

خبر

مدیرکل سلامت اجتماعی روان و اعتیاد وزارت بهداشت:

ترخیص تعداد زیادی از بیماران روانی به دلیل عدم پوشش بیمه‌ها

● **شرق:** مدیرکل سلامت اجتماعی روان و اعتیاد وزارت بهداشت گفت: یکی از مشکلات عمده ما درباره بیماران روانی شدید این است که بیمه‌ها فقط ۵۶ روز بستری آنها را بیمارستان‌ها را تحت پوشش قرار می‌دهند و ما مجبوریم آنها را ترخیص کنیم در صورتی که این بیماران به مدت بستری بیشتری نیاز دارند. احمد حاجبی گفت: آخرین آمارهای وزارت بهداشت در سال ۱۳۹۱ دراین‌باره نشان می‌دهد که ۲۳٫۶ درصد جمعیت ۱۵ تا ۶۴ سال؛ یعنی حدود ۱۲٫۵ میلیون نفر مبتلا به نوعی از اختلال روان‌پزشکی بوده‌اند و نیاز به درمان دارند؛ براساس همین بررسی‌ها در سال ۹۱ از این تعداد حدود ۶۵ درصد هیچ خدمتی نگرفته بودند و از باقی این تعداد هم که خدماتی را دریافت کرده بودند، ۵۴ درصد کم‌آگاهی مردم نسبت به مشکلات روانی را از مشکلات اصلی در پیشگیری و درمان این اختلالات ذکر و دراین‌باره خاطرنشان کرد: البته نزدیک به ۶۳ درصد از افرادی که در طول یک سال در این حوزه خدمت دریافت نکرده بودند، علت این موضوع را مسئله‌ای غیر از کم‌پولی یا نبود خدمات بیان کردند؛ بلکه این‌ گروه عنوان می‌کردند که فکر می‌کردیم بیماری ما خودبه‌خود بهبود می‌یابد و این نشان‌دهنده کمی آگاهی آنان در این زمینه است. مدیرکل سلامت اجتماعی روان و اعتیاد وزارت بهداشت افزود: ما در زمینه سواد سلامت روان بسیار ضعیف هستیم و باید روی توانمندسازی و افزایش آگاهی مردم و سواد سلامت روان آنها بیش از پیش تمرکز و کار کنیم.

ارائه لایحه حمایت از حیوانات بی‌سرپرست به دولت

● **ایستنا:** معاون محیط زیست طبیعی و تنوع زیستی سازمان حفاظت محیط زیست از برگزاری جلسه آخر بررسی لایحه حمایت از حقوق حیوانات بی‌سرپرست در هفته آینده خبر داد و گفت: بعد از تأیید لایحه از سوی رئیس قوه قضائیه، این لایحه در دستور کار هیئت دولت قرار خواهد گرفت.فرهاد دبیری درباره مراحل تکمیل لایحه (حمایت از حقوق حیوانات بی‌سرپرست،) با اشاره به اینکه لایحه درحال حاضر در کمیسیون لوایح هیئت دولت مطرح است، گفت: آخرین تصمیمی که در این هفته گرفته شد این است که چون مسئله، جنبه قضائی دارد باید به تأیید قوه قضائیه برسد. وی با بیان اینکه کارگروهی متشکل از نماینده کمیسیون لوایح، سازمان حفاظت محیط زیست و قوه قضائیه برای بررسی موضوع تشکیل شده است، اظهار کرد: هفته آینده جلسه این کارگروه برگزار می‌شود تا یک بار دیگر این لایحه را مرور و جمع‌بندی کنیم که بعد از گرفتن تأیید قوه قضائیه این لایحه برای ارائه به دولت آماده می‌شود تا دولت بعد از تصویب، آن را به مجلس شورای اسلامی ارائه کند. معاون محیط زیست طبیعی و تنوع زیستی سازمان حفاظت محیط زیست تأکید کرد: در هفته آینده لایحه را به طور کامل آماده و نهایی می‌کنیم که در صورت تأیید رئیس قوه قضائیه در دستور کار هیئت دولت قرار می‌گیرد.

خبر ویژه

تجلیل از شهرداری شیراز درونکور کانادا

● براساس موارد مندرج در وبسایت رسمی شبکه بین‌المللی ۱۰ سازمان برتر که مقرر اصلی آن در ونکوور کاناداست، اجلاس سالانه این سازمان بین‌المللی در آگوست ۲۰۱۷ در شهر ونکوور کانادا برگزار می‌شود. مراسم سال ۲۰۱۷ که گویا سخنران افتتاحیه آن شهردار ونکوور خواهد بود، به تجلیل از شهرداری‌های برتر که خدمات مناسب و به‌موقع به شهروندان خود ارائه کرده و با فرایندهای محسوس و نامحسوس ارزیابی شده‌اند، اختصاص یافته است. با تماس تلفنی با دفتر مرکزی، جویای برندگان جوایز سال ۲۰۱۷ از محدوده خاورمیانه شدیم که با کمال خوشحالی دریافتیم شهرداری شهر فرهنگ و هنر عزیزمان شیراز که خاورخوانده شهرهای نیکوینای قریس، چونگ‌کینگ چین، دوشنبه تاجیکستان و ویمار آلمان است، در رتبه دوم منطقه قرار گرفته و قرار است از آن تجلیل شود.

همچنین دو دوره آموزشی استاندارد جهانی ایزو ۹۰۰۱ (مدیریت کیفیت) و ایزو ۱۴۰۰۱ (مدیریت محیط زیست) برای سازمان‌ها و شرکت‌های تولیدی و خدماتی داخل محدوده و قلمرو شهری به همراه کارگاه‌های آموزشی بیمه و بروکری پیش‌بینی شده است.

کسب اطلاعات بیشتر از طریق مراجعه به پایگاه اطلاع‌رسانی این سازمان غیرانتفاعی به آدرس TopTenAward.org میسر است.

از سال ۸۴ که محمدباقر قالیباف به عنوان شهردار تهران حکمش را از وزیر وقت گرفته است تا همین امروز، تقریبا هیچ چالش جدی‌ای با وزارت کشور دولت‌های نهم و دهم و به‌ویژه یازدهم نداشته است. شهردار تهران در این سال‌ها با مراجع نظارتی و بالادستی خود از درهای مختلفی وارد شده و زبان همدیگر را هم به احتای مختلف دانسته‌اند و حتی با وجود قطع‌کردن سهم شهرداری تهران از حقوقی مانند سهم اتوبوس از سال ۸۶ یا عدم‌پرداخت‌های قانونی به شهر تهران، ارتباط دوستانه را در عین عدم‌ارتباط قطع نکرده؛ مبدا روزی این ارتباط به کارش بااید. زیرمجموعه‌های وزارت کشور یعنی استانداری و فرمانداری تهران هم جز در موارد ضروری و مداخله‌ای، مانند کمیته اضطرار آلودگی هوا و شورای تامین و مواردی از این دست، در سطح مدیران و کارشناسان جلسه داشته‌اند. تعداد دفعاتی که استاندار یا فرماندار تهران در حدود ۱۲ سال گذشته به شورای شهر تهران که حالا همه نسبت به شورای شهرداری بودن آن ادعان دارند، رفته باشد، به تعداد انگشت‌های یک دست هم نمی‌رسد. اینکه شهردار تهران یا رئیس شورای شهر اصولگرای تهران چه در دولت اصولگرای نهم و دهم و چه در دولت اعتدال‌گرای یازدهم نتوانستند جلساتی بیشتر با مرجع بالاسری خود یعنی وزارت کشور داشته باشند، جای توضیح و سؤال دارد.

اگرچه وزرای کشور در ۱۲ سال گذشته که در تعامل با شهردار و شهرداری تهران بوده‌اند، قبل از هر چیز عضوی از دولت و نماینده آن بوده‌اند؛ اما به عنوان افرادی باسابقه خاص خودشان، تفکرات، دیدگاه‌ها و گرایش‌های فکری و جریان‌ی هم به افراد دارند. حجت‌الاسلام والمسلمین پورمحمدی، وزیر کشور دولت نهم بود که از همان ابتدای کار خود به خاطر امضای حکم محمدباقر قالیباف بنای اختلافش با محمود احمدی‌نژاد گذاشته شد. او تقریبا تا قبل از شروع برنامه‌ریزی‌های انتخابات ۸۸، در وزارت کشور بود و در این دوران رابطه شهرداری و وزارت کشور در قراردادهایی برای تأمین اتوبوس‌ها و اعتبارات مترو و سایر تعاملات ریز و درشت، برقرار و متعادل شد. معاونت عمرانی وزارت کشور و دفتر حمل‌ونقل در سازمان شهرداری‌ها فعال بودند و هیچ اعتراضی از سوی شهرداری تهران در تعامل با وزارت کشور وجود نداشت. سه میهمان موقت وزارت کشور، یعنی علی کردان، سیدمهدی هاشمی و صادق محصولی هم فرصتی برای ارتباط و روابط حسنه با شهرداری تهران نداشتند؛ تا اینکه مصطفی محمدنجار در دولت دهم وزیر کشور می‌شود. تقریبا در جست‌وجوی اخبار بین وزارت کشور و شهرداری تهران، در این دوره هم به‌جز برخی موارد اختلافی درباره قیمت بلیت مترو و اتوبوس و برخی از مصوبات شورای عالی ترافیک، نته‌ها موارد اختلافی وجود ندارد، بلکه وزیر کشور و شهردار تهران دیدار و جلسه مشترکی هم برگزار نکرده‌اند. اما به نظر می‌رسد اوج این رابطه بدن چالش و شاید بتوان گفت بر د - برد در دوره حاضر رقم خورده می‌خورد. آنجا که به عنوان نمونه بارز، برخی چالش‌ها و مسائل مهم مانند اجرای یک طرح ترافیکی مثل «طرح کاهش»، مطرح و

خیلی زود باوجود مخالفت پلیس راهور، تصویب و بعد آماده اجرا می‌شود؛ یا در ماجرای املاک نجومی با اینکه اعضای بلندپایه دولت به وزارت کشور رسیدگی به موضوع دادند؛ اما هنوز هیچ خبری از نتیجه آن نشده است. در ماجرای انتشار فهرستی از واگذاری‌های املاک به برخی از مدیران و اعضای شورای شهر و برخی افراد حقیقی بیرون از شهرداری که قوه قضائیه تا امروز در حال پیگیری آن است، چند روز بعد از اعلام این اخبار، رحمانی فضل‌ی، مدیر مشهودی‌الاصل، به عنوان مسئول‌ترین فرد در قبال عملکرد شهردار تهران، دستور رسیدگی داد و از معاون عمرانی خود که رئیس سازمان شهرداری‌ها هم هست، خواست موضوع را بررسی کند. هوشنگ خندان دل، معاون عمرانی مشهودی‌الاصل او هم که معمولا در همان ستاد وزارت کشور حضور دارد و در سازمان شهرداری‌ها تنها برای برخی جلسات حاضر می‌شد، رسیدگی به این موضوع را به یک مدیر مشهودی‌الاصل دیگر که نسبت

خانوادگی هم با او دارد، یعنی خلیل راجتی، قائم‌مقام سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌ها سپرد. این دستورها و اعلام پیگیری‌ها مربوط به نیمه اول شهریور امسال است و از آن زمان تا حال، هنوز از وزارت کشور گزارشی نه به مردم، نه به رسانه‌ها و نه حتی به مسئولان بالاسری وزارت کشور داده نشده است.محمدباقر نبوخت، سخنگوی دولت، هفته گذشته در پاسخ به «شرق» در پاسخ به این سؤال که «مدتی پیش وزیر کشور درباره واگذاری املاک شهرداری تهران که به املاک نجومی معروف شده، گفته بود قرار است گزارشی تهیه شود و به هیئت دولت تقدیم شود؛ این گزارش به کجا رسیده و

جامعه



علی‌اکبر حسینی

حمایت وزیر کشور از موضع شهرداری در ماجرای ترافیک پایتخت

وزیری برای شهرداری

آیا به هیئت دولت رسیده؟» پاسخ داد: «تا آخرین جلسه هیئت دولت که یکشنبه بود، وزیر کشور دراین‌زمینه گزارشی نداده است، اما این موضوع را مطالبه می‌کنم و اگر آماده باشد اطلاع‌رسانی می‌کنم.»وزیر کشور پس از دستور معاون‌اول رئیس‌جمهور درمورد پیگیری این ماجرا جلسه‌ای خصوصی هم با شهردار تهران داشت و اعلام شد که مدارکی هم ردوبدل شده اما پس از مدتی باز هم خبر و گزارشی از این موضوع بیرون نیامد تا اینکه این نوع ورود جهت‌دار در پرونده املاک شهرداری تهران از سوی مجلس مورد انتقاد قرار گرفت. او آذرماه درحالی‌که معاون عمرانی‌اش هیچ توضیح گزارشی را تا آن شهر و مقصدانستن یک نقطه برای ترافیک بخش زیادی از شهر تهران به کار رفته را محمدباقر قالیباف کلید زد. او به نمایشگاه مطبوعات نیامد و در اینستاکرام خود به‌کلیزه از برگزاری نمایشگاه‌های تهران پرداخت و از آن زمان به بعد موجی رسانه‌ای علیه نمایشگاه بین‌المللی تهران و دفاع از نمایشگاه شهر آفتاب به راه افتاد. همان هفته مهدی چمران، رئیس شورای شهر تهران در سخن علنی شورای شهر تهران، در انتقاد به برگزاری نمایشگاه‌های هم‌زمان و پرازدحام در محل دائمی نمایشگاه بین‌المللی تهران، با زبان تهدید گفت: «در صورت توجه‌نکردن مسئولان به درخواست‌های مکرر شورا مبنی بر برگزاری‌نکردن نمایشگاه در این محل، حتما در فراخوانی مقابل محل نمایشگاه‌ها زنجیره انسانی تشکیل خواهیم داد». به گزارش «شرق»، شعار همراهی و همدلی و هم‌فراقی همه مدیران در مجموعه مدیریت شهری همان چیزی است که در این سال‌ها حرفش را زیاد شنیدیم و کمتر دیده‌ایم. درباره نوع تعامل و نتیجه تعامل شهرداری و وزارت کشور در این سال‌ها هم باید پرسید که اگر مدیران این دو مجموعه این‌قدر با هم همراه بوده‌اند و حداقل چالش و حاکثر همدلی را داشته‌اند، چرا درباره یک موضوع اصلی یعنی حمل‌ونقل و ترافیک، شهر تهران این اندازه اکتفا قیتر است؟ این همدلی‌ها و همراهی‌ها برای چه مقاصد دیگری صرف شده است؟ تجربه این چند سال در قول‌های انتخاباتی اول دوره و آخر دوره مدیریت شهری و دولت‌ها نشان داده که اعتبارات حاکمتری اختصاص می‌یابند و حداقلی و قطره‌چکانی اختصاص می‌یابند یا از این ردیف به ردیف دیگر بر می‌کشند. با این حساب به نظر می‌رسد نمی‌توان درباره این همدلی آخر وزیر کشور و شهردار تهران با محوریت ترافیک و آلودگی هوا و دلایلش، از هم در آستانه انتخابات ۹۶ چندان خوش‌بین به نفع مردم و شهر تهران بود.

وزیر کشور که قاعداً باید در سال‌های گذشته تاکنون نسبت به همه دلایل و عوامل مؤثر به بروز ترافیک و آلودگی هوای تهران اشراف داشته باشد، گویی به‌تازگی با مسئله ترافیک در محدوده نمایشگاه بین‌المللی تهران مواجه شده و زبان به تهدید این‌ مجموعه باز کند. او دراین‌باره می‌گوید: «طرف یک ماه باید برنامه زمان‌بندی درخصوص نحوه برگزاری نمایشگاه‌ها در نمایشگاه سؤل ارائه شود؛ در غیراین‌صورت بنده در شورای‌عالی ترافیک برگزاری نمایشگاه در سنؤل را ممنوع اعلام می‌کنم». او در ادامه گفت: «در گذشته مکان مناسبی برای برگزاری نمایشگاه‌ها نداشت‌ایم ولی الان شهرداری تهران نمایشگاهی احداث کرده است که با کمترین هزینه می‌توانیم نمایشگاه‌های لازم را برگزار کنیم». پس از او خندان دل، معاون عمرانی وزیر کشور هم در توضیح بیشتر توضیح داد: «برای اینکه این دستور عملیاتی شود در وزارت صنعت، معدن و تجارت درخواست شد که برنامه را به طور مکتوب و در قالب یک برنامه عملیاتی ارائه کنند و اگر این برنامه‌ای که ارائه می‌شود کاملاً به طور محسوسی مشکلات ترافیکی منطقه را تقلیل ندهد، نسبت به جابه‌جایی آن اقدام خواهد شد».

مدل این زبان تهدید که از سوی یک عضو دولت در همراهی با مدیریت شهری و مقصدانستن یک نقطه برای ترافیک بخش زیادی از شهر تهران به کار رفته را محمدباقر قالیباف کلید زد. او به نمایشگاه مطبوعات نیامد و در اینستاکرام خود به‌کلیزه از برگزاری نمایشگاه‌های تهران پرداخت و از آن زمان به بعد موجی رسانه‌ای علیه نمایشگاه بین‌المللی تهران و دفاع از نمایشگاه شهر آفتاب به راه افتاد. همان هفته مهدی چمران، رئیس شورای شهر تهران در سخن علنی شورای شهر تهران، در انتقاد به برگزاری نمایشگاه‌های هم‌زمان و پرازدحام در محل دائمی نمایشگاه بین‌المللی تهران، با زبان تهدید گفت: «در صورت توجه‌نکردن مسئولان به درخواست‌های مکرر شورا مبنی بر برگزاری‌نکردن نمایشگاه در این محل، حتما در فراخوانی مقابل محل نمایشگاه‌ها زنجیره انسانی تشکیل خواهیم داد». به گزارش «شرق»، شعار همراهی و همدلی و هم‌فراقی همه مدیران در مجموعه مدیریت شهری همان چیزی است که در این سال‌ها حرفش را زیاد شنیدیم و کمتر دیده‌ایم. درباره نوع تعامل و نتیجه تعامل شهرداری و وزارت کشور در این سال‌ها هم باید پرسید که اگر مدیران این دو مجموعه این‌قدر با هم همراه بوده‌اند و حداقل چالش و حاکثر همدلی را داشته‌اند، چرا درباره یک موضوع اصلی یعنی حمل‌ونقل و ترافیک، شهر تهران این اندازه اکتفا قیتر است؟ این همدلی‌ها و همراهی‌ها برای چه مقاصد دیگری صرف شده است؟ تجربه این چند سال در قول‌های انتخاباتی اول دوره و آخر دوره مدیریت شهری و دولت‌ها نشان داده که اعتبارات حاکمتری اختصاص می‌یابند و حداقلی و قطره‌چکانی اختصاص می‌یابند یا از این ردیف به ردیف دیگر بر می‌کشند. با این حساب به نظر می‌رسد نمی‌توان درباره این همدلی آخر وزیر کشور و شهردار تهران با محوریت ترافیک و آلودگی هوا و دلایلش، از هم در آستانه انتخابات ۹۶ چندان خوش‌بین به نفع مردم و شهر تهران بود.

وزیر کشور که قاعداً باید در سال‌های گذشته تاکنون نسبت به همه دلایل و عوامل مؤثر به بروز ترافیک و آلودگی هوای تهران اشراف داشته باشد، گویی به‌تازگی با مسئله ترافیک در محدوده نمایشگاه بین‌المللی تهران مواجه شده و زبان به تهدید این‌ مجموعه باز کند. او دراین‌باره می‌گوید: «طرف یک ماه باید برنامه زمان‌بندی درخصوص نحوه برگزاری نمایشگاه‌ها در نمایشگاه سؤل ارائه شود؛ در غیراین‌صورت بنده در شورای‌عالی ترافیک برگزاری نمایشگاه در سنؤل را ممنوع اعلام می‌کنم». او در ادامه گفت: «در گذشته مکان مناسبی برای برگزاری نمایشگاه‌ها نداشت‌ایم ولی الان شهرداری تهران نمایشگاهی احداث کرده است که با کمترین هزینه می‌توانیم نمایشگاه‌های لازم را برگزار کنیم». پس از او خندان دل، معاون عمرانی وزیر کشور هم در توضیح بیشتر توضیح داد: «برای اینکه این دستور عملیاتی شود در وزارت صنعت، معدن و تجارت درخواست شد که برنامه را به طور مکتوب و در قالب یک برنامه عملیاتی ارائه کنند و اگر این برنامه‌ای که ارائه می‌شود کاملاً به طور محسوسی مشکلات ترافیکی منطقه را تقلیل ندهد، نسبت به جابه‌جایی آن اقدام خواهد شد».

باور می‌کنند. آن هنگام چه کسی پاسخ‌گوی کاهش دسترسی و بهره‌مندی مردم به خدمات درمانی و مشکلات عدیده آنها خواهد بود؟ آیا آن روز باز وزیر بهداشت به مجلس فرا خوانده می‌شود و مورد سؤال قرار می‌گیرد؟ در پایان به عنوان وزیر بهداشت، لازم می‌دانیم یک بار دیگر به‌صراحت تأکید کنم تا زمانی که با کمبود پزشک و فراهم‌نبودن زیرساخت‌های لازم مواجه هستیم، این مصوبه به نفع نظام سلامت نخواهد بود و قطعاً کرهی بر گره‌های ناگشوده زندگی مردم محروم و مظلوم اضافه خواهد کرد». علاوه بر وزیر بهداشت، معاون او و رئیس سازمان غذا و داروی این وزارتخانه نیز درباره مصوبه اخیر مجلس در زمینه انتقال بیمه سلامت به وزارت بهداشت اظهار نظر کرد و گفت: وزارت بهداشت با این مصوبه می‌تواند دخل‌وخرج خود را برای خدمت شایسته‌تر مدیریت کند. رسول دبیاروند، که در بیست‌وچهارمین همایش سراسری مدیران تجهیزات پزشکی معاونت‌های غذا و داروی دانشگاه‌های علوم پزشکی سخن می‌گفت، این‌گونه توضیح داد: گویی بیمه‌ها به‌هکاری سنگین خود را به شبکه‌های بهداشت فراموش کرده‌اند. این طرز تفکر میزان خدمت‌رسانی را دچار مشکل می‌کند. یکی از مهم‌ترین مسائلی که ممکن است طرح تحول سلامت و زحمات فعالان این حوزه را با چالش مواجه کند، بدهی بیمه‌ها به بیمارستان‌ها و شرکت‌های تأمین‌کننده است. در همین حوزه تجهیزات پزشکی شرکت‌های بسیاری هستند که تحمل فشارهای ناشی از عدم دریافت مطالبات خود را از دانشگاه‌ها ندارند بنابراین برخی در شرف ورشکستگی و تقلیل پرسنل هستند. امیدوارم هرچه زودتر جریان بدهی‌ها به سامان برسد. وی افزود: آقای هاشمی چندین ماه است و پیگیر مطالبات از بیمه‌ها هستند که این وضعیت اصلاً خوبی نیست و

وزارت بهداشتی که باید مطالبه‌گر باشد، پیگیر مطالبات است. دلسوزی برای تأمین منبع مالی به‌مراتب بیشتر از خود آتاهاست به‌همین دلیل هم مجلس تصمیم گرفت بیمه سلامت را به وزارت بهداشت منتقل کند که به‌سخت از آنجا می‌آید یا او باشد چون نمی‌شود ارگانی مسئولیت بیمه‌ها را داشته باشد اما بی‌تفاوت باشد و تأمین منابع را به صورت جدی دنبال نکند.رئیس سازمان غذا و دارو اضافه کرد: «گویی بیمه‌ها به‌هکاری سنگین خود را به شبکه‌های بهداشت فراموش کرده‌اند. این طرز تفکر میزان خدمت‌رسانی را دچار مشکل می‌کنند. به‌رحال، نظر دکتر هاشمی به طور مشخص بر این است که خدمات بی‌وقفه ادامه پیدا کند ولی گویا بیمه‌ها اعلان نکران وقفه در خدمت‌رسانی نیستند».

یادداشت

دلایل بروز شایع‌ترین بیماری ارتوپدی کاهش سطح کیفیت زندگی با این بیماری حرکتی

دکتر مرتضی رجانی*

● آرتروز یا همان استئوآرتریت به معنی ساییدگی مفصل و درواقع تخریب مفصلی است که از علائم آن می‌توان به تغییر شکل مفصل، درد و محدودیت در تحرک مفصل اشاره کرد. بدون شک آرتروز شایع‌ترین نوع بیماری‌های ارتوپدی بوده و مفصل زانو شایع‌ترین محل متلا به این بیماری است. در چنین بیماری‌هایی برای تأثیر مثبت درمان، بیمار باید نقش اساسی خود را در بهبود بیماری پذیرد، بنابراین هرچه دانش بیمار درباره بدن خود و نوع مشکلی که دارد بیشتر باشد، بهتر می‌تواند روش‌های درمانی را بپذیرد و روند درمان را بهبود بخشد.

مشکل عمده در بیماری آرتروز زانو، غضروف مفصلی است که البته پس از مدتی استخوان آن مفصل هم دچار مشکل می‌شود و امکان درگیری برای کلیه مفاصل وجود دارد ولی شایع‌ترین مفاصلی که درگیر می‌شوند، مفاصل انگشتان دست و پا، زانو، ران‌ها و ستون فقرات هستند. به‌طور معمول این بیماری، در افراد بالای ۴۵ سال بروز می‌کند.

مفاصل به‌دلیل فعالیت‌های مداوم روزانه در خطر ضربه و آسیب قرار دارند. این موضوع باعث آسیب غضروف‌های مفصلی می‌شود. این آسیب‌ها تا حد امکان به وسیله بدن ترمیم و بازسازی می‌شوند؛ این به آن معنی است که در طول عمر یک انسان، مفاصل بدن، به‌طور دائم، در یک پروسه آسیب‌دیدن و ترمیم‌شدن قرار دارند.

اما گاهی میزان شدت آسیب‌های مفاصل بیشتر از میزان قدرت ترمیمی بدن است یا قدرت ترمیمی بدن به دلایلی تضعیف می‌شود، به‌طوری‌که بدن نمی‌تواند حتی آسیب‌هایی با شدت معمول را ترمیم کند. در این شرایط است که غضروف مفصلی آسیب‌دیده به مرور زمان تخریب و این روند باعث آغاز بیماری آرتروز در فرد می‌شود.

از جمله شایع‌ترین علائم آرتروز محدودیت در تحرک و قابلیت انعطاف مفاصل مبتلاشده نبود تب، قرمزی یا گرما در موارد درگیری مفصل، تورم در مفصل درگیر مخصوصاً در مواردی که مفاصل انگشتان دست درگیر شده باشند، صدای ساییده‌شدن همراه با تحرک مفاصل مبتلاشده، خشکی و درد در ناحیه مفصل مخصوصاً کمردرد، تشدید درد با تغییر آب و هوا (افزایش سرما و رطوبت هوا باعث افزایش شدت درد می‌شود) و تغییر شکل مفصل هستند.

همچنین ازدیاد وزن (چاقی)، آسیب‌دیدن مفصل، فعالیت‌هایی که به مفاصل فشار می‌آورند مانند فوتبال، رقصیدن، و قالی‌بافی، اعمال فشار به مفاصل به‌دلیل فعالیت‌های زیاد، بالارفتن سن و نشستن طولانی‌مدت، فاکتورهای افزایش‌دهنده خطر ابتلا به آرتروز زانو هستند.

برای پیشگیری از ابتلا به آرتروز پیشنهاد می‌شود افراد وزن بدن را در حد متناسب با قد (به‌طور تقریبی وزن ایده‌آل؛ اندازه قد منهای ۱۰۰) نکه داشته، نرمش‌های کششی را به صورت روزانه و مرتب در برنامه خود بگنجانند، از فعالیت‌های فیزیکی مناسب غافل نشده و از فعالیت‌هایی که باعث ایجاد آسیب به مفصل می‌شوند، مخصوصاً بعد از ۴۰ سالگی به‌شدت خودداری کنند و مصرف روزانه شیر تازه را فراموش نکنند. لازم به یادآوری است آرتروز علاوه بر پاییسن‌آوردن کیفیت زندگی گاهی اوقات باعث لنکیدن فرد می‌شود، همچنین از آنجایی که مفصل آسیب‌دیده دردناک است، کمتر به کار گرفته می‌شود و در نتیجه تضعیف عضلات پیرامون آن مفصل رخ می‌دهد. بروز شکستگی در استخوان ساق یا (استخوان تیبیا)، آرتريت عفونی یا همان عفونی‌شدن مفصل بر اثر عوامل میکروبی، فشار بر پشت زانو که می‌تواند منجر به آسیب این ناحیه شود و تغییر شکل مفصل زانو و در نتیجه بی‌ثباتی شدید آن، ازجمله پیامدهای ناخواشاند آرتروز است.

●**متخصص ارتوپد و عضو انجمن ارتوپدی**

مارکوپولو مزرعه معین فومن
مارکوپولو شرکت ایرانیگردشگری هاستارکوپولو

پایگاه مزرعه معین فومن

هتل مزرعه معین فومن

★★★★★

رزرو اینترنتی **www.iranmarcopolo.com**

تلفن هتل ۰۱۳۳۴۷۳۴۴۵۸