



سؤالی که مسئولان باید بپرسند

محمد رئیس‌زاده، رئیس کل سازمان نظام پزشکی؛ دوستان مجلس شورای اسلامی، شورای‌عالی انقلاب فرهنگی و... خودشان بروند و از پزشکان بپرسند چرا از تخصص جراحی قلب کودکان استقبال نمی‌کنند. اینکه فکر کنند ما از دیپلم، جراح قلب اطفال بگیریم، این راه‌حلش نیست.

بیشتر بدانیم

آرش نیاوندی؛ مترجم

فواید کمتر شناخته شده روغن بادام زمینی

انواع مختلفی از روغن بادام زمینی وجود دارد. هر کدام با استفاده از تکنیک‌های مختلف ساخته می‌شوند. روغن بادام زمینی به‌طور خاص در سراسر جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد اما بیشتر در آسیای جنوبی، آسیای جنوبی و آسیای جنوب شرقی رایج است. این روغن در طول جنگ جهانی دوم در آمریکا و زمانی که روغن‌های دیگر کمیاب بودند، محبوبیت بیشتری پیدا کرد. ناگفته نماند که خواص روغن صاف محدود به سلامت بافت‌های بدن نمی‌شود و در بهبود آکنه و رشد مو نیز تأثیر دارد. در این مطلب به ۷ دلیل برای اضافه کردن روغن بادام زمینی به رژیم غذایی روزانه پرداخته‌ایم.

گزینه مطلوب برای سلامت قلب: روغن بادام زمینی سرشار از چربی‌های غیراشباع است که به کاهش سطح کلسترول بد در بدن و حفظ سلامت قلب کمک می‌کند.

پیشگیری از درد آرتروز: روغن بادام زمینی می‌تواند به کاهش درد آرتروز و همچنین کاهش التهاب مفاصل مرتبط با آن کمک کند.

کمک به کاهش وزن: روغن بادام زمینی سرشار از نوعی چربی به نام اسید اولئیک است که به جلوگیری از افزایش اشتها و در نتیجه کاهش وزن کمک می‌کند.

بهبود حساسیت به انسولین: گفته می‌شود که «چربی‌های تک غیراشباع» موجود در این روغن باعث کاهش جذب قند در دستگاه گوارش می‌شود و از این‌رو از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می‌کند و حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد.

کمک به کاهش آکنه: روغن بادام زمینی سرشار از آنتی‌اکسیدان، عنصر ضد پیری و خواص ضد باکتریایی است که به مبارزه با التهاب پوست و کاهش آکنه و چین و چروک کمک می‌کند.

بهبود رشد مو: روغن بادام زمینی منبع ویتامین E است که موها را درخشان، صاف و سالم نگه می‌دارد. همچنین به تقویت فولیکول‌های مو کمک می‌کند.

کاهش خطر ابتلا به سرطان: مقدار زیاد آنتی‌اکسیدان موجود در روغن بادام زمینی از شکل‌گیری انواع سرطان تا حد زیادی پیشگیری می‌کند.

نکته

ورزش‌هایی برای پیشگیری از مرگ زودهنگام

بی‌تحرکی و نشستن مداوم روی صندلی می‌تواند باعث بروز عوارض جسمانی و در درازمدت عوارض قلبی و عروقی در افراد نوجوان، به‌ویژه همواره فعالیت بدنی را به‌عنوان بهترین راه حل برای بهبود وضعیت جسمانی افراد بی‌تحرک مطرح کرده‌اند. اما پرسش اصلی اینجاست که به‌طور دقیق چه تمریناتی باید انجام دهید تا بتوانید خطرات و عوارض جسمانی ناشی از نشستن طولانی‌مدت و بی‌تحرکی را کاهش دهید؟

به نوشته روزنامه سان، دانشمندان می‌گویند: فعالیت‌هایی مانند باغبانی یا دوچرخه‌سواری می‌تواند به کاهش خطر مرگ زودهنگام کمک کند. اما میزان این فعالیت باید به اندازه کافی باشد. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که فقط نیم‌ساعت ورزش در روز می‌تواند برای جبران خطرات ناشی از نشستن بیش از حد کافی باشد. محققان همچنین دریافتند هرگونه فعالیت شدید تا ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در روز می‌تواند به کاهش آسیب‌های ناشی از بی‌تحرکی کمک کند.

تحقیق آنها همچنین نشان داد افرادی که زمان طولانی را پشت میز یا روی مبل می‌گذرانند در معرض خطر مرگ زودهنگام قرار دارند. با این حال، اگر آنها به‌مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه فعالیت‌های متنوعی مانند دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی سریع یا باغبانی انجام می‌دادند، خطر مرگ زودهنگام در آنها کاهش می‌یافت. پروفسور «الف آلکلوند» از دانشکده علوم ورزشی، نروژ، در این باره می‌گوید: بی‌تحرکی یا کم‌تحرکی بیشتر با مرگومیر بالاتر مرتبط است. پزشکان و متخصصان توصیه می‌کنند که انجام نوعی فعالیت بدنی در طول روز برای همه مفید است و بزرگسالان نیز بهتر است حداقل ۲ بار در هفته تمرینات قدرتی انجام دهند. آنها باید تلاش کنند و طبق دستورالعمل‌ها هفته‌ای ۲ ساعت و نیم فعالیت با شدت متوسط مانند پیاده‌روی سریع انجام دهند. تحقیقات قبلی نشان داده که زمان نشستن در مقایسه با هر سطح دیگری از فعالیت حتی خوابیدن یا ایستادن خطر حمله قلبی و سکته را افزایش می‌دهد.

آخرین فعالیت‌ها در مقاله «ژورنال پزشکی ورزشی بریتانیا» منتشر شد، به بررسی میزان ورزش افراد برای کاهش خطر نشستن طولانی‌مدت پرداخته است. محققان داده‌های بیش از ۴۴ هزار فرد میانسال و مسن را که بین ۱۴ تا ۱۶ و نیم سال از ردیاب تناسب اندام استفاده می‌کردند، تجزیه و تحلیل کردند. طی دوره این تحقیق ۲۴۵۱ نفر جان خود را از دست دادند. شرکت‌کنندگان براساس مدت زمانی که به‌طور متوسط در حال بی‌تحرکی می‌بودند به گروه‌هایی تقسیم شدند که بی‌تحرکی آنها از ۸.۵ تا ۱۰.۵ ساعت در روز متغیر بود. آنها همچنین براساس زمان فعالیت بدنی با شدت متوسط تا ۸ تا ۲۵ دقیقه در روز را بر می‌گرفت. نتایج این تحقیق نشان داد کسانی که بیشترین زمان را بدون تحرک می‌سپری کردند، به دلیل بروز عوارض مختلف جان خود را در طول دوران تحقیق از دست دادند. با این حال، کسانی که بیشترین زمان را صرف انجام فعالیت‌های متوسط می‌کردند، کمتر دچار مرگ ناگهانی شده بودند و خطر مرگ ناگهانی آنها از کمتر و مشابه با افرادی که کمترین زمان بی‌تحرکی را داشتند، تهدید کرده بود. پروفسور آلکلوند درباره این تحقیق گفت: نتایج ما نشان می‌دهد که فعالیت بدنی و زمان کم‌تحرکی را می‌توان به‌طور متفاوتی برای کاهش خطر مرگ درازمدت ترکیب کرد.



مهم‌ترین علل مشکلات حوزه جراحی قلب کودکان

محمدرضا میرزااقایی، جراح قلب کودکان و عضو هیأت علمی دانشگاه؛ کمبودهای موجود در سیستم درمانی کشور در کنار منافع کم حضور در این رشته و البته مهاجرت پزشکان، از مهم‌ترین علل مشکلات موجود در حوزه جراحی قلب کودکان است که باعث از دست رفتن کودک بیمار به‌دلیل عدم انجام اقدامات درمانی بموقع می‌شود.

۲۰٪ موارد سرماخوردگی‌ها در کشور آنفلوآنزا است.

۳۰٪ موارد سرماخوردگی بیش از این کرونا بود اکنون به زیر ۵ درصد رسیده.

۲/۳ موارد بستری در بیمارستان‌ها مبتلا به آنفلوآنزا هستند.

۱/۳ موارد بستری را مبتلایان به کرونا و دیگر ویروس‌های ویروس تشکیل می‌دهند.



این نگرانی‌ها در فضای مجازی در حال تقویت است، در حالی که هنوز اطلاعات زیادی در دسترس نیست و حتی سازمان جهانی بهداشت هم اطلاعات کاملی در این باره ندارد. خود دولت چین هم اعلام کرده ویروس جدیدی در حال چرخش نیست. هر زمان که آنها براساس

اطلاعات و سوابق‌هایی که منقذی شوند، معدوم خواهند شد. ماهانه آمار واکنس‌ها به بخش‌های نظارتی اعلام می‌شود. آخرین واکنس برای سوبه اومیکرون کرونا بود که بعد از آن تغییر چندانی وسیعی در سوبه‌های کرونا صورت نگرفت و همان واکنس‌های قدیمی تأثیر گذار هستند همین حالا واکنس‌های کرونا مانند آنفلوآنزا در برخی داروخانه‌ها توزیع شده و علاوه بر اینکه در مراکز بهداشتی به‌صورت رایگان توزیع می‌شوند، افراد هر واکنس ایرانی که دوست داشته باشند را می‌توانند از داروخانه‌ها خریداری کنند.

قیمت این واکنس‌ها هم مانند واکنس‌های آنفلوآنزا است و آیا برند خارجی آن را وارد نخواهیم کرد؟ ما در قیمت واکنس‌ها مداخله نمی‌کنیم و سازمان غذا و دارو در این حوزه دخیل است. اما قطعاً واکنس‌های بخش خصوصی هم قیمت بالایی ندارند و همان زمان هم که ما واکنس‌ها را خریداری می‌کردیم، قیمتی حدود ۲۰۰ هزار تومان داشتند. زمانی هم که تولید داخلی داریم، نیازی به واردات نیست. واکنس‌های ایرانی کرونا همان‌هایی بودند که در پاندمی کووید-۱۹ حدود ۸۵ درصد آنها استفاده کردند. مطالعات متعدد هم نشان داده که واکنس‌های ایرانی کارایی بیشتری حتی نسبت به واکنس‌های چینی داشته‌اند.

سوبه رایج آنفلوآنزا

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت درباره این آیا سوبه جدیدی از ویروس آنفلوآنزا در کشور وجود دارد، بیان می‌کند: «سوبه بیشتر ناشی از همان سوبه N1H1 است. البته چندی پیش سازمان جهانی بهداشت نسبت به شیوع آنفلوآنزای پرندگان با سوبه N4H1 هشدار داد و این سوبه در صورت انتقال به انسان، می‌تواند منجر به بیماری شدید شود. اما تاکنون موردی از ابتلای انسانی این سوبه در ایران گزارش نشده است. درباره کرونا اما موارد ابتلا کمتر از آنفلوآنزا است. حدود ۱۵ تا ۲۰ مورد زیرسوبه مختلف کرونا هم در کشور در گردش است و به شکل مداوم در حال رصد هستیم تا در صورت شیوع سوبه جدید ویروس به سرعت آگاه شویم.»

چرا این بیماری‌ها کودکان را بیشتر درگیر کرده‌اند؟ به‌طور کلی بیماری‌های تنفسی بیشتر کودکان را درگیر می‌کند. بسا توجه به بازگشایی مدارس و اینکه کودکان مسائل بهداشتی را به‌خوبی رعایت نمی‌کنند، بروز این بیماری در کودکان هم بیشتر می‌شود. حتی در کشور چین هم که با شیوع گسترده بیماری‌های تنفسی در کودکان مواجه شده هم یکی از دلایل مهم این است که این کودکان در دوران پاندمی کرونا و قرنطینه‌های شدیدی که این کشور برای مردم در نظر گرفته بود، به بیماری‌های رایج تنفسی برای کودکان مبتلا نشدند و حالا این بیماری‌ها بروز کرده است.

افزایش موارد ابتلا در ایران هم‌زمان با نگرانی‌ها در مورد بیماری‌های تنفسی در چین، نگرانی‌هایی را ایجاد کرده، وزارت بهداشت در این باره چه تدبیری در نظر گرفته است؟ ما یک نگرانی وجود دارد؛ اینکه بر خلاف شرایط دستورالعملی برای ما ارسال کنند، ما اطلاعاتی دقیق‌تر در این باره انجام خواهیم داد. مردم هم بهتر است این اخبار را از طریق منابع رسمی و وزارت بهداشت پیگیری کنند. توصیه ما این است که همان پروتکل‌های قبلی پیشگیری از بیماری‌های واگیردار، از جمله زدن ماسک در اماکن عمومی و موارد بهداشتی رعایت شود که بهترین نحوه پیشگیری است و همچنین تزریق واکنس.

با وجود توصیه به تزریق واکنس اما یک نگرانی وجود دارد؛ اینکه بر خلاف



گفت‌وگو با رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت درباره افزایش بیماری‌های تنفسی و واکنس‌هایی که قدیمی شده‌اند

کرونا و آنفلوآنزا! این روزها همراه با هم، بیماران را روانه مراکز درمانی می‌کنند؛ البته که زور آنفلوآنزا فعلاً بیشتر از کرونا شده و آمار بیشتری را به‌ویژه درباره کودکان به‌خود اختصاص داده است. این در حالی است که در چین هم وضعیت بحرانی ابتلا به بیماری‌های تنفسی رقم خورده و فیلمی هم از صف کشیدن کودکان با بیماری‌های تنفسی در یکسبک برای دریافت خدمات درمانی در فضای مجازی منتشر شده که نگرانی از شیوع یک بیماری جدید را تقویت کرده.

متولیان وزارت بهداشت اما بیماری جدید با میدا چین را تأیید نمی‌کنند، اما توصیه آنها رعایت پروتکل‌ها و تزریق واکنس‌های این دو بیماری است. هر چند که میزان استقبال از واکنس‌های کرونا

تقریباً صفر شده و شاید یکی از دلایل آن هم این است که مدت‌هاست از تولید جدید واکنس‌های کرونا خبری نیست. در حالی که واکنس‌های آنفلوآنزا هر سال از طریق واردات یا از طریق تولیدات جدید در داخل کشور تأمین می‌شوند. برخی معتقدند که تاریخ انقضای این واکنس‌ها بعد از تقریباً نزدیک به ۲ سال احتمالاً رو به پایان است و در نبود واردات و تولید واکنس‌های جدید، میل مردم به تزریق این واکنس‌ها وجود ندارد و نگرانی از ابتلای شدید به کرونا همچنان برقرار است. شهنام عرشی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت درباره دلایل افزایش آمار ابتلا به بیماری‌های تنفسی در ایران و سایر کشورها از جمله چین، همچنین واکنس‌هایی که استقبال چندانی از آنها نمی‌شود، به سوالات همشهری پاسخ داده که در ادامه می‌خوانید.

یکشنبه ۵ آذر ۱۴۰۲ - شماره ۸۹۵۳

تندرستی

عدد خیر

۴۲ درصد

مزارحت‌های تلفنی اورژانس تهران افزایش داشته است. این مطلب را توکلی، رئیس مرکز اورژانس استان تهران درباره عملکرد این اورژانس در هفته گذشته گفته است. در این مدت، ۲۴۷۹۸ مأموریت در مرکز ارتباطات ۱۱۵ اورژانس تهران ثبت شده که رشد ۸ درصدی داشته است.

۴۳ پایگاه

اورژانس در ۴ منطقه استان تهران کمبود داریم. محمداسماعیل توکلی، رئیس اورژانس استان تهران با بیان این مطلب گفت: کمبود این ۴ پایگاه اورژانس در مناطق ورامین، پیشوا، قرچک و پاکدشت است اما با عزم جدی وزارت بهداشت، اراده اورژانس استان تهران و حمایت‌های سازمان اورژانس کشور قطعاً کمبودها در این شهرستان‌ها به‌زودی برطرف خواهد شد. تا زمان رفع این مشکلات مأموریت‌های اورژانس هوایی در این مناطق افزایش پیدا خواهد کرد.

۷۵۰۰ پرستار

در دوران کرونا تا حدی از ناتوانی حرفه‌ای مبتلا شدند و ادامه کار برای آنان دشوار بود. علیرضا زالی، رئیس دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی با اعلام این آمار گفته ۶۵ درصد پرستارانی که به‌صورت مستقیم در مراقبت از بیماران کرونایی دخالت داشتند بیش از یک‌بار به کرونا مبتلا شدند. براساس یک مطالعه انجام شده هم شاخص خطر جمعیتی ابتلا به عوارض ناشی از کرونا در پرستاران خانم ۶۵/۵ درصد و در آقایان پرستار ۶۲/۴ درصد بوده است.

خبر

قرارداد بیمه سلامت با ۱۹۰ مرکز درمان ناباروری

معاون دفتر خدمات تخصصی بیمه سلامت گفت: ۱۹۰ مرکز درمان ناباروری دولتی و خصوصی با بیمه سلامت طرف قرارداد هستند. به گزارش مهر، مریم آزادی، با اشاره به اقدامات مؤثر سازمان بیمه سلامت در زمینه قانون جوانی خدمت‌ها، خدمات درمان ناباروری در بخش‌های سرپایی و بستری تحت پوشش بیمه سلامت است. معاون دفتر خدمات تخصصی بیمه سلامت گفت: خدمات سرپایی شامل پوشش بیمه‌ای ۳۳ قلم دارو، ۵۸ قلم آزمایش تشخیصی ناباروری، ۲۸ قلم تجهیزات مورد نیاز زوجین نابارور و ۲۰ کد خدمت جراحی است. آزادی افزود: خدمات جراحی با پوشش ۹۰ درصد در مراکز دولتی و ۹۰ درصد تعرفه عمومی غیردولتی در سایر مراکز ارائه می‌شود.

۱۲ میلیون ایرانی در مرحله «پیش‌دیابت»

رئیس جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران و رئیس دهمین کنگره بین‌المللی زخم و ترمیم بافت با بیان اینکه براساس آخرین آمار و ارقام از سوی وزارت بهداشت، ۱۲ میلیون نفر در ایران مبتلا به بیماری دیابت هستند، اظهار کرد: همچنین ۱۲ میلیون نفر در مرحله «پیش‌دیابت» قرار دارند. بررسی‌ها با باینگر این موضوع زخم که حدود ۱۵ درصد از افراد مبتلا به دیابت، دچار عارضه زخم‌های مزمن می‌شوند. به گزارش ایستنا، دکتر مسعود حبیبی اظهار کرد: دهمین کنگره بین‌المللی زخم و ترمیم بافت با هدف ارتقای دانش و نشر دانش در حوزه زخم و ترمیم بافت طی یک فرایند ۳ روزه برگزار می‌شود.

آگهی مزایده عمومی



موضوع مزایده: الف) حق بهره‌برداری موقت از اماکن فروشگاه تخصصی آزیبان و فرآورده‌های آن (ب) حق بهره‌برداری موقت از سالن آزیبان (آماده‌سازی، فرآوری، طبخ، سرو و عرضه آزیبان خوراکی زنده و صید شده تازه و منجمد) واقع در میدان جلال آل احمد (ج) حق بهره‌برداری موقت از سالن آزیبان (آماده‌سازی، فرآوری، طبخ، سرو و عرضه آزیبان خوراکی صید شده تازه و منجمد) واقع در میدان صادقیه (د) حق امتیاز جمع‌آوری ضایعات محمولات پروتئینی میادین و بازارهای تابعه سازمان (ه) حق بهره‌برداری موقت از سالن بسته‌بندی و عرضه عمده آزیبان واقع در میدان بعثت

واجدین شرایط شرکت در مزایده: کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی که شرایط ذکر شده در ماده اول شرایط اختصاصی مزایده را داشته باشند، واجد شرایط شرکت در مزایده خواهند بود. **توجه:** اشخاص حقوقی نباید ممنوعیت قانونی جهت فعالیت در موضوع مزایده داشته باشند.

اماکن موضوع مزایده: به شرح مندرج در لیست پیوست شرایط اختصاصی مزایده

دست‌نک: متقاضیان قبل از ارائه پیشنهاد قیمت، حتماً می‌بایست از میادین و بازارهای مربوطه بازدید به عمل آورند. **مدت فعالیت (بهره‌برداری) کاربری‌های مزایده در صورت رعایت قوانین و مقررات سازمان:** (۱) کاربری‌های مندرج در ردیف «الف، ب، ج، د»؛ حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۳۰ می‌باشد. (۲) کاربری‌های مزایده در ردیف «ه»؛ حداکثر سه سال و تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۹/۳۰ می‌باشد.

نحوه دریافت اسناد مزایده: از طریق سایت سازمان به نشانی mayadin.tehran.ir و سامانه مزایده الکترونیک به نشانی: mayadinonline.tehran.ir

مهلت و نحوه ارسال پاکت پیشنهاد قیمت: متقاضیان می‌بایست ظرف ۱۵ روز از تاریخ انتشار این آگهی ضمن ورود به سامانه مزایده الکترونیک سازمان و مطالعه اسناد عمومی و اختصاصی مزایده و آگاهی از شرایط آن، ضمن تکمیل فرآیند شرکت در مزایده، فرم پیشنهاد قیمت که از سامانه چاپ و تکمیل نموده‌اند را در پاکت در بسته قرار داده و از طریق پست ویژه به مدیریت حراست سازمان به نشانی: تهران، انتهای خانی‌آباد، نوب میدان مرکزی میوه و تره‌بار، جنب درب ورودی شماره ۳- ساختمان مرکزی سازمان مدیریت میادین میوه و تره‌بار، کد پستی شماره ۱۸۹۷۷۳۴۵۸۱ ارسال نمایند. **هزینه انتشار اسناد مزایده:** مبلغ ۱۰۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد که متقاضیان می‌بایست به روش توضیح داده شده در سامانه مزایده الکترونیک، نسبت به پرداخت آن اقدام نمایند. **میزان سپرده شرکت در مزایده:** متقاضیان می‌بایست با رعایت موارد مندرج در ماده ۲ و ۳ شرایط اختصاصی، مبلغ سپرده شرکت در مزایده را به روش توضیح **سایر موارد:** ۱: متقاضیان محترم توجه داشته باشند که این مزایده به صورت الکترونیک و با ورود به سامانه مزایده به نشانی: mayadinonline.tehran.ir برگزار خواهد شد. ۲: متقاضیان برای کسب اطلاعات بیشتر، همچنین دسترسی به نشانی میادین و بازارها، می‌توانند به سایت سازمان به نشانی mayadin.tehran.ir مراجعه نمایند. ۳: متقاضیان می‌بایست، ضمن چاپ و الصاق «فرم چسب شرکت در مزایده» که از سامانه مزایده الکترونیک دریافت می‌نمایند بر روی پاکت در بسته ارسالی، حتماً مشخصات خود شامل: نام و نام خانوادگی، کد ملی و تاریخ تولد برای اشخاص حقوقی؛ نام و شناسه ملی برای اشخاص حقوقی، شماره تلفن ثابت و همراه و موضوع مزایده را درج نمایند. ۴: سازمان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات متخار خواهد بود و هزینه انتشار این آگهی به عهده برنده / برندگان مزایده می‌باشد. ۵: متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های: ۹۶۰۱۸۲۸۴ و ۹۶۰۱۸۲۸۴ (مدیریت بازاریابی) و ۹۶۰۱۸۲۷۳ (مدیریت کنترل کیفیت) و ۹۶۰۱۸۱۳۴ (مدیریت حقوقی) تماس حاصل نمایند. **رابط عمومی و امور بین‌الملل سازمان مدیریت میادین میوه و تره‌بار شهری تهران**