

تندرستی

عدد خبر

۲۰۰ هزار

نفر از اتباع بیگانه، بیمه سلامت هستند. به گفته مهدی رضایی، معاون سازمان بیمه سلامت ایران، این عدد کمتر از ۵ درصد اتباع را شامل می‌شود. به‌گفته وی، اتباع خارجی و مهاجران باید از کمک‌های بین‌المللی برخوردار باشند، اما در ایران این کمک‌ها سیر نزولی داشته است.

۱۲۰ هزار

نفر در سال گذشته، تحت پوشش کمیساریای عالی سازمان ملل بودند. اما این عدد در سال جاری به ۹۵ هزارنفر رسیده است که نشان از کم شدن این حمایت‌هاست. این در حالی است که ایران جزو مهاجرپذیرترین کشورها محسوب می‌شود.

۲ برابر

حق بیمه یک ایرانی، حق بیمه اتباع محسوب می‌شود. بخشی از این هزینه را کمیساریای عالی پناهندگان پرداخت می‌کند. بخشی را دولت ایران و بخش اندکی را هم خود اتباع پرداخت می‌کنند و ادامه این وضعیت برای سازمان بیمه سلامت دشوار است؛ چرا که عمده‌شان جزو بیماران خاص بوده و هزینه‌شان ۱۰ برابر یک بیمار عادی است.

۸۲ هزار

نانوایی در کشور، به‌تدریج به سمت پخت نان کامل خواهند رفت. به گفته رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، برنامه تولید نان کامل در سطح این نانوایی‌ها تدوین شده و اجرایی خواهد شد.

۴۰۰ کارخانه

تولید آرد در کشور وجود دارد. طبق برنامه امنیت غذایی و پخت نان کامل، تا پایان سال در هر استان، حداقل یک کارخانه تولید آرد باید وجود داشته باشد که آرد کامل تولید نماید.

نکته

آرش نیاوندی؛ مترجم

برای سلامت قلب، روزانه چند قدم باید راه رفت؟

قلب ما خود ماهیچه‌ای است که بیش از سایر ماهیچه‌ها و عضلات بدن نیاز به سوخت‌وساز و استراحت مناسب و مراقبت دارد. به نوشته روزنامه گاردین، در این مطلب چند متخصص قلب توصیه‌های خود را در مورد چگونگی حفظ این حیاتی‌ترین عضو بدن ارائه داده‌اند.

ورزش، کلید اصلی است

پروفسور دان آگوستین، متخصص قلب در «بیمارستان یونایتد بث» می‌گوید: اگر ورزش را یک قرص فرض کنید، احتمالاً بهتر از هر قرصی خواهد بود که پزشک می‌تواند برای بهبود سلامت قلب به شما بدهد. آگوستین می‌گوید: سرویس ملی بهداشت بریتانیا ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت با شدت متوسط، مانند پیاده‌روی تند یا ۷۵ دقیقه ورزش با شدت بالاتر، مانند دویدن یا دوچرخه‌سواری را توصیه می‌کند.

آگوستین می‌گوید: فقط با ورزش از وضعیت جسمانی صفر به ۱۰۰ درصد نخواهید رسید، بلکه باید به این نیز فکر کنید که در طول روز قدم‌بر می‌نشینید. استوارت می‌گوید: اگر هر روز ۱۰ هزار قدم می‌دارید، خیلی خوب است. دکتر فیزا چودری، مشاور متخصص قلب در سنت بازلولومو در لندن، می‌گوید که عصرها در خانه‌اش قدم می‌زند تا به این هدف برسد.

بررسی خطر حمله قلبی از ثی

آگوستین می‌گوید: اگر یکی از اعضای خانواده شما زیر ۶۰سال دچار حمله قلبی شده است، باید به پزشک مراجعه کنید. گراهام استوارت نیز می‌گوید: اگر والدین، خواهر و برادر یا خویشاوندی دارید که مشکل قلبی از ثی دار، باید خودتان را معاینه کنید یا توسط پزشک عمومی معاینه شوید.

رژیم غذایی نقش مهمی ایفا می‌کند

استوارت می‌گوید: برای بهبود سلامت قلب یک رژیم غذایی به سبک مدیترانه‌ای را توصیه می‌کنم؛ میوه، سبزیجات، آجیل و حبوبات برای عروق خونی و برای قلب مفید هستند.

ترک سیگار

تاروشا گوناوار دنا، متخصص قلب و عروق که در بیمارستان رویال باپورث در کمبریج کار می‌کند، می‌گوید: ترک سیگار می‌تواند به‌طور قابل توجهی طول عمر شما را بهبود بخشد. او همچنین توصیه می‌کند که خواب را حتما در اولویت قرار دهید؛ چرا که بازسازی‌های زیادی در زمان خواب اتفاق می‌افتد.

استرس، باعث ایجاد عادات ناسالم می‌شود

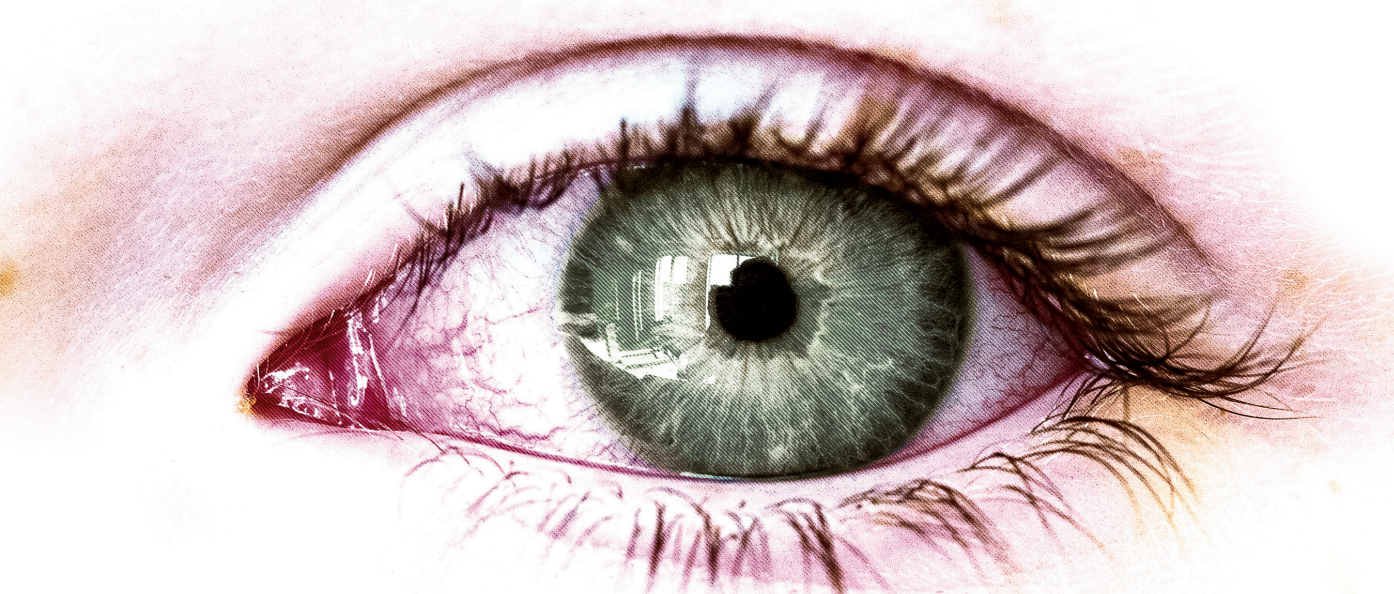
آیا شواهدی وجود دارد که براساس آن بگوییم اگر از نظر عاطفی استرس دارید، برای قلب شما مضر است؟ آگوستین می‌گوید: نمی‌توانم این را بگویم، اما اگر استرس زیادی دارید و ساعت بدن‌تان در همه زمان‌ها به‌شدت فعال است، از نظر بدنی به آن اندازه فعال نخواهید بود.

غذاهای ضد التهاب بخورید

احمد اسماعیل‌زاده، مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت؛ تنها راهکار مقابله با عوارض آلودگی هوا بر سلامتی بدن، کاهش التهاب و افزایش دفع مواد سمی استنشاق شده در بدن است که با مصرف غذاهای ضد التهاب و مصرف شیر و لبنیات می‌توانید سلامتی خود را حفظ کنید.

هشدار درباره سونامی خشکی چشم

متخصصان چشم از شیوع عارضه خشکی چشم به‌ویژه در کودکان به‌دلیل افزایش استفاده از موبایل و رایانه و عوارض جدی بی‌توجهی به آن برای بینایی می‌گویند



مريم سرخوش
روزنامه‌نگار

خشکی چشم جزو شایع‌ترین مشکلات چشمی است و در صورتی که برای فردی رخ بدهد، دیگر اشک چشم‌هایی که تولید می‌شود قادر به ساخت و ترشح روغن مخصوص نخواهد بود. شیوع این عارضه بیش از این در بزرگسالان و سالمندان وجود داشته، اما اکنون مسئله مهم رواج خشکی چشم در کودکان حتی در سنین کمتر از ۵ سال

است؛ کودکانی که تقریباً از ۲ یا ۳سالگی به بعد از موبایل و رایانه استفاده می‌کنند و میزان استفاده آنها حتی از زمان استاندارد یک تا ۲ساعته هم فراتر رفته است. متخصصان می‌گویند با مراجعه کودکانی مواجه هستند که به‌دلیل استفاده روزانه بیش از ۷ساعت از این تجهیزات الکترونیک، دچار خشکی چشم شده‌اند و در آینده‌ای نه‌چندان دور باید در انتظار بروز سونامی خشکی چشم بود؛ این در حالی است که ممکن است کودکان مشکلات چشمی خود را بیان نکنند؛ به همین دلیل اگر به رفغ این عارضه اقدام نشود، می‌تواند منجر به عفونت، از بین رفتن سلول‌های بنیادی

سطح چشم، کاهش بینایی و رگ‌زداپی سطح قرنیه شود. محمود جباروند، دبیر کل انجمن چشم‌پزشکی ایران و قائم‌مقام بورد تخصصی چشم‌پزشکی وزارت بهداشت هم در گفت‌وگو با همشهری با تأکید بر اینکه اکنون با افزایش موارد خشکی چشم در کودکان مواجه شده‌یم، نظارت بیشتر خانواده و محدود کردن زمان استفاده از موبایل و رایانه در کودکان را ضروری می‌داند. این مسئول توضیحات بیشتری را درباره دلایل افزایش ابتلا بسه این عارضه، شناسایی علائم آن و راه‌های درمانی حتی بدون مراجعه به پزشک بیان می‌کند.

۷ساعت خیره به موبایل

«تعداد کودکانی که دچار سوزش و خستگی چشم می‌شوند رو به افزایش است که مربوط به استفاده بیش از حد از رایانه و موبایل است و اگر ادامه پیدا کند، قطعاً باعث مزمن شدن بیماری و آسیب جدی به چشم خواهد شد.» این نکته را دبیر کل انجمن چشم پزشکی ایران می‌گوید، اما در پاسخ به این سؤال که در عصر حاضر استفاده از این تجهیزات به‌دلیل افزایش آموزش‌های آنلاین با انجام بسیاری از امور از طریق گوشی‌های موبایل بیشتر شده و دوری از آنها اجتناب‌ناپذیر است، ادامه می‌دهد: «دقیقاً همین است، اما توصیه ما این است که هر یک تا ۱ ساعت استفاده از تجهیزات، یک ربع تا ۲۰دقیقه این دستگاه‌ها را کنار بگذارند. استفاده مداوم از این دستگاه‌ها منجر به چنین آسیب‌هایی می‌شود. در همین بازه زمانی هم توصیه می‌شود که آیا به چشم بزنند و پلک زدن را هم فراموش نکنند.» او مشکل اصلی را شیوع استفاده از این تجهیزات از همان دوران ابتدای کودکی می‌داند و می‌گوید: «خشکی چشم در کودکان با سنین کمتر هم رایج شده چون استفاده از گوشی‌های تلفن همراه در کودکان تا ۱۳ساله هم رایج شده است.

نکته مهم اینجاست که استفاده آنها از این تجهیزات بیش از حد استاندارد (یک تا ۲ساعت) است. گاهی کودکان ۶ تا ۷ ساعت مداوم از موبایل و تبلت استفاده می‌کنند، بدون اینکه هیچ استراحتی برای چشم‌شان داشته باشند که این مسئله برای بینایی آنها آسیب‌زاست.»

چرا چشم خشک می‌شود؟

جباروند درباره دلیل اصلی بروز خشکی چشم به‌دلیل استفاده از تجهیزات الکترونیک، می‌گوید: «به‌دلیل دقت زیاد بر صفحه رایانه یا گوشی تلفن همراه افراد معمولاً پلک نمی‌زنند. این مسئله می‌تواند منجر به خشکی چشم یا آزدگی سطح چشم شود. خیره شدن و کمتر پلک زدن هنگام استفاده از رایانه و گوشی همراه باعث می‌شود سطح چشم زودتر خشک شود و اگر مداوم باشد، به سلول‌های سطح چشم آسیب می‌رساند و ترمیم آنها را به تأخیر می‌اندازد. در نهایت هم فرد دچار کاهش بینایی می‌شود یا در ناحیه چشم احساس درد و سوزش می‌کند.»

چرا نباید اشک چشم استفاده کرد؟

برخی مردم به بکدیگر توصیه می‌کنند که هنگام بروز درد در ناحیه چشم یا احساس خستگی و سوزش از قطره‌های چشمی یا اشک مصنوعی استفاده کنند، اما جباروند استفاده

از اینس فرآورده‌ها را توصیه نمی‌کنند و در توضیح آن می‌گوید: «معمولاً نیازی به استفاده از این محصولات نیست. کسانی که هیچ مشکلی ندارند، سطح صاف در قسمت آبکی چشم، خوب پلک بزنند و صورت‌شان را شستوشو دهند، همچنین چشم را یکی، دو مرتبه ماساژ دهند، این لایه‌ها به‌خوبی تشکیل می‌شوند و دچار عارضه خشکی چشم نمی‌شوند.» او ادامه می‌دهد: «استفاده مداوم از اشک مصنوعی به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود؛ مگر درباره کسانی که بیماری خاصی دارند. دلیل آن هم این است که این محصولات ماده نگهدارنده دارند که برای سلول‌های سطح چشم آسیب‌زا هستند.»

دبیر کل انجمن چشم پزشکی ایران درباره نحوه ماساژ چشم هم می‌گوید: «پلک را پس از شست‌وشو به‌صورت مختصر ماساژ دهند که در نتیجه آن چربی‌ها خارج می‌شوند و چشم در وضعیت بهتری قرار می‌گیرد.»

رعایت برخی نکات می‌تواند به حفظ رطوبت و خشک نشدن چشم کمک کند

۱ پلک زدن منظم هنگام مطالعه یا خیره شدن به صفحه کامپیوتر (بعد از هر ۲۰دقیقه مطالعه و استفاده از کامپیوتر، ۲۰ثانیه چشم‌تان را ببندید).

۲ استفاده از عینک آفتابی در خارج از منزل

۳ استفاده از دستگاه رطوبت‌ساز برای افزایش رطوبت داخل ساختمان

۴ نوشیدن آب فراوان برای جلوگیری از کم‌آبی بدن

۵ قرار دادن صفحه نمایش کامپیوتر زیر سطح چشم (اگر کامپیوتر بالاتر از سطح چشم باشد، چشم‌های خود را برای دیدن آن بیشتر باز می‌کنید).

۶ ترک سیگار یا دوری از دود سیگار دیگران

۷ کمپرس آب گرم به درمان خشکی چشم کمک می‌کند

۸ ماساژ و ورزش دادن چشم‌ها

۹ شست‌وشوی مرتب چشم‌ها

۱۰ مصرف غذاهای حاوی امگا۳ و کاهش مصرف غذاهای اسیدی



دایات؛ شایع‌ترین علت نابینایی

محمدحسین نوروززاده، فوق تخصص شبکیه؛ رتینوپاتی دایاتی، شایع‌ترین علت نابینایی در بزرگسالان است. در ایران شیوع دایات در بزرگسالان بین ۲۰ تا ۷۹سال حدود ۹۰درصد است که از این میزان حدود ۳۰درصد معادل ۳درصدکل جمعیت، رتینوپاتی دایات دارند.

میزخبر

افزایش ۱۵درصدی توزیع شیر خشک در کشور



روزانه ۲۵۰هزار قوطی شیر خشک وارداتی در سطح کشور توزیع می‌شود و بیگیری‌های همشهری هم نشان می‌دهد که از اواسط آذر علاوه بر شیر خشک‌های وارداتی، شیر خشک‌های تولید داخل هم وارد بازار خواهد شد و مشکل کمبود این محصول برطرف می‌شود. سجاد اسماعیلی، مشاور رئیس سازمان غذا و دارو هم در این باره به همشهری آنلاین گفته است: «در حال حاضر به‌طور متوسط روزانه ۲۵۰هزار قوطی شیر خشک در حال توزیع است که این میزان از توزیع شیر خشک‌ها نسبت به سال گذشته ۱۵درصد افزایش یافته است.»

این در حالی است که تقریباً از اواسط مهر ماه بود که سازمان غذا و دارو با هدف نظارت بر توزیع این محصول و جلوگیری از قاچاق آن، داروخانه‌ها را ملزم به فروش شیر خشک با کدملی کودک و ثبت آن در سامانه‌ی تک کرد. اسماعیلی در این باره هم بیان کرد که «مصرف کننده از طریق ثبت کدملی و استعلام از سامانه بیمه سلامت مجاز است ۱۲ قوطی شیر خشک برای کودک زیر ۳سال از داروخانه بدون هیچ افزایش قیمتی دریافت کند. پیش‌بینی ما این است که سالانه حدود ۶۰۰هزار تا یک میلیون قوطی شیر خشک یعنی حدود ۱۵درصد قاچاق معکوس انجام شود، اما ثبت کدملی شیر خشک در داروخانه‌ها با هدف رصد میزان نیاز هر منطقه و جلوگیری از قاچاق معکوس در حال انجام است.»

سختگوی سازمان غذا و دارو روز گذشته هم در جلسه توجیهی درباره کمبود شیر خشک که در محل سازمان برگزار شد با اشاره به توزیع ۶میلیون و ۸۰۰هزار قوطی شیر خشک رگولاری از ابتدای ایان ماه بیان کرد: «یک میلیون و ۱۰۰هزار قوطی شیر خشک نیز از طریق واردات تامین شده است. این میزان شیر خشک که وارد کشور شده، اکنون در مرحله آزمایش و شناسه‌گذاری است و از هفته آینده در داروخانه‌ها توزیع می‌شود. ظرفیت تولید شیر خشک‌های تولیدکننده شیر خشک به‌زودی به ۷میلیون قوطی در ماه می‌رسد.»

به‌گفته اسماعیلی، با پیگیری‌های فراوان سازمان غذا و دارو و با دستور معاون اول رئیس‌جمهور، از ۲۴تیر امسال بانک‌مرکزی ارز را برای شیر خشک تخصیص داده، درحالی‌که ثبت سفارش شیر خشک ۴ماه به تعویق افتاده بود؛ «در هفامه نخست امسال ۱۱میلیون و ۴۰۰هزار دلار

ارز از سوی بانک مرکزی برای شیر خشک تامین شد و از ۳ماه شهریور، مهر و آبان امسال نیز ۴۱میلیون دلار ارز برای این محصول تخصیص یافت. اکنون با توجه به افزایش ظرفیت تولید شیر خشک در کشور و انجام واردات آن، شیر خشک با ثبت کدملی در سامانه تیکت توزیع می‌شود و بازسازی‌های سازمان غذا و دارو برای اعمال آن در سامانه از سوی داروخانه‌ها وجود دارد و در غیر این صورت سهمیه شیر خشک داروخانه‌های متخلف قطع خواهد شد.»

چرا بعد از بهبود

دوباره بیمار می‌شویم؟

بسیاری از افراد، مدت کوتاهی بعد از بهبودی از بیماری آنفلوآنزا، مجدداً بیمار می‌شوند یا بیماری خود را به دیگران انتقال می‌دهند. حمید سوری، متخصص اپیدمیولوژی و استاد دانشگاه درباره اینکه چرا فرد مبتلا به یک عفونت تنفسی، مدت کمی بعد از بهبود، درگیر ویروس تنفسی دیگری می‌شود، به همشهری آنلاین می‌گوید: «الگوی توزیع بیماری‌ها و پاتوزن‌ها به این صورت است که معمولاً وقتی در یک دوره‌ای در جامعه‌ای عمومیت پیدا می‌کنند، آن بیماری با توجه به قابلیت انتشارش می‌تواند گروه‌های مختلفی را مبتلا کند. اما معمولاً فرد در یک دوره زمانی تعریفشده ۲بار یا بیشتر دچار همان بیماری و به‌علت همان عامل بیماری‌زا می‌شود. ولی در مورد ویروس‌ها چون مرتباً دچار جهش یا موتاسیون می‌شوند، تضمینی وجود ندارد و ممکن است واریانت‌ها و ساب‌واریانت‌های دیگر یک ویروس موجب شوند که با وجود ایجاد ایمنی اولیه در فرد، او باز هم مبتلا به آن بیماری شود.» سوری ادامه می‌دهد: «مثلاً درباره بیماری آنفلوآنزا فقط با یک ویروس مواجه نیستیم و زیرسویه‌های زیادی دارد. هر چند احتمال ابتلا نسبت به کسی که خیلی حساس است و آنتی‌بادی لازم برای مقابله با آن ویروس در بدنش ایجاد نشده، خیلی کمتر است. به همین دلیل زمانی که مبتلا به یک عفونت تنفسی می‌شویم، اگر آن عفونت از نوع ویروسی باشد، احتمال ابتلای دوباره فرد وجود دارد، ولی درباره عفونت‌های باکتریایی، موضوع کاملاً متفاوت است.» او با بیان اینکه ابتلای مجدد به ویروس‌های مختلف، متفاوت است، عنوان می‌کند: «در مورد بعضی از ویروس‌ها ممکن است حتی تا چند ماه طول بکشد تا مجدداً به آن مبتلا شویم و در مورد برخی از ویروس‌ها هم این دوره کوتاه‌تر است. معمولاً فرد یک تا ۲هفته بعد از ابتلا به بیماری در برابر آن مصونیت دارد؛ چه در برابر واکسن باشد و چه در خصوص بیماری. اما کم‌کم سطح ایمنی پایین می‌آید و فرد مثل ۲هفته اول بعد از بیماری نمی‌تواند مصون بماند. این موضوع را در دوره اوج کرونا هم شاهد بودیم؛ افراد مدتی بعد از ابتلا مصونیت داشته‌اند و بعد با ورود واریانت‌ها و ساب‌واریانت‌های جدید یا عوامل بیماری‌زای دیگر، احتمال ابتلای دوباره به این ویروس (کرونا) را داشته‌اند.»