

هلمشهر | تندرسی



دانشگاه‌های بین‌المللی علوم پزشکی ایران
عراق از سوی دانشگاه علوم پزشکی تهران (نخستین شعبه بین‌الملل دانشگاه علوم پزشکی که فعالیتش را آغاز کرده است.)
غرب آفریقا از سوی دانشگاه علوم پزشکی ایران (احداث می‌شود.)
تاجیکستان از سوی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی (احداث می‌شود.)
لبنان از سوی دانشگاه بقیه‌الله (احداث می‌شود.)

۱۰ کشور، متقاضی درمان ایرانی

برای نخستین بار رایزن‌های سلامت ایران با ۳مسئولیت ویژه به ۱۰ کشور دنیا اعزام می‌شوند

گزارش
روزنامه‌نگار

چندی پیش بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت از اجرا شدن یک طرح برای نخستین بار در

دولت سیزدهم خبر داد؛ اعزام رایزن سلامت به کشورهای منطقه، آمریکای لاتین و آفریقا؛ طرحی که به نظر می‌رسد توسعه خدمات سلامت ایران در این کشورها و انسجام ساختاری در گردشگری سلامت و صادرات

کشورمان چگونه است، باید به آنها اطلاع‌رسانی شود.» به گفته نیکنام برنامهریزی صورت گرفته، با همکاری وزارت امور خارجه و با هدف توسعه گردشگری سلامت رایزن سلامت به کشورهای همسایه اعزام خواهد شد و تسهیل و گسترش سفرگردشگران سلامت به ایران و اعلام کرده و گفته بود: «اولین رایزن سلامت به کشور عراق اعزام می‌شود و برخی کشورهای آسیایی، آمریکای لاتین و آفریقایی هم دیگر کشورهایی هستند که رایزن‌های سلامت ایران به این کشورها اعزام خواهند شد.»

به گفته عین‌اللهی، رایزن سلامت در زمینه بهداشت و گردشگری سلامت می‌تواند پلی بین وزارت بهداشت، وزارت امور خارجه و سایر طرف‌های ذیربط باشد؛ «با وزیر امور خارجه گفت‌وگوهایی مبنی بر تعیین و انتصاب رایزن سلامت در سفارتخانه‌های برخی از کشورهایی که با آنها در زمینه‌های دارو، تجهیزات پزشکی، علم و فناوری و تبادل استاد و دانشجو همکاری داریم، داشته‌ایم و کشورهاییم که در حوزه دیپلماسی سلامت، ارتباطات گسترده‌ای با ما دارند، در اولویت‌های انتخاب رایزن سلامت خواهند بود.» وزیر بهداشت با بیان اینکه نخستین رایزن سلامت به زودی در عراق مستقر خواهد شد، عنوان کرده بود: «گردشگری سلامت ما در عراق بسیار فعال است و تعیین رایزن سلامت این کار را هدفمند می‌کند. به این ترتیب دست‌برخی واسطه‌های غیرعلمی که صرفاً دنبال منافع شخصی خود هستند هم گزیده می‌شود. در ۶ کشور دیگر هم در مرحله اول، رایزن سلامت منصوب می‌شود که شامل کشورهای آمریکای جنوبی و آفریقایی است. همچنین در کشورهای همسایه نیز استقرار رایزن سلامت را پیگیری می‌کنیم. مذاکرات با کشورهای اوراسیا و پیمان شاتگهای نیز در حال انجام است و امیدواریم بتوانیم دبیرخانه سلامت این کشورها را در ایران فعال کنیم.»

مکت

«برای بسیاری از خدمات حوزه سلامت که قرار است در سطح بین‌الملل انجام شوند، حضور یک نماینده سلامت در کشورهای هدف، گام مهم و کاربردی است.» مدیرکل همکاری‌های بین‌الملل وزارت بهداشت با بیان این مطلب، به شهرت ایران در درمان بسیاری از بیماری‌ها اشاره می‌کند و می‌گوید: «همین حالا هم در بسیاری از کشورهای همسایه قدرت پزشکی ایران تثبیت شده و در حال تسری به کشورهای دیگر است. یکی از دستاوردهای آن توجه بیماران بین‌المللی به بخش درمانی

ایران است، اما در این باره با یک مشکل مواجه هستیم.»

نیکنام درباره این مشکل توضیح می‌دهد: «شاید بدون اطلاعات کافی نتوانیم به‌ویژه در مراحل سخت و پیشرفته بیماری کاری برای بیمار انجام دهیم و اگر اسپرت افراد وارد کشور شوند و درمان نشوند، درواقع به شهرت ایران آسیب وارد می‌شود؛ به همین دلیل هم انتخاب و راهنمایی بیمار و هم تبلیغات گردشگری سلامت در ایران بسیار حائز اهمیت است که تنها با وجود یک دفتر در کشورهای مبدأ محقق می‌شود. مدیریت چنین شرایطی از دور راه انجام‌شدنی نیست و کشورهایی هم که در این زمینه موفق عمل می‌کنند، تشکیلاتی را در کشورهای هدف دارند.» او ادامه می‌دهد: «علاوه بر مسئله مدیریت بیماران بین‌المللی، آموزش پزشکی هم در این باره دیده شده است. شاید دانشجویانی باشند که تمایل به ادامه تحصیل در رشته‌های پزشکی در کشور داشته باشند؛ برای همین اطلاع‌رسانی در این باره اهمیت زیادی دارد. اینکه ما چه ظرفیت‌هایی داریم یا هزینه و شرایط تحصیل در

الته به گفته محمدحسین نیکنام، مدیرکل همکاری‌های بین‌الملل وزارت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی در کربلای عراق چندی پیش فعالیتش را آغاز کرده و سایر دانشگاه‌ها هم در مراحل اجرایی قرار دارند. او همچنین

تجهیزات و داروی ایرانی را رقم بزند. البته با هدف توسعه این خدمات، پیش از این پای روپات‌های جراح ایرانی به بیمارستان‌های اندونزی باز شد و قرار است ۴دانشکده علوم پزشکی هم در ۴کشور احداث شود.

حوزه سلامت نیاز دارد که فردی تحت عنوان رایزن سلامت در این کشورها نقش ایفا کند و مسئولیت‌ها را برعهده بگیرد.»

۱۰ کشور هدف اعزام رایزن‌ها

مدیرکل همکاری‌های بین‌الملل وزارت بهداشت درباره اینکه چه تعداد رایزن سلامت به کشورها اعزام

می‌شوند، بیان می‌کند: «فعلاً بحث ۱۰ کشور مدنظر است. این کشورها بیشترین تعاملات را با ما دارند.

براساس این طرح یک نفر در سفارتخانه‌های ایران در

این کشورها به‌عنوان رایزن سلامت از طرف ما مستقر

می‌شود. کسانی که به‌عنوان گردشگر سلامت وارد ایران می‌شوند و تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند، اگر دچار عارضه‌ای شوند باید فردی وجود داشته باشد که در کشور هدف پاسخگو باشد. رایزن سلامت می‌تواند این کار را انجام دهد.»

نیکنام درباره اینکه چه میزان می‌توان به تحقق اهداف

در نظر گرفته شده در حوزه سلامت با فعالیت این رایزن‌های

سلامت امیدوار بود، می‌گوید: «به هر حال هر مجموعه‌ای

با اهدافی خاص، فعالیتش را آغاز می‌کند. ما هم امیدواریم

اهداف ما از جمله نمایندگی نظام سلامت، نشان دادن

دستاوردها و انسجام و پیشبرد همکاری‌ها، رفع مشکلات و

تعامل و ارتباط دائمی با مسئولان کشورهای هدف محقق

شود.»

اما درباره اینکه انتخاب این رایزن‌های سلامت و پیگیری فعالیت‌های آنها قرار است از سوی کدام نهاد انجام شود، این مسئول توضیح می‌دهد: «وزارت بهداشت در این باره تصمیم‌گیرنده است و الزاماً هم اینطور نیست که پزشک اعزام شود. کار با کشورها از راه دور تا حدی موق

است و برای کسب نتایج بیشتر باید تعاملات دائمی و نزدیک وجود داشته باشد.»

عددخبر



یک میلیاردو

۲۰۰ میلیون

دلار از آوری از گردشگری سلامت در ۱۴۰۱ برای ایران رقم خورده است. بهداشت با اعلام این خبر گفته‌مان نیازمند افراد متعددی هستیم تا در قبال کشورمان تعهد داشته باشیم. در حوزه سلامت باشنند. در حوزه سلامت در برخی از رشته‌ها مانند اورولوژی، ایران پیشرفت چشمگیری کرده است.



۶۰هزار

تخت بیمارستانی به مجموع تخت‌های کشور اضافه خواهد شد. بهروز رحیمی، معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت بهداشت با اعلام این خبر گفت: افزایش این میزان تخت در اولویت‌های اقدام‌های کنونی در دست اجراء است. به تمامی رحیمی علاوه بر این تمامی پروژه‌های بهداشتی هم تا پایان ۱۴۰۳ تحویل خواهد شد.

یادداشت

مهرداد بهرامیان

فیز یوتیویست

نکته‌هایی طلایی درباره بالش‌ها

چطور یک خواب آسوده داشته باشیم؟

انسان‌ها در طول شب به سه وضعیت به پهلو، طاقباز یا روی شکم می‌خوابند. در وضعیت خوابیدن به پهلو، بالش مناسب‌بالمش است که علاوه بر پر کردن گودی گردن در وضعیتی که فشرده شده فاصله گوش تا گردن فرد را به‌طور کامل پر کند؛ به‌عبارتی ستون فقرات فرد از پشت حتی المقدور شبیه به یک خط صاف در یک راستا دیده شود.

برای خوابیدن در وضعیت طاقباز باید بالشی انتخاب شود که علاوه بر پر کردن گودی گردن وقتی بالش فشرده شد، سر به سمت زمین یا به سمت سقف خم نشود. در حالت خوابیدن به روی شکم نیز بیشتر افراد برای حفظ ستون فقرات ترجیح می‌دهند از بالش استفاده نکنند.

ضرورت استفاده از تشک خوب

اکثر افراد هنگام خواب به اطراف می‌چرخند و به‌گونه منحصر به فرد خودشان می‌خوابند. بنابراین دانستن سبک خواب خود برای یافتن تشکی که کیفیت لازم مناسب ما را داشته باشد کلید اصلی است. در واقع اینکه چه کسی با چه خصوصیات فیزیکی یا مشکلات جسمانی از تشک استفاده خواهد کرد کمک می‌کند تا بتوان تشک خوبی را که از نظر اندازه و پشتیبانی و راحتی برای فرد مناسب است انتخاب کرد.

انتخاب تشک مناسب:

راز یک خواب شگفت‌انگیز

تتشک مناسب تشکی است که بتواند شکل طبیعی ستون فقرات ما را حفظ کند. تشکی که شما در آن کامل فرو می‌روید یا سطح خیلی سفت می‌تواند برای ستون فقرات شما در دراز مدت مشکل ایجاد کند. راز یک خواب شگفت‌انگیز در انتخاب تشکی است که هنگام خواب از ستون فقرات ما پشتیبانی می‌کند. داشتن حمایت کافی از ستون فقرات برای اطمینان از مواجه نشدن ما با درد ناشی از خوابیدن در وضعیت نامناسب برای بدن ضروری است. بنابراین، هنگام انتخاب تشک توجه داشته باشید بهترین تشک متناسب با نوع بدن شما – مانند وزن و قد – تشکی است که بتواند هنگام خواب به‌طور بهینه از ستون فقرات حمایت کند. در نتیجه انتخاب یک تشک خوب برای اتاق خواب ضروری است و پس از مدتی متوجه تفاوت تشک مناسب و غیراستاندارد در برخورداری از خواب راحت، رفع مشکلات مربوط به ستون فقرات و همچنین چگونگی قرار گرفتن مفاصل خود خواهید شد.

وضعیت مناسب خوابیدن برای کسانی که ریفلاکس معده دارند

افرادی که ریفلاکس معده دارند بالش آنها باید با سطح افق زاویه‌ای ۲۰-۱۵ درجه‌ای داشته باشد و این افراد حتماً باید به سمت چپ بخوابند. خوابیدن به سمت راست یا طاقباز یا وقتی سر به سمت پایین برود و همچنین خوابیدن روی شکم، مشکل ریفلاکس آنها را بیشتر می‌کند. بنابراین افراد دچار مشکل رخم معده با دوازدهم می‌توانند با الگوی درد بالینی شانه‌در در فیزیوتراپی مراجعه کنند تا ضمن افزایش این بیماران با بیماران مبتلا به درد شانه با منشأ عصبی عضلانی، متخصصان فیزیوتراپی، این بیماران را به متخصص داخلی یا گوش‌از رجاع دهند.

انواع بالش

انتخاب مدل بالش با توجه به سلیاق و علایق افراد متفاوت است. هر فرد با نوع خاصی از بالش‌ها احساس راحتی بیشتری دارد. اما بهتر است هنگام انتخاب، علاوه بر علایق خود به کیفیت مناسب به‌ویژه از لحاظ دارا بودن شرایط لازم برای آسیب نرساندن به گردن و کتف و شانه و همچنین نحوه قرار گرفتن ستون فقرات دقت داشته باشیم. همچنین باید میزان سفتی، نوع و اندازه بالش هم با توجه به شرایط فیزیکی یا مشکلاتی که فرد دارد مورد توجه قرار گیرد.

بالش‌های بدن

بعضی بالش‌ها به بالش‌های بدن معروفند، چون کل بدن را در برمی‌گیرند. در واقع این بالش‌ها به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که شکل تختخواب‌ها را مشخص کنند. بنابراین می‌توانند برای همه مناسب باشند. اما بیشتر به خانم‌های باردار پیشنهاد می‌شود که نمی‌توانند در طول شب به راحتی بخوابند یا افرادی که معده درد یا کمر درد دارند.

بالش‌های حمایتی

بالش‌های ساپورت یا حمایتی برای همه ضروری است. مهم نیست شما به پشت، شکم یا کنار می‌خوابید؛ این نوع بالش‌ها می‌توانند برای همه مفید باشند. چون می‌توانند به کاهش فشار ستون فقرات، کاهش تنش عضلانی، همسویی گردن و سر و در نهایت بهبود خواب کمک کنند. بالش‌های ساپورت یا حمایتی نرم و قابل تنظیم هستند، بنابراین می‌توانید آنها را زیر زانو یا پشت خود نگه دارید یا از آنها به‌عنوان یک بالش در آغوش استفاده کنید.

زمان تعویض بالش

یکی از ویژگی‌های ضروری یک بالش خوب، راحتی آن است. اگر نیمه‌شب از خواب بیدار می‌شوید تا بالش خود را جمع کنید، تا کنید یا به آن ضربه بزنید، این نشانه خوبی است برای اینکه به یک بالش راحت جدید نیاز دارید.

یک بالش راحت بالشی است که راحت روی آن بخوابید و فرم قرار گرفتن سر و شانه شما در طول شب به گونه‌ای باشد که صبح آرام و پرانرژی از خواب بیدار شوید.



۳۰ دقیقه

اگر طی شد و آخر شب که وقت استراحت است، خواب‌تان نرسد، باید از رختخواب بلند شده و فعالیت آرام در نور کم که نیازی به وسایل الکترونیکی ندارد، انجام دهید. به گفته نیویورک تایمز، محققان اشاره کرده‌اند که بی‌خوابی حتی می‌تواند به ذهن آدمی نیز صدمه زده و فقط باید در حالت خواب آلودگی یا خواب در رختخواب بماند.



۶واکسن

کرونا در بلندفهم‌های مختلف در کشور تولید شد که به گفته معاون بهداشت وزارت بهداشت، این امر کیفیت کاری و سرعت کار دانشمندان علوم پزشکی ایران را به جهانبان نشان داد. به گفته رئیس شورای اطلاع‌رسانی، تولید واکسن در کشور بزرگ‌ترین دستاورد پزشکی دولت بوده که توانسته تلفات کرونا را در ایران صفر کند.

