گوناگون

بازگشت بیش از یک میلیون و ۹۰۰ هزار زائر اربعین به کشور

رئیس قرارگاه اربعین فراجا از بازگشت بیش از یک میلیون و ۹۰۰ هزار زائر اربعین حسینی به کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری پلیس، سردار محمدشریفی در پایانه مرزی مهران، بابیان اینکه زائران به سهولت و آسانی و با رضایت مسیر راهپیمایی اربعین را طی می کنند و به عنایت عالیات مشرف می شوند، اظهار کرد: طی نشستی که با حضور وزیر کشور و مقامات کشور عراق برگزار شد، تمهیدات لازم برای بازگشت زائران اربعین حسینی اندیشیده تا این عزیزان به سهولت به کشور بازگردند. وی در خصوص این تمهیدات تصریح کرد: مقرر شده تا در خصوص تأمین وسایل نقلیه و مسیرهای جاده ای منتهی به کشور عزیزمان ایران راهپیمایان و پلیس و سایر دستگاه های خدمات رسان نیز کنار زائران باشند تا ان شاء الله بدون مشکل بازگردند. به گفته رئیس قرارگاه اربعین فراجا، تاکنون بیش از یک میلیون و ۹۰۰ هزار زائر به کشور بازگشتند. شرفی با بیان اینکه همچنان بحث حمل ونقل مهمترین مولفه به شمار می آید، اظهار کرد: در این زمینه خوشبختانه تمهیدات لازم پیش بینی شده و تا به امروز کسری اتوبوس نداریم و همکاران راهنمایی و رانندگی و سایر حوزه های انتظامی بااستقرار در تمامی مسیرها در حال رول سازی و راهنمایی هستند تا ان شاءالله همگی این عزیزان به سلامت به شهرهای خود بازگردند.

بیمه بهداشت روان و تغذیه ۱۶ میلیون روستایی و عشایر از پاییز

مدیر کل دفتر خدمات عمومی سازمان بیمه سلامت ایران، گفت: روستاییان و عشایر بیمه شده از نیمه دوم سال از طریق مراکز بهداشت تحت حمایت بیمه حوزه بهداشت روان و تغذیه قرار می‌گیرند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مسعود مشایخی با اشاره به جذب ۴۰۰ نفر از کارشناسان بهداشت روان و تغذیه در سال جاری برای پایش وضعیت اختلالات بهداشتی، افزود: پیش بینی ما این است که از نیمه دوم سال این کار شروع شود و پس از جذب این افراد توسط دانشگاه علوم پزشکی حدود ۱۶ میلیون نفر تحت پوشش قرار بگیرند. وی ادامه داد: در تفاهم نامه‌ای که بین سازمان بیمه سلامت و حوزه معاون بهداشت وزارتخانه بهداشت، درمان و آموزش پزشکی امضا شد مقرر گشت خدمات بهداشت روان وبهبود تغذیه برای اولین بار برای روستاییان و عشایر تحت پوشش قرار بگیرد.

مشایخی افزود: در تعریفی که سازمان بهداشتی جهانی از سلامت انسان دارد چهار بعد سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی تعریف شده لذا سلامت روان از این منظر که مهم است که اختلال در سلامت فرد سبب اختلال در قوای دیگر هم می‌شود. مثلا اگر کسی نتواند استرس هایی که در محیط وجود دارد را مدیریت کند، باعث می‌شود که استرس‌ها تبدیل به انضطراب بشود و کارکردهای مختل و درنهایت منجر به بیماری شود وی گفت: نوع تغذیه افراد، میزان مصرف کالری یا توجه به هرم غذایی و همه‌طور کالری که باید دریافت کند. از مواردی است که باید کنترل شود. ممکن است برخی افراد اختلالاتی در غذا خوردن داشته باشند مثل بی اشتهایی، برخوری و وعده غذایی نیمه شب یا مصرف مواد غذایی غیر طبیعی که در این طرح این اختلالات بررسی می‌شود.

مدیر کل دفتر خدمات عمومی سازمان بیمه سلامت ایران، با اشاره به لزوم بررسی هر دو عامل مهم بهداشت روان و تغذیه توسط کارشناسان، افزود: علت این که این دو خدمت با هم در طرح آورده شده این است که مسائل واختلالات تغذیه کاملا با شرایط روحی و سلامت روان شخص موثر است. وی با اظهار امیدواری در خصوص پوشش بیمه‌ای این دو خدمت برای جمعیت ۱۶ میلیون نفری روستاییان و عشایر، گفت: با توجه به اینکه هم کارشناس ۴۰ هزار نفر را می‌توانند تحت پوشش داشته باشند می‌توان افرادی که دچار اختلال در سلامت روان و تغذیه هستند از طریق پزشک خانواده به کارشناسان تغذیه ارجاع داده وشناسایی شوند.

مشایخی در پایان گفت: پیش بینی ما این است که این کار از نیمه دوم سال شروع شود و پس از جذب این افراد توسط دانشگاه علوم پزشکی، در پایان سال کارنامه موفقی داشته باشیم.

کاهش پلاک‌های خونی ریسک حمله قلبی را تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهد

کاهش پلاک شریانی تاثیر قابل توجهی در کاهش حمله قلبی و خطر سکته مغزی نشان می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، یک متاآنالیز بزرگ به بررسی بیش از ۲۰ مطالعه منتشر شده در ۲۰ سال گذشته پرداخت.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که کاهش رسوبات چربی کلسترول به نام پلاک شریانی، حتی به حداقل ۱ ٪ می تواند منجر به کاهش عمده خطر حمله قلبی یا سکته مغزی شود. در این مطالعه، محققان به بررسی ۳۳ مطالعه قبلی منتشر شده بین سال‌های ۲۰۲۲-۲۰۰۱ برای ارزیابی ارتباط بین تغییرات در میزان انسداد پلاک در شریان و حوادث عمده قلبی عروقی، در درجه اول حمله قلبی و سکته مغزی پرداختند. این بررسی شامل بیش از ۴۷۰۰ بیمار و انواع داروهای مختلف کاهش دهنده لیپید مانند استاتین و مهارکننده‌های PCSK۹ بود.

محققان دریافتند که کاهش سطح پلاک فقط به میزان ۱ ٪ یا کاهش ۲۵ درصدی احتمال وقوع یک رویداد اصلی قلبی عروقی که در حال وقوع است همراه بود. دکتر «جان مانجیونی» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه بریتیش کلمبیا کانادا، گفت: «این مطالعه به روزترین بررسی سیستماتیک و متاآنالیز است که ارتباط بین تغییر در میزان پلاک و کاهش در حوادث اصلی قلبی عروقی را تأئید می کند».

تحقیقات مانجیونی شکاف برخی از حقایق متداول در مورد بیماری‌های قلبی و درمان را پر می‌کند یعنی استفاده از روش‌های کاهش دهنده چربی یا کاهش خطر حمله قلبی و سکته مغزی همراه است. آنها همچنین میزان پلاک در شریان‌ها را کاهش می‌دهند. با این حال این تحقیق اولین بار است که به طور مستقیم نشان می دهد کاهش پلاک به طور مستقیم با خطر کمتر ابتلا به حوادث قلبی عروقی همراه است.

روش‌های کاهش دهنده لیپیدها مانند استاتین، در کاهش کلسترول، کاهش پلاک وبهبود خطر حمله قلبی وسکته مغزی مؤثر هستند.

زنان و خانواده

«افسردگی» در زنان ۲ برابر مردان!

دبیر علمی سی و نهمین کنگره روانپزشکان ایران از بیماری افسردگی به عنوان یکی از رایج‌ترین اختلالات روانپزشکی نام‌برد و گفت: در کشور ما تعداد مبتلایان در زنان ۲ برابر مردان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از انجمن روانپزشکان ایران، علی ناظری از بیماری افسردگی به عنوان یکی از رایج‌ترین اختلالات روانپزشکی نام‌برد و توضیح داد: افسردگی نوعی از اختلال خلق است که در آن فرد به واسطه غم و اندوه مداوم علاقه خود را نسبت به موارد و داشته‌هایی که زمانی برای او لذت‌بخش بوده است از دست می‌دهد.

وی ادامه داد: این اختلال در زمانی خواهد بود که فرد بیمار این حالت‌ها و احساسات را به مدتی بیش از دو هفته و یا در هم‌راهی سایر علائم بالینی داشته باشد و دچار اختلال عملکرد در فعالیت‌های روزانه خود شود.

این متخصص روانپزشکی بیان کرد: نقص در حافظه و تمرکز، اضطراب، تحریک پذیری و کاهش آستانه خشم، پرخاشگری، خستگی مداوم، بی‌میلی به فعالیت‌های لذت‌بخش، عذاب وجدان، درد‌های جسمانی بدون منشاء ارگانی منفی و حتی خودکشی از علائم بیماری افسردگی به حساب می‌آیند که در زندگی فردی و اجتماعی بیمار تبعات جبران ناپذیری خواهد داشت که در صورت شیوع بالا در جامعه می‌تواند آسیب‌هایی به مراتب سنگین‌تر به بدنه جامعه وارد کند. ناظری با اشاره به این مهم که در حال حاضر بیماری افسردگی به یکی از مهمترین معضلات جوامع پیشرفته و در حال توسعه تبدیل شده است، گفت: طبق آخرین آمار جهانی، ابتلا به بیماری افسردگی در بین زنان رایج‌تر از مردان است و این تفاوت در کشور ما نیز صادق است.

وی با بیان اینکه ممکن است، افراد فرصت طلب با استفاده از تبلیغاتی نظیر «تضمین سهام عدالت»، «دریافت سهام عدالت»، «افزایش سهام عدالت» و ... از شهروندان سوء استفاده و کلاهبرداری کنند، افزود: این افراد معمولا تبلیغات خود را در شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها و همچنین سایت‌های فاقد مجوز منتشر می‌کنند در ادامه نیز با کاربران رایانه، صفحات فیشینگ و برداشت غیرمجاز از حساب بانکیشان هدایت می‌کنند، یا اطلاعات هویتی آنان را دریافت کرده و از آن سوءاستفاده می‌کنند.

رئیس پلیس فتا تهران بزرگ با تأکید بر اینکه شهروندان به هیچ عنوان نباید فریب این تبلیغات را بخورند، اظهار کرد: چه قراری که ممکن است جزو جامانده‌گان این طرح باشند و چه قراری که ممکن است به رقم آن اعتراض داشته باشند، لازم است حتما اخبار و روش‌های پیگیری را از رسانه‌ها و خبرگزاری‌های رسمی دنبال کنند و به هیچ عنوان به تبلیغات بی‌نام و نشان فضای مجازی اعتماد نکنند.

وی با اشاره به اینکه لینک معرفی شده در این پیامک‌ها حاوی یک بدافزار است و مجرمین اینترنتی با این شگرد مجرمانه، اطلاعات مجرمانه بانکی متقاضیان را به سرقت می‌برند خاطرنشان کرد: در این روش از کلاهبرداری فرد کلاهبردار با جعل آدرس اینترنتی سامانه سهام عدالت پیامکی را که در نهایت به یک لینک اینترنتی آنلاین منتهی می‌شود، برای شهروندان ارسال می‌کند و از آنجایی که برخی از شهروندان از این سامانه‌ها و نحوه فعالیت آن‌ها آگاهی ندارند روی لینک کلیک کرده و مورد کلاهبرداری قرار می‌گیرند.

معظمی گودرزی با اشاره به الزام افزایش سطح سواد رسانه‌ای برای پیشگیری از جرائم اینترنتی به شهروندان توصیه کرد: فریب، پیامک‌های دریافتی از منابع نامعتبر و سرشماره‌های شخصی را نخورده و از باز کردن لینک‌های ارائه شده از سوی افراد ناشناس بصورت پیامکی و یا در شبکه‌های اجتماعی خودداری کنند.

هشدار پلیس فتا نسبت به کلاهبرداری به بهانه «سهام عدالت»



رئیس پلیس فتای تهران بزرگ با اشاره به آغاز دوره جدید ثبت نام سهام عدالت در کشور نسبت به فرصت طلبی افراد سودجو در خصوص ارسال پیامک ثبت نام سهام عدالت و کلاهبرداری از متقاضیان هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سرهنگ داوود معظمی گودرزی در تشریح جزئیات این خبر گفت: افراد متقاضی ثبت نام سهام عدالت باید توجه داشته باشند که در دام افراد سودجو و فرصت‌طلبی که از هر موضوعی برای کلاهبرداری و اقدامات مجرمانه خود استفاده می‌کنند، نیفتند.

وی با بیان اینکه ممکن است، افراد فرصت طلب با استفاده از تبلیغاتی نظیر «تضمین سهام عدالت»، «دریافت سهام عدالت»، «افزایش سهام عدالت» و ... از شهروندان سوء استفاده و کلاهبرداری کنند، افزود: این افراد معمولا تبلیغات خود را در شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها و همچنین سایت‌های فاقد مجوز منتشر می‌کنند در ادامه نیز با کاربران رایانه، صفحات فیشینگ و برداشت غیرمجاز از حساب بانکیشان هدایت می‌کنند، یا اطلاعات هویتی آنان را دریافت کرده و از آن سوءاستفاده می‌کنند.

رئیس پلیس فتای تهران بزرگ با تأکید بر اینکه شهروندان به هیچ عنوان نباید فریب این تبلیغات را بخورند، اظهار کرد: چه قراری که ممکن است جزو جامانده‌گان این طرح باشند و چه قراری که ممکن است به رقم آن اعتراض داشته باشند، لازم است حتما اخبار و روش‌های پیگیری را از رسانه‌ها و خبرگزاری‌های رسمی دنبال کنند و به هیچ عنوان به تبلیغات بی‌نام و نشان فضای مجازی اعتماد نکنند.

وی با اشاره به اینکه لینک معرفی شده در این پیامک‌ها حاوی یک بدافزار است و مجرمین اینترنتی با این شگرد مجرمانه، اطلاعات مجرمانه بانکی متقاضیان را به سرقت می‌برند خاطرنشان کرد: در این روش از کلاهبرداری فرد کلاهبردار با جعل آدرس اینترنتی سامانه سهام عدالت پیامکی را که در نهایت به یک لینک اینترنتی آنلاین منتهی می‌شود، برای شهروندان ارسال می‌کند و از آنجایی که برخی از شهروندان از این سامانه‌ها و نحوه فعالیت آن‌ها آگاهی ندارند روی لینک کلیک کرده و مورد کلاهبرداری قرار می‌گیرند.

معظمی گودرزی با اشاره به الزام افزایش سطح سواد رسانه‌ای برای پیشگیری از جرائم اینترنتی به شهروندان توصیه کرد: فریب، پیامک‌های دریافتی از منابع نامعتبر و سرشماره‌های شخصی را نخورده و از باز کردن لینک‌های ارائه شده از سوی افراد ناشناس بصورت پیامکی و یا در شبکه‌های اجتماعی خودداری کنند.

روزنه

این ازدواج با عشق نیست!

ازدواج تنها راه چارهاش بوده، به کسی نگفته ازدواج کرده! از ترس مخرجه‌شدن: «از دار دنیا یک خواهر داشتم.» کمی بزرگ‌تر از سن وسالش به نظر می‌رسد، صورتی سرخ‌وسفید با موهای مش‌شده. «حدثه» ریزنقش و لاغراندام است؛ لاغری‌ای که در مرج دستانش بیشتر مشهود است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، حرف که می‌زند کمی صدایش می‌لرزد؛ بازِ استرس یا خجالت: «بی‌بی‌دوران؛ سخت‌ترین احساسی که یک دختر می‌تواند، تجربه کرده.» بعد از فوت پدرومادر حدثه و خواهر کوچک‌ترش تنها یکدیگر را داشتند. پدر کارگر روزمزد بود و مستمری برای دخترها به جا نگذاشته بود؛ «یک مدت دوست و آشنا کمک می‌کردند اما بعد از آن خودم رفتم سر کار.» حدثه نه تحصیلی داشت و نه مهارتی آموخته بود، برای همین به توصیه یکی از همسایگان خودش را برای نظافت خانه‌های دیگران آماده کرد. سه سال از زندگی حدثه همین‌طور گذشت: «خانم یکی از خانه‌هایی که همیشه برای نظافت می‌رفتم به من پیشنهاد ازدواج داد. عمویش پسر بود و نیاز به کسی داشت تا کارها و امور خانه‌اش را دست بگیرد.»

ابتدا پیشنهاد حدثه را شوکه کرد: «اول قبول نکردم اما وقتی شرایطش را فهمیدم تصمیم گرفتم حداقل خواهرم خوشبخت شود.»

حدثه نسبت به مشکی‌اش را کمی جلو می‌کشد: «ازنشسته که یکی از گران‌های دولتی بود و حقوق خوبی داشت. زن و بچه هم نداشت. محتاج‌ام‌رد مرد تنها و مهربانی بود قبول کرد خواهرم هم با من به خانه‌اش بیاید و این‌گونه از مستاجری نجات یافتیم.»

چهار سال از عمر حدثه هم این‌گونه گذشت؛ پرستاری از پیرمردی ۸۰ و چندساله: «خدا را شکر خواهرم مدرسه رفت. شرایطش خیلی خوب شده بود خدایلمرز حاج‌رضا را که زندگی من و خواهرم را نجات داد.»

ازدواج‌ج کن تا زندگی‌ات سروسامانی بگیرد

«پنجمین ۲۸ـ۲۷ ساله بود، باید کمک‌خرج خانه و مادرم شد. تجربه‌ومهارتش به‌روزهایی برمی‌گشت که پرستار پدر بیمارش بود؛ پدری که دیگر نداشت. «دوست و آشنا، سالمندی را می‌شناختند من را معرفی می‌کردند برای پرستاری.» بعد از یکی دو سالی که این‌گونه سر شد، یکی از آشنایان سالمندی را معرفی کرد که نیاز به پرستار شبانه‌روزی داشت. «پول خوبی پیشنهاد داشتن هزینه رفت‌وآمد هم که نداشت. خوراک و جای خوابم هم پای صاحبخانه بود و این‌گونه به مادرم خیلی کمک می‌شد. بنابراین قبول کردم چند دست لباس برداشتم و راهی خانه شدم ۲ ـ ۳ سال پیش بود.» بازنشسته بود؛ بعد از فوت همسرش تنها شده بود و بیماری و کهولت سن او را درآورده بودش: «هندخدا توانایی هیچ کاری را نداشت.» شرایط برایش دلچسب بود پس با جان و دل به تمیزکاری خانه پرداخت. تمام عمرش چنین خانه‌ای به چشم ندیده بود. «هر کنار کارهای خانه، کارهای شخصی آقایدا. در انجام دادم هواخوری و رفتن بیرون از خانه یکی از برنامه‌های‌شان بود. یک‌سال به همین منوال گذشت. خانواده‌اش از کارم رضایت داشت برای همین دخترش به من پیشنهاد ازدواج با پدرشان را داد. آنها گفتند پدر مسافر نیست، تجربه‌ومهارتش به‌روزهایی برمی‌گشت که پرستار پدر بیمارش بود؛ پدری که دیگر نداشت. «دوست و آشنا، سالمندی را می‌شناختند من را معرفی می‌کردند برای پرستاری.» بعد از یکی دو سالی که این‌گونه سر شد، یکی از آشنایان سالمندی را معرفی کرد که نیاز به پرستار شبانه‌روزی داشت. «پول خوبی پیشنهاد داشتن هزینه رفت‌وآمد هم که نداشت. خوراک و جای خوابم هم پای صاحبخانه بود و این‌گونه به مادرم خیلی کمک می‌شد. بنابراین قبول کردم چند دست لباس برداشتم و راهی خانه شدم ۲ ـ ۳ سال پیش بود.» بازنشسته بود؛ بعد از فوت همسرش تنها شده بود و بیماری و کهولت سن او را درآورده بودش: «هندخدا توانایی هیچ کاری را نداشت.» شرایط برایش دلچسب بود پس با جان و دل به تمیزکاری خانه پرداخت. تمام عمرش چنین خانه‌ای به چشم ندیده بود. «هر کنار کارهای خانه، کارهای شخصی آقایدا. در انجام دادم هواخوری و رفتن بیرون از خانه یکی از برنامه‌های‌شان بود. یک‌سال به همین منوال گذشت. خانواده‌اش از کارم رضایت داشت برای همین دخترش به من پیشنهاد ازدواج با پدرشان را داد. آنها گفتند پدر مسافر نیست، پس لازم است یک پزشک ریه‌هایتان را چک کند، خصوصا اگر مدتی است که این مشکل را دارید.

یک مسئله دیگر که ایجاد نگرانی می‌کند این است که خس‌خس سینگینی دارید و ناگهان متوقف می‌شود. این وضعیت می‌تواند نشان‌دهنده یک انسداد کامل در جریان هوای ریه‌هایتان باشد. یک تست تنفسی می‌تواند نشان دهد انسدادی در راه‌های هوایی‌تان دارید یا خیر.

اگر خس‌خس سینه‌تان با کبودی پوست یا کبودی ناخن‌هایتان همراه باشد باید فوراً به اورژانس مراجعه کنید زیرا در چنین حالتی هم چیزی که راه هوایی‌تان را مسدود کرده، جلوی رسیدن اکسیژن به ریه‌هایتان را گرفته است. افرادی که به نیش زنبور حساسیت دارند در صورتی که دچار خس‌خس سینه شدند باید فوراً به اورژانس مراجعه کنند.

همچنین اگر بعد از خوردن یک سری از غذاها یا داروها نفستان خس‌خس می‌کند لازم است به پزشک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه نمایید.

مراقبت‌های خانگی برای خس‌خس سینه

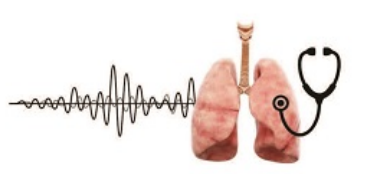
موارد خفیف خس‌خس سینه یا تنفس راحتی با این راهکارهای خانگی درمان کنید. لازم‌ترین کمی رطوبت به هوای اتاق می‌تواند ریه‌ها و سینوس‌هایتان را باز کند. این کار را می‌توانید با بخور دادن نیز انجام دهید یا اینکه از دستگاه رطوبت‌ساز در خانه استفاده کنید. نوشیدن مایعات گرم هم می‌تواند راه‌های هوایی‌تان را باز کند.

اگر متوجه شدید فقط در خانه دچار خس‌خس سینه می‌شوید، پس با استفاده از یک دستگاه تصفیه هوا می‌توانید آلرژن‌های عامل خس‌خس را از بین ببرید. ضمناً خوب است بررسی کنید آیا مادتا محرک خاصی در خانه وجود دارد که باعث خس‌خس سینه‌تان می‌شود و اگر این‌طور است، کنترلش کنید (مثلاً پر یوفه).

تمرینات تنفسی نه‌تنها برای کاهش اضطراب مفیدند بلکه می‌توانند ریه‌ها را نیز تقویت کنند. اولین قدم، تنفس با لبه‌های به‌هم‌فشرده است با نفس گرفتن با بینی شروع کنید، سپس به‌آرامی با دهانتان هوا را بیرون دهید، جوری که انگار سوت ملایمی می‌زنید.

تنفس عمیق شکمی هم می‌تواند مفید باشد. با بینی نفس بگیرید و احساس کنید که دیافراگمتان به شکمتان فشار وارد کرده و آن را به بیرون هل می‌دهد به‌آرامی نفستان را بیرون بدهید و احساس کنید که دیافراگم و شکمتان منقبض می‌شود. در هر دو شیوه از تنفس، هدف این است که بازدمتان طولانی‌مدت‌تر از دم گرفتنتان باشد.

در نهایت این که سیگار نکشید و در معرض دود سیگار و هوای سرد و خشک هم قرار نگیرید.



چرا هنگام نفس کشیدن خس خس می کنید؟

یک نفس عمیق بگیرید و ببینید به صدای بازدم خودتان گوش دهید. آیا صدای خس خس یا سوت‌مانندی می‌شنوید؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، نفسی که خس خس دارد، یعنی چیزی در سیستم تنفسی‌تان گیر کرده و آن را تا حدودی مسدود کرده است. این صدا بسته به اینکه انسداد در کدام قسمت از سیستم تنفسی باشد فرق می‌کند. اگر انسداد در بالای سینه یا حلقتان باشد صدای خشن و خشکی شنیده می‌شود. صدای زیرتر نفس هم نشان می‌دهد در قسمت پایین‌تر سیستم تنفسی شما انسدادی وجود دارد.

خیلی از عوارض می‌توانند باعث خس خس نفستان شوند، از جمله انقباض و موکوس در ریه‌ها در صورتی که سرماخوردگی بدی داشته باشید، گرش با نیش یک حشره، یا سیگاری بودن. حتی افرادی که مشکلات گوارشی مثل ریفلاکس دارند نیز ممکن است دچار خس‌خس سینه باشند. خس‌خس سینه می‌تواند نشانی از آسم شدید هم باشد. هر چند خس‌خس خفیف سینه را می‌توانید در خانه درمان کنید؛ اما در مواردی لازم است به پزشک مراجعه کنید.

چه زمانی باید خس‌خس سینه را جدی بگیرید؟

معمولا خس‌خسی که ناشی از عفونت سیستم تنفسی فوقانی مانند سرماخوردگی، آنفلوانزا یا گلودرد است کم‌کم با بهترشدن حالتان برطرف می‌شود اما اگر متوجه شدید نالگهان خس‌خسی در تنفستان شنیده می‌شود که دلیلش آسم یا آلرژی نیست، پس لازم است یک پزشک ریه‌هایتان را چک کند، خصوصا اگر مدتی است که این مشکل را دارید.

یک مسئله دیگر که ایجاد نگرانی می‌کند این است که خس‌خس سنگینی دارید و ناگهان متوقف

پیشنهاد ازدواج با پدرشان را داد. آنها گفتند پدر مسافر نیست، پس لازم است یک پزشک ریه‌هایتان را چک کند، خصوصا اگر مدتی است که این مشکل را دارید.

یک مسئله دیگر که ایجاد نگرانی می‌کند این است که خس‌خس سنگینی دارید و ناگهان متوقف

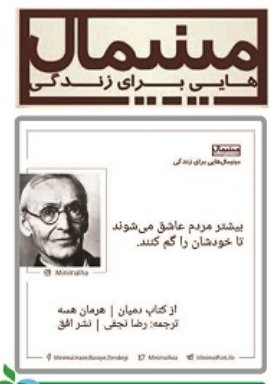
ریشه‌ازدواج‌های نامتعارف

شرایط اقتصادی و سبک زندگی امروزی موجبات آن را فراهم آورده تا مسائل مالی اهمیت بالایی پیدا کند و به یکی از دغدغه‌ها بدل شود. در چنین شرایطی مردان جوان پس از گرفتن مدرک دکترا، تشکیل و کارشناسی ارشد و گذراندن خدمت سربازی تقریبا در آستانه ۳۰ سالگی و با فرض پیدا کردن شغلی مناسب، تازه باید چندسالی کار کنند تا بتوانند مقدمات یک زندگی مشترک معمولی را مهیا کنند؛ مردان جوانی که با این اوصاف شاید همسرگزینی‌شان یک دختر جوان نباشد البته دخترانی که مسائل اقتصادی اهمیت بیشتری برایشان دارد، اولویت چنین فردی عشق یا همدم و همسر نیست برای او آسایشی که در برتو امنیت اقتصادی ایجاد می‌شود، اهمیت دارد و پس. دایر می‌گوید: «در ازدواج‌های نامتعارف می‌توان به دلایل مختلف فردی، اجتماعی و ـ اشاره داشت. هرکدام از این افراد که تن به این نوع ازدواج‌ها می‌دهند، چه مشخصات بهداشتی شامل پرونده ساخت، نشان سیب سلامت، نشان استاندارد، تاریخ تولید، تاریخ انقضا و آدرس کارخانه استفاده و از مصرف مواد خوراکی فاقد بستبندی و مشخصات بهداشتی مانند آب، یخ، شربت، آبمیوه، سالاد و سبزیجات پرهیز کنند.

حمایت شدن در فطرت زن نهفته است

«ازدواج در سایر دنیا امری مقدس و مورد تایید همگانی است و به شکل طبیعی در اغلب ازدواج‌ها اصل همسان‌گزینی رعایت می‌شود. گرچه همواره ازدواج‌هایی هم وجود دارد که از مسیر طبیعی خود خارج شده و با اهداف دیگری انجام می‌شود. مانند مسائل مالی که در طول تاریخ و پس از این هم بوده و خواهد بود. ازدواج‌هایی که نه به‌خاطر خود فرد بلکه به منظور دستیابی به ثروت و مال و اموال وی صورت گرفته است.» به گفته مجتبی دلیر، روان‌شناس از دیرباز توان حمایتی مردان یکی از موارد و گزینه‌های اصلی ازدواج بوده است؛ حمایتی که در دورانی به قدرت فیزیکی خلاصه می‌شد و حالا توان مالی را شامل می‌شود، بنابراین زن به واسطه فشار نیروهای جبری، تحولی، تکاملی و یا هدف تضمین رفاه و امنیت هنگام یاردای و فرزندآوری و پس از آن به صورت ناخودآگاه یا نیمه‌هوشیار به‌دنبال مردی می‌گردد و به مردی جواب مثبت می‌دهد که توان فراهم آوردن چنین شرایطی را داشته باشد؛ بنابراین مرد با منابع مالی مناسب مورد مطلوبی است.

مطلوب‌تری برخوردارند. وی با اشاره به برگزاری سی و نهمین کنگره روانپزشکان ایران در روزهای ۱۸ الی ۲۱ مهرماه در سالن شهید غرضی بیمارستان میلاد تهران، اظهار کرد: در این کنگره سخنرانی کلیدی ۴نفر از صاحب نظران حوزه روانپزشکی را خواهیم داشت. همچنین ۲۲ سمپوزیوم علمی در قالب ۱۱۲ سخنرانی، ۶۰ کارگاه علمی، ۱۵ مقاله به‌صورت سخنرانی و ۲۲ مقاله به‌صورت پوستر و جایزه استاد داویدیان از دیگر موضوعات سی و نهمین کنگره روانپزشکان ایران خواهد بود.



تازه های سلامت

نکات بهداشتی که باید مورد توجه زائران اربعین باشد

رئیس گروه سلامت محیط دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: مراسم اربعین یکی از بزرگ‌ترین اجتماعات شیعیان است و هر ساله افراد زیادی در این مراسم شرکت می‌کنند، از همین رو توجه به نکات بهداشتی برای شرکت در این مراسم ضروری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، مجید تاجیک از زائران عتبات عالیات خواست به رعایت بهداشت فردی و نکات بهداشتی بیشتر توجه کنند تا با حفظ سلامتی خود و دیگران از این سفر معنوی بیشترین بهره را ببرند. وی در ادامه نکاتی را در زمینه بهداشت آب و مواد غذایی عنوان کرد و گفت: رعایت کامل دستورات بهداشتی اربعین که از طریق مسئولین بهداشتی اعلام می‌شود، برای همه زائرین الزامی است، به شستن صحیح و مکرر دست‌ها با آب و صابون یا استفاده از شوینده‌ها بر پایه الکل باید توجه شود. همچنین افراد از خوردن سالاد و سبزیجات خام خودداری کنند.

وی ادامه داد: زائران از مواد خوراکی بسته‌بندی و دارای مشخصات بهداشتی شامل پروانه ساخت، نشان سیب سلامت، نشان استاندارد، تاریخ تولید، تاریخ انقضا و آدرس کارخانه استفاده و از مصرف مواد خوراکی فاقد بسته‌بندی و مشخصات بهداشتی مانند آب، یخ، شربت، آبمیوه، سالاد و سبزیجات پرهیز کنند.

تاجیک با بیان اینکه میوه‌ها قبل از مصرف حتما باید خوب شسته و سالم‌سازی شوند، افزود: بهتر است از میوه‌هایی که قابل پوست گرفتن باشد، استفاده شود. به گفته وی، غذای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود.

رئیس گروه سلامت محیط معاونت بهداشت، ادامه داد: زائران برای جلوگیری از کم آبی و بیوست مقادیر متناسبی آب (آب بسته بندی بهداشتی) همراه داشته باشند، همچنین چای و دیگر نوشیدنی‌های داغ که در لیوان‌های یکبار مصرف گیاهی یا کافئنی توزیع می‌شود، مصرف و از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان‌های یکبار مصرف پلاستیکی و شفاف خودداری کنند. وی افزود: در صورت امکان جهت مصرف غذا از قاشق، چنگال و ظروف یکبار مصرف بهداشتی استفاده شود.

تاجیک تصریح کرد: زائران باید از مصرف غذاهایی که زود فاسد می‌شود، خودداری کنند؛ سالادالویه، کباب، غذاهای حاوی کشک، ماهی یا سس مایونز از این دسته مواد غذایی هستند. وی با بیان اینکه در صورت مواجهه افراد با هوای آلوده و ریزگردها بهتر است از ماسک‌های مخصوص N۹۵ استفاده شود، تصریح کرد، در صورتی که این نوع ماسک در دسترس نبود، از ماسک‌های معمولی و یا حداقل از پارچه خیس برای پوشاندن دهان و بینی استفاده شود. همچنین بهتر است زائران در هنگام آلودگی ریزگردها، عینک مناسب همراه داشته باشند.

به گفته رئیس گروه سلامت محیط دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و گسترش ویروس الزامی است. تاجیک ادامه داد: هنگام عطسه و سرفه از دستمال کاغذی استفاده کنید و در صورت در دسترس نبودن دستمال از قسمت داخلی آرنج خمیده برای پوشاندن دهان و بینی کمک بگیرید. همچنین از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان قبل از شست‌وشو با ضدعفونی دست‌ها خودداری کنید. وی در پایان بر ضرورت مراجعه به مراکز درمانی مستقر در مسیر پیاده‌روی در صورت مشاهده تب، اسهال، سرماخوردگی یا هر گونه علایم بیماری تاکید کرد.