

مجله سلامت مهر



هر ایرانی یک مراقب سلامت خواهد داشت

راه اندازی سامانه بهداشتی «سیب» برای ایرانیان

اینجا بیمارستان خصوصی نیست!

ماجرای فعالیت غیرقانونی برخی داروخانه ها



فهرست مطالب

بهداشت

۳



- ۴ انجام ۱۶۰ هزار کلرسنجی در طرح سلامت نوروزی
- ۴ سال آینده هر ایرانی یک مراقب سلامت خواهد داشت
- ۵ سلامت لته ها از پیشرفت آلزایمر جلوگیری می کند
- ۵ راه اندازی سامانه بهداشتی «سیب» برای ایرانیان
- ۶ نظارت ۱۷۰۰ تیم بهداشتی بر اماکن عمومی/ ۲۴۰۰ بازرس فعالند
- ۷ مردم تخلفات بهداشتی را با ۱۴۹۰ و ۱۹۰ مطرح کنند
- ۸ تشخیص اختلال بیش فعالی کودک از تاریخ تولد
- ۸ کمبود اسید فولیک منجر به بروز حس افسردگی می شود

تغذیه سالم

۹



- ۱۱ ۴۰۰۰ کارشناس بهداشت بر مراکز توزیع غذا نظارت می کنند
- ۱۱ کاهش ابتلا به آلرژی با گنجاندن بادام زمینی در رژیم غذایی نوزاد
- ۱۱ وجود آرسنیک در آب میوه ها رد شد
- ۱۲ کربوهیدرات ها عامل افزایش خطر بروز سرطان ریه
- ۱۵ مصرف آب هویج ریسک ابتلا به سرطان سینه را کاهش می دهد
- ۱۵ مراقب آجیل های کهنه باشید/ سم آفاتو کسین در آجیل تقلبی
- ۱۶ خوردن گوشت قرمز منجر به بلوغ زودرس دختران می شود

درمان

۱۸



- ۱۹ اینجا بیمارستان خصوصی نیست!
- ۲۰ ماجرای فعالیت غیر قانونی برخی داروخانه ها
- ۲۰ بیمارستان سازی ژاپنی ها در ایران
- ۲۱ اورژانس کشور در ۲ ماه ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار ماموریت انجام داد
- ۲۲ تاخیر تاریخی بیمه در پرداخت مطالبات بیمارستان ها
- ۲۲ همکاری دارویی ایران و آذربایجان
- ۲۲ درمان «بولولا» و «زیکا» با استفاده از پلاسما
- ۲۳ خودکفایی ایران در محصولات مشتق از پلاسما
- ۲۳ شرط تعیین تعرفه های آزمایشگاهی/ مشکل آزمایشگاه ها با بیمه ها
- ۲۴ شکستگی شانه دومین حادثه شایع ارتوپدی
- ۲۴ بدون آزمایشگاه کنترل بیماری های واگیر امکان پذیر نیست
- ۲۴ ۴ هزار و ۳۱۱ میلیارد تومان از بیمه ها گرفتیم

مجله سلامت مهر



شناسنامه مجله

مدیر مسئول: علی عسگری
 شورای سردبیری: سید امیرحسین دهقانی، سید سعید صدرائیان، مریم خلیلی
 دبیر تحریریه: حبیب احسنی پور
 مدیر هنری: محبوبه عزیزلی
 شماره تماس: ۸۸۰۹۵۰۰
 پست الکترونیک: society@mehnews.com
 آدرس: ایران، تهران، خیابان استاد نجات الهی، کوچه بیمه، پلاک ۱۸
 علاقمندان می توانند مقالات و مطالب خود را برای مجله سلامت مهر ارسال کنند

با توجه به اینکه در روزهای پایانی سال قرار داریم، مجله سلامت مهر در شماره چهارم، به موضوعات مرتبط با سلامت تغذیه در سفر، بهداشت فردی و عمومی در اماکن عمومی و... اختصاص دارد. همچنین، وضعیت بیمارستان ها و مراکز درمانی در تعطیلات نوروزی و... از دیگر موضوعاتی است که در این شماره از مجله سلامت به آنها اشاره می کنیم.



حوزه بهداشت با توجه به اینکه می تواند در پیشگیری از بروز انواع بیماری ها، حائز اهمیت باشد، از جایگاه ویژه ای در نظام های سلامت در جامعه و کشوری برخوردار است. از این رو، توجه به بهداشت فردی و جمعی، تا حدود زیادی از هزینه های سنگین درمان بیماری ها کم می کند.

بهداشت

انجام ۱۶۰ هزار کلرسنجی در طرح سلامت نوروزی



از ابتدای اجرای برنامه سلامت نوروزی تاکنون بیش از ۱۶۰ هزار کلرسنجی انجام شده است.

مهندس شقایق رئیس گروه بهداشت آب و فاضلاب مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت گفت: اضافه کردن کلر به عنوان یک ماده گندزدا در آب آشامیدنی به منظور اطمینان از کیفیت آب، عدم حضور عوامل بیماریزا و پیشگیری از بروز آلودگی های ثانویه ضروری و مورد تاکید است.

وی با بیان اینکه یکی از اقدامات کارشناسان بهداشت محیط در راستای نظارت بر آب آشامیدنی، سنجش میزان کلر آزاد باقیمانده در آب آشامیدنی و تطابق آن با استانداردهای ملی به شمار می رود، شقایق گفت: از ابتدای اجرای برنامه سلامت نوروزی تاکنون، بیش از ۱۶۰ هزار کلرسنجی از شبکه های تامین و توزیع آب آشامیدنی به عمل آمده است و در خصوص موارد نامطلوب، موضوع توسط مسئولان بهداشتی به متولیان تامین آب شرب گزارش و تا رفع نقص مورد پیگیری قرار می گیرد.

رئیس سازمان غذا و دارو:

ادعای درمانی کفش های طبی، مجوز وزارت بهداشت را می خواهد

معاون وزیر و رئیس سازمان غذا و دارو، تاکید کرد: هیچکس حق ندارد بدون اخذ مجوز، ادعای درمان در حوزه فرآورده های سلامت داشته باشد.

دکتر رسول دیناروند اظهار داشت: حوزه تولید و واردات کفش های طبی حوزه ای است که سازمان غذا و دارو هنوز به آن ورود نکرده اما بنا بر یک اصل کلی، قانون، مسئولیت نظارت بر تمام محصولات را که ادعای درمانی دارند به این سازمان واگذار نموده است. وی تاکید کرد: در صورت افزایش ادعاهای درمانی بی اساس در حوزه کفش های طبی، سازمان غذا و دارو قطعا و با قاطعیت تمام عنان کار را در دست خواهد گرفت.

دیناروند اضافه کرد: حتی این موضوع با تقاضاهایی که بسیاری از تولید کنندگان و حتی وارد کنندگان این قبیل محصولات دارند، شکل جدی تری هم به خود خواهد گرفت. وی یادآور شد: هیچ کالایی اعم از پزشکی و غیر پزشکی حق ندارد بدون دریافت مجوزهای لازم از سازمان غذا و دارو، ادعای درمانی داشته باشد به همین دلیل، منطق حکم می کند کفش های طبی نیز همانند وسایل ارتوپدی تحت نظارت عرضه شود.



قائم مقام وزیر بهداشت خبر داد؛

سال آینده هر ایرانی یک مراقب سلامت خواهد داشت

قائم مقام وزیر بهداشت، روند اجرای مدل نهایی پزشک خانواده در کشور را تشریح کرد و گفت: سال آینده هر ایرانی یک مراقب سلامت خواهد داشت. دکتر ایرج حریرچی به موضوع پزشک خانواده اشاره کرد و گفت: آنچه که وزارت بهداشت به عنوان مدل نهایی پزشک خانواده دنبال می کند، همان نظام یکپارچه مراقبت های بهداشتی و درمانی مبتنی بر نظام ارجاع است. وی با اعلام اینکه هر خانواده یعنی به یک پزشک خانواده و مراقب سلامت وصل خواهد شد، افزود: مراقب سلامت در سال ۹۵ به پوشش صددرصدی خواهد رسید.

حریرچی با اشاره به اینکه پزشک خانواده در جاهایی که قبلا مستقر شده است، همچنان فعال خواهد بود، تصریح کرد: پزشک خانواده در روستاها و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر همچنان فعال است، به طوری که توانسته ایم تعداد پزشکان را از ۴ هزار و ۴۰۰ پزشک به ۶ هزار و ۷۰۰ پزشک افزایش دهیم.

سخنگوی وزارت بهداشت با توجه به کمبود منابع و کمبود پزشک در دسترس برای تکمیل شدن مدل نهایی پزشک خانواده تاکید کرد: در حاشیه شهرها مراقب سلامت را مستقر کردیم و آنها مواردی را که نیاز باشد، به پزشک خانواده که در مرکز جامع سلامت حضور دارند، ارجاع می دهند.



محققان می گویند؛

سلامت لثه ها از پیشرفت آلزایمر جلوگیری می کند

به گفته محققان، بیماری های لثه با کاهش حافظه در بیماری آلزایمر مرتبط هستند.

تیمی از محققان بریتانیایی به ارتباط بین بیماری لثه و افزایش نرخ کاهش شناختی در افرادی که در مراحل اولیه بیماری آلزایمر قرار دارند پی برده اند. به گفته این محققان بیماری لثه با شدت دمانس یا زوال عقل و پیشرفت بیشتر کاهش شناختی در افراد مبتلا به آلزایمر مرتبط است.

«کلایو هولمز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ساوتهمپتون، در این باره می گوید: اگر رابطه مستقیمی بین بیماری لثه و زوال شناختی وجود داشته باشد، درمان بیماری لثه می تواند یک شیوه درمانی احتمالی برای بیماران آلزایمری باشد.

در این مطالعه مشاهده ای، ۵۹ شرکت کننده مبتلا به بیماری آلزایمر از حالت خفیف تا ملایم، به لحاظ شناختی مورد ارزیابی قرار گرفتند و نمونه خون آنها برای اندازه گیری نشانگرهای التهابی در خون شان گرفته شد.

شرکت کنندگان به مدت ۶ ماه تحت نظر بودند و تمامی بررسی ها در این مدت مجدداً تکرار شد. محققان دریافتند وجود بیماری لثه در افراد با افزایش شش برابری نرخ زوال عقل در شرکت کنندگان در طول این شش ماه مرتبط



بود.

به گفته محققان بیماری لثه با افزایش زوال شناختی در بیماری آلزایمر مرتبط است که احتمالاً به خاطر مکانیسم های مرتبط با واکنش التهابی بدن است. باکتری عامل بیماری لثه سطح التهابات در بدن را بالا می برد، التهابات نیز به نوبه خود با افزایش زوال عقل در مبتلایان به آلزایمر مرتبط است.

براساس این مطالعه، افرادی که هم آلزایمر و هم بیماری لثه دارند، سریعتر از افرادی که سلامت دهان و دندان دارند، حافظه و قدرت تفکر خود را از دست می دهند. اما هنوز مشخص نیست که بیماری لثه سبب تسریع زوال عقل است و یا برعکس.

معاون وزیر بهداشت عنوان کرد؛

راه اندازی سامانه بهداشتی «سیب» برای ایرانیان



معاون بهداشت وزارت بهداشت، از ارائه خدمات دندانپزشکی رایگان برای ۸ میلیون دانش آموز و آغاز فعالیت پرونده الکترونیک سلامت ایرانیان خبر داد.

دکتر علی اکبر سیاری در تشریح برنامه های بهداشتی وزارت بهداشت، گفت: اقدامات پیشگیرانه و بهداشتی که وزارت بهداشت در ۲۵ سال گذشته انجام داده از هر دوره زمانی در وزارت بهداشت بیشتر است و از نظر افزایش منابع مالی حوزه سلامت، تامین و تجهیز مراکز

بهداشتی، گسترش خدمات بهداشتی و بهبود استانداردها با هیچ دوره ای قابل مقایسه نیست.

وی افزود: در این دوره برای اولین بار حاشیه نشینان زیر پوشش خدمات وزارت بهداشت قرار گرفتند و ۱۰ میلیون و ۲۰۰ هزار نفر در این مناطق از خدمات سلامت برخوردار شدند، برای ۸ میلیون دانش آموز در سراسر کشور خدمات رایگان وارنیش و فلوراید تراپی انجام شد، ۲۴ میلیون در کشور زیر پوشش خدمات پزشک خانواده قرار گرفتند و اعتبارات حوزه بهداشت چهار برابر شد.

معاون بهداشت وزیر بهداشت گفت: اکنون برای تمام گروه های سنی در وزارت بهداشت برنامه تدوین شده داریم، سامانه یکپارچه بهداشتی به نام «سیب» راه اندازی شده و اکنون در تمام استان های کشور به جز خراسان رضوی و ایلام این سامانه در حال فعال سازی است و نیروهای مجری این سامانه آموزش های لازم را دیده اند.

سازمان غذا و دارو اعلام کرد؛

لاک آمریکایی Orly غیرمجاز است

بر اساس اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، لاک وارداتی Orly تولید کشور آمریکا غیر مجاز است.

روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد: فرآورده آرایشی و بهداشتی انواع لاک وارداتی Orly تولید کشور آمریکا به دلیل عدم دارا بودن برچسب های مورد تایید سازمان غذا و دارو شامل برچسب فارسی نویسی، اصالت، سلامت کالا و همچنین پروانه بهداشتی ورود کالا، غیرمجاز است.

با توجه به اینکه تقاضای شرکت درخواست کننده ورود این محصول آرایشی، جهت ثبت منبع کارخانه ORLY INTERNATIONAL INC کشور آمریکا با مخالفت روبرو شده است و این فرآورده هیچ گونه واردات رسمی نداشته است تمامی اقلام موجود در سطح عرضه این محصول غیر مجاز محسوب می شود.

روابط عمومی سازمان غذا و دارو، از تمام کسانی که محصول نامبرده را در سطح عرضه مشاهده می کنند خواست مراتب را به نزدیک ترین معاونت غذا و داروی دانشگاه یا نیروی انتظامی اطلاع دهند تا اقدامات لازم در جهت جمع آوری این محصولات مشکوک به عدم معایرت با ضوابط بهداشتی و سلامت انجام شود.



مادران باردار مراقب باشند؛

مصرف مواد غذایی دارای آرسنیک بر رشد جنین تاثیر دارد



طبق یافته محققان، مصرف مقادیر بسیار کم آرسنیک موجود در آب آشامیدنی و مواد خوراکی توسط زنان باردار بر رشد جنین تاثیر دارد. مطالعات قبلی انجام شده بر روی جمعیتی که در معرض بالای آرسنیک قرار داشتند نشان داد که تاثیر آن بر جنین با وزن کم در هنگام تولد مرتبط است. اما محققان کالج دارتموث نیوهمپشایر تاثیر قرارگیری در معرض پایین آرسنیک را بر جنین در هنگام تولد مورد بررسی قرار دادند. آنها دریافتند میزان بالای آرسنیک موجود در ادرار مادر باردار در سه ماهه دوم بارداری با کاهش رشد محیط پیرامونی سر در زمان تولد مرتبط است.

در این مطالعه محققان همچنین دریافتند که میزان آرسنیک موجود در ادرار مادر با وزن و قد کم نوزاد در زمان تولد مرتبط است و این مسئله بر اساس شاخص توده بدنی مادر قبل از زمان بارداری و همچنین جنسیت نوزاد متفاوت است.

در این مطالعه ۷۰۰ زن و نوزاد تازه متولد شده مورد بررسی قرار گرفتند. آرسنیک فلز متداول موجود در پوسته زمین است که برای مصارف صنعتی کاربرد دارد، اما گاهی اوقات موجب آلودگی آب آشامیدنی و مواد خوراکی ما می شود. مارگارت کاراگاس، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: این نگرانی بیشتر در مناطق روستایی وجود دارد که بسیاری از مردم آن همچنان از آب های آشامیدنی چاه های شخصی شان و بدون نظارت مقامات مسئول استفاده می کنند.

بر اساس نتایج پژوهش ها؛

کودکان در معرض سرب در بزرگسالی چاق می شوند

یافته جدید محققان نشان می دهد قرارگیری در معرض آلاینده های سربی در مراحل اولیه رشد و دوران کودکی موجب افزایش احتمال چاقی در بزرگسالی می شود. نتایج مطالعات محققان دانشگاه میشیگان بر روی موش ها نشان می دهد قرارگیری در معرض سرب در مراحل اولیه رشد می تواند به گونه ای موجب تغییر در میکروبیوم های روده شود که به شکل قابل توجهی احتمال چاقی در بزرگسالی را افزایش دهد. «چون ووی» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: قرارگیری در معرض سرب در اوایل دوره زندگی، تاثیر بلندمدت و طولانی ای بر میکروبیوم های روده دارد و تغییر این میکروبیوم ها نقشی نسبی بر افزایش وزن بدن در بزرگسالی خواهد داشت. موش های نر بزرگسالی که در طول دوره جنینی و نوزادی در معرض سرب قرار گرفته بودند ۱۱ درصد درشت هیكل تر از بقیه موش ها بودند. سرب به آب نوشیدنی موش مادر افزوده شده بود و بدین ترتیب این موش ها در معرض این آلاینده قرار گرفتند. محققان دریافتند تفاوت های در میکروبیوم های روده موش های قرار گرفته شده در معرض سرب ایجاد شده بود.



در طرح سلامت نوروزی انجام می شود؛

نظارت ۱۷۰۰ تیم بهداشتی بر اماکن عمومی/۲۴۰۰ بازرس فعالند

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، از نظارت ۱۷۰۰ تیم بهداشتی بر اماکن عمومی و مراکز فروش مواد غذایی در طرح سلامت نوروزی خبر داد. دکتر خسرو صادقی نیت، کنترل و نظارت بهداشتی ویژه اماکن عمومی، اقامتی و بین راهی را از اهداف بسیج سلامت نوروزی بیان کرد و گفت: حفظ و ارتقای سطح سلامت جامعه و مسافران نوروزی و ایمنی مواد غذایی در سطح عرضه به منظور کاهش و کنترل بیماری های مرتبط با غذا از دیگر اهداف بسیج سلامت نوروزی است.

وی با اشاره به اینکه برنامه بسیج سلامت نوروزی در سال جاری از اول اسفند به صورت همزمان در ۵۸ دانشگاه علوم پزشکی شروع شده است، گفت: بسیج سلامت نوروزی با حضور فعال ۲۴۰۰ بازرس بهداشت محیط در ۱۷۰۰ اکیب نظارتی ثابت و سیار در هر روز صبح از ساعات ۸ صبح تا ۸ شب در ساعات اداری و غیر اداری و روزهای تعطیل در سراسر کشور ادامه خواهد داشت.

صادق نیت تعداد کل مراکز تهیه، توزیع، عرضه و فروش مواد غذایی و اماکن عمومی اولویت دار را یک میلیون و ۱۰۰ هزار مرکز بیان کرد و افزود: رسیدگی به شکایات مردمی ثبت شده در سامانه بهداشت ۱۹۰ در راستای اجرای هر چه بهتر برنامه یکی از اولویت های بسیج سلامت نوروزی است.

وی در ادامه با اشاره به تشکیل اکیب های بازرسی مشترک با ستاد های نوروزی استانداری ها و فرمانداری ها و سازمان های راهداری و حمل و نقل جاده ای به منظور انجام نظارت های مشترک، افزود: انجام هماهنگی های لازم با سازمان های مربوطه به منظور کنترل و نظارت بیشتر بر فروشگاه های توزیع و فروش مواد غذایی در بازارهای موقت مانند بازارهای هفتگی، فصلی و روز بازارها و آماده باش آزمایشگاه های بهداشت آب و فاضلاب و تعیین کارشناس کشیک جهت بررسی نمونه های آب از جمله اقدامات و هماهنگی های انجام شده در سطح دانشگاه های علوم پزشکی است.

صادق نیت، آموزش و اطلاع رسانی عمومی در خصوص بهداشت و ایمنی مواد غذایی از جمله بنرهای اطلاع رسانی، تابلوهای الکترونیکی، ارسال پیامک های آموزشی، چاپ مطالب در روزنامه ها و مجله های علمی، پوستر و پمفلت آموزشی و اطلاع رسانی عمومی از طریق رسانه های عمومی بویژه شبکه های رادیویی و تلویزیونی استانی را از دیگر اقدامات در سطح دانشگاه ها بیان کرد.

وی با تاکید بر نظارت و بازرسی بیشتر ترمینال های مسافری، ایستگاه های راه آهن، فرودگاه ها، اتوبوس ها و قطارهای مسافری، افزود: لازم است در نگهداری و حفظ ایمنی مواد غذایی، بهداشت افراد مرتبط با تهیه و توزیع مواد غذایی، استفاده از آب شرب مورد تایید و یخ مورد تایید با اولویت استفاده از آب بسته بندی شده توجه شود.

رئیس مرکز سلامت محیط و کار افزود: این اقدامات با نزدیک شدن به ایام تعطیل در استان های بزرگ بویژه استان های تهران، البرز، اصفهان، مشهد، قم، کاشان، اردبیل، شیراز، بندرعباس، بوشهر، اهواز، یزد، گیلان، مازندران، گلستان و کرمانشاه با همکاری دستگاه های اجرایی ذیربط استانی و مرکز مدیریت حوادث و فوریت های کشور تشدید می شود.

تحقیقات نشان می دهد؛

ارتباط مادر سیگاری و ابتلای فرزند به بیماری ریه در بزرگسالی



تحقیقات پزشکی محققان نشان می دهد کودکان مادران سیگاری بسیار در معرض ابتلا به بیماری مزمن ریه انسدادی در بزرگسالی قرار دارند.

محققان استرالیایی با مطالعه حدود ۱۴۰۰ فرد بزرگسال دریافتند فرزند مادران سیگاری که بیش از ۲۰ نخ سیگار در روز می کشند، در حدود سه برابر بیش از سایرین در معرض ابتلا به بیماری مزمن ریوی در بزرگسالی قرار دارند.

«جنیفر پرت»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ملبورن، در این باره می گوید: سیگار کشیدن موجب بروز نقایصی در عملکرد ریه در میانسالی می شود. از اینرو مشاهده این موضوع غیرمنتظره نیست که سیگار کشیدن مادر می تواند تاثیر عکس بر ریه های در حال رشد جنین داشته باشد. همین این مسئله موجب می شود که کودک در بزرگسالی با مشکلات مزمن ریوی مواجه شود.

به گفته محققان بیماری مزمن ریه انسدادی (COPD) یک بیماری بسیار پیشرونده است که به شدت بر توانایی نفس کشیدن فرد تاثیر می گذارد. سیگار کشیدن علت اصلی بیماری COPD بوده و در حال حاضر سومین علت اصلی مرگ در جهان بشمار می آید.

در این تحقیق، محققان نظرسنجی های بعمل آمده از بیش از ۵۷۰۰ زن و مرد در رده سنی ۴۵ سال را که در سال ۲۰۰۴ انجام شده بود و در مطالعه بلندمدت از سال ۱۹۶۸ شرکت کرده بودند را نیز مورد بررسی قرار دادند.

حدود ۴۰ درصد از این افراد گفته بودند که وقتی ۷ سال سن داشتند مادرشان به شدت سیگاری بوده و ۱۷ درصد از این گروه، مادرشان را شدیداً سیگاری اعلام کرده بودند. در حدود ۶۰ درصد با پدران سیگاری بزرگ شده بودند که ۳۴ درصد آنها، پدرشان به شدت سیگاری بود.

۱۲ درصد از آنها هر دو والدین خود را سیگاری اعلام کرده بودند. تنها ۸ درصد در خانواده های بزرگ شده بودند که فقط مادرشان سیگاری بود.

محققان می گویند؛

ورزش روزانه موجب کاهش ریسک ابتلا به آلزایمر می شود

مطالعه محققان نشان می دهد افراد سالمندی که با انجام فعالیت های فیزیکی متعادل نظیر پیاده روی تند، شنا و باغبانی کالری می سوزانند کمتر در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر قرار دارند.

به گفته محققان دانشگاه کالیفرنیا، کالری سوزی ناشی از ورزش می تواند موجب افزایش حجم ماده خاکستری در نقاط اصلی مغز که مسئول حافظه هستند، شود، بدین ترتیب از مغز افراد مسن در مقابل کاهش توانایی شناختی حفاظت می کند.

دکتر «سپروس راجی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ماده خاکستری مغز محل استقرار تمامی نورون های مغز شمایست از اینرو حجم آن نشاندهنده سلامت نورونی مغز شمایست». یافته های این مطالعه نشان می دهد افراد دارای بالاترین میزان مصرف کالری دارای حجم ماده خاکستری بیشتری در نقاط اصلی مغزشان در اسکن های اولیه بودند و در طول ۵ سال بعد، نیمی از آنها مبتلا به بیماری آلزایمر تشخیص داده شدند.

همچنین افرادی که کالری بیشتری سوزانند دارای حجم ماده خاکستری بیشتری در لب های قدامی، گیجگاهی و آهیانه ای مغزشان بودند. این مناطق مرتبط با حافظه، یادگیری و انجام مهارت های پیچیده شناختی هستند.



وزیر بهداشت عنوان کرد؛

مردم تخلفات بهداشتی را با ۱۴۹۰ و ۱۹۰ مطرح کنند

وزیر بهداشت، از آماده باش تیم های بهداشتی در ایام نوروز خبر داد و گفت: مردم، تخلفات بهداشتی را با ۱۴۹۰ و ۱۹۰ مطرح کنند.

دکتر سید حسن هاشمی تاکید کرد: قوه قضائیه و وزارت بهداشت از جمله دستگاه هایی هستند که باید جهت حفظ حقوق شهروندی به هنگام و هم تراز جرم برخورد لازم را انجام دهند، همچنین کسانی که در زمینه غذا و آشامیدنی مردم تقلب می کنند بدترین ظلم را کرده و این مسئله از جنایت هم بالاتر است.

وی افزود: امیدواریم آنطور که مردم انتظار داریم بتوانیم از سلامت شان مراقبت کنیم که این مسئله باعث امنیت نیز می شود و مهم بوده که مردم فکر کنند به حقوق آنها احترام گذاشته می شود.

وزیر بهداشت خطاب به بازرسان و کارشناسان نظارتی معاونت بهداشت، گفت: مراقبت کنید که بی جا کسی را متهم نکنید و منصفانه همه چیز دنبال شود.

هاشمی با اشاره به فعالیت بیش از ۴۵۰۰ بازرس بهداشتی در قالب تیم نظارتی در ایام نوروز، اظهار داشت: امیدواریم ارایه کنندگان خدمات نیز موازین بهداشتی را رعایت کنند و میزبان خوبی برای مردم باشند.

وی با اشاره به مسئولیت دستگاه قضائی در برخورد با تخلفات، گفت: امیدواریم دوستان دستگاه قضا نیز با تشکیل تیم های اختصاصی و بازرس کشیک در ایام نوروز، امکان بروز تخلف را ندهند.

هاشمی تاکید کرد: مردم می توانند هر گونه تخلفات خود در زمینه بهداشتی را از طریق شماره تلفن های ۱۴۹۰ و ۱۹۰ با کارشناسان بهداشتی در میان گذاشته و همکاران ما ۲۴ ساعته پذیرای مردم در این زمینه هستند.

وزیر بهداشت در حاشیه مانور آماده باش نیروهای بهداشتی، در جمع خبرنگاران گفت: در ایام نوروز ضابطین غذا، تیم های بازرسی ما را همراهی می کنند و اجازه پلمب نیز دارند.

وی با بیان این مطلب که علاقه مندیم روند رسیدگی به پرونده های غذایی در ایام نوروز تسریع شود، افزود: اگر تخلفی را مشاهده کنیم با آن برخورد می کنیم چرا که این موضوع حق مردم است.

هاشمی همچنین به مردم نیز توصیه هایی کرد و گفت: ابتدا خود افراد باید رعایت کنند و می توانند از غذاهای ساده تری استفاده کرده و زیاد از رستوران ها استفاده نکنند.

وی افزود: امیدواریم بتوانیم در سال آینده کار رده بندی رستوران ها را نیز انجام دهیم تا مردم از رتبه رستوران ها مطلع باشند.

وزیر بهداشت درباره همراه بودن ضابطین غذا با بازرسان بهداشتی، گفت: ضابطین غذا نیز تیم هایی ما را همراهی می کنند و حتی برخی از کارشناسان ما خودشان ضابط غذا نیز هستند؛ بنابراین آنها اجازه پلمب دارند؛ اما نهایتاً قاضی تصمیم نهایی را اتخاذ می کند.

محققان عنوان می کنند؛

تشخیص اختلال بیش فعالی کودک از تاریخ تولد



در این مطالعه، محققان اطلاعات مربوط به ۳۸۰ هزار کودک مدرسه ای در تایوان را از سن ۴ تا ۱۷ سالگی جمع آوری کردند. آنها میزان شیوع کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی را از طریق ماه تولدشان ارزیابی کردند.

طبق این مطالعات، کودکان متولد شده در ماه آگوست در مقایسه با کودکان متولد شده در ماه سپتامبر، ۱۶۵ بار بیشتر مبتلا به اختلال بیش فعالی تشخیص داده شدند. محققان هنوز علت دقیق این مسئله را عنوان نکرده اند.

به گفته محققان تاریخ تولد کودک نقش مهمی در تشخیص احتمال ابتلا کودک به اختلال بیش فعالی خواهد داشت.

محققان تایوانی دریافته اند کودکان پیش دبستانی و در سن مدرسه که در ماه آگوست (اواسط مرداد- اوایل شهریور) به دنیا آمده اند در مقایسه با کودکان همسن و سال خود که در ماه سپتامبر (اواسط شهریور- اوایل مهر) به دنیا آمده اند دارای بالاترین ریسک ابتلا به اختلال بیش فعالی هستند.

مطالعه پزشکی نشان می دهد؛

ویروس زیکا موجب مرگ سلول های مغز می شود

یافته های اخیر محققان نشان می دهد نیش پشه ناقل ویروس زیکا ممکن است موجب بروز عفونت و مرگ نوعی سلول مغزی شود که برای رشد مغز ضروری است.

طبق مطالعه محققان دانشگاه ایالتی فلوریدا، سلول های مغزی عفونی شده با ویروس زیکا تبدیل به محلی برای تولیدمثل ویروسی شده و بدین ترتیب منجر به مرگ کامل سلولی یا اختلال در رشد سلول ها می شوند.

دکتر «هانگلی تانگ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مطالعه ما بسیار حائز اهمیت است چراکه نشاندهنده مکانیسم عملکرد ویروس در سلول های مشخصی است. آگاهی از این مکانیسم ویروسی در نهایت به طراحی استراتژی های برای پیشگیری از عفونت انواع مختلف سلول های مغز منجر می شود.»

محققان با بکارگیری ویروس زیکا در سلول های بنیادی رشد یافته در محیط آزمایشگاه دریافته اند که عفونت به سرعت در مدت ۳ روز به تمامی سلول های مجاور درون ظرف کشت منتشر شد.



نتایج تحقیقات نشان می دهد؛

کمبود اسید فولیک منجر به بروز حس افسردگی می شود



به گفته محققان، مصرف مکمل های اسید فولیک به افراد مبتلا به افسردگی کمک خواهد کرد.

افسردگی یکی از متداول ترین بیماری های روانی است که علائم آن شامل خستگی، از بین رفتن حس علاقمندی و لذت، بی خوابی، بی اشتها و عدم تمرکز است. در حقیقت در چندین مطالعه مشخص شده است که استرس و افسردگی می توانند موجب بروز بیماری های مزمن جسمی در طولانی مدت شوند.

در حالیکه افسردگی معمولاً با داروهای ضدافسردگی و مشاوره درمان می شود، اما رژیم غذایی هم در مقابله با این بیماری روانی نقش دارد. یک شیوه مقابله با افسردگی گنجانیدن مکمل های اسید فولیک در رژیم غذایی تان است. محققان دریافته اند کاهش اسید فولیک سلول های خونی معمولاً در بیماری های مهم افسردگی مشاهده می شود. به گفته محققان، مصرف روزانه ۲ میلی گرم اسید فولیک در کنار درمان افسردگی می تواند نتایج سودمندی به همراه داشته باشد.

در حقیقت مطالعات مربوط به دهه ۱۹۶۰ نشاندهنده شواهدی مبنی بر کمبود اسید فولیک در بیماران مبتلا به افسردگی بود، چراکه محققان دریافته اند یک سوم بیماران افسرده دارای کمبود این ماده بودند.

اسید فولیک که با نام های فولات و ویتامین B۹ هم شناخته می شود، برای تشکیل سلول های قرمز خون، رشد و تقسیم سلولی مورد نیاز است. پزشکان دریافته اند که کمبود اسید فولیک می تواند منجر به واکنش های ضعیف به داروهای ضدافسردگی شود.

محققان دریافته اند که اسید فولیک با تسهیل مستقیم تولید سروتونین، دوپامین و نورپینفرین که سه انتقال دهنده عصبی مسئول در تنظیم و کنترل خلق و خو هستند، به درمان افسردگی کمک می کنند.



سلامت تغذیه و مصرف مواد حاوی ویتامین ها و پروتئین های مورد نیاز بدن، یکی از مهمترین عوامل پیشگیری از بروز انواع بیماری هایی است که بر اثر تضعیف جسم، وارد بدن می شود. بنابراین، تغذیه صحیح افراد، علاوه بر اینکه باعث سلامت فرد می شود، می تواند از هزینه های ناشی از بروز بیماری های مرتبط با تغذیه نیز جلوگیری کند.

تغذیه سالم

غذاهای چرب ریسک ابتلا به سرطان روده را افزایش می دهند



طبق مطالعه انجام شده بر روی موش های آزمایشگاهی، محققان دریافته اند موش هایی که با غذاهای چرب تغذیه شدند بیش از موش های دارای تغذیه عادی دچار تغییرات در سلول های روده شدند، تغییراتی که منجر به تشکیل تومورهای سرطانی می شود. «سمیر بیاض»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: رابطه اپیدمیولوژیکی بین رژیم غذایی غنی از چربی و سرطان روده در افراد دارای اضافه وزن از سالها پیش گزارش شده است، اما مکانیسم های اصلی آن هنوز مشخص نبودند. اما مطالعه ما برای اولین بار نشان می دهد که چگونه رژیم غذایی مملو از چربی موجب تغییر در عملکرد سلول بنیادی روده شده و چگونه این تغییرات در تشکیل تومور نقش دارند. محققان دریافته اند مصرف رژیم غذایی حاوی چربی بالا به شکل قابل توجهی موجب افزایش منبع سلول های بنیادی روده می شود و همچنین شمار سلول های دیگری هم که نظیر سلول های بنیادی رفتار می کنند افزایش می یابد. این سلول های بنیادی و سلول های شبه بنیادی بدون هیچ کنترلی شروع به تقسیم شدن می کنند و تومورهای سرطانی را تشکیل می دهند. به نظر می رسد همین عملکرد سلولی دلیل افزایش ریسک بروز سرطان روده بواسطه مصرف رژیم غذایی پرچرب در افراد چاق باشد.

به گفته محققان افراد چاقی که غذاهای چرب و فاقد ارزش غذایی مصرف می کنند، بسیار در معرض ابتلا به سرطان روده قرار دارند. تیمی از محققان دانشگاه هاروارد دریافته اند که رژیم غذایی غنی از چربی موجب افزایش ریسک ابتلا به سرطان روده بزرگ می شود چراکه این نوع غذاها موجب ایجاد جهش در سلول های روده می شوند.



خوردن کلم بروکلی خطر ابتلا به سرطان کبد را کاهش می دهد

مطالعه اخیر محققان نشان می دهد کلم بروکلی می تواند موجب کاهش ریسک ابتلا به سرطان کبد و پیشگیری از پیشرفت بیماری کبد چرب شود. محققان دانشگاه ایلینوی آمریکا در مطالعه اخیر خود به رابطه بین کلم بروکلی و سرطان کبد و کبد چرب پرداختند. مطالعات قبلی رابطه بین مصرف این سبزی و کاهش خطر بروز سرطان های مشخصی نظیر سرطان سینه، روده و پروستات را اثبات کرده بود.

به گفته الیزابت جفری، عضو تیم تحقیق، مصرف رژیم غذایی حاوی قند بالا و چربی بالا و داشتن چربی اضافی با پیشرفت بیماری کبد چرب همراه است که می تواند منجر به بروز بیماری های نظیر سیروز کبدی و سرطان کبد شود. محققان که این نوع رژیم غذایی را رژیم غذایی غربی عنوان می کنند در مطالعه خود بر روی موش ها، آنها را به چهار گروه تقسیم کردند: برخی تحت رژیم غذایی کنترل یا رژیم غذایی غربی بودند و به برخی کلم بروکلی داده شد و به برخی دیگر کلم بروکلی داده نشد.

نتیجه مطالعه نشان می دهد در موش های گروه رژیم غذایی غربی، هم تعداد گره های سرطانی و هم اندازه این گره ها در کبد افزایش یافت. اما زمانیکه کلم بروکلی به رژیم غذایی آنها اضافه شد، تعداد گره ها کاهش یافت. اما در اندازه گره ها تغییری حاصل نشد.

وعده های غذایی غنی از پروتئین راهکار مناسب کاهش وزن

طبق یافته جدید محققان، رژیم غذایی غنی از پروتئین موجب می شود فرد خیلی زود احساس سیری کند.

طبق یافته اخیر محققان دانشگاه پوردو ایندیانا، مصرف گوشت و سایر مواد غذایی غنی از پروتئین بسیار برای کاهش وزن اضافی مفید است چراکه به احساس سیری کمک کرده و در عین حال منجر به مصرف کالری کمتری می شود.

تیم محققان این دانشگاه به سرپرستی «ریچارد متس»، داده های موجود از چندین مطالعه را مورد تحلیل و بررسی قرار دادند. آنها در مطالعه جدید خود دریافته اند پروتئین زودتر موجب سیر شدن فرد می شود.

متس در این باره می گوید: شواهد مطالعه ما نشان می دهد پروتئین موجب فعال سازی هورمون سیری می شود و از اینرو رابطه بسیار قوی ای با افزایش میزان سیری دارد.

با این وجود محققان تاکید دارند که پروتئین به احساس سیری در افرادی که رژیم دارند کمک می کند، اما در زمینه کاهش وزن جادو نمی کند.

محققان پیشنهاد می کنند که افزایش مصرف پروتئین می تواند اولین گام مثبت برای افرادی باشد که سعی بر کاهش وزن دارند. مواد خوراکی غنی از پروتئین شامل تخم مرغ، گوشت، ماهی، سویا، لوبیاء، عدس، ماست، و مغزجات است.

به گفته محققان، هنوز تاثیر بلندمدت کاهش وزن رژیم غذایی مملو از پروتئین آشکار نشده است.





وجود آرسنیک در آب میوه هارد شد

معاون وزیر بهداشت و رئیس سازمان غذا و دارو، وجود آرسنیک در آب میوه های صنعتی را رد کرد.

دکتر رسول دیناروند در واکنش به برخی اخبار مبنی بر وجود آرسنیک در آب میوه های صنعتی، تاکید کرد: بررسی های ما نشان می دهد که چنین چیزی واقعیت ندارد.

وی در ارتباط با وضعیت سلامت آبلیموهای صنعتی نیز، گفت: بر اساس بررسی های سازمان غذا و دارو در سال ۹۴، بیش از ۶۰ درصد آبلیموهای صنعتی از کیفیت لازم برخوردار نیستند.

دیناروند ادامه داد: از نظر سازمان غذا و دارو، این دسته از آبلیموهای صنعتی تقلبی بوده و مورد تایید ما نیستند.

مصرف نوشابه های انرژی زا ضربان قلب را نامنظم می کند

یافته ها نشان می دهد مصرف برخی نوشابه های انرژی زا در حجم بالا ممکن است باعث افزایش خطر بروز ضربان نامنظم قلب شود. مطالعه محققان آمریکایی نشان می دهد مصرف نوشابه های انرژی زا در حجم بالا برای سلامت قلب مضر است.

ساچین شاه، محقق اصلی این مطالعه، در این باره می گوید: «یافته های ما نشان می دهد مصرف نوشابه های انرژی زا در حجم بالا موجب افزایش ریسک ضربان غیرعادی قلب می شود و مصرف کنندگان این نوع نوشیدنی ها باید با احتیاط آنها را مصرف کنند».

در این مطالعه ۲۷ شرکت کننده سالم در رده سنی ۱۸ تا ۴۰ سال حضور داشتند. این شرکت کنندگان یا دو قوطی نوشیدنی انرژی زا یا دو قوطی نوشیدنی دارونما را یک بار در روز به مدت سه هفته خوردند.

تا پایان هفته سوم، نه شرکت کنندگان و نه محققان نمی دانستند چه کسانی کدام نوشیدنی را خورده اند.

محققان ضربان قلب و فشار خون افراد را قبل از مصرف نوشیدنی و چهار بار در طول شش ساعت بعد از مصرف اندازه گیری کردند.

شرکت کنندگانی که نوشابه انرژی زا مصرف کرده بودند، شاهد افزایش قابل توجه نشانگر ریسک ضربان قلب غیرعادی موسوم به فاصله QTC بودند. این شرکت کنندگان همچنین افزایش نسبی فشار خون را نیز تجربه کردند.

این تأثیرات به مدت ۲ ساعت بعد از مصرف نوشابه های انرژی زا دوام داشت. در مقابل هیچ تغییری در فاصله QTC و فشار خون شرکت کنندگانی که نوشابه دارونما مصرف کرده بودند مشاهده نشد.

در طرح نوروژی وزارت بهداشت؛

۴۰۰۰ کارشناس بهداشت بر مراکز توزیع غذای نظارت می کنند

معاون فنی بهداشت محیط مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، از نظارت بیش از ۴۰۰۰ کارشناس بهداشت بر مراکز توزیع غذا در سطح کشور خبر داد.

مهندس حسن فراهانی گفت: از ابتدای اسفندماه سال جاری بیش از ۴۰۰۰ نفر از کارشناسان بهداشت محیط در سراسر کشور در قالب اکیپ های منسجم ثابت و سیار، ضمن تشدید نظارت ها و بازرسی های بهداشتی از مراکز و اماکن حساس در برنامه سلامت نوروژی مشارکت می کنند.

وی افزود: مطابق با قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی مصوب سال ۱۳۷۹ و آیین نامه اجرایی ماده مذکور مصوب ۱۳۹۱ شورای عالی سلامت، تخلف از مقررات بهداشتی نظیر عدم رعایت بهداشت فردی، وضع غیر بهداشتی ساختمانی و وسایل کار ممنوع و مستوجب مجازات است.

فراهانی ادامه داد: بازرسان بهداشت محیط به عنوان ناظران بهداشتی اماکن عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی، متخلفان را با ذکر موارد تخلف بعد از تایید مسئول بهداشت محل به مراجع ذی صلاح قانونی معرفی می کنند.

معاون فنی بهداشت محیط مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت افزود: بر اساس گزارش های دریافتی تاکنون ۱۵۸ هزار و ۴۹۹ بازدید از مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی و اماکن عمومی صورت پذیرفته که در ۱۸۳۱ مورد منجر به برخورد قانونی با متخلفان شده است.

وی گفت: همچنین در راستای کنترل ایمنی مواد غذایی در سطح عرضه با هدف کاهش و کنترل بیماری های مرتبط با غذا، بیش از ۶۳۹۵ نمونه برداری از مواد غذایی صنعتی و سنتی به عمل آمده و جهت بررسی به آزمایشگاه های مرجع ارسال شده است. فراهانی افزود: هموطنان می توانند در صورت مشاهده تخلف با تماس با سامانه بهداشت ۱۴۹۰ موارد تخلف را گزارش نمایند.



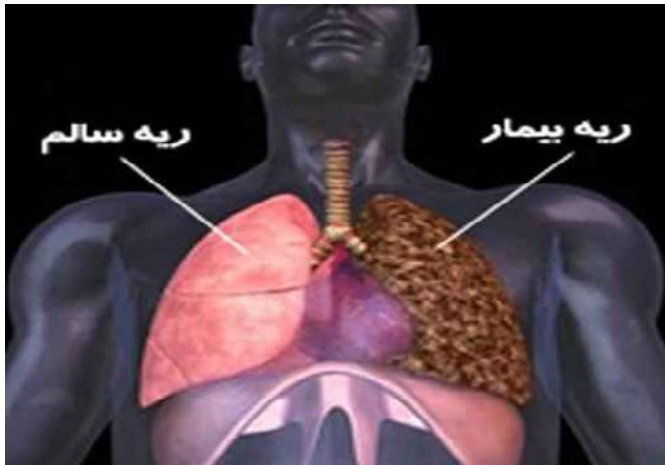
کاهش ابتلا به آلرژی با گنجاندن بادام زمینی در رژیم غذایی نوزاد

تیمی از محققان شیوه ای را برای کاهش آلرژی به بادام زمینی کشف کرده اند. طبق مطالعه کالج کینگ لندن، گنجاندن بادام زمینی در رژیم غذایی اولیه نوزاد موجب کاهش ریسک آلرژی به بادام زمینی تا ۶ سالگی می شود.

محققان دریافته اند اکثر نوزادانی که به شدت مستعد ابتلا به آلرژی بادام زمینی بودند، در صورت مصرف بادام زمینی از ۱۱ ماه اول عمرشان از ابتلا به آلرژی بادام زمینی در سن ۵ سالگی مصون می ماندند.

در مجموع مشخص شد ۷۴ درصد کاهش نسبی در شیوع آلرژی بادام زمینی در نوزادانی که بادام زمینی مصرف کرده بودند در مقایسه با آنهایی که از مصرف بادام زمینی امتناع کرده بودند، مشاهده شد.

به گفته محققان، مصرف بادام زمینی از اوایل دوران زندگی موجب مقاومت بدن در برابر آلرژی می شود، چراکه بدن از همان ابتدا می آموزد بادام زمینی تهدیدی برای بدن نیست و کودکان از خوردن بادام زمینی در سال های بعد زندگی شان محروم نمی شوند. نوزادان و کودکان مبتلا به اگزما و یا دارای حساسیت به تخم مرغ، در معرض خطر بالایی آلرژی به بادام زمینی هم هستند.



جالب اینجاست که محققان دریافته‌اند ظرفیت گلوکز (GL)، معیار کمیت کربوهیدرات، هیچ ارتباط قابل توجهی با ریسک ابتلا به سرطان ریه نداشت. به گفته وو، این موضوع نشان‌دهنده این موضوع است که میانگین کیفیت، به جای کمیت کربوهیدرات‌های مصرف شده موجب ابتلا به سرطان ریه می‌شود. از اینرو محققان توصیه می‌کنند که باید مصرف مواد خوراکی و نوشیدنی‌های با GI بالا محدود شود. نمونه مواد غذایی حاوی GI پایین که برای مصرف توصیه می‌شوند شامل نان تهیه شده از گندم سیبوس دار یا جو سیبوس دار، آرد جو و پاستا است.

کربوهیدرات‌ها عامل افزایش خطر بروز سرطان ریه

طبق یک مطالعه جدید حتی افراد غیرسیگاری هم ممکن است مبتلا به سرطان ریه شوند و ریسک این بیماری با مصرف رژیم غذایی غنی از کربوهیدرات‌های افزایش می‌یابد. طبق مطالعه محققان مرکز سرطان دانشگاه تکزاس، مصرف غذاهای نوشیدنی‌های حاوی میزان بالای شاخص گلوکز، نظیر نان سفید یا شیرینی، کورن فلکس و برنج پفکی، با افزایش ریسک ابتلا به سرطان ریه مرتبط است.

شاخص گلوکز (GI)، معیار کیفی کربوهیدرات‌های رژیم غذایی است که از طریق میزان افزایش سریع سطح قند خون به دنبال خوردن غذا تعریف می‌شود.

ارتباط بین شاخص گلوکز و سرطان ریه در برخی زیرگروه‌های خاص، نظیر افراد غیرسیگاری، بسیار قابل توجه و چشمگیر است.

محققان در این مطالعه، ۱۹۰۵ بیماری را که به تازگی مبتلا به سرطان ریه شده بودند و ۳۴۱۳ فرد سالم را مورد مطالعه قرار دادند. از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا عادات غذایی گذشته و سابقه سلامتی‌شان را گزارش دهند.

«زی فنگ وو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: ما شاهد افزایش ۴۹ درصدی احتمال ابتلا به سرطان ریه در افراد دارای بالاترین میزان GI روزانه در مقایسه با افراد دارای پایین‌ترین سطح GI روزانه بودیم. این ارتباط در بین شرکت‌کنندگانی که هیچ وقت سیگار نکشیده بودند یا افراد دارای سطح تحصیلات کمتر از ۱۲ سال، به مراتب بیشتر بود.

تخم هندوانه برای سلامت قلب مفید است

غافل شد چرا که مملو از خواص مغذی است. تخم هندوانه به کاهش فشار خون کمک می‌کند. تخم‌های هندوانه منبع غنی سیتراپین، اسیدآمینه غیرضروری، هستند که دارای خاصیت ضدفشار خون است. این اسیدآمینه نه تنها موجب کاهش فشارخون شاهرگی می‌شود بلکه موجب افزایش آزادشدن اکسیدنیتریک هم می‌شود و بدین ترتیب به کنترل فشار خون کمک می‌کند.

این تخم‌های هندوانه دارای تاثیر حفاظتی از قلب و تاثیر ضدکلسیومی هم هستند و به همین خاطر ریسک بیماری قلبی را کاهش می‌دهند. از اینرو به افرادی که در معرض بیماری قلبی-عروقی قرار دارند توصیه می‌شود مصرف تخم هندوانه را در رژیم غذایی‌شان قرار دهند.

تخم‌های هندوانه حاوی اسیدهای چرب مونواسباع نشده، اسیدهای چرب پلی اشباع نشده و اسیدهای چرب امگا-۳ هستند. این چربی‌ها نه تنها به کاهش سطح کلسترول LDL کمک می‌کنند بلکه در تحت کنترل نگه داشتن کلسترول هم نقش دارند.

از دیگر خواص تخم هندوانه، کمک به درمان عفونت باکتریایی است. تخم هندوانه حاوی مواد شیمیایی گیاهی است که به عنوان عامل احتمالی ضد میکروبی عمل می‌کند و از اینرو به مقابله با عفونت‌های باکتریایی کمک می‌کند.

همچنین تخم هندوانه دارای ترکیبات ضدکلسیومی و ضدالتهابی است که به درمان التهاب مجاری ادراری کمک می‌کند.



به گفته کارشناسان تغذیه، تخم هندوانه حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی است که برای سلامت بدن مفید هستند.

نوشیدن یک لیوان آب هندوانه یا خوردن هندوانه نه تنها موجب پرشدن معده می‌شود بلکه مواد مغذی از بین رفته را نیز احیاء می‌کند. اما نباید از خواص تخم هندوانه هم

و ۲۷۸ فرد فاقد این بیماری بودند؛ و گروه آمریکایی متشکل از ۱۱۵۹ فرد مبتلا به ام اس و ۱۱۷۲ فرد فاقد این بیماری.

در مجموع مشخص شد افرادی که به طور میانگین روزی ۳ فنجان استاندارد قهوه مصرف می‌کردند یک سوم کمتر از کسانی که قهوه نمی‌خوردند در معرض ابتلا به ام اس قرار داشتند.

به گفته محققان، کافئین موجود در قهوه به عنوان محرک سیستم اعصاب مرکزی عمل می‌کند و دارای ویژگی‌های محافظ سیستم عصبی است که می‌تواند مانع از تولید مواد شیمیایی دخیل در واکنش‌های التهابی شود و همین مشخصه می‌تواند بیانگر رابطه بین قهوه و کاهش ریسک ابتلا به ام اس باشد.

طبق مطالعه گسترده محققان، افرادی که در روز زیاد قهوه می‌نوشند با ریسک کمتر ابتلا به ام اس روبرو هستند.

محققان موسسه کارولینسکا سوئد دریافته‌اند در بین بیش از ۶۷۰۰ فرد بزرگسال تحت مطالعه، افرادی که روزی شش فنجان قهوه می‌نوشیدند یک سوم کمتر در معرض ابتلا به ام اس بودند.

با این حال کارشناسان تاکید دارند که این یافته‌ها اثبات‌کننده این موضوع نیست که قهوه یا دوز بالای کافئین با بیماری ام اس مبارزه می‌کند.

به گفته «آنا هداستروم»، سرپرست تیم تحقیق، افرادی که زیاد قهوه می‌نوشند بیماری را از خود دور می‌کنند.

در این مطالعه، محققان دو گروه مطالعه را مورد بررسی قرار دادند: یک گروه سوئدی که شامل ۱۶۲۰ فرد مبتلا به ام اس

بر اساس جدیدترین یافته محققان؛

نوشیدن روزانه ۶ فنجان قهوه خطر

ابتلا به ام اس را کاهش می‌دهد

کارشناسان تغذیه می گویند؛

کره بادام زمینی کلید مبارزه با چاقی

مطالعه جدید محققان نشان می دهد مصرف بادام زمینی یا کره بادام زمینی به میزان چهار دفعه در هفته می تواند کلید مبارزه با چاقی باشد. مطالعه ۱۲ هفته ای محققان دانشگاه هیوستون تکزاس نشان می دهد کودکانی که کره بادام زمینی در وعده های غذایی شان وجود داشت در مقایسه با کودکانی که کره بادام زمینی نمی خوردند، دارای شاخص توده بدنی (BMI) کمتری بودند. «کرایگ جانستون»، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مطالعه ما اثبات می کند که مصرف میان وعده ها بسیار در سنین نوجوانی متداول هستند و عادات غذایی ناسالم می تواند منجر به وزن ناسالم شود.» محققان با انجام مطالعه بر روی ۲۵۷ دانش آموز نوجوان به یافته های خود دست یافتند. در این مطالعه، در حدود نیمی از دانش آموزان، میان وعده بادام زمینی یا کره بادام زمینی سه یا چهار بار در هفته دریافت کردند، در حالیکه به بقیه دانش آموزان تنها یک بار در هفته این میان وعده داده شده بود. بعد از گذشت ۱۲ هفته، دانش آموزان که تعداد دفعات بیشتری این میان وعده را دریافت کرده بودند در مقایسه با گروه دیگر دارای شاخص توده بدنی کمتری بودند.

نتایج پژوهش ها نشان می دهد؛

خواص ماست در پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا در زنان

یافته های مطالعاتی حاکی از این است که خوردن پنج وعده یا بیشتر ماست در هفته، منجر به کاهش ابتلا به فشار خون بالا در زنان می شود. طبق یافته محققان دانشگاه بوستون آمریکا، زنانی که پنج وعده یا بیشتر در هفته ماست می خوردند در مقایسه با زنانی که ماهی یک بار ماست مصرف می کنند، ۲۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا قرار دارند. به نظر می رسد افزودن ماست به یک رژیم غذایی سالم موجب کاهش ریسک بلندمدت ابتلا به فشار خون بالا در زنان می شود. دکتر «جاستین بوئندیا»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مطالعه ما نشان می دهد مصرف روزانه محصولات لبنی، بخصوص ماست، موجب کاهش ریسک ابتلا به فشار خون بالا که عامل پرخطر بیماری های قلبی و سکتته است، می شود.» وی در ادامه تاکید می کند: «چندین وعده مصرف شیر و پنیر در روز هم می تواند دارای تاثیرات سودمندی بر فشار خون بالا باشد، اما به نظر می رسد تاثیرات ماست بیشتر از سایر محصولات لبنی است.»

محققان در این مطالعه داده های مربوط به زنان در رده سنی ۲۵ تا ۵۵ سال و مردان ۴۰ تا ۷۵ سال را مورد بررسی قرار دادند. آنها همچنین تاثیرات مصرف مقادیر زیاد ماست را بر روی شرکت کنندگان مورد مطالعه قرار دادند.

بدین منظور از افراد شرکت کننده خواسته شد تا به رژیم غذایی شان از لحاظ نزدیکی با رژیم غذایی DASH که به معنای «شیوه های غذایی توقف فشار خون بالا» است، مصرف میوه، سبزیجات، مغزپخت و نخود فرنگی برای کاهش فشار خون بالا امتیاز بدهند. محققان دریافتند فایده مصرف پنج وعده ماست یا بیشتر بر کاهش احتمال بروز فشار خون بالا، به مراتب قوی تر از رژیم غذایی DASH است.



محققان توصیه می کنند؛

نوشیدن بیشتر آب منجر به لاغری می شود



محققان دریافته اند که افزایش یک درصد مصرف آب می تواند منجر به کاهش مصرف قند، سدیم و چربی های اشباع شود.

افرادی که می خواهند بر وزن شان کنترل داشته یا مصرف قند، سدیم و

چربی اشباع بدن شان را کاهش دهند، نوشیدن آب بیشتر توصیه می شود. مطالعه جدید محققان دانشگاه ایلینوی آمریکا بر روی عادات غذایی بیش از ۱۸,۳۰۰ فرد بزرگسال آمریکایی نشان داد اکثریت افرادی که مصرف آب شان را تا ۱ درصد افزایش دادند، میزان مصرف کل کالری روزانه و همچنین مصرف چربی اشباع، قند، سدیم و کلسترول شان کاهش یافت.

در این مطالعه از افراد شرکت کننده خواسته شد تا هر آنچه که در روز می خوردند یا می نوشند در طول مدت دو روز که ۳ تا ۱۰ روز فاصله داشت اعلام کنند. در این مطالعه، نوشیدنی های نظیر چای سیاه، چای گیاهی و قهوه به عنوان منبع آب آشامیدنی ساده گنجانده نشدند.

طبق گزارش این تحقیق، افرادی که مصرف آب روزانه شان تا یک، دو یا سه فنجان در روز افزایش یافت، میزان کل انرژی مصرفی شان بین ۶۸ تا ۲۰۵ کالری در روز و مصرف سدیم شان بین ۷۸ تا ۲۳۵ گرم کاهش یافت.

همچنین آنها ۵ تا ۱۸ گرم قند کمتر مصرف کردند و مصرف کلسترول شان ۷ تا ۲۱ گرم در روز کاهش یافت.

به گفته محققان، افزایش کم اما قابل توجه یک درصدی مصرف آب ساده در روز با کاهش ۸۶ کالری در مصرف انرژی روزانه همراه بود.

به گفته محققان تاثیر نوشیدن ۳ لیوان آب در کاهش وزن با نوشیدن یک لیوان اولیومو یکسان است.

نتایج یک تحقیق نشان می دهد؛

ارتباط کمبود ویتامین D و سرطان پروستات

طبق نتایج یک پژوهش جدید، سرطان پروستات در مردانی که با کمبود ویتامین D مواجه هستند به مراتب تهاجمی تر خواهد بود.

محققان دانشگاه نورث وسترن شیکاگو با مطالعه حدود ۲۰۰ مردی که پروستات شان را از دست داده بودند دریافتند افراد دارای ویتامین D پایین در مقایسه با افراد دارای سطح نرمال ویتامین D، بیشتر در معرض رشد سریع تومور قرار داشتند.

به گفته محققان، هنوز شواهد کافی مبنی بر پیشگیری از سرطان پروستات با مصرف ویتامین D وجود ندارد، اما مطالعات نشان می دهد که کمبود ویتامین D در مردانی که در آستانه جراحی پروستات هستند می تواند پیش بینی کننده سرطان پروستات تهاجمی باشد.

آدام مورفی، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «کمبود ویتامین D می تواند به عنوان نشانه سرطان پروستات تهاجمی مدنظر قرار گیرد. این یافته از این جهت اهمیت دارد که پزشکان می توانند برای زنده ماندن بیمارشان تامل بیشتری در مورد برداشتن پروستات داشته باشند.»

افراد تحت مطالعه در این تحقیق با میانگین سنی ۶۴ سال از سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۴ تحت نظر بودند. از بین این گروه ۱۹۰ نفره، ۸۷ مرد مبتلا به سرطان پروستات تهاجمی بودند. میانگین سطح ویتامین D این افراد مبتلا به سرطان ۲۲.۷ نانوگرم به ازای هر یک میلی لیتر بود که به شکل قابل توجهی کمتر از حد نرمال بیش از ۳۰ نانوگرم در میلی لیتر بود.



مطالعات نشان می دهد؛

روزانه یک فنجان چای بنوشید تا قلب سالم داشته باشید

طبق یک تحقیق جدید، نوشیدن حداقل یک فنجان چای در روز برای سلامت قلب شما مفید است.

طبق مطالعه محققان بیمارستان جانز هاپکینز مریلند، افرادی که هر روز یک فنجان چای می نوشند در مقایسه با کسانی که چای نمی نوشند، ۳۵ درصد کمتر در معرض خطر حمله قلبی یا سایر مشکلات قلبی-عروقی قرار دارند.

همچنین در این مطالعه مشخص شد افرادی که عادت به نوشیدن چای دارند کمتر در معرض تشکیل کلسیم در عروق اکلیلی قلب شان هستند. رسوبات کلسیم با بروز مشکلات جدی نظیر بیماری قلبی و سکتته مرتبط است.

دکتر الیوت میلر، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما در این مطالعه دریافتیم روند ایجاد کلسیم در عروق کرونر و بروز بیماری های قلبی-عروقی در افراد چایخور بسیار پایین است.»

در این مطالعه، میلر و تیم تحقیقش داده های بیش از ۶۰۰۰ مرد و زن ثبت نام کرده در مطالعه را که از سال ۲۰۰۰ آغاز شده بود مورد بررسی قرار دادند. در ابتدای مطالعه همه افراد فاقد هر گونه بیماری قلبی بودند.

محققان گزارش پزشکی این افراد را در مورد حمله قلبی، سکتته، درد سینه یا مرگ

ناشی از انواع بیماری های قلبی در طول ۱۱ سال پیگیری کردند. پژوهشگران همچنین رسوبات کلسیمی عروق خونی این افراد را در طول ۵ سال بررسی کرده و اولین سی تی اسکن را با آخرین سی تی اسکن گرفته شده مقایسه کردند.

محققان این مطالعه دریافتند افرادی که روزی یک فنجان چای می نوشیدند یک سوم کمتر در معرض ریسک بیماری قلبی در طول این مطالعه قرار داشتند. همچنین در افراد چایخور، یعنی افرادی که روزی یک تا سه فنجان چای در روز می نوشیدند، روند تشکیل کلسیم در عروق بسیار آهسته بود.

در این تحقیق، محققان تفکیکی بین چای سیاه یا سبز قائل نشدند و نتیجه مربوط به هر نوع چای است.

محققان علت این خاصیت چای را ناشی از وجود مواد شیمیایی گیاهی موسوم به فلاونوئیدها می دانند که در چای یافت می شود و تاثیر حفاظتی بر قلب دارد.

نمره آن از لحاظ داشتن گلاسیسیمیک، ۶۴ است که رقم بسیار پایینی بوده، و در زمان مصرف، قند طبیعی موجود در آن به سرعت به گلوکز تبدیل نمی شود.

از آنجائیکه چغندر قند دارای میزان بالای نیترات است، به بهبود عملکرد شناختی در افراد دیابتی که دو هفته متوالی آن را مصرف کنند، کمک می کند.

همچنین آب چغندر منبع غنی بتالاین و نوتانین است. این دو ماده غذایی به کاهش سطح گلوکز، افزایش حساسیت به انسولین و پیشگیری از تغییرات فشار اکسایشی در بیماران دیابتی کمک می کند.

مطالعات نشان می دهد بهترین طریقه مصرف چغندر برای افراد دیابتی مصرف آب چغندر به هنگام صبح است، چراکه می تواند به تدریج و به طور پیوسته به گلوکز تبدیل شود و نیاز انرژی روزانه را در طول روز فراهم کند.

در صورت عدم تمایل به مصرف آب چغندر، آن را در سالاد به همراه میان وعده یا در هنگام ناهار مصرف کنید.



فواید بسیار زیادی دارد که در ادامه به آنها اشاره می شود.

جدای از قند طبیعی، گیاهی غنی از فیبر، پتاسیم و فولات است که برای هر فرد مبتلا به دیابت خوب است.

توصیه کارشناسان تغذیه؛

چغندر قند برای افراد دیابتی مفید است

به گفته محققان، در حالی که چغندر قند مملو از قند طبیعی است اما برای افراد دیابتی مفید است.

افراد دیابتی همواره در خوردن یک ماده خوراکی محتاطانه عمل می کنند. از آنجائیکه برخی از سبزیجات حاوی مقدار بالای شاخص گلاسیسیمیک بوده و موجب افزایش قند خون می شوند، برخی از سبزیجات مغذی هم به همین دلیل از رژیم غذایی این افراد کنار گذاشته می شوند که یکی از آنها چغندر قند است.

از آنجائیکه این گیاه، ملو از قند طبیعی است، بسیاری از افراد دیابتی از مصرف آن دوری می کنند. اما این گیاه

توصیه کارشناسان تغذیه؛

خوردن بادام به تقویت مغز کمک می کند

در طول ۲۰ گذشته، مصرف سرانه مغزیجات و دانه ها در کودکان سه و شش ساله کاهش یافته، درحالیکه مصرف اسنک های خوش طعم نظیر چیپس و بیسکویت های نمکی افزایش یافته است.

محققان علاقمند به افزودن بادام به رژیم غذایی کودکان ۳ تا ۶ سال بودند چراکه ترغیب به مصرف رژیم غذایی سالم در اوایل دوره کودکی می تواند فواید زیادی در طول عمر داشته باشد.

به گفته «الیسا برنز»، عضو تیم تحقیق، عادات غذایی هر فرد در سنین پایین تا دوره بزرگسالی ادامه می یابد، از اینرو اگر والدین بتوانند بادام یا میان وعده های سالم غذایی را در رژیم غذایی کودک بگنجانند، این احتمال بیشتر است که کودک در دوره بزرگسالی از همین میان وعده ها استفاده کند.

نتایج این مطالعه بیانگر این مطلب است که شیوه مصرف مواد خوراکی کامل نظیر افزودن بادام به رژیم غذایی فرد، ممکن است شیوه قابل حصولی برای بهبود سلامت کل جامعه باشد.

به گفته محققان، مصرف بادام علاوه بر تقویت مغز می تواند به بهبود رژیم غذایی هم کمک کند. محققان دانشگاه فلوریدا در مطالعه اخیر خود به بررسی تاثیر افزودن بادام بر کیفیت رژیم غذایی فرد، بر اساس داده های جمع آوری شده از ۲۹ کودک و والد ساکن در منطقه شمال مرکزی فلوریدا پرداختند.

در طول این تحقیق، به والدین آموزش داده شد تا روزانه حدود ۴۲ گرم بادام در سه هفته دوره تحقیق به رژیم غذایی شان اضافه کنند و کودکان را ترغیب به خوردن حدود ۱۵ گرم بادام یا میزان معادل آن کره بادام کنند.

محققان بر این باورند که والدین و کودکان در طول مطالعه، بادام را جایگزین میان وعده های پر نمک و فرآوری شده کرده بودند.



مدیر کل آزمایشگاه سازمان غذا و دارو:

مراقب آجیل های کهنه باشید! سم آفلاتوکسین در آجیل تقلبی

مدیر کل آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو، در خصوص خرید آجیل عید، توصیه هایی به هموطنان داشت.

دکتر حسین رستگار، اظهار داشت: بهتر است آجیل را از فروشگاه های معتبر خریداری کنند که متأسفانه در برخی فروشگاه ها آجیل های سنوایی که از سال های قبل در انبارهای خود نگهداری کرده اند را با زدن رنگ های غیر مجاز که مضر هستند به صورت شکل های درخشانده ارائه می کنند که مردم هنگام خرید باید دقت کافی را داشته باشند.

وی گفت: آجیل هایی که تاریخ گذشته و مانده باشند احتمال رشد قارچ و افزایش آفلاتوکسین دارند به ویژه اگر در مکان مرطوب نگهداری شوند یکی از سم های مضر یا همان آفلاتوکسین است افزایش و رشد پیدا کند که برای سلامتی بسیار مضر هستند که به کبد صدمه می زند.

مدیر کل آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو افزود: البته این تقلبات معدود است و از طرف برخی سودجویان انجام می شود که امیدواریم مصرف کنندگان هنگام خرید با دقت خود با این تقلبات برخورد کنند و اگر هم تخلفی را مشاهده می کنند حتماً آن را به مسئولین مربوطه گزارش دهند.



کارشناسان تغذیه می گویند:

خواص برگ های سبز گل کلم در غذا

به گفته کارشناسان تغذیه، برگ های سبز گل کلم دارای خواص متعددی هستند که می توان از آن در پخت غذا استفاده کرد.

معمولاً بعد از خرید گل کلم، فقط قسمت سفید آن مصرف شده و برگ های سبز آن دور ریخته می شود در حالیکه این برگ های سبز بسیار مغذی بوده و دارای فواید زیادی برای سلامت هستند.

به گفته کارشناسان تغذیه، برگ های گل کلم یکی از غنی ترین منابع کلسیم هستند بطوریکه هر ۱۰۰ گرم از این برگ ها در رژیم غذایی، ۶۰۰ میلی گرم از کلسیم را تامین می کند.

همچنین هر ۵۰ گرم از این برگ های سبز تقریباً حاوی ۲۰ میلیگرم آهن است که به مراتب بیشتر از میزان موردنیاز بدن است، چراکه میزان آهن موردنیاز بدن ۱۵ میلیگرم در روز است.

برگ های سبز گل کلم مملو از پروتئین و اسید آمینه است و مصرف هر ۱۰۰ گرم از این برگ ها، ۲۰ گرم پروتئین به همراه دارد.

همچنین مصرف ۱/۲ فنجان برگ سبز گل کلم حدود نیمی از میزان ویتامین C مورد نیاز را تامین می کند. پس از مصرف برگ های سبز گل کلم غافل نشوید.

بر اساس جدیدترین یافته محققان:

مصرف آب هویج ریسک ابتلا به سرطان سینه را کاهش می دهد



محققان توصیه می کنند زنان برای سالم بودن و دور ماندن از سرطان سینه روزانه یک لیوان آب هویج بنوشند.

محققان موسسه خیریه سرطان سینه در بریتانیا در مطالعه ای دریافتند که خوردن مداوم هویج موجب کاهش ریسک ابتلا به سرطان سینه تا بیش از ۶۰ درصد می شود.

به گفته این محققان، زنانی که دارای سطح بالای ویتامین های موسوم به کاروتن در خون شان هستند در مقایسه با زنان دارای میزان کم این ویتامین، در معرض ریسک کمتر ابتلا به سرطان سینه قرار دارند. معمولاً این ترکیب در هویج و همچنین سایر سبزیجاتی نظیر اسفناج و فلفل قرمز یافت می شود. به گفته «ریچارد برکس»، سرپرست تیم تحقیق، واضح و مشخص است که یک رژیم غذایی سالم، از جمله مصرف هویج، به کاهش ریسک ابتلا به سرطان سینه کمک می کند چراکه منجر به حفظ وزن سالم بدن می شود. وی در ادامه می افزاید: همه می توانند ریسک ابتلا به سرطان سینه و ابتلا به بسیاری از بیماری های دیگر را از طریق یک سبک زندگی سالم، نظیر حفظ وزن سالم، داشتن رژیم غذایی متعادل و متفاوت، تحرک داشتن، و عدم مصرف الکل کاهش دهند.

یافته محققان نشان می دهد:

تاثیر نوشیدن قهوه بر بهبود سیروز کبدی

به گفته محققان، عادت به نوشیدن قهوه به بهبود سیروز کبدی کمک می کند. محققان مرکز پزشکی لانگتون دانشگاه نیویورک دریافتند که نوشیدن قهوه در صبح و بعداز ظهر واقعاً به بهبود سیروز کبدی کمک می کند. بیماری سیروز کبدی سالانه موجب مرگ بیش از یک میلیون نفر در سراسر دنیا می شود.

محققان در این مطالعه به بررسی ۹ مطالعه ای که در مجموع شامل ۴۳۰ هزار شرکت کننده بود و ۱۹۹۰ از آنها مبتلا به سیروز کبدی بودند، پرداختند.

در هشت مطالعه مشخص شد هر فردی که قهوه بیشتری مصرف می کرد، کمتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار داشت. نوشیدن یک فنجان قهوه در روز با ۲۲ درصد کاهش ریسک بیماری، دو فنجان قهوه با کاهش ۴۳ درصد، سه فنجان قهوه با کاهش ۵۷ درصد و چهار فنجان قهوه با کاهش ۶۵ درصدی ریسک ابتلا به بیماری در مقایسه با افرادی که اصلاً قهوه نمی خوردند همراه بود.

به گفته محققان، قهوه ترکیب پیچیده ای است که حاوی صدها نوع ترکیب شیمیایی بوده و هنوز مشخص نیست که کدامیک از این ترکیبات مسئول حفاظت از کبد هستند.

البته محققان معتقدند با وجودی که قهوه حاوی ترکیباتی دارای فواید ضدکاسپازی و ضدالتهابی است، اما نوشیدن قهوه موجب بازگشت آسیب های سیستماتیک ناشی از چاقی یا اضافه وزن، عدم تحرک، مصرف بیش از اندازه الکل یا رژیم غذایی بد نمی شود.

تحقیقات پزشکی نشان می دهد؛

خوردن گوشت قرمز منجر به بلوغ زودرس دختران می شود



محققان دریافته اند مصرف مکرر گوشت قرمز ممکن است منجر به بلوغ زودرس دختران شود. بلوغ زودرس از عوامل مرتبط با افزایش ریسک ابتلا به سرطان سینه، بیماری قلبی، چاقی و دیابت بشمار می آید.

تحقیقات محققان دانشگاه میشیگان آمریکا نشان می دهد دوره بلوغ دخترانی که به طور مکرر گوشت قرمز مصرف می کنند به طور میانگین ۵ ماه زودتر از دختران دیگر آغاز می شود. بالعکس دخترانی که بیش از یک بار در هفته ماهی های چرب نظیر ماهی تن و ساردین مصرف می کنند، آغاز دوره بلوغ شان دیرتر از دخترانی خواهد بود که ماهی یکبار یا کمتر گوشت مصرف می کنند.

«اریکا جنسن»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «نتایج این مطالعه بسیار مهم است چراکه می تواند در توضیح علت ارتباط مصرف گوشت قرمز در اوایل زندگی و افزایش ریسک ابتلا به سرطان سینه در سنین بالاتر نقش داشته باشد.»

در این مطالعه، محققان رژیم غذایی عادی ۴۵۶ دختر ۵ تا ۱۲ ساله را قبل از رسیدن به بلوغ مورد بررسی قرار دادند. این دختران به مدت ۶ سال تحت نظر بودند.

میزان گوشت قرمز مصرف شده توسط این دختران از کمتر از چهار بار در هفته تا دو بار در روز دسته بندی شد. دخترانی که بیشترین میزان گوشت را مصرف می کردند به طور میانگین در سن ۱۲ سال و سه ماه بلوغ شان آغاز شد، درحالیکه دخترانی که کمتر گوشت می خوردند بلوغ شان از سن ۱۲ سال و ۸ ماه آغاز شد.

آن دسته از دخترانی که غالب اوقات ماهی های چرب می خوردند دوره بلوغ شان در سن ۱۲ سال و ۶ ماه آغاز شد. ممکن است ۵ ماه مدت زمان زیادی به نظر نرسد، اما در مورد مطالعه جمعیتی رقم قابل توجهی خواهد بود.

به گفته جنسن، این تفاوت حائز اهمیت است چراکه با ریسک ابتلا به بیماری در سنین بالا مرتبط است.

مردم هنگام خرید دقت کنند؛

رنگ های غیرمجاز در برخی شیرینی ها/رنگ پسته بازردچوبه

مدیرکل آزمایشگاه های مرجع کنترل سازمان غذا و دارو گفت: برخی قنادی ها برای اینکه ظاهر شیرینی جلوه خوبی داشته باشد از رنگ های غیرمجاز استفاده می کنند.

دکتر حسین رستگار افزود: با نزدیک شدن به عید نوروز خریدهای نوروزی مردم شروع می شود که از جمله این خریدها آجیل و شیرینی جات است که مردم باید در خرید آنها دقت کافی داشته باشند.

وی ادامه داد: برخی قنادی ها برای اینکه ظاهر شیرینی جلوه خوبی داشته باشد از رنگ هایی استفاده می کنند که غیر مجاز هستند که نباید از این رنگ ها به خصوص رنگ زعفرانی استفاده شود.

رستگار اظهار داشت: برخی ها از زردچوبه به جای زعفران برای رنگ پسته استفاده می کنند که مردم باید دقت داشته باشند.

مدیرکل آزمایشگاه های مرجع کنترل سازمان غذا و دارو در ادامه گفت: با توجه به اینکه مصرف شیرینی در ایام نوروز بیشتر می شود، بیماران دیابتی باید دقت داشته باشند که شیرینی کمتری استفاده کنند.

رستگار ادامه داد: مردم در نوروز سعی کنند شیرینی جات کمتری استفاده کنند و بیشتر سعی کنند مواد غذایی پرانرژی و پرکالری مثل میوه جات بخورند.

وی در پایان گفت: شیرینی هایی هم که در آن روغن و شکر کمتری استفاده شده را خریداری و مصرف نمایند.



این ماده خوراکی، ابتدا باید نحوه متابولیسم این ترکیبات در بدن مطالعه می شد.

بعد از بررسی نمونه های ادرار و خون داوطلبان، هفت متابولیت اسید گالیک در ادرار افراد سالم شناسایی شد و مشخص شد که دو متابولیت میکروبی به میزان قابل توجهی بعد از ۱۰ روز مصرف انبه دفع شدند.

وجود متابولیت های اسید گالیک و پیروگالول در ادرار انسان بعد از ۱۰ روز مصرف انبه نشاندهنده جذب، متابولیسم و دفع مشتقات گالولیل انبه است.

به گفته دکتر مرتنز، «نتایج این تحقیق نشان می دهد که انبه دارای پتانسیل گنجانده شدن در رژیم غذایی به عنوان منبع غنی اسید گالیک و گالوتانین است و به همین خاطر از ویژگی های ضدالتهابی و ضدسرطانی برخوردار است.»

هستند.

محققان دانشگاه A&M تکزاس در یک آزمایش پاپلوت انسانی، ۱۱ داوطلب سالم در رده سنی ۲۱ تا ۳۸ سال را که روزانه به مدت ۱۰ روز ۴۰۰ گرم انبه مصرف می کردند مورد بررسی قرار دادند. آنها در طول مدت ۱۰ روز، نمونه های خون و ادرار این شرکت کنندگان را هر روز جمع آوری نمودند.

شرکت کنندگان از یک هفته قبل از شروع مطالعه، از خوردن خوراکی ها و مکمل های غذایی حاوی منابع بالای اسید گالیک نظیر توت ها، انگور و چای خودداری نموده بودند.

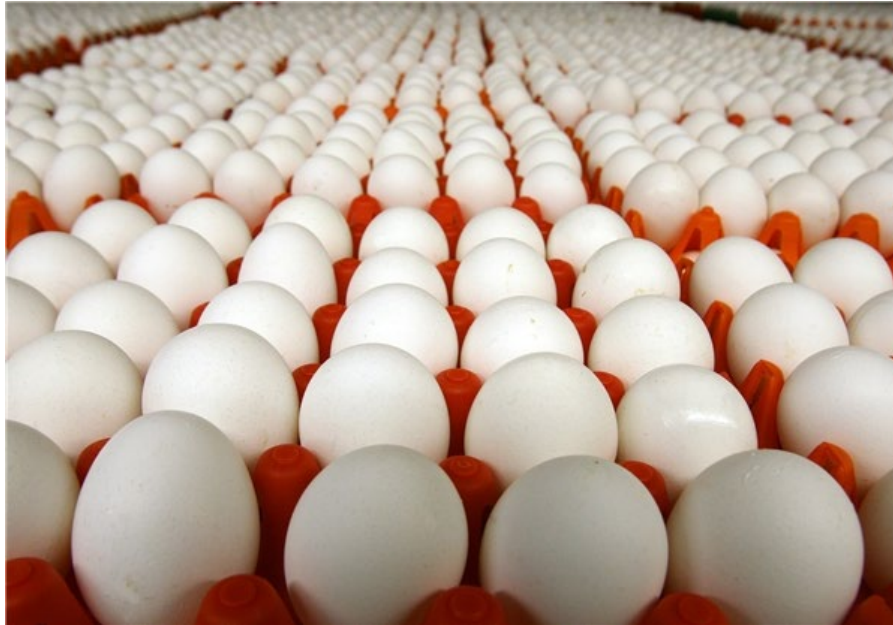
دکتر سوزان مرتنز، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «به منظور تعیین تاثیرات احتمالی این ترکیبات پلی فنولیک بر سلامت انسان در زمان مصرف

خواص انبه در پیشگیری از ابتلا به سرطان

به گفته محققان، انبه حاوی ترکیبات متعددی است که دارای ویژگی های ضدسرطانی و ضدالتهابی هستند.

میوه انبه حاوی ترکیباتی نظیر ویتامین C و بتاکاروتن، و همچنین چندین ترکیب پلی فنولیک نظیر اسیدگالیک به همراه پلیمرهای بزرگ تر آن موسوم به گالوتانین است که با فعالیت های ضدسرطانی و ضدالتهابی مرتبط

تخم مرغ یک غذای کامل است؛ خواص سفیده تخم مرغ را بشناسید



تخم مرغ می تواند به عنوان یک غذای کامل تلقی شود و در این بین، خواص سفیده تخم مرغ، از جمله فواید این ماده غذایی است که متاسفانه هنوز خیلی ها از آن اطلاعی ندارند.

تخم مرغ از وعده های غذایی پر مصرف و پر طرفدار به ویژه به عنوان صبحانه است و در صورتی که تخم مرغ جایگزین سایر غذاهای پر کلسترول نظیر گوشت شود، خوردن بیش از یک عدد تخم مرغ کامل در روز نیز یک رژیم غذایی سالم محسوب می شود.

اگرچه سفیده تخم مرغ محتوی میزان بالایی پروتئین است اما زرده آن را نیز نباید نادیده بگیرد. یک تخم مرغ بزرگ ۳۶ گرم پروتئین در سفیده و ۲.۷ گرم پروتئین در زرده خود دارد. این بدین معناست که ۶۰ درصد پروتئین موجود در تخم مرغ در سفیده آن و ۴۰ درصد دیگر در زرده آن است.

فواید سفیده تخم مرغ

سفیده تخم مرغ است محتوی بسیار بالایی از پروتئینی به نام آلبومین دارد که یک منبع عالی از انرژی است. این تنها پروتئینی است که فوراً توسط بدن جذب شده، افزایش فوری انرژی را فراهم می کند. پروتئین موجود در سفیده تخم مرغ در ساخت عضلات همچنین تقویت آنها کمک کند. پروتئین به طور طبیعی دارای اسیدهای آمینه است که برای ساخت عضلات بسیار ایده آل است.

بدنسازانی که از سفیده تخم مرغ در رژیم غذایی خود بهره نمی گیرند در واقع موقعیت بسیار ممتازی را از دست می دهند، زیرا سفیده تخم مرغ به رغم غنی بودن از خالص ترین نوع پروتئین، دارای میزان ناچیزی از کربوهیدرات ها، چربی و کلسترول است.

پروتئین سفیده تخم مرغ به راحتی جذب ماهیچه ها می شود و هر سفیده بدون زرده در حدود ۳/۶ گرم پروتئین

PH سفیده تخم مرغ تازه حدود ۷/۴ است و در طی حدود ۳ روز به ۹ افزایش می یابد و سپس به مقدار ناچیزی تغییر می کند و چنین افزایشی نتایج مضرى را به دنبال دارد.

نکته مهم اینکه، در مصرف هیچ ماده ی غذایی، هر چند مفید، نباید زیاده روی کرد. مصرف ۲ تا ۳ عدد سفیده ی تخم مرغ در روز برای ورزشکاران کافی است؛ البته میزان مصرف بستگی به شرایط هر فرد دارد. دقت داشته باشید که مصرف پروتئین اضافه بر نیاز بدن موجب افزایش بار کلیوی، آسیب های کبدی، پوکی استخوان، کاهش قدرت باروری در زنان، سنگ کلیه و ... خواهد شد.

هیچ گاه سفیده تخم مرغ را به صورت خام مصرف نکنید زیرا مصرف سفیده ی تخم مرغ به صورت خام باعث ورود پروتئینی به نام اوبیدین در بدن می شود که وجود این پروتئین مانع جذب بیوتین (ویتامین H) خواهد شد و در نتیجه باعث بروز عوارضی از جمله مشکلات پوستی و چشمی می شود.

خالص دارد که حاوی تمامی ۸ اسید آمینه اساسی مورد نیاز بدن شامل والین، لوسین، ایزولوسین، لیزین، متیونین، فنیل آلانین، ترئونین و تریپتوفان است و ویتامین های A, B۱۲, E, K, B۱۷, Rیبوفلاوین و اسید فولیک نیز به وفور در سفیده تخم مرغ یافت می شود که در ساخت ماهیچه ها نقشی اساسی بر عهده دارند.

خواص بیوشیمیایی سفیده

سفیده مایع آلبومینی زلال و غلیظی است که تمام فضاهای واقع در فاصله بین غشاهای پوسته و زرده را پر می کند. سفیده یا آلبومین تخم مرغ تقریباً ۶۰ درصد وزن کل تخم مرغ را در بر دارد که ۷۸ درصد این ماده از آب و بقیه آن از مواد آلبومینوئیدی تشکیل شده است که مهم ترین آن اوآلبومین است.

بالافاصله بعد از این که تخم توسط پرند رها گردد آلبومین دارای ساختمان ژله مانند می گردد. اما این ژله به تدریج به مایع تبدیل می شود.



آنها بهره مند شوند.»

این تحقیق اثبات می کند که کودکان ۱ تا ۳ ساله تنها ۶۷ درصد از پتاسیم مورد نیاز و ۵۵ درصد از فیبر مورد نیازشان را مصرف می کنند. همچنین این مطالعه نشان می دهد معمولاً کودکان مقطع ابتدایی، اکثر سبزیجات موجود در وعده ناهارشان را مصرف نمی کنند.

کارشناسان تغذیه توصیه می کنند؛

فواید گنجاندن سیب زمینی در رژیم غذایی کودک

مطالعه کارشناسان نشان می دهد از آنجائیکه سیب زمینی غنی از پتاسیم و فیبر است حتماً باید در رژیم غذایی کودک گنجانده شود.

به گفته محققان دانشکده پزشکی بابلور تکراس، سیب زمینی منبع خوب پتاسیم و فیبر برای کودکان یک تا سه ساله است.

مطالعه این محققان نشان می دهد سیب زمینی تامین کننده ۸ درصد فیبر روزانه برای کودکان است که نقش مهمی در رشد، نمو و سلامت کلی کودک دارد.

«تیرسه نیکلاس»، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «توجه به این نکته مهم است که مصرف تمام سبزیجات، بخصوص سبزیجاتی که منبع خوب پتاسیم و فیبر هستند، در رژیم غذایی کودک گنجانده شود.»

وی در ادامه می افزاید: «عادات غذایی در دوران کودکی معمولاً تا دوران بزرگسالی ادامه می یابند، از اینرو تشویق کودکان به خوردن سبزیجات و لذت بردن از آنها باعث می شود که تا بزرگسالی هم از فواید تغذیه ای



بخش درمان در نظام های سلامت هر کشوری، بیشترین هزینه ها را به خود اختصاص می دهد و شاید مهمترین دلیل آن، گران بودن «درمان» است. استفاده از تجهیزات پزشکی که هر روز مدرن تر می شوند، در کنار استفاده از توان کادر درمانی مجرب، باعث می شود که هزینه های درمان هر روز افزایش یابد.

درمان

گزارش مهر از طرح تحول سلامت؛ اینجا بیمارستان خصوصی نیست!



پزشکی شهید بهشتی در تهران که بیمارستان تخصصی ارتوپدی است.

ابتدا وارد اورژانس بیمارستان شدیم. وجود پزشک رزیدنت به همراه پرستار، جهت رسیدگی به وضعیت مراجعین، از نکات مثبت بیمارستان های دولتی پس از اجرای طرح تحول سلامت است.

نوع برخورد با بیماران، به گونه ای بود که هر مراجعه کننده ای را مات و مبهوت رفتار خودشان می کردند.

دست پسرم بر اثر زمین خوردن دچار مشکل شده بود. بعد از اینکه عکس رادیولوژی گرفتند، پزشک ارتوپد اورژانس دستور اتاق عمل داد. در کمتر از ۳۰ دقیقه و به دنبال انجام کارهای پذیرش و بستری، پسرم به اتاق عمل رفت و بعد از نیم ساعت، او را به اتاقش بردند.

فضای اتاق به هیچ عنوان شبیه بیمارستان دولتی نبود. تصور می کردی در یک بیمارستان خصوصی هستی!

اتاق دارای تلویزیون، یخچال، سرویس بهداشتی و از همه مهم تر، فضای رنگ آمیزی اتاق به گونه ای بود که بیمار دچار افسردگی نمی شد.

باورش سخت است برای کسی که بیمارستان های خصوصی را دیده و حالا در بیمارستان دولتی بستری شده است، اما باور ندارد که این بیمارستان دولتی است.

حالا پس از گذشت ۲۰ ماه از اجرای مهم ترین طرح ملی دولت در حوزه سلامت کشور، مردم و بیماران از مراجعه به بیمارستان های وزارت بهداشت احساس رضایت دارند و فقط در برخی از بیمارستان ها، هنوز آنطور که باید و شاید، خدماتی که ارائه می شود، کامل و رضایت بخش نیست.

اما، آنچه مسلم است اینکه طرح تحول سلامت با تمام حاشیه ها و جنجال هایی که به همراه داشته است، برای مردم و بیماران به خصوص آن دسته از افراد که تا قبل از اجرای این طرح، غصه پول بیمارستان داشتند، حالا با خیال آسوده به بیمارستان دولتی می روند.

طراحی و بنا شوند که روحیه بیمار تحت تاثیر قرار گرفته و از شرایط بیماری، تا حدودی دور شود. دکتر محمد آقاچانی معاون درمان وزارت بهداشت با عنوان این مطلب که گام اول طرح تحول نظام سلامت با ۸ برنامه در حوزه درمان از اردیبهشت ۹۳ آغاز شد، به گزارش های مرکز ملی آمار، بانک مرکزی و مرکز تحقیقات سلامت اشاره کرد و اظهارداشت: گزارش های این موسسات و مراکز نشان می دهد که مردم از طرح تحول سلامت رضایت دارند.

وی با بیان این مطلب که برنامه ها بر اساس نیاز مردم طراحی شده است، گفت: مشکل پرداخت هزینه های درمان، معضلی بود که مردم را آزار می داد. لذا، هدف اولیه طرح تحول سلامت، این بود که هزینه های پرداختی از جیب مردم و بیماران را کاهش دهد. آقاچانی ادامه داد: مدل اجرای طرح تحول سلامت برگرفته از مدل سازمان بهداشت جهانی با مختصات محلی است.

معاون درمان وزارت بهداشت، ضمن رد ادعای افزایش هزینه های درمان پس از اجرای طرح تحول سلامت، به کاهش هزینه های درمان در بیمارستان های خصوصی اشاره کرد و افزود: پیش از اجرای این طرح، یک عمل جراحی قلب باز با قیمت ۴۰ میلیون در بخش خصوصی انجام می شد، در حالی که این عدد هم اکنون به نصف کاهش یافته است، زیرا تعرفه ها را کنترل کرده ایم.

وی با تاکید بر اینکه پیش از اجرای طرح تحول سلامت، بیمار در مطب ارقام میلیونی پرداخت می کرد که مالیات به آن تعلق نمی گرفت و کسی از آن خبر نداشت، تصریح کرد: هم در بخش دولتی و هم خصوصی به ظاهر هزینه ها افزایش یافته اما بازار مخفی پرداخت ها، شفاف و به بازار قانونی تبدیل شده است.

اینجا بیمارستان خصوصی نیست!

چندی قبل مراجعه ای داشتیم به بیمارستان اختر یکی از بیمارستان های تحت پوشش دانشگاه علوم

اجرای طرح تحول سلامت با تمام حاشیه هایی که به همراه داشته است، اما برای بیماران و افرادی که به بیمارستان های وزارت بهداشت مراجعه می کنند، خوب بوده است.

طرح تحول نظام سلامت با هدف کاهش هزینه های پرداختی بیماران بستری در بیمارستان های وزارت بهداشت، کلید خورد. زیرا، بر اساس بررسی ها و گزارش های موجود، یکی از عوامل سر راه درمان بیماران، هزینه های پرداختی از جیب مردم است. هزینه هایی که تا قبل از اجرای طرح تحول نظام سلامت، سیر صعودی داشت، بطوریکه در آخرین اظهارنظرها، سهم پرداختی مردم به بالای ۶۰ درصد رسیده بود.

این در حالی است که بر اساس طرح تحول نظام سلامت، سهم پرداختی بیمار بستری در ۵۷۰ بیمارستان وزارت بهداشت در سراسر کشور، تنها ۱۰ درصد تعیین شده است. البته به گفته معاون درمان وزارت بهداشت، این سهم در حال حاضر برای روستاییان ۳ و برای شهرنشینان به ۶ درصد رسیده است.

مشکلات بیمارستان های دولتی

تا قبل از اجرای طرح تحول نظام سلامت، کمتر بیمارستان وزارت بهداشت و دولتی را سراغ داشتیم که وضعیت ساختمانی مطلوب و ایده آلی داشته باشد. از ملحفه تخت های بیمارستانی گرفته تا نبود سطل زباله در اتاق های بیمارستان ها، همه و همه دست به دست هم داده بودند تا شرایط نسبتا ناراضی کننده ای برای بیماران به وجود بیاید. در کنار این قبیل مشکلات، کمبودهای دارویی و اقلام پزشکی در بیمارستان ها، بیماران را مجبور می کرد که خود برای تهیه نسخه دارویی و پزشکی، به خارج از بیمارستان بروند.

در کنار کمبودهای دارویی و تجهیزات پزشکی مورد نیاز بیماران در بیمارستان های دولتی، فضای فیزیکی اغلب این مراکز درمانی از وضعیت اسف بار برخوردار بودند که روحیه بیماران نیز تحت تاثیر قرار می گرفت. در حالی که مراکز درمانی، می بایست به گونه ای



کلیه (نفرولوژی) و بخش دیالیز، کلینیک تخصصی و فوق تخصصی داخلی (غدد و متابولیسم)، کلینیک تخصصی رادیولوژی و سونوگرافی در حال ارائه خدمت به هموطنان و سایر بیماران از کشورهای مختلف به ویژه همسایگان ایران است.

ارائه خدمات مجتمع درمانی هلال به خبرنگاران / صدور کارت ویژه تخفیف

وی با اشاره به اینکه مجتمع دارویی - درمانی هلال ایران از جمله دستاوردهای درمانی و خدماتی جمعیت هلال ایران است، تصریح کرد: این مجتمع با توانایی‌های علمی - تخصصی در حوزه‌های مختلف درمانی و سلامت از جمله مرکز درمان ناباروری، کلینیک تخصصی دندانپزشکی، کلینیک تخصصی و فوق تخصصی چشم‌پزشکی، مرکز تخصصی پوست، مو و زیبایی، لیزر و سلول درمانی، مرکز تخصصی و فوق تخصصی قلب و عروق، مرکز تخصصی و فوق تخصصی

سرپرست مجتمع دارویی - درمانی هلال ایران گفت: خبرنگاران معرفی شده از طرف روابط عمومی با دریافت کارت ویژه تخفیف می‌توانند از خدمات مجتمع با تعرفه ۱۵ تا ۲۵ درصد تخفیف بر حسب خدمات استفاده کنند. دکتر حمید چوپینه افزود: بر اساس مصوبه شورای سیاست‌گذاری مجتمع دارویی - درمانی هلال ایران، خبرنگاران فعال حوزه جمعیت هلال احمر با تخفیف از خدمات مجتمع دارویی - درمانی هلال ایران بهره‌مند می‌شوند.

قائم مقام وزیر بهداشت عنوان کرد:

بیمارستان سازی ژاپنی هادر ایران



قائم مقام وزیر بهداشت در دیدار هیئت ژاپنی ابراز امیدواری کرد که گسترش همکاری‌ها باعث تحول در همکاری‌های خدمات سلامت شود.

دکتر ایرج حریرچی در مراسم امضای تفاهم‌نامه با هیئت ژاپنی، گفت: خوشبختانه در مقطعی هستیم که توافق‌نامه جامع سرمایه‌گذاری به مبلغ ۱۰ میلیارد دلار بین مقامات دو کشور صورت گرفته است و ما توقع داریم بخش ویژه‌ای از آن به حوزه سلامت اختصاص یابد. وی گفت: کشورهایی مانند آلمان، ایتالیا، کره و چین برای ساخت مراکز درمانی در ایران اعلام آمادگی کرده‌اند.

قائم مقام وزیر بهداشت بر تسریع روند اجرایی شدن توافقات ژاپن و ایران تاکید کرد و گفت: با توجه به نظر مساعد رئیس جمهوری و نخست‌وزیر ژاپن برای ساخت دو بیمارستان توسط دولت ژاپن، انتظار داریم این توافقات با سرعت بیشتری اجرایی شود.

وی با اشاره به برگزاری نمایشگاه ایران هلث در تهران، گفت: از وزیر بهداشت و رفاه اجتماعی ژاپن نیز برای حضور در این برنامه دعوت رسمی خواهیم کرد.

حریرچی با اشاره به بازار کشورهای همسایه و وابستگی سیستم‌های بهداشتی درمانی کشورهای مانند افغانستان و عراق برای دریافت خدمات درمانی ابراز امیدواری کرد که همکاری‌های دوجانبه گسترش بیشتری یابد.

قائم مقام وزیر بهداشت در حاشیه امضای این تفاهم‌نامه نیز ابراز امیدواری کرد که با تامین و تجهیز از طرف همکاران ژاپنی و تامین نیروی انسانی و محل استقرار بتوانیم همکاری‌های مشترکی داشته باشیم.

حریرچی در پایان گفت: تفاهم‌نامه مشترکی را وزرای اقتصاد ایران و ژاپن مبنی بر کمک ۱۰ میلیارد دلاری ژاپن امضا کرده‌اند که انتظار می‌رود در زمینه ساخت بیمارستان‌های بالای هزار تخت و همچنین تجهیز و اداره به روز به لحاظ تکنولوژی‌های اطلاعاتی بتوانیم همکاری‌های مشترکی با ژاپن داشته باشیم.

تفاهم‌نامه همکاری کمک‌های مالی ژاپن برای برنامه غربالگری سرطان پستان امروز در حضور قائم مقام وزیر بهداشت به امضای دکتر اسدی لاری قائم مقام وزیر در امور بین‌الملل و کوبایاسی سفیر ژاپن در ایران رسید.

رئیس سازمان غذا و دارو عنوان کرد:

ماجرای فعالیت غیرقانونی برخی داروخانه‌ها



معاون وزیر بهداشت و رئیس سازمان غذا و دارو، از فعالیت غیرقانونی برخی داروخانه‌ها در کشور خبر داد.

دکتر رسول دیناروند، به فعالیت غیرقانونی تعدادی از داروخانه‌ها در کشور اشاره کرد و گفت: داروخانه‌های تعداد انگشت شماری از دانشگاه‌های علوم پزشکی بدون مجوز فعالیت می‌کنند یعنی خودشان به خودشان مجوز داده‌اند که این خلاف ضوابط است.

وی با تاکید بر اینکه بزودی با این قبیل داروخانه‌ها برخورد می‌شود، افزود: ضمن برخورد با آن دسته از دانشگاه‌های علوم پزشکی، این قبیل داروخانه‌ها نیز بزودی تعطیل خواهند شد.

دیناروند ادامه داد: طبیعی است که هر چیزی آیین‌نامه و ضوابط مخصوص خود را دارد، وقتی قانون می‌گوید تاسیس داروخانه نیازمند کسب مجوزهای لازم از ارگان متولی است همه باید رعایت کنند و استثنا هم ندارد.

رئیس سازمان غذا و دارو تاکید کرد: تاسیس داروخانه جدید هم بر مبنای مجوز سازمان غذا و دارو معنا می‌یابد البته از بین ۱۱ هزار داروخانه‌ای که در کشور وجود دارند، صرفاً تعداد انگشت شماری داروخانه فاقد پروانه فعالیت هستند که دانشگاه‌های مربوطه، تاسیس آنها را از سر ناچاری پذیرفته‌اند که اینها هم بزودی تعیین تکلیف شده و مشمول قوانین می‌گردند.

دیناروند گفت: اما در برخی جاها این اتفاق بدون هیچ دلیل قانع‌کننده‌ای رخ داده که نمی‌توانیم ادامه فعالیت آنها را بپذیریم.

دبیر ستاد اطلاع رسانی داروها عنوان کرد؛

آماده باش مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم/ تماس با ۱۴۹۰

وی به اهداف کلی طرح آماده باش در تعطیلات نوروز ۱۳۹۵ نیز پرداخت؛ و اطلاع رسانی در خصوص تلفن تماس مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم (۱۴۹۰) و شماره های اختصاصی، آشنایی با شرح وظایف این مراکز، ارتقاء رضایتمندی مردم در خصوص نحوه تهیه داروها و ارائه پاسخ های علمی در خصوص سئوالات دارویی و مسمومیت ها از طریق تماس تلفنی را بعنوان مهمترین اهداف طرح بیان نمود.

به منس، اطلاع از نحوه حمل و نگهداری و همچنین مصرف داروها در سفر، آگاهی از نحوه پیشگیری از انواع مسمومیت ها در طی تعطیلات نوروز و سفر و همچنین اطلاع از نحوه انهدام داروهای بدون مصرف یا تاریخ گذشته را به عنوان دیگر خواسته مورد نظر ستاد متبوعش از طرح آماده باش نوروزی عنوان کرد.

دبیر ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم سازمان غذا و دارو از تعیین شیفت های ۲۴ ساعته برای مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم تابعه جهت پاسخگویی به سئوالات دارویی و موارد مسمومیت (با بهره گیری از امکانات مرکز DPIC تابعه و یا Divert نمودن شماره به داروخانه های شبانه روزی و دولتی) بعنوان اقدامات اختصاصی صورت پذیرفته در اینباره اشاره نمود.

وی همچنین به اعلام فهرست داروخانه های شبانه روزی شهرستان ها، ارائه توصیه های دارویی در تعطیلات نوروزی، ارائه توصیه های نحوه پیشگیری از مسمومیت های غذایی، دارویی، مواد شوینده و شیمیایی، گیاهان سمی و گزیدگی ها و کمک های اولیه در برخورد با مسمومیت ها، ارائه مطالب در خصوص نحوه معدوم سازی داروهای بدون استفاده در منزل، به عنوان برنامه مشترک با روابط عمومی سازمان غذا و دارو، اشاره کرد.



وی گفت: اهمیت اجرای طرح مذکور فراهم کردن امکان دسترسی ساده تر از طریق تماس تلفنی و دریافت درخواست های اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت توسط مردم است که به واسطه تعطیلات نوروز و افزایش سفرهای بین شهری و عدم دسترسی به صد در صد ظرفیت خدمات دارویی ممکن است دشواریهایی ایجاد گردد. به منس افزود: با تمهیداتی که اتخاذ می گردد، مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم در ساعات بیشتری عهده دار پاسخگویی به تماس های تلفنی بوده و پوشش دهی و راهنمایی درخواست کنندگان به شیوه ای بهتر و در نتیجه رضایت مندی بیشتری صورت می گیرد.

دبیر ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم سازمان غذا و دارو، به تشریح جزئیات طرح اطلاع رسانی داروها در ایام نوروز پرداخت. دکتر یسنا به منس با اشاره به یازدهمین سال پیایی برگزاری طرح آماده باش مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم جهت ارائه خدمات دارویی به مردم اظهار داشت: این طرح سراسری از اواخر اسفند لغایت ۱۵ فروردین هر سال به سرپرستی سازمان غذا و دارو و با همکاری دانشگاه های علوم پزشکی کشور، معاونین غذا و دارو، کارشناسان مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم و دیگر ادارات در تعطیلات عید اجرا می شود.

اورژانسی در کشور انجام شده و در ایام نوروز نیز اورژانس به صورت کامل آماده و فعال است و با حضور در کنار جاده ها باعث آرامش مردم خواهد بود.

صابری نیا اظهار داشت: در تلاش هستیم که تامین نیروی انسانی را با ارتقای رتبه بندی و افزایش توان علمی و جسمی را به حدی برسانیم که در نهایت باعث ارتقای سطح خدمات اورژانس در بخش پیش بیمارستانی شود.

رئیس اورژانس کشور با اشاره به اقدامات گسترده صورت گرفته در بخش اورژانس بیمارستانی، از توسعه و بهسازی ۱۲۰ اورژانس بیمارستانی توسط وزارت بهداشت خبر داد و گفت: تامین نیروی انسانی با سابقه و با مهارت در بخش پزشکی و پرستاری در دستور کار وزارت بهداشت قرار گرفته تا بیماران در زمان مراجعه به اورژانس با بهترین و قوی ترین نیروها مواجه شوند.



رئیس اورژانس کشور:

اورژانس کشور در ۱۱ ماه ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار ماموریت انجام داد

رئیس اورژانس کشور به وجود دو هزار و ۱۶۲ پایگاه زمینی اورژانس در کشور اشاره کرد و از افزایش ۱۰ درصدی این پایگاه ها نسبت به سال گذشته خبر داد.

دکتر امین صابری نیا گفت: در ابتدای دوره جدید وزارت بهداشت، با فرسودگی ناوگان اورژانس کشور روبرو بودیم و از مجموع سه هزار آمبولانس، حدود دو هزار و ۴۰۰ آمبولانس نیاز به جایگزینی داشت و تلاش کردیم تا فرسودگی ناوگان اورژانس کشور را به تدریج در طول دو سال گذشته با توزیع آمبولانس های جدید، تا حد زیادی برطرف کنیم.

وی همچنین به وجود ۵۷ اتوبوس آمبولانس و ۲۱ اورژانس هوایی اشاره کرد و گفت: امیدواریم با حمایت هایی که وزیر بهداشت در جهت افزایش توان لجستیکی اورژانس دارد در سال آینده به آمبولانس های هوایی مجهز و با کیفیت برای ارائه خدمات به مردم ایران، مجهز شویم.

صابری نیا توزیع آمبولانس های مدرن و جدید در کشور را متناسب با شرایط اقلیمی دانشگاه های علوم پزشکی از نظر گرمسیر و یا سردسیر بودن دانست و افزود: این نوع توزیع باعث آرامش پرسنل اورژانس و رفاه بیشتر مردم خواهد شد.

به گفته رئیس اورژانس کشور، در ۱۱ ماه گذشته بالغ بر دو میلیون و ۵۰۰ هزار ماموریت

در سفر دکتر دیناروند عنوان شد؛

همکاری دارویی ایران و آذربایجان



معاون وزیر سلامت جمهوری آذربایجان و معاون وزیر بهداشت و رئیس سازمان غذا و داروی جمهوری اسلامی ایران، درباره پروژه تولید دارو در آذربایجان مذاکره کردند. دکتر السور آقاییف معاون وزیر سلامت آذربایجان با اشاره به انجام مذاکرات در خصوص پروژه مشترک تولید داروی

ایران با کشورش، گفت: آذربایجان همواره علاقمند به همکاری با تهران در زمینه های مختلف بویژه حوزه سلامت است.

دکتر رسول دیناروند معاون وزیر بهداشت و رئیس سازمان غذا و دارو نیز در ادامه هدف از سفر به کشور آذربایجان را در راستای توافق نامه همکاری در بخش سلامت بین دو کشور که در سفر الهام علی اف رئیس جمهوری آذربایجان، در اسفند ماه به تهران انجام شد، عنوان نمود.

محسن پاک آیین سفیر جمهوری اسلامی ایران در باکو، که در این سفر دکتر دیناروند را همراهی می کرد

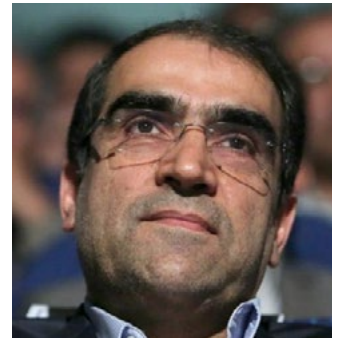
در کنفرانس خبری خود در باکو اعلام کرده بود ایران و آذربایجان توافقنامه ای برای ساخت کارخانه دارویی در شهر سومگیت جمهوری آذربایجان امضا کرده اند.

رسانه ها از مشارکت احتمالی داروپخش، یک شرکت دارویی ایرانی در این پروژه خبر دادند.

در ۴ اسفند ماه جاری، رئیس جمهوری آذربایجان، در راس هیئتی بلند پایه و به دعوت دکتر حسن روحانی رئیس جمهوری ایران، سفری رسمی به ایران داشت. این سفر موجب امضای ۱۰ سند همکاری در زمینه های مختلف بین تهران و باکو شد.

طعنه وزیر بهداشت به بیمه ها؛

تاخیر تاریخی بیمه در پرداخت مطالبات بیمارستان ها



وزیر بهداشت گفت: پرداخت مطالبات در برخی از بیمه ها در تاریخ بی سابقه بوده است. دکتر سید حسن هاشمی در افتتاح مرکز درمانی شهرستان رودان در استان هرمزگان، گفت: فرزندان استان هرمزگان به تدریج پزشکان و متخصصان آینده خواهند شد چرا که ۳۰ درصد ظرفیت دانشگاه های

علوم پزشکی متعلق به مردم بومی همان منطقه است و امیدواریم که وزارت بهداشت بتواند به تعهدات خود در تامین پرسنل مانند پزشکان، پرستاران و پیرا پزشکان عمل کند.

وی با بیان اینکه در این منطقه از کشور در گذشته کارآمدی چندانی نداشته ایم، اظهار داشت: یکی از دلایل عدم موفقیت وزارت بهداشت در این منطقه این بوده که شرکای ما به وظایف و تعهدات خود عمل نکرده و از ما به موقع حمایت نکرده اند. امیدواریم که بیمه ها این عقب ماندگی را جبران کنند اما پرداخت مطالبات در برخی از بیمه ها تاخیر زیادی دارد که در تاریخ، رابطه بین ارائه دهنده و دریافت کننده خدمت، چنین تاخیری بی سابقه بوده است.

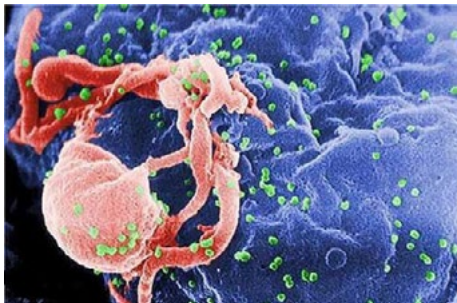
وزیر بهداشت به تلاش های ارزشمند وزارت بهداشت برای جبران تاخیر پرداخت بدهی بیمه ها اشاره کرد و گفت: امیدواریم بتوانیم تاخیر پرداخت ها را کاهش دهیم و امیدواریم شرکای ما در سال ۹۵ عملکرد بهتری نسبت به امسال داشته باشند.

هاشمی با بیان اینکه بیمارستان امام علی (ع) شهرستان رودان در کمترین زمان در دولت یازدهم به بهره برداری رسید، افزود: با توجه به مراجعه بیماران از شهرهای نزدیک و دور به این بیمارستان، اطمینان داشته باشید که ما نهایت کمک را به آن خواهیم کرد و نیازهای کوتاه مدت به سرعت و نیازهای بلند مدت مانند تامین نیروی انسانی متخصص بومی، با تاخیر برطرف می شوند اما منتظر بهره برداری از بیمارستان های جاسک و بندرعباس نیز هستیم.

وزیر بهداشت ضمن تاکید بر لزوم دلگرمی و حمایت از نیروهای متخصص اعزام شده به شهرستان رودان، اظهار داشت: مسئولان شهری هر چقدر به خوشنام ماندن ارائه خدمات در این بیمارستان کمک کنند، می توانیم نیروهای بیشتری را برای این منطقه جذب کنیم.

رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر عنوان کرد؛

درمان «ابولا» و «زیکا» با استفاده از پلاسما



رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت با اشاره به درمان برخی بیماری های نوظهور چون ابولا و زیکا با پلاسما گفت: نیاز است بانک متنوعی از پلاسمای مقاطع مختلف سنی تهیه شود.

دکتر محمد مهدی گویا در مراسم امضای تفاهنامه

همکاری با سازمان انتقال خون، این سازمان را از عرصه های بزرگ و پرافتخار کشور دانست و گفت: سالهاست مردم در نهایت اطمینان از سلامت، از خون و فرآورده های آن استفاده می کنند.

وی افزود: در بسیاری از کشورهای منطقه محصولات خونی یا کنترل نمی شود یا اگر کنترل شود، به دقت و وسعت ایران نیست.

گویا گفت: ما از سازمان انتقال خون تقاضا داریم که اطلاعات بیماری ها را از ما بخواهد زیرا این وظیفه ما و لازمه کار انتقال خون است.

وی این کار را فراتر از همکاری دانست و افزود: برای تهیه و تامین هر گونه اطلاعاتی در خصوص جغرافیای اپیدمیولوژی بیماری های کشور آمادگی کامل داریم.

گویا گفت: ما حتی با استفاده از نمونه های پلاسما و آنتی بادی های موجود در آن می توانیم جغرافیای بیماری هایی را تشخیص دهیم که هنوز از وجود آنها آگاهی نداریم و این به کنترل بیماری ها در کشور کمک شایانی می کند و جنبه امنیتی بالایی در مقابله با هجمه های بیولوژیک دارد.

وی از سازمان انتقال خون خواست تا نمونه هایی از بیماری های نوظهور را در اختیار مرکز مبارزه با بیماری های واگیر وزارت بهداشت قرار دهد و گفت: تعیین جغرافیا بیماری ها و اطلاع رسانی آن به سازمان انتقال خون برای پیشگیری را بر عهده می گیریم و بسیار برای ما مهم است که در مورد این موضوع سرمایه گذاری کنیم.

گویا با اشاره به درمان برخی از بیماری های نوظهور چون ابولا و زیکا با استفاده از پلاسما گفت: نیاز است که بانک متنوعی از پلاسمای مقاطع مختلف سنی تهیه و نگهداری شود. زیرا واکنش های خاصی قبل از ریشه کنی بیمارهایی چون ابولا در خون افراد وجود داشته است و وجود این آنتی بادی ها می تواند جلوی بروز بیماری ها و اپیدمی های مهلک احتمالی آینده را بگیرد.

طی تفاهنامه ای میان سازمان انتقال خون ایران و مرکز مدیریت بیماری های وزارت بهداشت، مقرر شد گنجینه بیولوژیک کشور با اتکا به ایمنو گلوبولین به دست آمده از پلاسمای خونهای اهدایی، تهیه شود.

در این تفاهنامه مقرر شد سازمان در زمینه تعیین جغرافیای بیماری های کشور و تامین نمونه های بیولوژیک مورد نیاز با استفاده از پلاسمای به دست آمده از خون های اهدایی اقدام کند.

عضو انجمن دکتری علوم آزمایشگاهی عنوان کرد؛ شرط تعیین تعرفه‌های آزمایشگاهی / مشکل آزمایشگاه‌ها با بیمه‌ها

کشور اظهار نمود: در نظر گرفتن هزینه‌های تمام شده آزمایشگاه به عنوان مبنای تعرفه گذاری سال آینده درخواست آزمایشگاهیان کشور است. با توجه به اینکه درصد قابل توجهی از درآمدهای آزمایشگاه‌ها برای پرداخت حق الزحمه پرسنل، خریداری کیت و تجهیزات مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ در ابلاغ تعرفه بر مبنای قیمت تمام شده باید برآورد تورم سال ۱۳۹۵ و تغییرات نرخ ارز محاسبه شود.

هاشمی مدنی ادامه داد: آزمایشگاه برای ارائه خدمات با کیفیت مطلوب نیازمند وضعیت مالی مناسبی است. در سال جاری آزمایشگاه‌ها با سازمان‌های بیمه‌گر در ارتباط با تاخیر پرداخت‌ها مشکلات بی شماری داشته‌اند. بطوریکه پرداخت‌های بیمه تامین اجتماعی با ۸ ماه تاخیر صورت گرفته است که جامعه آزمایشگاهی در این زمینه باید راهکارهایی را تدبیر نماید. وی افزود: صنف آزمایشگاهی معتقد است نحوه تعامل با سازمان‌های بیمه‌گر باید براساس پرداختی آنها صورت گیرد. همچنین آنها باید بر اساس اعتبارات خود تست‌های آزمایشگاهی را تحت پوشش قرار دهند. به عبارت دیگر تست‌های آزمایشگاهی طبق قانون برنامه پنجم باید براساس بیماری‌های تحت مراقبت و پوشش سازمان‌های بیمه‌گر قرار گیرد.

عضو هیئت مدیره انجمن دکتری علوم آزمایشگاهی تشخیص طبی ایران، گفت: درخواست آزمایشگاهیان کشور، در نظر گرفتن هزینه‌های تمام شده آزمایشگاه به عنوان مبنای تعرفه گذاری سال آینده است.

دکتر سید حسن هاشمی مدنی در گفتگو با خبرنگار مهر، به روال غیر منطقی قیمت گذاری تعرفه‌های گروه پزشکی اشاره کرد و بیان داشت: در این دوره وزارت بهداشت، فعالیت بررسی تعرفه‌های گروه پزشکی را براساس هزینه‌های تمام شده آغاز نمود که اتفاق مثبتی بود.

وی گفت: در سال ۹۳ وزارت بهداشت، در ارتباط با تعرفه‌های آزمایشگاهی فعالیتی را آغاز نمود که توسط هیئت وزیران تصویب شد ولی متأسفانه شورای عالی بیمه آن را مصوب نکرد که این امر موجب کاهش تعرفه‌های آزمایشگاهی گردید و مشکلات بسیاری را برای آزمایشگاه‌ها به همراه داشت.

هاشمی مدنی ادامه داد: در سال جاری وزیر بهداشت، محاسبه هزینه‌های تمام شده تست‌های آزمایشگاهی را به انجمن‌ها واگذار نمود، انجمن‌ها با تشکیل تیم اقتصاد سلامت این مهم را پیش بردند و نتیجه را به وزارت بهداشت اعلام کردند. وزارت بهداشت، نیز دفتر قیمت تمام شده آزمایشگاه را به دبیرخانه شورای عالی بیمه ارجاع کرد. وی در ارتباط با درخواست آزمایشگاهیان



مدیر عامل سازمان انتقال خون: خودکفایی ایران در محصولات مشتق از پلاسما



مدیر عامل سازمان انتقال خون، گفت: طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، ایران و برزیل دو کشور شاخص در پالایش قراردادی پلاسما هستند.

دکتر علی اکبر پورفتح‌اله در مراسم امضای تفاهنامه با مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، از متمرکز شدن جمع آوری پلاسما توسط سازمان انتقال خون خبر داد و افزود: مقرر شده است سازمان انتقال خون با ورود به بحث گردآوری پلاسما تولید این محصول را به ۶۰۰ هزار لیتر برساند.

وی تأکید کرد: هم‌اکنون غیر از فاکتور ۸ انعقادی در بقیه محصولات مشتق از پلاسما به خودکفایی رسیده ایم و نیازی به واردات نداریم.

مدیرعامل سازمان انتقال خون ایران افزود: طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، ایران و برزیل دو کشور شاخص در پالایش قراردادی پلاسما هستند.

پورفتح‌اله همچنین گفت: سالانه ۹۰ میلیون پلاسما ی مازاد در دنیا وجود دارد که اگر وارد چرخه پالایش قراردادی شود، نیاز کل دنیا به محصولات مشتق از پلاسما تامین می‌شود.

وی ادامه داد: طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، ایران در سال ۲۰۱۱ موفق شد ۱۱ میلیون دلار از محل پالایش قراردادی پلاسما صرفه جویی کند. پورفتح‌اله افزود: بر مبنای محاسبات ما هم‌اکنون ۱۷ میلیون دلار از این نوع پالایش پلاسما صرفه اقتصادی نصیب کشور شده است.

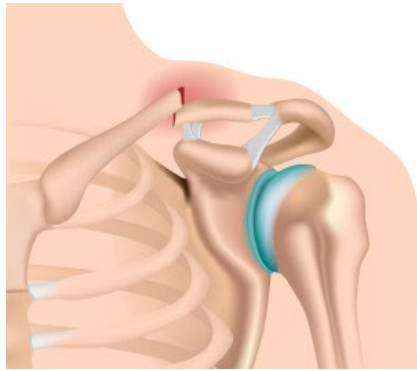
مدیر عامل سازمان انتقال خون ایران از توافق با دکتر عبدالله نماینده سازمان جهانی بهداشت در منطقه امری برای پالایش قراردادی پلاسمای منطقه توسط ایران خبر داد و گفت: هم‌اکنون با توجه به تجربیات ایران در این زمینه و موقعیت ممتاز فنی و پژوهشی سازمان، این آمادگی در کشورهای منطقه وجود دارد تا به محض راه اندازی پالایشگاه در ایران وارد قرارداد پالایش پلاسما شوند.

پورفتح‌اله در مورد تولید پلاسمای ضد هاری و سایر پلاسماهای مشابه در کشور گفت: این ظرفیت تولید در ایران وجود دارد ولی نهادی برای ضمانت محصول تولیدی وجود ندارد به همین دلیل ما نیز آمادگی داریم وارد عرصه پالایش قراردادی و تهیه این نوع محصولات با برندهای معتبر بین‌المللی شویم و با منبع پلاسمای داخلی نیاز داخل را تامین کنیم و بدیهی است ضمانت کیفیت محصول را نیز خود شرکت پالایشگر بر عهده می‌گیرد.

وی تحلیل جغرافیای بیماری‌های منطقه را بسیار مهم دانست و افزود: با همکاری سازمان انتقال خون و مرکز مبارزه با بیماری‌ها، گنجینه بزرگی از اطلاعات بیولوژیک متکی بر ایمنو گلوبولین موجود در پلاسمای گردآوری شده اهدایی تهیه می‌شود.

عضو انجمن جراحی زانو عنوان کرد؛

شکستگی شانۀ دومین حادثه شایع ارتوپدی



عزیزی با بیان اینکه شانۀ دارای بافت پر خون است، گفت: به همین دلیل برای درمان شکستگی نمی‌توان این قسمت را گچ گرفت و تنها راه درمان بستن پانداژ دست فرد است به گونه‌ای که دست به سینه چسبیده و از گردن آویزان باشد. وی افزود: به این افراد توصیه می‌شود در این مدت باند دست را باز نکنند و بعد از درمان نیز به مدت توصیه شده از انجام کارهای سنگین به شدت خودداری کنند.

فرد می‌تواند به کمک سایر قسمت‌های تاندون حرکات دست خود را ادامه دهد. وی در ادامه تصریح کرد: به همین دلیل به افرادی که از ناحیه شانۀ دچار آسیب می‌شوند توصیه می‌شود اگر بعد از گذشت ۴۸ ساعت نتوانستند دست خود را حرکت دهند حتماً برای انجام معاینات بیشتر به پزشک مراجعه کنند. این فلوشیپ جراحی شانۀ، افزود: اگر استخوان دچار شکستگی شود با علائمی مانند درد و تورم همراه است که این علائم در شکستگی شانۀ صادق نیست به گونه‌ای که حتی پزشک با تصویربرداری معمولی قادر به تشخیص نخواهد بود و در صورت مشکوک بودن به شکستگی باید برای تشخیص نهایی سی تی اسکن تجویز کند. وی یادآور شد: زمانی که پزشک به آسیب ناشی از تاندون و یا بافت نرم مشکوک باشد برای بیمار ام آر آی تجویز می‌شود بنابراین دقت در تشخیص اولیه بسیار مهم است.

عضو انجمن جراحی زانو، آرتروسکوپ و آسیب‌های ورزشی ایران، شکستگی شانۀ را دومین حادثه شایع ارتوپدی دانست. دکتر فریبرز عزیزی، گفت: به افرادی که از ناحیه شانۀ دچار آسیب می‌شوند توصیه می‌شود اگر بعد از گذشت ۴۸ ساعت نتوانستند دست خود را حرکت دهند حتماً برای انجام معاینات بیشتر به پزشک مراجعه کنند. وی اظهار کرد: حوادث در قسمت شانۀ بعد از شکستگی مچ از شایع‌ترین حوادث ارتوپدی است. متأسفانه حوادث در شانۀ به گونه‌ای است که مانند سایر قسمت‌های استخوان خود را با درد و تورم نشان نمی‌دهد و فرد بعد از گذشت سالها به دلیل عدم توانایی در حرکت شانۀ متوجه شکستگی آن می‌شود. این متخصص ارتوپدی، افزود: تاندون‌های شانۀ به صورت نخ است که به کمک کلاهک به هم وصل شده است که اگر یکی از تاندون‌ها دچار مشکل شود

مسئول آزمایشگاه و نظام مراقبت بیماری‌های واگیر:

بدون آزمایشگاه کنترل بیماری‌های واگیر امکان پذیر نیست

است در چهاردهمین کنگره کشوری ارتقا کیفیت خدمات آزمایشگاهی مورد بحث و بررسی قرار گیرد، مسائل روز نظام مراقبت و نقش آزمایشگاه در ریشه کنی ابولا، کورنا و ویروس و آنفلوانزا است و همچنین تجربه موفق در کنترل سل را بعنوان الگویی برای کنترل بیماری‌های واگیر با حضور اساتید برجسته در این حوزه مرور خواهیم کرد. غلامی خاطر نشان کرد: به مدد همکاری‌های نزدیک بین آزمایشگاه و نظام مراقبت پیشرفت‌های خوبی در زمینه تشخیص و کنترل بیماری‌ها صورت گرفته ولی هنوز نیازهای پاسخ داده نشده‌ی زیادی در این خصوص وجود دارد که لازم است برنامه‌ای برای آن تدوین و اجرا شود.

جزء تعهدات بین‌المللی دولت‌ها هستند و بی‌توجهی به آنها می‌تواند سلامت جهانی را به خطر اندازند و همچنین هر کشوری را در معرض تحریم‌های تجاری، اقتصادی و گردشگری قرار دهد. غلامی اظهار داشت: آزمایشگاه یکی از ارکان نظام مراقبت است و بدون آزمایشگاه کنترل، بیماری‌های واگیر امکان پذیر نیست و تایید و تشخیص بیماری‌های واگیر کاملاً وابسته به آزمایشگاه است و این وابستگی اهمیت جایگاه آزمایشگاه در نظام مراقبت و نقش آزمایشگاه در این نظام را ضروری می‌سازد. وی عنوان کرد: موضوعات مهم این محور که قرار

مسئول محور آزمایشگاه و نظام مراقبت بیماری‌های واگیر در چهاردهمین کنگره کشوری ارتقا کیفیت خدمات آزمایشگاهی، تاکید کرد: بدون آزمایشگاه کنترل بیماری‌های واگیر امکان پذیر نیست. دکتر حسین غلامی، گفت: کنترل بیماری‌های واگیر یکی از وظایف اصلی دولت هاست و یکی از اصلی‌ترین تکالیف وزارت بهداشت در حوزه بهداشت و کنترل بیماری‌های واگیردار است. وی افزود: کنترل بیماری‌هایی مانند وبا، آنفلوانزا، سل، ایدز و بیماری‌های نوپدید و باز پدیدمانند ویروس کورنا و ابولا از اهمیت اجتماعی زیادی برخوردارند که

سخنگوی وزارت بهداشت:

۴ هزار و ۳۱۱ میلیارد تومان از بیمه‌ها گرفتیم

هزار و ۳۱۱ میلیارد تومان از این مطالبات را دریافت کرده ایم. وی همچنین از ۳ هزار میلیارد تومان خدمات ارائه شده بیمارستان‌های وزارت بهداشت خبر داد و گفت: برای این میزان از خدمات هنوز اسنادی به بیمه‌ها ارسال نشده است. سخنگوی وزارت بهداشت در مورد روند پرداخت مطالبات معوق پرسنل بیمارستانی اعم از پزشکان و پرستاران اظهار کرد: با توجه به اینکه در انجام تعهدات خود به مردم خدشه‌ای وارد نشده است، اما شرمند پرسنل خود هستیم. حریرچی با اعلام اینکه روند پرداخت مطالبات پرسنل بیمارستانی مربوط به کارانه‌ها است، توضیح داد: در پرداخت حقوق و اضافه‌کار کادر درمانی مشکل چندانی وجود ندارد، اما در بحث کارانه‌ها به طور میانگین پرداخت‌ها با تاخیر ۶ ماهه صورت می‌گیرد.

وزارت بهداشت داشته که امیدواریم در روزهای پایانی سال این رقم به یک‌هزار و ۶۰۰ میلیارد تومان برسد. وی همچنین به روند پرداخت مطالبات بیمارستان‌ها از طریق بانک رفاه اشاره کرد و افزود: بانک رفاه نیز برای نیمه دوم سال، ۴۰۰ میلیارد تومان از مطالبات بیمارستان‌های وزارت بهداشت را پرداخت کرده که انتظار می‌رود این رقم نیز به ۷۰۰ میلیارد تومان در روزهای پایانی سال برسد. سخنگوی وزارت بهداشت روند پرداخت مطالبات بیمارستان‌های وزارت بهداشت از سوی سازمان بیمه سلامت را نامطلوب توصیف کرد و ادامه داد: متأسفانه سازمان بیمه سلامت هنوز نتوانسته اقدام مناسبی را برای پرداخت مطالبات بیمارستان‌های وزارت بهداشت داشته باشد. حریرچی با اعلام اینکه ۹ هزار و ۸۶۶ میلیارد تومان اسناد خدمات به بیمارستان‌های وزارت بهداشت به بیمه‌ها ارسال شده است، تصریح کرد: تاکنون ۴



سخنگوی وزارت بهداشت از روند پرداخت مطالبات بیمارستان‌های وزارت بهداشت از سوی بیمه سازمان تأمین اجتماعی ابراز رضایت کرد. دکتر ایرج حریرچی به روند پرداخت مطالبات بیمارستان‌ها اشاره کرد و گفت: خوشبختانه بیمه تأمین اجتماعی از طریق بانک ملت برای ۶ ماه اول سال یک‌هزار و ۴۰۰ میلیارد تومان پرداختی به بیمارستان‌های



وزیر بهداشت عنوان کرد؛ تلخ ترین صحنه برای یک چشم پزشک در چهارشنبه آخر سال

وزیر بهداشت در یادداشتی به حوادث چهارشنبه سوری اشاره کرده و گفته است: شنیدن نام چهارشنبه سوری کافی است تا تلخ ترین صحنه های کار حرفه ای، پیش روی یک پزشک مرور شود.

دکتر سید حسن هاشمی نوشته است: شنیدن نام چهارشنبه سوری کافی است تا تلخ ترین صحنه های کار حرفه ای، پیش روی یک پزشک مرور شود. و برای یک چشم پزشک تلخ تر چیست که؛ چشمان برخی هموطنان، بویژه جوانان و نوجوانان عزیز، به خاطر لحظه ای غفلت، تا پایان عمر بسته و از دیدن زیبایی های زندگی محروم شده اند. یا دستان گروهی، دیگر قدرت لمس لطافت های بهار را ندارند و انگشتان عده ای با

تبخ بی تدبیری قطع شدند. این بار نه به عنوان یک پزشک، که به عنوان مسئول سلامت مردم سرزمینم از نوجوانان، جوانان و خانواده ها می خواهم لحظه ای به ظاهر پر هیجان اما بواقع غافل کننده را، با اندهی بی پایان معاوضه نکنند. پیشینه تاریخی و فرهنگ آیینی و کهن ما سرشار از صحنه های زیبای زندگی است. از شب نشینی های خانوادگی تا محفل های گرم دوستانه و صمیمی برای

استان های تهران و فارس بوده است.

کم سن ترین مصدوم چهارشنبه سوری ۶/ مورد قطع اندام آسیب دیدگان

سختگوی اورژانس کشور نیز با اعلام اینکه ۱۴۴ نفر ا مصدومان مرد و مابقی خانم هستند، گفت: ۶ مورد قطع اندام داشته ایم. به گفته مجتبی خالدي، کم سن ترین مصدوم حوادث چهارشنبه سوری یک دختر بچه سه ساله است که دچار قطع عضو از ناحیه انگشتان دست شده است.

خالدي افزود: بیشترین آسیب دیدگان زیر ۲۰ سال هستند که از ناحیه دست و صورت و چشم ها مصدوم شده اند.

همچنین معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی ایران، از مصدوم شدن ۴۶ نفر در حوادث چهارشنبه سوری

تهران خبر داد

دکتر رضا پایدار در حاشیه بازدید از بیمارستان سوانح سوختگی شهید مطهری، به خبرنگاران گفت: تعداد مصدومان ناشی از حوادث سوختگی مراسم چهارشنبه در تهران تا ساعت ۲۱ شب چهارشنبه ۴۶ مورد بوده است. وی افزود: ۲۴ نفر به بیمارستان سوختگی شهدای یافت آباد مراجعه کرده و ۱۷ مورد سوختگی در بیمارستان فاطمه زهرا(س) گزارش شده است.

پایدار گفت: تعداد مصدومان انتقالی به بیمارستان سوختگی شهید مطهری نیز تاکنون ۵ مورد بوده و خوشبختانه تاکنون کسی در این زمینه جان خود را از دست نداده است.



سختگوی اورژانس کشور، از افزایش تعداد مصدومان حوادث چهارشنبه سوری خبر داد.

مجتبی خالدي اظهار داشت: ۲۱۱ نفر در حوادث چهارشنبه سوری در سراسر کشور مصدوم شدند که ۱۹۸ نفر آنها مرد بودند.

وی با اعلام اینکه بیشترین موارد سوختگی متوجه دست و صورت و چشم ها بود، گفت: یک نفر دیگر نیز در شهر رشت بر اثر حوادث چهارشنبه سوری جان خود را از دست داد و تعداد فوتی ها به دو نفر رسید.

خالدي همچنین از ۱۵ مورد قطع اندام مصدومان خبر داد و گفت: بیشترین تعداد مصدومان مربوط به

سختگوی اورژانس کشور خبر داد؛

افزایش تعداد مصدومان حوادث چهارشنبه سوری