

همیشه‌های تندرستی



سونامی نزدیک‌بینی نزدیک است

درباره یک عارضه چشمی که اگر جدی گرفته نشود ۳۰ سال بعد نیمی از ایران را درگیر می‌کند

در دسترس بودن آن، میزان استفاده از وسایل دیجیتال مثل موبایل، تبلت و کامپیوتر را افزایش داده و همین منشا خیلی از مشکلات و بیماری‌ها شده است. یکی از این بیماری‌ها افزایش آمار نزدیک‌بینی در دنیا و ایران است. آطور که آمارها می‌گویند بیش

از ۳۰ درصد جمعیت کشور مان مشکل نزدیک‌بینی دارند و اگر به همین منوال پیش برویم، تا ۳۰ سال آینده، ابتدای نیمی از ایرانی‌ها به این مشکل حتمی خواهد بود. همچنین نزدیک‌بینی می‌تواند در آینده به یک مشکل جهانی در حوزه سلامت تبدیل شود.

یک مشکل جهانی

اتفاقی که در سال‌های اخیر در کل دنیا و از جمله در ایران افتاده، شیوع نزدیک‌بینی بین کودکان است؛ مثلا حدود ۹۰ درصد کودکان سنگاپور و سایر کشورهای شرق آسیا دچار نزدیک‌بینی هستند. این مشکل در اروپا و آمریکای شمالی کمتر و در آفریقا خیلی کمتر است.

آمار ایرانی‌ها

درباره کودکان ایرانی آمار دقیقی نداریم، اما با توجه به اینکه ۳۰ درصد کودکان دنیا دچار نزدیک‌بینی هستند و سالانه هم شیوع آن بیشتر می‌شود، می‌توان نتیجه گرفت که در ایران هم ۳۰ درصد کودکان دچار این عیب انکساری چشم باشند.

عارضه‌ای که باید کنترل شود

یکی از مهم‌ترین و شایع‌ترین بیماری‌های چشمی، «عیوب انکساری چشمی» است و نزدیک‌بینی، یک عیب انکساری است که درمانی در دوران پیش از بزرگسالی ندارد و شاید تنها بتوان آن را کنترل کرد و تا حدی مانع پیشرفت آن شد، اما نزدیک‌بینی دقیقا چیست؟

دردسرهای زندگی شهری

کار نزدیک و طولانی مدت با ابزارهای دیجیتال، یکی از دلایل این مسئله است. زندگی شهرنشینی هم بر این موضوع بی‌تأثیر نیست، چون بچه‌ها بیشتر اوقات روز را در خانه و مدرسه هستند و در محیط‌های شهری حضور ندارند و همین، شیوع این عارضه را بیشتر می‌کند. گذشته از اینها، این بیماری جنبه ارثی نیز دارد و احتمال بروز نزدیک‌بینی در کودکانی که والدین نزدیک‌بین دارند، بیشتر است. پاندمی کرونا هم آمار نزدیک‌بینی را بالا برده است.

وقت تلف نکنید

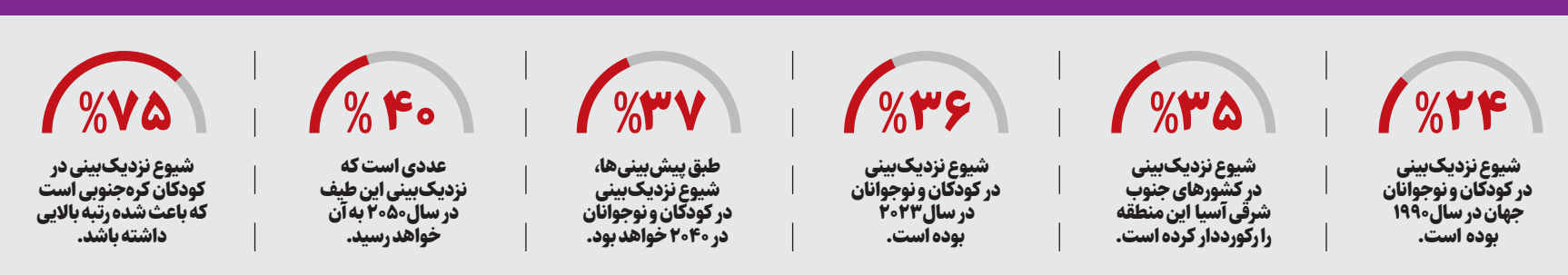
نمره نزدیک‌بینی هر قدر بالاتر برود - مثلا بالاتر از نمره ۶- شیوع بیماری‌های جدی چشمی را در بزرگسالی زیاد می‌کند؛ بیماری‌هایی که ما از آنها می‌ترسیم؛ از پارگی شبکیه گرفته تا ماکولا (شایع‌ترین علت کوری در جهان)، آب‌سياه و امبروارید و همچنین بیماری‌ها و مشکلات دیگر.

والدین دقت کنید

شاید برخی بگویند حالا کودکمان نزدیک‌بین شود، مشکلی نیست و عینک می‌گیریم و... باید عرض کرد حالا جدا از مباحث دیگر، کودک که عینک وابسته و کیفیت و عملکرد بینایی‌اش مختل می‌شود و ممکن است نیازمند عمل‌های جراحی عیوب انکساری چشمی هم شود. از طرفی نگران آنیم که کودک دچار آب‌سياه و بیماری‌هایی شود که با عمل جراحی هم نمی‌توان جلوی این عوارض را در آینده گرفت. نکته دیگر اینکه گاهی امکان عمل جراحی نیز وجود ندارد؛ پس پیشگیری قطعا بهتر است.

چند توصیه طلایی به والدین

- ۱ یک توصیه کلی این است که کودکان روزانه حدود ۲ ساعت در محیط باز و در معرض نور طبیعی قرار بگیرند. خود نور خورشید تا حدودی اثر محافظتی از چشم‌ها دارد، اما نگاه کردن به اقیانوس در پیشگیری از بروز نزدیک‌بینی یا کند شدن پیشرفت آن خیلی مؤثرتر است.
- ۲ البته در شهرهای بزرگ که ساختمان‌های بلند فراوان هستند، آدم‌ها افاق دید وسیع ندارند و در فضای محدودی زندگی می‌کنند؛ به همین دلیل آمار نزدیک‌بینی بچه‌ها در این شهرها زیادت است. پس لازم است فرار گرفتن در فضای باز جدی گرفته شود.
- ۳ کارهای غیرضروری کودکان به‌خصوص سرگرمی و بازی‌های کامپیوتری حتما و حتما توسط والدین محدود و محدودتر



۳ سالگی

سن تقریبی شروع آموزش در شرق آسیاست و یکی از دلایل شیوع بالای نزدیک‌بینی در بین آنها همین است.

۸۶%

شیوع نزدیک‌بینی در کودکان ژاپنی است که این کشور را رکورددار کرده است.

۳۰ سال

گذشته با افزایش قابل توجهی در شیوع نزدیک‌بینی بین کودکان و نوجوانان مواجه بوده‌ایم.

نکته‌ها

- کودکان شهری بیشتر از روستایی‌ها نزدیک‌بین هستند.
- دختران کمی بیشتر از پسران نزدیک‌بین هستند.
- کودکان کوچک‌تر نسبت به بزرگسالان آسیب‌پذیرترند.
- در آفریقا نزدیک‌بینی بسیار کم است که به ژن و... بر می‌گردد.

۵/۴ میلیون

کودک و نوجوان در ۵۰ کشور، مورد مطالعه قرار گرفته‌اند تا محققان به نتایج زیر برسند.

عوامل اصلی افزایش نزدیک‌بینی: همه‌گیری کرونا و رشد زندگی مجازی

- شروع زود هنگام آموزش کودکان
- تماشای بیش از حد نمایشگر موبایل‌ها و رایانه‌ها

عدد خبر

کدام دارو خانه‌ها واکسن آفلوآزا دارند؟

در حالی که متخصصان توصیه می‌کنند از ۱۵ شهریور تا ۱۵ مهر زمان طلایی تزریق واکسن آفلوآزا است، پیگیری‌های هم‌شهری نشان می‌دهد که دسترسی به این واکسن کمتر شده و برای پیدا کردن آن باید چندین داروخانه را جست‌وجو کرد. به گفته سید حیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو، مردم می‌توانند جهت شناسایی داروخانه‌های توزیع‌کننده واکسن آفلوآزا، از طریق سامانه تی‌تک به آدرس mobile.ttac.ir اقدام کرده یا با نصب اپلیکیشن تی‌تک در قسمت داروهای کمبود، نزدیک‌ترین داروخانه محل جست‌وجو را انتخاب و واکسن را تهیه کنند. او از توزیع مجوز واردات ۲ میلیون و ۱۰۰ هزار دوز واکسن ۴ ظرفیتی آفلوآزا خبر داده و گفته پیش از یک میلیون و ۸۰۰ هزار دوز این واکسن‌ها در داروخانه‌های سراسر کشور در دسترس مردم است و می‌توانند جهت تأمین اقدام کنند. محمدی تأکید می‌کند: طبق رصدی که انجام داده‌ایم، واکسن هم در داروخانه‌ها و هم در شرکت‌های پخش اغلب موجود است.

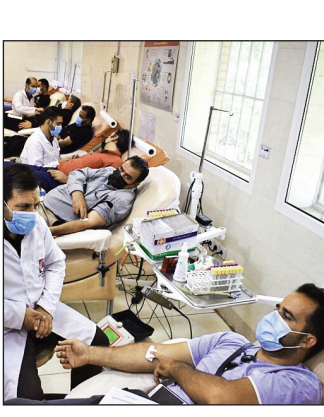
هم‌اندیشی ۲ نهاد برای کاهش فوٹی‌های تصادفات

سردار احمد رضا رادان، فرمانده کل انتظامی کشور و محمد رضا ظفر قندی، وزیر بهداشت در ستاد وزارت بهداشت دیدار و گفت‌وگو کردند. کاهش تصادفات و میزان مرگ‌ومیر حوادث جاده‌ای، مهم‌ترین محور این نشست مشترک بود. در این نشست علاوه بر موضوع ایمنی جاده‌ها، به موضوع ارتقای استانداردهای وسایل نقلیه و نقش مؤثر نیروی انتظامی در این خصوص هم پرداخته شد. همچنین ارتقای سطح فرهنگ رانندگی، توجه به مقررات و استفاده از وسایل ایمنی به‌ویژه در نسل جوان و ارتباط مستقیم آن با کاهش آسیب‌های ناشی از حوادث رانندگی در این دیدار مورد بررسی قرار گرفت. رفع مشکلات و ارتقای سطح بیمارستان‌های تابعه نیروی انتظامی برای بالا بردن کیفیت ارائه خدمات درمانی هم از جمله موارد مطرحه در این نشست مشترک بود.

مهم‌ترین دلیل نابینایی در ایران

بیماری آب سیاه (گلوکوم) جزو علل مهم نابینایی در ایران و سایر نقاط دنیاست. نوید نیلوفر و ششان، فلوشیپ قرنیه و گلوکوم در این باره گفته: «۵۰ تا ۶۰ درصد این افراد از مشکل بینایی خود خبر ندارند و باید برای پیشگیری از عوارض غیرقابل جبران آن، معاینات دوره‌ای و غربالگری مناسب از افراد با احتمال خطر بیشتر انجام شود. اگر افراد هم در خانواده خودشان شاهد برخی از بیماری‌های چشمی هستند باید به این مسئله اهمیت بیشتری بدهند.» علامت بالینی گلوکوم عبارت است از: سر درد شدید از علامت آب سیاه در بزرگسالان، قرمزی چشم از نشانه‌های گلوکوم در جوانی، درد چشم شدید، حالت تهوع، استفراغ، اختلالات دید ناگهانی از علامت آسیب عصب چشم، دیدن حلقه‌های رنگی در اطراف چراغ‌ها و تاری دید ناگهانی.

تهرانی‌ها خون بیشتری اهدا کنند



شهرام میرزایی، معاون اجتماعی سازمان انتقال خون گفته: «ذخایر خونی کشور ۷ روز است و مشکل کمبود خون وجود ندارد.» اما او شرایط تهران را متفاوت اعلام و تأکید کرده: «با توجه به اینکه بیماران زیادی برای درمان به مراکز درمانی و بیمارستان‌های تهران مراجعه می‌کنند، مصرف خون به‌صورت روزانه است؛ به همین دلیل در تهران نیاز به خون وجود دارد. به سمت روزهای سرد هم می‌رویم و از شهروندان درخواست داریم برای اهدای خون به مراکز انتقال خون مراجعه کنند.»

عدد خبر

۳ میلیون

قوطی انواع برندهای شیر خشک طی ۲۰ روز گذشته توزیع شده است. سازمان غذا و دارو در این باره اعلام کرده که طی این مدت ۴۲۶ هزار عدد انواع بسلاک و ۵۲۲ هزار عدد انواع آبتامیل توزیع شده و این روند ادامه دارد. برندهای مختلف شیر خشک با کاربرد یکسان قابلیت جایگزینی با هم دارند و الزامی به استفاده از یک برند خاص نیست.

۲۵ میلیون

سالانه در ۳۰ سال آینده در کشور خواهیم داشت. احمد دلبری، رئیس مرکز تحقیقات سالمندی با اعلام این مطلب گفته: «در حال حاضر نزدیک به ۱۰ میلیون نفر سالمند در کشور داریم. مشکل اینجاست که طی ۳ سال گذشته شورای ملی سالمندی و دبیرخانه سالمندی به‌طور کلی تعطیل شده‌اند و این نشان می‌دهد فکر جدی به حال سالمندی نمی‌شود.»

۱۰۰ هزار

پرستار برای کل کشور نیاز است. سید محسن رازانی، مشاور رئیس کل سازمان نظام پرستاری با اعلام این خبر گفته: «مهاجرت پرستاران هم‌زمان با خروج این نیروها از شغل پرستاری در کشور و بازنشستگی نیروها می‌تواند کشور را با چالش‌های بسیاری جدی برای تأمین خدمات پرستاری مواجه کند. بنابراین دولت‌مردان باید برنامه‌ریزی‌های زودبازده برای ساماندهی این حوزه داشته باشند.»

۷۰ درصد

مرگ‌ومیرهای ناشی از عفونت‌های مقاوم به دارو تا سال ۲۰۵۰ میلادی افزایش خواهد یافت. سازمان جهانی بهداشت با اعلام این آمار پیش‌بینی کرده که طی این مدت ۳۹ میلیون نفر هم‌جان خود را از دست خواهند داد. بحران مقاومت ضد میکروبی (AMR) زمانی رخ می‌دهد که عوامل بیماری‌زا مانند قارچ‌ها در برابر داروهای که برای آن‌ها بین‌برند آنها طراحی شده‌اند، مقاوم می‌شوند.