حرف اول

«خودمراقبتی» نیازمند فراهم کردن زیرساخت‌ها ریلی از جنس پوشال!

حمید خواجه‌پور
کارشناس تغذیه

«یک عمر سلامت با خودمراقبتی»؛ این عبارت دلنشین، شعار انتخابات دهه به مناسبت هفته سلامت در سال ۱۳۹۳ است. بر همین مدار، هفت شعار زیبا و رویایی دیگر نیز به مناسبت هفته سلامت با تاکید بر آموزش روش‌های خودمراقبتی و تشویق در به‌کارگیری منذ آن در زندگی روزمره ارایه شده که سرفصل آنها اقشار مختلف جامعه از نوجوانان و جوانان تا عموم مردم و رسانه‌ها را دربرمی‌گیرد. خانواده خانسالاه خودمراقبتی، عموم مردم، نیازمند خودمراقبتی، توانمندسازی نوجوانان و جوانان برای خودمراقبتی و... در آخر هم برای حالی‌نبودن عریضه و شاید هم من‌باب یادآوری، یک روز را به نام سالمندان و مدیران اجرایی در حوزه سلامت به‌عنوان حامیان خودمراقبتی نامگذاری کرده‌اند. خیلی خوب. خیلی هم عالی. استفاده از مضمونی نابه و پراهمیت در قالب اشعاری زیبا و رسا برای بیان‌ارزش‌ارزش این راهکار بی‌بدیل، نزد عموم و خواص کشش کتاب! اما رهایی‌بخش و جایگزین‌شدنش در برابر گوفتاری‌ها و دغدغه‌های ذهنی روزمره، دیگر تبدیل به یک اصل حیاتی و شاید تنها نقطه اتکا نجات در زندگی آحاد گوناگون جامعه ایرانی شده است. خودگردانی خود را در احیا و اجرای خوراکی‌های دلخواهانه قضیه‌ای که می‌توان آن را دلیل اصلی ایجاد دور باطل کودک - والد فوق‌الذکر دانست: اولیایی با نابقه تنبیه‌شده و عادت غذایی غیرقابل‌برگشت در کنار آموزه‌های غیرقابل‌تجربه و تئوریکال بی‌فایده محیطی به فرزندانشان! هنرپیشه‌گری جهت همگانی کردن بحث خودمراقبتی هنگامی مولد است که قبلا یا حداقل به صورت همزمان، دیگر تبدیل به رسالت‌های مورد نیاز آن نیز که بازسیه کیفیت و قیمت مواد غذایی اصلی مانند مرغ و لبنیات و سبزی را به امان خدا رها کرده‌ایم. آجزاء ورود هرگونه خوراکی مضر را هم که به بازار عرضه آزاد گذاشته‌ایم و برایشان تبلیغ هم می‌کنیم، دیگر شرایط کاری افراد هم به جایی رسیده که با دوشیفت‌کار بی‌وقفه، زمانی برای تفکر به نحوه تغذیه‌شان باقی نمی‌ماند و هرکس فقط دو فکر سیرشدن از غذایی است که بتواند از طعمش هم لذت ببرد. خب! کنون اصلی این بوداییی امروزه دیگر براساس تحقیقات متنوع، پرداخته و فراگیری که صورت گرفته، انتشار شده که برای پیشگیری و حتی درمان بسیاری از بیماری‌های مزمن و غیرواگیر کافی است کمی بیشتر به نحوه تغذیه خود جها هم‌میم و با پیروی از اصولی ساده و مشخص به این مهم دست یابیم. آمارهای بین‌المللی موجود نیز همگی مویه کاهش ۴۰ الی ۶۰درصدی میزان ابتلا به انواع بیماری‌های گوناگون در اثر بالا بردن سهم خودمراقبتی و اصلاح عادات غذایی و بهداشتی افراد جامعه است. اما باید دید که آیا در هر شرایطی، این آمار دست‌یافتنی هستند؟ به عبارت بهتر به چه حدی می‌توان از طریق آموزش این اصول به عموم مردم و توپ را در زمین خود مردم انداخت به شیوه خودمراقبتی، امیدوار به بالارفتن سطح سلامت آنها بود؟ آیا واقعا با اتکا بر تشویق مردم به انجام این دستورالعمل‌ها، هی‌المثل با پخش جزوای حاوی فواید مصرف میوه و سبزی در سطح کشور؛ می‌توانیم امیدوار باشیم که ۵۰درصد از ابتلا به انواع سرطان با بیماری‌های قلبی-عروقی با دیابت یکاهیم و این از وسایل دیگر هر روزه شاهد افزایش تصاعدی تولید و مصرف انواع سوسیس و کالباس حتی در دورافتاده‌ترین روستاها باشیم یا نظارگر کابل عموم مردم از افتتاح رستوران‌های رنگارنگ فست‌فود باشیم؟ آیا قادریم با آموزش مادران برای تهیه و استفاده از کشمش یا سایر خشکبار کیلویی چندهزارتومان جهت تغذیه کودکان‌شان در زنگ‌های تفریح مدارس، سنین رشد کم‌خطر و پرتمرتری برای فرزندانشان فراهم آوریم در حالی‌که تبلیغ انواع بلند کنجدمتوملی لحظه به لحظه از پرمخاطب‌ترین رسانه کشور در حال پخش است؟ یا با گفتوگو در هر کوی و برزن بیرامون فواید شیر و محصولات لبنی، به افزایش سهم مصرف آنها در سبد غذایی خانوارها بیفزاییم، در صورتی که قیمت‌شان در سال‌های اخیر پنج‌برابر قبل شده است؟ به فرض هم که این اتفاق بیفتد، آیا اصلا مصرف آنها برای نسلی گرم‌های سنی کار درستی است؟ تازه با وجود گزارش‌های رسمی و غیررسمی موجود از نوع و میزان مواد نگهدارنده یا سایر افزودنی‌های که در برخی از آنها استفاده می‌شود (چنان که گاهی کاملا فساد‌نیاز می‌شوند) می‌توان اطمینان تام و تمام نسبت به سلامت آنها داشت؟

در مدارس هم مشغول آموزش به کودکانی می‌شویم که در منزل خود امکان دسترسی به هیچ‌کدام از توصیه‌های ارایه‌شده به آنها وجود ندارد، کلوم بوکلی آسیب؟ در سنین بالاتر هم، مثلا نزد پدر و مادر همین بچه‌ها، با معضل «نایابه بد عادت‌شده» روبه‌رو هستیم که ثمره عادت غذایی غلط در سنین پایین است و انتظار استقبال از فنون خودمراقبتی از آن ادیبها مساله‌ای همه‌گیر که به واسطه سیطره جثیه رواقی و کشش کتاب! اما رهایی‌بخش و جایگزین‌شدنش در برابر گوفتاری‌ها و دغدغه‌های ذهنی روزمره، دیگر تبدیل به یک اصل حیاتی و شاید تنها نقطه اتکا نجات در زندگی آحاد گوناگون جامعه ایرانی شده است. خودگردانی خود را در احیا و اجرای خوراکی‌های دلخواهانه قضیه‌ای که می‌توان آن را دلیل اصلی ایجاد دور باطل کودک - والد فوق‌الذکر دانست: اولیایی با نابقه تنبیه‌شده و عادت غذایی غیرقابل‌برگشت در کنار آموزه‌های غیرقابل‌تجربه و تئوریکال بی‌فایده محیطی به فرزندانشان! هنرپیشه‌گری جهت همگانی کردن بحث خودمراقبتی هنگامی مولد است که قبلا یا حداقل به صورت همزمان، دیگر تبدیل به رسالت‌های مورد نیاز آن نیز که بازسیه کیفیت و قیمت مواد غذایی اصلی مانند مرغ و لبنیات و سبزی را به امان خدا رها کرده‌ایم. آجزاء ورود هرگونه خوراکی مضر را هم که به بازار عرضه آزاد گذاشته‌ایم و برایشان تبلیغ هم می‌کنیم، دیگر شرایط کاری افراد هم به جایی رسیده که با دوشیفت‌کار بی‌وقفه، زمانی برای تفکر به نحوه تغذیه‌شان باقی نمی‌ماند و هرکس فقط دو فکر سیرشدن از غذایی است که بتواند از طعمش هم لذت ببرد. خب! کنون اصلی با خیارشور دلپذیرتر است یا کدو یا ماهی؟ حل، شرایط این فرد را در کنار شخصی با سلدترین شغل ممکن در یکی از کشورهای توسعه‌یافته که دیگر اساسی‌ترین مولفه برای رعایت خودمراقبتی است، فرار دهید پس از انمام کار، با فرابیال به‌سرانج دوچرخه‌اش می‌رود و طبق برنامه یک ساعت ورزش می‌رود که بهترین امکانات رفاهی در آن مهیاست. پس از تابه ورزش نیز از فروشگاهی که تمامی محصولات آن بر اساس قوانین محکم و پیگیری‌شده، تهیه شده است، میوه غذایی که در جیب پیروی از اصول خودمراقبتی است، اینباع می‌کند و...

بله، «خودمراقبتی» یک اصطلاح بدیع نیست بلکه مدتهاست به رویایه بدیل تبدیل شده است که باید تنها از جلوگیری یا بالارفتن میزان ابتلا به بیماری‌های مزمن غیرواگیر یا تداوم در افزایش میانگین طول عمر افراد در یک جامعه باشد یا‌داوری و تشویق مردم به اینکه خودشان قادرند با رعایت نکات تغذیه‌ای و بهداشتی بارزسان میزان خطر و حتی حذف سلامتی‌شان باشند، غلط است. اما اگر بر بستری مناسب و کاملا هماهنگ با آن نباشد، فقط در حد یک شعار زیبا و آرمانی باقی خواهد ماند. بستری که با سرعتی مافوق صوت قادر به حرکت است، باید روی ریلی قرار گیرد که حاوی آبزاری بسیار جامی و مناسب آن باشند نه بر روی ریلی از جنس پوشال.

منابع

۱- رهنمودهای غذایی ایران تدوین و از طریق شبکه‌های درمانی کشور توزیع شد. همشهری‌آنلاین ۵ آذرماه‌دی ۹۳
۲- روزنامه همشهری- ۲۰آذروردین ۹۳ صفحه اول

رویای فردا

بررسی اهمیت نقش دولت در حوزه سلامت

آفت سرمایه در سیستم بهداشت و درمان

بابک زمانی*

برنامه‌ریزی برای سلامت و مسایل درمانی، بدون نقش فعال و برنامه‌ریز دولت غیرقابل تصور است. در حقیقت تکنولوژی مدرن درمان- همیاری قوی برآمدن دولت با مختصات مدرن است و بدون این محمل، به مقدورسیرن آن مفصود غیرممکن است. اما نکته آن است که دولت در برنامه‌ریزی سلامت باید چه نقشی بازی کند. اگرچه نقش اساسی دولت در برنامه‌ریزی سیاست‌های سلامت است، اما به‌خصوص در شرایطی که دشواری‌های اقتصادی و اجتماعی زیادی وجود دارد، نقش تعدیل‌گری مستقیم دولت قابل‌لمکز نیست؛ در این زمینه تجارب درخشانی در کشور ما وجود دارد. گسترش شبکه‌های بهداشتی و درمانی در شهرها و روستاها (در شرایطی که از تعداد پزشکان کشور نیز بهشت کاسته شده بود)، برنامه‌ریزی برای واکسیناسیون و ریشه‌کنی بسیاری از بیماری‌های واگیر، برنامه‌ریزی برای انتقال، توزیع و درمان محروحان جنگ تحمیلی با استفاده از بیشترین مشارکت پزشکان بخش‌های دولتی و خصوصی و مهندسی فرهنگی موفق در تغییر برخی نگرش‌ها (مثلا در استفاده از شیر مادر و اطمینان به شبکه‌های بهداشتی در برابر روش‌های بعضا ناسالم سنتی) مثال‌هایی نمونه‌وار در این زمینه هستند که البته به نظر می‌رسد در سال‌های اخیر این نقش بهشت کمرنگ شده باشد. مسایل عمیق بهداشتی و درمانی کشور و به‌ویژه‌هایی که مسیر درمان را در کشور باهشت منحرف کرده‌اند، یکبار دیگر نیازمند تصمیم و اراده عالمانه و ریشه‌ای دولتی در اصلاح امور بهداشت درمان هم در زمینه تعدی‌گری و هم در زمینه سیاست‌گذاری است.

در اشتغالزایی کنونی بیمارستان‌های آموزشی، دولت باید در جریان تعدی‌گری خود بر اساس نو تکنه هم تصمیم‌گیری کند؛ لذا باید بین فعالیت‌های درمانی درآمدزا یعنی فعالیت‌هایی که در سیستم ارزش‌گذاری فعلی، درآمدزا محسوب می‌شوند و فعالیت‌های غیرسودآور تفاوت قایل شد و به‌علاوه بین اقداماتی که پزشک به تنهایی انجام می‌دهد و فعالیت‌هایی که نیازمند برنامه‌ریزی جمعی هستند، تفاوت قایل شد. بدیهی است اولویت دولت باید بخش‌هایی باشد که از یکسو به دلیل درآمدزایی پایین، بخش خصوصی به‌دنبال آنها نیست و از سوی دیگر مستلزم امکانات دولتی برای هماهنگی بخش‌های مختلف هستند. فعالیت‌هایی نظیر واکسیناسیون در سطح ملی؛ بنابراین تنها با یک اقدام عاجل است که دولت در حال حاضر می‌تواند بیمارستان‌های دولتی دانشگاهی را که به دلیل طرح حق‌درمانی بخش‌های کارهای نه چندان ضروری اما به اصطلاح پول‌ساز افتداند، به مسیر اصلی خود بازگرداند و مثل همه جای دنیا راهروهای متعدد جراحی چاقی، جراحی زیبایی، لیزیک، درمان‌های پوست و ـ را تبدیل به بخش‌های پیشرفته با امکانات لازم منلا برای سکته مغزی و اورژانس‌های طب داخلی و اطفال و... کند که از یکسو با معیارهای به اخترافرنگه کنونی، پول‌ساز نیستند و از سوی دیگر مستلزم همه‌اجزای بخش‌های مختلف و به عبارتی که برشمردم، تماما دولتی؛ هستند. به‌علاوه تنها دولت است که با صرف هزینه و با یک برنامه‌ریزی دقیق زیرنظر برنامه‌ریزان حرفه‌ای می‌تواند در سیستم دانشگاهی به جنگ عرف‌های رایج به اخترافرفته در کار درمان برود. همچنین دولت می‌تواند با رفع ممنوعیت استخدام در بخش‌های دانشگاهی، پزشکان جوان بیشتری را جذب کند، آموزش و تحقیق در کار پزشکی را برای آنها شکل شغلی بازرش اقتصادی تعریف‌شده دربیاورد و از همه مهمتر، تفاوت وحشتناک بین تعرفه‌های تعقل و تعرفه‌های «عمل» را که با کمال تاسف از طب خصوصی به طب دانشگاهی هم‌راه یافته‌اند را از آن بدتر افلاس مادی این بیمارستان‌ها آنها را به ساحیان آن درآمدهای عملی وابسته کرده است؛ به یک تفاوت معقول و بین‌المللی تبدیل کند. تنها در این صورت است که می‌تواند از یکسو تعریف جدیدی از استانداردهای درمان ارایه دهد و از سوی دیگر، توانایی‌های برنامه‌ریزی در کنترل اقتصاد سلامت را در برابر ناهنجاری‌های حاصل از سرمایه؛ در عمل به نمایش گذارد و به‌طور طبیعی و فارغ از رخنشانه و دستور، با بخش خصوصی به رقابت بپردازد. نقطه و در عین حال مدل دولت رفاه در امر سلامت، برتردید در سیستم دانشگاهی است. شاید روزی تمام سیستم بهداشتی و درمانی از بوغ سرمایه خلاص و به دست برنامه سپرده شود!

* مدیر کرد نوروزی دانشگاه علوم‌زیستی ایران

آینه‌های موازی

نکاتی برای پیشگیری از آسیب‌های مزمن زانو

شش‌فرمان جادویی

آرش اصلیان*

اگر شما هم از کسانی هستید که هنگام بالارفتن از پلهها یا نشستن چهارزانو روی زمین در نارهوایان احساس درد می‌کنید، بهتر است درباره روش زندگی خود تصمیمات جدی‌ای اتخاذ کنید. هرچند این مشکلات ممکن است باعث ناراحتی شما شود، اما در حقیقت نکتهاوری است که در کشور ما کمتر به آن پرداخته می‌شود. آرتروز زانو از مهمترین علل ناتوانی در دوران سالمندی است. این بیماری را ممکن است بتوان به‌صورت «تراسایی تدریجی مفصلی» تعریف کرد که بقدر غضروفی شده است.* و به فرض هم که این اتفاق بیفتد، آیا اصلا مصرف آنها برای نسلی گروه‌های سنی کار درستی است؟ تازه با وجود گزارش‌های رسمی و غیررسمی موجود از نوع و میزان مواد نگهدارنده یا سایر افزودنی‌های که در برخی از آنها استفاده می‌شود (چنان که گاهی کاملا فساد‌نیاز می‌شوند) می‌توان اطمینان تام و تمام نسبت به سلامت آنها داشت؟

۱- روی زمین نشینید: با آنجایی که مقدور آن‌جایی با میل استفاده کنید.
۲- از توالت فرنگی یا صندلی‌دار استفاده کنید و بیش از حد در توالت نمانید.
۳- وزنتان را کم کنید حتی یک کیلوگرم کاهش وزن به میزان سه الی شش کیلوگرم در زمان حرکت به شما کمک می‌کند. برای این منظور می‌توانید غذاهای گیاهی و کم‌کالری را جایگزین چربی‌ها و قندها کنید.
۴- از انسانوردانسانه کنید. در غیر این صورت، پلهها را یک‌یکی و با استفاده از نرده طی کنید.
۵- کوهنوردی در سطوح پرشیب، را فراموش کنید. هنگام پایین‌آمدن از کوه حفظ تکنید و حرکات جهتی انجام ندهید.
۶- عضلات ران خود را با انجام ورزش تقویت کنید. ورزش‌های گروهی و ترکیبی مؤثرترند. سعی کنید هر هفته شنا کنید.

در صورتی که با انجام این دستورات، درد و خشکی زانوهایتان برطرف نشد، لازم است به طبیب سری بزنید شاید انجام عکسبرداری و برخی معاینه‌ها و آزمایش‌ها ضروری باشد. با وجود همه اینها، اگر به‌موقع اقدام کنید، نتایج عالی به دست می‌آید.

* متخصص داخلی، فوق‌تخصص روماتولوژی

به بهانه هفته سلامت

نگذاریم تا شعار «خودمراقبتی» دچار چالش شود

ناهید خداکرمی*

در اواسط هفته سلامت که وزارت بهداشت شعار ارزشمند «خودمراقبتی» را برای آن برگزیده است، هستیم هفتهای که برای هر روز آن یک هدف بنیادین و جامع درنظر گرفته شده است. بی‌شک شنیدن کلمه سلامتی در اینتا علم‌الابدان، اثر دهن تداعی می‌کند و خودمراقبتی نیز بیشتر مراقبت از جسم و فیزیک بدن را معنی می‌کند. مسلما در طی این هفته مردم تصایح مستقیم و غیرمستقیمی ادیر مزایای ورزش، رژیم کم‌چربی و همچنین مضرات چاقی، مصرف نتفلات و شیرینی خواهند شنید. خادمان سلامت، رسانه‌های مختلف هفته با هم سعی می‌کنند تا برای سالم زیستن نسخه‌های خوش‌خط و خوانا بپیچند. اما فراموش نکنیم که اجرای مهارت مراقبت از خود را کسب خواهد کرد که قادر باشد از خود برای حفظ و ارتقای سلامت جسم، ذهن و روان، توام با سلامت و صلابت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی مراقبت کند. شعار عمیق خودمراقبتی که هفته سلامت امسال را آن رنگی دیگر بافته است را یاس بدارید و نگذارید تا مفهوم خودمراقبتی به همان چالش‌های هدایت شود که سال‌هاست شعار سلامت بهداشتی درمانی کشور از آن رنج می‌برد. خودمراقبتی به معنای مراجعه برای دریافت خدماتی نظیر معاینه پیوستهمو، اندازه‌گیری قند و فشارخون، انجام سونوگرافی شکم، تجویز مکمل یا ویزیت پزشکی رایگان نیست، بلکه هدف غایی آن توانمندسازی جامعه به سبک و سیاقی است که افراد نه‌تنها قابلیت حفظ و ارتقای سلامتی و مهارت کشف و شناسایی کج‌کوترین علامت غیرمعمول فیزیکی خود را داشته باشند، بلکه تا به آن حد اصول مراقبت از خود را فرا گیرند که قادر باشند ساختار فیزیولوژیک و قابل اندازه‌گیری مراقبت از خود را کسب خواهد کرد که قادر باشد با خود برای سالم زیستن نسخه‌های خوش‌خط و خوانا بپیچند. اما فراموش نکنیم که اجرای مهارت مراقبت از خود را کسب خواهد کرد که قادر باشد از خود برای حفظ و ارتقای سلامت جسم، ذهن و روان، توام با سلامت و صلابت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی مراقبت کند. شعار عمیق خودمراقبتی که هفته سلامت امسال را آن رنگی دیگر بافته است را یاس بدارید و نگذارید تا مفهوم خودمراقبتی به همان چالش‌های هدایت شود که سال‌هاست شعار سلامتی