

تعیین سهم ایثارگران از ارز ترجیحی دارو و ملزومات پزشکی

نمایندگان مجلس تصویب کردند که ۵۰ میلیون یورو از ارز ترجیحی واردات دارو و ملزومات مصرفی پزشکی، تجهیزات مصرفی پزشکی، تونابخشی و ارتز و پروتز برای موارد استفاده ایثارگران اختصاص یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا نمایندگان مجلس در جلسه علنی نوبت عصر دوشنبه و در ادامه بررسی جزئیات لایحه بودجه ۱۴۰۵ در بخش درآمدی، با الحاق یک بند به ردیف ۶ لایحه بودجه سال آینده موافقت کردند.

بر این اساس تصویب شد که سهم یوناد شهید و امور ایثارگران از ارز ترجیحی واردات دارو و ملزومات مصرفی پزشکی، تجهیزات مصرفی پزشکی، تونابخشی و ارتز و پروتز برای موارد استفاده ایثارگران به مبلغ ۵۰ میلیون یورو به استناد قانونی مواد ۱۳ و ۱۴ قانون جامع خدمات ایثارگران شود.

رژیم غذایی مدیرانهای می تواند خطر سکنه مغزی را کاهش دهد

یک مطالعه جدید گزارش می‌دهد افرادی که از رژیم غذایی مدیرانهای پیروی می‌کنند، ممکن است خطر سکنه مغزی در آنها کاهش یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که به طور کلی، زنانی که بیشترین پایداری را به الگوی غذایی شیبه به رژیم غذایی مدیرانهای داشتند، ۱۸ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به هر نوع سکنه مغزی قرار داشتند. این مطالعه نشان داد که آنها به طور خاص ۱۶ درصد کمتر در معرض خطر سکنه مغزی ناشی از لخته شدن خون (ایسکمیک) و ۲۵ درصد کمتر در معرض خطر سکنه مغزی ناشی از خونریزی در مغز (هموراژیک) قرار داشتند.

«سوفیا وانگ»، محقق ارشد و استاد اپیدمیولوژی در مرکز جامع سرطان در دوارته کالیفرنیا، گفت: «تغذیه ما می‌تواند مینی بر اهمیت رژیم غذایی سالم برای پیشگیری از سکنه مغزی پشتیبانی می‌کند».

وانگ در یک بیانیه خبری افزود: «ما به ویژه علاقه‌مند بودیم که ببینیم این یافته در مورد سکنه مغزی هموراژیک نیز صدق می‌کند، زیرا مطالعات کمی به این نوع سکنه مغزی پرداخته‌اند».

برای این مطالعه، محققان داده‌های یک مطالعه طولانی‌مدت روی معلمان کالیفرنایی را که شامل بیش از ۱۳۲۰۰۰ مرئی و مدیر زن بود، تجزیه و تحلیل کردند. سلامت زنان از سال ۱۹۹۵ پیگیری شده بود و همه آنها هنگام ورود به مطالعه، پرسشنامه رژیم غذایی گسترده‌ای را پر کردند. رژیم غذایی مدیرانهای در مصرف فراوان میوه و سبزیجات تازه، غلات کامل، نان‌ها، آجیل، حبوبات و روغن زیتون تمرکز دارد. ماهی و غذاهای دریایی باید حداقل دو بار در هفته و لبنیات و پروتئین‌های بدون چربی روزانه در وعده‌های کوچک‌تر مصرف شوند. این رژیم غذایی مصرف حداقل گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده و قطع نوشیدنی‌های شیرین را تشویق می‌کند.

به هر زن بر اساس میزان پیروی از الگوی غذایی توصیه شده توسط رژیم غذایی مدیرانهای، امتیازی بین ۰ تا ۱۰ داده شد. حدود ۲۰٪ از زنان امتیاز ۶ تا ۹ را در اختیار کردند و در گروهی با بالاترین پایداری به رژیم غذایی قرار گرفتند. از سوی دیگر، ۱۳٪ امتیاز ۰ تا ۲ داشتند.

در طول یک دوره پیگیری ۲۱ ساله، تقریباً ۴۱۰۰ سکنه مغزی در بین تمام زنان رخ داد.

برای سکنه‌های مغزی ایسکمیک ناشی از لخته شدن خون که چربان خون به مغز را مسدود می‌کند، ۱۰۵۸ مورد در بین ۳۱۳۲۸ نفر در بالاترین گروه در مقایسه با ۳۹۵ مورد در بین ۱۳۲۰۴ نفر در پایین‌ترین گروه وجود داشت.

برای سکنه‌های مغزی هموراژیک ناشی از خونریزی در مغز، ۲۱۱ مورد سکنه مغزی در بین افراد در بالاترین گروه در مقایسه با ۹۱ مورد در بین پایین‌ترین گروه وجود داشت. حتی پس از تعدیل سایر عوامل خطر، محققان دریافتند که رژیم غذایی مدیرانهای تفاوت قابل توجهی در خطر سکنه مغزی زنان ایجاد می‌کند.

وانگ گفت: «سکنه مغزی یکی از علل اصلی مرگ و ناتوانی است، بنابراین فکر کردن به این که بهبود رژیم‌های غذایی ما می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری ویرانگر را کاهش دهد، هیجان‌انگیز است. مطالعات بیشتری برای تأیید این یافته‌ها و کمک به ما در درک مکانیسم‌های پشت آنها مورد نیاز است تا بتوانیم راه‌های جدیدی برای جلوگیری از سکنه مغزی شناسایی کنیم».

میانگین تعداد فرزند ایده آل برای ایرانیان ۲.۵ فرزند است

به افزایش نرخ باروری منجر شود. دبیر ستاد ملی جمعیت خاطر نشان کرد: فاصله یک فرزند میان «فرزند ایده‌آل» و «فرزند محقق‌شده» یک فرصت سیاستی مهم برای کشور است و در صورت برنامه‌ریزی علمی و مسئولانه، می‌توان این شکاف را کاهش داد و از ورود کشور به مرحله رشد منفی جمعیت جلوگیری کرد.

دو فرزند وجود دارد، اما شرایط اقتصادی، نگرانی نسبت به آینده فرزندان، هزینه‌های مسکن، اشتغال و مخارج سال‌های ابتدایی زندگی کودک مانع تحقق این خواسته می‌شود. دستچردی تأکید کرد: اگر بتوانیم موانع اقتصادی و اجتماعی را از پیش پای خانواده‌ها برداریم و حمایت‌های مؤثر و ملموس ارائه دهیم، بدون نیاز به تبلیغات گسترده، تمایل واقعی مردم می‌تواند

کرد. بر اساس نتایج پیمایش ملی ارزش‌ها و نگرش‌های ایرانیان، میانگین فرزند ایده‌آل در نگاه مردم ۲.۵ فرزند است. در حالی که نرخ باروری کل کشور اکنون به حدود ۱.۴۴ رسیده است. وی با بیان اینکه این اختلاف نشان‌دهنده وجود موانع جدی در مسیر فرزندآوری است، افزود: مردم ایران همچنان نگرش مثبتی به فرزند و خانواده دارند و تمایل درونی به داشتن بیش از

دبیر ستاد ملی جمعیت گفت: ایرانیان به طور میانگین ۲.۵ فرزند را ایده‌آل می‌دانند، اما نرخ باروری فعلی کشور فاصله‌ی معنادار با این تمایل دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، مرضیه وحید دستچردی دبیر ستاد ملی جمعیت در نشست کشوری مدیران جوانی جمعیت اعلام

لزوم استفاده از ظرفیت خیرین برای تأمین آمبولانس

وزیر بهداشت نامه داد: در آموزه‌های دینی نیز، نجات جان انسان‌ها در اولویت و از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. ظفرقندی افزود: اورژانس، پیشانی و تابلوی صحنه درمان و سلامت و نمادی از ارائه خدمات است زیرا اگر در اورژانس بتوانیم درمان خوبی ارائه کنیم، در مراحل بعدی درمان نیز موفق خواهیم بود. آنچه در حوادث همه شاهد آن هستند این است که همکاران اورژانس به داد مردم رسیدند و جان آن‌ها را نجات دادند، مردم نیز قردان این خدمات هستند.

ظفرقندی در چهل و سومین اجلاس رؤسای اورژانس پیش‌بیمارستانی سراسر کشور که در ستاد وزارت بهداشت برگزار شد، با تأکید بر لزوم استفاده از ظرفیت خیرین برای تأمین آمبولانس اظهار کرد: پس از شناسایی نقاط حادثه خیز و پرخطر، می‌توان از طریق وزارت راه و سایر ارگان‌ها، حل مشکلات این مناطق را پیگیری کرد. وی ادامه داد: مأموریت‌های اسامال اورژانس در حوادث ترقاییکی و فوقی‌های ناشی از این حوادث، اسامال چهار درصد نسبت به قبل افزایش یافته و ضروری است با فرهنگ‌سازی و خودمراقبتی و همکاری با وزارت راه و پلیس، سعی کنیم امر تصادفات جلدانی را کاهش دهیم. وزیر بهداشت با بیان اینکه حوادث چهارم اخیر زخمی بر دل مردم بود، افزود: پیش از آن نیز در طول جنگ ۱۲ روزه مردم آسیب دیدند، یکی از



وزیر بهداشت گفت: ظرفیت خیرین برای تأمین آمبولانس استفاده‌شود. آموزش‌های فوریت‌های پزشکی و احیای قلبی و ریوی در دستور کار قرار گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وینا، محمدرضا

از خرما و آب ولرم تا پرهیز از غذای چرب؛ نسخه طب ایرانی برای روزه‌داران

دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: در کنار افطار، وعده سحر نیز در طب سنتی بسیار مهم تلقی می‌شود. حذف سحری به شدت منع شده است، زیرا می‌تواند موجب ضعف شدید عضلانی و کاهش تمرکز در طول روز شود. در سحر نیز اصل بر اعتدال و پرهیز از پرخوری است.



سرخ‌کرده و پرچرب اولویت دارند. همچنین مصرف بیش از حد گوشت‌های سنگین، غذاهای فست‌فودی یا ترکیبات بسیار متنوع در یک وعده، از دیدگاه طب سنتی می‌تواند باعث تولید اخلاط ناسالم و احساس کسالت در روز بعد شود.

وی توصیه کرد: غذاهای بسیار شور یا چرب در سحر می‌تواند عطش روز بعد را افزایش دهد. بهتر است از غذاهای معتدل، کمی گرم و وادهم استفاده شود؛ مانند نان سبوس‌دار به همراه مقدار مناسبی از پروتئین سبک کمی سبزیجات و در صورت تمایل مقدار اندکی عسل و مایه‌های طبیعی. نوشیدن آب به میزان معتدل و به‌تدریج (نه یکباره و با حجم زیاد) توصیه می‌شود. همچنین خوابیدن بلافاصله پس از صرف سحری مناسب نیست. بهتر است اندکی فاصله ایجاد شود تا هضم اولیه صورت گیرد. کلز از بروز نفخ و سنگینی جلوگیری می‌کند.

در ازمدت باعث ضعف معده شود. وی افزود: مصرف کمی عسل در آب گرم یا چای کمرنگ، با خوردن چند عدد خرما، از توصیه‌های رایج در این زمینه است. خرما به دلیل طبع نسبتاً گرم و خاصیت انرژی‌بخش، می‌تواند قند خون را به‌آرامی بالا ببرد و ضعف ناشی از گرسنگی طولانی را جبران کند. البته زیاده‌روی در مصرف آن نیز توصیه نمی‌شود.

تدابیر رفع عطش

رئیس سلامتکده‌های دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران اذعان کرد: برای کاهش عطش در طول روزهای ماه رمضان، تنها نوشیدن آب زیاد در افطار کافی نیست، بلکه باید سبزیجات ملایم‌تر بهترین انتخاب‌ها برای شروع افطار هستند. این نوع غذاها هم آب مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند، هم به دلیل بافت نرم و سبک فشار زیادی به معده وارد نمی‌کنند. در این مرحله بهتر است از غذاهای چرب، سرخ‌کرده، بسیار ادویه‌دار یا سنگین پرهیز شود، زیرا معده پس از ساعت‌ها استراحت آمادگی پذیرش حجم بالای غذا را ندارد.

فاصله میان افطار و وعده اصلی

زارعی توضیح داد: در متون طب ایرانی تأکید شده است که پرخوری ناگهانی پس از گرسنگی طولانی، می‌تواند باعث سوءهضم، نفخ، ترش کردن و احساس سنگینی شود. بنابراین توصیه می‌شود پس از افطار سبک، حدود نیم ساعت تا یک ساعت فاصله ایجاد شود و سپس وعده اصلی شام مصرف گردد. این فاصله به معده فرصت می‌دهد تا فعالیت خود را تنظیم کند و هضم اولیه را انجام دهد. وی در ادامه گفت: در وعده اصلی بهتر است غذاهای همچنان سبک و معتدل باشند، غذاهای آب‌پز، بخارپز یا خوراکی‌های ساده نسبت به غذاهای

رئیس سلامتکده‌های دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: در نگاه طب ایرانی، ماه رمضان تنها یک دوره اسماک از خوردن و آشامیدن نیست، بلکه فرصتی برای تنظیم مزاج و بازسازی قوای بدن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر،

زارعی رئیس سلامتکده‌های دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران در رابطه با نکات تغذیه در ماه مبارک رمضان از منظر طب ایرانی توضیح‌هایی داد و گفت: در نگاه طب ایرانی، ماه رمضان تنها یک دوره اسماک از خوردن و آشامیدن نیست، بلکه فرصتی برای تنظیم مزاج، استراحت دستگاه گوارش و بازسازی قوای بدن است. در این سبب، بر اساس دیدگاه حکمایی مانند ابن‌سینا و محمدحسین عقیلی خراسانی، شیوه صحیح غذا خوردن در زمان‌های خاص، به‌ویژه پس از یک دوره طولانی گرسنگی، نقش بسیار مهمی در حفظ تعادل اخلاط و جلوگیری از بروز بیماری‌ها دارد. به همین دلیل در ماه رمضان، نوع، مقدار و زمان مصرف غذا در وعده‌های افطار و سحر اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند.

انگاز افطار: با ملایمت و گرمی

زارعی اظهار کرد: توصیه می‌شود افطار با یک ماده غذایی سبک، زودهم و ترجیحاً گرم و کمی شیرین آغاز شود. باز کردن روزه با آب ولرم یا چای کمرنگ و گرم، به معده کمک می‌کند تا غذای به‌آرامی فعالیت خود را از سر بگیرد. نوشیدنی‌های بسیار سرد یا یخ‌دار به شدت منع شده‌اند، زیرا به باور حکما، سردی ناگهانی می‌تواند به معده شوک وارد کند، هضم را مختل سازد و حتی در

اهمیت وعده سحر

رئیس سلامتکده‌های دانشکده طب ایرانی

سبکی و سلامت‌بخش‌تری سپری کرد.