

افزایش شیوع کمردرد در دوران پاندمی کرونا



دکتر سعید میکائیلی
دکترای تخصصی فیزیوتراپی

بازداشت

با اعلام دوران پاندمی کرونا توسط سازمان بهداشت جهانی در ۱۱ مارس ۲۰۱۹ به عنوان یک بیماری همه‌گیر جهانی، سبک زندگی مردم در کل دنیا دچار تغییرات اساسی گردید، این تغییرات منجر به تأثیرات منفی قابل توجهی بر وضعیت جسمانی، روانی و اجتماعی افراد شد. محدودیت‌های مربوط به قرنطینه جوامع باعث گردید فعالیت جسمانی افراد در جامعه کاهش

پیدا کند و این موضوع منجر به پیامدهای منفی بر روند سلامت جسمانی جوامع گردید. در دوران کرونا به دلیل قرنطینه عمومی، فاصله گذاری اجتماعی وبسته شدن مراکز ورزشی، سبک زندگی کم تحرک روح بیشتری پیدا کرده است. اگرچه اختلالات تنفسی، تب و سرفه از علائم بالینی شایع کرونا می باشد، دردهای اسکلتی، عضلانی نیز در اکثر بیماران مبتلا به کرونا به عنوان علائم بالینی شایع دیده شده است، به طوری که بررسی نتایج مطالعات علمی نشان می دهد، میزان بروز اختلالات اسکلتی، عضلانی در دوران کرونا نسبت به دوران قبل از پاندمی کرونا، حدود دو برابر، بیشتر شده است. کمردرد یکی از شایع‌ترین اختلالات اسکلتی، عضلانی می باشد که عموم افراد جامعه در هر سن و شغلی، حداقل یک بار در طول زندگی تجربه احساس درجاتی از آن را داشته‌اند. اگرچه کمردرد در افراد با مشاغل سنگین بیشتر بروز می کند ولی مشاغل کم تحرک نیز می تواند دوره‌هایی از کمردرد را برای افراد ایجاد کند. به دلیل کاهش فعالیت بدنی و احتمال افزایش وزن در دوران همه‌گیری کرونا به دلیل شرایط دورکاری اکثر مشاغل از خانه، بروز کمردرد در دوران کرونا افزایش چشمگیری در بین افراد جامعه داشته است. همچنین مشخص شده است که عوارض ناشی از کرونا منجر به افزایش شدت درد در افرادی می شود که قبلاً سابقه تجربه کمردرد را داشته‌اند. نتایج مطالعات علمی نشان داده‌اند در دوران پاندمی کرونا میزان مصرف داروهای ضد درد به منظور کنترل کمردرد به میزان حداقل دوبرابر افزایش داشته است. کمردرد یک اختلال چندعلتی می باشد که عوامل مختلفی در بروز آن تأثیرگذار هستند، از جمله، آسیب‌های جسمانی مثل آسیب دیسک بین مهره‌ای، اسپاسم عضلانی، افزایش سن، چاقی و حتی عوامل روانشناختی مانند استرس، افسردگی و ناراضی‌تنی شغلی. در دوران پاندمی کرونا اختلالات روانشناختی مانند استرس و افسردگی افزایش ۳۰ درصدی داشته است به طوری که این مشکلات در زنان، افراد جوان و در خانواده‌هایی که شرایط اقتصادی ضعیف‌تری دارند بیشتر دیده می شود، به همین دلیل این افراد در دوران پاندمی کرونا درجرات بیشتری از کمردرد را تجربه می کنند. انزوا اجتماعی ایجاد شده به دنبال دورکاری در دوران کرونا یکی دیگر از عوامل تشدید کمردرد می باشد. دورکاری در دوران کرونا به دلیل افزایش ساعات نرسیدن در پشت میز و عدم وجود امکانات ارگونومی مناسب مانند صندلی و میز کار غیر استاندارد منجر به اتخاذ وضعیت نادرست نشستن هنگام کار در افراد می گردد که این عامل می تواند منجر به تشدید کمردرد گردد. در کارمندانی که بیشتر از ۷ ساعت در طول روز پشت میز نشین هستند، احتمال بروز کمردرد بیشتر می باشد. با توجه به افزایش قابل توجه اختلالات اسکلتی، عضلانی در دوران پاندمی کرونا ویژه کمردردهای مزمن، توجه به سازوکارهای پیگیری از ایجاد کمردرد در دوران دورکاری کرونا از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. توجه به استانداردهای میز و صندلی‌های کار در منزل و همچنین حمایت‌های روانی از طرف کارفرمایان نسبت به کارکنان زبردست خود می تواند از بروز آسیب‌های اسکلتی، عضلانی و تحمیل هزینه درمان بر سیستم بهداشت و درمان کشور جلوگیری کند. یکی از عواملی که می تواند جلوی پیشرفت اختلالات اسکلتی، عضلانی را بگیرد، توانبخشی از راه دور می باشد به طوری که افراد دارای کمردرد می توانند از طریق ارتباط از راه دور به طریق صوتی و تصویری به وسیله ابزارهای ارتباط جمعی، توسط متخصصان فیزیوتراپی تحت آرایشی‌های تخصصی اسکلتی، عضلانی قرار بگیرند و ساز و کارهای لازم برای تغییرات در محیط کار، منزل و همچنین توصیه‌های درمانی لازم را دریافت کنند. یکی از مهمترین مداخلات درمانی که افراد دارای کمردرد می توانند تحت نظر متخصصان فیزیوتراپی انجام دهند، تمرینات ورزشی منظم روزانه در منزل می باشد. این تمرینات می تواند ریسک بروز استرس و افسردگی و اختلالات روانشناختی را که در دوران پاندمی و خانه نشینی کرونا به اوج می رسد کمتر کند، در نتیجه می توان انتظار داشت که انجام ورزش‌های سبک روزانه می تواند از بروز دردهای مزمن کمردرد جلوگیری کند.

شهردار تهران:

یک میلیون مسکن در تهران کم داریم

شهردار تهران گفت: درحال حاضر ۹.۸ میلیون نفر در شب در تهران زندگی می کنند و بعد خانوار ۲.۹ است، یعنی حدود ۳ میلیون و ۲۰۰ هزار نفر به خانه نیاز دارند، در واقع یک میلیون مسکن در تهران کم داریم. به گزارش ایسنا، علیرضا زاکانی در دومین اجلاس مجتمعی رؤسای کمیسیون‌های شهرسازی و معماری شوراهای اسلامی کلاشهرها و مراکز استان‌ها با محوریت بازآفرینی شهری و توسعه مسکن ملی گفت: در تهران ۶۵ درصد سبب معیشتی یک فرد باید برای سرپناه اختصاص پیدا کند؛ ۵۱ درصد افراد در تهران اجاره‌نشین هستند، بنابراین در مدیریت شهری مسئولیت داریم، هر چند مسئول اصلی وزارت راه است اما ابزارها در اختیار مدیریت شهری است. وی با بیان اینکه بند ۲۱ ماده ۵۵ قانون شهرداری‌ها ما را موظف به مهیا کردن زمینه مسکن استطاعت پذیر کرده که بخشی از آن ملکی و بخش دیگر نیز استیجاری است، افزود: حدود ۵۰۰ تا ۵۰۰ هزار خانه خالی در تهران وجود دارد که عمدتاً در مناطق بالای شهر است و عملاً این نیاز پایه در موضوع عدالت دستخوش یک بازیگری وی تبدیری شده و علاوه بر این سالیان سال است که قفل بر مسکن زده شده تا مانع این امکان شوند؛ موضوع بحث بند سیاسی نیست بلکه نیاز اولیه انسان‌ها است؛ وقتی می بینیم رشد جمعیتی تهران ۲ دهم درصد بوده و اغلب افراد از دیگر شهرها آمدند، نتیجه می گیریم که باید زمین بازی را عوض کنیم و مسئولیت خود را بپذیریم.

وی ادامه داد: البته از قبل قراردادها مسکن را اندازی شده تا بتواند سالانه ۱۸۰ هزار واحد مسکن ایجاد کند؛ در همین ایام در ستاد تنظیم بازار یکی از موضوعات مسکن بود و چند فوراً پیش سران قوا تصمیمی گرفتند که به صورت خودکار قراردادها را اجاره تمدید شود. همچنین در جلسه‌ای که درباره مسکن تشکیل شد اعلام کردیم که ظرفیت‌هایی در تهران در این بخش وجود دارد؛ مثلاً در کوتاه مدت می توانیم کمک کنیم تا مصوبه سران درسدت اجرا شود، همچنین با تسهیلات، پایه و مقدمه این افزایش ۲۵ درصدی برای اجاره‌نشینان را فراهم کنیم و تسهیلاتی برای ساخت ایجاد و با مشوق‌ها امکان افزایش ساخت را فراهم کنیم. زاکانی با تأکید بر اینکه ۶۶ سال زمان می برد که کسی بتواند با حقوق دریافتی خود مسکن خریداری کند، گفت: گام اول این است که از مصوبه سران استفاده کنیم و به وزارت راه و شهرسازی کمک کنیم که برای تمدید خودکار اسکان مستأجران اقدام کند. در کنار آن، اقدام میان مدتی را داریم که می‌توانیم که دو ساله است و با قبول مسئولیت اجتماعی خود، هم مدتی را می‌توانیم که در حوزه تملک و هم در حوزه استیجاری ورود کنیم، به طوری که شهرداری بتواند با در اختیار قرار دادن زمین و صدور پروانه امکانی را فراهم کند که صاحب مسکن شدن در تهران دیگر افسانه نباشد و زندگی در ملک استیجاری افراد را به سستی و تنگنا نیندازد.

معاون حج و عمره مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال احمر اعلام کرد

همراهی ۲۸۰ نفر از پرسنل هلال احمر با حجاج

تا کنون ۱۱ هزار زائر به مکه مکرمه اعزام شده اند که در این میان مورد مشکوک به کرونا گزارش نشده است

مهسا قوی قلب
خبرنگار



چند روزی است که موسم حج و سفر معنوی ایرانیان به سرزمین وحی پس از توقف دو ساله به دلیل شیوع بیماری کرونا، شروع شده است، حالا هزاران زائر خانه خدا لیبک گویان، به مکه مکرمه عزیمت کرده‌اند تا حج تمتع را با عشق و معنویت بجای آورند. امسال حدود ۴۰ هزار ایرانی در این سرزمین نورانی حضور به هم می‌رسانند تا بار دیگر شوق حضور در این سرزمین را به رخ جهانیان بکشند. تاکنون هم ۱۱ هزار زائر اعزام شده‌اند. مطابق روال همه ساله پیش از برگزاری این موسم باشکوه، گروه‌های جهادی برای رفاه حال زائران و جلوگیری از بروز هرگونه مشکل و برقراری امنیت کامل در طول زیارت در مکه مکرمه و مدینه منوره و بجا آوردن اعمال حج به فعالیت‌های خالصانه و از ته دل مشغول هستند. یکی از این گروه‌ها، جمعیت هلال احمر است. به گفته معاون حج و عمره مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال احمر کشور، بیش از ۱۰ روز است که نیروها اعزام شده‌اند.

دکتر طاهر درودی با اشاره به اینکه امسال وزارت حج سعودی، قطعی شدن حج در دیر هنگام اعلام کرد و مجبور شدیم به صورت فشرده کارها را برنامه‌ریزی کرده و انجام دهیم، به «ایران» می‌گوید: خوشبختانه در بخش تهیه دارو و تجهیزات یک ماه قبل کارها را آغاز کرده بودیم، این در حالی است که در سال‌های گذشته یک بازه زمانی ۵ تا ۶ ماهه برای انجام کارها داشتیم، با این همه توانستیم بخوبی کارها را مدیریت کنیم. عمده داروها در ایران تهیه شد و بخشی را به صورت محلی خریداری کردیم. از جمله سرم‌ها و شربت‌ها از عربستان تهیه شده است.

امسال بنا به دستور مقامات عربستانی برای ورود به خاک این کشور در زمینه جلوگیری از شیوع دوباره کووید ۱۹، حجاج بیت‌الله الحرام قبل از اعزام سفر حج تمتع

سال ۱۴۰۱ باید دوز دوم واکسن کرونا را دریافت می‌کردند، در عین حال هم اگر زائری زیر ۱۸ سال بوده، باید قبل از سفر دوز دوم این واکسن را دریافت کرده باشد. البته کلیه این سختگیری‌ها در نهایت به نفع زائران و سایرین خواهد بود، زیرا همچنان نباید اجازه داد تا این ویروس شیوع دوباره پیدا کند. در کنار این امر، به گفته درودی، کلیه زائران طبق روال قبل توسط تیم‌های پزشکی تأییدیه استطاعت جسمی دریافت کردند و پس از آن اخذ ویزاها صورت گرفت. اعزام گروه‌های پیش پرواز نیز حدود بیستم خرداد ماه انجام شد و تیم‌های هلال احمر سه روز قبل از آغاز اعزام زائران پیش پرواز داشتند.

او در ادامه می‌افزاید: دو درمانگاه در مدینه منوره مستقر و بازدیدهای لازم نیز توسط

طرف سعودی انجام شد، اخذ مجوزهای لازم را در دستور کار داشتیم و در حال حاضر، پزشکان در حال ارائه خدمات هستند. ۲۲ مرکز هتلی ۲۴ ساعته و ۱۶ ساعته و یک بیمارستان در مکه مکرمه تجهیز شده‌اند و از تاریخ بیست و پنجم هم بخشی از زائران اتاق معاینات، دندانپزشکی، آزمایشگاه، سونوگرافی، رادیولوژی، سی‌سی‌وی، بخش مراقبت‌های ویژه قلبی و بخش بستری و اورژانس تدارک دیده شده است، همچنین درخصوص جلوگیری از شیوع ویروس کرونا کیت‌های تست سریع کرونا نیز وارد شده که برای افراد مشکوک به کرونا استفاده می‌شود تا در صورت مثبت بودن فرد مشکوک، روند قرنطینه و درمان وی در دستور کار قرار بگیرد، در این خصوص هم مکان‌هایی برای قرنطینه

نحوه برگزاری کتکور ۱۴۰۱ که از ۸ تیر آغاز می‌شود توسط رئیس سازمان سنجش کشور تشریح شد

تأثیر قطعی سوابق تحصیلی، چالش جدید کنکور

بخواهند یا دوربین‌های پیشرفته نظیر انگشتر، کراوات یا دکمه دوربین دار عکس بگیرند و تقلب کنند اما ما این افراد حرفه‌ای را شناسایی کردیم و در جلسه آزمون نیز شناسایی این افراد ادامه دارد و مجازات‌های سنگینی برای آنها در نظر گرفته شده است. سنجش آموزش کشور در نشست خبری روز گذشته که برای تشریح نحوه برگزاری کتکور ۱۴۰۱ برگزار شد، با اشاره به طراحی یک نرم‌افزار جهت کشف تقلب در آزمون توضیح داد: نرم‌افزارهایی برای بعد از آزمون سراسری طراحی شده که اگر تقلب روی داده از در زمان آزمون کشف نکنیم، بعد از آن می‌توانیم متوجه تقلب صورت گرفته شویم؛ البته این روش‌های تقلب که می‌گویم در ۲ سال شیوع کرونا و به دلیل حذف بازرس‌های بدنی بیشتر شد.

پورعباس همچنین در پاسخ به سوألی درمورد امکان تقلب در آزمون سراسری اظهار داشت: بعضی از داوطلبان در برخی شبکه‌های اجتماعی یا کانال‌هایی عضو هستند که مدعی می‌شوند، امکان تقلب در کتکور سراسری را دارند. از این داوطلبان می‌خواهیم پیش از آزمون از این شبکه‌ها خارج شوند، اگر داوطلبان یا حتی والدین آنها در این شبکه‌ها عضو باشند بعد از آزمون دچار مشکل می‌شوند.

در عین حالی که طی دو سال گذشته صحبت از بالا رفتن تقلب در کتکور سراسری بود اما پورعباس گفت: عده‌ای از متخلفان سعی می‌کنند به سوألات کتکور دسترسی پیدا کنند در حالی که یکی از سخت‌ترین قرنطینه‌های ممکن در بخش سوأل‌ها انجام می‌شود و ما دفترچه‌ها و پاسخنامه‌ها را به هم پیوند کرده و در یک نایلون پلمب می‌کنیم و خود دفترچه‌های شفعی سازی شده توسط خود داوطلبان باز می‌شوند. تلاش برای دسترسی به سوألات از سوی متخلفان زمانی آغاز می‌شود که دفترچه توسط داوطلب باز می‌شود و ممکن است افرادی خود داوطلبانه



بخواهند یا دوربین‌های پیشرفته نظیر انگشتر، کراوات یا دکمه دوربین دار عکس بگیرند و تقلب کنند اما ما این افراد حرفه‌ای را شناسایی کردیم و در جلسه آزمون نیز شناسایی این افراد ادامه دارد و مجازات‌های سنگینی برای آنها در نظر گرفته شده است. سنجش آموزش کشور در نشست خبری روز گذشته که برای تشریح نحوه برگزاری کتکور ۱۴۰۱ برگزار شد، با اشاره به طراحی یک نرم‌افزار جهت کشف تقلب در آزمون توضیح داد: نرم‌افزارهایی برای بعد از آزمون سراسری طراحی شده که اگر تقلب روی داده از در زمان آزمون کشف نکنیم، بعد از آن می‌توانیم متوجه تقلب صورت گرفته شویم؛ البته این روش‌های تقلب که می‌گویم در ۲ سال شیوع کرونا و به دلیل حذف بازرس‌های بدنی بیشتر شد.

پورعباس همچنین در پاسخ به سوألی درمورد امکان تقلب در آزمون سراسری اظهار داشت: بعضی از داوطلبان در برخی شبکه‌های اجتماعی یا کانال‌هایی عضو هستند که مدعی می‌شوند، امکان تقلب در کتکور سراسری را دارند. از این داوطلبان می‌خواهیم پیش از آزمون از این شبکه‌ها خارج شوند، اگر داوطلبان یا حتی والدین آنها در این شبکه‌ها عضو باشند بعد از آزمون دچار مشکل می‌شوند.

در عین حالی که طی دو سال گذشته صحبت از بالا رفتن تقلب در کتکور سراسری بود اما پورعباس گفت: عده‌ای از متخلفان سعی می‌کنند به سوألات کتکور دسترسی پیدا کنند در حالی که یکی از سخت‌ترین قرنطینه‌های ممکن در بخش سوأل‌ها انجام می‌شود و ما دفترچه‌ها و پاسخنامه‌ها را به هم پیوند کرده و در یک نایلون پلمب می‌کنیم و خود دفترچه‌های شفعی سازی شده توسط خود داوطلبان باز می‌شوند. تلاش برای دسترسی به سوألات از سوی متخلفان زمانی آغاز می‌شود که دفترچه توسط داوطلب باز می‌شود و ممکن است افرادی خود داوطلبانه

شود اما اگر داوطلبان به‌صورت کامل سوابق تحصیلی داشته باشند این تأثیر به‌صورت ۴۰ درصد سوابق و ۶۰ درصد آزمون خواهد بود و اما اگر بخشی از داوطلبان سوابق تحصیلی لازم را نداشته باشند آن بخش از سوابق تحصیلی به نمره کتکور انتقال پیدا می‌کند و داوطلبانی نظیر فنی حرفه‌ای، کاردانش یا هنر که سوابق تحصیلی ندارند ملأک عمل نمره کل کتکور خواهد بود و ۱۰۰ درصد سوألات کتکور تأثیرگذار خواهد بود.

معاون فنی و آماری سازمان سنجش آموزش کشور نیز در این نشست گفت: ما در کتکور امسال شاهد روند افزایشی در بین داوطلبان گروه علوم انسانی هستیم و تعداد داوطلبان گروه ریاضی طی سال‌های قبل یا ثابت بوده یا تغییراتی در جهت کاهش تعداد داوطلبان اتفاق افتاده و آمار نزولی داشتیم. متأسفانه این وضعیت آسیب‌های جدی در رشته‌های علوم پایه در سنوات اخیر وارد می‌کند و عمده ظرفیت‌های خالی ما در گروه ریاضی است و ظرفیت ما تقریباً تا ۲.۵ برابر بیشتر از تعداد داوطلب این رشته است و رقابتی که در گروه ریاضی شاهد هستیم فقط برای رشته محل‌های برطرفدار و در دانشگاه‌های خاص صورت می‌گیرد در صورتی که در گروه علوم تجربی عکس این اتفاق روی می‌دهد.

همچنین بنا به آماری که در این نشست اعلام شد امسال دو داوطلب ۸۱ ساله، ۱ نفر ۷۸ ساله، ۲ نفر ۷۵ ساله و ۳ نفر ۷۴ ساله بودند. همچنین یک نفر نیز ۷۳ ساله به‌عنوان داوطلب کتکور شرکت می‌کنند و ۴ داوطلب نیز ۱۳ ساله هستند. همچنین بردن موبایل در سر جلسه آزمون تا ۵ سال محرومیت همراه دارد و اگر موبایل فرد در درب ورودی آزمون تحویل داده شود تقلب محسوب می‌شود. چرا که ما به کمک ابزارهایی که از سوی شرکت‌های دانش بنیان ساخته شده است می‌توانیم داوطلبانی را که این موارد را رعایت نمی‌کنند شناسایی کنیم.

تحت مراقبت قرار دارند. در حال حاضر صفر شهرستان در وضعیت قرمز، صفر شهرستان در وضعیت نارنجی، ۱۰۶ شهرستان در وضعیت زرد و ۳۴۲ شهرستان در وضعیت آبی قرار دارند.

تاکنون ۷ میلیون و ۶۰ هزار و ۹۸۹ نفر از بیماران، بهبود یافته یا بیمارستان‌ها ترخیص شده‌اند. ۲۵۱ نفر از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ در بخش‌های مراقبت‌های ویژه بیمارستان‌ها

را از دست دادند و مجموع جانباختگان این بیماری، به ۱۴۱ هزار و ۳۷۳ نفر رسید و بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، ۲۶۵ بیمار جدید مبتلا به کووید ۱۹ در کشور شناسایی و ۶۷ نفر از آنها بستری شدند.

را از دست دادند و مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۵۰ میلیون و ۲۷۳ هزار و ۱۵۱ دوز رسید. در ۲۴ ساعت منتهی به روز گذشته، ۳ بیمار مبتلا به کووید ۱۹ در کشور جان خود

مرکز روابط عمومی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: تاکنون ۶۴ میلیون و ۶۱۹ هزار و ۲۸۹ نفر دوز اول، ۵۷ میلیون و ۹۶۳ هزار و ۱۸۷ نفر دوز دوم و ۱۲۷ میلیون و ۶۹۰ هزار و ۶۷۸ نفر، دوز سوم واکسن کرونا