گزارش یک

زهرا چیذری



روشن شدن بیماری خاموش در ۳۰ درصد میانسالان

حدود ۳۰ درصد جمعیت بالای ۵۰ سال کشور به پوکی استخوان مبتلا هستند و حدود ۵۰ درصد نیز کاهش تراکم استخوان دارند

نامش را بیماری خاموش گذاشته‌اند، اما در ۳۰ درصد از زنان و مردان بالای ۵۰ سال کشورمان این بیماری بی‌صدا فریاد می‌زند! آن‌طور که رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید، فقط حدود ۲۰ درصد این جمعیت از وضعیت مناسب تراکم استخوان برخوردارند. حدود ۸۰ درصد افراد مبتلا به پوکی استخوان از ابتلای خود بی‌خبرند و از هر هزار فرد مبتلا به پوکی استخوان، تنها حدود ۸۰ نفر درمان را آغاز می‌کنند.

یک شکستگی استخوان کافی است تا فرد سالمندی را برای همیشه زمین‌گیر و خانواده و اطرافیان را با این بیماری درگیر کند. نتایج مطالعات پژوهشگاه غدد درباره وضعیت سلامت استخوان در سالمندان نشان می‌دهد در زنان بالای ۶۵ سال، حدود ۶۲ درصد به پوکی استخوان و ۳۳ درصد به کاهش تراکم استخوان مبتلا هستند و تنها حدود ۵ درصد از نظر تراکم استخوان در وضعیت طبیعی قرار دارند. در مردان این گروه سنی نیز حدود ۶۲ درصد پوکی استخوان و ۱۸ تا ۲۰ درصد کاهش تراکم استخوان دارند و سهم مردان دارای تراکم طبیعی استخوان حدود ۲۰ درصد است.

■ افزایش ریسک شکستگی در مبتلایان به پوکی استخوان

به گفته محمدباقر لاریجانی، رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران، اهمیت پوکی استخوان صرفاً به کاهش تراکم استخوان محدود نمی‌شود. پیامد مهم این بیماری، افزایش خطر شکستگی است. حتی زمین خوردن یا وارد شدن ضربه‌ای کوچک می‌تواند در افراد مبتلا به پوکی استخوان به شکستگی منجر شود؛ عارضه‌ای که به‌ویژه در سنین بالا می‌تواند استقلال فرد را از بین ببرد و مشکلات جدی برای بیمار و خانواده او ایجاد کند.

به گفته وی، این وضعیت علاوه بر آسیب‌های جسمی و روانی، هزینه‌های اقتصادی قابل‌توجهی به خانواده‌ها و نظام سلامت تحمیل می‌کند.

■ شکستن روزانه ۴۰۰ استخوان!

رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به بار شکستگی‌های استخوانی در کشور گفت: «برآوردهای چند سال گذشته پژوهشگاه نشان می‌دهد که در ایران روزانه حدود ۴۰۰ شکستگی استخوان رخ می‌دهد و شمار شکستگی‌های جدید سالانه به حدود ۱۵۰ هزار مورد می‌رسد. بخشی از این شکستگی‌ها با پوکی استخوان ارتباط دارند و می‌توانند به ناتوانی، وابستگی و حتی مرگ منجر شوند.»

وی با اشاره به پیامدهای شکستگی لگن در سالمندان گفت: «حدود ۲۰ درصد افرادی که دچار شکستگی لگن می‌شوند، در بیمارستان حیاتشان به مخاطره می‌افتد و شمار قابل توجهی از بازماندگان نیز با محدودیت حرکتی و وابستگی به دیگران مواجه می‌شوند.»

این استاد دانشگاه با تأکید بر افزایش خطر شکستگی مجدد پس از نخستین شکستگی افزود: «احتمال وقوع شکستگی بعدی در این افراد می‌تواند دو تا سه برابر بیشتر شود.»

■ ۸۰ نفر از هر هزار نفر به دنبال درمان پوکی استخوان

حدود ۸۰ درصد افراد مبتلا به پوکی استخوان از ابتلای خود بی‌خبرند.

رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران از هر هزار فرد مبتلا به پوکی استخوان، تنها حدود ۸۰ نفر درمان را آغاز می‌کنند. علاوه بر این، تقریباً نیمی از افرادی که درمان را شروع می‌کنند، پس از مدتی آن را رها می‌کنند؛ مشکلی که در کشورهای دیگر نیز وجود دارد و برای مقابله با آن باید آموزش و پیگیری بیماران تقویت شود.

وی توصیه کرد افراد، به‌ویژه زنان و مردان در سنین حدود ۶۵ سالگی، حتی در صورت نداشتن علامت، وضعیت سلامت استخوان خود را بررسی کنند. با این حال، توزیع دستگاه‌های سنجش تراکم استخوان در کشور متوازن نیست و این تجهیزات عمدتاً در شهرهای بزرگ و مراکز استان‌ها متمرکز شده‌اند؛ موضوعی که ضرورت برنامه‌ریزی دقیق‌تر برای توسعه دسترسی به خدمات تشخیصی را نشان می‌دهد.

■ قابل پیشگیری و درمان

خبر خوب اینکه پوکی استخوان قابل پیشگیری و قابل درمان است.

لاریجانی با انتقاد از انتشار برخی اطلاعات نادرست درباره پیشگیری و درمان پوکی استخوان گفت: «در زمینه مصرف کلسیم و ویتامین D باورهای نادرستی وجود دارد؛ از جمله اینکه مصرف کلسیم به طور کلی موجب سنگ کلیه می‌شود یا پوکی استخوان درمان ندارد. در حالی که نیاز به کلسیم باید از طریق تغذیه مناسب و در صورت لزوم مکمل‌ها تأمین شود و درمان‌های مؤثری نیز برای این بیماری وجود دارد.»

وی با اشاره به منابع غذایی کلسیم افزود: «شیر و ماست از منابع مهم تأمین کلسیم هستند و هر لیوان شیر حدود ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد. افراد باید به دریافت کافی کلسیم توجه کنند و در صورت نیاز به مکمل، با نظر پزشک اقدام کنند. همچنین نمی‌توان بدون شواهد کافی فرض کرد که مواد غذایی مانند عسل و سنجد به‌تنهایی نیاز بدن به کلسیم را تأمین می‌کنند.»

این استاد دانشگاه با اشاره به امکان دسترسی به درمان‌های پوکی استخوان در داخل کشور اظهار کرد: «بسیاری از درمان‌های مورد نیاز این بیماران در داخل کشور تولید می‌شوند و امکان دسترسی به آنها وجود دارد، بنابراین باید با افزایش آگاهی عمومی، تشخیص به‌موقع و پیگیری درمان، از پیشرفت بیماری و بروز شکستگی‌های پرهزینه و ناتوان‌کننده جلوگیری کرد.»

نگاه

سلامت بانوان
انتخاب‌های کوچک، دستاوردهای بزرگ

■ شیما ببرقی*

هفته ملی سلامت بانوان ایران، فرصتی برای یادآوری اهمیت سلامت زنان و نقش آن در سلامت خانواده و جامعه است. این هفته که از ۲۴ تا ۳۰ مهرماه برگزار می‌شود، با شعار «سلامت بانوان، انتخاب امروز، سرمایه فردا» بر خودمراقبتی، پیشگیری از بیماری‌ها و مراقبت هم‌زمان از سلامت جسم و روان تأکید دارد.

■ از پیشگیری تا نشاط؛ مسیری برای زندگی سالم‌تر زنان

سلامت بانوان، فراتر از نبود بیماری، از ارکان استحکام خانواده و پویایی جامعه است. زنان در مراحل مختلف زندگی، از جوانی تا میانسالی و سالمندی، با نیازهای متفاوتی در حوزه سلامت جسمی، روانی و اجتماعی روبه‌رو هستند که رسیدگی به آنها در کیفیت زندگی فردی و اجتماعی آنان نقش مهمی دارد. از این‌رو، مراقبت از سلامت زنان نباید به زمان بروز بیماری محدود شود؛ بلکه آگاهی، خودمراقبتی و دسترسی به خدمات بهداشتی مناسب باید در تمام مراحل زندگی مورد توجه قرار گیرد.

■ سبک زندگی سالم؛ گامی مؤثر در پیشگیری

تغذیه متعادل، مصرف کافی میوه و سبزی، کاهش مصرف نمک و قند، فعالیت بدنی منظم، خواب کافی و پرهیز از دخانیات، از مهم‌ترین ارکان حفظ سلامت زنان به شمار می‌روند. این عادت‌های سالم می‌توانند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی‌عروقی، دیابت نوع ۲، پوکی استخوان و برخی سرطان‌ها کمک کنند. همچنین، کنترل فشار خون و قند خون و پیگیری مراقبت‌های پیشگیرانه متناسب با سن و شرایط فردی، فرصت شناسایی زودهنگام عوامل خطر و آغاز به‌موقع مراقبت را فراهم می‌کند.

■ میانسالی؛ ضرورت مراقبت آگاهانه‌تر

دوران میانسالی یکی از مراحل مهم زندگی زنان است؛ دوره‌ای که توجه به سلامت امروز، نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ کیفیت زندگی و تجربه سالمندی سالم‌تر در آینده دارد. تغییرات هورمونی در دوران گذار به یائسگی و پس از آن ممکن است با علائمی مانند گرگرفتگی، تعریق شبانه، اختلال خواب، تغییرات خلق‌وخو و مشکلات ادراری ـ تناسلی همراه باشد. شدت و نوع این علائم در زنان متفاوت است و آگاهی از تغییرات این دوره، گفت‌وگو با پزشک یا ماما و دریافت مراقبت متناسب با نیازهای فردی، به مدیریت بهتر آنها کمک می‌کند.

یائسگی بیماری نیست، بلکه مرحله‌ای طبیعی از زندگی زنان است؛ با این حال، طبیعی بودن این مرحله به معنای نادیده گرفتن علائم آزاردهنده نیست. یافته‌های یک پژوهش بین‌المللی با مشارکت بیش از ۵هزارو ۲۰۰ زن از ۱۳ کشور جهان که در مجله علمی eClinicalMedicine منتشر شده‌است، بر تفاوت تجربه یائسگی در افراد و اهمیت مراقبت همزمان از سلامت جسمی و روانی تأکید دارد. این یافته‌ها یادآور می‌شوند که مراقبت از زنان در این دوران نباید تنها به کنترل علائم جسمی محدود شود، بلکه رسیدگی به خستگی و فرسودگی، سلامت روان و کیفیت زندگی نیز ضروری است.

تغذیه متعادل، فعالیت بدنی منظم، مراقبت از سلامت قلب و عروق، استخوان‌ها، عضلات، کف لگن و دریافت مشاوره و مراقبت‌های تخصصی می‌تواند به حفظ استقلال، نشاط و کیفیت زندگی زنان و تجربه سالمندی سالم‌تر کمک کند.

■ سلامت روان؛ بخش جدایی‌ناپذیر سلامت بانوان

مسئولیت‌های خانوادگی و شغلی، فشارهای روزمره و تغییرات مراحل زندگی ممکن است سلامت روان زنان را تحت‌تأثیر قرار دهد. اختصاص زمانی برای خود، حفظ ارتباطات اجتماعی، فعالیت بدنی، خواب منظم و برخورداری از حمایت خانواده و اطرافیان، از گام‌های مهم مراقبت از سلامت روان هستند. اضطراب، خلق پایین یا اختلال خواب پایدار را نباید صرفاً بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی دانست؛ در صورت تداوم این مشکلات، دریافت کمک تخصصی اهمیت دارد. سلامت زنان تنها به تلاش فردی وابسته نیست. همراهی خانواده، تقسیم عادلانه مسئولیت‌ها، حمایت محیط کار و دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی مناسب، زمینه انتخاب‌های سالم‌تر و ارتقای سلامت جسمی و روانی زنان را فراهم می‌کند.

■ مراقبت و غربالگری به‌موقع؛ فرصتی برای شناسایی زودهنگام

مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت و دریافت مراقبت‌های متناسب با سن، سابقه خانوادگی و عوامل خطر، نقش مهمی در پیشگیری و شناسایی زودهنگام برخی بیماری‌ها دارد. انجام غربالگری سرطان پستان و دهانه رحم بر اساس دستورالعمل‌های معتبر و برنامه‌های جاری نظام سلامت، آگاهی از علائم هشداردهنده و پیگیری تغییرات غیرطبیعی بدن، از اقدامات مهم در مراقبت از سلامت بانوان است. مراجعه به موقع و پیگیری توصیه‌های کارکنان سلامت می‌تواند به تشخیص زودتر مشکلات و بهره‌مندی از مراقبت مناسب کمک کند.

■ سلامت زنان؛ مسئولیتی مشترک برای ساختن فردایی بهتر

هفته ملی سلامت بانوان ایران، فرصتی برای بازنگری در عادت‌ها، تقویت آگاهی و تبدیل مراقبت از سلامت به اولویتی همیشگی است. هر انتخاب سالم، هر قدم برای افزایش تحرک، هر توجه به آرامش روان و هر مراجعه به‌موقع برای دریافت مراقبت، می‌تواند سهمی در ساختن آینده‌ای سالم‌تر داشته باشد.

سلامت زنان با انتخاب‌های آگاهانه امروز ساخته می‌شود؛ انتخابی که سرمایه سلامت، آرامش و نشاط فردای آنان و جامعه خواهد بود.

***کارشناس سلامت میانسالان مرکز بهداشت شمال تهران**

یادداشت

عدالت را از درون باید اجرا کرد

■ حمیدرضا قائم‌پناه*

ما با دو نوع بی‌عدالتی در نظام پرداخت کارکنان مواجهیم؛ یکی شکاف عمیق حقوق و مزایای آموزش‌وپرورش با سایر دستگاه‌ها و دیگری تبعیض درون همین دستگاه.

وقتی فیش حقوقی نیروهای ستادی برخی سازمان‌های آموزش‌وپرورش را می‌بینیم، با آن همه بند رفاهی، مزایا، پرداخت‌های حقوقی و اضافه‌کاری، در برابر معلمی که جز بندهای مرسوم حکم کارگزینی و حداقل حقوق، سهم چندانی از این امتیازات ندارد، این پرسش به وجود می‌آید که واقعاً منطق این تفاوت‌ها چیست؟ فارغ از اینکه رقم این رفاهیت در مقایسه با دستگاه‌های دیگر شاید چندان قابل توجه نباشد، حرف ما تبعیض درون خود دستگاه است. حتی اگر دریافتی نیروهای ستادی را با ستادهای معمولی سایر دستگاه‌ها هم مقایسه کنیم، باز هم احتمالاً با فاصله‌ای قابل توجه روبه‌رو خواهیم بود. طبیعی است که چنین تفاوت‌هایی بر انگیزه معلم و احساس او نسبت به عدالت در مجموعه‌ای که در آن کار می‌کند، اثر بگذارد. اگر رفع شکاف میان دستگاه‌ها دشوار است، آیا کاهش نابرابری در درون دستگاه آموزش‌وپرورش هم دشوار است؟ با شناختی که از آقای وزیر دارم، بعید می‌دانم ایشان با چنین بی‌عدالتی‌هایی موافق باشند. از طرف دیگر، اگر قرار است معلم محور نظام تعلیم‌وتربیت باشد و مدرسه محل اصلی تحقق اهداف آموزش‌وپرورش، این جایگاه باید در تصمیمات و مناسبات داخلی دستگاه هم دیده شود. روشن است که مسئولیت‌های متفاوت، پرداخت‌های متفاوتی هم می‌طلبد، اما این تفاوت‌ها باید مبنای مشخص و قابل دفاعی داشته باشند.

وقتی معلم در خط مقدم آموزش است، انتظار نمی‌رود در همان مجموعه با فاصله‌هایی روبه‌رو باشد که توضیح روشنی برای آنها ارائه نمی‌شود. البته در ماه‌های اخیر اقداماتی برای بهبود وضعیت پرداختی مدیران و معاونان مدارس انجام شده و موضوع حق‌التدریس نیز در دستور کار بوده است. این اقدامات را باید به فال نیک گرفت، اما حق‌التدریس، پرداختی موقت است و همه معلمان هم امکان استفاده از آن را ندارند. نمی‌توان انتظار داشت مسئله معیشت معلمان با فرصتی جبران شود که نه دائمی است و نه برای همه فراهم می‌شود.

***فعال تعلیم‌وتربیت**

یادداشت

بهره، یک نهاد حقوقی است!

■ علی جوان‌بخت لاله*

«بهره» در گفتار روزمره ما واژه‌ای است که بار حقوقی سنگینی با خود حمل می‌کند. برای یکی، عنوان مفسده است و مصداق ربا؛ برای دیگری، حق قانونی طلبکار در برابر گذشت زمان، اما آنچه کمتر به آن پرداخته شده، این است که نرخ بهره در نظام حقوقی ایران، پیش از آنکه یک عدد اقتصادی باشد، یک نهاد حقوقی است که در متون قانونی متعدد تعریف، تحدید و تنظیم شده است. در نوشتار حاضر، می‌کوشم پیوند میان این نهاد حقوقی و رفتار اقتصادی شهروندان را بررسی کنم و نشان دهم چرا فهم حقوقی نرخ بهره، شرط لازم سیاست‌گذاری درست اقتصادی است.

■ یکم: نرخ بهره در آیینه قانون

نخستین پرسشی که هر حقوقدان با آن مواجه است، این است: آیا بهره در نظام حقوقی ایران مشروع است؟ پاسخ، نه ساده است و نه مطلق. قانون‌گذار ما با ظرافتی خاص، میان «ربا» - که در اصل ۴۳ قانون اساسی و ماده ۵۹۵ قانون مدنی تحریم شده است - و «خسارت تأخیر تأدیه» - که در ماده ۵۲۲ قانون آیین دادرسی مدنی مورد پذیرش قرار گرفته است - تفکیک قائل شده‌است. ماده ۵۲۲ قانون آیین دادرسی مدنی مقرر می‌دارد: «در دعاوی که موضوع آن دین و از نوع وجه نقد است... در صورتی که دایْن طبق قانون یا قرارداد، وجه را در موعد مقرر مطالبه نکرده‌باشد، به ازای تأخیر، خسارت تأخیر تأدیه به نرخ روز پرداخت می‌شود.» این ماده، در واقع پلی است میان حقوق و اقتصاد؛ زیرا «نرخ روز» که همان شاخص تورم و نرخ بهره است، مبنای محاسبه خسارت قرار گرفته‌است.

■ دوم: پیوند میان حقوق و رفتار اقتصادی

اگر مدتی در دادگاه‌ها گذرانده باشید، حتماً دیده‌اید که پرونده‌های مطالبه وجه نقد، چگونه به آینه رفتار اقتصادی جامعه تبدیل شده‌اند. وقتی نرخ سود بانکی بالا می‌رود، پرونده‌های مطالبه خسارت تأخیر تأدیه افزایش می‌یابد. وقتی نرخ بهره پایین می‌آید، سرمایه به سمت بازارهای دیگر - مسکن، خودرو، ارز - سرازیر می‌شود و دعاوی حقوقی مربوط به این حوزه‌ها فزونی می‌گیرد. این همان چیزی است که در ادبیات حقوقی جهان به آن «تحلیل اقتصادی حقوق» یا Law and Economics می‌گویند. مکتبی که معتقد است قواعد حقوقی، ابزاری برای تنظیم رفتار انسان‌ها هستند و نرخ بهره، یکی از مؤثرترین این ابزارهاست. هال و وودفورد، اقتصاددانانی که امسال نوبل گرفتند، نشان دادند که بدون فهم رفتار خردانسان‌ها، هیچ سیاست کلانی موفق نیست. حقوقدانان نیز سال‌هاست همین را می‌گویند: قانونی که با طبیعت انسان سازگار نباشد، اجرا نمی‌شود.

■ سوم: نرخ بهره و ۳ پدیده حقوقی

اجازه بدهید ۳ پدیده حقوقی را که مستقیماً با نرخ بهره گره خورده‌اند، یادآور شوم: نخست، ربا و قراردادهای بانکی. قانون عملیات بانکی بدون ربا، با طراحی عقودی چون مضاربه، مشارکت مدنی و فروش اقساطی، کوشیده است تا صورت بهره را از معاملات بانکی حذف کند. با این حال، مناقشات فقهی و حقوقی در این زمینه همچنان ادامه دارد. دوم، خسارت تأخیر تأدیه. این نهاد حقوقی، نمونه‌ای بارز از اثرگذاری نرخ بهره است. وقتی تورم افسارگسیخته شود، خسارت تأخیر تأدیه نیز افزایش می‌یابد و از طرف دیگر، خطر آن را دارد که به سوءاستفاده طلبکاران و اطاله دادرسی دامن بزند. سوم، ورشکستگی و تصفیه. در پرونده‌های ورشکستگی، نرخ بهره در تعیین ارزش بدهی‌ها و اولویت طلبکاران نقشی اساسی دارد. حقوق تجارت ما، در این زمینه نیازمند بازنگری است.

■ چهارم: پیشنهادی برای قانون‌گذاری

به نظر می‌رسد نظام حقوقی ایران، به دو تغییر جدی نیاز دارد:

۱. شفاف‌سازی مفهوم بهره. روشن است که ابهام در تفکیک بهره و سود، ایجاد اختلاف میان مراجع قضایی و شبهات اقتصادی بسیاری را به همراه داشته‌است. قانون‌گذار می‌تواند با تدوین یک تعریف جامع از «بهره قانونی»، از تفاسیر متعارض جلوگیری کند.

۲. پیوند سیاست پولی با حقوق قراردادها. همان‌طور که نرخ بهره بر رفتار اقتصادی اثر می‌گذارد، باید سیاست‌گذاری پولی کشور نیز به اقتضائات حقوقی توجه کند. به‌عنوان مثال، بالا بردن نرخ بهره بدون توجه به اثر آن بر قراردادهای موجود و دعاوی جاری، می‌تواند پیامدهای اجتماعی سنگینی در پی داشته باشد.

■ سخن آخر

بهره، تنها یک عدد نیست. یک نهاد حقوقی است که در بطن معاملات روزمره مردم جریان دارد. اقتصاد و حقوق را نمی‌توان از هم جدا کرد. همان‌طور که اقتصاددانان امروز به اهمیت «بنیان‌های خرد» پی برده‌اند، حقوقدانان ما نیز باید بپذیرند که قواعد حقوقی، پیش از هر چیز، رفتار آدم‌ها را شکل می‌دهند. اگر سیاست‌گذاری اقتصادی کشور می‌خواهد به توفیق برسد، باید در فهم رفتار انسان‌ها - همان رفتاری که در دادگاه‌ها می‌بینیم - دقیق‌تر باشد.

***وکیل دادگستری**

جوان

ویژه تهران

فرم اشتراک روزنامه جوان ۱۴۰۵

۱- مبلغ اشتراک را براساس جدول راهنما به شماره کارت ۵۸۹۲۱۰۷۰۴۴۲۱۶۱۴۴ بانک سپه به نام شرکت پیام آوران نشر روز واریز نمایید.

۲- فرم پر شده اشتراک را به همراه تصویر فیش بانکی به شماره تلفن همراه ۰۹۱۲۷۰۳۷۴۴۹ در شبکه‌های مجازی ایتا و تلگرام ارسال نمائید.

۳- ارسال روزنامه پس از رسیدن فیش و فرم اشتراک از اول و شانزدهم هر ماه آغاز می‌شود.

۴- در صورت تغییر نشانی در اسرع وقت امور مشترکین را مطلع فرمایید.

هزینه اشتراک	۳ ماهه	۶ ماهه	۹ ماهه	یک ساله
مبالغ به تومان می‌باشد	۷۹۲,۰۰۰	۱,۵۸۴,۰۰۰	۲,۳۷۶,۰۰۰	۳,۱۶۸,۰۰۰

آدرس: تهران، خیابان بیهقی، کوچه شهید اکبر زجاجی (چهاردهم غربی)، پلاک ۱۲

کدپستی: ۱۵۱۴۷۵۵۳۱۵

نام و نام خانوادگی

نام شرکت یا مؤسسه

تلفن تماس

نشانی:

تلفن: ۸۸۷۳۰۹۴۲ - ۸۸۴۹۸۴۷۵