



حسن نجات عضو کمیسیون بهداشت مجلس: پیشنهاد اختصاص یک درصد مالیات کارخانه‌های مواد غذایی، گامی موثر برای بهبود تغذیه مناطق کم‌برخوردار

همین صفحه

هفته نامه سراسری حوزه پزشکی و پیراپزشکی - آموزش و توسعه سلامت



یکشنبه ۲۸ دی ۱۴۰۴
۲۸ رجب ۱۴۴۷
18 January 2026
سال چهارم
شماره ۲۱۳
صفحه ۸
۱۰۰۰۰ تومان

باقرزاده عضو کمیسیون تلفیق لایحه بودجه ۱۴۰۵ مطرح کرد: پیگیری کمیسیون بهداشت برای تداوم بیمه رزیدنت‌ها در بودجه ۱۴۰۵

همین صفحه



● عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران:

۳ شدت ابتلا به ویروس آنفلونزا به کمترین حد رسیده است

● غربالگری ۳ سرطان شایع در ایران

● زمانی کیاسری رئیس کمیته آموزش علوم پزشکی کمیسیون بهداشت مجلس:

۶ منع قانونی و اداری برای نظام‌مند شدن کارشناسان علوم آزمایشگاهی وجود ندارد

● ایران در تولید داروی درمان فیروز ریوی به خود کفایی رسید

● معاون اجتماعی سازمان انتقال خون اعلام کرد: کاهش ذخایر خونی در فصول سرد سال

● دستیابی به دانش تولید برخی داروهای خاص

● جمالیان عضو کمیسیون بهداشت مجلس با اشاره به اخذ ویزیت یک میلیون تومانی توسط برخی پزشکان:

۷ تعرفه های پزشکی هنوز تصویب نشده است

وزیر بهداشت:

تامین دارو و تجهیزات پزشکی با مسیرهای قانونی و جایگزین تضمین می‌شود



رییس بخش انجماد و گروه‌های خون نادر سازمان انتقال خون: ایران تنها کشور اسلامی منطقه مدیترانه شرقی، دارای بر نامه خون‌های نادر است



این خون‌های اهدایی در بانک خون ذخیره می‌شود تا در مواقع نیاز برای بیماران و متقاضیان این گروه‌های خونی استفاده شود.

● ۳۷۶ واحد خون از گروه‌های نادر و بسیار نادر در بانک خون

رییس بخش انجماد و گروه‌های خون نادر سازمان انتقال خون با اشاره به اینکه خدمات این سازمان به افراد دارای گروه خونی نادر رایگان است گفت: در حال حاضر در کشور زیر ۱۰ گروه خونی بسیار نادر، افرادی هستند که نیاز به حمایت ملی برای بهبود تغذیه‌ای دارند و می‌توان با اختصاص بخشی از مالیات کارخانه‌ها در مسیر اجرای برنامه‌ها و بهبود وضعیت تغذیه مناطق کم‌برخوردار اقدام شد. مقدمات این امر با ایجاد ارائه مستندات علمی و فنی موجود، در راستای ارائه خدمات بهتر به گروه ویژه‌ای از جامعه کشور که دارای خون نادر هستند با همکاری سازمان جهانی بهداشت، برنامه ملی خون‌های نادر را تهیه کرد. افراد دارای گروه خون‌های نادر، افرادی هستند که مشابه خون آنها فقط در هر ۵ هزار تا ۱۰ هزار نفر جمعیت جغرافیایی جامعه موجود است. در اردیبهشت ماه سال ۱۳۸۷ با مکاتبات به عمل‌آمده بین سازمان انتقال خون ایران (معاونت فنی و کنترل کیفی) و آزمایشگاه بین‌المللی رفرانس گروه خون مرکز بیستول (IBGRL) انگلستان که به عنوان مرکز آموزش فنی و علمی، نگهداری و مدیریت برنامه خون‌های نادر سازمان بهداشت جهانی (WHO) در لژوم برای افراد نیازمند به این گروه‌های خونی در سراسر کشور از طریق سازمان انتقال خون ارسال می‌شود که با این روند خون مورد نیاز گروه‌های خون نادر در کشور نیز تامین می‌شود.

کرپاسی زاده با بیان اینکه در حال حاضر ۳۰ کشور عضو انجمن بین‌المللی خون‌های نادر دنیا هستند، تصریح کرد: جمهوری اسلامی ایران از سال ۱۳۸۹ به عضویت انجمن بین‌المللی خون‌های نادر دنیا درآمد، ایران به عنوان تنها کشور اسلامی عضو این انجمن در منطقه مدیترانه شرقی است که دارای برنامه خون‌های نادر است، همچنین در قاره آسیا، ایران، چین و ژاپن به عنوان اعضای این انجمن

رییس بخش انجماد و گروه‌های خون نادر سازمان انتقال خون با اشاره به اینکه ایران از سال ۱۳۸۹ به انجمن بین‌المللی خون‌های نادر دنیا پیوسته است گفت: ایران به عنوان تنها کشور اسلامی عضو این انجمن در منطقه مدیترانه شرقی است که دارای برنامه خون‌های نادر است. مهدی کرپاسی زاده افزود: از ۵ تا ۱۰ هزار نفر، یک نفر در ایران دارای گروه خونی نادر است و میزان فراوانی این گروه خونی به نوع گروه خونی نادر و جمعیت هر کشور بستگی دارد، در این میان گروه خونی بمبئی از جمله گروه‌های خونی بسیار نادر شناخته شده در ایران است. وی درباره شناسایی گروه خونی بسیار نادر بمبئی توضیح داد: در سال ۱۹۵۲ فردی به نام Bhende و همکارانش، گروه خونی جدیدی را معرفی کردند، گلوبول‌های قرمز افراد شامل این گروه، با anti-A، anti-B، anti-AB، anti-H و واکنش نشان نمی‌داد، این افراد در شهر بمبئی امروزی زندگی می‌کردند و احتمالاً گروه خونی این افراد با توجه به ازدواج‌های نزدیک قامیلی با تغییرات ژنتیکی تغییر یافته است، به این دلیل نام این گروه خونی نام شهری را که افراد دارای این گروه در آن دیده شدند، به خود گرفت. منظور از گروه خون‌های نادر، افرادی بوده که مشابه خون آنها فقط در هر ۵۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ نفر جمعیت جغرافیایی جامعه موجود است.

● افراد با گروه خونی نادر چگونه شناسایی می‌شوند؟

کرپاسی زاده درباره شناسایی افراد با گروه‌های خونی نادر گفت: این افراد ممکن است از قبل شناسایی شده باشند که دارای پرونده هستند و گاهی هم فرد برای اهدای خون مراجعه می‌کند که گروه خونی او مشکوک است و در آزمایش‌های تخصصی گروه خونی نادر وی تشخیص داده می‌شود، دسته دیگر هم افرادی هستند که نیاز به خون پیدا می‌کنند و در آزمایش‌های قبل از جراحی مشخص می‌شود که دارای گروه خونی عادی نیستند این افراد هم در آزمایش‌های تخصصی گروه خونی نادر برای آنها به این ابیات می‌رسد، همچنین برای افرادی که گروه خونی نادر برای آنها شناسایی می‌شود از بستگان نزدیک آنها مانند خواهر و برادر نیز خواسته می‌شود تا آزمایش‌های تخصصی را انجام دهند و به ترتیب از این طریق هم تعدادی از افراد با گروه خونی نادر تشخیص داده می‌شوند. وی تصریح کرد: پس از شناسایی افراد دارای گروه خونی نادر، برای آنها پرونده تشکیل و بعد از انجام تست‌های تکمیلی،

حسن نجات عضو کمیسیون بهداشت مجلس:

پیشنهاد اختصاص یک درصد مالیات کارخانه‌های مواد غذایی، گامی موثر برای بهبود تغذیه مناطق کم‌برخوردار

● دولت باید این پیشنهاد را در لایحه بودجه ۱۴۰۵ پیش‌بینی می‌کرد

عضو کمیسیون بهداشت مجلس تاکید کرد که وزارت بهداشت باید پیش از ارائه لایحه بودجه به مجلس یا در زمان بررسی پیشنهادات در کمیسیون، پیشنهاد اختصاص یک درصد مالیات کارخانه‌های مواد غذایی از طریق دولت به دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تغذیه را ارائه و مطرح می‌کرد و اگر خود دولت بتواند جابجایی لازم را انجام دهد یا تدبیری در این زمینه اتخاذ کند که حمایت‌های لازم را در کمیسیون و صحن علنی خواهیم داشت.

وی افزود: اما ضروری بود وزارت بهداشت اقدام شد. مقدمات این امر با ایجاد ارائه مستندات علمی و فنی و شناسایی ابتدایی اهداکنندگان خون نادر در سطح استان‌های منتخب کشور با انجام آزمایش‌های فوئتیپ گروه‌های خونی با استفاده از آنتی سزم‌های معتبر از نظر استانداردهای جهانی توسط آزمایشگاه رفرانس ایمونوهماتولوژی ستاد مرکزی سازمان انتقال خون انجام گرفت. در حال حاضر بانک اطلاعاتی افراد با خون‌های نادر در سازمان انتقال خون ایران به شکل مستمر با جستجوی بیشتر از میان افراد جامعه در نقاط مختلف کشور در صد افزایش این بانک اطلاعاتی است.

حسن نجات یادآور شد: در سال ۱۴۰۳ برای کار جهانی در سیستان و بلوچستان حضور یافتیم و در یکی از شهرهای این استان شاهد سوء تغذیه برخی مادران و فرزندان آنها بودیم و نیاز است برای اجرای برنامه‌های تغذیه‌ای، منابع و اعتبار کافی و پایدار تخصیص داده شود تا در راستای ارتقای تغذیه کشور هزینه کنیم.

باقرزاده عضو کمیسیون تلفیق لایحه بودجه ۱۴۰۵ مطرح کرد:

پیگیری کمیسیون بهداشت برای تداوم بیمه رزیدنت‌ها در بودجه ۱۴۰۵

● افزایش حقوق دستیاران باید متناسب با تورم باشد

عضو کمیسیون تلفیق لایحه بودجه ۱۴۰۵ بایان اینکه اعضای کمیسیون بهداشت نهایت اهتمام خود را برای تصویب مصوبات حوزه سلامت و افزایش حقوق دستیاران متناسب با تورم به کار می‌برد، گفته متأسفانه بیمه رزیدنت‌ها در لایحه بودجه ۱۴۰۵ دیده نشد و با توجه به اینکه در قانون الزامات تاکید کردیم که هر آنچه که در لایحه بودجه ۱۴۰۴ آمده در بودجه ۱۴۰۵ دیده شود بنابراین پیگیر پیش‌بینی بند حذف لایحه بودجه سال آینده هستیم.

علی اصغر باقرزاده، توجه به معیشت رزیدنت‌ها و دستیاران پزشکی را اولویت کمیسیون بهداشت و درمان مجلس دانست و گفت: مجلس و دولت را برای اعمال شغل محسوب شدن دستیاران پزشکی در بودجه ۱۴۰۴ متقاعد کردیم و مصوب شد که دستیاران علوم پزشکی (رزیدنت) از لایحه بودجه ۱۴۰۴ آمده در بودجه ۱۴۰۵ دیده شود بنابراین این اساس پیگیر پیش‌بینی بند حذف لایحه بودجه سال آینده هستیم.

نماینده مردم باسرس و فریدونکنار در مجلس دوازدهم، یادآور شد: البته این حداقل کار و حقوقی است که کمیسیون بهداشت و مجلس برای ایجاد انگیزه در دستیاران پزشکی انجام می‌دهد زیرا اغلب دستیاران پزشکی متاهل بوده و دارای فرزند و دغدغه‌های زیادی هستند و دوره تحصیلی رزیدنتی به ویژه در سال‌های اول و دوم بسیار سنگین است و باید با انجام تدابیر ویژه در مسیر افزایش تمایل پزشکان عمومی برای ورود به دوره رزیدنتی تلاش کنیم و به فکر آینده پزشکی کشور باشیم.

باقرزاده افزود: بسیاری از پزشکان به دلیل مشکلات اقتصادی تمایل چندانی به ورود به دوره رزیدنتی و دستیاران ندارند و به مشاغل دیگری روی می‌آورند بنابراین انجام چنین اقداماتی میل و رغبت پزشکان را برای ورود به این دوره افزایش می‌دهد؛ اعضای کمیسیون بهداشت نهایت اهتمام خود را برای تصویب مصوبات حوزه سلامت به کار می‌برند و متناسب با تورم نسبت به افزایش حقوق دستیاران اقدام خواهیم کرد.

تغذیه مناسب برای بیماران مبتلا به دیابت

بزرگسالی می‌گویند اگرچه هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی‌تواند کاملاً از آلزایمر پیشگیری کند اما دنبال کردن رژیم‌های غنی از سبزیجات مغذی به ویژه بروکلی می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را به شکل قابل توجهی کاهش دهد.

به گزارش حکیم باشی، مصرف منظم بروکلی و سایر سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکسل و کل کلم هم به‌خوبی در الگوهای تغذیه محافظت‌کننده از مغز جای می‌گیرد. این رژیم اگر با ورزش، خواب کافی و تعاملات اجتماعی ترکیب شود، می‌تواند سبک زندگی کاملی ایجاد کند که تا سال‌ها از سلامتی بدن و مغز حمایت می‌کند.

متخصصان سلامت می‌گویند سبزیجاتی مانند بروکلی به دلیل داشتن ترکیبی منحصربه‌فرد از آنتی‌اکسیدان‌ها، سولفورافان و فولات می‌توانند با کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو، در کاهش خطر ابتلا به آلزایمر نقش مهمی داشته باشند؛ نقشی که در کنار ورزش، خواب باکیفیت و تغذیه سالم اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

«لیزا وانگ»، متخصص تغذیه در این باره می‌گوید: بروکلی یکی از بهترین سبزیجات برای کاهش خطر آلزایمر است، چون مملو از آنتی‌اکسیدان‌ها

بزرگسالی و آلزایمر: چگونه می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهد؟

بزرگسالی و آلزایمر: چگونه می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهد؟
بزرگسالی و آلزایمر: چگونه می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهد؟



ایران در تولید داروی درمان فیروز ریوی به خودکفایی رسید



مدیر تحقیق و توسعه یک شرکت دانش‌بنیان از تولید

داروی آنتیب برای نخستین بار در داخل کشور خبر داد که برای بیماران مبتلا به بیماری‌های بینایی ریه، به‌ویژه فیروز ریوی کاربرد دارد.

به گزارش کمیته ملی حمایت‌ها و اطلاع‌رسانی معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان ریاست‌جمهوری، محمدریم رضایی ضمن اشاره به تولید فرآورده دارویی «آنتیب»، اظهار کرد: با تولید این فرآورده در داخل کشور، ایران از واردات بی‌نیاز شده و بیماران می‌توانند به‌راحتی به این دارو دسترسی داشته باشند. از نظر قیمتی نیز، فرآورده تولید داخل تقریباً یک‌سوم قیمت نمونه خارجی است.

وی ضمن اشاره به اثبات اثربخشی فرآورده «آنتیب» به نسبت فرآورده نمونه خارجی، تصریح کرد تشابه علمی و عملکردی این دارو با نمونه اصلی، با انجام آزمایش‌های لازم و دریافت تاییدیه سازمان غذا و دارو

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران:

شدت ابتلا به ویروس آنفلونزا به کمترین حد رسیده است

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: شدت ابتلا به ویروس آنفلونزا به کمترین میزان در کشور رسیده و مراجعه افراد به درمانگاه‌ها کاهش یافته است.

«مینو محرز» متخصص بیماری‌های عفونی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: شدت ابتلا به ویروس آنفلونزا به کمترین میزان در کشور رسیده و مراجعه افراد به درمانگاه‌ها کاهش یافته است.شتاب ابتلا به ویروس آنفلونزا که در هفته‌های گذشته به اوج رسیده بود سیر نزولی یافته است.

وی افزود: در ابتدا چون قدرت سرایت نوع جدید ویروس آنفلونزا بالا بود، ویروس به‌طور گسترده شیوع پیدا کرد اما اکنون چون تعداد افراد زیادی مبتلا شدند و تعدادی از مردم نیز اصول بهداشتی را رعایت می‌کنند و همچنین تعطیلی‌هایی که در کشور اجرا شد موجب کردید شیب ابتلا به ویروس آنفلونزا کاهش یابد. با سپری شدن فصل سرما میزان ابتلا همچنان کاهش خواهد بود و تا ماه اردیبهشت تعداد اندکی به این ویروس مبتلا می‌شوند.
استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: همچنین ابتلا به ویروس کرونا بسیار نایز بوده است و اگر افراد هم مبتلا شوند چون علائمی مانند سرماخوردگی دارد، معمولاً افراد برای انجام تست کرونا مراجعه نمی‌کنند.

یکشنبه ۲۸ دی ۱۴۰۴ - ۲۸ رجب ۱۴۴۷ - 18 January 2026 - سال چهارم - شماره ۲۱۳ - ۸ صفحه

خواص سبزیجات چلیپایی برای مغز

تغذیه مناسب برای بیماران مبتلا به دیابت

بزرگسالی می‌گویند اگرچه هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی‌تواند کاملاً از آلزایمر پیشگیری کند اما دنبال کردن رژیم‌های غنی از سبزیجات مغذی به ویژه بروکلی می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را به شکل قابل توجهی کاهش دهد.

به گزارش حکیم باشی، مصرف منظم بروکلی و سایر سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکسل و کل کلم هم به‌خوبی در الگوهای تغذیه محافظت‌کننده از مغز جای می‌گیرد. این رژیم اگر با ورزش، خواب کافی و تعاملات اجتماعی ترکیب شود، می‌تواند سبک زندگی کاملی ایجاد کند که تا سال‌ها از سلامتی بدن و مغز حمایت می‌کند.

متخصصان سلامت می‌گویند سبزیجاتی مانند بروکلی به دلیل داشتن ترکیبی منحصربه‌فرد از آنتی‌اکسیدان‌ها، سولفورافان و فولات می‌توانند با کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو، در کاهش خطر ابتلا به آلزایمر نقش مهمی داشته باشند؛ نقشی که در کنار ورزش، خواب باکیفیت و تغذیه سالم اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

«لیزا وانگ»، متخصص تغذیه در این باره می‌گوید: بروکلی یکی از بهترین سبزیجات برای کاهش خطر آلزایمر است، چون مملو از آنتی‌اکسیدان‌ها

اکنون این احتمال به‌طور جدی مطرح است که التهاب مزمن یکی از عوامل اصلی آلزایمر

تغذیه مناسب برای بیماران مبتلا به دیابت

بزرگسالی می‌گویند اگرچه هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی‌تواند کاملاً از آلزایمر پیشگیری کند اما دنبال کردن رژیم‌های غنی از سبزیجات مغذی به ویژه بروکلی می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را به شکل قابل توجهی کاهش دهد.

به گزارش حکیم باشی، مصرف منظم بروکلی و سایر سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکسل و کل کلم هم به‌خوبی در الگوهای تغذیه محافظت‌کننده از مغز جای می‌گیرد. این رژیم اگر با ورزش، خواب کافی و تعاملات اجتماعی ترکیب شود، می‌تواند سبک زندگی کاملی ایجاد کند که تا سال‌ها از سلامتی بدن و مغز حمایت می‌کند.

متخصصان سلامت می‌گویند سبزیجاتی مانند بروکلی به دلیل داشتن ترکیبی منحصربه‌فرد از آنتی‌اکسیدان‌ها، سولفورافان و فولات می‌توانند با کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو، در کاهش خطر ابتلا به آلزایمر نقش مهمی داشته باشند؛ نقشی که در کنار ورزش، خواب باکیفیت و تغذیه سالم اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

«لیزا وانگ»، متخصص تغذیه در این باره می‌گوید: بروکلی یکی از بهترین سبزیجات برای کاهش خطر آلزایمر است، چون مملو از آنتی‌اکسیدان‌ها

بزرگسالی و آلزایمر: چگونه می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهد؟

ایران در تولید داروی درمان فیروز ریوی به خودکفایی رسید

غربالگری ۳ سرطان شایع در ایران

• ورود به سرطان‌های دیگر به شرط تأمین اعتبار

• تأمین اعتبار برای غربالگری ۳ سرطان شایع در ایران

مدیر کل مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با اشاره به شکل جدید غربالگری سه سرطان شایع در کشور، در عین حال درباره غربالگری سایر سرطان‌ها گفت: از آنجا تست‌ها معمولاً گران قیمت هستند، اگر سیاست‌گذاران درباره اجرای تست‌های غربالگری سرطان‌های دیگر موافقت کنند و اعتبار لازم برای آنها در نظر گیرند، می‌توانیم سایر سرطان‌ها را نیز به این برنامه وارد کنیم.

دکتر جعفر جندقی، درباره غربالگری ۳ سرطان در کشور اظهار کرد: غربالگری سرطان‌های «پستان»، «کلورکتال» و «دهانه رحم»، موضوع جدیدی نیست؛ چرا که غربالگری این ۳ سرطان در گذشته نیز انجام می‌دده اما شکل جدیدی برای آن تعریف کرده‌ایم. تمام روندهای مربوط به غربالگری را بازنگری کرده‌ایم؛ بازنگری برنامه‌ها، روندی زمانبر است. هنگامی که با استفاده از روش‌های علمی به بررسی وضعیت موجود در کشور و جهان می‌پردازیم، توصیه‌های کارشناسان را نیز بررسی و جمع‌بندی می‌کنیم. جمع‌بندی نهایی را در قالب‌های مدیریتی به شکلی در می‌آوریم که پرسنل ارائه خدمت با

روش‌های نوین بتوانند به نحوی کار کنند که پوشش ارائه خدمات افزایش یابد. او درباره اجرای برنامه جامع غربالگری ۳ سرطان شایع کشور گفت: دانشگاه‌های علوم‌پزشکی اصفهان، قم و سیستان‌وبلوچستان را برای اجرای برنامه انتخاب کرده‌ایم و اعتبار لازم را در اختیار این دانشگاه‌ها قرار داده‌ایم. برنامه جامع غربالگری بر «پیشگیری»، «درمان» و «توانبخشی» متمرکز است؛ به نحوی که در این ۳ حوزه فعالیت می‌کنیم و این موفقه‌ها در حال ارتباط با یکدیگر هستند. مدیر کل مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت ادامه داد: همچنین معاونت‌های «بهداشت» و «درمان»، بخش خصوصی، خیریه‌ها، تمام ثدی‌نفعان در سه دانشگاه علوم‌پزشکی اصفهان، قم و سیستان‌وبلوچستان گرد هم جمع آمدند؛ وضعیت موجود آنها به‌طور کامل مورد سنجش قرار گرفته است. یک کارگانه با حضور دانشگاه‌های علوم‌پزشکی اصفهان، قم و سیستان‌وبلوچستان برگزار می‌کنیم و نقشه راه مد نظر این دانشگاه‌ها را به بحث و تبادل نظر می‌گذاریم.

با حضور وزیر بهداشت؛

نشست کمیته

ملی پیشگیری و

کنترل بیماری‌های

غیرواگیر برگزار شد

• سند ملی در حال بازبینی است

با حضور دکتر ظفرقندی، وزیر بهداشت، معاونان و مدیران ارشد وزارت بهداشت نشست کمیته ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر در ستاد وزارت بهداشت برگزار شد.

به گزارش حکیم باشی، دکتر باقر لاریجانی، رییس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران در این نشست به ارائه اهداف و برنامه‌های سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر که با همکاری این پژوهشگاه، معاونت‌های مختلف وزارت بهداشت و برخی سازمان‌های مرتبط در حال نهایی شدن است و همچنین بررسی نقش هوش مصنوعی در ارتقای عدالت سلامت در حوزه بیماری‌های غیرواگیر پرداخت.
تمرکز اصلی این سند بر ۵ بیماری از جمله بیماری‌های قلب و عروق، دیابت،

بزرگسالی و آلزایمر: چگونه می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهد؟

بزرگسالی می‌گویند اگرچه هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی‌تواند کاملاً از آلزایمر پیشگیری کند اما دنبال کردن رژیم‌های غنی از سبزیجات مغذی به ویژه بروکلی می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را به شکل قابل توجهی کاهش دهد.

به گزارش حکیم باشی، مصرف منظم بروکلی و سایر سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکسل و کل کلم هم به‌خوبی در الگوهای تغذیه محافظت‌کننده از مغز جای می‌گیرد. این رژیم اگر با ورزش، خواب کافی و تعاملات اجتماعی ترکیب شود، می‌تواند سبک زندگی کاملی ایجاد کند که تا سال‌ها از سلامتی بدن و مغز حمایت می‌کند.

متخصصان سلامت می‌گویند سبزیجاتی مانند بروکلی به دلیل داشتن ترکیبی منحصربه‌فرد از آنتی‌اکسیدان‌ها، سولفورافان و فولات می‌توانند با کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو، در کاهش خطر ابتلا به آلزایمر نقش مهمی داشته باشند؛ نقشی که در کنار ورزش، خواب باکیفیت و تغذیه سالم اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

«لیزا وانگ»، متخصص تغذیه در این باره می‌گوید: بروکلی یکی از بهترین سبزیجات برای کاهش خطر آلزایمر است، چون مملو از آنتی‌اکسیدان‌ها



بزرگسالی و آلزایمر: چگونه می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهد؟

ایران در تولید داروی درمان فیروز ریوی به خودکفایی رسید

• تأمین اعتبار برای غربالگری ۳ سرطان شایع در ایران

جندقی در پاسخ به پرسش «آیا وزارت بهداشت برای گسترش غربالگری سرطان‌ها برنامه‌ای دارد؟» توضیح داد: متد‌های غربالگری سرطان‌های پستان، کلورکتال و دهانه رحم در دنیا مورد توافق همگان قرار گرفته و اثربخشی روش‌ها نیز مورد تأیید است و با روش‌های موجود می‌توان بیماری را خیلی زود هنگام شناسایی کرد. غربالگری سرطان‌های دیگر را نیز مطرح کرده‌ایم، اما راه‌اندازی غربالگری سرطان‌های دیگر بسیار هزینه‌بر است. اگر بخواهیم غربالگری سرطان‌های دیگر را در کشور اجرا کنیم، کارشناس می‌بایست هزینه اثربخشی را محاسبه کنند. او ادامه داد به‌طور مثال، برخی تست‌های غربالگری سرطان‌های «پروستات»، «مثانه» و «ریه» بسیار پشرفته هستند و اجرای این تست‌ها به زیرساخت نیاز دارد. اگر سیاست‌گذاران کشور و سیاست‌گذاران حوزه بهداشت درباره اجرای تست‌های غربالگری سرطان‌های دیگر موافقت کنند و اعتبار کافی برای آنها در نظر گیرند، می‌توانیم غربالگری سایر سرطان‌ها را نیز در کشور اجرا کنیم. مدیر کل مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه اجرای برنامه‌ها مستلزم بررسی هزینه اثربخشی است، گفت: غربالگری، کاری گران به حساب می‌آید؛ چرا که می‌بایست برای تمام کشور اجرا شود. بسیاری از کشورها، غربالگری را فقط برای گروه‌های پرخطر انجام می‌دهند؛ چرا که هزینه بسیار زیادی دارد. تمام کشورها با توجه به توان و بودجه‌ای که در اختیار دارند، برنامه‌های غربالگری را اجرا می‌کنند.

جندقی با بیان اینکه ریزه‌کاری‌های برنامه‌های غربالگری بسیار زیاد است، تصریح کرد: در حال حاضر، غربالگری سرطان‌های «پستان»، «کلورکتال» و «دهانه رحم» در کشور انجام می‌شود؛ تست‌های ژنتیکی برای برخی سرطان‌ها در دسترس هستند اما بسیار گران است و همچنین این احتمال وجود دارد که هزینه اثربخشی آن زیر سوال باشد. نکات تخصصی و ریزه‌کاری‌های فنی درباره اثربخشی غربالگری سرطان مطرح است. گروه‌های علمی درباره این موضوع تشکیل می‌شود و اگر به نتیجه برسیم، درباره آن نیز صحبت می‌کنیم.

• تأمین اعتبار برای غربالگری ۳ سرطان شایع در ایران



سرطان، بیماری‌های تنفسی، اختلالات سلامت روان و همچنین تصادفات است. همچنین ۵ فاکتور خطر دارای اولویت از جمله سیگار، الکل، فعالیت بدنی ناکافی، تغذیه ناسالم و آلودگی هوا در این سند مورد توجه قرار گرفته است.

هدف نهایی این سند، کاهش احتمال مرگ زودرس ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، سرطان و بیماری‌های مزمن ریوی در گروه سنی ۳۰ تا ۷۰ سال کشور به میزان یک سوم نسبت به سال پایه تا سال ۱۴۱۰ است. کاهش سالانه مرگ ناشی از تصادفات به میزان ۱۰ درصد و ثابت نگه داشتن بار ناشی از اختلالات سلامت روان در کشور در این بازه زمانی از دیگر اهداف این سند است.

۳ اخبار

بزرگسالی و آلزایمر: چگونه می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهد؟



باید در بحران‌ها خوش‌بین و تاب‌آور باشیم

• دانش‌آموزان و دانشجویان دغدغه امتحانات پایان‌ترم نداشته باشند

مدیر مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: باید در زمان سختی‌ها تاب‌آوری‌مان را بالا ببریم و اینکه همواره نسبت به مشکلات و بحران‌های به‌وجود آمده خوش‌بین باشیم؛ زیرا نگاه واقع‌بینانه توأم با مثبت‌اندیشی موجب درک صحیح و مدیریت و مقابله درست با آن می‌شود.

دکتر حمیده صمدی مدیر مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی مشهد در گفت‌وگو با خبرنگار وبدا، اظهار کرد: تاب‌آوری شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آن‌ها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و نه تنها دچار آسیب دیدگی نشود، بلکه حتی در سیر تجربه این شرایط مشکل آفرین و بحرانی، خود را به لحاظ شخصیتی ارتقاء بخشد. به عبارت بهتر، تاب‌آوری را می‌توان مفهومی روانشناختی دانست که می‌خواهد توضیح دهد افراد چگونه با موقعیت‌های غیرمنتظره کنار می‌آیند.

مدیر مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی مشهد در خصوص ویژگی افراد تاب‌آور، گفت: در این گروه مواردی همچون آگاهانه و هوشیارانه عمل کردن، پذیرش موانع به‌عنوان بخشی از زندگی هر انسان، داشتن کنترل درونی، برخورداری از مهارت‌های حل مسئله، داشتن ارتباطات محکم اجتماعی، عدم ارزیابی خود به‌عنوان یک فرد قربانی و درخواست کمک کردن متناسب با موقعیت به‌عینه دیده می‌شود.

دکتر صمدی خاطر نشان کرد: پژوهش‌های صورت گرفته نشان می‌دهد که عزت نفس، نقش مهمی در کنار آموین با استرس‌های زندگی دارد و چنانچه توانمندی‌های خود را باور داشته باشید، در مقابله با مشکلات بسیار موثرتر عمل می‌کنید. وی با اشاره به اینکه باید در زندگی خودمان یک معنا و هدف مشخص داشته باشیم، بیان کرد: ما باید ارتباطات خودمان را توسعه دهیم و باید بدانیم که داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیارمهمی در سلامت روان انسان‌ها به‌شمار می‌رود و همین امر در هنگام بروز بحران‌های مختلف در زندگی پشتوانه بسیارمفیدی به حساب می‌آید.

مدیر مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی مشهد با ذکر این نکته که باید در زمان بحران‌ها نسبت به تغییرات به‌وجود آمده انعطاف‌پذیر باشیم، تأکید کرد: زندگی یعنی تغییر و در چنین مواقعی باید مراقب تغذیه و سلامتی خود باشیم و اینکه مهارت‌های سالم در جهت مقابله با مشکلات را بیاموزیم.

دکتر صمدی اضافه کرد: اگر مقابله‌های مسئلهمدار و هیجان‌مدار سالم را بیاموزیم به‌هنگام مواجهه با مشکلات زندگی، مخزن غنی و پرمحتوایی از راهکارهای مفید را خواهیم داشت و بحسب شرایط و موقعیت به‌وجود آمده می‌توانیم از آن‌ها استفاده کنیم.

وی ضمن تأکید بر اهمیت درک درست از مسئله، تصریح کرد: ما باید همواره در برابر مشکلات و بحران‌های به‌وجود آمده خوش‌بین باشیم؛ زیرا نگاه واقع‌بینانه توأم با مثبت‌اندیشی سبب آن می‌شود که درک مناسبی از مسائل داشته باشیم و با متناسب‌ترین شیوه عمل نماییم.

مدیر مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی مشهد افزود: باید دلبستگی‌های مثبت ایجاد کنیم و مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم‌کننده سالم، عضویت در گروه‌های مذهبی، حضور در باشگاه‌های ورزشی، کلاس‌های هنری و انجمن‌های علمی و مانند آن موجب می‌شود به‌هنگام وجود مشکل، آرامش خود را بازیابید.

دکتر صمدی همچنین خطاب به دانش‌آموزان و دانشجویان هم گفت: در چنین مواقعی باید آرامش خودتان را بیش از هر زمان دیگری حفظ نمایید و اینکه هرگز دغدغه و اضطراب امتحانات پایان‌ترم را نداشته باشید و تحت تأثیر شرایط به‌وجود آمده قرار نگیرند.

• تأمین اعتبار برای غربالگری ۳ سرطان شایع در ایران

اهمیت تشخیص زودهنگام

اختلالات تکاملی در کودکان

فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان با تأکید بر اهمیت تشخیص زودهنگام اختلالات تکاملی در کودکان گفت: علائم هشداردهنده تکاملی وجود دارد که اگر کودک در سنین مشخص به آن‌ها نرسد، می‌تواند نشان‌دهنده عقب‌ماندگی تکاملی از نظر نورولوژی باشد و نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارد. به گزارش حکیم باشی، دکتر شیماء شکری – فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی اظهار کرد: مراجعه زودهنگام خانواده‌ها در صورت مشاهده علائم هشداردهنده تکاملی، امکان انجام اقدامات تشخیصی و مداخلات درمانی موثر را فراهم می‌کند و در بسیاری از موارد می‌تواند مسیر آینده کودک را تغییر دهد.

وی با اشاره به مهم‌ترین علائم هشداردهنده تکاملی کودکان بیان کرد: انتظار می‌رود نوزاد در بازه سنی ۲ تا ۴ ماهگی کنترل گردن را به‌دست آورد، بنابراین اگر تا ۲ ماهگی شروعی در این زمینه مشاهده نشد یا تا ۴ ماهگی گردن‌گیری کامل شکل نگرفت، مراجعه به پزشک ضروری است.

این فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان ادامه داد: کودک باید بین ۳ تا ۴ ماهگی غلت زدن را آغاز کند و تا ۶ ماهگی توانایی غلتیدن از شکم به پشت و از پشت به شکم را داشته باشد. همچنین انتظار می‌رود کودک در فاصله ۶ تا ۹ ماهگی به مرحله نشستن برسد و در ۹ ماهگی بتواند بدون کمک بنشیند. شکری با بیان اینکه تکامل حرکتی و گفتاری در سال اول زندگی اهمیت ویژه‌ای دارد، افزود: در یک‌سالگی کودک باید توانایی ایستادن داشته باشد و گفتن کلمات معنادار نیز آغاز شود؛ به‌گونه‌ای که صرفاً آوا نباشد و کلماتی مانند بابا یا مامان به‌صورت هدفمند و همراه با اشاره بیان شود.

وی تصریح کرد: در بازه سنی یک تا یک‌و‌نیم سالگی، دایره واژگان کودک باید غنی‌تر شود، کودک کلمات را با منظور استفاده کند و بتواند برخی واژه‌های گفته‌شده را تکرار کند. همچنین بین ۱۸ تا ۲۴ ماهگی، انتظار می‌رود کودکان وارد مرحله بازی‌های نمادین شوند.

فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان ادامه داد: کودک باید بین ۳ تا ۴ ماهگی غلت زدن را آغاز کند و تا ۶ ماهگی توانایی غلتیدن از شکم به پشت و از پشت به شکم را داشته باشد. همچنین انتظار می‌رود کودک در فاصله ۶ تا ۹ ماهگی به مرحله نشستن برسد و در ۹ ماهگی بتواند بدون کمک بنشیند. شکری با بیان اینکه تکامل حرکتی و گفتاری در سال اول زندگی اهمیت ویژه‌ای دارد، افزود: در یک‌سالگی کودک باید توانایی ایستادن داشته باشد و گفتن کلمات معنادار نیز آغاز شود؛ به‌گونه‌ای که صرفاً آوا نباشد و کلماتی مانند بابا یا مامان به‌صورت هدفمند و همراه با اشاره بیان شود.

وی تصریح کرد: در بازه سنی یک تا یک‌و‌نیم سالگی، دایره واژگان کودک باید غنی‌تر شود، کودک کلمات را با منظور استفاده کند و بتواند برخی واژه‌های گفته‌شده را تکرار کند. همچنین بین ۱۸ تا ۲۴ ماهگی، انتظار می‌رود کودکان وارد مرحله بازی‌های نمادین شوند.

فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان ادامه داد: کودک باید بین ۳ تا ۴ ماهگی غلت زدن را آغاز کند و تا ۶ ماهگی توانایی غلتیدن از شکم به پشت و از پشت به شکم را داشته باشد. همچنین انتظار می‌رود کودک در فاصله ۶ تا ۹ ماهگی به مرحله نشستن برسد و در ۹ ماهگی بتواند بدون کمک بنشیند. شکری با بیان اینکه تکامل حرکتی و گفتاری در سال اول زندگی اهمیت ویژه‌ای دارد، افزود: در یک‌اورژانس تکاملی محسوب می‌شود و باید در کوتاه‌ترین زمان ممکن ملاحظه و بررسی‌های تشخیصی انجام شود.

چطور می توان حافظه را تقویت کرد؟

متخصصان علوم اعصاب هشدار می دهند که فراموشی همواره نشانه آلزایمر یا زوال عقل نیست، اما می تواند زنگ خطر برای سلامت مغز باشد.

به گزارش حکیم باشی، فراموشی گاه‌به‌گاه معمولاً جای نگرانی ندارد. کمبود خواب، استرس، ضربه مغزی، کمبود ویتامین‌ها، افزایش سن، مصرف الکل یا داروها از دلایل رایج آن هستند اما اگر این مشکلات تدریجاً بیشتر شوند یا بر زندگی روزمره تاثیر بگذارند، باید بررسی شوند. مثل وقتی که فرد قرارداری مهم را فراموش می کند، در مکان‌های آشنا گم می شود یا در انجام دادن کارهای روزانه دچار مشکل است، باید جدی گرفته شود. در واقع قاعده کلی این است که اگر حافظه بر کیفیت زندگی، روابط یا استقلال فرد اثر گذاشت، باید به پزشک مراجعه کرد.

گرچه همه انواع فراموشی قابل درمان نیستند اما برای حفظ و تقویت عملکرد مغز راهکارهای موثری وجود دارد:

ورزش کنید

ورزش فقط برای بدن نیست، بلکه برای مغز هم حیاتی است. مطالعه سال ۲۰۲۲ نشان داد فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی، شنا یا دوچرخه‌سواری جریان خون مغز را افزایش می دهد، رشد نوروں‌های تازه را تحریک و ارتباطات عصبی را تقویت می کند.

مغز تا ر تغذیه کنید

رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزی، غلات کامل، پروتئین بدون چربی و اسیدهای چرب امگا-۳ از سلامت مغز حمایت می کند

و رژیم مدیترانه‌ای به طور ویژه با کاهش خطر آلزایمر مرتبط است. کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده و قندهای ساده نیز از حافظه محافظت می کند.

کنترل استرس

استرس مزمن سطح هورمون کورتیزول را بالا می برد؛ هورمونی که می تواند به هیپوکامپ، مرکز حافظه مغز، آسیب بزند. تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن یا مراقبه ذهن آگاهی، تمرین تنفس عمیق و آرام‌سازی می توانند موثر باشند.

تمرکز آگاهانه

یکی از دلایل اصلی فراموشی این است که هنگام یادگیری، توجه کافی نداریم. تمرکز بهتر هنگام یادگیری می تواند به شکل گیری حافظه کمک کند.

استفاده از تکرار هوشمند

تکرار فاصله‌دار اطلاعات باعث تقویت انعطاف‌پذیری عصبی مغز می شود. به جای تکرار مداوم در یک بازه کوتاه، اطلاعات را با فاصله‌های زمانی یادآوری کنید (مثلاً پس از یک دقیقه، ۱۰ دقیقه یا نیم ساعت). این روش به‌ویژه در یادگیری مطالب درسی موثرتر از مطالعه فشرده است.

خواب را در اولویت بگذارید

خواب برای تثبیت حافظه حیاتی است. در طول خواب، مغز خاطرات کوتاه‌مدت را به حافظه بلندمدت تبدیل می کند، در حالی که کم‌خوابی یا بی‌نظمی خواب این فرآیند را مختل می کند. متخصصان توصیه می کنند



توصیه های طب سنتی ایرانی برای حفظ آرامش روان و سلامت بدن در شرایط بحرانی

مدیر طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: با توجه به شرایط ایجاد شده در کشور و بروز زمینه های استرس در بین افراد جامعه، یکی از مهمترین اقدامات که هم باید هر فردی برای خودش تدارک ببیند و هم کادر بهداشت و درمان در انتشار و آگاهی بخشی آن اهتمام بورزند، موضوع حفظ آرامش روانی و در نتیجه حفظ و ارتقاء سطح سلامت جسمی افراد است.

دکتر محمدرضا مهری، مدیر طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه در فضای استرس زا ضمن تاکید بر استفاده از بهره مندی از توصیه های ارزشمند روانشناسان و روانپزشکان، توصیه هایی که برگرفته از متون و تجارب طب سنتی ایرانی است، برای ارتقاء سطح آرامش روانی و سلامت جسمی یادآوری میشوند، گفت:مهمترین اصل در این شرایط حفظ خونسردی و کاهش درگیری ذهنی با اتکاء به قدرت لایزال الهی و توکل بر خالق هستی است که از طریق بهره مندی از دریای بیکران فیوضات الهی (مانند تلاوت قرآن ادعیه، توسل و انابه به درگاه احدیت و حضرات معصومین علیهم السلام) قابل دسترسی و کسب کردن است.

وی ادامه داد: از سوی دیگر برای ایجاد آرامش روانی، توجه به شنش اصل حفظ سلامتی که در طب سنتی ایرانی مورد تاکید است بسیار حائز اهمیت است.

دکتر مهری با بیان اینکه دوری از هر آنچه موجب استرس و پریزشانی فکر می شود، مانند دنبال کردن اخبار غیر ضروری حوادث و ... در عوض داشتن همشینی با خانواده و دوستان و کسب اسباب شادی و فرح معتدل، داشتن برنامه منظم خواب و بیداری، بطوریکه تلاش شود در اول شب (مثلاً حدود ساعت ۱۰ شب) به خواب رفته و سحرگاهان یا هنگام نماز صبح بیدار شویم در کنترل استرس و ورزش تاثیرگذار است، گفت: ورزش روزانه و مستمر متناسب با توان فرد،تنفس طبی شکمی روزانه، حضور در طبیعت و فضای سرسبز و همچنین بنییدن گیاهان و میوه‌های خوش عطر و بو مثل گل سرخ، بیدمشک، گلاب و ریحان، به و سیب، مصرف میوه های مقوی قلب مانند سیب شیرین، به، کلابی، انار شیرین، لیمو، نارنج و افزودن زعفران و هل به غذاها و دمنوش ...، مصرف مریای سیب، به، بالنگ نیز در حفظ آرامش فردی موثر است.

مدیر طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد ابراز کرد: دم نوش های مفرح و مقوی قلب نیز مانند دمنوش سیب، به، کل گاوزبان، اسطوخودوس و بادرنجبویه (البته تحت نظر متخصص طب سنتی) و در افرادی که احساس استرس و حرارت زیاد در بدن می کنند، مصرف شربت گلاب (با ترکیب آب، عسل و تخم ریحان)، شربت بهار نارنج (با ترکیب عرق بهار نارنج، تخم فرنجمشک و کمی آب و عسل)، ماساژ کف دست و پا و همراه داشتن برخی سنگ ها و معدنی جات مثل فیروزه و ... در کنترل استرس و آرامش افراد موثر است.

وی بیان کرد: درهمن راستا پرهیز یا کاهش مصرف برخی مواد غذایی باعث بی خوابی و تشویش در خواب می شوند مانند باقالا، تره، کلم، عدس، شنبلیله و قهوه باید در نظر گرفته شود.

دستیابی به دانش تولید بر خی داروهای خاص

● صادرات کیت‌های تشخیص طبی به ۳ کشور



حسین افسین معاون علمی رئیس جمهوری از شرکت مادر تخصصی پالایش و پژوهش خون ایران، اظهار کرد: پالایشگاه خون به دانش فنی و امکان تولید آلبومین از پلاسما دست یافته است و اکنون یک واحد تولید کیت‌های تشخیص طبی و معرف‌های آزمایشگاهی در این شرکت فعالیت دارد همچنین پروژه پالایشگاه برای تولید آلبومین و آی‌وی‌آی‌جی در حال ساخت و تکمیل است.

وی با اشاره به تولید داروهای مشتق از پلاسما در پالایشگاه‌های خون افزود: با وجود تولید داخلی آلبومین، آی‌وی‌آی‌جی و فاکتور هشت، هنوز واردات این داروها انجام می‌شود و منجر به خروج ارز از کشور شده است.

بلوچی یادآور شد: در سال ۱۳۷۳ مجموعه حاضر افتتاح شد. سال ۱۳۸۲ به دلیل تردید در وجود آلودگی ویروسی و برخی موانع، فعالیت پالایشگاه متوقف و در سال ۱۳۸۶ شرکت حاضر با اخذ مصوبه هیات وزیران به عنوان شرکت مادر تخصصی پالایش و پژوهش خون نامیده شد و ادامه داد: در سال ۱۴۰۰، سازمان خصوصی‌سازی به شرکتی خصوصی به دلیل عدم ایفای تعهدات خود در زمینه ساخت پالایشگاه خون و فرآورده‌های پلاسمایی در مهلت مقرر، اظهارنامه ارسال کرد و در سال ۱۴۰۲ دادگاه رأی به بازگشت شرکت به حالت سابق داد.

بلوچی خاطر نشان کرد: وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برای رامننداری و تکمیل پروژه‌های پالایشگاه خون در راستای سلامت مردم حمایت‌های لازم و ویژه داشته است.

مدیرعامل شرکت مادر تخصصی پالایش و پژوهش خون ایران از دستیابی به دانش پیشرفته تولید آلبومین در پالایشگاه خون خبر داد و گفت:در حال حاضر کیت‌های تشخیص طبی و معرف‌های آزمایشگاهی به کشورهای عراق، افغانستان و پاکستان صادر می‌شود.

به گزارش حکیم باشی، فردین بلوچی در بازدید



با ورزش و عبادت و خواندن کتاب و گوش دادن به پادکست و این کارها نمی‌تواند استرس و اضطراب خود را کنترل کند، بهتر است اگر امکانش را دارد از یک روانپزشک کمک بگیرد تا تراش دارو تجویز کند چون گاهی در برخی شرایط فقط دارودرمانی می‌تواند کمک‌کننده و موثر باشد.

۱۰ توصیه مهم برای کنترل استرس‌های شدید این دمنوش‌ها و داروها را جدی بگیرد

این متخصص تغذیه می‌گوید: «در زمان استرس شدید، یک عده دچار پرخوری عصبی می‌شوند و عده‌ای هم اشتهاشان کم می‌شود. افرادی که دچار پرخوری می‌شوند، تنها کاری که می‌تواند به آنها کمک کند، این است که فکر و ذهن‌شان را با انجام کاری مشغول کنند. مثلاً می‌توانند دفترچه رنگ‌آمیزی بخرند و شروع به رنگ‌آمیزی با ماژیک کنند. رنگ‌آمیزی با ماژیک آن قدر به تغییر روحیه کمک می‌کند که بعد از ۵ دقیقه تاثیر شگرف آن را می‌توانید ببینید»

عضو انجمن علمی تغذیه ایران در ادامه به این نکته اشاره می‌کند که علاوه بر تغذیه و دمنوش‌ها و انجام کارهایی برای دور کردن استرس، یک سری داروهای بی‌خطر و کم‌عوارض در داروخانه‌ها موجودند که

یک دکترای تغذیه می‌گوید: یک سری داروهای بی‌خطر و کم‌عوارض در داروخانه‌ها موجودند که حاوی مواد معدنی، عصاره‌های گیاهی و ویتامین‌هایی مثل E و B هستند و می‌توانند استرس را کنترل یا از بروز آن پیشگیری کنند.

تمدید ثبت‌نام تکمیل ظرفیت آزمون فلوشیپ و MHLE وزارت بهداشت

۱۴ دی ماه سال جاری شروع شده بود. این آزمون در دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور رأس ساعت ۹ صبح پنجشنبه ۲ بهمن به صورت الکترونیک و به مدت ۱۰۰ دقیقه برگزار خواهد شد.

آزمون زبان انگلیسی عمومی وزارت بهداشت (MHLE) دارای ۱۰۰ پرسش در سطح آزمون استاندارد تافل (۳۰ پرسش درک مطلب شنیداری، ۲۰ سوال خواندن و درک مطلب، ۲۰ سوال واژگان و ۳۰ سوال دستور زبان شامل ۲۰ سوال دستوری و ۱۰ سوال تشخیص اشتباه نگارشی) است.

بر اساس اعلام وزارت بهداشت، آزمون عمومی این وزارتخانه به شمار می‌رود. این آزمون برابر با MSRT است. امتحان انگلیسی عمومی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، اما این

طبق مصوبات هشتاد و هفتمین نشست شورای آموزش پزشکی و تخصصی، شرکت کنندگان آزمون‌های پذیرش دوره‌های تکمیلی تخصصی در مرحله آزمون کتبی جهت ورود به فرآیند پذیرش و شرکت در مرحله آزمون شفاهی (اعم از مصاحبه ساختارمند، OSCE، PMP و غیره) ملزم به کسب حداقل ۶۰ درصد از نمره کل مرحله کتبی آزمون‌های مذکور هستند.

ثبت نام آزمون زبان MHLE دوره ۸۳ تا ۸ صبح ۲۸ دی ماه تمدید شد

فرصت ثبت نام هشتاد و سومین دوره آزمون زبان انگلیسی عمومی وزارت بهداشت تا ساعت ۸ صبح یکشنبه ۲۸ دی ماه تمدید شد. این آزمون از یکشنبه

مهلت ثبت نام تکمیل ظرفیت آزمون فلوشیپ ۱۴۰۴ تا یکشنبه ۲۸ دی ماه تمدید شد و مرکز سنجش آموزش پزشکی اعلام کرد، فرصت دیگری در اختیار شرکت کنندگان قرار نمی‌گیرد.

به گزارش حکیم باشی، ثبت نام تکمیل ظرفیت آزمون پذیرش دستیار دوره‌های تکمیلی تخصصی فلوشیپ ۱۴۰۴ که در تاریخ ۱۵ دی ماه از طریق سایت سنجش پزشکی آغاز شده بود، برای آخرین بار تا پایان روز یکشنبه ۲۸ دی ماه تمدید شد. داوطلبانی که قصد ثبت نام در مرحله تکمیل ظرفیت این آزمون را دارند می‌توانند جهت ثبت نام و ویرایش فرم مربوطه اینجا کلیک کرده یا به سایت sanjeshpir مراجعه کنند.

بر اساس ابلاغیه ای از سوی معاون آموزشی وزارت بهداشت؛ مجوز «تعویق» برگزاری آزمون‌های دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور صادر شد

معاون آموزشی وزارت بهداشت، با صدور ابلاغیه‌ای خطاب به معاونان آموزشی دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی کشور و معاون علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، مجوز تعویق برگزاری حضوری آزمون‌های پایان‌ترم نیمسال اول سال تحصیلی جاری را صادر کرد.

به گزارش حکیم باشی، دکتر طاهره چنگیز معاون آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: در پی درخواست‌های متعدد دانشجویان و دانشگاه‌های علوم پزشکی برای تجدیدنظر در زمان برگزاری آزمون‌های پایان‌ترم و با توجه به کمبود زیرساخت‌های نرم‌افزاری و سخت‌افزاری لازم برای برگزاری مطلوب آزمون‌ها به صورت مجازی، به دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی اجازه داده شده است آزمون‌های پایان‌ترم نیمسال اول سال تحصیلی جاری را به تعویق انداخته و آزمون‌های مذکور را در بازه زمانی بین تاریخ ۴ تا ۲۲ بهمن ۱۴۰۴ به صورت حضوری برگزار کنند. در این ابلاغیه تأکید شده است که همچنان هیچ‌گونه مجوزی برای برگزاری آزمون‌ها به صورت غیر حضوری و مجازی وجود ندارد.

همچنین هرگونه تغییر احتمالی در تقویم آموزشی نیمسال دوم و زمان‌بندی آزمون‌های جامع علوم پایه و پیش‌کاروری، متعاقباً اطلاع‌رسانی خواهد شد.

معاون آموزشی وزارت بهداشت در پایان از معاونان آموزشی دانشگاه‌ها خواسته است با هماهنگی رئیس دانشگاه و معاون فرهنگی و دانشجویی و با توجه به شرایط خاص هر دانشگاه، حداکثر ظرف ۲۴ ساعت آینده و بر اساس بازه زمانی اعلام‌شده، اطلاع‌رسانی لازم را به دانشجویان انجام دهند.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت عنوان کرد: جایگزینی پتاسیم به جای سدیم در نمک یکی از سیاست‌های وزارت بهداشت

متعددی از جمله بیماری‌های غیر واگیر، پرفشاری خون و سکت‌های قلبی و مغزی در جامعه است. دکتر اسماعیل زاده گفت: برای اجرای شدن این برنامه به صورت آزمایشی از انجمن تولید نمک خواستیم که نمک هایی با درصدهای مختلف تولید کرده و در اختیار ما قرار دهد، تا کیفیت آن را بررسی کنیم. همچنین از کارخانه های تولید نان و رب خواسته شده، تولیداتشان را با نمک های حاوی کلرید پتاسیم را به ما بدهند ما تا کیفیت نمک موجود در محصولاتشان را سنجش کنیم تا اگر کیفیت آنها مطلوب بود با کمک سازمان غذا دارو این سیاست درکل صنعت غذای کشور پیگیری شود.

وی افزود: یکی دیگر از سیاست های این دفتر،

نمک صرفی منشا طعام، ۱۸ درصد منشا نان، ۹ درصد منشا مصرف پنیر و بقیه نمک مصرفی از سایر غذاهاست. دکتر اسماعیل زاده درباره سیاست دفتر بهبود تغذیه گفت: در این برنامه که با همکاری سازمان غذا دار، دفتر بیماری های غیر واگیر و سازمان ملی استاندارد است، درصدد کاهش میزان نمک و جایگزینی کلرید پتاسیم به جای کلرید سدیم نمک در مواد تغذیه ای مانند نان، رب و پنیر هستیم

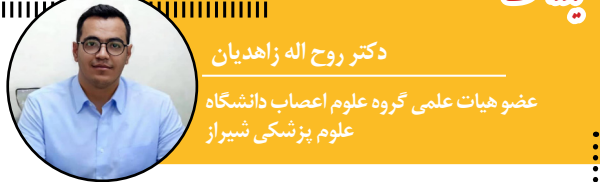
وی افزود: اجرایی شدن این سیاست که در راستای برنامه های سازمان جهانی بهداشت است، گامی در جهت کاهش مصرف نمک در جامعه خواهد بود و کمک زیادی به کاهش بیماری های

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به سیاست های وزارت بهداشت درخصوص کاهش مصرف نمک در کشور گفت: جایگزینی پتاسیم به جای سدیم در نمک یکی از سیاست های وزارت بهداشت است.

به گزارش حکیم باشی، دکتر احمد اسماعیل زاده در خصوص برنامه این دفتر درباره صنعت غذا برای تولید غذاهای سالم و سلامت محور گفت: برای اجرایی شدن این مهم، جلسه های با کانون های غذای کشور برگزار می شود که حاوی مباحث علمی به منظور کاهش نمک و جایگزینی آن در این صنعت با نمک حاوی پتاسیم است.

وی با بیان اینکه مصرف روزانه نمک در ایران بیش از ۱۰ گرم است، افزود: حدود ۴۷ درصد

پادشاهت



دکتر روح اله زاهدیان

عضو هیات علمی گروه علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شیراز

استرسی مزمن

چه آسیبی به مغز می رساند؟

استرس یکی از واکنش‌های طبیعی بدن انسان در برابر شرایط تهدیدکننده یا چالش‌برانگیز است؛ مغز به‌عنوان مرکز اصلی پردازش اطلاعات و کنترل پاسخ‌های فیزیولوژیکه نقش کلیدی در آغاز و تنظیم پاسخ استرسی ایفا می‌کند. این پاسخ در کوتاه‌مدت می‌تواند سازگارکننده باشد، اما تداوم آن پیامدهای منفی قابل توجهی برای عملکرد مغز به همراه دارد.

هنگام مواجهه با استرس، مغز با فعال‌سازی سیستم عصبی سمپاتیك و محور «هیپوتالاموس هیپوفیز آدرنال (HPA)، منجر به ترشح هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول می‌شود. این هورمون‌ها بدن را در وضعیت «هشدار» قرار داده و موجب افزایش ضربان قلب، هوشیاری، تمرکز و سرعت واکنش می‌شوند. چنین پاسخی در شرایط حاد و کوتاه‌مدت برای بقا ضروری و مفید است.

اثرات استرس مزمن بر ساختار و عملکرد مغز

در صورتی که استرس به‌صورت مزمن و طولانی‌مدت ادامه یابد، ترشح مداوم کورتیزول می‌تواند آثار مخربی بر سلول‌های عصبی داشته باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استرس مزمن با کاهش عملکرد بخش‌هایی از مغز مانندهیپوکامپ (مرتبط با حافظه و یادگیری)قشر پیش‌پیشانی (مرتبط با تصمیم‌گیری و کنترل هیجانات)همراه است؛ این تغییرات می‌توانند منجر به افت توانایی شناختی، کاهش تمرکز و اختلال در تصمیم‌گیری شوند.

استرس و تعادل شیمیایی مغز

استرس مداوم تعادل انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین، دوپامین و نورآدرنالین را بر هم می‌زند. این اختلال شیمیایی زمینه‌ساز بروز علائمی نظیر اضطراب، بی‌قراری، نوسانات خلقی و در موارد شدیدتر، اختلالات روانی مانند افسردگی و اختلالات اضطرابی می‌شود.

تأثیر استرس بر خواب و چرخه معیوب آن

یکی از پیامدهای شایع استرس مزمن، کاهش کیفیت و کمیت خواب است. اختلال خواب موجب تضعیف فرآیندهای ترمیمی مغز شده و خود به عاملی برای تشدید استرس و کاهش عملکرد شناختی تبدیل می‌شود. این چرخه معیوب می‌تواند در بلندمدت سلامت روان و مغز را به‌طور جدی تهدید کند.

مدیریت استرس

یکی از مؤثرترین روش‌ها برای کاهش استرس، آرام‌سازی ذهن و بدن است. تمرین‌های تنفس عمیق، مانند دم چهار تاییه‌ای از بینی و بازدم شش تاییه‌ای از دهان، می‌تواند در عرض چند دقیقه احساس آرامش ایجاد کند.

ریلبک‌شین عضلانی، یعنی منقبض و سپس رها کردن عضلات از تا سر، به کاهش تنش‌های جسمی کمک می‌کند و تمرین ذهن‌آگاهی یا «Mindfulness» نیز با تمرکز کامل روی لحظه حال، صداها، تنفس و بدن، بدون قضاوت، ذهن را از آشفتگی‌ها آزاد می‌کند.کوش دادن به موسیقی آرام یا صدهای طبیعت نیز اثر مشابهی دارد و حس آرامش را تقویت می‌کند.

فعالیت‌های بدنی و سبک زندگی سالم

فعالیت بدنی نیز نقش مهمی در کاهش استرس دارد. حتی ورزش سبک و منظم، مانند پیاده‌روی روزانه، یوگا، شنا یا دوچرخه‌سواری، می‌تواند اثرات مثبتی بر روان داشته باشد. این فعالیت‌ها باعث ترشح اندورفین می‌شوند و به‌طور طبیعی اضطراب و استرس را کاهش می‌دهند.

علاوه بر ورزش، اصلاح سبک زندگی اهمیت زیادی دارد؛ خواب منظم، کاهش مصرف کافئین و قند، برنامه‌ریزی روزانه، استراحت‌های کوتاه بین فعالیت‌ها و محدود کردن استفاده از شبکه‌های اجتماعی، همگی به کنترل استرس کمک می‌کنند.

حمایت روانی و اجتماعی نیز بخش مهمی از مدیریت استرس است. گفتگو با دوستان یا اعضای خانواده، مشاوره با روان‌شناس و حضور در گروه‌های حمایتی، امکان کاهش فشارهای روانی را فراهم می‌کند. یاد گرفتن مهارت «نه گفتن» و درخواست کمک بدون احساس ضعف، نیز از جمله ابزارهایی است که فرد را در مواجهه با شرایط پرسترس توانمند می‌کند.

شناخت علائم استرس شدید

شناخت علائم استرس شدید نیز ضروری است، زیرا این وضعیت می‌تواند به جسم، روان و رفتار فرد آسیب بزند. تپش قلب، سردرد، تنش عضلانی، اختلال خواب و لرزش بدن از جمله نشانه‌های جسمی استرس هستند. از نظر روانی، اضطراب و بی‌قراری شدید، زودرنجی، احساس درماندگی، کاهش تمرکز و افکار منفی مداوم شایع‌اند. رفتارهایی مانند پرخوری یا بی‌اشتهایی، کناره‌گیری اجتماعی، مصرف بیش‌ازحد سیگار یا مواد و اهمال‌کاری نیز می‌توانند نشانه استرس بالا باشد.

اولین گام در کاهش استرس

اولین گام در کاهش استرس، توقف و آگاهی است؛ یعنی قبول کنیم که تحت استرس هستیم. منبع آن را شناسایی کنیم و با شروع تنفس عمیق، اثر فوری آرام‌بخشی را تجربه کنیم. بدون آگاهی از وضعیت روانی، هیچ تکنیکی به‌طور مؤثر عمل نخواهد کرد.

استرس مزمن می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های جدی مانند اضطراب و افسردگی مزمن، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، دیابت، سندرم روده تحریک‌پذیر، اختلالات خواب و تضعیف سیستم ایمنی شود. درمان استرس مزمن معمولاً شامل روان‌درمانی، اصلاح سبک زندگی، در صورت نیاز دارودرمانی و استفاده مستمر از تکنیک‌های مدیریت استرس است.

چند گام ساده برای کاهش استرس

در زندگی روزمره نیز می‌توان با روش‌های ساده استرس را کاهش داد. پنج نوع عمیق، نوشیدن آب، قدم زدن کوتاه، نوشتن افکار روی کاغذ، قطع موقت موبایل، تماس با یک فرد امن، کوش دادن به موسیقی آرام یا دیدن محتوای مثبت، همگی ابزارهایی هستند که به سرعت حس آرامش و تعادل روانی را بازمی‌گردانند.

مدیریت استرس نیازمند توجه، تمرین و صبر است، اما با ترکیب آرام‌سازی، فعالیت بدنی، اصلاح سبک زندگی و حمایت اجتماعی و کمک گرفتن از فرد متخصص است، می‌توان سلامت جسم و روان را حفظ و زندگی آرام‌تر و رضایت‌بخش‌تر داشت.

۲ عامل مهم در حمله قلبی

حمله قلبی می‌تواند افراد در سنین مختلف را تحت تأثیر قرار دهد و زندگی آن‌ها را مختل کند. به گزارش حکیم پاشی، عوامل مختلفی در این عارضه دخیل هستند. به گفته متخصصان، سیگار و دخانیات مضرت‌ترین عامل برای سلامت

قلب است و باعث آسیب به دیواره شریان، التهاب و افزایش احتمال ایجاد لخته خون می‌شود. به مرور زمان، پلاک‌های چربی در دیواره شریان شکل می‌گیرد و در صورت پارگی به حمله قلبی یا سکته منجر می‌شود. سیگار حدود ۱۰ سال از طول عمر کم می‌کند، اما ترک آن پیش از ۴۰ سالگی می‌تواند بخش زیادی از این زمان از دست رفته را برگرداند. آسیب سیگار از همان ابتدا آغاز می‌شود؛ بنابراین، پرهیز کامل ضروری است. امروزه درمان‌های جایگزین نیکوتین مؤثرتر نشده‌اند و بیمار می‌تواند با کمک پزشک مسیر ترک را دنبال کند. همچنین فشار خون بالا «قاتل خاموش» است و عامل پیش از نیمی از سکته‌ها در جهان محسوب می‌شود. معمولاً علامتی ندارد اما به‌مرور به شریان‌های قلب، مغز و کلیه آسیب می‌زند. بالا رفتن فشار خون نه بخشی طبیعی از روند افزایش سن، بلکه علامت بیماری است. هدف کلی پایین نگه داشتن فشار سیستولیک زیر ۱۴۰ و تریجیحا نزدیک به ۱۲۰ است. مصرف زیاد نمک و غذاهای فرآوری‌شده، الکل، اضافه وزن و کم‌تحرکی، فشار خون را بالا می‌برد. الکل هم در کوتاه‌مدت و هم بلندمدت فشار خون را افزایش می‌دهد. در صورتی که تغییرات سبک زندگی برای کاهش فشار خون کافی نباشد، داروهای مختلف مانند مهارکننده و مسدودکننده‌های کانال کلسیم تجویز می‌شوند. توقف دارو و معمولاً باعث بازگشت فشار می‌شود.

یکشنبه ۲۸ دی ۱۴۰۴ - ۲۸ رجب ۱۴۴۷ - 18 January 2026 - سال چهارم - شماره ۲۱۳ - ۸ صفحه

خار مریم؛

گیاهی با ترکیبات هدفمند برای سلامت کبد

این گیاه، به تنهایی درمان‌کننده نیست

خارمریم با نام علمی *Silybum marianum* یکی از شناخته‌شده‌ترین گیاهان دارویی در حوزه سلامت کبد است که جایگاه ویژه‌ای در فارماکوگنوزی و داروسازی گیاهی دارد. اهمیت این گیاه نه به‌دلیل مصرف سنتی صرف، بلکه به‌واسطه شناسایی دقیق مؤثره و مکانیسم‌های دارویی آن در مطالعات علمی است؛ موضوعی که باعث شده خارمریم از یک گیاه دارویی سنتی به یک منبع معتبر در فرآورده‌های دارویی استاندارد تبدیل شود. به گزارش حکیم پاشی، دکتر «درلن پاسداران» متخصص فارماکوگنوزی و عضو هیات علمی دانشکده داروسازی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: از دیدگاه فارماکوگنوزی، بخش دارویی خارمریم دانه‌های آن هستند که حاوی مجموعه‌ای از ترکیبات فعال به نام سیلیمارین (Silymarin) می‌باشند. وی تصریح کرد: سیلیمارین در واقع یک ترکیب واحد نیست، بلکه مخلوطی از فلاونویدیکتان‌هاست که مهم‌ترین آن‌ها شامل سیلینین (Silibinin)، سیلیکریستین و سیلی‌دیائین است. در میان این ترکیبات، سیلینین از نظر فارماکولوژیک بیشترین نقش را در اثرات محافظتی کبدی ایفا می‌کند.

سیلیمارین؛ آنتی‌اکسیدان قوی برای تقویت سلامت کبد و دفع سموم محیطی

دکتر پاسداران با توضیح اینکه سیلیمارین به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند و توانایی خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد را دارد، اظهار کرد: از منظر داروسازی، این خاصیت آنتی‌اکسیدانی سیلیمارین اهمیت زیادی دارد چراکه رادیکال‌های آزاد، یکی از عوامل اصلی آسیب به سلول‌های کبدی محسوب می‌شوند؛ باید دانست که بسیاری از آسیب‌های کبدی از جمله آسیب‌ناشی از داروها، سموم محیطی یا استرس اکسیداتیو در همین مسیر ایجاد می‌شوند. به گفته وی علاوه بر این، مطالعات نشان داده‌اند که ترکیبات سیلیمارین می‌توانند با پایدارسازی غشای سلول‌های کبدی، از نفوذ مواد سمی به داخل



تشریح روند رسیدگی به بیماران در بخش اورژانس

دکتر محبوبه سادات شیروانی، متخصص طب اورژانس و رئیس

بخش اورژانس مجتمع بیمارستانی یاس دانشگاه علوم پزشکی تهران، با اشاره به روند پذیرش و رسیدگی به بیماران در بخش اورژانس، اظهار کرد: بیماران در بدو ورود به اورژانس تمامی بیمارستان‌ها، توسط پرستاران دوردیده و آگاه به شرایط حیاتی، تحت فرآیند «تریاز» قرار می‌گیرند. در این مرحله، وضعیت بیمار از نظر نیاز به اقدامات مداخله‌ای و خدمات حیاتی ارزیابی و سطح‌بندی می‌شود تا مشخص شود چه میزان و با چه اولویتی باید خدمات درمانی دریافت کند.

به گزارش حکیم پاشی، دکتر محبوبه سادات شیروانی، متخصص طب اورژانس و رئیس بخش اورژانس مجتمع بیمارستانی یاس دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: این فرآیند باعث می‌شود زمان رسیدگی به هر بیمار از همان ابتدا مشخص باشد و بیماران بر اساس میزان فوریت شرایطشان، در کوتاه‌ترین زمان ممکن مراقبت‌های درمانی لازم را دریافت کنند. از این رو، مراجعان می‌توانند اطمینان داشته باشند که شرایط آن‌ها پیش از هر اقدامی به‌صورت تخصصی بررسی شده است.

رئیس بخش اورژانس مجتمع بیمارستانی یاس با بیان اینکه خدمات درمانی بیماران در بخش اورژانس ارائه می‌شود، گفت: بیمارانی که پس از انجام اقدامات حمایتی و درمانی، نیازی به بستری یا مداخلات بیشتر نداشته باشند، پس از ویزیت مجدد توسط پزشک، آماده ترخیص می‌شوند. در زمان ترخیص، شرایط بیمار و مراقبت‌های لازم به او توضیح داده شده و «برگه خلاصه پرونده» در اختیار وی قرار می‌گیرد که شامل شرح اقدامات انجام‌شده و توصیه‌های لازم

اخبار

آیا تمام مواد غذایی قبل از مصرف نیاز به شست‌وشو دارند؟

اگرچه شست‌وشوی مواد غذایی از راه‌های اصلی کاهش خطر مسمومیت است، اما شستن برخی موادغذایی توصیه نمی‌شود.

به گزارش حکیم پاشی و به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، شست‌وشو، یکی از راه‌های اصلی کاهش خطر مسمومیت غذایی است. بنابراین، شستن صحیح از دست‌ها گرفته تا پیشخوان آشپزخانه برای جلوگیری از شیوع باکتری‌ها و ویروس‌های مضر مهم است. با این حال، هنگامی که صحبت از موادغذایی می‌شود، قوانین شستشو چندان واضح نیست. برخی غذاها می‌بایست همیشه شسته شوند و برخی دیگر باید از سینک دور نگه داشته شوند یعنی شسته نشوند.

میوه‌ها و سبزیجات با پوست خوردنی چه ارگانیک و چه سنتتی باشند، قبل از خوردن یا استفاده در تهیه غذا با آب سرد شسته شوند و می‌بایست از شستن با مواد شوینده اجتناب کرد. چرا که سطوح متخلخل محصولات تازه می‌توانند مواد موجود در صابون را جذب کنند. موادغذایی با یک پارچه یا حوله کاغذی تمیز خشک شوند تا باکتری‌های ضری که ممکن است روی سطح محصولات تازه وجود داشته باشند، بیشتر کاهش یابند. همچنین اسپری کردن آب بر روی محصولات در فروشگاه مواد غذایی آن‌ها را تمیز نمی‌کند.

میوه‌ها و سبزیجاتی که پوست غیرقابل خوردن دارند مانند موز، آووکادو، گریپ فروت، لیمو، لیموترش و کدو حلوائی نیز می‌بایست شسته شوند، حتی اگر پوست آن‌ها خورده نشود. کثیفی و باکتری‌ها می‌توانند هنگام برش یا پوست کندن از پوست به داخل آن منتقل شوند. همچنین پیش از آنکه درب یک قوطی یا شیشه را باز کنید، آن را بشوید تا ذرات مضر وارد غذا نشوند. برخی موادغذایی را نباید شست. به عنوان مثال مرغ خام و سایر گوشت‌های خام؛ برخلاف تصور بسیاری، شستن مرغ خام آن را تمیز نمی‌کند. در واقع، آبکشی مرغ خام ممکن است باکتری‌های ضری مانند سالمونلا یا کمپیلوباکتر را در اطراف آشپزخانه پخش کند که می‌تواند شما را بیمار کند. تنها راه برای از بین بردن این عوامل بیماری‌زای، پختن مرغ و سایر گوشت‌ها تا دمای داخلی مناسب آن‌ها است.

همچنین از شستن تخم‌مرغ پس از خرید خودداری کنید، زیرا می‌تواند پوششی را که از تخم‌مرغ‌ها در برابر باکتری‌ها محافظت می‌کند و در طول فرآوری اعمال می‌شود، از بین ببرد.

با حکم وزیر بهداشت؛

سرپرست دانشگاه علوم پزشکی هوشمند منصوب شد

دکتر ظفرقندی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در حکمی دکتر شقایق حق جوی جوانمرد، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران را به عنوان «سرپرست دانشگاه علوم پزشکی هوشمند» منصوب کرد. به گزارش حکیم پاشی، متن این حکم به شرح زیر است:

سرکار خانم دکتر شقایق حق جوی جوانمرد
عضو محترم هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی تهران با سلام؛

با عنایت به نقش فناوری‌بهای نوین و هوش مصنوعی در فرآیند آموزش علوم پزشکی، توجه جدی به این مقوله و استفاده مناسب در آموزش عالی سلامت ضرورتی اجتناب‌ناپذیر می‌باشد.

با توجه به تعهد، تخصص و سوابق علمی ارزنده سرکارعالی، بموجب این ابلاغ به عنوان «سرپرست دانشگاه علوم پزشکی هوشمند» منصوب می‌شوید تا با رعایت مقررات قانونی و شرعی انجام وظیفه نمایید.

امید است با اتکال به خداوند متعال و با استفاده از نیروهای متخصص و متعهد و همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی در انجام این رسالت خطیر موفق و موید باشید.
توفیق سرکارعالی را از درگاه خداوند متعال خواستارم.

با حکم رئیس سازمان غذا و دارو؛

سرپرست اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی منصوب شد

با حکم رئیس سازمان غذا و دارو دکتر علی علیزاده به عنوان سرپرست اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی منصوب شد. به گزارش حکیم پاشی، با حکم دکتر مهدی پیر صالحی، رئیس سازمان غذا و دارو دکتر علی علیزاده به عنوان سرپرست اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی منصوب شد.

دکتر مهدی پیرصالحی در این حکم آورده است:

نظر به تجارب ارزشمنند، دانش فنی و توانمندی‌های مدیریتی جنابعالی به موجب این حکم به سمت سرپرست اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان منصوب می‌شوید.
تأمین تجهیزات و ملزومات مورد نیاز بیماران کشور، نظارت بر کیفیت، حمایت از شرکت های تولید کننده، دانش بنیان و پارک های علم و فناوری و سرمایه گذاران داخلی و خارجی و استفاده بهینه از توان نهادهای علمی و اقتصادی در چارچوب سیاست های کلی نظام سلامت و اصلاح فرآیندهای جاری اداره کل با مدنظر قرار دادن دستورالعمل ۱۰۰/۹۱۹ مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ ابلاغی وزیر محترم بهداشت، اولویت های آن اداره کل خواهد بود.

امید است با توکل و استعانت از خداوند متعال و استفاده از تجارب ارزشمند خبرگان و توانمندی‌های مدیران جوان و پاکدست و با هماهنگی اینجناب، نسبت به پیشبرد اهداف نظام مقدس جمهوری اسلامی و توسعه عدالت و خدمت‌رسانی به مردم شریف ایران، اهتمام ورزید.

توفیق روزافزون شما را از خداوند متعال خواستارم.

گفتنی است؛ پیش از این، سعیدرضا شاهرادی مدیر کل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو بود.

عضو و دبیر کمیسیون ملی اعتباربخشی دانشگاهها و موسسات آموزشی و پژوهشی وابسته به وزارت بهداشت منصوب شد

دکتر طاهره چنگیز، معاون آموزشی و دبیر شورای آموزش پزشکی و تخصصی وزارت بهداشت در حکمی دکتر رقیه گندمکارا را به عنوان عضو و دبیر کمیسیون ملی اعتباربخشی دانشگاههای علوم پزشکی و موسسات آموزشی و پژوهشی وابسته به وزارت بهداشت، منصوب کرد.

به گزارش حکیم پاشی، متن این حکم به شرح زیر است:

سرکار خانم دکتر رقیه گندمکار

استاد محترم دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران باسلام و احترام نظر به سوابق ارزشمند علمی و اجرایی سرکارعالی و به استناد تبصره ۲- بند الف، آئین‌نامه نحوه تشکیل و شرح وظایف کمیسیون ملی اعتباربخشی دانشگاهها و دانشکده‌های علوم پزشکی و موسسات آموزشی و پژوهشی وابسته به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مصوب دویست و چهل و نهمین جلسه شورای گسترش دانشگاه‌های علوم پزشکی مورخ ۱۳۹۴/۷/۲۶، به موجب این ابلاغ به عنوان عضو و دبیر کمیسیون مذکور منصوب می‌شوید. امید است با استعانت از خداوند متعال، در انجام ماموریت های محوله موفق و موید باشید.

زمانی کیاسری رئیس کمیته آموزش علوم پزشکی کمیسیون بهداشت مجلس:

منع قانونی و اداری برای نظام‌مند شدن کارشناسان علوم آزمایشگاهی وجود ندارد

- تعارض منافع، مانع اجرای این مطالبه قانونی**



رئیس کمیته آموزش علوم پزشکی کمیسیون بهداشت مجلس با تأکید بر اینکه هیچ منع قانونی، اداری یا حرفه‌ای برای نظام‌مند شدن کارشناسان علوم آزمایشگاهی وجود ندارد، تعارض منافع و انحصارگرایی در نظام تصمیم‌گیری سلامت را عامل اصلی توقف اجرای این مطالبه حرفه‌ای و قانونی دانست.

عالیه زمانی کیاسری با اشاره به ضرورت ساماندهی و نظام‌مند شدن کارشناسان علوم آزمایشگاهی در سطح کشور، گفت: این اقدام نهنتها مغایر با هیچ‌یک از قوانین و مقررات نیست، بلکه روشی صحیح، حرفه‌ای و در راستای حمایت مستقیم از حقوق بیماران محسوب می‌شود.

رئیس کمیته آموزش علوم پزشکی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس با بیان اینکه نظام‌مند شدن کارشناسان علوم آزمایشگاهی موجب به‌کارگیری کارشناسان تحصیل کرده و خیره در جایگاه حرفه‌ای خود می‌شود، افزود: این رویکرد از حضور افراد غیرمرتبط در حوزه‌های تخصصی جلوگیری کرده و کیفیت ارائه خدمات آزمایشگاهی را ارتقا می‌دهد. وی در خصوص این پرسش که چرا با وجود پیگیری‌های مکرر مجلس، این موضوع هنوز به نتیجه نرسیده است، تصریح کرد مهم‌ترین مانع پیش‌روی اجرای این مطالبه، تعارض منافع گسترده در ساختار تصمیم‌سازی درون و برون نظام سلامت است. زمانی کیاسری یادآور شد: تصمیم‌گیری‌ها و سیاست‌گذاری‌هایی که باید بر مبنای منافع عمومی و سلامت مردم انجام شود، در برخی موارد تحت تأثیر تعارض منافع و انحصارطلبی قرار گرفته و همین مسئله مانع اجرای صحیح قوانین شده است. این نماینده مجلس با اشاره به بررسی‌های دقیق کمیسیون بهداشت و درمان ادامه داد: کمیسیون در این موضوع بیش از یک جلسه تخصصی با حضور مدیران وزارتی و سازمان نظام پزشکی برگزار نموده و همچنان بر اجرای نظام مند شدن کارشناسان علوم آزمایشگاهی تأکید دارد. وی با تأکید بر موضع قاطع کمیسیون بهداشت مجلس شورای اسلامی، گفت: کمیسیون بهداشت و درمان به‌طور جدی از نظام‌مند شدن کارشناسان علوم آزمایشگاهی، صدور پروانه اشتغال حرفه‌ای و ساماندهی فرآیند به‌کارگیری آنان در حوزه‌های ذی‌ربط حمایت می‌کند و این موضوع را حق قانونی بیماران و گامی مؤثر در ارتقای کیفیت خدمات سلامت می‌داند.

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

در دستور کار هفته جاری کمیسیون بهداشت مجلس قرار دارد؛ بررسی منابع و مصارف بخش سلامت در لایحه بودجه ۱۴۰۵ / ارائه گزارش نهایی به کمیسیون تلفیق



اعضای کمیسیون بهداشت مجلس در هفته جاری بررسی منابع و مصارف بخش سلامت در لایحه بودجه ۱۴۰۵ را با حضور مسئولان مربوطه در دستور کار دارد و گزارش نهایی به کمیسیون تلفیق ارائه می‌شود. به گزارش حکیم باشی؛ دستور کار هفته جاری کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی با محوریت بررسی منابع و مصارف بخش سلامت در لایحه بودجه ۱۴۰۵ اعلام شد. بر اساس این برنامه، اعضای کمیسیون روز یکشنبه (۲۱ دی ماه ۱۴۰۴) به بررسی منابع و مصارف بخش سلامت در لایحه بودجه ۱۴۰۵ با حضور معاون توسعه و مدیریت منابع وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاون علمی، فرهنگی و اجتماعی سازمان برنامه و بودجه، مسئولان دیوان محاسبات و کارشناسان مرکز پژوهش های مجلس می‌پردازند. کمیته طرح ها و لوایح کمیسیون بهداشت و درمان در روز دوشنبه (۲۲ دی ماه ۱۴۰۴) هم ادامه بررسی بخش سلامت لایحه بودجه ۱۴۰۵ را در دستور کار دارد. همچنین در روز سه شنبه (۲۳ دی ماه ۱۴۰۴) ادامه بررسی بودجه بخش سلامت لایحه بودجه ۱۴۰۵ و پیشنهادات واصله نمایندگان و ارائه گزارش نهایی به کمیسیون تلفیق انجام می‌شود.

یکشنبه ۲۸ دی ۱۴۰۴ – ۲۸ رجب ۱۴۴۷ – 18 January 2026 – سال چهارم – شماره ۲۱۳ – ۸ صفحه

سراج نماینده مردم تهران در مجلس با انتقاد از ناتوانی در کنترل آلودگی هوای پایتخت؛

نجات تهران متراکم و آلوده با حمل‌ونقل عمومی و طرح زوج و فرد ممکن است

نماینده مردم تهران در مجلس با تأکید بر اینکه آلودگی هوا در

پایتخت به مرز بحران رسیده است، گفت: ما به شکل مستمر وارونگی هوا را در پایتخت شاهد بوده‌ایم؛ با توجه به غیرقابل انکار بودن آلودگی هوا در تهران، تمام دستگاه‌ها و حتی سازمان‌هایی که طرح ترافیک را مدیریت می‌کنند باید چاره‌اندیشی کنند تا در کنار کنترل آلودگی هوا، کسی متضرر نشود.

محمد سراج نماینده مردم تهران، ری، شمیرانات، اسلامشهر و پردیس در مجلس شورای اسلامی، درباره وارونگی هوا و اجرای طرح زوج و فرد گفت: براساس مطالعات و پژوهش‌ها، ۶۰ درصد آلودگی هوا ناشی از وسایل نقلیه فرسوده است. این میزان در شهرهای صنعتی مانند تهران، اصفهان، تبریز، اراک و سایر شهرها بسیار بالا است. عضو کمیسیون اجتماعی مجلس با بیان اینکه برای کنترل شرایط بحرانی باید مدیریت حمل‌ونقل در دستور کار قرار گیرد، افزود: برای کنترل وضعیتی که از مرز بحران عبور کرده است، لازم است همه دستگاه‌ها وارد عمل شوند و شرایط اضطراری به دقت کنترل شود.

اجرای طرح زوج و فرد در فصل سرد

سراج درباره جزئیات اجرای طرح زوج و فرد توضیح داد: هر ساله ابتدای آذرماه تا روزهای آغازین اسفندماه، اوج آلودگی هوا در پایتخت است. در این مدت باید اجرای طرح زوج و فرد به صورت استثنایی مورد توجه قرار گیرد. حتی در قراردادهای سرویس ملاراس با آژانس‌ها، خودروهایی که در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌گیرند باید امکان تردد داشته باشند.

وی همچنین به انتقاد از اطلاع‌رسانی بی‌رنامه در شرایط اضطراری جوی پرداخت و گفت: عدم اطلاع‌رسانی درست در شرایط بحرانی موجب به‌هم‌ریختگی امور می‌شود. اگر طرح زوج و فرد در تهران اجرا می‌شود، باید به صورت قطعی اعلام تا همه دستگاه‌ها و مردم از آن مطلع باشند.

سه ماه ویژه سال در پایتخت

سراج تأکید کرد: این سه ماه از سال جزو روزهای خاص پایتخت هستند و باید به شکل ویژه مورد توجه قرار گیرند. این پیشنهاد به استاندار تهران ارائه شده و اجرای طرح زوج و فرد در این مدت قطعی است تا ظرفیت خودروهای ورودی به شهر کاهش یابد. ما به شکل مستمر وارونگی هوا را در پایتخت شاهد بوده‌ایم. با توجه به غیرقابل انکار بودن آلودگی هوا در تهران، تمام دستگاه‌ها و حتی سازمان‌هایی که طرح ترافیک را مدیریت می‌کنند باید تدبیری به کار گیرند تا در



این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

معاون بهداشت وزارت بهداشت با تأکید بر اینکه «بودجه ایده‌آل، بودجه مبتنی بر عملکرد است»، هشدار داد که تحقق‌نیافتن کامل اعتبارات، مهم‌ترین چالش پیش‌روی اجرای سراسری برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع است؛ برنامه‌ای که به گفته او، در صورت پایداری بودجه می‌تواند نقش مؤثری در ساماندهی اقتصاد سلامت کشور ایفا کند.

به گزارش حکیم باشی، دکتر علیرضا رئیس، درباره بودجه ایده‌آل برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع اظهار کرد: تعریف علمی بودجه، بودجه ایده‌آل است. بودجه عملیاتی می‌بایست متناسب و براساس میزان عملکرد در اجرای یک برنامه باشد. اگر یک بودجه براساس میزان عملکرد باشد، بودجه ایده‌آل است. اگر برنامه داشته‌باشیم که تمام کشور را تحت پوشش پزشکی خانواده قرار دهیم به بودجه بالایی نیاز داریم.

او ادامه داد: اگر بودجه‌ای که برای سال آینده پیشنهاد شده به صورت کامل و براساس عملکرد ما



پژوهشی درباره آموزش پرستاری با طعم بازی «اتاق فرار» تجربه‌ای نو برای سنجش مهارت‌های دانشجویان پرستاری

در تحقیق جدیدی که توسط محققان ایرانی انجام شده است، یک بازی آموزشی متفاوت به‌عنوان ابزار ارزیابی دانشجویان پرستاری به کار گرفته شده تا میزان اثرگذاری آن بر مهارت‌های ذهنی و عملکردی بررسی شود.

به گزارش حکیم باشی، پرستاران در محیط‌هایی فعالیت می‌کنند که همواره با فشار، سرعت بالا و موقعیت‌های پیش‌بینی‌نشده همراه است. تصمیم‌گیری درست در زمان کوتاه، یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که یک پرستار باید در طول تحصیل و پیش از ورود به محیط کار آن را بیاموزد. با این حال، بسیاری از روش‌های آموزشی سنتی بیشتر بر انتقال دانش نظری تمرکز دارند و فرصت کافی برای تجربه شرایط واقعی و مدیریت استرس فراهم نمی‌کنند. دانشجویان در این شیوه‌ها معمولاً با سناریوهای واقعی، فشار زمانی و پیامد تصمیم‌های خود به‌طور عملی روبه‌رو نمی‌شوند؛ موضوعی که می‌تواند آمادگی آن‌ها را برای محیط‌های بالینی واقعی کاهش دهد.

در سال‌های اخیر، آموزش عالی به سمت روش‌هایی حرکت کرده است که یادگیری فعال و مشارکت دانشجو را افزایش می‌دهند. رویکردهایی مانند یادگیری مبتنی بر مسئله، کلاس‌های معکوس و بازی‌سازی، با هدف درگیر کردن ذهن دانشجو و تبدیل او به نقش فعال در فرآیند یادگیری توسعه یافته‌اند. بازی‌سازی به‌ویژه به دلیل ایجاد انگیزه، افزایش تعامل گروهی و تقویت یادگیری مشارکتی مورد توجه قرار گرفته است. در آموزش علوم سلامت، بازی‌ها این امکان را فراهم می‌کنند که دانشجویان در یک محیط کنترل‌شده، مهارت‌های عملی، ارتباطی و تصمیم‌گیری را تمرین کنند و از اشتباهات خود بیاموزند؛ تجربه‌ای که معمولاً ماندگارتر از آموزش صرفاً نظری است.

عاطفه علائی از گروه پرستاری ویژه دانشکده پرستاری و مامایی و مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، به همراه پنج نفر از همکاران دانشگاهی خود، در همین خصوص پژوهشی را انجام داده‌اند. این پژوهش به بررسی استفاده از یک بازی گروهی تعاملی به‌عنوان ابزار ارزیابی در آموزش پرستاری پرداخته و تلاش کرده است نشان دهد آیا چنین رویکردی می‌تواند مهارت‌هایی مانند تفکر انتقادی و احساس توانمندی دانشجویان در انجام وظایف بالینی را تقویت کند یا خیر.

در این مطالعه ۸۰ دانشجوی ترم ۶ پرستاری شرکت داشتند. دانشجویان به‌طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند: گروه مداخله و گروه کنترل. برای گروه مداخله، یک برنامه ارزیابی مبتنی بر «اتاق فرار» طراحی شد. اتاق فرار نوعی بازی گروهی است که در آن شرکت‌کنندگان باید با حل مسئله، همکاری تیمی و تصمیم‌گیری سریع، مراحل مختلفی را پشت سر بگذرانند. در مقابل، گروه کنترل از روش‌های معمول ارزیابی استفاده کردند. برای سنجش نتایج، از پرسش‌نامه‌های استاندارد مربوط به تفکر انتقادی و خودکارآمدی در عملکرد بالینی بهره گرفته شد. یافته‌های این پژوهش نشان دادند که قدرت تفکر انتقادی دانشجویان گروه مداخله پس از اجرای این روش افزایش یافته است و روند تغییرات نشان می‌داد که استفاده از اتاق فرار می‌تواند به بهبود این مهارت ذهنی کمک کند. در گروه کنترل، چنین روند مثبتی مشاهده نشد و حتی کاهش نمرات در برخی موارد گزارش شد. در مورد خودکارآمدی، یعنی احساس توانایی فرد برای انجام موفق وظایف بالینی، نتایج مشابهی به دست آمد. دانشجویانی که در برنامه ارزیابی مبتنی بر اتاق فرار شرکت کرده بودند، افزایش نمره را تجربه کردند. در حالی که در گروه کنترل کاهش مشاهده شد. پژوهشگران در نتیجه‌گیری تأکید کردند که این روش ارزیابی تأثیرات مثبتی داشته، اما برای اثبات قطعی اثرگذاری آن، انجام مطالعات گسترده‌تر و بلندمدت ضروری است.

بر اساس اطلاعات تکمیلی این پژوهش که در «مجله مراقبت پرستاری و مامایی ابن‌سینا» وابسته به دانشگاه علوم پزشکی همدان انعکاس یافته‌اند، اتاق فرار می‌تواند فراتر از یک ابزار سرگرم‌کننده عمل کند و بستری برای یادگیری تجربی فراهم آورد. دانشجویان در این فضا مجبورند تحت فشار زمان، وظایف را تقسیم کنند، با یکدیگر ارتباط مؤثر داشته باشند و تصمیم‌های بالینی بگیرند. چنین تجربه‌ای می‌تواند مهارت‌هایی مانند کار تیمی، مدیریت استرس و تفکر انتقادی را تقویت کند؛ مهارت‌هایی که در محیط واقعی بیمارستان اهمیت بالایی دارند. به گفته مجریان این تحقیق، نتایج این مطالعه با برخی پژوهش‌های پیشین هم‌راستا هستند که نشان داده‌اند استفاده از اتاق فرار در آموزش پرستاری می‌تواند رضایت دانشجویان را افزایش دهد و اضطراب آن‌ها را در فرآیند ارزیابی کاهش دهد. با این حال، پژوهشگران به محدودیت‌هایی مانند نقش مهم زمان، نیاز به منابع و تفاوت علاقه دانشجویان به بازی اشاره کرده‌اند و تأکید دارند که این روش نباید به‌تنهایی جایگزین سایر شیوه‌های آموزشی شود، بلکه می‌تواند مکمل آن‌ها باشد.

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

پرداخت شود، مشکلی در زمینه بودجه نخواهیم داشت. اما چالش اصلی این است که بودجه‌ها به طور کامل محقق نمی‌شوند؛ ما را دچار مشکل می‌کند و این یک نکته مهم است. معاون بهداشت وزارت بهداشت درباره اثربخشی اجرای برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع توضیح داد: اگر تجربیات دنیا را نگاه کنیم، هنگام شروع برنامه برای ایجاد تعادل نباید انتظار کاهش هزینه‌ها در نظام سلامت را داشته باشیم. پس از گذشت مدتی و هنگامی که سیستم شکل گرفت، نتیجه می‌تواند از نیازهای القایی و هزینه‌های اضافی در حوزه دارو، آزمایشگاه و پرسونجرهای درمانی جلوگیری کند. به‌طور قطع، برنامه پزشکی خانواده می‌تواند برای ساماندهی اقتصاد سلامت کشور، نقش مؤثری داشته باشد. رئیس‌ی با بیان اینکه بودجه می‌بایست براساس عملکرد باشد، گفت: درخواست ما این است که بودجه پیشنهادی مصوب شود و پایدار باشد.

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

این مطلب را می‌توانید در کانال تلگرام ما نیز بخوانید (کلیک کنید)

نقش لوزه‌ها در سیستم ایمنی بدن

معمولاً دچار تب بالا می‌شوند و تنفس با صدا به دلیل تورم داشته باشند که می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. عباسی گفت: در برخی موارد، مشکلات لوزه ممکن است همراه با سرفه‌های خشک و خلط‌دار باشد. همچنین کودک ممکن است احساس خستگی و بی‌حالی کند. بیشترین مشکلات عفونت‌های لوزه، ویروسی هستند و بنابراین آنتی‌بیوتیک‌ها روی عفونت‌های ویروسی اثر ندارند و طبیعتاً استفاده از پنی‌سیلین و آنتی‌بیوتیک‌ها که غالباً ضدباکتری هستند در این خصوص مؤثر نیستند. این متخصص گوش و حلق و بینی افزود: مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها منجر به مقاومت آنتی‌بیوتیکی در بدن شده و یا در گوارش افراد اختلال ایجاد

جراح گوش و حلق و بینی با بیان اینکه بیشترین مشکلات عفونت‌های لوزه، ویروسی هستند، گفت: آنتی‌بیوتیک‌ها از جمله پنی‌سیلین روی عفونت‌های ویروسی اثر ندارند. این جراح گوش و حلق و بینی اظهار کرد: لوزه‌ها دو غده لنفاوی در قسمت پشت گلو هستند که نقشی مهمی در سیستم ایمنی بدن دارند. آن‌ها با شناسایی و مبارزه با عفونت‌ها، به جلوگیری از بیماری‌های مرتبط با گلو و دستگاه تنفسی کمک می‌کنند. این متخصص گوش و حلق و بینی با بیان اینکه خلط گلو معمولاً ناشی از عفونت‌های سینوزیت است و غالباً ارتباطی با لوزه ندارد، گفت: در کودکان مشکلات لوزه بسیار شایع است و در سن نوجوانی روند کاهش‌ی دارد و از بین می‌رود. وی همچنین با اشاره به اینکه با افزایش سن، لوزه کوچک و ناپدید می‌شود، افزود: لوزه سوم هم از این



هدف واقعی

مکمل‌ها محصولاتی تجاری هستند نه دارو و باید برای پر کردن شکاف تغذیه‌ای خاص استفاده شوند، نه اینکه جایگزین یک رژیم متعادل شوند و به‌عنوان ماینری برای رسیدن به سلامتی به کار روند. به گزارش حکیم باشی، متخصصان سلامت می‌گویند به همین دلیل افراد مبتلا به بیماری‌های کبدی، کلیوی، قلبی، افراد تحت درمان سرطان، کسانی که داروهای تضعیف‌کننده سیستم ایمنی یا رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند، همچنین زنان باردار یا شیرده و زنانی که قصد بارداری دارند، باید در مصرف مکمل‌ها بسیار محتاط باشند.

بنابراین اگر مکمل مصرف می‌کنید، بهتر است همه آن‌ها را به‌صطب پزشک ببرید و صادقانه توضیح دهید که چه مصرف می‌کنید. بیماران اغلب از بیان این‌موضوع بهریز می‌کنند زیرا فکر می‌کنند پزشک تصور می‌کند به درمان اعتماد ندارند، در حالی که شفافیت به معنای ایمنی است و هرچه پزشک بیشتر بداند، بهتر می‌تواند از سلامتی شما محافظت کند.

در همین حال، مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که مصرف بیش‌ازحد ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی می‌تواند برای بدن خطرناک باشد و حتی به کبد، کلیه و قلب آسیب‌های جدی وارد کند.

بنا بر اعلام سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA)، حدود ۷۵ درصد آمریکایی‌ها دست‌کم یک مکمل غذایی مصرف می‌کنند.

حتی بسیاری از آمریکایی‌ها به مکمل‌ها به چشم میوه و غذا نگاه می‌کنند و فکر می‌کنند هرچه بیشتر از آنها مصرف کنند، سالم‌تر خواهند بود.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

مکمل‌ها می‌توانند به شما کمک کنند.

اما اگر به‌درستی مصرف نکنند، می‌توانند به شما آسیب بزنند.

اخبار

وزیر بهداشت:

تامین دارو و تجهیزات پزشکی با مسیرهای قانونی و جایگزین تضمین می‌شود

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به مشکلات تامین دارو و تجهیزات پزشکی، گفته: تمام تلاش خود را می‌کنیم تا از مسیرهای قانونی و جایگزین، دارو و مواد اولیه را تامین کرده و نیاز بیماران و مراکز درمانی را برآورده کنیم که در این مسیر، انجمن پزشکان عمومی می‌تواند با ارائه راهکارهای فنی و مشارکت فعال، نقش کلیدی ایفا کند.

به گزارش حکیم باشی از وزارت بهداشت، دکتر محمدرضا ظفرقندی در کنگره سالانه انجمن پزشکان عمومی ایران با تاکید بر جایگاه حیاتی پزشکان عمومی، افزود: وزارت بهداشت آماده است با همکاری انجمن پزشکان عمومی و سازمان نظام پزشکی، اصلاح ساختار نظام ارجاع، ارتقای آموزش و توانمندسازی پزشکان و بهبود کیفیت خدمات سلامت را به پیش برده، چراکه این مسیر تنها با هم‌افزایی همه‌ی ذینفعان و رعایت اصول علمی و حرفه‌ای قابل تحقق است و پزشکان عمومی باید محور اصلی خدمت‌رسانی در کشور باشند.

وی اظهار کرد: قوانین موجود در حوزه خدمت پزشکان عمومی نیازمند اصلاح است و رویکرد ما باید از اجبار به سمت مشوق‌های مالی و حرفه‌ای برای خدمت در مناطق محروم تغییر کند، اصلاح قانون، شرط اثرگذاری واقعی و ماندگار آن است.

دکتر ظفرقندی افزود: محوریت پزشک عمومی در خط اول درمان و استقرار نظام ارجاع، شرط یادپاری و کارآمدی نظام سلامت کشور، است و بدون آن منابع و سرمایه‌های سلامت هدر می‌رود.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با قدرانی از برقرار کنندگان کنگره و انجمن پزشکان عمومی، جایگاه این انجمن را فراتر از مسائل صنفی دانست و تاکید کرد: انجمن پزشکان عمومی نماینده بزرگ‌ترین گروه حرفه‌ای نظام پزشکی است و وظیفه دارد در مراجع تصمیم‌ساز، از جمله مجلس و شورای عالی انقلاب فرهنگی، با ارائه راهکارهای علمی و عملی، نقش فعال و اثرگذار ایفا کند.

وی با اشاره به اهمیت مهارت‌های عملی پزشکان عمومی و پیشگیری از عوارض بیماری‌ها، مثال دیابت را مطرح کرد: ارزیابی سادهای مانند گرفتن نبض پا و بررسی نورپاتی در بیماران دیابتی می‌تواند از پیشرفت زخم‌ها و آسیب‌های جدی جلوگیری کند. بسیاری از بیماران متوجه نمی‌شوند که یک زخم کوچک در حال تبدیل شدن به مشکل شدید است، با یک خودمراقبتی ساده، می‌توان زندگی آنها را نجات داد.

دکتر ظفرقندی همچنین درباره قوانین و ساختارهای حوزه سلامت گفت: قوانین موجود در حوزه خدمت پزشکان عمومی نیازمند اصلاح هستند. رویکرد ما باید از اجبار به سمت مشوق‌های مالی و حرفه‌ای برای

کاهش زمان ماندن در رختخواب به مدت زمانی که فرد واقعا می‌خواهد. این کار باعث افزایش فشارخواب و بهبود کیفیت آن می‌شود.

۴) کنترل محرک آموزش اینکه تختخواب فقط برای خوابیدن استفاده شود نه فضایی برای استفاده از وسایل دیجیتال یا حتی تلاش بی‌حاصل برای په خواب رفتن، یعنی در صورت بیماری بیش از ۱۵-۲۰ دقیقه، از تخت خارج شوید و هنگام خواب الودگی برگردید. همچنین زمان خواب و بیداری ثابتی داشته باشید.

۵) بهداشت خواب توصیه‌های سبک زندگی برای بهبود خواب، مثل پرهیز از مصرف کافئین و نیکوتین نزدیک به زمان خواب، اجتناب از استفاده زیاد از تلفن همراه/تلویزیون در رختخواب، ایجاد محیط تاریک، ساکت و خنک در اتاق.

۶) تکنیک‌های آرام‌سازی انجام تمرین‌هایی مثل تنفس عمیق، ریلکسیشن عضلانی پیش‌رونده یا مدیتیشن برای کاهش برانگیختگی ذهنی و بدنی قبل از خواب.

سید محمدجمالیان در واکنش به برخی اظهارنظر‌ها مبنی بر اخذ ویزیت یک میلیون تومانی توسط برخی پزشکان از بیماران، گفت: پیشنهادت در مورد میزان تعرفه‌های پزشکی در شورای عالی بیمه مطرح می‌شود و پس از آن هم قابلیت اجرا نخواهد داشت. نماینده مردم اراک، کمیجان و خنداب در مجلس دوازدهم، ادامه داد: یعنی شورای عالی این پیشنهادت را در هیات وزیران مطرح می‌کند و اگر در هیات وزیران تصویب شود توسط رئیس جمهور یا معاون اول رئیس جمهور ابلاغ می‌شود.

وی افزود: تاکنون چنین اقدامی انجام نشده و حتی اگر هم تصویب شود اجرای آن در سال آینده (۱۴۰۵) انجام خواهد شد؛ در حال حاضر پیشنهاد شورای عالی بیمه به هیات وزیران ارسال نشده و اجرای آن توسط پزشکان، تخلف آشکار و مجرم است.

مردم تخلفات را به دانشگاه‌ها و سازمان نظام پزشکی اعلام کنند

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی، ادامه داد: مردم اگر با چنین تخلفی مواجه شدند نیاز است به فوریت به مدیریت درمان دانشگاه‌ها، سامانه ۱۹۰ و یا سازمان نظام پزشکی اعلام کنند تا در اسرع وقت به آن رسیدگی شود.

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی، ادامه داد: مردم اگر با چنین تخلفی مواجه شدند نیاز است به فوریت به مدیریت درمان دانشگاه‌ها، رفاه دانشجویان و حمایت از خانواده‌ها انجام شود و انتظار می‌رود در تصمیمات آتی شورای عالی انقلاب فرهنگی و وزارت بهداشت مورد توجه قرار گیرد.

یکشنبه ۲۸ دی ۱۴۰۴

۲۸ رجب ۱۴۴۷

18 January 2026

سال چهارم

شماره ۲۱۳

۸ صفحه

۱۰۰۰۰ تومان

هفته نامه سراسری حوزه پزشکی و پیراپزشکی – آموزش و توسعه سلامت

حکمرانی

۱۶۰ نوع ویروس عامل سرماخوردگی

● تبعات مصرف نابجای آنتی‌بیوتیک‌ها

عضو هیات علمی گروه اطفال دانشگاه علوم پزشکی شهید، عفونت‌های ویروسی را شایع‌ترین نوع عفونت در سراسر جهان برشمرد و گفت: در فصل پاییز و زمستان، ویروس سرماخوردگی به‌عنوان رایج‌ترین عامل عفونت تنفسی شناخته می‌شود و بطور معمول ۱۶۰ نوع ویروس مختلف می‌توانند عامل سرماخوردگی باشند.

به گزارش حکیم باشی، دکتر عبدالکریم حامدی با اشاره به شیوع عفونت‌های ویروسی و بویژه سرماخوردگی در فصل سرما گفت: مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک نه تنها کمکی به درمان سرماخوردگی نمی‌کند، بلکه می‌تواند روند بهبودی را طولانی‌تر سازد.

وی در خصوص آمار شیوع بیماری سرماخوردگی در بین اطفال و بزرگسالان هم گفت: کودکان معمولاً بین ۶ تا ۸ بار در این فصل‌ها به سرماخوردگی مبتلا می‌شوند، در حالی‌که والدین آنها ممکن است ۳ تا ۵ بار دچار این بیماری شوند.

حامدی بر این نکته نیز تأکید کرد که درمان سرماخوردگی اغلب خودبه‌خود و بدون نیاز به اقدامات درمانی خاصی صورت می‌گیرد و برای مدیریت علائم، تنها در صورت تب بالا می‌توان از استامینوفن استفاده کرد. همچنین، برای رفع گرفتگی بینی در کودکان خردسال که می‌تواند منجر به مشکلات تغذیه‌ای

رفلاکس حنجره‌ای؛

علت پنهان گرفتگی صدا و سرفه‌های مزمن

رئیس پژوهشکده گوارش و کبد، با اشاره به شیوع بالای رفلاکس حنجره‌ای (LPR) گفت: بسیاری از افرادی که دچار گرفتگی صدا، سرفه‌های خشک مداوم، احساس وجود توده در گلو یا گلودردهای طولانی‌مدت هستند، تصور نمی‌کنند که منشأ این علائم، رفلاکس اسید معده باشد.

به گزارش حکیم باشی، دکتر رضا ملک‌زاده – رئیس پژوهشکده گوارش و کبد با اشاره به اینکه رفلاکس همیشه با نشانه‌های کلاسیک گوارشی مانند سوزش سر دل همراه نیست، تأکید کرد: در تعداد قابل توجهی از بیماران، رفلاکس با علائم غیرگوارشی مانند سرفه خشک، تنگی نفس به ویژه پس از غذا یا هنگام خوابه، تیش قلب و گرفتگی صدا بروز می‌کند. وی افزود: بسیاری از این افراد ابتدا به متخصصان ریه یا گوش، حلق و بینی مراجعه می‌کنند و پس از بررسی مشخص می‌شود که اسید معده با رسیدن به حنجره و تارهای صوتی عامل بروز این علائم است.

چرا برخی بیماران سوزش معده ندارند؟

رئیس پژوهشکده گوارش و کبد با اشاره به ماهیت این بیماری گفت: رفلاکس اغلب یک بیماری مادرزادی است و فرد به مرور به علائم گوارشی آن عادت می‌کند. به همین دلیل ممکن است هیچ‌گاه از سوزش معده شکایت نداشته باشد و تنها زمانی که دچار سرفه یا گلودرد مزمن می‌شود، به پزشک مراجعه کند.

پر خورگی؛ مهم‌ترین عامل رفلاکس

ملک‌زاده پرخوری را مهم‌ترین علت رفلاکس دانست و تصریح کرد: اولین و مؤثرترین اقدام درمانی این است که فرد چند لقمه قبل از سیر شدن دست از غذا بکشد. او با تأکید بر نقش رژیم غذایی گفت: به بیماران توصیه می‌کنیم در تمام طول عمر، مصرف چند نوع ماده غذایی را محدود یا حذف کنند؛ چراکه رعایت همین نکات ساده می‌تواند علائم حدود ۸۰ درصد بیماران را به طور قابل توجهی کاهش دهد.

غذاهای ممنوعه برای بیماران مبتلا به رفلاکس

به گفته این فوق‌تخصص گوارش، مواد غذایی تشدیدکننده رفلاکس در نوشیدنی‌ها عبارتند از: چای پررنگ لیوانی، قهوه، کاکائو و نوشابه‌های گازدار. در غذاهای آماده نیز پیاز، ساندویچ، سوسیس و کالباس می‌توانند رفلاکس را تشدید کنند. همچنین در تنفلات و چاشنی‌ها سس قرمز، چیپس، پنک، لواشک و گوجه‌سبز و همچنین غذاهای تند، چرب، شور، پرادویه و میوه‌های ترش رفلاکس را تشدید می‌کنند.

او توصیه کرد: چای باید کم‌رنگ، ولرم و در استکان کوچک مصرف شود.

درمان دارویی؛ فقط در صورت مصرف صحیح

بنابر اعلام وزارت بهداشت، ملک‌زاده درباره درمان دارویی گفت: تنها داروهای مؤثر در درمان رفلاکس، داروهای کاهنده اسید معده مانند امپرازول، پنتوپرازول یا اس امپرازول هستند. این داروها حتماً باید نیم ساعت قبل از صبحانه و نیم ساعت قبل از شام مصرف شوند؛ مصرف هم‌زمان با غذا عملاً اثر درمانی ندارد.

تقش کاهش وزن در بهبود رفلاکس

او با تأکید بر اصلاح سبک زندگی افزود: در بیمارانی که اضافه‌وزن یا بزرگی شکم دارند، کاهش وزن یک ضرورت درمانی است و تأثیر چشمگیری در بهبود علائم دارد. ملک‌زاده رفلاکس حنجره‌ای را این‌گونه توصیف کرد: رفلاکس حنجره‌ای مثل هممان ناخونده‌ای است که به‌جای ماندن در آشپزخانه، به طبقات بالای خانه یعنی حنجره و ریه سرک می‌کشد؛ کنترل این مهمان فقط با کنترل تغذیه و مصرف صحیح دارو امکان‌پذیر است.

حکمرانی

صاحب امتیاز: دکتر مانده السادات عقیلی

مدیرمسئول: دکتر حسین شیرزاده

سردبیر: دکتر امیرحسین حق جو

آدرس دفتر مرکزی: مازندران، ساری – بلوار پاسداران- روبروی بیمارستان بوعلی-

کوچه شهید رضایی-پلاک ۶۱

تلفکس:

۰۱۱-۳۳۳۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه‌توسعه

در گفتگو با رئیس سازمان نظام پرستاری مطرح شد:

وقتی همه پرستاران به کمک اورژانسی‌ها آمدند

● **تمدید قرارداد ۳ ماهه طرحی‌ها**

یکی از همین شبه‌های نارام، یکی از بیمارستان‌های تهران با حجم قابل توجهی از مراجعات مواجه شد. مصومانی با آسیب‌های مختلف که کادر پرستاری اورژانس را در ارائه خدمات با چالش جدی مواجه کرده بود. چند دقیقه بعد تمام بخش‌ها از آنچه در اورژانس در جریان بود، مطلع شدند. مدت زیادی هم طول نکشید که پرستاران بخش‌های مختلف خوششان را به اورژانس رساندند. به گفته دکتر احمد نجابتیان، رئیس سازمان نظام پرستاری این اتفاق باعث شد بیماران طی ۲ ساعت خدمات مورد نیاز را دریافت کنند و ساماندهی شوند.

نجابتیان از ۵ روز اعتراضات و تازایی‌ها می‌گوید که باز هم کادر سلامت فارغ از تمام کلاه‌ها و کمربدها پای کار آمدند تا بیماران رفته‌ای در دریافت خدمات ندانشته‌باشند.

هیچ خدمتی روی زمین نمانده است

به گفته رئیس سازمان نظام پرستاری اتفاقات ناگواری طی چند شب گذشته رخ داده و حجم کار برخی بخش‌ها از جمله نظام سلامت را افزایش داده است. او در توضیح بیشتر بیان می‌کند: در یک بحران جدی برای خدمت‌رسانی به مردم هستیم، اما پرستاران باز هم بدون توجه به تمام انتقاداتی که از شرایط سخت کاری و محقق نشدن وعده‌ها دارند، پای کار آمده‌اند که کمترین دغدغه در حوزه سلامت را داشته باشیم. طی این مدت هم هیچ خدمتی روی زمین نمانده و حتی برخی پرستاران شیفت‌های اضافه هم حضور دارند و در حال ارائه خدمت هستند. او تأکید می‌کند: البته مشکلاتی هم وجود داشت، از جمله امنیت رفت و آمد این گروه‌ها یا ساعات توبیض شیفت آنها که درست با ساعات‌های تعیضات هم‌زمان بود و باعث گرفتادن در ترافیک می‌شد. برخی بیمارستان‌ها تالیبری مثل تغییر ساعت زمین نمانده و حتی برخی پرستاران شیفت‌های اضافه هم حضور دارند و در حال ارائه خدمت هستند.

او تأکید می‌کند: البته مشکلاتی هم وجود داشت، از جمله امنیت رفت و آمد این گروه‌ها یا ساعات توبیض شیفت آنها که درست با ساعات‌های تعیضات هم‌زمان بود و باعث گرفتادن در ترافیک می‌شد. برخی بیمارستان‌ها تالیبری مثل تغییر ساعت زمین نمانده و حتی برخی پرستاران شیفت‌های اضافه هم حضور دارند و در حال ارائه خدمت هستند.

او تأکید می‌کند: البته مشکلاتی هم وجود داشت، از جمله امنیت رفت و آمد این گروه‌ها یا ساعات توبیض شیفت آنها که درست با ساعات‌های تعیضات هم‌زمان بود و باعث گرفتادن در ترافیک می‌شد. برخی بیمارستان‌ها تالیبری مثل تغییر ساعت زمین نمانده و حتی برخی پرستاران شیفت‌های اضافه هم حضور دارند و در حال ارائه خدمت هستند.

قرارداد طرحی‌ها تمدید شد

نجابتیان درباره بهجات یک پرستار به دلیل آتش‌سوزی عمدی در یکی از بیمارستان‌های رشت طی تازایی‌ها اخیر عنوان می‌کند: در چنین شرایطی همواره برخی خشونت‌ها در محیط‌های درمانی رخ می‌دهد. در یکی از شهرهای کشور به درمانگاهی حمله شد و تعدادی از کادر درمان مجروح شدند. یکی از همکاران پرستار هم در زمان شیفت ارائه خدمات به درجه رفیع ناشی تلاش شد. افرادی که در چنین شرایطی به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند، شرایط و انتظارات خاصی دارند و فشار بر پرستاران افزایش پیدا می‌کند.

قرارداد طرحی‌ها تمدید شد

نجابتیان درباره کمبود نیروی انسانی در حوزه پرستاری با وجود افزایش فشار کاری طی روزهای اخیر هم بیان می‌کند: کمبود مزمن پرستار در کشور وجود دارد اما باعث روی زمین ماندن خدمات نشده است. طی روزهای اخیر هم تلاش شده با افزایش نگهداشت نیروها شرایط کاری مناسب شود.

گذشته تصمیمی برای تمدید زمان همکاری با پرستاران طرحی گرفته شده بود که البته وزارت بهداشت برای مدتی مجوزی در این باره صادر کرده بود. ۲۸ ماه زمان طرح این پرستاران تمام شده بود و به لحاظ قانونی بیمارستان‌ها نمی‌توانستند آنها را در اختیار داشته باشند. در روزهای اخیر بر اساس تصمیم وزارت بهداشت تصمیم گرفته شد که همکاری با نیروهای طرح ۲ ماه دیگر تمدید شود تا اگر نمی‌توانیم نیروی جدید جذب کنیم، حداقل نیروهای قبلی را هم از دست ندهیم.

یک تا ۲ برابر بیشتر از کارندان

البته نجابتیان به یک نکته تکراری بعد از پایان شرایطی مشابه این وضعیت اشاره می‌کند و می‌گوید: دقیقاً بعد از پایان بحران‌ها تمام تلاش‌های کادر درمان نادیده گرفته می‌شود. هنوز زمان زیادی از جنگ ۱۲ روزه نگذشته است. همه شاهد تلاش بی‌وقفه نظام سلامت بودند. نیروهایی که

در بحران‌ها پشتوانه مردم هستند اما همیشه با خطاکش‌های اداری به این حوزه نگاه می‌شود. اغراق نیست اگر بگوییم همیشه تنگ‌نظری‌های جدی در حوزه پرستاری داریم اما آنها فارغ از تمام این موارد همواره پای کار سلامت مردم هستند.

رئیس سازمان نظام پرستاری ادامه می‌دهد: تصمیم‌گیری‌هایی درباره تعطیلات پنجشنبه‌ها، کاهش ساعت کاری تا پایان سال به دلیل سردی هوا یا تعطیلات ناشی از آلودگی هوا گرفته شده بود و پرستاران هم درخواست جدی داشتند که مشمول این کاهش ساعت کاری شوند. اکنون این مساله لحاظ نمی‌شود و آنها به طور متوسط یک تا ۲ برابر کارمند عادی خدمت‌رسانی دارند. این مساله مطرح و قرار شد منابع بودجه‌ای آن پیش‌بینی و مزایایی در نظر گرفته شود.

گوش شو! برای مشکلات نذاریم

نجابتیان تأکید می‌کند: موضوع مهم این که کشور باید حرف شو! برای شنیدن همه اقتدار داشته باشد. این مساله را مقام معظم رهبری و رئیس جمهوری هم تأکید کرده‌اند اما به نظر می‌رسد که تا بحرانی نشن شرایط این مباحث جدی گرفته نمی‌شود. در حوزه پرستاری هم همین وضعیت داریم. یکسال است که جلسات و کارگروه‌ها تشکیل شده‌اند اما به نظر می‌رسد که در حالت عادی گوش شنوایی وجود ندارد.

در دنیای امروز، بسیاری از افراد تمایل دارند بدون رفتن به باشگاه یا انجام تمرینات ورزشی سنگین، تناسب‌اندام خود را حفظ کرده و سالم بمانند و مسئله‌های روزانه، کمبود زمان و دشواری انجام فعالیت‌های بدنی منظم موجب شده است که توجه به راهکارهای ساده و در دسترس برای حفظ سلامت افزایش یابد. در همین راستا، نوشیدنی آب لیمو و دانه چیا به‌عنوان ترکیب طبیعی و پرطرفدار مورد توجه قرار گرفته است. نوشیدنی‌ای که علاوه بر رواج بالا، فواید متعددی برای سلامتی دارد.

کارشناسان تغذیه می‌گویند که شروع روز با آب لیمو و دانه چیا می‌تواند تغییرات مثبتی در بدن ایجاد کند. این نوشیدنی حاوی ویتامین C، آنتی‌اکسیدان‌ها و خاصیت قلبی‌ای ملایم است. دانه‌های چیا نیز سرشار از فیبر، امگا ۳، پروتئین و مواد معدنی بوده و نقش مهمی در بهبود عملکرد بدن دارند.

فواید سلامتی نوشیدن روزانه آب لیمو و دانه چیا
کند نوشیدن یک لیوان آب لیمو گرم می‌تواند به افزایش کالری‌سوزی، بهبود هضم غذا، تامین آب مورد نیاز بدن، پیشگیری از سنگ کلیه و تقویت سیستم ایمنی کمک کند. زمانی که دانه‌های چیا در آب خیس می‌شوند، بافتی ژله‌ای پیدا می‌کنند و به دلیل داشتن فیبر رژیمی، امگا ۳، پروتئین، کلسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها، به بهبود هضم، تنظیم قند خون و حفظ سلامت قلب کمک می‌کنند.

کاهش نفخ و سوءهاضمه: افزودن این نوشیدنی به برنامه منظم صبحگاهی می‌تواند به تقویت هضم غذا و کاهش نفخ کمک کند. دانه‌های چیا به دلیل فیبر محلول بالا، سلامت روده را بهبود می‌بخشند و دفع مدفوع را آسان‌تر می‌کنند. همچنین لیمو به دلیل داشتن اسید سیتریک، از نریب‌های گوارشی را فعال کرده و جذب مواد مغذی را

افزایش می‌دهد.

تامین هیدراتاسیون طبیعی بدن: مصرف آب لیمو و دانه چیا به‌ویژه در ساعات ابتدایی روز، به حفظ هیدراتاسیون بدن کمک می‌کند. این نوشیدنی ترکیبی از آب‌رسانی، فیبرهای دیرهضم و چربی‌های سالم است و می‌تواند بدون نیاز به نوشیدنی‌های کافئین‌دار یا گازدار، انرژی مورد نیاز بدن را در طول روز تامین کند.

سلامت پوست و مو: این نوشیدنی با خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی، به سوزش‌های بدن کمک کرده و موجب شفافیت و سلامت پوست می‌شود. دانه‌های چیا با ایجاد احساس سیری طولانی‌مدت، از گرسنگی زودهنگام و هوس مصرف قند جلوگیری کرده و در نتیجه مانع پرخوری می‌شوند که این موضوع به‌طور غیرمستقیم بر سلامت پوست و مو نیز اثر گذار است.

کنترل اشتها و کمک به کاهش وزن: به گفته متخصصان، مصرف روزانه آب لیمو و دانه چیا در هنگام صبح می‌تواند به کاهش وزن ملایم کمک کند. به‌ویژه اگر با رژیم غذایی سالم همراه باشد. دانه چیا به کنترل اشتها کمک می‌کند و آب لیمو به دلیل کالری پایین، در کاهش دریافت انرژی نقش دارد. این نوشیدنی همچنین به کاهش احتیاج آب در بدن و کاهش چربی کمک می‌کند.

عوارض و نکات مهم مصرف:
کارشناسان تأکید کردند که دانه‌های چیا حتماً باید پیش از مصرف خیس شوند، زیرا مصرف دانه خشک می‌تواند باعث گه‌گاهی یا انسداد دستگاه گوارش شود. از آنجا که دانه چیا سرشار از فیبر محلول است، افرادی که به مصرف فیبر عادت ندارند، بهتر است با مقدار کم، حدود نصف قاشق غذاخوری، شروع کنند تا از نفخ پیشگیری شود. همچنین به دلیل خاصیت اسیدی لیمو، توصیه می‌شود این نوشیدنی با نی مصرف شود تا به مینای دندان آسیب نرسد. افراد مبتلا به دیابت یا بیماری‌های قلبی نیز پیش از مصرف منظم این نوشیدنی باید با پزشک خود مشورت کنند.

روش تهیه نوشیدنی آب لیمو و دانه چیا:
برای تهیه این نوشیدنی، هر روز صبح یک قاشق غذاخوری دانه چیا را با یک لیوان آب مخلوط کرده و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید تا حالت ژله‌ای پیدا کند. سپس آب نصف یک لیمو را به آن اضافه کرده و پیش از صرف صبحانه و با معده خالی میل کنید.

سایت هلت گزارش کرد، در مجموع، افزودن آب لیمو و دانه چیا به برنامه روزانه صبحگاهی، روشی ساده، مقرون‌به‌صرفه و طبیعی برای تقویت سلامت عمومی بدن به شمار می‌رود. هرچند این نوشیدنی به‌ترتیبی معجزه نمی‌کند اما می‌تواند به بهبود هضم، حفظ آب بدن، افزایش انرژی، شفافیت پوست و به کاهش وزن در بلندمدت کمک کند. به شرط آنکه با قیات و در کنار سبک زندگی سالم مصرف شود.



اسحاقی سخنگوی کمیسیون بهداشت مجلس در تشریح نشست کمیسیون بهداشت مجلس خبر داد؛

موافقت کمیسیون بهداشت با پیش‌بینی یک همت برای تشخیص زودهنگام و کنترل سرطان زنان در بودجه ۱۴۰۵

شورای اسلامی با تمامی این پیشنهادات به دلیل اهمیت موضوع و پیش‌بینی تکالیف در برنامه هفتم پیشرفت موافقت کردند و نمایندگان عضو تلفیق نیز قول همکاری دادند. نماینده مردم قانات و زیرکوه در مجلس شورای اسلامی، ادامه داد: یکی از مهمترین پیشنهادات مطرح شده تأمین بالگرد اطفای حریق و آمبولانس بود.

اسحاقی، با اشاره به پیشنهادات مطرح شده در مورد جهاد دانشگاهی برای پیش‌بینی در لایحه بودجه ۱۴۰۵، ادامه داد: جهاد دانشگاهی در راستای تشخیص زودهنگام و کنترل سرطان زنان و درمان‌های نوین در استان‌های کشور نیازمند افزایش ردیف بودجه تجهیز و نوسازی مرکز تحقیقات سرطان برست است بنابراین مقرر شد حدود یک همت برای این مهم دیده شود تا بتوانیم شبکه ملی پیشگیری و تشخیص زودهنگام را تکمیل کرد.

سخنگوی کمیسیون بهداشت مجلس با اشاره به بررسی اعتبارات جمعیت هلال احمر، جهاد دانشگاهی و سازمان تامین اجتماعی در لایحه بودجه ۱۴۰۵ در نشست امروز این کمیسیون، گفت: بر اساس مصوبه امروز کمیسیون مقرر شد برای تشخیص زودهنگام و کنترل سرطان زنان و درمان‌های نوین در استان‌های کشور حدود یک همت دیده شود.

سلمان اسحاقی در تشریح نشست کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی از ادامه بررسی بودجه بخش سلامت لایحه بودجه ۱۴۰۵ و پیشنهادات واصله نمایندگان و ارائه گزارش نهایی به کمیسیون تلفیق خبر داد و گفت: در نشست امروز کمیسیون با حضور مسئولانی از جمعیت هلال احمر، جهاد دانشگاهی و سازمان تامین اجتماعی اعتبارات این دستگاه‌ها در لایحه بودجه ۱۴۰۵ بررسی شد.

وی افزود: مسئولان هلال احمر پیشنهادات خود را برای اعمال در لایحه بودجه ۱۴۰۵ ارائه کردند و اعضای کمیسیون بهداشت و درمان مجلس



زمانی کiasari عضو کمیسیون تلفیق لایحه بودجه ۱۴۰۵:

بودجه‌پراکنده

حوزه زنان،

خانواده و جمعیت

باید متمرکز شود

- بررسی پیشنهادات معاونت زنان و ستاد ملی جمعیت در کمیسیون تلفیق لایحه بودجه ۱۴۰۵**

عضو کمیسیون تلفیق لایحه بودجه ۱۴۰۵ با یادآوری اینکه بودجه حوزه زنان، خانواده و جمعیت باید توسط معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری و ستاد ملی جمعیت جمع بندی و توزیع شود، تأکید کرد که نظرات و پیشنهادات این دستگاه‌ها را در این کمیسیون بررسی خواهیم کرد.
عالیبه زمانی کiasari با انتقاد از اینکه بودجه زنان، خانواده و جمعیت در لایح بودجه سنواتی به درستی مورد توجه قرار نمی‌گیرد، گفت:

توجه به موضوع جمعیت و زنان موجب تقویت خانواده مداری و توانمندسازی زنان و رشد جمعیت جوان کشور می‌شود. وی افزود: ۴

مقوله تحکیم خانواده، امور جوانان، توانمندی زنان و جوانی جمعیت در یکی از جداول لایحه بودجه ۱۴۰۵، گنجانده و پیش‌بینی شده است در حالی که هر کدام تکالیف و ماموریت‌های گسترده‌ای دارد و میزان اعتبار پیشنهادی نیز بسیار پایین‌تر و کمتر از سایر ماموریت‌های سازمان‌ها و وزارتخانه‌ها است.

نماینده مردم ساری و میاندوود در مجلس دوازدهم، با یادآوری اینکه وظایف و ماموریت‌های مربوط به جمعیت باید به صورت متمرکز از طریق ستاد ملی جمعیت بررسی شود، گفت: بودجه‌های این حوزه هم باید توسط ستاد جمع بندی، توزیع و بازنگری شود. عضو کمیسیون تلفیق لایحه بودجه ۱۴۰۵ با یادآوری اینکه بودجه زنان و خانواده هم باید به صورت متمرکز و اعتبارات حوزه زنان و خانواده معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری دیده شود، گفت: این معاونت وظیفه نظارت و بازنگری دارد و از سویی باید پیشنهاداتی را در مورد بودجه ارائه کند اما متأسفانه در بخشی از پیشنهادات بودجه ۱۴۰۵ وظایف ذاتی دستگاه به‌عنوان یکی از ماموریت‌های حوزه‌های زنان، جوانان، خانواده یا جمعیت دیده شده که این به معنای نادیده گرفتن مباحث تخصصی این حوزه‌ها است و به طور حتم در بررسی‌های صورت گرفته کمیسیون تلفیق در جداول به این مساله ورود خواهیم کرد و امیدواریم نتایج مثبتی را به همراه داشته باشد.

رئیس کمیته جمعیت کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی، یادآور شد: در مورد موضوع زنان و خانواده و جمعیت نشست‌هایی را با زهرا بهروزآذر معاون زنان و خانواده رئیس‌جمهور و مرضیه وحید دستجردی دبیر ستاد ملی جمعیت دانستیم و نظرات و پیشنهاداتی را داشتند که در همین راستا بررسی آنها را در کمیسیون تلفیق در دستور کار قرار خواهیم داد.