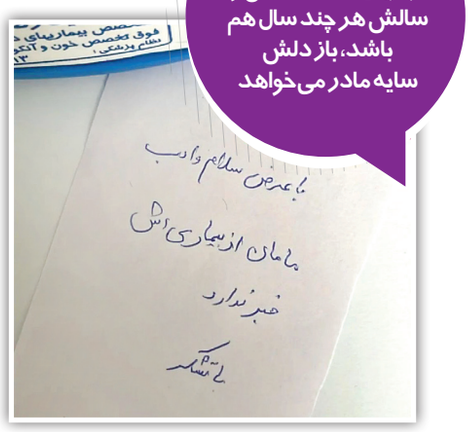
نگاه

فاطمه عسگری؛ روزنامه‌نگار

مامان خبر ندارد ...

با عرض سلام و ادب، مامان از بیماری‌اش خبر ندارد! نامه‌ای از یک فرزند نگران برای پزشـــک درمانگـــر مادرش! فرقی نمی‌کند دختر است یا پسر. نوجوان است یا جوانی برومند یا فرزندی پا به سن گذاشـــته. هرچه هست، حالا او با همه وابستگی و دلتنگی‌هایش برای سلامتی مادر، دایه بهتر از مادر برای مادرش شده است. امیدوار است به جوانه امیدی که در دل مادر می‌کارد. با خودش فکر کرده است اگر مادر اصل ماجرا را نداند، امیدش ناامید نمی‌شـــود؛ نمی‌شکند و مثل همیشـــه قوی می‌ماند. زود خوب می‌شود تا با همه عشق و علاقه‌اش مادرانه‌هایش را ارزانی او کند. این بار قصه، قصه فرزندی مهربان است که ســـن و سالش هر چند سال هم باشد، باز دلش ســـایه مادر می‌خواهد و با خودش عهد بسته تمام غم بیماری مادر را به‌تنهایی تحمل کند به پاس مهربانی‌های مادر! انعکاس این تصویر در شبکه‌های مجازی بازخوردهای مثبتی از سوی مخاطبان داشته است، مانند فیلم آوازخوانی فرزندی برای مادر بیمارش در لحظات آخر عمرش که حســـابی در فضای مجازی وایرال شـــد. گرچه فرهنگ جامعه ما همواره به‌گونه‌ای بوده که عادت کرده‌ایم به مراقبت والدین از فرزندان، اما باور کنید گاهی این والدین هستند که نیازمند مهربانی و دستگیری اولادشان هنگام روزهای سخت هستند. قدردانی از محبت‌های پدر و مادر خط و مرزی ندارد؛ این هنر توست که می‌توانی با هـــر آنچه در چنته داری، این عشق را به بهترین شکل ممکن نشان دهی.

> این بار قصه، قصه فرزندی مهربان است که سن و سالش هر چند سال هم باشد، باز دلش سایه مادر می‌خواهد



مصور

نامردی ممنوع

نرخ کرایه‌هایشـــان را نه کمتر از آنچه هســـت و نه بیشتر از تعرفه، از مســـافران نگران و بغض فروخورده، دریافت می‌کنند. این را محمد، راکب یکی از پیک موتوری‌های مقابـــل داروخانه هلال‌احمر می‌گوید و ادامه می‌دهد: «گذشـــت آن زمان که اینجا موتوری‌هایی بودند برای داروقاپی یا آنهایی که از بعضی مسافران راه‌نابلد شهرستانی، کرایه‌های سرسام‌آور می‌گرفتند. الان به راننده‌ای اجازه نمی‌دهیم که بیاید اینجا و کرایه اضافه بگیرد؛ چون آبرو و اعتبار ما که ســـال‌ها در این محل کار کرده‌ایم، زیر سؤال می‌رود.»

داروررسانی به سرعت برق و باد

درباره رانندگان تاکسی و پیک موتوری‌هایی که حوالی داروخانه‌های خاص، کسب‌وکاری متفاوت دارند

زندگی

سحر جعفریان
روزنامه‌نگار

«موتور... موتور می‌خوای آقا... موتور سرعتی»، «تاکسی دربست... تاکسی فوری، خانم»، «عجله داری بیا این‌ور بازار، خانـــم، آقا... موتور می‌خوای یا تاکســـی؟»؛ این عبارات را می‌توان هر روز درحالی که از مقابل تعدادی مشخص از داروخانه‌های شـــبانه‌روزی پایتخت، ویژه عرضه داروهای خاص عبور می‌کنیم -داروخانه‌هایی مانند سیزده آبان، هلال‌احمر و چند شعبه دیگر- مکرر از دهان رانندگان تاکســـی یا راکبان موتورسیکلت‌ها شنید؛ رانندگان و راکبانی که سال‌هاست محل کارشان حوالی همین چند داروخانه داروهای خاص اســـت و کسب‌شان نیز به‌طور مشخص، جابه‌جایی مسافرانی اســـت که یا خود رنج بیماری دارند یا همراه بیمارند وبه امیدی آمده‌اند به نشـــانی سر راســـت یکی از این داروخانه‌های مشـــخص. اینان گاه حتـــی داروهای یخچالـــی مهـــم و حیاتـــی را از مبدأیی کـــه همین داروخانه‌ها باشند تا مقصدی که شاید اتاق جراحی یک بیمارستان یا واحد مرسولات در پایانه‌های اتوبوسرانی بین‌شهری و فرودگاه‌ها باشد، انتقال می‌دهند و دیگر خـــوب می‌دانند نبـــض زندگی بیمارانـــی که دردی صعب‌العلاج به جسم‌شان زده و نفس‌شان را به شماره انداخته، در گروی سرعت و مهارت رانندگی‌شان است. پای خاطره‌گویی این رانندگان و راکبان که بنشینیم، لحظه‌ای را با غم به اشک و لحظه‌ای دیگر را با شادی به لبخند سپری خواهیم کرد.

ضربان نبض بیماران در دست رانندگان تر و فرز

سال‌هاســـت که در میان جمعیت نسخه‌به‌دســـت داروخانه‌های ســـیزده آبـــان، هلال‌احمر و ســـایر شـــعب، جمعیت قابل توجـــه رانندگان تاکســـی و موتورسیکلت‌هایی برای بیمارکشـــی و داروبری به چشـــم می‌آیند؛ آنقدر که حالا دیگر برای خودشان صنف و عنوانی مســـتقل پیدا کرده‌اند و مشـــتریان بسیاری از راه‌های دور و نزدیک، به عنوان «پیک‌بیمار» یا «پیک سلامتی و نجات» می‌شناسندشان. اینکه پیک بیمار باشند یا ســـلامتی، بستگی دارد به اینکه سر وقت در مقصد حاضر شده باشند یا به قول شاعر «آمدی جانم به قربانـــت، ولی حالا چـــرا!» یکی از قدیمی‌ترین این رانندگان را می‌توان مقابل داروخانه شـــبانه‌روزی هلال‌احمر در خیابان طالقانی تقاطع سپهبد قرنی یافت. موســـی نام دارد و ۶۵ساله‌است. او ۲۰سال از عمر خود را درســـت همین جا، مقابل داروخانه هلال‌احمر در خط «تاکســـی اورژانسی» فعالیت کرده است. تاکسی اورژانسی، عنوان متفاوتی است که خود موســـی از آن یاد می‌کند و می‌گوید: «تاکسی اورژانسی هستیم دیگر؛ چون باید با سرعت فراوان، بیمار، همراه بیمار و یـــا داروهای ضروری را جابه‌جا کنیم؛ جابه‌جایی در سریع‌ترین زمان ممکن که اغلب اوقات، ثانیه‌ها در آن حیاتی و مهم هستند. البته این ثانیه‌های حیاتی و مهم در بعضی بازه‌های زمانی مانند دوران شیوع کرونا بسیار پرتکرارند. یادم هست آن زمان هر یک از تاکســـی‌ها و موتوری‌های اینجا روزانه بیش از ۲مورد داروهای کمیاب و گران را به بیمارستان‌ها می‌بردند که گاهی با وجود اینکه عقربه‌هـــای سرعت‌ســـنج خودروهای‌مـــان از حد مجاز، خیلی فاصله می‌گرفت، اما دیر می‌رســـیدیم و بیمار جانش را از دســـت می‌داد.» حسن سابقه‌اش باعث شـــده تا در مواقع ضروری، پرسنل داروخانه با اطمینان خاطر، برخی داروهای یخچالی مانند پگاژن، پمترکسد، متوتروکسات، سیتارابین، میتوکسانترون (بیماری ام‌اس) و چند تایی دیگر را به دستش بسپارند تا به بیمار یا بیمارستانی برســـاند: «۳نفر بودیم که اینجا با تاکســـی کار می‌کردیم. یکـــی از رانندگان چندماه پیش فوت و دیگری هم خودش را بازنشسته کرد. من ماندم و حدود ۸راننده موتورسیکلت که از ۷، ۸صبح می‌آییم تـــا ۳، ۴ بعدازظهر که واحد تأیید نسخه تعطیل می‌شـــود. این واحد که تعطیل شود، آن روز دیگر مسافر و بیماری نیست.»

همزاد بعضی‌ها، بیماری اسمش را نبر است!

یکی از راننده‌ها دستی به یکی از آینه‌های شکسته موتورش می‌کشد و باز می‌گوید: «مادرم خدا بیامرز می‌گفت رنج و درد، همزاد آدم اســـت؛ همزادی که یک روز شمایل فقر دارد، روز دیگر شاید شیپور جنگ باشد. همزادها حتی می‌توانند فراق و هجران، بند و زندان یا حتی زلزله و ســـیل باشند. این همزاد برای بعضی‌ها بیماری است؛ از سرماخوردگی تا اسمش رو نبر (سرطان). باید شـــرف داشته باشی تا از درد و رنج مردم، نان درنیاوری. آخر؛ شما نگاه کن قیافه این آدم‌ها را. یکی از مرضش ترسیده، یکی پول ندارد، به دیگری دارو نرسیده، کسانی هم ممکن است به دام دلالان دارو افتاده باشـــند و خطر مصرف داروهای تقلبی یا تاریخ مصرف گذشـــته جانشان را علاوه بر سرطان، تالاســـمی، پیوند کبد یا باقی بیماری‌های کلیوی تهدید کند.» محمد، از خاطره مسافری که سرطان ریه به جانش زده بود نیز می‌گوید: «از اردبیل آمده بود و کســـی هم همراهش نبود. سرفه امانش نمی‌داد. از طرفی چون پولش به کرایه تاکسی نرسیده بود، سوار موتور من شد تا برود ترمینال غرب. توی راه فهمیدم، صبح همان روز دیر به تهران رســـیده و در نتیجه، نتوانسته داروهای دوره شیمی‌درمانی‌اش را بگیرد. به چند داروخانه که سراغ داشتم زنگ زدم تا بالاخره توانستم دارویش را پیدا کنم. خدا را شکر با خوشحالی به شهرش برگشت.»

رانندگان اورژانسی علیه بیماری‌های صعب‌العلاج

مقابل داروخانه شبانه‌روزی سیزده‌آبان در تقاطع خیابان‌های کریمخان و خردمند شلوغ است. جمعیتی با خوف و رجا از داخل داروخانه به پیاده‌رو، سرریز شـــده‌اند. چند راننده تاکسی نیز آن طرف‌تر، کنار جدول‌کشی‌های حاشیه خیابان، پا مرغی نشسته‌اند. کاظم، یکی از آنهاست که برای حرف زدن حوصله بسیار دارد: «کسی را می‌شناسیم که نزدیک به ۲سال اســـت گرفتار سرطان ریه است. شیمی‌درمانی می‌کند و چون زن و بچه‌ای ندارد تا پیگیر درمانش باشند، هر ۲۱روز که نوبت تزریقش شود، شماره تلفن یکی از راننده‌های اینجا را می‌گیرد و ســـفارش تهیه دارو و بعد هم بردن و آوردن خود به بیمارستان را می‌دهد. همیشه تا سوار تاکسی‌مان می‌شود این جمله را می‌گوید: «امان از تنهایی، زنهار از سرطان!» سال‌ها هم‌صحبتی با بیمارانی که مسافرش بودند از او کسی ساخته که از انواع داروهای خاص آگاه است: «همه جوره حواسمان به مشتری و مسافران هست. دلال دارویی اگر بخواهد به آنها نزدیک شود با داروی تقلبی، نسخه جعلی و حتی نسخه‌سازی یا به‌علت تأیید نشدن نسخ و تمام شدن داروهایی کمیاب مثل وین‌کریستن برای تومورهای مغزی، آمپول‌های سلوس برای سرطان مغز استخوان و هیدروکسی سرگردان شوند، کمک و راهنمایی‌شان می‌کنیم. حتی گاهی می‌آیند از ما درباره تفاوت کیفیت داروهای ایرانی، هندی و آلمانی می‌پرسند؛ راستش به آن اندازه تخصص نداریم، اما خب، بهشان مشاورهای امین و چند تایی نیکوکار که از خارج داروهای مرغوب وارد می‌کنند، معرفی می‌کنیم.» خوش‌صحبتی‌اش با آمدن یک مسافر خانم که می‌خواهد هر چه زودتر به بیمارستان امام‌خمینی(ره) برسد برای تحویل داروهای پیوند کبد برادرش، نیمه کاره می‌ماند.

اهمیت اجرای پزشک خانواده و نظام ارجاع

محمدعلی محسنی بندپی، عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس: امیدواریم مجموعه مصوبات مجلس در حوزه سلامت باعث شود که مردم خدمات بهتر و باکیفیت‌تری دریافت کنند؛ هر چند برای ارتقای کیفی خدمات، نیازمند اجرای هر چه سریع‌تر پزشک خانواده و نظام ارجاع هستیم.

نظارت بیشتر در حوزه داروهای سقط جنین

سیدحیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو: نظارت‌ها در مورد استفاده از داروهای سقط جنین در مراکز مختلف بیشتر شـده و تعداد اقلام دارویی درمان ناباروری که در اختیار مراکز درمانی قرار می‌گیرد، افزایش یافته است.

عددهای سلامتی

۷ عامل

سبک و عادات نادرست تغذیه‌ای، استعمال سیگار، استرس، آلودگی هوا، سن بالاتر، فعالیت بدنی کم و بیماری‌های همزمان باعث می‌شوند تا خطر ابتلا به پوکی استخوان بیشتر شود.

۶۰ درصد

افراد بالای ۵۰سال در ایران، درگیر پوکی استخوان هستند. به‌عبارت دیگر، از هر دو زن یک نفر و از هر چهار مرد یک نفر در سنین بالای ۵۰سال شکستگی ناشی از پوکی استخوان را تجربه می‌کنند.

۳ ماده

مغذی کلسیم، فسفر و پروتئین اگر کم به بدن ما برسند، دچار مشکلات استخوانی ازجمله پوکی استخوان خواهیم شد. اینها از عوامل تشکیل دهنده توده استخوانی هستند. این مواد در محصولات لبنی وجود دارند و مصرف شیر، ماست، کشک و ... می‌تواند بخشی از این مواد را به بدن برساند.

نکته روز

درباره اختلال‌های سوماتوفرم یا شبه‌جسمانی

تصور کنیـــد علائم واضحی به شـــکل نشـــانه‌های بدنی و ناراحتی‌های جسمی مانند درد، مشکلات گوارشی، مشکل تنفسی، مشـــکلات جنســـی یا ... را تجربه می‌کنید، اما در مراجعه برای درمان به شـــما گفته می‌شود شما دچار هیچ مشکل پزشکی نیســـتید. با این حال، علائم شما همچنان ادامه دارند، استرس زیادی در مورد آنها دارید و احساس انزوا و تنهایی می‌کنید. اینها مشخصات گروهی از اختلال‌های روانپزشکی هســـتند که به آنها اختلال‌های سوماتوفرم یا اختلال‌های شبه‌جسمانی می‌گویند.

گاهی نیز به ایـــن اختلال‌ها «اختلال علامت جســـمی» (SSD) می‌گوینـــد. حدود ۵ تا ۷ درصـــد از جمعیت به آنها مبتلا می‌شوند؛ البته شـــیوع این اختلال‌ها در زنان بسیار بیشتر است؛ به‌طوری که نسبت زن به مرد در این بیماری ۱۰ به یک است.

درمان از راه دور

اولین اپراتور ملی سلامت احتمال سوءاستفاده از بیماران عرضه داروهای قاچاق، دریافت هزینه بیشتر را صفر می‌رساند

گزارش

مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

تصور کنید در خانه نشسته‌اید، مشاوره پزشکی دریافت می‌کنید، داروهایتان را در منزل می‌گیرید، نســـخه آنلایـــن برایتان می‌نویسند، وقت ویزیت آنلاین می‌گیرید و هیچ دغدغه‌ای هم ندارید تا گرفتار پزشک‌نماها شوید یا احتمـــالا داروی تقلبی یا قاچاق به دســـت‌تان برســـد. اطلاعات خصوصی و سلامتی‌تان هم قرار نیست در اختیار سودجویان قرار بگیرد. یک اتفاق جالب‌تر اینکه حتی خودتـــان اجازه می‌دهید که پزشکان، داروخانه‌ها و سایر فعالان حوزه سلامت به پرونده پزشکی شـــما دسترسی داشته باشند و هیچ‌کدام‌شـــان هم حق ذخیره این اطلاعات را نخواهند داشـــت. تمامی این خدمات قرار است به‌زودی بر بستر اپراتور ملی سلامت به مردم ارائه شود؛ اپراتوری که برای نخستین‌بار در سطح ملی و با بالاترین امنیت حفظ اطلاعات براساس آخرین استانداردها از ســـوی وزارت بهداشت مدیریت و منجر به تسریع دریافت خدمات بهداشتی و درمانی می‌شود. سیدرضا مظهری، رئیس مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشـــت که نقش مهمی در راه‌انـــدازی این اپراتور دارد، در گفت‌وگو با همشهری نکات جالبی را درباره ســـامانه ملی سلامت مطرح می‌کند.

احتمال سوءاستفاده از بیماران صفر می‌شود

- اپراتور ملی سامانه‌ای بستری است که تمامی مردم با آن در ارتباط خواهند بود و منحصر به یک اپراتور هم نیست. بیش از ۳ تا ۴ اپراتور با دریافـــت مجوزهای قانونی لازم از وزارت بهداشت در این حوزه فعال می‌شوند.
- نحوه ورود به این اپراتور وارد کردن کد ملی و تاریخ تولد در یک صفحه اینترنتی است.
- اپراتور استعلام‌های لازم را انجام می‌دهد و هویت شخص مشخص می‌شود و در نهایت میز کاری تحت عنوان میز سلامت شهروندی به شهروندان داده می‌شود.
- نسخه الکترونیک و فروش داروی آنلاین در این طرح ساماندهی خواهد شد. سامانه‌های مختلف عرضه داروهای اینترنتی در اینجا قرار می‌گیرند و شهروندان می‌توانند با نظارت وزارت بهداشت دارو را جلوی در خانه خود دریافت کنند.
- دسترسی ارائه‌کنندگان خدمت به ســـابقه و پرونده الکترونیک شهروندان تنها در حالتی میسر خواهد بود که شهروندان چنین اجازه‌ای را صادر کنند. این دسترسی هم یک‌بار مصرف خواهد بود و احتمال سوءاستفاده از اطلاعات بیماران را به صفر می‌رساند.
- خدمات دورا پزشکی هم در این بستر فراهم است. برخی خدمات مثل مشاوره‌های پزشکی یا روانپزشکی می‌توانند از این طریق به بیماران ارائه و منجر به تسهیل و سرعت درمان و نسخه‌نویسی شوند.
- موضوع کیف پول هم در اپراتور دیده شده و این روش باعث قانونمند شدن می‌شود چرا که ارائه‌دهنده خدمات نمی‌تواند از بیماران هزینه اضافه‌تر دریافت کند؛ چون کاملا مشخص است که فرد در چه مکانی با چه هزینه‌ای از خدمات سلامت استفاده کرده است.

۳ گروه
شامل شهروندان ایرانی و اتباع خارجی، ارائه‌دهندگان خدمات سلامت‌محور و مدیران حوزه سلامت در این بستر حضور دارند.

۳ ماه
فرصت به وزارت بهداشت داده شده تا نقشه راه اجرای این طرح را به دولت ارائه کند. تمامی این اقدامات و بسترها نهایی شده و برآورد می‌شود نخستین خدمات اپراتوری حوزه سلامت در ۳ ماه ابتدایی ۱۴۰۳ محقق شود.

۳۰ بخش
شامل انواع مختلف از نیازهای سلامت یک شهروند در این اپراتور در دسترس است؛ ازجمله پرونده الکترونیک سلامت، نوبت‌گیری الکترونیکی، ثبت شکایت، کتابخانه سلامت و...

۲۰ سامانه
بخش خصوصی در کتابخانه سلامت این اپراتور، علمی‌ترین و صحیح‌ترین اطلاعات را تحت نظارت وزارت بهداشت و ممیزی شده در اختیار شهروندان قرار می‌دهند.

۲ میز خدمت
برای ارائه‌دهندگان خدمات سلامت (شامل پزشکان و سایر فعالان این حوزه) هم در این اپراتور درنظر گرفته شده؛ یک میز شهروندی و یک میز کار که باعث می‌شود دسترسی شهروندان به افراد مورد تأیید وزارت بهداشت فراهم باشد.

سلامت

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

یک هفته با جو دوسر برای کسب سلامت حداکثری

درحالی که برای برخی از مردم استفاده روزمره از جو به همراه شیر و شکر دلچسب است، برخی دیگر ممکن است طعم آن را خیلی یکنواخت بدانند، اما آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که وقتی یک هفته جو دوسر می‌خورید چه اتفاقی می‌افتد؟ در این مطلب حقایق جالبی در رابطه با جو و اینکه چگونه خوردن این غله برای یک هفته می‌تواند در تناسب اندام شما تأثیر مثبت و شگرفی بگذارد، بر اساس گزارش روزنامه تایمز آف ایندیا، مطرح کرده‌ایم. جو سرشار از مواد مغذی غنی برای سلامت بدن مانند منگنز، فســـفر، منیزیم و روی است که به تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند. جو دوسر حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و فیتوکمیکال‌هایی است که ممکن است خواص ضدالتهابی و ضدسرطانی داشته باشند. علاوه بر این وجود پروتئین و بتا گلوکان در جو دوسر می‌تواند به هضم بهتر غذا و سلامت قلب و مدیریت مؤثر وزن کمک کند. به گفته متخصصان سلامت، مصرف جو دوسر حداقل به‌مدت یک هفته به‌عنوان بخشی از غذای اصلی می‌تواند سطح کلسترول LDL (کلسترول بد) را به میزان قابل توجهـــی کاهش دهد همچنین به مدیریت بهتر انسولین کمک کند. علاوه بر این، جو دوسر منبع خوبی از ویتامین‌های گروه B، از جمله تیامین (B1)، ریبوفلاوین (B2) و نیاسین (B3) است که از متابولیسم انرژی پشتیبانی می‌کنند. این غله همچنین حاوی فولات (B9) برای تقسیم سلولی و ویتامین E به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان برای محافظت از سلول‌ها و کاهش استرس اکسیداتیو است. جو دوسر حاوی بتا گلوکان است که باعث کاهش سطح کلسترول می‌شود و سلامت قلب و عروق را تقویت می‌کند و خطر حملات قلبی را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. فیبر غذایی بالا در جو دوسر می‌تواند شـــما را برای مدت طولانی سیر نگه دارد. با کاهش هوس غذا خوردن دســـتیابی به وزن مورد نظـــر دیگر رویا نخواهد بود.

بلغور جو دوسر نیز منبع خوبی از مواد مغذی ضروری مانند ویتامین‌های B، آهن و منیزیم است که به ایمنی و سلامت کلی بدن کمک می‌کند.

محتوای بالای فیبر موجود در جو دوسر می‌تواند به تقویت سلامت دســـتگاه گوارش کمک کند و منظم بودن حرکات روده را تضمین و به بهبود سلامت روده و رفع مشکلاتی مانند یبوست کمک کند.