گوناگون

مردم عدم پذیرش بدون دفترچه بیمه را به ۱۴۲۰ اعلام کنند

مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تامین اجتماعی با اشاره به حذف صدور دفترچه‌های بیمه گفت: بیمه‌شدگان تامین اجتماعی، عدم پذیرش داروخانه‌ها و مراکز درمانی بدون دفترچه بیمه را در سامانه ۱۴۲۰ ثبت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، شهرام غفاری افزود: حذف دفترچه بیمه به عنوان یک طرح ملی باید مورد پذیرش همه مراکز بهداشت و درمان طرف قرارداد سازمان تامین اجتماعی قرار گیرد. وی ادامه داد: بنابراین عدم پذیرش این بیماران بدون دفترچه در همه آزمایشگاه‌ها، داروخانه‌ها و مراکز بهداشت و درمان طرف قرارداد تامین اجتماعی تخلف بوده و در صورت گزارش بیمه‌شدگان، مرکز مورد نظر با برخورد قانونی مواجه خواهد شد. غفاری همچنین با اشاره به گفت وگو با رئیس انجمن داروسازان تاکید کرد: این عدم پذیرش در داروخانه‌ها از جانب انجمن داروسازان هم مورد تائید نبوده و بر این اساس در صورت ثبت شکایت بیمه‌شدگان در سامانه ۱۴۲۰ تامین اجتماعی، داروخانه مورد نظر تعیین تکلیف می‌شود. وی در خصوص پرسشی مبنی بر اینکه برخی داروخانه‌ها تحویل دارو بدون دفترچه را ملزم به استفاده پزشکان از نسخ الکترونیکی می‌دانند نیز گفت: این مساله تخلف صددرصد است و اکنون با حذف دفترچه بیمه تنها کد ملی بیمار توسط پزشک روی سرنسخه نوشته خواهد شد که پیش از این طرح، کدملی بیمار بر برگ دفترچه درج شده بود. غفاری اضافه کرد: بنابراین حذف دفترچه بیمه به دلیل تغییر دفترچه به کافذ (سرنسخه پزشک)، برای داروخانه‌ها تفاوتی نداشته و همکاران این حوزه موظف به ارائه خدمات مورد نیاز مردم خواهند بود. مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تامین اجتماعی خاطرنشان کرد: روند اقدامات آزمایشگاه‌ها نیز با اجرای این طرح تغییری نداشته و صرفا در داروخانه‌ها فرآیند استحقاق بیمار اضافه شده است.

هزینه بیمه‌شدگان با ثبت شکایات در سامانه ۱۴۲۰ بازگشت داده می‌شود

وی یادآور شد: هزینه آزاد بیمه‌شدگان نیز در مراکز طرف قرارداد تامین اجتماعی با ثبت شکایات در این سامانه (۱۴۲۰) به بیمار بازگشت داده می‌شود و در این رابطه سازمان تامین اجتماعی به هیچ وجه در حق مردم کوتاهی نخواهد کرد.

چگونه از آسیب به شنوایی جلوگیری کنیم؟

کم شنوایی یا ناشنوایی علاوه بر تمام مشکلات ارتباطی که می‌تواند برای فردی که به آن دچار است ایجاد کند، هزینه‌های زیادی هم دارد اما خبر خوب این است که بیش از ۵۰درصد موارد کم شنوایی و ناشنوایی قابل پیشگیری هستند. تنها باید با شیوه‌های مناسب پیشگیری آشنا شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت بهداشت وزارت بهداشت، سلامت شنوایی و ارتباط، نقش بسزایی را در تمام مراحل زندگی افراد ایفا می‌کند. کم شنوایی و بیماری های مربوط به گوش می‌تواند از طریق اقدامات پیشگیرانه مانند محافظت از شنوایی در برابر اصوات بلند، اجرای اقدامات مناسب و موثر مراقبت از گوش و ایمن سازی افراد به خوبی کنترل شود. کم‌شنوایی و بیماری های مربوط به گوش وقتی قابل کنترل است که به موقع شناسایی شده و مراقبت‌های مناسب در مورد آنها پیگیری و اجرا شود. فراموش نکنید افرادی که در معرض کم شنوایی هستند باید شنوایی خود را به طور منظم و دوره‌ای بررسی کنند و افرادی که دچار کم شنوایی هستند باید از ارائه دهندگان خدمات بهداشتی در نظام سلامت کشور، مراقبت‌های لازم را دریافت کنند. کم شنوایی، یک ناتوانی ارتباطی محسوب می‌شود که شیوع آن در جامعه بطور کلی و در سالمندان بطور خاص در حال افزایش نگران کننده است. قریب به ۶۶۶ میلیون نفر در سراسر جهان دچار کم شنوایی ناتوان کننده هستند و ۳۴ میلیون نفر از این تعداد را کودکان تشکیل می‌دهند. تا سال ۲۰۵۰ بیش از ۹۰۰ میلیون نفر از مردم جهان دچار کم شنوایی ناتوان کننده خواهند بود. همچنین ۶۰ درصد از کم شنوایی کودکان از طریق مداخله به موقع قابل پیشگیری است. بر اساس این گزارش، ۱/۱ میلیارد نفر جوان ۱۲ تا ۳۵ سال در معرض خطر کم شنوایی ناشی از قرار گرفتن در معرض صداهای بلند قرار دارند و شیوع کم شنوایی ناتوان کننده دوره نوزادی ۱ تا ۳ مورد در هر ۱۰۰۰ تولد زنده گزارش شده است. ایمن‌سازی نوزادان و کودکان در برابر بیماری‌های عفونی، غربالگری شنوایی نوزادان و کودکان و تشخیص و درمان به موقع کم شنوایی، درمان افراد مبتلا به عفونت مزمن گوش، ترویج زایمان طبیعی، پیشگیری از مصرف مواد مخدر سنتتیک و روان گردان که دارای خطر ایجاد کم شنوایی در افراد هستند، کنترل مواجهه با صداهای بلند در محیط‌های شغلی و تفریحی و افزایش آگاهی در مورد شیوه مراقبت از سلامت گوش و شنوایی از جمله روش‌های کاهش اختلالات شنوایی محسوب می‌شود.

ارتباط مصرف طولانی مدت قهوه با افزایش ریسک بیمار قلبی عروقی

محققان دریافتند مصرف طولانی مدت قهوه غلیظ می تواند موجب افزایش میزان لیپیدها (چربی ها) در خون شده و ریسک بیماری قلبی عروقی را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه استرالیای جنوبی عنوان می کنند نوشیدن ۴ فنجان قهوه یا بیشتر در روز با افزایش خطر بیماری قلبی عروقی مرتبط است. به گفته محققان، این رابطه با میزان دوز مصرفی ارتباط بیشتری دارد یعنی هرچقدر قهوه بیشتری نوشیده شود ریسک بیماری قلبی عروقی بیشتر می‌شود. «الینا هیپون»، سرپرست تیم تحقیق در این باره می گوید: «ضمناً بحث‌های علمی زیادی در مورد جوانب مثبت و منفی قهوه وجود دارد، اما درک کامل این که چگونه یکی از نوشیدنی‌های پرمصرف در جهان می‌تواند بر سلامتی ما تأثیر بگذارد، ضروری است.» در این مطالعه محققان به بررسی ارتباط ژنتیکی و فنوتیپی بین مصرف قهوه و الگوهای لیپیدی پلاسما (کلسترول‌ها و چربی‌های خون) پرداختند و دریافتند مصرف دائمی و همیشگی قهوه در ایجاد یک الگوی نامطلوب چربی نقش دارد که می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری قلبی را افزایش دهد. میزان بالای چربی خون یک عامل خطر شناخته شده برای بیماری‌های قلبی است و از آنجا که دانه‌های قهوه حاوی یک ترکیب بسیار قوی برای بالا بردن کلسترول (کافستول) هستند، بررسی آنها بارزش داشت. کافستول به طور عمده در دم کردهای بدون فیلتر، مانند قهوه فرانسه، قهوه‌های ترکی و یونانی وجود دارد، اما در اسپرسوها نیز وجود دارد که پایه بسیاری از قهوه‌های ساخته شده بارِیستا، از جمله لاته و کاپوچینو است. محققان تأکید دارند افرادی که کلسترول بالایی دارند یا نگران ابتلاء به بیماری قلبی هستند بسیار مهم است که نوع قهوه خود را با دقت انتخاب نمایند. در سطح جهان، هر روز ۴میلیارد فنجان قهوه مصرف می‌شود. بیماری‌های قلبی عروقی دلیل اصلی مرگ و میر در سطح جهانی است که هر ساله ۱۷.۹ میلیون نفر جان خود را از دست می‌دهند.

یک جرعه کتاب

درآمدی بر رویکردهای زیبایی شناختی به ادبیات کودک
نویسنده:ماریانیکولایوا
مترجم:مهدی حجوانی-فاطمه زمانی
کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

پیام آشنا: کتاب درآمدی بر رویکردهای زیبایی شناختی به ادبیات کودک اثری از ماریا نیکولایوا است و با ترجمه مهدی حجوانی و فاطمه زمانی می‌خوانید. این کتاب به بررسی رویکردهای خاص در ادبیات کودک می‌پردازد و از جنبه‌های زیبایی‌شناسانه در داستان‌های کودک حرف می‌زند.

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان که در سال ۱۳۴۴ پایه‌گذاری شد، گسترده‌ترین شبکه کتابخانه‌های کودکان و نوجوانان را دارد و از برجسته‌ترین تولیدکنندگان کتاب کودک است. این سازمان علاوه بر کتاب، محصولات فرهنگی دیگری مانند فیلم و سرگرمی‌های سازنده و موسیقی نیز برای کودکان تولید می‌کند.

درباره کتاب درآمدی بر رویکردهای زیبایی‌شناختی به ادبیات کودک

ماریا نیکولایوا در کتاب درآمدی بر رویکردهای زیبایی شناختی به ادبیات کودک، به بررسی جنبه‌های زیبایی شناختی خاص در داستان‌های کودکانه می‌پردازد و نظریات انتقادی را که ممکن است درباره داستان‌ها و متن‌های کودکانه بیان شود، کاوش می‌کند. در هر فصل کتاب یک موضوع مانند نشانه شناسی، فمنیسم و روانکاوی، صحبت می‌کند. یک مقدمه کوتاه درباره این رویکرد دارد و با بیان مثال از موارد ذکر شده مطلب را واضح‌تر می‌کند.

(School Library Journal) درباره این کتاب اینطور گفته است: این اثر می تواند به عنوان منبعی قابل توجه به مجموعه های پژوهشی ادبیات کودکان اضافه شود.

کتاب درآمدی بر رویکردهای زیبایی شناختی به ادبیات کودک را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

خواندن کتاب درآمدی بر رویکردهای زیبایی شناختی به ادبیات کودک را به تمام علاقه‌مندان به ادبیات کودکان پیشنهاد می‌کنیم.

زالی:

۴۱ درصد قربانیان کرونا بالای ۶۰ سال داشتند

رابطه با کرونادر تهران اظهار نظر کنیم فرمانده ستاد مقابله با کرونای پایتخت به آخرین مطالعات اشاره کرد و افزود: افراد برای پیشگیری از کرونا همچنان باید رعایت شیوه نامه های بهداشتی، شست و شوی دست ها، ضدعفونی کردن سطوح، استفاده از ماسک و فاصله گذاری اجتماعی را به عنوان یک استراتژی مهم مد نظر قرار دهند.

فرمانده ستاد عملیات مدیریت بیماری کرونا در کلانشهر تهران اعلام کرد که از ابتدای اپیدمی کرونا تاکنون ۴۱ درصد متوفیان کرونایی بالای ۶۰ سال داشتند و ۸۱ درصد آنان مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای نظیر دیابت و بیماری‌های قلبی بودند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، علیرضا زالی از بستری ۲۳۸ بیمار جدید کرونایی در بخش های عادی و ۹۲ بیمار جدید در بخش‌های مراقبت ویژه در ۲۴ ساعت گذشته در تهران خبر داد. به گفته وی، اکنون در بیمارستان‌های استان تهران ۲۰۵۵ بیمار با تشخیص کرونا بستری هستند که ۷۹۲ نفر آنان تحت مراقبت‌های ویژه قرار دارند. زالی به مراجعه ۶۰۰۰ بیمار سرپایی به بخش های بهداشتی و درمانی در شبانه روز گذشته اشاره کرد و گفت: گرچه شاخص‌های مختلف نسبت هفته گذشته تغییر چندانی نداشته اما شرایط همچنان باید شکننده و ناپایدار تلقی شود وی به تغییرات گروه سنی بیماران اشاره کرد و ادامه داد: نسبت به هفته قبل شاهد افزایش مراجعه بیماران زیر ۲۵ سال و بالای ۷۰ سال هستیم. از ابتدای اپیدمی کرونا تاکنون ۴۱ درصد از موارد فوتی مربوط به گروه‌های سنی بالای ۶۰ سال بوده است که ۸۱ درصد آنان مبتلا به بیماری های زمینه‌ای نظیر دیابت، بیماری های قلبی، چاقی و وزن بالا بودند. زالی با توجه به افزایش تردد‌های درون شهری و حضور مردم در کالبد شهر تهران و استفاده از حمل و نقل عمومی به همشهریان توصیه کرد. همشهریان به ویژه گروه های پرخطر و بالای ۶۵ سال از حضور در مکان های پرازدحام که فاصله گذاری اجتماعی مخدوش است اجتناب کنند و درصورت اجبار حتما از دو ماسک یا یک ماسک و شیلد استفاده کنند. فرمانده ستاد مقابله با کرونای پایتخت ویروس جهش یافته را مهمترین چالش تهران و سایر استان ها برشمرد که دارای قدرت سرایت پذیری و مرگ و میر بالاتری برخوردار است و افراد جوانتر را گرفتار می کند. علایم بالینی متفاوتی را ایجاد می کند و فاصله بروز علایم تا فاز التهابی بیماری خیلی کوتاهتر است. وی با اشاره به تغییر وضعیت و رنگ برخی از شهرهای استان تهران در هفته جاری بر لزوم بازنگری در رنگ بندی شهرها با توجه به میزان رعایت شیوه نامه های بهداشتی توسط شهروندان، تعداد کل بیماران بستری، نرخ رشد موارد تست مثبت PCR، رشد میزان مراجعان سرپایی تاکید کرد. اگر این شاخص‌ها در رنگ بندی شهرها مورد توجه قرار گیرد طبیعتا با یک آمایش جدید می توان در

یادداشت اختصاصی

فاطمه صفری- کارشناس مشاوره و روانشناسی

زنگ خطری به نام «بی تفاوتی اجتماعی»

طبق مطالعات و تحقیقاتی که با رویکرد های جامعه شناسی و روانشناسی در جوامع مختلف صورت گرفته با مفهومی به نام بی‌تفاوتی اجتماعی آشنامی شویم که محققان آن را به عنوان یکی از آسیب‌های پر خطر در روابط انسانی و اجتماعی می‌دانند.

آسیبی که ما در بسیاری از مواقع با دیدن رفتارها و خدادهایی که در قالب زندگی روزمره خود آن را تجربه کرده ایم و بعضا تلاشی برای رفع این بی تفاوتی ها نداشته و در بسیاری از مواقع شناخت و دغدغه‌ای پشت این ماجرا نبوده، آیا تا بحال شده که ما به عنوان یک شهروند و عضو تاثیر گذار در نظام جامعه ای که در آن زندگی میکنیم نسبت به موضوعات و اتفاقاتی که در اطرافمان رخ می دهد واکنش نشان بدهیم؟!آیا تا بحال شده برای شناخت مفهوم بی تفاوتی اجتماعی و تفهیم آن برای دیگران قدم برداشته و تلاشی برای بهبود روابط انسانی – عاطفی که منجر به بهتر شدن روابط اجتماعی است داشته باشیم؟! هدف از طرح این سوالات ایجاد توجه و علاقه برای اندیشیدن در مورد این اتفاق پرخطر و مهم در جامعه است که با توجه به تحقیقات و مطالعات صورت گرفته خروجی قابل توجه و موفقی را مشاهده نکرده ایم و هر روز شاهد عمیق تر شدن شکاف هایی بین ارتباطات انسانی هستیم که نگران کننده ترین مساله ایست که یکپارچگی، اتحاد، برادری و دوستی ها را مورد هجوم قرارداده و کمرنگ ساخته است.یکی از علل بروز بی تفاوتی اجتماعی در بین انسان‌ها (عوامل روانشناختی) است.زمانی که یک فرد احساس ناتوانی و ناکارآمدی می کند – احساس پوچی و احساس بیگانگی از جامعه در او افزایش یافته، دچار از خود بیگانگی اجتماعی می شود و در نتیجه کم میلی نسبت به پیرامون کم اعتنایی، باری به هر جهت بودن و از خود بیگانگی و در نتیجه بی تفاوتی نسبت به جامعه را در آن فرد مشاهده می کنیم.از عوامل دیگر میتوانیم به زمینه های اقتصادی و اجتماعی اشاره کنیم.چه اینکه ساختار نظام اقتصادی و میزان درآمد افراد و سطح برخورداری از آموزش در بین مردم چقدر تاثیر گذار است و همچنین ویژگی‌های سیاسی جامعه یکی دیگر از دلایل تاثیر گذار در امری تفاوتی اجتماعی می باشد که با چگونگی قواعد کسب قدرت و وضعیت مدیریت و حاکمیت مورد بررسی قرار میگیرد

بنده و کسانی مثل من که به عنوان یک شهروند و کارشناس امور مشاوره در شهر ماهدشت که همواره جزء مناطق محروم و بی بهره از امکانات رفاهی –روانشناسی و تعلیم و تربیت بوده یکی از وظایف مهم و البته قابل اجرای خودمان میدانیم که در

مورد این رخداد و آسیب اجتماعی سخن بگوییم و خواستار کمک‌های راهبردی، علمی، مذهبی، سیاسی و.. از سوی مدیران و تاثیر گذاران عرصه اجتماع باشیم.

به امید اینکه در مورد مسائل و آسیب‌های حوزه روانشناسی و جامعه شناسی به مردم علی‌الخصوص مردمان مناطق محروم، تحقیق و ریشه یابی‌ها انجام گرفته و کمک‌های لازم صورت گیرد.

هرشنبه با فناوری اطلاعات

اینستاگرام سرویس لایو ویدیویی خود را توسعه بخشید تا برای سازندگان محتوا آزادی بیشتری برای همکاری در ویدیوها فراهم کند.

ظرفیت لایو اینستاگرام به ۴ نفر افزایش یافت

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز فلواینوز، فیس بوک – شرکت مادر اینستاگرام – قابلیت جدیدی به نام "لایو رومز" را معرفی کرد که اجازه می دهد همزمان چهار نفر در لایو اینستاگرام حضور پیدا کنند. پیش از این لایوهای اینستاگرام دو نفره بود. این اپلیکیشن ابزار جدید را پاییز گذشته در هند و اندونزی آزمایش کرده بود، بر اساس گزارش بلومبرگ، اینستاگرام امیدوار است در شرایط کنونی که پاندمی ویروس کرونا بسیاری از کاربران را برای سرگرمیهای خانگی به این پلتفرم کشانده است، سازندگان محتوا از قابلیت جدید برای پخش پادکست، برنامه های گفت و گو، کنسرت و سایر محتوا استفاده کنند.

هشدار

«پیر گوشی» را جدی بگیریم

متخصص و عضو هیات علمی انجمن گوش و حلق و بینی با تاکید بر اینکه گوش هم مانند سایر اندامهای بدن با افزایش سن، تحلیل می‌رود و افراد دچار پیرگوشی می شوند، گفت: همه افراد بخصوص کسانی که در محیط های پرسروصدا کار می کنند حتما چکاپ سالیانه شنوایی سنجی انجام دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا ابراهیم رزم پاد به بهانه نامگذاری سوم مارس برابر ۱۳ اسفند به نام روز جهانی شنوایی که با شعار «شنوایی برای همه» از سوی سازمان جهانی بهداشت اعلام شد، به این موضوع که با یا به سن گذاشتن افراد، همانند همه قسمت های بدن، شنوایی هم تحلیل می‌رود، اظهار کرد: معمولا از ۵۰ سالگی به بعد معمولا کاهش شنوایی رخ می دهد که اصطلاحا پیرگوشی نامیده می شود که این پیرگوشی به تدریج از فرکانس های بالا شروع و در ادامه به ناشنوایی در قبال فرکانس های کم می رسد وی با تاکید بر اینکه با افزایش سن، شنوایی کاهش می یابد که افراد باید سعی کنند با مراقبت از گوش، آسیب کمتری به آن وارد شود، درباره بهداشت سلامت گوش، توصیه کرد: افراد از هدفون و گوشی تلفن همراه کمتر استفاده کنند و در کنار بلندگو یا صدای بلند نشستند. ضمن اینکه حتما به صورت دوره ای چکاپ سالیانه داشته باشند بخصوص کسانی که در محیط های پرسروصدا کار می کنند.

استفاده از گوش پاکن ممنوع

متخصص گوش، حلق و بینی ضمن رد استفاده گوش پاک کن برای نظافت گوش تاکید کرد: گوش سیستم و مکانیزمی دارد که با صحبت کردن، بلع غذا و حرکات مفصل فکی و گیجگاهی ترشحات را به بیرون هدایت می کند. وی افزود: حال اگر از گوش پاک کن یا هر وسیله دیگری استفاده شود، علاوه بر اینکه با این فیزیولوژی گوش تداخل پیدا می کند، مفصل داخلی گوش که نازک و حساس است را دچار آسیب و ترومای ناخواسته می کند یا عفونت را به سطح داخلی گوش می راند. رزم پا توصیه تاکید کرد که از گوش پاک کن استفاده نشود و اگر قرار است گوش خشک شود با شستو این کار انجام شود.

ضرورت توجه والدین به حرکات کودکان برای پیشگیری از ناشنوایی

رزم پا با تاکید بر اینکه داشتن علایم شنوایی خوب یا کم شنوایی در میان کودکان با بزرگسالان متفاوت است، تصریح کرد: کودکی که نزدیک به تلویزیون می نشیند یا صدای آن را بلند می کند یا نمره دیکته یا درس او ضعیف است، یا وقتی او را صدا می زنند متوجه نمی شود حکایت از داشتن مشکل گوشی در او دارد عضو هیات علمی انجمن گوش، حلق و بینی به والدین تاکید کرد در صورت مشاهده این علایم در کودک، باید جهت آزمایش غربالگری شنوایی به متخصص مراجعه کنند.

توصیه چکاپ سالانه شنوایی سنجی به افرادی که در محیط های با فرکانس بالا کار می کنند

وی ادامه داد: در بزرگسالان علائم کاهش شنوایی زمانی بروز می کند که فرد با تقاضای تکرار حرف گفته شده از سوی گوینده را دارد یا ناخودآگاه بلند بلند صحبت می کند زیرا دچار کم شنوایی شده و تصور می کند دیگران هم صدای او را نمی شنوند. متخصص گوش با یادآوری اینکه کم شنوایی اختصاصی هم داریم، توضیح داد: این کاهش شنوایی شامل کسانی می شود که در محیط شلوغ یا کارخانجات یا میدان آزمایش سلاح های نظامی که فرکانس های بالای صوتی در آنجا وجود دارد مشغول به کار هستند که اصطلاحا به آن کاهش شنوایی به علت ترومای آگوستیک گفته می شود. رزم با خاطرنشان کرد: کسانی که در محیط های با فرکانس بالا کار می کنند در جهت پیشگیری از کاهش شنوایی باید به طور دوره ای و سالانه آزمایش شنوایی سنجی انجام دهند در غیر اینصورت آسیبی که از فرکانس های بالا به گوش می رسد غیرقابل درمان و شنوایی غیرقابل بازگشت است.

بیماری های ویروسی عامل موثر در ایجاد اختلالات شنوایی است

وی در پاسخ به اینکه چه بیماری هایی باعث کاهش شنوایی در افراد می شود، گفت: از جمله بیماری های ویروسی شناخته شده که شنوایی فرد را به مخاطره می اندازد و باعث کری یکطرفه می شود «هرپس» است. همچنین بیماری سرخجه که علاوه بر مشکلات قلبی و عروقی که ایجاد می کند ناهنجاری های شنوایی هم به دنبال دارد. رزم با یا یادآوری اینکه بیماری های ویروسی که مادر در زمان بارداری مبتلا می شود در نوزاد به شکل اختلالات شنوایی نمود می کند، به این مادران توصیه کرد: حتی‌المقدور سعی کنید با کسانی که بیماری های ویروسی دارند، تماس نداشته باشید تا عوارضی بر روی جنین شما پیدا نشود. عضو هیات علمی انجمن گوش و حلق و بینی درباره تاثیر کرونا بر شنوایی خاطرنشان کرد: کرونا به عنوان عامل اختلالات بویایی و چشایی شناخته شده اما یکسری اختلالات شنوایی مانند کری و سرگیجه هم به دنبال دارد. ضمن اینکه ویروس کرونا، مشکلات دیگری هم برجای خواهد گذاشت که به مرور زمان مشخص خواهد شد.

تازه های سلامت

توصیه‌هایی برای حفظ سلامت قلب

موارد ابتلا به بیماری‌های قلبی رو به افزایش است و این بیماری‌ها یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در جهان محسوب می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، قلب از جمله ارگان‌های حیات بخش در بدن است که نمی‌توان سلامت آن را به خطر انداخت. انواع مختلفی از بیماری‌های قلبی وجود دارد که وضعیت کلی سلامت را تحت تاثیر قرار می‌دهد. ضروری است که فرد از سلامت قلب خود مراقبت کند و تمامی عوامل موثر در بروز بیماری‌های قلبی را تحت کنترل داشته باشد. فاکتورهای خطرزای بسیاری همچون جنسیت، سن و سابقه خانوادگی وجود دارد که می‌تواند بر بروز بیماری‌های قلبی نقش داشته باشد. هرچند فاکتورهایی وجود دارند که رعایت آن‌ها می‌تواند به پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و حفظ سلامت قلب برای طولانی مدت کمک کند.

سایت مدیکال دیالوگ به برخی از نکات مفید در پیشگیری از بیماریهای قلبی اشاره کرده است:

کنترل کلسترول خون: بالا بودن کلسترول خون از دلایل اصلی در بروز بیماری‌های قلبی است. با رعایت رژیم های غذایی حاوی میزان پایینی از چربی‌های اشباع شده و سرشار از فیبر می‌توان از بالا رفتن کلسترول پیشگیری کرد و آن را تحت کنترل داشت همچنین ورزش کردن و برخورداری از وزن ایده آل کمک کننده است.

کنترل فشار خون: بالا بودن فشار خون از جمله عوامل خطرزا برای سلامت قلب است. رعایت رژیم غذایی سالم، خودداری از استعمال سیگار از جمله فاکتورهای مفید در حفظ فشار خون است.

کنترل دیابت: افراد مبتلا به دیابت بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارند. لازم است آنان بیماری خود را تحت کنترل داشته باشد و اجازه ندهند این بیماری سلامت قلب را تحت تاثیر قرار دهد همچنین رعایت رژیم غذایی مفید برای سلامت قلب و مناسب برای بیماران دیابتی است.

خودداری از مصرف دخانیات: دخانیات از بزرگترین مواد خطرزا برای قلب است که به تدریج به قلب آسیب می‌زند. مصرف کنندگان دخانیات بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و حتی سکته مغزی هستند. با کنار گذاشتن استعمال دخانیات خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی نیز کاهش پیدا می‌کند.

برخورداری از وزن ایده آل: وزن نقش کلیدی در سلامتی دارد. لاغر یا چاق بودن می‌تواند برای سلامت خطرساز باشد. ضروری است که افراد برای مراقبت از وزن، شاخص توده بدنی را کنترل کنند.

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