



گوناگون
پنشنه ۷/ بهمن ۱۳۹۷ / شماره ۳۳۹
۲۰ جمادی‌الاولی ۱۴۴۰ - ۲۷ ژانویه ۲۰۱۹

پنر روز

استفاده از ظرفیت‌های طب سنتی و مکمل رویکردی جهانی است



سرپرست دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت به حرکت نظام سلامت کشور برای همراهی با رویکرد جهانی استفاده از ظرفیت‌های طب سنتی و مکمل در کنار طب رایج تأکید کرد.

به گزارش دکتر محمود خدادوست در همایش «طب سنتی ایرانی؛ یک دهه فعالیت آکادمیک، نقد گذشته، افق آینده» در دانشگاه مشهد با بیان اینکه استفاده از ظرفیت‌های طب سنتی و مکمل در کنار طب رایج یک رویکرد جهانی است، گفت: سازمان جهانی بهداشت از سال ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۵ اقدام خدمات طب سنتی و مکمل را در نظام سلامت در دستور کار خود قرار داد و به همین منظور دانشگاه‌های طب سنتی در کشور تأسیس شد.

وی با اشاره به قدمت چند هزار ساله و ریشه‌دار بودن طب سنتی در فرهنگ و باور مردم که قابلیت پذیرش آن را در جوامع عمومی بیشتر می‌کند، اظهار کرد: در حال حاضر دیگر بحث بود و نبود طب سنتی و مکمل مطرح نیست بلکه چگونگی ارائه خدمات در این حوزه مورد توجه است تا این ظرفیت در راستای ارتقای سلامت جامعه استفاده شود. سرپرست دفتر طب سنتی وزارت بهداشت تأکید کرد، مردم را باید در مسیر درست ارائه خدمات در حوزه طب سنتی هدایت کنیم تا آنچه به نفع سلامت آنان است در اختیارشان قرار گیرد.

وی با بیان اینکه یکی از معضلات امروز جامعه جهانی در حوزه سلامت، شیوع بیماری‌های غیرواگیر است، اظهار کرد: سازمان جهانی بهداشت تنها راه مداخله و پیشگیری از این بیماری‌ها را اصلاح سبک زندگی می‌داند این در حالیست که رویکرد اصلی طب سنتی ایرانی، رویکردی سلامت‌محور بر مبنای ترویج سبک زندگی درست و پیشگیری از بیماری است.

خدادوست با تأکید بر اینکه با اندام خدمات طب سنتی و مکمل در نظام سلامت به‌طور قطع در حوزه پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر موفق خواهیم بود، گفت: تشخیص و درمان در طب سنتی ایرانی بر مبنای مزاج است و استفاده از این ظرفیت که مبتنی بر تفاوت‌های فردی است و می‌تواند نقش موثری در درمان موفق بیماری‌ها داشته باشد.

طب سنتی ایرانی توجه ویژه‌ای به اخلاق پزشکی دارد

سرپرست دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت با اشاره به اینکه آداب و ادب طبابت از نگاه حکمای ایرانی پیش‌نیاز علم طبابت است، گفت: آنچه که در حال حاضر در جامعه پزشکی مغفول مانده بحث‌های مرتبط با اخلاق پزشکی است که با ورود طب سنتی ایرانی در نظام آموزش، پژوهش و نظام سلامت، این مباحث نیز بیش از پیش توسعه می‌یابد.

وی با اشاره به اسناد بالادستی موجود در کشور برای توسعه طب سنتی ایرانی اظهار کرد: بر اساس برنامه ششم توسعه، داروهای طبیعی و سنتی در فهرست داروهای رسمی کشور قرار می‌گیرد و خدمات تأیید شده طب سنتی ایرانی نیز در نظام سلامت ادغام می‌شود.

خدادوست تأکید کرد: نظام سلامت از نظر ساختاری و تشکیلاتی نیز به حوزه طب سنتی و مکمل توجه کرده است و باید در ساختار تشکیلاتی تمامی دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور، ادارات و دفاتر طب ایرانی و مکمل در معاونت درمان، کارشناس و کارشناس مسئول طب ایرانی در معاونت بهداشت و ادارات فرآورده‌های طبیعی و سنتی در معاونت غذا و دارو تشکیل شود.

وی با تأکید بر اینکه توسعه طب سنتی ایرانی می‌تواند به اقتصاد درمان و سلامت نیز کمک کند، گفت: خوشبختانه در سال جاری، ستاد فرماندهی اقتصاد مقاومتی، ادغام خدمات تأیید شده طب سنتی ایرانی در نظام سلامت را به‌عنوان یک پروژه اقتصاد مقاومتی تصویب کرد.

به گزارش ویدا سرپرست دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت همچنین از تصویب تعرفه خدمات طب سنتی ایرانی و طب سوزنی و درج آن‌ها در کتاب ارزش‌های نسبی خدمات توسط هیات دولت خیراد و اظهار کرد: تدوین استاندارد خدمات طب سنتی ایرانی و طب سوزنی و ابلاغ آن توسط معاونت درمان وزارت بهداشت، راه‌اندازی درمانگاه‌ها و بخش‌های بین رسته‌ای از دیگر اقدامات مهم انجام شده تا به امروز در جهت توسعه طب سنتی ایرانی به صورت قانونمند و منطقی است.

۴۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری هستند



مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت اعلام کرد که ۴۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری هستند.

به گزارش ایسنا، دکتر افشین استوار همزمان با پوشش ملی مبارزه با سرطان گفت: در سال‌های اخیر بروز سرطان در سراسر جهان و همچنین ایران رو به افزایش بوده است که البته مهمترین دلایلش افزایش سن جمعیت و افزایش امید به زندگی بوده اما دو دلیل عمده دیگر هم در این زمینه به شیوه زندگی نامناسب و عوامل محیطی بر می‌گردد.

وی افزود: هر چند بروز سرطان در ایران کمتر از متوسط جهانی است اما با توجه به روند رو به افزایش این بیماری، باید برنامه داشت.

دکتر استوار گفت: تردیدی نیست که بهترین راه برای مقابله با چنین روندی، مشارکت فعالانه سیاستگذاران مختلف در حوزه سلامت و خارج از آن و حضور همیشگی مردم است.

وی ادامه داد: مردم با اتخاذ روش‌های خودمراقبتی باید محافظ خود را برابر عوامل خطر بیماری‌ها باشند، از دیگر سو مسئولان نیز وظیفه دارند ضمن آموزش نظام مند شیوه‌های خود مراقبتی و ارائه خدمات مناسب فردی برای کنترل عوامل خطر، از ایجاد عوامل خطر جلوگیری و مردم را در برابر آنها محافظت و حمایت کنند. بر اساس گزارش روابط عمومی معاونت بهداشت وزارت بهداشت، استوار بیان داشت: ۴۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری است و با رعایت مواردی از جمله پرهیز از مصرف دخانیات، فعالیت بدنی منظم، ایده آل نگهداشتن وزن بدن، تغذیه سالم، محافظت در برابر عفونت‌ها، محافظت از پوست، رعایت اصول ایمنی در منزل و محیط کار، رعایت سلامت روانی و ممنوعی زندگی، رعایت سلامت زندگی اجتماعی و مراجعه به پزشک در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان و فراموشی باورهای نادرست به این مهم دست یافت.

روزنامه

سیاسی، اجتماعی، اقتصادی
ورزشی، فرهنگی
صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات‌الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴

فاکس: ۸۸۹۲۵۶۷۹ / ۸۸۹۰۲۴۴۷ / ۸۸۹۸۲۱۳۷

پست الکترونیک: Info@Etehademelat.ir / Etehademelat.ir



Etehademelat

جلالی: ایران بهترین تیم مسابقات است

طارمی و آزمون مثل تانک هستند



تیمی بازی کند نمی‌تواند حریف ساده‌ای برای آنها باشد ولی ما نه تنها آنها را خیلی خوب بردیم بلکه از روی آنها گذشتیم و طوری بازی کردیم که به آنها مجال نفس کشیدن را هم ندادیم. او اضافه کرد: ما در بخش حمله بازیکنان بزرگی داریم. بازیکنانی که ایده‌آل هستند. بازیکنانی مثل آزمون، طارمی، امیری، انصاری‌فرد و جهانبخش بهترین هستند. طارمی و آزمون این نکته توجه دارد که بازی دادن به همه بازیکنان آنها را از لحاظ انگیزشی در بهترین سطح نگه می‌دارد. تنها جایی که شاید به خاطر مسائل فنی و از بابت نگرانی در آن تغییر ایجاد شده است، دفاع وسط تیم ملی است. تمام تغییرات در خطوط هافبک و حمله بر اساس توانمندی‌های حریف و نیازمندی‌های ایران است.

جلالی در پاسخ به این سوال که بهترین زوج برای بازی در کنار مرتضی پورعلی گنجی در قلب دفاع کدام بازیکن است، گفت: مربی تیم یعنی کسی که شبانه روز با این بازیکنان زندگی و تمرین می‌کند سه بازیکن را کنار پورعلی گنجی بازی داده است پس ما که از تیم ملی و تمریناتش دور هستیم نمی‌توانیم با قطعیت بگوییم که بهترین زوج برای پورعلی گنجی و بهترین ترکیب برای خط دفاعی کدام است. آن کسی که با تیم ملی زندگی می‌کند و به آن تمرین می‌دهد شاید به دنبال این نکته است که متوجه شود که چه بازیکنی برای بازی کنار پورعلی گنجی بهتر است. البته این فقط یک احتمال است.

این کارشناس فوتبال درباره این که نظر کسانی که می‌گویند موفقیت تیم ملی به خاطر ضعف بودن رقبایش بوده است، درست‌تر است یا کسانی که می‌گویند که تیم ملی ایران نسبت به دوره قبل پیشرفت بیشتری کرده است، گفت: به نظر من هر دو گروه درست می‌گویند. تیم ما نسبت به گذشته خیلی بهتر شده است. از نظر بدنی، سطح انگیزشی، اتحاد درون تیمی، هماهنگی میان خطوط و دیدگاه‌های تاکتیکی ما در این جام بهترین تیم هستیم. شما به بازی دیروز ایران با چین نگاه کنید. چین با هر

پاسخ دهم. این یک بحث بسیار عمیق است و باید مجموعه‌ای از عوامل جمع شوند تا ببینیم جواب این سوال چیست. هر کسی که به این سوال جواب فی‌البداهه بدهد آن جواب کامل نیست. مربی‌نسازی برای کش و قوس‌هایی که برای امضای قراردادش با این باشگاه به وجود آمده است و همچنین نگرانی‌های هواداران این تیم، اظهار کرد: مسئولان باشگاه واقعا زحمت می‌کشند. آنها کنار تیم هستند و خیلی فداکاری می‌کنند ولی مشکلاتی هست که شاید برای بر طرف کردن آنها به نشست‌های بیشتری نیاز باشد. من نمی‌خواهم درباره مشکلات صحبت کنم چون در یک نشست راجع به کلیات صحبت کردیم و خدا را شکر فضا خیلی بهتر شده است. من سعی می‌کنم در یک فرصت مناسب با تمام مردم قلمشهر و تمام کسانی که نساجی را دوست دارند، خیلی صادقانه صحبت کنم. هواداران مطمئن باشند تمام کسانی که در حال حاضر در اطراف تیم هستند با تمام وجودشان برای سربلندی این تیم تلاش می‌کنند اما مشکلاتی وجود دارد و حل

این مشکلات از عهده یک نفر خارج است و به کار گروهی و همیاری بیشتر نیاز دارد.

او درباره وضعیت نقل و انتقالات نساجی هم توضیح داد: ما در این زمینه صحبت‌های خوب و زیادی با مسئولان باشگاه داشته‌ایم. در درجه اول این مهم است که ما تیم فعلی خودمان را حفظ کنیم چون گرفتن بازیکن از دیگر تیم‌ها در حال حاضر فوق‌العاده مشکل است. ما لیستی ۲۵ نفره از بازیکنان داشتیم که حتی یک نفر از آنها را هم نتوانستیم جذب کنیم چون تیم‌های آنها اجازه خروج نمی‌دهند. حتی بازیکنانی که در تیم‌های خودشان روی نیمکت هستند و بازی نمی‌کنند، چه برسد به بازیکنانی که برای تیم‌هایشان خوب هستند. این یک مشکل حاد برای ماست و ما شاید بتوانیم در نهایت یک یا دو بازیکن خارجی جذب کنیم. هر بازیکنی که از ما جدا شود چه حامد لک و چه هر بازیکن دیگری نمی‌توانیم در این مقطع از فصل جای آنها را پر کنیم.

نکات ویژه مرحله نیمه‌نهایی جام ملت‌های آسیا



نیمه‌نهایی باک می‌شود. به این ترتیب کارت زرد تمام بازیکنان تک‌خطاره جام پاک می‌شود اما بازیکنانی که در مرحله یک‌چهارم نهایی، دو خطاره شدند، از حضور در نیمه نهایی محروم هستند. مهدی طارمی از ایران نیز به همین دلیل در دیدار برابر ژاپن غایب خواهد بود.

می‌یابند. در این میان، تنها امارات بود که توانست پیش‌بینی ژاوی را پشت سر بگذارد و با حذف استرالیا راهی نیمه‌نهایی شود.

- دو تیم کره‌جنوبی و استرالیا که پیش از شروع تورنمنت در جمع مدعیان اصلی قهرمانی قرار داشتند، حذف‌دور از انتظاری داشتند.
- امارات در حالی قرار است در مرحله نیمه نهایی با قطر بازی کند که در دوره قبلی که میزبان رقابت‌ها بود (۱۹۹۶) هم با کویت که یک تیم عربی بود روبرو شد و با برتری مقابل این تیم به فینال رسید اما در فینال به عربستان باخت.
- تلاطم و سردی امارات، میزبان رقابت‌ها می‌تواند همچنان جذابیتی برای‌ها را در ورزشگاه‌های این کشور حفظ کند.
- تقلیل قطر و امارات با توجه به مناقشات سیاسی دو کشور از حساسیت‌های بالای برخوردار خواهد بود.
- کارت‌های زردی که بازیکنان در مرحله یک‌چهارم نهایی دریافت کرده‌اند در

مرحله یک‌چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا با خلق دو شگفتی و حذف کره‌جنوبی و استرالیا به پایان رسید.

به گزارش ایسنا، مرحله یک‌چهارم نهایی جام ملت‌های آسیا به پایان رسید و در ادامه رقابت‌ها چهار تیم ایران، قطر، ژاپن و امارات برای رسیدن به قهرمانی تلاش خواهند کرد. در ادامه به نکات ویژه این مسابقات در مرحله نیمه‌هایی نگاهی می‌اندازیم.

- تیم‌های ملی فوتبال ایران و قطر بدون گل خورده و با پنج گلین شیت به جمع چهار تیم صعود. کره‌جنوبی در دوره گذشته با نیت چنین رکوردی در جام ملت‌های ۱۶ تیمی، به فینال رسید ولی ۲ بر یک برابر استرالیا شکست خورد.
- قطر برای اولین بار در تاریخ جام ملت‌های آسیا به نیمه نهایی راه یافته تا پیش‌بینی ژاوی از این نظر درست از آب درآمده باشد. ستاره السد قطر پیش از آغاز مسابقات، پیش‌بینی کرده بود که تیم‌های ایران، ژاپن، قطر و استرالیا به نیمه‌نهایی راه

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی همزمان با هفته ملی مبارزه با سرطان ضمن اشاره به مواد غذایی و عوامل تغذیه‌ای مؤثر در بروز سرطان، راهکارهایی برای کاهش خطر بروز ابتلا به این بیماری پیشنهاد کرد. دکتر احسان حجازی - متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی در سرطان‌ها در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به انواع سرطان شامل تومورهای بدخیم یا خوش خیم، اظهار کرد: تومور خوش خیم معمولاً در محدوده خود باقی مانده و به بافت‌های مجاور سرایت نمی‌کند، در حالی که تومور بدخیم تهاجمی بوده و به اندام‌های مجاور حمله کرده و ممکن است از طریق سیستم گردش خون یا سیستم لنفاوی به اندام‌های دیگر منتاسازد کند و به همین دلیل خطرناک‌تر و کشنده‌تر هستند.

عوامل محیطی: عامل بروز ۹۰ درصد سرطان‌ها

وی با بیان اینکه عوامل محیطی عامل بروز ۹۰ درصد سرطان‌ها هستند، گفت: برخلاف تصور عموم عوامل محیطی در ایجاد سرطان بسیار مؤثرند؛ به طوری که حتی تا ۹۰ درصد علل سرطان، عوامل محیطی تعریف شده و ژنتیک تنها ۱۰ درصد موارد سرطان در بزرگسالان را به خود اختصاص می‌دهد.

تأثیر مصرف سیگار و الکل در بروز سرطان

وی با اشاره به تأثیر عوامل محیطی مختلف در بروز سرطان، ادامه داد: مصرف سیگار و الکل تا ۳۰ تا ۴۰ درصد عوامل هورمونی بین ۱۸ تا ۲۰ درصد و بیماری و عفونت‌ها از دیگر عوامل محیطی مؤثر در ایجاد سرطان هستند.

تأثیر رژیم غذایی در بروز سرطان

وی با بیان اینکه بروز سرطان بین ۳۰ تا ۳۵ درصد به رژیم غذایی فرد بستگی دارد، گفت: با یک رژیم غذایی سالم می‌توان از بروز یک سوم سرطان‌ها پیشگیری کرد.

سرطان ریه اولین عامل مرگ و میر در بین سرطان‌ها

این استادیار دانشگاه با بیان اینکه سرطان ریه اولین عامل مرگ و میر در بین سرطان‌های مشترک خانم‌ها و آقایان است، گفت: از لحاظ شیوع، بیشترین شیوع سرطان در آقایان پروستات و در خانم‌ها پستان است و در هر دو جنس، سرطان ریه دومین نوع سرطان شایع و اولین عامل مرگ و میر است.

وی با اشاره به برخی عوامل اثرگذار در ابتلا به سرطان، عنوان کرد: از مصرف الکل؛ می‌توان به عنوان یکی از عوامل افزایش خطر ابتلا به سرطان یاد کرد؛ به گونه‌ای که عامل بروز ۳ تا ۴ درصد سرطان‌ها،

باشند تنها مخصوص سالاد یا یک تفت ساده و پخت و پز هستند. این متخصص تغذیه با توصیه به استفاده از روغن‌های شفاف بدون پالم برای سرخ کردن مواد غذایی، اظهار کرد: روغن‌های گیاهی مانند زیتون، کنجد، انگور، آفتاب گردان و غیره در حرارت بالا که برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده می‌شوند، یک سری مواد سمی از خود تولید می‌کنند که می‌تواند خطر بروز سرطان را افزایش دهد.

وی، مولد نگهدارنده غذایی را عامل مؤثر دیگری در بروز سرطان دانست و گفت: مواد غذایی فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس دارای ماده نگهدارنده‌ای به نام نیترات هستند که این ماده در بدن به نیتريت و در دستگاه گوارش به ترکیبات نیتروزآمین به عنوان یک ترکیب سرطان‌زای خطرناک تبدیل می‌شود.

نیترات در چه غذاهایی وجود دارد؟

این عضو هیأت علمی نوسینو تحقیقات تغذیه‌ای کشور با تأکید بر محدود کردن مصرف غذاهای فرآوری شده دارای نیترات مانند گوشت فرآیند شده، عنوان کرد: نیترات در غذاهای دودی و غذاهای خیلی شور مانند شوربجیات و ترشیجات نیز وجود دارد که متأسفانه یکی از عادات غذایی بد جامعه ما نیز مصرف بالای ترشیجات دارای نمک و نیترات بالاست. بنابراین از آنجا که امروزه به دلیل وجود گلخانه، سبزیجات متنوع در تمام فصول سال در دسترس است، استفاده از سالاد تازه به جای ترشیجات توصیه می‌شود.

حجازی با بیان اینکه مصرف زیاد گوشت قرمز، ریسک ابتلا به سرطان را زیاد می‌کند، گفت: ترکیبات نیتروزآمین به طور طبیعی در گوشت قرمز و حتی گوشت قرمز تازه به طور طبیعی یافت می‌شود، بنابراین توصیه اصلی ما محدود کردن مصرف این ماده غذایی است.

کیاب سرطان‌زاست

وی در ادامه درباره بهترین نحوه طبخ مواد غذایی به خصوص گوشت اشاره کرد و گفت: در حرارت‌های بسیار بالا، یک سری ترکیباتی به نام پلی‌سیکلیک اروماتیک هیدروکربن و هتروسیکلیک آمین‌ها در گوشت تولید می‌شود. به عبارت دیگر همزمان با ورود حرارت به صورت مستقیم، این ترکیبات به شکل قطرات چربی یا قطرات ریز از گوشت خارج شده و مجدداً حرارت دیده و به صورت بخار به سمت گوشت بازمی‌گردد، متأسفانه این ترکیبات بسیار خطرناک و سرطان‌زا هستند.

این متخصص تغذیه، کیاب کردن، گریل کردن و یا حرارت غیرمستقیم با درجه خیلی بالا به گوشت را باعث ایجاد این ترکیبات خطرناک عنوان کرد و افزود: این ترکیبات اگرچه هم در گوشت سفید

اذان صبح
طلوع آفتاب
اذان ظهر
غروب آفتاب
اذان مغرب

۵:۴۲
۷:۰۸
۱۲:۰۷
۱۷:۲۵
۱۷:۴۵

اذان صبح
طلوع آفتاب
اذان ظهر
غروب آفتاب
اذان مغرب