

# همیشه‌ها



## نجات ۸ هزار نوزاد

۸۵ درصد زنانی که سقط کرده‌اند احساس گناه دارند و ۸۴ درصد هم دچار یک عارضه بسیار شدید شده‌اند

**مريم سرخوش**  
روزنامه‌نگار

نذارند، انگار می‌دانند تا همین چندماه قبل قرار بوده فرصت زندگی و نفس کشیدن از آنها گرفته شود و حالا پر شور تر از دیگران زندگی را آغاز کرده‌اند. آمارشان حالا ۶ هزار نفر است و چندماه دیگر با تولدهای تازه به ۱۰هزار نفر هم می‌رسند. این کودکان همان‌هایی هستند که خبر آمدنشان یک غم به دل مادرانشان نشاند و آنها را روانه جایی کرد که یک جوری از دست‌شان خلاص شوند. اما به لطف مراکز نفس که تقریباً ۲سالگی از عمر راه‌اندازی‌شان می‌گذرد، فرصت زنده‌ماندن را زیباتر از همیشه به‌دست آورده‌اند.



### ۱ از همه بیشتر دوستش دارم

مهلا روی پای مادرش نشسته و خیره به فضای سالن نگاه می‌کند. فرزند سوم است و زاده یکی از روستاهای همدان. مادرش می‌گوید: روزی که فهمیدم برای بار سوم باردار شدم، انگار دنیا روی سرم خراب شد. شوهرم راضی نبود و می‌گفت که باید سقط شود. به مامای روستا مراجعه کردم و شماره یکی از مراکز نفس را به من داد. البته نگفتم که می‌خواهند مرا از سقط منصرف کنند و وقتی تماس گرفتم، کلی صحبت کردم و در نهایت تصمیم گرفتم که او را نگه دارم. حالا مهلا ۱۰ ماهه است و او را حتی از ۲ فرزند اولم بیشتر دوست دارم. خدا را شکر که به جمع ما اضافه شد.

### ۲ نفس چهارم

دنيا هم از چهار محال و بختیاری آمده. او چهارمین فرزند خانواده است و روزهای اولی که خبر بارداری مادر به گوش همه رسید، تقریباً همه مخالف آمدنش بودند. مادرش می‌گوید: چاره‌ای نداشتم از پس همان ۳ تا بچه هم بر نمی‌آمدیم و نمی‌توانستیم هزینه‌ها را افزایش دهیم. به دنبال جایی بودم که فرزندم را سقط کنم و به هرگز نفس رسیدیم. آنها با من و همسر صحبت کردند و تصمیم گرفتیم که از سقط کردن منصرف شویم. شنیدیم که به لحاظ اقتصادی بسته‌های حمایتی به ما می‌دهند، اما تا همین امروز هیچ اقدامی برای ما نشده. هر چند که با وجود همه سختی‌ها حالا یکی از قشنگ‌ترین دلخوشی‌های زندگی من و همسر همین دنیا است.

### ۳ شادی زندگی مان چند برابر شده

اهورا هم زاده یکی از شهرهای کهگیلویه و بویراحمد است. خانواده‌اش را با تولدش غمخوره کرد و حالا فقط یک لیخند تحویل اطرافیان می‌دهد که من بالاخره آمدم. مادرش می‌گوید: من ۲ پسر و یک دختر داشتم و به دلیل فشار خون و مشکلات مالی نمی‌خواستم او را نگه دارم. به یکی از ماماها در خانه بهداشت مراجعه کردم و درخواست دادم که فرزندم را سقط کنم. او تلاش کرد که ما را به نفس متصل کند. مرا راهنمایی کردند و زیر نظر پرورم که فرزندم به سلامت به دنیا بیاید. من می‌خواستم کودکم را سقط کنم بدون اینکه به او به‌عنوان یک انسان یا موجود زنده نگاه کنم. حالا اهورا را خیلی دوست دارم و بسیار خوشحالم که حفظش کردم.

## پشیمان از سقط

نتایج یک مطالعه در کشور نشان می‌دهد که بخش زیادی از زنان از انجام عمل سقط پشیمان شده‌اند. برخی از آمار این مطالعات در زیر آمده است.



۲۰۰۰  
بیش از ۲ هزار کودک با اقدامات انجام شده در شبکه بهداشت و درمان با تولد آنها آمار این کودکان به بیش از ۱۰هزار نفر خواهد رسید

### هزینه‌های سقط جنین

علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت: سقط جنین هزینه‌های اجتماعی دارد، از جمله از دست دادن مادر به دلیل مرگ متعاقب سقط، ناخوشی مادر به دلیل عوارض بعد از سقط و احساس شرم و گناه که موجب اختلال در روابط خانوادگی می‌شود. همچنین کاهش روند تولدها در کشور آسیب‌های مهم دیگری هم دارد. آمار مرگ‌های سالانه در ایران حدود ۲۵ هزار و تولدها

۱۰۰۰  
علاوه بر مراکز نفس بیش از ۲ هزار کودک با اقدامات انجام شده در شبکه بهداشت و درمان با تولد آنها آمار این کودکان به بیش از ۱۰هزار نفر خواهد رسید

هم حدود یک میلیون نفر هستند. یعنی سالانه چیزی حدود ۵۵۰ هزار نفر به جمعیت کشور اضافه می‌شود. با این روند تا ۱۷ سال دیگر از هر ۳ ایرانی یک نفر سالمند خواهد بود. با سالمند شدن جمعیت هم افزایش آمار مرگ‌ومیر را خواهیم داشت که با روند کاهشی تولدها، رشد جمعیت قطعا صفر خواهد شد و در سال ۱۴۸۰ جمعیت ایران حدود ۲۲ میلیون نفر خواهد بود.



مردمی نفس در حال حاضر در کشور دایرست و قرار است افزایش یابد.



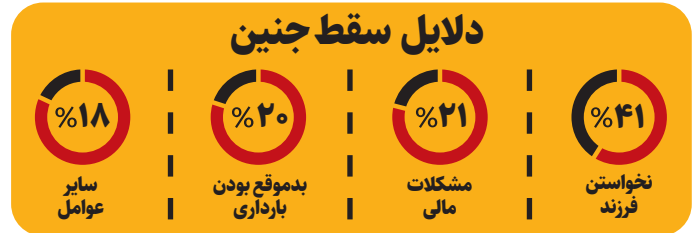
از زمان راه‌اندازی مراکز نفس از سوی سازمان جامعه بسنج پزشکی می‌گذرد.



دیگر در آستانه تولد هستند و آمار کودکان نجات‌یافته از سقط را به ۸۰۰۰ نفر می‌رسانند.



طی ۲ سال گذشته با مشاوره‌های مراکز نفس از سقط نجات یافتند.



### تقاضای بالای سقط در کشور

به گفته رئیسی تقاضای سقط در کشور بالاست و باید آسیب‌شناسی شود. تغییر نگرش و فرهنگ در این‌باره اهمیت دارد اما همه ماجرا نیست، شاید کمتر کسی این نکته را بداند که در بسیاری از کشورهای دنیا از جمله اروپایی‌ها سقط به‌طور کلی ممنوع است. آمارهایی هم در این‌باره وجود دارد که شامل موارد زیر است.

### عدد خبر

۵۰۰,۰۰۰ دوز

واکسن پنتاوالان وارد کشور شده پس از شناسه‌گذاری، جهت توزیع در مراکز بهداشتی کشور به معاونت بهداشتی وزارت بهداشت تحویل داده شد. بر اساس اعلام سازمان غذا و دارو، واردات این واکسن‌ها به دلیل مشکلات ناشی از لغو پروازها به تأخیر افتاده بود، اما با رفع این مشکلات و ورود محموله به کشور، توزیع آن در مراکز بهداشتی آغاز شده است. واکسن پنتاوالان یا واکسن پنج‌گانه یک واکسن ترکیبی است که در برابر ۵ بیماری مهم (دیفتری، سياه سرفه، هموفیلوس آنفلوآنزا تیپ B، هپاتیت B و کزاز) مؤثر است.

۴۵ میلیون

نفر در جهان سالانه درگیر زخم پای دیابتی می‌شوند که ۳۰ درصد منجر به مرگ‌ومیر است. سیمه‌مدی طباطبائی، رئیس جهاد دانشگاه علوم پزشکی تهران و دبیر بازدهمین کنگره بین‌المللی زخم و ترمیم با اعلام این مطلب گفته بروز زخم‌های ناشی از بیماری‌ها از جمله دیابت توجه‌است و اثرات زیانباری در حوزه‌های اجتماعی و اقتصادی دارد. دایم سالانه ۶.۵ درصد دنیا رو به افزایش است و سالانه ۲۶ میلیون نفر به تعداد این بیماران اضافه می‌شود.

۶۰ درصد

تهرانی‌ها فعالیت فیزیکی کافی ندارند. باقر لاریجانی، رئیس پژوهشگاه غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با اعلام این خبر گفته ۸۰ تا ۹۰ درصد افراد دیابتی، چاق هستند و ۶۰ درصد تهرانی‌ها فعالیت فیزیکی کافی ندارند. با تغذیه مناسب و فعالیت بدنی کسه منجر به لاغری شود می‌توان از بروز این بیماری پیشگیری کرد.

۳۰۰ مرکز

مردمی نفس در حال حاضر در کشور دایرست و قرار است افزایش یابد.

۲ سال

از زمان راه‌اندازی مراکز نفس از سوی سازمان جامعه بسنج پزشکی می‌گذرد.

۲۰۰۰ کودک

دیگر در آستانه تولد هستند و آمار کودکان نجات‌یافته از سقط را به ۸۰۰۰ نفر می‌رسانند.

۶۰۰۰ کودک

طی ۲ سال گذشته با مشاوره‌های مراکز نفس از سقط نجات یافتند.

دلایل سقط جنین

۴۱٪ نخواستن فرزند

۲۱٪ مشکلات مالی

۲۰٪ بد موقع بودن بارداری

۱۸٪ سایر عوامل

با کارشناس پروانه بندپی روزنامه‌نگار

### ارتباط قلب با سکنه مغزی

شاید از این موضوع اطلاع نداشته باشید که در برخی موارد سکته مغزی ناشی از وجود بیماری‌های قلبی در افراد است. به‌خصوص بیماری‌هایی که هیچ وقت به خاطر نشان به پزشک مراجعه نکرده‌ایم و درمان مناسبی هم نگرفته‌ایم. فشار خون بالا یکی از مهم‌ترین عوامل مشترک بین سکنه مغزی و بیماری‌های قلبی است چون باعث آسیب دیدن عروق خونی می‌شود و خطر لخته‌شدن خون را افزایش می‌دهد که می‌تواند به سکنه مغزی منجر شود. موضوعی که بسیاری از افراد - حتی افراد مسن - از آن خبر ندارند. گلاره بنی‌هاشمی، متخصص مغز و اعصاب درباره ارتباط بین بیماری‌های قلبی و بروز سکته مغزی چند نکته را مطرح می‌کند که آگاهی از آنها ضروری است. البته به گفته این پزشک در کشورهای توسعه‌یافته‌ای مثل آمریکا سالانه حدود ۸۰۰ هزار سکته مغزی در افراد ۱۸ تا ۲۵ سال رخ می‌دهد؛ یعنی حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد کل سکته‌ها در آمریکا مربوط به گروه‌های سنی جوانان است. در کشورهای ۴۰ درصد می‌رسد.

۱ کسانی که تعویض دریچه قلب انجام داده‌اند اگر داروهای خود را مرتب و منظم مصرف نکنند، ممکن است دچار سکته مغزی می‌شوند.

۲ یک بیماری به اسم فیبریلاسیون دهلیزی وجود دارد که باعث به هم خوردن نظم ضربان قلب است. خیلی از افراد در سن بالا این بیماری را دارند و خودشان نمی‌دانند و در نتیجه درمان مناسبی هم نمی‌گیرند که باعث بروز سکته مغزی است. در حالی‌که اگر به موقع مراجعه کنند و درمان مناسبی بگیرند، احتمال وقوع سکته لاقبل به این دلیل کم می‌شود.

۳ ضربان قلب، ریتم منظمی دارد و سر تانه‌هایی خیلی منظم می‌زند. اگر یک فرد مسن (بالای ۶۵ سال) می‌بیند که ضربان قلبش نامنظم می‌زند و مثلاً به جای تق تق تق، تق، اینطور می‌زند، تق تق تق، متوقف می‌شود، باید به پزشک مراجعه کند. این مورد ممکن است در جوانان هم پیش بیاید.

۴ برخی بیماری‌های زمینه‌ای عروق هم باعث بروز سکته مغزی می‌شوند که باید توسط پزشک شناسایی شود. در افراد جوانی که سکنه می‌کنند، کلیه‌های آنها به‌صورت آزمایشی چک می‌شود. بعضی از آنها معمولاً یک بیماری ژنتیک دارند که باعث می‌شود یا عروق شان زودتر از افراد عادی پاره شود یا خون‌شان نسبت به افراد دیگر راحت‌تر لخته شود.

تغذیه آرش نیاوندی، روزنامه‌نگار

### چند نکته کلیدی ترین عنصر صبحانه

صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی در روز نامیده می‌شود چون بر اساس مواد مغذی‌ای که دارد، تعیین می‌کند که در طول روز فرد چه میزان انرژی برای حضور در بیرون از خانه و محل کار داشته باشد. یکی از تأثیرگذارترین عناصر صبحانه هم پروتئین است. درباره این عنصر مهم چند نکته را در ادامه بخوانید.

۱ یک صبحانه خوب که سرشار از پروتئین است، متابولیسم شما را تقویت می‌کند، متابولیسم نیز در مدیریت وزن مؤثر است.

۲ یکی از بهترین اثراتی که پروتئین در نتیجه مصرف صبحانه دارد این است که باعث می‌شود افراد احساس سیری کنند. هضم پروتئین بیشتر از کربوهیدرات‌ها طول می‌کشد، بنابراین احساس سیری را برای مدت طولانی‌تری حفظ می‌کند.

۳ یک صبحانه غنی از پروتئین می‌تواند به ثابت نگه داشتن قند خون کمک کند. اگر کربوهیدرات‌ها را با پروتئین بسیار کم مصرف کنید، قند خون شما بالا می‌رود و سپس به‌شدت کاهش می‌یابد و شما را تپیل و بداخلاقی می‌کند.

۴ پروتئین ساخت و ترمیم عضلات در بدن را تسهیل می‌کند. مصرف یک غذای غنی از پروتئین در ابتدای روز تمام آمینواسیدهای مورد نیاز برای ترمیم و بازیابی ماهیچه‌ها را تأمین می‌کند.

۵ یک صبحانه متعادل با برخی مواد غذایی غنی از پروتئین، عملکرد شناختی فرد را بهبود می‌بخشد. به این دلیل که پروتئین حاوی موادی مانند اسیدهای آمینه است که در تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند دوپامین نقش دارند.

۶ اگر پروتئین به هر صبحانه اضافه شود، مدیریت وزن در طول زمان می‌تواند پشتیبانی شود. چنین افزودنی‌هایی به رژیم غذایی باعث افزایش احساس سیری، تثبیت قند خون و افزایش نسبتاً قاننده در سرعت متابولیسم می‌شود.

پروتئین صبحانه را می‌توان از مواد غذایی از جمله پنیر، تخم‌مرغ، ماست یونانی، موضوع را اجرایی و بودجه‌ی بودینگ دانه چیا، اسموئی‌های پروتئینی و... تأمین کرد.

۱۲۰۰۰ میلیارد

اعتبار برای پرستاران در نظر گرفته شده است.

حمیدرضا حاجی بابایی، نایب‌رئیس مجلس با اعلام این خبر گفته

در بودجه سال آینده، ۱۲ هزار میلیارد برای پرستاران و ۱۴۰ میلیارد برای خدمتگزاران مدارس در نظر گرفتیم که انتظار داریم سازمان برنامه این موضوع را اجرایی و بودجه‌ی بودینگ دانه چیا، اسموئی‌های پروتئینی و... تأمین کرد.