گوناگون

کمک هزینه سفرهای زیارتی و سیاحتی بازنشستگان کشوری افزایش یافت

مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری از افزایش و بهبود کمک هزینه سفر بازنشستگان این صندوق خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از صندوق بازنشستگی کشوری، محمود مرتضایی فرد با اشاره به درخواست بازنشستگان مبنی بر افزایش کمک هزینه و تخصیص وام به سفرهای بازنشستگی افزود: برای رفاه حال و ایجاد انگیزه در میان بازنشستگان، کمک هزینه سفر بازنشستگان کشوری برای سایر مقاصد به جز مشهد مقدس از ۵۰۰ هزار به ۷۰۰ هزار تومان برای هر شماره دفترکل افزایش یافت.

وی افزود: بازنشستگان متقاضی سفر از استان‌های غیرهمجوار به مقصد مشهد مقدس، (به جز پنج استان مبدا خراسان شمالی، خراسان رضوی، خراسان جنوبی، سمنان و گلستان)، می‌توانند به ازای هر نفر و تا سقف دو نفر از کمک هزینه یک میلیون تومانی صندوق بهره‌مند شوند.

مرتضایی فرد با اشاره به اینکه از ۱۵ مرداد تا پایان شهریور امسال بیش از ۷۱۶ نفر بازنشسته و همراه تورهای این صندوق را ذخیره کرده‌اند، گفت: در این مدت، ۴۷۲ بازنشسته و همراه از تورها استفاده کرده و مابقی در حال استفاده از آنها هستند.

به گفته مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری، تورهای تعریف شده این صندوق در دوره زمانی مورد بررسی، آبدرمانی محلات، کیش، مشهد، گیلان و سرعین بوده است.

پیش از این نیز اداره کل امور فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری از فراهم شدن امکان پرداخت تسهیلات اعتباری چهار میلیون تومانی سفر به بازنشستگان و وظیفه‌بگیران تحت پوشش به صورت قرض‌الحسنه خبر داده بود.

این تسهیلات بلاتکی به مبلغ چهار میلیون تومان با دوره بازپرداخت یک ساله و نرخ کارمزد چهار درصد به متقاضیان ارائه می‌شود و بازپرداخت آن یک ماه پس از پرداخت از حقوق فرد بازنشسته کسر خواهد شد.

اسید فولیک از خودکشی جلوگیری می‌کند

محققان پی بردند زمانی که افراد از اسید فولیک تجویزی استفاده می کردند، احتمال اینکه برای آسیب رساندن به خود یا اقدام به خودکشی تحت درمان قرار گیرند تا ۴۴ درصد کاهش می یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، اسید فولیک شکل مصنوعی فولات یا ویتامین B9 است که در مکمل‌ها استفاده می‌شود. کارشناسان تاکید کردند که یافته‌های جدید ثابت نمی‌کند که اسید فولیک به خودی خود خطر خودکشی را کاهش می‌دهد.

«فرایرت گیبوزو» محقق ارشد از دانشگاه شیکاگو می‌گوید: «برای اثبات اینکه اسید فولیک تأثیر مستقیمی بر رفتار خودکشی دارد، باید یک کارآزمایی بالینی انجام شود که در آن افراد به‌طور تصادفی از این ویتامین استفاده کنند.»

تحقیقات گذشته، سطوح پایین فولات در خون را با فردگی مرتبط دانسته است. و هنگام ارزیابی بیماران از نظر افسردگی، برخی از متخصصان سلامت روان آزمایش خون را برای اندازه گیری فولات و همچنین ویتامین D و B12 تجویز می‌کنند زیرا کمبود این مواد مغذی با علائم افسردگی نیز مرتبط است.

برای تجزیه و تحلیل جدید، محققان به پایگاه داده بیش از ۸۶۶۰۰۰ آمریکایی مراجعه کردند که بین سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۷ نسخه اسید فولیک دارو دریافت کرده بودند.

به طور کلی، این مطالعه نشان داد که میزان آسیب رساندن به خود /اقدام به خودکشی زمانی که افراد از اسید فولیک استفاده می‌کردند تقریباً به نصف کاهش یافت.

استفاده از اسید فولیک همچنان با کاهش ۴۴ درصدی خطر اقدام به خودکشی / خودآزاری مرتبط بود.

گیبوزو گفت: هنوز احتمال دیگری هم وجود دارد؛ شاید افرادی که از مکمل‌های سنتی‌ای استفاده می‌کنند علاوه‌خاصی به تقویت سلامت خود داشته باشند و این ارتباط را توضیح می‌دهد.

اکنون محققان قصد دارند اسید فولیک را در یک کارآزمایی بالینی آزمایش کنند و بررسی کنند که آیا این مکمل می‌تواند افکار و رفتارهای خودکشی را کاهش دهد یا خیر.

ویژگی شخصیتی که خطر زوال عقل را ۴۸ درصد افزایش می‌دهد

افرادی که سطوح بالایی از اضطراب را در زندگی خود تجربه کرده‌اند، ۴۸ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل قرار دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، دکتر فدرو پنکوس، محقق این تحقیق، گفت: اضطراب، به ویژه در افراد مسن، در مقایسه با افسردگی موضوعی است که نسبتا مورد مطالعه قرار نگرفته است.

افسردگی در بزرگسالی آشکارتر به نظر می‌رسد اما معمولا اپیزودیک (رویدادی) نیست. با این حال اضطراب یک مشکل مزمن مادام‌العمر محسوب می‌شود و به همین دلیل است که مردم اضطراب را به عنوان بخشی از شخصیت نادیده می‌گیرند.

دانشمندان بیش از ۱۰۰۰ دوقلو را در سوئد طی ۲۸ سال بررسی کردند. هر جفت هر سه سال یک بار مورد آزمایش قرار گرفتند و از نظر علائم زوال عقل غربالگری شدند.

دوقلوهای همسان مضطرب‌تر و بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل بودند.

این اولین مطالعه‌ای است که ارتباط بین اضطراب و خطر بالای ابتلا به زوال عقل را پیدا کرده است.

پروفسور مارگارت گاتز از دیگر محققان این تحقیق نیز گفت: افراد پراضطراب کسانی هستند که سطح بالای عملکرد اضطرابی دارند. احتمال ابتلا به زوال عقل در کسانی که در گروه اضطراب بالا قرار داشتند، ۱۵ برابر بیشتر بود.

ارتباط بین اضطراب و زوال عقل می‌تواند در نتیجه کورتیزول - به اصطلاح هورمون استرس - باشد که به مغز آسیب می‌رساند. همچنین ممکن است عوامل ژنتیکی وجود داشته باشد که به توضیح پیوند بین ۲ مورد کمک کند.

نتایج این تحقیق در نشریه Alzheimer's & Dementia منتشر شده است.

زنان و خانواده

اضطراب دوران بارداری منجر به زایمان زودرس می‌شود

اضطراب بیش از حد برای هیچ کس خوب نیست، اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که این اضطراب به ویژه برای زنان باردار خطرناک است. زیرا می‌تواند احتمال زود به دنیا آمدن فرزندشان را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، با توجه به این یافته، محققان توصیه می‌کنند که پزشکان از نظر اضطراب زنان باردار را در سه ماهه اول و سوم بارداری غربالگری کنند.

دکتر «کریستین دلکل شتر»، نویسنده اصلی این مطالعه از دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «اضطراب در مورد بارداری یک وضعیت روانی اجتماعی قوی است که ممکن است بر نتایج زایمان تأثیر بگذارد. این روزها، علائم افسردگی در بسیاری از مراکز کلینیک در سراسر جهان مورد ارزیابی قرار می‌گیرد تا از عوارض افسردگی پس از زایمان برای مادران و کودکان جلوگیری شود. مطالعات نشان می‌دهد که ما باید اضطراب را در زنان باردار نیز ارزیابی کنیم.»

محققان قبلاً دریافته بودند که از هر چهار زن باردار یک نفر علائم اضطراب بالایی دارد و این اضطراب می‌تواند یک عامل خطر برای زایمان زودرس باشد. دانشمندان همچنین اضطراب را در زمان‌های مختلف بارداری اندازه‌گیری کردند که مشخص شده است سه ماهه دوم، رایج‌ترین زمانی است که زنان بیشترین اضطراب را تجربه می‌کنند.

محققان برای بررسی این اثرات متفاوت زمان‌بندی و نوع اضطراب، داده‌های ۱۹۶ زن باردار را مورد بررسی قرار دادند.

در طول سه ماهه اول و سوم بارداری، محققان زنان را از لحاظ مقیاس‌های مختلف اضطراب بررسی کردند.

محققان دریافتند اضطراب در سه ماهه سوم بارداری به شدت با زودتر به دنیا آمدن نوزادان مرتبط است، اما اضطراب عمومی در سه ماهه اول نیز خطر زایمان زودتر از حد انتظار را افزایش می‌دهد.

به گفته محققان، یافته‌ها نشان می‌دهد که برای پزشکان ضروری است که زنان را از نظر اضطراب عمومی در اوایل بارداری غربالگری کنند، درست مانند افسردگی، و زنانی که امتیاز بالایی در این زمینه دارند باید در طول بارداری تحت نظر باشند.

لزوم آمادگی برای موج احتمالی کووید در فصل زمستان

موارد ابتلا به کووید۱۹ در طول ماه‌های تابستانی در بیشتر نقاط جهان به طور چشمگیری کاهش پیدا کرده اما متخصصان علوم پزشکی در بریتانیا در مورد احتمال بروز موج دیگری از این بیماری، همزمان یا نزدیک شدن به فصل زمستان هشدار می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شبکه خبری بی بی سی، جدیدترین آمار دپارتمان سلامت ایرلند شمالی حاکی از آن است که از هر ۸۰ نفر یک نفر به کروناویروس آلوده است و تزریق دُز یادآور واکسن برای گروه‌های آسیب پذیر در جریان است. به رغم کاهش آمار مبتلایان، دکتر "جوآن مک کلین" از اژانس بهداشت عمومی به بی‌بی‌سی گفت: برای زمستان سال جاری انتظار داریم با موجی از کووید مواجه باشیم.

هفته گذشته اولین افزایش موارد جدید ابتلا در انگلیس و ولز از ماه جولای گزارش شد.

همچنین "استیو رلسل"، مدیر واکسیناسیون و غربالگری سرویس سلامت همگانی انگلیس (NHS)، گفت: این زمستان می‌تواند اولین بار باشد که اثرات همزمان دو بیماری کووید-۱۹ و آنفلوآنزا را مشاهده می‌کنیم. ضروری است افرادی که در معرض خطر ابتلا به نوع شدید بیماری ناشی از این ویروس‌ها هستند برای تزریق واکسن اقدام کنند تا از خود و دیگران در برابر بیماری مراقبت نمایند.

وی گفت: دُز یادآور واکسن کرونا احتمال ابتلا به نوع شدید بیماری را در فصل زمستان کاهش میدهد اگرچه ممکن است چند روز طول بکشد تا بدن مصونیت بیشتری را از طریق دُز یادآور ایجاد کند. افرادی که دُز یادآور واکسن کووید را دریافت کرده‌اند واکسن آنفلوآنزا را نیز تزریق خواهند کرد.

متخصصان می‌گویند: میزان فعالیت ویروس آنفلوآنزا در سطح جهان طی دو زمستان گذشته کاهش قابل توجهی داشته که بیشتر به دلیل رعایت اقدامات پیشگیرانه ناشی از شیوع کرونا بوده است.

روزنه

دریافت بازنشستگی با ۵۰ هزار تومان در ماه

بیمه روستاییان، عشایر و کشاورزان راهی برای جلوگیری از فقر مطلق در جامعه، فقر سالمندی و همچنین منبع درآمدی هرچند اندک برای پگوان در کشور بوده که از سال ۱۳۸۴ پایه گذاری شده است. افراد با پیوستن و تحت پوشش قرار گرفتن در این صندوق بیمه‌ای می‌توانند با اندک پرداختی در طول ماه بعد از ۶۵ سالگی مقرری و بازنشستگی دریافت نمایند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، آنچه در مورد بیمه کشاورزان، روستاییان و عشایر مغفول مانده ناشنایی جامعه بزرگ ایرانی از این فرصت برای آینده است چرا که دولت برای حمایت از تحت پوشش‌های این بیمه اجتماعی سهم دو برابری در پرداخت حق بیمه دارد و افراد هزینه ناچیزی را بابت حق بیمه خود در این صندوق بیمه اجتماعی پرداختمی کنند.

بیت‌الله برقراری مدیرعامل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر از اقدام تحولی در جذب یک میلیون نفر بیمه شده جدید می‌گوید: ما از دولتمردان می‌خواهیم برای این صندوق بیمه اجتماعی و تحت پوشش‌هایش که عمدتا از افراد ضعیف جامعه هستند بودجه واقعی اختصاص دهند.

وی با اشاره به اینکه امسال شش میلیون نفر را هدف‌گذاری کردیم تا تحت پوشش صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر قرار دهیم، بیان می‌کند: جمعیت کشاورزان، عشایر و روستاییان و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر یک سوم جمعیت کشور را تشکیل می‌دهد که از ۱۸ تا ۵۰ سالگی قادر به عضویت در این صندوق هستند و بر این اساس ۱۰ میلیون نفر از این اقشار شرایط عضویت در صندوق را دارند. اما تا کنون ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر بیمه شده این صندوق هستند که از این تعداد یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفر بیمه شده فعال هستند.

برقراری، درخصوص پرداختی حق بیمه از سوی افراد می‌گوید: بیمه‌شدگان با پرداخت حداقل ۵۰ هزار تومان تا حداکثر ۱۳۳ هزار تومان در ماه قادر به عضویت هستند که دولت با پرداخت دو برابری حق بیمه‌شده از اعضای صندوق حمایت می‌کند. افراد تحت پوشش این صندوق بیمه اجتماعی اگر در سال ۱۴۰۱ بازنشسته شوند بین یک تا ۲ میلیون و ۶۶۰ هزار تومان حق بازنشستگی دریافت می‌کنند. در سطح یک، بیمه شده ۵۰هزار تومان در ماه پرداخت می‌کند و سهم دولت دو برابر پرداختی فرد خواهد بود به این صورت که دولت به‌عنوان کارفرما به ازای فرد بیمه شده در سطوح یک، ۱۰۰هزار تومان به صندوق واریز می‌کند. سطح دو، ۷۵هزار تومان سهم پرداختی بیمه دارند و دولت برای این گروه ۱۱۵هزار تومان به بیمه واریز می‌کند؛ این سطوح ادامه دارد تا سطح ۵ که بالاترین سطح درآمدی ما خواهد بود که برای این گروه پرداختی بیمه توسط فرد ۱۳۳هزار تومان و سهم دولت ۶۶۶هزار تومان است و این تعرفه بیمه، مابرای سال ۱۴۰۱ است به همین ترتیب تاکنون ۱۶ هزار نفر از صندوق بیمه عشایر و روستایی بازنشسته شده‌اند و مقرری دریافت می‌کنند.

مدیرعامل صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر با بیان آنکه بیمه شدگان این صندوق خدمات درمانی را از طریق بیمه سلامت دریافت می‌کنند می‌افزاید: صندوق بیمه عشایر دفترچه بیمه درمانی ندارد و افراد در بحث درمانی تحت پوشش بیمه سلامت همگانی قرار دارند. در این صندوق بیمه، همچون دیگر بیمه‌های اجتماعی، بیمه از کارافتادگی به فرد و بیمه تاشی از فوت به بازماندگان هم تعلق خواهد گرفت. افرادی که تحت پوشش صندوق عشایر و روستایی هستند در ۸ سطح می‌توانند خود را بیمه کنند. سطح یک شامل پایین‌ترین پرداختی ما است و فرد با کمترین هزینه می‌تواند خود را بیمه کند و به همان میزان اندوخته‌ای که دارد بعد از ۱۵ سال و در سن ۶۵سالگی مستمری دریافت کند.

وی می‌گوید: صندوق بیمه اجتماعی کشاورزان، روستاییان و عشایر براساس این ماده قانونی مکلف شده است پس از تقویت این صندوق توسط دولت، مادرانی را که دارای سه فرزند و بیشتر هستند تحت پوشش رایگان بیمه اجتماعی قرار دهند و در این صورت آنها از تسهیلات این صندوق همچون بازنشستگی بهره‌مند شوند.

به گفته وی، برای این ماده قانونی دو بند نوشته شده است که در بند «الف» آن آمده است: مادران غیرشاغلی که دارای سه فرزند و بیشتر هستند و ساکن مناطق روستایی و عشایری باشند به صورت رایگان توسط دولت بیمه می‌شوند و حق بیمه این افراد را دولت متقبل خواهد شد. در بند «ب» این قانون هم آمده است که با تولد فرزند چهارم و پنجم به ازای هر فرزند دو سال به سوابق بیمه‌ای بیمه‌گذار افزوده خواهد شد. یعنی به‌ازای فرزند چهارم دو سال و به‌ازای فرزند پنجم دو سال دیگر و در مجموع چهار سال به سابقه بیمه مادر افزوده می‌شود.

این مقام مسئول با بیان آنکه بانوان برای دریافت این تسهیلات و انجام فرایند ثبت نام پس از اعلام عمومی باید به کارگزاری‌های صندوق در سراسر کشور مراجعه کنند، می‌گوید: صندوق بیمه عشایر بیش از هزار و ۸۰۰ مؤسسه کارگزاری در سطح کشور دارد و افرادی که مشمول قانون می‌شوند با شرایطی که در آینده قطعاً اطلاع‌رسانی خواهیم کرد، می‌توانند برای ثبت نام و استفاده از این تسهیلات اقدام کنند.

برقراری در پایان می‌گوید: برای حفظ حیات صندوق و گسترش دامنه خدمات به کشاورزان، روستاییان و عشایر باید بودجه صندوق به صورت واقعی در بندها و تبصره‌های بودجه سنواتی لحاظ شود که دولت چهاردی سیزدهم عزم و اراده جدی در این مهم دارد و در یک سال گذشته این موضوع درحال پیگیری و اجرایی شدن است و باید به این هدف و نقطه از کفایت مستمری برسیم که مستمری پرداختی صندوق حتماً از حقوق مستمری پرداختی کمیته امداد به مددجویان بیشتر شود. سال گذشته، سطوح درآمدی مبنای پرداخت حق بیمه، بیمه شدگان صندوق را ۴۰۰ درصد افزایش دادیم که این مهم موجب افزایش مستمری پرداختی در سنوات آتی خواهد شد و در تلاش هستیم در قالب اصلاحات ساختاری، این روند را تا آخرین مرحله از اصلاح نهایی در دستور کار قرار دهیم.

رضایت از زندگی در سالمندی

دوران سالمندی درباره دستاوردهای طول زندگی نیست، صحبت از رضایت از خود است که باید در این مرحله از زندگی هم مورد توجه قرار بگیرد. زندگی نیز سنه به خشم و ناامیدی منجر می‌شود، چون حس می‌کنیم ناگاه به پایان خط رسیده‌ایم و از طول مسیر چیزی درک نکرده‌ایم.

به گزارش پیام آشنا، مهدی سودآوری- روشناس و مدرس دانشگاه در یادداشتی در روزنامه خراسان نوشت: «پیشنهاد خوبی است اما دیگر از ما گذشته.»، این جمله یکی از رایج‌ترین پاسخ‌های سالمندان به درخواست‌های اطرافیانشان درباره راه‌های لذتبرتر بیشتر از زندگی است. سالمندی مرحله‌ای از چرخه زندگی است که مسائل رشدی خاص خود را دارد و اگر افراد با آنها آشنا نباشند، شادی و احساس خوب از شب و روزشان رخت برخواهد بست. حالا سوال این است که آیا قسرنبودن و بی‌حوصلگی در دوران سالمندی طبیعی و رایج است و چاره‌ای برای مدیریت آن وجود ندارد؟ راه‌های افزایش رضایت در زندگی در این دوره چیست؟ «اول اکتبر به عنوان روز و آغاز هفت جهانی سالمندان نامگذاری شده و به همین بهانه و در ادامه به این سوالات پاسخ خواهیم داد.

سالمندان چه کسانی هستند؟

به طور کلی نمی‌توان سن دقیقی را برای دوران سالمندی تعریف کرد به همین دلیل نظرات مختلفی در این زمینه وجود دارد. تحولات و نزدیکشدن به دوران پیری به صورت تدریجی اتفاق می‌افتد و ممکن است هر فرد برای خود و دیگران نظرات متفاوتی درباره دوران سالمندی داشته باشد. بنابراین سن مشخصی برای شروع دوران سالمندی تعریف نشده است اما بسیاری پس از ۶۵سالگی را شروع این دوران می‌دانند.

اگر زندگی را زندگی کنیم..

ایکسون، نظریه‌پرداز رشد، هدف دوران سالمندی را رسیدن به خرد توصیف می‌کند. او بیان می‌کند که اگر انسان مراحل زندگی را به‌درستی طی و زندگی را زندگی کرده باشد در سالمندی به خصیصه خرد دست می‌یابد. زندگی را زندگی کردن به معنای تلاش در زندگی است. شاید به آنچه می‌خواستیم، نرسیده باشیم اما آیا از تلاش خود راضی هستیم یا خیر؟

بهانه‌های اشتباه سالمندان برای دست از تلاش برداشتن

دوران سالمندی درباره دستاوردهای طول زندگی نیست. صحبت از رضایت از خود است که باید در این مرحله از زندگی هم مورد توجه قرار بگیرد. زندگی نزیسته به خشم و ناامیدی منجر می‌شود، چون حس می‌کنیم ناگاه به پایان خط رسیده‌ایم و از طول مسیر چیزی درک نکرده‌ایم. در این حالت افسردگی، ناامیدی و اجباری جای خرد و خوب پیرشدن را خواهد گرفت. این افراد به بهانه سن بالا دست از تلاش و یادگیری برخواهند داشت. زندگی خود را هدر شده و بدون هیچ فایده‌ای خواهند دید اما باید دانست که هیچگاه برای زندگی کردن دیر نیست.

ضرورت تعریف هویت جدید در سالمندی

سالمندان با شکل‌دادن هویت جدید برای خود، فارغ از والدین بودن یا هویت شغلی، می‌توانند از دوران بازنشستگی خود استفاده بهتری کنند. اگر در سالمندی باز هم به همان هویت شغلی یا خانوادگی بچسبیم، احساس مفیدنبودن خواهیم کرد چون دیگر شغلی نداریم یا دیگر فرزندان نیاز به مراقبت نخواهند داشت. در این میان افرادی که وقت بیشتری بانوهای خود می‌گذرانند کار آسان‌تری در پیش دارند. آنها خود را در قلعه مادر - پدربزرگ بازتعریف می‌کنند که بسیار نزدیک به نقش والدینی آنها در گذشته است.

مهم‌ترین عامل سرزندبودن سالمندان

مهم‌ترین عامل سرزندبودن سالمندان تعریفی است که از خود دارند، یک بازنشسته، مادری که فرزندانش خودشان والد شده‌اند یا یک انسان که باید از آنچه در توان دارد استفاده کند. یاصلن باشد که حسرت کارهای نکرده در سالمندی بسیار بیشتر از پشیمانی بابت اشتباهات است چون در آن سن مدرک تحصیلی، پول و - دیگر اهمیتی ندارد. سلامتی و توان مالی متوسط که محتاج دیگران نباشی، برای آن سن کافی است. برای سالمندان نقش انتقال دانش و تجربه به نسل بعدی بسیار مهم است. چیزی که معمولا جوان‌ترها آن را نصیحت‌کردن قلمداد می‌کنند. گوش کردن به سالمندان که قصه زندگی خود را بیان کنند، حس ارزشمندبودن و این را به آنها برای دیگران هم مهم است، به آنها خواهد داد.

یک توصیه به اطرافیان سالمندان

یکی از اصلی‌ترین نیازهای روانی سالمندان این است که مورد توجه و محبت اطرافیانشان قرار بگیرند. سالمندی باعث ازکارافتادگی و ناتوانی فرد. کنشدن فعالیت‌های او و همچنین بی‌خبری از اتفاقات جامعه‌می‌شود و به تبع آن، آنها فکر می‌کنند دیگر مورد توجه و علاقه اطرافیان به‌خصوص فرزندانشان نیستند. همین مسئله باعث بروز مشکلات روحی مانند احساس تنهایی، افسردگی و اضطراب می‌شود. بنابراین باید با سالمندان ارتباط خوبی داشته باشید و توجه و محبت خود را بیش از گذشته به آنها نشان دهید.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

تاثیر چاقی بر اُفت تحصیلی و کاهش اعتماد به نفس دانش آموزان

یک متخصص تغذیه، با بیان اینکه کنترل اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان یک اقدام مهم برای سلامت آیندگان است، به بیان توصیه‌هایی برای کنترل وزن کودکان و نوجوانان پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، غزاله اسلامیان گفت: روند افزایشی شیوع اضافه وزن و چاقی فقط محدود به بزرگسالان نیست و متأسفانه به ویژه در پاندمی کرونا روند افزایش وزن در کودکان و نوجوانان شدت گرفت. وی افزود: اضافه وزن و چاقی کودکان، علاوه بر اینکه پیامدهای ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، قلبی عروقی، ریوی، کبدی، ناباروری و اختلالات جنسی به صورت بلوغ زودرس دارد با افت تحصیلی، غیبت از مدرسه، کاهش اعتماد به نفس و کاهش کیفیت مطالعه نیز همراه است. اسلامیان خاطرنشان کرد: با توجه به این که رشد کودکان و نوجوانان بسیار مهم است، نباید با به کارگیری روش‌های نادرست کاهش وزن، کودکان را مبتلا به گرسنگی‌های سلولی و پنهان کنیم.

این دکتری تخصصی علوم تغذیه تاکید کرد: تشخیص به موقع اضافه وزن در کودکان در سلامت آینده آنها بسیار تأثیرگذار است و تا زمانی که رشد کودکان و نوجوانان ادامه دارد، درمان اضافه وزن و چاقی با موفقیت بیشتری همراه خواهد بود. به گفته وی، تشخیص چاقی در کودکان با استفاده از نمودارهای نمایه توده بدن برای سن انجام می‌شود. این متخصص تغذیه خاطرنشان کرد: میزان افزایش وزن مناسب در کودکان، پس از سال اول زندگی تا سن ۱۰ سالگی حدود ۲ تا ۳ کیلوگرم در سال باید باشد.

به گفته استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در صورتی که کودک یا نوجوان، در بالای صدک ۹۵ نمایه توده بدن برای سن قرار گیرد، دارای اضافه وزن و چاقی است و اگر بین صدک های ۸۵ تا ۹۵ باشد، در معرض خطر اضافه وزن و چاقی قرار دارد و پایین صدک ۸۵ به معنای وضعیت طبیعی است. وی تاکید کرد: کودکان دارای اضافه وزن نباید تحت رژیم‌های کاهش وزن با محدودیت شدید کالری قرار گیرند. اسلامیان در مرحله اول، هدف متخصصان تغذیه را طراحی یک برنامه غذایی مناسب عنوان کرد که با هدف حفظ وزن یا کاهش سرعت افزایش وزن تدوین می‌شود تا با افزایش قد به تدریج کودک در وزن مناسب سنش قرار گیرد. وی خاطرنشان کرد: در مرحله بعدی در مواردی که کودک دارای نمایه توده بدن برای سن بالای صدک ۹۵ یا بین ۸۵ تا ۹۵ است و دارای فاکتورهای خطر دیگری مانند ابتلاء به دیابت باشد، کاهش وزن بسیار تدریجی زیر نظر متخصص تغذیه، توصیه می‌شود.

این متخصص تغذیه یادآور شد: بخش اعظم ذائقه آموختنی است و کودکان از والدین خود، غذا خوردن را می‌آموزند. بنابراین والدین نقش مهمی در شکل گیری الگوی غذایی کودک خود دارند. اسلامیان، برقراری نظم در ساعات خواب و بیداری را در رشد و کنترل وزن کودکان بسیار تاثیرگذار عنوان کرد. وی اهمیت غذا خوردن را یکی از راهکارهای مهم در کنترل اشتها برشمرد و گفت: افرادی که سریع غذا می‌خورند پیش از رسیدن پیام سیری مقدار زیادی غذا خورده‌اند. بنابراین باید آهسته غذا خوردن را با کودکان تمرین کنیم. این دکتری علوم تغذیه به والدین توصیه کرد: غذای کودک را در ظرف جداگانه‌ای برای او بریزید تا هنگام غذا خوردن، احساس رقابت با سایر اعضای خانواده را نداشته باشد و در آرامش غذای خود را میل کند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون در خانه پرهیز کنید، زیرا این امر سبب عدم تمرکز در هنگام غذا خوردن و در نتیجه مصرف بیش از حد مواد غذایی می‌شود. به گفته اسلامیان، باید به کودک آموزش دهیم همراه با غذا به میزان کافی از سبزی‌های تازه به صورت سالاد یا سبزی خوردن استفاده کند. این متخصص تغذیه انجام فعالیت بدنی منظم به صورت روزانه و به مدت حداقل یک ساعت را توصیه کرد و گفت: مدت زمان پیاده روی را باید برحسب تحمل کودک به تدریج افزایش داد تا تمایل بیشتری برای انجام آن داشته باشد. به گفته وی، نباید به منظور تشویق کودک از خرید مواد غذایی مثل تنقلات یا رفتن به رستوران استفاده کرد.

اسلامیان با تاکید بر کنترل استرس، اضطراب و دل نگرانی‌های کودکان که به صورت ریزه خواری نمود پیدا می‌کند، توصیه کرد: در کودکان و نوجوانانی که عادت به مصرف زیاد مواد غذایی پرکالری از قبیل چیپس، نوشابه و غیره دارند بهتر است به تدریج میزان این مواد در رژیم غذایی کاهش داده شود.