گوناگون

رمز مدیریت کرونا در ایران

معاون درمان وزارت بهداشت: رمز مدیریت بیماری کووید۱۹ در ایران را وجود نیروی انسانی ماهر و کارآمد دانست

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، قاسم جان بابایی، در بازدید تعدادی از اعضای کمیسیون بهداشت و درمان مجلس از مجتمع بیمارستانی امام خمینی(ره)، گفت: اگر رؤسای بیمارستان‌های ما نبودند ممکن بود صحنه‌هایی که در کشور هند و کشورهای دیگر در حال حاضر اتفاق می‌افتد و ما شاهد آن هستیم در ایران هم این اتفاق بیافتد. وی افزود: با بازدیدهای سرزده‌ای که از مجتمع بیمارستانی امام خمینی (ره) داشتم دیده که از شروع سال ۹۹ بسیاری از پزشکان این مرکز که حتی رشته تحصیلی آنها مرتبط با بیماری کرونا نبود ولی به بخش‌های کرونایی کمک می‌کردند و در خط مقدم مبارزه با این بیماری بودند و توانستند این بیماری را به خوبی مدیریت کنند. جان بابایی گفت: آن چیزی که توانست بحران کرونا را در کشور کنترل کند، نیروی انسانی ماهر و کارآمد بود.

تولید انواع پسماند با مصرف غذاهای بسته‌بندی شده

پسماند و شیرابه ناشی از آن امروزه به یکی از بزرگترین معضلات شهرهای بزرگ دنیا تبدیل شده است اما به گفته معاون پایش اداره کل محیط زیست و توسعه پایدار شهرداری تهران، تفکیک پسماند در مبدا توسط شهروندان و در ایستگاه‌های میانی انتقال پسماند توسط شهرداری می‌تواند در کاهش این معضل زیست محیطی موثر باشد.

به گزارش پیام آشنا، سعید احمری با بیان اینکه براساس آمار و نیاز هر منطقه در طرح جامع مدیریت پسماند، ایستگاه‌های میانی انتقال پسماند پیش‌بینی و در نظر گرفته شده است، گفت: بخشی از تفکیک زباله در این ایستگاه‌های میانی انجام می‌شود تا هم میزان پسماند و هم شیرابه ورودی به مجتمع دفع و پردازش آراد کوه کاهش پیدا کند. وی ادامه داد: به دنبال انجام توافقاتی با سازمان حفاظت محیط زیست برای افزایش تعداد این ایستگاه‌های میانی هستیم چرا که برای احداث یا نگهداشت آن‌ها نیاز به مجوز این سازمان است. شهرداری نیز لازم است شرایط سکونتگاهی اطراف این ایستگاه‌ها را رعایت کند تا برای مردم منطقه مخاطره ایجاد نشود. احمری خاطرنشان کرد: تفکیک زباله در مبدا علاوه بر حفظ سلامت شهروندان به سلامت محیط زیست نیز کمک می‌کند. اگر شهروندان در منازل و شهرداری در ایستگاه‌های میانی زباله‌های تر و خشک را تفکیک کنند، هنگام انتقال پسماند به ایستگاه پایانی مانند مجتمع آراد کوه شیرابه کمتری حمل و در محل دفن وارد محیط زیست می‌شود. وی درباره اهمیت ایستگاه‌های میانی و تفکیک پسماند در ادامه توضیح داد: زباله‌هایی مانند شیشه، فلزات، کاغذ و پلاستیک که در ایستگاه‌های میانی تفکیک می‌شوند به طور مستقیم به صنایع بازیافت ارجاع داده می‌شود. هرچه میزان زباله‌هایی که به مقصد نهایی یعنی مجتمع آراد کوه وارد می‌شود، کاهش پیدا کند هزینه‌های محیط زیستی شهر نیز کاهش پیدا خواهد کرد.

احمری در پایان با اشاره به اینکه بسیاری از محصولات تولیدی به‌ویژه غذایی دارای بسته‌بندی‌های متنوع و تزئینات خاصی هستند، اظهار کرد: شاید یک وعده غذایی چند ده گرم پسماند آلومینیوم، کاغذ و پلاستیک تولید کند، بنابراین لازم است تعاملی با صنایع برقرار شود تا در حد امکان بسته‌بندی‌های محصولات خود را به گونه‌ای انجام دهند که زباله کمتری تولید شود. هرچند شیوع ویروس کرونا در افزایش زباله‌های مربوط به بسته‌بندی محصولات غذایی بی‌تأثیر نبوده است.

کنترل علائم سرطان پوست در ناخن‌ها

پزشکان توصیه می‌کنند در کنترل نشانه‌های سرطان پوست ضرورت دارد سلامت ناخن‌ها نیز مورد توجه قرار گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، متخصصان آکادمی پوست آمریکا تأکید دارند که سرطان پوست از جمله ملانوم - که کشنده‌ترین نوع سرطان است- می‌تواند در زیر و اطراف ناخن‌ها و انگشتان پا ایجاد شود. اگرچه نادر است اما این عارضه در افراد مسن با پوست تیره بیشتر دیده می‌شود. همچنین وارد شدن ضربه به ناخن یا سابقه خانوادگی از عوامل خطرزا در بروز این نوع از سرطان است. به گفته متخصصان آمریکایی زمانی که ملانوم به‌موقع تشخیص داده شود حتی اگر ناخن‌ها درگیر شده باشند می‌توان بیماری را درمان کرد. بهترین راه برای یافتن نشانه‌های سرطان پوست در ناخن‌ها این است که بدانیم به دنبال چه علائمی باشیم و به طور منظم وضعیت ناخن‌ها را بررسی کنیم.

از جمله مواردی که باید مورد بررسی قرار داد، به شرح زیر است:

رگه‌ها و خطوط تیره: ممکن است این خطوط شبیه نوارهای قهوه‌ای یا سیاه باشند. آن‌ها اغلب روی انگشت شست ظاهر می‌شوند اما ممکن است روی ناخن‌های دیگر هم مشاهده شود.

پوست تیره کنار ناخن: وقتی پوست اطراف ناخن‌ها تیره‌تر باشد می‌تواند نشانه‌ای از ملانوم پیشرفته به حساب آید.

بلند شدن ناخن از بستر انگشتان: در این شرایط ناخن شروع به جدا شدن از بستر ناخن می‌کند و با بلند شدن ناخن، لبه سفید در قسمت بالا بلندتر به نظر می‌رسد.

ظاهر شدن برآمدگی یا گره زیر ناخن.

خطرات دود دست دوم سیگار و افزایش مشکلات تنفسی نوزادان

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد نوزادانی که در رحم و در اوایل کودکی در معرض دود دست دوم سیگار قرار می‌گیرند احتمالا ریه‌های ضعیف‌تری دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، این یافته بر اساس سطح کوتینین خون در دوران بارداری و کودکی بدست آمده است. کوتینین خون نتیجه فرآوری نیکوتین در بدن است. به گفته محققان دانشکده پزشکی هاروارد افزایش این محصول جانبی در بدن با کاهش عملکرد ریه‌ها در ۶ سالگی مرتبط است. محققان ادعا دارند که کاهش عملکرد ریه‌ها حتی با کمترین میزان سیگار کشیدن هم اتفاق می‌افتد. دکتر هانا نیهیتیلا- سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که حتی قرارگیری کم در معرض دود دست دوم سیگار می‌تواند تأثیرات مضری بر عملکرد ریه کودکان داشته باشد.»

این مطالعه شامل ۲۷۶ جفت مادر و فرزند بود. میزان کوتینین خون آنها دو بار در طول بارداری و مجدداً در زمان ۳، ۱ و ۶ سالگی کودک اندازه گیری شد. عملکرد ریه کودکان در سن ۶ سالگی هم برآورد شد. محققان مشاهده کردند سیگار کشیدن خود مادر به اندازه وجود یک فرد سیگاری دیگر در منزل موجب افزایش میزان کوتینین در طول بارداری و در کودک شأن می‌شود.

یک جرعه کتاب

دانلود و خرید کتاب بعد از من
نویسنده: امیلی بلیکر
مترجم: سوما زمانی
نشر مصدق

پیام آشنا: «بعد از من» رمانی عمیق و تاثیرگذار از امیلی بلیکر و از پرفروش‌ترین‌های نیویورک‌تایمز است. این کتاب پس از مدت کوتاهی از انتشار، توانست با محبوبیت و موفقیت زیادی رو به رو شود. به گونه‌ای که در میان کتابخوان‌های جدی جهان، این کتاب به عنوان یکی از آثار مطرح و سبک خود مطرح شد.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم:

لوک دکمه بالای دوربین عکاسی را فشار داد و از ویل و می که قاب دوربین را پر کرده بودند، عکس گرفت. دوربین دیجیتال صدای مختصری داد و روزهایی را به یاد می‌آورد که یک شاتر واقعاً درون دوربین باز و بسته می‌شد

وقتی لوک و ناتالی تنها کودکانی در پنت‌واتر بودند، با پس‌انداز خود دوربین‌های یک‌بار مصرف می‌خریدند. آنها مراسم عکسبرداری کوچکی در حیاط خلوت به پا کرده و مضحک‌ترین شکلک‌هایی را که می‌شد تصور کرد به نوبت جلوی دوربین درمی‌آوردند. آنها اما هیچ‌وقت پول کافی برای ظاهر کردن عکس‌ها نداشتند.

لوک عکس دیگری گرفت و با خود فکر کرد شاید آن دوربین‌ها هنوز هم جایی در یک جعبه قدیمی سالم باشند. باید از ویل می‌خواست دفعه بعدی که به خانه تری می‌روند، از او در این‌باره بپرسد.

می همان‌طور که دست‌هایش را به کمرش زده و سعی می‌کرد لبخندش را جلوی دوربین حفظ کند، از میان دندان‌های به‌هم‌چسبیده‌اش گفت: «بابا، تمومم نشد؟ داره دیرمون می‌شه» ویل چشمانش را در کامه چرخاند.

«امروز روز آخره. فکر نکنم اگرم دیر کنیم، خیلی واسه کسی مهم باشه.» ویل کلاه گرمکنش را روی سرش کشید. دمای هوا در هفته اول ژوئن، ۲۵ درجه سانتیگراد بود. اما او هنوز هم گرمکن کلاه‌دارش را به تن داشت. شاید این لباس روزی بالاخره به دلیل استفاده بیش از حد کاملاً از بین می‌رفت. «ولی جدی، می‌شه دیگه بریم؟ آخرین روزیه که می‌تونم دوستمو ببینم تا آخر تابستون دیگه نمی‌تونم ببینمشون.»

حرکات تبلیغی وزارت بهداشت دردی از معضل "جمعیت" دوا نخواهد کرد!

مشاور عالی وزیر بهداشت گفت: متأسفانه وزارت بهداشت موافق سیاست‌های جمعیتی پیش نرفته است و عملکرد آن هم موافق این سیاست‌ها نبوده است و چند حرکت تبلیغی در روزهای نزدیک به روز ملی "جمعیت" در ایام پایانی این دولت، دردی از این مسئله حیاتی دوا نخواهد کرد!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، پروفسور محمد اسماعیل اکبری، پدر پزشکی جامعه‌نگر ایران و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در مراسم اعطای "جایزه ملی جمعیت" به وی که به‌همت شورای عالی انقلاب فرهنگی کشور برگزار شده بود، اظهار کرد: قضایای حاشیه‌ای جمعیت بسیار پراکندگی دارد؛ حواشی‌سازی برای مقوله جمعیت بسیار زیاد و غالباً تعمدی است و این باعث به فراموشی سپرده شدن اصل مسئله می‌شود؛ به‌عبارت دیگر، چراغ‌های حاشیه به این دلیل روشن می‌شود که متن، تاریک به‌نظر بیایند!

رئیس انجمن آموزش پزشکی کشور با تأکید بر اینکه "جمعیت" جمهوری اسلامی ایران بسیار متزلزل شده است، ادامه داد: باید جایگاه خود را تعریف کنیم که در کجا قرار گرفته‌ایم و سپس به وظایف خود عمل کنیم؛ در این جایگاه ۴ ساختار حاکمیتی، حکومتی (دولت)، تولیتی (نظام سلامت) و ملت نقش دارند؛ در حوزه حاکمیتی، وقتی فقط یک شخص و آن هم رهبری این‌باره به‌شدت دغدغه‌مند هستند و با عنایت به قانون اساسی، سیاستهای کلی جمعیت را ابلاغ کرده‌اند، یعنی موضوع جمعیت شبیه به شاخص و مؤلفه‌های شده است تا سره از ناسره تشخیص داده شود؛ ایشان وظیفه خود را انجام داده‌اند اما سایر لایه‌ها خیر.

مشاور عالی وزیر بهداشت خاطرنشان کرد: با کمال تأسف وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی موافق سیاست‌های جمعیتی پیش نرفته است و عملکرد آن هم موافق این سیاست‌ها نبوده است و چند حرکت تبلیغی در روزهای آخر و نزدیک به روز ملی "جمعیت" در ایام پایانی این دولت، دردی از این مسئله حیاتی دوا نخواهد کرد؛ این درحالی است که مرتباً کتبی، شفاهی و حضوری بارها و بارها به‌کمک تیم علمی‌ای که متشکل از جمعیت‌شناسان، اقتصاددانان، فعالان حوزه اجتماعی، آمارداتها و تخصص‌های مختلف علوم پزشکی و مدیریت سلامت عمومی، همراه من هستند، کرارآ و مستمراً مشاورها و تذکرات داده شد و راه‌حلهای اجرایی نیز عنوان شد.

وی افزود: موضوع جمعیت عرصه جنگ شده است و ساختارهای دشمن بسیار هزینه کرده‌اند و موضوع گرفته‌اند و شما مصاحبه‌ها و مستندات بیشتری در رسانه‌های متعارض با جمهوری اسلامی ایران نسبت به رسانه ملی خودمان می‌بینید؛ تغریبا ضد فعالان حوزه جمعیت بسیار زیاد است و روز به روز نیز افزایش پیدا می‌کند، اما این نباید باعث سستی شود بلکه نشان از آن است که در مسیر صحیح و به‌نفع ملت ایران هستیم.

پروفسور اکبری ضمن تشکر از مجلسیان برای مصوبه جوانی جمعیت یادآور شد: با اینکه همه جواب جمعیت در این طرح دیده نشده است و ابراداتی به آن دارم، لکن گام نخست بسیار خوبی است که امیدوارم زودتر به مرحله اجرا برسد و همه دلسوزان باید از آن حمایت کنند.

تلنگر

پرسشی از محمد بلوری- پدر حادثه نویسی مطبوعات؛

تاریخ حوادث ایران پرونده‌ای به عجیبی خرمدین‌ها دیده است؟

محمد بلوری- روزنامه‌نگار پیشکسوتی که او را به عنوان پدر حادثه‌نویسی مطبوعات ایران می‌شناسند، می‌گوید که داستان جنایی خرمدین‌ها یکی از عجیب‌ترین پرونده‌هایی است که در دوره ۶۰ سال روزنامه‌نگاری دیده است و اگر می‌خواست برای این پرونده تیتر بزند، «جنایت وحشتناک بر اساس اوهام» را انتخاب می‌کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، این روزنامه‌نگار پیشکسوت درباره اینکه آیا در دوران روزنامه‌نگاری خود پرونده‌ای مشابه قتل خانوادگی خرمدین‌ها را که به این شدت اذهان عمومی را نگران و مضطرب کرده باشد را دیده است، می‌گوید: نمونه بارزی که یاد دارم مربوط به بیش از ۵۰ سال پیش است. در آن پرونده مردی حدودا ۵۰ ساله در طی چند ماه، پنج مرد را با برنامه‌ریزی کامل به خانه دعوت کرد و بعد از بیهوش کردن، آنها را به قتل رساند. جنازه‌هایشان را مثله کرد و به دور انداخت.

او ادامه می‌دهد: مرد قاتل بر این باور بود که هر یک از این پنج مرد با زنش رابطه نامشروع داشتند و به همین دلیل دست به قتل آنها زد. وجه اشتراک این پرونده با پرونده قتل خانواده خرمدین‌ها در این است که هر دو نفر با برنامه‌ریزی قتل‌ها را انجام دادند؛ از نظر سلامت روانی مشکلی نداشتند و هیچ‌یک نیز اظهار پشیمانی نکردند.

بلوری یادآور می‌شود: جالب است که آن زنان و در پرونده قدیمی نیز مقام‌های قضایی بر این باور بودند که با توجه به اینکه قتل‌ها برنامه‌ریزی شده بوده است، حکم مجرم حتما اعدام است که اعدام هم شد؛ اما همان زمان برخی از روان‌شناسان عنوان کرده بودند که درست که تمام تصمیمات به صورت منطقی گرفته شده است، اما باید این نکته را در نظر داشت که استدلال فرد قاتل برای ارتکاب به جرم بر اساس اوهام بوده است.

او خاطرنشان می‌کند: در پرونده قتل خانواده خرمدین نیز باید همین نکته را در نظر داشت. آن هم با توجه به اینکه شاگردان بابک خرمدین تاکید می‌کنند که او استادی محترم و نجیب بوده است. درست است که پدر و مادر کاملا برنامه‌ریزی شده دست به قتل زده‌اند، اما استدلال آنها بر اساس اوهام است. بنابراین پیشنهاد می‌کنم که در اعلام حکم قطعی این دو نفر کمی درنگ شود تا روان‌شناسان بتوانند کاملا به این موضوع بپردازند و زوایای پنهان ماجرا را مورد بررسی قرار بدهند.

بلوری همچنین در پاسخ به این پرسش که آیا در پوشش خبری اخبار حوادث اینچنین لازم است که تمام جزئیات توسط رسانه‌ها منتشر شود، می‌گوید: البته که همیشه باید تمام حقایق را نوشت، اما واقعا لازم نیست که به جزئیات تراخت‌کننده نیز پرداخته شود و رسانه‌ها باید در بیان برخی جزئیات پرونده با دقت نظر بیشتری عمل کنند. در واقع اخبار قتل‌های اینچنینی باید متناسب با اساس نظرات روان‌شناسان منتشر شود تا مجرم به افزایش بیهوده اضطراب عمومی نشود؛ مخصوصا در زمانه‌ای که مردم، خودشان به سبب مشکلات اقتصادی و شیوع ویروس کرونا، گرفتار مشکلات زیادی هستند.

روش‌های دریافت کارت اهدای عضو

۲۵ هزار بیمار در لیست انتظار پیوند عضو

طرح جدید "ایران، دیار نفس" جدیدترین طرح انجمن اهدای عضو در راستای نهادینه‌سازی هرچه بیشتر فرهنگ اهدای عضو در جامعه است که با اهداف یادبود فرشتگان ماندگار اهداکننده عضو و تقدیر از خانواده‌های نوعدوست آنها، ارتقای آگاهی جامعه و تقدیر و تشکر از تیم‌های تخصصی اهدا و پیوند اعضای کشور با مشارکت نهادهایی از جمله انجمن اهدای عضو ایرانیان، مرکز مدیریت پیوند وزارت بهداشت، صدا و سیما، معاونت مطبوعات وزارت ارشاد و سازمان‌های مرتبط شهرداری‌های تهران و کلان شهرهای ایران برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، در پزشکی دو نوع مرگ وجود دارد. مرگ قلبی (مرگ رایج) که ۹۹ درصد مرگ‌ها را در جهان شامل می‌شود و مرگ مغزی که یک درصد مرگ‌ها را شامل می‌شود و فرصت استثنایی است برای خانواده که با تصمیمی صحیح، بتواند از مرگ عزیز برای او جاودانگی، ثواب و صدقه جاریه و نامی نیک‌تر بیافریند.

مرگ مغزی نیز مانند مرگ معمولی، نوعی مرگ و غیر قابل برگشت است؛ با این تفاوت که به دلیل اکسیژن‌رسانی مصنوعی توسط دستگاه، حرکات قفسه سینه شبیه به تنفس و ضربان قلب وجود دارد که حداکثر تا ۱۴ روز به این دستگاه جواب می‌دهد و فرستی است برای تصمیم‌سرنوشت‌ساز خانواده برای اهدای عضو. مرگ مغزی از نظر ظاهری حالتی مشابه دارد به نام کما؛ با این تفاوت که در کما سلول‌های مغزی سالم هستند و مشکل در اختلال عملکرد آنهاست ولی در مرگ مغزی سلول‌ها به طور کامل از بین رفته‌اند و غیرقابل بازگشتند. در وضعیت مرگ مغزی، خانواده دو راه بیشتر ندارند؛ یا خاکسپاری ۸ ارگان (۲ کلیه، ۲ ریه، کبد، قلب، روده، لوزالمعده) و یا اهدای عضو و نجات جان ۸ انسان؛ چرا که اعضای افراد مرگ مغزی، تنها راه نجات بیماران نیازمند به پیوند است‌های انتظار است. هر فرد مرگ مغزی همچنین با اهدای ۱ تا ۵۳ نسج (مانند قرنیه، دریچه قلب، تاندون و ...) می‌تواند ۱ تا ۵۳ نفر را از معلولیت برهاند.

در ایران سالانه حدود ۵ تا ۸ هزار نفر جان خود را با مرگ مغزی از دست می‌دهند که نیمی از آنان (حدود ۴هزار نفر)، اعضای قابل پیوند دارند؛ ولی متاسفانه نهایتا ۱۰۰۰ خانواده (یک سوم)، راضی به اهدای عضو می‌شوند و دو سوم خانواده‌ها با عدم رضایت خود، موجب خاکسپاری بیش از ۷۰۰۰ عضو قابل پیوند در سال می‌شوند.

همچنین در ایران، بالغ بر ۲۵۰۰۰ بیمار نیازمند پیوند در لیست‌های انتظار اعضای مختلف وجود دارند که متاسفانه روزانه ۷ تا ۱۰ نفر از آنان (هر دو تا سه ساعت یک نفر)، به دلیل نرسیدن عضو پیوندی فوت می‌کنند (بالغ بر سالی ۳ هزار نفر) سالانه به دلیل عدم رضایت خانواده‌ها، ۷۰۰۰ عضو پیوندی خاکسپاری می‌شود و از طرف دیگر ۳۰۰۰ بیمار نیازمند، فوت می‌کنند؛ این یعنی آنکه اگر فقط نیمی از اعضای خاکسپاری شده به این بیماران می‌رسید، هیچ بیمار نیازمندی در لیست انتظار فوت نمی‌کرد. مهمترین دلیل عدم رضایت خانواده به اهدای عضو، عدم بلور برگشت ناپذیری مرگ مغزی و عدم شناخت آن به عنوان مرگ قطعی و نهادینه نبودن فرهنگ اهدای عضو در جامعه است. در دنیا، حدود ۲۰ دلیل برای عدم رضایت به اهدای عضو وجود دارد که مهمترین آنها در دنیا، عدم بلور و پذیرش مرگ مغزی به عنوان مرگ (به دلیل وجود حرکات قفسه سینه و ضربان قلب) و انتظار معجزه و برگشت و دیگری عدم آگاهی از نظر و تمایل متوفی در مورد اهدای عضو است.

از این رو فرهنگ‌سازی در دو مقوله "مرگ مغزی- مرگ" و "تشویق به دریافت کارت اهدای عضو"، از مهمترین معیارهای موفقیت در این مقوله نظام سلامت و نجات جان بیماران است. در ایران نیز مانند بسیاری از کشورهای دنیا، کارت اهدای عضو، جنبه قانونی ندارد و صرفا اعلام نظر هر فرد به اطرافیان در مورد تمایل او به اهدای عضو پس از مرگ است و حتی با داشتن کارت اهدای عضو، باز هم باید در صورت وقوع مرگ مغزی از خانواده رضایت گرفت.

کارت اهدای عضو، علی رغم نداشتن وجهه قانونی، در اخذ تصمیم خانواده به اهدای عضو عزیزشان در آن لحظات بحرانی بسیار موثر است؛ به نحوی که خانواده هایی که مرگ را پذیرفته اند، در صورت رویت کارت عزیزشان، بالغ بر ۹۵ درصد رضایت به اهدای عضو می‌دهند و در صورت عدم وجود کارت، کمتر از ۵۰ درصد.

از روش های دریافت کارت اهدای عضو می‌توان به ارسال کد ملی به سامانه پیامکی ۳۴۳۲، مراجعه به سامانه ملی دریافت کارت اهدای عضو به آدرس www.ehdacenter.ir، مراجعه حضوری به شعب انجمن اهدای عضو ایرانیان در کشور، مراجعه حضوری به واحدهای اهدای عضو استان‌ها و غرفه‌های صدور کارت اهدای عضو که به مناسبت‌های مختلف دایر می‌شود، اشاره کرد.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

ماسک زدن جایگزین فاصله‌فیزیکی نمی‌شود

متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری گفت: ماسک زدن جایگزین رعایت فاصله‌گذاری فیزیکی نمی‌شود چرا که در کنار رعایت فاصله اجتماعی باید از ماسک نیز استفاده کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، عاصفه عباس‌زاده با تاکید براینکه مردم با رعایت پروتکل‌های بهداشتی، از حضور در مناطق پرخطر و آلوده خودداری کنند، افزود: علاوه براینکه فاصله اجتماعی باید رعایت شود استفاده از ماسک استاندارد نیز باید همراه با حفظ این فاصله انجام شود. وی اظهار کرد: خواب کافی، خنده کافی، مصرف مایعات و میوه‌جات کافی نقشی اساسی در تقویت سیستم ایمنی بدن به منظور پیشگیری از کرونا ایفاء می‌کند.

این متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری همچنین با اشاره به تاثیر مهر و محبت در تقویت سیستم ایمنی بدن گفت: در حال حاضر مقالات معتبر علمی در دنیا نیز نشان می‌دهد بی‌توجهی و بی‌مهری به میزان شدیدی سیستم ایمنی بدن را تضعیف و ابتلا به برخی از بیماری‌ها نظیر سرطان و سکته قلبی را افزایش می‌دهد.

به گفته عباس‌زاده، این عامل بیش از مصرف سموم شناخته شده و انواع بیماری‌های زمینه‌ای همچون دیابت می‌تواند خطر ابتلا به سرطان و سکته قلبی را افزایش دهد.

وی افزود: بنابراین در سطح کلان جامعه باید برای سلامت روان شهروندان نیز بودجه کافی اختصاص داده شود. بدون شک برنده پاندمی کرونا نیز یک کشور با تامین زمان، اعتبارات و نیروی انسانی ماهر و مکفی برای مقابله با این بحران است.

حفظ مسئولیت شهروندی؛ نیاز مند فرهنگ‌سازی

عباس زاده در ادامه با اشاره به اهمیت حفظ مسئولیت شهروندی در این مقطع تاریخی تاکید کرد: حفظ و پذیرش این مسئولیت مستلزم فرهنگ سازی در کشور است.

وی افزود: به عنوان مثال، برخورد با یک ارباب رجوع در شرایط فعلی باید مثبت‌اندیشی و همدلی را تقویت کند و این مهم نیازمند آموزش است.

عباس‌زاده یادآور شد: امروز تبعات روانی بحران کرونا می‌تواند کادر بهداشت و درمان کشور را هم تحت‌تاثیر قرار دهد، بنابراین برای حفظ سلامت روان این قشر نیز باید اقدامات اساسی طراحی شود.

وی با اشاره به انتظار شهروندان از پرسنل درمان نیز در شرایط کنونی اضافه کرد: کاه کادر بهداشت و درمان خود درگیر تبعات روانی این بحران می‌شوند، اما از نیاز خود به رفتاردرمانی و روان درمانی بی‌اطلاع بوده یا قادر به تامین هزینه این درمان نیستند و این مسأله نیازمند حمایت‌های تخصصی در این زمینه است.

این متخصص خاطرنشان کرد: اکنون مطابق با منابع علمی هم درمان قطعی و شناخته شده برای معالجه کرونا وجود نداشته و جامعه نیز باید از پیگیری اخبار زرد (غیرمعتبر) در خصوص درمان این بیماری خودداری و جسم و روان خود را در معرض خطر قرار ندهد.

لبخند سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند

وی تاکید کرد: مردم در این شرایط همچنین در سطح فردی، خانواده و محل کار با هم مهربان باشند، با مهر ومحبت و لبخند سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت کنند، که بدون شک برنده این پاندمی کشوری خواهد بود که لبخند و بهداشت روان را نیز (در کنار مبارزه با این بیماری) در جامعه ارتقاء دهد.

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