گوناگون

توصیه‌های ضد کرونایی برای مدارس

عضو کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا با تاکید بر لزوم رعایت پروتکل‌های بهداشتی و توجه به علامت‌دار شدن احتمالی دانش‌آموزان در شرایط حضور در مدارس، گفت: از مردم درخواست می‌کنم که اگر واکسیناسیون‌شان را تکمیل نکرده یا از سوم را تزریق نکرده‌اند مراجعه کرده و واکسیناسیون‌شان را تکمیل کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حق‌زالی درباره وضعیت کرونا در کشور، گفت: بعد از تعطیلات نوروزی باتوجه به شرایط مسافرت‌ها، در استان‌هایی که تراکم سفر زیاد بود، تعدادی افزایش مراجعه‌کننده در حوزه کرونا گزارش شد، اما به طور کلی تعداد افرادی که در کل کشور مبتلا شدند، وضعیت نزولی دارد و تعداد مرگ‌ومیر هم کاهش یافته است. در عین حال از آنجایی که روند به سمت عادی‌سازی ارتباطات اجتماعی یا بازگشایی مدارس حرکت می‌کند، رعایت بهداشت فردی و پروتکل‌های بهداشتی بسیار مهم و کمک‌کننده است. در عین حال آگاهی دانش‌آموزان و والدین در حوزه بیماری و توجه به علائم بسیار حائز اهمیت است. وی افزود: در شرایط فعلی باید واکسیناسیون جدی گرفته شود؛ زیرا یکی از مهمترین عواملی که ثابت شده در کنترل بیماری کووید۱۹ موثر است، انجام واکسیناسیون علیه کرونا و رعایت پروتکل‌های بهداشتی است. بر همین اساس از همه مردم درخواست می‌کنم که کسانی که واکسیناسیون‌شان را تکمیل نکرده‌اند یا از سوم را تزریق نکرده‌اند، مراجعه کرده و واکسیناسیون‌شان را تکمیل کنند. برخی کشورها حتی تزریق در چهارم را هم شروع کرده‌اند. حق‌زالی با تاکید بر لزوم رعایت پروتکل‌های بهداشتی و استفاده از ماسک در مدارس با توجه به بازگشایی‌های انجام شده، افزود: باید رعایت پروتکل‌های بهداشتی در مدارس بسیار مهم است. به عنوان مثال استفاده از ماسک بسیار مهم است. همچنین اولیای مدارس و فرزندان باید نسبت به بروز علائم در دانش‌آموزان حساس باشند و اگر احساس کردند که علائمی وجود دارد، حتما از ورود فرزندشان به مدرسه خودداری کنند. مربیان مدارس حتما توجه داشته باشند که هر روز یک غربالگری اولیه در مدارس انجام شود و طبیعتا اگر امکان انجام واکسیناسیون برای کودکان هم در این مدت وجود داشته باشد و انجام شود، شرایط مناسب‌تر خواهد بود. وی تاکید کرد: از مردم و همه افرادی که فرزندان‌شان به مدرسه می‌روند خواهش می‌کنم که اگر کوچکترین شکی داشتند که فرزندان‌شان تب دارند یا بی‌حال هستند، حتما از فرستادن آنها به مدرسه خودداری کنند. اولیای مدرسه هم حتما در این موارد دقت کنند که ضمن آموزش، رعایت پروتکل‌های بهداشتی به دانش‌آموزان، حتما مراقب علامت‌دار شدن بچه‌ها باشند و اگر دانش‌آموزی علامت‌دار بود، او را از جمع خارج کنند. اگر مشاهده کردند که تعداد زیادی در یک کلاس علائم دارند یا مبتلا شدند، حتما آموزش آن کلاس را به صورت غیر حضوری ادامه دهند.

اولین رویداد فعالان شبکه های اجتماعی حوزه سلامت برگزار می‌شود

مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، با همکاری دانشگاه علوم پزشکی ایران، اولین رویداد فعالان شبکه‌های اجتماعی حوزه سلامت با عنوان بالاگری سلامت را برگزار می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، اولین رویداد ملی بالاگری سلامت با هدف آموزش و ارائه محتوای صحیح با موضوع سلامت در دانشگاه علوم پزشکی ایران برگزار می‌شود. فعالان شبکه‌های اجتماعی در حوزه سلامت می‌توانند آثار خود را شامل محتوای صوتی و پادکست، کلیپ و موشن گرافی، استندآپ کمدی، نمایشنامه و فیلم‌نامه، متن و داستان کوتاه، نوبیت و همچنین پوستر و طرح‌های گرافیکی تا هجدهم اردیبهشت ۱۴۰۱ به دبیرخانه جشنواره ارسال کنند. داوری آثار تا بیست و پنجم اردیبهشت به پایان می‌رسد. نتایج داوری اولیه و اعلام اولام مجاز به حضور در مراسم اختتامیه، بیست و هفتم اردیبهشت اعلام خواهد شد و اختتامیه جشنواره شنبه سی و یکم اردیبهشت ۱۴۰۱ برگزار می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر و آگاهی از نحوه امتیازدهی و جوایز اولین رویداد ملی بالاگری سلامت ایران به سامانه اینترنتی http://iumsfv.org مراجعه کنید. بالاگرهای حاضر در این رویداد می‌توانند با سایر شرکت‌کنندگان و نیز متخصصان هرحوزه به تبادل نظر و گفت و گو بپردازند و امکان همکاری‌های کاری گسترده در زمینه تولید و انتشار محتوا سلامت را با استودیو سلامت ایران کسب کنند. استودیو سلامت از بهمن ۱۴۰۰ تحت نظر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایران با هدف تولید محتوای رسانه‌ای در حوزه سلامت تشکیل و محتواهای معتبر سلامت با کمک پزشکان و متخصصان حیطه‌های مختلف پزشکی تولید و در بسترهای آپارت، یوتیوب و اینستاگرام منتشر شده است.

«التهاب» عامل از دست دادن حس بویایی در بیماران کرونایی

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد التهاب ناشی از سیستم ایمنی دلیل احتمالی از دست دادن حس بویایی در بیماران کرونایی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، دکتر چنگ یینگ هو-سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه جان هاپکینز مریلند می‌گوید: «به عنوان یک متخصص نوروایتولوژی، تعجب کردم که چرا از دست دادن حس بویایی یک علامت بسیار شایع در کووید ۱۹ است اما در سایر بیماری‌های تنفسی نه.» وی گفت: «ما تصمیم گرفتیم مکانیک بویایی را عمیقا بررسی کنیم تا ببینیم وقتی کروناویروس به بدن حمله می‌کند، واقعا در سطح سلولی چه اتفاقی می‌افتد».

برای این مطالعه، تیم او بافت بیمار بویایی ۳۷ نفر را که به دلایل مختلف فوت کردند، تجزیه و تحلیل کردند. بیمار بویایی که در پایه مغز قرار دارد، نکته‌های عصبی را که حامل اطلاعات مربوط به بوهاست، منتقل می‌کند. این بافت از ۲۳ نفر که بر اثر کووید ۱۹ جان باختند و یک گروه کنترل متشکل از ۱۴ نفر که در زمان مرگشان کروناویروس قابل تشخیص نداشتند، تهیه شد. سه نفر از ۲۳ بیمار کرونایی، حس بویایی خود را از دست داده بودند در چهار نفر توانایی بویایی کاهش یافته بود و دو نفر حس بویایی و چشایی شأن را همزمان از دست داده بودند. هیوبک از ۱۴ بیمار گروه کنترل حس بویایی و چشایی خود را از دست نداشتند. زمانی که یافته‌های بیماران بدون کووید ۱۹ با یافته‌های افرادی که به کرونا ویروس آلوده شده بودند مقایسه شد، محققان متوجه شدند که گروه مبتلا به کووید دچار آسیب عروقی شدیدتری شده بودند و آسکون های بسیار کمتری آسلول‌های مغزی از رشته‌های عصبی که برای انتقال سیگنال‌ها استفاده می‌شوند؛ در پیاز بویایی داشتند. هو گفت: «یافته‌های جدید نشان می‌دهد که عفونت کووید ۱۹ غشاهای پوشاننده بینی منجر به التهاب می‌شود که به نوبه خود به نورون‌ها آسیب می‌رساند، تعداد آسکون‌های موجود برای سیگنال‌دهی به مغز را کاهش می‌دهد و پیاز بویایی را کارآمد می‌کند».

یک جرعه کتاب

تفکر طراحی در کسب و کار
جعبه ابزاری برای راحل یابی خلاق
نویسنده: جین لیدکا - تیم اگیلوی
مترجم: مرتضی خضری پور
انتشارات آریانا قلم

پیام آشنا: کتاب تفکر طراحی در کسب و کار نوشته جین لیدکا و تیم اگیلوی است و این کتاب با ترجمه مرتضی خضری پور جعبه ابزاری برای راحل یابی خلاق است که انتشارات آریانا قلم منتشر شده است.

درباره کتاب تفکر طراحی در کسب و کار

چند سالی است که موضوع تفکر طراحی در برخی از حوزه‌های دانشگاهی و حرفه‌ای ایران مطرح شده و همانند بسیاری از مقوله‌های تخصصی نوین، پیروان و منادیانی را گرد خود جمع کرده است؛ اما همواره این احتمال وجود دارد که شکل‌گیری درکی نامصحیح یا سطحی از چنین تفکری، قابلیت‌های بالقوه آن را تحت‌الشعاع قرار دهد؛ موضوعی که متأسفانه در کشور ما ماجرای نادری نیست. رویکرد ویژه مؤلفان کتاب تفکر طراحی در کسب‌وکار، آن را برای قشر گسترده‌ای از مخاطب حرفه‌ای -همچون مدیران، کارآفرینان، مهندسان، دانشجویان و نیز خود طراحان- جذاب و کاربردی کرده است. تمایز این کتاب از بیشتر مراجع مطرح بین‌المللی منتشرشده در حوزه تفکر طراحی در سال‌های اخیر، در آن است که به‌جای پرداختن به ریشه‌ها و ویژگی‌های این نوع تفکر، فرایند تفکر طراحی را در قالب مجموعه‌ای از ابزارهای ویژه کاربردی ارائه می‌دهد و به‌همین سبب عنوان فرعی جعبه‌ابزاری برای راحل‌یابی خلاق با ساختار کتاب، بسیار هماهنگ است.

طراحان و مدیران هر دو نقش مهمی در فرایند رشد و نوآوری دارند. در سراسر دنیا دیده‌ایم که این روش‌ها بحث را بر سر اینکه از کدام رویکرد استفاده کنیم پایان می‌دهند و این دو گروه را بر سر یک هدف مشترک متحد می‌کنند.

این اثر ترجمه‌ای ساده از نسخه اصلی کتاب نیست. نسخه فارسی نتیجه فرایند هم‌اندیشی دقیق و همکاری طولانی مترجم و جمعی از همکاران حرفه‌ای است که با یکسال تلاش پیوسته، سعی کرده‌اند آن را برای مخاطب فارسی‌زبان قابل‌درک‌تر و کاربردی‌تر سازند. از این رو، رویکرد حرفه‌ای آریانا قلم به‌نظر من بسیار ارزشمند و در عین حال به‌خصوص در میان ناشران ایرانی- بسیار دیریاب است.

خواندن کتاب تفکر طراحی در کسب و کار را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب را به تمام علاقه‌مندان به رشد کسب‌وکارشان پیشنهاد می‌کنیم.

ضرورت اجباری شدن مشاوره‌های پیش از ازدواج

عضو کمیته آموزش مراکز مشاوره ازدواج و خانواده وزارت ورزش و جوانان با اشاره به ضرورت مشاوره‌های پیش از ازدواج گفت: اجبار در این مشاوره‌ها مانند آزمایش خون قبل از تشکیل زندگی مشترک کمک شایانی به انتخاب آگاهانه زوجین و پیشگیری و کاهش طلاق خواهد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، زهرا حیدری افزود: امروزه سطح توقع جوانان برای تشکیل زندگی مشترک و دشواری‌های اقتصادی، برخی عوامل موثر بر ازدواج مانند فاصله سنی زوجین را تحت تاثیر قرار داده است.

وی ادامه داد: تغییر سبک ازدواج هم سبب شده تا اختلاف سنی مانند دهه‌های گذشته یک عامل اساسی در تعیین ازدواج موفق، موثر تلقی نشود. اکنون ازدواج‌هایی با اختلاف سنی ۱۵ تا ۲۰ سال موفق بوده و برخی ازدواج‌ها با وجود فاصله‌های سنی متعارف (مثلا چهار سال) با شکست روبه‌رو شده است.

۳ تا ۴ سال بهترین میزان اختلاف سنی برای ازدواج است

حیدری خاطرنشان کرد: به طور کل، براساس نظر مشاوران و روانشناسان سه تا چهار سال، بهترین فاصله سنی دختر و پسر برای ازدواج است. وی توضیح داد: بلوغ دخترانی سه تا چهار سال زودتر از پسران اتفاق می‌افتد. بنابراین رشد و بلوغ فکری، ذهنی دخترانی نیز زودتر از پسران رخ داده و بر این اساس، چهار سال اختلاف سنی برای ازدواج نیز در نظر گرفته می‌شود.

بهترین سن ازدواج از دیدگاه روانشناسان

حیدری ادامه داد: بهترین سن ازدواج برای مردان و زنان عمدتا ۲۵ تا ۳۰ سال مطرح می‌شود. (دختر ۲۵ و پسر ۳۰ سال) اما اکنون باتوجه به دشواری‌های اقتصادی برخی از گروه‌ها، توان تشکیل زندگی مشترک در این دوره را نداشته و بر این اساس، گفته می‌شود مولفه‌های ازدواج مانند اختلافات سنی تحت تاثیر تحولات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی قرار گرفته است. وی افزود: به عنوان مثال، یک دختر ۲۵ ساله از یک پسر ۳۰ ساله، برای تشکیل زندگی مشترک، انتظار حمایت‌های عاطفی، اقتصادی، منبع درآمد، اشتغال و مسکن دارد اما در شرایط امروز ممکن است یک مرد ۳۰ ساله توان رفع همه این انتظارات را نداشته باشد بنابراین برخی معیارهای ازدواج تغییر کرده است.

مانع ازدواج جوانان: تجمل‌گرایی یا مشکلات اقتصادی؟

حیدری در پاسخ به این پرسش که «مانع ازدواج جوانان: تجمل‌گرایی یا مشکلات اقتصادی است؟» گفت: تفکرات آدمی متفاوت است و نباید علل مسائل اجتماعی را به همه گروه‌ها تعمیم داد. اکنون برخی خواسته‌های متعارف هم باتوجه به قیمت‌ها و مشکلات اقتصادی، تجملگرایی خوانده می‌شود. عضو کمیته آموزش مراکز مشاوره ازدواج و خانواده وزارت ورزش و جوانان افزود: به طور کل، تاثیر اختلاف سنی زن و شوهر، تجملگرایی و سطح انتظارات باید در کنار همه شرایط موجود بررسی شده و نتایج موارد به کل جامعه بسط داده نشود. وی تاکید کرد: ملاک‌های ازدواج هم اعم از بلوغ فکری، ذهنی، معیشتی، اقتصادی دختر و پسر باید بررسی و سپس نتیجه‌گیری شود همچنین از نظرات شخصی نیز باید پرهیز شده و صرفا براساس داده‌ها و اطلاعات دریافتی طرفین تصمیم‌گیری شود. حیدری ادامه داد: افزایش سطح رفاه و آرامش، توسعه اشتغال و نقش حمایتی خانواده هم نقشی اساسی در کاهش و پیشگیری از طلاق ایفا می‌کند.

خانواده‌ها نقش مشاور ایفا نکنند

وی توضیح داد: والدین برای حمایت فرزندان باید زوجین جوان را هدایت و راهنمایی کنند؛ این هدایت و راهنمایی نباید منجر به دخالت شده و پدر و مادر، نقش مشاور و روشنفکر را ایفا کنند بلکه باید اجازه دهند که فرزندان با ورود به زندگی مشترک خود تصمیم‌گیرنده باشند. حیدری تاکید کرد: جوانان نیز باید آگاهانه اقدام به انتخاب همسر کرده و همه مفاهیم موثر بر زندگی مشترک را بررسی کنند. پس از ازدواج و ورود به زندگی مشترک نیز از تنش‌های معمول زندگی با گذشت عبور کنند. تفکر صحیح را بر زندگی غالب کرده و از عیوب یکدیگر چشم‌پوشی کنند و این اضافه کرد: در انجام وظایف و مسئولیت‌های اجتماعی، نگه‌داری از فرزندان و همه امور زندگی همکاری داشته باشند. درآمدهای اقتصادی حاصل از اشتغال را در راستای زندگی مشترک، هزینه کرده و اجازه ندهند که دشواری‌های اقتصادی بر دوش یکی از طرفین سنگینی کند. این روان‌درمانگر یادآور شد: زوجین پس از ازدواج و ورود به زندگی مشترک از رشد و شکوفایی خود غافل نشوند. فاصله‌های تحصیلی را کاهش داده و از این طریق به حفظ تعادل کمک کنند. وی با اشاره به اهمیت مشاوره‌های پیش از ازدواج اظهار کرد: مشاوره پیش ازدواج مانند آزمایش خون در جامعه باید اجباری باشد. این اقدام یکی از راهکارهای موثر در پیشگیری و کاهش طلاق است. حیدری توضیح داد: در راستای این جلسات مشاوره گاه برخی موافعه‌های موثر در ازدواج مطرح می‌شود که مورد توجه زوجین قرار نگرفته بوده است. بر این اساس، دختر و پسر به چالش کشیده شده و موظف به حل مساله و ارائه خروجی در این زمینه خواهند بود. این امر در شناخت و اتخاذ تصمیمات صحیح موثر است. وی افزود: گاه زوجین صرفا با هدف کسب تائید از روانشناس به این مراکز مشاوره مراجعه کرده و به دلیل هزینه‌های مشاوره درصدد بررسی استانداردهای ازدواج و مشورت با مشاوران نبوده و در این جلسات متوجه برخی از مسائل مهم می‌شوند. بنابراین اجبار و الزام در زمینه مشاوره می‌تواند در انتخاب آگاهانه زوجین و کاهش و پیشگیری از طلاق نقش شایانی ایفا کند. عضو کمیته آموزش مراکز مشاوره ازدواج و خانواده وزارت ورزش و جوانان با اشاره به برخی روانشناس‌نماها نیز یادآور شد: زوجین در انتخاب روانشناسان و مشاوران دقت نظر داشته باشند. گاه شماری از روانشناس‌نماها با برخی نظرات غیر کارشناسانه یک زندگی را رها به بن‌بست می‌کشانند. حیدری تاکید کرد: مشاوران نیز در تصمیم نهایی زوجین دخالت نکرده و قضاوت نداشته باشند. صرفا نقش راهنما و مشاور را ایفا کنند و در راستای راهنمایی گام برداشتند.

روزنه

دمنوش‌هایی برای مقابله با آلرژی‌های بهاری

بسیاری از مردم برای تسکین حساسیت‌های فصلی خود به آنتی‌هیستامین‌های موجود در داروخانه روی می‌آورند درصورتی که بهراحتی می‌توان با به‌کارگیری درمان‌های طبیعی، این علائم را بهبود بخشید

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، آلرژی، اختلال حساسیت شدید سیستم ایمنی بدن است. بدین ترتیب که بدنتان با ماده‌ی بی‌خطری تماس پیدا می‌کند اما واکنش نسبت به آن به شکلی است که گویی ماده‌ای مضر و ناشناخته است. دقیقا مانند زمانی که یک سم یا ویروس وارد بدن می‌شود، سیستم ایمنی از طریق ایمیونوگلوبولین‌ها سلول‌های سفید معینی را فعال می‌کند که نتیجه‌ی آن التهاب و سوزش داخلی یا بیرونی است.

در این مطلب چند دمنوش گیاهی برای تسکین حساسیت‌های فصلی به شما معرفی شده است.

۱.چای گیاهی رویبوس

چای قرمز یا رویبوس حاوی چندین ترکیب طبیعی (بیوفلاونوئیدها مانند روتین و کوئرستین) است که مانع از پیشرفت حساسیت می‌شود. مصرف منظم چای رویبوس به متابولیسم آلرژن‌ها و کاهش علائم از جمله تحریکات پوستی کمک می‌کند.

۲.زنجبیل

خواص زنجبیل بسیار زیاد است و اغلب برای مبارزه با حالت تهوع استفاده می‌شود. با این حال، چای‌های حاوی زنجبیل یک آنتی‌هیستامین طبیعی و عالی هستند. دمنوش زنجبیل به کاهش التهاب مخاط بینی نیز کمک می‌کند.

۳.نعناع فلفلی

دمنوش‌های نعناع فلفلی یا دمنوش‌های گیاهی به عنوان ضد احتقان عمل می‌کنند. این نوع نعناع ترشح آنزیم‌های ضد التهابی مانند هیستامین‌ها را که عامل واکنش‌های ایمنی در برابر آلرژن‌ها هستند، کاهش می‌دهد.

۴.بادرنجبویه

بادرنجبویه، گیاهی از خانواده نعناع که معطر و دارای رایحه لیمو است. دمنوش‌های گیاهی با بادرنجبویه، سردرد و علائم تنفسی مرتبط با آلرژی فصلی را تسکین می‌دهند، علاوه بر آن باعث آرامش نیز می‌شوند.

۵.شیرین بیان

ریشه‌های شیرین بیان به دلیل اثرات آنتی‌هیستامینی و ضدالتهابی خود، مشهور هستند. دم کرده چای گیاهی با شیرین بیان به رفع خارش بینی نیز کمک می‌کند.

۶.چای سبز

چای سبز یک آنتی‌اکسیدان غنی از کوئرستین است. یک ترکیب گیاهی که محافظت ضد التهابی در برابر آلرژن‌ها را تقویت می‌کند. این کوئرستین است که به چای سبز رنگدانه می‌دهد و به کاهش واکنش‌های ایمنی در برابر گرده گل‌ها، گرد و غبار و موهای حیوانات کمک می‌کند.

۷.زردچوبه

زردچوبه به دلیل اثرات ضدالتهابی آن، کاملاً شناخته شده است. علاوه بر این، عنوان یک آنتی‌هیستامین طبیعی به کاهش شروع علائم ناشی از آلرژی فصلی نیز کمک می‌کند.

منبع: fouroclock.ca

سویه جدید اومیکرون چقدر خطرناک است

اخیرا موردی از سویه جدید اومیکرون موسوم به XE در برخی از کشورها مشاهده شده و همین موضوع سبب گردیده از این سویه به عنوان موج جدید بیماری کرونا نام برده شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، اواخر ماه مارس (اوایل فروردین)، آژانس امنیت سلامت بریتانیا سویه جدید کووید۱۹ موسوم به XE را معرفی کرد. به گفته آژانس، این سویه جدید نوترکیب است. به این معنی که ترکیبی از دو سویه است. در این مورد، سویه BA.۱ بسیار عفونی اومیکرون با زیرسویه اومیکرون موسوم به BA.۲ ترکیب شده است. سویه جدید XE دارای اطلاعات ژنتیکی از هر دو سویه BA.۱ و BA.۲ است. در تحقیقات اولیه به نظر می‌رسد که عفونی‌تر از سویه BA.۲ اومیکرون باشد. کارشناسان می‌گویند که افزایش عفونت به معنای خطرناک‌تر بودن آن نیست و درمان‌های فعلی احتمالاً مؤثر باقی خواهند ماند. از آن جایی که ویروس‌ها در طول زمان جهش می‌یابند، احتمال دارد سویه‌های نوترکیب دیگری هم ایجاد شوند. حمیدرضا جماعتی-دبیر کمیته کشوری کووید۱۹، با عنوان این مطلب که اخیراً دو سویه جدید XD (ترکیبی از ویروس دلتا و اومیکرون) و XE (ترکیبی از زیر سویه BA۱ و BA۲) شناسایی شده است. تا کنون ۱۶ نمونه مبتلا به سویه XD در دنیا گزارش شده و مورد رصد سازمان جهانی بهداشت قرار دارد، اما فعلاً جای نگرانی نیست چرا که گزارش‌هایی از این سویه های جدید در سایر کشورها هنوز ارائه نشده است. گفت: تاکید کمیته علمی کشوری کرونا در این شرایط که شاهد دیاگرامیی مدارس و دانشگاه‌ها هستیم، تکمیل واکسیناسیون دانشجویان و دانش آموزان به ویژه در گروه سنی ۵ تا ۱۱ سال است. خوشبختانه میزان واکسیناسیون گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال به میزان قابل توجهی رسیده اما تاکید زیادی به تکمیل واکسیناسیون گروه سنی ۵ تا ۱۱ و رعایت پروتکل‌های بهداشتی در مدارس توسط اولیا و مربیان مدارس شد. وی ادامه داد: در این شرایط لازم است رعایت پروتکل‌های بهداشتی در مدارس از سوی مدیران و عوامل مدارس از جمله استفاده از ماسک، شستشوی مداوم دست‌ها، حفظ فاصله فیزیکی و تهویه مناسب هوا کلاس‌ها مرتباً پیگیری شود. از سوی دیگر دانش آموزانی که علائم عفونی و تب دارند نباید به مدرسه بروند و اگر تشخیص داده نشده و یا در مدرسه دچار علامت شده، مدیران مدارس به دانش آموزان اجازه دهند که به منزل بروند و دوره قرنطینه دانش آموزان در منزل سپری شود. حسن روداگری- مدیر پژوهشی سازمان نظام پزشکی کشور با توجه به ترکیب نوعی از اومیکرون و شیوع آن، گفت: طبق گزارش دفتر آمار ملی انگلستان (ONS) فقط در پایان هفته گذشته نزدیک به ۵ میلیون مورد جدید کرونا اتفاق افتاد که رکورد جدیدی در تاریخ پاندمی این کشور بود که این با افزایش ۷ درصدی در بستری‌ها همراه بود. هرچند میزان مرگ میر جهش مشابه نشان نمی‌دهد که می‌تواند ناشی از پوشش گسترده و مؤثر واکسیناسیون باشد. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: نوع جدید XE یک جهش ناشی از نوترکیب شدن BA.۱ و BA.۲ است و در نتیجه ایتلای همزمان به آنها است و یا بر اول حدود ۵/۲ ماه قبل در انگلستان گزارش شد. محاسبات ۱۰ درصد سرعت بیشتر در افزایش انتقال را نشان می‌داد که چندان قابل توجه نیست. فعلاً XE زیر مجموعه اومیکرون محسوب می‌شود مگر رفتار جدیدی به خصوص در شدت بیماری و یا تظاهرات بالینی آن دیده شود. روداگری گفت: از نظر آژانس امنیت سلامت انگلستان، تعداد XE در جامعه فعلا به قدری نیست که بتوان از رفتار آن تحلیل قطعی به دست آورد چون تا به حال فقط ۶۳۷ مورد قطعی آن در انگلیس ثبت شده که در بین نزدیک ۵ میلیون مورد جدید هفته گذشته عدد قابل اعتنایی نیست. وی ادامه داد: در حال حاضر گزارشی از تفاوت نوع XE از نظر علائم بالینی و شدت بیماری با اومیکرون رایج نیست و هردو بیشتر شبیه همان سرماخوردگی هستند که با آبریزش بینی، عطسه و گلودرد همراه هستند که این پر خلاف کرونای اولیه است که تب و سرفه و فقدان بویایی و چشایی از علائم شایع آن بود. روداگری گفت: NHS انگلستان فهرست علائم عمومی و شایع کووید۱۹ را به تازگی کمی گسترده‌تر نموده و آن را به مجموع ۹ علائم ارتقا داده که شامل تنگی نفس، احساس خستگی یا بی حالی شدید، درد بدن، سردرد، گلودرد، بینی کپ یا آبریزش بینی، کاهش اشتها، اسهال، تهوع و استفراغ می‌باشد. وی خاطر نشان کرد در سایر کشورها نیز افزایش ناگهانی در مورد جدید ناشی از اومیکرون BA.۲ وجود داردولی اثری از XE نیست. در چین که اخیراً قرنطینه شدیدی در شانگهای انجام داد یک زیرگروه جدید به نام BA.۱.۱ هم در کنار BA.۲ گزارش شده است که در خود چین و سایر نقاط جهان گزارشی از آن نبوده هندوستان هم مدعی کشف یک مورد XE در یمنی شده است. مدیر پژوهشی سازمان نظام پزشکی افزود: بهتر است از جو وحشت بی مورد در خصوص نوع XE ممانعت شود چون نه گسترش یافته و نه الزاماً خطرناک‌تر است. باید بدانیم که موج جدیدی کووید۱۹ در اروپا و آسیا بیشتر ناشی از نوع BA.۲ اومیکرون است و نوع XE که در مورد آن خبرسازی می‌شود، نقش چندانی ندارد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که آنچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!
- کاوریک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

برخی داروهای روماتیسم به کاهش خطر آلزایمر کمک می کنند

دانشمندان در جستجوی دارویی برای پیشگیری از بیماری آلزایمر، به بررسی برخی داروهای روماتیسم مفصلی پرداختند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن تت، یافته‌های اولیه نشان می‌دهد که نوعی داروی روماتیسم مفصلی که به عنوان مهارکننده‌های TNF شناخته می‌شود، ممکن است خطر زوال عقل را در بیماران روماتیسمی که از بیماری قلبی نیز رنج می‌برند، کاهش دهد.

با این حال محققان پیشنهاد نمی‌کنند که این داروها به طور گسترده برای پیشگیری از بیماری آلزایمر تجویز شوند.

«ریتی دسای»، سرپرست این مطالعه از دانشکده پزشکی هاروارد بوستون، تاکید کرد: «نتایج مطالعه باید صرفاً یک فرضیه در نظر گرفته شود ما در حال مطالعات بیشتر در جمعیت‌های مختلف برای بررسی بیشتر این مشاهدات هستیم»

این مطالعه خطر ابتلاء به زوال عقل را در بین بیش از ۲۲۵۰۰ آمریکایی مسن که در مقطعی بین سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۷ تحت درمان بیماری روماتیسم مفصلی قرار گرفتند، بررسی کرد.

شرکت‌کنندگان در مطالعه یکی از سه کلاس داروی آرتریت روماتوئید را مصرف می‌کردند: مهارکننده‌های JAK (توفاسیتینیب)، مهارکننده‌های IL-۶ (توسیلیزوماب)، یا مهارکننده‌های TNF. همه آنها برای جلوگیری از نوعی التهاب که منجر به علائم ناتوان کننده روماتیسم مفصلی می‌شود، طراحی شده‌اند.

در پایان، تنها داروهای TNF با خطر کمتر ابتلاء به زوال عقل مرتبط بودند- و تنها در میان آن دسته از بیماران روماتیسم مفصلی که بیماری قلبی نیز داشتند این نتیجه مشاهده شد. داروهای این دسته عبارتند از Remicade (اینفلیکسیماب)، Enbrel (اتانرسپت)، Humira (ادالیومماب)، و Cimzia (سرتولیزومات پگول).

TNF مخفف «فاکتور نکروز تومور» است، پروتئینی که می‌تواند التهاب را تحریک کند و منجر به اختلالات سیستم ایمنی مانند روماتیسم مفصلی شود.

فواید بالقوه آن در مبارزه با کاهش خطر زوال عقل به عنوان بخشی از ابتکاری شناخته شده به عنوان پروژه تغییر هدف دارو برای داروهای مؤثر آلزایمر مورد بررسی قرار گرفته است. در مورد اینکه چه چیزی می‌تواند این ارتباط را توضیح دهد، دسای گفت: «بیماری قلبی خود خطر ابتلاء به زوال عقل را افزایش می‌دهد.

اما مکانیسم دقیقی که توسط آن TNF ممکن است خطر زوال عقل را در برخی از بیماران کاهش دهد، نامشخص است». محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

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 بردارد.م
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