گوناگون

غربالگری بیش از ۹۹ هزار مسافر در مبادی مرزی رسمی کشور

رئیس جمعیت هلال احمر با اشاره به غربالگری مسافران ورودی به کشور در مرزهای زمینی، هوایی و دریایی گفت: تا امروز حدود ۹۹ هزار و ۵۰۰ مسافر توسط هلال احمر کنترل و ۲۵ مسافر مشکوک به بیماری کروناتزیر قرنطینه شده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جمعیت هلال احمر، کریم همتی در تشریح طرح مشارکت در طرح مراقبت بهداشتی مسافران مبادی مرزی رسمی کشور همراه با وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اظهار کرد: از ۲۰ اسفند سال ۹۹ تا ساعت هشت امروز یکشنبه ۱۵ فروردین ماه، ۹۹ هزار و ۴۷۸ نفر از مسافران در ورودی مرزها کنترل شده‌اند.

وی ادامه داد: از ۱۸ هزار و ۱۵۱ نفر تست فوری کرونا و از ۶۴۶۲ نفر هم که دارای علائم بودند تست PCR گرفته شد.

رئیس جمعیت هلال احمر گفت: ۳۵ نفر از مسافران مشکوک به بیماری کرونا به قرنطینه منتقل شدند که از این تعداد ۲۸ نفر در قرارگاه سپاه در مرز مهران و هفت نفر هم در مرز میرجاوه شناسایی شده‌اند.

همتی افزود: در این طرح، ۴۱۰۶۰ بروشور و ۵۱ محتوای آموزشی تولید شده توسط معاونت آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر، میان مسافران توزیع شده است.

بیماران خاص واکسن کرونا دریافت‌می کنند

واکسیناسیون کرونا ویژه بیماران خاص در دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیماران اوتیسم آغاز شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، زهرا اصغری- رئیس اداره بیماری‌های خاص و مددکاری معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: با همکاری معاونت‌های درمان و بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران واکسیناسیون کرونا بیماران خاص از روز چهارشنبه یازدهم فروردین ۱۴۰۰ با تلقیح واکسن به بیماران اوتیسم در بیمارستان آتیه آغاز شده است.

وی با اشاره به دوم آوریل (مصادف با سیزدهم فروردین) روز جهانی آگاهی از اوتیسم، افزود: دانشگاه علوم پزشکی ایران اولین دانشگاهی است در کشور که تزریق واکسن بیماران اوتیسمی را انجام می‌دهد و اعلام آمادگی کرده ایم واکسیناسیون تمامی مبتلایان اوتیسم بالای ۱۸ سال استان تهران را انجام دهیم.

اصغری با بیان اینکه انجمن اوتیسم ارتباط خوبی با دانشگاه علوم پزشکی ایران دارد، خاطر نشان کرد: به دلیل شلوغی مراکز دولتی و وضعیت متفاوت بیماران اوتیسم، انتخاب محل تزریق واکسن به انجمن اوتیسم محول و بیمارستان آتیه نیز در راستای مسئولیت اجتماعی خود برای این موضوع پیشقدم شد.

رئیس اداره بیماری‌های خاص و مددکاری معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی ایران در پایان گفت: بیماران دیالیز خونی، دیالیز صفاقی، همودیالیز، تالاسمی، ام اس، MPS، CF.SMA اوتیسم، پیوند اعضا و مبتلایان به سرطان، بیماران به نقص سیستم ایمنی بدن (PID) به عنوان گروههای پرخطر شناخته شده و به صورت مرحله‌ای واکسن کرونا دریافت خواهند کرد.

بیماران خاص و صعب العلاج از جمله گروه‌های در معرض خطر برای ابتلا به بیماری COVID-۱۹ هستند. وجود بیماری زمینه‌ای از یک سو باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن این افراد می‌شود و از سوی دیگر به دلیل مراجعات مکرر این بیماران به مراکز درمانی برای دریافت خدمت، ریسک مواجهه آنان با ویروس کرونا در مقایسه با افراد سالم جامعه بیشتر است. بر همین اساس، مبتلایان به بیماری‌های خاص و صعب العلاج، از گروه‌های اولویت دار در دریافت واکسن بوده و تلاش وزارت بهداشت انجام واکسیناسیون برای تمامی مبتلایان به بیماری‌های خاص و صعب العلاج در ماه‌های ابتدایی سال جدید است.

یک دوز واکسن کرونا برای جلوگیری از ابتلای مجدد کافی است

متخصصان علوم پزشکی آمریکا در آزمایشات جدید خود با تایید یافته های قبلی تاکید کردند برای کسانی که از بیماری کووید۱۹ بهبود یافته‌اند، یک دوز واکسن به اندازه دو دوز آن برای جلوگیری از ابتلای دوباره موثر است و به این ترتیب شمار واکسیناسیون افزایش خواهد یافت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دویچه وله، نتایج یک مطالعه جدید از سوی متخصصان آمریکایی روی ۱۰۰۰ نفر از کارکنان یک مرکز درمانی کالیفرنیا نشان می‌دهند، سیستم دفاعی بدن افرادی که از عفونت شدید به کووید ۱۹ جان سالم بدر برده‌اند، پس از تزریق یک دوز واکسن به همان نسبت مقاوم است که پس از دریافت دوز دوم آن.

برای این مطالعه واکسن بیون تک/فایزر بررسی شده است. متخصصان در مقاله‌ای که در مجله علمی "نیچر مدیسین" (Nature Medicin) منتشر شده نوشته‌اند، ۳۵ نفر از ۱۰۰۰ داوطلبی که واکسن دریافت کرده‌اند پیش‌تر به کووید ۱۹ مبتلا شده بودند.

آنها میزان پادتن (آنتی بادی) افراد مورد مطالعه را به مدت ۲۱ روز پس از تزریق دوز نخست واکسن اندازه گرفته‌اند و به ۲۲۸ نفر دوز دوم را هم تزریق کرده‌اند.

نتیجه این که، میزان ایمنی بدن ۳۵ نفری که بیماری کووید۱۹ را پشت سر گذاشته بودند پس از دریافت یک دوز واکسن با ایمنی افرادی که آلوده نشده و هر دو دوز را دریافت کرده بودند به یک اندازه بوده است.

در حال حاضر یکی از بزرگ‌ترین مشکلات مقابله با ویروس کرونای جدید (سارس کووِ۲) کمبود واکسن است.

اگر نتایج تحقیق پژوهشگران آمریکایی تایید شود برای بهبودیافتگان تنها مصرف یک دوز کافی خواهد بود و به این ترتیب واکسن‌های موجود برای شمار بیشتری از شهروندان به‌کار خواهد رفت.

البته مطالعات پیشین هم نشان داده‌اند که یک بار واکسیناسیون، ایمنی بدن را در برابر ویروس به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.

یک جرعه کتاب

دلایلی برای زنده ماندن
چرا زندگی؟ چرا مرگ نه؟
نویسنده: مت هیگ
مترجم: نازنین فاطمه سوداگر
انتشارات شمشاد

پیام آشنا: کتاب دلایلی برای زنده ماندن نوشته مت هیگ است که با ترجمه نازنین فاطمه سوداگر منتشر شده است.

کتاب دلایلی برای زنده ماندن داستان مبارزه با افسردگی است. مت هیگ در مقدمه کتاب می گوید ذهن انسان پدیده‌ای ست منحصربه‌فرد. به شیوه‌های منحصربه‌فردی هم دچار اشکال می‌شود. ذهن من نیز دچار اشکال شد، البته به شیوه‌های متفاوت از اشکالات ذهنی سایر افراد. تجارب ما با تجارب دیگران تا حدودی همپوشانی دارند، اما هرگز به تجارب کاملا یکسان تبدیل نمی‌شوند. کاربرد اصطلاحاتی همچون افسردگی (یا اضطراب، حمله هراس و وحشت و نیز اختلال وسواس فکری (OCD) می‌تواند گمراه کننده باشد. اما باید توجه کرد که افراد، زیر چتر این عناوین، تجربه کاملاً یکسانی از امور ندارند.

برای هر شخص افسردگی به گونه‌ای متفاوت بروز می کند. رنج به شیوه‌های گوناگون و با درجات مختلف خودش را نشان می‌دهد: همچنین واکنش‌های متفاوتی را نیز برمی‌انگیزد. بر این اساس اگر قرار باشد تجربیات ما از جهان اطراف تبدیل به کتابی شود که مفید هم واقع شود، تنها کتابی ارزش مطالعه دارد که توسط خود ما نوشته شده باشد.

برای ابتلا به افسردگی یا حمله هراس و وحشت، یا تمایل به خودکشی، حس وحال تعریف‌شده‌ای وجود ندارد. این امراض همان گونه که در ما بروز پیدا می‌کنند، هستند. درد و رنج همچون بوگاست: مسابقه‌ای نیست که اساس آن مبتنی بر رقابت باشد. اما من در طول سال‌های متمادی دریافتم که مطالعه احوالات دیگر رنج‌دیدگانی که نجات یافتند و بر اندوهشان فائق آمدند، مایه تسلایی می‌شود و مرا امیدوار می‌کند. امید دارم که کتاب حاضر نیز همین کارکرد را برای شما داشته باشد.

لو که از افسردگی سخت رها پیدا کرده در این کتاب روایت زندگی خودش و مراحل آن را بازگو می‌کند.

خواندن کتاب دلایلی برای زنده ماندن را به چه کسانی پیشنهادمی‌کنیم

این کتاب را به تمام کسانی که به نوعی با افسردگی در ارتباط هستند پیشنهادمی‌کنیم.

معاون درمان ستاد مقابله با کرونا در استان تهران:

موج چهارم کرونا به تهران رسید

معاون درمان ستاد مقابله با کرونا در استان تهران با اشاره به افزایش تعداد موارد بستری و سرپایی بیماران کووید۱۹ در تهران، گفت: برای اینکه کاملا متوجه تاثیرات سفرها بر روند بیماری در کشور باشیم حدوداً ۱۰ روز دیگر باید صبر کنیم. چیزی که فعلا برای ما مشخص است این نکته است که موج چهارم کرونا به تهران رسیده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نادر توکلی با اشاره به برگزاری جلسه استانداری تهران، گفت: ما شاهد افزایش ۳۷ درصدی تعداد بیماران بستری نسبت به هفته در شهر تهران هستیم و این موضوع سبب شده است وضعیت بیمارستان‌ها بویژه در بخش مراقبت‌های ویژه متراکم باشد و وضعیت ارائه خدمت سخت‌تر صورت گیرد. با برگزاری جلسه مدیریت بحران تصمیمات جدیدی برای استان اتخاذ خواهد شد.

وی افزود: بر اساس بخش‌نامه دکتر جان‌پلایی تغییراتی در تصمیم‌گیری‌ها پیرامون انجام اعمال و بستری بیماران اکتسبی در شرایط فعلی صورت گرفته است و به احتمال زیاد بر اساس شرایط موجود بیمارستان‌ها را به سمتی سوق دهیم که افزایش ظرفیت پذیرش بیماران مبتلا به کرونا را داشته باشند. در شرایط فعلی معمولا یک سوم بیماران کووید۱۹ نیاز به بستری در بخش مراقبت‌های ویژه دارند و این یعنی بیماران بدحال‌تری هستند.

توکلی درباره تعداد مراجعه بیماران بستری و سرپایی مبتلا به کرونا در استان تهران، اظهار کرد: در حال حاضر شاهد افزایش تعداد بیماران سرپایی مبتلا به کرونا هستیم: همچنین روزانه حدود ۶۰۰ نفر بیمار در بیمارستان‌های استان بستری می‌شوند این در حالی است که تعداد مراجعه بیماران سرپایی روزانه به حدود ۴۷۰۰ نفر رسیده است. بخشی از افزایش آمار مراجعه کنندگان به این دلیل است که در تعطیلات عید مطب‌ها تعطیل بودند و بیماران به همین دلیل به بیمارستان‌ها مراجعه می‌کردند اما کلا در هفته دوم فروردین ماه به شدت شاهد افزایش تعداد موارد بستری و سرپایی بودیم. بر همین اساس معاونت درمان وزارت بهداشت با ابلاغ بخش‌نامه‌ای اعلام کرده است تا بیمارستان‌ها برای افزایش ظرفیت پذیرش بیماران کووید۱۹ اقداماتی انجام دهند.

وی افزود: البته این خبر خوبی نیست زیرا به نظر می‌رسد هفته سوم و چهارم فروردین بحران شدیدی در تهران داشته‌باشیم.

وی با اشاره به شلوغی ناوگان حمل و نقل عمومی در روزهای پس از تعطیلات عید، بیان کرد: برای دورکاری کارمندان، تغییر ساعات کاری و حمل و نقل عمومی نیز احتمالا تصمیمات خوبی طی روزهای پیش رو گرفته می‌شود.

معاون درمان ستاد کرونا استان تهران ادامه داد: برای روزهای آتی پیش‌بینی چندان جالبی از شرایط تهران نداریم؛ زیرا تعداد موارد بستری روبه افزایش است. در حال حاضر اکثر بستری‌ها و مراجعات خلوادگی است که نشان دهنده تاثیر سفرها، مهمانی‌ها، عدم رعایت پروتکل‌ها و... است.

وی گفت: البته برای اینکه کاملا متوجه تاثیرات سفرها بر روند بیماری در کشور باشیم حدوداً ۱۰ روز دیگر باید صبر کنیم. چیزی که فعلا برای ما مشخص است این نکته که موج چهارم کرونا به تهران رسیده است.

روزنه

شاخص‌های بهداشت روانی در مردان چیست؟

تاخت و تاز کرونا در ایتلاء و گرفتن جان از مردان حکایت از ضرورت توجه بیشتر به سلامت جسمی و روحی آنان و کشیدن خط بطلان بر این فرهنگ "مرد باید که در کشاکش دهر، سنگ زیرین آسیاب باشد." دارد، توجهی که خانواده و جامعه با عملکرد خود به او می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سلامت روان و مشکلات بهداشت روانی بدون در نظر گرفتن سن، جنس، نژاد یا پیشینه اجتماعی می‌تواند بر همه افراد تاثیرات مخرب بگذارد اما همواره چتر توجه ها بر سلامت روان کودکان و زنان سایه افکنده و اغلب اوقات مردان در این میدان توجه مورد بی توجهی قرار گرفته‌اند.

به ویژه در عرصه یک تازی کرونا مردان که بیش از سایر اعضای خانواده، بیشتر اوقات را خارج از خانه می گذرانند و برای لقمه نانی در معرض خطر ابتلاء قرار دارند تا آنجا که طبق آمار، مبتلایان و فوتی های کرونا در میان مردان بیش از زنان است، نیازمند توجه و رسیدگی بیشتر هستند.

موضوعی که دکتر سعید نمکی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی همواره بر آن تاکید و یادآور شده که امروز با توجه به شیوع کرونا، یکی از مهمترین مواردی که نباید در بین مردان، مورد غفلت قرار گیرد، پرداختن به آسیب‌های روانی است که آنها و در شرایط بسیار ناهموار اقتصادی کرونا، تحمل می کنند.

به گفته وزیر بهداشت، در فرهنگ ما متاسفانه اینگونه جا افتاده که مردان بزرگ چون درختان سترب، ایستاده می میرند، یا مرد باید که در کشاکش دهر، سنگ زیرین آسیاب باشد. متاسفانه از دوران کودکی، نوجوانی و جوانی به ما می آموزند که مردان نباید گریه کنند و باید غم را در خودشان فرو ببرند و مسائل بهداشت روان برای مردان در کشورهایی مانند ما، یکی از اصلی ترین معضلات اجتماعی و نظام سلامت است.

حسن بهرامنی روانشناس و مشاور خانواده در این خصوص، با تاکید بر اینکه زن و مرد به عنوان مکمل یکدیگر، نقش ها و وظایفی ایفامی کنند تا زندگی سالم و سلامت برای خود و سایرین بسازند، گفت: ترکیب ایده ال یک رابطه آسانی خوب، در کنار هم بودن یک مرد سالم و یک زن سالم است زیرا معتقدیم زن و مرد دارای سلامت روانی، این سلامت را به خانواده ها منتقل می کنند.

این روانشناس در پاسخ به این پرسش که نشانه های یک مرد دارای بهداشت روانی چیست؟ با بیان اینکه سلامت و بهداشت روان یعنی اینکه یک فرد به اندازه کافی هورنگرا و برونگرا باشد و از مهارت های ارتباطی و اجتماعی خوبی برخوردار باشد، توضیح داد: بهداشت روان در مردان به این مفهوم است که او، یک فرد با ثبات و دارای امنیت رفتاری و ساختار فکری منظم و دقیقی باشد.

وی ادامه داد: مرد دارای بهداشت روانی به اندازه کافی مهارت «ده گفتن»، «جرات ابراز وجود»، «کنترل استرس و خشم» و «مهارت حل مساله» را دارد و می تواند یک زندگی خوب، ارابرای خود و کسانی که در کنار او قرار گرفته اند بسازد.

بهرامنی با تاکید بر اینکه مرد به عنوان نقش محوری، اساسی و ستون یک خانواده نگاه می شود و مسوولیت هایی همچون حفظ و امنیت خانواده، تامین اقتصاد و رفاه اجتماعی بر عهده او گذاشته شده است، تصریح کرد: مردان یک وظیفه بیرون از خانه و یک وظیفه داخل خانه دارند حال مردی که سلامت و تعادل و بهداشت روانی نداشته باشد نمی تواند با مسوولیت های خود سازگاری و هماهنگی پیدا کند یا آن را به خوبی انجام دهد.

خانواده چه تأثیری بر تقویت یا تضعیف سلامت جسم و روان مرد دارد؟

این مشاور خانواده درباره نقش آفرینی اعضای خانواده در تقویت یا تضعیف سلامت جسم و روان مرد، با تاکید بر اینکه بخشی از سلامت و بهداشت روانی مرد در خانواده ای که تربیت شده ساخته می شود، توضیح داد: فرزندی که در خانواده‌ای که محبت، عشق، عاطفه، دوست داشتن و دوست داشته شدن به فرزند آموزش داده می شود، بزرگ می شود در بزرگسالی ووقتی خود صاحب خانواده شد می تواند همین عشق و محبت و دوست داشتن را به تک تک اعضای خانواده منتقل کند.

وی تاکید کرد: بخشی دیگر از سلامت روانی مرد را جامعه با دادن شغل، فرصت کسب درآمد، تحصیلات و بستر مناسب برای اینکه بتواند حداقل زندگی را برای خانواده خود تامین کند به او می دهد. پس مردی که این ویژگی ها را از طرف جامعه دریافت کند قطع به یقین در سلامت و امنیت روانی بیشتری زندگی می کند.

بهرامنی با اشاره به اینکه مردها مانند میوه نارگیل، یک پوسته سفت و یک مغز نرم دارند، گفت: خانواده و همسری که بتواند راه نفوذ به این پوسته سفت را پیدا کند به آن مغز شیرین و نرم می رسد راه رسیدن به این هدف احترام گذاشتن و بزرگ دانستن او است در این حالت است که هر کاری خانواده بخواهد برایش انجام می دهند.

این روانشناس یادآور شد: مردان خیلی نمی توانند ابراز احساسات و محبت خود را نشان دهند و این باعث می شود که سلامت روانی خانواده را مختل کند پس باید فرصت ابراز احساسات برای او فراهم شود ضمن اینکه باید زمینه ای فراهم شود که مرد احساس کند همسرش به او وابسته است وگرنه مردی که تحت الشعاع این ویژگی های روانی قرار نداشته باشد، کم کم این خلاء را در داخلی و بدرفتاری نشان می دهد.

وی به خانواده ها توصیه کرد: با توجه به شرایط کرونایی موجود، وضعیت اقتصادی عده ای به هم ریخته و دچار کاهش درآمد شده اند پس فشار عصبی سختی را تجربه می کنند. از سویی دیگر بیش از اندازه در خانه ماندن، آنان را آزار می دهد چرا که بر خلاف زنان نمی توانند تولید سرگرمی کنند و این باعث تنش میان اعضای خانواده می شود. پس باید هم به آنان فرصت داد و هم اقتدارشان را حفظ کرد.

علائم افسردگی در کودکان خردسال

دوران کودکی معمولا دوره‌ای شاد در زندگی تصور می‌شود اما مطالعات نشان می‌دهد که حدود دو تا سه درصد کودکان شش تا ۱۲ سال می‌توانند دچار علائم افسردگی جدی باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، "راشل باسمن" روانشناس بالینی در موسسه Child Mind در شهر نیویورک در این باره می‌گوید: این روزها وقتی والدین به همراه فرزندان خود برای دریافت مراقبت های پزشکی مراجعه می کنند، ما پزشکان آماده هستیم تا داستانی از غم و استرس یا حداقل کنار آمدن با شرایط سخت در سال شیوع کروناویروس که سرشار از انزوا، از دست دادن، فاجعه و سختی بوده، گوش دهیم. والدین در عین حال که سنگینی استرس و مسئولیت را به دوش کشیده اند و نگران سلامت خود هستند، همچنین باید نظاره‌گر کودکانشان باشند که با این شرایط درگیرند. علاوه بر این، نگرانی جهانی در مورد افسردگی و خودکشی در میان جوانان وجود دارد.

فقط بزرگسالان و جوانان نیستند که از احساس ناراحتی و غمگین بودن رنج می برند. کودکان خردسال نیز می توانند افسردگی را تجربه کنند اما ممکن است این عارضه روانی در آنان بسیار متفاوت به نظر برسد که در این شرایط تشخیص آن و کمک به والدین یا پزشکان، خود یک چالش است.

این روانشناس بالینی یادآور شد: تصور افسردگی در کودکان کم سن و سال ممکن است دشوار باشد زیرا ما دوران کودکی را به عنوان دوره "شاد بودن" تصور می کنیم اما حدود دو تا سه درصد کودکان شش تا ۱۲ سال می توانند دچار علائم افسردگی جدی باشند و کودکان مبتلا به اختلالات اضطرابی که در بیش از هفت درصد، از کودکان سه تا ۱۷ ساله بروز می کند نیز در معرض خطر افسردگی قرار دارند.

افسردگی در اصل به عنوان یک مشکل در میان بزرگسالان تصور می شد اما کودکان در سنین مدرسه نیز می توانند به افسردگی قابل تشخیص دچار شوند. پیش از دوران نوجوانی، میزان افسردگی در میان دختران و پسران تقریبا به یک نسبت است اما در میان دختران نوجوان میزان ابتلا به افسردگی دو برابر بیشتر است.

"ماریا کوواچ" استاد روانپزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه پیتسبورگ تاکید دارد: بهترین راه برای تشخیص افسردگی در کودکان خردسال توسط والدین، گفته های کودک نیست، بلکه نوع رفتار و اقدام کودک به انجام کاری یا دست کشیدن از انجام آن است.

وی می گوید: به دنبال "تغییرات قابل توجه در عملکرد" کودک خود باشید. به طور مثال کودک در چنین مواقعی از بازی‌ها، شیطنت‌ها، سرگرمی‌ها و مراسمی که پیشتر از آنها لذت می‌برده دیگر شاد نمی شود و از بازی یا اسباب بازی مورد علاقه خود سر باز می‌زند یا دیگر به آنچه پیش از این واکنش نشان می داد، بی تفاوت می‌شود.

به گفته وی، کودک در این تغییر رفتارها به اسباب بازی ها یا بازی هایی که پیش از این با آن سرگرم بود، علاقه ای نشان نمی‌دهد یا دیگر به نظر نمی رسد علاقه مند به رفت و آمدهای معمول خانوادگی باشد.

وی می افزاید: کودک شما همچنین ممکن است تحریک پذیر و غمگین یا کم انرژی به نظر برسد یا زود خسته شود و یا حتی از علائم و مشکلات جسمی نظیر دل درد یا سردرد گلایه کند. یا اینکه دچار پرخوابی یا کم خوابی شود و یا اشتهایش کاهش پیدا کند. در برخی از کودکان نیز مشکل افسردگی ممکن است به شکل پرخاشگری بروز کند.

به گزارش ایسنا، به نقل از نیوبورک تایمز، دکتر "هلن ایگر"، یک متخصص اطفال دیگر نیز در این رابطه خاطر نشان می کند: طبق نتایج تحقیقات اپیمیولوژیک، بین یک تا دو درصد کودکان خردسال - حتی در سن سه سالگی- افسرده هستند.

منیمال
هایی برای زندگی

آواره اگر زنده هم باشد، مُرده است.
@ Minimalha
غلامحسین ساعدی
@MinimalHaee.Baraye.Zendegi @Minimalha @MinimalForLife

تازه های سلامت

میزان بالای ویتامین D از افراد در مقابل کرونامحافظت‌می کند

نتایج یک مطالعه جدید مشاهده ای نشان می دهد حتی میزان کافی ویتامین D با ریسک پائین تر ابتلا به کووید ۱۹ در افراد سیاهپوست مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تحقیقات قبلی، کمبود ویتامین D را با خطر بیشتر ابتلاء به کووید ۱۹ و تجربه ابتلاء به نوع شدیدتر بیماری، به ویژه در میان افراد سیاه پوست و اسپانیایی تبار، مرتبط دانسته است.

ویتامین D نقش‌های مختلفی را در بدن ایفا می کند نظیر تنظیم سطح کلسیم، حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها و حمایت از سیستم ایمنی بدن.

علاوه بر دریافت ویتامین D از منابع غذایی، بدن می‌تواند از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید، در پوست این ویتامین را ایجاد کند.

با این حال، برای افراد با پوست تیره و کسانی که در معرض نور آفتاب نیستند دشوار است که بتوانند سطح کافی ویتامین را به خصوص در ماه‌های زمستان حفظ کنند.

شواهد جمع آوری شده نشان می‌دهد افرادی که دارای کمبود سطح ویتامین D هستند احتمال آزمایش کروناویروس شأن مثبت است. همچنین ممکن است به احتمال زیاد به نوع شدید بیماری مبتلا شوند.

این رابطه می‌تواند تا حدی توضیح دهد که چرا پاندمی تأثیر نامتناسبی بر افراد سیاهپوست، اسپانیایی تبار و سایر جمعیت‌های غیرسیاهپوست دارد.

آزمایشات بالینی نشان داده است که مکمل‌های ویتامین D می‌توانند از افراد در برابر سایر عفونت‌های تنفسی ناشی از ویروس‌ها محافظت کنند.

در این مطالعه، محققان دانشگاه شیکاگو به بررسی گزارشات پزشکی ۴۶۳۸ نفر که ۱۲ ماه قبل از ابتلاء به کووید ۱۹ آزمایش ویتامین D داده بودند، پرداختند.

محققان کشف کردند که در میان شرکت کنندگان سیاه پوست، در افراد دارای میزان ویتامین D بین ۳۰ تا ۳۹.۹ نانوگرم در میلی لیتر (مقدار کافی ویتامین D) در مقایسه با افراد دارای حداقل میزان ۴۰ نانوگرم در میلی لیتر، خطر مثبت بودن آزمایش کروناویروس ۲۶۴ برابر بیشتر بود.

دکتر «دیوید ملتزر»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «نتایج جدید حاکی از آن است که داشتن ویتامین D بالاتر از حد کافی با کاهش خطر مثبت شدن آزمایش کروناویروس، حداقل در افراد سیاهپوست، همراه است.»

محققان در پی کشف این موضوع هستند که آیا ویتامین D می‌تواند مداخله مناسبی در جهت کاهش ریسک بیماری کووید ۱۹ بخصوص در افراد رنگین پوست داشته باشد.

باجامعه همراه‌باشید

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