

اخبار

برگزاری انتخابات شورایی‌ها در اواخر تیر، ثبت‌نام نامزدها از هفته آینده

سختگوی شورای اسلامی شهر تهران از برگزاری انتخابات شورایی‌ها در پایان تیر ماه سال جاری خبر داد و گفت: با نهایی شدن آیین‌نامه انتخابات شورایی‌ها، هفته آینده ثبت‌نام نامزدها آغاز می‌شود.

علی اعطا در پایان یکصد و چهل و هشتمین جلسه علنی شورای اسلامی شهر تهران و در جمع خبرنگاران، در تشریح مصوبات این جلسه گفت: در این جلسه ادامه بررسی آیین‌نامه اجرایی انتخابات شورایی‌ها در دستور کار قرار گرفته و درنهایت به تصویب اعضای شورای اسلامی شهر تهران رسیده است. همچنین موضوع شورای راهبردی که مدنظر اعضا بود در دستور کار شورا و بحث و بررسی اعضا قرار گرفت. سختگوی شورای اسلامی شهر تهران در بخش دیگری از صحبت‌های خود اضافه کرد: پشتیبانی فکری برای برگزاری انتخابات شورایی‌ها یکی دیگر از وظایف این شورا است. همچنین این شورا دستگاه‌های مختلف را تشویق می‌کند تا با اخذ نظرات مختلف در جهت افزایش مشارکت شهروندان برای این انتخابات گام بردارند. درنهایت پس از تصویب آیین‌نامه اجرایی انتخابات شورایی‌ها، از هفته آینده ثبت‌نام این انتخابات آغاز می‌شود وپیش‌بینی می‌کنیم تا انتهای تیر ماه انتخابات شورایی‌ها برگزار شود. اعطا در پایان سخنان خود، خاطرنشان کرد: در قانون بندی وجود ندارد که اعلام کند فرمانداری می‌تواند با برگزاری این انتخابات مخالفت یا آن را رد کند، بلکه آمده است که هیئت تطبیق فرمانداری می‌تواند تا ۱۴ روز اعتراض خود نسبت به مغایرت مصوبات آیین‌نامه برگزاری انتخابات شورایی‌ها را اعلام کند. همچنین بوجه برگزاری این انتخابات نیز در بندهای بوجه سنوات شهرداری پیش‌بینی شده است.

عوارض کشنده بی‌خوابی

متخصصان علوم پزشکی در آمریکا اعلام کردند که کم‌خوابی یا بی‌خوابی منجر به عوارض جدی و خطرناک در انسان‌ها می‌شود. بر اساس مطالعه‌ای از سوی متخصصان انستیتو ملی سالمندی در آمریکا، اختلال در خواب منجر به بیماری‌های قلبی - عروقی، افسردگی، زوال عقل و عوارض جدی دیگری برای بدن می‌شود. پزشکان تاکید دارند که پیامد بی‌خوابی مزمن تنها کسالت و خستگی نیست بلکه این عارضه با افزایش خطر ابتلا به فشار خون، دیابت نوع دو، حمله قلبی، افسردگی، اضطراب و حتی افزایش خطر مرگ زودرس مرتبط است. پس از مطالعه روی وضعیت لامتهی و برنامه خواب ۹۰۰۰ نفر در آمریکا که سن آنها بالای ۶۵ سال بوده آشکار شد که حدود ۵۰ درصد از این افراد با مشکلات بی‌خوابی روبه‌رو بوده‌اند. این افراد حتی درصورت خوابیدن در زمان معین و استراحت کافی، همچنان پس از بیدار شدن، بیشتر اوقات احساس خستگی و کسالت می‌کردند. به گفته پزشکان علاوه بر برنامه منظم، کیفیت خواب نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. متخصصان تاکید دارند یکی از دلایل اختلال خواب، استرس است که باعث تحریک تولید کورتیزول می‌شود که این امر بطنه‌به خود منجر به کم‌خوابی یا بی‌خوابی می‌شود. این در حالی است که نتایج آزمایش‌ها نشان می‌دهد که به دلیل بی‌خوابی، خطر ابتلا به زوال عقل در بیشتر این افراد افزایش داشته است. به گفته متخصصان، در عین حال خواب بیش از حد نیز منجر به اختلال در فعالیت قلب می‌شود. به گزارش اسپوتنیک، همچنین پیش از این گزارش شده بود که خواب کمتر از پنج ساعت در شبانه‌روز خطر ۳۰ درصدی افزایش وزن را به همراه دارد.

حدود ۷۵ سال پیش، آبراهام مازلو، نظریه‌پرداز کلاسیک مدیریت، در نظریه‌ای از هرم نیازهای انسان رونمایی کرد که امروز به نام «هرم مازلو» معروف شده است. در این هرم، نیازهای زیستی و فیزیولوژیک انسان در پایه هرم به عنوان نیازهای اولیه معرفی شده‌اند و بعد به ترتیب نیازهای امنیتی، اجتماعی، احترام متقابل و اعتمادبه‌نفس و در نهایت نیازهای حوزه معنویت و اخلاق قرار دارند. طبیعتا، بر اساس این هرم، اگر انسان در شرایطی قرار بگیرد که تامین نیازهایش برایش دشوار شود، بخش پایینی این هرم یعنی نیازهای زیستی در اولویت قرار خواهند گرفت. در واقع نیاز به غذا، پوشاک و مسکن در صدر اولویت‌های هر انسانی قرار دارند که بدون تامین آن‌ها، نیازهای دیگر معنا پیدا نمی‌کنند. سلامت نیز در زمره این نیازهای پایه‌ای انسان تلقی می‌شود؛ چه این که اگر سلامت نباشد، نه‌تنها تامین درآمد برای تهیه نیازهای دیگر با مشکل مواجه می‌شود که اگر عدم وجود سلامت جسمی به مرگ منجر شود، کل هرم مازلو برای یک انسان پاک خواهد شد!

در دوران تمدن انسانی که کالا و خدمات در ازای پول ارائه می‌شود، تهیه نیازهای پایه‌ای انسان نیز وابسته به پول است. در نتیجه در شرایط بد اقتصادی و کاهش قدرت خرید مردم، کمیت و کیفیت پاسخگویی به این نیازها کاهش می‌یابد. طبیعتا، نیاز به غذا به عنوان نیازی روزمره در اولویت پاسخگویی قرار می‌گیرد. با این حال نیازهای دیگر پلایه هرم مازلو را نیز نمی‌توان فراموش کرد. با این حال آمارها نشان می‌دهد که در شرایط اقتصادی مثل وضعیت سال‌های اخیر در ایران، مردم هزینه‌های بهداشتی و درمانی را زودتر از برخی هزینه‌های دیگر حذف می‌کنند.

کاهش بار مراجعه مردم به حوزه درمان

دیروز، ایرج حریرچی، معاون کل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در جلسه تودیع و معارفه رئیس بسیج جامعه پزشکی کشور در این باره گفت: «در شرایط تحریم‌ها مشاهده می‌شود که به علت فشار اقتصادی که بر مردم وارد می‌شود، آنها تنها منابع خود را صرف هزینه‌های ضروری مانند خوراک، پوشاک و مسکن می‌کنند و بیشتر اوقات از اقدامات پزشکی خود غافل می‌شوند. چیزی که ما در تحریم‌های گذشته یعنی در سال ۱۳۹۱ مشاهده کردیم این بود که با توجه به رشد جمعیت، بار مراجعه به حوزه درمان باید سالانه بین سه الی هفت درصد افزایش می‌یافت، اما به دلیل مشکلات موجود این بار مراجعه تا حدود پنج درصد کاهش یافت». معاون کل وزارت بهداشت در ادامه افزود: «در سال ۱۳۹۷ هم نشانه‌های اولیه کاهش بار مراجعه بر مردم دیده شد. از طرف دیگر دولت نیز با مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کند و ممکن است تحریم‌ها اجازه ندهد که در این زمینه بتواند به خوبی به ما کمک کند. در حال حاضر مهم‌ترین نکته با توجه به شرایط موجود، توجه به اقشار فقیر و محروم جامعه است. ما در شرایط فعلی می‌بینیم که حدود ۳۰ درصد بار مراجعات به داروخانه‌ها بدون داشتن نسخه و بدون مراجعه مجدد به پزشک است تا از این طریق بتوانند هزینه‌های خود را کاهش داده و پول ویزیت را

کاهش توان اقتصادی مردم چه تاثیری بر بهداشت و سلامت جامعه می‌گذارد؟

جیب پیمار، جان پیمار!

گروه جامعه: تفریح، مسافرت، لباس‌های گران، کلاس‌های متفرقه، کتاب و مجله و روزنامه، ... اگر شما دچار مشکل اقتصادی باشید و به قولی **جیب‌تان خالی** باشد، اول کدام هزینه‌ها را حذف می‌کنید؟ شاید عجیب باشد، اما این روزها یکی از هزینه‌هایی که در شرایط نابسامان اقتصادی، به ناچار سهم کمتری در سید اقتصادی خانواده‌ها دارد، انجام امور پزشکی است!



در شرایط فعلی می‌بینیم که حدود ۳۰ درصد بار مراجعات به داروخانه‌ها بدون داشتن نسخه و بدون مراجعه مجدد به پزشک است تا از این طریق بتوانند هزینه‌های خود را کاهش داده و پول ویزیت را پرداخت نکنند.

پرداخت نکنند. اینها نشانه‌های نگران‌کننده‌ای است. از همین‌رو خاضعانه از تمام کسانی که در این حوزه تلاش می‌کنند تقاضا داریم تا به فکر اقشار محروم جامعه باشند».

حذف هزینه‌های بهداشت و درمان با جیب خالی

هزینه‌های حوزه سلامت را می‌توان به دو بخش بهداشت و درمان تقسیم کرد. بهداشت تنها به معنی تمیزی محیط زندگی یا لباس و وسایل نیست، بلکه مواد خوراکی، نوشیدنی، میزان ورود مواد غذایی مورد نیاز به بدن، محیط زندگی و ... را نیز شامل می‌شود. هر چند بروز بیماری تنها وابسته به رعایت اصول بهداشتی و سلامتی نیست، اما رعایت آن‌ها می‌تواند مانع از بروز بخش بزرگی از بیماری‌ها و نیاز به ورود افراد به حوزه درمان شود. مثلا مصرف لبنیات می‌تواند پوکی استخوان را کاهش دهد یا استفاده از میوه‌ها و سبزیجات تازه مانع پیری زودرس و بیماری‌های معده و روده خواهد شد و از احتمال ابتلا به سرطان هم می‌کاهد. با این حال گرانی اقلام گوناگون موثر در این حوزه، و وسایل بهداشتی گرفته تا مواد غذایی، می‌تواند در بخش بهداشت ایجاد خلل کند. اما این همه ماجرا نیست. گرانی‌ها در حوزه درمان هم بیاد می‌کنند. از ویزیت پزشک تا هزینه دارو و اقدامات پزشکی دیگر اعم از عکسبرداری‌های پزشکی، آزمایش‌ها، عمل جراحی و ... می‌تواند کمر هر کسی را زیر بار قیمت‌ها خم کند. البته بیمارستان دولتی یا بیمه‌ها هم وجود دارند که می‌توانند این هزینه‌ها را کاهش داده و یا حتی برای برخی به صفر برسانند؛ اما اولاً بیمه‌سولان استفاده از این شرایط عام نیستند و ثانيا، با توجه به خدمت‌رسانی ارزان یا رایگان این خدمات‌دهندگان، مراجعه‌کنندگان به آن‌ها فراوان است و همین میزان و کیفیت رسیدگی به بیمار را کاهش می‌دهد و زمان زیادی را از بیمار می‌گیرد.

کاهش هزینه سلامت؛ از غذا تا پزشک!

میترا، ۳۷ ساله و خانه‌دار که دو فرزند ۳ و ۶ ساله دارد درباره کاهش هزینه‌های حوزه سلامت خانوار در شرایط بد اقتصادی می‌گوید: «بگذارید فقط در مورد دندانپزشکی مثال بزنم. در حال حاضر هر عدد مسواک خوب به طور متوسط ۳۰ تا ۴۰ هزار تومان است. هر خمیردندان بسته به نوع ایرانی و خارجی بودن هم از ۱۰ تا ۵۰ هزارتومان قیمت دارد. می‌گویند هر سه ماه یک بار باید مسواک را عوض کرد، که حالا فرض کنیم هر ۶ ماه عوض کنیم. پادمان هم نرود که هر کس با نوعی از مسواک، خمیردندان یا حتی نخ دندان احساس راحتی دارد. برای یک خانواده ۴ نفره، این یعنی دست‌کم فقط ماهانه ۱۰۰ هزار تومان هزینه بهداشت دندان! تازه این در شرایطی است که دهانشویه و این‌ها را هم حذف کنیم». وی ادامه می‌دهد: «آن وقت هزینه یک پرکردن دندان حداقل ۲۰۰-۳۰۰ هزار تومان است. اگر کار به عصب‌کشی برسد، تا ۹۰۰ هزار تومان هم باید هزینه کنید. به کشیدن دندان و ایمپلنت که رسید، باید یک و یا حتی چند حقوق کاملتان را بدهید برود. تازه می‌گویند سالی دو بار برای چک‌آپ پیش دندانپزشک بروید. این تازه فقط یک بخش از سلامت است. به نظرتان برای باقی آن چقدر باید هزینه کرد؟ مگر در این شرایط چقدر درمی‌آوریم که این قدر هم هزینه کنیم؟». میترا اضافه می‌کند: «می‌دانم که اگر به دندان‌ها یا به کل سلامت بدن نرسیم، باید هزینه بیشتری برای درمانش بکنیم، اما جیب آدم به‌روز است و این پیشگیری‌ها حالی‌اش نمی‌شود». حامد، ۲۹ ساله نیز در این باره می‌گوید: «من گیاهخوارم و خیلی دوستانم به من می‌گویند که خوش به حالت، هزینه خرید گوشت نمی‌کنی. اما حتی قیمت مواد غذایی همچون حبوبات که جایگزین

گوشت کرده‌ام هم زیاد است. قرص‌های ویتامین که باید در این شرایط مصرف کرد هم جای خود. من سعی کرده‌ام با گیاهخواری، سالم‌تر باشم، اما باز هم سالم ماندن سخت است». او اضافه می‌کند: «چند وقت پیش دچار یک حساسیت پوستی شدم که به تنهایی در سه ماه برابرم بیش از یک و نیم میلیون تومان هزینه دوا و دکتر داشت. قبل از آن در زمستان یک بار سرمای شدیدی خوردم و یک دکتر رفتن و چند قلم دارو با وجود بیمه، ۱۳۰ هزار تومان هزینه روی دستم گذاشت. معلوم است که تا مجبور نباشم دیگر سراغ دکتر نمروم، چک‌آپ‌ها و معاینات هم دیگر هیچ.»

به خطر افتادن سلامت فرد، به خطر انداختن سلامت جامعه

مسئله این جاست که کاهش توجه به حوزه سلامت در افراد، تنها به حیطه زندگی شخصی محدود نمی‌شود و به خطر افتادن سلامت افراد، می‌تواند بر سلامت جامعه هم تاثیر بگذارد. طرح‌هایی مثل نظام جامع سلامت اگر چه دستاوردهایی داشته‌اند، اما محدودیت خدمات مبتنی بر این اساس، امکان دسترسی خوب و باکیفیت را در اختیار همگان قرار نمی‌دهد. بیمه‌ها نیز در بسیاری از موارد در پرداخت هزینه‌های درمانی ضعف‌هایی دارند. سرعت همه این کارهای انجام شده، با رشد جمعیت، نیاز جامعه به خدمات بهداشتی و درمانی و البته سرعت افزایش هزینه‌های این حوزه همخوانی ندارد و نتیجه همین حذف شدن از سبد خانوار تا وقت اضطرار است. در شرایطی که وزارت بهداشت و مسئولان امر، طرح‌های مبتنی مثل بسیج ملی کنترل فشار خون را اجرایی می‌کنند، شاید بد نباشد که به حیطه بهداشت و درمان در شرایط نابسامان اقتصادی کلان‌تر هم نگاه شود. این چیزی نیست که بتوان برای آن معطل و در انتظار بودجه و قانون بود.

اخبار

ثبت فشار خون بیش از ۱۰ میلیون نفر در کشور

عضو کمیته اجرایی بسیج ملی کنترل فشارخون گفت: از ابتدای بسیج ملی کنترل فشار خون در کشور تاکنون فشار خون ۱۰ میلیون و ۲۳۷ هزار و ۲۵۰ نفر ثبت شده‌است. حمید انصاری در گفت‌وگو با ایسنا در این‌باره ادامه داد: از مجموع این تعداد، ۲۶۱ هزار و ۲۴۸ نفر فشار خون خود را در سامانه خوداظهاری فشار خون بسیج ملی کنترل فشار خون به نشانی [salamat.gov.ir](#) ثبت کردند. وی گفت: همچنین یک میلیون و ۸۲۰ هزار و ۵۴۵ مورد فشار خون هموطنان در ایستگاه‌های ثابت و سیار سنجش فشار خون در سراسر کشور ثبت شده‌است. عضو کمیته اجرایی بسیج ملی کنترل فشارخون افزود: از این میزان بیش از ۸ میلیون و ۱۴۰ هزار مورد در سامانه یکپارچه بهداشت (سیب) ثبت شده‌است. انصاری اظهار کرد: تعداد ایستگاه‌های ثابت و سیار راه‌اندازی شده در سراسر کشور که فشار خون افراد را می‌سنجند، تاکنون ۱۲ هزار و ۴۵۸ ایستگاه است.

گفتنی است بسیج ملی کنترل فشار خون تا ۱۵ تیرماه در سراسر کشور اجرا خواهد شد.

مترو به نمایشگاه بین‌المللی تهران می‌رسد

رئیس شورای شهر تهران از رسیدن مترو به نمایشگاه بین‌المللی خبر داد.

محسن هاشمی رفسنجانی در حاشیه جلسه علنی شورای شهر تهران در حالی که اداره جلسه را به ایمنی - نایب رئیس شورا - سپرده بود با حضور در جمع خبرنگاران، اظهار کرد: در این جلسه یک فوریت لایحه تعدیل تعرفه عوارض شهرداری به شورای شهر آمد و یک فوریت آن به تصویب رسید. وی با بیان اینکه لایحه تعرفه‌های شهرداری در بهمن‌ماه به تصویب رسیده بود، گفت: از آنجا که برای تعیین نرخ عوارض یک فرمول وجود دارد، ما نرخ عوارض را براساس دفترچه معاملاتی و نرخ املاک در مناطق مختلف به تصویب رسانده بودیم اما از آنجا که عدد P در فرمول تعیین نرخ عوارض از سوی دولت تصویب می‌شود، نگران بودیم که مبدأ این نرخ‌ها افزایش یابد که همین‌طور هم شد و دولت نرخ P را بالا برد و همین مسئله سبب شد که عوارض ساختمانی در تهران افزایش یابد و حالا لایحه‌ای را در مورد تعدیل این نرخ از سوی شهرداری تهران دریافت کرده‌ایم. رئیس شورای شهر تهران با بیان اینکه این لایحه برای بررسی بیشتر به دو کمیسیون مربوطه ارجاع داده شد در پاسخ به سوالی مبنی بر این‌که برخی افراد این عوارض را پرداخت کرده و پروانه گرفته‌اند پس تکلیف آنها چه می‌شود، اظهار کرد: در مورد این افراد نیز چاره‌اندیشی می‌شود و نباید عوارض بالا برود چرا که ممکن است حق افراد به‌خصوص در مناطق جنوبی شهر ضایع شود. هاشمی در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه گفته می‌شود مترو به نمایشگاه بین‌المللی می‌رسد، گفت: از گذشته قرار بود انشعابی از یکی از خطوط مترو داشته باشیم که ابتدای ولنجک، نمایشگاه بین‌المللی، برج‌های آتی‌ساز را تحت پوشش قرار دهند. رئیس شورای شهر تهران در پاسخ به این سوال که هزینه این انشعاب را چه کسی پرداخت می‌کند، توضیح داد: آن موقع قرار بود در نمایشگاه بین‌المللی مجتمع ایستگاهی ساخته شود که هم هزینه ساخت مترو را بدهند و هم سودآور باشد. وی درخصوص سرانجام بررسی آیین‌نامه اجرای شورایی‌ها که بررسی آن زمان بر شده است، اظهار کرد: زمان‌بر شدن بررسی آیین‌نامه اجرایی انتخابات شورایی‌ها و پیشنهادات زیادی که از سوی اعضای شورا ارائه می‌شود بیش از گذشته اهمیت جلسات هم‌اندیشی را نشان می‌دهد چراکه اگر این بحث‌ها قبلا انجام می‌شد آماده‌تر می‌شدیم و این مسئله بهتر بود.

متخصصان درباره استفاده بیش از حد از گوشی‌های هوشمند ادعا کردند

تغییر شکل جمجمه به دلیل کار زیاد با موبایل

گوشی هوشمند خود می‌کند. این آمارهای نگران‌کننده حاکی از آن است که افراد هر ۱۲ دقیقه یک بار گوشی‌های خود را چک می‌کنند. حدود ۷۸ درصد از انگلیسی‌ها یک گوشی همراه هوشمند داشته و یک پنجم از بزرگسالان این کشور هفته‌ای ۴۰ ساعت یا بیشتر را آنلاین هستند.
شاهار و همکاران او در تالیف این مطالعه این طور نوشته‌اند که «بار مکانیکی تکراری و پایدار» منجر به تطبیق تاندون‌ها و بافت‌های پیوندی بدن خاص عضلاتی که گردن را به پشت سر وصل می‌کنند، در حالی که سعی می‌کنند جمجمه را نگه دارند، بیش از حد به کار گرفته می‌شوند. میانگین وزن سر یک فرد بالغ، حدود پنج کیلوگرم است. در پاسخ به بزرگ‌تر و قوی‌تر شدن این عضلات، اسکلت لایه‌های جدید استخوانی را برای تقویت و گسترش این ناحیه رشد می‌دهد.
برآمدگی‌های پس سری خارجی جمجمه افراد در حال حاضر به طور میانگین ۲.۶ سانتی متر تخمین زده شده‌اند که به گفته متخصصان بسیار بزرگ‌تر از میانگین اندازه‌گیری شده در سال ۱۹۹۶ میلادی است. دلیل این افزایش به اعتقاد متخصصان، «یک انقلاب تکنولوژیک دستی» است. طبق تحقیقاتی در سال ۲۰۱۷ میلادی، به طور میانگین هر فرد در انگلیس ۲۴ ساعت از هفته یا سه ساعت و نیم از روز را صرف استفاده از

به طور فزاینده‌ای رو به افزایش است، علت افزایش این پدیده را زمان بیشتری به ویژه میان جوانان اعلام کرده است که به نگاه کردن به سمت پایین‌می‌گذرانند.

صرف ساعت‌ها برای استفاده از گوشی‌های هوشمند، تبلت‌ها و لپ‌تاپ‌ها می‌تواند فشار زیادی به قسمت‌هایی از بدن که کمتر استفاده می‌شوند وارد کرده و بدن را وادار به تغییر شکل آن‌ها کند. به طور خاص عضلاتی که گردن را به پشت سر وصل می‌کنند، در حالی که سعی می‌کنند جمجمه را نگه دارند، بیش از حد به کار گرفته می‌شوند. میانگین وزن سر یک فرد بالغ، حدود پنج کیلوگرم است. در پاسخ به بزرگ‌تر و قوی‌تر شدن این عضلات، اسکلت لایه‌های جدید استخوانی را برای تقویت و گسترش این ناحیه رشد می‌دهد.

برآمدگی‌های پس سری خارجی جمجمه افراد در حال حاضر به طور میانگین ۲.۶ سانتی متر تخمین زده شده‌اند که به گفته متخصصان بسیار بزرگ‌تر از میانگین اندازه‌گیری شده در سال ۱۹۹۶ میلادی است. دلیل این افزایش به اعتقاد متخصصان، «یک انقلاب تکنولوژیک دستی» است. طبق تحقیقاتی در سال ۲۰۱۷ میلادی، به طور میانگین هر فرد در انگلیس ۲۴ ساعت از هفته یا سه ساعت و نیم از روز را صرف استفاده از

متخصصان آسیب‌های اسکلتی عضلانی در استرالیا هشدار داده‌اند: به دلیل آنکه اکثریت افراد زمان زیادی را برای استفاده از گوشی‌های هوشمند و تبلت‌های خود به پایین نگاه می‌کنند، لبه‌هایی استخوانی در حال رشد در پشت و انتهای اسکلت جمجمه آن‌ها است.

این متخصصان مدعی شده‌اند: شمار رو به افزایشی از مردم زائده‌هایی به نام برآمدگی‌های پس‌سری خارجی بزرگ در پایه جمجمه‌شان دارند که به دلیل استفاده مفرط از گوشی‌های هوشمند رشد کرده‌اند. این زائده‌ها در ابتدا در دهه ۱۸۰۰ میلادی نادر تلقی می‌شد اما هم‌اکنون می‌توانیم این زائده‌های استخوانی را در پس سر خود با انگشت احساس کرده یا در افراد طلاس مشاهده کنیم. این زائده‌ها در افراد جوان‌تر با سرعت بیشتری در حال رشد است به طوری که تحقیقات نشان می‌دهند که این برآمدگی‌های استخوانی در افراد بین ۱۸ تا ۳۰ ساله شایع‌تر است. متخصصان دانشگاه سان‌شان کوست در کوئینزلند استرالیا تحقیقات دقیقی درمورد این پدیده به عمل آورده‌اند. آن‌ها استخوان‌های جمجمه بیش از یک هزار نفر بین ۱۸ تا ۸۶ ساله را بررسی کردند. دکتر شاهار، مولف اصلی این مطالعه با اشاره به اینکه طی ۱۰ سال اخیر از ۲۰ سال سابقه کار درمانی او، رشد این زائده‌های استخوانی در پشت جمجمه افراد

