

عدد خبر

۶
دانشگاه

کشور، از سال آینده میزبان دکتری حرفه‌ای فیزیوتراپی خواهند بود. معاون آموزشی وزارت بهداشت می‌گوید: با ایجاد دکتری حرفه‌ای فیزیوتراپی، شاهد تحول در آموزش و درمان خواهیم بود چون حتی بهترین جراحی‌ها هم بدون بازتوانی و فیزیوتراپی نتیجه خوبی نخواهند داشت.

۶۱
فوتی

و بیش از ۲۵ هزار ابتلای جدید به کرونا، باعث شده که تغییری آشکار در لیست کشورهای پیشتاز در زمینه مرگ و ابتلا به کرونا رخ بدهد و روسیه این بار در ابتدای این لیست قرار بگیرد؛ در هر دو مورد. در کل نیز رکورد ابتلا و فوتی کرونا کم‌کان در اختیار آمریکااست؛ با ۱۰۹ میلیون ابتلا و یک میلیون و ۱۸ هزار فوتی.

میلیارد تومان گردش مالی در زمینه مصرف محصولات آرایشی و بهداشتی، باعث شده تا ایران، رتبه هفتم جهان و رتبه دوم منطقه را در مصرف این محصولات داشته باشد. این در حالی است که به‌گفته رئیس انجمن واردکنندگان فرآورده‌های بهداشتی و آرایشی، مارک‌های خارجی این محصولات که در کشور موجودند، یا فیک هستند یا قاچاق.

۵۰
درصد

تا ۷۰ درصد گردش مالی کالاهای بهداشتی و آرایشی در ایران، تخمین زده می‌شود که متعلق به کالاهای فیک باشد که این عدد، به‌معنای آسیب جدی به تولید داخل و سلامت مصرف‌کننده است. گردش مالی کالاهای بهداشتی و آرایشی ایران بیش از ۲ میلیارد دلار تخمین زده می‌شود.

تقد خبر

دبیر اول کمیسیون بهداشت مجلس اعلام کرد:

ورود پزشکان خارجی به کشور نداریم

چندی است که نگرانی‌هایی بابت خروج کادر درمان از بیمارستان‌ها و مراکز درمانی و حتی مهاجرت آنها مطرح شده است. چندتایی از این گزارش‌ها هم در خود همشهری کار شده است؛ گزارش‌هایی که اشاره می‌کند نگرانی‌های زیادی بابت حضور کادر درمان در بیمارستان‌ها وجود دارد؛ چراکه هزینه پرداخت شده به آنها متعادل و مناسب نیست و آنها چاره را در بازگشت به شهرستان یا مهاجرت می‌جویند. نگرانی‌ها حتی به جایی رسیده که نیاز به پزشک دارند، آینه‌ده، ناچارمی‌نیروهای متخصص پزشکی را از کشورهای دیگر وارد کنیم؛ اتفاقی که پیش از انقلاب نیز وجود داشت و پزشکان بنگلادشی و پاکستانی و… در ایران فعالیت زیادی داشتند،اما برنامه‌ریزی سلامت و پزشکی باعث شده که در ۴۰ سال اخیر، نه‌تنهانیز به کادر درمان خارجی وجود نداشته باشد که حتی گردشگران سلامت نیز به ایران مراجعه کنند. حالا تصور کنید بعد از چنین سال‌های درخشانی، یکباره مشاهده کنیم که پزشکان متخصص کم هستند و نیاز به پزشک خارج داریم؛ طبیعی است که دستاورد جالبی به‌نظر نمی‌رسد. اما برخی دیگر هم هستند که نگاهی متفاوت به ماجرا دارند؛ مثل دبیر اول کمیسیون بهداشت مجلس. او اخیرا در جایی، اشاره کرده که مردم بیشترین هزینه‌های سلامت را از جیب می‌پردازند و این درحالی است که سهم مردم از هزینه‌های سلامت نباید بیشتر از ۳۰ درصد باشد.

به‌گزارش همشهری آنلاین، دبیر اول کمیسیون بهداشت مجلس با اعلام این خبر در سی‌وچهارمین کنگره سالانه فیزیوتراپی ایران گفت: در حال حاضر شاهد ورود پزشکان خارجی به کشور نیستیم و اعزام بیمار برای درمان به خارج از کشور هم نداریم. در حوزه سلامت مطالبات بسیاری داریم و سیاست‌های ابلاغی درست، دقیق و با نگاه سلامت‌محور است و باید به‌طور جدی همه‌بندها را اجرا کنیم.

محمدعلی محسنی‌پندی با بیان اینکه کالای سلامت ارزان‌ترین و قابل دسترسی‌ترین کالا در کشور برای مردم است، عنوان کرد: پوشش بیمه خدمات‌درمانی هم موضوع مهمی است که باید به آن توجه شود. سهم مردم از هزینه‌های سلامت نباید بیشتر از ۳۰درصد باشد، اما مردم بیشتر هزینه‌های سلامت را از جیب می‌پردازند؛ البته در برخی کشورهای هزینه‌های سلامت بسیار بالاست، اما پرداختی مردم در این حوزه صفر است.

وی تأکید کرد: در چند سال گذشته گام‌های خوبی در زمینه توانبخشی و فیزیوتراپی برداشته شده و با توجه به پدیده سالمندی و بیماری‌های مختلف نقش فیزیوتراپی بیشتر از گذشته به همگان اثبات شده است.

البته چنین نگاه‌هایی، هم امیدوارکننده است و هم نیاز به تفسیر و توجه بیشتری دارد؛ چراکه هشدارهای داده شده، نسبت به آینده حوزه سلامت و پزشکی کشور است؛ زیرا از یک‌سو، خروج کادر درمان را داریم و از سوی دیگر برخی از حوزه‌های پزشکی تخصصی، داوطلبان کمی دارند و… که مجموعه این دلایل باعث شده تا نگرانی‌هایی به‌وجودبیاید.

خدمات روانشناسی، تحت پوشش بیمه

محمدمهدی ناصحی، مدیرعامل سازمان بیمه سلامت؛ خدماتی مانند روان‌درمانی فردی، خانواده درمانی، گروه درمانی و خدمات مشاوره تحت پوشش سازمان بیمه سلامت قرار دارد. البته خدمات مشاوره برای افراد دارای یک شرط است که در مراجعه اول به دکتر روانشناس بالینی تحت پوشش بیمه سلامت قرار می‌گیرند.

تبت شده و خدمات درمانی مناسب خود را دریافت می‌کنند. با وجود اینکه در ۱۰اختلال جدید اعلام شده از سوی بنیاد بیماری‌های نادر تاکنون برای هر بیماری تنها یک‌فردشناسایی شده است، اما شناسایی این بیماری‌های جدید از اهمیت زیادی برخوردار است؛ چون باعث می‌شود که مبتلایان به‌سرعت در فرآیند درمان قرار بگیرند و داروهای را دریافت کنند که در سایر کشورهای جهان برای این بیماران تولیدشده‌ومورداستفاده‌قرار گرفته‌است. همچنین سیکل معيوب در مان و سختی‌های این افراد را هم به‌شدت کاهش می‌دهد.

سلام پزشکی به بیماری‌های ناشناخته

۱۰ بیماری نادر جدید به‌تازگی در کشور

شناسایی شده و از فهرست ۴۳۲موردی این بیماران،

۳۱۷بیماری تحت پوشش صندوق بیماری‌های خاص،

صعب‌العلاج و نادر قرار دارند

گزارش
مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

ایران جزو کشورهای با آمار بالای شیوع بیماری‌های نادر است و حالا با شناسایی ۱۰بیماری نادر جدید از سوی کمیسیون پزشکی بنیاد بیماری‌های نادر ایران این فهرست به ۴۳۲بیماری افزایش پیدا کرده است. به‌طور کلی بیش از ۷هزاراختلال تحت‌عنوان بیماری‌های نادر (RDs) در جهان شناسایی شده که شیوع کم در جمعیت عمومی دارند؛ چیزی حدود۶تا۸درصداز جمعیت جهان در ایران تخمین زده می‌شود که چیزی حدود۵میلیون نفر مبتلا به بیماری‌های نادر وجود داشته باشند، اما تنها ۵۰۰نفر از آنها شناسایی و در سامانه «سبنا» چر ا شناسایی بیماری‌های نادر مهم است؟» بیماری‌های نادر جدید اعلام شده از سوی بنیاد بیماری‌های نادر ایران نسبت به سایر بیماری‌ها، نادرتر هستند. برخی از این افراد با کاهش وافت انرژی‌های کبدی و برخی دیگر هم با بیماری‌های پوستی مواجهند. تعدادی از آنها هم بیماران مغز و اعصاب هستند که بیماری آنها تاکنون تشخیص داده نشده بود، اما اکنون تشخیص بیماری‌شان مسجل شده است. حمیدرضا ادراکی، مدیرعامل بنیاد بیماری‌های نادر درباره اهمیت شناسایی این بیماری‌ها به همشهری می‌گوید: «شناسایی و تأیید این بیماری‌ها در کمیسیون پزشکی بنیاد بیماری‌های نادر باعث می‌شود که مبتلایان به‌فوق تخصص‌هایی که مرتبط با یک بیماری هستند، از جاع داده شوند؛ چون مدیریت بیماری‌های نایزمنند پزشکی است که مهارت‌های لازم در این زمینه را داشته باشد. درباره توصیه‌های دارویی هم اتفاق خوبی برای این بیماران رخ می‌دهد و نسخه‌هایی برای این بیماران پیچیده می‌شود که آخرین مدل از روش درمانی سایر بیماران مشابه در جهان است و بیمار دستخوش سیکل معيوب در مان نخواهد شد.»

قانونی که درباره بیماران نادر اجرانمی‌شود

از فهرست ۴۳۲موردی بیماران نادر کشور، ۳۱۷بیماری تحت پوشش صندوق بیماری‌های خاص، صعب‌العلاج و نادر قرار دارند، اما به تأکید ادراکی باید بیماری‌های جدید هم به این لیست اضافه شوند. او تر این‌باره توضیح می‌دهد: «بودجه این صندوق محدود و ابتدا یک عدد خاص بوده است. به‌نظر می‌رسد با توجه به شناسایی انواع بیماری‌های نادر در کشور و افزایش یافتن آنها لازم است که بودجه صندوق هم به‌شکل موازی افزایش پیدا کند. زمانی که در مان بیماری نادر آغاز می‌شود، باید این درمان مداوم و مادام‌العمر ادامه داشته باشد؛ و اگر نیمه‌کاره بماند بیمار با شرایط بدی مواجه می‌شود؛ این در حالی است که بسیاری از بیماران نادر تاکنون با تشخیص‌های دیگر به دلایلی غیر از بیماری نادر خود تحت درمان قرار دارند و بعد از چند سال وارد پروسه اصلی درمان می‌شوند.» ادراکی همچنین از تلاش برای ورود این ۱۰بیماری جدیدشناسایی شده به این صندوق هم خبر می‌دهد تا این بیماران مشکلی در مراحل درمانی خود نداشته باشند. «زمانی که درباره بیماری‌های نادر صحبت می‌کنیم، تصور این است که همه مشکلات این افراد دارو و درمان است. اینها مسئله مهمی است، اما این بیماران حق دارند که بدون مشکل تحصیل کنند و اشتغال داشته باشند. بیماران نادر مشکلات بسیار زیادی در جامعه، مدرسه و دانشگاه دارند و یافتن شغل هم برای آنها ساده نیست؛ در حالی که این مسئله پیش از این در سنند بیماری‌های نادر ایران دیده شده و برای آن قانون وجود دارد، اما هنوز اجرایی نشده است.»

کدام مراکز خدمات ژنتیک، تعرفه دولتی دارند؟

۱. مراکز مشاوره ژنتیک در دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور
نکته: در حال حاضر یک مرکز جامع ژنتیک با تجهیزات پیشرفته در دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی راه‌اندازی شده که خدمات این مرکز هم با تعرفه دولتی است.

۲. مراکز مشاوره ژنتیک سازمان بهزیستی و سامانه مشاوره در فضای مجازی به نشانی Moshaver.behzisti.ir
نکته: در صورتی که با تکمیل پرسشنامه، نیاز فرد برای ارجاع به مشاوره وجود داشته باشد، پیامی از سوی سامانه به او ارسال و نزدیک‌ترین مرکز مشاوره اعلام می‌شود.



عوامل مؤثر بر تولد نوزادان با بیماری‌های نادر

ازدواج‌های فامیلی
اقلیم‌های متعدد و متنوع جغرافیایی
آلودگی هوا و غذا
قرار گرفتن در معرض سرب و دود
مصرف سیگار
زایمان‌های بالای ۳۵سال و پرخطر
مصرف برخی داروها در زمان بارداری

خبرهایی که نمی‌بینید

بهروز عطاری‌پاشی، دبیر علمی سی‌وچهارمین کنگره فیزیوتراپی، شاهد افزایش ۳۰درصدی اختلالات اسکلتی و عضلانی در بین دانش‌آموزان ایرانی بوده‌ایم. این امر دلایل مختلفی دارد؛ اما دوران همه‌گیری کرونا و بی‌تحركی این اختلالات را در دانش‌آموزان تشدید کرده است. این اختلالات همه سیستم بدن را در برمی‌گیرد.



- فقدان کوانزیم کیو ۱۰** CoQ۱۰ deficiency
- سندروم آنجلمن** Angelman syndrome
- سندروم روهاد** (Rohhad syndrome) (Cohen-Gibson syndrome)
- سندروم کوهن-گیبسون** Cohen-Gibson syndrome
- سندروم کوشینگ** Cushing’s syndrome
- بد شکلی جمجمه نوزاد یا کرانیوسینوستوز** Craniosynostosis
- سندروم فعال شدن ماکروفاژ** (MAS) (Macrophage activation syndrome)
- هیپومینیزیمی اولیه ارثی** Hereditary Primary hypo mnesmia
- نوروپاتی آکسونال بزرگ** Giant Axonal Neuropathy
- اختلال ارثی هیپوفسفاتازی** (HPP) (Hypophosphatasia)

نحوه ثبت نام برای دریافت مزایای درمانی

بیماران نادر و صعب‌العلاج می‌توانند از طریق ورود به سامانه خدمات غیر حضوری شهروندی به آدرس bimeshalamatariranian.ir اقدام کنند. افرادی که اطلاعات آنها از قبل در سامانه سازمان وجود بهره‌مند شوند، افرادی که اطلاعات آنها از قبل در سامانه سازمان وجود داشته باشد، می‌توانند با درج کد ملی بیمار و شماره موبایل ثبت شده، نسبت به ثبت درخواست اقدام کنند. بیماران می‌که اطلاعات آنها در سامانه ثبت نشده از جمله بیمه‌شدگان سایر سازمان‌های بیمه‌گر (بایه)، اگر بیماری نادر و صعب‌العلاج و سن بالای ۱۸سال داشته باشند، باید کد ملی و شماره همراه خود را در سامانه خدمات غیرحضوری ثبت کنند. برای بیماران زیر ۱۸سال هم باید سرپرست او از طریق منوی مدیریت خانوار مراحل ثبت‌نام را انجام دهد. در صورتی که امکان ورود به سامانه شهروندی برای بیماران مهیا نباشد، ادارات کل بیمه سلامت استانی هم این خدمات را ارائه می‌کنند.



در ایران ثبت شده هستند، اما تخمین زده می‌شود که تعداد آنها حدود ۱.۵ تا ۲میلیون نفر باشد. سازمان جهانی بهداشت این عدد را چیزی حدود ۳میلیون بیمار در ایران عنوان می‌کند.

شیوع بالای بیماری‌های نادر کشور

ایران جزو کشورهای با شیوع بالای بیماری‌های نادر در جهان است و دلایل مختلفی درباره تولد کودکان با این بیماری‌ها مطرح است. مدیرعامل بنیاد بیماری‌های نادر در این‌باره می‌گوید: «ازدواج‌های فامیلی و اقلیم‌های متعدد و متنوع جغرافیایی از دلایل بروز این بیماری‌ها هستند. اگر در خانواده‌ای بیمار نادی وجود دارد، ممکن است انتقال ژن رخ دهد و ضرورت دارد که تست‌های ژنتیک و مشاوره ژنتیک انجام شود تا این بیماری‌ها بروز نیابد. باید تلاش کنیم آگاهی مردم از این مسئله افزایش پیدا کند و مشاوره ژنتیک را جدی بگیرند. با یک مشاوره ساده می‌توان مانع از تولد کودکی مبتلا به بیماری نادر شد.» این پزشک درباره تنوع جغرافیایی هم توضیح می‌دهد: «ما در کشورمان اقلیم‌های متعدد و متنوع جغرافیایی داریم که قومیت‌های مختلفی در آنها زندگی می‌کنند. هر کدام از آنها بنا بر علم اپیدمیولوژی، نقشه جغرافیایی در یک قومیت بیشتر باشد.» او مصرف بی‌رویه دارو در دوران بارداری و زایمان و در سنین بالا را هم از دیگر عوامل مؤثر بر بروز بیماری‌های نادر عنوان می‌کند و در ادامه می‌گوید: «توصیه ما این است که تا حد امکان اقدام به بارداری در سنین زیر ۳۵سالگی انجام شود. همچنین مصرف دارو در دوره بارداری با مشورت پزشک صورت بگیرد که تأثیری بر جنین نداشته باشد. البته برخی عوامل محیطی ناشناخته دیگر هم در تولد این کودکان مؤثر هستند؛ ازجمله آلودگی هوا، غذا، دود، سرب و سیگار که مجموع آنها می‌توانند منجر به جش ژنی و انتقال ژن معيوب شوند و آمار بیماری‌های نادر در ایران را افزایش دهند. در این‌باره ضرورت دارد که تست‌های مشاوره ژنتیک و غربالگری افزایش پیدا کند و مردم به مراکز بیشتری دسترسی داشته باشند که نیازمند پررنگ شدن نقش دولت و افزایش خدمات دولتی است. تعرفه‌ها هم باید کنترل شوند تا از سوی بیماران قابل پرداخت باشند.»

افزایش اختلالات اسکلتی و عضلانی دانش‌آموزان

بهروز عطاری‌پاشی، دبیر علمی سی‌وچهارمین کنگره فیزیوتراپی، شاهد افزایش ۳۰درصدی اختلالات اسکلتی و عضلانی در بین دانش‌آموزان ایرانی بوده‌ایم. این امر دلایل مختلفی دارد؛ اما دوران همه‌گیری کرونا و بی‌تحركی این اختلالات را در دانش‌آموزان تشدید کرده است. این اختلالات همه سیستم بدن را در برمی‌گیرد.

نکته‌ها
آرش نهانودی؛ مترجم

علائم کم‌آبی در کودکان

در طول روز، کودکان هنگام گریه و ادرار کردن، آب بدن خود را از دست می‌دهند و زمانی که شیر می‌خورند، دوباره این کمبود آب را جبران می‌کنند. به نوشته روزنامه سان، اگر نوزاد شما بیشتر از مایعاتی که دریافت می‌کند آب از دست بدهد، ممکن است بدنش دچار کم‌آبی شود. اگرچه درمان این عارضه آسان است، اما اگر به سرعت با آن مقابله نشود، این وضعیت می‌تواند حاد شود. به گفته دکتر نیکو جور کاتز از Tiny Hearts Education، کم‌آبی بدن می‌تواند نشانه این باشد که کودک شما به مراقبت فوری پزشکی نیاز دارد. اما برخلاف بزرگسالان و کودکان بزرگ‌تر، علائم کم‌آبی در نوزادان می‌تواند ظریف‌تر و تشخیص آن دشوارتر باشد. این پزشک بازنشسته در پست‌آخر خود در صفحه آموزش کم‌کهای اولیه نوزاد و کودک نوشته: اگر کودک شما کمتر شیر می‌خورد و متوجه شدید که تعداد پوشک‌های خیس وی کمتر از حد معمول است، باید بیشتر به او توجه کنید. به گفته این پزشک سابق، کمتر خیس بودن پوشک به این معنی است که کمتر ادرار می‌کنده‌وی‌تواند نشانه کم‌آبی بدن نوزاد باشد. او ادامه داد: درحالی که طبیعی است کودک شما وقتی بیمار است نمی‌خواهد زیاد غذا بخورد و گاهی اوقات ممکن است به اندازه معمول نیز نوشیدنی (شیر و آب) ننوشد.

علائم کم‌آبی بدن نوزاد:
۱- خشکی لب، زبان، دهان و گلو
۲- حالت تبوع
۳- سردرد
۴- ادرار تیره‌تر یا بدبو‌تر
۵- هنگام گریه بر کردن، اشک از چشمان کودک کم می‌آید یا نوزاد اصلا اشک نمی‌ریزد.
۶- تنفس سریع‌تر

سرویس بهداشت ملی بریتانیا نیز درباره کم‌آبی بدن نوزاد در سایت خود نوشته است: خواب آلودگی یا تحریک‌پذیری نوزاد نشانه کم‌آبی بدن نوزاد است. دکتر سارا جارویس نیز می‌گوید: دست‌ها و پاهای سرد یکی دیگر از علائم کلیدی کم‌آبی است که باید مراقب آن بود. به این دلیل که گردش خون ممکن است از اندام جانیی شما (دست‌ها و پاها) منحرف شود تا بتواند خون مورد نیاز انجام حیاتی شما را هنگام کم‌آبی تأمین کند. سرویس بهداشت ملی بریتانیا نیز اعلام کرده که اگر بدن کودک شما این علائم هشداردهنده را نشان می‌دهد، باید فوراً به پزشک عمومی مراجعه کنید.

بیشتر بدانیم
یکتا فراهانی؛ روزنامه‌نگار

فواید و مضرات رژیم گیاهخواری

مطالعات نشان داده‌اند که رژیم گیاهخواری یکی از مؤثرترین راه‌ها برای کاهش وزن، فشار خون شریانی بالا، بیماری‌های قلبی و عروقی، اسکته مغزی، سندرم متابولیک و تصلب شریین عروق، اما گاهی نیز ممکن است منجر به تغییراتی شوند که بر بدن تأثیر منفی داره؛ مانند کمبود پروتئین، کم‌خونی، کاهش محتوای کراتینین در عضلات و اختلال قاعدگی به‌خصوص در زنانی که فعالیت بدنی زیادی دارند.

بعضی از این تغییرات ممکن است توانایی انجام فعالیت‌هایی را که نیاز به سلاش فیزیکی دارند، کاهش دهد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت باید دید آثار منفید رژیم گیاهخواری بیشتر است یا مضرات آن. به همین خاطر هم نباید خودسرانه و بدون شناخت نسبت به عوارض گیاهخواری، آن را در پیش گرفت؛ ضمن آنکه اصطلاح رژیم غذایی گیاهخواری معمولاً به‌وضوح تعریف نشده و ممکن است شامل بسیاری از تغییرات غذایی باشد.

سیدضیاءالدین مظهری، دکتری تخصصی تغذیه و رژیم‌درمانی در مورد انواع رژیم‌های گیاهخواری می‌گوید: اظهارنظر در مورد تأثیرات گیاهخواری به نوع رژیم انتخابی بستگی دارد؛ چون گیاهخواری انواع مختلفی دارد. به‌عنوان مثال، افراد VEGAN هیچ‌یک از انواع فرآورده‌های حیوانی را نمی‌خورند. اما افراد لاکتو-وو و گان (گیاهخواری همراه شیر و تخم‌مرغ یا شیر زرده گیاهخوار) علاوه بر مواد گیاهی محصولات لبنی و تخم‌پرندگان را هم می‌خورند.

افراد ماهی گیاهخوار، افراد ماکیان گیاهخوار و خام گیاهخواران نمونه‌های دیگری از گیاهخواران هستند؛ بنابراین در پیش گرفتن هر کدام از این رژیم‌ها، می‌تواند تأثیرات متفاوتی بر سلامت بدن داشته باشد. این متخصص تغذیه درباره آثار درمانی گیاهخواری می‌گوید: آثار این رژیم در گروهی از بیماری‌های شیوع یافته در جوامع بی‌تحرك و شب‌بیداران هله هوله خور در قرن حاضر اثبات شده؛ به‌طوری‌که می‌تواند سطح کلسترول تام را کاهش و میزان کلسترول HDL، افزایش بدهد و تری‌گلیسیرید را تعدیل و کنترل کند و از تراکم اسید اوریک در افرادی که در معرض خطر نقرس یا افزایش اسید اوریک خون هستند پیشگیری کند. به گفته سیدضیاءالدین مظهری، گیاهخواری عامل بسیار مهم و تأثیرگذاری در قبال فرقهاری خون تلقی شده و اثر بازدارندگی بر بیماری‌های قلبی و عروقی و بعضی از تومورها دارد. به‌طور کلی رژیم گیاهخواری دوستدار عروق به شمار می‌رود و با کاهش انباشت چربی‌ها در احشاء و ارگان‌های مختلف بدن و جلوگیری از افزایش وزن و چاقی و بسیاری از بیماری‌های سوخت‌وسازی مثل دیابت، نقرس، کبد چرب و سنگ‌هایی با منشا کلسترول در کیسه صفرا و کلیه‌ها، هم‌رویتد به‌علت خشکی مزاج مفید بوده و محاسب زیاد دیگری هم دارد. به گفته این متخصص تغذیه، آگاهی افراد از روش‌های درست گیاهخواری و نحوه تلفیق و بدون نظر گرفتن سنن و جنس و وضعیت فیزیولوژیکی و شرایط محیطی و کاری ممکن است افراد را در معرض کمبودهای زیاد تغذیه‌ای و زی‌مغذی‌های متعددی قرار دهد.