## گوناگون

### شوراهای مدارس بزرگترین شبکه اجتماعی و فرهنگی دانش آموزی است

وزیر آموزش و پرورش گفت: شوراهای دانش آموزی مدارس یکی از ارکان اصلی و اثرگذار برای نقش آفرینی در امور اجرایی و مشورتی مدیران مدارس و تمرینی برای کشف و شناسایی استعدادهای دانش آموزان برای ورود به عرصه‌های مهم تصمیم گیری و افزایش مسئولیت پذیری اجتماعی است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کاظمی روز شنبه در پیامی به مناسبت بیست و هفتمین دوره انتخابات شورای دانش آموزی افزود: امروز شما دانش آموزان امیدوار، بالنده، خلاق و پرسشگر در دهه پنجم انقلاب اسلامی، این دوره از انتخابات را در سال «جهش تولید با مشارکت مردم» و با شعار «شورای دانش آموزی، برای ایران؛ برای مدرسه» به شیوه ای کاملاً آزاد و متعهدانه به مبانی نظام تعلیم و تربیت اسلامی، برگزار کرده و مسئولیت پذیری، خودباوری و مشارکت جویی خود را به نمایش خواهید گذاشت.

وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: بی شک این انتخابات، آزمونی موفق از الگوی مشارکت اجتماعی و مؤثر شما دانش آموزان در عرصه های مهم تصمیم گیری های برای امور جاری مدارس و تقویت حس مسئولیت پذیری و مشارکت جویی است.

کاظمی یادآور شد: از شما دانش آموزان می خواهم با وفاق و همدلی و با شور و نشاط همیشگی خود در این دوره از انتخابات که به شکلی متفاوت از سال های گذشته برگزار می شود شرکت کرده و در امور آموزشی، تربیتی، فرهنگی، ورزشی و اجرایی مدرسه، یاریگر مدیران، مربیان و معلمان خود باشید و بدانید که آموزش و پرورش با مشارکت و اراده قوی شما آینده سازان میهن اسلامی، به توفیقات چشم گیری دست یافته و ایران اسلامی همواره به داشتن فرزندان آگاه، توانمند و پرشوری چون شما افتخار خواهد کرد.

وی خاطرنشان کرد: از همکاران فرهیخته و پرتلاش خود در مدارس، به ویژه از مدیران مصمم واحدهای آموزشی و اولیا نیز انتظار دارم شوراهای دانش آموزی را بیش از پیش باور داشته و ضمن حمایت از این ظرفیت کم نظیر تربیتی، زمینه مشارکت دانش آموزان در فعالیت های آموزشی، فرهنگی و تربیتی اثربخش در مدارس را فراهم آورده و در جلب اعتماد و باور آینده سازان ایران اسلامی در گام دوم انقلاب، همراه فرزندان عزیزمان باشند؛ سلامت و توفیق روزافزونتان را در این عرصه خطیر، از خداوند سبحان خواهانم.

بر اساس این گزارش، شوراهای دانش آموزی نهادی در مدارس ایران است که انتخابات آن از سال ۱۳۷۶ برگزار و اعضا از میان دانش آموزان برگزیده می شوند.

«زمینه سازی رشد مهارت فردی - اجتماعی»، «توسعه همیاری در امور آموزشی و پرورشی» و «تعامل میان آنان و مسئولان» از جمله اهداف شوراهای دانش آموزی است و با توجه به شرایط مدرسه و شمار دانش آموزان، اعضای شوراها از ۵ تا ۱۴ نفر متغیر است.

### بازنگری در فهرست محدودیت واردات مواد اولیه دارویی پس از ۸ سال

رئیس سازمان غذا و دارو از بازنگری و ابلاغ فهرست محدودیت واردات مواد اولیه دارویی دارای تولیدداخل با هدف حمایت از تولیدکنندگان داخلی و تأمین به موقع این اقلام، پس از هشت سال خبر داد و این اقدام را نقطه عطفی در حمایت از صنعت تولید مواد اولیه دارویی کشور برشمرد.

**به گزارش پیام آشنا**، سید حیدر محمدی بیان کرد: این بازنگری با هدف اولویت‌دهی به تأمین مواد اولیه از منابع داخلی و تقویت زنجیره تأمین دارو در کشور انجام شده است. بر این اساس، واردات مواد اولیه‌ای که دارای مشابه داخلی هستند، تنها در صورت تأیید اداره کل مبنی بر عدم امکان تامین از سوی تولیدکننده داخلی و در چارچوب سقف‌های تعیین‌شده مجاز خواهندبود.

وی تاکید کرد: شرکت‌های تولیدکننده دارو ملزم به ارسال مستندات و دریافت مجوز از سامانه تیتک پیش از اقدام به واردات خواهندبود.

محمدی همچنین گفت: تمامی مراحل تأمین ارز، معافیت‌های مالیاتی و گمرکی در چارچوب همین سقف‌های تعیین‌شده انجام خواهد شد. اطلاعات دقیق و به‌موقع شرکت‌ها نقش کلیدی در تصمیم‌گیری اداره کل دارو در خصوص تأمین مواد اولیه خواهد داشت و هرگونه مغایرت در این اطلاعات با مسئولیت شرکت خواهدبود.

به گفته رئیس سازمان غذا و دارو، این فهرست بر اساس عملکرد تولیدکنندگان و شرایط بازار حداقل سالانه به‌روزرسانی و مجددا ابلاغ می‌شود. شرکت‌هایی که متقاضی واردات مواد خارج از این فهرست هستند، باید مطابق رویه‌های گذشته عمل کنند.

### عناوین و برنامه‌های هفته پرستار اعلام شد

هفته پرستار سال ۱۴۰۳ با شعار «پرستار، سرمایه سلامت جامعه» از ۱۲ تا ۱۸ آبان ماه برگزار می‌شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از وبدا در طول هفته پرستار، برنامه‌های متنوعی از جمله نشست‌های علمی، کارگاه‌های آموزشی، نمایشگاه تجهیزات مراقبتی، دیدار با پیشکسوتان و خانواده‌های شهدای پرستار و اجرایی برنامه‌های فرهنگی با مشارکت سازمان نظام پرستاری برگزار خواهد شد.

هدف از برگزاری این برنامه‌ها، تجلیل از زحمات پرستاران، ارتقای سطح علمی و آگاهی آنان و ایجاد انگیزه برای خدمت‌رسانی بهتر به بیماران است.

**عناوین روزهای هفته پرستار به شرح زیر است:**

شنبه ۱۲ آبان: پرستاری ایثارگری، بصیرت حرفه ای
یکشنبه ۱۳ آبان: پرستاری و علم و دانش
دوشنبه ۱۴ آبان: تاریخ و فرهنگ پرستاری
سه شنبه ۱۵ آبان: پرستار و اقتصاد سلامت و جامعه
چهارشنبه ۱۶ آبان: پرستار، خط مقدم نظام سلامت
پنجشنبه ۱۷ آبان: پرستاری و سیاست های سلامت
جمعه ۱۸ آبان: پرستاری، خانواده و سلامت جسمی و معنوی

## زنان و خانواده



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد زنانی که در سنین بالاتر وارد یائسگی می‌شوند در معرض خطر بیشتر ابتلا به آسم هستند.

### محققان کانادایی مطرح کردند؛

# ارتباط یائسگی دیرهنگام با خطر ابتلا به آسم

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از هلث دی نیوز، در همین حال، محققان دریافتند یائسگی زودرس با کاهش خطر ابتلاء به آسم مرتبط است.

محققان خاطرنشان کردند که نتایج در تضاد با سایر مطالعات است که نشان می‌دهد یائسگی زودرس، که به عنوان سنین ۴۰ تا ۴۴ تعریف می‌شود، برای سلامتی زنان مضرتر است و خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی، دیابت، پوکی استخوان و افسردگی را افزایش می‌دهد.

تیمی به رهبری «دورمالوک کسیبی» از دانشگاه یورک در تورنتو کانادا همچنین شواهد بیشتری برای ارتباط بین هورمون‌های زنانه و آسم ارائه می‌دهند.

آسم دوران کودکی در پسران بیشتر از دختران است، اما آسم بزرگسالی در زنان بیشتر از مردان است. محققان خاطرنشان کردند که در زنان، آسم شدیدتر است و احتمال کمتری دارد که آسم آنها بهبود یابد.

کسیبی گفت: «این مطالعه تفاوت‌های مبتنی بر جنسیت در آسم را نشان می‌دهد، به طوری که زنان در بزرگسالی نسبت به مردان در معرض خطر بیشتر ابتلاء به آسم هستند».

وی افزود: «همچنین نتایج نشان داد زنانی که یائسگی شأن، دیرتر شروع می‌شود، بیشتر از زنانی که یائسگی زودرس دارند، در معرض خطر هستند. پزشکان باید از این ارتباط آگاه باشند و زنانی را که در سنین بالاتر در یائسگی طبیعی قرار دارند از نظر علائم آسم تحت نظر قرار دهند».

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱۴۰۰۰ زن یائسه را با ۱۰ سال پیگیری بررسی کردند.

محققان خاطرنشان کردند که هر دو استروژن طبیعی و استروژن مصنوعی خطر ابتلاء به آسم را افزایش می‌دهند.

به گفته محققان، زنانی که از هورمون درمانی استفاده می‌کنند، ۶۳ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به آسم هستند.

همچنین، BMI بالاتر یک عامل خطر ابتلاء به آسم برای زنان است، زیرا چربی، استروژن تولید می‌کند.

# بیماری‌های قلبی علت اول مرگ در کشور

معاون مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های وزارت بهداشت گفت: در مطالعه سیمای مرگ و میر در ۳۱ استان کشور، از میان ۲۰ علت اول مرگ‌ها در تمامی سنین و در هر دو جنس، شایع‌ترین علت مرگ و میر در جامعه به علت بیماری‌های ایسکمیک قلب از جمله سکته‌های قلبی است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از وزارت بهداشت، نسرین بیات با بیان اینکه بیماری های قلبی عروقی به عنوان مهم ترین علت مرگ و میر در دنیا مطرح و به صورت اپیدمی جهانی شناخته شده است، گفت: طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، ۴۰ درصد از علل مرگ و ۳۰۰ میلیون از کار افتادگی‌ها را می‌توان از عوارض این بیماری دانست. وی افزود: بیماری‌های قلبی عروقی در ایران نیز جایگاه اول ابتلا و مرگ و میر را دارد. در مطالعه سیمای مرگ و میر در ۳۱ استان کشور، از میان ۲۰ علت اول مرگ ها در تمامی سنین و در هر دو جنس، شایع‌ترین علت مرگ و میر در جامعه به علت بیماری های ایسکمیک قلب (از جمله سکته‌های قلبی (۲۱ درصد)) است.

**حمله قلبی چیست؟**

وی در خصوص حمله قلبی نیز بیان کرد: حمله قلبی یا سکته قلبی زمانی رخ می‌دهد که یکی از عروق کرونر (معمولا توسط لخته خون) بسته می‌شود. این حمله باعث کمبود یا فقدان خون در بخشی از قلب می‌شود که می تواند باعث مرگ آن بخش از قلب شود. بیات با بیان اینکه ۲۵ تا ۴۵ درصد از این حملات قلبی با تغییرات نواری مانند بالا رفتن قطعه ST است که با گرفتن نوار قلب قابل تشخیص و درمان به موقع است، خاطرنشان کرد: در حال حاضر در مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های معاونت درمان وزارت بهداشت با تاکید بر اهمیت نقش سرعت رسیدگی به بیمار سکته قلبی، اقدام به راه‌اندازی سیستم‌های اعلان و فراخوان مانند کد ۲۴۷ (۲۴ ساعت شبانه روز در ۷ روز هفته) شده است. وی ادامه داد: این کد به مفهوم اورژانسی در نظر گرفتن این بیماری و مداخلات درمانی سریع جهت این بیماران است که با گرفتن نوار قلبی توسط اورژانس‌های پیش بیمارستانی و با مشاهده بالا رفتن قطعه ST در نوار اقدامات درمانی باید زیر دو ساعت جهت نجات جان بیمار یا پیشگیری از آسیب انجام شود و خوشبختانه در حال حاضر، کادر درمان در اکثر بیمارستان‌های مراکز استان‌ها با این کد آشنا بوده و طبق دستورالعمل و استانداردهای جهانی در حال ارائه خدمت هستند. وی در خصوص علائم هشدار دهنده بروز سکته قلبی بیان کرد: درد قفسه سینه، درد در پشت، دست‌ها، گردن و یا فک، تنگی نفس، تهوع یا استفراغ، تپش قلب سریع و یا نامنظم، خستگی، اضطراب، سوءهاضمه و یا سوزش معده، از جمله علائم هشدار دهنده بروز سکته قلبی است. بیات در ادامه نشانه‌های بروز حمله قلبی را تشریح و بیان کرد: نشانه‌های حمله قلبی ممکن است در بعضی از بانوان متفاوت از مردان باشد، این نشانه‌ها می‌تواند شامل سوزش معده، تپش قلب نامنظم و یا از دست دادن اشتها باشد. وی افزود: نادیده گرفتن نشانه‌های بیماری‌های قلبی عروقی باعث به تاخیر افتادن درمان و در نتیجه صدمه بیشتر به بافت قلب می‌شود. اگر دچار حمله قلبی شدید، سریعا با اورژانس تماس بگیرید و خودتان به صورت عادی سعی در مراجعه به پزشک و یا بیمارستان نکنید، چراکه پرسنل اورژانس می‌توانند، درمان‌های اولیه را روی شما انجام دهند. تاخیر در درمان می‌تواند باعث آسیب بیشتر به قلب و یا حتی مرگ شود. وی در خصوص پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی، خاطرنشان کرد: سیگار کشیدن و یا استفاده از هرگونه تنباکو یکی از مهمترین عوامل خطر برای بیماری های قلبی است. سیگار کشیدن فشار خون شما را افزایش می‌دهد و خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته را افزایش می‌دهد.

**روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید**

بیات گفت: ورزش منظم در طول هفته یکی از راه‌های پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی و عروقی است. ورزش دارای مزایای زیادی از جمله، تقویت قلب و بهبود گردش خون است. فعالیت بدنی می‌تواند به شما کمک کند تا وزن خود را کنترل کرده و شانس خود را برای ایجاد شرایط دیگری که ممکن است بر روی قلب شما تاثیرگذار باشد، مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت، کاهش دهد.

**رژیم غذایی سالم داشته باشید**

معاون مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری های وزارت بهداشت با تاکید بر اینکه داشتن یک رژیم غذایی سالم از جمله موارد اصلی پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی است، عنوان کرد: یک رژیم سالم برای محدود کردن چربی اشباع شده، مواد غذایی با سدیم بالا و قند برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مفید است. وی گفت: یک رژیم غذایی سالم شامل مواردی از جمله، خوردن مقدار مناسب میوه تازه، سبزیجات و غلات کامل، اجتناب از نمک و قندهای زیاد در رژیم غذایی، محدود کردن چربی‌های خوراکی، (پرهیز از مصرف چربی اشباع شده و چربی ترانس) و مصرف ماهی در وعده های غذایی در هفته است.

**فشار خون خود را کنترل کنید**

بیات، فشار خون بالا را یکی از عوامل اصلی برای بیماری های قلبی از جمله سکته قلبی عنوان کرد و افزود: همچنین، سطح کلسترول و تری گلیسرید خود را تحت کنترل نگه دارید. سطح بالایی از کلسترول و تری گلیسیرید می تواند شریان های شما را مسدود کرده و خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر و حمله قلبی را افزایش دهد. وی با بیان اینکه مصرف الکل می تواند فشار خون شما را افزایش دهد، تصریح کرد: الکل همچنین کالری اضافی را وارد بدن می کند که ممکن است باعث افزایش وزن شود.

**تاثیر خواب کافی در پیشگیری از بیماری‌ها**

وی بر تاثیر خواب کافی در پیشگیری از بیماری‌ها تاکید و بیان کرد: اگر خواب کافی نداشته باشید، خطر ابتلا به فشار خون بالا، چاقی و دیابت در شما افزایش می یابد. این سه مورد می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد. معاون مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری های وزارت بهداشت در پایان تاکید کرد: مصرف داروها نقش اساسی در درمان بیماری‌های قلبی دارند. اگر شما مبتلا به بیماری های قلبی هستید و پزشک برای شما دارو تجویز کرده، برای پیشگیری حتما طبق دستورالعمل پزشک دارو های خود را مصرف کنید و از قطع کردن خودسرانه آنها بپرهیزید.

## روزنه

# نقش داروهای سنتی در پاکسازی بدن



رئیس اداره نظارت و ارزیابی و ثبت فرآورده‌های سنتی سازمان غذا و دارو با اشاره به اهمیت داروهای سنتی گفت: این داروها با استفاده از گیاهان دارویی و اصول طبایع چهارگانه، نقش مهمی در حفظ تعادل و سلامت بدن دارند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از سازمان غذا و دارو، مریم مشهود با تأکید بر اهمیت علمی داروهای سنتی، توضیح داد: این داروها از ترکیب دانش بومی و تجربیات کهن در رابطه با گیاهان دارویی، مواد معدنی و سایر محصولات طبیعی شکل گرفته‌اند و هدف آن‌ها حفظ تعادل و سلامت بدن است.

وی گفت: یکی از اصول کلیدی در داروهای سنتی، توجه به طبایع چهارگانه است. این طبایع شامل گرم و تر، گرم و خشک، سرد و تر، و سرد و خشک می‌شوند و بر اساس آن، درمانگران سنتی با توجه به طبع هر فرد و نوع بیماری، داروی مناسب را تجویز می‌کنند.

رئیس اداره نظارت و ارزیابی و ثبت فرآورده‌های سنتی سازمان غذا و دارو، به نقش پاکسازی بدن در طب سنتی نیز اشاره کرد و افزود: داروهای سنتی در پاکسازی اعضای بدن مانند کبد مؤثر بوده و با دفع سموم به بهبود سلامت عمومی بدن کمک می‌کنند.

وی همچنین بر اهمیت نظارت بر کیفیت فرآورده‌های سنتی توسط سازمان غذا و دارو تأکید و خاطرنشان کرد: ما با بررسی‌های مستمر، کیفیت و ایمنی این محصولات را ارزیابی می‌کنیم تا مصرف‌کنندگان بتوانند با اطمینان از آن‌ها بهره ببرند.

# اصرار بر تغذیه کودک با شیر مادر از ویژگی‌های ابن سینا در علوم پزشکی بود

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: ابن سینا در زمره میراث غیر ملموس مهم ما قرار دارد و حراست، صیانت و حفاظت از این میراث‌ها در فضای رقابتی امروز که به سرعت ممکن است مورد تاراج قرار گیرد، بسیار اهمیت دارد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از وبدا، علیرضا زالی در همایش ملی ابن سینا و دانش پزشکی که با حضور دبیر شورای عالی شورای عالی انقلاب فرهنگی در دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برگزار شد، با اشاره به ابعاد متفاوت علمی، اجتماعی و فرهنگی شخصیت بوعلی سینا گفت: هنوز بخشهای مهمی از آراء، عقاید و دیدگاههای مهم بوعلی سینا به عنوان یک فیلسوف شهیر و طبیب ارزنده به خصوص برای نسل جوان نامکشوف است. وی تاکید کرد: بر ما فرض است که به واکاوی مجدد شخصیت بوعلی سینا بپردازیم و با بازتحلیل مدرن و مبتنی بر شواهد و متقن، آراء و نظرات جسورانه این دانشمند شهیر ایرانی را بازنمایی کنیم.

زالی یادآور شد: هر گونه غفلت در این زمینه ممکن است تصاویری از ابن سینا بدهد که با سایه و قابی از تحریف همراه باشد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به دلایل متمایز بودن ابن سینا در میان تمام دانشمندان ایرانی که ستارگان پرفروز سپهر تمدنی کشور هستند، گفت: آنچه باعث تمایز بوعلی سینا در میان چهره های تمدن‌ساز ایرانی و فرهنگ اسلامی است، صرفا نسخ پزشکی وی نیست بلکه نظریات و ایده‌هایی است که بر زیست علمی وی حاکم است. وی با اشاره به پیشرفت و توسعه علم طب و مداخلات آن طی سالیان متمادی به تبحر و نبوغ و دیدگاههای ابن سینا در حوزه‌های مختلف اشاره کرد و به تشریح برخی آن‌ها پرداخت. زالی یادآور شد: ابن سینا در حوزه فلسفه با رعایت متانت، شکیبایی علمی و ادب ورزی آکادمیک به زبان ماهرانه و با تبحر ظریفانه موجب توسعه فلسفه شد و با یک امتزاج بسیار خجسته فضای نوافلاطونی و فلسفه اشراقی را پدید آورد. هنر وی آن است که در ساختار این تفکر فلسفی، جهان بینی اسلامی را به زیبایی گنجانده است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به حضور عرفان در زندگی علمی، اجتماعی و فردی ابن سینا از همان روزهای نونهالی افزود: بوعلی سینا معتقد است عقولی می تواند از فضای ادراک منطقی و فلسفی جسورانه بیرون آید که مزکا (پاکیزه شده) باشد و هیچ عقولی بدون استفاده از عرفان اسلامی و الهی نفس نمی تواند مزکا باشد. زالی با اشاره به رساله حکمت الموت بوعلی سینا و نگاه وی نسبت به مرگ گفت: ابن سینا مرگ را نیستی نمی داند بلکه آن را از جنس وجود می داند به اعتقاد ابن سینا مرگ از جنس گذار و مرز عبور است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی یکی از ویژگی های ابن سینا در علوم پزشکی را اصرار وی بر تغذیه کودک با شیر مادر برشمرد و برای آن ۲۵ شرط عنوان می کند که درصورت عدم امکان تغذیه با شیر مادر بتوان از شیر دایه استفاده کرد. زالی به دیدگاه بوعلی سینا درباره موسیقی اشاره کرد و گفت: ابن سینا بسیار هنرمندانه و عالمانه موسیقی را در زمره ریاضی و هندسه آورده است و از موسیقی درمانی صحبت می کند. وی ادامه داد: او جنبش نوزاد در گهواره و شنیدن لالایی را باعث تکامل و نمو شیرخوار می داند و معتقد است نغمه موسیقیایی لالایی مادر در رشد و تکامل ذهنی نوزاد تاثیر دارد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به رساله نبض ابن سینا گفت: در تفاسیر نبض شناسی ابن سینا نگاه علمی موسیقیایی دیده می شود و پنج بخش هارمونیک در نبض عنوان کرده که با مبانی و پرده‌های موسیقی هماهنگی دارد و ابن سینا گفته است که اگر کسی در موسیقی تبحر داشته باشد نبض شناس متبحری نیز است. زالی افزود: نگاه علمی به اهرم که با فیزیک مکانیک امروز همخوانی دارد در نوشته های ابن سینا دیده می شود و برای اولین بار ابن سینا الفاظ و واژگان اهرمی را به ادبیات مالی انتقال داد که بحث روز دنیاست.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به نگاه ابن سینا به شهرنشینی و شهرسازی گفت: ابن سینا از مدینه عادله نام برده و معتقد است حکمران در حوزه تمدنی و شهری باید با نگاه عادلانه و عدالت ورزانه حکمرانی کند. وی افزود: در واقع پایه گذار تفکر حکمرانی مبتنی بر عدالت و انصاف در قالب مدینه عادله ابن سینا بوده است که جزو مباحث مدیریتی جهانی است.

دکتر زالی با اشاره به مبرز بودن ابن سینا در حوزه پزشکی گفت: طبق بررسی های تاریخی اولین کسی که به معنای واقعی پنج حس انسان (لامسه، بویایی، شنوایی، بینایی و چشایی) را بررسی کرده ابن سینا بوده است. همچنین براساس شواهد موجود ابن سینا از پریکاردیت خبر داشته و علایم و نشانه ها و نحوه درمان آن را ذکر می کند. وی با اشاره به نگاه تحولی ابن سینا تاکید کرد که علم پزشکی همواره در حال پیشرفت است و نباید به دنبال راستی آزمایی همه اقدامات ابن سینا با علم امروز باشیم زیرا مسلما با گذر زمان و پیشرفتهای موجود این درمانها متحول شده اند بلکه ابن سینا باید در قالب یک نظریه پرداز، فیلسوف، نوگرا، جسور و با نگاه مبتکرانه برای نسل جوان بازتعریف شود. زالی این همایش را دیباچه و حسن مطلعی برای بازشناخت ابن سینا تلقی کرد و به عنوان یک رسالت ملی و فرض غفلت شده از همگی خواست در راستای بازشناسی علمی، تحلیل به روز، متقن و مبتنی بر شواهد ابن سینا تلاش کنند و یادآور شد که شخصیت، ویژگی و ساحتهای مختلف علمی ابن سینا قابلیت بازتعریف دارد. وی بر لزوم معرفی همه دانشمندان و ذخایر ارزنده علمی تاریخی ایرانی تاکید کرد و گفت: ابن سینا با ۷۰۰ سال مستولی شدن بر همه فضای آکادمیک در غرب، افتخار بزرگی را برای ما ایرانیان به ارمغان آورد.

## مینیمال هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
ای کاش می دانستم زندگی کرده ام یا نه؛
زندگی می کنم یا نه؛
زندگی خواهم کرد یا نه؛
این همه چیز را ساده می کند.
-
- بکت

## تازه های سلامت

### ۴۶ درصد از بزرگسالان مبتلا به پرفشاری خون از بیماری خود اطلاعی ندارند

فشار خون بالا به عنوان قاتل خاموش معروف است که در ایران نیز یکی از بیماری های شایع است و بسیاری از افراد به دلیل سبک زندگی نادرست درگیر آن هستند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از وزارت بهداشت، طبق آمار سازمان جهانی بهداشت حدود ۱.۲۸ میلیارد بزرگسال ۳۰ تا ۷۹ ساله در سراسر جهان مبتلا به فشار خون هستند که بیشتر (دو سوم) در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می کنند.

تخمین زده می شود که ۴۶ درصد از بزرگسالان مبتلا به فشار خون بالا از ابتلای خود به این بیماری اطلاعی ندارند. کمتر از نیمی از بزرگسالان (۴۲ درصد) مبتلا به فشار خون بالا تشخیص داده شده و درمان می شوند. تقریباً از هر پنج بزرگسال (۲۱ درصد) یک نفر آن درگیر این بیماری است.

فشار خون بالا عامل اصلی مرگ و میر زودرس در سراسر جهان است. یکی از اهداف جهانی برای بیماری های غیرواگیر کاهش شیوع فشار خون به میزان ۳۳ درصد بین سال های ۲۰۱۰ تا ۲۰۳۰ است.

**وضعیت آمار ابتلا به فشار خون بالا در کشور**

بررسی های ملی در ایران توسط وزارت بهداشت حاکی از افزایش آمار ابتلا به فشار خون بالا است. آمار ابتلا به فشار خون بالا در زنان در سال ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰ به ترتیب ۲۷.۵ و ۳۳ درصد، در مردان ۲۵ و ۳۱ درصد و وضعیت در هر دو جنسیت در کل کشور به در سال ۱۳۹۵ و ۱۴۰۰ به ترتیب ۲۶ و ۳۲ درصد است.

پرفشاری خون (فشار خون بالا) به حالتی گفته می شود که فشار در رگ های خونی بیش از حد بالا باشد (۹۰/۱۴۰ میلی متر جیوه یا بیشتر). افراد مبتلا به فشار خون بالا ممکن است علائمی را احساس نکنند. تنها راه تشخیص این است که فشار خون خودمان را چک کنیم. باید توجه داشت مواردی که خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش می دهند عبارتند از سن بالاتر، ژنتیک، اضافه وزن یا چاق بودن، فعالیت بدنی ناکافی، رژیم غذایی پر نمک و نوشیدن الکل زیاد.

**راهکارهای پیشگیری و کاهش فشار خون بالا**

تغییرات سبک زندگی می تواند به کاهش فشار خون بالا کمک کند. بسیاری از کسانی که این تغییرات را ایجاد می کنند، همچنان نیاز به مصرف دارو دارند. انجام یک سری تغییرات در سبک زندگی می تواند به پیشگیری و کاهش فشار خون بالا کمک کند از جمله این تغییرات:

سبزیجات و میوه‌های بیشتری بخورید.
فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید، که می‌تواند شامل پیاده‌روی، دویدن، شنا یا فعالیت‌هایی باشد که باعث افزایش قدرت می‌شود، مانند بلند کردن وزنه.
حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت هوازی شدید داشته باشید.
تمرینات قدرتی را دو روز یا بیشتر در هفته انجام دهید.
اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید وزن خود را کاهش دهید.
داروهای تجویز شده توسط پزشک خود را مصرف کنید.
مبتلایان به بیماری فشار خون بالا حتما باید نکات زیر را برای کنترل فشار خون خود رعایت کنند:
بیش از حد غذای شور نخورید (سعی کنید کمتر از ۲ گرم در روز سدیم معادل کمتر از ۵ گرم نمک مصرف کنید). کاهش مصرف نمک به میزان ۳ گرم در روز منجر به کاهش فشار خون می شود که به نوبه خود منجر به کاهش ۲۲ درصدی و ۱۶ درصدی مرگ و میر ناشی از سکته مغزی و ایسکمیک قلبی می شود.
غذاهای پر از چربی های اشباع یا ترانس نخورید.
روغن زیتون می تواند به کنترل فشار خون کمک کند. روغن زیتون به دلیل مواد مغذی و ترکیبات گیاهی موجود در روغن زیتون، مانند اسید اولئیک چربی امگا ۹ و پلی فنول های آنتی اکسیدانی، می تواند بخشی مفید از رژیم غذایی با هدف کاهش فشار خون باشد.
سیگار را ترک کنید.
محدودیت مصرف الکل
حتما دارو تجویزی پزشک برای پرفشاری خون را مصرف کنید.
کاهش فشار خون از حمله قلبی، سکته مغزی و آسیب کلیه همچنین سایر مشکلات سلامتی جلوگیری می کند.