گوناگون

عصرها شیر نیمه گرم بنوشید تا از اضطراب کرونا راحت شوید

رئیس انجمن تغذیه ایران، گفت: افرادی که در بحران کرونا دچار افسردگی و اضطراب شده‌اند، بهتر است عصرها شیر نیمه‌گرم بنوشند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، جلال الدین میرزای رزاز، اظهار کرد: برای ارتقا سیستم ایمنی بدن باید از مواد غذایی که دارای یکسری ویتامین‌های محلول در چربی شامل ویتامین A ،B ،E ، استفاده کرد. همچنین استفاده از ویتامین A و B به تبعیت از رژیم غذایی متنوع که بیش از ۵۰درصد مواد معدنی را تامین می کند، تاثیر گذار است.

وی گفت: برای آن دسته از هموطنان که با کمبود ویتامین D مواجه هستند توصیه می‌شود این ویتامین به صورت مکمل مصرف شود.

میرزای رزاز ادامه داد: ویتامین D به طور معمول و به صورت روزانه ۱۰۰۰ واحدی و به صورت هفتگی یا دو هفته یکبار ۵۰هزار واحدی مصرف می‌شود که باید از طریق داروخانه‌ها تهیه شود. اما در ایام کرونا مصرف ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحدی ویتامین D کافی است.

وی در مورد سایر ریز مقذی‌ها شامل زینک و سلنیوم، گفت: این ریز مقذی‌ها هم همه غذاها یافت می‌شود. توصیه سازمان بهداشت جهانی این است که ویتامین C را از طریق غذا و سبزیجات در ایام کرونا استفاده کرد.

۶۷ طرح طب سنتی برای کمک به بهبود مبتلایان کرونا

مشاور امور بین‌الملل دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت با اشاره به روند کارآزمایی بالینی ۶۷طرح تحقیقاتی طب سنتی در حوزه کرونا، گفت: این طرح‌ها هیچ کدام ادعای درمان کنندگی ندارند بلکه می‌توانند روند بهبود بیمار مبتلا به کووید۱۹ را سرعت بخشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر آرمان زرگران گفت: در میان بیش از ۱۵۰طرح تحقیقاتی مصوب دانشگاه‌های علوم‌پزشکی کشور در مورد کرونا ۶۷طرح طب سنتی که مصوبه کلون اخلاق دارند در حوزه طب سنتی در حال انجام کارآزمایی بالینی است.

وی افزود: این طرح‌های تحقیقاتی براساس برنامه‌های از پیش تعیین شده کاملا رصد می‌شوند و نتایج آنها به ترتیب منتشر می‌شود و تقریبا تاکنون ۱۰ طرح به سرانجام رسیده است برخی از طرح‌ها نتایج خوبی داشتند و یکی از آنها در حال کسب مجوز از سازمان غذا و دارو است، زیرا توانسته سرعت بهبودی بیمار را تسریع بخشد.

وی با تاکید بر اینکه هیچ کدام از این طرح‌ها ادعای درمان بیماری کرونا را ندارند، اظهار کرد: طرح‌های ما توانسته‌اند در بهبود سریعتر حال بیماران مبتلا به کرونا موثر باشند و امیدواریم به زودی با انتشار نتیجه مطالعات بیشتر به جمع‌بندی کامل‌تری برسیم که کدام دارو نتیجه مطلوب‌تری بر بیماری دارد.

مشاور امور بین‌الملل دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت ادامه داد: انجام مطالعات در شرایط مختلف پیش‌بینی برخی مطالعات بر تغذیه فرد مبتلا به کرونا برخی بر بیماران بد حال در آی‌سی‌یو، سرپایی و... انجام می‌شود.

پیشگیری از پوکی استخوان با پیاده روی

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران، با اشاره به سیر صعودی جمعیت سالمندی کشور، بر ضرورت ارتقای کیفیت زندگی سالمندان تاکید کرد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، احمد موذن‌زاده گفت: جمعیت سالمندان، مشکلات خاص خود را دارند که می‌طلبد توجه ویژه‌ای به آنها شود.

وی بر ضرورت ارتقای خدمات دوران سالمندی با هدف ارتقای کیفیت زندگی سالمندان تاکید کرد و افزود: حدود ۸درصد جمعیت کشورمان را سالمندان تشکیل می‌دهند که پیش‌بینی می‌شود این درصد در ۱۴۰۱ به ۱۵ و در ۱۴۲۰ به ۲۰درصد برسد. یعنی در ۲۰ سال آینده از هر ۵ شهروانی، یک نفر سالمند خواهد بود.

این فیزیوتراپیست با اشاره به نرخ رشد جمعیت کشور که ۱.۶ درصد است، گفت: نرخ رشد جمعیت سالمندی کشور ۲.۵ درصد است که البته همچنان رو به افزایش می‌رود.

وی ادامه داد: یکی از کشورهایی هستیم که به شدت در حال سالمند شدن است.

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران، به بیماری‌ها و عارضه‌های دوران سالمندی اشاره کرد و گفت: سالیدگی مفاصل به خصوص اندام تحتانی، پوکی استخوان به ویژه در زنان بعد از یائسگی و البته در آقایان هم پوکی استخوان دیده می‌شود و همچنین برخی بیماری‌های اسکلتی عضلانی که باعث می‌شود فرد سالمند حس تعادل خودش را از دست بدهد و به زمین بخورد.

موذن زاده افزود: زمین خوردن و افتادن سالمندان یا آسیب‌های زیادی برای آنها همراه است که می‌توان به شکستگی‌ها به خصوص در ناحیه لگن اشاره کرد.

وی ادامه داد: سالیدگی مفاصل، از دست دادن حجم عضلات، کاهش قوام استخوان‌ها و... از جمله عارضه‌های جسمانی است که در دوره سالمندی اتفاق می‌افتد.

موذن‌زاده تاکید کرد: اگر می‌خواهیم از شدت این آسیب‌ها در دوران سالمندی کاسته شود، باید سبک زندگی سالمندان را اصلاح و برنامه‌های ویژه‌ای برای آنها در نظر گرفته شود. به طوری که فعالیت فیزیکی و تغذیه مناسبی برای سالمندان تعریف شود. وی با مهم خواندن پیاده‌روی در ارتقای سلامت افراد، گفت: روزانه ۴۰ تا ۴۵ دقیقه پیاده‌روی که مرتب و منظم تکرار شود، بهترین روش برای پیشگیری از پوکی استخوان است.

موذن‌زاده با تاکید بر استفاده از کفش مناسب و مسیر هموار برای پیاده‌روی سالمندان، تصریح کرد: باید تلاش کنیم افراد سالمند زمین نخورند، زیرا با مشکلاتی برای آنها همراه می‌شود به طوری که ۲۰۰ درصد افراد سالمند که دچار شکستگی لگن می‌شوند، یک سال بعد از چنین حادثه‌ای فوت می‌کنند.

رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران به آسیب‌های اضافه وزن و چاقی در دوران سالمندی اشاره کرد و افزود: متأسفانه ۵۰ تا ۶۰درصد سالمندان کشورمان از چاقی و اضافه وزن رنج می‌برند و همین مسئله، کیفیت زندگی آنها را تحت الشعاع قرار داده است.

یک جرعه کتاب

زندگی خود را دوباره بیافرینید
نویسندگان: جفری ای. یانگ- جانت اس. کلوسکو
مترجم: ساره حسینی عطار
انتشارات شمشاد

پیام آشنا: کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، اثری مشترک از دکتر جفری ای. یانگ و جانت اس. کلوسکو، کتابی درباره‌ی شناخت اختلالات شخصیتی است و راهکارهایی برای نجات از وضعیتی که در آن گرفتار شده‌ایم، دارد.

می‌توانید با مطالعه‌ی کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، با ترجمه‌ی ساره حسینی عطار، زندگی خود را از این‌رو به آن‌رو کنید.

درباره کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید

اختلالات شخصیتی ناپودگر شخصیت شما هستند؛ الگوهایی در تمام طول زندگی شما که حس نارضایتی عمیقی را برای افراد به وجود می‌آورند. افرادی که دچار اختلالات شخصیتی هستند، علاوه بر علائمی خاص همچون افسردگی و اضطراب که گریبان‌گیر آنهاست، از مشکلات طولانی‌مدت در زندگی خود نیز رنج می‌برند. اغلب در روابط شخصی خود ناراضی و همواره در کار خود ناتوفق هستند. کیفیت کلی زندگی آنها معمولاً پایین‌تر از حد انتظار آنهاست. گسترش شناخت درمانی نیز به منظور رسیدگی به همین الگوهای دشوار و تکرارشونده بوده است. در مواجهه با مشکلات شخصیتی، در کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، نه تنها علائم بسیاری همچون افسردگی، اضطراب، وسواسی‌گی، اعتیاد، اختلالات غذایی، مشکلات جنسی و بی‌خوابی را معرفی می‌کنیم، بلکه با الگوها و باورهای مدیریتی که نویسندگان این کتاب از آنها تحت عنوان الگو یا «طلبه» یاد می‌کنند نیز آشنا خواهیم شد.

متخصصین شناخت‌درمانی دریافته‌اند که نشانه‌های خاصی هستند که به احتمال وجود مشکل در سطح الگو اشاره می‌کنند. کیفیت کلی زندگی آنها معمولاً پایین‌تر از حد انتظار آنهاست. گسترش شناخت‌درمانی نیز به منظور رسیدگی به همین الگوهای دشوار و تکرارشونده بوده است.