



اهمیت سبک زندگی در سلامت افراد

حسین رضاییزاده، معاون توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل:موفله‌های اجتماعی موثر بر سلامت اهمیت زیادی دارند. قابل اشاره است که کل حوزه درمان دارو و فناوری پزشکی فقط ۲۵درصد در سلامت جوامع نقش دارد و قسمت عمده آن یعنی ۷۵درصد به سبک زندگی مردم برمی‌گردد.

بیشتر بدانیم

یکتا فراهانی؛ روزنامه‌نگار

راهنمای مراقبت از پوست در هوای سرد

مراقبت از پوست در هر فصل نیاز به توجه مخصوص به همان فصل دارد. چگونگی شست‌وشوی پوست و استفاده از مرطوب‌کننده‌های مناسب با نوع پوست یکی از کارهایی است که حتماً باید مدنظر قرار گیرد. دکتر خلیل صدقات پیشه‌متخصص پوست و مو زیبایی درباره میزان خشکی یا چربی پوست می‌گوید: خشکی یا چربی پوست در وهله نخست یک مشکل ژنتیک است؛ یعنی بعضی افراد به‌طور طبیعی پوست خشک، بعضی دیگر چرب و اغلب افراد نیز پوستی مختلط دارند؛ یعنی بعضی نواحی پوست آنها چرب و بعضی قسمت‌های دیگر هم خشک است. حال باید توجه داشت عوامل محیطی نیز می‌توانند مشکل را افزایش یا کاهش دهند. مثلاً سرمای هوا، شست‌وشوی زیاد، شست‌وشو با آب سرد یا آب خیلی داغ می‌تواند خشکی را تشدید کند.

به گفته دکتر صدقات پیشه، برای داشتن برنامه مراقبتی برای پوست در گام اول فرد باید بداند چه نوع پوستی دارد. سپس نسبت به نحوه مراقبت از آن اقدام کند. فردی که پوست خشک دارد باید توجه داشته باشد در حد امکان دفعات شست‌وشوی دست‌ها و بدن را کاهش دهد. بعد از حمام نیز چون پوست، چربی خود را از دست می‌دهد باید آن را چرب نگه دارد. استفاده از شوینده‌هایی مثل صابون، شامپو و مواد ضد عفونی‌کننده را هم کمتر کند.

به گفته این متخصص پوست هنگامی که پزشک متخصص برای فرد دارای پوست خشک، صابون یا پن تجویز می‌کند منظور آن است که از شوینده‌های قوی استفاده نشود. البته این به این موضوع به‌معنای آن نیست که اینگونه مواد پوست را خشک کند. دکتر صدقات پیشه می‌گوید: توجه داشته باشیم سرما خشکی پوست را تشدید می‌کند. پس باید برای مقابله با آن از لباس مناسب و گرم استفاده شود. ضمن آنکه سرما، خشکی هوا را هم تشدید می‌کند. فرد دارن کتری روی گاز یا استفاده از دستگاه بخور مرطوب نگه داشت به گفته این متخصص پوست، استفاده از ضدآفتاب هم برای همه افراد ضروری است. ولی در افراد دارای پوست خشک ضروری تر است. استفاده از کلاه لبه‌دار برای محافظت از تابش مستقیم آفتاب نیز ضرورت زیادی دارد. آلودگی هوا شاید به‌علت ایجاد مایع در مسیر نور خورشید شدت تخریب پوست را کمی کاهش دهد، ولی حضور گازهای سمی در آن به پوست آسیب بیشتری می‌رساند. همچنین وجود دوده در هوای آلوده در لابه‌لای خطوط پوست باعث کدری و تیرگی پوست خواهد شد؛ بنابراین بهتر است در حد امکان از قرار گرفتن پوست در هوای آلوده اجتناب شود.



اهمیت شناخت ابعاد سلامت در کشور

سیدعلیرضا مرندی، رئیس فرهنگستان علوم پزشکی: شناخت ابعاد سلامت در کشور و لزوم توجه به سیاست‌های کلی سلامت اهمیت زیادی دارد و با توجه به اینکه بخش‌های زیادی از این سیاست‌ها سال‌هاست عملیاتی نشده، خواستار تمرکز سازمان برنامه و بودجه بر این سیاست‌ها برای بودجه‌ریزی هستیم.

دلهره‌های شبانه تولد سنگین‌ترین نوزاد ایرانی

دکتر نگار رمضانپور در آخرین لحظه، تصمیم درستی گرفت و جان مادر و نوزاد را نجات داد



گفت و گو

مریم سرخوش روزنامه‌نگار

ساعت ۴ نیمه شب اوایل آذر بود که زنی با شکایت درد زایمان وارد بیمارستان رضوی مشهد شد. شرایط جسمی مادر خوب نبود و تیم پزشکی به سرعت او را به اتاق عمل منتقل کردند. اما کسسی گمان نمی‌کرد که قرار است در همین اتاق، رکورد تولد سنگین وزن‌ترین کودک ایرانی شکسته شود؛ رکوردی که یک‌سال پیش به نام کودکی ۶ کیلوگرمی در همین شهر مشهد ثبت شده بود. اما امسال و در آخرین ماه پاییز «مهدی» ۷ کیلویی هم در مشهد متولد شد تا رکورد سنگین‌وزن‌ترین نوزاد ایرانی جایه جا شود. کودکی که سونوگرافی‌های قبلی، وزنش را چیزی حدود ۵ تا ۴ کیلو اعلام کرده بود و مادرش هم اصرار داشت که تولدش با زایمان طبیعی انجام شود. اما لحظات آخر ننگار رمضانپور، جراح و متخصص زنان و زایمان بیمارستان که آن شب شیفت بود، با اعلام وزن بالای کودک تصمیم گرفت که با جراحی سزارین این کودک را به دنیا بیاورد. هر چند که به گفته خودش، پیش از تولد فکر نمی‌کرده شاهد تولد یک کودک ۷ کیلویی باشد اما در همان لحظه خدا را شکر کرده که با تصمیم لحظه‌ای، جان این کودک را از مرگ احتمالی نجات داده است؛ چون اگر قرار بود مهدی، با این وزن و زایمان طبیعی متولد شود، احتمال گیر کردن سرنوزاد و مرگ او و مادرش هم می‌توانست وجود داشته باشد. دکتر رمضانپور در گفت‌وگو با همشهری از اتفاقات عجیب و جالبی که آن شب برای تولد این کودک رخ داده می‌گوید و اینکه چه دلایلی باعث می‌شود کودکانی با وزن بالا به دنیا بیایند.

درباره تولد سنگین‌ترین نوزاد ایرانی برای مان بگویید...

مادر این کودک وزنی حدوداً ۱۰۰ کیلوگرم داشت. این مادر، تحت نظر ما نبود و به‌صورت اورژانسی مراجعه کرده؛ به همین دلیل رنج قفسدی او را هم نمی‌دانستیم. اما نکته مهم اینجاست که اگر حتی چند خون بسیار بالا هم داشت، باز هم تولد کودکی با وزن ۷ کیلوگرم نادر است.

شما پیش از زایمان متوجه وزن بالای این کودک شدید؟

پرونده پزشکی او هم نشان می‌داد که در زایمان‌های قبلی کودکانش وزن ۴ کیلوگرم داشته‌اند. شرایط این مادر بسیار سخت بود و این در حالی بود که در سونوگرافی‌ها به او اعلام کرده بودند وزن کودک ۵ تا ۴ کیلوگرم است. هیچ‌کسی وزن بالای این کودک را تخمین زده بود. شرح حال بارداری مادر و همچنین اعلام اینکه در ماه‌های آخر قند خون او بالا رفته بود، باعث شد که تصمیم بگیریم زایمان او را به شکل سزارین انجام دهیم. پیش از زایمان هم به‌خودم اعلام کردیم که قطعاً این کودک بالای ۵ کیلوگرم وزن دارد و در لحظه تصمیم گرفتیم که این مسئله انجام شود، چون در غیر این صورت جان کودک به خطر می‌افتاد.

شرایط بامزه‌اش چه بود؟

به محض تولد این کودک، عکسی از من و مهدی انداخته شده که کاملاً حس من را نشان می‌دهد. بسیار متعجب و هیجان‌زده بودیم. ما هیچ انتظاری

بزرگسالی می‌تواند با چاقی، دیابت، فشار خون، بیماری قلبی و... دست و پنجه نرم کند.

وضعیت سلامتی این کودک در حال حاضر چگونه است آیا دیابت از مادر به این کودک منتقل شده است؟

در حال حاضر وضعیت قندخون این کودک نرمال است و مشکلی ندارد. البته برای انجام برخی چکاپ‌ها، همچنان در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان قرار دارد. اما حال عمومی او خوب است و به‌زودی ترخیص می‌شود. حتی دستگاه اکسیژن هم به این کودک وصل نیست و از شیر مادر هم تغذیه می‌کند. البته این کودک در آینده در خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت قرار دارد و باید مراقبت‌های بهداشتی بیشتری داشته باشد.

از تولد یک کودک ۷ کیلویی نداشتیم و پیش‌بینی ما وزنی حدود ۵ تا ۶ کیلوگرم بود. همان ثانیه خدا را شکر کردم که زایمان طبیعی برای این کودک انجام ندادیم. این وضعیت خطرناک است؟

این مسئله از ۲ جهت خطر دارد. هم در زمان زایمان و هم برای خود کودک در آینده. در مرحله اول اگر قرار به انجام زایمان بود، احتمال گیر کردن سر نوزاد وجود داشت و اتفاق بدی که بعد از آن هم می‌توانست وجود داشته باشد که باعث مرگ مادر و نوزاد می‌شد، اینکه مجبور می‌شویم کودک را به‌دلیل وزن بالا به شیوه سزارین به دنیا بیاوریم هم عوارض خاص خود را دارد. عمل سزارین برای زنانی که چاق هستند عفونت‌های حین و بعد از زایمان را تشدید می‌کند و خونریزی‌های بعد از عمل هم دارد که جان مادر را به خطر می‌اندازد. درباره مادر این کودک هم این مسئله وجود داشت و توانستیم آن را مدیریت کنیم. خود نوزاد هم در دوران



ویدیوی مرتبط با این گزارش را با اسکن این کد ببینید

استخدام معلولان در بهزیستی

علی محمد قادری، معاون وزیر تعاون و رئیس سازمان بهزیستی کشور گفت: «۳ درصد از سهمیه استخدام بهزیستی به افراد دارای معلولیت اختصاص دارد و این افراد می‌توانند پس از شرکت در آزمون و طی مراحل گزینش، در مشاغل کارشناسی امور بهزیستی، کارشناس امور توانبخشی و کودک‌یار مشغول کار شوند.»



تخصیص یارانه به مادران شیرده دهک اول

۴ میلیون تومان یارانه در قالب طرح یسنا به مادران شیرده دهک اول پرداخت می‌شود. وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با اعلام این خبر گفت: «در قالب طرح یسنا بالغ بر ۱۱ میلیون یارانه دهک اول مادران شیرده دهک‌های اول حمایتی ساکن ۸ استان محروم کشور پرداخت می‌شود.»

میوه‌زندی

تفاهم با فرزندان

یکی از چالش‌هایی که ارتباط والدین و فرزندان نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، تمایل نوجوانان به داشتن آزادی بی‌قید و شرط در ارتباط با دوستانشان است. مریم یکتا در این باره می‌گوید: «بسیاری از نوجوانان تمایل دارند در مراد به همسالانشان آزاد باشند و بدون نظارت والدین، ساعاتی را به تفریح و سرگرمی با دوستانشان بگذرانند.»

این روانشناس کودک و نوجوان به طبیعی بودن این تمایلات در نوجوانان اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد: «اهمیت ندادن به این خواسته و نیاز نوجوانان از سوی بزرگترها، سبب می‌شود آنها والدینشان را افرادی سختگیر و غیرمنطقی بدانند و حتی برای دست یافتن به خواسته خود به رفتارهای نادرستی مانند پنهانکاری متوسل شوند. والدین می‌توانند با رعایت نکاتی، خواسته نوجوانان را برآورده کنند و با نظارت بر تفریحات و سرگرمی‌های فرزندانشان زمینه معاشرت سالم آنها با همسالانشان را به‌وجود آورند.»

قانون تعیین کنید

این مشاور خانواده به والدین توصیه می‌کند در قدم اول با فرزندشان گفت‌وگو کنند و برای آنها شرح دهند که پدر و مادر دوست دارند به فرزندشان خوش بگذرد و لحظات شادای را تجربه کند، ولی به‌دلیل خطراتی که در جامعه در کمین نوجوانان است، نمی‌توانند به آنها آزادی بدون قیدوشرط بدهند.»

یکتا می‌افزاید: «شاید نوجوانان دلیل محتاط بودن والدین را درک نکنند، اما اگر بزرگترها زبان گفت‌وگو موثر با فرزندشان را پیدا کنند، حتماً فرزندشان برای ویژگی‌ها و نظرات والدینشان اهمیت قائل می‌شوند.»

او تعیین چارچوب برای رفت‌وآمد فرزندان را برای قاعده‌مند کردن معاشرت نوجوانان ضروری عنوان می‌کند و ادامه می‌دهد: «وجود نظم در رفتار نوجوانان باعث آسودگی خاطر والدین می‌شود. بهتر است والدین قوانین مشخص کنند تا بر رفت‌وآمد فرزندان نظارت داشته باشند؛ مثلاً به فرزندان بگویند هر موقع با دوستانش بیرون می‌رود، حتماً تا ساعت مشخصی به‌خانه برگرده و تأکید کنند در هر شرایطی به این قانون پایبند باشد.» این مشاور قوانین داشتن تعفاف در اجرای قوانین را برای والدین لازم می‌داند و می‌افزاید: «بهتر است والدین با دوستان فرزندانشان آشنا شوند و با خانواده آنها ارتباط مصمیمانه‌ای برقرار کنند تا در جریان مرادوات فرزندانشان قرار بگیرند.»

بازار پوشاک؛ ۳۰ درصد ایرانی ۷۰ درصد جعلی

گفت‌وگو با سیدمجید امامی، دبیر شورای فرهنگ عمومی کشور



عمومی در گفت‌وگویی که در روزنامه همشهری شکل گرفت، درباره این معضل اجتماعی گفت: «مدت‌ها پیش واردات پوشاک خارجی به کشور ممنوع شده است. بنابراین محصولاتی که امروز در بازار به اسم جنس ترک تبلیغ و عرضه می‌شود فیک یا تقلبی است. در حال حاضر ۳۰ درصد از بازار محصولات در اختیار تولیدکننده‌های داخلی است. باقی بازار را اجناس فیک یا جعلی تامین می‌کنند. اغلب لباس‌هایی که به اسم برند به مردم فروخته می‌شوند، در واقع در ایران تولید و مارک تقلبی روی آن نصب می‌شود. متأسفانه نهادهای نظارتی در این زمینه خوب عمل نمی‌کنند.»

تولید لباس‌های قومیتی

انتقاد شورای فرهنگ عمومی به تولیدکنندگان و عرضه‌کنندگان پوشاک وارد است، اما جای سؤال دارد که خود این نهاد چه اقدامی برای نهادینه کردن فرهنگ ملی پوشاک انجام داده است؟ امامی در این‌باره می‌گوید: «دولت سیزدهم یعنی دولت خانواده، اجرای هویت اسلامی - ایرانی را در اولویت کارهای خود دارد. برای همین از ۳ سال پیش کار گروه مد و لباس را تشکیل دادیم تا برای اشاعه فرهنگ ملی کشورمان در زمینه پوشاک اقدامی اساسی کنیم. هدف ما زنده نگه‌داشتن میراث پوشش ایرانی و تربیت طراحان لباس در این حوزه است. برای همین قرار است مدارسی را برای تربیت طراحان لباس ملی - اسلامی ایجاد کنیم. البته تسهیلاتی هم در این زمینه در نظر گرفته‌ایم. فعالیت این مدارس در استان‌های فارس، سیستان و بلوچستان، خراسان رضوی، آذربایجان شرقی و قزوین که از نظر فرهنگ لباس غنی هستند، چشمگیرتر خواهد بود.»

مکت

سکوهای فروش برای محصولات ایرانی
شورای فرهنگ عمومی برای عرضه تسهیل خرید محصولات ایرانی دست به ابتکار جالبی زده است. امامی می‌گوید: «در حال زاری برای ایجاد سکوهایی فروش در جای‌جای شهر هستیم. در این مورد شهرداری می‌تواند همراه خوبی برای ما باشد. مهدی اسماعیلی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی قول مساعد داده است. اسکوئری فروش کالی حجاب ایجاد کند. کلیات کار تمام‌شده اما هنوز غرفه‌ها به بهره‌برداری نرسیده است. همچنین اواخر دی‌ماه جشنواره مد و لباس برگزار می‌کنیم. در فروشگاه‌های اتکاو شهروند هم امکان عرضه لباس اسلامی - ایرانی فراهم خواهد شد.»

تندرستی

عدد خبر

۱۰۰ درصد

تفرقه خدمات توانبخشی افراد دارای اوتیسم، در بخش دولتی تحت پوشش بیمه سلامت است. به گفته مدیرکل بیمه سلامت استان گیلان، همچنین ۸۰ درصد تفرقه در بخش خصوصی توسط بیمه سلامت و صندوق بیماری‌های خاص، صعب‌العلاج و نادر پرداخت می‌شود.

۹۵ هزار

ابتلای جدید به کرونا در آخرین آمارهای اطلاع‌رسانی شده «ورلدامتر» ثبت شده است. همچنین ۹۹ بیمار نیز فوت کرده‌اند. روسیه با ثبت ۹۰ فوتی ۷۷ هزار ابتلای جدید، رتبه اول را در این زمینه به‌خود اختصاص داده است.

۳۲ هزار

۵۰۰ هلیکوپتر ریال اعتبار در لایحه بودجه سال بعد کل کشور، برای حوادث غیرمترقبه اختصاص یافته است. این هزینه قرار است صرف امدادرسانی، مهار بیماری‌های واگیردار، پیشگیری از آتش‌سوزی در جنگ‌ها و... شود.

خبر

ماسک بز نیم؟ نزنیم؟

بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت گفت: کسانی که بیماری زمینهای دارند حتماً واکسن کرونا و آنفلوآنزا بزنند و حتماً ماسک استفاده کنند. به گزارش همشهری آنلاین در حاشیه جلسه دولت، بهرام عین‌اللهی با اشاره به گزارشی که سازمان بهداشت جهانی از چین خواسته، تأکید کرد: تاکنون هیچ سندی دال بر اینکه ویروس و بیماری جدید خاصی در چین باشد گزارش نشده، بنابراین تمام مواردی که مطرح می‌شود به‌صورت گزارش‌های غیرموقوت است، ولی سازمان بهداشت جهانی در حال بررسی است. عین‌اللهی همچنین در مورد وضعیت ویروس آنفلوآنزا و کرونا در کشور گفت: در بررسی ماسک‌های بهترین و ویروسی که افراد به آن مبتلا هستند همان آنفلوآنزا است و از بین بیماری‌های که بستری می‌شوند ۵۰ درصد بیماران بدحال مربوط به کروناست و ۹۵ درصد آنفلوآنزا است.



خانواده

حس خوب

آیا احساس خوشبختی می‌کنید؟

برای بسیاری از افراد، زندگی از زمانی آغاز می‌شود که احساس خوشبختی کنند. احساس کنند به هر آنچه مطلوب و مقصود ذهن و دلشان بوده، رسیده‌اند. اما خوشبختانه یا شوربختانه، پرنده کوچک خوشبختی به این آسانی و راحتی در ذهن و دل ما لانه نمی‌کند. علی‌اسماعیلی، روانشناس می‌گوید: «احساس خوشبختی از فردی به فرد دیگر متفاوت است و اغلب نیز ماندگاری طولانی مدت ندارند. بدین معنی که از لحاظ زمانی، مدام در نوسان است. با این حال با وجود یکسری عوامل کلی و عمومی می‌توان احساس خوشبختی را از درون لمس کرد. نخست اینکه تا خودتان مهربان نباشید نمی‌توانید با دیگران مهربان باشید و نه احساس خوشبختی کنید. ویژگی‌های خودتان را آنقدر کنکاش کنید تا مختصاتی دقیق از خود به‌دست آورید. افراد زمانی که خود را بشناسند، بهتر می‌توانند در شرایط مختلف واکنش نشان دهند و این واکنش درست به رضایت‌مندی درونی آنها منتهی خواهد شد.»

چار دیواری

اگر اعتماد به نفس داشته باشید

نق نمی‌زند

روانشناسان معتقدند نق‌زدن مداوم، واکنش و عکس‌العمل منفعلانه افرادی است که در مواجهه با شرایط ناخوشایند برای تغییر شرایط تلاش نمی‌کنند و همیشه در انتظار معجزه و اتفاقی غیرمنتظره برای حل مشکلاتشان هستند. آنها پرهیز از غرزدن را یکی از شاخصه‌های افراد موفق می‌دانند. علی صادقی، روان‌شناس در این باره می‌گوید: «فردی که نق نمی‌زند و مدام گلابه و شکایت می‌کند، ویژگی‌های شخصیتی و روانی خاصی دارند که آنها را از سایر اشخاص متفاوت می‌کند. اعتمادبه‌نفس قوی و خودباوری از مهم‌ترین ویژگی‌های این افراد است. آنها به شخصیت و توانایی‌های خود اعتماد و باور دارند و این مسئله سبب می‌شود برای همراه کردن دیگران با غرولند و نق‌زدن متوسل نشوند. خوش‌بینی، هوش هیجانی بالا و مثبت‌اندیشی شاخصه‌های بارز شخصیت افرادی است که اهل نق‌زدن نیستند. این افراد به زندگی نگاه و نگرشی تمام‌شده اما هنوز غرق‌ها به بهره‌برداری نرسیده است. همچنین اواخر زیر کانه دارند و حتی در اتفاقات نامطلوب و بد زندگی خود با دید مثبت، جواب موضوع را بررسی می‌کنند.»