گوناگون

عکس ۴ کاغذی از دفترچه بیمه حذف می‌شود

عکس کاغذی از دفترچه بیمه شدگان سازمان تامین اجتماعی حذف و به صورت الکترونیکی بر دفترچه‌های درمانی چاپ می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان تامین اجتماعی، اکنون امکان دریافت و نگهداری عکس مخاطبان از طریق ارتباط آنلاین با سازمان ثبت احوال کشور در سیستم‌های سازمان تامین اجتماعی فراهم شده است. بر این اساس در زمان ارائه خدمات مراکز دفترچه درمانی، نام نویسی و آرشیو پرونده الکترونیک عکس مخاطبان از پایگاه سازمان ثبت احوال دریافت و در پرونده بیمه شدگان ذخیره می‌شود به منظور دریافت عکس از پایگاه ثبت احوال، بیمه شدگان تامین اجتماعی که برای صدور، تمدید و تعویض دفترچه درمانی به شعب سازمان تامین اجتماعی مراجعه می‌کنند؛ کارت ملی هوشمند خود و اعضاء خانواده را ارایه کنند؛ که پس از ثبت شماره سریال مندرج در پشت کارت ملی هوشمند (که ترکیبی از حروف و اعداد است) نمایه عکس آن‌ها از پایگاه سازمان ثبت احوال کشور دریافت شود. عکس دریافت شده از پایگاه ثبت احوال، جایگزین عکس کاغذی و روی جلد دفترچه‌های درمانی مخاطبان چاپ می‌شود. در صورت عدم تطابق عکس دریافتی با عکس مندرج بر روی کارت ملی هوشمند به سازمان ثبت احوال به منظور رفع مغایرت مراجعه شود. دریافت عکس مخاطبان از پایگاه ثبت احوال محدود به مرز جغرافیایی شعب سازمان تامین اجتماعی نیست؛ این اقدام از طریق واحدهای اجرایی این سازمان اعم از شعب، شعبه اتعاری و کارگزاری های رسمی مقدور است. برای برخی شعبه شدگان که هنوز موفق به دریافت کارت هوشمند ملی نشده‌اند، جهت تعویض دفترچه درمانی طبق روال سابق عکس کاغذی الصاق می شود.

تمرین «ذهن آگاهی» به غلبه بر ترس کمک می کند

مطالعه جدید نشان می دهد تمرین ذهن آگاهی به غلبه بر واکنش های ترس کمک می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تمرین ذهن آگاهی (mind-fulness) که هدف آن کمک به تمرکز افراد بر مسائل حال است، در کشورها و فرهنگ‌های مختلفی رایج است. شواهد نشان می دهد ذهن آگاهی می تواند به ایجاد حس آرامش بیشتر و انگیزه بیشتر در زندگی روزمره افراد کمک کند. برخی مطالعات هم ارتباط ذهن آگاهی را با کنترل بهتر قشارخون و بهبود کارآمدی درمان‌های مرتبط با ترک اعتیاد نشان داده اند. در مطالعات قبلی توصیه شده که ذهن آگاهی به کاهش علائم اقسردگی و اضطراب کمک می کند. درحالیکه ترس نقش مثبتی در نگاهل انسان داشته است اما در دنیای کنونی بسیاری از افراد ترس‌های بی قایده تظیر ترس از ارتفاع دارند. اما تحقیق فعلی نشان می دهد افراد با تمرین، بلندمدت ذهن آگاهی آسان‌تر می توانند با واکنش های غیرضروری ترس مقابله نمایند. محققان در مطالعه خود ۴۶ شرکت کننده سالم را به دو گروه تقسیم کردند. شرکت کنندگان یک گروه به مدت ۴ هفته هر روز تمارین ذهن آگاهی دریافت کردند. گروه دیگر هیچ تمرینی دریافت نکردند. محققان دریافتند گروه دریافت کننده تمارین ذهن آگاهی در زمان مشاهده تصاویر ناخوشایند هیچ واکنش ترسی را از خود نشان ندادند. اما در گروه کنترل، افراد واکنش ترس از خود نشان دادند.

مصرف بیش از حد "دارو" خطر ابتلا به "میگرن شدید" را ۸برابر افزایش می‌دهد

نتایج یک متاآنالیز منتشر شده در مجله انجمن بین‌المللی سردرد، نشان می‌دهد اقسردگی و مصرف بیش از حد داروها می‌تواند به‌طور چشمگیری خطر ابتلا به سردردهای میگرنی شدید را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا؛ نتایج یک تحقیق منتشر شده در "مجله انجمن بین‌المللی سردرد" نشان داده است عوامل مختلفی در بروز سردردهای مزمن میگرنی موثرند. این عوامل شامل اقسردگی، اضطراب، اختلالات خواب، چاقی، دردهای مزمن، آلودیتا اتومی مشکل که در آن، بدن قرد دچار دردهای غیرطبیعی می‌شود)، مصرف بیش از حد دارو و قهوه، مشکلات مبیعتی و روحی است. همچنین این اختلال، زنان را بیش از مردان در گیر خود می کند. نتایج این مقاله حاکی از آن است که استفاده بیش از حد از داروها احتمال ابتلا به میگرن شدید را تا ۸.۸برابر افزایش می‌دهد. نویسندگان این مقاله برای کاهش دردهای میگرنی، بر افزایش دقت و حساسیت پزشکان در هنگام تجویز دارو‌ها و کاهش تجویز و مصرف دارو تأکید می کنند. مطالعات بسیاری ثابت کرده‌اند که ابتلا به اقسردگی، ریسک بروز میگرن را تا ۵۸ درصد افزایش می‌دهد. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد آمریکایی‌هایی که بالای ۵۰ هزار دلار درآمد دارند، به میزان ۳۵ درصد، کمتر به میگرن مزمن و شدید دچار می‌شوند. در نتایج این تحقیق آمده که داشتن درآمدهای بالا به دلیل افزایش دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی و اطلاعات پزشکی، می‌تواند باعث کاهش بروز سردردهای میگرنی شود.

مصرف شیر پر چرب خطر چاقی در کودکان را کاهش می دهد

تحقیق جدید نشـان می دهد کودکانی که شیر کامل (پرچرب) مصرف می کنند در مقایسه با کودکانی که شیر کم چرب می نوشند، کمتر با ریسک چاقی و اضافه وزن روبرو هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان بیمارستان سنت مایکل تورنتو کانادا به بررسی ۱۴ مطالعه که شامل حدود ۲۱ هزار کودک زیر ۱۸ سال بود پرداختند. این کودکان یا شیر کامل (۳/۳ چربی) یا شیر با چربی کمتر از ۲٪ مصرف می کردند. محققان مشاهده کردند در مقایسه با کودکانی که شیر کم چرب یا شیر فاقد چربی می نوشیدند، کودکانی که شـیر پرچرب می نوشیدند ۳۹ درصد کمتر با ریسک چاقی یا اضافه وزن روبرو بودند و با افزایش مصرف شـیر پرچرب، ریسک چاقی به طور معناداری کاهش می یابد. دکتر «جاناتان مکیور»، عضو اصلی تیم مطالعه، در این باره می گوید: «اکثر کودکان در کانادا و ایالات متحده شیر گاو را به صورت روزانه مصرف می کنند و این شیر منبع اصلی چربی رژیم غذایی برای بسیاری از کودکان است.» وی در ادامه می افزاید: «بررسی های ما نشان می دهد، کودکان پیرو این توصیه که شیر کم چرب از دو سالگی جایگزین شیر کامل شود، لاغرتر از کودکانی که شـیر کامل مصرف می کردند نبودند.» این یافته‌ها دستورالعمل های بین‌المللی را به چالش می کشاند که توصیه می‌شود کودکان به‌جای شیر کامل از شیر کم‌چرب استفاده کنند تا خطر ابتلا به چاقی را کاهش دهند. اعضای این تیم تحقیقاتی بر این نظر دارند در آینده مطالعات جامع‌تری را به‌طور مشـخص در این زمینه انجام دهند.

یک جرعه کتاب

کتاب مدیران بزرگ به دنیا نمی‌آیند ساخته می‌شوند زمانی که همه چشم‌ها به شماست، چگونه باید بکنید

نویسنده: جولی زو

مترجم: حمید رمضانی

نشر نوین

پیام آشنا: مدیران بزرگ به دنیا نمی‌آیند، ساخته می‌شوند یا زمانی که همه چشم‌ها به شماست، چگار باید بکنید کتابی در زمینه مدیریت در کسب و کار نوشته جولی ژو است. این کتاب پرفروش مجله وال استریت و رتبه۱ در زمینه کسب و کار در سال اخیر در سایت آمازون بوده است. وقتی جولی ژو در سن ۲۵ سالگی مدیر تازه کاری بود با مسئولیت های زیادی از استخدام گرفته تا اخراج، از ملاقات گرفته تا پیغام دادن، از برنامه ریزی گرفته تا اجرا شروع به کار کرد و با هزاران سوال و عدم قطعیت مواجه شد. چگونه او می توانست ارزش بیشتری از کار تیمی به دست آورد؟ چطور می توانست از کارمندان مستقیش بهتر حمایت کند؟ از مدیریت همراه با اعتماد به نفس در شرایط جدید و غیرمنتظره چه بود؟ جولی پس از مدیریت تیم های زیادی متشکل از ده‌ها تا صدها نفر، مهمترین درس را یاد گرفته است: مدیران بزرگ ساخته می شوند. نه دنیا نمی آیند. او در این کتاب تجربه و درسی را که گرفته با شما به اشتراک می گذارد.

«درباره کتاب مدیران بزرگ به دنیا نمی‌آیند، ساخته می‌شوند»

کتـاب حاضر یک راهنمای نوین مدیریت اسـت که آموزه‌هایی شامل موارد زیر دارد: چطور یک مدیر عالی را از یک مدیر معمولی تشخیص دهید (همراه با مثال) چه زمان یک صاحب نامتناسب را نادیده بگیرید و در هر صورت قردی را استخدام کنید. چطور برای کارمندانتان چیزی غیر از رئیس باشید و قضای بی‌اعتمادی بین خود و آنها ایجاد کنید. وقتی که امتیاز را از دست می دهید و پاسخ سوالات را نمی دانید به دنبال چه چیزی بگردید. کتاب حاضر به شما کمک کند چراهای مدیریت را درک کنید زمانی که چراهای مدیریت را فهمیدید می توانید در چونگی های آن نیز موثر باشید چرا باید مدیریت وجود داشته باشد؟ چرا باید با کار کنانتان جلسات یک به یک داشته باشید؟ چرا باید قرد الف را به جای قرد ب انتخاب کنید؟ چرا برخی مدیران اشتباهات مشابهی مرتکب می‌شوند؟

رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران مطرح کرد:

حفاظت از کودکان در برابر هجوم خبرهای بد

رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران به دنبال تعدد اخبار حوادث و وقوع اتفاقات ناگوار در کشور، تسیت به آسیب روحی و روانی کودکان هشدار داد و توصیه‌هایی را به والدین و مدارس ارائه کرد.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایسـنا، سیدحسن موسوی‌چلک با بیان اینکه حوادث ناگهانی گاهی پشت سـر هم اتفاق می‌افتد و تاثیرات متفـی زیادی را روی کودکان برجا می‌گذارد، گفت: در مدت اخیر با حوادث و وقایع ناگواری همچون شهادت سردار سلیمانی، فوت تعدادی از تشیع کنندگان در کرمان، سقوط هواپیما و واژگونی اتوبوس روبه رو شدیم وقتی تعداد حوادث ناگوار زیاد می‌شـود افراد به تناسب شرایط و سنتقبل تاثیرات متفاوتی را می‌پذیرند.

وی با اشاره به اینکه کودکان و نوجوانان از شنیدن اخبار ناگوار مستعر در باره زمانی کوتاه تاثیر بیشتری می‌پیذیرند، افزود: طی هفته گذشته عمده اخبار رسانه‌های مکتوب و تصویری، مکالمات روزمره مردم و به طور کلی فضای اجتماعی معطوف به این موضوعات است. به همین دلیل یکی از کارهایی که باید انجام شود مراقبت از کودکانی اسـت که با سن کم تمی‌توانند همه بحران‌ها را تجزیه و تحلیل کنند.

رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران با اشاره به اینکه یکی از محیط‌هایی کـه می‌تواند فضا را مدیریت کند، مدارس اسـت، گفت: در حال حاضر حدود ۱۲ میلیون دانش آموز در مدارس حضور دارند. مدارس اگر بتوانند در این شرایط سازوکار لازم را برای کاستن از فشار روحی کودکان برداردند و به اصطلاح تبدیل به «مدارس دوستدار کودک» شوند، می‌توانند فضای بانشـاط تری را برای کودکان فراهم کنند.

موسوی‌چلک با بیان اینکه کودکان باید از ترس، هراس، نگرانی و ... که به دنبال تعـداد اخبار مربوط به مرگ و حادثه ایجاد می‌شـود، محافظت شـوند، تصریح کرد: مدرسه می‌تواند چنین فضایی را با برنامه‌های متارکتی، کارهای گروهی، تغییر فضای مدرسه و ... فراهم کند، چه بخواهیم و چه نخواهیم، بحران ما موجب ایجاد اضطراب در کودکان می‌شود. اما آیا کودکان تبادر در مورد این حوادث اطلاعات داشـته باشند؟ پاسخ این است که کودکان به هر حال اطلاعاتی را از طرق مختلف کسب می‌کنند، اما باید این اطلاعات به شکل مدیریت شده بدون آنکه موجبی از نگرانی را به آنها منتقل کند، در اختیارشان قرار بگیرد.

وی اضافـه داد: در صورت بی توجهی به این موضوعات ممکن اسـت کودکان دچار اقسردگی شوند. اقسردگی تنها به دنبال سیل و زلزله اتفاق نمی‌افتد بلکه تمام اخبار تاگوار و متقی می‌تواند زمینه سـاز این شرایط باشد. در کنار مدرسه نقش خانواده‌ها نیز حائز اهمیت است. حضور بیشـتر کنار فرزندان، با هم بودن و... می‌تواند ترس‌ها و نگرانی‌های کـودکان را کاهش دهد. همچنین والدین باید دقت داشـته باشند که تمام زمان حضور در منزل و مجاورت با فرزنـدان را صرف گفت و گو درباره اخبار نکنند. خانواده‌ها باید در این شـرایط خودشـان را کنترل داشته باشند.

رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران با تأکید بر اهمیت مدیریت انتشـار اخبار ناگوار تیز گفت: انتشار فیلم‌ها و اخبار ناگوار تیز روی این مسأله تاثیر گذار است. حضور در فضاهای مجازی تیز باید با نظارت والدین و کنترل شده باشد. کودکان قدرت تجزیه و تحلیل بزرگترها را ندارند و اگر این فضا را مدیریت کنیم، آنها را از آسـیب‌دیدگی تیز حفظ خواهیم کرد. گسترش فضای تم حتی روی بزرگسالان تأثیر گذار است و باید تسبت به این موضوع دقت داشته باشیم تا امنیت روانی افراد حفظ شود.

مینیمال هایی برای زندگی

کسی که بیشتر عمر کرده است، آن نیست که سن بیشتری داشته باشد بلکه کسی است که طعم زندگی را بیشتر چشیده باشد

ژان ژاک روسو

مینیمال هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

توصیه‌های طب سنتی برای پیشگیری از ابتلا به "بیماری‌های کلیوی"

استاد حسین خیرآندیش ضمن تشریح راهکارهایی برای کاهش بیماری‌های کلیوی، به این سـوال پاسخ داد: "آیا مصرف روزانه ۸لیوان آب برای سلامت کلیه‌ها مفید است؟"

به گزارش پیام آشـنا به نقل از باشـگاه خبرنـگاران پویا؛ "بیماری‌های کلیوی" انواع و علل متفاوتی دارند که می‌توان آن‌ها را به سه‌دسته ارثی، مادرزادی و اکتسابی تقسیم کرد.

از علل اکتسابی بیماری‌های کلیوی، می‌توان به دیابت، بالا بودن فشار خون، آسـیب دیدن کلیه و عدم مراقبت صحیح از آن و مصرف برخی داروها اشاره کرد.

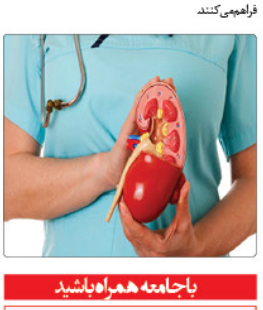
اگرچه بسـیاری از بیماری‌های کلیوی ممکن است تا مراحل پیشرفته علامت خاصی نداشته باشند اما برخی علائم مانند ورم کردن دسـت و پا، تکرر ادرار و مثانه دردناک می‌توانند از علائم هشدار دهنده ابتلا به بیماری‌های کلیوی باشند.

راه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های کلیوی

استاد حسین خیرآندیش درباره راه‌های پیشگیری از بیماری‌های کلیوی به تسنیم گفت: برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های کلیوی باید پهلوها، گرم نگه داشته شوند، غذا خوب جویده شود، بین غذا آب مصرف نشـود و از انبساط‌دهنده‌های کلیه مانند "سیاه‌دانه" استفاده شود.

وی افزود: اگرچه مصرف هشـت لیـوان آب در طول روز برای افزایـش گردش آب در کلیه مفید اسـت اما چون به‌اصطلاح طب سنتی علائم "سرد شدن کلیه‌ها" می‌شود، بهتر است برای افزایش گردش آب در کلیه، به‌جای مصرف بیش از حد آب، از شـربت‌هایی با طبع گرم مانند آب و عسل وارم استفاده شود؛ مصرف آب و عسل وارم می‌تواند باعث کاهش انسداد در کلیه‌ها شود و آن را گرم کند؛ به‌تعبیر بوعلی سینا "این کار باعث ترمیم کلیوی می‌شود" زیرا حرارت‌ساز ترمیم کننده هسـتند.

استاد خیرآندیش با بیان اینکه مصرف آب یخ باعث بروز مشکلات کلیوی می‌شود؛ تصریح کرد: باید از مصرف آب یخ پرهیز شود و کلیه‌ها همواره با لباس‌های گرم، پوشانده شوند؛ امروزه پوشیدن لباس‌های کوتاه مرسوم شده است اما به این دلیل که این لباس‌ها، روی کلیه‌ها را نمی‌پوشانند، زمینه ایجاد بیماری‌های کلیوی را فراهم می‌کنند.



باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، بافتهای، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، مهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

روزنه

سبک زندگی نادرست علت اصلی ۹۰درصد سکته‌های مغزی

گزارش‌های وزارت بهداشـت، درمـان و آموزش پزشکی حاکی از آن است که روزانه ۲۵۰ تا ۳۰۰نفر در کشور دچار سکته مغزی می‌شوند و ۹۰درصد این سکته‌ها به دلیل داشتن سبک زندگی نادرست است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا در حال حاضر سکته مغزی یکی از شایع ترین علل مرگ و میر و دومین دلیل ابتلا به ناتوانی های مغزی است.

برخی پزشـکان معتقدند که حدود ۳۰درصد از افرادی که در کشور دچار سکته مغزی می شوند زیر ۵۰سـال سن دارند و این رقم ۱۰سال کمتر از میانگین جهانی بوده و کاهش چشمگیر سن شروع سکته مغزی در کشور هشدار دهنده است.

آن‌ها می گویند اگر درمان سـکته حاد مغزی در چهار ساعت اولیه صورت گیرد، ۳۰درصد بیماران بدون ایجاد عوارض یا ناتوانی، بهبودی کامل خواهند یافت.

یک زمانی را بیان اینکه به طور متوسـط ۱۰ تا ۱۵ درصد افرادی که به سـکته های مغزی مبتلا می‌شـوند در اثر این بیماری جان خود را از دست می‌دهند و ۶۰ تا ۷۰ درصد بیماران با درمان مناسب می‌توانند زندگی مستقل داشته باشند، ادامه می دهد: بیماران سکته مغزی از زمان شروع علایم تا شروع درمان نباید بیش از سه تا چهار ساعت را برای درمان دارویی و حداکثر شـش ساعت را در موارد درمان آنژیوگرافی از دست بدهند.

وی، سـکته مغزی را در دنیا دومین علت مرگ و اولین علت از کارافتادگی می‌داند و می گوید: اما در کشورهای پیشرفته اکنون سومین علت مرگ است

که با پیر شدن جوامع در آینده نه چندان دور در آن کشورها نیز دومین علت مرگ خواهد شد، سکته مغزی مرگ ناگهانی یافت مغز است و یک اورژانس پزشکی بوده و سکته می تواند باعث از دست رفتن عملکرد مغز شود.

استاد دانشگاه شهید بهشتی می افزاید: بیش از نیمی از افرادی که سکته مغزی کرده اند توانایی های خود را باز می یابند و شایع ترین عواملی که سبب بروز سکته های مغزی می شوند شامل فشار خون بالا، دیابت بیماری های قلبی به ویژه اختلالات ریتم قلبه کلسترول خون بالا، تنگی عروق گردنی است.

زمانی می گوید: علائم سکته مغزی به صورت فلج عمومی بدن بوده اما مهم ترین علامت این اختلال، اختلال بینایی گذرا در یک یا هر دو چشم، اختلال در راه رفتن، درد و سوزش در یک طرف بدن است و این بیماری معمولا بی حسی صورت و دست و یا ضعف خفیف و اختلال تکلم همراه است و فرد مبتلا باید در کمتر از سه ساعت به بیمارستان دارای خدمات تخصصی مغز و اعصاب برسد.

رئیس انجمن پیشگیری از سکته مغزی تصریح می کند: افزایش سن به علت پیری رگ های مغز، خطر سکته مغزی بسیار بیشتر از دوره جوانی شده و عوامل موثر در افزایش ریسک سکته مغزی با بالا رفتن سن شامل فشـار و چربی خون بالا، بیماری های قلبی، بیماری های ارثی، سیگار، چاقی و غیره می شود.

زمانی با بیان اینکه کم تحرکی، مصرف بی رویه نمک و چربی، چاقی، اسـتعمال دخانیات و در مجموع رژیم نامناسب غذایی عاملی برای حرکت به سمت سکته های مغزی ایرانیان است، ادامه می دهد: تشخیص و درمان به موقع شاکس بهبودی کامل را در صورت بروز سکته مغزی بالا می برد اما برای این کار حتما باید علایم سکته مغزی را به درستی بشناسیم.

وی می افزاید: افراد سـیگاری ۲ برابر بیشـتر در معرض خطر ابتلا به سکته هستند و سیگار کشیدن رگ های خونی فشـار خون را افزایش می دهد و تسریع گرفتگی عروق است.

زمانی خاطرنشان می کند: افرادی که دارای اضافه وزن یا چاق بوده در خطر بیشتری با کلسترول بالا، فشار خون بالا، دیابت و سکته مغزی روبه رو هستند و عدم فعالیت، اضافه وزن، یا هر دو خطر بروز سکته مغزی و سایر بیماری های مرتبط را بالا می برند.