

# چرا باید نان کامل مصرف کنیم؟

**برای تهیه نان کامل، به هیچ ترکیب اضافه دیگری نیاز نیست که این موضوع، یکی از بزرگ ترین مزایای آن است**

نشست معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با محوریت «نان سالم و کامل» به مناسبت پوشش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم برگزار و درباره موضوعاتی همچون برنامه‌های پیش‌بینی‌شده برای این مناسبت، مزایای نان کامل، ضرورت مطالعه‌گری مردم، با خبرنگاران و اصحاب رسانه گفت و گو شد. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در نشست خبری با اشاره به مزایای نان کامل، گفت: غلات کامل از سه بخش پوسته، اندوسپرم(اندوسپوریم) و هسته یا جوانه تشکیل شده است، اما وقتی غله را تصفیه می‌کنیم، فقط اندوسپرم را نگه می‌داریم که چیزی جز نشاسته ندارد، درحالی‌که پوسته و جوانه سه جزء بسیار مهم فیبر، مواد معدنی و ترکیبات ضدسرطانی دارند. دکتر «افشین دلشاده» افزود: با سفید کردن غلات، لایه بیرونی سیوس و جوانه گندم حذف می‌شود و فقط نشاسته باقی می‌ماند، درحالی‌که غلات کامل شامل فیبر، ویتامین‌ها، املاح معدنی و ترکیبات ضدالتهاب هستند و همین ترکیبات باعث ارزشمندی نان کامل می‌شوند. وی عنوان کرد: در فرایندهای صنعتی آردسازی، برای زیباتر کردن آرد، بسیاری از عناصر مفید حذف می‌شوند و از نظر تغذیه‌ای دچار ضرر می‌شویم. نان کامل تیره‌تر است و همین تیره بودن نشانه خوبی است. وی با بیان این‌که نان کامل با خمیرمایه طبیعی تهیه و تخمیر می‌شود، اضافه کرد: برای تهیه این نان، به هیچ ترکیب اضافه دیگری نیاز نیست و این موضوع، یکی از بزرگ‌ترین مزایای نان کامل است. دکتر «دلشاده» با اشاره به نقش فیبر در کنترل قند خون و دیابت خاطرنشان کرد: فیبرها در دستگاه گوارش حجم ایجاد می‌کنند و باعث می‌شوند مواد غذایی دیرتر تجزیه و جذب شوند؛ وقتی جذب کندتر اتفاق بیفتد، قند خون هم آهسته‌تر بالا می‌رود. قندهای ساده با سرعت آزاد می‌شوند و فرد دیابتی با پیش‌دیابتی نمی‌تواند این افزایش سریع را تنظیم کند. اما فیبر جلوی آزادسازی سریع قند را می‌گیرد و بدن فرصت پیدا می‌کند قند خون را مدیریت کند. وی با اشاره به نقش نان کامل در پیشگیری از چاقی، بیوست و سرطان روده، توضیح داد: فیبر وارد روده و با چربی‌ها و مواد مضر باند و مانع جذب آن‌ها می‌شود؛ در نتیجه قند و چربی کمتر جذب می‌شود و احتمال چاقی کاهش پیدا می‌کند؛ چاقی عامل خطر بسیاری از بیماری‌هاست. دکتر «دلشاده» افزود: سرطان‌های روده بزرگ در شرقی‌ها کمتر از غربی‌هاست، چون مصرف فیبر در شرق بالاتر است. فیبر با کاهش بیوست، دفع مواد مضر و سرطان‌زا و کاهش التهاب روده، شانس سرطان روده را کم می‌کند. وی با بیان این‌که غلات کامل، منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند، ادامه داد: غلات کامل، منگنز، منیزیم، زینک، روی و آهن دارند. جوانه غلات منبع پروتئین ویتامین‌های گروه B از جمله فولات و نیاسین است. با حذف جوانه غلات، بخش بزرگی از این مواد مغذی و مفید مثل ویتامین‌ها را از دست می‌دهیم. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به مشکلات فرهنگی و سبک زندگی در زمینه خرید و مصرف نان، گفت: یکی از مشکلات ما دورریز نان است. نان یکپ‌ده، سم افلاتوکسین تولید می‌کند و اگر به دام داده شود، وارد شیر می‌شود و سرطان کبد ایجاد می‌کند. وی هشدار داد: نان کامل با نانی‌که برخی نانوائی‌ها به‌عنوان سیوس‌دار می‌فروشند متفاوت است. سیوسی‌که روی نان سفید ریخته می‌شود در تئور



**به مناسبت روز زن صورت می گیرد؛**

## بسته ویژه خدمات بهداشتی و درمانی برای بانوان

مشاور امور بانوان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از ارائه مجموعه گسترده‌ای از خدمات بهداشتی، درمانی و مراقبتی برای بانوان به‌صورت رایگان یا با تعرفه دولتی در مراکز خدمات جامع سلامت و بیمارستان‌های دولتی استان به مناسبت فرارسیدن روز زن خبر داد. دکتر «مریم پورآدینه» با تبریک پیشاپیش این روز ارزشمند و تأکید بر اهمیت سلامت جسم و روان بانوان، گفت: بانوان ستون، سلامت خانواده و جامعه‌اند و دانشگاه علوم پزشکی در این ایام با ارائه خدمات ویژه تلاش می‌کند سهمی مؤثر در ارتقای سلامت آنان ایفا کند. به گفته وی، این خدمات شامل مواردی به این شرح است:

#### ۱. خدمات تغذیه و پایش سلامت

– انجام تُن‌سنجی و ارزیابی الگوی تغذیه توسط بهوزان و مراقبین سلامت  
– مشاوره تغذیه رایگان برای گروه‌های هدف توسط کارشناسان تغذیه در مراکز خدمات جامع سلامت.

#### ۲. ارائه خدمات پزشکی رایگان

– ویزیت رایگان گروه‌های هدف توسط پزشکان در مراکز خدمات جامع سلامت  
– ویزیت رایگان افراد نیازمند ارجاع‌شده طبق دستورالعمل نظام ارجاع

#### ۳. خدمات سلامت روان

– ارزیابی سلامت روان گروه‌های هدف برنامه  
– مشاوره روان رایگان برای افراد نیازمند  
– ویزیت رایگان پزشک در موارد ارجاع‌شده توسط کارشناس سلامت روان  
– ویزیت روان‌پزشک با تعرفه دولتی در بیمارستان‌های دولتی استان

#### ۴. خدمات مامایی و غربالگری‌های ویژه بانوان (در این هفته‌روزی ۵ نفر با هماهنگی با کارشناس مربوطه در معاونت بهداشتی)



می‌سوزد و می‌تواند ماده سرطان‌زا تولید کند. نان برشته هم مناسب نیست چون آکریل‌امید تولید می‌شود. دکتر «دلشاده» گفت: ماهیت نان سنگک، آرد کامل است، اما درحال حاضر این نان را با آرد سفید می‌پزند و سیوس روی آن می‌ریزند که مضر است. وی با اشاره به ۳ راهکار جهانی برای اصلاح الگوی تغذیه عنوان کرد: آموزش، بازاریابی اجتماعی(ارزان کردن رفتار درست و گران کردن رفتار غلط) و قانون‌گذاری و الزامات بهداشتی به عنوان ۳ راهکار اساسی هستند. وی عنوان کرد: بخش آموزش زمانی تأثیرگذار است که دانش آن وجود نداشته باشد؛ در بخش بازاریابی اجتماعی باید به جریمه‌های بازدارنده توجه شود و بخش سوم باید الزامات قانونی انجام شود. وی افزود: آموزش بهداشت، میزان فشار روی دولتمردان را زیاد می‌کند و فضا برای بازاریابی اجتماعی و مردم آماده می‌شود تا مردم برای کالای بهتر مبلغ بیشتری پرداخت کنند. وی با اشاره به نقش مهم رسانه‌ها به عنوان بازوان حوزه بهداشت و درمان تأکید کرد: رسانه‌ها باید سطح مطالعه‌گری را در همه استان بالا ببرند تا تولید نان کامل جدی شود. «نسرین علیزاده» مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نیز در این نشست گفت: هر سال از ۱۵ تا ۳۰ آذر، پوشش ملی تغذیه سالم با محوریت نان سالم برگزار می‌شود و امسال محوریت آن، نان و سلامت است. وی برنامه‌های این پوشش طبق روزشمار را اعلام و بیان کرد: بزرگ‌ترین برنامه ما جشنواره نان‌های بومی و محلی است که با همکاری شهرداری، اداره کل غله، استانداری و سایر نهاده‌ها برگزار می‌شود. همچنین به مناسبت روز نان سالم، برترین‌های صنعت آرد و نان معرفی و تقدیر می‌شوند. وی با بیان این‌که مسابقه دانش‌آموزی نیز برگزار خواهد شد، افزود: مسابقه انشا با پیام «من نان کامل انتخاب می‌کنم» برگزار می‌شود. همچنین نظرسنجی از مردم درباره کیفیت نان انجام خواهد شد. «علیزاده» با اشاره به نتیجه پوشش نان کامل، عنوان کرد: حدود ۲ هزار نفر در این نظرسنجی شرکت کردند؛ ۳۳ درصد نمره ۹ تا ۱۰ و ۴۴.۲ درصد نمره ۷ تا ۸ داده بودند و پایین‌ترین نمره ۶ تا ۷ بوده است. وی با بیان این‌که سرانه مصرف نان ۳۱۰ گرم است، افزود: استاندارد نمک نان ۱.۵ درصد است و با همین مقدار نیاز روزانه افراد تأمین می‌شود. نان سنگک به دلیل نمک کمتر، اولویت ما برای نان کامل است. وی با اشاره به وضعیت تولید نان کامل در شهر بجنورد، گفت: ابتدا ۱۵ نانوائی در بجنورد برای تولید نان کامل اعلام‌امادی کردند که ۱۰ نانوائی شرایط را داشتند. اکنون مشکل اصلی قیمت‌گذاری نهایي است. نان کامل تیره‌تر است و زمان بیشتری برای پخت نیاز دارد و باید ضرر احتمالی نانوائیان در نظر گرفته شود. وی افزود: اکنون نان کامل در بجنورد در بیمارستان امام حسن(ع) و چهارراه نگارستان و نانوائی قیام، پل منطقه دولپخت براساس سفارش مشتری) انجام می‌شود. دکتر «عربی» مدیر نظارت و ارزیابی فرآورده‌های خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و دارو در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نیز گفت: در کار گروه آرد و نان، بحث آرد کامل و کیفیت نان‌های استان بررسی می‌شود. نرخ‌گذاری به تعویق افتاده چون گفته می‌شود استقبال مردم کم است. وی افزود: حجم استفاده از گندم خارجی در استان با توجه به ذخایر از ۲۰ به ۴۰ درصد رسیده و سهم آن بیشتر می‌شود. گندم خارجی، پروتئین بالا و کیفیت مناسب دارد و آرد کامل خوبی ارائه می‌دهد. وی اعلام کرد: برخی کارخانه‌ها خط تولید نان کامل را مستقر کرده‌اند و باید قیمت‌گذاری سریع‌تر انجام شود. مهندس «یوسف امیری» مدیر سلامت کار و محیط معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نیز بر لزوم قانون‌گذاری برای کنترل نمک و چربی نان در فستیریزی‌ها اشاره و بیان کرد: نظارت‌ها در حوزه بهداشت کار و محیط به‌طور دائم انجام می‌شود و آموزش‌های لازم داده شده است، اما تا زمانی‌که قوانین اصلاح نشوند، ورود جدی به برخی تخلفات ممکن نیست. وی افزود: فستیریزی‌ها نمک و چربی بالایی دارند. ما بر مواد اولیه نظارت داریم اما درباره میزان مصرف استاندارد هنوز ضوابط مشخص نیست و پیگیر هستیم تا استانداردگذاری انجام شود. بر اساس این گزارش، در این نشست همچنین دکتر «پیمان فیضی» مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی ضمن قدردانی از توجه و دغدغه خبرنگاران و اصحاب رسانه استان در موضوعات مرتبط با سلامت مردم، خواستار همراهی آنان در پوشش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم شد.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| <p>– ارائه خدمات مامایی رایگان شامل: غربالگری و معاینه پستان، معاینات ژنیکولوژی، نمونه‌گیری رایگان پاپ‌اسمیر برای افراد متقاضی، انجام ماموگرافی با تعرفه دولتی در بیمارستان‌های دولتی استان</p> <p><b>۵. غربالگری سرطان‌ها</b><br/>تست قیت(غربالگری سرطان روده بزرگ) به‌صورت رایگان در مراکز خدمات جامع سلامت</p> <p><b>۶. آزمایش‌های سلامت عمومی</b><br/>اندازه‌گیری رایگان قند خون و چربی خون برای افراد بالای ۳۰ سال طبق دستورالعمل کشوری</p> <p><b>۷. مراقبت‌های دوران بارداری</b><br/>ارائه تمامی مراقبت‌ها و آزمایش‌های دوران بارداری به‌صورت رایگان طبق دستورالعمل کشوری</p> <p><b>۸. خدمات مشاوره قبل از ازدواج</b><br/>برگزاری کلاس‌های مشاوره قبل از ازدواج به‌صورت رایگان در مراکز مشاوره ازدواج(هزینه آزمایش‌ها ازدواج رایگان نیست).</p> |  |

#### سلامت نامه

۱۱ مورد مسمومیت با مونوکسید کربن طی ۴۸ ساعت

**قاتل نامرئی در کمین نشسته است!**

رئیس اورژانس پیش بیمارستانی و مدیر حوادث دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از وقوع حادثه مسمومیت جمعی با مونوکسیدکربن خبر داد. «تقی رحمتی» اظهار کرد: روز شازدهم آذر در ساعت ۹ و ۱۰ دقیقه صبح حادثه‌ای ناشی از استنشاق گاز مونوکسیدکربن در روستای بیدک شهرستان گرمه رخ داد که در پی آن ۷ نفر دچار مسمومیت شدند. به دنبال تماس با مرکز اورژانس، ۳ دستگاه آمبولانس به محل حادثه اعزام شد و پس از انجام اقدامات درمانی اولیه، مصدومان برای مراقبت‌های ویژه به بیمارستان رسول اکرم(ص) کلاله منتقل شدند. «رحمتی» افزود: طی ۴۸ ساعت [منتهی به روز] گذشته ۱۱ مورد مسمومیت با مونوکسیدکربن در سطح استان گزارش شد. متأسفانه با وجود تأکید مکرر بر استفاده از وسایل گرمایشی استاندارد و اطمینان از سلامت دودکش‌ها و سیستم تهویه منازل، همچنان شاهد بروز موارد متعدد مسمومیت با این گاز یی و بی‌رنگ هستیم.

**عبور از موانع با پاسخ‌های نوآورانه به «اچ آی وی»**

در همایش پیشگیری از HIV، راه‌های انتقال و راه‌های غیرقابل انتقال ایدز اعلام شد



همایش پیشگیری از HIV به مناسبت روز جهانی ایدز با محوریت آموزش، پیشگیری و ارتقای آگاهی عمومی با حضور رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، جمعی از دانشجویان و جامعه هدف برگزار شد؛ همایشی که با شعار «عبور از موانع با پاسخ‌های نوآورانه به اچ آی وی» تلاش داشت نگاه جامعه را نسبت به این بیماری بازتعریف کند. در این برنامه که به همت مرکز بهداشت و با همکاری دانشگاه آزاداسلامی بجنورد برگزار شد، جمعی از کارکنان حوزه سلامت، دانشجویان و فعالان اجتماعی شرکت داشتند، آخرین دستاوردهای علمی و چالش‌های پیش‌رو در زمینه کنترل «اچ آی وی» تشریح شد. مسئولان حوزه سلامت در این همایش بر ضرورت ارتقای آموزش‌های گروه‌های هدف، شناسایی زودهنگام، گسترش خدمات مشاوره‌ای و کاهش انگ اجتماعی نسبت به مبتلایان تأکید کردند. دکتر «سید احمد هاشمی» متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری و رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در این همایش به سخنرانی و تدریس برای حاضران پرداخت و موضوعات مرتبط با وضعیت جهانی، ملی و منطقه‌ای اچ ای وی را به صورت مبسوط تشریح کرد. وی اظهار کرد: مدتی است توجه عمومی و بخشی از حوزه سلامت به سمت «اچ پی وی» رفته و «اچ آی وی» در حاشیه قرار گرفته، در حالی‌که این بیماری همچنان یکی از تهدیدهای مهم سلامت در جهان است. وی یادآور شد: وپروس «اچ آی وی» نخستین‌بار در سال ۱۹۸۲ شناخته و اولین مورد ابتلا در ایران در سال ۱۳۶۶ از طریق فاکتورهای انعقادی وارداتی مشاهده شد؛ پرونده‌ای که منبع آن خون‌های وارداتی از فرانسه بودو هنوز نیز به‌طور کامل بسته‌نشده است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان بیان کرد: طی دوهده گذشته، الگوی انتقال تغییر کرده است. در دهه ۸۰ اعتیادتزریقیمسیر اصلی انتقال بود، اما اکنون سهم انتقال جنسی به ۶۴ صد رسیده و سهم اعتیاد تزریقی به حدود ۷ درصد کاهش یافته است. وی با اشاره به کاهش ۷۹ درصدی موارد جدید ابتلا در ۱۵ سال اخیر گفت: بسیاری از مبتلایان، بدون علامت هستند و همین موضوع، شناسایی آنان را دشوار می‌کند. دکتر «هاشمی» گفت: «اچ آی وی» از طریق روابط جنسی محافظت‌نشده خارج از چارچوب خانواده، سرنگ مشترک، ابزار آلوده پزشکی، دندانپزشکی، خالکوبی، راپرسینگ و وسایل شخصی آلوده مانند تیغ منتقل می‌شود؛ همچنین انتقال از مادر آلوده به جنین نیز از مسیرهای مهم است. وی تأکید کرد: «اچ آی وی» از طریق تماس‌های معمولی مانند دست دادن، بوسیدن گونه، استفاده مشترک از ظروف، نیش حشرات، عطسه و سرفه منتقل نمی‌شود. دکتر «هاشمی» افزود: افزایش سن ازدواج، گسترش رفتارهای پرخطر، استفاده نادرست از فضای مجازی، مشکلات اقتصادی و فرهنگی و حاشیه‌نشینی از عوامل افزایش خطر ابتلا هستند. پیشگیری بدون آموزش ممکن نیست و باید خانواده‌ها، مدارس و محیط‌های شغلی در این زمینه فعال تر شوند. وی گفت: بسیاری از مبتلایان بدون علامت هستند اما ۴ تا ۸ هفته پس از ابتلا ممکن است علائم شبیه سرماخوردگی بروز کند. بزرگی غدد لنفاوی، کاهش وزن، تب طولانی، اسهال مزمن و عرق شبانه از علائم هشداردهنده است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی افزود: درمان قطعی برای ایدز وجود ندارد اما درمان‌های رایگان موجود روند بیماری را کنترل و کیفیت زندگی مبتلایان را حفظ می‌کند. دکتر «علی نعمتی» رئیس مرکز بهداشت شهرستان بجنورد هم در این همایش گفت: در مرکز بهداشت شهرستان بجنورد، مرکز مشاوره‌های بیماری‌های رفتاری قرار است و تمام افرادی که برای «اچ آی وی»، «هپاتیت بی» یا «سی» مراجعه کنند، خدمات رایگان و محرمانه دریافت می‌کنند؛ چه از لحاظ انجام آزمایش‌ها، اعلام نتیجه و چه پیگیری‌های درمانی و مشاوره‌ای. وی افزود: تلاش ما این است که خدمات را گسترده‌تر و اثربخش‌تر کنیم. بیماری‌های رفتاری، تنها یک مشکل فردی نیستند بلکه ابعاد اجتماعی، خانوادگی و اقتصادی دارند و به همین دلیل روبرکرد ما در شبکه بهداشت چندبعدی و مبتنی بر علم است. دکتر «نعمتی» گفت: خدمات در سه محور انجام می‌شود: نخست پیشگیری که در مدارس، دانشگاه‌ها، ادارات و محلات توسط همکاران ما پیگیری می‌شود؛ محور دوم غربالگری است که تیم بیماری‌ها در کمپ‌ها، گرمخانه‌ها و نقاط پرخطر حضور می‌یابند و تست‌های تشخیصی را انجام می‌دهند؛ مرحله سوم درمان است که با همکاری تیم مشاوره و پزشک دنبال می‌شود تا هیچ بیماری در مسیر درمان رها نشود. رئیس مرکز بهداشت بجنورد تأکید کرد: نگاه دانشگاه به بیماری‌های فتاری، انسانی، علمی و بدون قضاوت است و امیدواریم با مشارکت جامعه، مسیر آگاهی و سلامت هموارتر شود. بر اساس این گزارش، در پایان این همایش، پرسش‌های دانشجویان و حاضران مطرح شدو دکتر «هاشمی» به آن‌ها پاسخ داد. همچنین بر مواردی از جمله برهیز از رفتارهای پرخطر جنسی و پاپ‌بندی به چارچوب خانواده، انجام تست «اچ آی وی» در مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری به صورت رایگان و محرمانه، برهیز از استفاده از سرنگ مشترک، ابزار تاتو و پیرسینگ غیربهداشتی، توجه به علائم مشکوک و مراجعه سریع برای مشاوره و آزمایش و همچنین حمایت از مبتلایان و برهیز از انگ و تبعیض برای تسهیل درمان و پیشگیری، به عنوان توصیه‌های پایانی تأکید شد.

### برنامه ویزیت و عمل جراحی رایگان بیماران دارای ناهنجاری‌های بدوتولد

رئیس اداره خیرین سلامت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از آغاز ثبت نام بیماران دارای ناهنجاری‌های بدوتولد استان به‌منظور ویزیت و عمل جراحی رایگان در دی‌ماه خبر داد. دکتر «مجید پور خیاط» اظهار کرد: با همکاری دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و موسسه خیریه «محکم» (حامی کودکان دارای ناهنجاری‌های بدو تولد)، در راستای حمایت از سلامت کودکان و عدالت درمانی، برنامه ویزیت و عمل جراحی رایگان توسط متخصصان فوق تخصص جراح اطفال و فوق تخصص جراح ارتوپد اطفال برای دی‌ماه ۱۴۰۴ برگزار می‌شود. وی با بیان این‌که این برنامه ویژه بیماران دارای ناهنجاری‌های بدو تولد، مشکلات ارتوپدی و موارد مشابه است، تصریح کرد: ویزیت تخصصی رایگان توسط پزشکان فوق تخصص جراح اطفال، ارتوپدی اطفال و عمل جراحی رایگان (در صورت نیاز و تأیید پزشکی) در مراکز درمانی وابسته از جمله خدمات قابل ارائه است.

#### پیک سلامت

### کدام افراد در معرض خطر بروز عوارض بیشتر آنفلوانزا هستند؟

دکتر «داود یادگاری» متخصص بیماری‌های عفونی در گفت‌وگو با روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی از افزایش موارد ابتلا به آنفلوانزا در کل کشور خبر داد و گفت: بر اساس گزارش مراکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، ۳۳ درصد عفونت‌های تنفسی به دلیل آنفلوانزا و فقط ۲ درصد موارد مربوط به کرونا بوده است. به گفته وی، بر اساس این آمار، سیستم بهداشت و درمان کشور با همه گیری آنفلوانزا و افزایش تعداد موارد بستری، به ویژه در افراد مسن بیشتر مواجه است. این اسناد دانشگاه ادامه داد: آنفلوانزا بیماری خود بهبود شونده‌ای است که اکثر افراد مبتلا به این بیماری پس از دوره کوتاهی تب، سرفه، آبریزش بینی، کوفتگی و درد عضلانی خودبه خود بهبود پیدا می‌کنند، ولی افراد بالای ۶۵ سال یا افراد با بیماری زمینه‌ای قلبی، ریوی، دیابت، کلیوی یا سرطان در معرض خطر بروز عوارض بیشتر این بیماری قرار دارند. دکتر «یادگاری» بهترین راه پیشگیری از آنفلوانزا از تزریق واکسن دانست و افزود: افراد مسن، افراد با بیماری زمینه‌ای و زنان باردار از جمله گروه‌های پرخطر ی هستند که تزریق واکسن برای آن‌ها توصیه می‌شود. رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های عفونی و گرمسیری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی عنوان کرد: هم‌زمانی اپیدمی آنفلوانزا با الودگی هوا منجر به تشدید عوارض تنفسی و افزایش موارد بستری می‌شود. توصیه این است که افراد در معرض خطر در مکان‌های عمومی از ماسک استفاده کنند، دست‌های خود را مرتب بشویند، تماس نزدیک با افراد مشکوک نداشته باشند و در صورت حضور فرد مبتلا در منزل پنجره‌ها باز بگذارند تا هوا جریان داشته باشد. دکتر «یادگاری» تصریح کرد: از نظر آماری، سوش در گردش آنفلوانزا، H۳n۲ است که با نشانه‌های شدیدتری نسبت به H۱N۱ بروز می‌کند. خوشبختانه علی‌رغم تعداد بالای موارد ابتلا در کودکان، تاکنون مرگ و میری ثبت نشده است که نشان از مراجعه و درمان به موقع دارد. وی اظهار کرد: نکته مهم این است که افرادی که به این بیماری مبتلا می‌شوند چند روز ابتدایی را باید استراحت کنند و در مکان‌های عمومی حاضر نشوند.

