



#### سلامت

۷۰ درصد تشخیص بیماریها در آزمایشگاه های تشخیص طبی، تغییر نرخ ارز و نگرانی از بروز مشکل برای آزمایشگاه ها، بدهی سازمان تامین اجتماعی به آزمایشگاه ها، ضرورت حمایت وزارت بهداشت و بیمه ها از آزمایشگاه ها، لزوم توجه به تعرفه های آزمایشگاهی و ... از جمله مباحثی بود که در نشست خبری مسئولان مجمع انجمن های علوم آزمایشگاهی کشور مطرح شد.

دکتر محمد صاحبالزمانی در نشست خبری «مجمع انجمن‌های علوم آزمایشگاهی کشور» که امروز، چهارشنبه، ۵ دی ماه برگزار شد، اظهار کرد: آزمایشگاه، یک مجموعه است که فعالیت‌های بهداشتی، آموزشی، اجتماعی و اقتصادی دارد. به طور قطع، تمام آزمایشگاه‌ها به ویژه آزمایشگاه‌های طبی به حمایت نیاز دارند.

وی ادامه داد: وزارت بهداشت، سازمان‌های بیمه‌گر، بیمه‌های تکمیلی، سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و سایر مجموعه‌ها می‌بایست از آزمایشگاه‌های تشخیص طبی حمایت کنند. اما بررسی‌ها بیانگر این است چنین مجموعه‌هایی از آزمایشگاه‌ها حمایت نکرده‌اند. اگر مجموعه‌هایی از آزمایشگاه‌ها حمایت نکنند، مشکلاتی فراوانی به وجود می‌آید.

دبیر مجمع انجمن‌های علوم آزمایشگاهی کشور درباره ارزبری آزمایشگاه‌ها توضیح داد: برخی کیت‌های آزمایشگاهی جزو کیت‌های وارداتی هستند و برخی کیت‌ها نیز در داخل تولید می‌شوند. اگرچه برخی کیت‌ها جزو کیت‌های داخلی هستند اما کیت‌هایی از این دست هم مانند کیت‌های وارداتی ارزبری دارند.

وی درباره میزان بدهی سازمان تامین اجتماعی

به آزمایشگاه ها نیز گفت: میزان بدهکاری سازمان تامین اجتماعی به بیمارستانهای خصوصی ۸ ماه است و بدهکاری تامین اجتماعی به آزمایشگاه‌ها نیز ۹ ماه است. براساس قانون، بیمه‌ها موظف هستند که ۶۰ درصد بدهی‌های خود را طی یک ماه از زمان دریافت اسناد پرداخت کنند. همچنین ۲۰ درصد بدهی‌های خود را پس از بررسی اسناد دریافتی طی ۳ ماه پرداخت کنند. پرداخت مطالبات در بازه زمانی قانونی طی ۳ دهه گذشته انجام نشده است. صاحب‌الزمانی گفت: وزارت بهداشت از انجمن‌های علمی حمایت نمی‌کند و به انجمن‌ها کمتر بها می‌دهد. دستورالعمل‌های صادره وزارت بهداشت به شکل یک‌طرفه است و از انجمن‌ها حمایت نمی‌شود.

وی درباره مصوبه شورای عالی بیمه درخواست آزمایشگاه‌ها گفت: شورای عالی بیمه، مصوبه‌ای را در خصوص محاسبه تعرفه‌های آزمایشگاه‌ها برمبنای ارز با نرخ ۲۸هزار و ۵۰۰ تومانی تصویب کرده اما با گذشت ۵ ماه از زمان صدور این مصوبه، این مصوبه را ابلاغ نکرده است. دبیر مجمع انجمن‌های علوم آزمایشگاهی کشور گفت: آزمایشگاه‌ها می‌بایست کیت‌ها را با ارز ۲۸هزار و ۵۰۰ تومانی تامین کنند اما تعرفه‌ها برمبنای ارز ۴هزار و ۲۰۰ تومانی است. دولت می‌بایست مابه‌التفاوت نرخ ارز کیت‌ها در تعرفه‌ها را پرداخت کند. قیمت کیت‌ها حدود ۶ برابر افزایش یافته اما تعرفه‌ها ثابت مانده است. به طور مثال، قیمت یک کیت حدود یک میلیارد تومان بود که در حال حاضر، حدود ۱۰ میلیارد تومان است و آزمایشگاه‌ها از توان نقدینگی لازم برای پرداخت این پول برخوردار نیستند.

در ادامه سید حسین ظافعی - رییس انجمن

#### کاهش احتمال ابتلا به سرطان‌های سر و گردن با مصرف چای و قهوه

از ویگاه مبدیکال اکسپرس، تجزیه‌وتحلیل داده‌های بیش از دوجین پژوهش نشان می‌دهد مصرف قهوه و چای باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان سر و گردن، از جمله سرطان‌های دهان و گلو می‌شود. گزارش این یافته‌ها به صورت برخط در مجله کنسر (Cancer) منتشر شده است. سرطان سر و گردن هفتمین سرطان شایع در سراسر جهان است و میزان آن در کشورهای کم‌درآمد و با درآمد متوسط رو به افزایش است. در پژوهش‌های زیادی، این موضوع بررسی شده که آیا نوشیدن قهوه یا چای با سرطان سر و گردن مرتبط است یا خیر و نتایج متناقضی حاصل شده است. پژوهشگران دانشمندان مؤسسه سرطان ماتسمن و دانشکده پزشکی دانشگاه یوتا در آمریکا بمنظور روشن کردن موضوع، داده‌های ۱۴ پژوهش دانشمندان مختلف مرتبط با کنسر سیوم بین‌المللی اپیدمیولوژی سرطان سر و گردن را که حاصل همکاری گروه‌های پژوهشی در سراسر جهان است، بررسی کردند.



این خدمات با توجه به افزایش بیماری‌های غیراگیر در حال افزایش است.

دبیر انجمن دکترای علوم آزمایشگاهی کشور در ارتباط با میزان وابستگی آزمایشگاه‌ها به ارز گفت: میزان وابستگی آزمایشگاه‌ها به ارز بسیار زیاد است و این موضوع در شرایطی اتفاق می‌افتد که آزمایشگاه‌های بخش خصوصی حدود ۷۰ درصد خدمات آزمایشگاهی کشور را انجام می‌دهند. حدود ۷۰ درصد خدمات در آزمایشگاه‌های خصوصی ارائه می‌شود و این آزمایشگاه‌ها به ارز برای تامین تجهیزات نیاز دارند.

حمزه‌لو درباره میزان بدهکاری سازمان تامین علوم آزمایشگاهی تشخیص طبی ایران در نشست خبری درباره نقش و جایگاه خدمات پاراکلینیک در حوزه سلامت اظهار کرد: بررسی‌ها بیانگر این است که آزمایشگاه‌ها مراکز تصویربرداری، بیشترین خدمات سلامت را ارائه می‌دهند. وی با بیان اینکه سالانه ۵۰۰ میلیون تست در آزمایشگاه‌های کشور انجام می‌شود، افزود: ۷هزار آزمایشگاه در شبکه آزمایشگاهی کشور نسبت به ارائه خدمات اقدام می‌کنند و تعداد

## نیاز ۹ همتی اجرای برنامه شیر مدرسه / اثربخشی خوب توزیع شیر در مدارس



دلیل، وزارتخانه‌های «بهداشت، درمان و آموزش پزشکی» و «آموزش و پرورش» تامین تمام منابع مورد نیاز توزیع سراسری شیر در مدارس را پیگیری می‌کنند. امیدورم که منابع مورد نیاز توزیع شیر مدارس تامین شود تا این طرح در ماه‌های باقیمانده از سال تحصیلی جاری اجرا شود. اسماعیل‌زاده با بیان اینکه اجرای طرح توزیع شیر مدارس به ۹ هزار میلیارد تومان (۹ همت) اعتبار نیاز دارد، گفت: بنابر اظهار مسئولان وزارت آموزش و پرورش، مبلغ ۱.۵ همت برای توزیع شیر مدارس تخصیص یافته، این در حالی است که اجرای کامل طرح به ۹ همت اعتبار نیاز دارد. به طور قطع، منابع دولت محدود است و به همین دلیل برنامه‌ها را اولویت‌بندی می‌کند.

## «هوش مصنوعی» برای پیش‌بینی دیابت نوع ۲ برای اولین بار در جهان



دادند. آنها سپس از داده‌های بانک زستی بریتانیا که اطلاعات ژنتیکی و سوابق پزشکی بیش از ۵۰۰ هزار شرکت‌کننده را نگهداری می‌کند، استفاده کردند تا توانایی ابزار برای تشخیص تغییرات ظریف در ECG را تأیید کنند. نشانه‌های آشکار شامل تغییراتی در نحوه حرکت سیگنال الکتریکی قلب، مانند تغییرات کوچک در زمان‌بندی، شکل یا الگوی امواج الکتریکی خاص بود. آزمایش‌ها نشان داده‌اند که این ابزار در حدود ۷۰ درصد مواقع خطر را در افراد با سنین، جنسیت، قومیت‌ها و پیشینه‌های اجتماعی-اقتصادی مختلف پیش‌بینی می‌کند،

توصیه می‌شود. ویتامین E که در روغن‌های خوراکی مانند روغن کنولا و همچنین مغزهایی مانند بادام و تخمه آفتابگردان وجود دارد، با کاهش فاکتورهای التهابی به محافظت از بدن در برابر اثرات آلودگی هوا کمک می‌کند. ویتامین A که در میوه‌ها و سبزیجات زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی، گوجه‌فرنگی و زردآلو یافت می‌شود، اثرات مضر ناشی از آلودگی را کاهش می‌دهد. مصرف تخم‌مرغ و شیر نیز به‌عنوان منابع خوب این ویتامین توصیه می‌شود. ویتامین D نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. افراد در صورت کمبود این ویتامین، با مشورت متخصصان تغذیه مکمل مصرف کنند. مصرف سبزیجات خانواده کلم نیز بسیار توصیه می‌شود. کلم

تاکید می‌شود. دریافت برخی مواد غذایی و مواد مغذی که التهاب را کاهش می‌دهند، می‌تواند اثرات مخرب ناشی از آلودگی هوا را کاهش دهد. متخصصان تأکید دارند که مصرف بیشتر امگا ۳ از منابعی مانند روغن ماهی، گردو و خرفه می‌تواند با افزایش فعالیت آن‌تیاکسیدان‌های درون‌زا، استرس اکسیداتیو ناشی از آلودگی هوا را تعدیل کند. با توجه به فرهنگ پایین مصرف ماهی در کشور، استفاده از مکمل امگا ۳ نیز گزینه‌ای مناسب است.

ویتامین سی، یک آن‌تیاکسیدان قوی است که در کاهش التهاب و مقابله با رادیکال‌های آزاد نقش بسزایی دارد. مصرف میوه‌هایی همچون پرتقال، لیموترش، انار، نارنگی و سبزیجاتی مانند اسفناج و فلفل دلمه‌ای به‌ویژه در روزهای آلوده

در شرایط آلودگی هوا، ریزش ریزگردها به سطح ریه‌ها و کاهش آن‌تیاکسیدان‌های مایع پوششی ریه، باعث تخریب سلول‌های مختلف بدن شده و استرس اکسیداتیو را افزایش می‌دهد؛ بر همین اساس تقویت سیستم ایمنی از طریق تغذیه مناسب برای مقابله با این آسیب‌ها ضروری است.

همواره هشدار داده می‌شود که آلاینده‌های هوایی از طریق تحریک التهاب و کاهش آن‌تیاکسیدان‌های طبیعی بدن، خطر ابتلا به بیماری‌هایی از جمله سرطان، به‌ویژه سرطان ریه را افزایش می‌دهند. بر همین اساس هم همواره بر پرهیز از رفت و آمد و قرار گرفتن در فضای باز تا حد امکان و همچنین رعایت برخی نکات تغذیه‌ای در شرایط آلودگی هوا،

#### سلامت

روزنامه صبح ایران / سال دهم - شماره ۱۶۰۴

۶ دی ماه ۱۴۰۳ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com – @serajname

### اجتماعی – آگهی

### ۳

## کاهش وزن بدون رژیم‌های مُد روز



چربی‌های ناسالم را محدود کنید. مصرف چربی‌های اشباع‌شده (منابع حیوانی) و چربی‌های ترانس (غذاهای سرخ‌شده و فرآوری‌شده) را به حداقل برسانید. - میوه و سبزیجات بیشتری بخورید. میزان مصرف به سن، جنسیت و میزان فعالیت شما بستگی دارد، اما برای بزرگسالان حدود ۳-۲ لیوان سبزیجات و ۱-۵ وعده میوه در روز توصیه می‌شود.

هفته‌ای حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید. می‌توانید این زمان را به دوره‌های کوچک‌تر تقسیم کنید، مانند پیاده‌روی سریع به مدت ۱۰ دقیقه، سه بار در روز، به مدت ۵ روز. - آشپزخانه را پاک‌سازی کنید! غذاهای پرکالری، پرچرب و پرشکر مانند چیپس، کوکی‌ها، بیسکویت‌ها، بستنی و آب‌نبات‌ها را حذف کنید. به جای آن، مواد غذایی سالم مانند پروتئین‌های کم‌چرب، میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و لبنیات کم‌چرب را جایگزین کنید.

- وعده‌های کوچک‌تر، اما بیشتر بخورید. به جای سه وعده بزرگ، پنج یا شش وعده کوچک‌تر در روز بخورید. هر ۳-۴ ساعت غذا بخورید. مثلاً می‌توانید پتیر کم‌چرب با بیسکویت‌های سیس‌ودار یا یک قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی با یک تکه نان سیس‌ودار مصرف کنید.

غذاهای کم‌کالری را در اولویت قرار دهید - بشقاب خود را با سبزیجات کم‌کالری مانند کاهلیوبیا سبز، بروکلی، کلم پر کنید و از خوردن غذاهای پرچرب، نان، پاستا و دسرها اجتناب کنید.

- اگر هنوز بعد از وعده اصلی احساس گرسنگی می‌کنید، به جای خوردن غذای بیشتر، سبزیجات بخورید. - برای میان‌وعده، انواع توت‌ها (بلوبری، شاه‌توت، گیلاس، تمشک) مصرف کنید. این میوه‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان، کم‌کالری، کم‌چرب و پر فیبر هستند.

از «کالری‌های بی‌خاصیت» پرهیز کنید - از نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه‌های قندی و آب‌میوه‌های شیرین اجتناب کنید. - مصرف قندهای تصفیه‌شده موجود در آب‌نبات، کوکی‌ها و کیک‌ها را محدود کنید. اگر نیاز به اطلاعات بیشتری درباره کاهش وزن و رژیم غذایی دارید، با یک متخصص تغذیه صحبت کنید. وزن ایده‌ال و تعداد کالری لازم برای کاهش وزن و حفظ آن را بپرسید. از دوستان، خانواده یا همکاران خود بخواهید شما را در این مسیر همراهی کنند. داشتن همراه و حامی می‌تواند موفقیت شما در رعایت برنامه کاهش وزن را بسیار ساده‌تر کند. تغییر عادات غذایی و اتخاذ رویکردی متدلل برای کاهش وزن، کلید رسیدن به سلامتی پایدار است.

## بحران مصرف «فنتانیل» در کانادا؛ ثبت هزاران مورد مرگ از سال ۲۰۱۶

ادعاهای رئیس جمهور منتخب کاملاً با داده‌ها مطابقت نداشته‌اند.

گمرک و حفاظت مرزی ایالات متحده گزارش داد که کمتر از ۲۰ کیلوگرم فنتانیل در مرز ایالات متحده و کانادا در سال ۲۰۲۳ کشف و ضبط شد. با این حال، مقامات کانادایی نسبت به افزایش تولید داخلی فنتانیل در این کشور هشدار داده‌اند و مدعیان قانون بیشتر بر پیش‌سازهای شیمیایی مورد استفاده برای ساخت این ماده تمرکز می‌کنند.

وزارت خارجه کانادا گفته است که کشف و ضبط فنتانیل ساخت کانادا در ایالات متحده، عامل ۷۹ درصد از مرگ و میر ناشی از مواد افیونی تا کنون در سال جاری بوده است. این رقم در واقع افزایش ۳۹ درصدی نسبت به سال ۲۰۱۶ است.

ریاست جمهور منتخب آمریکا توجه بیشتری را به بحران مواد افیونی در آمریکای شمالی جلب و تهدید کرده است که اگر همکاری برای جلوگیری از ورود مواد مخدر و مهاجران غیرقانونی به ایالات متحده اقدامات بیشتری انجام ندهند، بر کانادا و مکزیک تعرفه های ۲۵ درصدی اعمال خواهد کرد.

به گزارش الجزیره، دولت کانادا هفته گذشته مجموعه ای از اقدامات مرزی جدید را با هدف رفع نگرانی های ترامپ اعلام کرد، حتی اگر

نتایج تحقیقات مختلف نشان می دهد رژیم‌های محدودکننده که این روزها مُد شده، به کاهش وزن طولانی‌مدت کمکی نمی‌کنند.

اگر تا به حال رژیم‌های مد روز را دنبال کرده‌اید، تنها نیستید؛ اما آیا توانسته‌اید این رژیم‌های محدودکننده را برای مدت طولانی ادامه دهید؟ و اگر وزن‌تان کم شده، آیا وقتی به شیوه عادی تغذیه خود بازگشته‌اید، این کاهش وزن پایدار بوده است ؟

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، رژیم‌های محدود کننده ای که این روزها مد شد، به کاهش وزن طولانی‌مدت کمکی نمی‌کنند. پس چه چیزی مؤثر است؟ بهترین «رژیم غذایی»، رژیم خاصی نیست، بلکه یک شیوه زندگی است که شامل غذاهای موردعلاقه‌تان، ورزش و عادات سالم است.

در اینجا چند توصیه ساده و کاربردی آورده شده است ؛ تنوع، کلید موفقیت است همان‌طور که خودرو به سوخت مناسب نیاز دارد، بدن نیز برای رشد و عملکرد صحیح به رژیم‌ی متعادل نیازمند است. این رژیم باید شامل ترکیب مناسبی از پروتئین، کربوهیدرات و چربی، همراه با سایر مواد مغذی باشد.

هنگامی که از رژیم‌های مد روز پیروی می‌کنید و مواد مغذی ضروری را حذف می‌کنید، خود را در معرض خطر بیماری قرار می‌دهید. کمبود یک ماده مغذی ممکن است فوراً مشکل ایجاد نکند، اما اگر این کمبود ادامه یابد، احتمال بروز مشکلاتی برای سلامتی وجود دارد.

کنترل اندازه وعده غذایی را تمرین کنید اندازه وعده‌های غذایی در سال‌های اخیر افزایش یافته است. این افزایش تنها مختص رستوران‌های فست‌فود نیست. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که در دهه ۱۹۷۰، اندازه وعده غذاهایی مانند همبرگر، سبزیزمینی سرخ‌کرده، نوشابه، بستنی، شیرینی، کوکی‌ها و میان‌وعده‌های شور در خانه و رستوران‌ها افزایش یافته است.

اندازه وعده غذایی سالم چگونه است؟ یک میوه باید به اندازه مشت شما باشد.

یک اونس پتیر برابر با اندازه شست دست (از پایه تا نوک) است. - سه اونس گوشت، ماهی یا مرغ (یک وعده عادی) به اندازه کف دست شماست.

- یک تا دو اونس آجیل برابر با کف دست جمع‌شده شماست.

فرهنگ‌های ساده برای کاهش اندازه وعده‌ها و کالری:

- غذا را در بشقاب‌های سالاد سرو کنید، نه بشقاب‌های بزرگ. - تنقلات را در بسته‌های کوچک‌تر نگهداری کنید. - هنگام غذا خوردن بیرون، غذایتان را با یک دوست شریک شوید یا نیمی را بخورید و مابقی را برای بعد نگه دارید.

- در رستوران‌های فست‌فود، از وعده‌های مخصوص کودکان یا اندازه‌های کوچک استفاده کنید و هرگز گزینه‌های بزرگ را انتخاب نکنید. رابه‌ردهای ساده برای کاهش وزن سالم

وی با بیان اینکه برنامه توزیع شیر مدارس در برنامه هفتم توسعه آمده، گفت: باتوجه به لحاظ کردن برنامه توزیع شیر مدارس در برنامه هفتم توسعه، نسبت به اجرای این برنامه از ابتدای سال تحصیلی آینده بسیار خوشبین هستیم. با توجه به اینکه دولت چهاردهم، شعار «اجرای برنامه توسعه هفتم» را سرلوحه خود قرار داده

نسبت به اجرای برنامه توزیع شیر مدارس از ابتدای مهر ماه سال آینده بسیار خوش‌بین هستیم.

بر اساس داده های جدید دولت کانادا، «فنتانیل» به طور فزاینده ای عامل مرگ و میر ناشی از مصرف بیش از حد مواد افیونی در این کشور است. آژانس ملی بهداشت کانادا گزارش داد که نزدیک به ۵۰ هزار نفر در این کشور از ژانویه ۲۰۱۶ تا ژوئن ۲۰۲۴ به دلیل مصرف بیش از حد مواد افیونی جان خود را از دست دادند.

در آن بازه زمانی، فنتانیل، یک ماده افیونی مصنوعی بسیار اعتیادآور که گاهی برای تسکین درد تجویز می‌شود، عامل ۴۹ هزار و ۱۰۵ مورد مرگ و میر بوده است.

در همین حال، نسبت مرگ و میر ناشی از فنتانیل به اطلاعات ژنتیکی و سوابق پزشکی عامل ۷۹ درصد از مرگ و میر ناشی از مواد افیونی تا کنون در سال جاری بوده است. این رقم در واقع افزایش ۳۹ درصدی نسبت به سال ۲۰۱۶ است.

ریاست جمهور منتخب آمریکا توجه بیشتری را به بحران مواد افیونی در آمریکای شمالی جلب و تهدید کرده است که اگر همکاری برای جلوگیری از ورود مواد مخدر و مهاجران غیرقانونی

به ایالات متحده اقدامات بیشتری انجام ندهند، بر کانادا و مکزیک تعرفه های ۲۵ درصدی اعمال خواهد کرد.

به گزارش الجزیره، دولت کانادا هفته گذشته مجموعه ای از اقدامات مرزی جدید را با هدف رفع نگرانی های ترامپ اعلام کرد، حتی اگر

#### آگهی مفتودی

اصل سند و فاکتور فروش خودرو سواری جک J۴ رنگ مشکی متالیک مدل ۱۴۰۱ به شماره

انتهایی ایران ۲۳-۱۳۸ با شماره موتور ۰۰۱۹۶۵HFC+GB۲۳۲DN و شماره شاسی

۱۰۹۴۲۱NB۱۵۲۴۲۹NAKNF۲۱ بنام ایمان توسل کاشانی فرزند محمد به کد ملی ۱۳۶۱۹۵۸۰۴۷

مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد

#### آگهی مفتودی

برگ سبز خودرو سواری پراید رنگ تفره ای مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ایران ۲۳-۴۵۴ در ۳۸ با

شماره موتور ۰۹۵۴۷۲۰۹ و شماره شاسی ۰۶۷۱۴۴۱۳۲۹۱۳۶۲۱ بنام گیسو فدائی اردستانی به کد ملی

۰۳۰۲۸۹۱۱۸۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد



بروکلی، گل کلم و کلم‌پرگ موادی دارند که به دفع سموم بدن کمک کرده و اثرات منفی آلودگی هوا بر ریه‌ها را کاهش می‌دهند.