info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۹۴
یکشنبه / ۱۳ آذر / ۱۴۰۱
۹ / جمادی الاولی / ۱۴۴۴
04 / December / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۳ -۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

غزل ۵۰

امروز با حافظ

به دامِ زلفِ تو دل مبتلایِ خویشتن است
بکُش به غمزه که اینش سزایِ خویشتن است
گــرت ز دســت برآیــد مرادِ خــاطرِ مــا
به دست باش که خیری به جایِ خویشتن است

غزلانه

جهان پر شــر و شورست
بحر مواجی
که لنگرش قــدم پایدار
مردان است
صائب تبریزی

افق کرج

اوقات شرعی فردا

اذان مغرب	غروب آفتاب	اذان ظهر	طلوع آفتاب	اذان صبح
۱۷:۱۲	۱۶:۵۲	۱۱:۵۶	۰۷:۰۰	۰۵:۳۱

برگه

برای اجتناب از بحـــران می‌توانید از سیاست سکوت استفاده کنید.
سوزان کوئیلیام

اشاره

حضور بدون ضابطه دانش آموزان در فضای مجازی

رئیس پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش با بیان اینکه حدود ۱۰ هزار دکتر معلم در وزارت آموزش و پرورش داریم گفت: قانون منع مداخله کارکنان دولت در قراردادها، برای اعضای هیئت علمی، استثنا قائل شده است و ما پیشنهاد دادیم که برای دکتر معلم‌ها نیز مستثنی شود تا بتوانیم از ظرفیت‌های این بخش در توسعه پژوهش‌ها بهره‌مند شویم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علی محبی در نشستی خبری با بیان اینکه مهم‌ترین و اساسی‌ترین رکن آموزش، پژوهش است گفت: در مبانی دینی و سیره معصومین چیزی مهم‌تر از پژوهش نمی‌بینیم. تحقیق، ریشه است و هرچه به ریشه برسیم شاخه‌ها پربارتر می‌شوند. وی افزود: امکان ندارد که کشوری ادعای پیشرفت کند، بدون اینکه از مسیر علم و پژوهش عبور کرده باشد. رئیس پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش به سندتحول بنیادین، و ۱۳۱ راهکار عملیاتی آن اشاره کرد و گفت: شش زیرنظام برای سند جهت تحقق ۳۸ برنامه طراحی شده است که یکی از آنها زیرنظام پژوهش و ارزشیابی نظام تعلیم و تربیت است. محبی به دومفهوم دانش آموز و معلم پژوهنده اشاره و عنوان کرد: مدرسه پژوهنده یعنی برنامه درسی‌اش آموزش محور صرف نیست و دانش آموزان خلاق و توانمندی تربیت می‌کنند و معلمان حرفه‌ای هستند. معلم پژوهنده نیز مهارت و دانش خود را همواره به روز می‌کند و دانش آموز را پرسشگر و واجد شایستگی تفکر نقاد و دارای توانمندی حل مسئله و مهارت تصمیم گیری بار می‌آورد. وی با اشاره به اهمیت پژوهش در سندتحول بنیادین آموزش و پرورش گفت: یکی از سوالات پرتکرار این است که سند تحول کی قرار است اجرا شود و چند درصد محقق شده است؟ در همین زمینه یک نقشه راه تهیه شده است. این سند راهبردی، علاوه بر بیان فرصت‌ها، تهدیدها، ضعف‌ها و قوت‌ها، تحلیل ذی نفعان را نیز انجام داده است. برنامه عملیاتی دقیقی برای پنج سال آینده تدوین شده است که در روز پژوهش که ۲۵ آذر ماه است، رونمایی خواهد شد. رئیس پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش ادامه داد: داشبورد عملیاتی نیز آماده شده که مشخص میکند در هر مقطعی از زمان چه میزان از سند اجرایی شده است. محبی در ادامه به ماموریت های پژوهشگاه مطالعات از جمله توسعه فرهنگ پژوهش و پاسخگویی به نیازهای حال و آینده نظام تعلیم و تربیت اشاره کرد و گفت: آینده پژوهی، روند پژوهی و پژوهش های کاربردی در این زمینه مدنظر است. بخشی به عنوان مطالعات فوری را نیز ایجاد کردیم که نتایج برخی پژوهش‌ها ظرف سه ماه در اختیار ذی نفعان قرار می‌گیرد. وی افزود: ظرفیت‌های موجود ما پاسخگوی نیازهایی که داریم نیست. جا دارد از ظرفیتهای موجود در کشور در ابعاد ملی استفاده کنیم. به عنوان مثال در دانشگاههای علوم انسانی این ظرفیت وجود دارد. برای تحقق ظرفیت‌های نغفول مانده سندتحول بنیادین، چند پیشنهاد جهت درج به عنوان احکام برنامه هفتم توسعه ارائه کرده‌ایم. رئیس پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش با بیان اینکه حدود ۱۰ هزار دکتر معلم داریم گفت: قانون منع مداخله کارکنان دولت در قراردادها، برای اعضای هیئت علمی، استثنا قائل شده است و ما پیشنهاد دادیم که برای دکتر معلم‌ها نیز مستثنی شود تا بتوانیم از ظرفیت‌های این بخش در توسعه پژوهش‌ها بهره‌مند شویم. محبی برنامه‌های هفته ملی پژوهش (۱۹ تا ۲۵ آذرماه) را اعلام و عنوان کرد: در روزملی پژوهش همایشی با حضور وزرای آموزش و پرورش و علوم خواهیم داشت و از برگزیدگان جشنواره‌های پژوهشی تقدیر می‌کنیم. بیش از ۹۰ دانش آموز پژوهشگر و فناور، برگزیده شده‌اند. همچنین معلمان پژوهنده، دانشجومعلمان و پژوهشگران برتر تقدیر می‌شوند. از یک رساله کارشناس ارشد و یک رساله دوره دکترا و سه مدیر پژوهشسرای برتر نیز تجلیل خواهد شد. وی افزود: در هفته پژوهش، از اولویت‌های پژوهشی پژوهشگاه رونمایی می کنیم. بازدید دانش آموزان از مراکز علمی، دانشگاهها، پارک‌های علم و فناوری و شرکت‌های دانش بنیان در یکی از روزهای هفته پژوهش انجام می‌شود. بازدیدها و برنامه‌های مختلف دیگری برای مدیران و معلمان نیز تدارک دیده شده است.

چرخش برنامه درسی از موضوع محوری به سمت شایستگی محوری

رئیس پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش با بیان اینکه اقداماتی در سازمان پژوهش در زمینه چرخش برنامه درسی از موضوع محوری به سمت شایستگی محوری آغاز شده است گفت: برنامه درسی باید در راستای تحقق شایستگی‌ها و مهارت‌های زندگی باشد. محبی به برخی چالش های نظام تعلیم و تربیت اشاره کرد و گفت: یکی از چالش‌های ما مدیریت علمی است، تصمیم گیری‌های ما باید مبتنی بر پژوهش محوری باشد و باید برای هر تصمیمی که می گیریم پیوست پژوهشی داشته باشیم. با چالش های تربیتی و روانشناختی ناشی از حضور بدون ضابطه دانش آموزان در فضای مجازی در دوران کرونا مواجهیم که پژوهش هایی در این راستا انجام شده و در حال انجام است.

رتبه‌بندی مدارس بر اساس سند تحول

وی با بیان اینکه سند راهبردی ما به گونه ای نوشته شده است که بتوانیم ادعا کنیم بُعد پژوهشی سندتحول بنیادین در سال ۱۴۰۵ محقق شده است، در پاسخ به پرسشی پیرامون ملزم نبودن مدارس به اجرای پژوهش‌ها و آماده نبودن آنها برای انجام تحقیقات علمی اظهار کرد: سال‌ها است با این چالش ها دست به گریبان هستیم. سازمان پژوهش چرخش از حافظه محوری به سمت شایستگی محوری را در دستورکار دارد. در سندتحول پژوهشگاه، سرانه پژوهشی برای دانش‌آموز و مدرسه مشخص شده و اولویت‌های پژوهشی مهم را متناسب با همین موضوع دیده‌ایم که یکی از آنها مدرسه تراز سندتحول است که مشخص شود یک مدرسه تراز باید چه شاخص‌ها و ویژگی‌هایی داشته باشد تا بتوانیم براساس آن مدارس را رتبه‌بندی کنیم. رئیس پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش درباره اینکه چرا مدیران نتایج پژوهش ها را به کار نمی‌گیرند گفت: علت‌هایی دارد نخست آنکه مدیر آن موضوعی که رویش پژوهش انجام شده را دغدغه خودش نمی‌داند. ممکن است خود پژوهش در حین اجرا از نظر علمی مشکل داشته باشد و سوم اینکه زمینه اجرایی سازی آن فراهم نباشد و کاربست عملیاتی نداشته باشد. برای حل این مشکل خواسته‌ایم که مدیر باید در هر سه مرحله در کنار پژوهشگر باشد. همچنین آیین نامه اشاعه و کاربست یافته‌های پژوهشی تدوین شده است. الزام پیوست پژوهشی برای طرح‌ها نیز در قرارگاه تحول وزارتخانه مطرح و تاکید شده است تا هیچ طرحی بدون پیوست برای اجرا نرود. محبی درباره تبعات به کارگیری معلمان بازنشسته در دوره ابتدایی و اینکه آیا پژوهش هایی در این زمینه انجام شده است گفت: تدوین برنامه راهبردی منابع انسانی به خصوص در حوزه معلمان را در دستورکار داریم. باید برای رفع کمبود معلم حرفه‌ای برنامه داشته باشیم. متاسفانه کمبود معلم، علت هم دارد. در یک دوره ظرفیت دانشگاه فرهنگیان را بسیار کاهش دادند و به همین خاطر ناچار شدند مصوباتی برای جذب گروه‌های دیگر از جمله بازنشستگان، حق‌التدریس‌ها و... بگیرند که آن هم تبعات خودش را دارد.

گزارش روز

کلك رسانه و خوراندن دروغ به مخاطب، بدون آن که متوجه آن باشید

عصر پینوکیو!

یه صبح دیگه، یه صدایی در گوشم میگه..با چشم هایی که درست باز نشده خبرها روبالا و پایین می‌کنم، مرگ، خشم، قتل ، آتش‌سوزی، اعتصاب، درگیری، آلودگی هوا، کمبود دارو و غیره. انگار در بین اخبار به دنبال گمشده‌ای می‌گردم، خبرخوب!

عصر پینوکیو

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، حالا ما مانده‌ایم و طوفانی از اخبار که از سمت رسانه‌ها به صورتمان می‌خورد و تشخیص راست و دروغ بودن آن گاهی اوقات به قدری سخت و وقت‌گیر می‌شود که آرزو می‌کردم کاش برای همه کسانی که خبرهای دروغ را منتشر و بازگو می کنند، قابلیت پینوکیو فعال می‌شد تا انقدر آدم ها را به زحمت نیندازد اما باید قبول کرد که ما به جای زندگی در کتاب قصه‌ها با اخباری روبه هستیم که به قول قدیمی‌ها برایتان دروغ‌های میگویند از راست قشنگتر! انقدر که حکایتت می‌شود حکایت دیالوگ معروف سریال روزی روزگاری که هاج و واج می‌پرسید «کاکو این دروغ‌هایی که می‌گی راسته؟» به همین بهانه در این گزارش ما را با مرور بخشی از این کلک‌های رسانه‌ای دنبال کنید.

گوبلز؛ آقای دروغ‌های بزرگ

شاید باورتان نشود اما دروغ هم یک نوع تکنیک به حساب می‌آید و به مهارت بالایی احتیاج دارد. «پاول یوزف گوبلز» وزیر تبلیغات و مغز متفکر ماشین تبلیغاتی هیتلر و آلمان نازی بود و دستور جنایتکارانه‌ی آن‌ها را اجرا می‌کرد. او برای این کار اولین بار تکنیک دروغ بزرگ یا دروغ گوبلزی را ابداع کرد. ابزار تاثیرگذاری او بر روی افکار از طریق فیلم، رادیو، موسیقی، تلفیق رسانه و سیاست و عموما پوستر و هنر شکل می‌گرفت. مثلا با وجود شکست ومشکلاتی که در جنگ جهانی بود با سخنرانی های دروغین به سربازان و کارگران روحیه می‌داد یا از شعارهای کوتاهی که با رنگ قرمز بر روی پوسترهای پررنگ و لعاب نوشته می‌شد مثل: «مردم به پا خواهند خواست» «نان و آزادی» «پیش به سوی تجدید قدرت!» برای افزایش روحیه مردم استفاده می‌کرد.

دروغ هرچه شاخدارتر باورپذیرتر!

گوبلز معتقد بود که دروغ باید بزرگ باشد و با پافشاری برآن می‌توان حرف‌های غیر واقعی را برای مخاطب قابل قبول کرد. به گفته او «باید یک ایده را چنان به مردم صادقانه القا کنید که در نهایت تسلیم آن شده و مطلقا به آن ایمان آورده و هرگز نتوانند از آن بگریزند». دستمزد، جیره بندی، مسکن ، جنگ از جمله مشکلاتی بودند که گوبلز به بهترین شکل آن‌ها را به گردن دشمنان خود می‌انداخت و از طریق رادیو که بزرگترین رسانه خود بود روحیه ملی مردم را تقویت و آن‌ها را به مبارزه و مقاومت دعوت می‌کرد. به طور مثال گوبلز بعد از شکست سنگین و کشته شدن بسیاری از نازی‌ها در جنگ جهانی دوم، مفهوم شکست را نادیده گرفت و با تاکید بر قدرت نازی‌ها، پیروزی را نزدیک دانست و با ابزار فرهنگی مثل رادیو، فیلم، پوستر، موسیقی افکار و اعتقادات مردم را جهت می‌داد و نبضشان را در دست می‌گرفت.

از هر دری، سخنی دروغ!

اگر تجربه بازی مافیا را داشته باشید احتمالا این موضوع را درک کرده‌اید که شاخ و برگ دادن به موضوعات و پرگویی یا از هر دری سخن گفتن باعث می‌شود اطلاعات درست در جنگلی از شبه حقایق گم شود. ذهن، زمین بازی دروغگو است و شما وقت نمی‌کنید برای کلمه به کلمه سخنران به دنبال چرایی آن بروید بنابراین شما نظاره گر توجیهات او هستید و اگر سخنران کارش را خوب بلد باشد احتمالا شما را متاثر می‌کند. مثلا در یک نشست مطبوعاتی مسئول سخنرانی باید درباره علت و چرایی آلودگی هوا در کشور و اقدامات لازم برای کاهش آن صحبت کند، اما در پایان جلسه شما با کوهی از داده های پراکنده و بی ربط و راهکارهای تکراری روبه رو می‌شوید بدون آن که در خود جلسه متوجه آن شده باشید!

فعل هایی که به کمک دروغ می‌آید

یکی دیگر از ترفندهای دروغگویی استفاده از زمان ماضی و گذشته یا آینده افعال است چرا که کمتر قابل پیگیری و اندازه گیری اند و اگر به شکل یک قصه روایت بشوند تاثیرگذارتر می‌شوند برای مثال: دانشمندان در آینده به تکنولوژی دست می‌یابند که هرگونه آلودگی را تغییر می‌دهد و دیگر آسیب‌زا نخواهد بود یا روایت تاریخ گونه از برخی از حوادثی که اصلا به وجود نیامده اما چون فرد وقت و شاید سواد پیگیری تاریخ را ندارد آن را قبول می‌کند.

در لطایف الطوایف این امر را خوب بازگو کرده:« واعظی گفت در حدیث است که یعقوب را بالای مناره شغال خورد. کسی برخاست که ای شیخ، حدیث نبود و قرآن بود، یعقوب نبود و یوسف بود، بالای مناره نبود و ته چاه بود، شغال نبود و گرگ بود، اصل خبر هم دروغ بود.

سواستفاده از احساسات؛ ترفند کثیف دروغگویی

کلی‌گویی، درگیر کردن عواطف، ارجاع ندادن و یا تخریب منابع موثق و غیره هم، خبر را در هاله‌ای از ابهام و شگفتی غوطه‌ور و غیر قابل راستی آزمایی می‌کند. مثلا عکسی از یک دخترچه با لباس محلی در خانه ای که آوار شده و گریه می‌کند با این مضمون که اینجا ایران است و خانه را بر سر این دخترچه آوار کرده و خانواده‌اش را از او گرفته‌اند. قطعا احساس هر آدمی را درگیر می‌کند اما با کمی وقت وجستجو متوجه می‌شویم که این روایت و عکس کاملا دروغ بوده و مربوط به زلزله در کشور همسایه بوده!

پرتکرار و وقیح مثل دروغ!

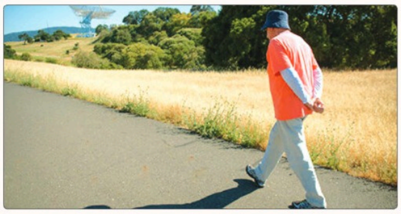
روان شناسان این اصل را تایید می‌کنند که دروغ هرچه غیرقابل باور و وقیحانه‌تر باشد زودتر در جامعه هضم می‌شود، همچنین دروغ های بزرگ پر تکرار توسط مخاطب زودتر پذیرفته می‌شود. به طور مثال برخی از بازتاب‌های رسانه‌های خارجی از ایران به قدری بد و به قصد تخریب بوده که هنوز هم برخی بر این باور هستند که ایرانیان از تکنولوژی به دور هستند و با چهارپایان در بیابان تردد می‌کنند. یا با گفتن کلمه اسلام اولین چیزی که تصور کنند چهره خشن و تروریستی داعش باشد.

تفکر انتقادی، کنترل بر روی هیجان و احساسات، شکاک بودن به طور مثبت، فعال کردن قوه تحلیل خود با خواندن خبرها از منابع مختلف و بسیاری از راهکارهای دیگر باعث می‌شود با آگاهی بر این موضوع کمتر فریب بازی‌های رسانه‌ای را بخوریم.

قابل توجه

هر ۲۰۰۰ قدم بیشتر، یازده درصد زندگی بیشتر

در طول روز باید چه میزان پیاده‌روی کنید تا به سلامتی سلام کنید؟



به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، به تعداد قدمهایی که هر روز برمی‌دارید، دقت می‌کنید؟ آنها را می‌شمارید؟ به این فکر می‌کنید که هر روز چند قدم راه رفته‌اید؟ علم پزشکی معتقد است برای حفظ سلامت هر روز باید تعداد مشخصی قدم برداریم. این عدد را می‌دانید؟ می‌دانید چرا تعداد قدمهایی که در روز برمی‌داریم مهم است؟ بعد از همه این سؤال‌پیچ‌کردن‌ها نوبت به جواب می‌رسد. البته این مشروط به این است که هوا قابل نفس کشیدن باشد و بتوان قدم از قدم برداشت. همین حالا برنامه سلامت گوشی هوشمند خود را روشن کنید. این برنامه را ندارید؟ آن را نصب کنید. هر روز صبح این برنامه خودبه‌خود فعال شده و قدم‌های شما را می‌شمارد. عدد روزانه قدم‌های سلامتی، ۱۰ هزار قدم است! بله، ۱۰ هزار قدم. بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده که در مجله علمی - پزشکی «جاما اینترنشنال» به چاپ رسیده، هر فرد بالغ برای حفظ سلامت پایه و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی -عروقی بعضی از انواع سرطان‌ها و مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های مرتبط به کم یا بی‌تحرکی مانند فشار خون بالا یا اضافه‌وزن، باید روزانه ۱۰ هزار قدم راه برود. این داده‌ها بر اساس مطالعه بانک زیستی بریتانیا از سال ۱۳۹۲ تا ۱۳۹۴ روی ۷۸ هزار و ۵۰۰ نفر شامل بزرگسالان ۴۰ تا ۷۹ ساله در انگلیس، ولز و اسکاتلند به دست آمده است. ۵۵ درصد از این شرکت‌کنندگان زنان با میانگین سنی ۶۱ سال و اکثرا سفیدپوست بودند. در این پژوهش از شتابسنج‌های مچی دیجیتال استفاده شده و تعداد قدمهای روزانه و آهنگ این قدمها به ثبت رسید. وضعیت سلامت این افراد طی هفت سال مورد بررسی قرار گرفت و تجزیه و تحلیل داده‌ها در اسفند -فروردین ۱۴۰۱ مورد بررسی قرار گرفت. در این دوره هفت‌ساله، ۱۳۲۵ نفر بر اثر ابتلا به سرطان و ۶۶۴ نفر بر اثر بروز بیماری‌های قلبی -عروقی جان خود را از دست دادند.

هر قدم، مهم است

با استفاده از مدل‌سازی آماری، پژوهشگران دریافتند گام‌های روزانه بیشتر باعث کاهش خطر مرگ‌ومیر شده و همچنین خطر ابتلا به بیماری‌ها را کاهش می‌دهد. تحرک بدنی، تنظیم عملکرد قلب، دستگاه گردش خون، مغز و تنظیم میزان کالری دریافتی و مصرفی روزانه، دلایل اصلی این تاثیر است. هر ۲۰۰۰ قدم پیاده‌روی روزانه می‌تواند هشت تا ۱۱ درصد خطر مرگ زودرس را کاهش دهد. در این پژوهش نکته‌هایی برای سؤال نیز وجود دارد. نخست اینکه کل جمعیت انگلستان، ولز و اسکاتلند مورد بررسی قرار نگرفتند. دوم اینکه داده‌های شمارش گام یک‌بار در شروع مطالعه جمع‌آوری شد و متغیرهای کمکی در تاریخ‌های مختلف شتاب‌سنج مورد بررسی قرار نگرفتند. علاوه بر اینکه انرژی صرف‌شده در پیاده‌روی و فعالیت‌های روزانه در افراد مسن بیشتر است. با این همه، این تحقیق نشان می‌دهد پیاده‌روی روزانه ۱۰ هزار قدم - و شاید با سرعت و میزان بالاتر - علاوه بر حفظ سلامت جسمانی می‌تواند خطر زوال عقل را نیز تا حد زیادی کاهش دهد.

مکث

مبتلایان به HIV چگونه می توانند زندگی با کیفیتی داشته باشند؟

به گفته متخصصان با تشخیص و درمان به موقع بیماری عفونی HIV می‌توان از شدت بیماری و رسیدن آن به مرحله ایدز جلوگیری کرد: بنابراین به شرط پایبندی به درمان، HIV دیگر بیماری کشنده‌ای نیست. اما مبتلایان به HIV چگونه می‌توانند با وجود این بیماری، زندگی با کیفیتی را تجربه‌کنند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، نشانگان اکتسابی کمبود ایمنی که توسط ویروس نقص ایمنی یا همان HIV ایجاد می‌شود، نیاز مبرمی به پیگیری درمان‌های مناسب دارد و مبتلایان به آن بعد از تشخیص، باید تلاش‌های جدی برای ایجاد و حفظ یک زندگی سالم و با کیفیت داشته باشند. اتخاذ شیوه‌های سالم زندگی در این بیماران، می‌تواند متوسط طول عمر آنها را به جمعیت عمومی نزدیک کند و برای این امر، ۱۰ گام سالم از سوی متخصصان بهداشتی در دنیا پیشنهاد شده است:

کاهش استرس: کاهش استرس یکی از راههای بهبود وضعیت بیماران مبتلا به ایدز است و تحقیقات نشان داده است بین استرس و کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن ارتباط مستقیم وجود دارد. استرس می‌تواند باعث کاهش اشتها و اختلالات خواب شده و تاثیرات منفی بر زندگی فرد بگذارد. برخی راههای کنترل استرس عبارتند از: ورزش کردن و مشاوره و البته بهتر است قبل از شروع برنامه ورزشی با پزشک خود صحبت کنید.

در نظر گرفتن احتیاطات هنگام سفر: از آنجایی که بیماران مبتلا به ایدز دارای سیستم ایمنی ضعیفی هستند، باید در طی مسافرت بسیار مراقب غذا و آب آشامیدنی خود باشند. بیماری‌های ناشی از غذا می‌تواند باعث مشکلات جدی و حتی مرگ در این افراد شود. بهتر است قبل از مسافرت با پزشک خود صحبت کنید تا بدانید چقدر دارو همراه خود ببرید و همچنین توصیه‌های بهداشتی را از پزشک بپرسید

حفاظت از پوست: غالبا مشکلات پوستی جزء اولین نشانه‌های ابتلا به ایدز است و بیماران اغلب دچار عفونت‌های پوستی مزمن می‌شوند. مشکلات پوستی این افراد عبارت است از: پسوریازیس، کهیر، زونا و زخم زرد. یک نوع نادر سرطان پوست به نام سارکوم کاپوزی نیز می‌تواند در افراد مبتلا به ایدز دیده شود.

ماموگرافی و تست پاپ اسمیر مرتب: زنان مبتلا به ایدز باید مراقبت‌های زیادی داشته باشند، نه تنها برای پیشگیری از سرطان دهانه رحم و دیگر بیماری‌های ناشی از آن، بلکه برای بارداری، جلوگیری از انتقال به همسر و پیشگیری از انتقال بیماری به نوزاد. زنان باید برای شروع بارداری برنامه داشته و مرتبا تست‌های ماموگرافی انجام دهند. (یک‌بار در سال برای زنان بالای ۵۰ سال و تکرار گاه به گاه برای سنین ۴۰ تا ۴۹).

شروع درمان‌های دارویی: تحقیقات ثابت کرده‌اند تجویز داروهای ضدویروس جهت کنترل عفونت ایدز، احتمال بیماری و مرگ بر اثر ایدز را ۵۳ درصد کاهش داده و خطر مشکلات مرتبط با ایدز مانند بیماری‌های قلبی عروقی و برخی سرطان‌ها را حدود دو سوم کم می کند. اگر برای زندگی سالم و طولانی با ایدز یک "باید" وجود داشته باشد: آن درمان است. درمان اولین نقطه‌ای است که باید از آن شروع کنید.

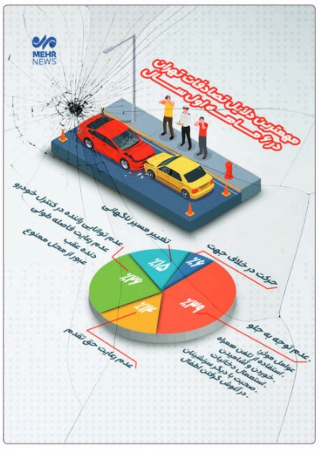
ترک سیگار: تعداد افراد سیگاری در بیماران مبتلا به ایدز دو برابر افراد دیگر است، در نتیجه خطر بیماری‌های قلبی و مرگ بر اثر مشکلات تنفسی در آن‌ها دو برابر بوده و احتمال سرطان ریه برای آن‌ها ۱۴ مرتبه بیشتر است.

مکمل‌های ویتامین D و کلسیم: کمبود تراکم مواد معدنی استخوان در بیماران ایدز به مقدار زیادی دیده می‌شود و نتیجه آن مقدار بالاتر شکستگی استخوان و مفصل ران و همچنین پیشرفت زودهنگام پوکی استخوان است. درنتیجه این آمارها پیشنهاد می‌شود تمام زنان مبتلا به ایدز بعد از یائسگی و مردان بالای ۵۰ سال اسکن‌های DEXA انجام دهند تا احتمال پوکی استخوان در آن‌ها ارزیابی شود. مصرف روزانه مکمل‌های ویتامین دی و کلسیم می‌تواند خطر شکستگی استخوان را کاهش دهد.

اتخاذ یک رژیم غذایی سالم و متعادل: اهمیت حفظ یک رژیم غذایی سالم و در حد اعتدال، زمانی که HIV مثبت تشخیص داده می‌شود، چندین برابر خواهد شد. از آنجا که تعداد سلول‌های T در مبتلایان به HIV مثبت تا حد زیادی کاهش یافته و ایمنی بدن آنها به چالش کشیده می‌شود، مصرف مواد غذایی سالم برای کمک به افزایش سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از پیشرفت HIV ضروری است. علاوه بر این، به گفته کارشناسان تغذیه، رژیم غذایی مناسب می‌تواند پردازش داروهایی که بیماران دریافت می کنند را برای بدن آسان‌تر کند و کاهش علائمی مانند اسهال، تهوع و خستگی ناشی از مصرف این داروها را به دنبال داشته باشد.

اجتناب از الکل و مواد مخدر: الکل و مواد مخدر تفریحی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را به ویژه در افراد HIV مثبت به میزان خطرناکی تضعیف کند: ضمن این که توانایی تداخل با داروهای دریافتی در این بیماران را نیز دارد. مصرف مواد مخدر و الکل باعث می‌شود فرد تغذیه مناسبی نداشته باشد و مصرف داروهای خود را فراموش کند. شما می‌توانید انرژی خود را صرف کارهای مثبت کنید، مانند ملاقات با دوستان و یا کار بر روی سرگرمی‌های خود.

توجه به بهداشت دهان و دندان: مشکلات دندان و لثه در مبتلایان به HIV شایع است و یک سوم از کل این بیماران را درگیر خود می‌کند. تضعیف سیستم ایمنی بدن و مصرف داروهای HIV شرایطی مانند زگیل دهان، تاول، برفک دهانی و زخم‌های دهانی را افزایش می دهد. بسیاری از مبتلایان به ایدز همچنین خشکی دهان را که خود عامل بروز حفره‌های دندانی است، تجربه می‌کنند. بیماری‌های لثه در مبتلایان به ایدز، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت را نیز افزایش می‌دهد. استفاده منظم از مسواک و نخ دندان و مراجعه به دندان پزشک حداقل هر شش ماه یک بار برای جلوگیری از توسعه مشکلات دندانی ضروری است.



رسانه چه خبر

رنگ ۳۵۱ شهر در نقشه کرونایی کشور آبی شد

وبدا: رنگ‌بندی نقشه کرونا در کشور، در پایان هفته دچار تغییر شد. طی اواخر هفتهٔ گذشته ۳ شهرستان در وضعیت نارنجی، ۱۱۴ شهرستان در وضعیت زرد و ۳۳۱ شهرستان در وضعیت آبی قرار داشتند که این رنگ بندی در پایان هفته دچار تغییر شد. بر اساس آخرین به‌روزرسانی‌ها، تعداد شهرهای با وضعیت قرمز همانند هفته‌های گذشته صفر بوده و تعداد شهرهای با وضعیت نارنجی نیز در عدد ۳ شهر ثابت ماند. همچنین تعداد شهرهای با وضعیت زرد از ۱۱۴ به ۹۴ شهر کاهش و تعداد شهرهای با وضعیت آبی از ۳۳۱ به ۳۵۱ شهر افزایش یافت. بر اساس این گزارش، سه شهر آشتیان، فراهان و فریدونشهر در وضعیت نارنجی قرار دارند.

قند و نمک چه تأثیری بر افزایش فشار خون دارد؟

بهداشت نیوز: یک متخصص قلب و عروق عنوان کرد: قند اصولا روی فشار خون فرد تأثیری ندارد مگر در فردی که قند و فشار با هم دارد که در نهایت مصرف قند، خطر بیشتری برای او دارد. متخصص قلب و عروق در مورد نوسان فشار گفت: از نظر علمی اصطلاحی تحت عنوان نوسان فشار نداریم. اگر فردی فشارش خیلی تغییر می‌کند و بالا و پایین می‌رود، معمولا به دلیل شیوه زندگی است. مبنای ما برای میزان فشار خون فرد، متوسط فشار خون در ۲۴ ساعت است یا متوسط فشار خونی که بیمار دارد. وی افزود: با روش‌های مختلفی فشار یک فرد را تعیین می‌کنیم؛ یا یک فشار ۲۴ ساعته از او می‌گیریم یا به خود بیمار یک سازوکار یاد می‌دهیم که فشارش را بگیرد یا این که درمطب چند بار فشارش را می‌گیریم و بعد متوسط فشار خون فرد به دست می‌آید و متوجه می‌شویم که فرد فشار خون دارد یا خیر. سزاوار در ادامه عنوان کرد: فشار خون در همه افراد، متغیر است. مثلا خوردن قهوه و استعمال سیگار فشار را بالا می‌برد یا فرد اگر بخوابد فشارش پایین می‌آید، مبنای ما فشار خون در یک لحظه نیست. این متخصص قلب و عروق در مورد ارتباط سبک زندگی با فشار خون گفت: اگر فشار یک فرد نوسان دارد به دلیل شیوه زندگی او است؛ مثلا یا کم تحرک است یا استرس فراوان و اضطراب دارد. ممکن است به این دلیل باشد که فرد داروی خاصی مصرف می‌کند یا خوابش نامنظم است. بنابراین مبنای این که یک نفر چقدر در معرض مخاطرات فشار خون است نوسان فشار نیست بلکه همان فشار خونی است که فشار ۲۴ ساعته می‌دانیم یا همان فشار متوسطی که دارد. وی در ادامه خاطرنشان کرد: قند یا نمک تأثیری در فشار خون ندارد. ما به فرد مراجعه کننده که فاکتورهای متعدد خطر را دارد، توصیه می‌کنیم مواردی را رعایت کند. مثلا غذای کم نمک و کم چرب مصرف کند، ورزش کرده و سیگار نکشد اما قند اصولا روی فشار خون فرد تأثیری ندارد مگر در فردی که قند و فشار با هم دارد که در نهایت مصرف قند، خطر بیشتری برای او دارد. سزاوار در مورد عواملی که به طور کلی باعث افزایش فشار خون می‌شوند گفت: رژیم غذایی پرنمک، زمینه ارثی، وزن بالا، کم تحرکی و مصرف دخانیات عواملی هستند که باعث افزایش فشار خون می‌شوند. وی در پایان خاطرنشان کرد: در اکثر موارد فشار خون بالا بدون علامت است. خیلی از افراد هستند که فشار ۲۲ دارند و هیچ علامتی ندارند و خیلی افراد هستند با فشار ۱۵ ممکن است علامتی داشته باشند. هیچ ارتباط مشخصی بین علامت‌های خاص و فشار خون وجود ندارد.

بلایی که سیگار الکترونیکی سر دندان‌ها می آورد

باشگاه خبرنگاران: به گفته محققان، سیگارهای الکترونیکی بیشتر از سیگارهای معمولی باعث بروز پوسیدگی دندان می‌شوند. تحقیقاتی که توسط محققان دانشکده دندانپزشکی دانشگاه تافتز انجام شده اند، نشان می‌دهند بیمارانی که از سیگارهای الکترونیکی استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلاء به پوسیدگی دندان هستند. کارینا ایروسا، نویسنده اصلی تحقیق گفت: یافته‌های این مطالعه در مورد ارتباط بین استفاده از سیگار الکترونیکی و خطر پوسیدگی دندان‌ها، هشداری هستند که این عادت به ظاهر بی‌ضرر، ممکن است بسیار مضر باشد. برخی تحقیقات دندانپزشکی ارتباط بین استفاده از سیگار الکترونیکی و افزایش نشانگرهای بیماری لثه و به طور جداگانه آسیب به مینای دندان و پوسته خارجی آن را نشان داده اند. آیروسا گفت: یافته اخیر ممکن است تنها اشاره‌ای به آسیب‌هایی باشد که سیگارهای الکترونیکی به دهان وارد می‌کنند. میزان تأثیرات آن بر سلامت دندان، به‌ویژه بر روی پوسیدگی دندان، هنوز نسبتاً ناشناخته است. در این مرحله، من فقط سعی می‌کنم آگاهی را در بین دندانپزشکان و بیماران افزایش دهم. او در ادامه تاکید می‌کند: این مطالعه اولین مطالعه‌ای است که به طور خاص به بررسی ارتباط سیگارهای الکترونیکی با افزایش خطر ابتلاء به پوسیدگی می‌پردازد. محققان داده‌های بیش از ۱۳۰۰۰ بیمار بالای ۱۶ سال را که از سال ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۲ در کلینیک‌های دندانپزشکی تحت درمان بودند، تجزیه و تحلیل کردند. یکی از دلایلی که استفاده از سیگار الکترونیکی می‌تواند در افزایش خطر پوسیدگی نقش داشته باشد، محتوای قندی و ویسکوزیته مایع این نوع سیگارها است که هنگامی که بخار شده و سپس از طریق دهان استنشاق می‌شوند، به دندان‌ها می‌چسبند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸، خواص سیگارهای الکترونیکی با طعم شیرین را به آب نبات‌ها و نوشیدنی‌های اسیدی تشبیه کرده است.