

از جمعیت فعلی کشور را سالمندان تشکیل می‌دهند. این آماری است که صابر جباری، رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت ارائه کرده است. به‌گفته وی، نه‌تنها در ایران، بلکه در همه جای جهان، تنهایی چالش اصلی سالمندان محسوب می‌شود و با توجه به سالمندشدن جامعه ایرانی، این چالش برای ما پررنگ‌تر خواهد شد.

افزایش امید به زندگی در جامعه و نیز سالمندی جمعیت، با اینکه مترادف با هم شناخته می‌شوند، اما معنایی متضاد دارند. در مورد اول، افزایش امید به زندگی نشانگر وضعیت مساعد نظام بهداشتی کشور است. اما در مورد دوم، که از مولفه‌های جمعیتی است، تعداد افراد جوان جامعه کمتر می‌شود و می‌تواند بحران‌ساز باشد.

۱۱/۵ درصد سالمندان جامعه را زنان تشکیل می‌دهند. این امر نشان می‌دهد که جامعه ایران، نه‌تنها مثل بخشی از دنیا در حال سالمندتر شدن است، بلکه در ایران سالمندی زنانه‌تر شده و تعداد سالمندان خانم، بیشتر از سالمندان آقا یا ۴۷/۷ درصد از این جامعه هدف است.

بهداشت دهان و دندان، اختلالات شنوایی و بینایی از مهم‌ترین مواردی هستند که سالمندان با آنها درگیر هستند. این امر نیازمند آن است که این گروه از وسایلی چون سمعک و دندان مصنوعی و عمل جراحی بینایی استفاده کنند که اساسا جزو موارد پرهزینه محسوب می‌شود و امید است که این موارد جزو پوشش بیمه تکمیلی قرار گیرد.

درمان‌های غیر دارویی برای افسردگی

برای درمان افسردگی ۴ روش اصلی وجود دارد: روان‌درمانی، داروهای ضدافسردگی، نورومودولاسیون و تغییر سبک زندگی، که هر کدام به جنبه‌های مختلف این اختلال می‌پردازند. اما برخی از افراد مبتلا به افسردگی رویکردهای غیر دارویی را ترجیح می‌دهند تا به آنها کمک کند شرایط خود را مدیریت کنند و احساس بهتری داشته باشند. درمان‌های طبیعی و درمان‌های خانگی در زمره درمان‌های غیر دارویی محسوب می‌شوند که ممکن است برای انواع خفیف‌تر افسردگی مفید باشند؛ اما شواهد محکمی مبنی بر مؤثر بودن آنها برای افسردگی متوسط تا شدید وجود ندارد. وب‌ام‌دی در این مورد مطلبی نگاشته و به برخی از این موارد اشاراتی کرده است.

مکمل‌های گیاهی

«مخمر سنت‌جان» یک مکمل گیاهی رایج است که برای افسردگی پیشنهاد می‌شود. به‌نظر می‌رسد که برای افسردگی خفیف تا متوسط بهترین کارایی را دارد، اما نه برای انواع شدیدتر. عصاره استاندارد شده مخمر سنت‌جان به تقویت خلق‌وخوی مثبت کمک می‌کند. توصیه اکید می‌شود از مصرف مکمل خودداری کنید، مگر اینکه در مورد آن با پزشک خود صحبت کرده باشید.

مدیتیشن

مدیتیشن گاهی به‌عنوان یک حالت تغییر یافته آگاهی توصیف می‌شود. این کار می‌تواند باعث آرامش شما شود و افسردگی‌تان را کاهش دهد.

یوگا

بخشی از مدیتیشن و شامل حالت‌های بدن و تکنیک‌های تنفسی خاص است. این ورزش همچنین به آرامش شما کمک می‌کند.

ماساژ درمانی

بیشتر درمان‌های لمسی مبتنی بر این ایده است که ذهن و بدن به هم مربوط هستند. سلامت جسمانی و آسایش عاطفی شما ارتباط نزدیکی با هم دارند.

ورزش

اشکال مختلف ورزش می‌تواند استرس را کاهش دهد، شمار آرام کند و به کاهش علائم افسردگی کمک کند.

تصویرسازی ذهنی هدایت‌شده

با تصاویر هدایت‌شده به تصاویر ذهنی آرام‌بخش، مانند امواج اقیانوس، یا شاید تصاویری از کنترل یا درمان بیماری خود فکر خواهید کرد.

موسیقی تریپ

طبق تحقیقات انجام‌شده، استفاده از موسیقی در بیمارستان‌ها در بهبود روحیه مجروحان جنگی بسیار نمربخش بوده‌است. امروزه شما تنها با استفاده از تلفن همراه و هدفون یا یک ام‌پی‌تری پلیر قادر به گوش دادن به موسیقی دلخواه خود و دور کردن افکار منفی از ذهن‌تان خواهید بود. افکار منفی و دغدغه‌های ذهنی می‌توانند زمینه‌ساز افسردگی در شما شوند.

کاهش چشمگیر هیپاتیت B

موارد هیاتیت B در کشور کم شده است که نتیجه واکسیناسیون بوده است. به‌گفته قیاد مرادی، سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، شیوع هیپاتیت قبل از واکسیناسیون ۲/۵ درصد بود، اما بعد از آن این عدد به یک درصد در کل جمعیت کشور رسیده است.

نیمه پنهان مسمومیت‌ها

چند نکته برای جلوگیری از مسمومیت در زندگی روزمره که می‌تواند منجر به آسیب دیدگی جدی شود

مريم سرخوش

روزنامه‌نگار

هفته اول آبان، هفته آگاهی و پیشگیری از انواع مسمومیت‌ها با شعار «سلامتی را با افزایش آگاهی و اقدام پیشگیرانه از مسمومیت‌ها محافظت کنیم» است؛ از مسمومیت دارویی، غذایی و الکلی گرفته تا مسمومیت با مونوکسید کربن و مواد شیمیایی و…

مسمومیت‌ها علاوه بر آسیب‌های جزئی و اولیه ممکن است اثرات ماندگاری بر سلامت هم داشته باشند یا منجر به شرایط مزمن، مشکلات عصبی یا آسیب به اندام‌ها شوند؛ به همین دلیل شناخت علائم و نشانه‌های مسمومیت می‌تواند به مداخله پزشکی موقع، کاهش عوارض شدید و کاهش مرگ‌ومیر منجر شود. حتی آگاهی از خطرات احتمالی خوراکی‌ها و موقعیت‌های مسمومیت‌زا افراد را قادر می‌سازد تا انتخاب‌های ایمن‌تری در مورد سلامت و سبک زندگی خود داشته باشند. در این مطلب چند نکته درباره انواع مسمومیت‌ها بخوانید تا در صورت مواجهه با چنین شرایطی آگاهانه‌تر عمل کنید.

مسمومیت دارویی

بیشتر بن مسمومیت‌های ارجاع شده به بیمارستان‌ها، مسمومیت‌های دارویی هستند و لحظات اولیه هم برای نجات فرد مسموم بسیار حیاتی است. مهم‌ترین راه‌های ورود سموم به بدن در این بخش هم خوراکی، تنفسی، پوستی و تزریقی است.

- مقادیر بالای برخی از داروهای به‌ظاهر کم‌خطر، می‌تواند برای فرد کشنده باشد.
- هرگز سعی نکنید با چشیدن یا بوپیدن یک ماده ناشناخته آن را شناسایی کنید.
- از خوردن مایعات به فردی که به‌دلیل مسمومیت دارویی بیهوش شده خودداری کنید.
- مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم در تهران با شماره تلفن ۱۹۰ در این‌باره پاسخگوست.

در ماه ۱۴۰۲ به‌دلیل سوء مصرف داروها به بیمارستان‌ها مراجعه کرده‌اند.

۱۰۰۰ نفر

مسمومیت با گازها و منوکسید کربن

مسمومیت با گاز منوکسید کربن یکی از کشنده‌ترین مسمومیت‌های غیر عمدی در ایران است و شیوع آن در فصل سرما بیشتر می‌شود. منوکسید کربن بر اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی، دود آگوز آتومبیل و زغال‌چوب ایجاد می‌شود.

- قبل از راه‌اندازی مجدد وسایل گرمایشی آنها را از نظر اتصالات و دودکش کنترل کنید.
- علائم از تباط با منوکسید کربن، سردرد، گیجی، ضراب شدید شقیقه‌ها، وزوز گوش و خواب‌الودگی است که در ادامه فرد را دچار مسمومیت، تهوع، استفراغ و تپش قلب می‌کند.
- سرردبون لوله دودکش بخاری، نشانه خارج نشدن دود و گاز سمی است.

مسمومیت ناشی از منوکسید کربن در مهر امسال گزارش شده که نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۴۶ درصد کاهش داشته است.

مسمومیت با مواد شیمیایی

محصولات خانگی از جمله سموم دفع حشرات یا لوله‌بازکن، جوهر نمک، جرم‌گیر، محلول سفیدکننده و لک‌بر، مواد شوینده، گاز پاک‌کن، داروهای حاوی مواد سمی و شیمیایی برای سلامت انسان‌ها و به‌ویژه کودکان خطرناک هستند.

- تهوع، استفراغ، دردهای شکمی، اسهال، اشک، آبریزش بینی و… از علائم این مسمومیت است.
- از نگهداری محصولات خطرناک مانند قرص رنج در منزل اجتناب کنید.
- برخی از لوازم آرایشی تقلبی، غیراستاندارد و حاوی مقادیر بالای سرب هستند.
- مخلوط کردن فرآورده‌های سفیدکننده با ترکیبات جرم‌بر ممنوع است.

غیرطبیعی ناشی از مسمومیت با سم در بهار امسال از سوی مرکز آمار ایران گزارش شده است.

۵۴۰ مرگ



ایران، صادرکننده بزرگ داروهای بیولوژیک

حیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو گفت: کشور ما یکی از کشورهای بزرگ صادرکننده داروهای بیولوژیک است و اکنون نیز به‌عرصه تولید محصولات سلول‌درمانی وارد شده است که یکی از آنها در جهان ثبت شده و صادرات محصولات سلول‌درمانی در مقیاس صنعتی می‌تواند ارزآوری زیادی برای کشور داشته باشد.

نکته

یروانه بندویی؛ روزنامه‌نگار

چرا صبح‌ها با گردن درد بیدار می‌شویم؟

بیدار شدن با گردن درد یک مشکل بسیار شایع است که معمولا جای نگرانی ندارد؛ چون بیشتر موارد گردن درد یا گرفتگی عضله‌های گردن به دلایلی مثل پد خوابیدن، نامناسب بودن بالش، نامناسب بودن تشک و اینگونه موارد باز می‌گردد و ایجاد تغییراتی در ابزارها و وضعیت خواب می‌تواند این درد را چندروزه برطرف کند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که مشکلات خواب یا شرایط نامناسب و غیراستاندارد در زمان خوابیدن، علت ۵۰ درصد دردهای مزمن در افراد هستند؛ این یعنی با تغییر وضعیت خواب می‌توان خیلی از دردها را از بین برد. گاهی اوقات نیز بدرفتاری با بدن یا بی‌توجهی به آن در طول روز موجب بروز دردهای مختلف از جمله گردن درد در ما می‌شسود. در این مطلب مواردی را که می‌توانند احتمالا علت گرفتگی عضلات گردن و درد گردن باشند، عنوان کرده‌ایم.

استفاده از بالش نامناسب

انتخاب بالش مناسب، کلید داشتن گردنی سالم و به دور از درد است. بالش نه باید خیلی بلند باشد، نه خیلی کوتاه و نه خیلی سفت. بالشی مناسب است که گردن را در موقعیتی بالاتر از شانه‌ها قرار ندهد و سر موقع خواب راحت باشد و ستون فقرات و گردن هم در یک راستا قرار گیرند.

تعویض نکردن بالش

بهترین بالش از نظر کارشناسان، بالش‌های پر هستند که به راحتی با شکل گردن و سر مطابقت پیدا می‌کنند. اما همین بالش‌ها هم به مرور زمان شکل خود را از دست می‌دهند و اصطلاحا می‌خوانند. پس نیاز است هر ۲ سال یکبار بالش خود را تعویض کنید.

نحوه خوابیدن اشتباه

سر یا گردن ممکن است برای مدت طولانی در هنگام خواب در یک زاویه نامناسب قرار بگیرند که می‌تواند منجر به کشیدگی بیش از حد عضلات شود و گردن را تحت فشار قرار دهد. این مسئله باعث می‌شود صبح با گردن درد از خواب بیدار شوید.

خوابیدن روی شکم

خیلی‌ها عادت دارند روی شکم بخوابند. اما باید بدانید وقتی روی شکم می‌خوابید، ممکن است گردنتان ساعت‌ها یک طرف مانده باشد و اصطلاحا خشک شده باشند. این موضوع می‌تواند عضلات گردن شما را تحت فشار قرار دهد و صبح با گرفتگی عضلات و درد گردن از خواب بیدار شوید. خوابیدن روی شکم به کمر شما هم فشار زیادی وارد می‌کند. پس سعی کنید یا به پهلو بخوابید یا به پشت.

انجام حرکات ناگهانی در خواب

انجام حرکات ناگهانی مثل تکان دادن سریع یا پرت کردن و چرخاندن ناگهانی سر و گردن در زمان خواب می‌تواند باعث ایجاد تنش و درد در گردن شود.

مصدومیت‌های قبلی

برخی آسیب‌های قبلی مثل آسیب‌های ورزشی یا وارد شدن ضربه به گردن بر اثر تصادف رانندگی و… ممکن است عوارض خود را زود بروز ندهند. اثرات فیزیکی این نوع آسیب‌ها ممکن است چند روز بعد از مصدومیت احساس شود.

وضعیت نامناسب بدن در طول روز

خوابیدن روی مبل و کاناپه، فعالیت سنگین فیزیکی، قراردادن تلفن و گوشی موبایل بین گوش و شانه موقع جواب دادن به تلفن و مواردی از ایسن قبلی می‌توانند شب موقع خواب، خود را به شکل گردن درد نشان دهد و تا صبح هم ادامه پیدا کند.

بی‌تحركی و ورزش نکردن

بی‌تحرك نبودن و ورزش نکردن، یکی از دلایل اصلی گردن‌دردهای صبحگاهی در افراد است. نداشتن فعالیت بدنی موجب ضعیف شدن همه عضلات از جمله عضلات گردن می‌شود. حتی وقتی دچار درد می‌شویم، ورزش‌های کششی گردن است که می‌تواند کمک کند تا درد ما زودتر برطرف شود. اگر در گوگل سرچ کنید، با بسایات‌های معتبری آشنا می‌شوید که تکنیک‌های تقویت عضلات گردن را آموزش می‌دهند.

کار با کامپیوتر

کار بیش از حد طولانی با کامپیوتر، یا تماشای تلویزیون برای مدت طولانی باعث بروز گردن درد در صبحگاه می‌شود. اگر موقعیت شما حین استفاده از کامپیوتر نادرست باشد یا روی صندلی روبروی تلویزیون احساس راحتی نکنید و ارتفاع تلویزیون استانداردهای مناسب برای بدن شما را نداشته باشد گردن درد صبحگاهی ایجاد می‌شود.