

ارتقای سواد سلامت

شاه‌کلید بهداشت عمومی

امروز چهارشنبه ۶ اردیبهشت، روز ملی «سواد سلامت» است. براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، فرد سالم کسی است که بیماری جسمی نداشته باشد و شرایط بهداشت روانی‌اش به شکلی باشد که زمینه‌ساز بیماری جسمانی نشود. «سواد سلامت» هم به معنی میزان توانایی آدم‌های یک جامعه در کسب، تفسیر و درک اطلاعات اولیه و خدمات سلامت است. مجموعه‌ای از مهارت‌های خواندن، شنیدن، تجزیه و تحلیل، تصمیم‌گیری و

توانایی به کارگیری این مهارت‌ها در موقعیت‌های سلامت که لزوماً به مدرک تحصیلی، ربط چندانی ندارد. ناگفته پیداست سواد سلامت، روی اقدامات پیشگیرانه افراد یک جامعه برای عدم ابتلا به بیماری‌های مزمن، اقدام به موقع برای درمان و ارتقای سطح بهداشت عمومی، بسیار تاثیرگذار و ضروری است. اصلاح سبک زندگی، خودمراقبتی، پیشگیری از بیماری‌های واگیر و غیر واگیر، بهداشت روان، فرهنگ سلامتی و... از جمله محورهای مهم

مفهوم سواد سلامت است که با توجه به اهمیت و ضرورتش، پزشکان خیرخواه زیادی در سطح کشورمان به شکل داوطلبانه و رایگان، تلاش و توجّهشان را به آن معطوف کرده‌اند. پروفیسور «کریم نیرنیا»، رئیس ایرانی انستیتو پزشکی مولکولی و سلول درمانی دوسلدورف آلمان که به‌واسطه موفقیت‌های پیشگامانه

سال‌های اخیرش (از جمله در زمینه سلول‌های بنیادی مغز استخوان زنان و مردان) به چهره‌ای شناخته شده در دنیای دانش پزشکی و سلول درمانی تبدیل شده، یکی از همین چهره‌هاست که امروز به بهانه روز سواد سلامت، پای حرف‌های شنیدنی او و دو نفر دیگر از همکارانش در مجمع خیرین سلامت نشست‌ایم و برآیمان از نقش مهم «پیشگیری و تشخیص بهنگام» به عنوان یکی از مهم‌ترین ارکان سواد سلامت حرف زدند. با ما همراه باشید.



درباره مجمع خیرین سلامت خراسان رضوی و شورای مشارکت زنان

موسی بن جعفر(ع) با افتتاح آی سی یو شادروان حیدریان در قوچان
* کمک به ساخت و تکمیل پروژه دیالیز و شیمی‌درمانی در قوچان
* همکاری مشترک در پروژه ساخت و تجهیز اورژانس زنان بیمارستان شهدادر قوچان
* افتتاح اولین مرکز آموزشی پژوهشی و پیشگیرانه خیرین در حوزه سلامت با هدف افزایش سواد سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها
* با توجه به اینکه معتقدیم اگر در شهرستان‌ها، بخش مددجویی فعال شود، به‌مرآجه به مشهد نیاز نیست و یکی از نتایج آن کاهش هزینه ایاب و ذهاب است، تلاش برای فعال کردن مددکاری بیمارستان‌های قوچان، تربت جام و... از دیگر فعالیت‌های مجمع است.



ساخت و احداث بناهای حوزه سلامت و تکمیل بناهای نیمه تمام، مددکاری بیماراران، پیشگیری و آموزش و پژوهش؛ سه محور فعالیت‌های مجمع خیرین سلامت و شورای مشارکت زنان است

■ در حوزه آموزش و پیشگیری چه کردیم؟
مهندس حیدریان، به اطلاع رسانی و آموزش به عنوان عامل مهم در پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها تأکید می‌کند و به برنامه‌هایی که در این حوزه به کمک سازمان‌های مردم‌نهاد در مدارس و بیمارستان‌ها ترتیب داده اند اشاره می‌کند:

* بیش از ۳۰ نشست مشترک با مشاور ارشد مجمع؛ پروفیسور نیرنیا، به ویژه برای بیماری‌های مرتبط با زنان به منظور برخورداری از علم و فناوری روز دنیا.
* انعقاد تفاهم نامه همکاری با آموزش و پرورش
استثنای برای افزایش همکاری که یکی از ثمرات آن، افتتاح اولین پارک گلخانه خیر ساز، مختص کودکان اوتیسم است.
* تجلیل از پرستاران بیمارستان‌های استان در هفته پرستار
* تجلیل از بانوان ورزشکار و مدال آور به عنوان نمادهای سلامتی
* ایجاد زمینه فعالیت نابینایان خیریه امام علی(ع) در قالب برنامه‌های تابستانی و ایجاد امکان ورزش‌های آبی برای آن‌ها.

مهندس آرزو حیدریان، همسر مهندس کلاهیان، مدیرعامل مجمع خیرین سلامت هم در گفت‌وگو با زندگی‌سلام، با اشاره به فعالیت طولانی این مجمع، می‌گوید: «مجمع خیرین سلامت، به نیت ارائه خدمات بهداشت و سلامت به جامعه، در مراکز تمامی استان‌های کشور ایجاد و ثبت شده است و تا امروز فعالیت‌های خوبی در زمینه ایجاد زیرساخت‌های سلامت مثل ساخت بیمارستان، تأمین تجهیزات، تربیت نیرو و گسترش سواد سلامت داشته است. منتها از آنجا که هر جازنان قدم به میدان گذاشته اند، چرخه فعالیت پر شتاب تر و موفق تر به گردش درآمده است، از حدود ۷ ماه پیش «شورای مشارکت‌های زنان» به عنوان اولین شورا در استان خراسان رضوی و شهر مشهد در دانشگاه علوم پزشکی راه اندازی شد و طی حکمی، من به عنوان ریاست شورا معرفی شدم. البته فعالیت‌های خیرخواهانه و فرهنگی من و همسرم به سال‌ها پیش از این برمی گردد. زمانی که ما بخشی از درآمد ماهانه خود را به ایتم اختصاص دادیم و از سال ۸۷ به فکر فعالیت در حوزه سلامت ایتم افتادیم.»

■ اولویت اول مجمع: افزایش سواد سلامت
در ادامه، مهندس حیدریان به سه حوزه فعالیت مجمع و شورا اشاره می‌کند و می‌گوید: «ساخت و احداث بناهای حوزه سلامت و تکمیل بناهای نیمه تمام، مددکاری بیماراران، پیشگیری و آموزش و پژوهش؛ سه محور فعالیت‌های مجمع خیرین سلامت و شورای مشارکت زنان است. منتها اولویت اول ما، پیشگیری و آموزش به منظور افزایش سواد سلامت جامعه است.»

■ در حوزه درمان چه کردیم؟
در ادامه، مهندس کلاهان، مدیر عامل مجمع به ضرورت شفاف بودن فعالیت‌های این نهاد اشاره می‌کند و فهرستوار، برخی از مهم‌ترین فعالیت‌های این جمع از خیرین را این گونه شرح می‌دهد:
* احداث پایگاه اورژانس شادروان حیدریان که بار زیادی از دوش اورژانس مشهد برداشته است.
* افزایش دو برابری ظرفیت آی سی یو بیمارستان

زندگی کند، بخش زیادی از انرژی بدن صرف مبارزه با استرس می‌شود؛ دستگاه‌های بدن چون انرژی کافی دریافت نمی‌کنند، به خوبی کار نمی‌کنند و جلوی فعالیت سلول‌های ناسالم گرفته نمی‌شود، عفونت به بدن راه پیدا می‌کند و همه این‌ها شاید حتی به ابتلا به سرطان منجر شود. در عین حال، همه عوامل محیط پیرامون ما، نقش تعیین کننده‌ای درباره سلامتی یا بیماری مان دارند: تابش آفتاب، تغذیه، کیفیت زندگی و...؛ اگر به همه این عوامل توجه کنیم، می‌توانیم از بیماری‌های جسمی و روحی بسیاری پیشگیری کنیم.»

■ آموزش، تجهیز، فرهنگ‌سازی
با این مقدمه‌ها، به ارزش و جایگاه بسیار مهم آموزش و تجهیزات تشخیص و پیشگیری در حوزه سلامت پی می‌بریم: «ناگفته پیداست که باید یک مرکز پژوهشی پیشرفته در کشور داشت تا به زیرساخت‌های سلامت جامعه بپردازد. متأسفانه کمبود فناوری‌های روز دنیا و جا نیفتادن فرهنگ سلامت، باعث شده برخی متخصصان ما به بیمار، به چشم منبع درآمد نگاه کنند. بیمار را بارها ویزیت می‌کنند، همایش و سمینار ترتیب می‌دهند، بی اینکه نتیجه و فایده ای داشته باشد. باید به جای این‌ها یا حداقل در کنار این کارها، به فکر ارتقای سواد سلامت که شاه کلید بهداشت عمومی است باشیم. در حال حاضر هر ساله، حدود ۱۰ هزار نفر بیمار برای مداوا از ایران به آلمان مراجعه می‌کنند. اگر متوسط درمان هر نفر ۵۰ هزار یورو باشد، سالانه ۲ هزار میلیارد توسط ایرانی‌ها در خارج از کشور برای درمان هزینه می‌شود که در ۸۰ درصد موارد هم نتیجه مطلوب حاصل نمی‌شود. حال اگر بتوان با برگزاری برنامه آموزشی به پزشکان ایرانی کمک کرد مطابق علم روز دنیا، با افراد مشکوک به بیماری برخورد کنند یا بیماراران خود را مداوا کنند، کار خداپسندانه ای به نفع بهداشت و اقتصاد کشور نیست؟ مهم ترین هدف مجمع خیرین سلامت، رسیدن به این نقطه است.»

■ استرس، بلای جان سلامت
به گفته پروفیسور نیرنیا، استرس، یکی از مهم‌ترین عوامل به خطر افتادن سلامتی آدم‌هاست: «بدن هر فرد روزانه، میزان مشخصی انرژی دارد که برای کارهای روزانه صرف می‌شود؛ فعالیت‌هایی مثل تپیدن قلب، تنفس، سیستم ایمنی، تکثیر سلولی (که در هر تکثیر، میلیاردها اطلاعات تکثیر می‌شود). اما اگر فرد مدام در معرض استرس

■ نقش حیاتی پیشگیری و تشخیص بهنگام
پروفیسور نیرنیا حرف‌های جالبی درباره پیشرفت در پیشگیری و تشخیص بهنگام بیماری‌ها دارد: «امروزه با روش‌های نوین، می‌توان ماه‌ها و حتی سال‌ها قبل از بروز بیماری‌هایی مانند سرطان، آن را تشخیص داد و این، قدم بسیار مهمی در حوزه سلامت و پیشگیری است. در حال حاضر در ایران، هزینه‌های درمان یک بیماری مثل سرطان، برای هر فرد حدود ۲۰۰ میلیون تومان است؛ در حالی که انجام تست‌های تشخیصی برای افراد مشکوک، ۵۰ میلیون تومان هزینه دارد و با یک حساب ساده می‌توان فهمید پیشگیری، علاوه بر کم کردن بار روحی ناشی از بیماری که گریبان خانواده‌ها را می‌گیرد، با چه کاهش هزینه ای همراه است. روش‌های تشخیص و پیشگیری از بیماری، فقط مربوط به سرطان نیست، بلکه در حالی که انجام تست‌های قلبی-عروقی هم چنین است. مثلاً در ایران معمولاً فردی که دچار سکته می‌شود، فوت می‌کند. اما در دنیا آزمایش وجود دارد که احتمال سکته تا ۶ ماه آینده را مشخص می‌کند و با توجه به میزان خطر، به فرد توصیه‌های لازم می‌شود تا به محدوده امن سلامت بازگردد. ولی متأسفانه این تجهیزات در کشور ما وجود ندارد و دو سال است که مجمع خیرین سلامت به اهمیت این روش‌های تشخیصی، به اضافه تربیت نیروهای متخصص که قبلاً عرض کردم، پی برده و به دنبال ایجاد آن است.»

■ استرس، بلای جان سلامت
به گفته پروفیسور نیرنیا، استرس، یکی از مهم‌ترین عوامل به خطر افتادن سلامتی آدم‌هاست: «بدن هر فرد روزانه، میزان مشخصی انرژی دارد که برای کارهای روزانه صرف می‌شود؛ فعالیت‌هایی مثل تپیدن قلب، تنفس، سیستم ایمنی، تکثیر سلولی (که در هر تکثیر، میلیاردها اطلاعات تکثیر می‌شود). اما اگر فرد مدام در معرض استرس



در حال حاضر هر ساله، حدود ۱۰ هزار نفر بیمار برای مداوا از ایران به آلمان مراجعه می‌کنند. اگر متوسط درمان هر نفر ۵۰ هزار یورو باشد، سالانه ۲ هزار میلیارد توسط ایرانی‌ها در خارج از کشور برای درمان هزینه می‌شود که در ۸۰ درصد موارد هم نتیجه مطلوب حاصل نمی‌شود

مهمین رمضانی-کمک‌های خیرخواهانه در حوزه سلامت، طیف وسیعی از خدمات را شامل می‌شود؛ اما اتمام به تبع «پیشگیری»، دوشادوش «آموزش و تربیت نیرو» و «تجهیز مراکز درمانی»، نکته ای است که این سال‌ها، خیرین سلامت توجه ویژه ای به آن دارند.

در گفت‌وگو اختصاصی امروز، با تعدادی از خیرین حوزه سلامت و دغدغه‌های آنان آشنا می‌شویم؛ افرادی که به خاطر سلامتی هموطنانشان، سختی‌ها و مشکلات کار را به جان می‌خرند تا به اهداف والای انسانی و بشردوستانه‌شان جامه عمل بپوشانند و از اندیشه و سرمایه ای که خداوند در اختیارشان قرار داده، بآلی بسازند برای پرواز، برای اوج گرفتن. مطالبی که در ادامه می‌آید، حاصل نشست صمیمانه با سه نفر از حاضران در جمع خیرین سلامت است؛ یک پزشک مشهور؛ پروفیسور «کریم نیرنیا» و یک زوج که هر دو مهندس و پیگیر ایجاد زیرساخت‌های بهداشت و سلامت در کشور هستند: «علیرضا کلاهان» و «آرزو حیدریان». با آن‌ها، فعالیت‌ها و دغدغه‌هایشان بیشتر آشنا می‌شویم.

■ هم‌جواری تخصص و احساس مسئولیت
پروفیسور کریم نیرنیا، رئیس ایرانی انستیتو پزشکی مولکولی و سلول درمانی و سرپرست موسسه بین المللی پزشکی فردمحور دوسلدورف آلمان و مشاور ارشد علمی پزشکی شورای مشارکت‌های زنان مجمع خیرین سلامت استان خراسان رضوی، هموطن شیرازی ماست که با پیگیری‌ها و رفت و آمدهای زوج کلاهان و حیدریان به مجمع خیرین سلامت پیوسته است. مردی که به طور معمول در دوره‌های حضورش در ایران، میان خیرین حوزه سلامت، حضور موثری دارد و با دغدغه آموزش نیروهای توانمند و کارآمد، اهتمام ویژه‌ای به زیرساخت‌های سلامت جامعه ایرانی دارد. وقتی می‌بینی یک متخصص ایرانی و مطرح در سطح بین‌المللی، متواضعانه در جمع خیرین سلامت فعالیت دارد، خوشحال می‌شوی و به خودت می‌بالی. پروفیسور معتقد است وقتی نیازهای حوزه بهداشت و سلامت جامعه بررسی و بر همان اساس نیرو تربیت شود، نتیجه بهتری حاصل می‌شود: «ما باید برای تربیت نیروهای کارآمد تلاش کنیم، چرا که اگر بیمارستان‌ها و تجهیزات مدرن داشته باشیم اما متخصص نداشته باشیم، خروجی مناسبی نخواهیم داشت». نیرنیا که با وجود خستگی شرکت در همایش و سخنرانی در دانشگاه فردوسی مشهد، با مهربانی ما را پذیرفته، معتقد است: «حوزه سلامت از جمله حوزه‌هایی است که همه در قبال آن مسئولیم و موفقیت در این حوزه با شعار دادن و سیاست زدگی تناسبی ندارد.»

کانال تلگرام زندگی سلام

با استفاده از ایلکشن QR خوان و گرفتن روی عکس کناری به راحتی عضو کانال شوید

@Zendegisalam

