

بی صدا، اما شنیدنی

نگاهی آماری به وضعیت و مشکلات یک معلولیت پنهان در جامعه

معصومه متین نژاد حدود یک میلیون معلول در کشورمان با اختلالات شنوایی زندگی می کنند که به علت پنهان بودن معلولیتشان نسبت به دیگر معلولان، کمتر در جامعه دیده می شوند. اگر قرار باشد به این آمار، کهن سالان جامعه را هم که در سنین بالا مشکل شنوایی پیدا می کنند، اضافه کنیم رقم چشمگیری خواهد شد که نمی توان و نباید نادیده شان گرفت. از آنجایی که ناشنوایان برخلاف نابینایان یاد دیگر معلولان جسمی حرکتی نشانه خاصی برای شناخته شدن در جامعه ندارند و تنها از روی سمعکشان یا زمانی که با ایما و اشاره صحبت می کنند باید متوجه حضور آن هادر جامعه شد، سازمان جهانی بهداشت این دسته از معلولان را افرادی با معلولیت پنهان خوانده و روزی رانیز برای یادبود از این عزیزان در تقویم رسمی جهان جای داده است تا شاید توجه عموم مردم به این قشر و مشکلاتی که دارند، کمی بیشتر شود.

افراد دارای اختلال شنوایی

۱- ناشنوا

کسی که برای دریافت و درک گفتار دیگران، با سمعک یا بدون سمعک، به حس بینایی خود متکی است و از حس شنوایی اش به عنوان مسیر کمکی استفاده می کند.

۲- سخت شنوا

کسی که برای دریافت و درک گفتار دیگران، با سمعک یا بدون سمعک، به حس شنوایی خود متکی است و از حس بینایی اش در کنار حس شنوایی استفاده می کند.

۳ تا ۴ کودکی

از هر ۱۰۰۰ تولد ۳ تا ۴ کودک اختلالات شنوایی دارند.

۱۵ تا ۱۶ نفر

با در نظر گرفتن عوامل محیطی از هر ۱۰۰۰ نفر ۱۵ تا ۱۶ نفر به اختلالات شنوایی مبتلا هستند.

۹/۰۰۰ نفر

حدود ۵۵ هزار معلول در شهر مشهد زندگی می کنند که از این تعداد ۹ هزار نفر آن ها ناشنوا هستند.

وضعیت مددجویان دارای اختلال ناشنوایی در بهزیستی	
تعداد (به نفر)	وضعیت شنوایی
۷۱ هزار و ۸۴۶	ناشنوایی خفیف
۱۲۰ هزار و ۵۶۴	ناشنوایی متوسط
۱۴۵ هزار و ۴۱۴	ناشنوایی شدید
۴۸ هزار و ۸۶۱	ناشنوایی خیلی شدید
۳ هزار و ۱۹۱	وضعیت ناشنوایی نامشخص
۳۸۹ هزار و ۸۷۶ نفر دارای اختلالات شنوایی در کشورمان از خدمات سازمان بهزیستی استفاده می کنند.	

۱۱۸ مرکز روزانه

۱۱۸ مرکز روزانه آموزشی توان بخشی ویژه کودکان مبتلا به اختلالات شنوایی در کشورمان فعالیت دارند.

۱۰ درصد

فقط ۱۰ درصد بیمارستان های کشور خدمات گفتار درمانی ارائه می دهند.

۳۰ درصد

تنها سی رابط استاندارد تربیت شده ویژه ناشنوایان در کشورمان وجود دارند که از این تعداد فقط سه رابط حرفه ای آموزش دیده اند.



مهم ترین مشکل ناشنوایان

نبود رابط برای برقراری ارتباط ناشنوایان با جامعه مهم ترین مشکل این گروه از معلولان در کشورمان است.

تشخیص زود هنگام

۲۴۰ مرکز شنوایی سنجی و ۳۶۰ دستگاه غربالگری در کشورمان وجود دارد که با تشخیص زود هنگام می توان مداخله های به موقعی را برای درمان و پیشگیری از ناشنوایی انجام داد.

۳ ماهگی

بهترین زمان انجام اقدامات درمانی برای کودکان مشکوک به کم شنوایی کمتر از سه ماهگی است، چون مهارت های ارتباطی، درکی و زبانی کودکان پس از شش ماهگی به میزان چشمگیری کم می شود.

۸۰ درصد

حدود ۸۰ درصد ناشنوایان در کشورمان بیکار و ۲۰ درصد باقی مانده نیز شغل های غیر مرتبط با رشته تحصیلی خود دارند.

۱۳/۰۰۰ دانش آموز

۱۳ هزار دانش آموز ناشنوا در کشورمان داریم که ۵ هزار نفر آن ها نیمه شنوا هستند و در مدارس عادی درس می خوانند.

توصیه هایی برای ارتباط گیری با ناشنوایان در جامعه

- اگر قصد دارید با یک ناشنوا ارتباط برقرار کنید، در برخورد با او توجهش را به خودتان جلب کنید، در تیرس نگاهش بایستید یا خیلی آرام روی شانه اش بزنید.
- در زمان صحبت ارتباط چشمی تان را با او قطع نکنید.
- فاصله مناسب با او را همواره حفظ کنید. نه آن قدر نزدیک بایستید که حریم شخصی اش نقض شود و نه آن قدر دور که صورت و لب های شمارا به سختی ببیند.
- اگر در حال انجام کاری است، مزاحمش نشوید و تمرکزش را بهم نزنید.
- اجازه بدهید، شیوه ارتباط را او انتخاب کند، لب خوانی یا ایما و اشاره، همه ناشنوایان لب خوانی نمی دانند.
- پشت به نور نایستید.
- اگر در اطرافتان ناشنوایی دارید، همیشه آماده ارتباط با او باشید، برای نمونه کاغذ و قلم همراهتان باشد، بیشتر آن ها توانایی خواندن را دارند.
- در رفتارها یاتان خیلی عادی برخورد کنید.
- آهسته و آرام حرف بزنید و گاهی مکث کنید تا او فرصت پردازش آنچه را می گویند، داشته باشد.
- از رفتارهای غلوآمیز بپرهیزید، مانند استفاده افراطی از حرکت دست ها.
- با دهان پر و در حال جویدن یا با حرف نزنید، افزون بر بی احترامی، او متوجه حرف های شما هم نخواهد شد.

- از زبان بدن برای انتقال مفاهیم کمک بگیرید، ولی مراقب باشید که دست ها، صورتتان را نپوشانند، لب هایتان همیشه باید در معرض دید او باشد.
- آهسته، آشکار، روشن و با ضرب آهنگ یکنواخت حرف بزنید. گاهی از نوشتن هم کمک بگیرید.
- اگر ناشنوایی در اطرافتان دارید، برای یادگیری زبان او تلاش کنید. ۲۵ واژه اصلی برای ارتباط گیری با یک ناشنوا وجود دارد که می توانید از منابع مختلفی مانند کتاب ها یا کانون های ناشنوایان یاد بگیرید.
- در برقراری ارتباط با او خسته نشوید و خودتان را کلافه نشان ندهید. چند بار با آرامش جمله تان را تکرار کنید.
- رفتارهای ترحم آمیز نداشته باشید. آن ها به جز شنیدن، در انجام هر کاری مانند ما توانمند هستند، شاید هم بهتر.
- هم زمان با چند نفر حرف نزنید. تمرکز فرد ناشنوا در این حالت از بین می رود.
- در یک جمع، برای شروع صحبت دستتان را بالا ببرید تا او متوجه آغاز صحبت شما بشود.
- افرادی که از سمعک استفاده می کنند صدا های پس زمینه، مانند موسیقی یا صدای تلویزیون، سبب اختلال در شنیدنشان می شود. در هنگام صحبت کردن با آن ها، تا حد امکان آن صدا ها را حذف کنید.
- از فریاد زدن بپرهیزید. پاتومیم بازی نکنید. این نوع رفتارها حس تحقیر و تمسخر را به فرد ناشنوایی دهد.

نکته روز

چه مواد غذایی برای دریافت کلسیم بخوریم؟

شادفر

بسیاری از مردم از طریق رژیم غذایی خود کلسیم کافی دریافت نمی کنند، در حالی که زنان تا پنجاه سالگی و مردان تا هفتاد سالگی روزانه به هزار میلی گرم کلسیم نیاز دارند. همچنین نیاز زنان در حدود میان سالی به کلسیم افزایش می یابد زیرا یائسگی در آن ها منجر به تغییرات هورمونی و در نتیجه تحلیل استخوان ها می شود. با توجه به نیاز همیشگی بدن انسان به کلسیم و آشنایی با منابع مهم تغذیه ای این ماده استخوان ساز و تقویت کننده، ضروری است که در ادامه به تعدادی از اصلی ترین منابع کلسیم اشاره کنیم.

● شیر



خامه کامل یا شیر کم چرب را در یک رژیم غذایی متعادل بگنجانید. ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم شیر (معادل یک لیوان) حدود ۲۰۰ میلی گرم کلسیم را به بدن می رساند.

● ماست



ماست ساده و طبیعی معمولاً بهترین انتخاب است. ماست های «ایسلندی» یا «اسکایر» هم سرشار از کلسیم و پروتئین هستند. یک فنجان ۲۴۵ گرمی ماست ساده حاوی ۲۳ درصد کلسیم و همچنین مقدار زیادی فسفر، پتاسیم و ویتامین های B۲ و B۱۲ است.

● پنیر



پنیر به عنوان جزئی از گروه لبنیات، منبع خوبی از پروتئین، کلسیم و فسفر است. مصرف ۳۰ گرم پنیر (معادل یک قوطی کبریت) در حدود ۲۰۰ میلی گرم کلسیم و ۸ گرم پروتئین به بدن می رساند.

● دانه ها



دانه ها از جمله کنجد و دانه های چیا مانند نیروگاه های تغذیه ای کوچک می مانند که سرشار از کلسیم هستند. برای نمونه دانه های چیا سرشار از اسید های چرب امگا ۳ گیاهی هم هستند.

● ماهی



ساردین و ماهی های سالمون کنسرو شده سرشار از کلسیم هستند. این ماهی های روغنی همچنین پروتئین با کیفیت بالا و اسید های چرب امگا ۳ را فراهم می کنند که می توانند از سلامت قلب، مغز و پوست شما حمایت کنند.

● انجیر



کلسیم موجود در انجیر به همان اندازه کلسیم موجود در شیر است. کلسیم، به عنوان بالابرنده تراکم استخوان شناخته شده است. به علاوه، پتاسیم موجود در انجیر، دفع ادراری کلسیم را کاهش می دهد.

● لوبیا



یک فنجان ۱۷۲ گرمی لوبیای پال دار، ۱۹ درصد ارزش غذایی روزانه کلسیم (۲۴۴ میلی گرم) را فراهم می کند.

● کلم پیچ



این گیاه، غنی از کلسیم و آنتی اکسیدان است و به عنوان پایه ای برای هر سالاد، یک مکمل بی نظیر است. می توان کلم پیچ را به صورت نوارهای باریک خرد و با قطعاتی از زردآلو و اوکادو مخلوط کرد و از خوردن این سالاد خوش طعم و رنگ به ویژه در فصل تابستان لذت برد.

● بادام



در میان همه مغزها، بادام با بالاترین میزان کلسیم برخوردار است. تنها ۲۸ گرم بادام، یا حدود ۲۳ مغز بادام، ۶ درصد از ارزش غذایی روزانه کلسیم را تأمین می کند. بادام همچنین ۳.۵ گرم فیبر در هر ۲۸ گرم و همچنین چربی های سالم و پروتئین دارد.

● شیر سویا



شیر سویا که به ظاهر شبیه شیر است را می توان یک شیر گیاهی معرفی کرد. از آنجا که این شیر را از دانه های سویا می گیرند مانند شیر گاو، چربی و لاکتوز ندارد، بنابراین بهترین انتخاب برای کسانی است که تحمل لاکتوز را ندارند.

فوری فونتی

نیازمندی به گروه های خونی O منفی AB مثبت و منفی

ابراهیمی

اداره کل انتقال خون خراسان رضوی با توجه به وظیفه تأمین خون وفراورده های خونی مورد نیاز ۱۲ بیمارستان و مرکز درمانی تحت پوشش خود، نیازمند مراجعه مستمر دارندگان تمامی گروه های خونی به پایگاه های اهدای خون استان در ایام مختلف سال بوده و هم اکنون نیازمند مراجعه دارندگان گروه های خونی، AB مثبت و منفی، A مثبت و منفی و O منفی در روزهای آتی است.



نکته: برنامه هفتگی گروه های سیار خون گیری اداره اهدا کنندگان اداره کل انتقال خون خراسان رضوی برابر جدول زیر است. مردم با مراجعه به این مراکز علاوه بر پایگاه های ثابت اهدای خون می توانند در این مراکز سیاره اهدا خون بپردازند.

تاریخ	نشانی استقرار گروه های سیار	ساعت پذیرش
۱۴۰۲/۰۷/۰۸	بزرگراه شهید عباسپور، قبل از پل عباسپور نیروگاه مشهد	۱۳:۰۰ تا ۰۸:۰۰
۱۴۰۲/۰۷/۰۹	جاده قوچان، کیلومتر ۱۲، جنب شهد ایران، شرکت الکتریک خودرو	۱۳:۰۰ تا ۰۸:۰۰
۱۴۰۲/۰۷/۱۰	جاده قوچان، کیلومتر ۱۴، شرکت رنگ سازی	۱۳:۰۰ تا ۰۸:۰۰