صفحه‌آرا: محمدرضا محمدی‌تاش

تأسیس داروخانه‌های سنتی در سلامتکده‌ها

حیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو: فرآورده‌های طبیعی و سنتی ظرفیت‌های فراوانی دارد، اما بازار آن بزرگ نیست و باید در این حوزه فرهنگسازی صورت بگیرد. براساس مصوبه کمیسیون ماده۲۰ قرار است داروخانه‌های طب سنتی و طبیعی با شرایط تسهیل‌شده و ویژه در سلامتکده‌ها تاسیس شوند.

اجرای «نهضت سواد سلامت‌آموزی» در کشور

نفیسه حسینی‌یکتا، مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت: طرح نهضت سواد سلامت‌آموزی کلید خورده، برخی دانشگاه‌های علوم‌پزشکی کشور، ارائه آموزش سبک زندگی سالم به مردم را آغاز کرده‌اند و عادات و رفتارهای غلط را گوشزد و عادات درست را به آنها آموزش می‌دهند.

عدد خبر

۳۳ درصد

مردان دنیا مصرف‌کننده ماده مخدر و روانگردان کانابیس هستند و پیش‌تر مدیرکل دفتر تحقیقات و آموزش ستاد مبارزه با موادمخدر از مصرف آن در ایران هم خبر داده بود. حالا علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هم در نشست خبری عنوان کرده سن مصرف موادمخدر کاهش پیدا کرده و باید آگاهی‌بخشی درباره ضررهای ناشی از مصرف موادمخدر به‌ویژه کانابیس به جوانان و مردم آموزش داده شود.

۳ همت

بودجه برای دستیاران پزشکی اختصاص یافته است. ابوالفضل باقری‌فرد، معاون آموزشی وزارت بهداشت با اشاره به افزایش حق‌الزحمه دستیاران پزشکی به ۱۵میلیون تومان، گفته این برای نخستین‌بار است که بودجه ۳هزار میلیاردتومانی به دستیاران، اختصاص پیدا می‌کند.

۵۶۳ بیمار

مبتلا به دیابت نوع یک در آمریکا مورد مطالعه قرار گرفته اند و عنوان شده که برخی ژریم‌های غذایی ازجمله DASH و مدیترانه‌ای با تجمع کمتر چربی در اطراف قلب می‌توانند خطر بیماری قلبی را در این بیماران کاهش دهند.

با کارشناس

گروه‌درمانی آنلاین جواب داده

گروه‌درمانی در طول دوره جنگ جهانی دوم رایج شد و آن زمان، تعداد روانشناسان و مشاوران آن قدری نبود که بتوانند به همه مراجعان درگیر با مشکلات سلامت روان مربوط به جنگ کمک کنند. به همین دلیل به جلسات گروهی با موضوعات مشترک رو آوردند. در ایران نیز این گروه‌ها فعالند؛ اما بسیاری از مردم از وجود آنها خبر ندارند یا نمی‌دانند چطور باید به این جلسات دسترسی پیدا کنند. علیرضا تبریزی، روانشناس و مشاور در این‌باره به همشهری می‌گوید: «گروه‌درمانی‌ها معمولا برای درمان اختلالات نیست و بیشتر برای کاهش فشار مشکلات یا بهبود شرایط زندگی است و در تمام دنیا رایج است و اثرات مثبتی هم دارد. چیزی که در همه گروه درمانی‌ها مشترک است، این است که افراد حاضر در گروه با مسئله‌ای مشترک دور هم جمع می‌شوند و یک درمانگر حرفه‌ای گروه را هدایت می‌کند.»

او درباره اینکه این جلسات در کدام مراکز برگزار می‌شود، عنوان می‌کند: «در گروه‌ها حداقل ۱۵نفر شرکت می‌کنند و مراکز مشاوره، فضاهای بزرگی برای جا دادن افراد یک گروه ندارند. به همین دلیل کمتر مرکزی این کار را انجام می‌دهد. اما با گسترش فضای آنلاین، گروه‌درمانی‌های آنلاین روی کار آمده که خروجی بدی هم نداشته‌اند.» به تأکید این پزشک گروه‌درمانی معمولا موجب بهبود شرکت‌کنندگان، القای امید، تجربه مشترک، تبادل اطلاعات و تجربیات، تقویت روابط اجتماعی، تخلیه هیجانی و تقویت مهارت‌های اجتماعی بخشی می‌شود.

بیماری را غافلگیر کن

چرا ایرانی‌ها به چکاپ اهمیت نمی‌دهند و حتی از آن فراری‌اند؟

گزارش
پروانه بندپی
روزنامه‌نگار

در حالی که در بسیاری از کشورهای دنیا اهمیت چکاپ‌های دوره‌ای منظم برای مردم فرهنگسازی شده و جاافتاده است، در ایران خیلی از افراد سالی یک‌بار هم برای چکاپ‌های مختلف مثل آزمایش خون، سونوگرافی‌های لازم، ماموگرافی و... اقدام نمی‌کنند و زمانی مراجعه می‌کنند که به یک بیماری غیرقابل برگشت مثل دیابت. فشار خون و حتی بیماری سختی مانند سرطان مبتلا شده باشند. متأسفانه بسیاری از بیماری‌ها یک دوره نهفتگی دارند و فرد تا زمانی که برای چکاپ مراجعه نکند، متوجه ابتلای خود نمی‌شود. گاهی فرد زمانی متوجه علائم می‌شود که بیماری اوج گرفته و ممکن است بدن دیگر به درمان پاسخ ندهد. به همین دلیل پزشکان توصیه می‌کنند که برای اطمینان از سلامت بدن، حتما در فواصل منظم چکاپ کامل بدهیم. دراین‌باره نکته‌های دکتر ایرج خسرونیا، متخصص داخلی و فوق تخصص گوارش و کبد و رئیس انجمن متخصصان داخلی در گفت‌وگو با همشهری را با هم مرور می‌کنیم.

1. مردها در مقایسه با زنان خودمراقبتی کمتری دارند و خیلی از آنها تا میانسالی حتی یک‌بار هم برای چکاپ‌های دوره‌ای مثل آزمایش خون و تست پروستات و... اقدام نمی‌کنند و آن را جزو افتخارات و برگ برنده‌ای برای خود می‌دانند! شاید خودمراقبتی را کاری زنانه تلقی می‌کنند.
2. از دلایل بی‌توجهی ما ایرانی‌ها به چکاپ‌های دوره‌ای این است که خیلی از مردم تحت پوشش بیمه نیستند و از عهده پرداخت هزینه چکاپ‌های آزاد یا بدون بیمه برنمی‌آیند. فکر کنید یک خانواده ۴نفره بخواهند سالانه یک آزمایش خون روتین انجام دهند؛ فقط همین یک مورد هزینه زیادی به آن خانواده تحمیل می‌کند.
3. یک دلیل بزرگ دیگر این است که در جامعه ما فرهنگسازی کافی در این زمینه انجام نشده است.
4. خیلی‌ها اوضاع بدتری دارند؛ مثلا دکتر برای فرد آزمایش، رادیولوژی و ام‌آر‌آی نوشته و او زورش می‌آید برای آن هم اقدام کند. به همین دلیل است که خیلی از افراد وقتی بیماری‌شان پیشرفت یا متاستاز می‌کند، تازه یاد آزمایشگاه، سونوگرافی و ... می‌افتند.
5. متأسفانه خیلی از مردها با سرطان پروستات به پزشک مراجعه می‌کنند؛ یعنی وقتی سرطان‌شان پیشرفت یا اصطلاحا متاستاز (Metastasis) کرده و در بدن منتشر شده است. خیلی از مردها مبتلا به دیابت‌اند اما از آن خبر ندارند و زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که دیابت، آنها را دچار عوارض کلیوی، چشمی، فشارخون و عارضه‌های دیگر کرده است.

چند راه برای گسترش فرهنگ چکاپ دوره‌ای

1. رسانه‌ها در این زمینه کم‌کاری کرده‌اند و باید بیشتر به مردم آموزش دهند.
2. دولت و بخش خصوصی هم باید چکاپ را برای کارکنان خود اجباری کنند و سخت بگیرند تا کسی نتواند از زیر آن شانه خالی کند.
3. سازمان‌های بیمه‌گر هم باید افراد را مجبور کنند که اگر می‌خواهید بیمه شوید، باید هر ۶ماه یک‌بار آزمایش بدهید و جوابش را برای ما بیاورید.

تست‌هایی که باید در فواصل زمانی منظم انجام شود

- کم‌خونی
- هپاتیت
- کبد چرب
- چربی خون
- کم‌کاری و پرکاری تیروئید
- کنترل کلسیم
- کنترل میزان ویتامین دی
- فشار خون
- قند خون
- و...

قند خون
چکاپ دوره‌ای قند خون واجب است؛ به‌خصوص برای کسانی که سابقه خانوادگی دیابت دارند. هرماه با دستگاه‌های تست قند خون خانگی و سالانه با چکاپ‌های دیگر باید قند خون را چک کرد.

تست کمبود کلسیم
همه ایرانی‌ها کلسیم پایینی دارند و از ۴۰ تا ۴۵سالگی درگیر پوکی استخوان می‌شوند؛ پس این تست را باید جدی گرفت؛ مخصوصا از ۳۰سالگی به بالا.

تست دیابت و کبد
چون سن ابتلا کاهش یافته است، باید از ۲۰سالگی چکاپ جدی گرفته شود.

تست‌های سرطان
در سن بالا خطر سرطان بالاست و تست‌های مربوط به آن باید جدی گرفته شود.

پروستات
مردان باید از ۳۰سال به بالا سالانه این چکاپ را انجام دهند.

ماموگرافی
زن‌ها از ۴۰سال به بالا سالانه یک‌بار باید ماموگرافی انجام دهند تا از سلامت خود مطمئن شوند.

تست فشار خون
در دوره‌های کوتاه مدت فشارخون را چک کنید نه سالانه.

آزمایش خون
هر ۶ماه باید آزمایش خون بدهیم؛ چراکه کم‌خونی به‌راحتی خودش را نشان نمی‌دهد.

پیگیری
آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

رژیم اشتباهی برای گروه‌های خونی

یک مطالعه جدید در دانشگاه ایالتی اوهایو نشان داده که هر گروه خونی غذاهای خاصی دارد و فرد باید برای کاهش وزن، بهبود سلامت گوارشی و سلامت کلی، بر این اساس رژیم غذایی داشته باشد. درباره اینکه چنین یافته‌هایی چقدر از نظر علمی معتبرند یا رژیم غذایی مبتنی بر گروه‌های خونی چه مزایا و معایبی می‌توانند داشته باشند، خدیجه رحمانی، استاد تغذیه دانشگاه شهید بهشتی به نکات جالبی اشاره کرده که در ادامه می‌خوانید.

۱ هنوز شواهد علمی کافی برای حمایت از ایده ارتباط رژیم غذایی با گروه‌های خونی وجود ندارد. حتی در مطالعه اخیر هم عنوان شده که به مطالعات بیشتری در این‌باره نیاز است. مسئله اینجاست که نظریه‌های مرتبط با این مسئله، عمدتا به یک نفر ارجاع می‌شود، نویسنده کتاب «Eat Right for Your Type».

۲ در ایران هم مشابه این مطالعات در دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد انجام و مقاله آن در ژورنال ایرانی دیابت و چاقی منتشر شده است. این مطالعه ارتباط رژیم‌های غذایی مرتبط با گروه‌های خونی را در دیابت بارداری بررسی کرده، اما در انتها عنوان شده که هیچ ارتباط معنادار آماری بین گروه‌های خونی و دیابت بارداری وجود ندارد.

۳ رژیم‌های غذایی مرتبط با گروه‌های خونی نواقصی دارند؛ به‌عنوان مثال، گفته می‌شود که فرد دارای گروه خونی O باید از رژیم پر پروتئین تبعیت کند. از نظر علمی رژیم غذایی پر پروتئین مشکل دارد و باعث کمبود کلسیم و مشکلات کلیوی می‌شود؛ بنابراین، این رژیم غذایی به لحاظ علمی توصیه نمی‌شود.

۴ درباره رژیم غذایی گروه A گفته می‌شود که باید مبتنی بر گیاهخواری باشد. در گیاهخواری محض افراد دچار کمبود ویتامین B۱۲ و ویتامین D می‌شوند. در رژیم غذایی مختص گروه خونی B به اجتناب از خوردن برخی خوراکی‌ها اشاره شده است؛ ازجمله گندم، ذرت، عدس و گوجه فرنگی که حذف کامل آنها از رژیم غذایی می‌تواند برای بدن آسیب‌زا باشد.

۵ رژیم‌های غذایی مختص ۴گروه خونی (O، A، B، AB) به‌طور کامل، گروه‌های اصلی غذایی را مورد توجه قرار نداده‌اند؛ به همین دلیل است که گفته می‌شود شواهد علمی در زمینه ارتباط رژیم غذایی با گروه‌های خونی وجود ندارد. موفقیت در رژیم‌های غذایی مبتنی بر گروه‌های خونی نیز موردی بوده و نمی‌توان آن را به کل جامعه تعمیم داد. زمانی می‌توانیم یک نظریه را به کل جامعه تعمیم دهیم که در تحقیقات متعدد، جواب یکسانی گرفته و این تحقیقات مبتنی بر شواهد علمی باشند.

سلامت

درمان موهایی که دوشاخه می‌شوند

خیلی‌ها تصور می‌کنند موخوره یا دوشاخه شدن انتهای ساقه مو بیشتر برای زن‌هاست؛ اما این عارضه ربطی به جنسیت ندارد و مردان هم با آن مواجهند. عوامل متعددی نیز می‌توانند در موخوره نقش داشته باشند؛ از جمله مواد شیمیایی برای فرکردن یا رنگ کردن مو، حرارت بیش از اندازه، محکم شانه کردن یا برس زدن مو. چند توصیه ساده در این‌باره وجود دارد که مراقبت از موها را تسهیل می‌کند.

1. موهای خیس، آسیب‌پذیر هستند؛ به همین دلیل پس از شامپو کردن به آرامی از آنها مراقبت کنید. برخی از افراد عادت دارند موهای خود را با حوله خشک کنند؛ این کار را با حوله نرم و به آرامی انجام دهید.
2. مالش مکرر مو هم می‌تواند باعث شکستگی مو شود؛ همچنین می‌تواند به کوتیکول‌های مو آسیب بزند و آن را دوشاخه یا وز کند.
3. از شانه دندانه پهن استفاده کنید؛ چون بدون آسیب رساندن به انتهای مو یا ایجاد شکستگی روی موها سر می‌خورد.
4. مرطوب نگه داشتن موها هم کلیدی برای جلوگیری از شکاف انتهایی است. خشکی می‌تواند باعث ضعیف شدن موها به‌خصوص در نوک موها و باعث آسیب و شکاف موها شود.
5. استفاده روزانه از سشوار برای خشک کردن یا حالت دادن به موها، ساختار پروتئین‌های مو را تغییر می‌دهد و آن را خشک می‌کند. اجازه دهید موهایتان پس از حمام در هوا خشک شود.

درد بی‌درمان کبد چرب

بیماری

کبد چرب، یکی از شایع‌ترین بیماری‌های کبدی در دنیاست که تا ۵۰سال قبل حتی اسمی از آن نبود، اما اکنون به یک مشکل جدی برای سلامت بدل شده است. کبد، یکی از اندام‌های حیاتی است که وظیفه مهم پاکسازی خون را برعهده دارد، اما چرب شدن کبد این عملکرد را مختل می‌کند و درنهایت عامل بیماری‌هایی است و کبد را از کار می‌اندازد.
۳۰درصد ایرانی‌ها (حدود یک‌سوم جمعیت) به یکی از درجات کبد چرب مبتلا هستند و بسیاری از آنها از این موضوع حتی خبر ندارند، چون این بیماری علامت بالینی خاصی ندارد و فرد زمانی متوجه آن می‌شود که مبتلا شده است.
۵۰سال اخیر ابتلا به کبد چرب شیوع بیشتری پیدا کرده و این در حالی است که در گذشته بیشتر زنان باردار به این بیماری مبتلا می‌شدند.

عوامل بیماری‌زا

تجمع چربی در بدن، رژیم‌های غذایی غلط، عدم‌تحرک کافی، چاقی و اضافه‌وزن

نکته: دیابت نوع ۲، چربی خون بالا، فشارخون بالا، مقاومت به انسولین، مصرف الکل و نوشابه‌های گازدار، خواب نامنظم و ناکافی، عدم‌نوشیدن آب به میزان کافی در طول روز، اختلالات تیروئید یا اختلالات هیپوفیز و بارداری از عوامل ایجاد کبد چرب هستند.

ابتلای بیشتر زنان
زنان بیشتر از مردان دچار کبد چرب می‌شوند چون تجمع چربی و چاقی در این گروه جمعیتی بیشتر است.

درد بی‌درمان
کبد چرب درمان قطعی ندارد، اما با اصلاح سبک زندگی، کاهش وزن و فعالیت فیزیکی مناسب همیشگی می‌توان آن را کنترل کرد.

خودسرانه دارو نخورید
مصرف بی‌رویه و طولانی‌مدت آنتی‌بیوتیک‌ها و مسکن‌ها به‌ویژه بدون تجویز پزشک روی سلامت کبد اثر می‌گذارد.

۴ مرحله بیماری
۱. کبد چرب ساده به‌معنای تجمع چربی اضافی در کبد و درصورتی که پیشرفت نکند، بی‌ضرر و قابل بهبود است.
۲. مرحله استاتوهپاتیت که براثر تجمع چربی و التهاب کبد ایجاد می‌شود.
۳. فیبروز کبدی با التهاب مداوم موجب ایجاد زخم و اسکار در کبد می‌شود.
۴. سیروز کبدی معمولا غیرقابل برگشت است و می‌تواند منجر به نارسایی و سرطان کبد شود.

آگهی مناقصه عمومی شماره: ۱۴۰۳/۲۱

شهرداری منطقه ۱۹ در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید:

ردیف	شرح عملیات	مبلغ برآورد اولیه با احتساب ضریب بالاسری (ریال)	مدت انجام خدمات ماه	میزان مبلغ سپرده (ریال) (نقدی و یا ضمانتنامه معتبر بانکی)	رتبه	وضعیت اعتباری	
						نقدی	غیر نقدی
۱	عملیات تهیه، نصب و نگهداشت پایانه‌های حمل و نقل عمومی سطح منطقه ۱۹ (نوبت سوم)	۳۲/۱۰۵/۳۷۷/۶۵۰	۱۲ ماه	۱/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۵ راه و ترابری	٪۷۰	٪۳۰
۲	عملیات تهیه، نصب و نگهداشت ایستگاههای حمل و نقل عمومی سطح منطقه ۱۹ (نوبت سوم)	۳۰/۸۹۰/۲۷۸/۲۹۰	۱۲ماه	۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۵ راه و ترابری	٪۷۰	٪۳۰
۳	عملیات تهیه و نصب نیوجرسی در محدوده حریم و نقاط حادثه خیز نواحی ۴ - ۵ (نوبت اول)	۷۰/۶۹۲/۱۲۵/۲۲۰	۴ ماه	۳/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۵ راه و ترابری	٪۷۰	٪۳۰
۴	عملیات اصلاح هندسی، ساماندهی و ایمن سازی نقاط پر خطر ترافیکی معابر واقع در سطح نواحی ۴-۵ شهرداری منطقه ۱۹ (نوبت دوم)	۴۶/۸۹۲/۶۱۸/۵۲۵	۶ ماه	۲/۳۴۰/۰۰۰/۰۰۰	۵ راه و ترابری یا ابنیه	٪۷۰	٪۳۰

الف) مدت انجام خدمات : به شرح جدول فوق
ب) محل ارائه خدمات : به شرح جدول فوق
ج) شرایط متقاضی :
- ارائه حداقل رتبه ۵ راه و ترابری جهت ردیف های ۱و۲و۳ از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور الزامی می باشد.
- ارائه حداقل رتبه ۵ راه و ترابری یا ابنیه جهت ردیف ۴ از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور الزامی می باشد.
- ارائه تصویر گواهینامه موقت یا گواهینامه صلاحیت ایمنی پیمانکاران صادره از اداره کل تعاون،کار و امور اجتماعی جهت کلیه ردیف ها الزامی می باشد.
- پیمانکاران شرکت کننده باید مورد تائید معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران باشند.
- تائیدیه صلاحیت پیمانکاران در سامانه ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان شهرداری تهران جهت کلیه ردیف ها الزامی می باشد.
د) محل دریافت اسناد قبول پیشنهادات: خانی آباد نو، بلوار میلاد، شهرداری منطقه ۱۹، طبقه سوم، اداره قراردادها.
ذ) میزان سپرده نقدی و شماره حساب: به صورت نقدی و به حساب شماره ۱۰۰۴۵۵۴۵۱۴ شهرداری منطقه ۱۹ نزد بانک شهر شعبه شهید احمد کاظمی و یا ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر قابل تمدید از بانک های استان تهران در وجه شهرداری تهران (شهرداری منطقه ۱۹) به شرح جدول فوق
ز) مهلت ارائه اسناد : ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یك یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می باشد که شرکت کنندگان باید مدارك را پس از اخذ، توسط دارندگان حق امضاء مجاز (برابر آخرین تغییرات روزنامه رسمی) مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاك و مهر شده تحویل نمایند. ضمناً هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد. همچنین کلیه پیمانکاران شرکت کننده در مناقصه ملزم به ثبت نام در سایت شهرداری تهران (سامانه تامین کنندگان و ارائه‌دهندگان خدمت http://providers.tehran.ir) و تکمیل اطلاعات درخواستی می باشند. تعهد به اجرای ضوابط زیست محیطی و HSE پیمانکاران، ایمنی و سلامت و کیفیت از الزامات پروژه ها و خدمات می باشد. متقاضیان موظفند قبل از مراجعه به واحد امور قراردادها جهت گرفتن اسناد، به واحد HSE منطقه واقع در دولتخواه شمالی، خیابان برادران شکری، کوچه چهاردهم، ساختمان معاونت خدمات شهری منطقه ۱۹، طبقه دوم مراجعه و ضمن ارائه مستندات مربوطه، ارزیابی اولیه انجام گردد.
ضمنا "اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد."

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹