گوناگون

شیوع خشکی چشم در فصل گرما

استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: دیابت شایع ترین بیماری شبکیه چشم است که اگر به موقع تشخیص و درمان نشود منجر به نابینایی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، احمد صداقت مطرح کرد: دیابت باعث افزایش آسیب به شبکیه چشم می‌شود و بعد از ۱۰ تا ۱۵ سال از ابتلا به این بیماری، خونریزی شبکیه و کاهش دید در فرد مبتلا اتفاق می‌افتد.

وی اظهار کرد: بیماران مبتلا به دیابت شانس نابینا شدن بیش‌تری نسبت به سایر افراد دارند. به این بیماران توصیه می‌شود که قند خون و فشار خون خود را کنترل کرده و هر ۶ماه یکبار برای بررسی وضعیت چشم خود به پزشک مراجعه کنند. صداقت ادامه داد: در ابتدا فرد دیابتی ممکن است علائمی از عوارض چشمی وجود نداشته باشد اما پس از گذشت چند سال ممکن است عوارض چشمی بروز پیدا کند که تحت نظر متخصص چشم وضعیت بینایی باید مورد بررسی قرار گیرد و پزشک بر حسب شدت دیابت و علائم بیماری مدت زمان چکاپ را مشخص می‌کند. این چشم‌پزشک با بیان اینکه خشکی چشم شایع‌ترین بیماری فصل گرما است، گفت: خشکی چشم با توجه به اینکه در منطقه جغرافیایی گرم هستیم، بسیار شایع بوده و زمانی رخ می‌دهد که اشک‌ها قادر به چرب کردن چشم‌ها نیست و خطر ابتلا به عفونت چشم افزایش می‌یابد. صداقت افزود: آسیب به سطح چشم، در صورت عدم درمان، خشکی چشم شدید، ایجاد کرده و منجر به التهاب چشم، سایش سطح قرنیه، زخم قرنیه و مشکلات بینایی می‌شود. کیفیت زندگی کاهش یافته و چشم‌های خشک می‌تواند فعالیت‌های روزمره، مانند خواندن را مشکل کند. این استاد دانشگاه احساس خارش و سوزش، حساسیت چشم به دود یا باد، قرمزی چشم، تاری دید، ریزش اشک، دوبینی و چسبیدگی پلک‌ها به یکدیگر در هنگام بیدار شدن از خواب از علائم خشکی چشم بیان کرد و تصریح کرد: برخی از افراد در شرایط ابتلا به خشکی چشم، دردی شدید را احساس می‌کنند که این مسئله می‌تواند منجر به ناامیدی، اضطراب و اختلال در عملکرد روزمره آن‌ها شود. صداقت ادامه داد: عوارض خشکی چشم می‌تواند شامل تشدید قرمزی چشم و حساسیت به نور و همچنین، افزایش درد چشم‌ها و بدتر شدن مشکل در بینایی شود. افراد مبتلا به خشکی چشم تمایل دارند به طور مداوم چشم خود را مالش دهند که باید برای جلوگیری از التهاب از این امر پرهیز شود. توصیه می‌شود که پلک‌های خود را چند بار در روز شستشو دهید. به گفته وی، بیشتر افرادی که به خشکی خفیف چشم دچار هستند مشکل یا عارضه طولانی مدتی را تجربه نمی‌کنند اما علائم شدید این مسئله می‌تواند منجر به التهاب چشم، عفونت چشم و آسیب به سطح قرنیه شود. آسیب به سطح قرنیه می‌تواند باعث زخم دردناک آن شود و بر بینایی شما نیز تأثیر بگذارد.

نوشابه‌های گازدار شیرین احتمال سرطان کبد را در زنان افزایش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می دهد که نوشابه‌ها و سایر نوشیدنی‌های شیرین شده با قند ممکن است احتمال ابتلای زنان به سرطان کبد را افزایش دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، مطالعه روی بیش از ۹۰ هزار زن یائسه نشان داد کسانی که حداقل یک نوشیدنی شیرین شده با قند در روز می‌نوشند در مقایسه با کسانی که کمتر از سه نوشیدنی در ماه می‌نوشند، ۷۸ درصد بیشتر در معرض خطر قرار دارند. دکتر شیوهانگ ژانگ- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که نوشیدنی‌های شیرین شده با قند یک عامل خطر بالقوه برای سرطان کبد هستند.» او گفت: «اگر یافته‌های ما تأیید شود، کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین گازدار ممکن است به عنوان یک شیوه بهداشت عمومی برای کاهش بار سرطان کبد باشد.» برای این مطالعه، محققان داده‌های مربوط به ۹۰۵۴ زن یائسه بین رده سنی ۵۰ تا ۷۹ سال را جمع‌آوری کرد. شرکت کنندگان پرسشنامه‌ها را در اواسط دهه ۱۹۹۰ تکمیل کردند و به طور متوسط به مدت ۱۸ سال تحت نظر بودند. در مجموع، ۲۰۵ زن در طول پیگیری به سرطان کبد مبتلا شدند. این مطالعه نشان داد زنانی که حداقل یک نوشابه در روز می‌نوشیدند، در مقایسه با زنانی که هرگز این نوشیدنی‌ها را مصرف نمی‌کردند یا کمتر از سه نوشابه در ماه می‌نوشیدند، ۷۳ درصد بیشتر در معرض خطر بودند. محققان خاطرنشان کردند: نوشیدنی‌های شیرین شده با قند ممکن است منجر به افزایش خطر ابتلاء به چاقی و دیابت نوع ۲ شود که هر دو از عوامل خطر سرطان کبد هستند. این نوشیدنی‌ها همچنین در احتمال در پاسخ به انسولین و تجمع چربی در کبد نقش دارند.

بروز اختلال تیروئیدی در مبتلایان به کووید شدید

تحقیقات جدید شواهدی از تیروئیدیت (التهاب تیروئید) یک سال پس از ابتلا به کووید۱۹ را در برخی افراد نشان می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، تیروئید غده‌ای است که مسئول عملکردهای مختلف بدن از جمله متابولیسم، ضربان قلب، هضم غذا و دمای بدن است. تحقیقات اخیر کووید۱۹ بر این موضوع متمرکز شده است که چگونه این بیماری بر احتمال ابتلای فرد به سایر بیماری‌ها مانند بیماری پارکینسون، بیماری قلبی و دیابت تأثیر می‌گذارد. اکنون محققان دانشگاه میلان ایتالیا ارتباطی بین اختلال عملکرد تیروئید و کووید۱۹ یافته‌اند. آنها دریافتند یک سال پس از عفونت، افراد مبتلا به کووید۱۹ متوسط تا شدید هنوز هم شواهدی از اختلال عملکرد تیروئید دارند.

اختلال عملکرد تیروئید زمانی رخ می‌دهد که چیزی بر تیروئید تأثیر بگذارد و باعث کاهش یا افزایش تولید هورمون شود. چهار نوع اصلی بیماری تیروئید وجود دارد:

- پرکاری تیروئید زمانی اتفاق می‌افتد که تیروئید بیش از حد هورمون تیروئید تولید کند.
- کم کاری تیروئید زمانی رخ می‌دهد که تیروئید به اندازه کافی هورمون تولید نکند.
- تیروئیدیت زمانی ایجاد می‌شود که تیروئید ملتهب می‌شود و باعث کاهش تولید هورمون می‌شود.
- تیروئیدیت هاشیموتو یک بیماری خودایمنی است که در آن سلول‌های بدن به تیروئید حمله کرده و به تیروئید آسیب می‌رساند و باعث کاهش تولید هورمون می‌شوند.

دکتر ایلاریا مولر- سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: کووید۱۹ عملکرد تیروئید را در سطوح مختلف تغییر می‌دهد؛ توفان سیتوکینی ناشی از ابتلاء به کووید۱۹ شدید، موجب بروز تغییراتی در محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-تیروئید شده و التهاب را در غده تیروئید ایجاد می‌کند. محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

زنان و خانواده

تغییرات آب‌وهوایی و تأثیر آن بر خشونت علیه زنان

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که با بدتر شدن آب‌وهوا به دلیل تغییرات آب‌وهوایی، زنان، دختران و اقلیت‌های جنسی بطور فزاینده و نامتناسبی تحت تاثیر خشونت قرار خواهند گرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، رویدادهای آب‌وهوایی شدید اغلب ناامنی غذایی، استرس روانی و عدم اطمینان اقتصادی را برای همه افراد آسیب‌دیده افزایش می‌دهد. این موارد همچنین می‌توانند منجر به بدترشدن برنامه‌های ایمنی برای زنان شوند. علاوه بر این، اثرات طولانی‌مدت می‌تواند شامل زایمان‌های ناخواسته و قرار گرفتن در معرض بیماری‌های مقاربتی ازجمله اچ‌ای‌وی باشد. محققان اظهار کردند: رویدادهای شدید آب‌وهوایی باعث خشونت نمی‌شوند بلکه محرک‌های خشونت را تشدید یا محیط‌هایی را ایجاد می‌کنند که این نوع رفتار را ممکن می‌سازد. نکته مهم اینجاست که منبع خشونت به دلیل تغییرات آب‌وهوایی نیست. ریشه این رفتار ساختارهای اجتماعی و مردسالاری نهادینه است که چنین خشونتی را ممکن و عادی می‌کند. نقش‌ها و هنجارهای اجتماعی موجود، همراه با نابرابری‌هایی که منجر به حاشیه‌نشینی، تبعیض و سلب مالکیت می‌شود، زنان، دختران و اقلیت‌های جنسی را به‌طور نامتناسبی تحت تاثیر قرار می‌دهند. محققان اظهار کردند: فقر پس از سیل است زیرا ازدواج، بار مالی خانواده را کاهش می‌دهد. برنامه‌های امدادرسانی در بلایای طبیعی باید شامل زیرساخت‌هایی برای زنان باشد تا بتوانند دسترسی ایمن به کمک داشته باشند. علاوه بر این، برنامه‌های امدادی که از زنان حمایت می‌کنند، آنان را توانمند می‌کند و اجازه می‌دهد تصمیم‌گیرنده باشند. کارشناسان اظهار کردند که مدیریت بلایا باید بر پیشگیری، کاهش و سازگاری با عوامل خشونت مبتنی بر جنسیت تمرکز کند. نتایج این تحقیق در The Lancet Planetary Health منتشر شده است.

پشیمانی زوجین برای مراجعه به روانشناس بدلیل گرانی تعرفه‌ها

یک فعال حوزه خانواده و جمعیت با تاکید بر لزوم تحت پوشش بیمه قرار گرفتن خدمات روانشناسی و مشاوره، گفت: درحالی‌ارائه خدمات انواع بیمه‌ها برای بیماری‌های مختلف جسمی در حال اجراست و گاه تا صددرصد هزینه‌های مشاوره‌های پزشکی، بررسی‌های تشخیصی و درمانی بیماران از طریق بیمه‌ها پرداخت می‌شود که متاسفانه برای مسائل روانشناختی درون خانواده و فردی که می‌تواند منجر به بیماری‌های روحی و روانی و تربیتی فراوانی شود و هزینه‌های بسیار سنگین‌تر و غیر قابل جبرانی را به کشور تحمیل کند مغفول مانده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شهبده چهاتیان با اشاره به بند هشت سیاست‌های کلی تأمین اجتماعی مبنی بر «ارائه خدمات لازم به منظور تحکیم نهاد خانواده و فرزندآوری» و تحت پوشش بیمه نبودن خدمات روانشناسی و مشاوره به ویژه برای زوجین جوان، اظهار کرد: ممکن است دختر و پسر در ابتدای ازدواج و برای آشنایی و شناخت از یکدیگر و یا پس از ازدواج در راستای استحکام خانواده و درک متقابل نیاز به استفاده از خدمات روانشناسی و مشاوره را حس کنند اما به دلیل هزینه‌های بالای این خدمات از مراجعه به روانشناس پشیمان می شوند. در این میان تحت پوشش بیمه قرار گرفتن خدمات روانشناسی و مشاوره بسیار حائز اهمیت است وی ادامه داد: یکی از راه های صیانت از نهاد خانواده این است که خدمات روانشناسی و مشاوره را تحت پوشش بیمه قرار دهیم چرا که خلاء جدی آن به لحاظ تاثیرات گسترده در محیط خانواده و اجتماع و روند رشد جمعیت خانواده به خوبی در کشور احساس می شود وی افزود: انجام مشاوره موثر و توجه به آن اهمیت بسزایی دارد به طوری که در بسیاری از مواردنیاز به مراجعه مداوم زوجین داشته و با یک یا دو جلسه مراجعه، مشکلات قابل شناسایی و برطرف شدن نیست. چهاتیان با بیان اینکه زوجین جوان به خصوص در پنج سال نخست زندگی مشترک، ممکن است نیاز فراوانی به کسب مهارت‌های زندگی و آموزش‌های لازم برای رفع مشکلات خود داشته باشند، افزود: بهره‌گیری از مشاوران آگاه و کارآمد و به کارگیری توصیه‌های آنان می‌تواند در رابطه با بهبود نگرش فرد از زندگی مشترک، انتخاب صحیح همسر، پیشگیری از اختلافات زناشویی، مدیریت صحیح تعارضات زندگی مشترک و در نتیجه کاهش آمار طلاق بسیار موثر باشد.

این عضو هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس معتقد است، اهمیت مشاوره‌های قبل و پس از ازدواج به حدی است که در سیاست‌های ابلاغی رهبر انقلاب، در حوزه خانواده با عنوان "ساماندهی نظام مشاوره‌ای و آموزش قبل، حین و پس از تشکیل خانواده و تسهیل دسترسی به آن بر اساس مبانی اسلامی ایرانی" و در جهت "استحکام خانواده" مورد تاکید قرار گرفته است.

چهاتیان افزود: با توجه به اینکه آمار ها نشان می‌دهند حدود ۵۰ درصد طلاق‌ها در پنج سال اول زندگی ثبت شده‌اند، چنانچه پیوند ازدواج، به علت انتخاب نادرست و یا عدم شناخت کافی دختر و پسر از یکدیگر برای زندگی مشترک و یا فقدان فراگیری مهارت های زندگی در آستانه فروپاشی قرار گیرد، با انجام مشاوره های تخصصی و ارائه راهکارهای مناسب جهت کسب مهارت‌های لازم زندگی می‌توان انتظار داشت که با ایجاد همدلی، صبر، گذشت و مسئولیت پذیری، نشاط و شادابی بین زوجین حاکم شود. وی افزود: با این حال به علت هزینه‌های سنگین مشاوره که هر خانواده‌ای قادر به پرداخت آن نیست، زوج‌ها از همان ابتدا از ادامه مسیر مشاوره باز می‌مانند و وقتی که مشکلات بین زن و شوهر شدت و عمق بیشتری پیدا کرد، ممکن است درمان‌های بعدی نتواند مانع تداوم سردی روابط زناشویی و حتی جدایی بین آنها شود و این موضوع مهمی است که باید در برنامه‌ها و سیلنگذاری‌های حوزه خانواده بیشتر مورد توجه مسئولان کشوری قرار گیرد. این فعال حوزه خانواده با اشاره به لزوم تسهیل در امر ازدواج و جلوگیری از ازدواج‌های نادرست که می‌تواند در آینده نهاد خانواده را متزلزل کرده و بعضا زوجین را به سمت طلاق سوق دهد، تاکید کرد: ضروری است که هرچه سریعتر دولت پوشش بیمه‌ای خدمات روانشناسی و مشاوره را برای خانواده‌ها فعال کند. به گفته این فعال حوزه خانواده، عمده چالش‌های درون خانواده نظیر اختلال در روابط عاطفی و روابط زناشویی، آموزش مهارت‌های زندگی و مسائل فرزند پروری نیاز به دریافت خدمات مشاوره دارد.

چهاتیان با تاکید بر اینکه ما باید به سمت بیمه شدن مشاوره‌های ازدواج و خانواده حرکت کنیم، در پایان گفت: با فعال شدن بیمه‌ها برای خدمات روانشناسی و مشاوره، هزینه کمتری از سبد مالی خانواده‌ها پرداخت می‌شود. همچنین با توجه به تاکید مقام معظم رهبری در مورد تحکیم نهاد خانواده، لازم است این بعد از ابعاد تأثیر گذار در استحکام خانواده و سلامت جامعه مورد پشتیبانی و حمایت دولت قرار گیرد. به نظر می‌رسد اگر بحث بیمه‌ای برای خدمات روانشناسی و مشاوره فعال شود، ناخودآگاه زوجین و خانواده‌ها پیش از بروز آسیب‌های جبران ناپذیری نظیر طلاق های پنهان و آشکار، به فکر درمان مشکلات خود می‌افتند و اینگونه می‌توان برای اجرایی شدن بند ۸ سیاست‌های کلی تامین اجتماعی که اختصاص به "تحکیم خانواده و فرزندآوری" دارد، قدم مثبتی برداشت.

محض اطلاع

تغییر در سبک زندگی و داروها برای کاهش وزن مهم هستند

یک مطالعه جدید نشان می دهد که تغییر سبک زندگی و داروهای کاهش وزن ممکن است به کاهش ۱۰درصدی وزن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، کاهش وزن به شیوه‌ای پایدار و سالم معمولاً بسیار دشوار است. کارشناسان می‌گویند: داده‌های جدیدی می‌توانند به افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند کمک کنند تا به راحتی به وزن دلخواه شان برسند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که تغییرات سبک زندگی همراه با داروهای کاهش وزن به افراد مبتلا به چاقی و اضافه وزن این امکان را می‌دهد که تا هشال کاهش وزنی نزدیک به ۱۱ درصد داشته باشند. به گفته محققان، کاهش وزن بیش از ۱۰ درصد فواید سلامتی قابل توجهی دارد. مایکل اینترالب- سرپرست تیم تحقیق در مرکز پزشکی ویل کورنل- می‌گوید: «اگر بتوان کاهش وزن را ادامه داد، ناهنجاری‌های متابولیک را می‌توان در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و بسیاری از بیماری‌های دیگر که چاقی علت اصلی آن‌ها هستند، معکوس کرد.» وایتراب گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که داروهای ضد چاقی همراه با تغییرات سبک زندگی می‌توانند کاهش وزن قابل توجهی به میزان ۱۰ درصد وزن بدن داشته باشند و این کاهش در درازمدت حفظ می‌شود.» این مطالعه داده‌های ۴۲۸ بیمار را در یک مرکز مدیریت وزن دانشگاهی مورد تجزیه و تحلیل قرار داد وی در ادامه افزود: «این تحقیق می‌تواند به هدایت پزشکان به سمت طراحی رژیم‌های درمانی شخصی و در دسترس برای کمک به بیماران در کاهش وزن طولانی‌مدت کمک کند.» همه بیماران در مورد پیروی از رژیم غذایی کم گلوکز و ورزش، مشاوره دریافت کردند. مداخله پزشکی شامل داروهای کاهش وزن تأیید شده توسط سازمان غذا و دارو آمریکا بود. بیماران در آخرین ویزیت خود به طور متوسط از دو دارو برای کنترل وزن استفاده می‌کردند. پس از حدود ۱ هشال، شرکت کنندگان میانگین کاهش وزن خود را ۱۰.۷ درصد حفظ کردند.

روش‌هایی برای کمک به بیماران پارکینسونی

زمانی که یکی از عزیزان شما به بیماری پارکینسون مبتلاست بطور مستقیم می تواند اثرات این بیماری را بر روی وی مشاهده کنید

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علائمی مانند سفتی عضلات، ارتعاش اندام‌ها به‌خصوص دست و یا در حالت استراحت، کندشدن حرکات و رفلکس‌های طبیعی بدن، اختلال تعادل، خشکی مفاصل و کاهش انعطاف پذیری بدن و ثابت شدن حالت صورت قسمتی از زندگی روزمره عزیزان شما می شود و این علائم با پیشرفت بیماری بدتر نیز می‌شوند. عزیز شما برای فعال ماندن و حفظ کیفیت زندگی خود به کمک و حمایت بیشتری نیاز دارد. شما می توانید به روش‌های مختلفی از گوش دادن دوستانه به حرف های آنها در زمانی که نیاز به صحبت کردند تا کمک به آنها برای رفتن به قرارهای مختلف پزشکی به این عزیزان کمک کنید. در این گزارش به ۱۰ روش برای کمک به مدیریت علائم بیماری پارکینسون فردی که دوستش دارید اشاره شده است.

هر آنچه می توانید در مورد این بیماری بیاموزید

بیماری پارکینسون یک اختلال حرکتی است. اگر مراقب فردی هستید که مبتلا به پارکینسون است، احتمالا با برخی از علائم این بیماری آشنا هستید. اما آیا می دانید چه چیزی باعث بروز علائم این بیماری می‌شود؟ این بیماری چگونه پیشرفت می کند؟ و یا چه درمان هایی می توانند به مدیریت آن کمک کنند؟ همچنین آیا می‌دانید که علائم پارکینسون در همه افراد به یک شکل ظاهر نمی شود؟ برای اینکه بهترین حامی عزیزتان باشید، تا جایی که می توانید درباره بیماری پارکینسون اطلاعات جمع‌آوری کنید و بیاموزید. در وب‌سایت های معتبر ماندنیاد پارکینسون تحقیق کنید یا کتاب‌هایی در مورد این بیماری بخوانید. در قرارهای پزشکی با بیمار خود همراه شوید و اطلاعات لازم را از پزشک سؤال کنید. اگر به خوبی از این بیماری مطلع باشید، ایده بهتری برای ارائه بیشترین کمک را خواهید داشت.

برای کمک داوطلب شوید

مسئولیت‌های روزمره مانند خرید، آشپزی و نظافت در زمانی که دچار اختلال حرکتی هستید بسیار دشوارتر می‌شوند. گاهی اوقات افراد مبتلا به پارکینسون برای انجام این کارها و سایر کارها به کمک نیاز دارند. اما ممکن است به دلیل غرور و یا خجالت کشیدن از درخواست این کمک صرف نظر کنند. وارد عمل شوید و برای انجام کارهای روزانه، آماده کردن وعده های غذایی، بردن عزیزتان به قرار ملاقات های پزشکی، گرفتن داروها از داروخانه، و سایر کارهای روزمره که انجام آنها به تنهایی برایشان مشکل است، پیشنهاد کمک دهید.

آنها را به ورزش کردن تشویق کنید

ورزش کردن برای همه مفید است، اما این موضوع به ویژه برای افراد مبتلا به بیماری پارکینسون مفید است. تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش به مغز کمک می‌کند از دیوانمین - یک ماده شیمیایی دخیل در حرکت - به طور موثرتری استفاده کند. ورزش کردن همچنین قدرت، تعادل، حافظه و کیفیت زندگی را در افراد مبتلا به این بیماری بهبود می بخشد. اگر دوست یا عزیزتان فعال نیست، آنها را تشویق کنید که هر روز با هم پیاده روی کنید یا با هم برای یک کلاس یوگا ثبت نام کنید. هر دوی این برنامه های ورزشی برای بهبود هماهنگی مفید هستند

احساس عادی بودن را در آنها تقویت کنید

یک بیماری مانند پارکینسون می تواند در زندگی عادی افراد اختلال ایجاد کند. از آنجایی که افراد ممکن است روی بیماری و علائم آن تمرکز زیادی داشته باشند، ممکن است فرد مورد علاقه شما احساس عادی بودن خود را از دست بدهد. وقتی با عزیزتان صحبت می کنید، مدام به او یادآوری نکنید که او یک بیماری مزمن دارد. درباره چیزهای دیگری مانند فیلم یا کتاب جدید مورد علاقه خود صحبت کنید

از خانه بیرون بروید

یک بیماری مزمن مانند پارکینسون می تواند بسیار منزوی کننده باشد. اگر دوست یا یکی از اعضای خانواده شما زیاد از خانه بیرون نمی رود، آنها را از خانه بیرون بیاورید و با هم برای خوردن شام به رستوران و یا تماشای فیلم به سینما بروید. برای ایجاد برخی امکانات، ماندنِ انتخاب رستوران یا تئاتری که دارای رمپ یا آسانسور است، آماده باشید.

به صحبت های آنها خوب گوش کنید

زندگی با شرایطی که هم تحلیل برنده و هم غیرقابل پیش بینی است، می تواند به شدت ناراحت کننده و خسته کننده باشد. اضطراب و افسردگی در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون رایج است. گاهی اوقات فقط ارائه یک شانه برای گریه کردن یا یک گوش دوستانه برای شنیدن می تواند هدیه فوق العاده ای به این افراد باشد. فرد مورد علاقه خود را تشویق کنید تا در مورد احساسات خود صحبت کند و به او بگویید که دارید به او گوش می دهید

پیشنهاد پیوستن به یک گروه پشتیبانی را بدهید

یک گروه حمایت از پارکینسون به فرد مورد علاقه شما اجازه می دهد تا افکار و احساسات خود را با دیگرانی که تجربه مشابهی دارند به اشتراک بگذارد. این ممکن است به کاهش تنهایی و انزوا کمک کند. فرد مورد علاقه شما ممکن است در مورد گزینه های درمانی و منابعی که به افراد دیگر در گروه کمک کرده است، یاد بگیرد و در این فرآیند دوستان جدیدی پیدا کند. گروه های حمایتی معمولاً از خانواده ها و دوستان افراد مبتلا به پارکینسون نیز استقبال می کنند.

اجتماعی شوید

به دلیل مسائل ارتباطی و سایر عوامل، بسیاری از افراد مبتلا به پارکینسون تمایلی به معاشرت ندارند. تشویق عزیزتان به معاشرت با خانواده و دوستان راه دیگری برای کمک به کاهش تنهایی و بهبود کیفیت زندگی است.

به دنبال تشدید علائم باشید

علائم پارکینسون در طول زمان پیشرفت می کند. از هرگونه تغییر در مورد زیر آگاه باشید:

توانایی راه رفتن

هماهنگی

تعادل

خستگی

سخن گفتار

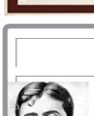
همچنین مراقب تغییرات خلق و خوی آنها باشید. به طور متوسط، ۳۵ درصد از افراد مبتلا به پارکینسون در دوره ای از بیماری خود افسردگی را تجربه می کنند. بدون درمان، افسردگی می تواند منجر به زوال جسمی سریعتر شود. فرد مورد علاقه خود را تشویق کنید تا از یک متخصص بهداشت روانی آموزش دیده کمک بگیرد. مطمئن شوید که آنها قرار ملاقات را گذاشته اند - و آن را حفظ کنید. اگر برای رفتن به مطب پزشک یا درمانگر نیاز به کمک دارند، با آنها همراه شوید.

صبور باشید

پارکینسون می تواند بر توانایی فرد مورد علاقه شما در راه رفتن سریع و صحبت کردن واضح برای شنیدن تأثیر بگذارد. یک گفتاردرمانگر می تواند تمریناتی را برای بهبود حجم و قدرت صدایشان به آنها آموزش دهد و یک درمانگر فیزیکی می تواند به مهارت های حرکتی آنها کمک کند. هنگام گفتگو با رفتن به جایی با آنها، صبور باشید. ممکن است بیشتر از حد معمول طول بکشد تا به شما پاسخ دهند. لبخند بزن و گوش کن. سرعت خود را با آنها مطابقت دهید. آنها را دچار عجله و استرس نکنی. اگر راه رفتن برای آنها خیلی سخت می شود، آنها را تشویق کنید که از واکر یا ویلچر استفاده کنند. اگر صحبت کردن یک چالش است، از اشکال دیگر ارتباط مانند پیام‌رسانی از طریق یک پلت فرم آنلاین یا ایمیل استفاده کنید.

منیمال
هایی برای زندگی

منیمال
منیمال هایی برای زندگی



در من بسیاری چیزها از بین رفتند که گمان می‌کردم تا ابد ماندگارند.

مارسل پروست

@ Minimalha
MinimalHaee.BarayeZendegi MinimalhaA MinimalFor.Life

تازه های سلامت

تداوم علائم عصبی در اکثر بازماندگان کووید۱۹

یک مطالعه جدید علائم عصبی کوتاه مدت و بلندمدت عفونت کووید۱۹ را توصیف می کند و گروه جدیدی از بازماندگان این بیماری را با علائم حرکتی و شناختی پیشرفته شناسایی کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، دور اول نتایج، نشان داد درحالی که بسیاری از بیماران بهبود یافته اند، اما اکثریت شأن پس از شش ماه هنوز برخی علائم عصبی را داشتند. زیرمجموعه ای از افراد نیز مشکلات هماهنگی و شناختی قابل توجهی را نشان دادند که قبلاً توضیح داده نشده بود.

به دنبال عفونت‌های خفیف تا متوسط کروناویروس، ۵۶ نفر با علائم عصبی بین اکتبر ۲۰۲۰ تا اکتبر ۲۰۲۱ برای مطالعه انتخاب شدند. آنها یک معاینه عصبی، ارزیابی شناختی، پرسش‌نامه‌های گزارش شده توسط خود و یک اسکن مغزی اختیاری را تکمیل کردند. اندازه گیری های پایه چند ماه پس از عفونت اولیه آنها انجام شد و سه و شش ماه بعد تکرار شد. در زمان اولین ویزیت، ۸۹ درصد از شرکت کنندگان دچار خستگی و ۸۰ درصد سردرد را گزارش کردند. سایر علائم رایج عصبی شامل اختلال حافظه، بی خوابی و کاهش تمرکز بود. ۸۰ درصد از شرکت کنندگان گفتند که این علائم بر کیفیت زندگی آنها تأثیر می گذارد.

هنگامی که شرکت کنندگان برای پیگیری شش ماهه خود بازگشتند، تنها یک سوم بهبود کامل علائم را گزارش کردند. دو سوم دیگر شرکت کنندگان علائم عصبی مداوم را گزارش کردند، اگرچه در اکثر آنها، شدت علائم کاهش یافته بود. شایع‌ترین علائم در شش ماه بعد، اختلال حافظه و کاهش تمرکز بود.

محققان خاطرنشان کردند که هیچ یک از افرادی که علائم پایدار در شش ماه بعد داشتند، سابقه بیماری‌های عصبی از قبل از عفونت کروناویروس را نداشتند.

جنیفر گریوز- سرپرست تیم تحقیق و متخصص مغز و اعصاب در دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید: این که اکثر مردم در طول شش ماه بعد بهبودی نشان می‌دادند، دلگرم کننده است، اما این موضوع برای همه صدق نمی‌کرد. برخی از این شرکت‌کنندگان ماهها پس از ابتلاء به کووید ۱۹ در ارزیابی‌های شناختی همچنان امتیازهای غیرعادی داشتند.

محققان همچنین از یافتن برخی موارد جدید در گروه متعجب شدند. ۷ درصد از شرکت‌کنندگان مجموعه‌ای از علائم ناشناخته را نشان دادند که شامل نقص‌های شناختی، لرزش و مشکل در ایجاد تعادل می‌شد.

محققان هنوز در حال بررسی میزان نفوذ مستقیم کروناویروس به مغز هستند، اما گریوز گفت: به احتمال زیاد این علائم عصبی تأخیری ناشی از عفونت است که باعث ایجاد پاسخ خودایمنی التهابی در مغز می‌شود.

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 می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸