صفحه‌آرا: حامد یزدانی

خبرهایی که نمی‌بینید

چه زمانی باید به روانپزشک مراجعه کنیم؟

هانیه بنی‌اسدی‌پور، متخصص روانپزشکی گفت: هرگونه تغییر قابل‌توجه در خلق‌وخو، شناخت، رفتار یا عملکرد روزانه می‌تواند نشانه ضرورت مراجعه به روانپزشک باشد. تغییرات محسوس در خلق‌وخو و احساسات، اختلال در تمرکز و تصمیم‌گیری و بروز توهم از مهم‌ترین نشانه‌هایی هستند که نباید نادیده گرفته شوند.

هشدار افزایش ابتلا به آنفلوآنزا در کودکان ۵ تا ۱۴ سال

علیرضا رئیسی، معاون درمان وزارت بهداشت گفت: بیشترین گروه هدف ویروس آنفلوآنزا کودکان ۵ تا ۱۴ساله هستند. بر همین اساس از والدین درخواست شده است که درصورت مشاهده علائم سرماخوردگی یا آنفلوآنزا در فرزندانشان، آنها را در خانه نگه دارند و از فرستادن کودکان بیمار به مدرسه یا محیط‌های تجمعی خودداری کنند.

با مسئول

واقعا آلودگی هوا باعث مرگ ۳۵۷ تهرانی شد؟

متولیان نظام سلامت بارها تأکید کرده‌اند که آلودگی هوا عوارض جبران‌ناپذیری بر سلامت جامعه دارد اما اظهاراتی هم طی روزهای اخیر در این‌باره مطرح شده که نگرانی‌ها را تشدید کرده است؛ از محمداسماعیل توکلی، رئیس اورژانس استان تهران گرفته که گفته طی ۸روز اخیر ۳۵۷ نفر جانشان از دست داده‌اند که می‌تواند آلودگی هوا در آن نقش داشته باشد تا برخی متخصصان زنان و زایمان که عنوان می‌کنند آلودگی هوا همراه با تمامی آسیب‌هایش یک عارضه جدی هم برای زنان دارد: اختلال و کاهش شانس باروری. دکتر علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت در تلویزیون اینترنتی همشهری و برنامه پارک وی در این‌باره به چند نکته اشاره کرده که در ادامه می‌خوانید.

رئیسی درباره آمارهای اعلام‌شده از مرگ تهرانی‌ها به‌دلیل آلودگی هوا بیان کرد: در این‌باره بهتر است به آمار قطعی سال گذشته اشاره کنیم که براساس پژوهش‌های انجام‌شده حدود ۵۹هزار مرگ منتسب به آلودگی هوا داشتیم. اگر این عدد را تقسیم کنیم، همین آمارها را تأیید می‌کند. این عدد ۵۹هزار، انسان‌هایی هستند که جان خودشان را به‌دلیل آلودگی هوا از دست می‌دهند.

معاون وزیر بهداشت درباره خطرات آلودگی هوا در باروری زنان هم توضیح داد: این مسئله کاملا درست است. آلاینده‌ها اثرات متفاوتی دارند. مهم‌ترین آسیب ابتدا در بیماری‌های قلبی – عروقی و سپس بیماری‌های تنفسی است. در سالمندان هم آسیب آلودگی هوا جدی است. پژوهش‌ها اثبات کرده‌اند که آلاینده‌ها می‌توانند عامل قطعی سرطان، سقط جنین، ناباروری، بیماری‌های غیرواگیر، تولد نوزاد با وزن کم و تولد زودرس شوند.

رئیسی درباره شدت نگرانی از شاخص آلاینده‌ها در روزهای اخیر هم عنوان کرد: براساس استانداردهای بین‌المللی و ملی شاخص بالاتر از ۳۵یعنی خطر! زمانی که این شاخص به ۱۰۰تا ۱۵۰می‌رسد، خطر با درجه‌بندی بیشتر است و توصیه می‌شود افراد با بیماری‌های مزمن و نقص سیستم ایمنی، کودکان و سالمندان مراقبت‌های بیشتری داشته باشند. اکنون این شاخص بالاتر از ۱۵۰و به بیش از ۱۷۰هم رسیده که خطرات آن هم بیشتر است و با توجه به موارد افزایشی ابتلا به آنفلوآنزا باید مراقبت‌های بیشتری داشته باشیم.

این مسئول درباره اینکه آیا وزارت بهداشت درباره کم‌کاری نهادهای مسئول در بحث آلودگی هوا گزارشی به رئیس‌جمهور ارائه کرده یا خیر، توضیح داد: کارگروه آلودگی هوا با حضور معاون اجرایی رئیس‌جمهور مرتب برگزار می‌شود. دستگاه‌های مسئول در این جلسات حضور دارند. حدود ۲۱دستگاه و سازمان در این حوزه مسئولیت دارند. هفته گذشته ۳جلسه در مجلس هم برگزار شد اما اینکه بخواهیم از آلودگی رها شویم، نیاز به تدابیری ازجمله حذف خودروهای فرسوده دارد. البته سرعت حذف این خودروها طی ۲سال اخیر بیشتر شده اما به‌دلیل انباشت موجود این مشکل همچنان پابرجاست.

رئیسی درباره پیشنهاد شاخص وزارت بهداشت در موضوع آلودگی هوا هم بیان کرد: مهم‌ترین آلاینده‌های کشورمان که سهم بزرگی در آلودگی هوا دارند موتورسیکلت‌ها و خودروهای فرسوده هستند. این خودروها اگر سوخت با کیفیت پایین هم استفاده کنند آلایندگی بیشتری دارند. در این‌باره ضرورت دارد که سمت استفاده از خودروهای برقی برویم.

آفت روزهای بدون نور

مصرف خودسرانه ویتامین D در روزهای آلوده زمستان چه بلایی سر بدن ما می‌آورد؟

گزارش

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | ویتامین D که اغلب ویتامین آفتاب نامیده می‌شود، نقش حیاتی در حفظ سلامت استخوان‌ها، تقویت سیستم ایمنی و عملکرد صحیح بسیاری از اعضای بدن دارد و به همین‌خاطر است که گفته می‌شود این ویتامین، یکی از حیاتی‌ترین مکمل‌هایی است که افراد باید همیشه نسبت به مصرف آن آگاه باشند، به‌خصوص گفته می‌شود که مصرف این مکمل، در زمستان‌ها نباید فراموش شود و مصرف آن در روزهای آلوده بسیار مهم‌تر است، چون به‌خاطر مه‌دود و ذرات معلق، همان آفتاب کم رمق زمستانی هم به تن و جان ما نمی‌رسد و نیاز ما به این مکمل، بیشتر از همیشه است. اما همانطور که کمبود ویتامین D عواقب جبران‌ناپذیری برای سلامت دارد، مصرف بیش از حد آن نیز می‌تواند به همان اندازه خطرناک و آسیب‌زا باشد.

اهمیت ویتامین D و منابع آن

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است که بدن ما می‌تواند آن را در مواجهه با نور خورشید جذب کند. علاوه بر این، می‌توان آن را از طریق برخی مواد غذایی مانند ماهی‌های چرب (مثل سالمون)، زرده تخم‌مرغ و محصولات لبنی غنی‌شده دریافت کرد. مکمل‌های ویتامین D نیز به‌طور گسترده‌ای در دسترس هستند و اغلب برای جبران کمبود این ویتامین تجویز می‌شوند.

هرگز خودسرانه مصرف نکنید

اکثر موارد مسمومیت با ویتامین D ناشی از مصرف بی‌رویه مکمل‌هاست و به‌ندرت از طریق رژیم غذایی یا قرار گرفتن در معرض آفتاب اتفاق می‌افتد. دوزهای بسیار بالای مکمل‌ها، به‌ویژه بدون نظارت پزشک، می‌توانند به سرعت سطح ویتامین D را به حد سمی برسانند.

دکتر ایرج خسرونیا، متخصص داخلی و فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد در گفت و گو با همشهری می‌گوید: «ویتامینی مثل D را هرگز نباید خودسرانه مصرف کرد. دوز آن را فقط پزشک می‌تواند تعیین کند و کمبود آن هم فقط با انجام آزمایش خون قابل تشخیص است.»

دوزهای توصیه‌شده

دوز روزانه توصیه‌شده ویتامین D برای بزرگسالان بین ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد بین‌المللی (IU) است. حداکثر دوز ایمن روزانه معمولا ۴۰۰۰ IU درنظر گرفته می‌شود.

منابع ویتامین D

- نور خورشید
- ماهی‌های چرب
- زرده تخم‌مرغ
- محصولات لبنی غنی شده
- مکمل‌های داروخانه‌ای

عوارض مصرف زیاد

- مشکلات کبدی
- سنگ کلیه و مجاری ادراری
- مشکلات استخوانی
- ضعف و خستگی
- نارسایی کلیه‌ها

عوارض زیاده‌روی در مصرف

ویتامین D اضافی در بدن ذخیره می‌شود و می‌تواند منجر به مسمومیت با ویتامین شود که به گفته پزشکان عمدتا با افزایش سطح کلسیم در خون (هیپرکلسمی) مشخص می‌شود. مشکلات گوارشی و کلیوی مانند افزایش تشنگی و تکرر ادرار و در موارد شدید آسیب کلیوی، سنگ کلیه و حتی نارسایی کلیه ازجمله عوارض هیپرکلسمی ناشی از زیاده‌روی در مصرف این ویتامین هستند. همچنین مشکلات قلبی عروقی مثل رسوب کلسیم در رگ‌های خونی، ضعف، خستگی، احساس بی‌حالی، ضعف عضلانی، درد استخوان، گیجی و سردرگمی و در موارد نادر کما، دیگر عوارض ناشی از زیاده‌روی در مصرف این ویتامین شناخته شده‌اند. دکتر خسرونیا درباره تبعات زیاده‌روی در مصرف ویتامین D می‌گوید: «سطح ویتامین D در بدن همه ایرانی‌ها بسیار پایین‌تر از حد طبیعی است اما این به‌معنای زیاده‌روی در مصرف این ویتامین یا مصرف خودسرانه آن نیست، چون مصرف خودسرانه و زیاده‌روی در مصرف این ویتامین و سایر ویتامین‌ها مثل کلسیم و... عوارض بدتری دارد. یکی از مشکلات مصرف بی‌رویه این ویتامین، تجمع آن در کبد و ایجاد مشکلات کبدی است. همچنین به‌دلیل افزایش جذب کلسیم باعث سنگ کلیه و مجاری ادراری می‌شود. مشکلات استخوانی، نارسایی کلیه‌ها، ضعف و خستگی هم از دیگر عوارض مصرف بیش از حد آن است». دکتر خسرونیا درباره دلایل کمبود ویتامین D در ایرانی‌ها می‌گوید: «تغذیه نامناسب، مهم‌ترین دلیل کمبود این ویتامین در ایرانی‌ها ست. ما علاوه بر اینکه غذاهای دریایی به اندازه متعادل مصرف نمی‌کنیم، لبنیات هم از سفره‌های اکثرمان حذف شده است. به همین دلیل سطح ویتامین D در بدن ما ایرانی‌ها در مقایسه با اروپایی‌ها که هم همیشه غذاهای دریایی مصرف می‌کنند و هم مصرف لبنیات بالایی دارند، خیلی پایین‌تر است».

پیگیری

پشت پرده زیرمیزی و استعفای معاون وزیر

نامه گلایه‌آمیز مادری که در آن یکی از مسئولان رده‌بالای وزارت بهداشت به درخواست «زیرمیزی» متهم شده بود، از دیروز در شبکه‌های اجتماعی بازتاب گسترده‌ای پیدا کرده است. اگرچه موضوع زیرمیزی معدودی از پزشکان بحث تازه‌ای نیست اما این‌بار ماجرا حساس‌تر شد، چون نام پزشک نیز به‌طور مشخص ذکر شده است: دکتر جلیل حسینی، معاون آموزشی وزارت بهداشت.

ماجرا زمانی پیچیده‌تر شد که تنها ساعاتی پس از انتشار این نامه، خبر استعفای معاون وزیر هم منتشر شد. با این حال، رضا جباری، عضو کمیسیون بهداشت مجلس، این ادعا را «فاقد هرگونه سند» دانسته و گفته است: «طبق بررسی‌ها هیچ اقدام، بستری یا رویداد واقعی درباره این بیمار رخ نداده و این ادعاها از نظر قانونی فاقد اعتبار است و مصداق تهمت محسوب می‌شود.»

در همین ارتباط و در برنامه «پارک‌وی» تلویزیون اینترنتی همشهری، دکتر رضا لاری‌پور، معاون سابق فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی، به پرسش‌هایی درباره این استعفا و شایعات مرتبط با آن پاسخ داده که در ادامه می‌خوانید.

ماجرای این نامه چیست؟

هر کسی می‌تواند چنین نامه‌ای بنویسد و به هر دلیلی هر پزشکی را متهم به درخواست این وجه غیرمتعارف کند. چنین نامه‌هایی وجاهت قانونی ندارد. اینطور با آبروی افراد بازی کردن فایده‌ای ندارد.

در برخی خبرها عنوان می‌شود که استعفای معاون وزیر بهداشت هم به همین دلیل رخ داده است؟

ایشان یکی از برترین استادان اورولوژی کشورند و توانمندی‌شان بر همه ثابت شده است. استعفای دکتر حسینی به هر دلیلی می‌تواند رخ داده باشد.

دریافت زیرمیزی از سوی پزشکان اتفاق جدیدی نیست، اما خبر اخیر دوباره نگاه‌ها را به این موضوع جلب کرده. چرا چنین وضعیتی داریم؟

در همه صنوف این مسئله وجود دارد اما در حرفه پزشکی بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد. در جامعه پزشکی توجه بیشتر است، چون با جان افراد سروکار دارد. البته پزشکانی که امکان دریافت وجه خارج از عرف دارند کمتر از ۷درصد است و در همین آمار هم کمتر از ۳٫۵درصد پزشکان اقدام به دریافت این وجه می‌کنند. اما به هر صورت این عمل قابل دفاع نیست. اما تعرفه‌ها واقعی نیست و سال‌ها در این‌باره به جامعه پزشکی ظلم شده است.

آیا در دوره جدید نظام پزشکی اقدام جدیدی در این‌باره انجام خواهد شد؟

در کشور ما فعالیت‌های درمانی با نازل‌ترین قیمت در حال انجام است. دولت با حداقل قیمت چنین خدماتی تعیین کرده اما بیمه‌ها بیش از ۸ماه تأخیر در پرداخت حق و حقوق پزشکی دارند. هزینه‌های مطب‌داری به‌شدت افزایش یافته اما هزینه ویزیت بسیار نازل است. ارزش‌ها باید بر مبنای رفتار حرفه‌ها شکل بگیرد. در حوزه پرداخت زیرمیزی اول باید دولت تعرفه‌های واقعی خدمت را اعلام کند. بسیاری از افراد جامعه پزشکی هم همین حالا خدمات ارزان ارائه می‌کنند. دولت باید نسبت به نگهداشت و پاسداشت آنها توجه داشته باشد.

جدول اعداد | ۵۲۰۱

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یک‌بار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.

ساده

		۳	۷			۵	۶	
	۶		۴	۹		۳		۷
۲	۱		۵					
۳	۵		۱			۲		
۱			۶		۸			۴
		۹			۵		۸	۳
					۴		۹	۸
۹		۶		۲	۷		۱	
	۸	۴			۶	۷		

متوسط

۸	۶	۴	۵	۱	۷	۲	۹	۳
۷	۲	۹	۸	۶	۳	۱	۴	۵
۱	۳	۵	۹	۴	۲	۶	۸	۷
۵	۹	۱	۷	۸	۴	۳	۲	۶
۳	۷	۶	۲	۹	۵	۸	۱	۴
۴	۸	۲	۱	۳	۶	۵	۷	۹
۶	۱	۳	۴	۵	۸	۷	۹	۲
۲	۴	۷	۶	۱	۹	۸	۳	۵
۹	۵	۸	۳	۷	۲	۴	۶	۱

سخت

				۸	۴	۱	۶	
		۳			۶			۲
	۳				۵			
۶	۲						۴	۸
			۷				۹	
۵			۶			۲		
	۷	۲	۱	۹				

متوسط

۶			۵				۱	۴
	۳			۴		۷		
			۲				۸	
			۷			۸	۹	
۴								۳
	۶	۳			۱			
	۷				۹			
		۱		۶			۲	
۳	۹				۵			۷

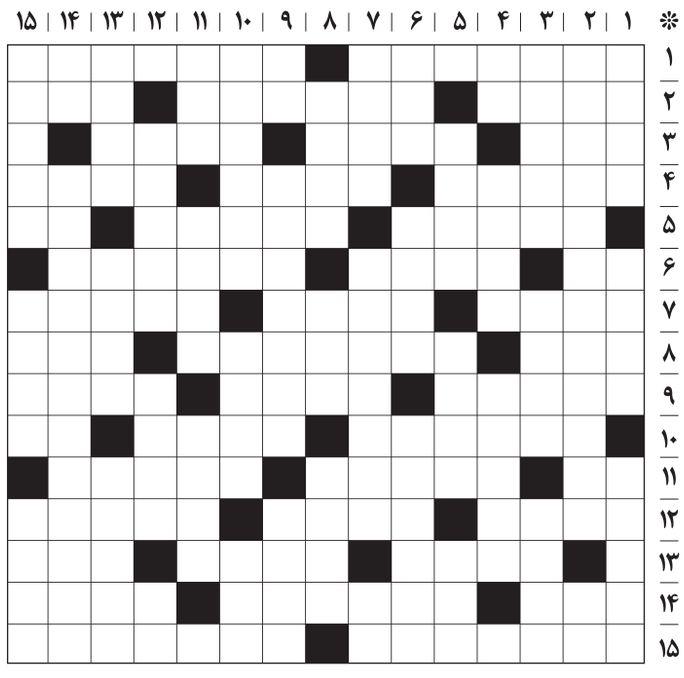
ساده

۸	۶	۴	۵	۱	۷	۲	۹	۳
۷	۲	۹	۸	۶	۳	۱	۴	۵
۱	۳	۵	۹	۴	۲	۶	۸	۷
۵	۹	۱	۷	۸	۴	۳	۲	۶
۳	۷	۶	۲	۹	۵	۸	۱	۴
۴	۸	۲	۱	۳	۶	۵	۷	۹
۶	۱	۳	۴	۵	۸	۷	۹	۲
۲	۴	۷	۶	۱	۹	۸	۳	۵
۹	۵	۸	۳	۷	۲	۴	۶	۱

سخت

۵	۷	۶	۹	۱	۸	۹	۲	۴
۸	۹	۲	۶	۴	۵	۱	۷	۳
۳	۱	۴	۷	۲	۹	۶	۵	۸
۶	۴	۵	۸	۷	۱	۲	۳	۹
۹	۲	۸	۳	۶	۴	۷	۱	۵
۷	۳	۱	۲	۵	۷	۸	۴	۶
۱	۵	۷	۴	۸	۲	۳	۶	۹
۲	۸	۹	۵	۳	۶	۴	۱	۷
۴	۶	۳	۱	۹	۷	۵	۸	۲

جدول ۹۵۵۳



افقی:

۱- رمانی به قلم فئودور داستایوفسکی- با بخت و اقبال نامساعد روبه‌رو شدن
۲- بی‌نظیر- با میل خود آماده انجام کاری است- خروس مازندرانی
۳- کمانگیر باستانی- غیرسهوی- پایه‌گذار حساب آنالیز
۴- نام قدیم زاهدان- لاغر- ویتنام قدیم
۵- محل استقرار حسن صباح- تخت سلطنت- گمان
۶- تردید- درس‌ها- بیماری مالاریا
۷- کندفهم- رشته‌ای از دانش کاربردی و فناوری- رشته‌ای در مسابقات موتورسواری
۸- مورد تمسخر قرار گرفته- پارک جنگلی گرگان- برداشت محصول
۹- خلأ- از اجزای مهم موتور خودرو- اختراع گراهام بل
۱۰- میوه پاییزی- محوطه ورزشی سرپوشیده- مخالف
۱۱- تعجب زنانه- مصیبت‌ها- از آلات موسیقی آذری
۱۲- خوشه گندم- سه‌گوشه- میدان جنگ
۱۳- بدون برنامه‌ریزی- پس از رمضان- خوشخوان
۱۴- تربیت صحیح- حالت و کیفیت- پشیمان
۱۵- سلسله جانشینان اسکندر در ایران- جوانمرد

عمودی:

۱- پسر کاوه آهنگر- پرخور- احساس آزاردهنده
۲- رهبر قیام ضداستعماری جنگل در عصر مشروطیت- سرای مهر
۳- آلبومی با آواز علیرضا افتخاری- شجاع- متعفن
۴- رام نشده!- مقابل رفتن- ورزشگاه مشهور لندن
۵- گذر کردن- آرزوها- ساعت دست
۶- همسر حوا- دالانه- لیگ فوتبال اسپانیا
۷- زاییدن- غذای سرپایی- درخت زبان گنجشک
۸- روادید- دهستانی در سنندج با قرآن تاریخی- ژانری در سینما
۹- مرغابی- از فرقه‌های مسیحیت- ورزش هندوها
۱۰- جذاب و زیبا- آستانه- رد پا
۱۱- پستانداری درنده و گوشتخوار- نوعی مداد مخصوص طراحی- شیشه آزمایشگاهی
۱۲- برآمدگی دامنه کوه- گوناگونی- چوب خوشبو
۱۳- گازی قابل اشتعال- عاشق- چند رقم
۱۴- فرمان اتومبیل- دانسته‌ها و آموخته‌های خود را به رخ دیگران کشیدن
۱۵- گلی زیبا- طناز- نوشته حاشیه سند

حل جدول شماره ۹۵۵۲

ک	ا	ل	ج	■	ک	ف	ی	ر	■	ب	ز	م	ج	ه
م	خ	ا	ل	ف	ت	■	ن	ا	ز	و	ن	ی	ا	ز
ا	ت	ن	■	ت	ف	ن	گ	■	س	ر	خ	ک	■	ی
■	ل	س	ا	■	ا	ی	ن	ک	■	د	ا	م	ن	ن
ت	ا	■	ن	ه	م	ت	■	ی	ا	ف	ا	■	ل	ه
ک	س	ا	د	■	ب	و	ر	س	■	ا	ن	س	ا	■
ا	■	س	ک	ن	ه	■	س	ت	ب	ر	■	و	ز	غ
م	ج	ل	س	ش	و	ر	ا	ی	ا	س	ل	ا	م	ی
ل	ا	و	■	ا	ت	و	ن	■	ت	ی	ا	ر	■	ا
■	ل	ب	ا	د	■	ا	ه	ا	ر	■	و	ه	ا	ب
ب	ی	■	س	ر	ا	ن	■	م	ی	ن	ا	■	ش	ی
ا	ز	ب	ک	■	س	ی	ا	ح	■	م	ن	ا	و	■
م	■	د	ی	ا	ر	■	د	ا	ک	ر	■	غ	ل	ت
ب	ا	د	م	ج	ا	ن	ی	■	ن	ه	ر	و	ا	ن
و	ا	ل	و	ر	■	ک	ت	ل	ت	■	پ	ز	ش	ک