

تنفس هوای پاک در چهار شهر خوزستان

بنا بر اعلام سامانه پایش کیفی هوای کشور، هوای امروز چهار شهر خوزستان در وضعیت پاک و هوای پنج شهر در وضعیت قابل قبول است.

براساس اعلام سامانه پایش کیفی هوای کشور، در ساعت ۱۲ امروز (جمعه، هشتم دی ماه) شاخص کیفیت هوا براساس اندازه‌گیری ذرات معلق با اندازه ۲.۵ میکرون در ایستگاه اندیمشک ۳۱، ایستگاه دزفول ۲۳، ایستگاه شوشتر ۳۰ و ایستگاه شادگان ۴۴ میکروگرم بر مترمکعب بوده، بنابراین وضعیت هوای این شهرها در شرایط پاک بوده است.

شاخص کیفیت هوا براساس اندازه‌گیری ذرات معلق با اندازه ۲.۵ میکرون در هوای اهواز، سوسنگرد، آبادان، ماهشهر و هندیجان در شرایط قابل قبول بوده است. شاخص کیفیت هوا (AQI) به پنج دسته اصلی تقسیم‌بندی می‌شود: بر اساس این تقسیم‌بندی از عدد صفر تا ۵۰ هوای پاک، از ۵۱ تا ۱۰۰ هوای قابل قبول، از ۱۰۱ تا ۱۵۰ هوای ناسالم برای گروه‌های حساس، از ۱۵۱ تا ۲۰۰ هوای ناسالم برای همه گروه‌ها، از ۲۰۱ تا ۳۰۰ هوای بسیار ناسالم و از ۳۰۱ تا ۵۰۰ شرایط کیفی هوا خطرناک است.

خوزستان مه‌آلود می‌شود

مدیرکل هواشناسی خوزستان از پیش‌بینی وقوع مه رقیق صبحگاهی در سطح استان خبر داد. محمد سبزه‌زاری، اظهار کرد: در بررسی نقشه‌های پیش‌یابی هواشناسی تا روز دوشنبه پدیده غالب مه یا مه رقیق صبحگاهی و شامگاهی در برخی مناطق استان خوزستان خواهد بود.

وی افزود: در این ایام، بارش‌های پراکنده به ویژه در مناطق شرقی و ارتفاعات نیز دور از انتظار نیست. امروز شمال خلیج فارس هم موج پیش‌بینی می‌شود. مدیرکل هواشناسی خوزستان گفت: در شبانه‌روز گذشته امیدیه با ۲۴.۲ و دهبز با ۵.۳ درجه سانتیگراد به ترتیب گرمترین و خنکترین نقاط خوزستان گزارش شده‌اند. تغییرات دمای اهواز در این مدت نیز بین ۱۸.۳ و ۱۴.۱ درجه سانتیگراد در نوسان بوده است.

واکنش رگولتوری به خبر افزایش چند برابری تعرفه اینترنت:

هیچ بسته اینترنت موجودی مجوز حذف شدن ندارد

سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی اعلام کرد هیچ بسته‌ی موجودی، مجوز حذف شدن ندارد و حداکثر افزایش قیمت این بسته‌ها حدود ۳۰ درصد است. پس از اعلام خبر تایید افزایش ۳۰ درصدی تعرفه‌های اپراتورهای ارتباطی، سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی در یک شبکه اجتماعی و واکنش به برخی خبرها مبنی بر افزایش چند برابری تعرفه اینترنت اعلام کرد که هیچ بسته‌ی موجودی، مجوز حذف شدن ندارد و حداکثر افزایش قیمت این بسته‌ها حدود ۳۰ درصد است. همچنین اپراتورها باید بسته‌های جدید و بلند مدت را در اختیار عموم مردم قرار دهند و به فوریت جدول مقایسه قیمت قبل و بعد بروزسانی بسته‌ها را اطلاع‌رسانی کنند.

بیمه سلامت کدام خدمات درمان سوختگی را پوشش می‌دهد؟

مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران درباره خدمات درمان سوختگی تحت پوشش این سازمان بیمه‌گر توضیحاتی ارائه کرد. محمد اسماعیل کاملی، در خصوص خدمات درمان سوختگی تحت پوشش بیمه سلامت، گفت: کلیه خدمات و هتلینگ بیماران سوختگی در بخش‌های بستری عادی، سوختگی و بخش مراقبت‌های ویژه سوختگی بر اساس تعرفه مصوب هیات وزیران با سهم سازمان ۹۰ درصد و در صندوق‌های دارای تخفیف با سهم سازمان ۹۵ درصد پرداخت می‌شود.

وی افزود: مابه‌التفاوت هزینه دارو، تجهیزات و... در موارد سوختگی شدید با تاکید کمیته استانی (خاص و صعب‌العلاج) از طریق هزینه خارج از ضوابط پرداخت می‌شود که این علاوه بر هزینه سهم سازمان بیمه سلامت در پرداختی اولیه است. کاملی در خصوص هزینه قابل پرداخت تجهیزات در سوختگی‌ها، تصریح کرد: با توجه به تبصره یک مصوبات هیات وزیران (تعرفه دولتی)؛ هزینه خدمات پایه و لوازم مصرفی مشترک بخش‌های بستری در تخت سوختگی معادل ۱۲ درصد تعرفه اقامت (هتلینگ) است.

رئیس سازمان غذا و دارو:

۹۹ درصد داروها تولید داخل هستند



معاون وزیر بهداشت با بیان اینکه ۹۹ درصد داروها تولید داخل هستند، گفت: انکار نمی‌کنیم که مقداری کمبود دارو داریم اما ممکن است یک دارو در یک منطقه نباشد و در کشور کمبود نداشته باشیم. دکتر «سید حیدر محمدی» در نشست خبری که امروز (۷ دی‌ماه) در اهواز برگزار شد، در خصوص سوال برخی خبرنگاران درباره مواردی از کمبود و گرانی دارو اظهار کرد: از اصطلاح کمبود دارو استفاده و چنین مواردی گفته می‌شود در حالی که باید مصداقی نام برده شود تا ببینیم دلیل آن چیست و گفتن کلی کمبود دارو، ردی را دوا نمی‌کند. وی در خصوص بالا بودن قیمت برخی داروها افزود: تنها جایی در کشور که همه محصولات و خدمات را قیمت‌گذاری می‌کند، وزارت بهداشت است. حتی در کشورهای توسعه‌یافته می‌گویند قیمت برداشته شود تا آن صنعت رشد کند اما در ایران به دلیل اینکه اگر قیمت‌ها برداشته شود هزینه‌های مردم افزایش می‌یابد و به مردم به ویژه اقشار آسیب‌پذیر فشار وارد می‌شود، طبق قانون قیمت‌گذاری داروها انجام می‌شود. رئیس سازمان غذا و دارو بیان کرد: همه داروهای داخلی و وارداتی، قیمت‌گذاری می‌شوند. عمده داروهای تولید داخل به جز

مربوط به موارد بدون بیمه است؛ قیمت دارو بدون بیمه بالا است. محمدی بیان کرد: در سامانه تی‌تک بخش‌های مختلف در مورد قیمت و اطلاعات دارو، داروهای کمیاب و شیر خشک وجود دارد و نزدیک‌ترین داروخانه‌های دارای دارو یا شیر خشک در این سامانه مشخص هستند. در صورت گرانفروشی نیز مشتریان می‌توانند شکایات خود را از طریق سامانه ۱۹۰ اعلام کنند یا به سازمان غذا و دارو گزارش دهند. یکی از مشکلات موجود این است که بسیاری از مردم از این موضوع اطلاع ندارند. وی با اشاره به بومی کردن استانداردهای حداکثر مجاز آلاینده‌ها در هر محصول افزود:

در بهمن‌ماه سال گذشته میزان مجاز آلاینده‌های محصولات غذایی (MRL) برای ۱۷ هزار کالا را اعلام کردیم. معاون وزیر بهداشت گفت: انکار نمی‌کنیم که مقداری کمبود دارو داریم اما ممکن است یک دارو در یک منطقه نباشد و در کشور کمبود نداشته باشیم. محمدی بیان کرد: ۹۹ درصد داروها تولید داخل هستند اما برای همین یک درصد داروهای وارداتی که تولید داخل ندارد، وابسته به خارج و نیازمند تامین ارز و اختصاص دارو توسط شرکت تولیدکننده هستیم. وی افزود: در جایی که تولید داخل است، پدر جد تحریم هم نمی‌تواند بر ما اثر بگذارد. در حال

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز:

برخی موارد کمبود دارو، به دلیل نوع برند است

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با بیان اینکه برخی مواقع کمبود دارو به دلیل نوع برند است، گفت: برخی پزشکان اصرار دارند که از یک نوع برند، دارو تجویز کنند در حالی که مقدار واردات کشور از این برند محدود است و برخی اوقات نیز بیماران اصرار دارند که از یک نوع برند دارو استفاده کنند در حالی که شاید دو سال است که این برند وارد کشور نشده است. دکتر «مسعود مهدوی‌نیا» در نشست خبری که (۷ دی‌ماه) با حضور رئیس سازمان غذا و داروی کشور در اهواز برگزار شد، اظهار

کرد: تا آبان‌ماه امسال سازمان بیمه تامین اجتماعی نسخه‌های کاغذی را هم قبول می‌کرد اما از آبان‌ماه به بعد تنها ۲۰ درصد نسخه‌های تحویل داده شده به سازمان تامین اجتماعی می‌تواند کاغذی باشد و بقیه نسخه‌ها باید الکترونیکی تحویل داده شوند. این مساله موجب شده است که فرد در زمان مراجعه به داروخانه به دلیل کاغذی بودن نسخه و پر شدن سقف داروخانه، نتواند به صورت بیمه‌ای دارو را دریافت کند و بنابراین هزینه به بیماران تحمیل می‌شود. وی افزود: از ابتدای امسال



وارد کشور نشده است. مهدوی‌نیا با اشاره به مشکلات تنفسی و سهم خوزستان از موجودی داروهای تنفسی کشور گفت: سازمان غذا و دارو بیش از ۵.۹ درصد داروهای تنفسی را به خوزستان اختصاص داده است با این حال حدود ۱۰ تا ۱۲ درصد این داروها را هم دریافت کرده‌ایم. وی افزود: برخی پزشکان اصرار دارند که از یک نوع برند، دارو تجویز کنند در حالی که مقدار واردات کشور از این برند محدود است و برخی اوقات نیز بیماران اصرار دارند که از یک نوع برند دارو استفاده کنند در حالی که شاید دو سال است که این برند

۶ عادت که خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهند

کاهش خطر ابتلا به دیابت تنها با کاهش مصرف کربوهیدرات‌های فرآوری شده یا شیرینی‌ها میسر نمی‌شود. شما باید برخی از عادات روزمره که شاید آنها را بی‌ضرر هم می‌دانید را کنار بگذارید تا در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار نگیرید. دیابت زمانی رخ می‌دهد که بدن یا نمی‌تواند انسولین تولید کند یا نمی‌تواند به طور موثر از آن استفاده کند؛ بر این اساس یک رژیم غذایی سالم در کنار بهبود کیفیت زندگی، می‌تواند منجر به کاهش خطر ابتلا به این بیماری شود. برخی از عادات روزانه سبب ایجاد مقاومت به انسولین شده و قند خون را افزایش می‌دهند.

خوشبختانه ترک این عادات نه تنها دیابت را از شما دور می‌کند، بلکه به میزان قابل توجهی سلامت عمومی بدن را نیز بهبود خواهد بخشید. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت ۶ عادت غلط روزانه که در پی می‌آید ممکن است خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد: _ مصرف گیاهان حاوی نشاسته با کربوهیدرات‌های ساده: مواد غذایی حاوی نشاسته مانند ذرت و سیب زمینی برای سلامت مفید هستند و چون فیبر زیادی دارند به کاهش وزن کمک می‌کنند. با این وجود، مصرف این غذاها با کربوهیدرات‌های ساده‌ای مثل برنج، خطر بالا رفتن قند خون



قهوه می‌نوشند، ۳۳ درصد کمتر از سیرینی است که قهوه مصرف نمی‌کنند. اگر نوشیدن شش فنجان قهوه برای شما امکان ندارد، روزانه ۳ فنجان قهوه بنوشید. _ عدم مصرف پروبیوتیک‌ها: احتمالا می‌دانید که بین سلامت روده و سلامت کلی بدن ارتباط قوی وجود دارد. پروبیوتیک‌ها در

پروبیوتیک بروند و باید نسخه‌ها اطلاع‌رسانی هستیم که بیمار باید از پزشک، نسخه الکترونیکی مدهوی‌نیا بیان کرد: تعدادی از پزشکان با سن بالا که ارتباط زیادی با فضای مجازی ندارند، نمی‌توانند از این سامانه استفاده کنند. معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز در خصوص کمبود دارو، گفت: بعضی وقت‌ها دارو نیست یا به مقدار کم هست و برخی مواقع کمبود دارو به دلیل نوع برند