گوناگون

شیوع بالای مسمومیت‌های دارویی در کشور

رئیس گروه تجویز و مصرف منطقی و اطلاع‌رسانی فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو ضمن ارائه آمار و ارقام مربوط به مرگ های ناشی از مسمومیت با دارو در کشور، چگونگی پیشگیری از این مسمومیتها را نیز تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر یسنا به‌منش با بیان اینکه داروها یکی از خطرناکترین عوامل مسمومیت‌زا در منازل هستند، گفت: عدم توجه به میزان مصرف دارو، مصرف داروها در تاریکی و همراه با خواب آلودگی و مصرف خودسرانه داروها، همگی می توانند به مسمومیتهای دارویی منجر شوند.

شیوع بالای مسمومیت دارویی در کشور

وی تأکید کرد: بنابراین باید از مصرف خودسرانه داروها، اجتناب کنیم و همچنین بدانیم که مقادیر بالای برخی از داروهای به ظاهر کم‌خطر، می‌توانند برای فرد خصوصاً کودکان و افراد مسن کشنده باشند. در عین حال باید توجه کرد که شایعترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی است. در کشور ما نیز شیوع بالای مسمومیتهای دارویی بر اساس آمار مسمومین مراجعه کننده به بیمارستانهای کشور تایید شده است. این درحالی است که به دلیل تبحر گروه پزشکی، بسیاری از این مسمومیتها با مراجعه به بیمارستان درمان می شود و فرد مسموم از خطر مرگ نجات داده می شود، اما اهمیت مسمومیت دارویی در این نکته است که گاهی ممکن است کبد و کلیه فرد مسموم در اثر مسمومیت دچار صدمه دائمی شود و کیفیت زندگی فرد تا آخر عمر با مشکل مواجه شود.

افزایش موارد مرگ ناشی از مسمومیت دارویی طی ۸سال اخیر

به‌منش ادامه داد: با توجه به آمار منتشر شده از سوی سازمان پزشکی قانونی کشور درخصوص مرگ و میر ناشی از مسمومیت با داروها، شاهدیم که طی هشت سال اخیر رفته رفته تعداد موارد مرگ ناشی از مسمومیت های دارویی در حال افزایش بوده است. بر اساس اعلام سازمان پزشکی قانونی کشور، متاسفانه متادون که یک داروی مُسکن مخدر است و در درمان اعتیاد به مواد مخدر تجویز می شود، به دلیل اقبالی که افراد معتاد به مصرف آن دارند، قاچاق شده و در نتیجه مصرف بدون تجویز پزشک و یا مصرف بیش از حد درمانی و یا مصرف اتفاقی شربت آن توسط کودکان، به تنهایی دلیل مسمومیت و مرگ ۱۶۰۱نفر درسال۱۳۹۸ و ۷۳۰نفر در پنج‌ماه نخست سال۱۳۹۹ بوده است. وی افزود: ترامادول نیز جزو داروهای مسکن مخدر محسوب شده و برای کنترل دردهای شدید استفاده می شود که متاسفانه این دارو هم مورد سوءمصرف قرار می گیرد و بر اساس آمار سازمان پزشک قانونی سوءمصرف ترامادول، منجر به مرگ ۲۶۹ نفر در سال ۱۳۹۸ و ۸۹ نفر در پنج‌ماه اول سال۱۳۹۹ شده است. مسمومیت با بقیه داروها علت مرگ ۵۰۶نفر درسال۱۳۹۸ و مرگ ۲۴۳نفر در پنج‌ماه اول سال۱۳۹۹ بوده است. رئیس گروه تجویز و مصرف منطقی و اطلاع‌رسانی فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو گفت: به طور کلی مسمومیت‌های دارویی، اعم از مسمومیت با متادون، ترامادول و بقیه داروها از دیگر دسته‌های درمانی، درسال گذشته، منجر به مرگ ۲۳۷۶نفر شده و در پنج ماه نخست سال جاری، منجر به مرگ ۱۰۶۲نفر شده است. مرگ ناشی از مسمومیت دارویی در کشور ما، بعد از مرگ ناشی از مسمومیت و سوءمصرف مواد و با در اختیار داشتن ۲۸ تا ۳۱درصد از کل موارد مرگ و میر در این حوزه در رتبه دوم قرار دارد.

ایرانیان خارج از کشور کدام نام‌ها را برای فرزندان خود انتخاب می کنند؟

مدیرکل امور هویتی ایرانیان خارج از کشور سازمان ثبت احوال گفت: درسال گذشته (۱۳۹۸) «رایان» و «لیانا» فراوان‌ترین نام از بین ۱۰نامی بودند که ایرانیان خارج از کشور برای فرزندان خود انتخاب کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، بهمن مشایخی افزود: در سال گذشته ۱۰نام پسران از حیث فراوانی که ایرانیان خارج از کشور برای فرزندان پسر خود انتخاب کردند شامل رایان، لیام، کیان، آروین، دانیال، سام، نیکان، علی، محمد و آروین بود.

وی ادامه داد: همچنین ۱۰نام دختران از نظر فراوانی که ایرانیان خارج از کشور در سال گذشته برای نامگذاری نوزادان دختر خود انتخاب کردند شامل لیانا، آوا، فاطمه، هانا، آریانا، مریم، النا، سوفیا، سارا و لیا بود.

مدیرکل امور هویتی ایرانیان خارج از کشور سازمان ثبت احوال کشور گفت: در سال گذشته ۱۲هزار و ۷۰۲مورد تولد ایرانیان خارج از کشور ثبت و برای آنها شناسنامه صادر شده، همچنین در این مدت ۱۸۲۹مورد سند وفات (اعم از ثبت فوت های جاری و معوقه) مربوط به ایرانیان خارج از کشور به ثبت رسیده است.

مصرف سویا در کاهش ابتلا به زوال عقل مؤثر است

بر اساس یک یافته جدید، متابولیت تولید شده پس از مصرف سویا در رژیم غذایی ممکن است موجب کاهش فاکتور پرخطر اصلی زوال عقل شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه پیتزبرگ آمریکا دریافتند مردان و زنان مسن ژاپنی که سویا مصرف می کردند میزان کم آسیب در ماده سفید مغزشان مشاهده شد.

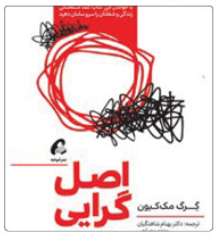
«آکیرا سکیکاوا»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ضایعات ماده سفید مغز از فاکتورهای پرخطر اصلی زوال شناختی، زوال عقل و مرگ به هر علتی است». وی در ادامه می‌افزاید: «ما دریافتیم در افرادی که سویا مصرف نمی کردند در مقایسه با مصرف کنندگان سویا، وجود ضایعات ماده سفید مغز ۵۰درصد بیشتر بود».

به گفته محققان، مصرف سویا موجب تولید متابولیتی از طریق برخی انواع باکتری‌های روده می‌شود که در کاهش ابتلاء به زوال عقل مؤثر است. تیم تحقیقاتی در این مطالعه، سطح متابولیت سویا خون ۹۱شرکت کننده پیر ژاپنی را اندازه گیری کردند. شرکت کنندگان بر اساس وضعیت میزان این متابولیت طبقه بندی شدند و سپس ۶ تا ۹سال بعد تحت تصویربرداری از مغز قرار گرفتند تا سطح ضایعات ماده سفید و رسوبات آمیلوئیدبتا، که علت مولکولی مشکوک بیماری آلزایمر است، تشخیص داده شود.

محققان دریافتند به نظر نمی رسد که تولید متابولیت ناشی از سویا بر میزان آمیلوئیدبتا رسوب شده در مغز تأثیر گذارد، اما با کاهش حجم ضایعات ماده سفید مغز ارتباط دارد.

این تیم همچنین پی برد که مقادیر بالای ایزوفلاون‌های موجود در سویا، هیچ تأثیری بر روی سطح ضایعات ماده سفید یا آمیلوئیدبتا ندارد.

یک جرعه کتاب



اصل گرایی
اصل را بچسبید و فرع را رها کنید
نویسنده: گرگ مک کیون
مترجم: دکتر بهنام شاهنگیان-مهدی مصلحی
انتشارات آموخته

پیام آشنا: کتاب اصل گرایی با درون‌مایه‌ی اصل را بچسبید و فرع را رها کنید نوشته گرگ مک کیون است که با ترجمه دکتر بهنام شاهنگیان و مهدی مصلحی منتشر شده است. این کتاب راه انتخاب درست در زندگی را به شما یاد می‌دهد.

درباره کتاب اصل گرایی

چند لحظه وقت داری؟ می‌تونی فلان کارو برام انجام بدی؟ به فلان جلسه میای؟ بهم در انجام فلان کار کمک می کنی؟ همه ما در زندگی شغلی و خانوادگی‌مان با چنین سؤالاتی مواجه شده‌ایم و خیلی از ما بدون لحظه‌ای درنگ به آن‌ها جواب مثبت داده‌ایم و از این رو وقت‌مان را صرف انبوه کارهای بی‌اهمیت کرده‌ایم. صرف زمان برای چنین کارهایی باعث عقب افتادن کارهای ضروری می‌شود. کارهایی که واقعاً در زندگی شغلی و خانوادگی‌مان تفاوت ایجاد می کند و تأثیر فراوانی دارند. اگر به خودتان آمده‌اید و متوجه شده‌اید انبوه کارهای عقب افتاده شما را احاطه کرده‌اند این یعنی مانند بسیاری از افراد، فرع‌گرا هستید و چاره کارتان اصل‌گرا شدن است. این کتاب به شما کمک می کند میان سیل کارهای اساسی و غیر اساسی کار مناسب خودتان را پیدا کنید

بخشی از کتاب اصل گرایی

نداشتن پیامد منفی این کار برایش تعجب‌آور بود. مدیر او توبیخش نکرد. همکارانش از او دلخور نشدند. در عوض، چون فقط پروژه‌هایی به او واگذار می‌شدند که برای او معنادار و در واقع برای شرکت ارزشمند بودند، همکارانش برای کارش بیش از گذشته ارزش و احترام قائل می‌شدند. کارش دوباره رضایت‌بخش شده بود. امتیاز عملکردش بالا رفته بود. در نهایت، یکی از بزرگ‌ترین پاداش‌های زندگی شغلی‌اش را گرفت!

در این مثال، عصاره ارزش پیشنهادی اصل گرایی دیده می‌شود: در انجام کارهای به‌واقع مهم، فقط وقتی می‌توانید به بالاترین سطح اثربخشی برسید که دست از تلاش برای انجام همه کارها و بله گفتن به همه بردارید.

خواندن کتاب اصل گرایی را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب را به تمام کسانی که می‌خواهند مفید زندگی کنند و راه پیشرفت خود را درست بروند پیشنهاد می‌کنیم

عضو کمیته علمی ستاد ملی کرونا؛
واکسن فعلی کرونا ماسک است



عضو کمیته علمی ستاد ملی مبارزه با کرونا، از ماسک به عنوان واکسن حال حاضر مقابله با ویروس کووید۱۹ نام برد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، رضا ملک زاده، با اشاره به روند رو به افزایش موارد ابتلا به کرونا در خانواده‌ها گفت: با توجه به در پیش بودن روزهای سرد سال، اگر نخواهیم پروتکل‌های بهداشتی را جدی بگیریم، باید منتظر افزایش تلفات کرونا در کشور بود. وی، خطر انتشار ویروس در فضاهای بسته را گوشزد کرد و افزود: با سرد شدن هوا، در و پنجره‌ها بسته می‌ماند و همین مسئله می‌تواند به انتشار و انتقال ویروس در فضاهای بسته منجر شود.

ملک زاده ادامه داد: لازم است در محیط‌های سربسته حتماً تهویه مناسب استفاده شود. ضمن اینکه باید پنجره‌ها را در زمان‌های مختلف باز نگه داشت تا به جابجایی هوای سالم محیط بسته کمک کند. عضو کمیته علمی ستاد ملی مبارزه با کرونا، با تاکید بر گسترش فعالیت مراکز ۱۶ساعته برای خدمت به بیماران کرونایی، گفت: تسریع افراد مشکوک به کرونا به مراکز ۱۶ساعته، می‌تواند از افزایش موارد ابتلا و انتقال ویروس به دیگران جلوگیری کند. ملک زاده به افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند، هشدار داد تا بیشتر مراقب سلامت خود باشند. وی گفت: بیماران قلبی، دیابتی، سرطانی، دیالیزی و کسانی که فشارخون دارند و همچنین، افراد بالای ۶۵سال، باید بیشتر از دیگران مراقب کرونا باشند. ملک زاده به افراد چاق و دچار اضافه وزن نیز هشدار داد تا نسبت به خطر ابتلا به کرونا، هوشیار باشند. وی با عنوان این مطلب که زمان از نابودی این ویروس به طور دقیق مشخص نیست، گفت: آنچه مسلم است، اینکه حداقل تا یک سال آینده باید با این ویروس زندگی کنیم. ملک زاده با اشاره به اینکه برای دسترسی به واکسن فعلاً باید منتظر ماند، افزود: بهترین واکسن در حال حاضر، استفاده صحیح از ماسک است. این ماسک می‌تواند ما را تا حدود زیادی در مقابل این ویروس محافظت کند، به شرطی که همراه با ماسک، پروتکل‌های بهداشتی و فاصله اجتماعی را رعایت کنیم.

کاوش

مراقب علائم هپاتیت باشید



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به انواع مختلف بیماری هپاتیت و راه‌های انتقال آن، در خصوص عوارض جبران ناپذیر این بیماری ویروسی هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، افشین منیری هپاتیت ویروسی را یک معضل بهداشتی در جوامع دانست و گفت: این بیماری توسط ویروس‌های هپاتیت A، B، C، D، E، G ایجاد می‌شود که نوع B و C هپاتیت مزمن ایجاد می‌کند و اگر تشخیص داده نشود منجر به ایجاد نارسایی کبدی و در نهایت سرطان کبد خواهد شد. این متخصص بیماری‌های عفونی بیمارستان مسیح دانشوری ادامه داد: التهاب در بافت کبد (هپاتیت) می‌تواند بدون علامت باشد و در صورت پیشرفت درگیری مغزی، کبدی، کلیوی و در نهایت مرگ ایجاد کند. منیری تب، لرز، بدن درد و بی‌اشتهایی را از علائم هپاتیت ذکر کرد و گفت: زمانی که درگیری کبدی ایجاد شود و سلول‌های این عضو از بین برود، آنزیم‌های کبدی بالا می رود و فرد به زردی مبتلا می‌شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اضافه کرد: راه‌های انتقال هپاتیت A و E مدفویی و دهانی است اما هپاتیت B، C، D، G معمولا به صورت تماس‌های جنسی، انتقال مادر به کودک، تزریق موادمخدر و تزریق فرآورده‌های آلوده خونی منتقل شود. این متخصص بیماری‌های عفونی در ادامه اظهار کرد: در مورد هپاتیت C با توجه به اینکه در یک سری گروه‌های پرخطر مثل هموفیلی، تالاسمی، افرادی که همودیالیز می شوند و معتادان تزریقی انتقال پیدا می کند، به همین دلیل تشخیص و غربالگری قدری مشکل‌تر است. به گفته منیری، واکسیناسیون بهترین اقدام برای کنترل بیماری است که برای نوع B هپاتیت انجام می شود. وی افزود: فرد مبتلا به هپاتیت مزمن فعال، درمان دارویی خود را باید تا آخر عمر ادامه دهد که البته درمان مطلوبی است و سیر خوبی دارد. برای هپاتیت C نیز در سال های اخیر داروهای خوبی به بازار آمده است که هم دوره بیماری را کوتاه‌تر می کند و هم مقبولیت درمان را افزایش می‌دهد. منیری در پایان با اشاره به ابتلای بدون علامت برخی افراد اظهار کرد: این افراد ناقل هستند و باید به طور مداوم پایش شوند ولی درمان خاصی لازم نیست. فقط اطرافیان آنان حتماً باید واکسینه شوند.

بدانیم

چگونه به امن بودن یک وب‌سایت پی ببریم؟

گوگل مدت‌هاست تغییراتی را در نحوه نمایش سایت‌های مضر و نامعتبر ایجاد کرده و و به کاربران در مورد تهدیدها هشدار می‌دهد اما با این‌وجود، ممکن است شما به روش‌های دیگری در دام وب‌سایت‌های مخرب بیفتید. در این گزارش، ما به شما خواهیم گفت که چگونه از چنین شرایطی جلوگیری کنید. هر صاحب‌وب‌سایتی باید مسئولیت ایمنی بازدیدکنندگان خود را بر عهده بگیرد اما متأسفانه برخی از وب‌سایت‌ها از امنیت کافی برخوردار نیستند. یک وب‌سایت ناامن می‌تواند یدافزار پخش کند، اطلاعات شما را بدزدد، هرزنامه یا اسپم ارسال کند و موارد دیگر. برای محافظت از خود و اطلاعات شخصی خود، مهم است که از اعتبار یک وب‌سایت مطمئن شوید اما این امر چگونه امکان‌پذیر است؟

مواردی که باید در یک وب‌سایت امن جستجو کنید

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، برخی سایت‌ها این گونه هستند که شما برای بازدید و یا خرید از سایت ابتدا باید ثبت‌نام کنید؛ هنگام ثبت‌نام یکسری اطلاعات شخصی مثل شماره موبایل، شماره کارت اعتباری و شماره کارت ملی از شما خواسته می‌شود که در چنین مواردی اولین قدم برای تأمین حریم خصوصی خود ایجاد رمز ورود قوی است.

همچنین باید اطمینان حاصل کنید که آن سایت امن و رمزگذاری شده باشد زیرا هنگامی که اطلاعات شما به‌صورت آنلاین وارد می‌شود، ممکن است کد رهگیری و اطلاعات شخصی‌تان به‌صورت یک متن ساده برای هر کسی ارسال شود.

از طرف دیگر، برخی سایت‌ها ممکن است برای سیستم شما مضر باشد و دستگاه شما را دچار یدافزار کند؛ برای جلوگیری از این امر، با استفاده از روش‌های زیر اطمینان حاصل کنید که وب‌سایت از طریق اتصال ایمن رمزگذاری شده است:

۱- URL مرورگر خود را بررسی کنید

یکی از این علائم دقت به URL وب‌سایت است. آدرس یک وب‌سایت امن باید با https شروع شود نه با http. S در انتهای http مخفف safe(امن) است و از اتصالات SSL استفاده می کند. SSL یک فناوری امنیتی استاندارد برای برقراری یک پیوند رمزگذاری شده بین یک سرور و یک مرورگر است و باعث می‌شود اطلاعات شما قبل از ارسال به سرور، رمزگذاری شود.

۲- به آیکون قفل دقت کنید

علامت دیگر برای شناسایی امنیت وب‌سایت، نماد LOCK است که درجایی از پنجره مرورگر وب شما نمایش داده می‌شود. محل قرارگیری نماد قفل در مرورگرهای مختلف متفاوت است اما نماد قفل چند نمونه از مرورگرهای محبوب را می‌توانید در تصاویر زیر ببینید

گوگل کروم

با کلیک بر روی نماد Lock اطلاعات مفصلی در مورد وضعیت امنیتی این وب‌سایت به شما ارائه می‌شود.

موزیلافایرفاکس

در Firefox ممکن است نماد Lock مستقیماً نمایش داده نشود. با کلیک بر روی نماد سایت در کنار URL(آدرس وب‌سایت) باید نماد Lock مشخص شود.

اکسپلورر

با کلیک بر روی نماد Lock اطلاعات مفصلی در مورد وضعیت امنیتی این وب‌سایت به شما ارائه می‌شود.

برای اطمینان از قابل اعتماد بودن یک وب‌سایت، حتماً بر روی نماد قفل کلیک کنید زیرا با انجام این کار، مرورگر وب شما اطلاعات دقیقی در مورد صحت وب‌سایت به شما ارائه می‌دهد.

۳- از ویژگی‌های امنیتی جیمیل استفاده کنید

پس از وارد شدن به جیمیل با کلیک روی علامت وارد قسمت Setting شوید و در تب General در قسمت Browser connection تیک گزینه Always use https را بزنید و سپس ذخیره کنید. پس از ذخیره کردن تنظیمات از اکانت خود خارج شوید و در دفعات بعد از آدرس http://mail.google.com برای ورود به سایت جیمیل استفاده کنید

۴- از ابزارهای ایمنی مرورگر خود استفاده کنید

محبوب‌ترین مرورگرهای وب، امروزه از ویژگی‌های امنیتی برای کمک به شما در حفظ امنیت در اینترنت برخوردار هستند. این ابزارهای داخلی مرورگر می‌توانند پنجره‌های آزاردهنده را مسدود کنند، محتواهای ناامن و ویروسی را غیرفعال کنند، بارگیری‌های مخرب را متوقف کنند و همچنین کنترل کنند که کدام سایت‌ها می‌توانند به اطلاعات شما دسترسی داشته باشند. برای تنظیم ایمنی مرورگر خود کافی است مراحل زیر را طی نمایید:

صفحه اصلی مرورگر> تنظیمات> Privacy and security(حریم خصوصی و امنیت)> Security (امنیت)> Enhanced protection(محافظت پیشرفته) را فعال کنید.

۵- از جستجوگر ایمنی وب‌سایت استفاده کنید

برای بررسی سریع ایمن بودن سایت یا URL خاص، می‌توانید از یک جستجوگر ایمنی وب‌سایت مانند Google Safe Browsing (مرور ایمن گوگل) استفاده کنید. سرویس «مرور ایمن گوگل» در جستجویش برای وب‌سایت‌های ناامن، روزانه میلیاردها نشانی وب، نرم‌افزار و محتوا را بررسی می کند؛ بنابراین برای اطمینان از امنیت سایت می‌توانید URL آن را در Google Safe Browsing وارد کرده و در عرض چند ثانیه اعتبار سایت موردنظر را بررسی کنید. یک ابزار ایمنی دیگر، جستجوگر امنیت وب‌سایت رایگان VirusTotal است که با استفاده از بیش از ۷۰ اسکنر آنتی‌ویروس، سایت‌ها را برای شناسایی انواع یدافزارها و سایر تهدیدهای رایانه بررسی می‌کند. این وب‌سایت دقیقاً مانند مرور ایمن گوگل کار می‌کند: به‌سادگی نشانی وب‌سایت موردنظر را در VirusTotal وارد کنید و Enter را بزنید.

۶- قبل از باز کردن لینک URL ها را بررسی کنید

قبل از آن که روی لینکی، کلیک کنید از امنیت آن اطمینان حاصل کنید اما چگونه؟! شما با جستجوی جملات، عبارات و حتی لینک در صفحه جستجوی گوگل با وب‌سایت‌هایی روبرو می‌شوید که می‌توانید موس را بدون آنکه کلیک کنید روی لینک موردنظر قرار دهید؛ با این کار، URL یا نشانی وب در پایین سمت چپ مرورگر نمایش داده می‌شود؛ چنانچه ابتدای لینک https را مشاهده کردید، نشان می‌دهد که سایت موردنظر امن است و با خیال راحت می‌توانید روی آن کلیک کنید؛ در غیر این صورت هیچ تضمینی وجود ندارد که اطلاعات خصوصی‌تان به سرقت نرود. همچنین اطمینان حاصل کنید که URL ها یا نشانی وب‌سایت‌ها نیز به‌درستی نوشته‌شده است زیرا هکرها گاهی با کلمات مشابه کاربر را فریب می‌دهند تا وارد سایت شوند. به‌عنوان‌مثال: com.yah۰۰ به‌جای yahoo.com یا com.payapa۱ به‌جای pdypdl.com را استفاده می‌کنند تا کاربر را فریب دهند تا از سایت‌های فیشینگ دیدن کنند.

۷- برخی از نشانه‌های واضح جعلی بودن یک سایت را بیاموزید

گاهی اوقات شما می‌توانید بلافاصله حتی بدون بررسی رسمی، اعتبار سایت را تشخیص دهید. اگر به‌طور تصادفی در وب سایتی قرار گرفتید، نشانه‌های نسبتاً واضحی از یدافزار وجود دارد که می‌توانید به دنبال آنها باشید:

پنجره‌های بازشو: اگر با وارد شدن به سایت تعداد زیادی پنجره بازشو ظاهر شد، بهتر است بلافاصله همه آنها را ببندید و از سایت موردنظر خارج شوید.

هدایت بازدیدکنندگان به سایت‌های مخرب: اگر با ورود به یک سایت، بلافاصله به یک وب‌سایت کاملاً متفاوت و مشکوک راهنمایی شدید، این یک راهنمایی مخرب است و می‌تواند به معنای جعلی بودن سایت اصلی باشد و یا می‌تواند سایت قانونی باشد اما توسط یدافزارها مورد حمله قرار گرفته و منجر به کد پنهانی در سایت خود شده است.

هشدارهای موتور جستجو: هنگام جستجوی چیزی، ممکن است متوجه شوید که موتور جستجو گوگل هشدارهایی را در کنار برخی از پیوندها نمایش می‌دهد؛ مانند «این سایت ممکن است هک شود» یا «بازدید از این سایت برای سیستم شما مضر است.» گرچه این هشدارها ۱۰۰٪ دقیق نیستند اما بهتر است این هشدارها را جدی گرفته و از سایت موردنظر سریع خارج شوید.

تازه های سلامت

سندروم خستگی مزمن عارضهٔ یک‌سوم مبتلایان به کرونا

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی گفت: عوارض کرونا محدود به دوره بیماری نیست و حدود یک‌سوم مبتلایان تا مدت‌ها و گاه تا ۶ماه بعد از بهبودی ظاهری، دچار سندروم خستگی مزمن، اختلال خواب، تغییرات خلقی و کاهش اعتماد به نفس می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، کامران آزما افزود: با وجود اینکه تعداد زیادی از افراد علامت دار مبتلا به کرونا دو تا سه هفته بعد از بهبودی به زندگی عادی برمی گردند، تعداد دیگری از بهبودیافتگان کرونایی تا مدتها بعد از آن از مشکلات فیزیکی و حرکتی رنج می برند.

وی ادامه داد: در واقع برگشت به وضعیت عادی فیزیکی و شغلی برای عده ای از مبتلایان به کووید۱۹ طولانی تر از حد انتظار است. کاهش یا پیشگیری از این مشکلات و برگشت به زندگی نرمال بستگی به علل زمینه ای آن دارد. در این خصوص می توان عوامل مختلفی از جمله عوارض طبی و طولانی مدت کرونا را مطرح کرد. این مشکلات می تواند هزینه های اقتصادی و فشار های بیشتری را برفرد و سیستم بهداشت و درمان وارد کند

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی گفت: تعدادی از مبتلایان به کرونا ماهها بعد از بهبودی علائمی شبیه آنچه به آن سندروم خستگی مزمن می گوییم از خود نشان می دهند. در واقع گاهی به دنبال ابتلا به یک بیماری ویروسی یا استرس های طولانی مدت سندروم خستگی مزمن رخ می‌دهد.

وی افزود: این افراد علاوه بر خستگی شدید در طول روز، از درد و کوفتگی در بدن و اختلال خواب رنج می برند. این نوع خستگی که شیوع آن در خانم ها بیشتر از آقایان است معمولا با فعالیت جسمی و ذهنی افزایش یافته اما با استراحت کاهش نمی یابد. خستگی ناتوان کننده اصطلاحی است که در توصیف این نوع خستگی به کار برده می شود و علاوه بر جسم بر سلامت ذهنی و حتی اعتماد به نفس فرد تأثیر گذار است.

آزما ادامه داد: تشخیص این سندروم از طریق رد سایر علل خستگی امکانپذیر است و با توجه به اینکه برای رسیدن به این تشخیص باید بیمار به مدت ۶ماه این علایم و نشانه ها را داشته باشد، هنوز زود است که در مورد میزان وقوع این سندروم به دنبال عفونت با کووید۱۹ صحبت کرد. روش‌های مختلف روانشناسی و رفتاری کاهش استرس و دوری از شرایط استرس زا، تغییر سبک زندگی، حمایت خانوادگی، توجه به رژیم غذایی و بهبود کیفیت خواب و داروهای مسکن درد در کاهش این نوع خستگی موثر است.

عضو هیئت مدیره انجمن طب فیزیکی و توانبخشی گفت: همچنین به دلیل التهاب و احتمال آسیب به سلولهای عصبی یا بافت قلب، عوارض طولانی مدت و در مواردی ماندگاری نیز در سیستم مغز و اعصاب قلب و عروقی این بیماران شاهدیم که توانایی و استقلال فیزیکی را از آنان سلب و عملکرد روزانه فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. یک سوم افراد مبتلا به کووید۱۹، علائم سردرد و سرگیجه، تغییرات خلقی و مشکلات شناختی ادامه‌داری دارند که نشان دهنده اثرات طولانی مدت این ویروس بر سیستم عصبی است.

وی ادامه داد: وقوع سکته مغزی در کرونایی ها اگر چه کم است ولی مشکلات حرکتی زیادی را ایجاد می کند. حدود نیمی از افراد با سکته مغزی از ناتوانی مزمن رنج می برند. بین ۳ تا ۵درصد از افراد مبتلا به کرونا ممکن است دچار سکته مغزی شوند که نیمی از آنها زیر ۵۰سال هستند. در حالی که به طور معمول سن ۷۵درصد از موارد سکته های مغزی در بیماران غیر کرونایی بالای ۶۵سال است. در عین حال نحوه درمان و توانبخشی این بیماران تقریبا مشابه بیماران غیر کرونایی است.

آزما ادامه داد: در کنار مسائلی نظیر احساس تنگی نفس، بیماران کرونایی ممکن است هفته ها تا ماهها بعد از بهبودی از خشکی مفاصل، ضعف عضلانی، خستگی بیش از حد و احساس کمبود انرژی یا کاهش آمادگی جسمانی شاکی باشند تا حدی که فعالیت‌های روزمره زندگی آنها مختل می شود.

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 هایتان 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