## گوناگون

### بخشنامه «ممنوعیت تعطیلی کلی و سراسری مدارس» ابلاغ شد

معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، بخشنامه «ممنوعیت تعطیلی کلی و سراسری مدارس و مراکز آموزشی» را جهت اجرا به ادارات کل آموزش و پرورش استان‌ها ابلاغ کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، بخشنامه «ممنوعیت تعطیلی کلی و سراسری مدارس و مراکز آموزشی» را جهت اجرا به ادارات کل آموزش و پرورش استان‌ها ابلاغ کرد. با توجه به تأکیدات رئیس جمهور در ستاد ملی کرونا مبنی بر «تلاش مسئولان کشور برای مدیریت هوشمندانه بیماری کرونا و تداوم فعالیت‌های دستگاه‌ها و حوزه‌های اجتماعی و ایجاد امید و نشاط در مردم» و تأکید وزیر کشور مبنی بر «عدم اختیار استانداران برای تعطیلی همه مدارس»، از سوی معاونت تربیت بدنی و سلامت، بخشنامه ممنوعیت تعطیلی سراسری و کلی مدارس جهت اجرا به ادارات کل آموزش و پرورش استان‌ها ابلاغ شد.
بر اساس این بخشنامه، تعطیلی کلی و سراسری مدارس ممنوع است، اما ستادهای استانی در این خصوص اختیار دارند بر اساس شدت بیماری و درگیری ابتلاء به کرونا، به صورت منطقه‌ای و شهرستانی، مدارس و مراکز آموزشی را تعطیل و محدودیت‌های دیگر را برقرار نمایند

### خدمات بیمه سلامت در مناطق کم‌برخوردار رایگان شد

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران با بیان اینکه حدود سه میلیون نفر در مناطق کم برخوردار بیمه ندارند گفت: خدمات بیمه سلامت برای این افراد در مناطق کم‌برخوردار و آسیب‌پذیر ۱۰۰ درصد رایگان است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از سازمان بیمه سلامت ایران، محمد مهدی ناصحی درباره سازوکار شناسایی افراد فاقد بیمه ساکن در مناطق آسیب‌دیده و کم‌برخوردار اظهار کرد: ۲۴ میلیون نفر در مناطق کم برخوردار زندگی می کنند که البته بسیاری از این افراد بیمه دارند اما ممکن است برخی افراد از اطلاعات لازم برای استفاده از بیمه رایگان برخوردار نباشند بنابراین شرایط برای استفاده از خدمات بیمه‌ای افراد ساکن در مناطق آسیب‌دیده فراهم است. وی با بیان اینکه تلاش می کنیم با کمترین هزینه از جیب مردم امکانات در اختیار افراد قرار گیرد، افزود: طبق بررسی‌ها، پیش‌بینی می‌شود نزدیک به سه میلیون نفر در مناطق کم برخوردار بیمه ندارند و این فرصت به صورت فعال فراهم شده تا افراد بتوانند با مراجعه به دفاتر پیشخوان یا به شکل غیرحضوری از بیمه استفاده کنند.
مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران خاطرنشان کرد: بیمه سلامت به عنوان بیمه اصلی و درمانی کشور طبق قانون، هر ایرانی نیازمند بیمه را تحت پوشش بیمه پایه سلامت قرار می‌دهد. اکنون در صندوق روستایی و پوشش همگانی نزدیک به ۳۳ میلیون نفر تحت پوشش بیمه سلامت هستند؛ ضمن اینکه طرح بیمه افراد نیازمند در مناطق کم‌برخوردار در حال اجرا است. ناصحی با بیان اینکه افراد در مناطق کم‌برخوردار با حداقل اطلاعات تحت پوشش بیمه سلامت قرار می گیرند اظهار داشت: با همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی و معاونت بهداشتی فرصتی فراهم شده تا پزشکان نشان‌دار در مناطق کم‌برخوردار به افراد خدمات ارائه دهند. وی افزود: بیمه سلامت در بخش بستری، ۹۰ درصد همه هزینه‌های بیمارستان‌های دولتی و در بخش سرپایی ۷۰ درصد را پرداخت می کند و همین میزان در بخش خصوصی نیز با تعرفه دولتی پرداخت می‌شود. مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران درباره بیمه اتباع بیگانه گفت: بیمه اتباع طبق توافق با کمیساریای عالی پناهندگان و وزارت کشور انجام شده و قرارداد سالانه تمدید می‌شود، در این زمینه بخشی از هزینه‌ها توسط کمیساریا و بخشی هم از سوی دولت و بیمه سلامت پرداخت می‌شود بنابراین فرصت خوبی برای اتباعی است که به شکل قانونی در کشور زندگی می کنند، به ویژه برای افرادی که دارای بیماری خاص و صعب‌العلاج هستند؛ حتی افرادی که بیماری خاص ندارند نیز می‌توانند با پرداخت حداقل حق بیمه از خدمات استفاده کنند.
وی درباره آخرین وضعیت اجرای نسخه‌نویسی الکترونیکی اظهار کرد: در بخش بیمه سلامت، نسخه الکترونیکی پیشرفت مطلوبی در کشور دارد، به جز تهران و خراسان رضوی در استان‌های دیگر بیش از ۹۹ درصد نسخه الکترونیکی اجرایی شده است البته انتظار داریم که بیمه‌های مکمل سریعتر به اجرای این طرح وارد شوند.

### چرا کودکان درگیر اومیکرون می‌شوند

متخصص بیماری‌های عفونی ضرورت واکسینه شدن علیه کرونا را مورد تاکید قرار داد و گفت: سلامت کودکان در مراکز واکسیناسیون پیش از تلقیح واکسن کرونا مورد بررسی قرار می گیرد و نگرانی وجود ندارد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، افشین منیری، با اشاره به اینکه عدم واکسیناسیون کودکان یکی از مهم‌ترین علت‌های افزایش بار بیماری در سویه اومیکرون است، اظهار کرد: واکسینه شدن بزرگسالان در برابر کووید ۱۹ یکی از مهم‌ترین دلایل کاهش آمار مبتلایان کرونایی است. وی با بیان اینکه غالباً کودکان در سویه اومیکرون به این بیماری مبتلا شده‌اند، یکی از مهم‌ترین علت‌های این موضوع را عدم واکسیناسیون کودکان و جهش جدید ویروس دانست و افزود: اومیکرون افرادی که واکسینه نشده‌اند و یا ایمنی آنان همانند کودکان ناکافی است بیشتر درگیر می کند.
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره مناسب‌ترین بازه زمانی واکسیناسیون بعد از ابتلاء به کرونا تاکید کرد: چنانچه بعد از ابتلاء علامت‌های بعد از بیماری وجود نداشته باشد بعد از دو هفته و اگر همچنان درگیر عوارض کرونایی هستید بهترین زمان واکسینه شدن هفته ششم به بعد است. منیری گفت: اگر چنانچه کودکی در طول یک هفته اخیر سابقه تماس با فرد مبتلا به کرونا را داشته باشد باید با احتیاط بیشتر واکسینه شود.
این متخصص بیماری‌های عفونی، ضرورت واکسینه شدن علیه کرونا را مورد تاکید قرار داد و افزود: وضعیت سلامت کودکان در مراکز واکسیناسیون پیش از تلقیح واکسن کرونا مورد بررسی قرار می گیرد و نگرانی در این خصوص وجود ندارد. وی اضافه کرد: بهترین راه حل برای پیشگیری از عوارض بیماری کرونا، جلوگیری از ابتلاء به این ویروس است. منیری، بر رعایت پروتکل‌های بهداشتی، استفاده از ماسک، شستشوی منظم دست‌ها و عدم حضور در اجتماعات تاکید کرد و ادامه داد: سعی کنید با گروه‌های پرخطر، سالمندان، کودکان و افرادی که دچار نقص سیستم ایمنی هستند در تماس نزدیک نباشید، چرا که این افراد حتی در صورت واکسینه شدن کامل نیز ممکن است در صورت ابتلاء به کرونا با عوارض جدی این بیماری مواجه شوند. وی، عدم توجه به شایعات درباره واکسن‌ها را ضروری دانست و خاطرنشان کرد: بدون شک کارآمدترین واکسن در برابر کرونا در دسترس تر بودن آن است چرا که تمامی واکسن‌ها از ایمنی زایی کافی برخوردارند و ضرورتی ندارد برای تهیه واکسنی خاص دچار چالش شویم.

## یک جرعه کتاب

30 DAYS TO HEALTH
۳۰ روز تا سلامتی

**۳۰ روز تا سلامتی**
**انتخاب‌های کوچک تغییرات شگرفت**
**نویسنده: تام راث**
**مترجم: محمدرضایی - محمدحسن فکری**
**انتشارات سپید برگ**

**پیام آشنا:** ۳۰ روز تا سلامتی، انتخاب‌های کوچک تغییرات شگرفت نوشته تام راث کتابی درباره تغییرات بزرگ در سلامتی شما است.

**درباره کتاب ۳۰ روز تا سلامتی**

براساس پژوهش‌های جدید، شما طول عمر را به ارث نمی‌برید، بلکه این مجموعه عادات شما است که طول عمرتان را تعیین می‌کند. پژوهشگران بر این باورند که ۹۰درصد از افراد با انتخاب‌های ساده و سالم در سبک زندگی می‌توانند تا ۹۰ سال عمر کنند، حتی بدون ابتلا به بیماری‌های شایع در سال‌های پایانی عمر مثل سرطان و بیماری‌های قلبی. سه عامل «تغذیه»، «تحرک» و «خواب» و به‌خصوص «مدیریت همزمان این عوامل سه‌گانه» نقش بسیار مهمی در رابطه با سلامت و طول عمر ایفا می‌کنند. وقتی تغذیه، تحرک و خواب خوبی داشته باشید، موفقیت شما در کار و زندگی به‌طور چشم‌گیری افزایش خواهد یافت.
۳۰ روز تا سلامتی یک اثر بسیار پرفروش، با بیش از ۵ میلیون نسخه، از تام راث است که با ارائه راهکارهای ساده و عملی تلاش دارد تا تغییرات مهم و بزرگی در زندگی افراد ایجاد کند.

**بخشی از کتاب ۳۰ روز تا سلامتی**

مطالعه برچسب مواد مغذی و تمرکز صرف روی کالری غذاها، شما را گمراه می‌سازد. در حالی که ۹ درصد از مردم برچسب‌های مواد غذایی را به‌طور مرتب می‌خوانند، فقط ۱ درصد پا را فراتر از مقدار کالری آن می‌گذارند. یک کافی‌شاپ در همسایگی ما اخیراً یک نوع قهوه لاته با «کمتر از ۲۰۰ کالری» را تبلیغ کرده بود. من هم در دام تبلیغ هوشمندانه آنها افتادم و یک روز صبح به‌جای قهوه معمولی یک قهوه لاته با طعم وانیل سفارش دادم. در انتهای روز به وب‌سایت این کافی‌شاپ مراجعه کردم و متوجه شدم که یک قهوه لاته با ۱۵۰ کالری، ۲۸ گرم کربوهیدرات دارد که بیشتر آن شکر حدود ۲۷ گرم می‌باشد. با اینکه کالری این قهوه نسبتاً پایین است، اما انتخاب مناسبی برای شروع یک روز کاری نیست.
اغلب مردم بیش از میزان مورد نیازشان کربوهیدرات می‌خورند در حالی که پروتئین کافی مصرف نمی‌کنند. مطالعات متعدد با نمونه‌های فراوان نشان می‌دهند که افزایش مختصر در مصرف پروتئین همراه با کاهش کربوهیدرات‌ها به ما کمک می‌کند تا سالم‌تر بمانیم. اگر به برچسب مواد غذایی بر روی اکثر غذاهای بسته‌بندی‌شده نگاه کنید، درخواهید یافت که میزان کربوهیدرات‌ها در آنها بیشتر از مقدار پروتئین‌شان است. در اغلب موارد نسبت کربوهیدرات‌ها به پروتئین ۱۰ به یک یا حتی بالاتر است.

## زنگ خطر سه‌برابر شدنِ مصرف آزیترومایسین در کشور

دبیر کمیته علمی کشوری کرونا گفت: بر اساس گزارش سازمان غذا و دارو میزان مصرف آزیترومایسین به طور قابل توجهی افزایش یافته و مصرف آن در بهمن‌ماه، بیش از سه برابر ماه‌های قبل بوده که زنگ خطر جدی است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از تسنیم، حمیدرضا جماعتی در حاشیه شصت‌ویکمین جلسه کمیته علمی کشوری کرونا که در بیمارستان قلب شهید رجایی تهران برگزار شد، اظهار کرد: در آخرین پروتکل معاونت درمان وزارت بهداشت، برای بیماران سرپایی و افرادی که دارای علائم خفیف و یا بدون علامت هستند و یا حتی بیمارانی که بستری می شوند، آزیترومایسین هیچ جایگاهی ندارد مگر در شرایط خاصی که پزشکان در مورد بیماران بستری آنهم در شرایط خاص، این دارو را تجویز کنند اما در درمان سرپایی، آزیترمایسین هیچ اثری در بهبود شرایط بیماران کووید۱۹ ندارد.
دبیر کمیته علمی کشوری کرونا گفت: بر اساس گزارش نماینده سازمان غذا و دارو در کمیته علمی کشوری کرونا، میزان مصرف آزیترومایسین به طور قابل توجهی افزایش یافته و مصرف آن در بهمن ماه، بیش از سه برابر ماه‌های قبل بوده که زنگ خطر جدی است. آزیترومایسین آنتی بیوتیک مناسبی است اما در صورت مصرف بالا، باعث مقاومت میکروبی و نیز عوارضی مانند عوارض قلبی، عروقی و گوارشی برای بیماران می شود.
وی خاطرنشان کرد: در جلسه امروز، گزارشی از وضعیت اومیکرون در جهان و ایران در هفته گذشته ارائه و مشخص شد بر اساس آمارهای وزارت بهداشت، تعداد مبتلایان کاهش اما مرگ و میر ناشی از کرونا و اومیکرون افزایش یافته است که البته قابل تصور است چون بین تعداد مبتلایان و موارد مرگ و میر، تاخیر یکی دو هفته‌ای وجود دارد.
جماعتی افزود: پیش بینی می‌شود که میزان مرگ و میر کرونا در کشور تا یکی دو هفته آینده، روند افزایشی داشته باشد و بعد از آن به تدریج از اواسط یا اواخر اسفند، شاهد سیر نزولی موارد مرگ و میر روزانه بیماران مبتلا به کرونا در کشور باشیم. در سایر کشورها از جمله کشورهای اروپایی، سیر نزولی مبتلایان و موارد مرگ و میر مشاهده شد چون آنها زودتر از ایران، درگیر اومیکرون بودند.
دبیر کمیته علمی کشوری کرونا با اشاره به انتشار مطالبی در فضای مجازی در خصوص مرخصی ۵ روزه پس از ابتلا به اُمیکرون، گفت: برخی از سازمان‌های بین المللی توصیه هایی برای مرخصی بر اثر ابتلا به اومیکرون داشته اند اما بر اساس شواهد علمی موجود، اگر افرادی مبتلا به اومیکرون شدند و بدون علامت یا دارای علائم خفیف باشند، ۵ روز پس از تست PCR اول، می توانند با ماسک مطمئن و یا دو ماسک استاندارد به محل کار خود بازگردند چراکه میزان ویروس در بدن آنها به میزان جدی کاهش می‌یابد و احتمال سرایت زایی خیلی کمی دارند اما اگر فردی دارای علائم شدید باشد و تب یا علائم ریوی در او ادامه داشته باشد، بنا بر مصوبات می تواند با نظر پزشک معالج میزان مرخصی را افزایش دهد.
جماعتی یادآور شد: در جلسه امروز در خصوص داروهای "ضد فیبروز" مانند پیرفنیدون(pirfenidone) و افو(Ofev) بحث های کارشناسی شد و آیا بیمارانی که دچار تغییرات فیبروتیک در ریه شده‌اند، مجاز به استفاده از این داروها هستیم یا خیر؟ تاکنون هیچ شواهدی مبنی بر استفاده از این دو دارو برای اینگونه بیماران وجود ندارد و کمیته علمی کشوری کرونا نیز با تجویز دو داروی فوق برای این بیماران، موافقت نکرد به ویژه اینکه این داروها، وارداتی هستند و هزینه سنگینی را نیز به بیماران تحمیل می کنند.
وی ادامه داد: بر اساس مطالعات انجام شده، هنوز مشخص نشده که این داروهای "پیرفنیدون" و "اوفو"، چه میزان در بهبود شرایط بیماران، اثرگذار است بنابراین در شرایط کنونی توصیه ای به استفاده از این داروها از سوی کمیته علمی کشوری کرونا وجود ندارد و مقرر شد که این داروها در صورت اخذ موافقت های کمیته ملی اخلاق در پژوهش، به صورت کارآزمایی بالینی مورد استفاده قرار گیرند.

## محض اطلاع

## هفت کاری که سرفه مزمن با بدن می کند

سرفه مزمن از عوامل بروز شرم و کناره‌گیری اجتماعی، اختلال در الگوهای خواب، سردرد و بی‌اختیاری ادرار است اما مشکل به همین جا ختم نمی‌شود و سرفه مزمن در نهایت به ساختار بدن آسیب می‌رساند. هفت مورد از این آسیب‌های ساختاری را بخوانید.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از جام جم، سرفه را می‌توان به عنوان خروج سریع هوا از ریه‌ها برای پاکسازی گلو و راه‌های هوایی از مخاط، ذرات خارجی، مایعات، میکروب‌ها و مواد محرک مختلف تعریف کرد. در جریان یک بررسی در سال ۲۰۱۳ مشخص شد سرفه به طور میانگین حدود ۱۸ روز طول می‌کشد. هر سرفه‌ای که بیش از هشت هفته طول بکشد می‌تواند مزمن تلقی شود و باید برای درمان آن اقدام شود. با این حال بسیاری از مردم سرفه‌های مداوم و طولانی‌مدت را بدون درمان رها می‌کنند. سرفه طولانی‌مدت علاوه بر این که می‌تواند نشانه مشکل جدی‌تری باشد، به اشکال غیرمنتظره‌ای بر سلامت فرد تأثیر می‌گذارد. سرفه مزمن از عوامل بروز شرم و کناره‌گیری اجتماعی، اختلال در الگوهای خواب، سردرد و بی‌اختیاری ادرار است اما مشکل به همین جا ختم نمی‌شود و سرفه مزمن در نهایت به ساختار بدن آسیب می‌رساند. هفت مورد از این آسیب‌های ساختاری را در زیر بخوانید.

دردهای عضلانی: درد عضلانی ناشی از سرفه‌های مداوم می‌تواند به درد مزمن عضلانی منجر شود. در هر بار سرفه، فشاری قوی ایجاد می‌شود که می‌تواند عضلات را تحت فشار قرار دهد و باعث ایجاد درد شود.

ترک‌خوردگی دنده‌ها: شکستگی دنده که در اثر سرفه مزمن ایجاد می‌شود، عموما در زنان رخ می‌دهد. دنده‌های میانی در امتداد پهلو بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند. یکی از عوامل خطر، کاهش تراکم استخوان است اما احتمال شکستگی دنده بر اثر سرفه وجود دارد و می‌تواند در افرادی با تراکم استخوان طبیعی هم رخ دهد. آسیب به رگ‌های خونی کوچک: سرفه‌های شدید ممکن است ترکیدن رگ‌های خونی ظریف در مناطقی مانند مقعد و بینی را همراه داشته باشد و به خونریزی در این مناطق منجر شود.
پارگی دیافراگم: در مرحله بازدم سرفه، دیافراگم منقبض می‌شود. در طول حرکات تنفسی اجباری، دیافراگم به سمت بالا و دنده‌ها به داخل و پایین رانده می‌شود. این عملکردهای مخالف گاهی اوقات می‌تواند به پارگی دیافراگم منجر شود.
فتق شکم: آسیب به دیواره شکم در اثر سرفه به‌ندرت اتفاق می‌افتد. با این حال مواردی از فتق شکم و پارگی عضلات شکم بر اثر سرفه گزارش شده است. در این موارد معمولا به مداخله جراحی نیاز است. با این حال تشخیص پارگی عضلات شکم دشوار است و بیشتر در بیماران مبتلا به برونشیت مزمن رخ می‌دهد اما فتق‌های شکمی که عموما در اثر سرفه ایجاد می‌شوند، آسان‌تر تشخیص داده می‌شوند.
آسیب بافتی به گلو: سرفه‌های مداوم می‌تواند باعث عفونت گلو شود. این شرایط ممکن است خطر عفونت در سایر قسمت‌های بدن را نیز به دنبال داشته باشد. التهاب در بافت‌های گلو نیز ممکن است ناشی از سرفه مزمن باشد.
خلط خونی: به دفع خلط‌های خونی از دستگاه تنفسی فوقانی در زمان سرفه هموپتیزی گفته می‌شود. دفع مقادیر کمی خون قرمز روشن یا بزاق و خلط حاوی رگه‌های خونی کف‌آلود نشانه آسیب سرفه‌های طولانی‌مدت به ریه‌ها یا عفونت قفسه سینه است.

منبع: ba-bamail.com

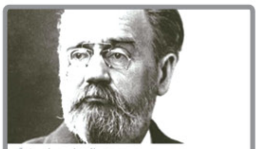
## مصرف دخانیات در مردان حدود ۱۰ درصد کاهش یافته است

مدیرکل بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: مصرف دخانیات در مردان در پنج سال اخیر هشت تا ۱۰ درصد کاهش یافته و در عین حال در زنان روند افزایشی داشته است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، افشین استوار به مناسبت هفته ملی سلامت مردان (اول تا هفت اسفند) اظهار کرد: مصرف سیگار در مردان ۱۸ سال به بالا ۲۰ درصد است که به دلیل افزایش قیمت دخانیات، شرایط اقتصادی و افزایش آگاهی‌ها در مورد مضرات آنها رو به کاهش بوده است.
وی با بیان اینکه ۸۲ درصد علل مرگ در کشور مربوط به بیماری‌های غیرواگیر است، افزود: قبل از همه‌گیری کرونا، ۴۳ درصد مرگ‌ها به دلیل بیماری‌های قلبی، ۱۶ درصد به علت سرطان، چهار درصد مربوط به بیماری‌های مزمن تنفسی، چهار درصد دیابت، ۱۰ درصد سوانح و حوادث اتفاق می‌افتد که مردان بیشتر به این بیماری‌ها مبتلا می‌شوند.
مدیرکل بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه مردان بیشتر از زنان در معرض عوامل خطر محیطی قرار دارند، تصریح کرد: به دلیل آنکه نظام مراقبت‌های اولیه بهداشتی در کشور بر سلامت مادر و کودک بنا شده، زنان از خدمات بهداشتی و درمانی بهره بیشتری در مقایسه با مردان می‌برند و سلامت خود را جدی می‌گیرند.
استوار اضافه کرد: بر اساس آخرین اطلاعات ثبت شده، بروز سرطان در مردان ۱۸۰ در ۱۰۰ هزار نفر بوده و بیشتر از زنان (۱۵۰ در ۱۰۰ هزار جمعیت) به این بیماری مبتلا می‌شوند همچنین شایعترین سرطان پروستات بوده که سالانه مردانی زیادی را مبتلا می‌کند.
وی افزود: مردان به دلیل اینکه ساعات زیادی از روز را در محیط کار سپری می‌کنند، نمی‌توانند از خدمات بهداشتی و درمانی برای انجام آزمایش، تشخیص به موقع بیماری و سایر موارد برخوردار شوند و خدمات کمتری از نظام سلامت دریافت می‌کنند.
استوار خاطرنشان کرد: نظام سلامت کشور باید به شکل تسهیل شده‌ای خدمات خود را در ساعات غیر اداری و حتی روزهای تعطیلی به مردان ارائه دهد یا در محیط‌های کار با همکاری کارفرمایان خدمات سلامت برای مردان ارائه شود.
وی تصریح کرد: مردان همچنین بیشتر از زنان در معرض حوادث و سوانح قرار می‌گیرند و طول عمر کمتری دارند همچنین با توجه به نقش مردان در بخش‌های اقتصادی و صنعتی لازم است برای ارتقای سلامت آنها، برنامه‌هایی طراحی و عملیاتی شود و آگاهی‌های آنها نیز افزایش یابد.
بر اساس این گزارش، شعار هفته ملی سلامت مردان ایران (سما ۱۴۰۰): «مشارکت مردان، واکسیناسیون حداکثری(کرونا)، محافظت جمعی» در نظر گرفته شده است.
باورهای نادرست در زمینه واکسیناسیون علیه کووید ۱۹، پاندمی کووید ۱۹ و سلامت روان مردان، سلامت باروری مردان و جوانی جمعیت، مؤلفه‌های اجتماعی مرتبط با سلامت مردان، کنترل عوامل خطر کرونا در محیط کار، سواد سلامت و نقش آن در سلامت مردان و نقش شیوه زندگی سالم در پیشگیری از سرطان‌های شایع مردان از عناوین هفته ملی سلامت مردان است.

به احترام سلامتی
از ماسک استفاده کنیم
#این_ماسک_زندگیست

## مینیمال هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی

اگر حقیقت را خفه کرده و در زیر زمین دفن کنید، باز هم رشد خواهد کرد و دارای چنان نیروی انفجارآمیزی خواهد شد که به هنگام انفجار هر چیزی را که در سر راهش باشد از میان خواهد برد

امیل زولا

## تازه های سلامت

### ریسک بالای اختلالات سلامت روان در بازماندگان کووید۱۹

بر اساس نتایج یک مطالعه جدید، افرادی که از کووید۱۹ بهبود یافته اند در معرض خطر بیشتر ابتلا به اختلالات سلامت روان مانند اضطراب و افسردگی هستند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از هلث لاین، محققان همچنین دریافتند که پس از بهبودی از بیماری کووید۱۹، احتمال ابتلاء به اختلال مصرف مواد و مشکلات شناختی، از جمله مه مغزی، سردرگمی، و فراموشی در افراد بسیار بیشتر است.
در حالی که مشخص نیست چه عاملی باعث مشکلات سلامت روان شده است، کارشناسان می‌گویند التهاب بدن و مغز و همچنین عوامل فیزیکی و عاطفی مرتبط با اقدامات پاندمی ممکن است نقش داشته باشند.
پاندمی کووید۱۹ مشکلاتی مانند انزوای اجتماعی، از دست دادن عزیزان و نگرانی‌های مالی را تشدید کرده است که منجر به افزایش نرخ مشکلات سلامت روان از جمله اضطراب و افسردگی شده است.
محققان بیش از ۱۵۰ هزار کهنه سرباز آمریکایی با میانگین سنی ۶۰ سال را که به مدت ۱ سال تحت نظر بودند، مورد بررسی قرار دادند. این افراد با حدود ۶ میلیون نفر که مبتلا به کروناویروس نشده بودند، مقایسه شدند.
این گروه فقط بیمارانی را شامل می‌شد که حداقل در طول مدت ۲ سال قبل از ابتلاء به کووید۱۹ هیچ تشخیص یا درمان قبلی برای سلامت روانی نداشتند.
این مطالعه حدود ۱۵ مورد افسردگی را به ازای هر ۱۰۰۰ نفر در گروه بهبودیافتگان کووید۱۹ نشان داد، و این احتمال بیشتر بود که مشکلات خواب و میزان بالای سوءمصرف الکل و مواد مخدر را تجربه کنند.
همچنین در افراد بهبودیافته، تقریباً ۵۰ درصد افزایش افکار خودکشی در مقایسه با افرادی که به کووید۱۹ مبتلا نشده بودند نشان داده شد.
دکتر پال پولاکوس- روانپزشک در نیویورک، گفت: من معمولاً اجتماعی شدن را برای بهبود سلامت روانی تشویق می‌کنم. درحالیکه فاصله گذاری اجتماعی و انزوا و کناره گیری از تعاملات اجتماعی یکی از عوامل مؤثر و یکی از علائم احتمالی افسردگی است.
دکتر الکس دیمیتریو- روانپزشک در مریلند، نیز می گوید: باور من این است که التهاب قطعاً می‌تواند در بدن و همچنین مغز رخ دهد و انواع خاصی از بیماری‌های روانی، مانند افسردگی، با افزایش التهاب بدن و مغز مرتبط هستند.
این مطالعه همچنین نشان داد که بهبودیافتگان کووید۱۹، ۸۰ درصد بیشتر در معرض مشکلات شناختی از جمله مه مغزی، گیجی و فراموشی هستند.
آنها همچنین ۳۵ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به اختلال مصرف مواد افیونی و ۲۰ درصد بیشتر با احتمال اختلالات مصرف مواد مانند اختلال مصرف الکل روبرو هستند.

### با جامعه 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 می‌شود.**

**شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸**