گوناگون

برقراری ارتباط تلفنی مشمولان با سازمان وظیفه عمومی از طریق سامانه ۱۹۷

سازمان وظیفه عمومی انتظامی جمهوری اسلامی ایران اعلام کرد: مشمولان و خانواده‌های آنان می‌توانند روز سه‌شنبه ۱۹ بهمن از طریق شماره تلفن مرکز نظارت همگانی به شماره ۱۹۷، ساعت ۹ تا ۱۱ صبح با مسئولان سازمان وظیفه عمومی و به طور همزمان با معاونان وظیفه عمومی استان‌ها ارتباط برقرار کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری پلیس، سازمان وظیفه عمومی انتظامی جمهوری اسلامی ایران در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: مشمولان و خانواده‌های آنان می‌توانند روز سه‌شنبه ۱۹ بهمن ۱۴۰۰ از طریق شماره تلفن مرکز نظارت همگانی به شماره ۱۹۷، ساعت ۹ تا ۱۱ صبح با مسئولان سازمان وظیفه عمومی و به طور همزمان با معاونان وظیفه عمومی استان‌ها ارتباط برقرار کنند.

در این اطلاعیه آمده است: مشمولان و خانواده‌های آنان برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند از طریق پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان به نشانی www.vazifeh.police.ir، سامانه تلفن گویا به شماره ۰۹۶۴۸۰ یا کانال این سازمان در پیام‌رسان سروش به نشانی @khabaresarbazi از آخرین اخبار این حوزه مطلع شوند.

کدام کودکان باید ماسک بزنند؟

رئیس بیمارستان کودکان مفید گفت: استفاده از ماسک توسط کودکانی که در سنین بسیار پایین هستند و تنفس و تهویه شان دچار مشکل می‌شود، مثلا کودکان زیر ۳ سال سخت است اما در سنین بالاتر باید استفاده شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، شمس‌الله نوری پور- فوق تخصص کودکان و رئیس بیمارستان کودکان مفید در پاسخ به این پرسش که «آیا همه کودکان باید از ماسک استفاده کنند؟»، گفت: استفاده از ماسک توسط کودکانی که در سنین بسیار پایین هستند و تنفس و تهویه شان دچار مشکل می‌شود، مثلا کودکان زیر ۳ سال سخت است اما در سنین بالاتر باید استفاده شود.

افتتاح «اتاق ویژه اولیاء» در مدارس

مدیرکل دفتر انجمن اولیاء و مربیان وزارت آموزش و پرورش از راه‌اندازی «اتاق ویژه اولیاء» در مدارس خبر داد و گفت در این اتاق که به‌منظور تکریم اولیاء جهت حضور در مدرسه راه‌اندازی می‌شوند، کتاب‌هایی نیز برای مطالعه اولیاء پیش‌بینی شده است و امروز ۱۰ مدرسه در هر استان اتاق ویژه اولیاء را افتتاح می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نورعلی عباسپور روز دوشنبه در مراسم افتتاح چندین طرح و برنامه انجمن اولیاء و مربیان، ضمن گرامیداشت ایام مبارک فجر اظهار کرد: امروز هفتمین روز از دهه مبارک فجر است که تحت عنوان «تکریم مقام زن و خانواده» نامگذاری شده است. وی افزود: تکریم خانواده از جمله موضوعات مورد توجه در حوزه آموزش خانواده است و قدمت و سابقه‌ای ۷۰ ساله دارد. مدیرکل دفتر انجمن اولیاء و مربیان وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه بسته تحولی «مدرسه کانون تربیتی محله» بیش از یک سال است که از سوی انجمن اولیاء و مربیان در دست اجراست گفت: هدف از اجرای این بسته تحولی این است که کارکرد تربیتی مدرسه به حدی برسد که محیط اطراف خود را واکسینه کرده و آسیب‌های اجتماعی را به حداقل برساند. عباسپور ادامه داد: والدین حلقه واسط میان مدرسه و محله هستند و به همین جهت مدیریت این بسته تحولی به انجمن اولیاء و مربیان سپرده شد. در راستای عملیاتی کردن این طرح، در هر شهرستان یک مدرسه و به عبارتی ۳۲۳ مدرسه به عنوان مجری طرح انتخاب شدند و ۱۶ جلسه توجیهی برای مدیران مدارس برگزار شده است. وی با اشاره به ملاک‌های انتخاب این ۳۲۳ مدرسه، گفت: از هر استان یک مدرسه که فعالیت شاخص داشت انتخاب شده و تحلیل می‌شوند. مدیرکل دفتر انجمن اولیاء و مربیان وزارت آموزش و پرورش درباره دومین برنامه که امروز افتتاح شد نیز توضیح داد و گفت: دومین برنامه «اتاق ویژه اولیاء» است. لازم است که جایگاه والدین در مدارس دیده شود. در این اتاق که به منظور تکریم اولیاء جهت حضور در مدرسه راه‌اندازی می‌شوند، کتاب‌هایی نیز برای مطالعه اولیاء پیش‌بینی شده است و امروز ۱۰ مدرسه در هر استان اتاق ویژه گفت‌وگوی اولیاء را افتتاح می کنند. عباسپور در ادامه به فعالیت مراکز جامع مشاوره و آموزش‌های تخصصی خانواده نیز اشاره و عنوان کرد: این مراکز قبلا وجود داشتند اما تلاش کردیم فعالیت ۱۰ هزار مدرس در این مراکز نظام‌مند شده و یک پایگاه علمی و آموزش خانواده داشته باشیم. موفق شدیم در ۱۲ استان ۱۲ مرکز ایجاد کنیم که هشت مرکز امروز افتتاح می‌شود. وی اضافه کرد: امروز ۲۲ کتاب جدید تالیف نیز رونمایی می‌شود. انواع محتوا برای آموزش خانواده در کانال انجمن اولیاء و مربیان در شبکه شاد بارگذاری شده و ۲۵ میلیون نفر در این کانال عضو هستند.

ریسک بالای سکته مغزی در بیماران کرونایی سالمند

سکته مغزی یکی از عوارض احتمالی کووید۱۹ است و محققان می گویند اکنون می دانند که این خطر چه زمانی بالاتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، نتایج یک مطالعه جدید بر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده نشان داد که خطر سکته مغزی ایسکمیک مرتبط با کووید در سه روز اول پس از تشخیص این بیماری بیشترین میزان را دارد و ۱۰ برابر بیشتر از زمان قبل از ابتلای فرد به کووید۱۹ است. کیوان یانگ- سرپرست تیم تحقیق، گفت یافته های مطالعه ما، به ویژه خطر بالای قابل توجه سکته مغزی در روزهای اولیه ابتلاء به کووید ۱۹، با یافته‌های مطالعات دیگر مطابقت دارد. وی در ادامه افزود: «شواهد بیشتر نشان می‌دهد که سکته مغزی پس از تشخیص کووید ۱۹ یک عارضه احتمالی این بیماری است که بیماران و پزشکان باید آن را درک کنند. واکسیناسیون و سایر اقدامات پیشگیرانه برای کووید ۱۹ برای کاهش خطر عفونت و عوارض از جمله سکته مغزی مهم است. برای این مطالعه، محققان از سوابق سلامت بیش از ۳۷۴۰۰ نفر در سن ۶۵ سال و بالاتر استفاده کردند. آنها بین اول آوریل ۲۰۲۰ تا ۲۸ فوریه ۲۰۲۱، قبل از اینکه بیشتر افراد فرصتی برای واکسینه شدن داشته باشند، مبتلا به کووید ۱۹ تشخیص داده شده بودند. نتایج نشان داد ریسک ۱۰ برابری سکته مغزی بعد از سه روز اول به سرعت کاهش یافت در ۴ تا ۷ روز، خطر ۶۰ درصد بیشتر از دوره کنترل بود و در روزهای ۸ تا ۱۴، به ۴۴ درصد کاهش یافت. محققان گزارش کردند که در ۱۵ تا ۲۸ روز پس از تشخیص، ریسک سکته مغزی تنها ۲ درصد بیشتر بود. به گفته یانگ، عفونت های باکتریایی و ویروسی از آنفولانزا گرفته تا زونا می‌توانند به طور موقت خطر سکته مغزی را در مدت کوتاهی پس از قرار گرفتن در معرض آن افزایش دهند. محققان معتقدند افزایش خطر مرتبط با عفونت به طور کلی احتمالا به دلیل التهاب است که ممکن است باعث افزایش خطر لخته شدن خون یا ترومبوز شود.

یک جرعه کتاب



فضیلت کناره گرفتن
هنر خویشتن‌داری در عصر افراط
نویسنده: سوندبر برینکمان
مترجم: محمدملاعباسی
انتشارات ترجمان علوم انسانی

پیام آشنا: کتاب فضیلت کناره گرفتن؛ هنر خویشتن‌داری در عصر افراط اثری از سوند برینکمان است که با ترجمه محمد ملاعباسی می‌خوانید. با مطالعه این کتاب قرار است یاد بگیریم که چطور با ترس از جا ماندن مقابله کنیم و لذت حقیقی زندگی را پیدا کنیم.

بری شوارتز درباره این کتاب اینطور گفته است: «بهترین کتاب درباره اینکه چرا کمتر بیشتر است».

درباره کتاب فضیلت کناره گرفتن

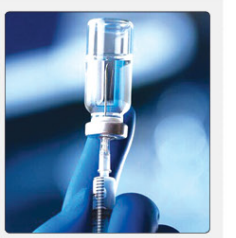
ما در عصری زندگی می‌کنیم که همیشه به بیشتر و بیشتر تشویق می‌شویم. بیشتر آموختن، بیشتر خواستن، بیشتر تجربه کردن و از دست ندادن حتی یک لحظه در زندگی. ما همیشه با این ترس مواجهیم که نکند از چیزی جا بمانیم. همه در گوشمان می‌خوانیم که وقت تنگ است و باید عجله کنیم. اما آیا حقیقت واقعی زندگی همین است؟ سوند برینکمان، استاد روان‌شناسی دانشگاه آلبورگ، در کتاب فضیلت کناره گرفتن در تلاش است تا به ما بیاموزد چطور از این طوفان کناره گیری کنیم. او سوال بسیار مهم دیگری را دوباره از ما می‌پرسد: آیا واقعا لذت زندگی در داشتن چیزهای بیشتر است؟ او ذهن مخاطبانش را به سمت یک هنر باستانی می‌برد. هنری که در طول تاریخ و سال‌های بسیار، یک راهنمای اخلاقی برای زندگی انسان‌ها بوده است و مسیر زندگی آنان را مشخص می‌کرده اما حالا فراموش شده است.

این کتاب، هنر خویشتن‌داری در عصر افراط را به مخاطبانش می‌آموزد. برینکمان با کنایش، فضیلت کناره گرفتن به ما کمک می‌کند تا دوباره، فضیلت میانه‌روی را به خاطر بیاوریم و مسیر زندگی خودمان را به این ترتیب تغییر دهیم.

کتاب فضیلت کناره گرفتن را به چه کسانی پیشنهادمی‌کنیم

کتاب فضیلت کناره گرفتن را به تمام علاقه‌مندان به مطالعه کتاب‌هایی درباره زندگی و سبک زندگی پیشنهادمی‌کنیم.

تزریق سه دز واکسن کرونا بیش از ۸۰ درصد از بستری شدن جلوگیری می کند



دبیر کمیته علمی کشوری کرونا گفت: در مطالعات زیادی نشان داده شده با تزریق سه دُز واکسن کرونا تا بیش از ۸۰ درصد از بستری شدن در بیمارستان، بخش های مراقبت های ویژه جلوگیری می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، حمیدرضا جماعتی در حاشیه پنجاه و نهمین نشست کمیته علمی کشوری کرونا افزود: در حال حاضر در بخش های بستری و مراقبت های ویژه، تمامی بیماران مبتلا به اومیکرون یا دچار نقص سیستم ایمنی هستند، زمینه بدخیمی دارند، داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی مصرف می کنند و یا افرادی هستند که واکسن تزریق نکرده اند و یا درگیری نسبتا وسیع ریوی، بستری و تحت مراقبت قرار دارند. وی اظهار کرد: در جلسه امروز گزارش هایی از سویه اومیکرون و موارد کووید۱۹ در اطفال و گروه سنی کمتر از ۱۸ سال، مطرح شد. تعدادی از افرادی که در بخش های بستری و مراقبت های ویژه اطفال بستری شده اند، در سنین پایین بوده اند. بنابراین توصیه و تاکید کمیته علمی کشوری کرونا بر تقویت واکسیناسیون مادران باردار است.

واکسیناسیون مادران باردار حتما به صورت کامل انجام شود

جماعتی تصریح کرد: لازم است که واکسیناسیون مادران باردار حتما به صورت کامل انجام شود و اثبات شده که واکسیناسیون مادران باردار می تواند باعث ایجاد ایمنی در خود این افراد و فرزندان شان تا چندماه بعد از تولد شود و همین امر موجب می شود که گرفتاری اطفال در سنین پایین تر در اثر اومیکرون به میزان زیادی کاهش پیدا کند.

دبیر کمیته علمی کشوری کرونا با بیان اینکه در نشست امروز در خصوص لزوم تقویت بخش های مراقبت های ویژه کودکان(PICU) و نوزادان(NICU) بحث هایی مطرح شد، گفت: مقرر شد که تعداد این تخت های بیمارستانی در مراکزی که دارای بخش های NICU و PICU هستند توسط معاونت درمان وزارت بهداشت افزایش یابد.

به گفته جماعتی، همچنین در این نشست توصیه بر بیمارها و کلیپ های آموزشی توسط کمیته علمی کشوری کرونا و معاونت درمان برای آشنایی بیشتر با درمان کووید۱۹ در گروه سنی پایین برای متخصصان اطفال و بیهوشی که در بخش های مراقبت های ویژه اطفال و نوزادان مشغول به کار هستند، مطرح شد.

وی خاطرنشان کرد: امروز نماینده سازمان غذا و دارو در کمیته علمی عنوان کرد پس از تهیه پروتکل های مربوطه توسط سازمان غذا و دارو برای ساخت واکسن علیه سویه های جدید، دو شرکت داخلی، مطالعات خود را برای تولید واکسن علیه اومیکرون به پایان رسانده و وارد مرحله بالینی شده اند که در صورت تایید کمیته ملی اخلاق در پژوهش، فاز بالینی این دو شرکت به سرعت در کشور انجام می شود و این نشان می دهد که ایران همزمان با کشورهای پیشرفته و شرکت های مطرح واکسن سازی در دنیا، ساخت این واکسن را آغاز کرده است.

اکنون در موج ششم بیماری کرونا با سویه اومیکرون در کشور قرار داریم

جماعتی تاکید کرد: در حال حاضر در موج ششم بیماری کرونا با سویه اومیکرون در کشور قرار داریم و تجمع افراد در مراکز واکسیناسیون می تواند عامل انتشار ویروس باشد به همین دلیل توصیه بر این شد که واکسیناسیون فعال در دستور کار وزارت بهداشت قرار گیرد البته معاونت بهداشت وزارت بهداشت، شرایط واکسیناسیون فعال را فراهم کرده و این کار در قالب طرح شهید سلیمانی و با مشارکت نیروهای مردمی و بسیج در حال انجام است که نیاز به تقویت واکسیناسیون فعال در کشور وجود دارد.

مرخصی ۵ روزه نیروهای بهداشتی و درمانی در صورت ابتلا به اومیکرون

دبیر کمیته علمی کشوری کرونا تصریح کرد: بحث هایی در مورد مرخصی ۵ روزه نیروهای بهداشتی و درمانی در صورت ابتلا به اومیکرون مطرح شده بود که در مطالعات انجام شده، این نکته اثبات شده که ویروس اومیکرون بر خلاف دلتا و انواع دیگر سویه‌ها، خیلی زودتر از بدن پاک می شود و بعد از ۵ روز اگر فرد، علائم خفیف یا بدون علامت باشد و زمینه بیماری های بدخیمی نداشته و تحت درمان داروهای سرکوب کننده ایمنی و در سنین بالا نباشد، ویروس از بدن پاک می‌شود و به همین دلیل، مدت ۵ روز در نظر گرفته شده است.

دریچه

چند درمان خانگی برای سنگ کیسه صفرا



کیسه صفرا نزدیک کبد قرار گرفته و به‌عنوان ذخیره‌ای برای صفرا است. در زمان نیاز، این ماده یعنی صفرا از کیسه گوارش می‌رود تا در آنجا به بدن در هضم لیپیدها (چربی‌ها) کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، سنگ صفرا از مواد جامد یا کلسترول و بیلی‌روبین که در کیسه صفرا وجود دارند تشکیل می‌شود. سنگ‌های صفراوی معمولاً بی‌خطرند اما احتمال بروز مشکل هم وجود دارد. این سنگ‌ها گاهی می‌توانند در مجرای صفرا گیر کنند که این وضعیت برای بیمار بسیار دردناک بوده و علائم ناخوشایند دیگری نیز ایجاد می‌کند. در این مطلب برخی موارد مفید در این بیماری را با هم‌دیگر بیان می‌کنیم.

آب‌لیمو

آب‌لیمو اغلب به‌عنوان یک چاشنی در آشپزی مورد استفاده بوده و معمولاً آب لیموترش به کار برده می‌شود اما گاهی بعضی از افراد از پوست پودر شده آن نیز در برخی از غذاها استفاده می‌کنند. ضمناً آب‌لیموعمی تواند به از بین بردن سنگ صفرا نیز کمک کند.

لیموترش منبع خوبی از اسیدسیتریک است که گفته می‌شود در ترکیب با روغن‌زیتون می‌تواند به خرد کردن سنگ صفرا کمک کند. برای اینکه بهتر نتیجه بگیرید، ۴ قاشق غذاخوری آب‌لیموو را در یک لیوان آب مخلوط کرده و با معده خالی بنوشید.

پسیلیوم

پسیلیوم نام رایج خانواده‌ای از گیاهان است که شامل آسفرزه و بارهنگ می‌شود. پسیلیوم به‌طور کلی کاربرد معمول در آشپزی ندارد اما گاهی برای غلیظ کردن سوپ و دیگر غذاها به کار می‌رود. این گیاه هرچند به‌عنوان یک غذا معروف نیست اما فواید زیادی برای سلامتی دارد. پسیلیوم سرشار از فیبر است که به حفظ سلامت گوارش کمک می‌کند. از پسیلیوم برای ساختن دارو برای انواع بیماری‌های گوارشی نیز استفاده می‌شود. پسیلیوم می‌تواند از تشکیل سنگ صفرا پیشگیری کرده و اجابت مزاج را بهبود بخشد.

خارمریم

خارمریم گیاهی گل‌دار است که معمولاً دانه‌های آن برای تهیه عصاره این گیاه استفاده می‌شود. خارمریم سال‌هاست که به‌عنوان درمانی برای انواع بیماری‌ها ازجمله عوارض گوارشی به کار می‌رود. برای استفاده از خارمریم به‌عنوان درمانی برای سنگ صفرا، سه دانه از این گیاه را خرد کرده و آن را به سه فنجان آب اضافه کنید و سپس بجوشانید. اجازه دهید خنک شود و سپس روزی دو تا سه بار بنوشید.

سرکه‌سیب

سرکه سیب در خیلی از راهکارهای خانگی کاربرد دارد و در رژیم‌های غذایی سالم نیز پیدا می‌شود. چون گفته می‌شود که فواید زیادی برای سلامتی دارد، از پاکسازی پوست گرفته تا پیشگیری از سرطان. همچنین اغلب به افرادی که سنگ صفرا دارند نیز توصیه می‌شود. برای استفاده از سرکه سیب به‌عنوان درمانی برای سنگ صفرا، یک لیوان آب سیب تازه تهیه کرده و یک قاشق مرباخوری سرکه سیب تصفیه نشده به آن اضافه کنید. هر وقت سنگ صفرایتان باعث دردتان شد این محلول را بنوشید تا دردتان کمتر شود. می‌توانید سرکه سیب را در ترکیب با آب و آب‌لیموترش بنوشید.

آب‌سبزیجات

همه‌مامی‌دانیم که باید سبزیجات بخوریم، فرقی نمی‌کند سبزیجات دوست داریم یا نه به هر حال باید پای ثابت تغذیه‌مان باشند. آب سبزیجات تازه بسیار لذیذ بوده و سرشار از مواد مغذی است. خصوصاً آبو یا چغندر یک انتخاب بسیار عالی برای کمک به سلامت کیسه صفرا است. مطالعات نشان داده‌اند افرادی که به طور مرتب سبزیجات می‌خورند کمتر ممکن است نیاز به عمل جراحی کیسه صفرا پیدا کنند. چهار عدد هویج، یک عدد خیار و یک عدد چغندر را در مخلوط‌کن بریزید و میل کنید.

گلابی

گلابی میوه‌ای خوشمزه و سرشار از مواد مغذی است. گلابی دارای انواع ترکیباتی است که برای سلامتی مفیدند و خواص ضدالتهابی دارند. این ترکیبات می‌توانند درمان خوبی برای افرادی باشند که مشکل سنگ صفرا دارند. گلابی را می‌توانید همین‌طوری که هست بخورید اما برای اینکه بیشترین بهره را از آن ببرید می‌توانید نصف انبوان آب گرم را با نصف لیوان آب گلابی مخلوط کرده و روزی سه بار بنوشید تا در عرض دو هفته وضعیت صفرایتان بهتر شود. در صورت تمایل می‌توانید به این ترکیب عسل هم اضافه کنید.

نعناقلفلی

نعنا قلفلی کاربردهای زیادی در طب سنتی دارد و همچنین یک خوشبوکننده فوق‌العاده است اما بیشترین کاربرد آن برای درمان عوارض گوارشی است. نعنا قلفلی می‌تواند جریان آنزیم‌های گوارشی را افزایش دهد که شامل صفرا نیز می‌شود. ضمناً این گیاه خاوی ترکیبی به نام ترپن است که درد کیسه صفرا می‌شود می‌تواند مستقیماً سنگ صفرا را حل کند. برای این منظور، مقداری برگ خشک نعناقلفلی را در آب جوش بریزید، بعد از اینکه مدتی دم کشید آن را صاف کرده و بنوشید. می‌توانید به این ترکیب عسل هم اضافه کنید.

قاصدک

قاصدک (گیاه شیر دندان) بابت گل‌های زرد درخشانی که دارد معروف است که البته اغلب علف تلقی می‌شوند، اما در واقع برای سلامتی ما بسیار مفیدند. قاصدک سال‌هاست که در طب سنتی نیز کاربرد دارد و کاربرد آن شامل کمک به مشکلات گوارشی ازجمله سنگ صفرا می‌شود. خیلی از افراد چای قاصدک تهیه می‌کنند اما آن را می‌توانید به سالادتان نیز اضافه کنید.

یوگا

یوگا یک تکنیک قدیمی است که به سلامت جسم و روان کمک می‌کند. در یوگا بدن در وضعیت‌های گوناگونی قرار می‌گیرد که گردش خون در بدن بهتر می‌شود. ضمناً یوگا ورزشی ساده است و فضای زیادی نمی‌خواهد. گفته می‌شود یوگا برای درمان سنگ صفرا نیز مفید است. برخی از پژوهش‌ها یوگا نسبت به بقیه از این جهت مؤثرترند. مثلا حرکت کبرا و حرکت ملخ.

از رابطه آسم با دوش آب سرد یا گرم چه می‌دانید!

یکی از علل ایجاد حساسیت و احتمالا شروع حملات آسم در افراد مبتلا، دمای بسیار سرد یا گرم است لذا دوش آب بسیار گرم یا سرد جدا از سایر مضرات و مشکلاتی که ممکن است برای فرد به وجود آورد، در افراد مبتلا به آسم ممکن است باعث تحریک حملات آسم و شروع مشکلات تنفسی برای فرد شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، آسم نوعی بیماری مزمن ریوی بوده که به دلیل انسداد مجاری تنفسی، نفس کشیدن برای فرد بیمار بسیار سخت می‌شود. شدت این بیماری در افراد مختلف متفاوت بوده و برای جلوگیری از حمله آسم و تنگی نفس، استریی تنفسی و دارو استفاده می‌شود. در بیماران مبتلا به آسم، مجاری تنفسی به دلیل واکنش به عوامل محیطی یا ژنتیک دچار حساسیت و التهاب شده و به دنبال آن مخاط غلیظی تولید می‌شود که امکان ورود هوا به ریه‌ها و نفس کشیدن را با مشکل مواجه می‌کند. این شرایط باعث ایجاد حمله آسم می‌شود که شامل علائمی مثل سرفه، خس‌خس سینه، مشکلات تنفسی و تنگی نفس است.

یکی از انواع متداول بیماری آسم، آسم آلرژیک است که عوامل حساسیت‌زای محیط موجب بروز این بیماری می‌شود. در حساسیت و واکنش سیستم ایمنی بدن به عوامل حساسیت‌زای محیط مثل گرده گیاهان، گردوغبار، حشرات، مواد غذایی و برخی داروها شروع شده و واکنش‌هایی را در بدن به وجود می‌آورد که تحت عنوان آلرژی شناخته می‌شوند.

دوش گرفتن و شست‌وشوی بدن با آب باعث تمیزی و زیبایی بدن می‌شود. برخی افراد عادت دارند با آب گرم دوش بگیرند و گاهی به سمت استفاده از آب داغ هم می‌روند و در مقابل عده‌ای هم دوش آب سرد را ترجیح می‌دهند. یکی از علل ایجاد حساسیت و احتمالا شروع حملات آسم در افراد مبتلا، دمای بسیار سرد یا گرم است لذا دوش آب بسیار گرم یا سرد جدا از سایر مضرات و مشکلاتی که ممکن است برای فرد به وجود آورد، در افراد مبتلا به آسم ممکن است باعث تحریک حملات آسم و شروع مشکلات تنفسی برای فرد شود. همچنین دوش گرفتن و حمام طولانی‌مدت و افزایش زمان در معرض بخار موجود در هوا احتمال تحریک‌پذیری مجاری هوایی و تحریک تنگی نفس در فرد را دارد.

همچنین در پایان توصیه می‌شود که از مصرف بخورها و مواد گیاهی که به‌شکل تنفسی استفاده می‌شود خودداری کرده و قبل از مصرف هر نوع ماده دارویی (گیاهی یا شیمیایی) حتما با پزشک مربوط مشورت کرده و بدون تایید پزشک نسبت به مصرف دارو اقدام نکنید.

منیمال
هایی برای زندگی



منیمال هایی برای زندگی
باید در نظر داشت که فرق مسلمی میان آنچه را که تصور می‌کنیم با آنچه حقیقت می‌دانیم وجود دارد؛ و ما با بی‌خبری از آنچه که همه‌ی زندگی ما را دگرگون می‌سازد، بسر می‌بریم
از کتاب افسانه سیزیف
آلبر کامو

تازه های سلامت

کرونا در مبتلایان به اختلالات تنفسی خواب شدیدتر است

دبیر انجمن پیشگیری و درمان اختلالات خواب گفت: علایم کرونا در افرادی که به اختلالات تنفسی خواب مبتلا هستند شدیدتر است و می تواند منجر به سکته های قلبی و مغزی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، خسرو صادق نیت افزود: اختلالات خواب به‌ویژه خروپف و مشکلات قطع نفس از شایع ترین بیماری هایی است که می تواند باعث بروز بیماری های قلبی، چاقی، فشار خون بالا و دیابت شود.

وی اظهار کرد: افرادی که به اختلالات خواب و بی خوابی دچار هستند، مطالعات نشان داده که علایم ابتلا به کرونا در آنها شدیدتر است و می تواند باعث بروز عارضه خطرناک‌تری در آنها شود.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران تاکید کرد: افرادی که دچار اختلالات خواب هستند باید برای درمان آن به فلوشیپ های طب خواب و کلینیک های درمان خواب مراجعه کنند چون این بیماری باعث افزایش چاقی نیز می شود.

صادق نیت با بیان اینکه ۱۰ درصد افراد جامعه دچار بی خوابی هستند، ادامه داد: خواب یک ضرورت برای سلامت بدن است و بیداری بیش از حد خواب طبیعی را مختل کرده و افراد باید هفت تا ۹ ساعت خواب مناسب بدون خروپف و مشکلات قطع نفس داشته باشند.

به گفته وی، در اختلالات خواب بیش از ۸۰ نوع اختلال شناسایی شده و ۳۰ درصد افراد جامعه سابقه جدی بی خوابی دارند و این عارضه می تواند روی فعالیت های روزمره افراد تاثیر گذاشته و کیفیت سلامت بدن را کاهش دهد.

دبیر انجمن پیشگیری و درمان اختلالات خواب تصریح کرد: خروپف و مشکلات قطع نفس در مردان شایع تر است، حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد آنها بعد از ۴۰ سالگی دچار این عوارض می شوند و باید زودتر تشخیص داده شده و درمان شوند.

صادق نیت اظهار کرد: افرادی که بی خوابی دارند، خودسرانه و بدون اجازه پزشک میزان مصرف داروهای خود را افزایش می دهند در حالی که باید به دنبال درمان بی خوابی باشند.

بر اساس این گزارش، محققان مرکز تحقیقاتی کلینیک کلیولند واقع در ایوهایو آمریکا نیز دریافتند افراد مبتلا به انواع خاصی از اختلال خواب عارضه کووید ۱۹ را با شدت بیشتری نسبت به دیگران تجربه می کنند.

در این تحقیقات اطلاعات مربوط به ۳۶۰ هزار بیمار مبتلا به کووید ۱۹ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. از بین این افراد ۵۴۰۰ نفر از آن‌ها دارای سابقه‌ی در رابطه با اختلال خواب بودند. بر اساس نتایج تحقیقات افرادی که مبتلا به هیپوکسی و اختلال تنفس ناشی از اختلال خواب هستند، عوارض بیماری کووید ۱۹ را با شدت بیشتری تجربه می کنند و میزان بستری شدن این افراد در اثر ابتلا به کووید ۱۹ حدود ۳۰ درصد بالاتر از سایرین است. اما ابتلا به این اختلالات موجب افزایش ریسک ابتلای این افراد به بیماری کووید ۱۹ نمی‌شود. هیپوکسی عارضه‌ای است که در آن اکسیژن‌رسانی به تمام أرگانیسم‌ها با بافت‌های بدن کاهش می‌یابد و مهم‌ترین علامت آن کبودی لب و انگشتان دست و پا است.

ویروس کرونا موسوم به «کووید۱۹» اواسط ماه دسامبر ۲۰۱۹ (۲۴ آذر ۱۳۹۸) در شهر ووهان واقع در مرکز چین گزارش شد. ابتدا از این بیماری به عنوان ذات الریه نام برده می شد اما کمیسیون ملی بهداشت چین ۳۰ دسامبر سال ۲۰۱۹ (۹ دی ماه ۹۸) به صورت رسمی شیوع این ویروس را در چین اعلام کرد.

باجلعه 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 مایتان 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