

پرسش و پاسخ

نمونه‌ها، نتایج آنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اکثر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود. پس از مشورت با متخصص مصرف‌شود.

دکتر ذاکر محمدی

چشم‌پزشک

**بیماران دیابتی هر چند وقت یک بار به چشم‌پزشک مراجعه کنند؟**

دیابت یکی از بیماری‌هایی است که می‌تواند اثر جبران‌ناپذیری روی چشم به جای گذارد. برای این که یک فرد دیابتی گرفتار مشکلات شبکه‌ای نشود باید قند خونش تحت کنترل باشد. قند خون کنترل نشده حتی در مدت شش ماه آسیب جبران‌ناپذیری برای چشم به همراه دارد.

در صورتی که این افراد به مدت طولانی قند خون کنترل نشده داشته باشند، علائم دیابت چشمی در آن‌ها ظاهر می‌شود و زمانی که این اختلال در شبکه‌ی ظاهر هر قدر هم که قندخون را کنترل کنیم، نمی‌توانیم مانع از روند تخریبی در شبکه‌ی شویم.

افراد دیابتی باید حتماً مراقب قند خون باشند و مرتب آن را بررسی کنند تا دچار اثر تخریبی دیابت در شبکه‌ی نشوند. همچنین باید توجه کرد، اگر شبکه‌ی در اثر دیابت آسیب ببیند بینایی فرد ناگهان کاهش می‌یابد و در نهایت به دلیل خون‌ریزی رگ‌ها در چشم، دید به طور کامل مختل و فرد دچار نابینایی می‌شود.

این افراد باید سالانه سه بار به چشم‌پزشک مراجعه کنند تا از عوارض دیابت در چشم آن‌ها جلوگیری شود.

در افرادی که دیابت دارند احتمال ابتلا به گلوکوم یا آب سیاه نیز بیشتر از دیگر افراد است که اگر درمان نشود و پیشرفت کند احتمال نابینایی کامل زیاد است.

تغذیه

پیتزاهایی که مجاز به مصرف آن هستید

استفاده از سوسیس و کالباس و گوشت‌های چرب در پیتزا عوارض زیادی برای فرد مصرف‌کننده به همراه دارد.

مرتضی صفوی، متخصص تغذیه، درباره این که مردم مصرف چه پیتزایی را باید مدنظر قرار دهند که ارزش غذایی مناسبی داشته باشد و فرد را دچار عارضه نکند، گفت: از بین پیتزاهای مختلف موجود در کشور، پیتزای سبزیجات برای مصرف مناسب است چرا که سبزیجات حاوی آب و املاح فراوان است و مواد مغذی زیادی دارد.

مصرف سبزیجات از بروز دیابت و پیشگیری خون، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان پیشگیری می‌کند؛ بنابراین در صورتی که فرد پیتزا مصرف می‌کند باید نوع سبزیجات را در نظر بگیرد و به طور کلی در یک وعده غذایی تنها به سه برش از پیتزا اکتفا کند.

پنیر پیتزا بهتر است تنها یک لایه نازک باشد چرا که به دلیل چربی فراوان مصرف بیش از حد آن عوارض قلبی و عروقی به همراه دارد.

همچنین توصیه می‌شود خانواده‌های بیشتر پیتزاهای خانگی استفاده کنند چرا که سالم‌تر است و در تهیه مواد اولیه آن دقت بیشتری می‌شود و در صورت استفاده از پیتزاهای دیگر باید از بردن‌های مطمئن و معتبر استفاده کرد.

قارچ یک ماده پروتئینی مفید در پیتزا است ولی خانواده‌ها باید توجه داشته باشند که در تهیه پیتزا و دیگر مواد غذایی به هیچ عنوان از قارچ‌های فله‌ای استفاده نکنند چرا که مصرف قارچ‌های فله‌ای بدون بسته‌بندی بهداشتی می‌تواند مسمومیت و مشکلات زیادی را به همراه داشته باشد.

فارس

[...]

**ارزش غذایی حدود ۲ فنجان از این غذا:**  
**۲۳۰ کالری**  
**۶ گرم چربی کل (۰/۵ گرم چربی اشباع شده)**  
**۴۷۶ میلی گرم سدیم**  
**۲۱/۵ گرم**  
**کربوهیدرات**  
**۴ گرم فیبر**  
**۱۳ گرم قند**  
**۲۳/۵ گرم پروتئین**



بررسی بخشنامه جنجالی استفاده مجدد از برخی وسایل یک بار مصرف اتاق عمل

یک بار مصرف‌هایی که چند بار مصرف می‌شوند!

یادمان باشد که ابزار و وسایل اتاق عمل جدای از تمیز و گندزدایی شدن، استریل می‌شود. در شرایط استریل هیچ باکتری و قارچی روی وسایل نمی‌ماند. بیمارستان‌ها هر روز شاخص‌هایی دارند و بار میکروبی وسایل رامی‌سنجند اگر کمی سخت گیر باشند و روی دستگاه‌های استریل دقت داشته باشند حداقل می‌رسد

پزشکی

مصطفی میرجانیان | خبرنگار

خبر کوتاه و سوال برانگیز است: «از این به بعد استفاده مجدد از برخی وسایل یک بار مصرف در اتاق عمل مجاز است!» چند روز پیش چنین خبری سایت‌های خبری و فضای مجازی کشور را ترکاندا؛ ماجرا از این قرار است که وزارت بهداشت طی یک بخشنامه به همه بیمارستان‌ها و دانشگاه‌های علوم پزشکی اعلام کرد از این به بعد می‌توانند از برخی وسایل یک بار مصرف اتاق عمل برای چندین بار استفاده کنند! بعد از انتشار بخشنامه بحث و جدل‌ها شروع شد. عده‌ای معتقد بودند که این موضوع می‌تواند باعث افزایش عفونت‌های بیمارستانی شود و چالش جدی بهداشتی و نگرانی‌های زیادی را به دنبال داشته باشد. اما عده‌ای هم که پیشتر خود مسئولان وزارت بهداشت بودند، از بخشنامه ابلاغی دفاع کر دند و به انتقادها پاسخ دادند. ما هم به دور از هیاهو و جار و جنجال می‌خواهیم موضوع را بررسی کنیم.

فلاش یک؛ ماجرای بخشنامه وزارت بهداشت دقیقاً چه بود؟!

این بخشنامه که با عنوان «فراوری مجدد ایمن وسایل پزشکی» ابلاغ شد، بیستم‌دی ماه سال گذشته و با هدف اجتناب از استفاده بی‌رویه از وسایل پزشکی یک بار مصرف و تغییر رویکرد تامین ابزار و وسایل پزشکی به سمت استفاده از وسایل با قابلیت استفاده مجدد تصویب شده بود. طبق این بخشنامه بیمارستان‌ها می‌توانند به منظور کاهش هزینه‌ها از برخی لوازم یک بار مصرف برای چندبار استفاده کنند. ظاهراً فهرستی همراه این بخشنامه ار سال شده و طبق آن می‌توانند ۴۶ قلم لوازم پزشکی یک بار مصرفی را که در این فهرست آمده است، ضد عفونی و دوباره استفاده کنند. این چهل و شش قلم لوازم یک بار مصرف فقط لباس، ماسک و لوازم دم دستی و بی اهمیت نیست و بیشتر لوازمی است که پزشکان برای جراحی در بدن بیمار استفاده می‌کنند. اتفاقاً جراحان بیشتر از همه به همین موضوع اعتراض می‌کنند. چون این لوازم با خون و بدن بیمار سرو کار دارد و یک خطای کوچک در ضد عفونی این وسایل می‌تواند به قیمت جان بیمار تمام شود!

مسئولان چه می‌گویند؟

درباره این بخشنامه دودید گاه وجود دارد. اول از همه دیدگاه موافقان طرح است که عملی کر دن آن را به سود صنعت بیمه، بوجه کشور و در نهایت مردم می‌دانند. اما دیدگاه دوم مربوط به مخالفان سرسخت بخشنامه است که در این چندروز به وزارت بهداشت انتقاد کردند. البته مسئولان وزارت بهداشت هم بیکار ننشستند و تا جایی که توانستند در باره بخشنامه ار سالی توضیح دادند. در ادامه به گزارش ویدو و همشهری آنلاین سه بخش مهم و تیتروار از صحبت‌های سه مسئول در وزارت بهداشت را بخوانید:

بهزاد کلانتری، مدیر کل دفتر مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات وزارت بهداشت

✓ اجرای بخشنامه فراوری مجدد ایمن وسایل پزشکی «برای این است که بار اضافی به بیمار و بیمه‌ها تحمیل نشود. در ارتباط با رعایت نکات بهداشتی مردم نگران نباشند. چرا که ما علیه ایمنی، بخشنامه نمی‌زنیم. ✓ الزام برای اجرای بخشنامه در بیمارستان‌های خصوصی و دولتی وجود ندارد. در صورتی که

بیمار نخواهد از وسایل چندبار مصرف استفاده کند، بخشنامه برایش اجرانمی‌شود.

✓ این موضوع، صرفه‌جویی زیادی برای وزارت بهداشت ندارد و تنها مدیریت منابع را به همراه دارد. در این زمینه باید صرفه‌جویی در کل کشور را در نظر داشته باشیم. وقتی بیمه پول کمتری به وزارت بهداشت پرداخت کند، نوعی صرفه‌جویی در سطح کلان است.

قاسم جان بابایی، معاون در مان وزارت بهداشت

✓ استفاده مجدد از وسایل پزشکی چندبار مصرف در بیمارستان‌ها، اقدامی است که از سال‌ها قبل، در بیمارستان‌های اروپا و آمریکا انجام می‌شود.

✓ روش استفاده مجدد از وسایل یک بار مصرف کاملاً استاندارد است و مورد تایید کمیته‌های کنترل عفونت قرار دارد. این روش مرجع بین‌المللی دارد و روشی نیست که مخصوص ایران باشد.

✓ کشور‌های اروپایی و آمریکایی که خود، تولیدکننده تجهیزات پزشکی در دنیا هستند در بیمارستان‌هایشان از لوازم پزشکی که قابلیت استفاده مجدد دارد، بهره می‌برند. این گونه نیست که از همه ابزار و وسایل فقط یک بار استفاده کنند، چون مقرون به صرفه نیست.

ایرج حریرچی، سخنگوی وزارت بهداشت

✓ این بخشنامه در واقع جمع‌بندی بخشنامه‌های جداگانه بیست ساله اخیر است که آخرین آن‌ها در دی‌ماه ۹۶ تصویب شده است. بخشنامه استفاده مجدد از برخی لوازم یک بار مصرف پزشکی هیچ ارتباطی به موضوع تحریم‌ها و کمبود از وسایل و ابزار پزشکی ندارد.

✓ با وجود بخشنامه اخیر، هنوز استفاده مجدد از وسایل پزشکی در کشور مانسبت به کشورهای غربی کمتر است.

✓ پزشکان کشور ما از این به بعد با رعایت استانداردهای علمی شروع به استفاده چندباره از وسایل پزشکی یک بار مصرف



اشپزی من

سالاد مرغ با رشته‌های کدوسبز

- مرغ را با مقداری نمک و فلفل سیاه طعم دهید.
- یک تکه بر باد و مقدار ی روغن روی آن اسپری کنید و روی حرارت متوسط قرار دهید. هر طرف مرغ خرد شده را برای حدود ۴ دقیقه تفت دهید.
- با استفاده از یک دستگاه خردکن ماریپیچی سبزیجات، ۴۵۰ گرم کدوسبز را تبدیل به رشته‌های اسپاگتی مانند کنید. (اگر چنین دستگاهی ندارید می‌توانید با یک پوست کن، کدوسبز را به نوارهای فوق‌العاده نازک تقسیم کنید).
- رشته‌های کدوسبز را در یک کاسه بزرگ قرار دهید. مرغ را به کاسه اضافه کنید. زنجبیل را به مواد اضافه کنید. شاه بلوط و فلفل خرد شده را به آن اضافه و مخلوط



کند، درست نیست.

مادر قسمت در مان وضعیت اقتصادی خوبی نداریم. طرح تحول سلامت و بیمه خدمات درمانی که برای همه ایگان اعلام شد، بار مالی سنگینی را روی وزارت بهداشت قرار داد که کمر هر سارمانی را خم می‌کند.

در این شرایط بیمارستان‌ها و دانشگاه‌های علوم پزشکی باید شرایط را در ک کنند و یک راه هم صرفه‌جویی در مصرف لوازم پزشکی است.»

یک شرط اساسی

دکتر علمی معتقد است: «این موضوع به این شرط است که روی استریل و ضد عفونی کردن وسایل پزشکی نظارت دقیقی داشته باشیم. در حوزه پزشکی همه کاری انجام می‌دهند که خطای انسانی را به حداقل برسانند. یعنی ریسک نمی‌کنند و با جان بیمار بازی نمی‌کنند. اما باز هم خطای انسانی وجود دارد یا ممکن است دستگاه‌ها به شکل مطلوبی کار نکنند. اما حتما مجبور هستیم که این روال را پیش گرفتیم.»

در مورد دسالمتی مردم سخت گیر باشیم!

دکتر علمی ادامه داد: «درباره استفاده مجدد از وسایل یک بار مصرف پزشکی جای نگرانی وجود ندارد. بیشتر بیمارستان‌های مشهد دستگاه‌های مجهزی دارند که وسایل ضد عفونی و آن‌ها را مجدد وار دعمل می‌کند. البته بعد از این بیمارستان‌ها باید نظارت قوی‌تری داشته باشند. هر روی وسایلی که استفاده می‌کنند، تست‌های میکروبی انجام دهند و هم از نظر بهداشت محیط بیشتر از قبل سخت گیر باشند. لازم است که مدیریت بیمارستان‌ها نظارت بر کار کارکنان داشته باشند تا از نظر میکروبی احتمال خطا را به حداقل برسانند.

نکته

**مهمین رضانی** - به نظر می‌رسد باید در این زمینه اطلاع‌رسانی بهتر، بیشتر و شفاف‌تری از سوی وزارت بهداشت صورت گیرد زیرا هم موضوع مهمی است که با جان مردم در ارتباط است و هم در شرایط مطرح شده است که سوالات زیادی به همراه دارد. از آن‌جا که بیمار در مراجعه به بیمارستان نباید دغدغه‌ای جز بیماری داشته باشد، باید این اطمینان خاطر را ایجاد کرد که مشکلی پیش نخواهد آمد و برای ایجاد این اطمینان خاطر باید این موضوع را روشن کرد که آیا امکانات ضد عفونی و استریل کردن ما در بیمارستان‌ها به روز است و نیروی متخصص این حوزه را داریم؟ نظارت‌ها چگونه خواهد بود؟ از طرفی سازوکار این که خطاهای پزشکی بیشتر نشود و بیمار از موفقیت جراحی خود مطمئن باشد و بعد از جراحی دچار عفونت نشود، چیست؟ سازوکار این که جراحان حاضر به جراحی با این شرایط باشند و بیماران مجبور به مراجعه به بخش خصوصی و پرداخت هزینه از جیب‌شان نشوند، چیست؟