info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۲۳
یکشنبه / ۲۵ دی / ۱۴۰۱
۲۲ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۴
15 / January / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

غزل ۵۶ **امروز با حافظ**

مُلکـتِ عاشقی و گنجِ طرب
هر چه دارم ز یُمنِ همتِ اوست
من و دل گر فدا شدیم چه باک؟
غرض اندر میان سلامتِ اوست

غزلانه

قانون گردباد بُوَد روزگار را
جز خار و خس زمانه به بالا نمی‌برد
کلیم

افق کرج **اوقات شرعی فردا**

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۷	۰۷:۱۵	۱۲:۱۵	۱۷:۱۶	۱۷:۳۶

برگه

زندگی به ما آموخته که عشـــق در نگاه خیره به یکدیگر نیست، بلکه در یک‌سو نگریستن‌است.
آنتوان دوسنت اگزوپری

اشاره

همه چیز درباره بیماری هپاتیت C

یکی از راههای کاهش ابتلا بـــه بیماری‌ها در جامعه، اطلاع از راههای انتقال، پیشگیری و درمان آنهاست؛ هپاتیت‌های ویروسی مانند هپاتیت C از جمله بیماری‌هایی هستند که با شناخت راههای انتقال‌شان می‌توان از ابتلا به آن‌ها پیشگیری کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تهران، هپاتیت C، یک بیماری ویروسی است که کبد را درگیر کرده و وظایف مهم آن را که شامل دفع سموم، ساخت پروتئین‌های حیاتی، تنظیم مصرف قند خون، سوخت‌وســاز چربی‌ها و ســاخت برخی هورمون‌های ضروری است، مختل می‌کند. در بیماری هپاتیــت C، بافت طبیعی کبد به تدریج تخریب‌شده ونهایتا پس از ۱۰ تا ۳۰ سال، به سیروز (فرسودگی) کبد می‌انجامد. افراد مبتلا به سیروز کبدی در صورت عدم درمان، در مواردی دچار سرطان کبد می‌شوند و مبتلایان به سیروز و سرطان کبد ممکن است به پیوند کبد نیاز پیدا کنند. این در حالیســت که در صورت عدم درمان موثر، اغلب پس از پیوند، بیماری دوباره عود می‌کند.
هپاتیت‌های ویروســی از جمله هپاتیت C، یکی از اصلی‌ترین چالش‌های سلامتی در جهان هستند. هپاتیت‌های B و C، علت اصلی بیماری‌های مزمن کبدی محسوب می‌شوند که می‌توانند به سیروز، سرطان کبد و مرگ منجر شوند.

گروه‌های پرخطر برای ابتلا به هپاتیت C چه کســانی هستند؟

افراد زیر جزء افراد پرخطر برای ابتلا به این بیماری محســوب می‌شوند و باید به طور سالیانه از نظر هپاتیت C مورد غربالگری قرار گیرند:
-افرادی که مواد مخدر را به صورت غیربهداشتی تزریق می‌کنند یا سابقه تزریق مواد دارند. (درصورت استفاده از وسایل تزریق به طور مشترک)
-افراد دارای رفتار جنسی پرخطر.
- افراد با سابقه دریافت خون و فرآورده‌های خونی قبل از سال ۱۳۷۴ شمسی. (بعد از این تاریخ، در ایران تمامی اهداکنندگان خون از نظر هپاتیت سی مورد غربالگری قرار گرفته‌اند.)
- افراد زندانی یا دارای سابقه زندان
-افراد دارای سابقه خالکوبی یا حجامت
-افراد مبتلا به هموفیلی و تالاسمی
-افرادی که همودیالیز می‌شوند یا سابقه دیالیز دارند.
-افرادی که سابقه مصدومیت و مجروحیت در جنگ دارند.
-افراد دارای سابقه پیوند عضو.
-فرزندان متولد شده از مادران مبتلا به هپاتیت C.
-افرادی که با اچ. آی. وی (ویروس ایدز) زندگی می‌کنند.
-کارکنان شاغل در مراکز بهداشتی یا درمانی که سابقه تماس اتفاقی شغلی با سوزن آلوده دارند.

راه‌های انتقال بیماری هپاتیت C

خون آلوده از طریق اســتفاده مشترک از وسایل تزریقی آلوده شامل سرنگ و ســوزن مشترک و حتی قاشق، فیلتر یا پایپ مشترک، تزریق خون یا فرآورده‌های خونی غربال نشده، خالکوبی یا تاتو و سوراخ کردن بدن با وسایل آلوده، تماس اتفاقی با سوزن و سرنگ آلوده که البته احتمال این انتقال کم است و در هر ۳۰ نفر، یک نفر ممکن است از این طریق به هپاتیت مبتلا شود، تیغ ریش‌تراشی، قیچی و ماشین اصلاح مشترک در صورت آلودگی با خون فرد مبتلا در صورتی که تمیز نشده و بلافاصله استفاده شوند، استفاده مشترک از مســواک آلوده و ... از راه‌های انتقال هپاتیت C محسوب می‌شوند.
در عین حال امکان انتقال این بیماری از مادر آلوده به فرزند نیز وجــود دارد. در دوران بارداری و حین زایمان در صورت ابتلای همزمان مادر به عفونت‌های ایدز و هپاتیت C، احتمال انتقال ویروس هپاتیت C به فرزند دو برابر بیشــتر از حالتی است که مادر فقط به هپاتیت C مبتلا باشد.
خطر انتقال ویروس هپاتیت C در تماس جنسی محافظت نشده با فرد مبتلا به این بیماری نیز وجود دارد.
باید توجه کرد که هپاتیت C از طریق دســت دادن و بوسیدن فرد مبتلا، استفاده از ظروف مشترک، معاشرت معمولی در محل کار و منزل، از راه هوا، استفاده از سرویس بهداشتی مشترک، شنا کردن در یک استخر و شیردهی منتقل نمی‌شود.

علائم بیماری هپاتیت C

هپاتیت C، در اغلب موارد هیچ علامتی ندارد و می‌تواند مثل یک سرماخوردگی ساده و معمولی بروز کند. برخی بیماران علائم عمومی عفونت ویروسی مانند خستگی، دل‌درد، درد عضلانی، تهوع و بی‌اشتهایی را نشان می‌دهند. در موارد پیشرفته، علائم نارسایی کبد شــامل تورم شــکم و اندام‌ها، یرقان و ... بروز می‌کند. ممکن است بیمار، خارش و در مراحل پیشرفته منگی و خواب‌آلودگی داشته باشد. با پیشرفت سیروز، در مواردی فرد با خطر کما مواجه می‌شود.

تشخیص و درمان

تشخیص هپاتیت C با انجام آزمایش خون ممکن است. اگر فرد مبتلا درمان نشود، در عرض چند سال سیروز کبد ایجاد شده و در موارد شدید نارسایی کبد و سرطان کبد رخ می‌دهد. درمان این بیماری باعث می‌شود تا تکثیر ویروس در بدن متوقف شود. با داروهای فعلــی، دوره درمان کوتاهتر و بهبودی تا ۹۵ درصد قطعی است.
توصیه‌هایی برای پیشگیری
- پرهیز از خالکوبی و تاتوی غیرایمن
-پرهیز از تماس جنسی غیر ایمن و استفاده از وسایل پیشگیری در تماس جنسی با شریک جدید
- پرهیز از استفاده مشترک از وسایل اصلاح، قیچی، تیغ ریش تراشی، ناخن گیر، مسواک و...
-توجه به برنامه‌های کاهش آسیب در مصرف‌کنندگان تزریقی مواد شامل پرهیز از استفاده مشترک از وسایل تزریقی.
بر اســاس این گزارش، تشخیص بیماران و درمان آن، با هدف توقف گردش ویروس در جامعه، بهترین استراتژی پیشگیری از این بیماری است.

گزارش روز

آخرین وضعیت شبکه ملی اطلاعات در کشور

به دلیل اهمیت شبکه ملی اطلاعات و تاکید رئیس جمهور مبنی بر تسریع راه اندازی آن، قرار است سال آینده صندوق توسعه شبکه ملی اطلاعات ایجاد شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، طرح شبکه ملی اطلاعات در کشور از اواخر سال ۱۳۸۴ مطرح و مهم‌ترین دلیل پیاده‌سازی این شبکه در آن سال کاهش وابستگی به شبکه جهانی اینترنت اعلام شد. درسند «ضرورت تبیین الزامات شبکه ملی اطلاعات» آمده که شــبکه ملی اطلاعات به عنوان زیرساخت ارتباطی کل فضای مجازی، شبکه همه شبکه‌های کشور اســت، این شبکه متشکل از زیرساخت‌های ارتباطی با مدیریت مستقل کاملا داخلی، شبکه‌ای حفاظت‌شده نسبت به اینترنت و شبکه‌ای با امکان عرضه انواع محتوا و خدمات ارتباطی سراسری برای آحاد مردم اســت. در سال‌های بعد از ۱۳۸۴ عملا اجرای این طرح با کندی انجام می شد تا این‌که در دولت یازدهم، اجرای این طرح پیگیری و درنهایت در اواخر همان دولت اعلام شد که فازهای اول، دوم و سوم آن افتتاح و رونمایی شده است؛ اما این شتاب بخشی به روند اجرای این پروژه در دولت سیزدهم از مهم ترین اقدمات وزارت ارتباطات وفناوری اطلاعات است: بنابراین طرح شتابیبخشــی به روند اجرای شبکه ملی اطلاعات، از مهرماه سال گذشته آغاز شده و در حال حاضر هم در مرحله اجرا قرار دارد.

بیش از ۶۰۰ روســتا و آبادی در استان یزد به شبکه ملی اطلاعات متصل شدند

چندی پیش محمدرضا پاکدل ــ مدیرکل ارتباطات وفناوری اطلاعات اســتان یــزد در این باره گفت: در قانون برنامه ششــم توسعه تاکید شده که ۲۳۰ روستای بالای بیست خانوار تحت پوشش شبکه ملی اطلاعات قرار گیرد که اکنون در استان یزد بیش از ۶۰۰ روستا و آبادی به شبکه ملی اطلاعات و اینترنت پرسرعت متصل هستند که دو برابر بیشتر از برنامه است.
وی با بیان اینکه در فاز اول طرح توســعه ارتباطات روســتایی نیز ۱۳۰ کیلومتر فیبرنوری در روستاها اجرا شده است، افزود: با تعامل و همکاری شهرداری یزد، توسعه پهن‌باند و فیبرنوری در شهر یزد ایجاد دسترسی به اینترنت پرسرعت مبتنی به فیبر نوری به کســب و کار ها و منازل زودتر از موعد آغاز شده اســت و در هفته دولت ۳۰ هــزار پورت FTTH توســط پیشگامان توســعه ارتباطات با اجرای ۳۰ کیلومتر فیبر در بستر کانال های شهرداری و بالغ بر ۳۰ میلیارد تومان سرمایه گذاری، افتتاح شد.

پیشرفت ۶۰ درصدی شبکه ملی اطلاعات

آنطور که عیسی زارع پور- وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات در نشست تخصصی شبکه ملی اطلاعات و فضای مجازی در جمع اساتید دانشگاه علم و صنعت درباره شبکه شبکه ملی اطلاعات گفت، این شبکه یک شبکه پرســرعت، باکیفیت و امن در گسترده جغرافیای جمهوری اسلامی ایران است که بر اساس ارزیابی‌هایی که طبق شاخص‌های مورد توافق با مرکز ملی فضای مجازی انجام‌شده، باوجود همه تلاش‌های صورت گرفته در سال‌های قبل، تاقبل استقرار دولت سیزدهم ۳۰ درصد پیشرفت داشت.
وزیر ارتباطات با بیان اینکه با تلاش شبانه‌روزی بخش ارتباطات و فناوری اطلاعات کشور و همکاران ما در وزارت ارتباطات، شبکه ملی اطلاعات امروز نزدیک به ۶۰ درصد پیشرفت داشته است، گفت: برای تحقق شبکه ملی اطلاعات در وزارت ارتباطات هفت کلان پروژه و ۲۰۰ پروژه ریز و درشت تعریف شده است. وی همچنین تأکید کرد که در ۱۴ ماه اخیر نزدیک به ۲۵۰۰ روســتای جدید به شبکه ملی اطلاعات متصل شده‌اند.

ایجاد صندوق توسعه شبکه ملی اطلاعات

طبق این گــزارش به دلیل اهمیت شــبکه ملی اطلاعات و تأکید رئیس جمهور مبنی بر راه اندازی هرچه سریع‌تر این طرح به عنوان یکی از اولویت های فضای مجازی، قرار اســت برای سال آینده صندوق توسعه شبکه ملی اطلاعات ایجاد شود. درباره جزئیات این اقدام می توان گفت براساس لایحه بودجه سال ۱۴۰۲ که چهارشــنبه هفته گذشته توسط رئیس جمهور بــه مجلس تقدیم شــد، در تبصره ۷ این لایحه گفته شــده به دولت اجازه داده می شود به منظور شتاب بخشی به توسعه شبکه ملی اطلاعات، ارتقاء و نوســازی زیرساخت‌های ارتباطی و توسعه فیبرنوری منازل و کســب و کارها، صندوقی تحت عنوان «صندوق توســعه شبکه ملی اطلاعات»، در سقف پست های سازمانی و اعتبارات مصوب وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات ایجاد کند.
همچنین اساسنامه و منابع این صندوق به پیشنهاد مشترک وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، سازمان اداری و استخدامی کشور و سازمان برنامه و بودجه کشور با همکاری بانک مرکزی و وزارت امور اقتصادی و دارایی تدویــن و به تصویب هیأت وزیران خواهد رسید.
همچنین به تازگی وزیر ارتباطات انتشار پستی در فضای مجازی در این باره گفت: روز دوشنبه در ادامه دیدارهای هفتگی با نمایندگان مردم با آقای محمد ســرگزی، نماینده محترم مردم زابل و زهک، آقای مجید ناصری‌نژاد، نماینده محترم مردم شادگان و خانم فاطمه مقصودی نماینده محترم مردم بروجرد در مجلس شــورای اسلامی به‌صورت مجزا دیدار و گفت‌وگو کردم و به اتفاق وضعیت شــبکه ارتباطی حوزه‌های انتخابیه آنها را به‌طور کامل بررسی کردیم. در این دیدارها ضمن تشریح آخرین وضعیت توسعه ارتباطات روستایی حوزه‌های انتخابیه این نمایندگان محترم، سعی کردم تا با برقراری تماس های تصادفی با روســتاییان عزیز، به صورت مستقیم از وضعیت ارتباطی آنها گزارشــی دریافت کنم در یکی از این دیدارها متوجه شــدم تلفن ثابت در برخی از نقاط شهر زابل چند ســال است که قطع شده است و از آنجاکه در شرایط حاضر دیگر عدم دسترسی به تلفن ثابت غیرقابل توجیه است به سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی و نماینده وزیر در هیات مدیره شرکت مخابرات دستور دادم تا با قید فوریت موضوع را پیگیری و مشکلات این شهر را حل کنند. البته الحمدلله ۹۸ درصد روستاهای بالای بیست خانوار زابل تحت پوشش شبکه ارتباطی پایدار و باکیفیت قرار گرفته اند و تا پایان هفته دولت سال آینده دیگر هیچ روستای بدون ارتباطی در این منطقه نخواهیم داشت. خوشــبختانه در شادگان نیز ۱۳۱ روستای بالای بیست خانوار وجود دارد که ۱۳۰ روستای آن به شبکه متصل هستند و در گزارش نماینده محترم این شهر و بررسی های تلفنی خودم از اهالی محترم این روستاها متوجه شــدم برخی از آنها از کیفیت رضایت ندارند که قرار شد تیمی برای بررسی به این شهر اعزام شود.
۸۱ درصد روستاهای بالای بیست خانوار بروجرد نیز به شبکه ملی اطلاعات متصل هستند و مطابق برنامه همه آنها تا شهریور سال آینده به شبکه ملی اطلاعات متصل می شوند. با تکمیل طرح توسعه ارتباطات روستایی در شهریور سال آینده، در فاز بعد افزایش و ارتقا کیفیت در دستور کار قرار می گیرد.

برش

«طوبی» را چقدر می‌شناسید؟

این زن با «ناموس» سرنوشت دختران ایرانی را تغییر داد!

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، تاریخ ایران مملو از نام زنانی است که در عرصه‌های مختلف زمینه‌های رشد جامعه را فراهم کرده‌اند. در فهرست زنان نامدار تاریخ ایران اما نام «طوبی آزموده» کمتر شنیده شــده اســت؛ بانویی که نامش با تأسیس نخستین مدرسه دخترانه تهران گره خورده و آغازگر راهی پرفروغ برای تحصیل دختران این ســرزمین بوده است. داستان زندگی پربرکت این بانوی دلسوز رابخوانید.
اطراف چهارراه حسن‌آباد در خیابان حافظ فعلی را که بگردید، کوچه «طوبی» را پیدا می‌کنید اما کمتر کسی می‌داند پشت این اسم روی تابلو چه داستانی نهفته است و این اسم به نام چه بانوی بزرگی اشاره دارد. نخستین مدارس دخترانه تهران در دوران قاجار وبعد از نهضت مشروطه تاسیس شدند. اما پاگرفتن مدرسه‌ای که ویژه تحصیل دختران باشد، کار آسانی نبود. در روزگاری که نه مکتب و مدرســه به اندازه کافی وجود داشــت و نه در باور عامه تحصیل برای دختران امری پسندیده محسوب می‌شد، راه‌اندازی مدرسه‌ای ویژه دختران گامی مهم و البته پردردسر بود. در آن دوران، خانواده‌هایی که به تحصیل دختران خود اهمیت می‌دادند با استخدام معلم سرخانه زمینه باسوادشدن آنها را فراهم می‌کردند. «طوبی آزموده» هم خوش‌اقبال بود که در یکی از همین خانواده‌ها متولد شد. پدرش «میرزا حسن‌خان سرتیپ» که از درجه‌داران ارتش بود، معلمی برای دخترش استخدام کرد تا او زیر نظر معلم‌های سرخانه تحصیلاتش را آغاز کند. پیش از پرداختن به سرگذشــت طوبی آزموده، بررسی چند نکته درباره دلیل مخالفت برخی با تاسیس مدرسه دخترانه اهمیت دارد. پس از انقلاب مشــروطه، گفت‌وگوهایی بین نمایندگان موافق و مخالف این مدارس درگرفت. برخی چون ناظم‌الاسلام از تاسیس مدارس دخترانه حمایت کردند و گفتند: «در تربیت بنات و دوشیزگان وطن بکوشیم و به آنها لباس علم و هنر بپوشیم، چه تا دخترها عالم نشوند، پسرها به‌خوبی تربیت نخواهند شد.» و برخی دیگر همچون «میرزا سیدمحمدصادق»، رئیس مدرسه اسلام، نبودن اداره نظمیه، نداشتن پلیس مرتب برای حمایت از این مــدارس و کمبود معلم زن را دلیل مخالفت با تاسیس مدارس دخترانه عنوان کردند.

ماجرای تأسیس

القصه، در همین دوران که نمایندگان درگیر جدل‌ها و بحث‌های بی‌پایان درباره راه‌اندازی مدارس دخترانه بودند، «طوبی آزموده» که اکنون بانویی ۲۹ ساله بود و با تحصیل در خانه به زبان‌های فارسی، فرانسوی و عربی هم تسلط داشت، به همراه چند بانوی دیگر آســتین همت بالا زد تا نخستین مدارس دخترانه تهران برای تحصیل فرزندان این سرزمین راه‌اندازی شــود. طوبی آزموده که خــود در خانه‌ای در محله سنگلج تهران باسواد شــده بود و پس از ازدواج هم با کمــک معلم‌های خصوصی چند زبان خارجی را فراگرفت، پیشگام تاسیس مدرسه‌ای برای تحصیل آسان‌تر دختران شد. او نام نخستین دبستان دخترانه تهران را «دبستان ناموس» گذاشت. این مدرسه سال ۱۲۸۶ هجری شمســی در خیابان حافظ کنونی، جایی در حوالی چهارراه حسن‌آباد تاسیس شد و به دلیل استقبال خانواده‌ها کمی بعد با تلاش بی‌وقفه این بانوی اثرگذار تعداد مدارس دخترانه تهران به عدد شش رسید. معروف است هشت سال پس از تاسیس نخستین دبستان دخترانه تهران و زمانی که شمار این مدارس به شــش رسید، حدود سه هزار و ۵۰۰ دختر تهرانی در مدارس دخترانه او ثبت نام کردند و از نعمت سواد بهره‌مند شدند.

توسعه مدرسه

دبســتان ناموس کم‌کم به قدری توسعه یافت که توانســت به یکی از مهم‌ترین و مجهزترین مدارس تهران تبدیل بشــود و تا پایان دوره دبیرستان هم دختران را آموزش دهد. سال ۱۳۰۷ نخستین گروه دختران از این مدرسه مدرک دیپلم گرفتند: توران آزموده، فخرعظمی ارغون، بی‌بی خانم خلوتی، گیلان خانم، فرخنده خانم و مهرانور سمیعی اعضای این گروه بودند.
تأسیس مدرسه دخترانه ناموس، پایان کار بزرگ این بانوی فرهیخته نبود. مدارس او به‌تدریج آنقدر توسعه پیدا کردند که شرایط تحصیل دختران تا پایان دوره دبیرستان هم در آنها فراهم شد. سال ۱۳۰۷ وقتی نخستین گروه از دختران از این مدرسه مدرک دیپلم گرفتند، روزی بــزرگ و غرورآفرین برای این بانوی دلسوز رقم خورد».

مکث

بازار گرمی با شلوغی مطب

«برخی گفته‌اند برخی پزشکان تعمدا مطب‌ها را شلوغ کرده و خودشان دیر اقدام به ویزیت می‌کنند تا دلیل این شلوغی را تبحر خود معرفی کرده و بازار کارشان را داغ‌تر کنند».

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، یکی از گلایه‌های پرتکرار بیماران در مراجعه به مراکز درمانی همواره معطلی آنها در مطب پزشکان بوده است. این موضوع باعث شده حتی اتهام تعمدی‌بودن این معطلی هم به برخی پزشکان وارد شــود؛ آن قدر که برخی گفته‌اند برخی از این پزشکان تعمدا مطب‌ها را شلوغ کرده و خودشان دیر اقدام به ویزیت می‌کنند تا دلیل این شلوغی را تبحر پزشکان معرفی کرده و بازار کارشان را داغ‌تر کنند.
اما میانگین این دقایق در مطب پزشکان ایرانی چقدر است؟ البته همه شلوغی مطب‌ها بازارداغی برای مهارت آنها نیست و سرانه پایین پزشک در ایران هم یکی از دلایل مهم در انتظار طولانی بیماران در این مطب‌هاســت. نگاهی به سرانه پزشک به ازای جمعیت در ایران و مقایسه آن با کشورهای با درآمد مشابه یا پایین‌تر، حکایت از کمبود شدید پزشک در ایران دارد.
ایران از کشورهایی نظیر ترکمنستان، آذربایجان، گرجستان و کوبا تعداد پزشک کمتری به ازای جمعیت دارد؛ به طوری که سرانه آن در ایران به ازای هر ۱۰ هزار نفر جمعیت، کمتر از ۱۲ پزشک است؛ در حالی که در کشورهایی نظیر کوبا این رقم به ۸۴ پزشک به ازای ۱۰ هزار نفر جمعیت می‌رسد!
در کنار این موضوع نکته دیگر مربوط به زمان کوتاه ویزیت از سوی پزشکان است. گفته می‌شــود مدت زمان ویزیت یک بیمار در مطب، باید بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه باشد؛ در حالی که چنین قاعده‌ای، اساسا در همه مطب‌ها رعایت نمی‌شود. متأسفانه برخی پزشکان، حداقل زمان را برای معاینه بیمار اختصاص می‌دهند و در همین مدت کوتاه، به‌درســتی از ابزارها و روش‌های تشخیصی بهره نمی‌گیرند. گرفتن فشار، تب و ... از بدیهی‌ترین اقدامات تشخیصی است که برخی پزشکان آنها را هم انجام نمی‌دهند. بر اساس آنچه در نظام سلامت کشور تعریف شده است، میانگین زمان معاینه یک بیمار در مطب حدود ۱۵ دقیقه است و به عبارتی، یک پزشک باید در هر ساعت، چهار تا شش بیمار را ویزیت کند».

رسانه چه خبر

رنگ‌بندی نقشه کرونا تغییر کرد

وبدا: رنگ‌بندی نقشه کرونایی کشور در هفته پیش‌رو دچار تغییر شد. بر اساس آخرین به‌روزرسانی‌ها، تعداد شهرهای با وضعیت قرمز همانند هفته‌های گذشــته صفر بوده و تعداد شهرهای با وضعیت نارنجی از ۷ به ۱۲ شهر رسید. همچنین تعداد شهرهای با وضعیت زرد از ۱۰۱ به ۱۴۳ شهر افزایش و تعداد شهرهای با وضعیت آبی از ۳۴۰ به ۲۹۳ شهر کاهش یافت.

شناگرها با خطر تجمع آب در ریه‌ها مواجهند

مدیسن نت: شنا در آبهای آزاد بسیار محبوب است، اما شواهد فزاینده ارتباط بین این فعالیت و وضعیتی به نام ادِم ریوی ناشی از شنا (SIPE) را نشان می‌دهد. عارضه SIPE باعث می‌شود که شناگران برای نفس کشیدن تلاش کنند زیرا مایع در کیسه‌های هوایی ریه‌ها جمع می‌شود. تخمین زده می‌شود این عارضه ۱ تا ۲ درصد از شناگران در آبهای آزاد را تحت تأثیر قرار دهد، اما موارد احتمالی کمتر گزارش می‌شود. به گفته محققان بیمارستان سلطنتی یونایتد بریتانیا، سن بالاتر، مسافت طولانی، آب ســرد، جنسیت زن، فشار خون بالا و بیماری قلبی از جمله عوامل خطر SIPE هستند. با این حال، اغلب حتی در افرادی که در وضعیت خوبی هستند نیز رخ می‌دهد. به گفته محققان، عود SIPE شایع است و در ۱۳ تا ۲۲ درصد از غواصان و شناگران گزارش شده است که نشان می‌دهد برخی افراد مستعد ابتلاء به این بیماری هستند. دکتر «جیمز اولدمن»، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «هیچ کس مطمئن نیست که چه چیزی باعث SIPE می‌شود، اما احتمالاً ترکیبی از افزایش فشار خون در ریه‌ها، افزایش جریان خون در طول فعالیت بدنی و هوای سرد باعث انقباض عروق خونی می‌شود». محققان به افرادی که مستعد ابتلاء به SIPE هستند توصیه می‌کنند که با سرعت کمتری همراه با سایر افراد در آب گرم‌تر شنا کنند. برای به حداقل رساندن خطر، این شناگران باید از پوشــیدن لباس‌های آبی تنگ خودداری کنند و از داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن استفاده نکنند. کسانی که برای اولین بار علائم را تجربه می‌کنند باید بلافاصله شنا را متوقف کنند و از آب خارج شــوند. به صورت عمودی نشسته و در صورت تداوم علائم با پزشک تماس بگیرند.

فقر ویتامین‌ها عاملی برای بروز درد مفاصل

دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت: ویتامین‌هایی مانند آ، ث و ویتامین دی با جنبه‌های متعدد سلامت مفاصل ارتباط دارند و کمبود آنها باعث ایجاد و تشدید دردهای عضلانی و استخوانی می‌شود. برخلاف باور عمومی، درد مفاصل تنها متوجه افراد سالمند یا میانسال نیست و می‌تواند به دلایل مختلفی از جمله فقر ویتامین‌ها در افراد جوان هم رخ دهد. هرچند که عوامل دیگری از جمله چاقی هم می‌تواند سبب بروز درد در ناحیه مفاصل شــود. برخی از کمبودهای ویتامینی و ارتباط آنها با درد مفاصل شناخته شده است:
ویتامین D: ویتامین D برای جذب کلســیم و حفظ تعادل مواد معدنی در بدن ضروری اســت. ویتامین D ناکافی باعث اختلال در جذب کلسیم و تضعیف اســتخوان‌ها به همراه درد مفاصل می‌شود. کمبود ویتامین D همچنین می‌تواند منجر به تضعیف ماهیچه‌ها شود. همه افراد باید روزانه ۱۵ میکروگــرم ویتامین D را از طریق مــواد غذایی، مولتی ویتامین‌ها و نور خورشید به دست بیاورند. غلات غنی شده و فرآورده‌های لبنی حاوی ویتامین D هستند.
ویتامین ث: اسید اسکوربیک یک ویتامین شناخته شده در تولید کلاژن است که جزو کلیدی تاندون‌ها، رباط‌ها و استخوان‌ها شناخته می‌شود. کمبود ویتامین ث منجر به تضعیف بافت همبند، درد و تورم مفاصل می‌شود. برای حفظ ســلامت مفاصل، یک مرد بزرگسال باید روزانه به طور متوسط ۹۰ میلی گرم ویتامین ث دریافت کند در حالی که میزان نیاز زنان ۷۵ میلی‌گرم است. سبزیجات، میوه‌ها بخصوص توت فرنگی، فلفل قرمز و مرکبات حاوی ویتامین ث هستند.
ویتامین A: بدن شما برای فرایندهای مختلف از جمله رشد استخوان‌ها و تمایز سلولی نیاز به ویتامین A دارد. یک مرد به طور متوسط نیاز به ۳ هزار واحد ویتامین A در روز دارد در حالی که میزان نیاز روزانه زنان به این ویتامین قریب به ۲۳۰۰ واحد است. سیب زمینی شیرین، هویج، کدو، کلم پیچ حاوی مقادیر زیادی از این ویتامین هستند. کمبود ویتامین A منجر به صدمه به بافت همبند و درد مفاصل می‌شود. با این حال مکمل‌های این ویتامین اگر بیش از حد اســتفاده شود نیز درد مفاصل را به همراه خواهد داشت.
دیگر ویتامین‌ها: کمبود برخی دیگر از ویتامین‌ها نیز با درد مفاصل ارتباط دارد. این امر بویژه در افراد با رژیم و تغذیه نامناسب رایج است. ویتامین B۱ و ویتامین E، ویتامین‌های B۶ و ویتامین B۱۲ از این دست هستند. با این حال درد مفاصل می‌تواند ناشی از مشکلات جدی دیگر هم باشد بنابراین؛ اگر با جبران ویتامین‌ها همچنان دچار درد مفاصل بودید، حتما به پزشک مراجعه کنید.