



پاینامه خری پژوهشی
مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت



سال چهارم - شماره ۴۲ - دی ۱۳۹۲

ISSN: 6018-2251



در این شماره می خوانید:

۲

بهداشت محیط

۷

تازه های پزشکی:

- محققین موفق به تولید برنجی شدند که به بهبود اسهال ناشی از روتاویروس ها کمک می کند
- به جای دارو خوردن ، با احساس لذت و رضایت بیماری خود را درمان کنید
- مصرف مرتب آجیل (مغزدانه‌ها) موجب حفظ سلامتی می شود
- شکلات تلخ بخورید زیرا به سلامتی کمک می کند
- مردم دنیا بیش از حد نمک مصرف می کنند
- ورزش موثرترین دارو برای درمان و پیشگیری از انواع بیماری های مزمن است
- مصرف ویتامین ایی سرعت زوال عقل را کاهش می دهد
- علت افزایش شمار مبتلایان به سرطان مثانه و کلیه ، افزایش مصرف دخانیات است
- نوشابه‌های گازدار از عوامل چاقی هستند

برای دریافت مجله کلید سلامت به صورت الکترونیکی
به آدرس زیر مراجعه فرمایید.

<http://hkj.sums.ac.ir>

ماهنامه خبری پژوهشی
کلید سلامت



سال چهارم - شماره ۴۲

دی ۱۳۹۲

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر کامران باقری لنگرانی، رئیس مرکز
تحقیقات سیاستگذاری سلامت

اعضای هیأت تحریریه:

دکتر محمود نجابت، دکتر حسن جولایی،
دکتر مجید فروردین، دکتر نجمه مهارلویی

همکاران این شماره:

دکتر بهنام هنرور، مهندس علیرضا
دهقانیان، مهندس رضاکشورز مویدی
سید مهدی احمدی

رئیس شورای سردبیری:

سید مهدی احمدی

طراحی و صفحه آرایی:

فرحناز ایزدی

معیارهایی است که شرایط خارجی مسبب بیماری، ناتوانی و سلب آسایش از انسان را کنترل می کنند. در این مجموعه معیارهای ساختار یافته علاوه بر حفظ سلامت و ایمنی، جنبه های زیبایی شناختی نیز متناسب با نیازها و انتظارات جامعه هدف گنجانده می شود.

حوزه فعالیت های فارغ التحصیلان رشته های مختلف بهداشت محیط در زمینه های متعدد طراحی و اجرایی، نظارتی، پژوهشی، مراقبتی، مشاوره ای و آموزشی می باشد.

بهداشت محیط

مهندس رضا کشاورز مویدی^۱، مهندس علیرضا دهقانپان^۱، دکتر بهنام هنرور^۲

۱- واحد بهداشت محیط، معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

۲- مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مقدمه:

بهداشت محیط ریشه در تاریخ بشر دارد. دخل و تصرف در عوامل و شرایط محیط برای رسیدن به حد مطلوب زیست، یافتن سرپناه با شروع غار نشینی، چاره اندیشی برای در امان ماندن از نیش پشه و حشرات دیگر، گناه شمردن آلوده کردن آب، استفاده از ظروف نقره ای برای ذخیره آب آشامیدنی در مسافرتها و جنگهای خارج از مرز در گذشته، استفاده از تکنولوژی در شناخت میکروارگانیسمهای بیماریزا و چهارچوبی در جلوگیری از انتقال بیماریها توسط این موجودات در حال حاضر و خلاصه اتخاذ تدابیری در جهت مقابله با اثرات نامطلوب توسعه ناپایدار از آن جمله اند.

خدمات بهداشت محیطی به عنوان یک فعالیت منسجم دولتی در ایران سابقه ای حدود نیم قرن دارد. سازمان همکاری بهداشت در سال ۱۳۳۱ در ایران بوجود آمد.

تعریف بهداشت محیط:

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO) محیط به مجموعه ای از شرایط خارجی و تأثیرات وارده ناشی از آن ها بر زندگی یک موجود زنده اطلاق می گردد. محیط شامل هوا، آب و خاک و روابط بین آن ها و کلیه موجودات زنده می باشد. بر این اساس هدف «بهداشت محیط» کنترل کلیه عواملی است که بالقوه و بالفعل تأثیرات سوئی بر بقا و سلامتی انسان اعمال می کنند. بیماری های بسیاری با عوامل گوناگون اعم از بیولوژیکی و شیمیایی از طریق آب، هوا، مواد غذایی و بسیاری از عوامل محیطی دیگر سلامتی انسان را تهدید می نمایند.

از دیدگاه کاربردی نیز می توان بهداشت محیط را بدین شرح تعریف کرد: «بهداشت محیط، تکوین نظم یافته، ارتقا و اجرای



بهداشت محیط در علوم پزشکی:

بهداشت محیط بعنوان یکی از قدیمی ترین ادارات حوزه سلامت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، امروزه نیز یکی از پرکارترین و فعالترین واحدهای این وزارتخانه می باشد.

مهندسی بهداشت از سال ۱۳۳۱ تا ۱۳۳۵ غالباً بصورت تیمی مرکب از مهندسين کادر ستادی وزارتخانه در نقاط مختلف کشور فعالیت داشته اند. وظایف آنها علاوه بر تهیه دستورالعملها و فرمهایی در زمینه مراکز تهیه و توزیع و فروش مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی و اماکن عمومی، مبارزه با حشرات و جوندگان و دفع فضولات جامد و بهسازی منابع آب و طراحی نقشه های تیپ و اجرای پروژه های تامین آب مشروب بود. در طی سالهای ۱۳۳۵ تا ۱۳۴۰ به علت بوجود آمدن سازمانها و وزارتخانه هایی مرتبط با مسایل آب و برق مسئله تامین آب شهری از وظایف اداره بهداری سابق منفک و به عهده وزارت آب و برق کشور گذاشته شد و بر تامین آب مشروب و بهسازی محیط روستاها توسط اداره کل مهندسی بهداشت تاکید شد.

آن چه توسط مهندسين بهداشت محیط در مراکز بهداشت انجام می شود:

۱. کنترل بر بهسازی و بهداشت مراکز تهیه، توزیع و فروش مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی، اماکن عمومی و اماکن بین راهی.
۲. کنترل آب آشامیدنی مناطق تحت پوشش از نظر میکروبی و شیمیایی و به صورت متناوب و اطمینان از سلامت آب منطقه و اعلام نتایج به ارگانهای مربوطه.
۳. کلرسنجی روزانه و ثبت آن در پرونده کلرسنجی با قید مشخصات ایستگاه کلرسنجی و اعلام نتایج به شبکه بهداشت و ارگانهای مربوطه و در صورت لزوم گندزدایی آب.
۴. کنترل مواد غذایی و نمونه برداری از مواد غذایی مشکوک و ارسال آن به آزمایشگاه و معدوم نمودن مواد غذایی فاسد بر اساس دستورالعمل های مربوطه.

۵. اجرای طرح یکنواخت سازی ماده ۱۳ مواد خوردنی، آشامدنی، آرایشی و بهداشتی و تعطیلی اماکن و مراکز مغایر با مفاد آیین نامه مذکور.
۶. معرفی پیشه وران به آزمایشگاه و صدور کارت معاینه پزشکی جهت آنها طبق دستورالعمل های صادره.
۷. بازدید از مدارس و مراکز آموزشی و مهد کودکها.
۸. بازدید و کنترل استخرهای شنا و حمام های سونا.
۹. بازدید از آزمایشگاهها و مراکز بهداشتی درمانی و مطبها و بیمارستانها از نظر وضعیت بهداشت محیط.
۱۰. بازدید از پارکها و ورزشگاهها و ترمینالها و تشکیل پرونده بهداشتی واعلام به سازمانها و مسئولین ذیربط و پیگیری رسیدن به شرایط مطلوب.
۱۱. بررسی کنترل فاضلاب، زباله، هوا، منابع آلوده کننده آنها و مکاتبه با ارگانهای مربوطه.
۱۲. رسیدگی به شکایات رسیده در زمینه های مختلف بهداشتی.
۱۳. سنجش ید در نمکهای خوراکی بطور روزانه و نمونه برداری از نمکهای ید دار و ارسال به آزمایشگاه.
۱۴. نظارت بر شرکتهای مبارزه با حشرات و جوندگان.
۱۵. کنترل و پایش امور محوله پرسنل تحت نظر و راهنمایی و ارشاد آنها جهت پیشبرد اهداف بهداشتی و ارائه راهکارهای مناسب.
۱۶. اقدامات اضطراری هنگام وقوع بلایای طبیعی.
۱۷. شرکت در جلسات بازآموزی و سمینارهای طبق دستورالعمل های مربوطه.
۱۸. بازدید از اماکن متبرکه و مساجد طبق دستورالعمل های مربوطه.
۱۹. بازدید از جایگاه های پمپ بنزین و پیگیری نواقص مربوطه.
۲۰. کنترل بهداشتی اردوگاه ها و زندان ها جهت ساماندهی وضعیت بهداشتی آنها.
۲۱. شرکت در طرح های ملی و کشوری جهت هماهنگی لازم برای پیشبرد اهداف بهداشتی.
۲۲. آموزش بهداشت جهت کلیه رده ها توأم با فعالیت های روزمره به طور چهره به چهره.
۲۳. آموزش بهداشت دانشجویان در مقاطع پزشکی و پیراپزشکی.
۲۴. نظارت بر دفع بهداشتی زباله در مناطق شهری و روستایی و سایت جمع آوری و دفع زباله.
۲۵. نظارت بر احداث و بهسازی توالی خانوار های روستایی.
۲۶. نظارت بر فعالیت آموزشگاه های بهداشت صنوف.
۲۷. راه اندازی شوراهای حل اختلاف ویژه امور بهداشتی.
۲۸. راه اندازی اورژانس بهداشت محیط.
۲۹. اجرای طرح های ضریت بازدید از واحدهای صنفی بسته به ضرورت در زمینه های مختلف مورد نیاز.
۳۰. اجرای طرح شهر سالم و راهنمایی و آموزش مردم و جلب مشارکت عمومی و همکاری های بین بخشی در زمینه اجرای پروژه های شهر سالم.
۳۱. اجرای روستای سالم.
۳۲. بهسازی محیط روستا.
۳۳. برگزاری جلسات شورای بهداشت روستا، بخش و کارگروه بهداشت، درمان و تامین اجتماعی شهرستان.
۳۴. نظارت بر فعالیت بهورزان در مورد کنترل کیفیت بهداشتی: آب آشامدنی، بهسازی(محیط روستا، منابع آب مثل چاه و چشمه، آبریزگاهها و ...) ، مراکز تهیه و توزیع و فروش مواد غذایی، بهداشت محیط منازل جلب مشارکت همگانی در جمع آوری و دفع بهداشتی زباله و فضولات و کنترل کیفیت مواد غذایی و آموزش موازین بهداشت محیط و و گزارش نتایج به مقامات ذیربط.
۳۵. اجرای طرح امنیت غذا.
۳۶. اجرای طرح بسیج سلامت نوروزی.
۳۷. جمع آوری اطلاعات و آمار مراکز تهیه و توزیع و فروش مواد غذایی و اماکن عمومی، آب آشامدنی و تأسیسات آب و فاضلاب و ... و تکمیل فرمهای مربوطه و تجزیه و تحلیل آمار و شاخصهای بهداشت محیط
- فعالیت انجام شده در مدیریت سلامت محیط و حرفه ای استان فارس:**
- ◆ برگزاری مانورهای بزرگ استانی مدیریت بهداشت محیط در حوادث و بلایا با حضور سایر ارگانها
 - ◆ برگزاری جلسات کمیته تعیین حریم و حفاظت از منابع آب با دبیری معاونت بهداشتی (بهداشت محیط) و تعیین حریم و حفاظت از منابع آب استان با مشارکت ارگانهای مرتبط و بهره بردار
 - ◆ بازدید های مشترک از اماکن بین راهی به اتفاق نمایندگان سازمان حمل و نقل جاده ای و پایانه ها ، ستاد اقامه نماز، گردشگری و اماکن نیروی انتظامی و...

معاونت توسعه و حسابداری دانشگاه جهت واریز مبالغ آزمایشات میکروبی و شیمیایی و هزینه کارتهای تندرستی و صدور صلاحیت بهداشتی

♦ شرکت مستمر در شورای عالی غذا دانشگاه

♦ کمی سازی فرم های آئین نامه ماده ۱۳ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی

(طراحی چک لیست های امتیاز بندی بر اساس مواد آئین نامه ماده ۱۳)

♦ هدفمند سازی بازرسی های بازرسان بهداشت محیط از مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی و اماکن عمومی

{ تقسیم بندی صنوف بر اساس پتانسیل خطر بهداشتی به سه گروه ۱- پتانسیل خطر بالا (با دوره بازدید ماهیانه) ۲- پتانسیل خطر متوسط (با دوره بازدید سه ماهه) ۳- پتانسیل خطر پایین (با دوره بازدید شش ماهه) }

♦ استاندارد سازی مدت زمان بازرسی ها از مراکز تهیه ، توزیع و فروش مواد غذایی و اماکن عمومی

♦ پی گیری استاندارد سازی محصولات غذایی صنفی پر مصرف در مراکز تهیه و توزیع و فروش مواد غذایی (۵ محصول همبرگر- کباب- بستنی - خورشت - خامه)

اهداف توسعه هزاره و بهداشت محیط

تلاشهای جدید در خصوص پیشرفت به سوی تحقق بهداشت تا سال ۲۰۱۵ میلادی که در اهداف توسعه هزاره تعیین گردیده است در جریان است. محوریت این فعالیت ها بر ارتقاء بهداشت شخصی ، تغییر عادات اجتماعی ، مدیریت موثر تر پسماندها ی انسانی و فاضلاب ها و تا سال ۲۰۲۵ میلادی حذف کامل عمل مدفوع کردن در فضای آزاد (که باعث تداوم چرخه بیمار ی ها و فقر ناشی از آن می شود) می باشد.

♦ تشکیل کمیسیون بررسی و تایید نقشه های مجتمع های خدمات رفاهی و مجموعه های گردشگری و هتل ها در مدیریت بهداشت محیط استان

♦ برنامه ریزی جهت اجرای طرح ضربت بازدید از وضعیت غذا خوریهای شهری و اماکن بین راهی استان توسط شهرستان ها

♦ پی گیری و نظارت بر تجهیز کلیه بیمارستانهای دولتی و خصوصی شهر شیراز به دستگاه امحاء پسماندهای عفونی

♦ پی گیری و نظارت بر جایگاه های نگهداری موقت پسماندهای بیمارستان های دانشگاهی در سطح استان

♦ برنامه ریزی جهت طرح های مداخله ای در خصوص ایجاد نگرش منفی نسبت به دخانیات در کودکان

♦ صدور پروانه تاسیس و فعالیت جهت آموزشگاه های بهداشت اصناف در شهرستان های استان

♦ تنظیم تفاهم نامه با ستاد اقامه نماز در خصوص ساماندهی وضعیت بهداشت محیط مساجد

♦ رسیدگی به شکایات مردمی در خصوص فرستنده های موبایل و اینترنت

♦ تشکیل و برگزاری جلسات زیر گروه بهداشت و درمان استان و پی گیری مصوبات آن

♦ تشکیل جلسات کمیته تخصصی کارشناسی مشاغل خانگی استان

♦ هماهنگی با مجمع امور صنفی و اتحادیه های مربوطه و مراکز بهداشت تحت پوشش جهت اجرایی نمودن جایگزینی ظروف یکبار مصرف گیاهی (تجزیه پذیر) با ظروف پلی استایرن

♦ شرکت مستمر در جلسات کمیسیون نظارت بر واحد های صنفی سازمان صنعت ، معدن و تجارت استان

♦ پیگیری ساماندهی وضعیت مواد غذایی قابل عرضه در بوفه مدارس شهر شیراز

♦ فعال سازی کمیته استانی مبارزه با دخانیات

♦ چاپ و تکثیر پیک سلامت نوروزی

♦ تهیه پکیج های بهداشتی جهت مراسم سالگرد ارتحال حضرت امام خمینی (ره)

♦ مشارکت در برخورد با توزیع غیر مجاز دارو در مراکز غیر از داروخانه بر اساس تفاهم نامه تنظیم شده با معاونت غذا و دارو

♦ ایجاد حساب درآمدی جهت معاونت بهداشتی با هماهنگی انجام شده با

با تقدیر و سپاس از همه فعالان عرصه بهداشت محیط



The 3rd Iranian International Conference on **Women's Health** May 21 and 22, 2014 Shiraz, Iran

TOPIC:

- Healthy Aging
- Communicable & Non-communicable Disease
- Psychosocial Aspects of Women's Health
- Health Promotion
- Reproductive Health
- Nutrition in pregnancy, breast feeding and menopause



Abstract
Submission
Deadline:
**March
20, 2014**



RYERSON
UNIVERSITY

Faculty of Community
Services



شهرداری شیراز

with maximum CME credit

Sina and Sadra Conventional Center, Shiraz, Iran

Health Policy Research Center, Shiraz University of Medical Sciences

www.health-policy.ir

Tel/Fax: +98-711-2309615



Together we can
Save millions
of lives.



مركز تحقيقات حوادث ترافيك و سلامت
MPC

چهارمین سمینار بین المللی

کاهش سوانح ترافیکی

چالش‌ها و راهکارهای پیش رو

تصادفات در کودکان و نوجوانان
Childhood and Adolescents traffic accident's



شیراز، مجتمع آموزشی فرهنگی ولایت

۷ و ۸ اسفند ماه ۱۳۹۲

مهلت ارسال مقاله ۱۵ دی ماه ۱۳۹۲

www.health-policy.ir

Tel/Fax : 0711- 2309615

4th International Conference on:
Reducing Burden of Traffic Accident: Challenges & Strategies

تازه های پزشکی



محققین موفق به تولید برنجی شدند که به بهبود اسهال ناشی از روتاویروس ها کمک می کند

پژوهشگران در دانشگاه توکیو کشور ژاپن موفق شدند یک نوع برنج تراریخته برای مبارزه با اسهال تولید کنند.

گروهی از محققان ژاپنی موفق به تولید یک نوع برنج تراریخته شده اند. این برنج مقادیر زیادی آنتی بادی دارد که می توانند یک بخش مشترک از تمامی روتاویروس ها را شناسایی کنند. این آنتی بادی ها در برابر حرارت و محیط اسیدی معده مقاوم بوده و توانایی حل شدن دارند. به گفته محققان در درون آبی که برای پختن این نوع برنج استفاده می شود، مقادیر کافی از آنتی بادی وجود دارد که می تواند برای کاهش اسهال در موش ها، قیل یا در طول اسهال و استفراغ مورد استفاده قرار گیرد. این روش جدید در مقایسه با واکسن، بسیار آسان بوده و برای اجرای آن به پرسنل پزشکی نیازی نیست. همچنین تولید این آنتی بادی ها از طریق کشت ساده برنج تراریخته بوده و نامحدود و بسیار ارزان است. به گفته محققان اگر اثربخشی این روش در بیماران تایید شود، می توان از آن در بسیاری از گونه های ویروسی در گردش در جهان استفاده کرد. برنج، غذای اصلی مردم ژاپن است که علاوه بر ناهار و شام، در وعده صبحانه نیز استفاده می شود. برای نخستین بار این پروتئین خالص شده توسط گروه دیگری از محققان بر کودکان بنگلادشی آزمایش شد. نتایج این آزمایش که در مجله (Gastroenterology) منتشر شده است، نشان می دهد که این پروتئین به طور قابل توجهی اسهال را بدون نشان دادن عوارض جانبی در این کودکان کاهش داده است. ورم معده و روده سالانه جان ۷۰۰ هزار نوزاد را در جهان می گیرد و این مرگ و میر ها عمدتاً در کشور های در حال توسعه رخ

می دهد. التهاب روده سبب اسهال و استفراغ می شود و از دست دادن آب بدن صدمات جبران ناپذیری را به بدن وارد می کند. این یافته جدید دانشمندان در مجله (Journal of Clinical Investigation) منتشر شده است.

به جای دارو خوردن ، با احساس لذت و رضایت بیماری خود را درمان کنید

پژوهشگران سوئیسی سیستمی ژنتیکی طراحی کرده اند که با لذت بردن فعال می شود و در بدن فرد دارو آزاد می کند

آنها معتقدند این سیستم راه تازه ای را در درمان ناخودآگاهانه بسیاری از بیماری ها از جمله فشار خون و دیابت باز می کند، به عبارت دیگر بیمار بدون آنکه متوجه شود دارو در بدنش آزاد می شود. آنها با استفاده از سیستم پاداش مغز، از احساس لذت و رضایت برای پایین آوردن فشارخون موش ها استفاده کردند. مغز همه پستانداران برای اینکه قسمت های دیگر بدن را آگاه کند که نیازهایشان را برطرف کنند، از یک سیستم پیام رسانی ویژه استفاده می کند. به این ترتیب که پس از برطرف شدن گرسنگی، برآورده شدن نیاز جنسی، گوش کردن به موسیقی و بسیاری از نیازهای دیگر، مغز با ترشح هورمونی به نام دوپامین پاداش می دهد. اما اگر فرد برای برآوردن این نیازها مقاومت کند ، مغز با کاستن از ترشح دوپامین، در واقع فرد را تنبیه می کند. یکی از وظایف این هورمون ایجاد احساس لذت و شادی است. اما یکی دیگر از تاثیرات این هورمون این است که فشار خون را تنظیم می کند. از این رو پس از موفقیت در یک آزمون یا پس از پایان کار روزانه و یا احساس رضایت از موقعیت شغلی، مغز با ترشح این هورمون ما تشویق می کند و ما خوشحال می شویم. به این ترتیب مغز کمک می کند تا فرد برای رسیدن به احساس رضایت و شادی،

مصرف مرتب آجیل (مغز دانه‌ها) موجب حفظ سلامتی می‌شود

پژوهشگران علوم پزشکی می‌گویند نتایج بررسی‌های صورت گرفته نشان می‌دهد کسانی که مرتب آجیل (مغز دانه‌ها) می‌خورند کمتر به بیماری‌های قلبی و سرطان دچار می‌شوند، لاغرتر و سالمتر هستند، کمتر به فشار خون یا چربی خون مبتلا می‌شوند، بیشتر ورزش می‌کنند و کمتر ممکن است سیگار بکشند.

پژوهشگران این تحقیق عنوان کردند با اینکه تحقیقات قبلی نشان داده‌اند آجیل (مغز دانه‌ها) در پیشگیری از بیماری‌های کرونری قلب و بالا بودن چربی خون سودمند هستند اما تا به حال تحقیقی در باره رابطه آجیل و مرگ انجام نگرفته بود. تحقیق فعلی براساس مطالعه روی ۱۲۰ هزار نفر در آمریکا در مدت ۳۰ سال انجام گرفته و در آن، به نتایج تحقیقات در کشورهای دیگر مثل انگلستان و هلند هم توجه شده است. ماهیت این تحقیق نشان داد آجیل خطر مرگ بر اثر بیماری‌های مهم را هم در مردان و هم در زنان تا یک پنجم کاهش می‌دهد: احتمال به ابتلای به بیماری‌های قلبی را نزدیک به ۳۰ درصد و سرطان را ۱۱ درصد کمتر می‌کند. دکتر چارلز فوکس پژوهشگر موسسه سرطان دانا فاربر در بوستون می‌گوید: «واضح‌ترین فایده آجیل کاهش ۲۹ درصدی بیماری قلبی بود که عامل اصلی مرگ و میر است.» علاوه بر این، کسانی که مرتب آجیل می‌خورند کمتر احتمال دارد سیگار بکشند، بیشتر ورزش می‌کنند، بیشتر مولتی‌ویتامین می‌خورند، لاغرتر هستند، میوه و سبزی بیشتری می‌خورند و بیشتر هم الکل می‌نوشند. به گفته محققان این نگرانی وجود داشته که آجیل باعث افزایش وزن می‌شود اما بررسی‌ها نشان داده مصرف آجیل احتمال بالارفتن وزن، افزایش دور کمر و چاقی را کمتر می‌کند. دکتر بینگ بائو یکی از پژوهشگران این مطالعه می‌گوید: «تمام بررسی‌ها نشان می‌دهند مردم هر چه بیشتر آجیل بخورند احتمال اینکه طی ۳۰ سال بعد بمیرند کمتر می‌شود.» در این تحقیق آمده «در کسانی که هفته‌ای هفت بار یا بیشتر آجیل مصرف می‌کنند احتمال اینکه به علت بیماری قلبی، سرطان یا مشکل تنفسی بمیرند ۲۰ درصد کمتر شده است.» به گفته دکتر فوکس تنوع و نوع دانه‌ها تأثیری در تأثیر مثبت این تنقلات ندارد. اداره دارو و غذای آمریکا در سال ۲۰۰۳ به این نتیجه رسید که مصرف روزانه ۴۳ گرم (یک مشت پر) آجیل بعنوان «بخشی از یک رژیم کم‌چربی» خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. جفری بلومبرگ استاد دانشگاه تافتس آمریکا می‌گوید: «آجیل (مغز دانه‌ها) بعلت اینکه چربی زیاد دارند بدنام شده بودند. حالا پس از بیست سال آجیل به عنوان غذای سالم شناخته شده است.» وی گفته است «آجیل چربی زیاد دارد اما این چربی، چربی خوب است.» به گفته دکتر رالف ساکو متخصص

درست تصمیم بگیرد. اما مغز اصولاً در هر دور از فعالیت این زنجیره، در ترشح هورمون پاداش زیاده روی نمی‌کند؛ در عوض انتظار دارد هر چه بیشتر این زنجیره فعال بشود تا بتواند دفعات بیشتری ما را تشویق کند؛ شدت این امر البته قابل تعمیم نیست، به عنوان مثال بعضی افراد تا می‌توانند می‌خورند تا این حالت لذت و رضایت تکرار شود. مارتین فوسنر، استاد علوم بیوسیستم و مهندسی که مدیریت این گروه پژوهشی را برعهده دارد می‌گوید: هدف ما طراحی یک سیستمی بود که تحت کنترل ژن‌ها اما کاملاً ناخودآگاه عمل کند.

او تفاوت این درمان را با داروهای رایج اینطور توضیح داد: در حال حاضر، برای درمان بعضی از بیماری‌ها مجبوریم چند بار در روز دارو مصرف کنیم اما باید فکر کنیم و تمرکز داشته باشیم که دارو را در زمان و به میزان مناسب استفاده کنیم. بنابراین ما فکر کردیم که می‌توانیم راهبرد جدیدی کشف کنیم که ناخودآگاه فرد، دستگاه ما را کنترل کند؛ یعنی بدن خودش مداخله درمانی را در زمان بخصوص و به میزان (دوز) مشخص انجام بدهد. مدیر این گروه پژوهشی توضیح داد: برای اینکه به هدفمان برای درمان ناخودآگاهانه برسیم ژن‌های درمانی طراحی و بین آنها و بخشی از فعالیت‌های مغز، ارتباط برقرار کردیم. «ما در واقع این ژن‌ها را درون سلول‌هایی قرار دادیم که تحت تأثیر دوپامین، برای کاهش فشار خون علامت بدهند. پس از آن این سلول‌ها را داخل کپسول ریزی قرار دادیم تا سیستم ایمنی بدن بر علیه آن‌ها فعال نشود. بعد این محفظه‌های بسیار کوچک را داخل شکم موش‌ها قرار دادیم.» به گفته پروفیسور فوسنر هدف این است که فرد در شرایط پاداش دهی مغز (سیستم ریوارد) مانند خوردن یک غذای خوشمزه، قرار بگیرد تا کپسول میزان هورمون نشاط آور را تشخیص دهد و به نوبه خود هورمون پائین آورنده فشار خون را آزاد کند. در نتیجه هنگامی که بیمار دارای این کپسول، علامت پاداش مغز را دریافت کند یعنی زمانی که خوشحال و راضی است، فشار خون کاهش پیدا می‌کند. البته این شیوه در بیمارانی موثر است که بالا بودن فشارخون، منشأ عصبی نداشته باشد؛ یعنی اگر به هر دلیل، مانند افسردگی شدید، دوپامین به اندازه کافی ترشح نشود، سیستم فعال نمی‌شود و هورمون پائین آورنده فشارخون نیز ترشح نخواهد شد. پروفیسور فوسنر معتقد است با این روش درمانی می‌توان بسیاری از بیماری‌ها را از جمله دیابت را درمان کرد و تیم پژوهشی او تنها به عنوان نمونه به بیماری فشارخون پرداختند چون نمی‌توانستند همه موارد را آزمایش کنند. البته هنوز راه درازی برای امتحان این روش روی انسان باقی مانده؛ اما مارتین فوسنر با آزمایش این روش روی موش‌ها به نتایج مثبتی دست یافته است، فشارخون بالای موش‌های نر با دیدن موش‌های ماده پایین آمد؛ درست مثل وقتی که غذای مورد علاقه‌شان را می‌خورند

شکلات تلخ بخورید زیرا به سلامتی کمک می کند

پژوهشگران علوم پزشکی می گویند مطالعات مختلف نشان می دهد: شکلات تلخ به دلایل مهم، سرشار از مواد معدنی، ضد افسردگی طبیعی، پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی، جلوگیری از فشار خون و دیابت نوع ۲ و مقابله با پیری و چاقی باید در سبد تغذیه خانوار قرار گیرد.

این تحقیقات نشانی می دهد که شکلات تلخ سرشار از کاکائو نه تنها خوشمزه است، بلکه فلاونوئید موجود در آن، عملکرد ذهنی را بهبود می بخشد. اما این تنها خاصیت شکلات نیست و هفت دلیل مهم وجود دارد که براساس آن می توان شکلات را در سبد تغذیه قرار داد. شکلات تلخ سرشار از مواد معدنی است شکلات سرشار از مواد معدنی همچون منیزیم، فسفر، پتاسیم، آهن، روی یا حتی ویتامین ها، به ویژه ویتامین های گروه ب است. شکلات رژیم غذایی را متعادل می کند که البته باید آن را به خوبی انتخاب کرد. البته شکلات تلخ را انتخاب کنید و از انتخاب بیسکویت ها یا دسرهای شکلاتی شیرین که ارزش غذایی چندانی ندارند، پرهیز کنید. شکلات تلخ یک ضد افسردگی طبیعی است شکلات برای تقویت روحیه بسیار عالی است. زیرا اولاً دارای منیزیم است که این ماده معدنی به علت اثرات آرامش بخش و کمک به ارسال تکانه های عصبی از طریق مغز شناخته شده است؛ از طرف دیگر سرشار از تتوبرومین، محرک شناخته شده و همچنین تیرامین و فنیل اتیلآمین، دو ماده مشابه آمفتامین است که با افزایش اثرات ناقل های عصبی در مغز عمل می کنند. به این ترتیب شکلات یک ضد افسردگی طبیعی است که برخی اثرات آن حتی مشابه حشیش است. شکلات تلخ در پیشگیری از بروز بیماری های قلبی-عروقی موثر است. فلاونوئیدهای موجود در کاکائو و شکلات نقشی مهم در پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی ایفا می کند. این آنتی اکسیدان ها در واقع میزان کلسترول بد (ال.دی.ال) را در خون کاهش می دهد و خاصیت کششی رگ های خونی را در بدن حفظ می کنند. شکلات تلخ در پیشگیری از بروز فشار خون بالا و دیابت نوع ۲ موثر است. شکلات ماده غذایی سالمی است که از فشار خون بالا جلوگیری می کند. به یمن فلاونوئید موجود در شکلات تلخ، شکلات فشار خون را به طور قابل توجهی پایین می آورد و به حفظ آن در سطح ثابت کمک می کند. به علاوه شکلات تلخ از بروز دیابت نوع دو نیز جلوگیری می کند.



wiseGEEK

سرشار از تتوبرومین، محرک شناخته شده و همچنین تیرامین و فنیل اتیلآمین، دو ماده مشابه آمفتامین است که با افزایش اثرات ناقل های عصبی در مغز عمل می کنند. به این ترتیب شکلات یک ضد افسردگی طبیعی است که برخی اثرات آن حتی مشابه حشیش است. شکلات تلخ در پیشگیری از بروز بیماری های قلبی-عروقی موثر است. فلاونوئیدهای موجود در کاکائو و شکلات نقشی مهم در پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی ایفا می کند. این آنتی اکسیدان ها در واقع میزان کلسترول بد (ال.دی.ال) را در خون کاهش می دهد و خاصیت کششی رگ های خونی را در بدن حفظ می کنند. شکلات تلخ در پیشگیری از بروز فشار خون بالا و دیابت نوع ۲ موثر است. شکلات ماده غذایی سالمی است که از فشار خون بالا جلوگیری می کند. به یمن فلاونوئید موجود در شکلات تلخ، شکلات فشار خون را به طور قابل توجهی پایین می آورد و به حفظ آن در سطح ثابت کمک می کند. به علاوه شکلات تلخ از بروز دیابت نوع دو نیز جلوگیری می کند.

بیماری های اعصاب در دانشگاه میامی یکی از مهمترین فواید آجیل این است که باعث می شود مردم کمتر خوراکی های ناسالمی مثل چیپس بخورند. محققان این پژوهش می گویند چون این تحقیق میدانی (مشاهده ای) بوده نمی توان بین آجیل و کم شده بیماری ها رابطه علت و معلول برقرار کرد اما این تحقیق با نتایج تحقیقات بسیار وسیعی بالینی و میدانی همخوانی دارد. این تحقیق تاثیر بودادن یا نمک سود کردن را بررسی نکرده اما توصیه کارشناسان، مصرف آجیل خام است.

ویژگی های آجیل (پسته، فندق، بادام، بادام زمینی، بادام هندی، گردو) پروتئین باکیفیت

- اسیدهای چرب اشباع نشده
- فیبر (الیاف گیاهی)
- ویتامین (اسید فولیک، ویتامین ب۳ (نیاسین))
- املاح (کلسیم، پتاسیم، منیزیم)
- آنتی اکسیدان (فلاونوئید، کاروتنوئید)

مصرف آجیل موارد ذکر شده در زیر را کاهش می دهد:



CityNews.ir City News Agency

- ابتلا به دیابت نوع دوم
- قند خون بالا
- کلسترول
- فشار خون
- چاقی و افزایش وزن
- سرطان روده بزرگم
- مقاومت به انسولین
- سندروم متابولیک
- سنگ کیسه صفرا
- مرگ بعلت بیماری های التهابی

این تحقیق بر اساس اطلاعاتی است که از پرستاران و فعالان بخش بهداشت و درمان آمریکا از دهه ۱۹۸۰ تا به حال جمع آوری شده و نتایج آن در نشریه پزشکی کلیک نیوانگلند منتشر شده است

شکلات تلخ با پیری مقابله می کند

شکلات تلخ یکی از ۱۰ ماده غذایی جوانی است. کاکائو در واقع یکی از مواد غذایی سرشار از فلاونوئید و به ویژه آنتی اکسیدان کاتچین است. این آنتی اکسیدان به داشتن بدنی جوان تر و پویاتر کمک می کند. البته باید توجه کرد که فلاونوئید موجود در شکلات شیری یا شکلات سفید که مقدار کاکائوی آن کم است، بسیار کم یا حتی نزدیک به صفر است.

شکلات تلخ چاق کننده نیست

شکلات سرشار از چربی و کربوهیدرات ها است و به طور متوسط هر ۱۰۰ گرم شکلات، ۵۰۰ کالری انرژی دارد. با این حال نباید از رژیم غذایی حذف شود. زیرا شکلات تلخ حاوی ویتامین های زیادی است که برای بدن مفید است. خوردن مقداری شکلات در روز به جای سایر مواد غذایی پرکالری و بدون ارزش غذایی توصیه می شود. در این گزارش پیشنهاد شده است: روزانه حدود ۳۰ گرم شکلات تلخ (با حداقل ۷۰ درصد)، نه کمتر و نه بیشتر مورد استفاده قرار گیرد. البته به نظر می رسد افراد با شرایط مختلف جسمی و روحی درمورد مصرف این ماده غذایی با پزشک خود مشورت داشته باشند.

مردم دنیا بیش از حد نمک مصرف می کنند

گرچه سازمان بهداشت جهانی (WHO) توصیه می کند حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک برای هر فرد پنج گرم می باشد اما نتایج یک مطالعه نشان می دهد که ۲/۹۹ درصد مردم دنیا بیش از حد مجاز نمک مصرف می کنند. استفاده بیش از حد مجاز نمک موجب بروز بیماری های



مختلف به ویژه بیماری های قلبی و عروقی در افراد می شود.

این مطالعه در سال های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۰ با هدایت و سرپرستی دکتر داریوش مظفریان پزشک ایرانی الاصل شاغل در دانشگاه هاروارد انجام شد. در این تحقیق جمعی از دانشمندان دانشگاه کمبریج و دانشکده پزشکی هاروارد نیز وی را همراهی می کردند. نتایج این تحقیق نشان می دهد در حال حاضر میزان مصرف نمک برای هر فرد در برخی از کشورهای دنیا بیش از ۱۰ گرم در روز است یعنی بیش از چهار گرم سدیم در شبانه روز به بدن افراد وارد می شود.

دکتر مظفریان در این مورد گفت: براساس نتایج این مطالعه بیش از ۹۹ درصد مردم بیش از حد توصیه شده یعنی دو گرم سدیم در شبانه روز نمک مصرف می کنند. از این رو به منظور کاهش میزان مصرف سدیم به سیاست های موثری در سطح دولتها و همکاری دولت ها با صنایع نیاز است. همچنین این مطالعه نشان داد که بیشترین میزان مصرف نمک در آسیای مرکزی و شرقی، اروپای شرقی و خاورمیانه مشاهده می شود و دقیقا در کشورهای همین مناطق جهان بیشترین موارد ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی مشاهده می شود. مصرف زیاد نمک موجب ابتلا به شماری از بیماری ها از جمله بیماری های قلبی و عروقی، سنگ کلیه و پوکی استخوان می شود. مطالعات نشان داده است که مصرف زیاد نمک، کلسیم را از استخوان ها می گیرد و باعث دفع آن از ادرار می شود. پزشکان توصیه می کنند که مردم برای کاهش خطر پوکی استخوان مصرف نمک را کم کنند. نیاز انسان به نمک به طور روزانه کمتر از ۶ گرم است اما متأسفانه در بسیاری از جوامع شهری نمک بیشتری مصرف می شود چرا که به غذاهایی همچون فست فود ها مقدار زیادی نمک افزوده می شود. با توجه به رواج مصرف این غذاها در جوامع شهری افراد روزانه ۲ تا ۳ برابر بیش از حد مجاز نمک مصرف می کنند که این میزان گاهی به ۲۰ تا ۳۰ گرم می رسد.

تحقیقات نشان داده است که مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر افزایش فشار خون و بروز بیماری های قلبی - عروقی به ویژه در افرادی که سابقه این بیماری ها را در خود یا خانواده دارند، می شود. طبق تحقیقات مشخص شده است که دریافت زیاد نمک علاوه بر افزایش فشار خون، اثرات مضر دیگری نظیر سکنه قلبی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم و ... نیز بر سلامت دارند.

ورزش موثرترین دارو برای درمان و پیشگیری از انواع بیماری های مزمن است

پژوهشگران علوم پزشکی می گویند انجام فعالیت بدنی مرتب می تواند از ابتلا به ۴۰ نوع بیماری شایع مزمن مانند دیابت، سرطان روده بزرگ (کولون)، سرطان سینه، فشار خون، بیماری های عروقی، چاقی، پوکی استخوان، افسردگی و اضطراب پیشگیری کند.

برای افراد بالغ و سالمی که زیر ۶۵ سال سن دارند حداقل ۳۰ دقیقه ورزش متوسط ایروبیک (هوازی) مانند پیاده روی سریع یا شنا به میزان ۵ روز در هفته یا حداقل ۲۰ دقیقه ورزش ایروبیک شدید مانند دویدن به میزان سه روز در هفته به اضافه تمرینات قدرتی و استقامتی به میزان دو بار در هفته در هر دو روش، لازم است. بزرگسالان نیاز به ۱۵۰ دقیقه فعالیت جسمی در طول هفته و به عبارتی نیم ساعت ورزش به مدت پنج روز هفته داشته و کودکان نیز برای سالم



ماندن نیاز به ۶۰ دقیقه فعالیت جسمی در طول روز دارند. البته برای لاغر شدن می بایست تمرینات هفتگی را به ۳۰۰ دقیقه افزایش داد. به عقیده کارشناسان فعالیت جسمی یک داروی فوق العاده است و مطالعات اخیر نیز نشان می دهند که راه رفتن برای آغاز فعالیت های جسمی بسیار موثر است و با انجام تنها ۱۰ دقیقه فعالیت جسمی در طول روز می توان شاهد تاثیرات مثبت و شگفت انگیز آن در سلامت فردی بود. راه رفتن باعث تحریک فعالیت مغزی و تولید اندورفین که مسکن طبیعی بدن است شده بنابراین موجب کاهش افسردگی، تنش، اضطراب و خستگی می شود. همچنین ۳۰ دقیقه فعالیت جسمی، فرد را از خطر ابتلا به آب سیاه چشم دور می کند و پس از پنج سال حتی خطر مبتلا شدن به بیماری آلزایمر نیز از بین می رود، بنابراین افراد کمتر بیمار شده و حتی دچار انفلوآنزا و سرماخوردگی نمی شوند، قلب بهتر کار کرده و

گردش خون مناسب می شود و عضلات دست، کمر و شکم قوی تر می شوند.

محققین توصیه می کنند انجام ورزش با شدت متوسط برای بیشتر افراد بی خطر است و به میزان زیادی به بهبود وضعیت سلامت کمک می کند. اگر وضعیت بدنی مناسبی داشته باشید، افزودن فعالیت های شدید جسمی به تمرین ها باعث می شود زمان لازم برای ورزش کاهش یابد و سلامت تر باشید. اگر آمادگی بدنی کافی ندارید، به تدریج شدت فعالیت جسمی تان را بالا ببرید. در مورد افراد بالای ۶۵ سال و یا افرادی که از بیماری های مزمن رنج می برند علاوه بر فعالیتهای هوازی و ایروبیک و تمرینات قدرتی توصیه شده، تمرینات تعادلی نیز باید انجام شوند. البته انجام نرمشهای کششی ملایم نیز در هر سنی مهم و مفید است.

مصرف ویتامین ایی سرعت زوال عقل را کاهش می دهد

پژوهشگران علوم پزشکی می گویند: مصرف ویتامین ایی

(Vitamin E) روند زوال عقل را در بیماران مبتلا به آلزایمر کند می کند.

ای یکی از ویتامین های محلول در چربی است. این ویتامین همچون ویتامین ث خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و اثر شیمیایی مخربی که به بافت های بدن لطمه می زند را از بین می برد. این ویتامین در لایه چربی دیواره سلول و داخل سلول قرار می گیرد و از تخریب دیواره سلول جلوگیری می کند. همچنین ویتامین ای یک نام برای گروهی از مولکول ها است که اثراتی شبیه آلفا توکوفرول را دارند. هرچند ویتامین e مهم ترین عامل برای داشتن سیستم ایمنی قوی و پوست و چشم های سالم است، اما همه فواید و خطرات ویتامین e هنوز خیلی مشخص نیست. در این مطالعه ۶۱۳ شرکت کننده، بازدارنده (آنزیم)

استیل کولین استراز دریافت کردند. استیل کولین استراز نوعی ماده شیمیایی است که سطح و مدت زمان عملکرد استیل کولین انتقال دهنده های عصبی را افزایش می دهد. نتیجه این مطالعه نشان داد که مصرف ویتامین ایی برای حدود دو سال زوال ذهن را در بیماران مبتلا به آلزایمر تا حدود ۱۹ درصد کاهش می دهد. بیماری آلزایمر یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که بتدریج توانایی های ذهنی بیمار تحلیل می رود. بارزترین تظاهر زوال عقل اختلال حافظه است. اختلال حافظه معمولاً بتدریج ایجاد شده و پیشرفت می کند. حل کردن جدول، کار کردن بر روی دستگاه موسیقی، ورزش کردن، تماس با دوستان و خوردن ماهی می توانند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهند. نتیجه این تحقیقات قرار است در شماره ماه ژانویه نشریه Journal of the American Medical Association منتشر شود. این ویتامین تنها در

را از دست می دهند که این آمار بیش از شمار قربانیان سانحه رانندگی است. کارشناسان در گزارش های خود بر تاثیر سوء مصرف سیگار بر ممانه تاکید و خاطر نشان کردند مواد سمی و سرطانی از طریق دستگاه دفع ادرار یعنی کلیه ها و ممانه دفع می شود و هنگام دفع این مواد ، لطمه شدیدی به ممانه وارد می شود. شمار سال هایی که بیمار سیگار کشیده و تعداد سیگارهایی که در طول سال ها مصرف کرده است همگی در خطر ابتلا به سرطان ممانه نقش دارند. اورولوژیست ها اعلام کردند که در سیگار ۴۳ ماده سمی سرطانی وجود دارد و همه عوامل ابتلا به سرطان ممانه به مصرف دخانیات مربوط است. مواد سمی موجود در سیگار از طریق ممانه دفع می شوند. ممانه نقش مخزن را برای ادرار ایفا می کند و تماس مداوم با مواد سمی موجود در دخانیات احتمال بروز سرطان را در دیواره داخلی ممانه افزایش می دهد. اورولوژیست های فرانسوی با این حال تاکید کردند هر چند همه سیگاری ها در معرض این مواد سرطانی قرار دارند اما عوامل ژنتیکی فردی نیز در ابتلا به سرطان ممانه تاثیر دارد.

نوشابه های گازدار از عوامل چاقی هستند

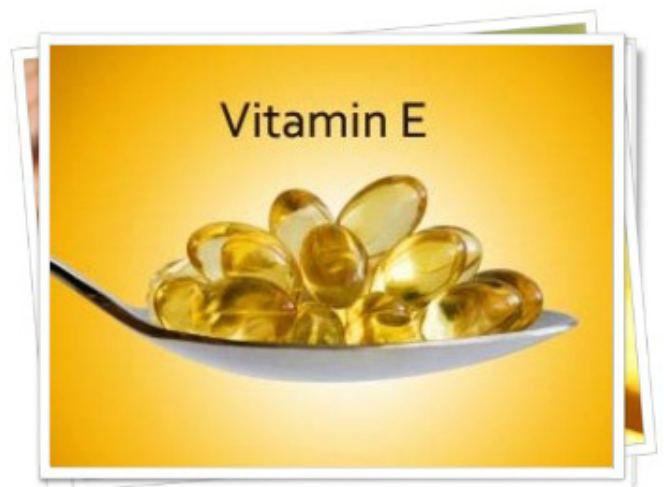
پژوهشگران علوم پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا می گویند بررسی های صورت گرفته نشان داده است که با مصرف بی رویه نوشابه گازدار افراد به چاقی های بدشکل و شکستگی استخوان مبتلا می شوند.

محققین به افراد چاق یا مستعد چاقی توصیه می کنند که از خوردن نوشابه های گازدار و نوشابه هایی که دارای مواد قندی می باشند تا حد ممکن اجتناب کنند و بجای آن تا می توانند آب بنوشند. این محققین عنوان کردند افرادی که دوبار در روز از نوشابه های گازدار کم انرژی یا لایت استفاده می کنند، نسبت به افراد دیگر ۷۰ درصد بیشتر در معرض افزایش چربی دور شکم قرار دارند.

مطالعات انجام شده، نشان داد که با افزایش چربی دور شکم، خطر ابتلا به دیابت، بیماریهای قلبی و عروقی و همچنین انواع سرطان افزایش می یابد. این گزارش تاکید دارد که قند اسپارتام موجود در این نوشابه ها گلوکز خون را بالا برده و باعث بروز بیماری دیابت می شود. مطالعاتی که بر روی ۲۵۶۴ نفر در آمریکا صورت گرفته ثابت می کند، علاقه مندان به نوشابه های گازدار رژیمی ۶۱ درصد بیش از سایرین در معرض امراض قلبی قرار دارند.

اما به اعتقاد پزشکان ، نوشیدن آب میوه های ۱۰۰ درصد طبیعی و مقادیر زیاد آب در طول روز می تواند بهترین جایگزین برای این نوشابه ها باشد و تنها برای تنوع می توان از نوشابه های لایت یا کم انرژی استفاده کرد.

منابع گیاهی و در منابع چربی حیوانی یافت می شود. موادی مثل روغن های گیاهی مثل روغن آفتاب گردان و زیتون ، ذرت و بادام ، آجیل تازه (فندق ، بادام ، گردو) ، اسفناج ، کلم پیچ ، سویا و سیب زمینی دارای مقادیری از این ویتامین می باشند. همچنین روغن جوانه گندم غنی ترین ماده غذایی از لحاظ ویتامین ای می باشد. در میوه هایی مثل هلو و یا مارچوبه نیز به طور نسبی این ویتامین یافت می شود. به جز منابع طبیعی ویتامین ای به صورت مصنوعی و به شکل قرص و آمپول نیز در دسترس می باشد. میزان نیاز روزانه بدن انسان به این ویتامین ۷ تا ۹ میلی گرم می باشد. این دارو اعتیاد آور است



علت افزایش شمار مبتلایان به سرطان ممانه و کلیه ، افزایش مصرف دخانیات است

متخصصان اورولوژیست کشور فرانسه می گویند علت افزایش شمار مبتلایان به سرطان ممانه و کلیه ، افزایش مصرف دخانیات در عصر حاضر است نان تاکید کردند که در سال ۲۰۱۲ میلادی تنها در کشور فرانسه نزدیک به ۱۲ هزار مورد جدید ابتلا به سرطان ممانه گزارش شده است.

سرطان ممانه یکی از انواع سرطان های سلول های پوششی است. سرطان ممانه دومین سرطان شایع دستگاه ادراری-تناسلی است. سن متوسط برای تشخیص کانسر ممانه ۶۵ سالگی است. میزان بروز سرطان ممانه در مردان بیشتر است. سرطان ممانه در سفیدپوستان بیش از سیاهپوستان مشاهده می شود. سرطان ممانه پنجمین سرطان شایع در فرانسه و دومین سرطان دستگاه دفع ادرار بعد از سرطان پروستات است. کارشناسان و متخصصان اورولوژی تاکید دارند هر ساله در فرانسه بیش از ۵۰۰۰ نفر بر اثر ابتلا به سرطان ممانه جان خود

فراخوان تشکیل شبکه کارشناسان سلامت

بسمه تعالی

"قل امر ربی بالقسط"

به منظور تلاشی جمعی برای اعتلای نظام سلامت کشور و کمک به حل معضلات و مشکلات این عرصه و پشتیبانی از تشکیلات علمی برنامه ریزی ها و اقدامات اجرایی، از همه عزیزانی که در عرصه سلامت صاحب تجربه و نظر هستند دعوت می کنیم تا با حضور در شبکه کارشناسان سلامت و بیان پیشنهادات و نظرات ارزشمند خود، نقش آفرین باشند.

نام و نام خانوادگی..... سال تولد..... سمت فعلی.....

سوابق قبلی در نظام سلامت.....

عنوان آخرین مدرک تحصیلی..... سال اخذ آخرین مدرک تحصیلی.....

محل اخذ آخرین مدرک تحصیلی..... زمان شروع به کار در نظام سلامت.....

نشانی پستی.....

پست الکترونیک..... شماره تماس.....

خواهشمند است فرم فوق را تکمیل به آدرس:

شیراز- میدان امام حسین- دانشکده پزشکی- ساختمان شماره ۲- طبقه ۸- مرکز تحقیقات

سیاستگذاری سلامت ارسال نمایید.

همچنین در صورت تمایل می توانید به جای پست، فرم را اسکن نموده و به آدرس الکترونیکی:

Health.Policy.Research@Gmail.com ارسال نمایید.

جهت دریافت الکترونیکی نشریه کلید سلامت (اشتراک رایگان الکترونیکی)
می توانید به وب سایت مرکز مراجعه و ثبت نام نمایید.

www.health-policy.ir

نشانی: شیراز/خیابان زند/دانشکده پزشکی شماره ۲/طبقه ۸

مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت

صندوق پستی: ۷۱۳۴۵-۱۸۷۷

تلفن و فکس: ۰۷۱۱-۲۳۰۹۶۱۵