



جولان ۳۰۰۰ میلیاردي مافیای وی پی ان

تجارت فروش وی پی ان در ایران طی یک سال ۳۱۰۰ میلیارد تومان است

۲۲



خداحافظی با نگاه سنتی در توسعه یزد

سند «یزد نوین» برای توسعه پایدار استان با محوریت دانش بنیان در حال اجراست

۲۳



پیر ۸۰ ساله در تمنای شهادت

«زمانه و کارنامه شهید ایت الله عطاءالله اشراقی اصفهانی» در آینده شروایت

۲۴

هلمشهر یک جامعه



عکس: همشهری/محمد عباس نژاد

استخوان‌هایی که بی صدا می شکند

بیماری خاموش و بدون علامت پوکی استخوان در حال افزایش است، اما در ایران ۶۸ درصد کسانی که در معرض خطر ابتلا قرار دارند به دلیل نبود دسترسی کافی به دستگاه تشخیصی شناسایی نمی شوند

گزارش

بیش از ۴۲ درصد از جمعیت بالای ۶۰ سال کشور دچار پوکی استخوان هستند و نبود دسترسی کافی به دستگاه تشخیصی بیماری سبب می شود تا تشخیص پوکی استخوان برای نزدیک ۶۸ درصد کسانی که در معرض خطر هستند (دوسوم افراد) انجام نشود. این در حالی است که بررسی های جهانی هم نشان می دهد که هر ۳ تا ۴ نفر از ۱۰ نفر پوکی استخوان رخ می دهد و در نتیجه هر سال بیش از ۸.۹ میلیون شکستگی ایجاد می شود. با ادامه رشد جمعیت مسن جهان هم پیش بینی می شود که تعداد شکستگی های ناشی از پوکی استخوان افزایش پیدا کند. امسال روز جهانی پوکی استخوان (۲۸ مهر/۳۰ اکتبر) با شعار «برای سلامت استخوان قدم برداریم» و با تأکید بر فعالیت فیزیکی و بدنی برای پیشگیری از ابتلا، همچنین اصلاح سبک زندگی، تشخیص به موقع و تکمیل درمان برگزار خواهد شد. این در حالی است که بررسی های جهانی نشان می دهد حدود ۸۰ درصد از افرادی که دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می شوند، شناسایی نشده و به همین دلیل درمان مناسب را دریافت نمی کنند. آن هم در حالی که پوکی استخوان می تواند تأثیر مهمی بر زندگی افراد داشته باشد؛ چرا که شکستگی های ناشی از آن کیفیت زندگی

افراد را تغییر داده و می تواند فعالیت های روزمره از جمله خوردن، لباس پوشیدن، خرید و حتی رانندگی را برای آنها دشوار کند. هر چند که زنان در سنین سالمندی بیشتر در معرض پوکی استخوان قرار دارند، اما این بیماری خاموش و هزینہ بر می تواند مردان، زنان جوان و حتی کودکان را هم درگیر کند. درمان به سرعت آغاز می شود، اما مشکل بزرگ تر ما پایبندی به تکمیل و ادامه درمان است.» به گفته استوار، درمان پوکی استخوان طولانی مدت است و فاز اول آن حداقل ۳ تا ۵ سال طول می کشد، اما در اغلب موارد پایبندی به درمان وجود ندارد و بیش از ۵۵ درصد خانم هایی که درمان را آغاز می کنند پیش از یک سال درمان خود را رها می کنند. این پزشک می دهد: «استوار با بیان این مطلب هم عنوان می کند: «شدیدترین میزان شکستگی ناشی از پوکی استخوان، مربوط به شکستگی در استخوان لگن و بسیار خطرناک است؛ زیرا حدود ۲۰ تا ۵۰ درصد مواردی که دچار شکستگی لگن شدند، در سال اول بعد از شکستگی، این عارضه برایشان منجر به مرگ می شود. از سوی دیگر علاوه بر مرگ و میر، ناتوانی و وابستگی ناشی از شکستگی لگن بالاست؛ ۸۰ درصد موارد ناشی از شکستگی لگن هیچ وقت نمی توانند به میزان تحرک قبلی خود بازگردند و در ۵۰ درصد موارد بعد از شکستگی لگن برای راه رفتن به کمک دیگران یا عصا وابسته

خانم هایی که در معرض خطر پوکی استخوان و شکستگی هستند برای تشخیص پوکی استخوان مراجعه نکرده اند و اقدامات تشخیصی برایشان انجام نشده است. این مطالعات به ما نشان داد در صورت انجام تشخیص به موقع در بانوان معمولا درمان به سرعت آغاز می شود، اما مشکل بزرگ تر ما پایبندی به تکمیل و ادامه درمان است.» به گفته استوار، درمان پوکی استخوان طولانی مدت است و فاز اول آن حداقل ۳ تا ۵ سال طول می کشد، اما در اغلب موارد پایبندی به درمان وجود ندارد و بیش از ۵۵ درصد خانم هایی که درمان را آغاز می کنند پیش از یک سال درمان خود را رها می کنند. این پزشک می دهد: «استوار با بیان این مطلب هم عنوان می کند: «شدیدترین میزان شکستگی ناشی از پوکی استخوان، مربوط به شکستگی در استخوان لگن و بسیار خطرناک است؛ زیرا حدود ۲۰ تا ۵۰ درصد مواردی که دچار شکستگی لگن شدند، در سال اول بعد از شکستگی، این عارضه برایشان منجر به مرگ می شود. از سوی دیگر علاوه بر مرگ و میر، ناتوانی و وابستگی ناشی از شکستگی لگن بالاست؛ ۸۰ درصد موارد ناشی از شکستگی لگن هیچ وقت نمی توانند به میزان تحرک قبلی خود بازگردند و در ۵۰ درصد موارد بعد از شکستگی لگن برای راه رفتن به کمک دیگران یا عصا وابسته

نور آفتاب به بدن افراد می رسد، میزان مواجهه با نور آفتاب در میزان ساخته شدن ویتامین D مؤثر است این مقدار باید از طریق تغذیه جبران شود. اما افرادی که این کمبود را دارند، حتما باید از طریق مکمل آن را جبران کنند»

عددبازی

۶۵۰۰

خودرو شامل خودروی کمسک دار و آمبولانس مورد نیاز سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر است. مهدی ویلیور، رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر به ایسنا گفت: از حدود یک هزار آمبولانس موجود در استان، ۶۵۰۰ آمبولانس کمبود دارد، بیش از ۷۰ درصد آن، عمری بالای ۱۵ سال دارند و رو به فرسودگی کامل هستند.

۱۷,۶

برابر افزایش خطر ابتلا به اختلال طیف اتیسم در کمین نوزادانی است که مادران شان سطح B12 و فولات بسیار بالا دارند. به گزارش هلت، مکمل های مولتی ویتامین مادر و مصرف غذای غنی شده نیاز به برنامه ریزی دقیق دارد زیرا افزایش سطح فولات و B12 می تواند با اختلال طیف اتیسم مرتبط باشد.

۹۰٪

هزینه های درمان نابرابری بودا اخت نمودها را پذیرفت و با آسیب شناسی آنچه در ۳ سال گذشته بر جامعه رخ داده، طرحی نو برای مقابله با شرایط مشابه در آینده اندیشیده شود. در چهار دیواری وزارت بهداشت ممکن نیست مقابله اساسی و علمی با تهدیدات پیش رو تنها در چهار دیواری وزارت بهداشت ممکن نیست. لازم است فضای تعامل، گفت و گو و شنیدن حرف منتقدان و دیگر کارشناسان هم گسترش پیدا کند و تقویت شود.

خبر

نحوه تردد مشمولان غایب خارج از کشور

رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجا توضیحاتی درباره وضعیت تردد مشمولان غایب در خارج از کشور ارائه کرد. سردار تقی مهری، رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجا به ایسنا گفت: تمامی مشمولان غایبی که در خارج از کشور مقیم هستند برای تردد به داخل کشور تا سال ۱۴۰۵ می توانند در سال ۲ بار و حداکثر به مدت ۳ ماه به داخل کشور بدون هیچ محدودیتی تردد داشته باشند. مشمولان غایب و غیر غایب که بخواهند در خارج از کشور ادامه تحصیل دهند و یا ساکن خارج از کشور باشند، هیچ مشکلی برای تردد به کشور ندارند. البته برای مشمولان غایب مدت زمان حضور در خارج از کشور ۳ سال در نظر گرفته شده است و وزارت خارجه تأیید می کند که این فرد ۳ سال مقیم جهانی بهداشت هشدار داد: اگر دولت های سراسر جهان برای ترویج جبهه ورزش کردن اقدام فوری انجام دهند، بین سال های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۳ تقریبا ۵۰ میلیون نفر، به بیماری های قلبی، قاجی، دیابت یا سایر بیماری های غیر واگیر ناشی از عدم فعالیت بدنی مبتلا خواهند شد. فعالیت نداشتن حدود ۲۷ میلیارد دلار هزینه هستند، هیچ ممنوعیتی ورودی وجود ندارد و هر زمانی که بخواهند می توانند به کشور تردد داشته باشند.

۵۰۰

میلیون نفر در معرض خطر ابتلا به بیماری های مزمن هستند. سازمان جهانی بهداشت هشدار داد: اگر دولت های سراسر جهان برای ترویج جبهه ورزش کردن اقدام فوری انجام دهند، بین سال های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۳ تقریبا ۵۰ میلیون نفر، به بیماری های قلبی، قاجی، دیابت یا سایر بیماری های غیر واگیر ناشی از عدم فعالیت بدنی مبتلا خواهند شد. فعالیت نداشتن حدود ۲۷ میلیارد دلار هزینه هستند، هیچ ممنوعیتی ورودی وجود ندارد و هر زمانی که بخواهند می توانند به کشور تردد داشته باشند.

عوامل مؤثر در ابتلا به پوکی استخوان

Infographic showing factors influencing osteoporosis: Age, Sex, Nutrition, Physical Activity, Smoking, Alcohol, Medication, and Family History.

هر مرحله برای داشتن استخوان های سالم و آینده بدون شکستگی

Infographic detailing 5 steps to healthy bones: 1. Exercise, 2. Nutrition, 3. Avoid Smoking, 4. Avoid Alcohol, 5. Avoid Medication.

۲۸ مهر روز جهانی پوکی استخوان

Infographic for World Osteoporosis Day 2021, highlighting the importance of early diagnosis and treatment.