گوناگون

چرایی کمبود انسولین قلمی در کشور

مدیرکل امور دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو جزئیات چرایی کمبود انسولین قلمی را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر سیدحیدر محمدی درباره وضعیت تولید انسولین قلمی و علت برخی کمبودها در این حوزه گفت: در حال حاضر انسولین رگولار و NPH را داریم و میزان موجودی آن کافی است. منتها انسولین ما با توجه به بحث تحریم ها و مشکل نقل و انتقال ارز مقداری دچار کمبود شده است. البته از آنجایی که جایگزین آن در بازار وجود دارد، مشکلی پیش نمی آید و مردم می توانند انسولین های رگولار، NPH و ایزوفان را تهیه کنند. وی افزود: منتها برای کسانی که فقط تمایل به استفاده از انسولین قلمی دارند، نمونه تولید داخلی این نوع انسولین وارد بازار شده و در کشور وجود دارد و روزبروز بر تعداد آن افزوده می شود. از طرفی واردات این نوع انسولین را هم در یک ماه گذشته افزایش داده ایم. محمدی ادامه داد: معمولا از هر یک از انواع و برندهای مختلف انسولین قلمی ماهیانه حدود ۷۰۰ هزار تا در کشور مصرف داریم که مصرف آن به دلیل اینکه نمونه خارجی آن وارد پوشش بیمه ای شد، بسیار زیاد شد و متاسفانه مصرف نمونه های انسولین ویالی تولید داخل کاهش یافت. وی با بیان اینکه معتقدم پوشش بیمه ای انسولین قلمی خارجی و وارداتی سیاست اشتباهی بود، گفت: باید تفاوتی میان پوشش بیمه ای انسولین های وارداتی با نمونه های انسولین تولید داخلی وجود داشته باشد. به هر حال کاری بود که انجام شد و به تبع آن مردم هم به سمت مصرف انسولین قلمی خارجی رفتند. به هر حال ما به تولیدکنندگان انسولین قلمی در کشور اعلام کرده ایم که تولید انسولین قلمی را افزایش دهند و مبلغ آن را هم پایین تر آوریم تا به سازمان های بیمه گر فشاری وارد نشود. اما در حال حاضر با مقدار انسولین قلمی که وارادت کرده ایم و تولید هم در حال افزایش است، مشکل کمبود رفع می شود. محمدی با بیان اینکه ظرفیت تولیدمان در حوزه انسولین قلمی در ابتدا کم بود، گفت: البته در حال حاضر و به مرور زمان میزان آن به ماهیانه حدود ۲۰۰ هزار تا می رسد که به تدریج مقدار آن هم افزایش خواهد یافت. وی درباره احتمال بازنگری در سیاست پوشش بیمه ای انسولین قلمی خارجی، گفت: به نظر من باید این اتفاق بیفتد، اما به شرط اینکه تمام سیستم های موثر در این حوزه موافق باشند و باید در شورای عالی بیمه تصمیم گیری شود و البته به شرط اینکه تولیدکنندگان داخلی بتوانند میزان مورد نیاز برای مصرف کشور را در این حوزه تأمین کنند. البته ویال آن اکنون موجود است. در عین حال انسولین قلمی هم در میان داروخانه های منتخب توزیع می شود.

آرتروز اولیه بدون هیچ علت خاصی ایجاد می شود

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در خصوص انواع آرتروز و روش های درمانی این بیماری توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا، رضا زندی، با اشاره به اینکه آرتروز در دو دسته کلی اولیه و ثانویه تعریف می شود، گفت: آرتروز اولیه بدون هیچ علت خاصی، با افزایش سن، وجود سابقه خانوادگی و زمینه ژنتیکی یا بلند کردن اجسام سنگین ایجاد می شود و تمام مفاصل بدن را درگیر می کند. فلوشیپ جراحی هیپ و لگن، افزود: آرتروز ثانویه به علت وجود یک عارضه مادرزادی، روماتیسم یا شکستگی در مفصل ایجاد می شود. البته آرتروز اولیه و به دنبال آن آرتروز ژانو بسیار شایع است، چراکه بیشترین فشار به این مفصل وارد می شود. این متخصص از زوندی در خصوص اقدامات پیشگیرانه این عارضه شایع، گفت: کاهش وزن، تغییر در نحوه نشستن، استفاده از هر دو توانخرنگی و ایرانی، بلند نکردن اجسام سنگین نقش مهمی در جلوگیری از ابتلا به آرتروز اولیه دارد. وی ادامه داد: این اقدامات در موقعی که بیماری در مراحل اولیه قرار دارد و بیمار درد غیرقابل تحملی ندارد، به عنوان راه درمانی نیز مطرح می شود. آب درمانی، ورزش های سبک، روش های دارویی، روش PRP و در برخی موقع جراحی تعویض مفصل از دیگر روش های درمانی مطرح است. فلوشیپ جراحی هیپ و لگن بر اهمیت انتخاب روش درمانی متناسب با علائم تاکید کرد و گفت: تعویض مفصل هیپ به عنوان بهترین عمل قرن شناخته شده است چراکه بیمار را به زندگی عادی برمی گرداند. البته معمولا آخرین انتخاب جراحی است و تا حدامکان سعی می شود عارضه را به کمک تغییر سبک زندگی و انجام ورزش های ساده رفع کرد وی ادامه داد: در برخی اوقات بیمار به علت مصرف داروهای متعدد یا ابتلا به بیماری هایی همچون دیابت و پوکی استخوان دچار تخریب مفصل می شود از طرفی فرد به علت داشتن درد زیاد، نمی تواند فشار به مفصل وارد کند و تحرکی ندارد، همین امر نیز باعث بروز چاقی، دیابت و فشار خون و در نهایت تخریب مفصل می شود. زندی در پایان تأثیر گذاری جراحی تعویض لگن را چشمگیرتر از عوارض آن اعلام کرد و افزود: هر اقدامی باید در زمان مناسب انجام شود و پیش از بروز هر مشکلی باید پیشگیری را مورد توجه قرار داد.

توصیه‌های تغذیه‌ای مصون ماندن از کرونا

معاون آموزشی دانشکده علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران، بر رعایت تغذیه مناسب و برای مصون ماندن از ابتلا به کرونا تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حامد پورآرام گفت: اگر ما نتوانیم نیازهای اساسی بدن را تامین کنیم، قطعا سیستم ایمنی ما در مقابل کووید۱۹ ضعیف خواهد شد. وی افزود: ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن منجر به حمله پاتوژن ها به بدن شده و در نتیجه فرد را در مقابل بیماری کووید ۱۹ ضعیف می کند. پورآرام ادامه داد: پاتوژن ها علاوه بر تضعیف بدن، باعث بروز سوءتغذیه فرد می شود.

وی با اشاره به عوارض سوءتغذیه که منجر به کاهش اشتها و تضعیف قوای جسمانی فرد، اظهار کرد: تغذیه مناسب قبل از ابتلا به کووید۱۹، حین ابتلا و بعد از مبتلا شدن، از اهمیت بالایی برخوردار است. پورآرام افزود: آنچه بعد از بحران کرونا در دنیا توصیه می شود، تقویت سیستم ایمنی بدن از طریق مصرف کافی میوه و سبزیجات، غلات، حبوبات، آجیل بدون نمک، مصرف کافی پروتئین ها که شامل گوشت سفید می شود، مصرف لبنیات کم چرب و محدود نمودن و یا قطع مصرف گوشت قرمز است. معاون آموزشی دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: رعایت تغذیه صحیح، خواب کافی و فعالیت بدنی، کلیدی ترین راههای کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن است. وی افزود: بیش از ۸۵ درصد جامعه ما در اغلب موارد کمبود ویتامین D دارند. بهترین راه برای تأمین ویتامین D استفاده از نور مستقیم آفتاب است.

یک جرعه کتاب

خودشناسی
نویسنده: آلن دوباتن
مترجم: محمدمهدی حاجی بیگلو
نشر: جیحون

پیام آشنا: کتاب خودشناسی نوشته آلن دیباتن است که با ترجمه محمدمهدی حاجی بیگلو منتشر شده است. این کتاب یکی از کتاب‌های مدرسه زندگی است که به شما کمک می‌کند زندگی بهتری داشته باشید.

درباره کتاب خودشناسی

یکی از برجسته‌ترین مشخصه‌های ذهن ما انسان‌ها این است که فهم بسیار اندکی از آن داریم. با این که به تعبیری در وجود خودمان سکونت داریم، غالباً فقط موفق می‌شویم از بخشی از وجود خودمان سر در بیاوریم. حتی گاه فهم دینامیک‌های سیارهای در فضا برایمان سادهتر از درک سازوکاری است که در اعماق مغزمان در کار است. هر گاه دچار از خود بی‌خبری باشیم معمولا به سرگردانی و آشفتگی نیز مبتلا می‌شویم: برخی روزها کج‌خلق یا غمگینیم، بی آنکه اصلا دلیلش را بدانیم، یا چه بسا احساس کنیم در شغلمان دچار سردرگمی شده‌ایم، اما نتوانیم چیزی بیش از این بگوییم که می‌خواهیم «کاری خلاقتر بکنیم» یا «کاری بکنیم که باعث شود جهان جای بهتری شود.» طرح‌ها و نقشه‌هایی که آنقدر میهم‌اند که هنگام مواجهه با برنامه‌های اصولی دیگران، دچار احساس ضعف و آسیب‌پذیری می‌شویم. این کتاب کمک می‌کند خودتان را بشناسید به وال‌های مهم ذهنی‌تان پاسخ دهید.

خواندن کتاب خودشناسی را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب را به تمام کسانی که به دنبال یک راه درست برای شناخت خودشان هستند پیشنهاد می‌کنیم.

بخشی از کتاب خودشناسی

ما که با خودمان غریبه‌ایم، در نهایت دست به انتخاب‌های بدی می‌زنیم: از رابطه‌ای بیرون می‌آییم که چه بسا می‌توانست خیلی خوب پیش برود. در موقع مناسب به واکاوی استعدادهای کاری‌مان نمی‌پردازیم. یا دمدمی‌مزاجی و رفتارهای زننده دوستانمان را از خود می‌رانیم. اصلا متوجه نیستیم که چطور جلوی چشم دیگران سبز می‌شویم و آنان را وحشت‌زده یا شوکه می‌کنیم. اشتباه خرید می‌کنیم و بـرای تعطیلات بـه جاهایی می‌رویم کـه در واقع اصلاً برایمان لذتبخش نیستند. بی‌وجه نبوده است که سقراط کل حکمت فلسفه را در یک دستور ساده خلاصه کرده است: خودت را بشناس. این به نظر هدفی بسیار عجیب و غریب است. جامعه پر از افراد و سازمان‌هایی است که کارشان ارائه راهنمایی برای سفر به قارّه‌های دوردست است، اما بسیار اندک‌اند کسانی که برای سفر در کوره‌راه‌های ذهن‌مان یاری‌مان کنند؛ سفری که در واقع بسیار مهم‌تر از آن سفرهای بیرونی است. اما خوشبختانه ابزارها و رویه‌هایی وجود دارند که می‌توانند کمکمان کنند به درون ذهنمان دسترسی پیدا کنیم و از سردرگمی‌های خطرناک به روشنی ذهن برسیم؛ که گرچه کاری چالش‌برانگیز است اما باعث رهایی ما می‌شود.

افزایش ۴۵ درصدی میانگین حقوق بازنشستگان کشوری

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری از افزایش ۴۵درصدی میانگین حقوق بازنشستگان این صندوق خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم؛ اکبر افتخاری با اشاره به اجرای همسان‌سازی حقوق بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری با هم گروه‌های شاغل خودشان اظهار کرد: این اقدام پس از پیگیری‌های متعدد و با همراهی و همکاری سازمان برنامه و بودجه و همچنین وزارت رفاه عملیاتی شد.

وی تصریح کرد: همسان‌سازی حقوق بازنشستگان با هم گروه‌هایشان پس از ۱۴ تا ۱۵سال از مهرماه عملیاتی خواهدشد.

افتخاری ادامه داد: نخستین مرحله از همسان‌سازی حقوق بازنشستگان کشوری در فروردین ماه انجام شد و طرح کامل همسان‌سازی که برابر با ۹۰درصد حقوق کارکنان شاغل است، در مهر ماه انجام می‌شود که مقدمات آن صورت گرفته و در همین هفته همه احکام صادر شده و از طریق وب‌سایت صندوق بازنشستگی کشوری احکام قابل رؤیت خواهدبود.

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری گفت: در حال حاضر ما به یک مدل برای همسان‌سازی حقوق بازنشستگان رسیدیم که این مدل پایدار است و هرچه در سال‌های آینده حقوق شاغلین افزایش پیدا کند به همان میزان حقوق بازنشستگان افزایش پیدا خواهد کرد.

وی افزود: در همین ارتباط بازنشستگان می‌توانند با مراجعه به سایت صندوق بازنشستگی، احکام جدید خود را در ارتباط با افزایش حقوق‌شان رویت کنند همچنین حقوق بازنشستگان به طور میانگین ۴۵ درصد افزایش یافته است.

یادداشت اختصاصی

بهداشت روان دانش آموزان و بیماری کرونا

عبدالکریم ملایی

بهداشت و سلامت روان همانند سلامت جسمانی از جمله نیازهای ضروری هر انسان در جهت زندگی با نشاط و هدفمند است.

سلامت روان می تواند تحت تأثیر یک یا چند فشار روانی قرار بگیرد و موجب تنش و ویرانی در فرد شود. موقعیت‌های نابسامان از یک طرف و ظرفیت‌های روشناختی و تاب‌آوری از طرف دیگر می‌تواند واکنش‌های متعادل و یا غیرمتعادل را در فرد رقم بزند. در شرایط فعلی و وجود بیماری کرونا و تنش‌ها و فشارهای روحی و روانی ناشی از آن زندگی عادی بسیاری از افراد را دستخوش تغییر داده و همواره شاهد آن هستیم که در واکنش به این شرایط سخت و استرس‌زا گروه‌های سنی مختلف در جامعه بازخوردهای ذهنی و رفتاری متفاوتی را از خود نشان می‌دهند به این‌صورت که گروهی در برابر این بیماری همه‌گیر وحشت کرده و ترس‌هایی را از خود نشان می‌دهند و واکنش گروهی دیگر ابراز رفتارهای خصمانه و پرخاشگرانه در محیط‌های مختلف بوده و عده‌ای دیگر نیز واکنش‌های رفتاری توأم با استرس و اضطراب و بعضاً نیز تحریک‌پذیری و یا درخود ماندگی را نشان می‌دهند.

دانش آموزان، والدین و بیماری کرونا:

بدون شک، آموزگاران، معلمان و همینطور فضای مدرسه در کنار همسالان و همکلاسی‌ها در تأمین سلامت روان دانش‌آموزان نقش بسیار مهمی دارند. همانگونه که آگاه هستیم معلمان در فرایند آموزش، صرفاً به ارتقاء و آموزش نیروها و اطلاعات ذهنی و عقلی دانش موزان بسنده نمی کنند، بلکه در فرایند تعلیم وتربیت، معلمان و آموزگاران در کنار آموزش مطالب درسی و به موازات آموزش مطالب عقلی وذهنی، به پرورش ابعاد مختلف مورد نیاز یک زندگی اجتماعی از جمله مسائل اخلاقی، روانی، اجتماعی ومعنوی دانش آموزان نیز اهتمام می ورزند تا طی این آموزشهای چند بعدی به رسالت نهایی نظام آموزشی یعنی آموزش وپرورش (تعلیم وتربیت) برسند و بستر رشد وشکوفایی دانش‌آموزان در جهت آموختن مسائل علمی، تغییر و اصلاح رفتار و مهارت‌های زندگی و... را فراهم نمایند. همچنین در کنار همه این آموزه‌ها به نقش انگوهی معلمان و انگوییدری دانش‌آموزان به تأثیر نقش معلمان بیش از پیش پی برده وبر زندگی روزانه به کار گیرند. این ساختار آموزشی و پرورشی در توجه به ابعاد مختلف رشد نه تنها زمینه مساعد و مناسبی را برای ارتقاء علمی وتحصیلی دانش آموزان فراهم می کند، بلکه در تأمین نیازهای روانی وسلامت روان کودکان ونوجوانان بسیار مؤثر ومفید است.

آموزش مدارس در شرایط فعلی با توجه به شیوع ویروس کرونا در چندماه گذشته وضرورت رعایت فاصله اجتماعی جهت قطع وانتقال این ویروس، بسیاری از مدارس تعطیل و یا نیمه‌تعطیل شده وفایدا دانش‌آموزان در مدرسه حضور نداشته و از نقش مؤثر معلم و مدرسه و همسالان در آموزش و تربیت محروم شده‌اند و شیوه‌های آموزش با توجه به شرایط از حضوری به شیوه‌های دیگری مانند تلفیقی و غیرحضوری و یا از طریق فضای مجازی تغییر یافته که این وضعیت می‌تواند به دانش‌آموز آسیب برساند لذا شایسته است که والدین مطابق با شرایط کنونی نقش خود را در تربیت ورشدفرزندان پُررنگ‌تر نمایند.

نقش خانواده در شرایط آموزش غیرحضوری یا مجازی:

خانواده در همه شرایط جایگاه و نقش بسیار مهمی در رشد شخصیت فرزندان و نیز تأمین امنیت روانی و ارتقاء بهداشت روان آنهادارد. با توجه به عدم حضور اکثر جمعیت دانش‌آموزی در مدارس و باتبع عدم بهره‌مندی از نقش مؤثر مدرسه، معلم و همکلاسی‌ها و هم مدرسه‌ای‌ها در تربیت ورشد دانش‌آموزان در ابعاد مختلف شناختی، روانی، اجتماعی و نیز تأمین بهداشت روانی آنها رفته رفته وظیفه والدین درقبال این مسئولیت را مضاعف نموده و ضرورت دارد که والدین با توجه به شرایط پیش‌آمده و حضور نسبتاً مستمر فرزندان در منزل، سبک‌های زندگی خود را در راستای تربیت فرزندان و ارتقاء رشد آنها متناسب با شرایط ناشی از بیماری کرونا تغییردهند به‌عبارتی ضروری‌است که والدین با مهارت‌های ضروری زندگی در شرایط کنونی آشناشوند و سبک‌های زندگی متناسب باوضعیت کنونی را در تعاملات خود با فرزندان بکار گیرند و به مهارت‌های زندگی مسلط باشند.

برخی از مهارت‌هایی را که والدین در ارتباط با فرزندان در شرایط کرونایی باید تقویت کنند عبارتند از:

- مهارت برنامه‌ریزی برای فرایند زندگی روزانه و یا هفتگی
- مهارت مدیریت و کنترل استرس
- مهارت ارتباط مؤثر با اعضای خانواده
- مهارت کنترل هیجانات
- مهارت حل مسأله و تصمیم‌گیری
- مهارت غنی‌سازی اوقات فراغت
- مهارت حمایت روانی و عاطفی اعضاء خانواده
- مهارت ایجاد فرصت گوش دادن به یکدیگر
- مهارت افزایش تاب‌آوری
- مشارکت گروهی و جمعی در انجام فعالیت‌های درون منزل
- مهارت تبادل افکار و نظرات ونتیجه‌گیری
- مهارت عملی کردن جهت تخلیه فشارهای روانی
- مهارت گفتگوی هدفمند

روانشناس بالینی و مشاور خانواده

چیدمان

با این رنگ‌ها پاییز را به خانه بیاورید

طبیعت در حال تغییر رنگ است و ما هم می‌توانیم با تغییر رنگ‌ها احساس تغییر فصل را در فضای خانه ایجاد کنیم. با رنگ‌هایی که در ادامه آمده است می‌توانید پاییز را به خانه‌های خود بیاورید.

یاقوتی

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، راحت‌ترین راه برای این که خانه خود را آماده فصل پاییز کنیم استفاده از فرش‌هایی در رنگ‌های گرم‌تر و تیره‌تر است. برگ‌ها در حال تغییر رنگ هستند پس کف پوش خانه شما نیز باید تغییر کند.

سبز

میل سبز رنگ به همراه یک میز چوبی حس پاییز را القاء می‌کند. برای ایجاد حس تازگی روی میل‌ها کوسن‌های رنگی و طرح‌دار بچینید.

خردلی

شاید دوست نداشته باشید از رنگ های جیغ مثل خردلی در خانه استفاده کنید پیشنهاد من این است که تنها در قسمتی از دیوار خانه یا حتی درب خانه از این رنگ به کار ببرید.

بنفش

این رنگ روی دیوار و فرش دکوراسیونی شیک و زیبا می‌سازد.

قرمز

رنگ قرمز بهتر است تنها روی قسمتی از دیوار خانه به کار برده شود و همراه با رنگ آبی زیباتر به چشم می‌آید.

نارنجی

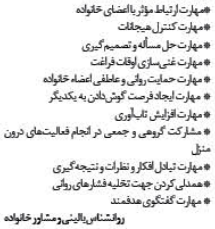
رنگ نارنجی اگر همراه با رنگ سفید به کار برده شود زیاد تند و زننده به نظر نمی‌رسد.

نارنجی سوخته

نارنجی سوخته بین رنگ‌های قرمز و نارنجی کمی ملایم‌تر و آرامبخش‌تر است.

کارامل

با رنگ کارامل آرامش را به اتاق خواب بیاورید و همراه با آن از رنگ‌های سفید و آبی استفاده کنید.



قهوه‌ای سفالی

این رنگ زیبای پاییزی را روی دیوار استفاده کنید و با نصب یک تابلوی هنری بزرگ زیبایی آن را دو چندان کنید.

شکلاتی

قهوه‌ای تیره با همان شکلاتی همراه با رنگ‌های کرمی و نارنجی فضایی گرم و پاییزی ایجاد می‌کند.

بدانیم

توصیه‌های سلامتی برای دوره دورکاری

با ادامه همه‌گیری بیماری کووید۱۹، شیوه دورکاری و عدم حضور فیزیکی کارکنان در محیط‌های اداری به عنوان یک راهکار مؤثر در بیشتر سازمان‌ها و ادارات در سراسر جهان بکار گرفته شده است.

اگرچه در شرایط همه‌گیری دورکاری می‌تواند مناسب‌ترین گزینه باشد اما کار کردن در خانه برای مدت زمان طولانی ممکن است بر سلامت روان تأثیر بگذارد و بروز احساساتی مانند تنهایی (اگر تنها در خانه باشید)، حساسیت و تحریک‌پذیری، بی‌انگیزگی، عصبانیت بی‌خوابی یا خواب بیش از حد، اضطراب و گاهی اوقات حتی افسردگی را در پی داشته باشد.

توصیه‌هایی برای بهبود و مدیریت سلامت جسم و روان در دوران همه‌گیری کووید۱۹ و در شرایط دورکاری به گزارش پایگاه اینترنتی "تایمز نو نیوز" برای حفظ تعادل مناسب بین کار و زندگی، اقدامات خاصی وجود دارد که می تواند برای مراقبت از سلامت و آسایش خود انجام دهید:

- روال عادی زندگی را حفظ کنید
- در ساعت مشخص و براساس عادت همیشگی خود بخوابید و از خواب بیدار شوید
- فعالیت های صبحگاهی خود مانند ورزش را در صورت امکان (با رعایت مسائل بهداشتی) در فضای باز انجام دهید.
- انجام حرکات ورزشی به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه در طول روز به طور قابل توجهی میزان اضطراب را کاهش می‌دهد و باعث تقویت اندورفین و سطح سروتونین در مغز می شود که به فرد کمک می کند احساس خوبی در طول روز داشته باشد.
- ترجیحاً آیلس محل کار یا رسمی‌تری در ساعات دورکاری به تن داشته باشید. این کار محصورا در زمان شرکت در جلسات مجازی مناسب است.
- در صورت امکان هنگام دورکاری فضای جداگانه‌ای غیر از تختخواب یا میل راحتی را برای ساعات اداری مجازی تعیین کنید
- بهتر است از صندلی اداری مناسب استفاده کنید که در حین کار و به مرور زمان آسیبی به ماهیچه‌های شانه، گردن و کمرتان وارد نشود
- میزی را بین ساعت کار و ساعت خانه تعیین کنید.
- اهداف و برنامه‌های روزانه خود را مشخص کنید.
- زمان را به درستی مدیریت کنید.
- زمان مشخصی را به استراحت اختصاص دهید.
- سعی کنید فشار وارد شده به چشم‌ها به دلیل کار با تجهیزات الکترونیکی همچون لپ‌تاپ و کامپیوتر را کاهش دهید. با مطالعه در سایت‌های تخصصی می‌توانید راهنمایی‌های مفیدی درباره این خصوص کسب کنید.
- رژیم غذایی سالم را رعایت کنید.
- به انجام سرگرمی و فراگیری مهارت‌های جدید بپردازید.
- با همکاران خود از طریق تماس تصویری یا صوتی ارتباط داشته باشید. همچنین ارتباطات خود با اعضای خانواده و دوستان را حتی‌الامکان به طریق مجازی حفظ کنید.
- از اختصاص وقت زیاد به کار کردن با اینترنت خودداری کنید و برای کار با شبکه های اجتماعی، محدودیت زمانی مشخص نمایید.

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

ویسوا شیمبورسکا

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

۸۲درصد فوتی‌های کرونا بیماری زمینه‌ای دارند

عضو ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: ۸۲درصد فوتی‌های ناشی از ویروس کرونا یک تا چهار بیماری زمینه‌ای دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مسعود مردانی افزود: میانگین سنی فوتی های ناشـی از کرون به ۷۰ ۵سال رسیده اسـت و ۸۲درصد افرادی که جان خود را بر اثر بیماری از دست می دهند، بیماریهای زمینه ای دارند.

وی تأکید کرد: افرادی که دارای بیماریهای سرطان، قلبی، عروقی، دیابت، صعب‌العلاج و... دارند باید واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند و فقط دریافت این واکسن مانند سال‌های گذشته مربوط به مهر و آبان نبوده و می‌توان در هر زمانی آن را انجام داد.

مردانی اظهار کرد: ناقلان ویـروس کرونا بدون علامت افرادی هسـتند که در ترشحات دستگاه تنفسـی و تحتانی خود عامل ویروس هسـتند، اما علائم بالینی ندارند و باید فکر کنیم فردی که در مترو یا اتوبوس یا سـایر اماکن عمومی هسـت، ممکن اسـت ناقل ویروس باشد.

این متخصص بیماریهای عفونی ادامـه داد: این افراد از نظر اپیدمیولوژی و انتقال بیماری، مهم هسـتند و به دلیل اینکه این افراد به مدت ۱۴روز می توانند این ویروس را به دیگران منتقل کنند در نتیجه ناقلان بدون علامت را باید جداسازی کنیم و بگوییم در خانه به مدت دو هفته استراحت کنند، دستان خود را مرتب بشویند و از ماسک و دستکش استفاده شود.

به گفته مردانی، ویروس کرونا از طریق تماس مستقیم با فرد بیمار، ترشحات تنفسـی منتقل می شود.چنین می‌تواند از طریق لمس سطح آلوده سرایت پیدا کند مردم حتما اصول بهداشتی را رعایت کرده و ماسک بزنند.

وی خاطرنشان کرد: شسـت و شوی مکرر دسـت، مصرف مایعات، سرفه کردن در قسمت داخلی آرنج یا دستمال کاغذی و ماندن در خانه در صورت احسـاس بیماری را به افراد بیمار توصیه می کنیم و حتی اگر بیمار نیسـتید در خانه بمانید، مگر اینکه واقعا لازم باشد بیرون بروید و فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت کنید و ماسک بزنید تا دهان و بینی را کامل بپوشاند.

مردانی، تب، لرز، سردرد، سـرفه، گلودرد، انسداد بینی یا آبریزش بینی، از دسـت دادن ناگهانی حس چشایی یا بویایی، تنگی نفس یا مشکل در تنفس، حالت تهوع، اسـتفراغ یا اسهال و سـرگیجه یا درد عضلات و بدن را از علائم کرونا بیان کرد و گفت: هیچ واکسنی برای مهار کرونا وجود ندارد و همه ملزم به رعایت اصول بهداشتی هسـتند.