## گوناگون

### فروش لقمه و غذای گرم در بوفه مدارس ممنوع شد

معاون هماهنگی اقتصادی ونظارت بر امور استان‌های سازمان دانش آموزی از بازنگری در دستورالعمل بازگشایی پایگاه‌های تغذیه سالم در مدارس خبر داد و گفت: برای سال تحصیلی آینده فروش غذاهای گرم، انواع لقمه ها و غذاهای پخته شده را به هیچ عنوان در بوفه‌ها نخواهیم داشت.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، سیدهادی دلبری در این باره گفت: سازمان دانش آموزی مسئولیت مدیریت و نظارت بر پایگاه های تغذیه سالم یا بوفه های مدارس را برعهده دارد. همه‌ساله همزمان با بازگشایی مدارس، پایگاه های تغذیه نیز فعالیت خود را آغاز می کرده اند، اما امسال با توجه به شرایط بحرانی ویروس کرونا دستورالعمل بهداشتی پایگاه ها را مورد بازنگری قرار دادیم.

وی افزود: مکاتبه ای با وزارت بهداشت داشتیم و دستورالعمل اجرایی و بهداشتی برای ابلاغ به کل کشور در نیمه دوم مرداد آماده شده است. بر این اساس در ایامی که مدارس فعال هستند؛ فقط یک مجوز برای مدارسی که پایگاه تغذیه سالم دارند صادر خواهیم کرد و آن هم فروش مواد غذایی بسته بندی شده دارای تاریخ تولید، انقضاء و پروانه ساخت از سازمان غذا ودارو است.

معاون هماهنگی اقتصادی ونظارت بر امور استان‌های سازمان دانش آموزی با بیان اینکه برای سال آینده غذای گرم فروشی در بوفه‌ها مجاز نیست، گفت: همچنین فروش انواع لقمه‌ها و غذاهای پخته شده را به هیچ عنوان نخواهیم داشت و فقط موادغذایی بسته‌بندی شده دارای مجوز قابل فروش است.

دلبری اضافه کرد: همچنین رعایت فاصله‌گذاری برای خرید، نحوه خرید بچه‌ها، استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده و سایر موارد بهداشتی باید حتما لحاظ شود.

### گرما در بیماری کووید۱۹ ارزش درمانی دارد

محققان معتقدند گرما می تواند به عنوان یک اقدام درمانی در بیماری کووید۱۹ استفاده شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، محققان می‌دانند که ویروس‌های دارای پوشش چربی نظیر کرونا‌ویروس ها و رینوویروس ها می‌توانند برای مدت طولانی در شرایط خشک و سرد باقی بمانند که می‌تواند منجر به افزایش عفونت‌های تنفسی شود.

همزمان این ویروس‌ها که عامل سندروم تنفسی شدید هستند به گرما حساس هستند و دماهای قابل تحمل برای انسان‌هامی تواند برای نابودی پوشش چربی ویروس و غیرفعال کردن آنها کافی باشد.

معمولاً در بیماران، تب شیوه‌ای برای کنترل عفونت است و همواره از گرما به شکل چشمه‌های آب گرم و اتاق سونا برای درمان و پیشگیری از عفونت‌های مجاری تنفسی استفاده می شده است.

از اینرو محققان معتقدند دسترسی آسان به این منابع ارزان، علاوه بر فواید جسمی و روانشناختی، می تواند گزینه مطلوبی برای کمک به مقابله با عفونت‌های تنفسی باشد.

دکتر «مارک کوهن» سرپرست تیم تحقیق از موسسه اکسترپم ولنس استرالیا، در این باره می گوید: «توانایی شرایط سرد و خشک در افزایش عفونت ویروسی در مطالعه بر روی موش‌ها به اثبات رسیده است. در مقایسه با رطوبت ۵۰ درصد، رطوبت حدود ۲۰ درصد موجب اختلال در مکانیسم دفاع ضدویروسی درونی شده و روند ترمیم بافت را کاهش می‌دهد که منجر به بیماری شدیدتر می‌شود».

محققان معتقدند در فاز اولیه عفونت ویروسی، استنشاق هوای گرم و مرطوب می تواند از خط اولیه دفاع سیستم ایمنی حفاظت کند.

دکتر کوهن در ادامه می‌افزاید: «استنشاق بخار هموا با اسانس‌های معطر با خواص ضدویروسی می‌تواند به کاهش بار ویروسی کمک کرده و موجب تسکین جسمی و روانی هم شود».

محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

### ماسک شدت علائم بیماری را در مبتلایان به کووید۱۹ کاهش می‌دهد

نتایج یک بررسی نشان داد استفاده از ماسک می‌تواند شدت علائم بیماری را در افراد آلوده به کرونا‌ویروس کاهش دهد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، در این بررسی آمده است: استفاده از ماسک در افراد مبتلا به بیماری کووید۱۹- مانع از آن می‌شود تا بیماری شدت پیدا کند چرا که ماسک می‌تواند میزان ویروس در بدن را کاهش دهد.

محققان آمریکایی تاکید کردند: استفاده از ماسک نه تنها افراد سالم را در برابر بیماری کووید۱۹- مصون می سازد بلکه افراد آلوده به کرونا‌ویروس جدید نیز با استفاده از ماسک می توانند شدت علائم بیماری را در خود کاهش دهند.

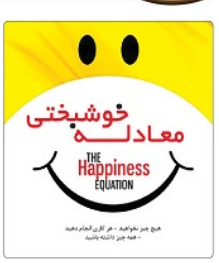
تاکنون این فرضیه تنها مورد بررسی قرار گرفته و تأیید نشده است. هرچند پیش از این محققان چینی به بررسی این فرضیه روی همسترها پرداختند. آنان حیوانات آلوده به کرونا‌ویروس و حیوانات سالم را در قفس های مجاور قرار داده که برخی از آنها با پارتیشن‌های ساخته شده از ماسک های جراحی از یکدیگر جدا شدند.

بسیاری از همسترهای سالم که در پشت پارتیشن قرار داشتند به کرونا‌ویروس آلوده نبودند و شدت بیماری در همسترهایی که به این ویروس آلوده شدند نیز در مقایسه با حیواناتی که در قسمت محافظت شده نبودند کمتر بوده است.

به گفته محققان، این یافته‌ها نشان می‌دهد استفاده از ماسک بیش از آنچه در گذشته تصور میشد حائز اهمیت است زیرا موجب کاهش دوز ویروسی و میزان عفونت در بدن می‌شود.

محققان تأکید کردند: درصورتیکه سیستم ایمنی با تعداد محدودتری از ویروسها مواجه باشد بهتر و موثرتر میتواند با آنها مقابله کند.

## یک جرعه کتاب




**معادله خوشبختی: چیزی نخواهید، هر کاری انجام دهید، همه‌چیز داشته‌باشید**
**نویسنده:نیل پاسریچا**
**مترجم: خدیجه روح‌الامینی**
**نشر:نوین**

**پیام آشنا:** «معادله خوشبختی» نوشته نیل پاسریچا (۱۹۷۹)، نویسنده و سخنران انگیزشی کانادایی است و از پرفروش‌ترین‌های نیویورک‌تایمز به شمار می‌رود.

فرقی نمی‌کند که شما یک فرد هجده ساله هستید یا هشتاد ساله، به دنبال موفقیت در کنکور هستید یا راه‌اندازی کسبوکاری موفق، و یا اینکه می‌خواهید در زندگی شخصی و روابط عاطفی‌تان موفق باشید، در هر صورت معادله خوشبختی کتابی است برای همه سنین و تمامی فصول زندگی؛ از جوانی تا میانسالی و پیری. با راهکارهایی ساده و فارغ از هر نوع پیچیدگی که در این کتاب ذکر شده، شما به اسانی می توانید تغییراتی را که می‌خواهید در زندگی‌تان ایجاد کنید. رازهایی که در این کتاب آمده، همگی برگرفته از تجربیات شخصی نویسنده و زندگی واقعی خود اوست، رازهایی که بکارگیری آنها، او را به چنین موفقیت‌های بزرگی در سن سی‌ویک سالگی رسانده است.

**با مطالعه این کتاب یاد می گیرید چگونه می توانید از همین‌لحظه‌خوشبخت‌تر باشید.**

**در بریده‌ای از مقدمه کتاب می‌خوانیم:**

«ـــــ‌ها به دنبال کتابی کاربردی بودم که در قالب یک چارچوب واقعی و عملی من را بسوی خوشبختی رهنمون کند. چیزی می‌خواستم ماورای داستان قهرمان‌ها و ژنرال‌ها، داستان‌های تمثیلی حیوانات و مطالعات تحقیقاتی با داده‌هایی باری به هر جهت. کتابی واقعی می‌خواستم، کتابی کاربردی؛ صریح و ساده! یک کتاب عملی می‌خواستم که بتوانم هر روز از آن استفاده کنم. و این همان کتاب است.»

**فهرست مطالب کتاب:**

**هیچ‌چیز نخواهید**

راز شماره ۱- نخستین کاری که باید برای خوشبخت‌شدن انجام‌دهید
راز شماره ۲- می‌توانید این کار را انجام دهید تا از انتقادها در امان باشید
راز شماره ۳- این سه کلمه جادویی در بدترین روزهای زندگی شما، از نجات می‌دهد
هر کاری انجام بدهید
راز شماره ۴- چیزی که همه ما آرزویش را داریم ولی اشتباه می‌کنیم
راز شماره ۵- چطور بیشتر از یک تحصیل‌کرده رشته مدیریت پول درآوریم
راز شماره ۶- راز اینکه چگونه هیچ گاه سرتان این‌قدر شلوغ نباشد

**همه چیز داشته باشید**

راز شماره ۷- چطور بزرگ‌ترین ترس خود را به بزرگ‌ترین موفقیت‌زندگی‌تان تبدیل کنید
راز شماره ۸- یک راه ساده برای اینکه در مهم‌ترین رابطه زندگی‌تان استاد شوید
راز شماره ۹- بهترین نصیحتی که در تمام عمرتان شنیده‌اید

## هزینه درمان هر بیمار متبلا به کرونا چقدر است؟

مدیرکل درمان مستقیم سازمان تأمین اجتماعی گفت: هزینه معالجه و درمان بیماران مبتلا به کرونا از ۵۰هزارتومان تا ۱۰۰میلیون تومان متغیر است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، ابوالفضل آفریده افزود: هزینه معالجه و درمان بیماران مبتلا به کرونا براساس وضعیت جسمانی بیمار تغییر می‌کند. گاه بیمار با استفاده از داروردرمانی و هزینه‌کرد ۶۰-۵۰هزارتومان بهبود می‌یابد و گاه نیازمند بستری در بیمارستان و بالتبع افزایش هزینه‌کرد اقتصادی است.

وی ادامه داد: بیمار مبتلا به کرونا در صورت بستری در بخش‌های آی سی یو و مراقبت‌های ویژه با هزینه‌کرد ۵ - ۴میلیون تومان بهبود پیدا می‌کند.

مدیرکل درمان مستقیم سازمان تامین اجتماعی تصریح کرد: برخی بیماران (در وضعیت شدید بیماری) و استفاده از داروهای گران قیمت اما نیازمند هزینه‌کرد ۱۰۰میلیون تومان هم شده‌اند.

**اهم تأثیرات بحران کرونا بر هزینه‌های بخش درمان سازمان تأمین اجتماعی**

آفریده یادآور شد: هزینه‌های درمان بیماران مبتلا به کرونا در مراکز درمانی ملکی سازمان تأمین اجتماعی، هزینه‌های ناشی از عدم پذیرش بیماران اکتیو در مراکز درمانی ملکی و هزینه‌های پذیرش و درمان بیمه‌شدگان در مراکز درمانی دانشگاهی و غیردانشگاهی هم از مهمترین هزینه‌های بخش درمان محسوب می‌شود.

وی افزود: افزایش هزینه‌های تجهیزات و اقلام مصرفی و محافظت فردی مورد نیاز برای کنترل کرونا و هزینه‌های جانبی ناشی از تمدید اعتبار دفترچه بیمه‌شدگان، بدون بررسی استحقاق درمان نیز از هزینه‌های ناشی از شیوع ویروس کرونا است.

به گفته مدیرکل درمان مستقیم سازمان تامین اجتماعی، هزینه‌های ناشی از کرونا از نوع هزینه‌های غیرقابل پیش‌بینی، اضافه بر تعهدات سازمان، در قالب هزینه‌های مدیریت بحران و نیازمند کمک و مشارکت دولت است.

## مینیمال
### هایی برای زندگی

**مینیمال هایی برای زندگی**
اگر به دنبال سرنوشت خودتان بروید و مسیر زندگی را بجویید، هر چند پر از عیب و کاستی باشد، بهتر از آن است که از روش زندگی بی‌عیب و موفق دیگران تقلید کنید

الیزابت گیلبرت

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

## تازه های سلامت

### استفاده از مواد ضدعفونی چه آسیبی به پوست وارد می کند؟

استفاده مکرر از مواد ضدعفونی در هر تلیه و دقیقه که یکی از مهمترین موارد پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا است به پوست آسیب جدی وارد می‌کند و بهتر است افراد پس از مصرف این مواد از کرم‌های آبرسان یا مرطوب کننده نیز استفاده کنند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، یک متخصص پوست‌ومو افزود: مردم برای شستشوی مکرر دست‌ها در همه‌گیری کرونا تا حد امکان از مواد شوینده ملایم بدون رنگ شیمیایی و غیرمعطر استفاده کنند و بعد از شستشوی دست‌ها، برای خشک کردن آب باقیمانده، دستمال کاغذی و یا پارچه را به آرامی بر روی دست‌ها قرار دهید.

مرضیه دشتی ادامه داد: هیچ گاه دستمال را با فشار بر روی سطوح دست‌ها کشیده؛ این کار باعث تشدید خشکی، قرمزی و خارش دست‌ها می‌شود و اگر در طول روز به طور مکرر دست‌ها را با صابون می‌شویید باید از صابون‌های غیرمعطر و گلیسیرینه استفاده شود.

وی با بیان اینکه در موارد حاد کمپرس آب سرد می تواند تا حدودی مانع از تشدید خارش و تورم ناحیه ملتهب پوست شود، اضافه کرد: افراد حساس و مبتلا به آلرژی پوستی بهتر است برای تمیزکردن دست‌ها از مواد ضدعفونی کننده استفاده کنند و شستشو با آب و صابون می‌تواند جایگزین مناسبی برای مصرف مواد ضدعفونی کننده باشد.

به گفته دشتی، سعی شود از تماس مواد معطر مانند ادکلن‌ها اسانس‌ها و سایر مواد آرایشی معطر با پوست دست پیشگیری کنید و برای آگاهی از حساسیت و آلرژی به عطر و ادکلن‌ها به نوشتار حساسیت یا آلرژی به عطر، ادکلن و سایر مواد معطر توجه شود.

وی توصیه کرد: در موارد احساس خشکی، خارش و قرمزی پوست، برای کنترل عوارض باید از بمادهای هیدروکورتیزون استفاده کرد.

این متخصص پوست و مو تأکید کرد: یکی از موارد مهمی که متوجه کادر درمان و سلامت است، ابزار و تجهیزات محافظتی که پزشکان و پرستارها بوده که باید از آنها استفاده کنند و بپوشند و این کار به پوستشان آسیب می‌زند، تجهیزات حفاظت فردی توصیه شده که بخشی از پروتکل کنونی است شامل دستکش، ماسک، گان و کلاه اسکراب است و این تجهیزات می‌توانند باعث تحریک پوست در ناحیه صورت و دست‌ها شوند.

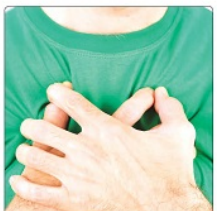
دشتی افزود: پرسنل درمان باید بعد از درآوردن تجهیزات محافظتی روتین مراقبت از پوست را جدی بگیرند که می‌تواند شامل خوب شستن دست‌ها برای پاک کردن اثر لاتکس و سایر موادی باشد که دستکش‌ها دارند و بهترین توصیه، دوش گرفتن و حمام کردن است و استفاده از کرم‌های آبرسان نیز می‌تواند به مراقبت از پوست کمک کند.

وی به کمبود ویتامین **D** افراد در دوران قرنطینه خانگی اشاره کرد و افزود: فرار نگرفتن در معرض نور خورشید به عنوان یکی از پیامدهای قرنطینه شدن است، وقتی همه روز را در خانه سپری می‌کنیم، نمی‌توانیم به اندازه کافی از نور خورشید استفاده کنیم و همین باعث کاهش سطح ویتامین **D** در بدن می‌شود.

دشتی تأکید کرد: ویتامین **D** نقش مهمی در سلامت پوست دارد و از سلول‌های پوستی ما و سوخت و سازشان محافظت می‌کند بنابراین باید سعی کنیم تا حد ممکن در معرض نور خورشید باشیم. اگر نمی‌توانید بیرون بروید، به بالکن بروید یا پنجره‌ها را باز کنید و اجازه دهید چند دقیقه نور خورشید به پوست بتابد.

## کاوش

### تپش قلب چه زمانی نگران کننده است؟



قابل درک است که بخواهید بدانید تپش قلب چه زمانی می‌تواند خطرناک و نگران کننده باشد. تپش قلب، عبارتی است که برای احساسی به کار می‌رود که لگار قلبتان عادی نمی‌تپد

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از تبیان، تپش قلب ممکن است باعث شود حس کنید قلبتان خیلی تند می‌زند، ضربان نامنظم دارد، گویی جور عجیبی تکان می‌خورد، یا به شدت به سینه‌تان می‌کوبد. حتما می‌توانید تصور کنید که چند عامل می‌توانند سبب این احساسات شوند.

اینکه تپش قلب چه زمانی نگران کننده است بستگی به چند عامل دارد. در واقع، تپش قلب معمولاً علامت این نیست که مشکلی خطرناک در راه است. اما در برخی موارد تپش قلب می‌تواند جای نگرانی داشته باشد. بنابراین از کجا باید تشخیص دهید «این تپش قلب مشکلی ندارد» و «این تپش قلب مشکلی خطرناک است»؟

**تپش قلب دقیقاً چیست؟**

به طور کلی، وقتی در مورد تپش قلب حرف می‌زنیم، یعنی شما ضربان قلب خود را حس می‌کنید و احساس می‌کنید قلبتان از حالت طبیعی نیست.

اگر شما از چهار نفر بخواهید تپش قلب را توضیح بدهند، جواب‌های متنوعی دریافت خواهید کرد. وقتی افراد می‌گویند، من تپش قلب دارم، معانی متفاوتی می‌تواند داشته باشد که شما باید به جزئیاتی در گفته‌های آن‌ها توجه کنید تا بفهمید دقیقاً چه احساسی دارند.

افراد اغلب فعالیت نرمال قلب را با تپش قلب اشتباه می‌گیرند. بعضی از افراد نسبت به انفاقات بدن خود بسیار هشیارند، تندتر زدن قلب را احساس می‌کنند و فکر می‌کنند این تپش قلب است اما در واقع قلبشان با سرعتی طبیعی یعنی ۱۰۰ ضربه در دقیقه کار می‌کند. مساله این است که علائم تپش قلب اینطور که ما فکر می‌کنیم نیستند.

اگر تیروئید شما پُرکار باشد، تیروکسین زیادی تولید می‌کند که متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد. این اتفاق می‌تواند منجر به ضربان قلب تند یا نامنظم همراه با علائمی مانند افزایش اشتها و کاهش وزن ناگهانی شود.

**چرا تپش قلب رخ می‌دهد؟**

قلب شما می‌تپد چون شغل مهمی دارد، یعنی فرستادن خون پُر از اکسیژن و مواد مغذی به تمام قسمت‌های بدن. ضمناً قلب، کربن دی‌اکسید تولیدشده توسط بدن را که ضایعات محسوب می‌شود به ریه‌ها می‌فرستد. تا شما آن را دفع کنید. وقتی اشتباهی در این سیستم رخ می‌دهد، ممکن است تپش قلب را تجربه کنید.

قلب شما به طور کلی می‌داند چه زمانی بر اساس پالس‌های الکتریکی به‌واسطه‌ی گروهی از سلول‌ها به نام سینوآتریال نود فشرده شود. این سلول‌ها در بطن راست قلب شما قرار دارند که به آن آتریوم راست قلب نیز می‌گویند. اگر سینوآتریال‌ها شروع به ارسال پالس‌های الکتریکی ضعیف کنند، ممکن است شما احساس تپش قلب کنید.

**دلایل معمولی که می‌توانند احساس تپش قلب به شما بدهند**

بیشتر اوقات وقتی افراد احساس تپش قلب می‌کنند، قلبشان ایرادی ندارد. دلایل بسیار زیادی می‌تواند وجود داشته باشد که قلبتان پالس‌های ضعیف، بفرستد و بیشتر این دلایل جای نگرانی ندارند.

تپش قلب بیشتر اوقات ناشی از افزایش آدرنالین یا چیزهایی است که این نیاز را ایجاد می‌کنند تا قلب سخت‌تر از حد معمول کار کند. برخی از دلایل معمول تپش قلب شامل موارد زیر می‌شوند:

کافئین زیاد مصرف کرده‌اید
استرس دارید
دچار اضطراب یا یک حمله‌ی پانیک شده‌اید
سرماخوردگی یا آنفلوانزا دارید
کمبود خواب دارید
دارویی مصرف می‌کنید که حاوی مواد محرک است
تمرین ورزشی سخت و سنگینی انجام می‌دهید یا همین الآن انجام داده‌اید

بارداری هستید که باعث می‌شود حجم خونتان بالا برود و قلبتان هم مجبور شود سخت‌تر بتپد تا خون اضافی را پمپ‌اژکند
کم خونی فقر آهن دارید
همان‌طور که می‌بینید خیلی از این دلایل خطرناک و نگران کننده نیستند و قلبتان فقط در حال انجام کار معمول خود است و فقط شما نسبت به این فعالیت نرمال، آگاه شده‌اید.

**اما گاهی تپش قلب می‌تواند علامت مشکلی جدی‌تر باشد**

مثلاً این پالس‌ها به دلیل آریتمی یا ضربان نامنظم قلب، غیرمعمول می‌شوند که لساسا مدارهای کوتاهی در سیستم الکتریکی قلبتان هستند. آریتمی می‌تواند باعث شود قلبتان نامنظم بزند و احساس غیرمعمول در قلب خود داشته باشید که احتمالاً همراه با احساس ضعف، گیجی و منگی، احساس سنگی در سر، غش، تنگی نفس و درد در قفسه سینه همراه با دیگر علائم است.

هرچند آریتمی اغلب خطرناک نیست و به چند روش قابل درمان است اما گاهی می‌تواند خطرناک باشد. فقط یک پزشک می‌تواند به شما بگوید آریتمی‌تان جدی است یا نه. اما هر علامتی علاوه بر احساس غیرمعمول در قلب معمولاً نشان‌دهندهی این است که آریتمی‌تان می‌تواند جدی‌تر باشد. اگر فکر می‌کنید دچار هرگونه علامت غیرمعمول همراه با تپش قلب هستید، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

گاهی تپش قلب می‌تواند نشان‌دهندهی وجود مشکلی در قدامی متفاوت باشد، مثلاً در غدی تیروئید. تیروئید شما هورمون‌هایی مانند تیروکسین و تریدوتیرونین تولید می‌کند که بر خیلی از سیستم‌های بدن اثر می‌گذارند. اگر تیروئید شما پُرکار باشد، تیروکسین زیادی تولید می‌کند که متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد. این اتفاق می‌تواند منجر به ضربان قلب تند یا نامنظم همراه با علائمی مانند افزایش اشتها و کاهش وزن ناگهانی شود. همچنین در صورتی که دچار یک اختلال فیزیکی مانند بزرگی یا ضعف قلب باشید، ممکن است تپش قلب را نیز تجربه کنید که معمولاً تا زمانی که برخی از انواع معاینات پزشکی روی‌تان انجام نشود، این مسئله نشان داده نخواهد شد.

**چه زمانی باید بابت تپش قلبتان به پزشک مراجعه کنید؟**

اگر می‌خواهید بدانید چه زمانی تپش قلب نگران کننده است و نیاز به اقدام پزشکی دارد، بدانتان باشد که بیشتر اوقات این عارضه چندی نیست یک بار تپش قلب گرفتنی که چند ثانیه طول می‌کشد و تمام می‌شود، بخشی نرمال از عملکرد قلب است. یعنی اگر گاهی تجربه‌اش کنید اشکالی ندارد اما اگر تپش قلب اتفاقی است که هر بار با انجام فعالیت خاصی مانند پیاده‌روی یا بلند کردن چیزی روی می‌دهد، این تصادفی نیست و باید توسط پزشک ارزیابی شود.

چند علامت و ریسک فاکتور وجود دارد که باید نسبت به آن توجه داشته باشید. زیرا می‌توانند نشان‌دهندهی بروز مشکلی در عملکرد قلبتان باشند. اگر تپش قلبتان همراه با هر یک از علائم زیر است، به پزشک مراجعه نمایید:

گیجی و منگی
تنگی نفس
احساس عدم تعادل یا تلوتلو خوردن
غش
احساس درد یا ناراحتی در سینه

سابقه‌ی پزشکی هر عارضه‌ای که شامل قلب می‌شود، مثلاً بیماری قلبی

این علائم نیازمند بررسی‌های دقیق پزشکی‌اند تا مطمئن شوید مورد خطرناکی وجود ندارد.

پس اگر تپش قلبتان تصادفی و گهگاه است و علامت دیگری ندارید و وضعیت سلامتی‌تان نیز خوب است، تپش قلبتان نگران کننده نیست. البته هیچ ایرادی ندارد جهت اطمینان و یک بررسی پزشکی به پزشک مراجعه کنید. پزشک می‌تواند قلبتان را آزمایش کرده و مطمئن شود که عملکرد خوبی دارد.

**پیشگیری و درمان تپش قلب**

نیازی نیست برای تپش قلبتان کار خاصی انجام دهید، مگر اینکه پزشکتان تشخیص بدهد تپش قلب شما ناشی از عارضه‌ای است که نیاز به درمان دارد.

یعنی اگر به هر دلیلی نمی‌خواهید دچار تپش قلب شوید تا استرس‌های پس از آن نیز در گیرتان نکند که مبادا مشکلی وجود داشته باشد، اصلی‌ترین کاری که باید انجام دهید این است که عامل آن را پیدا کنید. شاید اجتناب از مصرف محرک‌هایی مانند کافئین یا کمتر مصرف کردن آن‌ها یا کنترل استرس و اضطراب‌تان با تمرین تنفس عمیق، ورزش و یا کمک خواستن از یک درمانگر حرفه‌ای برای کاهش استرس، کارهایی باشند که لازم است انجام دهید.

علاوه بر این، بدانتان باشد که بیشتر موارد تپش قلب تا زمانی که همراه با علائم دیگری نباشند نگران کننده نیستند شما می‌توانید به قلبتان و کاری که انجام می‌دهید اطمینان داشته‌باشید.

## دریچه

### ایران از سال ۱۴۰۰ وارد مرحله «میانسالی جمعیت» می‌شود!

نسبت جمعیت میانسال کشورمان یعنی جمعیت بین ۳۰ تا ۶۴سال در سال‌های اخیر در حال افزایش است؛ انتظار می‌رود این نسبت در سال ۱۴۰۰ به مقدار ۴۸.۷درصد برسد؛ بنابراین ایران در مراحل آغازین ورود به میانسالی جمعیت است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا: گذر از کودکی به بزرگسالی امری تدریجی است و نمی‌توان مرز مشخص و دقیقی برای آن قائل شد؛ بسیاری از اندیشمندان علوم اجتماعی برای روشن شدن محدوده سنی جوانان و مطالعه درباره آنان، گروه سنی ۱۵ تا ۲۴سال را به عنوان جمعیت جوان در نظر می‌گیرند؛ در حالی که بعضی دیگر، گروه سنی ۱۵ تا ۲۹ساله را به‌عنوان جمعیت جوان تلقی می‌کنند.

سازمان بین‌المللی کار، سن جوانی را سن ۱۵ تا ۲۴سال در نظر می‌گیرد و در ایران سازمان ملی جوانان این سن را ۱۵ تا ۲۹سال درنظر گرفته است؛

طبق گزارش‌های مرکز آمار ایران، جمعیت جوان ۲۹ - ۱۵ ساله کشورمان از سال۱۳۸۵ به بعد در حال کاهش است.

در سال۱۳۹۳، ۲۸,۲درصد جمعیت در این گروه سنی بودهاند که در مقایسه با سال ۱۳۹۰ حدود ۳,۳درصد کاهش نشان می‌دهد؛ انتظار می‌رود این نسبت در سال ۱۴۰۰ به مقدار ۲۱,۱درصد برسد.

در مقابل کاهش نسبت جمعیت جوان، نسبت جمعیت میانسال (۳۰ - ۶۴ ساله) در سال‌های اخیر در حال افزایش است؛ در سال ۱۳۹۳، ۴۲,۷درصد جمعیت در این گروه سنی بودهاند؛ در مقایسه با سال ۱۳۹۰ حدود ۳,۴درصد افزایش نشان می‌دهد.

انتظار می‌رود این نسبت در سال ۱۴۰۰ به مقدار ۴۸,۷درصد برسد بنابراین ایران در مراحل پایانی پدیده تورم جوانی جمعیت و در مراحل آغازین ورود به میانسالی جمعیت است!

این در حالی است که در حال حاضر از هر ۱۰ایرانی یک نفر سالمند بوده و بالای ۶۰سال سن دارد و بنا به پیش‌بینی پژوهشگران حوزه جمعیت، این آمار تا سه‌دهه آینده به بیش از ۳۲ درصد افزایش می‌یابد؛ به بیان روشن‌تر تا حدود سال ۱۴۳۰ از هر سه‌ایرانی، یک نفر بالای ۶۰سال است و کشور ما بی‌اغراق یکی از پنج کشور سالمند جهان خواهد بود!

## باجامعه همراه باشید

**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 ها یتان است.**
**امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.**
**نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.**

**شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸**