

همیشه برای تندرستی

۳ ستاری
رشد جمعیت ایران در ۱۴۲۰

- در رشد سریع جمعیت با نرخ باروری ۲/۵ درصد به ۱۶ میلیون نفر می‌رسد.
- در رشد متوسط با نرخ باروری ۱/۵ درصد جمعیت به ۱۰۱ میلیون نفر می‌رسد.
- در رشد پایین هم با توجه به میزان مرگ‌ومیرها جمعیت ۸۶ میلیون نفر خواهد بود.

نکته: تا سال ۱۴۸۰ هم اگر مداخله نشود، جمعیت ایران زیر ۵۰ میلیون نفر می‌شود.

۱۵ استان با افزایش نرخ باروری

خراسان جنوبی، هرمزگان، خوزستان، بزد، گلستان، کرمان، خراسان شمالی، قم، چهارمحال وبختیاری، بوشهر، کهگیلویه و بویراحمد، لرستان، قزوین، سمنان و اصفهان

ایران سومین کشور پر جمعیت در منطقه، نهمین کشور پر جمعیت در آسیا و هجدهمین کشور پر جمعیت در دنیاست

بخشی از استان‌های کشور در سال گذشته روند صعودی نرخ بارداری را ثبت کردند اما ۸ استان در چاه جمعیتی گرفتار شدند

تولدها در ۱۵ استان بیشتر شد



گزارش

مریم سرخوش روزنامه‌نگار

سال ۶۵ نرخ باروری زنان (میانگین تعداد فرزندان که یک زن به دنیا می‌آورد) ۶/۳ درصد بود اما طی سال‌های اخیر روند کاهشی داشته و اکنون به ۱/۶ رسیده است. البته وزارت بهداشتی‌ها از ثبت و عدم کاهش آن طی ۲-۳ سال اخیر خبر می‌دهند اما تأکید می‌کنند که نرخ جایگزینی این عدد باید حداقل به ۲/۱ و به شکل مطلوب به ۲/۵ (نرخ جانشینی در برنامه توسعه هفتم) برسد. برخی استان‌های کشور شاخص‌های پایینی دارند و بر اساس هشدارهای وزارت بهداشت این وضعیت خطرناک است. این در حالی است که نرخ باروری ۲ شاخص مهم دارد، اینکه این عدد اگر به کمتر از ۱/۵ برسد، به‌اصطلاح چاه جمعیتی رخ می‌دهد که خروج از آن سخت خواهد بود. کاهش این نرخ به ۱/۳ هم کشور را در چاه جمعیتی قرار می‌دهد که خروج از آن تقریباً غیرممکن خواهد شد. وضعیتی که اکنون ۲ کشور کره جنوبی و ژاپن با آن مواجه شده‌اند و به گفته محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت اقدامات این کشورها برای خروج از چاه جمعیتی بی‌ثمر بوده است. جدیدترین آمارهای اعلام شده از وزارت بهداشت در نشست جلسه ستاد مرکزی هماهنگی جوانی جمعیت هم نشان می‌دهد که همین حالا چند استان کشور در چاه جمعیتی و بخش دیگری از استان‌ها در چاه جمعیتی هستند. البته وزیر بهداشت معتقد است که بررسی آمارهای ۱۴۰۲ در جوانی جمعیت جوانه‌های امیدی را نشان می‌دهد چون در ۱۵ استان نرخ باروری رشد صعودی داشته است.

۱۳ استان با کاهش نرخ باروری

سیستان و بلوچستان، خراسان رضوی، آذربایجان شرقی و غربی، کردستان، اردبیل، کرمانشاه، ایلام، تهران، مرکزی، مازندران، البرز و گیلان نرخ باروری‌شان نسبت به گذشته کاهش یافته است.

شرایط مطلوب در ۳ استان

سیستان و بلوچستان

باز نرخ باروری ۳/۲۱، خراسان رضوی با نرخ باروری ۲/۳۲ و هرمزگان با نرخ باروری ۲/۲ شرایط مطلوبی دارند و سایر استان‌ها نرخ باروری کمتر از ۲ دارند.

افزایش فرزندان سوم به بعد

طی سال‌های ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۲ تعداد و درصد ولادت فرزند پنجم و ششم از ۱/۳ به ۲/۷ درصد، فرزند چهارم از ۲/۸ به ۲/۳ درصد و فرزند سوم هم از ۱۵/۵ به ۱۷/۸ درصد افزایش پیدا کرده است.

۳ استان ثبت نرخ باروری

زنجان، همدان و فارس

خطر پیشی گرفتن آمار مرگ از تولد

سال ۹۰ آمار ولادت در ایران کمی بیشتر از یک میلیون و ۳۸۰ هزار نفر بود و این عدد در ۱۴۰۲ به یک میلیون و ۵۰۰ نفر کاهش یافته است. حالا به گفته علیرضا رئیس، معاون بهداشت وزارت بهداشت با احتساب سالانه ۴۲۰ هزار مرگ و با تداوم وضعیت موجود با توجه به سالمندی جمعیت ممکن است با خطر پیشی گرفتن آمار مرگ‌ومیر از تولدها مواجه شویم.

چه باید کرد؟

علیرضا رئیس، معاون وزیر بهداشت در حاشیه نشست جلسه ستاد مرکزی هماهنگی جوانی جمعیت در پاسخ به همشهری، درباره اقداماتی که باید استان‌هایی که وضعیت مناسبی در نرخ باروری ندارند عنوان کرد: «در استان‌هایی که شاخص باروری آنها به زیر ۱/۵ رسیده است، کار بسیار سختی داریم. باید روی جوانان به‌ویژه آنهایی که ازدواج نکرده‌اند یا ازدواج کرده و تعداد فرزندان کمی دارند سرمایه‌گذاری شود.» او تأکید کرد: «یکی از مشکلات ما این است که میانگین سن ازدواج دختران و پسران به‌ویژه در این استان‌ها بالا رفته و نیازمند مداخلات مؤثر است. یعنی باید این افراد تشویق شوند و برای این امر باید تسهیلاتی فراهم کنیم که فقط بر عهده وزارت بهداشت نیست.» به تأکید این مسئول برای نجات از این وضعیت راه دیگری نداریم. ستاد ملی جمعیت هم روی این مسئله تأکید دارد. خطری که وجود دارد این است که شاید عدد از این میزان هم کاهش پیدا کند و باید اقدامات ویژه در کل کشور و ویژه‌تر در استان‌های با نرخ پایین باروری انجام شود. برخی هم می‌گویند روند کاهش جمعیت جهانی است، اما در همسایگی ایران روند افزایشی وجود دارد. مسئله مهم این است که در ایران این روند با شتاب بیشتری به سمت پایین نزول کرده و این خطرناک است.

نرخ باروری ۸ استان در چاه جمعیتی

۱/۲۶ اصفهان

۱/۲۷ سمنان

۰/۹۴ گیلان

۰/۹۸ البرز

۱/۰۱ مازندران

۱/۱۰ مرکزی

۱/۱۵ تهران

۱/۲۸ ایلام

عدد خبر

۸ میلیون

نفر در سال گذشته، در سراسر جهان به بیماری ربوی سسل مبتلا شده‌اند. به گزارش سازمان جهانی بهداشت، این امر باعث شده تا این بیماری در زنده‌اول مرگ‌ومیرهای ناشی از بیماری‌های عفونی قرار بگیرد. از این تعداد ۱،۲۵ میلیون نفر جان‌شان را از دست داده‌اند برای مدت کوتاهی این زنده‌اول در اختیار کر و ناپودمانا با کنترل کر و ناپودمانا باز هم مرگ‌ومیر ناشی از سل در زنده‌اول قرار دارد.



توصیه

انتخاب غذاهای مناسب برای متابولیسم نیز ممکن است به کاهش و حفظ وزن شما کمک کند. متابولیسم به مجموعه پیچیده‌ای از فرایندهای شیمیایی در بدن اطلاق می‌شود که از طریق آن مواد مغذی به انرژی تبدیل می‌شوند، رشد می‌کنند و در نتیجه آن آسیب‌های سلولی ترمیم می‌شوند. تغذیه انسان در درجه اول شامل کربوهیدرات، چربی و پروتئین است. زنان به جای متابولیسم کربوهیدرات که توسط مردان انجام می‌گیرد، بیشتر به متابولیسم لیپید (اسید چرب) متکی هستند به گفته نویسنده‌گان این مطالعه، مهم‌ترین است که این تفاوت‌ها در متابولیسم می‌تواند منجر به تفاوت در پاسخ‌های متابولیک و خطر بیماری شود؛ بنابراین مهم است که درک کامل‌تری از آنها به دست آوریم. میثائیل روتشتاین، متخصص تغذیه که در این مطالعه شرکت نداشت، غذاهایی را پیشنهاد می‌کند که افراد از هر جنس ممکن است برای صبحانه در نظر بگیرند. به گفته او، انتخاب صبحانه‌های غنی از کربوهیدرات که دارای درشت‌مغذی‌های متعادل و حاوی فیبر محلول هستند برای مردان مفیدند که می‌تواند شامل مواردی مانند بلغور جو دوسر، یک اسموتی متعادل، یا یک کاسه توت، آجیل و ماست باشند. این متخصص برای زنان، چربی‌های سالم برای قلب را که سرشار از چربی‌های غیر اشباع هستند، توصیه می‌کند. این می‌تواند شامل مواردی مانند بودینگ چیا، املت تخم‌مرغ گیاهی یا پنیر با دانه‌های کتان و سیب باشد.

توصیه

روز خود را چگونه آغاز کنیم؟

از زمانی که زنگ بیداری از خواب به صدا در می‌آید، اقدامات ما وضعیت روز را تعیین می‌کند؛ مثلاً اینکه روز خوبی خواهیم داشت یا روز کسالت‌بار خسته‌کننده‌ای را پشت سر خواهیم گذاشت. در این مطلب به اشتباه‌های رایج صبحگاهی که به‌طور بالقوه موفقیت روزانه شما را تضعیف می‌کنند، اشاره می‌کنیم.

هیدراتاسیون (آبرسانی) را نادیده نگیرید

صبح‌ها فرصت مناسبی برای تأمین آب بدن پس از خواب است. آب کافی، سوخت‌وساز شما را شروع می‌کند و باعث حفظ تعادل مایعات بدن می‌شود. بدون آب ممکن است احساس تنبلی داشته باشید یا سردرد بگیرید.

به‌دنبال گوشی نروید

شروع روز با مرور ایمیل‌ها یا رسانه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به افزایش استرس و کاهش بهره‌وری شود. روز خود را با آرامش و شادابی شروع کنید نه اینکه خود را در عرصه دیجیتال گم کنید.

صبحانه را حذف نکنید

در واقع صبحانه به‌عنوان مهم‌ترین وعده غذایی در روز عمل می‌کند. آن‌رزی می‌دهد و به تمرکز کمک می‌کند.

ورزش را نادیده نگیرید

ورزش، خلق و خور تقویت می‌کند، متابولیسم را شروع می‌کند و تمرکز را افزایش می‌دهد. غفلت از ورزش صبحگاهی ممکن است باعث شود که شما احساس تنبلی و بی‌انگیزگی کنید.

از سلامت روان خود غافل نشوید

کنجاندن تمرین‌های تمرکز حواس یا مدیتیشن در برنامه صبحگاهی می‌تواند سلامت روان شما را تقویت کند و منجر به کاهش سطح استرس، تمرکز و خلق و خوی بهتر شود.

دکمه دیرتر بیدار شدن را فشار ندهید

۱۰ دقیقه خواب اضافی ممکن است وسوسه‌انگیز باشد، اما زدن دکمه چرت زدن، چرخه خواب شما را مختل می‌کند و منجر به گیجی می‌شود.

از نظافت شخصی غافل نشوید

با نادیده گرفتن این جنبه از برنامه صبحگاهی خود، ممکن است در طول روز احساس نامرتبی و اعتماد به نفس کمتری داشته باشید.

۵ سال

به پایین، اگر عمر بیمارستان‌ها باشد، اساساً نوساز محسوب می‌شوند. در این بیمارستان‌ها، لازم است که مجوز مقاوم‌سازی ساختمان و تأسیسات در خصوص اجزای سازه‌ای از مراجع ذیصلاح دریافت شود تا با فعالیت این مراکز درمانی موافقت شود و بتوانند ادامه کار دهند.

۵ سال

به بالا، اگر عمر بیمارستان‌ها باشد، باید در مقاوم‌سازی و رصد آنها دقت بیشتری صورت بگیرد. در صورت لزوم، باید مقاوم‌سازی و همچنین اتصالات سازه در برخی از قسمت‌های بیمارستان اجرا شود تا از بروز مشکلات حاد در آن جلوگیری شود. همچنین مطالعات مقاوم‌سازی برای نصب تجهیزات سنگین پزشکی از ملزومات است.

۶۰۰ مرکز

پیشگیری از سقف‌چین در کشور طی سال گذشته راه‌اندازی شده است. به گفته دکتر محمدحسین زارغ‌زاده، رئیس سازمان بسیج جامعه پزشکی کشور، باتلاش‌های صورت گرفته طی ۳ سال گذشته ۶ هزار نفر از سقف‌چین خودداری کرده‌اند. این اتفاق توسط مراکز پیشگیری از سقف‌چین «فقس» افتاده است.