



## ذخیره ۱۲/۶ میلیارد متر مکعب آب در جنگل‌ها

سالانه ۳/۶ میلیارد متر مکعب آب در جنگل‌های هبیر کانی و ۹ میلیارد متر مکعب آب در جنگل‌های زاگرس ایران ذخیره می‌شود

۱۰



## چوپانان کوچک

کودکان و نوجوانان عشایر این روزها بر خلاف دانش‌آموزانی که در اوقات فراغت هستند، در کوه و دشت، زندگی متفاوتی را تجربه می‌کنند

۱۱

سه‌شنبه ۶ تیر ۱۴۰۲ | ۸ ذی‌الحجه ۱۴۴۴ | سال سی‌ویکم | شماره ۸۸۱۲

# همیشه یک جامعه



## فشار خون کودکان بالا رفت

متخصصان از روند افزایشی ابتلا به فشار خون در کودکان به ۶ دلیل خبر می‌دهند و از مغفول ماندن برنامه‌های پیشگیرانه انتقاد دارند

### گزارش

مریم سرخوش

روزنامه‌نگار

هم‌زمان با اپیدمی چاقی در دنیا و ایران فشار خون بالا در کودکان و نوجوانان یک مشکل بهداشتی جدی و در حال

افزایشی است، اما بررسی‌های هم‌مهری نشان می‌دهد که این مسئله به‌طور جدی از سوی خانواده‌ها و نظام سلامت مورد توجه قرار نگرفته. در دنیا شیوع فشار خون بالا در افراد زیر ۹ سال ۱۹ درصد و فشار خون افزایش یافته ۹،۷ درصد گزارش می‌شود و در ایران هم به‌طور کلی ۶ درصد از کودکان و نوجوانان دچار فشار خون هستند

۳۰ درصد فشار خون افزایش یافته و ۳ درصد فشار خون بالا یا هایپرنتنشن، متخصصان می‌گویند که این شیوع کلی در گروه‌های چاق ۵ برابری می‌شود و این ۶ درصد به ۳۰ درصد می‌رسد که با توجه به افزایش چاقی در کودکان ایرانی به‌ویژه پس از پاندمی کرونا، باید مورد توجه قرار بگیرد. محمد حسن امامیان، اپیدمیولوژیست و معاون تحقیقات

فناوری دانشگاه علوم پزشکی شاهرود در گفت‌وگو با هم‌مهری با انتقاد از مغفول ماندن این مسئله در نظام سلامت کشور، آمارهای جالبی از روند افزایشی ابتلا به فشار خون در کودکان ارائه و بر ضرورت برنامه‌ریزی جدی و مستمر برای کنترل فشار خون و تغییر سبک زندگی کودکان ایران تأکید می‌کند.

### مطالعات در دنیا

بررسی ۴۷ مقاله جهانی درباره شیوع فشار خون نشان می‌دهد افراد زیر ۱۹ سال ۴ درصد فشار خون بالا و ۹،۷ درصد فشار خون افزایش یافته دارند. این عدد در مقایسه با دهه قبل میلادی روند افزایشی را نشان می‌دهد. در ۲۰۱۵ ۲۰ شیوع هایپرنتنشن در کودکان کمتر از ۶ سال ۴،۳ درصد، در افراد تا ۹ سال ۳،۳ درصد و این هم با ۷،۹ درصد برای کودکان تا ۱۴ سال گزارش شده است. گروه سنی ۱۳ تا ۱۶ سال هم بیشترین موارد ابتلا را داشتند که احتمالاً نشان می‌دهد که ۷،۴ درصد از آنها فشار خون افزایش یافته و ۷ درصد هم فشار خون بالا داشته‌اند، نکته مهم در این بررسی ابتلای بیشتر کودکان روستایی بود. ۲۳ درصد کودکان تا ۱۲ ساله

### مطالعات در ایران

در باره ابتلای کودکان ایرانی به فشار خون مطالعات زیادی انجام نشده اما بررسی یک آزمایش انجام شده روی ۵۶۰۰ دانش‌آموز شهری و روستایی (۱۲ ساله) در شهرستان شاهرود روند افزایشی شیوع این بیماری را در این گروه سنی ثابت می‌کند. این بررسی نشان می‌دهد که ۴ درصد کودکان در منطقه شهری شاهرود و ۵ درصد در منطقه روستایی چاق و دارای اضافه وزن بوده‌اند. همچنین بررسی فشار خون در این گروه سنی نشان می‌دهد که ۷،۴ درصد از آنها فشار خون افزایش یافته و ۷ درصد هم فشار خون بالا داشته‌اند، نکته مهم در این بررسی ابتلای بیشتر کودکان روستایی بود. ۲۳ درصد کودکان تا ۱۲ ساله روستایی دچار فشار خون بودند. بررسی ۵۰۰ دانش‌آموز نشان می‌دهد که میزان مصرف روزانه نمک در کودکان شهری ۹،۷ گرم و در کودکان روستایی ۱۱ گرم بوده است. پسران هم بیشتر از دختران نمک مصرف می‌کردند.

### دلایل فشار خون در کودکان

از جمله مهم‌ترین دلایل ایجاد فشار خون در کودکان سبک زندگی آنهاست که نه‌تنها منجر به افزایش وزن و ابتلا به فشار خون شده که آسیب‌های چشمی و اسکلتی هم در آنها به‌وجود آورده است. عارضه نزدیک‌بینی هم‌اکنون در بسیاری از کودکان گزارش می‌شود. اما به‌طور کلی عواملی از جمله چاقی، وزن کم در زمان تولد، سابقه خانوادگی، جنسیت مرد (احتمالاً به فشار خون در پسر بچه‌های چاق بیشتر است)، مصرف دخانیات از سوی مادر در زمان بارداری و همچنین تغذیه نامناسب کودک (مصرف نمک، غذاهای آماده، چپس و پنک) منجر به افزایش ابتلا به فشار خون در این گروه سنی شده است. مصرف نمک ایرانی‌ها ۹،۷ گرم عنوان می‌شود که حداقل ۲ برابر استاندارد مصرف جهانی است. سازمان جهانی بهداشت در حال حاضر توصیه به مصرف ۳ گرم نمک در روز دارد. این عدد را می‌توان در مصرف یک نان لواش بررسی کرد. با خوردن روزانه یک نان لواش که حاوی ۲،۵ گرم نمک است، فرد باید در سایر غذاهای مصرفی نمک را حذف کند.

### بررسی ابتلا به فشار خون در کودکان

تشخیص و اندازه‌گیری فشار خون بسیار مهم است اما بررسی انجام شده در مطب متخصصان کودک نشان می‌دهد که این ابزارها و دستورالعمل‌ها را در اختیار ندارند و عمدتاً تشخیص فشار خون در کودکان را دست‌کم می‌گیرند و کمتر به آن توجه می‌شود. از نظر استانداردهای جهانی کودکان باید از ۳ سالگی به‌صورت سالانه مورد بررسی‌های فشار خون قرار بگیرند و در وب‌سایت از سوی پزشک این فرآیند انجام شود. این مسئله برای کودکان طبیعی است و اگر به هر دلیلی کودک دچار مشکلات جسمی باشد، این مسئله باید از سنین پایین‌تر انجام شود. البته در حال حاضر ابزار مناسبی در این باره در دسترس نیست و دستورالعمل مشخصی هم درباره کودکان زیر ۱۳ سال وجود ندارد. در محاسبه فشار خون کودکان باید سن، قد و جنسیت کودک هم بررسی شود. در حال حاضر یک برنامه برای گوشی‌های همراه و یک وب‌سایت طراحی شده که به‌زودی در اختیار عموم قرار می‌گیرد. خانواده‌ها با استفاده از این برنامه می‌توانند با سنجش درست در مراحل اولیه نسبت به بررسی فشار خون کودکان خود اقدام کنند و اگر احتمال فشار خون در کودکان خود را داشتند، به پزشک مراجعه کنند تا تشخیص و فرآیند بررسی فشار خون بالا به درستی در کودکان صورت بگیرد.



### آسیب‌های فشار خون در کودکان

فشار خون در کودکان باعث می‌شود که آنها در آینده هم آمار بیماران مبتلا به فشار خون را افزایش دهند و هم بیماری‌های قلبی - عروقی را. از سوی دیگر با افزایش سن، ریسک ابتلا به انواع بیماری‌های قلبی - عروقی، اختلالات متابولیک، مقاومت به انسولین، سرطان و... هم در آنها وجود خواهد داشت. کودکی که فشار خون بالا دارد در بزرگسالی هم مشکلات بیشتری خواهد داشت، علاوه بر اینکه ارگان‌ها و عروق او هم دچار آسیب می‌شود.

### فشار خون کودکان درمان می‌شود؟

فشار خون چه در کودکان و چه در بزرگسالان ابتدا با تغییر سبک زندگی کنترل می‌شود و حتی نیاز به دارو هم ندارد اما بخشی از آن به سابقه خانوادگی کودک برمی‌گردد و اینکه با افزایش سن دوباره در افراد ایجاد می‌شود. فاکتور مهم تغییر سبک زندگی کودکان است و باید مورد توجه قرار بگیرد. البته برخی کودکان دچار فشار خون بالا هستند که نیازمند دارودرمانی است. این کودکان اگر بموقع درمان خود را شروع نکنند، در بزرگسالی دچار مشکلات عروقی‌های خواهند شد.

### راهکارهای جلوگیری

باید از چاقی کودکان جلوگیری شود و سایر افراد خانواده هم باید نسبت به تناسب اندام خود توجه جدی داشته باشند. خانه‌نشینی کودکان تأثیر قابل‌توجهی در اضافه‌وزن آنها دارد و باید برای افزایش تحرک در کودکان برنامه‌ریزی شود. این مسئله به‌ویژه پس از پاندمی کووید-۱۹ تشدید هم شده است. مسئله مهم دیگر جلوگیری از مصرف نمک در غذاهای کودکان است. در رژیم غذایی کودکان از همان ابتدا می‌توان میزان نمک را مدیریت کرد و نیازی به تحمل غذاهای شور و به‌اصطلاح خوش‌نمک به آنها نیست. کودکان ایرانی روزانه حدود ۱۰ گرم نمک مصرف می‌کنند و این یعنی ۳ برابر بیشتر از استانداردهای توصیه شده از سوی سازمان بهداشت جهانی. اگر خانواده‌ها همین ۲ مورد را به‌طور ویژه انجام دهند، اقدام بسیار مهمی در پیشگیری از ابتلا است.

### فشار خون را جدی بگیرید

فشار خون جزو بیماری‌هایی است که می‌تواند میزان ابتلا به سایر بیماری‌ها را هم افزایش دهد. این مسئله اکنون نه‌تنها درباره بزرگسالان که درباره کودکان هم مسئله جدی به شمار می‌رود، هر چند که مغفول مانده است. یافته‌های پیمایش ملی عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر در سال ۱۴۰۰ نشان می‌دهد که از سال ۹۵ تا ۱۴۰۰ روند ابتلا به فشار خون در کشور افزایشی بوده و مداخلات اثربخش هم در این باره صورت نمی‌گیرد. در این باره نیازمند برنامه‌ریزی جدی‌تر هستیم و اگر همین ریسک فاکتور کاهش پیدا کند بار بیماری قلبی - عروقی هم کمتر می‌شود. این پیمایش نشان می‌دهد که شیوع فشار خون بالا از سال ۹۵ و طی مدت ۵ سال برابر افزایش پیدا کرده و از ۲۶،۴ درصد به ۲۲،۳ درصد در سال ۱۴۰۰ رسیده است.

### نقل قول



### ایستادگی ایران مقابل سونامی قاجاق موادمخدر

محمد مسعود زاهدیان، معاون مقابله با عرصه و امور بین‌الملل ستاد مبارزه با موادمخدر - جمهوری اسلامی ایران امروز به نیابت از دنیا مقابل سیل و سونامی قاجاق موادمخدر ایستاده است. سازمان ملل برای ما کف و هوای زیادی می‌کشد اما هزینه اقدامات جمهوری اسلامی ایران متناسب با اقداماتی که انجام می‌دهد از سوی سایر کشورهای دنیا و سازمان ملل متحد پرداخت نمی‌شود.



### ارائه ۲۸۱ هزار خدمت بهداشتی و درمانی به حجاج

پیر حسین گویونسد، رئیس جمعیت هلال احمر ۲۸۱ هزار و ۴۳ مورد خدمت بهداشتی، درمانی و امدادی در ایام حج تمتع در شهرهای مکه، مدینه و مشاعر به زائران ایرانی ارائه شده است. ۲۱۰ هزار و ۴۳۶ نفر از حجاج هم در مجموعه هتل‌های محل اقامت زائران ایرانی، درمانگاه‌ها و بیمارستان‌های این جمعیت در مکه و مدینه و بزرگ‌ترین و تخصصی‌ترین



### کاهش پرداختی مردم با برنامه پزشک خانواده

حسین فرشیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی: کاهش پرداختی مردم با برنامه پزشک خانواده به نفع مردم است. به ازای هر ۳ هزار نفر یک تیم پزشکی خانواده تشکیل می‌دهیم که پرداختی از ۲۰۰ تا ۳۰۰ درصد کاهش می‌دهد. این تیم‌ها در مناطق محروم و کم‌درآمد خدمات مربوط به مراقبت از بیماران مبتلا به فشار خون، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماری‌های تنفسی و بیماری‌های مزمن را ارائه می‌دهند. این تیم‌ها همچنین خدمات مشاوره‌ای و آموزشی را نیز ارائه می‌دهند. این برنامه‌ها به نفع مردم است و به کاهش هزینه‌های درمانی و افزایش سلامت جامعه کمک می‌کند.



### بهره‌رسانی مددجویان بهزیستی پشت‌نوبتی

علی محمد قادری، رئیس سازمان بهزیستی: تعداد مددجویان بهزیستی پشت‌نوبتی برای دریافت مستمری به صفر رسید. مددجویان عموماً ۴ تا ۵ سال پشت‌نوبت دریافت خدمات مستمری بودند که با اهتمام دولت مردمی پس از گذشت کمتر از ۳ سال، امروز هر فردی که در جامعه هدف سازمان بهزیستی مشمول دریافت خدمات مستمری باشد، پشت‌نوبت قرار ندارد و می‌تواند از این خدمت بهره‌مند شود.

### بازتاب

## صدای کودکان کار شنیده شد

بازتاب یک گزارش که در هم‌مهری منتشر شد



روزی که برای نخستین بار نهاله و دوستانش را در بوستان دشتستان دیدیم، تصور نمی‌کردیم این دیدار اتفاقی به چنین اتفاقات خوشحال‌کننده‌ای منتهی شود. آن روز نهاله، مصطفی و هم‌کلاسی‌های‌شان روی سبزه‌های داغ و آفتاب‌خورده بوستان دشتستان حلقه زده بودند و چشم و گوش‌شان به خانم معلم بود که درس ریاضی کلاس اول دبستان را تدریس می‌کرد. از تخته سیاه و میز و نیمکت خبری نبود و به‌جای مطالبی را که خانم معلم توضیح می‌داد در پاره‌های کاغذی که روی زانوهای تکیده خود گذاشته بودند، با دقت می‌نوشتند. آنها مدرسه‌ای نداشتند که کلاس‌های درس و حیاطی دلباز داشته باشند، اما با پیگیری‌های خانم معلم، شهرداری منطقه ۲۰ اتاقک نگهبانی ۱۲ متری انتهای بوستان را در اختیار آنها گذاشته بود تا به‌عنوان کلاس درس استفاده کنند. بچه‌ها به همین کلاس درس هم که تنها تجهیزات آن موکتی رنگ‌ورورفته و چهارویاری گچی بود، قناعت داشتند، ولی در آن گرمای تابستان باید حسابی به کف و دیوارهای کلاس آب می‌پاشیدند تا کمی از گرمی آن کم شود و پس از آنکه ساعتی زیر درختان بوستان به انتظار خشک شدن کف کلاس می‌نشستند، می‌توانستند در آنجا درس بخوانند. بچه‌ها با کمک خانم معلم‌شان در و دیوار اتاقک خود را نقاشی کرده بودند و از دلگیری آن کم شده بود، ولی این اتاقک ۱۲ متری تا تبدیل شدن به کلاس درس خیلی فاصله داشت. در این مدرسه متفاوت، شور و شوق خانم معلم و شاگردانش برای تحصیل و درس و مشق برای ما جالب و قابل توجه بود و تصمیم گرفتیم از آنها گزارشی تهیه کنیم. در آن گزارش که در فروردین ۱۴۰۲ منتشر شد از مهربانی‌های سمیرا نجفی گفتیم که برای درس خواندن این بچه‌ها راه‌های بسیاری را طی کرده است. نجفی با وجود آنکه از زندگی شخصی روبه‌راه و بی‌دغدغه‌ای برخوردار نبود، تعدادی از کودکان کار جنوب تهران را با اصرار و دلسوزی‌های مادرانه به تحصیل تشویق کرده و با آبرو و گرو گذاشتن نزد کسبه و صاحبان تولیدی‌های محل، برای تعداد زیادی از کودکان زبانه‌گرد، مشاغل آسوده‌تر و پاکیزه‌تر فراهم کرده بود. از خوشحالی بچه‌ها برای اسباب‌داری شدن گفتیم و از مهربانی ساکنان اطراف بوستان دشتستان که گاهی با استکانی چای یا نیم‌چاشتی سبک از این مردان و زنان کوچک میزبانی می‌کردند. وقتی این گزارش را منتشر کردیم، نمی‌توانستیم پیش‌بینی کنیم که چه اتفاقات زیبایی برای شاگردان زحمتکش خانم معلم رقم می‌خورد، ولی وقتی با دعوت خانم معلم دوباره به این بوستان سر زدیم، از دیدن حال خوش بچه‌ها خوشحال و متعجب شدیم. پس از انتشار گزارش تعداد زیادی از دانشجویان، معلمان و افراد علاقه‌مند برای آموزش و حرفه‌آموزی بچه‌ها به کمک سمیرا نجفی آمده‌اند و از کمک‌های نقدی انسان‌های مهربان، یک کلاس درس دیگر برای بچه‌ها ساخته شده است.

هر دو کلاس به سبک و نیمکت‌های نووار، تخته‌سیاه، کولر و بخاری مجهز شده و در و دیوار آنها با نقاشی‌های شاد و رنگارنگ تزئین شده‌اند. تعداد شاگردان خانم معلم چندبرابر شده و تعداد زیادی از آنها با پیگیری‌های او در مدارس دولتی درس می‌خوانند. انسان‌های نیکوکاری که به کمک نجفی و شاگردانش آمده‌اند برای بچه‌ها کتاب‌های درسی، لوازم التحریر و لباس فرم مدرسه هم تهیه کرده‌اند و گاهی با خرید مقداری از مایحتاج خانواده‌های آنها، فرصتی را به وجود می‌آورند که بچه‌ها یکی، دو روز فارغ از غم نان خانواده‌هایشان به درس و مشق خود بپردازند و سر کار نروند.

