

همیشه برای تندرسی



قلب‌هایی که در ایران دوباره می‌تپند

جراحی خبر ساز رئیس‌جمهور در تبریز، بار دیگر نگاه‌ها را به توانمندی ایران در جراحی قلب جلب کرد

گزارش **مریم سرخوش** روزنامه‌نگار

مسعود پزشکیان، رئیس‌جمهور پنج‌شنبه گذشته برای حضور در مراسم سالگرد شهدای خدمت به تبریز سفر کرد؛

اما حضورش در بیمارستان شهید مدنی تبریز و انجام ۲ عمل جراحی قلب باز به خبرسازترین اتفاق اول خرداد بدل شد.

در این اقدام ۲ بیمار ۴۶ و ۳۶ ساله تحت عمل جراحی ترمیم همدلی می‌دانند و برخی دیگر این سؤال را مطرح کرده‌اند که آیا وقت رئیس‌جمهور، آن‌هم در سفر استانی، باید صرف کاری شود

که پزشکان دیگر هم توان انجامش را دارند؟ برخی هم تأکید می‌کنند که در چنین موقعیت‌های پر استرسی که مسئولیت مستقیم جان بیمار بر عهده پزشک است، این کار می‌تواند ریسک‌هایی هم در پی داشته باشد که منجر به پیامدهای چندوجهی شود.

این در حالی است که رئیس دولت چهاردهم یکی از برجسته‌ترین متخصصان قلب در ایران است و طی سال‌های گذشته زمانی که مسئولیت‌های مختلفی را از وزارت بهداشت کسب کرده تا نمایندگی مجلس را بر عهده داشته هم هیچ زمانی ریشه‌های پزشکی‌اش را پنهان نکرده و از حرفه‌اصلی‌اش یعنی طبابت و جراحی قلب فاصله نگرفته؛ اما این بار حضورش

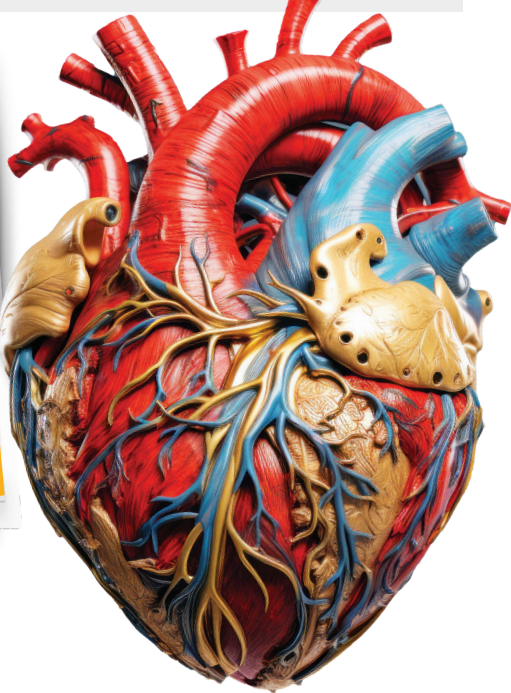
ایران؛ قطب جراحی قلب

جراحی رئیس‌جمهور ایران نماد برجسته‌ای از پیوند تخصص حرفه‌ای با مسئولیت سیاسی است؛ اما فراتر از آن، اقدام پزشک‌یان بار دیگر ظرفیت بالای علمی و پزشکی ایران را به رخ کشید که در دل تحریم‌ها و محدودیت‌ها قلب‌های بسیاری را دوباره به تپش انداخته است. ایران در حال حاضر جزو کشورهای برتر جراحی قلب در دنیا و از معدود کشورهایی است که عمل پیوند قلب در آن انجام می‌شود. در زمینه پیوند قلب اطفال هم متخصصان

۳۰ هزار	۹۸ درصد	۴ هزار جراحی	۳۵۰ جراح قلب
عمل جراحی قلب باز سالانه در کشور انجام می‌شود	نرخ موفقیت جراحی‌های قلب‌باز در مراکز پیشرفته ایران است	قلب کودکان سالانه در ایران انجام می‌شود	۳۵۰ جراح قلب فعال در کشور داریم

■ مراکزی مانند مرکز قلب تهران، بیمارستان شهید رجایی، بیمارستان چمران شیراز، مرکز آموزشی و درمانی امام رضا(ع) در تبریز و مؤسسه محک، قطب‌های اصلی این حوزه به شمار می‌روند.

■ ایران علاوه بر خودکفایی در این حوزه در زمینه آموزش جراحان خارجی و صادرات دانش پزشکی نیز فعال است.



طبابت رئیس‌جمهور ممنوع نیست

به‌طور کلی می‌توان گفت از منظر رسانه‌ای و روانی، جراحی ۲ بیمار توسط شخص رئیس‌جمهور پزشک ایران می‌تواند «سرمایه نمادین» بزرگی خلق کند. مردم، به‌ویژه در مناطق کم‌برخوردار، شاید ترجیح دهند رئیس‌جمهورشان را نه در هیأت یک مقام رسمی، بلکه در قامت یک پزشک مهربان ببینند که «درد را می‌فهمد». این تصویرسازی گرچه احساسی البته از زاویه حقوقی هم می‌توان به این رویداد نگاه کرد. طبق قانون اساسی ایران، رئیس‌جمهور بالاترین مقام اجرایی کشور پس از رهبری را دارد و مسئول اجرای قانون، سیاست‌گذاری کلان، اداره هیأت دولت و نظارت بر عملکرد وزرا و نهادهاست. طبابت یا انجام جراحی جزو وظایف قانونی او نیست؛ اما هیچ قانونی هم به‌صراحت طبابت رئیس‌جمهور را ممنوع نکرده است.

سیاستمدارانی که طبیب ماندند

حضور پزشکان در سطوح بالای سیاست همواره در ایران و جهان سابقه داشته؛ اما اینکه آنها در دوران مسئولیت اجرایی همچنان عملی مثل جراحی قلب انجام دهند بسیار نادر است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که تنها چند مورد محدود از این شرایط وجود دارد و برخی از مهم‌ترین‌ها به شرح زیر است.

مسعود پزشکیان، متخصص جراحی عمومی و قلب

اولین رئیس‌جمهور جهان که در دوره مسئولیتش اقدام به ۲ جراحی عمل قلب باز در بیمارستان شهید مدنی تبریز کرد. او در دوران نمایندگی مجلس و حتی تصدی وزارت بهداشت نیز گاهی در برخی جراحی‌ها حضور داشته است.

علی‌اکبر ولایتی، پزشک متخصص اطفال و بیماری‌های عفونی

وزیر اسبق امور خارجه ایران و مشاور رهبرانقلاب در امور بین‌الملل هم جزو سیاستمدارانی بود که طبابت را در زمان مسئولیت‌هایش رها نکرد و از جمله پزشکان فعال بیمارستان مسیح دانشوری در دوره کرونا هم بود. البته او در مقام رسمی سیاسی نه به‌صورت جراحی که در معالجه بیماران مشارکت داشت. سیدعلیرضا مرندی (پزشک اطفال) و کامران باقری‌لنکرانی (فوق‌تخصص گوارش) هم در دوران مسئولیت به شکل مشورتی یا نمادین در حوزه سلامت فعال بودند؛ اما طبابت عملی انجام نمی‌دادند.

وون یل، پزشک آمریکایی و متخصص زنان و زایمان

این پزشک در دوره نمایندگی‌اش در کنگره آمریکا در بیش از ۴ هزار زایمان شرکت داشت؛ هرچند بعدها با گسترش مسئولیت سیاسی‌اش این کار را کنار گذاشت.

جورج سانیوتی، سیاستمدار کنیایی

سانیوتی استاد ریاضیات بود و تخصص پزشکی نداشت؛ اما به‌دلیل علاقه به سلامت عمومی در مقام وزیر کشور کنیا چندبار به‌طور نمادین در درمانگاه‌های روستایی دارو تجویز کرده بود؛ اقدامی که بیشتر جنبه رسانه‌ای داشت و نه تخصصی.

ماهایتر محمد، پزشک عمومی مالزیایی

محمد هم در زمان نخست‌وزیری‌اش در چند مورد خاص نمادین طبابت کرد (مثل معاینه فشارخون یا معاینه چشم یک کودک در سفر استانی)؛ ولی جراحی یا اقدام جدی پزشکی انجام نداد.

سبک زندگی

گیاهانی برای خواب راحت‌تر

آبامی‌دانستید که گیاهان در اتاق خواب شما مزایایی فراتر از زیبایی داردند؛ ازجمله مزایای زیادی برای سلامتی گیاهان علاوه بر ظاهر زیبسا، می‌توانند به خوابیدن، کاهش استرس، افزایش آرامش و تصفیه‌هوا کمک کنند. در این مطلب به تمام مزایای گیاهان محبوب برای اتاق خواب اشاره می‌کنیم و برخی از گیاهان برتر را برای قرار دادن در اتاق خواب پیشنهاد می‌کنیم.

پاپ کورن پر از کبره که معمولاً در سینماها عرضه می‌شود را فراموش کنید. ذرت بو داده که در هواپز بدون روغن درست شده به همراه مقداری نمک دریا، چاشنی دلیذبری است که کاملاً قواعد بازی را تغییر می‌دهد. این نوع از پاپ کورن، غنی از فیبر است و بدون چربی، حس تردی رضایت‌بخشی را به شما می‌دهد. می‌توانید از یک کاسه بزرگ آن بدون احساس گناه از جاق شدن لذت ببرید و پس از آن همچنان احساس خوبی داشته باشید.



گیاه‌مار

یکی از چیزهای شگفت‌انگیز در مورد گیاهان مار (سانسوریا) این است که آنها به‌طور طبیعی اکسیژن منتشر می‌کنند که می‌تواند به تصفیه‌هوای محیط اتاق کمک کند و منجر به خواب‌شانه بهتر و سالم‌تر شود. برای تصفیه هوا یک یا ۲ گیاه مار تهیه کنید

برخی پنیرها چربی زیادی دارند، اما همچنان منبع خوبی از کلسیم، پروتئین و ویتامین‌ها هستند. به علاوه، مقادیر زیادی از مواد مغذی مفیدی مانند روی و ویتامین B12 دارند که برای استخوان‌ها و سیستم ایمنی بدن شما عالی هستند. زمانی که پنیر در حد اعتدال خورده شود می‌تواند یک میان‌وعده سالم و سیرکننده باشد.



اسطوخودوس

اسطوخودوس مدت‌هاست که به عنوان یسار کمکی برای استراحت شناخته شده است. بسیاری از عطرهای تسکین‌دهنده، روغن‌های طبیعی و اسسبریی‌ها برای بهبود خواب از این گیاه استفاده می‌شود. اسطوخودوس یک گیاه زیبا با عطری ماندگار و آرام‌بخش است که از لحظهای که پا به‌اتاق خواب می‌گذارید باعث آرامش می‌شود.

پنیر کورن پر از کبره که معمولاً در سینماها عرضه می‌شود را فراموش کنید. ذرت بو داده که در هواپز بدون روغن درست شده به همراه مقداری نمک دریا، چاشنی دلیذبری است که کاملاً قواعد بازی را تغییر می‌دهد. این نوع از پاپ کورن، غنی از فیبر است و بدون چربی، حس تردی رضایت‌بخشی را به شما می‌دهد. می‌توانید از یک کاسه بزرگ آن بدون احساس گناه از جاق شدن لذت ببرید و پس از آن همچنان احساس خوبی داشته باشید.



آلونه‌ورا

گیاهان آلونه‌ورا «ساکولنت» (گوشتی) هستند؛ بنابراین مراقبت از آنها آسان است. گیاهان آلونه‌ورا که به‌طور سنتی برای امور پزشکی از آنها استفاده می‌شوند، اکسیژن زیادی تولید می‌کنند؛ بنابراین به بهبود خلوص و کیفیت هوا در هر اتاقی که باشند کمک می‌کنند.

بسیاری از بیماران از کشورهای منطقه مانند عراق، افغانستان، آذربایجان، پاکستان و کشورهای حاشیه خلیج فارس، برای جراحی قلب به ایران سفر می‌کنند.

■ ایران یکی از معدود کشورهای منطقه است که توانایی انجام جراحی‌های پیچیده قلب کودکان را در داخل کشور دارد.



یاس

گیاهان یاس یک گزینۀ مطهر هستند که می‌توانند به بهبود سلامت کمک کنند. گیاه یاس رایج‌های شیرین و دوست‌داشتنی تولید می‌کند که می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند و برای کمک به خواب راحت شما ایده‌آل است. این گیاه همچنین یک گیاه فوق‌العاده زیبا، با برگ‌های سبز ظریف و گل‌های سفید جذاب است.

تغذیه

چطور بدون احساس گناه تنقلات بخوریم؟

همه ما بارها هوس خوراکی شور، ترد یا شیرین کرده‌ایم و اگر هم هوس خود را با خوردن خوراکی‌های چرب و شیرین و شور فرو نشانده باشیم، همراه با احساس گناه بوده، اما آیا راهی وجود دارد تا بتوانیم بدون احساس گناه تنقلاتی را به‌عنوان میان‌وعده مصرف کنیم؟ این مطلب برای پاسخ به این سؤال نگارش شده است. شاید این خوردنی‌ها به کارتان بیایند.

پاپ کورن هواپز

پاپ کورن پر از کبره که معمولاً در سینماها عرضه می‌شود را فراموش کنید. ذرت بو داده که در هواپز بدون روغن درست شده به همراه مقداری نمک دریا، چاشنی دلیذبری است که کاملاً قواعد بازی را تغییر می‌دهد. این نوع از پاپ کورن، غنی از فیبر است و بدون چربی، حس تردی رضایت‌بخشی را به شما می‌دهد. می‌توانید از یک کاسه بزرگ آن بدون احساس گناه از جاق شدن لذت ببرید و پس از آن همچنان احساس خوبی داشته باشید.

لقمه شکلات تلخ بادامی

بادام‌ها را در شکلات تلخ ذوب شده غوطه‌ور می‌کنند و به‌صورت تکه‌هایی به اندازه لقمه‌های سرد درمی‌آورند. آنها سرشار از آنتی‌اکسیدان، منیزیم و چربی‌های خوب هستند. این تکه‌های شکلات تلخ حاوی بادام، طعم غنی و شکلاتی را بدون هیچ‌گونه احساس سنگینی به شما می‌دهند. به‌علاوه، درست‌کردن و نگهداری آنها برای هر زمان به یک خوراکی سریع نیاز دارید، آسان است.

پنیر

برخی پنیرها چربی زیادی دارند، اما همچنان منبع خوبی از کلسیم، پروتئین و ویتامین‌ها هستند. به علاوه، مقادیر زیادی از مواد مغذی مفیدی مانند روی و ویتامین B12 دارند که برای استخوان‌ها و سیستم ایمنی بدن شما عالی هستند. زمانی که پنیر در حد اعتدال خورده شود می‌تواند یک میان‌وعده سالم و سیرکننده باشد.

کره بادام‌زمینی روی برش‌های سیب

سیب و کره بادام‌زمینی ترکیبی عالی از تردی، حس خامه‌ای و شیرینی طبیعی، به‌علاوه چربی‌های سالم و پروتئین را در خود دارد. استفاده از این میان‌وعده یک راه آسان برای مهار هوس در عین سیر ماندن است. این یک انتخاب عالی برای جبران افت انرژی در اواسط بعدازظهر است، با این میان‌وعده لازم نیست به سراغ بیسکویت‌ها بروید.

سالمندان

گرم‌دار کمین سالمندان

تابستان و افزایش دما بیشتر از اینکه بر وضعیت جسمانی ما تأثیر بگذارد سالمندان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین آنها در گرم‌ترین روزهای سال نیازمند حمایت بیشتر هستند، اما سالمندان برای آنکه بتوانند این دوره سخت را با کمترین ناراحتی و بیماری ناشی از گرم‌زدگی پشت سر بگذارند، یک راه‌حل ساده پیش روی خود دارند و آن آبرسانی کافی به بدن‌شان است. درک اینکه چرا افراد مسن بیشتر مستعد کم‌آبی هستند، کلید حفظ سلامت آنهاست. این مطلب ۵ دلیل مهم این آسیب‌پذیری را بررسی می‌کند و دیدگاه‌هایی را برای مراقبان و خانواده‌ها برای حمایت بهتر از عزیزان سالخورده ارائه می‌دهد.

کاهش محتوای آب کل بدن

با افزایش سن، نسبت آب در بدن به‌طور طبیعی کاهش می‌یابد. این بدان معناست که افراد مسن ذخایر مایعات کمتری دارند که آنها را در طول بیماری، گرما یا دوره‌های کاهش مصرف بیشتر مستعد کم‌آبی می‌کند. این امر حفظ هیدراتاسیون با آبرسانی مداوم را از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌کند.

مصرف ناکافی مواد مغذی و مایعات

بسیاری از سالمندان کمتر غذاهای غنی از مایعات مانند میوه‌ها، سبزیجات و سوپ‌ها مصرف می‌کنند. نکته‌ای که سالمندان باید به آن توجه داشته باشند این است که این خوراکی‌ها به میزان قابل توجهی به هیدراتاسیون روزانه کمک می‌کنند. تغذیه ناکافی همچنین می‌تواند تعادل الکترولیت‌ها را مختل کند. گنجاندن وعده‌های غذایی غنی از آب به اطمینان از هیدراتاسیون بهتر کمک می‌کند.

بیماری‌های مزمن

بیماری‌های مزمن مانند فشارخون بالا، دیابت و بیماری‌های قلبی در افراد مسن شایع هستند. این بیماری‌ها اغلب باعث از دست دادن مایعات می‌شوند. مدیریت هیدراتاسیون در چنین مواردی نیاز به برنامه‌های مراقبت شخصی دارد.

کاهش تحرک و چالش‌های شناختی

محدودیت‌های جسمی یا اختلالات شناختی می‌تواند مانع از توانایی فرد مسن برای دسترسی به مایعات شود. زوال عقل و سایر شرایط شناختی تشخیص‌تسنگی یا اهمیت هیدراتاسیون را مختل و افراد مسن را به مراقبان وابسته می‌کند. برنامه‌های نظارت سایر افراد خانواده بر هیدراتاسیون افراد مسن و تسهیل دسترسی به آب برای سالمندان می‌تواند به غلبه بر این موانع کمک کند.