

به مناسبت روز جهانی تالاسمی عنوان شد؛ بررسی فاکتورهای خونی و انجام آزمایش؛ تنها راه تشخیص تالاسمی باز آفرینی محورهای تاریخی شیراز به مسابقه گذاشته می‌شود

بیماری تالاسمی ماژور یا کوئیز یک نوع کم‌خونی شدید و کشنده است که هزینه‌های درمان و مراقبت بسیار سنگینی، در حدود هشتصد میلیون تومان برای هر بیمار تالاسمی ماژور در بر دارد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از «وب‌دا» در شیراز، کارشناس مسئول ژنتیک معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، بایان این مطلب، گفت: ازجمله مشکلات اصلی بیماران تالاسمی ماژور که منجر به مرگ‌ومیر می‌شود، عفونت و نارسایی قلبی و واکشن‌های آنتی‌بادی به دلیل تزریق خون است. دکتر حسن رستگار افزود: تزریق خون منجر به رسوب آهن در ارگان‌های بدن می‌شود که این آهن رسوب شده، اختلال عملکرد کبد، پوست، غدد درون‌ریز و عضلات قلب را به همراه دارد. او درمان نهایی این بیماری را پیوند مغز استخوان عنوان کرد که مستلزم هزینه‌های

هنگفت و خطر واکشن‌های ایمنی سلولی و پس زدن پیوند در بدن میزبان است. به گفته این کارشناس مسئول ژنتیک، بهترین و مقرون به‌صرفه‌ترین روش پیشگیری از این بیماری، غربالگری زوجین است، گفت: این برنامه در استان فارس به‌عنوان یکی از برنامه‌های بهداشتی بسیار موفق، هم‌اکنون در حال اجراست. او ادامه داد: با اجرای برنامه غربالگری قبل از ازدواج، بروز تالاسمی ماژور در استان فارس از حدود ۲۰۰ مورد در سالهای گذشته، به دو مورد در سال ۹۶ کاهش یافته است. کارشناس مسئول ژنتیک معاونت بهداشتی دانشگاه، توضیح داد: در برنامه غربالگری زوجین، پس از شناسایی زوج ناقل، مشاوره انجام شده و در صورت انصراف ندادن از ازدواج، گزینه تشخیص قبل از تولد به زوجین پیشنهاد می‌شود؛ همچنین تست‌های پیش‌بینی می‌شود تا در هفته یازدهم تا

دوازدهم بارداری، از پره‌های جنینی نمونه‌گیری انجام شده و در صورت ابتلای جنین به این بیماری، پس از طی مراحل قانونی، سقط درمانی انجام شود. او تأکید کرد: تالاسمی شایع‌ترین بیماری تک‌ژنی در ایران است که به‌صورت اتوزوم مغلوب به نسل بعد انتقال می‌یابد و افراد ناقل، فاقد هرگونه علامتی هستند. او تنها راه تشخیص این بیماری را بررسی فاکتورهای خونی و انجام آزمایش الکتروفورز عنوان کرد و گفت: نواحی جنوب و شمال کشور و جنوب و غرب استان، از شیوع بالاتر افراد ناقل تالاسمی برخوردارند. دکتر رستگار ادامه داد: هشت ماه می‌مصادف با هجدهم اردیبهشت هرسال به نام «روز جهانی تالاسمی» نام‌گذاری شده است و هدف از نام‌گذاری این روز به نام این بیماری، توجه بیشتر مسئولان و مردم به بیماری تالاسمی است.

معاون فنی و عمران شهردار شیراز:

معاون فنی و عمران شهردار شیراز از برگزاری مسابقه ملی و بین‌المللی در راستای بازآفرینی و بازپیرایی محورهای تاریخی شیراز خبر داد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی شهرداری شیراز، معاون فنی و عمران شهرداری شیراز گفت: برگزاری مسابقه ملی و بین‌المللی در راستای بازآفرینی و بازپیرایی محورهای تاریخی شیراز در دستور کار قرار دارد که این رویداد فرهنگی در جهت حرکت به سمت «شهر انسان‌محور» انجام خواهد شد. آرگیو با اشاره به شعار «شهر انسان‌محور» از سوی شورای پنجم شهر و شهردار شیراز تصریح کرد: شیراز باید مانند شیراز ساخته شود و شاخصه‌های فرهنگی و تمدنی شیراز که از قرن‌های متدوامی به دوران ما رسیده است باید به بهترین نحو حفظ و بازسازی شود. معاون شهردار شیراز، فرهنگ‌ساز بودن را از خصایص مردمان اصیل شیراز و فارس توصیف کرد و افزود: گذشتگان ما، میراث معنوی و فرهنگی، تمدن و آثار تاریخی شیراز را افتخار آن را به یادگار گذاشته‌اند که مایه مباهات و همتگان است. آثار شاخصی که توسط معماران و استادکاران شیرازی

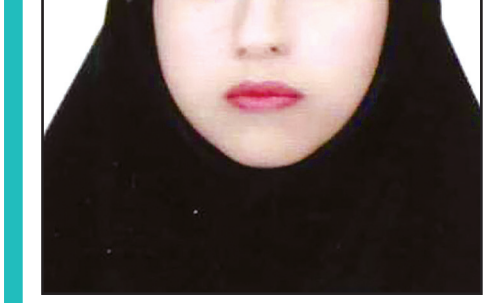


و فارسی خلق شده را زمینه‌ساز صدور فرهنگ اسلامی-ایرانی به اقصی نقاط دنیا توصیف کرد و گفت: این آثار غنی و سرشار از توازن، زیبایی و استحکام تا امروز و همیشه تاریخ ماندگار شده‌اند. آرگیو نقش در دانشمندان، شاعران، فیلسوفان، عارفان و معماران تراز اول در این فرهنگ اصیل را پررنگ و مثال‌زدنی دانست و افزود: بسیاری از این بزرگان همچون سعدی و حافظ و ملاصدرا و... جهان‌شومل هستند که مزیت شیراز را نسبت به تمام نقاط دنیا افزایش داده‌اند. وی به آب‌وهوا، طبیعت بی‌ظنیر، مردمان سخت‌کوش و مهمان‌نواز این شهر و دیار نیز اشاره کرد و خاطرنشان ساخت: این داشته‌ها که یک از هزار بیان شد، است که تمامی مردم و مسئولان را مقید می‌سازد تا این شیراز خال شیراز برسد که با تمام نقاط دنیا افزایش داده‌اند. معاون شهردار شیراز گفت: ما امروز تلاشمان بر این چارچوب قرار گرفته تا با حمایت از معماران و مهندسان و طراحان شیرازی و فارسی و ایرانی ساخت‌وسازهایی در شیراز صورت گیرد که یادگان به این دوران به‌عنوان یک دوران طلایی نگاه کنند. تا ساخت‌وسازهایی با آیدگان برسد که شناختن شیراز منوط به برخی دوره‌ها

وی همچنین گفت: ساخت‌وساز پروژه‌های عمرانی را بر اساس برنامه شروع کرده‌ام و در اصل، برنامه محور بودن و حرکت در چارچوب بودجه مصوب را اولویت قرار داده‌ام. آرگیو تصریح کرد: در این بودجه پروژه‌های شاخصی در ساخت ساختمان‌ها با معماری شاخص، تقاطع‌های غیرمسطح، بزرگراه‌ها و نیز بازآفرینی و بازپیرایی شهری لحاظ شده که شهروندان هم شاهد تکاپوی مناسبی در اجرای پروژه‌ها هستند.

معاون گروه سلامت روان حوزه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز خبر داد؛ پیمایش ملی روانپزشکی در کشور شیوع اقدام به خودکشی مانند سایر اختلالات روانی رو به افزایش است

برای بررسی میزان شیوع اختلالات روان‌پزشکی در سال ۸۹-۹۰ یک پیمایش ملی در کشور صورت گرفت که در آن ۱۲ هزار نفر در گروه سنی ۱۵ تا ۶۵ سال در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفتند که از این تعداد یک هزار و ۲۰۰ نفر از حجم نمونه مربوط به استان فارس بود. **سرویس خبری / خدیجه غضنفری، مریم زارع خفزی:** معاون گروه سلامت روان حوزه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در گفت‌وگو با خبرنگاران طلوع اظهار داشت: نتایج پیمایش ملی روانپزشکی در کشور نشان داد که شیوع اختلالات روان‌پزشکی ۲۳.۶ درصد است و البته اگر بخواهیم اختلالات گروه سنی کودک و نوجوان و همچنین سالمندان که میزان شایع افسردگی در آنها بالا است را به این داده اضافه کنیم آمار ابتلا به اختلالات روانی به‌مراتب افزایش بیشتری پیدا خواهد کرد. رضایی ادامه داد: افسردگی با شیوع ۱۲.۵ درصد و اضطراب با ۱۵.۵ درصد شایع‌ترین اختلالات روان‌پزشکی در بین ۲۴ درصد افراد مبتلا در این پژوهش علمی بود که متأسفانه آمارها نشان می‌دهد نسبت به پژوهش‌های مشابه قبلی شیوع اختلالات روان‌پزشکی افزایش یافته است و ما شاهد روند رو به رشد آن هستیم. این کارشناس روانشناسی تصریح کرد: روند شیوع اختلالات روان‌پزشکی در تمام دنیا رو به افزایش است. وی ادامه داد: پیام افزایش شیوع اختلالات روانی در جامعه برای متولیان جامعه و امور سلامت و مردم این است که باید به ارتقای سلامت روان توجه خاص و ویژه‌ای شود. رضایی افزود: تمام تحقیقات چه در جهان و چه در ایران نشان می‌دهد که شیوع اختلالات روانی در خانم‌ها به‌صورت معناداری (برجسته) بالاتر است و این پژوهش‌ها حاکی از آن است که اختلالات اضطرابی در زنان خانهدار بیش از زنان شاغل دیده می‌شود، از این رو باید به‌سلامت روان این گروه توجه ویژه‌ای شود و برنامه‌های مداخلتی کوتاه‌مدت و بلندمدتی برای آن داشته باشیم و از این طریق سلامت روان جامعه را ارتقا دهیم.



وی در ادامه گفت: باتوان درواقع رکن و پایه سلامت هر خانواده محسوب می‌شوند و در صورتی که پایه و شالوده هر خانواده از آرامش، سلامت و امنیت برخوردار باشند می‌توانند این احساسات مطلوب را به اعضای خانواده منتقل کنند. رضایی اضافه کرد: در برنامه تحول در نظام سلامت به‌منظور ارتقای سلامت روان جامعه، بیش از ۸۰ کارشناس ارشد روانشناسی در کنار پزشکان خانواده در مناطق شهری در سطح استان فارس جذب شده‌اند. به این نحو که کلیه افرادی که تحت پوشش پزشک خانواده می‌باشند می‌توانند به روانشناسان مستقر در مراکز جامع سلامت مراجعه کنند و از خدمات آموزشی و مشاوره‌ای به‌صورت رایگان بهره ببرند.

معاون گروه سلامت روان حوزه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز از خودکشی به‌عنوان یکی از اختلالات روانی اورژانسی در افراد نام برد. رضایی ادامه داد: متأسفانه شیوع اقدام به خودکشی مانند سایر اختلالات روانی رو به افزایش است. وی افزود: پژوهش‌ها در دنیا نشان می‌دهد که ۸۰ درصد افرادی که اقدام به خودکشی می‌کنند یا فکر آن را در سر دارند، افسرده هستند و تنها در ۵ درصد موارد افراد سالم به‌صورت آتی و تکانه‌ای اقدام به از بین بردن خود می‌کنند، همچنین تحقیقات انجام شده در استان فارس در سال ۸۹ نیز نشان می‌دهد افسردگی علت بیش از ۵۰ درصد اقدام به خودکشی‌ها بوده است. این روانشناس ادامه داد: باید خاطرنشان کنم که فکر خودکشی موقتی و گذرا است و باید تمام جامعه نسبت به این امر آگاهی داشته باشند که با توجه به موقتی و گذرا بودن این دوره سخت، باید از روانشناسان، مشاوران، پزشکان و یا اعضای خانواده خود کمک بگیرند.

رضایی افزود: متأسفانه چون افراد علائم و نشانه‌های بیماری افسردگی را نمی‌شناسند، اغلب برای درمان آن به‌موقع اقدام نمی‌کنند. از سوی دیگر پژوهش‌های معمولی ما به والدین و اطرافیان کمک گرفت توصیه‌ای بعدی ما به والدین و اطرافیان است. والدین و کلیه اعضای خانواده باید ارتباط خود را با فرزندان تقویت کرده و بدون نصیحت کردن، به صحبت‌های فرزندان گوش داده و همدلی کنند. وی ادامه داد: افراد برای حل مشکلات خود می‌توانند به روانشناسان واقع در مراکز جامع سلامت که در کنار پزشک خانواده در نظر گرفته شده‌اند، مراجعه و از خدمات آنها به‌صورت رایگان بهره ببرند. **فرهنگ شهرنشینی** رضایی گفت: پژوهش‌ها نشان داده است علل ایجاد اختلالات روانی عوامل فردی، خانوادگی، سیاسی، اقتصادی و اجتماعی است و در حوزه اجتماعی یکی از مسائل تأثیرگذار بر سلامت روان مبحث مبلمان شهری، فرهنگ شهروندی و شهرنشینی است. وی ادامه داد: آلودگی صوتی، نحوه به‌کارگیری رنگ‌ها در شهر، فضای سبز، نصب تابلوهای راهنما در معابر و خیابان‌ها، ترافیک و امکانات رفاهی و تفریحی هر کدام به نحوی در سلامت روان افراد مؤثر است. رضایی اضافه کرد: پژوهش‌ها در سطح دنیا نشان می‌دهد هرچه میزان آلودگی صوتی بیشتر باشد احتمال افزایش پرخاشگری و استرس بیشتر شده و این امر خودکنترلی را کاهش خواهد داد. وی ادامه داد: به‌منظور ارتقای سلامت روان و کاهش اختلالات روانی مرتبط با اصول شهرنشینی و مبلمان شهری باید به این مهم اشاره کرد که مردم و سازمان‌ها به‌خصوص شهرداری باید در کنار یکدیگر قرار گیرند تا موفق شوند. فراهم نمودن شرایط در سطح شهر به‌عده شهرداری و رعایت قوانین شهروندی و شهرنشینی به‌عده آحاد جامعه است. این روانشناس ادامه داد: بوق زندهای بی‌جا، ممتد و گاه‌وبیگاه در شهر و پخش موسیقی‌های بسیار بلند و شلوغ توسط برخی از فروشگاه‌ها که به‌منظور جلب مشتری انجام می‌شود، می‌تواند موجبات اختلال و عصبی شدن افراد را ایجاد کند. باید به این نکته توجه نمود که موسیقی اگر به‌موقع و از نوع مناسب نباشد نه تنها موجبات شادی را فراهم نخواهد کرد؛ بلکه آستانه تحمل را پایین خواهد آورد. مثلاً در ساعات خاصی از روز که ترافیک در سطح شهر زیاد است و مردم خسته از پشت سر گذاشتن یک روز

کاری سنگین هستند؛ شاید موسیقی‌های محرک و شلوغ آستانه تحمل را کم کند و به‌عنوان یک محرک امکان رفتارهای پرخاشگرانه را افزایش دهد. وی ادامه داد: تنوع رنگ و استفاده از رنگ‌های شاد در ارتقای سلامت روان افراد مؤثر بوده به همین دلیل شهرداری‌ها سعی می‌کنند در مبلمان شهری به این موضوع توجه کنند. خوشبختانه در چند سال اخیر در شیراز برخلاف رکودی که در گذشته بود، از نقاشی و رنگ‌های مفرح برای تزیین شهر بیشتر استفاده می‌شود هرچند که هنوز فاصله زیادی تا رسیدن به حد مطلوب داریم. رضایی افزود: باید خاطرنشان کرد که اگر استفاده از رنگ‌های شاد و آرام‌بخش برای رساندن پیام‌های حزن‌انگیز و غم‌انگیز باشد، مثلاً در برخی نقاشی‌های به‌کار رفته در معابر عمومی، متأسفانه نه تنها این رنگ‌بندی به ارتقای سلامت روان کمک نمی‌کند بلکه آسیب‌زننده خواهند بود. پس باید توجه داشت که رنگ به‌کاربرده چه پیامی را به شهروندان منتقل می‌کند. وی ادامه داد: وسعت فضای‌های سبز، امکانات رفاهی و تفریحی و وجود تابلوهای راهنما رابطه مستقیمی با اختلالات روانی دارد؛ بنابراین می‌توان در شهرها و مناطقی که آسیب اجتماعی شیوع بیشتری دارد با افزایش این امکانات جلوی بسیاری از معضلات را گرفت. از سوی دیگر نور و میزان روشنایی نیز در سلامت روان افراد و کاهش افسردگی تأثیرگذار است و نور کم و تاریکی حالت خمودگی و تنهایی را بیشتر القا می‌کند؛ بنابراین روانشناسان ترکیب نور سفید و زرد را در شب و نور طبیعی آفتاب را برای روز پیشنهاد می‌کنند. وی تأکید کرد: همچنان که امکانات رفاهی، تفریحی و فضایی سبز را در سطح شهر گسترش می‌دهیم باید فرهنگ استفاده از آن را نیز در مردم ایجاد کنیم و به آن‌ها آموزش دهیم که نگهداری صحیح از منابع ملی می‌تواند در کاهش تنش‌های روانی و رسیدن به آرامش به آن‌ها کمک کند. **نزاع خیابانی** رضایی گفت: نزاع به هر مشاجره و زدوخوردی که در خیابان بین افراد اتفاق می‌افتد، گفته می‌شود. آمار پرونده‌های پزشکی قانونی نشان می‌دهد ۳۱ درصد شکایات در خانم‌ها و ۶۹ درصد شکایات آقایان به پرونده‌های نزاع خیابانی مرتبط است. وی ادامه داد: پرونده‌های پزشکی قانونی در کشور نیز نشان می‌دهد تهران، خراسان رضوی و اصفهان بیشترین پرونده در حوزه نزاع و درگیری را دارند. رضایی بایان این‌که عوامل زیادی در شکل‌گیری درگیری‌های خیابانی اثرگذار هستند، اظهار داشت: مهم‌ترین دللی که سبب می‌شود افراد مدیریت خشم نداشته باشند و در نهایت ارتباطات بین فردی به نزاع منجر شود، پایین بودن مهارت ارتباطی، خشم و مدیریت استرس است. وی اضافه کرد: ضعف در این مهارت‌ها سبب می‌شود نتوانیم در خانه و خیابان خشم خود را مدیریت کنیم و درگیری را تنها راه پیش رو بدانیم. به گفته این روانشناس تحقیقات نشان می‌دهد نقش شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های خشن رایانه‌ای نیز در ایجاد و بروز درگیری‌های خیابانی بسیار مؤثر است و اثر نامطلوب بر افراد می‌گذارد. رضایی ادامه داد: تأثیرات فیلم‌ها، کلیپ‌ها، انیمیشن‌ها در رفتارهای خشن و ضداجتماعی افراد بسیار بالاسی به‌خصوص در کودکان تأثیر کارتون‌های خشن بیشتر از یادگیری مستقیم است. وی افزود: با توجه به دسترسی بالا به شبکه‌های مجازی و دیدن وحت و اقسام کلیک‌ها که در شبکه‌ها توزیع می‌شود و صحت‌وسقم آن نیز معلوم نیست، این رسانه‌ها در طولانی‌مدت رفتار افراد را تحت تأثیر و کنترل خود قرار خواهند داد. وی ادامه داد: علاوه بر شبکه‌های اجتماعی، صداوسیما نیز به‌طور مستقیم و غیرمستقیم در بروز و

افزایش خشمند و استرس تأثیرگذار است. الکل و مواد روان‌گردان یکی دیگر از عوامل ایجادکننده درگیری و خشمند از دیدگاه این عضو دانشگاه علوم پزشکی شیراز است و ارتباط مستقیمی بین مصرف مواد و بروز رفتارهای پرخاشگرانه وجود دارد. وی ادامه داد: همیشه رفتارهای پرخاشگرانه‌ای که به دنبال مصرف مواد و الکل در فرد ایجاد می‌شود نسبت به سایرین نیست، برخی تحقیقات نشان می‌دهد از هر ۴ نوجوانی که اقدام به خودکشی می‌کند یکی به دنبال مصرف الکل و مواد روان‌گردان اقدام به آسیب رساندن به خود نموده است. رضایی در مورد راهکارهای پیش رو برای جلوگیری از این معضلات گفت: هر چه بتوان عوامل ایجادکننده اختلالات روانی را مدیریت و کاهش دیم یک‌قدم اساسی برای حل این معضل و پیشگیری از آن برداشته‌ام و مطبوعات، صداوسیما و شبکه‌های اجتماعی می‌توانند قبل از انتشار یک خبر یا یک پیام آن را از دیدگاه سلامت روان بررسی کنند و اثرات آن را در بین مخاطبان بسنجند. از سوی دیگر متولیان فرهنگی و آموزشی کشور سعی کنند شرایط را برای افزایش مهارت اجتماعی و ارتباطی فراهم سازند. فرهنگ‌سازی و آموزش‌ها باید به‌صورت بلندمدت و کوتاه‌مدت ارائه شود. به گفته وی مداخلات بلندمدت از کودکی آغاز خواهد شد و هدف از اجرای این شکل‌گیری رفتار مطلوب در کودکان است و راهکارهای کوتاه‌مدت نیز برای افرادی است که در حال حاضر رفتارهای خشمناک استرس‌زا دارند و در این برنامه به آن‌ها کمک خواهد شد که مدیریت خشم را یاد بگیرند. این افراد می‌توانند با مراجعه به روانشناسان مستقر در مراکز جامع سلامت (در تیم پزشک خانواده) و شرکت در جلسات آموزشی و مشاوره‌های رایگان مدیریت خشم را یاد بگیرند. وی تصریح کرد: برای مدیریت خشم یا استرس یا پدمان باید نیاز به زمان داریم و خیلی سریع نمی‌توان نتیجه مداخلات را مشاهده کرد به همین دلیل افراد نباید زود ناامید شوند و از تلاششان دست بردارند. رضایی تأکید کرد: سبک زندگی یعنی تنظیم ساعات خواب، تغذیه مناسب، ورزش، داشتن اوقات فراغت، تفریحات سالم و... نیز در مدیریت خشم مؤثر است و به‌عنوان گزینه مهمی در پیشگیری از خشمند می‌توان روی آن برنامه‌ریزی کرد. وی ادامه داد: شناخت نشانه‌های خشم در جلوگیری از استرس‌زا است و یکی از راهکارهای کاهش استرس، برقراری ارتباط مؤثر با اطرافیان است. وی اضافه کرد: ۳ تا ۵ دقیقه آغازین هر ارتباطی تأثیرگذارترین زمان آن محسوب می‌شود؛ بنابراین پلیس و خاطی هر دو در زمان اعمال قانون برای ایجاد فضایی آرام و دور از تنش و برای اینکه عکس‌العمل مناسبی در فرد مقابل ایجاد کنند باید از این زمان بهره ببرند و تا جایی که ممکن است با روی گشاده، لبخند و سلام و احوالپرسی شروع کرده و یا در صورت امکان به یکدیگر دست دهند. وی با تأکید بر این‌که تن صدای طرفین یکی دیگر از عوامل مهم در ارتباط مناسب با افراد است، افزود: برخی افراد ممکن است با تحکم و پرخاشگرانه با مخاطب خود صحبت کنند و همین امر باعث ایجاد اختلال در رابطه و ایجاد تنش شود. به گفته این روانشناس پژوهش‌ها نشان می‌دهد که زست‌ها و زبان بدن ما تأثیر به‌سزایی در برقراری یک ارتباط مطلوب یا نامطلوب دارد؛ به‌طوری‌که محتوای کلام ما ۸ درصد، تن صدا ۳۸ درصد و ۵۴ درصد باقی مربوط به زبان بدن است. وی ادامه داد: رعایت این نکات از سوی مأموران نیروی نظامی می‌تواند به افراد برای پذیرش خطاها و زیر بار جریمه رفتن کمک کند، همچنین مأمورین با همدلی، گوش دادن فعال و فرصت دادن به فرد خاطی برای صحبت کردن و تخلیه هیجانی خود می‌توانند به فرایند کاهش استرس و تنش کمک کنند.

