

♦ گروه سلامت //

مشاور عالی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: حدود سه دهه است که نرخ رشد جمعیت کشور روند نزولی به خود گرفته است و این نرخ در سال ۱۳۹۸ به کمتر از یک درصد رسید و در سال های نه چندان دور به صفر می رسد.

دکتر محمد اسماعیل اکبری روز پنج شنبه در گفت و گو با خبرنگار دانشگاه و آموزش ایرنا اظهار داشت: در سال های اول انقلاب، نرخ رشد جمعیت کشور حدود سه درصد بود؛ به این معنا که جمعیت سالانه حدود سه درصد نسبت به سال قبل افزایش می یافت، اما از اواخر دهه ۶۰ از این درصد کاسته شد و این رقم در ابتدای ورود به دهه ۸۰ به حدود ۱.۵ درصد رسید و در سال ۱۳۹۸ رشد جمعیت کشور برای اولین بار به کمتر از یک درصد رسید.وی اعلام کرد که نرخ رشد جمعیت در سال ۹۹ به ۶ دهم درصد رسید و این امر حاکی از آن است که در حال افول جمعیتی در کشور هستیم و این موضوع بسیار خطرناک است.

رییس انجمن علمی آموزش پزشکی ایران با یادآوری این که بر اساس آمارهای رسمی در سال ۱۳۹۸ در کشور ۱۷۰ هزار نوزاد کمتر از سال ۱۳۹۷ به دنیا آمده و در سال ۹۹ هم نسبت به ۸۰،۹۸ هزار نوزاد کمتر متولد شده است، بیان داشت: وضعیت فرزندآوری در کشور به گونه ای است که زیر باروری سطح جانشینی (RLF) جمعیت در کشور و حتی باروری سطح جانشینی متعارف هستیم به عبارت دیگر قادر به حفظ جمعیت جوان کشور نخواهیم بود. اکبری ادامه داد: نرخ باروری کلی (TFR) در کشور ما در سال ۹۸ حدود ۱.۶ شد و در سال گذشته نیز به احتمال بسیار زیاد کمتر شد و این مقدار قریب ۶۵ درصد نرخ باروری مورد نیاز برای حفظ جمعیت کشور است، این موضوع نشان می دهد حتما شاهد تغییرات جدی در ساختار جمعیتی خواهیم بود.

♦ **گره کور حفظ ساختار جوان جمعیتی کشور باز شود**

مشاور عالی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان این که گره کور مراقبت از جمعیت و حفظ ساختار جوان جمعیتی ایران باید باز شود، گفت: تا آنجا که در توان بوده با کمک تیم علمی همکار اینجانب که متشکل از جمعیت شناسان، اقتصاددانان، فعالان حوزه جمعیت و علوم اجتماعی و افراد مختلف گروه های پزشکی است، کنیی، شفاهی و حضوری، تذکرات، مشاوره ها و راهنمایی های اجرایی متعدد داده شد اما این موارد آن طور که باید مورد توجه قرار نگرفت و غفلت های زیادی صورت پذیرفت.

♦ گروه سلامت //

یافته های محققان نشان می دهد

علی رغم خواص بی نظیر سبزیجات،

بسیاری از مردم به میزان کافی

سبزیجات مصرف نمی کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از مانا، بیشتر مردم از خواص بی نظیر مصرف سبزیجات آگاهی دارند، با این حال شمار افراد بالغی که به میزان

کافی سبزیجات در طول روز مصرف می کنند بسیار کم است. براساس اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا در ایالات متحده تنها ۹ درصد افراد بالغ به میزان کافی سبزیجات در طول روز مصرف می کنند. فارغ از هر دلیلی که افراد از خوردن سبزیجات امتناع می کنند، توصیه متخصصان تغذیه این است که به دلیل خواص بی نظیر این گروه غذایی، مصرف آن را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید.

میزان استاندارد مصرف سبزیجات در طول روز ۲ تا ۳ فنجان است. عدم مصرف سبزیجات کافی دلایل متعددی دارد. از آن

نسبت سالمندی و سالخوردگی

جمعیت در ۲۰ سال آینده به حدود ۲

برابر می رسد، ایران از سال ۱۳۹۵ بیشتر

پای به سنین سالخوردگی گذاشته

است و برآورد می شود که تا سال ۱۴۳۰

سالخورده و پیر شود



جوانی جمعیت ایران در سرازیری پیری



وی تاکید کرد: مسوولان باید تمهیدات و برنامه ریزی های دقیقی به ویژه در حوزه های سلامت، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی برای مراقبت، حفظ جوانی و افزایش جمعیت مولد در کشور، انجام دهند و مردم و فعالان اجتماعی نیز باید این امر را جزو مطالبات اصلی خود قرار دهند.

رییس انجمن علمی آموزش پزشکی ایران تأکید کرد که اقدامات انجام شده در سال های اخیر چه در ابعاد اقتصادی و چه در ابعاد اجتماعی و سلامت در این زمینه بسیار ناچیز و کم اثر بوده و تاکنون نتوانسته از آهنگ کاهش رشد جمعیت بکاهد و کمکی به حفظ جوانی جمعیت کند و بلکه برعکس عمل شد، لذا باید به این موضوع مهم، توجه بسیار جدی تری شود تا در سال های آتی دچار آسیب های جدی تر و بیش از پیش نشویم.

اکبری، مطالبه از نامزدهای انتخابات ریاست جمهوری برای ارایه برنامه های اجرایی خود جهت اجرای سیاست های کلی جمعیت ابلاغ شده در سال ۱۳۹۳ را از مردم، صدا و سیما، رسانه ها، فعالان سیاسی- اجتماعی خواستار شد و افزود: سرمایه اصلی هر کشوری جمعیت و ساختار جمعیت آن کشور است و آسیب و تخریب این سرمایه، عوارض و ضررهای جبران ناپذیری را به همراه خواهد داشت لذا حمایت از خانواده و فرزند آوری

و اجرای سیاست های کلی نظام در حوزه جمعیت که یک تکلیف است و نه سلیقه، و این موضوع باید به مطالبه ملی تبدیل شود.

♦ **سالمندی در ۲۰ سال آینده به ۲ برابر می رسد**

اکبری همچنین اظهار داشت: نسبت سالمندی و سالخوردگی جمعیت در ۲۰ سال آینده به حدود ۲ برابر می رسد، ایران از سال ۱۳۹۵ بیشتر پای به سنین سالخوردگی گذاشته است و برآورد می شود که تا سال ۱۴۳۰ سالخورده و پیر شود، وی تصریح کرد: مؤلفه ها

اهمیت واکسیناسیون دیابتی های مبتلا به بیماری زمینه ای

رییس انجمن دیابت ایران گفت: مبتلایان به دیابت که دارای بیماری های زمینه ای هستند باید در اولویت تزریق واکسن کرونا قرار بگیرند.اسدالله رجب رییس انجمن دیابت ایران، در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: واکسیناسیون مبتلایان به دیابت و بیماری های زمینه ای مثل بیماری های کلیوی و فشار خون و... طبق برنامه ریزی های وزارت بهداشت، در موعد مقرر انجام خواهد شد.او افزود: دیابتی هایی که به غیر از دیابت، بیماری های زمینه ای مثل بیماری کلیوی دیالیز می شوند و یا افرادی که مشکلات قلبی- عروقی دارند، نسبت به دیگران و افرادی که تنها به دیابت مبتلا هستند، باید زودتر واکسن کرونا را دریافت کنند. رجب ادامه داد: در حال حاضر، دیابتی های مبتلا به بیماری های زمینه ای بیشتر از سایرین در بیمارستان ها به دلیل ابتلا به کرونا بستری هستند. رییس انجمن دیابت ایران بیان کرد: دیابتی های نوع دو که از کنترل مطلوبی هم برخوردار نیستند و دچار اضافه وزن و بیماری های قلبی- عروقی و کلیوی هستند، بیشتر در معرض ابتلا به کووید ۱۹ هستند و باید طبق جدول اولویت بندی گروه های دریافت کننده واکسن که توسط وزارت بهداشت، منتشر شده است، در موعد مقرر واکسن را دریافت کنند.

ولی با همدلی و همراهی باید راه حفظ ساختار جوان جمعیتی و رشد جمعیت کشور را فراهم کنیم؛ به عبارتی این طرح گام نخست خوبی است.

وی همچنین به اظهار نظرها در مورد این طرح اشاره کرد و گفت: نکته ای که در غالب اظهار نظرها مشترک است به دنبال حاشیه ها بودن، است. حواشی سازی این طرح بسیار زیاد است و باید به اصل مطلب که حفظ ساختار و افزایش جمعیت است، پرداخته شود.

♦ **سالانه بیش از ۵۰۰ هزار سقط جنایی و عمدی در کشور انجام می شود**

اکبری با یادآوری برنامه ریزی دقیق و وسیع رسانه ای و حتی تأسیس رسانه های جدید برای عادی جلوه دادن وضعیت جمعیت کشور، اظهار داشت: رسانه های معاند و برخی رسانه های داخلی و حتی رسانه های جدیدالتأسیس با ژست علمی، روند جمعیتی کشور را بدون مخاطره جلوه می دهند و برخی رسانه های داخلی دانسته و نادانسته با آنها همراهی کرده و تبلیغات وسیعی علیه اصلاحات و اقدامات مورد نیاز برای مراقبت از جمعیت کشور می کنند و حتی از برخی افراد استفاده ابزاری می کنند و به انحاء مختلف به افراد و جوانان فعال در حوزه جمعیت با رویکردی تخریبی فشار می آورند و خواهیم دید که این تبلیغات، ژست های به ظاهر علمی و دلسوزانه و فشارها بیشتر خواهد شد.

وی افزود: بیشتر حقوقدانان، استادان دانشگاه و گروه های سیاسی، علمی و شبه علمی که نظرات پرهیاهویی در مورد این طرح داشته اند، اعلام و اظهار نگرانی نکردند که چه اتفاق شومی برای جمعیت در این کشور در حال رخ دادن است! موضوعی که مهم ترین مساله ایران است.

مشاور عالی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان این که ما سالانه بیش از ۵۰۰ هزار سقط جنایی و عمدی در کشور داریم، گفت: براساس تحقیقات متقن، بیش از ۵۰۰ هزار سقط عمدی در کشور انجام می شود و باید پرسید که متولیان، گروه های علمی، تخصصی و مذهبی برای برطرف شدن این معضل، چه اقدام جدی انجام داده اند؟ به عبارتی کدام گروه و مسئول برای کاهش سقط اقدام جدی کرده است؟ اکبری تاکید کرد که مسوولین بهداشتی و سلامت، اقتصادی و فرهنگی باید پاسخگوی عملکردهای خود باشند. اقدامات تبلیغاتی، باوجود تمام سنگ اندازی های قلبی - دردی از وضعیت و روند نامناسب جمعیت دوا نمی کند.

۱- کمک به حفظ سلامت عمومی بدن

۲- کمک به حفظ تناسب اندام و وزن ایده آل

۳- تامین مواد مغذی بدن

۴- کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن

۵- کاهش خطر ابتلا به بیماری هایی مانند بیماری های قلبی

-عروقی، دیابت، و برخی سرطان ها

برای مصرف کافی سبزیجات بهتر است به سبزیچائی که مصرف می کنید تنوع بدهید. سبزیجات جدید پیدا کنید و از مصرف آن ها لذت ببرید. سبزیجات دارای طیف گسترده ای از طعم ها از تلخ تا شیرین هستند. می توانید سبزیجات مختلف را امتحان کرده و مناسب ترین آن ها که با ذائقه تان همخوانی دارد را انتخاب کنید. همچنین تلاش کنید ترکیبات جدید و طرز تهیه مختلف سبزیجات را یاد بگیرید. سرخ کردن، بخارپز کردن، کباب کردن، و نیزاب پز کردن می تواند طعم جدیدی به سبزیجات بدهد. این کار را می توانید با افزودن ادویه های مختلف انجام دهید.

تحقیقات نشان داده است مصرف گوشت و فرآورده های گوشتی می تواند عوارض زیادی برای بدن داشته باشد. سبزیجات به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان ها علاوه بر کمک به حفظ سلامتی، آثار مضر مصرف گوشت فرمز در بدن را خنثی می کنند. توصیه می شود در رژیم غذایی خود یک تعادل مناسب میان سبزیجات و گوشت برقرار کنید.



تاثیر کرونا بر جنین داخل شکم چگونه است؟

♦ صبح ساحل // راضیه نیرومند

در مدت بارداری قرارهای ملاقات متعدد با پزشک یا ماما جزو الزامات سلامتی مادر و جنین است. برخی از ویزیت ها می توانند از طریق تماس تلفنی یا ویدئویی انجام شوند و پزشک یا ماما می توانند با در نظر گرفتن شرایط، در این مورد تصمیم گیری کنند. اگر مشکلی در دوران بارداری رخ داد، نباید در تماس با پزشک یا ماما تردید شود. مطالعات نشان می دهد که زنان باردار با کووید-۱۹ در مقایسه با زنان در همان سن که باردار نیستند، بیشتر بیمار نمی شوند. زنان با مشکلات بهداشتی دیگر، به ویژه مشکلات ریوی، فشار خون بالا، دیابت یا HIV بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قرار دارند. اکثریت خانم های باردار سالم با تست مثبت در منزل تحت نظر قرار می گیرند. ولی با بدتر شدن علائم باید سریعاً به پزشک مراجعه کنند. در صورت بدتر شدن علائم، رسیدگی سریع بهترین کار برای ممانعت از مشکلات جدی برای مادر یا بارداری است. ممکن است به توصیه پزشک اقدام به انجام X ray شود. بعضی اوقات درمان زنان بارداری که خیلی بیمار هستند، ضروری است. مادرانی که دچار بیماری شدید و به ناچار در بیمارستان بستری می شوند، بیشتر احتمال دارد که وارد مراحل زایمان شوند. به همین دلیل باید به دقت تحت نظر باشند. در صورتی که تب دارید، استامینوفن یا پاراستامول از داروهای ایمن در بارداری است. شواهدی در دست نیست که نشان دهد کووید-۱۹ سبب افزایش نقص های مادرزادی می شود. تب یا لا در حوالی هفته ششم بارداری یا چهار هفته بعد از لقاح، ممکن است با افزایش خطر مشکلات در مغز و ستون فقرات جنین همراه باشد. این مختص کووید-۱۹ نیست و با هر علتی که تب ایجاد کند، دیده می شود. حدود دوز زن از هر هزار زن با تب در اوایل بارداری در مقابل یک زن در هر هزار زن که در اوایل بارداری تب نداشته اند، می توانند نوزادانی با این مشکلات داشته باشند. برای بررسی این نوع مشکلات، انجام سونوگرافی در هفته ۱۸ تا ۲۲ بارداری توصیه می شود. بعضی مطالعات با ویروس های مشابه نشان داده اند که ممکن است کودک بعد از ابتلا به عفونت مشابه با کووید-۱۹ به خوبی رشد نکند. اکثر افراد صاحب نظر حداقل یک سونوگرافی ۲ تا ۴ هفته پس از پایان عفونت را توصیه می کنند تا از رشد مناسب کودک اطمینان حاصل کنند. همچنین توصیه می شود تا سونوگرافی های مرتب، حداقل هر چهار هفته در طول بارداری برای پایش رشد جنین ادامه پیدا کنند. در مطالعه ای که بر روی نوزدان ۹ خانم علامت دار مبتلا به ویروس انجام شد، مشخص شد که در نمونه های پشت حلق هیچ یک از نوزدان ویروس کرونا وجود ندارد. همچنین در مایع آمنیوتیک و شیر این مادران نیز ویروس یافت نشد. در مطالعه دیگری که در آمریکا روی نوزدان ۳۸ خانم باردار مبتلا به کووید-۱۹ انجام شد، تست هیچ یک از نوزادان مثبت نبود. تاکنون آمارها نشان دهنده خطر کم ابتلای جنین به این ویروس از مادر مبتلا بوده است. کنترل علائم و درمان عفونت ویروسی حاد، مستلزم مصرف داروهایی است که می تواند برای جنین عوارضی به دنبال داشته باشد. باید توجه داشت که اگرچه علائم این بیماری در بارداری خفیف تا متوسط گزارش شده است. گروه کوچکی از بیماران اما به ویژه در سه ماهه سوم بارداری ممکن است به نوع شدید بیماری مبتلا شوند. بنابراین خانم های باردار باید کاملاً به موازین پیشگیرانه و محافظتی پایبند باشند.

منبع: Avicenna.ac.ir - isuoq.org

«صبح ساحل» به سوالات شما در مورد ویروس کرونا پاسخ می دهد .

سوالا تان را به این آدرس ایمیل کنید. Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

فواید جادویی کاهو برای بیماران دیابتی

♦ گروه سلامت //

کاهو جزو سبزیجات مورد علاقه بسیاری از افراد است که فواید زیادی برای سلامتی دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از العالم، کاهو حاوی مواد مغذی ضروری مانند اسید فولیک و ویتامین های A، K است. بنابراین به چندین دلیل مصرف آن برای بیماران دیابتی توصیه می شود.

♦ **محتوای کم کربوهیدرات**

یک فنجان کاهو علاوه بر ۱ تا ۲ گرم کربوهیدرات فقط حدود ۵ تا ۱۰ کالری دارد، بنابراین انجمن دیابت آمریکا می گوید یکی از فواید کاهو برای دیابتی ها این است که فرد نیازی به شمارش کربوهیدرات موجود در سبزیجات غیر نشاسته ای مانند کاهو ندارد.

♦ **کاهو حاوی نیتрат است**

نیترات به عنوان ماده نگهدارنده در غذاها استفاده می شود و خوردن غذاهای طبیعی غنی از نیترات می تواند فشار خون را کاهش داده و سلامت کلی گردش خون را بهبود بخشد.

♦ **تأثیر بر میزان قند خون**

«کاهو» به عنوان یک سبزی بی خطر با «شاخص گلیسمیک» پایین (سرعت جذب گلوکز از مواد غذایی در بدن) در نظر گرفته می شود، بنابراین از افزایش سطح قند خون در بیمار مبتلا به دیابت جلوگیری کرده و باعث تقویت استخوان می شود. کاهو به آبرسانی به بدن کمک می کند، زیرا بیش از ۹۵٪ ترکیب کاهو را آب تشکیل می دهد و در نتیجه، خوردن کاهو بدن را هیدراته می کند.

کاهو منبع ویتامین «A» است که در سلامت چشم نقش دارد.

عصاره کاهو به بهبود وضعیت خواب کمک می کند.

کاهو به کنترل و جلوگیری از عفونت های مختلف کمک می کند.

کاهو حاوی درصد بالایی از آب است که می تواند به شما کمک کند هنگام غذا خوردن مریخ احساس سیری کنید.

کاهو حاوی مقادیر خوبی از ویتامین C است که به عنوان تقویت کننده ایمنی بدن و جلوگیری از آنفلوانزا و سرماخوردگی شناخته شده است.