گوناگون

۵۰ درصد بیماران کرونایی کشور سالمند هستند

سخنگوی وزارت بهداشت، گفت: ۵۰درصد از مبتلایان به کرونا در کشورمان را سالمندان تشکیل می دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سیما سادات لاری با عنوان این مطلب که ۹۳درصد از جمعیت کل کشور را سالمندان یعنی افراد بالای ۶۰سال تشکیل می‌دهند افزود: سالمندان، آسیب پذیرترین گروه جامعه در برابر ابتلا به کووید۱۹ هستند.

وی ادامه داد: از زمان شیوع بیماری تاکنون ۵۰درصد از مبتلایان به بیماری کرونا در کشور سالمندان بودند و همچنین ۷۰درصد موارد مرگ و میر ناشی از بیماری در سالمندان گزارش شده است. بنابراین ضروری است با هوشیاری و پرهیز از نگرانی نسبت به رعایت نکات بهداشتی در برابر این عزیزان اقدام کنیم. خواهشمندیم خانواده و اطرافیان سالمندان خرید و امور روزمره خانواده در بیرون از منزل را به فرد دیگری غیر سالمندان واگذار کنند.

لاری با تاکید بر لزوم آموزش نکات بهداشتی لازم به سالمندان، گفت: غذاهای کاملا پخته شده برای سالمند تهیه کنید. قبل از ارائه هرگونه مراقبت به فرد سالمند مانند غذا و دارو دست‌هایتان را به روش صحیح با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. در صورت داشتن علائم سرفه، عطسه و... در خود از سالمند فاصله بگیرید و از ماسک استفاده کنید و خود را قرنطینه کنید و محیط پیرامون را نیز ضد عفونی کنید. از هرگونه در آغوش گرفتن فرد سالمند خودداری کنید به کودکان بیاموزید با فاصله ۱۵ تا ۲ متری با پدربزرگ یا مادربزرگ خود در ارتباط باشند. از هرگونه مسافرت و پذیرش مهمان در این دوره اجتناب کنند.

وی افزود: در صورت سابقه ابتلا به بیماری های زمینه‌ای مانند دیابت، بیماری تنفسی، نقص سیستم ایمنی و... از خروج سالمند از خانه به طور جدی جلوگیری کنید. عضو سالمند خانواده را به مکان‌های پر ازدحام نبرید. از وسایل حمل و نقل عمومی برای فرد سالمند استفاده نکنید و در صورت خروج از منزل مراقب باشید سالمندان از گرفتن اشیا مجاور برای کنترل خود پرهیز کنند. امیدواریم با تقویت حس مسئولیت پذیری شاهد توقف روند گسترش بیماری در کشور باشیم.

جمعیت ایران "میانسال" شده است!

متأسفانه آمارهای رسمی نشان می‌دهند که کشور وارد میانسالی جمعیت شده است؟ از اوایل دهه۹۰ جمعیت گروه سنی ۱۵ تا ۲۹ سال ۱۰درصد کاهش و در مقابل گروه سنی ۳۰ تا ۶۴سال یا میانسال بیش از ۱۰درصد افزایش داشته است!

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا؛ بر اساس آمار متأسفانه ساختار سنی کشور در حال تغییر است؛ ایران از اوایل دهه ۹۰ وارد مرحله میانسالی جمعیت شده است. طی سال‌های ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۵ جمعیت گروه سنی ۱۵ تا ۲۹ سال با سیر کاهشی محسوس حدود ۱۰ درصد همراه بوده و در مقابل گروه سنی ۳۰ تا ۶۴سال (میانسال) در همین دوره بیش از ۱۰ درصد افزایش داشته است؛ به‌عبارت دیگر جمعیت گروه سنی ۳۰سال به بالا روند افزایشی خود را با سرعت بیشتر ادامه داده است.

تاکنون به‌طور مشخص هیچ‌بودجه‌ای در کشور به مسئله استراتژیک جمعیت اختصاص داده نشده است؛ با این حال از سوی قوای مختلف اعلام می‌شود که "با کمبود اعتبار مواجهیم"! اگر وارد سالخوردگی جمعیت شویم، هیچ راه گریزی نخواهیم داشت.

وقتی رهبر معظم انقلاب از مسئولان می‌گیری سیاست‌های جمعیتی را مطالبه می‌کنند همه در ظاهر قبول می‌کنند اما در عمل کسی کاری انجام نمی‌دهد! این در حالی است که بسیاری از اقدامات لازم در این زمینه جنبه مادی ندارد و ما نیاز داریم با تغییر در ساختارهای اقتصادی، موضوع جمعیت را پایه همه برنامه‌ریزی‌ها و سیاست‌گذاری‌ها قرار دهیم.

واکسن آنفلوانزا هفته بعد در داروخانه‌ها

نایب رئیس انجمن داروسازان استان تهران، گفت: امیدواریم ظرف هفته آینده واکسن آنفلوانزا در سطح داروخانه‌ها توزیع شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بهمن صبور به تشریح آخرین اقدامات سازمان غذا و دارو برای توزیع واکسن آنفلوانزا در داروخانه‌ها پرداخت و افزود: فاز اول توزیع واکسن آنفلوانزا که شامل ۵ میلیون دوز واکسن بود، در اختیار خانه‌های بهداشت قرار گرفته تا بر اساس اولویت‌های تعیین شده توزیع شود.

وی با عنوان این مطلب که قرار نبود در فاز اول واکسن آنفلوانزا وارد داروخانه‌ها شود، ادامه داد: قرار است ۱۶ میلیون دوز واکسن آنفلوانزا در سه مرحله وارد کشور شود که توزیع آن در داروخانه‌ها از فاز دوم آغاز می‌شود.

صبور با اعلام اینکه ۱۶ میلیون دوز واکسن آنفلوانزا با ارز ۴۲۰۰تومانی تأمین می‌شود، گفت: اگر نیاز به واکسن بیشتر از این مقدار بود، آن وقت با ارز نیمایی وارد می‌شود.

نایب رئیس انجمن داروسازان استان تهران، با عنوان این مطلب که امیدواریم ظرف هفته آینده واکسن آنفلوانزا وارد داروخانه‌ها شود، افزود: قیمت واکسن حدود ۴۳ هزار تومان خواهد بود.

صبور در پاسخ به این سوال که آیا امکان نظارت دقیق بر توزیع واکسن در داروخانه‌ها وجود دارد یا خیر، گفت: دریافت واکسن با کارت ملی و تأیید در سامانه‌ای خواهد بود که در حال حاضر در داروخانه‌های منتخب فعال است.

بروز التهاب چشمی در بسیاری از بهبودیافتگان کرونا

محققان هشدار می دهند که در بسیاری از بیماران بهبود یافته از کووید۱۹، عارضه التهاب چشمی مشاهده شده است.

به گزارش پیام آشنا محققان دانشگاه کالیفرنیا در مطالعه‌ای جدید دریافتند که درصد بالایی از بیماران بهبودیافته از کووید۱۹ دچار التهاب چشمی شده‌اند که نوعی التهاب عصبی است.

در این مطالعه در مجموع ۱۵ شرکت کننده مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج اسکن چشمی نشان داد که همزمان با ابتلا، این افراد به کووید۱۹، آنها دچار التهاب چشمی هم بودند.

یافته‌ها نشان داد التهاب عصبی در افرادی که از بیماری کووید۱۹ بهبودیافته بودند وجود داشت.

طبق نتایج اسکن چشم این بیماران، وجود سلول های ملتهب متعدد در حفره زجاجیه غیرعادی است.

محققان دریافتند بیماری کووید۱۹ می تواند منجر به بقا سلول های التهابی در چشم تا بیش از یک ماه بعد از بهبود شود.

محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

یک جرعه کتاب

چیزی عمیقا پنهان
جهان‌های کوانتومی و پیدایش فضا - زمان
نویسنده: شون کارول
مترجم: تورج حوری
انتشارات: مازیار

پیام آشنا: چیزی عمیقا پنهان؛ جهان‌های کوانتومی و پیدایش فضا- زمان کتابی از شون کارول فیزیکدان نظری است.

درباره کتاب چیزی عمیقا پنهان: جهان‌های کوانتومی و پیدایش فضا-زمان

شون کارول فیزیکدان نظری و یکی از مشهورترین نویسندگان علم، تاریخ قرن بیستم را بازنویسی می کند. کتاب چیزی عمیقا پنهان... که از آن به عنوان شاهکار یاد شده برای نخستین بار نشان می دهد که چگونه رویارویی شجاعانه با معماهای بنیادین مکانیک کوانتومی طرز تفکر ما را درباره‌ی فضا و زمان تغییر می دهد.

بیشتر فیزیکدانان این حقیقت ناخوشایند را به دوستی نشناختند که فیزیک از سال ۱۹۲۷ در بحران بسر برده است. شکاف‌هایی در مکانیک کوانتومی وجود داشته که به سادگی از آن‌ها چشم‌پوشی شده است زیرا مبلغان علم همواره آن را عجیب و غیرقابل فهم توصیف کرده‌اند. دانشگاه‌ها نیز فعالیت در مبانی آن را جدی نگرفته‌اند. کارول در این کتاب پافشاری را بر این بحران مجسم می کند. به نظر او، تنها کافی است بپذیریم که بیش از یک نسخه از ما در جهان وجود دارد. شون کارول‌های بسیار و شما و من‌های بسیار.

کپی‌های شما هزاران بار در هر ثانیه به وجود می‌آیند. نظریه‌ی چندجهانی رفتار کوانتومی می‌گوید که با هر رویداد کوانتومی، جهان به دو نسخه منشعب می‌شود که از هر نظر یکسانند، مگر اینکه در جهان دیگر رویداد کوانتومی رخ نداده باشد. به اعتقاد کارول، ما در آستانه درک جدیدی از ماهیت خود و جایگاه خود در جهان قرار گرفته‌ایم.

خواندن کتاب چیزی عمیقا پنهان: جهان‌های کوانتومی و پیدایش فضا - زمان را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب برای همه علاقه‌مندان به فیزیک و مباحث آن نوشته شده است.

دور کاری به کاهش ابتلا به ویروس کرونا کمک می کند

معاون مرکز سلامت و محیط کار وزارت بهداشت: درمان و آموزش پزشکی گفت: اجرای دورکاری می‌تواند به خلوتی سیستم حمل و نقل عمومی و کاهش ابتلا به ویروس کرونا کمک کند، اما وقتی دورکاری لغو می‌شود، افراد مجبور می‌شوند به محل کار خود بروند و در نتیجه تراکم در حمل و نقل عمومی، ابتلا به بیماری افزایش می‌یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا محسن فرهادی درباره تأثیر لغو دورکاری در افزایش مولد ابتلا و بستری به ویروس کرونا در تهران افزود: طبیعت بیماری کووید۱۹ این است که تجمع باعث ابتلای بیشتر افراد به این ویروس می‌شود. یعنی اگر افراد خود را به طور کامل در منزل قرنطینه کنند، احتمال ابتلای آنها به شدت کاهش پیدا می‌کند، اما امکان این کار در هیچ جای دنیا مقدور نیست و افراد در همه جهان، ارتباط اجتماعی خود را آغاز کرده‌اند. وی ادامه داد: هرچقدر بتوان نیروها را دورکار کرد، تماس‌های افراد با هم کاهش پیدا کرده و در نتیجه میزان تردد و ترافیک کمتر شده و تراکم در حمل و نقل عمومی هم کاهش پیدا می‌کند و در نتیجه میزان ابتلا به ویروس کرونا هم کمتر می‌شود. معاون مرکز سلامت و محیط کار وزارت بهداشت بیان کرد: وقتی طرح ترافیک اجرا می‌شود، سیستم حمل و نقل عمومی مثل مترو و اتوبوس هم شلوغ‌تر می‌شود. البته دورکاری باید به شکلی اجرا شود که خدمت رسانی به مردم دچار آسیب نشود.

تبیین پروتکل‌های بهداشتی سختگیرانه کرونا

فرهادی درباره اجرای سختگیرانه‌تر پروتکل‌های بهداشتی گفت: اگر وقتی شهری را از نظر کرونا سفید اعلام می‌کردیم، تصور این بود که هیچ بیماری در آن شهر وجود ندارد؛ در حالی که این طور نبود و وضعیت سفید به سرعت می‌توانست به زرد و نارنجی و قرمز تبدیل شود. وی ادامه داد: از نظر ما وزارت آموزش و پرورش در همه کشور در محدوده قرمز فعالیت می‌کند. باید همه کشور را بدون در نظر گرفتن میزان ابتلا و بستری و فوت به علت کرونا، شرایط را قرمز تلقی کنیم. یعنی در همه کشور باید از تجمع جلوگیری شود و اگر سر کار رفتن ضروری باشد، باید پروتکل‌های بهداشتی به صورت سختگیرانه اجرا شود. معاون مرکز سلامت و محیط کار وزارت بهداشت افزود: اجرای پروتکل‌های بهداشتی در حد ۴۰درصد به معنی مردود است. رعایت پروتکل‌های بهداشتی باید بیش از ۸۰ یا ۹۰درصد باشد. تجربه سایر کشورها نشان داده که می‌توان به این میزان از رعایت پروتکل‌ها رسید.

بهداشت سرلوحه اقدامات مقابله با کرونا باشد

فرهادی گفت: در صورتی می‌توانیم پروتکل‌های بهداشتی را رعایت تکنیمه که داروی اختصاصی یا واکسن داشته باشیم، اما در حال حاضر هیچ کدام از این موارد در مورد بیماری کووید۱۹ در دسترس هیچ کشوری نیست. در نتیجه باید بحث بهداشت سرلوحه اقدامات در مقابله با کرونا باشد. وی ادامه داد: این موضوع یکی از وظیفه‌های مهم رسانه‌هاست که اطلاع رسانی صحیح در زمینه رعایت پروتکل‌های بهداشتی و استفاده از ماسک را برای جامعه انجام دهند.

تشکیل کارگروه نظارت بر رعایت پروتکل‌های بهداشتی

معاون مرکز سلامت و محیط کار وزارت بهداشت درباره این موضوع که فقط نیروهای بهداشت محیط در حال نظارت بر رعایت پروتکل‌های بهداشتی کرونا هستند، اظهار کرد: در تیر ماه اسامل مصوبه‌ای از ستاد ملی مقابله با کرونا مبنی بر این‌که نظارت بر رعایت پروتکل‌های بهداشتی کرونا وظیفه همه دستگاه‌هاست، اخذ شده است. در این زمینه نظارت عمومی و اختصاصی باید انجام شود که ناظر عالی نیز وزارت بهداشت است. وی افزود: بر اساس دستور معاون بهداشت وزارت بهداشت، کارگروه مرکزی نظارت بر اجرای پروتکل‌های بهداشتی کرونا را به زودی ایجاد کرده و اولین جلسه آن را تشکیل می‌دهیم. این کارگروه در وزارت بهداشت مستقر خواهد بود و ذیل کمیته امنیتی و اجتماعی وزارت کشور تشکیل می‌شود. وظیفه‌ها برای سازمان‌های مختلف تعریف شده است. فرهادی گفت: در این کارگروه قرار است که وظیفه‌ها در زمینه نظارت بر رعایت پروتکل‌های بهداشتی دچاره تعریف شده و به صورت هفتگی در این زمینه به ستاد استانی مقابله با کرونا گزارش بدهند و این گزارش‌ها در نهایت به صورت هفتگی به ستاد ملی مقابله با کرونا ارائه می‌شود.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
پیش از انکه کسی در راه خیانت گام بردارد لازم است عشق فراوانی را بپیوده هدر داده باشد

رومن گاری

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

مردم برای جراحی زیبایی وسوسه تبلیغات نشوند

نایب رئیس انجمن جراحان زیبایی و پلاستیک ایران هشدار داد: جراحان عمومی اجازه جراحی زیبایی را ندارند و مردم نباید با تبلیغات وسوسه شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، بابک نیکومرام افزود: تبلیغات جراحی زیبایی در فضای مجازی و تبلیغات گسترده اغوا کننده است و در شرایط کنونی برخی پزشکان غیرمتخصص زیبایی و پلاستیک اقدام به جراحی در این زمینه به‌صورت غیر قانونی می‌کنند.

وی تصریح کرد: از مردم می‌خواهیم آگاهی خود را بالا برده و فریب تبلیغات را نخورند. اعمال زیبایی باید فقط توسط جراحان زیبایی و پلاستیک انجام شود تا جراح عارضه جبران ناپذیر نشوند.

نیکو مرام اعمال زیبایی را پرسود و نوعی تجارت دانست و افزود: به عنوان مثال پروتز سینه مانند شیمی درمانی بوده و فقط باید توسط جراح زیبایی انجام شود یا در زمینه لیپوساکشن با تایید دیوان عدالت اداری جراح عمومی این عمل را انجام دهد.

وی خاطرنشان کرد: اگر نظارتی از سوی وزارت بهداشت و سازمان نظام پزشکی بر اعمال زیبایی توسط افراد غیرمتخصص نشود تا چندسال دیگر قیافه ایرانیان عجیب و غریب مانند بینی عمل کرده و لبرو کشیده و... خواهد شد.

این جراح زیبایی تصریح کرد: انجمن زیبایی و پلاستیک ایران آمادگی دارد با همکاری سایر انجمن ها قوانینی را برای اعمال جراحی تعیین کند.

آخوندی نسب جراح زیبایی و پلاستیک نیز در این نشست گفت: برخی تکنسین های جراحی بیمار برای جراحان عمومی برای اعمال زیبایی معرفی کرده و پورسانت می گیرند از مردم می خواهیم فریب نخورند.

وی افزود: در شرایط کرونایی که تا سه سال دیگر با این ویروس کشور درگیر است اعمال زیبایی باید ادامه یابد اما در اولویت نیست.

حامد باطنی- رئیس انجمن جراحان زیبایی و پلاستیک ایران نیز گفت: وضعیت کنونی گستردگی و شیوع مداخلات زیبایی در سطح جامعه را افزایش داده است.

وی اظهار کرد: افراد غیرحرفه‌ای بدون توجه به رعایت دستورالعمل‌ها و آیین‌نامه‌ها اقدام به جراحی زیبایی می‌کنند که برای بیماران عارضه‌ای ملی ایجاد می‌شود.

باطنی تصریح کرد: نباید سلامت مردم به خطر بیافتد و از بیماران می خواهیم که قبل از انجام هر گونه عمل زیبایی به مهارت و دانش پزشکی و تخصص وی در زمینه جراحی زیبایی آگاهی کسب کنند.

وی تأکید کرد: در شرایط کرونایی همه استانداردها را لحاظ و اعمال زیبایی را محدود کرده‌ایم.

عبدالجلیل کلانتری استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نیز گفت: از مردم می‌خواهیم مراقب جان خود باشند و در این شرایط کرونایی کار ضروری و غیر اورژانسی را انجام ندهند. وی افزود: فریب تبلیغات در فضای مجازی را نخورند.

با جامعه 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 ماپذیرا 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

دریچه

توصیه‌های مهم برای کسانی که به تازگی پدر شده‌اند

اگر شما پدر یک نوزاد تازه متولد شده هستید، بهتر است برای تقویت پیوند عاطفی خود با نوزادتان و جلوگیری از سرد شدن روابط زناشویی با نکاتی آشنا شوید تا بتوانید پدر و همسری شادتر باشید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، رابطه فوق‌العاده نزدیک مادر و نوزاد بعد از تولد ممکن است این حس را به مرد القا کند که نوزاد دیگر نیازی به او ندارد؛ در حالی که پدر نقش بسیار مهم و تاثیرگذاری در زندگی فرزند خود خواهد داشت و این تأثیر از بدو تولد شروع می‌شود چراکه نوزادان تازه متولد شده آماده برقراری ارتباط با هر دو والدین هستند. ارتباط یک پدر دلسوز با فرزندش [دختر یا پسر] باعث می‌شود تا کودک عزت‌نفس بیشتری داشته باشد. بنابراین پدران باید سعی کنند ارتباطشان با نوزاد را از بدو تولد آغاز کنند. برای ایجاد رابطه با نوزاد چند کار می‌توانید انجام دهید:

۱- در مراقبت روزانه از کودک مشارکت کنید

لباس پوشیدن، بازی کردن، استحمام و تغییر پوشک و... راه‌های عالی برای ایجاد پیوند قوی و پایدار با نوزاد است. این فعالیت‌های روزمره همچنین باعث می‌شود اوقات زیادی از روز را به برقراری یک رابطه مثبت با نوزاد خود سپری کنید. اهمیت دیگر چنین رابطه‌ای این است که با مشارکت در مراقبت از نوزاد کمک می‌کنید تا از استرس و اضطراب شریک زندگیتان کاسته شده و در این میان او کمی استراحت کند.

۲- علاقه و محبت خود را ابراز کنید

وقتی علاقه و محبت خود را به کودک ابراز می‌کنید و به هیجانات و ایما و اشارات کودک عکس‌العمل نشان می‌دهید یک هورمون طبیعی به نام اکسی توسین در مغز نوزاد ترشح می‌شود. این هورمون باعث می‌شود کودک احساس خوبی نسبت به شما پیدا کند و با ایجاد ارتباط بین سلول‌های عصبی، رشد مغز را تحریک می‌کند. همچنین می‌تواند حالات صورت کودک خود-اخم، زبان درآوردن صداها و لبخند- را تقلید کنید. همه اینها به پیوند دوطرفه‌ی بین شما و کودک کمک می‌کند.

۳- با کودک خود صحبت کنید

در حالی که از کودک خود مراقبت می‌کنید، در مورد آنچه انجام می‌دهید با او صحبت کنید. به عنوان مثال، یتار پوشکت رو عوض کنم تا احساس بهتری پیدا کنی؛ گریه نکن، الان کارم تموم میشه و... "هر کلمه‌ای که کودک می‌شنود به رشد زبان و یادگیری او کمک کرده و رابطه شما با او را تقویت می‌کند. خواندن داستان، کتاب و یا آهنگ نیز همین تأثیر را دارد.

۴- نوزادتان را نوازش کنید

نوازش یا لمس کردن باعث می‌شود کودک احساس امنیت و اعتماد کند. همچنین این نوع پیوند با نوزاد باعث رشد مغز او می‌شود؛ برای ایجاد این پیوند می‌توانید کودکتان را بغل کرده و به سینه‌تان بچسبانید تا ضربان قلبتان را هم بشنود.

۵- برای بازی با کودک وقت بگذارید

بازی با نوزاد و وقت گذاشتن برای او تأثیر زیادی در ایجاد ارتباط و پیوند عاطفی میان شما و کودکتان دارد؛ چنانچه براساس تحقیقات انجام شده، در بازی کردن پدران نسبت به مادران بیشتر بر فرزندان خود تأثیر می‌گذارند زیرا پدران معمولاً بخش زیادی از وقتشان را کمدر کنار کودک هستند به بازی می‌گذرانند. همچنین بازی‌های پدر و کودک در مقایسه با بازی مادر و کودک معمولاً خلاقانه‌تر، پرتحرک‌تر و هیجان‌انگیزتر است و همین خصوصیت موجب می‌شود کودک مهارت‌های کنترل هیجانات مانند ترس، اضطراب و مدیریت بحران را هرچه بیشتر فرابگیرد. کودکی که توسط پدر به هوا پرتاب می‌شود و یا قلقلک داده می‌شود، لذت و هیجان ترس را تجربه می‌کند.

روش مراقبت از روابط بعد از تولد فرزند

اکثر زوجین پس از تولد کودک خود متوجه تغییر روابط‌شان می‌شوند. اولین روزهای پس از تولد، بسیار هیجان‌انگیز و لذتبخش است و زوجین اغلب احساس نزدیکی می‌کنند اما بعد از حدود یک ماه، مراقبت از کودک و کارهای خانه باعث می‌شود تا زوجین دچار خستگی و استرس شده و احساس کنند از یکدیگر دور شده‌اند اما بهترین و مؤثرترین راه برای مقابله با این تغییرات، گفتگو یا شریک زندگی خود است.

برای صحبت کردن با همسرتان توجه کنید:

با دقت به حرف‌های همسرتان گوش دهید یا مهارت شنیداری خوب شما بهتر می‌تواند صحبت‌های همسرتان را درک کند.

زمانی را برای صحبت با همسرتان انتخاب کنید که نوزادتان خواب است. شرایط همسرتان را درک کنید؛ اگر احساس می‌کنید همسرتان خیلی خسته یا ناراحت است، صحبت را به زمان دیگری موکول کنید. زنان بعد از زایمان در شرایط روحی، روانی و جسمی خاصی قرار می‌گیرند که بیش از هر زمان دیگری به ارتباط عاطفی با شما نیاز دارند؛ بنابراین در حین صحبت جایگاه قلبی همسرتان را به او یادآوری کنید.

درک تغییر رابطه زناشویی بعد از تولد فرزند

ورود کودک می‌تواند رابطه جنسی شما با شریک زندگیتان را تغییر دهد. شما به عنوان مرد زندگی باید درک کنید که همسرتان به دلیل خستگی و تغییرات جسمی پس از زایمان مانند سایق، آمادگی برقراری رابطه زناشویی را ندارد. بنابراین برای آنکه هر چه سریع‌تر روابطتان بهبود یابد، لازم است به نکات زیر توجه کنید:

-صبور باشید. شرایط و احساسات شریک زندگی خود را درک کنید؛ اغلب به زوجین توصیه می‌شود تا شش ماه پس از زایمان از برقراری رابطه جنسی خودداری کنند. هرچند افراد متفاوت هستند و ممکن است برخی مادران نیاز به زمان طولانی‌تری داشته باشند.

-راه‌های دیگری برای صمیمی بودن پیدا کنید. سعی کنید عشق خود را با بوسه و نوازش، ماساژدادن و... نشان دهید. حتی صحبت کردن تلفنی با همسرتان در طول روز می‌تواند پیوند شما را بهبود بخشد.

-در انجام مسئولیت‌ها مشارکت کنید. کمک به همسر در مراقبت از کودک و یر عهده گرفتن بخشی از کارهای خانه باعث می‌شود تا همسرتان فرصت بیشتری برای بودن با شما پیدا کند و در نتیجه این مسئله باعث می‌شود تا روابطتان با سرعت بیشتری بهبود یابد.

"تتو" چگونه به سیستم ایمنی بدن آسیب جدی وارد می کند؟

انجام "تتو" یا خالکوبی می‌تواند آسیبی ماندگار به غدد تعریق بدن و به دنبال آن به سیستم ایمنی بدن انسان وارد کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، پوست به‌عنوان یکی از اجزای تخستین خط دفاع غیراختصاصی بدن، مانع از نفوذ میکروب‌ها به داخل بدن می‌شود.

لایه بیرونی (اپیدرم) که خارجی‌ترین سلولهای آن مرده‌اند به تدریج ریخته و میکروب‌های چسبیده به آن از این طریق از بدن دور می‌شود؛ علاوه بر این، چربی پوست و عرق، سطح پوست را اسیدی و آز رشد میکروب‌ها جلوگیری می‌کنند.

آتزیم "لیزوزیم" موجود در اشک، عرق، مایع مخاطی و بزاق موجب تخریب دیواره سلولی باکتری‌ها می‌شود.

اما چند چیز در عملکرد تعریق پوست تأثیر گذار است و اگر موانعی برای این سیستم به وجود بیاید آسیب به سیستم ایمنی بدن وارد می‌شود؛ یکی از مواردی که به غدد تعریق بدن آسیب جدی وارد می‌کند «تتو» یا خالکوبی است.

تتو بر غدد تعریقی انجام داده است که نشان می‌دهد این کار بصورت کلی کارکرد غدد عرق را مختل می‌کند.

یکی از آزمایشات برای ارزیابی عملکرد سیستم تعریق استفاده از جریان الکتروسیته پوستی است تا این غدد را تحریک به عرق کردن کند؛ محققان کالج آلما با انجام این آزمایش بر روی افرادی که دارای تتو بودند در مقایسه با افرادی که فاقد آن بودند به نتایج تازه‌ای دست پیدا کردند.

در این تحقیقات مشخص شد قدرت تعریق غدد افراد دارای تتو نصف افراد فاقد تتو است؛ اما هرچه گستره تتو در بدن بیشتر باشد توان غدد تعریق کمتر و کمتر می‌شود. همچنین پوست افراد دارای تتو ملوز از نمک است.

این واکنش بدن به مرور سیستم ایمنی را ضعیف‌تر کرده و در نهایت بدن این افراد در برابر بیماریها آسیب‌پذیرتر می‌شود.

با آسیب به "غدد تعریقی" بدن علاوه بر کاهش سطح ایمنی پوست، سیستم خنک کردن بدن و پوست هم مختل می‌شود.

کالج آلمای میشیگان در آمریکا تحقیقاتی روی تأثیر