

سلامت

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد

تزریق واکسن های پنوموکوک و روتاویروس در سراسر کشور از سال آینده

وزیربهداشت با بیان اینکه واکسیناسیون با واکسن های پنوموکوک و روتاویروس در کشورمان از روزهای گذشته آغاز شده است، گفت: این طرح به صورت آزمایشی ابتدا در استان هرمزگان در حال اجرا است و امیدواریم تا حدود آینده واکسیناسیون با این دو واکسن در کل کشور انجام شود .

به گزارش فارس، بهرام عین‌اللهی با بیان اینکه در سال‌های قبل از انقلاب وابستگی ما به غربی‌ها و استعمارگران همه جانبه بود، افزود: این وابستگی در حوزه‌های آموزش پزشکی و درمان هم مانند سایر بخش‌های کشور وجود داشت.

وی با اشاره به درمان مردم در کشور و در دوران قبل از انقلاب اسلامی گفت: در آن دوره، هموطنان ما ناچار به استفاده از خدمات پزشکان بی‌کیفیت کشورهای همسایه بودند و گاه برای دریافت ساده‌ترین درمان‌ها و پیش‌یا افتاده‌ترین اعمال جراحی ناچار به سفر به خارج از کشور می‌شدند. در آن دوره فقط ۹ دانشگاه علوم پزشکی در کشور وجود داشت و سالانه حدود ۸۰۰ تا ۹۰۰ دانشجو در این دانشگاه‌ها تربیت می‌شدند. اما امروز ۶۷ دانشگاه و ۲۷۰ دانشکده علوم پزشکی، ۲۲ هزار عضو هیأت علمی، ۲۷۰ هزار دانشجو و ۸ هزار دانشجوی خارجی در کشور داریم.

ارتقای شاخص امید به زندگی

وزیر بهداشت ارتقای شاخص امید به زندگی را از شاخص‌های مهم پیشرفت در حوزه پزشکی دانست و گفت: در سال‌های قبل از انقلاب امید به زندگی، حدود ۵۶ سال بود که درحال حاضر به ۷۶ سال رسیده است. از سوی دیگر با استقرار نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه و تلاش نیروهای بهداشتی و درمانی، شاهد کاهش میزان مرگ و میر نوزادان از ۳۲ در هر هزار تولد زنده به ۸ در هر هزار تولد و کاهش مرگ و میر مادران باردار از ۲۵۵ در هر صد هزار تولد زنده به ۲۵ در هر صد هزار تولد زنده هستیم. عین‌اللهی از کاهش مرگ و میر کودکان کمتر از ۱۵ سال از ۱۳۵ در هر هزار تولد زنده دوران قبل از انقلاب به ۱۴ در هر هزار تولد زنده را از دیگر شاخص‌های مقایسه‌ای نظام سلامت کشورمان دانست و با تأکید بر مهار بسیاری از بیماری‌های واگیردار در کشورمان خاطرنشان کرد: در دوره‌ای در کشورمان فلج اطفال یک بیماری شایع بود، اما امروزه این بیماری همانند بسیاری از بیماری‌های دیگر ریشه‌کن و یا کنترل شده است. وی خاطرنشان کرد: در بحث ساخت واکسن بهداشت‌های شگرفی داشتیم؛ به طوری که ۶ نوع واکسن در کشور تولید کردیم و در پیشگیری و درمان کرونا نیز به نحوی عمل شد که سال گذشته از سوی سازمان بهداشت جهانی مورد تقدیر قرار گرفتیم. وزیربهداشت، خطاب به دانشجویان گفت: دانشجو باید بتواند با جست‌وجو در کلان داده‌ها و آگاهی از دانش روز دنیا، خود را رشد دهد و دانش و مهارتش را نه تنها در دوران تحصیل بلکه به صورت مداوم، به‌روزرسانی کند؛ درحال حاضر کتابخانه‌ها الکترونیکی و دیجیتال شده و منابع علمی در سطح وسیعی در دسترس همگان قرار دارد. بنابراین مانی برای دست یافتن به علم و منابع علمی روز دنیا وجود ندارد. امروز چشم امید مردم به شما دانشجویان است؛ چرا که شما دانشجویان، دانشمندان و تحول‌آفرینان آینده عرصه علم و فناوری هستید.

پوشش ملی و تشکیل پرونده سلامت

وزیر بهداشت با تأکید بر تقدم بهداشت و پیشگیری بر درمان، از تدوین و اجرای برنامه ملی سلامت خانواده در سال جاری خبر داد و این برنامه در دو بخش مراقبتی با کد ملی یاد یک مراقب سلامت داشته باشد؛ مراقبتی او را بشناسد و برای او پرونده سلامت و نه بیماری تشکیل دهد. پوشش ملی سلامت نیز مقدمه طرح سلامت خانواده و برای اجرای غربالگری دو بیماری دیابت و فشارخون بالا بود که در کشور اجرا شد؛ بیش از ۴۶ میلیون نفر در آن مشارکت کردند و با این نصاب رکورد مشارکت مردم در حوزه سلامت، شکست شد.

به گفته وی طرح سلامت خانواده، یک طرح پیشگیری محور است که از امسال ابتدا در ۵۹ شهرستان، سپس در ۹۵ و درحال حاضر در ۱۹۵ شهرستان کشور اجرایی شده و در آن، پرونده الکترونیک سلامت، نقشی اساسی و محوری دارد.

حرکت کشور به سمت مرجعیت علمی

عین‌اللهی از حرکت کشور به سمت مرجعیت علمی در منطقه خبر داد و با بیان این مطلب که امروز تولیدات علمی باید نیاز محور و ناظر به حل مسائل کشور باشد، گفت: حضور فعال دانشجویان و استادان در مراکز تحقیقاتی ضروری است. درحال حاضر یک هزار و ۴۴۴ شرکت دانش بنیان و ۸۵۰ مرکز تحقیقاتی در حوزه سلامت در کشور فعالیت دارند که با حضور گسترده دانشجویان و اساتید، این مراکز رونق بیشتری خواهند گرفت .

قوی‌ترین نظام سلامت منطقه متعلق به ایران است

وزیربهداشت با اشاره به حضور خود در اجلاس بین‌المللی ایمنی و کیفیت مراقبت‌های بهداشتی و درمانی در قطر، دیدار با وزیربهداشت قطر و رئیس دفتر منطقه مدیرانه شرقی سازمان جهانی بهداشت، یادآور شد: بسیاری از مقامات خارجی به توانمندی‌های بالای کشورمان در حوزه سلامت اذعان دارند؛ به خصوص که قوی‌ترین نظام سلامت منطقه بویژه در حوزه نیروی انسانی متخصص، متعلق به جمهوری اسلامی ایران است.

بهترین خیرین سلامت را داریم

وی با بیان اینکه در کشورمان بهترین خیرین سلامت را داریم، از کمک سه هزار و ۶۰۰ میلیارد تومانی خیرین به حوزه سلامت در سال گذشته خبر داد و گفت: در همه حوزه‌ها از جمله آموزش، بهداشت، پژوهش، اورژانس و درمان شاهد کمک‌های ارزشمند خیرین سلامت هستیم؛ به‌طوری‌که درحال حاضر یکی از بهترین دانشگاه‌های پزشکی منطقه در البرز و یکی از بهترین بیمارستان‌های اطفال (بیمارستان حکیم در جنوب شهر تهران) با کمک خیرین سلامت ساخته شده است.



هشدار مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره استفاده از نمک غیراستاندارد و کاهش مصرف لبنیات

نمک‌دان‌های شکستی

خرید مواد غذایی برای زندگی سالم باید هوشمندانه صورت گیرد



گزارش

محدثه جعفری

خبرنگار



پوشی برای آگاهی مردم و جلوگیری از عوام‌فریبی

دکتر احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، درخصوص پوشش ملی «اطلاع‌رسانی تغذیه سالم» دربرگزار شد، به «ایران» گفت: در این پوشش ملی به دو موضوع مهم مصرف نمک و لبنیات و مقایله با اطلاعات غلطی که در جامعه درباره این موضوع رواج یافته است، پرداختیم. پرپوشش ملی سلامت که دی ماه برگزار شد، تمرکز اصلی روی دو بیماری غیرواگیر «پر فشاری خون» و «دیابت» بود. این دو بیماری ارتباط مستقیمی با مصرف نمک و لبنیات دارند به طوری که مطالعات نشان داده است مصرف نمک زیاد، خطر پر فشاری خون و دیابت را افزایش می‌دهد و کاهش مصرف لبنیات در این دو بیماری نقش اساسی دارد. به همین دلیل، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، با هدف

اطلاع‌رسانی درباره آثار مضر مصرف زیاد نمک و ترغیب مردم به مصرف بیشتر لبنیات راه‌اندازی کرد. این پوشش توسط دانشگاه‌های علوم پزشکی، مراکز بهداشت و درمان، صدا و سیما و شهرداری‌ها در سراسر کشور اجرا شد.

وی افزود: شعار هفته اول این پوشش «انتخاب همه، نمک کم، اما تصفیه شده پددار است» و شعار هفته دوم «از کودکی تا پیری، لبنیات دوست سلامتی» در نظر گرفته شد تا بتوانیم با اطلاعات نادرستی که در میان مردم در این دو محصول جریان پیدا کرده است، مقابله کنیم.

به گفته وی، تبلیغات مختلفی در سطح جامعه می‌بینیم که می‌گوید نمک‌های پددار مضر هستند و مردم را به خرید نمک تصفیه نشده ترغیب می‌کنند. در تبلیغات فراگرد در شبکه‌های مجازی، این نمک‌ها ناچی بشریت معرفی شده‌اند و ادعا دارند با مصرف این نوع نمک‌ها به خاطر مواد معدنی طبیعی که دارند، فشار خون و دیگر بیماری‌ها درمان می‌شود. این‌درحالی است که کلان مادی و سودجویی از جیب مردم است.

نمک تصفیه نشده حاوی سرب، جیوه و سرطان‌زاست

وی با اشاره به اینکه هر نوع نمک، نمک دریا، تصفیه شده پددار، نمک‌های رنگی و... به علت وجود سدیم، اگر از حد مجاز بیشتر مصرف شود سبب افزایش فشارخون می‌شود، عنوان کرد: فرمول نمک در هر صورت یکی است و فرقی نمی‌کند چه رنگی باشد. تبلیغاتی که درخصوص نمک‌های رنگی و نمک دریا صورت می‌گیرد و اینکه حاوی کلسیم و منیزیم است و املاح مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند، دروغی بیش نیست چرا که این نوع نمک، نه تنها منفعتی برای بدن ندارد، بلکه به علت تصفیه نامناسب و نداشتن ید کافی برای بدن مضر است. نمک دریا حاوی فلزات سنگین مانند سرب، جیوه، آرسنیک، کادمیوم و ناخالصی‌هایی است که می‌تواند برای بدن افراد، در صورت مصرف، خطراتی همچون ابتلا به سرطان را در پی داشته باشد.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا نمک مخصوصی برای افراد با «پر فشاری خون» در بازار موجود است، عنوان کرد: هیچ‌گونه نمکی از جمله نمک دریا، مجازی یا تصفیه شده پددار برای افراد با فشارخون مناسب نیست. یک محصولی داریم که جانشین نمک است که فقط در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد تحت عنوان «کلرید بتاسیم» یعنی به جای سدیم، بتاسیم اضافه شده است. افرادی که فشارخون

داده می‌شود. برای مثال اینکه در تولید شیرهای مصلفی از واتیکس استفاده می‌شود. مردم باید بدانند که این حرف دروغ محض است و هیچ کارخانه‌ای نمی‌تواند در شیر واتیکس بریزد. اگر این اتفاق رخ دهد، حتی به اندازه یک قاشق از آن شیر بخورید، گوارش‌تان به هم می‌ریزد و اسهال می‌شوید.

به گفته وی، شیری که از دامداری‌ها تهیه و به کارخانه‌ها ارسال می‌شود، حاوی برخی میکروب‌هاست که در فرایند پاستوریزاسیون واستریلیزاسیون

شیر تمام میکروب‌های بیماری‌زا از بین می‌رود. گاهی گنده می‌شود برای ماندگاری شیراز مواد افزودنی استفاده می‌شود که در این خصوص هم باید بگوییم چیزی به عنوان «مواد افزودنی» برای نگهداری در شیر نداریم. ماندگاری شیر که در برخی چند روز و در برخی چندماه است، به خاطر فرایندهای حرارت دهی بالا به شیر است. مردم هیچ نگرانی از بابت مصرف شیرهای استریلیزه و پاستوریزه نداشته باشند. در شیرهای استریلیزه حتی میکروب‌های مفید هم از بین می‌رود به همین علت تاریخ انقضای طولانی مدت دارند چرا که هیچ‌گونه میکروارگانیزم در این شیرها وجود ندارد. ماندگاری سه‌الی چهار روزه شیرهای پاستوریزه به این خاطر است که قدری از میکروارگانیزم‌ها در این نوع شیر وجود دارد اما در شیرهای استریلیزه هیچ میکروارگانیزی وجود ندارد.

شیرهای محلی حتماً جوشانده شوند

وی با اشاره به اینکه مردم باید از انواع شیر پاستوریزه و استریلیزه کم چرب استفاده کنند، گفت: افرادی که شیرهای سنتی خریداری می‌کنند حتماً شیر را بجوشانند، چربی روی آن را بگیرند و بعد مصرف کنند .

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با بیان اینکه باید در انتخاب مواد غذایی، هوشمندانه عمل کنیم، گفت: ماست به عنوان یک محصول غذایی سالم برای تقویت سیستم ایمنی بسیار مفید است. همه ما هزینه‌ای را صرف خرید مواد غذایی می‌کنیم اما اگر انتخاب مواد غذایی هوشمندانه باشد، جلوی ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها در بدن گرفته می‌شود. برای خانوار هم صرفه اقتصادی دارد چرا که اگر هزینه‌ای که صرف غذاهای فست فود می‌کنند، صرف خرید لبنیات شود، سلامت، طول عمر و شادایی بیشتری به همراه خواهد داشت.

رواج فرهنگ نامناسب تغذیه

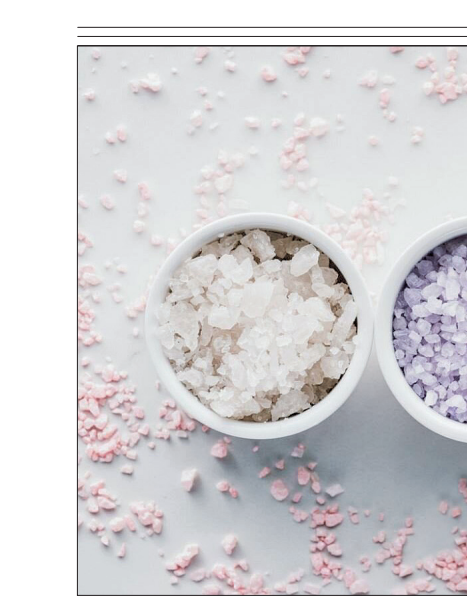
اسماعیل‌زاده درخصوص سرانه مصرف لبنیات در کشور گفت: طی ۳۰ سال گذشته مصرف لبنیات در کشور از مقادیر توصیه شده کمتر بود که این امر به خاطر فرهنگ غذایی نامناسبی است که میان خانواده‌ها رواج پیدا کرده است.

وی با تأکید بر اینکه کاهش مصرف لبنیات در مردم به خاطر افزایش قیمت نیست، توضیح داد: در بین خانوار ایرانی، اقلام غذایی نامطلوب مانند چربی‌ها، قند و فسفات فودها در کشور بیش از حد مجاز مصرف و اقلام مجاز غذایی مانند لبنیات، سبزی، میوه، حبوبات و... بسیار محدود استفاده می‌شود. محدودیت در مصرف لبنیات به تغییر قیمت در شیر و لبنیات هم مربوط نمی‌شود چرا که هزینه‌های بسیاری صرف خرید غذاهای فست فودی می‌شود اما پای لبنیات که به میان می‌آید می‌گویند چون گران شده نمی‌توانیم بخریم. این در حالی است که برای خرید یک پیژا چیزی حدود ۳۰۰ هزار تومان باید هزینه کرد و یک بطری شیر حدود ۲ هزار تومان قیمت دارد.

باید خرید مواد غذایی برای زندگی سالم‌تر، هوشمندانه صورت گیرد. مردم باید خوراکی‌های مفید را جایگزین مواد مضر کنند. این امراز بار بیماری‌ها می‌کاهد.

توصیه بر مصرف روزانه ۳ واحد لبنیات است

اسماعیل‌زاده خاطرنشان کرد: براساس استاندارد، مردم باید روزانه دو تا سه واحد لبنیات مصرف کنند اما در حال حاضر، مقدار مصرف، نزدیک به یک واحد است. امیدواریم با این پوشش و اطلاع‌رسانی صحیح به مردم، بتوانیم مقدار مصرف لبنیات را افزایش دهیم.



می‌فروشند پس برایشان صرفه اقتصادی دارد تا این حجم از تبلیغات دروغین را در فضای مجازی و غیررسمی و نامعتبر، منتشر کنند. دکتر مجاهدی می‌دهند تا بتوانند نمک‌های مضر خودشان را به مردم قالب کنند. وی با بیان مثالی توضیح داد: افراد نمک تصفیه نشده را مثلاً تسی ۱۰ هزار تومان می‌خرند و کیلویی ۱۰ هزار تومان به مردم

نمک تصفیه نشده دریا حاوی فلزات سنگین مانند سرب، جیوه، آرسنیک، کادمیوم و ناخالصی‌هایی است که در صورت مصرف، می‌تواند خطراتی همچون ابتلا به سرطان را در پی داشته باشد

دندان به شرط آنکه منشأ فشارخونشان اختلالات کلیوی نباشد، می‌توانند از این نوع نمک خاص استفاده کنند.

افزودن ید به نمک، تحت نظارت کامل سازمان غذا و دارو است

دکتر اسماعیل‌زاده به تبلیغات علیه نمک‌های پددار تصفیه شده در فضای مجازی اشاره کرد و گفت: افراد سودجو برای فروش نمک‌های خاص شان تبلیغاتی علیه نمک‌ها تصفیه شده انجام می‌دهند. یدی که به نمک‌ها اضافه می‌شود، تحت نظارت کامل سازمان غذا و دارو است. به هیچ عنوان به صورت بی‌اساس دست‌وراعلم مشخص و میزان تعیین شده به نمک مصرفی مردم افزوده می‌شود تا نیاز بدن آنها را تأمین کند. همچنین وزارت بهداشت پایش‌های مداومی در میزان ید موجود در ادرا مردم انجام می‌دهد تا از یک عددی بیشتر نیاشد. وزارت بهداشت آخرین پایش در وضعیت ید جامعه را امسال انجام داده است که سال آینده نتیجه آن اعلام می‌شود.

کمبود ید در بدن سبب سقط جنین می‌شود

دکتر اسماعیل‌زاده به نبود ید کافی در نمک‌های تصفیه نشده مثل نمک دریا و نمک‌های رنگی اشاره کرد و گفت: به علت روند برداشت نمک دریا از بیمن می‌رود بنابراین مصرف نمک دریا و سایر نمک‌ها که بدون مجوز از سازمان غذا و دارو در بازار وجود دارند، علاوه بر ناخالصی‌هایی که گفته شد، می‌تواند به کمبود ید در بدن افراد دامن زده و سبب مشکلاتی همچون سقط جنین، عقب ماندگی ذهنی برای بدن ندارد، بلکه به علت تصفیه نامناسب و نداشتن ید کافی برای بدن مضر است. نمک دریا حاوی فلزات سنگین مانند سرب، جیوه، آرسنیک، کادمیوم و ناخالصی‌هایی است که می‌تواند برای بدن افراد، در صورت مصرف، خطراتی همچون ابتلا به سرطان را در پی داشته باشد.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا نمک مخصوصی برای افراد با «پر فشاری خون» در بازار موجود است، عنوان کرد: هیچ‌گونه نمکی از جمله نمک دریا، رنگی یا تصفیه شده پددار برای افراد با فشارخون مناسب نیست. یک محصولی داریم که جانشین نمک است که فقط در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد تحت عنوان «کلرید بتاسیم» یعنی به جای سدیم، بتاسیم اضافه شده است. افرادی که فشارخون

در فرایند تولید شیر، واتیکس استفاده نمی‌شود

اسماعیل‌زاده با اشاره به پایین بودن سرانه مصرف لبنیات در کشور اظهار داشت: گاهی در فضای مجازی اطلاعات نادرست و به دور از علم به مردم

معاون تعالی دفترطب ایرانی وزارت بهداشت

درمان و آموزش پزشکی در گفت‌وگو با «ایران» عنوان کرد

بازی با سلامت مردم برای سودجویی کلان

این نوع نمک‌ها برای بیماران قلبی، عروقی و فشارخونی می‌شود که اساساً کذب و دروغ است و اگر دست‌اندرکاران این تبلیغات مستندات علمی برای گفته‌هایشان دارند باید به مراجع رسمی ارائه گفت: آنچه از نظر پزشکی بدن با مصرف نمک تأمین می‌کند، یون‌های (NaCl) حاوی سدیم و کلر است که همه ما آن را با مزه معروف شور می‌شناسیم. بدن انسان در طول روز حدود دو تا سه گرم نمک نیاز دارد و بیش از آن یعنی زیاده‌روی در مصرف نمک

غذاهای شور در گروهی از افراد که دچار بیماری‌هایی همچون پرفشاری خون، مشکلات قلب و عروق یا مشکلات کلیوی هستند، می‌تواند زیانبار باشد. وی افزود: اخیراً در جامعه دیده شده تبلیغات بسیاری درخصوص مضر نبودن