

همیشه برای تندرستی



اسناد جنایت جنگی در غزه

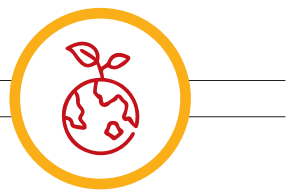
آمارهای سازمان جهانی بهداشت گویای وحشی‌گری رژیم صهیونیستی است

اختصاصی شهری گروه تندرستی

منطقه غزه، از متراکم‌ترین مناطق جهان از نظر جمعیت محسوب می‌شود. حالا تصور کنید در این منطقه متراکم، جنگی هم اتفاق بیفتد، آن وقت چه خواهد شد؟ این اتفاقی بود که از هفتم اکتبر سال گذشته درباره مردم غزه و فلسطین افتاد. صهیونیست‌ها از سال گذشته عملیات دست به یک نسل‌کشی آرام در این منطقه زده‌اند که حالا نتایجش را می‌بینیم: نابودی زیرساخت‌های بهداشتی و پزشکی و در نتیجه شیوع بیماری‌ها و مرگ‌ومیرهای فراوان و... در آستانه یک سالگی این فاجعه انسانی، در این باره دکتر حنان بلخی، مدیر منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت نکته‌ها و آمارهایی را با ما در میان گذاشته است که عمق فاجعه اتفاق افتاده را نمایان می‌سازد. با هم نکته‌ها و آمارهای این مسئول را مرور می‌کنیم.



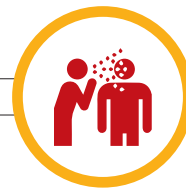
۷۲٪ جان‌باختگان در غزه زنان و کودکان هستند



خطرهای دیگر

طبق ارزیابی اولیه منتشر شده توسط برنامه محیط زیست سازمان ملل، تأثیرات بی‌سابقه زیست‌محیطی جنگ در غزه شامل آلودگی سریع خاک، آب و هوا و خطرات آسیب‌های غیرقابل برگشت به اکوسیستم‌های طبیعی است. آوارهای ناشی از درگیری هم که بخش‌های وسیعی از غزه را پوشانده‌اند، خطرات قابل توجهی برای سلامت انسان و محیط زیست از جمله گردوغبار و آلودگی با مهمات منفجر نشده، آرزست، زباله‌های صنعتی و پزشکی و سایر مواد خطرناک را ایجاد می‌کند.

دستورهایی که زندگی‌ها را عوض می‌کند



هر دستور تخلیه زندگی‌ها را در گون می‌کند و در هیچ مکانی نمی‌توان بقا یا دسترسی به مراقبت‌های پزشکی را تضمین کرد. پناهگاه‌ها و اردوگاه‌های بسیار شلوغ، خطر بزرگی برای شیوع بیماری‌های مسری ایجاد می‌کنند. علاوه بر بیماری‌های ثبت شده در این منطقه، موارد مشکوک به مننژیت و اوربون هم گزارش شده است؛ حتی یک مورد ابتلا به فلج اطفال هم گزارش شده که بی‌سابقه بوده است.

ویلچرها و بلچرها تمام شده‌اند



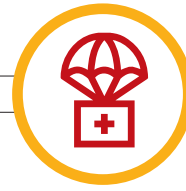
مواردی چون جراحات شدید اندام، قطع عضو، جراحات نخاعی، مغزی و سوختگی شدید، یک چهارم جراحات را تشکیل می‌دهند. در میان افراد آسیب‌دیده هزاران زن و کودک وجود دارند. خدمات توانبخشی بستری و پروتز در دسترس نیستند و موجودی محصولات کمکی، از جمله ویلچر و عصا، تمام شده است. محدودیت‌های موجود عملاً کمک‌رسانی را غیرممکن می‌سازد و امکان تأمین مجدد این اقلام فراهم نمی‌شود.

نابودی بافت زندگی و امید هزینه واقعی جنگ است



فهرست وحشتناک آمارها که هر ساعت بدتر می‌شود، ما را به یاد هزینه واقعی جنگ می‌اندازد که در مرگ‌های غیرمستقیم و از بین رفتن امیدها و آرزوهای یک نسل اثر می‌گذارد. بافت زندگی در غزه در برابر چشمان ما از جمله شایده است. تخریب زیرساخت‌های حیاتی، از جمله سیستم‌های آب و فاضلاب، کل جمعیت را به خطر انداخته است. مناطق مسکونی در ویرانه‌ها قرار دارند و تقریباً دوسوم خانه‌های نوار غزه آسیب دیده یا تخریب شده‌اند.

این جمعیت محروم شده



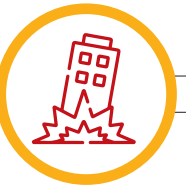
یک جمعیت به‌طور کامل از کمک‌های پایدار انسانی محروم شده‌اند. تعداد جان‌باختگان و معلولان هر روز در حال افزایش است که بیشترشان زنان و کودکان هستند. کارکنان شجاع بهداشتی، درمانی و ارائه‌کنندگان خدمات بشردوستانه تحت شرایطی غیرقابل تصور با خطرات بزرگی دست و پنجه نرم کرده و نگران ادامه خدمت به جوامع خود هستند.

مأموریت‌هایی که رد می‌شود



نهاد‌های بشردوستانه با محدودیت‌های متعددی در برآورده کردن نیازهای مردم غزه مواجه هستند. در ماه اوت (اگوست)، تعداد مأموریت‌های بشردوستانه که توسط مقامات اسرائیلی درخواست دسترسی آنها رد شده تقریباً دوبرابر شده است. به ناچار، تلاش‌های جمعی ما با توجه به محدودیت‌های موجود در زمین، بسیار کمتر از نیازهاست.

ویرانی نظام بهداشتی



نظام بهداشتی غزه که زمانی سطح قابل توجهی از مراقبت‌ها را ارائه می‌داد، اکنون ویران شده و تنها نیمی از بیمارستان‌ها با ظرفیت محدود کار می‌کنند. در سراسر نوار غزه به ازای هر ۱۳ نفر یک تخت بیمارستانی وجود دارد. ظرفیت سیستم بهداشتی به شدت کاهش یافته است؛ درحالی‌که نیازهای بهداشتی به شدت رو به افزایش است.

۱۷ بیمارستان از ۲۶ بیمارستان غزه در حال حاضر فعال بوده و با ظرفیت جزئی کار می‌کنند.

۱۰ ماهه در ماه اوت به دلیل فلج اطفال فلج شد که نخستین مورد تأیید شده در ۲۵ سال گذشته بود.

۸۸۵ نفر از کارکنان بهداشت و درمان غزه به شهادت رسیده‌اند.

۳۱۰ نفر از کارکنان بهداشت و درمان غزه در یک سال گذشته دستگیر شده‌اند.

۱٫۹ میلیون نفر از ساکنان غزه، حداقل یک بار در سال گذشته جابه‌جا شده‌اند.

۱۴۹۰ تخت بیمارستانی برای بیش از ۲ میلیون شهروند غزه وجود دارند.

بیماری‌های ثبت شده یک سال گذشته در غزه

- ۹۹۴ هزار عفونت حاد تنفسی
- ۵۷۷ هزار مورد اسهال
- ۱۰۳ هزار مورد گال و شیش
- ۷۸ هزار مورد بثورات پوستی
- ۱۰ هزار مورد زرد زخم
- ۱۱ هزار مورد آبسه مرغان
- ۱۰۷ هزار مورد سندروم زردی حاد (مشکوک به بیماری هیپاتیت A)

۲۲ هزار و ۵۰۰ مورد

انواع جراحات شامل قطع عضو، جراحی‌های شدید، جراحی‌های شریقی است که به صورت طرأت و شادابی می‌بخشد.

نقل قول

۳ تا ۵ کم‌شنوا در هر هزار تولد

سعید محمودیان، رئیس اداره سلامت گوش و شنوایی وزارت بهداشت در باره وضعیت ناشنوایی و کم‌شنوایی در کشور و اهمیت غربالگری آن به چند آمار اشاره کرده است که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

۸۰ درصد

از نیازهای مربوط به مراقبت شنوایی در جهان نادره گرفته می‌شود یا کمتر در کانون توجه قرار می‌گیرد. کم‌توجهی و نادیده گرفتن نیازهای مربوط به مراقبت شنوایی ریشه در فقر سواد سلامت مردم دارد و این موضوع در ایران هم هست. این مسئله سالانه یک تریلیون دلار هزینه به نظام سلامت جهان تحمیل می‌کند.

۳٫۷ نوزاد

در هر هزار تولد ۳ تا ۵ مورد به کم‌شنوایی مبتلا هستند. کم‌شنوایی مادرزادی و عوامل ژنتیک مانند ازدواج‌های فامیلی در ۵۰ تا ۶۰ درصد موارد مبتلا به کم‌شنوایی نقش دارد. عوامل دیگر از جمله بیماری‌ها، تأثیر بیماری‌های عفونی در دوران نوزادی مانند سرخک، سرخچه، سندروم تاج‌زای، زایمان سخت و اتفاقات دوران بارداری هم به میزان ۴۰ تا ۴۵ درصد بر ابتلای مولید به کم‌شنوایی اثرگذار است.

۶ کشور

در منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت در حوزه سلامت گوش جزو منتخب‌ها هستند و ایران هم در این فهرست قرار دارد. بر این اساس، طی سال‌های اخیر اقدامات درخشانی برای پیشگیری از کم‌شنوایی و ناشنوایی در کشور صورت گرفته است.

۱۷ مرکز

تخصصی کاشت حلزون شنوایی در کشور وجود دارد و تاکنون بیش از ۱۵ هزار عمل شنوایی کاشت حلزون شنوایی انجام شده است. ایران در زمینه کاشت حلزون شنوایی جزو کشورهای پیشرو منطقه مدیترانه شرقی است که به صورت طرأت و شادابی می‌بخشد.

سلامت

پروانه بندی روزنامه‌نگار

راهکارهای افزایش سواد سلامت در جامعه

سواد سلامت، یک دانش نسبی و مجموعه‌ای از اطلاعات مرتبط با سلامت و بهداشت است که به فرد این امکان را می‌دهد که شرایط جسمانی و روانی خود را از نظر سلامت بررسی و برای مراقبت از آن تلاش کند. سواد سلامت لزوماً ارتباطی با سواد خواندن و نوشتن و سال‌های تحصیل ندارد. البته افراد تحصیلکرده در مقایسه با افراد کم‌سواد یا بی‌سواد، آگاهی بیشتری درباره سلامت و مراقبت از خود دارند. همچنین افرادی که در شهرها زندگی می‌کنند، به دلیل دسترسی بهتر به تکنولوژی، پزشکان، مراکز درمانی و... امکان ارتقای سواد سلامت را دارند.

سواد سلامت ایرانی‌ها مطلوب نیست



مطالعات نشان داده که نیمی از جمعیت ایران دچار محدودیت سواد سلامت هستند و این محدودیت در گروه‌های آسیب‌پذیر مثل سالمندان، افراد با درآمد پایین، افراد با تحصیلات کمتر و بسیاری از زنان خانه‌دار بیشتر است. مرکز پژوهش‌های مجلس در سال ۹۹ از انجام مطالعه‌ای روی ۵۰ هزار فرد بزرگسال ایرانی خبر داد و اعلام کرد، یافته‌های بررسی نشان می‌دهد که سطح سواد سلامت ایرانی‌ها در سطح مطلوبی قرار ندارد. این مطالعات بیانگر محدود بودن سواد سلامت ۴۴ درصد جمعیت شهری بزرگسال کشور هم بود.

راهکارهای ارتقای سواد سلامت جامعه

- آموزش از طریق رسانه‌ها
- توسعه آموزش‌های دیجیتال
- برگزاری کارگاه‌های آموزشی
- ایجاد سیستم‌های مشاوره سلامت در مراکز درمانی در شهرها
- آموزش از طریق خانه‌های بهداشت در روستاها
- تولید محتوای آموزشی بومی‌سازی شده

تغذیه

آرش نیاوندی روزنامه‌نگار

خواص یک لیوان شیر گاو

شیر از زمان کودکی به‌عنوان یکی از نوشیدنی‌های اصلی مطرح بوده و حتی شیر گاو به‌عنوان یک وعده غذایی کامل هم به شمار می‌رود چون سرشار از ویتامین D، پروتئین و کلسیم است. یک لیوان شیر گاو ۸ گرم پروتئین دارد و ۳۰ درصد از نیاز روزانه به کلسیم و ۱۵ درصد نیاز به ویتامین D را تأمین می‌کند. همچنین مواد مغذی ضروری مانند ویتامین B12، فسفر و پتاسیم هم دارد. این پروتئین غنی از مواد مغذی از سلامت استخوان، ترمیم عضلات و سلامت کلی حمایت می‌کند؛ به همین دلیل مصرف مکرر شیر برای حمایت از رشد سالم استخوان‌ها در کودکان و حفظ استحکام استخوان در بزرگسالان توصیه می‌شود.

شیر گاو همچنین پروتئین‌های باکیفیتی دارد که به ترمیم و ساخت ماهیچه‌ها کمک می‌کند. پروتئین‌های موجود در شیر حاوی تمام آمینو اسیدهایی هستند که می‌توانند در شکل‌گیری ماهیچه‌ها استفاده شوند. نوشیدن یک لیوان شیر بعد از ورزش، روند ریکاوری عضلات شما را بهبود می‌بخشد.



برخلاف بسیاری از باورها، شیر گاو یکی از بهترین نوشیدنی‌های آبرسان هم هست. دارای تعادل الکترولیت عالی، از جمله پتاسیم و سدیم است که مایعات را در بدن متعادل می‌کند. علاوه بر این، شیر سرشار از آب است. بنابراین، هنگام استرس یا بیماری ناشی از ورزش، به یکی از بهترین مایعات آبرسان تبدیل می‌شود.

این نوشیدنی سرشار از کلسیم و منیزیم هم است. کلسیم حرکت طبیعی روده را حفظ می‌کند و علائم یبوست را کاهش می‌دهد. پروتئین‌های موجود در شیر هم می‌تواند منجر به حفظ سطح باکتری‌های خوب در روده شود. بنابراین سلامت کلی گوارش را بهبود می‌دهد.

ترکیبات شیر گاو مانند ویتامین A، ویتامین D و کلسیم، به ترمیم و جایگزینی بافت خوب پوست هم کمک می‌کند. ویتامین A باعث بازسازی سلول‌های پوست می‌شود و در نتیجه به پوست لطافت و شادابی می‌بخشد.