

آمار ۱۵ درصدی آرتروز در ایرانیان



رئیس مرکز تحقیقات روماتولوژی کشور با اشاره به آمار ۱۵ درصدی بروز آرتروز در ایرانیان، تأکید کرد: در مسان نهایی آرتروز، تعویض مفصل اسست و درمان‌هایی تحت عنوان زن‌تراپی، تزریق ژل و PRP در مفصل تنها در مان‌نگه‌دارنده هستند که می‌توانند تعویض مفصل را به‌تعویق اندازند. احمد رضا جمشیدی در آستانه روز جهانی آرتروز درباره علل بروز این بیماری، گفت: بروز آرتروز علل متفاوتی دارد که بخشی از آن مانند علل ژنتیک در اختیار انسان نیست؛ برای آرتروز هم مانند اکثر بیماری‌های روماتیسمی زمینه‌ناز وجود دارد، ولی به‌طور کلی آرتروز یک اتفاقی است که در طول زندگی رخ خواهد داد؛ زیرا همانطور که انسان بزرگ می‌شود مفاصل و غضروف‌هایش هم بزرگ می‌شوند.

آرتروز چگونه مفاصل را درگیر می‌کند؟

او افزود: به‌دنبال پیر شدن این بافت از بدن، غضروف آب‌خوردگی و دست می‌دهد و به‌دنبال آسیب‌پذیر شدن، سدسه می‌بیند و بدن برای جبران غضروف از دست رفته شروع به بازسازی می‌کند. این بازسازی سبب تولید استخوان اضافه می‌شود که ما از آن تحت عنوان استئوفیت (زوائد استخوانی) یاد می‌کنیم. رئیس مرکز تحقیقات روماتولوژی کشور درباره استئوفیت‌ها توضیح داد: این زوائد استخوانی سبب آسیب به بافت مفصل و به‌دنبال آن سبب ایجاد درد در مفاصل می‌شوند که بیمار را آزار می‌دهند. جمشیدی با اشاره به اینکه برخی عوامل سبب تشدید آرتروز می‌شوند، بیان کرد: وزن بالا سبب افزایش فشار به مفاصل تحمل‌کننده‌وزن مانند زانو‌ها، کمر، مفاصل لگن و... شده و موجب بروز آرتروز می‌شود. موضوع دیگری که افراد را مستعد ابتلا به آرتروز می‌کند، ضعف عضلات کنار مفاصل است که متوجه کسانی است که به‌طور این منظم ورزش نکرده یا فعالیت روزانه انجام نمی‌دهند؛ بنابراین انجام فعالیت ورزشی مناسب از اهمیت بالایی برخوردار است. از سوی دیگر با افزایش سن میزان و شدت آرتروز افزایش می‌یابد.

اهمیت اصلاح سبک زندگی در جلوگیری از بروز آرتروز

او با تأکید بر نقش سبک زندگی بر بروز آرتروز، تصریح کرد: عادات غذایی اهمیت بسیاری دارد. به‌عنوان مثال، مصرف کربوهیدرات به مقدار زیاد سبب افزایش وزن و به‌دنبال آن بروز آرتروز می‌شود. در وهله دوم نوع نشستن، راه رفتن، شیوه انجام فعالیت‌های روزانه و شغلی و حتی انجام ورزش بدون آمادگی قبلی می‌تواند در بروز بیماری مؤثر باشد.

علل بروز آرتروز زودرس در جوانان

این فوق تخصص روماتولوژی در خصوص ابتلا زودرس به آرتروز، گفت: زمان ابتلا به آرتروز ممکن است در جوانی افراد باشد، اما علائم در سنین بالاتر خود را نشان دهند. به‌عنوان مثال، جوانی که به‌طور ناگهانی و بدون آمادگی بدنی کافتی به کوه‌نوردی می‌رود یا ورزش‌های سنگین انجام می‌دهد تحت خطر آرتروز در سنین پایین است. البته بروز علائم ابتلا به بیماری زودرس در خانم‌های خانه‌دار ایرانی از حدود ۲۵ تا ۴۰ سالگی آغاز می‌شود و با افزایش سن نشانه‌ها هم افزایش می‌یابد.

۱۵ درصد ایرانیان از آرتروز رنج می‌برند

رئیس مرکز تحقیقات روماتولوژی کشور درباره آمار شیوع آرتروز در ایران، گفت: مطالعه‌ای در سال ۱۳۸۴ در افراد بالای ۱۵ سال سطح شهر تهران با همکاری مرکز تحقیقات روماتولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام و مشخص شد که تهران حدود ۱۵ درصد مردم از آرتروز رنج می‌برند که شیوع آن در خانم‌ها حدود ۱۶٫۵ درصد و در آقایان حدود ۱۰ درصد بود که البته در سنین بالاتر این درصد کلی بیشتر هم می‌شد. با توجه به گذر زمان است؛ زیرا جمعیت کسانی که به‌واسطه سن و معرض بیماری قرار می‌گیرند، افزایش یافته‌ولی آمار کلی کشور در همان حدود است و حدود ۱۵ درصد مردم بالای ۱۵ سال ایران دچار آرتروز به‌ویژه آرتروز زانو شده‌اند و سهم استان‌ها هم تقریباً یکسان بوده است.

«در» مهم‌ترین نشانه بروز آرتروز

این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران تأکید بر اینکه اصلی‌ترین نشانه بروز آرتروز، درد است. ادامه داد: درد در مفصل مبتلا به شکل مکانیکی است؛ یعنی دردی که با استراحت یا کاهش پیدا می‌کند و با فعالیت افزایش می‌یابد. به‌عنوان مثال، درد زانو هنگام راه رفتن نشانه آرتروز است که به‌دنبال افزایش تدریجی آن ممکن است مفصل دچار تورم و محدودیت حرکت شود. به‌عنوان مثال، مفصل زانو باید بتواند به شکلی باشد که موقع خم کردن یا پاتوان یا پاشنه پا یا بران چسبند یا نه‌ای تا فاصله ۵ سانتی‌متری داشته باشد، اما وقتی فرد مبتلا به آرتروز زانو است، فاصله باشد یا وارن پایش هنگام خم کردن به ۳ سانتی‌متر می‌رسد و این دیگر مراحل پیشرفته آرتروز است. در ایران و در آسیا بیش از همه مفصل زانو درگیر می‌کند؛ زیرا این مفصل متحمل وزن بالای افراد می‌شود.

تعویض مفصل: درمان نهایی آرتروز

او با تأکید بر نقش مهم پیشگیری از بروز آرتروز، گفت: یکی از عادات ایرانیان دوزانو یا چهارزانو نشستن است که باید اصلاح شود و از صندلی برای نشستن استفاده شود. از طرفی با کاهش وزن، ترک عادات یا مانند مصرف دخانیات، انجام ورزش مناسب و دقت در بالا رفتن از پله و... می‌تواند بیمار بیشتری برای بیمار خیز تا کارش به تعویض مفصل نرسد، اما در نهایت پس از درمان دارویی و انجام تزریق‌ها، درمان نهایی آرتروز، تعویض مفصل و انجام پروتز است. جمشیدی درباره ورزش‌های مجاز برای مبتلایان به آرتروز، بیان کرد: پیاده‌روی بر سطح صاف، ورزش‌های آبی و راه رفتن در آب، استفاده از دوچرخه ثابت و برای کسانی که مبتلا به آرتروز کمر هستند ورزش‌هایی که سبب تقویت این عضلات شود، اهمیت دارد.

درمان‌های ننگه‌دارنده با زن‌تراپی و تزریق ژل در مفصل

او درباره تبلیغاتی که برای راه‌های درمانی زن‌تراپی یا تزریق ژل در زانو برای درمان آرتروز مطرح می‌شود نیز به ایستنا توضیح داد: هیچ کدام از این‌ها درمان قطعی نیستند. درباره زن‌تراپی مستند قوی علمی برای اثر درمانی وجود ندارد و برخی کسانی که این کار را انجام می‌دهند، راضی هستند و برخی دیگر هم رضایت ندارند. اقدام دیگری که انجام می‌شود PRP در مفصل است که دربراه آن هم مستندات قوی وجود ندارد؛ اما برای برخی افراد تأثیر مثبت دارد. در خصوص زن‌تراپی مستنداتی وجود دارد که باعث کاهش درد طی مدت زمانی خاص در مبتلایان شده است. اما همه اینها سبب می‌شود برای بیمار زمان بخریم تا تعویض مفصل دیرتر انجام شود و اینها درمان قطعی نیستند. ایسنا



افزایش ۱۱ درصدی فوتی‌ها در تصادفات

به‌گفته رئیس بیمه مرکزی، کروکی‌ها تا ۲ ماه آینده در سراسر کشور الکترونیکی می‌شوند

گزارش

فوتی‌های تصادفات در ۴ ماهه اول امسال ۱۱ درصد نسبت به مدت مشابه سال قبل رشد داشته و این گویای بالا بودن آمار مصدومان و فوتی‌های ناشی از تصادفات در کشور است.

رئیس بیمه مرکزی با بیان این مطلب در اختتامیه جشنواره کروکی‌های برتر که با حضور عوامل پلیس راهور برگزار شد، آمار سالانه کشته‌های ناشی از تصادفات را حدود ۱۷ هزار کشته برشمرد و گفت: در ۴ ماهه ابتدای سال ۶ هزار و ۲۷۹ نفر در تصادفات فوت کرده‌اند که این آمار ۱۱ درصد نسبت به مدت مشابه سال قبل رشد داشته است.

مجید بهزادپور با اشاره به سهم بیش از ۴۰ درصدی بیمه شخص ثالث در صنعت بیمه گفت: سال گذشته بیش از ۲۴٫۶ میلیون بیمه‌نامه صادر و بیش از ۲۳ هزار میلیارد تومان خسارت پرداخت شده است. این طور که رئیس بیمه مرکزی می‌گوید تعداد مصدومان حوادث رانندگی هم در ۴ ماهه اول امسال ۲۰ درصد نسبت به مدت مشابه سال قبل رشد داشته و سهمی برای خود در دریافت خسارات از بیمه‌ها داشته است. او گفت: «به موجب قانون، ۱۰ درصد از بیمه شخص ثالث برای درمان مصدومان به وزارت بهداشت پرداخت می‌شود؛ به طوری که از سال ۸۴ تا ۴۰۰ بالغ بر ۱۶ هزار میلیارد تومان به حساس وزارت بهداشت برای این منظور واریز شده و آمارها حکایت از این دارد که این میبالغ برای درمان مصدمان هزینه شده است.»

بهزادپور تصادفات را حوادثی پیچیده و سخت توصیف می‌کند و معتقد است با توجه به پیچیدگی تصادفات هر چقدر از تکنولوژی روز استفاده کنیم، هم سریع‌تر می‌توان به مردم خدمت ارائه کرد و هم از تصادفات جملی جلوگیری می‌شود. و پروژه کروکی برخط می‌تواند به ما در این بخش کمک کند.

الکترونیکی شدن کروکی‌ها تا ۲ ماه آینده

رئیس پلیس راهور هم در ادامه این جشنواره پیرو صحبت‌های رئیس بیمه مرکزی وعده الکترونیکی شدن کروکی تصادفات را تا ۲ ماه آینده داد و گفت: «۳ هزار تبلت و ۳ هزار دست‌افزار سپهر به این منظور تهیه شده است. سردار سیدکمال هادیانفر، با اشاره به اینکه طرح کروکی الکترونیکی برای نخستین بار در سال ۹۸ مطرح و سال ۹۹ اجرای شفاف‌تر صورت گرفت. در دولت کروکی‌های الکترونیکی طراحی و تولید شده

و به‌صورت آزمایشی در استان قم به‌کار گرفته شده که خوشبختانه نتایج خوبی هم در پی داشته است.

به‌اعتقاد رئیس پلیس راهور نظامی کشور مدیریت ترافیک در گرو توسعه انضباط ترافیکی در شهرها و جاده‌ها و همچنین اقدامات مؤثر در پیشگیری از تصادفات است. او مدیریت را مهم‌ترین عامل تصادفات برشمرد و افزود: برای همین در کشورهایی که در کاهش تصادفات موفق بوده‌اند یا برخی از کشورهای اروپایی که طرح «یرو» را انجام می‌دهند و توفیق هم داشته‌اند به‌دلیل ورود دولت به این موضوع بوده است که یک راننده به تنهایی نمی‌تواند ترافیک را به نوعی مدیریت کند که تصادفات ایجاد نشود.

رئیس پلیس راهور نظامی کشور در ادامه از پیشنهاده کاهش ۵۰ درصدی تصادفات در برنامه پنجم توسعه خبر داده و گفت: در بحث تصادفات ۲۲ دستگاه نقش دارند و باید از همین دستگاه‌ها درباره اجرای وظایفشان توضیح خواسته شود؛ حدود ۵ درصد جانباختگان در همان لحظه اول، ۶ درصد حین انتقال و ۴۴ درصد به‌دلیل تروما جان خود را از دست می‌دهند. سردار کمال هادیانفر در ادامه با اشاره به تعدد و تکرر قوانین در حوزه راهنمایی و رانندگی افزود: قانون باید بازدارندگی و مجازات‌های اجتماعی داشته باشد چیزی که در کشورهای پیشستاز در این حوزه اتفاق می‌افتد. ما نیازمند مجازات جایگزین هستیم.

بعضا از قوانینی که در حوزه راهور وجود دارند، نیازمند بازبینی و تغییر و حتی حذف هستند که باید بازنشسته و قانون اثربخش دیگری جایگزین شود. به‌گفته او در بحث پیشگیری از تصادفات و کاهش خسارات ناشی از آن نمی‌توان چشم روی نقش عامل انسانی بست؛ عاملی که ۲۲ دستگاه و ویژه‌دستگاه‌های آموزشی در برابرش مقررند. او ادامه داد: «در هر ساعت ۲ نفر در جاده‌ها جان خود را از دست می‌دهند که سالانه ۱۷ هزار نفر می‌شود و به ازای هر جان‌باخته ۲۵ نفر مصدوم می‌شوند. همچنین ۱۵ تا ۲۰ درصد مصدومان حوادث ترافیکی قطع نخاع می‌شوند. ما در کشورمان سازوکاری برای جبران خسارت معنوی نداریم و هیچ کاری در این زمینه انجام نداده‌ایم.»

رئیس پلیس راهور نظامی کشور با بیان اینکه سالانه یک میلیون و ۲۰۰ هزار تصادف در کشور رخ می‌دهد و باید شرایطی فراهم شود تا این آمار به حداقل برسد، ادامه داد: در دولت یازدهم، دولت سی‌دهم تاکنون جلسه

شورای عالی ایمنی مدیریت ترافیک با حضور رئیس جمهور برگزار نشده است. آسیب تصادفات کمتر از کرونا نیست و اگر یک فرد در تصادف فوت کند، ۵٫۳ میلیارد تومان به‌طور مستقیم و غیرمستقیم به کشور زیان می‌رساند.

کاهش ۱۹ درصدی تصادفات در اربعین

رئیس پلیس راهور فراجا از کاهش ۱۹ درصدی تصادفات فوتی در اربعین امسال نسبت به سال ۹۸ خبر داد.

سردار سیدکمال هادیانفر همچنین با اشاره به افزایش ۳۵ درصدی تردها در نیمه نخست امسال گفت: همچنین بیشترین تردهای خودرویی نیز در شهر یورماه انجام شده است. این موضوع دلایل مختلفی داشته که یکی از آنها مراسم اربعین بود.

او پایان سفرهای تابستانی، نزدیک شدن به ماه مهر و شروع مدارس و گذشت ۲ سال از شیوع ویروس کرونا را نیز جزو عوامل دیگری دانست که علاوه بر اینکه منجر به افزایش تردها در نیمه اول امسال شده است، افزایش تردها در شهر یورماه را نیز رقم زده است. تا جایی که شهر یورماه ۴۰۱ ایکی از بی‌سابقه‌ترین ماه‌های تردها در کشور طی سال‌های اخیر تاکنون بوده است.

هادیانفر ادامه داد: خوشبختانه با مدیریت خوب همکاران در پلیس راهور این تردها مدیریت شد و حادثه جدی و خاصی گزارش نشد. تصادفات در ریتم معمول خود بود و در ناوگان حمل‌ونقل عمومی نیز حادثه جدی و خاصی رخ نداد. البته از نظر پلیس وقوع حتی یک مورد تصادف رانندگی هم زیاد است و باید از آن جلوگیری کرد. اما توجه داشته باشید که در این زمینه دستگاه‌های مختلفی دارای مسئولیت هستند. رئیس پلیس راهور فراجا اظهار کرد: برابر آمارها ۱۳٫۵ میلیارد تردد در کشور و بالغ بر ۱۴٫۵ میلیون نفر از زوار نیز از مرزهای زمینی کشور، تردد کرده‌اند. در چنین شرایطی باید بگوییم که همکاران من در پلیس راهور مدیریت خوبی در معابر و مسیرها داشتند و اگر مسیری بین در مقاطعی مسدود شد، علت آن بسته‌شدن مرز توسط طرف عراقی بود. هادیانفر با اشاره به آمار تصادفات فوتی در کشور نیز گفت: تصادفات فوتی اربعین امسال نسبت به سال ۹۸ که بدون محدودیت و مانند امسال برگزار شد، ۱۹ درصد کاهش داشت. این در

خبر

ارائه نسخه جدید «شاد»

بازودی

وزیر آموزش و پرورش ضمن ابلاغ بخشنامه الزامات سامانه‌های الکترونیکی آموزش و پرورش و شبکه آموزشی دانش آموز (شاد)، اعلام کرد که نسخه جدید شاد به‌زودی در دسترس همه مدیران مدارس قرار می‌گیرد و لازم است به کلیه معلمان، دانش‌آموزان، عوامل اجرایی و خانواده‌ها تأکید شود تا با به‌روزرسانی آن، امکان دسترسی به ابزارها و خدمات جدید شاد را فراهم کنند. براساس این بخشنامه، به‌منظور استفاده بهینه از امکانات و فرصت‌های موجود برای جبران بخشی از خسارات وارد شده به کیفیت یادگیری در دوره شیوع کرونا و تسهیل دسترسی به اهداف سند تحول بنیادین آموزش و پرورش تصریح می‌شود: شبکه آموزشی دانش آموز (شاد) بخش مهمی از زیست‌بوم آموزش و پرورش بعد از کرونا در محیط صیانت شده مجازی محسوب می‌شود و جهت استمرار فعالیت آن کلیه مدارس در صورت فراهم بودن امکان دسترسی موظفند از شاد به‌عنوان ابزار اختصاصی امن و رایگان برای ارائه خدمات آموزشی پرورشی تربیتی و اداری مصوب ابلاغی بهره‌برداری کنند.

عدد خبر

از مجموع ۲۴ هلی کوپتر جمعیت هلال احمر نیاز به تعمیر و اورهال دارند که هماهنگی‌ها برای تعمیر این بالگردها انجام شده است.

۶ فروند

مصرف سر در کشور افزایش یافته است و آمارنامه دارویی نشان داده که فروش سرم ۳ برابر شده است.

۶۰ درصد

دانش آموز با مانده از تحصیل در دوره‌های ابتدایی و متوسطه در سال جاری تحصیلی جذب مدرسه شدند.

۱۳۰ هزار نفر

جدید برای جذب مدرسان در دانشگاه علمی و کاربردی ایجاد شده است و تا ۲ هفته آینده فراخوان جذب مدرسان ارائه می‌شود.

۴۵۰۰ ظرفیت

علمی کاربردی وابسته به مراکز دولتی تعطیل شدند و با تعطیلی آن از سال ۲۰۰۹ هزار دانشجو کمتر فارغ‌التحصیل شدند در واقع تعطیلی این مراکز جلوی ایجاد ۱۴۰ هزار شغل را گرفت.

۳۱۳ مرکز

نقل قول خیر



مجتبی همتی فر
رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک

از مجموع بودجه ۱۶۰ میلیارد تومانی سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک سرانه هر کودک زیر ۶ سال ۲۰ هزار تومان و سرانه هر کودک پیش‌دبستانی ۴۰ هزار تومان است. / ایسنا



علی محمد قادری
رئیس سازمان بهزیستی کشور
شرکای اجتماعی خوبی مثل مردم را در کنار خود داریم، اما متأسفانه شرکای دولتی ما پای کار ناستند. به ما کمک کنید از نهاد‌های دولتی انجام وظایف خودشان را طلب کنیم. / مهر



اصغر جهانگیر
معاون امور اجتماعی و پیشگیری از جرم و بازرس ویژه قوه قضاییه
مهم‌ترین و نخستین ویژگی آسیب‌ها و جرایم جدید در دنیای امروز، عدم اختار مردم بودن و سازمان‌یافتگی جرایم است و ماهیت ۳۶۰ درصدی آن‌ها است. این پیچیدگی برخورد با جرایم را سخت‌تر می‌کند.

چگونه از «طلاق‌های صوری» پیشگیری کنیم؟

گزارشی از نشست کمیته زنان و خانواده و آسیب‌های اجتماعی کمیسیون اجتماعی مجلس

تفاوت است. ضمن اینکه کاسبان طلاق گروه‌هایی از افراد ذنی‌نفع و کارگزاران طلاق هستند که در این زمینه نقش دارند، مانند افرادی که طلاق‌های صوری منفعت‌طلبانه می‌گیرند که برای جلوگیری از آن باید راهکاری ارائه شود.

اعتیاد مهم‌ترین عامل طلاق

فاطمه قاسم‌پور، نماینده مردم تهران، شمیرانات، ری، اسلامشهر و پردیس در مجلس شورای اسلامی نیز در این نشست با بیان اینکه اعتیاد همچنان یکی از علل اصلی طلاق در جامعه است، افزود: تاکنون اقدامات در خصوص کاهش آمار طلاق به امر آموزش و مشاوره محدود شده است؛ در حالی که مهم‌ترین عامل طلاق همچنان اعتیاد است که لزوماً این روش‌ها در رفع آن تأثیر چشمگیری ندارد. از سوی دیگر در

برای آینده زنان مطلقه کسی فکر نکرد

علی محمد قادری، رئیس سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه موضوعات در این حوزه باید دسته‌بندی و اولویت‌بندی شوند تا به نتیجه مطلوبی منتهی شوند، افزود: یکی از مواردی که در حوزه طلاق از آن غفلت شده، این است که بانویی که طلاق می‌گیرد چگونه از دواج خواهد کرد؛ یا ما برای آینده این سرپرستان خانوار تدبیری اندیشیده‌ایم؟ رئیس سازمان بهزیستی کشور در ادامه بر ضرورت برنامه‌ریزی محله‌محور برای از دواج زنان سرپرست خانوار توسط افراد امین تأکید کرد.