گوناگون

تزریقِ ۵۵۰هزار دوز واکسن کرونا در کشور تا کنون

براساس اعلام وزارت بهداشت، تا کنون بالغ بر ۵۵۰ هزار دوز واکسن در کشور تزریق شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت اعلام کرد: تا کنون ۴۱۶هزار و ۸۲نفر دوز اول واکسن کرونا و ۱۳۴ هزار و ۴۷ نفر نیز دوز دوم را تزریق کردهاند.

براساس همین گزارش، مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۵۵۰هزار و ۱۳۱دوز رسید.

تا کنون واردات واکسن کرونا از طریق بخش خصوصی نداشته‌ایم

سخنگوی سازمان غذا و دارو گفت: تا کنون موردی از واردات واکسن کرونا به‌طور مستقیم از طریق بخش خصوصی نداشته‌ایم و هیچ گزارشی نیز از نشت واکسن‌های وارد شده وزارت بهداشت در بازار آزاد وجود ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، کیانوش جهانپور افزود: تا امروز هیچ موردی از نشت واکسن کرونا به بازار آزاد نداشته ایم. البته ممکن است موارد تخلفی بوده باشد که افرادی به بهانه های مختلف جایگزین افراد واجد شرایط تزریق واکسن شده باشند که با متخلفان برخورد می شود اما موردی از نشتی و خروج واکسن از وزارت بهداشت به بازار آزاد نداشته ایم.

وی درباره شائبه‌های مطرح شده درباره فروش واکسن کرونا به قیمت ۵۰ تا ۶۰میلیون تومان در بازار آزاد گفت: از نظر وزارت بهداشت این نوع واکسن ها اگر در بازار آزاد وجود داشته باشد اصل بر جعلی، قاچاق و تقلبی بودن آنهاست. به علاوه اینکه در برخی کشورهای اطراف ایران ممکن است واکسن هایی از مجاری غیر رسمی وارد شده باشد در مورد این نوع واکسن ها هم اصالت واکسن و هم رعایت زنجیره سرد آنها زیر سوال است.

سخنگوی سازمان غذا و دارو افزود: در مورد داروها نیز همیشه موضوع بازار سیاه را داشته ایم، در مورد واکسن هم همین طور است جعلی بودن، تقلبی بودن و قاچاق بودن آنها مساله دیگری است و ممکن است وجود داشته باشد اما نشت واکسن از وزارت بهداشت به هیچوجه تاکنون نبوده و با توجه به جمع آوری پوکه های واکسن و مشخص بودن اینکه هر کد ملی دریافت کننده کدام واحد واکسن را دریافت کرده، چنین مواردی در کشور به شدت کاهش پیدا کرده یا وجود ندارد. هر مورد تخلف احتمالی هم اگر وجود داشته باشد به راحتی قابل ردگیری است.

جهانپور درباره واردات واکسن کرونا از طریق بخش خصوصی نیز توضیح داد: واردات واکسن مستقیم از طریق بخش خصوصی تاکنون نداشته ایم. اما این مسیر با رعایت قانون و مصالح نظام سلامت برقرار است. ثبت سفارش واکسن از طریق بخش خصوصی نداشته ایم موارد که بوده اظهار توانایی واردات برخی شرکت هاست ولی اسناد فنی برای واردات از نظر سازمان غذا و دارو اتفاق نیفتاده است.

رئیس مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت بهداشت گفت: بطور قطع با واردات واکسن از طریق بخش خصوصی و استفاده از ظرفیت بخش خصوصی موافق هستیم به شرطی که موجب موازی کاری و مخدوش شدن اعتبار تجاری ایران نشود و پیشانی مذاکرات خرید واکسن در کشور که دستگاه دیپلماسی و وزارت خارجه است، زیر سوال نرود.

فاجعه پنداری و استرس بیماران کرونایی پس از بهبودی

یک روانشناس با بیان اینکه آثار روانشناختی ابتلا به کووید۱۹ طولانی مدت است، گفت: مطالعه بر روی ۹۷ نفر از بهبودیافتگان کووید۱۹ در کشور نشان داد افرادی که این بیماری را شدیدتر تجربه کرده بودند، تا چند ماه پس از بهبودی نیز نشخوار ذهنی، احساس درماندگی و فاجعه پنداری ناشی از کووید۱۹ را تجربه می کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، پیمان دوستی اظهار کرد: نگرانی های ابتدایی دوران پاندمی کرونا لزوما معطوف به سرویس‌های مراقبت‌های بیمارستانی برای کنار آمدن با موجی از بیماران با علائم جسمانی بود و این امر کاملا طبیعی است. چرا که بر حسب ضرورت، با شروع پاندمی رسیدگی به بیماران بد حال اولین اولویت است.

این روانشناس افزود: با این حال مطالعات انجام شده بر روی بیماران و بهبودیافتگان بیماری کووید ۱۹ حاکی از آن بود که این افراد ابعاد روانشناختی ای مانند ترس، افکار، افکـ نگرانی درباره سلامت اعضای خانواده، نشخوار فکری و تغییر در خواب و رفتار را نشان می دهند.

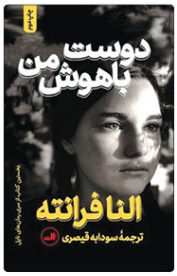
دوستی ادامه داد: سایر مطالعات انجام شده نشان می دهد بهبودیافتگان این بیماری عواملی چون استرس، استرس پس از سانحه، اضطراب، افسردگی و بی خوابی را تجربه می کنند. همچنین دیگر مطالعات انجام شده بر روی مبتلایان این بیماری نیز نشان دهنده درک انزوای اجتماعی حاصل از ابتلا به کووید ۱۹ و ترس از آسیب پذیر بودن است.

وی با اشاره به انجام مطالعاتی بر روی بهبودیافتگان کووید ۱۹ در ایران، گفت: مطالعه من و همکارانم بر روی ۹۷ نفر از بهبودیافتگان این بیماری بود که به سه گروه آنها را تقسیم کردیم. گروه اول شامل افرادی بود که به شکل خفیف بیماری را تجربه کرده بودند، گروه دوم شامل افرادی بود که علائم تنفسی را تجربه کرده بودند اما شدت بیماری به حدی نبود که نیاز به بستری و مراقبت‌های بیمارستانی پیدا کنند و گروه سوم شامل افرادی بود که مشکلات شدید تنفسی را تجربه می کردند و در بیمارستان بستری شده بودند.

این روانشناس تصریح کرد: یافته‌های ما نشان داد افرادی که این بیماری را شدیدتر تجربه کرده بودند تا چند ماه پس از بهبودی نیز نشخوار ذهنی، احساس درماندگی و فاجعه پنداری ناشی از بیماری را نیز تجربه می کردند.

دوستی افزود: از سوی دیگر بهبودیافتگان هر سه گروه صرف نظر از اینکه تا چه میزان بیماری را شدید تجربه کرده بودند، حتی چند ماه پس از بهبودی نیز استرس ادراک شده بالایی را تجربه می کردند و این استرس ادراک شده، بالاتر از میزان تعیین شده ابزار سنجش ما برای نقطه برش جمعیت عمومی بود.

یک جرعه کتاب



دوست باهوش من
نویسنده:النافرانته
مترجم:سودابه‌قیصری
نشر ثالث

پیام آشنا: «دوست باهوش من» داستان بلندی از النا فرانته (۱۹۴۳) یکی از محبوب‌ترین نویسندگان ایتالیا است. فرانته نام مستعار این نویسنده است. رسانه‌ها او را نویسنده‌ای منزوی دانسته‌اند که ترجیح می‌دهد نامش فاش نشود. او مصاحبه‌های رودررو را نمی‌پذیرد و تاکنون نیز عکسی از وی منتشر نشده‌است. رمان مسحورکننده و پربار دوست باهوش من، دوستی‌ای را تصویر می‌کند که عمری در درازا می‌کشد. از طریق زندگی این دو دوست، لی‌لا و لنو (النا) نویسنده‌با جرءه‌دستی داستان تغییر تدریجی محله و شهر و کشور را نیز روایت می‌کند. فرانته با تصویر صادقانه خشونت عشق و اعتماد جاری در زندگی ثابت می‌کند از مهم‌ترین داستان‌نویسان معاصر ایتالیاست. نوشته‌های این نویسنده از نظر درونی و نزدیکی به دنیای خصوصی آدم‌ها بسیار نیرومند عمل کرده‌اند. گویی نویسنده از دریچه لنزی، ذهن ما را می‌بیند. النا فرانته نویسنده قابل توجهی در دنیاست. موفقیت چشمگیر «دوست باهوش من» در صنعت نشر، رویدادی بی‌همتا محسوب می‌شود و غیرممکن می‌توان آن را در ادبیات داستانی معاصر ایتالیا نادیده گرفت.

بخشی از داستان:

اصلاً حس نوستالژیکی نسبت به دوران کودکیمان ندارم. پر از خشونت بود. هر چیزی روی می‌داد، در خانه و بیرون، هر روز، اما به یاد نمی‌آورم که آن زمان، زندگی خود را زندگی بدی بدانیم. زندگی همان‌طور بود. انگار باید آن طور می‌بود، ما با این وظیفه بزرگ می‌شدیم که زندگی دیگران را سخت‌تر کنیم. قبل از این که آن‌ها زندگی ما را سخت‌تر کنند. البته، رفتارهای خوبی را که معلم و کشیش موعظه می‌کردند، دوست داشتم اما احساس می‌کردم به رغم این که دختر بودیم، آن روش‌ها مناسب محلهٔ ما نبود. زنان بیش از مردان بین خودشان می‌جنگیدند، آن‌ها موی همدیگر را می‌کشیدند و به هم آسیب می‌رساندند. ایجاد درد برای دیگران، نوعی بیماری بود. وقتی بچه بودم، حیوانات بسیار کوچک تقریباً نفرتی را تصور می‌کردم که شب‌ها وارد محله می‌شدند. آن‌ها از تلاب‌ها، از داخل واگن‌های متروک پشت راه‌آهن، از درون علف‌های بدبو که «متعفن» نامیده‌می‌شدند، از قورباغه‌ها، سمندرها، حشرات، سنگ‌ها، از درون غبار می‌آمدند و وارد آب و غذا و هوا می‌شدند و مادران و مادربزرگان ما را مانند سگان گرسنه عصبانی می‌کردند.

پیامک ثبت‌نام سالمندان برای واکسن کرونا جعلی است

رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت گفت: پیامک ارسالی به برخی شهروندان برای ثبت درخواست واکسن، ساختگی است و صحت ندارد.

به گزارش پیام آشنا، جعفر صادق تبریزی افزود: آدرس این پیامک شبکه بهداشت و درمان دانشگاه ایران است. اما لینک داده شده در پیامک سامانه سیب است و چنین سامانه‌ای جعلی است.

تبریزی گفت: همکاران ما در حال پیگیری هستند تا مشخص شود از چه جایی این پیامک ارسال شده است. وی با بیان اینکه مشخصات اغلب سالمندان در پرونده الکترونیک سلامت وجود دارد و بر اساس آن زمان واکسیناسیون را از طریق پایگاه‌های سلامت شهر و روستا اطلاع می‌دهیم، ادامه داد: زمانبندی دقیق واکسیناسیون سالمندان بر اساس سند ملی واکسیناسیون خواهد بود و کسانی که اصلاً در پرونده الکترونیک سلامت ثبت نیستند هم با مراجعه به مراکز بهداشت می‌توانند در فاز دوم واکسیناسیون قرار گیرند.

رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت گفت: فاز نخست واکسیناسیون کرونا مربوط به کادر درمان در روزهای آینده پایان می‌یابد و پس از آن به محض تامین واکسن، فاز دوم که شامل سالمندان است، آغاز می‌شود. وی تأکید کرد: هیچ تشکیل پرونده‌ای در شرایط فعلی نیاز به ثبت نام اینترنتی ندارد و هیچ لینکی برای ثبت نام و پرداخت هزینه صحت ندارد.

آشپزخونه

طرز تهیه آش گوجه تبریز برای افطار

آش گوجه فرنگی یک از آش‌های خوشمزه ایرانی است که اصالت آن به شهر تبریز باز می‌گردد. آش گوجه فرنگی در تبریز به نام آبغورا آشی یا بلماورد آشی معروف است. آش گوجه فرنگی به شیوه های مختلفی پخته می‌شود و در هر شهری یک نام متفاوت دارد.

به گزارش پیام آشنا، مواد اصلی تشکیل دهنده آش گوجه: گوجه فرنگی، برنج یا بلغور و آبغوره است. که به آن انواع حبوبات مختلف اضافه می‌شود. آش گوجه فرنگی به آش آبغوره بسیار شبیه است. اما تفاوت آن ها در این است که در آش گوجه فرنگی از میزان گوجه بیشتری استفاده می‌شود.

مواد لازم:

گوجه‌فرنگی: یک کیلوگرم
ترهٔ: ۲۰۰ گرم
جعفری: ۲۰۰ گرم
بلغور: یک پیمانه
آبغوره: ۲ قاشق غذاخوری
پیاز: ۲ عدد
روغن: ۲ قاشق غذاخوری
لوبیا چشم‌بلبلی: ۱ پیمانه
آب‌گوشت: ۳ پیمانه (یا عصاره گوشت یا مرغ)
نعناع خشک: ۲ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه:

-لوبیا چشم‌بلبلی و بلغور را خیس کنید.
-پیاز را نگینی خردکرده و درون قابلمه با مقداری روغن تفت دهید تا کمی سبک شود، خیلی سرخ نشود
-فلفل، زردچوبه و نمک را به پیاز اضافه کنید.
-گوجه‌فرنگی را در غذاساز پوره‌کنید. سپس به پیاز اضافه کنید و تفت دهید.
-آب بلغور را خالی کرده و لوبیا را آبکشی کنید. سپس به مواد داخل قابلمه اضافه کرده و خوب هم بزنید.
-سه پیمانه آب گوشت را داخل قابلمه بریزید و درب قابلمه را بگذارید تا مواد به مدت یک ساعت نیم الی دو ساعت بپزد.
-بعد از این مدت، سبزیجات را به مواد اضافه کرده و اجازه دهید قابلمه ۱۵ دقیقه دیگر روی حرارت ملایم
-درنهایت آبغوره را اضافه کرده و آش گوجه‌فرنگی تبریزی را نوش جان کنید.

خواص آش گوجه تبریز

آش گوجه از مواد غذایی سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات گیاهی مختلف است که همگی فواید زیادی برای سلامتی بدن دارند و از بدن در برابر بیماری‌های مختلف از جمله بیماری قلبی و سرطان محافظت می‌کند.

خواص بیشمار این آش بیشتر به دلیل گوجه‌فرانولی است که در آن استفاده می‌شود. گفته‌شده بتاکاروتن و لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی با جذب نور فرابنفش از پوست در برابر آفتاب‌سوختگی محافظت کرده و از آسیب‌های پوستی ناشی از اشعه فرابنفش جلوگیری می‌کند. همچنین مصرف این آش باعث کاهش کلسترول بد خون می‌شود و ویتامین C موجود در آش گوجه می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

محض اطلاع

چرا غیرسیگاری‌ها سرطان ریه می‌گیرند؟

اگر تا به حال یک نخ سیگار هم نکشیده‌اید شاید تصور کنید در برابر سرطان ریه مصون هستید؛ اما طبق آمار اخیر، اشتباه می‌کنید. هرچند کشیدن سیگار، اولین ریسک فاکتور ابتلا به سرطان ریه است؛ اما پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند نرخ سرطان ریه در افرادی که هرگز سیگار نکشیده‌اند، یک روند افزایشی پیوسته پیدا کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۷ دریافته ۱۰ تا ۱۵ درصد از موارد سرطان ریه در افرادی روی می‌دهد که هرگز سیگار نکشیده‌اند و میزان بروز سرطان ریه غیر سلول کوچک (NSCLC) که شایع‌ترین نوع سرطان ریه است در افراد غیرسیگاری رو به افزایش می‌باشد؛ بین سال‌های ۱۹۹۰ و ۱۹۹۵ با ۸ درصد افزایش و بین سال‌های ۲۰۱۱ و ۲۰۱۳ با ۱۴ درصد افزایش. در واقع ۲۰ درصد از افرادی که هر ساله بر اثر سرطان ریه جان خود را از دست می‌دهند هرگز سیگار نکشیده‌اند. با از هیچ قُرمی از تنباکو استفاده نکرده‌اند. طبق آمار زنان غیرسیگاری بیشتر از مردان غیرسیگاری ممکن است دچار سرطان ریه شوند؛ زنانی که هرگز سیگار نکشیده‌اند، دوبرابر بیشتر از مردانی که هرگز سیگار نکشیده‌اند احتمال دارد دچار سرطان ریه شوند. در واقع، مطالعه‌ای که در سپتامبر ۲۰۲۰ منتشر شده نشان داده تقریباً نیمی از زنان در سراسر دنیا که دچار سرطان ریه می‌شوند، هرگز سیگار نکشیده‌اند. اما فقط ۱۵ تا ۲۰ درصد از مردان غیرسیگاری دچار سرطان ریه می‌شوند. علت این مسأله چیست؟ توضیح آن پیچیده است چون عوامل زیادی دخیل‌اند که هنوز کاملاً شناخته نشده‌اند.

دلایل اصلی اینکه افراد غیرسیگاری دچار سرطان ریه می‌شوند:

احتمالاً عوامل و دلایل زیادی وجود دارند که منجر به افزایش آمار ابتلای افراد غیرسیگاری به سرطان ریه می‌شوند.

یک معادله ساده

طی صد سال گذشته، تعداد افرادی که هرگز سیگار نکشیده‌اند به نسبت کل جمعیت بیشتر است زیرا افراد سیگاری‌ها تقریباً ۲۰ درصد، کاهش یافته است. بنابراین با توجه به کمتر بودن تعداد کسانی که سابقه سیگار کشیدن دارند، احتمال تشخیص سرطان ریه که ریطی به سیگار ندارد بیشتر است.

جهش ژنتیکی

افرادی که هرگز سیگار نکشیده‌اند بیشتر احتمال دارد دچار جهش‌های ژنتیکی شوند (تغییراتی در DNA که یک ژن را می‌سازند) که منجر به سرطان می‌شوند. خیلی از موارد سرطان ریه غیرسیگاری، دارای جهش‌های ژنتیکی به نام driver mutations هستند که سبب می‌شوند سلول‌های سالم ریه سرطانی شوند که مشخص نیست چه چیزی باعث می‌شود این جهش‌های ژنتیکی اتفاق بیفتند. در حالی که جهش‌های رایج در افراد سیگاری که هرگز به سرطان ریه مبتلا نمی‌شوند، شامل اشکال در EGFR ,ALK ,ROS1 و موارد دیگر است. خوشبختانه داروها و درمان‌هایی وجود دارند که خیلی از این جهش‌های ژنتیکی را هدف می‌گیرند.

سابقه خانوادگی

کسانی که سابقه‌ی سرطان ریه را در خانواده‌شان دارند بیشتر ممکن است به این بیماری مبتلا شوند. خصوصاً اگر یکی از اقوام درجه یک (پدر، مادر، خواهر، برادر و یا فرزند) پیش از ۵۰ سالگی به سرطان ریه دچار شده باشند.

دود دست دوم سیگار

دود دست‌دوم سیگار یعنی شما خودتان سیگار نمی‌کشید؛ اما در معرض دود سیگار فرد دیگری هستید. این عامل، هر ساله دلیل ۷۰۰۰ سرطان ریه در آمریکاست. محققان مشغول بررسی تأثیر دود دست سوم سیگار نیز هستند. دود دست سوم سیگار به لایه‌ای از نیکوتین و مواد شیمیایی گفته می‌شود که روی دیوار و مبلمان و پرده و دیگر سطوح نشسته است.

دیگر آلاینده‌های محیطی

دیگر فاکتورهای محیطی مانند قرار گرفتن در معرض هوای آلوده، دود اگزوزها، آزبست و آرسنیک می‌تواند منجر به سرطان ریه در افراد غیرسیگاری شود.

چگونه می‌توانید احتمال ابتلا به سرطان ریه را کاهش دهید؟

غیرسیگاری‌ها می‌توانند با اجتناب از دود دست‌دوم سیگار و قرار نگرفتن در معرض گاز رادون و دیگر آلاینده‌های مضر، ریسک سرطان ریه را پایین بیاورند. ضمناً اگر هرگونه علامتی دارید هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید تا زودتر تحت درمان قرار بگیرید. سرطان ریه بیماری است که اگر زود تشخیص داده شود درمان می‌شود.

قرار گرفتن در معرض گاز رادون

رادون یک گاز طبیعی از مشتقات ماده رادیواکتیو اورانیوم ۲۳۸ است که در همه جا وجود دارد و وارد خانه‌ها می‌شود. قرار گرفتن در معرض گاز رادون، عامل تقریباً سالیانه ۲۱۰۰۰ مرگ ناشی از سرطان ریه است. قرار گرفتن در معرض گاز رادون، دومین علت سرطان ریه و شایع‌ترین دلیل سرطان ریه در غیرسیگاری‌هاست. برخی از مطالعات جدید نشان داده‌اند که ذرات ساختمانی مدرن منجر به افزایش غلظت گاز رادون در خانه‌هامی‌شوند.

غربالگری و چکاپ‌های بیشتر

پزشکان ممکن است سرطان ریه را در افرادی که هرگز سیگار نکشیده‌اند، به دلیل استفاده‌ی بیشتر از فناوری‌های غربالگری، تشخیص دهند. گاهی افراد بابت چیزی غیرمرتبط با سرطان ریه تست تصویری می‌دهند، مثلاً به دلیل سنگ کلیه، اما زندگی‌شان نجات پیدا می‌کند زیرا تصادفاً معلوم می‌شود لکه‌ای در ریه وجود دارد و تشخیص این سرطان منجر به درمان به موقع می‌شود.

علامتی که باید به آن‌ها توجه داشته باشید:

. سرفه مداوم
. سرفه با خون
. خسته و بی‌انرژی بودن
. کاهش وزن بی‌دلیل
. تنگی نفس
. درد در قفسه سینه

آگاهی بسیار مهم است. تشخیص سرطان در مرحله‌ی اولیه و قابل درمان بسیار تعیین‌کننده است. پس اگر علائم گفته شده را دارید برای مراجعه به پزشک تردید نکنید.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

اگر حقیقت را خفه کرده و در زیر زمین دفن کنید، باز هم رشد خواهد کرد و دارای چنان نیروی انفجارآمیزی خواهد شد که به هنگام انفجار هر چیزی را که در سر راهش باشد از میان خواهد برد.

امیل زولا

تازه های سلامت

محافظت از مفاصل در برابر درد آرتریت روماتوئید

محافظت از مفاصل یک راهکار اثبات شده است که کمک می کند بتوان درد آرتریت روماتوئید را کنترل کرده و کارهای روزمره را با سهولت بیشتری انجام داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مفاصلی که دچار بیماری آرتروز شده اند به اندازه مفاصل سالم نمی توانند استرس و فشار را تحمل کنند و انجام حرکت هایی همچون هل دادن، کشیدن یا چرخاندن می تواند با درد همراه باشد.

اما با چه روشهایی میتوان از وارد شدن فشار غیرضروری بر مفاصل جلوگیری کرد.

هنگام شروع دردهای آرتریت روماتوئید تلاش نکنید تا به کار کردن خود ادامه دهید این کار می تواند احساس درد را تشدید کرده و احتمال بروز ناهنجاری های مفصلی را افزایش دهد.

به احساس درد خود احترام بگذارید

به گزارش مدیکال اکسپرس، درصورتیکه انجام فعالیتی موجب درد مفصل می شود روش انجام آن را تغییر دهید.

تداوم به انجام فعالیت به رغم درد داشتن به مفصل آسیب وارد می کند. خودداری از فعالیت هم می تواند منجر به سفتی مفاصل در اثر عدم استفاده شود.

به عنوان یک دستورالعمل کلی، درصورتیکه درد برای بیش از یک ساعت پس از انجام فعالیت ادامه داشته باشد، تغییر در چگونگی انجام آن کار را مورد بررسی قرار دهید.

به طور مثال:

- در حین انجام فعالیت استراحت کنید.
- از تجهیزات کمکی استفاده کنید.
- در طول روز به طور متناوب بین نشستن و حرکات کششی و فعالیت‌های سبک و متوسط برای خودتان تغییر وضعیت ایجاد کنید
- در صورت احساس درد در پاها، کفش مناسب بپوشید.
- قویترین مفاصل را برای انجام کارهای خود انتخاب کنید. مفاصل بزرگ، قوی تر از مفصل های کوچک هستند. مفصل های کوچک و ضعیف را برای وظایف خاص که تنها آنها قابلیت انجام آن را دارند به کار گیرید.

به طور مثال:

- کیف یا ساک خود را به جای اینکه با دست بگیرید، روی شانه خود حمل کنید. اگر در شانه ها احساس درد دارید از کوله پشتی استفاده کنید.
- اشیا را به جای بلند کردن، در امتداد پیشخوان یا میز کار هل دهید.
- همچنین به جای فشار وارد کردن با دست، از عضلات ران برای بلند شدن از روی صندلی استفاده کنید.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" یا 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