



خطر بیماری قلبی در زنان با استرس کاری و اجتماعی

براساس نتایج تحقیق محققان آمریکایی، استرس روانی- اجتماعی ناشی از دشواری کنار آمدن با محیط‌های چالش برانگیز، زنان را در معرض خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب قرار می‌دهد.

نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که تاثیر فشار شغلی و اجتماعی برای زنان یک



همزمان با خیز موج چهارم همه‌گیری کووید-۱۹ در کشور از اصول نظافت

دهان‌ودندان بیشتر بدانیم

راهنمای سلامت دهان‌ودندان در سرخی کرونا

✎ مینای دندان، گرچه سخت‌ترین ساختار بدن است اما اگر رفتار درستی با همین ساختار سخت نداشته باشیم، پوسیدگی، شکستگی، ترک خوردگی و... گریبانگیرمان می‌شود. در شرایط همه‌گیری کرونا، مراجعه به دندانپزشک برای پزشک و بیمار خطرناک است اما ناگزیر و مجبوریم زیر غذاخوردن یا دندان آسیب‌دیده دشوار و آسیب‌رسان است. از سوی دیگری از راه‌های ورود بسیاری از عوامل بیماری‌زا به بدن، دهان بوده و در شرایط همه‌گیری کرونا این مسأله از حساسیت بیشتری برخوردار است. این موارد را بهانه کردیم تا به نکته‌هایی درباره نظافت دهان‌ودندان و ابزارهای مورد استفاده برای نظافت این محیط کوچک در شرایط همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ بپردازیم.

مهتاب خسروشاهی

سلامت

دهان‌ودندان بیشتر مطمئن شوید اما در شرایط همه‌گیری کووید-۱۹ یک زمان ویژه برای مسواک‌زدن هم وجود دارد و آن زمانی است که تازه از بیرون به منزل بازگشته‌اید. این کار کمک می‌کند بعد از برداشتن ماسک و احتمالا خشکی دهان به دلیل نوشیدن و نخوردن

پیش از بحران کرونا هم بهداشت دهان‌ودندان نکته مهمی بود اما با شیوع این بیماری، مراقبت از دهان‌ودندان شکل ویژه‌تری به خود گرفت. نخستین راهکار برای تمیز نگه‌داشتن دهان‌ودندان، مسواک‌زدن حداقل دو بار در روز است. این کار کمک می‌کند تا از تمیزبودن

خوراکی، محیط دهان تمیزشده و پلاک‌های دهانی ناشی از خشکی نیز از بین برود. خشکی دهان از عوامل ایجاد پوسیدگی دندان‌هاست. علاوه بر این‌که ممکن است برای چند ساعت، ماسک روی بینی و دهان باشد و احتمال انتقال آلودگی از بینی به دهان وجود دارد.

دهان‌ودندان بیشتر مطمئن شوید اما در شرایط همه‌گیری کووید-۱۹ یک زمان ویژه برای مسواک‌زدن هم وجود دارد و آن زمانی است که تازه از بیرون به منزل بازگشته‌اید. این کار کمک می‌کند بعد از برداشتن ماسک و احتمالا خشکی دهان به دلیل نوشیدن و نخوردن

شرکت «تسهیلگری بین‌المللی سلامت آترینا» با ایجاد شبکه یکپارچه‌ای از مراکز درمانی و باهمکاری

پزشکان متخصص، انواع خدمات درمانی را به گردشگران سلامت خارجی و ایرانی ارائه می‌کند

گردشگری سلامت با آترینا

شود. از میان حوزه‌های مختلف گردشگری که اشاره شد، گردشگری سلامت نسبت به سایر حوزه‌های گردشگری، به‌دلیل ضرورت هدف سفر شاید بتوان گفت آسیب کمتری در دوران عالم‌گیری بیماری کووید-۱۹ دیده است و از آنجا که کسب وکارهای مختلف و بیشتری را نیز درگیر می‌کند، ظرفیت بالایی برای توسعه دارد و مورد توجه بسیاری از فعالان صنعت گردشگری قرار گرفته است. شرکت خلاق و نوآور «تسهیلگری بین‌المللی سلامت آترینا» با ایجاد شبکه‌ای یکپارچه از مراکز درمانی کشور و در همکاری با پزشکان خبره با تخصص‌های متخلف، خدمات مورد نیاز را به گردشگران ایرانی و خارجی در حوزه سلامت ارائه می‌کند.

بر کشورهای همسایه، خدمات پزشکی کشورمان را به تمام دنیا معرفی کنیم و گردشگر سلامت بیشتری را جذب کنیم. مجموعه ما درحال حاضر با ۶۰ کشور در کشورهای منطقه، آفریقا، اروپا و حتی آمریکا همکاری داریم. شکری در ادامه تاکید می‌کند: «ایران با داشتن پزشکان مجرب و هزینه‌های

درمان مقرون به‌صرفه (به‌علت اختلاف قیمت ارز) مقصد گردشگری بیماران زیادی از سراسر دنیااست. برای مثال هزینه عمل زیبایی بینی به‌طور میانگین در آمریکا هشت هزار دلار، در برزیل شش تا هشت هزار دلار، در هند چهار هزار دلار و در ترکیه سه هزار دلار است. درحالی‌که متقاضیان در ایران برای این نوع عمل زیبایی بین ۱۵۰۰ تا سه هزار دلار به‌همراه بهترین خدمات درمانی هزینه می‌کنند.»

ویژگی‌های پلتفرم بین‌المللی سلامت آترینا

در گردشگری سلامت، علاوه بر مشاغل مرتبط با گردشگری، مشاغل دیگری نیز درگیرند. این امر تاثیر مثبت قابل توجهی در چرخه اقتصادی و ارزآوری دارد. از سویی در این حوزه نیز، واسطه‌های زیادی مشغولند که گردشگران سلامت را به مراکز نامعتبر پزشکی معرفی کرده و از آنها هزینه‌های نجومی دریافت می‌کنند. شرکت آترینا با توجه به این مسائل از سال ۹۶ سامانه یکپارچه‌ای برای ارائه شفاف خدمات درمانی طراحی کرده است. بیماران در این سامانه می‌توانند با توجه به

در گردشگری سلامت، افراد از شهر یا کشورشان به‌منظور دریافت خدمات درمانی و سلامتی به شهر یا کشور دیگری سفر می‌کنند، و به خدمات گردشگری مانند خدمات پرواز، حمل و نقل، اقامت، رستوران، راهنما و ... نیاز دارند. شرکت گردشگری سلامت آترینا، از سال ۱۳۸۰ در حوزه گردشگری فعالیت می‌کند. حامد شکری، مدیرعامل این مجموعه می‌گوید: «در سال ۸۵ شرکت آترینا با انعقاد قراردادی با کشور ازبکستان وارد بخش گردشگری سلامت شد. با شروع پروژه، دریافتیم ظرفیت بالایی برای توسعه این بخش در داخل کشور و همچنین امکان برندسازی از خدمات درمانی و پزشکان خبره کشور، در عرصه جهانی وجود دارد. ازاین‌رو تا به‌امروز در همین بخش از

«مدیکارت» کارت هوشمند پرونده پزشکی شما

مدیکارت آترینا، یک کارت شخصی برای هر بیمار است تا هم بیمار و هم پزشک او بتوانند در هر زمان از طریق پلتفرم آترینا به سوابق پزشکی بیمار دسترسی داشته باشند. به علاوه گردشگران سلامت ایرانی نیز می‌توانند با تهیه این کارت به مبلغ ۶۰هزار تومان، از خدمات مشاوره‌ای رایگان بهره‌مند شوند و از تخفیف‌ها و تسهیلات آن در مراکز تحت پوشش آترینا، استفاده کنند. درحال حاضر برخی از مجموعه‌های درمانی از ۱۷ استان کشور و ۲۵۰۰ پزشک با تخصص‌های مختلف، طرف قرارداد با آترینا هستند.

مانند مرگ همسر، طلاق و فشارهای اجتماعی با خطر بیشتر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب مرتبط هستند. همچنین همه‌گیری کووید-۱۹ استرس‌های مداوم را برای زنان در ایجاد تعادل بین عوامل استرس‌زای کاری و اجتماعی را برجسته کرده است. / ایسنا

از مسواک مراقبت کنید

درطول دوران همه‌گیری کووید-۱۹ بهتر است برای تمیز نگه‌داشتن مسواک به شکل ویژه به‌این موارد توجه کنید،
دور از دیگران: از جا مسواکی‌ای که مسواک همه خانواده داخل آن است، استفاده نکنید. مسواک هر کسی باید در لیوانی جداگانه باشد.
در مکانی امن: بهتر است مسواک از فضای باز برداشته‌شده و در مکانی امن‌تر مانند کابینت یا کمد نگهداری شود. اگر مسواک درپوش داشته باشد که بسیار عالی است. از نگهداری مسواک در سرویس بهداشتی جدا پرهیز کنید.
بشوید: هر چند روز یک بار مسواک را با کمک آب نمک یا دهانشویه بشوید.
دور بیندازید: اگر به کرونا مبتلا شدید، بعد از اتمام دوره بیماری، مسواک را دور بیندازید و از مسواک جدید استفاده کنید.
تماس نداشته باشد: از آنجا که اعضای خانه ممکن است از یک خمیردندان استفاده کنند، هنگام استفاده از آن مراقب باشید سر خمیردندان با برس مسواک شما تماس نداشته باشد.

محیط را شست‌وشو دهید
به‌طور معمول الزامی به شستن محیط دهانی با دهانشویه نیست اما در همه‌گیری کرونا استفاده از دهانشویه غیرالکلی و ملایم، دو بار در روز توصیه می‌شود. یکی از این نوبت‌ها پس از بازگشت به منزل و برداشتن ماسک است. این کار به تمیزشدن محیط دهان و بالابردن عملکرد سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل بیماری‌زا کمک می‌کند. به جای دهانشویه می‌توانید سه چهار بار در روز، محیط دهان را با آب نمک بشوید؛ کافی است از یک لیوان آب ولرم که به آن نوک قاشق چایخوری نمک اضافه شده، برای شستن دهان استفاده کنید.
نکته: می‌توانید به جای مسواک‌زدن، بعد از بازگشت به منزل و برداشتن ماسک، محیط دهان را با دهانشویه شست‌وشو دهید.

مراقبت‌های ویژه در شرایط ویژه
برای این‌که در دوران همه‌گیری کرونا تاحد ممکن خطر آسیب به دندان‌ها و نیاز به مراجعه به دندانپزشک را به حداقل برسانید این نکته‌ها را به‌خاطر بسپارید:

نخ‌دندان: حتماً از نخ‌دندان استفاده کنید. این کار را همیشه انجام دهید و بعد از آن، مسواک بزنید. **نشک‌انید:** از شکستن تخمه، خوردن ته‌دیگ و هر عامل محرکی که ممکن است به دندان‌ها آسیب برساند، خودداری کنید.
شیرین نباشید: سعی کنید خوردن شیرینی و شکلات را به حداقل برسانید زیرا این خوراکی‌ها ارزش غذایی پایینی دارند و در دوران کرونا نیز کمکی به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن نمی‌کنند. ✎

تبدیل شویم.»

وی در ادامه می‌افزاید: «ما در آذربایجان، عمان و افغانستان دفاتر خود را راه‌اندازی کرده‌ایم و برای همکاری با دبی و آلمان نیز برای ایجاد دفتر، قدم‌های موثری برداشته‌ایم.» ✎

برای ساختن خاطره‌ای خوب از گردشگری سلامت، با آترینا در ارتباط باشید

atrinaclub.com	
Info@atrinaclub.com	@
@atrinaclub	
۰۲۱۹۱۹۰۰۳۷	
aparat.com/Atrinaclub	
تهران، نیاوران، مجتمع تجاری اداری اطلس مال، طبقه ۸۳، واحد ۳	

گذراندن دوران نقاهت نیز با گرفتن آزمایش‌های لازم و مراقبت‌های ضروری، در کنار بیماران است وضعیت بیمار را با حفظ محرمانگی در پرونده پزشکی درج خواهد کرد تا وقتی بیمار به کشورش بازمی‌گردد، پرونده پزشکی کاملی داشته باشد. شکری درباره خدمات سلامتی که گردشگران خارجی در ایران استفاده می‌کنند، می‌گوید: «۹۰درصد این خدمات در بخش زیبایی هستند. با این حال به کشور مبدأ مسافر هم بستگی زیادی دارد. برای مثال گردشگران عراقی بیشتر برای دریافت خدمات ارتوپدی، سرطان و همین‌طور چشم‌پزشکی و زیبایی سفر می‌کنند یا گردشگران افغانستانی برای درمان نازاری، روس‌ها برای خدمات دندان‌پزشکی و پاکستانی‌ها برای پیوند عضو معمولاً ایران را انتخاب می‌کنند.»

افق‌های پیش‌روی آترینا

حامد شکری در پاسخ به اینکه آترینا چه چشم‌اندازی را برای کسب و کار خود ترسیم کرده است، می‌گوید: «امیدواریم تا سال‌های آینده ایران مقصد درمان و گردشگری سلامت بیماران خارجی بیشتری قرار گیرد و به انتخاب اول منطقه