روزنامه صبح ایران / سال دهم - شماره ۱۶۶۶
۲۳ اسفند ماه ۱۴۰۳ / با ما همراه شوید
www.serajonline.com - @serajname

۲۷ هزار و ۴۳۶ نفر در وزارت بهداشت و درمان استخدام می‌شوند/ جذب ۱۲ هزار پرستار

مدیرکل منابع انسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: ۲۷ هزار و ۴۳۶ نفر در رسته‌های شغلی پرستاری، فوریت‌های پزشکی و دیگر مشاغل مورد نیاز این وزارتخانه و از طریق برگزاری آزمون در سال آینده، استخدام می‌شوند.

سیف‌الله مرادی در گفت‌وگو یی افزود: با پیگیری‌های انجام شده و برگزاری جلسات و مکاتبات متعدد با سازمان امور اداری و استخدامی و برنامه و بودجه، در راستای تامین نیروی انسانی مراکز جدید و توسعه یافته و همچنین رفع کمبود نیروی انسانی، مجوز استخدام ۲۷ هزار و ۴۳۶ نفر صادر و فرآیند اداری آن در حال انجام است.

وی اظهار کرد: از این تعداد حدود ۱۲ هزار مجوز مربوط به گروه پرستاری و پنج هزار و ۵۰۰ مجوز نیز مربوط به حوزه فوریت‌های پزشکی و مابقی سایر مشاغل مورد نیاز در مجموعه بهداشت و درمان کشور است.

ضرورت پیگیری اجرای قوانین مرتبط با ایثارگران

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به ضرورت تداوم راه شهدا بر پیگیری اجرای قوانین و مقررات در حوزه ایثارگران تاکید کرد.

محمدرضا ظفرقندی در همایش بزرگداشت روز شهید که در سالن شهید سلیمانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی برگزار شد با اشاره به ظرفیت‌هایی که در دوران دفاع مقدس وجود داشت، افزود: در زمان دفاع مقدس افرادی بودند که اگر امروز حضور داشتند، هر کدام یک حاج قاسم بودند.

وی با بیان اینکه روحیات، اخلاقیات و ادامه دادن راه شهدا، حاج قاسم را برجسته کرده بود، گفت: جلسات با ایثارگران برای روشن ماندن راه و فرهنگ ایثار و شهادت است.

ظفرقندی با اشاره به خاطراتی که از حضور تیم‌های عملیاتی پزشکان در جبهه‌ها مطرح شد، اظهار کرد: تیم اضطراری اصفهان سهم عمده‌ای در این عملیات‌ها داشت و بخشی از عملیات نیز در اختیار تهران و سایر استان‌ها بود.

وزیر بهداشت تاکید کرد: واقعیت این است آنچه شایسته شهدا است، ادامه راه و روش آنها است و اهداف شهدا باید مستدام بماند.

به گفته وی، اگر هدف شهدا این بود که مملکت سربلند باشد و مردم آسیب نبینند، امروز نیز باید این اهداف پیگیری شود.

وزیر بهداشت با بیان اینکه در دوران دفاع مقدس همه ابرقدرت‌ها از دشمن دفاع کردند، گفت: این کشور با فرهنگ شهادت زنده، پاینده و مستدام است و قوام دارد.

ظفرقندی ادامه‌داد: اگر شهدایی مانند باکری‌ها و خرازی‌ها نبودند، این کشور هویتی نداشت و هویت امروز با شهدا معنا دارد و چیزی که باید تداوم داشته باشد راه شهدا است.

وی افزود: اگر به دانشجویان می‌گوییم باید بمانید و به این مملکت خدمت کنید، برای این است که خون زیادی پای این مملکت ریخته شده است. ظفرقندی با تاکید بر اینکه شهدا ریشه‌ها، استوانه‌ها و محورهای یک ملت هستند و ملت باید به این شهدا تکیه کند، افزود: تسلیم سختی‌ها و فشارها نشویم.

وزیر بهداشت ابراز امیدواری کرد که آنچه در قوانین و مقررات در حوزه ایثارگران وجود دارد؛ پیگیری و انجام شود.

وی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به حذف ارز ترجیحی دارو و تجهیزات پزشکی گفت: از اعتبار ۷۵ هزار میلیارد تومانی که به منظور حذف ترجیحی دارو و تجهیزات پزشکی درنظر گرفته شده ۳۵ همت تخصیص یافته است.

مشاور وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: کل ایثارگران وزارت بهداشت ۹۳ هزار و ۵۰۰ نفر هستند و ۸۷ هزار و ۲۰۰ نفر نیز خانواده ایثارگران شامل خواهر و برادر و خانواده شهید هستند و ۷۰ هزار ایثارگر در این وزارتخانه تبدیل وضعیت شده اند.

ناهید تاج الدینی اظهار داشت: در وزارت بهداشت، پنج هزار و ۶۰۰ رزمنده و ۱۱۶ نفر جانباز و آزاده هستند و این وزارتخانه ۲۰۰ شهید دوران جنگ تحمیلی و ۳۴۱ شهید سلامت تقدیم کرده است.

وی با مقایسه جنگ تحمیلی و جنگ در غزه، یادآور شد: ما هشت سال دفاع مقدس مظلومانه و اخلاق مدارانه را پشت سر گذاشتیم و در غزه ۸۰ درصد شهدا زنان و کودکان بوده‌اند.

معاون بهداشت و درمان بنیاد شهید و امور ایثارگران نیز در این همایش گفت: تمام انسان‌ها فانی هستند و روزی جان می‌بازند اما خوشا به حال کسانی که به مقام شهادت نائل آمده‌اند.

عبدالرضا عباس‌پور افزود: شهدا، راه ماندگار را انتخاب کرده‌اند و تمام ما وظیفه داریم به عنوان بازماندگان راه شهدا، به مردم و کشور خدمت کنیم.

معاون بهداشت و درمان بنیاد شهید و امور ایثارگران با اشاره به‌وجود ۲۲۰ هزار شهید و ۵۶۰ هزار جانباز در کشور، گفت: بیش از ۷۰ هزار جانباز اعصاب و روان در کشور داریم که هفت هزار نفر از آنان جانبازان شدید و حدود یکهزار نیز جانباز حاد نیازمند بستری هستند.

وی افزود: وضعیت برخی جانبازان به حدی است که حدود ۴۰ مرتبه تحت عمل جراحی قرار گرفته اند. کاظمی نژاد نماینده ایثارگران وزارت بهداشت، نیز در این همایش خواستار اجرای قانون شد و گفت: بزرگترین مشکل ما این است که قانون اجرا نمی‌شود و اگر قانون اجرا شود، مطالبه‌ای نخواهد ماند.

شیوع چاقی در ایران صعودی است

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه با وجود تمامی تلاش‌های انجام شده برای کنترل چاقی در کشور، شیوع آن روندی صعودی دارد، گفت: به جای پرداختن به درمان باید ریشه‌های اساسی این مساله با مشارکت همه‌جانبه دستگاه‌ها و سازمان‌های دولتی و غیردولتی شناسایی شود.

دکتر علیرضا رئیسی، در پیامی به مناسبت روز جهانی چاقی، عنوان کرد: چاقی یک مشکل عمده بهداشت عمومی با اهمیت جهانی است. نرخ شیوع چاقی در تمام نقاط جهان، هم در کشورهای غربی و هم در کشورهای فقیر در حال افزایش است و تأثیر جدی اضافه وزن بر افراد و جوامع در سراسر جهان از نظر هزینه های بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی مرتبط بسیار جدی و تامل برانگیز است.

وی با اشاره به روند رو به رشد چاقی در ایران و جهان، اعلام کرد که بیش از نیمی از بزرگسالان ایرانی به اضافه‌وزن یا چاقی مبتلا هستند، ادامه داد: طبق آمار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۲۲، از هر ۸ نفر در جهان یک نفر با چاقی زندگی می کرد. چاقی بزرگسالان در سراسر جهان از سال ۱۹۹۰ تاکنون بیش از دو برابر و چاقی نوجوانان حدود چهار برابر شده است.

معاون بهداشت وزارت بهداشت یادآورشد: در سال ۲۰۲۲، ۴۳ درصد از بزرگسالان ۱۸ سال و بالاتر دارای اضافه وزن بودند و ۱۶ درصد با چاقی زندگی می کردند. در ایران نیز آمار اضافه وزن و چاقی وضعیت مطلوبی ندارد و بیش از ۵۰ درصد بزرگسالان مبتلا به اضافه وزن یا چاقی هستند و آمارها در مورد شیوع اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان ایرانی نیز چندان خوشایند نیست.

رئیسی بیان داشت: امسال سازمان جهانی بهداشت در خصوص روز جهانی چاقی (۴ مارس مصادف با چهاردهم اسفند ماه) در بیانیه خود اعلام کرده است که «همه کشورها از دستیابی به اهداف سازمان جهانی بهداشت در مورد چاقی تا سال ۲۰۲۵ بازمانده اند» و این نشان می دهد که سیاست ها و راهکارها برای کنترل چاقی در دنیا کارآمد نبوده است. کشورهای با درآمد پایین و متوسط بیشترین افزایش، بیشترین تعداد و کمترین احتمال دستیابی به اهداف سازمان جهانی بهداشت را تجربه می کنند.

به گفته وی، برآورد می شود که BMI بالا، سالانه ۹۹۰ میلیارد دلار برای خدمات بهداشتی در سراسر جهان هزینه داشته باشد (۱۳ درصد هزینه مراقبت های بهداشتی). این هزینه ها، مربوط به هزینه های مستقیم خدمات پیشگیرانه، تشخیصی و درمانی و هزینه های غیرمستقیم بهره وری از دست رفته شامل غیبت کارکنان از محل کار به دلایل بهداشتی مرتبط با چاقی، کاهش بهره وری در حین کار و مرگ و ناتوانی زودرس است. باید توجه داشت چاقی، خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها از جمله دیابت، سرطان ها و بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

دکتر رئیسی در ادامه تصریح کرد که وقتی صحبت از بیماری مانند چاقی می شود، پیچیدگی آن بیشتر از چیزی است که به نظر می رسد. مانند همه بیماری های مزمن، علل ریشه ای چاقی شامل مسائل محیطی، ژنتیکی، روانی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی است؛ با وجود تمام تلاش های صورت گرفته برای کنترل چاقی در کشور، شیوع آن روندی صعودی دارد. این امر نشان می دهد که در این زمینه باید طرحی نو درانداخت و به جای پرداختن به درمان چاقی، ریشه های اساسی ایجاد چاقی باید مورد هدف قرار گیرند که مشارکت همه جانبه تمام دستگاه ها و سازمان های دولتی و غیردولتی لازمه موفقیت در این مسیر است.

وی در پایان این بیانیه یادآورشد: از تمامی روسای دانشگاه ها و دانشکده های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی، درخواست می شود که برنامه ویژه ای با لحاظ شرایط منطقه خود و با درگیر کردن تمام دستگاه ها و بخش های دولتی و غیردولتی برای کنترل چاقی لحاظ کنند.

مولدهای الکتروپوریتور برای کاربردهای زیستی بومی‌سازی شد

شرکتی دانش‌بنیان موفق شده است با طراحی و تولید نمونه بومی دستگاه الکتروپوریشن، مسیر توسعه مطالعات زیست‌فناوری، سلولی و مولکولی، ژن‌درمانی و شیمی درمانی را هموارتر کند.

از معاونت علمی ریاست جمهوری، زینب شنکائی، مدیرعامل این مجموعه دانش‌بنیان با اشاره به طراحی و تولید ایران‌ساخت مولدهای الکتروپوریتور عنوان کرد: این شرکت دانش‌بنیان برای نخستین بار در کشور موفق شده است مولدهای الکتروپوریتور را برای کاربردهای زیستی، طراحی و تولید کند، این محصول دانش‌بنیان، علاوه بر کاربردهای مطالعاتی و تحقیقاتی، در حوزه درمان نیز کاربردهای گسترده‌ای دارد.

وی درباره فرآیند الکتروپوریشن و کاربرد آن در مطالعات آزمایشگاهی زیست‌فناوری اظهار کرد: به کاربردن پالس‌های الکتریکی در سلول‌ها و بافت‌ها، باعث بروز تغییر در ساختمان غشای لیپیدی دو لایه‌ای سلول‌ها می‌شود، به این صورت که منافذ آبی بین‌غشایی گذرایی در آن تشکیل شده و باعث افزایش نفوذپذیری غشاء نسبت به مواد مختلف می‌شود.

این فعال فناور اضافه کرد: این پدیده، الکتروپوریشن یا حفره‌سازی الکتریکی نام دارد؛ در این فرآیند میدان الکتریکی به شکست غشاء منجر می‌شود، غشاء با دریافت انرژی زیاد حاصل از پالس‌های الکتریکی برای جلوگیری از فرآیندهای تخریبی، شروع به تخلیه این انرژی می‌کند و با رفتاری مکانیکی، نوعی از هم گسیختگی را متحمل می‌شود و در نهایت انتقال مولکول‌های قطبی به داخل سلول میسر می‌شود. این روش در مطالعات آزمایشگاهی، زیستی، شیمی‌درمانی و ژن‌درمانی کاربرد دارد.

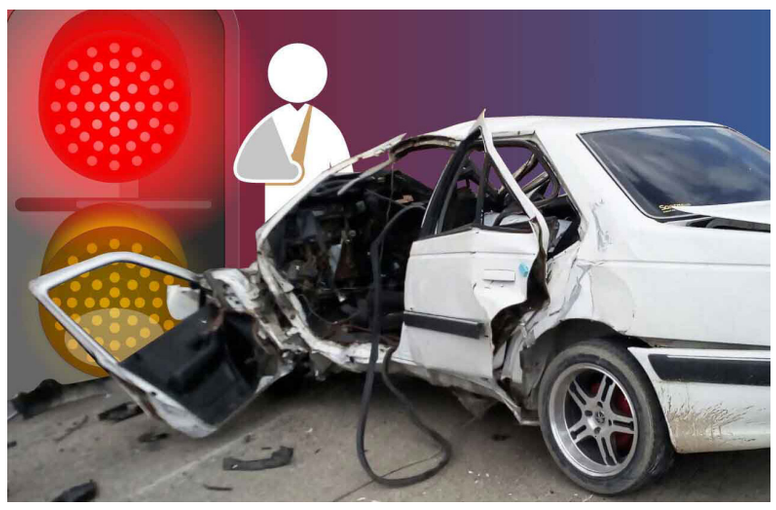
وی درباره مزایای فناورانه این محصول دانش‌بنیان بیان کرد: سیستم‌های طراحی و تولید شده در این شرکت دانش‌بنیان ضمن توان تولید پروتکل‌های موجود، بر پایه بیش از ۲۰ سال تحقیقات، توان ایجاد روشی ایمن‌تر و موثرتر نسبت به پروتکل‌های موجود را نیز ارائه کرده است.

مدیرعامل این شرکت دانش‌بنیان به تجاری‌سازی این محصول جدید اشاره کرد و افزود: در حال حاضر، مراکز دانشگاهی، تحقیقاتی، شرکت‌های دانش‌بنیان و فناور مختلفی این محصول را خریداری کرده‌اند. دستگاه الکتروپوریتور کارآمد در بخش درمان سرطان نیز در حال طی کردن مراحل نهایی دریافت استاندارد است و در دو کارآزمایی بالینی با درمان حدود ۲۵ تومور مورد ارزیابی قرار گرفته است. شنکائی خاطرنشان کرد: از مزایای دستگاه ساخت داخل، نسبت به نمونه خارجی می‌توان به پروتکل‌های استفاده شده، پشتیبانی در داخل کشور و ارائه خدمات پس از فروش و نیز امکان همکاری با شرکت‌های تحقیقاتی با توجه به نیازها و پروتکل‌های خاص مورد نظر آن‌ها و البته قیمت تمام‌شده این دستگاه اشاره کرد. در حال حاضر قیمت این محصول کم‌تر از یک سوم دستگاه خارجی، است.

وی با اشاره به ایجاد اشتغال برای ۲۰ نفر از متخصصان کشور به صورت مستقیم، مزیت‌های قیمتی این محصول را دانست و گفت: در بخش الکتروپوریشن تحقیقاتی قیمت نمونه خارجی حدود دو میلیارد تومان است که دستگاه ساخت شرکت ما با قیمت بین ۲۴۰ تا ۳۶۰ میلیون تومان در سه نسخه مختلف، به فروش می‌رسد.

به گفته این فعال حوزه دانش‌بنیان، در بخش درمانی هزینه هر جلسه درمان الکتروکموتراپی ۲۰۰ میلیون تومان است که انتظار می‌رود پس از اخذ مجوزها قیمت هرجلسه درمان در ایران با دستگاه شرکت حدود ۲۵ میلیون تومان بشود.

پیشگیری از تصادفات جاده‌ای؛ اولویت ملی برای حفظ جان جوانان



نماینده مردم دورود و ازنا در مجلس شورای اسلامی، با اشاره به آمار نگران‌کننده تلفات جاده‌ای، بر لزوم بهبود کیفیت خودروها، ایمنی جاده‌ها و رعایت اصول رانندگی تأکید کرد و از خانواده‌ها خواست در سفرهای نوروزی مراقبت بیشتری از فرزندان خود داشته باشند.

روح‌الله لک علی‌آبادی با اشاره به اهمیت پویش «نه به تصادف»، بر لزوم توجه ویژه به ایمنی جاده‌ها، بهبود کیفیت خودروها و رعایت نکات ایمنی از سوی رانندگان تأکید کرد.

وی با ابراز نگرانی از آمار بالای تلفات جاده‌ای در کشور، گفت: سالانه حدود ۲۰ هزار نفر در تصادفات رانندگی جان خود را از دست می‌دهند. این آمار بسیار وحشتناک است و خانواده‌های بسیاری را داغدار می‌کند، در شرایطی که برای جوانی جمعیت و افزایش نرخ تولد تلاش می‌کنیم، از دست دادن سالانه این تعداد از هم‌وطنان، آن هم عمدتاً از میان جوانان، ضایعه‌ای جبران‌ناپذیر است.

وی گفت: رانندگان ما اغلب جوان هستند و این سرمایه‌های ارزشمند کشور را نباید در حوادث رانندگی از دست بدهیم.

لک علی‌آبادی با اشاره به اهمیت هوشیاری و رعایت اصول ایمنی در رانندگی، افزود: یکی از مهم‌ترین عوامل تصادفات، خواب‌آلودگی رانندگان است، از خانواده‌ها تقاضا دارم نظارت بیشتری بر رانندگی فرزندان خود داشته باشند و رانندگان نیز در زمان خواب‌آلودگی از رانندگی پرهیز کنند.

وی تاکید کرد: بهسازی جاده‌ها یکی از اقدامات ضروری برای کاهش تصادفات است که امیدواریم طی سال‌های اخیر اقدامات مؤثری در این زمینه انجام شده باشد و این روند با جدیت ادامه یابد. وی ضمن انتقاد از کیفیت برخی خودروهای داخلی تأکید کرد: متأسفانه برخی خودروها از استانداردهای لازم برخوردار نیستند و حتی در تصادفاتی که می‌توانست مرگبار نباشد، افراد جان خود را از دست می دهند. به گفته این نماینده مجلس، هزینه‌هایی که صرف درمان مصدومان، نقص عضوها و خسارات اجتماعی و اقتصادی ناشی از تصادفات می‌شود، اگر در بهبود کیفیت خودروها و ایمنی جاده‌ها سرمایه‌گذاری شود، می‌توانند از بسیاری از این مشکلات جلوگیری کند.لک علی آبادی گفت: ما باید از هزینه‌های سنگینی که به دلیل سوانح رانندگی متحمل می‌شویم، درس بگیریم و آن را به سمت پیشگیری و بهبود زیرساخت‌های جاده‌ای و خودرویی هدایت کنیم.

نماینده مردم دورود و ازنا با اشاره به آغاز سفرهای نوروزی، از خانواده‌ها خواست مراقبت بیشتری از فرزندان خود داشته باشند و گفت: رانندگی در حالت خواب‌آلودگی یکی از عوامل مهم تصادفات است. از هم‌وطنان می‌خواهم در طول سفرهای نوروزی با رعایت نکات ایمنی، از بروز حوادث تلخ جلوگیری کنند. ما همه یک خانواده هستیم و هر سانحه‌ای که برای یک هم‌وطن رخ دهد، همه کشور را عزادار می‌کند.

کسب اطلاعات پزشکی از فضای مجازی؛ تهدید یا فرصت؟

براساس یک پژوهش علمی؛ ۴۲ درصد بیماران خاص خراسان‌شمالی روزانه چهار ساعت از وقت خود را در فضای مجازی می گذرانند و پاسخ بسیاری از سوالات پزشکی را از این فضا می‌جویند که این امر جدای از مزایا، آنها را گرفتار اطلاعات پزشکی غیرعلمی می‌کند و تهدیدی برای سلامتی بیماران محسوب می شود. بسیاری از ما به محض مواجهه با بیماری اغلب پیش از مراجعه به پزشک سری به اینترنت می زنیم و با جست و جوی علایم بیماری گویا به تشخیص می رسیم و در مواردی حتی درمان را آغاز می کنیم. آغاز روند درمان نیز ممکن است آمیخته با تجربیات شخصی افراد در مواجهه با بیماری ها باشد یا بر پایه یافته هایی است که هنوز کاربرد آنها در علم پزشکی به اثبات نرسیده است.گروه ها و کانال های مربوط به پزشکی نیز در شبکه های اجتماعی قارچ گونه افزایش یافته است و بسیاری از افراد از بیماران خاص گرفته تا دیگر بیماران علاج خود را در این گروه و کانال ها جست و جو می کنند.

فضای مجازی به یکی از بسترهای اصلی برای دریافت مشاوره پزشکی، تعامل اجتماعی و کسب اطلاعات درباره بیماری‌ها تبدیل شده است و براساس نتایج پژوهشی در دانشگاه علوم پزشکی، خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی ۴۲ درصد بیماران خاص استان روزانه بیش از چهار ساعت در فضای مجازی حضور دارند و ترجیح می دهند مشاوره های پزشکی را از این فضا دریافت کنند. در این راستا، مجید پورخیاط، کارشناس فناوری‌های نوین ارتباطی و نویسنده مقاله «بررسی تجربه‌های پزشکان در به‌کارگیری فناوری‌های نوین ارتباطی توسط بیماران خاص» در گفت و گویی با ایرنا به تحلیل میزان استفاده بیماران خاص خراسان شمالی از فضای مجازی و چالش‌های مرتبط با آن می پردازد. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که ۴۲ درصد بیماران خاص روزانه بیش از چهار ساعت از فضای مجازی استفاده می‌کنند و این آمار بیانگر نقش پررنگ فناوری‌های ارتباطی در زندگی این بیماران و وابستگی آن‌ها به این فضا برای دریافت اطلاعات و مشاوره‌های پزشکی دارد.

محدودیت‌های فیزیکی و شرایط خاص بیماران، مراجعه حضوری آن‌ها را دشوار می‌کند به همین دلیل بسیاری از آن‌ها برای رفع نیازهای اطلاعاتی و ارتباطی خود از گروه‌های آنلاین و مشاوره‌های پزشکی مجازی استفاده می‌کنند.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، دریافت مشاوره پزشکی آنلاین، عضویت در گروه‌های اجتماعی مرتبط با بیماری و دسترسی به اطلاعات درباره روش‌های درمانی از مهم‌ترین دلایل استفاده این بیماران از فضای مجازی است.

بیماران خاص اغلب احساس تنهایی و درک نشدن از سوی اطرافیان دارند و گروه‌های آنلاین و شبکه‌های اجتماعی پزشکی به آن‌ها این امکان را می‌دهد که با افرادی که شرایط مشابه دارند ارتباط برقرار کنند و از تجربیات یکدیگر بهره‌مند شوند. تهدیدات فضای مجازی برای بیماران خاص چیست؟ بررسی های این پژوهش نشان می دهد یکی از نگرانی‌های عمده بیماران خاص، دسترسی به اطلاعات پزشکی غیرعلمی و گمراه‌کننده در فضای مجازی است.

برخی وب‌سایت‌ها و کانال‌های غیررسمی، توصیه‌های پزشکی نادرستی ارایه می‌دهند که می‌تواند سلامت بیماران را تهدید کند.

بسیاری از بیماران بدون مشورت با پزشک معالج خود، درمان‌های پیشنهادی در فضای مجازی را تجربه می‌کنند که در برخی موارد منجر به مشکلات جدی می‌شود.

حفظ تندرستی در ماه رمضان با تدابیر طب ایرانی

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت گفت: طب ایرانی با تاکیدی که بر اصلاح سبک زندگی و حفظ تندرستی دارد، ظرفیتی غنی در راستای ترویج خودمراقبتی بوده و پیروی از آموزه‌های این مکتب طبی، تاثیر بسزایی در پیشگیری از بروز بیماری‌ها و ارتقای سلامت جامعه دارد.

دکتر نفیسه حسینی یکتا با اشاره به ضرورت رعایت تدابیر طب ایرانی در ماه مبارک رمضان، اظهار کرد: طب ایرانی با تکیه بر تجربیات چند هزارساله، راهکارهایی ساده و مؤثر برای بهبود سبک زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها ارائه می‌دهد. این آموزه‌ها می‌توانند به روزه‌داران کمک کنند تا با حفظ تعادل بدن، از برکات معنوی و جسمی ماه رمضان بهره‌مند شوند.

وی خوردن و آشامیدن را یکی از اصول شش‌گانه حفظ سلامتی در طب ایرانی برشمرد و افزود: در این مکتب، تدابیر خاصی برای اصلاح شیوه‌های تغذیه بر اساس مزاج افراد، مزاج انواع مواد غذایی، زمان مصرف و دیگر عوامل وجود دارد که رعایت آنها در روزهای معمول و همچنین ماه رمضان می‌تواند از عوارض ناشی از تغذیه نامناسب بکاهد.

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به اهمیت وعده افطار اظهار کرد: شروع افطار با نوشیدنی‌های سرد یا آب یخ می‌تواند به معده آسیب برساند و هضم غذا را مختل کند. بهتر است افطار با نوشیدنی‌های گرم و کمی شیرین مانند آب جوش به همراه عسل، خرما یا انجیر و کشمش آغاز شود. این کار به افزایش قند خون و رفع ضعف کمک می‌کند، بدون اینکه فشار اضافی به معده وارد شود.

حسینی یکتا، مصرف سبزی‌هایی مانند خرفه و سبزی خوردن را در وعده افطار توصیه کرد و گفت: این سبزی‌ها نه تنها تشنگی را کاهش می‌دهند، بلکه از بروز یبوست نیز جلوگیری می‌کنند. در وعده سحری نیز مصرف سبزی‌های پخته می‌تواند به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کند.

مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، از مصرف متعادل سبزیجات و میوه‌جات تازه و مواد لعاب‌دار مانند نوشیدن شربت خاکشیر، به‌عنوان راهکار دیگری برای رفع عطش در طول روزه‌داری یاد کرد و ادامه داد: یک تا یک‌ساعت و نیم بعد از افطار، زمان مناسبی برای مصرف میوه است و نوشیدن آبمیوه‌های طبیعی نیز علاوه بر اینکه موجب کاهش شدت عطش می‌شود، منبع مفیدی برای تامین املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن به شمار می‌رود.

به گزارش روابط عمومی وزارت بهداشت، وی با توصیه به پرهیز از پرخوری و روی‌هم‌خوری که عامل ضعف معده در انجام عمل هضم است، گفت: مصرف غذاهای غلیظ و لزج، مانند حلیم، شله‌زرد، حلوا و زولبیا و بامیه و مواد غذایی مختلف که ظرفیت هضمی متفاوت دارند، در وعده افطار و فاصله بین افطار تا سحر، موجب سنگینی معده و خواب ناآرام شده و از تمایل به خوردن سحری می‌کاهد.

دکتر حسینی یکتا بر مصرف یک وعده غذای کامل در سحر و بیداری تا حدود یک‌ساعت و نیم پس از آن، برای جلوگیری از سوء هاضمه و بروز علائمی مانند رفلاکس و نفخ، تاکید کرد و افزود: مصرف غذاهای خشک، شیرین، سرخ‌شده و پرچرب، نشاسته‌دار، پر ادویه و تند و مصرف بیش از حد گوشت و همچنین، نوشیدن قهوه، کاکائو و چای پررنگ، از مواردی هستند که سبب بروز تشنگی می‌شوند و بهتر است از وعده سحری کنار گذاشته شوند.

مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با توصیه به خوابیدن در فاصله بین افطار تا سحر، گفت: خوابیدن در این زمان، هر چند به مدت کوتاه، در هضم بهتر معده و ایجاد اشتها در وعده سحری موثر است و با توجه به روزه‌داری، یک تا دو ساعت خواب در طول روز نیز برای تجدید قوای سیستم‌های بدن، به شرطی‌که پیش از غروب آفتاب نباشد، توصیه می‌شود.

وی، یک تا دو ساعت بعد از خوردن سحری را زمان مناسبی برای ورزش‌کردن در ماه رمضان دانست و افزود: ورزش‌کردن در اوج گرسنگی به‌هیچ‌عنوان توصیه نمی‌شود و برای جلوگیری از بروز تشنگی در اثر آن، نباید در ساعات گرم روز و یا در مکان‌های گرم ورزش کرد.

آگهی مفقودی

کارت موتور سیکلت - پرواز gs۲۰۰ مدل ۱۳۸۷ رنگ قرمز به شماره انتظامی ایران ۶۲۸ - ۴۴۹۸۷ با شماره موتور ۱۴۰۰F۱۶۵۴ و شماره تنه NFB***۲۰۰P به نام مرتضی مومنی به کد ملی ۱۲۶۰۴۷۰۹۵۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.