

پیک سلامت

الگوی تغذیه سالمندان برای در امان ماندن از کرونا

مدیر گروه تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در هفته بسیج ملی تغذیه، الگویی از تغذیه مناسب برای دور ماندن و در امان ماندن سالمندان از کرونا را ارائه کرد: تغذیه سالم برای سالمندان اهمیت ویژه ای دارد بنابراین این گروه سنی باید با قرار دادن وعده ها و گروه های غذایی سالم و مناسب ایمنی بدن خود را افزایش دهند. «نسرین علیزاده» در بیان این که شعار این هفته «تغذیه، کرونا، واکسیناسیون» است، افزود: مصرف کافی منابع غذایی پروتئینی برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است و سالمندان باید در تغذیه روزانه خود، منابع غذایی حاوی پروتئین مانند گوشت های کم چرب، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، فراورده های لبنی بدون چربی یا کم چربی داشته باشند. وی افزود: حبوبات نیز از منابع گیاهی پروتئینی هستند که اگر با غلات مصرف شوند تمام نیاز بدن به پروتئین را تامین می کنند و می توانند در برنامه غذایی سالمندان قرار گیرند. وی با اشاره به اهمیت مکمل های غذایی، ادامه داد: مصرف روزانه مکمل کلسیم و مصرف ماهانه مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مطابق با دستورالعمل های وزارت بهداشت برای این گروه سنی ضروری است و از طرفی در سالمندان توانایی جذب ویتامین B۱۲ کاهش می یابد، بنابراین برای پیشگیری از کمبود این ویتامین لازم است روزانه مقدار مناسبی از گوشت قرم، ماهی، شیر و تخم مرغ مصرف شود. «علیزاده» با اشاره به این که کمبود ویتامین B۶ به علل مختلف در این سنین شایع است، یادآوری کرد: مصرف روزانه منابع غنی این ویتامین از جمله انواع گوشت، شیر، تخم مرغ، حبوبات و غلات کامل (سیوس دار) به تامین این ویتامین و تقویت سیستم ایمنی بدن سالمندان کمک می کند.

مصرف خودسرانه مکمل ها ممنوع

مسئول واحد نظارت و پایش فراورده های سلامت محور دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تاکید بر خودداری از مصرف خودسرانه مکمل ها گفت: مصرف مکمل های دارویی باید با مشورت پزشک یا داروساز باشد و این مکمل ها در صورتی که بجا و به موقع مصرف شوند به حفظ سلامت و گاهی پیشگیری از ابتلا به بیماری ها کمک می کنند. دکتر «فخر زارعی» افزود: بسیاری از مکمل های دارویی و گیاهی می تواند با داروهای مصرفی فرد تداخل داشته باشد و در برخی موارد، مصرف نامناسب آن ها می تواند منجر به مسمومیت شود. وی با تاکید بر این که مکمل ها به هیچ وجه جایگزین مواد غذایی طبیعی نمی شود، اضافه کرد: کودکانی که دچار سوء تغذیه، نارسایی کلیه و اختلال در جذب ویتامین یا بیماری خاص هستند باید مکمل های غذایی را تحت نظر پزشک معالج مصرف کنند. وی ادامه داد: مصرف ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین های A، D، E و K و همچنین مصرف شربت کلسیم نیز باید با نظر پزشک مصرف شود زیرا مصرف بی رویه آن باعث اختلال در عملکرد کبد و تشکیل سنگ های کلیوی می شود. وی ادامه داد: برخی مکمل ها نظیر ویتامین های A و D با ماه های ابتدایی تولد به علت کمبود آن در شیر مادر باید با صلاحدید پزشک و با مقدار معین به فرم قطره خوراکی مصرف شود. وی گفت: بسیاری از مردم تصور می کنند که مکمل های گیاهی، فراورده های بی خطری هستند، حال آن که این فراورده ها همانند داروهای شیمیایی می توانند دارای عوارض جانبی و تداخل دارویی باشند و در مصرف آن ها باید احتیاط شود. وی ادامه داد: هرگز نباید با این تصور که افزایش مصرف مکمل منجر به افزایش اثر و بهبود قوای جسمی و روحی می شود، خودسرانه مکمل مصرف کرد.

نسخه ای برای تغذیه مناسب واکسیناسیون

گروه سلامت- تغذیه همیشه یکی از دغدغه های جوامع بوده است و سوال های مختلفی در خصوص تغذیه مناسب و ارتباط آن با تامین سلامتی و بیماری ها پرسیده می شود. شیوع کرونا اما بحث های تغذیه ای را پر رنگ تر کرده است، به نحوی که گاهی، نسخه ای جدید از سوی برخی افراد برای پیشگیری از بیماری کرونا پیچیده می شود. این روزها برای برخی افرادی که برای واکسیناسیون علیه ویروس کرونا به خصوص در سوم آن اقدام کرده اند این سوال مطرح می شود که قبل و بعد از واکسیناسیون چه نکاتی را در تغذیه خود باید رعایت کنند؟ هفته ملی بسیج تغذیه فرصتی را فراهم کرد تا به بخشی از سوال های مطرح شده در این خصوص پاسخ داده شود، به همین مناسبت نیز معاون فنی بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در گفت و گویی، اطلاعاتی درباره تغذیه مناسب قبل و بعد از واکسیناسیون ارائه می کند. دکتر «مریم پورآدینه» می گوید: به طور کلی باید گفت برای تزریق واکسن به رژیم غذایی ویژه ای نیاز ندارید اما لازم است با مواد غذایی که به سلامت و افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن در زمان واکسیناسیون کمک می کند آشنا شوید تا بتوانید علایم و عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون را به حداقل برسانید و سیستم ایمنی خود را تقویت کنید. وی با اشاره به چند نکته اضافه می کند: زمان واکسیناسیون نباید ناشتا باشید زیرا ممکن است زمان تزریق واکسن دچار سرگیجه یا افت فشار شوید و شب قبل از واکسیناسیون نیز غذای سبک مانند سوپ حاوی مرغ و سبزی های سبز تازه مصرف کنید. وی ادامه می دهد: مصرف شیر، میوه، تخم مرغ، لقمه نان و پنیر همراه سبزیجات مثل گوجه فرنگی یا خیار و... به عنوان صبحانه یا میان وعده قبل از تزریق واکسن توصیه می شود. دکتر «پورآدینه» می افزاید: همواره باید از مصرف بی رویه فست فودها، غذاهای چرب، سنگین و پرنمک و تنقلات شور و نوشابه ها اجتناب شود و توصیه می شود به منظور عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن، قبل و پس از واکسیناسیون از مصرف این گونه غذاها پرهیز شود. وی به نقش مهم آب و مایعات فراوان نیز اشاره و اعلام می کند: مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید، تامین آب بدن به میزان کافی قبل و بعد از تزریق واکسن کووید ۱۹ بسیار مهم است زیرا مصرف مایعات کافی، نه تنها سبب عملکرد بهتر بدن در هنگام واکسیناسیون می شود، بلکه از افت فشار خون در افرادی که معمولاً ترس از آمپول یا واکسن دارند نیز جلوگیری می کند. وی یادآور می شود: افرادی که مبتلا به بیماری های قلبی -عروقی،

دارند، دکتر «پورآدینه» مصرف منابع غذایی پروتئینی را نیز مورد تاکید قرار می دهد و می گوید: مصرف روزانه مقادیر کافی از منابع غذایی پروتئین و جایگزین های آن شامل انواع حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت به ویژه گوشت سفید، مرغ و ماهی نیز برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن توصیه می شود. وی می افزاید: منابع غذایی پروتئینی حاوی ریز مغذی هایی مانند روی و سلنیوم هستند که با خاصیت آنتی اکسیدانی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند و شیر و لبنیات شامل ماست، پنیر و کشک نیز علاوه بر تامین کلسیم و فسفر، از منابع تامین پروتئین نیز هستند. وی ادامه می دهد: ویتامین D تنها ویتامینی است که به مقدار لازم از منابع غذایی تامین نمی شود و براساس دستورالعمل های وزارت بهداشت، لازم است ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی برای تقویت سیستم ایمنی بدن جز در مادران باردار که در روزانه هزار واحدی دریافت می کنند مصرف شود. وی خاطر نشان می کند: سایر ویتامین ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی و استفاده از گروه های غذایی اصلی شامل گروه نان و غلات و به ویژه سیوس دار، گروه میوه ها، گروه سبزی ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت و تخم مرغ و حبوبات تامین می شود و نیازی به استفاده از مکمل های ویتامینی نیست.



حذف نسخه نویسی کاغذی از امروز

نسخه پیچی نیمه الکترونیک داشته باشند و در فرصتی سه ماهه به نقطه مطلوب برسند. وی ادامه داد: همچنین استان های گروه دوم که ۸۰ درصد پیشرفت داشته اند تا سقف ۲۰ درصد می توانند اجازه نسخه پیچی نیمه الکترونیک را به موسسات خود دهند که عمدتاً در بحث داروخانه و پاراکلینیک متمرکز می شود. استان های گروه سوم نیز که کمتر از ۷۰ درصد پیشرفت داشته حداکثر ۳۰ درصد اجازه نسخه پیچی نیمه الکترونیک به آن ها داده می شود. این تصمیم علاوه بر حمایت از مردم، طبق جدول زمان بندی به استان هایی که در گروه دوم و سوم قرار دارند تا پایان سال فرصت داده است که به اهداف برنامه دست یابند. معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران، اعتباربخشی مراکز ارائه خدمت را به عنوان راهبردی سوم بیان کرد و ادامه داد: به منظور تشویق اطلاعات پزشکان و موسساتی که بالاترین رنکینگ ارائه خدمات الکترونیک را داشته باشند در سایت های استانی درج و امکان در اختیار دادن اطلاعات آنان به بیمه شدگان فراهم می شود. همچنین به منظور حمایت از بیمه شدگان کارشناسان استان هایی که از نظر پیشرفت در زمینه نسخه نویسی الکترونیک در گروه دوم و سوم قرار دارند، در مراکز مهم و جمعیتی و حساس مستقر می شوند تا از نزدیک در جریان مشکلات قرار بگیرند و آن را رفع کنند.

رضایی پرداخت به موقع مطالبات استان های گروه یک و دو را راهبردی چهارم این سازمان خواند و بیان کرد: راهبردی پنجم مربوط به تشویق مدیران و کارکنان استان هایی است که در این امر پیشرفت هستند. در بازدیدها مشخص شد که هیچ نتیجه مطلوبی بدون تلاش به دست نیامده است. او تاکید کرد: با اجرای این راهبردها مشکل جدی در اجرای قانون نخواهیم داشت و الزامات خدمت رسانی ما را مختل نخواهد کرد.

نسخ نویسی کاغذی از امروز حذف می شود که جزئیات آن اعلام شد. معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران با تاکید بر این که به قیمت حذف خدمات بیمه ای راضی به افزایش درصد رشد نسخ الکترونیک نیستیم، در عین حال راهبردهای تشویقی و مؤثر برای اجرای هر چه بهتر نسخه نویسی الکترونیک در کشور را تشریح کرد. دکتر «مهدی رضایی» در گفت و گو با ایسنا گفت: براساس آخرین دستورالعمل ها در خصوص نسخه نویسی الکترونیک با استفاده از خرد جمعی در حوزه معاونت فنی و مشارکت فعال و مؤثر اعضای قرارگاه نسخه الکترونیک سازمان، جمع بندی در حوزه فنی انجام شده است که از اول دی ماه ابلاغ خواهد شد تا مبنای اقدامات استان ها قرار گیرد. وی با تاکید بر این که راهبرد اول سازمان بیمه سلامت، اجرای قانون است، اظهار کرد: از اول دی ماه، کلیه نسخ سریایی از جمله در نسخه نویسی و نسخه پیچی صرفاً به صورت الکترونیک پذیرش می شود و هیچ گونه پرداخت غیر الکترونیک نخواهیم داشت. او با بیان این که سازمان بیمه سلامت قصد دارد در زمینه نسخه پیچی نیز راهکار مشخصی داشته باشد، تصریح کرد: نگران هستیم که الزام به ایجاد پرداخت الکترونیک باعث شود که برخی از مراکز از ارائه خدمت به بیمه شدگان امتناع کنند و این امر باعث متضرر شدن بیمه شدگان شود، به همین دلیل ما مجبوریم در سازمان بیمه برای احقاق حقوق بیمه شدگان بخشی از وظایف سازمان هایی را که طبق قانون موظف به همراهی با اجرای این طرح هستند نیز به دوش بکشیم در غیر این صورت احتمال بازگشت به عقب خواهیم داشت. رضایی افزود: در اجرای این طرح استان ها به سه گروه تشکیل شدند. استان هایی که بالای ۹۰ درصد پیشرفت داشته اند، جزو گروه اول قرار می گیرند که به آن ها اجازه داده شده است که در مراکز سطح دوم خدمتی تا ۱۰ درصد

بسترها و راه اندازی این مهم، مردم در محروم ترین و مرزی ترین مناطق استان نیز می توانند از خدمات پزشکی و ویزیت های متخصصان بهره مند شوند.



کرونا؛ ۲ فوتی دیگر

با اعلام نتایج قطعی آزمایش های انجام شده، در ۲۴ ساعت منتهی به ظهر سی ام آذر، متأسفانه ۲ نفر دیگر از بیماران مبتلا به کرونا در استان فوت شدند. دکتر «پورنقی» سرپرست دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این مطلب اظهار کرد: با بستری ۲۳ بیمار جدید در مدت یاد شده، ۱۱۹ بیمار دارای علایم بیماری کووید ۱۹ در بیمارستان های استان بستری بودند.

سرپرست دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با قدردانی از مردم و فعالان حوزه سلامت استان، بیان کرد: پایگاه اجتماعی نظام سلامت بسیار قوی و غنی است و تلاش می کنیم تا با رصد و شناسایی خلأها در حوزه سلامت، منابع را در جهت بیشترین بهره روری هزینه کنیم.

«علی شاهیانی»، مدیرکل ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره) در خراسان شمالی نیز در این آیین با اشاره به خدمات بنیاد احسان در حوزه سلامت تصریح کرد: راه اندازی بیمارستان صحرائی، کاروان سلامت، حمایت از کودکان ناشنوا، معلولان، سالمندان، بیماران سرطانی و معبب الکل... از جمله خدماتی است که این بنیاد ارائه می دهد.

وی همچنین با اعلام آمادگی برای راه اندازی خدمات الکترونیکی سلامت در استان، افزود: در صورت ایجاد

رزمایش «سفره احسان نبوی» روز سه شنبه در بجنورد برگزار شد و ۱۰ هزار بسته پروتئینی به مناطق کم برخوردار و آسیب دیدگان از کرونا به همت بنیاد احسان ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره) اهدا شد.

سرپرست دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: استقبال و مشارکت مردم در امر واکسیناسیون کرونا و کسب رتبه های برتر این دانشگاه در سطح کشور، موهون اعتماد مردم به نظام سلامت است. به گزارش پایگاه وبدا، دکتر «سیدجواد پورنقی» در هفتمین رزمایش سفره احسان نبوی اظهار کرد: پوشش بالای واکسیناسیون در استان و کسب رتبه های برتر در این زمینه نسبت به دیگر استان های کشور، با اعتماد مردم به نظام سلامت و نیز مشارکت تمام دستگاه ها و نهادهای استان محقق شده است.

محدودیت و شرط سنی تزریق دُز

سوم در سراسر کشور برداشته شد و تمام

افراد بالای ۱۸ سال می توانند به مراکز

واکسیناسیون برای تزریق دُز یادآور مراجعه کنند.

