info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۰۰
چهارشنبه / ۱۳ بهمن / ۱۴۰۰
۳۰ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۲
02 / February / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۳-۰۲۶ فکس ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۷۳۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

غزل ۸ امروز با حافظ

دود آه سینه نالان من
سوخت این افسردگان خام را
محرم راز دل شیدای خود
کس نمی‌بینم ز خاص و عام را

غزلانه

شرح اسرار خرابات نداند
همه کس
هم مگر پیر مغان حل کند
این مسئله‌ها

جامی



افق کرج اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۳۹	۰۷:۰۵	۱۲:۱۹	۱۷:۳۵	۱۷:۵۴

برگه

ذهن‌های بزرگ درباره ایده‌ها بحث می‌کنند، ذهن‌های معمولی درباره رخدادها، ذهن‌های کوچک درباره افراد.

النور روزولت

گزارش روز

اُمیکرون رکورد دلتا را می‌شکند؟

اُمیکرون شاید خطرناک‌ترین جهش کرونا! همان روزهای اول شناسایی این سویه جدید در آفریقای جنوبی، دانشمندان و متخصصان اذعان می‌کردند که شناخت کافی نسبت به آن ندارند و نیست، منتها هرچه جلوتر آمدیم، زوایای جدیدتری از این گونه به‌شدت مهاجم نمایان شد که تمام معادلات را به‌هم ریخت.



به گزارش پیام آشنا به نقل از فرهیختگان، یکی از اصلی‌ترین و مهم‌ترین خصوصیات این سویه، انتشار و سرایت‌پذیری بی‌نهایت بیشتر آن نسبت به سایر سویه‌های قبلی است که متاسفانه کمتر از آن یکی ویژگی‌اش، یعنی شدت و حدت کمتر، شنیده شد و توجهات را به خودش جلب و جذب کرد. با همه این اوصاف حالا اُمیکرون تمام دنیا را درنوردیده و در هر جمع و گروهی هم که وارد می‌شویم، حداقل یکی یا چند نفر به این سویه جدید مبتلا شده‌اند. همین دو روز پیش، یکی از دوستانم در تشریح سرایت‌پذیری امیکرون نوشته بود که در یک جمع ۶ نفره، فقط یک نفر ماسک نداشت و همان یک نفر هم گویا به این سویه مبتلا بود. او آن شب اول نیز علائمش ظاهر شد و فردای آن روز تمام آن پنج نفر دیگر هم مبتلا شده بودند. البته اطلاعات دیگری هم درباره این سویه نوشته و منتشر شده است، مثلا اینکه تا حدود ۲۰۰ ساعت روی پوست دست و سطوح زنده می‌ماند و کلی چیزهای دیگر، اما به هرشکل، همچنان نه چشم‌اندازی از آینده داریم و نه سلاحی برای جنگیدن، جز واکسن و رعایت پروتکل‌های بهداشتی. اگر این دو را انجام دادیم و رعایت کردیم، حتما تلفات کمتری خواهیم داشت و اگر نه، اُمیکرون به‌مراتب بیشتر از سویه‌های قبلی کشته روی دست ما خواهد گذاشت و خانواده‌های زیادتری را داغدار خواهد کرد.

رشد تصاعدی آمار ابتلا؛ ۶ میلیون نفر هنوز واکسن نزده‌اند!

به رسم گزارش‌های کرونایی این دو سال اخیر، ابتدا آخرین آمار اعلامی از سوی وزارت بهداشت در ارتباط با موارد ابتلا و مرگ‌ومیر کرونایی‌ها را با هم مرور می‌کنیم. از ۸ تا ۹ بهمن ۱۴۰۰ و براساس معیارهای قطعی-تشخیصی، ۱۱ هزار و ۷۳۱ بیمار جدید مبتلا به کووید۱۹- در کشور شناسایی شدند که ۷۵۴ نفر از آنها بستری شدند. مجموع بیماران کووید۱۹- در کشور به ۶ میلیون و ۳۲۲ هزار و ۱۸۳ نفر رسید. متاسفانه در طول این ۲۴ ساعت، ۲۴ بیمار کووید۱۹- جان خود را از دست دادند و مجموع جان‌باختگان این بیماری در کشور به ۱۳۲هزار و ۳۸۰ نفر رسید. خوشبختانه تاکنون ۶میلیون و ۹۸ هزار و ۶۷۵ نفر از بیماران، بهبود یافته یا از بیمارستان‌ها ترخیص شده‌اند. هزار و ۳۶۲ نفر از بیماران مبتلا به کووید۱۹- در بخش‌های مراقبت ویژه بیمارستان‌ها هستند. تاکنون ۴۴ میلیون و ۶۰۷ هزار و ۹۱ آزمایش تشخیص کووید۱۹- در کشور انجام شده است. درحال حاضر هفت شهرستان در وضعیت قرمز، ۴۳ شهرستان در وضعیت نارنجی، ۲۱۷ شهرستان در وضعیت زرد و ۱۸۱ شهرستان در وضعیت آبی قرار دارند. علی‌رغم وخامت اوضاع کرونایی در کشور و رشد تصاعدی ابتلا و مرگ‌ومیر ناشی از سویه جدید، طبق اعلام وزارت بهداشت، همچنان ۶ میلیون نفر از واجدان شرایط دریافت واکسن، هنوز برای تزریق واکسن کرونای خود مراجعه نکرده‌اند! همچنین نزدیک به ۶.۵ تا ۷ میلیون نفر هم نوبت اول را تزریق کرده، اما برای تزریق نوبت دوم تاخیر دارند. تعداد موارد سرپایی مثبت شناسایی‌شده کرونا در صدویکمین هفته کرونایی در کشور ۳۱۲۹۲ نفر بوده است. همچنین تعداد موارد بستری جدید در کشور ۲۷۰۹ نفر و تعداد موارد فوتی جدید طی این هفته در کشور ۱۵۶ نفر بوده است. بدون نگاه به آمارهای جهانی، همین روند تصاعدی ابتلا و مرگ‌ومیر ناشی از کرونا در کشور، به‌خوبی نشان می‌دهد امیکرون، تفاوت‌های چشمگیری با سویه‌های قبلی دارد و از آن مهم‌تر اینکه واکسن هم نتوانست آن‌طور که باید جلوی ابتلا را بگیرد، فقط واکسن‌زده‌ها، خصوصا آنهایی که دز سوم را زدند، سبک‌تر از باقی مبتلایان، مبتلا شدند. القصه اینکه، امیکرون با این وضع و این سرکشی که می‌کند، احتمالا به‌زودی رکورد دلتا را همان‌طور که در ابتلا شکست، در مرگ‌ومیر هم خواهد شکست. نگاهی به نمودار ابتلا و مرگ‌ومیر ناشی از کرونا در کشورهای مختلف دنیا در جریان شیوع دوسویه دلتا و امیکرون می‌اندازیم تا درک بهتری نسبت به وضعیت خودمان، طی روزهای آینده داشته باشیم.

هنوز با نقطه اوج اُمیکرون فاصله داریم: مرگ‌ومیر اُمیکرون بیشتر از دلتا خواهد بود

ناظر به نمودار ابتلا و مرگ‌ومیر کرونایی‌ها در سایر کشورها، می‌توان فهمید اُمیکرون چندین برابر بیشتر از سایر سویه‌های کرونا، قدرت سرایت دارد و همین مساله باعث افزایش موارد ابتلا و به‌تبع آن افزایش موارد مرگ‌ومیر می‌شود.

با توجه به روند تصاعدی ابتلا به اُمیکرون در کشور باید منتظر ماند و دید اعداد و ارقام تا کجا بالا می‌روند. پیرو همین موضوع و ارائه تحلیل نسبت به روزهای آینده، گفت‌وگویی با بابک عشرتی، متخصص اپیدمیولوژی انجام داده‌ایم. او در ارتباط با وضعیت شیوع اُمیکرون در ایران گفت: «من فکر می‌کنم الان تازه در شروع افزایش موارد ابتلا هستیم و این ادامه پیدا خواهد کرد. در کشورهای مختلف اتفاقات متفاوتی افتاده، مثلا در آفریقای جنوبی بیماری خیلی سریع بالا رفت و خیلی سریع هم پایین آمد اما در ترکیه اصلا این اتفاق نیفتاد و هنوز بالاست. سه، چهارهفته است که موارد ابتلایش کاهشی نشده است. من فکر می‌کنم کشور ما هم به‌فرض آنکه خیلی سریع بالا برود و خیلی سریع پایین بیاید حداقل دو، سه‌هفته درگیر آن هستیم و علت تفاوت سرعت بیماری در نقاط مختلف دنیا فقط محدودیت‌ها نبوده است. ما به خیلی از رفتارهای ویروس آشنا نیستیم یا اینکه به نژادهای مختلف چگونه پاسخ می‌دهند یا ایمنی جمعی آنجا چگونه است. اینها همه مطرح است و ما همچنان باید به دستورالعمل‌ها پایبند باشیم و این درست است که فکر کنیم اُمیکرون سبک‌تر است اما چون تعداد بیشتری از افراد را درگیر می‌کند قدر مطلق مرگ‌ومیر ممکن است بالا برود، چون تعداد بیماران خیلی بالاتر خواهد بود، تعداد مرگ‌ومیر هم بالاتر خواهد رفت، حتی ممکن است از دلتا هم بیشتر شود، چون موارد ابتلای آن بیشتر خواهد بود».

قابل توجه

عوارض کووید۱۹ تا یک سال در بازماندگان باقی می‌ماند

داده‌های جدید نشان می‌دهد که اکثر بیماران مبتلا به کووید۱۹ که در بخش مراقبت‌های ویژه درمان شده‌اند، تا یک سال بعد عوارض فیزیکی، ذهنی و شناختی نشان می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وب مد، علاوه بر این، یافته‌های محققان دانشگاه رادبود در هلند نشان داد تقریباً ۶۰ درصد افرادی که قبل از ورود به بیمارستان شاغل بودند، یک سال بعد مشکلاتی را در محل کار خود مانند نیاز به ساعات کمتر کار یا استفاده از مرخصی استعلاجی گزارش کردند. این مطالعه شامل ۲۴۶ بیمار کرونایی یک سال پس از درمان در ICU در ۱۱ بیمارستان در هلند بود. محققان دریافتند:

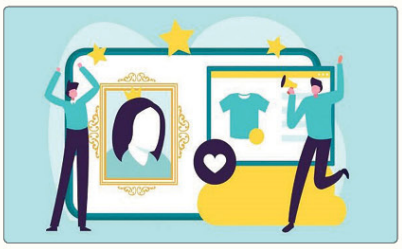
- ۷۴.۳ درصد علائم فیزیکی را گزارش کردند؛
- ۲۶.۲ درصد علائم سلامت روان را گزارش کردند؛ و
- ۱۶.۲ درصد علائم شناختی را گزارش کردند.

همچنین دو سوم از شرکت کنندگان در مطالعه مشکلات جسمی جدیدی را در نتیجه درمان کووید در ICU گزارش کردند. در میان کسانی که اثرات روانی را گزارش کردند، ۱۷.۹ درصد اضطراب؛ ۱۸.۳ درصد افسردگی؛ و ۹.۸ درصد از بازماندگان علائم استرس پس از سانحه را گزارش کردند. این مطالعه نشان می‌دهد که پذیرش در بخش مراقبت‌های ویژه چه تأثیر باورنکردنی بر زندگی بیماران مبتلا به کووید ۱۹ دارد. حتی پس از ۱ سال، نیمی از آنها احساس خستگی دارند یا با کمبود انرژی برای از سرگیری کامل کار خود روبه‌رو هستند.

مکث

سلبریتی‌ها را جدی نگیرید!

این روزها سلبریتی‌ها همه‌جا هستند. گویی حضور در یک جا بدون بودن سلبریتی، سخت است و عادت کرده‌ایم جایی برویم که پیش‌تر توسط یک سلبریتی تبلیغ و معرفی شده است.



به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، این روزها هرطرف سرت را می‌چرخانی سلبریتی‌ها را می‌بینی؛ گویی سلبریتی‌ها آمده‌اند که همه‌جا باشند و زندگی بدون حضور آنها برای ما چیزی کم دارد. کافی است تا سر خیابان برای خرید چیزی بروی تا بهتر متوجه این محاصره با سلبریتی‌ها شوید. از تبلیغ و تشویق برای فرزندآوری یا فروش فرش و بیمه و تقریباً هرچیزی که فکرش را بکنید همگی با حضور سلبریتی‌ها گره خورده است. همین الان که می‌خواهید این مطلب را بخوانید احتمالاً روی مانیتور یا صفحه‌های گوشی تلفن همراهتان یک تبلیغ با حضور یک سلبریتی می‌بینید. سوالی که در اینجا به وجود می‌آید این که چرا؟ چرا زندگی برای ما بدون حضور سلبریتی‌ها کم دارد و آنها همه جا هستند. جوابش واضح است سلبریتی‌ها آمدند که پول بیشتری در چرخه مالی یک کسب و کار بچرخد. تا قبل از ورود شبکه‌های اجتماعی، سلبریتی‌ها چیزی برای ارائه داشتند اما با ورود شبکه‌های اجتماعی و رونق گرفتن فضای مجازی برای سلبریتی‌شدن دیگر لازم نیست هیچ چیزی داشته باشی و هرکسی می‌تواند سلبریتی باشد در واقع شبکه‌های اجتماعی به نوعی تعریف سلبریتی‌ها را تغییر دادند اگرچه هدف همان است که بود اما امکان حضور همگانی در فضای مجازی به هرکسی این امکان را می‌دهد که خیلی زود سلبریتی شود و پول‌ساز و به همین دلیل می‌توان گفت یکی از شاخصه‌های سلبریتی بودن «مصرف کردن» است. سلبریتی‌ها آمدند تا به ما بگویند بیشتر مصرف کنید و در این چرخه خودشان هم به نوعی مصرف و روزی هم تمام می‌شوند و این مصرف‌گرایی خصیصه بارز قرن بیستم و جهان سرمایه‌داری است. سلبریتی‌ها آمدند که ما درباره آنها حرف بزنیم و سرگرم باشیم و اینکه چرا این روزها همه (استعاره از بیشتر مردم و نه معنای واقعی همه افراد) دوست دارند سلبریتی باشند هم به این دلیل است که همه ما دوست داریم مهم باشیم و همه جا درباره‌مان حرف بزنند. اساساً دیده شدن و جلب توجه امری جذاب است و سلبریتی بودن این امکان را به فرد می‌دهد که همیشه نامت سرزبان‌ها باشد. در یک نظرسنجی که از نوجوانان شانزده‌ساله در انگلستان صورت گرفته، ۵۴ درصد از آن‌ها می‌خواهند سلبریتی شوند. ماجرا اما وقتی قابل تامل می‌شود که سلبریتی‌ها جایی باشند که اصلاً نباید باشند؛ مثل حضور در برنامه‌های ریلتی شو (reality show). سریال جوکر که این روزها خیلی هم طرفدار دارد یک نمونه از همین reality show هاست که در اصل نباید هیچ سلبریتی داشته باشد چون اصل اساسی ساختن چنین برنامه‌هایی حضور مردم عادی و معمولی است همانطور که از نامش پیداست. reality show یعنی نمایشی که براساس واقعیت است اما سلبریتی‌ها امروز طوری ما را محاصره کردند که انگار اگر در یک برنامه، رویداد، فیلم یا تئاتر نباشند یکی چیزی کم است و ما هم خیلی توجهی به چنین آثاری نمی‌کنیم. اگر برنامه‌ای هم با حضور افراد عادی ساخته شود مثل مسابقات استعداد یابی و اینها که نمونه ایرانی و خارجی‌ش فراوان است باز خروجی این برنامه‌های بی سلبریتی، پدید آوردن یک سلبریتی می‌شود چون فرد بعد از دیده شدن در رسانه شناخته می‌شود و بعد از آن به سمت بیشتر دیده شدن می‌رود و از طریق کانال‌های ارتباطی که دارد شروع به سلبریتی شدن می‌کند. نمونه‌ش افراد معمولی‌ای که در استندآپ کمدی‌های تلویزیون یا مسابقات استعداد یابی حاضر شدند و بعد از آنکه شناخته شدند در صفحات شبکه‌های اجتماعی خود در فضای مجازی شروع به فعالیت کردند و الان یک سلبریتی شدند که همه کاری می‌کنند الا همان کاری که در آن استعداد داشتند.

به گفته هالی گراوت- نویسنده و استاد دانشگاه آلابامای آمریکا فرق سلبریتی با سایر شکل‌های تأیید و پسند عمومی آن است که بر مدار شخصیت فردی می‌چرخد. سلبریتی‌ها، با آن کمال به‌ظاهر جاودانه‌شان، برای ما مفرّی از روزمرگی‌اند، سرگرممان می‌کنند، لذت به ما می‌بخشند یا یارمان می‌شوند تا دردمان را ابراز کنیم. و، با همهٔ نقص بشری‌شان، تسلی‌بخش کمبودهای مایند، حس تعلق می‌آفرینند و یادمان می‌آورند که کشمکش همانا ضرورت تجربه بشری است. سلبریتی‌ها بازتابی از شخص بودن ما هستند، یعنی نشانمان می‌دهند چه کسی هستیم. ولی درعین‌حال با خیال هم ما را افسون می‌کنند، یعنی نشانمان می‌دهند چه کسی می‌خواهیم باشیم. به گفته او شهرت با سلبریتی فرق دارد و شهرت محتاج یک شخص برجسته است اما سلبریتی محتاج مخاطبان قضاوتگر.

جورج مونبیو یکی از ستون نویسان مجله گاردین در مقاله‌ای که پنج سال پیش برای گاردین نوشته بود اشاره کرده براساس مطالعه‌ای که در مجله سایبر سایکالوجی انجام شده، بین سال‌های ۱۹۹۷ تا ۲۰۰۷ تغییری اساسی در ایالات متحده رخ داده است. در سال ۱۹۹۷ (براساس نظر مخاطبان بزرگسال) ارزش‌های غالب در برنامه‌های تلویزیونی محبوب برای نُه تا یازده‌ساله‌ها عبارت بودند از احساس مسئولیت‌های اجتماعی و نیکوکاری. در این سال، در بین شانزده ارزش بررسی‌شده، شهرت در جای پانزدهم بود. اما شهرت در سال ۲۰۰۷ و بعد از رایج‌شدن برنامه‌هایی مانند «هانا مونتانا» به جایگاه اول رسید و، پس از آن دستاورد، این عناوین قرار گرفتند: وجهه عمومی، محبوبیت و موفقیت مالی. احساس مسئولیت‌های اجتماعی در این سال به جایگاه یازدهم سقوط کرد و نیکوکاری پس از آن به جایگاه دوازدهم رسید. مطمئناً الان که حدود ۱۵ سال از ۲۰۰۷ گذشته این موضوع پررنگ‌تر هم شده است. به نظر می‌رسد سلبریتی‌ها ذهن ما را هک کردند و ما دیگر از خودمان چیزی نداریم آنها سلیقه ما را تعیین می‌کنند و گاهی هم جای ما تصمیم می‌گیرند به همین دلیل ارزش‌های ما هم در این چرخه تغییر می‌کند چون آنها هستند که دیدگاه‌های ما را هدایت می‌کنند.

به قول تیموتی کالفیلد- پژوهشگر و استاد دانشگاه آلبرتا کانادا ما در چرخه‌ای جاودان اسیر شده‌ایم که سوختش شهرت و دیده شدن است. این چرخه اینگونه کار می‌کند: کاهش تحرک اجتماعی و ازبین‌رفتن گزینه‌های زندگی، منجر می‌شود به رؤیاهای روبه‌رشد دربارهٔ بخت و شهرت آدم‌های معروف. این نیز به سهم خود، قدرت و طمع شهرت را افزایش می‌دهد و این افزایش، شاید با نوعی تصمیم ناشی از خودشیفتگی روبه‌فزونی، موجب تمرکز برانگیزه‌های بیرونی می‌شود. این تمرکز، شادی کمتر را در پی دارد و ذهن ما (و به‌طور عموم ذهن جامعه) را از فعالیت‌هایی مانند تحصیل و طرف‌داری از تحولات اجتماعی، منحرف می‌سازد. این در حالی است که اینگونه فعالیت‌ها احتمالاً تحرک اجتماعی را افزایش می‌دهند.

سخن پایانی این که امروز طوری با حضور سلبریتی‌ها محاصره شده‌ایم که راهی برای رهایی نیست. اما واقعیت این است که سلبریتی‌ها به ما توهم دانایی می‌دهند و آمده‌اند که ما را سرگرم و مفرح کنند. پس نباید خیلی جدی‌شان گرفت. بهتر است آنها را سرجای درست خودشان قرار دهیم و به سلیقه و دیدگاه‌های شخصی و فردی خودمان اعتماد کنیم. ما بدون سلبریتی‌ها هم می‌توانیم تصمیم بگیریم و زندگی کنیم.



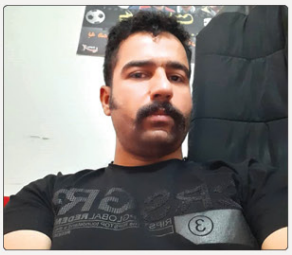
خبر کوتاه

معرفی بازیگر و نویسنده جوان سینما

ناصر صفایی بازیگر توانا که با پشتکار عالی توانسته در مدت دو سال خودش را در خانواده سینما جا کند.

او ابتدا کار خود را با تله فیلم قجرزاده‌ها شروع کرد، وی ۴ اثر فیلم کوتاه هم در کارنامه خود دارد.

اخیرا تله فیلمی که ناصر صفایی در آن فیلم نقش راننده پراید را داشت از شبکه‌های استانی پخش شد، وی با قدرت فراوان هم اکنون در حال نقش آفرینی در یک سریال تلویزیونی است.



رسانه چه خبر

کمیسیون تلفیق مصوبه خرید سربازی را حذف کرد

ایسنا: سخنگوی کمیسیون تلفیق لایحه بودجه ۱۴۰۱ از لغو و حذف‌شدن مصوبه خرید خدمت سربازی خبر داد. رحیم زارع افزود: کمیسیون تلفیق به جای خرید خدمت سربازی تصویب کرد که مشمولان سرباز متاهل با ۳۰ سال سن و دارای دو فرزند به صورت رایگان کارت معافیت از خدمت سربازی دریافت کنند.

ریسک خونریزی شدید بیماران کرونایی بستری در بیمارستان

ساینس دیلی: نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که تقریباً یک نفر از هر ۷ بیمار مبتلا به کووید۱۹ در بخش مراقبت‌های ویژه، به خاطر مصرف رقیق کننده‌های خون با دوز کامل، خونریزی شدیدی را تجربه می‌کنند. بر اساس نتایج مطالعه اخیر محققان دانشگاه بوفالو نیویورک، بیماران مبتلا به کووید۱۹ بستری در بخش مراقبت‌های ویژه که رقیق کننده‌های خون با دوز کامل دریافت می‌کنند، به طور قابل توجهی بیشتر از بیمارانی که دوز کمتر دریافت می‌کنند، دچار خونریزی شدید می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهد که دوز کمتر رقیق کننده‌های خون به همان اندازه برای لخته شدن خون مؤثر است اما خطر خونریزی کمتری دارد. این تحقیق که ایمنی و اثربخشی راه‌های درمان لخته شدن خون را برای بیش از ۱۵۰ بیمار مبتلا به کووید۱۹ در دو بیمارستان مقایسه کرد، نشان داد که تقریباً همه بیمارانی که خونریزی قابل توجهی را تجربه کرده‌اند تحت تنفس مکانیکی قرار گرفته و داروهای ضد انعقاد با دوز کامل (رقیق کننده‌های خون) دریافت کرده بودند.

بیماری روانی ریسک مرگ قلبی را افزایش می‌دهد

هلث لاین: محققان می‌گویند افراد مبتلا به بیماری های روانی مانند افسردگی بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری های مزمن ریوی هستند. محققان پی بردند افرادی که با بیماری روانی زندگی می‌کنند می‌توانند فشار خون بالاتر، میزان بالاتر استرس و سایر عواملی داشته باشند که می‌توانند بر سلامت کلی تأثیر بگذارند. آنها همچنین خاطرنشان می‌کنند که عوامل اجتماعی مانند وضعیت اقتصادی، مصرف مواد مخدر و دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی می‌تواند در این زمینه نقش داشته باشد. به گفته محققان، افراد مبتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و سایر بیماری‌ها در صورت داشتن یک بیماری روانی مانند افسردگی، دو برابر بیشتر در معرض خطر مرگ هستند. طبق نتایج این مطالعه، بیماری‌های روانی با افزایش نرخ مرگ و میر زودرس و خودکشی در افراد مبتلا به بیماری مزمن ریوی، مشکلات سلامت قلب و دیابت مرتبط است. محققان دانشگاه آکسفورد در انگلستان از سوابق الکترونیکی سلامت برای بررسی بیش از ۱ میلیون نفر که با این بیماری‌ها تشخیص داده شده بودند، استفاده کردند. آنها گزارش دادند که بیش از ۷ درصد از شرکت کنندگان به دلایل مختلف در طی ۵ سال جان خود را از دست دادند و کمتر از ۱ درصد به دلیل خودکشی جان خود را از دست دادند. آنها متوجه شدند که این میزان برای شرکت کنندگان مبتلا به بیماری‌های روانی بیش از دو برابر است. براساس گزارش محققان، بیماری‌های غیرواگیر مانند سرطان، بیماری‌های مزمن تنفسی، بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت، علت اصلی مرگ و میر و ناتوانی در سطح جهان هستند. بیماری‌های غیرواگیر سالانه عامل مرگ ۱۵ میلیون نفر در سراسر جهان در افراد کمتر از ۷۰ سال هستند. مطالعه محققان دانشگاه آکسفورد نشان داد که اختلالات روانی با نرخ بالاتری از مرگ و میر ناشی از همه علل در مقایسه با افراد مبتلا به بیماری‌های غیرواگیر که اختلالات روانی ندارند، مرتبط است.

اشاره

نسخه ای برای مقابله با سرطان؛ علت ۱۰ درصد مرگ‌ومیر ایرانی‌ها

وقتی اسم سرطان را می شنویم، وحشت عجیبی سراپای ما را فرا می گیرد و فکر می کنیم اگر سرطان داشته باشیم، باید با زندگی خداحافظی کنیم. در حالی که بیش از ۵۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری هستند.

به گزارش پیام آشنا، شاید تا دو سه دهه قبل امید زیادی به زنده ماندن بیماران مبتلا به سرطان نبود. اما، در سال‌های گذشته و به دنبال رشد علم پزشکی در دنیا، روش‌های مختلفی برای اغلب سرطان‌ها، شناسایی شده است که باعث شده امید به زندگی در بیماران مبتلا به سرطان، افزایش یابد. در همین حال، مطالعات نشان داده است که قریب به ۵۰ درصد سرطان‌ها نیز با سبک زندگی سالم، قابل پیشگیری هستند. در واقع، می‌توان مدعی شد که امروزه، سرطان دیگر یک بیماری ترسناک و مخوف نیست.

علیرضا اولیایی منش- معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، با عنوان این مطلب که صنعتی شدن جوامع باعث تغییراتی در شیوه زندگی شامل افزایش مصرف دخانیات، رژیم غذایی ناسالم به ویژه مصرف کم میوه و سبزیجات، کم‌تحرکی، افزایش وزن شده است، افزود: در دوران همه گیری کووید ۱۹ هر روز به شمار افراد چاق و دچار اضافه‌وزن افزوده می‌شود. وی تاکید کرد: شیوع ویروس کرونا باعث کاهش چشمگیر فعالیت فیزیکی بوده است.

اولیایی منش ادامه داد: شیوه زندگی ناسالم منجر به افزایش بروز بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان‌ها، دیابت و بیماری‌های تنفسی می‌شود. بیماری‌های غیر واگیر و مزمن، اصلی‌ترین عوامل مرگ و ناتوانی در دنیای امروز به شمار می‌روند. اکثر این مرگ‌ها در سنین کمتر از ۷۰ سال اتفاق می‌افتند. وی در ارتباط با مفهوم مرگ زودرس، گفت: مرگ زودرس در سنین ۳۰ تا ۷۰ سال اتفاق می‌افتد.

اولیایی منش، از سرطان به‌عنوان یکی از مهم‌ترین بیماری‌های غیر واگیر پس از بیماری‌های قلبی و عروقی و سوانح نام برد و افزود: سرطان، سومین عامل مرگ در کشورهای کمتر توسعه یافته است.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: به طور کلی سرطان در ایران ۱۰ درصد مرگ‌ها را به خود اختصاص می‌دهد. وی افزود: با افزایش امید به زندگی و افزایش درصد سالمندی در جمعیت کشور انتظار می‌رود موارد بروز سرطان در دهه آینده به ۲ برابر فعلی افزایش یابد.

اولیایی منش با عنوان این مطلب که بیش از ۴۰ درصد مرگ‌های ناشی از سرطان، با تغییر سبک زندگی و اجتناب از عوامل خطر اصلی، قابل پیشگیری است، به مهم‌ترین عوامل خطرساز قابل پیشگیری از سرطان اشاره کرد و گفت: مصرف سیگار، افزایش وزن و چاقی، رژیم غذایی ناسالم، کم تحرکی، برخی عفونت‌های ویروسی و مزمن که در ایجاد سرطان‌های کبد، سرویکس، لنفوم و...، دخیل است، دودهای داخل منزل ناشی از احتراق ناقص سوخت‌های جامد، اشعه‌های مضر و غیر یونیزان خورشید، از مهم‌ترین عوامل خطرساز سرطان محسوب می‌شوند.

محمدرضا سهرابی- معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، سرطان را یکی از اولویت‌های مهم نظام سلامت عنوان کرد و گفت: سرطان یکی از سه علت اصلی مرگ و میر در اکثر جوامع از جمله ایران است و در سال‌های اخیر میزان بروز برخی سرطان‌ها نظیر سرطان‌های روده و پستان افزایش یافته است. وی اظهار امیدواری کرد با افزایش پوشش کامل واکسیناسیون ضد ویروس کووید ۱۹، قطع زنجیره بیماری و بازگشت به شرایط عادی بتوانیم برنامه‌های پیشگیری و مراقبت از سرطان را با کمیت و کیفیت بهتری ارائه کرد.

علی قنبری مطلق رئیس اداره پیشگیری از سرطان مرکز مدیریت بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری هستند، کم هزینه ترین راه کنترل سرطان را پیشگیری دانست و گفت: سالانه در کشور بیش از ۱۳۵ هزار نفر به سرطان مبتلا می‌شوند و هر سال حدود ۵ درصد رشد موارد ابتلاء به سرطان را داریم. وی افزود: شایع‌ترین سرطان در خانم‌ها سرطان پستان و در آقایان سرطان پروستات است. بروز این دو سرطان کاملاً وابسته به سبک زندگی افراد است. تا پیش از سال ۱۳۹۵ سرطان معده شایع‌ترین سرطان در میان آقایان بود ولی اکنون یک رده کاهش یافته و سرطان پروستات در صدر قرار گرفته است، این موضوع به علت تغییر شیوه زندگی، استفاده از غذاهای نامناسب، کم تحرکی، مصرف سیگار و... است. قنبری مطلق ادامه داد: سرطان کودکان نیز حدود ۴ تا ۵ درصد کل سرطان‌ها را به خود اختصاص می‌دهد، البته اینکه چه سنی را به عنوان کودک در نظر بگیریم خیلی مهم است و در این زمینه اختلاف نظرهایی وجود دارد. برخی زیر ۱۴ سال و برخی زیر ۲۰ سال را جزو کودکان حساب می‌کنند. باید برای کنترل سرطان کودکان برنامه داشته باشیم؛ هرچند که درصد کمی از کل سرطان‌ها را شامل می‌شود.

شاید مهم‌ترین مقوله در پیشگیری از ابتلاء به سرطان، سبک زندگی سالم باشد. زیرا، صنعتی شدن جوامع و روی آوردن به مصرف غذاهای آماده و فست فودها، کم تحرکی و پشت میز نشینی، از مهم‌ترین علل بروز بیماری‌هایی است که امکان پیشگیری از آنها وجود دارد. سرطان نیز یکی از همین بیماری‌های غیر واگیر است که می‌توان با سبک زندگی سالم، بر آن غلبه کرد.