صفحه‌آرا: علی حسنی

ذخایر واکسن کشور تا ۲/۵ سال تأمین شد

دکتر مهدی پیرصالحی، رئیس سازمان غذا و دارو گفت: واکسن‌های مورد نیاز برنامه ملی واکسیناسیون در دسترس قرار دارند و برای برخی اقلام نیز ذخایری تا حدود دو سال و نیم پیش‌بینی شده است. این موضوع بیانگر اهمیت برنامه‌ریزی بلندمدت و تقویت ذخایر راهبردی در حوزه سلامت است.

خبرهایی که نمی‌بینید

سکته مغزی؛ سومین عامل فوت و ناتوانی در ایران

گلاره بنی‌هاشمی، فلوشیپ جراحی عروق مغزی گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد که سکته مغزی سومین علت مرگ و میر و ناتوانی در ایران محسوب می‌شود. سکته مغزی بر اثر بروز لخته خون در عروق مغزی ایجاد می‌شود و اگر بیمار تا ۴ الی ۵ ساعت به بیمارستان رسانده شود، قابلیت درمان وجود خواهد داشت.

با کارشناس

ارتباط استرس با حملات نقرس

در میان بسیاری از افراد، این باور رواج دارد که فشارهای روانی مثل استرس و اضطراب، نقش پررنگی در بروز یا تشدید «بیماری نقرس» دارند. اما آیا واقعا عوامل روانی می‌توانند در بروز یا تشدید حملات نقرس نقش داشته باشند؟

علت اصلی نقرس، تجمع بیش از حد اسید اوریک در خون و مفاصل است که به‌دلیل نقص در دفع یا تولید بیش از حد آن ایجاد می‌شود. اما عوامل روانی و سبک زندگی می‌توانند بر شدت و دفعات حملات آن تأثیر بگذارند.

دکتر عبدالرحمن رستمیان، فوق‌تخصص روماتولوژی هم در این زمینه به همشهری آنلاین می‌گوید: «در بسیاری از بیماری‌های التهابی به‌ویژه بیماری‌های خودایمنی، اضطراب و استرس می‌توانند در شروع بیماری، تداوم آن یا عود آن بعد از یک دوره خاموشی نقش داشته باشند. اما نقرس ماهیتی متفاوت دارد و یک بیماری متابولیک ناشی از افزایش سطح اسیداوریک خون است. بنابراین عوامل روانی علت ایجاد آن محسوب نمی‌شوند.»

این فوق‌تخصص روماتولوژی ادامه می‌دهد: «البته استرس و اضطراب می‌توانند به‌طور غیرمستقیم، از طریق تأثیر بر سبک زندگی، تغذیه، خواب و حتی میزان پایبندی به درمان، در تشدید یا افزایش دفعات حملات نقرسی نقش داشته باشند. از طرف دیگر، بعضی بیماران به‌دلیل ناآشنایی با ماهیت بیماری، موقع مواجهه با نخستین حمله دچار اضطراب می‌شوند که این مسئله قابل درک است.» به گفته پزشکان، استرس به تنهایی عامل ایجاد نقرس نیست، اما می‌تواند از مسیرهای رفتاری و فیزیولوژیک، احتمال حمله را افزایش دهد. مثلا از طریق تغییر در زمان خواب، کاهش مصرف آب، تغییر رژیم غذایی یا حتی افزایش التهاب عمومی بدن. همچنین یک بیماری قابل درمان است و اگر طبق توصیه‌های پزشک رفتار شود، جای نگرانی ندارد. دکتر رستمیان هم در این‌باره می‌گوید: «نقرس، یک بیماری قابل کنترل و قابل درمان است و در اغلب موارد، با مصرف منظم دارو و رعایت توصیه‌های پزشکی، به خوبی کنترل می‌شود و معمولا بدون عارضه جدی باقی می‌ماند.»

خبر روز

اعلام اسامی محصولات بهداشتی بدون مجوز

به گزارش ایفدانا، در بررسی‌های نظارتی انجام‌شده مشخص شده است تعدادی از محصولات بهداشت بدن، محصولات ضدتعریق، صابون‌ها، شامپوهای بدن، خمیردندان‌ها و مسواک‌ها بدون دریافت مجوزهای قانونی در بازار توزیع می‌شوند.

اسامی این محصولات به شرح زیر است:

صابون/ HIMALAYA
کرم ضدتعریق و خوشبوکننده بدن/ SHAHED ALASAL
شامپو بدن/ SAIRO – SHOWER GEL
دئودورانت ضدتعریق/ GILLETTE – ANTI PERSPI-RANT DEODORANT
صابون زیبایی/ BERG – BEAUTY SOAP
کرم مرطوب‌کننده/ BIOAQUA–MOISTURIZING CREAM
کرم زیبایی/ PARLEY – BEAUTY CREAM
کرم زیبایی/ UJOOBA – BEAUTY CREAM
رولان پودری ضدتعریق/ SEDUM – ANTI PERSPI-RANT POWDER
خمیردندان/ PEROXICARE – COLGAT
مسواک/ BELLO–GRAND BRODGE–TOOTHBRUSH
عرق گیر عربی/ معرکه



درمان ناباروری گران تمام نمی‌شود

جزئیات پوشش بیمه‌ای ۹۰درصدی خدمات درمان ناباروری از جمله IVF

گزارش

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | درمان ناباروری و روش‌های کمک‌باروری از جمله IVF از جمله خدمات پرهزینه پزشکی هستند که هزینه‌های آن می‌تواند مانعی جدی برای بسیاری از زوج‌های نابارور باشد. در همین راستا، سازمان‌های بیمه‌گر از جمله بیمه سلامت و سازمان تأمین اجتماعی در راستای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت از سال ۱۴۰۰ پوشش بیمه‌ای ۹۰درصدی این خدمات؛ از بستری گرفته تا دارو و تصویربرداری و... را در دستور کار قرار داده‌اند و حدود ۵ سالی می‌شود که زوجین نابارور را در مسیر فرزندار شدن حمایت می‌کنند.

محدودیت در درمان ناباروری وجود ندارد

مریم آزادی، سرپرست دفتر خدمات تخصصی و فوق‌تخصصی سازمان بیمه سلامت بیان کرد: تاکنون ۱۶۵ هزار نفر در سامانه‌های ما نشان‌دار شده‌اند. زوجین برای بهره‌مندی پوشش بیمه‌ای خدمات درمان ناباروری ابتدا باید در سامانه‌های الکترونیک نشان‌دار شوند. این فرایند از سوی متخصصان زنان، فلوشیپ‌های ناباروری و متخصصان اورولوژی انجام می‌شود؛ همچنین متقاضیان می‌توانند با مراجعه به ادارات کل بیمه سلامت در استان‌ها و ارائه مدارک لازم، برای نشان‌دار شدن اقدام کنند. او با تأکید بر اینکه سازمان بیمه سلامت با توجه به هزینه‌های بالای درمان ناباروری و با هدف حمایت از خانواده‌ها محدودیتی برای دفعات دریافت خدمات درمان ناباروری در نظر نگرفته، عنوان کرد: تنها محدودیت در این زمینه مربوط به سن زنان است که خدمات تا ۴۹ سالگی ارائه می‌شود؛ اما برای مردان محدودیت سنی نداریم. علاوه بر این روش‌های کمک‌باروری با استفاده از شخص ثالث و رحم جایگزین نیز مشمول پوشش بیمه‌ای هستند.

تمام مراکز طرف قرارداد خدمات ارائه می‌کنند

سیدمجید صادقی‌راد، مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تأمین اجتماعی با اشاره به اجرای پوشش بیمه‌ای خدمات ناباروری از سوی این سازمان گفت: تاکنون بالغ بر ۵هزار میلیارد تومان از منابع سازمان برای این منظور هزینه شده و با اینکه از سوی دولت به سازمان تأمین اجتماعی برنگشته است، این موضوع باعث نشده ارائه خدمات و پوشش بیمه‌ای درمان ناباروری کم‌رنگ شود. سازمان از ابتدا پوشش‌های مربوط به این خدمات را برقرار کرده و همچنان به اجرای آن متعهد است. مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تأمین اجتماعی درباره مراکز ارائه‌دهنده خدمات درمان ناباروری توضیح داد: تمام مراکزی که در این حوزه از وزارت بهداشت مجوز فعالیت دارند، می‌توانند در این چارچوب با سازمان تأمین اجتماعی همکاری کنند و خدمات آنها تحت پوشش بیمه قرار بگیرد.

بودجه درمانی

تأمین اجتماعی
۵ همت
از ۱۴۰۰ تاکنون

بیمه سلامت
۱ همت در سال ۱۴۰۳
۱/۴ همت در سال ۱۴۰۴

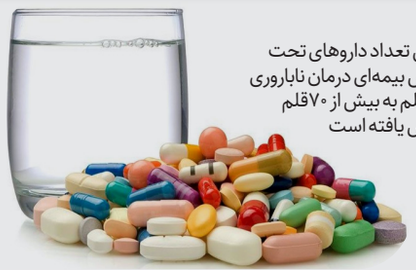
خدمات تحت پوشش
بستری، دارو، سرپایی، تصویربرداری، لوازم و تجهیزات پزشکی و خدمات فوق‌تخصصی کمک‌باروری ازجمله IVF، میکرواینجکشن (ICSI، IUI)، جداسازی تخمک و سونوگرافی‌های داخل رحمی و سایر خدمات مورد نیاز زوجین نابارور

درمان برای دهک‌های یک تا ۵ با حق بیمه رایگان

افراد دارای بیمه ندارند می‌توانند از طریق سایت سازمان بیمه سلامت ثبت‌نام یا با مراجعه به دفاتر پیشخوان طرف قرارداد، مراحل بیمه‌شدن خود را تکمیل کنند. حق بیمه برای دهک‌های یک تا ۵ رایگان است و زوجین پس از نشان‌دار شدن می‌توانند از پوشش ۹۰ درصدی خدمات درمان ناباروری در چارچوب تعرفه‌ها و ضوابط تعیین‌شده بهره‌مند شوند.

افزایش داروها

امسال تعداد داروهای تحت پوشش بیمه‌ای درمان ناباروری از ۶۶قلم به بیش از ۷۰قلم افزایش یافته است



کدام مراکز تحت پوشش هستند؟

- ۹۰ درصد: پوشش در همه مراکز دولتی و دانشگاهی
- ۹۰ درصد: پوشش تعرفه مراکز عمومی غیردولتی و جهاد دانشگاهی
- ۶۰ درصد: پوشش تعرفه مراکز خصوصی

سبک زندگی — **پروانه بندپی؛** روزنامه‌نگار

عادت‌های کوچک ویرانگر

شاید هیچ‌کس عمدا تصمیم نگیرد به بدنش آسیب بزند، اما متأسفانه خیلی از عادت‌های ظاهرا کوچک در زندگی ما وجود دارند که بسیار آسیب‌رسان هستند و ما معمولا از آنها بی‌خبریم یا به آنها توجه نمی‌کنیم؛ عادت‌های روزمره‌ای که در سبک زندگی مدرن ریشه دوانده‌اند و اگر تکرار شوند، می‌توانند به‌تدریج اثرات قابل توجهی بر سلامت جسم و روان بگذارند.

■ **چک کردن گوشی بلافاصله بعد از بیدار شدن:** تکرار این عادت می‌تواند به افزایش اضطراب، افت بهره‌وری و وابستگی بیشتر به فضای دیجیتال در طول روز منجر شود.

■ **نشستن طولانی‌مدت:** این وضعیت می‌تواند خطر دردهای اسکلتی-عضلانی، کاهش سوخت‌وساز بدن و حتی افزایش ریسک بیماری‌های قلبی-عروقی را در بلندمدت بالا ببرد. متخصصان تأکید دارند که هر ۴۵دقیقه یا یک‌ساعت حتما از جای خود بلند شوید و ۳-۲دقیقه قدم بزنید یا چند حرکت کششی انجام دهید.

■ **استفاده نادرست از موبایل:** استفاده از تلفن همراه با وضعیت نامناسب بدن یکی دیگر از شایع‌ترین عادت‌هاست. خم‌شدن سر به سمت پایین و قوز کردن شانه‌ها موقع کار با گوشی به‌مرور فشار قابل توجهی بر ستون فقرات وارد می‌کند و می‌تواند منجر به دردهای مزمن گردن و کمر شود.

■ **مصرف خوراکی‌های ناسالم:** تکرار این رفتار نه‌تنها به افزایش وزن منجر می‌شود، بلکه می‌تواند تعادل اشتها را به هم بزند، نوسانات قند خون ایجاد کند، احتمال بروز اختلالات متابولیک را افزایش دهد و درنهایت رابطه فرد با غذا را نیز دچار اختلال کند؛ به‌طوری که فرد به‌جای خوردن براساس گرسنگی واقعی، از غذا برای آرام کردن احساساتش استفاده می‌کند و کنترل طبیعی اشتها از بین می‌رود.

■ **بی‌توجهی به زمان خواب و بیداری:** به تعویق انداختن زمان خواب یا بی‌نظمی در ساعت خوابیدن به‌تدریج به یک الگوی پایدار تبدیل می‌شود و موجب اختلال در ریتم شبانه‌روزی، کاهش کیفیت خواب، خستگی روزانه، افت تمرکز و نوسانات خلقی می‌شوند، در بلندمدت نیز می‌تواند سیستم ایمنی را تضعیف کند یا منجر به افزایش استرس، اضطراب و اختلالات متابولیک (به‌هم‌خوردن تنظیم قند، چربی و وزن بد) شود.

■ **استفاده از صفحه‌نمایش قبل از خواب:** نور صفحه‌نمایش و درگیری ذهنی ناشی از محتوای دیجیتال، ریتم طبیعی خواب را مختل می‌کند و درنتیجه فرد با وجود گذراندن ساعات کافی در رختخواب، کیفیت خواب مطلوبی را تجربه نمی‌کند و نتیجه آن احساس خستگی مداوم، کاهش تمرکز و افزایش تحریک‌پذیری و افت خلق‌وخو در طول روز است.

■ **نوشیدن آب ناکافی در طول روز:** ننوشیدن آب کافی می‌تواند به بروز علائمی مانند سردرد، احساس خستگی، کاهش تمرکز و حتی یبوست منجر شود.

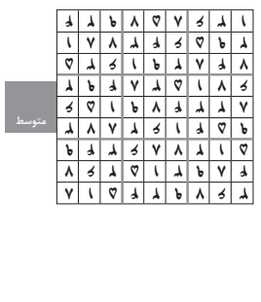
■ **چرا ترک عادت‌های کوچک سخت است؟** مطهره شریفی، روانشناس بالینی در گفت‌وگو با همشهری آنلاین می‌گوید: «پاسخ این سؤال در ماهیت تدریجی این عادت‌ها نهفته است، یعنی برخلاف بیماری‌های حاد، پیامدهای عادت‌های ناسالم کوچک سریع و فوری ظاهر نمی‌شود و همین باعث می‌شود افراد خطر آن را دست‌کم بگیرند یا متوجه نشوند. همچنین این رفتارها با پاداش‌های کوتاه‌مدت همراهند و فرد آرامش لحظه‌ای را به پیامدهای آینده ترجیح می‌دهد؛ مثل خوردن خوراکی شیرین موقع استرس یا استفاده از تلفن همراه برای رسیدن به آرامش موقت.» این روانشناس ادامه می‌دهد: «اکثرا افراد به‌سختی از این آرامش لحظه‌ای می‌گذرند، حتی اگر پیامدهای خوبی نداشته باشد. البته اصلاح این عادت‌ها نیازمند تغییرات بزرگ نیست؛ کافی است آگاهی‌مان را بالاتر ببریم. مثلا بدانیم نشستن نادرست در آینده باعث دردهای گردن و ستون فقرات می‌شود، یا به‌جای مصرف تنقلات در زمان استرس، آب و دمنوش بخوریم و حرکات کششی ساده انجام دهیم. این اقدامات کوچک به‌تدریج می‌توانند عادت‌های ناسالم را تغییر دهند.»

جدول اعداد | ۵۴۴۳

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

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



سخت

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

متوسط

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

ساده

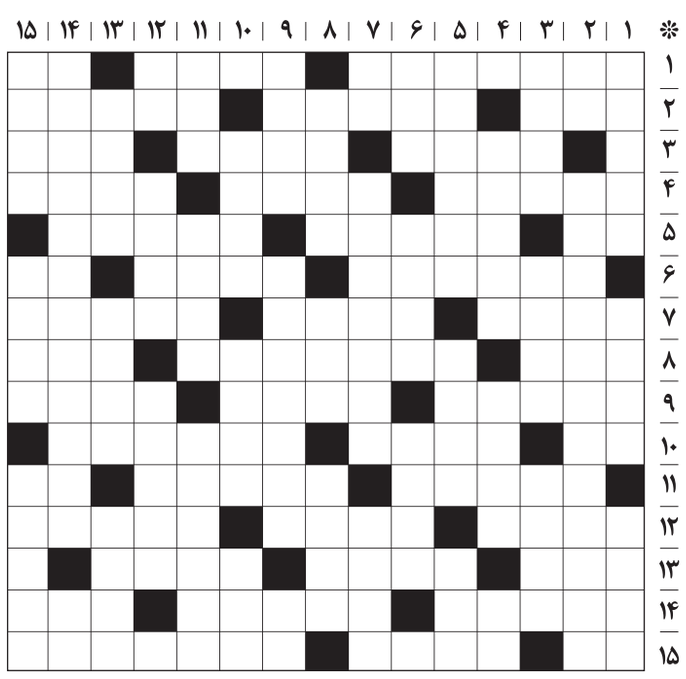
سخت



جدول ۹۸۰۷

افقی:
۱- هر بخش آموزشی دانشگاه در یک رشته- میل و خواست قلبی- مرغابی
۲- ضمیر متکلم وحده- نمایشنامه فدریکو گارسیا لورکا- رسانه شنیداری
۳- تخته سنگ- دارای گنجایش زیاد- لیکن
۴- محل اصلی نیایش در مساجد- فریاد بلند- پنبه‌زن
۵- بله انگلیسی- نام سابق کاشمر- معدن سنگ آهن سیرجان
۶- مشهور- خشت پخته لعابدار- یازده
۷- آویز جلوی پنجره- فال می‌گیرد- معاصر
۸- نیکو- همسایه تونس و لیبی- متعصب غیرمنطقی
۹- حسابدار- خبرگزاری ایتالیا- مال‌التجاره
۱۰- بله شیرازی- از قالب‌های مرسوم موسیقی دستگاهی ایران- جشن میلاد ائمه(ع)
۱۱- یکدنده- آهو- دشنام دادن
۱۲- رهگذر- ماده اولیه چسب و رنگ- نوک زبان این مزه را تشخیص می‌دهد
۱۳- درجه حرارت- برادر امام‌علی(ع)- اول
۱۴- تشنه نیست- دستگاه قدیمی نمایش فیلم- دوستی
۱۵- پول ژاپن- پرهیزگار- بسیار ماهر و باتجربه

عمودی:
۱- همیشگی- بی‌دست و پا- غذایی مفید برای صبحانه
۲- اشاره به دور- نقاش ایرانی و خالق تابلوی آخرین سرباز لشکر
۳- یاری کننده- سخنوران- ستمکار
۴- بخش پایانی- رشته‌ای در شمشیربازی- سفید آذری
۵- استعمال- از سازهای بادی چوبی در ارکستر سمفونیک- بنده
۶- خون‌بها- نام چند تن از پادشاهان فرانسه بود- نیلگون
۷- همه را شامل می‌شود- ممنوع- خدای خدایان در اساطیر یونانی
۸- قطعی و مسلم- لایه محافظ زمین در برابر تابش مستقیم نور خورشید- واحدی برای اندازه‌گیری مقدارهای خیلی کوچک
۹- امیدوار- طبقه‌بندی- راندن مزاحم
۱۰- ورزش آرامش‌بخش- فریادرس- پدربزرگ
۱۱- عنصری از گروه هالوژن‌ها- عسکر- کرکس
۱۲- حرف فاصله- زینت روی انگشتر- وسیله‌ای برای اندازه‌گیری قطر اجسام
۱۳- اطلاعات سازمان یافته برای تحلیل- دوستی- پردازش عکس
۱۴- رمانی از مایکل اونداتیه، نویسنده کانادایی- سیلی
۱۵- دور کعبه گشتن- اشاره- دفتر خرید و فروش خانه



حل جدول شماره ۹۸۰۶

