



وزارت خارجه روسیه علیه مواضع اسرائیل در مورد اوکراین بیانیه صادر کرد:

نهیب دیپلماتیک مسکو به متحد دیرینه

جهان ۵

مخالفت وزیر کار با افزایش ۳۰ درصدی تعرفه‌های پزشکی

قیمت بالای خدمات درمانی

از دلایل گسترش فقر است

دسترنج ۴

سایت‌بینانی ادعا کرد

پیشنهاد جدید آمریکا به ایران برای خروج از بن بست وین

سیاست ۲

همزمان با طرح مسأله شناسایی عوامل پشت پرده گرانی:

استیضاح دو وزیر اقتصادی کابینه جدی تر شد

چرتکه ۳

محسنی‌زاده‌ای به مسئولان عالی قضایی دستور داد:

افزایش نظارت بر زیر مجموعه‌ها به صورت میدانی و سیستمی

سیاست ۲

درباره تیم جذابی که آماده‌بازگشت به لیگ برتر است

آواز قو!

آدرنالین ۸

رئیس‌ی به نزدیکی فراینده اسرائیل به کشورهای منطقه واکنش نشان داد

عیار «عادی‌سازی»؛ چرتکه تهدید

«پیام ما به رژیم صهیونیستی این است که اگر به دنبال عادی‌سازی روابط با کشورهای منطقه هستید، بدانید که کوچکترین تحرک شما از دید نیروهای مسلح و نیروهای اطلاعاتی و امنیتی ما مخفی نیست و بدانید اگر کوچکترین تحرکی از جانب شما علیه ملت ما رخ دهد، مقصد نیروهای مسلح ما مرکز رژیم صهیونیستی خواهد بود و قدرت نیروهای مسلح ما شما را آرام نخواهد گذاشت.»

مراسم رژه ارتش بعد از وقفه‌ای سه ساله برگزار شد و ابراهیم رئیسی در اولین سال ریاست جمهوری خود در آن شرکت کرد. مصادف شدن این روز با ماه رمضان و نزدیک شدن به روز قدس بهانه‌ای شد تا رئیس‌جمهور به روند روزافزون عادی‌سازی روابط کشورهای عربی با رژیم صهیونیستی واکنش نشان دهد. رئیسی با تأکید بر اینکه کوچکترین تحرکی از سوی دشمنان با واکنش ما مواجه خواهد شد، عنوان کرد:

سیاست ۲

بحران انرژی و آلودگی بر تهران سایه افکنده است

پایتخت در تب فقدان مدیریت یکپارچه شهری

شهرنوشت ۶

بامحور مطالبه افزایش حقوق:

بازنشستگان کارگری در شهرهای مختلف تجمع اعتراضی بر پا کردند

دسترنج ۴



یک کارشناس با اشاره به تاخت و تاز تورم در بازار اجاره:

ایران، بی‌ضابطه‌ترین ساختار اجاره‌داری جهان را دارد

چرتکه ۲



خرما یا عسل و استفاده از غذاهای سبک مثل فرنی، شیربرنج، نان و پنیر و سبزی توصیه می‌شود. انواع سوب کم‌چرب، آتش کم‌حویات و سبک، حلیم بدون روغن، سبب‌زمینی آب‌پز، سبزی‌های پخته مثل کدو، حلیم، گل کلم، هویج و نخود فرنگی، تخم‌مرغ آب‌پز، کره و عسل غذاهای مناسبی برای افطار هستند.

شام در روزه‌داری: شام در روزه‌داری یک وعده غذایی بسیار مهم است. بهتر است روزه‌داران حدود یک تا دو ساعت پس از صرف یک افطار بسیار ساده شام را صرف کنند. در وعده شام می‌توان از مرغ یا ماهی، حبوبات، نان یا برنج، به شکل پلو و خورش، کوکوها و کولت کم‌روغن، خوراک‌های مختلف با نان سبوس‌دار همراه با سبزی و سالاد، ماست یا دوغ استفاده کرد. غذایی که در وعده شام مصرف می‌شود باید کم‌چرب و کم‌چکنک باشد. پس از شام و تا پیش از خواب مصرف میوه و مایعات برای جبران کم‌آبی بدن و حفظ سلامت و ایمنی بدن توصیه می‌شود.

روزه داری در دوران بارداری، شیردهی و برخی از بیماری‌ها

در بارداری، شیردهی و برخی از بیماری‌ها مانند دیابت، فشارخون، روده تحریک پذیر، بیوست، زخم های گوارشی (معده و دوازدهه)، اختلالات کلیوی، اختلالات غده تیروئید، بیماری های اعصاب و روان، قلبی عروقی و تنفسی، فرد ملزم می باشد پیش از اقدام به روزه داری، با پزشک معالج خود در خصوص اقدام به روزه داری مشورت نماید.

با قدردانی از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران که با تهیه محتوای آموزشی و انتشار آن از طریق رسانه‌های گروهی استان تلاش می‌کند که گامی در زمینه ارتقاء سطح آگاهی جامعه در حوزه بردارد.

توصیه های مرتبط با روزه داری و مصرف داروها

۱. در خصوص اقدام به روزه داری و همچنین نحوه مصرف داروها با پزشک و داروساز مشورت نمایید.
۲. چنانچه مبتلا به بیماری خاصی هستید که مجبور به مصرف دارو در ایام مبارک رمضان می باشید، قبل از هر چیز با پزشک معالج خود مشورت نمایید.
۳. در زمان روزه داری هیچگاه وعده های دارو را خودسرانه حذف و یا به زمان دیگری موکول ننمایید.
۴. چنانچه مبتلا به بیماری مزمن مانند فشارخون، دیابت، بیماری های گوارشی، اعصاب و روان، قلبی عروقی، تنفسی و اختلالات کلیوی می باشید، در این خصوص که آیا روزه داری برای شما بدون اشکال است یا خیر و همچنین در صورت بی خطری، در مورد نحوه مصرف دارو و رژیم غذایی مناسب در ماه مبارک رمضان، با پزشک و داروساز مشورت نمایید.
۵. اثرپزشکی بسیاری از داروها، ارتباط مستقیمی با مصرف به موقع آنها در زمان معین دارد. در ایام روزه داری خودسرانه نوبت داروی خود را قطع ننمایید.
۶. قطع ناگهانی برخی از داروها به واسطه روزه داری بسیار خطرناک است. درباره قطع داروهای خود و نحوه استفاده آنها در ماه مبارک رمضان، با پزشک و یا داروساز خود مشورت نمایید.
۷. بیماران دیابتی باید پیش از شروع ماه مبارک تحت بررسی پزشکی قرار گیرند. بیماران باید از خون بررسی کردند و بر این اساس رژیم غذایی و دارویی مختص هر بیمار قبل از شروع ماه مبارک تعیین گردد.
۸. هم بیماران و هم خانواده فرد مبتلا به دیابت باید در رابطه با خطرات احتمالی تهدید کننده بیمار در ایام روزه داری مورد مشاوره قرار گیرند.
۹. استفاده از داروهای ضد بارداری ترکیبی مانند LD در بانوان فقط می بایست طبق دستور پزشک معالج باشد و جهت قطع خونریزی دوران قاعدگی و به منظور کامل کردن روزه در ماه رمضان، نمی بایست مصرف شود چراکه تبعات خطرناکی مانند اختلالات انعقادی و ایجاد لخته در عروق اندامهای تنحالی و حتی عروق مغزی به دنبال خواهد داشت.
۱۰. دریافت واکسن کووید-۱۹ منافی با روزه داری ندارد اما رعایت چند نکته برای افرادی که قصد دریافت واکسن کووید-۱۹ در ماه مبارک رمضان دارند، ضروری است:

۱. با توجه به هم زمانی واکسن‌سین بیماری کووید-۱۹ با روزه داری و احتمال بروز مواردی مانند ایجاد لخته در عروق (حوادث ترومبوسمبولیک، ترومبوز سینوس وریدی مغز) به ویژه در افراد جوان، توصیه می شود جهت مرتفع گرداندن خطرات قابل اصلاح برای مشکلات ایجاد لخته در عروق (ترومبوز)، به هیچ عنوان از داروهای هورمونی (داروهای ضدبارداری خوراکی، داروهای استروئیدی، استروئیدهای آنابولیک و...) به صورت خودسرانه استفاده نشود.

۲. با توجه به احتمال بروز واکنش‌های ازدیاد حساسیت سریع بعد از تزریق هر واکسنی، توصیه می‌شود تا حد امکان فردی که واکسن کووید-۱۹ را دریافت می‌کند در روز تزریق واکسن دچار کمبود مایعات بدن نباشد و روزه‌داران ترجیحاً پیش از دریافت واکسن، وعده سحری را صرف کرده باشند.

۳. در صورت بروز واکنش‌های ازدیاد حساسیت سریع مانند سرگیجه، افت فشار، تورم صورت، گرفتگی صدا، بنورات پوستی خارش‌دار گسترده بعد از تزریق واکسن حتماً به مرکز درمانی مراجعه شود و تا زمان مراجعه بیمار به مرکز درمانی، برای حفظ مایع داخل عروقی، پاهای بیمار بالا نگه داشته شود.

۴. برای کنترل درد عضلانی و درد استخوانی و مفاصل (مایاژی و آرتراژی) بعد از تزریق واکسن کووید-۱۹، روزه‌داران می‌توانند از شیف‌استامینوفن یا شیف‌داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (تحت نظر پزشک) استفاده کنند.

وعده‌های غذایی در ماه رمضان

سحر: از غذاهای کم‌چرب و غنی از مواد مغذی که کم‌چکنک، کم‌چرب و کم‌شیرین هستند استفاده شود. مقدار مناسبی از سبزی‌های مختلف (سبزی خوردن و سالاد) مصرف شود. مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی‌شود، چون با تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول‌ها و در نتیجه افت قند خون، موجب گرسنگی زودرس می‌شود.

مصرف نوشیدنی‌های گازدار، شربت‌ها و چای خیلی شیرین موجب تشنگی و خشکی گلو می‌شود، جای پرنگ هم به دلیل مدر بودن و ایجاد کم‌آبی توصیه نمی‌شود.

افطار: برای آغاز افطار مصرف یک لیوان آب گرم، چای کم‌رنگ یا یک لیوان شیر گرم همراه با

چه افرادی نباید روزه بگیرند؟

توصیه های مرتبط با روزه داری و مصرف داروها

باید به همراه بیمار آموزش داده شود.

منوعیت مصرف داروهای ضدبارداری

دکتر امینی با اشاره به اقدام برخی بانوان به مصرف بعضی داروها برای به تأخیر انداختن دوران قاعدگی در ماه رمضان و با هدف روزه گرفتن، این اقدام را برای سلامت آن‌ها خطرناک توصیف می‌کند و می‌گوید: استفاده خودسرانه از داروهای ضد بارداری ترکیبی مانند LD برای قطع خونریزی دوران قاعدگی به منظور کامل کردن روزه در ماه رمضان علاوه بر این که چرخه هورمونی مصرف‌کننده را مختل خواهد کرد، پیامدهای خطرناکی مانند اشکالات انعقادی و ایجاد لخته در عروق اندامهای تنحالی و حتی عروق مغزی به دنبال خواهد داشت. خصوصاً که این اعراض با کاهش مصرف مایعات به دلیل روزه گرفتن ممکن است تشدید شود.

رئیس دفتر تحقیق و توسعه معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مازندران با اشاره به توصیه‌های نحوه مصرف داروها در ماه مبارک رمضان، با تأکید بر این که باید نحوه مصرف داروها در ماه رمضان با مشورت پزشک یا داروساز تعیین شود، خاطر نشان می‌کند: اثرپزشکی بسیاری از داروها، ارتباط مستقیمی با مصرف به موقع آنها در زمان معین دارد و نباید در ایام روزه‌داری خودسرانه قطع شود. قطع ناگهانی برخی از داروها به واسطه روزه‌داری بسیار خطرناک است و هرگونه اقدام در این خصوص باید با مشورت پزشک باشد.

چه افرادی نباید روزه بگیرند؟

همه افرادی که بنا به توصیه پزشک منع روزه گرفتن دارند و بیماران پیوند عضو به جز پیوند قرنیه مجاز به روزه گرفتن نیستند. بیمارانی هم که مبتلا به کووید-۱۹ شده و بهبود یافته‌اند، بهتر است حداقل تا ۶ هفته پس از بیماری یا نظر پزشک اقدام به روزه‌داری نکنند. افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای نظیر فشار خون بالا، بیماری قلبی عروقی، سرطان و دیابت که بیش از دیگران در معرض ابتلا به وضعیت شدید بیماری کووید-۱۹ هستند برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری بهتر است انجام این فریضه الهی را به پس از دوران همه‌گیری کووید-۱۹ موکول کنند، مگر اینکه با نظر پزشک متخصص امتینان از بی‌ضرر بودن روزه برای آنها حاصل شود.

منابع غذایی مهم برای تقویت ایمنی در ماه رمضان

مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین A شامل انواع سبزی‌ها و میوه‌های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوايي، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم‌مرغ، شیر و لبنیات، منابع غذایی ویتامین B شامل ماهی‌ها، جرب، لبنیات و زرده تخم‌مرغ، مواد غذایی حاوی ویتامین E به عنوان آنتی‌اکسیدان و کمک‌کننده در عملکرد سیستم ایمنی بدن از طریق استفاده از روغن‌های مایع مانند کتان، آفتابگردان و ذرت درخت غذا و مصرف سبزیجات مانند اسفناج، کلم‌پیچ، سویا و سبب‌زمینی، داروهای غذایی سحر، افطار یا انواع آجیل مانند فندق، بادام، گردو در فاصله وعده افطار تا شام در ماه رمضان توصیه می‌شود.

منابع غذایی حاوی ویتامین C شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها از جمله سبزی‌های برگ‌سبز مانند سبزی خوردن و انواع کلم و گوجه‌فرنگی، جوله‌های گندم، ماست و شیر، انواع مرکبات مانند لیمو ترش، لیموشیرین، پرتقال، نارنجی و نارنج و کیوی در هر سه وعده افطار، شام و سحر برای

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع‌رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم دیار همیشه سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امري مهم زده ویا ترویج فرهنگ خود مراقبتي سعي بر بالابردن سطح سلامت مردم مازندران دارد. در گزارشی که می‌خوانید الزامات روزه داری بی‌خطر برای مصرف‌کنندگان دارو در ایام گرونیایی مورد بررسی قرار گرفته است.

الزامات روزه داری بی‌خطر برای مصرف‌کنندگان دارو در ایام گرونیایی

با آغاز ماه رمضان تکالیف آموزشی درباره اصول تغذیه به ویژه برای افراد دارای برخی بیماری‌های زمینهای و افرادی که دارو مصرف می‌کنند مطرح می‌شود تا بدون آسیب سیستم ایمنی بدن در طول این ماه، با رعایت اصول درست تغذیه و توصیه‌های دارویی، افراد بتوانند اقدام به روزه‌داری کنند و از مزایای روحی و جسمی این فریضه دینی به‌یادمانند شوند. اما شرایط کرونا سبب شده که توصیه‌های مرتبط با ماه رمضان برای روزه داران به ویژه برای افرادی که دارو مصرف می‌کنند متفاوت از گذشته باشد.

ضرورت مشورت دارویی با پزشک

معمولاً در ماه رمضان برای افرادی که به دلیل ابتلا به بیماری دارو مصرف می‌کنند این پرسش پیش می‌آید که شیوه درست مصرف داروها در هنگام روزه‌داری چگونه است و آیا قطع مصرف داروها یا تغییر زمان مصرف دارو به برخی نکات مهم توجه کنند. برای مثال بیماران مبتلا به صرع، رئیس دفتر تحقیق و توسعه معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مازندران در این زمینه می‌گوید: بیماران نباید بدون مشورت با داروساز یا پزشک معالج خود، اقدام به قطع مصرف تغییر یا کاهش دوز مصرفی و تغییر زمان مصرف دارو کنند. زیرا رعایت نکردن برخی اصول می‌تواند منجر به از بین رفتن اثرپزشکی دارو و حتی بروز اثرات جانبی و تشدید بیماری شود.

دکتر «مینا امینی» می‌افزاید: توصیه‌های بهداشتی مرتبط با روزه‌داری و مصرف دارو باید حتماً جدی گرفته شود. در بارداری، شیردهی و برخی از بیماری‌ها مانند دیابت، فشارخون، روده تحریک‌پذیر، بیوست، زخم‌های گوارشی (معده و دوازدهه)، اختلالات کلیوی، اختلالات غده تیروئید، بیماری‌های اعصاب و روان و قلبی عروقی و تنفسی فرد ملزم است پیش از اقدام به روزه‌داری، با پزشک معالج خود در خصوص روزه‌داری مشورت کند.

این کارشناس مسئول خاطر نشان می‌کند: افراد مبتلا به بیماری در صورتی که با نظر پزشک مجاز به روزه‌داری باشند، باید به برخی نکات مهم توجه کنند. برای مثال بیماران مبتلا به صرع، در معرض خطر تغییر دوز دارو در ایام روزه داری هستند. همچنین پزشکان علاوه بر بیماران صرعی که با قطع دارو دچار بازگشت حملات تشنجی می‌شوند، باید به بیماران مبتلا به آسم که با قطع داروهای استنشاقی و آفتاب‌های تنفسی دچار حملات آسمی می‌شوند مشاوره دقیق داده و توصیه‌های لازم را ارائه کنند.

رئیس دفتر تحقیق توسعه معاونت غذا و دارو درباره روزه‌داری برای مبتلایان به فشار خون می‌گوید: مطالعات به عمل آمده روی داروهای ضد فشارخون نشان می‌دهد که روزه‌داری تأثیر خاصی بر اثرپزشکی این داروها ندارد. البته گاهی اوقات لازم است در مورد داروهای مدر (ادرارآور)، برای جلوگیری از کاهش آب بدن، پزشک اقدام به کاهش دوز این داروها در بیماران روزه‌دار کند. چگونگی تغییر زمان و شکل مصرف دارو

به گفته دبیر کمیته تجویز و مصرف منطقی دارو دانشگاه علوم پزشکی مازندران امکان کنترل مصرف دارو برای روزه‌دار با داروهای که با دارو در شبانه‌روز باید مصرف شوند وجود دارد. وی می‌گوید: برخی از داروهای ضد التهاب این قابلیت را دارند که دوبار در طول روز مصرف شوند که مصرف این گونه داروها را می‌توان با مشورت پزشک و داروساز به زمان افطار و سحر موکول کرد. مصرف آنتی‌بیوتیک نیز برای برخی بیماران باید به طور مستمر انجام شود.

دکتر امینی می‌افزاید: پزشک معالج برای درمان عفونت در بیمار روزه‌دار، می‌تواند اقدام به تجویز آنتی‌بیوتیک‌هایی کند که به جای چند بار مصرف در طی روز، یک یا دو بار در روز مصرف شوند. برخی از داروهای ضد التهاب در بازار دارویی موجود هستند در مورد این داروها به جای مصرف سه تا چهار بار در روز، پزشک می‌تواند داروی آهسته رهش که یک بار در روز تجویز می‌شود توصیه کند.

تعیین نحوه مصرف برخی از داروها از شکل خوراکی به شکل پوستی در این ایام با تجویز پزشک نیز یکی دیگر از راه‌های کنترل مصرف دارو برای روزه‌دار است که به گفته امینی در صورت وجود این نوع از داروی مدنظر، به جای مصرف برخی از داروهای خوراکی، پزشک می‌تواند آنها را به شکل زینست‌جست (جست پوستی دارو در صورت موجود بودن) تجویز کند.

روزه، دیابت، کرونا

رئیس دفتر تحقیق و توسعه معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مازندران تصریح می‌کند: هرچند روزه‌داری برای برخی از مبتلایان به دیابت بنا بر تشخیص پزشک معالج می‌تواند مفید باشد، ولی تغییر خودسرانه دوز دارو و رژیم غذایی در برخی دیگر بسیار خطرناک است. بیمارانی که انسولین مصرف می‌کنند پیش از اقدام به روزه‌داری حتماً باید با پزشک خود مشورت کنند. زیرا در تمام بیماران دیابتی، کنترل مرتب قند خون و تنظیم آن بسیار مهم است.

او می‌افزاید: هم بیماران و هم خانواده فرد مبتلا به دیابت باید در رابطه با خطرات احتمالی تهدیدکننده بیمار در ایام روزه‌داری مورد مشاوره قرار گیرند و در مورد علائم افزایش و کاهش قند خون، اندازه‌گیری قند خون، تنظیم وعده‌های غذایی، فعالیت بدنی و مصرف داروها در ماه مبارک باید آموزش لازم را دریافت کنند. علاوه بر این، روش درمان و اقدامات لازم در صورت بروز مشکل