گوناگون

تولید کارت‌های ملی هوشمند تسریع شد

رئیس امور عمومی دفاعی، قضایی و امنیتی سازمان برنامه و بودجه گفت: با توافق سازمان برنامه و بودجه و ثبت احوال، ۱۰ میلیون کارت ملی هوشمند در ماه تولید می‌شود که بر اساس آن تا ۱۰ ماه دیگر تمامی کارت‌های ملی معوقه به هموطنان واگذار خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، محمود ملکوتی‌خواه با تأکید بر واردات ۱۰۰درصدی بدنه و ترانه کارت‌های ملی و تولید آن در داخل کشور طی سال های ۹۱ تا ۹۶ گفت: واردات و تولید این محصول در کشور بسیار آسان است اما برای ساخت موردی شبیه این کارت‌ها در داخل کشور با همان کیفیت، زمان لازم است. در بسیاری از تولیدات داخلی هم این اشکال وجود دارد. این اشکالات به تدریج مرتفع می‌شود ولی به جهت وقفه در تامین مواد اولیه واحدها با ارائه این کارت‌ها به مردم دچار مشکل شدیم به عنوان مثال تا سال ۹۶ هم با تمامی موانع در واردات این فرآیند در حال انجام بود.

وی افزود: اگر بخواهیم همچنان متکی به واردات این محصول باشیم با توجه به مشکلات اقتصادی و تحریم، این مشکلات ادامه خواهد داشت. ما همچنان در ارائه کارت‌های ملی جدید استمرار خواهیم داشت. اگر نتوانیم این کالا را در داخل کشور تولید کنیم با مشکلات عدیده ای مواجه خواهیم بود که تعهدات ما را بیشتر دچار مشکل می کند. ما مصر هستیم تا این کارت ها با کیفیت مناسب در داخل کشور تولید شود.

این مقام مسئول در سازمان برنامه و بودجه با اشاره به توافق اخیر سازمان برنامه و بودجه با ثبت احوال و تکذیب مشکلات تامین بودجه کارت‌های ملی جدید گفت: فرآیند تولید کارت ملی (ترانه‌گذاری، تولید بدنه و صدور کارت) در چند دستگاه مختلف انجام می شود. هماهنگی لازم بین دستگاه های مرتبط انجام شده است. ما باید اعتبار هزینه ها را تامین کنیم و اجرا بر عهده دستگاه های اجرایی و ثبت احوال است. بر اساس توافق صورت گرفته در تولید یک میلیون کارت در ماه طی ۱۰ ماه آینده تمامی کارت های ملی باقی مانده به هموطنان واگذار می شود. ضمن اینکه ثبت احوال متعهد شده کارت های مفقودی و مشکل دار هم به مردم ارائه شود. ملکوتی‌خواه درباره رفتار با ارباب رجوع در دفاتر خدماتی و ثبت احوال گفت: کارت های ملی هوشمند از زمان ارائه در سال ۹۱ با سه هدف شناسایی، احراز هویت و امضاء دیجیتال به مردم ارائه شد. دولت الکترونیک برای این است که از مراجعه حضوری به جد خودداری شود. احراز هویت و امضای دیجیتال هنوز فعال نشده و در صورت تحقق، خدمات کیفیت بهتری خواهد داشت.

افزایش ریسک بیماری قلبی در زنان بعد از یائسگی

طبق گزارش محققان، به گفته محققان، گُرگرفتگی و تعریق شبانه تنها عوارض ناشی از ورود به دوره یائسگی نیست بلکه نوسان در هورمون‌ها منجر به بروز مشکلات قلبی در این دوره زمانی می شود.

سمر الخوداری- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پیتزبرگ آمریکا در این باره می گوید: «این مرحله از زندگی یک زن، زمان تسریع بروز مشکلات قلب و عروقی از جهاتی نظیر تغییر در چربی ها، چربی بدن، سندرم متابولیک و سلامت عروق است.» وی در ادامه می افزاید: «این تغییرات به طور قابل توجهی احتمال بیماری قلبی را در مراحل بعدی زندگی افزایش می دهد و به همین دلیل است که زنان و پزشکان شان، باید دوره یائسگی را زمان مهمی برای مداخله بدانند نه اینکه منتظر بمانند تا سن زنان بالاتر رود و بیماری را تجربه کنند.» محققان معتقدند توجه به این تغییر روند در زندگی زنان بسیار مهم است چرا که بیماری قلبی علت اصلی مرگ در زنان است و فقط ۵۶درصد زنان از این حقیقت آگاه هستند. به گفته محققان، پزشکان باید در مرحله یائسگی را به عنوان یک عامل خطر مشابه کلسترول بالا و فشار خون بالا در نظر بگیرند. در این مدت، هورمون‌ها بسیار در حال نوسان هستند. یکی از اصلی ترین هورمون ها استروژن است. تصور می شود این هورمون مهم ترین محافظ قلب زنان در سنین اولیه زندگی است. هنگامی که یک زن یائسه می شود، سطح استروژن و پایین می ماند. همچنین در این دوره، سطح کلسترول خون شروع به افزایش می کند. شریان کاروتید ضخیم می شود که می تواند منجر به تصلب شریان شود. وزن اضافی ناشی از ذخیره چربی در اطراف ران و باسن به اطراف اندام های شکمی و قلب حرکت می کند و علائم سندرم متابولیک افزایش می یابد. تمامی این فاکتورها می تواند شرایط بروز حملات قلبی یا سکته را فراهم کند.

ارتباط آلودگی هوا با روند افزایشی آمار کرونا

محققان استدلال می کنند که وارونگی دما و طوفان های گرد و غبار ممکن است در افزایش منطقه ای کووید۱۹ نقش داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان به رابطه بین به اوج رسیدن منطقه ای کووید۱۹ و آلودگی هوا ناشی از وارونگی دما یا توفان گرد و غبار پی بردند. بیماری کووید۱۹ بیماری ای است که عمدتاً بر سیستم تنفسی فرد تاثیر می گذارد. موارد شدید این بیماری می تواند موجب بروز واکنش شدید سیستم ایمنی شود که نتیجه آن، بروز شرایط التهابی موسوم به توفان سیتوکینی است که می تواند کُشنده باشد. دانشمندان از قبل می دانستند که بین آلودگی هوا و بیماری های تنفسی نظیر آنفلوانزا از تباط وجود دارد. ذرات ریز آلودگی هوا می توانند موجب افزایش میزان التهاب در بدن بیمار شوند و در نتیجه خطر برخی بیماری های ریوی و همچنین لخته‌گی خون افزایش یابد. غلظت بالا آلودگی هوا با وارونگی دما مرتبط است. در وارونگی دما، هوای سرد در نزدیکی سطح زمین در زیر لایه هوای گرم تر گیر می افتد. توفان گرد و غبار هم می تواند موجب افزایش ذرات ریز آلودگی هوا شود. محققان در این مطالعه به بررسی موارد به اوج رسیدن کووید۱۹ در مناطقی در اسپانیا، سوئیس، انگلستان و فرانسه پرداختند. محققان براساس داده‌های وجود مربوط به میزان ذرات ریز در این مناطق دریافتند بین افزایش میزان آلاینده ها و به اوج رسیدن بروز موارد کووید۱۹ ارتباط وجود دارد. آن‌ها مشاهده کردند در زمان های بروز وارونگی هوا در این مناطق، میزان بستری شدن در بیمارستان به دلیل ابتلا به کووید۱۹ هم به شدت افزایش می یابد.

یک جرعه کتاب

تو
نویسنده: کرولاین کینس
مترجم: فریبا محمدی
انتشارات: میلکان

پیام آشنا: کتاب تو نوشته کرولاین کینس و ترجمه فریبا محمدی، رمانی عاشقانه و روان‌شناختی است که از زندگی دختر جوانی می گوید که آرزوی نویسنده شدن را در سرش می‌پروراند.

بخشی از کتاب تو
من به همان طریقی با ای. ای. کامینگز آشنا شدم که بیشترِ مردانِ براحساس و باهوش زمانِ من او را شناختند: یعنی از طریق یکی از عاشقانه‌ترین صحنه‌های عاشقانه‌ترین داستانِ تاریخ. هانا و خواهرانش، در این داستان، یک نیویورکی باهوش، فرهیخته و متأمل به نام ایوت، عاشق خواهرزنش می‌شود. باید محتاط باشد. نمی‌تواند لابختکی دست به کاری بزند. ایوت نزدیک آپارتمان خواهرزنش منتظر می‌ماند و مباحثه‌ای باشکوه و عاشقانه را ترتیب می‌دهد. عشق کار می‌برد. خواهرزنش از دیدن ناگهانی او شوکه می‌شود و او را به کتاب‌فروشی پجنت ای. ای. کامینگز برایش می‌خرد و او را به شعر صفحه دوازده ارجاع می‌دهد.

خواهرزن به‌تنهایی روی تخت می‌نشیند و شعر می‌خواند و در این اثنا، همان‌طور که ما صدای شعرخواندن او را می‌شنویم، ایوت در حمام است و دارد به او فکر می‌کند. قسمت موردعلاقه من از آن شعر:
«هیچ‌کس، حتی باران، چنین دست‌های کوچکی ندارد»
به‌جز تو بگ. در این چند روز گذشته چیزهای زیادی در موردت فهمیدمام.
مشکل جامعه این است که اگر یک آدم معمولی درمورد ما چیزی می‌دانست، بیشتر احتمال دارد می‌گفتند من آدم منحرفی‌ام. خب، از هیچ‌کس پنهان نیست که بیشترِ مردم احمق‌اند. بیشترِ مردم افسانه‌هایی بی‌خود را دوست دارند و عده زیادی از آن‌ها تابه‌حال چیزی از پائولا فاکس یا هانا نشنیده‌اند، پس گور پدر بیشترِ مردم بگ. مگر نه؟ گذشته از این‌ها، به‌جای اینکه خاطرات را پر از مردان بی‌لیاقت کنی، بیشتر به خودت می‌رسی، و من این را دوست دارم. تو یاسخی به تمام مقاله‌های مبتذل و تقلیل‌دهنده درمورد «فرهنگ افغال مردان» هستی. تو معیارهای خاصی داری و منتظر عشق واقعی هستی، و شرط می‌بندم وقتی داری درمورد مرد موردنظرت ـ درمورد من ـ رؤیاپردازی می‌کنی، کلمه عشق واقعی را با حروفِ بزرگ می‌نویسی. همه می‌خواهند همه‌چیز را همین حالا به دست بیاورند، اما تو «با آن دست‌های کوچک»می‌توانی صبر کنی.

والدین با ۱۴۸۰ درمورد آموزش مجازی فرزندان مشاوره بگیرند

مدیرکل مشاوره‌وامورروان‌شناختی سازمان بهزیستی کشور گفت: والدین می‌توانند مشکلات مربوط به سبک وسیاق تربیتی در شرایط آموزش مجازی برای فرزندان خود در دوران کرونا و قرنطینه را با شماره تلفن ۱۴۸۰ در میان بگذارند و مشاوره های لازم را دریافت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، بهزاد وحیدینیا افزود: تغییر شیوه آموزش حضوری در مدارس به آموزش مجازی، مشکلات متعددی را برای خانواده‌ها در تطبیق با فرزندان خود ایجاد کرده، بنابراین والدین می‌توانند نحوه صحیح تعامل با فرزندان در شرایط کرونایی را از صدای مشاور بهزیستی دریافت کنند.
وی اضافه کرد: والدین برای تطبیق با شرایط جدید به راهنمایی‌هایی نیاز دارند تا تعامل آنها با فرزندان افزایش یابد.
مدیرکل مشاوره‌وامورروان‌شناختی سازمان بهزیستی کشور گفت: والدین در تماس با شماره ۱۴۸۰ اطلاعاتی از جمله سن، جنسیت، وضعیت خانوادگی و تعداد فرزندان را به مشاور می دهند و سپس مشاور با توجه به وضعیت آنها توصیه ها و مشاوره هایی را به آنها ارائه می دهد تا شیوه های تربیتی جدید را تجربه کرده و بهتر از پس مشکلات برآیند.
وحیدینیا افزود: گاهی ممکن است زوج‌ها در تربیت فرزند به ویژه با تغییر شیوه آموزش حضوری به آموزش های مجازی و لزوم نظارت بیشتر والدین بر کار فرزندان در فضای مجازی با یکدیگر توافق نداشته باشند و مشکلاتی ایجاد شود که در اینگونه مواقع می توانند از صدای مشاور بهزیستی، راهنمایی های لازم را دریافت کنند.
وی با بیان اینکه طی دو هفته تعطیلات به خاطر شرایط کرونا گزارشی بابت افزایش تماس‌ها با صدای مشاور بهزیستی دریافت نشده است، افزود: همه مباحثی که مربوط به خانواده و شرایط کرونا و استرس های ناشی از آن می شود در مشاوره های ۱۴۸۰ بهزیستی گنجانده شده و مواردی مانند مدیریت استرس و تنظیم هیجان، بهداشت روان خانواده، تاب‌آوری و رابطه زوجین در این مشاوره ها مد نظر قرار گرفته است.
مدیرکل مشاوره‌وامورروان‌شناختی سازمان بهزیستی کشور گفت: همچنین مواردی مانند برقراری ارتباط موثر بین افراد خانواده، تاب آوری اجتماعی در شرایط کرونا و مهارت های زندگی و سایر آموزش های روان‌شناختی در خدمات مشاوره تلفنی صدای مشاور بهزیستی ارائه می‌شود.

وحیدینیا یادآور شد: مشکلات و علایم مربوط به سوگ، ناامیدی و افسردگی و اضطراب از دیگر مواردی است که با سامانه ۱۴۸۰ در میان گذاشته می شود.

بدانیم

عمر مفید ماسک‌های مختلف چقدر است؟

عمر مفید استفاده از ماسک‌ها حداکثر یک روز کاری است و در صورت کثیف یا خیس شدن، باید بلافاصله عوض شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، رضا منتظری- متخصص بیماری‌های عفونی افزود: بیشترین ضرورت استفاده از ماسک، در مکان‌های عمومی به ویژه مکان های سربسته و گروهی است. استفاده از ماسک در کاهش انتقال کرونا و قطع زنجیره انتقال مؤثر است و ماسک ها باید یکبار مصرف باشند.
عمر مفید ماسک‌های جراحی پنج ساعت است
وی در خصوص عمر مفید ماسک های جراحی و زمان موثر برای استفاده از آنها اظهار کرد: ماسک‌های جراحی یک بار مصرف هستند. عمر مفید استفاده از ماسک‌های جراحی حدود پنج ساعت یا حداکثر یک روز کاری است و باید روزانه عوض شوند. این متخصص بیماری های عفونی، تاکید کرد: ماسک های جراحی نباید شست و شو داده شده و برای بار دوم استفاده شوند. با شست و شوی ماسک های جراحی به دلیل بازشدن منافذ الیاف موجود در ماسک و همچنین تغییر در ساختار آن، قابلیت تاثیرگذاری ماسک از بین می رود.
ماسک ان۹۵ روزانه تعویض شود
منتظری با بیان اینکه ماسک ان۹۵ از لحاظ کاربردی بهتر از ماسک های جراحی است، ادامه داد: مدت زمان استفاده از این ماسک باید یک روز باشد و قابل استفاده مجدد در روزهای دیگر نیست. این نوع ماسک به دلیل داشتن فیلتر احساس خفگی به فرد نمی دهد.
ماسک پارچه‌ای قابلیت چند بار استفاده را دارد
این پزشک در خصوص نحوه استفاده از ماسک های پارچه ای هم گفت: برخی از ماسک‌های پارچه‌ای قابلیت شستشو و استفاده مجدد را دارند. ویروس کرونا در مقابل مواد شوینده بسیار ضعیف است و افراد می توانند به دفعات متعدد از آنها استفاده کنند. به این صورت که بعد از هر بار مصرف برای جلوگیری از گسترش و پخش این ویروس یا سایر میکروب ها آن را به خوبی با مواد شوینده و آب گرم یا دمای بالا شست و شو دهند. منتظری با بیان اینکه ماسک های پارچه ای از جنس نخی یا غیره را می توان با آب داغ و مواد شوینده در ماشین لباسشویی شست و شو داد، تصریح کرد: همچنین می توان ماسک پارچه ای را با استفاده از آب گرم و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه به صورت دستی شست و تا زمان استفاده در یک جای مناسب و تمیز نگهداری کرد. وی با اشاره به اینکه استفاده از ماسک به تنهایی در پیشگیری از ابتلا به کرونا موثر نیست، تاکید کرد: اقشار مختلف جامعه باید از تماس نزدیک با دیگران خودداری کرده، به مکان‌های شلوغ نروند و فقط در موارد ضروری، از منزل خارج شده و به میزان ۲ متر از دیگران فاصله بگیرند. مشارکت مردم در مهار کرونا بسیار تاثیرگذار است و کشور را زودتر از حالت بحران این بیماری خارج می کند. به گفته منتظری، باید استفاده از ماسک به همراه شستشوی مکرر و مناسب دست انجام شود و در مورد استفاده نامناسب از ماسک مانند دست زدن به آن و عدم شستن دست‌ها قبل و بعد از استفاده از ماسک، خطر انتقال ویروس افزایش می یابد.
براساس تحقیقات انجام شده، میزان انتقال ویروس کرونا از طریق قطرات تنفسی یا ذرات هوا در هنگام استفاده از ماسک های پزشکی ۷۵درصد کاهش می یابد و نتایج مطالعه دیگر نشان می دهد که در صورت استفاده صحیح از ماسک های پزشکی تا ۱۰۰ درصد امکان انتشار ویروس از ناحیه تنفسی افراد کم می شود و اگر در مکان‌های عمومی ۸۰درصد افراد از ماسک استفاده کنند، امکان انتقال ویروس وجود نخواهد داشت.
بر اساس این تحقیقات، اگر فرد سالمی ماسک بزند و با فرد ناقل که ماسک نپوشیده در تماس باشد، احتمال انتقال ۷۰درصد است، یا اگر فرد سالم ماسک نزده یا یک فرد ناقل که ماسک پوشیده در تماس باشد امکان انتقال پنج درصد خواهد بود و در صورتی که هر دو ماسک بپوشند امکان انتقال ویروس ۱/۵ درصد است.
بر اساس آخرین اعلام وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مجموع بیماران کووید۱۹ در کشور به یک میلیون و ۱۶هزار و ۸۳۵نفر رسید تاکنون ۷۰۸هزار و ۱۰۶نفر از بیماران، بهبود یافته یا از بیمارستان‌ها ترخیص شده‌اند. همچنین ۸۲۴نفر از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ در وضعیت شدید این بیماری تحت مراقبت قرار دارند.
طرح مدیریت و کنترل اپیدمی کرونا به صورت محله محور با نام طرح سردار حاج قاسم سلیمانی با همکاری بسیج، هلال احمر، سازمان های مردم نهاد و خیرین اجرا می شود و تشدید نظارت بر اجرای پروتکل ها، افزایش تست های تشخیصی و بیماریابی فعال، قرنطینه هوشمند مبتلایان، گسترش آموزش و اطلاع رسانی، حفاظت از گروه‌های آسیب پذیر، اجرای هوشمند محدودیت ها و افزایش خدمات سرپایی به منظور کاهش موارد بستری از اهداف این برنامه است.

تفاوت آنفلوانزای فصلی و کووید۱۹ در کودکان

استاد اپیدمیولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تأکید بر آموزش و حساس سازی کودکان نسبت به رعایت بهداشت فردی و عمومی، چگونگی تشخیص بیماری آنفلوانزای فصلی با کووید۱۹ در کودکان را توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حمید سوری با بیان اینکه همزمان با آغاز فصل سرما فراوانی آنفلوانزای فصلی H1N1 افزایش می‌یابد و امسال مشکل مضاعفی مثل کووید۱۹ نگرانی‌ها را بیشتر کرده است، گفت: در این میان دو سؤال مهم یعنی احتمال ابتلای همزمان به این دو بیماری و نحوه تمیز و تشخیص این دو برای خانواده‌ها و حتی کارکنان سلامت مطرح می‌شود.
وی با بیان اینکه مطالعات اندک اپیدمیولوژی پاسخ پرسش اول را مثبت می‌داند، گفت: این مساله به این معناست که اگر چه امکان رخداد همزمان هر دو بیماری وجود دارد، ولی این احتمال ضعیف است.
چگونگی تشخیص بیماری آنفلوانزای فصلی با کووید ۱۹
دکتر سوری با اشاره به چگونگی تشخیص و تمیز بیماری آنفلوانزای فصلی با کووید۱۹، اظهار کرد: بجز از دست رفتن یا ضعیف شدن حس بویایی و چشایی که از علایم اختصاصی مبتلایان کرونا است، بقیه علائم بالینی مانند تب، سرفه، تنگی نفس و بدن درد در هر دو بیماری دیده می‌شود. البته علائمی مانند تب، بدن درد و سردرد، درد قفسه سینه و اختلالات گوارشی در مبتلایان کووید شایع‌تر است. وی در خصوص نحوه مواجهه با این علایم با بیان اینکه در حالات خفیف هر دو بیماری مراقبت‌های اولیه لازم است، گفت: اما در شرایط حاد بر اساس توصیه مرکز کنترل بیماری‌ها، انجام تست پی سی آر توصیه می‌شود.
وی با بیان اینکه احتمال ابتلای کودکان بزرگتر به کرونا در شرایط یکسان بیشتر از کودکان کوچکتر است، گفت: به تعبیری کودکان کوچکتر دارای علائم مشابه بیشتر آنفلوانزا دارند تا کووید و بالعکس.

تب و سرفه شایع‌ترین علامت هر دو بیماری در کودکان
این اپیدمیولوژیست با بیان اینکه تب و سرفه شایع‌ترین علامت هر دو بیماری در کودکان گزارش شده است، گفت: در حالات شدید بیماری چه کرونا و چه آنفلوانزا احتمال مرگ و بستری در آی سی یو تقریبا یکسان بوده و تفاوت معنی داری دیده نمی‌شود. البته مهمترین راهبرد برای هر دو بیماری تمرکز بر پیشگیری و بهداشت عمومی است.
این استاد دانشگاه با تأکید بر اینکه خانواده‌ها با دیدن علایم خفیف اولیه در کودکان نباید نگرانی مضاعف داشته و باید آرامش خود را حفظ کنند، اظهار کرد: والدین باید مراقبت‌های معمول سرماخوردگی را شروع و روند بیماری را پیگیری کنند. البته باید توجه داشت که تشخیص نهایی و تصمیم گیری درمانی با پزشک معالج است و خانواده‌ها تنها با استناد به یافته‌های علمی نباید اقدام درمانی کنند و به محض شدت گرفتن علائم پیش گفته با پزشک کودک خود مشورت کنند.

کدام کودکان در معرض خطر بیشتری هستند؟
این اپیدمیولوژیست با بیان اینکه همچنان عفونت کرونا ویروس در کودکان و نوجوانان مرگ‌ومیر کمتری داشته و شدت علائم بالینی در آن‌ها کمتر است، عنوان کرد: با این حال کودکان و نوجوانان دارای سیستم ایمنی ضعیف، سوءتغذیه، بیماری‌های زمینه‌ای و وضعیت بهداشتی ضعیف در معرض خطر بالاتری قرار دارند. نوزادان نارس و تازه متولدشده با وزن کم نیز به دلیل وضعیت ایمنی ضعیف بدن در معرض خطر هستند.

تاکید بر آموزش و حساس سازی کودکان نسبت به رعایت بهداشت فردی و عمومی
دکتر سوری با اشاره به این نکته که کودکان کوچک اغلب برای مراقبت از بهداشت فردی خود وابسته هستند، عنوان کرد: همچنین عدم درک در مورد اهمیت بهداشت فردی آن‌ها را در معرض ابتلا به عفونت‌ها آسیب‌پذیر می‌کند. علاوه بر این کودکان کوچک از مفهوم بیماری پاندمی، جدی بودن و اهمیت کلیه اقدامات پیشگیری آگاه نیستند و متأسفانه فعالیت‌های حساس سازی که توسط مؤسسات مختلف دولتی و غیردولتی انجام می‌شود، بیشتر بزرگسالان و جوانان را هدف قرار می‌دهد.
وی با تأکید بر ارائه آموزش‌های لازم در خصوص مراقبت‌های بهداشتی و فردی به کودکان، اظهار کرد: متأسفانه بسیاری از والدین به‌قدرت درباره عفونت کرونا ویروس با فرزندان خود بحث و گفتگو می‌کنند. لذا همه عوامل فوق منجر به حساسیت سازی ناکافی در کودکان و درنتیجه در معرض خطر ابتلا بودن و همچنین انتشار عفونت توسط آن‌ها می‌شود.
این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پایان با اشاره به نکته دیگری در این رابطه، گفت: کودکان اغلب با صدای بلند صحبت می‌کنند و شواهد نشان می‌دهد که صحبت کردن با صدای بلند و فریاد زدن ممکن است باعث شیوع عفونت از طریق قطرات (درایات) شود، همچنین در بین کودکان لمس صورت، بینی و دهان با دست در حین بازی شایع است که خطر انتقال عفونت کرونا ویروس را افزایش می‌دهد، لذا این نکات اهمیت ارتقای آموزش گروه کودکان و نوجوانان درباره بهداشت فردی و راه‌های پیشگیری از انتقال و شیوع بیماری را جدی‌تر برابر می‌کند.

تازه های سلامت

صفر تا صد تغذیه در روزهای کرونایی

مسئول بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، داشتن یک برنامه غذایی مناسب، فعالیت بدنی و مدیریت استرس را، از مهم ترین نکات پیشگیری از ابتلا به کرونا دانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فرشته فزونی، تقویت سیستم ایمنی بدن را یکی از راه‌های مهم محافظت از بدن در مقابل بیماری‌ها ذکر کرد و افزود: با مصرف غذاهای غنی از مواد مغذی و رفتارهای سالم غذایی می توانیم سیستم ایمنی قوی‌تری داشته باشیم.

مهم‌ترین توصیه‌های تغذیه‌ای
-برنامه‌ریزی منظم برای صرف وعده‌های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز به ویژه صبحانه کامل اهمیت دارد.
-استفاده از تخم مرغ، شیرکم چرب، پنیرکم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس‌دار و میوه و سبزی در وعده صبحانه مفید است.
-از انواع میوه ها و سبزی های تازه استفاده شود. مصرف انار، سیب، مرکبات، توت فرنگی، زردآلو، طالبی، موز، انبه، هندوانه، کیوی و یا هر نوع میوه دیگری که در دسترس است.
- مصرف سبزی هایی نظیر هویج، کدو حلوایی، انواع فلفل، سبزی های دارای برگ سبز (اسفناج و کاهو)، گوجه فرنگی، خیار، انواع کلم و سایر میوه‌ها و سبزی‌ها.
-استفاده از انواع سبزی‌ها در وعده‌های غذایی اصلی (انواع سالادها، آش‌ها، خورشت‌ها، سوپ‌ها، خوراک، انواع پلو)
-مصرف انواع مرکبات (پرتقال و نارنگی و لیمو ترش و نارنج) به صورت منظم و روزانه حداقل دو عدد در روز توصیه می شود. مرکبات حاوی ویتامین C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند.
- دریافت مکمل های توصیه شده از قبیل ویتامین D براساس پروتکل های ابلاغی برای گروه‌های سنی مختلف صورت گیرد.
- مصرف منابع غذایی حاوی آهن (انواع گوشت و حبوبات) همراه منابع غذایی ویتامین C (مانند نارنج و آبلیموی تازه) به منظور جذب بهتر آهن.
-استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین B 6 مانند تخم‌مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل ها
- مصرف مایعات گرم فراوان، آب آشامیدنی سالم به عنوان بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی، آب میوه های تازه، دوغ کم نمک و بدون گاز، شربت های خانگی خیلی کم شیرین.
- مصرف غلات کامل سبوس دار مانند نان های سبوس دار، غلات کامل حاوی ویتامین های گروه B و سلنیوم هستند که می توانند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند.
- مصرف شیر و لبنیات) کم چرب (و ترجیحاً پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان در روز
- مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته به دلیل داشتن امگا۳ و سلنیوم نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.
-انواع آجیل و مغز های بی نمک منبع خوبی از ویتامین E و روی و سلنیوم هستند. البته نباید درمصرف آنها زیاده روی کرد.

چه نوع موادغذایی نباید خورد
مسئول بهبود تغذیه جامعه معاونت امور بهداشتی با تأکید بر اجتناب از مصرف فست فودها، گوشت های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده گفت: این مواد حاوی نمک زیاد، اسید های چرب ترانس و اشباع بوده و برای سلامتی و عملکرد سیستم ایمنی نامطلوب هستند.
به گفته وی، میان‌وعده‌های غذایی بالرزش تغذیه‌ای کم مانند: غلات حجیم شده، شکلات، چیپس، پاستیل، چوب شور، آب نبات و امثال آنها نیز نباید مصرف شود.
فزونی در ادامه تاکید کرد: انواع نوشیدنی های شیرین، نوشیدنی های گازدار، آب میوه های صنعتی، بیسکوئیت، شیرینی و کیک‌های خامه ای و شکلاتی، انواع شکلات‌ها، و بستنی‌ها نیز نباید مصرف 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 ماباشان 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 می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸