

همیشه‌های تندرسی



عکس: روابط عمومی اورژانس استان تهران

اورژانس بانوان در شهر

ماشین‌های اورژانس با امداد رسانی زن، برای کدام بیماران اعزام می‌شود؟

مريم سرخوش
روزنامه‌نگار

گزارش

تقریباً یک‌ساله می‌شود که بخشی از ماموریت‌های اورژانس شکل زنانه به خود گرفته است؛ زنانی که عمدتاً فارغ‌التحصیلان فوریت‌های پزشکی و آموزش دیده همین حوزه هستند و در تماس‌های اورژانسی راهی محل حادثه می‌شوند تا جان بیماران و مصدومان زن را نجات دهند. آمارشان طی یک‌سال اخیر به ۵۳ هزار نفر در ۱۷ پایگاه رسیده و فضای فعالیت‌شان هم فعلاً شهرهای بزرگ کشور است. فضای کاملاً جدیدی در ماموریت‌های اورژانسی شکل گرفته و استقبال بیماران از حضور امدادگران زن اورژانس هم جالب و بازخورد مناسبی هم داشته است. به همین دلیل است که سازمان اورژانس کشور و اورژانس استان تهران به دنبال توسعه این پایگاه‌ها هستند که توسعه نیروی انسانی در حوزه زنان هم صورت بگیرد. جعفر میعادفرو، رئیس سازمان اورژانس کشور و اسماعیل فراهانی، معاون فنی و عملیات اورژانس استان تهران در گفت‌وگو با همشهری نکات جالبی از این ماموریت‌های زنانه اورژانس مطرح می‌کنند که در ادامه می‌خوانید.

پراکندگی اورژانس بانوان در تهران

اسماعیل فراهانی، معاون فنی و عملیات اورژانس استان تهران درباره ظرفیت زنان کارشناس فوریت‌های پزشکی که به ماموریت‌های اورژانس اعزام می‌شوند به همشهری می‌گوید: «پایگاه‌های اورژانس بانوان در برخی استان‌های کشور راه‌اندازی شده و بیشترین پایگاه هم در کلاتشهر تهران قرار دارد. این پراکندگی در پایتخت اکنون در جنوب، غرب، شمال، شرق و حوزه مرکزی ایجاد شده و در تمامی این مناطق پایگاه بانوان داریم.»

البته به گفته فراهانی پیگیری‌ها برای راه‌اندازی پایگاه‌های اورژانس بانوان در سایر شهرستان‌های استان تهران هم در حال انجام است و در صورت مهیا شدن شرایط در این مناطق هم، چنین ظرفیتی ایجاد خواهد شد.

۱۷ پایگاه اورژانس بانوان

در شهرهای بزرگ کشور فعال است و در هر یک از این پایگاه‌ها تقریباً ۹ کارشناس فوریت‌های پزشکی زن فعالیت دارند.

۱۵۳ نفر

در پایگاه‌های اورژانس بانوان کشور مشغول به خدمت هستند. از این تعداد ۳۵ کارشناس در تهران حضور دارند و در شیفت‌های ۱۲ ساعته (صبح تا ۸ شب) امداد رسانی می‌کنند.

برای کدام بیماران، اورژانس بانوان می‌آید؟

فراهانی در پاسخ به این سؤال که اورژانس بانوان برای چه بیمارانی اعزام می‌شوند، توضیح می‌دهد: «اولویت اعزام اورژانس بانوان برای مددجویان خانم است، یعنی بیماران و مصدومانی که زن هستند. این افراد زمانی که با ۱۱۵ تماس می‌گیرند، اطلاعاتشان ثبت می‌شود و در یک شعاع عملیاتی کارشناسان خانم برای این بیماران اعزام می‌شوند.» او ادامه می‌دهد: «البته چنین موقعیت‌هایی اورژانسی است و زمان رسیدن اهمیت زیادی دارد. البته اگر در همین محدوده هم بیمار با وضعیت وخیم وجود داشته باشد، اعزام کارشناس با موبولانس صورت می‌گیرد چون باید به سرعت بر بالین بیمار حاضر شوند. این افراد هم قاعدتاً مردان هستند. برای ما جان بیماران مهم است و تصمیم‌گیری برای اعزام کارشناسان با توجه به دقیق‌ترین شرایط سلامت بیمار صورت می‌گیرد.» به گفته معاون فنی و عملیات اورژانس استان تهران یکی از روتین‌ترین ماموریت‌های اورژانس بانوان، در مناسبت‌ها و ایامی است که در طول سال بر گزار می‌شود، از جمله اعیاد و مراسم سوگاری و... در این رویدادها از همکاران خانم استفاده می‌کنیم و حضور پرشوری دارند. نکته جالب اینکه مورد استقبال زنان شرکت‌کننده در این مراسم هم قرار می‌گیرد و زمانی که با کارشناس اورژانس خانم مواجه می‌شوند، تمایل بیشتری به دریافت خدمات دارند.

۷ دستگاه

آمبولانس در پایگاه‌های اورژانس بانوان استان تهران فعال است.

عدد خبر



۱۰۰ درصد

استان‌های کشور در مطالعه سینمای مرگ‌ومیر و نخستین دلایل مرگ مورد بررسی قرار گرفته است. نکته عجیب اینکه رتبه اول این ۲۰ عامل، بیماری‌های ایسکمیک قلبی است. به گفته نسرین بیات، معاون مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های وزارت بهداشت، حتی در دنیا نیز مهم‌ترین علت مرگ‌ومیر به بیماری‌های قلبی و عروقی بازمی‌گردد.



۴۰ درصد

از علل مرگ در جهان را همین بیماری‌های قلبی و عروقی تشکیل می‌دهند. این بیماری‌ها همچنین باعث و بانی از کار افتادگی‌های زیادی هم می‌شود. گفته می‌شود که ۳۰۰ میلیون از موارد کار افتادگی‌ها را می‌توان ناشی از عوارض این بیماری دانست که جزو بالاترین رتبه‌هاست. این آمارها را سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است.

پاک‌شناسی
آرش نیاوندی
روزنامه‌نگار

گیاهان ضد دیابت

متخصصان تغذیه و سلامت در یکی از دانشگاه‌های تحقیقاتی نچر، در یافته‌اند که پیاز در صورت مصرف همراه با داروی دیابت می‌تواند سطح قند خون را تا ۵۰ درصد کاهش دهد. یک متخصص تغذیه نیز ضمن تأیید این قابلیت پیاز گفت که گیاهان و سبزیجات دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند در کاهش قند خون مؤثر باشند. لوزالمعدة افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ قادر به تولید انسولین کافی برای تنظیم قند خون نیست، یعنی قند خونشان ممکن است تا سطح خطرناکی بالا برود. اما نتایج تحقیقاتی که اخیراً در نودوهفتمین نشست سالانه انجمن غدد درون‌ریز در سن دیه‌گو ارائه شد، نشان داد: پیاز در صورتی که همراه داروی دیابت موسوم به متفورمین مصرف شود، قند خون بالا و میزان کلی کلسترول را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

چرا پیاز؟

دکتر خدیجه رحمانی، استناد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی، ضمن تأیید اینکه پیاز در کاهش قند خون مؤثر است، می‌گوید: پیاز تا حد زیاد به دلیل انسولین گیاهی ویتامین C که دارد می‌تواند در کاهش قندخون مفید باشد. البته از درصد آن به‌طور دقیق اطلاع ندارم. باید به این نکته توجه داشته باشید که پیاز خام بیشتر در کاهش قند خون مؤثر و با سایر هم‌خانواده است، این دو سبزی به دلیل ترکیبات آلیسینی که دارند باعث کاهش قند خون و چربی می‌شوند و پیاز به دلیل آنتی‌اکسیدانی که دارد در پیشگیری از بیماری‌های متابولیک و سرطان مؤثر است.

گیاهان کاهش‌دهنده قند خون

این متخصص تغذیه به گیاهان و میوه‌های مؤثر در کاهش قند خون نیز اشاره می‌کند و می‌گوید: در تحقیقات نشان داده شده که شنبلیله و بامیه هم می‌توانند در پایین آوردن قند خون مؤثر باشند. دانه‌های شنبلیله منبع غنی از فیبرهای حل‌شدنی هستند که به کنترل سطح قندخون کمک می‌کنند. فیبر موجود در بامیه به حفظ قندخون کمک می‌کند، بدین ترتیب که سرعت جذب قند را کاهش می‌دهد. پس برای افراد مبتلا به دیابت مفید است. کلم بروکلی نیز در پایین آوردن قند خون مؤثر است. هنگامی که کلم بروکلی خرد یا جوییده می‌شود، سولفورافان که نوعی ایزوتیوسیانات است، تولید می‌شود که کاهش‌دهنده قند خون است. در مجموع می‌توان گفت استفاده از سبزیجات چلیپایی همچون کلم بروکلی، احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را نیز کاهش می‌دهد.

سلامت

کاهش قند خون با ورزش

محققان دانشگاه «کاتولیکا دل ساکرو کوروره» (Cattolica del Sacro Cuore) در ایتالیا در یافته‌اند تنها یک جلسه ورزش ۳۰ دقیقه‌ای می‌تواند به کاهش سطح قند خون و بهبود حساسیت به انسولین کمک کند و مزایای بالقوه‌های را در پیشگیری و مدیریت دیابت نوع ۲ نشان دهد.

دیابت نوع ۲ یک بیماری مزمن است که در آن بدن قادر به استفاده صحیح از انسولین نیست که به عنوان حساسیت کم به انسولین شناخته می‌شود. این در نهایت می‌تواند باعث مقاومت به انسولین در بدن و افزایش سطح قند خون فرد شود.

مطالعات قلبی نشان می‌دهد راه‌هایی برای بهبود طبیعی حساسیت به انسولین افراد مانند تغذیه سالم، مدیریت وزن و ورزش وجود دارد. اما محققان دانشگاه «کاتولیکا دل ساکرو کوروره» در ایتالیا دریافته‌اند تنها یک جلسه ورزش ۳۰ دقیقه‌ای می‌تواند به کاهش سطح قند خون و بهبود حساسیت به انسولین کمک کند.

این مطالعه اخیراً در نشریه «ژورنال آف اندوکرینولوژی کال اینوستیگیشن» منتشر شده است. دکتر ترزا متزا، محقق ارشد این گروه تحقیقاتی و نویسنده مسئول این مطالعه توضیح می‌دهد: انتخاب بررسی یک جلسه ۳۰ دقیقه‌ای تمرین هوازی در بزرگسالان جوان و سالم به محققان اجازه می‌دهد تا اثرات ورزش بر متابولیسم گلوکز را بدون عوامل مخدوش‌کننده شرایط قلبی یا وضعیت دیابت مشاهده کنند و مبنای واضح‌تری برای اینکه چگونه ورزش به نتایجی بر بویایی گلوکز و انسولین تأثیر می‌گذارد، ارائه می‌کند.

محققان پس از ۳۰ دقیقه تمرین، سطح گلوکز و انسولین شرکت‌کنندگان در مطالعه را مجدداً اندازه‌گیری کرده‌اند. آنها کاهش قابل توجهی در سطح قند خون شرکت‌کنندگان پس از ورزش و همچنین افزایش حساسیت به انسولین پیدا کرده‌اند.

به گفته این محقق ارشد، اگرچه این مطالعه روی بزرگسالان سالم تمرکز بود ولی بهبود حساسیت به انسولین و تنظیم گلوکز که پس از یک جلسه ورزش مشاهده می‌شود، می‌تواند برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ نیز اعمال شود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که جلسات مختصر و قابل کنترل ورزش هوازی هر یک ممکن است کنترل گلوکز و پاسخ انسولین را در بیماران دیابتی بهبود بخشد و بالقوه به مدیریت مؤثر سطح قند خون و تقویت اثر درمان‌های دارویی کمک کند.



۲۱ درصد

از مرگ‌های ناشی از ایسکمیک قلب، مربوط به سکنه‌های قلبی می‌شود. همچنین طبق اعلام وزارت بهداشت، اینکه رتبه اول مرگ‌ومیر مربوط به این مسئله است، شامل هر دو طیف زن و مرد می‌شود. یعنی رتبه اول مرگ‌ومیر در هر دو جنس مرد و زن در ایران، مربوط به همین ایسکمیک قلب است.



۲۵ درصد

تا ۴۵ درصد از حمله‌های قلبی، همراه با تغییرات نوری مانند بالا رفتن قطعه ST است. در نتیجه با گرفتن نوار قلب قابل تشخیص و درمان ب موقع خواهد بود. نشان می‌دهد که جلسات مختصر و قابل کنترل ورزش هوازی هر یک ممکن است کنترل گلوکز و پاسخ انسولین را در بیماران دیابتی بهبود بخشد و بالقوه به مدیریت مؤثر سطح قند خون و تقویت اثر درمان‌های دارویی کمک کند.

۶ پایگاه اورژانس بانوان

در تهران فعال است و قرار است طی یک‌ماه آینده یک پایگاه هم در شهر قدس (غرب) راه‌اندازی شود.

تیم زنان به تنهایی اعزام نمی‌شود

«استقبال خوبی از سوی زنان کارشناس اورژانس برای اعزام به ماموریت‌ها وجود داشته است.» این نکته دیگری است که معاون فنی و عملیات اورژانس استان تهران به آن اشاره می‌کند و می‌گوید: «دلیل این استقبال، هیجانی است که در شغل فوریت‌های پزشکی و همچنین تنوع در ماموریت‌ها وجود دارد. آنها نقش مؤثر و لحظه‌ای خود را در حفظ جان یک مددجو یا مصدوم احساس می‌کنند. افرادی که در حوزه فوریت‌های پزشکی فارغ‌التحصیل می‌شوند، رنج سنی ۲۳ تا ۲۵ سال دارند و مایل به ورود به این حوزه هستند.» البته به گفته فراهانی یک امدادگر یا کارشناس اورژانس آقا هم در کنار زنان به ماموریت می‌رود که در مدیریت صحنه، نقل و انتقالات بیماران و رانندگی آمبولانس نقش دارد.

۶۵ مأموریت

روزانه از سوی بانوان اورژانس استان تهران انجام می‌شود و با احتساب ۱۷ آمبولانس، هر پایگاه حدود ۸ مأموریت را در طول شیفت ۱۲ ساعته پوشش می‌دهد.

بازخورد خوب از مردم

فراهانی درباره میزان استقبال مردم از اورژانس بانوان توضیح می‌دهد: «واکنش مردم نسبت به اعزام زنان کارشناس اورژانس خوب است، البته ما نظر سنجی مجزایی در این باره نداشته‌ایم اما بازخوردهای خوبی دریافت کرده‌ایم.» به گفته این مسئول، «اینطور نیست که مردم در تماس با اورژانس درخواست امدادگر زن داشته باشند چون در این تماس‌ها بیمار یا اطرافیان آنها اقتدر استرس دارند که در برخی موارد حتی قادر به آدرس دادن درست هم نیستند. اینکه کارشناسان زن یا مرد به محل حادثه اعزام شوند، توسط کارشناسان اتاق دیسپچ تشخیص داده می‌شود و اولویت سریع‌تر رسیدن اورژانس به بالین بیمار است.»

جذب بیشتر زنان در حوزه اورژانس

جعفر میعادفرو، رئیس سازمان اورژانس کشور از توسعه اورژانس بانوان در کلاتشهر خبر می‌دهد و به همشهری می‌گوید: «در کنار سهیمی‌های را برای جذب خانم‌ها قرار داده‌ایم. آنها جذب رشته فوریت‌های پزشکی شوند. این دانشجویان در نخستین مرحله وارد بازار کار و مجموعه



تعداد پایگاه‌ها بیشتر می‌شود

به گفته معاون فنی و عملیات اورژانس استان تهران به جز پایتخت در استان‌های دیگر از جمله گیلان، کرمان، خوزستان، فارس و... هم پایگاه اورژانس بانوان راه‌اندازی شده و در حال توسعه هستند. چالش اصلی در این حوزه فضای فیزیکی پایگاه‌هاست که باید قابلیت اسکان و استقرار نیروهای زنان را هم داشته باشد. البته رشد پایگاه‌ها در حال انجام است و تلاش می‌کنیم که سایر شهرستان‌های استان تهران هم به این پایگاه‌ها مجهز شوند.