سراج

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره ۴۷۶
۹مهر ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید
www.serajonline.com - @serajname

آگهی ابلاغ وقت رسیدگی

نظر به اینکه خواهان حسین دشتبانی نژاد با وکالت نوریان دادخواستی به خواسته محکومیت خواندگان پرداخت مبلغ هفتادمیلیون ریال موجب چک ۱۲۷۴درتاریخ ۹۷/۳/۱۵ کلیه خسارت وتاخیرتادیه حق الوکاله وکیل به طرفیت جعفرشفاعت به مجمع شوراهای حل اختلاف کاشان تقدیم که پس از ارجاع به شعبه ۱۲ حقوقی شورای حل اختلاف به کلاسه۹۹۰۰۱۹۳ ثبت و برای تاریخ۹۹/۸/۱۹ساعت۹:۳۰ وقت رسیدگی تعیین گردیده از آنجا که خوانده فوق الذکر مجهول المکان بوده لذا به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور مدنی مراتب به نامبرده ابلاغ می گردد که در وقت مقرر در جلسه دادرسی حاضر شوند ضمن نامبرده می تواند تا قبل از جلسه رسیدگی جهت دریافت نسخه ثانی دادخواست به ضمائم آن به دفتر شورا مراجعه نمایند انتشار این آگهی به منزله ابلاغ محسوب شده و در صورت عدم حضور شورا تصمیم متقضی اتخاذ خواهد نمود. مسئول دفتر شعبه شورای حل اختلاف کاشان

راه اندازی درمانگاه فوق تخصصی ام اس در مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر بهشتی کاشان



راه اندازی درمانگاه فوق تخصصی ام اس در مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر بهشتی کاشان سرپرست مرکز آموزشی، درمانی شهید دکتر بهشتی کاشان، از راه اندازی درمانگاه فوق تخصصی ام اس در این مرکز خبر داد.

به گزارش سراج، دکتر محمدرضا شریف گفت: این درمانگاه با هدف ارائه خدمات درمانی به بیماران ام اس (مولتیپل اسکلروزیس) راه‌اندازی شد.

وی افزود: این درمانگاه روزهای دوشنبه هر هفته در مجموعه کلینیک های تخصصی و فوق تخصصی این مرکز با حضور دکتر ابراهیم کوچکی متخصص مغز و اعصاب و فلوشیپ فوق تخصصی MS افتتاح گردید.

دکتر شریف، به توسعه خدمات بخش نورولوژی در این مرکز طی سال های گذشته اشاره و تصریح کرد: این بیمارستان از قدیمی ترین مراکز آموزشی، درمانی در کشور است که بخش نورولوژی این مرکز به همت اساتید باتجربه و با سطح علمی بالا، رشد قابل ملاحظه ای داشته و راه اندازی این درمانگاه در این مرکز برای خدمت رسانی به بیماران ام اس منطقه بسیار حیاتی و لازم بود.

متخصص مغز و اعصاب و فلوشیپ فوق تخصصی ام اس نیز در این خصوص گفت: بیماری ام اس یک بیماری التهابی دستگاه عصبی مرکزی بوده که باعث تخریب پوشش رشته های عصبی(میلین) مغز و نخاع می شود.

دکتر ابراهیم کوچکی افزود: این بیماری بیشتر در سنین ۱۵ تا ۵۰ سال رخ می دهد که در خانم ها دو تا سه برابر بیشتر از آقایان بروز می کند و عواملی چون مصرف سیگار، وزن زیاد و استرس در بروز این بیماری نقش دارد.

وی تصریح کرد: خوشبختانه در سال های اخیر پیشرفت های علمی قابل توجهی در زمینه تشخیص، درمان دارویی و توانبخشی حاصل شده است که اکثریت بیماران با تشخیص و درمان به موقع در وضعیت مناسبی قرار می گیرند. خبرنگار: خانم بصیرتی

توزیع واکسن آنفولانزا در منطقه کاشان

توزیع واکسن آنفولانزا در منطقه کاشان معاون غذا و دارو دانشگاه، از توزیع واکسن آنفولانزا در شهرستان های کاشان و آران و بیدگل خبر داد.

به گزارش خبرنگار سراج، دکتر محسن تقی زاده گفت: با توجه به فرا رسیدن فصل سرما، به منظور تامین و حفظ سلامت آحاد جامعه به خصوص گروه های پر خطر و آسیب پذیر از ابتلا به آنفلوانزای فصلی، واکسن آنفولانزا به صورت تدریجی و مرحله ای به واجدین شرایط توزیع می شود.

وی، ضمن تاکید بر اهمیت رعایت موازین بهداشت فردی و بهداشت تنفسی که تاثیر بسزایی در پیشگیری، کاهش ابتلا و انتقال بیماری آنفلوانزای فصلی، به موازات بیماری کووید ۱۹ دارد، از پیگیری های لازم در خصوص دریافت سهمیه واکسن آنفلوانزای فصلی جهت گروه های واجد شرایط تعیین شده خبر داد.

دکتر تقی زاده تصریح کرد: کارکنان شاغل در بیمارستان ها و مراکز درمانی، کارکنان شاغل در مراکز خدمات جامع سلامت، خانم های باردار و بیماران دچار ضعف سیستم ایمنی (مبتلایان به بدخیمی، گیرندگان پیوند اعضاء، بیماران دیالیزی، مبتلایان به تالاسمی ماژور، هموفیلی و آنمی سیکل سل) جزء واجدین شرایط اولیه می باشد.

وی اظهار داشت: بیماران مبتلا به بدخیمی و سرطان می توانند با تحویل پاتولوژی (جواب آزمایش نمونه برداری) به معاونت درمان دانشگاه نسبت به اخذ معرفی نامه و ارجاع به یکی از نزدیکترین پایگاه سلامت محل سکونت یا خانه بهداشت نسبت به انجام تزریق واکسن اقدام نمایند.

وی تاکید کرد: داشتن پرونده الکترونیک سلامت در نزدیکترین پایگاه سلامت محل سکونت یا خانه بهداشت روستای محل سکونت جهت تزریق واکسن ضروری است.

دکتر تقی زاده یادآور شد: با توجه به اینکه سهمیه واکسن آنفلوانزا به صورت تدریجی و مرحله بندی شده به دانشگاه تخصیص خواهد یافت لذا توزیع و تزریق واکسن آنفلوانزا مطابق اولویت های اعلام شده خواهد بود.

معاون غذا و دارو دانشگاه اظهار داشت: در صورت فروش آزاد در داروخانه ها بر اساس اولویت های ابلاغ شده توسط وزارت بهداشت بین بیماری



های مزمن و زمینه ای شامل: بیماران ریوی، قلبی عروقی، کبدی، نرولوژیک، هماتولوژیک و دیابتی توزیع خواهد شد.

وی گفت: کارکنان ارائه دهنده خدمات (مراقب سلامت/ بهورز) با توجه به شیوع بیماری کرونا و جهت به حداقل رساندن احتمال خطر ابتلا در اثر تجمع و ازدحام، با تماس تلفنی و تعیین وقت قبلی از شهروندان واجد شرایط دعوت خواهند کرد تا با در دست داشتن کارت ملی به پایگاه سلامت یا خانه بهداشت جهت تزریق واکسن مراجعه کنند.

دکتر تقی زاده افزود: بر اساس دستورالعمل های ابلاغی تزریق واکسن به سایر گروه های سنی غیر از واجدین شرایط اعلام شده توصیه نشده است لذا از همشهریان عزیز درخواست می شود از مراجعه حضوری به واحد های ستادی دانشگاه اجتناب نمایند.

موارد شدید بیماری کرونا در حال افزایش است

متخصص عفونی:

موارد شدید بیماری کرونا در حال افزایش است .دکتر مسعود ضیایی روز دوشنبه درباره وضعیت بیماری کرونا در استان خراسان جنوبی نسبت به هفته‌های گذشته گفت: ۲ مرکز آی. سی. یو ما پر شده و شاید مجبور شویم آی. سی. یو ۳ را نیز راه‌اندازی کنیم که با توجه به مشکلاتی که از نظر امکانات و کمبود پرسنل است، راه‌اندازی آن آسان نخواهد بود.

وی درخصوص تفاوت میان علائم بیماری آنفلوآنزا و سرماخوردگی بیان کرد: شروع بیماری در آنفلوآنزا خیلی ناگهانی است؛ حتی ساعت و زمان آن را فرد می‌تواند به خاطر بیاورد ولی در کووید ۱۹ و سرماخوردگی این گونه نیست، تب در آنفلوآنزا شدید ولی در کووید متوسط و در سرماخوردگی خفیف است، سرفه در هر دو است ولی در سرماخوردگی نداریم.

متخصص بیماری‌های عفونی گفت: آبریزش بینی و عطسه در سرماخوردگی است ولی در کرونا و آنفلوآنزا کمتر دیده می‌شود، بدن درد شدید از ویژگی‌های آنفلوآنزا و کووید است که در سرماخوردگی کمتر دیده می‌شود اما نکته مهم رفتار ما است.

وی افزود: ویروس هوشمندی نیست و این رفتار ما است که در افزایش قدرت و کاهش ویروس موثر است، انتخاب ما در ۴۵ روز گذشته مسافرت، حضور در جمع‌های خانوادگی و تجمعات و عدم رعایت پروتکل‌ها در عزاداری‌ها و باز شدن مدارس بوده که باعث افزایش آمار شده و اگر به این روال ادامه دهیم باعث پر شدن تخت‌ها و ایجاد فاجعه می‌شود.

ضیایی تصریح کرد: همچنین پرسنل درگیر می‌شود و باعث عدم رسیدگی کامل شده و مانند یک کشتی می‌شود که همه با هم در آن غرق می‌شویم و از بین می‌رویم.

وی با بیان اینکه ۸۰ درصد موارد کووید ۱۹ نیاز به بستری شدن در بیمارستان ندارند گفت: تب خفیف و بدن درد، علائم گوارشی و تنفسی نیاز به بستری شدن در بیمارستان نیست و تنها با استراحت در خانه، استفاده از مایعات، خواب کافی و قرنطینه خانگی قابل درمان است اما در صورت بیشتر شدن علائم از قبیل تنگی نفس، سرفه زیاد، تب طولانی و درد در قفسه سینه حتما باید به بیمارستان مراجعه شود.

رییس بخش عفونی بیمارستان ولیعصر (عج) بیرجند افزود: جداسازی از سایر اعضای خانواده باید به درستی انجام شود چون ما شاهد درگیری‌های خانوادگی هستیم و به این دلیل است که وقتی علائم ایجاد شده به آن توجهی نشده همچنین پروتکل‌ها در ارتباط با سایر افراد خانواده رعایت نشده و قرنطینه خانگی صورت نگرفته است.

وی با بیان اینکه با استفاده از ماسک و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی می‌توان از آنفلوآنزا جلوگیری کرد اظهار داشت: راه‌های انتقال آنفلوآنزا و کووید ۱۹ مثل هم است که پیش‌بینی می‌شود امسال با توجه به اینکه پروتکل‌های بهداشتی مانند زدن ماسک و فاصله اجتماعی رعایت و از ابتلا به کرونا و آنفلوآنزا جلوگیری می‌شود، موارد آنفلوآنزا را کمتر داشته باشیم.

ضیایی گفت: واکسیناسیون آنفلوآنزا برای گروه‌های خاص توصیه می‌شود اما یک فرد جوان، سالم و بدون بیماری زمینه‌ای نیازی به واکسن آنفلوآنزا ندارد چون در صورت ابتلا به بیماری آنفلوآنزا، آن را به صورت خفیف می‌گیرد ولی افراد دارای سن بالای ۶۵ سال و دارای بیماری زمینه‌ای باید واکسن را تزریق کنند چون در صورت ابتلا شاید نیاز به بستری پیدا کنند.

وی افزود: همچنین در این شرایط بار کرونا زیاد می‌شود و هم همزمانی با بیماری کرونا اتفاق می‌افتد و بیماری آنها شدت پیدا می‌کند.

بنابر این گزارش براساس اعلام وزارت بهداشت واکسن آنفلوآنزا سال گذشته ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار دُز در کشور توزیع شد اما امسال نزدیک به ۱۶ میلیون دز خریداری شده که ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار دز برای گروه‌های اولویت یک مانند کادر بهداشت و درمان که در خط مقدم مبارزه با کرونا قرار دارند، بخشی از مادران باردار که دارای بیماری زمینه‌ای یا افزایش وزن هستند که توسط مراقبین سلامت بهداشتی با آنها تماس گرفته می شود، مراکز بهزیستی، زندان، و بیماران خاص است که به صورت رایگان توسط معاونت بهداشتی توزیع می‌شود.

۵،۱۳ میلیون دز دیگر در اختیار گروه‌های پرخطر مثل افراد دارای بیماری زمینه‌ای مانند آسم، بیماری‌های قلبی و عروقی، افراد دارای دیابت تیپ یک و دو که عارضه‌دار شده، مشکلات نخاعی، افرادی که طحال ندارند، کودکان ۶ ماه تا ۱۸ سال که آسپرین مصرف می‌کنند، افراد دارای چاقی مفرط و مسافرانی که قصد سفر به سایر کشورها را دارند، قرار می‌گیرد و طبق جلسه‌ای که با معاونت بهداشتی انجام شده گروه‌ها در فرمی مشخص شده که بعد از توزیع واکسن در داروخانه‌ها کسانی که شامل این گروه‌ها هستند می‌توانند به داروخانه مراجعه کنند یا از روی سایت فرم را گرفته و برای پزشک معالج خود برده و بعد از تایید پزشک معالج، براساس کارت ملی واکسن را دریافت می‌کنند و پس از آن فرم توسط داروخانه ثبت و به دانشگاه تحویل داده می‌شود.

رییس بخش عفونی بیمارستان ولیعصر (عج) بیرجند گفت: با شیوع مجدد بیماری کرونا در استان و کشور مواجه هستیم و موارد شدید بیماری در حال زیاد شدن است. با افزایش جهانی تعداد کیس‌های مبتلا به کووید-۱۹، ما خواستار آنیم تا همه‌ی مردم، به فاصله‌گذاری اجتماعی و یا در صورت امکان، به قرنطیه خانگی روی آورند. تلاش تک‌تک ما به عنوان عضوی از جامعه ضروری است. اقدامات شما، نه تنها روی خودتان، بلکه بر روی عزیزانتان و نیز آسیب پذیرترین افراد جامعه ما اثرگذار است. اقدامات شما در همین لحظه می‌تواند زندگی افراد زیادی را نجات دهد: زندگی یک همسایه، یک دوست، یک همکار و یا یکی از اعضای یک خانواده. با خواندن این نوشته با مفهوم فاصله‌گذاری اجتماعی و اهمیت آن آشنا شوید. ویروس کرونا نشانه های مشخصی مثل تب، سرفه و تنگی نفس دارد.

بهتر است واکسن گرم نشده و در اولین فرصت تزریق شود و در دمای ۴ تا ۸ درجه در وسط یخچال نگهداری شود. همچنین بهترین زمان تزریق واکسن اواخر شهریور و اوایل مهر ماه است ولی تاثیر آن اگر تا آذر ماه هم تزریق شود از بین نمی‌رود.



سه‌گانه «کرونا، سرماخوردگی و آنفلوآنزا» را چگونه تشخیص دهیم؟

سه‌گانه «کرونا، سرماخوردگی و آنفلوآنزا» را چگونه تشخیص دهیم؟ هرساله از فصل پاییز بروز بیماری‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا شروع می‌شود؛ امسال شیوع ویروس کرونا با شیوع این دو بیماری در فصل پاییز همراه خواهد بود که می‌تواند باعث تشدید علائم و سخت شدن تشخیص این بیماری‌ها از یکدیگر شود. به‌گفته متخصصین، از علائم بیماری سرماخوردگی، می‌توان به آبریزش بینی و تب مختصر اشاره کرد در سرماخوردگی بیمار حال عمومی وخیمی ندارد و امور روزانه خود را می‌تواند انجام دهد همچنین بیمار تب ملایمی دارد و معمولاً تب بالا نمی‌رود. هرساله از فصل پاییز بروز بیماری‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا شروع می‌شود؛ امسال شیوع ویروس کرونا با شیوع این دو بیماری در فصل پاییز همراه خواهد بود. در رابطه با تفاوت آنفلوآنزا و کرونا، سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در گفت‌وگو با خبرنگار تسنیم گفت: در آنفلوآنزا ظهور بیماری بسیار ناگهانی است و با تب و لرز و بدن‌درد شروع می‌شود و می‌تواند با سردرد همراه باشد و تب بیمار نیز بالا هست.

فاطمه نوروزیان ادامه داد: بیماری کرونا تدریجی‌تر از آنفلوآنزا می‌باشد و دوره کمون یک هفته تا دو هفته‌ای دارد، همچنین بروز علائم تدریجی است، به‌طور مثال در ابتدا با تب شروع می‌شود، سپس علائم دیگر نظیر سرفه، سردرد و بدن‌درد یا گلودرد بروز می‌کند و یا ممکن است با علائم دیگری مانند اسهال، استفراغ و بی‌اشتهایی خود را نشان دهد.

وی ضمن تأکید بر اینکه آنفلوآنزا ناقل بی‌علامت ندارد، تصریح کرد: ویروس آنفلوآنزا سرایت و خطر کمتری از ویروس کرونا دارد و بیمار بدون علامت ندارد از این رو هر فرد در صورت آلوده شدن به ویروس آنفلوآنزا، علائم و بیماری را بروز می‌دهد و لازم است که نکات بهداشتی توسط بیمار و اطرافیانش، از همان ابتدا رعایت شود. رضا امین در خصوص تفاوت سرفه‌های ناشی از آلرژی فصلی و با سرفه‌های کرونا گفت: آلرژی‌هایی که در فصل پاییز بروز پیدا می‌کنند، ممکن است به صورت آلرژی‌های بینی، تنفسی و ریوی بروز پیدا کنند، اما افراد باید در گذشته سابقه چنین واکنش‌هایی را داشته باشد تا بتوانیم بگوییم این عارضه دوباره بروز پیدا کرده است. این فوق تخصص آسم، آلرژی و ایمونولوژی متذکر شد: در صورت تشدید شدن چنین عارضه‌هایی فرد حتما باید به پزشک مراجعه کند تا پزشک معالج با معاینه بتواند تشخیص افتراقی دهد و منشا سرفه و مشکلات تنفسی بیمار شناسایی کند.

وی افزود: در این خصوص قانون ثابتی وجود ندارد و نمی‌توانیم بگوییم به طور کلی هرکس چنین علائمی را داشت باشد آلرژی است و اگر نشانه‌های دیگری را داشته باشد کرونا است و بیمار در صورت مواجهه با این مشکلات باید به پزشک مراجعه کند. یک فوق تخصص آسم، آلرژی و ایمونولوژی به بیان توضیحاتی در خصوص تفاوت سرفه‌های ناشی از آلرژی فصلی و با سرفه‌های کرونا پرداخت. چگونه آلرژی فصلی را با کرونا اشتباه نگیریم؟

نوروزیان خاطرنشان کرد: واکسن آنفلوآنزا در مهار ویروس کرونا و شیوع آن، هیچ تأثیری ندارد و تنها حدود ۶۰ درصد بر بیماری آنفلوآنزا تأثیر دارد از این رو برای افرادی که در گروه خطر نیستند رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی کافی است.

در مجموع تشخیص این سه بیماری حتی برای پزشکان گاهی دشوار است و با فرا رسیدن فصل پاییز، مردم باید دوچندان به رعایت سه اصل شست‌وشوی دست‌ها، استفاده از ماسک و حفظ فاصله فیزیکی مناسب، اهتمام ورزند تا حتی‌الامکان بتوان از بروز اپیدمی آنفلوآنزا کنار کرونا، جلوگیری کرد.

چند تفاوت اساسی COVID-۱۹ و آنفلوآنزا

هیچ کس دوست ندارد با یک بیماری ناخوشایند آنفلوانزا بستری شود. در مقایسه با سرماخوردگیِ معمولی، آنفلوانزا می تواند شخص را کاملا از پا در بیاورد، که منجر به تب شدید، سرفه های عمیق قفسه سینه، خستگی طاقت فرسا و بدن دردناک است. برخی از افراد ممکن است استفراغ و اسهال داشته باشند (اگرچه در کودکان بیشتر از بزرگسالان است) آنفلوانزا سریعاً اتفاق می افتد، معمولاً یک تا چهار روز پس از آلوده شدن. بخاطر داشته باشید که همه مبتلایان به آنفلوانزا تب ندارند اما هنوز هم شایع است.در حالی که اعتقاد بر این است که هر دو آنفلوانزا و COVID-۱۹ پس از صحبت، سرفه یا عطسه از طریق قطره های تنفسی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود، CDC می گوید COVID-۱۹ مسری تر است و وقایع "فوق العاده گسترش" بیشتری ایجاد کرده است . لازم به ذکر است که هم COVID-۱۹ و هم آنفلوانزا بیماری های خطرناکی هستند. هر دو ویروس می توانند باعث مرگ شوند، – به خصوص در گروه های پرخطر ، مانند افراد مسن و افرادی که دارای بیماری زمینه ای هستند – توجه به این نکته مهم است که ما یک مدافع اصلی در برابر آنفلوانزا داریم: یک واکسن . اگرچه تزریق آنفلوانزا همیشه ۱۰۰٪ موثر نیست ، اما در صورت بروز یک مورد، به فرد کمک می کند کمتر بیمار باشد، خطر عوارض جانبی شدید را به حداقل می رساند. با آنفولانزا، افراد سالم معمولاً در بهبودی مشکلی ندارند. کسانی که در گروه های پر خطر هستند ممکن است دچار عوارضی از جمله عفونت های سینوسی یا گوش، ذات الریه، برونشیت، سپسیس و موارد دیگر شوند – برخی از آنها می توانند کشنده باشند.اما در COVID-۱۹ ، حتی افراد سالم نیز گزارش کرده اند که دوران نقاهت خود را به سختی انجام می دهند. برخی از بیماران ویروسی کرونا، که به آنها ناقل گفته می شود، ممکن است ماه ها پس از "بهبودی" از ویروس علائم را تجربه کنند. عوارض می تواند شامل مواردی باشد که به آنفلوانزا مبتلا می شوند، اما در برخی موارد شدت آن نیز بیشتر ثابت شده است و ممکن است شامل مشکلات قلبی، لخته شدن خون یا آسیب طولانی مدت به ریه باشد. COVID-۱۹ و آنفولانزا چگونه درمان می شوند؟در موارد خفیف هر دو بیماری، اگر در بیمارستان بستری نشوید ، پزشکان مراقبت حمایتی را توصیه می کنند. این به این معنی است که در خانه بمانید، استراحت کافی داشته باشید، مایعات زیادی بنوشید و از داروهای کاهش دهنده تب تا زمانی که علائم شما بهبود یابد ، استفاده کنید.

تعیین خطر بیماری های قلبی در افراد بالای ۳۰ سال

عاون دفتر بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، به تشریح وضعیت بیماری های قلبی در ایران پرداخت و در مورد ارتباط ویروس کووید ۱۹ و بیماران قلبی، نکاتی را مطرح کرد. به نقل از مهر علی رضا مهدوی، روز سه شنبه در نشست خبری که به مناسبت روز جهانی قلب و به صورت ویدئوکنفرانس برگزار شد، از بیماری های قلبی به عنوان شایع ترین علت مرگ و میر در دنیا و ایران نام برد و گفت: بررسی خطرات بیماری های قلبی عروقی در کشور از سال ۹۵ در دستور کار وزارت بهداشت قرار گرفت.

وی افزود: درحال حاضر بیش از یک سوم مرگ ها در کشور به علت بیماری‌های قلبی عروقی است که از این میان سکته قلبی با ۲۱ درصد، سکته مغزی ۱۰ درصد و بیماری‌های ناشی از فشارخون بالا که حدود ۴ درصد است، مهم ترین علت مرگ و میرهای قلبی عروقی در کشور هستند.مهدوی با اشاره به اجرای پروژه تعیین خطر بیماری های قلبی در سطح دانشگاه های علوم پزشکی کشور، گفت: بر اساس این پروژه، میزان خطر بیماری های قلبی عروقی برای افراد بالای ۳۰ سال کشور، مورد بررسی و ارزیابی قرار می گیرد.وی ادامه داد: افراد بالای ۳۰ سال که فکر می کنند مشکل قلبی دارند، می توانند با مراجعه به پایگاه ها و مراکز بهداشتی، از وضعیت بیماری خود تا ۱۰ سال آینده مطلع شوند.وی گفت: برنامه تغذیه، فعالیت فیزیکی و در صورت نیاز، تجویز دارو برای این افراد صورت می گیرد.مهدوی با اعلام اینکه این پروژه از اول مهر کلید خورده است، افزود: برنامه ها وزارت بهداشت برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی، از سال ۹۵ در سطح یک و برای افراد بالای ۳۰ سال اجرا می شود.



با این خوراکی ها سیستم ایمنی بدن خود را در مقابل کرونا تقویت کنید

علاوه بر پروتکل‌های بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی، رعایت نکات تغذیه‌ای در راستای تقویت سیستم ایمنی بدن، ضروری به نظر می‌رسد. ابوالفضل محمد کریمی عنوان کرد: بیماری ویروسی کرونا طیف خفیف تا شدید را شامل می‌شود و می‌تواند همه‌ی گروه‌های سنی را در درگیر کند اما در این میان برای برخی گروه‌ها مثل سالمندان، بیماران قلبی و عروقی، بیماران دیابتی، بیماران کلیوی و افرادی که دچار نقص سیستم ایمنی بدن هستند، امکان مقاومت در برابر بیماری در مقایسه با سایرین، کم‌تر است، با توجه موارد مذکور، علاوه بر پروتکل‌های بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی، رعایت نکات تغذیه‌ای در راستای تقویت سیستم ایمنی بدن، ضروری به نظر می‌رسد. وی ادامه داد: اولین نکته برای داشتن یک رژیم غذایی مناسب که بتواند سیستم ایمنی بدن ما را تقویت کند، مصرف کافی مایعات در طول شبانه روز است، افراد باید در طول روز مایعات کافی را از طریق نوشیدن آب، آبمیوه‌های طبیعی، شیر کم چرب و غذاهای تامین کننده آب مثل انواع سوپ‌ها دریافت کنند اما در عین حال باید از نوشیدنی‌های بسیار شیرین و حاوی قند و شکر نیز پرهیز داشته باشند چرا که در نوشیدنی‌های شیرین و قندی می‌توانند در سیستم ایمنی بدن اختلال ایجاد کنند.برای نوشیدن آب منتظر تشنگی نباشیداین کارشناس حوزه‌ی تغذیه بیان کرد: به طور کلی نباید در تابستان برای نوشیدن آب منتظر حس تشنگی باشیم و آهسته، در فواصل زمانی متعدد در طول شبانه روز مایعات لازم را مصرف کنیم، حتی اگر برخی از اگر افراد چندان تمایلی به نوشیدن آب ندارند، می‌توانند آن را با مقداری آب‌لیمو با نعنا طعم‌دار کنند اما نباید به طور کلی نوشیدن آب کافی را فراموش نمایند، نکته دیگر این است که نباید در مصرف چای، قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا زیاده‌روی کرد چرا که می‌توانند موجب دفع آب از بدن نیز باشد. وی ادامه داد: از دیگر راه‌های تقویت سیستم ایمنی بدن، فعالیت بدنی و تحرک روزانه است، به علاوه داشتن خواب کافی و منظم در شبانه نیز در این امر بسیار موثر است.