info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۰۸
شنبه / ۳ دی ۱۴۰۱
۲۹ / جمادی الاولی / ۱۴۴۴
24 / December / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۳ - ۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

قرآن سه

امروز با حافظ

مگـر به تیـغ اجل خیـمه بَر کَنم ورنی
رمیدن از در دولت نه رسم و راهِ من است
از آن زمان که بر این آستان نهادم روی
فـرازِ مسندِ خورشید، تکیه گاهِ من است

خوانده

مرا چه غم کـه جهان را سپاه غم گیرد
چو عشـقت از همه غم‌ها گریزگاه من است

جامی

اذان گرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۳	۰۷:۱۴	۱۲:۰۶	۱۶:۵۸	۱۷:۱۸

برگه

شما هم می‌توانید هر کاری را که دوست دارید، بکنید؛ اگر فقط باور کنید که می‌توانید.

جک کانفیلد

گزارش روز

دروغ بزرگ: ترک اعتیاد در سه روز!

شیکه‌های اجتماعی پر از تبلیغات ترک فوری مواد مخدر و اعتیاد است اما کارشناسان می‌گویند چنین شیوه‌ای برای ترک اعتیاد وجود ندارد

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، تبلیغ‌ش را پشت در کمپ، ترک اعتیاد دیده بود: «تنها در سه روز هر گونه مولدی را ترک کنید» همانجا به ذهنش رسید که هر چوب‌شده اعتیاد را ترک کند با ذوق و شوق سراغ مادرش رفته و به او قول داده بود که این بار دیگر قطعی می‌تواند ترک کند. دیگری با اینکه می‌دانست زمستان در سرما می‌ماند اما تنها بخاری خانه‌اش را فروخته بود تا هزینه ترک اعتیاد شوهرش را جور کند که بتواند کاری پیدا کند و نانی برای بچه‌ها بخرد. این یکی حتی چوب‌های سقف خانه‌اش را فروخته بود تا مواد بکشد و زن و بچه‌اش بی‌سرپناه و آواره آمده بودند کمپ و التماس می‌کردند که بستری‌اش کنند. تبلیغ «ترک در سه روز» را پشت در یکی از کمپ‌های ترک اعتیاد چسبانده بودند و در همین کمپ بود که خبر فوت یکی از مراجعه‌کنندگان را شنیدند. بمب صدا کرد.

سه روز که سهل است، کسی که ترک می‌کند تا پایان عمرش خطر بازگشت به مواد در کمین‌اش است. او کسی بود که ۱۰ سال تمام یک ماده بود و از افراد الهام‌بخش و حامی برای ترک در کمپ بود. می‌گویند این اواخر دیگر به کمپ سر نمی‌زد و ارتباطش را با مشاوران قطع کرده بود. یک شب همراه دوستانش به خاطر یک هوس زودگذر مقاومتش شکسته می‌شود، دوباره مصرف می‌کند و همان شب درنتیجه سوءمصرف مواد از دنیا می‌رود. بسیاری از فعالان اجتماعی در حوزه اعتیاد و مواد مخدر پروسه ترک را فرآیندی مادام‌العمر می‌دانند؛ چرا که اعتیاد در اصل ریشه در روان دارد تا جسم. این روزها در گوشه و کنار سایت‌ها، فضای مجازی و حتی درخیابان پیام زیر بسته‌هایی که در اینستاگرام منتشر می‌شود، تبلیغات مختلفی برای ترک اعتیاد دیده می‌شود. از سرزدایی سریع و فوق سریع گرفته تا لوغ و اقسام کلینیک‌های تخصصی و خلوده‌هایی مستاصل از درمان که به دنبال نتیجه کوتاه‌مدت، سریع و کم‌هزینه‌اند. آنها در دام مراکزی گرفتار می‌شوند که با لوغ و اقسام شگردها سعی در جلب مشتری دارند.

گل در کمین نوجوانان

رامین وردلی- روانشناس و درمانگر اعتیاد، با اشاره به افزایش آمار اعتیاد در نوجوانان می‌گوید: «متأسفانه بر اساس آمارهای رسمی، از سال ۱۳۸۴ تا ۱۳۹۴ تعداد مصرف‌کنندگان از سه میلیون و ۷۶۰ هزار نفر به چهار میلیون و ۴۰۰ هزار نفر رسیده است که تعداد افراد جدیدی که به مصرف‌کنندگان اضافه شده است جوانان و نوجوانان‌اند. این موضوع تبعات جبران‌ناپذیری برای آینده کشور دارد. مسئله اعتیاد به مواد صنعتی و محرک به علت ارزان‌قیمت‌بودن و تأثیر مستقیم‌اش روی مغز از بحران‌های آینده ایران است.» او توضیح می‌دهد: «کسی که به مدت شش‌ماه هرگونه مولدی را مصرف کند دیگر به حالت عادی برنمی‌گردد و تا زمانی که فوت کند این شوق مصرف در وجودش زنده است. بسیاری از افرادی که ترک کردند حتی در خواب می‌بینند که مواد مصرف می‌کنند و این لذت تا همیشه در وجودشان می‌ماند.» او با اشاره به شیوع بسیار زیاد گل در میان نوجوانان و جوانان می‌گوید: «گل ماده‌ای بسیار عجیب و غریب است. قسمت‌هایی که مرکز توجه، تمرکز و تصمیم‌گیری در مغز است را فلج می‌کند و بیمار بسیار سخت می‌تواند آن را ترک کند به طور مثال ما بیمار ۴۵ ساله داشتیم که اعتیاد به گل و خشیش داشت و در این سن دچار بی‌اختیاری در ادرار و مدفوع شده بود. مضرات این ماده تا حدی است که تنها در برخی کشورها برای افرادی تجویز می‌شود که روزهای آخر زندگی‌شان را می‌گذرانند. افرادی که به سرطان، تاموردهای مغزی بدخیم دچارند یا به درمان آنها امیدی نیست و برای تحمل درد یا بالارفتن خلق پزشک برایشان این گیاه را تجویز می‌کند.»

سوءاستفاده از خلوده‌معتادان

در شرایطی که برای افراد جامعه و به‌ویژه جوانان درگیر افسردگی و اضطراب‌اند، تفریح ندارند، نمی‌توانند انرژی‌هایشان را تخلیه کنند و آموزش مهارت‌های زندگی را هم نمی‌دانند، برای بالارفتن خلق‌شان یا درمان افسردگی به این مواد محرک روی آورده‌اند و این در حالی است که از عوقب و خطرات آن بی‌اطلاع‌اند. رامین وردلی می‌گوید: «درمان خاصی برای ترک مولدی مثل گل و حشیش وجود ندارد. تنها روش‌هایی مثل درمان‌های روانشناختی، ورزش‌کردن یا دوری از افرادی که مصرف می‌کنند، می‌تواند کمک‌کننده باشد ولی درمان قطعی نیست، چون این ماده تأثیر مستقیمی روی مغز دارد و اکثر افرادی که این مواد را مصرف کردند در بلندمدت حافظه‌شان دچار مشکل می‌شود. به طور نمونه بیماری که ترک کرده بعد از یک هفته یا یک ماه با توجه به میزان و مدت زمان مصرف‌اش دچار اضطراب و استرس شدید می‌شود و مجبور است برای اینکه آرامش‌اش برگردد دوباره مصرف کند. در واقع مصرف مواد از آنجایی وارد مرحله بحرانی می‌شود که فرد دیگر لذت روزهای اول مصرف‌اش را از دست می‌دهد و تنها به این دلیل مصرف می‌کند که یک آدم عادی باشد. ماهیت تمام مواد مخدر همین است که بعد از مدتی فرد مجبور می‌شود ماده‌ای قوی‌تر و محرک‌تر مصرف کند تا بتواند آن لذت را دوباره تجربه کند. پس بهتر است حتی برای تفریح لذت یا شادی هم از این مواد استفاده نشود.

این شعار بسیار تکراری ولی حیاتی است: بهترین درمان پیشگیری است. چون فردی که درگیر اعتیاد شود همان طور که گفتم مراحل سختی برای ترک در پیش دارد و باید با یک اراده آهنین و تصمیمی جدی نسبت به آن قدام کند ولی این روزها متأسفانه برخی سودجویان از سردرگمی و استیصال خلوده‌ها در گرایش اعتیاد استفاده می‌کنند و با تبلیغات فریبنده‌ای چون ترک در سه روز یا روش سرزدایی، پول‌های گزافی به دست می‌آورند. به این صورت که به بیمار اعلام می‌کنند ۲۴ ساعت قبل از مراجعه مواد مصرف نکند و با حالت خماری مراجعه کند و تنها با زدن یک سرم تقویتی یا ریختن مواد مسکن داخل آن به اصطلاح سرزدایی انجام می‌دهند. در صورتی که سرزدایی عملی کاملا پزشکی و در اتاق عمل و تحت نظر پزشک متخصص باید انجام شود و بین ۱۰ تا ۱۵ روز بیمار باید بستری شود. توصیه من به همه افرادی که به مرز نحوی درگیر یا یک فرد معتاد و بیمار هستند این است که در مرحله اول تنها برای مشاوره مراجعه کنند تا اطلاعات بیمارشان با توجه به سن، جنسیت، میزان مصرف، نوع مصرف و مدت زمان مصرف مورد بررسی قرار گیرد و بهترین روش ترک برای بیمار تجویز شود.»

سرزدایی، شبی سه‌میلیون!

هم‌اکنون با توجه به تحقیقات انجام‌شده، سرزدایی به شیوه درست و تحت نظر پزشک به دو روش سریع و فوق سریع انجام می‌شود: سرزدایی سریع و سرزدایی فوق سریع که در بین عموم مردم به تصفیه یا عوض‌کردن خون از مواد مشهور است. بسیاری از مردم سرزدایی را همان ترک اعتیاد تصور می‌کنند و ذهنیت آنها اینگونه است که با سرزدایی مشکل شخص معتاد برای همیشه حل می‌شود. در صورتی که فرد باید حداقل تا شش ماه داروهای نگهدارنده مصرف کند و تا مدت‌ها هم ارتباطش را با روانپزشک و روانشناس حفظ کند.

رامین وردلی درباره این روش توضیح می‌دهد: در روش فوق سریع بیمار در یک مرکز ترک اعتیاد به صورت موقتی بستری می‌شود و روند درمان در یک محیط کاملا ایزوله و بدون هیچ‌گونه مولدی شروع می‌شود که در مواد شدید از داروهای کمکی نیز برای تسریع روند و تخفیف علائم ترک استفاده می‌شود. چهار تا هشت ساعت قبل از عمل آزمایشات مختلف پزشکی روی بیمار انجام و وضعیت سلامتی بیمار چک می‌شود، سپس به مدت هشت ساعت بیمار در حال نیمه‌هوشیار قرار می‌گیرد و عمل سرزدایی انجام می‌شود. ممکن است با توجه به میزان مصرف بیمار عمل سرزدایی برای دو تا سه بار دیگر هم تکرار شود که این بستگی به نظر پزشک دارد. این روش درمان به علت گران‌قیمت‌بودن برای بسیاری از مردم قابل انجام نیست. هم‌اکنون شبی یک میلیون و ۵۰۰ هزار تا سه میلیون تومان با توجه به وضعیت بیمار و امکانات مرکز را باید در نظر گرفت. البته روش‌های مختلفی برای ترک وجود دارد که هر فردی با توجه به شرایط اقتصادی و مشاوره با متخصص می‌تواند آن را به کاربرد.»

اشاره

شغلی به نام گیمر؛ ما را به رسمیت بشناسید!

بازی‌های رایانه‌ای نوع جدیدی از بازی‌ها در قرن جدید هستند که به شدت توجه مردم را به خود جلب کرده‌اند. اگرچه سال‌های زیادی از فراگیر شدن بازی‌های رایانه‌ای نگذشته ولی این بازی‌ها جای خود را بین جوانان هر نسل پیدا کرده‌اند. پیشرفت سریع فناوری و به روز شدن سریع بازی‌ها و دستگاه‌های بازی این صنعت را به یک حوزه فراتر از فراغت تبدیل کرده و افراد نگاه حرفه‌ای‌تری به آن دارند. گیمرها که استفاده‌کنندگان حرفه‌ای بازی‌های رایانه‌ای هستند معمولا این عرصه را به عنوان شغل و حرفه خود انتخاب می‌کنند و از آن کسب درآمد می‌کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، روز بیستم دسامبر روز جهانی بازی نامگذاری شده است. معمولا واژه «بازی» به عنوان یک فعالیت سرگرم‌کننده برای کودکان شناخته می‌شود اما واقعیت این است که بازی زده سنی نمی‌شناسد. از طرفی پیشرفت تکنولوژی به هر همه ابعاد زندگی بشر اثر گذاشته، بر بازی‌ها هم بی‌تاثیر نبوده و وجه جدیدی از بازی را در جهان عرضه کرده است. بازی‌های رایانه‌ای و گیمها از جمله صورت‌های جدید بازی هستند. در چند دهه اخیر گسترش صنعت گیم بسیار چشمگیر بوده و برای سنین مختلف در رژه‌های مختلف بازی تولید شده است، با این بیشرفت روزافزون، بازی‌های رایانه‌ای شکل جدی‌تری به خود گرفته‌اند و برای برخی از بازیکنان بیگیر خود تبدیل به یک حرفه شده‌اند.

به همین مناسبت با «سید محمدمحراب جعفری»، گیمر ۲۱ ساله‌ای که چهار سال است به صورت حرفه‌ای فیفا بازی می‌کند، در رابطه با بازی‌های رایانه‌ای گپ زدیم.

چطور حرفه‌ای شدم؟

این روزها کمتر جوان یا نوجوانی پیدا می‌شود که یکی از چندترین برنامه‌های سرگرمی‌اش گیم نباشد. بازی‌ها با کنسول، رایانه و یا حتی گوشی تلفن همراه به راحتی در دسترس قرار گرفته‌اند و گزینه مناسبی برای پر کردن اوقات فراغت افراد به شمار می‌روند. این بازی‌ها بین متولدین اواخر دهه هشتاد به بعد که نسل تکنولوژی هم هستند محبوبیت بیشتری دارند. اما همه برای سرگرمی سراغ گیم نمی‌روند. برخی دوست دارند این صنعت را حرفه‌ای‌تر دنبال کنند. آن‌ها به دنبال بازی‌سازی و طراحی بازی می‌روند و یا به گیمر و استریمر شدن فکر می‌کنند. سید محمدمحراب جعفری از روزی که گیم برایش جدی شد این‌طور می‌گوید: «پنج سال پیش یک کلیپ در شبکه ورزش دیدم که در آن توضیح می‌داد چطور آدم‌ها در مسابقات بازی‌های رایانه‌ای مثل فیفا و pes شرکت می‌کنند و چگونه می‌توان در این زمینه حرفه‌ای شد. حتی در این کلیپ توضیح می‌داد کجا باید شروع کنیم و چه مراحلی را باید طی کنیم. من از قبل به صورت تفننی بازی می‌کردم، اما بعد از دیدن این کلیپ به ذهنم رسید این کار را به صورت حرفه‌ای دنبال کنم. بین بازی‌ها هم من هم فیفا و pes بازی می‌کردم ولی بعد از ورود به دنیای حرفه‌ای گیم دیدم علاقه بیشتری به فیفا دارم و آن را دنبال کردم. بعد از فیفا هم به بتل فیلد علاقه زیادی دارم، یعنی اگر فیفا نبود، قطعا بتل فیلد را به صورت حرفه‌ای بازی می‌کردم.»

داریم در جامعه هم جا می‌افتیم

چند سالی است که گیمر بودن در کشورهای زیادی به صورت رسمی یک شغل به شمار می‌رود و افراد زیادی از این طریق کسب درآمد می‌کنند. اما در ایران با وجود اینکه گیمرها درآمدهای خوبی کسب می‌کنند اما هنوز آن‌طور که باید در جامعه به عنوان یک شغل پذیرفته نشده است. در سال‌های اخیر مراکز و بنیادهایی برای حمایت از گیمرها افتتاح شده اما هنوز آن‌طور که باید به این حرفه رسمیت بخشیده نشده است. اما این تنها مشکل گیمرها نیست. محمدمحراب از مشکلات گیمرها برایمان این‌طور گفت: «لوپین مشکلی که با آن موجهیم مشکل اینترنت است. جدا از شرایط فعلی اینترنت، کلا اینترنت در ایران برای گیمرها خوب نیست. گیمرها باید با پایین‌ترین سرعت پینگ بازی کنند ولی خیلی اوقات سرعت اینترنت و پینگ طوری است که مانع بازی باکیفیت آن‌ها می‌شود. ما بازیکنان برابستاندی در کشورمان داریم که در سرسکه‌های مختلف بازی می‌کنند و افتخارات زیادی کسب کرده‌اند. بالا بردن سرعت اینترنت حداقل کاری است که برای کسانی که در زمینه گیم مستعد هستند می‌توان انجام داد. مورد بعدی نگاه خلوده‌ها به بچه‌های علاقه‌مند به بازی‌های رایانه ای است. خیلی از خلوده‌ها هستند که هنوز نگاه سنتی دارند و حتی گیمینت را هم جای بدی می‌دانند و نوست ندارند فرزندشان به سمت بازی‌های رایانه‌ای بروند. اما خیلی از خلوده‌ها هم هستند که برای بچه‌هایشان تجهیزات گیمینگ را فراهم می‌کنند یا آن‌ها را در باشگاه‌های ورزش‌های الکترونیکی ثبت نام می‌کنند و به هر نحو که بتوانند از آن‌ها حمایت می‌کنند تا فرزندانشان به صورت حرفه‌ای این رشته را دنبال کنند.»

استریم چیست؟

گیمرها نیز کلمات و اصطلاحات تخصصی خودشان را دارند. برای مثال به بازی کردن و همزمان پخش کردن آن به صورت زنده استریم و به کسی که این‌طور بازی می‌کند استریمر می‌گویند. استریمرها از پلتفرم‌های مختلفی برای این کار استفاده می‌کنند و در واقع این یکی از رابطهای کسب درآمد آن‌ها به شمار می‌رود. نظر آقای جعفری را درباره استریم پرسیدیم: «خودم فعلا استریم نمی‌کنم؛ چون در حال حاضر در یکی از بهترین گیمینت‌های تهران مشغول هستم. ما اینجا با فیبر نوری مسائل را پیگیری می‌کنیم، به صورت آنلاین فیفا بازی می‌کنیم و تمرینات تیمی هم داریم. اما استریم برای کسب درآمد گیمرها خیلی اتفاق خوبی است و خودم هم به آن فکر می‌کنم. الان سرباز هستم و برنامه‌ام این است بعد از سربازی به استریم هم بپردازم.»

کنسول یا پی‌سی؛ مسئله این است؟

گیمرها از دستگاه‌های متعددی برای بازی کردن استفاده می‌کنند. عده‌ای از دستگاه‌های کنسول برای بازی کردن استفاده می‌کنند و عده‌ای از رایانه شخصی. گاهی بین آن‌ها کل کل‌هایی هم درباره بهتر بودن هر یک شکل می‌گیرد. استریمرها بی‌سی را ترجیح می‌دهند، چون به اشتراک گذاشتن بازی به صورت زنده در آن راحتتر است. اما برخی بازی با دستگاه‌هایی مثل ps4، ps5 و... را بیشتر می‌پسندند. سید محمدمحراب جعفری از انتخاب خودش می‌گوید: «فقطعا کنسول چون اگرچه بستر برگزاری مسابقات جهانی در xbox است اما مسابقات در ایران در کنسول ps4 و ps5 برگزار می‌شوند. ما هم عمدتا با ps4 و ps5 بازی می‌کنیم».

حرف مسابقات که پیش کشیده می‌شود از او درباره افتخاراتی که کسب کرده می‌پرسم. جواب می‌دهد: «در فیفا ۲۰۲۱ مقام نوم و در فیفا ۲۰۲۲ مقام سوم ایران را کسب کردم. در مسابقات دو به نوی بدنرمیاس هم تاکنون مقام اول، نوم و سوم را کسب کردم‌ام. یک مقام سوم هم در مسابقات تهران در افتخاراتم دارم.»

شغلی به نام گیمر

همان‌طور که پیش‌تر هم اشاره شد، گیمر بودن در خیلی از کشورهای دنیا به عنوان یک شغل پذیرفته شده است. در ایران نیز گیمرها درآمدهای خوبی را از طریق تبلیغات، استریم، نوبیت و... کسب می‌کنند. گیمر بودن می‌تواند یک شغل پرردرآمد باشد که البته کسب درآمد در آن چندان راحت هم نیست و رحمت زیادی دارد. آقای جعفری در این باره به ما می‌گوید: «گیمر بودن قطعا شغل است. آن‌ها هم از طریق مسابقات می‌توانند کسب درآمد کنند و هم از طریق بازی‌های آنلاین. این روزها اکثر بازی‌های آنلاین به گونه‌ای هستند که پلیرها در کنار لذت بردن از بازی، بتوانند درآمد هم داشته باشند. من هم از فیفای آنلاین و مسابقات پول درمی‌آورم.»

ایران و گیمرهایش

در ایران هم مانند خیلی از کشورهای دنیا افراد زیادی به بازی کردن به صورت حرفه‌ای مشغول هستند. سید محمدمحراب درباره جایگاه ایران در عرصه بازی‌های الکترونیک در دنیا این‌طور گفت: «اگر بخواهم خیلی کوتاه جایگاه ایران در دنیا را توصیف کنم، کافی است به «حسن پاجلی» اشاره کنم که همین چند روز پیش در مسابقات جهانی pes مقام قهرمانی را کسب کرد. این نشان می‌دهد ایرانی‌ها می‌توانند در این عرصه رشد کنند و پیشرفت زیادی داشته باشند. گیمرهای ایرانی بسیار توانمند و مستعد هستند. قبل‌تر هم «نوید برهانی» در رشته فیفا قهرمان جهان شده بود». از او خواستیم، بگوید چه آینده‌ای برای خودش در این حرفه متصور است؟ محمدمحراب پاسخ داد: «من دوست دارم سربازی را تمام کنم و بعد از آن با مقاماهایی که کسب کرده‌ام، از طرف ایران به مسابقات آسیایی و جهانی بروم. یا حتی به عنوان لژیونر به کشورهای دیگر بروم و در مسابقات آن‌ها شرکت کنم».

برش

همه چیز درباره تشخیص و درمان «پوکی استخوان»

پوکی استخوان یک بیماری نامرئی محسوب می‌شود؛ چراکه تا زمانی که یک استخوان نشکند، علامتی از خود بروز نمی‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دانشگاه علوم پزشکی تهران، پوکی استخوان نوعی بیماری است که در آن استخوان‌های شما پوک، ضعیف و شکننده می‌شود و در نتیجه، احتمال شکستگی‌های خودبه خودی استخوان بالا می‌رود. پوکی استخوان یک بیماری نامرئی بوده و تا زمانی که یک استخوان نشکند، علامتی از خود بروز نمی‌دهد. در فرد مبتلا به این بیماری، یک سقوط ساده از ارتفاع کم، یک چرخش ناگهانی، خم و راست شدن سریع یا حتی افتادن در یک چاله کوچک می‌تواند باعث شکستگی استخوان شود. بیشترین شکستگی‌های مربوط به پوکی استخوان، در ناحیه لگن، ستون مهره‌ها و یا قسمت بالای بازو رخ می‌دهد. در دنیا در افراد بالای ۵۰ سال از هر سه زن یک نفر و از هر پنج مرد یک نفر به این بیماری مبتلا هستند.

یک بیماری با عواقب جدی

اگر چه پوکی استخوان یک بیماری بدون درد است، اما شکستگی‌های حاصل از آن می‌تواند تغییرات جدی در زندگی ایجاد کند. وقتی پوکی استخوان بر روی ستون فقرات تاثیر بگذارد، اغلب منجر به درد، کاهش وزن و ایجاد قوز در پشت می‌شود. درد و رنج ناشی از شکستگی‌ها می‌تواند زندگی فرد مبتلا را تحت تاثیر قرار دهد. وابستگی به افراد مراقب، کاهش فعالیت های روزمره و در نهایت افسردگی، شایع‌ترین این تاثیرات هستند. در افراد شافل، شکستگی باعث از دست رفتن تعداد زیادی از روزهای کاری می‌شود و در برخی از حرفه‌ها، در ادامه کار فرد احتمال ایجاد می کند ۲۳ درصد از بیماری که مبتلا به شکستگی لگن ناشی از پوکی استخوان می‌شوند، طی یک سال بعد از آن به طور کامل وابسته شده یا در خانه‌های سالمندان مقیم می‌شوند و ۲۰ تا ۲۴ درصد از این افراد در همان سال فوت می‌کنند. ایجاد یک شکستگی در افراد مبتلا به پوکی استخوان می‌تواند به صورت پی در پی (مانند دومینو) به ایجاد شکستگی‌های متعدد بعدی منجر شود.

چه کسانی بیشتر در خطر پوکی استخوانند؟

افراد بالای ۶۰ سال بیشتر از سایرین در معرض پوکی استخوان قرار دارند. این به آن معنی نیست که افراد با سن پایین‌تر، در خطر ابتلا به این بیماری نیستند. شروع یائسگی در خانم‌ها، آغاز کر ضعف در استخوان‌هاست. به همین دلیل بانوان باید از سنین جوانی به فکر حفظ تراکم و سلامت استخوان‌های خود باشند. از آنجا که پوکی استخوان علائم آشکاری ندارد، لازم است در ارتباط با سلامت استخوان‌ها با پزشک‌تان مشورت کنید.

اصلی‌ترین عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان یا شکستگی‌های ناشی از آن عبارتند از:

-بیماری هایی مانند روماتیسم مفصلی، دیابت، سرطان پستان یا پروستات یا بیماری های گوارشی

-استفاده طولانی مدت از داروهای گلوکوکورتیکوئید مانند هیدروکورتیزون

-کاهش قد حتی تا چهار سانتی متر

-شکستگی استخوان بعد از سن ۵۰ سالگی

-سبک زندگی کم تحرک و بدون فعالیت بدنی

-کم وزن بودن (شاخص توده بدنی زیر ۱۹)

-سیگارکشیدن یا نوشیدن الکل

-یائسگی زودرس

-سابقه شکستگی لگن یا ابتلا به پوکی استخوان در والدین

-مصرف کم کلسیم و ویتامین دی

تشخیص پوکی استخوان

سنجش سلامت استخوان که به طور معمول شامل میزان خطر شکستگی استخوان است، تعیین می‌کند که شما تا چه حد در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار دارید. بنابر نتایج این سنجش و براساس سن و شرایط شما، پزشک تعیین خواهد کرد که آیا نیاز به سنجش تراکم استخوان (BMD) نیز دارید یا خیر. متداول‌ترین روش برای تعیین میزان BMD لسکن تراکم استخوان یا سنجش میزان جذب اشعه ایکس است. در این لسکن سریع و کم‌تر تهاجمی، میزان تراکم استخوان در ناحیه لگن و ستون فقرات مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. نتیجه این سنجش نشان می‌دهد که شما تا چه حد مبتلا یا در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستید. اگر نتایج BMD شما پوکی استخوان را نشان می‌دهد به این معنا نیست که در معرض خطر جدی شکستگی قرار دارید.

پوکی استخوان درمان پذیر است؟

بیماری که در معرض خطر بالای شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان هستند می‌توانند با درمان دارویی مناسب این خطر را کاهش دهند. امروزه گستره بالایی از گزینه‌های درمانی برای پوکی استخوان وجود دارد. البته نوع درمان بسته به شرایط هر فرد و میزان بیماری وی متفاوت است. بر اساس آمار، معالجات می‌تواند خطر شکستگی لگن را تا ۴۰ درصد، شکستگی مهره‌ها را بیش از ۳۰ تا ۶۰ درصد و شکستگی‌های غیرمهره‌ای را بین ۳۰ تا ۴۰ درصد کاهش دهد. پزشک ممکن است برای شما مکمل‌های «کلسیم» یا «ویتامین دی» تجویز کند. همچنین ممکن است ورزش‌های خاصی با هدف تقویت عضلات برای حفظ استخوان‌ها تجویز شود که در عین حال باعث بالا رفتن میزان تعادل شما خواهد شد. علاوه بر این‌ها باید یاد بگیرید که چگونه شرایط خطرناک را ایمن کنید که با خطر سقوط مواجه نشوید.

توجه کنید که داروهای درمان پوکی استخوان هم مانند تمامی داروها باید طبق دستور پزشک مصرف شوند.

خودمراقبتی برای افراد دچار پوکی استخوان

افرادی که دچار پوکی استخوان هستند، باید نکات خودمراقبتی را رعایت کنند:

-از مصرف سیگار و نوشیدن الکل پرهیز کنید.

-همواره تلاش کنید در رژیم غذایی‌تان به میزان کافی کلسیم و پروتئین وجود داشته باشد.

-سه بار در هفته و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه فعالیت بدنی مناسب نظیر پیاده‌روی داشته باشید. تمرین با وزنه و تمرینات هوازی هم می‌تواند مفید باشد.

-در کنار مصرف مکمل های «ویتامین دی» تلاش کنید تا زمان بیشتری را در خارج از خانه و در معرض تابش خورشید بمانید.

تضعیف کنندگان سیستم ایمنی بدن

- مصرف زیاد قند و شیرین جات
- مسافرت‌های طولانی و مکرر
- خواب ناکافی و بی‌کیفیت
- استرس و افسردگی بیش‌ازحد
- غصه‌خوردن و ناامیدی
- کمبود ویتامین و املاح
- تنهایی و درون‌ریزی احساسات
- سر و صدای زیاد
- مصرف زیاد مسکن و آنتی بیوتیک
- افراط و تفریط در مصرف وعده‌های غذایی

رسالت

رسانه چه خبر

فشارخون بالا روی کدام عدد خیلی خطرناک است

مهر: یک فوق تخصص بیماری های کلیه و فشارخون، نسبت عوارض خطرناک فشارخون بالا هشدار داد. امیرحسین میلادی پور، با بیان اینکه فشار خون ۱۸ یا بالاتر از آن، بسیار خطرناک است. گفت: فشار خون چنانچه از عدد ۱۸ بالاتر بود، باید اقدامات اورژانسی انجام شود. در این شرایط ممکن است بیمار از سردرد و درد قفسه سینه شکایت کند. وی، سردرد شدید همراه با گیجی و تاری دید، حالت تهوع و استفراغ، تشویش و نگرانی شدید، نفس‌تنگی، صرع و تشنج را از نشانه‌های افزایش بیش از حد فشارخون عنوان کرد و افزود: این علامت‌ها می‌تواند زندگی فرد را به شدت تهدید کند. میلادی پور ادامه داد: در شرایطی که مطمئن شدید فشار خون بالا است ابتدا بیمار را به حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار دهید. فعالیت‌های او را به طور کامل متوقف کرده و برای چند دقیقه یا تا زمان از بین رفتن احساس گیجی یا سر درد از او بخواهید نفس عمیق بکشید. وی با بیان این موضوع که فشار خون می‌تواند در نتیجه استرس یا تشویش زیر فرازبش پیدا کند، خاطرنشان کرد: در صورتی که این شرایط علت افزایش فشار خون باشد، بهتر است در از کشیده یا نشسته و از نفس کشیدن آرام، عمیق و همراه با آرامش برای بهبود وضعیت خود استفاده کنید و انجام این کار را تا زمانی ادامه دهید که با بهبود علامت‌های بیماری مواجه شوید. میلادی پور افزود: اگر فشارخون فرد در برخی استرس ۱۴ تا ۱۵ باشد نیازی به اقدامات اورژانسی نیست ولی اگر فشارخون در ۱۸ تا ۲۰ باشد بسیار خطرناک بوده و باید اقدامات اورژانسی انجام شود.

دریافت نور ناکافی در روز منجر به دیرتر خوابیدن می‌شود

هلث دی نیوز: اگر می‌خواهید شب‌ها خوب بخوابید، حتماً در طول روز کمی بیرون بروید، حتی اگر هوا ابری باشد. محققان دانشگاه واشنگتن با مطالعه لکوهای خواب دانشجویان دریافتند که دانشجویان این دانشگاه شب‌ها دیرتر به خواب می‌روند و در زمستان دیرتر صبح‌ها از خواب بیدار می‌شوند. علت دقیقاً مشخص نبود، اما محققان این نظریه را مطرح کردند که دلیل آن این است که دانشجویان در طول روز کمتر در معرض نور قرار می‌گرفتند. تحقیقات دیگر نشان داده است که دریافت نور ناکافی در روز منجر به مشکلاتی در هنگام خواب می‌شود. «هورلیو دی لا ایگلسیا»، نویسنده ارشد مطالعه، می‌گوید: بدن ما یک ساعت شبانه روزی طبیعی دارد که به ما می‌گوید چه زمانی در شب بخوابیم. اگر در طول روز که خورشید بیرون می‌آید به اندازه کافی در معرض نور قرار نگیرید، ساعت بدن شما به تعویق می‌افتد و شروع خواب شبانه را به عقب می‌اندازد. برای تحقیق در این مورد، این مطالعه از کنترل کننده‌های مچ دست برای اندازه‌گیری لکوهای خواب و قرار گرفتن در معرض نور برای بیش از ۵۰۰ دانشجوی مقطع کارشناسی از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۸ استفاده کرد. دانشجویان بدون توجه به فصل تقریباً هر شب به همان میزان می‌خوابیدند. با این حال، در روزهای زمستانی، آنها به طور متوسط ۳۵ دقیقه دیرتر به رختخواب می‌رفتند و حدود ۲۷ دقیقه دیرتر از روزهای تابستانی بیدار می‌شدند. این تیم بر نور به عنوان توضیحی بالقوه برای اینکه چرا چرخه‌های شبانه روزی دانشجویان تا ۴۰ دقیقه دیرتر در زمستان در مقایسه با تابستان اجرا می‌شود، تمرکز کردند. محققان توضیح دادند که چرخه شبانه روزی ذاتی بر زمانی که ما بیدار و خواب هستیم حاکم است. این فرایند حدود ۲۴ ساعت و ۲۰ دقیقه طول می‌کشد و هر روز خود را بر اساس ورودی خارجی تنظیم می‌کند. ایگلسیا در ادامه می‌افزاید: نور در طول روز- به ویژه صبح- ساعت شما را به جلو می‌برد، بنابراین در شب زودتر خسته می‌شوید، اما قرار گرفتن در معرض نور در اواخر روز یا اوایل شب ساعت شما را به تأخیر می‌اندازد و زمانی که احساس خستگی می‌کنید را به عقب می‌اندازد. در نهایت، زمانی که به خواب می‌روید، نتیجه فشار و کشش بین این اثرات متضاد قرار گرفتن در معرض نور در ساعات مختلف روز است. این مطالعه نشان داد قرار گرفتن در معرض نور در روز تأثیر بیشتری نسبت به نور عصر بر دانشجویان داشت. هر ساعت از نور روز، فازهای شبانه روزی دانشجویان را ۳۰ دقیقه بالا می‌برد. این اتفاق حتی اگر هوا ابری هم باشد، می‌افتد. هر ساعت نور عصر از منابع داخلی مانند لامپ‌ها و صفحه نمایش کامپیوتر، فازهای شبانه روزی را طور متوسط ۱۵ دقیقه به تأخیر می‌اندازد. ایگلسیا تاکید می‌کند: بسیاری از ما در شهرها و شهرک‌هایی با نور مصنوعی زندگی می‌کنیم و سبک زندگی‌ای داریم که ما را در طول روز در خانه نگه می‌دارد. آنچه این مطالعه نشان می‌دهد این است که ما باید، حتی برای مدت کوتاهی و به خصوص صبح‌ها، بیرون برویم تا در معرض نور طبیعی قرار بگیریم. در غروب، مدت زمان نمایشگر و نور مصنوعی را به حداقل برسانیم تا بتوانیم زودتر به خواب برویم.