گوناگون

فراخوان مشمولان اعزامی پایه خدمتی شهریورماه ۱۴۰۰

بر اساس اعلام وظیفه عمومی مشمولان دارای برگ آماده به خدمت به تاریخ شهریور ماه سال ۱۴۰۰ باید در محل و مراکزی که در برگ معرفی نامه مشمولان به مراکز آموزش نیروهای مسلح اعلام شده حضور یابند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سازمان وظیفه عمومی ناجا در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: کلیه مشمولانی که برگ آماده به خدمت به تاریخ شهریور ماه سال ۱۴۰۰ دریافت کرده‌اند، می‌بایست با مراجعه بـه یکی از دفاتر خدمات الکترونیک انتظامی پلیس ۰۱۰، برگ معرفی نامه مشـمولان به مراکز آموزش را دریافت و برابر اطلاعات مندرج در آن اقدام کنند. در این اطلاعیه آمده اسـت: این دسـته از مشمولان می‌بایسـت روز دوشنبه یکم شهریورماه سال ۱۴۰۰ در ساعت، محل و مراکزی که در برگ معرفی نامه مشمولان اعلام شـده حضور یابند تا به خدمت دوره ضرورت اعزام شوند. گفتنی اسـت: مشمولان می‌بایسـت اصل مدارک مورد نیاز اعم از برگ آماده به خدمت، برگ محل مراجعه، برگ واکسیناسـیون، کارت ملی و شناسنامه، مدارک مربوط به شرایط خاص مانند تأهل، کوامی فوت والدین، جانبازان، خانواده درجه یک شـهدا و وسایل شخصی را به همراه خود داشته باشند. همچنین برای پیشگیری از بروز و شیوع بیماری کرونا مشمولان اعزامی در روز اعزام توسط وظیفه عمومی استان‌ها و مراکز آموزش نیروهای مسلح مورد معاینه غربالگری قرار می‌گیرند. لازم به ذکر است: عدم حضور به موقع در زمان و محل‌های تعیین شده، غیبت محسوب شده و برابر ماده ۱۰ و ۸ قانون خدمت وظیفه عمومی با آن رفتار خواهد شد. این سازمان در این اطلاعیه متذکر شده است که متقاضیان در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر می‌توانند از طریق پایگاه اطلاع رسـانی سازمان به نشانی www.vazifeh.police.ir ، سـامانه تلفن گویا به شماره ۰۹۶۴۸ و یا کانال سازمان به نشانی @khaberesarbazi از آخرین اخبار مربوطه مطلع شوند.

واکسیناسیون معلمان و کارکنان مدارس قبل از مهرماه تکمیل می‌شود

رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت: درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه تا کنون بیش از ۲۲ میلیون واکسن کرونا در کشور تزریق شده، از تکمیل واکسیناسیون معلمان و سایر کارکنان مدارس تا قبل از آغاز مهرماه خبر داد.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از وبداد محمدمهدی گویا گفت: تصمیم بر آن شد که پوشش دو نوبت واکسیناسیون معلمین و سایر کارکنان مدارس تا قبل از آغاز مهرماه به پایان برسد. در مورد اساتید دانشگاه ها نیز به همین منوال خواهد بود و امیدواریم سال تحصیلی جدید با اطمینان خاطر بیشتری آغاز شود. وی در پاسخ به سوالی مبنی بر صحت و سقم آخرین گزارش سازمان جهانی بهداشت که پوشـش واکسیناسیون نوبت اول در ایران را ۱۳ درصد اعلام کرده، بیان کرد: به نظر می رسـد که گزارشی که توسط سازمان جهانی بهداشت اعلام شده، دقیق نبوده و تا ۲۵ مرداد ۱۴۰۰ (۱۶ اگوست) از حدود ۶۰ میلیون جمعیتی که لازم است برای آنها واکسیناسیون انجام شـود دقیقا ۱۵ میلیون و ۴۵۴ هزار و ۳۵۱ نفر نوبت اول و چهار میلیون و ۲۸۱ هزار و ۲۸۸ نفر نیز دو نوبت واکسن را دریافت کرده‌اند که اگر جمعیتی از کشور را که باید واکسینه شوند (جمعیت بالای ۱۸ سال) ۶۰ میلیون نفر در نظر بگیریم، این پوشش ۲۵/۷۵ درصد می شود و اگر کل جمعیت کشور را محاسبه کنیم، با بیش از ۸۴ میلیون نفر جمعیت، این درصد ۱۸/۱۸ درصد است و به دفتر سازمان جهانی بهداشت در ایران و منطقه امرو اطلاع داده شده تا گزارش خود را اصلاح کنند.

رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت ادامه داد: لازم به ذکر اسـت که تا صبح امروز ۳۰ مرداد ۱۶ میلیون و ۴۷۶ هزار و ۲۵۷ نفر نوبت اول و پنج میلیون و ۵۳۱ هزار و ۲۵۷ دو نوبت واکسـن را دریافت کرده اند. یعنی تاکنون ۲۲ میلیون و ۷ هزار و ۵۱۴ دُز واکسن در کشور تزریق شده است. پوشش کنونی واکسن ۲۷/۶۶ درصد در میان جمعیت بالای ۱۸ سال و در کل کشور ۱۹/۲۸ درصد است. این درحالی اسـت که در شرایط تحریم و دسترسی بسـیار محدود به واکسن، این پوشش حاصل شده است.

وی افزود: تصمیم بر آن شـده که پوشش دو نوبت واکسیناسیون معلمین و سـایر کارکنـان مدارس تا قبل از آغاز مهرماه و سـال تحصیلی جدید، به پایان برسـد. در مورد اساتید دانشگاه ها نیز به همین منوال خواهد بود و امیدواریم سال تحصیلی جدید با اطمینان خاطر بیشتری آغاز شود. گویا تأکید کرد: تیمهای کارشناسی در حال بررسی واکسـینیون دانش آموزان دارای بیماری های زمینه ای و پرخطر و انتخاب مناسـب ترین واکسن برای آنها هسـتند در کنار اینها واکسیناسیون گروه‌های متعددی از مشاغل پرخطر نیز در دست انجام است.

فاموتیدین و آسپرین در کاهش شدت بیماری کووید۱۹ مفید هستند

مطالعه محققان نشان می دهد داروی سوزش معده "فاموتیدین" همراه با آسپرین از شـدت بیماری و مرگ و میر ناشی از بیماری کووید۱۹ می کاهد.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از مدیکال نیوز، یک مطالعه فوق تحلیلی دقیق توسـط محققان دانشگاه وبرجینیا ایالات متحده و دانشـگاه هاوبولت آلمان بر روی یافته‌های تحقیقاتی قبلی نشان داده است که داروی فاموتیدین در کنار آسپرین می‌تواند از شدت بیماری و مرگ و میر در مبتلایان به کووید۱۹ جلوگیری کند. این مطالعه شواهد واقعی را برای بهبود نتایج با آنتاگونیست های گیرنده هیسـتامین (H۲ ،HrRA) مانند فاموتیدین و آسپرین در بیش از ۲۲ هزار بیمار کرونایی نشان داد. یک شـبکه از ارتباطات عملکردی بین هیسـتامین و HrRA از یک سـو و مسیرهای فیزیولوژیکی متفاوت از سوی دیگر وجود دارد. این مسیرهای علامت دهی شامل سیستم گوارشی (کاهش اسید) و التهاب‌های نامنظم (توفان سیتوکینی) اسـت که به احتمال زیاد زمینه سازِ بسیاری از مشکلات ناشی از کووید ۱۹ است.

تیم مطالعه معتقد است که فاموتیدین در درمان کووید ۱۹ مفید اسـت زیرا توانایی HrRA را در مسـیرهای پیش التهابی که در هنگام عفونت نامنظم می‌شـوند کاهش می‌دهد. تجزیه و تحلیل دقیق پرونده پزشکی بازماندگان کرونایی نشان داد که تعداد قابل توجهی از آنها مبتلا به سـوزش معده مزمن بودند و از داروی ارزان قیمتی به نام فاموتیدین استفاده می‌کردند به گفته محققان به نظر می‌رسد فاموتیدین در دوزهای بالا (معادل حدود ۱۰ قرص) شانس زنـده ماندن برای بیماران مبتلا به کووید۱۹ را افزایش می‌دهد. به ویژه هنگامی که با آسپرین همراه باشد. همچنین به نظر می‌رسد مانع از شدت پیشرفت بیماری شده و باعث می‌شود بیماران کمتر به مرحله‌ای برسـند که به لوله گذاری یا دستگاه تنفس مصنوعی نیاز داشته باشند.

یک جرعه کتاب

هزار فرسنگ تا آزادی
فرار من از کره شمالی
نویسنده: یون سون کیم
مترجم: زینب کاظم‌خواه
نشر ثالث

پیام آشنا: کتاب هزار فرسنگ تا آزادی نوشته یون سون کیم داسـتان فرار هیجان‌انگیز از او کشـور کره شمالی است. کشوری کمونیستی که مردمش همچون کارگرانی از همه‌جا بی‌خبر روزگار می‌گذرانند. او در ۱۲ سالگی در حالی که مادر و خواهرش در گیرو دار قحطی اوایل دهه نـود، برای تهیه غذا از خانه بیرون رفته‌اند، به تنهایی و بدون هیچ پولی سـوار اتوبوس می‌شود تا خود را نجات دهد.

در اوایل دهه نود، شهر پیونگ یانگ شاهد یک قحطی مرگبار بود. بر اساس گزارش‌هایی که آن روزها مخابره می‌شد، هزاران کارگر گرسنه در خیابان‌ها پرسه می‌زدند و در کمـال ناامیدی تلاش می‌کردند تـا غذایی برای سیر کردن شکم خود و خانواده‌هایشان پیدا کنند. آنها قربانی یکی از رازآلودترین فجایع کره شمالی شده بودند. قحطی بزرگی که به خاطر برنامه‌ریزی نادرست، انزوا و سیاست‌های غیرمسئولانه مووسـم به «خودآنگلیی» جمعیت ۲۵ میلیونی این کشور را به مرز نابودی کشانده بود.

«در کشوی میز قهوه‌خوری، یک دفترچه و مداد -از جمله چیزهای معدود بارزشی که داشتیم و نفروخته بودیم- پیدا کردم. کاغذهای دفترچه باکیفیت بودند. در تاریک و روشنا دولا شدم، شروع به نوشتن کردم. در دفترچه، تمام کوشـش‌ها و رنج و محنت‌هایی را که برده بودم و همین‌طور سـه بار رفت و برگشتم به راجین ـ سانبونگ را بازگو کردم. مدادم را محکم روی کاغذ فشار می‌دادم و پر از ناامیدی بودم، کل صفحه را پر کردم.

نوشـتم: «مامان، منتظرت بودم. شـش روز منتظرت بودم. احسـاس می‌کنم به زودی می‌میـرم. چرا هنوز برنگشته‌ای؟»

بعد از تمام شدن صفحه، شروع به گریه کردم و احساس می‌کردم که به گل نشسته‌ام، تاریکی شب کم‌کم شروع شد و مرا احاطه کرد. ناگهان، صدایی از طبقات شنیدم. قلبم داشت از جایش در می‌آمد.

آه! فقط یکی از همسایه‌ها به آپارتمانش برگشته بود.

وصیت‌نامه‌ام را روی میز قهوه‌خوری گذاشتم. صورتم غرق اشک شد. جلیم را از دست رفته می‌دیدم»

این رمان گوشه‌ای از رنج و سختی مردم بی‌پناه این کشور را در جریان قحطی توصیف کرده است.

بستری مبتلایان به دلتا، ۲ برابر بیش از سویه های دیگر کرونا

عضو ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: احتمال بستری شـدن مبتلایان به دلتا دو برابر بیش از سویه های دیگر کروناست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مسعود مردانی افزود: افراد مبتلا به دلتا نسبت به سـویه های دیگر کرونا بیمارتر هسـتند و علائم این ویروس در آنها شدیدتر است و وضعیت آنها زودتر به وخامت می‌رود. وی اظهار کرد: سردرد، گلودرد، آبریزش بینی و سرفه در مبتلایان به دلتا کرونا بیشتر مشاهده می‌شود و در مراکز درمانی بستری می‌شوند.

متخصص بیماری‌های عفونی تأکید کرد: تاکنون هیچ ارتباطی بین گروه خونی و خطر ابتلا به کرونا وجود ندارد و افراد فکر نکنند که گروه خونی «O» به کرونا مبتلا نمی‌شوند. به گفته مردانی، با توجه به گسـترگی شیوع کرونا از نوع دلتا و سـرعت انتقال پذیری آن به افراد توصیه می شـود روزانه میوه و سبزیجات مصرف کرده و مایعات زیاد در طول روز مصرف کنند. وی خاطرنشان کرد: به میزان کافی غـلات و حبوبات مصرف شـود و رعایت پروتکل بهداشتی در این روزها بیش از گذشته ضرورت دارد.

مردانی با بیان اینکه مردم پویش «ماسک می زنم» را به یکدیگر انتقال دهند، گفت: تنها راه برون رفت از کرونا و کنترل این بیماری در کشور افزایش رعایت پروتکل های بهداشتی به خصوص استفاده از ماسـک و رعایت فاصله گذاری اجتماعی است.

وی تصریح کرد: اکنون بیمارسـتان‌ها پر از بیماران کرونایی شده و کادر درمان بسیار زحمتکش خسته شده و از مردم می‌خواهیم ما را در مهار کرونا کمک کنند.

کرونا تاکنون با جهش‌های مختلف شامل آلفا، بتا و گاما داشته و به اذعان متخصصان دلتا جدیدترین نسخه جهش یافته این ویروس بوده و بر اساس نتایج تحقیقات پزشکی، کرونا دلتا ۵۰ تا ۶۰ درصد نسبت به جهش‌های قبلی بیشتر مسری است.

تب یکی از نشانه های مهم ابتلا به کرونا هندی است و سردرد، سوزش گلو و آبریزش بینی از دیگر علایم متداول آن هسـتند و در افراد جوان علائم ابتلا به ویروس دلتا ممکن است به شکل یک سرما خودگی شدید بروز کند و با بروز علایمی چون سرفه، تنگی نفس، خستگی بدون دلیل و یا از دست دادن حس بویایی و چشایی تشدید شود.

محض اطلاع

این اشتباهات دارویی به سلامت شما آسیب می‌زنند

در این مطلب به ۱۰ اشـتباهی که معمولا در رابطه با مصرف داروها مرتکب می‌شوید، اشاره می‌کنیم که به شما در حفظ و بهبودی سلامتتان کمک می‌کند. با ما همراه باشید.

داروهای OTC را بدون خواندن برچسبشان مصرف‌می‌کنید

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، خیلی از افراد تصور اشـتباهی از داروهای OTC یا همان داروهای بدون نسخه دارند و اینطور فکر می‌کنند که این داروها ضرری ندارند. اما اشتباه اسـت: خیلی‌ها به دلیل مصـرف زیاد همیـن داروهای OTC (مثلا مسکن‌ها)، یا اوردوز کردن داروهای مسهل یا مهارکننده‌های اسید معده یا مصرف داروهایی که با داروهای مصرفی دیگرشان تداخل دارند دچار عوارض خطرناک می‌شوند. فرقی نمی‌کند یک دارو چقدر بی‌ضرر به نظر برسد؛ همیشه کار عاقلانه‌ای است که برچسب روی آن را بخوانید.

وقتی سوزش معده دارید داروهای آرام‌بخش مصرف‌می‌کنید

افرادی که داروهای تجویزی به نام بنزودیازپین‌ها را برای خواب مصرف می‌کنند، ۵۰ درصد بیشتر از سایرین احتمال دارد که شب به سـوزش معده دچار شوند. مطالعات نشان می‌دهند این داروهای تجویزی اضطراب، عضله‌ی پایینی مری را که عضله‌ای حلقوی بوده و اجازه ورود اسـید معده به مری را نمی‌دهد، شُل می‌کند.

وقتی تب دارید داروی ضداسـهال مصرف می‌کنید

اگر اسـهالتان با تب همراه اسـت یا مدفوعتان با خون یا موکوس همراه است، هرگز سـرخود داروی ضداسـهال مصرف نکنید. این علائم مربوط به عفونت هسـتند و باید زودتر به پزشک مراجعه کنید.

بدون تجویز پزشـک هر روز آسـپیرین می‌خورید

برخی از افراد نباید هر روز آسـپرین مصرف کنند. خصوصا از این جهت که می‌تواند موجب خونریزی معده شود. پزشکان معمولا آسـپیرین را به افرادی توصیه می‌کنند که ریسک فاکتور حمله قلبی و سکته مغزی را دارند.

درمان با آسـپیرین برای خانم‌ها به اندازه‌ای که برای آقایان مفید است، موثر نخواهد بود. ضمنا برخی از افراد نسبت به خاصیت ضد لخته آسـپیرین مقاوم هستند.

مصرف داروی ضداضطرابتان را ناگهان قطع می‌کنید

اگر مدت‌هاسـت داروی ضداضـطراب مصرف می‌کنید، ناگهان آن را ترک نکنید. اگر قصد دارید مصرف دارویی را قطع کنید، از پزشکتان بپرسید چگونه می‌توانید دوز مصرفی‌تان را تدریجا کاهش دهید در صورت توقف ناگهانی مصرف این داروها دچار عوارض بسـیار جدی مانند حمله عصبی خواهیدشد.

از آنتی‌بیوتیک‌های قدیمی برای یک عفونت جدید استفاده‌می‌کنید

اول اینکه شما باید آنتی‌بیوتیکی را که قبلا برایتان تجویز شده بود، تا انتها مصرف می‌کردید. دوم اینکه خیلـی از آنتی‌بیوتیک‌ها مخصوص نوع عفونتی هستند که دارید. مصرف آنتی‌بیوتیک اشـتباهی ممکن اسـت بی‌اثر باشد و منجر به مقاوم شدن باکتری مورد نظر شود. در نتیجه درمان این نوع عفونت، بار بعد که به آن مبتلا شـوید سـخت‌تر خواهد شد.

یک داروی اعصاب را بدون این که بپرسید چرا به آن نیاز دارید مصرف می‌کنید

هرگـز تجویز یـک داروی ضدروانپریشـی یا آنتی‌سـایکوتیک را (در صورتی که اسکیزوفرنی یا سایکوسـیس ندارید) بدون اینکه از پزشکتان بپرسـید «چرا باید ایـن دارو را مصرف کنم؟» نپذیرید. مطالعـه‌ای دریافت اکثر افرادی که این دسـته از داروها برایشان تجویز شده، اسکیزوفرنی یا هیچ اختـلال روانی جدی دیگری که مصرف این داروها برای آن‌ها تائید شده نداشتند. بلکه دچار عوارضی مانند افسـردگی، اضطـراب یا اختلال اسـترس پس از حادثه هسـتند که با داروهای کم‌ضرورتری قابل مداوا‌ست. هر چند روی برچسب بعضی از داروهای آنتی‌سایکوتیک ذکر شده که برای افسـردگی نیز مورد استفاده‌اند؛ اما باید در صورتی برای افسردگی تجویز شوند که داروهای رایج افسردگی جواب نداده‌اند.

کلسیم را با معده خالی می‌خورید

کلسیم موجود در بیشـتر مکمل‌ها با نوعی نمک به نام کربنات جفت شده است. معده شما نیاز به مقدار زیادی هیدروکلوریک اسـید دارد تا کلسیم کربنات را بشـکند. بنابراین همیشه مکمل کلسیم‌تان را همراه غذا یا با میان‌وعده‌تان مصرف کنید. غذا باعث می‌شود معده‌تان این اسید لازم را تولید کند.

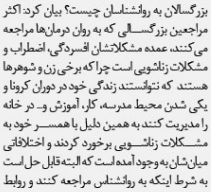
داروتـان را تا پایـان دوره درمان ادامه نمی‌دهید

به طور مثال مصرف داروی آگزامیتان را متوقف نکنید. در مطالعه‌ای محققان دریافتند حدود ۶۵ درصد از والدین، مصرف داروی موضعی آگزما که توسط پزشک برای کودکشـان تجویز شده را سه روز بعد از تجویز قطع کرده بودند. برای اینکه درمان آگزما تاثیرگذار باشد باید دقیقا طبق دستور پزشک عمل کنید.

عفونت قارچی‌تان را خودتان تشـخیص می‌دهید

بله درست است که خارش و ترشح می‌تواند علامت یک عفونت قارچی باشد، اما ممکن هم هست نباشد. در مطالعـه‌ای که روی ۹۵ خانمی که خودشـان تشـخیص داده بودند عفونت قارچی دارند، انجام شد، آزمایش‌ها نشان دادند فقط یک‌سوم آن‌ها واقعا مبتلا به یک عفونت قارچی بودند؛ بقیه افراد دچار دیگر عفونت‌های واژینال بودند. پس بهتر است برای تشخیص درست به پزشک مراجعه کنید.

هشدار؛ افزایش افسردگی در کودکان



امین رفیعی پور گفت: طبق بررسی‌هایی که انجام دادیم، این روزها بیشتر مراجعات حضوری و تلفنی مردم با روانشناسان درخصوص افسردگی کودکان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از برنا، امین رفیعی پور- معاون آموزشی سازمان نظام روان شناسی، با اشاره به اینکه کرونا باعث ایجاد فاجعه روانی شده است، گفت: هنگام رویارویی با چنیـن بحران‌هایی چون کرونا ترس و اضطراب پدیده‌ای بسیار رایج است چرا که به دلیل پیش بینی ناپذیر بودن شیوع پاندمی بیماری عفونی، یک ترس شدید روانی از سرایت آن، تمامی افراد را دربرمی‌گیرد. این ترس و نگرانی هنگامی که بیماری، جان ما را تهدید می‌کند یا زمانی که احتمال ناقل بودن نزدیکان می‌رود، تاثیرات منفی فزاینده‌ای بر زندگی می‌گذارد که اغلب هم منجر به مشکلات روانی خاصی در جامعه می‌شود.

او از افزایش افسردگی در کودکان خبر داد و گفت: طبق بررسی‌هایی که انجام دادیم، این روزها بیشتر مراجعات حضوری و تلفنی مردم با روانشـناسـان درخصوص افسـردگی کودکان است چرا که آنها مجبور هسـتند تمام مدت در خانه بمانند، تمام کلاس‌های آموزشی‌شـان مجازی شده، باشگاه‌ها تعطیل هستند و کودکان نمی‌توانند همراه با دوستان خود در محیط خـارج از خانه ورزش کنند. درواقع تمام آموزش‌ها، سرگرمی‌ها و تفریحات آنها به خانه آمده و همین عامل باعث شده کودکان بی تحرک شده و پیرو عدم تعاملات اجتماعی، افسردگی و انزوا به سراغ آنها بیاید.

رفیعی پور تصریح کرد: متأسفانه مادرها تبدیل به معلم شدند و مرز بین مربی و مادر بودن از بین رفته به همین دلیل کودکان دچار اضطراب شدید، انزوا و افسردگی شده‌اند که البته ما تلاش داریم با ارائه خدمات روانشناسی به آنها از این افسردگی بکاهیم.

معاون آموزشی سازمان نظام روان شناسی ادامه داد: نیاز کودکان و نوجوانان به روانشناس و روانپزشک در دوران کرونا بیش از سایر سال‌ها است اما متأسفانه به دلیل بد دانستن مراجعه به روانشناس در میان برخی خانواده‌ها بر گستره مشکلات این قشر آسیب پذیر افزوده شده است این وضعیت درحالی‌ست که بررسی مشکلات روانی و درمان به موقع آن، از ایجاد آسـیب‌ها و دردسرهای بزرگتر در جامعه ممانعت می‌کند

او با تأکید بر اینکه آسیب‌های روحی و روانی نیاز به برنامه‌ریزی‌های خاص دارد، گفت: اگر هرچه سریعتر این برنامه ریزی و فعالیت‌های خاص انجام نشود در دوران پساکرونا با آسیب‌های بسیاری روبه رو خواهیم بود و این بار روانی به جامعه روانشناسـان و آسیب شناسان منتقل می‌شود پس باید به بحث سلامت جسمی، اجتماعی و روانی در دوران پسا کرونا توجه ویژه داشت.

رفیعی پور افزود: برای مصون کردن جامعه پساکرونا باید به گروه‌های هدف و آسیب پذیر، آموزش‌های مهارتی و خودمراقبتی لازم ارائه شـود تا بتوانند از حالت روانی و سیسـتم دفاعی که در دوران کرونا بر ایشان به وجود آمده دوری کنند و خود را با شرایط روز وفـق دهند. درواقع نباید طوری رفتار کنیم که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده و همه چیز مانند گذشته است.

معاون آموزشی سازمان نظام روان شناسی بر ضرورت دوچندان شـدن حمایت‌های عاطفی و روانی برای بازگشت همه افراد به خصوص کودکان و نوجوانان به زندگی عادی تأکید کرد و گفت: نیاز است برای بازگشـت به زندگی عادی کـودک و نوجوانی که مدت‌ها به دلیل قرنطینه در خانه مانده و تکالیف را از سیستم مجازی انجام داده است اقدامات لازمی انجام شود.

او در پاسـخ به این سـوال که علت عمده مراجعه بزرگسالان به روانشناسان چیست؟ بیان کرد: اکثر مراجعین بزرگسـالی که به روان درمان‌ها مراجعه می‌کنند، عمده مشکلاتشان افسردگی، اضطراب و مشکلات زناشویی است چرا که برخی زن و شوهرها هستند که نتوانستند زندگی خود در دوران کرونا و یکی شدن محیط مدرسه، کار، آموزش و... در خانه را مدیریت کنند به همین دلیل با همسـر خود به مشـکلات زناشـویی برخورد کردند و اختلافاتی میان‌شان به وجود آمده است که البته قابل حل است به شرط اینکه به روانشناس مراجعه کنند و روابط خود را بهبود ببخشند.

تازه های سلامت

توصیه هایی برای تجدید قوای بدن در بهبود یافتگان کرونا

همه افراد از این حقیقت آگاهی دارند که بیماری کووید۱۹ موجب احسـاس ضعف و خستگی زیاد می شود و ممکن است در برخی بهبودیافتگان برای مدت زمان طولانی این ضعف ادامه پیدا کند و به بروز مشکلات دیگر منجر شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سه دلیل عمده برای احسـاس ضعف و خستگی بعد از ابتلا به بیماری کووید۱۹ وجود دارد که شـامل عدم تغذیه مناسـب، بار ویروسی و اسـترس وارد شده بر بدن است. برای مقابله با این مشکل لازم است فرد با شرایط جدید وارد مدارا کرده و به نکات مراقبتی برای حفظ سلامت بدن بیشتر توجه داشته باشد. روزنامه "تایمز آو اینديا" در گزارشـی به راهکارهای ساده ای اشاره کرده که نشـان می دهد چگونه تغذیه خوب می تواند به بهبود سریعتر حال افراد پس از درمان بیماری شان کمک کند.

کالری

مصرف مواد غذایی غنی از انرژی مهم است زیرا به فرد کمک مـی کند تا انرژی خود را بازیابی کـرده و به فعالیت های معمول خود ادامه دهد. کربوهیدرات ها همچون سـوخت برای بدن عمل می کنند بنابراین لازم است که مواد غذایی مانند سیب زمینی، غلات کامل، عدس و سایر چربی های خوب در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود.

پروتئین

پروتئین‌ها اجزای سـازنده بدن به حساب می آیند. هنگام مقابله با بیمـاری، ضایعات عضلانی زیادی در بدن رخ می دهد، بنابراین مهم اسـت نسبت به پروتئین مصرفی دقت داشـت تا ماهیچه را برای مقابله با بیماری تحریک کرده و از تحلیل رفتن مداوم ماهیچه ها جلوگیری کرد. برای طی کردن روند بهبودی لازم اسـت رژیم غذایـی به ازای هر کیلوگرم وزن بدن حداوی ۱.۵ گرم پروتئین باشـد. از مواد غذایی مانند عدس، حبوبات، غلات کامل، تخم مرغ، گوشت ماهی و مرغ مصرف کنید.

امگا ۳

امگا ۳ به کاهش التهاب کمـک می کند زیرا بدن هنگام مقابله با هرگونه عفونت دچار التهاب قابل توجهی می شود. خوراکـی های غنی از امگا ۳ شـامل دانه های چیا، گردو، دانه کتان، برخی انواع ماهی و روغن سویاسـت. همچنین می تـوان پس از بهبودی برای مدت دو ماه از مکمل های امگا ۳ مصرف کرد.

مراقبت از سلامت روده

درصورتیکه عفونت وارد روده شـده باشد، میکروبیوم آن را تغییر داده است به همین دلیل است که اکثر افراد در دوران بیماری با مشکلاتی مانند سوء هاضمه و اسهال مواجه می شوند. برای مراقبت از سلامتی بهتر است پروبیوتیک ها و پری بیوتیک ها در رژیم غذایی گنجانده شود.

ویتامین D

این ویتامین در بهبود عملکرد سیسـتمهای مختلف بدن کارایی دارد و مصرف آن برای حفظ سـلامت اسـتخوان، تقویت سیسـتم ایمنی، کاهـش وزن و عملکرد صحیح هورمون ها ضروری است.

تامین آب بدن

تأمین آب مورد نیاز بدن در روند سریع بهبودی حائز اهمیت است. نوشیدن آب به بدن کمک می کند تا مواد مغذی را بهتـر در بدن پخش کرده و از طریق ادرار و تعریق نیز مواد سمی را از بدن دفع کند.

علاوه بر اینها داشتن خواب کافی در طول شب از دیگر نکات مهمی است که به بهبود روند بیماری کمک می کند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، 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 سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸