راهکارهایی برای پیشگیری از افسردگی سالمندان

گروه سلامت- یک روان پزشک، راهکارهایی را برای پیشگیری از افسردگی سالمندان مطرح کرد. دکتر «سمیه معتضدیان» با بیان این که افسردگی یکی از مشکلات شایع دوران سالمندی است، بهترین و موثرترین روش پیشگیری از افسردگی سالمندان را حضور در اجتماع و روابط خانوادگی دانست و گفت: اعضای خانواده و مراقب سالمند باید برای ملاقات‌های سالمند با دوستان و اطرافیان خود برنامه ریزی منظمی داشته باشند تا از انزوای اجتماعی جلوگیری کنند. وی اختلالات خلقی، اضطرابی و زوال عقل را از شایع ترین مشکلات دوران سالمندی بیان کرد و افزود: سالمندی دوره جدا و منفک شده ای از سایر مراحل زندگی نیست بلکه مرحله مهمی از رشد است که به سایر مراحل زندگی انسان پیوند زده شده است. وی ادامه داد: وقتی انسان پیر می شود در بسیاری از فرایندهای بیولوژیک بدن تغییراتی ایجاد می شود که می توان با راهکارهایی برای داشتن زندگی سالم تر از بروز برخی از این موارد پیشگیری کرد. روان پزشک دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که غالباً دوره سالمندی با مسائل روانشناختی و اجتماعی همراه است، ادامه داد: دوره سالمندی با افزوده شدن سن در تمام ارگان‌های بدن اتفاق می‌افتد یعنی همان طور که سیستم ادراری، قلب و عروق و سلول ها در حال پیر شدن هستند، روند سالمندی نیز اتفاق می‌افتد. وی با بیان این که یکی از سیستم‌هایی که تحت تاثیر افزایش سن قرار می‌گیرد سیستم عصبی و مرکزی مغز است، خاطرنشان کرد: علاوه بر این موضوع، ابعاد زیستی هم وجود دارد که افراد را مستعد ابتلا به اختلالات روان پزشکی در دوران سالمندی می‌کند. دکتر «معتضدیان» گفت: تغییراتی که در مغز به واسطه سالمندی رخ می‌دهد می‌تواند فرد را مبتلا به اضطراب، افسردگی یا ترس از پیری کند. این روان پزشک با اشاره به ابعاد روانشناختی و اجتماعی در بروز اختلالات سالمندی افزود: این اختلالات در دوران سالمندی شایع است. فرد تغییراتی را تجربه می‌کند و به واسطه این تغییرات دچار انزوا یا افسردگی می‌شود؛ به طور مثال، فردی که در تمام طول عمر خود به طور مداوم فعالیت شغلی مستمری داشته به یک باره بعد از بازنشستگی از بسیاری از فعالیت‌ها باز می‌ماند یا با مستقل شدن فرزندان نقش‌ها و مسئولیت‌هایش کمتر می‌شود یا حتی بعد از فقدان دوستان یا عزیزان دچار افسردگی و اضطراب می‌شود. وی با بیان این که کم شدن توانایی فیزیکی و یا حتی تغییرات ظاهری که با پیر شدن ارگان‌های مختلف بدن به وجود می‌آید برای بسیاری از سالمندان اضطراب آور یا علتی زمینه‌ای برای بروز افسردگی است هشدار داد: ممکن است به دلیل تغییرات مرتبط با سن نشانه‌های افسردگی پنهان بماند یا منجر به کاهش کیفیت زندگی در این افراد شود، ولی نکته این جاست که علائم افسردگی در سالمندان از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به اشکال مختلف ظاهر می شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه اضافه کرد: احساس طولانی مدت غم و اندوه، ناامیدی و درماندگی یا اضطراب، بی قراری، گریه بدون دلیل مشخص، از دست دادن علاقه به فعالیت‌های گذشته، احساس خستگی بدون انجام فعالیت بدنی، اجتناب از حضور در جمع، کاهش فعالیت و یا صحبت کردن، مشکل در تمرکز و تصمیم گیری، کاهش یا افزایش اشتها و تفکر مرگ از بارزترین نشانه‌های بروز افسردگی در سالمندان است. وی تاکید کرد: اولین قدم برای کاهش اختلالات در سالمندان، تلاش برای بهبود عملکرد و کیفیت زندگی سالمند است و در گام بعد موارد زمینه‌ساز بروز افسردگی و اضطراب باید مورد شناسایی قرار گیرد. این روان پزشک، ضروت تلاش برای بهبود کیفیت زندگی سالمندان را مورد توجه قرار داد و توصیه کرد: باید اصولی را از همان ابتدای جوانی و میانسالی رعایت کنیم تا سالمندی بهتری را تجربه کنیم. وی با بیان این که به طور کلی ریشه بسیاری از اختلالات روان به ژنتیک برمی گردد، توضیح داد: برای تغییر ژن‌ها نمی‌توان اقدام درمانی ویژه ای انجام داد، ولی با پیروی از سبک زندگی سالم به میزان قابل توجهی می‌توان نشانه‌های تظاهرات ژنتیکی اختلالاتی نظیر افسردگی و اضطراب را در پیری کنترل کرد. دکتر «معتضدیان» توصیه کرد: برنامه منظم برای فعالیت بدنی و رژیم غذایی سالم، پرهیز از مصرف چربی های اشباع شده و کاهش استفاده از کربوهیدرات ها از جمله فاکتورهایی است که به سلامت ذهن و جسم سالمند کمک می کند. وی ادامه داد: فعالیت‌های فیزیکی مستمر مثل فعالیت‌های فیزیکی متوسطی که به صورت عادت در آمده باشد حتی در مدت زمان کوتاه، در سلامت جسم و روان موثر است. بهتر است این فعالیت‌ها گروهی باشد، زیرا در بهبود روابط اجتماعی می تواند کمک کننده باشد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: از بهترین و موثرترین روش‌های پیشگیری از افسردگی در سالمندان، حضور در اجتماع و روابط خانوادگی است، اعضای خانواده و مراقب سالمند باید برای ملاقات‌های سالمند با دوستان و اطرافیان خود برنامه ریزی منظمی داشته باشند تا از انزوای اجتماعی جلوگیری کنند. وی ادامه داد: باید روند زندگی سالمندان به شکلی باشد که فرد احساس مفید بودن داشته باشد و ضمن ارتباط با اعضای خانواده و دوستان، او را متوجه این موضوع کنیم که سالمندی نیز یکی از مراحل چندگانه زندگی و مرحله رشد جدیدی است. دکتر «معتضدیان» اضافه کرد: نگاه به دوران سالمندی نباید نگاهی محدود کننده باشد و سالمندی را فقط با بیماری یا اختلال جسمی همراه بداند، بلکه باید ویژگی‌های برجسته این دوران را شناسایی و آن را تقویت کنیم.

مشکلات و نیازهای تغذیه ای سالمندان

گروه سلامت- کارشناس سلامت سالمندان در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، برخی مشکلات و نیازهای تغذیه ای سالمندان را مطرح کرد. «محدثه معصومی» بیان کرد: انتخاب رژیم غذایی مناسب می تواند به بهبود سلامت در دوره سالمندی کمک کند. وی با اشاره به این که برخی عوامل می‌تواند روی نیازهای تغذیه ای سالمندان و انتخاب آن ها تأثیرگذار باشد، افزود: مشکلات پزشکی در سالمندان از جمله این عوامل هستند که رژیم غذایی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. وی به برخی از این مشکلات اشاره و اظهار کرد: مشکلات دندانی می تواند باعث اختلال در جویدن و بلعیدن غذا شود و در نتیجه، حفظ رژیم غذایی سالم را با مشکل مواجه کند که راه حل آن استفاده از دندان های مصنوعی مناسب یا تغییر قوام غذا از جمله تهیه غذاهای پوره شده برای سالمند است. وی به کاهش احساس تشنگی در سالمندان اشاره و بیان کرد: سالمندان کمتر تشنگی را احساس می کنند و این مسئله به همراه کاهش توانایی کلیه ها در حفظ مایعات بدن، می تواند منجر به کم آبی در سالمندان شود. «معصومی» ادامه داد: در حدود سن ۶۰ سالگی، اندازه و تعداد جوانه های چشایی کاهش می یابد و در نتیجه، آستانه چشایی بالاتر می رود؛ به عبارت دیگر، باید طعم غذاها قوی تر باشد تا سالمند آن ها را حس کند، بسیاری از سالمندان توانایی خود را در درک طعم های شور، ترش، شیرین و تلخ تا حدود زیادی از دست می دهند و ترجیح می دهند شکر و نمک بیشتری به غذای خود اضافه کنند تا طعم شیرین و شور را حس کنند. وی افزود: از طرفی، در سالمندان به تدریج قدرت درک بو نیز کاهش می یابد و این مشکل می تواند روی علاقه آن ها به غذاخوردن اثر بگذارد. مشکلات چشایی و بویایی می تواند روی ترشح آنزیم های گوارشی در دهان، معده و لوزالمعده نیز تأثیر منفی بگذارد و منجر به مشکلات گوارشی در سالمند شود. کارشناس سلامت سالمندان در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی خاطرنشان کرد: علاوه بر روند معمول کاهش قدرت حواس چشایی و بویایی در سالمندان، ابتلا به برخی بیماری ها و مصرف داروها در این گروه سنی نیز می تواند این مشکلات را تشدید کند. وی با بیان این که حس گرسنگی و سیری، تحت تأثیر پیام هایی است که به مغز ارسال می شود، اضافه کرد: بسیاری از این پیام ها تحت تأثیر سالمندی قرار می گیرند و باعث تغییر اشتها می شوند. البته این پیام ها می توانند در شرایط بیماری و مصرف داروها که در سالمندی شایع است نیز تغییر کند و با وجود کمبودهای غذایی و تغذیه ای مورد نیاز در سالمند، مانع از ایجاد گرسنگی و اقدام برای دریافت مواد غذایی به مقدار کافی شود. «معصومی» تصریح کرد: باید توجه داشت که در بسیاری از سالمندان، این باور که «من گرسنه نیستم، پس نباید غذا بخورم»، یک باور نادرست است که می تواند کاهش دریافت مواد غذایی را به دنبال داشته باشد. تبدیل غذاخوردن به یک عادت مفید و لذت بخش، مصرف وعده غذایی یا میان‌وعده هر دو تا سه ساعت یک بار و مصرف مکمل های پروتئین بین وعده های غذایی می تواند در پیشگیری از کاهش دریافت مواد غذایی در سالمندان تأثیر داشته باشد.

نکاتی درباره نگهداری شیر

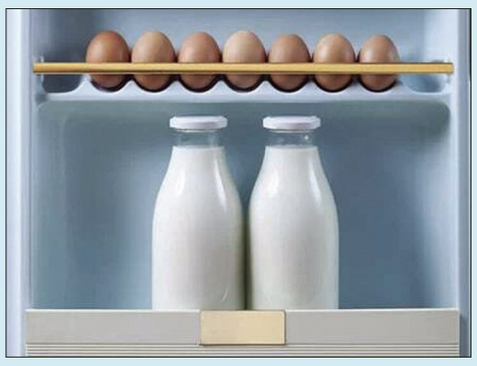
شیر یکی از مواد مغذی است که ارزش غذایی بالایی دارد اما نگهداری این ماده غذایی اصولی دارد که در این مطلب شرح داده شده است. همه افراد تمایل دارند شیر را تا زمانی که ممکن است تازه نگه دارند، اما آیا می دانستید که مدت زمانی که شیر بیرون از یخچال بماند می تواند بر این موضوع تأثیر بگذارد؟! به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، به طور کلی، غذاهای فاسد شدنی مانند شیر نباید بیش از دو ساعت بیرون از یخچال یا خنک کننده بمانند. اگر دمای محیط ۳۲ درجه سانتیگراد یا بیشتر باشد، این زمان را به یک ساعت کاهش دهید. پس از این بازه زمانی، باکتری ها می توانند شروع به رشد کنند.

در این مطلب، اطلاعات و نکاتی به منظور نگهداری شیر آورده شده است:

- شیر خریداری شده را پس از رسیدن به خانه، فوراً در یخچال قرار دهید.
- در حالت ایده آل، شیر باید در یخچال در دمای ۴ درجه سانتیگراد یا کمتر نگهداری شود. نگهداری شیر در این دما ماندگاری کلی آن را افزایش می دهد.
- شیر خود را در سردترین قسمت یخچال نگهداری کنید، نه در قسمتی که هر بار کسی در آن را باز می کند در معرض هوای بیرون باشد.
- شیر پاستوریزه می شود تا باکتری هایی را که به طور بالقوه می توانند خطرات سلامتی ایجاد کنند از بین ببرد. با این حال، گذاشتن شیر پاستوریزه در یخچال برای مدت طولانی بی خطر نیست.

چگونه شیر را فریز کنیم؟

اگر تصمیم دارید شیر را قبل از تاریخ انقضا فریز کنید، ابتدا آن را در ظروف کوچک قرار دهید. در بالای ظرف، کمی فضای خالی بگذارید(حدود ۲/۵ سانتی متر یا بیشتر)، زیرا شیر مانند سایر مایعات وقتی یخ می زند منبسط می شود. ممکن است متوجه شوید که وقتی شیر را فریز می کنید، چربی شیر از بقیه ترکیبات جدا می شود. نگران نباشید، این موضوع کاملاً طبیعی است. به این دلیل که پروتئین و مواد معدنی اولین چیزی هستند که ذوب می شوند و آب موجود در شیر دیرتر ذوب می شود. برای استفاده از شیر منجمد شده، اجازه دهید تا کاملاً در یخچال ذوب شود. چربی های شیر می توانند جدا از آب موجود در شیر ذوب شوند، بنابراین اگر شیر به طور یک دست ذوب نشده باشد، ممکن است مشاهده کنید که بافت شیر مثل همیشه صاف و یکنواخت نیست، در این صورت تکان دادن یا هم زدن سریع شیر می تواند کمک کننده باشد. با این حال، نوشیدن آن یا استفاده در تهیه غذاها هنوز بی خطر است. در حالی که انجماد فرآیند فساد را به به تعویق می اندارد، توصیه می شود که شیر ذوب شده در سریع ترین زمان ممکن استفاده شود.



برخی فکر می کنند که انجماد طعم شیر را تغییر می دهد. اگر قصد دارید شیر را فریز کنید تا بعداً بنوشید، بهتر است ابتدا به مقدار کم امتحان کنید تا ببینید چقدر طعم آن را دوست دارید. اگر می‌خواهید از شیر فریز شده در تهیه غذاها استفاده کنید، بهتر است آن را در قالب‌های یخ فریز نمایید.

سلامت نامه

افزایش ماندگاری پزشکان متخصص در استان

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از افزایش ماندگاری پزشکان متخصص در استان خبر داد و گفت: بهبود پرداختی پزشکان متخصص و تامین بخشی از سایر دغدغه های معیشتی پزشکان مانند اسکان، افزایش ماندگاری پزشکان در استان را به همراه داشته است. دکتر «عبدا... کبریایی» با بیان این که دسترسی به خدمات سلامت، یکی از مؤلفه های اصلی کیفیت مراقبت های سلامت است، افزود: اکنون ۲۵۷ پزشک متخصص در این دانشگاه در حال خدمت رسانی هستند. وی اضافه کرد: حمایت های شخصی و حرفه ای از پزشکان متخصص در استان انجام شده است تا انگیزه ماندگاری این پزشکان در استان افزایش داشته باشد.

اجرای کامل طرح مکمل یاری دانش‌آموزان

مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه در معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از اجرای کامل طرح مکمل یاری دانش‌آموزان خبر داد و گفت: این طرح با هدف ارتقای سلامت در تمام مدارس متوسطه اول و دوم پسر و دختر تحت پوشش این دانشگاه انجام شده است. «نسرین علیزاده» افزود: در این طرح، مکمل یاری با ویتامین D و قرص آهن و اسید فولیک در قالب قرص فرفولیک یک، هر هفته یک عدد قرص به مدت ۱۶ هفته بین دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول و دوم و ویتامین D با دز ۵۰ هزار واحد به مدت ۹ ماه(ماهانه یک عدد قرص) در مدارس متوسطه اول و دوم پسر و دختر به صورت رایگان اجرا می‌شود. وی اضافه کرد: این اقدام با ۵ میلیارد و ۸۰۰ هزار ریال اعتبار با همکاری آموزش و پرورش استان انجام شد. وی خاطرنشان کرد: ویتامین D در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری‌ها به‌ویژه پیشگیری از ابتلا به پوکی‌استخوان نقش بسیار مهمی دارد و آهن نیز از جمله ریزمغذی‌هایی است که کمبود آن منجر به احساس خستگی، بی‌حوصلگی و ضعف و کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی، به‌ویژه در دانش‌آموزان دختر می‌شود. مدیرگروه بهبود تغذیه جامعه در معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی تصریح کرد: اسید فولیک نیز در متابولیسم بدن، رشد سلولی و بلوغ گلبول‌های قرمز نیز تأثیر به سزایی دارد.

کشف بیش از ۴۲۰ قلم کالای قاچاق سلامت محور

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: طی امسال ۲۷۰ گشت مشترک در حوزه مبارزه با قاچاق کالاهای سلامت محور انجام و منجر به کشف بیش از ۴۲۰ قلم کالای قاچاق شده است. دکتر «سیدعلی وکیلی» اظهارکرد: این کالاهای قاچاق کشف شده به ارزش یک میلیارد و ۶۹۷ میلیون ریال معدوم شده است. وی بر لزوم آموزش شهروندان در خصوص مضرات استفاده از کالاهای قاچاق تاکید کرد.

خطرات جدی کاهش وزن شدید

ویژگی های رژیم غذایی سالم

یک متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی با تاکید بر این که لاغری سریع و ناگهانی می تواند مشکلات جدی به دنبال داشته باشد، اظهارکرد: کاهش وزن شدید می‌تواند خطرات جدی برای افراد ایجاد کند، چرا که بدن توان رویارویی با این حجم از شوک را به خصوص در سنین بالاتر ندارد. دکتر «آتوسا سعیدپور» به ویژگی های رژیم غذایی سالم اشاره و اضافه کرد: استفاده از مقادیر مشخص پروتئین، چربی، کربوهیدرات، فیبر، ویتامین و مواد معدنی، توسط منابع غذایی سالم در برنامه غذایی که بدن برای تامین انرژی به آن نیاز دارد، یکی از اصلی ترین تعاریف یک رژیم غذایی سالم است.

وی با بیان این که دریافت انرژی کافی، یکی از مهم ترین فاکتورهای رژیم غذایی سالم است، خاطرنشان کرد: هر فرد باید براساس شرایط جسمی و سبک زندگی خود انرژی لازم را از طریق مواد غذایی تامین کند. به گفته این عضو هیئت علمی دانشگاه، اصلی‌ترین نیازهای بدن به مواد غذایی و تامین انرژی از منابع کربوهیدارت‌ها، چربی ها و پروتئین ها تامین می‌شود.

دکتر «سعیدپور» تاکید کرد: در رژیم‌های غیراستاندارد درصدهایی که به گروه‌های اصلی مواد غذایی اختصاص داده می‌شود، درصدهای غیرمعقولی هستند؛ به طور مثال افراد برای مدت های طولانی درصد چربی را به پایین ترین میزان(حدود ۱۰ درصد) کاهش می‌دهند. متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که درشت مغذی‌ها پروتئین، کربوهیدرات و چربی مواد مغذی هستند که انرژی و سلامت بدن را تامین می‌کنند، گفت: اگر رژیم‌های غذایی بر اساس استانداردهای مورد نیاز تامین و درصد مناسبی از انرژی توسط درشت مغذی ها تامین شود، قطعاً رژیم‌های لاغری عوارض کمتری به دنبال خواهند داشت. وی با اشاره به این که برخی رژیم های لاغری را می توان برای کوتاه مدت استفاده کرد، توصیه کرد: این رژیم‌های غذایی با نظر متخصص دربازه های زمانی کوتاه مدت حدود یک ماه و نیم استفاده می شود و اگر چنانچه فرد سالم باشد هیچ مشکلی را به وجود نخواهد آورد.

دکتر «سعیدپور» با بیان این که رژیم‌های غذایی و لاغری کتوژنیک با نظر متخصص می‌تواند راهکار مطمئن‌تری برای رسیدن به وزن طبیعی باشد توضیح داد: کتون‌ها ترکیب های شیمیایی هستند که بدن در زمان نبود میزان کافی انسولین در خون تولید می‌کند. در ظاهر، بدن در این حالت چربی را به جای گلوکز به منظور تامین انرژی تجزیه می‌کند، در این نوع رژیم ها فرد را در شرایطی نگه می دارند که کتوزسیت نامیده می‌شود. وی افزود: بررسی‌ها حاکی از آن است زمانی که بدن به این مرحله از سوخت و ساز می‌رسد سطح کتون‌های خون از حد نرمال بالاتر می‌رود، به این معنی که در این رژیم‌ها کربوهیدارت ها به زیر ۱۰ درصد می‌رسد و فرد در شرایط سطح بالای کتون بادی‌ها می‌ماند، این موضوع کمک می کند تا سیستم تعادلی بین دریافت و برگشت مواد غذایی ایجاد شود.

وی با تاکید بر این که باید تعادل بین ارگان های مختلف بدن با پیروی از رژیم غذایی سالم ایجاد شود، خاطرنشان کرد: بر اساس استانداردهای انجمن علمی غذا، دارو و تغذیه، رژیم های غذایی نباید از درشت مغذی ها فاصله بگیرد. وی با بیان این که آشنایی با شیوه صحیح زندگی بیشتر از رژیم های لاغری کمک کننده خواهد بود، خاطرنشان کرد: به طور مثال اگر چنانچه زمان خواب و بیداری را بین ساعت ۹ شب تا ۷ صبح تنظیم کنید تعادل منطقی بین دریافت و سوخت و ساز ایجاد خواهد شد چرا که بیشترین سهم عمده اختلالات در سوخت و ساز بدن به خواب و سبک زندگی بر می‌گردد. این متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی با تاکید براین که رژیم های غذایی لاغری که افراد را از سبک صحیح زندگی دور می کند اشکالات اساسی دارند، گفت: کاهش وزن خیلی سریع به خصوص با تکنیک‌های گرسنگی در طولانی مدت منجر به عوارض جبران ناپذیری می‌شود. وی با بیان این که متخصصان تغذیه روش آهسته و پیوسته را برای رسیدن به تناسب اندام و لاغری توصیه می کنند، خاطرنشان کرد: کاهش بی اندازه کربوهیدارت ها و چربی‌ها برای رسیدن به وزن ایده آل هرگز توصیه نمی‌شود.

آن چه باید بدانیم

اطلاعاتی که باید در اختیار اورژانس قرار دهید

* شماره تلفن خودتان
* محل دقیق حادثه
* در صورت امکان، نام یا شماره جاده را بدهید. هرگونه تقاطع یا نشانه دیگر را ذکر کنید.
* نوع و سنگینی مورد اورژانس را گزارش دهید؛ به عنوان مثال «در حادثه رانندگی دو خودرو، جاده مسدود شده و سه نفر در خودروها گیر افتاده اند».
* تعداد، جنس و سن تقریبی مصدومان و هر چیزی را که در مورد وضعیت آن ها می دانید اعلام کنید؛ به عنوان مثال «مرد پنجاه و چند ساله، مشکوک به حمله یا ایست قلبی».
* جزئیات هر نوع خطر مثل گاز، مواد سمی، صدمه خطوط نیرو یا وضع آب و هوا را نیز اعلام کنید(مثلاً جاده مه آلود یا یخ زده است).

در سنین بالای ۶۰ سال چه بخوریم؟

روزانه حداقل ۶ لیوان (۱۵۰۰ میلی لیتر) مایعات ترجیحاً آب برای پیشگیری از یبوست و کم آبی بدن مصرف کنید، زیرا با وجود نیاز واقعی به مایعات ممکن است کمتر احساس تشنگی کنید و به همین دلیل احتمال ایجاد کم آبی در بدن و یبوست افزایش یابد.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

روند رشد تولدها در بیمارستان های تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی استان

رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی با اشاره به روند رشد تولدها در استان، گفت: طی ۱۰ ماه امسال ۹ هزار و ۳۷۶ نوزاد در بیمارستان‌های تابعه این دانشگاه متولد شده اند در حالی که این شاخص در مدت مشابه سال قبل ۸ هزار و ۸۶۴ مورد بوده است. دکتر «جواد شاهین‌فر» با بیان این که جوانی جمعیت به عنوان یکی از مهم ترین و اساسی ترین اولویت های دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی است؛ افزود: مقایسه داده ها روند رشد تولدها در بیمارستان های تحت پوشش این دانشگاه را نشان می دهد و در بازه زمانه ۱۰ ماه نسبت به مدت مشابه سال قبل افزایش تولدها به ثبت رسیده است. وی با بیان این که پیگیری برنامه‌های جوانی جمعیت در قرارگاهی ویژه، از محورهای اقدامات در این بخش است، بیان کرد: از تولدهای به ثبت رسیده طی ۱۰ ماه امسال، ۴ هزار و ۹۴۴ تولد پسر و بقیه دختر بوده و همچنین بیش از ۸۵ درصد از زایمان های ثبت شده معادل ۵ هزار و ۸۵۴ مورد از تولدها طبیعی بوده اند.