

عدد خبر

۷۵ هزار

میلیارد تومان برای تحویل ۱۵ هزار تخت بیمارستانی در دولت سیزدهم هزینه شده که ارزش روز این پروژه‌ها برای هر تخت بیش از ۵میلیارد تومان است. پروژه‌هایی که این روزها افتتاح می‌شود متوسط دوره ساخت ۸ تا ۱۰ ساله و برخی دیگر حتی تا ۲۰ سال دارد.

عدد خبر

۲۰ هزار

میلیارد تومان سالانه از طرف دولت برای ساخت بیمارستان‌ها از منابع مختلف تعلق می‌گیرد. در این بین حضور خیرین و مشارکت بخش خصوصی هم اعداد قابل توجهی است.

عدد خبر

۷۴ بیمارستان

نوساز در مناطق محروم و کم‌برخوردار افتتاح شد. این مراکز در شهرهایی ازجمله نقطه صفر مرزی شلمچه، فوج در سیستان و بلوچستان، قهرج در دورترین نقطه استان کرمان، هفشجان در دورترین نقطه استان چهارمحال و بختیاری، سردشت در مناطق صعب‌العبور مرزی در غرب کشور احداث شده‌اند.

عدد خبر

با مسئول

افزایش امید به باروری در کشور

با اصلاح برخی گزاره‌های باروری در کشور اکنون بارداری در رده سنی ۳۵ تا ۴۵ سال روند افزایشی پیدا کرده است. به گزارش همشهری آنلاین، صابر جباری، سرپرست مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با اعلام این خبر در نشست خبری روایت سلامت در دولت مردمی گفت: «در حوزه جوانی جمعیت، وزارت بهداشت پیشرو است و تاکنون ۱۹ جلسه با این موضوع داشته‌ایم و بیش از ۹۰ درصد تکالیف قانونی خود را عملیاتی و اجرایی کرده‌ایم. همچنین گزاره‌های باروری اصلاح شده و به‌عنوان مثال پیش از این بارداری بالاتر از ۳۵ سال مطرح بود و به‌عنوان ممانعت از بارداری بالاتر از ۳۵ سال منعی ندارد و تنها برخی مادران نیز به مراقبت بیشتر دارند.» جباری با بیان اینکه شیب نزولی TFR (میزان باروری کل) با این اقدامات کاهش یافته و اکنون روایت سلامت در دولت مردمی گفت: «در ۱۴۰۱ تولد فرزندان سوم ۲۵ درصد افزایش یافت و با اصلاح گزاره‌ها بارداری در رده سنی ۳۵ تا ۴۵ سال افزایش شد. البته سایر دستگاه‌های فرهنگساز هم باید در کنار ما قیام گیرند و در عین حال امتیازات اقتصادی هم در نظر گرفته شود و بهتر اجرایی شود.» این مسئول درباره مراکز ارائه‌کننده خدمات در مانی ناباروری هم عنوان کرد: «۳۰ تا ۱۰۳ مرکز درمان ناباروری سطح ۳ داریم که نیمی از آنها دولتی است. ذیل قانون جوانی جمعیت مراکز سطح ۲ هم باید راه‌اندازی شود که تاکنون حدود ۴۰ مرکز راه‌اندازی شده‌است» و همچنین درباره پوشش بیمه‌ای خدمات ناباروری هم بیان کرد: «در حال حاضر ۹۰ درصد خدمات درمان ناباروری تحت پوشش بیمه قرار دارد و خدمات پیشگیری از ناباروری هم به‌زودی در نظام شبکه ادغام می‌شود. تلاش می‌کنیم زوجین تأخیر در باروری نداشته باشند مبادا باعث شود در سنین بالاتر با درمان سخت‌تری مواجه شوند.»

عدد خبر

خبر کوتاه

بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوآنزا

«بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوآنزا اواخر شهریور و اوایل مهر است که آنتی‌بادی برای مقابله با ویروس در زمان مناسب در بدن ساخته شود و موجود باشد.» سیدمهدی حق دوست، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی با اعلام این خبر گفت: «واکسن آنفلوآنزا تولید داخل با فناوری نوین ساخته شده و توصیه می‌شود برای افراد بالای ۱۸ سال تزریق شود. توصیه می‌شود افراد در معرض خطر که قصد تزریق واکسن آنفلوآنزا دارند، هرچه سریع‌تر و قبل از ورود به ایپدمی فصلی پیش از نیمه نخست مهر برای واکسیناسیون اقدام کنند.»

بیماری‌های نادر، بیمه رایگان می‌شوند

«برای افراد دارای بیماری‌های خاص سال هاست که بیمه به‌صورت رایگان است. یک‌سری بیماری‌های دیگر نیز براساس تصویب شورای عالی بیمه مشمول بیماری‌های نادر هستند که پوشش بیمه‌ای این افراد نیز رایگان شده است.» جمشید شایان‌فر، مدیر کل بیمه‌گری و درآمد سازمان بیمه سلامت ایران با اعلام این مطلب به ایلنا گفت: «لیست بیماری‌های نادر در دستور کار شورای عالی بیمه قرار دارد و به محض ابلاغ لیست بیماری‌ها، این افراد نیز مشمول بیمه رایگان خواهند شد.»

او همچنین درباره روند پوشش بیمه افراد فاقد بیمه بیان کرد: «این کار به سرعت انجام می‌شود و افراد می‌توانند به سامانه سازمان بیمه سلامت مراجعه و اطلاعات خود و اعضای خانواده خود را ثبت کنند.»



پروژه ساخت ۱۰ کلان بیمارستان کلید می‌خورد

په‌روز رجبی، معاون توسعه وزارت بهداشت: در دولت سیزدهم پروژه احداث ۸ تا ۱۰ بیمارستان هزار تختخوابی در شهرهای تبریز، مازندران، اردبیل، مشهد، تهران، شیراز، همدان و اهواز آغاز می‌شود. طرح‌های مطالعاتی تعدادی از این بیمارستان‌ها انجام شده و برخی هم در دست مطالعه است.

سفر به سلامت، مسافر کر بلا

توصیه‌هایی که می‌تواند سلامت شما را در پیاده‌روی اربعین تضمین کند

می‌شود که اگر زائران موارد ضروری را رعایت نکنند، دچار مشکلاتی بشوند.
دکتر مصطفی نووی زاده، استاد دانشگاه در حوزه بیوتکنولوژی، توصیه‌هایی را با زائران اربعین به اشتراک گذاشته است که مرور می‌کنیم.

گزارش
بکتا فراهانی - آرش نپاوندی
روزنامه‌نگار

این روزها که در حال نزدیک شدن به ایام پیاده‌روی اربعین هستیم، بازار توصیه‌های بهداشتی و سلامت بسیار داغ است. بالاخره گرما و پیاده‌روی طولانی و باقی موارد، باعث



نکته‌هایی درباره استفاده از کوله‌بستی به روایت دکتر مهرداد بهرامیان، فیزیوتراپیست

همسفران خوب ما



کند آمدن
با تاول‌های پا

در پیاده‌روی سنگین و طولانی اربعین حسینی یکی از عوارضی که امکان دارد زائران را مبتلاکلی تشنج‌ها، سردرد، سرگیجه، تهوع یا لرز و بی‌قراری در طول سفر است. این مشکلات می‌تواند به دلیل کمبود آب و خوردن غذاهای نامناسب باشد. برای جلوگیری از این مشکلات، باید از خوردن غذاهای نامناسب پرهیز کرد و آب کافی نوشید.

استفاده از کوله‌بستی‌های سنگین عوارض زیادی ازجمله درد در بازو، شانه و گردن، سوزش، سوزن‌سوزن شدن و بی‌حسی در امتداد بازو به همراه دارد.

درد ناشی از استفاده از کوله‌بستی‌های سنگین زمانی بروز می‌کند که اعصاب یا رگ‌های خونی زیر گردن، در میان عضلات یک سمت و شانه یا بین دنده اول و تر قوفه فشرده شود.

انداختن کوله‌بستی روی یک شانه موجب می‌شود فرد برای کنترل جبران این وزن نامتقارن به یک طرف خم شود که این کار به مرور می‌تواند باعث قوی شدن عضلات یک سمت و ضعف عضلات سمت دیگر بدن شود که در طولانی مدت باعث ایجاد تغییرات ساختاری در ستون فقرات و ایجاد اسکولیوز می‌شود.

بهرتر است از کوله‌بستی‌هایی با بند پهن استفاده کنیم چون بندهای پهن دارای پد نرم در شانه‌ها فرو نمی‌روند و راحت‌تر هستند. بندهای باریکی می‌تواند گردش خون را مختل کند و باعث بی‌حسی یا گزگز و به‌مرور زمان نیز ضعف در کل اندام فوقانی شود.

استفاده از کوله‌بستی‌های چندبخشی گزینه مناسبی است. بنابراین حتما هنگام انتخاب این نکات را در نظر بگیرد و کوله‌بستی‌هایی با جیب‌ها و بخش‌های زیاد انتخاب کند.

جنس کوله‌بستی نیز تأثیر زیادی در وزن خود کوله‌بست دارد بنابراین بهتر است هنگام انتخاب به وزن کوله‌بستی بدون وجود وسایل توجه و کوله‌های با جنس سبک‌تر انتخاب کنید.

لیست داروهای متنوعه

- داروهای گیاهی که ساختاری شبیه موادمخدر دارند.
- حمل هر گونه موادمخدر حتی خیلی کم.
- قرص و شربت و آمپول حاوی کدین.
- دبازام، فلورازپام، کلونازپام، اکترال، لورازپام، شربت تریاک، دیفن‌اکسینلا، استامینوفن کدین، متادون، ترامادول، ریتالین، بوپرنورفین (B۲).
- داروهای بیماری صرع و سرطان و... که به نوعی حاوی مقادیری موادمخدر است.
- داروهای گیاهی مانند شیرین بیان، قره‌قروت و... به‌دلیل ناشناخته بودن برای عراقی‌ها.



عملکرد ضعیف درباره مالیات بر دخانیات

حسین فرشی‌دی، معاون بهداشت وزارت بهداشت: درباره مالیات بر دخانیات ضعیف عمل کرده‌ایم اما در ۱۴۰۲ وضعیت اندکی بهتر شد. سازمان‌های مؤثر بر تولید و فروش دخانیات گروه هدف خود را افرادی که مصرف‌کننده نیستند، قرار می‌دهند و در دنیا هم نوک پیکان تبلیغ دخانیات به سمت زنان و جوانان است.

اصل ماجرا

پشت پرده یک آزمایش ۲میلیونی و واکسن ۷میلیونی

این روزها اگر گذر تان به برخی مطب‌های پزشکان زنان و زایمان بقیقتد یا برایتان انجمام یک آزمایش گران (تست اچ‌بی‌وی) را تجویز می‌کنند یا تأکید بر واکسنی (گارداسیل) دارند که می‌تواند شما را از احتمال ابتلا به سرطان نجات دهد. نام ویروس اچ‌پی‌وی و شیوع آن، این روزها بیشتر از گذشته از سوی برخی پزشکان مطرح می‌شود؛ ویروسی که بیشترین عفونت جنسی منتقل‌شونده در دنیا را دارد و می‌تواند منجر به بروز سرطان در افراد، به‌ویژه سرطان رحم در زنان شود؛ هر چند که شیوع آن هم در کشورهای مختلف بسته به بروز سرطان‌ها متفاوت است.

چرا تست اچ‌بی‌وی ضروری نیست؟

اما به‌نظر می‌رسد این روزها توصیه به انجام تست و تزریق واکسن سووده‌ی داشته باشد؛ چون پوشش بیمه‌ای ندارد و انجام یک تست اچ‌بی‌وی چیزی حدود ۲میلیون تومان (تست اچ‌بی‌وی) را تجویز می‌کنند یا تأکید بر واکسنی (گارداسیل) دارند که می‌تواند شما را از احتمال ابتلا به سرطان نجات دهد. نام ویروس اچ‌پی‌وی و شیوع آن، این روزها بیشتر از گذشته از سوی برخی پزشکان مطرح می‌شود؛ ویروسی که بیشترین عفونت جنسی منتقل‌شونده در دنیا را دارد و می‌تواند منجر به بروز سرطان در افراد، به‌ویژه سرطان رحم در زنان شود؛ هر چند که شیوع آن هم در کشورهای مختلف بسته به بروز سرطان‌ها متفاوت است.

شرایط حاد نداریم

کورش اعتمادی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت در این باره به نکات مهمی اشاره می‌کند و به همشهری می‌گوید: «در این باره شاهد بروز تقاضای القایی هستیم و بحث تضاد منافع مطرح است. پاپ‌اسمیر و اچ‌پی‌وی در حال حاضر جزو پر تقاضاترین تست‌های آزمایشگاهی هستند و این در حالی است که در بروز هزار ابتلای سالانه سرطان رحم در کشور، هیچ کدام از این مسیرهای غربالگری شناسایی نشده‌اند و این شیوه غربالگری کاملاً بی‌اثر است.» به گفته این پزشک حتی هزار مورد شناسایی سالانه سرطان رحم در مقایسه با سایر سرطان‌ها مشکل جدی در کشور به شمار نمی‌رود و هنوز به آن مرحله از شرایط حاد نرسیده‌ایم که توصیه به تزریق واکسن یا الزام به انجام تست داشته باشیم. او ادامه می‌دهد: «در جمعیت عادی کشور، زیر ۳درصد شیوع اچ‌بی‌وی رخ می‌دهد که اغلب آنها خودمحدودشونده هستند و خطری برای سلامت افراد ایجاد نمی‌کنند. البته ضرورت دارد که رصد کامل در این باره داشته باشیم که برای گروه‌های خاص چه تقاضایی رخ می‌دهد تا اگر روند افزایشی مشاهده شد، مداخله به‌هنگام صورت بگیرد، اما اکنون اچ‌بی‌وی مشکل اصلی حوزه سلامت در ایران نیست.» اعتماد با تأکید بر اینکه عوامل خطر در ارتباط با سرطان رو، به افزایش تست و پیشگیری از آنها در دستور کار قرار دارد، ادامه می‌دهد: «در بسته پزشکی خانواده و بسته خدمات کنترل بیماری‌های غیرواگیر، تشخیص زودرس سرطان اصلی روده بزرگ، پستان و دهانه رحم در دستور کار است. همچنین در نظام خدمات شبکه سلامت، غربالگری سرطان‌های روده بزرگ، پستان و دهانه رحم به‌صورت رایگان در دسترس است و این خدمت به جمعیت بالای ۴۰سال ارائه می‌شود.»

توصیه جهانی شامل همه کشورها نیست

سازمان جهانی بهداشت پیش از این اعلام کرده بود که اگر از هر ۱۰۰۰هزار نفر ۲ نفر مبتلا به اچ‌بی‌وی شوند، مشکل جدی است و تزریق واکسن برای افراد بالای ۱۴سال در کشورهای مختلف توصیه می‌شود، اما به گفته اعتماد این توصیه باید براساس شرایط خاص کشورها در نظر گرفته شود و در این باره ایران تقاضای تجدیدنظر درباره این پروتکل را داده است: «این واکسیناسیون باید در کشورهایی صورت بگیرد که سرطان رحم یک مشکل اساسی برای نظام سلامت آنها به شمار می‌رود. با توجه به وضعیت کشور ما، توصیه‌ای که باید واکسیناسیون برای پوشاندن تاول یا پانداژ حسیب می‌تواند به محافظت از تاول تاهنگام بهبود کمک کند.

در حالی که نباید تاول را بترکانند، دست‌ها را شسته، سوزن را با الکل ضدعفونی کرده و سوراخ کوچکی ایجاد کنید تا مایع کامل خارج شود.

سبب تاول را ضد عفونی کرده و خوب بایاند یا گاز ببوشانید. هر روز با پماد آنتی‌باکتریال محل تاول‌ها را تمیز کنید.

بهرترین راه جلوگیری از تاول استفاده از کفش‌های مناسب است تا از اصطکاک جلوگیری کند.

در حالی که نباید تاول را بترکانند، تخلیه این تاول ممکن است باعث تسکین آن شود.

برای تخلیه این تاول، ابتدا دست‌ها را شسته، سوزن را با الکل ضدعفونی کرده و سوراخ کوچکی ایجاد کنید تا مایع خارج شود.

سبب تاول را ضد عفونی کرده و خوب بایاند یا گاز ببوشانید. هر روز با پماد آنتی‌باکتریال محل تاول‌ها را تمیز کنید.

بهرترین راه جلوگیری از تاول استفاده از کفش‌های مناسب است تا از اصطکاک جلوگیری کند.

در حالی که نباید تاول را بترکانند، حس انتقام یا مخفی نگه‌داشتن شرایط از سوی فرد مبتلا بود و این موارد باید در اچ‌پی‌وی هم رعایت شود و جوانب محرمانگی آن با رعایت سلامت اطرافیان فرد اهمیت دارد.» او با تأکید بر کاهش انجام آزمایش‌های القایی و بی‌مورد در این باره، می‌گوید: «تزریق این واکسن هم نباید منجر به این شود که فرد تصور ایمنی صددرصد برای خودش داشته باشد.»



لباس نخی، کلاه، جوراب و دستکش نخی



زیرانداز سبک و قابل حمل



یک جفت دمپایی سبک