گزارش خبری

## لوازم‌التحریر عاملی برای رقابت؟

«وقتی قفسه‌های فروشگاه‌ها از قلم‌ها و دفترهای لوکس و گران‌قیمت پر می‌شود، این لوازم‌التحریر دیگر تنها ابزارهای آموزشی نیستند، بلکه به نشانه‌هایی از موقعیت اجتماعی و پرستیژ تبدیل می‌شوند». ایونا در گزارشی به این موضوع پرداخته است. اینکه به جای تمرکز بر آموزش و یادگیری، رقابت بر سر داشتن «شیک‌ترین» و «گران‌ترین» لوازم‌التحریر به معیاری برای ارزش‌گذاری دانش‌آموزان بدل می‌شود.

برای بسیاری از کودکان، این ابزارهای بزرق‌وبرق، نمادی از شکوه و هیجان می‌شود. آنها با اشتیاق به سوی این لوازم لوکس کشیده می‌شوند. غافل از اینکه در پشت این ظاهر فریبنده، مشکلاتی ریشه می‌دواند. افزایش عرضه لوازم‌التحریر لوکس، چالش‌ها و آسیب‌های پنهانی را به همراه دارد که نه‌تنها کودکان، بلکه خانواده‌ها و حتی جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

زیبا ایرانی، روان‌شناس و مشاور فرزندپروری، در رابطه با تأثیرات تمایل دانش‌آموزان به لوازم‌التحریر لوکس و پیامدهای آن بر رشد روانی و رفتاری آنها به ایرنا توضیح می‌دهد: کودکان به‌طور طبیعی در محیط‌های رقابتی قرار می‌گیرند و بسته به سوژه رقابت، رفتار و خواسته‌هایشان تغییر می‌کند. به‌عنوان مثال، در محیط‌های ورزشی، رقابت آنها حول فعالیت‌های بدنی شکل می‌گیرد و در محیط‌های هنری، رقابت آنها به سمت هنر و ادبیات هدایت می‌شود. اما وقتی رقابت به سمت مصرف‌گرایی و تجمل‌گرایی سوق پیدا می‌کند، روند کاملا متفاوتی رخ می‌دهد.

نایب‌رئیس و دبیر انجمن روان‌شناسی سلامت ایران تأکید می‌کند: این نوع رقابت در فضای مصرف‌گرایی و تجمل‌گرایی بازار مشخصی ندارد؛ چراکه همیشه برندهای جدیدتر و وسایل لوکس‌تری در بازار موجود است. او معتقد است این مسئله نه‌تنها باعث نارضایتی دائمی کودکان از آنچه که دارند می‌شود، بلکه فشار روحی زیادی را به آنها وارد می‌کند. این روان‌شناس می‌گوید که در چنین فضایی، کودکان مدام در تلاش هستند تا با خرید وسایل جدیدتر و گران‌قیمت‌تر، جایگاه خود را در میان دوستان‌شان حفظ کنند و این رقابت بی‌پایان، آرامش و تمرکز آنان را مختل می‌کند.

به گفته ایرانی، لوازم‌التحریر باید به‌عنوان ابزاری برای تسهیل فرایند یادگیری و خلاقیت کودکان مورد استفاده قرار گیرد. نه وسیله‌ای برای تفاخر و رقابت تجملاتی. او هشدار می‌دهد که حرکت به سمت تجمل‌گرایی و رقابت بر سر داشتن لوازم‌التحریر لوکس، توجه و تمرکز کودکان را از امر تحصیل منحرف کرده و به جای آن، ذهنیت آنها را به سمت ظواهر و مسائل سطحی سوق می‌دهد.

این استاد دانشگاه، در ادامه به والدین توصیه می‌کند که بهتر است به جای تسلیم‌شدن در برابر فشارهای اجتماعی و خواسته‌های کودکان برای خرید لوازم لوکس، آنها را به سمت همدلی، مشارکت و همکاری سوق دهند.

ایرانی با اشاره به اهمیت ابزارهای تحصیلی در فرایند یادگیری، توضیح می‌دهد که این وسایل باید کارآمد و ساده باشند تا تمرکز دانش‌آموزان را بهبود بخشند و به یادگیری بهتر کمک کنند. او تأکید می‌کند: «ابزارهای تحصیلی تا حدی مؤثرند که بتوانند تمرکز را افزایش داده و به‌عنوان مسیری برای یادگیری بهتر عمل کنند. اما اگر این وسایل به دلیل رنگ و لعاب و جزئیات زرق‌وبرق‌دار توجه دانش‌آموزان را به خود جلب کنند، به جای کمک به یادگیری، آنها را از موضوع آموزشی منحرف می‌کنند».

او می‌گوید که در فرایند یادگیری، تمرکز یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت است. به گفته ایرانی، به برای آموزش مؤثر نیاز داریم تمرکز و توجه را به موضوع اصلی جلب کرده و حاشیه‌ها را محدود کنیم.

او اضافه می‌کند: در کلاس درس، هر عاملی که به‌عنوان یک متغیر مزاحم عمل کند، می‌تواند باعث انحراف تمرکز دانش‌آموز از یادگیری شود. این متغیرها می‌توانند از صداهایی مانند موسیقی یا فیلم تا نقاشی‌های مناسب جلد دفتر یا طرح‌های قرائتی لوازم‌التحریر باشند.

ایرانی همچنین به مثالی اشاره می‌کند و می‌گوید: «وقتی دانش‌آموزی برای کنکور یا امتحان درس می‌خواند، معمولا توصیه می‌کنیم فضای مطالعه او عاری از متغیرهای مزاحم باشد. حالا این مزاحم‌ها می‌توانند شامل صداها، تصاویر یا حتی وسایل تحصیلی باشند. اگر شکل و شمایل جامه‌دار، جلد دفتر یا کتاب بیش از حد توجه او را به خود جلب کند، دیگر به هدف اصلی یعنی یادگیری دست نخواهد یافت».

این روان‌شناس به چگونگی آموزش کودکان برای تمرکز بر محتوای یادگیری به جای ظاهر لوازم‌التحریر می‌پردازد و راهکارهایی برای تغییر نگاه آنها به این موضوع ارائه می‌دهد. او با اشاره به تجربه کشورهای توسعه‌یافته می‌گوید: در بسیاری از این کشورها، مدارس برای دانش‌آموزان قوانین مشخصی در مورد لباس فرم و لوازم‌التحریر دارند. او یادآور می‌شود که در این کشورها، مدارس چارچوب‌های مشخصی برای لوازم‌التحریر و کتاب‌ها دارند و این قوانین باعث می‌شود توجه دانش‌آموزان از زرق و برق لوازم دور شده و بر یادگیری متمرکز شود.

ایرانی تأکید می‌کند که ایجاد چنین قوانین و ساختارهایی در مدارس ایران نیز می‌تواند مفید باشد و به دانش‌آموزان کمک کند که از همان ابتدا به جای تمرکز بر برند و ظاهر، بر محتوای یادگیری و مهارت‌های فردی‌شان تکیه کنند.

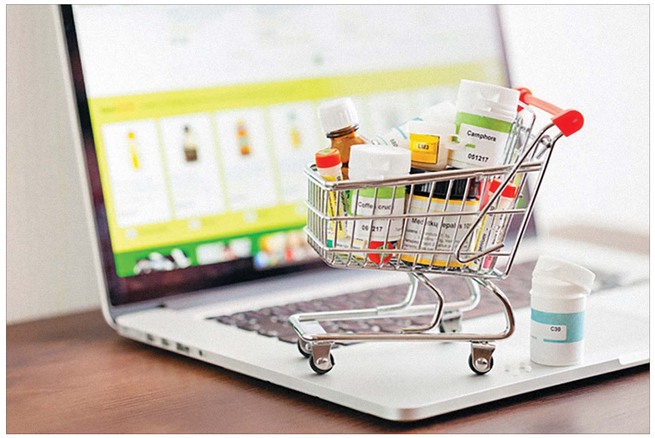
او اضافه می‌کند: «بهتر است مدارس، قوانینی مشخص و استانداردهایی برای لوازم‌التحریر تعریف کنند تا دانش‌آموزان همگی از یک الگو پیروی کنند. این کار باعث کاهش رقابت بر سر ظاهر و افزایش توجه به آموزش می‌شود».

ایرانی در بخش دیگری از صحبت‌های خود به مسئله‌ای مهم‌تر نیز اشاره می‌کند: «آموزش به کودکان درخصوص مسئولیت‌پذیری در قبال محیط زیست». او پیشنهاد می‌دهد که می‌توان از همان ابتدا که کودکان به مدرسه می‌روند، آموزش در مورد حفظ محیط زیست و مسئولیت استفاده از منابع طبیعی را با استفاده از لوازم‌التحریر شروع کرد. او می‌گوید: «اگر به کودکان یاموزیم به ازای هر مدادی که می‌تراشند یا هر ورقی که استفاده می‌کنند، از منابع طبیعی مانند درختان مصرف می‌کنند، آگاهی آنها نسبت به محیط زیست افزایش می‌یابد. این آموزش می‌تواند حتی شامل این باشد که بدانند استفاده از جلدها و وسایل پلاستیکی به محیط زیست آسیب می‌زند».

ایرانی اشاره می‌کند که آموزش کودکان برای مراقبت از محیط زیست، به آنها یاد می‌دهد به جای توجه به ظاهر وسایل خود، ارزش بیشتری برای محتوای آموزشی و مسئولیت‌های اجتماعی قائل شوند. او معتقد است با ایجاد این آگاهی از سنین پایین، می‌توان نسلی را پرورش داد که هم دوستدار طبیعت باشد و هم به یادگیری و مهارت‌های فردی خود اهمیت بیشتری دهد.

ایرانی با تأکید بر اهمیت ایجاد فضایی سالم و امن برای رشد کودکان، توصیه می‌کند که والدین قبل از تبدیل‌شدن فرزندان‌شان در مدارس، ابتدا محیط آن مدرسه و خانواده‌های دیگر دانش‌آموزان را بررسی کنند. او توضیح می‌دهد: «بچه‌ها از هم‌کلاسی‌ها و همسالان خود الگو می‌گیرند. بنابراین انتخاب مدرسه‌ای با فضایی سالم و به دور از تجمل‌گرایی می‌تواند تأثیر زیادی در نگرش آنها داشته باشد. بنابراین در وهله اول، پیشنهاد می‌کنم والدین فرزندان‌شان را وارد فضای رقابتی نکنند. بررسی فضای مدرسه و اطمینان از نبود تجمل‌گرایی، می‌تواند به کودکان کمک کند که کمتر تحت فشار محیط قرار بگیرند و بیشتر بر یادگیری متمرکز شوند».

ایرانی همچنین با اشاره به اهمیت ارتباط مؤثر بین والدین و کودکان، پیشنهاد می‌کند والدین با فرزندان خود در فضایی دوستانه و همراه با بحث متقابل گفت‌وگو کنند.



گزارشی از عصر رونق کسب و کارهای اینترنتی سلامت و دردسرهای متعدد آنان برای فعالیت در ایران

# ناخوشی سلامت دیجیتال

مریم لطفی

چند سالی است موضوع سلامت دیجیتال بیش از گذشته مطرح شده و رونق گرفته است. با این حال کسب‌وکارها و پلتفرم‌های این حوزه هنوز روی آرامش را ندیده‌اند و از هفت خان رستم این وادی عبور نکرده‌اند. از اوایل شهریور جالشی جدید برای فعالان این عرصه به وجود آمد و همکاری آزمایشگاه‌ها با پلتفرم‌های سلامت دیجیتال به نوعی قطع شد. ماجرایی که به نظر می‌رسد در عدم هماهنگی و شناخت کافی سازمان تأمین اجتماعی از این حوزه ریشه دارد. البته در این مدت جلسات بسیاری از سوی ذی‌نفعان این عرصه و متولیان قانون‌گذاری و همچنین سازمان تأمین اجتماعی برگزار شده و فضا شفاف‌تر از قبل به نظر می‌رسد. اما هنوز تا طی‌شدن تمام و کمال این مسیر اماوآگرهایی باقی‌است.

مهدی خدادادی، نماینده سازمان نظام صنفی رایانه‌ای کشور، در کارگروه ویژه اقتصاد دیجیتال و مدیرعامل پلتفرم دکتر سابینا درباره نامه سازمان تأمین اجتماعی به پلتفرم‌ها برای عدم همکاری با پلتفرم‌های سلامت دیجیتال به «شرق» می‌گوید: «حدود یک ماه پیش، سازمان تأمین اجتماعی به برخی از ارائه‌دهندگان خدمات سلامت، از جمله آزمایشگاه‌ها اطلاع داد که همکاری با سکوهای سلامت مجاز نیست و این سکوها قابل‌اعتماد نیستند. به دنبال این اطلاعیه، آزمایشگاه‌ها همکاری خود را با این سکوها قطع کردند و در نتیجه، ارائه خدمات از سوی سکوهای سلامت متوقف شد. این اقدام آسیب‌های زیادی در پی داشته و موجب کاهش اعتماد ارائه‌دهندگان خدمات سلامت به سکوهای دیجیتال شده است. حتی در حوزه نسخه‌نویسی الکترونیک که کاملا قانونی و شفاف است».

او توضیح می‌دهد که برای رفع این مشکل، نامه‌ای به معاونت علمی ریاست‌جمهوری، مرکز ملی فضای مجازی و معاونت حقوقی ارسال کرده‌اند: «در این نامه درخواست کردیم به این موضوع ورود کند و کمک کند تا مشکل حل شود. پس از این نامه‌نگاری، سازمان تأمین اجتماعی بیانیه‌ای عمومی ارسال کرد که موجب تشنج بیشتر شد. هفته بعد از آن، جلسه‌ای در مرکز توسعه تجارت الکترونیک در تاریخ ششم شهریور برگزار شد تا مشکلات و چالش‌ها بررسی شود. در این جلسه توضیحاتی درباره مشکلات مختلف، از جمله نمونه‌گیری در محل و اجرای حقوق، ارائه شد».

خدادادی معتقد است دستورالعمل‌های مربوط به نحوه نمونه‌گیری و اجرا هنوز کامل مشخص و واضح است و در استانداردهای ابلاغی موجود به تفصیل در این زمینه بیان شده است «همچنین قانون‌یون پلتفرم‌های حوزه سلامت دیجیتال در برنامه هفته توسعه و سایر مصوبات قانونی تأیید شده و بخش‌هایی از آن قانون‌گذاری هم شده و بخش‌های دیگر در حال تدوین است».

او ادامه می‌دهد: «علاوه بر این، وزارت بهداشت برای قانون‌گزاری پلتفرم‌های سلامت دیجیتال، مجوز تایید مجوزی را برای وزارت اقتصاد دیگری کرده که به‌زودی در دگاه ملی مجوزها فعال خواهد شد. جلسه دیگری نیز برای بررسی دغدغه‌های سازمان تأمین اجتماعی و یافتن راه‌حل‌های مناسب برگزار خواهد شد. هدف این است که هم دغدغه‌های سازمان تأمین اجتماعی رفع شود و هم کسب‌وکارهای سلامت دیجیتال بتوانند به فعالیت خود ادامه دهند. با توجه به گفت‌وگوهای انجام‌شده امید است که با گفت‌وگو و همکاری سازمان تأمین اجتماعی، مشکلات حل شود».

مدیرعامل دکتر سابینا خبر می‌دهد که نامه‌ای هم برای شرکت‌ها ارسال کرده‌اند تا در جریان مذاکرات قرار بگیرند و نظرات خود را مطرح کنند.

رئیس کمیسیون سلامت دیجیتال سازمان نصر تهران معتقد است که با وجود چالش‌ها، دستگاه‌ها و سازمان‌های مختلف با دقت و حمایت به این موضوع پرداخته‌اند: «معاونت علمی ریاست‌جمهوری، ستاد توسعه فناوری‌های حوزه اقتصاد دیجیتال، مرکز توسعه تجارت الکترونیک، مرکز ملی فضای مجازی و وزارت بهداشت نکته مثبتی به این مسائل دارد. امیدواریم سوءتفاهم‌ها به زودی برطرف شود و فضای همکاری بهبود یابد».

### الفای بی‌اعتمادی

نیما فاضلی، فعال حوزه سلامت دیجیتال و مدیرعامل پلتفرم دکتر دکتر نیز در فکت‌کو با «شرق» با اشاره به چالش پیش‌رو با سازمان تأمین اجتماعی به «شرق» می‌گوید: «درباره موضوع آزمایشگاه‌ها موضوع احراز هویت عنوان شد که نادرست است. در واقع سازوکار این پلتفرم‌ها این‌گونه است که درخواست‌کننده را به آزمایشگاه طرف قرارداد پلتفرم متصل می‌کند. خود آزمایشگاه است که نیروی نمونه‌گیری را برای بیمار می‌فرستد. بنابراین اگر هم تخلفی صورت بگیرد که قطعا صورت نمی‌گیرد، از سمت نمونه‌گیر آزمایشگاه خواهد بود و طبیعتا آزمایشگاه به قدر کافی روی این موضوع حساسیت دارد و دقت می‌کند. موضوع دیگری که مطرح شد، در رابطه با نسخه‌های الفای بود».

او درباره «نوتفاهمی که در رابطه با نسخه‌های الفایی وجود داشت، می‌گوید: «در واقع این‌طور نیست که پلتفرم‌ها تحت شرایطی برای افرادی که به آزمایش نیاز ندارند، نسخه ایجاد می‌کنند و به نوعی روی دست‌ناخودآگاه اجتماعی و بیمه‌گر هزینه می‌گذارند. این موضوع هم درست نیست و حاصل عدم آشنایی دوستان با مسئله و اساسا سازوکار کسب‌وکارها بود. مثلا یک نفر تماس می‌گیرد با پلتفرم و از پزشک مشاور آن پلتفرم مشاوره می‌گیرد و مثلا شرح حال می‌دهد. پزشک هم نسخه آزمایش می‌نویسد. چون تمام این پکیج از نسخه‌نویسی و بعد مراجعه نمونه‌گیر و... در فرایند پلتفرم اتفاق می‌افتاد، تصورشان بر این بود که نسخه‌نویسی القایی صورت می‌گیرد. در حالی که توضیح دادیم اصلا این‌طور نیست».

فاضلی معتقد است بیشترین تأثیری که این موضوع روی کسب‌وکارهای این حوزه خواهد گذاشت، موضوع بی‌اعتمادی است. برای تمام ذی‌نفعان ما که آزمایشگاه‌ها و شرکت‌های طرف قرارداد‌مان متعلق به پزشکان مراکز درمانی که از سطح استفاده می‌کنند، بی‌اعتمادی ایجاد می‌شود. فرقی می‌کند شرایط بانیانی نیست، حتی شاید کمتر کند که این کسب‌وکارها قانونی نباشد و فکر می‌کنند قراردادهایی که با ما دارند خانه‌ای روی آب است».

او ادامه می‌دهد: «در میان سرمایه‌گذاران و نیروی انسانی هم تردیدها و تزلزل‌هایی به وجود خواهد آمد. در وضعیتی که تمامی استارت‌اپ‌ها احتیاج دارند نقشه راه مایه‌مندی برای جذب سرمایه ترسیم کنند، مشکلاتی ایجاد می‌شود. هرکس که با ساختار استارت‌اپ‌ها آشنایی داشته باشد، می‌داند که در سال‌های اول، یک استارت‌اپ هزینه‌های سنگینی را برای رشدی که در آینده قرار است نصیب خودش و سرمایه‌گذارانش شود، متحمل خواهد شد.

اما وقتی چنین فضاهایی به وجود می‌آید و حتی در بدنه اجرایی با کارهایی فراقانونی مواجه می‌شویم، ممکن است در لایه‌های سرمایه‌گذار هم بی‌اعتمادی‌هایی بدوجود آید. سرمایه‌گذار بالفعل ممکن است دچار یأس و ناامیدی شود. سرمایه‌گذار بالقعل هم طبیعتا برای حضور و ورود به این حوزه احتیاط بیشتری به خرج می‌دهد. بنابراین این مسئله به این شکل روی ذی‌نفعان اثرگذار است».

موضوع دیگری که او به آن اشاره می‌کند، موضوع سکته کسب‌وکارهاست: «علاوه بر اینکه در این مدت کسب‌وکارها دچار سکته می‌شوند، بازگرداندن آنها به ریل قبلی هم فرایندی هزینه‌بر و مستهلک‌کننده و زمان‌بر است. متاسفانه همواره درکنار این موضوعات هستیم و اقدامات بعضا هیجانی و چکشی و ناکوتاه و بدون هماهنگی مشکلاتی برایمان ایجاد می‌کند که امیدوارم هرچه پیش می‌رود، کمتر شود».

### رکولاتوری حوزه سلامت دیجیتال

فاضلی در ارزیابی وضعیت رکولاتوری و تنظیم‌گری حوزه سلامت دیجیتال می‌گوید: «تمامی فعالان حوزه نوآوری به این موضوع آگاه‌اند که موضوع نوآوری همیشه پیشرو است. بعد رکولاتور متوجه می‌شود که سیستمی ایجاد شده و حالا باید آن را رکولاتوری کند. بنابراین اینکه رکولاتور در این زمینه عقب‌تر باشد، چیز عجیبی نیست. در تمام دنیا هم همین‌طور است. اما در برخی زمینه‌ها از جمله حوزه سلامت که حساسیت‌های بیشتری مانند پول‌شویی یا سلامت مردم هم وجود دارد، ممکن است استفاده‌ها یا سوءاستفاده‌هایی از این موضوع شود. بعضا این‌طور پیش می‌رود که اگر رکولپتنی وجود ندارد یا ما نتوانسته‌ایم فعلا به آن برسیم، شما هم دست نگه دارید. فعلا کار نکنید و کسب‌وکارتان را تعطیل کنید تا ما به شما برسیم».

به عقیده او این اولین وضعیت نامناسب رکولاتور در برخی زمینه‌هاست: «دومین مسئله این است که خوشبختانه رکولاتور در بخشی از مسائل فعلی ورود کرده و دارد پیش می‌رود. اما متاسفانه ضمانت اجرائی وجود ندارد و رکولاتور گرچه فضا را ترسیم می‌کند، اما در بدنه اجرائی تنظیمگر یا دولت حتی در بدنه سازمان‌هایی از جمله تأمین اجتماعی که از ذی‌نفعان بسیار تأثیرگذار هستند هم مشکلاتی ایجاد می‌کند».

فاضلی می‌گوید که خود رکولاتور یا فاقد قدرت است یا فاقد اراده لازم تا جلوی این موضوعات را بگیرد: «البته در مورد اخیر آزمایشگاه‌ها لطف عزیزان در وزارت اقتصاد و صمت به صورت مشخص شامل حال ما شد و نشست‌هایی برای حل موضوع برگزار شد. اما در عمل می‌دانیم که به این راحتی موضوع بسته نشده است. قطعا وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو در موضوع دلیوری دارو حق خواهد آمد. چنان‌که دریک سال گذشته ما بحث‌های بسیاری داشتیم و بارها رفتیم و آمدیم تا در نهایت به یک آیین‌نامه منتهی شد. نکته دیگر اینکه متأسفانه دولت و رکولاتور در برخی لایه‌ها و ابنه در بدنه اجرائی، خودشان را بنگاهی اقتصادی می‌بینند و وارد رقابت با کسب‌وکارها می‌شوند. این بسیار عجیب و مصداق بارز تضاد منافع است».

### مهم‌ترین چالش‌های موجود

مدیرعامل پلتفرم دکتر دکتر درباره مهم‌ترین چالش‌های حوزه سلامت دیجیتال توضیح می‌دهد: «یک سری مشکلات هست که کلا اکوسیستم استارت‌اپی و نوآوری با آن دست به گریبان هستند و یک‌سری از مشکلات هم مختص حوزه سلامت دیجیتال است. در بخش اول باید گفت که موضوع نیروی انسانی در تمامی لایه‌ها و تخصص‌ها اکنون مسئله است. نیروی انسانی متخصص و اهل کار که در کشور حضور داشته باشد و دل و دماغ کارکردن هم داشته باشد، بسیار کم است. در واقع به شدت با عدم توازن عرضه و تقاضا روبه‌رو هستیم».

او به بحث زیرساخت‌های اینترنتی و سرعت کم اینترنت هم اشاره می‌کند: «این موضوع مشکل دیگری است که تمامی پلتفرم‌ها با آن درگیر هستند. کیفیت بد اینترنت، فیلترینگ و همچنین تحریم‌ها که به خصوص در بخش‌های تکنولوژی با بازارها و به صورت مشخص دیجیتال سلامت بسیار تأثیر بد دارد. اینها مشکلات کلی اکوسیستم نوآوری و استارتاپ‌هاست. اما به صورت مشخص در حوزه سلامت دیجیتال علاوه بر موضوعاتی که گفته شد، بحث رکولاتوری هم مطرح است. به طوری که قانون‌گذاری در حوزه سلامت دیجیتال بسیار حساس‌تر است. ما هم علاوه بر اینکه راهبردهای کسب‌وکارهای در این حوزه هستیم، خودمان و خانواده‌هایمان در قامت بیمار و پزشک هم ذی‌نفع این حوزه خواهیم بود. بنابراین می‌دانیم که حساسیت روی این حوزه به‌خصوص در بخش داده‌ها و کیفیت درمان و سلامت خیلی مهم است. برای خودمان هم بسیار مهم است. اما مسئله‌ای که وجود دارد، این است که با تمام این حساسیت‌ها، رکولاتوری در این زمینه افرادی متخصص، پای کار و متمرکز را می‌طلبد».

فاضلی زیرساخت‌های حوزه سلامت را مسئله دیگری در این زمینه می‌داند: «خیلی از پلتفرم‌های حوزه سلامت دیجیتال که در دنیا جلو رفتی می‌کنند، اغلب در کشورهایی هستند که زیرساخت‌های حوزه سلامت هم در آنجا به آنها اجازه رشد را در حوزه نوآوری را می‌دهد. اما در ایران موضوع مانند یرونده الکترونیک واحد برای تمام افراد یا بحث نظام ارجاع که سال‌هاست بحث هر دو موضوع در کشور مطرح است، تاکنون اتفاق بزرگ و مثبتی درباره آنها نیفتاده است و بعضا به صورت پابلوت و وصله‌پینه‌ای دارد انجام می‌شود».

این فعال حوزه نوآوری به نبع اکنولوژی که با سخت‌افزار و بستر سال‌های اخیر در کشور اجرائی شد هم اشاره می‌کند: «طبیعتا این موضوع برای حاکمیت هم آثار خوبی داشته است. در حوزه جمع‌آوری داده، صفرتوجیه هزینه و... اگر پلتفرم‌ها هم در این بستر سوار شوند، می‌توانند هم ارزش‌افزوده بهتری داشته باشند و هم خودشان سریع‌تر رشد کنند».

### زیرساخت‌های سنتی

او ادامه می‌دهد: «متأسفانه زیرساخت‌های حوزه سلامت هم بسیار سنتی و عقب است. علی‌رغم اینکه می‌دانیم این در حوزه پزشکی و تخصص جزء کشورهای پیشرفته و خوب است. همچنین مهاجرت و خروج از کشور از سوی فعالان حوزه سلامت شامل پزشکان یا سایر تأمین‌کننده‌های حوزه سلامت نیز بسیار زیاد است. در واقع فضا دارد به سمتی می‌رود که نیروی متخصص حوزه پزشکی و درمان که می‌شود و توازن در حال به‌هم‌خوردن است».

فاضلی بحث عقب‌ماندن حوزه سلامت از اقتصاد دیجیتال و ناآگاهی مردم در این زمینه را هم جالش دیگری در حوزه سلامت دیجیتال می‌داند: «امروزه اغلب کارها از جمله گرفتن تاکسی، پرداخت قبوض، گرفتن غذا و... به صورت آنلاین و برخط انجام می‌شود. حوزه سلامت هم اتفاقات و امکانات خوبی به صورت آنلاین دارد. مهم است که برای مردم و کاربران در این زمینه آگاهی‌رسانی شود. اکنون این آگاهی بسیار پایین است. این موضوع مستلزم این است که با از سمت دولت و حاکمیت اقداماتی برای آگاهی‌بخشی انجام شود یا خدای نکرده فضایی مانند دوران پاندمی کرونا در کشور ایجاد شود و توجهات به ارائه و دریافت خدمات غیرحضوری را جلب کند».

او ادامه می‌دهد: «نیاز است که تبلیغات وسیعی در این زمینه انجام شود و طبیعتا این آگاهی‌رسانی هم مستلزم هزینه زیادی است. هزینه این آگاهی‌بخشی هم به سایر هزینه‌های زیرساخت شرکت‌های حوزه سلامت دیجیتال اضافه می‌شود. هنوز این حوزه بالغ نشده و هنوز نمی‌شود در حیاتی درآمدزایی آن با اعداد و ارقام سنگین فکر کرد. با توجه به درآمد بسیار پایین این حوزه، به تزریق سرمایه و جذب سرمایه‌گذار داریم. سرمایه‌گذار هم چنان‌که پیش‌تر گفتیم در فضای خاکستری و نگرانی‌های موجود سخت به این فضا وارد می‌شود. چون هنوز مطمئن نیست که سرمایه‌ای که تزریق می‌کند بعد از مدتی مشخص خروجی خوبی برایش داشته باشد».

علاوه بر مشکلات موجود، پلتفرم‌های حوزه سلامت دیجیتال و توزیع دارو همیشه با سه چالش جدی نیز مواجه بوده‌اند. این ادعا که پلتفرم‌های حوزه دارو موجب قاچاق یا کمبود دارو می‌شوند. آنها علاوه بر توزیع، قصد فروش دارو هم دارند و با هیچ‌کدام از استانداردهای بین‌المللی همخوان نیستند، سه محور اصلی شبهات منتقدان ماجراست.

عکس: freeimages.com

دریچه

## نکات مهم سبک زندگی سالم برای سالمندان

پیری سالم از طریق آمادگی جسمانی، تغذیه مناسب و فعالیت ذهنی حاصل می‌شود. فعالیت‌های ضروری شامل تمرینات قدرتی، ورزش‌های هوازی، تمرینات کشتی، مصرف مکفی آب و رژیم غذایی متعادل غنی از پروتئین و چربی‌های سالم است. اینسا در گزارشی به این موضوع پرداخته است.

درحالی‌که پیری یک فرایند طبیعی است، میزان پیری می‌تواند به‌طور درخور توجهی تحت تاثیر سبک زندگی قرار گیرد. آمادگی جسمانی، تغذیه مناسب و عوامل متعدد دیگر نقش بسیار مهمی در تضمین این امر ایفا می‌کنند که با گذشت سال‌ها می‌توان همچنان از سلامتی خوب، سطوح بالای انرژی و استقلال برخوردار شد. از این‌رو، پیری سالم تنها یک عمر طولانی نیست، بلکه یک زندگی خوب است.

بسیاری از چالش‌های فیزیکی و شناختی مرتبط با افزایش سن مانند کاهش توده عضلانی، کاهش تراکم استخوان و کاهش عملکردهای شناختی را می‌توان با تمرکز بر تناسب اندام و رژیم غذایی به درستی مدیریت کرد. در اینجا چند نکته برای تناسب اندام و رژیم غذایی برای پیری سالم آورده شده است.

ما به‌طور طبیعی با افزایش سن، توده عضلانی خود را از دست می‌دهیم؛ وضعیتی که به نام سارکوپنی شناخته می‌شود. سارکوپنیا باعث تحلیل‌رفتن قدرت، آسیب‌پذیری در تعادل و افزایش احساس ضعف می‌شود. برای جلوگیری یا کاهش آزردن‌دادن عضلات به دلیل افزایش سن، گنجاندن تمرینات قدرتی ضروری است. بلندکردن وزنه یا تمرینات با وزن بدن مانند اسکات، لانژ یا هل‌دادن، همیشه بازیابی توان جسمی و حفظ عملکرد را درپی خواهد داشت. دو تا سه بار در هفته تمرینات قدرتی کلی برای افراد مسن بسیار مهم است.

تمرینات قدرتی سطح متابولیسم (سوخت‌وساز) را نیز افزایش می‌دهد. عضله، کالری بیشتری نسبت به چربی مصرف می‌کند. اگر عضله با تمرینات مقاومتی مکرر حفظ شود، خطر افزایش وزن مرتبط با افزایش سن به حداقل می‌رسد. عضلات به اندازه کافی قدرتمند نیز از مفاصل حمایت می‌کنند؛ بنابراین خطر صدمات و آرتروز کاهش می‌یابد. توصیه می‌شود با وزنه‌های سبک با تسمه‌های مقاومتی شروع کنید و با افزایش قدرت، شدت را افزایش دهید.

سلامت قلب و عروق با افزایش سن کاهش می‌یابد، اما می‌توان با انجام تمرینات هوازی منظم که موجب بهبود عملکرد قلب و ریه، کاهش فشار خون و بهبود گردش خون می‌شود، سلامت آن را حفظ کند. پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری یا سایر ورزش‌ها باعث تقویت قلب می‌شوند. همچنین استقامت را افزایش می‌دهند و به مدیریت وزن کمک می‌کنند؛ بنابراین عوامل خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و دیابت را کاهش می‌دهند.

برای افراد مسن، حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته توصیه می‌شود که می‌تواند یک فرصت خوشایند باشد و در دوره‌های کوتاه چندروزه انجام شود. پیاده‌روی سریع یا جای دویدن سبک می‌تواند برای سلامت قلب و عروق بسیار مفید باشد. نکته اصلی حفظ ثبات است و آنچه از آن لذت می‌برید و این روند مستمر، شما را در یک روال منظم نگه می‌دارد. اکثر مردم نیاز به حفظ انعطاف‌پذیری و تعادل لازم برای جلوگیری از افتادن و آسیب در دوران پیری دارند. تمرینات کشتی مثل پیلاتس برای این کار مناسب است. این فعالیت‌ها همچنین وضعیت بهتری نسبت به فردی که به افزایش سن به دلیل عدم تعادل عضلانی یا ورزش‌نکردن بدترمی‌شود، فراهم می‌کند. تمرینات تعادلی مانند ایستادن روی یک پا یا تنه‌های تعادلی، هماهنگی را بهبود می‌بخشد و احتمال زمین‌خوردن سالخوردگان را کاهش می‌دهد.

افزودن تعادل و انعطاف‌پذیری به روتین فعالیت‌های بدنی می‌تواند توانایی انجام فعالیت‌های روزانه را بهبود بخشد. استقلال سالمندان را حفظ کند و امکان بهبود کیفیت زندگی را افزایش می‌دهد.

رونق پیری مکانیسم حفظ آب توسط بدن را مختل می‌کند؛ در نتیجه کاهی اوقات افراد مسن ممکن است احساس تشنگی نکنند، اما بدن آنها کم‌آب باشد. تعداد زیادی از افراد مسن دچار کم‌آبی‌اند. از خستگی گرفته تا گیجی ظاهر می‌شود و در نتیجه احتمال سقوط را افزایش می‌دهد. هنگامی که خود را دیگر هر نوع فعالیت بدنی نمی‌دهید، خطرات مختلف را فرامون نکنید.

اگر فعال هستید، حداقل هفت لیوان آب در روز بنوشید. دمنوش‌های گیاهی، سوپ‌ها، خیار و چای با آب زیاد هم مایع‌رسانی بسیار خوبی هستند. اما مصرف کافئین و الکل را کم کنید؛ زیرا ممکن است در ادرارآور باشند.

با افزایش سن، بدن انسان قدرت استفاده از پروتئین برای ساخت و نگهداری عضلات را از دست می‌دهد؛ به همین دلیل است که مصرف پروتئین در ترمیم و نوسازی عضلات بسیار اهمیت دارد. بهتر است از منابع با کیفیت بالا مانند گوشت بدون چربی، ماهی، تخم‌مرغ، محصولات لبنی و حبوبات تهیه شود.

توصیه متخصصان این است که افراد مسن باید به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن‌شان، حدود ۱.۲ تا ۱.۶ گرم پروتئین یا توجه به فعالیت بدنی حدود مصرف کنند. این تضمین می‌کند که در طول روز از زمانی که یک منبع پروتئین در هر وعده غذایی وجود داشته باشد، اسیدهای آمینه بدون وقفه به عضلات برسند. فراکم استخوان با افزایش سن کاهش می‌یابد که احتمال شکستگی و پوکی استخوان را افزایش می‌دهد. کلسیم و ویتامین D از ضعیف‌شدن استخوان‌ها جلوگیری می‌کند. مصرف مناسب کلسیم و ویتامین D را می‌توان با افزایش مصرف لبنیات، سبزیجات برک‌دار، بادام و غذاهای غنی‌شده به دست آورد. ویتامین D به بدن اجازه می‌دهد تا کلسیم را راحت‌تر جذب کند. اما با افزایش سن، افراد ممکن است به مکمل‌های حاوی ویتامین D نیاز داشته باشند؛ مخصوصا در ماه‌های زمستان یا زمانی که حداقل در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند.

ورزش‌های تحمل وزن، ازجمله پیاده‌روی و دویدن و همچنین تمرینات مقاومتی، برای استخوان‌ها مفید است؛ زیرا وزنه بازسازی استخوان‌ها را فعال کرده و در نتیجه آنها را قوی‌تر می‌کند. از تحلیل استخوان جلوگیری می‌کند و احتمال پوکی استخوان نیز کاهش می‌یابد.

سلامت دستگاه گوارش با افزایش سن به مشکل تبدیل می‌شود. یبوست، اسید رفلاکس و سایر مشکلات دستگاه گوارش، بسیار بیشتر رخ می‌دهد. به دلیل نقش آن در هضم سالم، رژیم غذایی غنی از فیبر باید به‌طور منظم مصرف شود تا از یبوست و تحریک دیواره‌های داخلی دستگاه گوارش جلوگیری کند؛ بنابراین از میوه‌های مانند سرطان روده بزرگ جلوگیری می‌کند. نمونه‌های از منابع خوب فیبرهای رژیمی شامل غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات، لوبیاها و حبوبات را می‌توان نام برد.

علاوه بر این، فیبر غذایی باعث کاهش کلسترول در خون می‌شود. یک فرد مسن باید حداقل ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر در روز مصرف کند. در افزایش فیبر، افزایش مصرف آب برای عملکرد بهتر گوارش نیز ضروری است.

قندهای تصفیه‌شده و چربی‌های ناسالم در غذاهای فراوری‌شده با التهاب همراه هستند و در نتیجه بیماری‌های مزمن مانند چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند. هم