

همیشه‌ها



طرح: شهرام شیرازادی

بیماری‌های شرقی

برخی ویروس‌ها و بیماری‌ها از طریق ورود اتباع به کشور، در دسرهایی برای نظام سلامت ایجاد می‌کند

دیگری می‌شوند؛ البته کارشناسان هشدار می‌دهند که مسئله تنها سرخک نیست که این روزها سر زبان افتاده و ما بیماری‌های دیگری مثل تب‌دنگی، مالاریا، آبله‌مرغان و حتی سسل را هم داریم و احتمال افزایش موارد این بیماری‌ها هم همیشه وجود دارد که البته نگران‌کننده نیست؛ چراکه همه این بیماری‌ها حتی سرخک در حد طغیان‌های کوچک بروز می‌کنند و نگرانی همه‌گیری جهانی در مورد آنها وجود ندارد.

یک نکته مهم

دکتر رضانی می‌گوید: ما نمی‌توانیم کشورها را از هم متمایز کنیم و بگوییم کشور ما با بقیه کشورها فرق دارد. الان ما سرخک را در کشور داریم و یک دلایل این است که خیلی از مردم در دوران پاندمی کرونا، کودکان خود را از ترس ابتلا به این ویروس، برای تزریق واکسن نمی‌بردند. از طرف دیگر، ورود اتباع را داریم که واکسینه نیستند و باعث انتقال بیماری می‌شوند.

دلیل شیوع ویروس‌ها و بیماری‌ها
دبیر انجمن متخصصان عفونی کشور می‌گوید: ویروس سرخک در خیلی از کشورها ریشه‌کن شده بود و خود ما

برخی عوامل طبیعی مؤثر بر گسترش ویروس‌ها

تغییرات اقلیمی

تغییرات آب‌وهوایی

جنگل‌زدایی

تخریب

حیات وحش

برخی بیماری‌ها با مبدأ شرق کشور

- سرخک
- تب‌دنگی
- مالاریا
- آبله‌مرغان
- سل

هم داشتیم به حذف سرخک در کشور که دستاورد بزرگی است، می‌رسیدیم، اما عوامل متعددی مثل ورود بی‌رویه پناهجویها از مرزها، تغییرات آب و هوایی، دستکاری محیط‌زیست و خیلی از عوامل دیگر روی گردش بیماری‌های عفونی تأثیر می‌گذارند و باعث می‌شوند که یک‌سری بیماری‌ها که اصلا وجود نداشتند، به‌وجود بیایند مثل کرونا؛ آن هم به شکلی که چند سال سخت با آن مواجهه داشتیم.

این عوامل همچنین باعث می‌شوند که بیماری‌های عفونی که کنترل شده بودند، از کنترل خارج شوند و دوباره برگردند مثل سرخک و مالاریا. مالاریا در کشورهای اروپایی کاملا حذف شده بود و دیگر موردی از ابتلا وجود نداشت، اما الان به‌دلیل تغییرات اقلیمی و... دوباره شاهد گردش آن در اروپا هستیم.

ارتباط تغییرات اقلیمی و افزایش بیماری‌های عفونی

این متخصص بیماری‌های عفونی درباره ارتباط تغییرات اقلیمی و سایر عوامل روی پیدایش یا برگشت ویروس‌ها توضیح می‌دهد و می‌گوید: تغییرات اقلیمی باعث می‌شوند که زیستگاه‌های جانوری تغییر کنند یا تخریب و نابود شوند و در نتیجه تماس انسان با حیات‌وحش یا

حیوانات وحشی بیشتر و نزدیک‌تر می‌شود؛ موضوعی که باعث می‌شود انتقال بیماری‌ها بیشتر شود. دکتر رضانی ادامه می‌دهد: ما هیچ وقت در کشورهای غربی همجوار این همه بارندگی نداشتیم.

این بارندگی‌ها باعث تغییراتی در زیستگاه‌های ناقلان ویروس‌ها شده است. خیلی از بیماری‌های عفونی مثل مالاریا از طریق پشه مالاریا و دنگی (مالاریا از طریق پشه مالاریا و دنگی از طریق پشه آندس) به انسان منتقل می‌شوند. حالا در کنار آن عواملی چون سفرها و... باعث می‌شوند بیماری‌های عفونی گردش بیشتری پیدا می‌کنند؛ مثلا ساخت یک سد باعث می‌شود که کل آن منطقه دچار تغییرات زیست‌محیطی شود که همین مسئله در افزایش بیماری‌های واگیردار تأثیر دارد. به گفته رضانی، همه این عوامل در کنار هم باعث می‌شوند که بیماری‌های عفونی نوپدید و بازپدید به‌وجود بیایند؛ مثلا ما داشتیم به حذف مالاریا در کشور می‌رسیدیم، اما به‌خاطر تغییرات اقلیمی و همچنین ورودهای غیرقانونی مهاجران و سایر عوامل، دوباره شاهد مواردی از مالاریا در کشور هستیم.

از طغیان‌های کوچک تا طغیان‌های بزرگ
دبیر انجمن متخصصان عفونی کشور

مکت

برخی عوامل مدرن مؤثر بر گسترش ویروس‌ها

- سفرهای بین‌المللی
- رشد شهرنشینی
- کستکاری اکولوژی
- جنگ
- فقر

به نکته مهمی اشاره می‌کند و می‌گوید: بیماری‌هایی مثل سرخک و آبله‌مرغان و... که در کشور شاهدیم، مواردی از طغیان‌های کوچک‌اند و طغیان‌های بزرگ ترسند که بخواهیم نگران شویم که مثل کووید تبدیل به تهدید جهانی شوند یا خطر عمومی جهانی داشته باشند. این موارد در حد طغیان‌های کوچک مشکل ایجاد می‌کنند، اما مسئله‌ای که می‌تواند تبدیل به تهدید بزرگ جهانی شود، غیر از ویروس‌ها (مثل کرونا و...) که قابلیت ایجاد پاندمی و طغیان‌های بزرگ در جهان را دارند، «مقاومت میکروبی» است.

این تهدید خیلی بی‌سروصدا دارد اتفاق می‌افتد و دلایش هم مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها در انسان‌ها، دام‌ها و محیط‌زیست است و اگر جلوی این روند گرفته نشود، افراد زیادی در آینده به‌دلیل عفونت‌های غیرقابل درمان، جان خود را از دست خواهند داد.

کمک کنید

شواهد نشان می‌دهد افرادی که از طریق فعالیت‌های داوطلبانه یا کارهایی در زمینه اجتماعی به دیگران کمک می‌کنند، اغلب انعطاف‌پذیرتر می‌شوند. اگر برای داوطلب شدن وقت ندارید، سعی کنید هر روز به کسی لطفی کنید.

هوشمندانه‌تر کار کنید

هوشمندانه‌تر کار کردن به این معنی است که کار خود را اولویت‌بندی و روی کارهایی تمرکز کنید که تفاوت واقعی ایجاد می‌کنند. کم‌اهمیت‌ها را رها کنید و برای همه‌چیز وقت نگذارید.

خودداری از عادات ناسالم

به الکل، سیگار و کافئین به عنوان راه‌های مقابله متکی نباشید. برخی از آنها ممکن است تسکین موقتی ایجاد کنند، اما در دراز مدت آسیب‌زا خواهند بود.

مثبت باشید

به دنبال نکات مثبت زندگی و چیزهایی باشید که برای آنها سپاسگزارید. سعی کنید در پایان هر روز ۳ موردی را که خوب پیش رفته‌اند یا به‌خاطر آنها سپاسگزار هستید یادداشت کنید.

سبک زندگی

شمشیردولبه شبکه‌های اجتماعی در روان درمانی

پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی مانند تیک تاک و اینستاگرام به منابع مهمی از اطلاعات ازجمله روانشناسی تبدیل شده‌اند و به سرعت می‌توان مجموعه‌ای از نکات توصیه‌شده درباره سلامت روان یا بینش‌های روانشناختی را در آنها پیدا کرد. اما نکته مهم اینکه آنها جوانب مثبت و منفی را همزمان دارند و بهتر است درباره آنها آگاه‌تر باشید.

فرامرز اختراعی، رئیس سندیکای تولیدکنندگان مواد دارویی، شیمیایی و بسته‌بندی دارویی، در نشست خبری هفتمین نمايشگاه بین‌المللی فارمکس خاورمیانه ۲۰۲۵ با بیان این مطلب درباره اظهارنظرهایی که نسبت به کیفیت داروهای ایرانی مطرح می‌شود، گفت: «اینکه بگوییم داروی ایرانی کیفیت خوبی ندارد، درست نیست. نباید نظام دارویی کشور را دست‌کم گرفت. گرفتاری‌های ذهنی، باورهای غلط و مفاسد اقتصادی، عامل توجه به داروهای خارجی است. یک مقاله پیدا کنید که نشان بدهد کیفیت ماده مؤثره تولید داخل از مشابه خارجی آن پایین‌تر است. مابه اقصی نقاط دنیا تکنولوژی صادر می‌کنیم و حتی چینی‌ها برای یک ماده اولیه ما التماس می‌کنند که به‌دلیل کمبودها فقط ملزم به تامین نیاز داخلی هستیم.» اختراعی در پاسخ به سوال همشهری درباره هشدارهایی که نسبت به کمبودهای آتی در حوزه مواد اولیه و تولید دارو مطرح می‌شود هم توضیح داد: «در حوزه داروی تمام‌شده، یک بخش ماده اولیه و بخش دیگر مواد بسته‌بندی و جانبی است و هر کدام دچار کمبود شود، تولید نخواهیم داشت. اما تجربه ۲۰سال گذشته نشان داده که موارد کمبود مواد مؤثره ایرانی بسیار کم بوده است. دلایش هم رقابت‌پذیری در این حوزه است. به‌طوری که هر ماده مؤثره را چند شرکت دارویی تولید می‌کنند. معمولاً زمانی که درباره کمبود دارو صحبت می‌شود، مرتبط با محصولاتی است که مواد اولیه آنها وارداتی هستند.»

دسترسی: هر کسی که گوشی هوشمند دارد، می‌تواند در مورد سلامت روان و مفاهیم روانشناختی بدون نیاز به بیرون رفتن از خانه اطلاعات کسب کند.

آگاهی: این پلتفرم‌ها می‌توانند نقش مهمی در گسترش آگاهی در مورد مسائل مربوط به سلامت روان داشته باشند.

ایجاد جامعه: در این رسانه‌ها می‌توان جوامعی از افراد با مسائل مشابه را پیدا و حس تعلق و حمایت را ایجاد کرد.

انگیزه: اشتراک تجربیات بهداشت روانی به‌عنوان انگیزه‌ای برای افراد برای بهبود وضعیت روانی مؤثر است.

نکات منفی

اطلاعات نادرست: همه اطلاعات به اشتراک گذاشته شده در رسانه‌های اجتماعی دقیق یا قابل اعتماد نیستند. ساده‌سازی بیش از حد: ساده کردن مفاهیم پیچیده روانشناختی می‌تواند منجر به عدم‌عمق و درک‌شود. عدم شخصی‌سازی: توصیه‌های کلی ارائه شده در رسانه‌های اجتماعی متناسب با نیازهای فردی نیست.

جایگزینی برای کمک‌های حرفه‌ای: اگر رسانه‌های اجتماعی جایگزین کمک روانشناختی حرفه‌ای شود، برای سلامت روان مضر است.

با کارشناس

۷۰درصد مواد اولیه داروها

ایرانی است

بعد از پاندمی کرونا بسیاری از کشورها آگاه شدند که در حوزه مواد مؤثره دارویی و بسته‌بندی نیازمند خودکفایی هستند تا در بحران‌ها از عهده تامین نیازهای خود برآیند. آن زمان کشورهای برخوردار از ارائه مواد زیرساختی صنعت داروسازی به دیگران امتناع می‌کردند و حتی دستمال کاغذی و ماسک ساده هم دچار کمبود شده بود؛ اتفاقی که به جهش تولید در این حوزه کمک کرد و حالا ایران جزو کشورهایی است که بخش قابل توجهی از مواد اولیه دارویی را از تولید داخل تامین می‌کند. فرامرز اختراعی، رئیس سندیکای تولیدکنندگان مواد دارویی، شیمیایی و بسته‌بندی دارویی، در نشست خبری هفتمین نمايشگاه بین‌المللی فارمکس خاورمیانه ۲۰۲۵ با بیان این مطلب درباره اظهارنظرهایی که نسبت به کیفیت داروهای ایرانی مطرح می‌شود، گفت: «اینکه بگوییم داروی ایرانی کیفیت خوبی ندارد، درست نیست. نباید نظام دارویی کشور را دست‌کم گرفت. گرفتاری‌های ذهنی، باورهای غلط و مفاسد اقتصادی، عامل توجه به داروهای خارجی است. یک مقاله پیدا کنید که نشان بدهد کیفیت ماده مؤثره تولید داخل از مشابه خارجی آن پایین‌تر است. مابه اقصی نقاط دنیا تکنولوژی صادر می‌کنیم و حتی چینی‌ها برای یک ماده اولیه ما التماس می‌کنند که به‌دلیل کمبودها فقط ملزم به تامین نیاز داخلی هستیم.» اختراعی در پاسخ به سوال همشهری درباره هشدارهایی که نسبت به کمبودهای آتی در حوزه مواد اولیه و تولید دارو مطرح می‌شود هم توضیح داد: «در حوزه داروی تمام‌شده، یک بخش ماده اولیه و بخش دیگر مواد بسته‌بندی و جانبی است و هر کدام دچار کمبود شود، تولید نخواهیم داشت. اما تجربه ۲۰سال گذشته نشان داده که موارد کمبود مواد مؤثره ایرانی بسیار کم بوده است. دلایش هم رقابت‌پذیری در این حوزه است. به‌طوری که هر ماده مؤثره را چند شرکت دارویی تولید می‌کنند. معمولاً زمانی که درباره کمبود دارو صحبت می‌شود، مرتبط با محصولاتی است که مواد اولیه آنها وارداتی هستند.»

۸۰کارخانه

مواد مؤثره دارویی در کشور فعال هستند

۱۵۰۵اقم

ماده مؤثره تولید می‌شود که با حذف مشابهت‌ها رقم خالص تولید به ۶۰۹ می‌رسد

۱۰۰درصد

ماشین‌آلات مورد نیاز صنعت مواد مؤثره دارویی در کشور تولید می‌شود

۷۰درصد

نیازهای مواد مؤثره دارویی در داخل کشور تولید می‌شود و فقط ۱۰۰میلیون دلار ارزیبری دارد

نکته روز

ابتلا به کرونا ۲درصد بیشتر شد

اوایل هفته جاری معاونت بهداشت وزارت بهداشت از شیوع مجدد ویروس کرونا در کشور خبر داد و گفت: رصد‌های صورت‌گرفته در سامانه‌های دیده‌وری و مراقبت غیردیده‌وری کشور حاکی از افزایش موارد ابتلا به ویروس کرونا در هفته‌های اخیر است.

همچنین روند گردش ویروس‌های تنفسی در کشور همچنان ادامه دارد. این معاونت بر لزوم تشدید اقدامات مراقبتی در برابر بیماری‌های حاد تنفسی، به‌ویژه کرونا تأکید کرده بود. حالا قیاد مرادی، سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت هم این افزایش موارد ابتلا را تأیید می‌کند و می‌گوید: «آخرین یافته‌های نظام مراقبت و دیده‌بانی عفونت‌های تنفسی بیانگر این است که نسبت ابتلا به کووید-۱۹ طی چند هفته از ۴درصد به ۴۴درصد رسیده اما افزایش ۲درصدی از نظر میزان و سویه نگران‌کننده نیست.» البته با تأکید این مسئول در حال حاضر با هیچ سویه جدیدی مواجه نیستیم و در توضیح بیشتر بیان می‌کند: «سویه جدید و خطرناکی از کووید-۱۹ در کشور و دنیا در گردش نیست. سویه‌های در گردش، سویه‌های معمول هستند. کووید-۱۹ متناسب با نیازهای فردی نیست.

به یک بیماری بومی در سطح جهان تبدیل شده و رصد این بیماری به‌منظور شناسایی تغییر رفتار از برنامه‌های معمول وزارت بهداشت است. سویه‌های در گردش هم از سویه‌های معمولی هستند که شرایط اضطراب ندارند. همچنین نگرانی چندانی در خصوص ایجاد سویه جدید و یا تغییر رفتار ویروس وجود ندارد.»

۹راهکار

مؤثر و ساده

علیه استرس

روانشناسی آرش نه‌اوانندی روزنامه‌نگار

استرس، چه به‌خاطر شغل باشد چه مسائل شخصی‌تر، می‌تواند آسیب‌های مختلفی برای سلامت افراد داشته باشد. به‌ویژه اینکه برخی افراد برای کاهش استرس به رفتارهای ناسالم هم روی می‌آورند، از جمله مصرف دخانیات یا سرخوری کردن. اما آژانس سلامت ملی بریتانیا برای رفع استرس ۹ پیشنهاد را مطرح کرده که می‌توانید در ادامه بخوانید.