

یک‌شنبه ۲۶ شهریور ۱۳۹۶ • ۲۶ ذی‌الحجه ۱۴۳۸ • ۱۷ سپتامبر ۲۰۱۷

وزیر بهداشت: به مشکلات کشور واقفیم

تصمیم بگیریم و عمل کنیم



این اتفاق بیفتد، اما عملی نشد. نباید این کار را به چشم هزینه نگاه کرد بلکه باید از این فداکاری‌ها فیلم‌های زیادی ساخته شود. این کار برای تقویت اخلاق پزشکی در جامعه، آشنایی نسل جوان با این ایثارها و تقویت باور مردم نسبت به جامعه پزشکی ضروری است و امیدوارم این کار عملی شود. البته تا کنون چندین سناریو در این زمینه نوشته شده که می‌توان با حضور همین اساتید بهترین آنها را انتخاب کرد و شاهد به تصویر کشیدن بخشی از حقایقی بود که اتفاق افتاده‌اند.

هاشمی با بیان اینکه بهترین قطعه زندگی ما دوران دفاع مقدس است، گفت: دوستان خوبی داشتیم که با آنها زندگی می‌کردیم و برخی از آنها را از دست دادیم.

وزیر بهداشت با اشاره به نزدیکی هفته دفاع مقدس، گفت: ما که سال‌هاست در این نظام خدمت می‌کنیم، حالا می‌توانیم حرف‌های آتش به اختیارانه هم بزنیم. باید بگویم که در حال حاضر آنچه برای بچه‌های جنگ و خانواده‌های شهدا

وزیر بهداشت با بیان اینکه ما مشکلات کشور را می‌دانیم و حتی این مسائل را به زبان می‌آوریم، افزود: راه حل مشکلات کشور به جز جرات و جسارت برای تصمیم‌گیری و عمل نیست. دکتر سید حسن هاشمی در دیدار با پزشکان متخصص ایثارگر با بیان اینکه خوشحالم طی چهار سال گذشته توجهاتی بیش از گذشته به خانواده ایثارگر وزارت بهداشت چه در حوزه‌های رفاهی و چه در حوزه‌های آموزشی انجام شد، گفت: البته این کافی نیست و در دولت دوازدهم باید بیش از پن به این افراد توجه شود. گاهی تصور می‌شود که اقدامات زیادی در این حوزه انجام شده اما همه این اقدامات در برابر ایثاری که این افراد داشتند، اندک است. این را فقط کسانی می‌دانند که در جنگ حضور داشته‌اند.

هاشمی با بیان اینکه مطمئنم اگر فضای بیشتری ایجاد شود قطعا کمک‌های موثرتری به این افراد خواهد شد، گفت: امیدوارم این اتفاق بیش از گذشته در دولت دوازدهم رخ دهد. متأسفانه افراد ایثارگر و خانواده جانبازان و شهدا حتی در درمان‌شان دچار سرگردانی‌هایی هستند که گاهی باعث شرمندگی است و امیدواریم سامان یابد.

وزیر بهداشت ادامه داد: ما باید بیش از این به این افراد افتخار کنیم. نسل جوان ما اگر به استقلال کشور فکر می‌کنند و به کشورشان علاقمندند باید با قهرمانان‌شان به خوبی برخورد کنند.

وی با تأکید بر لزوم تدوین خاطرات و تجربیات جامعه پزشکی در دوران هشت سال دفاع مقدس افزود: درباره فداکاری‌های جامعه پزشکی، پرستاران، ماماها و همه کارکنان سیستم بهداشت و درمان در جنگ هشت ساله دفاع مقدس بسیار کم کار شده و ما باید بتوانیم این افتخارات را به تصویر بکشیم. من در دولت یازدهم تلاش کردم تا

سرویس سلامت– مدیرعامل سازمان انتقال خون به مناسبت ۲۵ ذی الحجه، سالگشت شان نزول آیه هل اتی در سوره مبارکه انسان که در اهمیت جایگاه خانواده و استحکام پایه های آن نازل شده است به مناسبت «روز ملی خانواده و تکریم بازنشتستان» در پیامی شان و جایگاه این نهاد اجتماعی را ارج نهاد و بازنشتستان سازمان انتقال خون را تکریم کرد.

به گزارش امتیاز و به نقل از روابط عمومی سازمان انتقال خون دکتر علی اکبر پورفتح اله در این پیام، بازنشتستان سازمان را سرمایه های معنوی این سازمان دانست و گفت: سالمندان گنجینه های کشور هستند که میراثی از تجربه را در اختیار نسلهای بعدی می گذارند و بهترین شیوه مدیریت زمینه انتقال این دانش و تجربه را به نسل بعدی کارمندان فراهم می کند.

ثیس بیمارستان مسیح دانشوری، جزئیات عمل جراحی سرطان تیروئید که ۱۹ ساعت به طول انجامیده است، تشریح کرد.دکتر علی اکبر ولایتی روز شنبه در نشست خبری عمل جراحی پیچیده ، طولانی و موفقیت آمیز تیروئید و پیوند قلب و ریه، گفت: در چند روز اخیر یک عمل جراحی موفقیت آمیز سرطان تیروئید توسط دکتر محمدبهنام شادمهر انجام شد.وی افزود: جوانی که دچار سرطان تیروئید شده بود تحت عمل جراحی قرار گرفت و هم اکنون حال عمومی وی خوب است. این عمل جراحی حدود ۱۹ ساعت به طول انجامید.

رئیس انجمن رادیولوژی استان البرز، گفت: وزارت بهداشت در اجرای راهنمایی بالینی کوتاهی کرده و تکالیف قانونی خود را انجام نداده است.علیرضا سرزعیم افزود: رادیولوژی در واقع چشم رشته پزشکی است و پزشکان برای تشخیص بیماری در اکثر مواقع به خدمات تصویربرداری پزشکی نیازمندند و پروسه درمان به دنبال تشخیص درست و به موقع صورت می گیرد و تا یک تشخیص درست و دقیق صورت نگیرد روند درمان دچار اختلال خواهد شد و همچنین پایش آن بسیاری از اقدامات درمانی نیز توسط متخصصین این رشته صورت می گیرد.وی ادامه داد: از آنجاکه رشته رادیولوژی وابسته به تکنولوژی و تجهیزات به روز است، ارائه خدمات آن طبعاً پر هزینه و گران است بطوریکه قسمت قابل توجهی از درآمد مراکز تصویر برداری صرف به روز کردن تجهیزات و دستگاه های متنوع خواهد شد. سرزعیم افزود: نکته دیگر اینکه در ۲۰ سال گذشته به علت بی مهری به این رشته و به رغم افزایش قیمت تجهیزات خدمات تصویربرداری کمترین افزایش را نسبت به بقیه رشته ها داشته است. طبعاً ما انتظار داریم وزارت بهداشت توجه ویژه ای حداقل برابر با رشته های دیگر به این رشته داشته باشد.



و دغدغه مردم را رفع کند هر چند به نظر می رسد دستگاه هایی که اقدام به نصب این دکل ها می کنند هیچ گونه همراهی و تبعیعی از وزارت بهداشت نداشته باشد.

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس با یادآوری اجاره پشت بام ها برای نصب دکل

وزیر بهداشت: به مشکلات کشور واقفیم

این مسائل را به زبان می‌آوریم، اما جرات حل آنها را نداریم. این در حالیست که اگر باورمان به خدا تقویت شود، جرات و جسارت را هم پیدا می‌کنیم. در حال حاضر کشور در حوزه اقتصادی مشکلات زیادی دارد و بحث اشتغال مشکل جدی ماست و برونداد این مشکلات، آسیب‌های اجتماعی است که بی‌تردید زیننده کشور نیست. باید بدانیم که این مسائل با اما و اگر و آن‌شاهلله و ماشاءلله حل نمی‌شود و باید تصمیم بگیریم و به تصمیمات‌مان هم عمل کنیم.

هاشمی ادامه داد: در همین حوزه سلامت هم تصمیماتی را می‌توان گرفت و به سرعت آنها را اجرا کرد تا نفس‌مان از شماره در بیاید اما این کار را انجام نمی‌دهیم. این در حالیست که سیاست‌های کلی سلامت از سوی مقام معظم رهبری ابلاغ شده است اما هنوز نه تولیدت‌مان درست است و نه منابع و بیمه‌هایمان تکلیف‌شان مشخص است. این قضیه در همه حوزه‌ها و بخش‌های کشور هم صدق می‌کند. ما فکر می‌کنیم راه حل مشکلات کشور به جز جرات و جسارت برای تصمیم‌گیری و عمل نیست. بنابراین امیدواریم این وعده‌ها محقق شوند. از طرفی تردید نداریم که وعده‌های الهی دست یافتنی است و خداوند از خون شهدایمان نخواهد گذشت.

هاشمی با بیان اینکه امیدوارم وزارت بهداشت در دولت دوازدهم دستگاهی باشد که کمترین کوتاهی‌ها را داشته باشد، گفت: من خواهیم از همه ایثارگران و جامعه پزشکی این است که به من کمک کنند و اشکالات را منعکس کنند. ما ضمن اینکه به همه ایثارگران‌مان احترام می‌گذاریم، اما تأکید می‌کنیم که در نسل‌های جدید هم نیروهای خوبی حضور دارند و کشف این کار حکومت است. وزارت بهداشت هم بخشی از حکومت است و می‌خواهیم آنها را کشف کنیم و وارد راه خدمتگزاری کنیم.

وی همچنین از اهداکنندگان مستمر خون که به سن بازنشتستگی رسیده‌اندتشکر ویژه کرد و گفت: شما که یک عمر نجات بخش بیماران این مرز و بوم بوده اید و با سرمایه زندگی خود جان مردم را نجات داده اید همیشه جامعه منت دارتان است و سازمان انتقال خون همیشه خانه شما است.

مدیر عامل سازمان همچنین افزود: سازمان انتقال خون با استفاده از ظرفیت ها و تجربیات بازنشتستان سازمان اقدام به راه اندازی مراکزی کرده است که به خوبی از عهده مسوولیت های خود بر می آیند و قصد دارد از ظرفیت بازنشتستان نیز برای آموزش و ترویج فرهنگ اهدای خون کمک بگیرد.

وی روز تکریم بازنشتستگاه را به همه این عزیزان تبریک گفت و برای آنان عمری طولانی توام با سلامت و برکت آرزو کرد.

جزئیات عمل جراحی سرطان تیروئید ۱۹ ساعته

از ۲۵۰۰عمل جراحی تنگی تراشه (نای) انجام شده است که در تمام دنیا اول است.در ادامه این نشست دکتر محمدبهنام شادمهر جراح سرطان تیروئید گفت: این جوان مبتلا به سرطانی شده بود که غیر از جراحی هیچ درمانی برای آن وجود نداشت. در این عمل کلیه گردن بیمار تخلیه شد و فقط سه رگ حیاتی و ستون فقرات آن حفظ شد.

وی تصریح کرد: زمان جراحی ۱۹ساعت طول کشید. اگر چه این نوع عمل اولین بار نیست که در ایران انجام می شود ولی نکته ی این جراحی در این است که کل عمل روی شریان های حیاتی بیمار انجام شد.شادمهر افزود: هم اکنون می توانیم

کاهش تعرفه در رشته رادیولوژی مغرضانه است

وی تصریح کرد: بر اساس گفته های مسئولین وزارت بهداشت ارزش نسبی خدمات سلامت بر اساس کتاب CPT کالیفرنیا که کتاب مرجع بوده، تدوین شده است و در بسیاری از کشورهای جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد ولی در ایران این کتاب با معیارهای غیر شفاف بومی‌سازی شده و این بومی‌سازی سرازاغ مشکلات بوده ، چرا که این مسئله به صورت علمی و فنی صورت نگرفته و کاملاً غیرشفاف و جانبدارانه انجام شده است. سرزعیم افزود: نظرات کارشناسی به هیچ وجه اعمال نشده و با انجمن رادیولوژی مشورت نشده است. بومی سازی غیرکارشناسی کتاب ارزش نسبی سبب شد، همه افراد دخیل از جمله سیاست‌گذاران، سازمان‌های بیمه، ارائه‌کنندگان خدمت و مردم نسبت به آن معترض باشند.

وی با بیان اینکه بومی‌سازی کتاب ارزشگذاری نسبی در واقع دستکاری جانبدارانه کتاب مرجع بوده نه بومی‌سازی، گفت: بومی سازی با سوگرایی همراه بوده و اکثر رشته های تخصصی پزشکی به آن اعتراض دارند و در ویرایش سوم به جای رفع اشکالات قبلی، به مشکلات آن افزوده شده است.

رئیس انجمن رادیولوژی استان البرز گفت: وزارت بهداشت در

موبایل با انتقاد از اینکه بی توجهی به سیاست های آمایش سرزمینی موجب عدم رعایت استانداردهای لازم در نصب دکل های مخابراتی و برق فشار قوی شده است، ادامه داد: به دلیل نبود سیستم یکپارچه مدیریت شهری سازمان ها و ارگان های مختلف از زیر بار مسئولیت شانه خالی کرده و هر کدام از دستگاه ها ساماندهی دکل های مخابراتی را به دیگری واگذار می کند.

امینی فرد ادامه داد: این در حالی است که در کشورهای پیشرفته تنها یک دستگاه وظیفه ساماندهی مشکلات شهری را بر عهده داشته و از یک سیستم واحد پیروی می کند اما ایران به دلیل پراکندگی مسئولیت ها و نبود متولی واحد مشکلات فراوانی در حوزه شهری وجود دارد.

وی با انتقاد از اینکه با واگذاری اختیاراتی به شوراهای شهر آنها را به شورای شهر شهرداری ها تبدیل کرده ایم، تصریح کرد: شوراهای شهر هیچ گامی در جهت رفع مشکلات مردم بر نمی دارند و عنوان آنها هیچ تناسبی با مسئولیت های واگذار شده ندارد.عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس با تأکید بر اینکه مجلس باید تصمیم قاطعی برای ساماندهی مدیریت شهری اتخاذ کند، گفت: خلاء قانونی در ارتباط با هویت شهری وجود دارد و نیاز است شورای شهر آسیب های ناشی از دکل های مخابراتی را بررسی و نسبت به ساماندهی آنها اقدام کنند زیرا آسیب های ناشی از آنها سلامت مردم را در معرض تهدید قرار می دهد.

اخبار

پیوند اعضای موفقیت آمیز در مرکز مسیح دانشوری

رئیس بیمارستان مسیح دانشوری از انجام ۱۹۰ پیوند ریه، ۲۲۰ پیوند قلب و ۲۵۰۰ عمل جراحی نای در مرکز مسیح دانشوری خبر داد.دکتر علی اکبر ولایتی در جمع خبرنگاران در خصوص عمل جراحی سرطان تیروئید اظهار کرد: یک بیمار که سرطان تیروئید بخش مهمی از گردن، مری، نای و ریه آن را درگیر کرده بود به مرکز مراجعه کرد. این نوع سرطان با رادیوتراپی درمان نمی شود و فقط عمل جراحی درمان آن است. این سرطان حتی به فک مریض هم سرایت کرده بود و هیچ مرکزی زیر بار این جراحی نمی رفت.ولایتی گفت: این جراحی حدود ۱۹ ساعت طول کشید که خوشبختانه با موفقیت انجام شد.وی تصریح کرد: تاکنون حدود ۱۹۰ پیوند ریه و ۲۲۰ پیوند قلب در این مرکز انجام شده است و هم اکنون نیز دکتر ضراعام حسین احمدی مشغول دیویست و بیست و یکمین عمل پیوند قلب است. در این مرکز تاکنون دو هزار و ۵۰۰ عمل جراحی نای صورت گرفته است که چنین رکوردی در هیچ مرکزی در دنیا به ثبت نرسیده است.

تمامی بسته های طرح تحول سلامت نیاز به پالایش دارد

معاون درمان وزارت بهداشت، گفت: تمامی بسته های طرح تحول سلامت بر اساس مطالعات و نگرش بر سیستم صورت گرفته اما نیاز به پالایش دارد.دکتر قاسم جان بابایی در مراسم تودیع و معارفه معاونین جدید و قدیم درمان وزارت بهداشت، اظهارداشت: خوشحالم که در دولت قبل در محیطی بودیم که تأثیر طرح تحول سلامت را دیده ایم، کار سخت و طاقت فرسایی در دوره قبل صورت گرفته است.وی افزود: طرح تحول سلامت تمامی مسائل را به خوبی دیده است بطوریکه نشان داد می توان کاری کرد که مردم به آرامش برسند.معاون وزیر بهداشت ادامه داد: طرح تحول سلامت حرکت وسیعی را در کشور ایجاد کرد که سبب شد تمام سیستم از صف تا ستاد بسیج گردندوی افزود: حفظ کرامت مردم، ارتقاء کیفیت و خدمات و ایجاد آراش از نتایج با افتخار طرح تحول سلامت است.جان بابایی گفت: تمامی بسته ها بر اساس مطالعات و نگرش بر سیستم صورت گرفته اما نیاز به پالایش دارد تا این طرح بزرگ اجتماعی پایدار و تثبیت نماییم.وی افزود: احساس آرامش و رضایت به وجود آمده در جامعه بسیار با افتخار است، از اینکه توانسته ایم ساختاری ایجاد کنیم که تعداد بیشتری از مردم خدمت دریافت کنند، بسیار ارزشمند است.

اهدای اعضای بدن یک پزشک، جان سه بیمار را نجات داد

سرپرست معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی کهگیلویه و بویراحمد گفت: پزشک متعهد و دلسوز کهگیلویه و بویراحمدی با وجود تلاش های تیم مجرب پزشکی بیمارستان امام سجاد (ع) یاسوج به دیار باقی شتافت.دکتر غلامعباس سبز افزود، اهدای دو کلیه و کبد زنده‌یاد فرخنده حسینی پزشک عمومی بیمارستان امام سجاد(ع) یاسوج، و از سادات طباطبائی فهلسان شهرستان نورآباد ممسنی که بر اثر سانحه‌ای دچار مرگ مغزی شده بود، به سه بیمار نیازمند زندگی تازه‌ای بخشید.وی اظهار کرد: پزشک معند، دفاکار و دلسوز دکتر سیده فرخنده حسینی به رغم تلاش فراوان تیم مجرب پزشکی بیمارستان امام سجاد (ع) یاسوج، همان بیمارستانی که ایشان به خدمت رسانی به بیماران اهتمام داشت به دیار باقی شتافت.سبز در پایان ضمن ارج نهادهن به این اقدام خادپسندانه از خداوند منان برای آن مرحومه طلب مغفرت و برای خانواده ایشان صبر و شکیبایی مسئلت نمود.

آلودگی هوا و افزایش مرگ انسانها

طبق مطالعه محققان، دمای گرم تر هوا با تسریع واکنش های شیمیایی موجب ایجاد آلاینده های هوا نظیر ازن و ذرات ریز تاثیرگذار بر سلامت عمومی می شود.محققان هشدار می دهند در صورت عدم توجه به تغییرات آب و هوا، انتظار می رود مرگ و میر ناشی از آلودگی هوا تا حدود ۶۰ هزار نفر در سال ۲۰۳۰ و ۲۶۰ هزار نفر تا سال ۲۱۰۰ در جهان افزایش یابد.اماکن دارای آب و هوای خشک تر به دلیل بارش کمتر و افزایش وقوع آتش سوزی ها و گردوغبارها دارای آلودگی هوای بدتری خواهند بود. به گفته محققان، درختان به دمای هوای بالاتر واکنش نشان می دهند و در نتیجه آلاینده های آلی بیشتری منتشر می کنند.جیسون وست» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کارولینای شمالی، در این باره می گوید: «از آنجائیکه تغییر آب و هوا بر غلظت آلاینده های هوا تاثیر دارد، می تواند تأثیر قابل توجهی هم بر سلامت کل جهان داشته باشد و در نتیجه هرساله میلیون ها نفر به دلیل آلودگی هوا جان شان را از دست می دهند.»

در این تحقیق، محققان از چندین مدل اقلیم جهانی برای تعیین تعداد مرگ و میرهای زودهنگام که به دلیل ذرات گردوغبار و ازن در سال های ۲۰۲۰ و ۲۱۰۰ روی می دهد استفاده کردند.محققان مشاهده کردند در ۵ مورد از هشت مدل مورد بررسی پیش بینی شد که مرگ زودهنگام در سال ۲۰۳۰ بیشتر خواهد بود و ۷ مدل از ۹ مدل افزایش مرگ و میر بیشتر در سال ۲۱۰۰ را پیش بینی کردند.به گفته وست، «پافته های ما نشان می دهد که اکثر مدل ها افزایش احتمال مرگ و میر را نشان می دهد، از اینرو به وضوح می توان دریافت که تغییرات آب و هوایی به کیفیت هوا و سلامت آسیب جدی می رسانند.»محققین گفته می شود علاوه بر تشدید مرگ و میر ناشی از آلودگی هوا، تغییرات آب و هوایی از طریق تغییر در فشار گرما، دسترسی به آب آشامیدنی و مواد غذایی سالم، بروز طوفان های شدید و گسترش بیماری های عفونی بر سلامت تأثیر می گذارند.

با یک برنامه ۱۰ هفته ای دودین می توانید سیگار را ترک کنید

طبق گزارش محققان تقریباً نیمی از افرادی که برنامه ۱۰ هفته ای دو خود را تکمیل کرده بودند توانستند با موفقیت سیگارشان را ترک کنند.کارلی پرپ، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه بریتیش کلمبیا کانادا، در این باره می گوید: «این یافته نشان می دهد فعالیت فیزیکی می تواند راهکار موفقی در ترک سیگار باشد. البته بهتر است براساس یک برنامه درست انجام شود چراکه انجام آن توسط خود فرد دشوار است.»در کانادا ۱۷۸ فرد سیگاری در برنامه «دودین برای ترک سیگار» سال ۲۰۱۶ شرکت کردند. ۷۲ نفر از این افراد تا هفته پایانی در برنامه حضور داشتند که در انتها ترک سیگار توسط ۳۷ شرکت کننده تأیید شد.

شش ماه بعد از شرکت کنندگانی که تا پایان برنامه را انجام داده بودند مصاحبه ای بعمل آمد. ۹۱ درصد این گروه هم گزارش کردند که میزان مصرف سیگارشان را کاهش داده بودند.شرکت کنندگان در جلسات همراه با آموزش دو، شیوه های ترک سیگار، پیاده روی یا دودین در فضای باز شرکت کردند که شامل افزایش ۵ کیلومتری مسیر دو بود و همچنین از طریق مشاوره تلفنی این برنامه هدایت می شد. مربیان در قالب پرسشنامه های آماده شده از سوی محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا آموزش می گرفتند. آنها از وسیله ای موسوم به Smokerlyzer برای اندازه گیری مونوکسیدکربن نفس شرکت کنندگان استفاده کردند.محققان بهبود قابل توجهی در سلامت روان شرکت کنندگان مشاهده کردند و میانگین میزان مونوکسید کربن آنها نیز در حدود یک سوم در طول برنامه کاهش یافته بود.به گفته پرپ، «حتی اگر کسی قادر به ترک کامل سیگار نباشد، کاهش مصرف آن هم می تواند بسیار مثرمتر باشد.»حال محققان قصد دارند در برنامه های بعدی افراد را تا زمان ترک کامل سیگار همراهی نمایند.

کنترل دیابت یعنی کنترل دیابت

کنترل دیابت فراتر از مصرف داروست، رعایت برخی نکات در سبک زندگی روزمره می تواند تأثیر شگرفی بر سلامت کل بدن داشته باشد.متخصصان توصیه می کنند بکارگیری برخی راهکارهای ساده و ایجاد تغییرات درست در زندگی می تواند به کنترل دیابت کمک کند.

طبق اعلام انجمن دیابت آمریکا، ورزش منظم به کاهش قندخون و همچنین کاهش وزن کمک می کند. پیاده روی و باغبانی می تواند بهترین گزینه برای حفظ تناسب اندام باشد.کنترل رژیم غذایی هم می تواند راهکار مناسبی برای کنترل دیابت باشد. لازم است غلات کامل را جایگزین نان سفید و پاستا، و میوه و سبزیجات را جایگزین میوه و کلوچه نمایید و از رژیم غذایی فاقد چربی پیروی کنید. تلاش کنید استرس خود را کنترل نمایید. هورمون های که به هنگام استرس تولید می شوند موجب می شوند کبد گلوکز بیشتری تولید کند. از اینرو استرس کمتر به معنای کنترل بهتر قندخون و پایان دادن به خوردن همراه با هیجان است. یوگا و تای چی از جمله ورزش های هستند که با کاهش استرس کمک می کنند و نفس عمیق و مدیتیشن هم از جمله تکنیک های ریلکسیشن هستند که می توانند هرجا انجام دهید.محققان تأکید می کنند انجام مراحل فوق می تواند به پیشگیری از عوارض دیابت در آینده کمک کند.

۳۰تا۲۰درصد از سکنه های مغزی به عملکرد قلب مربوط است

دبیر علمی کنگره تازه های قلب و عروق، گفت: حدود ۲۰تا۳۰درصد از سکنه های مغزی به دنبال نا منظمی های قلب اتفاق می افتد.مسعود اسلامی اعلام کرد: حدود ۲۰تا۳۰درصد از سکنه های مغزی به دنبال نامنظمی های قلب اتفاق می افتد. به دنبال این نامنظمی های ضربان، در داخل قلب لخته ایجاد شده و این لخته می‌تواند وارد رگ ها شده و از این طریق به مغز وارد شود که در نهایت منجر به سکنه مغزی می شود.وی افزود: با دو روش جدید می تواند از سکنه های مغزی ناشی از بیماری های قلبی جلوگیری کرد. یکی از این روش ها، داروهای جدید ضدانعقادی است که خوشبختانه دو مدل از این داروها در کشور ایران وارد شده و مورد مصرف بیماران قرار می گیرد.اسلامی تصریح کرد: نحوه مصرف این داروها ساده بوده و نیاز به آزمایش خاصی ندارد. این دارو می‌تواند با رقیق کردن خون در بیماری که دچار نامنظمی های قلبی هستند از بروز سکنه های مغزی جلوگیری کند.دبیر علمی کنگره تازه های قلب و عروق اظهار کرد: دومین روش برای جلوگیری از بروز این سکنه ها روش عمل جراحی بسته است که از طریق رگ های بیمار صورت می گیرد. لازم است غلات کامل را جایگزین نان سفید و پاستا، و میوه و سبزیجات را جایگزین میوه و کلوچه نمایید و از رژیم غذایی فاقد چربی پیروی کنید. تلاش کنید استرس خود را کنترل نمایید. هورمون های که به هنگام استرس تولید می شوند موجب می شوند کبد گلوکز بیشتری تولید کند. از اینرو استرس کمتر به معنای کنترل بهتر قندخون و پایان دادن به خوردن همراه با هیجان است. یوگا و تای چی از جمله ورزش های هستند که با کاهش استرس کمک می کنند و نفس عمیق و مدیتیشن هم از جمله تکنیک های ریلکسیشن هستند که می توانند هرجا انجام دهید.محققان تأکید می کنند انجام مراحل فوق می تواند به پیشگیری از عوارض دیابت در آینده کمک کند.

اسلامی اضافه کرد: باطری های جدیدی که در کنگره ی امسال مطرح می شود باطری هایی هستند که مستقیماً از طریق رگ پا در داخل قلب کاشته و ضربان ایجاد می کند. نوع دیگری از باطری‌ها، باطری هایی هستند که اصطلاحاً به آنها بدون سیم می گویند که می توان آن را زیر پوست، کار گذاشت.