گوناگون

تزریق بیش از ۳۶ هزار دز واکسن کرونا در کشور طی شبانه‌روز گذشته

در شبانه‌روز گذشته ۳۶ هزار و ۶۳۵ دُز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی وزارت بهداشت، تا کنون ۶۴ میلیون و ۴۴۰ هزار و ۶۵ نفر دُز اول، ۵۷ میلیون و ۷۱۱ هزار و ۹۶۴ نفر دُز دوم و ۲۷ میلیون و ۳۲۳ هزار و ۷۶ نفر نیز دُز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند.
مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۴۹ میلیون و ۴۷۵ هزار و ۱۰۵ دُز رسید.

بیماری روانی علاوه بر مغز به قلب هم آسیب می‌رساند

به گفته محققان، باید به تأثیرات جسمی بیماری های روانی توجه بیشتری شود چراکه نه تنها مغز، بلکه قلب را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، مطالعه محققان دانشگاه استرالیای جنوبی به ارتباط بین بیماری روانی و فشار خون پُرنوسان که می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی عروقی و آسیب به عضو شود، پی برده اند.
دکتر رنلی لیم- سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «شواهد واضحی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری روانی در عملکردهای خودکار بدن از جمله فشار خون، ضربان قلب، دما و تنفس تداخل ایجاد می‌کند».
وی در ادامه افزود: «ما ۱۲ مطالعه را در مورد افراد مبتلا به اضطراب، افسردگی و اختلالات ترس بررسی کردیم و دریافتیم که صرف نظر از سن، بیماری روانی به طور قابل توجهی با تغییرات فشار خون بیشتر در طول روز مرتبط است».
«ما همچنین دریافتیم برای افرادی که مبتلا به بیماری روانی هستند، ضربان قلب آنها آنطور که باید با عوامل استرس زا بیرونی سازگار نمی‌شود».
«برخلاف آنچه بسیاری از مردم فکر می‌کنند، قلب سالم قلبی نیست که مانند مترونوم می تپد، بلکه باید برای مقاومت در برابر چالش‌های محیطی و روانی به خوبی ساز گار باشد. تغییر مداوم ضربان قلب در واقع نشانه سلامتی است».
کاهش تغییرات ضربان قلب (HRV) در افراد مبتلا به بیماری روانی رایج است و نشان می‌دهد که پاسخ بدن به استرس ضعیف است و اثرات منفی استرس مزمن را تشدید می‌کند.
برخلاف ضربان قلب یک فرد (تعداد دفعاتی که در یک دقیقه می تپد) که معمولاً ثابت است، HRV پیچیده‌تر است و زمان بین دو ضربان قلب است که باید با توجه به عوامل استرس‌زای بیرونی تغییر کند.
HRV پایین زمانی اتفاق می‌افتد که بدن فرد در حالت جنگ یا گریز قرار می گیرد، به راحتی تحت فشار است و در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن، از جمله مشکلات قلبی عروقی و سلامت روان رایج است.
در حالی که تغییرات زیاد فشار خون (BPV) در طول روز ایده آل نیست، در شب فشار سیستولیک باید بین ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش یابد تا به قلب اجازه استراحت بدهد. محققان دریافتند در افرادی که مشکلات روانی دارند فشار خون آنها به اندازه کافی در شب کاهش نمی‌یابد.
عدم کاهش فشار خون در شب می‌تواند ناشی از عوامل زیادی از جمله اختلال عملکرد خودکار، کیفیت پایین خواب و اختلال در ریتم شبانه روزی که چرخه خواب و بیداری را تنظیم می‌کند باشد.
دکتر لیم می گوید: «برداشت از این مطالعه این است که ما باید به تأثیرات فیزیکی بیماری روانی توجه بیشتری داشته باشیم.»
«این مسئله یک بار جهانی بزرگ است که بین ۱۱ تا ۱۸ درصد (یک میلیارد) از مردم در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از آنجایی که بیماری روانی می‌تواند به وخیم‌تر شدن تنظیم فشار خون و قلب منجر شود، مداخله درمانی اولیه ضروری است».

دستگاه‌های اعمال زیبایی نباید به افراد غیر پزشک فروخته شود

دانشیار دانشگاه شهید بهشتی و عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات پوست نسبت به فروش دستگاه‌های مربوط به اعمال زیبایی به افراد غیر متخصص و غیر پزشک هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مهدی قیصری درباره دستگاه‌های مربوط به اعمال زیبای گفت: متأسفانه به دلیل بازاری که در زمینه اعمال زیبایی ایجاد شده برخی افراد غیر پزشکی و غیر متخصص و نیروهای پشت پرده و مافیا در این راستا ورود کرده اند.
وی با اشاره به اینکه موضوع اعمال زیبایی نیاز به توجه به مسائل فرهنگی دارد چراکه اعمال زیبایی مانند پوشیدن لباس نیست، افزود: اعمال زیبایی اقدام کاملا پزشکی محسوب می‌شود بنابراین جوانب در مورد این اعمال باید سنجیده شود.
قیصری با اشاره به اینکه عمل زیبایی که توسط افراد غیر پزشک و غیر متخصص انجام می گیرد می‌تواند فاجعه پزشکی به همراه داشته باشد و خطر مرگ برای بیمار ایجاد کند، گفت: دستگاه‌های مربوط به زیبایی هر چند که ممکن است مؤثر واقع شوند ولی همه جانبه نمی‌توان نسبت به آن اطمینان حاصل کرد چرا که این دستگاهها توسط شرکت‌های تولید می‌شود که هدف آنها بهره برداری مالی است.
وی گفت: این دستگاهها به جای اینکه کاملاً به افراد متخصص در زمینه اعمال زیبایی به فروش برسد به افراد غیر متخصص نیز ارائه می‌شود و برای اینکه این شرکت‌ها جنبه اخلاقی این موضوع را درست کنند کارگاه‌های یک تا دو روزه در مورد نحوه استفاده از این دستگاهها برگزار می‌کنند در حالی که این مسئله می‌تواند عواقب جبران ناپذیری را برای بیمار به همراه داشته باشد.
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: تخصص در نحوه استفاده از این دستگاه در پیشگیری از عوارض اعمال زیبایی بسیار مؤثر است.

یک جرعه کتاب

زندگی خود را دوباره بیافرینید
نویسنده: جفری ای. یانگ
مترجم: ساره حسینی عطار
انتشارات شمشاد

پیام آشنا: جفری یانگ و جنت اس. کلونسو ‌| دو نویسنده کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید با تمرکز بر دوران کودکی ریشه‌ی اختلالات شخصیتی را مورد بررسی قرار می‌دهند و تلاش می‌کنند با آموزش روش‌های ساده و کاربردی، به ما در راستای بهبود وضعیت‌مان کمک کنند.

درباره کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید
معمولا با شنیدن نام کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، همه حدس می‌زنند که این کتاب مجموعه‌ای از مطالب بی‌اعتبار است که فقط قصد دارد جملات شعاری را در ذهن ما جاگذاری کند. مطالب مفید این و متن روان آن، باعث می‌شود تنها با مطالعه چند فصل ابتدایی آن احساس رغبت برای ادامه دادن آن داشته باشیم. نویسندگان این کتاب ضمن استفاده از شرح حال بعضی از بیماران واقعی، نشان می‌دهند که چگونه هر یک از این الگوهای نامناسب در دوران کودکی شکل گرفته‌اند و استانداردی برای ارزیابی خودمان در بزرگسالی می‌شوند. آن‌ها که از صاحب‌نظران حوزه شناخت‌درمانی هستند، به شناسایی، نشانه شناسی، سبب شناسی و درمان ۱۱ الگوی رفتاری مخرب و تکراری پرداخته‌اند که به خودانگاره منفی ربط دارند.
درست است که گاهی اوقات از مسئولیت‌ها فرار می‌کنیم و پرخاشگر می‌شویم و تاحدودی از زندگی ناامید می‌شویم، اما اگر بتوانیم گودالی عمیق به گذشته خودمان حفر کنیم و کودک ترسیده درونمان را در آغوش بگیریم متوجه می‌شویم این‌ها نتیجه تله‌های رفتاری کودک درون ماست. جفری یانگ و جنت اس. کلونسو این کتاب را ابزار قدرت‌مندی برای درمان مشکلات مراجعان براساس رویکردهای شناخت‌درمانی و طرحواره درمانی می‌دانند.
نکته‌ای قابل توجه درباره کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید این است که نویسنده‌ی آن یک روانشناس و روان‌درمانگر است و این کتاب را با رویکرد طرحواره درمانی و بر طبق شناخت درمانی نوشته است. در این کتاب، جفری یانگ به معرفی ۱۱ تله پرداخته است و سپس برای مشخص شدن میزان فعال بودن هر تله در زندگی افراد، تست‌هایی را قرار داده است. پس از آنکه تله‌ها به ما معرفی شد و تست‌ها را انجام دادیم، یانگ به ما روش‌هایی برای کنترل این تله‌ها می‌آموزد. کنترل آن‌ها باعث می‌شود که کمتر در دام آن‌ها بیوفتیم و سعی کنیم بیشتر به مدیریت زندگی خودمان بپردازیم، به‌طوری که واقعا به کمک این کتاب بتوانیم زندگی خودمان را بازآفرینی کنیم.

به محض تصویب در دولت؛
پرداخت مابه‌التفاوت افزایش حقوق بازنشستگان تا پایان اردیبهشت

مدیرعامل سازمان تأمین‌اجتماعی، مسئله معیشت و نیز خدمات سلامت بازنشستگان را دغدغه مشترک دولت، سازمان تأمین‌اجتماعی و مسئولان کانون‌های بازنشستگان اعلام کرد و گفت: اطمینان می‌دهیم به‌محض تصویب میزان و چگونگی افزایش حقوق امسال بازنشستگان تأمین‌اجتماعی در هیأت دولت، مابه‌التفاوت حقوق اردیبهشت ماه را در دو روز پایانی همین ماه پرداخت می‌کنیم.

به گزارش پیام آشنا، میرهاشم موسوی در دیدار با اعضای کانون عالی بازنشستگان تأمین‌اجتماعی که به‌منظور بررسی مسائل مختلف بازنشستگان برگزار شد، افزود: مابه‌التفاوت مربوط به ماه فروردین را هم در ماه‌های خرداد و تیر به حساب بازنشستگان واریز می‌کنیم. بازنشستگان نگران نباشند، آمادگی کامل داریم به محض تصویب موضوع در هیأت‌وزیران در موعد اعلام‌شده مطالبات بازنشستگان را پرداخت کنیم. وی ادامه داد: نمایندگان بازنشستگان به‌طور دقیق و با رویکرد منطقی و حرفه‌ای مطالبات و مسائل این قشر عزیز و فهیم را از مسیرهای قانونی پیگیری می‌کنند. تعامل مطلوبی میان سازمان تأمین‌اجتماعی و کانون‌های بازنشستگی به‌عنوان نمایندگان بازنشستگان برقرار است. از ابتدای سال چهار جلسه ویژه مسائل بازنشستگان با حضور این عزیزان برگزار کرده‌ایم؛ زیرا واقف هستیم در تعامل حداکثری، به یکدیگر کمک می‌کنیم و رشد و اعتلا برای همه ارکان سازمان اتفاق می‌افتد و این همان سه‌جانبه‌گرایی و مشارکت همه ذینفعان برای رشد و هم‌افزایی است. وی با بیان اینکه بازنشستگان از ابتدای انقلاب در صحنه‌های مختلف کشور حضوری مؤثر داشته‌اند و همواره از نظام و انقلاب حمایت کرده و می‌کنند، گفت: در حال حاضر، در گام دوم انقلاب، بازنشستگان همچنان نقش مؤثر خود را برای اعتلای میهن اسلامی ایفا می‌کنند. بازنشستگان کشور هوشیار و متحد هستند و مطالبات خود را از راه قانونی مطرح می‌کنند و این رویکرد حرفه‌ای آنها موجب شکست توطئه‌های دشمنانی می‌شود که قصد دارند از مطالبات قانونی آنها سوءاستفاده کنند و تنش و تشنج بیافرینند.
موسوی تاکید کرد: از زمان تصویب میزان افزایش سالانه حداقل حقوق کارگران در شورای عالی کار، سازمان تأمین‌اجتماعی و نمایندگان بازنشستگان، دغدغه افزایش حقوق بازنشستگان را داشته‌اند و تاکنون در حال پیگیری موضوع هستند. همه ما یک حرف می‌زنیم و با یکدیگر همفکر هستیم و هدف مشترک‌مان ارتقای کمی و کیفی سطح خدمات است. سوالی که مطرح می‌شود این است که چرا امروز یک عده می‌خواهند التهاب ایجاد کنند و یا القای یأس و نومیدی به جامعه بازنشستگان، این گونه وانمود کنند که سازمان و دولت به فکر آنها نیستند. دولت در حال حاضر درگیر کارهای بزرگ از جمله جراحی اصلاح نظام اقتصادی و مردمی‌سازی و عادلانه کردن یارانه‌هاست؛ برنامه‌ای که سالیان سال به تأخیر افتاده و دولت می‌خواهد مردم از یارانه‌ها به شکلی عادلانه منتفع‌شوند.

ارسال پیشنهاد میزان افزایش حقوق بازنشستگان، هفتم اردیبهشت به دولت
مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی با بیان اینکه پیشنهاد این سازمان در مورد افزایش حقوق بازنشستگان طبق مواد قانون ۹۶ و ۱۱۱ قانون تأمین‌اجتماعی، هفتم اردیبهشت به دولت ارسال شده است، افزود: از ابتدای سال تاکنون این چهارمین جلسه است که در مورد مسائل بازنشستگان و با حضور اعضای کانون عالی بازنشستگان تشکیل شده است. بازنشستگان در همه جلسات مشارکت داشتند و با همفکری یکدیگر، پیشنهاد افزایش حقوق به دولت ارسال شد. این مصوبه در کمیسیون مربوطه دولت هم مطرح شده است و اعضای کمیسیون سئوالاتی را مطرح کردند و با منطق حرفه‌ای به آنها پاسخ دادیم و امیدواریم به‌زودی با تصویب آن در هیأت دولت و ابلاغ آن به سازمان، مصوبه افزایش حقوق بازنشستگان را اجرا کنیم.
وی تصریح کرد: مسائل بازنشستگان، محدود به افزایش مستمری نیست بلکه موضوعات سفرهای زیارتی و سیاحتی، بیمه تکمیلی و رفاهی و سلامتی بازنشستگان و مستمری‌بگیران را در دستور کار داریم. مسائل رفاهی از ضروریات زندگی بازنشستگان است و ما نیز در حال طراحی برنامه‌های خوبی با استفاده از ظرفیت‌های درونی سازمان هستیم که به‌محض نهایی شدن، اطلاع‌رسانی می‌شود.
علی‌اصغر بیات- رئیس هیات‌مدیره کانون عالی بازنشستگان و مستمری‌بگیران سازمان تأمین‌اجتماعی نیز در این جلسه با تقدیر از برگزاری جلسات منظم با حضور بازنشستگان و مدیران سازمان، بر پیگیری مسائل و مطالبات از طریق گفتمان مستمر و منطقی تأکید کرد.
رئیس هیات‌مدیره کانون عالی بازنشستگان و مستمری‌بگیران سازمان تأمین‌اجتماعی با اشاره به اینکه کانون‌های بازنشستگان در هماهنگی با مسئولان سازمان تأمین‌اجتماعی، از نخستین روزهای پس از تصویب افزایش سالانه حداقل حقوق کارگران در اسفند سال گذشته، پیگیر احقاق حقوق بازنشستگان تأمین‌اجتماعی بوده‌اند، از تلاش‌های کانون‌ها برای احیاء و توسعه برنامه‌های رفاهی ویژه بازنشستگان و نظر مثبت مدیرعامل سازمان تأمین‌اجتماعی در این زمینه خبر داد.

محض اطلاع

رژیم غذایی مناسب کودکان چیست؟

رژیم غذایی گیاهی، رژیمی است که عمدتاً یا به‌طور کامل از غذاهای گیاهی تشکیل شده است. رژیم‌های غذایی گیاهی می‌توانند از الگوهای مختلفی پیروی کنند که شامل مصرف اندک گوشت تا عدم مصرف گوشت یا محصولات حیوانی است و یا یک رژیم کاملا گیاهی در مقابل رژیمی که فقط از نظر گیاهان غنی است. آیا الگوی غذایی درست یا غلطی برای کودکان در مورد رژیم‌های گیاهی وجود دارد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلثنیوز، از فواید رژیم‌های غذایی گیاهی اثرات زیست‌محیطی است که می‌تواند ردپای کربن شما را کاهش دهد. تولید دام‌های حیوانی مسئول درصد بالایی از انتشار گازهای گلخانه‌ای است و کاهش اندک میزان گوشتی که می‌خورید می‌تواند برای محیط‌زیست مفید باشد.
حفاظت از حیوانات می‌تواند به عنوان واضح‌ترین دلیل برای مصرف رژیم گیاهی و علاقه به آن، در بین نوجوانان باشد. افرادی که از رژیم غذایی گیاهی پیروی می‌کنند کمتر در معرض خطر بیماری قلبی قرار دارند. محصولات حیوانی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع‌شده هستند و کاهش آن به دلایل متعددی برای سلامتی مفید است. رژیم غذایی گیاهی می‌تواند التهاب کلی را بهبود بخشد همچنین با تاثیر مثبت بر دیابت نوع دو همراه است.
«آهن هِم» در گوشت قرمز و فرآورده‌های حیوانی یافت می‌شود، بنابراین پیروی از رژیم گیاه‌خواری یا گیاه‌خواری خطر دریافت ناکافی آهن را به همراه دارد. «آهن غیر هِم» موجود در فرآورده های حیوانی به اندازه کافی برای بدن در دسترس نیست به همین دلیل مصرف منظم لوبیا و حبوبات، غلات غنی‌شده و میوه‌ها و سبزی‌ها غنی از آهن ضروری است. همچنین، ترکیب آهن با غذاهای غنی از ویتامین سی(C) به جذب آن کمک می‌کند و بسیار توصیه می‌شود.
کلسیم برای رشد استخوان‌ها اهمیت بالایی دارد. کودکی که از یک رژیم غذایی گیاهی شامل محصولات لبنی پیروی می‌کند احتمالا در تامین نیازهای کلسیم خود مشکلی نخواهد داشت. اگر از لبنیات پرهیز کنید، کودک جایگزین لبنیات غنی‌شده مانند محصولات پروتئین سویا یا نخود می‌خواهد. بادام، سبزی با برگ تیره نیز منابع خوب کلسیم هستند. اگرچه مقداری که باید برای رفع نیازها بخورید زیاد است.
ویتامین ب ۱۲ (B12) به‌طور منظم در هیچ غذای گیاهی یافت نمی‌شود. غلات غنی شده، شیر سویا و مخمرهای مغذی راه‌هایی برای دریافت این ویتامین هستند اما مکمل‌ها اغلب برای برخی از افراد توصیه می‌شود.
ویتامین دی(D) به جز شیر در غذاهای محدودی یافت می‌شود. می‌توانید از شیر غنی‌شده جایگزین یا آب پرتقال غنی‌شده استفاده کنید اما مصرف مکمل اغلب توصیه می‌شود، به خصوص اگر در مناطقی زندگی می‌کنید که آفتاب معمولی ندارند.
پروتئین اولین چیزی است که اکثر افراد هنگام استفاده از گیاهان نگران آن هستند اما منابع پروتئینی غیر گوشتی زیادی مانند لوبیا، حبوبات، لبنیات و جایگزین‌های لبنی مانند شیر بادام و جو دوسر و تخم‌مرغ وجود دارد.
درباره اینکه کودکان به چه مقدار پروتئین نیاز دارند، باید بدانید کودکان، معمولا آنقدر که ما فکر می‌کنیم به پروتئین نیاز ندارند. توصیه‌های عمومی عبارتند از یک گرم پروتئین به ازای هر دو پوند وزن بدن به این معنی که یک بچه ۶۰ پوندی به ۳۰ گرم پروتئین نیاز دارد که به راحتی می‌تواند از منابع حیوانی و غیرحیوانی به دست آورد.
رژیم‌غذایی غنی از گیاه برای تمام سنین مفید و کاملا یک الگوی غذایی توصیه شده است. با این حال، زمانی که به حذف کل یک گروه غذایی از رژیم غذایی می‌پردازید، باید با چالش‌های تغذیه‌ای، اجتماعی و رفتاری مواجه شوید.
یک برنامه غذایی سالم گیاهی یا گیاهخواری می‌تواند تاثیر مثبتی داشته باشد اما به سادگی نخوردن گوشت نیست.
محققان اظهار کردند: مهم است که از هر گونه باور مطلق در مورد غذا آگاه باشیم. ایده اجتناب از غذاهای متعدد به‌طور بالقوه می‌تواند منجر به اختلال در رفتارهای غذایی کودکان و نوجوانان شود و برای والدین بسیار مهم است که دلیل این انتخاب‌ها را ارزیابی کنند.

میانگین استفاده از ماسک در کشور حدود ۴۸ درصد!

باوجود کنترل کرونا و صفرشدن شهرهای قرمز و نارنجی، اما هنوز این ویروس در کشور در گردش است و بر این اساس همچنان ادامه روند تکمیل واکسیناسیون و رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی ضروری است؛ این درحالی است که طی هفته اخیر میزان رعایت پروتکل‌های بهداشتی در کشور همچنان پایین و بالغ بر ۵۱.۶۶ درصد بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بر اساس آخرین نقشه رنگ‌بندی کرونایی کشور که از سوی وزارت بهداشت منتشر شده است، هم اکنون هیچ شهری در وضعیت قرمز و نارنجی قرار نداشته و ۲۵۹ شهر در وضعیت زرد و ۱۸۹ شهر در وضعیت آبی کرونایی قرار دارند.
بر اساس اعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت، میزان رعایت پروتکل‌های بهداشتی در کشور در هفته منتهی به ۲۴ اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ (از ۱۷ تا ۲۴ اردیبهشت ماه)، همچنان پایین و بالغ بر ۵۱.۶۶ درصد بوده است.
در عین حال میانگین میزان رعایت بهداشت فردی در اماکن عمومی استان‌های کشور در بازه زمانی ۱۴ تا ۲۱ اردیبهشت ۱۴۰۱، بالغ بر ۵۵.۸۹ درصد بوده است. در این شاخص بیشترین میزان رعایت در استان آذربایجان غربی با ۶۷.۱۲ درصد و کمترین میزان رعایت هم در استان هرمزگان با ۴۴.۵۴ درصد بوده است.
همچنین میانگین میزان رعایت بهداشت فردی در اماکن عمومی کشور از ۷ تا ۲۱ اردیبهشت ۱۴۰۱، بالغ بر ۵۵.۸۹ درصد بوده است که استادیوم‌ها با ۹۷.۷۸ درصد بیشترین میزان رعایت و نانوایی‌ها با ۲۵.۵۰ درصد کمترین میزان رعایت را در این شاخص داشته‌اند.
بنابر اعلام وزارت بهداشت، میانگین استفاده از ماسک در شاغلین و خدمت گیرندگان به تفکیک اماکن عمومی استان‌های کشور از ۱۴ تا ۲۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ بالغ بر ۴۸.۲۹ درصد بوده است که بیشترین میزان رعایت در استان هرمزگان با ۷۳.۳۸ درصد و کمترین میزان رعایت مربوط به قم با ۳۷.۶۰ درصد بوده است.
همچنین میانگین استفاده از ماسک در شاغلین و خدمت گیرندگان به تفکیک اماکن عمومی کشور نیز از ۷ تا ۲۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ بالغ بر ۴۸.۲۹ درصد بوده است که بیشترین میزان استفاده از ماسک در اماکن عمومی مربوط به سالن‌ها با ۸۸.۸۹ درصد و کمترین میزان استفاده از ماسک مربوط به مراکز ورزشی با ۳۹.۹۱ درصد است.
میانگین درصد رعایت پروتکل فاصله‌گذاری در اماکن عمومی استان‌های کشور از ۱۴ تا ۲۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۱، ۴۸.۲۱ درصد بوده است که بیشترین میزان رعایت مربوط به استان قم با ۶۳.۷۲ درصد و کمترین میزان رعایت مربوط به همدان با ۳۵.۴۶ درصد بوده است.
همچنین میانگین درصد رعایت پروتکل فاصله‌گذاری در اماکن عمومی کشور از ۷ تا ۲۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۱، ۴۸.۲۱ درصد بوده که ادارات و سازمان‌ها با ۸۳.۵۲ درصد بیشترین درصد رعایت و مدارس با ۳۹.۳۴ درصد کمترین میزان رعایت پروتکل فاصله‌گذاری را داشته‌اند.
میانگین رعایت تهویه مناسب در اماکن عمومی استان‌های کشور از ۱۴ تا ۲۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۱، ۵۴.۹۴ درصد بوده است. در عین حال بیشترین میزان رعایت مربوط به استان قم با ۷۲.۸۱ درصد و کمترین میزان رعایت مربوط به هرمزگان با ۳۸.۶۶ درصد بوده است.
همچنین میانگین رعایت تهویه مناسب در اماکن عمومی کشور از ۷ تا ۲۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۱، ۵۴.۹۴ درصد بوده است. فرودگاهها با ۹۴.۸۷ درصد رعایت تهویه مناسب در بالاترین سطح رعایت و مراکز ورزشی با ۴۸.۹۸ درصد در قعر رعایت این پروتکل قرار دارند.
در عین حال طبق اعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت، بر اساس اقدامات ناشی از تشدید بازرسی‌ها از تاریخ ۱۴ تا ۲۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۱، از تعداد ۲۵۷۷۸۰۷ مرکز تهیه، توزیع و عرضه و فروش مواد غذایی، اماکن عمومی و واحدهای کارگاهی تحت پوشش، بالغ بر ۱۵۸۹۷۷ مورد بازرسی انجام شده است.
همچنین طی این مدت تعداد ۲۵۴۱۷ مرکز از مراکز تهیه، توزیع، عرضه و فروش مواد غذایی، اماکن عمومی و واحدهای کارگاهی اخطار گرفته و به مراجع قضایی معرفی شده‌اند و ۵۷۱ مورد از این مراکز نیز پلمب شده‌اند.

مینیمال هایی برای زندگی

تازه های سلامت

مصرف زیاد آنتی‌بیوتیک با ابتلا به کولیت روده مرتبط است

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که هر چه سالمندان آنتی بیوتیک بیشتری مصرف کنند، خطر ابتلا به بیماری التهابی روده در آنها بیشتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، به گفته نویسندگان این مطالعه، یافته‌ها می‌تواند به توضیح برخی از موارد افزایش بیماری کرون و کولیت اولسراتیو (انواع رایج بیماری التهابی روده) در بین افراد مسن کمک کند.
دکتر «آدام فای»، محقق ارشد این مطالعه از دانشگاه نیویورک، گفت: «ما فکر می‌کنیم در افراد مسن، عوامل محیطی مهمتر از ژنتیک هستند.»
وی گفت: «وقتی به بیماران جوان با تشخیص‌های جدید بیماری کرون و کولیت اولسراتیو نگاه می‌کنید، به طور کلی یک سابقه خانوادگی قوی وجود دارد. اما در افراد مسن اینطور نیست، بنابراین در واقع چیزی در محیط است که باعث آن می‌شود.»
برای این مطالعه، محققان سوابق تجویز دارو را برای ۲.۳ میلیون بزرگسال ۶۰ ساله و بالاتر در دانمارک که از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۸ مبتلا به بیماری التهابی روده تشخیص داده شده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.
محققان ارتباطی بین مصرف هر گونه آنتی بیوتیک و میزان بالاتر بیماری التهاب روده پیدا کردند و خطر با هر دوره آنتی بیوتیک به طور قابل توجهی افزایش یافت.
در مقایسه با افرادی که در پنج سال گذشته از آنتی بیوتیک استفاده نکرده بودند، مصرف یک دوره آنتی بیوتیک با ۲۷ درصد بیشتر خطر تشخیص جدید التهاب روده مرتبط بود؛ مصرف دو دوره با خطر ۵۵ درصد بیشتر و سه دوره با خطر ۶۷ درصد بیشتر همراه بود. به گفته محققان، مصرف چهار دوره با خطر ۹۶ درصدی و پنج دوره یا بیشتر با خطر ۲۳۶ درصدی مرتبط بودند.
این مطالعه نشان داد افرادی که در یک یا دو سال گذشته آنتی‌بیوتیک مصرف کرده‌اند، بالاترین میزان تشخیص‌های جدید بیماری التهابی روده را داشتند، اما این خطر برای کسانی که این داروها را در دو تا پنج سال گذشته مصرف کرده بودند هم بالا بود.
افزایش خطر ابتلاء به بیماری التهاب روده برای همه انواع آنتی بیوتیک ها به جز نیتروفورانتوئین که معمولاً برای عفونت‌های دستگاه ادراری تجویز می‌شود، مشاهده شد. آنتی‌بیوتیک‌هایی که معمولاً برای عفونت‌های گوارشی تجویز می‌شوند، احتمالاً با تشخیص جدید بیماری التهاب روده مرتبط هستند.
این مطالعه نیاز به استفاده محتاطانه از آنتی بیوتیک ها را برای جلوگیری از بیماری التهابی روده و مقاومت آنتی بیوتیکی نشان می‌دهد.

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