

از گوشه و کنار

مرگ‌بارترین روز جاده‌های کشور در تابستان امسال



فرمانده پلیس راه کشور با تشریح وضعیت تصادفات رانندگی در تابستان امسال از افزایش جانباختگان در این فصل خبر داد. به گزارش خبرنگاران، سردار سید تیمور حسینی به تشریح و آنالیز وضعیت تصادفات رانندگی در تابستان امسال پرداخت و اعلام کرد: در طرح تابستانی امسال در مجموع روزانه ۳۰۰ میلیون کیلومتر در جاده‌ها پیمایش داشتند. او با بیان اینکه در تیرماه و مردادماه امسال به ترتیب ۱۰۴ و ۱۰۴ درصد افزایش تردد داشتیم، گفت: متأسفانه شمار جانباختگان تصادفات مادر سر صحنه یک درصد در مقایسه با سال گذشته افزایش داشت و ۲۴ نفر بیشتر کشته شدند. به گفته حسینی، تعداد جانباختگان سر صحنه تصادفات رانندگی در تابستان امسال ۲۵۷۳ نفر بود. او در باره مرگ‌بارترین روز تابستان امسال در جاده‌ها نیز تصریح کرد: طبق آمارهای ما ۱۶ درصد از جانباختگان حوادث رانندگی در روز جمعه جان خود را از دست دادند و بر این اساس جمعه مرگ‌بارترین جاده‌های کشور بوده و کمترین مرگ‌ها نیز مربوط به روز شنبه است که ۱۱ درصد از کل جانباختگان صحنه تصادفات جان خود را در این روز از دست دادند.

بی توجهی شهر داری به

مناسب‌سازی معابر برای معلولان
عضو هیات ریسه شورای شهر تهران در مورد وضعیت مناسب‌سازی معابر در مناطق ۲۲ گانه بیان کرد: در سال ۱۳۹۸ با تشکیل کمیته‌های مناسب‌سازی در سطح مناطق ۲۲ گانه، اولویت‌های پروژه‌های مناسب‌سازی با حضور نمایندگان جامعه معلولین در هر منطقه تعیین و قرار شد برای هر یک از مناطق ۲۲ گانه، هشت پروژه مناسب‌سازی تعریف شود که بر همین اساس باید در هر منطقه دو بوستان، دو معبر و چهار ساختمان اداری متعلق به شهرداری مناسب‌سازی شود. به گزارش ایسنا، هزاران آهنگرام با بیان این که مناسب‌سازی ۶۰ میدان میوه و تره بار تا پایان امسال به عنوان یکی از تکالیف معاونت خدمات شهری مشخص شد، اظهار کرد: تبصره ۳۸ در بودجه ۱۳۹۸ مصوب شد تا از طریق آن بتوانیم مناسب‌سازی بوستان‌های مترو خط یک تا چهار، مناسب‌سازی بوستان‌ها، سرویس‌های بهداشتی مناسب‌سازی و ساختمان‌های شهرداری را با شدت و جدیت بیشتر دنبال کنیم و به همین دلیل بودجه مناسب‌سازی نسبت به سال قبلی ۲۲۵ درصد افزایش یافت. عضو هیات ریسه شورای شهر تهران با بیان این که در کمیته مناسب‌سازی معابر تأکید کردیم که تمام ایستگاه‌های خطوط جدید الی‌اچ‌اچ مناسب‌سازی شود و هیچ ایستگاهی بدون رعایت ضوابط مناسب‌سازی افتتاح نشود، ادامه داد: همچنین مصوب کردیم که ۱۱۵ ایستگاه پرتدد مترو در خطوط یک تا چهار از جمله میدان آزادی، شادمان، انقلاب و... مناسب‌سازی شود.

در کمیسیون‌های شورای عالی انقلاب فرهنگی انجام شد

تأیید طرح

« تربیت جنسی دانش آموزان »

دبیر کل شش‌واری عالی آموزش و پرورش در باره هدف طرح «تربیت جنسی دانش آموزان» گفت: تربیت جنسی به معنای هوشیار کردن بچه‌هاست تا آسیب‌پذیری آنها به حداقل برسد. در حقیقت تربیت جنسی کمک می‌کند تا آگاهی از هوشیار کردن کودکان سوءاستفاده شود. به گزارش ایسنا، مهدی نویدادهم درباره سرانجام طرح «تربیت جنسی دانش آموزان» بیان کرد: این طرح در حال حاضر در دستور کار شورای عالی انقلاب فرهنگی است و در کمیسیون‌های ذیربط بررسی و تأیید شده و در دستور کار صحن شورای عالی انقلاب فرهنگی قرار گرفته است. امیدواریم هر چه زودترین طرح مورد بررسی قرار بگیرد و تصویب شود. بر اساس آن که یک سیاست کلی برای تربیت جنسی در کشور در نظر گرفته شده، همه دستگانه‌ها از جمله آموزش و پرورش باید بر نامه‌های اجرایی و عملیاتی خودشان را تنظیم کنند، ما هم آمادگی داریم که کار خودمان را آغاز کنیم. نویدادهم در ادامه افزود: اجرای این طرح به جلسات شورای عالی انقلاب فرهنگی بستگی دارد، زیرا مساله تربیت جنسی بسیار چالشی است و طبیعتاً یک سری موافق و مخالف دارد. آمار موافقان بیشتر است و مخالفان دل‌نگرانی‌هایی دارند که این دل‌نگرانی‌ها قابل تامل است.

شرایط خوب دارویی برای بیماران ام‌اس

طبق آمار اعلام شده از طرف انجمن ام‌اس: در سال ۵۶ فقط ۲۶ نفر بیمار ام‌اس در کشور شناسایی شده بودند، در حالی که در سال ۱۹۶ این آمار ۸۱۹۲ نفر بوده است. اما در سال ۹۷ نزدیک به ۸۰ هزار نفر درگیر این بیماری شده‌اند

دریافت می‌کنند و از آنجایی که این بیماران به وسایل توانبخشی نیاز دارند، این وسیله‌ها نیز در اختیار آنها قرار داده شده است.

به گفته صفاری، مدیر کل مراکز روزانه و شبانه‌سازمان بهزیستی، بهزیستی پس از انجام مراحل تشخیصی و تأیید بیماری ام‌اس در کمیسیون‌های مربوطه، خدمات توانبخشی را به این بیماران ارائه می‌دهد. از جمله خدماتی که توسط سازمان بهزیستی به این بیماران ارائه می‌شود حق پرستاری است. اگر فردی دچار اختلال نخاعی باشد، حق پرستاری به مبلغ ۲۰۰ هزار تومان به صورت روزانه برای او در نظر گرفته می‌شود که این افراد می‌توانند با مراجعه به مراکز روزانه خدمات توانبخشی را دریافت کنند.

تصوراتمان را تغییر دهیم

در آخر لازم به ذکر است، اکنون حدود یک درصد جامعه جوان ایرانی با بیماری ام‌اس دست و پنجه نرم می‌کنند. مهمان ناخوانده‌ای که ممکن است در هر خانه‌ای را بزند اما نباید فراموش کرد که هم دولت‌مردان باید با تدوین سیاست‌های لازم این گونه بیماران را مورد حمایت قرار دهند و هم با آگاهی‌بخشی نگرش مردم در نحوه برخورد با این بیماری‌ها تغییر داد.

از سوی دیگر تصویری که اکثر مردم از ام‌اس دارند فلج شدن بیمار است. در گفت‌وگوهای اطرافیان نامش را که بیابورید و اکنش‌ها بیانگر ترس و افر از ام‌اس است که به اعلام نگران‌آز آن هم می‌انجامد و دل‌رحمی برای بیماری که به زودی فلج و کور خواهد شد، اما آنچه در واقعیت وجود دارد به عنوان مثال از ۴۷۰۰ بیمار عضو انجمن ام‌اس آذربایجان شرقی حدود ۱۰۰۰ نفر ناتوانی حرکتی دارند که در مقیاس کشوری نیز شاید قابل تعمیم باشد و بقیه بدون بروز بیرونی حاد زندگی می‌کنند، کار می‌کنند، درس می‌خوانند، ازدواج می‌کنند، مادر می‌شوند، پدر می‌شوند، ورزش می‌کنند، قهرمان ورزشی می‌شوند، مشعل دار المپیک می‌شوند (سارا داستان، المپیک زمستانی کره جنوبی ۲۰۱۷) و اورست را فتح می‌کنند (مهرداد شهلائی، در سال ۹۷) پس بدانیم قرار نیست تمام بیماران ام‌اس قدرت زندگی کردن را از دست بدهند.

با این حال، با وجود نارضایتی‌هایی که بیماران از بازار کار و نبود امکانات شهری دارند اما به گفته برخی از بیماران شرایط دارویی در چند سال اخیر روند خوب و مثبتی داشته.

تا قبل از سال ۸۵ هیچ داروی ضد ام‌اس در داخل کشور تولید نمی‌شد و تنها داروی موجود بتافرون آمریکایی بود که بیمار با قیمت دلار قبل از ۸۵ باید ماهی یک میلیون تومان پرداخت می‌کرد. اما طی ۱۰ سال اخیر تولید داخلی داروهای ام‌اس رشد چشمگیری داشته و تمامی داروهای خط اول در ایران تولید می‌شوند. در طول ۵ سال گذشته تمامی داروهای خوراکی لاین اول در داخل به تولید رسیده است. بالخصوص که اکثر بیماران از تزریق مداوم خسته شده بودند و تمایل به داروهای خوراکی داشتند. به گفته یکی از پژوهشگران حوزه دارویی، اکثر داروها از پوشش بیمه‌ای بالای ۹۰ درصد برخوردارند و ۱۰ درصد فرانسویز بیمار نیز توسط معاونت‌های درمان دانشگاه‌ها پرداخت می‌شود بنابراین بیمار هیچ پرداختی برای داروها ندارد. البته اگر بیمه دارویی نباشد داروهای ام‌اس از گران‌ترین داروها محسوب می‌شوند و به‌طور میانگین ۲ میلیون تومان هزینه ماهانه داروهای ام‌اس می‌شود (جدیدترین داروی ام‌اس آمپول اکریل زومب، که بسیاری از بیماران مشتاق شروع فروش آن در ایران بودند قیمتی در حدود ۴۰ میلیون تومان در هر تزریق دارد که شش ماه یکبار باید تزریق شود) در کل تولید دارو برای ام‌اس روند روبه‌رشدی داشته است. اگر به گذشته نگاه کنیم ۱۰ سال قبل فقط یک دارو وجود داشت اما در این ۱۰ سال ۱۷ الی ۱۸ دارو به داروهای ام‌اس اضافه شده که همگی در داخل تولید می‌شوند.

اگر بیمه دارویی نباشد

داروهای ام‌اس از

گران‌ترین داروها محسوب

می‌شوند و به‌طور میانگین

۲ میلیون تومان هزینه

ماهانه داروهای ام‌اس

می‌شود

آنهاست. آمارها می‌گویند چیزی بیش از ۶۰ درصد بیماران ام‌اس تحصیل کرده و جوانی کار و موقعیت مناسب اجتماعی هستند. گاهی بیماران که مشغول به کار هستند تلاش می‌کنند بیماری خود را پنهان کنند؛ چون مواردی وجود داشته که فرد بعد از مشخص شدن بیماری، بیکار شده است. رویکرد کارفرمایان با افرادی که قبل و بعد از استخدام بیمار شده‌اند، دوگانه می‌شود.

عجیب نیست که بیمار ام‌اس نمی‌تواند برخی شرایط کاری را تحمل کند و زود خسته می‌شود، اما کارفرمایان می‌توانند کمی با آنها مدارا کنند تا بیمار فرصتی پیدا کند تا با شرایط کاری خود کنار بیاید.



بیماری‌ای که در ایران ۸۰ هزار نفر را مبتلا کرده است؛

ام‌اس پایان راه نیست



تخلیخ تر اینکه شیوع ام‌اس در ایران

آقدر بالاست که ایران توانسته رتبه اول ابتلا به ام‌اس را در خاورمیانه از آن خود کند.

در رابطه با ام‌اس ناآگاهی‌های زیادی وجود دارد. عده‌ای گمان می‌برند این بیماری واگیردار است و هر کس که به آن مبتلا می‌شود به سرعت روی ویلچر می‌نشیند اما علت اصلی ابتلا به ام‌اس خود ایمیونی است.

اطلاعات مردم باید با به پای شیوع بیماری افزایش پیدا کند که بتوانند آن را مدیریت کنند. این بیماری درمان قطعی ندارد، ولی با مدیریت قطعی قابل کنترل است و هر مطلبی در خصوص درمان قطعی آن سودجویی است.

پنهان کردن بیماری برای کار

بیمارانی که ام‌اس دارند همواره از برخی موضوعات شکایت می‌کنند. متأسفانه در ایران تدابیری برای بیمارانسی که به دلیل از ضعف جسمانی برخوردارند اندیشه نشده است. معابر ناایمن و غیراستاندارد برای آن دسته از بیمارانسی که مجبورند با ویلچر یا کمک دیگران رفت‌وآمد کنند یا بی‌اطلاعی مردم از این بیماری باعث شده تا بیماران بیش از پیش ناامید شوند.

از سوی دیگر شهر مابرای بیماران ناتوان آماده نیست. حتی پلیس نیز باید بداند که این بیماری چیست، چراکه گاهی راه رفتن آنها شبیه معتادان می‌شود و ممکن است آنها را دستگیر کنند؛ هر چه آگاهی مردم بالاتر رود بیماری نیز بهتر مدیریت می‌شود.

پیدا کردن شغل هم برای افرادی که ام‌اس دارند کار آسانی نیست. نبود امنیت‌شغلی برای این بیماران یکی دیگر از مشکلات

به ام‌اس می‌شوند. همان‌گونه که تاکنون برای بیماری ام‌اس دلیلی قطعی و علمی پیدا نشده است درباره میزان بیشتر ابتلای زنان نیز دلیلی قاطع ذکر نشده است و تحقیقات برای پیدا کردن دلایل آنها ادامه دارد.

میزان درگیری بانوان با این بیماری در تمامی جوامع، بیش از آقایان است، اما این بیماری در آقایان با شدت بیشتری رویه جلو حرکت می‌کند، همچنین این بیماری در سنین مختلفی از کودکی تا سالمندی ظاهر می‌شود که بیشترین سن ابتلا، بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی است، زیرا در این سن یک فرد وارد اجتماع، بازار کار و زندگی مشترک شده که امکان دارد در این موقعیت‌ها، دچار این بیماری شود.

افزایش شیوع ابتلا به ام‌اس در کشور

در سال‌های اخیر این بیماری آقدر شیوع بالایی داشته که بعید است آمار آن را بدانید و تعجب نکنید. طبق آمار اعلام شده از طرف انجمن ام‌اس در پایان سال ۹۷ آمار بیماران ۷۸۸۹۰ نفر بوده در حالی که در سال ۹۶ این آمار ۸۱۹۲ نفر بوده است. شاید جالب باشد بدانید در سال ۵۶ فقط ۲۶ نفر بیمار ام‌اس در کل کشور شناسایی شده بودند اما در سال ۹۷ همان‌طور که ذکر شد نزدیک به ۸۰ هزار نفر درگیر این بیماری شده‌اند. طبق گفته دکتر صحرائیان، نائب رئیس انجمن ام‌اس ایران، روزانه ۷ الی ۱۰ نفر بیمار جدید در انجمن ام‌اس ثبت نام می‌کنند و به این آمار باید حدودی از افرادی را اضافه کرد که تمایلی به عضویت در انجمن ندارند و نیز افرادی که نمی‌دانند مبتلا به ام‌اس هستند.

از لحاظ تقسیم‌بندی جنسیتی در پایان سال ۹۷ زنان مبتلا به ام‌اس ۵۹۰۱۴ نفر و مردان ۱۹۸۷۶ نفر بوده‌اند که بیانگر ابتلای سه برابری زنان نسبت به مردان در ایران است که البته در میانگین جهانی نیز چنین اختلافی وجود دارد و زنان ۳ الی ۴ برابر بیشتر از مردان مبتلا

گاهی پیش می‌آید که در مواجهه با یک مشکل مستاصل شویم و هیچ راه چاره‌ای نداشته باشیم. گاهی مشاهده می‌کنیم افراد با هر مشکلی که رخ می‌دهد، خودشان را بی‌دفاع می‌بینند. آن‌ها گمان می‌کنند که نمی‌توانند مشکلشان را حل کنند. مشکل، گره یا گره‌های کوچک و بزرگی است که در مسیر زندگی هر انسانی شکل می‌گیرد. در واقع هیچ زندگی بدون این گره‌ها نبوده و



ریحانه جولایی

بیماری خیر نمی‌دهد. بی‌دعوت می‌آید و بلای جان می‌شود؛ بعضی بیماری‌ها پس از مدتی خوب می‌شوند و برخی دیگر تا آخر عمر همراه و هم‌قدم تمام روزهای زندگی می‌شوند. ام‌اس از آن بیماری‌هایی است که در جوانی می‌آید و تا آخر عمر گریبان‌گیر می‌شود.

افزایش شیوع ابتلا به ام‌اس در کشور

در سال‌های اخیر این بیماری آقدر شیوع بالایی داشته که بعید است آمار آن را بدانید و تعجب نکنید. طبق آمار اعلام شده از طرف انجمن ام‌اس در پایان سال ۹۷ آمار بیماران ۷۸۸۹۰ نفر بوده در حالی که در سال ۹۶ این آمار ۸۱۹۲ نفر بوده است. شاید جالب باشد بدانید در سال ۵۶ فقط ۲۶ نفر بیمار ام‌اس در کل کشور شناسایی شده بودند اما در سال ۹۷ همان‌طور که ذکر شد نزدیک به ۸۰ هزار نفر درگیر این بیماری شده‌اند. طبق گفته دکتر صحرائیان، نائب رئیس انجمن ام‌اس ایران، روزانه ۷ الی ۱۰ نفر بیمار جدید در انجمن ام‌اس ثبت نام می‌کنند و به این آمار باید حدودی از افرادی را اضافه کرد که تمایلی به عضویت در انجمن ندارند و نیز افرادی که نمی‌دانند مبتلا به ام‌اس هستند.

از لحاظ تقسیم‌بندی جنسیتی در پایان سال ۹۷ زنان مبتلا به ام‌اس ۵۹۰۱۴ نفر و مردان ۱۹۸۷۶ نفر بوده‌اند که بیانگر ابتلای سه برابری زنان نسبت به مردان در ایران است که البته در میانگین جهانی نیز چنین اختلافی وجود دارد و زنان ۳ الی ۴ برابر بیشتر از مردان مبتلا

بادداشت

آموزش مهارت حل مساله از دوران کودکی را جدی بگیرید

فهمیه صانع - روان‌شناس کودک

گاهی پیش می‌آید که در مواجهه با یک مشکل مستاصل شویم و هیچ راه چاره‌ای نداشته باشیم. گاهی مشاهده می‌کنیم افراد با هر مشکلی که رخ می‌دهد، خودشان را بی‌دفاع می‌بینند. آن‌ها گمان می‌کنند که نمی‌توانند مشکلشان را حل کنند.

مشکل، گره یا گره‌های کوچک و بزرگی است که در مسیر زندگی هر انسانی شکل می‌گیرد. در واقع هیچ زندگی بدون این گره‌ها نبوده و

نخواهد بود. آنچه اهمیت دارد، شیوه مواجهه با این گره‌هاست.

همیشه می‌توان برای روبه‌رو شدن با مشکلات، آمادگی کافی را کسب کرد. با این حال اگر به افراد از همان سنین کودکی این آمادگی را آموخته شود، از سلامت روانی بیشتری برخوردار خواهند بود.

بعضی از والدین گمان می‌کنند برای اینکه والد خوبی باشند، نباید بگذارند، اصطلاحاً «آب توی دل فرزندشان تکان بخورد».

بعضی دیگر هم معتقدند، فرزندشان با ورود به بزرگسالی مشکلات زیادی برای حل کردن دارد و بهتر این است که از کودکی‌اش لذت ببرد.

نکته مهم این است که کودک حتی زمانی که مشکلات کوچک خودشان را حل می‌کنند هم از کودکی‌شان لذت می‌برند. و مساله بسیار مهم این است که کودک‌کان انعطاف‌پذیری بیشتری برای آموزش دارند. آزمون و خطا در یادگیری برای آنها پیامدهای سنگینی ندارد. در حالی که در بزرگسالی آزمون و خطای مداوم در برابر مشکلات،

تبعاتی نیز خواهد داشت. کودکی که همیشه والدینش مشکلاتش را حل کرده‌اند، دیدگاه مثبتی در مورد خودش ندارد. زمانی که خودش را در حل مسائل زندگی ناتوان ببیند، احتمال اینکه مشکلات روانشناختی بیشتری برایش بوجود آید نیز بیشتر می‌شود. مشکلاتی مثل، اختلالات اضطرابی، اعتماد به نفس و عزت نفس پایین، افسردگی و...

با یادگیری و آموزش‌های ساده و کم‌هزینه روانشناختی امکان وقوع این آسیب‌ها کم‌رنگ و یا صفر می‌شود. حتی والدین از یک نگرانی دائمی در مورد اینکه فرزندشان چه مشکلی دارد رهایی پیدا می‌کنند. زیرا فرزندانی را پرورش داده‌اند که حتی در کودکی نیز می‌تواند مشکلاتش را حل کند.