



موضع سخنگوی وزارت بهداشت درباره
 تبلیغ داروی نالوکسان توسط یکی از بازیگران

شکایتی نکرده ایم اما...

صفحه ۲

روی خط سپید

اطلاعیه نظام پزشکی در خصوص کتاب TPC و هزینه های آن

صفحه ۲

سختگوی سازمان غذا و دارو: پولی شدن نسخ الکترونیک در داروخانه ها خلاف است

صفحه ۳

رئیس بنیاد بیماری های خاص: بیماران تالاسمی نباید بابت دارو، پول پردازند

صفحه ۳

رئیس امور سلامت و رفاه اجتماعی سازمان برنامه و بودجه: مصوبه کمک ۵۰۰ میلیون یورویی مربوط به دارو و تجهیزات است

صفحه ۳

اعلام نتایج تکمیل ظرفیت دکتری علوم پزشکی تا پایان آذرماه

صفحه ۴

از سوی معاونت آموزشی وزارت بهداشت: شرایط شرکت در آزمون دانشنامه تخصصی بالینی اعلام شد



صفحه ۴

در همایش مقابله با قاچاق کالاهای سلامت محور عنوان شد

رتبه دوم ایران در قاچاق فرآورده های آرایشی و بهداشتی

صفحه ۳

سپید را آنلاین بخوانید
www.sepidonline.ir

اخبار

با حضور وزیر بهداشت صورت گرفت:

افتتاح ۵ پروژه بهداشتی در شهرستان‌های رفسنجان و انار

دو مرکز جامع خدمات سلامت، دو خانه بهداشت و یک ساختمان ستاد شبکه بهداشتی درمانی در مناطق تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان به طور همزمان به بهره‌برداری رسید.

به گزارش سپید، مرکز جامع خدمات سلامت جعفرآباد در زیربنای ۵۰۰ متر مربع در یک طبقه با هزینه‌ای بالغ بر ۷۰۰ میلیون تومان ساخته شده است. جمعیت تحت پوشش این مرکز ۶۶۴۹ نفر است. مرکز جامع خدمات سلامت شهری شهید باهنر شهرستان انار با هزینه‌ای بالغ بر ۷۰۰ میلیون تومان در زیربنای ۵۰۰ متر مربع در یک طبقه برای جمعیت ۱۸ هزار و ۳۴۵ نفرساخته شده است. در این مرکز، خدماتی مانند بهداشت محیط و حرفه‌ای، مشاوره تغذیه، مراقبت سلامت، سلامت روان و واکسیناسیون و تزریقات ارائه می‌شود. خانه بهداشت روستای روامهران منطقه نوق شهرستان رفسنجان با زیربنای ۲۲۰ متر مربع در یک طبقه و هزینه‌ای بالغ بر ۳۰۰ میلیون تومان احداث شده است. جمعیت تحت پوشش این مرکز ۱۳۰۱ نفر است. بنابر اعلام ویدا، خانه بهداشت گلشن شهرستان انار نیز با هزینه‌ای بالغ بر ۱۷۰ میلیون تومان در زیربنای ۱۲۰ متر مربع احداث شده و جمعیت تحت پوشش این مرکز ۱۵۰۰ نفر است. همچنین پروژه ستاد شبکه بهداشت شهرستان انار هم، با زیربنای ۱۰۰۰ متر مربع در یک طبقه با هزینه ای بالغ بر یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان به بهره‌برداری رسید. گفتنی است روز گذشته وزیر بهداشت به منظور افتتاح پروژه‌های بهداشتی درمانی به رفسنجان رفت. ■

●●●

اطلاعیه نظام پزشکی در خصوص کتاب CPT و هزینه‌های آن

در خصوص شایعات منتشره در فضای مجازی پیرامون ترجمه کتاب فهرست خدمات پزشکی CPT و کتاب مرجع ارزش‌های نسبی خدمات در روزهای اخیر، سازمان نظام پزشکی بر آن شد تا درباره ویژگی‌های این پروژه و برخی آمار و اعداد دقیق، مطالبی را متذکر گردد.

به گزارش سپید و بنابراعلام اداره کل روابط عمومی نظام پزشکی، از آنجا که سازمان نظام پزشکی در جریان عقد قرارداد این پروژه با دقت نظر بسیار زیاد کلیه مراحل ابتدای و حقوقی را طی کرد و گروه همکار بر اساس مناقصه و ضوابط قانونی انتخاب شد، به منظور تنویر افکار همکاران محترم موارد ذیل را به استحضار می‌رساند:

الف- آماده‌سازی کتاب ۱۰۵۰ صفحه‌ای CPT تا مرحله قابل بهره‌برداری در ترجمه و چاپ، بیش از دو ماه طول کشید. ۱۰ میلیون تومان از قرارداد برای این فرایند پیش پروژه منظور شده بود و لاقابل همین مقدار برای این مرحله هزینه شد.

ب- ترجمه این کتاب بسیار دشوار، توسط گروه بزرگی از همکاران به انجام رسید تا در محدوده ۵ ماهه قرارداد در دسترس قرار بگیرد. بر خلاف ارقام نجومی منتشر شده، از فضای مجازی این بخش از قرارداد تنها ۳۰ میلیون تومان بوده است. صرف‌نظر از اینکه به دلیل دشواری‌های متن، بخش‌های زیادی از کتاب دو بار و توسط دو فرد مختلف ترجمه شدند.

پ- در قرارداد این پروژه پیش‌بینی شده بود که به دلیل تفرق روش‌های ترجمه، یک مرحله ویرایش و یکپارچه‌سازی در این پروژه ضروری است. برای انجام این مهم، کلیه کلمات این کتاب که حدود ۳۰۰هزار کلمه بودند، در یک بانک اطلاعاتی، مرتب و اندکس گذاری و جدولی شامل حدود ۱۲ هزار کلمه و اصطلاح استخراج شد. سپس طی کارگاه‌های متوالی، گزینش واژه‌ها و معادلات انجام شد و در روند ویرایش و بازنویسی بخش‌های کتاب مورد بهره‌برداری قرار گرفت. هزینه این مرحله از کار در قرارداد تنها ۱۵ میلیون تومان بوده است. ت- برای گردآوری سیستماتیک دیدگاه‌های کارشناسی رشته‌های مختلف، برگزاری ۷ کارگاه مشورتی با انجمن‌های علمی و تخصصی مختلف پیش‌بینی شده بود. سپس در کار گروه‌هایی متشکل از انجمن‌های علمی مختلف (بیش از ۱۰۰ انجمن و بیش از ۲۳۰ شرکت‌کننده)، کلمه به کلمه این کتاب مطالعه و پس از بحث‌های طولانی، همه پیشنهادات اصلاحی به صورت مکتوب به ویراستاران منعکسو در متن نهایی اعمال گردید. هزینه این فرایند در قرارداد ۵/۲میلیون تومان برای هر کارگاه و اصلاحات بعد از آن بوده است. ث- نسخه الکترونیکی این کتاب‌فارسی در محیط نرم‌افزاری فراهم شد تا کلیه معادل‌های پیشنهادی کارگاه‌ها مشاهده، یکسان‌سازی و ویرایش گردد و البته پیچیدگی و زحمتی که برای این بخش از کار کشیده شده بر هیچ فردی پوششیدک نیست. علاوه بر این، لیکن کتابی که تحویل گردید حدود ۲۱۰۰ صفحه گردید این هم در حالی که برای این بخش از کار تنها ۸ میلیون تومان در قرارداد پیش‌بینی شده بود. بنابراین وقتی صحبت از قرارداد ۱۰۰ میلیون تومانی برای پروژه آماده‌سازی این کتاب می‌شود، باید با مرور جزئیات ابعاد کار مشخص شود. لازم به ذکر است که پس از کسر حدود ۲۰درصد قرارداد برای مالیات و کسورات تأمین اجتماعی، مبلغی حدود ۸۰ میلیون تومان برای کار ۵ ماهه ۹۹ نفر هزینه گردید.

گرچه در قرارداد، هزینه صفحه آرای و حروف‌چینی تنها برای یک هزار صفحه پیش‌بینی شده بود. ■



موضع سخنگوی وزارت بهداشت درباره تبلیغ داروی نالوکسان توسط یکی از باز یگران

شکایتی نکرده‌ایم اما...

هنر مندان برای انتقال پیام‌های بهداشتی با وزارت بهداشت یا مراجع علمی دیگر هماهنگ باشند



کاهش آمار تصادفات در کشور

حریرچی درخصوص کاهش آمارتصادفاتدرکشور گفت: «طبق آخرین آمار سازمان جهانی بهداشت و براساس اطلاعات ۱۷۵ کشور جهان که سه روز پیش اعلام شده است، بر اساس اقدامات ۱۵ سال گذشته دولت و سازمان‌ها و نهادهای مختلف برای کاهش

تصادفات و میزان جراحت و مرگ و میر حاصل از آنها، ایران از هشتمین کشور دنیا با آمار بالای میزان مرگ و میر ناشی از حوادث ترافیکی به جایگاه پنجاه و سوم در رتبه‌بندی بین‌المللی حوادث ترافیکی رسیده است که این موضوع، موفقیت بسیار بزرگ و درخشانی است.» وی با بیان اینکه براساس این گزارش، میزان مرگ ناشی از حوادث ترافیکی در ایران ۲۰،۵ نفر به ازای هر یک صد هزار نفر جمعیت است، افزود: «ارتقای جایگاه ایران به میزان ۴۵ رتبه (از رتبه ۸ به رتبه ۵۲) حاصل کاهش مرگ و میر و نیز پیگیری‌های وزارت بهداشت و ارسال مستندات مورد تایید سازمان جهانی بهداشت است.»

حریرچی ادامه داد: «براساس گزارش اول سازمان جهانی بهداشت، وضعیت ایمنی راه‌ها و میزان مرگ ناشی از حوادث ترافیکی کشور ۳۵،۸ به ازای صد هزار نفر جمعیت بود و ایران با رتبه ۱۰، بالاترین میزان مرگ و میر ناشی از این حوادث در سال اخیر و گزارش‌های دوم و سوم این سازمان، این ارقام ۳۴،۱ و ۳۲،۲ به ازای صد هزار نفر بود و ایران رتبه پنجم و هشتم از لحاظ بالا بودن مرگ و میر حوادث ترافیکی در دنیا را داشت، اما خوشبختانه در گزارش چهارم و آخر که مربوط به سال ۲۰۱۸ است، میزان مرگ ناشی از حوادث ترافیکی در ایران ۲۰،۵ نفر به ازای هر صد هزار نفر جمعیت شد و ایران در جایگاه ۵۳ قرار گرفت.» معاون کل وزارت بهداشت گفت: «البته اعلام می‌کنم که این پیشرفت کافی نیست و خصوصا با افزایش کمی که در میزان مرگ و میر ناشی از حوادث در سال اخیر داشتیم، ضمن تثبیت دستاوردها باید اقدامات متعدد دیگری نیز در این زمینه انجام دهیم.»

تذکر دوباره درخصوص قیمت لبنیات سخنگوی وزارت بهداشت در بخش دیگری از سخنان خود درخصوص مصرف لبنیات تصریح کرد: «وزارت بهداشت مکلف است که مجددا در مورد کاهش مصرف شیر و لبنیات و افزایش شدید قیمت آنها تذکر دهد.» وی با بیان اینکه در شش ماه گذشته مصرف شیر و لبنیات در تهران ۳،۹ درصد کاهش داشته است، خاطرنشان کرد: «اگرچه این کاهش در سطوح معنی‌دار و قابل توجه نیست، ولی با توجه به اینکه میزان مصرف قبلی و معمول شیر و لبنیات در کشور کمتر از مقدار توصیه شده و مورد نیاز است، این کاهش هم هشدار دهنده است.»

حریرچی گفت: «امیدوارم تصمیم‌اخیرکاهش قیمت شیر و لبنیات عملیاتی شده و شاهد کاهش بیشتر قیمت این محصولات باشیم، همچنین از خانواده‌ها مجدد درخواست می‌کنیم تا اولویت مصرف شیر را افزایش داده و شیر و لبنیات را جایگزین غذاهای چرب و شور کنند.»

سخنگوی وزارت بهداشت درخصوص نشانگرهای تغذیه‌ای روی محصولات غذایی نیز گفت: «۹۰ درصد محصولات بسته‌بندی‌دارای برچسب تغذیه‌ای هستند که میزان انرژی، میزان نمک، چربی، اسیدهای چرب و قند موجود را نشان می‌دهد. اگر این برچسب سبز باشد یعنی مصرف آن مجاز و مطلوب است و اگر قرمز رنگ باشد، مصرف آن مضر است و باید تا حد امکان مصرف نشود و رنگ نارنجی نیز مابین دو رنگ سبز و قرمز است.»

کل اعتبارات وزارت بهداشت و دانشگاه‌ها در سال آینده ۳۵ هزار میلیارد تومان است

معاون کل وزارت بهداشت در پاسخ به سوالی درخصوص تأمین بودجه سال ۹۸ حوزه سلامت، گفت: «در ابتدا باید یک سوء تفاهم را حل کنم و آن این است که برخی سایت‌ها نوشتند بودجه سال بعد وزارت بهداشت ۳۵هزار میلیارد تومان است، در صورتیکه ۳۵هزار میلیارد تومان، کل اعتبارات وزارت بهداشت در سال آینده است که از این مبلغ حدود ۲۲هزار میلیارد تومان مربوط به دانشگاه‌ها است که حقوق حدود ۴۶۰هزار نفر، هزینه امور جاری بهداشت، هزینه امور جاری بیمارستان‌ها را در برمی‌گیرد.»

وی در ادامه درخصوص بودجه بیمه سلامت نیز گفت: «سازمان بیمه سلامت که از سال ۷۴ تاسیس شد، در بسیاری از سال‌ها بودجه آن به صورت خطی داده شده است، یعنی هرساله نسبت به سال قبل چند درصدی افزایش بودجه داشته است. اقدام مهمی که مجلس و دولت در قانون برنامه پنجم و ششم توسعه انجام دادند این است که بودجه سازمان بیمه سلامت را بر مبنای حق بیمه تنظیم کرده‌اند. درحال حاضر طبق قانون مکلف هستیم که هر فردی که در سازمان بیمه سلامت، بیمه است، حق بیمه برایش پرداخت شود. برای مثال برای کارکنان دولت یک بخش را دولت بخشی را دستگاه و مابقی را خودشان پرداخت می‌کنند. این روش پرداخت برای کارکنان دولت صحیح‌ترین و کامل‌ترین روش پرداخت است، اما بیمه شدگان روستایی و بیمه شدگان بعداز طرح تحول سلامت که حدود ۸۵ تا ۹۰ درصدبیمه‌شدگان سازمان بیمه‌سلامت‌را تشکیل می‌دهد و بیمه رایگان شده‌اند، طبق قانون باید ۷درصد حداقل حقوق مصوب قانون کار پرداخت شود.»

حریرچی افزود: «متأسفانه بودجه سازمان بیمه سلامت در سال‌های گذشته به طوری محاسبه شده که در نتیجه آن، ما طی ۲۰ سال گذشته هر سال با کسری قابل توجه سازمان بیمه سلامت روبرو شدیم. برای جبران کسری نیز بعضی سال‌ها از اوراق و برخی سال‌ها از صندوق ذخیره ارزی کمک گرفته شده است. پیشنهاد ما این است یک بار برای همیشه این موضوع حل شود و بودجه بیمه سلامت طبق قانون و به میزان کافی پرداخت شود.» وی ادامه داد: «در زمان افزایش قیمت‌ها و تورم، سازمان تأمین تأمین اجتماعی و سایر بیمه‌ها باید نقش خود را در تأمین نیازهای مردم بیشتر کنند تا به مردم فشار مالی وارد نشود. بودجه وزارت بهداشت نیز مطابق رشد سایر سازمان‌ها بسته می‌شود. وزارت بهداشت نیز وزارتخانه‌ای خدماتی است و بعد از وزارت آموزش و پرورش دومین وزارتخانه بزرگ کشور است و تعداد کارکنان زیادی دارد.»

تقریبا هر رشد بودجه‌ای که برای این وزارتخانه تصویب می‌شود، تمام و یا عمده آن صرف افزایش حقوق کارکنان در سال آینده خواهد شد؛ چرا که همانند سایر کارکنان دولتی برنامه‌ریزی برای افزایش ۲۰ درصدی حقوق را خواهیم داشت و بر همین اساس قسمت عمده‌ای از منابع به این بخش منتقل خواهد شد.»

حریرچی با بیان اینکه تاکنون علی‌رغم فشارهایی که بعد از اجرای طرح تحول در سال‌های اول داشتیم، تغییر عمده ای در بسته‌های خدمات نداشتیم، گفت: «امیدواریم با کمک دولت و مجلس مجبور به کاهش خدمات در بسته‌های خود نباشیم. پیش بینی‌های لازم نیز در این بخش انجام شده است. دو اقدام در این زمینه انجام شده است: یکی پیگیری برای افزایش مناسب بودجه متناسب با تعرفه و دیگری صرفه‌جویی‌هایی که در داخل سازمان انجام می‌دهیم. با مجاهده و ایثار مدیران و کارکنان قسمت قابل ملاحظه‌ای از منابع اجرای طرح تحول را با افزایش بهره‌وری و استفاده بهینه از منابع موجود تأمین می‌کنیم و تلاش می‌شود با حمایت دولت و مجلس، مشکلی در این زمینه نداشته باشیم.»

پزشکان بخش دولتی از بهترین مودیان مالیاتی در کشور هستند

سخنگوی وزارت بهداشت در پاسخ به سوالی درخصوص میزان مالیات پزشکان گفت: «وزارت بهداشت در زمینه مالیات پزشکان بخش خصوصی نقش مستقیم ندارد و فقط درباره پزشکان بخش دولتی، وزارت بهداشت نقش مستقیم دارد که باید گفت این پزشکان یکی از بهترین مودیان مالیاتی در کشور هستند.» وی افزود: «قبلا وزارت اقتصاد گالایه‌هایی درباره مالیات پزشکان بخش خصوصی داشت و اخیرا تفاهنامه‌ای با سازمان نظام پزشکی در این زمینه انجام شده است. البته قانون‌های مالیاتی نیز تغییراتی کرده است. به طور مثال قبلا بیمارستان‌ها به طور کلی درآمد را اعلام می‌کردند و درحال حاضر باید به تفکیک پزشکان اعلام کنند. آنچه مهم است، اینکه باید از درآمد قانونی، مالیات داده شود که یکی از مهمترین ابزارهای توسعه کشور است.» معاون کل وزارت بهداشت در پاسخ به سوالی درخصوص زیرمیزی گفت: «در حال حاضر در بخش دولتی موضوع زیرمیزی تقریبا به صفر رسیده، اما در گذشته شاید در ۵۰ درصد استان‌ها، عمل جراحی بدون زیرمیزی ممکن نبود. در بخش خصوصی در استان‌ها این میزان نزدیک به صفر است. در تهران هنوز توانستیم موضوع زیرمیزی را به صفر برسانیم. در حال حاضر در برخی اعمال جراحی مثل زیبایی و سزارین متأسفانه موضوع زیرمیزی وجود دارد.»

حریرچی ادامه داد: «بر اساس رویه جدید تعزیرات اگر شکایتی از یک فرد وجود داشته باشد، پرونده‌های دیگر آن فرد نیز بررسی می‌شود. درباره خدمات سرپایی نیز بحث‌های مختلفی وجود داشت و مثلا قرار بود سازمان نظام پزشکی این نظارت را انجام دهد. ولی نظارت این سازمان بر کارهای درمانی در حال حاضر فقط محدود به دو مورد تبلیغات و تبلیوی مطب است. در نتیجه در این زمینه عمده مسئولیت بر عهده وزارت بهداشت است.» ■

اخبار

رئیس امور سلامت و رفاه اجتماعی سازمان برنامه‌وبودجه:

مصوبه کمک ۵۰۰ میلیون یورویی

مربوط به دارو و تجهیزات است

رئیس امور سلامت و رفاه اجتماعی سازمان برنامه‌وبودجه کشور گفت: «مصوبه کمک ۵۰۰ میلیون یورویی از صندوق توسعه ملی با مجوز مقام معظم رهبری برای حوزه سلامت، مربوط به دارو و تجهیزات پزشکی است.»

به گزارش سپید به نقل از مهر، حمید پوراصغری با تأکید بر تخصیص ۵۰۰ میلیون یورو از صندوق توسعه ملی به دو حوزه دارو و تجهیزات پزشکی، اظهار داشت: «با مجوز مقام معظم رهبری، مصوبه‌ای صادر شد که بر اساس آن بدهی‌های حوزه دارویی و تجهیزات پزشکی تسویه شود.»

وی با اشاره به اینکه حوزه دارو و تجهیزات پزشکی را نمی‌توان جدا از هم دانست، افزود: «این مبلغ ۵۰۰ میلیون یورو قرار است تحویل سازمان بیمه سلامت شود و این سازمان مسئولیت توزیع آن برای پرداخت هزینه‌های دارویی و تجهیزات پزشکی را به عهده بگیرد.»

پوراصغری خاطر نشان کرد: «کمک‌هایی که بعضاً از سوی سازمان برنامه‌وبودجه برای حوزه سلامت در نظر گرفته می‌شوند، همواره برای دارو و تجهیزات پزشکی بوده ضمن اینکه این مورد خاص در مصوبه نیز برای تخصیص به هر دو حوزه دارو و تجهیزات پزشکی ذکر شده است.»

نیایب شدن داروهای جانبازان

شیمیایی بر اثر تحریم



مدیر انجمن حمایت از جانبازان شیمیایی گفت: «کمبود داروی جانبازان شیمیایی به علت تحریم‌ها به شدت محرز است.» به گزارش سپید به نقل از ایرنا، محمدرضا حاجی‌پور در نشست خبری با اشاره به حضور انجمن‌های مردم‌نهاد در بیست و سومین کنفرانس منع گسترش سلاح‌های شیمیایی در لاهه هلند که از ۲۸ آبان ماه تا ۹ آذرماه برگزار شد گفت: «سازمان جهانی منع سلاح‌های شیمیایی با نام اختصاری OPCW در دو بخش دولتی و مردمی فعالیت می‌کند که فارس نیز در این سازمان از یک کرسی برخوردار است و در نشست سال جاری چهار جانباز به نمایندگی از این استان در این اجلاس حضور یافتند.»

وی عنوان کرد: «جانبازان شیمیایی در این اجلاس بر حق خود به دسترسی به دارو تأکید کردند و تحریم دارویی را در جمع ۱۹۶ کشور جهان اعلام کردند و به آن واکنش نشان دادند.» حاجی‌پور ادامه داد: «در این کنفرانس اثبات کردیم که با تحریم‌های بانکی موجود امکان خرید دارو میسر نیست و امروز در فارس بیش از همه کمبود قطره چشمی آرتلاک وجود دارد.»

حاجی‌پور اعلام کرد: «در مجموع ۱۰ سازمان مردم‌نهاد در کشور در حوزه مشکلات مربوط به جانبازان و همسران آنها فعالیت می‌کنند که در فارس انجمن حمایت از جانبازان شیمیایی این وظیفه را بر عهده دارد.» مدیر انجمن حمایت از جانبازان شیمیایی با اشاره به اینکه استفاده از سلاح‌های نامتعارف علیه بشریت از سال ۱۹۲۵ ممنوع شده است و جنایت جنگی محسوب می‌شود، افزود: «صدام پس از جنگ جهانی اول، اولین فردی بود که به‌وفور از سلاح‌های شیمیایی و از چندین نوع از گاز شیمیایی از جمله گاز اعصاب و سیانور استفاده کرد که منجر به شهادت ۶۰۰ نفر از رزمندگان اسلام شد؛ افزون بر این در بمباران شیمیایی حلبچه پنج هزار نفر کشته شدند.»

مدیر انجمن حمایت از جانبازان شیمیایی فارس عنوان کرد: «جانبازان شیمیایی که در معرض گاز خردل قرار گرفته‌اند بیش از دیگران در رنج هستند چراکه مولکول گاز از مولکول‌های هوا زیتر و سنگین‌تر است و از این‌رو خردل در عمق ریه، چشم نفوذ می‌کند و پس از آن در قسمت‌های مرطوب بدن به اسیدکلریدریک تبدیل می‌شود و باعث بیماری‌های بیشتری می‌شود که هیچ نوع درمان یا بهبودی ندارند.»

حاجی‌پور با اشاره به اینکه انجمن حمایت از جانبازان شیمیایی فعالیت خود را از سال ۱۳۸۵ آغاز کرده است، گفت: «این انجمن در هفت بخش دارویی، درمان و پزشکی، پژوهشی و حقوقی و محیط‌زیست فعالیت می‌کند.» وی تعداد جانبازان شیمیایی فارس را بالغ بر پنج هزار و ۵۰۰ نفر برشمرد و افزود: «فارس پس از تهران، اصفهان و خراسان رضوی در رتبه چهارم از لحاظ تعداد جانبازان شیمیایی کشور است.»

در همایش مقابله با قاچاق کالا‌های سلامت‌محور عنوان شد

رتبه دوم ایران در قاچاق فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی

«باید بتوانیم شرایط جنگ اقتصادی را با آسیب کمتری پشت سر بگذاریم هرچند که تحریم‌ها اثر گذار است، اما تلاش شما می‌تواند آثار زیان‌بارش را برای مردم کاهش دهد. باید با این نگرش در این روزها که روزهای کمک به مردم است بتوانیم از کیفیت محصولاتی که در اختیار مردم است پاسداری کرده و با تقلبات و قاچاق مقابله کنیم.»

کاهش ۷ درصدی قاچاق کالا‌های سلامت‌محور

معاون ستاد پیشگیری و مبارزه با قاچاق کالا و ارز نیز در این همایش از کاهش ۷٫۷ درصدی قاچاق در حوزه کالا‌های سلامت‌محور خبر داد.

عبدالله‌هندیانی‌بیان‌اینکه میزان قاچاق و تقلب در حوزه کالا‌های سلامت‌محور در ایران، سالانه بیش از سه میلیارد دلار است، اظهار کرد: «این میزان ۲۵ درصد از اقتصاد پنهان را به خود اختصاص می‌دهد.» وی گفت: «میزان قاچاق در فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی ۶۰ درصد است که معادل ۱٫۶ میلیارد دلار است. همچنین میزان قاچاق در فرآورده‌های غذایی ۱۸ درصد، در حوزه ملزومات و تجهیزات پزشکی شش درصد و در حوزه دارو دو درصد است.»

معاون ستاد پیشگیری مبارزه با قاچاق کالا و ارز ادامه داد: «مقایسه دو سال اخیر نشان می‌دهد که میزان قاچاق در فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی، رشدی پنج درصدی داشته و به این ترتیب رتبه دوم را در حوزه قاچاق فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی در خاورمیانه داریم. البته میزان رشد قاچاق در سایر موارد کالا‌های سلامت‌محور منفی بوده است.» هندیانی تأکید کرد: «به‌طور کلی در حوزه قاچاق کالا‌های سلامت‌محور، ۷٫۷ درصد کاهش داشته‌ایم.» وی همچنین گفت: «در حوزه پایش فضای مجازی هر آنچه را که سازمان غذا و دارو اعلام کرده، پیگیری کرده‌ایم و تعداد قابل ملاحظه‌ای از سایت‌های اعلامی را بسته‌ایم، بنابراین وقتی فروشگاه‌های غیرمجاز مجازی ایجاد می‌شود، به محض اینکه سازمان غذا و دارو به ساد اعلام کند آن را پیگیری می‌کنیم.» معاون ستاد پیشگیری و مبارزه با قاچاق کالا و ارز اظهار کرد: «در هفت ماهه امسال ۱۳۹۷، ۳۰۹ درصد افزایش قاچاق ورودی داشته‌ایم که نشان‌دهنده افزایش کیفیات است.»

که می‌گوید دارو و تجهیزات پزشکی تحریم نیست، اما باید گفت وقتی نقل و انتقال ارز دچار مشکل شده و بانک‌ها دچار مشکل شده‌اند، تأمین دارو و تجهیزات پزشکی نیز با مشکل مواجه می‌شود؛ بنابراین در شرایط جنگ اقتصادی انتظار این است که فعالیت‌های ما هم تشدید شده و آرایش جنگی به خود بگیرند تا از اصالت کالا‌هایی که در بازار است اطمینان حاصل کنیم.» رئیس سازمان غذا و دارو ادامه داد: «یکی از راه‌های درست مقابله با قاچاق این است که بروکراسی را برای تولید داخل تسهیل و پیچ‌وخم‌های اداری را کم کنیم. اگر شرکی مشکل اداری یا صدور پروانه دارد کمکش کنیم. هیچ خط تولیدی نباید تعطیل شود. نباید یک شرکت با سابقه را به دلیل بروکراسی اداری دچار مشکل کنیم و باید کارها را برایشان تسهیل کرد تا شرکت‌های تولیدی به‌راحتی تولید کرده و وارداتی‌ها هم به‌راحتی وارداتشان را انجام دهند تا نیاز بازار تأمین شود. هرچقدر در این حوزه موفق باشیم عرصه را برای قاچاق تنگ‌تر کرده‌ایم و اگر به این موضوعات توجه نکنیم، بستر را برای قاچاق باز کرده‌ایم.» اصغری با بیان اینکه تشدید بازرسی‌ها در انبارها و کالا‌های در چرخه توزیع و داروخانه‌های توند به ما کمک کند تا در شرایط فعلی مردم کمترین آسیب را ببینند، گفت:

دانشگاه علوم پزشکی یزد در زمینه کالا‌های مرتبط با غذا اقدامات نظارتی خوبی را انجام داده است.»

رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به تحریم‌های آمریکا علیه کشورمان، گفت: «در شرایطی که دچار تحریم‌های غلامانه آمریکا شدیم و گرفتاری‌های اقتصادی بیشتر است و وارد یک جنگ اقتصادی شده‌ایم و تحریم بر اقتصاد کشورمان تحمیل شده، بحث مبارزه با قاچاق اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. زیرا وقتی تقاضا از مبادی رسمی تأمین نشود باز هم تقاضا وجود دارد و منجر به ایجاد کمبود در بازار می‌شود. حال ممکن است این کمبود از طریق بازار غیررسمی تأمین شود که منجر به رونق بازار سیاه، قاچاق و تقلب می‌شود.» اصغری تأکید کرد: «این موارد از عوارض جنگ اقتصادی است. به همین دلیل تلاش سازمان غذا و دارو این است که بتواند کالا‌های سلامت‌محور به‌ویژه دارو و تجهیزات پزشکی را از طریق مبادی رسمی تأمین کند. از طرفی باید مواد اولیه را وارد کنیم تا تولید اتفاق بیفتد و واردات رسمی را نیز تسهیل کنیم. هرچقدر بتوانیم بستر قاچاق را تقلیل دهیم، بهتر است؛ بنابراین باید نیاز بازار را به‌طور رسمی تأمین کنیم تا کمبودی در حوزه کالا‌های سلامت‌محور به‌ویژه دارو و تجهیزات پزشکی ایجاد نشود.» وی همچنین اظهار کرد: «علی‌رغم ادعای دروغین آمریکا

معاون ستاد پیشگیری و مبارزه با قاچاق کالا و ارز گفت: «مقایسه آمار دو سال اخیر نشان می‌دهد که میزان قاچاق فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی رشدی پنج درصدی داشته و به این ترتیب ایران رتبه دوم این حوزه را در خاورمیانه دارد.»

به گزارش سپید، غلامرضا اصغری در همایش پیشگیری و مقابله با قاچاق و تقلب در کالا‌های سلامت‌محور گفت: «قطعاً در همه جای دنیا توجه ویژه‌ای به حوزه سلامت و کالا‌های سلامت‌محور می‌شود. با توجه به حساسیتی که کالا‌های سلامت‌محور برای تأمین سلامت جامعه دارند، باید روی آنها نظارت انجام داده و از کیفیت آنها و سلامتشان اطمینان حاصل کنیم.» وی افزود: «در همه جای دنیا گزارش‌هایی از میزان تقلب در کالا‌های سلامت‌محور وجود دارد و این موضوع یکی از مشکلات این حوزه است. البته کشورهای مختلف برنامه‌هایی برای پیشگیری از قاچاق و تقلب در حوزه کالا‌های سلامت‌محور پیش می‌برند؛

بنابراین در مواردی استفاده از تجارب بین‌المللی می‌تواند باعث ارتقاء کارها در این حوزه شود.»

هیچ خط تولید دارویی نباید تعطیل شود

رئیس سازمان غذا و دارو اظهار کرد: «در کشور ما به دلیل شرایط اقتصادی، مرزهای طولانی و وجود همسایگانی که از مشکلات متعدد مانند جنگ و فقر رنج می‌برند، بحث قاچاق و مبارزه با آن اهمیت ویژه‌ای دارد که ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز با آن مقابله می‌کند و ما هم به‌عنوان یکی از اعضای ستاد در این حوزه کمک می‌کنیم. در عین حال دانشگاه‌های علوم پزشکی که در استان‌های مرزی هستند به‌طور ملموس با این موضوع درگیر هستند که از آنها تشکر می‌کنم.» اصغری با بیان اینکه کشور ناگزیر به ارتباط با جهان است و این ارتباطات مرزی از طریق بازارچه‌های مرزی و گمرکات در جریان است، افزود: «نظارت دانشگاه‌های علوم پزشکی بر این موارد می‌تواند در مبارزه با قاچاق و تقلب در کالا‌های سلامت‌محور کمک کند تا کیفیت و اصالتشان حفظ شود. در عین حال سازمان غذا و دارو هم تلاش کرده با شفاف کردن و الکترونیک کردن نظارت‌ها و ردیابی کالا‌ها، نظارت بیشتر و بهتری داشته‌باشد؛ بنابراین همکاری می‌تواند با نظارت‌هایشان از سلامت مردم محافظت کند. به‌عنوان مثال

سخنگوی سازمان غذا و دارو:

پولی شدن نسخ الکترونیک در داروخانه‌ها خلاف است

کرد که چنین اقدامی خلاف است.» وی افزود: «قاعدتاً تصویب هرگونه تعرفه‌ای در حوزه خدمات پزشکی و درمانی متوجه هیئت‌وزیران و در زمره اختیارات هیئت‌وزیران است و انجمن داروسازان در این زمینه هیچ‌گونه اختیاری ندارد.» جهانپور با تأکید بر خلاف بودن چنین اقدامی، گفت: «انجمن داروسازان ایران یک نامه و دستورالعمل داخلی در این زمینه ارائه داده که اصلاً در حیطه اختیاراتش نبوده است.»

جهانپور اضافه کرد: «موضوع این نیست که آیا چنین اقدامی درست است و یا اینکه تعرفه این خدمات چقدر باید باشد، بلکه بحث ما بر سر اصل موضوع است که اصلاً چنین اقدامی به لحاظ شکلی در حیطه اختیارات انجمن داروسازان



سخنگوی سازمان غذا و دارو با اشاره به انتشار نامه‌ای از سوی انجمن داروسازان ایران مبنی بر وضع تعرفه بر فرایند مکانیزاسیون فرایندهای دارویی در داروخانه‌ها، گفت: «اداره کل حقوقی سازمان غذا و دارو اعلام کرد که چنین اقدامی خلاف است.» به گزارش سپید به نقل از ایسنا، کیانوش جهانپور درباره نامه‌ای منتسب به انجمن داروسازان مبنی بر دریافت پول برای ثبت الکترونیکی نسخ، ثبت داده‌ها، استفاده از سیستم‌های نوین فناوری

اطلاعات و... در داروخانه‌ها، گفت: «تا جایی که اطلاع دارم چنین نامه‌ای به سازمان غذا و دارو نیامده است، اما بر اساس آنچه در شبکه‌های مجازی دیدم و برخی داروسازان برای سازمان ارسال کردند، اداره کل حقوقی ما اعلام

رئیس بنیاد بیماری‌های خاص:

بیماران تالاسمی نباید بابت دارو، پول بپردازند



بهداشت تلاش‌هایی برای خرید ۵۰۰ تا هزار دستگاه دیالیز صورت گرفته، اما این دستگاه‌ها هنوز وارد کشور نشده که بخواهد توزیع شود. متأسفانه به دلیل بی‌توجهی به مباحث پیشگیرانه، تعداد بیماران دیالیزی رو به افزایش است و اکنون حدود ۳۲ هزار بیمار دیالیزی در کشور داریم.» هاشمی ادامه داد: «حدود ۶۰ درصد بیماران دیالیزی کسانی هستند که دیابت داشته‌اند و از آنجاکه به‌درستی بیماری‌شان را کنترل نکرده‌اند، مبتلابه دیالیز شده‌اند و بین ۱۵ تا ۲۰ درصد کسانی بوده‌اند که فشارخون داشته‌اند.» هاشمی با اشاره به بیماران ام‌اس و مبتلایان سرطان گفت: «درمان این افراد ۱۰۰ درصد رایگان نیست و باید ۳۰ درصد از هزینه درمان را خودشان بپردازند.»

متأسفانه بیماران سرطانی داروهای گران‌قیمتی دارند و تهیه آن‌ها کار بسیار سختی است که امیدواریم آن‌ها نیز ۱۰۰ درصد فرانشیزشان پرداخت شود.» رئیس بنیاد بیماری‌های خاص اظهار کرد: «متأسفانه به دلیل تحریم‌ها بیماران سرطانی با کمبود برخی از داروها مواجه هستند و بر اساس آمار وزارت بهداشت سالیانه تا ۱۱۰ هزار نفر بیمار جدید سرطانی در کشور اضافه می‌شود.» وی با بیان اینکه اگر بخش شیمی‌درمانی در کاشمر راه‌اندازی شود، وسایل مورد نیاز را در اختیارشان خواهیم گذاشت، افزود: «همان‌گونه که به مراکز استان‌ها توجه می‌شود، باید شهرستان‌ها به‌خصوص مناطق محروم نیز در تهیه امکانات درمانی در اولویت قرار گیرند.»

رئیس بنیاد بیماری‌های خاص گفت: «بیماران تالاسمی برای تهیه دارو نباید هزینه‌ای پرداخت کنند.» به گزارش سپید به نقل از ایسنا، فاطمه هاشمی گفت: «اگر بیماران خاص را افراد هموفیلی، تالاسمی و دیالیزی بدانیم، وضعیت نسبتاً خوبی دارند، اما تالاسمی‌ها اخیراً برای تهیه دارو با مشکلات مواجه شده‌اند. تالاسمی‌ها نباید برای دارویی که می‌گیرند، هزینه پرداخت کنند و این یکی از مشکلاتی است که برای بیماران تالاسمی ایجاد شده است.» وی افزود: «در مورد بیماران دیالیزی نیز باید بگویم که هرچند این بیماران وضعیت نسبتاً خوبی دارند، اما اخیراً با توجه به تحریم‌ها تهیه دستگاه دیالیز مقداری سخت شده است. خوشبختانه بر اساس اعلام وزارت

جهت مدیریت پیشگیری از بروز خطاهای پزشکی در بیمارستان‌ها تعریف شد:

اجرای نظام مراقبتی جدید

مدیرکل دفتر نظارت و اعتباربخشی امور درمان وزارت بهداشت گفت: «نظام مراقبتی جدید در خصوص مدیریت پیشگیری از بروز خطاهای پزشکی به گونه‌ای تعریف شده است که ترس و واهمه گزارش دهی‌ها به عنوان گام اول از بین می‌رود، چرا که شرط ارتقای کیفیت، پذیرش اشتباه است و در گام دوم با انجام تحلیل ریشه‌ای خطا، تلاش شود از بروز خطا و یا خطاهای مشابه پیشگیری شود.»

علیرضا عسگری در پنجمین کنگره تخصصی دومین کنگره بین‌المللی ساخت بیمارستان و مدیریت منابع و تجهیزات گفت: «امروزه فرآیند اعتباربخشی رویکردی جدیدی به خود گرفته و به شکل ممیزی‌های سالیانه و بازدیدهای ادواری درآمده است، رویکردی که طی آن از ایجاد ظاهر سازی چندروزه برای دریافت گواهی دائمی رنگ باخته و به شکل مستمر و پویا به ارزیابی خواهد پرداخت.» وی افزود: «تلاش ما ایجاد ضمانت اجرایی بر اساس وجدان و تعهد کاری است که در ميثاق موسسات درمانی و بیمارستانی کشور وجود دارد و تمام این سازمان‌ها باید به این نتیجه برسند که برای بهتر شدن لزوماً احتیاج به کنترل بیرونی نیست، بلکه تعهد به ميثاق خدمت بر اساس وجدان کاری است.» عسگری با بیان اینکه در روزهای آینده در موسسات مرتبط با بیمارستان‌ها شاهد چند تغییر خواهیم بود، گفت: «برای مثال در مورد موسسات جامع تصویربرداری (سی تی اسکن و MRI) از این پس در کشور به آن دسته از موسسات تصویربرداری مجوز داده می‌شود که در قالب بیمارستان‌ها (hospital based) فعالیت کنند.»

مدیرکل دفتر نظارت و اعتباربخشی امور درمان وزارت بهداشت در این خصوص ادامه داد: «مجزا بودن فعالیت این دسته از موسسات، خدمات‌اللقایی را افزایش می‌دهد، همچنین سطح دسترسی مردم را کاهش، زمان دسترسی را افزایش و تسلط و تمرکز تولید را دچار مشکل می‌کند. مسلماً این اقدام به نفع مردم، مجموعه و تولید خواهد بود. در بهبود کیفیت تجهیزات این مراکز که سابقاً مجوز گرفته و مستقل شده اند نیز این شرط لحاظ خواهد شد. بر همین اساس از این به بعد به آن دسته از دی کلینیک‌ها و مراکز جراحی محدودی مجوز داده خواهد شد که در قالب بیمارستان‌ها فعالیت کنند.»

عسگری در بخش دیگری از سخنان خود خاطر نشان کرد: «موضوع دیگر که مرتبط با حوزه کیفی بیمارستان‌ها است، نظام مراقبتی جدید در خصوص مدیریت پیشگیری از بروز خطاهای پزشکی به نام خطاهای ۲۸ گانه درمانی است که در حدود یکسال پیش در سطح کشور پیاده شده است و روز به روز شاهد پویایی آن هستیم. در این مورد، ۲۸ آیتم از خطاهای پزشکی شناسایی شده‌اند که تیم بیمارستانی را به سمت فرایندهایی سوق می‌دهد که از بروز این خطاها در مجموعه درمانی جلوگیری کند.» وی با بیان اینکه نظام گزارش دهی خطاها در بیمارستان بعد از سال‌ها که از عملکرد نظام سلامت می‌گذرد به هیچ وجه قابل قبول نیست، افزود: «نظام مراقبتی جدید در خصوص مدیریت پیشگیری از بروز خطاهای پزشکی به گونه‌ای تعریف شده است که ترس و واهمه گزارش دهی‌ها به عنوان گام اول از بین می‌رود، چرا که شرط ارتقای کیفیت، پذیرش اشتباه است و در گام دوم با انجام تحلیل ریشه‌ای خطا، تلاش می‌شود از بروز خطا و یا خطاهای مشابه پیشگیری شود.»

مدیر کل دفتر نظارت و اعتباربخشی امور درمان وزارت بهداشت تصریح کرد: «امیدواریم با دنبال کردن این نظام، یک نظام مراقبتی قابل قبول در سطح کشور ایجاد شود که قائم به فرد و مدیریت خاص نباشد تا به قله مورد انتظار نزدیک شویم و ایمنی بیمار و بالطبع کیفیت تضمین شده‌ای از خدمات که در شان مردم عزیز ماست حاصل شود.»

رییس سازمان سنجش پزشکی مطرح کرد

اعلام نتایج تکمیل ظرفیت

دکتری علوم پزشکی تا پایان آذرماه

رییس سازمان سنجش پزشکی با بیان اینکه تکمیل ظرفیت رشته‌های دکتری به صورت محدود صورت خواهد گرفت گفت: «نتیجه پذیرش این افراد تا پایان آذرماه به اطلاع خواهد رسید.»

به گزارش سپید به نقل از فارس، آبتین حیدرزاده رییس سازمان سنجش پزشکی درباره «اعلام زمان تکمیل ظرفیت کارشناسی ارشد دکتری رشته‌های علوم پزشکی» اظهار داشت: «تعداد پذیرش آزمون تکمیل ظرفیت دکتری سال ۹۷ به صورت محدود بوده و نتیجه پذیرش به اطلاع افراد خواهد رسید.»

وی با بیان اینکه تا پایان آذرماه نتیجه تکمیل ظرفیت دکتری اعلام خواهد شد گفت: «تکمیل ظرفیت سال ۹۷ گروه علوم پزشکی تنها در رشته‌های مورد نیاز با تعداد محدود انجام خواهد شد.» حیدرزاده در خصوص لغو تکمیل ظرفیت کارشناسی ارشد توضیح داد: «دبیرخانه‌های تخصصی با توجه به رشته‌های مورد نیاز برای تکمیل ظرفیت تصمیم خود را اعلام کرد. این دبیرخانه به مرکز سنجش آموزش پزشکی اعلام کرد که نیازی به مرحله تکمیل ظرفیت برای آزمون کارشناسی ارشد گروه علوم پزشکی نیست.»

زمانی که احساس بیماری به سراغ شما می‌آید، بررسی و در نظر گرفتن علائم اهمیت دارد. عصر ایران به نقل از "اکو ۲" نوشت: «همه ما با احساسی که در آغاز بیماری شکل می‌گیرد، آشنا هستیم: گلو اندکی درد می‌گیرد، ممکن است با آبریزش بینی مواجه شوید و احساس خستگی غیر طبیعی آزاردهنده می‌شود. اما زمانی که با سرماخوردگی یا آنفلوآنزا مواجه می‌شویم می‌توان اقداماتی را مد نظر قرار داد تا به بهبود هر چه سریع‌تر و بهتر این شرایط کمک کند.»

شناسایی علائم

زمانی که احساس بیماری به سراغ شما می‌آید، بررسی و در نظر گرفتن علائم اهمیت دارد. یک سرماخوردگی ویروسی ممکن است با آبریزش بینی، گلو درد، سرفه، عطسه و خستگی خفیف همراه باشد. اما آنفلوآنزا می‌تواند با سرفه شدید، تب بالا، و بدن درد و لرز شدید خود را نشان دهد.

به استثنای گروه‌های در معرض خطر بالا، مانند کودکان، سالمندان و افرادی که از سیستم ایمنی ضعیف برخوردار هستند، احتمالاً بدون نیاز به دارو می‌توانید سرماخوردگی جزئی را پشت سر بگذارید. اما در صورت مواجهه با علائم آنفلوآنزا، بهترین گزینه مراجعه به پزشک است. شما بدن خود را بهتر از هر فرد دیگری می‌شناسید و با ارزیابی و شناسایی به موقع علائم و درمان می‌توانید هر چه زودتر دوره بیماری را پشت سر بگذارید.

مصرف مایعات فراوان

مصرف مایعات فراوان یکی از بهترین سلاح‌هایی است که می‌توان در برابر سرماخوردگی به کار گرفت. زمانی که بیمار هستید، بدن در معرض خطر کم‌آبی قرار می‌گیرد زیرا مخاط بیشتری تولید کرده یا با تب مواجه می‌شوید.

افزون بر این، ممکن است زمانی که با گلو درد مواجه هستید، تمایلی به مصرف مایعات نداشته باشید که می‌تواند به کم‌آبی بدن منجر شود. تامین آب مورد نیاز بدن می‌تواند روند بهبودی را تسریع کند. آب، آبمیوه‌های تازه، آب گوشت یا آب لیمو گرم به رفع احتقان و پیشگیری از کم‌آبی بدن کمک می‌کنند. این در شرایطی است که باید از مصرف الکل و نوشیدنی‌های کافئین‌دار پرهیز کنید زیرا می‌توانند موجب کم‌آبی بدن شوند.

استراحت

زمانی که بیمار هستید، استراحت به میزان کافی ممکن است بدیهی به نظر برسد اما افراد بسیاری در

فرمول‌های مقابله با بیماری در فصل سرما

آنفلوآنزا یا سرماخوردگی؟



ابتدای بیماری به این نکته کمتر توجه می‌کنند و این شرایط می‌تواند در بلند مدت بیماری را تشدید کند. پس از تجربه نخستین علائم بیماری، به بدن خود استراحت دهید،

حتی اگر فکر می‌کنید می‌توانید روال عادی زندگی خود را ادامه دهید. یک روز استراحت کافی می‌تواند فرق بین پیشگیری از وخیم شدن علائم و تشدید بیماری و یک سرماخوردگی شدید زمینگیرکننده را مشخص کند.

کاهش احتقان

گرفتگی بینی شرایطی آزاردهنده است. اگرچه می‌توانیم اکسیژن مورد نیاز بدن را از طریق دهان تامین کنیم، اما گرفتگی بینی و ناتوانی در تنفس از آن همچنان احساسی ناخوشایند را در ما ایجاد می‌کند. افزون بر این، عدم رفع احتقان ممکن است به یک عفونت شدید منجر شود که برای درمان آن به مصرف آنتی بیوتیک نیاز است.

از این رو، دفع مخاط اضافه اهمیت دارد. استفاده از قطره‌ها یا اسپری‌های بینی برای رفع گرفتگی بینی و همچنین مصرف مایعات گرم، مانند چای گیاهی یا آب گوشت، می‌تواند به پاکسازی مخاط اضافه کمک کند.

غذا خوردن حتی در زمان بی‌اشتهایی

زمانی که بیمار هستید باید بدن خود را با غذاهای سالم تغذیه کنید. حتی اگر اشتها ندارید باید برای مبارزه با عوامل بیماری‌زا غذاهای مغذی و مقوی مصرف کنید زیرا بدن برای غلبه بر میکروب‌ها به مواد مغذی فراوان نیاز دارد.

مرطوب نگه داشتن هوا

ماه‌های سرد سال به عنوان فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا شناخته می‌شوند. ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا در دماهای پایین‌تر و رطوبت کم بهتر دوام می‌آورند. از این رو، اگر احساس می‌کنید بیمار شده‌اید، مرطوب نگه داشتن هوا با استفاده از یک دستگاه مرطوب‌کننده یا بخارساز می‌تواند به بهبود شرایط کمک کند. این شرایط می‌تواند به کاهش احتقان کمک کرده و به مسیرهای هوایی برای مبارزه بهتر با عفونت کمک کند. تعویض آب‌روانه دستگاه پیروی از دستورالعمل شرکت سازنده دستگاه مرطوب‌کننده هوا را فراموش نکنید.

درمان‌های طبیعی

نوشیدن مایعات گرم و استفاده از یک دستگاه مرطوب‌کننده هوا برخی از درمان‌های طبیعی هستند که می‌توانید برای مقابله با عوامل بیماری‌زا مد نظر

قرار دهید. غرغره آب نمک برای مقابله با گلو درد یکی دیگر از اقدامات توصیه شده است. افزون بر این، درمان‌های دیگر، از جمله روی، ویتامین C و اکیناسه ممکن است به پیشگیری از بیماری یا تسکین علائم آن کمک کنند.

ماندن در خانه

زمانی که به بیماری مبتلا می‌شوید، به طور معمول ماندن در خانه، استراحت و پرهیز از استرس بهترین گزینه است. استراحت و آرامش اجازه می‌دهد بدن راحت‌تر و بهتر با عامل بیماری‌زا مبارزه کند. همچنین، سیستم ایمنی از عدم تعامل با محیط‌های پر از میکروب سپاسگزار خواهد بود.

استراحت در خانه از سرایت بیماری به افراد دیگر پیشگیری می‌کند. در مورد آنفلوآنزا، افراد از یک روز پیش از بروز علائم تا حدود روز پنجم پس از ظهور علائم به شدت آلوده‌کننده هستند. از این رو، بدون در نظر گرفتن این که احساس بیماری دارید یا خیر، همواره بهداشت را رعایت کنید.

در همین راستا، دست‌های خود را به طور مرتب بشوید، دهان و بینی خود را هنگام عطسه یا سرفه بپوشانید و غیره. به محض احساس بیماری استراحت و تمرکز بر خود را مد نظر قرار دهید. ■

از سوی معاونت آموزشی وزارت بهداشت:

شرایط شرکت در آزمون دانشنامه تخصصی بالینی اعلام شد

از سی و هشتمین دوره آزمون ارتقا-گواهینامه رشته‌های تخصصی بالینی در سال ۱۳۹۹ و به بعد آزمون دانشنامه تخصصی بالینی در هر دوره یکسال پس از اخذ گواهینامه تخصصی برگزار خواهد شد.

دبیر شورای آموزش پزشکی و تخصصی افزود: «لازم است با رعایت این شرط افراد برای شرکت در آزمون بورده، گواهی ۹ ماه فعالیت درمانی تخصصی خود را با رعایت سایر مقررات، ارائه نمایند.»

معاون آموزشی وزارت بهداشت گفت: «برای اینکه این شرایط اختلالی در وضعیت آزمون داوطلبان ایجاد نکند، به دبیرخانه مجوز داده شد در صورت تشخیص و بر حسب نیاز در بعضی رشته‌ها، از سال آینده آزمون دانشنامه تخصصی بالینی را دو بار در سال یعنی یکبار در شهریور ماه، بهمن ماه و یا اسفند ماه همان سال برگزار نماید.» وی با بیان اینکه در برخی رشته‌های فوق تخصصی در برخی مناطق کشور، خصوصاً مناطق محروم با کمبود مواجه هستیم، گفت: «لازم است تا حدی که به کیفیت آموزش متخصصین آسیبی وارد نشود، ترتیبی اتخاذ گردد که افراد بومی این مناطق بتوانند به منظور تامین نیروی انسانی مورد نیاز وارد رشته‌های فوق تخصصی شوند.» لاریجانی گفت: «در نشست ۹۰ شورا آموزش پزشکی و تخصصی، مقرر شد برای پذیرش بومی در مناطق مورد نیاز حوزه در مان، که اعلام می‌شود، شرط دارا بودن مدرک دانشنامه تخصصی رشته پیش‌نیاز، از شرایط الزامی شرکت در آزمون‌های پذیرش دستیار فوق تخصصی و دوره‌های تکمیلی تخصصی در رشته‌های مورد نیاز، حذف گردیده و این گروه از داوطلبان با مدرک گواهینامه و رعایت سایر مقررات مرتبط، مجاز به شرکت و پذیرش در آزمون‌های مربوطه باشند.»

وی خاطر نشان کرد: «مدت تعهدات این افراد سه برابر مدت آموزش برای منطقه محل تحصیل خواهد بود و این افراد مشمول کلیه محدودیت‌های استفاده کنندگان از سهمیه بومی مصوبه بند (۳) ماده واحده قانون برقراری عدالت آموزشی در پذیرش دانشجو در دوره‌های تحصیلات مورخ ۲۹ فروردین ۱۳۸۹ و اصلاحیه مورخ ۱۰ مهر ۱۳۹۲ مجلس شورای اسلامی می‌شوند.» ■



فعالیت‌های بالینی متخصصین را تحت تاثیر قرار می‌دهد و لازم است به نحوی برنامه‌ریزی شود تا ضمن ارتقای علمی افراد، مهارت‌های بالینی ایشان نیز ارتقا یابد.»

لاریجانی با اشاره به اینکه بسیاری از دستیاران برای مطالعه به منظور آمادگی در آزمون بورده، در انجام مسئولیت‌های بالینی در سال آخر دوره تخصصی با چالش مواجه می‌شوند، گفت: «باید به نحوی برنامه‌ریزی شود که دستیاران دوره تخصصی رابا کیفیت قابل قبول طی نمایند.» وی خاطر نشان کرد: «بر اساس مصوبه نودمین نشست شورای آموزش پزشکی و تخصصی،

نگاه‌روان پزشک کودک

■ دکتر میترا حکیم‌شوشتری

فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان و عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران



تلویزیون به رابطه

والد و کودک صدمه می‌زند

«صدای دعوتان تا سر کوجه میاد؟ از دست شما چکار کنم؟ آبرو برام نگذاشتید.» این اولین جملات پدری است که بعد از ساعت‌ها کار طولانی به خانه برگشته اما این همه سروصدا برای چه بوده است؟ هیچ! بچه‌ها در مورد کانال تلویزیون دعوا می‌کردند.

این موضوع رایجی است که در بیشتر خانه‌ها اتفاق می‌افتد. پدر خسته و کوفته برگشته و حالا نوبت اوست که تلویزیون را در اختیار داشته باشد. او می‌خواهد برنامه ورزشی مورد علاقه‌اش را تماشا کند.

دختر کوچولوی خانه که منتظر بود تا پدر برگردد و در مورد مهدکودک صحبت کند، برای بازی سمت پدر می‌رود و با گردن کج می‌گوید: «بین چه نقاشی قشنگی کشیدم.» پدر می‌گوید: «خوب است، دیدم حالا برو بخواب که من تمرکز داشته باشم.» دختر برای اینکه با پدر ارتباط برقرار کند از بالای میل آرام پشت سر پدر که به میل تکیه داده قرار می‌گیرد و عینک پدر را از روی چشم‌هایش برمی‌دارد و پا به فرار می‌گذارد. حالا نوبت پدر است که فریاد بزند و بگوید از دست همه خسته است.

او کودک را تهدید می‌کند و وقتی به نتیجه نمی‌رسد، حمله را به مادر آغاز می‌کند؛ «تو نمی‌توانی بچه‌ها را درست تربیت کنی، من از دست این بچه‌های لوست چه کنم.» مادر که از این وضعیت خسته و عصبی است، لب به گلایه باز می‌کند و دعوای مفصلی راه می‌افتد که نتیجه آن قهر والدین است.

این تصویر رایجی است که فضای ارتباطی خانواده‌ها را در عصر جدید به چالش کشانده است. نقش دیگری که برای تلویزیون می‌توان در نظر گرفت، وسیله‌ای است که والدین، کودکان خردسال خود را با آن سرگرم می‌کنند تا به زور به کودک غذا بخورانند. پرواضح است که این اتفاق، هم به رابطه والد و کودک صدمه می‌زند و هم پایه‌های الگوی غلط تغذیه‌ای را برای کودکان در طول زندگی می‌سازد.

از دیگر استفاده‌های نادرست تلویزیون این است که کودکان وسیله‌ای برای سرگرمی دارند و والدین راحت‌تر می‌توانند به فضای مجازی بپردازند و کمتر احساس گناه کنند. این در حالی است که انجمن طب اطفال آمریکا استفاده از تلویزیون را برای کودکان زیر ۲ سال ممنوع کرده است.

تلویزیون کودکان را از تکامل طبیعی

بازمی‌دارد

تماشای تلویزیون در خردسالی مانع برقراری ارتباط عاطفی می‌شود و کودکان را از تکامل طبیعی باز می‌دارد. بچه‌های خردسالی که باید مهارت‌های حرکتی، ارتباطی و عاطفی را تمرین کنند پای برنامه‌های رنگارنگ تلویزیون می‌خکوب می‌شوند و مشکلاتی را تجربه می‌کنند که چه بسا مسیر کلی زندگی‌شان را تغییر دهد.

برخی دیگر از خانواده‌ها با تبلیغات غیرعلمی این رسانه با بسته‌های آموزشی متفاوتی آشنا می‌شوند که مدعی هستند هوش کودک را در عرصه‌های مختلف افزایش می‌دهند و از کودک نابغه می‌سازند. در کلینیک شاهد آن هستم که مادران کودکان خردسال خود را با دستورالعمل‌های خودساخته روزانه در معرض این بسته‌ها قرار می‌دهند و تکرار و تمرین درخواست‌شده در این بسته‌ها را برای کودکان اجباری می‌کنند. کودک در بهترین حالت با مادری مواجه است که می‌کوشد نقش معلم را ایفا کند و ارتباط از بازی و لذت به انتقال محفوظات در سنین کودکی تغییر می‌یابد.

اگر توجه داشته باشیم که نحوه انتقال اطلاعات در سیستم آموزشی ما تا چه میزان ناکارآمد است، به وضوح می‌بینیم این روش در سنین خردسالی می‌تواند موجب آسیب بیشتری شود.

از مشکلات دیگری که استفاده از تلویزیون با خود به دنبال دارد، آسیب‌های جسمی حاصل از بی‌حرکتی و مصرف زیاد تقلبات جلوی تلویزیون است؛ تقلباتی که خود تلویزیون آنها را تبلیغ می‌کند.

چه باید کرد؟

مهم‌ترین نکته این است که نقش خود را به عنوان والد با نقش تلویزیون برابر نکنیم و خودمان با الگوی مصرف منطقی از این ابزار مفید استفاده کنیم. بچه‌ها را در استفاده از تلویزیون همراهی و با آنها در مورد برنامه‌ها بحث و گفت‌وگو کنیم تا آنها تفکر نقادانه پیدا کنند. با یکدیگر حرف بزنیم و باور کنیم سکوت ما سوءتفاهم ایجاد می‌کند و به آن دامن می‌زند.

شعر زیبای مولانا گویای آن است که بشر از تعارضات درونی زیادی رنج می‌برد و برای حل آن باید اندکی سکوت و تفکر را اندیشه کند. از سکوت ترسیم و تا به خانه رسیدیم صدای تلویزیون را جایگزین همه صداها از جمله صدای درون نکنیم. ■

هست احوالهم خلاف هم‌سگر هر یسکی با هم مخالف در اثر چون که هر دم راه خود را می‌زنم با دگر کس سازگاری چون کنم مویج لشگرهای احوالهم ببین هر یسکی با دیگری در جنگ و کین می‌نگرد در خود چنین جنگ گران پس چه مشغولی به جنگ دیگران؟



تماشای زیاد تلویزیون اعتیادآور است بنابراین برای اینکه از اعتیاد کودک به تماشای زیاد تلویزیون جلوگیری کنید باید از سنین کودکی او را به خاموش بودن تلویزیون عادت دهید



اضطراب و احساس ناامنی در کودک می‌شود و متأسفانه این مشکلات می‌تواند تا بزرگسالی هم ادامه پیدا کند.

■ برخی کودکان پا به پای بزرگسالان تا دیروقت پای تلویزیون می‌نشینند. با آنها چطور باید برخورد کرد؟

قطعا در خانه‌ای که قوانین آن به خوبی توسط والدین وضع و اجرا می‌شود، پخش و دیدن برنامه‌های مخصوص کودکان به ساعات خاصی و به یک تا دو کارتون در روز محدود می‌شود و کودکان اجازه ندارند تا دیروقت بیدار بمانند و پا به پای بزرگ‌ترها تلویزیون ببینند. ساعت خواب کودکان با والدین متفاوت است و بچه‌ها باید با توجه به سنشان بین ساعت ۸ تا ۹ شب در اتاق یا فضای خصوصی خودشان مشغول استراحت باشند و والدین هم این قانون را جدی بگیرند و با کم کردن نور و ساکت کردن محیط اجازه بدهند کودکان به رختخوابشان بروند و بخوابند. بنابراین قرار نیست بچه‌ها همراه والدین جلوی تلویزیون بنشینند و برنامه‌های مختلف آن را که هیچ ربطی به سنشان ندارد، تماشا کنند.

■ با توجه به اینکه تلویزیون معمولا در مرکز خانه قرار دارد و کودک می‌تواند به دیدن سایر برنامه‌های غیر مرتبط با سنش ترغیب شود، چه توصیه‌هایی به والدین دارید؟

نخست اینکه والدین باید روی ساعتی که کودکان تلویزیون تماشا می‌کنند، کنترل داشته باشند. هر چه از ساعات کمتر باشد، قطعا بهتر است و کودک زمان دارد که فعالیت‌های مختلف مربوط به سنش را انجام بدهد. بنابراین توصیه می‌کنم کودک را به این بهانه که ساکت



تقویت کند، نقاشی بکشد، کار با فیچجی را تمرین کند، کتاب برایش خوانده شود و به طور کلی کارهای مربوط به افزایش تمرکز و توجه را انجام بدهد، تمام وقتش را پای تلویزیون هدر می‌دهد.

■ برخی بر این باورند که تماشای تلویزیون و دیدن انواع انیمیشن‌ها و... در دوران کودکی می‌تواند روی هوش کودک تاثیر مثبت بگذارد. آیا این باور درست است؟

نه! تماشای تلویزیون نمی‌تواند باعث افزایش و تقویت هوش کودکان شود. اتفاقا برعکس، دیدن و تماشای تلویزیون به خصوص در زمان طولانی ارتباط اجتماعی کودک را با اطرافیان، والدین و خواهر و برادر کاهش می‌دهد و کودک تمام مدت جذب یک جعبه می‌شود. در مواردی تماشای زیاد تلویزیون حتی می‌تواند منجر به کاهش توجه و تمرکز کودک شود که به هیچ‌وجه خوب نیست.

■ آیا دیدن فیلم‌های خشن و جنگی که صحنه‌های کشتار بسیاری دارند، می‌تواند باعث رشد و تقویت خشنونت در کودکان شود؟

بله، تماشای فیلم‌های جنگی و خشن توسط کودکان باعث تقویت روحیه پر خاشاکری و بروز رفتارهای پر خاشاکرانه در آنها می‌شود بنابراین توصیه می‌شود کودکان در هیچ شرایطی فیلم‌های ترسناک و پر خاشاکرانه که حاوی صحنه‌های کشت و کشتار هستند، تماشا نکنند زیرا می‌توانند از فیلم‌ها و شخصیت‌های آن الگو بگیرند و رفتارهای پر خاشاکرانه انجام بدهند. از طرفی، دیدن این قبیل فیلم‌ها باعث ایجاد ترس، استرس و

■ مریم منصوری

۱۱ دسامبر مصادف با ۲۰ آذر روز جهانی «کودک و تلویزیون» نامگذاری شده است. روزی که بسیاری از شبکه‌های تلویزیونی از صبح تا شب زمان بیشتری را به پخش برنامه‌های مخصوص کودکان اختصاص می‌دهند. این در حالی است که تماشای زیاد تلویزیون نه تنها برای کودکان مفید نیست، بلکه می‌تواند عوارض و مشکلات فراوانی برای آنها به دنبال داشته باشد. برخی مطالعات بروز بیش‌فعالی در کودکان را با شروع زودهنگام تماشای تلویزیون در خردسالان مرتبط می‌دانند و بعضی دیگر معتقدند تماشای تلویزیون قبل از ۳ سالگی به پیشرفت شناختی کودکان آسیب می‌زند. به این بهانه در گفت‌وگویی با دکتر کتابیون خوشاب، فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان و عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی به بررسی مهم‌ترین مشکلات و عوارض تماشای زودهنگام و طولانی مدت تلویزیون در کودکان پرداختیم.

■ از چه سنی می‌توان کودکان را پای تلویزیون نشاند؟

تماشای تلویزیون برای کودکان زیر ۳ سال مناسب نیست بنابراین تا حد امکان نباید کودکان خردسال زیر ۳ سال را جلوی تلویزیون نشاند. سن شروع تماشای تلویزیون از ۳ سالگی به بعد است.

■ کودکان در سنین مختلف چه مدت مجاز به تماشای تلویزیون هستند؟

درست است که گفتیم می‌توان به کودکان ۳ سال به بالا اجازه تماشای تلویزیون را داد اما هرچه این زمان کوتاه‌تر باشد، بهتر است زیرا تماشای زیاد تلویزیون اعتیادآور است بنابراین برای اینکه از اعتیاد کودک به تماشای زیاد تلویزیون جلوگیری کنید باید از سنین کودکی او را به خاموش بودن تلویزیون عادت دهید و فقط برای تماشای برنامه به‌خصوصی آن را روشن کنید. چاقی و اضافه وزن نیز یکی دیگر از مشکلات کودکان امروزی است که عمدتاً به دلیل بی‌حرکتی و صرف زمان زیاد پای تلویزیون، رایانه، بازی‌های کامپیوتری و... ایجاد می‌شود.

از نظر کارشناسی، کودکان از سن ۵-۴ سالگی به بعد اجازه دارند برنامه کودکان را در حد روزی ۳۰ دقیقه و حداکثر ۱ ساعت تماشا کنند. پس مرتب روشن بودن تلویزیون و تماشای کودکان به صورت تمام‌وقت به هیچ وجه کار درستی نیست و باعث تقویت اعتیاد به تلویزیون در آنها می‌شود. در نتیجه در سنینی که کودک نیاز دارد بازی‌های مختلف حرکتی، بازی‌های فکری و آموزشی و... را انجام بدهد، مهارت دست‌هایش را

توصیه‌ای برای بزرگ‌ترها

بسیاری از ما زمان زیادی را مقابل تلویزیون و صفحات نمایشگر می‌گذرانیم اما آیا این کار برای مغز و بدن ضرر ندارد؟ در گذشته شاید واقعا مرگبار هم بوده است. در سال ۱۹۶۷ میلادی دوره‌ای که منجر به فروش تلویزیون شد، تلویزیون‌ها اشعه‌های خطرناک ایکسی از خود ساطع می‌کردند که میزان آنها ۱۰۰ هزار برابر بیشتر از آنچه بود که امروزه ایمن در نظر گرفته می‌شود اما حتی تلویزیون‌های مدرن هم می‌توانند به چشم آسیب برسانند. در شرایط عادی انسان در هر دقیقه ۱۸ بار پلک می‌زند اما وقتی به صفحه نمایشگر خیره می‌شویم این عدد به شدت کاهش پیدا می‌کند و باعث خستگی و دردناکی چشم می‌شود. خوشبختانه این علائم موقت هستند. با اینکه به نظر می‌رسد تلویزیون وسیله‌ای برای آرامش مغز و بدن است، شاید همیشه هم دیدن تلویزیون راه خوبی برای به آرامش رسیدن نباشد زیرا نه تنها شیوه ثابت و خشکی برای زندگی است، بلکه در ایجاد چاقی هم تاثیر زیادی دارد. نتایج مطالعات نشان

داده‌اند افرادی که کمتر تلویزیون نگاه می‌کنند، حتی اگر فعالیت فیزیکی خاصی نداشته باشند، بیشتر کالری می‌سوزانند. در واقع انجام فعالیت‌های ذهنی دقیق مانند مطالعه، بازی‌های فکری، کارهای ساده خانه و... به انرژی بیشتری نسبت به تماشای تلویزیون نیاز دارد و کالری بیشتری می‌سوزاند.

اگر می‌خواهید واقعا آرامش پیدا کنید، قبل از خواب تلویزیون تماشا نکنید زیرا این کار هم ممکن است سلامتتان را به خطر بیندازد. نتایج مطالعات نشان می‌دهند تماشای تلویزیون تا دیر وقت می‌تواند ساعت خواب مفید را کاهش دهد و منجر به کم‌خوابی مزمن شود. تلویزیون دیدن حتی می‌تواند روی فعالیت‌های دیگر از جمله فعالیت جنسی تاثیر بگذارد. محققان دریافته‌اند مردانی که بیش از ۲۰ ساعت در هفته تلویزیون نگاه می‌کنند به طور میانگین ۴۴ درصد کاهش اسپرم دارند. همچنین رابطه مستقیمی بین تماشای تلویزیون و خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی پیدا شده است. شاید مهم‌ترین کشف درباره تماشای تلویزیون به طول عمر مربوط



ترجمه: ستاره محمد از سلول‌ها، بافت‌ها و پروتئین‌های مختلف است

که در هر لحظه از شبانه‌روز مانند سپاهی پرقدرت به مبارزه با عوامل بیماری‌زا می‌پردازند. عملکرد این دستگاه بسیار پیچیده و البته زیباست. هر یک از اجزای سیستم ایمنی مسولیت مبارزه با یک گروه از عوامل بیماری‌زا از جمله باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و سایر مهاجمان را برعهده دارند. متأسفانه دستگاه ایمنی نیز مانند سایر ارگان‌های بدن ممکن است دچار ضعف یا بیماری شود. در این وضعیت، عوامل بیماری‌زا به راحتی بر سلول‌های دفاعی غالب شده و باعث بروز انواع عفونت‌ها و بیماری‌های التهابی در بدن می‌شوند. با ورود به فصل سرما و افزایش شیوع عفونت‌های ویروسی تنفسی مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا، اکنون بهترین زمان برای یاری رساندن به دستگاه ایمنی بدن است. شما می‌توانید با اعمال چند تغییر ساده در زندگی روزانه خود سیستم ایمنی‌تان را تقویت کنید و آن را در حالت آماده‌باش نگه دارید. با رعایت این توصیه‌ها احتمال بروز بیماری‌ها کمتر، دوران نقاهت آنها کوتاه‌تر و خطر بروز عوارض آنها کمتر می‌شود.

۱. رژیم غذایی متنوع و مغذی داشته باشید

مهم‌ترین توصیه برای حفظ سلامت دستگاه ایمنی بدن، پیروی از رژیم غذایی سالم و متنوع کنار فعالیت ورزشی روزانه است. برنامه غذایی باید سرشار از میوه‌ها و سبزیجات تازه، غلات کامل، دانه‌های روغنی و پروتئین‌های کم‌چرب باشد. در این میان مصرف میوه‌ها و سبزیجات حاوی ویتامین C، بتاکاروتن و زینک در اولویت قرار دارد. برای دریافت این مواد مغذی حتما انواع توت، مرکبات، کیوی، سیب، انگور، کلم، پیاز، اسفناج، هویج و... را در برنامه غذایی خود قرار دهید. در مقابل باید تا حد امکان از مصرف غذاهای آماده‌و فرآوری‌شده، غذاهای سرخ‌شده، فست‌فودها، نوشابه‌ها، کیک‌ها و شیرینی‌های آماده دوری کنید. رژیم‌های لاغری نامناسب و پی‌درپی نیز فعالیت سلول‌های دفاعی را کاهش می‌دهند.

۲. بیشتر بخندید

خندیدن نه تنها به سلامت روان کمک می‌کند، بلکه سیستم ایمنی را نیز تقویت خواهد کرد چرا که باعث افزایش تولید گلبول‌های سفید دفاعی در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها می‌شود. همچنین میزان آنتی‌بادی‌های سیستم ایمنی را در مخاط بینی و راه‌های هوایی – در محل اصلی ورود عوامل بیماری‌زا به بدن – به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد. با خندیدن، ترشح هورمون استرس‌نیز کاهش می‌یابد. حتی انتظار کشیدن برای یک رویداد شاد می‌تواند تاثیر مثبت بر سیستم ایمنی داشته باشد!

۳. ورزش منظم داشته باشید

نتایج تحقیقات ثابت کرده‌اند افراد با فعالیت بدنی کم نسبت به افرادی که ۵ تا ۶ روز در هفته ورزش منظم دارند، دو برابر بیشتر دچار سرماخوردگی، گلودرد و دیگر بیماری‌های عفونی می‌شوند. با ورزش منظم، میزان تولید سلول‌های خونی مبارز در برابر باکتری‌های مهاجم افزایش می‌یابد. هر چند ورزش تداوم و نظم بیشتری داشته باشد، تاثیرات آن بر سلامت بیشتر و طولانی‌تر خواهد شد. ورزش با افزایش ترشح هورمون «حس خوب» یا «اندورفین» به خواب بهتر نیز کمک می‌کند. خواب کافی و آرامش اعصاب هم در سلامت سیستم ایمنی موثر هستند. برای دریافت این تاثیرات، حداقل روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی داشته باشید.

۴. در وزنه‌برداری و بدنسازی زیاده‌روی نکنید

وزنه‌برداری بیش از حد توان، باعث افزایش ترشح هورمون‌های کورتیزول (هورمون استرس) و آدرنالین در بدن می‌شود. این هورمون‌ها به‌طور موقت در عملکرد سیستم ایمنی اختلال ایجاد می‌کنند. به‌طور کلی، ورزش شدید و سنگین بیش از ۹۰ دقیقه می‌تواند تولید سلول‌های ایمنی را موقت کاهش دهد و باعث افزایش خطر ابتلا به عفونت‌ها شود. بنابراین بهتر است بعد از ۹۰ دقیقه ورزش به بدن استراحت بدهید تا توان خود را بازیابی کند. همچنین لازم است روزهایی از هفته را به استراحت اختصاص دهید تا سیستم ایمنی بدن سالم و قوی باقی بماند.

با رعایت این نکات ساده خود را از بیماری‌های عفونی فصل سرما در امان نگه دارید

تقویت سپاه ایمنی بدن در ۲۵ قدم



دارید، ترجیحاً به جای استفاده از ژل، دست‌های خود را بشویید.

۹. از پروبیوتیک‌ها کمک بگیرید

بخش بزرگی از فعالیت‌های سیستم ایمنی بدن در دستگاه گوارش انجام می‌شود. بنابراین حفظ سلامت این دستگاه نقش مهمی در سلامت سیستم ایمنی ایفا می‌کند. یکی از مهم‌ترین راه‌ها برای کمک به سلول‌های ایمنی دستگاه گوارش، مصرف پروبیوتیک است. پروبیوتیک‌ها باکتری‌های مفیدی هستند که به مبارزه با عوامل بیماری‌زا می‌پردازند و از بدن در برابر بیماری‌های التهابی محافظت می‌کنند. به همین دلیل توصیه می‌شود از مواد غذایی حاوی باکتری‌های مفید و زنده مثل لبنیات استفاده کنید. برای تامین پروبیوتیک‌ها می‌توان از مکمل‌های پروبیوتیک نیز کمک گرفت. ترجیحاً مکملی را انتخاب کنید که حاوی گروه‌های مختلفی از باکتری‌های پروبیوتیک است و در یخچال نگهداری می‌شود.

۱۰. نوشیدن آب را افزایش دهید

نوشیدن آب کافی برای حفظ سلامت بدن و دستگاه ایمنی ضروری است. آب به انتقال اکسیژن به سلول‌ها، تولید مایع لنف و عبور گلبول‌های سفید و دیگر سلول‌های ایمنی از طریق این مایع کمک می‌کند. همچنین باعث تسریع در دفع سموم از ارگان‌های حیاتی می‌شود. آقایان باید حدود ۱۵/۵ لیمانه و خانم‌ها حدود ۱۱/۵ پیمان‌ه آب در روز بنوشند. برای افزایش تاثیرگذاری آب بر سلامت سیستم ایمنی می‌توانید به لیوان خود یک برش لیموترش تازه نیز اضافه کنید.

۱۱. در مصرف خود را بشوید

شستن دست با آب و صابون یکی از موثرترین راه‌ها برای جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری‌های عفونی است اما این کار ساده در ۹۷ درصد از مواقع درست انجام نمی‌شود! شستشوی دست باید به‌طور متوسط ۲۰ ثانیه طول بکشد. صرف زمان کمتر برای آن به معنی از بین نرفتن کامل میکروب‌هاست. توجه داشته‌باشید حین این کار پشت دست‌ها، بین انگشتان و زیر ناخن‌ها به‌طور کامل به کف آغشته و تمیز شوند. برای شستشوی دست نیازی به صابون‌های آنتی‌باکتریال نیز وجود ندارد. استفاده از این صابون‌ها می‌تواند در بلندمدت باعث مقاومت میکروب‌ها نسبت به صابون شود و فرد را در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف قرار دهد.

۱۲. در مصرف ژل ضد عفونی کننده زیاده‌روی نکنید

ژل‌ها و محصولات ضد عفونی‌کننده دست برای زمانی که به آب دسترسی ندارید، بهترین انتخاب هستند. محققان معتقدند این ژل‌ها تنها زمانی موثر هستند که از ۶۰ تا ۹۵ درصد الکل تشکیل شده باشند. درصدهای پایین‌تر الکل می‌توانند منجر به مقاومت عوامل میکروبی در برابر ژل ضد عفونی‌کننده شوند. علاوه بر اینها ثابت شده این ژل‌ها در از بین بردن باکتری‌ها توانایی کمتری نسبت به آب و صابون معمولی دارند. بنابراین هر زمان به آب و صابون دسترسی

سلول‌های دفاعی در بدن این افراد بسیار کمتر از افراد با رژیم‌های غذایی عادی است. البته باید در انتخاب چربی‌ها دقت بسیار داشته باشید و بیشتر از چربی‌های گیاهی غیراشباع مثل روغن زیتون استفاده کنید. چربی‌های حیوانی و اشباع‌شده و همچنین چربی‌های ترانس و هیدروژنه باعث اختلال در عملکرد سیستم ایمنی و کاهش توانایی گلبول‌های سفید در مبارزه با عوامل بیماری‌زا می‌شوند. این چربی‌ها معمولاً در مواد غذایی فرآوری‌شده و خوراکی‌هایی مثل کیک و شیرینی‌های آماده موجود هستند.

۱۳. از قند و شکر دور بمانید

فقط ۱۰ قاشق‌چای خوری شکر (میزان شکری که در یک بطری نوشابه یا الیموناد گازدار وجود دارد) کافی است تا توانایی گلبول‌های سفید در ختنی کردن و از بین بردن باکتری‌ها مختل شود. این تاثیر حداقل برای چند ساعت پس از مصرف یک تا دو نوشیدنی شیرین باقی می‌ماند. بنابراین توصیه می‌شود مصرف این محصولات را به حداقل برسانید و به جای شکر از شیرین‌کننده‌های جایگزین مثل استویا استفاده کنید. استویا نوعی گیاه است که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. در مقابل، مصرف شیرین‌کننده‌های مصنوعی مثل اسپارتام خیلی توصیه نمی‌شود.

۱۴. ماهی بخورید

ماهی‌های چرب مثل ساردین، سالمون، شاه‌ماهی و ماکارل منبعی غنی از اسیدهای چرب امگا۳ و پروتئین‌هایی هستند که به ساخت، تقویت و تنظیم سلول‌های سیستم ایمنی کمک می‌کنند. امگا۳ با افزایش تولید مواد ضدالتهابی به کاهش التهاب در بدن و بهبود بیماری‌ها کمک می‌کند. نتایج تحقیقات بالینی نشان داده‌اند امگا۳ پس از اتمام مبارزه سلول‌های دفاعی بدن با عوامل بیماری‌زا، فعالیت این سلول‌ها را خاموش کرده و از ادامه آنها جلوگیری می‌کند. به این ترتیب از بروز بیماری‌های خودایمنی و حمله سیستم ایمنی به بافت‌های سالم بدن پیشگیری می‌شود. مصرف طولانی‌مدت امگا۳ می‌تواند خطر ابتلا به آرترروز روماتوئید یا روماتیسم را نیز کاهش دهد. حتی این ماده می‌تواند در توقف رشد سلول‌های سرطانی موثر باشد.

۱۵. از قارچ‌ها کمک بگیرید

قارچ‌ها به‌خصوص قارچ کانودرما بیش از ۲ هزار سال است که در خوار دور جایگاه ویژه‌ای برای درمان بیماری‌ها و تقویت سلامت دارد.

مصرف قارچ، پاسخگویی سیستم ایمنی و تولید لنفوسیت‌های T و گلبول‌های سفید مدافع در برابر عفونت‌ها را افزایش می‌دهد. قارچ‌ها با کاهش ترشح هورمون استرس و آدرنالین به خواب بهتر نیز کمک می‌کنند و از این طریق باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شوند.

۱۶. از مرکبات غافل نشوید

ویتامین C که به میزان زیادی در پرتقال،

نارنگی، لیمو و گریپ‌فروت یافت می‌شود، فعالیت فاکوسیت‌ها(سلول‌های دفاعی مبارزدر برابر باکتری‌ها) را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد. این ویتامین در بدن ذخیره نمی‌شود. بنابراین نگرانی از بابت مصرف بیش از حد آن در افراد سالم وجود ندارد. از دیگر منابع ویتامین C می‌توان به انواع توت‌ها، کیوی، فلفل دلمه و سبزیجات سبز تیره‌رنگ اشاره کرد.

۱۷. از سرمای زیاد دوری کنید

همان‌طور که مادرها از قدیم به فرزندان خود گوشزد می‌کردند که برای جلوگیری از سرماخوردگی در هوای سرد قرار نگیرند، نتایج مطالعه‌ای جدید نشان داده سرمای هوا می‌تواند احتمال بروز سرماخوردگی را افزایش دهد. در این مطالعه ۹۰ نفر پای خود را برای ۲۰ دقیقه در تشت حاوی آب سرد قرار دادند. ۹۰ نفر دیگر نیز پای خود را برای مدت مشابه در تشتی خالی نگه‌داشتند. ۵ تا ۱۵ روز بعد از تحقیق مشخص شد ۲۰ درصد از افرادی که پای خود را در تشت آب سرد گذاشته بودند دچار سرماخوردگی شدند، در حالی‌که میزان بروز سرماخوردگی در گروه دیگر فقط ۹ درصد بود. محققان معتقدند سرما باعث کاهش ذخایر گلبول‌های سفید خون می‌شود. گلبول‌های سفید اولین خط مبارزه با مهاجمان بدن را تشکیل می‌دهند.

۱۸. روزی یک مشت بادام بخورید

برای مبارزه با انواع عفونت‌ها هر روز حدود ۹۸۰ گرم بادام بخورید، اما با پوست! محققان ایتالیایی طی مطالعه روی ویروس هرپس (تبخال) دریافته‌اند مواد موجود در پوست بادام، توانایی گلبول‌های سفید در تشخیص ویروس‌ها را افزایش می‌دهد. آنها در ادامه متوجه شدند این ماده می‌تواند به جلوگیری از تکثیر و گسترش ویروس در بدن نیز کمک کند. برای برخورداری از این خواص کافی است هر روز صبح یک مشت بادام به صبحانه خود اضافه کنید.

۱۹. استرس را کاهش دهید

استرس بخشی طبیعی از زندگی است اما اگر طولانی‌مدت و مداوم شود، بدن را در برابر بیماری‌ها آسیب‌پذیر می‌کند. در واقع استرس مزمن، بدن را در معرض ترشح مداوم هورمون‌هایی قرار می‌دهد که سیستم ایمنی را سرکوب می‌کنند. شاید رهایی از استرس برای شما امکان‌پذیر نباشد اما با راهکارهایی مثل مدیتیشن(آرام‌سازی)، مشاوره، ورزش و ... می‌توانید آن را تحت کنترل دربیابوید. با کاهش استرس، الگوی خواب نیز بهبود می‌یابد و سیستم ایمنی تقویت می‌شود. نتایج مطالعات نشان داده‌اند پاسخگویی سیستم ایمنی در افرادی که به‌طور مرتب حرکات آرام‌سازی انجام می‌دهند، قوی‌تر است. در یک مطالعه مشخص شد سیستم ایمنی در افرادی که بیشتر از ۸ هفته حرکات آرام‌سازی را به برنامه روزانه خود اضافه کردند، آنتی‌بادی‌های بیشتری در برابر واکنس آنفلوآنزا تولید کرده است.

۲۰. مصرف سبزیجات را افزایش دهید

سبزیجات تازه و رنگی سرشار از ویتامین‌ها و مواد آنتی‌اکسیدانی هستند. گروهی از سبزیجات مانند سیر و پیاز نیز خواص ضدویروسی دارند و مقاومت بدن را در برابر عفونت‌ها افزایش می‌دهند. بعضی از سبزیجات مثل شلغم نیز خواص آنتی‌بیوتیک دارند. هویج و سیب‌زمینی شیرین هم سرشار از بتاکاروتن هستند و خاصیت ضدالتهابی دارند و سرعت تولید گلبول‌های سفید را بالا می‌برند. بروکلی از دیگر سبزیجات مفید برای سیستم ایمنی است. این سبزی سرشار از ویتامین C و سولفورافان است. سولفورافان ژن‌های بدن را از خطر افزایش آنزیم‌هایی که به بروز سرطان منجر می‌شود، آگاه می‌کند.

۲۱. از تنهایی و انزوا دوری کنید

افسردگی و انزوا سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند. در مقابل، روابط قوی اجتماعی باعث بهبود سلامت جسم و روان می‌شود. برای برخورداری از تاثیرات مثبت روابط اجتماعی بر سیستم ایمنی بدن تفاوتی ندارد که تعداد محدودی دوست صمیمی داشته باشید یا تعداد زیادی دوستان غیرصمیمی؛ کافی است طی روز هم صحبتی با دیگران را تجربه کنید تا از تنهایی دور بمانید. نتایج یک مطالعه نشان داده دانشجویان منزوی پاسخگویی ایمنی ضعیف‌تری در برابر واکنس آنفلوآنزا از خود نشان می‌دهند.

۲۲. از ادویه‌ها بیشتر استفاده کنید

پخت غذا با زنجبیل، فلفل سیاه، فلفل قرمز، کاری و زردچوبه به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. این سبزیجات و ادویه‌ها دارای خواص ضد میکروبی، ضد ویروسی و ضدالتهابی هستند. برای مثال زردچوبه حاوی ترکیبی به نام کورکومین است. کورکومین در پیشگیری و درمان بیماری‌های التهابی، بیماری‌های قلبی – عروقی، آلزایمر، چاقی، دیابت نوع ۲ و نشانگان متابولیک نقش مهمی ایفا می‌کند. زنجبیل نیز خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی دارد. فلفل قرمز مخاط بینی را رقیق می‌کند و عملکرد سلول‌های دفاعی را در این ناحیه افزایش می‌دهد.

۲۳. از مصرف آنتی‌بیوتیک در موارد غیر ضروری خودداری کنید

آنتی‌بیوتیک‌ها باکتری‌های مفید دستگاه گوارش را از بین می‌برند و عملکردهای سیستم ایمنی را سرکوب می‌کنند. بنابراین توصیه می‌شود از این داروها فقط در موارد ضروری با تجویز پزشک استفاده کنید. در بیماری‌های خفیف مثل سرماخوردگی‌ها ابتدا از روش‌های طبیعی مثل مصرف آب داغ همراه لیموترش، زنجبیل و عسل ارگانیک کمک بگیرید. همچنین می‌توانید در این موارد از مکمل‌های گیاهی تقویت‌کننده سیستم ایمنی مثل قرص آکیناسه و مکمل زینک و ویتامین C استفاده کنید. اگر هم مجبور به مصرف آنتی‌بیوتیک شدید، حتماً مکمل پروبیوتیک نیز استفاده کنید. البته پروبیوتیک‌ها باید با چند ساعت فاصله از زمان مصرف آنتی‌بیوتیک استفاده کنید زیرا آنتی‌بیوتیک باعث مرگ باکتری‌های مفید پروبیوتیک می‌شود.

۲۴. آفتاب بگیرید

ویتامین D برای تقویت سیستم ایمنی بسیار اهمیت دارد. برای کمک به تامین این ویتامین حداقل هفته‌ای ۵ بار هر دعه ۳۰ دقیقه بدون استفاده از کرم ضد آفتاب در معرض تابش نور خورشید قرار بگیرید. البته ساعتی را انتخاب کنید که آفتاب در اوج تابش نباشد. ساعات قبل از ۱۰ صبح و بعد از ۴ بعد از ظهر بهترین زمان برای این منظور هستند. مصرف بعضی از مواد غذایی مثل ماهی‌های چرب نیز به تامین ویتامین D مورد نیاز بدن کمک می‌کند.

۲۵. شکلات تلخ بخورید

شکلات تلخ حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام «تئوبرومین» است که با محافظت از سلول‌های بدن در برابر رادیکال‌های آزاد به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. رادیکال‌های آزاد مولکول‌هایی هستند که در زمان تجزیه به مواد غذایی در بدن یا تماس بدن با مواد سمی و آلاینده ایجاد می‌شوند. این مولکول‌ها به سلول‌های بدن آسیب می‌رسانند و خطر بروز بیماری‌های مختلف را افزایش می‌دهند. با مصرف شکلات تلخ می‌توانید اثر رادیکال‌های آزاد بکاهید. البته توجه داشته باشید اغلب شکلات‌های تلخ حاوی کالری و چربی اشباع زیادی هستند. بنابراین باید به میزان متعادل مصرف شوند.
منابع: health.com / rd.com / webMD.com