



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

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. / اسپنا

از مسواک مراقبت کنید

در طول دوران همه‌گیری کووید-۱۹ بهتر است برای تمیز نگه داشتن مسواک به شکل ویژه به این 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 برداشته شده و در مکانی امن تر مانند کابینت یا کمد نگهداری شود. اگر مسواک در پوش داشته باشد که بسیار عالی است. از نگهداری مسواک در سرویس بهداشتی جدا پررئز کنید.

بشوید: هر چند روز یک بار مسواک را با کمک آب نمک یا دهانشویه بشویید.

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.

کارباعت تحریک ترشح بزاق می‌شود.

آب بنوشید: هر ساعت یک بار در محیط امنی بروید و ماسک را بردارید و چند جرعه آب بنوشید. **آب نیات ترش:** اگر امکان نوشیدن آب ندارید، می‌توانید آب نیات ترش بدون قند داخل دهان بگذارید. ترشی‌ها باعث تحریک ترشح بزاق می‌شود. **عشش زانیا باشند:** بعضی از غذاها یا حتی نوشیدنی‌ها باعث تشدید تشنگی می‌شوند. اگر قرار است چند ساعت بیرون از منزل باشید و ماسک بزنید، بهتر است از خوردن این غذاها خودداری کنید.

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:

نخ‌زدندان: حتماً از نخ‌زدندان 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. ☞

محیط را شست‌و شویید

به‌طور معمول الزامی به شستن محیط دهانی با دهانشویه نیست اما در همه‌گیری کرونا استفاده از دهانشویه غیرالکلی و ملایم، دوبار در روز توصیه می‌شود. یکی از این نوبت‌ها پس از بازگشت به منزل و برداشتن ماسک است. این کار به تمیز شدن محیط دهان و بالابردن عملکرد سیستم ایمنی بدن در مقابل عوامل بیماری‌زا کمک می‌کند.

به‌جای دهانشویه می‌توانید سه چهار بار در روز، محیط دهان را با آب نمک بشویید؛ 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 مسواک زدن، بعد از بازگشت به منزل و برداشتن ماسک، محیط دهان را با دهانشویه شست‌و شویید.

تر-نگه دارید

یکی از عوامل ایجاد پوسیدگی دندان، خشکی محیط دهان است. در شرایط همه‌گیری کرونا که امکان خوردن و آشامیدن در خارج از منزل بسیار کم است؛ محیط دهان خشک شده و دندان‌ها مستعد پوسیدگی می‌شود. برای تر شدن محیط دهان به این موارد دقت کنید:

آدامس بجوید: اگر مجبورید مدت زیادی ماسک بزنید و آب ننوشید، آدامس بدون قند بجوید. این



همزمان با خیز موج چهارم همه‌گیری کووید-۱۹ در کشور از اصول نظافت دهان و دندان بیشتر بدانیم

راهنمای سلامت

دهان و دندان 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 زیرا غذا خوردن در دندان آسیب دیده 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 مهانه کردیم تا به نکته‌هایی درباره نظافت دهان و دندان و ابزارهای مورد استفاده برای نظافت این محیط کوچک در شرایط همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ بپردازیم.

مهتاب خسروشاهی

سلامت

خوراکی، محیط دهان تمیز شده 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.

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

پیش از بحران کرونا هم بهداشت دهان و دندان نکته مهمی بود اما با شیوع این بیماری، مراقبت از دهان و دندان شکل ویژه‌تری به خود گرفت. نخستین راهکار برای تمیز نگه داشتن دهان و دندان، مسواک زدن حداقل دو بار در روز است. این کار کمک می‌کند تا از تمیز بودن

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

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، به دلیل ضرورت هدف سفر شاید بتوان گفت آسیب کمتری در دوران عالم‌گیری بیماری کووید-۱۹ دیده است و از آنجا که کسب و کارهای 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 مختلف، خدمات مورد نیاز را به گردشگران ایرانی و خارجی در حوزه سلامت ارائه می‌کند.

گردشگری صنعت بزرگی است و تا قبل از همه‌گیری ویروس کرونا، پیش‌بینی می‌شد در آینده‌ای نزدیک، گردشگری از نظر حجم تبادل‌ات مالی شاغلان و فعالان آن در رتبه اول صنایع جهان قرار بگیرد. شما به دلایل مختلفی ممکن است سفر کنید و از همین جاست که دسته‌بندی‌های انواع سفرها مانند سفرهای زیارتی، فرهنگی، طبیعت‌گردی، روستاگردی، زمین‌گردی (ژئوتوریسم)، نجومی (استروتوریسم) و... شکل می‌گیرد. سفر ممکن است با انگیزه‌های کاری یا حتی دریافت خدمات درمانی و سلامت نیز انجام

ریحانه رادی

نشان ایرانی ۲



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 مؤثری برداشته‌ایم.» ☞

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

atrinaclub.com

Info@atrinaclub.com

@atrinaclub

۰۲۱۹۱۰۹۰۰۳۷

aparar.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: «۹۰ درصد 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

خدمات سلامتی مورد نظرشان، تمام مراکز درمانی عضو این پلتفرم را مشاهده و پزشک خود را انتخاب کنند. سپس پرونده پزشکی خود را در سامانه بارگذاری کنند تا پزشک پرونده آنها را بررسی و طرح درمان را مطرح کند؛ سپس مرکز پزشکی نیز هزینه خدمات را اعلام می‌کند. به این ترتیب هم شفافیت قیمت وجود خواهد داشت و هم گردشگران سلامت در مراکز معتبر پذیرش خواهند شد. آترینا از زمان شروع درمان و انتخاب پزشک و مراکز خدمات درمانی، خدمات مشاوره اولیه نیز ارائه می‌دهد تا بیماران بتوانند بهترین خدمات پزشکی را انتخاب کنند.

مدیرعامل آترینا در این باره می‌افزاید: «ما به منظور برند سازی ایران و کسب جایگاهمان در بازار رقابتی که هند و ترکیه رقیب‌های اصلی ما هستند، این خدمات مشاوره را برای گردشگران سلامت خارجی رایگان ارائه می‌دهیم تا افراد بیشتری را جذب کنیم. همین‌طور در صورت تقاضای گردشگران سلامت، آترینا امر مربوط به رزرو بلیت و دریافت ویزا برای بیماران را نیز بر عهده می‌گیرد.» گفتنی است مجموعه آترینا پس از اتمام درمان، در

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

درمان مقرون به صرفه (به علت 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. در حالی‌که 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 ۹۵ سامانه یکپارچه‌ای برای ارائه شفاف خدمات درمانی طراحی کرده است. بیماران در این سامانه می‌توانند با توجه به

صنعت گردشگری فعالیت‌مان را ادامه داده‌ایم و برخلاف سایر شرکت‌های گردشگری سلامت، ارائه خدمات ما تنها به مسافران خارجی محدود نیست و ارائه خدمات گردشگری سلامت را برای هم‌وطنانمان نیز فراهم کرده‌ایم.»

ایران، مقصد جذاب گردشگری سلامت

از دیرباز به دلیل نزدیکی‌های مذهبی، فرهنگی و همین‌طور فاصله کوتاه، ایران میزبان گردشگری سلامت برای بسیاری از اتباع کشورهای همسایه مانند عراق، افغانستان، عمان، کویت، قطر، بحرین، آذربایجان، ارمنستان و... بوده است. مدیرعامل این شرکت درباره گستردگی جغرافیایی

فعالیت‌های شرکت گردشگری سلامت آترینا می‌گوید: «امروزه نیز با گسترش بسترهای آنلاین و توسعه بازاریابی دیجیتال، می‌توانیم علاوه

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. از این رو تا به امروز 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 ۶۰ هزار تومان، از خدمات مشاوره‌ای رایگان بهره‌مند شوند و از تخفیف‌ها و تسهیلات آن در مراکز تحت پوشش آترینا، استفاده کنند. در حال حاضر برخی از مجموعه‌های درمانی در ۱۷ استان کشور و ۲۵۰۰ پزشک با تخصص‌های مختلف، طرف قرارداد با آترینا هستند.