گوناگون

افرادی که از سال ۸۹ یا ۹۳ یارانه‌شان قطع شده و یا انصراف داده‌اند، بخوانند

دومین اطلاعیه وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی برای اطلاع خانوارهای جاماندهٔ از دریافت یارانه که از ابتدای اجرای طرح هدفمندکردن یارانه‌ها در سال ۱۳۸۹، یارانه نقدی دریافت نکرده‌اند یا از سال ۱۳۹۳ به دلیل انصراف یا عدم ثبت نام، مشمول یارانه مذکور نبوده‌اند منتشر شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در متن این اطلاعیه خطاب به هموطنان آمده است: در صورتی که از ابتدای اجرای طرح هدفمندکردن یارانه‌ها در سال ۱۳۸۹، یارانه نقدی دریافت نکرده‌اید یا به دلیل انصراف یا عدم ثبت نام از سال ۱۳۹۳ مشمول یارانه مذکور نبوده‌اید و متقاضی بررسی شرایط مالی و اقتصادی خود برای دریافت یارانه کمک معیشتی جدید هستید، می توانید طی سه ماه آینده نسبت به ثبت مشخصات خود در سامانه‌ای که به زودی توسط سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها اطلاع رسانی خواهد شد، اقدام کنید. در صورت تأیید درخواست، یارانه کمک معیشتی جدید از ابتدای اجرای برنامه محاسبه و به خانوار تعلق خواهد گرفت. برای این موضوع نیازی به مراجعه حضوری و یا تماس تلفنی با وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی نیست و موضوع صرفاً از طریق سامانه سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها که به زودی در دسترس قرار می گیرد، قابل پیگیری است.

شروع فرایند پیری از ۲۰ سالگی

سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت گفت: فرآیند پیری از ۲۰ سالگی شروع می‌شود که مصرف دخانیات این روند را تسریع می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فرشید رضایی در حاشیه مراسم پیاده‌روی خانوادگی به مناسبت هفته سلامت در بوستان جوانمردان، افزود: فرآیند پیری از ۲۰ سالگی شروع می‌شود که مصرف دخانیات این روند را تسریع می‌کند. وی ادامه داد: باید به سلامتی خودمان توجه ویژه داشته باشیم و از عوامل مخدوش کننده سلامت پرهیز کنیم. محمد هاشمی- سرپرست مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، نیز گفت: سال ۱۴۰۰ همین موقع فکر نمی کردیم امسال بتوانیم اینگونه در هم جمع شویم و در جشن هفته سلامت در این بوستان شرکت کنیم. وی با اشاره به تحریم کشور توسط قدرت‌های استکباری، ادامه داد: در حالی که چند روز گذشته شاهد ۱۹۲۹ مورد فوتی در آمریکا بودیم ایران ۷ فوتی کرونا داشت و روز گذشته ۳ مورد، در چند حتی یک مورد فوتی هم زیاد است. دبیر ستاد برگزاری هفته سلامت بیان کرد: خوشبختانه با مشارکت و کمک مردم توانستیم به این مرحله برسیم و کادر سلامت برای مهار کرونا ۳۰۰ شهید تقدیم کرد. وی از مردم خواست برای ارتقای سلامت خود ورزش کنند، حتی اگر شده بی دلیل بخندند و به سلامت معنوی شأن با انجام عبادات توجه ویژه داشته باشند.

برخی عوارض پوستی علامت ابتلا به کرونا است

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: دانه‌های قرمز پراکنده سطح پوست، علائمی شبیه سرماخوردگی در نوک انگشتان پا و ریزش مو می تواند از علائم ابتلا به کرونا باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، زهره تهرانچی روز پنجشنبه در چهارمین کنگره تازه‌ها در بیماری پوست گفت: ضایعات پوستی در نوع خفیف یا بدون علامت کرونا نیز دیده شده است. حتی بعد از بهبود بیماری ضایعاتی خارش‌دار که برجسته هستند یا ضایعات تاولی که در افراد جوان و حاد بیماری بیشتر دیده شده یا علائمی مثل سرماخوردگی بویژه در نوک انگشتان یا بدون اینکه با سرما مواجهه داشته باشند می‌توانند علائم پوستی ناشی از ویروس کرونا باشند که بهتر است مردم با این علائم آشنا باشند. وی گفت: این بیماری ها شاید با خارش همراه باشد و پزشک برای آن دارو تجویز کند اما مهمترین مسئله این است که میتواند علامت کرونا باشد. بنابراین تست پی سی آر میتواند تایید یا نفی بیماری باشد تا از گسترش ویروس جلوگیری شود. تهرانچی در ادامه به مقاله‌ای خارجی اشاره کرد و گفت: ویروس کرونا عوارض زیادی داشت اما در مقاله‌ای عنوان شده بود که فردی با انفلوم و انتشار عمومی و متاستاز بود از ابتلا به کرونا، ۴ ماه بعد ضایعات سرطانی انفلوم بدون شیمی درمانی حذف شده بودند که نیاز به تحقیق این اثر ویروس بر بیماری ها هم باید داشت.

علائمی که بیانگر تاثیر کووید بر گوش و نواحی نزدیک به مغز است

یک متخصص نسبت به دو علامت جدید کووید هشدار داد که تأثیری بر نواحی نزدیک به مغز دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیوز، پروفسور تیم اسپکتور گفت: این علائم می‌تواند هفته‌ها یا حتی ماه‌ها ادامه داشته باشد و باید واقعا جدی گرفته شود. این متخصص هشدار داد که به نظر می‌رسد دو زیرمجموعه جدید کرونا ویروس به نواحی نزدیک به مغز عمل می‌کنند. پروفسور تیم اسپکتور؛ از برنامه کووید زوئی، به روزرسانی در مورد دو زیرمجموعه جدید BA۴ و BA۵ امیکرون ارائه کرده است و در جدیدترین ویدیوی خود گفت که سویه امیکرون کووید۱۹ همچنان به جهش خود ادامه می‌دهد. وی افزود: در حالی که بریتانیا هنوز سطوح نگران کننده سویه‌ها را شاهد نیست اما به مردم هشدار داد که علائم را واقعا جدی بگیرند. تیم اسپکتور گفت: ما مراقب این موضوع هستیم زیرا آفریقای جنوبی مکانی که امیکرون برای اولین بار شناسایی شد، شاهد افزایش سریع BA۴ و BA۵ است. وی هشدار داد که از دست دادن بویایی و بروز گوش که به‌عنوان زنگ گوش نیز شناخته می‌شود، علائمی هستند که باید واقعا جدی گرفته شوند، اگرچه اولی بیشتر با گونه‌های قبلی مرتبط بود. متخصص کووید بیان کرد: «این مورد نشان می‌دهد که قسمت دیگری از بدن تحت تاثیر قرار گرفته که بیشتر به مغز نزدیک است.» این هشدار پس از انجام یک نظرسنجی برای ارزیابی شیوع وزوز گوش در افراد آلوده به کووید توسط پروفسور اسپکتور و گروه وی منتشر شد. وزوز گوش زمانی است که افراد صدای زنگ یا صداهای دیگری را در یک یا هر دو گوش خود تجربه می‌کنند. وی تاکید کرد: بلوجود اینکه در این مورد زیاد نشنیده‌ایم اما معلوم می‌شود که ۱۹ درصد یا از هر پنج نفر، یک نفر به دلیل کووید دچار مشکلات گوش شدند. به گفته زوئی، از ۱۴ هزار ۵۰۰ نفری که در این نظرسنجی شرکت کردند، ۵۰۰۰ نفر برای کووید و زنگ گوش مثبت شدند. شرکت کنندگان گفتند: «این علامت می‌آید و می‌رود و می‌تواند برای هفته‌ها یا ماه‌ها خفیف تا متوسط باشد.» پروفسور اسپکتور به افراد توصیه کرد در صورت داشتن وزوز گوش بهطور منظم با مدلوم با پزشک عمومی خود تماس بگیرند.

یک جرعه کتاب

راهنمای کاربردی شناختی رفتاری تغییر عادت
نویسنده: جیمز کلیبورن - چری یدریک آر.ان.
مترجم: مهناز مرادی - سیامک طهماسبی - ندا علی بیگی
انتشارات: ارجمند

پیام آشنا: کتاب راهنمای کاربردی شناختی رفتاری تغییر عادت نوشته جیمز کلیبورن و چری یدریک آر.ان. با ترجمه مهناز مرادی و سیامک طهماسبی و ندا علی بیگی در انتشارات ارجمند چاپ شده است. در این کتاب، رویکرد رفتاری - شناختی در تغییر عادت، به صورت یک الگوی راهنما، توضیح داده شده است. کتاب موجود با پرداختن به تمام جنبه‌های مداخله کننده در شکل گیری و پایدار شدن عادت ماند، ارائه جداولی که بر نقش افکار و رفتار مبتنی بر آن اشاره دارد (به منظور افزایش سطح آگاهی) و دستورالعمل‌های رفتاری (به منظور ایجاد تغییر در عمل) بر آن است که کمکی فردی به جویندگان تغییر و تحول و دوری از ایستایی و درماندگی داشته باشد.

درباره کتاب راهنمای کاربردی شناختی رفتاری تغییر عادت
«کتاب کار تغییر عادت کتابی شگفت انگیز است که زندگی را برای بسیاری از افراد آسانتر می سازد این کتاب تکنیک‌های بررسی شده موثری را برای کمک به خوانندگان جهت تغییر عادت‌های مشکل‌ساز از وسواس در خرید تا به تعویق انداختن و تعلل در انجام کارها، اعتیاد به کامپیوتر، ناخن جویدن و.. معرفی می‌کند. در کنار اصول عملی، مثال‌هایی از زندگی واقعی شرح داده شده‌اند تا راهگشای خوانندگان برای انطباق فنون با زندگی شخصی‌شان باشند».

دکتر مایکل جنیک، استاد روانپزشکی دانشگاه هاروارد
«عادت‌های خوب و بد زندگی روزانه ما بیشتر از آنچه فکرش را بکنیم بر زندگیمان تسلط دارند. این کتاب با استفاده از آخرین رویکردهای شناختی- رفتاری، ارزش والایی برای همه کسانی که عادت‌های نامید کننده‌ای دارند و ترجیح می‌دهند بدون آنها زندگی کنند، خواهد داشت... زبان کتاب ساده و عاری از لغت مشکل است».

بخشی از کتاب راهنمای کاربردی شناختی رفتاری تغییر عادت
ما همه در مورد عادت‌های خوب و بد صحبت می کنیم، اما آیا واقعاً می‌دانیم کدام خوب و کدام بد است؟ شاید به نظر سؤال احمقانه‌ای برسد، اما فعالیت روزانه‌ای مثل مسواک زدن، را ملاحظه کنید. ممکن است اولین واکنش شما این باشد که بگویید «همه می‌دانند که این عادت خوبی است» در بسیاری از موارد عادت خوبی است، اما اوقاتی وجود دارد که عادت خوبی نیست. دندانپزشک کامران به وی گفت که به دندان‌هایش به دلیل بیش از حد مسواک زدن، آسیب رسانده است. او از بچگی یاد گرفته بود دندان‌هایش را مسواک بزند، و می‌خواست آن‌ها را تا سنین پیری در وضعیت خوب نگه دارد به همین دلیل بعد از هر وعده غذا ۱۵ دقیقه سخت مسواک می‌زد. دندانپزشکش به وی روش درست مسواک زدن را آموزش داد. مدت زمانی طول کشید، اما بالاخره عادت‌های مسواک زدنش را تغییر داد.

ادامه روند کاهشی کرونا در کشور

عضو کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا ضمن تاکید بر اینکه کرونا در کشور به روند کنترل کننده‌ای رسیده است گفت: با وجود اینکه خیلی به شرایط‌مان خوشبین و امیدوار هستم، ولی حداقل نیاز است که دو هفته این حالت آرامش طی شود تا نفس راحتی بکشیم؛ به همین دلیل هنوز زود است که رعایت پروتکل‌ها را کاهش دهیم

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مجید مختاری با اشاره به شرایط مطلوب فعلی کرونا در کشور، گفت: آمار بستری، آی سی یو، ابتلا و مرگ و میر در شرایط کنترل شده است و در روند خوبی از نظر بیماری قرار داریم. مقداری نوسان داریم، اما این نوسانات خطرناک و هشداردهنده نیست. برخی می‌خواهند پاندمی را در کشورهای خود پایان یافته اعلام کنند که این موضوع غلط است؛ زیرا کشورها با یکدیگر در ارتباط هستند و اتمام پاندمی در یک کشور نمی‌تواند اتمام پاندمی جهانی باشد.

وی افزود: اکنون داریم می‌بینیم که در چین و برخی کشورهای دیگر تعداد موارد بیماری بسیار زیاد است و به همین دلیل با وجود اینکه خیلی به شرایط‌مان خوشبین و امیدوار هستم ولی حداقل نیاز است که دو هفته این حالت آرامش طی شود تا نفس راحتی بکشیم؛ به همین دلیل هنوز زود است که رعایت پروتکل‌ها را کاهش دهیم

و زود است که دچار عادی انگاری در شرایط جامعه شویم.

او تاکید کرد: رفتار ویروس‌هایی مثل کرونا و آنفلوآنزا غیرقابل پیش‌بینی است؛ بیش از یکصدسال گذشته وقتی که آنفلوآنزای اوریایی سراسر دنیا را گرفت، بشر دچار همین اشتباه شد و فکر کرد پاندمی تمام شده است در صورتی که پس از آن غافلگیر شد و مرگ و میرهای زیادی بعد از پایین آوردن سپرها در مقابل بیماری رخ داد؛ پس نباید این اشتباه تکرار شود.

وی درباره علت عدم بروز موج‌های بیماری پس از تعطیلات نوروز علی‌رغم هشدارها نسبت به سفرها و دید و بازدیدهای نوروزی، تصریح کرد: چند سویه از امیکرون بروز کرده است و این سویه‌های ترکیبی از BA۱ و BA۲ خوشبختانه با وجود این که سرایت پذیری بیشتری دارند، اما کشندگی بیشتری ندارد به نظر می‌رسد روندی که در کشورهای شبیه ایران می‌بینیم، ایجاد ایمنی زیاد در سطح جامعه است؛ یعنی تعداد زیادی از مردم امیکرون را بسیار خفیف گرفتند و به نظر می‌رسد ایمنی وسیعی ایجاد شده است.

او تاکید کرد: از طرفی فراموش نکنید که واکسیناسیون در ایران یکی از موفقیت‌های بزرگ بوده است و ایران جزو کشورهای برتر واکسیناسیون است؛ پس ایجاد ایمنی عمومی به واسطه ابتلای افراد به امیکرون و واکسیناسیون را می‌توان علت عدم افزایش آمار دانست.

مختاری درخصوص احتمال بروز موج هفتم کرونا در کشور، تصریح کرد: پاسخ به این سؤال بسیار سخت است. در چین تعداد مبتلایان به طور غیر مترقبه‌ای افزایش یافته است. اگر قرار باشد با سویه جدیدی از کرونا مواجه شویم که توانایی بیشتری داشته باشد، شرایط بد و غیر قابل پیش‌بینی خواهیم داشت؛ ولی اگر با همین روند پیش رویم و گرفتار سویه‌های ترکیبی نشویم، به احتمال زیاد پیک‌های بعدی وحشتناکی نخواهیم داشت.

وی در خاتمه بیان کرد: اکنون سویه‌های دیگری که قرابت زیادی به امیکرون دارد در کشورهای دیگری مشاهده شده است به عنوان مثال در شهر لامبردی ایتالیا اخیراً تعداد زیادی از این موارد دیده شده است و حدود ۳۵ درصد موارد شان از این سویه جدید است ولی این نوید بخش است که این سویه بستری بیمارستانی و بخش آی سی یو را افزایش نداده است. در سایر کشورها نیز زیر یک درصد از این سویه نسبتا جدید گزارش شده است؛ پس در حال حاضر ایجاد شرایط هراس انگیز درست نیست؛ زیرا امیدواریم اگر با این روند پیش رویم و واکسیناسیون را با قدرت ادامه دهیم، به احتمال زیاد مشکلی نخواهیم داشت. خوشبختانه این سویه‌ها به واکسن حساس هستند و احتمالا به آنتی‌بادی‌های امیکرونی هم حساس خواهند بود.

منیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

خواب ناکافی ترمیم سلول های بنیادی قرنیه را مختل می کند

کم خوابی می‌تواند باعث خشکی و چشم درد و همچنین مشکلات جدی‌تری در درازمدت شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، محققان اخیراً در آزمایشی با استفاده از موش‌ها تأثیر کم خوابی را بر چشم‌ها بررسی کردند.

آنها پی بردند کمبود خواب می‌تواند باعث شود قرنیه توانایی خود را برای ترمیم مناسب از دست بدهد، که ممکن است منجر به مشکلاتی مانند خشکی چشم شود.

محققان همچنین دریافتند که قطره‌های چشمی حاوی آنتی اکسیدان می‌تواند به ترمیم آسیب‌های ناشی از کم خوابی کمک کند.

محققان چینی و آمریکایی اخیراً مطالعه‌ای را منتشر کرده‌اند که نشان می‌دهد کم خوابی چگونه می‌تواند بر چشم تأثیر بگذارد. آنها دریافتند که کمبود خواب می‌تواند هم سلول‌های بنیادی قرنیه و هم سطح لایه اشکی قرنیه را تحت تأثیر قرار دهد.

داشتن یک خواب خوب، شیلاه منظم مهم است، اما بیش از یک سوم بزرگسالان به اندازه کافی نمی‌خوابند. پزشکان توصیه می‌کنند که بزرگسالان حداقل ۷ ساعت در شب بخوابند.

نداشتن خواب کافی می‌تواند باعث مشکلات سلامتی بیشماری مانند افزایش خطر چاقی، ابتلا به دیابت و فشار خون بالا شود.

بهترین راه برای داشتن خواب کافی منظم، رعایت بهداشت خواب خوب است. افراد می‌توانند این کار را با رفتن به رختخواب هر شب در زمان مشخص، اجتناب از استفاده از موبایل و تبلت ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب و عدم مصرف الکل قبل از خواب انجام دهند.

محققان علاقه‌مند بودند تا دریابند کمبود خواب تا چه اندازه بر سلول‌های بنیادی قرنیه تأثیر می‌گذارد. سلول‌های بنیادی «قدرت شفابخشی» دارند و تمام ترمیم بافت در بدن توسط سلول‌های بنیادی آغاز می‌شود.

محققان مطالعه حاضر بیان ژن را در موش‌ها پس از ۲ روز محرومیت از خواب و سپس پس از ۱۰ روز محرومیت از خواب ارزیابی کردند.

در مدت ۲ روز، محققان دریافتند که ۲۸۷ ژن در قرنیه به خوبی تنظیم شدند و تنظیم بیان ۸۸ ژن مختل شد. در مرحله ۱۰ روزه، ۲۷۲ ژن به خوبی تنظیم شدند و ۱۵۰ ژن دچار اختلال شدند.

محققان موش‌ها را پس از ۱ و ۲ ماه محرومیت بیشتر از خواب آزمایش کردند و دریافتند که شفافیت قرنیه کاهش یافته و سطح چشم ناهموار است.

در حالی که سلول‌های بنیادی در موش‌های محروم از خواب در اوایل تنظیم مجدد شدند، در نهایت منجر به چیزی شد که نویسندگان از آن به عنوان «تظاهرات اولیه کمبود سلول‌های بنیادی» یاد کردند. تنظیم مجدد در طولانی مدت، سلول‌های بنیادی را تضعیف کرد.

محققان خاطرنشان می‌کنند: «عوارض کوتاه‌مدت خواب ناکافی یا تأخیر در خواب باعث ناراحتی چشمی، از جمله خشکی، درد، خارش و خون افتادن چشم می‌شود».

یادداشت اختصاصی

وابستگی کودکان و نوجوانان به اینترنت و فضای مجازی

عبدالکریم ملایی

آموزش مجازی و ارتباط نزدیک کودکان و نوجوانان در طول سال تحصیلی با وسایل وابزارآلات الکترونیکی از جمله گوشی موبایل و کامپیوتر و اینترنت و نیز شبکه‌ها و کانال‌های ارتباطی متفاوت در فضای مجازی از یک طرف و فراریسدن تعطیلات مدارس و مواجه شدن کودکان ونوجوانان با وقت فراغتر فصل تابستان، زمینه و بسترا برای استفاده هرچه بیشتر از این امکانات الکترونیکی و قرار گرفتن کودکان ونوجوانان در فضای مجازی را فراهم می‌سازد و در صورت عدم نظارت ویرنامه‌ریزی درراپطه با استفاده از این فضا کودک ویا نوجوان را با آسیبی اصطلاحا «تویدید به نام اعتیاد و یا وابستگی به اینترنت» و فضای مجازی مواجه می‌سازد.

از این رو در این رابطه به برخی از علائم هشدار دهنده وابستگی به فضای مجازی ونیز روش‌های پیشگیری وپاورزنده از این وابستگی در زیر اشاره می‌شود تا ما والدین بدانیم و بتوانیم در سبک‌های فرزندپروری خود ملاحظات بیشتری داشته باشیم و درجهت ارتقاء سطح سلامت و بهداشت روان فرزندان خود نیز دقت و درایت بیشتری را مورد توجه قرار دهیم.

علائم و نشانه های وابستگی به فضای مجازی و اینترنت:

_علاقه‌مندی شدید وافراطی کودک ونوجوان به دستگاه‌ها وابزارآلات الکترونیکی مانند گوشی، کامپیوتر و لپ‌تاپ وعدم توانایی در دوشدن از این ابزار.

_عدم تمایل کودک ونوجوان به همراهی وبازی با گروه دوستان ومسالان.

_از بین رفتن تدریجی توانایی کودک ونوجوان در تمرکز و توجه نسبت به قبل از استفاده از فضای مجازی واینترنت.

_عدم تمایل واشتیاق کودک و نوجوان به حضور در فضای عمومی وخروج از منزل.

_فریب دادن و متوسل شدن به دروغگویی‌های مکرر و متعدد برای رهایی از پرسش‌ها و معاتبت والدین و استمرار در کاربرد فضای مجازی واینترنت.

_تحریک‌پذیری و بروز رفتارهای پرخاشگرانه توأم با تنش وخشم در صورت معاتبت و یا ترک و عدم استفاده از فضای مجازی واینترنت.

_بروز مشکلات خواب از قبیل کاهش و یا افزایش ساعات خواب و همین‌طور بروز دندان قروچه‌های مکرر به هنگام خوابه.

_انزوای اجتماعی چه از ناحیه دوستان وهمسالان و چه از ناحیه اعضای خانواده و تنهایی‌های یاه‌اصطلاح لذت‌بخش امایسیار گوین.

_بی‌تفاوتی و بی‌توجهی به فعالیت‌های تحصیلی وهمچنین تکالیف درسی در طول سال تحصیلی.

_بی‌توجهی و اهمال کاری در رعایت بهداشت فردی و بی‌نظمی وشلختگی‌های بارز.

_عدم توانایی و مدیریت زمان در حضور و استفاده و بهره‌وری از فضای مجازی و اینترنت و شبکه‌های اجتماعی.

_افزایش تدریجی زمان استفاده از فضای مجازی به منظور افزایش لذت و خوشایندی هرچه بیشتر.

_چاقی و یا لاغری مفرط و قابل مشاهده در مدت زمان محدود به‌واسطه عدم فعالیت بدنی وشیوه وسبک تغذیه نفاشب.

_بروز علائم ترک (جسمی وروانی) به هنگام ممقعت از استفاده از فضای مجازی از جمله بی‌خوابی، اضطراب، آشفتگی‌های روانی وعاطفی، اختلال سلوک، گوشه‌گیری و انزوا و...

راه‌های پیشگیری و یا رهایی از وابستگی کودکان ونوجوانان به فضای مجازی واینترنت

_استعداد فرزندان خود را کشف کنید و برای حمایت از آن‌ها و همین‌طور توسعه مهارت‌های آن‌ها تلاش کنید.

_با تدوین یک برنامه منظم و منسجم زمان‌های مشخصی از شبانه‌روز را برای استفاده از فضای مجازی وحضور در این فضا را برای کودک ونوجوان خود تعیین کنید.

_با تشویق و ترغیب و گاهی نیز همراهی با فرزندان، بستر فعالیت‌های مشارکتی و گروهی را برای آن‌ها فراهم سازیم.

_به‌جای تنبیه‌وسرزنش وملامت‌های مکرر سعی کنید که رفتار آن‌ها را تغییر دهید تا این رفتار تبدیل به عادت نشود.

_فقر ارتباطی در خانواده از جمله عوامل مهم گرایش به فضای مجازی توسط کودکان ونوجوانان است لذا در غنی‌سازی وبرقراری هرچه بیشتر ارتباط خود با فرزندان در طول شبانه‌روز نهایت سعی وتلاش خود را بکنید.

_با استفاده از راهکارهای خلاقانه ازجمله تماشای فیلم به‌صورت گروهی وخانوادگی، مسافرت‌های کوتاه مدت، ترتیب دادن میهمانی و دورهمی‌های مختصر و... به کاهش و محدودیت تدریجی استفاده از فضای مجازی توسط فرزندان، کمک کنیم.

_جهت اطمینان از فرایند محدودسازی استفاده از فضای مجازی، گاهی نیاز به تدوین یک قرارداد درون خانوادگی ضروری به نظر می‌رسد. در این قرارداد یاداش ومجازات‌هایی جهت طرفین (والدین وفرزندان نیز پیش‌بینی گردد.

_تعیین جایگزینی لذت‌بخش برای ساعات کاهش یافته از حضور در فضای مجازی و اوقات فراغت حاصل از این کاهش توسط فرزندان، امری ضروری است.

_در صورت عدم موفقیت راهکارهای توصیه‌شده در جهت کاهش استفاده از فضای مجازی، می‌توان از ابزارهای دیگری ازجمله تعبیه برنامه‌ای که با استفاده از یک تایمر مشخصی، به‌طور خودکار پس از یک مدت زمان معین و مدیریت شده‌ای، ارتباط و اتصال به فضای مجازی قطع و یا وصل گردد.

روانشناس بالینی ومشاور خانواده

روزنه

هشدار برای افرادی که به دنبال جراحی لاغری هستند

یکی از عوارض شناخته شده کاهش وزن های سریع، بروز سنگ کیسه صفرا است. نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد حتی اگر برای جلوگیری از بروز این بیماری از دارو استفاده شود هم، ریسک دچار شدن به آن همچنان وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، انجام اعمال جراحی محدود کننده دستگاه گوارش یکی از روش های علمی و مورد تایید مجامع آکادمیک جهت کنترل چاقی و عوارض ناشی از آن محسوب میشود و با توجه به شیوع رو به تزاید مولد چاقی با درجات بالا، اقبال به آن روز به روز هم بیشتر میشود.

این جراحی‌ها گرچه یک قلمد درمانی محسوب شده و زمانی انجام می‌شوند که بیماران بهره بیشتری از نتایج آن داشته باشند، ولی ممکنه مداخله تهاجمی دیگر میتوانند عوارضی در پی داشته باشند که شناخت این عوارض و پیش‌بینی آن ها میتواند در پیگیری و نهایتا بهبود کیفیت زندگی افرادی که تحت این اعمال جراحی قرار گرفته اند تاثیر داشته باشد.

یکی از عوارض شناخته شده به دنبال کاهش وزن های سریع، بروز سنگ کیسه صفرا است و با توجه به سرعت قابل ملاحظه کاهش وزن پس از اعمال جراحی چاقی موسوم به جراحی های باریاتریک این عارضه با احتمال بیشتری امکان بروز دارد.

یادر نظر گرفتن احتمال بالای این رخداد، بصورت معمول دارویی تحت نام لوروسودکسی کولیک اسید (UDCA) از همان ابتدای پس از جراحی جهت پیشگیری از بروز سنگ کیسه صفرا به بیماران داده میشود.

ولی آیا مصرف این دارو جهت پیشگیری از پیدایش سنگ صفرا کفایت میکند؟ برای پاسخگویی به این پرسش، مرکز تحقیقات پیشگیری و درمان چاقی طی مطالعه‌ای به بررسی اطلاعات ۲۴۶۹ بیمار که بین سالهای ۲۰۱۳ و ۲۰۱۸ تحت عمل جراحی باریاتریک قرار گرفته بودند پرداخت.

دکتر مریم برزین از مجریان این طرح در توضیح این نتایج گفت: گرچه اثر لوروسودکسی کولیک اسید (UDCA) جهت کاهش بروز سنگ صفرا اثبات شده اما تجویز خامه آن پس از جراحی های باریاتریک، احتمال ابتلا به این عارضه را از بین نمیبرد و علیرغم مصرف دارو باز حدود ۱۱ درصد از بیماران سنگ کیسه صفرا را تجربه میکنند.

این محقق یزدی‌ها به همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام بردارد.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

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 می‌شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸