

تأخیر در پرداخت سهم ارزی شیر خشک به داروخانه‌ها داریم. این را هادی احمدی، عضو هیات‌مدیره انجمن داروسازان گفته است. قرار بود مابه‌التفاوت تبدیل نرخ ارز شیرخشک از ۴۲۰۰ به ۲۸۵۰۰ تومان به بیمه سلامت داده شود تا به حساب داروخانه‌ها واریز شود.

هم از سوی بیمه سلامت و دیگر سازمان‌های مرتبط به داروخانه‌ها پرداخت نشده است؛ این در حالی است که بعد از اجرای طرح توزیع شیر خشک با کد ملی، قرار بود که مردم درگیر مشکلات تهیه آن نشوند، اما همین امر درسرهایی را ایجاد کرده است.

کرونا باعث شده تا در جدیدترین جدول اطلاعات مربوط به کرونا، آلمانی‌ها پشت‌تاز باشند. همچنین در تازه‌ترین جدول «ورلد‌امتر» ۷۲ میلیون نفر از ابتدا تا به امروز به کرونا مبتلا شده‌اند که از بین آنها نزدیک به ۷ میلیون نفر جان سپرده‌اند.

نیاز داخل، امکان و ظرفیت تولید محصولات بهداشتی و آرایشی در داخل کشور وجود دارد. اینها را کامکار، پیشکسوت عرصه صنعت ذکر کرده و اشاره می‌کند که ۱۰۰ سال پیش که این صنعت را داشتیم، کشورهای مثل ترکیه و امارات اساسا وجود نداشتند.

آرش نهانپوی؛ روزنامه‌نگار

۴ راهکار شگفت‌انگیز برای کاهش سریع وزن

کاهش وزن اغلب با تأکید تومان بر ورزش و رژیم غذایی مناسب در هم آمیخته است. برای رسیدن به وزن ایده‌آل و استاندارد، استراتژی‌های پایدار و بلندمدت حیاتی هستند. درواقع یکپارچه‌سازی تمرین‌های روزانه می‌تواند نتایج شما را به‌صورت موثری تقویت کند. در این مطلب، ما به ۴ روش اثبات‌شده برای کاهش وزن سریع ضمن ترکیب بینش علمی با برنامه‌های کاربردی تناسب‌اندام می‌پردازیم.

تمرینات اینتروال با شدت بالا (HIIT)

تمرینات متعارف و متحول‌کننده اینتروال در خانه ابزاری قدرتمند برای کاهش وزن سریع است. این تمرینات که ورزش‌های شدید و کوتاه به دنبال آن دوره‌های استراحت کوتاه را در بر می‌گیرد، نه تنها کالری‌ها را در طول تمرین می‌سوزاند، بلکه متابولیسم (سوخت‌وساز) شما را بعد از ورزش بالا می‌برد و باعث کاهش مداوم لایه‌های چربی می‌شود.

رژیم کتوژنیک به همراه بدنسازی

انتخاب رژیم کتوژنیک می‌تواند کاهش وزن را تسریع کند. این رژیم کم‌کربوهیدرات و پرچرب، بدن را برای چربی‌سوزی آماده می‌کند و تمرینات بدنسازی این روند را بیشتر تقویت می‌کند.

خوردن آگاهانه و ورزش

هنگامی که شیوه‌های تغذیه آگاهانه را با ورزش ترکیب می‌کنید، ضریب سلامتی شما به‌شدت ارتقا می‌یابد. شرکت در کلاس‌های گروهی تمرینات ورزشی نه تنها تنوع را وارد روند تناسب‌اندام شما می‌کند، بلکه مشارکت اجتماعی را نیز ارتقا می‌دهد.

خواب کافی و تمرینات عصرگاهی

خواب با کیفیت برای کاهش وزن مؤثر ضروری است. همراه کردن این کار با تمرینات عصرگاهی در باشگاه یا خانه می‌تواند به‌طور ویژه‌ای مفید باشد.

مصرف داروهای تاریخ گذشته

محمدعلی محسنی‌بندی، عضو کمیسیون بهداشت مجلس مردم از کمبود و گرانی خدمات نظام سلامت گلایه دارند و متأسفانه کمبود دارو در کشور به‌گونه‌ای است که برخی داروی تاریخ گذشته مصرف می‌کنند و برخی دیگر نیز مجبور هستند دارو را از طریق بازار سیاه تهیه کنند.



دهه فجر؛ احتمال آغاز واکنسیناسیون‌های جدید
 حسین فرشی‌دی، معاون بهداشت، وزارت بهداشت: احتمال آغاز واکنسیناسیون «روتاویروس» و «پنوموکوک» از دهه فجر امسال وجود دارد. واکنس روتاویروس سالانه از ۱۲۰ هزار مورد بستری کودکان به‌دلیل اسهال‌های روتاویروسی و واکنس پنوموکوک از حدود ۵۰ هزار عفونت شدید پنوموکوکی پیشگیری می‌کنند.

بزرگ‌ترین غربالگری سلامت در ایستگاه پایانی

حدود یک میلیون و ۳۰۰ هزار نفر مبتلای احتمالی دیابت و پرفشاری خون شناسایی شده‌اند و وزارت بهداشت از فردا مداخله‌های درمانی خود را درباره آنها آغاز می‌کند

مريم سرخوش
روزنامه نگار

بزرگ‌ترین پوشش سلامت‌محور برای غربالگری ۲ بیماری مهم بالاخره به ایستگاه پایانی رسید و پیش از ۴۵ میلیون نفر از جمعیت بالای ۱۸ سال کشور هم در این پوشش شرکت کردند. بررسی آمارهای رسمی وزارت بهداشت نشان می‌دهد که با غربالگری صورت گرفته در این پوشش ملی سلامت حدود ۸۵۰ هزار نفر با احتمال ابتلا به پرفشاری خون و بیش از ۴۵۰ هزار نفر با احتمال دیابت شناسایی شده‌اند؛ ۲ بیماری‌ای که مهم‌ترین فاکتورهای بروز بیماری‌های غیرواگیر و مرگ‌ومیر ناشی از آن هستند. البته آخر دی ۱۴۰۲ هم پایان راه پوشش ملی سلامت نیست و به‌گفته حسین فرشی‌دی، معاون بهداشت وزارت بهداشت به هم‌شهری، از ابتدای بهمن یک برنامه جدید در‌سراه افرادی که با احتمال ابتلا به این دو بیماری شناسایی شده‌اند، آغاز می‌شود.

یک اقدام جدی برای مبتلایان احتمالی

معاون وزیر بهداشت اجرای این پوشش را یک دستاورد بسیار بزرگ در حوزه نظام سلامت عنوان می‌کند و می‌گوید: «در مناطق روستایی تمامی اطلاعات مربوط به سلامت افراد در اختیار به‌وزران است، اما در مناطق شهری این نقص وجود داشت که پوشش ملی سلامت با تمرکز بر جمعیت شهری اجرا شد. مردم در شهرها کمتر برای بررسی فشار خون یا دیابت مراجعه می‌کنند؛ به همین دلیل شناسایی بیش از ۸۰۰ هزار مبتلای احتمالی پرفشاری خون یا ۴۰۰ هزار مبتلای احتمالی دیابت برای ما ارزش قابل توجهی دارد، چون حتی خود این افراد هم از چنین مسئله‌ای آگاهی نداشتند.» البته به‌گفته فرشی‌دی، این اعداد احتمالی است و در اقدامات بعدی قطعی بودن این آمارها مشخص می‌شود. او در این باره توضیح می‌دهد: «پایان پوشش پایان کار ما نیست و از فردا (اول بهمن) اقدام اصلی آغاز خواهد شد. کد ملی این افراد ثبت شده و به مراقبان وزارت بهداشت اعلام می‌شود تا پیگیری‌های لازم برای تأیید نهایی ابتلا به پرفشاری خون یا دیابت را انجام دهند. سال آینده همین زمان آمار دقیق افراد مبتلا به این حوزه به‌صورت دقیق مشخص شده و آنها مراحل درمانی فعال خودشان را طی می‌کنند.»

۱۶ میلیون نفر

با اضافه وزن بالا در پوشش ملی سلامت شناسایی شدند و از ابتدای بهمن ۱۴۰۲ مداخلات و مشاوره‌های لازم برای این افراد ارائه خواهد شد.

۲۴ درصد

جمعیت بالای ۱۸ سال و ۳۲ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال کشور براساس مطالعات انجام شده طی سال‌های اخیر می‌توانند دچار پرفشاری خون باشند.

۸۰ درصد

اهداف پیش‌بینی شده در اجرای طرح پوشش ملی سلامت محقق شد.

۱۰۰ درصد

شهرهای مجری برنامه سلامت خانواده و ۷۰ درصد دیگر شهرها

۸۵ هزار نفر

شناسایی افراد مبتلا به پرفشاری خون و دیابت که به مرکز بهداشت و درمان مراجعه نمی‌کنند.

۸۵ هزار نفر

با احتمال ابتلا به پرفشاری خون و بیش از ۴۵۰ هزار نفر با احتمال دیابت با اجرای پوشش ملی سلامت در کشور شناسایی شدند.

چرا فشار خون و دیابت مهم است؟

۴ درصد علل مرگ با درواقع سومین علت مرگ ناشی از بیماری‌های غیرواگیر در جهان و ایران، دیابت است. طی سال‌های اخیر شیوع دیابت در دنیا افزایش یافته و هر ۱۰ نفر، یک نفر به دیابت مبتلاست. براساس پیمایش ملی عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر شیوع دیابت در ایران هم از ۱۱ درصد در سال ۹۵ به ۱۴ درصد در سال ۱۴۰۰ رسیده و نشان می‌دهد که در فاصله حدود ۲۰ درصد افزایش یافته است.

۲۲ درصد زنان و مردان بزرگسال ایرانی به فشارخون بالا مبتلا هستند.

میزان شیوع فشار خون بالا در جمعیت کودکان و نوجوان دختر و پسر ۶ تا ۱۲ سال ایرانی، حدود ۹ درصد و میزان شیوع «پیش‌فشار خون بالا» هم حدود ۸ درصد است. رتبه اول مرگ‌ومیر در ایران هم مربوط به بیماری‌های قلبی و عروقی است که فشارخون یکی از عوامل تأثیرگذار آن است.

نکته: تشخیص زودرس و درمان مناسب فشار خون بالا و دیابت منافع اقتصادی و بهداشتی درمانی متعددی دارد؛ درحالی‌که درمان‌های ناشی از این بیماری‌ها بسیار پرهزینه و حتی مرگبار است.

کوتاه‌تر از گزارش

یک میلیون نفر در ایران مبتلا به آرتروز هستند

آرتروز، نوعی بیماری است که در آن سلول‌های مغز، کارکرد خود را به تدریج از دست می‌دهند و مغز به تدریج کوچک و کوچک‌تر می‌شود و فرد در یادآوری‌های روزانه خود به مشکل برمی‌خورد.

اگر آرتروز پیشرفت کند، بیمار حتی در انجام کوچک‌ترین کارهای خود مثل پخت‌وپز، دست‌شویی رفتن، یادآوری کارهای روزانه، رانندگی، پیدا کردن خانه، حمام کردن، شناختن اعضای خانواده و حتی صحبت کردن ناتوان می‌شود و به این ترتیب استقلال خانده و ۷۰ درصد خانواده و ۷۰ درصد خود را نیز از دست می‌دهد. بیش از ۵۰ میلیون نفر در جهان دچار انواع دمانس از جمله آرتروز هستند که یک میلیون نفر از آنها در ایران زندگی می‌کنند. این بیماری فعلا درمانی ندارد و فقط با تشخیص ب موقع می‌توان آن را تا حدی کنترل کرد.

بهترین سن برای تشخیص

آرتروز، دمانس است و شامل گروهی از علائمی می‌شود که بر وظایف شناخت ذهنی مانند حافظه، درک و استدلال تأثیر می‌گذارد. حدود ۷۰ درصد از دمانس‌ها را بیماری آرتروز تشکیل می‌دهد و باقی دمانس‌ها هم روی هم رفته ۳۰ درصد را شامل می‌شوند و این نشان می‌دهد که بیماری آرتروز به طرز نگران‌کننده‌ای جهان را درگیر خود کرده است. به‌گفته متخصصان، آرتروز، خود را تقریباً از ۵۰ سالگی یعنی در سنین سالمندی نشان می‌دهد، اما فرایند درگیر و مبتلا شدن فرد معمولاً از ۲۰ سال قبل آغاز می‌شود؛ بنابراین ۵۰ سالگی، بهترین زمان برای انجام تست‌های آرتروز است. دکتر معصومه صالحی، رئیس انجمن آرتروز ایران در این باره به هم‌شهری آنلاین می‌گوید: «آرتروز را به راحتی نمی‌توان تشخیص داد و باید حتماً تست‌های تشخیصی مختلفی مثل معاینات پزشکی، تست تود بی‌دی‌اس‌ام، آزمایش‌های مختلف، ام‌آر‌آی... انجام شود تا بتوان تشخیص داد که فرد دچار آرتروز است یا سایر دمانس‌ها.»

ژنتیک چقدر تأثیر دارد؟

مردم تصور می‌کنند ژنتیک، تنها عامل ابتلا به آرتروز است، درحالی‌که کارشناسان، آن را تأیید نمی‌کنند. رئیس انجمن آرتروز ایران در این باره می‌گوید: ژنتیک فقط ۱۰ تا ۱۵ درصد در ابتلا به آرتروز مؤثر است، اما اگر سبک زندگی افراد از دوران کودکی براساس تغذیه سالم، ورزش، افزایش ذخایر مغزی، مراقبت از ناحیه سر کودک و موارد دیگر باشد، درصد ابتلا به این بیماری در آینده کاهش خواهد یافت. درواقع رعایت موارد یادشده از دوره کودکی، می‌تواند تا ۴۰ درصد در آینده موجب کاهش ابتلا به آرتروز شود. صالحی درباره ارتباط ضربه خوردن به سر در کودکی و ابتلا به آرتروز در بزرگسالی توضیح می‌دهد: «هر ضربه به سر از کودکی که موجب بیهوشی کوتاه‌مدت شود، خطر بزرگی برای ابتلا به آرتروز در دوران سالمندی است.»

کاهش سن ابتلا در ایران

طبق آمارهای انجمن آرتروز ایران، در کشور ما حدود یک میلیون نفر مبتلا به آرتروز هستند و هم‌زمان با افزایش میزان سالمندی، ابتلا به این بیماری نیز بیشتر خواهد شد. در جهان نیز بیش از ۵۰ میلیون نفر با انواع دمانس زندگی می‌کنند که حدود ۷۰ درصد از این افراد مشخصاً مبتلا به بیماری آرتروز هستند. پیش‌بینی‌ها نیز گویای این است که تا سال ۲۰۵۰ این آمار به ۱۵۵ میلیون نفر می‌رسد. سن ابتلا به آرتروز در ایران پایین آمده و به حدود ۵۰ سالگی رسیده است؛ درحالی‌که این بیماری مختص سنین بالای ۶۵ سال است. به‌دلیل کاهش سن این بیماری در ایران، پزشکان تأکید دارند افراد مشکوک، یعنی کسانی که سابقه خانوادگی دارند، از ۵۰ سالگی به بعد تست‌های تشخیصی آرتروز را هم انجام دهند تا متخصصان بتوانند بموقع از ابتلا به این بیماری جلوگیری یا آن را کنترل کنند.

چند اقدام برای پیشگیری

پزشکان می‌گویند حتی اگر زن در ابتلا به آرتروز دخیل باشد، با یک سری کارها می‌توان میزان تأثیرگذاری زن را ضعیف کرد و به کاهش ابتلا به این بیماری کمک کرد؛ کارهایی مثل سبک زندگی درست، افزایش ذخایر مغزی، یادگیری یک هنر جدید، یادگیری یک زبان جدید، مصرف بیشتر سبزیجات و مواد پروتئینی سفید، مصرف کمتر چربی و ترانس و از این قبیل کارها.

خطر پنهان کردن بیماری بالاست

زمانی که آرتروز بروز پیدا می‌کند، مراحل خاص خود را دارد. ممکن است فرد از ابتدا خاطرات نزدیک را فراموش کند؛ مثلاً یادش برسد دیروز کجا بوده یا چه کارهایی کرده یا طرز پخت یک غذا را کاملاً فراموش کند. فیلم یا سریالی را که به‌تازگی دیده فراموش کند و اگر دوباره برای او پخش کنید، اصلاً متوجه نشود. یک سؤال را که قبلاً پرسیده، چندین بار بپرسد، و مسایل را جابه‌جا بگذارد، نحوه حمام کردن خود را فراموش کند، طرز پوشیدن لباس‌های خود را به یاد نیاورد، یادش نیاید چگونه باید دست‌های خود را با آب و صابون بشوید، دم‌کنی را روی شعله گاز بگذارد و... هر قدر بیماری پیشرفته‌تر شود، این رفتارها بیشتر خواهد شد. اما برخی افراد مدت‌ها آن را کتمان می‌کنند تا دیگران متوجه نشوند. پزشکان تأکید دارند که اگر فرد، بیماری را پنهان کند و بموقع تحت درمان قرار نگیرد، پیشرفت بیماری سریع‌تر می‌شود، اما هر یک سال تشخیص زودهنگام می‌تواند باعث شود که پیشرفت بیماری ۵ سال به تعویق بیفتد.

یک متهم جدید برای پوسیدگی دندان ایرانی‌ها

مصوبات جدید شورای عالی بیمه برای خدمات درمان بیمه‌ای به‌زودی در سطح کشور اعلام می‌شود

امار پوسیدگی دندان در ایران نسبت به ۲۰ سال گذشته ۳ برابر شده و یکی از علل آن تأثیر مستقیم و غیرمستقیم فقر اقتصادی بر سلامت دهان و دندان عنوان می‌شود، اما حالا یک متهم جدید هم به این حوزه اضافه می‌شود.

سطح کل جمعیت و خانوارهای شهری، خدمات دندانپزشکی سبب بیشترین مواجهه با هزینه‌های کم‌شکن سلامت بوده‌اند.»

حالا باقر شهینی‌زاده، رئیس انجمن دندانپزشکان عمومی ایران هم افزایش آمار پوسیدگی دندان در ایران را تأیید می‌کند و در حاشیه پانزدهمین کنگره بین‌المللی دندانپزشکی عمومی ایران به هم‌شهری آنلاین می‌گوید: به‌دلیل پاندمی کووید ۱۹ که یکی از بحران‌های برجسته فعالیت اجتماعی است، بین ۱۲ تا ۱۳ دندان در هر فرد از بین رفته است. بعد از ۲ سالگی هم هر فرد بین ۲ تا ۵ دندان پوسیده دارد و در مجموع هر شهروند ایرانی حداقل ۶ دندان پوسیده دارد.» مرکز پژوهش‌های مجلس هم پاییز ۱۴۰۲ در گزارشی از کاهش سهم خدمات دندانپزشکی در سبد خانوارها خبر داده و اعلام کرده بود: «براساس نتایج آخرین پیمایش هزینه در آمد خانوار ایرانی در سال ۱۴۰۰، سهم خدمات دندانپزشکی از کل پرداخت از جیب هزینه‌های سلامت در سطح کل جمعیت ۲۱،۱۴ درصد است. به این ترتیب پس از دارو که سهم ۳۱،۸۴ درصدی دارد، خدمات دندانپزشکی در رتبه دوم سهم پرداخت از جیب قرار دارد. ضمن آنکه در

زیر و بالای ۱۸ سال منظر دارد که در این راستا پروژه خدمات درمان بیمه‌ای تا پوسیدگی،

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۱۶ - ۱۴۰۲ (نوبت دوم)

صنایع شهدای رجاشیمی در نظر دارد

آهن آلات سوله باز شده را به ۱۱۵۰ متر مربع سوله استاندارد طبق نقشه، تبدیل و از طریق مناقصه عمومی طی ۲ ماه اجرا نماید. از شرکت‌کنندگان واجد شرایط دعوت بعمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ده روز(به جز روزهای تعطیل) از تاریخ چاپ آگهی، از ساعت ۸ صبح الی ۱۵ جهت دریافت اسناد مناقصه، تکمیل و عودت آن به همراه رزومه کاری و معرفی‌نامه به آدرس : تهران، چهارراه ملارد، بعد از روستای بیدگنه صنایع شهدای رجاشیمی مراجعه نمایند.

تلفن : ۰۲۱ - ۶۳۴۷۰۸۳۰ و ۰۲۱ - ۶۳۴۷۰۸۲۴

هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

معاونت بازرگانی صنایع شهدای رجاشیمی

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۱۷ - ۱۴۰۲ (نوبت دوم)

صنایع شهدای رجاشیمی در نظر دارد

۵۰۰۰۰۰ کیلو گرم دواتیل هگزاتول مورد نیاز خود را از طریق خرید خارجی بصورت مناقصه عمومی خریداری نماید. از تأمین‌کنندگان واجد شرایط دعوت بعمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ده روز(به جز روزهای تعطیل) از تاریخ چاپ آگهی، از ساعت ۸ صبح الی ۱۵ جهت دریافت اسناد مناقصه، تکمیل و عودت آن به همراه رزومه کاری و معرفی‌نامه به آدرس : تهران، چهارراه ملارد، بعد از روستای بیدگنه صنایع شهدای رجاشیمی مراجعه نمایند.

تلفن : ۰۲۱ - ۶۳۴۷۰۸۳۰ و ۰۲۱ - ۶۳۴۷۰۸۲۴

هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

معاونت بازرگانی صنایع شهدای رجاشیمی

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۱۸ - ۱۴۰۲ (نوبت دوم)

صنایع شهدای رجاشیمی در نظر دارد

۱۰۰۰۰۰۰ کیلو گرم لاک نیتروسولوزی مورد نیاز خود را از طریق خرید خارجی بصورت مناقصه عمومی خریداری نماید. از تأمین‌کنندگان واجد شرایط دعوت بعمل می‌آید حداکثر ظرف مدت ده روز(به جز روزهای تعطیل) از تاریخ چاپ آگهی، از ساعت ۸ صبح الی ۱۵ جهت دریافت اسناد مناقصه، تکمیل و عودت آن به همراه رزومه کاری و معرفی‌نامه به آدرس : تهران، چهارراه ملارد، بعد از روستای بیدگنه صنایع شهدای رجاشیمی مراجعه نمایند.

تلفن : ۰۲۱ - ۶۳۴۷۰۸۳۰ و ۰۲۱ - ۶۳۴۷۰۸۲۴

هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

معاونت بازرگانی صنایع شهدای رجاشیمی

همیشه‌ی را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید
 @hamshahnews telegram
 @hamshahnews com