

آشنایی با یکی از پیشکسوتان جراحی قلب و شنیدن توصیه‌های او برای سلامتی

ورزش و خوراک سالم



دکتر حمید هادی در سال ۱۳۳۰ به دنیا آمده و از پیشکسوتان جراحی در کشورمان است. در دانشگاه‌های مختلف درس خوانده و تدریس کرده و عمل جراحی داشته است. سعی می‌کند سؤالاتی که از اومی پرسیم را با کوتاه‌ترین جملات پاسخ دهد. حسن می‌کنم بیشتر از آنکه اهل حرف زدن باشد اهل عمل‌های جراحی سنگین است که صبر و سکوت و تلاش حرف اول و آخر را در آن می‌زند. با او درباره سابقه‌اش در علم جراحی و اینکه چه کنیم تا کارمان به اتاق جراحی و تیغ تیز جراح نیفتد، گفتگو کردم.

«از سال‌های دور وقتی به دبستان و دبیرستان می‌رفتید بگویید.

من در گچساران و مسجد سلیمان مراحل اولیه را گذراندم. خوشبختانه در دبیرستان بسیار خوب و نام‌دار آن دوران یعنی البرز تحصیل کردم. شاید جو علمی همین مدرسه باعث شد بچه‌ای که شهرستانی محسوب می‌شد، انگیزه و جرئت بالایی پیدا کند و وارد حرفه پزشکی شود.

«در چه دانشگاه‌هایی درس خواندید و کار کردید؟
آن سالها در دانشگاه پزشکی تهران و شیراز درس خواندم و در سال ۱۳۵۵ فارغ التحصیل شدم و وارد کار بالینی شدم. الان دارای عنوان علمی فوق تخصص جراحی قلب و عروق هستم. در ابتدا دستیار جراحی قلب در بیمارستان شهید رجائی از ۱۳۵۷ تا ۱۳۶۰ و سپس با عنوان دستیار جراحی عمومی در بیمارستان امام خمینی از سال ۱۳۶۰ تا ۱۳۶۲ مشغول به کار پزشکی بودم. هفت سال بعد در کشور آلمان دستیار جراحی قلب و عروق و تورا کس در دانشگاه گوتینگن آلمان و دستیار جراحی عمومی و تراماتولوژی در بیمارستان هان موندن آلمان بودم.

«از اسواب علمی و اجرایی تان بگویید.

وظیفه آموزشی دستبازی در بیمارستان‌های مختلف کشور آلمان طی ده سال برعهده داشتم. تعداد بیشمار جلیسات عملی (ورک شاپ) و ارائه مقاله در کنگره هاو سمپوزیم‌های آموزشی برای پزشکان عمومی و متخصص در کشورهای آلمان، انگلستان، فرانسه، ایتالیا، اسپانیا، اتریش داشتم. همچنین عضو انجمن جراحان قلب آلمان از سال ۱۹۸۸ و عضو انجمن جراحان قلب ایران از سال ۱۳۸۲ هستم. چندین سال اخیر هم در بیمارستان رضوی مشهد که امکانات خوبی دارد و مراکزی دیگر به حرفه پزشکی پرداختم.

«آموزش پزشکی امروز در دانشگاه‌های کشور

نسبت به آن سال‌هایی که شما تحصیل می‌کردید چه تفاوتی دارد؟

در یک کلام می‌شود گفت که خیلی بحث آموزش در دانشگاه‌های ما پیشرفت کرده است. البته این پیشرفت هم به تبع پیشرفت جهانی در پزشکی است و هم ثمره تلاش‌های متخصصان و پژوهشگران کشور خودمان است. البته نمی‌توانم منکر شوم که در آن سال‌ها حسن می‌کردم علاقه استادان به کارشان بیشتر بود و برای دانشجویان سختگیری‌های بیشتری وجود داشت.

«بیماران معمولاً دنبال پزشک متخصص هستند. چه توصیه‌ای دارید؟

کار درستی نیست. متخصص در جبهه دوم پزشکی است. در خط اول طبابت، پزشکان عمومی ایستاده‌اند. بیماران هم می‌توانند با ویزیتی کمتر سلامتی خودشان را دوباره به دست آورند. اگر تشخیص دکتر عمومی این باشد که بیماری فرد خاص است و از حوزه کاری او خارج است به بیمار پزشک متخصص معرفی می‌کند. این روال در تمام دنیا جاری است. بعضی افراد هم پزشکی عمومی را از سال‌ها قبل به عنوان پزشک خانوادگی خود انتخاب کردند و برای خود و فرزندان‌شان به مطب اومی روند. این کار هم شیوه‌ای شایسته است. زمانی هم در کشور خودمان می‌خواستند همین کار را بکنند اما نمی‌دانم به کجا رسید.

«چه کنیم تا مریض نشویم؟ چه توصیه‌های عمومی دارید؟

تغذیه سالم، و این یعنی پرهیز از مواد غذایی که با مواد شیمیایی جهت ماندگاری بیشتر مخلوط شده‌اند. برای ماندگاری در حالت سلامت و تندرست بودن باید ویتامین و مواد معدنی را برای بدن تان را تأمین کنید و در مصرف آنتی بیوتیک زیاده روی نکنید. البته توصیه‌های پزشکی فراوان است و برای هر فرد شاید اولویت‌ها فرق کند اما همین نکات به علاوه ورزش یا نرمش

مناسب می‌تواند کارگشای خیلی از افراد باشد.

«با رعایت همه‌ی این موارد باز هم افرادی هستند که در سنین میان‌سالی ناگهان سگته می‌کنند. درست است. تکذیب نمی‌کنم. اصولاً هیچ نسخه واحدی برای همه نمی‌توان داد. نکته اینجاست که رعایت موارد یادشده در بیشتر افراد نتیجه‌اش می‌شود سلامتی و طول عمر. درباره افرادی که اشاره کردید باید اضافه کنم که بخشی از سلامتی به دست خود فرد نیست و وراثتی است. ژن‌ها ناقل خاطرات و چپستی هر فردند. در این میان معمولاً ژن‌های معیوب علاوه بر این مسائل محیطی هم هست. آلودگی هوا، تغییر عادات خواب و خوراک، امواج الکتریکی موجود در اطراف‌مان و حتی مواد غذایی تراریخته که این روزها بخش بالا گرفته هم می‌توانند مساله‌ساز باشند.

«شما پزشکی متخصص در حوزه طب مدرن هستید. آیا برای پزشکی سنتی جایگاهی در بخش سلامت قائل هستید؟

بله، خیلی از بیماری‌ها ریشه عصبی دارند.

به تعبیری مریضی آنها مربوط به اختلالی جدی در بخش عروق نیست که نیاز به دست‌کاری فیزیکی بخش‌های بدن و به طور مشخص در رشته من قلب یا عروق داشته باشد. برای این بیماران شیوه‌های آرام‌بخش و دستورات طب سنتی می‌تواند موثر باشد. البته باید گفت همیشه نمیشود همه مسائل و بیماری‌ها را با طب سنتی درمان کرد. اگر این طور بود طب مدرن تا این اندازه پیشرفت نمی‌کرد.

«وضعیت جراحی قلب را در بیمارستان‌های مشهد چگونه ارزیابی می‌کنید؟

من چند سال است در مشهد مشغول به جراحی هستم و می‌توانم بگویم وضعیت این رشته در مشهد از لحاظ علمی خوب است. با شهر تهران و توانایی پزشکی آنجا اگر بخواهیم وضعیت توانایی جراحی‌های پزشکی را مقایسه کنیم باید بگویم که جز یک سری عمل‌های ویژه که صرفاً در بیمارستان‌های تهران انجام می‌شود، در بقیه عمل‌ها مشهد و بیمارستان‌هایش تفاوتی با بیمارستان‌های پایتخت ندارند.



آدرس پارکینگ‌های منطقه ۱۱

نام پارکینگ	آدرس پارکینگ
پارکینگ جنوبی	ابتدای بلوار وکیل آباد، ضلع جنوبی بوستان ملت
پارکینگ سجاد	ضلع شرقی بوستان ملت، روبه روی بلوار سجاد
پارکینگ شهرداری منطقه ۱۱	بعد از چهارراه صدف
پارکینگ طبقاتی	نیش معلم یک

تغذیه سالم، و این یعنی پرهیز از مواد غذایی که با مواد شیمیایی جهت ماندگاری بیشتر مخلوط شده‌اند. برای ماندگاری در حالت سلامت و تندرست بودن باید ویتامین و مواد معدنی را برای بدن تان را تأمین کنید و در مصرف آنتی بیوتیک زیاده روی نکنید