گوناگون

شیوع اسهال ویروسی در کشور

رئیس اداره بیماری‌های منتقله از آب و غذای وزارت بهداشت، گفت: بررسی‌هایی که در آزمایشگاه‌های مرجع وزارت بهداشت کشور انجام شده نشان می‌دهد آنچه که بیشتر از همه باعث بروز اسهال حاد شده عوامل ویروسی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مریم مسعودی‌فر با اشاره به اینکه معمولا با شروع فصل بهار و تابستان انتظار افزایش بیماری‌های گوارشی منتقل از آب و غذا وجود دارد، گفت: بعد از محدودیت‌های کرونا هم اکنون تماس بین افراد و تجمعات بیشتر شده ضمن اینکه خیلی‌ها در این دو سال به خاطر محدودیت‌ها تمایلی با خیلی از عوامل بیماری زا نداشتند و باتنوع با شروع فصل گرما، بیماری‌های اسهال و استفراغ افزایش پیدا می‌کند. او تاکید کرد: با افزایش موارد گزارش شدهی بیماراتی با تلفوی، بالینی اسهال حاد و آبکی، آنها را از نظر میکروب، وبا و سالم میکروارگانیسم‌ها بررسی خواهیم کرد. بررسی‌هایی که در آزمایشگاه‌های مرجع وزارت بهداشت کشور انجام شده نشان می‌دهد آنچه که بیشتر از همه باعث بروز اسهال حاد شده عوامل ویروسی است. مسعودی‌فر با بیان اینکه ویروس‌ها سرایت پذیری خیلی بالایی دارند، تصریح کرد: این ویروس‌ها در عفونت‌های گوارشی خود محدود شونده هستند و دوره کوتاهی هم دارند اما در عین حال فوق‌العاده مسری هستند و می‌توانند افراد زیادی را درگیر کنند.

وی راه انتقال این ویروس را تماس فرد به فرد و مصرف آب و غذای آلوده عنوان کرد و گفت: رعایت بهداشت، شستشوی دست‌ها به مدت ۲۰ ثانیه، شستشوی صحیح میوه و سبزیجات و پیشگیری از کم آبی بدن، خودداری بیماران از تماس با بیرون بویژه گروه‌های آسیب پذیر مانند کودکان، سالمندان و افراد دارای ضعف سیستم ایمنی ضروری است. رئیس اداره بیماری‌های منتقله از آب و غذای وزارت بهداشت، بیان کرد: ضعف و بی‌حالی شدید و اختلال هوشیاری نشانه کم آبی شدید در بدن است که در این صورت و همچنین در صورت مشاهده خون در مدفوع حتما باید به پزشک مراجعه شود. او که در یک برنامه رادیویی صحبت می‌کرد، در خاتمه تاکید کرد: اسهال‌های ویروسی نیازی به مصرف آنتی بیوتیک ندارند و باید از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک مگر به صلاحدید پزشک خودداری شود.

تأثیر کمبود ویتامین D بر قدرت باروری زنان

محققان معتقدند ویتامین D با نرخ باروری بالاتر و باداری سالم‌تر در زنانی که سعی در بارداشدن دارند مرتبط باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از زی نیوز، ویتامین D که به عنوان "ویتامین آفتاب" نیز شناخته می‌شود در اثر قرار گرفتن در معرض نور خورشید در پوست تولید می‌شود و همچنین می‌تواند از طریق غذا و مکمل‌ها نیز جذب شود. با این حال، بسیاری از مردم نمی‌دانند که سطح ویتامین D ممکن است در باروری آنها اختلال ایجاد کند. رایج‌ترین نوع ویتامین D کلکلسیفرول است که در پوست و همچنین برخی غذاها و مکمل‌ها یافت می‌شود. نوع تجویزی ویتامین D ویتامین D_2 (ارگوکلسیفرول) است. طبق یک مطالعه، ویتامین D_2 مؤثرتر از ویتامین D_3، متابولیزه می‌شود. اگر زمان کافی را در آفتاب بگذرانیم، می‌توانیم تمام ویتامین D مورد نیاز خود را جذب کنیم. با این حال، بسیاری از زنان در طول سال به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار نمی‌گیرند. تا سطح ویتامین D خود را در حد مسالم نگه دارند از آنجایی که تعداد کمی از غذاها به طور طبیعی سرشار از ویتامین D هستند، دریافت مقدار کافی از آن از طریق رژیم غذایی ممکن است دشوار باشد. همچنین برخی مطالعات نشان می‌دهند که کمبود ویتامین D با نرخ موفقیت هم در IVF و هم در انتقال جنین‌های تخمک اهداکننده منجمد مرتبط است. اگرچه داده‌های مربوط به ویتامین D و باروری قطعی نیست، اما مطالعات متعدد نشان داده‌اند زنانی که سطح ویتامین D خون شان ۳۰ نانوگرم در میلی‌لیتر است، نسبت به زنانی که سطوح پایین‌تری از ویتامین D دارند، نرخ باردار بالاتری دارند. طبق مطالعات، زنانی که سطح ویتامین D کافی دارند، چهار برابر بیشتر از زنانی که سطح پایین ویتامین D دارند، از طریق IVF باردار می‌شوند.

علاوه بر نور خورشید، می‌توان ویتامین D را با خوردن غذاهای زیر نیز به رژیم غذایی اضافه کرد:

- ماهی‌های چرب و غذاهای دریایی، از جمله سالمون، ماهی تن و ماهی خال مخالی
- گوشت قرمز
- جگر
- زرده تخم مرغ
- غذاهای غنی شده با ویتامین D

مصرف بیش از حد ویتامین D برای مدت طولانی می‌تواند باعث تجمع بیش از حد کلسیم در بدن شود که نهایتاً می‌تواند منجر به تضعیف استخوان‌ها و همچنین آسیب به قلب و کلیه‌ها شود. بیش از ۱۰۰ میکروگرم ویتامین D در روز می‌تواند مضر در نظر گرفته شود.

قد بلند بر افزایش ریسک ابتلا به بیماری‌ها تأثیر دارد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که اگر قد شما از حد متوسط بالاتر باشد، ژن‌های شما ممکن است بر خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها تأثیر بگذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، این خطرات شامل خطر بیشتر اختلال ریتم قلب، فیبریلاسیون دهلیزی و ورید‌های واریسی و خطر کمتر بیماری عروق کرونر قلب، فشار خون بالا و کلسترول بالاست. سایر محققین قبلاً یافته‌های مشابهی را گزارش کرده بودند. این مطالعه جدید ارتباط‌های جدیدی بین بلند قد بودن و افزایش خطر آسیب عصبی منجر به نوروپاتی محیطی و همچنین عفونت‌های پوستی و استخوانی مانند زخم پا را نشان داد. دکتر «ربدهران راکاوان»، محقق ارشد از دانشگاه کارادو، گفت: «ما تنها قبلبند بودن به این معنا نیست که شما به یکی از این مشکلات مبتلا خواهید شد.» وی در ادامه افزود: «هر حالی که افراد نمی‌توانند ژنتیک خود را تغییر دهند، بسیاری از مطالعات نشان داده اند رفتارهای سالمی که افراد می‌توانند آنها را کنترل و اصلاح کنند، می‌تواند نقش حفاظتی داشته باشند.» برای این مطالعه، تیم تحقیق داده‌های بیش از ۳۵۰ هزار شرکت‌کننده را جمع‌آوری کرد و بیش از ۱۰۰۰ ویژگی و شرایط را در میان آنها بررسی کرد. راکاوان خاطرنشان کرد: «رشد و متابولیسم مربوط به قد با بسیاری از جنبه‌های سلامت مرتبط است.» وی گفت: «در برخی موارد، مکانیسم ناشی از اثرات فیزیکی قد بلند است تا یک فرآیند بیولوژیکی. به عنوان مثال، ارتباط بین قد و اختلالات مزمن گردش خون وریدی اندام تحتانی ممکن است به فاصله فیزیکی و فشار متفاوت در سیستم گردش خون مرتبط باشد که بر افراد قد بلندتر در مقایسه با افراد کوتاه‌قد تأثیر می‌گذارد.» وی گفت: «سایر ارتباط‌ها ممکن است ناشی از فرآیندهای بیولوژیکی مرتبط با قد و فیزیولوژی باشد.» به گفته محققان، در حالی که تأثیر قد در ایجاد یک بیماری پزشکی ممکن است در کل جمعیت قابل توجه به نظر برسد، اما این خطر در سطح فردی اندک است و اغلب می‌تواند با یک سبک زندگی سالم جبران شود.

زنان و خانواده

امام خمینی(ره) دید روشن و وسیعی در ارتباط با فعالیت بانوان داشتند

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری گفت: امام خمینی(ره) دید روشن و بسیار وسیعی را در ارتباط با فعالیت بانوان در همه عرصه‌ها داشتند و هیچ محدودیتی نسبت به این مسئله جز رعایت موازین شرعی قائل نبودند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، انسیه خزعلی درباره دیدگاه امام(ره) نسبت به مشارکت بانوان در عرصه‌های مختلف اظهار کرد: پشتیبانی‌هایی که امام راحل(ره) چه برای خانواده خود در زمینه فعالیت‌های علمی و اجتماعی داشتند و چه در سخنرانی‌های خود نسبت به زنان ابراز می‌کردند، بیانگر نگرش والای امام نسبت به زن است. وی در ادامه افزود: به طوری که در آخرین وصیتنامه صراحتا بیان می‌کنند، ما مفتخریم که بانوان پیر و جوان و خرد و کلان در صحنه‌های فرهنگی و اقتصادی و نظامی حاضر و همدوش مردان با بهتر از آنان، در راه تعالی اسلام و از محرومیت‌هایی که توطئه دشمنان و ناآشنایی دوستان از احکام اسلام و قرآن بر آنها بلکه بر اسلام و مسلمانان تحمیل کردند، شجاعانه و متعهدانه خود را رهاندهاند. خزعلی اضافه کرد: در آغاز پیروزی انقلاب ایشان تاکید داشتند که زنان باید در عرصه‌های مختلف انقلاب حاضر شوند و حتی وقتی فردی از ایشان خواسته بود که زنان را از ادارات به خانه برگردانند امام(ره) فرمودند اکنون زمانی است که زنان باید حضور اجتماعی داشته باشند چرا که با حکومت اسلامی، سلامت به محیط کاری زنان باز می‌گردد. به گفته وی، امام(ره) در جایی می‌فرمایند دفاع بر شما واجب است اگر جهاد اولی به زنان واجب نباشد ولی دفاع در برابر دشمن واجب است و باید شما آماده باشید و تاکید می‌کنند که اگر زنان بخواهند تمرینات دفاعی وآموزش نظامی ببینند در محیطی که مسائل عفاف و حجاب در آن رعایت شده باشد و شئونات مذهبی و شرعی مورد دقت قرار گیرد، انجام دهند. معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری همچنین در پاسخ به این سوال که آیا آرمان‌های امام راحل در جامعه پیاده شده است، اظهار کرد: آرمان‌های امام بالاتر از آن چیزی است که در جامعه شاهد آن هستیم و معتقدیم بسیاری از نگاه‌های بلند امام جا دارد که در مورد زنان پیاده‌سازی شود. خزعلی خاطرنشان کرد: احترامی که امام(ره) نسبت به زنان قائل بودند و تکریمی که نسبت به زنان داشتند کاملا مشهود است و بخشی در رفتار حضرت امام(ره) با خانواده تجلی دارد و بخشی دیگر از آن در نوع برخوردی که امام(ره) در به کارگیری زنانی مانند خانم دباغ قابل مشاهده است، این دیدگاه در حدی است که در آن زمان با محدودیتی که در زنان فرهیخته وجود داشت، ایشان را به عنوان فرستاده خودشان، همراه هیات می‌کنند و با حمایت‌های ایشان، خانم دباغ فرماندهی سپاه را در همدان به عهده می‌گیرند. وی اضافه کرد: امام راحل به نقش خانواده به صورت ویژه می‌پردازند و روی جایگاه زنان در خانواده، در تربیت، در حمایت از ایثارگران، در صبر و بردباری خانواده شهدا مکررا تأکید می‌کنند.

وزیر بهداشت اعلام کرد: زائران اربعین باید ۳ دوز واکسن کرونا بزنند

وزیر بهداشت، که به عراق سفر کرده است، در جلسه ستاد مرکزی اربعین که درمحل سفارت کشورمان در بغداد برگزار شد، از نهایی شدن دستورالعمل بهداشتی حمله اربعین امسال خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بهرام عین اللهی، با اشاره به تزریق سه دوز واکسن کرونا به عنوان شرط تشرف زائران در مراسم اربعین امسال افزود: همه زائران قبل از تشرف باید نسبت به تزریق سه دوز واکسن اقدام کرده باشند.

وی با اشاره به لزوم ارائه خدمات کیفی سلامت به زائران اظهار کرد: برای پزشکانی که امسال به این سفر معنوی مشرف شوند، مأموریت منظور شده و نیاز به اخذ مرخصی نخواهند داشت.

عین اللهی با اشاره به برگزاری مراسم اربعین در فصل تابستان گفت: تمرکز ما در این مراسم بر مدیریت گرمازدگی است و وزارت بهداشت و ستاد مرکزی اربعین در این زمینه پیش بینی‌های لازم را انجام داده و خدمات رفاهی و بهداشتی متناسب با دمای هوا را اتخاذ کرده‌اند تا از گرمازدگی زائران پیشگیری شود.

وزیر بهداشت همچنین بر ضرورت تشکیل یک قرارگاه بهداشت و درمان در مجموعه ستاد اربعین سفارت ایران تاکید کرد و گفت: در این ستاد ضمن دعوت از خیرین سفرا و تجار سایر کشورهای اسلامی، جلب مشارکت مردمی شاغلان مختلف حرف پزشکی و بسیج دانشگاهها، باید برای آموزش مدیران موکب‌ها و گروه‌های هدف، نیز تدابیر جامعی به منظور پیشگیری از بیماری‌ها و ارائه خدمات به هنگام و جامع حوزه سلامت به زائرین ایرانی اتخاذ کنیم.

عین اللهی پیشنهاد کرد تا با افزایش مرزهای عبوری، تردد زائران مدیریت شود.

جلسه ستاد مرکزی اربعین با حضور عین اللهی؛ وزیر بهداشت، محمد کاظم آل صادق، سفیر جمهوری اسلامی در عراق، حسن پلارک، رئیس کمیته مشارکت‌های مردمی و دیگر اعضای این ستاد برگزار شد.

یادداشت اختصاصی

مهارتهای ارتباطی زوجین به زبان ساده

اکثر مشکلات بین زوجین در نتیجه ضعف و یا عدم مهارتهای ارتباطی رخ می‌دهد. ضعف در مهارتهای برقراری ارتباط بین زوجین در طول زمان موجب ایجاد نارضایتی در فرایند زندگی هردو زوج می‌شود و این نارضایتی نیز به نوبه خود موجب اختلال در فرایند ارتباط صحیح خواهد شد. بعبارتی عدم برخورداری از مهارت ارتباط سبب نارضایتی شده وخود این نارضایتی نیز در مرحله بعد بروز یک سیکل معیوب دیگری موجب اختلال در برقراری یک رابطه حسنه و سالم خواهد شد. بنابراین از جمله اقدامات پیشگیرانه در جهت کاهش تعارضات بین فردی زوجین ، تمرکز هردو زوج روی کسب و تقویت مهارتهای ارتباطی باید صورت بگیرد، چرا که این مهارت از ضروریات مهم زندگی گروهی و جمعی است وگاهاً از این مهارت یعنی مهارت ارتباطی به‌عنوان علامت بلوغ یک خانواده نیز یاد می‌شود. با تمرکز بر روی این مهارت وفراگیری آن وعبور از موانع مخل در فرایند ارتباط بین فردی از جمله عقاید و تعصبات خشک وسخت گیرانه وهمینطور دیدگاههای قالبی حاکم بر اذهان و نیز فیلترهای ذهنی و خطاهای شناختی می توان به بهبود و بهسازی فرایند ارتباط ضروری بین زوجین و بین فردی بطور عام کمک کرد.

عوامل وشیوه های ارتباطی موثر در جهت ارتقاء سطح کیفی ارتباط بین زوجین

-قوانینی برای ارتباط با همسر خود تعیین کنید.

-زمانی مشخص ومعینی برای صحبت کردن وگفتوگو اختصاص دهیم و ملاحظات موقعیتی را در نظر داشته باشیم چرا که باید از آمادگی برقراری ارتباط طرف مقابل خود مطمئن باشیم.

- غالبا در محاورات و گفتوگوها فقر مهارت گوش دادن به‌وضوح محسوس و مشهود است. لذا هنگام برقراری ارتباط به صحبت‌های طرف مقابل (گوش) دهیم چون مهمترین بخش برقراری یک ارتباط سالم گوش دادن است. توجه داشته باشیم که گوش دادن با شنیدن تفاوت دارد. گوش دادن یک انتخاب است وهدف درک موضوع بیان شده است، اما شنیدن می‌تواند خارج از اراده و خواسته باشد.ومفهوم درک مطلب را شامل نشود وفعالیتی انتخابی نیست

-درفرایند ارتباط و هنگام سخن گفتن با طرف مقابل به محتوای سخنان خود نیز توجه داشته باشیم .بدانیم که محتوای سخن ما با طرف مقابل به چه میزان از جذابیت برخوردار است؟ محتوای کلام ما زیبا و یا نازیبا است؟ شوربرانگیزاست و یا ملال‌آور؟ یقینا این مولفه یعنی محتوای سخن در استمرار و یا قطع ارتباط موثر است.

- در هر گفتوگویی برای شروع وآغاز سخن وصحبت کردن نیاز به مقدمه داریم وجود مقدمه محور گفتگوها را مشخص وفرایند ارتباط را سامان می دهد.

-هنگام برقراری ارتباط و گفتوگو کردن، لحن ما: تن صدای ما وحتی آهنگ صدای ما در محاوره ، استمرار و یا عدم استمرار ارتباط را تحتالشعاع قرار می‌دهد. بر واضح است که لحن نامناسب تن صدای دلخراش وتوهم با احساسات برخاشگرانه سرزنش کننده و نیز آوامای ملامتانگیز، ادامه یک ارتباط را دستخوش تغییر وناسالمی خواهد کرد.بنابراین درلحن مان هنگام صحبت کردن دقت داشته باشیم.

- ممانگونه که برای آغاز گفتگو وصحبت کردن نیاز به مقدمه آغازین داشتیم، بدون شک برای خاتمه وپایان یک گفتگو در قالب یک ارتباط نیز نیاز به مهارت داریم فرایند گفتوگو باید در انتها منجر به یک حس آرامش وراضیت بخش در طرفین شود و دقت داشته باشیم که نباید تنش‌ها و تعارضات احتمالی باقیمانده در رابطه و ارتباط منجر به نشخوارهای ذهنی بعدی شود.

-به هنگام برقراری ارتباط از زبان بدن خود غافل نباشیم، از تماس چشمی در برقراری ارتباط غفلت نکنیم .همینطور حالات چهره و وحرکات اعضای مختلف بدن مان و نیز ژستها وگاها فیگورهای جسمی توام با بار عاطفی در ایجاد یک ارتباط سالم رانادیده نگیریم .زیرابخش اعظم و موثر دیگر در ارتباط و یا عدم ایجاد یک ارتباط موثر وسالم رازبان بدن تعیین می کند.

-از قرارها و وعده های داده شده به طرف مقابل غفلت نکنیم وهمینطور با پایبندی به سخنان خود در اثناء ارتباط و بعد از آن و نیز پاسخگویی نسبت به اعمال وفرتار خود به تثبیت روابط صحیح بین همدیگر کمک کنیم.

- دروغگویی منجر به کاهش اعتماد در روابط وبرقراری ارتباط می‌شود، بنابراین از پنهان کاری‌ها و گریز از واقعیت‌ها اجتناب کنیم.

-وظایف هر طرف در فرایند ارتباطی مشخص ومعین است وارتباط به نوعی به مثابه یک مسیر دو طرفه است .تعهد نسبت به عملی کردن وظایف هر دو طرف این رابطه از عوامل بسیار مهم پیشگیری کننده از اختلال در روابط است.

- در سخنان خود در مقابل طرف مخاطب همواره ملایم باشیم وبه (کلام لین) یعنی (کلام وسخن نرم) که توصیه شده اعتنا کنیم چرا که در یک رابطه سالم لزوما ما باید مراقب احساسات وهیجانات همدیگر باشیم ودر کنترل و عدم تهییج احساسات و هیجانات همدیگر همیاری لازم رابنماییم.

- پرهیز از تمسخر واستهزا و نیز تحقیر طرف مقابل وعدم استفاده از واژه‌های کنایه‌آمیز در جهت پیشگیری از بروز احساسات منفی در فرایند ارتباط موثر است زیرا که تمسخر وتحقیر وهمچنین با کنایه سخن گفتن توجیه کننده اجازه بی‌اعتنایی لاتقلم وتلافی ومهمینطور ضعف و کاهش اعتماد بنفس در طرف مورد خطاب را موجب خواهد شد.

- انتقاد و انتقاد کردن با توجه به شرایط زندگی و نیز موضوع تفاوت های فردی، همیشه بوده وهست. مهم این است که شیوه وسبک انتقاد، زمان انتقاد ونیز مکان انتقاد باید مورد ملاحظه قرار گیرد. همینطور انتقاد ضرور تا باید متوجه عملکرد طرف مقابل باشد نه کل شخصیت وی. همینطور انتقاد صورت گرفته متوجه یک عمل ویا یک فعل مشخص ومعین مخاطب باشد نه همه عملکرد او ونکته مهمتر در بحث انتقاد این است که پس از انتقاد نسبت به هر رفتار و یا فعلی، به شیوه صحیح آن فعل و یا عمل اشاره شود.

-به طرف مقابل خود دستور ندهید چون دستور دادن یعنی تحمیل برای انجام یک کارا ست وبه هیچ‌وجه در چارچوب گفتگوهای تعاملی ومشورتی قرار نمی گیرد. دستور دادن نگاه از بالا به پایین به مخاطب است و به‌عبارتی دیگر بر اساس سلسله مراتب است نه تعامل متقابل. لذا جهت ایجاد یک رابطه حسنه وصحیح وسالم گفتوگوی منطقی توام با همدلی امری اجتناب ناپذیر است.

-همدیگر را مقصر نشماریم چرا که کمال مطلق و بی‌نقص از آن پروردگار است. در فرایند زندگی هردو طرف به یک نسبت مسئول و متعهد هستیم وهر کدام از ما در بهسازی و یا تخریب روابط دارای نقش مشابه ومشترکی هستیم وبه یک اندازه سهیم می‌باشیم. مقصر شمردن طرف مقابل وخود را بی‌تاثیر دانستن در اختلال روابط سردی روابط را در همه ابعاد زندگی به‌دنبال خواهد داشت. لذا به‌جای مقصر دانستن مخاطب، ضرورت دارد به برخی از آنها اشاره کرده است:

-افراد مبتلا به افسردگی ممکن است از فعالیت‌های اجتماعی کناره گیری کنند، برای خویلیدن مشکل داشته باشند، یا علاقه خود را به کارهایی که پیش از این از آنها لذت می بردند، از دست بدهند.

-افراد مبتلا به اضطراب ممکن است در تمرکز کردن مشکل داشته باشند، ممکن است احساس بی قراری یا آشفتگی کنند و علائم جسمی مانند افزایش ضربان قلب یا تعریق را تجربه کنند

- برخی از افراد ممکن است تغییر در خلق و خو یا سطح انرژی خود تجربه کنند، در حالیکه برخی دیگر ممکن است در تمرکز کردن یا خوابیدن مشکل داشته باشند.

اختلالات روانی می تواند بر عملکرد روزانه، روابط، انجام کارها یا انجام اساسی ترین وظایف ما تاثیر بگذارد. صرف نظر از شدت اختلال، اختلالات روانی به طور کلی سلامت جسمی، روانی و کیفیت کلی زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

متخصصان با بیان اینکه کاهش انگ مرتبط با اختلالات روانی و تلاش برای آگاهی بخشی بیشتر ضروری است، تاکید دارند: کمک گرفتن برای درمان بیماری‌های روانی مایه شرمساری نیست و می تواند یک دنیا تفاوت در کیفیت زندگی ایجاد کند. درمان علائم این اختلالات به فرد کمک می کند احساس بهتر و زندگی کاملتر و شادتری داشته باشد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
هر چه انسان‌تر باشیم زخم‌ها عمیق‌تر خواهند بود. هر چه بیشتر دوست بداریم بیشتر غصه خواهیم داشت. بیشتر فراق خواهیم کشید و تنهایی‌هایمان بیشتر خواهد شد

از کتاب نامه به کودکی که هرگز زاده نشد
اوریانا فالچی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

چگونه نشانه‌های اختلال روان را تشخیص دهیم؟

تشخیص علائم بیماری‌های روان آسان نیست زیرا ممکن است در افراد مختلف به طور متفاوتی ظاهر شود و حتی این امکان وجود دارد یک اختلال روانی مشابه مجموعه‌ای از علائم کاملا متفاوت را در افراد نشان دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ممکن است اختلالات روانی در برخی از افراد با علائم عادی تر خود را نشان دهد در حالیکه برخی دیگر ممکن است نتوانند حتی فعالیت‌های روزانه خود را به درستی انجام دهند اما علائم متداول خاصی وجود دارد که افراد باید هنگام شناسایی نشانه‌های مشکلات سلامت روان مراقب آنها باشند.

اختلالات روانی می‌توانند فوق العاده پیچیده و منحصر به فرد باشند. این اختلالات اغلب خود را در افراد مختلف به شکلهای مختلف نشان می دهند. اگر با یک اختلال روانی دست و پنجه نرم می کنید، مهم است که بدانید تنها نیستید. میلیونها نفر دیگر هم هستند که با همین مشکلات سر و کار دارند که می‌توان با مراجعه به یک درمانگر یا مشاور، کمک و حمایتهای لازم را دریافت کنید.

چند نشانه متداول وجود دارد که با کمک آنها می‌توان اختلالات روانی را بهتر تشخیص داد. روزنامه هندوستان تایمز به برخی از آنها اشاره کرده است:

-افراد مبتلا به افسردگی ممکن است از فعالیت‌های اجتماعی کناره گیری کنند، برای خوابیدن مشکل داشته باشند، یا علاقه خود را به کارهایی که پیش از این از آنها لذت می بردند، از دست بدهند.

-افراد مبتلا به اضطراب ممکن است در تمرکز کردن مشکل داشته باشند، ممکن است احساس بی قراری یا آشفتگی کنند و علائم جسمی مانند افزایش ضربان قلب یا تعریق را تجربه کنند

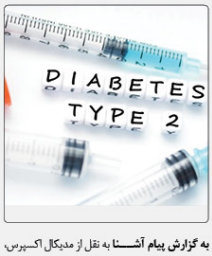
- برخی از افراد ممکن است تغییر در خلق و خو یا سطح انرژی خود تجربه کنند، در حالیکه برخی دیگر ممکن است در تمرکز کردن یا خوابیدن مشکل داشته باشند.

اختلالات روانی می تواند بر عملکرد روزانه، روابط، انجام کارها یا انجام اساسی ترین وظایف ما تاثیر بگذارد. صرف نظر از شدت اختلال، اختلالات روانی به طور کلی سلامت جسمی، روانی و کیفیت کلی زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

متخصصان با بیان اینکه کاهش انگ مرتبط با اختلالات روانی و تلاش برای آگاهی بخشی بیشتر ضروری است، تاکید دارند: کمک گرفتن برای درمان بیماری‌های روانی مایه شرمساری نیست و می تواند یک دنیا تفاوت در کیفیت زندگی ایجاد کند. درمان علائم این اختلالات به فرد کمک می کند احساس بهتر و زندگی کاملتر و شادتری داشته باشد.

چرا همه افراد چاق به دیابت نوع دو دچار نمی‌شوند؟

متخصصان در یک بررسی به این موضوع پرداختند که چرا همه افراد مبتلا به چاقی دچار دیابت نوع دو نمی‌شوند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، متخصصان آمریکایی به یک روش تحلیلی جدید دست پیدا کردند که به پرسشی در مورد دیابت نوع دو پاسخ می‌دهد. چرا برخی از بیماران دچار اضافه وزن به این بیماری مبتلا می‌شوند و برخی دیگر نه.

دیابت نوع دو، بیماری متابولیک و مزمن است که بر نحوه سوخت و ساز گلوکز در بدن تاثیر می‌گذارد. این نوع دیابت اغلب با چاقی همراه است. برای برخی از بیماران، این بیماری بدان معناست که بدن آنها به درستی به انسولین واکنش نشان نمی‌دهد. در مراحل بعدی بیماری، بدن بیماران انسولین کافی برای حفظ سطح طبیعی گلوکز تولید نمی‌کند. در هر صورت، قند در جریان خون آنها باقی شده و اگر درمان نشود، بسیاری از اندام‌های اصلی را دچار اختلال می‌کند یک عامل خطر کلیدی برای دیابت نوع دو اضافه وزن است که اغلب در نتیجه مصرف بیش از حد چربی و قند در کنار هم کمک می‌کند.

متخصصان در یک بررسی به تکنیک تحلیلی جدید دست پیدا کردند تا مکانیزم‌های موثر در مقاومت به انسولین را در مراحل اولیه شناسایی کنند. آنان به دنبال این بودند که بدانند کدام اندام‌ها، مسیرهای بیولوژیکی و ژن‌ها در این فرایند نقش دارند.

یافته‌ها نشان می‌دهند که نوع خاصی از میکروب روده منجر به بافت چربی سفید حاوی سلول‌های ماکروفاژ (سلول‌های بزرگی که بخشی از سیستم ایمنی بدن هستند) که با مقاومت به انسولین مرتبط هستند منجر می‌شود در بدن انسان، بافت چربی سفید نوع اصلی چربی است.

متخصصان اظهار کردند: تجزیه و تحلیل ما پیش بینی می‌کند که رژیم غذایی پرچرب/ حاوی قند بالا عمدتا با ایجاد آسیب‌های مرتبط با میکروبیوتا به فرآیند سنتز انرژی عمل کرده و منجر به مقاومت به انسولین می‌شود.

روش‌های درمانی که میکروبیوتای بیمار را به گونه‌ای تغییر می‌دهند که مقاومت به انسولین را در سلول‌های ماکروفاژ بافت چربی هدف قرار می‌دهد، می‌تواند یک راهکار درمانی جدید برای دیابت نوع دو باشد.

دیابت نوع دو یک بیماری جهانی است و انتظار می‌رود تعداد موارد ابتلا و تشخیص بیماری در ۱۰ سال آینده افزایش پیدا کند. رژیم غذایی غربی که سرشار از چربی‌های اشباع و قندهای تصفیه شده است یکی از عوامل اصلی این بیماری است. اما باکتری‌های روده نیز نقش مهمی در تسهیل اثرات رژیم غذایی دارند.

در مطالعه جدید، متخصصان هم بر اساس تکنیک‌های تحلیلی و هم انجام آزمایش‌هایی روی موش‌ها، وضعیت روده، کبد، ماهیچه و بافت چربی سفید و بیان مولکولی ماکروفاژهای بافت چربی سفید در بیماران چاق را بررسی کردند.

بر اساس این گزارش، متخصصان با بیان اینکه دیابت ناشی از رژیم غذایی غربی با آسیب میتوکندریایی وابسته به میکروبیوتا مشخص می‌شود، اظهار کردند: بافت چربی نقش غالبی در مقاومت سیستمیک به انسولین دارد و ما برنامه بیان ژن و تنظیم کننده اصلی ماکروفاژهای بافت چربی را که با مقاومت به انسولین مرتبط هستند، مشخص کردیم. بررسی‌ها نشان داد میکروب Oscillibacter که در رژیم غذایی غربی موجود است، باعث افزایش ماکروفاژ بافت چربی مقاوم به انسولین می‌شود.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، 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 هایتان است. امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸