



فرسودگی زیرساخت‌های انتقال خون
مصطفی جمالی، مدیرعامل سازمان انتقال خون: هم‌اکنون زیرساخت‌های انتقال خون در بسیاری از نقاط کشور قدیمی و فرسوده است و درصورت بروز بحران، جایگزینی برای مراکز فرسوده انتقال خون نداریم و تجهیزات بسیاری از مراکز باید روزآمدسازی و نوسازی شود.



خط قرمز اخلاقی و حرفه‌ای کادر درمان
علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی: تضییع حق بیمار خط قرمز اخلاقی و حرفه‌ای کادر درمان است. نظام سلامت در زمان همه‌گیری کرونا، سرمایه اجتماعی عمیقی کسب کرده که در هر صورت باید از این پشتوانه مردمی محافظت کرد.

گپ‌وگفت | یکتا فراهانی؛ روزنامه‌نگار

بهترین نوع تغذیه در روزهای آلوده

دکتر زهرا شجری، متخصص قلب و عروق و استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران (بیمارستان سینا) درباره علائمی که ممکن است به‌دلیل آلودگی هوا تجربه کنید، می‌گوید: علائم اثرات مضر آلودگی هوا بر سلامت می‌تواند شامل این موارد باشد: خستگی، سردرد یا سرگیجه، سرفه و عطسه، خس خس سینه یا مشکل در تنفس، مخاط بیشتر در بینی یا گلو، خشکی یا تحریک چشم، بینی، گلو و پوست؛ به‌گفته این متخصص قلب و عروق، سالمندان، کودکان، کسانی که خارج از منزل فعال هستند، کسانی که بیماری قلبی دارند و در نزدیکی مناطق صنعتی یا خیابان‌های شلوغ زندگی می‌کنند یا مشکلات تنفسی یا بیماری ریوی دارند بیشتر در معرض تأثیر منفی آلودگی هوای مضر سلامتی قرار دارند. استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید برای محافظت از خود در برابر هوای نام سالم می‌توانیم به این موارد توجه داشته باشیم:

- پیش‌بینی‌های روزانه آلودگی هوا را بررسی کنید.
- در صورت زیاد بودن میزان آلودگی از ورزش و فعالیت در فضای باز خودداری کنید.

- از انجام ورزش در نزدیکی مناطق پرترافیک پرهیز کنید.
- توجه داشته باشید حتی هنگامی که پیش‌بینی کیفیت هوا سبز است، وسایل نقلیه موجود در بزرگراه‌های شلوغ می‌توانند سطح آلودگی بالایی را تا حدود ۵۰۰ متر دورتر هم ایجاد کنند.
- اتوبوس، مترو، قطارهای مسافرتی یا دیگر گزینه‌ها را جایگزین استفاده از خودرو شخصی کنید.

- اجازه ندهید کسی داخل خانه سیگار بکشد و از اقدامات لازم برای استفاده نکردن از دخانیات در اماکن عمومی حمایت کنید.
دکتر شجری می‌گوید انتخاب رژیم غذایی معقول عامل مهم و تعیین‌کننده سلامتی در طول زندگی است و می‌تواند تأثیر زبان‌آور آلودگی هوا بر سلامتی کاهش دهد. استرس اکسیداتیو (استرس اکسیدکننده) یکی از اصلی‌ترین مکانیسم‌هایی است که توسط آن آلاینده‌های هوا بر سلامت تنفسی و قلب و عروق تأثیر می‌گذارد.

همانطور که مطالعات متعدد نشان می‌دهند بعضی مواد مغذی مانند ویتامین‌ها، کاروتن و امگا که در غذاهایی مانند غلات، میوه تازه و خشک شده، سبزی و غلات، روغن زیتون، سیر و دیگر ادویه‌ها و طعم‌دهنده‌های گیاهی، دانه‌ها، ماهی و دیگر غذاهای دریایی وجود دارند می‌توانند استرس اکسیداتیو ناشی از آلودگی هوا و التهاب در بیماری‌های قلبی را کاهش دهند.

به گفته دکتر شجری استرس اکسیداتیو هنگامی اتفاق می‌افتد که بین تولید رادیکال‌های آزاد و توانایی بدن برای مقابله با آنها تعادل وجود نداشته باشد.

گره بزرگ اهدای عضو در ایران

به دلیل مطلع نبودن خانواده‌ها از شرایط مرگ قطعی مغزی، بیماران نیازمند به پیوند، جان خود را از دست می‌دهند

مريم سرخوش
روزنامه‌نگار

شاخص اهدای عضو در ایران ۲۵ نفر در هر یک میلیون نفر و تقریباً نصف میزان ایده‌آل این حوزه است. پزشکان می‌گویند یکی از علل اصلی پایین بودن این آمار یا کمبود عضو پیوندی که منجر به از دست رفتن جان سالانه هزاران بیمار نیازمند پیوند می‌شود، پایین بودن نرخ رضایت‌گیری از خانواده‌های افراد مرگ مغزی است. علم پزشکی به قطعیت اعلام می‌کند که مرگ مغزی یعنی مرگ کامل بیمار، سالانه ۵ تا ۸ هزار مرگ مغزی در کشور رخ می‌دهد که حداقل نیمی از آنها قابلیت پیوند عضو دارند، اما آمار رضایت خانواده‌های ایرانی برای اهدای عضو عزیزانشان آنقدر پایین است که حتی به ۱۵۰۰ مورد اهدا هم نمی‌رسد. محقق‌نشدن این رضایت هم باعث شده که روزانه ۷ تا ۱۰ نفر به‌دلیل نرسیدن عضو پیوندی در کشور فوت کنند؛ البته با وجود همین آمار پایین هم ایران در زمینه اهدای عضو در منطقه رتبه یک و در دنیا رتبه ۲۲ را دارد، اما در دنیا کشورهایی در مقوله پیوند رتبه یک را گرفته‌اند که توانسته‌اند مفهوم مرگ مغزی مساوی با مرگ قطعی را در جامعه نهادینه کنند که در این‌باره کشور ما هم نیازمند فرهنگ‌سازی است و باید به چند پرسش پاسخ داده شود؟

۱- آیا بیمار مرگ مغزی، برمی‌گردد؟

امید قبادی، نایب‌رئیس انجمن اهدای عضو ایران: تصور کنید اورژانس به خانواده یک نفر اعلام کند که او دچار مرگ شده، آیا خانواده او این مسئله را رد و اصرار می‌کنند که او هنوز زنده است؟ قطعاً پاسخ خیر است. باید نظام سلامت و سایر نهادهای فرهنگ‌ساز دست به‌دست هم بدهند و این نگرش نهادینه شود که مرگ مغزی مساوی است با مرگ.

۲- چرا میزان رضایتمندی

خانواده‌ها در اهدای عضو پایین است؟

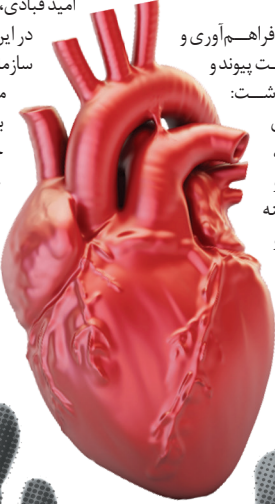
امید قبادی، نایب‌رئیس انجمن اهدای عضو ایران: علت اینکه خانواده‌ها در ایران رضایت نمی‌دهند این است که مرگ مغزی را مرگ قطعی نمی‌دانند. مردم این مسئله را نمی‌پذیرند؛ چون در این‌باره آگاهی ندارند. قطعاً اگر این

خانواده‌ها آگاه شوند و از آنها سؤال کنند که بین خاکسپاری و نجات جان یک تا ۸ انسان یکی را انتخاب کنند، انتخاب آنها مورد دوم خواهد بود و این مسئله نیاز به فرهنگ‌سازی دارد.

۳- راهکار افزایش رغبت خانواده‌ها به رضایتمندی چیست؟

سنانز دهقانی، رئیس اداره فراهم‌آوری و پیوند اعضای مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های وزارت بهداشت: رضایت‌گیری از خانواده‌های مرگ مغزی برای اهدای عضو، یک علم است و باید اصولی و علمی انجام شود. در زمینه رضایت‌گیری، پزشکان و پرستارانی هستند که در بخش اهدای عضو بیمارستان‌ها فعالیت دارند و باید دانش و اطلاعات این گروه‌های هدف درباره رضایت‌گیری افزایش

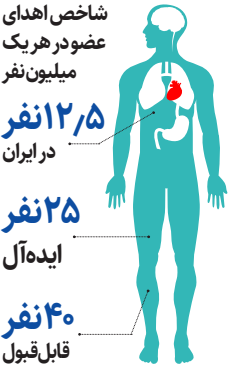
و به‌روزسانی



شوند. همچنین ارتباط مؤثر با خانواده فرد مرگ مغزی و زبان بدن، بسیار مهم است.

۴- مسئول فرهنگ‌سازی برای افزایش رضایتمندی در اهدای عضو چیست؟

امید قبادی، نایب‌رئیس انجمن اهدای عضو ایران: در این‌باره نیازمند هم‌افزایی بین نظام سلامت، سازمان‌های فرهنگ‌ساز و رسانه‌ها هستیم. این یک مشکل حاکمیتی نظام سلامت است و هر کسی باید سهم خود را ایفا کند. اهدای عضو در همه جای دنیا یک سه‌پایه است شامل ۲۰ درصد علم، ۳۰ درصد ساختار و ۵۰ درصد فرهنگ. نظام سلامت در دنیا تنها شاخه‌ای است که این میزان علمی-اجتماعی است و در بخش اهدای عضو، نقش سازمان‌های فرهنگ‌ساز نسبت به پزشکان ۲۵ برابر عنوان شده است. اگر این تغییر نگرش ایجاد شود، بیماران در لیست انتظار فوت نخواهند کرد.



ظرفیت بخش‌های پیوند در کشور

بخش پیوند کلیه	۳۰
بخش پیوند کبد	۱۱
بخش پیوند ریه	۳
بخش پیوند پانکراس	۴
بخش پیوند مغز استخوان	۱۸
مرکز فراهم‌آوری	۲۲
مرکز شناسایی پیوند	۳۵

روش‌های رایج رضایت به اهدای عضو در دنیا



میوه‌زندگی |

با جولان بچه‌ها در سایت‌های ممنوعه چه کنیم؟

ارتباط زیاد کودک با فضای مجازی از دغدغه‌های والدین امروزی است؛ اینکه کودک ساعت‌ها وقت خود را در چنین فضایی سپری می‌کند و با تماشای انیمیشن یا بازی سرگرم می‌شود بی‌آنکه تحرک بدنی داشته باشد. اما قسمت تلخ‌تر ماجرا زمانی است که او با ورود به سایت‌های نامناسب یا صحنه‌های مستهجن روبه‌رو شود.

اینچاست؟ ک پدر و مادر دستپاچه می‌شود که الان باید چه کار کنند؟ دکتر پروانه صفایی مقدم، مشاور کودک و نوجوان در گفت‌وگو با همشهری می‌گوید: «طبق تحقیقات به‌دست آمده تماشای صحنه‌های نامناسب در کودکان و نوجوانان رو به افزایش است. براساس این آمار پسران در گروه سنی ۱۴ تا ۱۷ سال بیشتر جست‌وجوی محتوای نامناسب، در فضای مجازی را به‌خود اختصاص می‌دهند. دیدن صحنه‌های مستهجن باعث می‌شود کودک یا نوجوان در ک اشتباهی از هنجارهای جنسی پیدا کند. این امر به بلوغ زودرس آنها کمک می‌کند. شاید در دفعات اول کودک به‌دلیل کنجکاوی سراغ چنین صحنه‌هایی برود، بنابراین پدر و مادر به محض آگاه شدن باید او را از این کار بازدارند. البته نه با تنبیه و خشونت. آگاه‌سازی کودک به نوع رابطه پدر و مادر و فرزند برمی‌گردد. هر چه ارتباط قوی‌تر باشد قطعاً کودک زودتر از این مهلکه‌ها دور می‌شود.» بعضی از والدین وقتی متوجه می‌شوند فرزندشان وارد سایت‌های نامناسب شده، دستپاچه می‌شوند و آرامش خود را از دست می‌دهند. ممکن است کودک را تنبیه یا از مواردی محروم کنند.

دکتر صفایی مقدم توصیه می‌کند: «به جای قیل و قال، از فرزند خود بپرسید چرا سریعاً چنین چیزی رفته است؟ با آرامش رفتار کنید تا او همه حقایق را بیان کند. بپرسید آیا کسی به او یاد داده این صحنه‌ها را تماشا کند یا علت دیگری وجود داشته است؟ بعد از شنیدن صحبت‌های او اقدامات لازم را انجام دهید. نظارت خود را به فضای مجازی بیشتر کنید. مادری که تبلت را به فرزند خود داده و مشغول خوردن یا با تلفن صحبت کردن است قاعدتاً نظارتی بر رفتار فرزند خود ندارد. مادر وقتی می‌بیند فرزندش آرام و ساکت نشسته و تبلت به‌دست مشغول تماشای چیزی هست باید کنجکاو شود. بی‌دقتی پدر و مادر باعث رخدادن چنین فاجعه‌ای می‌شود. و اما نکته آخر، پدر و مادرهای امروزی باید با فناوری‌های جدید آشنا شوند تا بتوانند در صورت مواجه شدن با مشکل آن را به موقع برطرف کنند.

تعطیلی عمومی به علت آلودگی مفهوم ندارد!
استادکار تهران: استانداردی اطلاعات خود را از دستگاه‌های ذریع دریاقت می‌کند. ما تولیدکننده اطلاعات مربوط به آلاینده‌ها نیستیم، اما تلاش می‌کنیم تعادلی میان زمان اعلام غیرحضوری شدن مدارس ایجاد کنیم. تعطیلی عمومی به‌علت آلودگی هوا مفهومی ندارد، زیرا فعالیت‌های عمومی مردم بعد از تعطیلی کاسته نمی‌شود.

خبرهایی که نمی‌بینید

آمار داوطلبان نوبت اول کنکور ۱۴۰۳ از مرز یک میلیون نفر گذشت
مشاور رئیس سازمان سنجش: بیش از یک میلیون داوطلب در نوبت اول کنکور ۱۴۰۳ ثبت‌نام کردند. نوبت اول آزمون سراسری و آزمون متقاضیان رشته‌های تحصیلی پردیس‌های دانشگاه فرهنگیان و تربیت دبیر شهید رجایی در روزهای پنجشنبه و جمعه ۶ و ۷ اردیبهشت ۱۴۰۳ برگزار می‌شود.

دانش‌آموزان تعطیلند، پدر و مادرها نه!

جای خالی طرح حمایت از مادران شاغل در قانون جوانی جمعیت

اهمیت اینکه با توجه به معضل همیشگی آلودگی هوا، برای حمایت از مادران شاغل هیچ تدبیری اندیشیده نشده است. «اینها گفته‌های فاطمه محمدبیگی، رئیس فراکسیون جمعیت و حمایت از خانواده و سخنگوی فراکسیون محیط‌زیست است که عقیده دارد متأسفانه هیچ‌کدام از مواد به جز در چند دستگاه محدود اجرائی نشده است.

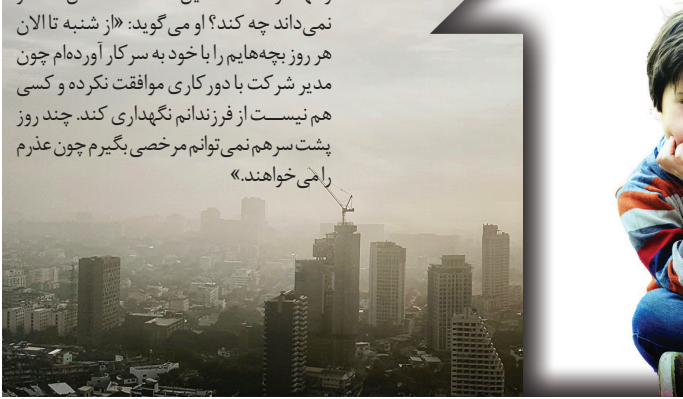
باز تاب خود دور کاری در زمان کرونا

محمدبیگی در این‌باره می‌گوید: «گر در طول ۲سال گذشته این مواد اجرائی می‌شدند می‌توانستیم در بحران‌هایی خوبی از ظرفیت‌های این قانون برای تقویت کانون خانواده‌ها استفاده کنیم. در واقع می‌شد هم از تجربه مدیران شاغل بهره‌مند شویم و هم به اقتصاد خانواده کمک کنیم.» او می‌گوید: «اکثر

روسای سازمان‌ها و مدیران دستگاه‌ها التزام

» در قانون جوانی جمعیت ۲۳مطلب برای مادران در نظر گرفته شده است. اهدای سبد تغذیه‌ای و بهداشتی به مادران باردار، شیرده و کودکان زیر ۱۵سال تا اعطای دور کاری به مادران باردار حداقل به مدت ۴مدر صورت امکان، تأمین

مهدکودک در هر دستگاه برای نگهداری کودکان مادران شاغل در دستگاه، عدم‌جواز تعدیل فرد دارای فرزند، مادران باردار و دارای فرزند شیرخوار، مرخصی یک‌نیم‌سال تحصیلی بدون احتساب در سنوات برای مادر باردار دانشجویی با طلبه و موافقت با کاهش نوبت کاری شب‌مداران دانشجویی دارای فرزند زیر ۲سال از جمله مواردی است که می‌توان به آن اشاره کرد. اما نکته حائز



سهمشبه ۱۴ آذر ۱۴۰۲ - شماره ۸۹۶۲

همشهری

تندرستی

عدد خیر

۸ لیون

آب در شبانه روز، چیزی است که افراد باید تلاش کنند تا به بدن‌شان برسانند. به گفته رباب مقصودی، اورولوژیست، مصرف کم آب یکی از علل اصلی ابتلا به سنگ کلیه است و این آب می‌تواند آب لوله‌کشی یا آب چشمه باشد.

۷ میلیون

۸ تا ۱۰ میلیون تومان، هزینه ماهانه یک بیمار اوتیسمی است. براساس بسته خدمتی که وزارت بهداشت برای یک بیمار اوتیسم مشخص کرده، برای چنین فردی بیش از ۲۵ نشست توانبخشی نیاز است.

۶۰ درصد

۷۰ درصد مباحث دریافتی بدن، بهتر است که آب باشد. همچنین، باید این میزان آب دریافتی در طول شبانه‌روز تقسیم شود و این اصلاً درست نیست که یک فرد در یک وعده، مقدار زیادی آب بنوشد تا مثلاً جبران کند.

آر ش نه‌اوندی؛ مترجم

عراهارکار پاکسازی خانه از آلودگی هوا

هوا در خانه می‌تواند به بدی محیط بیرون یا حتی بدتر باشد. به گزارش سایت‌های هلت لاین و پترو، برای اینکه در خانه ماندن تأثیر مثبتی بر وضعیت سلامت ریه‌های ما داشته باشد، باید تا حد امکان آلودگی هوا را در فضای داخلی خانه کاهش دهیم و زمینه را برای تنفس هوای پاک در خانه مهیا کنیم.

تعویض فیلتر سیستم‌های تهویه: حتماً فیلتر سیستم تهویه مطبوع خود را به‌خصوص اگر مستعد آلرژی هستید یا در یک منطقه شهری با سطوح بالای آلودگی هوا سکونت دارید، مرتباً تعویض کنید. **استفاده از وقت‌ها یفن آشپزخانه:** وقتی در حال آشپزی هستید، حتماً فن هود یا فن آشپزخانه خود را روشن کنید. **تمیز نگه‌داشستن فرش خانه:** فرش‌ها علاوه بر زیبایی و راحتی، به‌عنوان فیلتر هوای خانه هم عمل می‌کنند. هفتگی تمیزشان کنید.

شستن ملحفه‌ها و پرده‌ها: به‌طور مرتب ملحفه‌ها، پرده‌ها و سایر موادی را که خاصیت به جذب آلودگی، گردوغبار و مواد آلرژی‌زا دارند بشوید و تمیز کنید.

سهمشبه ۱۴ آذر ۱۴۰۲ - شماره ۸۹۶۲

همشهری

خانواده

حال خوب

همکلاسی دست‌دراز!

عادت خوبی نیست اما بعضی از دانش‌آموزان دست به این کار می‌زنند. سر کلاس هر وسیله‌ای از همکلاسی‌هایشان روی زمین می‌افتد یا در جامیزی می‌ماند را برمی‌دارند. سخت‌تر زمانی است که هنگام زنگ تفریح دست‌داخل کیف دیگران می‌برند و آنچه دوست دارند را به کیف خود منتقل می‌کنند. کافی است دلش‌آموزی آنها را حین انجام این کار ببینند. آن وقت است که انگ زردی به آنها می‌چسبد و مورد مواخذه قرار می‌گیرند. مسعود مهربانی، کارشناس ارشد مشاوره تربیتی پیشنهاد می‌کند قبل از تنبیه کودک دبستانی بهتر است اولیای مدرسه این موضوع را ریشه‌یابی کنند. بی‌اجازه‌دست‌زدن به وسایل دیگران یکی از متداول‌ترین مسائلی است که در مدارس دیده می‌شود. البته گاهی اوقات جلوه زردی پیدا می‌کند. به گفته مشاور تربیتی، خیلی از این بچه‌ها در خانواده‌های تحصیل کرده و متمول به دنیا آمده‌اند و اصلاً نیاز مالی ندارند. مهربانی در این‌باره توضیح می‌دهد: «هی توجهی والدین به نیازهای عاطفی فرزندان، جایی پدر و مادر، مشکلات مالی، سخت‌گیری و فقر والدین طوری که نمانند هیچ‌کدام ممکن نباشد از مواردی است که موجب می‌شود کودک دست به سرقت بزند.»

چاردیواری

لایه‌های فرهنگی و رشد جمعیت

بسته‌شدن پنجره جمعیتی تهدیدی جدی برای آینده جمعیت کشور است که برای گریز از آن ۶ سال زمان داریم. براساس تحلیل جمعیت‌شناسان عمال دیگر پرونده جمعیتی کشور بسته می‌شود و اگر در طول این سال‌ها زمینه‌افزایش باروری و رشد مولید فراهم نشود، پیامدهای غیرقابل جبران پیری جمعیت دامن ایران را می‌گیرد. در نگاه اول به‌نظر می‌رسد شرایط اقتصادی خانواده‌ها در نرخ‌فرزآوری جامعه تأثیر گذاشته و با بهبود شاخص‌های اقتصادی خانواده‌ها، موانع افزایش جمعیت نیز مرتفع خواهد شد، اما پژوهش‌های جمعیت‌شناسان و کارشناس فرهنگی نشان می‌دهد دیدگاه‌های فرهنگی مرتبط با فرزندآوری بیش از عوامل اقتصادی بر کاهش جمعیت و مولید کشور تأثیر گذاشته است، ناصر چاووشی معتقد است برای مدیریت و بهبود سیاست‌های جمعیتی کشور، توجه به علل اقتصادی کفایت نمی‌کند و بدون توجه به لایه‌های فرهنگی مؤثر در شکل‌گیری وضع موجود نمی‌توانیم به این هدف دست پیدا کنیم. این آینده‌پژوه عوامل فرهنگی و فکری حاکم بر خانواده‌ها مانند سبک زندگی، نگرش‌ها و باورهای عمومی را در تعیین خط‌مشی و فرهنگ فرزندآوری جامعه مؤثر عنوان می‌کند.