

همیشه یک تندرسی



طرح: پیرام غروی

۱۵۶۶ مصدوم، ۱۹۳ عمل جراحی

اولین روایت رسمی از خدمات درمانی بزرگ‌ترین حادثه بندرعباس

وزارت بهداشت را در وضعیت عجیبی قرار داد. یک انفجار در بندر شهیدر جایی و در خواست برای اعلام آماده‌باش! حادثه‌ای که عمق آن هنوز مشخص نبود و حتی رئیس دانشگاه علوم پزشکی بندرعباس و معاون درمان وزارت بهداشت در لحظات اولیه نمی‌دانستند

مريم سرخوش روزنامه‌نگار

شنبه ۴ اردیبهشت ۱۴۰۴، حوالی ظهر، یک تماس تلفنی از بندرعباس معاونت درمان

لحظه اول گزارش حادثه

رضوی: علوم پزشکی بندرعباس از ما در خواست آماده‌باش کرد که در صورت نیاز کمک بموقع داشته باشیم. همان لحظه به همراه دکتر میعادفر، رئیس سازمان اورژانس، منطقه را بررسی کردیم و در ابتدا پیش‌بینی از عمق فاجعه وجود نداشت، اما با افزایش تدریجی زخمی‌ها، همه واحدها در استان و سایر واحدها در استان‌های کرمان، فارس و بوشهر به حالت آماده‌باش درآمدند.

۲۴ ساعته سی‌تی‌اسکن نصب کردیم

رضوی: هیأت امنای ارزی، خرید تجهیزات را انجام می‌دهد و بخشی از آنها را به شکل دیو نگهداری می‌کند که در مواقع بحرانی عرضه شود. در حادثه بندرعباس با یک تماس تلفنی تامین منابع موردنیاز صورت گرفت. یک اقدام مهم ارسال و نصب دستگاه جدید سی‌تی‌اسکن در بیمارستان بندرعباس بود که این مسئله در شرایط عادی تقریباً چند ماه طول می‌کشید.

درمان رایگان ادامه دارد

شاهرخی: برای بیمارانی که مراجعه می‌کردند هم در همان دقایق اولیه، گرافی، آزمایش و سی‌تی‌اسکن لازم انجام می‌شد و در صورت نیاز بلافاصله انتقال به بخش‌ها صورت می‌گرفت. درباره تمامی مجروحان هم ادامه روند درمان و همچنین چکاپ‌های آتی رایگان بوده البته مصدومان تروما ناشی از این حادثه هم در حال اضافه شدن هستند.

۱۵۱۶ نفر

پس از دریافت خدمات درمانی با وضعیت عادی و رضایت ترخیص شده‌اند و ۲۵ بیمار همچنان در مراکز درمانی بستری هستند.

چرا موفق عمل کردیم؟

رضوی: شاه‌کلید موفقیت در مدیریت این حادثه، همکاری بین‌بخشی بود. استان هر زمان با تمام توان وارد میدان شد و بر پایه تجارب گذشته، عملکردی مثال‌زدنی از خود نشان داد. در این بحران، بیش از تجهیزات با ظرفیت تخت‌ها، همین هماهنگی و اقدام خودجوش بخش‌ها و دستگاه‌ها بود که اثر بخش واقع شد. آمبولانس‌ها پیش از ورود مصدومان در محل حادثه آماده بودند و همین آمادگی سبب تسریع در روند امدادرسانی شد.

که با چه فاجعه بزرگی مواجه خواهند شد. اما در همان ساعات اولیه و با اعلام بیش از هزار مصدوم ناشی از این حادثه، شرایط به‌طور کامل فرق کرد. آماده‌باش به سایر استان‌ها علوم پزشکی بندرعباس و معاون درمان بهداشت صادر شد و با تشکیل کمیته بحران،

ارائه خدمات درمانی در هر مکان سر و شکل سازمان یافته‌ای به خود گرفت. حالا با گذشت نزدیک به ۹ روز اوضاع آرام شده و از آن همه مصدوم انفجار اسکله شهید رجایی تنها ۲۵ مصدوم همچنان در بیمارستان‌های استان بستری هستند. سیدسجاد رضوی، معاون

درمان وزارت بهداشت و پژمان شاهرخی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی بندرعباس برای نخستین‌بار روایت دست‌اولی از نحوه خدمات درمانی ارائه‌شده به مصدومان حادثه بندرعباس دارند؛ حتی اقداماتی که درباره اجساد مجهول الهوی به در حال انجام است.

صدای انفجار را از ۲۵ کیلومتری شنیدیم

شاهرخی: ساعت ۱۲:۳۰ شنبه ۴ اردیبهشت، با ما تماس گرفتند و با گزارش یک حادثه در اسکله شهیدرجایی از ما درخواست کردند که هرچه ظرفیت آمبولانس داریم، به این منطقه اعزام شود. همان زمان من در خیابان بودم؛ جایی تقریباً ۲۵ کیلومتر دورتر از اسکله، اما صدای مهیب انفجار را شنیدم و پیش از آن تماس، تصور این بود که شاید یک کیسول گاز در نزدیکی ما ترکیده باشد.

اقدام مهمی که دیده نشد

رضوی: اقدام جالبی از سوسی نیروی دریایی رقم خورد که در خبرها به آن توجهی نکردند. آنها چادرهایی در محوطه بیمارستان‌ها مستقر کرده بودند که از همراهان و خانواده‌های بیماران پذیرایی می‌کردند. در چنین شرایطی جو روانی بسیار مهم است و در حوادث این چنینی که فاجعه‌ای ملی به شمار می‌رود باید به این مسائل هم توجه جدی شود.

تشکیل تیم‌های تخصصی

شاهرخی: با هدف رسیدگی به اثرات ثانویه این حادثه تیمی متشکل از متخصصان طب کار، ریه، گوش و حلق و بینی و... تشکیل شده تا مجدداً چکاپ‌های لازم را برای مصدومان این حادثه انجام دهند. یک تیم تخصصی هم برای عوارض ثانویه این حادثه در نظر گرفته‌ایم که شامل روانپزشک و روانشناس است.

مواد اولیه دارویی آسیب نداشتند

شاهرخی: از مواد غذایی این اسکله مجدداً نمونه‌برداری شده تا به لحاظ سموم باقیمانده آزمایش و ارزیابی شوند. مواد اولیه دارویی موجود در اسکله شهیدرجایی هم هیچ آسیبی ندیده است. اما به لحاظ سموم باقیمانده مجدداً تست می‌شوند؛ البته هر کالایی که وارد کشور می‌شود تست‌هایی برای ارزیابی و پایش آنها صورت می‌گیرد.

۱۹۳ عمل جراحی

برای مصدومان طی ۸ روز پس از بروز حادثه انجام شده است. ۳ ماه دیوی دارویی در استان وجود داشت و کمبود دارو برای ارائه خدمات درمانی نداشتیم.

۵ مصدوم

پس از انتقال به بیمارستان‌ها فوت کردند. بر اساس اعلام دادگستری هرمزگان در مجموع قربانیان این حادثه ۵۷ نفرند؛ ۴۶ پیگرد شناسایی شده و ۱۱ مفقود.

سبک زندگی

۴ عادت که مغز را پیر می‌کنند

پیری مغز لزوماً با تغییر ظاهری رنگ موهای سسر و ایجاد چین و چروک در چهره رخ نمی‌دهد. این ایده که فقط سن مشکلات حافظه را به همراه دارد یک افسانه است؛ نکته‌ای که در این میان نادیده گرفته می‌شود این است که عادات روزانه، نقش اصلی را در پیری مغزیفا می‌کنند. برخی از این عادت‌ها را مرور می‌کنیم.

بهداشت

فشار بیش از حد

طبق یک باور قدیمی، پیوسته در ارتباط بودن، انجام چند کار و مصرف بی‌وقفه اطلاعات، ذهن را تیز نگه می‌دارد اما واقعیت این است که مغز در زمان استراحت رشد می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که مغز برای تقویت حافظه و ترمیم خود به استراحت نیاز دارد.

جراحی

نادیده گرفتن خواب عمیق

در خواب عمیق، مغز در واقع خود را تمیز می‌کند. در طول «خواب موج آهسته»، مغز مواد زائد سمی مانند بتا آمیلوئید را که با بیماری آلزایمر مرتبط است، دفع می‌کند. بدون این پاکسازی عمیق، سموم ایجاد و حافظه و قدرت شناختی ضعیف می‌شود.

تندرستی

زندگی بدون خورشید

کمبود نور خورشید ریتم مغز را مختل می‌کند. نور طبیعی باعث تنظیم ریتم شبانه‌روزی می‌شود که به همه‌چیز از خلق و خو گرفته تا حافظه تأثیر می‌گذارد. بدون قرار گرفتن منظم در معرض نور خورشید، مغز ممکن است ساعت درونی خود را نادرست تنظیم کند و در نتیجه تمرکز ضعیف، افکار ناراحت‌کننده و حافظه کند شود.

کنترل و نابودی احساسات

سرکوب عاطفی، باعث فشار عصبی می‌شود. اجتناب از بیان احساسات، مدارهای استرس مغز را فعال می‌کند. استرس عاطفی مزمن باعث افزایش کورتیزول می‌شود؛ هورمونی که به مرور زمان درازبایی حافظه و یادگیری اختلال ایجاد می‌کند. بهزیستی عاطفی فقط یک مسئله سلامت روانی نیست، بلکه مستقیماً با عملکرد طولانی مدت مغز مرتبط است.

سلامت روان

آرشفروماندی

روزنامه‌نگار

چرا به روانشناس مراجعه می‌کنیم؟

برخی افراد از صحبت کردن با درمانگر سلامت روان در مورد زندگی شخصی خود احساس ناراحتی می‌کنند. با این حال، دلایل زیادی برای مراجعه به یک درمانگر وجود دارد که بیشتر از ترس است که ممکن است احساس کنید. یک یا چند مورد از این دلایل ممکن است به شما کمک کند تصمیم بگیرید که چه زمانی به یک درمانگر مراجعه کنید.

در زمان احساسات شدید غم یا درماندگی

این طبیعی است که هر چند وقت یکبار احساس ناراحتی کنید؛ پس این حال گاهی احساسات ناراحتی آنقدر شدید و طولانی است که بیرون آمدن از آن بسیار دشوار است. این احساسات در واقع می‌توانند نشانه‌ای از افسردگی اساسی باشند که برای آن باید در جست‌وجوی درمانی بود که بتواند به شما کمک کند تا از طریق آن از احساسات خود بگویید و درمان را شروع کنید.

ارحیت توصیه‌های درمانگر نسبت به دیگران توصیه دوستان و خانواده هر چند با نیت خوب برای مقابله با چالش‌های زندگی کافی نیست. کمک یک درمانگر حرفه‌ای آموزش دیده و باتجربه می‌تواند بسیار مفیدتر باشد. درمانگر از ابزارهای درمانی استفاده می‌کند که دوستان و خانواده شما نمی‌توانند آنها را تهیه کنند.

زندگی در وضعیت بیماری مزمن

عدم اطمینان از درمان بیماری‌های جدی می‌تواند باعث استرس، اضطراب و افسردگی شود. هنگامی که با یک بیماری طولانی مدت مواجه هستید، به راحتی می‌توانید در افکار منفی فرو بروید. درمانگران می‌توانند به شما کمک کنند تا از میان آب‌های پراشوب به افق روشن برسید (از دریای توفانی به ساحل آرامش برسید) تا بتوانید روی نکات مثبت زندگی تمرکز کنید.

زمان تغییرات بزرگ

از یک تغییر شغل بزرگ تا تغییر در وضعیت تأهل یا نقل مکان به یک وضعیت جدید، تغییرات بزرگ می‌توانند منجر به پریشانی عاطفی شود. صحبت کردن در مورد این تغییرات تقریباً همیشه بهتر از تلاش برای حل این مشکلات به تنهایی است. یک درمانگر سلامت روان می‌تواند گوش شنوایی داشته باشد تا بتوانید احساسات و عواطف واقعی خود را در مورد تغییرات بزرگ بیان کنید.

از دست دادن یکی از عزیزان یا دوستان

سوگواری در این مواقع امری طبیعی است، اما اگر زمان بگذرد و شما همچنان بار سنگینی را به خاطر از دست دادن یکی از اعضای خانواده، دوست مورد اعتماد و... احساس کنید، شاید نتوانید بر غم و اندوه چیره شوید و همواره احساس ناراحتی شدید همراهتان بماند. بنابراین داشتن فردی باتجربه که در مورد روند سوگواری با او صحبت کنید، می‌تواند دردی را که احساس می‌کنید کاهش دهد.

مشکوک به یک وضعیت سلامت روانی جدی هستید

برخی از شایع‌ترین اختلالات سلامت روان به‌طور مؤثر با ترکیبی از مشاوره و دارو درمان می‌شوند. درمانگران اغلب طیف وسیعی از درمان‌های مبتنی بر شواهد را آموزش دیده‌اند که می‌توانند برای کمک به شما در «سفر به سمت سلامت روان» بهتر مورد استفاده قرار گیرند. تقریباً در هر مورد، درمان نکردن یک بیماری روانی می‌تواند منجر به بدتر شدن علائم آن در طول مسیر زندگی شود.

نکته روز

بیماری‌های قلبی و عروقی مرگ‌آورترین بیماری‌ها

به گفته فریدون نوحی، رئیس دهمین کنگره قلب و عروق ایران، بیماری‌های قلبی و عروقی در صدر شایع‌ترین علت‌های فوت حال حاضر در دنیا هستند. او همچنین به نکته‌های دیگری در این حوزه اشاره کرده است که باهم مرور می‌کنیم:

- بیماری‌های قلبی و عروقی در صدر شایع‌ترین علت فوت در دنیا و همچنین کشور ماست و سرعت شیوع بیماری‌های قلبی در ایران نسبت به میانگین جهانی بالاتر است.
- حدود ۲۵ درصد جمعیت کشور مبتلا به چاقی، ۳۰ درصد فاقد فعالیت بدنی کافی و نزدیک به ۶۰ درصد دارای اضافه‌وزن هستند.
- شیوع سندرم متابولیک در زنان هم به ۲۵ درصد و در مردان به ۱۷ درصد رسیده و حدود ۱۰ درصد جمعیت نیز نیاز دیابت دست‌وپنجه نرم می‌کنند.
- در سال ۲۰۰۴ تنها ۲۹ دستگاه آنژیوگرافی در کشور فعال بود؛ در حالی که این رقم اکنون به ۶۵۹ دستگاه افزایش یافته است.
- تعداد مراکز جراحی قلب از ۴۱ به بیش از ۱۰۰ مرکز و مراکز آموزش کاردیولوژی از ۸ به ۳۱ مرکز افزایش یافته‌اند.
- در حال حاضر، بیش از ۲۰۰ جراح قلب در کشور مشغول فعالیت هستند.