینهمشکل ما مشکلی فرهنگی است، چراکه متأسفانه اغلب به ظواهر توجه می کنیم. شمامی دانید که چه میزان لوازم آرایش استفاده می شود و چقدر به لباس و پوشش اهمیتی دهند اما متأسفانه اسکلت بدنی یعنی استخوان که شیر و لبنیات نیز منشا آن است، کمتر مورد توجه قرار می گیرد.

هاشمی ادامه داد: زمانی که صحبت از مصرف شیر می شود عنوان می کنند که باید قیمت آن ارزان شده و دولت سوبسید بپردازد؛ این حرف را قبول ندارم. شما می بینید که مردمتا چه اندازه برای مباحث دیگر هزینه می کنند اما در مقابل به چهار ستون بدن خوداهمیت نمی دهند و متأسفانه اولین ماده ای که از سبد غذایی حذف می کنند، شیر است. این در حالی است که ممکن است برای خرید چیپس و پفک برای کودکانشان هزینه کنند اما توجه ای به مصرف روزانه یک و نیم تا دو لیوان شیر ندارند.

کوتاه قدی خطری در کمین ایرانی ها

وی افزود: با ادامه این روند در کشور، در آینده خطر کوتاه قد شدن ایرانی ها وجوددارد چراکه عدم مصرف شیر و لبنیات یا کاهش آنها در تراکم و توده استخوانی موثر است.

هاشمی ادامه داد: متأسفانه در حال حاضر از هر دو زن بالای ۴۰ سال کشور و هر سهمرد بالای ۴۰ سال کشور یکی پوکی استخوان شدید دارد.

وی ادامه داد: این آمار و ارقام بی تردید برای آینده جوانان امروز بیشتر خواهد بود. در حال حاضر سالانه ۵۰ هزار شکستگی رخ می دهد که ۱۰ هزار نفر آنها به دلیل عوارض ناشی از شکستگی جان خود را از دست می دهند و مابقی نیز دچار معلولیت می شوند. بنابراین بهجای اینکه به ظواهر توجه کنیم باید تغذیه و نقش آن در سلامت را جدی بگیریم.

مردم در تغذیه خود تجدید نظر کنند

وی افزود: در دنیا نیز افرادی که طول عمر و سلامتی بیشتری دارند عمدتاً غذایشان شیر و مشتقات آن است. بر همین اساس مردم باید در تغذیه شان تجدید نظر کنند. مادرانباردار نیز اگر می خواهند سالم بمانند باید مصرف روزانه شیر را برای خود و فرزندشانجدی بگیرند.

وی بر لزوم مصرف روزانه حداقل دو لیوان شیر تاکید کرد و گفت: برنامه دولت آن بوده که در مدارس شیر توزیع کند اما قبول دارم که این کار اکنون به صورت ناقص انجام می شود. باید برنامه ریزی صحیحی در این زمینه صورت بگیرد تا با محوریت جهادکشاورزی، نوع شیر مدارس انتخاب و به صورت مناسب توزیع شود. حتما در

این

رابطه در دولت بحث خواهیم داشت.

دولت همواره حامی تولیدکنندگان بوده است

وزیر بهداشت درباره تولیدکنندگان شیر و لبنیات گفت: دولت همواره حامی تولیدکنندگان بوده است اما یکجانبه عمل کردن در قیمت گذاری را نمی پسندیم. باید واقعیت ها در نظر گرفته شود و شیر به عنوان هزینه در سبد خانوار تلقی نشود چرا که شیر هزینه نیست بلکه سرمایه گذاری است.

وی گفت: امیدوارم رسانه ها و صداوسیما در فرهنگ سازی افزایش مصرف شیر و لبنیات کمک کنند. سلامتی مردم در گرو تغذیه سالم است و این تغذیه های وارداتی آسیب جدی به سلامت می رساند. امیدواریم مصرف شیر و لبنیات در کشور افزایش یابد.

دکتر هاشمی با اشاره به خودکفایی کشور در تولید شیر، خواهان حمایت جدی از فعالان عرضه دامپروری به ویژه افرادی شد که به صورت سنتی و مکانیزه به تولید شیر می پردازند.

برابری میانگین تولید شیر در کشور با استانداردهای جهانی

همچنین در این بازدید، معاون امور دام وزارت جهاد کشاورزی بر لزوم افزایش سرانه مصرف شیر و لبنیات در کشور تاکید کرد و گفت: دامپروران کمر همت را بسته اند تا افزایش مصرف لبنیات در سبد خانوار را عملیاتی کنند.

رکنی در جریان بازدید وزیر بهداشت از مرکز دامپروری نمونه در ورامین ضمن تاکید بر لزوم افزایش سرانه مصرف شیر در ایران گفت: میانگین سرانه تولید شیر در کشور حدود ۱۰۴ تا ۱۰۵ کیلوگرم است که این ارقام با میانگین جهانی مطابقت دارد. اما عددی که ما به آن قائل هستیم حداقل توصیه وزارت بهداشت مبنی بر ۱۶۰ کیلوگرم لبنیات در سبد غذایی هر خانوار ایرانی است. وی افزود: ما این موضوع را با دامداران در میان گذاشته و اقدامات بسیار خوبی نیز در این راستا در عرصه تولید انجام شده است.

رکنی گفت: سرانه مصرف شیر و لبنیات در اروپا بیش از ۳۰۰ لیتر است. ایران نیز از امکانات و توانایی های خوبی برای تولید شیر برخوردار است. سه تا چهار استان کشور در تولید شیر شاخص هستند. استان هایی نظیر اصفهان و تهران هم در سرانه تولید و هم در جمع تولید موقعیت خوبی دارند. در مجموع دامپروران کمر همت بسته اند که افزایش لبنیات در سبد خانوار را عملیاتی کنند.

میزان مصرف ماست و شیر پرچرب به شدت کاهش یافته است

همچنین در طی بازدید وزیر بهداشت از این مرکز دامپروری، یکی از دامپروران خطاب به هاشمی عنوان کرد که زمانی که در مورد مصرف محصولات لبنی کم چرب به مردم توصیه هایی را ارائه دادید، میزان مصرف ماست و شیر پرچرب به شدت کاهش یافته است و ما با مازاد چربی شیر در واحدهای صنایع تبدیلی مواجه شده ایم.

به گفته وی این امر امکان تامین کره و شیر خشک در کشور را فراهم کرده است. اما در

مقابل واردکنندگان و تجار خواهان واردات کره و شیر خشک بی کیفیت از کشورهای صنعتی هستند. در این زمینه خواستار حمایت شما از کاهش واردات کره و شیر خشک به کشور و مصرف کره حیوانی از سفره مردم و حذف کره گیاهی هستیم.

کد خبر: ۲۰۰۵۲۲۳۸