گوناگون

ماسک رایگان در اختیار خانواده‌ها قرار می گیرد

رئیس سازمان غذا و دارو بخشنامه جدیدی به منظور عرضه انواع ماسک در کشور ابلاغ کرد که براساس آن داروخانه‌ها تا اطلاع ثانوی مجاز به خرید ماسک نیستند و ماسک رایگان توزیع خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، محمدرضا شاه‌مراد در این بخشنامه تصریح کرده است: نظر به شرایط موجود، بخشنامه مدیرکل تجهیزات پزشکی و با توجه به مصوبه قرارگاه دارو و تجهیزات پزشکی مبنی بر لزوم برنامه ریزی در خصوص تولید و توزیع انواع ماسک توسط هیئت امنای صرف‌جویی ارزی، بخشنامه‌ای به تولید کنندگان، توزیع کنندگان، واحدهای صنفی، شرکتهای پخش دارویی، عرضه کنندگان و داروخانه های سراسر کشور ابلاغ شد. وی ادامه داد: بر این اساس هر گونه توزیع، خرید و فروش انواع ماسک‌های پزشکی شامل ماسک جراحی (بنددار و کش‌دار)، فیلتردار، n۹۵ و n۹۹ توسط تولید کنندگان، توزیع کنندگان، واحدهای صنفی، شرکتهای پخش دارویی و... تا اطلاع ثانوی ممنوع بوده و کالاهای موجود صرفاً قابل فروش به هیات امنای صرفه‌جویی ارزی وابسته به وزارت بهداشت است. به گفته معاون وزیر بهداشت توزیع انواع ماسک قطعاً از طریق هیات امنا صورت خواهد گرفت و داروخانه های سطح شهر می تواند صرفاً اقدام به عرضه موجودی انبار خود (که قبل از ابلاغ این بخشنامه خریداری شده است) و در حد مصرف شخص متقاضی اقدام کنند. طبق این ابلاغیه، داروخانه‌ها تا اطلاع ثانوی اجازه خرید مجدد از شرکت توزیع را به هیچ عنوان ندارد. شاه‌مراد با بیان اینکه تولید کنندگان، توزیع کنندگان، واحدهای صنفی، شرکتهای پخش دارویی باید کالاهای خود را نرخ قانونی مطابق ضوابط قیمت گذاری سازمان حمایت مصرف کنندگان و توزیع کنندگان به هیئت امنای صرفه جویی ارزی عرضه کنند، وی با تأکید بر برخورد قاطع با متخلفان گفت: در صورت مشاهده هر گونه فروش، توزیع و عرضه کالا خارج از این بخشنامه و یا قیمتهای نامتعارف و غیرقانونی، متخلفان مورد پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت. همچنان می توانند موارد تخلف را با شماره ۱۳۵ به سازمان تعزیرات اطلاع رسانی و پیگیری کنند.

مصرف کورتون مقاومت بدن را در برابر کرونا کاهش می‌دهد

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی البرز اعلام کرد که برای مقابله با ویروس کرونا مردم از مصرف داروهای کورتون و دگزامتازون به بهانه درمان سرماخوردگی و غیره خودداری کنند.

به گزارش پیام آشنا، سید حسن ایناللو عضو شنبه در کمیته اطلاع‌رسانی و آرامبخشی مردم در مقابل ویروس کرونا که در بیمارستان شهید رجایی کرج با حضور خبرنگاران و برخی مسئولان استانی و دانشگاه علوم پزشکی البرز برگزار شد، گفت: متأسفانه برخی افراد به صورت خودسرانه برای درمان سرماخوردگی و کاهش درد از داروهای کورتون دار و دگزامتازون استفاده می کنند که این اقدام به شدت دستگاه ایمنی بدن آنان را تضعیف و میزان ابتلا به ویروس کرونا را افزایش خواهد داد. وی ادامه داد: افرادی که دچار سرماخوردگی ساده می شوند می‌بایست بهداشت فردی را رعایت و از ماسک استفاده کنند. این مسئول افزود: افرادی که دچار سرماخوردگی یا آنفلوانزا شده اند دستمال کاغذی استفاده شده را می بایست در کیسه های سربسته قرار دهند.

مردم از دست دادن و رویوسی پرهیز کنند

دکتر قسون تیزوبر- معاون فنی و مدیر گروه بهداشت خانواده معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی البرز نیز در این نشست با اشاره به اینکه دست دادن و رویوسی احتمال افزایش کرونا را در بین مردم بالا می برد، گفت: تا ریشه کنی این ویروس مردم از رویوسی و دست دادن با یکدیگر پرهیز کنند. وی با اشاره به اینکه ماسک برای تمام افراد جامعه ضروری نیست، افزود: تنها افرادی که مبتلا به کرونا و یا مراقبان بیماران کرونایی می بایست از ماسک استفاده کنند. - تیزوبر خاطرنشان کرد: اکنون کارگروه کرونا در تمام بیمارستان های البرز تشکیل شده است و هر یک از بیمارستان ها یک بخش به ایزوله و کرونا اختصاص داده است. وی تأکید کرد: در صورتی که افرادی علائم بیماری کرونا را در خود احساس کنند می بایست یک تا ۲ هفته در یکی از اتاق های منزل استراحت کنند ضمن آنکه از مصرف مایعات گرم و غذاهای آبکی غافل نشوند. تیزوبر بیان داشت: می بایست به صورت مرتب تمام وسایل منزل با وایتکس و الکل ضدعفونی کرد و هر نیم ساعت یکبار نیز با باز کردن پنجره ها هوای اتاق تهویه شود. وی در خصوص کمبود مواد ضد عفونی و ماسک در داروخانه ها گفت: ۲ شرکت که در این بخش فعالیت می کنند قرار است که تا آروز آینده داروخانه ها را تجهیز کنند.

استفاده از حرکات چشم و هوش مصنوعی برای تشخیص "ام‌اس"

یک شرکت قبل در حوزه "هوش مصنوعی" دستگاهی ساخته که با استفاده از حرکات چشم و هوش مصنوعی، بیماری‌های عصبی را تشخیص می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، چند دهه است که پزشکان با استفاده از حرکات چشم سلامتی مغز را بررسی کرده‌اند زیرا الگوی حرکات چشم می‌تواند شرایطی مانند ضربه مغزی یا سکته را تعیین کند. حال شرکت "سی‌لایت تکنولوژیز" C. Light Technologies تصمیم دارد به پزشکان کمک کند که با سرعت و دقت بیشتری بیماری‌های عصبی را تشخیص دهند. این شرکت یک فناوری ردیابی چشم توسعه داده که با استفاده از "یادگیری ماشین" به نظارت بیماری "ام‌اس" (MS) می‌پردازد. نحوه کار این فناوری این گونه است که بیماران به مدت ۱۰ ثانیه چشمان خود را به سمت هدفی مشخص خیره می‌کنند. سپس سیستم دوبینوی را از این روند ضبط می‌کند و با استفاده از یادگیری ماشین اختلال عصبی بیمار را پیش‌بینی می‌کند. در حالی که سایر فناوری‌های ردیابی چشمی به حرکات مردمک چشم تمرکز دارند، فناوری شرکت "سی‌لایت" شبکیه چشم را بررسی می‌کند و حرکاتی را شناسایی می‌کند که به اندازه یک صدم موی انسان کوچک هستند. از نکات مثبت این دستگاه این است که بیماران نیازی ندارند چشم خود را باز نگه دارند و یا از قطره چشم استفاده کنند. این افراد حتی می‌توانند حین قرائت اجرایی دستگاه پلک هم بزنند. شرکت "سی‌لایت" امیدوار است که در آینده بیماری‌های آلزایمر، پارکینسون، اسکلروز جانبی آمیوتروفیک و صدمات مغزی را هم تشخیص دهند. تشخیص و درمانی این بیماری‌ها نیازمند هزینه و زمان زیادی است و تاخیر در تشخیص آن‌ها می‌تواند چالش‌ها و مشکلات بیشتر را برای بیمار به همراه داشته باشد. ولی با استفاده از فناوری شرکت "سی‌لایت" پزشکان سریع‌تر این بیماری‌ها را تشخیص خواهند داد و درخور موقعیت، داروهای مورد نظر بیمار را تجویز خواهند کرد. "زاخاری هلفت" Zachary Helft، بنیانگذار شرکت "سی‌لایت" اظهار کرد: پشت چشم در واقع جلوی مغز محسوب می‌شود ما با کمک هوش مصنوعی و سیستم ردیابی چشم، یک اثر فلکست دیجیتالی از سلامت عصبی افراد را با دقت و حساسیتی بی سابقه ایجاد می کنیم.

یک جرعه کتاب

کتاب فصل بعد زندگی‌ات را طراحی کن

چطور رؤیاهایتان را بشناسید و زندگی‌تان را بازسازی کنید

نویسنده: دبی تراویس

مترجم: هدیه جاجامی

نشر کتاب کوله‌پشتی

پیام آشنا- فصل بعد زندگی‌ات را طراحی کن کتابی از دبی تراویس درباره شناسایی و برنامه‌ریزی رویاها در زندگی است. دبی تراویس در این کتاب تجربیاتش را در این زمینه در اختیار شما قرار می‌دهد.

درباره کتاب فصل بعد زندگی‌ات را طراحی کن

شما در زندگی خود به جایی می‌رسید که باید برای مرحله بعدی زندگی که پیش رویتان است تصمیم‌گیری کنید. تصمیم بگیرید که باقی راه را به همان سبک و سیاق گذشته بروید یا تغییر مسیر دهید. اگر چرخش و تغییر را انتخاب کنید باید برایتان برنامه‌ریزی داشته باشید و مهم‌تر از همه جرئت و جسارت رویاپردازی داشته باشید.

در این کتاب دبی تراویس به شما می‌آموزد که چطور جرئت رویاپردازی برای فصل بعدی زندگی‌تان را داشته باشید و چطور رویاهایتان را دنبال کنید. او در این کتاب علاوه بر پرداختن به رویاها به شما هفت راه برای یافتن اشتیاق در زندگی و نه قرمان برای موفقیت در مسیر رسیدن به رویاها می‌دهد.

بخشی از کتاب فصل بعدی زندگی‌ات را طراحی کن

ترس از ناشناخته‌ها: ترس از امتحان راهی جدید، ترس از هرگونه تغییر برای همه‌مان اتفاق افتاده است. قرار گرفتن سر دوراهی می‌تواند به‌شدت ترسناک باشد، اما بیایید ترس را کنار بگذاریم. ترس واقعی می‌تواند ما را ناتوان کند و مانع حرکتمان شود، اما درعین حال می‌تواند ما را وبه جلو هل دهد و وادار به عمل کند. اگر در حیاط خلوتتان با شیر درنده‌ای گیر افتاده باشید، ممکن است لحظه‌ای خشکتان بزند و بی‌حرکت بمانید؛ اما بعد، ترس باعث می‌شود قبل از آنکه طعمه شیر شوید، از آنجا بیرون بدوید!

ترس واقعی این کار را می‌کند. ترس واقعی آن ترس جسمی ناخوشایندی است که وقتی قرزندتان مریض می‌شود یا وقتی اجاره و نوبت وامتان عقب می‌افتد و یا احتمال از دست‌دادن خانه‌تان مواجه می‌شود، یا وقتی احساس سردی به شما نهیب می‌زند که شریک‌زندگی‌تان دارد به شما خیانت می‌کند و رابطه‌تان احتمالاً رو به پایان است. شما را اقرامی گیرد.

ترس را نمی‌توان کنترل کرد! اگر بانک اعلام کند ملکی را که به گرو گذاشته‌اید، ضبط می‌کند، ترس آن‌قدر شبحها بی‌خوابتان می‌کند تا اینکه بالاخره راه‌حلی برای کنترل اوضاع پیدا کنید. می‌توانید برای بهبودی قرزند بیمارتان تمام تلاشتان را بکنید؛ اما بهبودی او دست خدا و دکترهاست نه شما. حتی نمی‌توانید ترس خیانت احتمالی شریک‌زندگی‌تان را کنترل کنید. ترس در این شرایط شما را دربرمی‌گیرد؛ اما درنهایت با احساس‌هایی دیگر جایگزین خواهد شد.

قرارگاه پیشگیری از کرونا در البرز تشکیل شد

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان البرز با بیان اینکه تاکنون هیچ مورد‌ی از بیماری کرونا در این استان مشاهده نشده است، گفت: قرارگاه زیست‌محیطی پیشگیری از کرونا در این استان تشکیل شده است.

به گزارش پیام آشنا، حسین کریم در نشست کمیته اطلاع‌رسانی و آرامبخشی مردم در مقابل ویروس کرونا که در بیمارستان قلب شهید رجایی کرج با حضور خبرنگاران و برخی مسئولان استانی و دانشگاه علوم پزشکی البرز برگزار شد، گفت: تاکنون هیچ مورد بیماری کرونا در استان البرز مشاهده نشده است. وی با تأکید بر برخورد قاطع با متخلفان گفت: در صورت مشاهده هر گونه فروش، توزیع و عرضه کالا خارج از این بخشنامه و یا قیمتهای نامتعارف و غیرقانونی، متخلفان مورد پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت. همچنان می توانند موارد تخلف را با شماره ۱۳۵ به سازمان تعزیرات اطلاع رسانی و پیگیری کنند.

کریم خاطرنشان کرد: حدود ۹۰ درصد مبتلایان به ویروس کرونا خود به خود بهبود می یابند و ۱۰ درصد مبتلایان نیاز به بستری در بیمارستان ها دارند که از این ۱۰ درصد نیز یک درصد منجر به فوت خواهد شد. این مسئول با تاکید بر پیشگیری در مقابل ویروس کرونا گفت: برای درمان بیماری کرونا اقدام خاصی نمی توان انجام داد چرا که این بیماری تاکنون واکسن و درمان ندارد و می بایستی دانشگاه علوم پزشکی استان البرز طی چند هفته گذشته نشست های متعددی را برای آشنایی نیروهای خود در مقابل ویروس کرونا برگزار کرده است. گفت: قرار گاه بیماری زیست محیطی روز گذشته در دانشگاه علوم پزشکی استان البرز راه‌اندازی شد. کریم با بیان اینکه نشست کارگروه رسانه که امروز برگزار شد حاصل تصمیمات نشست مسئولان دانشگاه علوم پزشکی البرز است. افزود: اکنون دانشگاه علوم پزشکی با ۷ حمله ویروس کرونا و شایعات متعدد مواجه است که می بایست این ۲موضوع را به جد مدیریت کرد و با حرکت در یک خط دقیق، کارشناسی و علمی و همچنین ارائه اطلاعات درست و دقیق به مردم این راه را طی کنیم. رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان البرز هدف از تشکیل کمیته رسانه ارائه آخرین اخبار، اطلاعات در خصوص ویروس کرونا به مردم است چرا که به لحاظ افکارعمومی اگر این موضوع هدایت نشود با بحران های جدی مواجه خواهیم شد که کنترل آن سخت خواهد بود. وی تأکید کرد که کارگروه رسانه می بایست هر سه روز یکبار تشکیل و آخرین اطلاعات و اخبار را به مردم استان البرز انتقال دهد. این مسئول افزود: تلاش می شود مردم را به آرامش هدایت کنیم و در این بین روابط عمومی ادارات استان شامل شهرداری ها، سازمان آموزش و پرورش، تبلیغات اسلامی و غیره در کنار هم باشند تا از مسیرهای مجازی که نیاز به حضور مردم نباشد اطلاع‌رسانی ها صورت بگیرد. کریم با امکان افراد مبتلا به ویروس کرونا در آن وجود دارد کریم با اشاره به اینکه طی ۴هفته گذشته در دانشگاه علوم پزشکی البرز نشست هایی برای آموزش کادر پزشکی درمان آغاز شده، بیان داشت مهم‌ترین نکته آن است که تمام واکنش‌ها، نحوه ابتلا و مراحل بیماری ویروس کرونا مانند آنفلوآنزا است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان البرز برای مقابله با این ویروس ۲ روش آموزش و ایزولاسیون دنبال شود. گفت: مجموعه مراکز درمانی، بیمارستان‌ها، اورژانس‌ها و... تأثیری در پیشگیری و یا درمان ویروس کرونا نخواهد داشت. وی پیشگیری را از مهمترین موضوعات در مقابل ویروس کرونا اعلام کرد و افزود: اگر در این مرحله شکست بخوریم دچار مشکل جدی خواهیم شد و می‌بایست سعی کنیم که به موارد مثبت اضافه نشود.

۹۰ درصد مبتلایان به ویروس کرونا خود به خود بهبود می‌یابند

کریم خاطرنشان کرد: حدود ۹۰ درصد مبتلایان به ویروس کرونا خود به خود بهبود می یابند و ۱۰ درصد مبتلایان نیاز به بستری در بیمارستان ها دارند که از این ۱۰ درصد نیز یک درصد منجر به فوت خواهد شد. این مسئول با تاکید بر پیشگیری در مقابل ویروس کرونا گفت: برای درمان بیماری کرونا اقدام خاصی نمی توان انجام داد چرا که این بیماری تاکنون واکسن و درمان ندارد و می بایستی دانشگاه علوم پزشکی استان البرز طی چند هفته گذشته نشست های متعددی را برای آشنایی نیروهای خود در مقابل ویروس کرونا برگزار کرده است. گفت: قرار گاه بیماری زیست محیطی روز گذشته در دانشگاه علوم پزشکی استان البرز راه‌اندازی شد. کریم با بیان اینکه نشست کارگروه رسانه که امروز برگزار شد حاصل تصمیمات نشست مسئولان دانشگاه علوم پزشکی البرز است. افزود: اکنون دانشگاه علوم پزشکی با ۷ حمله ویروس کرونا و شایعات متعدد مواجه است که می بایست این ۲موضوع را به جد مدیریت کرد و با حرکت در یک خط دقیق، کارشناسی و علمی و همچنین ارائه اطلاعات درست و دقیق به مردم این راه را طی کنیم. رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان البرز هدف از تشکیل کمیته رسانه ارائه آخرین اخبار، اطلاعات در خصوص ویروس کرونا به مردم است چرا که به لحاظ افکارعمومی اگر این موضوع هدایت نشود با بحران های جدی مواجه خواهیم شد که کنترل آن سخت خواهد بود. وی تأکید کرد که کارگروه رسانه می بایست هر سه روز یکبار تشکیل و آخرین اطلاعات و اخبار را به مردم استان البرز انتقال دهد. این مسئول افزود: تلاش می شود مردم را به آرامش هدایت کنیم و در این بین روابط عمومی ادارات استان شامل شهرداری ها، سازمان آموزش و پرورش، تبلیغات اسلامی و غیره در کنار هم باشند تا از مسیرهای مجازی که نیاز به حضور مردم نباشد اطلاع‌رسانی ها صورت بگیرد. کریم با اشاره به اینکه آلودهترین مکان‌ها مترو، اتوبوس، مکان‌های تجاری، قلیان سراها و باشگاههای ورزشی است، گفت: می بایست ازدحام در این امکان به حداقل ممکن برسد. همچنین مردم در مساجد نیز با رعایت اصول بهداشتی و استفاده از مواد ضد عفونی کننده مردم حضور یابند و در صورتی که هر یک از افراد علائم تنفسی، سرماخوردگی، تب، آبریزش بینی، اسهال و غیره دارد در منزل بماند و به پزشک و مراکز درمانی مراجعه نکند. کریم مراقبت‌ها را برای درمان این بیماری مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا اعلام کرد و گفت: بهترین اقدام فرد بیمار استراحت در منزل و رعایت اصول بهداشت فردی و عدم مراجعه به مراکز درمانی است و افرادی که مبتلا شدند می توانند به نزدیکترین مراکز درمانی اطلاع دهند و حدود ۱۴ روز در یک اتاق منزل استراحت کنند ضمن آنکه مراقب باشند که افراد سالمند از آنان مراقبت نکنند.

خانه بازو

دوشنبه ها با میترا انصاری

عصرانهٔ لذیذ با املت نخودفرنگی

"املت نخودفرنگی" به عنوان یک غذای مغذی و عصرانهٔ لذیذ با داشتن ویتامین‌ها و املاح ضروری می‌تواند به عنوان یک ماده غذایی مهم در برنامه غذایی افراد باشد که در این مطلب به طرز تهیهٔ این غذامی‌پردازیم.

مواد لازم برای ۴نفر

۱-نخودفرنگی پخته ۲فنجان بی پوست

۲-تخم مرغ ۴عدد

۳-جوانه گندم تازه ۴قاشق

۴-روغن زیتون ۴قاشق

۵-نمک و فلفل کمی (فلفل دلخواه)

۶-گوجه فرنگی ۱عدد درشت و بی پوست

۷-گردو خرد شده ۱قاشق

۸-زردچوبه گردی

طرز تهیه:

نخودفرنگی را با هر وسیله که در اختیار دارید خرد یا له کنید. روغن را کف تابه‌ای در دب دار بریزید و گوجه فرنگی را نگینی ریز کنید و با زردچوبه یک حرکت دهید نمک و فلفل بپاشید. جوانه گندم و نخودفرنگی را هم به گوجه فرنگی اضافه کنید و حرکت دیگر دهید. تخم مرغ ها را تک تک در ظرفی جداگانه بشکنید و به املت اضافه کنید.

در صورت تمایل تخم مرغ را هم بزنید یا تخم مرغ را درسته در املت بپزید. درب تابه را بگذارید چند دقیقه تحمل کنید تا املت خودش را بگیرد. قبل از سرو گردو را روی تمام املت بپاشید و میل کنید.

دسر مناسب برای انواع املت سبزیجات تازه یا زیتون است.

کاوش

علائم "بیش‌فعالی" کودکان چیست؟

اختلال کم‌توجهی ـ بیش‌فعالی (ADHD) نوعی اختلال در سلامت روان است؛ افراد مبتلا به بیش‌فعالی، توانایی تمرکز بر یک کار واحد و نشستن برای مدت طولانی در یک جا را ندارند؛ در این مطلب به علائم، علل و درمان‌های طبیعی این اختلال پرداخته‌ایم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا: اختلال کم‌توجهی ـ بیش‌فعالی (ADHD) نوعی اختلال در سلامت روان است که باعث بروز بیش‌فعالی می‌شود؛ افراد مبتلا به ADHD عموماً توانایی تمرکز بر یک کار واحد و نشستن برای مدت طولانی در یک جا را ندارند.

علائم بیش‌فعالی

مشکل در تمرکز کردن بر انجام یک کار، فراموش کردن وظایف و مسئولیت‌ها، پرشانی خاطر بیش از حد، ناتوانی در نشستن به‌مدت طولانی برای انجام کار واحد، پرحرفی و قطع کردن حرف دیگران برای صحبت کردن از نشانه‌های بارز این اختلال هستند؛ همچنین این اختلال، در کودکان بیشتر با علامتی مانند آشفتگی در بروز عواطف، بی‌قراری، انجام کارها به‌صورت ناتمام، ناتوانی در تمرکز سر کلاس درس و فرار از انجام دادن تکالیف مدرسه بروز پیدا می‌کند.

بیش از ۶۰ درصد کودکان مبتلا به ADHD، در بزرگسالی نیز علائم بیش‌فعالی از خود نشان می‌دهند اما علائم و مشکلات بسیاری از آن‌ها با رسیدن به سنین بزرگسالی، کاهش می‌یابد؛ اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی درمان‌نشده در بزرگسالان، می‌تواند بر بسیاری از جنبه‌های زندگی‌شان تأثیر منفی بگذارد؛ علامتی مانند مشکل در مدیریت زمان، فراموشی و بی‌حوصلگی می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در محل کار، خانه و روابط این افراد شود. بیش‌فعالی در پسران، دو برابر دختران شیوع دارد و آمارها نشان می‌دهد یک‌دهم کودکان، مبتلا به بیش‌فعالی هستند یا علائم اولیه آن را دارند.

علت بیش‌فعالی چیست؟

با وجود اینکه اختلال کم‌توجهی ـ بیش‌فعالی مشکلی تقریباً شایع بین کودکان است، هنوز دانشمندان علت اصلی بروز آن را کشف نکرده‌اند اما مطالعات نشان می‌دهد عوامل ژنتیکی و عصبی می‌تواند در بروز این اختلال مؤثر باشد. برخی مقالات نیز "کلمش دوپامین" را از عوامل مؤثر در بروز چنین اختلالی دانسته‌اند؛ دوپامین، یک انتقال‌دهنده عصبی است که در ایجاد پاسخ‌های احساسی نقش دارد. یافته‌های تحقیقاتی دیگر نشان می‌دهد که مغز افراد مبتلا به بیش‌فعالی و کم‌توجهی، ماده خاکستری کمتری دارد؛ ماده خاکستری مغز، بخشی از مغز است که در گفتار، عملکرد عضلات، خودکنترلی و تصمیم‌گیری نقش اساسی دارد.

درمان بیش‌فعالی

درمان بیش فعالی معمولاً شامل رفتاردرمانی، دارودرمانی یا ترکیبی از این‌هاست؛ درمان‌های طبیعی بیش‌فعالی، شامل پیروی از یک رژیم غذایی معتدل و مناسب، فعالیت بدنی به‌مدت حداقل یک ساعت در روز و محدود کردن میزان استفاده از موبایل، تلفن و فضای مجازی است.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای بیماران مبتلا به بیش‌فعالی

مطالعات نشان داده‌اند که بسیاری از موارد بیش‌فعالی، ناشی از رعایت نکردن رژیم غذایی مناسب در این افراد است و حذف برخی مواد غذایی، می‌تواند در کاهش عوارض ناشی از این اختلال، بسیار کمک‌کننده باشد. پرهیز از مصرف شکر، نوشابه، شیرینی‌جات، غذاهای چرب و غذاهای آماده و فرآوری‌شده مانند سوسیس و کالباس می‌تواند به کاهش بروز علائم بیش‌فعالی در این کودکان کمک کند. خوراکی‌هایی مانند هلو، گوجه‌فرنگی و خیار حاوی ماده‌ای به‌نام سالیسیلات هستند و باید از رژیم غذایی این کودکان حذف و یا مواد دیگر جایگزین شوند. نرک غذایی نارنجی که به‌صورت ماده افزودنی در غذاهای بسته‌بندی مانند آدامس، شکلات، سس، برخی دسرها، کنسروها و رنگ‌های غیرطبیعی زعفران وجود دارد نیز در بروز بیش‌فعالی مؤثر است و باید از غذای کودک حذف شود. نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه‌ها، نوشابه‌های گازدار و چای پررنگ علائم این بیماری را تشدید می‌کنند.

برخی مطالعات نیز ثابت کرده‌اند که کمبود برخی مواد معدنی، ویتامین‌ها و اسیدهای چرب نیز می‌تواند باعث بروز چنین اختلالی شود؛ این مواد عبارتند از:

آهن

کمبود آهن، میزان دقت و تمرکز را به‌میزان چشمگیری کاهش می‌دهد. البته باید دقت داشت که کمبود آهن را باید با مصرف مواد غذایی حاوی این عنصر جبران کرد و نه لزوماً مصرف داروهایی مانند اسیدفولیک چرا که بنابر برخی مطالعات، مصرف برخی مواد و بیش از نیاز اسیدفولیک در دوران بارداری، خود می‌تواند زمینه بیش‌فعالی کودکان پس از تولد را فراهم کند.

اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶

تحقیقات نشان داده است غلظت اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶ در افراد مبتلا به بیش‌فعالی کمتر از سایر افراد است. کنجد، تخم کدو تنبل و تخم آفتابگردان، منابع خوب اسیدهای چرب امگا۶ و برخی ماهی‌ها نیز از منابع خوب امگا۳ هستند.

منیزیم

کمبود منیزیم اغلب در افراد مبتلا به بیش‌فعالی دیده می‌شود و با دریافت آن، علائم این اختلال کاهش چشمگیری می‌یابد. منیزیم در مغزها، حبوبات، غلات آسیاب‌نشده و سبزیجات با برگ‌های تیره‌رنگ وجود دارد.

کمبود روی، ویتامین B6، کلسیم و پروتئین نیز می‌تواند از عوامل افزایش بروز علائم ADHD در کودکان و حتی بزرگسالان باشد.

تازه های سلامت

توصیه‌های طب ایرانی برای تقویت ریه‌ها

معاون تعالی دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، گفت: با مطالعات صورت گرفته ذهن ما به این سمت هدایت می‌شود که طبع بیماری کرونا ویروس جدید سرد است و بیشتر در نقاط سرد و خشک کره زمین مشاهده شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علیرضا عباسیان درخصوص ادعاهای مطرح‌شده مبنی بر طبع سرد کرونا ویروس و تأثیر خوردن خوراکی‌های گرم‌مزاج در بهبود بیماری، گفت: در طب ایرانی یک عامل بیماری‌زا و یک بیمار وجود دارد. عامل بیماری‌زا یک فاکتور در ایجاد بیماری است؛ به عنوان مثال در یک جمعی که همگی در معرض ابتلا به ویروس سرماخوردگی هستند، وقتی تنها یک نفر به ویروس آلوده می‌شود می‌توان متوجه شد بدن آن فرد مستعد دریافت ویروس بوده است. وی افزود: در خصوص ابتلا به کرونا ویروس هم در چین و هم در ایران عده خاصی به بیماری مبتلا شدند که از آن تعداد، بدن عده مشخصی به درمان پاسخ داده و عده‌ای دیگر پاسخ مناسبی از درمان دریافت نمی‌کنند و این بیانگر تفاوت بروز بیماری در افراد مختلف است. وی با بیان اینکه در طب ایرانی به این تفاوت در بدن‌های افراد، مزاج می‌گوییم، خاطرنشان کرد: این موضوع که چه مزاج‌هایی درگیر بیماری می‌شوند بسته به نوع بدن فرد یا سایرین متفاوت است. این متخصص طب سنتی همچنین به نقش آب و هوا و اقلیم‌های متفاوت در بروز بیماری‌ها اشاره کرد و افزود: در کشورهایی که دارای آب و هوای گرم‌تری هستند، بروز بیماری کرونا ویروس کمتر بوده است و طبق مشاهدات اینگونه بیماری‌هایی که شبه آنفلوآنزا هستند، در کشورهای دارای آب و هوای سرد و خشک بیشتر مشاهده می‌شود. به عنوان مثال شیوع ویروس سارس در سال ۲۰۰۳ در چین از پاییز و زمستان آغاز شده و در تابستان به طور کلی محو شد. از طرفی شیوع چنین بیماری‌هایی در کشورهای گرمسیر مانند هندوستان یا بخش‌هایی از آفریقا دیده نشده است. وی در ادامه، تصریح کرد: با مشاهده چنین علائمی، ذهن ما به این سمت هدایت می‌شود که طبع بیماری سرد است البته اگر شخصی با طبع گرم بی‌پروایی کرده و به نکات بهداشتی توجه نکند به هیچ عنوان ابتلای او به بیماری بعید نیست. از طرفی میزانی از ویروس که از محیط به افراد منتقل می‌شود در ابتلای افراد به کرونا ویروس موثر است اما، نمی‌توان منکر قدرت بدن بویژه ریه‌ها در مقابله با کرونا ویروس شد.

سیر، کرونا ویروس را درمان می‌کند؟

این متخصص طب ایرانی پیام‌های منتشر شده در فضای مجازی مبنی بر درمان کرونا ویروس با سیر را نوعی گمانه‌زنی دانست و گفت: سیر و سایر گیاهان مانند موسیر و پیاز دارای ترکیبات ضد ویروسی هستند، اما اینکه آیا می‌توانند کرونا ویروس را هم از بین ببرند یا خیر، به هیچ عنوان مشخص شده نیست. از طرفی مردم چین میزان زیادی سیر که دارای ترکیبات ضد ویروسی است مصرف می‌کنند، ولی علی‌رغم مصرف بالای سیر شاهد گسترش روز افزون کرونا ویروس در این کشور هستیم. وی در خصوص توصیه‌های طب سنتی برای مقابله با عفونت‌های تنفسی و تقویت سیستم ایمنی بدن، گفت: پاکسازی فضای دهان که محل عبور هوا به ریه‌ها است و همچنین پاکسازی میان دندان‌ها که محل رشد میکروبها و باکتری‌ها است، بسیار مهم است. قرقره سرکه و گلاب و قرقره سرکه و نمک به پاکسازی فضای دهان کمک می‌کند.

توصیه‌های طب سنتی برای تقویت ریه‌ها

معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت ادامه داد: گیاهانی مانند نعنا، عرق بارهنگ، عرق بید و... که خواص ضد التهابی دارند موجب تقویت ریه‌ها می‌شوند. مصرف بادام، سیب، گلابی، به، پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین و مصرف به اندازه ادویه‌جات گرم مزاج که حجم بالایی از آنتی اکسیدان دارند مانند زردچوبه، دارچین، زعفران، زنجبیل و فلفل سیاه نیز موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. از طرفی مصرف فلفل قرمز، خیار، گوجه، بادنجان، خربزه، طالبی و... که پتانسیل آلرژی زایی دارند، توصیه نمی‌شود. وی با تاکید بر اینکه علائم کرونا ویروس مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا است، افزود: طبق آخرین تحقیقات صورت گرفته دمنوش و دارو گیاه "سر خار گل" توانسته اثرات مثبتی برای تقویت سیستم ایمنی و کاهش علائم سرماخوردگی داشته باشد که مصرف این گیاه نیز می‌تواند برای تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل چنین بیماری‌هایی مفید باشد.