



#### پزشکی

رئیس کل سازمان نظام پزشکی از تعیین تکلیف نرخ تعرفه‌های پزشکی سال ۱۴۰۴در شورای عالی بیمه خبر داد و گفت: عدد تصویبی در شورای عالی بیمه یک عدد حداقلی است و امیدواریم دستخوش تغییرات نشود.

دکتر محمد ریسن‌زاده در گفت‌وگویی درباره آخرین وضعیت تعیین تکلیف وضعیت تعرفه‌های پزشکی سال ۱۴۰۴ گفت: شورای عالی بیمه در ارتباط با نرخ تعرفه‌های پزشکی، تصمیم گرفته و نرخ تعرفه‌ها تصویب شده است.

وی همچنین با اشاره به درخواست سازمان نظام پزشکی از سازمان برنامه و بودجه اظهار کرد: سازمان نظام پزشکی از سازمان برنامه و بودجه می‌خواهد که نرخ مصوب شورای عالی بیمه را به تصویب برساند؛ چرا که عدد شورای عالی بیمه یک عدد حداقلی است و امیدواریم که این عدد دستخوش تغییرات نشود.

ریسن‌زاده با تاکید بر لزوم توجه به قیمت واقعی خدمات پزشکی و تقویت بیمه‌ها به منظور پوشش آن، در عین حال گفت: تعرفه‌های خدمات پزشکی طبق قانون باید قبل از پایان سال نیز ابلاغ شود.

رئیس کل سازمان نظام پزشکی تاکید کرد: نرخ تعرفه‌های پزشکی سال ۱۴۰۴در شورای عالی بیمه خبر داد و گفت: عدد تصویبی در شورای عالی بیمه یک عدد حداقلی است و امیدواریم دستخوش تغییرات نشود.
آخرین وضعیت تعیین تکلیف وضعیت تعرفه‌های پزشکی سال ۱۴۰۴ گفت: شورای عالی بیمه در ارتباط با نرخ تعرفه‌های پزشکی، تصمیم گرفته و نرخ تعرفه‌ها تصویب شده است.
وی همچنین با اشاره به درخواست سازمان نظام پزشکی از سازمان برنامه و بودجه اظهار کرد: سازمان نظام پزشکی از سازمان برنامه و بودجه می‌خواهد که نرخ مصوب شورای عالی بیمه را به تصویب برساند؛ چرا که عدد شورای عالی بیمه یک عدد حداقلی است و امیدواریم که این عدد دستخوش تغییرات نشود.

ریسن‌زاده با تاکید بر لزوم توجه به قیمت واقعی خدمات پزشکی و تقویت بیمه‌ها به منظور پوشش آن، در عین حال گفت: تعرفه‌های خدمات پزشکی طبق قانون باید قبل از پایان سال نیز ابلاغ شود.

دکتر مریم میری قلعه نویی - دانشیار گروه نفرولوژی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به ماهیت عملکردی کلیه و ضرورت فعالیت آن در ساختار کلی بدن انسان، تصریح کرد: کلیه یکی از ارگان‌های حیاتی بدن است و هر فردی در حالت نرمال دارای کلیه‌هایی به طول ۱۰ و پهنای ۶ سانتیمتر و ضخامت چهار سانتیمتر است. محل قرارگیری کلیه ها معمولا در خلف شکم، در دو طرف ستون فقرات و دنده‌های انتهایی است که از آنها محافظت می‌کنند.

وی افزود: وزن کلیه‌ها عموما بین ۱۵۰ تا ۱۷۰ گرم است و با توجه به جثه افراد می‌تواند بزرگ‌تر یا کوچک‌تر باشد. در جنس زن و مرد سایز و عملکرد کلیه‌ها یکسان است، اما به دلیل اینکه مردان جثه بزرگتری دارند ممکن است کلیه آنها از زنان کمی بزرگ‌تر باشد.

عملکرد کلیه‌ها در پاکسازی بدن میری گفت: کلیه‌ها در دفع مواد زائد بدن و در تنظیم آب و الکترولیت‌هایی مثل سدیم و پتاسیم که برای بدن حیاتی است، نقش مهمی ایفا می‌کنند و حتی در تولید گلبول‌های قرمز بدن، متابولیسم استخوان و کنترل فشار خون بدن هم نقش دارند. اختلالات این عضو مهم بدن را می‌توان در دو دسته نارسایی کلیوی حاد و مزمن تقسیم کرد.

بیماری‌های موثر در ایجاد نارسایی کلیوی وی با بیان اینکه بیماری‌های فشارخون مقاوم به درمان، عفونت‌های ادراری، سنگ‌های مکرر ادراری و دفع پروتئین و مصرف برخی از داروها

## آیا واقعا به ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی در روز نیاز داریم؟

متخصصان می‌گویند پیاده‌روی راهی آسان برای بهبود سلامت جسم و روان، تقویت تناسب اندام و پیشگیری از بیماری‌هاست. با اینکه برای دستیابی به سلامتی نمی‌توان فقط به پیاده‌روی اتکا کرد اما اولین قدم بزرگ برای رسیدن به زندگی سالم است، همچنین برای پیاده‌روی به تجهیزات ورزشی و عضو شدن در باشگاه نیازی نیست. «اسوشیتدپرس» در مطلبی در این باره آورده است: پیاده‌روی، به دستورالعمل پزشکی عمومی ایالات متحده، مبنی بر اینکه بزرگسالان باید در طول هفته دو ساعت و نیم تمرینات بدنی متوسط تا شدید داشته باشند، جامعه عمل می‌پوشاند و به کاهش خطر بیماری قلبی، فشار خون بالا، زوال عقل، افسردگی و انواع سرطان‌ها کمک می‌کند.

«جولی اشمید»، پرستار مرکز «بهداشت و درمان نورتون» (Norton Healthcare) که باشگاه رایگان پیاده‌روی سالم را اداره می‌کند، می‌گوید: پیاده‌روی سطح قند خون را تنظیم می‌کند، برای سلامت استخوان‌ها مفید است و در کاهش وزن و کیفیت خواب نقش دارد. مزیت دیگر پیاده‌روی این است که فشار کمتری به

### هشدار مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک در سرماخور دگی و آنفلو آنزا

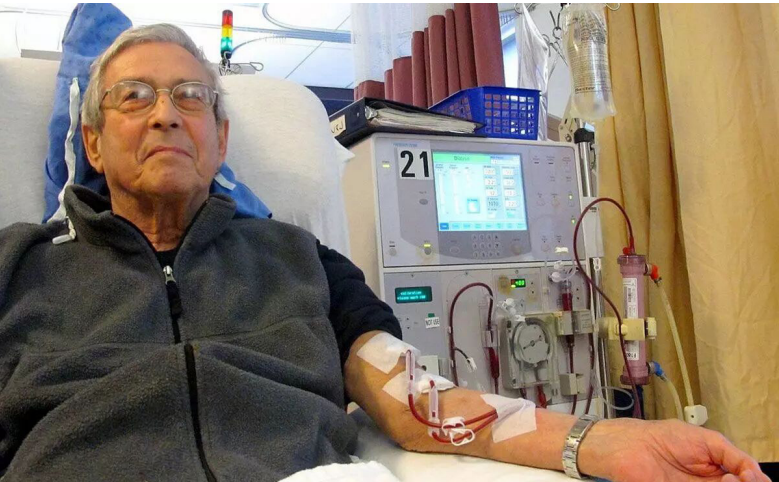
رئیس سازمان غذا و دارو با تاکید بر رعایت اصول مصرف صحیح و مسئولانه آنتی‌بیوتیک‌ها، از مردم خواست تا از مصرف خودسرانه این داروها خودداری کنند.
دکتر مهدی پیر صالحی در پیامی به مناسبت هفته جهانی آگاهی از آنتی‌بیوتیک‌ها گفت: مصرف خودسرانه و بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها، به ویژه در بیماری‌های ویروسی همچون سرماخوردگی و آنفلوانزا، یکی از دلایل اصلی بروز مقاومت میکروبی است. وی گفت: این پدیده تهدیدی برای درمان عفونت‌های رایج و پیچیده است و می‌تواند توانایی بشر در مقابله با بیماری‌ها را به شدت کاهش دهد. سازمان جهانی بهداشت، مقاومت میکروبی را یکی از ۱۰ چالش اصلی بهداشت عمومی معرفی کرده است که نه تنها سلامت انسان‌ها، بلکه اقتصاد جهانی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.
طولانی‌تر شدن دوره بیماری، افزایش هزینه‌های درمان و نیاز به داروهای گران‌تر از جمله پیامدهای این پدیده است.

## تعیین تکلیف تعرفه‌های پزشکی ۱۴۰۴ در شورای عالی بیمه



پزشکی، تعرفه‌های پزشکی ۱۴۰۴ در شورای عالی بیمه تعیین تکلیف شده و در انتظار پایه و کاهش پرداختی از جیب مردم، تعرفه‌های پزشکی و بررسی کلی تعرفه‌های پرستاری مورد بحث و بررسی قرار گرفت. اکنون نیز بنا به اعلام رئیس کل سازمان نظام

## اهمیت تست‌های سالانه عملکرد کلیوی از ۴۰ سالگی به بعد



می‌کند.

اهمیت مصرف آب کافی در پیشگیری از نارسایی کلیه
وی گفت: همچنین پیاده‌روی سریع، پنج روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه، استفاده از میوه‌جات و سبزیجات و مصرف غذاهای تازه و گوشت و خودداری از مصرف غذاهای چرب، شیرینی‌جات و مصرف روزانه بین دوتا سه لیتر آب سالم (که این میزان در فصل تابستان با توجه به تعریق بیشتر بدن، افزایش می‌یابد) می‌تواند در این زمینه کمک کننده باشد.

دانشیار گروه نفرولوژی دانشگاه علوم پزشکی مشهد خاطرنشان کرد: ترک سیگار هم یکی از راه‌های پیشگیری از ابتلا به نارسایی مزمن کلیوی تلقی می‌شود و نیز خودداری از مصرف خودسرانه داروهای غیراستروئیدی از جمله زلوفن، دیکلوفناک، ناپروکسن، ایندومتاسین و حتی نوافن، مصرف محدود نمک به ویژه در افرادی که مبتلا به فشار خون و مشکلات کلیوی هستند و



به گفته او، تعیین هدف زمانی هم خوب است. او می‌گوید که می‌توانید دستورالعمل ۱۵۰ دقیقه ورزش هفتگی را به روزی ۳۰ دقیقه یا سه دور ۱۰ دقیقه‌ای روزانه و به مدت پنج روز در هفته تقسیم کنید. اگر آب‌وهوا مساعد نبود می‌توانید در فروشگاه‌ها یا روی تردمیل راه بروید. وقتی در پیاده‌روی با تجربه‌تر شدید، می‌توانید سیراغ پله‌ها یا تپه‌ها بروید اما یادتان باشد که سطح فعالیت را در حد

روزنامه صبح ایران /

شماره ۱۵۷۴ -

۲۹ آبان ماه ۱۴۰۳ /

با ما همراه شوید

@serajname -

www.serajonline.com

اجتماعی – آگهی

۷

### استرس به تنهایی باعث بروز دیابت در افراد نمی‌شود



قندخون قیر در بالا می‌برد، استفاده از روش‌های کنترل استرس در این افراد بسیار اهمیت دارد و قند باید با رعایت رژیم غذایی و دارویی مناسب، قندخون خود را کنترل کند.

این متخصص غدد دیسترس ناشی از دیابت را نوعی استرس ذکر کرد که وقتی برای اولین بار به فردی گفته می‌شود مبتلا به دیابت است، دچار آن می‌شود. البته این استرس روحی بزرگ در هنگام تشخیص هر نوع بیماری به گفته وی، در این شرایط فرد دچار استرس می‌شود که از این پس چه وضعیتی با این بیماری خواهد داشت، پیش از آنکه بیماری وی چیست، چه داروهایی را باید مصرف کند، کاهش یا افزایش قند خون را چگونه مدیریت کند، چگونه کار یا ورزش کند و سؤالاتی از این قبیل.

نیرومند دیابت عصبی یا استرسی را یک باور غلط در جامعه پرشمرد و تاکید کرد: استرس به تنهایی هرگز باعث بروز دیابت نمی‌شود اما می‌تواند به بروز این بیماری در افرادی که دارای زمینه ارثی، تغذیه نامناسب و سایر فاکتورهای خطر ذکر شده است کمک کند. وی خاطرنشان کرد: استرس در مبتلایان به دیابت باعث افزایش ترشح هورمون‌هایی می‌شود که در شرایط استرس به عنوان مکانیسم دفاعی بدن ترشح می‌شوند و ضد انسولین عمل کرده و باعث بالا رفتن قند خون به صورت موقت می‌شوند.

این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اهمیت کنترل استرس در مبتلایان به دیابت گفت: با توجه به افزایش قند خون در فرد دیابتی در مواجهه با استرس باید حتما کنترل استرس نیز جزو درمان‌های دیابت قرار گیرد و ضمن توصیه به تغذیه مناسب، افزایش فعالیت بدنی و رعایت رژیم دارویی راهکارهایی نیز برای کنترل استرس داشته باشیم.

فوق تخصص غدد بالغان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دیابت عصبی یا استرسی را یک باور غلط در جامعه عنوان کرد و گفت: استرس به تنهایی باعث بروز دیابت در افراد نمی‌شود، اما در مبتلایان به دیابت با توجه به افزایش قند خون حتما باید مدیریت و کنترل شود. دکتر مهتاب نیرومند فوق تخصص غدد بالغان بیمارستان شهدای تجریش و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به نقش استرس در بروز یا پیش ازگی دیابت گفت: هر عامل استرس‌زا از نظر جسمی مانند بیماری، تب، عفونت و یا روحی و روانی مانند رویدادهای عاطفی و سوگ عزیزان، استرس محسوب می‌شود.

به گفته وی، در مواجهه با استرس ترشح یکسری از هورمون‌ها در بدن افزایش می‌یابد تا سلول‌های بدن توانایی رویایی با استرس و دفاع از بدن را داشته باشد.

وی افزود: این هورمون‌ها مصرف گلوکز در سلول‌ها را کاهش می‌دهند تا گلوکز بیشتری برای سلول‌های دفاعی باقی بماند. بنابراین ممکن است یک نوع مقاومت به انسولین در بدن ایجاد شده و سطح گلوکز افزایش یابد.

نیرومند خاطرنشان کرد که استرس به تنهایی باعث بروز دیابت در افراد نمی‌شود و فاکتورهای مختلف در بروز این بیماری دخیل هستند. به گفته این متخصص غدد، در هنگام مواجهه با استرس‌های شدید (مثل بستری در بیمارستان ...)

قندخون بیمار به صورت موقت افزایش می‌یابد اما پس از رفع استرس شاهد کاهش قند خون هستیم.

وی دیابت نوع ۲ را شایع‌ترین نوع دیابت و شش درصد مبتلایان به این بیماری را تشکیل می‌دهند و افزود: فاکتورهای متعددی نظیر ارث، تغذیه نامناسب (پرچربی و پرکربوهیدرات)، اضافه وزن و چاقی، بی تحرکی و فعالیت بدنی کم در بروز دیابت موثر هستند.

نیرومند وجود چند فاکتور همزمان را در بروز دیابت موثر عنوان کرد و گفت: به طور مثال درصورت وجود سابقه خانوادگی اگر فاکتورهای محیطی (تغذیه نامناسب، اضافه وزن و چاقی و بی تحرکی) نیز وجود داشته باشند، شاهد بروز دیابت خواهیم بود. همانطور که در خانواده با وجود سابقه ارثی دیابت شاهد ابتلای برخی از اعضای خانواده به دیابت هستیم.

این دانشیار دانشگاه با اشاره به تأثیر استرس بر افزایش قندخون بیماران دیابتی گفت: با توجه به این که استرس به صورت موقتی

### آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۲۳۴۰۰۹۵۹۹ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۲۳۴۰۰۹۶۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۷/۲۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سعید کبریائی نوش آبادی فرزند آقا مهدی بشماره شناسنامه ۹ صادره از آران و بیدگل و خانم زهرا سادات احمدزاده نوش آبادی فرزند سید علی بشماره شناسنامه ۲۸ صادره از آران و بیدگل هر یک بمیزان سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب خانه نیمه ساز مساحت ۱۶۹/۱۵ متر مربع فرموز از پلاک ۶۸۵ فرعی از ۲ اصلی واقع در بخش ۲ کاشان خریداری از مالک رسمی آقای رحمت الهه آقازاده نوش آبادی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. شناسه آگهی ۱۸۱۸۷۱۵ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۳/۸/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۳/۸/۲۹

**محمد علی ناظمی اشنی رئیس ثبت اسناد و املاک**

### آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر آراء به شماره های ۱۴۰۳۶۰۳۰۲۳۴۰۰۶۳۴ و ۱۴۰۳۶۰۳۰۲۳۴۰۰۶۳۴ مورخ ۱۴۰۳/۵/۲۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کاشان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی صدقی فینی فرزند محمد بشماره شناسنامه ۴۷ صادره از کاشان و خانم الهام برمکی فرزند محسن بشماره شناسنامه ۲۹۶۲ صادره از کاشان هر یک بمیزان سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب خانه مساحت ۱۶۱/۵۵ متر مربع فرموز از پلاک ۴۷۷ فرعی از ۱۱ اصلی واقع در بخش ۲ کاشان خریداری از مالک رسمی خانم شمس زیدآبادی احدی از وراث محمد زید آبادی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. شناسه آگهی ۱۸۱۸۷۰۶ تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۳/۸/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۳/۸/۲۹

**محمد علی ناظمی اشنی رئیس ثبت اسناد و املاک**

### آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

|  |  |
|--|--|
| تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم اعظم عبدالهی نیاسری فرزند عزت اله نسبت به یک دانگ مشاع از شش‌دانگ یکدرب باغ با کاربری کشاورزی بمساحت ۱۳۰۵ مترمربع به شماره پلاک ۱۴۱۳ فرعی از ۲۵ اصلی واقع در نیاسر جزء بخش ۶ حوزه ثبتی نیاسر. خریداری مع واسطه از مالک رسمی.   |  |
| ۴. رای شماره ۱۴۴۴۰۰۲۲۴۸۰۰۱۴۰۳۶۰۳۰۲۲۴۸۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۷/۲۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیاسر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم غلامرضا عبدالهی نیاسری فرزند عزت اله نسبت به دو دانگ مشاع از شش‌دانگ یکدرب باغ با کاربری کشاورزی بمساحت ۱۳۰۵ مترمربع به شماره پلاک ۱۴۱۳ فرعی از ۲۵ اصلی واقع در نیاسر جزء بخش ۶ حوزه ثبتی نیاسر. خریداری مع واسطه از مالک رسمی. |  |
| تاریخ انتشار نوبت اول <span> </span> : ۱۴۰۳/۸/۱۴   |  |
| تاریخ انتشار نوبت دوم <span> </span> : ۱۴۰۳/۸/۱۹   |  |
| <b>احسان زارع – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک نیاسر</b>   |  |

|  |  |
|--|--|
| وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیاسر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم منصوره عبدالهی نیاسری فرزند عزت اله نسبت به یک دانگ مشاع از شش‌دانگ یکدرب باغ با کاربری کشاورزی بمساحت ۱۳۰۵ مترمربع به شماره پلاک ۱۴۱۳ فرعی از ۲۵ اصلی واقع در نیاسر جزء بخش ۶ حوزه ثبتی نیاسر. خریداری مع واسطه از مالک رسمی.  |  |
| ۲. رای شماره ۱۴۴۵۰۰۲۲۴۸۰۰۱۴۰۳۶۰۳۰۲۲۴۸۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۷/۲۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیاسر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم غلامرضا عبدالهی نیاسری فرزند عزت اله نسبت به دو دانگ مشاع از شش‌دانگ یکدرب باغ با کاربری کشاورزی بمساحت ۱۳۰۵ مترمربع به شماره پلاک ۱۴۱۳ فرعی از ۲۵ اصلی واقع در نیاسر جزء بخش ۶ حوزه ثبتی نیاسر. خریداری مع واسطه از مالک رسمی. |  |
| ۳. رای شماره ۱۴۴۳۰۰۲۲۴۸۰۰۱۴۰۳۶۰۳۰۲۲۴۸۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۷/۲۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیاسر   |  |