info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا
شماره ۲۲۰۷
چهارشنبه / ۳۰ آذر / ۱۴۰۱
۲۶ / جمادی الاولی / ۱۴۴۴
21 / 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

غزل ۵۳ امروز با حافظ

ز پادشاه و گدا فارغم بحمدالله
گدای خاکِ درِ دوست، پادشاه من است
غرض ز مسجد و میخانه‌ام وصال شماست
جز این خیال ندارم خدا گواهِ من است

غزلانه

حجره خورشید تویی خانه ناهید تویی
روضه امید تویی راه ده ای یار مرا
مولانا



افق کرج اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۲	۰۷:۱۲	۱۲:۰۴	۱۶:۵۶	۱۷:۱۶

برگه

خداوند همه چیز را در یک روز نیافرید؛ پس چه چیز باعث شد که من بیندیشم می‌توانم همه چیز را در یک روز به دست بیاورم؟
چارلی چاپلین

گزارش روز

از عوارض و راهکارهای ترک شب‌بیداری چه می‌دانید؟



بیشتر شب‌زنده‌دارها می‌گویند چون در روز نمی‌توانند تمرکز کنند، شب را برای انجام کارهایشان ترجیح می‌دهند یا استدلال می‌کنند که بعضی‌ها برای شب‌بیداری ساخته شده‌اند. بعضی‌ها هم انجام کارهایی مثل دیدن فیلم، خواندن کتاب یا گشت‌زدن در شبکه‌های اجتماعی را به خوابیدن در طول شب ترجیح می‌دهند. دلیل شب‌بیداری و نامنظم‌بودن خواب هر چیزی که باشد، سلامتی جسمی و روانی انسان را به مخاطره می‌اندازد. البته این را هم باید بدانید که جمعیت شب‌بیدارها کم نیست. در حقیقت، محققان آلمانی معتقدند تنها ۱۰ درصد مردم سحرخیز محسوب می‌شوند؛ در حالی که ۲۰ درصد از مردم شب‌بیدار هستند و ۷۰ درصد باقیمانده از نظر الگوی خواب بین این دو گروه قرار می‌گیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، در ادامه از عوارض و راهکارهای ترک شب‌بیداری خواهیم گفت.

شب‌بیداری چیست؟

شب‌بیداری زمانی اتفاق می‌افتد که فرد به دلایلی خواسته یا ناخواسته و به طور مداوم شب‌ها نمی‌خوابد یا نمی‌تواند بخوابد. به طور دقیق‌تر باید گفت مشکل در به‌خواب‌رفتن، بیدارشدن‌های مکرر در طول شب یا اشکال در به‌خواب‌رفتن مجدد، شب‌بیداری نامیده می‌شود. از آنجا که شب‌بیداری، زندگی را با مشکل روبه‌رو خواهد کرد باید علل آن مشخص شود و در صورت امکان از بین برود و اگر ممکن نبود حداقل با راهکارهایی عوارض آن کاهش یابد.

تشدید افسردگی با شب‌بیداری

شب‌بیداری و اختلالات خواب ممکن است به مرور زمان افسردگی را در پی داشته باشد. در نظرسنجی‌ای که سال ۲۰۱۵ در آمریکا انجام شد، نتایج نشان می‌داد افراد افسرده کمتر از شش ساعت در طول شب می‌خوابند. بی‌خوابی تأثیر مستقیم بر افسردگی دارد. در سال ۲۰۰۷ هم پژوهشی روی ۱۰ هزار نفر انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد احتمال ابتلا به افسردگی در شرکت‌کنندگانی که بی‌خوابی داشتند، پنج برابر بیشتر از افرادی بود که بهداشت خواب را رعایت می‌کردند.

رایج‌ترین عوارض روانی شب‌بیداری

شب‌بیداری می‌تواند سلامت روانی را تهدید کند و عوارض جدی در پی داشته باشد. این عوارض می‌تواند بسته به نوع مشکلی که در خواب وجود دارد، متفاوت باشد اما به طور کلی می‌توان به رایج‌ترین آنها اشاره کرد: احساس خستگی در طول روز، نیاز به چرت‌زدن در طول روز، نداشتن تمرکز و حواس‌پرتی و ...

کمبود خواب بر سلامت ذهنی نیز مؤثر است و باعث بدخلقی و در بلندمدت اضطراب می‌شود. فراموشی هم از عوارض شب‌بیداری است زیرا برخی از فرآیندهای مرتبط با تثبیت خاطرات فقط در طول خواب عمیق اتفاق می‌افتد. همچنین مشخص شده است افرادی که بیشتر شب‌بیداری را تجربه کرده‌اند در حرف‌زدن خود از جملات و کلمات تکراری بیشتری استفاده می‌کنند و تن صدای آنها آرام و تقریبا نامفهوم است؛ به‌نحوی شب‌بیداری باعث ایجاد مشکلات کلامی می‌شود.

روش‌های ترک عادت شب‌بیداری

شب‌بیداری بیشتر از اینکه خصیصه باشد، یک عادت است و بیشتر به عادت‌های شخصی افراد بستگی دارد. از این رو نمی‌توان کلیتی را در نظر گرفت که بتوان گفت افرادی که در فلان گروه شخصیتی هستند، بیشتر دچار شب‌بیداری می‌شوند ولی در حالت عمومی، کسانی که در مدیریت زمان و برنامه‌ریزی ضعف داشته باشند، معمولا در انجام کارهایشان وقت کم می‌آورند و در دام شب‌بیداری می‌افتند. عوارض شب‌بیداری بسیار متنوع و زیاد است اما مسئله مهم این است که اگر اختلال خاصی وجود نداشته باشد می‌توان عادت شب‌بیداری را اصلاح کرد تا از بروز عوارض آن جلوگیری شود.

برای خواب خود برنامه منظم داشته باشید

انجام تمرین‌های ورزشی و فعالیت‌های فکری و جسمی را به قبل از خواب موکول کنید. از میزان خواب روزانه خود بکاهید و هر شب راس یک ساعت خاص به رختخواب‌تان بروید.

فقط در صورتی که خواب‌تان می‌آید به رختخواب بروید

محل خواب خود را از نظر نور، دما و صدا مناسب کنید. حداقل یک ساعت قبل از خواب سعی کنید افکار و استرس‌های روزانه را از خود دور کنید. اگر بعد از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه موفق به خوابیدن نشدید، رختخواب را ترک کنید و تا هنگام احساس مجدد خواب‌آلودگی به رختخواب برنگردید.

قبل از خواب چند دقیقه مطالعه کنید

از تلفن همراه خود در رختخواب استفاده نکنید. از تماشای فیلم‌های مهیج در ساعات پایانی شب اجتناب کنید. همچنین از مصرف خودسرانه داروهای خواب‌آور بدون اجازه پزشک خودداری و به جای همه اینها مطالعه کنید.

اشاره

حال خوب زندگی

«حال خوب برای هر فردی تعریف خاصی دارد برای یک نفر رفاه و ثروت حال خوب می‌آورد و برای فرد دیگر زندگی در طبیعت و سفرها حال خوب معنی می‌شود ولی آنچه عمومیت دارد همان مهارت‌های فردی و اجتماعی است که مانع ورود و تخریب آسیب‌های اجتماعی، فردی، محیطی شغلی و... می‌شود».

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، انسان‌ها ناگزیر از مشکل و مسأله هستند. آنها راهی برای فرار از واردنشدن به مشکلات زندگی ندارند. این مشکلات می‌تواند هم فردی و شغلی، خانوادگی و احساسی باشد و هم می‌تواند اجتماعی و مربوط به مسائل جامعه باشد. مسائل و مشکلات دو جزء در کنار انسان هستند که در بعضی از زندگی‌ها کمتر و در بعضی دیگر بیشتر وجود دارند. کم و بیش مشکلات بستگی به نوع زندگی، فضای اقتصادی، سیاسی و فرهنگی جامعه دارد اما موضوعی که حائز اهمیت است، ثابت‌ماندن و ماندگاری فرد در این مسائل و تأثیرات مخرب پس از بحران است که طول مدت آن و میزان آسیبی که به فرد از آن مسائل و مشکلات وارد می‌شود، بستگی به میزان مهارت‌های فردی و اجتماعی او دارد. آگاهی افراد از خود و موقعیتی که در آن قرار گرفته‌اند یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌هایی است که می‌تواند در خروج فرد از مشکلات به او کمک حائز اهمیتی کند.

انسان‌ها تا زمانی که در حال رشد و توسعه فردی باشند و با به‌روزشدن جامعه، خود را نیز به‌روز کنند و سطح آگاهی خود را ارتقا بخشند، در افزایش میزان رضایت از خود و زندگی نقش مهمی را به عهده گرفته‌اند. این مهارت‌ها مانند ابزاری قوی و کارآمد در دست فرد می‌تواند او را در نوع مواجهه با مشکلات و اندیشیدن به آنها به سمت استدلال کردن و یافتن اشتباهات خود ببرد و همین موضوع او را در حل مسأله‌اش یاری کند. در این زمان است که فرد می‌تواند مداخلات اثربخشی داشته باشد. همین مداخلات مؤثر، مواجهه درست و بجا با مسائل، نحوه برخورد با بحران‌ها در زندگی، جستجوی راه حل مناسب همگی از مهارت‌های لازم برای هر فرد است که نتایج آن در زندگی فرد به او احساس کارآمدی و حال خوب را به بار می‌آورد. زندگی با حال خوب و رسوب‌نکردن در موقعیت‌های مشکل، هنری است که در پی مهارت‌های فردی و توسعه فردی به وجود می‌آید.

بهترین زمان برای یادگیری این مهارت‌ها از دوران کودکی و نوجوانی است. کودکان و نوجوانان گروه حائز اهمیتی از جامعه را تشکیل می‌دهند. آنها آینده‌سازان کشورها هستند که سرمایه‌های انسانی و ملی محسوب می‌شوند. مخصوصاً دوران نوجوانی که دوره بسیار حساسی از زندگی هر فردی است. دورانی که نوسانات خلقی، احساسی و تحولات جسمی بسیاری را به همراه دارد. این دوره برای تمام افراد با فراز و نشیب‌های زیادی همراه است. دوران نوجوانی آغاز تحولات روحی برای پاگذاشتن به بزرگسالی است. در این دوره تمایل به استقلال‌طلبی و حضور در جامعه در آنها شکل می‌گیرد. گرایش به گروه هم‌سال و دوستان افزایش می‌یابد و در کانون خانواده بیشتر به تنهایی روی می‌آورند. به همین دلیل ضرورت اجرای برنامه‌های آموزشی و مشارکتی از سوی افراد و گروه‌های متخصص و آگاه دیده می‌شود. اگر کودکان و نوجوانان اعتمادبه‌نفس درست و مثبت را بیاموزند و یاد بگیرند که در بحران‌هایشان سوار بر موج آن شده و احساسات آن دوره را بشناسند، می‌توانند به بهترین شکل آن مسأله را پشت سر بگذارند و حال خوب را نیز تجربه کنند.

حال خوب برای هر فردی تعریف خاصی دارد برای یک نفر رفاه و ثروت حال خوب می‌آورد و برای فرد دیگر زندگی در طبیعت و سفرها حال خوب معنی می‌شود ولی آنچه عمومیت دارد همان مهارت‌های فردی و اجتماعی است که مانع ورود و تخریب آسیب‌های اجتماعی، فردی، محیطی شغلی و غیره می‌شود.

برش

شش عبارت جادویی برای خواستی همگانی

مردم به کسی احترام می‌گذارند که برای خودش احترام قائل است. شما در تعاملات و گفتگوهای روزانه‌تان با آدم‌ها، از عبارات ساده‌ای استفاده کنید که احساس احترام نسبت به شما را در طرف مقابل ایجاد می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، مردم در زندگی بیشتر به دنبال چه چیزهایی هستند؟ پول، عشق، امنیت یا هدف؟ بله تمام این‌ها، اما کسانی که هوش احساسی (یا هیجانی) بالایی دارند به این درک رسیده‌اند که بدانند چیز دیگری هم وجود دارد که تقریباً همه عمیقاً خواهان آن هستند: احترام.

مطالعات زیادی ثابت کرده است که رتبه «احترام» در فهرست خواسته‌های افراد بالا است. علاوه بر این، روش‌هایی هست که در هوش احساسی ریشه دارند و شما می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید تا دیگران با احترام با شما برخورد کنند. این روش‌ها داری سه درک اساسی هستند:

۱. مردم به کسانی احترام می‌گذارند که برای خودشان احترام قائلند.

۲. احتمال بی‌احترامی کردن به کسی که با دیگران با احترام برخورد می‌کند، کم است.

۳. ما بیشتر از طریق زبانی که از آن استفاده می‌کنیم احترام به خودمان و دیگران را نشان می‌دهیم.

در این مطلب ۶ عبارت جادویی را معرفی می‌کنیم که افرادِ دارای هوش احساسی بالا از آنها استفاده می‌کنند تا به دیگران بیاموزند با آن‌ها با احترام رفتار کنند.

۱. من می‌توانم به تو کمک کنم، به این شرط که ...

تقریباً هر تعاملی در زندگی پتانسیل مذاکره را دارد. در بسیاری از موارد، یک طرف مکالمه صرفاً تصمیم می‌گیرد با پیشنهاد طرف مقابل موافقت کند. با این حال، انسان‌هایی که هوش احساسی بالایی دارند درک می‌کنند حتی وقتی مایل به انجام کاری هستند که از آنها درخواست شده، آنها هم در مقابل می‌توانند درخواستی داشته باشند. این درخواست می‌تواند کوچک یا بزرگ باشد:

- بله، می‌تونم با تو بیام، اما می‌تونیم سرِ راه دوست منم سوار کنیم؟

- البته، می‌تونیم اون کوپن رو بپذیریم، اما یکی از همین روزها باید برای خدمات شما زمان‌بندی کنیم.

- خوشحال میشم امروز بعدازظهر بهت کمک کنم، اما نیاز دارم تو هم همین کار رو فردا برای من انجام بدی.

می‌پرسید چطور این قبیل درخواست‌ها اثربخش هستند یا از چه جهت سبب القای احترام می‌شوند؟ چون انسان‌هایی که هوش احساسی بالایی دارند به این درک رسیده‌اند که از بزرگواری و بی‌حوصلگی فرد مقابل، برای رسیدن به توافق نهایت استفاده را ببرند. ما به کسانی بیشتر احترام می‌گذاریم که خودشان مایلند با احترام با آن‌ها برخورد شود.

۲. ممنونم برای الف. دوست دارم بجایش ب را انجام دهم

واضح است که الف و ب دو متغیر هستند و شما می‌توانید بجای آن‌ها کاری را انجام دهید که طرف مقابل از شما خواسته یا پیشنهاد داده (الف) یا کاری که خودتان پیشنهاد می‌دهید (ب). اما این بخش را می‌توان به ۳ قسمت تقسیم کرد:

- ادب. نامحسوس، اما مهم است. دلیل کلی وجود عبارات مودبانه، تنش‌زدایی و تبادل احترام است.

- تصدیق. مردم دوست دارند شنیده شوند. آن‌ها دوست دارند طرف مقابل حداقل درک کند آن‌ها چه چیزی می‌گویند یا چه کاری انجام می‌دهند. آن‌ها از شما می‌خواهند آنچه را که به وضوح بیان کرده‌اند تصدیق کنید.

- پیشنهاد. این قسمت کلیدی است: وقتی پیشنهاد خودتان را مطرح می‌کنید یعنی ایده‌ها، کمک‌ها و توانایی اثربخش بودن‌تان در هر مکالمه‌ای برای خودتان محترم است.

موضوع می‌تواند هر چیزی باشد، از پیشنهاد اینکه کجا شام صرف شود و چه رنگ کفشی را باید خرید تا مذاکره بر سر چارچوب یک معامله‌ی مهم. انسان‌هایی که هوش احساسی بالایی دارند می‌دانند از نیازهای احساسی باید بهره برد، مثلاً نیاز درک شدن در کنار میل به همکاری و انعطاف‌پذیری.

۳. من فقط یک دقیقه وقت دارم، اما ...

از این عبارت در موقعیت‌های زیادی می‌توان استفاده کرد. به طور خلاصه، با استفاده از این عبارت می‌توانید دو کار را انجام دهید:

- لحن و ساختار یک تعامل را تعیین کنید یا به عبارت دقیق‌تر، برای مکالمه وقت تعیین کنید.

- نشان دهید شما فردی هستید که در برنامه‌ی زمانی خود تقاضاهای دیگری هم دارد که نشان می‌دهد این مکالمه زیاد نمی‌تواند طول بکشد و اینکه همین زمان کوتاه هم برای شما اهمیت دارد.

افراد دارای هوش احساسی بالا از این عبارت برای به دست گرفتن کنترل، کاهش اضطراب و القای احترام استفاده می‌کنند. حتی اگر کسی نخواهد بنا به دلایلی این گفتگو را انجام دهد، به واسطه‌ی این حقیقت که فرد مقابل زمان اندکش را با او سپری می‌کند، یک تمایل طبیعی برای احساس سپاسگزاری یا شعف به وجود می‌آید.

۴. مخالفم

یکی از بزرگ‌ترین تعاریف در جامعه‌ی ما حتی در خصوص کسانی که علاقه‌ی خاصی به آن‌ها نداریم این است که درباره‌شان بگوییم: «منظور واقعی‌اش را بیان می‌کند و به چیزی که می‌گوید عمل می‌کند.» صداقت برای ما ارزشمند است. به همین دلیل است که انسان‌های دارای هوش احساسی، اهمیتِ صراحت داشتن هنگام مخالفت کردن را درک می‌کنند. با این حال، مخالفت کردن بدون بدخلق شدن هم مهم است (مگر اینکه بنا به دلایل استراتژیک به عمد بخواهید بدخلق باشید).

گاهی اوقات، مخالفت کردن درباره‌ی به زبان آوردنِ مخالفت است در حالی که می‌دانید گاهی اوقات هم می‌خواهید با چیزهایی که در هر صورت مخالفشان هستید، موافقت کنید. چرا باید این کار را انجام دهید؟ خب، شاید تصمیم‌گیری کار شما نیست یا می‌پذیرید که شاید حق با شما نباشد و یا شما تصمیم‌گیری را واگذار می‌کنید. انسان‌های دارای هوش احساسی درک می‌کنند مخالفت کردن، بهره‌گیری از ادراک و ترغیب احترام است.

۵. برنامه این است

این ارسطو بود که بیش از ۲۵۰۰ سال پیش دریافت طبیعت از خلاء بیزار است. افراد با هوش احساسی بالا می‌دانند این مفهوم در تعاملات انسانی هم کاربرد دارد. گفتنِ این که شما یک برنامه، ایده یا پیشنهاد دارید مانند این است که فرصت توپ زدن در تنیس (نه پس زدن سرو) را در اختیار دارید. حداقل، این فرصت را دارید که قانون تعیین کنید، احترام را القا کنید و به فرد مقابل اجازه دهید به پیشنهاد اولیه‌ی شما واکنش نشان دهد.

۶. دوست دارم ازت بپرسم ...

فرقی نمی‌کند این عبارت را چگونه کامل می‌کنید، اما به احتمال زیاد نشان میدهد شما با کسی ارتباط برقرار می‌کنید که نسبت به او احترام قائلید و در مقابل، برای خودتان احترام جلب می‌کنید.

- میتونم نظرت رو درباره ... بدونم (احترام به آگاهی طرف مقابل)

- می‌خواستم ازت بپرسم ملاقاتت چطور پیش رفت (احترام و کشش نسبت به تجربیات و توانایی داستان‌سرایی طرف مقابل)

- می‌خوام ازت طلب بخشش کنم (احترام به احساسات و حقوق طرف مقابل)

افراد با هوش احساسی در سطح پیشرفته، تشخیص می‌دهند حتی درخواست لطف‌های بزرگ بدون اینکه چیزی در مقابل بخواهید حاکی از احترام شما برای توانایی‌های فرد مقابل است (احترام از طریق چرب‌زبانی).

اجازه بدهید به وقت شما احترام بگذارم و این مقاله را به پایان ببرم (این خودش جملهٔ خوشایند و احترام‌برانگیزی برای به پایان بردن یک صحبت است). نکته‌ی مهمی که باید بیاد بیاورید این است که اگر می‌خواهید هوش احساسی‌تان را بالا ببرید و احترام به خودتان را در دیگران القا کنید، ساده‌ترین راه این است که به خودتان استفاده درست از زبان را آموزش دهید. هوش احساسی فقط درباره‌ی مهربان بودن با دیگران یا نشان دادن هم‌دردی نیست، بلکه درباره‌ی بهره بردن از احساسات است تا احتمال رسیدن شما به اهدافتان بیشتر شود.

منبع: Inc

مکث

افزایش آمار قصور پزشکی در عمل‌های زیبایی

آمارهای سازمان پزشکی قانونی نشان می‌دهد که بر اساس پرونده‌های شکایت ثبت‌شده در کمیسیون ثبت جراحی پلاستیک، میزان شکایت از این عمل‌ها نسبت به سال گذشته نزدیک به دو برابر شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، آمار شکایت از پزشکانی که عمل‌های زیبایی انجام می‌دهند، چند ماهی است که افزایش پیدا کرده و این نشان می‌دهد که رغبت به عمل‌های زیبایی نیز چند برابر شده است. بسیاری از متخصصان بر این باورند که فضای مجازی نقش پررنگی در این خصوص ایفا کرده و ورود پزشکان به این فضا و حتی قیمت‌های متفاوت و قسطی کردن برخی از این عمل‌های زیبایی در افزایش این آمار بی‌تاثیر نبوده اما هر چقدر که تمایل به این عمل‌ها بیشتر شده، میزان شکایت‌های پزشکی نیز افزایش پیدا کرده است.

ورود پزشکان بدون تخصص، ورود آرایشگرها و برخی تکنیسین‌ها به این بخش سبب شده که یک نفر که برای زیباترشدن اقدام کرده است تا پایان عمر چهره و اندامی را تحمل کند که اصلا دوست ندارد و او را از همه آینه‌های دنیا متنفر کند. آمارهای سازمان پزشکی قانونی نشان می‌دهد که بر اساس پرونده‌های شکایت ثبت‌شده در کمیسیون ثبت جراحی پلاستیک، میزان شکایت از این عمل‌ها نسبت به سال گذشته نزدیک به دو برابر شده است.

آمارها چه می‌گویند

بر اساس موضوع کمیسیون جراحی پلاستیک در هفت ماهه سال ۱۴۰۰ شکایت از قصور پزشکی که مربوط به همه بخش‌های پزشکی می‌شود، ۳۷۷ پرونده بوده که از این تعداد ۲۲۰ پرونده منجر به محکومیت پزشک معالج و ۱۵۷ پرونده منجر به تبرئه پزشک شده است. این در حالی است که در هفت‌ماهه نخست سال ۱۴۰۱ بر اساس موضوع مشابه، ۶۱۸ پرونده ثبت شده که از این تعداد ۳۵۶ پرونده به محکومیت و قصور کادر درمان منجر شده و ۲۶۲ پرونده نیز منجر به تبرئه پزشک معالج شده است. این آماری است که دکتر بابک سلحشور، مدیر کل امور کمیسیون‌های سازمان پزشکی قانونی به جام جم می‌دهد و تاکید می‌کند: «تنوع این شکایت‌ها بسیار بالاست و می‌تواند شامل جراحی‌های مینور مانند تزریق ژل یا بوتاکس باشد یا اینکه جراحی‌های بزرگ مانند ابدومینوپلاستی و ... را شامل شود. اما در هر حال اگر شکایتی صورت بگیرد این مرکز شکایت را بررسی و وضعیت را به مراجع قضایی اعلام می‌کند».

قصور از طرف پزشک است یا مداخله‌گر؟

این پزشک به یک موضوع دیگر هم اشاره می‌کند و معتقد است که شکایت‌ها دو دسته هستند؛ گاهی یک پزشک یا کادر درمان در حوزه عمل‌های زیبایی قصوری انجام می‌دهد، گاهی هم افراد غیر متخصص مانند تکنیسین‌ها یا آرایشگر یا افرادی که مجوز آنها لغو شده است به صورت غیر قانونی عمل‌های زیبایی انجام می‌دهند. بر اساس گفته‌های این مقام مسئول، نوع نامه‌ای که از سوی پزشک قانونی برای مراجع قضایی فرستاده می‌شود در هر دو مورد متفاوت است. به این معنا که برای گروه اول بحث قصور و مداخله در درمان مطرح می‌شود اما برای گروه دوم که بدون تخصص در این حوزه ورود پیدا می‌کنند، جرم مطرح است و قاضی بر اساس این تشخیص، حکم صادر می‌کند. او تاکید می‌کند: «در حال حاضر در آرایشگاه‌ها نیز انجام برخی کارهای تخصصی پزشکی مانند تزریق ژل یا بوتاکس باب شده که این ماجرا شوخی‌بردار نیست و در صورتی که فردی از آنها شکایت کند، این موضوع جرم مسلم به شمار می‌رود و برای او با عنوان دخالت غیر حرفه‌ای در امور پزشکی مجازات زندان نیز در نظر گرفته می‌شود. اما در مورد پزشکان وضعیت تغییر می‌کند برای این گروه ماجرای قصور پزشکی مطرح می‌شود که این موضوع می‌تواند مجازات نقدی به همراه داشته باشد».

در دوران کرونا عمل‌های زیبایی کاهش پیدا کرده بود

کرونا با همه بدی‌ای که داشت مسبب برخی کارها هم شده بود. یکی از آنها اینکه سبب شده بود عمل‌های زیبایی که ضرورتی برای انجام آن وجود نداشت در بیمارستان‌ها انجام نشود. سلحشور تاکید می‌کند: «آمارها نشان می‌دهد که در دورانی که کرونا در کشور جولان می‌داد، عمل‌های جراحی زیبایی نیز کمتر انجام می‌شد. مردم هم ترس از ابتلا به کرونا را داشتند و هم بیمارستان‌ها این عمل‌ها را انجام نمی‌دادند و اینها دلیلی بر این شده بود که مردم احتیاط بیشتری کنند و عمل‌ها را انجام ندهند.»

او فرهنگسازی و اطلاع‌رسانی به مردم را یکی از مهم‌ترین راهکارها برای هشیاری مردم می‌داند و تاکید می‌کند همین آمارها می‌تواند زنگ خطر را برای مردم به صدا در بیاورد تا از انجام این عمل‌ها صرف نظر کنند.

فضای مجازی و عمل‌های زیبایی

دکتر سلحشور به این موضوع اشاره می‌کند که «کرونا تا حدود زیادی این آمار را کاهش داده بود اما بعد از کرونا آمار این عمل‌ها افزایش پیدا کرد که یکی از مهم‌ترین دلایل آن فضای مجازی، تبلیغات زیاد و مشکلات فرهنگی در جامعه است. متاسفانه رسانه‌ها نیز در افزایش این آمار نقش موثری دارند و می‌توان گفت پروسه زیبایی به اولویت اول مردم در زندگی تبدیل شده است. از سوی دیگر هر چه میزان درخواست مردم برای عمل‌های زیبایی بیشتر شود، قصور نیز افزایش پیدا می‌کند.»

او می‌گوید: «خود ما در تحقیقات میدانی که انجام داده‌ایم متاسفانه به نتایج خوبی نرسیده‌ایم. نکته اینجا است که پزشکان نیز به این حیطه ورود زیادی داشته‌اند و دلیل اصلی آن نیز درآمد زیادی است که بسیاری از پزشکان از انجام عمل‌های زیبایی به دست می‌آورند. از سوی دیگر وقتی مردم اقبالشان به این عمل‌ها بیشتر شده است، حتی پزشکان عمومی نیز حاضرند دوره‌های انجام برخی عمل‌های زیبایی را بگذرانند و در مطب خود آن را انجام دهند، زیرا هم درآمدشان بیشتر می‌شود و هم بدون طی دوره‌های دانشگاهی می‌توانند برخی عمل‌ها را انجام دهند و این موضوع سبب می‌شود که آمار قصور پزشکی بالا برود».

TebyanOnline

در مورد نوروبیون بیشتر بدانید

نوروبیون مکملی است از ترکیب سه ویتامین گروه B یعنی: B۱، B۶ و B۱۲

بیشتر در این موارد توصیه می‌شود

کم‌خونی، ضعف، خستگی و افسردگی
کاهش وزن با مشکل در افزایش وزن
عملکرد ضعیف سیستم ایمنی بدن

علائم آسیب عصبی مانند سوزن‌سوزن شدن، درد یا بی‌حسی در دست‌ها و پاها

افراد در معرض کمبود ویتامین B مانند گیاهخواران، ورزشکاران، بعد جراحی و...

عوارض مصرف زیاد از حد نوروبیون

ادرار بیش از حد
استفراغ
حالت تهوع
اسهال
آسیب عصبی

عوارض جانبی نوروبیون که باید نسبت به آن آگاه بود

واکنش‌های آلرژیک با علائم: بثورات پوستی، مشکل در تنفس و تورم در صورت یا دهان

قبل از شروع هر مکملی با پزشکتان مشورت کنید. این امر به ویژه برای افرادی که داروهای دیگری مصرف می‌کنند و افرادی که مشکلات اندام‌های داخلی مانند بیماری کلیوی دارند بسیار مهم است.

کارشناس: مریم مرادیان

تبیان

رسانه چه خبر

همه دانش آموزان تا پایان سال مهارت‌های کمک‌های اولیه را فرا می گیرند

ایرنا: معاون آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر گفت: با مشارکت ۹ هزار مربی، همه دانش‌آموزان ظرف سه ماه آینده مهارت‌های کمک‌های اولیه را تا فرا می‌گیرند. پیمان صابری درباره جزئیات آموزش کمک‌های اولیه و مخاطرات به دانش‌آموزان گفت: همه دانش‌آموزان سراسر کشور از پنجم دی، مهارت‌های کمک‌های اولیه و چگونگی واکنش در مخاطرات را در مدارس آموزش می‌بینند. وی درباره کمک‌های اولیه گفت: کمک به افرادی که در سوانح و حوادث رانندگی یا طبیعی دچار شکستگی و خونریزی و مشکلات تنفسی شدند و نحوه مواجهه صحیح در بحران‌هایی همچون سیل و زلزله از جمله این موارد است که قرار است در این دوره آموزشی به دانش‌آموزان آموزش داده شود. معاون آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر افزود: قرار است در این دوره آموزشی برای دانش‌آموزان مخاطرات چهارشنبه پایان سال نیز آموزش داده شود تا دانش‌آموزان با مخاطرات این رویداد آشنایی پیدا کنند. صابری با بیان اینکه قرار است، ۹ هزار مربی هلال احمر وظیفه آموزش در مدارس را به عهده بگیرند، افزود: به منظور ماندگاری این آموزش‌ها قرار است این دوره آموزشی هر ۶ ماه یک بار در مدارس تکرار شود. وی درباره آموزش به سایر علاقمندان فراگیری کمک‌های اولیه گفت: علاقمندان می‌توانند با مراجعه به سایت خادم، اقدام به فراگیری این آموزش‌های اولیه کنند همچنین پس از شرکت و فراگیری در این دوره‌ها می‌توانند در آزمون‌های همین سایت شرکت کرده و گواهینامه این دوره‌ها را از هلال احمر دریافت کنند.

ورزش و مدیتیشن موجب تقویت حافظه سالمندان نمی‌شود

هلث دی نیوز: ورزش و ذهن آگاهی (نوعی مدیتیشن) به دلیل فواید سلامتی شان شناخته شده اند، اما یک مطالعه جدید نشان داد که برای تقویت حافظه یا مهارت های فکری در سالمندان سالم موثر نیستند. محققان خاطرنشان کردند که این فعالیت‌ها در صورتی که برای مدت طولانی یا در بزرگسالان مبتلا به اختلالات فکری انجام شود، برای حافظه مفید نخواهد بود. دکتر «اریک لنز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه واشنگتن، گفت: «ما بدون تردید می‌دانیم که ورزش برای بزرگسالان مسن مناسب است چراکه می‌تواند خطر ابتلاء به مشکلات قلبی را کاهش دهد، استخوان‌ها را تقویت کند، خلق و خو را بهبود بخشد و اثرات مفید دیگری هم داشته باشد. برخی هم معتقدند که ممکن است موجب بهبود عملکرد شناختی شود.» لنز در ادامه می‌افزاید: «آموزش ذهن آگاهی مفید است زیرا باعث کاهش استرس می‌شود و استرس می‌تواند برای مغز بد باشد. بنابراین ما فرض کردیم که اگر افراد مسن به طور مرتب ورزش کنند، تمارین ذهن آگاهی انجام دهند یا هر دو را انجام دهند، ممکن است فواید شناختی برایشان وجود داشته باشد اما ما به این یافته نرسیدیم.» محققان این موضوع را در ۵۸۵ بزرگسال ۶۵ تا ۸۴ ساله تا ۱۸ ماه مورد مطالعه قرار دادند. هیچ کس به زوال عقل مبتلا نشده بود، هرچند که همه نگران مشکلات جزئی حافظه بودند. محققان قصد دارند به مطالعه این گروه ادامه دهند تا ببینند آیا ورزش و ذهن آگاهی ممکن است به جلوگیری از زوال فکری در آینده کمک کند.

افزایش موارد عفونت قلبی ناشی از مصرف موادمخدر در دوران کرونا

مدیسن نت: محققان از قبل می‌دانستند که مواد مخدر تزریقی می تواند منجر به عفونت خطرناک و مرگبار قلبی به نام اندوکاردیت شود. اکنون آنها پی برده اند که آلوده شدن به کووید ۱۹ نیز خطر را برای این گروه آسیب پذیر افزایش می‌دهد. «رونگ ژو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کیس وسترن رزرو در کلیولند، گفت: «این بیماران آسیب پذیر هستند زیرا به دلیل مصرف مواد مخدر با مشکلات سلامتی زیادی مواجه هستند و عملکرد بدن یا ایمنی آنها به خطر افتاده است.» محققان در این مطالعه ارتباط بین عفونت کووید و اندوکاردیت را در مصرف کنندگان مواد افیونی و کوکائین تزریقی بررسی کردند. در حالی که میزان اندوکاردیت در ایالات متحده بین سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۲۲ افزایش یافت، اما بیشترین روند صعودی بین سال‌های ۲۰۲۱ تا ۲۰۲۲ در طول پاندمی کووید ۱۹ بود. محققان داده‌های بیش از ۱۰۹ میلیون بیمار تحت درمان در ۷۷ بیمارستان ایالات متحده را بین ژانویه ۲۰۱۱ تا اوت ۲۰۲۲ را تجزیه و تحلیل کردند. این افراد شامل بیش از ۷۳۶۰۰۰ نفر مبتلا به اختلال مصرف مواد افیونی و بیش از ۳۷۹۰۰۰ با تشخیص اختلال مصرف کوکائین بودند. در حالی که در سال ۲۰۱۱ روزانه چهار مورد آندوکاردیت به ازای هر یک میلیون نفر مبتلا به اختلال مصرف مواد افیونی وجود داشت، این میزان تا سال ۲۰۲۲ به ۳۰ مورد در روز افزایش یافت. در افراد مبتلا به اختلال مصرف کوکائین، موارد از پنج نفر در هر میلیون نفر در سال ۲۰۱۱ به ۲۳ نفر در هر میلیون در سال ۲۰۲۲ رسید. این مطالعه نشان داد که در بیماران مبتلا به کووید دچار این اختلالات سوءمصرف مواد، میزان اندوکاردیت سه تا هشت برابر بیشتر از سایر بیماران است. این مطالعه نشان داد که خطر مرگ در طی شش ماه برای افرادی که به تازگی دچار آندوکاردیت شده بودند برای مبتلایان به کووید ۹.۲ درصد و برای افراد بدون ویروس ۸ درصد است. اندوکاردیت یک التهاب نادر اما اغلب کُشنده در پوشش دریچه‌ها و بطن‌های قلب است. این وضعیت می‌تواند زمانی رخ دهد که باکتری وارد جریان خون شود، مانند استفاده از یک سوزن استریل نشده، **و سپس به قلب آسیب برساند.**