گوناگون

واریانت بعدی می‌تواند کشنده باشد!

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در واکنش به این موضوع که پیش‌بینی می‌شود واریانت‌های ویروس کرونا در موج های بعدی ضعیف خواهند بود، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا ناجی گفت: اینکه عنوان می‌شود جهش‌های بعدی ویروس کرونا ضعیف‌تر از موج‌های قبلی خواهد بود، چندان قابل پیش بینی نیست. وی افزود: در حال حاضر میزان بیماری زایی ویروس کمتر شده که متأثر از واکسیناسیون و ایمنی طبیعی بدن است. ناجی ادامه داد: اینکه انتظار داشته باشیم ویروس در موج‌های بعدی ضعیف بشود، چندان قابل استناد نیست.

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: در مورد واریانت های بعدی ویروس کرونا، هیچ چیز قابل پیش بینی نیست و شاید واریانت خیلی شدید هم داشته باشیم.

ناجی افزود: هر واریانتی که بیاید، ما باید اصول کنترل بیماری را داشته باشیم که شامل شناسایی بیمار، ایزوله کردن بیماران، رعایت بهداشت فردی، ماسک زدن و... است.

وی گفت: اینکه واریانت های بعدی حتماً ضعیف‌تر از جهش های قبلی خواهند بود، خیلی اعتقاد ندارم.

پیش‌بینی اسکان اضطراری زائران در مرزها

دبیرکل جمعیت هلال احمر با اشاره به بسته شدن مرزهای زمینی و سردرگمی زائران در مرزهای کشور گفت: هلال احمر تمهیدات لازم برای اسکان اضطراری در مرزهای کشور را پیش‌بینی کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جمعیت هلال احمر، یعقوب سلیمانی روز شنبه در یک برنامه تلویزیونی درباره مشکلات زائران در مرزهای کشور افزود: یکی از مشکلات بزرگی که زائران اربعین حسینی را به خطر انداخت گرمای شدید هوا است، این امر زائران زیادی را گرمازده و روانه بیمارستان کرد.

وی ادامه داد: حدود سه هزار نفر کادر درمان، شامل پزشک، نیروی امدادی و پرستار به حدود ۶۵ پایگاه امداد و نجاتی که در کشور عراق درنظر گرفته شده است، اعزام شدند. این تعداد نیروی اعزام شده به کشور عراق سه برابر بیشتر از ظرفیت است تا خدمات‌رسانی به زائران از نظر کیفیت و کمیت مناسب انجام شود.

دبیرکل جمعیت هلال احمر گفت: در زمینه دارو نیز پیش‌بینی های لازم انجام شده و مشکلی برای ارائه خدمات به زائران وجود ندارد.

سلیمانی با اشاره به مشکلات پیش آمده در مرزهای زمینی افزود: محل استقرار هلال احمر، هم در مسیر پیاده روی و هم در شهرهای زیارتی قرار دارد و درمانگاه‌های هلال احمر به صورت شبانه روزی به زائران خدمات‌رسانی می‌کند.

به گفته دبیرکل جمعیت هلال احمر، این جمعیت امسال با دو چالش مواجه بود؛ یکی از آن‌ها گرمای شدید و احتمال گرمازدگی است که این جمعیت تونل‌های خنک‌کننده را برای پیشگیری از گرمازدگی درنظر گرفت و چالش بعدی عدم حضور زائران به مدت دو سال در مراسم بود؛ برای برنامه‌ریزی دقیق این دو چالش ستاد مرکزی اربعین حدود چهار ماه جلوتر، جلسات متعددی را برگزار کرد تا اقدامات لازم به درستی انجام شود.

دبیرکل جمعیت هلال احمر با توجه به مشکلات پیش آمده در مرزها به مردم توصیه کرد که در سفر صبور باشند و سفر خود را کوتاه کنند.

رژیم غذایی که ضریب هوشی را افزایش می‌دهد

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که از سنین پایین رژیم غذایی سالم‌تری دارند از بهره هوشی بالاتری برخوردار هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، کودکانی که از شیر مادر تغذیه و بعدها میوه‌ها، سبزیجات و سایر غذاهای سالم مصرف کردند، در سن هشت سالگی ضریب هوشی آنان تا دو امتیاز بالاتر بود.

دکتر لیزا اسمیترز، محقق این تحقیق گفت: رژیم غذایی، مواد مغذی مورد نیاز برای رشد بافت‌های مغز را در دو سال اول زندگی تأمین می‌کند و هدف از این مطالعه بررسی تأثیر رژیم غذایی بر ضریب هوشی کودکان بود.

ما دریافتیم کودکانی که در ۶ ماهگی با شیر مادر تغذیه می‌کردند و رژیم غذایی سالمی از جمله حبوبات، پنیر، میوه‌ها و سبزیجات در ۱۵ و ۲۴ ماهگی داشتند، تا سن هشت سالگی تا دو امتیاز ضریب هوشی بالاتری داشتند.

نتایج این تحقیق حاصل مطالعه‌ای بر روی بیش از ۷۰۰۰ کودک است که عادات غذایی آنان در سنین ۶ ماهگی، ۱۵ ماهگی و دو سالگی مورد بررسی قرار گرفت. آنان تا سن هشت سالگی تحت نظر بودند.

دکتر اسمیترز می‌گوید: برخلاف فواید تغذیه سالم، کودکانی که با غذاهای ناسالم تغذیه می‌شوند، بهره هوشی پایین‌تری داشتند.

ضریب هوشی آن دسته از کودکانی که در دو سال اول زندگی رژیم غذایی آنان به‌طور منظم شامل بیسکویت، شکلات، شیرینی، نوشابه و چیپس بود، تا سن هشت سالگی تا دو امتیاز ضریب هوشی کمتری داشتند.

همچنین غذاهای آماده که در ۶ ماهگی داده می‌شوند تأثیر منفی بر ضریب هوشی کودک دارند اما شاهد برخی از ارتباط‌های مثبت این غذاها در ۲۴ ماهگی بودیم.

دکتر اسمیترز گفت: خوب غذا خوردن به ویژه در سال‌های شکل‌گیری مغز مهم است.

اگرچه تفاوت‌ها در ضریب هوشی زیاد نیست، این مطالعه برخی از قوی‌ترین شواهد را ارائه می‌کند که نشان می‌دهد الگوهای رژیم غذایی از ۶ تا ۲۴ ماهگی تأثیر کوچک اما قابل توجهی بر ضریب هوشی در هشت سالگی دارند.

بنابراین مهم است که تأثیر طولانی‌مدت غذاهایی که به فرزندانمان می‌دهیم را در نظر بگیریم.

زنان و خانواده

«شبکه بانوان نیکوکار» راه‌اندازی می‌شود

معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد امام خمینی(ره) با اشاره به افزایش مشارکت‌ها و کمک‌های ریالی مردم طی سال‌های اخیر گفت: «شبکه بانوان نیکوکار» با هدف ترویج فرهنگ خیر و احسان در جامعه راه‌اندازی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، حبیب‌الله آسوده افزود: در حوزه کمک‌های مردمی، براساس رصد سالیانه کمیته امداد، حضور و کمک‌های ریالی مردم و همچنین مشارکت‌های مادی و معنوی افزایش یافته است؛ اما با توجه به تورم سالیانه و افزایش ارزش ریالی کالاها و هزینه‌های زندگی، گاه کمک‌های مردمی نیز پاسخگوی تمامی نیازها نخواهد بود. وی تصریح کرد: فارغ از میزان نقدی کمک‌های خیرخواهانه حضور مردم در عرصه مشارکت‌های اجتماعی بی‌نظیر بوده و باید گفت: خانواده های ایرانی در این زمینه با سازمان‌های حمایتی مشارکت و همکاری می‌کنند.

هدف اصلی کمیته امداد «ترویج فرهنگ خیر و احسان» است

آسوده با اشاره به کمک برخی از اقشار ضعیف جامعه به این کمیته اظهار کرد: هدف اصلی کمیته امداد ترویج فرهنگ خیر و احسان و کمک به مردم است که در این راستا، سالانه سه مناسبت مهم در کشور برگزار می‌شود. وی افزود: نخست، جشن نیکوکاری که به طور مستمر در سراسر کشور و در پایگاه‌های مختلف اعم از پایگاه‌های نماز جمعه برگزار می‌شود و در این زمینه همچنین کمک‌های مختلف و تبلیغات متعدد نیز در دستور کار کمیته امداد قرار دارد. آسوده با اشاره به جشن رمضان خاطرنشان کرد: برگزاری جشن رمضان در ماه مبارک رمضان نیز (به مدت ۳۰ روز) در سراسر کشور و تداوم طرح اکرام ایتام و محسنین و جشن عاطفه‌ها برای کمک به علم‌آموزی فرزندان نیازمند نیز در راستای این مناسبت انجام می‌شود.

برگزاری جشنواره‌های علمی، ترویجی و تکریمی زکات آسوده ادامه داد: یکی دیگر از اقدامات مهمی که به منظور ترویج فرهنگ خیر و احسان توسط این کمیته انجام می‌شود، برگزاری جشنواره‌های علمی، ترویجی و تکریمی زکات است که از ابتدای امسال آغاز شده است. وی توضیح داد: این جشنواره در تمامی استان‌های کشور با هدف تشویق و تجلیل از عاملین، مدعیان، موثرین و مبلغان زکات برگزار شده و تاکنون در ۵ استان کشور اجرایی شده است.

«زنان» عامل موثر در ترویج فرهنگ خیر و احسان

این مقام مسئول با بیان اینکه این طرح یک جریان‌سازی در راستای فرهنگ خیر و احسان است، گفت: بانوان عامل موثر در ترویج فرهنگ خیر و انسان به شمار می‌روند و به عنوان مدیر کانون خانواده در جامعه می‌توانند خیر و احسان را در اجتماعات و کل کشور گسترش داده و در تربیت نسل آینده در این حوزه نیز اثرگذار باشند. آسوده در ادامه از راه‌اندازی شبکه بانوان نیکوکار در استان‌ها خبر داد و گفت: اولین شبکه بانوان نیکوکار هم اکنون در استان مرکزی تحت عنوان «شبکه بانوان نیکوکار حضرت خدیجه» راه‌اندازی شده است. وی افزود: دومین شبکه نیز در استان کرمان تحت عنوان «شبکه بانوان نیکوکار حضرت زینب» طی هفته‌های اخیر راه‌اندازی و پیش‌بینی می‌شود تا یک سال آینده به سرانجام رسیده و در حقیقت ترویج فرهنگ خیر و احسان و کمک مردم به مردم از طریق فرصت‌های موثر و عوامل موثر جامعه (یعنی بانوان) با این شبکه‌سازی تقویت خواهد شد.

وزیر بهداشت اعلام کرد:

رصد دقیق وضعیت مرزها برای خدمت‌رسانی مطلوب به زائرین اربعین

وزیر بهداشت، در تماس تلفنی با سرپرست دانشگاه علوم پزشکی ایلام با توجه به تردد جمعیت عظیم زائران از استان و مرز بین‌المللی مهران، در جریان آخرین وضعیت خدمات رسانی به زائران اربعین حسینی قرار گرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، عین‌اللهی در این تماس تلفنی اعلام کرد: با توجه به اینکه بیشترین میزان تردد زائران از مرز مهران انجام می‌گیرد؛ وزارت بهداشت با تمام توان و ظرفیت در این عرصه پای کار خواهد بود و وضعیت را به طور دقیق رصد خواهد کرد تا خدمات‌رسانی به زائران به نحو مطلوب انجام گیرد.

طی این تماس تلفنی، جاسم محمدی، سرپرست دانشگاه علوم پزشکی ایلام آخرین وضعیت خدمات‌رسانی به زائران در خصوص نیروی انسانی، دارو، تجهیزات، امکانات بهداشتی و درمانی و کمبودهای موجود را به اطلاع وزیر بهداشت رساند.

همچنین وزیر بهداشت طی تماس تلفنی دیگری با صید نور علیمرادی، رئیس اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث دانشگاه علوم پزشکی ایلام در جریان روند خدمت رسانی به زائران، اقدامات انجام گرفته و چالش‌ها و نیازمندی‌های حوزه سلامت در مرز مهران قرار گرفت.

گفتنی است: پس از تماس وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونان درمان و غذا و دارو وزارت بهداشت و رئیس سازمان اورژانس کشور نیز در تماس‌هایی جداگانه با دکتر جاسم محمدی سرپرست دانشگاه علوم پزشکی ایلام، در جریان روند خدمات رسانی به زائران و کمبودها و نیازهای استان در حوزه درمان، دارو و فوریتهای پزشکی قرار گرفتند و حمایت و پشتیبانی خود را از دانشگاه علوم پزشکی ایلام در این حوزه‌ها اعلام کردند.

محض اطلاع

فشار خون بالا با تحلیل استخوان‌ها و پیری مرتبط است

شواهد نشان می‌دهد که فشارخون بالا با افزایش خطر از دست‌دادن استخوان مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، مطالعه اخیر نشان می‌دهد که فشارخون بالا در موش‌های جوان با کاهش سلامت استخوان مشابه آنچه در طول فرآیند پیری مشاهده می‌شود، مرتبط است. این یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که این از دست دادن استخوان در موش‌های جوان می‌تواند به دلیل افزایش التهاب مرتبط با فشار خون بالا باشد.

درک مکانیسم‌های مسئول کاهش سلامت استخوان ناشی از فشار خون بالا می‌تواند به توسعه درمان‌هایی برای جلوگیری از تحلیل استخوان در بزرگسالان جوان کمک کند. نویسنده این مطالعه، «لیزابت هنن»، از دانشگاه وندربیلت در تنسی، گفت: «با توصیف از دست دادن استخوان ناشی از فشار خون بالا در موش‌های جوان، ما یک جمعیت جدید بالقوه در معرض خطر شکستگی‌های استخوان را شناسایی کردیم. این بدان معنی است که فشار خون بالا در کودکان ممکن است پیامدهای مهمی در سنین بالاتر داشته باشد، که هنوز مورد تحقیق قرار نگرفته است.» پوکی استخوان یک بیماری استخوانی است که با کاهش تراکم مواد معدنی استخوان و تغییر در ساختار استخوانی مشخص می‌شود. این تغییرات شامل ضعیف شدن استخوان‌ها بوده که خطر شکستگی را افزایش می‌دهد. چندین مطالعه مشاهده‌ای نشان داده است که افراد مبتلا به فشار خون بالا در معرض خطر بیشتر شکستگی ناشی از پوکی استخوان هستند. علاوه بر این، شواهدی نیز وجود دارد که نشان می‌دهد داروهای خاصی برای فشار خون بالا نیز می‌توانند استحکام استخوان‌ها را افزایش داده و خطر شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان را کاهش دهند. محققان فکر می‌کنند افزایش التهاب می‌تواند یکی از مکانیسم‌هایی باشد که می‌تواند ارتباط بین فشار خون بالا و پوکی استخوان را توضیح دهد. مطالعات قبلی نشان داده اند که التهاب در ایجاد فشار خون بالا نقش دارد. این رویداد شامل تجمع سلول‌های ایمنی فعال شده در مغز استخوان است که پروتئین‌های پیش التهابی ترشح می‌کنند. این سلول‌های ایمنی فعال شده و پروتئین‌های پیش التهابی ترشح شده توسط سلول‌های ایمنی می‌توانند بر بقا و فعالیت سلول‌های دخیل در حفظ تعادل بین سنتز و تجزیه بافت استخوان تأثیر بگذارند. مطالعات نشان می‌دهد که یک محیط التهابی در مغز استخوان می‌تواند بر روندبازسازی استخوان تأثیر گذاشته و باعث تحلیل استخوان شود. کاهش تدریجی تراکم و استحکام استخوان معمولاً با افزایش سن رخ می‌دهد. روند معمولی پیری نیز با التهاب مزمن و با درجه پایین همراه است و این افزایش التهاب می‌تواند منجر به تحلیل استخوان شود. این داده‌ها نشان می‌دهد که فشار خون بالا ممکن است باعث پوکی استخوان شود. شواهدی در انسان وجود دارد که فشار خون بالا را با پوکی استخوان مرتبط می‌کند، بنابراین این داده‌ها در موش‌ها مهم هستند. همچنین، با توجه به اینکه این یافته‌ها عمدتاً در موش‌های جوان‌تر در مقایسه با موش‌های مسن‌تر دیده شده است، این نشان می‌دهد که تشخیص فشار خون بالا در سریع‌ترین زمان ممکن در انسان‌ها (به عنوان مثال، کودکان/جوانان) مهم است.

۱۳۰ هزار تماس طی ۹ ماه با تلفن مقابله با خودکشی!

خط مداخله در بحران خودکشی «ره آوا» با شماره ۵۴۴۶۷۰۰۰ حدود یک سالی است که با تلاش روانپزشکان بیمارستان روزبه راه اندازی شده و کارشناسان این خط همه روزه و بدون تعطیلی از ساعت ۱۴ تا ۲۴ پاسخگوی افرادی هستند که در شرایط بحران «خودکشی» با این خط تماس می‌گیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مریم طباطبایی مطلق- روانپزشک و عضو هیات علمی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران، درباره آغاز به کار خط مداخله در بحران خودکشی "ره آوا" اظهار کرد: راه‌اندازی خط مداخله در بحران بیمارستان روزبه با ایده دو دستیار روانپزشکی ما که دغدغه دسترسی افراد به خدمات مناسب در شرایط بحران را داشتند، بود و به همت این دستیاران و با پیگیری فعال آنها در سال ۱۴۰۰ این خط شروع به فعالیت کرد. وی با بیان اینکه بودجه این برنامه در ابتدا در قالب طرح تحقیقاتی تامین شد و پس از آن با حمایت مسئولان بیمارستان و دانشگاه علوم پزشکی تهران به عنوان یکی از خدمات بیمارستان روانپزشکی روزبه دارای بودجه مشخص شد، ادامه داد: البته قسمت عمده‌ای از خدمات این خط توسط نیروهای داوطلب ارائه می‌شود که این موضوع هزینه‌های برنامه را به میزان قابل توجهی کاهش داده است. این روانپزشک درباره هدف از راه اندازی این خط، توضیح داد: در ابتدای راه هدف ما از راه اندازی این خط آن بود که در ساعات عصر و شب که دسترسی به مراکز درمانی محدود است، دسترسی به خدمات مداخله در بحران با کیفیت را برای مردم فراهم کنیم. با وجود مشکلات متعدد اجرایی خوشبختانه در راه‌اندازی و تداوم این برنامه موفق بودیم ولی میزان نیاز جامعه و تمامی با خط بسیار بیش از پیش‌بینی اولیه ما بود و از این رو نیروی انسانی و منابع ما پاسخگوی همه این نیاز نبوده است.

پزشکان متخصص روانپزشکی و روانشناسان بالینی پاسخگوی تماس‌ها هستند

عضو هیات علمی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران در پاسخ به این سوال که آیا کارشناسان پاسخگوی این تماس ها دوره های تخصصی خاصی را پشت سر گذاشته اند؟، توضیح داد: در حال حاضر پزشکانی که در حال گذراندن دوره تخصصی روانپزشکی هستند و روانشناسان بالینی پاسخگوی تماس‌های این خط هستند و تمام این افراد دوره‌های آموزشی مربوط به مداخله در بحران تلفنی را گذرانده‌اند. ضمنا این همکاران به صورت منظم با اساتید روانپزشکی برای ارتقای کیفیت خدمات این خط جلسات بالینی آموزشی دارند. به گفته وی، بسیاری از این کارشناسان داوطلبانه در این برنامه مشارکت می‌کنند و با وجود فشار کاری زیاد، تلاش می‌کنند. طباطبایی مطلق اولویت خط مداخله در بحران «ره آوا» را ارائه خدمات به افرادی که قصد خودکشی و یا فکر آسیب زدن به خود را دارند، عنوان کرد و در عین حال این را هم گفت که کارشناسان این خط در سایر مواردی که افراد در شرایط بحرانی هستند و نیاز به کمک دارند نیز پاسخگوی تماس گیرندگان هستند. وی افزود: البته در مواردی که شرایط اورژانسی نیست و افراد در شرایط بحرانی نیستند و فقط نیاز به مشاوره یا ویزیت دارند توصیه ما به تماس گیرندگان مراجعه حضوری به سایر ارائه دهندگان خدمات سلامت روان و یا استفاده از سایر خدمات آنلاین و تلفنی است. این روانپزشک درباره فرآیند ارائه خدمات به تماس گیرندگان این خط، تصریح کرد: وقتی کسی با خط تماس می‌گیرد ابتدا ارزیابی می‌شود و سپس بر اساس شرایطی که دارد همکاران ما به او کمک می‌کنند که برای حل و فصل بحرانی که برایش پیش آمده اقداماتی انجام دهد.

صحبت‌های تماس گیرندگان محرمانه می‌ماند

طباطبایی مطلق با بیان اینکه خط مداخله در بحران "ره آوا" همه روزه و بدون تعطیلی از ساعت ۱۴ تا ۲۴ آماده خدمات رسانی به تماس گیرندگان است و افرادی که در شرایط بحران خودکشی قرار دارند می توانند با شماره ۵۴۴۶۷۰۰۰ (لزوم شماره‌گیری کد ۰۲۱ در صورت تماس از شهرهایی به جزء تهران و همچنین تلفن همراه) کاملا محرمانه تماس بگیرند، تصریح کرد: تماس ها کاملا محرمانه است. فقط در مواردی که خود فرد مایل باشد ما اطلاعات تماس او را برای پیگیری درمانی در روزهای بعد ثبت می کنیم در مواردی که نیاز به صحبت با یکی از اطرافیان نیز باشد تلاش می‌شود فرد تماس گیرنده قانع شود و اجازه صحبت با یکی از افراد خانواده یا نزدیکان را بدهد. به گفته وی، تا کنون از تمامی گروه های سنی و از نقاط مختلف ایران با این خط تماس گرفته شده است ولی جوانان و نوجوانان سهم قابل توجهی از این تماس‌ها دارند که احتمالا یکی از دلایل تماس بیشتر این گروه سنی، استفاده بیشتر آنها از فضای مجازی و آگاهی از وجود اینگونه خدمات است. این روانپزشک با بیان اینکه از آذر ۱۴۰۰ تاکنون بیش از ۱۳۰ هزار تماس با خط گرفته شده است، ادامه داد: غیر از تماس گیرندگانی که واقعا نیاز به کمک اورژانسی داشته‌اند، برخی برای پرسیدن سوالاتی در مورد مشکلات سلامت روان تماس می‌گیرند و برخی نیز نیاز به مشاوره غیر اورژانسی دارند و متاسفانه بعضی تماس‌ها هم برای چک کردن خط یا به تفرت با شکایات و مسائل ساختگی بوده است. این مواردِ تماس‌ها باعث اتلاف وقت و خستگی همکاران ما می شود و امکان تماس کسانی را که واقعا در آن لحظه نیاز به کمک دارند را محدود می کند. عضو هیات علمی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه افراد با مشکلات مختلف و با شدت‌های متفاوتی از بحران‌های روانشناختی با این خط تماس می‌گیرند، این را هم گفت که در مواردی برخی افراد در آخرین لحظات تصمیم برای اقدام به خودکشی با این خط تماس گرفته و بالطبع کارشناسان تلاش کرده‌اند این افراد را در آن لحظه از تصمیم به خودکشی منصرف کنند. به گفته وی برخی تماس گیرندگان با این خط نیز در شرایطی تماس گرفته که فکر آسیب به خود داشتند ولی در مرحله اقدام نبودند و کمک و راهنمایی متناسب با آن شرایط را دریافت کردند. طباطبایی مطلق در پاسخ به این سوال که خطوط مداخله در بحران تا چه اندازه می توانند در کاهش بحران خودکشی نقش داشته باشند تاکید کرد: شواهد علمی و نتایج مطالعات در کشورهای مختلف نشان داده دسترسی به حمایت و مداخلات روانشناختی در شرایط بحران می تواند در کاهش آسیب‌ها و کاهش خودکشی موثر باشد. بررسی اولیه‌ای نیز که ما در مورد این خط مداخله در بحران انجام دادیم نشان داده که تماس با خط به میزان قابل توجهی ناراحتی و تنش روانشناختی افراد را کاهش داده و در کاهش اقدام به خودکشی موثر بوده است. عضو هیات علمی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران در پایان سخنان خود درباره مشکلاتی که این خط مداخله در بحران خودکشی با آن مواجه است نیز گفت: به نظر می‌رسد نیاز به این خدمات در جامعه به ویژه در مناطق دورافتاده و محروم کشور قابل توجه باشد. با وجود اینکه چند برنامه مشابه ارائه خدمات تلفنی در کشور وجود دارد ولی همچنان به این نیاز پاسخ جدی داده نشده است و استقبال از این خط بسیار بیش از انتظار ما بوده است. از این رو محدودیت منابع مالی و نیروی انسانی باعث شده نتوانیم این خدمت را متناسب با نیازی که وجود دارد گسترش بدهیم و پاسخگوی تمام موارد باشیم.

مینیمال
هایی برای زندگی
مینیمال هایی برای زندگی
آواره اگر زنده هم باشد، خرده است.
Minimalha
غلامحسین ساعدی
Minimal Have Baraye Zendegi
Minimalha
Minimal For Life

تازه های سلامت

خطر خیره شدن به نمایشگر گوشی در آفتاب

پزشکان اسپانیایی هشدار دادند؛ کارکردن با گوشی و تبلت زیر نور خورشید می‌تواند عوارضی مشابه با خیره شدن مستقیم به خورشید برای چشم‌ها داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیلی میل، در حالی که همه به خوبی آگاه هستند که نگاه کردن مستقیم به خورشید برای چشم مضر است اما این بار پزشکان اسپانیایی در یک مطالعه تازه هشدار داده‌اند که حتی بازتاب نور خورشید از مانیتور (نمایشگر) گوشی یا تبلیت هم می‌تواند برای چشم خطرات جدی داشته باشد و موجب آسیب دائمی به این عضو حساس و مهم شود.

پزشکان تاکید می‌کنند که برای جلوگیری از بروز اختلال بینایی در اثر انعکاس نور خورشید لازم است از عینک آفتابی استفاده کنیم.

این متخصصان هشدار می‌دهند که وقتی در معرض نور خورشید قرار دارید، نباید به مدت طولانی به نمایشگر موبایل خود خیره شده و با آن کار کنید. این کار به اندازه ناخیره کردن مستقیم به خورشید می‌تواند به چشم صدمه بزند و منجر به بروز اختلالات بینایی از جمله آسیب شبکیه و تشکیل نقاط کور بر روی آن شود.

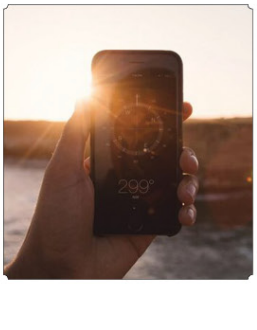
پزشکان با بررسی وضعیت دو بیمار که چشم آنها در اثر خیره شدن به موبایل در معرض نور خورشید دچار آسیب شده بود، به این نتیجه رسیدند که بازتاب نور خورشید از روی مانیتور نیز برای چشم مضر است.

یکی از این دو بیمار مردی ۳۰ ساله بود که به مدت چهار ساعت در نزدیکی پیست اسکی با تبلت خود کار می‌کرد و دچار اختلال دید شد به گونه‌ای که تا مدتی توان دیدن اجسام در فاصله دور را نداشت.

هرچند مشکل این مرد پس از مدتی برطرف شد اما بیمار دوم چندان خوش شانس نبود.

او که زنی ۲۰ ساله بود سه ساعت متوالی در ساحل از موبایل خود استفاده کرده بود و او نیز دچار اختلال بینایی شده بود. با این حال آسیب وارد شده به چشم این زن جدی‌تر بود و وی دچار عارضه‌ای موسوم به تشکیل نقاط کور روی شبکیه و در قسمت میانی چشم خود شد. از این رو چشم‌پزشکان هشدار داده‌اند که برخی از این آسیب‌های چشمی می‌تواند ماندگار شود.

چشم‌پزشکان اسپانیایی که هر دو بیمار را معالجه کردند، می‌گویند نیاز است تا کاربران اطلاعات و آگاهی بیشتری از خطرات احتمالی کار کردن با موبایل زیر نور خورشید داشته باشند.

شرح این مطالعه در مجله Medical Case Reports منتشر شده است.

متخصصان تاکید می‌کنند نمونه‌هایی که در این مطالعه به آنها اشاره شده تنها موارد نیستند که دچار چنین مشکلی می‌شوند و هر روز در سراسر جهان ممکن است این اتفاق برای بسیاری از کاربران بیفتد و در نتیجه این موضوعات باید با آگاهی‌بخشی بیشتر مورد توجه عمومی قرار گیرد.