گوناگون

پیشرفت ایران در سل‌تراپی و ژن‌تراپی؛ همگام با تحولات جهانی

رئیس سازمان غذا و دارو با تأکید بر پیشرفت‌های علمی کشور در حوزه داروسازی، اعلام کرد که ایران موفق به تولید داروهای سل‌تراپی شده و برخی داروهای ژن‌تراپی نیز در مرحله مطالعات بالینی قرار دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، مهدی پیرصالحی، معاون وزیر بهداشت و رئیس سازمان غذا و دارو، با اشاره به پیشرفت‌های ایران در حوزه علوم نوین پزشکی اظهار داشت: دنیا به سمت فناوری‌های جدیدی مانند سل‌تراپی و ژن‌تراپی حرکت کرده است و خوشبختانه ایران نیز در این حوزه‌ها ورود جدی داشته است. هم‌اکنون چند داروی سل‌تراپی در کشور مجوز دریافت کرده‌اند و در زمینه ژن‌تراپی نیز برخی داروها در مرحله مطالعات بالینی قرار دارند.

پیرصالحی در ادامه با اشاره به توانمندی‌های صنعت داروسازی کشور گفت: امروز ۹۸ تا ۹۹ درصد داروی مورد نیاز کشور در داخل تولید می‌شود و تنها بخش کوچکی از طریق واردات تأمین می‌شود. علاوه بر داروهای متداول، در حوزه بیوتکنولوژی نیز توانسته‌ایم همپای کشورهای پیشرفته دنیا حرکت کنیم. وی همچنین در خصوص تجهیزات پزشکی افزود: بخش عمده‌ای از تجهیزات ICU و اتاق عمل در داخل کشور تولید می‌شود و این پیشرفت‌ها نتیجه تلاش متخصصان داخلی است. امیدواریم با بهره‌گیری از هوش مصنوعی، همگام با تحولات جهانی، صنعت داروسازی کشور را بیش از پیش توسعه دهیم. رئیس سازمان غذا و دارو همچنین بر اهمیت توسعه دانش‌بنیان در حوزه داروسازی تأکید کرد و گفت: مسیر پیشرفت کشور در این حوزه، با حمایت از تحقیقات علمی و نوآوری‌های فناورانه، همچنان ادامه خواهد داشت.

تعیین تعرفه پزشکی برای ۱۸ خدمت طب ایرانی

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت درباره تعرفه‌های خدمات طب ایرانی و مکمل توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نفیسه حسینی‌یکتا با بیان اینکه تعدادی از خدمات طب سنتی در کتاب تعرفه‌های وزارت بهداشت لحاظ شده، اظهار کرد: ۱۸ خدمت از خدمات طب ایرانی در کتاب تعرفه‌ها آمده است و دارای تعرفه است. وی با بیان اینکه دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، موضوع تعرفه‌دار شدن تعداد بیشتری از خدمات طب ایرانی را پیگیری می‌کند، افزود: تعداد قابل توجهی از خدمات و تعرفه‌های طب ایرانی با یک بازآرایی مجدد و با نگاه طب ایرانی و طب مکملی که در کشور استفاده می‌شود، به معاونت درمان پیشنهاد شده است و در حال طی مسیر کارشناسی است.

وی با بیان اینکه دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت توضیح داد: اگر مسیر ورود این خدمات طب ایرانی به کتاب تعرفه‌ها طی شود، برای ارائه خدمات دقیق‌تر، منظم‌تر و با تعرفه‌های دقیق‌تر اتفاق خوبی خواهد بود. او گفت: ضریب ۱ برای تعرفه‌های خدمات سلامت به صورت سالیانه معرفی می‌شود. در مجموع ورود تعداد بیشتری از خدمات طب ایرانی به کتاب تعرفه‌ها و پیشنهاد این موضوع به معاونت درمان وزارت بهداشت، مهم‌ترین کار دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت در زمینه تعرفه‌های این حوزه است.

حسینی‌یکتا اظهار کرد: معاونت درمان می‌بایست نسبت به تشکیل شوراهای مربوطه اقدام کند و دفتر طب ایرانی نیز این موضوع را پیگیری می‌کند.

ویتامینی که پیری خوب را به ارمغان می‌آورد

ویتامین C یکی از ویتامین‌هایی است که مصرف به اندازه آن به ویژه در فصول سرد سال توصیه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، متخصصان ویتامین C را در فهرست «۱۰ ریز مغذی برتر برای پیری خوب» نام برده‌اند.

علاوه بر محافظت از سیستم ایمنی بدن و کمک به بهبود زخم‌های پوستی، شواهد خوبی وجود دارد که ویتامین C از سلامت قلب، مغز و استخوان حمایت می‌کند.

همچنین حقایق مهم دیگری در مورد این ماده مغذی وجود دارد. به عنوان مثال، ضروری است که ویتامین C هر روز از طریق غذا یا مکمل‌ها مصرف شود. این به این دلیل است که برخلاف بسیاری از حیوانات، انسان‌ها توانایی تولید ویتامین C را به تنهایی ندارند.

ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی است - ماده‌ای که از سلول‌های ما در برابر آسیب‌های ناشی از زندگی روزمره محافظت می‌کند.

اگرچه مصرف ویتامین C به عنوان یک اقدام پیشگیرانه در برابر سرماخوردگی مشهور است اما طبق تحقیقات، مصرف روزانه یک مکمل خطر ابتلا به سرماخوردگی را کاهش نمی‌دهد. با این حال اگر این ویتامین قبل از شروع علائم مصرف شود، می‌تواند طول مدت سرماخوردگی را کوتاه کند. مصرف آن پس از شروع احساس بیماری هیچ فایده‌ای ندارد. به گفته متخصصان با افزایش سن، بدن به مقادیر بیشتری ویتامین C نیاز دارد. همچنین افراد سیگاری به دلیل افزایش «استرس اکسیداتیو» که از سموم موجود در دود سیگار در بدن ایجاد می‌شود، به ویتامین C بیشتری نیاز دارند.

مقدار مصرف روزانه توصیه شده فعلی برای این ویتامین ۹۰ میلی گرم در روز برای مردان و ۷۵ میلی گرم برای زنان است. (زنان باردار و شیرده به میزان بیشتری نیاز دارند) با این حال، تحقیقات گسترده باعث شده است که کارشناسان مصرف روزانه ۴۰۰ میلی گرم ویتامین C را برای همه بزرگسالان سالم توصیه کنند. اگر روزانه چندین وعده غذای غنی از ویتامین C مصرف شود، می‌توان این مقدار را با غذا دریافت کرد. منابع خوب این ویتامین شامل گریپ‌فروت، پرتقال، توت فرنگی، کیوی، فلفل قرمز شیرین و کلم بروکلی است. با این حال، گرما ویتامین C را از بین می‌برد.

همچنین متخصصان می‌گویند ویتامین C موجود در مکمل‌ها با ویتامین C موجود در غذا یکسان است.

زنان و خانواده

تخصیص ۲۷۵ هزار میلیارد تومان تسهیلات برای ازدواج و فرزندآوری

رئیس سازمان برنامه و بودجه از تخصیص ۲۷۵ هزار میلیارد تومان تسهیلات قرض‌الحسنه برای ازدواج و فرزند آوری در سال ۱۴۰۴ خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رئیس سازمان برنامه و بودجه، بودجه وام ازدواج و فرزندآوری برای سال ۱۴۰۴ کاهش نیافته و بانک مرکزی و مجلس بر تخصیص ۲۷۵ هزار میلیارد تومان تسهیلات قرض‌الحسنه به توافق رسیدند.

این در حالی است که بودجه این تسهیلات قرض‌الحسنه در سال جاری ۲۰۰ همت بود.

وی در حاشیه جلسه هیئت دولت گفت: در قانون بودجه سال ۱۴۰۳ همانند قانون بودجه سال ۱۴۰۲ حداقل ۲۰۰ همت بودجه برای تسهیلات ازدواج اختصاص داده شد؛ اما در عین حال سقف فردی این تسهیلات به ۳۰۰ میلیون تومان افزایش یافت. این سقف برای زوج‌های زیر ۲۵ سال و زوجه‌های زیر ۲۳ سال حتی به ۳۵۰ میلیون تومان نیز رسیده است.

متعاقب آن به علت عدم افزایش میزان تسهیلات ازدواج نسبت به سال گذشته در قانون بودجه، این سهم با توجه به افزایش مبلغ تسهیلات اعطایی به متقاضیان در نهایت به افراد کمتری اعطا می‌شود. علیرغم این موضوع، متقاضیان بسیاری هستند که هنوز در صف دریافت وام ازدواج مانده و در برخی از موارد حتی نمی‌توانند مراحل ثبت نام خود را به علت محدودیت در سایت برخی از بانک‌ها به سرانجام برسانند.

با این حال، بانک مرکزی در اواخر شهریور ماه سال جاری از تخصیص ۳۶۹۸ هزار میلیارد تومان بیشتر از قانون بودجه (۱۴۰۳) از سوی شبکه بانکی برای پرداخت تسهیلات ازدواج و فرزندآوری خبر داد. تا گامی در جهت کاهش صف طولانی انتظار متقاضیان برای دریافت وام ازدواج برداشته شود.

به طوری که بانک مرکزی اعلام کرد که براساس تکالیف قانون بودجه ۱۴۰۳ (جز ۱و۲ بند (ث) تبصره ۱۳ قانون بودجه) پرداخت ۱۹۰ همت تسهیلات ازدواج و فرزند توسط شبکه بانکی برای سال جاری پیش بینی شده بود که با پرداخت ۳۲۶۸ همت تسهیلات ازدواج و فرزندآوری، تاکنون ۳۶۹۸ هزار میلیارد تومان بیشتر از تکالیف تعیین شده توسط شبکه بانکی اعطا شده است.

با این حال، روز چهارشنبه (۹ بهمن ماه) احمد دنیا مالی، وزیر ورزش و جوانان، تعداد متقاضیان در صف دریافت وام ازدواج را ۴۲۰ هزار نفر اعلام کرد که عدد قابل ملاحظه‌ای است.

همچنین سید حمید پورمحمدی، رئیس سازمان برنامه و بودجه، در حاشیه جلسه دولت خبرهای مطرح شده در رابطه با کاهش بودجه وام ازدواج در سال ۱۴۰۴ را تکذیب کرد و گفت: بودجه وام ازدواج کاهش نیافته است و بانک مرکزی و مجلس شورای اسلامی بر تخصیص ۲۷۵ هزار میلیارد تومان تسهیلات قرض‌الحسنه به توافق رسیدند.

مرحله اول «ارسال پیامک برای رانندگان متخلف» آغاز شد

رئیس پلیس راهور فراجا از آغاز مرحله اول ارسال پیامک به رانندگان متخلف خبر داد و گفت: پلیس راهور مصمم است با بهره‌گیری از فناوری‌های نوین و هوشمندسازی نظارت‌ها، گامی بلند در کاهش تلفات جاده‌ای و افزایش ایمنی راه‌ها بردارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس راهور، سردار سیدتیمور حسینی با اعلام آغاز طرح نظارت هوشمند بر رعایت فاصله طولی خودروها در آزادراه‌ها و بزرگراه‌های کشور افزود: عدم رعایت فاصله طولی یکی از مهم‌ترین عوامل وقوع تصادفات جاده‌ای به‌ویژه تصادفات زنجیره‌ای است که بارها شاهد آن بوده‌ایم. این موضوع، همواره یکی از چالش‌های اساسی در ایمنی جاده‌ها بوده و اکنون در اولویت کاری پلیس راهور قرار دارد.

وی تشریح کرد: از دهم بهمن‌ماه، به کمک سامانه‌های هوشمندی که در طول آزادراه‌ها و بزرگراه‌ها نصب شده‌اند، فاصله طولی خودروها به‌طور دقیق پایش خواهد شد.

رئیس پلیس راهور فراجا اضافه کرد: در مرحله نخست این طرح که تا پایان اسفال (۲۹ اسفندماه) ادامه خواهد داشت، فقط پیام‌های ارشادی و تذکرات به رانندگانی که فاصله کم‌تر از حد مجاز را رعایت نکرده‌اند ارسال می‌شود، اما از ابتدای فروردین ۱۴۰۴، جریمه‌های قانونی مطابق آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی برای خودروهایی که فاصله طولی را رعایت نمی‌کنند، اعمال خواهد شد.

رعایت فاصله طولی و نحوه محاسبه

سردار حسینی با اشاره به نحوه محاسبه فاصله طولی گفت: فاصله ایمن میان خودروها بر اساس زمان سنجیده می‌شود. وقتی یک وسیله نقلیه از یک شاخص ثابت مانند تیر چراغ‌برق یا پایه تابلو عبور می‌کند، خودروی پشتی باید با تأخیر حداقل ۲ ثانیه به همان نقطه برسد، این معیار در شرایط عادی جاده‌ای، حداقل فاصله ایمن محسوب می‌شود و باید توسط تمامی رانندگان رعایت شود.

وی افزود: رعایت این فاصله به‌ویژه در شرایط زمستانی و در محورهایی که احتمال کاهش دید یا لغزندگی سطح جاده وجود دارد، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. از همین رو، در طرح زمستانه نیز این موضوع به‌طور ویژه مورد توجه قرار خواهد گرفت.

نقش کلیدی فاصله طولی و سرعت مطمئنه در کاهش تصادفات

رئیس پلیس راهور فراجا با اشاره به اهمیت رعایت فاصله طولی و سرعت مطمئنه در پیشگیری از تصادفات گفت: اگر بتوانیم این ۲ عامل را در سطح جاده‌های کشور مدیریت کنیم، می‌توانیم بیش از ۲۵ تا ۳۰ درصد از تصادفات و جان‌باختگان را کاهش دهیم.

بخش قابل‌توجهی از تصادفات زنجیره‌ای در آزادراه‌ها و بزرگراه‌ها ناشی از عدم رعایت این اصول است.

پیام به رانندگان و شهروندان

سردار حسینی از تمامی رانندگان درخواست کرد: همواره با صبر و حوصله رانندگی کرده و علاوه بر رعایت فاصله طولی، سرعت مطمئنه را نیز مدنظر داشته باشند. در شرایط زمستانی، همکاری رانندگان می‌تواند از وقوع بسیاری از حوادث جلوگیری کند.

وی افزود: همچنین از رانندگان درخواست می‌کنم در ایام نوروز و تمامی روزهای سال، به قوانین راهنمایی و رانندگی پایبند باشند. رعایت فاصله ایمن و سرعت مجاز، ساده‌ترین و درعین‌حال مؤثرترین راه برای حفظ ایمنی خود، سرنشینان و دیگر کاربران جاده‌ها است.

مکث

مصرف غذاهای پرچرب در روزهای آلوده ممنوع

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با تاکید بر منع مصرف غذاهای پرچرب در روزهایی که هوا آلوده است، گفت: در روزهای آلوده، حداقل هشت لیوان آب در روز نوشیده و از آجیل‌های طبیعی به جای آجیل‌های صنعتی استفاده کنید.

وی تاکید کرد: استفاده از نوشیدنی‌ها و غذاهای حاوی کافئین را که احتمال برسانید تا جایگاه ممکن است از قهوه نسکافه، چای پررنگ، نوشابه های گازدار و شکلات تلخ استفاده نکنید.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه میوه‌ها و سبزیجات زرد و نارنجی سرشار از ویتامین A هستند، تصریح کرد: کدو حلوایی، هویج، فلفل دلمه‌های رنگی، خرمالو و نارنگی اثرات مخرب آلودگی هوا را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد و در مقابل از دریافت مواد غذایی شیرین صنعتی مثل انواع کیک، شیرینی، کلوچه، شکلات، آبنبات و دسرهای حاوی قند و شکر پرهیز کنید.

اسلامیان با بیان اینکه میوه‌ها و سبزی‌های قرمز رنگ سرشار از آنتی اکسیدان هستند، اضافه کرد: انار قرمز، چغندر(لبو) و کلم قرمز از این دستهاند.

وی با بیان اینکه استفاده از شیر در روزهای آلوده توصیه می‌شود، خاطرنشان کرد: شیر و لبنیات را بیشتر از نیاز روزانه، دو واحد در روز مصرف نکنید.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با بیان اینکه استفاده از میوه‌ها و سبزیجات سطح دریافت ویتامین C را افزایش می‌دهد، ادامه داد: استفاده از لیموترش تازه، مرکبات (لیمو شیرین، پرتغال و نارنگی) و کیوی، مخصوصا در افرادی که در محیط های باز کار می‌کنند، روزانه یک عدد توصیه می شود. می توان مکمل یا قرص جوشان ویتامین C را نیز مصرف کرد.

اسلامیان، با تاکید بر پرهیز از غذاهای چرب ماند انواع فست‌فودها، کره، خامه و سرشیر و روغن‌های جامد، گفت: دریافت منابع غذایی حاوی ویتامین E در روزهایی که هوا آلوده است کمک قابل توجهی به بازسازی بدن می‌کند. غذاهای کنسروی و حاوی نگهدارنده را در روزهایی که هوا آلوده است، مصرف نکنید.

وی اضافه کرد: منابع غذایی حاوی امگا ۳ را افزایش دهید. انواع ماهی‌ها، گردو، روغن کانولا (کلزا)، سبزی‌های برگ سبز تیره مانند اسفناج و سبزی خوردن را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

اسلامیان با بیان اینکه باید مصرف گوشت قرمز را حداکثر به یک تا دو بار در هفته محدود کرد، ادامه داد: اگر به کم خونی مبتلا هستید و پزشک، برایتان داروهایی مکمل تجویز کرده، داروهای خود را به موقع مصرف کنید.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و متخصص تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد: در روزهایی که هوا آلوده است، در فضای باز به هیچ عنوان ورزش و پیاده‌روی نکنید.

بر اساس این گزارش به طور میانگین بیش از ۱۲ درصد از مرگ‌های سال ۱۴۰۲ در کشور منتسب به آلودگی هوا بوده که رقمی حدود ۵۰ هزار نفر را شامل می‌شود. همچنین از لحاظ اقتصادی ۱۲.۲ میلیارد دلار به کشور خسارت وارد کرده است.

شرایط استطاعت جسمی حج اعلام شد

فرایند ثبت‌نام حج تمتع درحال تکمیل است و متقاضیان این سفر در سال ۱۴۰۴، به مرحله معاینه‌های پزشکی رسیده‌اند، سازمان حج و زیارت شاخص‌های بررسی استطاعت جسمی زائران را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سازمان حج و زیارت استطاعت جسمی را با توجه به اینکه انجام مناسک حج تمتع نیازمند توانایی بدنی و سلامت کافی است، یکی از معیارها و واجبات حج تمتع اعلام کرده است.

مفهوم استطاعت جسمی از نظر سازمان حج و زیارت این چنین تفسیر شده است: «فرد از نظر سلامتی و میتالیزمن به بیماری‌های ناتوان کننده مبتلا نباشد و بتواند مناسک حج را بدون ایجاد مشقت غیرقابل تحمل انجام دهد. این استطاعت شامل توانایی لازم جسمی و روانی در مناسک است و حاجی باید بتواند اعمالی نظیر طواف، سعی بین صفا و مروه، وقوف در عرفات و مشعر و رمی جمرات را انجام دهد.»

روند ارزیابی استطاعت جسمی نیز به این ترتیب است که متقاضی سفر حج پیش از ثبت‌نام در سامانه پنجره واحد گزینه «خوداظهاری سلامت» را تایید می‌کند و بعد از طی مراحل و معاینه‌های پزشکی این فرایند تکمیل خواهد شد.

مواردی که در ارزیابی استطاعت جسمی توسط تیم پزشکی مورد توجه قرار می‌گیرد و در صورت ابتلا می‌تواند مانع انجام مناسک و در نهایت منتج به ممنوعیت اعزام متقاضیان سفر تمتع شود، به این شرح است:

«نکته: (موارد زمان‌دار ذکر شده، از تاریخ اعزام به عربستان منع «مطلق» محسوب می‌شود.)

۱.دیابت

آزمایش HbA۱c با مقدار بالاتر از ۵/۸ (در صورت کنترل بیماری و کاهش عدد تا زمان انجام معاینات یا تأیید پزشک کمیسیون بلامانع است.)

حملات افت قند خون متعدد (بیش از دوبار در هفته)

دیابت همراه با دیالیز

زخم پای دیابتی فعال

۲.مشکلات قلبی

سابقه سکته قلبی در ۶ماه گذشته (ملاک زمان اعزام است)

جراحی قلب باز طی شش ماه گذشته (ملاک زمان اعزام است.)

تعویض دریچه طی شش ماه گذشته (ملاک زمان اعزام است)

تعبیه دستگاه‌های قلبی در سه ماه گذشته (باتری قلب یا پان و استنت قلبی)

هرگونه نارسایی قلبی شدید که توانایی فعالیت روزانه را نداشته باشد.

ضربان قلب کمتر از ۶۰ و یا بیشتر از ۱۰۰ تا در دقیقه به جز ورزشکاران

فشار خون کنترل نشده (افزایش یا کاهش)

سابقه بیماری‌های قلبی مادرزادی (با بررسی و نظر پزشک کمیسیون ممکن است مورد تایید قرار گیرد)

۳.بیماری‌های مغز و اعصاب

مصرف داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی در سه ماه گذشته (با بررسی و نظر پزشک کمیسیون ممکن است مورد تایید قرار گیرد)

سکته مغزی در شش ماه اخیر

میتالیزان به MS در صورتی که بیماری کنترل نشده داشته‌باشند.

افراد دچار بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع به هر دلیل

افراد فاقد توانایی حرکت به طور مستقل و بدون کمک (منظور بیماران وابسته به صندلی چرخ دار است. تنها این مورد در شرایط خاص و تسهیلات لازم از جمله همراه کارآمد و تایید کمیسیون پزشکی قابل اعزام است)

ابتلا به صرع که در ماه اخیر بیش از سه حمله داشته است.

عقب‌ماندگی ذهنی متوسط و شدید

افراد دارای سابقه اختلال روانپریشی (سایکوزیس)

اختلال حاد و جدید روان پزشکی (افسردگی، انواع اضطراب، اختلال دوقطبی) (با بررسی و نظر پزشک کمیسیون ممکن است مورد تایید قرار گیرد)

اختلال وسواس جبری شدید (با بررسی و نظر پزشک کمیسیون ممکن است مورد تایید قرار گیرد)

بیماران دچار سوء مصرف مواد مخدر (در صورت ترک و حداقل دو آزمایش منفی از سه ماه قبل از سفر و نظر پزشک کمیسیون ممکن است مورد تایید قرار گیرد)

۴.بیماری‌های کلیه و مجاری ادراری

بیماران نیازمند به دیالیز در صورتی که هر بیماری زمینه‌ای دیگری داشته‌باشند.

مبتلایان به نارسایی مزمن کلیه پیشرفته (با بررسی و نظر پزشک کمیسیون ممکن است مورد تایید قرار گیرد)

سابقه پیوند کلیه در کمتر از یک سال گذشته (ملاک تاریخ اعزام است)

پیوند کلیه بیش از یک سال گذشته که کراتینین بالا بوده و عملکرد کلیه قابل قبول نیست (با بررسی و نظر پزشک کمیسیون ممکن است مورد تایید قرار گیرد)

۵.بیماری های گوارشی و کبدی

شش ماه اول بعد از پیوند یا پس زدگی پیوند در دو ماه گذشته

سیروز کبد در دو به بالا (با بررسی و نظر پزشک کمیسیون ممکن است مورد تایید قرار گیرد)

هپاتیت‌فعال

سابقه بستری در بیمارستان به دلیل خونریزی گوارشی در طی دو ماه گذشته (با بررسی و نظر پزشک کمیسیون ممکن است مورد تایید قرار گیرد)

جراحی سرطان های حفره شکمی در شش ماه اخیر

سایر جراحی های شکم طی دو ماه اخیر

۶.سایر موارد

هرگونه ابتلا به سرطان فعال و تحت شیمی درمانی یا رادیوتراپی تا یکسال بعد از کنترل و عدم عود

خانم‌های باردار تا شش ماه پس از زایمان (با بررسی و نظر پزشک کمیسیون ممکن است مورد تایید قرار گیرد)

بیمارانی که به هر علت روزانه ۳۰ میلی گرم یا بیشتر پردنیزولون و یا مشابه آن را دریافت می‌کنند.

بیمارانی که به هر علت داروی سرکوب‌کننده ایمنی دریافت می‌کنند. (با بررسی و نظر پزشک کمیسیون ممکن است مورد تایید قرار گیرد)

اندکس توده‌بدنی مساوی ۳۵ و بالاتر (کاهش وزن برای رسیدن به BMI مطلوب باید از چند ماه قبل شروع شود و در یک ماه قبل از سفر بیش از ۵ درصد وزن کم نشده‌باشد.)

اندکس توده‌بدنی اگر بین ۳۰ تا۳۵ در صورتیکه همراه با یکی از موارد دیابت کنترل نشده، مشکلات تنفسی و بیماری های عضلانی و حرکتی باشد.

آسم کنترل نشده

بیماری های عفونی فعال

سازمان حج و زیارت یادآور شد: موارد ذکر شده در زمان خوداظهاری استطاعت جسمی و روانی مورد تایید زائران حج اسال قرار گرفته است و در این مرحله تیم پزشکان مورد تایید مرکز پزشکی سازمان حج و زیارت ارزیابی دقیق تر را برای رفاه حال زائران در این سفر انجام خواهند داد.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

ورزش‌هایی که احساس گرسنگی را کاهش می‌دهند

شاید فکر کنید یک جلسه ورزش سنگین در باشگاه اشتهایتان را باز می‌کند اما متخصصان می‌افتند! ورزش‌های شدید مانند تمرین‌های «تناوبی تنشی» که اصطلاحا «هیت» (HIIT/High-intensity interval training) نامیده می‌شوند، واقعا می‌توانند احساس گرسنگی را کاهش دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیلی میل، متخصصان دانشگاه ویرجینیا می‌افتند انواع مختلف ورزش‌های مرتبط با تناسب اندام می‌توانند به روشی مشابه داروهای کاهش وزن مانند اوزمپیک، عمل کنند و اثر هورمون‌های گرسنگی در بدن را تغییر دهند.

این مطالعه نشان داد تمرین با شدت بالا یا دویدن چرخه ثابت، در مقایسه با رکاب زدن با شدت متوسط یا ورزش نکردن در کاهش اشتها موثرتر است.

متخصصان متوجه شدند این نوع فعالیت‌هایی که به انرژی زیادی نیاز دارند، می‌توانند هورمون «گرلین» (هورمونی که باعث گرسنگی می‌شود و یا ماده فعال موجود در داروهای تزریقی کاهش وزن مهار می‌شود) را سرکوب کنند و اشتها را کاهش دهند.

هورمون گرلین زمانی که معده خالی یا تقریبا خالی است، ترشح می‌شود و با ارسال پیام به مغز، اشتها برای غذا خوردن را افزایش می‌دهد.

متخصصان در این مطالعه روی ۱۴ یزرگسال ۱۸ تا ۵۵ سال (هشت مرد و شش زن) و سالم که به طور منظم ورزش نمی‌کردند، آزمایش انجام دادند. از این افراد خواسته شد که شب‌ها چیزی نخورند و به مدت ۱۲ ساعت قبل از هر آزمایش از ورزش‌های سنگین و مصرف الکل، تنباکو و کافئین خودداری کنند.

هر فرد سه جلسه آزمایش را پشت سر گذاشت. آنها در یکی از جلسات بدون هیچ ورزشی، تنها استراحت کردند در جلسه دیگر، روی دوچرخه ثابت با شدت متوسط رکاب زدند و در جلسه سوم، دوچرخه ثابت با شدت بالا را امتحان کردند.

متخصصان برای اطمینان از اینکه سطح تمرین برای هر شرکت‌کننده مناسب است، زمان به نفس‌نفس افتادن شرکت‌کنندگان را به عنوان نشانه چالش برانگیز بودن تمرین در نظر گرفتند و ثبت کردند.

در گروه با شدت بالاتر، شرکت‌کنندگان ۷۵ درصد بیشتر از نقطه «چالش برانگیز» شدن رکاب زدند تا متخصصان مطمئن شوند تمرین به اندازه کافی دشوار و سنگین بوده است.

نتایج نشان داد تمرین با شدت بالا، بیشتر از تمرین با شدت متوسط، سطح هورمون گرلین را سرکوب می‌کند و وقتی از شرکت‌کنندگان در مورد میزان گرسنگی‌شان سوال شد، آنها گزارش دادند که احساس گرسنگی برایشان بعد از یک تمرین سنگین‌تر، کمتر بود.

متخصصان اشاره کردند که به منظور تعیین بهترین میزان تمرین برای کنترل اشتها در گروه‌های سنی مختلف، آزمایش‌های بیشتری لازم است و اضافه کردند تمرین با شدت متوسط تاثیر قابل توجهی بر سطح هورمون گرلین نداشت و حتی در مواردی باعث افزایش آن شد.

آنها توضیح دادند که این نشان می‌دهد ممکن است برای سرکوب گرلین، لازم باشد تمرین‌هایی فراتر از «آستانه لاکتات» انجام شود؛ نقطه‌ای که در آن خستگی سریع عضلات در طول تمرین شروع می‌شود.

متخصصان در این مطالعه که در مجله انجمن غدد درون‌ریز (Journal of the Endocrine Society) منتشر شد، نوشتند: یافته‌های ما نشان می‌دهد که لاکتات ممکن است در سرکوب گرلین نقشی از ورزش نقش داشته باشد.

در حال حاضر داروهای کاهش وزن تزریقی که عملکرد هورمون جی‌ال‌پی-۱ را شبیه‌سازی می‌کنند، مانند اوزمپیک، ویگووی و مانجارو، علاقه‌مندان بسیاری در سراسر جهان پیدا کرده‌اند. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که از این درمان‌ها استفاده کرده‌اند، در عرض کمی بیش از یک سال، حدود ۱۲ کیلوگرم کاهش وزن داشته‌اند.

همچنین گمان می‌رود که این داروهای تزریقی خطر حمله قلبی را در بیماران چاق تا یک‌پنجم کاهش می‌دهند. با این حال برخی از مطالعات از احتمال بروز برخی عوارض جانبی پس از مصرف این داروها خبر می‌دهند.