بکش و خوشگلم کن!

سپهرغرب، گروه سلامت: «بکش و خوشگلم کن»، امروز صرفاً نقش یک اصطلاح را بازی نمی‌کند و رنگ واقعی‌تری به خود گرفته، به طوری که سالانه شاهد آسیب‌های شدید جسمی و روحی و حتی فوت شماری از مردم زیر تیغ جراحی هستیم و نزدیک‌ترین مصداقش نیز فوت سه خانمی است که طی هفته گذشته اخبار تلخشان به گوشمان رسید.

«بکش و خوشگلم کن!» سال‌ها پیشتر این اصطلاح صرفاً نقش همان اصطلاح را بازی می‌کرد و بیشتر در مواقعی کاربرد داشت که دختر خانمی، دمدمای عروسی برای نخستین‌بار راهی آرایشگاه می‌شد تا با چهره مجردی خود خداحافظی کند؛ این سنت گرچه امروز جایگاه چندانی ندارد اما در آن دوران می‌توانست با ایجاد تحولی چشمگیر، حس زیبایی را در مهمترین روزهای زندگی به تازه‌عروس‌ها القا کند؛ حسی که دختران امروز به‌واسطه انواع و اقسام روش‌های زیبایی از ابتدایی‌ترین‌ها مثل اصلاح صورت گرفته تا زیبایی مو، کاشت ابرو و ناخن، انواع تتو، تزریق ژل و...، کاملاً از آن اشباع شده‌اند و با اعتیاد به این ترفندهای زیبایی، عملاً چاره‌ای ندارند جز روی آوردن به جراحی‌های جدی‌تری مثل عمل بینی، استفاده از پروتز، عمل‌های لاغری، پوست کشی و... که هر روز نیز آمارشان رو به افزایش است و تقریباً به یک اپیدمی در کشورمان تبدیل شده است.

چه بسا که دیگر، «بکش و خوشگلم کن»، صرفاً نقش یک اصطلاح را بازی نمی‌کند و رنگ واقعی‌تری به خود گرفته، به‌طوری که سالانه شاهد آسیب‌های شدید جسمی و روحی و فوت شماری از مردم زیر تیغ جراحی هستیم و نزدیک‌ترین مصداقش نیز فوت سه خانمی است که طی هفته گذشته اخبار تلخشان به گوشمان رسید.

■ آغوش باز لیپوساکشن به روی قربانیان

اگر بخواهیم نگاهی هرچند گذرا به آمارها داشته باشیم، خواهیم دید که ایران در فراوانی جراحی زیبایی در بین ۱۰ تا ۲۰ کشور نخست دنیا قرار دارد و در آماری عجیب‌تر، دارای رتبه‌های نخست در جراحی بینی است. البته باید به این نکته توجه داشت که بخش اصلی این آمارها نه به سبب جراحی‌های ضروری و درمانی، بلکه به سبب حس زیبایی‌جویی افراد سالم جامعه رقم خورده است.

گرچه آمار دقیقی از میزان مرگ و میر و یا مشکلات ثانویه جراحی‌های زیبایی در دسترس نیست اما به هرحال این حقیقت را نمی‌توان کتمان کرد که هرچندوقت یکبار در اطرافمان با خبر فوت افرادی مواجه می‌شویم که در اثر یکی از جراحی‌های زیبایی جانشان را از دست داده اند.

البته به گفته سید نجات حسینی رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی، «لیپوساکشن با بالاترین آمار مرگ و میر، بیشتر قربانی را می‌گیرد. بروز نکروز، انواع آمبولی‌ها، کم‌خونی، صدمه احشا داخل شکمی، عفونت و آبسه محل تزریق چربی، اغما و حتی مرگ، مهمترین عوارض این نوع جراحی هستند که طی چندماه گذشته فقط هفت مورد فوت در این نوع عمل گزارش شده که سه مورد اخیر نیز در همین دسته بوده‌اند.»

> **ایران در فراوانی جراحی بینی دارای رتبه نخست دنیاست و حتی پایتخت جراحی بینی جهان نیز شناخته می‌شود.**

■ وقتی زور تیغ جراحی بر رژیم‌های لاغری می‌چربد

وقتی حرف از جراحی‌های لاغری و زیبایی اندام مثل انواع شیوه‌های کوچک کردن معده، ساکشن و پوست کشی و... به میان می‌آید، دقیقاً در حال صحبت از تخلیه بخشی از اجزای بدنمان هستیم و این یعنی برش‌ها و آسیب‌های خودخواسته اعضای بدن که شاید در آینده بتواند بخشی از زیبایی مورد دلخواه را به ما بدهد، اما قطعاً هیچ‌کدام از آن‌ها فاقد عوارض نیست و ممکن است مشکلات کوتاه‌مدت و بلندمدتی از قبیل هماتوم، آمبولی، انسداد روده، مشکلات جدی گوارشی، حساسیت‌های شدید غذایی و دارویی، سوءتغذیه، عفونت‌های مزمن پوستی و... را برای فرد به وجود آورد؛ بنابراین گذشته از آن‌هایی که در اثر این جراحی‌ها، محکوم به مرگ می‌شوند، بسیاری دیگر نیز عوارض مختلفی را تجربه می‌کنند که نمونه‌هایش بسیار زیاد است. فقط کافی است پای صحبت قربانیان انواع جراحی‌های ساده و پیچیده لاغری بنشینید تا متوجه شوید که چطور با یک تصمیم احساسی برای زیباتر شدن، سلامتی‌شان را برای همیشه از دست داده و در آرزوی روزهای پیش ازجراحی به سر می‌برند.

متأسفانه آمار بالای جراحی‌های لاغری درحالی رقم می‌خورد که داشتن یک سبک زندگی سالم، استفاده از رژیم‌های اصولی لاغری و برنامه منظم ورزشی می‌تواند به کاهش چشمگیر وزن کمک کرده و سلامت و تناسب اندام را با هم نصیب یک فرد کند، اما متاسفانه بسیاری از افراد نه‌تنها تلاشی برای کاهش وزن اصولی نمی‌کنند، بلکه به جان خود می‌افتند تا با پرخوری افراطی و رسیدن به وزنی غیرنرمال، بطور تقریبا رایگان خود را زیر تیغ عمل‌های معده قرار دهند. باور مردم نسبت به جراحی‌های رایگان معده، معضل قابل تاملی است که شاید لازم باشد بیمه‌های پایه تجدیدنظری کنند تا خود، مشوقی برای افزایش وزن افراد و در نتیجه بالا رفتن آمار جراحی‌های لاغری و پیامدهای ناشی از آن نباشند!

پیامد بینی‌هایی که روز به روز کوچکتر می‌شوند

همانطور که می‌دانید طیف جراحی‌های زیبایی در کشورمان بسیار وسیع است و هر روز با شیوه جدیدی در دنیای مد و زیبایی مواجه می‌شویم اما براساس آمارهای موجود، جراحی بینی بسیار فراگیر شده، بطوریکه ایران در فراوانی جراحی بینی دارای رتبه نخست دنیاست و حتی پایتخت جراحی بینی جهان نیز شناخته می‌شود.

در مورد جراحی بینی که از سخت‌ترین جراحی‌های زیبایی به شمار می‌رود، دامنه محدودی از جراحی‌ها ماهیت درمانی دارند که طبق آمارهای میدانی، اکثر همین بیماران نیز بطور همزمان جراحی زیبایی انجام می‌دهند. شاید آمار فوت شدگان جراحی بینی درصد پایینی داشته باشد اما متأسفانه هر از گاهی خبری از فوت و داغدار شدن خانواده‌ها به گوش‌مان می‌خورد که جای جبران ندارد. البته جدا از بحث مرگ و میر که تلخ‌ترین پیامد جراحی بینی است، گزارش‌های متعددی از عوارض ناشی از این نوع جراحی وجود دارد. انحراف، عدم تقارن بینی، بی‌حسی دائمی در داخل و اطراف بینی، ایجاد مشکلات دائمی تنفسی و کاهش حس بویایی، فقط نمونه‌هایی از عوارض بلندمدت جراحی بینی هستند که شمار زیادی از افراد حداقل با یکی از آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند و عملاً راه بازگشتی ندارد.

■ تزریق ژل‌های جوانسازی به چه قیمتی؟

اما در مورد آمار بوتاکس نیز همه چیز آشکار است و بسیاری از افراد در طیف‌های سنی مختلف، بخش زیادی از بودجه خانواده را صرف این کار می‌کنند. متاسفانه تزریق ژل نه‌تنها توسط زنان بلکه در میان مردان جامعه نیز بسیار گسترش پیدا کرده و درحال تبدیل شدن به یک ارزش است و حتی کسانی که تمایلی برای این اقدام ندارند، گاها شماتت شده و حتی توسط اطرافیان به‌عنوان افرادی عقب افتاده شناخته می‌شوند. شاید اگر با به‌کارگیری یکسری عوامل بازدارنده از سوی متولیان بهداشت و درمان، انواع و اقسام جراحی‌های زیبایی تا این حد در کشور باب نمی‌شد، امروز با چنین مسائلی مواجه نمی‌شدیم و افراد زیادی برای همرنگی با جماعت و چشم و هم چشمی، خود را زیر تیغ جراحی نمی‌بردند.

اما فراوانی بوتاکس یک طرف قضیه است و آسیب‌ها و عوارض ناشی از آن یک طرف دیگر. طبیعتاً فردی که برای نخستین بار دست به بوتاکس می‌زند، برای جلوگیری از بازگشت به حالت اولیه، برای همیشه مجبور به تجدید ژل است و تزریق مکرر بوتاکس به ناحیه خاصی از بدن نیز می‌تواند باعث فلج دائمی عضله شود. همچنین ایجاد تاری دید، افتادگی پلک به همراه تورم، خشکی چشم، کهیر، مشکل در تنفس، گیجی و تورم صورت، مشکل در بلع و گفتار و گسترش سموم در بافت‌ها و خطرات ناشی از آن، عوارض بلندمدت بوتاکس هستند که خیلی‌ها اطلاعی از آن ندارند و ناآگاهانه خود را در چاله‌ای می‌اندازند که شاید راه خروجی نداشته باشد.

در این گزارش سعی کردیم بخشی هرچند کوچک از واقعیت جراحی‌های زیبایی را برایتان بازگو کنیم اما همه چیز به همین موارد ختم نمی‌شود و دنیای امروز زیبایی، جای بحث و تامل زیادی دارد، پس منتظر گزارش‌های بعدی ما باشید.

نیاز صندوق بیماری‌های خاص به بودجه ۱۴ هزار میلیاردی

سپهرغرب، گروه سلامت: صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج، نیازمند حداقل ۱۴ هزار میلیارد تومان بودجه در سال ۱۴۰۳ است.

صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج، به پیشنهاد مجلس شورای اسلامی در سازمان بیمه سلامت ایران تشکیل شد.

در سال نخستتشکیل صندوق بیماری‌های خاص، بودجه ۵۰۰۰ میلیارد تومانی به آن تخصیص یافت که با توجه به اینکه در نیمه دوم سال ۱۴۰۱ تشکیل شده بود، بودجه ۵۰۰۰ میلیاردی به طور کامل هزینه نشد. اما، در سال ۱۴۰۲؛ بودجه ۷۰۰۰ میلیارد تومانی به صندوق بیماری‌های خاص تعلق گرفت که به نظر می‌رسد کافی نباشد.

معاون درمان وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که تعداد بیماری‌های تحت پوشش صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج در گذشته کمتر بود اما به تدریج و با توجه به بودجه‌ای که در اختیار ما قرار گرفت تحت پوششی‌ها را گسترش دادیم، گفت: در حال حاضر ۱۰۷ بیماری تحت پوشش صندوق قرار دارد که البته صفر تا صد هزینه‌ها پرداخت نمی‌شود، بلکه هزینه‌های کمرشکنی که بیماران از پس آن برنمی‌آیند و بسته به نوع بیماری پرداخت می‌شود و با توجه به میزان بودجه‌ای که در اختیار ما قرار می‌گیرد تحت پوششی‌ها را افزایش خواهیم داد.

سعید کریمی با یادآوری وجود ۴۰۰ بیماری نادر و خاص در کشور، افزود: تاکنون از این میزان توانسته ایم تنها ۱۰۷ مورد را تحت پوشش صندوق قرار دهیم و تقاضا داریم که بودجه صندوق افزایش یابد تا بتوان تعداد بیماری‌های تحت پوشش را افزایش داد.

وی با تأکید بر اینکه تمامی مشکلات بیماران خاص و صعب العلاج را نمی‌توان از مسیر بیمه رفع کرد، ادامه داد: در گذشته مبالغی را به بیماران برای انجام خدماتی که ماهیت بیمه‌ای نداشتند، پرداخت می‌کردیم اما با تأسیس صندوق، تمامی بودجه‌ها در آن متمرکز شدند. بنابراین انجام این کار با مشکل مواجه شد و ضروری است علاوه بر تقویت بودجه صندوق در سال‌های آینده مبالغی در اختیار وزارت بهداشت و معاونت درمان برای انجام خدمات فوریتی قرار گیرد تا پرداخت از جیب بیمار به‌شدت کاهش یابد و حتی به صفر برسد.

معاون درمان وزارت بهداشت، در مورد اعلام نیازهای دارویی بیماران خاص و صعب‌العلاج، گفت: به طور معمول نیازها را سه ماه پیش از پایان سال و حتی ۲۰ تا ۳۰ درصد هم اضافه‌تر به‌منظور تأمین ذخیره استراتژیک اعلام می‌کنیم و سازمان غذا و دارو هم برای تأمین این داروها تلاش می‌کند.

محمدمهدی ناصحی مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران، با اشاره به اینکه ۱/۹ میلیون نفر تحت پوشش صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج قرار دارند، تأکید کرد: بیمه سلامت تا سقف ۵۰ میلیون تومان هزینه درمان بیماران خاص و صعب‌العلاج را پرداخت می‌کند.

وی، پیشنهاد بودجه ۱۴ هزار میلیارد تومانی صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج در سال ۱۴۰۳ را مطرح کرد.

این شغل‌ها در معرض آسیب مچ دست هستند

سپهرغرب، گروه سلامت: یک متخصص طب فیزیک و توان‌بخشی گفت: افرادی که با روش‌هایی مانند مچ بند، فیزیوتراپی و تزریق دارو داخل کانال، دردِ مچ دست‌شان، درمان نمی‌شوند نیاز به عمل جراحی دارند.

مهسا عاشقان، در خصوص سندرم تونل کاریال گفت: منشأ دردِ ناحیه مچ دست، ممکن است از تاندون، استخوان، عضله عصب این ناحیه باشد. در این ناحیه این اجزا ممکن است آسیب ببینند و درنتیجه دردِ مچ دست ایجاد شود. البته دردِ مچ دست می‌تواند منشأیی غیر از مچ دست، مانند گردن داشته باشد.

وی در ادامه افزود: زمین خوردن و ضربه به مچ دست، سبب آسیب به این ناحیه می‌شود. این ضربات حتی اگر ریز و ظریف باشند مثل تایپیست‌ها افرادی که با رایانه زیاد کار می‌کنند، خیاطان، نویسندگان، بافندگان، افرادی که منبت‌کاری می‌کنند، می‌توانند سبب آسیب مچ دست شوند.

متخصص طب فیزیک و توان‌بخشی ادامه داد: این افراد برای پیشگیری از آسیب مچ دست باید بعد از ۲۰ دقیقه کار یک استراحت کوتاه در حد چندثانیه داشته باشند. حرکات کششی دست را انجام دهند و بعد به کار خود ادامه دهند. توجه به ارگونومی، صندلی محل قرارگیری وسایل کار، طوری باشد که کمترین آسیب به مچ دست وارد شود. به‌عنوان مثال در هنگام استفاده از رایانه موس و کیبورد باید همسطح باشند.

عاشقان با تأکید بر این که در هنگام دوچرخه سواری وقتی دست را به مدت طولانی، مشت نگه می‌داریم، عصب مدیان (عصب مچ دست) دچار آسیب می‌شود وعلائمی مثل گزگز و خواب رفتگی دست بروز می‌کند، گفت: علاوه بر افرادی که گفتیم، سندرم تونل کاریال در افراد مبتلا به دیابت، افراد چاق، خانم‌های باردار، افراد مبتلا به بیماری‌های روماتیسمی، افراد مبتلا به بیماری تیروئید بیش‌تر مشاهده می‌شود.

وی با بیان اینکه اقدام به کاهش وزن در افراد چاق، درمان بیماری دیابت، تیروئید و روماتیسم می‌تواند سبب بهتر شدن درد مچ دست آن‌ها می‌شود، افزود: افرادی که با روش‌هایی مانند مچ‌بند، فیزیوتراپی و تزریق دارو داخل کانال، دردِ مچ دست‌شان، درمان نمی‌شوند نیاز به عمل جراحی دارند. این افراد بعد از جراحی نباید مانند قبل از دست خود استفاده کنند و نباید کارهای غلط گذشته را تکرار کنند.

این متخصص طب فیزیک و توان‌بخشی در پایان به بانوانی که تازه زایمان کرده‌اند، توصیه کرد: این افراد به علت کار زیاد دچار تورم و درد ناحیه شستِ دست می‌شوند که در موارد خفیف با مچ‌بند مخصوص به همراه فیزیوتراپی و مصرف داروی ضدالتهاب درمان می‌شوند.

متخصص قلب و عروق پاسخ داد؛

چرا زنان ۲ برابر مردان واریس می‌گیرند

سپهرغرب، گروه سلامت: یک متخصص قلب و عروق، میزان شیوع واریس در زنان را دو برابر مردان دانست.

سیاهرگ‌ها در تمام نقاط بدن وجود دارند. بعضی از این دسته از رگ‌ها در عمق اندام‌های مختلف بدن هستند و گروهی دیگر در سطوح مختلف بدن و نزدیک به پوست قرار گرفته‌اند. در حالت عادی سیاهرگ‌های مختلف ازجمله سیاهرگ‌های سطحی، وظیفه خون‌رسانی به قسمت‌های مختلف بدن را برعهده دارند.

در مواردی ممکن است تحت شرایط ویژه‌ای دریچه‌های کبوتری سیاهرگ‌های سطحی تخریب شوند و این امر سبب بازگشت خون به داخل سیاهرگ و در نتیجه گشاد شدن، متورم شدن و پیچ‌وتاب خوردن این عروق شود.

به این رخداد که در اثر عوامل مختلفی به‌وجود می‌آید اصطلاحاً «واریس» گفته می‌شود که گاهی خطری برای فرد درگیر به‌وجود نمی‌آورد اما در بسیاری از موارد در صورت تشخیص ندادن و درمان نشدن به‌موقع می‌تواند، عارضه‌های مختلفی برای فرد ایجاد کند.

مجید فرجی متخصص قلب و عروق، گفت: واریس در زنان دو برابر مردان است که این موضوع ناشی از دو مقوله ژنتیک و تغییرات هورمونی است.

وی افزود: واریس در زنان بعد از یائسگی، کم شده و یا متوقف می‌شود؛ اما بعد از بارداری، بیشتر می‌شود که همان طور که گفتم به‌دلیل تغییرات هورمونی است.

این متخصص قلب و عروق با عنوان این مطلب که واریس خیلی مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند و فقط ظاهر و زیبایی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، گفت: اگر واریس با درد زیاد همراه بود، باید به یک مشکل دیگر فکر کرد.

فرجی با عنوان این مطلب که رشد واریس بستگی به فیزیولوژی افراد دارد، افزود: با انجام یک سونوگرافی می‌توان به سطحی بودن یا عمقی بودن واریس پی برد.

این قاتل در زمستان جان می‌گیرد

سپهرغرب، گروه سلامت: سرمای هوا و استفاده مردم از سیستم‌های گرمایشی گازی خطر مسمومیت با گاز مونوکسید کربن که گاز بی‌بویی است را بالا می‌برد و به‌شدت جان انسان را با مرگ همراه خواهد کرد.

این روزهای سرد اغلب نقاط کشور را در برگرفته و مردم برای در امان ماندن از سرمای هوا خود را با سیستم‌های مختلف گرمایشی گرم نگه می‌دارند. هوای گرم حاصل از سوختن گاز، توسط بخاری‌های گازی است اما بی‌دقتی و اهمال‌کاری برخی افراد در استفاده صحیح از بخاری‌ها و لوازم گرمایشی گازی باعث بروز حوادث بعضاً جبران پذیری می‌شود.

مونوکسیدکربن را قاتل بی‌صدا می‌گویند؛ زیرا شما نه می‌توانید متوجه حضور آن در بدن خود شوید و نه می‌توانید آن را استشمام کنید؛ چون گاز مونوکسیدکربن، یک گاز بی‌رنگ و بدون بو است. اما شما با دانستن علائم آن می‌توانید از مسمومیت با این گاز پیشگیری کرده و جان خود و خانواده خود را نجات دهید.

این گاز از سوختن ناقص مواد حاوی کربن و ترکیب شدن آن‌ها با اکسیژن ایجاد می‌شود. مونوکسیدکربن در منازل بیشتر از سوختن مواد نفتی ایجاد می‌شود مانند گاز شهری، نفت، بنزین.

در بدن انسان هموگلوبین که یک ترکیب شیمیایی موجود در گلبول‌های قرمز است، وظیفه انتقال دادن اکسیژن را از ریه به بافت‌های بدن بر عهده دارد. مشکل از آنجا آغاز می‌شود که مولکول اکسیژن باید برای نقل و انتقال به بافت‌ها با مولکول هموگلوبین ترکیب شود اما مونوکسیدکربن توانایی بسیار بالاتری از اکسیژن برای پیوند با هموگلوبین دارد. یک مولکول مونوکسیدکربن ۲۵۰ برابر میل بیشتری نسبت به مولکول اکسیژن برای ترکیب شدن با هموگلوبین دارد.

گاز مونوکسیدکربن با هموگلوبین ترکیب شده و این مولکول را از بین می‌برد، بنابراین، هموگلوبین دیگر نمی‌تواند با اکسیژن ترکیب شود و بافت‌ها و اعضای بدن دچار کمبود اکسیژن می‌شوند. دستگاه‌هایی که در منزل می‌توانند گاز مونوکسید کربن را تولید کنند شامل دستگاه‌های حرارت مرکزی، بخاری، آب گرمکن، اجاق‌ها، گاز آشپزخانه و خودروها هستند.