گوناگون

اتصال ۱۹ هزار مطب به سامانه نسخه‌الکترونیک

مدیر کل دفتر خدمات تخصصی بیمه سلامت گفت: با اجرای دقیق نسخه‌الکترونیکی توسط موسسات درمانی، مشکلات جامعه پزشکی کاهش یافته و دسترسی بیماران به ارائه خدمات بیشتر می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان بیمه سلامت، دکتر حنان حاج محمودی با اشاره به اینکه در سال جاری سامانه‌های مورد نظر بیمه سلامت در داروخانه‌ها برای تایید دارو در هم ادغام شدند، گفت: خوشبختانه با این اقدام بخشی از مشکلات موسسات در بحث نسخه پیچی الکترونیکی کاهش پیدا کرده و سهم سازمان و بیمه شده از هزینه‌ها شفاف شده است. وی با بیان اینکه سازمان بیمه سلامت همواره حامی و همراه جامعه پزشکی است، افزود: با تجویز الکترونیک دارو و خدمات این امکان برای بیماران فراهم می‌شود تا در شرایط کنونی که با تحریم و کمبود اقلام دارویی مواجه هستیم، بخشی از داروها را از یک داروخانه و بخش دیگر را در صورت کمبود از داروخانه دیگر و یا از استان دیگر تهیه نمایند که این امکان با تجویز نسخه کاغذی برای بیماران فراهم نبود و بیمه شده مجبور به مراجعه مجدد به پزشک معالج و ارائه نسخه می گردید. همچنین در حال حاضر بیمه سلامت به نرم افزار داروخانه‌ها سرویسی ارائه داده تا بتوانند در نرم افزار خود نسبت به ثبت اطلاعات اقدام و همزمان نسخه را برای سازمان ارسال کنند که با این اقدام بخش بزرگی از مشکلات دوباره کاری در بحث خدمات الکترونیکی نیز حل شده است. وی در ادامه تصریح کرد: در حال حاضر ثبت نسخه کاغذی در داروخانه در یک مرحله انجام می شود و مسئولیتی در این خصوص متوجه داروسازان نمی‌شود. حاج محمودی تاکید کرد: تاکنون بیمه سلامت بسیاری از مشکلات ارائه دهندگان خدمت را در بحث نسخه الکترونیکی حل کرده است، به طوری که تعداد داروخانه‌ها و موسسات پاراکلینیک متصل به سیستم الکترونیکی از ۲ هزار مرکز درمانی در ابتدای سال به بیش از ۱۹ هزار مؤسسه و مطب، افزایش پیدا کرده است.

توزیع انسولین در داروخانه‌های هلال‌احمر

رئیس سازمان تدارکات پزشکی جمعیت هلال احمر گفت: با توجه به افزایش ۲ تا ۴ برابری مراجعه کنندگان دریافت انسولین هلال‌احمر سعی می کند انسولین را با مدیریت به مصرف کننده واقعی برساند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی جمعیت هلال احمر، رئیس سازمان تدارکات پزشکی جمعیت هلال احمر گفت: امسال افزایش ۲ تا ۴ برابری مراجعه کنندگان دریافت انسولین به داروخانه‌های هلال احمر را داشته ایم. وی افزود: هلال‌احمر با تلاش حداکثری سعی می‌کند با مدیریت درست انسولین را به مصرف‌کننده واقعی برساند. صفاریه گفت: در حال حاضر ۹۹ درصد تحویل انسولین به بیماران از طریق سیستم بیمه‌ای و تأییدیه آنلاین بیمه‌ها انجام می‌شود. رئیس سازمان تدارکات پزشکی جمعیت هلال احمر در ادامه افزود: افزایش سهمیه انسولین نداشته‌ایم، ولی با ارائه دفترچه‌های بیمه مشکلی برای توزیع نخواهیم داشت. صفاریه گفت: افردی که درخواست انسولین آزاد دارند نیز بر اساس کد ملی دریافت خواهند کرد. امکانات سخت‌افزار و نرم‌افزار ارسال دارو به بیماران خاص انجام شده است.

کروناویروس به تارهای صوتی آسیب می زند

محققان دانشکده پزشکی آیکان در مانت سایناي و دانشگاه کلمبیا در مطالعه اخیرشان اظهار کرده‌اند کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ به تارهای صوتی آسیب می‌رساند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بر اساس یافته‌های یک مطالعه جدید آسیب عصبی کروناویروس به تارهای صوتی می‌تواند یکی از دلایلی باشد که حتی افرادیکه از این بیماری جان سالم به در می‌برند نیز حتی ماهها پس از بهبودی دچار تنگی نفس می‌شوند. محققان اظهار کردند با بررسی حنجره بیماران هنگامی که جمله "ما سه درخت سبز را می بینیم" متوجه این موضوع شدند. این اختلال در تار صوتی، یک نوروپاتی واگ است که اغلب پس از یک بیماری ویروسی رخ می‌دهد. پرده‌های صوتی یا تارهای صوتی شامل دو غشای لعاب‌مانند هستند که به صورت افقی در حنجره کشیده شده‌اند. با ارتعاش آن‌ها در اثر عبور هوا، پدیده واک‌داری روی می‌دهد. این پرده‌ها هنگام دم و بازدم، باز هستند و هنگامی که انسان نفس خود را حبس می‌کند، بسته می‌شوند. ارتعاش این پرده‌ها باعث ایجاد پدیده واک‌داری آواها می‌شود. به گفته محققان افراد با انجام چند آموزش تنفسی می‌توانند این اختلال در عملکرد تارهای صوتی را درمان کنند. محققان اظهار کردند آنها با موفقیت ۱۸ بیمار که پیشتر به کروناویروس مبتلا شده بودند و حال تارهای صوتی آنها آسیب دیده بود را با چند جلسه گفتاردرمانی و تجویز رژیم غذایی خاص درمان کردند. این محققان افزودند افرادی که دچار این مشکل هستند، می بایست از مصرف غذاهایی که باعث تحریک اعصاب صوتی آنها می‌شود، بپرهیزند. یافته‌های این مطالعه در مجله "Pulmonary and Respiratory Sciences" منتشر شده است.

مثبت اندیشی روند زوال حافظه را کاهش می‌دهد

مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که احساس شور و شوق و نشاط می کنند، با افزایش سن کمتر دچار زوال حافظه می شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، برخی خاطرات تا آخر عمر در ذهن می‌مانند، اما بسیاری از فاکتورهای فیزیکی و هیجانی می‌توانند تأثیر منفی بر توانایی حفظ اطلاعات در طول زندگی داشته باشند.

در این مطالعه، تیمی از محققان دانشگاه نورث وسترن آمریکا داده‌های مربوط به ۹۹۱ فرد میانسال و مسن را که در سه دوره مطالعه ملی حضور داشتند بررسی کردند: بین سال‌های ۱۹۹۵ و ۱۹۹۶؛ ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۶؛ و ۲۰۱۳ و ۲۰۱۴. در هر یک از این ارزیابی‌ها، شرکت کنندگان طیف هیجانات مثبت تجربه کرده در طول ۳۰ روز قبل را گزارش کردند. در دو ارزیابی نهایی هم، آنها تست‌های مربوط به عملکرد حافظه را انجام دادند. «کلودیا هاس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «یافته های ما نشان می‌دهد که حافظه با افزایش سن افت می کند. اما افراد دارای میزان بالا هیجانات مثبت و مثبت اندیشی، در طول یک دهه با شیب آهسته تر زوال حافظه روبرو هستند.» محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

یک جرعه کتاب



اقتصادروایی
چگونه داستان‌های ویروسی رخدادهای بزرگ را می‌سازند؟
نویسنده: رابرت جی. شیلر
مترجم: سعید زرگریان
ویراستار: علیرضا خاکساران
انتشارات آموخته

پیام آشنا: کتاب اقتصادروایی نوشته رابرت جی شیلر است که با ترجمه سعید زرگریان منتشر شده است. کتاب حاضر را اقتصاددانی زبده و برنده جایزه نوبل نوشته و وجه تمایز آن با کتاب‌های دیگر این است که تلاش کرده با بررسی روایت‌های عامه هر زمان و به کمک علم همه گیرشناسی، به ارتباط بین این روایت‌ها و رفتارهای اقتصادی و پیامدهای آن مانند تورم، رکود، حباب‌های اقتصادی، و حتی جنگ بپردازد.

درباره کتاب اقتصادروایی

«اقتصاد» موتور محرک هر جامعه‌ای است و پیامدهای اقتصادی ارتباط تنگاتنگی با رفاه و آسایش جامعه دارند. از سوی دیگر، هر کس به فراخور نیاز، برای گرفتن تصمیم‌های درست مالی و سرمایه‌گذاری، مدیریت کسب‌وکار، و تأمین آینده خود و خانواده‌اش باید اطلاعات کافی درباره اقتصاد داشته باشد که با توجه به شرایط خاص اقتصادی کشورمان، این نیاز شاید بیش از پیش احساس شود. این کتاب سعی کرده است نیاز اولیه به دانستن در مورد اقتصاد را پاسخ دهد.

بخشی از کتاب اقتصادروایی

برای هواداران بیت‌کوین، توهینی بالاتر از این نیست که بگویند این رمزارز حبابی است که سفته‌بازها به وجود آورده‌اند. طرف‌داران بیت‌کوین اغلب به این موضوع اشاره می‌کنند که حمایت مردم از بیت‌کوین در اصل شبیه حمایت آن‌ها از خیلی چیزهای دیگر است. برای نمونه، طلا هزاران سال است که در ذهن مردم ارزش بسیار بالایی دارد، ولی اگر انسان در ابتدا از چیز دیگری به‌عنوان پشتوانه پول استفاده کرده بود، شاید مردم هم ارزش کمی را به این فلز نسبت می‌دادند. مردم در اصل به این دلیل طلا را ارزشمند می‌دانند که تصور می‌کنند دیگران هم برای آن ارزش قائل‌اند. افزون بر این، پیتر گاربر در کتاب سال ۲۰۰۰ خودش به نام «نخستین حباب‌های مشهور ۴۲»، بیان می‌کند که حباب‌ها می‌توانند مدت زیادی باقی بمانند. مدت‌ها پس از جنون گل لاله قرن هفدهم، گل‌های لاله زیبا و کمیاب همچنان ارزش زیادی داشتند که البته به‌شدت گذشته نبود. جنون گل لاله حتی همین امروز هم به شکل خفیفی وجود دارد. همین اتفاق شاید برای بیت‌کوین هم بیفتد. با این‌همه، ارزش بیت‌کوین به‌شدت ناپایدار است. یک بار، بر اساس عنوانی که در روزنامه وال‌استریت ژورنال درج شد، قیمت بیت‌کوین بی‌آنکه پای خبر خاصی در میان باشد، ظرف چهل ساعت ۴۰ درصد بالا رفت. این بی‌ثباتی گواهی بر همه‌گیری روایت‌های اقتصادی است که می‌تواند به نوسان دیوانه‌وار قیمت‌ها منجر شود.

حریرچی: آمار فوتی‌های کرونا نگران کننده است

معاون کل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: آمار فوتی‌های کرونا به شدت نگران کننده است و باید به این نکته توجه کرد که آمار فوتی‌هایی که اکنون اعلام می‌شود ناشی از اقدامات ما در یک ماه گذشته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، ایرج حریرچی درباره وضعیت کرونا در کشور و آمارهای مرگ و میر به علت ابتلا به این ویروس افزود: اینکه روزی آمار مرگ و میرها دورقمی بود و این تعداد را از ۱۵۸ به ۳۵ رساندیم مورد توجه مقام معظم رهبری قرار گرفت. بعد از اینکه آمار به ۳۰۰ رسید، ایشان فرمودند که تعداد کشته‌ها به اندازه سقوط یک هواپیما است، اکنون این تعداد به ۴۰۰ تا ۴۴۰ رسیده و رقم قابل توجهی است. وی ادامه داد: معیار کاهش تردد اجتماع، مهم‌ترین عامل مواجهه مردم با یکدیگر است. بر اساس این معیار در یک ماه گذشته کاهش تردد نسبت به شرایط عادی فقط ۶ درصد بوده است، درحالی که در فروردین و اردیبهشت که توانستیم بیماری را کنترل کنیم کاهش تردد اجتماعی نسبت به دوره مشابه، ۵۰ درصد بود. معاون کل وزارت بهداشت گفت: تا زمانی که کاهش تردد و مواجهه را نداشته باشیم، تعداد بستری، ابتلا و مرگ افزایش خواهد داشت. در مورد مرگ تعداد افزایش تست موثر نیست، اما درباره بستری موثر است.

مشکلات دسترسی به ماسک

حریرچی درباره مشکلات دسترسی برخی افراد به ماسک گفت: از هموطنانی که دسترسی آنان به ماسک سخت است، عذرخواهی می‌کنم و شرمنده هستم؛ این افراد می‌توانند با مراجعه به سامانه «من اینجام» به ازای یک کد ملی ۵۰ ماسک (به ازای هر ماسک هزار تومان) سفارش بدهند و درب منزل تحویل بگیرند. بسیج هم عهده دار توزیع است. وی افزود: احتیاجی به مصرف ماسک سه لایه نیست و ماسک‌های پارچه‌ای هم به همان اندازه تاثیرگذار هستند. افراد می‌توانند در خانه ماسک سه لایه پارچه‌ای بدوزند.

داروی کرونا ساخته نشده است

حریرچی اظهار کرد: نه تنها در کشور ما بلکه در هیچ کجای دنیا هیچ دارویی به طور مستقیم برای کرونا تاثیر داشته باشد، شناسایی نشده است و این داروهای شیمیایی که اکنون استفاده می‌شوند برای بیماری و ویروس‌های دیگر هستند که برای این ویروس هم استفاده می‌شود. وی ادامه داد: متاسفانه تاکنون اکثر این داروها موثر نبوده یا تاثیر اندکی داشته‌اند. داروهای گیاهی هم تنها می‌توانند در کاهش برخی عوارض مانند سرفه تاثیرگذار باشند، هیچ یک از مواردی همچون واکسن، دارو، فاصله گذاری، استفاده از ماسک، تعطیلات و بهداشت فردی نمی‌توانند به صورت منفرد بر این بیماری تاثیرگذار باشند و باید همه این موارد کنار یکدیگر باشند.

اسامی مقدس را روی داروهای ساختگی نگذاریم

معاون وزیر بهداشت گفت: هیچ دارویی نداریم که منصوب به امامی باشد. باید بدانیم اسامی مقدس خود را روی داروهای ساختگی‌مان که حتی اگر تاثیرگذار هم باشند نگذاریم، زیرا اگر اشکالی در آن به وجود آمد به ائمه جسارتی نشود. وی افزود: روش اثبات دارو مشخص است؛ دارو اول باید در آزمایشگاه‌ها، روی حیوانات و نمونه‌های شبیه انسان و بعد انسان ثابت شود. معاون کل وزارت بهداشت ادامه داد: دولت سومالی که ادعای بسیاری در داروهای گیاهی و طب سنتی و بومی در این کشور مطرح است، اعلام کرد داروهایی که برخی مدعی بوده در درمان کرونا موثر هستند ابتدا روی خودشان تست شده و در صورتی که بهبودی حاصل شد برای درمان دیگران هم استفاده شود. وی افزود: داروی ضد کرونا یا هر بیماری دیگر باید طبق مطالعات روز دنیا بررسی و بعد ثابت شود. از آنجایی که بیش از ۵۰ درصد مبتلایان بدون هیچ دارویی و ۸۰ درصد بیماران با عوارض جزیی بیماری بهبود می‌یابند حتی اگر به آنها شربت آلبالو هم بدهیم خوب می‌شوند، بنابراین ادعای کشف دارو صحیح نیست.

رتبه ایران در مرگ و میر کرونا

حریرچی گفت: ایران در تعداد مرگ و میر ناشی از کرونا به ازای یک میلیون نفر جمعیت رتبه بیست و چندم در دنیا را دارد. دلیل این که آمار بالای نسبی هم هستیم این است که اپیدمی در کشور ما زودتر شروع شده است؛ ملت و دولت باید دست به دست هم دهیم و آمار را به صفر برسانیم.

هرشنبه با فناوری اطلاعات

اپلیکیشن های مخربی که باید از موبایل خود حذف کنید

محققان امنیتی ۲۱ برنامه تیلیغاتی مخرب را در گوگل پلی کشف کردند که خود را در قالب اپ بازی پنهان کرده‌اند. مرکز افتا از کاربران خواست در صورت وجود این برنامه ها، آنها را از گوشی خود حذف کنند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز فاوانیوز، محققان امنیتی ۲۱ برنامه تیلیغاتی مخرب را در گوگل پلی (Google Play) پیدا کردند که خود را در قالب برنامه‌های بازی پنهان کرده‌اند. این برنامه‌ها دارای ابزارهای تیلیغاتی مزاحم و مخفی بوده و دارای عملکردهای ضد اینستال و فرار هستند.

این ۲۱ برنامه بازی مورد نظر، بیش از ۸ میلیون بار دانلود شده‌اند. این برنامه‌ها به همراه نرم افزارهای تیلیغاتی می‌آیند که بخشی از خانواده HiddenAds هستند.

این نرم افزارهای تیلیغاتی به صورت بالقوه برنامه‌های ناخواسته است که نرم افزار تیلیغاتی نامیده می‌شوند و شما را به وب‌سایت‌های مخرب هدایت می‌کند و اطلاعات کاربران را جمع آوری می‌کند. علاوه بر درآمدزایی، این برنامه‌های مخرب تیلیغاتی همچنین می‌توانند به طور مخفیانه نوار ابزار جدید ناشناس، برنامه‌های افزودنی را ایجاد کنند و صفحه Home را تغییر بدهند.

همچنین کاربران گزارش کردند که آن‌ها یا تیلیغاتی که بازی‌ها را در YouTube ترغیب می‌کرد مورد هجوم قرار گرفتند و مجرمان اینترنتی مخاطبان جوان را هدف قرار داده‌اند.

گوگل تمام تلاش خود را برای محافظت از play store در برابر برنامه‌های مخرب انجام می‌دهد، اما با این وجود، برنامه‌های مخرب همچنان راه‌های جدیدی برای پنهان کردن هدف واقعی خود پیدا می‌کنند.

Jakub Vávra، تحلیلگر تهدید در Avast، می‌گوید: کاربران باید هنگام دانلود برنامه‌ها روی تلفن‌های خود هوشیار باشند و به آن‌ها توصیه می‌شود مشخصات برنامه‌ها، نظرات درج‌شده دیگران را بررسی کنند و مراقب درخواست‌های ارسال شده به دستگاه شان باشند.

Avast برنامه‌های مخرب موجود در play store را به Google گزارش داده است. لیست برنامه ها در این لینک آمده است.

مرکز افتا با تاکید بر اینکه کاربران این ۲۱ اپلیکیشن را باید از گوشی خود حذف کنند، در این باره راهکارهای پیشنهادی ارائه داده است:

– دستگاه تلفن همراه خود را با جدیدترین بروزرسانی‌های نرم افزار از منابع مجاز به روز نگه دارید.
– Google Play Protect را فعال کنید.
– برنامه‌های تلفن همراه را از منابع غیررسمی یا غیر مجاز دانلود نکنید. اکثر برنامه‌های معتبر Android در Google Play در دسترس هستند.
– همیشه این مسئله را در نظر بگیرید که آیا باید به برنامه خاصی مجوزهای درخواست شده را بدهید یا نه.
– اگر نسبت به نصب برنامه شک داشتید، قبل از نصب آن روی دستگاه تان، امضای APK و هش را در منابعی مانند VirusTotal بررسی کنید.
– برای افزایش امنیت از راه‌حل‌های شناسایی تهدیدات تلفن همراه استفاده کنید.

بدانیم

"تماس نزدیک" در کووید ۱۹ به چه معناست؟

هفته گذشته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها ایالات متحده آمریکا، معنای "ارتباط و تماس نزدیک" با شخص آلوده به کروناویروس را به‌روزرسانی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در گذشته تعریف تماس و ارتباط نزدیک در بیماری کووید۱۹، فاصله کمتر از ۶ فوت (یا ۱۸۳ سانتی‌متر) با شخص دارای بیماری و برای مدت زمان پایدار ۱۵ دقیقه اعلام شده بود اما در حال حاضر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها ایالات متحده آمریکا "ارتباط و تماس نزدیک" را برای کسی تعریف می کند که با یک فرد آلوده در فاصله‌ای در حدود ۶ فوتی و در مجموع برای مدت زمان ۱۵ دقیقه یا بیشتر از یک دوره زمانی ۲۴ ساعته در ارتباط باشد.

این تغییرات پس از گزارش ورمونت از یکی از مسئولان و افسران زندان که پس از چندین تعامل کوتاه با زندانیان به ویروس کرونا مبتلا شده بود (هیچ ارتباط بیش از ۱۵ دقیقه‌ای با افراد نداشت)، اعمال شد.

در این گزارش اعلام شده است که افسر اصلاحات زندان هرگز وقت زیادی را با زندانی خاصی صرف نکرده بوده و فقط درهای سلول ها را باز و بسته، ملافه های آلوده را جمع آوری، درهای اتاق استراحت و دوش را برای زندانیان باز و بررسی های بهداشتی و دارویی را انجام می داده است.

به گفته مقامات بهداشتی عمومی، این مامور اصلاحات ۲۲ برخورد کوتاه داشته است که در مجموع ۱۷ دقیقه در معرض ویروس قرار گرفته است. هنوز یک علم دقیقی برای انتقال ویروس وجود ندارد و این انتقال قطعا به فاکتورهای دیگری به غیر از زمان نیز وابسته است که می تواند شامل اینکه فرد آلوده چه علائمی دارد، آیا سرفه یا عسطه کرده است و تهویه هوای اتاق نیز بستگی دارد.

یک اقدام واضح: همه باید از ماسک استفاده کنند در بیانیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها ایالات متحده آمریکا آمده است "استفاده از ماسک یکی از موثرترین قدم هایی است که می تواند از انتشار کووید۱۹ جلوگیری بعمل آورده و انتشار آن را متوقف کند."

به گفته آژانس "ماسک می‌تواند از افراد در برابر ذرات حاوی ویروس که توسط فردی که دارای کووید۱۹ است محافظت کند. نیمی از افراد مبتلا به کووید۱۹ علائمی از خود نشان نمی دهند بنابراین داشتن ماسک بسیار مهم بوده زیرا ممکن است شما ناقل بیماری باشید و از آن آگاهی نداشته باشید."

تأثیر کرونا بر سلامت روان

دکترای تخصصی روانشناسی در خصوص ویروس کرونا و تأثیر آن بر سلامت روان توضیحاتی ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نصیره مقدم‌فر گفت: با توجه به انتشار ویروس کرونا، شرایط موجود در کشور و اجرای سیاست قرنطینه به رقم پیامدهای مثبت موجب پیامدهای منفی روانشناختی در سطح جامعه شده است.

وی افزود: ترس از بیماری، ترس از مرگ، انتشار اخبار غلط و شایعات و تداخل در فعالیت‌های روزمره، مقررات منع یا محدودیت سفر و عبور و مرور، کاهش روابط اجتماعی (همکاران، دوستان و خانواده) بروز مشکلات شغلی و مالی و دهها پیامد دیگر سلامت روان افراد جامعه را تهدید می کند.

عضو سازمان نظام روانشناسی تأکید کرد: بی شک یکی از مهم‌ترین این عوامل اضطراب مربوط به بیماری کرونا است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که بروز بیماری‌هایی مانند بیماری تنفسی به علت مشکلات جسمانی و کاهش کیفیت زندگی باعث بروز اضطراب ناشی از بیماری خواهد شد.

مقدم‌فر اظهار کرد: بیشتر تحقیقات بر اضطراب بیماران تمرکز دارند اما واقعیت این است که در زمان همه گیری یک بیماری مانند کرونا ترس از بیماری و ترس از مرگ در کنار آشفتگی فعالیت‌های روزمره موجب می‌شود تا افراد سالم نیز با اضطراب بیماری درگیر شوند. از طرفی سطح بالایی از اضطراب و تنش باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن شده و افراد را بیشتر در معرض ابتلاء به بیماری قرار می‌دهد.



به گفته این متخصص روانشناسی، تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که در گذشته سابقه بیماری روانی داشته‌اند به طور میانگین از انسان‌های معمولی بیشتر به این ویروس مبتلا شده اند.

وی گفت: به نظر می‌رسد در این شرایط باید تلاش کرد با آموزش مهارت‌های زندگی به‌ویژه مهارت مدیریت استرس، مهارت حل مسأله، آموزش تن آرامی در سطح جامعه به بزرگسالان و نوجوانان و کودکان، تا حدودی سطح اضطراب موجود را کاهش داد.

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

ویسواوا شیمبورسکا

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

قرنطینه خانگی بیماران کرونا چند روز است

متخصص بیماری های عفونی، گفت: هیچ داروی معجزه آسایی برای درمان کرونا وجود ندارد و عدم پایبندی به اصول بهداشتی و حفاظتی مهم ترین مانع در کنترل اپیدمی کرونا است.

به گزارش پیام آشنا، ایلاد علوی درزی مدت قرنطینه خانگی بیماران را بسته به شدت بیماری ۱۰ تا ۲۱ روز ذکر کرد و گفت: در موارد خفیف تا متوسط بیمار باید ۱۰ روز پس از شروع اولین علامت در منزل قرنطینه باشد. در موارد شدیدی که فرد در بخش ویژه بستری بوده یا دچار بیماری‌های نقص ایمنی مشخصی است باید تا سه هفته در قرنطینه بماند و با استراحت، مصرف مایعات و تغذیه مناسب این دوران را طی کند.

وی، رعایت اصول قرنطینه را در قطع زنجیره انتقال بسیار مهم برشمرد و گفت: مبتلایان در صورت امکان باید در جای دیگری جدا از خانواده قرنطینه شوند در غیر این صورت باید در یک اتاق جداگانه با تهویه مناسب، درب بسته و استفاده از ماسک قرنطینه شوند.

این استادیار گروه عفونی، فرستادن فرزند کوچک خود به منزل سایر بستگان در بین مبتلایان به کرونا را یک باور اشتباه دانست که باعث گسترش و انتقال بیماری در بین خانواده‌ها می‌شود. زیرا بچه نیز ممکن است مبتلا یا ناقل باشد و بیماری را انتقال دهد.

علوی یادآور شد: عدم رعایت این مسائل جزئی و بسیاری از این اقدامات که از سر خیرخواهی انجام می‌شود متأسفانه صدمه زیادی به جامعه می‌زند.

کودکان نیز در معرض خطر هستند

این متخصص عفونی تمامی گروه‌های سنی را در معرض خطر ابتلاء به کرونا دانست و خاطرنشان کرد: نوزادان و کودکان خوشبختانه نسبت به بالغان کمتر مبتلا می‌شوند یا علائم خفیف‌تری دارند و موارد شدید کمتر در آنها مشاهده شده است اما این موضوع به معنای عدم ابتلای آنان نیست و باید اصول بهداشتی در مورد آنان نیز رعایت شود، زیرا در بیمارستان کودکان موارد بستری، ابتلاء و حتی مرگ نیز در نوزادان و کودکان وجود دارد.

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 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