گوناگون

جرائم رانندگی در سال آینده ۵ درصد افزایش پیدا می کند

بارأی نمایندگان مجلس تعرفه جریمه‌های رانندگی در سال ۱۴۰۰، ۵درصد افزایش پیدا کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا: نمایندگان در جلسه علنی صبح دیروز مجلس شورای اسلامی در جریان بررسی بخش درآمدی لایحه بودجه ۱۴۰۰، با بند(ج) تبصره(۱۰) ماده واحده لایحه بودجه موافقت کردند.

در بند(ج) تبصره(۱۰) ماده واحده لایحه بودجه آمده است در سال ۱۴۰۰ تعرفه جریمه‌های رانندگی پنج درصد(۵٪) افزایش می‌یابد و مبالغ حاصله به حساب درآمدی ۱۵۰۱۰۱ نزد خزانه‌داری کل کشور واریز می‌شود.

کرونا برای افراد معتاد کشنده‌تر است

یک متخصص بیماریهای عفونی با بیان اینکه مصرف سیگار و تریاک مانعی برای ابتلا به کرونا نیست، ترویج چنین شایعاتی را بسیار خطرناک دانست و افزود: این افراد بیش از دیگران در معرض خطر ابتلا و شدت بیماری و مرگ و میر ناشی از کرونا هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: بهزاد مهدویان با اشاره به شایعه در خصوص پیشگیری از ابتلا به کرونا با استفاده از مصرف تریاک و سیگار گفت: متأسفانه برخی افراد تصور دارند که مصرف سیگار یا تریاک می تواند مانعی در برابر ابتلای آنها به کرونا شود که تفکر بسیار خطرناکی است. وی افزود: موارد بسیار زیادی از ابتلای افرادی که مصرف سیگار داشته و یا اعتیاد به تریاک دارند به کرونا گزارش شده و چنین چیزی صحت ندارد.

مهدویان تصریح کرد: مشکل این است که ابتلای این افراد به کرونا به مراتب برای آنها خطرناک‌تر است چرا که بافت به دچار آسیب شده و توان چندانی برای مقابله با کرونا ندارند.

این متخصص بیماری‌های عفونی خاطرنشان کرد: چنین افرادی مانند مابقی افراد جامعه در معرض خطر ابتلا به کرونا هستند، با این تفاوت که در صورت ابتلا به کرونا علائم بیماری در آنها شدیدتر و احتمال مرگ و میر در آنها بالاتر از افراد عادی و سالم جامعه است.

مهدویان تصریح کرد: تنها راه پیشگیری از ابتلا به کرونا استفاده از ماسک و رعایت فاصله اجتماعی و سایر پروتکل های بهداشتی است و سایر موارد عنوان شده در فضای مجازی و فضای جامعه پایه و اساس علمی ندارد.

ارتباط آلودگی هوا در کودکی و ابتلا به بیماری در بزرگسالی

یک مطالعه جدید شواهدی را نشان می دهد که قرار گرفتن زودهنگام در معرض هوای آلوده، ژن ها را به گونه ای تغییر می دهد که منجر به بیماری قلبی در بزرگسالی می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر: بر اساس یک مطالعه جدید، محققان دانشگاه استنفورد، کودکانی که در معرض آلودگی هوا، مانند دود ناشی از آتش سوزی و اگزوز اتومبیل، حتی برای یک روز قرار می گیرند ممکن است با افزایش ابتلاء به بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌ها در بزرگسالی روبرو باشند.

این تحقیق، نتایج مطالعات قبلی را تأیید می کند که هوای نامناسب می‌تواند تنظیم ژن را به گونه‌ای تغییر دهد که ممکن است بر سلامتی طولانی مدت تأثیر بگذارد.

«مری پرونیکی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما شواهدی داریم که نشان می‌دهد آلودگی هوا باعث تغییراتی در سیستم ایمنی و قلبی عروقی می‌شود و تنها با بیماری آسم و بیماری‌های تنفسی مرتبط نیست.»

وی در ادامه می‌افزاید: «به نظر می‌رسد حتی قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در کوتاه مدت نیز می‌تواند تنظیم و تجلی ژن‌های کودکان را تغییر داده و شاید فشارخون را نیز تغییر دهد، و به طور بالقوه عاملی برای افزایش خطر بیماری در سنین بالاتر است.»

محققان یک گروه عمدتاً اسپانیایی تبار را در سنین ۶-۸ سالگی در کالیفرنیا، شهری با بالاترین سطح آلودگی هوا، مورد مطالعه قرار دادند. با استفاده از ترکیبی از غلظت‌های آلاینده روزانه مداوم در ایستگاه‌های مرکزی نظارت بر هوا، تیم تحقیق میانگین قرارگیری در معرض آلودگی هوا را برای ۱ روز، ۱ هفته و ۳، ۶ و ۱۲ ماه برای هر شرکت کننده را اندازه گیری کرد. سپس پرسشنامه‌های سلامت، خوانش فشارخون و نمونه خون افراد بررسی شد.

یافته‌ها نشان داد قرارگیری در معرض ذرات ریز معروف به PM۲.۵، مونوکسید کربن و ازن با گذشت زمان با افزایش متیلاسیون، تغییر در مولکول‌های DNA که می‌تواند فعالیت آنها را تغییر دهد، مرتبط است. این تغییر در تجلی ژن ممکن است به نسل‌های آینده منتقل شود.

محققان همچنین دریافتند که قرارگیری در معرض آلودگی هوا با افزایش سلول‌های مونوسیت، گلبول‌های سفید خون که نقشی اساسی در تجمع پلاک‌ها در عروق دارند، ارتباط دارد و احتمالاً کودکان را در بزرگسالی با ریسک بالاتر بیماری قلبی روبرو می‌کند.

۴ بیماری زمینه‌ای که درمان کرونا را سخت می کند

محققان آمریکایی در یک بررسی به تاثیر چهار بیماری زمینه ای چاقی، فشار خون بالا، دیابت و نارسایی قلبی در درمان کووید۱۹ پرداختند.

به گزارش پیام آشنا، به گفته محققان آمریکایی چهار بیماری زمینه‌ای چاقی، فشار خون بالا، دیابت و نارسایی قلبی دشوار شدن روند درمان کووید۱۹ را به همراه دارند.

این محققان اطلاعات مربوط به ۹۰۰هزار بیمار کرونایی را مورد ارزیابی قرار دادند که در دوران ابتلا به کرونا وضعیت سختی را طی کردهاند. بر اساس گزارش محققان، دو سوم این افراد پیشینه یکی از این چهار بیماری را داشتند: چاقی، فشار خون بالا، دیابت و یا نارسایی قلبی.

بر اساس آمار ارائه شده، بزرگترین خطر ابتلا به نوع شدید بیماری را افرادی متحمل شدهاند که اضافه وزن زیاد و یا فشار خون بالا داشتند و اینکه شدت این بیماری با سبک زندگی افراد ارتباط دارد. محققان تأکید دارند که به دلیل تاثیر این بیماریها لازم است برای مهار کرونا ویروس این عوامل را بیشتر مورد توجه قرار داد.

یک جرعه کتاب

غیرممکن‌غیرممکنه
کار نشد نداریم!
نویسنده: ماری فورلئو
مترجم: سحر شریفی
انتشارات میلکان

پیام آشنا: غیرممکنْ غیرممکنه، کار نشد ندارد، کتابی در حوزه موفقیت و نوشته ماری فورلئو است. این کتاب شما را با حقایق سخت زندگی روبه رو می کند و کمک می کند تا با آگاهی و براحتی از آنها گذر کنید.

درباره کتاب غیرممکن غیرممکنه، کار نشد ندارد!

ماری فورلئو این کتاب را با الهام از جمله مادرش که همیشه زیر لب تکرار می‌کرد نوشته است: «غیر ممکن غیرممکن است، کار نشد ندارد». فورلئو اعتقاد دارد همین جمله مادرش باعث شد او در زندگی تحصیلی و شغلی‌اش به موفقیت‌های زیادی دست پیدا کند. یک شرکت چند میلیون دلاری راه اندازی کند و یک برنامه محبوب برنیبننده تلوزیونی بسازد.

حالا او در این کتاب داستان افرادی را بازگو می کند که در مواجهه با سختی‌های زندگی همچون ازدست‌دادن، بیماری و دردهای جان‌کاه پیروز شدهاند.

یادداشت‌های غیرممکنْ غیرممکنه نشان می‌دهند چگونه چنین باور ساده‌ای به ما کمک می‌کند معطف، خوش‌فکر و پرامید باشیم؛ به‌خصوص وقتی به‌شدت به آن نیازمندیم. او عقیده دارد کتابی که نوشته است می‌تواند در هر سطحی کمک کننده باشد چه برای رفع مشکلات ساده روزمره مانند گرفتن پنجری ماشین و چه کارهای بزرگی مثل تاسیس شرکت و استقلال مالی.

خواندن این کتاب را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم:

این کتاب را بهتر است کسانی بخوانند که انگیزه خود را برای تغییر و شروع یک کار تازه از دست داده‌اند و یا موقع را چنان بزرگ می‌بینند که نمی‌توانند دست به کاری برای رفعش بزنند.

عضو کمیته ملی واکسن کرونا خبر داد:

احتمال ورود محموله واکسن آسترازنکا تا قبل از عید

دبیر ستاد توسعه زیست فناوری معاونت علمی ریاست جمهوری از ورود احتمالی یک محموله واکسن آسترازنکا تا از قبل از عید به کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا: مصطفی قلعی- دبیر ستاد توسعه زیست فناوری معاونت علمی ریاست جمهوری و عضو کمیته واکسن کرونا با اشاره به روند مراحل واکسن کرونای کووبرکت و واکسن نوترکیب پروتئین اسپایک تزریقی استشفایی رازی، بیان کرد: واکسن برکت وارد فاز دوم شده که چون فاز دو و سه احتمالا با هم ترکیب می‌شود، روی چند صد نفر تزریق انجام خواهد شد. واکسن موسسه سرم سازی رازی هم الان همه مجوزهای لازم برای فاز جدید گرفته و داوطلبان برای تست بالینی ثبت نام می کنند.

وی در مورد تعداد داوطلبان برای تست انسانی واکسن رازی ادامه داد: اطلاعات جامع‌تر را باید از مجری طرح گرفت. اما تعداد داوطلب برای تزریق تست انسانی فاز یک رازی بیشتر از تعداد افراد برای فاز یک واکسن برکت خواهد بود.

قلعی در رابطه با اینکه آیا در حال حاضر مشخص است که کیفیت کدام واکسن ساخت داخل بیشتر خواهد بود؟ افزود: این موضوع فعلا مشخص نمی‌شود و بعد از مراحل فاز ۳ مشخص خواهد شد. چون واکسن شرایط خاصی دارد و باید برای انجام مراحل آن صبر کرد.

وی بیان کرد: مطالعات انجام شده امکان بررسی واکسن را به ما می‌دهد، اما اینکه واکسن نوترکیب یک کشور را با واکسن نوترکیب کشور دیگر مقایسه می‌کنند، صحیح نیست و باید دید هر کشور خودش در مقایسه با شرایطش چه می‌کند.

قلعی با اشاره به وضعیت واکسن‌هایی که قرار است وارد کشور شود، گفت: همانطور که می‌دانید واکسن روسی در حال تزریق است و واکسن سینوفارم چین و واکسن آسترازنکا هم تایید شده که وارد کشور خواهد شد و به احتمال زیاد قبل از عید یک محموله آسترازنکا به ایران می‌آید.

دبیر ستاد توسعه زیست فناوری معاونت علمی ریاست جمهوری در مورد زمان اتمام تزریق اولویت کادر درمان، بیان کرد: تزریق کادر درمان احتمالا تا نیمه اول فروردین تمام شود. در این حین هم اولویت‌های دیگر کم کم شروع شده و واکسیناسیون سالمندان، بیماران خاص، مشاغل پرخطر و دیگر گروه‌ها جلو می‌رود تا اینکه همه مردم واکسینه شوند.

وی در پایان افزود: احتمالاً تا زمستان سال بعد واکسیناسیون در کشور به حد نصاب خود خواهد رسید.

یادداشت اختصاصی

همه گیری کرونا و توجه بیشتر به سلامت مردان

همه ساله هفته اول اسفند ماه به‌عنوان هفته ملی سلامت مردان ایران نامگذاری می‌شود تا فرصت مناسبی برای افزایش آگاهی و توجه این گروه نسبت به سلامت خود باشد.

در دوره کودکی تا جوانی حوادث و سوانح در مردان بیشتر بوده و در بزرگسالی بیماری‌هایی مانند قلبی عروقی در مردان بیشتر از زنان است. لذا تعداد سالمندان زن بیشتر از مردان است. این مقدمه نشان‌دهنده اهمیت توجه به سلامت مردان است.

در بیماری کرونا نیز طبق آمار اولیه درگیری مردان و مرگ و میر در آنها بیشتر بوده است. علت‌های مختلفی می‌توان برای این موضوع بیان کرد:

۱. حضور مردان در خارج از خانه بیشتر از زنان است و آنها بیشتر در معرض ابتلا هستند. شاغل بودن اکثریت مردان سبب می‌شود که تماس‌های آنان با محیط خارج از خانه بیشتر از سایر افراد خانواده بوده و در معرض خطر بیشتری قرار گیرند.

۲. این باور غلط مبنی بر که مردان برتوقوی تر از زنان هستند باعث میشود که مردان نسبت به سلامت خود غافل شوند و همین باور هاست که مردان کمتر از زنان به اصول بهداشتی مانند شستشوی مکرر دست‌ها، استفاده از ماسک و... مبادرت می‌زنند.

پس بطور کلی و بویژه در شرایط اپیدمی کرونا لازم است این نگرش‌ها عوض شود و مردان به سلامت خودبیشتر اهمیت دهند؛ چراکه سلامت آنها ضامن سلامت جامعه و مایه آرامش خانواده است. عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی باعث ابتلای فرد شده و خانواده وی را به خطر می‌اندازد. اهمیت موضوع در آن است که یکسوم مبتلایان ناقلان بدون علامت هستند یعنی خود هیچ علامتی ندارند اما ویروس را انتقال می‌دهند. این افراد منشأ گسترش بیماری در خانواده و جامعه هستند.

خود مراقبتی رفتاری است اکتسابی، آگاهانه وهدف دار که فرد از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می کند تا به طور مستقیم از سلامت خود وفرزندان وخانواده مراقبت کند.

پس مواردی که لازم است مردان بیشتر رعایت کنند شامل: شستشوی مرتب دست‌ها، استفاده از ماسک در مکان‌های عمومی و به خصوص مکان‌های شلوغ، محدود کردن تردد‌های غیرضروری داخل شهری و بین شهری، استفاده نکردن از قابلیان و دخانیات و سایر پروتکل‌های بهداشتی است.

اگرچه افراد جامعه از کوچک تا بزرگ و زن و مرد در معرض خطر کرونا ویروس هستند اما سن و جنس به عنوان دو فاکتور مهم در ابتلا یا شدت علایم تأثیرگذار هستند. تا کنون مورد آلودگی و شدت ابتلا و مرگ و میر در مردان بیشتر از زنان بوده و این افراد نیازمند مراقبت و توجه بیشتر هستند.

همچنین وجود بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی عروقی (فشارخون بالا، دیابت، بیماری عروق قلب و بیماری عروق مغز) بیشتر در مردان نسبت به زنان و همینطور رفتارهای نامناسب مردان مانند: تغذیه نامناسب و مصرف دخانیات از جمله عوامل مهم و مؤثر در این تفاوت است و باید گفت هیچ چیز به اندازه یک برنامه غذایی کامل و صحیح به همراه فعالیت فیزیکی مناسب به تقویت سیستم دفاعی کمک نمی کند. فعالیت بدنی نه تنها در پیشگیری و کنترل بیماریهای غیرواگیر بلکه در تقویت سیستم ایمنی برای مقابله با بیماری‌های عفونی نیز تأثیر گذار است.

در افرادی که دخانیات مصرف می کنند نسبت به افراد دیگر، در صورت ابتلا به کرونا علائم شدیدتر و کشندتری ایجاد می‌شود. چرا که در این افراد ظرفیت قلبی ریوی، تحت تأثیر قرار می‌گیرد و لهاز از سطح ایمنی پایین‌تری برخوردارهستند.

بیماری کرونا به شدت برخی کسب و کارها و البته معیشت و اقتصاد خانواده‌ها را در دنیا تحت تأثیر قرار داده و از آنجایی که بخشی از هویت احساس ارزشمندی ناشی از اشتغال موفق است و همچنین بیشترین مسئولیت اقتصادی زندگی بر عهده آقایان است این خلل باعث شده تا تعدادی از آنها دچار تردید و ترس از شرایط پیش‌آمده ناشی از کرونا و تبعات ناشی از آن شوند که همین امر می‌تواند باعث افزایش نگرانی آنها و به تبع آن پایین آمدن اعتماد به نفس آنان شود. سرکوب شدن ظرفیت مهارت و توانمندی‌های مردانه آن هم به دلیل رکود اقتصادی ناشی از کرونا به شکل ناخودآگاه اعتماد به نفس را تحت تأثیر قرار داده و گاه برخی آقایان نگرانی، ترس و درگیری‌های ذهنی خود را به شکل عصبانیت و پرخاشگری بروز می‌دهند. سلامت روان بستر ساز سلامت جسمی است. مهم‌ترین عوامل تاثیر گذار بر سلامت مردان مدیریت استرس وبهبود رژیم غذایی است.

ازاینجا که خانواده نقش اساسی در سلامت روان اعضای خود دارد آموزش ومشاوره، درمان در خانواده با هدف هماهنگی با تغییر، حل تضادها وتعارضات، همبستگی بین اعضاء و عمل به قوانین خانواده، تقسیم وظایف و همدلی از جمله عوامل مؤثر بر تضمین سلامت روان همهٔ اعضاء خانواده و مردان است.

تغذیه سالم در واقع عادات غذایی را شامل می‌شود که بتواند در مجموع املاح وتیامین، پروتئین وسایر نیازهای بدن را تامین کنندشیدن آب کافی روزانه (۸لیوان در روز) استفاده از شیر ولبنیات کم چرب (حداقل روزانه دو لیوان شیر) پرهیز از موادغذایی سرخ شده وفست فودها و نوشابه‌های گازدار، استفاده از روغن مایع گیاهی و مصرف روزانه میوه و سبزیجات و گوشت و تخمیرخ و حبوبات موارد هستند که برای داشتن تغذیه سالم باید در نظر گرفته‌شود.

اختصاص زمان اندکی به ورزش، صرف نظر از شدت آن، می‌تواند به جلوگیری از افسردگی وافزایش سلامت روان کمک کند. یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند مردان غیرفعال ۶۰درصد بیشتر از مردان فعال در معرض افسردگی هستند حتی پنج دقیقه ورزش ماده شیمیایی مفیدی به نام "اندورفین" را آزاد می کند که باعث می‌شود احساس سبزاپهتری نسبت به قبل داشته باشیم.

امید است مردان کشور با انجام خودمراقبتی و به کار بردن شیوه زندگی سالم سلامت خود وخانوده‌شان را حفظ نمایند و از بیماری‌های شایع مردان و به‌خصوص کووید۱۹ در امان بمانند.

شهناز رستمی-کارشناس برنامه میاسالمان مرکز بهداشت شرق کرج

روزنه

ارتباط استفاده از اینترنت با افزایش تنهایی و کاهش روابط اجتماعی

یک روانشناس گفت: میزان استفاده از اینترنت و شبکه‌های مجازی در زوجینی که احساس تنهایی بیشتری را گزارش می‌دهند، بیشتر است چراکه افزایش کاربرد اینترنت با افزایش تنهایی و کاهش روابط اجتماعی مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: گوهر یسنا اقزائی اظهار کرد: این روزها به علت کووید۱۹ و اخبار فوت عزیزان این احساس تنهایی شدت گرفته است. در واقع احساس تنهایی پدیده‌ای ذهنی و تجربه‌ای منفی و ناخوشایند است که طی ارزیابی فرد از روابطی که دارد با روابط ایده‌آلی که آرزوی آن را دارد ایجاد می‌شود. به گفته این روانشناس تنهایی ناشی از مجموعه‌ای از احساسات شناخت‌ها، پریشانی‌ها و تجارب هیجانات منفی از کمبودهای ادراک شده فردی در روابط خصوصی و اجتماعی است.

اقزائی ادامه داد: مطابق با بسیاری از پژوهش‌ها زمانی که کودکان نتوانند از والدین خود حمایت موثری را دریافت کنند احساس تنهایی می‌کند که برایش تداعی کننده پاره‌ای از هیجانات منفی مانند اضطراب، افسردگی و دوست داشتنی نبودن می‌شود. همچنین تعارضات زناشویی مادران، افسردگی، اضطراب و پرخاشگری آنها احساس تنهایی در دختران را به شدت افزایش می‌دهد. وی افزود: انسان با نیاز به ارتباط و صمیمیت متولد می‌شود و ماهیت او اجتماعی است. نیاز به تعلق داشتن در انسان یک انگیزه اساسی را شکل می‌دهد و موجب افکار، هیجانات و رفتارهای بین فردی می‌شود. افرادی که در برقراری ارتباط با دیگران مشکل دارند احتمالا محرومیتی را با احساس تنهایی تجربه می‌کنند.

اقزائی معتقد است که احساس تنهایی و نامیدی از مهم‌ترین شکایات انسانی است. به ویژه نزدیک شدن به واقعیت مرگ، فرد را به احساس تنهایی سوق می‌دهد. وی همچنین به سه حالت متفاوت تنهایی یعنی "تنهایی اجتماعی" به معنای عدم مشارکت در اجتماع و نبود شبکه حمایتی گسترده که موجب حس غم و انزوا می‌شود. "تنهایی هیجانی" به معنای احساس تنهایی ولو در حضور اطرافیان که عمدتا نتیجه دلبستگی تا یمن از کودکی با مادر است و "تنهایی ناشی از مرگ" که با غمگینی و احساس پوچی و عدم اشتیاق همراه است اشاره کرد و این را هم گفت که اگر احساس "دوست داشته شدن" در کودکی توسط والدین به ویژه مادر تامین نشود در ادوار دیگر زندگی احساس تنهایی ایجاد می‌شود.

اقزائی درباره علل متفاوت تنهایی ادامه داد: نامهربانی با همسر، فقدان حمایت دوستان و خانواده، بیماری، مرگ عزیزان، فقدان معنا در زندگی، روابط منفی با دیگران، سطح تحصیلات پایین، تنها زندگی کردن، عدم برنامه ریزی، احساس ناخوشایند بودن، خانواده نامتعادل و... از جمله علل احساس تنهایی است که در صورت عدم درمان آن منجر به ایجاد افسردگی، اضطراب، افزایش افکار خودکشی، کاهش جرات ورزی، افزایش کمرویی، افزایش تجربه عدم شادی، افزایش ترس و خشم، گسترش رفتارهای خود آزارو اطلبانه، کاهش تمرکز، ایجاد اعتیاد به اینترنت و کاهش سلامت روانی و ـ می‌شود. وی با تأکید بر اهمیت شخصیت مادر و نداشتن اختلالات روحی مادر از جمله علل عدم احساس تنهایی در بزرگسالی است افزود: به گفته دونالد وینی کات ـ روانشناس انگلیسی ـ افرای که قابلیت رویرو شدن با تنهایی را دارند اسراری بر وابستگی و دلبستگی مدلوم به دیگران را ندارند چراکه دارای یک "خود حقیقی" هستند که این "خود حقیقی" در زندگی از داشتن مادری متعادل در کودکی ایجاد شده است مادری که به فرزندش در عین دریافت امنیت عاطفی لازم اجازه داده است که مستقل باشد.

این روانشناس درمان روابط میان والدین به ویژه مادران با فرزندان در کودکی را از مهمترین درمان‌های عدم احساس تنهایی در بزرگسالی دانست و گفت: بسیاری از پژوهش‌ها به "مذهب" به عنوان نگرشی مثبت برای پر کردن خلاءهای زندگی و "معناهدی به زندگی" برای عدم احساس تنهایی اشاره کردهاند. همچنین از جمله راهکارهای عدم احساس تنهایی شرکت در کلاسهای ورزشی، کتاب خواندن، تماشای فیلم، پیاده روی، گوش دادن موسیقی بی کلام، تماشای مناظر طبیعی و ـ است.

اقزائی همچنین این را هم گفت که رضایت شخصی و احساس هدفمندی منجر به افزایش کیفیت زندگی فرد و کاهش حس تنهایی می‌شود، همچنین مذهب و معنویت به فرد کمک می کند معنی حوادث زندگی به ویژه حوادث دردناک را درک کند و کمک از مشاورین و روانشناسان شرکت در گروههای درمانی نیز اثر بسیاری بر درمان تنهایی دارد. این روانشناس تصریح کرد: هیچ کسی وظیفه شاد کردن ما را بر عهده ندارد و راهکار شادی و عدم تنهایی هر فرد منحصر به خود فرد است و نباید از دیگران انتظار داشته باشیم که در شاد کردن ما نقش اصلی را ایفاد کنند.

وی در پایان گفت: احساس تنهایی از دوران کودکی و ارتباط میان ما و خانواده شکل گرفته و باید از طریق مشاورین مشکلات کودکی را بررسی کنیم و راهکاری برایش پیدا کنیم. این روزها به علت پاندمی کووید۱۹ افراد از روابط اجتماعی خود فاصله گرفتهاند از این رو باید سعی کنیم خود را بیشتر شناسیم تا با هدفمندی مسیر جدیدی را برای رشد در نظر بگیریم.

تازه های سلامت

اطلاعات بیماری زمینه‌ای سالمندان در سامانه‌های بهداشت به‌روز می‌شود

رئیس اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت: درمان و آموزش پزشکی از تکمیل و به روز رسانی اطلاعات بیماری زمینه‌ای سالمندان در سامانه‌های بهداشت در هفته‌های جاری خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: محسن شتی درباره پیگیری وضعیت سلامت سالمندان در دوران شیوع ویروس کرونا بیان کرد: شیوع ویروس کرونا با وجود آسیب‌های فراوانی که وارد کرد، تغییرات عمده‌ای نیز در رویکرد بشر در حوزه‌های متفاوت از جمله استفاده بیشتری از فضاها و امکانات الکترونیک و مجازی ایجاد کرد. بسیاری از سالمندان به دلیل شرایط خاص جسمی و ناتوانی هاتمی توانند برای دریافت خدمات سلامت مراجعه کنند. برنامه ریزی برای ارائه خدمات الکترونیک و مراقبت از راه دور می تواند باعث افزایش دسترسی و پوشش خدمات سلامتی به این گروه هدف پر اهمیت شود. با توجه به اینکه بیش از ۹۹درصد سالمندان کشور در کنار خانواده‌های خود زندگی می کنند، اعضای خانواده می‌توانند در دریافت خدمات و اطلاعات با استفاده از بسترهای الکترونیک و فضاهای مجازی به سالمندان کمک کنند. وی افزود: به طور مثال استان گیلان که سالمندترین جمعیت را در کشور دارد از حدود هفت ماه پیش برنامه‌ای تحت عنوان مراقبت از راه دور سالمندان تنها زیست و پرخطر، مبتنی بر خانواده، جامعه و تکنولوژی دارد. شتی ادامه داد: در این برنامه با مشارکت سایر سازمان‌های دولتی و غیر دولتی و با مشارکت خانواده‌ها و با استفاده از بستر و زیرساخت‌های الکترونیک و اپلیکیشن‌های موبایلی در پی برقراری ارتباط نزدیک‌تر بین سالمند و خانواده آنها از یک طرف و شبکه‌ای از سازمان‌ها و ارگان‌های ارائه دهنده خدمت به سالمندان هستیم. امیدواریم سایر استان‌ها نیز با استفاده از تجربه گیلان و با تجربه اقدام هماهنگ بین دستگاه‌های مختلف مسئول و سایر ارکان جامعه قدم‌های مثبتی در جهت ارتقای سلامت و رفاه سالمندان بردارند.

غربالگری تلفنی سالمندان برای کرونا

رییس اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت اظهار کرد: اقدام دیگری که در سال ۹۹ توسط وزارت بهداشت انجام شد، اجرای سه مرحله غربالگری علائم کووید۱۹ به صورت تلفنی در جمعیتی نزدیک به هفت میلیون نفر سالمند بود. وی ادامه داد: از ابتدای سال تاکنون سه بار با خانوادههایی که سالمند دارند و اطلاعات آنها در سامانههای الکترونیک وزارت بهداشت ثبت شده تماس تلفنی گرفته شد و در صورت مثبت بودن علائم مشکوک به کرونا از آنها برای بررسی بیشتر و انجام تست دعوت شده است. شتی بیان کرد: در ادامه این اقدام ارزشمند سامانههای الکترونیک سلامت کشور از جمله سیب و تاب و پیسا و پارسا برای ثبت اطلاعات بیماری‌های زمینه‌ای مهم سالمندان آماده شده و در آینده نزدیک پرسشگری تلفنی سوابق بیماری‌های سالمندان توسط مراقبان سلامت در کل کشور آغاز خواهد شد و پس از ثبت در این سامانه‌ها سالمندان در گروه‌های مختلف میزان آسیب پذیری از نظر سلامت طبقه بندی می‌شوند این طبقه بندی به مدیران دستگاه‌های دولتی و غیر دولتی مرتبط با حوزه سلامت و رفاه سالمندی در استان‌ها و شهرستان‌ها کمک خواهد کرد تا با استفاده از اطلاعات موجود و امکانات و منابع در اختیار، برنامه ریزی هدفمندتر و مؤثرتری برای گروه‌های بیشتر در معرض خطر و بیشتر نیازمند به خدمت داشته باشند.

استفاده از طبقه بندی بیماری سالمندان برای واکسیناسیون کرونا

وی درباره امکان استفاده از طبقه‌بندی وضعیت آسیب پذیری سالمندان برای انجام واکسیناسیون کرونا اظهار کرد: با توجه به اینکه گروه‌های بسیار پرخطر و پرخطر در این طبقه‌بندی، منطبق با اولویت‌های اول واکسیناسیون در جمعیت عمومی هستند، می توان از این امکان به منظور شناسایی سالمندان پرخطر و دعوت از آنها برای انجام واکسیناسیون استفاده کرد. این امکان باعث اطمینان ما از پوشش مطلوب واکسیناسیون در گروه‌های پرخطر خواهد شد. رئیس اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت گفت: بر این اساس، در صورت آغاز پرسشگری تلفنی و انجام طبقه بندی با استفاده از امکان ایجاد شده در سامانه‌های الکترونیک، سالمندی که دچار بیماری‌های صعب‌العلاج یا چند بیماری زمینه‌ای به طور همزمان است و در معرض خطر بالاتر ابتلا به کرونا و عوارض و عواقب وخیم آن قرار دارد، می‌تواند در اولویت تزریق واکسن کرونا قرار گیرد و پس از طبقه‌بندی توسط مراقبان سلامت برای انجام واکسیناسیون به مراکز مربوطه دعوت شود.

باجامعه همراه‌باشید

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 می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸