

جنگ برای داشتن بدیهیات



زهرا مشتاق

نویسنده
و گزارشگر اجتماعی

شاید بشود به ماجرای برکناری معاون پارلمانی رئیس‌جمهور از سمت دیگری هم نگاه کرد. در کشور بی‌نهایت ثروتمند ایران، چرا یک سفر خارجی، لاکچری و لوکس تلقی می‌شود. قدر مسلم اولین و مهم‌ترین پاسخ، شرایط دشوار اقتصادی مردم است که نفس آنها را بریده است. تلخی وضعیت اقتصاد که نتیجه سیاست‌گذاری‌های غلط مدیران بی‌سواد و نالایق است، بر هیچ‌کس پوشیده نیست، اما اگر چنین است، پس چرا همه با هم بدبخت نیستیم؟

چرا گروهی آنچنانی زندگی می‌کنند و گروهی دیگر این چنین؟ اگر وضع اقتصاد بد است، پس چرا فلاکتش فقط برای توده مردم است! چرا وام‌های کلان بی‌ضمانت، مخصوص خودی‌هاست و غیر خودی‌ها در دره وام‌های به‌درد نخور با درصدهای زندگی نابودکن؟

مسئله این است که یا پولداری یا فقیر. انگار دیگر حد وسطی نیست یا آنقدر کم‌رنگ است که دیگر دیده نمی‌شود. در شرایط عادی، در هیچ کجای دنیا، هیچ شهروند و حتی مدیری، برای رفتن به یک سفر مورد توبیخ قرار نمی‌گیرد. چون حریم زندگی شخصی آدم‌ها به خودشان ربط دارد. اتفاقاً در کشوری با اقتصاد پویا و روند طبیعی زندگی، از سفر و شادی و هر چیز دیگری که موجب آرامش، آسایش و خوشحالی مردم است، استقبال می‌شود.

به‌همین دلیل است که صنعت گردشگری تقریباً در تمام دنیا، چنین پررونق است؛ چون برای مردم کشورهای دیگر، سفر رفتن، یک اتفاق لوکس و عجیب نیست و به بخشی از زندگی و فرهنگ‌شان تبدیل شده است. بنابراین ناعادلانه بودن شرایط زندگی و اقتصاد فلج ماست که چنین سفری را پررنگ و نابخشودنی می‌کند. برای ما همه چراغ‌های سبز، قرمز می‌شود و سفر به اروپا، آفریقا و آمریکا تبدیل به آرزویی غیرممکن، دور و دست‌نیافتنی می‌شود؛ چون دریافت ویزا آسان نیست، همه چنین پولی ندارند و شرایط اقتصادی، اجازه چنین ریخت‌وپاش‌هایی را نمی‌دهد. گویا سهم ما جنگ برای داشتن بدیهیات است.

مردم، حسود نیستند. آنها فقط می‌پرسند چرا؟ اگر نیست، همه نداشته باشند و اگر هست، همه داشته باشند. قدر مسلم تشویق مردم به زندگی شعب ابی‌طالب‌گونه، هیچ افتخاری ندارد و اصلاً چرا باید شهروندان کشوری با این اندازه منابع طبیعی و ذخایر خدادادی، در فقر زندگی کنند؟ واقعیت آن است که برکناری یک مقام حکومتی، گرچه که گفته می‌شود با هزینه شخصی خود به سفر رفته است، زمانی معنای مستدل و مستند می‌یابد که سایر فقره‌روشان ثروت و مکت که البته حاصل رانت و زدوبند است و نه دسترنج‌شان، به پایین کشیده شوند. چرا آقا زاده‌ها راجع به منابع ثروت‌شان، مورد سوال قرار نمی‌گیرند؟ چرا آنها از پست‌های‌شان برکنار نمی‌شوند؟ چرا آنها به هیچ کجا پاسخگو نیستند؟

از جامعه چه خبر؟

آخرین وضعیت ارز پزشکی

رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی دارو و تجهیزات پزشکی در سال جاری، درباره میزان ارز در نظر گرفته‌شده برای تأمین دارو و تجهیزات پزشکی در سال ۱۴۰۴ توضیح داد. مهدی پیرصالحی درباره وضعیت تخصیص و نوع ارز دارو و تجهیزات پزشکی در سال جدید گفت: «براساس آن چه تاکنون مصوب شده است، ارز دارو و تجهیزات امسال ۲۸۵۰۰ تومان خواهد شد البته هنوز تخصیص ارز از طرف بانک مرکزی شروع نشده است؛ زیرا منتظر جلساتی در دولت و ابلاغ آن بودند. هفته گذشته این جلسات برگزار شد و سهم دارو، تجهیزات پزشکی و کالاهای اساسی مشخص شد، ابلاغ آن به بانک مرکزی این هفته انجام می‌شود و از هفته جاری تخصیص ارز برای دارو، تجهیزات و کالاهای اساسی از طرف بانک مرکزی شروع خواهد شد.»

دردهای پنهانی زنان نامرئی

بررسی نتایج یک پژوهش جدید درباره اختلالات اسکلتی-عضلانی زنان خانه‌دار ایرانی

اسکلتی-عضلانی در زنان خانه‌دار، نیاز به طراحی مداخلاتی مؤثر را مطرح می‌کند. این مطالعه نشان داده که استفاده از رویکرد آموزش سلامت چندوجهی می‌تواند مؤثر باشد و مطالعات پیشین نیز بر لزوم در نظر گرفتن عوامل چندگانه تأکید داشته‌اند. همچنین برنامه آموزشی چندبعدی برای بهبود استرس، توانایی کاری، شدت درد و کیفیت زندگی زنان خانه‌دار مبتلا به اختلالات اسکلتی-عضلانی مؤثر بوده است. هر دو مداخله زیست‌مکانیکی و روانی اجتماعی تأثیری معنی‌دار داشتند، ولی مداخله جامع بهترین نتایج را در پی داشت و اثرات آن تا شش ماه باقی ماند.

احمد موسون‌زاده، رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی ایران هم حالا در گفت‌وگو با «هم‌میهن»، این یافته‌ها را تأیید می‌کند. اومی گوید که اختلالات اسکلتی-عضلانی بستگی به نوع فعالیت‌هایی دارد که زنان خانه‌دار در منزل انجام می‌دهند و میزان رعایت جنبه‌های ارگونومیک یعنی قابلیت تطابق محیط زندگی با شرایط فیزیولوژیک بدن انسان: «برای مثال اگر افراد عادت داشته باشند برای بعضی از فعالیت‌های در منزل مانند خیاطی یا کارهای منزل، گردن را زیاد خم بگیرند و قوز کنند طبیعتاً میزان فشاری که به گردن، ستون فقرات و شانه وارد می‌شود افزایش پیدا می‌کند. برخی هم عادت به نشستن درازو یا چهارزانو دارند و به این شکل فعالیت‌ها را انجام می‌دهند. به‌طور کلی نشستن دویا چهارزانو روی زمین به‌تدریج میزان فشار را به مفاصل تحتانی افزایش می‌دهد و در سنین بالاتر و پس از یائسگی مشکلاتی را برای فرد ایجاد می‌کند.» اومی گوید، درباره زنان ریزفاکتورهایی درباره بحث قوام استخوان وجود دارد که در سنین بالای ۴۰ سالگی و حوالی دوران پساقاعدگی، بحث پوکی استخوانی در این افراد بیشتر است: «به‌ویژه زنانی که چاق‌ترند و فعالیت‌های فیزیکی کمتری انجام می‌دهند، بیشتر با این موضوع درگیرند. مسائلی مانند کم‌خونی، دیابت، فشار خون و بیماری‌های سیستمیک هم روی مشکلات اسکلتی-عضلانی تأثیر می‌گذارند. اما اگر بخواهم موارد رایج‌تر را خدمت شما عرض کنم شامل بروز مشکلات در ستون فقرات خصوصاً ناحیه کمر و گردن است که باید با رعایت یکسری نکات و جنبه‌های ارگونومیک و بعضی ورزش‌ها این مسئله کنترل شود. بحث سائیدگی مفاصل هم مطرح است که به‌ویژه در مفصل زانو در خانم‌های خانه‌دار به‌دلیل نوع فعالیت‌هایشان بیشتر رایج است. سربا ایستادن در آشپزخانه برای آشپزی یکی از دلایل این دردهاست. اگر در حالت ایستاده برای طولانی‌مدت کارهایشان را انجام دهند طبیعتاً قوس کمر را افزایش می‌دهد و مشکلات متعددی را برای آنها ایجاد می‌کند.»

ونوشه بحرانی، متخصص بیماری‌های داخلی هم که در شهرهای زیاده طبابت کرده، به هم‌میهن می‌گوید چه در تهران و چه در شهرستان‌هایی مانند سیستان و بلوچستان شاهد تشدید دردهای عضلانی اسکلتی به‌ویژه در زنان خانه‌دار بوده است: «این دردها در زنان خانه‌دار بسیار شایع است. درد کمر، مچ، انگشتان دست،

اجاق داغ، نطفات، شست‌وشو و مراقبت از اعضای خانواده، همگی با فعالیت فیزیکی و صرف انرژی بالا همراهند. بسیاری از این فعالیت‌ها تکراری، دارای وضعیت‌های ایستایی نامناسب و عامل ایجاد درد در ناحیه کمر، گردن و شانه‌اند. طبق یافته‌های این پژوهش، بنابراین تعجب‌آور نیست که زنان خانه‌دار سهم زیادی از ۱/۷۱ میلیارد نفر مبتلا به اختلالات اسکلتی-عضلانی (براساس آمار سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۲۲) را تشکیل می‌دهند. مطالعات نشان می‌دهند که بیش از ۵۰ درصد زنان خانه‌دار دچار این اختلالات هستند.

این پژوهش یک مداخله جامع شامل آموزش‌های زیست‌مکانیکی و روانی اجتماعی بوده و در مجموع ۱۶۰ زن خانه‌دار که از یک کلینیک اختلالات اسکلتی-عضلانی جذب شده بودند، به‌صورت تصادفی انتخاب شده‌اند و میانگین سنی شرکت‌کنندگان از ۴۱/۹۱ سال بوده است. این پژوهش که در سال‌های ۲۰۲۲-۲۰۲۳ در شهر اکبرآباد-کوار، استان فارس انجام شده نشان می‌دهد که عوامل خطر اختلالات اسکلتی-عضلانی شامل عوامل زیست‌مکانیکی، روانی اجتماعی، بافت اجتماعی-فرهنگی و عوامل فردی اند؛ عوامل زیست‌مکانیکی شامل حرکات تکراری، بلند کردن اجسام سنگین، قرار دادن بدن در وضعیت‌های نامناسب و عوامل روانی اجتماعی مثل کمبود حمایت خانوادگی، مراقبت از کودک، نداشتن قدرت تصمیم‌گیری و پریشانی روانی اند. عوامل اجتماعی-فرهنگی به باورها و نگرش‌های فرهنگی مربوط می‌شوند و عوامل فردی هم شامل سبک زندگی، باورهای سلامتی و شرایط زندگی اند. این عوامل خطر می‌توانند با هم تعامل داشته و منجر به تشدید علائم موجود شوند. نویسندگان این پژوهش می‌گویند، بین درد ناشی از اختلالات اسکلتی-عضلانی و توانایی انجام فعالیت‌های فیزیکی، رابطه مستقیمی وجود دارد که به کاهش توانایی انجام کارهای خانه منجر می‌شود.

▼ اختلال دامنه‌دار

با وجود آگاهی گسترده از عوامل مسبب و تشدیدکننده اختلالات عضلانی-اسکلتی در میان زنان خانه‌دار، تغییر طراحی ارگونومیک محیط کار و آموزش روش‌های صحیح بلند کردن بار، تاکنون نتوانسته‌اند نرخ بروز اولیه این اختلالات را کاهش دهند. این پژوهش نشان می‌دهد، علت موفق نبودن این مداخلات می‌تواند به طراحی نظری و ناکافی بودن برنامه‌ها مربوط باشد: «مروری انتقادی بر پنج متاآنالیز نشان داد که آموزش‌های دستیابی و بلند کردن بار، تأثیر اندکی بر پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی داشته‌اند. بااین حال دلیل اصلی این ناکارآمدی در بیشتر مطالعات، فرض اجرای تکنیک استاندارد برای تمام شرایط کاری و بی‌توجهی به محیط‌های کاری غیراستاندارد بوده است. بنابراین مداخلات زیست‌مکانیکی باید به‌طور دقیق‌تری طراحی شوند.»

در پایان این پژوهش آمده است که شیوع بالایی اختلالات



الناز محمدی

دبیر گروه جامعه

نجمه واحدی پژوهشگر حوزه زنان:

۶۴ درصد از زنان کشور، خانه‌دارند و البته که بیمه هرگز کل این درصد را پوشش نداده است. وقتی زنان خانه‌دار درآمدی ندارند، چطور حق بیمه‌شان را بپردازند؟ به‌همین دلیل، این بیمه هم بلاموضوع می‌شود. از طرف دیگر، زمان بازنشستگی زنان خانه‌دار چه وقتی است که آن‌ها بتوانند از خدمات رفاهی بیمه‌ها استفاده کنند؟

پژوهشی که وضعیت زنان خانه‌دار ایرانی را بررسی کرده و به‌تازگی منتشر شده، نشان می‌دهد باتوجه به شیوع بالایی این اختلالات در میان زنان خانه‌دار، لازم است به‌جای بی‌تفاوتی، مداخلاتی مؤثر و کاربردی ارائه شود. در حال حاضر هیچ مداخله پژوهشی مبتنی بر شواهد برای کاهش عوامل خطر زیست‌مکانیکی و روانی اجتماعی در این جمعیت انجام نشده است. مجله ScienceDirect که یک پایگاه داده آنلاین و یکی از بزرگ‌ترین منابع برای دسترسی به مقالات علمی و پژوهشی در جهان است، اخیراً در شماره جدید خود مقاله‌ای منتشر کرده با عنوان: «اثر بخشی یک مداخله جامع ارتقای سلامت برای مدیریت عوامل خطر مرتبط با اختلالات اسکلتی-عضلانی در زنان خانه‌دار ایرانی؛ یک کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده چهارگروهی». در این مقاله آمده که کارخانه‌داری تمام‌وقت شامل ساعت‌های طولانی تلاش عضلانی است که می‌تواند منجر به درد شدید، کاهش توانایی کاری، استرس و کاهش کیفیت زندگی شود. اصول ارگونومی در خانه موضوعی مهم برای زنان خانه‌دار است؛ شغلی مهم و گسترده در بسیاری از نقاط جهان. وظایف روزمره خانه‌داری شامل ساعت‌های طولانی فعالیت‌های عضلانی سنگین، نامناسب و خسته‌کننده است. کارهایی مانند تهیه غذا، پخت‌وپز (از جمله بلند کردن مواد غذایی از

