



سلامت

معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان اینکه وزارت بهداشت به تنهایی مسئول اجرای پزشکی خانواده و نظام ارجاع نیست، افزود: در ۲۰ سال گذشته این برنامه به این دلیل کامل اجرا نشده که همه تصور می‌کردند وزارت بهداشت مسئول اجرای آن است و وزارت بهداشت نیز این برنامه را به معاونت بهداشت تقلیل می‌داد. وی افزود: زمانی در کشور بنزین سهمیه بندی نبود و هر کس هر مقداری که دوست داشت مصرف می‌کرد اما حاکمیت تصمیم گرفت برای جلوگیری از تبعات اقتصادی و رعایت عدالت، بنزین را سهمیه بندی کند و اعتقاد دارم پزشکی خانواده که منجر به تغییر رفتار می شود، نیاز به تصمیم حاکمیتی دارد که در قوانین برنامه توسعه این تصمیم گرفته شده است. معاون وزیر بهداشت با اشاره به اراده سیاسی از سوی رئیس جمهور برای اجرای برنامه پزشکی خانواده، گفت: حضور دکتر پزشکیان به عنوان رییس جمهور یک فرصت ویژه برای حوزه سلامت و پزشکی خانواده پیش روی ما قرار داده است، روز سه شنبه دکتر پزشکیان به صورت کاملاً سرزده و از پیش اعلام نشده در وزارت بهداشت حاضر شد و در نشست که با او داشتیم، دکتر پزشکیان گفت اگر در دوره ما حوزه سلامت سامان پیدا نکند، پس دیگر می‌خواهم چکار کنم؟ بنابراین هیچ اراده ای بالاتر از این وجود ندارد.

ریسسی با اشاره به تاکید ویژه وزیر بهداشت نسبت به اجرای پزشکی خانواده در کشور، خاطرنشان کرد: قول می‌دهیم که پزشکی خانواده در کشور اجرایی شود اما از نظر ما، مشکل تامین منابع نیست بلکه مشکل انسانی، عدم اجرای قانون است؛ یعنی منابعی که برای نظام سلامت و بیمه ها در نظر گرفته شده، تا کنون تخصیص نیافته است؛ بر اساس قانون

سلامت

در حالی که دولت در لایحه بودجه سال آینده بندی را در نظر گرفته بود تا دستیاران پزشکی در دوره فعالیت خود از مزایای شغلی بهره مند شوند، این بند در کمیسیون تلفیق بودجه حذف شده است؛ اقدامی که ابراز نگرانی مسئولان وزارت بهداشت را نیز به دنبال داشت. در گزارش کمیسیون تلفیق بند الف تبصره ۱۶ ماده واحده لایحه بودجه حذف شده است؛ در این بند آمده است: دستیاران علوم پزشکی (رزیدنت) از لحاظ بیمه درمان، عمر و بازنشستگی در دوران تحصیل بدون تعهد استخدامی برای دولت مشمول قانون تامین اجتماعی مصوب ۶ تیر ۱۳۵۴ خواهند بود.

بهرمندی دستیاران پزشکی از مزایای شغلی آرزوی دیرینه دانشجویان رشته‌های پزشکی است و پیش بینی این بند در لایحه بودجه سال آینده آنان را به آینده شغلی مناسب امیدوار کرد؛ با این وجود این بند در جریان بررسی لایحه بودجه به کمیسیون تلفیق کنار گذاشته شد. بعضی مسئولان هنوز متوجه وضعیت خطرناک نیروی انسانی در حوزه سلامت نیستند

این اقدام واکنش دکتر علی جعفری مشاور عالی و جانشین وزیر بهداشت را به دنبال داشت که در این باره در شبکه اجتماعی ایکس‌نوش: «عدم تصویب پیشنهاد دولت برای تعیین مزایای

درخواست اهدای خون از تهرانی‌ها

مدیرکل انتقال خون استان تهران با بیان اینکه روند نزولی کاهش اهدای خون همچنان ادامه دارد، گفت: تحت تاثیر کاهش دما در کشور، شدت روند کاهش اهدای خون در تهران زیر نسبت به هفته‌های گذشته افزایش یافته است. دکتر سید منتظر شیر در گفت‌وگو یی درباره میزان مراجعه تهرانی‌ها برای اهدای خون گفت: نه تنها روند کاهش مراجعه برای اهدای خون در پایتخت ادامه دارد، بلکه این میزان نسبت به هفته‌های گذشته شدت بیشتری دارد.

وی ادامه داد: همواره کاهش دما بر میزان مراجعه برای اهدای خون اثرگذار است. با توجه به پیش‌بینی‌های سازمان هواشناسی مبنی بر کاهش دما، پیش‌بینی می‌کنیم که روند کاهش مراجعه جهت اهدای خون همچنان ادامه داشته باشد.

اجرای «پزشکی خانواده» نیازمند تصمیم حاکمیتی

باید ۱۵۳ همت به بیمه سلامت داده می‌شد که تاکنون ۵۸ همت تخصیص یافته و انتظار داریم که منابع مصوب به وزارت بهداشت و بیمه ها به موقع و به طور کامل پرداخت شود. وی با این انتقاد از این که متأسفانه به عدم اجرای قانون عادت کرده ایم، گفت: شکستن قیبح گناه از خود گناه، بدتر است و در حال حاضر شکستن قیبح عدم اجرای قانون، خیالی عادی شده و به راحتی می‌گوییم پزشکی خانواده در برنامه های پنجم و ششم اجرا نشده و در برنامه هفتم نیز اجرایی نشود چه اتفاقی می افتد؟ این طرز تفکر خیلی بد و آسیب زننده است. معاون بهداشت وزارت بهداشت تصریح کرد: آیا کشور به طرح هایی مانند دارویار نیاز داشت؟ نه چون پول دارو که باید بر طبق دارو اختصاص پیدا کند به این حوزه اختصاص یابد دیگر به اجرای طرح دارویار نیازی نیست. اگر قرار است پزشکی خانواده در کشور اجرا شود، مشکل تامین منابع وجود ندارد برای اجرای این طرح باید شاهد تبدیل اراده به عمل در مجموعه دولت از جمله سازمان برنامه و بودجه، وزارت بهداشت و معاونت های این وزارتخانه و در نهایت، برخورد با عدم اجرای قانون باشیم.

ریسسی یادآور شد: رئیس جمهور به اجرای برنامه پزشکی خانواده کاملاً اعتقاد دارد و این اعتقاد ناشی از کار کارشناسی و تجربه او و در مشکلات و دردهای مردم است. وزیر بهداشت هم به درستی بر اجرای این برنامه تاکید دارد. اگر کاری می‌خواهد درست اجرا شود باید اراده سیاسی و اجرای قانون در سرازحه کار باشد. وی ادامه داد در حوزه بهداشت برخی ماموریت ها به عنوان سهم معاونت بهداشت در اجرای پزشکی خانواده در نظر گرفته می‌شود و برای اجرای این ماموریت ها نیز منابع و زمان مشخص وجود دارد و اگر ما این ماموریت ها

چرا تبدیل رزیدنتی به شغل از بودجه ۱۴۰۴ حذف شد

شغلی برای دستیاران گروه پزشکی در کمیسیون تلفیق مجلس شورای اسلامی هیچ توجیهی ندارد و ضربه دیگری به آینده پزشکی ایران است.بعضی مسئولان هنوز متوجه وضعیت خطرناک نیروی انسانی در حوزه سلامت نیستند.»

دغدغه دولت چهاردهم، و وزارت بهداشت درباره بهبود شرایط کار در حوزه پزشکی بخصوص رزیدنت‌ها که مجبور به گذراندن ساعات طولانی مدت و کشیک های شبانه در بیمارستان ها هستند، امری بجاست زیرا بخش قابل توجهی از تلاش های نظام سلامت و درمان بپارمان در بیمارستان‌های دولتی به دوش پزشکان جوانی است که در آغاز راه طبابت هستند.

از سوی دیگر در سال های گذشته به دلیل فشار کاری بالای ارده به رزیدنت‌ها شاهد اتفاقات ناگواری چون مهاجرت آنان از کشور و یا پایان دفتر عمر آنان بوده ایم که این امر ضرورت رسیدگی عاجل به مشکلات رزیدنت‌ها را دو چندان کرده است.

دولت چهاردهم با همین رویکرد بندی از تبصره مربوط به حوزه سلامت در لایحه بودجه سال آینده را به رزیدنت‌ها اختصاص داد تا برای از دوش آنان بردارد. سیدمحمد پاکهمر نائب رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی در گفت و گو با خبرنگار اجتماعی ایرنا

درآمد میلیارد دلاری ترکیه از مسافران زیاجو!

پزشکی؛ هدف ۳ میلیارد دلاری در سال ۲۰۲۴ ترکیه در سال‌های اخیر شاهد افزایش چشمگیر درآمدهای خود از گردشگری سلامت بوده است. دکتر ساواش اشاره کرد که درآمد این حوزه از ۲۰۲۳ میلیون دلار در سال ۲۰۲۳ به ۲.۲ میلیارد دلار در سال ۲۰۲۲افزایش یافته است. ترکیه برای سال ۲۰۲۴ هدف جذب ۲ میلیون گردشگر سلامت و کسب ۳ میلیارد دلار درآمد را تعیین کرده است. او رشد این بخش را به سیاست‌ها و قوانین وزارت بهداشت و وزارت تجارت این کشور نسبت داد و گفت: «تعداد مراکز بهداشتی دارای اعتبار در ترکیه به لطف حمایت دولت به سرعت در حال افزایش است. حفظ این موفقیت مستلزم افزایش آگاهی در این بخش و تشویق به استفاده از روش‌های صحیح است.» روش‌های محبوب در ترکیه و اهمیت اجتناب از روش‌های غیرمجاز
ترکیه مجموعه‌ای از درمان‌های محبوب زیبایی پزشکی از جمله مزوتراپی، PRP، بوتاکس، تزریق فیلر و کاشت مو را ارائه می‌دهد.

یک عامل کاهش خطر ابتلا به زوال عقل

می‌روند. استقامت قلبی تنفسی در افرادی که در دهه ۲۰ زندگی قرار دارند، در هر دهه ۳ تا ۶ درصد کاهش می‌یابد، اما این کاهش در دهه

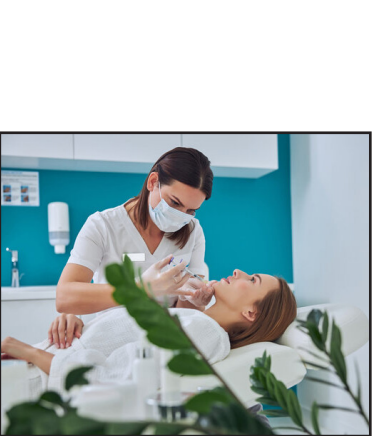
۷۰ به بیش از ۲۰ درصد در هر دهه می‌رسد. کاهش استقامت قلبی‌تنفسی یک پیش‌بینی‌کننده قوی برای مشکلات قلبی‌عروقی، سکنه مغزی، حمله قلبی و مرگ‌ومیر به هر دلیلی محسوب می‌شود. متخصصان در این پژوهش، داده‌های ۶۱ هزار و ۱۱۴ فرد بدون زوال عقل بین سنین ۲۹ تا ۷۰ سال را که از یکی از بزرگ‌ترین بانک داده‌های پزشکی به نام بیوبانک انگلیس جمع کرده بودند، بررسی کردند. این پژوهش به‌مدت ۱۲ سال روی همین افراد ادامه یافت. در زمان ثبت‌نام، برای برآورد استقامت قلبی‌تنفسی شرکت‌کنندگان یک تست شکرد دقیقه‌ای روی دوچرخه ثابت انجام شد. عملکرد شناختی آن‌ها هم با استفاده از آزمون‌های عصی‌روانشناختی تخمین زده و پیش‌زمینه



چیزی نگفته است.

ریسسی اعتمادسازی و شفافیت را در اجرای پزشکی خانواده مهم ارزیابی و تاکید کرد: هر اتفاق و کوتاهی در مسیر اجرای این برنامه مانند تامین منابع از سوی سازمان برنامه و بودجه و یا معاونت های وزارت بهداشت و دانشگاه های علوم پزشکی صورت گرفت باید شفاف اعلام کنیم و اگر منابع به درستی تامین و توزیع شد، نه تنها پزشکی خانواده بلکه هر طرحی در کشور به سادگی قابل اجراست. وی با بیان اینکه برای اجرای پزشکی خانواده در سطح یک خدمات نیاز به نیروهای ثابت داریم، گفت: بعضی اوقات باید نیروهای مورد نیاز را استخدام کنیم و باید نیروهای انسانی اعتماد کنند که در دولت های بعد نیز این طرح ادامه دارد و باید اراده حاکمیتی وجود داشته باشد و تثبیت شود. در حال حاضر حضور دکتر پزشکیان، یک فرصت ویژه است اما اجرای طرح ها و برنامه های ملی در حوزه سلامت نباید قائل به شخص باشد؛ اگر در سال‌های آینده دکتر پزشکیان، رئیس جمهور نبود نباید طرح هایی مانند پزشکی خانواده متوقف شود.

پزشکی را یکی از اقدامات این وزارتخانه در ۱۰۰ روز گذشته دانست و اعلام کرد: برنامه وزارت بهداشت این است که حمایت معیشتی از پزشکان جوان در مراحل مختلف اعم از دوره دستیار و پزشک است. خروج از مرکز افزایش باید و بر این اساس در سه ماه گذشته حدود ۳۵ درصد و از ابتدای امسال حدود ۵۰ درصد دریافتی آنها افزایش داشت. ظرف‌قندی با ی‌ادآوری اینکه میزان دریافتی رزیدنت‌ها بسته به اینکه متاهل باشند یا مجرد، مقداری متفاوت است، گفت: خواست‌های که بیش از ۲۰ سال در حوزه دستیار ی از مطالبات پزشکان جوان بود و آن اینکه از مزایای شغلی بهره‌مند شوند نیز در همین سه ماهه پیگیری و انجام شد. وی توضیح داد: پزشکان جوان که در دوره دستیار ی زحمات زیادی برای بیمار می‌کشند و شب‌ها کشیک می‌دهند، نباید به آنها فقط به عنوان یک آموزش گیرنده نگاه شود. وزیر بهداشت ادامه داد: با این رویکرد توانستیم در لایحه بودجه این موضوع را ببینیم که در دولت نیز تصویب شد تا از مزایای بیمه و سابقه شغلی که لازم دوره دستیار ی است، بهره‌مند شوند و امیدواریم که در مجلس هم تصویب شود تا یک ضریب اطمینان برای پزشکان جوان ایجاد کند.



پورا اوزجان، دبیر کل این انجمن نیز به محبوبیت روزافزون تزریق فیلر اشاره کرد و آن را نمونه‌ای از تغییرات ترجیحی در زیبایی دانست. این روزنامه چاپ ترکیه نوشته است، تمرکز ترکیه بر فناوری، متخصصان بهداشتی ماهر و رویکرد بیمار‌محور، هر ساله میلیون‌ها گردشگر پزشکی را جذب می‌کند و جایگاه این کشور را به عنوان یکی از مقاصد پیشرو در صنعت گردشگری پزشکی جهانی تقویت می‌کند.



هم داشته است. با این حال، نویسندگان نتیجه‌گیری کرده‌اند که این مطالعه نشان می‌دهد استقامت قلبی‌تنفسی بالاتر با عملکرد شناختی بهتر و کاهش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط است. علاوه بر این، استقامت قلبی‌تنفسی بالا ممکن است اثر ریسک ژنتیکی زوال عقل را تا ۳۵ درصد کاهش دهد.

روزنامه صبح ایران / سال دهم - شماره ۱۵۸۴

۱۱ آذر ماه ۱۴۰۳ / با ما همراه شوید

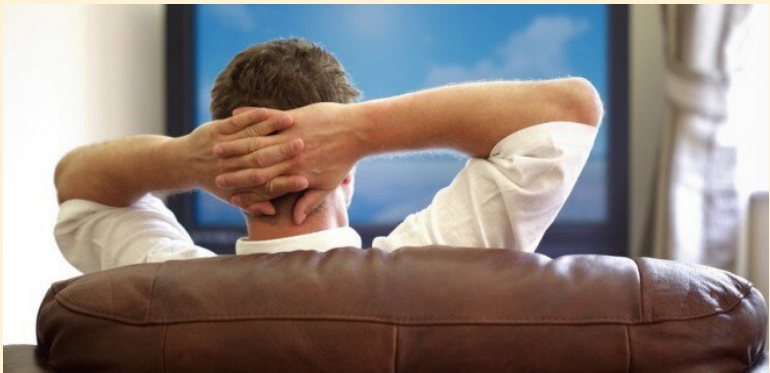
www.serajonline.com – @serajname

آگهی

۷

عوارض نشستن‌های طولانی مدت؛ از ابتلا به

انواع بیماری‌ها تا کاهش طول عمر



هنگام نشستن مفید است. حتی اگر شما ۵۵ دقیقه بنشینید و فقط پنج دقیقه به پایستید و قدم زنید، تاثیر زیادی در جلوگیری از خطر ابتلا به بیماری‌های مذکور دارد. در این پنج دقیقه نیازی به انجام ورزش‌های سخت ندارید. فقط عضلات را فعال کنید. مطالعه‌ای در مورد مردان و زنان ۵۹-۸۲ ساله نشان داد که جایگزین کردن هر روز فقط یک ساعت از زمان نشستن به فعالیت‌های بدنی، خطر مرگ را به شدت کاهش می‌دهد.

شواهد نشان می‌دهد که هم تمرین‌های هوازی و هم تمرین قدرتی به شما در این امر کمک شایان می‌کنند. بنابراین سعی کنید هر دو را انجام دهید. اگر تازه کار خود را شروع کرده‌اید، در مورد مردان و زنان ۵۹-۸۲ ساله نشان داد که جایگزین کردن هر روز فقط یک ساعت از زمان نشستن به فعالیت‌های بدنی، خطر مرگ را به شدت کاهش می‌دهد.

شواهد نشان می‌دهد که هم تمرین‌های هوازی و هم تمرین قدرتی به شما در این امر کمک شایان می‌کنند. بنابراین سعی کنید هر دو را انجام دهید. اگر تازه کار خود را شروع کرده‌اید، در مورد مردان و زنان ۵۹-۸۲ ساله نشان داد که جایگزین کردن هر روز فقط یک ساعت از زمان نشستن به فعالیت‌های بدنی، خطر مرگ را به شدت کاهش می‌دهد.

نشستن طولانی‌مدت یکی از عادات رایج در زندگی امروزی است که در جوامع مدرن با افزایش استفاده از تکنولوژی و فراگیر شدن کارهای دفتری بیشتر افراد با آن درگیر هستند. این سبک زندگی بی تحرک که یک واقعیت غیرقابل اجتناب تبدیل و موجب ایجاد عوارض مختلفی از جمله مشکلات قلبی-عروقی، افزایش وزن، مشکلات عضلانی-اسکلتی و نیز عارضه واریس شده است. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، سالانه حدود ۲.۲ میلیون مرگ زودرس در سراسر جهان به‌دلیل سبک زندگی کم تحرک رخ می‌دهد. کارکنانی که ساعات طولانی در محل کار می‌نشینند، با افرادی که ساعات کمتری در محل کار می‌نشینند، ۱.۴ برابر بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس پس از ۱۲ سال قرار دارند.

سبک زندگی کم‌تحرک به سبکی اطلاق می‌شود که شما هیچ‌گونه فعالیت بدنی ندارید و برای ساعت‌ها پشت میز نشسته‌اید یا مشغول تماشای فیلم و بازی‌های ویدیویی هستید. در سراسر جهان افراد زیادی وجود دارند که بیشتر زمان خود را صرف فعالیت‌های کم تحرک می‌کنند. به عنوان مثال می‌توانیم به گذراندن اوقات فراغت خود اشاره کنیم که اغلب پزشکان و در حال استفاده از رایانه یا تلفن همراه هستیم؛ یا تلویزیون تماشا می‌کنیم یا در حال انجام بازی‌های ویدیویی هستیم. حتی بسیاری از مشاغل‌ها امروزه بی‌تحرک‌تر شده‌اند و سبب می‌شوند ما نه تنها برای ساعت‌ها، بلکه روزها طولانی پشت میز بنشینیم.

روابط است باباید نحوه رفت و آمد بیشتر ما شامل نشستن است که در اتومبیل، اتوبوس و قطار صورت می‌گیرد. حال این روند چه تاثیرات مخربی بر سلامتی بدن ما خواهد گذاشت؟ ضعف عضلات بدن به‌عنوان یکی از شایع‌ترین عوارض نشستن طولانی مدت به شمار می‌رود که عوارض جسمانی، شکل بدن و سلامت فیزیکی بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد؛اگر در طول روز بایستید یا حرکت کنید، خطر مرگ زودرس کمتر از زمانی خواهد بود که همه روز را پشت میز بنشینید. مطالعات نشان می‌دهد که زیاد نشستن خطر مرگ بویژه خطر مرگ ناشی از قلب و عروق را به شدت افزایش می‌دهد. نشستن بیش از حد همچنین می‌تواند منجر به چاقی، دیابت نوع ۲ و برخی از سرطان ها شود. اگر شما همزمان با نشستن زیاد تحرک بدنی نیز داشته باشید باز هم این امر موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های اشاره شده را کاهش نمی‌دهد. تحرک داشتن اثرات مثبت خود را دارد اما این به معنی از بین بردن اثرات منفی نشستن زیاد نیست. افزایش خطر بیماری‌های خود را با نشستن زیاد تحرک بدنی نیز داشته باشید و

همه اینکها طولانی مدت نشینند. نشستن طولانی مدت می‌تواند منجر به تجمع خون در ساق پا و پا شود و این نواحی را متورم و دردناک کند. در باترین موارد، می‌تواند منجر به تشکیل لخته‌های خون در ورید عمقی (ترومبوز ورید عمقی) شود. این وضعیت بالقوه خطرناک است زیرا لخته می‌تواند به ریه‌ها منتقل شود و باعث آمبولی ریه شود.

نشستن طولانی‌مدت با وضعیت نامناسب می‌تواند عوارض‌های متعددی را ایجاد کند، از جمله: کاهش خون در بدن، خشکی خون در رگ‌ها می‌شود؛ در نتیجه قسمت پایینی بدن ورم می‌کند. در چنین حالتی استخوان‌ها ضعیف می‌شوند و احتمال آسیب‌درد به بیماری پوکی استخوان مبتلا شود بسیار بالاست.

افزایش خطر ابتلا به سرطان: پژوهش‌های منتشر شده در مجله اپیدمیولوژی سرطان نشان می‌دهد که میان زیاد نشستن و ابتلا به سرطان رابطه مستقیم وجود دارد. از طرفی تحرک و فعالیت بدنی از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند. همچنین خطر ابتلا به سرطان سینه و تخمدان برای خانم‌هایی کم تحرک هستند و به مدت طولانی پشت میز می‌نشینند، بسیار زیاد است. هر چه زمان نشستن بیشتر باشد احتمال ابتلا به سرطان هم بیشتر خواهد شد.

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 ۷۷۹۵-۳۴۰۰۳۰۲۳۴۰۱۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۴ 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/ خانم الهام آقاباغری کاشی فرزند مهدی بشماره شناسنامه ۵۶۴ صادره از کاشان در ششدانگ یک باب مغازه به مساحت ۴۴/۲۰ متر مربع مفروز از پلاک ۳۷۴۵ فرعی از ۱۱ اصلی واقع در بخش ۲ کاشان خریداری از ملک رسمی اکبر جعفرآبادی و صدیقه حسینی 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 ۱۸۳۴۶۴۴

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۹/۱۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۹/۲۶

محمد علی ناظمی اشنی رئیس ثبت اسناد و املاک