

سلامت

رئیس سازمان نظام پزشکی کشور اعلام کرد

کمبود هزار دستیار بیهوشی در کشور

رئیس سازمان نظام پزشکی کشور با اعلام اینکه امیدواریم نرخ ۴۶ درصدی تعرفه‌های پزشکی در هیأت دولت به تصویب برسد، از کمبود هزار دستیار بیهوشی در کشور خبر داد.

به گزارش خبرنگار «ایران»، محمد رئیس‌زاده در جمع خبرنگاران در محل سازمان نظام پزشکی کشور افزود: انتظار جامعه پزشکی این است که افزایش ۴۶ درصدی تعرفه‌های خدمات درمانی و تشخیصی بدون تغییر و قبل از پایان سال ابلاغ شود چرا که تعرفه‌های پزشکی حق مردم و پزشکان بوده و افزایش نرخ آن تأثیر بسزایی در کیفیت ارائه خدمات درمانی به بیماران دارد و سازمان‌های بیمه‌گر نیز باید نقش پررنگ‌تری در این زمینه داشته باشند. این خواسته جامعه پزشکی به نفع سلامت مردم و در راستای کاهش پرداخت از جیب مردم است.

وی اظهارداشت: یکی از مهم‌ترین برنامه‌های این سازمان در سال آینده برگزاری نشست‌های تخصصی به خصوص اصحاب رسانه‌ها با مسئولان سازمان‌های بیمه‌ای است که برای حل مشکلات هزینه‌های درمانی، با پوشش وسیع و پرداخت مطالبات به هنگام بیمه‌ها اقدامات اساسی انجام شود.

رئیس‌زاده به کمبود ۱۰۰۰ دستیار بیهوشی در کشور اشاره کرد و گفت: در برخی از رشته‌ها از جمله قلب، این کمبود وجود دارد. مسائل معیشتی از مهم‌ترین دغدغه‌های پزشکان است و به دلیل حقوق کم دستیار، رغبتی برای تحصیل در این زمینه وجود ندارد.

معاون بهداشت وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی:

طرح کنترل هیاتیت B سال آینده در کشور اجرا می‌شود

در زمینه بهداشت دهان و دندان برنامه جدیدی از اردیبهشت ۱۴۰۳ اجرا خواهد شد



معاون بهداشت وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، از آغاز طرح کنترل بیماری هیاتیت B از مهرماه سال ۱۴۰۳ خبر داد و اعلام کرد: طرح «هزار روز اول زندگی» در شهرستان کهنوج به صورت آزمایشی در حال اجراست.

به گزارش وزارت بهداشت، حسین فرشی‌دی در جلسه مشترک وزیر و معاونان وزارت بهداشت با هیأت رئیسه فرهنگستان علوم پزشکی، گفت: طرح ریشه کنی بیماری هیاتیت C با درمان رایگان آغاز شده و ظرف دو سال پایان می‌یابد و در کنار آن از مهرماه ۱۴۰۳ طرح کنترل بیماری هیاتیت B آغاز خواهد شد.

هیاتیت B نوعی عفونت ویروسی است که باعث عفونت و التهاب کبد می‌شود و دو نوع حاد و مزمن دارد؛ نوع حاد اغلب خودبه‌خود درمان می‌شود، اما نوع مزمن می‌تواند به سیروز و حتی سرطان کبد تبدیل شود. بهترین راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری تزریق واکسن است.

وی فرهنگستان علوم پزشکی را با زوری قوی نظام سلامت دانست و افزود: با توجه به تأکید رئیس محترم فرهنگستان علوم پزشکی در خصوص توجه به سلامت مادر و نوزاد، طرح «هزار روز اول زندگی» در شهرستان کهنوج به صورت آزمایشی کلید خورده است؛ بخشی از این طرح مربوط به قبل از تولد و دو سال نیز مربوط به بعد از تولد نوزاد است.

فرشی‌دی ادامه داد: در زمینه سلامت روانی و اجتماعی خانه‌های مشارکت مراکز سراج افزایش یافته و از ۲۳ به ۱۰۰ مورد رسیده و علاوه بر استقرار ۲۰۰ روانشناس، مددکاران اجتماعی نیز جذب این مراکز شده‌اند.

فرشی‌دی با بیان اینکه واکسیناسیون افراد با واکسن‌های جدید رونایروس و پنوموکوک از شهرستان خمیر در استان هرمزگان آغاز شده است، گفت: برای کنترل بیماری‌های عفونی یک برنامه پنج‌ساله اجرا خواهد شد. معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: در زمینه بهداشت دهان و دندان از اردیبهشت ۱۴۰۳ برنامه جدیدی آغاز خواهد شد. همچنین در حوزه بیماری‌های مزمن طبق تقاضنامه‌ای که با وزارت آموزش و پرورش داریم، برنامه‌هایی در مدارس اجرا می‌شود.

۸ کیلو کاهش وزن در دو هفته + تضمینی!؟



Shutterstock

گزارش «ایران» درباره تب لاغری آخر سال

راه میانبر برای لاغری نداریم

در کلینیک‌های خودمان از این دستگاه‌ها داریم مثل «فریز کردن و آف فرکشنال» اما اینها برای کاهش موضعی است. برای مثال، برخی افراد با رژیم لاغری می‌شوند و کمی پهلوی دارند و می‌خواهند پهلوهایشان متناسب شود. ما از این دستگاه برای لاغری موضعی استفاده می‌کنیم اما کاهش وزن به افراد نمی‌دهد. اینکه در تبلیغات می‌نویسند با ۴ جلسه دستگاه لاغری، ۶ کیلو کاهش وزن خواهید داشت، اصلاً امکان‌پذیر نیست. فقط وقت و پول کسانی که تبلیغات را باور می‌کنند و سراغ این دستگاه‌ها می‌روند، هدر می‌رود.

در علم پزشکی چیزی با عنوان «تضمینی» وجود ندارد

دکتر نوروزی با بیان اینکه در علم پزشکی چیزی با عنوان «تضمینی» وجود ندارد، اظهار داشت: بدن انسان تشکیلات پیچیده‌ای دارد که نمی‌توانیم برای تغییر و درمان آن تضمینی به کسی بدهیم. بنابراین اگر فردی برای لاغری یا درمان انواع بیماری‌ها از کلمه تضمینی استفاده کرد، فوراً محل را ترک کنید چون این فرد پزشک نیست و از علم پزشکی خبری ندارد.

۱۳۶ نوع روش لاغری در اینستاگرام پیدا کردیم

رئیس دبیرخانه سلامت و امنیت غذایی دانشگاه علوم پزشکی ایران، با اشاره به اینکه در یک پژوهش علمی ۱۳۶ نوع روش لاغری در اینستاگرام پیدا کردیم، در توضیح چند نمونه از این روش‌های لاغری گفت: طی بررسی‌های که در شبکه مجازی اینستاگرام داشتیم و سرچ روش‌های لاغری تبلیغ شده، ۱۳۶ نوع رژیم اعم از رژیم جنرال موتورز، رژیم فستینگ، رژیم آب و برش‌های لاغری با قهوه پیدا کردیم که حتی برخی منصر به کاهش وزن افراد هم می‌شود، اما چرا؟ بدن انسان از سه ماده اصلی چربی‌ها، آب و پروتئین تشکیل شده که در بدن خرم‌ها با وزنی معادل حدود ۲۵ درصد وزن چربی است و در آقایان این عدد ۱۶ درصد است. دومین ماده، آب است که ۶۰ درصد وزن ما را تشکیل می‌دهد. سومین ماده، پروتئین و شامل غلات و کلسیم است. زمانی که با کاهش وزن کم می‌شود، هنگامی که یک روش لاغری اصولی را دنبال می‌کنیم، وزن از قسمت چربی‌ها کاهش پیدا می‌کند و برای مثال فردی که ۵ کیلو کاهش وزن دارد، بین ۴.۵ تا ۴.۵ کیلو از چربی و بقیه از دو ماده دیگر کم می‌شود.

وی با اشاره به رژیم‌های لاغری اینستاگرامی گفت: در این نوع رژیم‌ها بخش عمده کاهش وزن با کاهش آب و پروتئین صورت می‌گیرد که لاغری فوری را نشان می‌دهد. وقتی کاهش وزن با رژیم‌های لاغری غیراصولی صورت می‌گیرد، فرد دچار افتانگی پوست و پیری صورت می‌شود. وقتی رژیم‌هایی می‌گیریم تا در عرض یک ماه، ۱۰ کیلو وزن کم کنیم، مشخص است که بیشترین آسیب را به بدن وارد می‌کنیم.



بدن انسان تشکیلات پیچیده‌ای دارد و نمی‌توان برای تغییر و درمان، تضمینی به کسی داد؛ اگر فردی برای لاغری یا درمان هر نوع بیماری از کلمه تضمینی استفاده کرد، فوراً محل را ترک کنید چون فرد پزشک نیست و از علم پزشکی خبری ندارد

ببراهه کشیده می‌شوند؛ ببراهه‌های کاهی جان و سلامتی‌شان را به خطر می‌اندازد. این دسته افراد به‌دنبال رژیم غذایی نیستند و غالباً از ما متخصصان تغذیه می‌پرسند: «چه چیزی بخوریم لاغر شویم!»

دکتر نوروزی با بیان اینکه رواج باورهای غلط در شبکه‌های مجازی بویژه اینستاگرام، یکی از مشکلات عمده برای متخصصان از جمله متخصصان تغذیه است، عنوان کرد: از آنجا که بیشتر افراد دنبال راه‌های لاغری سریع هستند، جذب تبلیغات دروغین شبکه‌های اجتماعی می‌شوند. تبلیغاتی که فقط نفع اقتصادی برای فروشندگان در کنار این تیت، کلمه «تضمینی» را هم درج می‌کنند تا جلب اعتماد کنند. در فضای مجازی، انواع و اقسام دمنوش و قهوه که برچسب لاغری و کاهش وزن را روی آن درج کرده‌اند به فروش می‌رسد که فقط نفع اقتصادی برای فروشندگان دارد و هیچ تأثیری در روند لاغری اصولی ندارد. تبلیغات در روش‌های لاغری به خوردن قرص، دمنوش و قهوه ختم نمی‌شود. برخی روش‌های لاغری با دستگاه نیز از جمله تبلیغاتی است که در کنار آن رژیم‌ها را تبلیغ می‌کنند تا قدم اول برای کاهش وزن را هر چند اندک بردارند.

اطلاعات غلط فضای مجازی مشکل بزرگ متخصصان تغذیه

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان اینکه اقدام به کاهش وزن به هر بهانه و در هر ایامی از سال مشکلی ندارد، گفت: مشکل از جایی شروع می‌شود که افراد برای کاهش وزن به دنبال راه میانبری می‌گردند و به

اضافه وزن می‌شوند و اگر با خود بگویند دو، سه کیلو چیزی نیست و به راحتی از کنار آن بگذرند، طی چند سال به یکباره با اضافه وزنی ۱۰ تا ۱۵ کیلویی رو به رو می‌شوند که کاهش آن زمانبر و دشوارتر است.

مناسبت‌ها، فرصتی برای کاهش وزن

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه انگیزه می‌تواند در تداوم برنامه غذایی مناسب و رژیم درمانی بسیار مؤثر باشد، عنوان کرد: افراد می‌توانند به هر بهانه دست به رژیم درست و اصولی بزنند و یکی از بهترین بهانه‌ها، نوروز است. اواخر سال، فرصت مناسبی است برای کاهش وزن؛ چرا که افراد در صورت دست یافتن به تناسب اندام می‌توانند لذت پوشیدن لباس‌های نو را بدون برآمدگی‌های شکم و پهلو تجربه کنند. وی با اشاره به مقارن شدن ایام عید نوروز با ماه مبارک رمضان، گفت: تحقیقات نشان داده است افرادی که با یک روش زندگی مناسب روزه می‌گیرند، سدردهای مزمن و مشکلات گوارشی را افزایش می‌دهد، بنابراین باید چاقی را درمان کنیم.

دکتر نوروزی با بیان اینکه هر سال باید چند ماه را صرف کاهش وزن کنیم، افزود: قطعاً با زیاد شدن تغذیه و کم شدن فعالیت‌های بدنی افراد دچار

کاهش وزن گفت: داشتن تناسب اندام موضعی است که برای آقایان و خانم‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است. با تجمع چربی‌ها در بخش‌هایی از بدن همچون شکم، پهلو، بازو و... این تناسب اندام به هم می‌خورد به همین دلیل افراد همیشه به دنبال روشی برای کاهش وزن هستند.

۲۵ درصد از زیر ۱۶ ساله‌ها دچار چاقی و اضافه وزن هستند

دکتر نوروزی با اشاره به اینکه حدود ۶۰ درصد از جمعیت کالانشهرها در دنیا دچار چاقی و اضافه وزن هستند، عنوان کرد: ایران از این امر مستثنی نیست؛ طبق آمارها حدود ۵۲ درصد کل جمعیت بزرگسال یعنی «افراد بالای ۱۶ سال» دچار چاقی و اضافه وزن هستند و این آمار در شهرهای بزرگ که بالای ۷۰۰ هزار نفر جمعیت دارند، حدود ۶۰ درصد است، یعنی ۶۰ درصد از افراد بالای ۱۶ سال دارای اضافه وزن و چاقی هستند.

رئیس دبیرخانه سلامت و امنیت غذایی دانشگاه علوم پزشکی ایران، با اشاره به اینکه حدود ۲۵ درصد افراد زیر ۱۶ سال دچار چاقی و اضافه وزن هستند، بنا بر گزارش این سازمان، در حال حاضر طول عمر انسان در حال افزایش است چرا که سطح سلامت عمومی در تمام جوامع بالاتر رفته، اما در این بین موضعی به عنوان اضافه وزن و چاقی موجب شده روند بهبود سلامت و طول عمر انسان دچار چالش شود.

وی با اشاره به موضوع دوم در

گزارش

محدنه جعفری خبرنگار

معاون بهداشت وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی:

طرح کنترل هیاتیت B سال آینده در کشور اجرا می‌شود

در زمینه بهداشت دهان و دندان برنامه جدیدی از اردیبهشت ۱۴۰۳ اجرا خواهد شد

معاون بهداشت وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، از آغاز طرح کنترل بیماری هیاتیت B از مهرماه سال ۱۴۰۳ خبر داد و اعلام کرد: طرح «هزار روز اول زندگی» در شهرستان کهنوج به صورت آزمایشی در حال اجراست.

به گزارش وزارت بهداشت، حسین فرشی‌دی در جلسه مشترک وزیر و معاونان وزارت بهداشت با هیأت رئیسه فرهنگستان علوم پزشکی، گفت: طرح ریشه کنی بیماری هیاتیت C با درمان رایگان آغاز شده و ظرف دو سال پایان می‌یابد و در کنار آن از مهرماه ۱۴۰۳ طرح کنترل بیماری هیاتیت B آغاز خواهد شد.

هیاتیت B نوعی عفونت ویروسی است که باعث عفونت و التهاب کبد می‌شود و دو نوع حاد و مزمن دارد؛ نوع حاد اغلب خودبه‌خود درمان می‌شود، اما نوع مزمن می‌تواند به سیروز و حتی سرطان کبد تبدیل شود. بهترین راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری تزریق واکسن است.

رئیس سازمان غذا و دارو:

تولید نان سنتی به روش صنعتی در کشور توسعه می‌یابد

رئیس سازمان غذا و دارو با بیان اینکه نان سنتی با روش‌های سنتی تولید می‌شود، اما قطعاً نان کامل نیست، چرا که باید شاخص‌هایی از جمله آهن، کلسیم، روی، فسفر و گروه ویتامین‌های بی و ویتامین‌های بی را داشته باشد. در تمامی استان‌ها حداقل یک واحد تولید آرد کامل فعالیت دارد

رئیس سازمان غذا و دارو با بیان اینکه نان سنتی با روش‌های سنتی تولید می‌شود، اما قطعاً نان کامل نیست، چرا که باید شاخص‌هایی از جمله آهن، کلسیم، روی، فسفر و گروه ویتامین‌های بی را داشته باشد تا نان کامل محسوب شود.

به گزارش سازمان غذا و دارو، دکتر سید حیدر محمدی، با بیان این‌که امنیت غذایی در تمامی کشورها در کنار امنیت ملی مورد اهمیت است، اظهار کرد: امنیت غذایی در دو سطح ایمنی و تأمین مطرح است و رئیس جمهور در شورای عالی سلامت و امنیت غذایی برای تأمین غذای کافی و سالم تأکید کرد.

قرص‌های لاغری با تأثیر موقت و مواد تشکیل‌دهنده خطرناک این متخصص تغذیه در خصوص قرص‌های لاغری که تبلیغات ماهواره‌ای زیادی هم دارد، بیان کرد: افرادی که دنبال معجزه برای لاغری هستند، بیشتر به سمت شایان کشیده می‌شوند و اکثراً نمونه‌های خوبی برای خرید این محصولات تقلبی به شمار می‌روند.

وی توضیح داد: بدین ترتیب چندی پیش طرح پژوهشی در دانشگاه روی ۱۵ محصول اعم از قرص‌ها و داروهای گیاهی لاغری انجام دادیم. در آزمایشگاه، مواد تشکیل‌دهنده اکثر این قرص‌ها را آنالیز کردیم که مشخص شد عمده مواد موجود در این قرص‌ها داروهای ادراآرور و برخی هورمون‌ها و آفتامین است.

این متخصص تغذیه افزود: به دلیل وجود ترکیبات ادراآرور، فرد با مصرف آنها مدام دستشویی می‌رود و همین امر سبب کاهش وزن می‌شود. یک انسان عادی در طول روز یک لیتر تا ۱۲۰۰ سی سی ادرار می‌کند. حال با خوردن این قرص‌ها به خاطر مواد موجود در آن، دو تا دو نیم لیتر ادرار می‌کند. زمانی که فرد روی ترازوی می‌رود با کاهش وزن چهار کیلویی رو به رو می‌شود و با خود می‌گوید این قرص مؤثر است و به دیگران هم پیشنهاد می‌کند در صورتی که او فقط آب بدنش را از دست داده و با قطع کردن قرص‌ها ظرف چند روز وزن به حالت قبل بازمی‌گردد. در واقع فقط فشار بسیاری را به کلیه‌های وارد کرده است. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به اینکه دیگر مواد تشکیل‌دهنده این قرص‌ها، هورمون‌های تیروئید با اعصاب که به شدت فرد را عصبی و مضطرب می‌کند و ترکیبات آفتامین که در مواد مخدر شیشه وجود دارد، در این قرص‌ها و پودرها یافت می‌شود که واقعاً سبب کاهش وزن موقت هم می‌شود اما به چه قیمتی!؟

حداکثر کاهش وزن، ۴ کیلو در ماه

به گفته وی، برای کاهش وزن باید رژیم غذایی داشته باشیم. یعنی غذایی که می‌خوریم باید از انرژی‌ای که مصرف می‌کنیم، کمتر باشد. بنابراین باید رژیم غذایی با کالری کمتر را پیش بگیریم به طوری که نیازهای اساسی بدن تأمین شود. وقتی مقدار مصرف غذا کاهش یافت، بدن به سمت مصرف چربی می‌رود و چربی‌ها به مرور با ادامه‌دار بودن رژیم کمتر شده و وزن پایین می‌آید.

وی با اشاره به اینکه افراد با رژیم اصولی و مناسب حداکثر ۴ کیلو در ماه می‌توانند کاهش وزن داشته باشند، گفت: برای کاهش وزن باید متخصص تغذیه یا کارشناس تغذیه مراجعه کنید تا شاهد کاهش وزن مناسب بدون آسیب به بدن باشید. بدن انسان در طول هفته حداکثر یک کیلو تا یک کیلو و نیم می‌تواند کم کند. اگر افراد دیدند در طول ماه بیش از ۴ کیلو کاهش وزن دارند، قطعاً یک‌جای کار مشکل دارد.



نانی که از آرد کامل به روش بهداشتی زیر نظر مسئولان فنی مورد تأیید وزارت بهداشت تهیه می‌شود، نان سالمی است اما قطعاً نان کامل نیست، چرا که باید شاخص‌هایی از جمله آهن، کلسیم، روی، فسفر و گروه ویتامین‌های بی و ویتامین‌های بی را داشته باشد. در تمامی استان‌ها حداقل یک واحد تولید آرد کامل فعالیت دارد

وی با اشاره به اهمیت نان در سبید غذایی کشور گفت: در سال ۱۴۰۲ اعتبار تخصیص یافته به گندم حدود ۱۶۰ هزار میلیارد تومان است که چند برابر اعتبارات سایر حوزه‌هاست و این نشان از اهتمام به این محصول دارد.

معاون وزیر بهداشت با بیان این‌که میزان مصرف نان در کشور ما ۳۷ درصد بیشتر از کشورهای منطقه است، افزود: هر ایرانی به صورت میانگین ۳۰۰ گرم نان در روز مصرف می‌کند که می‌تواند بستر مناسبی برای تأمین انرژی، پروتئین، املاح و ویتامین‌ها باشد.

محمدی با اشاره به افتتاح خط تولید نان کامل صنعتی (تافتون) برای اولین بار در اهواز گفت: نانی که از آرد کامل به روش بهداشتی زیر نظر مسئولان فنی مورد تأیید وزارت بهداشت تهیه می‌شود، نان سالمی است اما قطعاً نان کامل نیست، چرا که باید شاخص‌هایی از جمله آهن، کلسیم، روی، فسفر و گروه ویتامین‌های بی را داشته باشد تا نان کامل محسوب شود.



علی محمدی / ایران