

همیشه سلامت

پیشروی آرام ام اس در ایران

شیوع ام اس در ایران طی ۵سال گذشته از سطح متوسط به بالا رسیده و جزو کشورهای با آمار بالا در خاورمیانه قرار گرفته است

گزارش **مریم سرخوش**
روزنامه‌نگار

عبدالحسین هوشمند، مدیر عامل انجمن MS ایران در نشست خبری روز جهانی ام اس از روند روبه‌افزایش ابتلا به این بیماری در کشور خبر داد و گفت: «این آمار طی سال‌های اخیر روبه‌افزایش است. در دنیا حدود ۲٫۸ میلیون نفر مبتلا به ام اس هستند و این عدد در ایران از ۱۲۰هزار نفر عبور کرده است.»
نشستی که مژگان قهاری، متخصص مغز و اعصاب هم در آن حضور داشت و خودش مبتلا به این بیماری است، برخی از ایام هفته برای خدمت به بیماران در ساختمان انجمن ام اس حاضر می‌شود. به گفته او، MS یک بیماری خودایمنی است

۱۲۰هزار
بیمار در کل کشور

آمار ابتلا

نکته: سالانه ۶۵۰۰ ایرانی به ام اس مبتلا می‌شوند

شیوع بیماری

در رده سنی ۲۰ تا ۴۰ سال بیشترین میزان شیوع وجود دارد

علائم شایع

۱	۲	۳	۴	۵
خستگی‌ای که با آرامش و استراحت برطرف نمی‌شود	اختلال حافظه	تغییرات خلقی	افسردگی	عدم کنترل هیجان‌ها
۶	۷	۸	۹	۱۰
حساسیت شدید به گرما	تاری دید، دوبینی، درد در حرکات چشم	گرگز در دست‌وپا یا سفتی و درد عضلات	عدم تعادل و ناتوانی در کنترل تعادل	مشکلاتی در دفع ادرار و مدفوع

عوامل دخیل در بروز بیماری			هزینه‌های بیماران		
کمبود ویتامین دی	برخی ویروس‌ها	عوامل ژنتیک	استرس و شرایط محیطی	استرس کودکی (کودکانی که والدینشان را به‌دلیل مرگ یا طلاق از دست می‌دهند)	
۲۵ میلیون تومان	۳۰ میلیون تومان	۵۰ میلیون تومان			
با شدت پایین	بیماران پیشرفته	بیماران بستری			
نکته: تنها یک داروی تزریقی بیماران ام اس با مبلغ ۶۵میلیون تومان در داخل کشور تولید و برای ۲۰هزار بیمار، ۲مرتبه در سال تزریق می‌شود. پیش از تولید داخل، قیمت این داروی تزریقی به شکل وارداتی چیزی حدود ۷۵هزار دلار					

فرانشیز صفر نشده است ۵۶بسته خدمت به بیماران ام اس از سوی صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج ارائه می‌شود؛ اما با اینکه قرار بود فرانشیز این بسته‌ها صفر باشد، تاکنون چنین اتفاقی رخ نداده است. فرانشیز صفر بسته حمایتی از بیماران سال گذشته برای کمک به هزینه‌های جانبی بیماران، اعتبار ۵۰میلیون تومانی درنظر گرفته شد که پیشنهاد دادیم امسال به ۷۰میلیون تومان برسد. البته چالش‌هایی در پرداخت این اعتبار وجود دارد؛ بیماران می‌توانند مدارک خود را به ادارات بیمه استان‌ها ارائه کنند که این حمایت خارج از بسته هزینه‌های درمان است. درمان‌های غیرعلمی در طب مکمل و طب سنتی، درمان‌های جانبی مثل زنبوردرمانی یا قارچ کانودرما برای این بیماران توصیه می‌شود که پایه علمی ندارند. توصیه مهم ما این است که بیماران به متخصصان اعتماد کنند و درمان را رها نکنند. چون پزشکان ایرانی آخرین متدهای درمانی را از کنگره‌های جهانی آموزش می‌بینند. مدیرعامل انجمن MS	سبک زندگی مهم است بیمار ام اس اگر تغذیه مناسب و فعالیت ورزشی داشته و همچنین اضافه‌وزن نداشته باشد، می‌تواند دست کم ۲۰درصد بهبود یابد. یک مطالعه نشان داده است که بیمار ام اس با این فاکتورها نسبت به بیمار دیگر بدون این فاکتورها ۱۳درصد کیفیت زندگی و وضعیت بهتری دارد. شیوع صعودی ۵سال پیش شیوع ام اس در ایران در سطح متوسط بود؛ اما اکنون جزو کشورهای با شیوع بالا در خاورمیانه است و بعد از آمریکا و کانادا از کشورهای با بیشترین آمار بیماران مبتلا به‌شمار می‌رود. سبک زندگی مهم است بیمار ام اس اگر تغذیه مناسب و فعالیت ورزشی داشته و همچنین اضافه‌وزن نداشته باشد، می‌تواند دست کم ۲۰درصد بهبود یابد. یک مطالعه نشان داده است که بیمار ام اس با این فاکتورها نسبت به بیمار دیگر بدون این فاکتورها ۱۳درصد کیفیت زندگی و وضعیت بهتری دارد. نقش ویتامین دی در بروز بیماری کمبود ویتامین دی عوارض زیادی دارد و احتمال ابتلا به ام اس، چاقی و دیابت را افزایش می‌دهد. مقدار ویتامین دی در بدن افراد براساس آزمایش‌ها باید بالای ۳۰باشد و برای افرادی که کمبود دارند به‌مدت ۲ماه، هفته‌ای یکبار مصرف یک عدد قرص ویتامین دی ۵۰هزار واحدی توصیه می‌شود. بعد از این مدت هم باید ماهی یکبار این قرص را مصرف کنند. نقشه ویتامین دی
---	--

حمایت شهرداری تهران از بیماران خاص	آمار پایین ورزش در بیماران ام اس
حمید صاحب، رئیس اداره کل سلامت شهرداری استان تهران در نشست خبری روز جهانی ام اس درباره برنامه‌های حمایتی شهرداری تهران از بیماران خاص گفت: «هاموریت اصلی شهرداری، شهروندداری است و اگر در ادوار گذشته این مسئله مورد غفلت قرار گرفته مردم باید ببخشند. در دوره فعلی، توجه به حقوق شهر و تامین نیازهای شهروندان به‌ویژه گروه‌های خاص در اس اولویت‌ها قرار گرفته است. مناسب‌سازی شهر نه فقط کالبدی که در حوزه فرهنگی و اجتماعی هم مورد توجه قرار گرفته است.» صاحب با تأکید بر اینکه باید زمینه حضور بیماران خاص و صعب‌العلاج در جامعه فراهم شود، ادامه می‌دهد: «این گروه‌ها نیازهای متفاوتی در حوزه فرهنگی، اجتماعی، آموزشی و سایر حوزه‌ها از جمله تفریحی و گردشگری و تردهای شهری دارند. بر این اساس گر دهمایی در روز جهانی ام اس (۹خرداد) در بوستان ولایت برگزار می‌شود و شنبه آینده	دکتر محمد چیتیان، رئیس هیأت ورزشی بیماری‌های خاص درباره نقش مهم ورزش در کنترل بیماری‌های خاص به‌ویژه بیماری‌های خاص و کنترل غیردارویی بحث تغذیه و ورزش مهم است که می‌تواند منجر به کنترل استرس، تقویت سیستم ایمنی و بهبود کیفیت زندگی شود. هدف ما تامین سلامت و ارتقای سطح کیفی بیماران خاص است که با انجام فعالیت‌های مستمر ورزشی و ورزش همگانی محقق می‌شود.» به گفته این مسئول در حال حاضر بیماران ۶گروه بیماری‌های خاص جامعه هدف این هیأت ورزشی هستند؛ وی در

هم در تالار ایوان شمس، میزبان این بیماران خواهیم بود که مشکلات و چالش‌هایشان را مطرح خواهند کرد.» صاحب درباره اشتراک ظرفیت‌های شهرداری به‌ویژه خدمات ورزشی با بیماران مبتلا به ام اس بیان کرد: «ما برای افراد دارای معلولیت، ورزشگاه اختصاصی داریم اما برای بیماران خاص برنامه‌ریزی ویژه‌ای نداشتیم. فرصت خوبی است که این ظرفیت را ایجاد کنیم و بیماران خاص هم از آن بهره ببرند. البته شهرداری تهران در سطح محله‌ها کانون بیماران خاص و صعب‌العلاج دارد که نسبت به ترویج سبک زندگی سالم و پیشگیری از بیماری‌ها در دستور کار آنها قرار گرفته است، اما بهتر است با توجه به تعدد بیماران مبتلا به ام اس یک انجمن اختصاصی در این‌باره تشکیل شود و ما هم آمادگی پشتیبانی از تمام گروه‌های بیماران خاص را داریم. ما به تنهایی نمی‌توانیم برای هر بیماری خاص نظام تشکیلاتی فراهم کنیم اما شهرداری زیرساخت‌های خوبی دارد که در حوزه فرهنگی، هنری و ورزشی می‌تواند آنها را در اختیار این بیماران قرار دهد.»	دکتر محمد چیتیان، رئیس هیأت ورزشی بیماری‌های خاص درباره نقش مهم ورزش در کنترل بیماری‌های خاص به‌ویژه بیماری‌های خاص و کنترل غیردارویی بحث تغذیه و ورزش مهم است که می‌تواند منجر به کنترل استرس، تقویت سیستم ایمنی و بهبود کیفیت زندگی شود. هدف ما تامین سلامت و ارتقای سطح کیفی بیماران خاص است که با انجام فعالیت‌های مستمر ورزشی و ورزش همگانی محقق می‌شود.» به گفته این مسئول در حال حاضر بیماران ۶گروه بیماری‌های خاص جامعه هدف این هیأت ورزشی هستند؛ وی در
---	--

سلامت روان

ویژگی‌های ذهن زیبا

ذهن‌های خلاق تمایل دارند پرا انرژی اما متمرکز، بازگوش امسا منضبط و واقع بین در عین حال از قوه تخییل و رؤیابر داری قوی برخوردار باشند. چنین ویژگی‌هایی به‌نظر متضاد می‌آیند، اما به گفته یکی از روانشناسان برجسته، دقیقاً همین تضاد است که به الهام گرفتن خلاق ترین ذهن‌ها کمک می‌کند. میهایی چیک سنت میهایی؛ روانشناس مجارستانی تبار آمریکایی. در کتاب خود برخی از این ویژگی‌ها را بررسی کرده است.



شیوع جنسیتی

مردان

۱۰۳ نفر از هر ۱۰۰ هزار نفر

زنان

۳۱۳ نفر از هر ۱۰۰ هزار نفر

شیوع ام اس در زنان ۳برابر مردان است

سلامت روان

ویژگی‌های ذهن زیبا

سبک زندگی

آر شنهاوندی

روزنامه‌نگار

حفاظت از موهای فر فری

چند روزی است که از روز جهانی موفر فری‌ها فاصله گرفته‌ایم. در این روز برخی از مردم جهان برای اقوام و دوستان خود که موهایی فر دارند، هدیه می‌خرند. در این بین، راهکارها و روش‌های زیادی برای حفظ و زیباتر جلوه‌دادن موهای مجعد وجود دارد که در ادامه آمده است.

۱ **سولفات‌ها را حذف کنید**

نباید از شامپو برای شستن موهای خود استفاده کنید. به‌دلیل اینکه اکثر شامپوها حاوی مواد کف‌کننده به نام سولفات هستند، البته برای برخی از انواع موهای فر، روش بدون شامپو یا کم‌شامپو یا شست‌وشوی همزمان با آب و شامپو بهتر عمل می‌کند.

۲ **برس نزنید**

برس زدن موها قبل از شستن می‌تواند باعث شکنندگی آنها شود. برای باز کردن گرهِهای مو... نیز می‌توانید از نرم‌کننده یا شانه دندانه‌ای پهن یا گیره‌دار استفاده کنید.

۳ **آب، بهترین دوست موهای شماست**

هنگام استفاده از نرم‌کننده، آب را روی موهای خود بپاشید و بلافاصله پس از شست‌وشو و پاک کردن آثار نرم‌کننده، کرم وازل بمالید.

۴ **موهای فر فری را با آب سرد بشوید**

شستن موها با آب داغ می‌تواند فرهای شما را خشک کندولی آب سرد (یا ولرم) برعکس عمل می‌کند؛ کوتیکول‌های شما را می‌بندد که به نرمی موهای شما کمک می‌کند.

۵ **روغن مورد علاقه خود را استفاده کنید**

روغن‌های پانویاب و نارگیل گزینه‌های مناسبی هستند.

۶ **از حوله‌های زیر استفاده نکنید**

موهای فر فری شکننده هستند و نیاز به مراقبت دارند، حوله حمام معمولی شما برای خشک کردن فرهای شکننده خیلی زبر است که می‌تواند کوتیکول‌ها را ضعیف کند و فیبر مو را بشکند و منجر به موخوره، ۲شاخه‌شدن و شکستگی مو شود.

طوب ایرانی

کدام روغن در کدام غذا؟

مصرف روغن خوراکی و برای پخت‌وپز، باعث شده تا نیاز ما ایرانی‌ها در این زمینه به‌شدت بالا باشد. اما اگر بخواهیم از روغن‌های سالم‌تری برای خورد و خوراک استفاده کنیم، چه کار می‌توانیم بکنیم؟

سرخ‌کردنی‌ها

اگر دنبال استفاده از روغن در غذاهای سرخ‌کردنی هستید، از روغن ارده کتجد و دنبه استفاده کنید.

برنج

برای پخت برنج، روغن حیوانی گاو انتخاب خوبی است. البته به روغن ارده کتجد یا روغن زیتون هم می‌توانید فکر کنید.

سالاد فصل و شیرازی

از روغن زیتون استفاده کنید.

غذای خورشتی و آبگوشت

به این منظور، می‌توانید از روغن حیوانی گاو، گوسفند، روغن دنبه، روغن بیه و روغن ارده کتجد بهره ببرید.

منعکس می‌شود: پشتکار.

هنگام کار روی یک پروژه، افراد خلاق تمایل به نشان‌دادن عزم‌واراده خود دارند. یک فرد هنرمند به خلاق ممکن است بی‌خیال به‌نظر برسد، اما به‌شدت سختکوش و انگیزه‌باشد.

نکته روز

خطرات شیرین‌کننده مصنوعی

در تولیدات مواد غذایی و... از شیرین‌کننده‌های مصنوعی زیادی استفاده می‌شود. یکی از آنها سوکرالوز یا اسپلنداست. اما تحقیقاتی که انجام شده، ثابت کرده استفاده از این شیرین‌کننده مصنوعی، می‌تواند خطرانی برای مردان داشته باشد.
ظاهرا پژوهشگران احتمال می‌دهند که این شیرین‌کننده مصنوعی، بر قدرت باروری مردان اثر بگذارد.

نتایج این مطالعه در مجله «دیدگاه‌های بهداشت محیط» نشر یافته و ثابت کرده که این شیرین‌کننده می‌تواند قدرت باروری مردان را کاهش دهد. این مطالعه با عطف به آزمایش‌های صورت گرفته روی موش‌های نر شکل گرفته است. در نهایت اینکه نتایج به‌دست آمده نگران‌کننده بوده است.

گفتنی است که پیش از این نیز تحقیقاتی در این‌باره انجام شده که نتایج به‌دست آمده، چندان قطعی و یکسان نبوده و تناقضاتی داشته است. البته تحقیقات اخیر نیز چندان قطعی نیستند، اما نشان می‌دهند که باید بررسی‌های بیشتری در این زمینه انجام شود.

طرح همسپاری ایران غوری

باهوش و ساده‌لوح

معمولاً باهوش هستند، اما تحقیقات نشان داده داشتن ضریب هوشی بسیار بالا لزوماً با سطوح بالاتری از دستاوردهای خلاقیت مرتبط نیست و ویژگی‌های شخصیتی نیز مهم است. کودکان با ضریب هوشی بالا عملکرد بهتری در زندگی دارند، اما آنها یی که ضریب هوشی بسیار بالایی دارند، لزوماً نابغه‌ای خلاق نیستند.

طوب ایرانی



بازگوش و منظم

بازگوشی یکی از ویژگی‌های خلاقیت است، اما این سبکدلی و هیجان با یک ویژگی متناقض نیز منعکس می‌شود: پشتکار. هنگام کار روی یک پروژه، افراد خلاق تمایل به نشان‌دادن عزم‌واراده خود دارند. یک فرد هنرمند به خلاق ممکن است بی‌خیال به‌نظر برسد، اما به‌شدت سختکوش و انگیزه‌باشد.



واقع بین و رؤیاپرداز

افراد خلاق دوست دارند رؤیایسردازی وامکانات و شگفتی‌های دنیا را تصور کنند. آنها می‌توانند خود را در تخیل و رؤیاهو ظهور و در عین حال واقع‌بینانه خود را واقعیت تبدیل کنند. افراد خلاق، در دانشمندان خبری نیز چندان قطعی نیستند، اما نشان می‌دهند که باید بررسی‌های بیشتری در این زمینه انجام شود.