گوناگون

پیامک «لطفاً مبلغ رو به این شماره بزن» کلاهبرداری است

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتاناجا گفت: مجرمان سایبری با ارسال پیامک به شهروندان با مضمون «به این شماره کارت واریز کن» و یا «لطفاً مبلغ رو به این شماره بزن» به اخاذی از شهروندان کلاهبرداری می کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری پلیس، سرهنگ علی‌محمد رجبی در تشریح این خبر گفت: شما فرد بازاری را در نظر بگیرید که هر روزه مبالغ هنگفتی برای انجام معاملات خود به‌حساب اشخاص دیگر واریز می کند زمانی که با این پیامک مواجه شود با توجه به مشغله کاری شاید به راحتی مبلغی را به آن شماره حساب واریز کند وی افزود: ممکن است شما منتظر دریافت پیامکی از یکی از آشنایان خود باشید تا مبلغی را برای وی واریز کنید؛ اگر چنین پیامکی دریافت کنید قبل از بررسی حتما اقدام به واریز مبلغ مورد نظر به شماره‌حساب اعلامی کرده و در توجیه اینکه چرا شماره‌حساب به نام کسی دیگر است می‌گوید شاید کارت‌بانکی همراهش نبوده و یا مشکلی برای او به وجود آمده که خواسته مبلغ به این شماره‌حساب واریز شود. رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتاناجا یادآور شد: در تکنیک‌های پیشرفته‌تر مجرمان سایبری با شناسایی کسبه و افراد مورد معامله آن‌ها، بعد دوست شدن با این افراد در شبکه‌های اجتماعی و شناخت دوستان آن‌ها صفحات جعلی شبیه صفحات افراد طرف معامله آن‌ها را طراحی می کنند و از طریق این صفحات جعلی پیام "به این شماره کارت واریز کن" و یا "لطفاً مبلغ رو به این شماره بزن" برای کسبه موردنظر می فرستند. سرهنگ رجبی با تاکید بر اینکه نباید بلافاصله به این پیام‌ها و پیامک‌ها اطمینان کرد، تصریح کرد: متأسفانه کسبه با دیدن این پیامک‌ها و پیام‌ها در شبکه‌های اجتماعی تحقیق نکرده و به‌راحتی وجه را برای شماره‌حساب اعلامی واریز می کنند. وی با بیان اینکه احتمال سرقت گوشی هوشمند افراد، هک شدن اکانت شبکه اجتماعی و ـ وجود دارد، تأکید کرد: بهتر است قبل از هر واریزی مطمئن شویم که شماره حساب پیامک شده و یا ارسال‌شده در شبکه‌های اجتماعی متعلق به‌طرف معامله مورد نظر است و یا این شماره واقعا از سوی او اعلام شده است.

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتاناجا گفت: پلیس فتا به‌صورت شبانه‌روزی آماده پاسخگویی به‌شهروندان بوده و کاربران می‌توانند در صورت مواجهه با هر گونه مورد مشکوک آن را از طریق سایت پلیس فتا به آدرس www.cyberpolice.ir بخش گزارش‌های مردمی یا ما در میان بگذارند.

"رمدسیویر و فاپیپراویر" چگونه توزیع می‌شوند؟

سخنگوی سازمان غذا و دارو گفت: "رمدسیویر" برای مراحل خاصی از بیماری کووید۱۹ در بیمارستان‌ها و "فاوپیپراویر" به‌عنوان یکی از داروهای درمان آنفلوانزا در داروخانه‌ها توزیع خواهد شد؛ فاوپیپراویر برای کروناقابل تأیید نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، کیانوش جهانپور درباره نحوه توزیع "رمدسیویر" و "فاوپیپراویر" در کشور گفت: داروی رمدسیویر یک دارویِ تزریقی است و قاعدتا داروی سرپایی نیست ضمن این‌که رمدسیویر که مجوز استفاده اضطراری برای کووید۱۹ را در ایران دریافت کرده است برای مراحل خاصی از بیماری است و لزوما برای هر بیماری در هر مرحله‌ای توصیه نمی‌شود و به‌صورت بیمارستانی استفاده و توزیع خواهد شد.

وی افزود: شرکت‌های جدیدی که به تولید این دارو پیوستند نیز محصولات خود را از طریق شرکت‌های پخش به بیمارستان‌ها تحویل خواهند داد. وی درباره داروی فاوپیپراویر تصریح کرد: موضوع این دارو اندکی متفاوت است؛ این دارو تا این لحظه در پروتکل هیچ کشوری به‌عنوان داروی کووید۱۹ شناخته نمی‌شود و مطالعات علمی در جهان و ایران نیز نشان می‌دهد که ظاهرا این دارو برای کرونا قابل تأیید نیست اما فاوپیپراویر وارد فهرست دارویی کشورمان شد و به‌عنوان داروی آنفلوآنزا که پیش از این نیز در ژاپن تأیید شده بود در فهرست دارویی قرار گرفت اما آن را به‌عنوان یک داروی درمان کروناحتی با مجوز اضطراری نیز نمی‌شناسیم. جهانپور ادامه داد: با توجه به این‌که ما احتمال همه‌گیری آنفلوانزا را در ماه‌های آتی خواهیم داشت؛ این دارو به‌عنوان داروی آنفلوانزا وارد فهرست دارویی کشور شد اما حتی انتخاب اول برای درمان آنفلوانزا نیست و می‌تواند در شرایطی که به سمت آنفلوانزا می‌رویم به عنوان داروی خط دوم درمان آنفلوانزا کمک‌کننده باشد. سخنگوی سازمان غذا و دارو نسبت به مصرف خودسرانه فاوپیپراویر هشدار داد و گفت: هر دارویی بدون تجویز پزشک مصرف شود، عوارضی دارد.

"جوشاندن آب" ویروس کرونا را به‌صورت آنی از بین می‌برد!

از زمان شیوع ویروس کرونا، بررسی ماندگاری ویروس در فضاهای متفاوت مورد بررسی قرار گرفت اما شرایط زیستی این ویروس در آب کمی متفاوت از سایر فضاها است؛ "جوشاندن آب" ویروس کرونا را به‌صورت آنی از بین می‌برد!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، تخمین زیست ویروس کرونا بر سطوح مختلف و در فضاهای متفاوت از جمله تحقیقات گسترده ای بود که دانشمندان بر روی آن تمرکز داشته‌اند؛ شرایط زیستی ویروس کرونا در آب اما کمی متفاوت و متغیر بود.

در راستای تخمین زندمانی ویروس در آب، تحقیقات تازه‌ای توسط محققان روسی انجام شده که نشان می‌دهد ویروس کرونا در آب و در دمای اتاق حدود ۲۴ ساعت زنده می‌ماند و تراکم زندمانی ویروس در این فضا هم تا ۹۰ درصد است.

این تحقیقات که توسط مرکز ویروس‌شناسی روسیه انجام شده همچنین نشان می‌دهد جوشاندن آب ویروس کرونا را به صورت آنی از بین می‌برد! اگر به آب کلر هم اضافه شود باعث از بین رفتن ویروس کرونا می‌شود؛ شرایط زندمانی ویروس در آب دریا هم مورد بررسی قرار گرفته است که نشان می‌دهد این ویروس در آب دریا امکان تکثیر ندارد اما امکان زنده ماندن تا مدت مشخصی را دارد.

در واقع شرایط زیست ویروس در آب را دمای آن تعیین می‌کند.

یک جرعه کتاب

عادت‌های اتمی؛ یک راه ساده و اثبات‌شده برای ایجاد عادات خوب و شکستن عادات بد
نویسنده: جیمز کلیر
مترجم: هادی بهمنی
نشر نوین

پیام آشنا: جیمز کلیر در کتاب عادت‌های اتمی یک راه ساده و اثبات شده برای ایجاد عادات خوب و شکستن عادات بد معرفی کرده است. اساس این راهکار چنین است: تغییرات کوچک، نتایج قابل توجه دارند.

کتاب عادت‌های اتمی را می‌توانید با ترجمه‌ای روان و خواندنی از هادی بهمنی، مطالعه کنید.

درباره کتاب عادت‌های اتمی

جیمز کلیر در کتاب عادت‌های اتمی به تاثیر تغییرات کوچک در زندگی پرداخته است. چرایی این تاثیرات را توضیح داده، گام‌های ساده‌ای برای ساختن عادات بهتر معرفی کرده و در نهایت راز ماندگاری نتایج مثبت حاصل از تغییرات کوچک در زندگی را برای خوانندگانش بیان کرده است. کتاب عادت‌های اتمی، با سبکی جالب و روان، به ما یاد می‌دهد که چگونه با شناخت عادت‌های کوچک و مدیریت این عادت‌ها، هر روز یک‌درصد بهتر شویم. هر روز یک‌درصد بهترشدن، معادل سالی ۳۷برابر بهتر شدن است. به قول جیمز کلیر، همین رفتارها و عادت‌های کوچک است که تعیین می‌کند ۵سال بعد کجا هستیم و چقدر موفق شده‌ایم یا شکست خورده‌ایم!

درس‌هایی که از کتاب عادت‌های اتمی یاد می‌گیریم: سیستمی طراحی کنیم که هر روز ۱ درصد بهتر شویم. عادت‌های بد را بشکنیم و به عادت‌های خوب بچسبیم! از اشتباهاتی اجتناب کنیم که اغلب افراد، موقع تغییر عاداتشان مرتکب می‌شوند. نر نبود! انگیزه و اراده غلبه کنیم. هویت قوی‌تری را توسعه دهیم و به خودمان اعتقاد داشته باشیم. برای عادت های جدید وقت بگذاریم (حتی وقتی زندگی با ما سر ناسازگاری دارد). محیط مان را طوری طراحی کنیم که در آن موفقیت آسان تر باشد. تغییرات کوچک و ساده ای ایجاد کنیم که نتایج بزرگی به همراه دارند و مهمتر از همه، چگونه این ایده‌ها را در زندگی واقعی مان به اجرا در آوریم.

کتاب عادت‌های اتمی را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

مطالعه کتاب عادت‌های اتمی برای همه مفید است. با این‌حال اگر به دنبال روشی خوب برای ترک عادت‌های بد می‌گردید، کتاب عادت‌های اتمی را بخوانید.

سرپرست سازمان بیمه سلامت خبر داد

حذف نسخه‌های کاغذی از آذر۹۹

سرپرست سازمان بیمه سلامت از حذف نسخه های کاغذی از آذر۹۹ خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، طاهر موهبتی در خصوص آخرین وضعیت اجرای دولت الکترونیک در سازمان بیمه سلامت، گفت: با راه‌اندازی پرونده سلامت الکترونیک و زیرساخت‌هایی که در سازمان بیمه سلامت اجرایی شده در حال حاضر ۷۴۰ خدمت در این بخش مورد توجه قرار گرفته است، لذا فرد پس از استفاده از MRI برای یک عضو تا عماه نمی تواند از آن عضو تصویربرداری، سی تی اسکن یا سونوگرافی انجام دهد.

وی با اشاره به کنترل زیرساخت‌ها برای گایدلاین‌ها و راهنماهای بالینی ابلاغی توسط وزارت بهداشت در سازمان بیمه سلامت، تصریح کرد: در بحث تجویز دارو نیز اقدامات مؤثری در سازمان بیمه سلامت انجام شد که گزارش آن نیز به رئیس جمهور ارائه گردید؛ به طوری که اگر تجویز دارو بیش از نرم میانگین آن رشته در شهر باشد؛ کارنامه‌ای جهت یادآوری به همکاران پزشک ارائه می‌شود که این مساله سبب شد، در حال حاضر تجویز دارو با بیمه سلامت از ۳۲ قلم دارو به ۲۶ کاهش یابد که امیدواریم این رویه ادامه پیدا کند.

موهبتی تأکید کرد: در خصوص نسخه الکترونیکی نیز مطرح شد که پزشک می‌تواند با کد ملی پوشش بیمه‌ای فرد را احراز هویت کرده و هم پوشانی بیمه‌ای نیز مشخص خواهد شد، ضمن اینکه در تجویز دارو و هر اقدام پارا کلینیکی به صورت آنلاین قواعد بیمه گری و راهنماهای بالینی کنترل خواهد شد، در حال حاضر حدود ۱۱ هزار مطب به صورت آنلاین نسخه الکترونیکی ارسال می‌کنند.

وی گفت: در حدود ۵ هزار و ۷۰۰ پاراکلینیک نیز به صورت الکترونیکی فعالیت می‌کنند که بیش از ۳ هزار داروخانه و ۷۰ درصد مطب‌ها نیز به این سیستم متصل بوده و پیش‌بینی می‌شود از مهر و آبان ۹۹ این پروژه به طور کامل اجرایی شود.

موهبتی افزود: از آذر۹۹ نباید از کاغذ در نسخه‌نویسی استفاده کرد، البته پیشتر نیز در این خصوص بخشنامه‌هایی ارسال شده به لحاظ زیرساختی مشکلی وجود ندارد، در خصوص تبادل الکترونیکی اسناد نیز در این جلسه مسائلی مطرح شد.

یکشنبه ها با دکتر واحدی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در کرج

عوامل غذایی و غیردارویی مؤثر در کم کاری تیروئید

کمبود سلنیم، دریافت بیش از حد کربوهیدرات (نان، برنج، کیک، ماکارونی و...) و پروتئین ناکافی، آسلوین یالا، بیماری‌های مزمن، استرس، فلزات سنگین مانند کادمیم، جیوه، سرب که منبع اصلیشان آلودگی هوا است که عملکرد کید و کلیه را مختل می‌کنند، می‌توانند یا عملکرد غده تیروئید نیز تداخل نمایند.

مصرف روزانه دو لیوان شیر کم‌چرب، کمک زیادی به دفع فلزات سنگین می‌کند.

کمبود روی، ید و سلنیوم از اصلی‌ترین عوامل در برخی از انواع کم‌کاری تیروئید است. کمبود سایر ریزمغذی‌ها مانند آهن چک گردد ویتامین «B» می‌تواند در کم‌کاری تیروئید نقش داشته باشد.

ید، روی و سلنیوم بررسی شود تا لیخچه غذایی فردیاید جهت بررسی دریافت ویتامین

مکمل یاری با مقادیر مناسب ریزمغذی‌ها:

مکمل سلنیوم هر روز یک‌بار و مکمل روی یک‌روز در میان و ویتامین دی با دوز ۵۰۰۰ ماهی یک‌بار بهتر است که مصرف شود.

حذف غذاهای آلرژی‌زا:

غذاهـای آلـرژی‌زا مانند: گوجه‌فرنگـی، توت‌فرنگی، یادام‌زمینی، یادمجان، خربزه، قهوه و همچنین کلم لیو، سویا، بروکلی خام، کاسلوا، یادام‌زمینی، گل کلم خام، دانه خردل، شلغم، ترجیه حاوی مواد گواترزون هستند و نباید مصرف شوند.

برای تقویت عملکرد غده تیروئید درمان دارویی نیز وجود دارد که درصورتی می‌تواند نتیجه مطلوبی به دست دهـد که با اصلاح رژیم غذایی و تقویت غده تیروئید با مکمل های غذایی توام شود.

در بسیاری از موارد هم صرف‌اصلاح تغذیه و رساندن مواد لازم از جمله یاد(نمک یددار) و سلنیوم و برخی از عناصر دیگر به بدن به اصلاح عملکرد غده تیروئید می‌انجامد.

نکاتی در ارتباط با مصرف لووتیروکسین در افراد مبتلا به کم کاری تیروئید:

روزی یک بار و با معده خالی مصرف شود.

مقدار مصرف را به هیچ عنوان بدون مشورت با متخصص تغییر ندهید.

برای بلع ساده‌تر و جلوگیری از بروز عوارض حتماً با یک لیوان پر از آب مصرف شود.

لووتیروکسین، کم‌کاری تیروئید را درمان نمی‌کند بلکه آن را کنترل می‌کند و علائم پس از مدتی از شروع درمان کاهش می‌یابند.

آدرس کانال تلگرام: narin-clinic@
آدرس سایت کلینیک: www.vahedidiet.com

دریچه

رفع سینوزیت با دو درمان خانگی مؤثر

عفونت سینوسی که به عنوان سینوزیت شناخته شده است باعث می‌شود آستر مجاری بینی متورم و ملتهب شود. عفونت سینوسی شایع است و اغلب عفونت ویروسی، باکتریایی و یا قارچی است که موجب آسیب آستر مجاری بینی می‌گردد. تنفس از طریق بینی، در حالی که عفونت سینوسی دارید، می‌تواند دشوار یا ناراحت کننده باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، علائم سینوزیت شبیه به سرماخوردگی است و اغلب شامل فشار و درد در سینوس‌ها سردرد، گلودرد، تب، آبریزش و گرفتگی بینی و درد صورت می‌شود. سینوس‌ها چهار جفت حفره توخالی در پشت استخوان گونه‌ها و پیشانی هستند که قسمت فوقانی دستگاه تنفسی را از بینی تا گلو تشکیل می‌دهند. هنگامی که سینوس‌ها از مخاط پر شده باشند میکروب‌ها را در خود جای می‌دهند و باعث ایجاد عفونت می‌شوند. عفونت سینوسی، ممکن است در اثر عواملی مانند قرار گرفتن در معرض آلاینده‌ها و تحریک کننده‌های باقتی، آلرژی، دود سیگار یا پولیپ بینی ایجاد شود. برای درمان عفونت سینوسی، نیازی به استفاده از آنتی بیوتیک‌ها، استروئیدها یا داروهای ضدالتهاب ندارید. داروهای طبیعی بی‌شماری در درمان علائم سینوزیت مؤثر هستند در اینجا دو راه حل خانگی قدرتمند درمان سینوزیت آورده شده است:

پیاز:

پیازها به علـت دارا بودن گوگرد، خاصیت ضدباکتریایی دارند که برای درمان عفونت سـینوس مفید اسـت. در مورد عفونت‌های خفیف سینوسی، استنشاق بوی پیاز تازه خردشده ممکن است راه‌های بینی شما را پاک کند. بااین حال، گوگرد آزاد شده توسط پیاز خرد شده می‌تواند باعث سوزش در دنداک چشم شود. برای جلوگیری از این مسئله، یک پیاز را به خوبی خـرد و ریز کنید و آن را درون یک قابلمه آب جوش قرار دهید

بگذارید پیاز به مدت پنج دقیقه بجوشـد. مقداری را در لیوان بریزید و بوی آن را استنشـاق کنید تا به تسکین آبریزش بینی و گرفتگی آن کمک کند. اگر از طعم پیاز لذت می‌برید این مایع را در حالی که گرم است بنوشید زیرا مایعات گرم نیز به پاکسازی سینوس‌های شما کمک می‌کنند. شما می‌توانید از هر نوع پیازی استفاده کنید، اما آن‌هایی که عطر بیشـتری دارند، گزینه بهتری هسـتند.

پیازهای قهوه‌ای، سـفید و قرمز قوی‌ترین عطر را دارند و ممکن است فشار ناشی از عفونت سینوسی را سریع‌تر از انواع دیگر از بین ببرند. ترب کوهی نیز مانند پیاز دارای گوگرد زیادی است که یک اثر آنتی بیوتیکی ایجاد می‌کند و به درمان علائم عفونت سـینوس کمک می‌کند. نگه داشتن ترب کوهی در دهان تا زمان از بین رفتن طعم آن، به خارج کردن مخاط از راه‌های بینی شما کمک می‌کند. ریشه ترب کوهی تازه و رنده شده برای این منظور بهترین است. برای بهره مندی بیشتر از خواص پیاز و ترب کوهی، می‌توانید این مایع را در حالی که گرم است بنوشید. عفونت سینوسی، حدود یک‌چهارم فنجان پیاز خردشده و یک‌هشتم فنجان ترب کوهی رنده شده را با یک لیوان آب بجوشانید. مواد را بیش از پنج دقیقه جوشانده و مایع را از طریق صافی جدا کنید. برای پاک کردن مخاط و تسکین فشار سینوس، چای پیاز و ترب کوهی را بنوشید. در صورت نیاز تا چهار بار در روز این کار را تکرار کنید. اگر طعم پیاز و ترب کوهی در مایع حس نمی‌شود، مواد جامد جدا شده از مایع را بخورید. ممکن اسـت جویدن پیاز خام و ترب کوهی مزایای بیشـتری داشته باشد، زیرا گوگرد آن قبل از جوشیدن مواد بیشـتر است.

بخور

وقتی هوایی که تنفس می‌کنید، خیلی خشـک اسـت، مخاط داخل بینی و سـینوس‌ها به درسـتی جریان ندارد و سینوس‌ها نیز آلجنان که باید، تخلیه نمی‌شوند. احتقان می‌تواند مجرب به درد سینوس و سینوزیت شود. کارشناسان موافق هسـتند که افزودن رطوبت به طور کلی برای سلامتی سینوس مفید است. استنشاق بخار یک روش مؤثر در باز شدن سینوس‌ها با کاهش مخاط است. در یک ظرف آب گرم بریزید و چند قطره روغن اکالیپتوس یا روغن نعناع را به آن اضافه کنید. سرتان را بالای ظرف قرار داده، حوله‌ای را بر پشت سر ببندید و بخار را اسـتنشاق کنید. روغن‌های اکالیپتوس و نعناع به طور طبیعی سینوس‌ها را باز می‌کنند، مخاط را پاک کرده و عفونت‌ها را از بین می‌برند.

ملاحظات

قبل از مشورت با پزشـک، خودمرمانی سینوزیت را شروع نکنید. از توصیه‌های پزشک درباره درمان خانگی عفونت سینوسی مطلع شوید. اگر سینوزیت بیش از ۱۰ روز به طول انجامید، به پزشک مراجعه نمایید.

عینک آفتابی در کدام مناطق لازم‌تر است

رئیس اداره سلامت چشم و پیشگیری از نابینایی وزارت بهداشـت، در مورد اهمیت استفاده از عینک آفتابی با توجه به مناطق جغرافیایی، توضیحاتی را ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سید فرزاد محمدی در گفتگوی اینستاگرامی به توضیحاتی پیرامون استفاده از عینک آفتابی پرداخت.

وی با این توضیح که اسـتفاده از عینک آفتابی فقط مختص روزهای گرم سال و فصل تابستان نیست، گفت: نکته ای که وجود دارد، این اسـت که در تابسـتان نور خورشـید با فاصله کمتری به زمین می‌رسد و باعث می‌شـود گرما در زمسـتان کمتر باشـد در حالی که اسـتفاده از عینک آفتابی برای همه فصول سال توصیه می‌شود.

محمدی با اشاره به اشعه فرابنفش نور خورشید که با آسـیب‌هایی برای چشم همراه است، افزود: آنچه ما را نگران می کند، شدت اشعه فرابنفش در ورود به چشم است.

رئیس اداره سلامت چشم و پیشگیری از نابینایی وزارت بهداشـت، با اشاره به اهمیت استفاده بیشتر از عینک آفتابی در تابستان، تاکید کرد نکته‌ای که نباید فراموش کنیم، اهمیت اسـتفاده از عینک آفتابی در ارتفاعات است که اشعه فرابنفش شدت بیشتری دارد.

وی توضیح داد: به رغم اینکه در ارتفاعات هوا خنک تر است، اما نباید فکر کنیم که استفاده از عینک آفتابی اهمیتی ندارد. برعکـس، عینک آفتابی در ارتفاعات و جاهایی که به خط استوا نزدیک تر است، بیشتر توصیه می شود.

محمدی افزود: البته در استفاده از عینک آفتابی، فضای اطراف را هم باید مدنظر قرار داد. هر چه فضا و محیطی که در آن موقعیت زندگی می کنیم و یا قرار داریم، مسطح‌تر باشد، استفاده از عینک آفتابی بیشتر مورد تاکید است. مثلا روی آب، مجاورت مناطق برفی و زمین ماسه‌ای و... بایستی از عینک آفتابی بیشتر استفاده کنیم.

وی ادامه داد: نوع تعامل انسان با محیط، تعیین کننده استفاده از عینک آفتابی است. ضمن اینکه همین جا بگویم که عینک آفتابی همراه با کلاه و استفاده از کرم های ضد آفتاب، برای سلامت پوست و چشم ها، مفید و ضروری است.

محمدی به آسیب های اشعه فرابنفش بر روی پوست نوع و مخاط آن اشـاره کرد و گفت: سه مدل اشعه فرابنفش از نور خورشید خارج می شود که دو نوع A و B، با آسیب پذیری همراه هستند البته در همین جا باید بگویم که نوع A نیز از آسیب بیشتری برخوردار است.

رئیس اداره سلامت چشم و پیشگیری از نابینایی وزارت بهداشت، افزود: آسیب‌های اشعه فرابنفش به دو شکل بروز می کند که نوع حاد آن بیشتر متوجه افرادی است که در معرض نوع شدید تابش‌ها قرار دارند. مثل کسانی که جوشـکاری می کنند، ملوانان و کسانی که مدت طولانی قایق سواری و اسکی می کنند.

وی گفت: سـوختگی سطح چشم و پلک در نوع حاد اشعه فرابنفش اتفاق می‌افتد.

محمدی افزود: نکته‌ای که نباید فراموش کرد، زندگی با نوع تحمیلی اشعه فرابنفش است که شایع است. یعنی، چشم ها به طور ملموس در معرض این اشعه قرار دارد و ما باید به فکر حفاظت از آسیب‌های اشعه فرابنفش باشیم.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
باور کن
این را با تمام وجودت باور کن که
آن کس که وعده‌ی همیشه ماندن را می‌دهد
از همه رفتنی‌تر است

ویسوالوا شیمبورسکا

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

ورزشکاران هنگام ورزش ماسک نزنند

عضو ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: فعالیت باشگاه‌های ورزشی با توجه به همه‌گیری ویروس کروناکنون تعطیل است اما ورزشکاران به هنگام فعالیت‌های ورزشی در فضای باز نباید ماسک بزنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مینو محرز افزود: ورزشکاران باید در فضای باز فاصله فیزیکی را تا ۲ متر رعایت کرده و استفاده از ماسک ممنوع برای آنها است زیرا به هنگام انجام ورزش ماهیچه‌ها اسید لاکتیک تولید می کنند که این باعث احساس سوزش شده و سپس به دی‌اکسید کربن تبدیل و بازدم می‌شود و از طریق ماسک تنفس دوباره دی‌اکسید کربن وارد بدن می شود که این امر می تواند باعث کاهش عملکرد شناختی و تنفس شود.

وی اضافه کرد: البته استفاده از ماسک به هنگام پیاده روی مانعی نـدارد اما به هنگام انجـام ورزش های سـنگین در فضاهای باز ورزشکاران نباید ماسک استفاده کنند.

این متخصص بیماریهای عفونی با بیان اینکه ویروس کرونا حداقل ۴۰ درصد افراد جامعه را مبتلا می کند، ادامه داد: اکنون این ویروس بـا جهش های متفاوتی که دارد پیر و جوان نمی شنـاسـد و همه گروه‌های سنی در معرض خطر ابتلا به کرونا هسـتند و لازم است مردم بیش از گذشته توصیه های بهداشتی را جدی بگیرند و به هیچ وجه به باشگاه‌های ورزشی، رستوران‌ها، مراکز تفریحی و خرید نروند.

محرز تصریح کرد: جزو کشورهایی هسـتیم که با همه گیری بزرگ ویـروس کرونا مواجه شـده و حدود نیمـی از افراد حتی متوجه نمی‌شوند که به ویروس مبتلا شـده اند، به خصوص ابتلا به این ویروس در کودکان معمولا علامت چندانی ندارد، علامت اصلی این بیماری در افرادی که دچار علائم می‌شـوند نیز بیشتر تب، سرفه خشک و تنگی نفس است و در تعداد کمتری ممکن است گلودرد مشاهده‌شود.

وی با بیان به اینکه کرونا در کودکان با علایم گوارشی همراه است، تاکید کرد: کودکان در برابر این بیماری آسیب پذیرتر هستیم و از خانواده‌ها می خواهیم که آنها را به مکانهای عمومی و تفریحی نبرند و در خانه بمانند زیرا در خانه ماندن ضامن امنیت جسمی و روانی افراد در برابر کرونا است.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان 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 می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸