info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۳۵
دوشنبه / ۳ آبان / ۱۴۰۰
۱۸ / ربیع الاول / ۱۴۴۳
25 / October / 2021

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۸-۲۲۵۲۳۲۴۳-۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۲۳۸۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۶۶۷۲۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

فال ۴۸۸ — امروز با حافظ

بر اهـــر من نتـــابد انـــوار اســـم اعظم
ملک آن توست و خاتم فرمای هر چه خواهی
در حکمت سلیمان هر کس که شک نماید
بـــر عـــقل و دانـــش او خنـــدد مرغ و ماهی

فرانقل

چراغی به دست‌ام چراغی
در برابرم
من به جنگِ سیاهی
می‌روم

احمدشاملو

اذان ترج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۵۸	۰۶:۲۲	۱۱:۵۰	۱۷:۱۷	۱۷:۳۵

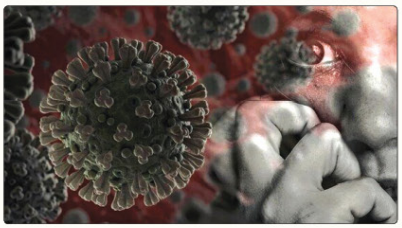
برگه

اولین گام انسان به سوی موفقیت زمانی است که از اســـارت در محیطی که در آن برای اولین‌بار خودش را شناخته دست بردارد.

مارک کین

گزارش روز

هر آنچه لازم است از سندرم اضطراب کرونا بدانید



با کمترشدن قرنطینه و محدودیت‌ها در اقصی‌نقاط جهان، برخی مـــردم بازگشت به زندگی «عادی» را دشـــوار می‌دانند. بازگشت به بیرون از قرنطینه و مواجهه با دیگران مفهومی اســـت که باعث افزایش ترس و اضطراب بسیاری از افراد می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرهیختگان، در ابتدا اکثرمان آماده ابتلا بودیم و ترس و نگرانی روباروی با ایـــن ویروس را تجربه کردیم. با این وصف، محققان متوجه شـــدند که مجموعه، بخصوصی از صفات و خصوصیات در مقیاس بزرگی میان افراد ســـرایت و شیوع می‌یابد.

علی‌رغم توزیع واکسن و کاهش کلی شیوع کووید، برخی افـــراد درحـــال تجربه چیزی هســـتند که متخصصان آن را سندرم اضطراب کووید (Covid Anxiety Syndrome) یا (CAS) می‌نامند.

سندرم اضطراب کووید چنین تعریف می‌شود:

-بررسی غیرطبیعی علائم کووید
-اجتناب از اماکن عمومی
-وسواس تمیزکاری
-سایر رفتارهای غیرمعمول

اکنون محققان نگرانی خـــود را مطرح کرده‌اند که رفتارهای اجتنابی و پرشـــانی وسواس‌گونه، مانند مقاومـــت در برابر اســـتفاده از حمل‌ونقل عمومی یا ســـاعت‌ها وقت صرف کردن بـــرای تمیزکردن و ضدعفونی‌ســـازی خانه، حتی با کنترل کووید هم به‌سرعت فروکش نمی‌کند.

داده‌های ژوئن ۲۰۲۰ (از حدود ۵۰۰ شرکت‌کننده) نشان داد که سندرم اضطراب کووید سطح اضطراب رایج و افســـردگی عمومی بیش از سایر عوامل - مانند ویژگی‌های شخصیتی و اضطراب سلامت عمومی - محتمل است.

همان محققان داده‌های اولیه‌ای را از نظرسنجی‌های خودســـنجی از نزدیک به ۳۰۰ بزرگـــال در بریتانیا جمـــع‌آوری کرده‌اند و اظهار می‌کنند که ســـندرم اضطراب کووید پیش‌زمینه‌ساز اصلی اضطراب تعمیم یافته و علائم افـــسردگی در تمام طول مدت همه‌گیری بوده است.

علائم این ســـندرم با ســـایر بیماری‌هـــای روانی مانند اضطراب، اختلال «اســـترس پس از ســـانحه» (PTSD) و «وســـواس فکری-عملی» (OCD) مشابه‌هایی دارد.

علائم سندرم اضطراب کووید

چند نشانه وجود دارد که نشان می‌دهد شما مبتلا به سندرم اضطراب کووید هستید یا خیر، و ممکن است لازم باشد کمک و همراهی بیشتری دریافت کنید.

۱. فکر شما درباره هر چیزی جز کرونا دچار مشکل است.

۲. اضطراب شما زندگی روزمره شما را مختل ساخته است مثلا رفتن به محل کار یا خرید موادغذایی برای شما مشکل است، حتی با ریسک کم.

۳. در مواقعی که لازم نیست، خود را از دیگران جدا وقرنطینه‌نمی‌کنید.

۴. نسبت به همه‌گیری کووید، احساس ناامیدی یا حزن دارید.

۵. برای خوابیدن دچار مشکلید.

۶. علائم جسمی غیرمعمولی همچون سردردهای مکرر، تپش قلب یا معده‌درد را تجربه می‌کنید.

شایان ذکر است در افراد مبتلا این سندرم اضطراب، موارد، مانند استرس پس از سانحه، استرس عمومی، اضطراب، اضطراب سلامت و در برخی موارد افکار خودکشی را افزایش می‌دهد.

چه موقع احساسات اضطرابی به حالت عادی گذشته برمی‌گردند؟

اگر نگران هستید که ممکن است با سندرم اضطراب کووید یا یک اختلال اضطرابی دیگر دست‌وپنجه نرم کنید، سوالات زیر را از خود بپرسید:

۱. آیا واکنش‌های من با خطر یا تهدیدهای احتمالی متناسب است؟

۲. آیا عزیزانم به اندازه نگرانی، ترس و اجتناب من، ابراز نگرانی می‌کنند؟

۳. آیا از دســـتورالعمل‌های محلی (پروتکل‌ها) برای اجتناب از قرارگرفتن در معرض ویروس کرونا، مانند رعایت فاصله اجتماعی، گذاشتن ماسک و شـــستن دست‌ها، تبعیت می‌کنم؟ یا با یاری اجتناب از برخود با افراد و موقعیت‌هایی که نیازی به رعایت آنها نیســـت، از مسیر خود خارج می‌شوم؟

اگر متوجه شدید که سطح اضطراب شما با هیچ‌یک از تهدیدهای احتمالی متناسب نیســـت، زمان آن فرا رسیده که از یک متخصص کمک بگیرید.

علل سندرم اضطراب کووید

محققان اظهار می‌کنـــند که برای برخی، قرنطینه، تـــرس از ابتلا به کووید-۱۹ و عدم اطمینان از بیمار بودن یا نبودن و بلاتکلیفی در تمام طول همه‌گیری، ممکن است به گروهی از علائم اشاره داشته باشد که سندرم اضطراب کووید را تشکیل می‌دهند.

با توجه به «پنج عامل بزرگ شـــخصیت» می‌توان طبق تحقیقات گفت افرادی که دارای سطح بالایی از روان‌رنجوری هســـتند ممکن اســـت شـــانس بیشـــتری برای ابتلا به سندرم اضطراب کووید داشته باشند. در مقابل کســـانی را که بســـیار برون‌گرا، سازگار و روراست هســـتند ممکن اســـت خطر کمتری نهادید کنند.

علاوه‌بر این، افراد مبتلا به وســـواس نیز ممکن اســـت بیشـــتر درمعرض خطر باشند، زیرا نگرانی‌های ناشی از کووید-۱۹ ممکن اســـت این بیماری را تقویت کند. محققان می‌پندارند که گروهی از افراد (واکســـینه‌شده یاواکسینه‌نشده) دائماً نگران کووید بوده و از هرچیزی که ممکن اســـت خطر ابتلای آنها را افزایش دهد، اجتناب می‌کنند. با این حال، تحقیقات فقط در مراحل اولیه‌است و عوامل پیچیده‌مختلفی باید در نظر گرفته شود.

سایر عوامل مؤثر

ذیلا عوامل دیگری که ممکن است در ایجاد سندرم اضطراب کووید نقش داشته باشند، مذکور آمده‌است:

۱. پایین‌بودن آستانه تحمل بلاتکلیفی: تحمل فرد درمورد عدم‌قطعیت و بلاتکلیفی، آسیب‌پذیری در برابـــر کووید-۱۹ و تمایل به نگرانـــی بیش از اندازه می‌تواند در این پدیده منحصربه‌فرد موثر واقع شود.

۲. پوشش رســـانه‌ای: کووید-۱۹ پوشش رسانه‌ای گســـترده‌ای - از رســـانه‌های اجتماعی و رسانه‌های خبری - بدســـت آورده است. با این‌حال، حقایق و اطلاعات در مورد تغییـــرات مداوم ویروس می‌تواند درنهایت منجر به بدگمانی و نگرانی بین مردم شود.

۳. اســـتفاده از ترس برای افزایش انطباق: محققان همچنین توصیه می‌کنند که اســـتفاده غیرعمد از ترس برای تضمین رعایت نکات ایمنی ممکن است باعث اضطراب و نگرانی بیش از حد در افراد شود.

چگونه مقابله کنیم؟

چند راه برای مقابله و مدیریت علائم سندرم اضطراب کووید وجود دارد:

۱. به‌دنبال پیامهای مثبت درمورد میزان پیشرفت‌مان برای تقویت درک متقابل در میان بگذارید. این باعث افزایش اعتمادبه‌نفس شما نیز می‌شود و دیگران را قادر می‌سازد پشتیبانی مورد نیاز را داشته باشند.

۵. مراقب رسانه‌های اجتماعی و مطالب خبری باشید که هم می‌توانند اضطراب شما را برانگیزند و هم توجه شما را به‌سمت منابع مثبت و معتبر اطلاعات معطوف کنند. خودتان را محدود کنید به اینکه روزی یک یا دوبار درمعرض رسانه‌ها قرار بگیرید و نه بیشتر.

۶. وقت بیشتری را صرف انجام تمرین خودمراقبتی کنید. اغلب استراحت کنید، ورزش کنید و کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می‌برید تا اســـترس را نیز از بین ببرید.

درمان سندرم اضطراب کووید

کارشناسان می‌گویند شناسایی این سندرم و یافتن راه‌های درمان و پیشـــگیری از آن ضروری است و در غیر این‌صورت، می‌تواند منجر به یک مســـاله بزرگ‌تر و مهم‌تر شود. اگر احساس می‌کنید علائم ســـندرم اضطراب کووید بیـــش از دو هفته طول می‌کشـــد یا در زندگی روزمره شما تداخل ایجاد کرده است، با یک درمانگر یا دفتر یک مشاور به‌نحو حضوری یا آنلاین ارتباط بگیرید. درمان رفتاری و دارویی که در درمان اضطراب یا افســـردگی به‌کار برده می‌شود، می‌تواند به کـــاری که با این بیماری روانی منحصربه‌فرد و درحال رشد مشکلات جدی دارند، کمک کند.

منابع:

۱. Article: The COVID-۱۹ anxiety syndrome scale: Development and psychometric properties
۲. Article: The impact of believing on ۱۹-you have had COVID self-reported behaviour: Cross-sectional survey
۳. https://www.verywellmind.com/what-is-covid-anxiety-syndrome-citation#۵۱۸۷۱۵۴

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

اشاره

توصیه‌هایی برای کنترل علائم آنفلوآنزا در مبتلایان به دیابت

در حالیکه تاکید بسیاری بر اهمیت تزریق به موقع واکسن آنفلوآنزا وجود دارد، این بیماری ویروسی می‌تواند تهدیدی جدی برای افرادی باشـــد که در حال حاضر به چند بیماری مانند دیابت دست و پنجه نرم می‌کنند.

به گزارش پیام آشـــنا: دیابت بیماری اســـت که یکی از مشخصه های آن سطح نامنظم قند خون است و می‌تواند باعث التهاب و تضعیف سیســـتم ایمنی شود. در صورتیکه سطح گلوکز خون کنترل نشود بیمار نه تنها در معرض خطر ابتلا به عفونت‌ها قرار می‌گیرد، بلکه روند بهبود بیماری نیز می‌تواند کند باشد.

علاوه بر این، هنگام ابتلا به چنین عفونت‌هایی، متعادل نگه داشتن سطح قند خون نیز می‌تواند مشکل‌ساز باشد. بنابراین، مقابله با عفونت در ابتدای شروع بیماری، انجام مراقبت‌های اولیه همچنـــین نحوه مدیریت عفونت و جلوگیری از خطر شدت گرفتن آن مهم است.

چه عواملی باعث می‌شـــود دیابت در فصل شیوع آنفلوآنزا به یک تهدید جدی تبدیل شود؟

در حالیکه آنفلوآنزا و دیگر بیماری های ویروسی می توانند با عوارض سنگین و جدی همراه باشند، وقتی فرد به بیماری دیابت دچار باشد با پیامدهای جدی‌تری مواجه خواهد بود؛ زیرا این یک بیماری مزمن است که عملکرد سیستم ایمنی را تهدید کرده و نفوذ عوامل بیماری‌زا را آسان‌تر می کند.

هنگامیکه بدن به ویروس مبتلا می‌شـــود گلوکز بیشتری تولید شده تا بدن انرژی مورد نیاز خود را تامین کند. هرچند، ویروس آنفلوآنزا باعث آزاد شدن کورتیزول می‌شود که می تواند اثربخشی انسولین را کاهش داده و میزان قند خون را مختل کند. ایـــن عوامل همچنین می‌تواند خطر ناپایداری میـــزان قند خون و عوارض ناشـــی از آن را افزایش دهد. در واقع گفته می‌شود مبتلایان به دیابت بیشتر در معرض ابتلا به آنفلوآنزا هستند و آنان ۳۰ درصد بیشتر از افراد غیر دیابتی مبتلا به آنفلوآنزا در بیمارستان بستری می‌شوند.

در صورت ابتلا به بیماری آنفلوآنزا چه باید کرد؟

ابتلا به تب ویروسی یا بیماری شبیه به آنفلوآنزا در مبتلایان به دیابت می‌تواند نگران کننده باشد و نیاز به مراقبت و مدیریت مناسب دارد. از آنجا که دیابت بیماری مزمن است، فرد مبتلا باید در مراقبت از خود بسیار کوشا باشد و اقدامات بیشتری را برای کنترل علائم آنفلوآنزا و همچنین سطح قند خون انجام دهد.

به طور خاص، ویروس آنفلوآنزا می تواند باعث ایجاد استرس در بدن شود. غذا خوردن را سخت کند یا احساس خستگی در فرد همراه باشد و همچنین به از دست دادن آب بدن منجر می‌شود که همه اینها می‌تواند سطح گلوکز را مختل کند. بنابراین، یکی از مواردی که مبتلایان به دیابت هنگام ابتلا به ویروس آنفلوآنزا باید در نظر داشته باشند این است که هر چهار ساعت یکبار سطح قند خون را کنترل و عادات غذایی مناسب را حفظ کنند.

نوشـــیدن مقدار زیادی مایعات -ترجیحا نوشیدنی‌هایی که سطح گلوکز را افزایش نمی‌دهند- نیز بسیار مهم است زیرا مصرف قند زیاد می تواند باعث تکرر ادرار شـــده و منجر به کم آبی شود.

وجود چه علائمی نشان دهنده نیاز به مراقبت بیشتر است؟

هنگام ابتلا به آنفلوآنزا توجه به وضعیت علائمی که در ادامه به آنها اشاره می‌شود، ضروری است:

-تکرر ادرار
-خشکی دهان، بی‌اشتهایی
-احساس گیجی و منگی
-درد شکمی، حالت تهوع
-کاهش وزن
-کاهش سطح هوشیاری و تب بالا
-بالا رفتن سطح قند خون

از مصرف چه داروهایی باید اجتناب کرد؟

در حالیکه اکثر داروها (همچنین داروهای رایج تثبیت کننده قند خون) باید تنها پس از مشورت با پزشک مصرف شوند، گفته می شود که برخی از داروهای رایج بدون نسخه از جمله ضد احتقان‌ها، شربت‌های سرفه ممکن است به طور موقت بر سطح قند خون تاثیر بگذارند و از این رو ممکن است نیاز باشد تا جایگزین شود.

منبع: روزنامه تایمز آوایندیا

محض اطلاع

تمام حقایق درباره سردردهای فصلی!

دغدغه بزرگ تمام افرادی که سردردهای فصلـــی را تجربه می کنند، تغییر فصل است اما بیشتر آن ها نمی دانند که دقیقا با چه پدیده‌ای مواجه هستند.

به گزارش پیام آشنا: متخصصان درباره دلیل بروز این سردردها کاملا مطمئن نیســـتند، اما احتمالا موضوع به ساعت درونی بدن انسان ها مرتبط می شود. در واقع، مغز هر فردی دارای ساعت درونی خاصی اســـت که ریتم شبانه روزی او را کنترل می کند. ساعت درونی مغز نسبت به میزان نور روز حساس است و به کنترل چرخه خواب افـــراد کمک می کند. به گفته متخصصان، احتمالا ایجاد تغییر در چرخه خواب است که باعث بروز مجموعه سردردهای فصلی می شود. سردردهای خوشه ای خیلی شدید هستند و معمولا با تغییراتی که در ســـاعت درونی مغز اتفاق می افتد، تحریک می شوند. برخی افرادی که مبتلا به ســـردردهای خوشه ای هستند، نسبت به تغییرات طبیعی در میزان نور روز حســـاسیت زیادی پیدا می کنند و ســـردرد خوشـــه ای آنان را در تمام طول روز آزار می‌دهد. تابستان، زمان دیگری است که می تواند باعث بروز ســـردردهای خوشه ای در قالب میگرن شـــود. چون بســـیاری از افراد مبتلا به میگرن نسبت به گرما حساس هستند حساسیت نســـبت به تغییرات طبیعی در فشـــار هوا نیز می تواند باعث همین سردردها شود.

سردردهای فصلی چطور مدیریت می‌شوند؟

به گفته متخصصان بهتریـــن راه برای مدیریت این سردردها، مراجعه به پزشک قبل از شروع فصل است. در اینجا برخی راهنمایی‌های دیگر برای کاهش علائم این سردردها معرفی شده است:

بر اساس تحقیقات یکی از علل به وجود آمدن ســـردرد در افراد کم خوابی و بد خوابی است که حتی می تواند سبب به وجود آمدن میگرن در افراد گردد. داشتن خواب کافی و متعادل نگه داشتن چرخه خـــواب و بیداری، مهمتریـــن گام برای پیشگیری از سردردهای فصلی است.

اجتناب از محرک هایی مانند برخی مواد غذایی، کافئین، استرس، سیگار، الکل، به کسانی که سردردهای فصلی را تجربه می کنند، توصیه می شود.

جلوگیری از قرار گرفتن در معرض مواد آلرژی زا نظیر گرد و غبار، گردهای گل، حشرات خانگی می تواند بهترین راهکار برای پیشـــگیری از ابتلا به سردردهای آلرژیک باشـــد. مصرف برخی داروهای ضدحساسیت پیروی از الگوهای صحیح غذایی و حذف برخی مواد غذایی آلرژی زای جلوی گلوتن نظیر گندم و شکر از دیگر راهکارهای کاهش سردرد فصلی است.

بیشتر کسانی که سردردهای خوشه ای را تجربه می کنند می توانند یک درمان پیشگیرانه مانند استفاده از مسدودکننده های کانال کلسیم در فصل بهار یا پاییز را قبل از شروع سردرد در پیش بگیرند.

سردرد در فصولی که مردم تعطیلات را در آن تجربه می کنند، یک پدیده شایع است که سبب بروز علامتی چون تهوع، بی‌خوابی، و مشکلات بینایی می شود. کارشناسان علت بروز میگرن دراین بازه زمانی را اســـترس، تغییر شرایط آب و هوایی و اختلال در الگوهای خوردن غذا و ســـاعات خواب می دانند. کارشناسان برای کاهش عوارض ناشـــی از تغییرات هورمونی، سطح مواد شیمیایی بدن، بر هم خوردن الگوهای خواب و خوراک در حین تعطیلات توصیه می کنند افراد از خواب زیاد خودداری کنند، رژیم غذایی عادی هفتگی خود را داشـــته باشـــند، ورزش کنـــد، مایعات بویـــژه آب زیاد بنوشند، سعی در تنظیم دمای محیط خود داشته باشند، از فعالیت بیش از حد با گوشی تلفن همراه هوشمند خودداری کنند و مواد غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی بدن مانند آنتی اکسیدان ها و مواد ویتامینی حاوی ویتامین ث را در وعده های غذایی خود جای دهند.

پزشکان استفاده از راه حل هایی مانند درمان‌های ورزشی و طب سوزنی را نیز از جمله موارد برطرف نمودن سردرد های مزمن در افراد معرفی نموده‌اند.

منبع: everydayhealth

رسانه چه خبر

۵۰ درصد موتورسواران در کشور فاقد گواهینامه هستند!

باشگاه خبرنگاران بویه: رئیس پلیس راهور مطرح کرد: از بین ۱۲ میلیون راکب موتورسیکلت، تقریباً ۶ میلیون راکب گواهینامه ندارند که این خودش خطرناک است و کمتر از ۱۵ میلیون موتورسیکلت دارای بیمه شخص ثالث هستند یعنی در صورت بروز حادثه، اگر این افراد مشمول پرداخت دیه شوند، به دلیل عدم بیمه بودن موتورسیکلت، باید به زندان بروند.

واگذاری تمامی اختیارات خودروسازان به صاحبان سهام ظرف ۲ سال آینده

تسنیم: رئیس کمیسیون اقتصادی گفت: با وزیر صمت توافق کردیم که در بازه زمانی حداکثر ۲ ساله تمامی اختیارات و تصمیمات مجامع شرکت‌های خودرویی به صاحبان سهام بازگردد.

آرامبخش‌ها در صدر مسمومیت‌های دارویی

ایسنا: استاد گروه سم شناسی بالینی و مسمومیت‌ها در بیمارستان لقمان و دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه بیشترین داروهایی که منجر به مسمومیت می‌شوند، شامل آرامبخش‌ها، مسکن‌ها، داروهای روان‌درمانی و... است، گفت: ساله‌ا در بیمارستان لقمان بین ۲۰ تا ۳۰ هزار مراجعه ناشی از مسمومیت دارویی داریم.