

هزینه داروهای بیماران خاص را بیمه‌ها پوشش می‌دهند. به گفته سیدحیدر محمدی، معاون وزیر بهداشت و رئیس سازمان غذا و دارو، این بیماران تنها ۱۰ درصد از هزینه‌های دارو را پرداخت می‌کنند. بخشی از این داروها وارداتی است و با ارز دولتی تأمین می‌شود.

نفر در سال، تلفاتی است که مصرف‌الکل در جهان به‌دنبال دارد. این آمار را سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است. این آمار در سال‌های اخیر کاهش یافته است، اما به گفته این سازمان، هنوز در مرحله غیرقابل‌قبولی قرار دارد. این آمار متعلق به سال ۲۰۱۹ است.

قوٹی شیرخشک، از شهر مشهد به سایر استان‌های کشور در حال انتقال است تا بین داروخانه‌ها پخش شود. مجوز توزیع این شیرخشک‌ها را اداره پایش زنجیره تأمین شیرخشک صادر کرده است و تا اوایل هفته آینده، به داروخانه‌ها خواهد رسید.

آب دوغ خیار، ماست، خیار و کمی نان، سبزیجات خنک مانند کاهو، کدو خورشیدی(سبز)، گشنیز و اسفناج جزو مواردی هستند که به‌گفته متخصصان تغذیه، برای استفاده در تابستان گزینه‌های مناسبی محسوب می‌شوند.

مبتلا به تب دنگی در کشور شناسایی شده است. شهنام عرشی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با اعلام این‌خبر گفته این بیماران اکثراً سابقه سفر به کشور امارات و سه مورد از بیماران سابقه سفر به کشورهای پاکستان، عمان و بنین (غرب آفریقا) را داشته‌اند.

## نکاتی درباره فواید ورزش در طبیعت

ورزش به‌خودی‌خود یک اتفاق مثبت و سازنده برای سلامت انسان‌هاست. اما وقتی ورزش در طبیعت و کوه و... صورت می‌گیرد، اثرات دوچندان می‌گذارد. اخیراً یک مطالعه جدید نشان داده که ورزش در طبیعت تأثیر بیشتری هم در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر و هم صرفه جویی در هزینه‌ها دارد. اثرات ورزش در طبیعت از نگاه شانی نورول، مربی تناسب‌اندام که به سایت پیدمونت گفته، اینها هستند:

### ۱. داروی طبیعی ضدافسردگی:

ورزش در فضای باز(طبیعت) می‌تواند به دفع اختلال عاطفی فصلی (SAD)، افسردگی و اضطراب کمک کند، زیرا آفتاب به‌طور طبیعی سرتوتین (هورمونی که بر خلق و خوی شما تأثیر می‌گذارد) را افزایش می‌دهد.

### ۲. یک کار چالش‌برانگیز:

هنگامی که در طبیعت و در فضای باز ورزش می‌کنید، بدن شما بیشتر از زمانی که روی یک سطح صاف داخل خانه تمرین می‌کند، به چالش کشیده می‌شود.

### ۳. پایبندی بیشتر به ورزش:

من بسیاری از شاگردان و کلاس‌هایم را به فضای باز می‌برم. آنها اغلب به من می‌گویند که به اندازه دویدن روی تردمیل به ما فشار نمی‌آید و احساس نمی‌کنیم که تحت یک برنامه محدود در حال تمرین ورزشی هستیم و از فعالیت بدنی زده نمی‌شویم. به گفته آنها، ورزش در فضای باز و در طبیعت کالری سوزی بیشتری دارد.

### ۴. تسکین روحی:

بسیاری از مردم با تصور اینکه در حال انجام کار دشواری هستند در مسیر ورزش، کاهش وزن و کاهش فشارخون استرس زیادی به‌خود منتقل می‌کنند. اما مدت کوتاهی پس از آغاز دوره فعالیت بدنی در طبیعت متوجه این واقعیت می‌شوند ورزش در فضای باز لذتبخش و بیشتر شبیه یک بازی است تا یک کار طاقت‌فرسا.

### ۵. ورزش و گردش اجتماعی:

اگر خانواده و دوستان را نیز درگیر فعالیت بدنی در طبیعت کنید، ورزش می‌تواند بسیار سرگرم‌کننده‌تر شود. به جای ملاقات با یک دوست برای ناهار یا قهوه، پیاده‌روی را در نظر بگیرید. یا به جای تماشای تلویزیون بعد از شام، خانواده خود را با هم برای پیاده‌روی بیرون ببرید.

### ۶. ورزش در طبیعت رایگان است:

تنها چیزی که برای داشتن یک تمرین فوق‌العاده نیاز دارید یک پارک، مسیر پیاده‌روی ایمن و با نور کافی و حمل وزن بدنتان است. در واقع حضور در طبیعت نیاز به عضویت در باشگاه را مرتفع می‌کند.

### هر کسی به‌خود اجازه اظهارنظر می‌دهد

مهم‌ترین چالش سازمان غذا و دارو، عدم استقلال این سازمان است. این نکته را، مجید محمدحسینی، فعال صنعت داروسازی اعلام کرده و اشاره می‌کند که از هر جایی به‌خودشان اجازه می‌دهند درباره تخصص‌ترین مسائل این صنعت و حوزه اظهارنظر کنند.



# دوقلوهای به‌هم‌چسبیده را جدامی کنیم

گفت‌وگو با پزشکی که به همراه تیمش کارنامه موفقی در جداسازی دوقلوهای به‌هم‌چسبیده در کشور ثبت کرده است

### مريم سرخوش

روزنامه‌نگار

که پس از جراحی هر دو به فاصله چند ساعت از یکدیگر درگذشتند. تقریباً ۱۰ سال پس از آن بود که یک عمل موفق برای جداسازی در بیمارستان نمازی شیراز ثبت شد. مورد دوم هم در سال ۹۲ و عمل سوم هم در ۱۴۰۳ که با سرپرستی دکتر علی بهادر به همراه تیم جراحی بیمارستان نمازی شیراز رقم خورد و این کودکان اکنون در شرایط خوبی به‌سر می‌برند. به بهانه آخرین جراحی موفق در جداسازی دوقلوهای اهوازی که همین چند روز پیش انجام شد، گویی با این فوق تخصص جراحی کودکان داشتیم که‌زاده یکی از

مناطق بسیار محروم و دورافتاده کشور است، دشتستان پوشهر. سال ۵۵ وارد دانشگاه شده و پزشکی عمومی را در اصفهان آغاز کرده است. پس از آن تخصص را در شیراز گرفته و دوره جراحی اطفال را هم در شیراز، تهران و انگلستان گذرانده است. دوره‌های پیوند اعضا را هم کرده است. زاین و در ایران با کمک دکتر ملک‌حسینی سپری کرده است. حلال‌هم حدود ۲۰ سال است که در پیوند اعضای جراحی اطفال مشغول به کار است و یک کارنامه موفق در جداکردن دوقلوهای به‌هم‌چسبیده دارد.

### پیوند زنده به زنده برای کودکان

فوق تخصص جراحی کودکان درباره پیوندهایی که در بیمارستان نمازی شیراز برای کودکان انجام می‌شود، می‌گوید: «ما بزرگ‌ترین مرکز هستیم که سالانه ۸۰۰ تا هزار پیوند را برای کودکان و بزرگسالان انجام می‌دهیم. بیمارستان پیوند اعضای شیراز از نظر تعداد بالاترین رتبه‌بندی جهانی را دارد. همچنین علاوه بر پیوند از مرگ مغزی برای کودکان، ما پیوند زنده به زنده هم برای کودکان انجام می‌دهیم. به‌عنوان مثال قسمتی از کبد والدین برای کودکان مورد استفاده قرار می‌گیرد.»



### یکت

میکت

انجام شده و موفق بوده باشد، قطعاً گزارش می‌کردند و خبر آن منتشر می‌شد. تاکنون چنین خبری را من نشنیده‌ام.

### برای جداسازی این دوقلوه‌ها آیا نیاز

به عضو پیوندی هم هست؟

معمولاً در این کودکان اعضا وجود دارند اما مشترک هستند. ما به‌گونه‌ای آنها را تقسیم و بازسازی می‌کنیم که هر کودک ارگان‌های خودش را داشته باشد. تاکنون موردی نداشته‌ایم که به عضو پیوندی نیاز داشته باشد. سخت‌ترین عمل جداسازی دوقلوه‌ها همین مورد آخر بود که خرداد امسال انجام شد و لوزالمعده و اثنی عشر و مجرای صفراوی به‌گونه‌ای تقسیم شد که به هر کودک بخشی برسد.

### این یعنی یک زندگی عادی برای

دوقلوهای از هم جداشده؟

سال ۹۳ یک عمل جداسازی برای دوقلوهای لامردی داشتیم و آنها اکنون ۱۰ ساله هستند، من



رقیه وام‌البین، دوقلوهای به‌هم‌چسبیده اهوازی در حالی به دنیا آمدند که اشتراک‌شان در کبد، لوزالمعده، قسمت تحتانی روده و روده کوچک، اثنی عشر و پانکراس شرایط فیزیولوژیکی پیچیده‌ای را برایشان رقم زده بود. شرایطی که عمل جداسازی را هم برای پزشکان سخت می‌کرد. به همین دلیل تیم پزشکی بیمارستان نمازی و دکتر بهادر تصمیم گرفتند که دو مرحله جداسازی برای آنها انجام دهند. آنان سال گذشته کبدشان از هم جدا شد و خرداد امسال هم پس از یک جراحی ۱۰ ساعته با جداسازی دستگاه گوارش به‌طور کامل از هم جدا شدند.



مرداد ۱۳۹۲ بود که پدر و مادر محمد و رضا، دوقلوهای به‌هم‌چسبیده کودکان ۶ ماهه‌شان را به تیم جراحی بیمارستان نمازی شیراز سپردند. این دو کودک از ناحیه دوباره شکم، جناغ سینه و دایفر اگوم و کبد به هم متصل بودند و با پیش‌بینی ۹۰ درصد موفقیت راهی اتاق عمل شدند. یک‌دهه از عمر این کودکان سپری شده و حالا گاهی به دیدار پزشکی می‌آیند که زندگی عادی‌شان را مدیون زحمات او هستند.

### بازدید سرزده از تولیدکنندگان شیرخشک

به‌گفته زهره عنبری، رئیس اداره پایش زنجیره تأمین شیرخشک سازمان غذا و دارو، مانور نظارتی با موضوع رصد فرآورده‌های طبیعی و مکمل در تولید شیرخشک آغاز شده و تیم‌های بازرسی بازدیدهای سرزده از تولیدکنندگان اصلی شیرخشک کشور انجام می‌دهند.

### توصیه

آرش نیاوندی؛ روزنامه‌نگار

## هر روز باید حمام کنیم؟

بعضی‌ها عقیده دارند که هر روز باید دوش گرفت. بعضی هم معتقدند که نیازی به این کار نیست. مهم نیست که در از دوگانه کدام یک از این دو دیدگاه قرار می‌گیرید، مهم این است که مطمئن شوید تمام بدن خود را زیر دوش دست تمیز می‌کنید. در این مطلب به شیوه‌های صحیح استحمام اشاره کرده‌ایم.

۱ متخصصان پوست دوش گرفتن با آب ولرم یا کمی گرم را توصیه می‌کنند. ممکن است حمام بخار گرم احساس فوق‌العاده‌ای بدهد، اما آب داغ پوست را خشک می‌کند. آب داغ بیشتر روغن‌های طبیعی بدن را از بین می‌برد.

۲ قبل از استفاده از هرگونه صابون یا شامپو یا مایع شست و شوی بدن، یک آبکشی سریع انجام دهید تا پوستتان خیس شود.

۳ با استفاده از یک لیف یا فقط دستان خود، صابون یا شامپو یا مایع شست‌وشو را روی بدن خود مالید. از گردن و شانه‌های خود شروع کنید و در طول بدن به سمت پایین حرکت کنید. فراموش نکنید که باه‌ای خود را بشویید و بین انگشتان پا را با آب و صابون تمیز کنید.

۴ باقیمانده صابون را با کمی آب بیشتر بشویید تا مطمئن شوید که پوست خود را با باقی مانده‌های صابون خشک نمی‌کنید.

۵ اگر موهای خود را می‌شوید، شامپو را در کف دست خود بمالید. بگذارید کف کند و سپس روی مو پوست سر و همچنین پشت گردن خود تمرکز کنید. شامپو حین آبکشی تمام تارهای موی شما را تمیز می‌کند.

۶ در مرحله بعد، از نرم‌کننده استفاده کنید تا موهای خود را نرم کنید. آن را روی موهای خود بکشید و به‌طور یکنواخت روی همه تارهای موی بکشید و به انتهای موهای خود توجه ویژه‌ای داشته باشید.

۷ برای شست‌وشوی نهایی موها و بدن خود آب را ولرم یا خنک کنید. این کمک می‌کند نرم‌کننده به فولیکول‌های مویتان بچسبد، جریان خون را در سراسر بدن تقویت کند و هنگامی که از حمام بیرون می‌روید، احساس شروعی تازه داشته باشید.

۸ قبل از استفاده از هرگونه مرطوب‌کننده، حتماً بدن خود را با حوله خشک کنید. برای بهترین نتیجه باید از گرم مرطوب‌کننده بلافاصله بعد از حمام استفاده کنید؛ زیرا پوست شما را آبرسانی می‌کند.

### تغذیه

## چراماهی دوست نداریم؟

غذاهای دریایی، مخصوصاً ماهی، ارزش غذایی بالایی دارند، ولی سرانه مصرف ماهی در کشور بسیار پایین است. اما چرا؟ نکته‌های دکتر منصور زمانی، متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی را در گفت‌وگو با همشهری در این باره پیش‌رو دارید.



■ سرانه مصرف ماهی در کشور ما پایین است. یکی از دلایل این امر مربوط به گرانی است.  
■ مسائل فرهنگی و ذائقه بیشتر از مسئله اقتصادی در پایین بودن سرانه مصرف ماهی نقش دارد.  
■ ذائقه ما در دوران کودکی و زیر ۶ سالگی شکل می‌گیرد. متأسفانه به‌دلیل گرانی و ترس از فرورفتن تیغ ماهی در گلوئی بچه‌ها، ما از کودکی به فرزندانمان ماهی نمی‌دهیم یا به‌ندرت و کمتر ماهی می‌خوریم.

■ مشکلات ما در زمینه پایین بودن سرانه مصرف ماهی در کشور یک علت ندارد که بتوان آن را با یک راهکار درست کرد.  
■ ماهی به‌دلیل میزان بالای اسید چرب امگا ۳ بسیار فسادپذیر است و در نتیجه حمل‌ونقل و انتقال آن از کرانه‌های دریا به مناطق مرکزی کشور نیازمند امکانات خاص و کانتینرهای یخچال‌دار و سردخانه‌دار است.

■ خیلی‌ها به‌دلیل اینکه فرصت کافی برای پاک‌کردن و طبخ ماهی ندارند به سمتم مصرف تن ماهی می‌روند، اما این فرآورده غذایی هیچ شباهتی به ماهی ندارد.  
■ اسید چرب موجود در ماهی و غذاهای دریایی به طرز عجیبی روی تکامل جنین، سلامت انسان و پیشگیری و درمان اکثر بیماری‌ها نقش دارد.

■ ما تنوع اسید چرب داریم: اسیدهای چرب ضروری که باید از بیرون تهیه کنیم و اسیدهای چرب غیرضروری که خود بدن آنها را تولید می‌کند. اسیدهای چرب ضروری شامل امگا ۳ و امگا ۶ می‌شود. امگا ۶ به‌راحتی در دسترس است و منابع آن در اغلب غذاهای ما و انواع ادویه‌های روغنی یافت می‌شود. اما مشکل اسیدهای چرب امگا ۳ است. دریافت این اسیدهای چرب در تمام دنیا به‌دلیل تغییر الگوی غذایی دچار اختلال شده است.