



تاریخ	۷
بهمن	۱۳۹۹
سه‌شنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

یک دوست خوب به اندازه صد قوم و خویش ارزش دارد

فرانسوی

سلامت



صفحه	۶
شماره	۳۰۰۰
سال	بیست و ششم

اولین محموله واکسن کرونا به زودی از کوکس وارد کشور می‌شود



دبیر کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: سهمیه ایران در کوکس اولین محموله وارداتی واکسن کرونا است که در هفته‌های آینده وارد کشور خواهد شد.

به گزارش ایرنا، دکتر مصطفی قانعی اظهار داشت: تنها کشوری بودیم که اعلام کردیم همه سید واکسن متعلق به این مجموعه را نمی‌خواهیم و انتخاب بسیار خوبی در این زمینه انجام گرفته است.

وی ادامه داد: در کمیته ملی واکسن کرونا تصمیم گرفته شد که از منابعی واکسن تهیه شود که فرمایش مقام معظم رهبری محقق شود و حدود سه هفته قبل از فرمایش ایشان، موضوع خرید واکسن کرونا از فایزر از دستور کار خارج شده بود و این موضوع اصلاً مطرح نبود.

قانعی افزود: واکسن مورد نیاز کشور از منابع دیگری که تاکنون عوارض کثرتی در مرحله سوم تست انسانی گزارش کرده‌اند و در عین حال از نظر اقتصادی مقرون به صرفه هستند، تهیه خواهد شد.

وی بر لزوم اولویت‌بندی تزریق واکسن‌های وارداتی تأکید کرد و گفت: این واکسن‌ها در مرحله اول در اختیار گروه‌های پرخطر از جمله کادر پزشکی و افراد مسن قرار خواهد گرفت.

واکسن ایرانی کرونا مراحل ساخت را با موفقیت طی می‌کند دبیر کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: واکسن ایرانی کرونا مراحل ساخت را با موفقیت طی می‌کند و این موضوع نشان می‌دهد که واکسن ایرانی در موعد خود تولید و به بازار داخل عرضه خواهد شد. قانعی اظهار داشت: اولین واکسن ایرانی کرونا با نام کوو ایران برکت حدود یک ماه است که وارد اولین فاز تست انسانی شده و تاکنون به ۲۱ نفر تزریق شده است؛ زیرساخت تولید آن آماده شده و در حال توسعه است.

وی ادامه داد: موسسه تحقیقات واکسن و سرم‌سازی رازی دومین مجموعه سازنده واکسن کرونا است که واکسن این مجموعه طی چند روز آینده وارد مرحله تست انسانی می‌شود. این موسسه زیرساخت تولید این واکسن را دارد که باید آن را توسعه دهد.

قانعی افزود: انستیتو پاستور ایران هم به احتمال زیاد اواخر اسفند ماه امسال با همکاری مشترک کوبا وارد مرحله سوم تست انسانی واکسن کرونا می‌شود.

وی بیان داشت: به تدریج تا پایان سال جاری ۲ واکسن ساز ایرانی دیگر هم مجوز کارآزمایی بالینی دریافت خواهند گرفت که آنها هم باید زیرساخت‌های تولید صنعتی واکسن کرونا را فراهم کنند.

دبیر کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا با اشاره به اینکه واکسن ایرانی کرونا از پایان خرداد ماه سال آینده وارد طرح واکسیناسیون عمومی خواهد شد، گفت: زیرساخت‌های تولید این محصول فناورانه در چند مرحله در حال انجام است.

وی ادامه داد: پایان خرداد به واکسن ایرانی برای تزریق دسترسی خواهیم داشت و تا شهریور ماه سال آینده کمبود واکسن وجود نخواهد داشت و به عبارتی با ادامه طرح واکسیناسیون تا پایان آینده به حدی می‌رسیم که می‌توانیم زنجیره انتقال را قطع کنیم.

هشدار کمبود پزشک در سال‌های آتی



نتایج یک مطالعه نشان داد که تولید ناخالص داخلی، ساختار سنی و تعداد تخت‌های بیمارستانی بر تقاضای پزشک در ایران تأثیر می‌گذارد. با توجه به پیش‌بینی عرضه و تقاضای پزشک، در سال‌های ۱۳۹۷ تا ۱۴۱۰، با کمبود پزشک روبرو خواهیم بود. به گزارش ایسنا، پزشکان به عنوان منابع و سرمایه‌های انسانی، از اجزای اصلی ارائه خدمات سلامت هستند. عدم تعادل در عرضه و تقاضای آنها به طور مستقیم بر وضعیت سلامت و اقتصاد جامعه تأثیرگذار است و ایجاد تعادل در عرضه و تقاضای پزشکان، نیاز به سیاست‌گذاری مناسب دارد.

با توجه به اهمیت این موضوع مهدی شهرکی و سیمین قادری؛ پژوهشگران دانشکده مدیریت و علوم انسانی دانشگاه دریانوردی و علوم دریایی چابهار، در مطالعه‌ای به بررسی این موضوع پرداختند که آیا ایران در آینده با کمبود و یا مازاد پزشک روبرو خواهد شد؟

پژوهشگران برای بررسی این موضوع از داده‌های مرکز آمار ایران، داده‌های بانک جهانی و داده‌های پزشک و تخت بیمارستان از سالنامه‌های آماری سال‌های مختلف مرکز آمار ایران استفاده کردند.

بررسی‌های این پژوهش نشان داد که سرانه تولید ناخالص داخلی و وقفه‌های آن، بر تقاضای پزشک در ایران مؤثر است. به دلیل طولانی بودن دوره‌های آموزش پزشکی و هزینه بالای آنها و همچنین فناوری تخصصی مورد نیاز، کشورهای با درآمد بالاتر به لحاظ مالی، راحت‌تر می‌توانند ظرفیت پذیرش پزشک را در دانشگاه‌های پزشکی افزایش دهند. بنابراین افزایش سرانه تولید ناخالص داخلی در ایران که کشوری با درآمد متوسط به بالاست می‌تواند منجر به افزایش ظرفیت پذیرش پزشکی شود.

به گفته پژوهشگران این مطالعه؛ باید در نظر داشت که افزایش پزشک همواره تحت سیاست‌های دولت بوده است. اگر افزایش عرضه پزشک بر اساس میزان تقاضا نباشد، منجر به اتلاف منابع ملی و پدیده فرار مغزها خواهد شد.

همچنین بر اساس یافته‌های این مطالعه؛ متغیر ساختار سنی و تعداد

تخت‌های بیمارستانی نیز عوامل مهمی در تعیین تعداد پزشک هستند. طبق بررسی‌ها؛ تصمیم‌گیری برای احداث بیمارستان و افزایش تخت‌های بیمارستانی، منجر به تصمیم‌گیری مناسب برای افزایش تقاضای پزشک شده است.

طبق بررسی‌های پژوهشگران این مطالعه؛ ایران در سال‌های آتی با کمبود پزشک مواجه است و برای مواجهه با این کمبود راهکارهای متفاوتی وجود دارد.

این محققان معتقدند که راهکارهایی مثل افزایش تعداد دانشجویان پزشکی، استخدام پزشکانی که در خارج از کشور آموزش دیده‌اند و افزایش مشوق‌هایی برای جلوگیری از مهاجرت پزشکان، سیاست‌هایی هستند که می‌توانند مانع از این کمبود شوند.

یافته‌های این مطالعه به صورت مقاله علمی پژوهشی با عنوان «پیش‌بینی عرضه و تقاضای پزشکان شاغل در دانشگاه‌های علوم پزشکی ایران» در دوامنامه پیاور سلامت؛ مجله دانشکده پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران، منتشر شده است.

چگونه با بی‌حوصلگی و غم روزهای شیوع کرونا مقابله کنیم؟



از زمان شیوع کرونا تاکنون، همه ما کمابیش احساسات مختلفی همچون نگرانی، اضطراب، غمگینی و بی‌حوصلگی را تجربه کرده‌ایم؛ اما باید بدانیم داشتن اضطراب به دلیل شیوع ویروس کرونا، طبیعی است و می‌توانیم با رعایت برخی نکات تا حد زیادی احساسات منفی خود را کنترل و مدیریت کنیم.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، رعایت موارد زیر می‌تواند نقش اثرگذاری در مقابله با غمگینی و بی‌حوصلگی افراد در دوران همه‌گیری ویروس کرونا داشته باشد.

– در مورد احساس و نگرانی‌های خود از طریق تماس تلفنی و تصویری، با دوستان و آشنایان خود از طریق تماس تلفنی و تصویری در ارتباط باشیم.

– سعی کنیم فعالیت‌های هرچند کوچک در منزل انجام دهیم.

– در منزل خود را سرگرم کنیم و به فعالیت‌هایی که قبلاً برایمان لذت بخش بوده مانند کتاب خواندن، فیلم دیدن و بازی بپردازیم.

– در خانه ورزش کنیم یا در یک مکان خلوت نزدیک به منزل قدم بزنیم.

– نظم زندگی خود را مثل ساعت خواب و وعده‌های غذایی منظم حفظ کنیم.

– برای داشتن فعالیت بدنی روزانه برنامه‌ریزی کنیم.

– برای یک روز یا یک هفته، هدف‌های کوچک برای خودمان تعیین و برای انجام آنها برنامه‌ریزی کنیم.

– روی «کنون» و «پنج‌جا» تمرکز کنیم، دائم فکر نکنیم چه اتفاقی در آینده خواهد افتاد.

– روش‌های آرام‌سازی عضلانی یاد بگیریم و به کار ببریم.

– به جنبه‌های مثبت مسائل توجه کنیم. برای مثال از ۱۰۰ نفر مبتلا به ویروس کرونا ۹۸ نفر بهبود پیدا می‌کنند.

– به خودمان یادآوری کنیم، همه‌گیری ویروس کرونا، دوره‌ای کوتاه و گذراست.

– از الکل، سیگار، مواد مخدر و محرک برای مقابله با احساس و افکار منفی استفاده نکنیم.

– از دارو بدون تجویز پزشک برای مقابله با احساس و افکار منفی استفاده نکنیم.

– تا حد امکان و به اندازه کافی، غذای سالم و تازه مانند میوه و سبزی مصرف کنیم.

در صورت داشتن نشانه‌های آزاردهنده نظیر افکار منفی علیرغم به کارگیری روش‌های خود مراقبتی، با پزشک روانشناس یا روانپزشک مشورت کنیم.

آندومتريوز خطر ابتلا به روماتیسم مفصلی را افزایش می‌دهد



مطالعه جدید محققان نشان می‌دهد بین بیماری آندومتريوز و روماتیسم مفصلی ارتباط وجود دارد.

به گزارش مهر، مدت‌هاست که محققان حدس می‌زنند بین آندومتريوز و افزایش خطر ابتلا به سایر بیماری‌های خودایمنی مانند ام اس، لوپوس و بیماری التهابی روده ارتباط وجود دارد.

عارضه آندومتريوز وضعیتی است که در آن بافت شبیه آندومتر در خارج از رحم روی سایر اندام‌ها مانند تخمدان‌ها، لوله‌های رحمی، روده و دیواره‌های خارج رحم رشد می‌کند.

محققان تایوانی در مطالعه اخیر خود پی بردند در زنان مبتلا به آندومتريوز میزان ابتلا به روماتیسم مفصلی و سایر بیماری‌های خودایمنی بالا است.

محققان داده‌های مربوط به ۴۶۳،۱۴ زن با میانگین سنی ۳۸.۷ سال را مورد بررسی قرار دادند. با گذشت زمان، خطر ابتلا به روماتیسم مفصلی در گروه مبتلا به آندومتريوز به طور قابل توجهی بالاتر از زنان بدون آندومتريوز بود. همچنین هنگامی که آنها بیماران مبتلا به آندومتريوز و بیماری‌های خودایمنی دیگر را بررسی کردند، آنها در معرض خطر بیشتر ابتلا به روماتیسم مفصلی بودند.

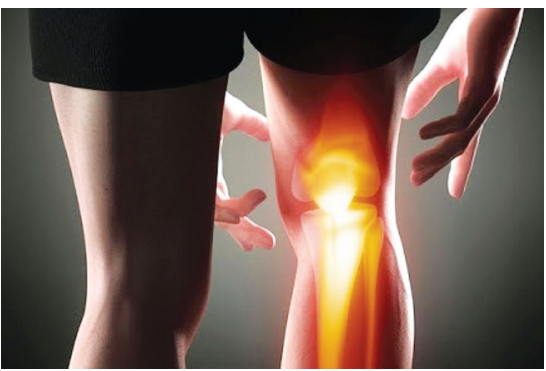
جیمز چنگ چانگ وی، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پزشکی چانگ شان تایوان، در این باره می‌گوید: ما مکانیسم دقیق این ارتباط را نمی‌دانیم. اما فرضیه ما این است که آندومتريوز ممکن است باعث ایجاد التهاب مزمن شود و بی‌نظمی ایجادشده در ایمنی بدن منجر به روماتیسم مفصلی می‌شود. دلیل دیگر این است که ممکن است

خودایمنی، علت زمینه‌ای آندومتريوز باشد.

وقتی ضایعات آندومتريوز ایجاد می‌شود، باعث افزایش التهاب و واکنش ایمنی می‌شود. فرضیه محققان این است که التهاب سیستم ایمنی بدن را تحریک می‌کند که به نوبه خود به سایر بافت‌های هدف مانند مفاصل و روده حمله کند. التهاب پیش‌زمینه بسیاری از بیماری‌ها است.

لازم است که زنان مبتلا به آندومتريوز از روماتیسم مفصلی و علائم آن آگاه باشند. در مورد هر دو این بیماری‌ها، تشخیص و درمان به موقع ضروری است مخصوصاً در مورد آندومتريوز که زمان تشخیص آن از شروع علائم بین ۴ تا ۱۱ سال است.

هفت نشانه تحلیل رفتن عضلات بدن



تحلیل رفتن عضلات بدن با برخی علائم خفیف شروع می‌شود که در صورت عدم توجه، با گذشت زمان به آرامی پیشرفت خواهد کرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تحلیل عضلات بدن یا دیستروفی عضلانی به طور معمول در اثر جوش ژنی ایجاد شده و منجر به آسیب تدریجی و از بین رفتن سلول‌های عضلانی می‌شود. این مشکل معمولاً با برخی علائم خفیف شروع می‌شود که در صورت عدم توجه، با گذشت زمان به آرامی پیشرفت خواهد کرد.

۱. درد و سفتی در عضلات

از بین رفتن سلول‌های عضلانی باعث احساس ضعف در عضلات می‌شود؛ بنابراین اگر هنگام بلند شدن از روی صندلی، شانه زدن مو یا بلند کردن اشیاء با مشکلی روبرو هستید، به احتمال زیاد از دیستروفی عضلانی رنج می‌برید. همچنین ممکن است متوجه انقباض، کاهش انعطاف‌پذیری و درد مکرر عضلانی شوید که نشان می‌دهد مشکلی در عضلات شما وجود دارد.

۲. بزرگ شدن ماهیچه پشت ساق پا

عضلات بزرگ شده ساق پا ممکن است یکی از علائم دیستروفی عضلانی دوشن باشد. این بیماری در سنین پایین در پسران اتفاق افتاده و خیلی سریع پیشرفت می‌کند. اگر به این نوع تحلیل عضلات مبتلا شوید، در وهله اول عضلات ساق پا تحت تأثیر قرار می‌گیرند و عضلات اصلی با بافت چربی جایگزین می‌شوند.

۳. انقباض ستون فقرات

اگر عضلات شما آتفرد قوی نیستند که بتوانند ستون فقرات را صاف نگه دارند، ممکن است از وضعیت بدی که ممکن است منجر به اسکولیوز شود، رنج ببرید. در اثر تحلیل عضلات، ستون فقرات به سمت چپ یا راست منحنی می‌شود تا اقدام‌های داخلی بدن موقعیت خود را تغییر دهند.

۴. مشکلات تنفسی

در موارد شدید اسکولیوز، ضعف پیشرونده عضلات می‌تواند روی عضلات قفسه سینه که با روند تنفس ارتباط دارند، تأثیر بگذارد. اگرچه ممکن است تنگی نفس نداشته باشید، اما امکان دارد مشکلاتی را تجربه کنید که نشان دهنده عملکرد تنفسی ضعیف هستند مانند سردرد و مشکل در تمرکز.

ضعف عضلات سینه سرفه را برای شما دشوار می‌کند و منجر به افزایش

خطر عفونت تنفسی جدی می‌شود؛ بنابراین اگر این مشکل به درستی درمان نشود، یک سرماخوردگی ساده می‌تواند به سرعت به ذات‌الریه تبدیل شود.

۵. مشکلات قلبی

در اشکال مختلف تحلیل عضلات، ممکن است تغییرات پیشرونده‌ای در عملکرد قلب ایجاد شود. به این تغییرات کاردیومیوپاتی گفته می‌شود و امکان دارد در مراحل اولیه علائمی نداشته باشد، گرچه برخی از افراد دچار تنگی نفس، خستگی یا تورم پا می‌شوند. با این حال، به دلیل این اختلال، عضله قلب شما نمی‌تواند به طور بهینه کار کند. به همین دلیل ممکن است علائمی مانند ضربان قلب نامنظم و سرگیجه پیدا کنید.

۶. آب مروارید

علاوه بر تحلیل عضلانی، افرادی که دچار دیستروفی میوتونیک هستند اغلب از مشکلات مختلف چشمی رنج می‌برند. این مشکلات شامل ضعف در عضلات چشم، فشار کم چشم و آب مروارید است. آب مروارید شایع‌ترین نشانه دیستروفی عضلانی است و معمولاً منجر به تاری دید و مشکلات دید در شب می‌شود.

۷. طاسی و ناباروری در مردان

برخی از مردان مبتلا به دیستروفی میوتونیک دچار تغییرات هورمونی نیز می‌شوند. این عدم تعادل هورمونی به طور معمول باعث طاسی زودرس در قسمت جلوی سر مردان شده و اغلب طی ۲۰ یا ۳۰ سالگی ایجاد می‌شود.

سن ابتلا به سرطان پستان در ایران کاهش یافته است

وی در ادامه افزود: راه‌های جدیدتری برای درمان سرطان وجود دارد، اما درمان‌هایی که در حوزه سرطان در کشور ما وجود دارد معمولاً بر مبنای کموتراپی (شیمی درمانی) و رادیوتراپی است.

او ادامه داد: برخی از درمان‌های سرطان به کمک آنتی‌بادی‌ها صورت می‌گیرد و کشور ما با توجه به پیشرفت‌هایی که در حوزه ساخت آنتی‌بادی داشته اما متأسفانه در مورد آنتی‌بادی‌های درمانی پیشرفت کمتری داشته است و هزینه‌های درمانی زیادی باید صرف شود تا بتوان موارد مورد نیاز حوزه بیوتکنولوژی را وارد کشور کرد.

ابراهیمی تصریح کرد: قاعدتاً کشوری که تحت تحریم‌های گسترده قرار می‌گیرد، از تکنولوژی داخلی بی‌بهره می‌شود و در نتیجه بیماران با محرومیت‌های ویژه‌ای روبرو می‌شوند. او گفت: امیدواریم که محققان ما در صنایع داروسازی و مدیریت کلان کشور، شرایطی را فراهم کنند تا بتوان به فناوری ساخت بیوتکنولوژی از این داروهای پیشرفته در درمان سرطان، دست پیدا کنیم و به خودکفایی برسیم.

برنامه‌های پژوهشگاه رویان در هفته مبارزه با سرطان

ابراهیمی گفت: با توجه به هفته ایمنی سرطان، از یک تا ۷ بهمن برنامه‌ای را در سه مرحله آغاز کرده‌ایم؛ در مرحله اول، از یکم تا هفتم در سطح دانش‌آموزی به آگاهی دادن دانش‌آموزان به صورت علمی و اطلاع‌رسانی در مورد پیشرفت‌هایی که در سطح دنیا انجام شده است، پرداخته می‌شود.

او گفت: در مرحله دوم، با کمک یک مرکز خیریه به مدت هفت شب، آموزش عمومی به صورت مجازی توسط محققان حوزه سرطان و مددکاران اجتماعی برای افزایش آگاهی مردم در مورد سرطان و راه‌های درمان آن برگزار می‌شود.

استاد پژوهشگاه رویان گفت: میانگین سن مبتلایان به سرطان پستان در خانم‌ها در حال کاهش است زیرا غربالگری سرطان جدی گرفته نمی‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مرضیه ابراهیمی، استاد پژوهشگاه رویان و مسئول کارگروه سرطان و کارگروه پژوهشی سلول‌های خون ساز و بنیادی سرطان اظهار کرد: شایع‌ترین سرطان‌ها در مردان و زنان متفاوت است. در ایران در مردان به ترتیب، سرطان گوارش (معده)، سرطان پروستات و سرطان ریه و در زنان سرطان پستان، سرطان دستگاه گوارش، سرطان تخمدان و سرطان ریه از جمله شایع‌ترین سرطان‌ها هستند. ابتلا به سرطان ریه هم در بین زنان و مردان به دلیل وجود آلاینده‌های بسیار زیادی که در هوا موجود است، اخیراً در کشور افزایش یافته است.

او افزود: میانگین سن مبتلایان به سرطان پستان، در خانم‌ها در حال کاهش است و دلیل اصلی این موضوع، این است که غربالگری سرطان جدی گرفته نمی‌شود. خانم‌ها باید از ۲۰ سالگی به بعد مراقب سلامت خود باشند و از تست‌های ساده غربالگری سرطان غافل نشوند تا بتوانند از ابتلا به سرطان پیشگیری کرده و در سنین پایین‌تر برای درمان اقدام کنند. خانم‌ها باید به این نکته توجه داشته باشند که هر چه در سنین بالاتر متوجه سرطان شوند، درمان هم سخت‌تر خواهد شد.

ابراهیمی گفت: آقایان نیز باید در سنین ۴۰ سالگی به بعد آزمایشات سالانه متناوب مربوط به دستگاه گوارشی از طریق آندوسکوپی و همچنین آزمایشات مربوط به غربالگری را انجام دهند اما متأسفانه به دلیل ناآگاهی مردم، این آزمایشات انجام نمی‌شود و معمولاً مبتلایان به سرطان، هنگام مراجعه در گیر سرطان‌های توسعه یافته‌تر هستند.