

هاشمی و انتصاب سعید نمکی بر مسند وزارت بهداشت، به طور کلی از برنامه پزشک خانواده دور شدیم و اینگونه بود که تا امروز، این برنامه مهم نظام سلامت کشور به عنوان مهم ترین چالش پیش روی وزرای بهداشت از دوباره فراموش شد.

با روی کار آمدن دولت یازدهم و حضور سید حسن هاشمی بر مسند وزارت بهداشت، اعلام شد که اجرای برنامه پزشک خانواده به معنای واقعی آن، به ۱۰ تا ۱۵ سال زمان نیاز دارد و برای این کار ابتدا باید زیرساخت های اجرای برنامه یعنی پرونده الکترونیک سلامت و نظام ارجاع الکترونیک فراهم باشد. بر همین اساس طی چهار سال دولت یازدهم و مدت سپری شده از دولت دوازدهم، در جهت تأمین زیرساخت های اجرای برنامه پزشک خانواده، تکمیل شبکه، راه اندازی مراکز جامع سلامت و طراحی نسخه بومی و قابل اجرای آن تلاش و نسخه جدید برنامه پزشک خانواده هم در ۱۲ گام تدوین شد که البته هنوز به عرصه عمل نرسیده است. بعد از استعفاي

پیکری ها جادی بود. اما بعد از ۴ سال و در آستانه دولت دهم، وزیر بهداشت تغییر کرد و برنامه در باگانی ماند. بعد از روی کار آمدن مرضیه وحید دستجردی به عنوان وزیر بهداشت دولت دهم، دوباره شاهد دست نوازش بر سر پزشک خانواده بودیم. اما اتفاق مثبتی شکل نگرفت و برنامه در سطح روستاها و نهائیتا به صورت پایلوت در شیراز از استان فارس و استان مازندران باقی ماند. شاید اجرای آزمایشی برنامه پزشک خانواده در این سالها مهم ترین چالش وزرای بهداشت بوده است که هنوز این برنامه را از قالب آزمایشی بیرون نیاورده اند.

البته وزارت بهداشت وحید دستجردی در چهار سال نرسید و بعد از برکناری او در ماه های پایانی دولت دهم، محمد حسن طریقت منفرد دسکان وزارت بهداشت را در دست گرفت. نکته متمایز در دوران وزارت چند ماهه طریقت منفرد، نگاه ویژه او به پزشک خانواده و به طور کلی به جایگاه پزشک عمومی بود و اینگونه بود که به

مهم ترین چالش وزرای بهداشت از گذشته تا حال:

# پزشک خانواده را می خواهیم یا نه!

شاید یکی از مهم ترین چالش های وزارت بهداشت و البته وزیر این وزارتخانه در دولت های گذشته و این دولت، بلا تکلیفی پزشک خانواده است که باید به سر انجام برسد.

برنامه پزشک خانواده در ماه های پایانی وزارت بهداشت مسعود پزشکیان در دولت هشتم کلید خورد و از آن روز تا امروز، ۶ وزیر بهداشت در دولت های گذشته تا حال، این برنامه را دیده اند و نسبت به آن اعلام موضع نیز کرده اند. به طور مثال کامران باقری لنگرانی وزیر بهداشت دولت نهم، مهم ترین برنامه پیشبرنده نظام سلامت کشور را در حل اجرای برنامه پزشک خانواده عنوان کرد و چند صباحی نیز

چرا هر سال بودجه و اعتباری به آن اختصاص می یابد. در واقع نگاه وزرای بهداشت بر مسند کار در این سالها به برنامه پزشک خانواده، به قدری مبهم و معنادار بوده است که هنوز تکلیف این برنامه مشخص نشده است. اینکه فقط در ابتدای شروع به کار وزارت، از این برنامه تعریف و تمجید کنیم و بعد آن را به فراموشی سپاریم، نکته مبهم و سوال برانگیز ماجرا است.

کشور، حداقل ۱۰ تا ۱۵ سال زمان نیاز است. حالا با گذشت بیش از ۱۶ سال از تصویب چنین برنامه راهبردی در نظام سلامت کشور، اما هنوز تکلیف ما با این برنامه معلوم نیست. اینکه اگر وزرای بهداشت بر مسند کار این برنامه را قبول داشته اند یا نه، زیرا اگر قبول داشته اند، چرا تغییر مثبتی در روند اجرای برنامه پزشک خانواده در این سالها شاهد نبوده ایم و اگر مخالف آن بوده اند،



گروه بهداشت و سلامت -

برنامه "پزشکی خانواده" که از دهه هشتاد تاکنون همواره در لایه لای برنامه های وزرای بهداشت دولت های گذشته تاکنون قرار داشته و هیچ گاه به آن بها داده نشده است، حالا به سر نوشت بیچه سر راهی دچار شده است که هر کسی از راه می رسد و دست نوازشی بر سر او می کشد و بعد می رود.

برنامه پزشک خانواده طرحی بود که از سال ۱۳۸۴ برای اصلاح نظام سلامت کشور کلید خورد. بسیاری از کارشناسان حوزه سلامت، اجرای این برنامه را تنها راه نجات نظام پسر هزین و پر چالش سلامت ایران می دانند و معتقدند که تنها در سایه اجرای این برنامه است که می توان نظام سلامت را از چالش ها و بحران های مالی نجات داد. لذا، از همان سال ۱۳۸۴ و ماه های آخر وزارت بهداشت مسعود پزشکیان در دولت هشتم بود که عنوان شد برای اجرای کامل این برنامه در

## حقایق درباره ویتامین های گروه ب؛ چرا به آنها نیاز دارید؟

گروه بهداشت و سلامت - ویتامین های گروه ب محلول در آب هستند و نقش مهمی در تولید انرژی و کمک به واکنش های آزمیمی لازم برای متابولیسم چربی، پروتئین و کربوهیدرات دارند.

ویتامین های ب برای سیستم عصبی و بهبود شرایط سیستم ایمنی مهم هستند و به حفظ عضلات، پوست، ناخن ها و موی سالم کمک می کنند. وجود این ویتامین ها برای تقسیم سلولی نیاز است و خطر ابتلا به سرطان های مشخص، به عنوان مثال سرطان لوزالمعده، را کاهش می دهد. امکان کاهش ریسک از ویتامین های ب در بدن انسان وجود دارد که به واسطه تأمین کافی در رژیم غذایی یا ایجاد مانع و اختلال در جذب آنها رخ می دهد.

ویتامین ب۱ (تیامین): منابع غذایی آن شامل دانه های چسبناک، برنج قهوه ای، بادام پیاز، دانه های آفتابگردان، سیب زمینی، گوشت مرغ، قارچ است. نایابین برای حفظ سلامت پوست و بافت عضلانی ضروری است و باعث افزایش عملکرد ذهنی و کمک به هضم چربی می شود.

ویتامین ب۲ (ریبوفلاوین): منابع غذایی آن شامل دانه های چسبناک، برنج قهوه ای، بادام پیاز، دانه های آفتابگردان، سیب زمینی، گوشت مرغ، قارچ است. نایابین برای حفظ سلامت پوست و بافت عضلانی ضروری است و باعث افزایش عملکرد ذهنی و کمک به هضم چربی می شود.

ویتامین ب۳ (نیاسین): منابع غذایی آن شامل دانه های چسبناک، برنج قهوه ای، بادام پیاز، دانه های آفتابگردان، سیب زمینی، گوشت مرغ، قارچ است. نایابین برای حفظ سلامت پوست و بافت عضلانی ضروری است و باعث افزایش عملکرد ذهنی و کمک به هضم چربی می شود.

ها، پروتئین ها و کربوهیدرات های انرژی می شود. نایابین برای تولید انرژی نیز مفید است. مشکلات پوستی یا دهانی، مشکلات خواب از علائم کمبود نایابین هستند.

ویتامین ب۵ (پانتوتیک اسید): قارچ های شیرین، مارچوبه، آو کادو، دانه های آفتابگردان، موز، زمین شیرین، بروکلی و عدس از منابع ویتامین ب۵ هستند. کمک به تولید انرژی و دوپامین ضروری



## واکسن های ایرانی به بازار جهانی راه خواهند یافت

گروه بهداشت و سلامت - رئیس انستیتو پاستور واکسن های ایرانی به بازار جهانی راه خواهند یافت. علیرضا بیگلری رئیس انستیتو پاستور ایران گفت: فکر می کنم واکسن های ایرانی کرونا تا حد قابل توجهی از بازار جهانی را تصاحب خواهند کرد. بیگلری در مورد صادرات واکسن پاستور کووک اشاره کرد و افزود: با توجه به سابقه یکصد ساله در تولید واکسن، ثابت شدن واکسن ایمن و کارا و موثر بودن در مقابل جهش های جدید، بازار صادراتی برای این واکسن باز خواهد بود. او ادامه داد: مجموعه انستیتو پاستور سابقه یکصد ساله در زمینه تولید دارد و این مجموعه یکی از قدیمی ترین سازندگان واکسن در منطقه و همپنطور در دنیا است. بیگلری افزود: ثابت شده که این واکسن در سنین ۱۸ تا ۹۰ سال بدون خطر مورد استفاده قرار گیرد. رئیس انستیتو پاستور ایران گفت: در کشور کوبا ۲۴ هزار نفر و در ایران ۲۴ هزار نفر دوز دوم واکسن مشترک انستیتو پاستور ایران و کوبا را دریافت کرده اند. بیگلری گفت: واکسن مشترک انستیتو پاستور ایران و انستیتو فیلانی کوبا به صورت همزمان در فاز نهایی قرار دارند و در کشور کوبا ۲۴ هزار نفر و در ایران هم ۲۴ هزار نفر در ۸ شهر کشور دوز دوم را دریافت کرده اند. وی افزود: در یک سال گذشته فناوری واکسن در کشور به اندازه ۲۰ سال پیشرفت کرده به عبارتی گوید ۱۹ با تمام مشکلاتش، فرصت بی نظیری را برای صنعت واکسن کشور فراهم کرد. راه اندازی خط جدید تولید واکسن از نیمه دوم تیرماه

حسن مدیر مطرح تولید واکسن "کووایران برکت" نیز در این برنامه گفت: تاکنون بیش از یک میلیون دوز واکسن تولید شده که پس از طی مراحل قانونی به تدریج در اختیار وزارت بهداشت و در مان قرار خواهد گرفت همچنین پیش بینی می کنیم در تیرماه بیش از چهار میلیون دوز واکسن تولید شود. وی افزود: در فاز دوم با راه اندازی خط تولید جدید میزان تولید واکسن به ۱۰ میلیون دوز خواهد رسید و در شهر بوشهر ۲۰ میلیون دز واکسن تولید خواهیم کرد. همچنین سعید کلاتری مجری کار آزمایشی بالینی واکسن رازی کوویارس نیز گفت: مرحله اول واکسن رازی با حضور ۱۳۳ داوطلب تمام شد و در فاز دوم که از ۶ خرداد آغاز شده است حدود ۲۹۴ نفر دوز اول را دریافت کرده اند که از این تعداد ۳۰ نفر دز دوم را دریافت کرده اند.

جینین و جلوگیری از نقص های لوله عصبی مانند اسپینا بیفیدا، اسید فولیک مروج سلامت قلب نیز هست و از کم خونی پیشگیری می کند. این ویتامین به روده اجازه می دهد تا مواد مغذی را به درستی جذب کند. نقص های مادرزادی و کم خونی از جمله علائم کمبود اسید فولیک هستند.

ویتامین ب۱۲ (کبالیین): قارچ، و منابع گوشتی مانند تخم مرغ و ماهی، جگر سرشار از ویتامین ب۱۲ هستند. این ویتامین برای تکثیر سلولی (خونسازی) و عملکرد سیستم عصبی ضروری است. این ویتامین بسیار حساس است و قابلیت تحمل نور، حرارت و مواد اسیدی و قلیایی را ندارد.

بکاسری های تولید کننده ب۱۲ در دستگاه گوارش انسان، از دهان و لثه و حلق تا روده بزرگ، زندگی می کنند. گیاه خواران در تانین ویتامین ب۱۲ با مشکل مواجهند. افراد مسن با استفاده بیش از حد از ملین ها با کمبود این ویتامین در بدنشان روبه رو می شوند. وجود این ویتامین در بدن کودکان و مسالمنان اهمیت زیادی دارد و ممکن است عدم وجود این ماده در بدن آنها موجب عدم جذب مواد مغذی دیگر شود.

متابولیسم مواد غذایی، تنظیم سیستم عصبی و ترویج سلامت پوست از وظایف این ویتامین است. اسید پانتوتیک و فقر آن منجر به مسائل پوستی از جمله آکنه می شود.

ویتامین ب۶ (پیریدوکسین): سیب زمینی شیرین، سبب زمین شیرین، دانه های آفتابگردان، موز، اسفناج، گردو، پسته و آلو از منابع این ویتامین هستند. ویتامین ب۶ برای تولید سروتونین و دوپامین ضروری

است و به متابولیسم کربوهیدرات کمک می کند. کمبود این ویتامین با التهاب مزمن همراه است. افسردگی، مشکلات پوستی از جمله درماتیت، فشار خون بالا و کم خونی از جمله علائم کمبود ویتامین ب۶ هستند.

ویتامین ب۷ (بیوتین): گوچه فرنگی، کاهو، هویج، بادام، گل کلم، توت فرنگی، تمشک، پیاز، خیار، گردو و جو از منابع آن هستند. کمک به تعادل قند خون و سلامت پوست، از وظایف اصلی ویتامین ب۷ است و نقش مهمی در متابولیسم قند و چربی دارد. ویتامین ب۷ برای ساخت چربی های سالم در پوست ضروری است. بثورات، موهای شکننده، ریزش مو و کم خونی از جمله علائم کمبود این ویتامین هستند.

ویتامین ب۹ (اسید فولیک): اسفناج، سبزیجات سبز رنگ، مارچوبه، عدس، آووکادو، بروکلی، انبه و پرتقال از منابع این ویتامین هستند. ویتامین ب۹ برای زنان باردار ضروری است. اهمیت زیادی دارد و ممکن است عدم وجود این ماده در بدن آنها موجب عدم جلوگیری از سقط

## این ۶ عادت غلط غذایی به چهره شما آسیب می زند!

می شوند، گلیکاسیون هم عاقبتی جز ایجاد تیرگی دور چشم، از دست رفتن درخشندگی پوست، پف کردن پوست (مخصوصا دور چشمها) و به وجود آمدن چین و چروک های فراوان در پوست را ندارد. از انواع میوه ها و آمیوه های طبیعی در میان وعده ها استفاده کنید. این محصولات دارای بالاترین حجم از انواع آنتی اکسیدان ها هستند که می توانند علاوه بر مبارزه با رادیکال های آزاد در بدن، پوستتان را هم شاداب و جوان کنند.

نوشیدنی اندک آب: یکی از مهم ترین دلایل خشکی و چروکیدگی پوست در سنین پایین، کاهش آب بدن است. زمانی که بدن آب کافی دریافت نکند، دچار عوارضی مانند کاهش تمرکز و خشکی پوست می شود. صبح ها که از خواب بیدار نشاید پوست سالم، زیبا و درخشانی نخواهد بود.

نوشیدن زیاد قهوه: قهوه به خودی خود یک نوشیدنی سالم و مفید است. به شرطی که روزانه بیش از ۲ فنجان مصرف نشود. چون کافئین موجود در این نوشیدنی

گروه بهداشت و سلامت - تغذیه ناسالم به دلایل متعددی برای کل بدن آسیب رسان است و به پوست صورت نیز رحم نمی کند. صورت ما از مشکلات مربوط به انتخاب نادرست مواد غذایی آسیب زیادی می بیند.

در واقع یک سری عادت غذایی وجود دارند که برای داشتن پوستی سالم تر باید هر چه سریع تر کنار گذاشته شوند:

مصرف بیش از حد شکر: تحقیقات جدید نشان می دهند مولکول های شکر در بدن، خودشان را به فیبر های پروتئینی می چسباند و باعث ایجاد "گلیکاسیون" در بدن

مصرف بیش از حد شکر: تحقیقات جدید نشان می دهند مولکول های شکر در بدن، خودشان را به فیبر های پروتئینی می چسباند و باعث ایجاد "گلیکاسیون" در بدن



## دردهای کمر را قبل از تبدیل شدن به تهدید سلامتی جدی بگیرد

عنوان ویلیمز برای آن ها در نظر گرفته می شود. به عنوان مثال تمرین کششی، دراز نشست و تقویت عضلات شکمی برای این افراد بسیار مناسب است. اما تمرین برای افرادی که دچار دیسک کمر می شوند با توجه به قوس دستقون فقرات به طور کامل متفاوت است که این تمرینات باید تحت نظر پزشک معالج صورت بگیرد.

سعیدی بیان کرد: حدود ۸۰ درصد از افراد که دچار دیسک و درد کمر هستند؛ بنابراین با انجام موارد ذکر شده در قسمت بالا و فیزیوتراپی درمان می شوند، اما در صورتی که پارگی دیسک کمر را مشاهده کردیم، حتما باید فسر د مورد نظر، تحت مراقبت و عمل جراحی قرار بگیرد. سعیدی در پایان تصریح کرد: به این نکته مهم توجه داشته باشید که کمر دردهای خود را با هر نوع ورزش و تمرینی درمان نکنید؛ چرا که محل درد متفاوت است و تمرین ها باید با توجه به ناحیه درد انجام شوند. بنابراین انجام هر نوع تمرینی به صورت خودسرانه برای درمان کمر درد ممکن است خطرات جبران ناپذیری را برای این ناحیه مهم ایجاد کند.

گروه بهداشت و سلامت - افراد جوان، ابتدا باید آم آر آی و درمان بالینی صورت بگیرد.

او در ادامه افزود: در افراد سالمند و میانسال معمولا این دردها در صبح ها به همراه خشکی کمر دیده می شود که نشانه آن بیشتر مربوط به آرتروز است. در واقع این افراد در طول روز در صورت کار، فعالیت و حرکت زیاد درد بیشتری را احساس می کنند، البته زمان استراحت این درد در آرتروز کمتر حس می شود. متخصص آسیب های ورزشی مطرح کرد: افراد سالمند و میانسال که دچار آرتروز هستند، تمریناتی تحت

# دکه مطبوعات

صبح بخیر

ابهام فیش های حقوقی

زمان نقل و انتقالات فوتبال و فوتسال

اقتصاد کیش

منشناتر

بارتینس چمنپور

ایران

یخ اقتصاد آب می شود

اعتقاد

شهری در دل شهر ما

باقلب پندانه داروسازی ایران

همیشه ای

تحلیل مشارکت

کاشکی برای شناسایی زنگنه ایران

منتخب

رئیس و انتظارات طبقه متوسط

چون طایران

KishIslandIT

وحدی طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴

تعمیرات تخصصی

ظرفشویی، لباسشویی

ماکروفر، ساید