

همیشه با تن درستی



طرح هوشیار باغ‌غریب

طب ایرانی برای کودکان نسخه پیچید

طرح نهضت ملی سواد سلامت‌آموزی با رویکرد طب ایرانی و باهدف اصلاح سبک زندگی کودکان و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر به‌زودی در مدارس آغاز می‌شود

اصل تغذیه است؛ اینکه کودکان بدانند خوردن کدام خوراکی‌ها

خوب یا بد است، اصلاح عادات غذایی کودک از جمله زمان جویدن غذا و تمرکز بر زمان غذاخوردن هم اهمیت زیادی دارد. اصل دوم خواب و بیداری است؛ اینکه کودکان آگاه شوند ساعت خواب درست چه زمانی است یا فاصله زمان خوابیدن با غذاخوردن چه میزان در سلامتی آنها مؤثر است. یا اینکه زود خوابیدن و زود بیدار شدن چه اثراتی بر بدن آنها دارد. اصل سوم ورزش کردن است و اینکه کودک بدانند این موضوع چه میزان می‌تواند در سلامتی آنها و مبتلانشدنشان به بیماری‌ها در بزرگسالی کمک‌کننده باشد. «حسینی یکتا درباره سبک‌های زندگی هم بیان می‌کند: «اصل چهارم تنفس در هوای سالم است و اینکه آنها بدانند چه اقداماتی را می‌توانند در زمان قرارندانستن در هوای سالم انجام دهند. اصل دیگر شرایط روحی و حالات استرس‌زا در کودکان است که در طب ایرانی به‌عنوان عوارض نفسانی نام برده می‌شود. کودکان باید بدانند که مدیریت شرایط استرس و اضطراب‌های گیجاچه میزان می‌تواند در سلامتی آنها مضر باشد. اصل ششم هم به‌عنوان بحث پاکسازی در طب ایرانی مطرح است؛ مثل خروج مواد زاید از بدن یا عادات دفعی درست.»

گام اول؛ توصیه‌های کلی برای همه مزاج‌ها

«کنترل سبک زندگی سالم با استفاده از این ۶ اصل جزو برنامه‌های در دست اقدام دفتر طب ایرانی است و با هماهنگی و همراهی وزارت آموزش و پرورش به‌زودی طرحی را با عنوان «نهضت ملی سواد سلامت‌آموزی» اجرا می‌کنیم که گروه هدف این طرح در ابتدا کودکان و دانش‌آموزان هستند و در مرحله بعدی اولیا و مربیان.» این نکته دیگری است که مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت به آن اشاره می‌کند و ادامه می‌دهد: «محتواسازی و کارهای مقدماتی انجام شده و امیدواریم این طرح به‌زودی از مرحله آزمایشی به مرحله ملی برسد. یکی از مهم‌ترین موضوعات لحاظ شده، ایده‌های خلاقانه

در انتقال این مفاهیم است. برای محتواسازی‌ها نگاه جدی به

روحیات کودکان، علاقه‌مندی آنها و تصویرسازی‌های مناسب برای این کودکان وجود دارد.» او در پاسخ به این سؤال که چه میزان این آموزش‌ها می‌تواند در اصلاح سبک زندگی و کاهش ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر کودک کان مؤثر باشد، بیان می‌کند: «این بحثی نیست که ما صرفاً در طب ایرانی داشته باشیم. یک جست‌وجوی ساده نشان دهنده اثرات سبک زندگی سالم در کاهش این بیماری‌هاست. ما پستر و دانشی داریم به نام طب ایرانی. نگاه این طب اصلاح سبک زندگی است و اگر از این طب که در جامعه هم جایگاه خودش را دارد، استفاده می‌کنیم، برای اصلاح سبک زندگی کودکان است تا در آینده شاهد اثرات آن باشیم.» حسینی یکتا با اشاره به اینکه طب ایرانی برای همه نسخه مشترک تجویز نمی‌کند و افراد را براساس طبع و مزاج متفاوت از یک‌دیگر در نظر می‌گیرد، پاسخ به این سؤال داد: «ما مزاج را از ترکیبی از خصوصیات روحی و جسمی می‌دانیم، اما چیزی که در این طرح مدنظر است، توصیه‌های عمومی برای انواع مزاج‌هاست. ما نمی‌خواهیم در قدم اولی که قصد داریم اصلاح سبک زندگی را آموزش بدهیم، با نگاه مزاجی این اطلاعات‌رسانی صورت بگیرد. توصیه‌های کلی خواهیم داشت که برای همه مزاج‌ها قابلیت استفاده دارد. این توصیه‌ها قرار است ملکه ذهن کودکان شود و در مراحل بعدی این امکان وجود دارد که به‌صورت تخصصی‌تر هم به این موضوعات بپردازیم.» او ادامه می‌دهد: «هدف ما در این نهضت اصلاح سبک زندگی برای عموم با استفاده از توصیه‌های کلی در طب ایرانی است.»

نگاه جدی طب ایرانی به ویژگی‌های فردی

نکته مهم اینجاست که مزاج‌شناسی در طب ایرانی و توصیه به افراد براساس خصوصیات روحی و جسمی هر فرد اهمیت قابل توجهی دارد، به گونه‌ای که متخصصان این حوزه تأکید

شناخت تفاوت‌های فردی کودکان

شناخت مزاج کودکان باید از سویی متخصصان طب ایرانی صورت بگیرد؛ اگر در این باره آگاهی وجود داشته باشد، کادر آموزشی مدرسه می‌توانند متناسب با آن رفتار کنند، با مسئولیت‌های مناسب رابز دوش‌دانش آموز بگذارند. چنین آگاهی‌ای در افراد تأثیرگذار زندگی یک کودک (معلم والدین) می‌تواند منجر به رشد شخصیت و فکری او شود. علی‌میری، کارشناس طب ایرانی در این باره هم به چند نکته‌جالب اشاره می‌کند و می‌گوید: «کودک اگر مزاج سرد و خشک داشته باشد، گوشه‌گیر است و خیلی دوست ندارد که در جمع حضور داشته باشد. اما کودک دارای مزاج گرم و تر خوشحال‌فعال و به‌شدت اجتماعی است. کودک دارای مزاج سرد و تر هم ممکن است کندی در نوشتن، گریایی و فهم مطالب داشته باشد و نباید انتظار از او مانند سایر کودکان باشد. اگر معلم نتواند این تفاوت‌های مزاجی را در کودکان تشخیص دهد و آنها را مورد سرزنش قرار دهد، باعث تحریخ شخصیت کودک می‌شود.» او تأکید می‌کند: «بسیار مهم است که آموزش و پرورش، علم مزاج‌شناسی را به دبیران و معلمانش آموزش دهد تا رفتار مناسب داشته باشند. این اتفاق را به دفعات در مدارس دیده‌ام و گاهی پیش می‌آید که یک دانش‌آموز به‌همین دلیل در برابر رفتن به مدرسه مقاومت می‌کند و گاهی حتی منجر به ترک تحصیل او هم می‌شود. ضرورت دارد که آموزش و شناخت به‌خود کودک هم منتقل شود تا هم به‌رشد و تقویت خودش کمک کند. هم با اصلاح سبک زندگی، خطر ابتلا به بیماری‌های مزاجی ناشی از زندگی ناسالم را کم کند.»

عدد خبر

۱۰۰۰ متخصص

و پزشک دورهم جمع شدند تاسی و نهمین کنگره روانپزشکان ایران کارش را شروع کند؛ رویدادی که بزرگ‌ترین مورد در حوزه روانپزشکی محسوب می‌شود. دبیر اجرایی سی‌و نهمین کنگره روانپزشکان ایران، گفته است که در جامعه، این تصور که مراجعه به روانپزشک و روان‌درمانگر موجب انگ‌زنی می‌شود، باعث شده تا خیلی‌ها از مراجعه به این متخصصان خودداری کنند.

۳ کشور

پاکستان، عربستان و سودان، در حاشیه اجلاس سالانه کشورهای عضو منطقه مدیترانه شرقی در مصر، نشست‌ی در حوزه بهداشت با بهرام عین‌اللهی برگزار کردند. موضوع این نشست‌ها، انتقال تجارب موفق در زمینه مبارزه با بیماری‌ها و پیشرفت‌های بهداشتی و درمانی و تعامل‌های دانشگاهی در این حوزه و صادرات داروو تجهیزات پزشکی بود.

۶۹۶ میلیون

ابتلا به ویروس کرونا، از ابتدای شکل‌گیری این اپیدمی تا به امروز ثبت شده است. از این تعداد، مرگ نزدیک به ۷ میلیون بیمار که مبتلا به این ویروس شده‌اند، ثبت شده است. جمعیت جهان هشت میلیارد و ۶۵۰ میلیون نفر است؛ یعنی از هر ۱۱ نفر فقط در جهان، یک نفر مبتلا به ویروس شده است.

۱ کودک

۱۱ساله در بیمارستان امام حسین (ع) مورد عمل موفقیت‌آمیز پیوند استخوان قرار گرفته است. نکته عجیب اینکه این پیوند استخوان، از یک جسد انجم شده است. بعد از جراحی خارج کردن تومور استخوان بدخیم از ران آن کودک، برای حفظ اندام وی، پیوند استخوان از یک جسد صورت گرفت.

۲۶ نفر

اهداکننده خون به‌ازای هر هزار نفر، شاخصی است که کشورها در حوزه اهدای خون به آن دست یافته‌اند؛ شاخصی که به گفته سازمان انتقال خون، آماری مطلوب و هم‌تراز کشور‌های برخوردار و توسعه‌یافته تلقی می‌شود. کشور‌های برتر مشارکت توسعه‌یافته تلقی می‌شوند. این موضوع می‌تواند ناشی از ناآگاهی مردم و نادیده گرفتن نقش مهم اپتومتر بیست‌ها در مراقبت از سلامت چشم‌ها باشد که نیاز به فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی بیشتر دارد.

چهار زمانی به چشم‌پزشک مراجعه کنیم؟

خیلی‌ها نمی‌دانند چه زمانی باید برای معاینات دوره‌ای چشم مراجعه کنند. توصیه چشم‌پزشکان می‌تواند در این مورد به ما کمک کند.

۲ عمل

پیوند قلب به کودک در تهران انجام شد. این عمل‌های پیوند در بیمارستان شهیدرجایی تهران و به‌صورت هم‌زمان صورت گرفته است. قلب‌های اهدایی به این دو بیمار نیاز مند پیوند، از استان‌های گیلان و خوزستان به تهران رسیده بود؛ قلب‌هایی که از بیماران دچار عارضه مرگ مغزی دریافت شده بود.

کوتاه‌تر

بروانه پندبی

روزنامه‌نگار

بی‌اعتنایی به چشم‌ها

بعضی شهروندان هر ۵ سال فقط یک‌بار به چشم‌پزشک مراجعه می‌کنند

دهم اکتبر که به‌تازگی آن را پشت‌سر گذاشتیم، مصادف بود با «روز جهانی بینایی»؛ شاید بعضی از شما تعجب کنید که بینایی به چه دلیلی باید روز جهانی داشته باشد! باید بدانید بسیاری از افراد ۵۰سال یک‌بار هم به چشم‌پزشک مراجعه نمی‌کنند! خیلی از آنها می‌گویند: «تا وقتی خوب می‌بینم، نیازی به معاینه چشم ندارم.» این افراد اگر مشکلی برای چشم‌شان به‌وجود نیابد، متوجه زمینه‌های آن نمی‌شوند و زمانی متوجه می‌شوند که به یک بیماری چشمی مبتلا شده باشند یا بینایی‌شان به طرز چشمگیری کم شده باشد یا نیازمند یک جراحی پرهزینه شده باشند.

خوب است این را هم بدانید که هر ۵ثانیه، یک نفر به تعداد نابینایان جهان اضافه می‌شود، در هر دقیقه، یک کودک نابینا می‌شود و در صورت انجام نشدن اقدامات پیشگیرانه، ۱۰۰ میلیون نفر دیگر دچار نابینایی یا کم‌بینایی خواهند شد. در ایران هم تخمین زده می‌شود که از هر ۲۰ کودک پیش‌دبستانی و هر چهار کودک دبستانی، یک کودک مشکل چشمی داشته باشد. نکته غم‌انگیز ماجرا این است که خیلی از این کودکان به دلایل نه چندان مهم دچار نابینایی یا ضعف بینایی می‌شوند و اگر پیشگیری جدی گرفته می‌شد، بینایی بیشتر آنها حفظ می‌شد.

طراحان روز جهانی بینایی (سازمان بهداشت جهانی و نظام جهانی اپتومتری) در تمام این سال‌ها تلاش کرده‌اند تا توجه عمومی را به این نکته جلب کنند که ۸۰ درصد موارد نابینایی، قابل پیشگیری یا درمان هستند. فقط نیاز است افراد سالانه حداقل یک‌بار به اپتومترست و در صورت نیاز به چشم‌پزشک مراجعه کنند و معاینات دوره‌ای چشم‌ها را جدی بگیرند. در اهمیت ویژه بینایی چشم‌ها باید بگوییم که ۸۰ درصد اطلاعات محیط از طریق چشم‌ها و دیدن ممکن می‌شود و ۸۰ درصد یادگیری انسان از طریق بینایی شکل می‌گیرد. بنابراین مراقبت از به سلامت چشم‌ها و بینایی و ارج نهادن به این موهبت الهی، یک وظیفه و ضرورت است.

خیلی‌ها با کار اپتومترست‌ها آشنا نیستند بسیاری از مردم در ایران هنوز درباره اهمیت خدمات اپتومترست‌ها چیزی نمی‌دانند و وقتی به چشم‌پزشکی مراجعه می‌کنند، انتظار دارند مستقیم به چشم‌پزشک اراج داد شوند، نه اپتومترست. درحالی‌که اپتومترست‌ها در زمینه مراقبت‌های اولیه چشم فعالیت دارند، با بهره‌مندی از دستگاه‌های چشم‌پزشکی، بینایی‌سنجی را انجام و در صورت تشخیص وجود مشکلی، فرد را به چشم‌پزشک ارجاع می‌دهند. مجید شمس، اپتومترست در این رابطه به همشهری آنلاین می‌گوید: اپتومترست در معاینات چشمی، احتمال ابتلا به عیوب انکساری چشم مثل نزدیک‌بینی و دوربینی، تنبلی چشم، استیگماتیسم، انحراف چشم و... را بررسی می‌کند و در صورت لزوم، فرد را به چشم‌پزشک ارجاع می‌دهد تا اقدامات درمانی یا اصلاحی لازم انجام شود.

شمس ادامه می‌دهد: اپتومترست با استفاده از تجهیزات و دستگاه‌های مخصوص، بینایی فرد را اندازه‌گیری می‌کند تا میزان نیاز به عینک یا لنز مخصوص را تشخیص دهد. همچنین بینایی فرد را محاسبه و در صورت تفاوت بین دو چشم، نسبت‌های مناسبی را تعیین می‌کند. در پایان، براساس نتایج معاینه، به شما مشاوره می‌دهد و راهنمایی می‌کند که چگونه بهترین حالت بینایی خود را حفظ کنید. اگر مشکل خاصی وجود داشت که در حیطه کار اپتومترست نمی‌گنجید، فرد را به چشم‌پزشک ارجاع می‌دهد. در غیر این صورت نیاز به ویزیت چشم‌پزشک نیست.

این متخصص اپتومتری می‌گوید: در برخی کشورها اپتومترست‌ها به‌عنوان افراد متخصص در معاینه بینایی، تجویز عینک و لنز و... در محیط مردم‌به‌آنها اعتماد دارند، اما در کشور ما خیلی از افراد با کار اپتومترست‌ها آشنا نیستند و تصور می‌کنند حتماً باید توسط چشم‌پزشک معاینه شوند. این موضوع می‌تواند ناشی از ناآگاهی مردم و نادیده گرفتن نقش مهم اپتومترست‌ها در مراقبت از سلامت چشم‌ها باشد که نیاز به فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی بیشتر دارد.

چهار زمانی به چشم‌پزشک مراجعه کنیم؟ خیلی‌ها نمی‌دانند چه زمانی باید برای معاینات دوره‌ای چشم مراجعه کنند. توصیه چشم‌پزشکان می‌تواند در این مورد به ما کمک کند.



■ **نوزادان** باید در ۶ماهگی حتماً معاینه شوند.
■ **۵تا۳سالگی** معاینه مرتب چشم‌ها ضروری است.
■ **۹تا۵سالگی** هر ۳سال یک‌بار
■ **۳تا۲۰سالگی** هر سال یک‌بار
■ **۲۰تا۴۰سالگی**: ۲بار در سال
■ **۴۰تا۶۴سالگی** هر ۳سال یک‌بار
■ **بعد از ۶۵سالگی**: سالانه یک‌بار (به دلیل احتمال ابتلا به آب‌سیاه، آب‌مروارید و اختلالات شبکیه)