



دکتر نوربالا: ۲۲/۲۷ متاهلان ما اختلال اعصاب و روان دارند
دکتر احمد نوربالا، روان‌پزشک و عضو هیات علمی دانشگاه تهران و مشاور وزیر بهداشت در حوزه سلامت روان، در سی و چهارمین کنگره سالانه انجمن علمی روان‌پزشکان ایران، اظهار داشت: «در تحقیقاتی که بین ۳۶ هزار نفر از افراد بالای ۱۵ سال در ۳ هزار خوشه ۱۲ نفری انجام دادیم، سلامت روان افراد جامعه را مورد بررسی قرار دادیم. این بررسی در طول یک ماه انجام شد و سعی کردیم در آن بازه زمانی، وضعیت جامعه پر تلاطم نباشد تا نتیجه تحقیقات دقیق‌تر باشد. نتیجه‌هایی که در این بررسی‌ها به دست آوردیم، از این قرار بود: ۲۳/۴ درصد افراد در تحقیقات ما به اختلال اعصاب و روان دچار بودند. این

اختلالات در میان افرادی که سواد کمتری داشتند، شیوع بالاتری داشت. این آمار نشان می‌دهد که سلامت روان با میزان سواد افراد ارتباط مستقیم دارد. ضمن اینکه بیشترین شیوع اختلالات اعصاب و روان در افراد بیکار با ۲۸/۲۱ درصد بود و افراد خانه‌دار نیز در رتبه دوم قرار داشتند.»
به گزارش خبرگزاری مهر، مشاور وزیر بهداشت همچنین درباره اختلال روانی بر حسب وضعیت تاهل در کشور نیز گفت: «۲۲/۲۷ درصد افراد دارای همسر دچار علائم اختلال اعصاب و روان هستند. بهترین وضعیت سلامت اعصاب و روان جامعه را بر همین اساس، افراد مجرد جامعه دارند و این با یافته‌های دیگر کشورهای دنیا تقارن دارد. زنان بیشتر از مردان دچار اضطراب هستند و

حدود ۱۰/۲۹ درصد افراد در کشور علائم افسردگی را به صورت بارز دارند.»
دکتر نوربالا همچنین ادامه داد: «هر چه سن بالاتر می‌رود، افراد اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند. افسردگی فرایند متفاوتی دارد که از سن ۶۰ سال به بالا سیر صعودی قابل توجهی پیدا می‌کند. در ۱۵ سال اخیر شیوع اضطراب میان افراد جامعه افزایش داشته، اما علائم افسردگی برخلاف تصور مردم در ۱۵ سال گذشته کم شده است.»
نوربالا در این کنگره همچنین گفت: «متأسفانه سلامت روان پایتخت‌نشینان ما نسبت به ۱۵ سال گذشته، از میانگین کشوری خارج شده و به مرز بدترین رسیده است.»

هشدار هفته

۱۰ فرمان آتش نشانی

در آستانه فصل سرما، سازمان آتشنشانی برای پیشگیری از حوادث ناشی از نشت گاز مونوکسیدکربن و مرگ‌های خاموش توصیه‌هایی ارائه و اعلام کرد که آمادگی دارد به صورت رایگان درباره پیشگیری از مرگ‌های خاموش به مردم آموزش دهد:
۱- اگر از وسایل شعله‌دار استفاده می‌کنید، هرگز تمام راه‌های ورودی هوا را نبنداید و حتما مسیر مناسبی برای ورود اکسیژن و هوای تازه به محیط در نظر بگیرید. برای این منظور لازم نیست تمام در و پنجره‌ها را باز بگذارید، بلکه بخشی از پنجره‌ها و زیر در واحد کافی است، اما هر چه مسیر ورود هوا به وسیله گرمایشی نزدیک‌تر باشد، بهتر است.
۲- استفاده از شومینه به علت اینکه عمل احتراق در شومینه در محیط باز انجام می‌گیرد (درون محفظه نیست)، انتشار گاز در مقایسه با سایر وسایل گازسوز، بسیار بیشتر است و به علت داشتن دودکش و تنظیم دستی آن، احتمال وقوع خطا و اشتباه را بالا می‌برد و خطر آفرین است. همچنین شومینه به علت اتلاف انرژی حرارتی بسیار زیاد در مقایسه با دیگر وسایل حرارتی گازسوز توصیه نمی‌شود. توجه داشته باشید به علت احتراق در شومینه در محیط باز، احتمال بازگویی کودکان و بروز آتش‌سوزی بسیار زیاد است. بنابراین توصیه می‌شود از شومینه صرفاً به‌عنوان تنها وسیله گرمایشی در محیط استفاده نشود زیرا جنبه تزئینی و لوکس آن بر جنبه گرمایشی آن غالب است.
۳- از نصب آبگرمکن گازی در اتاقی که به طور معمول هوا در آن جریان ندارد، خودداری کنید، زیرا باعث کمبود اکسیژن می‌شود و می‌تواند خفگی ایجاد کند. بازسازی نزدیک آبگرمکن گازی را کمی باز بگذارید تا هنگام کارکرد آن، هوا به خوبی به آن برسد، به‌ویژه هنگام حمام کردن. علاوه بر این، نصب هرگونه وسیله گازسوز در حمام مغایر اصولی ایمنی و متنوع است.
۴- مسدود شدن دودکش سبب سوخت ناقص و وسایل گازسوز و ایجاد گازهای خطرناک و مسموم‌کننده می‌شود که این مساله باعث خفگی در اثر گازگرفتگی خواهد شد. بنابراین قبل از نصب بخاری یا آبگرمکن مسیر دودکش را بررسی و از باز بودن آن اطمینان حاصل کنید. باید همواره محل اتصال دودکش به وسایل گازسوز بازرسی و از محکم بودن آن اطمینان حاصل کنید.
۵- در صورتی که بعد از نصب سرما، بخاری جمع‌آوری می‌شود، حتماً انتهای شیر را با درپوش مسدود کنید و هنگام وصل مجدد از افراد باصلاحیت کمک بخواهید. لازم است هر چند وقت یکبار کلاهک دودکش‌های وسایل گازسوز را بازرسی کنید و چنانچه کلاهک آن افتاده باشد، در محل خود نصب کنید. کلاهک علاوه بر اینکه از نفوذ باران و برف و افتادن سایر اشیاء و ورود پرندگان داخل دودکش جلوگیری می‌کند، در منظم سوختن وسیله گازسوز نیز موثر است.
۶- انتهای دودکش‌های توری کار، باید حداقل یک متر از سطح پشت بام بالاتر باشد. لازم است هوای کافی برای سوختن گاز به بخاری گازسوز برسد و وجود روزنه‌های زیر درها برای این منظور مفید خواهد بود.
۷- در صورتی که سوختن بخاری ناقص باشد یا با شعله آبی نسوزد، باید آن را جلدی گرفت زیرا ممکن است این نقص ناشی از نرسیدن هوای کافی به بخاری باشد. توصیه می‌شود برای افزایش ضریب ایمنی در محل نصب وسایل گازسوز از سنسورهای هشداردهنده گاز مونوکسیدکربن استفاده کنید.
۸- دستگاه‌های گازسنج در حال حاضر در بازار وجود دارد که قیمت بالایی ندارند و این دستگاه‌ها هنگامی که اتفاقی بیفتد، هشدار می‌دهند. پیشنهاد می‌شود این دستگاه‌ها استفاده کنید.
علائم عمومی مسمومیت‌ها از این قرارند: سردرد، ضعف جسمانی، سرگیجه و بی‌قراری، تهوع و استفراغ، خیزازه کشیدنی بینی از حد و کاهش دید. حالت خواب‌آلودگی شدید، کسلی، خستگی و کاهش قدرت عضلانی از جمله علائم اولیه مسمومیت در افراد هستند. اگر افراد در این مرحله متوجه چنین علائمی شدند، یا خارج شدن از فضای آلوده می‌توانند از پیشرفت مسمومیت پیشگیری کنند.
۹- دودکش‌های داخل دیوار که معمولاً سیمانی هستند حتماً از هر طبقه تا پشت‌بام باید کشیده شوند و یک متر بالاتر از سطح پشت‌بام نیز روی لوله‌ها، کلاهک H نصب شود. این کلاهک‌ها علاوه بر اینکه از ورود ذرات معلق جلوگیری می‌کنند، خروج آلاینده‌ها را نیز ساده تر خواهند کرد.
۱۰- بهترین دودکش‌های مورد استفاده داخل خانه دودکش‌هایی با ورق سفید گالوانیزه هستند. دودکش‌های دیگری از جمله فتری و آلومینیومی وجود دارد که برای استفاده چندان مناسب نیستند زیرا معمولاً این دودکش‌ها بعد از مدتی خشک و شکننده می‌شوند و منافذی در آنها ایجاد می‌شود که حتی ممکن است با چشم دیده نشود و ذرات از میان همین محفظه‌ها می‌توانند وارد محیط شوند. بهترین وضعیت برای نصب لوله‌های بخاری، ایجاد زاویه ۹۰ درجه است. هر چه لوله‌ها به این زاویه نزدیک‌تر باشند، ورود آلاینده‌ها بهتر خواهد شد.

دکتر ایرج حریرچی سخنگوی وزارت بهداشت در نشست خبری خود بار دیگر به شایعه‌سازی درباره واکسیناسیون واکنش نشان داد

تشویش اذهان عمومی، قدغن!



وزارت بهداشت این موضوعات را مصداق تشویش اذهان عمومی می‌داند و به طور جدی آن را پیگیری و با آن برخورد می‌کند. از سوی دیگر، این افراد اعلام کنند کدام یک از فرزندان یا نوه‌های خود را واکسیناسیون نکرده‌اند؟ و آیا در جایی به غیر از بیمارستان‌ها به دنیا آمده‌اند؟!

مهدیه آقازماتی
چندی پیش دو دختر نوجوان اصفهانی اقدام به خودکشی کردند و آن‌طور که از شواهد اولیه مشخص شده، علت خودکشی، بازی نهنگ

آبی بوده است. این خبر تلخ بازتاب‌های زیادی به دنبال داشت و بسیاری از والدین را نگران کرد. با وجود اینکه عامل اصلی ساخت این بازی دستگیر و این بازی از دسترس خارج شده، سایه مرگبار آن انگار هنوز بر سر نوجوانان وجود دارد. البته هنوز بررسی‌های کارشناسی برای علت خودکشی این دو نوجوان ادامه دارد. آنچه مسلم است تأثیر فضای مجازی بر نوجوانان بسیار قابل توجه است و می‌تواند باعث ترویج رفتارهای خشونت‌آمیز باشد. در نشست خبری این هفته سخنگوی وزارت بهداشت، دکتر حریرچی ابتدا در مورد همین موضوع صحبت کرد. از آنجایی که خبر خودکشی دو نوجوان اصفهانی و ارتباط آن با بازی مرگبار نهنگ آبی رنگ خطری را در جامعه به صدا درآورد، انگار به نوعی همه دنبال پیشگیری از تکرار چنین حوادثی هستند. دکتر ایرج حریرچی، سخنگوی وزارت بهداشت در مورد اقدامات وزارت بهداشت در زمینه پیشگیری از شیوع چالش نهنگ آبی در کشور، گفت: «موضوع رفتار خشونت‌آمیز و تأثیر آنها در فضای مجازی بسیار مهم است و می‌تواند به‌عنوان معضلی در فضای مجازی مطرح شود. ما کارگروهی برای رفتارهای خشونت‌آمیز با حضور روان‌پزشکان اجتماعی و متخصصان رسانه تشکیل داده‌ایم.»

تاکید دوباره وزارت بهداشت بر برخورد با افراد غیرعلمی

در چند هفته گذشته کلیبی در فضای مجازی دست به دست شد که برخی از افرادی که ادعای تخصص در طب سنتی داشتند در آن از مردم می‌خواستند کودکان خود را واکسن نزنند و با دلایل غیرعلمی مردم را به این کار ترغیب می‌کردند. سخنگوی وزارت بهداشت با اشاره به این سخنان غیرعلمی ادامه داد: «وزارت بهداشت این موضوعات را مصداق تشویش اذهان عمومی می‌داند و به‌طور جدی آن را پیگیری و با آن برخورد می‌کند. از سوی دیگر، این افراد اعلام کنند کدام یک از فرزندان یا نوه‌های خود را واکسیناسیون نکرده‌اند یا آیا در جایی به غیر از بیمارستان‌ها به دنیا آمده‌اند؟!»

نیمی از نمک مصرفی مردم از نان است

مصرف نمک در ایران نسبت به استانداردهای جهانی بالاتر است، به گونه‌ای که مردم ما روزانه ۱۰ تا ۱۲ گرم نمک مصرف می‌کنند که ۲ برابر حد مجاز است. از سوی دیگر، ۵۰ درصد نمک مصرفی روزانه مردم از طریق نان است. به گفته قائم‌مقام وزارت بهداشت، اگر بخواهیم میزان مصرف نمک روزانه را کاهش دهیم باید روی رفتارسازی مردم نیز کار کنیم که غذاهای فرآوری شده، فست‌فود و... کمتر مصرف کنند.
وزیر بهداشت کیفیت نان و میزان نمک موجود در آن گفت: «مردم ما به‌عنوان مصرف‌کننده نهایی در انتخاب میزان نمک نان نقشی ندارند. به همین دلیل باید کیفیت نان را افزایش و میزان نمک آن را کاهش

وی با اشاره به نقش رسانه‌ها در ترویج رفتارهای مختلف در جامعه تأکید کرد: «رسانه‌ها با چالش نهنگ آبی به‌عنوان موضوعی جالب برای مخاطب برخورد می‌کنند و با این کار از آن قیج‌زدایی می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد انتشار اخبار خودکشی در رسانه‌های بزرگ تا یک هفته میزان خودکشی را تا ۱۰ درصد افزایش می‌دهد. به همین دلیل رسانه‌ها باید از نشان دادن شخصیت خودکشی‌کننده به‌عنوان قهرمان پرهیز کنند چون این کار می‌تواند باعث ترغیب افراد به خودکشی شود.» به گفته سخنگوی وزارت بهداشت، بالاترین میزان خودکشی در افرادی است که دچار افسردگی عمیق هستند و نحوه انتشار خبر در کاهش و پیشگیری از آن اتفاق موثر است. به همین دلیل رسانه‌ها باید بر آگاهی‌بخشی در این زمینه تأکید و از جذب مخاطب به وسیله پرداختن به خودکشی اجتناب کنند.

توصیه وزارت بهداشت به رسانه‌ها؛ اخبار خودکشی را بزرگنمایی نکنید

پوشش احساسی خبر می‌تواند در ترغیب افراد به خودکشی موثر باشد و در عین حال باید از چاپ عکس و بیان روش و توصیف مکان خودکشی پرهیز شود. قائم‌مقام وزیر بهداشت با بیان این توضیح و با تأکید بر اینکه باید از درج خبر خودکشی در صفحه اول مطبوعات خودداری شود، به رسانه‌ها توصیه کرد: «از بزرگنمایی اطلاعات مربوط به خودکشی‌ها و استفاده از جملاتی درباره همه‌گیری خودکشی و اعلام نحوه آن خودداری کنید. علاوه بر این، در روزنامه‌ها باید از تیرهای جذب‌کننده در مورد خودکشی پرهیز شود و در اخبار مربوط به خودکشی باید بیشتر به عواقب جسمانی آن اشاره کرد.»

مهارت‌های اجتماعی را از کودکی به بچه‌ها آموزش دهید

نگاه واقع‌بینانه به مشکلات زندگی، بسیاری از مشکلات روان‌شناختی را کاهش می‌دهد و برای توانمند کردن افراد مقابل معضلات زندگی باید از کودکی به آنها آموزش دهید. دکتر حریرچی با بیان این مطلب در ادامه نشست خبری در مورد نقش آموزش در دوران کودکی گفت: «کودکان بیشتر از فزیک و شیمی به آموزش مهارت‌های زندگی نیاز دارند و ما باید آموزش مهارت‌های زندگی را از دوران ابتدایی شروع کنیم تا کودکان رفتار درست مقابله با معضلات زندگی‌شان را یاد بگیرند. همچنین، در زمینه مهارت‌های فردی و اجتماعی باید به کودکان و نوجوانان آموزش داده شود. این کار علاوه بر پیشگیری، سلامت روانی را ارتقا می‌بخشد. طبق آمار، مردم به دلیل عوامل ژنتیکی و محیطی به بیماری‌های روانی مبتلا می‌شوند.»

دویم. نانویان و کسانی که در تهیه گندم و آرد موثر هستند و باید تمهیدی ببندیشند که حداقل ۲۰ درصد نمک موجود در نان را کاهش دهیم.»

چالش کیفیت داروهای ایرانی و خارجی

سخنگوی وزارت بهداشت در مورد اینکه برخی از داروهای خارجی مورد نیاز بیماران خاص خارج از فهرست بیمه است، توضیح داد: «برخی داروها در کشور تولید داخلی ندارند، ولی برخی دارند و کافی نیستند. بعضی از آنها نیز نیاز تمام کشور را تأمین می‌کنند. سیاست‌های کلی سلامت، قانون برنامه ششم توسعه و بودجه سال ۹۶ نیز بر استفاده از داروهای ژنریک تأکید می‌کند که بیشتر آنها نیز تحت پوشش بیمه قرار دارند.»

دکتر حریرچی با اشاره به اینکه، اگر داروی خارجی مورد نیاز بیماران خاص گرانقیمت باشد از طریق بیمه‌ها و طرح تحول تحت پوشش قرار می‌گیرند، ادامه داد: «عقل و قانون حکم می‌کند از داروی داخل کشور استفاده کنیم.

در حال حاضر حدود ۲۵ درصد هزینه‌های بهداشت درمان مردم صرف هزینه‌های دارویی می‌شود که بیشتر ناشی از تجویز داروهای برند خارجی یا برند ژنریک است که به صورت تجاری داخل کشور تولید می‌شوند و بیمه‌ها سهم کمی از هزینه‌های این داروها را پوشش می‌دهند.»
به گفته قائم‌مقام وزارت بهداشت، میزان تحمیل هزینه‌های دارویی برای فقرا و اغنیابرابر نیست و فرقا ۵۰ درصد هزینه‌های دارویی را از جیب پرداخت می‌کنند.

بنابراین توصیه وزارت بهداشت این است که وقتی دارویی مورد تأیید سازمان غذا و دارو قرار گرفت، مردم به مسوولان کشور اعتماد کنند و به سمت تبلیغ و ترویج مصرف داروهای خارجی نروند.

کمیته انضباطی فوتبال همسو با وزارت بهداشت

چندی پیش کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال نسبت به مصرف قلیان تعدادی از بازیکنان فوتبال واکنش نشان داد و آنها را جریمه کرد. سخنگوی وزارت بهداشت ضمن تشکر از این اقدام کمیته انضباطی تأکید کرد: «یک وعده قلیان به اندازه ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار است و با این حساب ورزشکاری که مرتب قلیان بکشد نمی‌تواند انرژی لازم برای دویدن داشته باشد.

علاوه بر این بازیکنانی که در تیم‌های بزرگ حضور دارند مورد توجه نوجوانان هستند. به همین دلیل رفتارهای نادرست آنها برای سلامت جامعه مضر است. ورزشکاران می‌توانند سفیران سلامت ما باشند و به پوشش‌های ضدسیگار و قلیان بیبوندند و از این طریق برای نوجوانان و جوانان الگو باشند.»