info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۳۱۱
شنبه / ۲۷ خرداد / ۱۴۰۲
۲۸ / ذوالقعده / ۱۴۴۴
17 / June / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری - سردبیر: زاهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز مطرح ازریابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال روز

امروز با حافظ

جز آستان توام در جهان پناهی نیست
سر مرا به جز این در، حواله گاهی نیست
عدو چو تیغ کشد، من سپر بیندازم
که تیغ ما به جز از ناله‌ای و آهی نیست

خوانده

چون عهده نمی‌شود کسی فردا را
حالی خوش دار این دل پر سودا را
خیام

اذان و اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۰۲	۰۴:۴۹	۱۲:۰۷	۱۹:۲۴	۱۹:۴۵

برگه

اگر می‌خواهید خوشبخت باشید، زندگی را به یک هدف گره بزنید، نه به آدم‌ها و اشیاء
آلبرت انیشتین

گزارش روز

فرسودگی شغلی و افسردگی را با هم اشتباه نگیرید

آیا تا حدی احساس بی‌رمق و بی‌انگیزه بودن می‌کنید که حتی انجام ساده‌ترین کارها نیز برایتان آشفته کننده است؟ این یک مسئله شایع برای خیلی از ماهایی است که برای رسیدن به موفقیت و شادی در دنیای بی‌نهایت پیچیده و شلوغ تلاش می‌کنیم. شاید این سؤال برایتان مطرح است که آیا واقعاً خسته و ناتوان شده‌اید یا اینکه افسرده‌اید؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، گاهی افسردگی و فرسودگی شغلی ممکن است درهم‌تنیده باشند و نتوانید تشخیص دهید افسرده‌اید یا خسته و فرسوده. شباهت‌های افسردگی و فرسودگی شغلی گیج‌کننده‌اند اما تفاوت‌هایی هم دارند که دانستن آنها کمکتان می‌کند نسبت به وضعیتی که دارید و احساسات خود آگاهتر شوید و از ابهام درآیید.

فرسودگی شغلی یک پدیده موقعیتی است

طبق آمار تقریباً نیمی از کارمندان طی ساعات کار خود استرس را تجربه می‌کنند؛ بنابراین عجیب نیست که آمار هر روز فرسودگی شغلی بیشتر می‌شود. اما واقعاً فرسودگی شغلی به چه معناست و چطور باید بدانید که این از علائم اولیه افسردگی نیست. فرسودگی شغلی یک واکنش نسبت به استرسی طولانی یا مزمن است که ناشی از مشغله‌های زیاد در کاری است که دوستش ندارید؛ اما این استرس می‌تواند با استرس‌های خانوادگی، فشارهای اقتصادی و مالی و دیگر فشارها و مشکلات نیز جرقه بخورد. موقعیت‌ها و شرایط بخصوصی می‌توانند باعث فرسودگی شغلی شوند و هر چه بیشتر در این موقعیت‌ها درگیر شوید، بیشتر احساس فرسودگی و کنترل نداشتن روی امور خواهید کرد. مثلاً رئیس شما از شما می‌خواهد شب تا دیروقت بمانید و کار کنید و این درخواست همیشگی شده و باعث شده بیشتر وقتتان را در محل کارتان بگذارید به جای اینکه به خانه بروید در کنار خانواده‌تان باشید و استراحت کنید! ما وقتی برای استراحت مرخصی می‌گیریم، به مسافرت می‌رویم یا مشکلات مالی‌تان بالاخره حل می‌شوند و شب‌هم می‌توانید بدون آن‌همه نگرانی به خواب بروید. حالتان بهتر می‌شود و احساس خوبی دارید؛ چرا؟ زیرا دیگر از آن موقعیت‌های ناراحت‌کننده خارج شده‌اید و این تغییر موقعیت، الگوی خوابتان را بهتر کرده و شما را سرشار از انرژی کرده است.

هم فرسودگی شغلی و هم افسردگی هر دو فراگیرند

اثر خستگی و فرسودگی شغلی هر زمانی که در موقعیت نامطلوبی گرفتار می‌گیرید، چه در محل کار و چه در خانه‌تان، در شما رخنه می‌کند و اثرات بدی بر شما می‌گذارد بعلاوه این فرسودگی می‌تواند اثرات مخربی بر تندرستی و وضعیت جسمی‌تان بگذارد. مثلاً وقتی ذهنتان خسته است، خوب نمی‌خوابید و در معرض پیامدهای کم‌خوابی قرار می‌گیرید. به همین دلیل مهم است که با آن مواجه شده و زودتر حلش کنید. هرچند عوامل مرتبط با کار و شغل معمولاً و دلایل خستگی شغلی‌اند اما احساس گیرافتادن، ناامیدی و ناکافی بودن می‌تواند هر کسی را که تحت‌فشار و استرس است تحت‌تأثیر قرار دهد. یک کارمندی که سال‌هاست به مسافرت نرفته یا مادری که مسئولیت‌های زیادی در خانه دارد و وقت رسیدگی به خودش را ندارد می‌تواند دچار فرسودگی شغلی شوند یعنی هر کسی در هر شرایط و موقعیتی می‌تواند این مشکلات را تجربه کند و خیلی‌ها هم تجربه می‌کنند. اما افسردگی بالینی معمولاً مربوط به یک موقعیت یا شرایط خاص نیست، بلکه فرد را دچار اندوه، بی‌اعتماد به نفسی و ناامیدی و پوچی اساسی و ریشه‌داری می‌کند و بی‌هیچ‌چیزی نمی‌تواند برای این فرد خوشحال کننده و انگیزه‌بخش باشد. هرچند عوامل بیرونی مثل استرس‌های شغلی می‌توانند علائم افسردگی را تشدید کنند اما خود افسردگی مثل فرسودگی شغلی، موقعیتی نیست. حتی اگر شما شغلتان یا محیطتان را عوض کنید باز هم احساسات ناامید کننده و اندوهگین کننده دست از سرتان برنمی‌دارند. اگر هر یک از این علامت‌ها را دارید و در مورد سلامت روانتان نگران هستید باید مشکلتان ریشه‌یابی و حل شود.

هم افسردگی و هم فرسودگی شغلی می‌توانند باعث علائم فیزیکی شوند

اگر درگیر فرسودگی شغلی باشید ممکن است مشکلات جسمی و روحی نیز در ارتباط با ذهن خسته‌تان داشته باشید. ماندن بی‌انرژی بودن، خواب‌های بدون کیفیت، مشکلات گوارشی، خشم و اندوه بیش از حد اما زندگی با افسردگی هر چند همین موقع را دارد؛ اما این علائم همیشگی‌اند و نوسان اندکی دارند. علائم افسردگی همیشه هستند و اغلب عمیق و مقاوم به درمان‌اند. اگر شما دچار فرسودگی شغلی باشید می‌توانید با یک استراحت خوب و خورشدن از موقعیتی که به شما استرس می‌دهد و زندگی می‌دهد موفاتاً تسکین و آرامش پیدا کنید و حالتان بهتر شود. افرادی که از شغل خود خسته و فرسوده شده‌اند اغلب در تعطیلات و با جریان متفاوتی از زندگی احساس بهتری پیدا می‌کنند؛ چون از کارشان دور هستند و فقط صبح روز شنبه علائم دوباره با شدت برمی‌گردند! کمبود اعتمادبه‌نفس، تردید نسبت به خود و احساس بی‌ارزش بودن اغلب در افسردگی قوی‌ترند. افرادی که افسردگی دارند معمولاً عمیقاً احساس بی‌ارزش بودن و ناکافی بودن می‌کنند که حتی وقتی در شادترین مکان‌ها و لحظات یا در زیباترین سواحل هستند باز هم ولشان نمی‌کند.

ممکن است هم افسرده باشید و هم دچار فرسودگی شغلی

افسردگی و فرسودگی شغلی لزوماً علت و معلول هم نیستند؛ اما شما می‌توانید هر دو را داشته باشید در برخی موارد. افسردگی باعث فرسودگی شغلی می‌شود؛ اما کسانی که اختلال افسردگی ندارند هم می‌توانند به فرسودگی شغلی دچار شوند. مثلاً علائم خستگی و فرسودگی شغلی می‌تواند همراه با علائم افسردگی باشد. همچنین ممکن است مدتی باشد که دچار افسردگی شده‌اید اما نمی‌دانید و همین باعث می‌شود علائم فرسودگی شغلی‌تان هم شما را متوجه وضعیت خودتان نکنند. افسردگی و فرسودگی شغلی ارتباطی آن‌قدر نزدیک دارند که کارشناسان عقیده دارند فرسودگی شغلی ریسک ابتلا به افسردگی بالینی را افزایش می‌دهد.

هم افسردگی و هم فرسودگی شغلی هر دو می‌توانند مشکلاتی در روابط ایجاد کنند

خیلی هم است که حتی برای علائم خفیف فرسودگی شغلی نیز به دنبال راحل باشید؛ زیرا این وضعیت می‌تواند به روابط‌تان آسیب وارد کرده و موجب استرس مزمن، آشفتگی و دل‌زدگی شود. افسردگی و فرسودگی شغلی هر دو می‌توانند مشکلاتی در روابط شما ایجاد کرده و تعامل با دیگران را برایتان سخت کنند. فرسودگی شغلی ساختار مجزایی از افسردگی دارد؛ اما این دو با هم مرتبط‌اند و می‌توانند علائم مشابهی داشته باشند. فرسودگی شغلی درست مثل افسردگی اثرات منفی بر سلامت جسمان می‌گذارد و باعث می‌شود در برابر بیماری‌ها آسیب‌پذیرتر باشید؛ درست همان‌طور که افسردگی می‌تواند این کار را با شما بکند! پس فرسودگی شغلی‌تان را نادیده نگیرید. فکار نکنید و قبوراً به فکر درمان آن باشید تا جلوی عواقب بلندمدت آن را بگیرید. در برخی موارد خود یک رابطه می‌تواند عامل فرسودگی شغلی باشد و این نشان می‌دهد که لازم است روابط خود را بازبینی کنید و ببینید آیا ارزشی به زندگی‌تان اضافه می‌کنند یا فقط شما را تحلیل می‌برند. شما باید برای روابط خود حد و حدودی تعیین کنید و به تندرستی خودتان اولویت بدهید. حتی اگر به معنی پایان دادن به یک رابطه‌اشتباه باشد. بلدتان باشد یک رابطه سالم باید حمایت‌کننده باشد و حالتان را خوب کند نه اینکه انرژی‌تان را بگیرد و روانتان را فرسوده کند.

هم افسردگی و هم فرسودگی شغلی نیازمند بهبود هستند

هرچند فرسودگی شغلی از نظر پزشکی مثل افسردگی یک عارضه روحی و روانی محسوب نمی‌شود- اما هر دوی اینها می‌توانند آن‌قدر جدی باشند که زندگی را مختل کرده و مشکلاتی برای سلامتی ایجاد کنند. اگر هر یک از این دو را دارید حتماً کمک گرفتن از یک حرفه‌ای را مدنظر قرار دهید. اگر فرسودگی شغلی شما مرتبط با کارتان است، این موقعیت را در محل کارتان مطرح کنید. شاید این امکان وجود داشته باشد که مثلاً با دور کاری یا تغییری در مسئولیت‌ها یا زمان کاری‌تان از استرس و فشاری که بر شما وارد می‌شود کاسته شود. اگر هم علائم فرسودگی شغلی ارتباطی با کارتان ندارد، یا اگر سابقه افسردگی دارید، به روانپزشک مراجعه کنید. افسردگی بالینی اغلب به دارودرمانی و تراپی جواب می‌دهد. اگر فرسودگی شغلی دارید شاید زمان آن باشد که تغییری در کارتان یا محیط زندگی‌تان ایجاد کنید و در کنار آن مدت کوتاهی تحت مشاوره و تراپی باشید تا یاد بگیرید استرستان را چگونه بهتر مدیریت کنید. در هر دو وضعیت، به مراقبت‌های فردی خود بیشتر توجه کنید با تغذیه درست و ورزش منظم مراقب خودتان باشید. این روش‌ها برای درمان هر وضعیت و عارضه جسمی یا روحی مهم هستند. سبک زندگی خود را سالم کنید و برای خودتان وقت بگذارید؛ سلامت روان شما ارزشش را دارد!

مکث

خون در رگ «گاوخونی» خشکید!

تالاب «گاوخونی» یکی از تالاب‌های مشهور در جلگه مرتفع مرکزی ایران که روزگاری نه‌چندان دور عروس تالاب‌های کشور و خلیفه این برای قلامنت‌گوها و دیگر پرندگان مهاجر محسوب می‌شد، کاملاً خشک شده و حالا به بلوریساری از کارشناسان، به کلوئی عمده از گردوغبار و ریزگردها در استان اصفهان تبدیل شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، طبق گفته معاون محیط زیست طبیعی و زیستی اداره کل حفاظت محیط زیست استان اصفهان، با وجود همه پیگیری‌ها در سطوح استانی و ملی، در چند سال اخیر حقابه تالاب گاوخونی از سد زاینده رود تأمین نشده و در صورت تداوم این وضعیت غیرارخیزی و مشکلات بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی در استان اصفهان تشدید خواهد شد. حالا اوضاع به اندازه‌ای وخیم شده که مدیرکل حفاظت محیط زیست استان اصفهان در گفتوگو با رسانه‌ها از طرح شکایت از شرکت آب منطقه‌ای وزارت نیرو و پیگیری قضایی برای تأمین حقابه این تالاب خبر می‌دهد، و بازنگری در مصارف حوضه آبریز زاینده‌رود تأکید می‌کند. خشکیدگی صدمه‌دیده تالاب گاوخونی در حالی صورت می‌گیرد که یهمن ماه سال گذشته «منصور شیشه‌فروش» مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان از خشکیدگی ۹۶ درصدی گاوخونی خبر داده و نسبت به ورود ریزگردها و ذرات گردوغبار تالاب به استان‌های قم، تهران، چهارمحال‌وبختیاری، مرکزی و یزد هشدار داده بود. اما دلیل اصلی خشکیدگی تالاب گاوخونی و تبدیل آن به مغطلی بزرگ برای مردم اصفهان و استان‌های همجوار چیست؟ حسین اکبری، معاون محیط زیست طبیعی و تنوع زیستی اداره کل حفاظت محیط زیست استان اصفهان می‌گوید: عوامل مختلف و متعدد انسانی و طبیعی باعث خشکیدگی و ایجاد وضعیت بحرانی در این زیست‌بوم ارزشمند واقع در فلات مرکزی ایران شده است. هر چند که باید تأکید کرد وزن عوامل انسانی نسبت به عوامل طبیعی در خشکیدگی تالاب گاوخونی بسیار بیشتر است.

بی‌توجهی به آمایش سرزمینی

او می‌گوید: متأسفانه طی ۵ دهه اخیر در روند توسعه به اصول پایداری و آمایش سرزمینی توجه لازم نشده و یارگیری‌های بسیار فراتر از حد ظرفیت در حوزه تالاب گاوخونی و آورده طبیعی آن انجام شده است. در نتیجه تعادل کسری منابع نسبت به مصارف در این حوزه به هم ریخته و روبه‌رو فزاینده‌تر شده است. از سویی دیگر در تصمیم‌سازی‌ها و اولویت‌بخشی‌ها در حوزه تالاب به حفظ محیط زیست و پایداری زیست بومی توجهی نشده و مصارف تعریف شده در حوزه‌های صنعتی، کشاورزی و... با آموده تالاب، همخوانی نداشته و طی ۳ دهه اخیر این تعادل بهم خورده و تا به امروز نیز تداوم داشته است. در نتیجه توزیع منابع آبی حقابه‌های تاریخی و قانونی محیط زیست و تالاب حق‌شده و تأمین نشده است.

عدم تأمین حقابه

حسین اکبری، مهم‌ترین عامل خشکیدگی تالاب گاوخونی را علی‌رغم تمام پیگیری‌های زیست محیطی در سطوح مختلف (استانی، ملی، مطالبه‌گری‌های مردم شریف رسانه‌ها، فعالان زیست محیطی و مجامع دانشگاهی)، عدم تأمین حقابه زیست محیطی تالاب در دو دهه اخیر دانسته و می‌گوید: حداقل نیاز آبی برای پایداری رودخانه زاینده‌رود و تالاب گاوخونی ۳۱۳ میلیون مترمکعب در سال تعیین شده که ۱۷۵ میلیون مترمکعب آن حقابه تالاب است. این در حالی است که در تدوین جدول منابع و مصارف و همچنین رهاسازی آب، نه به امروز حقابه‌ای برای تالاب درنظر گرفته نشده و همین عامل منجر به خشکیدگی کامل تالاب گاوخونی شده است. اگرچه بارها شرکت آب منطقه‌ای استان اعلام کرده که رهاسازی آب برای محیط زیست انجام شده اما وضعیت کنونی تالاب و فاصله ۴۰۰ کیلومتری سرشاخه‌های سد زاینده رود تا گاوخونی، به‌خوبی نشان می‌دهد که این آب در بالادست به نام حقابه زیست‌محیطی و به کام مصارفی مانند کشاورزی، صنعتی و... رهاسازی شده است. این در حالی است که حقابه تالاب باید در طول مسیر رهاسازی، مورد حفاظت قرار گرفته و سپس وارد تالاب شود.

تداوم خشکسالی

اکبری، عامل بعدی خشکیدگی تالاب گاوخونی را قرارگیری تالاب در اقلیم گرم و خشک قلات مرکزی ایران دانسته و می‌گوید: مطالعات دانشگاهی در حوزه جریانات اصلی و زیر حوزه‌های نشان می‌دهد که ۹۵ درصد حیات تالاب به آورده زاینده‌رود بستگی دارد. از سویی دیگر برهم خوردن الگوی بارش و تداوم خشکسالی‌ها در ۳ دهه اخیر نیز مزید بر علت شده است. مطابق گفته این مقام مسئول، شرکت آب منطقه‌ای استان اصفهان تا سال گذشته اعلام کرده بود که ذخیره سد زاینده‌رود در حداقل ممکن قرار دارد. البته در سال آبی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ خوشبختانه بارندگی خوبی صورت گرفته و ذخایر آب به بالای ۵۰۰ میلیون مترمکعب رسید طی این مدت چندین بار برای مصارف دیگر از جمله کشاورزی و... رهاسازی آب صورت گرفته و ما در همین اثنا درخواست دادیم که حقابه تالاب متناسب به شرایط بارش و ذخیره سد زاینده رود تأمین شود اما این اتفاق تا به امروز رخ نداده است. اگرچه تشدید خشکسالی و کمبود ذخیره آب سد، موضوعی غیرقابل انکار است اما همانگونه که رهاسازی آب برای مصارف کشاورزی، صنعتی و... صورت می‌گیرد به همان نسبت نیز برای تالاب گاوخونی باید رهاسازی آب صورت گیرد.

رهاسازی موقتی و کوتاه

او یادآور به ورود ۱۵ میلیون مترمکعب آب و یساب به تالاب گاوخونی در سال گذشته می‌گوید از اول تا سی‌ام فروردین ۱۴۰۱، هیچ گونه رهاسازی حقابه به سوی تالاب انجام نشده و تنها به‌صورت میانگین حدود ۲۵۰ لیتر در ثانیه رهاسازی آب و یساب پایین دست (در حدود ۷ میلیون مترمکعب) انجام شد. همچنین دوباره به‌صورت کوتاه‌ومؤقتی (از هشتم تا سی‌ام بهمن ماه) رهاسازی آب به گاوخونی انجام شده و در مجموع ۸ میلیون مترمکعب آب به تالاب رسید. این میزان آب تنها حدود ۴ تا ۵ درصد از شمال تالاب را مرطوب کرده و بدلیل عدم استمرار، به‌سرعت به سمت خشکیدگی رفت. این در حالی است که مطابق مطالعات دانشگاهی، هیچ‌گاه و در هیچ سالی نباید حقابه تالاب به صفر برسد. حقابه باید متناسب با میزان آب سد زاینده رود و حتی در خشک‌ترین وضعیت امکان‌پذیر باشد که متأسفانه تاکنون رعایت نشده است.

کانون گردوغبار

به گفته معاون محیط زیست طبیعی اصفهان، تمام تالاب محیط زیست آستان بر هماهنگی، همدلی، وفاق و هم‌افزایی بین بخشی برای نجات تالاب گاوخونی است تالابی که یک زیست بوم ملی بین‌المللی و فراسلی تلقی شده و در صورت احیا همه نسل‌ها خدمات زیست‌بومی آن را به‌خوبی دریافت خواهند کرد. اما در صورت تداوم خشکیدگی، تالاب به کانون گردوغبار تبدیل شده و علاوه بر از دست دادن کارکردهای اکولوژیک و تبدیل عرصه به کویر باعث غبارخیزی و تشدید مشکلات بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی خواهد شد. بر این اساس، اگرچه تأکید ما بر هم‌افزایی بین‌بخشی متمرکز بوده و معتقدیم که در نتیجه همکاری می‌توان به‌صورت گام به گام در جهت احیای تالاب، قدم برداشت، اما از ظرفیت‌های حقوقی و قضایی نیز برای مطالبه‌گری و تحقق حقابه‌های زیست‌محیطی تالاب گاوخونی غافل نشده و استفاده خواهیم کرد.

مکث

حال قلب ایرانی‌ها خوب نیست

بیماری‌های قلب و عروق از شایع‌ترین بیماری‌های غیرواگیر است که متأسفانه بیشترین مرگ و میر را به خود اختصاص داده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، طبق آخرین آمار سازمان بهداشت جهانی که در ۲۴ می ۲۰۲۳ منتشر شده، تعداد افراد مبتلا به ویروس کرونا در سطح جهان حدود ۷۶۷ میلیون نفر بوده که از این تعداد حدود ۷ میلیون انسان جان خود را از دست داده‌اند.

اما طبق گزارش مرکز آمار بیماری‌های قلبی و سکته‌های مغزی انجمن قلب آمریکا به عنوان یکی از منابع قابل استناد، فقط در سال ۲۰۲۲ حدود ۱۹ میلیون انسان بر اثر بیماری‌های قلبی عروقی در جهان، جان خود را از دست داده‌اند که حدود ۱۸.۷ درصد نسبت به سال ۲۰۱۰ افزایش داشته است.

بر اساس همین آمار و ارقام، می‌توان متوجه این واقعیت شد که بیماری‌های قلبی از ویروس کشنده کرونا که چند سال باعث فلج شدن زندگی مردم در تمام نقاط دنیا شد، خطرناک‌تر و کشنده‌تر است در واقع عامل اولیه و اصلی مرگ و میر در تمام دنیا بیماری‌های قلبی است.

طبق گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۷، ۴۶.۲ درصد علت مرگ در ایران بیماری‌های قلبی بوده است و این ۴۶ درصد بعد از ۵ سال و به خصوص بعد از پاندمی کرونا قطعاً افزایش یافته است. به همین علت، باید نسبت به آگاهسازی جامعه جهت پیشگیری از عواملی که باعث بروز بیماری‌های قلبی می‌شود تلاش کرد.

عوامل خطر بیماری‌های قلبی به دو دسته تقسیم می‌شوند: عوامل خطر یا ریسک فاکتورهای غیرقابل پیشگیری مانند: سن، جنسیت، نژاد و سابقه فامیلی؛ و ریسک فاکتورهای قابل پیشگیری که شامل فشارخون بالا، چربی بالا، چاقی، مصرف دخانیات، زندگی کم‌تحرک، تغذیه نامناسب و استرس است.

در مطالعه سیمای مرگ و میر در ۳۰ استان کشور، از میان ۲۰ علت اول مرگ‌ها در کل سنین و هر دو جنس در سال ۱۳۹۸ شایع‌ترین علت مرگ و میر در جامعه به علت بیماری‌های ایسکمیک قلب (از جمله سکته‌های قلبی (۲۱ درصد) و سکته مغزی (۹.۲ درصد) و بیماری‌های ناشی از فشارخون بالا (۷.۲ درصد) رخ داده است.

بیماری‌های قلبی می‌شود کشور در میان ۲۰ استان کشور از میان ۲۰ علت اول مرگ‌ها در سال ۱۳۹۸، میزان و نسبت مرگ ناشی از بیماری ایسکمیک قلب (سکته قلبی) به ترتیب ۹۴ مرگ در ۱۰۰ هزار نفر (اولین علت مرگ) و ۲۱ درصد کل مرگ‌ها (اولین علت مرگ) بوده است.

با نگاهی به این آمار و ارقام، متوجه وضعیت خطر بیماری‌های قلبی در کشور می‌شویم. از یک طرف گرایش به مصرف غذاهای آماده و دست فوده‌ها و از سوی دیگر، افزایش مصرف دخانیات، در کنار عواملی همچون کم تحرکی به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی، دست به دست هم داده تا شاهد افزایش آمار بیماری‌های قلب و عروق در کشور باشیم.

برش

خطر استفاده از تلفن همراه در کودکان زیر ۲ سال

رئیس انجمن چشم‌پزشکی ایران با هشدار نسبت به استفاده از تبلت و گوشی‌های تلفن همراه در سنین کودکی، درباره شرایط انجام عمل لیزیک توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، محمود جیارونه با هشدار نسبت به استفاده از تبلت و گوشی‌های تلفن همراه در سنین کودکی اظهار کرد: برخی والدین برای ساکت و آرام شدن کودکان به آن‌ها گوشی‌های تلفن همراه می‌دهند اما باید توجه داشت که استفاده از تبلت و موبایل در کودکان زیر ۲ سال باعث کدری مغز و آسیب به چشم آن‌ها می‌شود در کودکان بالای ۲ سال نیز باید: تلفن همراه بیش از یک ساعت نباید در اختیار کودک قرار بگیرد زیرا استفاده از تلفن همراه توسط کودکان باعث خشکی چشم و احساس جسم خارجی در چشم آن‌ها می‌شود.

رئیس انجمن چشم‌پزشکی ایران افزوده داد در صورتی که آموزش به کودکان از طریق تبلت و موبایل انجام می‌شود، باید دقت گوشی بزرگ‌تر باشد تا به چشم او فشار زیادی وارد نشود؛ همچنین پس از هر یک ساعت و نیم استفاده، چشم کودک باید به مدت ۲۰ دقیقه استراحت کند.

وی با اعلام این خبر که قرنیه مصنوعی در کشور تولید شده است اضافه کرد: قرنیه تولیدشده در داخل کشور در بیماران مورد استفاده قرار گرفته و نتایج خوبی داشته و قیمت بسیار پایین‌تری نسبت به مشابه خارجی دارد. قرنیه مصنوعی برای بیمارانی که چشم‌های آن‌ها دچار مشکل بینایی شده است پیوند زده می‌شود تا بینایی آن‌ها بازگردد. از قرنیه مصنوعی در شرایطی استفاده می‌شود که احتمال پس زده شدن پیوند قرنیه از بافت طبیعی، زیاد باشد.

جیارونه با بیان این که ایران ظرفیت‌های بسیار خوبی در حوزه ارائه خدمات چشم‌پزشکی دارد، تصریح کرد در حوزه چشم‌پزشکی به دلیل بالابودن هزینه‌ها در جهان، قیمت ارائه خدمات بسیار بالاست اما در کشور ما تعرفه‌ها پایین‌تر است. شرایط انجام عمل لیزیک نیستند، تصریح کرد: افرادی که سن زیر ۱۹ سال دارند، مبتلایان بیماری‌های زمینه‌ای و روماتولوژیک و برخی افراد مبتلا به خشکی چشم، نمی‌توانند عمل لیزیک انجام‌دهند.

وی با بیان این که گرایش پزشکان به سوی انجام کارهای زیبایی، اتفاق ناگواری است، خاطرنشان کرد عمل لیزیک، درمانی است و جنبه زیبایی ندارد و برای بسیاری از بیماران نجات‌بخش است.

رئیس انجمن چشم‌پزشکی ایران درباره شرایط انجام عمل جراحی لیزیک بیان کرد: چشم‌پزشکان همواره تأکید دارند که بهترین عمل با عینک است اما برخی افراد عینکی گلاسا با محدودیت‌هایی مواجه می‌شوند و تمایل ندارند که عینک بزنند و یا شماره چشم بسیار بالایی دارند در این شرایط، چشم‌پزشکان شرایط ارزیابی و بالینی بیمار را مورد بررسی قرار می‌دهند و اگر آزمایشات این افراد طبیعی باشد و مشکلی نداشته باشند، برای آن‌ها عمل لیزیک انجام می‌شود.

وی در پاسخ به این سوال که چه افرادی واجد شرایط انجام عمل لیزیک هستند، اظهار کرد: چشم‌پزشکان در روند بررسی، ابتدا به سن بیمار توجه می‌کنند و سپس به بررسی شرایط چشم بیمار می‌پردازند. در کشور ما بیماران زیر ۲۰ سال، بیماران دارای مشکلات روماتولوژیک و بیماران دارای مشکلات چشمی، نمی‌توانند عمل لیزیک انجام‌دهند.

وی گفت: در درمان تومورهای داخل چشمی و بیماری‌های قرنیه همکاران ما مهارت بسیار خوبی دارند و کمبود نیروی متخصص چشم‌پزشکی در کشور نداریم اما توزیع چشم‌پزشکان در کشورمان متناسب نیست؛ علت آن نیز این است که پزشکانی که در مناطق محروم مشغول به کار می‌شوند امکان اشتغال در بخش خصوصی را ندارند و در بخش دولتی نیز امکانات و تجهیزات گلاها مطلوب نیست و این امر منجر به کاهش انگیزه پزشکان برای ماندگاری در مناطق محروم می‌شود در عین حال درآمد این پزشکان نیز کمتر است؛ البته در دولت جدید پرداخت‌هایی به پزشکان در مناطق محروم صورت گرفته است که امیدواریم این حمایت‌ها ادامه یافته و بیشتر شود.

سلامت

رسانه چه خبر

شیرین کننده مصنوعی رایج ریسک سرطان را افزایش می‌دهد

هلث لاین: یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که یک شیرین کننده مصنوعی رایج ممکن است به DNA آسیب برساند. شیرین کننده کالری صفر مورد نظر موسوم به «سوکرالوز» تقریباً ۶۰۰ برابر شیرین‌تر از قند آشپزخانه است. مطالعه محققان دانشگاه ایالتی کارولینای شمالی نشان داد که سوکرالوز ممکن است منجر به نشان از پوشش روده شود و فعالیت ژن‌های مربوط به التهاب سرطان را افزایش دهد. سوکرالوز در هزاران محصول از جمله کالاهای پخته شده، نوشیدنی، آدامس، ژلاتین و دسرهای لبنی منجمد استفاده می‌شود. تصویب نظارتی سوکرالوز بر اساس مطالعاتی است که فرض می‌کند از بدن بدون تغییر خارج می‌شود اما این مطالعه جدید نشان می‌دهد باکتری‌های خاص روده می‌توانند سوکرالوز را به یک مولکول مشابه به نام Sucralose-6-acetate تبدیل کنند. در مطالعه جدید، هنگامی که محققان سلول‌های خوتی انسان را در معرض سوکرالوز ۶- استات قرار دادند، دریافتند که این امر باعث ایجاد شکستگی در DNA می‌شود. این فرایند به طور بالقوه می‌تواند خطر ابتلا به سرطان یا سایر مشکلات سلامت را افزایش دهد. نویسندگان این مطالعه جدید خاطرنشان کردند که آن مدت کوتاهی تحت مشاوره و تراپی باشید تا یاد بگیرید استرستان را چگونه بهتر مدیریت کنید. در هر دو وضعیت، به مراقبت‌های فردی خود بیشتر توجه کنید با تغذیه درست و ورزش منظم مراقب خودتان باشید. این روش‌ها برای درمان هر وضعیت و عارضه جسمی یا روحی مهم هستند. سبک زندگی خود را سالم کنید و برای خودتان وقت بگذارید؛ سلامت روان شما ارزشش را دارد!

گوشت قرمز و قند عامل بروز سرطان روده در افراد جوان

مدیکال نیوز: به گفته محققان، مصرف بیش از حد گوشت قرمز و قند با افزایش خطر ابتلا به سرطان مرتبط است. تحقیقات جدید نشان می‌دهد عوامل محیطی، از جمله مصرف گوشت قرمز و قند، ممکن است در افزایش بروز سرطان روده بزرگ در بین جوانان نقش داشته باشد. این تحقیق نشان داد که افراد زیر ۵۰ سال مبتلا به سرطان کولورکتال (سرطان روده بزرگ) در مقایسه با بیماران مسن‌تر، میزان پایین‌تری از سیترات- محصول جانبی تبدیل غذا به انرژی - داشتند. این مطالعه همچنین تفاوت‌های قابل توجهی را در متابولیسم پروتئین و کربوهیدرات نشان داد که نشان می‌دهد مصرف گوشت قرمز و قند به طور بالقوه می‌تواند در ایجاد سرطان روده بزرگ در گروه‌های سنی جوان‌تر نقش داشته باشد. به گفته محققان، طی دو تا سه دهه گذشته تشخیص سرطان روده بزرگ در بین افراد جوان افزایش یافته است. دلیل دقیق این روند هشدار دهنده تشخیص است. اما با داده‌های اخیر به دست آمده اکنون شواهدی از این فرضیه وجود دارد که عوامل محیطی ممکن است مسئول این افزایش باشند. این یافته‌ها حاکی از آن است که عواملی مانند مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های شیرین شده یا قند یا گوشت قرمز و همچنین چاقی، ممکن است از عوامل خطر ابتلا به سرطان کولورکتال در سنین جوانی باشد. محققان می‌گویند: «اکثر دستورالعمل‌ها محدود کردن مصرف گوشت قرمز و فرآوری شده را توصیه می‌کنند به خصوص اگر سابقه قبلی سرطان در خانواده باشد. علاوه بر این، الکل یک فاکتور سرطان‌زا اصلی است و باید تا حد امکان از مصرف آن نیز اجتناب شود.»

جراحی کاهش وزن موجب ایجاد استخوان‌های ضعیف در نوجوانان می‌شود

مدیسن نت: یک مطالعه جدید یک عارضه جانبی نگران کننده در مورد جراحی کاهش وزن نشان می‌دهد. جوانانی که گاستریکتومی اسلیو، رایج‌ترین جراحی چاقی را انجام داده‌اند، استخوان‌های ضعیفی نیز داشتند. دکتر «هریرام بریدلا» استاد رادیولوژی در دانشکده پزشکی هاروارد گفت: «این بدان معنا نیست که آنها نباید این عمل را انجام دهند در عوض این تحقیق می‌تواند پایه و اساس درمان‌های جدیدی را برای هدف قرار دادن این مشکل استخوانی ایجاد کند. در حالی که نوجوانان با مصرف مکمل‌ها، رژیم غذایی سالم و ورزش‌های تحمل وزن به حفظ استحکام استخوان‌های خود کمک کنند» بریدلا گفت: «اگرچه استخوان‌های ضعیف‌تر می‌توانند به معنای خطر بیشتر شکستگی باشد، اما چاقی هم با دیابت و بیماری قلبی مرتبط است» در عمل اسلیو گاستر کتومی، بین ۷۵ تا ۸۰ درصد معده برداشته می‌شود و میزان غذا خوردن را محدود می‌کند. محققان در این مطالعه، بیماران ۱۳ تا ۲