



اخبار و رویدادهای هفته سوم مهرماه، سال ۱۴۰۵

شماره ۱۱

خبر ویژه



رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز در رویداد گردشگری مهر شیراز
با حضور وزیر میراث فرهنگی و استاندار فارس تأکید کرد:

**جایگاه ممتاز شیراز در گردشگری سلامت؛
پذیرش ۱۲ هزار گردشگر سلامت در سال گذشته**

گزیده اخبار

در بازدید میدانی رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز
از پروژه بیمارستان خاتم الانبیا (ص) تأکید شد:
تسریع در تکمیل بیمارستان ۴۰۷ تختخوابی
خاتم الانبیا (ص) شیراز



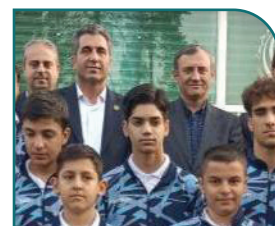
مشاور عالی رییس دانشگاه علوم پزشکی شیراز
در آیین روز معرفی دانشگاه عنوان کرد:
دانشگاه علوم پزشکی شیراز،
یکی از کانون های پرورش نخبگان سلامت



معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شیراز:
پرستاران، چراغ های روشن
مسیر درمان و امید بخش
روزهای سخت بیماران هستند



با حضور معاون توسعه مدیریت و منابع و معاون فرهنگی
و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی شیراز صورت گرفت:
بدرقه کاروان ورزشی فرزندان پسر کارکنان دانشگاه
به جشنواره ملی وزارت بهداشت

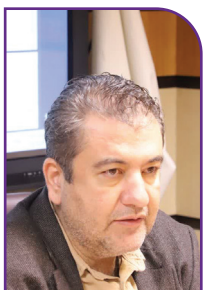


اخبار بیشتر

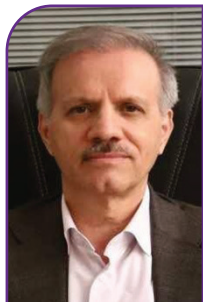
مسئول دفتر نهاد نمایندگی
مقام معظم رهبری
در دانشگاه علوم پزشکی شیراز؛
آغاز ثبت نام بیست و نهمین
دوره ازدواج دانشجویی
در دانشگاه علوم پزشکی شیراز



معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی
شیراز همزمان با هفته جهانی کاهش
خطر بلایا و حوادث عنوان کرد:
تاب آوری جامعه از خانواده آغاز می شود
و با حکمرانی مؤثر خطر و آمادگی نظام
سلامت تداوم می یابد



گفت و گو با دکتر «سید جلیل
معصومی» متخصص تغذیه بالینی
و عضو هیات علمی دانشگاه؛
از سفره صبحانه تازنگ مدرسه؛
عادات های غذایی که سلامت دانش آموزان
رامی سازند



مدیر سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی
شیراز بیان کرد:
ارائه بیش از ۱۲۰ هزار خدمت کاهش آسیب
و پاسخگویی به ۱۰ هزار تماس سلامت روان
در بحران جنگ رمضان



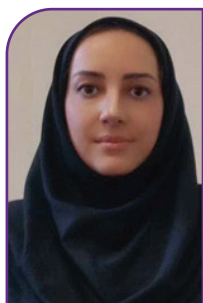
بسیج دانشجویی
دانشگاه علوم پزشکی شیراز،
موفق به کسب مقام نخست حوزه برتر
بسیج دانشجویی کشور شد



گامی نو در ترویج
علم و آشنایی نسل آینده
با دنیای پژوهش و فناوری های نوین
چشم پزشکی



فیزیوتراپی
حلقه مفقوده در پیشگیری،
درمان و توان بخشی بیماری های
قلبی عروقی و مغزی



گفت و گو با دکتر «جعفر فلاحي»
عضو هیات علمی دانشکده علوم و
فناوری های نوین پزشکی؛
چرا اثر کافئین در افراد متفاوت است؟



اینفوگرافی آموزشی

برای تقویت سیستم ایمنی

چه کارهایی می شود انجام داد؟



تغذیه صحیح، شامل خوردن میوه، سبزی،
پروتئین و حبوبات به مقدار کافی.



عدم استفاده از خوراکی های آماده مثل
فست فودها و تنقلات مضر و نوشابه ها



استفاده صحیح از مکمل هایی مانند زینک،
ویتامین D و ویتامین A، با مشورت پزشک و
در صورت لزوم؛ به هیچ وجه زیاده روی نشود.



انجام فعالیت های بدنی و ورزش های
متناسب با سن، حداقل ۳۰ دقیقه در روز،
مانند راه رفتن، شنا دوچرخه سواری و ...



خواب خوب بسیار مهم است، حداقل ۷
ساعت خواب شبانه لازم است.



دوری از اضطراب و کنترل استرس ها، با انجام
فعالیت های آرام بخش مانند رفتن به طبیعت و
پارک ها، حضور در جمع دوستان و خانواده و ...



شستن دست ها قبل از غذا خوردن، بعد از
دستشویی و در صورت لزوم در مواقع دیگر.



دوری از هرگونه دود و دخانیات و عدم مصرف
الکل.



مراجعه به پزشک در موارد لازم.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز در رویداد گردشگری مهر شیراز
با حضور وزیر میراث فرهنگی و استاندار فارس تأکید کرد:

جایگاه ممتاز شیراز در گردشگری سلامت؛ پذیرش ۱۲ هزار گردشگر سلامت در سال گذشته



رویداد گردشگری مهر شیراز، ظهر نوزدهم مهر ۱۴۰۵، با حضور وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، استاندار فارس، رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، مدیرکل میراث فرهنگی فارس و جمعی از مسوولان استان برگزار شد. به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، دکتر «سید بصیر هاشمی» رئیس دانشگاه، در این رویداد با اشاره به ظرفیت‌های علمی، تخصصی و درمانی شیراز، بر ضرورت بهره‌گیری از این توانمندی‌ها برای توسعه گردشگری سلامت و گسترش تعاملات بین‌المللی تأکید کرد. دکتر هاشمی با بیان اینکه شیراز از دیرباز یکی از قطب‌های پزشکی کشور و منطقه بوده است، گفت: دانشگاه علوم پزشکی شیراز به‌عنوان مسوول قطب پنج کشور، مرجع تشخیص و درمان بیماران بسیاری از استان‌های کشور است و این ظرفیت، در کنار جاذبه‌های تاریخی و فرهنگی فارس، زمینه مناسبی برای توسعه گردشگری سلامت فراهم کرده است. وی با اشاره به توانمندی‌های شیراز در حوزه‌های تخصصی و فوق تخصصی، به‌ویژه پیوند اعضا، افزود: شیراز در برخی زمینه‌های درمانی، از جمله پیوند اعضا، جایگاه برجسته‌ای در منطقه و عرصه بین‌المللی دارد و توان تخصصی مراکز درمانی آن، زمینه ارائه خدمات پیشرفته به بیماران داخلی و خارجی را فراهم کرده است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به تداوم مراجعه

بیماران خارجی برای دریافت خدمات درمانی اظهار کرد: در سال گذشته، ۱۲ هزار گردشگر سلامت برای دریافت خدمات تشخیصی و درمانی به شیراز مراجعه کردند و در شش ماهه نخست سال جاری نیز سه هزار نفر از این خدمات بهره‌مند شدند؛ آماري که نشان‌دهنده تداوم ظرفیت گردشگری سلامت شیراز با وجود شرایط خاص کشور است. دکتر هاشمی همچنین با تأکید بر ضرورت تقویت همکاری بخش دولتی و خصوصی در این حوزه، گفت: بیش از ۲۵ مرکز پذیرش بیماران بین‌المللی (IPD) در مراکز درمانی شیراز فعال است که زمینه ارائه خدمات به گردشگران سلامت را فراهم می‌کنند. وی افزود: گردشگران سلامت، افزون بر بهره‌مندی از خدمات تخصصی، می‌توانند با تجربه مثبت خود، معرف توانمندی‌های پزشکی، فرهنگ و تمدن ایران در کشورهای خود باشند. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز، برگزاری رویدادهایی مانند گردشگری مهر شیراز را فرصتی برای توسعه تعاملات بین‌المللی، تبادل تجربیات و ارتقای زیرساخت‌های گردشگری سلامت دانست و ابراز امیدواری کرد با فراهم شدن شرایط پایدارتر، زمینه حضور بیشتر گردشگران سلامت در شیراز و ارائه خدمات تخصصی در حوزه‌هایی همچون جراحی‌های پیشرفته و پیوند اعضا فراهم شود. دکتر هاشمی در پایان بر اهمیت معرفی هدفمند ظرفیت‌های پزشکی شیراز و تقویت همکاری‌های بین‌المللی برای رونق گردشگری سلامت استان فارس تأکید کرد.



در بازدید میدانی رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز
از پروژه بیمارستان خاتم‌الانبیا(ص) تأکید شد:

تسریع در تکمیل بیمارستان ۴۰۷ تخت‌خوابی خاتم‌الانبیا(ص) شیراز



رئیس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، بر تسریع در تکمیل و بهره‌برداری از بیمارستان ۴۰۷ تخت‌خوابی خاتم‌الانبیا(ص) شیراز تأکید کرد. به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، دکتر «سید بصیر هاشمی» ظهر شانزدهم مهر ۱۴۰۵، با حضور در پردیس شهید دوران، از بخش‌ها و طبقات مختلف بیمارستان در حال ساخت خاتم‌الانبیا(ص) بازدید کرد و در گفت‌وگو با پیمانکاران و دست‌اندرکاران پروژه، در جریان آخرین روند اجرای عملیات عمرانی قرار گرفت.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز در این بازدید با اشاره به استمرار بازدیدهای میدانی از پروژه‌های عمرانی سلامت، گفت: روند اجرای این پروژه در بازدیدهای اخیر پیشرفت قابل قبولی داشته و تلاش می‌شود با تداوم این روند، بیمارستان در کوتاه‌ترین زمان ممکن تکمیل و آماده بهره‌برداری شود. وی با بیان اینکه بیمارستان خاتم‌الانبیا(ص) از پروژه‌های مهم حوزه درمان در فارس و جنوب کشور است، افزود: تکمیل پروژه‌های نیمه‌تمام سلامت از اولویت‌های دانشگاه است و بهره‌برداری از این طرح می‌تواند به توسعه ظرفیت‌های درمانی و تسهیل دسترسی مردم به خدمات سلامت کمک کند.

دکتر هاشمی همچنین با قدردانی از تلاش پیمانکاران و عوامل اجرایی پروژه، بر ضرورت هماهنگی و پیگیری مستمر برای رفع موانع پیش‌رو تأکید کرد و گفت: تأمین منابع مالی پروژه از مسیرهای مختلف استانی و ملی، از جمله ظرفیت مسئولیت‌های اجتماعی، مولد سازی و تهاتر، در حال پیگیری است. وی افزود: در کنار پیگیری تأمین منابع، نظارت میدانی و مستمر بر روند اجرای پروژه ادامه خواهد داشت تا زمینه برای تکمیل و بهره‌برداری هرچه سریع‌تر از این بیمارستان



مشاور عالی رییس دانشگاه علوم پزشکی شیراز در آیین روز معرفی دانشگاه عنوان کرد:

دانشگاه علوم پزشکی شیراز، یکی از کانون های پرورش نخبگان سلامت



چراکه هنر اصلی یک متخصص، تلفیق دانش با توانایی ارتباط مؤثر با بیمار، مردم و فرهنگ های مختلف است. وی ضمن اشاره به آمادگی تمامی دانشکده های دانشگاه علوم پزشکی شیراز برای فراهم کردن فضایی اخلاق مدار و دوستانه جهت یادگیری، بر نقش آینده سازی دانشجویان تاکید کرد و افزود: آینده متعلق به افرادی است که با کسب دانش و مهارت، برای پیشرفت کشور و خدمت در راه مقدس سلامت تلاش می کنند. مشاور عالی رییس دانشگاه علوم پزشکی شیراز افزود: شما امروز در مسیر یادگیری هستید تا فردا به اساتیدی تبدیل شوید که در جای جای جهان می درخشید.

دکتر «احمد غلامی» مدیر دفتر استعدادهای درخشان دانشگاه علوم پزشکی شیراز نیز با بیان اینکه آیین روز معرفی دانشگاه به دو شیوه مجازی و حضوری برگزار شد، هدف از برگزاری این آیین را آشنایی داوطلبان آزمون سراسری و خانواده های آنان با رشته های تحصیلی، توانمندی های علمی و آموزشی دانشگاه ها و فراهم سازی زمینه انتخاب بهتر مسیر تحصیلی عنوان کرد.

با حضور معاون توسعه مدیریت و منابع و معاون فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی شیراز صورت گرفت: بدرقه کاروان ورزشی فرزندان پسر کارکنان دانشگاه به جشنواره ملی وزارت بهداشت



توجه به نیازهای غیرشغلی؛ راهبردی برای ارتقای کارآمدی نظام سلامت

معاون توسعه مدیریت و منابع دانشگاه علوم پزشکی شیراز در ادامه تصریح کرد: توسعه چنین رویدادهایی علاوه بر ایجاد فرصت های ورزشی سالم برای فرزندان، بستری برای تقویت ارتباط عاطفی میان خانواده های نظام سلامت فراهم می سازد. باور ما این است که توجه جدی به نیازهای رفاهی و غیرشغلی کارکنان، مستقیماً بر کارآمدی و افزایش کیفیت ارائه خدمات در محیط های درمانی و اداری تأثیرگذار است. دکتر کشاورزی در پایان خاطرنشان کرد: تداوم این برنامه ها در سال های آینده، پشتوانه محکمی برای ارتقای برنامه های رفاهی وزارت متبوع و تقویت سرمایه انسانی خواهد بود. برای تمامی فرزندان عزیزمان که سفیران ورزشی این دانشگاه هستند، در دوره از مسابقات آرزوی موفقیت، سربلندی و تندرستی دارم.

توسعه ورزش و سلامت محوری در اولویت برنامه های فرهنگی

در بخش دیگری از این آیین، دکتر «محسن داودی»، معاون فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی شیراز نیز با تأکید بر اهمیت ترویج سبک زندگی فعال در میان خانواده کارکنان، اظهار کرد: تربیت بدنی و ورزش بستری بی بدیل برای ارتقای سلامت جسمی و روانی، پرورش روحیه کار تیمی و ترویج اخلاق مداری در میان نوجوانان است. برنامه ریزی های حوزه فرهنگی و دانشجویی همواره بر این مدار استوار است که علاوه بر رقابت سالم ورزشی، زمینه خودباوری و پویایی آینده سازان کشور فراهم شود. وی ضمن قدردانی از هماهنگی ها و حمایت های به عمل آمده برای آماده سازی و اعزام این کاروان، برای ورزشکاران نوجوان دانشگاه در تمامی رشته های رقابتی آرزوی پیروزی و درخشش کرد.

مشاور عالی رییس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز در آیین روز معرفی دانشگاه، این مرکز آموزش عالی را یکی از کانون های پرورش نخبگان سلامت عنوان کرد.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، مشاور عالی رییس دانشگاه در این آیین، با اشاره به نقش والدین در موفقیت فرزندان و تأکید بر جایگاه علمی و اعتبار بین المللی این دانشگاه، دانش آموزان را به بهره گیری از ظرفیت های کم نظیر این مرکز آموزشی عالی برای تبدیل شدن به متخصصانی پیشرو فراخواند. دکتر «کوروش عزیزی» با اشاره به اینکه موفقیت امروز دانش آموزان، حاصل حمایت های چندین ساله والدین است، تأکید کرد: این مسیر، ثمره صبر و همراهی گام به گام خانواده هاست. وی در ادامه با تبیین تفاوت ماهیت دانشگاه های علوم پزشکی با سایر حوزه های علمی، افزود: ویژگی متمایز دانشگاه علوم پزشکی این است که ما مصرف کننده تولیدات خود هستیم، بدین معنا که دانشجویان ما پس از دانش آموختگی، در دانشگاه مشغول به فعالیت می شوند و در حوزه های مختلف سلامت، به خدمت مستقیم مردم می پردازند. دکتر عزیزی با اشاره به قدمت نزدیک به هشتاد ساله دانشگاه علوم پزشکی شیراز، آن را یکی از افتخارات علمی کشور و منطقه دانست و افزود: این دانشگاه که به عنوان قطب پزشکی شناخته می شود، اعتباری بین المللی دارد، به گونه ای که دانشجویان بین المللی، علاقمند به گذراندن دوره های بالینی و فلوشیپ خود در شیراز هستند. مشاور عالی رییس دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تأکید بر اهمیت جذب نخبگان، دانش آموزان را به توسعه مهارت های تخصصی دعوت کرد و گفت: شما دانش آموزان به عنوان دانشجویان جدید، باید دانش را با مهارت های ارتباطی، اخلاق پزشکی و شناخت فرهنگی ترکیب کنید،

معاون درمان
دانشگاه علوم پزشکی شیراز:

پرستاران، چراغ های روشن مسیر درمان و امید بخش روزهای سخت بیماران هستند

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شیراز با قدردانی از تلاش های شبانه روزی پرستاران در بیمارستان ها، آنان را از ارکان اصلی ارائه خدمات درمانی و همراهان همیشگی بیماران در مسیر بهبودی دانست.



به گزارش روابط عمومی معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، دکتر «امین نیاکان»، معاون درمان دانشگاه، در آیین گرامیداشت سالروز ولادت حضرت زینب (س)، هفته و روز پرستار، با قدردانی از تلاش ها و خدمات ارزشمند گروه پرستاری در بیمارستان های زیرمجموعه دانشگاه، بر نقش محوری این گروه حرفه ای در فرایند درمان و مراقبت از بیماران تأکید کرد. دکتر نیاکان با اشاره به حضور مستمر پرستاران در بخش های مختلف بیمارستانی گفت: پرستاران، چراغ های روشن مسیر درمان و امید بخش روزهای سخت بیماران هستند و با دانش، تخصص، تعهد و مسوولیت پذیری خود، نقشی اساسی در ارائه خدمات سلامت ایفا می کنند.

وی با بیان اینکه خدمات پرستاران به بخش یا زمان مشخصی محدود نمی شود، افزود: اگر بخواهم خیلی ساده بگویم، هر جا بیمار هست، پرستار هم هست؛ این جمله به خوبی بیانگر جایگاه پرستاران در نظام سلامت و اهمیت حضور آنان در تمام مراحل مراقبت و درمان بیماران است. معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شیراز با قدردانی از تلاش های شبانه روزی کادر پرستاری در بیمارستان ها، اظهار کرد: پرستاران در کنار سایر اعضای تیم درمان، با حضور مسوولانه و دلسوزانه خود، در مراقبت از بیماران، همراهی با خانواده های آنان و فراهم کردن زمینه بهبودی نقش آفرینی می کنند و شایسته قدردانی و حمایت مستمر هستند.

آیین گرامیداشت سالروز ولادت حضرت زینب (س)، هفته و روز پرستار، با حضور معاون هماهنگی امور گردشگری و زیارت استانداری فارس، رییس دانشگاه علوم پزشکی شیراز، مشاور عالی رییس دانشگاه، معاونان، مدیران ارشد استانی و دانشگاهی و جمعی از پرستاران شاغل در بیمارستان های زیرمجموعه دانشگاه، روز بیستم مهرماه ۱۴۰۵ در سالن سینا و صدرا دانشگاه علوم پزشکی شیراز برگزار شد.

بسیج دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، موفق به کسب مقام نخست حوزه برتر بسیج دانشجویی کشور شد

در نشست سالانه مسوولان بسیج دانشجویی علوم پزشکی سراسر کشور، بسیج دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با ارزیابی عملکرد یکساله، موفق به کسب مقام نخست حوزه برتر بسیج دانشجویی کشور شد. به گزارش روابط عمومی معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، دکتر «محسن داودی»، معاون فرهنگی و دانشجویی دانشگاه ضمن ابراز خرسندی از کسب این افتخار ارزشمند، عنوان کرد: تلاش‌های مخلصانه فرزندان بسیجی ما در دانشگاه علوم پزشکی شیراز، مصداق بارز حرکت در مسیر اعتلای نظام سلامت و ترویج فرهنگ ایثار و جهاد در محیط علمی است.



وی تأکید کرد: مجموعه معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه، همواره حامی و پشتیبان تشکلهای دانشجویی است و این رتبه، مسوولیت ما و عزیزانمان در بسیج دانشجویی دانشگاه را برای تداوم در مسیر خدمت رسانی، دوچندان می‌کند.

دکتر داودی کسب این موفقیت درخشان را به تمامی دانشجویان بسیجی مخلص، فعالان عرصه جهاد و تبیین و خانواده بزرگ دانشگاه علوم پزشکی شیراز تبریک گفت و توفیق روزافزون آنان را در مسیر خدمت به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران از درگاه خداوند متعال مسألت کرد.

«سید حسن حسینی» مسوول بسیج دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی شیراز نیز کسب این موفقیت ارزشمند را به تمامی بسیجیان مخلص که با تعهد، همت و تلاش خود در تحقق این دستاورد نقش آفرینی کردند، تبریک گفت و اعلام کرد: در این ارزیابی که با بررسی شاخص‌های مختلف فعالیت‌های فرهنگی، تشکیلاتی و جهادی صورت گرفت، پس از بسیج دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، دانشگاه‌های علوم پزشکی «بقیة الله» و «اراک» به ترتیب موفق به کسب مقام‌های دوم و سوم شدند.

نشست سالانه مسوولان بسیج دانشجویی علوم پزشکی سراسر کشور، با حضور «هادی قاسمی» مسوول سازمان بسیج دانشجویی کشور، دکتر «مسعود حبیبی» معاون فرهنگی و دانشجویی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و دکتر «سعید بابایی» مدیرکل فرهنگی وزارت بهداشت برگزار شد و از برترین‌های این حوزه تجلیل به عمل آمد.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز همزمان با هفته جهانی کاهش خطر بلایا و حوادث عنوان کرد: تاب‌آوری جامعه از خانواده آغاز می‌شود و با حکمرانی مؤثر خطر و آمادگی نظام سلامت تداوم می‌یابد

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تأکید بر نقش خانواده‌ها و جوامع محلی در کاهش پیامدهای بلایا بیان داشت: تقویت تاب‌آوری از محیط خانواده آغاز می‌شود؛ جایی که شناخت مخاطرات، آگاهی از راه‌های اطلاع‌رسانی و هشدار، آشنایی با اقدامات اولیه در شرایط اضطراری و آمادگی برای مواجهه با اختلال در خدمات ضروری، می‌تواند در کاهش آسیب‌پذیری اعضای خانواده مؤثر باشد. توسعه این ظرفیت‌ها نیازمند آموزش مستمر، اطلاع‌رسانی هدفمند و مشارکت فعال مردم در برنامه‌های آمادگی و کاهش خطر است.



دکتر ایلامی در ادامه، شبکه‌های بهداشت و درمان شهرستان‌ها را از ظرفیت‌های مهم نظام سلامت در پیشبرد برنامه‌های کاهش خطر دانست و گفت: شبکه‌های بهداشت و درمان می‌توانند با بهره‌گیری از ظرفیت واحدهای تخصصی، مشارکت جامعه و هماهنگی با دستگاه‌های مسئول، برنامه‌های کاهش خطر را متناسب با شرایط و مخاطرات هر منطقه توسعه دهند. مستندسازی اقدامات، ثبت درس‌آموخته‌ها، شناسایی و پیگیری نواقص و استفاده از نتایج پایش برای اصلاح برنامه‌ها، به شکل‌گیری چرخه‌ای مستمر از یادگیری و بهبود عملکرد کمک می‌کند.

این مقام مسوول در دانشگاه علوم پزشکی شیراز در پایان خاطرنشان کرد: هدف از برنامه‌های کاهش خطر بلایا، دستیابی به نتایجی پایدار و قابل ارزیابی است؛ جامعه‌ای که مخاطرات را بهتر می‌شناسد، خانوارهایی که از آمادگی بیشتری برخوردارند، مراکزی که در شرایط اختلال توان حفظ خدمات ضروری سلامت را دارند و نظامی که از هر حادثه و تمرین برای ارتقای عملکرد آینده خود می‌آموزد. تحقق این هدف، مستلزم نهادینه‌سازی فرهنگ پیشگیری، تقویت هماهنگی بین‌بخشی و توجه مستمر به آمادگی و تاب‌آوری در تمامی سطوح نظام سلامت و جامعه است.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز و رئیس مرکز بهداشت استان فارس، به مناسبت هفته جهانی کاهش خطر بلایا و حوادث (۱۳ اکتبر)، با تشریح ابعاد علمی و اجرایی شعار جهانی سال ۲۰۲۶ با عنوان «تاب‌آوری از خانه آغاز می‌شود»، بر ضرورت تقویت حکمرانی خطر، توسعه آمادگی مبتنی بر شواهد، ارتقای تاب‌آوری خانوارها و جوامع و تضمین تداوم خدمات ضروری سلامت در شرایط اضطراری تأکید کرد.

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، دکتر «اورنگ ایلامی» با بیان اینکه مدیریت کاهش خطر بلایا از الزامات اساسی حفاظت از سلامت جمعیت و پایداری نظام سلامت است، اظهار کرد: در رویکردهای نوین مدیریت بلایا، تمرکز از واکنش صرف به پیامدهای حوادث، به سمت شناخت نظام‌مند خطر، پیشگیری از ایجاد خطرات جدید، کاهش خطرات موجود و تقویت ظرفیت‌های آمادگی و پاسخ تغییر یافته است. بر این اساس، مدیریت خطر بلایا نباید به اقدامات مقطعی هنگام وقوع حادثه یا فعالیت‌های مناسبتی محدود شود، بلکه باید به عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از برنامه‌ریزی توسعه، سیاست‌گذاری سلامت و مدیریت خدمات عمومی مورد توجه قرار گیرد.

او با اشاره به ماهیت چندبعدی خطر بلایا افزود: خطر بلایا حاصل برهم‌کنش مخاطرات، میزان مواجهه، آسیب‌پذیری و ظرفیت‌های مقابله‌ای است. بنابراین، شدت یک مخاطره به‌تنهایی تعیین‌کننده میزان خسارات و پیامدهای سلامت نیست؛ بلکه نحوه استقرار جمعیت و زیرساخت‌ها، وضعیت اجتماعی و اقتصادی خانوارها، سطح آمادگی جامعه و عملکرد نظام‌های هشدار، پاسخ و حمایت نیز در شکل‌گیری این پیامدها نقش دارند. این نگاه نظام‌مند، ضرورت عبور از اقدامات پراکنده و حرکت به سمت برنامه‌ریزی مبتنی بر ارزیابی خطر و تصمیم‌گیری مبتنی بر شواهد را آشکار می‌سازد.

مدیر سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز بیان کرد:

ارائه بیش از ۱۲۰ هزار خدمت کاهش آسیب و پاسخگویی به ۱۰ هزار تماس سلامت روان در بحران جنگ رمضان

تحت پیگیری و مراقبت قرار گرفته‌اند. این اقدام در راستای تقویت حمایت‌های روانی اجتماعی، تداوم مراقبت و فراهم‌سازی زمینه دسترسی افراد در معرض خطر به خدمات مورد نیاز انجام شده است. دکتر فریدونی در تشریح خدمات مراکز سلامت روانی و اجتماعی جامعه‌نگر (سراج) نیز گفت: از آغاز بحران جنگ رمضان تاکنون، در این مراکز ۵ هزار و ۲۳ مورد مشاوره تخصصی توسط روان‌شناسان، هزار و ۳۲۵



مورد ویزیت روان‌پزشکی، ۶۲۴ مورد خدمت مددکاری اجتماعی و ۱۶۵ مورد ویزیت در منزل ارائه شده است. او افزود: در راستای توسعه دسترسی مردم به خدمات تخصصی سلامت روان، سه مرکز سراج نیز در شهرستان‌های آباد، ممسنی و فیروزآباد افتتاح شده است. این مقام مسوول در دانشگاه علوم پزشکی شیراز در بخش دیگری از سخنان خود، به اقدامات انجام‌شده برای شناسایی افراد نیازمند به حمایت‌های روانی اجتماعی در مناطق تحت تأثیر بحران اشاره کرد و افزود: تاکنون ۵ هزار و ۳۳۵ نفر از جمعیت متأثر از بحران غربالگری شده‌اند تا افراد نیازمند به دریافت خدمات تخصصی، در زمان مناسب شناسایی و برای دریافت مداخلات لازم هدایت شوند.

مدیر سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز، ضمن گرامیداشت هفته سلامت روان و قدردانی از تلاش‌های کارشناسان این عرصه، خاطرنشان کرد: در شرایط بحرانی، توجه به سلامت روان و حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر، ضرورتی انکارناپذیر است. تداوم ارائه خدمات تخصصی، تقویت نظام ارجاع، شناسایی زودهنگام افراد نیازمند و توسعه همکاری‌های بین‌بخشی، از مهم‌ترین اقدامات برای ارتقای تاب‌آوری اجتماعی و کاهش پیامدهای روانی و اجتماعی بحران به شمار می‌رود.

مدیر سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز، همزمان با هفته سلامت روان با شعار «شنیدن روایت‌های جامعه گامی برای عبور از بحران»، از اجرای گسترده برنامه‌های حمایتی، پیشگیرانه و درمانی در حوزه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد از آغاز بحران جنگ رمضان تاکنون خبر داد و از تلاش کارشناسان این حوزه تقدیر کرد.

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، دکتر «صمد فریدونی» با اشاره به اهمیت پاسخگویی به نیازهای روانی و اجتماعی مردم در شرایط بحران، اظهار کرد: در بحران جنگ رمضان، ۱۰ هزار و ۳۳۱ تماس با سامانه ۴۰۳ ثبت شده و کارشناسان سلامت روان معاونت بهداشت دانشگاه به این تماس‌ها پاسخ داده‌اند. این خدمات با هدف کاهش اضطراب، ارائه حمایت‌های اولیه روان‌شناختی و راهنمایی تماس‌گیرندگان برای دریافت خدمات تخصصی مورد نیاز ارائه شده است. او در ادامه، با اشاره به ضرورت تداوم خدمات حمایتی برای افراد مصرف‌کننده مواد، افزود: از ابتدای بحران تاکنون، هزار و ۲ بیمار مصرف‌کننده مواد تحت پوشش مراکز کاهش آسیب اعتیاد قرار گرفته‌اند و در مجموع ۱۲۰ هزار و ۲۴۰ خدمت کاهش آسیب به این گروه ارائه شده است. این اقدامات با هدف کاهش پیامدهای جسمی و روانی مصرف مواد، پیشگیری از آسیب‌های بیشتر و حفظ سلامت این گروه از جامعه دنبال شده است.

مدیر سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز همچنین با اشاره به اهمیت شناسایی و مداخله به موقع در زمینه پیشگیری از رفتارهای خودآسیب‌رسان، بیان کرد: ۸۰ درصد از افراد شناسایی‌شده دارای افکار خودکشی،



مسوول دفتر نهاد نمایندگی
مقام معظم رهبری
در دانشگاه علوم پزشکی شیراز

آغاز ثبت نام بیست و نهمین دوره ازدواج دانشجویی در دانشگاه علوم پزشکی شیراز

ترویج ازدواج آسان
و پایدار در محیط دانشگاه

کارگاه‌های آموزشی و بهره‌مندی از مشاوره‌های فردی و گروهی با حضور استادان و متخصصان حوزه روان‌شناسی و خانواده، از جمله ظرفیت‌هایی است که می‌تواند به افزایش آگاهی زوج‌های جوان و تقویت مهارت‌های زندگی مشترک کمک کند.

وی با اشاره به گزارش‌های آماری درباره پایداری زندگی مشترک زوج‌های شرکت‌کننده در دوره‌های ازدواج دانشجویی گفت: بر اساس آمارهای مورد استناد برگزارکنندگان این طرح، نرخ طلاق در میان زوج‌های شرکت‌کننده در آخرین بررسی حدود ۵۰۸ درصد گزارش شده است؛ آماری که اهمیت بررسی تجربه‌ها و ظرفیت‌های این برنامه را در مسیر تقویت بنیان خانواده نشان می‌دهد.

مسوول دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی شیراز در ادامه از آغاز ثبت نام دوره جدید خبر داد و گفت: دانشجویان متأهلی که تاریخ عقد آنان از یکم فروردین ۱۴۰۴ تا ۳۰ مهر ۱۴۰۵ باشد و دست‌کم یکی از زوجین در زمان عقد دانشجوی بوده باشد، می‌توانند در بیست و نهمین دوره ازدواج دانشجویی ثبت نام کنند. وی افزود: مهلت ثبت نام این دوره از پنجم تا سیام مهرماه ۱۴۰۵ تعیین شده است و زوج‌های واجد شرایط می‌توانند با مراجعه به سامانه [همسفر تا بهشت] <https://hamsafartabehesht.ir> نام‌نویسی کنند.

برنامه سفر به مشهد مقدس و اسکان زوج‌های شرکت‌کننده نیز به صورت رایگان پیش‌بینی شده است. حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر مقامی خاطرنشان کرد: متقاضیان برای دریافت اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره شرایط ثبت نام می‌توانند به دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی شیراز، واقع در طبقه هشتم ساختمان مرکزی دانشگاه، مراجعه کنند یا با شماره‌های ۷۱۳۲۱۲۲۶۹۸ و ۷۱۳۲۱۲۲۹۰۹ تماس بگیرند.

مسوول دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، از آغاز ثبت نام بیست و نهمین دوره ازدواج دانشجویی در قالب طرح ملی «همسفر تا بهشت» خبر داد و بر اهمیت ترویج ازدواج آسان، آگاهانه و پایدار در میان دانشجویان تأکید کرد.

به گزارش روابط عمومی دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر «حمید مقامی» با اشاره به اهمیت ازدواج و فرزندآوری در شرایط جمعیتی کشور اظهار کرد: افزایش سن ازدواج و کاهش رشد جمعیت، ضرورت توجه جدی‌تر به موضوع تشکیل خانواده را نشان می‌دهد و دانشگاه‌ها به دلیل برخورداری از جمعیت قابل توجه دانشجویی و جایگاه اثرگذار علمی و اجتماعی، ظرفیت مهمی برای ترویج فرهنگ ازدواج آگاهانه و به‌هنگام دارند. وی افزود: جمعیت دانشجویی کشور و حضور اعضای هیات علمی و کارکنان دانشگاه‌ها، محیط دانشگاه را به یکی از بسترهای مؤثر برای تقویت فرهنگ خانواده تبدیل کرده است. اگر ازدواج آسان، آگاهانه و به‌هنگام در این محیط به یک هنجار اجتماعی تبدیل شود، می‌تواند در نگرش عمومی جامعه به تشکیل خانواده نیز تأثیرگذار باشد.

مسوول دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به سابقه اجرای طرح ملی «همسفر تا بهشت» بیان کرد: این طرح از سال ۱۳۷۶ با هدف ترویج ازدواج آسان، آگاهانه، به‌هنگام و پایدار آغاز شده و در سال‌های گذشته، با برگزاری برنامه‌های فرهنگی، آموزشی و سفر زوج‌های دانشجوی به مشهد مقدس، میزبان دانشجویان متأهل دانشگاه‌های کشور بوده است.

حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر مقامی ادامه داد: برگزاری

گامی نو در ترویج علم و آشنایی نسل آینده با دنیای پژوهش و فناوری‌های نوین چشم‌پزشکی



همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید و به مناسبت فرارسیدن مهرماه، نخستین دوره اردوی علمی و پژوهشی دانش‌آموزان با محوریت «زیست‌شناسی سلولی و سلول‌های بنیادی در چشم‌پزشکی» به همت مرکز تحقیقات چشم‌پزشکی پوستچی و با همکاری شرکت دانش بنیان بینا روشن برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز، دکتر «فاطمه صنیع جهرمی»، عضو هیات علمی دانشگاه و مسوول آزمایشگاه مرکز تحقیقات چشم‌پزشکی پوستچی، با اشاره به اهمیت آشنایی دانش‌آموزان با محیط‌های علمی و پژوهشی اظهار کرد: ترویج علم از سنین دانش‌آموزی و فراهم کردن فرصت تجربه عملی در محیط‌های واقعی پژوهش، می‌تواند نقش مؤثری در شکوفایی استعدادها، تقویت روحیه پرسشگری، خلاقیت و تفکر علمی و ایجاد انگیزه برای ورود نسل جوان به عرصه‌های نوین دانش و فناوری داشته باشد. وی افزود: هدف از برگزاری این اردو، فراتر رفتن از آموزش‌های صرفاً نظری و ایجاد پلی میان آموخته‌های درسی دانش‌آموزان و کاربردهای واقعی علوم زیستی در تحقیقات پزشکی، به‌ویژه چشم‌پزشکی است. آشنایی زودهنگام با ظرفیت‌های سلول‌های بنیادی و پژوهش‌های سلولی می‌تواند افق‌های تازه‌ای پیش روی دانش‌آموزان علاقه‌مند به علوم تجربی قرار دهد. دکتر صنیع در تشریح برنامه‌های این اردو گفت: دانش‌آموزان در این دوره ضمن آشنایی با مفاهیم پایه سلول‌شناسی و سلول‌های بنیادی، از بخش‌های مختلف آزمایشگاه تحقیقاتی بازدید کرده و با تجهیزات و روش‌های پرکاربرد پژوهش، از جمله کشت سلول، میکروسکوپی و تکنیک‌های زیست‌شناسی مولکولی نظیر PCR، Real-Time PCR و الکتروفورز ژل آشنا شدند. وی با تأکید بر نقش مراکز تحقیقاتی دانشگاهی در مسئولیت اجتماعی و گسترش فرهنگ پژوهش خاطرنشان کرد: مراکز تحقیقاتی علاوه بر تولید دانش، می‌توانند با گشودن درهای آزمایشگاه‌های خود به روی دانش‌آموزان، در شناسایی و پرورش استعدادها، علمی و تقویت ارتباط میان دانشگاه و مدارس نقش آفرینی کنند.

مسوول آزمایشگاه مرکز تحقیقات چشم‌پزشکی پوستچی در پایان اعلام کرد: با توجه به اهمیت استمرار چنین فعالیت‌هایی، برنامه‌ریزی شده است اردوهای علمی دانش‌آموزی به صورت ماهانه و با هدف توسعه آموزش‌های تجربه‌محور، تقویت خلاقیت و آشنایی بیشتر نسل آینده با دستاوردهای پژوهشی ادامه یابد. گفتنی است این برنامه در راستای گسترش فعالیت‌های ترویجی و آموزشی مرکز تحقیقات چشم‌پزشکی پوستچی و با رویکرد پیوند علم، آموزش و تجربه عملی برگزار شده است.



بیست و نهمین دوره ازدواج دانشجویی

ورود به سایت

@ezdevaj_nahad

@ezdevaj.nahad.ir

گفت و گو با دکتر «سید جلیل معصومی» متخصص تغذیه بالینی و عضو هیات علمی دانشگاه؛

از سفره صبحانه تازنگ مدرسه؛ عادت‌های غذایی که سلامت دانش‌آموزان را می‌سازند

به‌ویژه در کودکان و نوجوانان، باید با توجه به نیاز فردی و نظر پزشک یا متخصص تغذیه انجام شود.

آب، خواب و فعالیت بدنی؛ مکمل‌های سلامت

دکتر معصومی با تأکید بر اهمیت مصرف آب کافی در تمام فصول سال، بیان کرد: حتی در هوای خنک پاییز نیز بدن به آب نیاز دارد و همراه داشتن بطری آب در مدرسه می‌تواند به شکل‌گیری عادت مناسب نوشیدن آب در دانش‌آموزان کمک کند. بهتر است آب به‌عنوان نوشیدنی اصلی، جایگزین نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین شود. وی خاطرنشان کرد: سلامت سیستم ایمنی تنها به تغذیه وابسته نیست؛ خواب کافی، فعالیت بدنی منظم، شست‌وشوی دست‌ها و تهویه مناسب فضاهای بسته نیز در حفظ سلامت دانش‌آموزان و کاهش خطر انتشار عفونت‌های تنفسی نقش دارند.

ایمنی مواد غذایی؛ از آشپزخانه تا کیف مدرسه

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تأکید بر رعایت اصول بهداشت مواد غذایی، گفت: شست‌وشوی دست‌ها پیش از صرف غذا، شست‌وشوی صحیح میوه‌ها و سبزیجات، پخت کامل گوشت، مرغ و تخم‌مرغ و نگهداری صحیح غذاهای فسادپذیر از جمله نکاتی است که خانواده‌ها باید به آن توجه کنند. وی افزود: توجه به تاریخ مصرف و شرایط نگهداری محصولات بسته‌بندی‌شده نیز اهمیت دارد و باید از مصرف مواد غذایی با بوی نامطبوع، ظاهر غیرطبیعی یا شرایط نگهداری نامطمئن خودداری شود.

خانواده و مدرسه؛ همراهان شکل‌گیری عادات غذایی سالم

دکتر معصومی با اشاره به نقش خانواده در شکل‌گیری رفتارهای غذایی کودکان و نوجوانان، اظهار کرد: کودکان بخش مهمی از عادات غذایی خود را از والدین می‌آموزند؛ بنابراین، الگوی مناسب خانواده در مصرف میوه و سبزی، نوشیدن آب، صرف صبحانه و رعایت بهداشت مواد غذایی می‌تواند بر انتخاب‌های غذایی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد. وی همچنین نقش مدارس را در ارتقای سواد تغذیه‌ای دانش‌آموزان مهم دانست و افزود: نظارت بر کیفیت مواد غذایی عرضه‌شده در بوفه‌ها، فراهم کردن دسترسی به آب آشامیدنی سالم، آموزش اصول تغذیه صحیح و ایجاد فرصت برای فعالیت بدنی، از جمله اقداماتی است که می‌تواند به ایجاد محیطی حمایت‌کننده از سلامت دانش‌آموزان کمک کند.



وی ادامه داد: بهتر است مصرف نوشابه‌ها، نوشیدنی‌های شیرین، چیپس، پفک و شیرینی‌های پرقند و پر نمک محدود شود و خانواده‌ها با فراهم کردن گزینه‌های سالم و متنوع، دانش‌آموزان را به انتخاب‌های غذایی مناسب تشویق کنند.

پاییز و تغذیه؛ حمایت از عملکرد طبیعی سیستم ایمنی

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به افزایش شیوع برخی عفونت‌های تنفسی در محیط‌های اجتماعی و مدارس طی فصل‌های سردتر، اظهار کرد: هیچ ماده غذایی به‌تنهایی نمی‌تواند از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری کند، اما تغذیه متعادل و دریافت کافی مواد مغذی برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی اهمیت دارد. وی افزود: مصرف متنوع میوه‌ها و سبزیجات، منابع پروتئینی، لبنیات، حبوبات، غلات کامل و مغزها به تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن کمک می‌کند. دکتر معصومی با اشاره به نقش ویتامین‌ها و مواد معدنی در حفظ عملکرد طبیعی بدن، گفت: مرکبات، کیوی، فلفل دلمه‌ای و گوجه‌فرنگی از منابع ویتامین C هستند؛ ماهی‌های چرب، زرده تخم‌مرغ و برخی مواد غذایی غنی‌شده می‌توانند ویتامین D مورد نیاز بدن را تأمین کنند و گوشت، تخم‌مرغ، لبنیات، حبوبات و مغزها نیز از منابع روی به شمار می‌روند. وی ادامه داد: آهن و پروتئین نیز برای رشد و سلامت دانش‌آموزان اهمیت دارند و گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و حبوبات از جمله منابع تأمین این مواد مغذی هستند. این متخصص تغذیه بالینی تأکید کرد: مکمل‌های ویتامینی و مواد معدنی نباید جایگزین تغذیه متنوع شوند و مصرف مکمل‌ها،

توجه به عادت‌های غذایی دانش‌آموزان، از انتخاب صبحانه و میان‌وعده سالم در طول مدرسه تا مصرف آب کافی و دریافت متنوع مواد مغذی، اهمیت ویژه‌ای دارد؛ موضوعی که در کنار نقش خانواده و مدرسه، می‌تواند زمینه‌ساز رشد سالم، یادگیری بهتر و حفظ سلامت دانش‌آموزان باشد. به گزارش روابط عمومی دانشکده تغذیه و علوم غذایی و به نقل از وبدا، دوران مدرسه یکی از مراحل مهم رشد جسمی و ذهنی کودکان و نوجوانان است؛ دوره‌ای که نیازهای تغذیه‌ای، فعالیت‌های روزانه و حضور در محیط‌های آموزشی، توجه به کیفیت و تنوع مواد غذایی مصرفی را ضروری می‌کند.

تغذیه سالم؛ پیوند سلامت و یادگیری

دکتر «سید جلیل معصومی» متخصص تغذیه بالینی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با اشاره به اهمیت تغذیه متعادل در دوران تحصیل، اظهار کرد: دانش‌آموزان برای رشد مناسب، فعالیت بدنی، تمرکز و یادگیری به انرژی، پروتئین، ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آب کافی نیاز دارند. وی افزود: برنامه غذایی سالم باید متنوع و متعادل باشد و گروه‌های غذایی مختلف، از جمله میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، لبنیات و منابع مناسب پروتئین را در بر بگیرد. در مقابل، بهتر است مصرف خوراکی‌های بسیار شور، شیرین و پرچرب محدود شود.

صبحانه؛ شروعی برای یک روز پرتحرک

این متخصص تغذیه بالینی، صبحانه را یکی از وعده‌های مهم غذایی دانش‌آموزان دانست و گفت: صرف صبحانه مناسب می‌تواند به تأمین انرژی مورد نیاز برای شروع فعالیت‌های روزانه کمک کند. نان و پنیر و گردو، تخم‌مرغ، شیر و میوه از جمله انتخاب‌های مناسب برای این وعده غذایی هستند. وی با تأکید بر اهمیت نظم در وعده‌های غذایی، افزود: خانواده‌ها می‌توانند با در نظر گرفتن نیازهای تغذیه‌ای، ذائقه و شرایط فرزندان خود، صبحانه‌ای متنوع و متناسب با برنامه روزانه آنان فراهم کنند.

میان‌وعده سالم؛ انتخابی بهتر برای زنگ تفریح

دکتر معصومی با اشاره به اهمیت میان‌وعده در برنامه غذایی دانش‌آموزان، بیان کرد: میوه تازه، مغزها در مقدار مناسب، شیر، ماست و ساندویچ‌های خانگی ساده از جمله گزینه‌هایی هستند که می‌توان برای میان‌وعده مدرسه در نظر گرفت.



گفت و گو با دکتر «جعفر فلاحي» عضو هیأت علمی دانشکده علوم و فناوری های نوین پزشکی؛ چرا اثر کافئین در افراد متفاوت است؟



عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به تفاوت پاسخ بدن افراد به کافئین گفت: سرعت متابولیسم کافئین و میزان حساسیت افراد به این ترکیب تحت تأثیر عواملی مانند ویژگی های ژنتیکی، سن، داروهای مصرفی و وضعیت جسمی قرار دارد و به همین دلیل، یک میزان

مشخص از مصرف کافئین نمی تواند برای همه افراد مناسب باشد.

به گزارش روابط عمومی دانشکده علوم و فناوری های نوین پزشکی و به نقل از وبدا، کافئین یکی از ترکیبات پرمصرف در رژیم غذایی روزانه بسیاری از افراد است که عمدتاً از طریق قهوه، چای و برخی نوشیدنی ها دریافت می شود؛ با این حال، پاسخ بدن افراد به این ماده یکسان نیست و می تواند بر میزان هوشیاری، خواب و احساس آرامش یا بی قراری افراد تأثیر متفاوتی داشته باشد.

دکتر «جعفر فلاحي» عضو هیأت علمی دانشکده علوم و فناوری های نوین پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با بیان اینکه تفاوت در اثر کافئین می تواند به عوامل مختلفی مرتبط باشد، اظهار کرد: کافئین پس از ورود به بدن در کبد متابولیزه می شود و سرعت این فرایند در افراد مختلف متفاوت است. ویژگی های ژنتیکی، سن، برخی داروها و وضعیت جسمی می توانند در میزان و مدت اثر کافئین نقش داشته باشند.

کافئین چگونه بر مغز اثر می گذارد؟

وی ادامه داد: کافئین با اثر بر گیرنده های آدنوزین در مغز، احساس خواب آلودگی را کاهش داده و موجب

افزایش هوشیاری می شود؛ اما میزان حساسیت افراد به این ماده متفاوت است. به همین دلیل، مصرف یک مقدار مشخص از کافئین ممکن است در یک فرد مشکل خاصی ایجاد نکند، اما در فرد دیگری با علائمی مانند بی خوابی، بی قراری یا تپش قلب همراه شود. این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به نقش سن در پاسخ بدن به کافئین افزود: با افزایش سن، برخی فرایندهای متابولیکی و دفع مواد در بدن تغییر می کند و ممکن است اثر کافئین در برخی افراد طولانی تر شود؛ بنابراین میزان تحمل فرد نسبت به کافئین نیز می تواند در طول زندگی تغییر کند.

توجه به واکنش بدن، نخستین گام برای مصرف آگاهانه

عضو هیأت علمی دانشکده علوم و فناوری های نوین پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز خاطرنشان کرد: میزان تحمل یک فرد نسبت به کافئین را نمی توان معیار مناسبی برای فرد دیگری دانست و افراد باید ضمن توجه به توصیه های علمی، شرایط فردی خود را نیز در نظر بگیرند.

وی افزود: افرادی که به بیماری زمینه ای مبتلا هستند، داروی خاصی مصرف می کنند یا شرایط جسمی ویژه ای دارند، بهتر است برای تعیین میزان مناسب مصرف کافئین با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنند. بر این اساس، اثر کافئین در همه افراد یکسان نیست و توجه به ویژگی های فردی و پیام های بدن می تواند به انتخاب آگاهانه تر و متناسب تر الگوی مصرف این ماده کمک کند.



فیزیوتراپی

حلقه مفقوده در پیشگیری، درمان و توان بخشی بیماری های قلبی عروقی و مغزی



مدیر گروه فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به اهمیت روزافزون جایگاه فعالیت بدنی در مدیریت بیماری های مزمن، بر نقش محوری فیزیوتراپی در زنجیره سلامت بیماران قلبی عروقی و سکته مغزی تأکید کرد.

به گزارش وبدا، دکتر «فرزانه یزدانی» با بیان اینکه بیماری های قلبی عروقی و سکته مغزی همچنان از عوامل اصلی مرگ و میر و ناتوانی در جهان محسوب می شود، اظهار کرد: شواهد علمی متقن در سال های اخیر، بر اهمیت فیزیوتراپی نه تنها در مرحله درمان و بازگرداندن عملکرد، بلکه از مرحله پیشگیری و کنترل عوامل خطر تا بازگشت بیمار به زندگی فعال و مستقل، تأکید دارد.

توان بخشی قلبی؛ ضرورتی در مراقبت های جامع

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، توان بخشی قلبی مبتنی بر فعالیت بدنی را جزء جدایی ناپذیر مراقبت های جامع از بیماران قلبی دانست و افزود: فیزیوتراپیست ها با ارزیابی دقیق وضعیت بیمار، تجویز اصولی و پایش مداوم تمرین ها، ظرفیت عملکردی و تحمل فعالیت در این بیماران را بهبود می بخشند و مشارکت فرد در فعالیت های روزمره را تسهیل می کنند.

نقش فیزیوتراپی در مسیر بهبودی پس از سکته مغزی

دکتر یزدانی در خصوص بیماران مبتلا به سکته مغزی نیز تصریح کرد: در مسیر بهبودی این بیماران، توان بخشی هدفمند و مستمر جایگاه ویژه ای دارد. متخصصان فیزیوتراپی با تمرکز بر چالش هایی نظیر اختلال در راه رفتن، تعادل، قدرت و کنترل حرکتی، از اصول یادگیری حرکتی و ظرفیت مغز برای بازسازی ارتباطات عصبی بهره می گیرند تا بیمار حداکثر استقلال عملکردی خود را بازیابد.

حرکت؛ بخشی از درمان

مدیر گروه فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تأکید بر اینکه نقش فیزیوتراپی به دوران پس از بیماری محدود نمی شود، گفت: آموزش شیوه صحیح فعالیت بدنی، اصلاح سبک زندگی کم تحرک و کنترل عوامل خطر، از مؤلفه های کلیدی پیشگیری محسوب می شود. فیزیوتراپیست ها با تکیه بر دانش تخصصی و ارزیابی فردمحور، مسیری ایمن برای بازگشت افراد به یک زندگی فعال و باکیفیت فراهم می کنند. او با بیان اینکه حرکت، تنها بخشی از زندگی نیست؛ بلکه در بسیاری از موارد بخشی از درمان است، یادآور شد: دانش فیزیوتراپی با پیوند دادن علم، حرکت و توان بخشی، نقشی مؤثر در حفظ سلامت قلب و مغز و ارتقای سطح سلامت عمومی جامعه ایفا می کند.

