

عدد خبیر

۴۰ درصد

بیمارستان‌های کشور، بالای ۴۰سال عمر دارند. علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ساختار بیمارستان‌های کشور را قدیمی و فرسوده می‌داند. او همچنین تأکید می‌کند که ایران از کشورهای پیشرو در زمینه ساخت بیمارستان است و با اتکا به آخرین دستاوردهای مهندسی کشور، نیازهای توسعه‌ای عرصه بیمارستان‌سازی رفع خواهد شد.

۱۱۰۰ بیمارستان

فعال در کشور داریم که در مجموع دارای ۷۰هزار تخت بیمارستانی هستند. نزدیک ۱۰درصد تخت‌های بیمارستانی نیز تحت پوشش دانشگاه‌های علوم پزشکی با فعالیت آموزشی یا غیرآموزشی قرار دارند. اینها آمارهایی است که به تاژی زالی به رسانه‌ها اعلام کرده است.

۱ تخت

بستری بیمارستان خصوصی به ازای هر هزار نفر جمعیت باید وجود داشته باشد. این در حالی است که در ایران، مجموع تخت‌های بیمارستان‌های خصوصی ۲۰هزار تخت است. به‌عبارت ساده‌تر، سهم این بیمارستان‌ها در فرآیند نواگان بیمارستان‌ها سهم اندکی است و در این‌باره باید فکری شود. سهم بیمارستان‌های بخش خصوصی در فرآیند نواگان بیمارستان‌ها همچنان سهم اندکی است.

۷۵ هزار

تخت بیمارستانی، عددی است که باید در حوزه بیمارستانی در بخش خصوصی به آن برسیم تا بتوان مدعی شد که خدمات استانداردِی به مردم ارائه خواهد شد. این امر به‌گفته زالی، با ایجاد مشوق‌ها، سرمایه‌گذاری و اختصاص تسهیلات امکان‌پذیر است تا شاهد توسعه فرآیند درمانی کشور باشیم.

نکته روز

پروانه بندی؛ روزنامه‌نگار

۱

قیمت کالا‌های اساسی خانوار مثل لبنیات در سال‌های اخیر بارها افزایش پیدا کرده و خیلی از خانواده‌هایی را که در آمد کمتر و توانایی مالی پایین تری دارند مجبور کرده که هر بار دور یکی از آنها را خط بکشند، چون از عهده تهیه و صرف روزانه یا هفتگی آنها بر نمی آیند. اما پزشکان و کارشناسان تغذیه تأکید دارند که در شرایط ناگوار اقتصادی هم سعی کنید لبنیات را در سبد غذایی خود قرار دهید یا لااقل همه آنها را یکباره از سر سفره خود حذف نکنید.

لبنیات بی جایگزین است
به گفته برخی کارشناسان تغذیه، برای دریافت کلسیم می‌توان سبزی‌هایی مانند کلم‌برو، کلمی، اسفناج و کلم‌پیچ مصرف کرد. حبوبات(مثل نخود، عدس، لوبیا) و آجیل را هم می‌توان به‌عنوان منابع غنی پروتئین و کلسیم به رژیم غذایی اضافه کرد، اما هیچ ماده غذایی‌ای نمی‌تواند جایگزین فرآورده‌های لبنی شود. در ضمن همه این جایگزین‌ها هم برای بسیاری از خانواده‌ها گران‌قیمت و کالای خوراکی لوکس و غیر ضروری محسوب می‌شوند.

مثلث طلایی لبنیات

زهر اولادی، کارشناس تغذیه به همشهری می‌گوید: در شرایط اقتصادی کنونی که حتی جایگزین‌های لبنیات هم گران هستند، باید روی اولویت‌بندی مصرف لبنیات تمرکز کرد تا بتوان با هزینه‌ای کمتر سلامت خانواده را حفظ کرد. این کارشناس تغذیه می‌گوید: اگر لبنیات کاملاً حذف شود، لازم است رژیم غذایی به شکلی تنظیم شود که منابع کلسیم، پروتئین و ویتامین Dاز سایر منابع تأمین شوند. خیلی از خانواده‌ها چنین امکانی ندارند. اما باید بدانیم که اگر لبنیات را کلا حذف کنیم، در آینده‌ای نه چندان دور باید هزینه‌ای چندبرابری برای درمان و کنترل بیماری بویکی استخوان بپردازیم. اولادی به جای حذف کل لبنیات از سفره پیشنهاد می‌دهد که به‌ترتیب ماست، دوغ و بعد پنیر مصرف شود، حتی اگر مجبور شویم روزانه مقدار کمتری مصرف کنیم. او می‌گوید: ماست نه‌تنها کلسیم دارد، بلکه به سلامت دستگاه گوارش و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. پس تا حد امکان باید آن را در برنامه غذایی خود نگه داریم. حتی اگر روزانه مقدار کمی مصرف کنیم یا مجبور شویم فقط چند بار در هفته بخوریم.

حتما ماست و دوغ بخورید

او تأکید می‌کند که اگر مجبور به انتخاب کنید، ماست و دوغ از مهم‌ترین فرآورده‌های هستند که باید در رژیم غذایی باقی بمانند. همچنین پنیر در مقدار کم هم می‌تواند بخشی از نیازهای غذایی ما را تأمین کند. با مصرف مقدار کمی از هر یک از این محصولات می‌توانیم همچنان نیازهای اصلی بدن به کلسیم و پروتئین را تأمین کنیم.

بیشترین تخلف در حوزه تجهیزات غیراستاندارد
به‌گفته رئیس سازمان بازرسی تهران، در حوزه دارویی و جابه‌جایی این سودهایی مطرح است که باعث شده متخلفان به این بخش ورود پیدا کنند. به‌گفته آفشین سهراب‌خون، بیشترین تخلفات هم در حوزه تجهیزات پزشکی غیراستاندارد وارداتی است که با رقم بالاتری به فروش می‌رسد.

۱

۱

۱

۱

۱

۱

ایران تنها کشور خاورمیانه است که بانک چشم فعال دارد؛ بانکی که بافت قرنیه را برای پیوند این عضو، تأمین می‌کند و در اختیار بیماران قرار می‌دهد. آخرین آمار اعلام شده در این حوزه هم سالانه ۷هزار پیوند بوده و خودکفایی کامل و عدم‌نیاز به واردات را در کشور رقم زده‌است. این توانمندی ایران را به یکی از کشورهای مطرح دنیا در زمینه تأمین و جباروند می‌گوید: «چشم‌پزشکی ایران از نظر تخصص و مهارت قابل مقایسه با کشورهای پیشرفته است؛ اما یک تفاوت مهم هم دارد؛ اینکه مردم به‌راحتی به این خدمات تخصصی پیشرفته دسترسی دارند؛ در حالی که در آمریکا و کانادا زمان انجام عمل آب‌روارید چندین ماه است و دسترسی به سایر خدمات تخصص چشم‌پزشکی هم یا بسیار محدود است یا هزینه‌های گزاف دارد. اما در ایران متخصصانی که در سطح جهان مطرح هستند در کوتاه‌ترین زمان به مردم خدمات ارائه می‌کنند.»

۱

رئیس انجمن چشم‌پزشکی به افتخار جهانی ایران برای دراختیار داشتن بانک چشم و پیوند قرنیه اشاره می‌کند و می‌گوید: «تا همین یک سال پیش به‌راحتی بهترین بافت‌های قرنیه را حداکثر تا یک هفته و با قیمت ارزان در اختیار داشتیم؛ اما اکنون بیماران در نوبت پیوند قرنیه و در لیست انتظار می‌مانند و چشم‌شان دچار آسیب می‌شود. ما برای تهیه بافت از بانک چشم مشکل داریم و این مسئله به‌دلیل عدم‌همکاری برخی ارگان‌هاست. در حال حاضر بافت طبیعی قرنیه بیشتر در موارد اورژانسی یا خیلی ضروری در اختیار جراحان قرار می‌گیرد و در سایر موارد مجبور به استفاده از قرنیه مصنوعی هستیم.» البته به‌گفته جباروند، ایران طی ۵سال اخیر در تأمین قرنیه مصنوعی هم خودکفا شده و کیفیت آنها هم با محصولات خارجی برابری می‌کند.

۱

جباروند در پاسخ به این پرسش که چرا قرنیه‌های مصنوعی جایگزین طبیعی‌ها نمی‌شوند، عنوان می‌کند: «به‌طور کلی استفاده از قرنیه مصنوعی در پیوند، سخت است و در موارد خاص احتمال عفونت هم وجود دارد؛ در حالی‌که بافت طبیعی و زنده این مشکلات را ندارد. دانشمندان در حال تلاش برای تولید قرنیه مصنوعی هستند که به‌طور کامل جایگزین بافت طبیعی شود و این مطالعات در کشور خودمان هم در حال انجام است. امیدوارم

۱

هزینه‌های خرید تجهیزات پزشکی افزایش یافته و دلیلش حذف ارز نیمای ۲۸هزار و ۵۰۰تومانسی و اختصاص ارز ۴۴هزار تومانی است. به همین دلیل خرید جایگزین‌کردن تجهیزات سخت شده و چالش‌هایی را برای کارهای تشخیصی و جراحی‌های مدرن به‌وجود آورده‌است.

۱

چه کسانی می‌توانند عمل لیزیک کنند؟

جباروند درباره اینکه چه کسانی می‌توانند عمل لیزیک چشم انجام دهند، گفت: «تبلیغات پزشکی در فضای مجازی در این‌باره وجود دارد که ممنوع است و نظام‌پزشکی هم‌بااین‌افراد برخورد می‌کند. کسانی که گول این تبلیغات را می‌خورند دچار مشکلاتی می‌شوند. اما به‌طور کلی عمل لیزیک به همه توصیه نمی‌شود و بهترین درمان برای رفع عیوب انکساری چشم استفاده از عینک است. اما برخی افراد تمایلی به استفاده از عینک ندارند و در این صورت اگر سن مناسبی دارند و مبتلا به بیماری‌های دیگری نیستند، می‌توانند این جراحی را انجام دهند. جراحی‌های رفع عیوب انکساری چشم از جمله لیزیک در کشور ما بسیار پیشرفته است و قیمت آن هم در مقایسه با کشورهای دیگر بسیار پایین است.»

۱

بهداشتی درباره چشم‌ها را فراموش نکنید تا شانس ابتلا به بیماری‌های چشمی کاهش یابد: چشم‌ها را مرتب با آب بشویید، عادت مالش مداوم چشم را ترک کنید و دست آلوده را به چشم‌ها نزنید.

۱

بیشترین تخلف در حوزه تجهیزات غیراستاندارد

۱



۱

۱

۱

پژشکی قرنیه هم بدل کرده‌است. این در حالی است که تا اوایل دهه ۶۰برای انجام این عمل در کشورهایی از جمله اسپانیا و انگلیس برای هر بیمار هزینه ۱۰هزار دلاری پرداخت می‌شد. بافت قرنیه تنها عضو اهدایی است که نیاز به مرگ مغزی ندارد و می‌توان طی ۶ تا ۲۴ساعت آن را از چشم فرد متوفی برداشت کرد و ۷ تا ۱۰روز هم قابل نگهداری برای پیوند به فرد دیگر است. خرید و فروش قرنیه هم غیرقانونی است و تنها مرکز تأمین‌کننده آن بانک چشم است. نکته قابل توجه اینکه ایران تنها کشور دنیااست که بافت قرنیه را با اجازه خانواده متوفی برمی‌دارد و این اقدام به شکل قانونی در



۱

آسیب رسیدن به بیماران
مشکل نیاز به بافت قرنیه به‌زودی برطرف شود.» این متخصص درباره تأخیر در پیوند‌های قرنیه هم بیان می‌کند: «اگر این عمل به موقع انجام نشود، احتمال عفونت چشم وجود دارد که باعث می‌شود نتیجه مطلوب به‌دست نیاید یا مراحل عمل پیچیده‌تر شود. تأمین قرنیه راحت است؛ چون نیاز به فرد مرگ‌مغزی نیست و از بافت فرد کامل فوت‌شده برداشت و به دیگران اهدا می‌شود. امیدواریم عدم‌همکاری برخی ارگان‌ها در این‌باره به‌زودی برطرف شود.»

۱

افراد مبتلا به آب‌سیاه به‌عنوان شایع‌ترین و مهم‌ترین بیماری چشمی جهان هیچ علامتی ندارند و زمانی با اختلال دید مواجه می‌کنند که ۶۰ تا ۷۰درصد عصب بینایی آنها از بین رفته است. این آسیب درباره بیماران دیابتی هم مطرح است که ۵ تا ۱۰سال متوجه آسیب چشمی نمی‌شوند.

۱

کاهش آمار تنبلی چشم
یکی از مهم‌ترین اتفاقاتی که در کشور ما رخ داده، سنجش بینایی کودکان به محض ورود به مهد کودک است. جباروند با بیان این مطلب تأکید می‌کند: «این اقدام بسیار خوبی است و باعث شده آمار تنبلی چشم در کودکان نسبت به گذشته کاهش چشمگیری داشته باشد. به‌طور کلی تنبلی چشم باید تا پیش از ۹ تا ۱۰سالگی تشخیص داده شود؛ چون با گذشت این سن دیگر قابل درمان نیست.» به‌گفته این متخصص چشم، در دوره‌های بزرگسالی به‌ویژه بعد از ۴۰سالگی بهتر است چکاپ سالانه بینایی سنجی و اختلالات چشمی فراموش نشود.

۱

شایع چشم: آب مروارید، آب سیاه، بیماری‌های چشمی ناشی از دیابت و تغییرات سنی ناحیه شبکیه است که باعث کاهش بینایی یا حتی نابینایی می‌شوند.

بچه‌ها بدون کلاه و جوراب مدرسه نروند
به‌گفته سیدعلی مظفرپور، متخصص طب ایرانی، در پاییز و هنگام خنک شدن هوا، بهترین راه پیشگیری از سرماخوردگی این است که پیشانی، نواحی حلق، گلو و کمر پوشانده شوند. او همچنین توصیه می‌کند: در هوای سرد، فرزندان را بدون کلاه و جوراب به مدرسه نفرستید.

۱

۱

۱

گیاهان و ادویه‌هایی که در غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرند، هم به دلیل خواص درمانی و هم طعم و مزه‌شان همواره مورد توجه بوده‌اند. به گزارش هلت لاین، تحقیقات انجام گرفته در سال‌های اخیر شواهدی را برای فواید سلامتی بی‌شمار گیاهان و ادویه‌های غذایی پیدا کرده است.

دارچین، ضد دیابت
دارچین دارای فعالیت آنتی‌اکسیدانی قوی است، به مبارزه با التهاب کمک می‌کند و کلسترول و تری‌گیلسیرید خون را کاهش می‌دهد. اما مهم‌ترین عملکرد دارچین برای سلامت عمومی بدن تأثیر آن بر سطح قند خون است. دارچین می‌تواند قند خون را با مکانیسم‌های مختلفی کاهش دهد.

مریم‌گلی، تقویت حافظه
تحقیقات کنونی نشان می‌دهد مریم‌گلی ممکن است بتواند عملکرد مغز و حافظه را بهبودبخشد؛ به‌خصوص در افراد مبتلا به آلزایمر. بیماری آلزایمر با کاهش سطح استتیل کولین – یک پیام‌رسان شیمیایی در مغز – همراه است. مریم‌گلی از تجزیه استیل کولین جلوگیری می‌کند. مریم‌گلی همچنین می‌تواند از بروز عفونت‌های دهانی و لثه‌ای و آبسه‌های دندانی جلوگیری کند و بوی بد دهان را از بین ببرد.

نعناع تند، کاهش درد سندروم روده تحریک‌پذیر
بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند روغن نعناع تند می‌تواند درد در سندروم روده تحریک‌پذیر را بهبود بخشد. به‌نظر می‌رسد نعناع تند با شل کردن عضلات صاف روده بزرگ باعث تسکین درد ناشی از حرکات روده می‌شود. عصاره این گیاه همچنین به کاهش نفخ شکم که یک علامت رایج گوارشی است، کمک می‌کند. برخی از مطالعات نیز نشان می‌دهد نعناع تند می‌تواند به مبارزه با حالت تهوع کمک کند.

زردچوبه، ضد التهابی قوی
این ادویه حاوی چندین ترکیب با خواص دارویی است که مهم‌ترین آنها کورکومین است. کورکومین یک آنتی‌اکسیدان فوق‌العاده قوی است که به مبارزه با آسیب‌اکسیداتیو و تقویت آنزیم‌های آنتی‌اکسیدانی بدن کمک می‌کند. این مهم است، زیرا اعتقاد بر این است که آسیب‌اکسیداتیویکی از مکانیسم‌های کلیدی در ایجاد پیری و بسیاری از بیماری‌هاست. کورکومین همچنین به‌شدت ضد التهاب است، تا جایی‌که با اثربخشی برخی از داروهای ضدالتهابی مطابقت دارد. با توجه به اینکه التهاب طولانی‌مدت و سطح پایین تقریباً در هر بیماری مزمن نقش مهمی ایفا می‌کند، تعجب‌آور نیست که ببینیم کورکومین با انواع فواید سلامتی مرتبط است. مطالعات نشان می‌دهد که کورکومین می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد، با آلزایمر مبارزه کند، خطر بیماری قلبی و سرطان را کاهش دهد و آرتریت را تسکین دهد.

فلفل قرمز تند، کاهش اشتها و افزایش چربی‌سوزی
ماده‌فعال موجود در این فلفل کیسپاسین نام دارد که باعث کاهش اشتها و افزایش چربی‌سوزی می‌شود؛ به همین دلیل یک عنصر رایج در بسیاری از مکمل‌های تجاری کاهش اشتها است. یک مطالعه نشان داد که افزودن یک گرم فلفل قرمز به وعده‌های غذایی باعث کاهش اشتها و افزایش چربی‌سوزی در افرادی می‌شود که به‌طور منظم فلفل مصرف نمی‌کنند. با این حال، هیچ تأثیری در افرادی که عادت به خوردن غذاهای تند داشتند، وجود نداشت. که نشان می‌دهد ممکن است تحمل نسبت به اثرات فلفل قرمز تند ایجاد شود. برخی از مطالعات حیوانی همچنین نشان داده‌اند که کیسپاسین با انواع خاصی از سرطان‌ها رابطه‌ی ریه، کبد و پروستات مبارزه می‌کند.

زنجبیل، درمان تهوع
زنجبیل می‌تواند حالت تهوع را در مان‌کند و دارای خواص ضدالتهابی است. زنجبیل یک ادویه محبوب است که در چندین شکل از طب جایگزین استفاده می‌شود. یک گرم یا بیشتر زنجبیل می‌تواند با موفقیت حالت تهوع را درمان کند. یک مطالعه روی افراد در معرض ابتلا به سرطان روده بزرگ نشان داد که ۲گرم عصاره زنجبیل در روز، نشانگرهای التهاب روده بزرگ را به همان روش اسپیرین کاهش می‌دهد. تحقیقات دیگر نشان داد که مخلوطی از زنجبیل، دارچین و روغن کنجد باعث کاهش درد در افراد مبتلا به آرتروز می‌شود. عصاره این گیاه اثربخشی مشابه درمان با اسپیرین یا ایبوپروفن دارد.

شنبلیله، کاهش دهنده قند خون
شنبلیله که ما آن را در طبخ قرمه سبزی استفاده می‌کنیم اثرات مفیدی بر قند خون دارد. این گیاه حاوی پروتئین گیاهی ۴-هیدروکسی ایزولوسین است که می‌تواند عملکرد هورمون انسولین را بهبود بخشد. بسیاری از مطالعات انسانی نشان داده‌اند که حداقل ۱گرم عصاره شنبلیله در روز می‌تواند سطح قند خون را به‌ویژه در افراد دیابتی کاهش دهد.

رزماری، پیشگیری از آلرژی
رزماری گیاهی است که ما اغلب از آن برای طعم دادن به مرغ و گوشت در غذاهای خود استفاده می‌کنیم. رزماری می‌تواند به جلوگیری از آلرژی و احتقان بینی کمک کند. ماده‌فعال رزماری اسید رزمارینیک نام دارد. نشان داده شده که این ماده پاسخ‌های آلرژیک و احتقان بینی را سرکوب می‌کند. رزماری همچنین از خواص دارویی زیادی بر خوردار است که محبوبیت آن را دوچندان کرده است. از قدیم‌الایام، رزماری در طب سنتی برای درمان بیماری‌های مختلف از جمله مشکلات گوارشی، عفونت‌ها، التهاب‌ها و بهبود سلامت پوست و مورد استفاده شده است.

زنجبیل، کاهش دهنده قند خون
شنبلیله که ما آن را در طبخ قرمه سبزی استفاده می‌کنیم اثرات مفیدی بر قند خون دارد. این گیاه حاوی پروتئین گیاهی ۴-هیدروکسی ایزولوسین است که می‌تواند عملکرد هورمون انسولین را بهبود بخشد. بسیاری از مطالعات انسانی نشان داده‌اند که حداقل ۱گرم عصاره شنبلیله در روز می‌تواند سطح قند خون را به‌ویژه در افراد دیابتی کاهش دهد.

رزماری، پیشگیری از آلرژی
رزماری گیاهی است که ما اغلب از آن برای طعم دادن به مرغ و گوشت در غذاهای خود استفاده می‌کنیم. رزماری می‌تواند به جلوگیری از آلرژی و احتقان بینی کمک کند. ماده‌فعال رزماری اسید رزمارینیک نام دارد. نشان داده شده که این ماده پاسخ‌های آلرژیک و احتقان بینی را سرکوب می‌کند. رزماری همچنین از خواص دارویی زیادی بر خوردار است که محبوبیت آن را دوچندان کرده است. از قدیم‌الایام، رزماری در طب سنتی برای درمان بیماری‌های مختلف از جمله مشکلات گوارشی، عفونت‌ها، التهاب‌ها و بهبود سلامت پوست و مورد استفاده شده است.

رزماری، پیشگیری از آلرژی
رزماری گیاهی است که ما اغلب از آن برای طعم دادن به مرغ و گوشت در غذاهای خود استفاده می‌کنیم. رزماری می‌تواند به جلوگیری از آلرژی و احتقان بینی کمک کند. ماده‌فعال رزماری اسید رزمارینیک نام دارد. نشان داده شده که این ماده پاسخ‌های آلرژیک و احتقان بینی را سرکوب می‌کند. رزماری همچنین از خواص دارویی زیادی بر خوردار است که محبوبیت آن را دوچندان کرده است. از قدیم‌الایام، رزماری در طب سنتی برای درمان بیماری‌های مختلف از جمله مشکلات گوارشی، عفونت‌ها، التهاب‌ها و بهبود سلامت پوست و مورد استفاده شده است.

۱

۱

۱

۱