info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۷۲
چهارشنبه ۱۱/ آبان /۱۴۰۱
۷ / ربیع الثانی / ۱۴۴۴
02 / November / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگانی اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۳۲۸۳-۳۲۵۴۲۴۴۴ -۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فردا ۴۰ امروز با حافظ

در مذهبِ ما باده حلال است ولیکن
بی روی تو ای سرو گل اندام حرام است
گوشم همه بر قول نی و نغمه چنگ است
چشمم همه بر لعلِ لب و گردش جام است

خواندنی

رویت که از عالم خوبی بنظام است
چشم بد از تو دور یکی ماه تمام است

ابن یمین

فال روز

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۴	۰۶:۲۹	۱۱:۴۹	۱۷:۰۸	۱۷:۲۷

برگه

یا مشغول کاری کردن باش یا مردن.

استفن کینگ

مکث

ساز مخالف با آهنگ گفت وگو

«ما باید یاهم حرف بزنیم» نام کتابی است که به ما یاد می دهد تا چگونه یاهم یک گفت وگوی به درد بخور داشته باشیم. این کتاب مخاطبان زیادی دارد که حالا آنها در عصر رسانه و در فضای مجازی، تشنه شنیدن یک گفت وگوی بی طرفانه و رودر رو هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، نویسنده در این کتاب حرف های جالبی می زند. او در جایی از این کتاب می نویسد: «فرسایش مهارت های گفت وگوی ما به عنوان یک ابزار اجتماعی خود نقش مهمی در فرسایش سیاسی دارد» خیلی ها مدل در هفته های اخیر بیش از گذشته با واژه «گفت وگو» برخورد کردایم. چه آن زمانی که بحث رفاندازی «خانه ملت گفت وگوی آزاد» از سوی دولت مطرح شد و چه حتی وقتی که بحث گفت وگو به فضای دانشگاه ها و خیابان ها کشیده شد و استادیار تهران اعلام کرد که قرار است سه نقطه را برای این کار در تهران در نظر بگیرند فارغ از اینکه بالین طرح ها موافق یا مخالفیم اگر بخواهیم یک نگاه اجتماعی منصفانه به بحث گفت وگوی آزاد و بی طرفانه داشته باشیم قطعاً به این نتیجه می رسیم که ما امروز بیش از همیشه به راهکاری نیاز داریم که همدیگر را رودررو نقد کنیم! برخی کارشناسان اجتماعی از نبود ظرفیت و تحمل برای شنیدن گفت وگوها ابراز نگرانی می کنند. اما واقعیت این است که وقتی فضای گفت وگو شکل بگیرد، ظرفیت شنیدن نقدها هم ایجاد می شود. ما در همین مسیر ناخودآگاه آموزش می بینیم تا به عنوان یک طرف گفت وگو، (یا هر عقیده و نگرشی) بنشینیم، بشنویم، تحمل کنیم و بپذیریم.

قویبای تجمعات!

آیا برای اینکه صدای مطالبات شـنیده شـود باید اعتراضات، مطالبات و خواسته های مردم را یک کاسه کرد؟

سیتا کالهر، جامعه شناس و معاون وزارت ورزش و جوانان به این سوال پاسخ منفی می دهد. او می گوید که جنس مطالبات و خواسته های مردم در یک سطح و کیفیت نیست، بنابراین یک کاسه کردن آن کمکی به شنیده شدن آنها نمی کند ضمن آنکه وقتی از اشکال تجمع صحبت می کنیم می خواهیم آن خواسـته یا اعتراض به نتیجه برسـد و گرنه صرف شـنیده شدن بی معناسـت! از طرفی بخشی از مطالبات به عملکرد اجرایی مدیران و کار گزاران بر می گردد. مثلاً مسـأله صرفاً عملکرد یک نیرو در یک دسـتگاه اسـت. این مسـئوم این است که سازگاری در سیستم تعبیه شود و امکان بیان اعتراض دیده شود یعنی فضایی باشد تا مردم، نارضایتی خودشان را اعلام کنند. این امکان می تواند حضوری یا غیر حضوری و به اشـکال مختلف باشد البته گاماً عنوانی مثل «ارتباط بامدیران» یا «صندوق شکایات» پیش بینی شده است که اصلاً معلوم نیسـت پیگیری می شود یا نه و به همین علت بی فایده بوده اسـت» شاید به نظر برسد که سطح این نوع مطالبات خرد است و باید کلان تر دیده شود. کالهر، اما معتقد است که زندگی و واقعیت ها در سطح خرد رخ می دهد و از طرفی اگر به سطح خرد توجه نشود با یک بحران مواجه می شویم که در سطح کلان، یک سیلاب ایجاد می کند. البته صوت وضعیت در سطح کلان، کاملاً متفاوت است. اما می توان در این سطح هم چند حالت در نظر گرفت چون ممکن اسـت افراد نسـبت به رویکرد داخلی، عدالت اجتماعی، سـیاست خارجی یا رفاه اجتماعی انتقاد داشـته باشـند. اصل ۲۷ قانون اساسی هم این حق را به مردم می دهد تا بتوانند نظرات شان را در فضای علنی و به شکل آزادانه مطرح کنند. خب باید یک فضای عمومی و مشخص برای آن مثلاً در جلوی مجلس در نظر گرفت و البته پیش نیاز آن این اسـت که مطالبات به رسمیت شناخته شود.» سـوال این اسـت چرا تاکنون این اتفاق نیفتاده است؟ کالهر می گوید برای اینکه در کشور ما اعتراضات بسرعت به سمت بحران و آشوب میرود و از آن شکل مدنی خود خارج می شود. چون جریاناتی در خارج از کشور هم وارد به این سمت تحریک می کنند و به همین علت همیشه یک قویبا را به رسمیت شناختن اعتراضات و مطالبات وجود دارد. حرفی که ما تجربیات خوبی از اعتراضات آرام در سـال های ۸۸ تا ۹۱ معلمان حق التدریس داشتیم که اگر به قانونی نبود اما به خشونت و آشوب هم کشیده نشد. بنابراین باید سازکار صدور مجوز و تأمین امنیت مطالبه گران مشخص شود. البته وقوع اعتراضی بیش و آشکار شدابد در سیاستگذاری ها و تجربه رفتار حاکمان هم نمود پیدا کند. ما نباید انتظار داشته باشیم که یک شبه اتفاق می افتد و آنکار باشد. قطعاً هر کنشی با واکنش مواجه می شود. مثلاً تغییر تابلوی پلیس امنیت اخلاقی به عمومی و حتی مدارا با گروهی از معترضان نشان می دهد که این صدا ها تا حدی شنیده شده است.

سازمخالف با آهنگ گفت وگو

آیا مردم ایران از فضای گفت وگو اسـتقبال می کنند؟ برخی با اسـتناد به برنامه تلویزیونی «شیوه» که در چند هفته اخیر با استقبال مخاطبان زیادی از طبقه های مختلف جامعه شـده اند می گویند که در این هم ظرفیـت و هم عطشی گفت وگو وجـود دارد و اینکه تاکنون این مورد در بحث های اجتماعی و سیاسی یا غلط و مجاوبه و یا گاهی طرف مخالف نادیده گرفته شده، مسأله ای جدی است که باید به آن پرداخته شود. شـهاب اسـفندیاری اسـتادکشـگر و آموزشگر حوزه رسانه از جمله افرادی است که معتقد است برنامه های گفت وگو محور کارشناسی شده توانسته در هفته های اخیر مؤثر واقع شوند. او می گوید: «واکنش هایی که در روزهای اخیر برخی چهره های سـیاسـی اپوزیسـیون و عناصر فعال در رسـانه های فارسی زبان وابسـته به بیگانه دارند برنامه های «گفت وگو محور تلویزیون» ایران را برنمی تابند. نشـان می دهد که آنها از تولید و پخش این برنامه ها بسـیار خشمگین و عصبانی هسـتند و به نظر می رسـد که رویت دروغین آنها از فضای داخلی ایران با چنین برنامه هایی دچار چالش جدی شده و زیر سـوال رفته اسـت. بنابراین باید مراقب بود تا این نوع برنامه ها در مسـیر درست خود حرکت کنند و آسـیب نبینند. او ادامه می دهد: «بر یک نگاه کلی تر می توان به این نتیجه رسید که دشـمنان از فضای گفت وگوی بین ایرانیان وطن دوست و دلسوز عصبانی هسـتند. اصلاً دشمن از اینکه فضا به سمت بهبود و گشایش برود، ناراضی است و برای همین همه تلاشش را می کند تا جلوی گفت وگوهای مؤثر را در هر قالب و شکلی بگیرد آنها می خواهند شکاف و تنش و تفرقه در جامعه ایران دائماً تولید و بازتولید شود. پس از هیچ تلاشی برای توقف گفت وگو دست برنمی دارند. حتی برای اینکه به این هدف خود دست یابند گاه به شکل افراق شدنی مثلاً از مجری برنامه شیوه تعریف می کنند تا تصورات دیگری را به ذهن تصمیم گیران القا کنند این نوعی عملیات جنگ شناختی است که قرار اسـت القا کند این برنامه ها به ضرر جمهوری اسلامی ایران است در حالی که در واقعیت این قبیل برنامه های گفت وگو محور، به نفع نظام است و به تقویت وحدت ملی کمک می کنند». اسـفندیاری با بیان اینکه یکی از کارکردهای اصلی این برنامه ها کمک به آرام کردن فضای تنش و بحران در جامعه است می گوید: «چون مأموریت دشـمن در اصل بحران آفرینی و آشوب است و برای همین تلاش می کند تا عایله گفت وگوی های ملی تبلیغات و جنگ شناختی را به بیندازد. بنابراین در نوعی عملیات دوگانه مهیاسازی که به این برنامه ها می اندازند، حمله می کنند و می گویند چون شما دعوت این برنامه را پذیرفته و در تلویزیون ایران حاضر شـدابد به مردم خیانت کرده اید. غافل از اینکه خیانت کار افرادی است که در رسانه های وابسـته به دولت های خارجی علیه ایران کار می کنند».

گزارش روز

اعـتـراض، اصـالت دارد

اعتراض نعمتها متموم نیسـت که امری ممدوح اسـت. اعتراض، اصالت دارد و اصلا مصداق امر به معروف و نهی از منکر مسـئولان اسـت.

به گزارش پیام آشنا، در سرمقاله روزنامه رسالت به قلم محسن پیرهادی آمده است: یک اغتشاش، نوزادی است که مرده به دنیا می آید یعنی ماهیتا امکان پیروزی یا به ثمر نشسـتن ندارد. انقلاب اسـلامی مردم ایران هم با خشـونت و اغتشاش پیروز نشـد بلکه عقبه فکری و اندیشه ای داشت. اغتشاش همچون داروی اعتیادآوری است که به سود بیمار نیست؛ چرا که بیمار مرتبا به دُز بالاتری از آن احتیاج دارد و رفته رفته تا نابودی کامل بیمار پیش می رود. یکی از دلایل بی فایده بودن اینگونه ناآرامی ها، همین است که حتی در اغتشاش هم محدود نمی ماند و رسـما به تقابل خشـن میان می شود. اغتشاش، قطعا محکوم به زوال و فناست و هیچ تلاش یا حتی خیزشی با فعالیت مسلحانه به نتیجه نرسیده اسـت. آن رسانه ها و جریان هایی که بر طبل ادامه اعـتراض می کوبند و عمدای با به شمریختن بودن این مسـیر تشویق می کنند، بهتر از هر کسـی می دانند که پایان این راه، هیچ نتیجه ای نیسـت و فقط کسـب چند امتیاز برای زمانی که دولت ایران، نوظهور بود و با جنگ خارجی و تجزیه طلبی در برخی مناطق مواجه بود.

سه ممکن است گفته شود که اعتراض، نتیجه ای ندارد که قطعا با آن مخالفم و البته قائلم که صدای اعتراض باید زودتر و واضح تر شـنیده شود اما به عنوان یک مسـئول، بارها شاهد تأثیر اعتراضات بودمام عـمده بهبودی که در وضعیت معلمان و بازنشستگان در چند ماه اخیر به نتیجه رسـیده ناشی از شنیدهشدن صدای اعتراض آنهاسـت.

چهـارم. اعتراض نعمتها متموم نیسـت که امری ممدوح است. اعتراض، اصالت دارد و اصلا مصداق امر به معروف و نهی از منکر مسـئولان اسـت. دو گروه، همچون دو لبه قیچی، اعتراض را چندپاره و از وحدت تهی می کنند. گروه اول کسـانی هسـتند که هیچ انتقادی را نمی پذیرند و در ذهنشان کلمه معترض در معنای فریب خورده نشـده است. گروه دوم کسـانی هستند که انتقاد را به توهین و تندی و خشـونت تبدیل می کنند. این دو گروه، قائلان فرهنگ اعتراض اند.

پنج معمولا در ایام بروز یک وضعیت ویژه همچون سیل یا زلزله همه از تلفات و آسـیب ها ناراحتند و مصمم می شـوند که از حلاّ، برای وقایع مشابه بعدی، پیش بینی و آمادگی های لازم را کسـب کنند و حتی گاهی این نیـت را اعلام هم می کنند اما با فروشـتن مسـئله در اتمان، همه چیز فراموش می شود و تا اینجاه مسـئله بعد، اقدام خاصی صورت نمی گیرد. باید مراقبت کـرد که با حوادث اخیر چنین برخوردی نشود. اعتراض باید به رسمیت شناخته شود و پس از این چند هفته و آرامشدن اوضاع هم، باید مسـیر گفت وگو گشودهتر شود. پیش از این هم معلوم بود که در روش ها و بلکه در برخی مدیریت ها و ساختارها، نیازمند «حکمرانی نو» هستیم.

برش

کار سخت، مغز را سمی می کند

نتایج مطالعه جدیدی که مغز افراد را در سـاعات مختلف روز کاری اسـکن کرده اسـت، نشان داد کارهای پرتقاضا که نیاز به تمرکز شـدید و ثابت دارند، می توانند مغز به ایجاد ماده شیمیایی بالقوه سـمی ای به نام گلوتامات در مغز شوند.

به گزارش پیام آشنا، ممکن است بدیهی به نظر برسد که در پایان یک روز طولانی بیشتر احتمال دارد تصمیمات تکانشی بگیرید یا رفتار کنترل نشده ای داشته باشید. نتایج مطالعه جدیدی که مغز افراد را در ساعات مختلف روز کاری اسـکن کرده اسـت، نشان داد کارهای پرتقاضا که نیاز به تمرکز شدید و ثابت دارند، می توانند مغز به ایجاد ماده شیمیایی بالقوه سمی ای به نام گلوتامات در مغز شوند.

گلوتامات که معمولا برای ارسال پیام از سلول های عصبی تولید می شـود در مقادیر زیاد می تواند عملکـرد ناحیه ای از مغز را کـه در فرانه پرزی و تصمیم گیری نقش دارد، یعنی قشر جلوی پیشانی جلبی (LPFC) تغییر دهد. پژوهش های علم بار دیگر نشـان داده که خسـتگی ذهنی واقعا ممکن اسـت منجر به واکنش های رفتاری شود. مطالعات متعددی وجود دارد که نشان می دهد حکم دادگاه می تواند به میزان خسـتگی قاضی بسـتگی داشته باشد. برای مثال پس از یک روز طولانی در دادگاه، قضات به احتمال زیاد حکم آزادی مشـروط را رد می کنند. مطالعات نشان می دهد پزشکان در پایان جلسه بالینی خسته کننده بیشتر آنتی بیوتیک های غیر ضروری را تجویز می کنند. مطالعه جدیدی که در موسـسه مغز ملی پارس (ICM) انجام شده بررسی کرده که آیا عملکردهای شـناختی مانند تمرکز، حافظه، چندوظیفگی و حل مسـأله می توانند باعث خستگی ذهنی شوند که در تصمیم گیری های ما در انجام وظایف مان تأثیر بگذارد.

آنچه در مغز رخ می دهد

مغز مرکز فرماندهی بدن اسـت که گردش خون، تنفس، عملکرد حرکتی و سیسـتم عصبی را تنظیم و ایـن فعالیت ها را با مصرف مقـدار زیادی انرژی امکان پذیر می کند. سلول های عصبی مواد مغذی را برای آزادسازی انرژی (متابولیسم) تجزیه می کنند اما در این فرآیند مولکول های محصولات جانبی که به آنها به متابولیت گفته می شود هم در سلول های مغزی انباشته می شود. گلوتامات نوعی متابولیت اسـت؛ مغز این ماده شیمیایی اضافی سمی را در طول خواب پاک می کند.

پژوهشگران این مطالعه جدید می خواستند ببینند آیا کارهای شـناختی طولانی مدت تأمین ذخایر مواد مغذی مغز را با مشکل مواجه می کند یا خیر؟ آنها همچنین آزمایش کردند که آیا این نوع تقاضای تمرکز بالا غلظت بیشتری از مواد سمی را در قشر جلوی پیشانی جلبی نسبت به سایر بخش های مغز متمرکز می کند یا خیر؟

برای پاسخ به این سوال محققان قشر جلوی پیشانی جلبی را با قشـر بینایی اولیه مقایسـه کردند که اطلاعات بصری را دریافت و پردازش می کند. محققان برای آزمون فرضیه خود ۴۰ شـرکت کننده خود را به دو گروه تقسـیم کردند. هر دو گروه به مدت شش ساعت و نیم در دفتری جلوی رایانه نشـستند یک گروه باید کارهای دشـواری را انجام می داد که حافظه کاری و توجه مداوم آنها را به دنبال داشت. به عنوان مثال، حـروف هر ۱/۶ ثانیه روی صفحه رایانه نمایش داده می شود و شرکت کنندگان باید آنها را به حروف صدادار و صامت یا بر اساس رنگ یا حرف بزرگ یا کوچـک مرتب کنند. گروه دوم کارهای مشابه اما بسـیار سادهتری انجام دادند. نرخ پاسخ صحیح هر دو گروه به طور متوسـط ۸۰ درصد بود. پژوهشگران از طیف سـنجی تشدید مغناطیسی (MRS) برای اسـکن مغز شـرکت کنندگان و اندازه گیری سـطوح متابولیت ها استفاده کردند. آنها سـطح این ترکیبات را ابتدا وسـط و انتهای روز مطالعه کردند اما نشانگرهای خسـتگی مانند افزایش غلظت گلوتامات فقط در گروه با کارهای سـخت مشاهده شد. تجمع مواد شیمیایی سمی فقط در قشر جلوی پیشانی جلبی و نه قشر بینایی اولیه مشاهده شد. پس از انجام تکالیف شناختی دشوار بیماری در اختیار برقرار دهند را در دست اقدام دارند. این ابزارها شامل واکسن ها ضد ویروس ها و درمان های مؤثر در دست. هدف این است که این نهادها برای همه کشورها قابل دسترسی باشد.

ایجاد آمادگی کم هزینه تر از مقابله است

هزینه شیوع گسـترده آنفلوآنزا بسـیار بیشـتر از هزینه ایجاد آمادگی در برابر این بیمـاری خواهد بود. یک همه گیری شـدید مانند آنچه در جریان همه گیری کووید-۱۹ با آن روبه رو شدیم، می تواند منجر به مرگ میلیون ها نفر در سراسر جهان شود که اثرات اجتماعی و اقتصادی گسترده ای به همراه خواهد داشت. بر اساس برآوردهای سازمان بهداشت جهانی، هزینه آمادگی برای بیماری همه گیر کمتر از یک دلار آمریکا برای هر نفر در سال تخمین زده شده است که کمتر از یک درصد برآورد هزینه برای پاسخ به یک همه گیری است.

استراتژی جهانی آنفلوآنزا بیش از آمادگی برای آنفلوآنزا سودمند است

با سـرمایه گذاری در تلاش های پیشگیری، کنترل و آمادگی آنفلوآنزا همه کشورها مزایایی فراتر از تقویت کلی سیسـتم بهداشـت و مراقبت های بهداشـتی کشور خواهند دید. تلاش همـوی کشورها در مورد آنفلوآنزا با سایر تلاش های ملی و جهانی می تواند به ایجاد امنیت سلامت و مراقبت های بهداشتی همگانی بیشتر کمک کند.

واکسن آنفلوآنزا را پشت گوش نیندازید

نهادهای جهانی از جمله سـازمان بهداشت جهانی واکسن سالانه آنفلوآنزا را به عنوان اولین و مهم ترین گام در محافظت در برابر ویروس های آنفلوآنزا توصیه می کند. واکسـن آنفلوآنزا به کاهش بار بیماری های آنفلوآنزا بسـتری شـدن در بیمارسـتان و مرگ و میر کمک می کند. واکسن هایی که امسـال وارد بازار شدهاند، برای محافظت در برابر چهار ویروس آنفلوآنزا که تحقیقات نشـان می دهد رایج ترین ویروس ها در ماه های آینده هسـتند طراحی شدهاند. همه افراد شش ماهه به بالا باید واکسـن آنفلوآنزا سالانه را دریافت کنند. البته ایدهآل ترین زمان تزریق از پایان شـهریور اسـت اما هنوز هم برای تزریق دیر نشـده اسـت. با اینکه تزریق واکسن برای همه افراد توصیه می شود اما بدون شک واکسیناسیون گروه های پرخطر که بیشـتر در معرض ابتلا به عوارض جدی آنفلوآنزا هسـتند مهم اسـت. گروه های پرخطر شامل کودکان خردسال، افراد بارداری، افراد مبتلا به برخی بیماری های مزمن مانند آسـم، دیابت یا بیماری های قلبـی و ریوی و افراد بالای ۶۵ سال می شوند. همچنین واکسـیناسیون برای کارکنان مراقبت های بهداشـتی یا افرادی که در معرض خطر بالاتری هسـتند زندگی یا از آنها مراقبت می کنند مهم است. کودکان کمتر از شش ماه در معرض خطر ابتلا به بیماری جدی آنفلوآنزا هسـتند اما برای واکسـینه شدن بسـیار کوچک اند. افرادی که از نوزادان مراقبت می کنند و به ویژه مادر نوزاد باید حتما واکسـینه شوند تا احتمال ابتلای نوزاد کاهش یابد.

اقدامات پیشـگیرانه روزانه برای جلوگیری از انتشار ویروس:

از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید. اگر بیمار هسـتید، تماس خود را با دیگران تا حد امکان محدود کنید تا آنها را آلوده نکنید.

هنگام سرفه یا عطسـه، بینی و دهان خود را با دسـتمال بپوشانید. بعد از اسـتفاده دسـتمال را در سطل زباله بیندازید.

دسـت های خود را اغلب با آب و صابون بشـویید. اگر آب و صـابون در دسـترس نیسـت، از محلول های ضدعفونی کننده دست بر پایه الکل استفاده کنید.

از دست زدن به چشـم، بینی و دهان خودداری کنید. ویروس ها از این مسـیرها منتقل می شوند.

سـطوح و اشـیایی را که ممکن است به ویروس آلوده شده باشند، تمیز و ضد عفونی کنید.

افراد مبتلا به آنفلوآنزا حداقل ۲۴ ساعت پس از رفع تب (بدون نیاز به استفاده از داروی تب بر) در خانه بمانند.

در صورت تجویز پزشـک، از داروهـای ضد ویروس آنفلوآنزا اسـتفاده کنید. داروهای ضد ویروسـی با آنتی بیوتیک ها متفاوت هسـتند.

اگر علائم آنفلوآنـزا دارید یا در معرض خطر آنفلوآنزا هسـتید، با پزشک خود تماس بگیرید تا زودتر درمان مورد نیاز را دریافت کنید. علائم آنفلوآنزا شامل تب، سـرفه، گلودرد، آبریزش یا گرفتگی بینی، بدن درد، سـردرد، لرز و خسـتگی اسـت. برخی افراد نیز ممکن اسـت اسـتفراغ و اسـهال داشته باشند. یا به آنفلوآنزا مبتلا شده و علائم تنفسی بدون تب داشته باشند.

برگرفته از: cdc.org و who.int»

اشاره

شش نکته مهم درباره آنفلوآنزا

واقعیتی که غیر قابل انکار اسـت اینکـه گریزی از همه گیری های آنفلوآنزا نیسـت و پایانی هم برای این همه گیری ها حداقل با دانش کنونی بشر نمی توانیم متصور باشیم. البته این به معنی بی سلاح بودن ما در برابر این بیماری نیسـت.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از جـام جم امکان همه گیری آنفلوآنزا هر سال بعویژه در فصول سرد سال وجود دارد. ویروس آنفلوآنزا بدلیل ویژگی های خاص سـاختاری و ژنتیکش همواره در حال جهش است و همین موضوع باعث شده مصونیت کامل و دائمی در برابر این ویروس چه با ایمنی حاصل از ابتلا به بیماری و چه تزریق واکسن وجود نداشته باشد. بنابراین هر زمانی که ویروس آنفلوآنزای جدیدی که قبلا انسان را آلوده نکرده است ظهور کند و جوامع پخش شود، می تواند همه گیری گسـترده ای را ایجاد کنـد. ویروس های آنفلوآنزا غیر قابل پیش بینی هسـتند. هیچ قدغنی، توانیم مطمئن باشیم که همه گیری بعدی چه زمانی و از کجا پدیدار خواهد شد اما واقعیتی که غیر قابل انکار است اینکه گریزی از همه گیری های آنفلوآنزا نیسـت و پایانی هم برای این همه گیری ها حداقل با دانش کنونی بشر نمی توانیم متصور باشیم. البته این به معنی بی سلاح بودن ما در برابر این بیماری نیسـت. سازمان بهداشت جهانی برای محافظت از مردم در سراسر جهان در برابر این تهدید، برنامه های جهانی برای مقابله با آنفلوآنزا را طرح کرده و در آن شش نکته مهم را در مورد این همه گیری مطرح کرده است که با افزایش آگاهی و دانش خود از این بیماری، بتوانیم بهترین اقدامات را برای کنترل این بیماری در جامعه داشته باشیم.

همه گیری های آنفلوآنزا از هم می آید

مـا می دانیم که همیشـه احتمال به وجـود آمدن همه گیری گسـترده آنفلوآنزای دیگری وجود خواهد داشت. در سال ۱۹۱۸/۱۲۹۷، ویرانگرترین همه گیری بیماری عفونی ثبت شده در تاریخ را داشتیم. همه گیری آنفلوآنزای اسپانیایی پس از سال ۱۲۹۷ـ همه گیری گسـترده آنفلوآنزای دیگـر نیز رخ داده اسـت. در سـال های ۱۳۳۶، ۱۳۲۷ و ۱۳۸۸ (H1N1)، امکان انتقال ویروس آنفلوآنزای جدید از حیوانات به انسان و ایجاد همه گیری بالقوه دیگری واقعی است. بنابراین باید همیشـه این هشـدار را مد نظر داشته باشیم که همه گیری های بعدی در راه اسـت و باید آن را جدی بگیریم.

آنفلوآنزا از چالش های بزرگ سلامت است

آنفلوآنزای فصلی از چالش های سـالانه بهداشـت و سلامت در کشورهاست. هر سال حدود یک میلیارد مورد ابتلا به آنفلوآنزا شناسایی می شود که از این تعداد سـه تا پنج میلیون مورد شدید هسـتند و ۲۹۰ هزار تا ۶۵۰ هزار مرگ و میر تنفسـی ناشی از آنفلوآنزا در سراسـر جهان گزارش می شود. ایجاد آمادگی بهتر و کنترل بیشتر بیماری بانظارت و راهکارهای پیشگیرانه که منجر به کاهش تأثیر آنفلوآنزای فصلی و بوضعیت سلامت جامعه می شود، کشورها آمادگی بهتری برای مقابله با همه گیری های اصلی مهم هم خواهند داشت. نقش ما در این حلقه چه خواهد بود؟ سـهم خود را برای کمک به پیشگیری از آنفلوآنزا و دریافت و کنترل سالانه آنفلوآنزا انجام دهیم. یادمان باشد که موثرترین راه برای پیشـگیری از آنفلوآنزا در حال حاضر تزریق سالانه واکسن های مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی است که متناسب با سویه های شـناسایی شده در هر سال تولید می شوند.

هنوز به اندازه کافی آماده نیستیم

در حالی که در طول سـال ها کار زیادی برای ایجاد آمادگی برای مقابله با همه گیـری احتمالی بعدی آنفلوآنزا انجام شـده اسـت، هنوز کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد. از آنجا که این روزها با گسـترش تعاملات و سفرها روند پراکنش بیماری ها کاملا متفاوت شده، بسـیار مهم اسـت که تمام سیسـتم های بهداشت در سراسـر جهان برای پیشگیری و کنترل آنفلوآنزا آماده باشند. در واقع اقدامات موثر یک کشور به تنهایی نمی تواند ضامن حفظ سـلامت مردم آن کشـور در همه گیری های آنفلوآنزا باشد. اما باید هر کشور به خوبی به بهترین شکل نقش خود را در این مسیر ایفا کند.

به ابزارهای بهتری برای مبارزه با آنفلوآنزا نیاز داریم

از آنجـا که هنوز راهکار مؤثـر درمانی برای مقابله با آنفلوآنزا شناسایی نشده و حتی پیشگیری هم آن گونه که باید و شـاید با روش های فعلـی اتفاق نمی افتد. سازمان بهداشت جهانی و نهادهای بین المللی حوزه سلامت، برای توسعه پژوهش هایی که بتوانند ابزارهای بهتری برای پیشگیری، تشخیص، کنترل و درمان این بیماری در اختیار برقرار دهند، را در دست اقدام دارند. این ابزارها شامل واکسن ها ضد ویروس ها و درمان های مؤثر در دست. هدف این است که این نهادها برای همه کشورها قابل دسترسی باشد.

ایجاد آمادگی کم هزینه تر از مقابله است

هزینه شیوع گسـترده آنفلوآنزا بسـیار بیشـتر از هزینه ایجاد آمادگی در برابر این بیمـاری خواهد بود. یک همه گیری شـدید مانند آنچه در جریان همه گیری کووید-۱۹ با آن روبه رو شدیم، می تواند منجر به مرگ میلیون ها نفر در سراسر جهان شود که اثرات اجتماعی و اقتصادی گسترده ای به همراه خواهد داشت. بر اساس برآوردهای سازمان بهداشت جهانی، هزینه آمادگی برای بیماری همه گیر کمتر از یک دلار آمریکا برای هر نفر در سال تخمین زده شده است که کمتر از یک درصد برآورد هزینه برای پاسخ به یک همه گیری است.

استراتژی جهانی آنفلوآنزا بیش از آمادگی برای آنفلوآنزا سودمند است

با سـرمایه گذاری در تلاش های پیشگیری، کنترل و آمادگی آنفلوآنزا همه کشورها مزایایی فراتر از تقویت کلی سیسـتم بهداشـت و مراقبت های بهداشـتی کشور خواهند دید. تلاش همـوی کشورها در مورد آنفلوآنزا با سایر تلاش های ملی و جهانی می تواند به ایجاد امنیت سلامت و مراقبت های بهداشتی همگانی بیشتر کمک کند.

واکسن آنفلوآنزا را پشت گوش نیندازید

نهادهای جهانی از جمله سـازمان بهداشت جهانی واکسن سالانه آنفلوآنزا را به عنوان اولین و مهم ترین گام در محافظت در برابر ویروس های آنفلوآنزا توصیه می کند. واکسـن آنفلوآنزا به کاهش بار بیماری های آنفلوآنزا بسـتری شـدن در بیمارسـتان و مرگ و میر کمک می کند. واکسن هایی که امسـال وارد بازار شدهاند، برای محافظت در برابر چهار ویروس آنفلوآنزا که تحقیقات نشـان می دهد رایج ترین ویروس ها در ماه های آینده هسـتند طراحی شدهاند. همه افراد شش ماهه به بالا باید واکسـن آنفلوآنزا سالانه را دریافت کنند. البته ایدهآل ترین زمان تزریق از پایان شـهریور اسـت اما هنوز هم برای تزریق دیر نشـده اسـت. با اینکه تزریق واکسن برای همه افراد توصیه می شود اما بدون شک واکسیناسیون گروه های پرخطر که بیشـتر در معرض ابتلا به عوارض جدی آنفلوآنزا هسـتند مهم اسـت. گروه های پرخطر شامل کودکان خردسال، افراد باردار، افراد مبتلا به برخی بیماری های مزمن مانند آسـم، دیابت یا بیماری های قلبـی و ریوی و افراد بالای ۶۵ سال می شوند. همچنین واکسـیناسیون برای کارکنان مراقبت های بهداشـتی یا افرادی که در معرض خطر بالاتری هسـتند زندگی یا از آنها مراقبت می کنند مهم است. کودکان کمتر از شش ماه در معرض خطر ابتلا به بیماری جدی آنفلوآنزا هسـتند اما برای واکسـینه شدن بسـیار کوچک اند. افرادی که از نوزادان مراقبت می کنند و به ویژه مادر نوزاد باید حتما واکسـینه شوند تا احتمال ابتلای نوزاد کاهش یابد.

اقدامات پیشـگیرانه روزانه برای جلوگیری از انتشار ویروس:

از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید. اگر بیمار هسـتید، تماس خود را با دیگران تا حد امکان محدود کنید تا آنها را آلوده نکنید.

هنگام سرفه یا عطسـه، بینی و دهان خود را با دسـتمال بپوشانید. بعد از اسـتفاده دسـتمال را در سطل زباله بیندازید.

دسـت های خود را اغلب با آب و صابون بشـویید. اگر آب و صـابون در دسـترس نیسـت، از محلول های ضدعفونی کننده دست بر پایه الکل استفاده کنید.

از دست زدن به چشـم، بینی و دهان خودداری کنید. ویروس ها از این مسـیرها منتقل می شوند.

سـطوح و اشـیایی را که ممکن است به ویروس آلوده شده باشند، تمیز و ضد عفونی کنید.

افراد مبتلا به آنفلوآنزا حداقل ۲۴ ساعت پس از رفع تب (بدون نیاز به استفاده از داروی تب بر) در خانه بمانند.

در صورت تجویز پزشـک، از داروهـای ضد ویروس آنفلوآنـزا اسـتفاده کنید. داروهای ضد ویروسـی با آنتی بیوتیک ها متفاوت هسـتند.

اگر علائم آنفلوآنـزا دارید یا در معرض خطر آنفلوآنزا هسـتید، با پزشک خود تماس بگیرید تا زودتر درمان مورد نیاز را دریافت کنید. علائم آنفلوآنزا شامل تب، سـرفه، گلودرد، آبریزش یا گرفتگی بینی، بدن درد، سـردرد، لرز و خسـتگی اسـت. برخی افراد نیز ممکن اسـت استفراغ و اسـهال داشته باشند. یا به آنفلوآنزا مبتلا شده و علائم تنفسی بدون تب داشته باشند.

منبع: Science Alert

رسانه چه خبر

ساعات کار طولانی در مشاغل پراسترس و افزایش ریسک افسردگی

هلث لاین: یک مطالعه جدید تعداد زیاد سـاعات کار در یک شـغل اسـترس زا را با افزایش خطر ابتلا به افسردگی مرتبط می داند. کار کردن ۹۰ ساعت یا بیشتر در هفته منجر به سه برابر تغییرات در نمرات علائم افسـردگی در مقایسه با افرادی می شود که ۴۰ تا ۴۵ ساعت در هفته کار می کنند. با این حال فردی که ساعت های طولانی در یک شغل پر استرس کار می کند می تواند اقداماتی را برای حفظ سلامت روان خود انجام دهد. مطالعه اخیر انجام شده توسط تیمی از دانشگاه میشیگان نشان داد که هرچه یک فرد ساعت های بیشتری در یک شغل اسـترس زا در هفته کار کند، خطر ابتلا به افسردگی بیشـتر می شود. محققان داده های بیش از ۱۷۰۰۰ دسـتیار پزشکی سال اول را طی ۱۱ سال که در بیمارسـتان های سراسر ایالات متحده آموزش می دیدند، بررسی کردند. آنها دریافتند که ۹۰ ساعت یا بیشتر در هفته کار کردن با سه برابر افزایش علائم افسردگی در مقایسه با افرادی که ۴۰ تا ۴۵ ساعت در هفته کار می کنند، مرتبط است. این مطالعه نشان داد که میانگین افزایش علائم ۱۸ نمره در مقیاس استاندارد برای افرادی که ۴۰ تا ۴۵ ساعت کار می کنند در مقابل ۸.۲ نمره برای افرادی که بیش از ۹۰ ساعت کار می کنند، است. در ابتدای سال اول، از هر ۲۰ نفر تنها ۱ نفر معیارهای افسردگی متوسط تا شدید را داشت. این مطالعه ارتباط بین نگرانی های سلامت روان و ساعات طولانی کار در یک شغل استرس زا را آشکار می کند. نتایج این مطالعه نیاز آشکار به کاهش بیشتر تعداد ساعات کار افراد در هفته را نشان می دهد. این مطالعه قویاً نشان می دهد که کاهش ساعات کار می تواند تعداد افرادی را که به افسردگی قابل تشخیص مبتلا می شوند کاهش دهد.

دو دقیقه ورزش شدید در روز برای افزایش طول عمر کافی است

مدیکال نیوز: به گفته محققان، انجام ورزش شدید روزانه ممکن است کلید افزایش طول عمر باشد. طبق تحقیقات جدید، دو دقیقه فعالیت بدنی شـدید