

## قرار گیری تدریجی حدودا ۴۰۰ قلم داروی ضروری و پرتکرار در لیست بیمه‌ای

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران گفت: نزدیک به ۴۰۰ قلم داروی ضروری و پرتکرار به تدریج در لیست بیمه‌ای قرار می‌گیرند.

گفت: جهت کاهش مشکلات مردم در بحث پوشش بیمه‌ای داروها، معاونت درمان و وزارت بهداشت با تسهیل تعاریف و پروتکل‌های مربوط را تدوین کند و طبق این پروتکل‌ها در سامانه‌های بیمه سلامت قواعدی جاری می‌شوند. بنابراین مشکلات را مرتفع خواهیم کرد. ناصحی افزود: می‌گیرند.

۵۰۰ میلیارد تومان در ماه وجود دارد که در مجموع می‌توان گفت بیمه سلامت هزار میلیارد تومان با این داروهای تحت پوشش و ماهیانه تفاوت ارز در کشور پرداخت می‌کند. یعنی سه‌میه بیمه سلامت تاکنون منهای ملزومات و تجهیزات پزشکی ماهانه حدود هزار میلیارد تومان است. وی

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران با اشاره به این که برای مراد، سازمان بیمه سلامت حدود ۵۰۰ میلیارد تومان در بخش سرپایی در مجموع سهم سازمان و سهم ما به التفاوت ارزی را پرداخت کرده است، اظهار داشت: در بخش بستری دارویی نیز همین میزان هزینه نزدیک

گروه بهداشت و سلامت - محمد مهدی ناصحی درباره پرداخت مطالبات طرح دارویار توسط سازمان بیمه سلامت ایران گفت: خوشبختانه پرداخت ما به التفاوت ارز دارو و سهم سازمان در دو ماه گذشته بلافاصله انجام شده است. در نظر داریم با توجه به منابعی که در اختیار داریم، بلافاصله پس از پایان شهریور نیز بلافاصله بتوانیم در سراسر کشور مطالبات داروخانه‌ها را پرداخت کنیم.

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران افزود: تمام مطالبات پرداخت شده اند و در حال حاضر منتظر اسناد هستیم. هر سندی توسط بیمارستان دولتی، خصوصی و یا مراکز سرپایی ارسال شود؛ پرداختی‌ها انجام می‌شوند. خوشبختانه همکاری سازمان برنامه تاکنون قابل قبول بوده و تخصیص‌ها به موقع انجام شده



در نظر داریم با توجه به منابعی که در اختیار داریم، بلافاصله پس از پایان شهریور نیز بلافاصله بتوانیم در سراسر کشور مطالبات داروخانه‌ها را پرداخت کنیم.

## شیر مادر از ابتلا به آسم جلوگیری می‌کند

گروه بهداشت و سلامت - تغذیه با شیر مادر مزایای زیادی هم برای مادر شیرده و هم برای نوزاد دارد که برخی از آن‌ها به ترکیب میکروبیوم شیر مادر مربوط می‌شود.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) توصیه می‌کند که همه کودکان از اولین ساعت زندگی خود تا حداقل شش ماهگی فقط با شیر مادر تغذیه شوند. محققان برای چندین دهه اینطور اتفاق نظر داشتند که شیر مادر یک مایع تقریباً استریل است. با این حال، پیشرفت‌های علمی اخیر نشان داده‌اند که طیف وسیعی از میکروبیوم‌های قابل کشت در شیر انسان وجود دارد. اکثر باکتری‌هایی که از شیر انسان جدا شده‌اند متعلق به گونه‌های استافیلوکوک، استرپتوکوک، لاکتوباسیلوس و بیفیدوباکتریوم هستند. از آنجایی که یک نوزاد معمولی روزانه به طور متوسط ۸۰۰ میلی لیتر شیر مصرف می‌کند، محققان تخمین می‌زنند که به طور همزمان بین ۱۰۵x۱ و ۱۰۷x۱ باکتری در روز مصرف می‌کنند.

منشأ باکتری‌های موجود در شیر مادر مشخص نیست. با این حال، مطالعات نشان داده‌اند که حضور آن‌ها از تباط مستقیم با دوره پری‌ناتال دارد که از سه ماهه سوم بارداری شروع می‌شود و پس از تولد در طول دوره شیردهی ادامه می‌یابد. برخی از مشاهده‌های پیشنهادهای میکروبیوتای شیر مادر شامل کلونیزاسیون از پوست مادر، حفره دهانی نوزاد در حین شیردهی یا سیستم گوارشی مادر از طریق مسیر روده پستان است. مشاوره تغذیه و سبک زندگی مناسب برای زنان باردار این پتانسیل را دارد که خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها را در نوزادانشان که ممکن است در نتیجه عدم تعادل در میکروبیوم ایجاد شود، کاهش دهد. علاوه بر این، شیرمادری که از زنان با شاخص توده بدنی بالاتر (BMI) نشأت می‌گیرد، با فراوانی نسبی بیشتر لاکتوباسیلوس و استافیلوکوک و همچنین فراوانی کمتر بیفیدوباکتریوم مرتبط است. اگر چه BMI لزوماً با وضعیت مواد مغذی مادر مرتبط نیست، این ارتباط بین BMI مادر و میکروبیوم شیر مستلزم مطالعه بیشتر است. چندین مطالعه نشان داده‌اند که تغییرات در کلونیزاسیون اولیه دستگاه گوارش نوزاد می‌تواند به خطرات کوتاه‌مدت و بلندمدت بیماری‌های مختلف اعم از اتر و کولیت نکر و زان و بیماری سلولیک گرفته تا بیماری التهابی روده و سندرم روده التهابی کمک کند. همچنین نشان داده شده است که کاهش صحیح میکروبیوم در دوران نوزادی خطر ابتلا به آسم، آلرژی و حتی برخی بیماری‌های خودایمنی را کاهش می‌دهد. علاوه بر ورود مستقیم میکروبیوم‌ها از شیر مادر به دستگاه گوارش نوزاد، شیر مادر از بیومولکول‌های مختلف دیگری نیز تشکیل شده است که به توسعه میکروبیوم نوزاد کمک می‌کنند. به طور خاص، شیر مادر از گلیکان‌ها، پروتئین‌ها و گلیبول‌های چربی تشکیل شده است که قابل توجه‌ترین آن‌ها شامل الیگوساکاریدهای شیر انسان (HMOs) است. تا به امروز، بیش از ۲۰۰ HMO مختلف در شیر مادر شناسایی شده است که به عنوان گلیکان‌های غیر کوژو که بسیار پیچیده تعریف می‌شود.

از آنجایی که HMOها به هیدرولیز آنزیمی که در دستگاه گوارش فوالتی رخ می‌دهد مقاوم هستند، این بیومولکول‌ها با موفقیت به مخاط روده می‌رسند تا به عنوان منبع انرژی برای باکتری‌های مختلف از جمله بیفیدوباکتری‌ها عمل کنند. بنابراین، HMOهای موجود در شیر مادر نقش مهمی در رشد میکروبیوتای روده در نوزادان با کمک به هموستاز این میکروارگانیزم‌ها ایفا می‌کنند. انتقال آنتی بادی از شیر مادر به نوزاد نیز نقش بسزایی در رشد سیستم ایمنی نوزادان دارد. به طور خاص، مطالعات اخیر نشان داده‌اند که ایمونوگلوبولین A همچنین ایزوتیپ‌ها و زیر کلاس‌های آن، که موجود در شیر مادر است، برای تنظیم میکروبیوم نوزاد و کمک به توانایی IEG برای شناسایی و حذف پاتوژن‌های مضر بسیار مهم است.

## چطور می‌توانیم از مواد شیمیایی خطرناک در محل زندگی خود دور شویم؟

بر روی شیرهای آب خانگی نصب می‌شود رانیز توصیه می‌کنند. دستگاه تصفیه آب به روش آسمز معکوس که زیر سینک نصب شده است ۶- لوازم آرایشی خود را بررسی کنید

سال گذشته، گروهی از محققان نتایج از آزمایش ۳۱ قلم لوازم آرایشی در آمریکا و کانادا را منتشر کردند که نشان می‌داد بیش از نیمی از محصولات آرایشی حاوی شاخص‌هایی از مواد شیمیایی بودند. کارگروه محیط زیست (EWG) در این زمینه دارای یک پایگاه اطلاعاتی قابل جستجو در زمینه مواد آرایشی است و مواد PFAS مانند تفلون و مواد مضر برای سلامتی را مشخص می‌کند.



ضد لک خود را اکتان بگذارد دیگر وسایل خانه نظیر لباس‌ها و پارچه‌های ضد آب و ضد لکه احتمالاً حاوی مواد PFAS باشند. اگر چه محققان بر این باور نیستند که مواد شیمیایی به سادگی از طریق پوست بدن شما جذب بدن می‌شوند، اما این پارچه‌ها، الیافی را از خود در خانه تان می‌ریزند که می‌توانند در نهایت به شکل گرد و غبار از طریق استنشاق هوا یا قورت دادن وارد بدن شما شوند.

۴- جاروبرقی بزنید و پنجره‌ها را باز کنید «مواد شیمیایی همیشه خطرناک» (PFAS) در گرد و غبارها انباشته شده و می‌توانند در هوا باقی بمانند و همین امر نیز به انسان این امکان را می‌دهد تا از جفد طریق ریه‌ها، آن‌ها را رانند. تنفس کند. حال با گردگیری و زدن جاروبرقی به شکلی منظم در کنار باز گذاشتن پنجره، شما اجازه می‌دهید تا هوا جریان یابد و خواهید توانست سطح گرد و خاک را در خانه پایین نگه دارید و در نتیجه استنشاق مواد PFAS کاهش می‌یابد.

۵- آب نوشیدنی خود را آزمایش کنید شما می‌توانید آب مصرفی محل تان را به آزمایشگاه برده تا میزان PFAS آن را آزمایش کنید و

لکه و آب ساخته شد. این، بدان معناست که این مواد در بسیاری از بسته‌بندی‌های مواد غذایی از جمله جعبه‌های پیتزا، کیسه‌های پاپ‌کورن، مواد بسته بندی و کاغذهای مقاومت در برابر چربی وجود دارد. رستوران‌ها و فست‌فودهای زنجیره‌ای احتمال دارد از این نوع بسته‌بندی‌ها بیشتر استفاده کنند. بر اساس یک تحقیقی که در سال ۲۰۱۹ به انجام رسید، مشخص شد افرادی که در خانه غذا می‌خورند، میزان کمتری PFAS در خون شان وجود دارد.

۲- غذاهای نجسب خراشیده شده را دور بیندازید روکش استفاده شده برای ظروف نجسب معمولاً حاوی PFAS است که می‌تواند به راحتی در ده‌ای بالا و پس از خراشیدگی، به داخل غذای شما نفوذ کند. دپارتمان اکولوژی واشنگتن توصیه کرده است که ظروف نجسب را بیش از ۴۰۰ درجه فارنهایت (معادل حدود ۲۰۴ درجه سانتی گراد) داغ نکنید؛ همچنانکه توصیه کرده است در صورتی که تابه‌ها و ظروف نجسب شما دچار خراشیدگی شد، آن‌ها را دور بیندازید. بایستی دانست تابه‌های چدنی جایگزینی مناسب و سالم به شمار می‌روند.

۳- پارچه‌ها و لباس‌های

گروه بهداشت و سلامت - یکی از مواد خطرناکی که در آب، غذا و هوا وجود دارد، «مواد شیمیایی برای همیشه» است. «مواد شیمیایی برای همیشه» که «پرفلئورواکلیل» (PFAS) نامیده می‌شوند، می‌توانند آب، نوشیدنی، غذا و هوارا آلوده سازد. مواد «پر و پلی فلوئورواکلیل» (PFAS) در واقع دسته‌ای از هزاران مواد دست ساز بشر هستند که در بسیاری از اشیاء وجود دارد؛ اما تحقیقات نشان می‌دهد ممکن است به شکلی فزاینده برای سلامتی خطر داشته باشند. برخی از پژوهش‌ها حاکی از آن است این مواد می‌توانند با برخی از سرطانها، کاهش باروری، تیروئید و نیز تأخیر در رشد مرتبط باشند. خبر بد این است که این مواد ده‌ها پادون تجزیه‌پذیر ماندگاری دارند و برای همین نیز هست که لقب «مواد شیمیایی برای همیشه» را گرفته‌اند. اگر چه ممکن است اجتناب کردن از این مواد اجتناب ناپذیر باشد؛ اما راه‌های ساده‌ای وجود دارد که خطر این رویارویی با این مواد را کاهش می‌دهد. در این جا قصد داریم ۶ راه ساده برای اجتناب از این مواد را ذکر کنیم:

۱- در خانه غذا بخورید مواد PFAS در دهه ۴۰ میلادی برای مقاومت در برابر گرما، چربی،

## چگونه جلوی درد دست ناشی از افراط در کار با گوشی را بگیریم؟



قرار نیست. در مورد آرنج تلغن همراه، خم کردن مداوم بازو باعث کشیدگی عصب اولنار می‌شود که می‌تواند باعث گزگز یا بی‌حسی در انگشتان خارجی شما شود. در صورت عدم درمان، می‌تواند منجر به آسیب دائمی عصبی و تخریب عضلات شود. متخصصان می‌گویند مانند هر نوع مشکل سلامت جسمی، پیشگیری کلیدی است. افراد باید واقعا مراقب باشند، زیرا بهبودی گرفتنی اعصاب آسان نیست. مراقب تمام موقعیت‌هایی باشید که آرنج شما خم شده یا به مدت طولانی در یک وضعیت استراحت می‌کند. یک وضعیت واضح زمانی است که با تلغن خود صحبت می‌کنید. بهتر است اگر می‌تواند برای تماس از هندزفری یا هدست استفاده کنید.

شما همچنین می‌توانید با خوابیدن در حالی که بازوهای خود را خم کرده اید، به عصب اولنار خود آسیب برسانید. اگر در ترک این عادت مشکل دارید، آرنج بند استفاده کنید. اگر مجبور هستید برای مدت طولانی پشت میز خود بنشینید، مطمئن شوید که حرکات دوره‌ای یا تمرینات سریع را در طول روز انجام دهید، به خصوص اگر ورزش نمی‌کنید. حرکت کلید است اما توجه به بدنتان نیز مهم است تا بتوانید

گردن تا انگشت کوچک قرار دارد و بزرگترین عصب بدن انسان است که توسط ماهیچه‌ها یا استخوان محافظت نمی‌شود. به انگشتان صورتی و حلقه‌ای و قسمتی از کف دست شما در زیر آن انگشتان احساس می‌دهد. رایج‌ترین محل اتصال این عصب در آن شیار کوچک در قسمت بیرونی آرنج شما است، منطقه‌ای که ممکن است به عنوان «استخوان پاره» خود بشناسید. این ممکن است زمانی اتفاق بیفتد که بدن شما برای مدت طولانی در یک وضعیت خمید و ثابت باقی بماند. رودی گرم، متخصص کایروپراکتیک، می‌گوید: حرکت زندگی است، او توضیح می‌دهد که این استرس باعث ایجاد میکروتروما می‌شود، زیرا عضلات، رباط‌ها و تاندون‌ها همگی شروع به کشش یا فشرده شدن به روش‌هایی می‌کنند که

گروه بهداشت و سلامت - اگر شما هم هنگام استفاده از تلغن همراه احساس درد در ناحیه دست خود دارید، برای پیشگیری این راهکارها را امتحان کنید. اگر شما هم عادت به استفاده طولانی از تلغن همراه خود هنگام خواب هستید و روز بعد با درد دست مواجه می‌شوید باید بدانید که به نوعی درد به نام «درد آرنج تلغن همراه» دچار شده‌اید که از نظر پزشکی به عنوان گیر افتادن عصب اولنار یا سندرم تونل کوبیتال شناخته می‌شود. به عبارت ساده، خم نگه داشتن بازو برای ساعت‌ها در حالی که گوشی را در دست دارید، می‌تواند فشار جدی بر عصب اولنار وارد کند. این استرس می‌تواند عصب را کشیده و منقبض کرده و خون‌رسانی آن را محدود می‌کند.

عصب اولنار در طول بازو، از

## الگوی خوابی که خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد

مئتی بر عملکرد شناختی آنان خواهد گذاشت؟ برای پاسخ به این سوال به داده‌های طولی بیشتری نیاز داریم. این مطالعه شامل ۱۰۰ نفر با میانگین سنی ۷۵ سال بود که اکثر آنان هیچ‌گونه اختلال شناختی نداشتند. عملکرد شناختی آنان به همراه کیفیت خواب طی تقریباً پنج سال پیگیری شد. پروفیسور دویدرود هولتزمن، یکی از محققان این تحقیق، توضیح داد: این موضوع جالب بود که در این تحقیقات مشاهده شد: تن‌ها کسانی که خواب کم دارند بلکه کسانی که خواب طولانی دارند نیز زوال شناختی بیشتری نشان می‌دهند. این نتایج نشان می‌دهد کیفیت خواب به جای خواب کامل ممکن است نکته کلیدی باشد. پروفیسور بیوم انس، محقق دیگر این تحقیق، گفت: کسانی که از مشکلات رنج می‌برند، باید بدانند که می‌توان این مشکلات را درمان کرد. از بسیاری از بیمارانی که پرسیم خواب چطور است؟ اغلب بیمارانی گزارش می‌دهند که خوب نمی‌خوابند و هنگامی که مشکلات خواب آنان درمان می‌شود، ممکن است بهبودهایی در فرایندهای شناختی‌شان مشاهده کنند. پزشکانی که بیمارانی را با شکایات مربوط به فرایندهای شناختی ویزیت می‌کنند، باید از آنان در مورد کیفیت خوابشان سوال کنند. این شاخص به طور بالقوه یک عامل قابل تغییر است.

گروه بهداشت و سلامت - افرادی که خیلی کم یا خیلی زیاد می‌خوابند، بیشتر در معرض خطر زوال شناختی و عقل قرار دارند. کسانی که بین ۵.۵ تا ۷.۵ ساعت خواب شبانه دارند، حتی زمانی که از عوارض اولیه بیماری آلزایمر رنج می‌برند، کاهش در سلامت شناختی خود مشاهده نمی‌کنند. آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است که ۷۰ درصد موارد ابتلا را تشکیل می‌دهد. خواب ضعیف یکی از علائم شایع آلزایمر است و می‌تواند پیشرفت بیماری را تسریع کند. دکتر برندان لوسی، محقق ارشد این تحقیق، گفت: تعیین اینکه چگونه خواب و مراحل مختلف بیماری آلزایمر با هم مرتبط است، چالش برانگیز است، اما این موضوعی است که برای آغاز طراحی مداخلات باید از آن آگاه بود. نتایج مطالعه ما نشان می‌دهد یک محدوده متوسط یا «نقطه شیرین» برای کل زمان خواب وجود دارد که در آن عملکرد شناختی در طول زمان ثابت است. زمان خواب کوتاه و طولانی با عملکرد شناختی بدتر همراه بوده است که شاید این موضوع به دلیل خواب ناکافی یا کیفیت پایین خواب باشد. سوال بی‌پاسخ این است که اگر بتوانیم برای بهبود خواب مداخله کنیم، مانند اینکه زمان خواب برای افراد کم‌خواب را تا یک ساعت یا بیشتر افزایش دهیم، آیا این مورد تأثیر

# حلاج

## شرکت صنایع چوبی



با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش

کلیه سفارشات MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل

☎ ۰۹۳۴ ۷۶۹۸۲۵۲

🏠 جزیره کیش - شهرک صنعتی درخت سبز

صنعت ششم - پلاک R۶۱

تعمیرات کلیه سیستم‌های برودتی

📷 Sarda.asa.kish

۰۹۱۷۳۶۴۶۸۶۴

۰۹۳۴۷۶۹۷۸۱۴

۰۹۳۳۷۳۱۶۸۶۴

# سر دآسا کیش

