

**ورود بیش از ۹۰۰ هزار داروی بیماران سی اف**  
 سیدحیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو: ۳۳ داروی جدید به سید دارویی کشور اضافه شد که از این داروها ۸ قلم داروی طب سنتی بوده و در عین حال به زودی تا پایان امسال بیش از ۹۰۰ هزار داروی بیماران سی اف وارد کشور شده و مشکل این بیماران حل می شود.

**پوکی استخوان در زنان دوبرابر مردان**  
 دکتر احمد اسماعیل زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت: پوکی استخوان در ایران شیوع بالایی دارد، براساس تازه ترین آمار وزارت بهداشت بیش از ۶۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال درگیر این بیماری هستند و از هر دو زن یک نفر و از هر ۴ مرد یک نفر در سنین بالای ۵۰ سال شکستگی ناشی از پوکی استخوان را تجربه می کنند.

# درمان رایگان برای کودکان زیر ۷ سال

طرح ملی درمان رایگان کودکان زیر ۷ سال در حالی اجرا خواهد شد که کارشناسان معتقدند هم سلامت کودکان افزایش می یابد، هم آمار معلولیت ها کاهش

**خدمات قابل ارائه در پوشش**

- خدمات درمانی بستری و سرپایی
- خدمات توانبخشی
- تصویربرداری
- آزمایشگاهی

**بر اساس طرح «پوشش ملی سلامت کودکان» که همزمان در روزهای دهه فجر آغاز می شود، همه کودکان شیرخوار و زیر ۷ سال در صورت لزوم رایگان بستری و درمان خواهند شد. طرحی که گفته می شود به زودی در هیأت دولت تصویب می شود و ۱۰۰ درصد هزینه های خدمات درمانی سرپایی و بستری کودکان را تحت پوشش بیمه قرار می دهد.**

**۱۷**  
هزار کودک زیر ۷ سال و دارای معلولیت در کشور وجود دارد که اجرای طرح می تواند آسیب های جسمی و مغزی آنها را کاهش دهد.

**۱۳٪**  
کودکان در کشور نیازمند بستری در مراکز درمانی اند.

**۵٪**  
نرخ درمان سرپایی کودکان در کشور است.

**۱۱**  
میلیون کودک زیر ۷ سال تحت پوشش خدمات درمانی رایگان قرار می گیرند.

**۴** مزیت طرح

تمام کودکان شیرخوار و زیر ۷ سال در صورت لزوم رایگان بستری و درمان می شوند.

کودکان دارای معلولیت به دلیل گرانی هزینه ها از درمان باز نمی مانند.

آمار افراد دارای معلولیت کمتر می شود چون امکان مداخله بهنگام در تشخیص ۱۰۰ درصدی بیماری پی کایو (بیماری ارثی و باعث اختلال رشد) وجود دارد.

کودکان دارای معلولیت به دلیل گرانی هزینه ها از درمان باز نمی مانند.

## نیم نگاه

**اردبیلی های می گویند ما را تنها نگذار**  
 گفتگو با پزشکی که برای نخستین بار بخش جراحی عروق را در استان اردبیل راه اندازی کرد

۴ سال می شود که دیگر هیچ بیمار نیازمند جراحی عروقی در اردبیل به خارج از این استان اعزام نمی شود؛ چون دقیقاً از سال ۹۸ دکتر امیر عرب زاده، به عنوان تنها فوق تخصص جراحی عروق یسه اردبیل رفته و نخستین کاری هم که انجام داده راه اندازی بخش جراحی و بستری در بیمارستان امام خمینی (ره) است. عرب زاده ریاست این بیمارستان را بر عهده دارد و سال هاست که از ۵ صبح تا ۱۲ شب به عنوان تنها فوق تخصص این حوزه در استان به بیمارانش خدمات درمانی ارائه می کند.

### ماجرای حضور

فارغ التحصیل پزشکی عمومی در سال ۸۲ هجری، سال ۹۱ هم دوره تخصص جراحی عمومی را در همین شهر اردبیل تمام کرد. سال ۹۸ فوق تخصص جراحی عروق و اندوواسکولار شدم و چمدانم را برای اقامت در اردبیل بستم. از همان زمان دوران تحصیل در اردبیل می دانستم که مردم به این رشته نیاز دارند. زمانی که پس از فارغ التحصیلی می خواستم به این شهر برگردم، در تهران پیشنهادهای خوبی هم داشتم، اما به عشق مردم به اینجا آمدم.

### پیشگیری از اعزام بیماران به شهرهای اطراف

بیماران رشته جراحی عروق عمدتاً اورژانسی هستند؛ یعنی بیمارانی که دچار ترومای عروقی یا قطع عضو می شوند. همچنین بیماران دیالیزی که نیاز به «اکسس» دارند یا مبتلایان به دیابت که به دلیل زخم ها، عضوی از بدن یا جان خود را از دست می دهند. به طور کلی هر بیماری که در عروق مختلف بدن به جز کرونری و داخل مغزی دچار مشکل شده باشد نیاز به متخصص جراحی عروق دارد. ذات این رشته، اورژانسی، نیمه اورژانسی و تخصصی است و از عهده هر کسی بر نمی آید؛ به همین دلیل تا پیش از راه اندازی بخش جراحی عروق در اردبیل، تمام بیماران به استان های مجاور یا تهران اعزام می شدند، اما پس از راه اندازی بخش جراحی عروق، بخش قابل توجهی از اعزام ها به سایر استان ها به ویژه تهران به صفر رسیده است. این یک مزیت بسیار بزرگ برای این استان به شمار می رود.

### جانی که به خطر می افتاد

در گذشته حتی اگر بیماران به شهرهای دیگری می رسیدند هم سودی برای آنها نداشت؛ چون زمان از دست می رفت. برای یک اندام قطع شده نباید زمان را از دست داد؛ به همین دلیل بیماران یا در مسیر جان خودشان را از دست می دادند یا اگر می رسیدند به دلیل سبکی شدن زمان، دیگر اقدامات درمانی فایده ای نداشت.

### کاهش مرگ و میر

نکته مهم این است که یک سمت تصادفات جاده ای و تروما، جراحان عروق قرار دارند و بسیار تأثیر گذار هستند. هر قدر این رشته تحکیم و به آن رسیدگی شود، قطعاً ارائه خدمات هم بیشتر خواهد شد که منجر به کاهش آمار مرگ و میر هم می شود، اما مشکل اینجاست که استان اردبیل تنها یک جراح عروق دارد و بسیاری از استان ها هم محروم از حضور چنین پزشکی هستند. ما نیاز داریم که افراد بیشتری در این رشته تربیت و تحویل جامعه شوند؛ چون نفر نمی تواند تمام نیازهای روزانه یک استان را پوشش دهد. درباره خود من، زمانی که یک هفته به مرخصی می روم، بحران عجیبی رخ می دهد.

### یک نفر برای یک شهر!

برخی جراحی های عروق زمان بر هستند و گاهی تا ۱۲ ساعت هم طول می کشند. در اردبیل ماهانه ۷۰ مورد جراحی باز در بخش دولتی و ۴۰ مورد در بخش خصوصی انجام می دهم و حدود ۴۰ مورد هم آنژیوگرافی. این عدد بسیار بزرگی برای یک نفر است و شامل معاینه، درمان و مراقبت ها هم نیست، اما بیماران اورژانسی همیشه در اولویت قرار دارند و به سرعت خدمات درمانی درباره آنها انجام می شود.

### پذیرش از سایر استان ها

در استان گیلان، از شهر تالش به سمت اردبیل، در آذربایجان شرقی از بستان آباد و سراب به سمت اردبیل و از دیگر شهرهای استان بیماران به بیمارستان ما مراجعه می کنند. البته ۲ سال است که آذربایجان غربی جراح عروق دارد و دیگر بیماران این منطقه به ما مراجعه نمی کنند.

### نیاز مردم اردبیل

بیماران زمانی که به من مراجعه می کنند با ادبیات خواهش می گویند: «ما رو تنها نگذار». این نشان می دهد که مردم به این خدمات نیاز دارند. همیشه در نقاط محروم و کوچک، مردم، این نگرانی را دارند که میاها یک پزشک خوب و دارای مهارت به دلیل تأمین نشدن امکانات، آن منطقه را ترک کنند. این اتفاق رایجی در کشور ماست و بسیاری از پزشکان به دلیل اینکه شرایط مطلوبی در شهرستان هان ندارند، دل سرد می شوند و آنجا را ترک می کنند. امیدوارم این شرایط شامل من نشود!

## خطر آب رفتگی قد ایرانی ها

مصرف لبنیات در ایران یک سوم سرانه جهانی است، یعنی نسل آینده ایران کوتاه قد خواهد شد

**پوشش ملی سلامت»**  
 هر سال بهمن ماه با هدف آگاه سازی مردم درباره تغذیه سالم، اصلاح الگوی تغذیه جامعه و همچنین کاهش عوامل خطر تغذیه ای در سراسر کشور برگزار می شود. امسال هفته دوم پوشش به موضوع لبنیات و با شعار «از کودکی تا پیری، لبنیات دوست سلامتی» اختصاص دارد.

**مزیت های قرار گرفتن لبنیات در سبد مصرف روزانه**

- راه مناسبی برای کاهش وزن است.
- با افزایش مصرف لبنیات و کاهش کربوهیدرات به تناسب اندام خود کمک می کنید.
- شیر به دلیل داشتن پروتئین احساس سیری می دهد.
- مصرف یک لیوان شیر گرم به دلیل داشتن تریپتوفان (یک نوع اسید آمینه که در خیلی از مواد غذایی حاوی پروتئین وجود دارد) می تواند به بهبود خواب کمک کند.
- لبنیات می تواند استرس و اضطراب فرد را کم کند.

**۲۵ درصد**  
هدف گذاری شده تا مصرف لبنیات ایرانی ها از ۱۴۰۲ تا ۱۴۰۵ رشد داشته باشد.

**۷۰ کیلوگرم**  
مصرف سرانه لبنیات در ایران است.

**۹۰ کیلوگرم**  
کمتر از سرانه جهانی مصرف لبنیات، سرانه مصرف آن توسط ایرانی ها است.

**۱۶۰ کیلوگرم**  
سرانه مصرف لبنیات در جهان است.

**۳ تا ۲ واحد**  
لبنیات باید روزانه توسط بزرگسالان مصرف شود.

**۳ واحد**  
شیر و ماست برای مصرف روزانه کودکان ضروری است.

**برنامه دولت چیست؟**  
 احمد اسماعیل زاده، مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت: برنامه افزایش مصرف لبنیات امسال در وزارت بهداشت تدوین شده و قرار است با همکاری شورای عالی سلامت و امنیت غذایی اجرا شود. هدف نهایی این برنامه هم این است که بتوانیم از حالا (سال ۱۴۰۲) تا سال ۱۴۰۵ مصرف لبنیات را در کشور حداقل ۲۵ درصد افزایش دهیم. برای دستیابی به این هدف هم ۱۲ استراتژی یعنی آموزش، اطلاع رسانی و افزایش دسترسی به لبنیات ارزان را انتخاب کرده ایم.

**تبعات مصرف نکردن لبنیات**

- کاهش رشد کودکان و کوتاهی قد آنها به عنوان مهم ترین آسیب
- بروز پوکی استخوان در بزرگسالان
- ایجاد دردهای استخوانی در کسانی که مشکل نرمی مفاصل دارند.
- بروز دردهای استخوانی به دلیل کمبود کلسیم
- تضعیف سیستم ایمنی بدن
- پوسیدگی دندان ها
- ابتلا به دیابت