

کارگران متروی هشترگرد حقوق معوقه دارند

یک کارگران شاغل در متروی هشترگرد می گوید: با وجود پیگیری مشکلات معوقات مزدی کارگران پیمانکاری حراست متروی هشترگرد در استان البرز، هنوز نهادهی به مشکلات ما رسیدگی نکرده است. این کارگر در تشریح مشکلات حقوق دستمزد خود و همکاریش به ایننا گفت: وضعیت کارگران پیمانکاری بخش حراست و خطوط اینبیه‌فنی متروی هشترگرد با افزایش مطالبات مزدی معوقه‌غیرنسخ شده‌است.این کارگران پیش از این سه‌ماه حقوق معوقه‌کارفرماطلبکار بودند که‌اخیرا یک‌ماه آن واریز شده‌است. به گفته‌وی، در پیگیری مطالباتمان هیچ‌یک از مسئولان شرکت پیمانکاری طرف قرارداد با کارگران پاسخگو نیستند و مرتباً وعده پرداخت حقوق می‌دهند. این کارگران که تحت مسئولیت شرکت عمران شهر جدید مهستان (هشترگرد) به‌صورت قراردادی مشغول به کار هستند،از این دیرکردن‌راضی هستند و گفتند: سه‌ماه بود هیچ پولی از کارفرما دریافت نکرده بودیم واین موضوع برای خودو خانواده‌هایمان مشکلات معیشتی زیادی ایجاد کرده‌است. کارگران حراست مجور ربلی گلشهر به هشترگرد واقع در خط ۵ متروی تهران، درباره سایر مطالبات صنفی خود گفتند:غیر از حقوق عقب‌انداخته، تمامی کارگران به دلیل داشتن قراردادهای کوتاه‌مدت‌فادامیت شغلی هستند و پیمانکاران هر زمانی که‌اراده کنند،مادر از کار بیکاری می‌کنند.طبق اظهارات آنها، شرایط زندگی کارگران حراست مترو هشترگرد به دلیل عدم پرداخت حقوق خوب‌نیست‌و جادارد‌مسئولان استانی از جمله استانداری فرمانداری و اداره کار، نمایندگان و بازرسان خود را روانه هشترگرد کنند.

□□□

کارگران مخابرات روستایی در تنگناهای معیشتی گرفتارند

یک فعال صنفی از تأخیر در پرداخت حقوق کارگران مخابرات روستایی انتقاد کرد. «جمال ملا» نماینده جامعه کارگران مخابرات روستایی آذربایجان غربی در گفت‌وگو با ایننا اظهار داشت: برخورد شرکت مخابرات با کارگران مخابرات روستایی ناعادلانه است و مناسفانه هر ماه هم اوضاع بدتر از قبل می‌شود. مدت‌هاست که حقوق کارگران مخابرات روستایی با تأخیر واریز می‌شود و حتی در مواردی واریزی به هفدهم ماه بعد هم می‌رسد. باین حال تا پیش از این، حقوق کارگران مخابرات روستایی هم‌زمان با حقوق کارکنان شهری واریز می‌شد ولی اتفاق عجیبی که در مهرماه افتاد این بود که حقوق کارکنان شهری جداگانه واریز شد ولی حقوق کارگران تالمرو واریز نشده‌است. به گفته‌وی، حقوق کارگران مخابرات روستایی از کارکنان شهری مخابرات بسیار کمتر است و قاعدتاً شرکت مخابرات باید اول حقوق نیروهای کیم در آمدن واریز می‌کرده‌باشد که این امر قشر وسیع‌تری را در تنگناهای معیشتی گرفتار کند. ملا باین اینکه واریزی حقوق باین راه ماه در موعد مقرر حق اولیه همه کارکنان در تمام دستگاه‌های کشور است، افزود: تنها گروهی که در مخابرات حقوق نگرفته‌اند، کارگران مخابرات روستایی هستند. ادامه این روند، موجب نارضایتی شش هزار کارگر در استان‌های مختلف کشور می‌شود. این فعال صنفی اضافه کرد: لازم است دولت، مجلس و قوه قضاییه نسبت به این تبعیضات نازوا و گسترده که شرکت مخابرات نسبت به کارگران مخابرات روستایی روا می‌دارد موضع‌گیری و موجبات احقاق حق و برقراری عدالت فراهم کنند.

نسرین هزاره مقدم

در روزگاری نه چندان دور نان جزو کف سبید معیشت بود، قیمتش به حساب نمی‌آمد، اما حالا با تورم سنگین، برای کارگر شافل با بازنشسته‌ای که ۱۰ میلیون تومان حقوق می‌گیرد، دیگر غذاهای مانند «نان و تخم‌مرغ» و «نان و پنیر» هم به معنای دشواری‌های بنیادین دنیای سخت واقعیت‌است چرا که نان هم به تنهایی بخش قابل توجهی از حداقل حقوق یا مستمری‌رامی‌بلعد.

در ماه‌های اخیر، قطار گرانی‌ها با سرعت به راه خود ادامه داده‌واز یک‌ایستگاه‌به‌ایستگاه دیگر رسیده‌است. ایستگاه اول، گرانی نان بود و بعدی گرانی لبنیات و بعدتر گرانی گوشت و سایر اقلام. پاندول قیمت لرن‌زان دلار در پایه ۶۵ تا ۶۸ هزار تومان در حال نوسان است و لاجرم همه چیز، دقیقاً همه چیز برای یک خانواده ایرانی حقوق‌بگیر گران‌است.

در این میان، مسئولان گاهی با گفتار در مانی قصد تسکین موقت بازار را دارند و مدعی می‌شوند در نظام عرضه کالاها و سیاست‌های ارزی هیچ مشکلی نیست، برای نمونه، در روزهای ابتدای آبان، وزارت جهاد کشاورزی گرانی کالای ناممکن سفره‌های فرودستان یعنی گوشت‌فرز را تکذیب کرد و وزیر جهاد کشاورزی

یک بازنشسته: سبدمعیشت بازنشستگان را آن قدر محدود و غیر قابل دسترس کرده‌اند که قابل تصور نیست. روزگاری نه چندان دور قیمت نان اصلا به حساب نمی آمد اما حالا با تورم سنگین، ۱۰ درصد حقوق هم را به تنهایی می‌بلعد

«هزینه» ای که به تنهایی یک دهم حقوق بازنشستگان را می‌بلعد

حضور پررنگ «نان» در محاسبات این روزهای زندگی!

اعلام کرد که «خب‌ر حذف ارز ترجیحی گوشت قرمز شایع‌ای بیش نیست» و «مادام‌مازاد آماده‌پروراز زیادی برای کشتار در کشور داریم» اما یکی دوروز قبل از این تکذیبیه «افشین صدرادرس» مدیرعامل اتحادیه دام‌سبک‌ر گفت‌وگویی تصریح کرده‌بود که «کنون قیمت‌ها به مرز تمام‌شده رسیده‌طور ای دامداران بازان دام خود را عرضه می‌کنند، در حالی‌که قیمت گوشت در بازار داخل نه‌تنها کاهش پیدا نکرده، بلکه افزایش‌یافته‌است.»

حذف لبنیات و خطر افزایش بس، نغذیه به

البته‌نیازی به این جدل‌های رسانه‌ای نیست. قیاس قیمت گوشت قرمز در روزهای پایانی اسفند با قیمت همین کالا در روزهای ابتدای آبان، نشان‌از افزایش بین ۸۰ تا ۱۰۰ هزار تومانی دارد. برای مثال ۲۶ اسفند سال قبل، هر کیلو گوشت سردست ممتاز گوسفندی ۶۹۹ هزار تومان بوده‌ام‌اسوم آبان امسال قیمت آن به کیلویی ۷۸۸ هزار تومان رسید. در همین مدت، دیگر نمونه‌های گوشت‌فرمز بیش از این‌ها گران‌شده‌اند.

«گوشت» البته کالایی ل‌کچری شده و در سبد خرید فرودستان و کارگران نمی‌گنجد اما اگر این قلم زینت‌بخش سفره‌های ثروتمندان را کنار بگذاریم، در همین یکی دو‌ماه‌اخیر، نان بیش از ۲۵ درصد و لبنیات ۳۰ درصد گران شده‌است. ۲۸ مهرماه «محمدحسین مولاخواه»، مدیرکل بازرسی اقلام مصرفی سازمان حمایت، در خصوص افزایش قیمت لبنیات گفت: «تغییرات قیمتی این اقلام بین ۱۵ تا ۳۰ درصد متفاوت است و تغییرات قیمتی سایر اقلام لبنی نیز باید در همین بازه باشد». این یعنی مهر کاملاً رسمی پای گرانی لبنیات، کالایی که فقدان آن در سبند خرید مردم، موجب بس‌روز بیماری‌های ریز و درشت می‌شود و روش‌درمال کودکان را به خطر می‌اندازد.

افزایش ۲۰۲ درصدی قیمت خوراکی‌ها ظرف مدت یک ماه

نکته اینجاست که داده‌های بسیار محافظه‌کارانه تورم نیز شتاب قطار گرانی‌ها و عدم توقف آن را تایید می‌کند. براساس اعلام مرکز آمار ایران، در مهرماه سال جاری شاخص قیمت مصرف‌کننده خا‌خوراکی‌ها، نسبت به‌ماه‌قبل ۲۰۷ درصد افزایش، نسبت به‌ماه‌مشابه سال قبل ۳۱۶ درصد افزایش و در ۱۲ ماهه منتهی به



ماه جاری نسبت به دوره مشابه سال قبل ۳۳۶ درصد افزایش داشته‌است. به‌این ترتیب، در مهرماه‌باز هم قیمت همه کالاها و خدمات افزایش داشته‌است و براساس اعلام مرکز آمار، تورم ماهانه برای گروه‌های عمده «خوراکی‌ها، شامی‌نمی‌ها و دخ‌نیات» ۲۰۳ درصد بوده‌است یعنی در مهرماه کمترین قیمت خوراکی‌ها، آن هم براساس سبد رسمی و حداقلی مرکز آمار ایران ۲۰۳ درصد به‌نسبت‌شهر پرو افزایش داشته‌است.

قیل‌بهر نان سنگگ ۵۰۰۰ تومان بود؛ حالا ۱۰۰۰۰ تومان شده!

برای درک بهتر از اوضاع، اقلامی مانند گوشت، تخم‌مرغ و مرغ از کنار می‌گذاریم، باین حال گرانی یک قلم بسیار ساده یعنی «نان» به تنهایی دمار از روزگار کارگران و بازنشستگان فرودست درآورده‌است. «خسرونجبری امجد» بازنشسته حداقل‌بگیر کارگری باین‌انکه «مگر ما بازنشستگان بجز اجرای قانون و افزایش حقوق به اندازه این تورم سرسام‌آور چه می‌خواهیم»، می‌گوید: فقط از یک قلم ساده به نام نان که جدیداً افزایش قیمت داشته سخن می‌گویم. مصرف ماهانه نان سنگگ در خانواده چهارنفره حدود ۱۰۰ دانه‌است. قیل‌بهر نان سنگگ در محل‌های که ماساکن هسستم (طرشست‌تهران) ۵۰۰۰ تومان بود و حالا ۱۰۰۰۰ تومان شده‌در حالی‌که حقوق من مستمری‌بگیر حدود ۱۰ میلیون تومان‌است.

او ادامه می‌دهد: یک ضرب و تقسیم ساده کفایت می‌کند. من بازنشسته قیل‌یک‌بیستم مستمری‌ام صرف خرید نان می‌ش‌د اما حالا یک‌دهم مستمری‌ام برای خرید نان هزینه می‌شود. یعنی تورم نان ۱۰ درصد حقوق من را بلعیده‌است. نان فقط یک قلم خیلی ابتدایی از سفره من بازنشسته‌است که قاعدتاً نباید در محاسبات هزینه‌های زندگی به حساب بیاید!

افت زندگی کم‌درآمدها، قابل تصور نیست

«در این چند ساله سبدمعیشت من و امثال من را آن قدر محدود و غیر قابل دسترس کرده‌اند که قابل تصور نیست». تجربرباینان این جمله اضافه می‌کند: روزگاری نه‌چندان دور نان جزو کف‌سبدمعیشت بود و قیمتش اصلاً به حساب نمی‌ام‌د اما حالا با تورم سنگین ۱۰ درصد حقوق‌را به تنهایی می‌بلعد.

وقتی یک‌دهم حقوق بازنشسته صرف خرید نان به تنهایی می‌شود، چطور انتظار داشته باشیم گوشت کیلویی ۷۰۰ تا ۹۰۰ هزار تومانی سر سفره داشته‌باشد یا به‌طور مت‌برابری یک‌بطری شیر حداقل ۲۵ هزار تومانی هزینه کند؟ زندگی این گروه‌های فرودست و کم‌درآمد، زندگی نه‌فقط خوراکی‌ها چطور قرار است تأمین شود و دقیقاً چه معجزه‌ای باید برای گذران امور بلد باشند؟!

شمار کارگران جان‌باخته حادثه آتش‌سوزی کرمان به سه نفر رسید

حادثه آتش‌سوزی در کارخانه کلات پیشگامان بسیار نوین کرمان، تاکنون سه کارگر کشته و ۱۲ کارگر دیگر مصدوم شدند.



شمار کارگران جان‌باخته کارخانه «کلات پیشگامان بسیار نوین» واقع در شهرک صنعتی شمار‌هو کرمان به سه‌نفر رسید. به گزارش ایننا، یک نفر دیگر از مصدومان حادثه آتش‌سوزی این کارخانه که در بیمارستان سوانح سوختگی کرمان به همراه چندین کارگر دیگر بستری بودند، فوت کرد. پیش از این نیز دو کارگر جان خود را از دست داده بودند که پیکر یکی از آنها در روز حادثه میان بقایای آتش‌سوزی پیدا شد و نفر دوم نیز بعد از چندروز بستری در بیمارستان فوت کرد. در عین حال گفته می‌شود وضعیت جسمی یکی دیگر از مصدومان وخیم‌است. طبق این گزارش عصر روز یکشنبه (۱۵ مهر ماه) در پی وقوع

تجمع معلولان مقابل مجلس

پ تبصره ۱۲ را در لایحه بودجه، باعث به حاشیه اندن ماده ۲۷ قانون حمایت از حقوق معلولان می‌شود.



روز سه‌شنبه (۸ آبان ماه) جمعی از افراد دارای معلولیت در اعتراض به لایحه بودجه ۱۴۰۴ مقابل مجلس تجمع کردند. به گزارش ایننا، این افراد خواستار اجرای ماه ۲۷ قانون حمایت از معلولان هستند. طبق این ماده، دولت موظف است کمک هزینه معیشت افراد دارای معلولیت بسیار شدید یا شدید فاقد شغل و درآمد را به میزان حداقل دستمزد سالانه تعیین و اعتبارات لازم را در قوانین بودجه سنواتی کشور تعیین کند. در لایحه بودجه سه‌سال آینده میزان مستمری معلولان تنها ۲۰ درصد افزایش یافته که رقمی حدود یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان می‌شود. به گفته این افراد، وجود ردیف ۲ بند

متخصص ارتوپدی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران تشریح کرد:

اقدامات دانشگاه علوم پزشکی مازندران در پیشگیری از بروز پوکی استخوان

وابسته به دانشگاه علوم پزشکی مازندران از آزمون سال ۱۴۰۱ شروع به ارائه خدمات گسترده در زمینه تشخیص پوکی استخوان و شروع درمان و نیز آموزش بیمارانی که با شکستگی ناشی از پوکی استخوان به این مرکز درمانی مراجعه کردند انجام داده است. به گفته دکتر شایسته آذر هدف از راه اندازی این مرکز شناسایی عارضه پوکی استخوان، آگاه سازی جامعه نسبت به این بیماری قبل از مستولی شدن آن و درمان بیماری و همچنین ارائه خدمات به بیماران مبتلا به پوکی استخوان و در کنار درمان شکستگی اعمال اقدامات برای جلوگیری از شکستگی مجدد است. وی اظهار کرد: بانوان بالای ۶۰ سال، افراد مصرف کننده طولانی مدت کورتون، افرادی که با ضریبات کم انرژی دچار شکستگی می‌شوند یا مراجعه به درمانگاه استخوانی مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره) ساری از مرکز تخصصی بررسی و درمان پوکی استخوان استان مازندران با تعرفه دولتی خدمات دریافت کنند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران گفت: پس از اخذ عکس تراکم استخوان با توجه به جواب عکس های اخذ شده دارو درمانی انجام می شود و روند درمان ۲ ساله پیگیری می شود.

راهکارهای کاهش پوکی استخوان در دوران سالمندی:

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در این باره گفت:آمارهای دقیقی از مبتلایان به پوکی استخوان در استان وجود ندارد شیوع پوکی استخوان در زنان چهار برابر مردان است و زنان بالای ۶۰سال بیشترین مبتلایان به این بیماری را تشکیل می‌دهند پوکی استخوان بر اثر تخریب یافت استخوانی ایجاد می‌شود، توده استخوانی هر فرد در سن ۳۰ تا ۳۵ سالگی به بیشترین حد خود می‌رسد و پس از این سن، کم شدن توده استخوان به صورت یک روند طبیعی آغاز می‌شود.

دکتر صفری عربی، با بیان اینکه شیوع دقیق پوکی استخوان در ایران مشخص نیست، یادآور شد افزایش جمعیت سالمندان، تغییر الگوی زندگی و شهرنشینی در شیوع پوکی استخوان در بسیاری از کشورهای جهان تأثیر به‌سزایی داشته است.

وی با بیان اینکه بعد از احتلال کاهش توده استخوانی در سالمندان و به ویژه زنان بعد از سنین یاسگی بسیار بالا است،

گفت: کاهش تراکم و قدرت استخوان در مردان آهسته‌تر از زنان اتفاق می‌افتد اما در ۶۵ تا ۷۰ سالگی، زنان و مردان با یک سرعت استخوان‌های خود را از دست می‌دهند. معاون بهداشت و درمان دانشگاه علوم پزشکی مازندران، تشخیص به موقع پوکی استخوان را بسیار مهم خواند و گفت: انجام معاینه بالینی و گرفتن شرح حال و بررسی عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان در تمامی خانم‌های ۵۰ بالای سال و مردان بالای ۷۰ سال توصیه می‌شود.

ارتباط مصرف دخانیات و مواد مخدر با پوکی استخوان

به گفته معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، تحقیقاتی که در این خصوص انجام شده است نشان می‌دهد مصرف دخانیات و همین‌طور الکل می‌تواند در کاهش تراکم استخوان مؤثر باشد بنابراین ما به کسانی که به هر دلیلی عادت به مصرف این مواد دارند توصیه می‌کنیم که آنها را کنار بگذارند. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف زیاد سیگار می‌تواند سرعت استخوان سازی را کاهش دهد و مصرف الکل و مواد مخدر نیز می‌تواند استخوان‌ها را ضعیف می‌کند.

«برای پیشگیری از پوکی استخوان و جلوگیری از پیشرفت آن چه باید کرد؟

به‌طور منظم ورزش کنید. ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان‌ها است. پیاده روی ورزش مناسبی است اما اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید قبل از آغاز هر گونه تمرین ورزشی با پزشک خود مشورت کنید. هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم، لبنیات پاستوریزه کم چربی مصرف کنید. گروه لبنیات شیر ماست پنیر و کشک کم نمک از منابع خوب می‌باشند. شیر منیع خوبی برای کلسیم است اما اضافه کردن چای بود نسکافه بپودر کاکائو و قهوه به شیر موجب کاهش کلسیم شیر می‌شود.

شریت‌های کاهش‌دهنده اسید معده موجب کاهش جذب کلسیم غذا می‌گردند بنابراین از مصرف خودسرانه و غیر ضروری آنها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف نمائید. اسید فسفریک نوشابه‌های گازدار مانع جذب کلسیم غذا می‌شوند پس تا حد امکان از مصرف نوشابه‌های گازدار اجتناب نمائیدویتامین «D» با افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. صورت وجود پوکی استخوان علاوه بر توصیه‌های فوق نیاز به دارو درمانی به همراه مصرف کلسیم و ویتامین «D» دارد. یکی از عوارض بسیار مهم پوکی استخوان شکستگی است. شیرو لبنیات، ماست کشک و پنیر، انواع کلم برگه‌ای ترچبه جعفری بادام، فندق، کنجد و پرتقال از منابع خوب کلسیم هستند. **نه به مصرف زیاد فست قود و خوراکی های ممنوعه :**

به گفته معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، تحقیقات نشان می‌دهد مصرف زیاد شکر و چربی‌های اشباع شده بر تراکم استخوان اثر منفی دارد و این رو مصرف زیاد فست قود که سرشار از قند و چربی است می‌تواند در جذب کلسیم اختلال ایجاد کند. هر چه جذب کلسیم کمتر باشد می‌تواند پوکی استخوان به وجود آورد یا آن را تشدید کند. مثلا با آنکه چای و قهوه نوشیدنی‌های خوب و مفیدی هستند ولی مصرف افراطی آنها (بیش از ۴ فنجان در روز) می‌تواند در جذب کلسیم غذا یا دارو مشکل ایجاد کند. لذا مصرف زیاد کافئین هم می‌تواند به میزان کمی در کاهش تراکم استخوان مؤثر باشد. برای همین ما می‌گوییم وقتی شیر می‌خورید بلافاصله پشت سر آن چای صرف نکنید چون جذب کلسیم را کمتر می‌کند. اما مصرف معمول چای و قهوه مشکلی از جهت تراکم استخوان ایجاد نمی‌کند و وی به خوراکی‌های ممنوعه برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان اشاره کرد و گفت: مصرف کمتر انواع نوشابه‌ها، حذف چاقه، مصرف به اندازه سرکه گرم (روز)، جلوگیری از مصرف روزانه بیش از یک وعده غذای چرب و سرخ شده مانند سوسیس، سس، کیک و شکلات، مصرف متعادل شیرینی‌ها، زبادیروزی نکردن در مصرف چای و قهوه و پرهیز از مصرف الکل از جمله توصیه‌های غذایی برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان است.



بیماری خطرناک قرن:

استئوپوروز از بیماریهای خطرناک قرن محسوب می‌شود که در صورت پیشرفت آن عوارض نامطلوبی چون شکستن استخوان‌ها، زمین گیر شدن فرد و در نهایت در مراحل بسیار پیشرفته حتی مرگ بیمار مبتلا را هم به دنبال خواهد داشت. شدت گسترش و پیامدهای نامطلوب بیماری به حدی است که روز بیستم اکتبر میلادی را به عنوان روز جهانی پوکی استخوان نامگذاری کرده‌اند. کارشناسان اتخاذ سبک زندگی ناسالم مانند بی تحرکی و کم تحرکی، دریافت ناکافی کلسیم و ویتامین D ، مصرف دخانیات و مشروبات الکلی را از علل مهم بروز پوکی استخوان در انسان به عنوان ارمان ناخوشایند زندگی برپهاهو و پیچیده ماشینی در دنیای امروز ذکر می‌کنند.

پوکی استخوان بیماری شایع اما پنهان در مازندران:

پوکی استخوان که از بیماری های نوپدید و پیامد زندگی ماشینی هزاره سوم است، سازمان بهداشت جهانی را بر آن داشته است تا درباره گسترش روزافزون این بیماری و تبدیل آن به یک معضل بزرگ برای جوامع هشدار دهد. پوکی استخوان یا دراصطلاح پزشکی استئوپوروز از زمان شروع کاهش تراکم استخوان‌ها دردین فرد مبتلا تا بروز اولین نشانه‌ها و علائم آن روندی تدریجی دارد و این موضوع درکنار عوارض و هزینه‌های سنگینی که به مبتلایان، خانواده آنان و بطور کلی ارگان‌های بهداشتی و درمانی جوامع تحمیل می‌کند سبب شده که از آن به عنوان بیماری خاموش قرن یاد شود.

اقدامات دانشگاه علوم پزشکی مازندران در پیشگیری از بروز پوکی استخوان

پوکی استخوان یکی از مشکلات بهداشتی شایع و نگران کننده است که به کاهش تراکم استخوان و افزایش خطر شکستگی‌ها منجر می‌شود. این بیماری به ویژه در سنین بالاتر و در میان زنان پس از یائسگی رایج تر است. با توجه به پیامدهای جدی پوکی استخوان، مانند ناتوانی های طولانی

مدت و کاهش کیفیت زندگی، اهمیت پیشگیری از این بیماری به شدت افزایش یافته است. در سراسر جهان، از هر سه زن یک نفر و از هر پنج مرد ۵۰ ساله و بالاتر یک نفر دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌شود.

دکتر رضا صفری عربی معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران اعلام داشت هر ساله به مناسبت روز جهانی پوکی استخوان کمپین آگاهی‌رسانی به عموم مردم توسط دانشگاه علوم پزشکی مازندران همگام با کل کشور برگزار می‌شود. هدف این پویش ارتقای آگاهی مردم در زمینه پیشگیری از پوکی استخوان و عوامل مرتبط با آن و مراجعه به موقع به مراکز درمانی و اتخاذ سبک زندگی سالم است.

دکتر رضا صفری عربی معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با تأکید بر اینکه با اصلاح سبک زندگی پیشگیری از بروز پوکی استخوان امکان‌پذیر است و یا در صورت ابتلا، می‌توان عوارض آن از جمله شکستگی را کنترل کرد، افزود: تغییر شیوه زندگی می‌تواند یکپارچگی و تعادل اسکلتی عضلانی را بهبودبخشد.

دکتر صفری عربی تصریح کرد: در راستای ارتقا سواد سلامت مردم و پیشگیری از بروز پوکی استخوان، دانشگاه علوم پزشکی مازندران از سال گذشته پویش ویتامین دی اول ماه را راه اندازی کرده است و بر اساس این پویش از شهروندان می‌خواهد تا در اولین روز هر ماه یک عدد قرص ویتامین دی پنجاه هزار واحد میل کنند. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران همچنین از راه اندازی درمانگاه استخوان مرکز تحقیقات ارتوپدی دانشگاه علوم پزشکی مازندران مستقر در بیمارستان امام خمینی ساری در راستای تشخیص پوکی استخوان، درمان و آموزش بیماران بعنوان یکی از اقدامات مهم این دانشگاه در این زمینه خبرداد.

روش های درمان پوکی استخوان :

دکتر صفری عربی با تأکید بر اینکه دقیق ترین و اصلی ترین روش تشخیص پوکی استخوان، سنجش تراکم معدنی استخوان‌ها است، یادآور شد: درمان زود هنگام پوکی استخوان بسیار مهم است. هر چه بیمار برنامه درمانی را زودتر شروع کند نتایج بهتری به دست خواهد آمد. در درمان پوکی استخوان بر کاهش سرعت یا توقف از دست رفتن مواد معدنی، افزایش تراکم استخوان، پیشگیری از شکستگی استخوان‌ها و کنترل درد ناشی از این بیماری تمرکز می‌شود. درمان های پوکی استخوان (استئوپوروز) به دو دسته غیردارویی شامل، دریافت کافی کلسیم و ویتامین D در رژیم غذایی، ورزش و تغییر سبک زندگی، ترک سیگار ، عدم مصرف الکل و درمان های دارویی شامل، دریافت مکمل های کلسیم و ویتامین D، بیسفوسفونات‌ها، کلسی تونین، تری پاراتاید، درمان های جایگزین هورمونی، رالوکسیفن و سایر داروها، است.

ارائه خدمات به مبتلایان پوکی استخوان در درمانگاه استخوانی دانشگاه علوم پزشکی مازندران

درمانگاه استخوانی مرکز تحقیقات ارتوپدی مستقر در بیمارستان امام خمینی ساری به عنوان سومین مرکز یکپارچه ارائه خدمات پیشگیری از شکستگی ثانویه (FLS) در کشور، در نشخه جهانی پوکی استخوان بنیاد بین المللی استئوپوروز (IOF) با نشان تفرق ثبت و قابل رویت شد.

دکتر مسعود شایسته آذر، متخصص ارتوپدی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران و مسئول درمانگاه استخوانی بیمارستان امام خمینی در این باره گفت: در تمام جوامع دنیا وقتی سن متوسط جامعه بالا می‌رود پوکی استخوان بیشتر در خانم‌های بالای ۵۰ تا ۶۰ سال و به ندرت در آقایان رخ می‌دهد. درمانگاه استخوانی مرکز تحقیقات ارتوپدی مستقر در بیمارستان امام خمینی ساری