



بغداد، پل انتقال گردشگران ایرانی به مصر

ایرانی‌ها با سفر به عراق راهی مصر می‌شوند و با دریافت ویزای فرودگاهی از سرزمین اهرام تلاشه بازدید می‌کنند

۱۰

دوشنبه ۱۲ تیر ۱۴۰۲ | ۱۴ ذی‌الحجه ۱۴۴۴ | سال سی و یکم | شماره ۱۱۷۸۸

همیشه یک جامعه

عارضه بی‌اختیاری ادرار به‌عنوان یکی از بحران‌های سلامت مطرح است و ۴۰۰ میلیون نفر در جهان به آن مبتلا هستند

رنج خاموش ۲ میلیون ایرانی

مزم سرخوش
روزنامه‌نگار

شاید کمتر کسی بداند که در تقویم جهانی

هفته‌ای با عنوان «بی‌اختیاری ادرار» گنجانده شده (اواخر خرداد تا اوایل تیسر) و هدفش هم افزایش آگاهی در مورد مسائل مربوط به این عارضه است. بی‌اختیاری ادرار یعنی دفع ناخودآگاه ادرار؛ چه یک قطره و چه تخلیه کامل مثانه. گرچه هم کمتر نامی از آن شنیده می‌شود یا افراد آن از بیان آن خجالت می‌کشند، اما همین حالا هم حداقل ۴۰۰ میلیون نفر از جمعیت جهان به بی‌اختیاری ادرار دچار هستند و شیوع آن در جهان بالاتر از شیوع بیماری‌هایی مانند پارکینسون و آلزایمر و تقریباً برابر با شیوع بیماری دیابت است. نتایج بررسی یک شرکت ایرانی تولیدکننده محصولات مراقبتی بهداشتی نشان می‌دهد حداقل ۲ میلیون نفر از ایرانی‌ها با میانگین سنی ۵۱ سال به این عارضه یا درجه بالاتر مبتلا هستند و ۷۸ درصد آنها را هم زنان تشکیل می‌دهند. اما عباس بصیری، رئیس انجمن اورولوژی ایران به همشهری می‌گوید آمار ابتلا در زنان بیشتر است و حدود ۳۰ درصد از خانم‌های ایرانی، در جات خفیف تا شدید از بی‌اختیاری ادرار ر دارند. بی‌اختیاری ادرار بیماری نیست، بلکه عارضه‌ای ناشی از سایر بیماری‌ها از جمله پارکینسون، دیابت، سکته، ام‌اس، آلزایمر و... است، در زنان هم زایمان طبیعی مکرر به‌عنوان عامل اصلی عنوان می‌شود. اهمیت توجه به بی‌اختیاری ادرار در حالی تأکید می‌شود که احتمال بروز آن در همه سنین وجود دارد اما سالمندان و میانسالان را بیشتر درگیر می‌کند و با توجه به روند رو به رشد افزایش جمعیت سالمندان، این عارضه هم با شیوع بیشتری همراه خواهد بود اما به‌دلیل ناآگاهی عمومی مشکلات عدیده جسمی و روانی را برای گروه‌های مبتلا رقم می‌زند.

عارضه‌ای که نیاز به مشاوره با پزشک دارد

رئیس

انجمن اورولوژی ایران درباره علامت بروز این عارضه هم توضیح می‌دهد: «بی‌اختیاری ادرار حتی در درجات کم هم نیازمند مراجعه به پزشک است. البته بی‌اختیاری ادرار همراه با علامتی از جمله تکرر ادرار، شب‌ادراری، افزایش تعداد دفعات تخلیه ادرار در مدت زمان خوابیدن فرد، سوزش، درد یا عطسه هم در خانم‌ها وجود دارد و علت آن شل شدن عضلات لگن است. نکته مهم این است که اگر فرد در جات کمی از بی‌اختیاری ادرار ر داشته باشد، با دارو، ورزش و فیزیوتراپی‌های مخصوص قابل درمان است اما هر قدر این عارضه تشدید شود و پیشرفت کند، نشان‌دهنده افزایش ضعف در عضلات مسئول کنترل ادرار است و برگشت پذیری آن هم کاهش پیدا می‌کند.»

۴۰۰ میلیون نفر

در جمعیت جهان به بی‌اختیاری ادرار دچار هستند.

۲ میلیون نفر

در ایران بی‌اختیاری ادرار دارند.

۳۰ درصد

از خانم‌های ایرانی در جاتی از عارضه بی‌اختیاری ادرار ر دارند.

۵۱ سال

میانگین سنی ابتلا به بی‌اختیاری ادرار است.

۴ برابر

زنان بیشتر از مردان به بی‌اختیاری ادرار مبتلا می‌شوند.

۱۱ درصد

از جمعیت مبتلایان به بی‌اختیاری ادرار در کشور از محصولات مراقبتی - بهداشتی این عارضه استفاده می‌کنند، این عدد در ژاپن ۸۰ درصد، در آمریکا ۶۵ درصد و در اروپای غربی ۵۸ درصد است.



جاده‌هایی که جان می‌گیرند

تبدیل جاده‌های فرعی به اصلی و جاده‌های دوطرفه از مهم‌ترین دلایل زیرساختی تصادفات مرگبار در استان‌های مختلف است

۱۱

نقل قول



کاهش آمار کودک‌آزاری

مهدی فروزش، مدیرکل پزشکی قانونی استان تهران: در سال گذشته، ۴۶۸ مورد کودک‌آزاری توسط مراجع قضایی به پزشکی قانونی ارجاع داده شد و مورد بررسی قرار گرفت. این آمار نسبت به سال ۱۴۰۰ با برر سی ۵۴ مورد پرونده، ۷۰۱ درصدی داشته است. کودک‌آزاری یکی از مواردی است که در پزشکی قانونی مسورد رسیدگی قرار می‌گیرد و لازمه بررسی آن نیز ارجاع از طریق مراکز قضایی و انتظامی است.



افزایش ۴۰ درصدی اشتغال مددجویان

سیدمرتضی بختیاری، رئیس کمیته امداد امام خمینی: تسهیلات اشتغال مددجویان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی ۴۰ درصد افزایش یافته است. با توجه به کم‌های دولت و مجلس در حوزه حمایت اشتغال مددجویان، امسال تا پایان سال ۱۰۰ هزار خانوار که کم‌کف اشتغال کمیته امداد به توانمندی اقتصادی رسیده‌اند از پوشش این کمیته خارج خواهند شد. امسال همچنین ۱۰۰ هزار جهیزیه به نوسازان تحت حمایت کمیته امداد اهدا شد. کمیته امداد امام خمینی با کمک خیرین سال گذشته ۸۲ هزار سی هزار جهیزیه به زوج‌های جوان اهدا کرد.



ثبت مالکیت ۲۵۳ هزار هکتار

هکتار از موقوفات

حسن بابایی، رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور:

مالکیت ۲۵۳ هزار هکتار از موقوفات در سال گذشته به ثبت رسید. مدیران ثبتی و اوقاف کشور باید در جهت حفظ حقوق واقفین و جلوگیری از دخل و تصرف سودجویان یا همدیگر همکاری و هم‌افزایی لازم‌را داشته باشند و شرایطی را فراهم آورند که تمام اراضی و املاک موقوفه‌ها تا پایان سال حدنگاری و سنددار شده باشند و هیچ عرصه و ملک وقفی بدون سند اضافه شده است. حسین فرشی‌دی همچنین در خصوص ساماندهی کاهش پرداختی از جیب مردم با طرح پزشک خانواده گفته است نظام سلامت در روستاها شامل خانه بهداشت و مراکز جامع سلامت و خدمات تخصصی در بیمارستان‌هاست. افرادی که از خانه بهداشت به مراکز جامع سلامت ارجاع پیدا کنند، یعنی از نظام پزشکی خانواده تبعیت کرده‌اند، کسانی که در این سیستم قرار می‌گیرند هزینه پرداختی آنها بابت بستری شدن در بیمارستان حدود ۵۵ درصد می‌شود. براساس اعلام معاون بهداشت وزارت بهداشت، قرار است همین برنامه در شهرهای بالای ۲۰ هزار نفر اجرایی شود: «ما در فاز نخست اجرای این برنامه، ۵۸ شهر را گنجاندم که ۷ میلیون نفر جمعیت را شامل می‌شود. در این برنامه، هر ۵۰۰ نفر به یک مراقب بهداشت وصل می‌شوند و مراقبان هم یک تیم شامل ۲ مراقب و یک پزشک را تشکیل می‌دهند که می‌توانند ۳۰ هزار نفر جمعیت را پوشش دهند». به گفته فرهادی، در این برنامه، مراقب می‌تواند خدمات مورد نیاز بیماران خود را به شکل فعالانه اعم از تلفنی یا حضوری پیگیری کرده و ارائه دهد: «خدماتی که در سیستم نظام ارجاع ارائه می‌شود استاندارد است و بیماران این سیستم از بیمه سلامت کشوری منتفع می‌شوند؛ البته هزینه پرداختی فعلاً ۵۰ درصد است و امیدواریم میزان این هزینه را کمتر کنیم.»

نرخ بالای عارضه در جهان

بی‌اختیاری ادرار، تهدید جانی برای افراد ندارد اما به شیوه‌های گوناگون زندگی فرد را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. بی‌اختیاری ادرار در زندگی اجتماعی، کاری و حتی خانوادگی فرد سایه می‌اندازد. کیفیت رابطه فردی و عاطفی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و سلامت روانی فرد را به خطر می‌اندازد. متخصصان هم تأکید می‌کنند با وجود نرخ بالای این عارضه در جهان، اما بسیاری از افراد مبتلا به آن به راحتی درباره مشکلاتشان صحبت نمی‌کنند و در این باره ضرورت دارد که با افزایش آگاهی و دانش، رنج چنین افرادی را که عمدتاً انزوا و دوری از جامعه را به‌عنوان راحل انتخاب می‌کنند، کاهش دهیم.

۴ روش درمانی

دارو

فیزیوتراپی

ورزش

جراحی

دست برتر ژاپنی‌ها در استفاده از پوشینه بزرگسال

شناسا درباره رویکرد کشورهای دیگر در این باره هم بیان می‌کند: «ژاپنی‌ها به‌دلیل برنامه‌ریزی و فرهنگسازی اصولی در دهه‌های گذشته، گوی سبقت را در استفاده از پوشینه بزرگسال در افراد دچار بی‌اختیاری ادرار از سایر کشورها روده‌اند. مصرف پوشینه بزرگسال در این کشور ۸۰ درصد است. کاربرد پوشینه در آمریکا ۵۶ درصد و در اروپای غربی هم ۵۸ درصد است. این آمار را با مصرف ۱۱ درصدی پوشینه در ایران مقایسه کنید و همین عدد نشان می‌دهد که چه میزان نیازمند آگاهی در این حوزه هستیم.»

دلایل بروز بی‌اختیاری ادرار

افزایش سن

چاقی

مصرف سیگار

پارکینسون

دیابت

سکته

ام‌اس

آنزایمر

زایمان‌های طبیعی

۷ آسیب

بی‌اختیاری ادرار

مصرف کم مایعات یا قطع کردن نوشیدن آب که زمینه‌ساز بیماری‌های عملکرد اعضای بدن است.

کاهش فعالیت‌های فیزیکی.

افزایش استرس.

افسردگی و انزوای فرد

به‌دلیل دوری از گروه‌های خانوادگی و حضور در اجتماع.

مشکلات پوستی.

نیاز به تعویض مکرر لباس که برای افراد شاغل غیرممکن است.

هزینه‌بر بودن محصولات مراقبتی بهداشتی و جایگزین کردن حوله، پارچه یا دستمال در لباس‌زیر که منجر به بیماری‌های عفونی می‌شود.

مصرف کم مایعات یا قطع کردن نوشیدن آب که زمینه‌ساز بیماری‌های عملکرد اعضای بدن است.

کاهش فعالیت‌های فیزیکی.

افزایش استرس.

افسردگی و انزوای فرد

به‌دلیل دوری از گروه‌های خانوادگی و حضور در اجتماع.

مشکلات پوستی.

نیاز به تعویض مکرر لباس که برای افراد شاغل غیرممکن است.

هزینه‌بر بودن محصولات مراقبتی بهداشتی و جایگزین کردن حوله، پارچه یا دستمال در لباس‌زیر که منجر به بیماری‌های عفونی می‌شود.

کدام

بی‌اختیاری‌ها مهم است؟

عباس بصیری، رئیس انجمن اورولوژی ایران درباره میزان شیوع بی‌اختیاری ادرار در ایران به همشهری می‌گوید: «آمار دقیقی درباره این افراد وجود ندارد اما در برخی گروه‌های سنی بیشتر شایع است یا شیوع آن در زنان بسیار بیشتر از آقایان است و تقریباً ۳۰ درصد از زنان به در جاتی از این عارضه مبتلا هستند.» او ادامه می‌دهد: «بیشترین دلیل بروز بی‌اختیاری ادرار در آقایان پروستات یا جراحی‌های بعد از آن است و در زنان زایمان‌های طبیعی مکرر و ضعف در عضلات لگن. در کودکان هم تا ۲ سالگی طبیعی است، اما اگر بعد از این سن همچنان ادامه داشته باشد، به‌دلیل اختلال در دستگاه‌های ادراری است. گروه سنی سالمندان هم بیشتر درگیر این عارضه می‌شوند، چون با افزایش سن عضلات بدن آنها تحلیل می‌رود و عضلات مربوط به کنترل ادرار هم نازک‌تر و ضعیف‌تر می‌شوند. اگر عوامل مساعدکننده مثل زایمان‌های مکرر یا پروستات در این افراد وجود داشته باشد، منجر به تشدید عارضه خواهد شد.»

این بیماری نیست، اما...

رئیس

انجمن اورولوژی

ایران می‌گوید: «بی‌اختیاری ادرار خودبه‌خود علامت یک بیماری خاص نیست بلکه می‌تواند علامت بیماری‌های دیگر باشد. به‌عنوان مثال، در مردان با بزرگ‌شدن پروستات، تخلیه ادرار به سختی صورت می‌گیرد و منجر به تجمع آن در مثانه و سرریز شدن ادرار می‌شود. این مسئله به‌عنوان بی‌اختیاری لحاظ می‌شود اما بسیار عارضه خطرناکی است و باعث نارسایی کلیه خواهد شد.» به گفته بصیری، افراد در صورت مواجه‌شدن با این عارضه می‌توانند به متخصصان اورولوژی مراجعه و روند درمانی خود را طی کنند.

پیشگیری

وزن مناسب

انجام ورزش‌های مرتبط با کف لگن

مصرف نکردن کافئین، الکل و غذاهای اسیدی

مصرف بیشتر محصولات غذایی حاوی فیبر

ترک سیگار