

نسخه غذایی برای سلامت کلیه‌ها

رژیم غذایی نقش مهمی در حفظ سلامت کلیه‌ها و پیشگیری از بیماری‌های کلیوی دارد. همچنین افزایش سطح کراتینین و کاهش عملکرد کلیه‌ها، بسه محدودیت در مصرف پروتئین، سدیم، پتاسیم و فسفر نیاز دارد و در موارد پیشرفته، کنترل دقیق این مواد می‌تواند از پیشرفت نارسایی کلیوی هم جلوگیری کند.
از نتا حکمت‌دوست، متخصص تغذیه، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این مطلب و تأکید بر نقش تغذیه مناسب در حفظ سلامت کلیه‌ها گفت: «یکی از مهم‌ترین راهکارهای جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه، مصرف کافی مایعات است. متخصصان توصیه می‌کنند افراد، به‌ویژه کسانی که سابقه خانوادگی سنگ کلیه دارند، روزانه حداقل ۲ لیتر مایعات مصرف کنند که نیمی از آن آب باشد؛ همچنین مواد غذایی حاوی سیترات مانند لیموترش و مرکبات می‌توانند به کاهش خطر تشکیل سنگ کمک کنند»

حکمت‌دوست با بیان اینکه حدود ۸۰ درصد از سنگ‌های کلیوی در کشور، منشأً از آلکالاتی دارند، عنوان کرد: «افرادی که مستعد سنگ کلیه هستند، باید مصرف مواد غذایی غنی از آلکالانت مانند اسفناج، ریواس، توت‌فرنگی، عدس، سویا و برخی نوشیدنی‌ها مانند چای پرنگ و قهوه را کاهش دهند. همچنین به‌جای مکمل‌های کلسیمی، بهتر است از منابع طبیعی کلسیم مانند لبنیات استفاده کنند تا خطر تشکیل سنگ کاهش پیدا کند».
به تأکید این متخصص تغذیه، حفظ سلامت کلیه‌ها نیازمند یک رژیم غذایی متعادل، مصرف کافی مایعات و پرهیز از مواد غذایی پرخطر است.
افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی دارای سابقه خانوادگی سنگ کلیه باید تحت نظر متخصص تغذیه، رژیم غذایی مناسب خود را انتخاب کنند تا از بروز مشکلات جدی‌تر جلوگیری شود.

هشدار مسئول

مرگ ۵۰هزار نفری با سیگار

به گفته بهزاد ولی‌زاده، رئیس اداره کنترل دخانیات وزارت بهداشت، سالانه ۵۰هزار نفر در ایران به‌دلیل استعمال دخانیات فوت می‌کنند و این عدد در دنیا چیزی حدود ۸،۵میلیون نفر است که یک میلیون نفر از آنها جانشان را به‌دلیل مواجهه با دود سیگار از دست می‌دهند.

به تأکید این مسئول، قوانین مختلفی برای حفاظت از افراد با هدف پیشگیری از مواجهه با دود سیگار توسط کنوانسیون بین‌المللی کنترل دخانیات وضع شده است. او در توضیح بیشتر بیان می‌کند: «هزینه ناشی از استعمال دخانیات حدود ۵۰ هزار میلیارد تومان است که ۱۴ اهدت صرف در مان بیماری‌های ناشی از مصرف دخانیات در سال می‌شود. به همین دلیل باید قوانین محکم و بازدارنده‌تری وضع و اجرا شود تا جلوی افزایش مصرف سیگار گرفته شود. این در حالی است که صنایع دخانی کالاهای جذاب جدیدتری را از جهت جذب افراد و به‌خصوص جوانان تولید می‌کنند.»

ولی‌زاده با بیان اینکه وزارت بهداشت به‌دنبال تقویت قانون کنترل دخانیات در سطح جامعه است، تأکید می‌کند: «سیگار الکترونیکی از جمله محصولات نوپدید به‌صورت قاچاق و غیرقانونی وارد کشور می‌شود. در محصولات نمایش خانگی هم استعمال دخانیات نمایش داده می‌شود که سبب ترویج مصرف آن به‌ویژه بین نوجوانان و جوانان است. در برنامه هفتم باید ارزش افزوده و مالیات لازم از کارخانجات دخانی اخذ شود. در حال حاضر قیمت گذاری محصولات دخانی به‌گونه‌ای است که قوانین مالیاتی اثر خودش را از دست داده و هیچ تأثیری در زمینه کاهش مصرف ندارد.»

تازه‌های علمی

تلویزیون علیه قلب

یک مطالعه جدید نشان داده که میزان تماشای تلویزیون می‌تواند با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی، مرتبط باشد. محققان گزارش داده‌اند که تماشای تلویزیون کمتر از یک ساعت در روز ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی، از جمله حملات قلبی و سکته مغزی را در میان افرادی که سطوح مختلف خطر ژنتیک ابتلا به دیابت نوع ۲ دارند، کاهش دهد.
یانگوون کیم، مجری اصلی این مطالعه و استاد دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هنگ‌کنگ در این باره می‌گوید: دیابت نوع ۲ و سبک زندگی بی‌حرک، از جمله نخستین طولانی‌مدت، عوامل خطر اصلی برای بیماری‌های قلبی‌وعروقی است. مطالعه ما بیشن جدیدی در مورد نقش محدود کردن زمان تماشای تلویزیون در پیشگیری از این بیماری‌ها برای همه، به‌ویژه افرادی که استعداد ژنتیک بالایی برای دیابت نوع ۲ دارند، ارائه می‌کند. این مطالعه داده‌های یک پایگاه داده بزرگ زیست‌پزشکی حاوی اطلاعات ژنتیک، سبک زندگی و سوابق پزشکی را برای بیش از ۳۴۰هزار بزرگسال از بریتانیا با میانگین سنی ۵۶سال که ۴۵درصد از آنها مرد بودند، مورد بررسی قرار داد. طی یک دوره پیگیری تقریباً ۱۴ ساله بیش از ۲۱هزار فرد مبتلا به بیماری قلبی-عروقی آترواسکلروتیک شناسایی شدند. در این مطالعه حدود ۲۱درصد از شرکت‌کنندگان گزارش کرده‌اند که یک ساعت یا کمتر سایر شرکت‌کنندگان ۲ ساعت یا بیشتر در روز تلویزیون تماشا می‌کنند. در مقایسه با تماشای تلویزیون به‌مدت یک ساعت یا کمتر در روز، تماشای تلویزیون به‌مدت ۲ساعت یا بیشتر در روز بدون درنظر گرفتن خطر ژنتیک دیابت نوع ۲، ۱۲ یا ۱۳درصد افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی و عروقی آترواسکلروتیک همراه بوده است.



راهکار کنترل مصرف دارو در کشور

ممنور علی‌مدانی، عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس؛ چندین برابر میانگین جهانی، مصرف دارو داریم و وزارت بهداشت باید مصرف دارو و تجهیزات پزشکی را کنترل و به‌واقعیت نزدیک کند. یکی از راهکارها الکترونیکی کردن پرونده‌های سلامت و نسخه‌نویسی است که بخش نسخه‌نویسی محقق شده است.

ماجرای پزشکان افغان در ایران

چند نکته از سخنان معاون اجتماعی و پارلمانی سازمان نظام پزشکی درباره فعالیت پزشکان اتباع در ایران

کدام پزشکان خارجی در ایران فعالند؟

میرحانی با تأیید فعالیت پزشکان اتباع در ایران می‌گوید: «تمام پزشکان غیرایرانی که افغانستانی‌ها هم جزو آنها هستند، با داشتن شماره نظام پزشکی در ایران فعالند که بالف و ت



نادر یارا احمدی، مشاور وزیر و رئیس مرکز امور اتباع و مهاجران خارجی وزارت کشور گفته: «در حال حاضر نزدیک به ۲ هزار پزشک افغانستانی در داخل ایران داریم که ۷۰۰ نفر از آنها متخصص و فوق تخصص هستند.» نکته‌ای که با واکنش‌های متعددی در فضای مجازی مواجه شده و نگرانی‌هایی از جایگزینی پزشکان افغان به جای پزشکان ایرانی به‌دلیل مباحثی از جمله مهاجرت پزشکان، مهاجرت‌های شغلی و کناره‌گیری آنها از امر طبابت رقم زده است. این در حالی است که متولیان نظام سلامت بارها از پیشرفت تربیت پزشکان در ایران نسبت به سال‌های قبل از انقلاب اسلامی سخن گفته و بر این موضوع تأکید کرده‌اند که

با وجود وابستگی به پزشکان خارجی در آن سال‌ها، دیگر چنین نیازی در کشور وجود ندارد. در پاسخ به این سؤال که آیا فعالیت پزشکان همسایه شرقی در کشور

به‌معنای از دست رفتن چنین دستاوردی و جایگزین شدن پزشکان اتباع به جای ایرانی‌هاست، محمد میرحانی، معاون اجتماعی و پارلمانی سازمان نظام پزشکی در گفت‌وگو با همشهری به چند نکته مهم اشاره کرده است که در ادامه می‌خوانید.



کمبود پزشک داریم؟

به‌گفته معاون اجتماعی وپارلمانی سازمان نظام پزشکی در ایران با وجود تمام مشکلاتی که پزشکان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، کمبود پزشک مطرح نیست و مشکل فاصله گرفتن پزشکان از طبابت به دلایل مختلف است. به همین دلیل فعالیت پزشکان خارجی و اتباع در ایران به هیچ عنوان به‌معنای جایگزینی با پزشک ایرانی نیست.



۷۶هزار مجروح در تصادفات نوروزی

علیرضا رئیسی، سخنگوی پیش ملی نه به تصادف وزارت بهداشت: در تعطیلات نوروز ۷۶ هزار و ۳۱ نفر بر اثر حوادث رانندگی مجروح شدند که از این تعداد ۱۸ هزار و ۸۲نفر جراحت شدید دارند. پیش‌نه به تصادف هم با هدف کاهش تصادفات و ایمن‌سازی جاده‌ها و خودروها ادامه دارد.

خبیرخوان نوروز

پلمب ۱۲۱ مرکز متخلف

محمداسماعیل توکلی، رئیس کمیته بهداشت، سلامت و محیط‌زیست استان تهران از انجام اقدامات نظارتی و برخورد با مراکز متخلف با اجرای طرح نظارتی ویژه نوروز خبر داد و گفت: از آغاز این طرح تاکنون، ۲۶ هزار و ۱۰۴ مرکز تحت بررسی قرار گرفتند و تنها در ۲۴ساعت منتهی ۱۵فروردین ۱۲۱ مرکز به‌دلیل تخلفات بهداشتستی پلمب و ۷۲۵ مرکز دیگر به مراجع قضایی توسط بازرسان معاونت بهداشت دانشگاه‌های علوم پزشکی معرفی شده‌اند. در مجموع ۹۸۰ واحد متخلف از ابتدای طرح پلمب و ۴۴۴۳ پرونده به مراجع قضایی معرفی شدند.

در جمع برترین تولیدکننده‌های رادیودورها

محمد اسلامی، رئیس سازمان انرژی اتمی از قرار گرفتن ایران در جمع برترین تولیدکننده‌های رادیودورها در جهان خبر داد و گفت: نگاه ویژه به حرکت در مرز دانش بررسی قرار گرفتند و تنها در ۲۴ساعت منتهی ۱۵فروردین ۱۲۱ مرکز به‌دلیل تخلفات بهداشتستی پلمب و ۷۲۵ مرکز دیگر به مراجع قضایی توسط بازرسان معاونت بهداشت دانشگاه‌های علوم پزشکی معرفی شده‌اند. در مجموع ۹۸۰ واحد متخلف از ابتدای طرح پلمب و ۴۴۴۳ پرونده به مراجع قضایی معرفی شدند.

جرایم مالیاتی برخی پزشکان بخشیده شد



سازمان امور مالیاتی کشور از بخشودگی ۱۰۰درصدی جرایم عدم‌صدور صورتحساب الکترونیکی برای پزشکانی که از دستگاه کارتخوان بانکی استفاده کرده‌اند، خبر داد و اعلام کرد: «قسمتی از ما به‌ازای ارائه خدمات درمانی به بیماران از طریق بیمه‌های پایه و تکمیلی علاوه بر منابع دریافتی از طریق دستگاه‌های کارتخوان دریافت می‌شود و سازمان امور مالیاتی کشور ۱۰۰درصد جرایم عدم‌صدور صورتحساب الکترونیکی بابت به این نکته اشاره می‌کند که آمار اتباع از همسایه‌های شرقی به‌ویژه افغانستان در ایران زیاد است و هزینه‌های درمانی آنها به‌ویژه مهاجران غیرقانونی قابل پرداخت نیست. پزشکان افغان که قانوناً حق طبابت در ایران دارند، می‌توانند به این مهاجران خدمات درمانی ارائه کنند.»

ابلاغ تعرفه خدمات روانشناسی و مشاوره

تعرفه‌های خدمات روانشناسی و مشاوره سال ۱۴۰۴ در مقطع کارشناسی ارشد و دکتری در سال ۱۴۰۴ تعیین و از سوی هیأت وزیران تصویب و ابلاغ شد. بر این اساس تعرفه‌های خدمات روانشناسی و مشاوره سال ۱۴۰۴ در مقطع کارشناسی ارشد ۵۰۳هزار تومان و برای مقطع دکتری ۶۲۰هزار تومان تعیین شد. این تعرفه‌ها براساس ارائه ۴۵دقیقه خدمات است.

اولین نامه داروسازان به رئیس‌جمهور

رئیس انجمن داروسازان ایران، در نامه‌ای به رئیس‌جمهور خواستار جلوگیری از توقف مجدد در پرداخت مطالبات داروخانه‌ها شد. شهرام کلاتری خاندانی در این نامه خواستار تسریع در باز پرداخت مطالبات داروخانه‌ها در جهت اجرای نص صریح ماده ۲۸قانون الحاق موادی به قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت شد.

ایران، پیشتاز جهان در امداد و نجات



بابک محمودی، رئیس سازمان امداد و نجات اعلام کرد: «تقریباً از ۴۳نوع بلاایای طبیعی که در سطح جهان وجود دارد، بیش از ۳۴ نوع آن در ایران رخ می‌دهد که این شرایط باعث رشد چشمگیر توان تخصصی کشور شده است. بر این اساس سازمان امداد و نجات ایران با قدمتی نزدیک به ۱۰۴سال، در سطح جهانی منحصر به فرد است و شاید رتبه اول جهان از نظر تعداد داوطلبان هم باشد. کشور چین با جمعیت بیش از یک میلیارد نفر، حدود ۳میلیون و ۳۰۰هزار داوطلب دارد، درحالی‌که ما اکنون نزدیک به ۳.۵میلیون داوطلب داریم.»

مراجعه ۴.۶میلیون نفر به اورژانس‌ها

بیش از ۴.۶میلیون نفر در ایام نوروز به اورژانس بیمارستان‌ها مراجعه و بالگردهای اورژانس در تعطیلات نوروز ۲۲۴مصعود و بیمار بدحال را به بیمارستان‌ها منتقل کرده‌اند. براساس اعلام معاونت درمان وزارت بهداشت از مجموع مراجعان به اورژانس مراکز درمانی هم ۸۵۹هزار و ۹۷نفر در بیمارستان‌ها بستری شدند. بابک یکتاپرست، سخنگوی سازمان اورژانس کشور هم از برقراری ۸۷۰هزار و ۷۷۵تماس با این سازمان خبر داده و گفته «حدود ۱۸درصد از مأموریت‌ها مربوط به حوادث ترافیکی و ۸۲درصد از آنها مربوط به سوانح غیرترافیکی بوده است.»

ندارند. اینکه تصور شود، بیمارستان‌های کشور پر از پزشک افغان باشد حرف اشتباهی است. پزشکان اتباع در بیمارستان‌های کشور بسیار

محدود و عمده آنها کسانی هستند که به‌نحوی تابعیت ایران را دریافت کرده‌اند. «به‌گفته میرحانی، پزشکان افغان که به واسطه دولت



خدمات بهتر به مهاجران

محمد میرحانی درباره فعالیت پزشکان غیرایرانی به‌ویژه افغان‌ها در ایران به این نکته اشاره می‌کند که آمار اتباع از همسایه‌های شرقی به‌ویژه افغانستان در ایران زیاد است و هزینه‌های درمانی آنها به‌ویژه مهاجران غیرقانونی قابل پرداخت نیست. پزشکان افغان که قانوناً حق طبابت در ایران دارند، می‌توانند به این مهاجران خدمات درمانی ارائه کنند.»

راهکارهای مقابله با افزایش وزن تعطیلات

تنظیم رژیم غذایی
■ قند و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده را کاهش دهید.
■ مصرف فیبر را افزایش دهید.
■ پروتئین را در اولویت قرار دهید.
■ هیدراته بمانید.

عادات غذایی خود را بهبود بخشید

۱ آگاهانه غذا بخورید: از حواس پرتی حین غذا خوردن خودداری کنید؛ به آرامی بجوید و تشخیص دهید که چه زمانی سیر هستید.
۲ راه‌های کنترل بیشتر: از بنشقاب‌های کوچک‌تر استفاده کنید و از خوردن وعده‌های دوم غذا پرهیز کنید.
۳ زمان‌های وعده‌های افزایش را تنظیم کنید: برای جلوگیری از برخوردن خودداری کنید؛ به آرامی بجوید و تشخیص دهید که چه زمانی سیر هستید.

استرس و خواب خود را مدیریت کنید

۱ خواب را در اولویت قرار دهید: کمبود خواب باعث افزایش هورمون‌های گرسنگی می‌شود.
۲ استرس را مدیریت کنید: با فعالیت‌هایی مانند مدیتیشن، تنفس عمیق ویا یوگا، استرس واضطراب خود را مدیریت کنید.



طرح همشهری/انجید صالحی