info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۴۹
یکشنبه ۱۰/مهر / ۱۴۰۱
۵ / ربیع الاول / ۱۴۴۴
02 / October / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان کد بنه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سرنخبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۸۳۸۸-۳۲۵۳۴۴۲۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال ۲۰۲۲

امروز با حافظ

بر دوخته‌ام دیده چو باز از همه عالم
تا دیده من بر رُخ زیبایِ تو باز است
در کعبه کوی تو هر آن کس که بیآید
از قبله ابروی تو در عینِ نماز است

غزل

تا مقصد عشاق رهی دور و دراز است
یک منزل از آن بادیه عشق مجاز است

وحشی بافقی

اذان کرج

اذان صبح | طلوع آفتاب | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب
۰۴:۳۹ | ۰۶:۰۲ | ۱۱:۵۵ | ۱۷:۴۷ | ۱۸:۰۵

برگه

جهت الهی شما، در پایی است پهناور و بی ساحل. ذات الهی شما از ازل پاکیزه بوده است و تا ابد نیز خالص و پاک خواهد ماند.

جبران خلیل جبران

برش

آیا یخچال جای مناسبی برای داروها است؟

درون هر یخچال و کشـــوی کمدهای ایرانـــی ما تعداد زیادی از انواع قرص و دارو قبلا شـــده و آســـپرین، آموکسی سیلین و سرماخوردگی و غیره یافت می‌شـــود. فارغ از اینکه این داروها از زیادی را مصرف می‌کننـــد و هزینه زیادی را در دســـت دولت گذاشـــته، ولی خانواده‌ها طبق عادت این پدیده را نســـل به نســـل به یادگار می‌گذارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مصرف دارو در ایران بالاتر از اســـتانداردهای جهانی اســـت، به طوری که تحقیقات انجام شده درباره مصرف خودســـرانه دارو در کشور نشان می‌دهد، ۱۰ تا ۱۵ درصد داروها در ایران بدون مشورت با پزشک مصرف می‌شوند که در این بین، داروهای مسکن و آنتی‌بیوتیک‌ها بیشـــترین میزان مصرف خودســـرانه را تشـــکیل می‌دهند. از عوارض این پدیده می‌توان به بســـتری شدن ۱۰ تا ۲۰ درصد از بیماران در مراکز درمانی به علت عوارض دارویی اشاره کرد.

تصور اشـــتباه نگهداری داروها در منزل برای روز مبادا بســـیار خطرناک و نادرســـت اســـت و شاهد هستیم در خیابان از منازل جمع آوری و انبار داروها در قفـــه‌ها یا جعبه‌هـــای دارویی در آشپزخانه یا یخچال صورت می‌گیرد. در حالی که نوع نگهداری موجب فاسد شدن دارو و مســـمومیت می‌شود.

داروخانه‌ها بر اساس دســـتور ســـازمان غذا و دارو مجوز دریافت داروهای مرجعوی را ندارند چرا که هر دارویی نیاز به دما و مکان نگهداری خاص دارد و در صورت پذیرفتن داروی مرجعوی امکان مســـمومیت نیز بیش از این شرایط می‌شود، بنابراین قبلاشت دارو در منزل امری بســـیار اشتباه است که در بســـیاری از خانواده های ایرانی رواج دارد.

به همین دلیل باید در این زمینه اطلاع رســـانی و مردم از عواقب و خطرات این پدیده آگاه شـــوند چرا که نگهداری انواع قرص و کپســـول در یخچال به دلیل رطوبت بالایی که در آن وجود دارد، موجب زودتر فاسد شدن این داروها می‌شود.

بی توجهی به میزان مصرف دارو، مصرف خودســـرانه، تداخل های دارویی، استفاده از دارو در تاریکی و حتی خواب آلودگی از عواملی اســـت که منجر به مســـمومیت دارویی در منزل می‌شود.

اکنون زمان منـــاســـبی اســـت تا در هر منزلی، به قفـــه یا جعبه دارویی منزل ســـری بزنیم و به آن ســـر و ســـامان دهیم. گرچه داروها نقش موثری در درمان بســـیاری از بیماری ها دارند ولی زمانی که دیگر نیازی به آنها نباشـــد ضروری اســـت که برای جلوگیری از خطرات احتمالی، داروها را به شکل مناسبی دور بریزیم.

بهنام کرمی‌دارو ساز در این زمینه به خبرنگار حوزه سلامت ایرنا گفت: در برخی از کشورها روند مشخصی برای بازگرداندن دارو وجود دارد. ولی از آنجا که در کشور ما هنوز این ســـیستم برقرار نشـــده به مردم توصیه می‌شود فهرستی از داروهایی که مرتب مصـــرف می‌کنند و در منزل موجود اســـت، هنگام مراجعه به پزشک همراه داشته باشید تا از تجویز مجدد آن خودداری شود. وی افزود: لازم اســـت افراد نحوه نگهداری صحیح داروها را بدانند و مطابـــق آن عمل کنند. تعـــداد داروهایی که باید در یخچال نگهداری شوند فقط کاســـت و باید هنگام دریافت دارو از داروســـاز نحوه نگهداری آن را پرسید.

کرمی اظهار داشت: نگهداری داروها در یخچال دمای ۲ تا ۸ درجه ســـانتی گراد فقط برای داروهایی که یخچالی هســـتند، ضروری بوده، زیرا یخچال مانند حمام دارای رطوبت بوده و باعث می‌شود داروزودتر از رســـیدن تاریخ انقضا و بســـته بندی خراب شود.

وی تاکید کرد: اگر داروی مورد نظر جزو لیســـت داروهای قابل دور ریختن در زباله باشـــد، داروها را بدون خرد کردن قرص‌ها و کپســـول‌ها از بســـته بندی اصلی خارج و با مواد ناخوشایندی مانند تفاله چای مخلوط کنید. مخلوط را در کیســـه پلاستیکی درســـته قرار دهید و ســـپس داخل سطل زباله بیندازید.

به گفته این دارو ساز، شربت متادون که برای درمان نگهدارنده اعتیاد به مواد مخدر توســـط پزشـــک تجویز می‌شود بســـیار خطرناک اســـت و به هیچ عنوان نباید این دارو را در یخچال و در دســـترس کودکان و یا در ظروف مخصوص فرآورده های خوراکی و نوشـــیدنی مثل بطری نوشابه نگهداری کرد چون به اشـــتباه ممکن اســـت خورده شود و باعث مرگ شود. پس برای فهدام آن باید در فاضلاب ریخت و بطری را پس از آبکشـــی دور انداخت.

کرمی افزود: قبل از دور انداختن بطری خالی دارو، دســـتور مصرف روی آن را برای جلوگیری از مصرف ناجا مخدوش کنید، تعداد کمی از داروها هســـتند که ممکن اســـت خطرناک باشند، یا با مصرف تنها یک دوز در فردی که دارو به او تعلق ندارد، کشنده باشند. برای جلوگیری از مصرف این مواد توســـط کودکان، حیوانات خانگی یا دیگر افراد، به محض اینکه دیگر مورد نیاز نباشند باید ســـریعا از طریق فاضلاب دور ریخته شوند.

وی خاطرنشـــان کرد: داروهای خود را به دوســـتانتان ندهید، چرا که پزشک بر اساس سابقه بیماری دارو را برای شما تجویز کرده اســـت و ممکن اســـت برای فرد دیگر خطرناک باشد. در داخل لیـــری داروهای اســـتنشاقی که جهت درمان بیماری هایی مانند آســـم و بیماری انســـدادی ریوی موجودند، موادی به نام پروپلانت وجود دارد. این مواد گازهای بی اثری مانند کلرو فلوروکربن هســـتند که به عنوان حامل دارو محســـوب می‌شوند و آزاد ســـازی آنها منجر به صدمه لایه ازون خواهد شد، باید آنها را ســـوزاند.

کرمی ادامه داد: ســـرنگ و دستکش لـــتریل نیز تاریخ انقضای مصـــرف دارند، از مصرف پماد ها و کرم هایی که قوام خود را از دست داده اند، ســـفت یا آبکی شده اند، بپرهیزید و آن ها را دور بریزید. هرگز داویی را در جعبه داروی دیگری نگهداری نکنید. چرا که این امر منجر به مســـمومیت دارویی می‌شود.

وی اظهار کرد: داروها باید در بســـته بندی و ظرف اصلی خود نگهداری شوند. خارج کردن آنها از ظروف و تقسیم در پاکت‌های کاغذی یا پلاستیکی فساد آنها را تسریع می‌کند در مورد قرص ها و کپســـول هایی که پس از شمارش، بســـته بندی و تحویل داده می‌شوند در صورت وجود رطوبت گیر و محکم بودن درب ظرف، ملاک نگهداری تا تاریخ انقضاء دارو اســـت.

گزارش روز

اجرای طرح نماد برای پایش سلامت روان دانش آموزان

پس از دو سال و اندی، مهرماه سال جاری شاهد حضور صددرصـــدی دانش‌آموزان در مدارس هســـتیم از آنجا کـــه از نام آســـوزش و پرورش پیداســـت، بجز مقوله آموزش، پرورش و ارتقای سطح روانی و اجتماعی دانش‌آموزان نیز از همان روزهای اول ورود به مدرسه باید مدنظر کادر فعال در مدارس باشـــد چرا که دو سال دانش‌آموزان از محیط مدرســـه دور بوده‌اند و مشاوره‌ها و پایش معلمان نیز در دسترس نبوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، با پایش بهنگام در سه ماهه پاییز می‌توان دانش‌آموزانی را که نیازمند مرقبت‌های بیشتر هســـتند پیدا کرد. در این راســـتا آموزش و پرورش سال‌هاست طرحی به نام «نماد» را کلید زده اســـت که قرار بود با این طرح گام‌های مؤثری در این راســـتا بردارد. در طرح نماد از طریق ارائه مشاوره و مداخلات اجتماعی زمینه مصون‌ســـازی دانش‌آموزان از آســـیب‌های اجتماعی فراهم می‌شود و مراقبت از دانش‌آموزان در مقابل رفتارهای پرخطر، آموزش ۱۰ مهارت زندگی، غربالگری حمایـــت روانی و اجتماعی، خدمات مشـــاوره و مددکاری و مهارت‌آموزی به دانش‌آموزان، والدین و معلمان در دســـتور کار قرار دارد. چند روز پیش هم معاون پرورشی و فرهنگی وزیر آموزش و پرورش با تأکید بر لزوم همکاری بیشـــتر دســـتگاه‌های دیگر جهت مراقبت بهتر از دانش‌آموزان در برابر آســـیب‌های اجتماعی، بیان کرد که در سال تحصیلی پیش رو بیش از ۲۰ هزار مدرســـه طرح «نماد» را اجرایی خواهند کرد. سهم آموزش و پرورش از طرح نماد این بوده که ۵ هزار مدرســـه را غربالگری کرده، بنابراین دیروزی است، سایر دســـتگاه‌ها نیز به کمک آموزش و پرورش بیایند و نقش خود را بیدرنگ و با قوت ایفا کنند.

پایش‌ها باید مستمر باشند

سیدحســـن موســـوی چلک- رئیـــس انجمن مددکاران اجتماعی ایران با اشـــاره به اینکه یکی از وظایف مهم مدارس، تربیت نســـل ســـالم است، می‌گوید: وقتی از نســـل ســـالم حرف می‌زنیم، ســـلامت روانی - اجتماعی هم شامل می‌شود. از آنجایی که جامعه، دانش‌آموزی بیش از یک دهه (۱۲ سال) بصورت مســـتمر در مدرســـه حضور دارد، این زمان فرصتی اســـت که باید برای ارتقای ســـلامت روانی - اجتماعی برنامه وجود داشـــته باشـــد. برای هر برنامه‌ای در ابتدا نیازمند رصد و پایش دانش‌آموزی - اجتماعی دانش‌آموزان هســـتیم، گاهی مواقع بحران‌هایی مانند کرونا اهمیت انجـــام این کار را به مراتب بیش از پیش نشان می‌دهد.

موســـوی چلک در ادامه می‌گزاید: گاهی مواقع، ظرفیت‌های درون‌سازمانی کافی است و آموزش و پرورش می‌تواند خدمات و مداخلات لازم را انجام دهد اما همیشـــه این طور نیســـت و نیاز است که از ســـایر ســـازمان‌ها کمک گرفته شود. در پاره‌ای موارد، دانش‌آموزی درگیر ســـوء مصرف موادمخدر و اولیای خانه ســـه ضلعی هســـتند که در ارتباط تنگاتنگ با یکدیگر قـــرار دارند و نظام پایش به برنامه‌های ارتقایی کمک می‌کند. در ابعاد کلان‌تر، آموزش و پرورش در استان‌ها می‌تواند، آســـیب‌ها را شـــناســـایی کرده و برنامه‌ریـــزی دقیق‌تری در خصوص وضعیت روانی - اجتماعی دانش‌آموزان داشته باشد.

رئیـــس انجمن مـــددکاران اجتماعـــی ایران به ظرفیت‌هـــای مـــددکاری اجتماعی تأکید کرده و توضیح می‌دهد: مددکاری جامعه‌ای با روش‌های گروهی یا چهره به چهره می‌توانند برنامه‌های لازم را اجرا کنند و همکاری خوبی با آموزش و پرورش داشته باشند، از این طریق بی‌شک می‌توان مسبب تهیـــد به آینده‌ای بهتر بود. در این خصوص طرح نماد هم راه‌اندازی شده است که طرحی انتلافی راســـتای مراقبت اجتماعی - روانی دانش‌آموزان اســـت و در آن، ســـازمان‌ها توقق کرده‌اند که در حالی اســـت که باید در این طرح، مددکاران اجتماعی هم در مدارس مستقر شوند.

موسوی چلک در زمینه کارکرد طرح نماد معتقد اســـت: این طرح ایده خوبی اســـت، چون آموزش و پرورش مورد وثوق اســـت اما حاکمیت نیز برای ایـــن ســـازمان باید ظرفیت‌های جدید ایجاد کند. ســـازمان امور اســـتخدامی‌هم باید ورود کند تا مددکاران اجتماعی همانند کشورهای پیشرفته در مدارس به کار گرفته شوند. به یاد داشته باشیم، بودجه، ساختار و نیروی انسانی لازم می‌تواند کار اجتماعی، بزرگ و نهادینه‌ای انجام دهد.

علت‌اصلی افزایش آسیب‌ها، نبود متخصص و روانشناس در مدارس است

مهســـا شـــریف راز، روان‌شناس کودک نیز با بیان اینکه بعد از حدود سه سال مدارس به طور کامل بازگشایی می‌شـــود، توضیح می‌دهد برای گروه ســـنی که کلاس اول و دوم را مجازی خوانده‌اند، مشکلات بیشـــتر اســـت. اتفاقی که خیلی شاهد هســـتیم این اســـت که والدین بیشتر از نسل‌های گذشـــته کتاب می‌خوانند و اطلاع رسانی‌ها نیز بیشتر شده است، اما وابستگی بین مادر و فرزند بشدت وجود دارد و مقصر این وابســـتگی خارج از اندازه نیز مادر اســـت، ناتوانی در خصوص جدا شدن کودک از مادر معضلی اســـت که باید آســـیب‌شناسی شود. آســـیب بعدی، مســـأله افزایش تنگ فرزندی اســـت، معلم نمی‌تواند آن میزان از توجهی را که کودک از والدین می‌گیرد همزمان به ۲۰ کودک ارائـــه دهـــد، در نتیجه بعضا دیده می‌شـــود که دانش‌آموزان ردەهای ســـنی پایین به هیچ عنوان تمایل رفتن به مدرســـه ندارند.

به گفته او، با توجه به اینکه تقریباً پس از ســـه سال دانش‌آموزان به روال عادی مدرســـه برمی‌گردند، آنچه مســـلم اســـت، گام اول، ارزیابی وضعیت ســـلامت روانی - اجتماعی دانش‌آموزان بر مبنای علمی‌اســـت. بعـــد از رصد و پایـــش، غربالگری دانش‌آموزانی که به هر دلیل نیاز به توجه بیشتر دارند تا ســـلامت آنها تهدید جدی نشـــود، باید مورد نظر قرار گیرد. به‌عنوان مثال، دانش‌آموزی که یدسرپرست اســـت یا عزیز نزدیک خود را از دســـت داده یا دانش‌آموزی که بواســـطه طلاق تک والد شده، نیازمند توجه بیشـــتری است. گام بعدی پچهه‌هایی هســـتند که نشانه‌های جدی‌تری از تهدید وضعیت سلامت اجتماعی و روانی دارند و باید برای ایشان، مداخلاتی انجام شود.

موســـوی چلک در ادامه می‌گزاید: گاهی مواقع، ظرفیت‌های درون‌سازمانی کافی است و آموزش و پرورش می‌تواند خدمات و مداخلات لازم را انجام دهد اما همیشـــه این طور نیســـت و نیاز است که از ســـایر ســـازمان‌ها کمک گرفته شود. در پاره‌ای موارد، دانش‌آموزی درگیر ســـوء مصرف موادمخدر و اولیای خانه ســـه ضلعی هســـتند که در ارتباط تنگاتنگ با یکدیگر قـــرار دارند و نظام پایش به برنامه‌های ارتقایی کمک می‌کند. در ابعاد کلان‌تر، آموزش و پرورش در استان‌ها می‌تواند، آســـیب‌ها را شـــناســـایی کرده و برنامه‌ریـــزی دقیق‌تری در خصوص وضعیت روانی - اجتماعی دانش‌آموزان داشته باشد.

رئیـــس انجمن مـــددکاران اجتماعـــی ایران به ظرفیت‌هـــای مـــددکاری اجتماعی تأکید کرده و توضیح می‌دهد: مددکاری جامعه‌ای با روش‌های گروهی یا چهره به چهره می‌توانند برنامه‌های لازم را اجرا کنند و همکاری خوبی با آموزش و پرورش داشته باش