

صفحه‌آرا: شوقاقتیری

عدد خبر

۷۵ هزار

زوج ناباور از سوی بیمه سلامت شناسایی و تحت پوشش قرار گرفتند. محمد اسماعیل کاملی، مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران با اعلام این خبر گفته: «حمایت از زوجین ناباور با همکاری بیمه سلامت و مؤسسات درمانی روند صعودی دارد و با حمایت‌های بیمه‌ای و خدمات مؤسسات درمانی از جمله رویان و این سینا بخش بزرگی از مشکلات این افراد مرتفع شده است.»

۱۰۰ درصد

نیاز مراکز درمانی به فرآورده‌های خونی تامین و این شرایط برای نخستین بار در کشور رقم خورده است. براساس اعلام سازمان انتقال خون، سال گذشته ۲ میلیون ۳۰۰ هزار اهدای خون در کشور انجام شد و برای نخستین بار شاخص اهدا ۲۷.۳ در هزار نفر ثبت شد.

به من بگو چرا؟

### چرا بیماری‌های عفونی تمام نمی‌شود؟

شیوع بیماری‌های عفونی در جهان روند رو به رشدی دارد و نه تنها کرونا، آنفلوآنزا و ویروس‌های سین‌سیتیال تنفسی بلکه در برخی کشورها مالاریا، وبا، سرخک و... هم در حال صعود است. نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد از دست دادن تنوع زیستی، گرم شدن کره زمین، آلودگی و گسترش گونه‌های مهاجم، احتمالاً باعث روند رو به رشد این بیماری‌ها و البته بیماری‌های عفونی خطرناک‌تری برای موجودات زنده در سراسر جهان است. محققان داده‌هایی را از مقالات علمی جمع‌آوری کرده‌اند که مربوط به بررسی این مسئله بوده که حداقل یکی از این عوامل چگونه بر پیامدهای مختلف بیماری‌های عفونی، مانند شدت یا شیوع آن، تأثیر می‌گذارد. مجموعه داده‌های نهایی شامل نزدیک به ۴ هزار مشاهده در مورد خطرات بیماری برای انسان‌ها، حیوانات و گیاهان در هر قاره جز قطب جنوب بود. محققان تأکید کرده‌اند از دست دادن تنوع زیستی نقش مهمی در افزایش خطر بیماری ایفا می‌کند.



### نمیدانید جهانی از انتقال خون ایران

نماینده سازمان جهانی بهداشت در پنجمین کنفرانس بین‌المللی طب انتقال خون، دستاوردهای انتقال خون ایران را منحصراً به‌فرد اعلام کرده و گفته: «نه براساس دیدگاه شخصی بلکه براساس استانداردهای سازمان جهانی بهداشت به‌شدت تحت تأثیر استانداردهای سلامت، بهداشت و درمان در ایران قرار گرفتیم.»

نکته روز

### چند نکته درباره اصالت لوازم آرایشی و بهداشتی

ایرانی‌ها پنجمین کشور دنیا و نخستین کشور خاورمیانه در مصرف لوازم آرایشی - بهداشتی است و این مصرف بالا ضرورت توجه به محصولات سالم و غیرتقلبی را چندین برابر کرده است. اما معضل اصلی در این بازار پررونق جولان محصولات قاچاق و تقلبی است که سلامت مصرف‌کنندگان را نشانه گرفته به این دلیل که ۲۰ درصد وسایل آرایشی و بهداشتی موجود در ایران، تولید داخل، ۲۰ درصد ورودی از مبادی رسمی و ۶۰ درصد قاچاق هستند. کارشناسان چند توصیه برای آگاهی از اصالت لوازم آرایشی - بهداشتی دارند که آگاهی از آنها می‌تواند آسیب‌ها را کمتر کند.

۱. لوازم آرایشی - بهداشتی را بسته‌های کوچک از دست‌فروش‌ها خریداری نکنید زیرا معمولی‌ترین کار است برای سلامت پوست و مو یا آرایش استفاده شود نباید مصرف شود.

۲. اگر محصولاتی مثل سرم، موزل، مو، شامپوها و حالت‌دهنده‌ها تقلبی باشند، حاوی ترکیبات آسپزنده هستند و عوارضی از جمله ریزش مو، تغییر رنگ یا جنس مو دارند.

۳. از عوارض بسیار شایع مصرف لوازم آرایشی و بهداشتی غیرمجاز، جوش صورت و واکنش‌های آلرژیک از جمله قرمزی و خارش پوست است.

۴. وسایل آرایشی و بهداشتی باید در دمای مناسب و دور از آفتاب نگهداری شوند، به همین دلیل آنها را از داروخانه‌ها یا فروشگاه‌های مجاز تهیه کنید.

۵. تمام محصولات آرایشی و بهداشتی باید برچسب اصالت داشته باشند؛ شامل شناسه تجاری ۱۳ رقمی و شناسه ۲۰ رقمی برای رهگیری محصول.

۶. کد اصالت ۱۶ رقمی برای لوازم آرایشی و بهداشتی ضروری است که به‌صورت پوشش‌دار روی هر کالایی درج شده است و با خراش آن می‌توان اصالت کالا را با ارسال کد به سامانه پیامکی ۰۲۰۰۰۸۸۲۲ یا تلفن گویا ۰۲۱۶۱۸۵ - بررسی کرد.



## خطر بی‌خبری از فشار خون بالا

آبامی‌دانید یک سوم ایرانی‌ها فشار خون بالا دارند و نیمی از آن بی‌خبرند؟

پروانه بندی روزنامه نگار

فردا روز جهانی فشار خون است؛ عارضه‌ای که یک نفر از ۳ نفر در جهان را گرفتار خودش کرده، ولی خیلی‌ها از آن مطلع نیستند. بد نیست بدانید که اولین عامل مرگ‌ومیر در کشور ما بیماری‌های قلبی و عروقی است. فشار خون یا توجه به اینکه با سطح فشار خون بر دیواره‌های رگ‌ها ارتباط دارد، نقش مهمی در ایجاد یا عدم ایجاد این بیماری‌ها ایفا می‌کند و به قدری مهم بوده است که در سطح جهانی روزی را به این عنوان نامگذاری کرده‌اند. بد نیست نکته‌هایی طلایی درباره پر فشاری خون و البته پیشگیری از آن بدانیم.

**دکتر منوچهر قارونی، متخصص قلب و عروق؛** عامل اصلی ابتلا به فشار خون بالا رتی و ژنتیک است و این باور عمومی که به عنوان عامل نخست مصرف نمک زیاد فرد را به این عارضه مبتلا می‌کند، اشتباه است. علاوه بر ژنتیک، سبک تغذیه در ابتلا یا عدم ابتلا به این عارضه نقش مهمی دارد. این در حالی است که میزان مصرف نمک در ایران ۳ تا ۳ برابر استاندارد جهانی است، افرادی که فشار خون بالا را در ژن خود ندارند، نیاز نیست نگران این عارضه باشند؛ اما حتی همین افراد هم باید ۳ نکته را رعایت کنند؛ مصرف کم نمک، تغذیه سالم و پرهیز از بی‌ تحرکی. هر جای بدن که رگ داریم، فشار خون می‌تواند اثر بگذارد و آسیب بزند. ما در قلب، مغز، چشم‌ها، پاها و خیلی اعضای دیگر رگ‌هایی داریم و فشار خون بالا می‌تواند این اعضا را آسیب‌پذیر کند.

### ۴ عامل ایجاد پر فشاری خون

- عوامل ژنتیکی
- تغذیه ناسالم
- بی‌ تحرکی
- خواب ناکافی

50% بیماری‌های قلبی کاهش خواهد خون افراد روی محدوده ۱۲ روی ۸ میلی‌متر جیوه باقی بماند.

35% از کل مرگ‌ومیرها در کشور و ۴۶ درصد از مرگ‌ومیرهای ناشی از بیماری‌های غیرواگیر، مربوط به قلب و عروق است.

33% بزرگسالان ایرانی در سطوح مختلف دچار پر فشاری خون‌اند.



### عواقب پر فشاری خون

- حمله‌های قلبی
- سکته مغزی
- برخی آسیب‌های چشمی
- بیماری‌های کلیه
- حتی مرگ



### راه‌های پیشگیری

- افراد ۴۰ سال به بالا خیلی مراقب تغذیه و فعالیت بدنی خود باشند.
- از همان کودکی باید مراقب فشار خون بود؛ چون علامت خاصی ندارد.
- روزی حداقل ۲ تا ۳ دقیقه پیاده‌روی داشته باشید.
- سیگار را ترک کنید.

### چطور بفهمیم فشار خون بالا داریم؟

اگر فشار خون بالاتر از ۱۲ و به‌خصوص بالاتر از ۱۴ باشد، باید به پزشک مراجعه کنید تا کنترل شود. باید ۳ بار در ۳ روز متفاوت فشار خون خود را اندازه بگیریم؛ آن هم صبح وقتی از خواب بیدار می‌شویم. در طول روز فرد فعالیت‌های مختلفی دارد؛ مثلاً غذای خورد و فشارش تغییر می‌کند و در نتیجه ممکن است فشار خون کاذب باشد؛ اما صبح چون هنوز فعالیت‌هایش را شروع نکرده، بهترین زمان برای اندازه‌گیری فشار خون است.

ادامه از صفحه ۱۸		استان‌های خراسان رضوی و خراسان شمالی		استان خوزستان	
۱۳	یزد، میدان همایونفر (همافر) به سمت میدان ابوالفضل، کوچه صدوق ۲، جنب درمانگاه ولیعصر (عج)، نبش کوچه ایمان	تک‌برگ	عرصه و اعیان	۶ دانگ	حدود ۱۳۸۵
۱۴	یزد، خیابان انقلاب، نبش سه راه مشیر، سرکوچه ۷۴	تک‌برگ	زمین محصور	۶ دانگ	۱۱۴۷ (قدیمی)
۱۵	فارس، شهرستان اقلید، مزعه‌دشت گل، ارجمان، بلوار دکتر شریعتی، نبش کوچه آب و فاضلاب شهری	تک‌برگ	ساختمان	۶ دانگ	۹۳۰
۱۶	فارس، شهرستان استهبان، بلوار قائم، نرسیده به میدان معلم	تک‌برگ	ساختمان	۶ دانگ	حدود ۳۰۱ متر مربع
۱۷	فارس، شهرستان شیراز، خیابان رودکی، خیابان داور، حدفاصل هتل تانب و مجتمع مسکونی فروردین	تک‌برگ	ساختمان	۶ دانگ	۱۶۵۳
۱۸	خراسان شمالی، بجنورد، بلوار شهید مدرس، نبش مدرس ۴۴، کوچه آلاله	دفترچه‌ای	ساختمان	۶ دانگ	حدود ۳۹۴ (قدیمی)
۱۹	خراسان رضوی، مشهد، بلوار ۲۲ بهمن، شهرک پردیس، بلوک ۶، طبقه همکف، واحد ۲۲۶	تک‌برگ	آپارتمان	۶ دانگ	موقوفه
۲۰	خوزستان، دشت آزادگان (سوسنگرد)، کوی شاهد، خیابان امامت	تک‌برگ	مغازه تجاری	۶ دانگ	۶۴/۵۷
۲۱	خوزستان، دشت آزادگان (سوسنگرد)، کوی شاهد، خیابان امامت	تک‌برگ	زمین	۶ دانگ	۳۱/۷۵
۲۲	خوزستان، دشت آزادگان (سوسنگرد)، کوی شاهد، خیابان امامت	تک‌برگ	زمین	۶ دانگ	۲۰
۲۳	خوزستان، دشت آزادگان (سوسنگرد)، کوی شاهد، خیابان امامت	تک‌برگ	زمین	۶ دانگ	۲۰
۲۴	خوزستان، دشت آزادگان (سوسنگرد)، کوی شاهد، خیابان امامت	تک‌برگ	زمین	۶ دانگ	۲۰
۲۵	خوزستان، رامهرمز، کوی شهید پورکیان، جنب مدرسه حضرت زینب	تک‌برگ	ساختمان	۶ دانگ	۲۰۸/۱۹
۲۶	خوزستان، رامهرمز، کوی شهید پورکیان، جنب مدرسه حضرت زینب	تک‌برگ	ساختمان	۶ دانگ	۱۱۰