گوناگون

خدمات توانبخشی و کاردرمانی تحت پوشش بیمه سلامت

مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران، خدمات توانبخشی و کاردرمانی که تحت پوشش این سازمان بیمه‌گر است را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمد اسماعیل کفلی درخصوص خدمات کاردرمانی و توانبخشی تحت پوشش بیمه سلامت، گفت: در راستای اجرای ماده ۶ قانون حمایت از حقوق معلولان، در آبان ماه سال ۱۳۹۹ تفاهم‌نامه‌ای میان بیمه سلامت ایران و سازمان بهزیستی کشور با موضوع بهره‌مندی افراد دارای معلولیت تحت پوشش سازمان بهزیستی کشور که دارای پوشش بیمه‌ای معتبر از بیمه سلامت هستند، منعقد شد.

به گفته وی، برابر با این تفاهم‌نامه ۹ کد خدمتی توانبخشی (از جمله ۴ کد در حوزه کاردرمانی) با مشارکت ۷۰ درصدی تعرفه دولتی توسط سازمان بیمه سلامت ایران پوشش داده شد.

مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران، تاکید کرد: از تاریخ ۳۰ شهریور ماه سال ۱۴۰۱ نیز با تمدید این تفاهم‌نامه مشترک، تعداد خدمات توانبخشی که قبلا تحت پوشش بیمه‌ای نبودند به ۵۹ کد خدمتی توانبخشی (از جمله ۶ کد در حوزه کاردرمانی) با پوشش بیمه‌ای ۷۰ درصدی تعرفه خدمات متناسب با نوع مالکیت مرکز ارائه دهنده خدمات شامل دولتی، عمومی غیردولتی، خیریه و خصوصی توسط سازمان بیمه سلامت قرارباقت.

وی افزود: اکنون بیش از ۷۳۰ هزارنفر از بیمه‌شدگان مشمول که قبلا از سوی سازمان بهزیستی به بیمه سلامت معرفی و در سامانه‌های این سازمان نشان‌دار شدهاند در هنگام دریافت این خدمات در مراکز طرف قرارداد از مزایای پوشش بیمه‌ای آن برخوردار خواهند بود.

به گفته وی، از شروع این برنامه تا پنجم آذرماه سال جاری سازمان بیمه سلامت ایران، بابت کل هزینه‌های درمانی توانخواهان بهزیستی بالغ بر ۱۷۷۳ میلیارد تومان پرداختی داشته است که از این هزینه کل، بیش از ۴۳۲ میلیارد تومان مربوط به خدمات توانبخشی بوده و سهم کاردرمانی نیز حدود ۱۸ میلیارد تومان است.

کفلی ادامه داد: از طرفی با مجوز شورای عالی بیمه سلامت، پوشش بیمه‌ای خدمات بستری توانبخشی از جمله کاردرمانی بیماران مبتلا به MS، آسیب مغزی، آسیب نخاعی و سکته مغزی در "بیمارستان رفیده" تهران به صورت پایلوت (آزمایشی) انجام گرفته است که با توجه به نتایج حاصل از آن و تدوین دستورالعمل خرید راهبردی خدمات، در مرحله بعد این موضوع به صورت درخواست بیمارستان‌های مشابه در کل کشور گسترش می‌یابد.

وی با اشاره به اینکه یکی از برنامه‌های اصلی سازمان بیمه سلامت پوشش خدمات توانبخشی بیماران خاص و صعب العلاج است، اظهار کرد: در این راستا پوشش خدمات توانبخشی بیماران خاص وصعب العلاج طبق استانداردهای ابلاغی وزارت بهداشت تا سقف ۱۰۰ درصد تعرفه دولتی و ۸۰ درصد تعرفه غیردولتی (از محل صندوق بیماری‌های خاص وصعب‌العلاج) در حال انجام است.

مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران مهمترین این خدمات را برشمرد و گفت: خدمات این بخش شامل خدمات کاردرمانی و گفتار درمانی و مداخلات روشنایی بیماران اوتیسم؛ کاردرمانی، گفتاردرمانی، فیزیوتراپی و ارتوپدی فنی بیماران آسیب نخاعی و مبتلایان به MS، دوشن و غیر دوشن، بیماران پروتهای، کاردرمانی، گفتار درمانی و فیزیوتراپی بیماران سکته مغزی و SMA، کاردرمانی، گفتار درمانی و فیزیوتراپی و شنوایی شناسی بیماران با آسیب شنوایی شدید و عمیق و بیماران موکویلی ساکاریدوز؛ کاردرمانی و گفتاردرمانی بیماران متابولیک، کاردرمانی فردی و گروهی بیماران مزمن روانی و کاردرمانی، گفتاردرمانی وفیزیوتراپی بیماران مبتلا به سرطان است.

زوال عقل یک فرد به معنای کوتاه شدن عمر خواهر و برادر اوست

مطالعه‌ای که روی دوقلوها انجام شده نشان می‌دهد که اگر فردی به زوال عقل مبتلا شده است، ممکن است برای طول عمر خواهر و برادرهایش خوب نباشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، جونگ یون جانگ، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا، گفت: ما انتظار داشتیم که در دوقلوهایی که یکی از آنها دچار زوال عقل شده و دیگری نه، تفاوت در طول زندگی درست مانند افرادی باشد که با هم مرتبط نیستند.

این مطالعه شامل ۹۰ جفت از دوقلوهای همسان و ۲۸۸ جفت دوقلوی غیرهمسان، همه از یک پایگاه داده ۴۰ ساله از سوئد بود.

در تمام مجموعه‌های دوقلوهای مورد استفاده در مطالعه جدید، یکی از دوقلوها دچار زوال عقل شده بود در حالی که دیگری مبتلا نشده بود.

محققان در گزارش در مورد آلزایمر و دمانس (زوال عقل) عنوان کردند که میانگین طول عمر پس از تشخیص زوال عقل حدود هفت سال بود.

در میان دوقلوهای این مطالعه، به طور خاص:

* طول عمر پس از تشخیص برای دوقلوهای همسان که در آنها زوال عقل تشخیص داده شد تقریباً مشابه بود.
* در میان دوقلوهای غیرهمسان، زمانی که یکی از آنها مبتلا به زوال عقل تشخیص داده می‌شود، در مقایسه با افرادی که هیچ خواهر و برادری مبتلا به زوال عقل ندارند، عمر دوقلویی که تحت تأثیر زوال عقل قرار نمی‌گیرد، اندکی کوتاه‌تر است. چرا صرف داشتن یک خواهر یا برادر مبتلا به زوال عقل طول عمر یک فرد را کاهش می‌دهد؟ نیم تحقیق می‌گوید علت این موضوع روشن نیست، اگرچه محیط مشترکی که خواهر و برادر در آن بزرگ می‌شوند می‌تواند نقش داشته باشد.

به عنوان مثال، اگر هر دو در نوزان کودکی عادات غذایی ناسالم یا سایر عادات ناسالم را داشته باشند، می‌تواند منجر به خطر مشترک بیماری قلبی در دهه‌ها بعد شود. پزشکان از قبل می‌دانند که بیماری قلبی خطر زوال عقل را افزایش می‌دهد و برای خواهر یا برادری که تحت تأثیر زوال عقل قرار ندارند، بیماری قلبی می‌تواند طول عمر را در کوتاه کند.

زنان و خانواده

اختصاص یک درصد بودجه دستگاه‌ها برای امور «زنان و خانواده» از بودجه ۱۴۰۳ حذف شد؟

بنا بر اظهارات معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری، تکلیفی که دستگاه‌ها برای اختصاص یک درصد از بودجه خود به امور زنان و خانواده دانستند در قانون بودجه ۱۴۰۳ حذف نشده بلکه با نو مورد دیگر ادغام شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، لیسه خزعلی در پاسخ به سوالی درباره حذف اختصاص یک درصد بودجه دستگاه‌ها برای امور «زنان و خانواده» در بودجه ۱۴۰۳، اظهار کرد: این بودجه حذف نشده است، ما در سال ۱۴۰۲ برای اولین بار اختصاص یک درصد از بودجه دستگاه‌ها به امور زنان و خانواده را در قانون بودجه آوردیم که حرکت بسیار خوبی بود که دولت انجام داد.

وی ادامه داد: امسال دولت چند بودجه «یک درصدی» را هم ادغام کرده است؛ یعنی بودجه یک درصدی برای امور ایثارگران، بودجه یک درصدی برای امور بیماران و بودجه یک درصدی برای امور فرهنگی دستگاه‌ها را با هم ادغام کرده است. البته رئیس جمهوری و معاون اول رئیس جمهوری معتقد هستند که این بودجه باید به صورت مجزا دیده شود؛ امیدواریم که اصلاح شود.

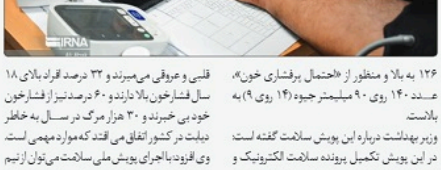
معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری در بخش دیگر سخنان خود درباره اجرای قانون جوانی جمعیت، توضیح داد: با توجه به اینکه مسئله جمعیت مربوط به ستاد ملی جمعیت است، اجرا یا عدم اجرای این قانون را باید به صورت دقیق از ستاد جمعیت پرسید چرا که این ستاد به صورت دقیق در این زمینه رصد داشته است اما ما نیز بر اساس ارتباط خود با سازمان‌های مختلف، از آنها می‌خواهیم که درصد اجرایی شدن قانون جوانی جمعیت را به ما گزارش دهند.

خزعلی تصریح کرد: بر اساس گزارشات سازمان‌ها می‌توان گفت که دوکرای زنان دارای فرزند زیر ۲ سال در تعدادی از سازمان‌ها اجرا می‌شود اما مرخصی زایمان بعضا به خوبی اجرا نمی‌شود. البته از بلون خواستیم اجرا نشدن مرخصی ۹ ماه زایمان و یا عدم پرداخت غرامت را به ما گزارش دهند.

وی افزود: آنطور که دلمان می خواهد و مطلوب قانون جوانی جمعیت است این امر اجرا نشده اما رو به پیشرفت است. در این یکی دو سال اخیر بسیار بیشتر از سالهای قبل در حال اجراست.

غربالگری بیش از ۷۴ هزار فرد جدید در «پویش ملی سلامت»

معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از غربالگری بیش از ۷۴ هزار فرد جدید در پویش ملی سلامت برای ارزیابی دیابت و پرفشاری خون خبر داد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا حسین فرشیدی با اعلام این خبر افزود: ۱۶ میلیون و ۹۶ هزار و ۲۶۳ نفر تا امروز در «پویش ملی سلامت» در زمینه بیماری‌های پرفشاری خون و دیابت در سطح کشور غربالگری شده‌اند.

وی بیان کرد: از این تعداد افراد غربالگری شده ۳۳۸ هزار و ۱۲ نفر با احتمال ابتلا به پرفشاری خون و ۲۱۸ هزار و ۳۶۵ نفر با احتمال دیابت شناسایی شدند.

فرشیدی اظهار کرد: همچنین در ۲۴ ساعت گذشته ۷۴ هزار و ۹۱ نفر در این پویش غربالگری شدند که از این تعداد ۲ هزار و ۶۰ نفر با احتمال پرفشاری خون و هزار و ۶۵۵ نفر با احتمال دیابت شناسایی شدند.

به گفته وی منظور از «احتمال دیابت» قند خون ۱۲۶ به بالا و منظور از «احتمال پرفشاری خون»، عدد ۱۴۰ روی ۹۰ میلیمتر جیوه (۱۴ روی ۹) به بالاست.

وزیر بهداشت درباره این پویش سلامت گفته است: در این پویش تکمیل پرونده سلامت الکترونیک و غربالگری دیابت و پرفشاری خون برای ارتقای برنامه سلامت خانواده مورد توجه است و امیدواریم ۷۰ درصد مردم در این پویش مشارکت داشته باشند.

بهرام عین‌اللهی افزود: ۸۳ درصد از کل مرگ و میرهای بیمارستانی مربوط به بیماری‌های غیرواگیر است و سالانه ۳۰۰ هزار نفر به دلیل بیماری‌های قلبی و عروقی می‌میرند و ۳۲ درصد افراد بالای ۱۸ سال فشارخون بالا دارند و ۶۰ درصد نیز از فشارخون خود بی خبرند و ۳۰ هزار مرگ در سال به خاطر دیابت در کشور اتفاق می افتد که موارد مهمی است.

وی افزود: با اجرای پویش ملی سلامت می‌توان از نیم میلیون مرگ بیماری‌های غیرواگیر و ۳۰ هزار مرگ ناشی از دیابت پیشگیری کنیم.

عین‌اللهی گفت: پویایی سلامت در کنترل بیماریها بسیار موثر است. در دوران کرونا تجربیات خوبی به دست آمد و مردم یاد گرفتند که چگونه سلامت خود را با استفاده از ماسک و شستوشوی دستها حفظ کنند.

وزیر بهداشت تصریح کرد: در این پویش ملی، افراد بالای ۱۸ سال با تکمیل پرسشنامه‌ای درباره سابقه دیابت و فشار خون بالا دارای پرونده سلامت می‌شوند و در صورت تشخیص بیماری تحت کنترل و درمان قرار می‌گیرند.

وزیر بهداشت خاطرنشان کرد: امروزه به پویش سلامت نیاز داریم و باید از خانواده آغاز کنیم و در اینجا موضوع پرونده سلامت بسیار مهم است زیرا بسیاری از بیماری‌ها قابل پیشگیری است و در آینده هر کد ملی یک پرونده سلامت خواهد داشت البته در ۹۳ شهرستان اطلاعات سلامت توسط مراقبان بهداشت جمع‌آوری می‌شود.

وی گفت: بر اساس پویش ملی سلامت و ایجاد پرونده سلامت، وقتی به بیماری برخورد کردیم، راه درمان را از طریق نظام ارجاع انجام می‌دهیم و منشوهای خوبی وجود دارد بخطوری که در بخش بستری ۸۵ درصد هزینه‌ها را پرداخت می‌کند.

قابل ذکر است پویش ملی سلامت از ۲۰ آبان ۱۴۰۲ شروع شده و تا ۱۵ دی‌ماه ادامه خواهد داشت.

قابل توجه

رژیم غذایی گیاهی خطر دیابت را تا ۲۴ درصد کاهش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان می دهد که رژیم غذایی سالم گیاهی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۲۴ درصد کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، به گفته محققان، خوردن میوه‌های تازه، سبزیجات و غلات کامل حتی در افرادی که استعداد ژنتیکی دیابت یا عوامل خطرزا مانند چاقی، سن بالا یا کمبود فعالیت بدنی دارند، این اثر محافظتی را دارد.

بر اساس این گزارش، محققان بهبودهای سلامتی خاصی را از یک رژیم غذایی گیاهی شناسایی کردند که از فرد در برابر چاقی محافظت می‌کند.

به گفته محققان، این موارد شامل بهبود در فراوری قند خون و همچنین عملکرد بهتر کبد و کلیه است.

به گفته محققان، این بدان معناست که اثرات محافظتی یک رژیم غذایی گیاهی بسیار فراتر از کاهش وزن و کاهش چربی است.

تیلمن کوهن، محقق ارشد و پروفسور تغذیه بهداشت عمومی در دانشگاه پزشکی وین اتریش، گفت: مطالعه ما اولین مطالعه‌ای است که نشانگرهای زیستی فرآیندهای متابولیک مرکزی و عملکرد اندام را به عنوان واسطه اثرات سلامتی رژیم غذایی گیاهی شناسایی می‌کند.

محققان خاطرنشان کردند رژیم‌های که هنوز مملو از شیرینی، غلات تصفیه شده و نوشیدنی‌های شیرین هستند با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط هستند.

برای این مطالعه، کوهن و همکارانش داده‌های بیش از ۱۱۳۰۰۰ شرکت‌کننده را در یک مطالعه مشاهده‌ای بریتانیایی در مقیاس بزرگ، که طی ۱۲ سال جمع‌آوری شده بود، بررسی کردند.

آنها دریافتند که مقادیر طبیعی کلسترول، قند خون، التهاب و لیپوئین با خطر کم دیابت مرتبط است.

آنها همچنین دریافتند که عملکرد خوب کبد و کلیه در پیشگیری از دیابت مهم است.

کوهن در بیانیه خبری دانشگاه گفت: تحقیقات ما اکنون نشان داده است که یک رژیم غذایی گیاهی سالم می‌تواند عملکرد کبد و کلیه را بهبود بخشد و در نتیجه خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

حمله به هویت با شباهت‌های تقلیدی

آدم‌ها گویی از روی یکدیگر کپی پیست شده‌اند؛ بینی‌های رو به بالا، صورت‌هایی که از تریبق پر شده‌اند و بدن‌هایی که با داروها و مکمل‌های متعددی فرم گرفته‌اند؛ اما پای چه کسانی یا چه چیزی در شباهت‌های بیش ازاندازه نوجوانان و جوان‌های امروزی در میان است؟ چه چیزی باعث پذیرش هویت‌های پوشالی و شباهت‌های بیش از حد شده است؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، پاسخ روشن است، سلبریتی‌ها و شخصیت‌های هالیوودی منجر به نوعی خودبیگانگی و افراط در تغییر ظاهر در بین برخی جوانان شده‌اند؛ جوانانی که وقتی خود را در آینه می‌بینند، انگار با چهره و ظاهرشان بیگانه و از خود بیزار هستند و آن زیبایی منظورشان، بسیار دورتر از تصوراتشان است. آنان همه تلاش خود را به کار می‌گیرند تا به تصاویر و فیلم‌هایی که از چهره‌ها و شخصیت‌های هالیوودی و حتی سلبریتی‌ها دیده‌اند، بیشتر نزدیک شوند. گویی مسابقه‌ای است که زمان در آن بسیار مهم است و این جوانان هم می‌خواهند ره صدساله را یکشبه‌طی کنند.

گرایش جوانان و نوجوانان به چهره‌ها و شخصیت‌های هالیوودی موضوعی است که گاهی این جوان‌ها را تا مرز بحران هویتی پیش می‌برد و به حدی معیار و ملاک‌های آنان برای زیبایی تغییر می‌کند که فروکش کردن آن کار آسانی نیست. البته نادیده‌گرفتن از گروه همسالان و کشف هویتی تازه از خود نیز ازجمله علل گرایش جوانان و نوجوانان به این چهره‌هاست. این الگوگرفتن‌ها تا جایی پیش می‌رود که جوانان برای تغییر فیزیک خود از داروهای هورمونی استفاده می‌کنند که در بسیاری موقع به مرگشان نیز منجر می‌شود. در این گزارش سعی کردیم تا جرایی علل گرایش و علاقه‌مندی جوانان و نوجوانان به الگوهای هالیوودی را بررسی کنیم.

علل گرایش جوانان به سلبریتی‌ها

چند سالی است که در جامعه و بیشتر در فضای مجازی با جوانان و نوجوانانی مواجه می‌شویم که در حد افراطی، طرفدار برخی چهره‌ها و شخصیت‌های هالیوودی می‌شوند. این قضیه تا جایی پیش می‌رود که عقل از هر نوع فرهنگ و ارزشی، جوانان و نوجوانان را مجذوب آن چهره‌های هالیوودی می‌کند. افرادی که بعشدت نیازمند توجه دیگرانند و از اعتمادبنفس پایینی برخوردار هستند. اصغر کیهان نیا، مشاور خانواده با اشاره به علت‌های گرایش جوانان و نوجوانان به چهره‌های هالیوودی، به جام‌جم می‌گوید: «هر نوجوان و جوانی به توجه و محبوبیت در بین مردم نیاز دارد. بنابراین، این نوجوان سعی می‌کند از لباس، آرایش، رفتار و گفتار چهره‌های هالیوودی تقلید کند. فرقی نمی‌کند که این سلبریتی هنرمند، ورزشکار یا بازیگر باشد به‌محرال جوان دنبال الگوست و سعی بر این دارد تا خود را به گونه‌ای کند که شبیه آنان شود.» البته این مشاور بر این باور است که جوانان و نوجوانان جویای نام هستند و میل به مطرح‌شدن دارند و پس از مدتی که خود را پیدا کنند و اعتمادبنفس شان افزایش پیدا کند، این مسأله در آنان از بین می‌رود.

الگوبرداری جوانان از فضای مجازی

درحال‌حاضر هم با گسترش تکنولوژی و فضای مجازی، این چهره‌ها خود را در قالب‌های مختلفی نشان می‌دهند و جوانان زیادی صفحات شخصی این افراد را در فضای برخط دنبال می‌کنند. اگر نگاهی به صفحات این افراد بیندازیم، متوجه خواهیم شد که هرکدام از این چهره‌ها دنیای خود را در فضای مجازی دارند که گاهی هنجارشکن نیز هستند. نوجوانان و جوانان با الگوبرداری از این افراد نه‌تنها در رفتار، بلکه در نوع پوشش و طرز فکر و مخصوصا ظاهرشان نیز از آنها تقلید می‌کنند. کیهان‌نیا نیز معتقد است که اکثر جوانان به‌دلیل نداشتن سرگرمی لازم، بیشتر وقت خود را در فضای مجازی سپری می‌کنند حال آن‌که در این فضا هم بی‌رحمانه، محتواهای مختلفی منتشر می‌شود و جوانان هم آماده دریافت این مطالب و الگوگرفتن از این فضاهستند.

الگوهای هالیوودی و پیامدهای آن

در گذشته نقش الگو و هویت‌سازی را خانواده ایفا می‌کرد، اما درحال‌حاضر الگوهای خارج از خانواده مانند چهره‌های هالیوودی و سلبریتی‌هایی که در فضای مجازی حضور دارند، به یک مرجع برای شکل‌گیری باور، رفتار و هویت نوجوانان و جوانان تبدیل شده‌اند. این افراد پیامدهای منفی و مخربی را برای جوانان ما به همراه دارند. جلب توجه بیش از حد اطرافیان در نتیجه باعث ایجاد وسواس فکری، افسردگی و اضطراب نسبت به چهره یا اندام بدن می‌شود که می‌تواند جوانان را درگیر اختلالاتی کند. ریشه این گونه رفتارها به دوران کودکی بازمی‌گردد؛ زمانی که والدین به‌نوعی با برخی از رفتارهای خود منجر به طرد کودک می‌شوند و این طرد کردن باعث می‌شود که کودک همیشه رفتاری را انجام دهد که مورد پذیرش دیگران باشد. کیهان‌نیا هم ضمن بیان عدم تأثیر و پذیرش نسل جدید تصریح می‌کند: «متاسفانه این نسل تاثیرات مستقیم رئمی‌پذیرد و بایدبه‌صورت غیرمستقیم روی اعتمادبنفس آنان کار کرد و هویت و ارزش‌های درونی آنان را رنقاد تا به سلبریتی‌ها وابسته و متمایل نشوند.»

عوارض داروهای هورمونی

کم نیستند جوانی که در این لگوبرداری‌ها سر از داروخانه‌ها و مصرف داروهای هورمونی و پروتئین‌های رایج درمی‌آورند، اما آنان نمی‌دانند که مصرف انواع داروهای هورمونی می‌تواند برای شان پشیمانی به بارب‌آورد. همچنان که زهرا جهانگرد، مدیرکل دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت‌محور سازمان غذا و دارو در گفتوگویش با خبرگزاری مهر می‌گوید: «مصرف انواع داروهای هورمونی با هدف بدن‌سازی در جوانان می‌تواند سبب بروز عوارض وخیم همچون عقیمی، نارسایی قلبی و کبدی، کوتاهی قد و بزرگ‌شدن سینه در مردان و پرمویی و خشونت صدا در خانم‌ها شود.» عوارضی که شاید بسیاری از جوانان از آن بی‌خبرند و چیزی جز رسیدن به مقصود برای شان مهم نیست. همچنین طبق اظهارات جهانگرد، استفاده خودسرانه از فرآورده‌های قاچاق و بدون مجوز برای بدن‌سازی و پرورش اندام در جوانان، خطر ابتلا به انواع اختلالات جسمی و روانی را برای مصرف‌کننده در بر دارد. البته کیهان‌نیا نیز درباره مصرف و عوارض این داروها می‌گوید: «تاریخ‌های مختلفی نسبت به تبلیغات این داروها به‌صورت قاسارگسیخته قدام می‌کنند. دولت و مسئولان نباید به مراکز تولیدکننده چنین داروهایی اجازه فعالیت دهند.»

می‌دانیم که نقش افراد سرشناس و سلبریتی‌ها در دنیای جوانان و نوجوانان انکارناپذیر است. به‌محرال راه دیگری جز آگاهی والدین از شیوه‌های صحیح فرزندپروری و تربیت فرزندانی با اعتمادبنفس بالا، مستقل و دارای قدرت تحلیل و نقد وجود ندارد.

تازه‌های سلامت

آنچه باید از آنفلوانزای فصلی بدانیم

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، از آنفلوانزای فصلی به عنوان یک بیماری حاد تنفسی نام برد که به آسانی انتقال می‌یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدرضا سربازی با اشاره به تفاوت آنفلوانزا با سرماخوردگی، تب و سرفه را به عنوان علائم کلیدی این بیماری برشمرد و سردرد، گلودرد، درد عضلانی، تعریق، آبریزش بینی و گاهی استفراغ و اسهال را از سایر نشانه‌ها عنوان کرد و گفت: در کودکان ممکن است نشانه‌های گوارشی علامت، غالب باشدوی با اشاره به راه‌های انتقال بیماری، افزود: ویروس آنفلوانزا از طریق قطرات حاوی ویروس (Droplet)، در هنگام عطسه، سرفه و صحبت کردن بیمار مبتلا در هوا منتشر می‌شود و افرادی که در فاصله نزدیک این قطرات را تنفس می‌کنند به بیماری مبتلا می‌شوند. سربازی ادامه داد: تماس غیرمستقیم از طریق دست آلوده به ویروس آنفلوانزا از سطوح و وسایل آلوده و سپس دست زدن به مخاط بینی، چشم و دهان نیز موجب انتقال بیماری می‌شود. وی تاکید کرد: برای پیشگیری از انتقال و شیوع بیماری همه افراد باید علاوه بر رعایت آداب بهداشتی، هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را بپوشانند و دستها را مرتب با آب و صابون بشویند. سربازی به افراد توصیه کرد که در طول مدت بیماری ضمن پرهیز از حضور در اماکن عمومی و تجمعات حتما از ماسک یکبار مصرف استفاده کنند. مدیر گروه مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: آنفلوانزا یک بیماری خود محدوده شونده است و بهبودی به سرعت رخ می‌دهد اما بسیاری از بیماران برای یک هفته یا بیشتر، کاهش قوای جسمانی یا لرزی را تجربه می‌کنند. سربازی با بیان اینکه استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان سرماخوردگی و آنفلوانزا و بیماری‌های ویروسی تأثیری ندارد، افزود: در صورتی که فرد مبتلا دارای سیستم ایمنی آسیب‌پذیری باشد و تشخیص پزشک ممکن است از داروهای ضدویروسی برای وی تجویز شود. وی همچنین بر استراحت در منزل و نوشیدن آب و مایعات کافی در هنگام بیماری تاکید کرد. مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: همه گروه‌های سنی ممکن است به بیماری مبتلا شوند، اما برخی گروه‌ها به عنوان گروه‌های پرخطر محسوب می‌شوند.

گروه‌های پرخطر

- سالمندان
- ساکنان و کارکنان آسایشگاه‌ها
- افراد دارای بیماری زمینه‌ای مانند بیماری‌های قلبی عروقی، آسم، دیابت، بیماری‌های کلیوی، کبدی و...
- مبتلایان به بیماری‌هایی که سیستم تنفسی را مختل می‌کنند نظیر بیماری‌های احتقانی (بیماری انسدادی ریه در سیگاری‌ها)، صدمات نخاعی، اختلالات صرعی، اختلالات عصبی عضلانی
- خانم‌های باردار که سه ماهه دوم و سوم حاملگی آنان مقارن با فصل شیوع آنفلوانزا است و مادران تا نو هفته پس از زایمان
- افراد دارای نقص سیستم ایمنی
- افراد زیر ۱۸ سال که تحت درمان طولانی مدت با آسپرین هستند
- افراد چاق که توده بدنی آنها مساوی یا بالاتر از ۴۰ است
- کودکان زیر ۵ سال به ویژه کودکان زیر ۲ سال.

توصیه‌های مهم برای پیشگیری از آنفلوانزا

افراد از تماس دستها با چشم، دهان و بینی خودداری کنند.

دستها به طور مکرر با آب و صابون شسته شود و یا از مواد ضدعفونی کننده استفاده شود.

در محل سکونت، محل کار و اماکن تجمعی به تهویه مناسب و مطلوب توجه شود.

گروه‌های درمعرض خطر و آسیب‌پذیر واکسن آنفلوانزا را سالانه تزریق کنند.

فاصله‌گذاری اجتماعی رعایت شود و از تماس با افراد مبتلا خودداری شود.

در صورت ابتلای یکی از افراد خانواده به آنفلوانزا ضمن رعایت بهداشت و شست و شوی دستها، هنگام مواجهه با بیمار از ماسک استفاده شود.

وسایل و سطوح مشترک به ویژه در زمانی که یکی از افراد خانواده بیمار است به طور مکرر تمیز و گندزدایی شود.

از تماس بدون حفاظت با پرندگان و سایر حیوانات به ویژه لاشه پرندگان و حیوانات تلف شده خودداری شود.