

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: ۱۳۹۳/۰۴/۰۹

بولتن خبری ۱۳۹۳/۴/۹

عناوین اخبار

خبرگزاری های داخلی

آریا: بخورنخورهای افطاری و سحری با دکتر کیمیاگر

ایکنا: داوری ۸۵ اثر علوم پزشکی اهواز در جشنواره فرهنگی دانشگاه های علوم پزشکی کشور

ایکنا: تدوین طرح تحقیقاتی بررسی تغذیه از منظر قرآن/ استخراج ۳۰۰ آیه تغذیه ای

باشگاه خبرنگاران جوان: دو نوبته شدن بازرسی ها از مراکز عرضه مواد غذایی در ماه رمضان

باشگاه خبرنگاران جوان: بار مالی سیگار اقتصاد کشورها را با مشکل مواجه کرده است

باشگاه خبرنگاران جوان: مادر به "بی اشتهایی کودک" دامن می زند

موج: انتصاب معاون دانشجویی و فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

واحد مرکزی خبر: اهدای اعضای دو بیمار مرگ مغزی در بیمارستان مسیح دانشوری

سایت خبری و اطلاع رسانی

تابناک: عوامل رشد سرطان در ایران



بخورنخورهای افطاری و سحری با دکتر کیمیاگر

خبرگزاری آریا-حتما شما هم تا به حال توصیه های زیادی در مورد یک وعده سحری یا افطاری مناسب و سالم شنیده اید. به گزارش خبرگزاری آریا، مثلا اینکه در صورت امکان، یک ساعت پیش از اذان از خواب بیدار شوید تا وقت کافی برای خوردن سحری داشته باشید، یا بعد از بیدار شدن، ابتدا کمی میوه و مقداری لبنیات مانند شیر یا ماست بخورید و سپس سراغ غذای اصلی تان بروید. تمام اینها جزو توصیه های متخصصان تغذیه است که با رعایتشان می توانیم ماه رمضان را با سلامت جسم و روانمان پشت سر بگذاریم. متخصص تغذیه و رژیم درمانی و استاد انستیتو تحقیقات تغذیه کشور و دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی داشتیم تا بیشتر با بخورنخورهای ماه مبارک رمضان آشنا شویم. بهترین سحری از نظر شما چه ویژگی هایی دارد؟ با توجه به اینکه ماه رمضان امسال در روزهای بلند و گرم سال قرار دارد، بنابراین شما باید در وعده سحری خود غذایی مانند یک وعده نهار کامل داشته باشید تا گرسنگی در ساعت های اولیه صبح یا میانی روز به سراغتان نیاید. یعنی سحری باید مانند نهار باشد؟ بله. البته مصرف برخی خوراکی ها در وعده نهار مجاز و بدون اشکال است. در حالی که خوردن همین خوراکی ها در وعده سحری چندان توصیه نمی شود. مثلا چه خوراکی یا غذاهایی؟ مصرف غذاهایی مانند آش های سنگین، غذاهای پر از کشک، ماکارونی، تن ماهی، ماهی و ته دیگ برای وعده سحری اصلا توصیه نمی شود و حتی بهتر است در وعده سحری کمی حجم برنج کم شده و بیشتر از نان استفاده شود. چرا؟ زیرا این خوراکی ها می توانند شما را بیش از حد انتظارتان در طول روز تشنه و روزه داری را برایتان سخت کنند. بهترین خوراکی های کنار بشقاب غذا در وعده سحری چه خوراکی هایی هستند؟ سالاد کاهو، سالاد گوجه و خیار یا سبزی خوردن. بهتر است از آبلیموی تازه به عنوان چاشنی سالادتان کمک بگیرید. انواع سبزی ها و صیفی ها مانند کاهو، گوجه فرنگی یا خیار علاوه بر اینکه قدری احساس سیری ایجاد می کنند، می توانند مقداری از آب خودشان را در دستگاه گوارش نگه دارند و آن را به تدریج در طول روز آزاد کنند. با این حساب، با خوردن سالادها و سبزی خوردن تازه، حس تشنگی ما در طول روز، کمی برطرف و قابل تحمل خواهد شد. بهترین نوشیدنی برای سحری چیست؟ آیا مجاز به نوشیدن چای هستیم؟ بله. نوشیدن یکی، دو فنجان چای کم رنگ بعد از صرف سحری خوب است ولی بیشتر از این مقدار، کمکی به رفع

تشنگی مان نخواهد کرد. ضمن اینکه مصرف چای زیاد و پررنگ باعث افزایش حجم ادرار و از دست رفتن آب بدن در طول روز می شود. آب ساده، شربت آبلیموی کم شیرین و شربت خاکشیر هم می توانند نوشیدنی های بسیار مناسبی برای وعده سحری ما باشند. مصرف میوه ها هم در وعده سحر توصیه می شود؟ بله. میوه های آبدار فصل مانند هندوانه و طالبی برای سحری بسیار مناسب هستند چون می توانند مقداری از تشنگی ما در طول روز را کاهش دهند. مصرف میوه های ملینی مانند آلو، زردآلو یا انجیر هم می تواند علاوه بر تامین بخشی از نیازهای بدن به ویتامین ها و املاح، تا حدی از ابتلا به یبوست هم پیشگیری کند. در مورد وعده افطار، سوال اولم این است که آیا باید شام و افطار یکی باشد یا نه؟ ببینید، پاسخ متخصصان تغذیه به این پرسش ممکن است متفاوت باشد. بعضی متخصصان بر حفظ ۳ وعده غذایی در طول ماه مبارک رمضان اصرار دارند (افطاری، شام و سحری) اما نظر و توصیه من بر ادغام کردن وعده شام و افطار است. اصلا شاید یکی از فلسفه های روزه داری، کاهش حجم دریافتی مواد غذایی مختلف با حذف یک وعده غذایی بوده باشد. حالا اگر قرار باشد که سحری و افطاری و شام بخوریم که دیگر وعده ای را حذف نکرده ایم و سودی به بدنمان نرسانده ایم. این حذف وعده در یک ماه چه سودی برای بدنمان دارد؟ حذف یک وعده غذایی در ماه رمضان، باعث کاهش حدود ۲۵ درصد از کالری دریافتی بدن از طریق مصرف غذاهای مختلف می شود و این مساله تا حدی به سوزاندن چربی های اضافی بدن کمک می کند. بهتر است روزه خود را با چه نوع خوراکی ها یا آشامیدنی هایی باز کنیم؟ از آنجا که معده در طول روز برای مدت زیادی خالی بوده، بهتر است افطار را با خوردن یک مایع گرم (نه داغ) مانند چای، سوپ های رقیق یا شیر گرم شروع کنیم. آتش های سنگین برای وعده افطاری و شروع باز کردن روزه اصلا مناسب نیستند. خیلی ها می گویند افطاری باید ویژگی های صبحانه را داشته باشد. بله، افطار مناسب می تواند مانند یک وعده صبحانه کامل یا شام سبک باشد. مثلاً نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت که زیاد چرب نباشند می تواند در وعده افطار شما باشد و در واقع، شام و افطارتان را یکی کند. توجه داشته باشید که تاکید ما بر افطار و شام سبک است. برخی از غذاهای به ظاهر سبک، کالری بالایی دارند. مثلاً یک وعده نان و پنیر و گردو و حتی کره و مربا، اصلاً افطار سبکی نیست و کالری پایینی هم ندارد. چطور می توانیم سهم لبنیات مورد نیاز را در طول ماه رمضان دریافت کنیم؟ بهتر است شیر، شیربرنج یا پنیر را در وعده افطار خود داشته باشید. سحری هم یک پیاله ماست کم چرب بخورید و در زمان بین افطار و سحر هم در صورت امکان از مصرف ماست و شیر کم چرب یا دوغ های کم نمک غافل نشوید. بهترین زمان و روش جبران کم آبی بدن چه زمانی و چگونه است؟ بهتر است علاوه بر سحر و افطار، در زمان بین افطاری و سحری هم آب کافی بنوشید. معمولاً در طول روزه داری در ماه های گرم سال، روزانه حداقل ۱۰ لیوان آب و الکترولیت های بدن از دست می رود. به همین دلیل بد نیست علاوه بر آب ساده، چند لیوان هم شربت آبلیمو یا خاکشیر کم شیرین یا آبمیوه های تازه و طبیعی

بنوشید تا جبران از دست رفتن الکترولیت های بدنتان را هم بکنید.

کد خبر: ۱۶۱۷۳۵۵۴



داوری ۸۵ اثر علوم پزشکی اهواز در جشنواره فرهنگی دانشگاه های علوم پزشکی کشور

مریم کمایی، کارشناس مسئول دبیرخانه دانشگاهی جشنواره فرهنگی در دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز در گفت و گو با خبرگزاری بین المللی قرآن (ایکنا) از خوزستان، اظهار کرد: ۸۵ اثر از دانشجویان این دانشگاه پس از گذر از مرحله داوری دانشگاهی به داوری در مرحله کشوری راه یافتند. وی با بیان اینکه شعار این جشنواره «هویت ایرانی - اسلامی دانشجوی با نشاط و امیدوار» است، گفت: موضوع ویژه عترت «سبک زندگی پیامبر اعظم(ص)» و موضوع ویژه پزشکی نیز «مصرف دارو» است. کمایی با بیان اینکه، ۱۵۵ اثر رسیده به ششمین جشنواره فرهنگی این دانشگاه در مرحله دانشگاهی در خرداد داوری شدند، تصریح کرد: نتایج این داوری متعاقبا اعلام خواهد شد. یادآور می شود، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی میزبان این رخداد برجسته فرهنگی دانشگاهی کشور در ۱ اول تا سوم شهریور است.

کد خبر: ۱۶۱۸۲۵۱۸



منبع: ایکننا

گروه: اجتماعی

تاریخ خبر: ۱۳۹۳/۰۴/۰۹



تدوین طرح تحقیقاتی بررسی تغذیه از منظر قرآن / استخراج ۳۰۰ آیه تغذیه ای

میترا عطیفه، محقق پژوهشکده غدد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت و گو با خبرگزاری بین المللی قرآن (ایکننا) با اشاره به تدوین طرح پژوهشی بررسی تغذیه از منظر قرآن کریم از سوی فرهنگستان علوم پزشکی، گفت: بخش از این پژوهش به صورت مطالعه مروری است تا خواننده در خصوص مقالات و تحقیقاتی که تاکنون در این زمینه صورت گرفته است اشراف بیشتری پیدا کند، به همین منظور پس از بررسی های صورت گرفته در نشریات و مقالات معتبر خارجی مطلبی در خصوص تغذیه با شیر مادر را استخراج کرده ایم که در سال ۲۰۰۳ توسط کشور عربستان تهیه شده بود و پس از آن دیگر هیچ مقاله ای در سایت های معتبر علمی ارائه نشده است. در داخل کشور نیز در این زمینه طرح های ارائه شده منتها به صورت فردی و جزئی هر شخص به قسمتی از آن پرداخته است.

استخراج ۳۰۰ آیه تغذیه ای از قرآن کریم

وی که از طراحان اصلی این پروژه تحقیقاتی است با بیان اینکه پس از بررسی های صورت گرفته ۳۰۰ آیه تغذیه ای را از قرآن کریم استخراج کرده ایم، گفت: پس از استخراج آیات قرار بر این بود که تمامی این ۳۰۰ آیه را در مورد مباحثی که کارشناسان تغذیه به آنها علاقه مند هستند موضوع بندی کنیم. به طور مثال در برخی از گروه های غذایی افراد تاکید دارند که از پروتئین ها بیشتر و از کربوهیدرات و قندها کمتر استفاده شود که دقیقا چنین موضوعی را در آیات قرآنی یافته ایم که ترتیب اشاره و تاکید آیات در کدام یک از این موارد بیشتر است که با علم روز نیز منطبق می شود. محقق پژوهشکده غدد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: فرهنگستان علوم پزشکی در بخش دیگری از این طرح تحقیقاتی خواستار بررسی وضعیت میزان فعلی استفاده جامعه از تغذیه های قرآنی همچون مصرف انجیر، انگور، انار و... بود، اما به این آمار در هیچ مقاله ای اشاره نشده است که با همکاری سازمان های مختلف میزان مصرف کشوری، شهری و استانی این اقلام را نیز استخراج و به صورت غیرمستقیم به آنها استناد کرده ایم.

تلاش برای رواج هر چه بیشتر تغذیه قرآنیوی تصریح کرد: بخش آخر این پروژه تحقیقاتی نیز به ارائه پیشنهاداتی برای استفاده و رواج هر چه بیشتر تغذیه قرآنی در بین قشر کودک، زنان خانه دار و عموم جامعه پرداخته است که بخشی از آن

کلی و مختص سازمان ها و برخی نیز جزئی و مخصوص خانواده ها است. عطیفه اظهار کرد: پس از برگزاری جلسات مختلف در فرهنگستان و کارشناسی های صورت گرفته بر روی طرح یاد شده، از نظر فنی ایرادی نداشته است و تنها در شرایط فعلی در حال اضافه کردن بخش دیگری از رفرنس ها به طرح یاد شده به منظور متقن تر شدن آن هستیم. محقق پژوهشکده غدد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پایان گفت: بخش اعظمی از پروژه تحقیقاتی آماده است و با تکمیل رفرنس ها به زودی ارائه می شود.

کد خبر: ۱۶۱۸۳۳۷۹



منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

گروه: علمی پزشکی

تاریخ خبر: ۱۳۹۳/۰۴/۰۹

بار مالی سیگار اقتصاد کشورها را با مشکل مواجه کرده است

سیامک رستگاری استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران تصریح کرد: بر اساس برآوردها تعداد افراد سیگاری در جهان بیش از ۱.۳ میلیارد نفر است که این میزان در حال افزایش بوده و ممکن است در چند سال آینده به حدود ۱.۸ میلیارد نفر برسد. وی گفت: سالانه میلیاردها دلار در جهان صرف عوارض ناشی از مصرف سیگار می شود و میلیون ها نفر نیز به دلیل بیماری های ناشی از این عامل خطر، جان خود را از دست می دهند. رستگاری افزود: گزارش های جهانی نشان می دهند که بار مالی ناشی از استعمال سیگار بردوش مردم و نهادها سنگینی کرده و اقتصاد کشورها را با مشکل مواجه کرده است. وی یادآور شد: واقعیت این است که برخی از کشورها نمی توانند بودجه زیادی را صرف درمان بیماری های مزمن و غیر واگیر نظیر سرطان و بیماری های قلبی و عروقی کنند که در این صورت پیشگیری اهمیت بیشتری می یابد. رستگاری با اشاره به راههای پیشگیری از بیماری های مزمن، خاطرنشان کرد: به طور قطع پرهیز از استعمال دخانیات به ویژه سیگار، یکی از مهمترین راههای پیشگیری از بیماری های مزمن و کاهش اثرات جانی و مالی این بیماری ها است. انتهای پیام /

کد خبر: ۱۶۱۷۴۱۶۲



منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

گروه: علمی پزشکی

تاریخ خبر: ۱۳۹۳/۰۴/۰۹

مادر به "بی اشتهایی کودک" دامن می زند

دکتر برلیانت بزرگمهر، متخصص تغذیه، در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران گفت: بی اشتهایی کودکان علل متعددی دارد که در ابتدا باید علت پیدا شود و با توجه به آن، اقدامات مناسب صورت گیرد. در برخی موارد علت بی اشتهایی کودک عوارض جسمی از قبیل: کم خونی، ناراحتی گوارشی است که با رفع علت، اشتهای کودک برمی گردد. وی ادامه داد: در بسیاری از موارد کودک ادای بی اشتهایی در می آورد و برای جلب نظر اطرافیان و یا رسیدن به یک خواسته است و بنابراین توجه و محبت کافی به کودک و قرار ندادن جایزه برای کودک که اگر کودک غذا بخورد، مادر یک جایزه یا یک خواسته وی را برآورده می کند. به مرور، این نوع بی اشتهایی کودک را رفع می کند. دکتر بزرگمهر گفت: در بعضی موارد، تولد کودک بعدی، اختلاف والدین و جدایی والدین در کودک افسردگی ایجاد می کند که موجب بی اشتهایی وی می شود. همچنین انجام بازی های مهیج یا دیدن برنامه های هیجان انگیز قبل و یا حین غذا باعث حواس پرتی کودک و کم اشتهایی او می شود. این متخصص تغذیه چند توصیه برای والدین داشت: اول اینکه حداقل ۲ ساعت قبل از غذا به کودک چیزی خورانده نشود. مصرف میان وعده های چرب یا شیرین قبل از وعده اصلی غذا، کودک را بی اشتها می کند. انتهای پیام/

کد خبر: ۱۶۱۷۶۳۵۱



منبع: موج

گروه: صفحه اصلی

تاریخ خبر: ۱۳۹۳/۰۴/۰۹



انتصاب معاون دانشجویی و فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

به گزارش خبرنگار خبرگزاری موج، دکتر پیوندی رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در حکمی دکتر عبدالرحیم نیک ضمیر را به عنوان معاون دانشجویی و فرهنگی دانشگاه منصوب کرد. در این حکم آمده است: برادر گرامی جناب آقای دکتر عبدالرحیم نیک ضمیر عضو محترم هیات علمی دانشگاه اسلام علیکم پذیرش مسوولیت در نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران و خدمت به هم میهنان عزیزمان موجب سرافرازی و افتخار متخصصان متعهد این مرز و بوم است. با توجه تعهد، تخصص، درایت و تجربیات ارزشمندتان، به موجب این ابلاغ جنابعالی به عنوان معاون دانشجویی و فرهنگی دانشگاه منصوب می شوید تا با یاری خداوند متعال و رعایت موازین شرعی و مقررات قانونی نسبت به انجام امور محوله اقدام فرمایید. امید است با عنایت حق تعالی و در ظل توجهات حضرت ولیعصر (عج) در پیشبرد اهداف نظام مقدس جمهوری اسلامی و تحقق برنامه های دولت تدبیر و امید و ارتقای جایگاه ملی و بین المللی دانشگاه موفق و سربلند باشید. دکتر علی اصغر پیوندی رئیس دانشگاه خلاصه سوابق اجرایی: مدیرکل مرکز توسعه و هماهنگی اطلاعات و انتشارات علمی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی قائم مقام معاونت درمان و داروی دانشگاه علوم پزشکی اهواز مشاور معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اهواز مدیر امور آزمایشگاه های استان خوزستان قائم مقام مدیرکل پزشکی قانونی استان خوزستان مدیر آزمایشگاه های رفرنس دانشگاه علوم پزشکی اهواز

کد خبر: ۱۶۱۷۹۵۸۶



اهدای اعضای دو بیمار مرگ مغزی در بیمارستان مسیح دانشوری

تهران/ واحد مرکزی خبر/ علمی و فرهنگی ۱۳۹۳/۰۴/۰۸ عصر امروز پیکر دو بیمار مرگ مغزی برای اهدای اعضا راهی اتاق جراحی شد. به گزارش خبرنگار واحد مرکزی خبر، یکی از این دو بیمار دکتر محسن شریعت مدیر بازنشسته تجهیزات پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی بود که در سن ۵۸ سالگی در اثر فشارخون بالا دچار سکته مغزی و مرگ مغزی شد. قرار است کلیه، کبد، ریه، دریچه های قلب و نسوج این بیمار به بیماران نیازمند اهدا شود. دختر دکتر شریعت با بیان اینکه اعضای پدرش را به نیت صدقه جاریه به بیماران اهدا می کند، گفت: وقتی که مرگ مغزی همانند مرگ واقعی تایید می شود و فقط بیمار به وسیله دستگاه های پزشکی نفس می کشد، بهتر است اعضای او به جای اینکه زیر خاک برود برای تسهیل زندگی بیماران اهدا شود و ما نیز به همین نیت اعضای پدر را اهدا کردیم. خانم حضرتی مسئول هماهنگی واحد پیوند بیمارستان مسیح دانشوری نیز با بیان اینکه هنوز فرهنگ پیوند اعضا بین مردم رایج نشده است، گفت: سالانه از ۵ تا ۸ هزار مرگ مغزی در کشور ۲ تا ۴ هزار نفرشان مناسب اهداست اما در سال ۹۲ تنها ۶۵۳ مرگ مغزی منجر به اهدای عضو شده است در صورتی که بیماران بیشتری می توانند با کمک اعضای پیوندی بیماران مرگ مغزی راحت تر زندگی کنند. وی افزود: خانواده بیماران مرگ مغزی باید قبول کنند پس از تایید مرگ مغزی بیمارشان مرگ واقعی آنها رقم خورده است. صدا و تصویر دارد.---

کد خبر: ۱۶۱۷۱۸۲۰



عوامل رشد سرطان در ایران

دکتر بابک قرائی مقدم در همشهری آنلاین نوشت: رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اخیراً اعلام کرد که ایران بالاترین روند رشد سرطان را در دنیا دارد. دکتر محمد اسماعیل اکبری اظهار داشت: سالانه حدود ۹۰ هزار مبتلا به سرطان در کشور داریم که ۳۳ هزار نفر نیز در سال به خاطر سرطان می‌میرند. در این مقاله به عوامل اصلی رشد سرطان در ایران و راهکارهای مقابله با این معضل اشاره شده است که در ادامه می‌خوانید: قبل از هر چیز باید گفت که جای مرکزی ملی، برای تحقیقات سرطان در کشور خالی است. خوشبختانه در سال‌های گذشته سنگ بنای این مرکز همراه با تاسیس مؤسسه ملی سلامت ایران نهاده شده است. ارائه اینگونه آمارها از سوی چنین مراکزی پس از تاسیس در آینده، به طور رسمی تر می‌تواند بیانگر میزان بروز سرطان در کشور باشد اگرچه سخنان رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به عنوان یکی از معتبرترین و بزرگ‌ترین دانشگاه‌های کشور جای تامل جدی دارد. بنزین یکی از مواد مورد استفاده در جوامع صنعتی است که در مورد کاهش خطرات آن در جهان تحقیقات فراوانی صورت گرفته است. شکی در این نیست که توزیع بنزین با کیفیت بالا جامعه را از خطر احتمالی این مواد که سالانه میلیاردها لیتر از آن در کشور استفاده می‌گردد، دور نگه خواهد داشت. مسئله دیگر که در سال‌های اخیر نگرانی‌های فراوانی را ایجاد کرده است، میزان آزبست موجود در لنت‌های ترمز داخلی و وارداتی است. شرکت کنترل ترافیک شهر تهران میزان آزبست ۱۱ نوع لنت ترمز را مورد ارزیابی قرار داده که نتیجه همه این آزمایش‌ها مثبت بوده است. در گزارش شرکت مذکور همچنین میزان آزبست هوای تهران ۶۰ برابر شهرهای آمریکا و اروپا اعلام شده است. آزبست یا پنبه نسوز (کوهی) یکی از موادی است که از قدیم در صنایع مختلف از آن استفاده می‌شده است و در دهه‌های اخیر اثر سرطان‌زایی این مواد به طور مشخص در جهان ثابت شده و مصرف آن در کشورهای صنعتی به سرعت کاهش یافته و قدغن شده است. دولت باید هر چه سریع‌تر برای قدغن کردن و حذف این ماده خطرناک به خصوص در لنت‌های ترمز اقدامات عملی سریع انجام دهد. نقش امواج الکترومغناطیسی روی سلامت انسان از جمله مباحث مورد مناقشه سال‌های اخیر در ایران بوده است. بنابر مقاله جامعی که در سایت رسمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی منتشر شده است: باید مراکز

ارسال امواج الکترومغناطیسی از مقررات و استانداردهای بین المللی تبعیت کنند. دکل های فرستنده و تجهیزات مخابراتی بی سیم و دکل های اینترنتی بی سیم و بی تی اس موبایل ها باید با رعایت فواصل استاندارد به خارج از محیط های مسکونی منتقل شوند. در غیراین صورت آثار زیانبار این پدیده خطرات جدی به وجود می آورد. دولت باید نهایت تلاش خود را در عملی ساختن ضوابط مذکور بنماید. در طول سال های گذشته شرکت های مخابراتی، اینترنتی و تلفن های همراه با پیشنهادهای ده ها میلیون تومانی به ساختمان های متعدد، اقدام به نصب دکل های فراوان در مناطق مسکونی کرده بودند. بدون شک بسیاری از این دکل ها سلامت تعداد کثیری از شهروندان ساکنین شهرهای بزرگ را تهدید می کند. شاید بتوان از سیگار به عنوان یکی از معضلات سلامت در جهان و از جمله کشورمان نام برد. نیکوتین ماده شیمیایی روانگردان موجود در سیگار است که بسیار اعتیاد آور است. سیگار بزرگ ترین عامل منفرد قابل پیشگیری مرگ و میر در سطح جهان است. نیکوتین به وسیله سیگار کشیدن به درون ریه ها وارد می شود و در عرض مدت ۶ ثانیه به مغز می رسد. سیگار کشیدن بیشتر از همه منجر به بیماری های قلبی، کبدی و ریوی می شود و مصرف سیگار ریسک بیماری های مزمن انسدادی ریه، سکته مغزی و سکته قلبی را بالا برده، بزرگ ترین عامل خطر ساز برای بیماری هایی چون سرطان ریه، سرطان حنجره و سرطان پانکراس است. افزایش مالیات مربوط به تولید و واردات سیگار، مقابله با ورود قاچاق آن و افزایش آموزش و تبلیغات هشدار دهنده نسبت به عوارض بد سیگار می تواند از جمله راه های مقابله با این معضل سلامت باشد. ریزگردها بدون شک یکی از بزرگ ترین معضلات طبیعی برای سلامتی ساکنین بعضی از شهرهای ایران بوده است. تحقیقات نشان داده است که ریزگردها میزان مرگ و میر را در افرادی که بیماری زمینه ای ریوی و قلبی عروقی دارند، افزایش می دهد. ریزگردها در افراد سالم می تواند موجب تنگی نفس، سرفه، ترشحات خلطی، گرفتگی صدا و حتی سینوزیت شود و در افرادی که بیماری های زمینه ای مانند آسم دارند، باعث تشدید بیماری شده و در مواردی منجر به بستری شخص می شود. در قسمت های غربی ایران سرچشمه اصلی ریزگردها بادهایی است که گردوغبارهای بیابان های عراق و سوریه را به کشورمان سرازیر می کند. متأسفانه بی توجهی به محیط زیست و بیابان زدایی در عراق باعث خشک شدن بسیاری از باتلاق ها و ایجاد نواحی غبارساز در عراق گردیده است. دولت و سازمان محیط زیست باید راهی برای معضل مذکور در نواحی غربی کشور و همچنین در نواحی ای مانند سیستان و بلوچستان پیدا کنند. بدون شک ریزگردها یکی از معضلات زیست محیطی برای سلامتی مردم کشورمان هستند. یکی از شعارهای سازمان بهداشت جهانی این است: جهانی فکر کنیم، منطقه ای عمل کنیم. گازهای گلخانه ای و میزان انتشار دی اکسید کربن یکی از بزرگ ترین معضلات زیست محیطی جهان به حساب می آید. در حال حاضر ۲ کشور چین آمریکا به تنهایی بیش از ۵۰ درصد تولید گازهای گلخانه ای جهان را بر عهده دارند. دولت ایران به عنوان یکی از کشورهای

تأثیرگذار و در حال پیشرفت نیز باید سعی و تلاش خود را در کاهش اثرات مخرب این گازها و سایر خطرات بالقوه برای کره زمین انجام دهد.

کد خبر: ۱۶۱۸۲۹۶۷

عوامل رشد سرطان در ایران

سلامت < عمومی – دکتر بابک قرائی مقدم:

رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اخیراً اعلام کرد که ایران بالاترین روند رشد سرطان را در دنیا دارد.

دکتر محمد اسماعیل اکبری اظهار داشت: سالانه حدود ۹۰ هزار مبتلا به سرطان در کشور داریم که ۳۳ هزار نفر نیز در سال به خاطر سرطان می‌میرند. در این مقاله به عوامل اصلی رشد سرطان در ایران و راهکارهای مقابله با این معضل اشاره شده است که در ادامه می‌خوانید:

قبل از هر چیز باید گفت که جای مرکزی ملی، برای تحقیقات سرطان در کشور خالی است. خوشبختانه در سال‌های گذشته سنگ بنای این مرکز همراه با تاسیس مؤسسه ملی سلامت ایران نهاده شده است. ارائه اینگونه آمارها از سوی چنین مراکزی پس از تاسیس در آینده، به طور رسمی تر می‌تواند بیانگر میزان بروز سرطان در کشور باشد اگرچه سخنان رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به عنوان یکی از معتبرترین و بزرگترین دانشگاه‌های کشور جای تامل جدی دارد.

بنزین یکی از مواد مورد استفاده در جوامع صنعتی است که در مورد کاهش خطرات آن در جهان تحقیقات فراوانی صورت گرفته است. شکی در این نیست که توزیع بنزین با کیفیت بالا جامعه را از خطر احتمالی این مواد که سالانه میلیاردها لیتر از آن در کشور استفاده می‌گردد، دور نگه خواهد داشت.

مسئله دیگر که در سال‌های اخیر نگرانی‌های فراوانی را ایجاد کرده است، میزان آزبست موجود در لنت‌های ترمز داخلی و وارداتی است. شرکت کنترل ترافیک شهر تهران میزان آزبست ۱ نوع لنت ترمز را مورد ارزیابی قرار داده که نتیجه همه این آزمایش‌ها مثبت بوده است. در گزارش شرکت مذکور همچنین میزان آزبست هوای تهران ۶۰ برابر شهرهای آمریکا و اروپا اعلام شده است. آزبست یا پنبه نسوز (کوهی) یکی از موادی است که از قدیم در صنایع مختلف از آن استفاده می‌شده است و در دهه‌های اخیر اثر سرطان‌زایی این مواد به طور مشخص در جهان ثابت شده و مصرف آن در کشورهايش صنعتی به سرعت کاهش یافته و قدغن شده

است. دولت باید هر چه سریع‌تر برای قدغن کردن و حذف این ماده خطرناک به‌خصوص در لنت‌های ترمز اقدامات عملی سریع انجام دهد.

نقش امواج الکترومغناطیسی روی سلامت انسان از جمله مباحث مورد مناقشه سال‌های اخیر در ایران بوده است. بنابر مقاله جامعی که در سایت رسمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی منتشر شده است: باید مراکز ارسال امواج الکترومغناطیسی از مقررات و استانداردهای بین‌المللی تبعیت کنند. دکل‌های فرستنده و تجهیزات مخابراتی بی‌سیم و دکل‌های اینترنتی بی‌سیم و بی‌تی‌اس موبایل‌ها باید با رعایت فواصل استاندارد به خارج از محیط‌های مسکونی منتقل شوند. در غیراین‌صورت آثار زیانبار این پدیده خطرات جدی به وجود می‌آورد. دولت باید نهایت تلاش خود را در عملی ساختن ضوابط مذکور بنماید. در طول سال‌های گذشته شرکت‌های مخابراتی، اینترنتی و تلفن‌های همراه با پیشنهادهای ده‌ها میلیون تومانی به ساختمان‌های متعدد، اقدام به نصب دکل‌های فراوان در مناطق مسکونی کرده بودند. بدون شک بسیاری از این دکل‌ها سلامت تعداد کثیری از شهروندان ساکنین شهرهای بزرگ را تهدید می‌کند.

شاید بتوان از سیگار به‌عنوان یکی از معضلات سلامت در جهان و از جمله کشورمان نام برد. نیکوتین ماده شیمیایی روانگردان موجود در سیگار است که بسیار اعتیاد آور است. سیگار بزرگ‌ترین عامل منفرد قابل پیشگیری مرگ‌ومیر در سطح جهان است. نیکوتین به‌وسیله سیگار کشیدن به درون ریه‌ها وارد می‌شود و در عرض مدت ۶ ثانیه به مغز می‌رسد. سیگار کشیدن بیشتر از همه منجر به بیماری‌های قلبی، کبدی و ریوی می‌شود و مصرف سیگار ریسک بیماری‌های مزمن انسدادی ریه، سکته مغزی و سکته قلبی را بالا برده، بزرگ‌ترین عامل خطر ساز برای بیماری‌هایی چون سرطان ریه، سرطان حنجره و سرطان پانکراس است. افزایش مالیات مربوط به تولید و واردات سیگار، مقابله با ورود قاچاق آن و افزایش آموزش و تبلیغات هشداردهنده نسبت به عوارض بد سیگار می‌تواند از جمله راه‌های مقابله با این معضل سلامت باشد.

ریزگردها بدون شک یکی از بزرگ‌ترین معضلات طبیعی برای سلامتی ساکنین بعضی از شهرهای ایران بوده است. تحقیقات نشان داده است که ریزگردها میزان مرگ‌ومیر را در افرادی که بیماری زمینه‌ای ریوی و قلبی عروقی دارند، افزایش می‌دهد. ریزگردها در افراد سالم می‌تواند موجب تنگی نفس، سرفه، ترشحات خلطی، گرفتگی صدا و حتی سینوزیت شود و در افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای مانند آسم دارند، باعث تشدید بیماری شده و در مواردی منجر به بستری شخص می‌شود. در قسمت‌های غربی ایران سرچشمه اصلی ریزگردها بادهایی است که گردوغبارهای بیابان‌های عراق و سوریه را به کشورمان سرازیر می‌کند. متأسفانه بی‌توجهی به محیط‌زیست و بیابان‌زدایی در عراق باعث خشک‌شدن بسیاری از باتلاق‌ها و ایجاد نواحی غبارساز در عراق گردیده

است. دولت و سازمان محیط‌زیست باید راهی برای معضل مذکور در نواحی غربی کشور و همچنین در نواحی‌ای مانند سیستان و بلوچستان پیدا کنند. بدون شک ریزگردها یکی از معضلات زیست‌محیطی برای سلامتی مردم کشورمان هستند.

یکی از شعارهای سازمان بهداشت جهانی این است: جهانی فکر کنیم، منطقه‌ای عمل کنیم. گازهای گلخانه‌ای و میزان انتشار دی‌اکسیدکربن یکی از بزرگ‌ترین معضلات زیست‌محیطی جهان به حساب می‌آید. در حال حاضر ۲ کشور چین و آمریکا به تنهایی بیش از ۵۰ درصد تولید گازهای گلخانه‌ای جهان را بر عهده دارند. دولت ایران به‌عنوان یکی از کشورهای تأثیرگذار و در حال پیشرفت نیز باید سعی و تلاش خود را در کاهش اثرات مخرب این گازها و سایر خطرات بالقوه برای کره زمین انجام دهد.

نخستین اهدای زندگی در ماه خدا

با اهدای اعضای بدن دکتر محسن شریعت در بیمارستان مسیح دانشوری صورت گرفت

زندگی: ظهر یکشنبه ۸ تیرماه سال جاری بخش پیوند بیمارستان مسیح دانشوری شاهد اهدای اعضای بدن مردی بود که همه عمرش را در راه یاری و کمک به هموعان گام برداشته بود و این بار در تپش نهایی زندگی صحنه های زیبایی از بخشش و ایثار را به قاب زندگی پیوند زد.

دکتر محسن شریعت متخصص آزمایشگاه پس از این که دچار ایست قلبی شد با بخشش اعضای بدنش در ماه مهمانی خدا، نخستین کسی شد که دست های نیازمند بیماران را خالی نگذاشت.

شنیدن خبر ایست قلبی دکتر شریعت کافی بود تا اهالی شهر دماوند دست نیاز به سوی خدا دراز کنند و برای پزشک نیکوکار شهرشان دعا کنند اما او به مهمانی ویژه ای از سوی خدا دعوت شده بود. مختاری داماد بزرگ خانواده شریعت درباره چگونگی این اتفاق می گوید: دکتر شریعت در فعالیت های مربوط به خیریه قدم های زیاد و بزرگی برداشته بود در طرح ایتم و کمیته امداد امام (ره) حضور پر رنگی داشت و این امر نیز یکی دیگر از افتخارات این بزرگ مردخیر است. غروب روز حادثه نیز طبق روال عادی او همراه با همسرش برای انجام حساب های خیریه به بیرون از خانه رفته بود. دوم تیرماه بود بعد از این که نماز ظهر و عصر را بجای آورد از همسرش خواست بعد از کمی استراحت او را برای حساب و کتاب سال خمسی شان که اول ماه رمضان بود، بیدار کند اما به محض این که بیدار شده و چشم هایش را باز کرد سگته مغزی اتفاق افتاد. با تماس همسرش بلافاصله به بیمارستان منتقل شد و تحت درمان قرار گرفت پس از احیای قلب، هفت ساعت شرایط بدنی ایشان بهتر شده بود ولی پس از آن حمله بعدی اتفاق افتاد این بار حمله شدید بود و شانس زنده ماندن دکتر شریعت به لحاظ پزشکی ناامیدکننده بود با این حال هنوز جوانه های امید در دل همسر و دختران ایشان و حتی اهالی شهر دماوند زنده بود و برای برگشت او به زندگی نذر و نیاز می کردند. مختاری درباره تصمیم خانواده شریعت به اهدای عضو گفت: تاجایی که به یاد دارم هر بار راجع به چنین وقایعی در خانواده حرف به میان می آمد دکتر می گفتند چرا باید ارگان های بدن در حالی که می توانند موجب زندگی فرد دیگری شوند و لبخند را بر لبان کودکی یا پدر

و مادری بنشانند، به خاک تبدیل شوند.

ایشان همیشه دیگران را به بخشش زندگی تشویق می کردند و همسرشان با آگاهی از این مساله نخستین کسی بود که به این بخشش اعلام رضایت کرد. البته پذیرش و باور این مساله برای دختر کوچک دکتر شریعت کمی سخت و طاقت فرسا بود اما یقین داشت پدری که همه زندگی اش را وقف دیگران کرده بی شک با بخشش اعضای بدنش در ماه خدا بهشت را از آن خود خواهد کرد. همه دوستان و آشنایان و حتی نیازمندان نیز بر بالینش حاضر شده بودند و به نیکی از او یاد می کردند. او در بیمارستانی بستری شد که زمانی مسئول تامین تجهیزات آن در دانشگاه شهید بهشتی بود و تجهیزات لازم را برای بیمارستان امام حسین(ع) فراهم کرده بود.

وداع آخر

داماد خانواده شریعت در پایان خاطر نشان کرد اعضای خانواده دکتر شریعت با حضور در بیمارستان مسیح دانشوری برگه های اهدای عضو را امضا کردند، باور این که پدرشان در ایامی چشم از جهان فرو بسته که درهای رحمت خدا به روی بندگانش باز شده آرامش خاصی را به این خانواده بخشیده بود. لحظه وداع غم انگیزی بود، دختران دکتر پدری دلسوز و فداکار را از دست داده بودند و همسرش در مرگ مردی با ایمان و همراه اشک می ریخت اما همه باور داشتند روح او برای همیشه شاد خواهد بود.

گزارش تفکیکی منابع

نام منبع	تعداد اخبار
آریا	۱
ایکنا	۲
باشگاه خبرنگاران جوان	۳
موج	۱
واحد مرکزی خبر	۱
تابناک	۱