

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: فیروز اسماعیلی‌نژاد  
 قائم مقام مدیر مسئول: ولی یعقوبی  
 زیر نظر شورای سیاست گذاری

سردبیر: امید اسماعیلی نژاد  
 چاپ: کارگر  
 توزیع: کارو کارگر

عضو انجمن صنفی مدیران نشریات ایران  
 عضو انجمن روزنامه‌های غیر دولتی  
 عضو تعاونی مطبوعات کشور

پست الکترونیکی روزنامه (E-MAIL):  
 Eghtesadsaramad@gmail.com  
 نشانی‌سایت: Eghtesadsaramad.ir

نشانی دفتر مرکزی:  
 سهروردی شمالی پلاک ۴۵۶ واحد ۳  
 تلفن مرکزی روزنامه: ۸۸۷۶۹۳۲۷ - ۰۲۱  
 تلفکس: ۸۸۷۶۹۳۲۷

سازمان شهرستان‌ها:  
 تلفن تماس: ۰۲۱۶۹۳۷۱۴  
 ۶۶۴۶۱۷۷-۶۶۳۳۳۷۸ داخلی ۵  
 ایمیل: saramadrezae@yaho.com  
 تلگرام: ۰۹۰۲۷۸۳۳۳۲۷

موافقت با افزایش قیمت خودروهای داخلی، به نوعی چوب حراج به سرمایه اجتماعی «اقتصاد سرآمد» گزارش می دهد

# احتمال شکسته شدن قفل واردات خودرو در سال ۱۴۰۰

خودرو وسازان بزرگ کشور این روزها موافق واردات خودرو ششده و حتی در نامه‌ای به رئیس کمیسیون صنایع و معادن مجلس شورای اسلامی، این موضوع را مطرح کرده‌اند. خودروسازان همچنین هفته گذشته به اعضای کمیسیون صنایع تاکید کرده‌اند که مشکلی با آزادسازی واردات خودرو و حتی کاهش تعرفه نداردند. بنابراین اگر ممنوعیت ورود خودرو به کشور برداشته شود و تعرفه پایین بیاید، آنها راضی خواهند بود. در این میان باید پرسید، مگر چه اتفاقی افتاده که خودروسازان بزرگ و وابسته به دولت، در برابر واردات خودرو به کشور نرمش نشان داده و حتی برای لغو ممنوعیت آن، نامه‌نگاری کرده‌اند؟

اما به نظر این گروه می رسد که، به نظر می رسد دلایلی را می توان برای نرمش خودروسازان در برابر واردات در نظر گرفت. نخستین و اصلی ترین دلیل این نرمش، کم شدن خطر واردات برای خودروسازان با توجه به قیمت ارز است. دلیل دیگری که به نظر می رسد خودروسازان آن را در محاسبات خود در ماجرای واردات خودرو در گنجانده‌اند، موضوع قیمت گذاری است. در حال حاضر قیمت خودروهای داخلی به شکلی دستوری توسط شورای رقابت تعیین می شود و خودروسازان بارها بابت لغو آن درخواست داده‌اند. این در حالی است که همواره با این خواسته خودروسازان مخالفت شده و یکی از دلایل اصلی نیز انحصار آنها چه به واسطه وضع تعرفه بالا و چه با توجه به ممنوعیت واردات بوده است. به گزارش اقتصادسرآمد، حالا اگر ممنوعیت واردات برداشته شود و تعرفه هم پایین بیاید، خودروسازان می توانند با بهره بردن از این موضوع، فشار بیشتری بابت لغو قیمت گذاری دستوری به سیاستگذاران وارد کنند. در نهایت اینکه خود خودروسازان بابت مساله انحصار همواره در این سال‌ها مورد نقد قرار گرفته‌اند. بنابراین اگر واردات خودرو از سر گرفته شود آن هم با تعرفه پایین تا حدی خود را از زیر فشار این مساله خارج

خواهند کرد. واردکنندگان خودرو نیز تاکید می کنند که با لغو ممنوعیت بعد است بشود سالی بیش از ۲۵ تا ۳۰ هزار دستگاه خودرو وارد کرد، از همین رو آزادسازی واردات تهدیدی متوجه تولید داخلی نمی کند. احتمال شکسته شدن قفل واردات خودرو در سال ۱۴۰۰ در حال تقویت است

بابک صدرايي کارشناس صنعت خودرو با ابراز تعجب از فکر خودروسازان در اتخاذ چنین تصمیمی، به رونامه اقتصادسرآمد، می گوید: احتمال شکسته شدن قفل واردات خودرو در سال ۱۴۰۰ در حال تقویت است؛ اما نحوه اجرای این تصمیم بزرگ هنوز مشخص نیست. وی با بیان این مطلب که، بررسی ها نشان می دهد می توان برای عرضه خودروهای خارجی به بازار مصرف سه سناریو را در نظر گرفت؛ به طوری که یکی از آنها در صورت تحقق، اهداف دولت و بازار را توام تامین خواهد کرد، افزود: واردات خودرو به کشور در حالی همچنان ممنوع است که به نظر می رسد در صورت لغو این ممنوعیت، اولاً درآمدهای دولت در شرایط سخت اقتصادی افزایش خواهد یافت و ثانیاً اندک رقابتي نیز در بازار خودرو شکل می گیرد.

وزارت صنعت، چراغ خاموش به دنبال لغو

ممنوعیت ورود خودرو به کشور

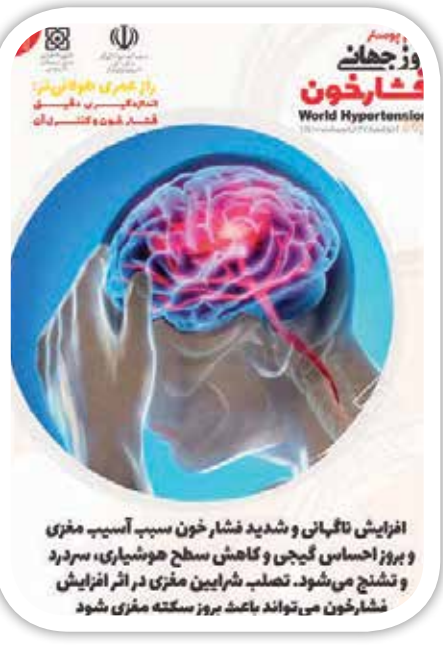
کارشناس صنعت خودرو کشورمان ضمن چرداختن به این نکته که، وزارت صنعت، معدن و تجارت چراغ خاموش به دنبال لغو ممنوعیت ورود خودرو به کشور است، می افزاید؛ با توجه به مشکلات ارزی و حساسیت هاروی این موضوع، چندان جسارت علنی کردن آن را ندارد. از سوی دیگر اما مجلس شورای اسلامی نیز در طرح خودرویی خود، بندی را به واردات اختصاص داده که بر لغو ممنوعیت آن تاکید دارد. البته طرز مجلس با توجه به شرایط خاصی که برای تامین ارز واردات در نظر گرفته شده، چندان مورد استقبال واردکنندگان و کارشناسان قرار نگرفته است.

فشار خون بالا، مهمترین عامل مرگ و میر بشر

برای خصوص بیماری فشارخون بالا و تشویق افراد به اندازه گیری درست فشارخون و اطلاع از میزان آن، صورت گیرد. **فشار خون را چندی بگیریم** می‌تواند به تشخیص خطر ابتلا به فشارخون بالا کمک کند. فشارخون بالا یکی از عوامل خطر برای ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی است. اگرچه فشارخون بالا اغلب بدون علامت است، اما می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود. فشارخون بالا می‌تواند به بیماری‌های قلبی و عروقی منجر شود، از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی. فشارخون بالا می‌تواند به بیماری‌های قلبی و عروقی منجر شود، از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی. فشارخون بالا می‌تواند به بیماری‌های قلبی و عروقی منجر شود، از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران درباره دلایل تغییر فشار خون تصریح کرد: فعالیت فکری همراه با اضطراب و فعالیت‌های جسمی در فشار خون موثر هستند در طول شب نیز فشار خون در افراد سالم‌خوره و بیماران مبتلا به دیابت کمتر است. ضمن این که مصرف سیگار در عروابط فشارخون بالا می‌تواند به تغییرات فشارخون منجر شود.

دکتر اویس در تشریح دلایل ایجاد فشار خون بالا اظهار کرد: ژنتیک، سن، چاقی، کم تحرکی، مصرف الکل، مصرف زیاد نمک، مصرف قرص‌های ضد بارداری، جنسیت و ابتلا به دیابت، بیماری مزمن کلیه، تیروئید، غدد فوقکلیه یا چربی خون بالا نیز احتمال بروز فشار خون بالا را بیشتر میکند. به گفته وی به بانوانی که از قرص ضدبارداری خوراکی استفاده میکنند به ویژه اگر سیگار به کشند احتمال بیشتری برای ابتلا به فشارخون بالا دارند همچنین تا سن ۴۵ سالگی، فشار خون بالا در مردان شایعتر است.



افزایش ناگهانی و شدید فشار خون سبب آسیب مغزی و بروز احساس گیجی و کاهش سطح هوشیاری، سردرد و تشنج می‌شود. تصلب شرایین مغزی در اثر افزایش فشارخون می‌تواند باعث بروز سکته مغزی شود

آزیر قرمز قاتل خاموش :

## فشار خون بالا، مهمترین عامل مرگ و میر بشر

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع‌رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم دیار همیشه‌سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امری مهم زده و با ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالا بردن سطح سلامت مردم مازندران دارد. در این گزارش فشار خون بالا و نقش آن در مرگ و میر بیشتر مورد بررسی قرار گرفته است.

در ۴۵ تا ۵۴ سالگی خطر در دو جنس برابر است و بعد از ۵۴ سالگی، خطر ابتلا به فشار خون بالا در زنان بیشتر میشود. وی انجام برخی اقدامات معمولی راه مناسب کنترل فشار خون بالا بیان کرد و افزود: مراجعه منظم به پزشک، مصرف دارو به‌طور منظم، رعایت رژیم غذایی مناسب (کهنمک) کم‌چرب و افزایش مصرف حبوبات، میوه و سبزی، داشتن فعالیت بدنی منظم، پرهیز از مصرف سیگار و الکل، کنترل وزن و مصرف میوه و سبزیجات نکاتی هستند که برای کنترل فشار خون بالا باید رعایت شوند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با بیان این که فشارخون بالا با سومین قتل‌کننده در دنیا است، درباره خودمراقبتی بیماران مبتلا به فشار خون بالا در دوران کرونا گفت: بیماری‌ای که به هر دلیل برای مراجعه حادتر به مراکز درمانی دعوت می‌شوند لازم است از پوشش مناسب (ماسک) استفاده کنند و کارکنان بهداشتی نیز باید طبق دستورالعمل‌های ابلاغ شده از وسایل حفاظت فردی مناسب بهره ببرند.

**علامت فشار خون بالا**  
 دکتر اویس درباره علامت فشار خون بالا نیز اظهار کرد: در برخی موارد فشار خون با علامتی مانند سردرد، تاری دید، درد قفسه سینه و ادرار برخی شش از یکبار در طول شبب همراه است. اما در صورت وجود برخی علائم فرد مبتلا به فشار خون بالا باید بلافاصله به پزشک مراجعه کند. درد یا فشار (یا هر دو) فوقه سینه، احساس سنگوب و افتادن، تنگی نفس، احساس ناراحتی روی معده (زیر جناغ) و تعریق سرد برخی از این علائم هستند.

به گفته این مسئول علایم حملگی مغزی مانند ضعف ناگهانی یا بیحسی صورت، پاها یا سر که طرف بدن، کاهش ناگهانی بینایی مخصوصاً در یک چشم، به سستی صحبت کردن یا تکلم نامفهوم، سردردهای ناگهانی و شدید، سبکی سر و ناتوانی در حفظ تعادل و افتادن ناگهانی، علاسم کلیوی مانند درد در پایین کمر، ورم کردن دست و پا، افزایش دفعات ادرار، سوزش و ناراحتی هنگام ادرار کردن و وجود خون در ادرار همچنین فشار خون بالاتر از ۱۸۰/۱۱۰ نیز علامتی هستند که باید با مشاهده آن‌ها بلافاصله به پزشک مراجعه کرد.

نیم ساعت قبل از اندازه‌گیری فشار خون، سیگار یا چای و یا قهوه استفاده نشود و فعالیت شدیدی انجام نشده باشد. بهتر است اندازه‌گیری فشار خون از دست راست و در وضعیت نشسته روی صندلی و با تکیه‌گاه مناسب انجام شود. زیردستی که قرار است فشارخون اندازه‌گیری شود، دارای تکیه‌گاه باشد(روی میز) و به طور افقی هم سطح با قلب قرار گیرد. زانوها در حال آویزان قرار نگیرند و زیر پا تکیه‌گاه داشته باشد. یک خطای مهم در اندازه‌گیری فشار خون استفاده از بازوبند نامناسب است. باید از دستگاه فشارسنج دارای بازوبند متناسب با دور بازو، استفاده شود. پهنای بازوبند(کیسه‌های داخل بازوبند) دستگاه فشارخون باید دوسوم طول بازو از سرشانه تا رانج ۸۰ درصد طول بازو) و طول کیسه هوای داخل بازوبند ۴۰ درصد دور بازو را بپوشاند. بنابراین دستگاهی که برای اندازه‌گیری فشار خون در افراد چاق استفاده می‌شود، باید دارای بازوبند با اندازه بزرگتر از دستگاه بزرگسالان باشد. برخی افراد در زمان ملاقات با پزشک فشار خون بالا دارند اما در منزل فشار خون طبیعی دارند، بنابراین اندازه‌گیری فشارخون در منزل مفید است.

**عوارض و درمان فشارخون بالا**

امروزه در اغلب زندگی‌های پر مشغله افراد برای خودشان وقت نمی‌گذارند و از استرس و تنش رنج می‌برند که بعدها منجر به مشکلات بیماری فشار خون بالا می‌شود. فردی که از بیماری فشارخون بالا رنج می‌برد به

سلامت خود آسیب می‌رساند و قادر نیست روی کارهای روزانه خود به طور صحیح تمرکز کند. افراد در انجام چندین نوع از فعالیت‌ها به طور همدان دچار مشکل می‌شوند. شویوه زندگی غلط سبب فشارخون بالا می‌شود. فشار خون می‌تواند از طریق رژیم غذایی، انجام فعالیت بدنی منظم و مدیریت استرس‌های قابل پیشگیری، تنظیم شود. طبق راهنمایی‌های پیشنهاد شده توسط پزشکان افرادی که از بیماری فشارخون بالا رنج می‌برند باید حداقل ۵ روز در هفته و حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید انجام دهند مثلاً می‌توانند پیاده‌روی، دویدن آهسته، دوچرخه‌سواری یا شنا کنند. در صورت کاهش نیافتن فشارخون، دارو به کاهش فشارخون بالا کمک می‌کند.

این بیماری ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد. اما می‌تواند به دستگاه گردش خون(قلب و عروق) و اعضای داخلی مانند کلیه آسیب برساند. همچنین فشارخون بالا سبب عرق کردن، اضطراب، مشکلات خواب می‌شود و در زمان فشار خون بحرانی، فرد ممکن است سردرد و خونریزی از بینی را تجربه کند.

در فشارخون بالای شدید علائم سردرد، خواب آلودگی، تپش قلب، تاری دید، خستگی، سرگیجه، گیجی، احساس زنگ زدن در گوش، تنگی نفس وضربان قلب نامنظم حتی ممکن است منجر به کما شود. عوارض افزایش فشارخون شامل آنرواسکلروز است که به معنی پارگی شدن شریان‌ها است. فشارخون بالا به مدت طولانی سبب ایجاد آنرواسکلروز و تشکیل پلاک در شریان‌ها و منجر به تنگی عروق می‌شود. این وضعیت می‌تواند منجر به نارسایی قلبی، حمله قلبی، آنوریسم(ایجاد یک برآمدگی در دیواره شریان که می‌تواند پاره و سبب خونریزی شدید شود)، نارسایی کلیه و سکته مغزی شود.

**انواع فشارخون بالا**



افزایش وزن از عوامل پزینته ساز بروز فشار خون بالا است

فشارخون بر اساس عوامل ایجاد کننده آن به دو نوع فشارخون بالای اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود.

فشارخون اولیه: فشارخون علت ناشناخته‌ای دارد و معمولاً شایع‌تر است و فشارخون بالای اساسی هم نامیده می‌شود. اغلب افراد بزرگسال دارای فشارخون بالا در این گروه قرار می‌گیرند. به نظر می‌رسد ترکیبی از عوامل ژنتیک، رژیم غذایی، شیوه زندگی و سن در بروز این بیماری نقش داشته باشند. عوامل شیوه زندگی شامل مصرف دخانیات، مصرف الکل، استرس، اضافه وزن، مصرف زیاد نمک و کم‌تحرکی است.

فشارخون بالا می‌تواند ناشی از عوامل چندگانه از جمله حجم پلاسمای خون و فعالیت هورمون‌هایی که حجم و فشار خون را تنظیم می‌کنند باشد. همچنین توسط عوامل محیطی مانند استرس و کم‌تحرکی تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

فشارخون ثانویه: این نوع فشارخون چند دلیل اختصاصی دارد و عارضه یک مشکل دیگر است. اگر فشارخون بالا به علت سایر شرایط یا بیماری ایجاد شود به آن نوع ثانویه می‌گویند. علت فشارخون ثانویه آسیب‌های کلیوی، فعالیت بیش از حد غدد فوق کلیوی، دیابت، فئوکروموسیتوم (سرطان غده آدرنال)، سندرم کوشینگ، اختلال غدد تیروئید و هیپر تیروئیدی، وقفه نفسی در خواب، تومورها، داروهای تفریحی، کوکائین، استروئید، تیوریت، شرایط مربوط به بارداری، افزایش بیش از حد لازم یا مصرف غلط دارو، مصرف الکل و مصرف غذاهای ناسالم هستند.

فشارخون بالا در ابتدا بدون علامت است، اما زمانی که به تدریج منجر به بروز عوارض یا چندین بیماری مانند بیماری کلیوی و بیماری قلبی شود علائم دار می‌شود که مربوط به تظاهر عوارض فشارخون بالا است.

**حفاظتی درباره فشارخون بالا**

افزایش فشارخون علت ۹٫۴ میلیون مرگ و ۱۶۲ میلیون سال‌های از دست رفته در سال ۲۰۲۰ است. فشارخون طبیعی کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه و فشارخون بالا ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و بالاتر است. طبق اعلان سازمان جهانی بهداشت، رشد صنایع غذایی فراوری شده، بر افزایش میزان نمک مصرفی در رژیم غذایی سراسر دنیا تاثیر گذاشته و این مسئله در بیماری فشارخون بالا نقش دارد. تقریباً ۱ نفر از هر ۱۰ نفر فرد بزرگسال بالای ۲۵ سال در دنیا مبتلا به فشارخون بالا هستند و در بسیاری از کشورها به نفر از هر ۵ نفر بیش فشارخون بالا دارند تخمین زده می‌شود در افرادی که تا سن ۸۰ سال زندگی می‌کنند، از هر ۱۰ نفر ۹ نفر مبتلا به فشارخون بالا می‌شوند. بیش از نیمی از سکته‌ها و نیمی از بیماری‌های قلبی-عروقی به دلیل فشارخون بالا است. در افراد ۱۸ سال و بالاتر، اگر فشار خون سیستول(حداکثر) ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و بالاتر و فشارخون دیاستول ۹۰ میلی متر جیوه و بالاتر باشد، فشار خون بالا محسوب می‌شود.

با یکبار اندازه گیری فشار خون، نمی‌توان فشار خون بالا را تشخیص داد. در افرادی که فشارخون طبیعی دارند حداقل هر سال یکبار باید فشارخون خود را کنترل کنند. فشار خون افرادی که در خانواده دارای یکی از اعضا مبتلا به فشار خون بالاست، باید حداقل سالی یک بار اندازه‌گیری شود. برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده روی برچسب‌های بسته‌های مواد غذایی دقت کنیم.

**تغییرات اثرگذار رژیم غذایی**

دکاکتر نمک مصرفی روزانه نباید بیش از یک قاشق چایخوری (۳۳۰۰ میلی گرم) باشد. اما علاوه بر کاهش چربی و نمک در رژیم غذایی نکاتی در رژیم غذایی می‌توان در نظر گرفت که به کنترل فشار خون بالا و پیگیری از آن کمک می‌کند.

خوردن غذاهای حاوی کلسیم بالا مثل لبنیات کمچرب، مصرف غذاهای حاوی پتاسیم بالا مثل موز، پرتقال، گوجه فرنگی، سیب‌زمینی و کیوی، مصرف روزانه پنج نوبت میوه و سبزی، مصرف حداقل دوپار در هفته ماهی و غذاهای دریایی، مصرف گوشت بدون چربی، کاهش مصرف قهوه، چای، نسکافه، پرهیز از مصرف یا محدود کردن مصرف مواد غذایی آماده پرنمک مانند فست‌فودها، سوسیس، کالباس ترشیجات و چیپس، حذف نمکدان از سفره، استفاده از ادویهجات و سبزیجات معطر و سرکه که برای طعمدار کردن غذا به‌جای نمک و پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای همه اعضای خانواده به منظور بی‌نیاز شدن از پخت غذای ویژه برای فرد مبتلا به فشار خون می‌تواند به کنترل و پیشگیری فشار خون بالا کمک زیادی کند.