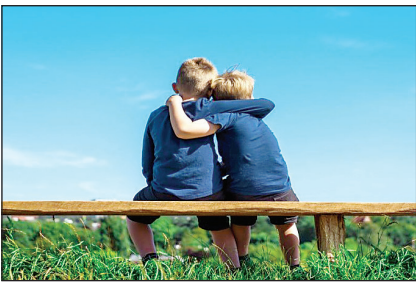


این دوستان جانی



دوری یا نزدیکی و دوست قدیمی یا جدید هیچ کدام مهم نیست. بهترین دوست، همیشه باعث می‌شود بتوانیم زندگی را ساده‌تر و زیباتر ببینیم؛ اتفاقی که باعث شده تا یک روز جهانی به اسم دوستان صمیمی هم ثبت شود. در این باره با دکتر ریحانه صورتزاد، روانشناس صحبت کرده‌ایم که خلاصه‌ای از آن را در زیر می‌خوانید.

■ دانشگاه پیل در آمریکا تحقیقاتی در این زمینه انجام داده که در آن از مشارکت‌کنندگان خواسته شده هفتر از دوستان صمیمی خود را نام ببرند. سپس محققان از آنها خواستند به صفات مثبت و منفی دوستان خود اشاره کنند. بعد از اینکه مشارکت‌کنندگان صفات منفی و مثبت دوستان خود را نوشتند، محققان از آنها پرسیدند چند درصد از این صفات متعلق به شصت نتیجه جالبی به دست آمد و مشخص شد که بیشتر صفات مشارکت‌کنندگان در این تحقیق با دوستانشان مشترک است. نتیجه تحقیق نیز این بود که ما در طول دوستی‌ها خصوصیاتی مشابه دوستان خود پیدا می‌کنیم و در نتیجه در انتخاب دوستان خود باید خیلی دقت کنیم. ■ از نظر روانشناسی، حمایت اجتماعی یکی از عوامل سلامت روان است؛ یعنی اگر کسی در زمان مشکل از حمایت اجتماعی مطمئن باشد و دوستان خوبی داشته باشد که بتوانند به وی در زمان مشکل کمک کنند، تا حد زیادی می‌تواند به حفظ سلامت روان خود امیدوار باشد. البته خود فرد باید در انتخاب دوست خیلی دقت کند.

■ برای داشتن روابط صمیمانه خانوادگی، مهم‌تر از هر چیز دوستی‌های اعضای خانواده و محکم کردن روابط خانوادگی است. در تحقیقاتی که جان گاتمن انجام داده بیشتر به روابط صمیمانه و دوستانه در حوزه خانواده پرداخته شده و نه دوستی‌های صمیمانه میان دو خانم یا دو آقا. در این تحقیق ثابت شده اعضای یک خانواده هر قدر با یکدیگر صمیمی تر باشند و بیشتر با یکدیگر صحبت کنند، خانواده مستحکم‌تر می‌شود.

نکته روز

۱۰چالش عمده نظام سلامت با سالمندان

افزایش جمعیت سالمندی در دنیا به یکی از مسائل کلیدی نظام سلامت جوامع تبدیل شده است. آمارهای سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که جمعیت بالای ۶۵ سال جهان تا سال ۲۰۵۰ با ۷۶۱ میلیون نفر به ۱.۶ میلیارد نفر خواهد رسید. در ایران هم پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد که تا سال ۱۴۳۰، بیش از یک‌سوم جمعیت کشور سالمند خواهد بود. یعنی تا ۳۰ سال آینده، ایران با ۹۲ میلیون نفر جمعیت، نزدیک به ۳۰ میلیون نفر فرد بالای ۶۰ سال خواهد داشت. این رشد انفجاری جمعیت سالمندی، نظام سلامت ایران را با چالش‌های متعددی مواجه کرده است که در ادامه به ۱۰ مورد از مهم‌ترین آنها اشاره می‌کنیم.

۱. افزایش هزینه‌های درمان: سالمندان به دلیل نیاز به خدمات درمانی مستمر، هزینه‌های بالایی را به نظام سلامت تحمیل می‌کنند.
۲. کمبود امکانات و زیرساخت‌های درمانی تخصصی: مراکز درمانی مجهز به خدمات تخصصی سالمندی در ایران محدود است.
۳. نبود مراقبت‌های بلندمدت در نظام سلامت ایران: نظام سلامت کشور ما فاقد ساختار منسجم برای مراقبت‌های بلندمدت سالمندان است.
۴. کمبود نیروی انسانی متخصص: پیش‌بینی می‌شود تا ۱۵ سال آینده، حدود ۵۸ هزار پزشک به سن بازنشستگی برسند که همین، کمبود نیروی انسانی را تشدید خواهد کرد.
۵. بیماری‌های مزمن و متعدد: سالمندان اغلب به بیماری‌های قلبی-عروقی مبتلا هستند.
۶. سلامت روان سالمندان: حدود ۱۵ درصد سالمندان بالای ۶۰ سال دچار یکی از اختلالات روانی هستند.
۷. انزوای و تنهایی: پاندمی کووید ۱۹ نشان داد که سالمندان در معرض انزوای اجتماعی و تنهایی هستند که اثرات منفی بر سلامت روان آنها دارد.
۸. ناکافی بودن پوشش بیمه: بسیاری از خدمات موردنیاز سالمندان مانند توانبخشی و مراقبت‌های خانگی تحت پوشش بیمه‌های پایه نیستند.
۹. افزایش آمار تخرید قطعی و نبود حمایت‌های اجتماعی: حدود ۸۰ هزار سالمند در ایران دچار تخرید قطعی هستند و پیش‌بینی می‌شود که این تعداد در ۲۰ سال آینده به یک میلیون نفر برسد.
۱۰. کمبود خانه‌های سالمندان: براساس داده‌های وزارت بهداشت و سازمان بهزیستی کشور، تا سال ۱۴۰۲ تنها حدود ۴۰۰ مرکز نگهداری سالمندان در کشور وجود داشت که ظرفیت آنها به سختی به ۲۰ هزار نفر می‌رسد. این در حالی است که جمعیت سالمند ایران (افراد بالای ۶۰ سال) در حال حاضر حدود ۱۰ میلیون نفر است و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۱۴۳۰ به بیش از ۳۰ میلیون نفر برسد.

ظرفیت پنهان گیاهان دارویی

گیاهان دارویی ایران ظرفیت پنهانی است که در صورت استفاده از آنها، اثر خوبی در ایجاد اشتغال و کسب درآمد می‌تواند داشته باشد. به گفته پیمان صالحی، معاون وزیر علوم، در صنایع شیمیایی و دارویی حرکت‌های خوبی را شروع کرده‌ایم که می‌تواند منجر به صادرات هم بشود.

خبرهایی که نمی‌بینید

در این بخش، به موضوعاتی می‌پردازیم که در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی موجب ترس و اضطراب بی‌مورد خانواده‌ها می‌شود.

دارو؛ گروگان بی‌پولی

بررسی چالش‌های تأمین ارز دارو در تلویزیون اینترنتی همشهری



اسدولنو همشهری | حامد خورشیدی

گروه تندرستی

صنعت دارو و نظام سلامت به جای تمرکز بر افزایش کیفیت داروها، گرفتار تأمین ارز، تغییر سیاست‌های ارزی و تبعات ناشی از آن شده است. سال ۱۴۰۱ که طرح دارویار اجرا شد، ارز دولتی ۴۲۰۰ تومانی به ۲۸۵۰۰ افزایش یافت. با اجرای این طرح، قرار شد صنعت دارو بعد از مدت‌ها افزایش قیمت داشته باشد و مابه‌التفاوت تغییر نرخ ارز هم به بیمه‌ها پرداخت شود؛ سیاستی که به تعبیر کارشناسان به خوبی اجرا نشد و علاوه بر گرانی دارو، یک چالش جدی برای صنعت رقم زد. موضوع اینجاست که فعالان حوزه تأمین دارو به دلایل مختلف قادر به تأمین نقدینگی برای خرید ارز نیستند؛ البته اگر تخصیص ارز از سوی بانک مرکزی بموقع صورت بگیرد. در برنامه‌ای دیگر از گروه تندرستی در تلویزیون همشهری، چالش‌های ارزی صنعت دارو با حضور ۲ مهمان بررسی شد. دکتر محمدرضا واعظ‌مهدوی، رئیس انجمن ملی اقتصاد و سلامت و دکتر مرتضی خیرآبادی، عضو هیأت‌مدیره سندیکای داروهای انسانی در این برنامه به نکات مهمی اشاره کرده‌اند که در ادامه می‌خوانید.

مشکل داریم، بحران نداریم

واعظ‌مهدوی: برخی سیاست‌ها صنعت داروسازی را دچار مشکلات جدی کرده که از جمله آنها می‌توان به حذف ارز ترجیحی و بالا بردن نرخ ارز مصرفی دارو اشاره کرد. بالا بردن نرخ ارز منجر به این شده که بسیاری از شرکت‌های دارویی با کمبود نقدینگی برای تخصیص و دریافت ارز خودشان مواجه شوند. اگر در گذشته شرکتی یک میلیون دلار مصرف ارزی داشت، با ارز ۴۲۰۰ تومانی ۴ میلیارد تومان نقدینگی نیاز داشت و اما با ارز ۲۸ هزار و ۵۰۰ تومانی این رقم به بیش از ۲۸ میلیارد تومان رسیده است. شرکت‌های دارویی حتی مطالباتشان را هم بموقع نمی‌گیرند. گزارش‌های ما حاکی از آن است که گاهی تا ۲۰۰ هزار طول می‌کشد تا دوباره پول برگردد.

چرا دارو هر بار گران‌تر می‌شود؟

خیرآبادی: درباره یک داروی ساده مثل استامینوفن، فقط ماده اولیه آن ارز حمایتی می‌گیرد و سایر مواد جانبی آن، همه با ارز مبادله‌ای تأمین می‌شود. از سال گذشته قیمت ارز مبادله‌ای از ۵۰ هزار به ۷۰ هزار تومان رسیده است. ۷۰ درصد اجزای تشکیل‌دهنده یک دارو، قرص، شیف و... قیمت متغیر دارد پس آیا قیمت باید ثابت بماند یا حتی آن را ثابت نگه داریم؟ علاوه بر هزینه ایاب و ذهاب، غذا و حقوق کارکنان شرکت‌های دارویی هم ۴۰ درصد افزایش پیدا کرده است. مگر کارخانه‌های داروسازی از شرایط افزایش دستمزد و تورم مستثنا هستند؟

خیرآبادی: قرار بود با تغییر نرخ ارز، مابه‌التفاوت آن به بیمه‌ها پرداخت نشود. شرکت‌ها ۸۰ هزار میلیارد تومان بابت مابه‌التفاوت ارز به دولت برگردانند اما دولت آن را به بیمه‌ها پرداخت نکرد. هم‌زمان با اجرای دارویار، با سازمان برنامه، وزارت بهداشت و معاون اول رئیس‌جمهور توافق‌نامه‌هایی نوشتیم و در مجلس تبدیل به قانون شد اما در اجرای این قانون چالش‌هایی به دلیل عدم پرداخت‌ها رخ داد.

خیرآبادی: تمام داروهایی که خارج از فهرست دارویی ایران باشند، با ارز مبادله‌ای وارد می‌شوند و ارز ترجیحی برای داروهای طرح ژنریک است. به هیچ دارویی خارج از این فهرست، ارز ۲۸۵۰۰ تعلق نمی‌گیرد

واعظ مهدوی: سازمان غذا و دارو باید اعلام کند ۵۰۰ میلیون دلار ارز امسال را صرف واردات چه داروهایی کرده است. اگر این واردات خارج از طرح ژنریک (تجویز دارو بدون نام تجاری خاص) بوده باشد، تخلف است. نباید خارج از طرح ژنریک تولید و واردات انجام شود

چه باید کرد؟

خیرآبادی: ایده‌هایی که در کشورهای دیگر رخ داده در کشور ما قابل اجرا نیست و اجرا هم نشده است. تنها راه‌حل این است که اگر قیمت دارو را افزایش می‌دهیم، مابه‌التفات آن از طریق بیمه‌ها به بیمار پرداخت شود که این افزایش قیمت را احساس نکند. صنعت بیمه باید بیمار را زیر چتر حمایت خود بگیرد و مانند بیمه آتش‌سوزی، ساختمان و شخص ثالث انقدر قوی باشد که به کارخانجات داروسازی کاری نداشته باشد. کارخانه یک صنعت است؛ چرا سازمان‌های بیمه‌گر ضعیف و عملکرد بد خودشان را به کارخانجات داروسازی نسبت می‌دهند. تولیدکننده می‌تواند هر قیمتی را در نظر بگیرد، بیمه‌مناکره و قیمت اعلام کند و در توافق نهایی با هر قیمتی پوشش کامل برای بیمار داشته باشد. این سیاست در ۱۹۰ کشور دنیا هم وجود دارد، اما مسئله اینجاست که تمام مشکلات روی صنعت آوار شده و ۱۸۰ کارخانه دارویی کشور که در سطح خاورمیانه بی‌نظیرند را در شرایط بدی قرار داده است.

گاهی این شایعه مطرح می‌شود که ویروس HPV می‌تواند از طریق استخر و لوله‌های سرویس بهداشتی منتقل شود. به گفته مینومعزز، استاد بیماری‌های عفونی دانشگاه علوم پزشکی تهران، چنین ادعاهایی درست نیست و متأسفانه نشر اطلاعات نادرست در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی موجب ترس و اضطراب بی‌مورد خانواده‌ها می‌شود.



۳/۶ میلیارد دلار

۳/۱۳۰ میلیارد دلار سال گذشته برای تأمین دارو پرداخت شد. امسال تا پایان خرداد قرار بود ۸۰۰ میلیون دلار پرداخت شود که حدود ۵۰۰ میلیون دلار تاکنون پرداخت شده است.

۳۰۰ میلیون دلار

(۲۰ هزار میلیارد تومان) از صندوق توسعه برداشت شد، اما تنها ۵۲ درصد مطالبات شرکت‌های دارویی از دولت برای خرید دارو بود. در ۳ ماهه اول امسال هم تنها ۱۰ درصد مطالبات پرداخت شده است.

خیرآبادی:

در حال حاضر مشکلات ۳ ماهه اول سال ۱۴۰۱ را داریم. قیمت‌گذاری دارو را متوقف کرده‌اند و درباره بسیاری از کمبودهای دارویی تولید، صرفه اقتصادی ندارد.

واعظ‌مهدوی:

نباید افزایش قیمت داشته باشیم. دولت باید نهاده‌های تولید را با قیمت ارزان‌تر در اختیار تولیدکننده قرار بدهد که منجر به کاهش قیمت شود و نظارت بر مصرف آنها داشته باشد.

خیرآبادی:

ما برای تولید، آلومینیوم، جعبه، شیشه، ویال و... نیاز داریم. آیا دولت می‌تواند این محصولات را ۲۰ درصد ارزان‌تر در بازار ارائه کند. ما تجربه کردیم و تأمین ارزان مواد اولیه صنعت دارو، راهگشای حل مشکلات این حوزه نبود.

واعظ‌مهدوی:

۳ برابر شدن قیمت دارو هم نتیجه نداشته و باز تولیدکنندگان می‌گویند که تولید صرفه ندارد.

خیرآبادی:

قیمت ارز برای ماده اولیه ۷ برابر و قیمت مواد جانبی که ۷۰ درصد قیمت را تشکیل می‌دهند ۲۰ برابر شده است. چطور با ۳ یا ۴ برابر شدن قیمت می‌توان این مسئله را جبران کرد؟ قیمت دارو همین حالا هم از سایر کالاها یا حتی خدماتی مثل کرایه حمل‌ونقل بسیار پایین‌تر است.

واعظ‌مهدوی:

برخی افزایش هزینه‌ها اجتناب‌ناپذیر است. ما در شرایطی قرار گرفته‌ایم که ارز بالا می‌رود و قیمت بالاتر. در این شرایط مسئله اجتماعی ایجاد می‌شود و حتی مجبور می‌شویم که تعرفه‌های پزشکی را افزایش دهیم. نتیجه این سیاست‌ها مقابل هم قرار گرفتن جامعه پزشکی و مردم است یا اختلافات صنفی و گروهی ایجاد می‌شود. سیاست افزایش قیمت، اشتباه است.

خیرآبادی:

کارخانجات همین حالا هم قادر به تولید نیستند و ضرر تولید برخی داروها به بیش از ۳۰ درصد رسیده است. نمی‌توان یک شرکت را مجبور کرد که دارویی را با ۴۰ تا ۴۰۰ درصد ضرر تولید کند.

واعظ مهدوی:

اگر نهاده ارزان در اختیار تولیدکننده قرار بگیرد، این مسئله مرتفع می‌شود.

در وضعیت فعلی باید این ۲ محور را دنبال کنیم

واعظ مهدوی: صندلی دولت‌ها در جهان، صندلی ارزانی است؛ چون نماینده قاطبه مردم هستند، دولت باید منافع این گروه‌ها را حفظ کند. ما نباید قیمت ارز حمایتی را افزایش می‌دادیم؛ یعنی نباید از ۴۲۰۰ به ۲۸۵۰۰ می‌رسید. زمانی که ارز دولتی به این میزان می‌رسد، بازار هم روند صعودی می‌گیرد و معلوم است که قیمت‌ها چند برابر می‌شود. اما در وضعیت فعلی باید ۲ محور را دنبال کنیم؛ سیاست‌های ارزی باید درست و با اولویت‌بندی انجام شود؛ یعنی همین مقدار ارز موجود باید با اولویت تولید پرداخت شود و محور دوم هم اجرای طرح ژنریک و تخصیص کل ارز دارو بر این طرح است؛ یعنی دارو با یک نام و یک قیمت در بازار عرضه شود. ما در مورد انواع انسولین قیمت‌های متفاوت از ۱۶۴ هزار تا ۲۶۰ هزار تومان را داریم که این یعنی منابع در حال دورریختن است. بحران ما ناشی از عدم اولویت‌بندی درست، پرداختن به واردات به جای تولید و میدان دادن به منافع واسطه‌گری‌های مالی است.

شایعات نادرست درباره HPV

گاهی این شایعه مطرح می‌شود که ویروس HPV می‌تواند از طریق استخر و لوله‌های سرویس بهداشتی منتقل شود. به گفته مینومعزز، استاد بیماری‌های عفونی دانشگاه علوم پزشکی تهران، چنین ادعاهایی درست نیست و متأسفانه نشر اطلاعات نادرست در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی موجب ترس و اضطراب بی‌مورد خانواده‌ها می‌شود.

با کارشناس

پروانه بندپی؛ روزنامه‌نگار

مقاومت مردان

علیه رو تین‌های پوستی

شاید در سریال‌های کرم‌ای و ژاپنی، دیدن مردانی که بعد از کار روزانه، رو تین پوستی انجام می‌دهند، صحنه‌ای عادی باشد. اما در ایران هنوز استفاده از کرم ضد آفتاب یا حتی شست‌وشوی روزانه صورت برای بسیاری از مردان کاری غیرمردانه تلقی می‌شود. این نگاه حتی در میان جوان‌ترها هم رایج است.

مردانگی‌های سمی

مطهره شریفی، روانشناس و مشاور در این باره به همشهری می‌گوید: در بسیاری از فرهنگ‌ها، مخصوصاً فرهنگ‌های سنتی مثل ایران، مردانگی اغلب با ویژگی‌هایی مثل قدرت، سختی، مقاومت و بی‌توجهی به ظاهر شناخته می‌شود. رسیدگی به پوست صورت و دست و بدن به عنوان کاری زنانه یا غیرمردانه دیده می‌شود و مردانی هم که این کارها را انجام می‌دهند، ممکن است مورد قضاوت و حتی تحقیر دیگران قرار گیرند.

ریشه در کودکی

به گفته این روانشناس، این باورها معمولاً از کودکی شکل می‌گیرد و حتی وقتی آقایان بزرگ‌تر می‌شوند، به سختی تغییر می‌کند. حتی دیده شده که در محیط کار وقتی خانم‌ها متوجه می‌شوند که همکار مردشان ضدآفتاب یا کرم دور چشم مصرف می‌کند، او را سوزه شوخی‌های خود می‌کنند و به او می‌خندند! درحالی‌که همان قدر که مراقبت‌های پوستی برای زنان ضروری است، برای مردها هم ضرورت دارد.

یک رفتار جنسیت‌زده

از بُعدی دیگر، نگاه مردان به مراقبت پوستی به‌عنوان یک کار زنانه می‌تواند یک رفتار جنسیت‌زده و تکرار کلیشه‌های قدیمی به حساب بیاید. البته ممکن است خیلی از آقایان واقعاً چنین قصد و نگاهی نداشته باشند و این هم از کودکی در ذهن‌شان نقش بسته باشد.

کم‌کاری بازار

مورد دیگری که متخصصان به آن اشاره می‌کنند، این است که مردان ممکن است در یافتن مدل‌های مناسب برای رو تین پوستی خود مشکل داشته باشند. چون بیشتر محصولات و تبلیغات مربوط به مراقبت از پوست روی زنان متمرکزند.

تغذیه

با این ۴ اشتباه

غذای خود را از بین می‌برید

وعده‌های غذایی هم باید خوشمزه و قابل خوردن و هم سرشار از مواد مغذی باشند. اما اگر مواد مغذی و فیبر در این فرایند از بین ببروند، این غذا دیگر سالم نخواهد بود و خوردن آن فایده‌ای ندارد. این اتفاق لزوماً آگاهانه رخ نمی‌دهد و ممکن است ناآگاهانه مر تکب اشتباهات رایج آشپزی شده باشید که ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های ارزشمند را از غذای شما دور کرده باشد. اما نگران نباشید در این مطلب به نحوه پیشگیری و اجتناب از این عادات تخریب‌کننده مواد مغذی می‌پردازیم.



۱. بختن بیش از حد سبزیجات

اگر سبزیجات را به‌ویژه در آب جوش، بیش از حد بپزیم باعث از دست دادن مواد مغذی حیاتی مانند ویتامین C و ویتامین B می‌شود. سبزیجات هرچه بیشتر بپزند، مواد مغذی بیشتری از آنها در آب از بین می‌روند. برای حفظ مواد مغذی آنها، سعی کنید سبزیجات را بخارپز کرده یا کمی تفت دهید.

۲. استفاده بی‌اندازه از روغن

مقدار کمی روغن سالم می‌تواند طعم و بافت را بهبود بخشد، اما استفاده بیش از حد برای سلامتی شما خوب نیست. زیاده‌روی در استفاده از روغن، به‌خصوص هنگام سرخ کردن، کالری اضافی به بدن می‌افزاید که می‌تواند ارزش غذایی وعده غذایی شما را کاهش دهد.

۳. گرم کردن بیش از حد روغن‌ها

حرارت زیاد می‌تواند چربی‌های سالم موجود در روغن‌های شما را از بین ببرد. وقتی روغن خیلی داغ می‌شود، مواد مغذی خود را از دست می‌دهد و ترکیبات مضر آزاد می‌کند. برای جلوگیری از این امر، هنگام سرخ کردن در دمای بالا از روغن‌هایی با نقطه دمای بالاتر مانند روغن آووکادو یا آفتابگردان استفاده کنید.

۷. پوست کندن میوه‌ها و سبزیجات

پوست کندن میوه‌ها ممکن است آنها را زیاتر نشان دهد، اما این کار باعث از بین رفتن فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های موجود در میوه‌ها و سبزیجات خواهد شد.