گوناگون

پیگیری ورود طب ایرانی به برنامه پزشکی خانواده

مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت: از پیگیری ورود طب ایرانی به برنامه پزشکی خانواده خبر داد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نفیسه حسینی یکتا -مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت- در نشست علمی مدیریت بیماری‌های گوارش در طب ایرانی، ضمن خوش آمدگویی به حاضرین در جلسه و شکر را در دست اقدام کارآن اجرای این نشست، ماکید کرد همه ما موظف و مکلف هستیم تا برای ارتقای نظام سلامت کشور و معلم بودن خود را برگذار گردیم. وی افزود: در خصوص استفاده از ظرفیت طب‌های سنتی چه در خارج از کشور و چه در داخل کشور اسناد بالادستی قوی و محکمی وجود دارد. راهبرد سازمان جهانی بهداشت حمایت از طب‌های سنتی و مکمل و بومیه به استفاده از ظرفیت‌های آن در نظام سلامت کشورهای عضو است و نقطه غلبی استفاده از این ظرفیت را اقدام خدمات، تأیید شده طب‌های سنتی و مکمل در نظام سلامت کشورها می‌دانند مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل با اشاره به اینکه در داخل کشور نیز اسناد بالادستی ما را موظف به تبیین، ترویج و توسعه طب ایرانی کرده است؛ تصریح کرد: در بخشی از بند ۱۲ سیاست‌های کلی نظام سلامت و بر محلول و مبادل مطلقی طب سنتی و طب رایج در شخصین و درمان، ماکید می‌کند. وی با اشاره به سرعت گرفتن روند اجرای طرح ادغام طب ایرانی در نظام سلامت توضیح داد: طرح ادغام در سطح یک نظام سلامت با آموزش اصلاح سبک زندگی، تا پایان سال ۱۴۰۲ در دهمی دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور اجرا می‌شود. همچنین موضوع برنامه پزشکی خانواده و ورود طب ایرانی در این طرح در حال پیگیری و پیشرفت است. حسینی یکتا ماکید کرد: همه این‌ها می‌طلبد که چین، برنامه‌هایی را با همکاری گروه‌ها و انجمن‌های تخصصی در رشته‌های طب رایج داشته باشیم ما سر، اجرای این طرح به مسئولان بهره مندی عموم جامعه از خدمات امن طب ایرانی هم بوده، شود.

چاقی، احتمال ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که حفظ وزن سالم ممکن است برای کاهش خطر ابتلا به سرطان دستگاه گوارش مهم باشد

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، این تحقیقات نشان می‌دهد که افزایش وزن اضافه وزن و در روزگسالی خطر ابتلا، به سرطان روده بزرگ و سایر سرطان‌های دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد. «هولی اوهارا کروپ»، نویسنده مطالعه، مرکز جامع سرطان دانشگاه ایلینی اوهایو گفت: «در حالیکه نرخ چاقی در سطح جهان در حال افزایش است، درک ارتباط بین چاقی و خطر بیماری‌های طولانی مدت مانند سرطان، برای بهبود سلامت عمومی بسیار مهم است.» اوند بیلیه خبری دانشگاه افزود: «مطالعه ما نشان می‌دهد که اضافه وزن یا چاقی در چندین مرحله از زندگی می‌تواند خطر ابتلا، به سرطان‌های دستگاه گوارش در روزگسالی را افزایش دهد.» شاخص وزن بدنی (BMI) که در اوایل اواسط و اواخر بزرگسالی به سطح چاقی یا اضافه وزن برسد، خطر ابتلا، به سرطان دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد. مصرف مکرر آسپرین این افزایش خطر را در افراد دارای اضافه وزن و چاق نیز، کند. به گفته مؤسسه ملی سرطان ایالات متحده چاقی و اضافه وزن با حداقل ۱۳ نوع سرطان مربط است. به گفته محققان، سلول‌های چربی می‌توانند پلیپ التهابی را محریک کرده و احتمال عملکرد سلول‌های ایمنی را تقویت کنند این فرایندی، تواند مجرم به بیماری‌های قلبی، عروقی مانند سکته مغزی، بیماری‌های متابولیک مانند دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها شود. محققان از سن ۲۰ سالگی به عنوان به ریف بزرگسالی ابتدایی، ۵۰ سالگی برای میانسالی و ۵۵ سالگی یا بالاتر، به عنوان بزرگسالی پایانی استفاده کردند. فیلم‌چوین خانم رشان کرد که مرکز کسانی چند بار آسپرین یا محصولات حاوی آسپرین مصرف کردند این مطالعه، شرکت کنندگان را به مدت ۱۳ سال یا ۳۱۵ دسامبر ۲۰۰۹ نشان کرد. محققان دریافتند که نتایج این مطالعه نیاز به درک بهتر مکانیسم‌های اساسی عوامل پیشگیری از سرطان و همچنین افرادی که ممکن است از استفاده از آنها بهره ببرند دارد.

فشار خون بالا قبل از بارداری ریسک مشکلات قلبی را افزایش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد زنانی که قبل از بارداری شدن فشار خون بالایی دارند ممکن است در واریز بیشتر از زنان دیگر در عرض یک دهه پس از زایمان به بیماری‌های قلبی، عروقی مبتلا شوند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، بر اساس این مطالعه، اگر بارداری آنها با عوارض همراه باشد، تا ۱۰ برابر بیشتر احتمال دارند که به مشکلات قلبی، عروقی دچار مبتلا شوند. «کروس مک کارمی»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه کوک در ارلند، گفت: «یافته‌ها، اهمیت نظارت بر فشار خون برای زنان در سین باروری ماکید می‌کند و نشان می‌دهد بارداری ممکن است مشکلات قلبی زمینه‌ای را آشکار کرده یا سریع کند.» وی در ادامه افزود: «بارداری می‌تواند به عنوان یک بست استرس طبیعی عمل کند و تفاوت را بیماری نهفته قلبی، عروقی در قلب عوارض بارداری را آشکار کند اما مشخص نیست که آیا این عوارض نشانگر فشار خون در زمن شدید، هستند یا اینکه مکانیسم‌های دیگر به افزایش خطر بیماری قلبی، عروقی در دارزمدت مجرم می‌شوند.» در مطالعه جدید، محققان ارتباط بین فشار خون در زمن و پیامدهای نامطلوب بارداری را در طول دوره قلبی، عروقی بعدی، از جمله سکته مغزی، حمله قلبی، آرتین صدری پایدار و نایایدار، بیماری قلبی، بیماری دریان محیطی، آنوریسم آئورت شکمی، نارسایی قلبی و قبیل‌ا سوین دهاری مورد بحر زیه و تحلیل قرار گرفتند. پیامدهای نامطلوب بارداری شامل پره اکلامپسی، فشار خون بارداری، زایمان زودرس، مرده زایی و محدودیت رشد جنین بود. زنانی که قبل از بارداری یا قبل از هفته ۲۰ بارداری مبتلا به فشار خون بالا تشخیص داده شده بودند یا از دارو‌های کاهش دهنده فشار خون استفاده می‌کردند به عنوان فشار خون در زمن در نظر گرفته شدند. این مطالعه شامل ۱.۲ میلیون زن با سن ۳۹ سالگی بود که بین سال‌های ۱۹۹۲ و ۲۰۱۶ زایمان کرده بودند. این زنان به طور متوسط ۹.۳ سال تحت نظر بودند. به طور کلی، زنانی که قبل از بارداری شدن فشار خون بالایی داشتند، در مقایسه با زنان بدون فشار خون، زمن کمی بیشتر عارضه بارداری نداشتند، زنانی که دو، دو این مشکلات را داشتند، ۹.۶ برابر بیشتر، با احتمال ابتلا به نارسایی قلبی، ۴.۰ برابر بیشتر، احتمال سکته مغزی و ۲.۸ برابر بیشتر در مدرض ابتلا به سطاب شدند. پایین با ابتلا یا کاهش رگ‌ها و دو برابر با خطر ابتلا به بیماری، عروقی روبرو بودند زنانی که فشار خون بالا داشتند، در مقایسه با زنان بدون فشار خون، دو برابر با خطر ابتلا به مشکلات قلبی، عروقی روبرو بودند زنانی که فشار خون بالا و حملاتی‌های پیچیده داشتند، بیشترین خطر را داشتند. در مقایسه با زنان بدون فشار خون، زمن که هیچ عارضه بارداری نداشتند، زنانی که دو، دو این مشکلات را داشتند، ۹.۶ برابر بیشتر، با احتمال ابتلا به نارسایی قلبی، ۴.۰ برابر بیشتر، احتمال سکته مغزی و ۲.۸ برابر بیشتر در مدرض ابتلا به سطاب شدند. پایین با ابتلا یا کاهش رگ‌ها و دو برابر با خطر ابتلا به بیماری، عروقی روبرو بودند.

زنان و خانواده

رصد و احصای مسائل دختران دانش آموز در ۴۹۹ شهرستان

دبیر کارگروه کوثر قرارگاه عدالت تربیتی ونصب آموزشی در وزارت آموزش و پرورش و مشاور رئیس سازمان متناس کشور در اجرایی سازی عدالت تربیتی در سطح کشور و رصد مسائل دختران در ۴۹۹ شهرستان از پیمایش و جمع آوری داده‌های خبر داد و گفت: احصای مسائل دختران در همه شهرستان‌ها و باهم رفتی ظرفیت‌های مردمی و جامعه نخبگانی و با توجه به زیست بوم هر استان، صورت گرفت. نیازها و اولویت‌بندی مناطق بررسی و به دنبال آن برنامه تقسیم کار ملی در این زمینه در حال تدوین است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شهره صلاقی یا اشاره به تشکیل کارگروهی تحت عنوان «کوثر» جهت شناسایی و حل مسائل تربیتی دختران دانش آموز از چهار سال گذشته اظهار کرد: کارگروه کوثر با استفاده از ظرفیت‌های مردمی و دولتی، جهت رسیدگی به مسائل دختران دانش آموز، اهدافی را پیگیری می‌کند. وی افزود: رصد آسیب‌های اجتماعی و مسائل مربوط به دختران، شناخت روند تغییرات، وضعیت موجود، شناخت عوامل تعیین کننده، عوامل خطر و ارتباط آنها با آسیب‌های اجتماعی از اهداف مهم کارگروه کوثر است تا از این طریق بتوانند روند تغییرات را دیدبانی کرده و برنامه‌ریزی‌های میتنی بر شواهد را انجام دهند. یادآور اهالم دبیر کارگروه کوثر وزارت آموزش و پرورش، جامعه هدف کارگروه کوثر هفت میلیون و ۴۵۹ هزار و ۷۲۲ دانش آموز دختر در ۳۶ هزار و ۱۴۰ مدرسه سراسر کشور است که از این تعداد چهار میلیون و ۴۶۸ هزار و ۹۱۴ دانش آموز در مقطع ابتدایی، یک میلیون و ۷۷۰ هزار و ۲۵۹ دانش آموز در مقطع متوسطه اول و یک میلیون و ۴۲۰ هزار و ۴۴۹ دانش آموز در مقطع متوسطه دوم مشغول به تحصیل هستند. صلاقی بیان کرد: قاعدتا طی این سال‌ها نهادهای مختلف اقدداتی در انجام پیمایش‌های متعدد داشته‌اند و هم آمارهایی جمع آوری شده است؛ اما هدفگذاری کارگروه به این نحو بود که بتوان متمرکز، نقطه هدف خود را تا سطح مناطق آدرس کرد. وی با اشاره به اینکه در حال حاضر طی یک بررسی عمیق همه مسائل اعم از مشکلات، نقاط قوت و نقاط ضعف مورد رصد قرار گرفته است. وی ادامه داد: در این اقدام به دنبال نسخه واحد برای همه کشور نیستیم، بر این اساس این کارگروه در سه ماه اخیر اقدام به انجام پیمایش و جمع آوری داده‌های شهرستان‌ها و مناطق آموزشی کرده است؛ به گونه‌ای که بالغ بر ۴۹۹ شهرستان را در سراسر کشور مورد پیمایش و رصد قرار داده است.

مشاور رئیس سازمان نوسازی مدارس کشور در اجرایی سازی عدالت تربیتی با اشاره به اینکه در حال حاضر اطلاعات جمع آوری و تحلیل شده‌اند و همچنین به مؤلفه‌های شروع پیمایش شهرستان‌ها، پیمایش مناطق آموزشی و نیز آغاز کردنهایی گفت: احصای نظام مسائل دختران در همه شهرستان‌ها و یا هم رفتی ظرفیت‌های مردمی و جامعه نخبگانی و الیت‌ها توجه می‌زیست بوم استانی صورت گرفته و در نهایت نیازها و اولویت‌بندی مناطق، بررسی و به دنبال آن، برنامه تقسیم کار ملی در این زمینه در حال تدوین است.

جامعه نخبگانی و الیت‌ها توجه می‌زیست بوم استانی صورت گرفته و در نهایت نیازها و اولویت‌بندی مناطق، بررسی و به دنبال آن، برنامه تقسیم کار ملی در این زمینه در حال تدوین است. صلاقی ادامه داد: هدف گذاری کارگروه کوثر برای به دست آوردن داده‌ها و مسائل و نقشه اجتماعی این مناطق به میانی عوامل تعیین کننده و همچنین ظرفیت دستگاه‌های اجرایی کشور صورت گرفته و با استفاده از پتانسیل فضای کارگروه کوثر، می‌توانیم نیازها و اولویت‌ها را شناسایی و سپس الگوها و برنامه‌های میتنی بر وضعیت آسیب‌های اجتماعی دانش آموزان دختر در هر استان و شهرستان را با توجه به شرایط آنها به کمک کارگروه‌های استانی اجرایی کنیم.

در لبه پرتگاه سیاه چاله جمعیتی ایستاده‌ایم

زنگ خطر سالخوردگی جمعیت کشور به صدا در آمده و حالا در لبه پرتگاه سیاه چاله جمعیتی ایستاده‌ایم

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، جمعیت کشور رو به سالمندی می‌رود و در عین حال، میزان فرزندآوری نیز به کمتری پیش می‌رود، به طوری که پیش‌بینی می‌شود در سال‌های نه چندان دور، جمعیت سالمند و سالخورده کشور بیشتر از جمعیت جوان و یا باشد و این در حالی است که رشد و توسعه جامعه نیازمند نیروی انسانی جوان است.

علیرضا ابراهیمی‌مبش، معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران با عنوان این مطلب که یکی از مهم‌ترین موضوعات مورد روحه در جامعه، جوانی جمعیت است، گفت: افزایش جمعیت سالمند بدون توجه به جوانی جمعیت، با مشکلات عدیده‌ای همراه خواهد شد و سرعت توسعه متوقف خواهد شد.

وی با عنوان این مطلب که پیش‌بینی می‌شود جمعیت کشور با ۵ ۳، ۱ میلیون نفر افزایش خواهد یافت و این یک تهدید است، افزود: داشتن حداقل ۴ فرزند برای هر خانواده ایرانی، می‌تواند ما را به اهداف توسعه نزدیک کند.

در همین حال، صابر جباری -مدیر اداره جوانی جمعیت و سلامت خانواده وزارت بهداشت- با اشاره به اینکه ۱ درصد جمعیت کشور سالمند است، گفت: «پنج سی سالخوردگی کشور بین ۱۶۵ با ۷ سال است و ۹۴ درصد سالمندان از بیمه پایه برخوردارند و ۳۱ درصد بیمه تکمیلی دارند. اگر تغییر نگیم ما ۱۴۲ جمعیت سالمندی به شدت افزایش می‌شود و روان جمعیتی به هم می‌ریزند.

علیرضا ابراهیمی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تاکید کرد: طبق سرویس‌ها اگر ۷ درصد جمعه‌های بالای ۶۵ سال سن داشته باشد، آن جامعه را سالمند می‌نامند.

وی افزود: سالمندی دوران سخت و پر رنجی است که می‌تواند با مروج فرهنگ سلامت سالمندی و اقدام برای پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌ها در نوجوانی همچون داشتن تغذیه سالم و ورزش در دوران سالمندی آسوده‌تری داشته باشد زیرا، سالمندی و سالخوردگی شرایط متفاوتی را به افراد تحمیل می‌کند.

به نظر می‌رسد، برای اینکه وارد سیاه چاله جمعیتی نشویم، سرعت اجرای برنامه‌هایی که در همین راستا معرفی و تبیین شده است؛ می‌بایست شتاب بیشتری بگیرد.

افرادی که شرایط اقتصادی بهتری دارند معداد فرزند کمتری دارند؛ یا این که یکی از عوامل ازدواج و فرزندآوری، اشتغال و مسائل رفاهی است.

بررسی‌ها نشان داده است که قوانین، تسهیلات و امور رفاهی حرف دوم را در فرزندآوری می‌زند و کشورهای توسعه یافته به همین امر رسیده‌اند. قطعا برخی مسائل اقتصادی و مربوط به اشتغال و ... نیز در فرزندآوری تأثیر دارد.

البته دولت باید همه تلاش خود را برای رفع مشکلات مردم در حوزه اقتصادی داشته باشد، چون در صورت پیری جمعیت شاهد مشکلات عدیده در اقتصاد کشور خواهیم بود.

قابل توجه

کدام بیماری‌ها با بوی بدن تشخیص داده می‌شوند؟

انقلاب بوی بدن به طیل عدم رعایت بهداشت است، اما آیا می‌تواند نشانه‌های ابتلا به بیماری نیز باشد؟ کارشناسان متعددی به بررسی بیماری‌های کشنده زمانی بوی بدن از طریق بویایی تشخیص دهد

به گزارش پیام آشنا نقل از مدیکال، نتایج مطالعات نشان دهنده‌اند که برخی بیماری‌ها بوی خاص خود را دارند که می‌تواند به عنوان نشانگرهای زیستی برای تشخیص زودهنگام شرایط بیماری در نظر گرفته شود.

بوی بدن زمانی ایجاد می‌شود که باکتری‌ها با یک مخلوط شوند. بوی بدن افراد تحت تاثیر عوامل مختلفی مانند هورمون‌ها، رژیم غذایی، برخی داروها و شرایط سلامت زمینه‌ای است و عوامل دیگری که بر بوی بدن تاثیر می‌گذارند رطوبت، ژنتیک، اضافه وزن و ورزش هستند. البته محققان دریافتند که تغییرات هورمونی مانند قاعدگی و بحث گذاری نیز باعث تغییر در بوی بدن می‌شود.

بیماری‌ها چگونه بر بوی بدن تاثیر می‌گذارند؟

به گفته متخصصان، وقتی فردی از بیماری رنج می‌برد، نحوه عملکرد بدن او نیز می‌کند تغییرات در فرایندهای مختلف و متابولیسمی می‌تواند مجرم به تولید مولکول‌های فرار کوچک در بدن شود که توسط خون به بدن منتقل می‌شوند. سپس بدن آن را از طریق عرق، ادرار و مدفوع آزاد می‌کند. محققان این تحقیق می‌گویند: «تطبیق ادبیات علمی، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد که ترکیبات فرار آلی که توسط باکتری‌های دهانی تولید می‌شوند، می‌توانند به عنوان نشانگرهایی برای سرطان ریه، سرطان سینه، دیابت، ملانوم و غیره باشند.»

پروتکل‌های بویی

بیماری‌ها بویی که از طریق بو بایی قابل تشخیص هستند شامل موارد ذیل است:

بیماری اختلال فشار خون: آنها که در دوران بارداری ایجاد می‌شود. این عارضه معمولا بعد از هفته ۲۰ بارداری در زنانی که بطور عادی مشکل فشار خون ندارند، شروع می‌شود. این وضعیت باعث افزایش سطح پروتئین در ادرار می‌شود که نشان دهنده آسیب کلیه و نشانه احتمالی از آسیب به اندام‌های دیگر است. پره اکلامپسی، در صورت عدم درمان، می‌تواند عوارض بسیاری مانند بارداری و جنین ایجاد کند و حتی می‌تواند کشنده باشد. بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۶ منتشر شد، پره اکلامپسی را می‌توان با استفاده از انتشار بویی بدن مادر بارداری با دقت ۸۴ درصد تشخیص داد.

سرطان ریه

سرطان ریه زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های ریه بطور غیر طبیعی رشد کنند. مطالعات نشان داده‌اند که سرطان ریه را می‌توان در مراحل اولیه خود با استفاده از یک دست سنسور ساده به نام Na-Nose تشخیص داد.

دوسنه دهنده‌گان این فناوری امید دارند استفاده از آن را برای تشخیص علائم اولیه بیماری‌های جدی دیگر مانند پارکینسون، بیماری کلیوی، بیماری کبد، آزایمر، مولتیپل اسکلروزیس گسترش دهند.

نارسایی کلیه

نارسایی کلیه یک وضعیت سلامتی جدی است و زمانی رخ می‌دهد که یک یا هر دو کلیه‌ها از کار بیفتند. این مورد می‌تواند به دلیل عدم شرایط زیستی مانند دیابت، بیماری قلبی و فشار خون بالا باشد. محققان دریافتند که ادرار با وجود دو سنس نشان دهنده نارسایی کلیه است. بر اساس این یافته، دانشمندان دانشگاه ایلینوز ایلات متحده یک دستگاه یکبار مصرف ساخته‌اند که می‌تواند از سنس نارسایی کلیه استخراج شود.

یلگ دیناتو که گروه راننده این فناوری را رهبری می‌کند در این مورد گفت: «در محیط بالینی، پزشکان از ادرارهای حجیم، اسلیدها به فنازه یک میز بزرگ، برای شناسایی و مجزیه و تحلیل این مرکیبات استفاده می‌کنند اما ما می‌خواهیم یک راه‌حل جمع‌تر از این قیمت بادر اختیار بیماران قرار دهیم با بتوانند از آن استفاده کنند و بدون مصرف آن را در بیاورند.

دیابت

نتایج تحقیقات نشان داده است که افراد مبتلا به دیابت بوی خود دارند. بوی میوه به دلیل کتوآسیدوز نقلی از مصرف ناکافی یا ناکارآمد انسولین در بدن است. این وضعیت کشنده یافت می‌شود بدن برای سوخت چربی بسوزاند. کتوآسیدوز یکی از عوارض جدی نقلی از دیابت نوع یک و در مراحل دیگر بر به دلیل دیابت نوع دو است. کتوآسیدوز دیابتی زمانی ایجاد می‌شود که میزان قند و ملاءهای به نام کتون در خون فرد بسیار افزایش یابد و در صورتی که کتوآسیدوز کنترل نشود ممکن است مجرم به اغما و حتی مرگ فرد نیز شود.

ناراحتی کبد

هنگامی که کبد بیمار از کار بیفتد یا عملکرد آن کند شود، سموم و آلاینده‌های متعددی در دارد، عرق و نفس جمع می‌شوند. بوی ماهی خام یا نارسایی کبد مربط است.

باتلاق جوجه اردک زشت!

آدم‌ها هر روز بیشتر شبیه هم می‌شوند، مثل چندهزار تا کپی از یه نسخه! انگار که در باتلاق زیبایی گیر افتاده باشند و برای رهایی از آن دست به تلاش جراحی‌های دیگر می‌شوند غافل از آنکه بدانند این کارشان بیشتر دست‌وپازدن و فرورفتن در باتلاقی به اسم زیبایی است!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسیان، یکی از عواملی که افراد را به سمت جراحی‌های زیبایی هل می‌دهد، اختلال بادی دیسمورفیک یا خودزشت پندارییست. این افراد عدمام از چهره و بدنشان ایراد می‌گیرند و تصور زشت پنداری دارند تا جایی که این افکار کاذب و مراحم به مرور در زندگی و شغلی که دارند، اختلال ایجاد کند.

جراحی به قیمت از دست دادن جان

خودزشت پندارها درباره بدن و ظاهر خودشان تصور آشفتهی می‌سازند به طوریکه با نقص ظاهری خیالی یا اغراق شده دچار اختلال ذهنی مفرط می‌شوند. این افراد ممکن است در مورد هر چیزی از بدن خود صفتنه باشند اما معمولا در مو، پوست، شکل و اندازه بینی، سینه یا شکم خود عیب و ایراد پیدا می‌کنند. بیشتر مضمنه و نگرانی‌های آنها تغییر ظاهر، وضع فیزیکی و هیکل‌شان است و برای آن نمت بیمار به رکاری می‌زنند که گاهی همین رفتار کار منشئال می‌شد. احتمالا در دوست و آشنا و اطرافیان این صورت‌ها را دیده باشید، فردی که بیش از حد و به شکل اغراقی ورزش می‌کند و از هر عکس و تزریق پروتئینی به سادگی نمی‌گذرد و گرفتن ظاهرشان درگیر بوده و آن اهمیت می‌دهند، برای پوشش عیوبی که در بیشتر وقتها حتی واقعی نیست آرایش بیش از حد دارند، عدام در حال تغییر دادن صورت و رفتن زیر تیغ جراحی زیبایی هستند از جراحی بینی تا تغییر ابرو و پف چشم و زاویه فک و صورت گرفته تا کم و زیاد کردن چربی به اطراف بدن، اجرا جراحیهای زیبایی که آنها را تبدیل به فردی خشک و بی روح می‌کند، کپی شده از یک نسخه شبیه بهم که حتی طرز و نوع پوشش هم یکسان است. با همه این تغییرات باز فرد خودمثال زیست و احساس رضایت ندارد، او آنها دوری می‌کند چرا که از نظر خودش، نگاه اطرافیان به او دوری باشکل و شمایل زشت است! افراد مبتلا به اختلال خودزشت پندار، مشکل عزت نفس دارند و این کمبود اعتماد به نفس و تمایل به تغییر ظاهر و اندام، باعث می‌شود که به مرور به فرد آسیبهای جدی روحی و جسمانی می‌زند. صبر کنید ماجرا فقط محدود به این موضوع نمی‌شود و افتادن در تله و دام جراحیهای متعدد زیبایی، مورد دیگر افراد مبتلا به اختلال خودزشت پندارییست، جراحی‌هایی که گاه به قیمت جان آدمها تمام می‌شود. برای مثال چندوقت پیش کریستینا لُئِس گورکانی مدل وبدل یک سایرشی معروف، پس از عمل جراحی زیبایی اخیر خود، برای تلاش و دستیابی به شباهت هرچه بیشتر به سایرشی معروف، دچار ایست قلبی شد و در ۲۴ سالگی درگذشت.

علائم خودزشت پنداری

احتمالا شماهم آدمهایی که از جلوی آیینه تکان نمی‌خورند را دیده‌اید، افرادی که بیش از حد با ظاهرشان درگیرند و به آن اهمیت می‌دهند، برای پوشش عیوبی که در بیشتر وقتها حتی واقعی نیست آرایش بیش از حد دارند، عدام در حال تغییر دادن صورت و رفتن زیر تیغ جراحی زیبایی هستند از جراحی بینی تا تغییر ابرو و پف چشم و زاویه فک و صورت گرفته تا کم و زیاد کردن چربی به اطراف بدن، اجرا جراحیهای زیبایی که آنها را تبدیل به فردی خشک و بی روح می‌کند، کپی شده از یک نسخه شبیه بهم که حتی طرز و نوع پوشش هم یکسان است. با همه این تغییرات باز فرد خودمثال زیست و احساس رضایت ندارد، او آنها دوری می‌کند چرا که از نظر خودش، نگاه اطرافیان به او دوری باشکل و شمایل زشت است! افراد مبتلا به اختلال خودزشت پندار، مشکل عزت نفس دارند و این کمبود اعتماد به نفس و

رفتارهای دنباله‌دارش می‌تواند زمینه‌ای برای ابتلا به افسردگی و اختلال وسواسی جبری شود.

جراحی مسکن موقت

خیلی وقتها فردی که احساس کمبود و زشتی میکند در تلاش است تا عامل زشتی را هرطور شده برطرف کند، جراحی زیبایی ساده‌ترین راه برای حل مشکلی است که در نظر فرد وجود دارد و برای کسانی که دچار بیماری خودزشت پنداری هستند حکم یک مسکن فوری دارد اما دائمی نیست چراکه فرد بعداز حل کردن نقص چشم‌اش، به دنبال نقص دیگر می‌گردد و این چرخه جراحی ادامه دار می‌شود. مثلا مایکل جکسون در طول ۲۰ سال با انجام ۱۰۰ عمل جراحی قصد داشت به مفهومی از کامل بودن برسد اما در سالهای پایانی عمرش مشغول ترمیم نقاطی از بدنش بود که بوسیله جراحیهای زیاد آسیب دیده بودند!

خودزشت پنداری رو چطور درمان کنیم؟

دارو درمانی و استفاده از روش CBT با درمان شناختی رفتاری یکی از بهترین روشهای درمان این اختلال به حساب می‌آید. روانشناس برای بازسازی شناختی فردی که دچار اختلال است تلاش میکند تا فرد عقاید منفی درباره ظاهر و اندامش را رها کند و این واقعیت را بپذیرد که زیبایی صرفا یک برداشت و نظر شخصی است و میتواند توصیفات خنثی یا بدون ایراد را جایگزین نظرات و انتقادات منفی خود بکند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
باور کن که چیزی به نام رنج عظیم، تاسف عظیم و یا خاطره ی عظیم وجود ندارد. همه چیز فراموش میشود، حتی یک عشق بزرگ. این همان چیزی ست که زندگی را تاسف بار و در عین حال شگفت انگیز کرده است
آلبر کامو

تازه‌های سلامت

کدام یادگارهای کرونا ماندنی است؟

نائب‌مسئول علوم رفتاری اظهار کردند: عاداتی که افراد در این همه‌گیری آموخته‌اند، از فاصله‌گذاری اجتماعی گرفته تا ماندن در خانه در هنگام ناخوشی، دوام می‌یابند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویو روم، کارشناسان سازمان جهانی بهداشت اعلام کردند که بیماری کووید یک وضعیت اضطراری با نگرانی بین‌المللی محسوب نمی‌شود و این همزمان با رهبرد جدید این سازمان برای انتقال از واکنش اضطراری به مدیریت طولانی‌مدت بیماری کووید است.

کووید همچنان وضعیت همه‌گیر خواهد ماند، و کشورها همچنان اختیاراتی در مورد برخورد با کووید به‌عنوان یک وضعیت اضطراری در قلمرو خود خواهند داشت. با این حال، برای جامعه جهانی بهداشت عمومی، این مورد، رویدادی بسیار مهم است و دوره واکنش اضطراری را که از ۳۰ ژانویه ۲۰۲۰ آغاز شده بود، به پایان می‌رساند.

در عین حال، برای بخش زیادی از افراد این موضوع تازگی ندارد زیرا مدت زیادی است که دیگر آن را به‌عنوان وضعیت اضطراری نمی‌دانند. بر اساس این نظرسنجی، حتی یک سال پیش، از هر پنج برنامه‌ریزی تنها دو نفر بسیار یا تا حدودی نگران کووید بودند.

مشخص شده است که برای اکثر افراد، این بیماری همه‌گیر به‌طور دائم رفتار و عادات را تغییر نداده یا یک عادی جدید ایجاد نکرده است. استفاده از ماسک صورت به‌طور مداوم در بریتانیا کاهش یافته است و ارقام ماه گذشته نشان می‌دهد که کمتر از یک نفر از هر ۶ نفر، از سال اخیر از ماسک صورت استفاده کرده و استفاده منظم احتمالا بسیار کمتر شده است.

فاصله‌گذاری اجتماعی عدم‌علت که تایید شده است البته گروه اندکی از افراد به ویژه افراد آسیب‌پذیر همچنان این فاصله را رعایت می‌کنند.

البته همه‌گیری کووید به ما آموخت که چقدر مردم مایل به تغییر رفتار خود برای حفظ امنیت خود و دیگران بودند. اکثر مردم در اوج همه‌گیری از قوانین پیروی می‌کردند و مهم نبود که چقدر سخت است. کووید به ما یادآوری کرده است که ما انسان‌ها چقدر می‌توانیم انعطاف‌پذیر باشیم.

جای تعجب نیست که میزان رضایت و شادی از زندگی در طول قرنطینه در کمترین حد خود بود. همان‌طور که پایان مرحله اضطراری اعلام شد، یادآوری نزدیک به ۷ میلیون زندگی از دست رفته در اثر کووید از سال ۲۰۲۰ بسیار مهم است و البته، باید در نظر داشته باشیم که برای برخی، به ویژه آنهایی که از نظر بالینی آسیب‌پذیر هستند، وضعیت اضطراری هنوز تمام نشده و ممکن است هرگز تمام نشود.

در آینده باید از تاب‌آوری افراد به ایجاد تاب‌آوری در نهادها استفاده کرد. همه ما می‌توانیم انعطاف‌ناپذیر را انجام دهیم تا از خود و افراد ضعیف‌تر در برابر کووید و سایر ویروس‌های تنفسی محافظت کنیم و مسئولیت پیگیری از موارد اضطراری بهداشت عمومی باید مهم تلقی شود.

انعطاف‌ناپذیر اکنون دولت‌ها کارهای بالینی و مقامات بهداشتی می‌توانند انجام دهند، مقاله مینسئماتیک با اطلاعات نادرست، بهبود تهویه در مدرس، محل‌های کار و سایر فضاهای داخلی عمومی و ایجاد پهنه‌های طولانی‌مدت در مرخصی استعلاجی با حقوق است که همگی راه‌های خوبی برای شروع ساختن جوامع انعطاف‌پذیرتر برای آمادگی در همه‌گیری بعدی هستند. این بیماری همه‌گیر همچنین بر پیوستگی سلامت جهانی و نیاز به همکاری بین‌المللی برای رسیدگی به بحران‌های بهداشتی تاکید کرد.