گوناگون

کاهش تبانی احتمالی پزشکان و داروخانه ها با «نسخه الکترونیک»

معاون اداره کل درمان غیرمستقیم سازمان تامین اجتماعی گفت: اجرای طرح نسخه نویسی الکترونیک از سوءاستفاده‌های احتمالی جلوگیری می کند

به گزارش پیام آشنا، دکتر فرهاد خدایی با تاکید بر اینکه بر اساس سابقه همکاری با داروخانه های سراسر کشور معتقدیم قاطبه داروخانه‌ها درسنگارد، افزود: رویکرد نسخه نویسی و نسخه پیچی الکترونیک کاهش تخلفات احتمالی ناشی از مراودات و تبانی احتمالی پزشکان و داروخانه ها است. وی ادامه داد: اجرای این طرح باعث نظارت بر نسخ تجویزی توسط پزشکان می شود و در نتیجه، امکان شناسایی پزشکان متخلف و برخورد با آنها را فراهم می کند.

خدایی در ادامه با اشاره به اینکه در این طرح امکان رصد برای خود بیمار نیز فراهم است، گفت: پس از مراجعه بیمار به پزشک یا مراکز پاراکلینیک می تواند در صفحه شخصی خود در سازمان تامین اجتماعی، دارویی که دکتر برایش تجویز کرده و یا اطلاعات نسخه پیچی داروخانه و سوابق درمانی خود را رویت کند. وی در تشریح مزیت‌های نسخه‌نویسی الکترونیک گفت: در گذشته اگر یک داروخانه از یک نسخه، یک یا چند قلم دارو را نداشت، نسخه پیچیده می شد و از بین می رفت و بیمار باید بقیه داروها را به صورت آزاد تهیه می کرد اما اکنون با استفاده از سیستم نسخه الکترونیک اگر داروخانه ای چند قلم داروی یک نسخه را نداشت، می تواند نسخه را سرای بیمار بپیچد و داروهای موجود را ارائه کند و بقیه داروها از داروخانه دیگر با همان تعرفه های دولتی و حمایت بیمه ای تهیه شود. معاون اداره کل درمان غیرمستقیم سازمان تامین اجتماعی در ادامه با تاکید بر اینکه نسخه الکترونیک الزام قانون است، گفت: وزارت بهداشت به عنوان نهاد حاکمیتی اشاء قوانین می کند و قوانین را ابلاغ می کند و باید شرکتهای زیر مجموعه قوانین را پیاده سازی کنند. خدایی اظهار کرد: برای اجرای هر طرح جدید یک سری مقاومتهایی وجود دارد و همچنین هر طرح نویی دارای اشکالات و ایرادهایی است که در طرح نسخه نویسی و نسخه پیچی الکترونیک نیز در عرض ۲ تا ۶ ماه بعد از اجرای طرح برطرف می شود. وی که در برنامه‌ای رادیویی صحبت می کرد از اتصال بیمه‌های تکمیلی به سامانه نسخه الکترونیک خبر داد و افزود: در حال حاضر از مجموع ۲۷ بیمه مکمل، ۱۹ بیمه مکمل به سامانه نسخه الکترونیک متصل شده اند که در آینده نزدیک بقیه آن ها نیز متصل می شوند.

خدایی در ادامه افزود: با پیاده سازی نرم افزار واحد هیچ تعدد سامانه ای نخواهیم داشت و نرم افزار واسط (API) سازمان تأمین اجتماعی در سامانه‌های مختلف پیاده سازی می‌شود.

آیا ماسک زدن در کاهش حساسیت های فصلی تأثیر دارد

یک فوق تخصص آسم و آلرژی، درباره تأثیر ماسک بر آلرژی‌های فصلی توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سیدعلیرضا مهدوبقی، درباره تفاوت علائم کرونا و حساسیت‌های فصلی، اظهار کرد: علائم آلرژی شامل خارش، قرمزی و ریزش اشک سابقه علائم در فصول و سال‌های قبل است. وی افزود: به افراد دارای سابقه آلرژی توصیه می کنم با توجه به شرایط کرونا تا حد امکان برای موارد عادی حساسیت به صورت حضوری به پزشک مراجعه نکنند و داروی ضد حساسیت مانند آنتی هیستامین را در منزل شروع کنند.

مهدوبقی درباره تأثیر ماسک بر آلرژی‌های فصلی، گفت: استفاده از ماسک تأثیر مثبتی در کاهش مراجعات برای حساسیت‌های فصلی نداشته بلکه حتی ممکن است موجب بروز حساسیت نیز بشود، اما با توجه به شرایط کرونایی حتماً بر استفاده از ماسک تاکید می کنیم. وی درباره استفاده از بخور برای آلرژی، افزود: توصیه می کنیم افراد دارای حساسیت از هیچ گونه بخوری استفاده نکنند.

کدام بیماران قلبی می توانند روزه بگیرند؟

متخصص قلب وعروق و فوق تخصص اکو کاردیوگرافی با تاکید بر اینکه بیماران قلبی که وضعیت پایدار دارند می توانند روزه بگیرند گفت: این افراد می توانند ضمن رعایت رژیم غذایی مناسب، داروهای خود را در وعده های سحر و افطار مصرف کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، محمد سیه دوست- متخصص قلب وعروق و فوق تخصص اکو کاردیوگرافی، با اشاره به اینکه بیماران قلبی در دو گروه قرار می گیرند که یک گروه می توانند روزه بگیرند اما روزه داری برای گروه دیگر مضر است. وی افزود: گروه اول این بیماران دارو مصرف می کنند اما وضعیت پایدار دارند این افراد می توانند با رعایت رژیم غذایی و مصرف دارو روزه بگیرند. ضمن اینکه برخوری هم در ماه مبارک رمضان حذف می شود اما گروه دوم بیماران قلبی حالت پایداری ندارند و مجبورند در طی شبانه روز چندین دفعه دارومصرف کنند. بیمارانی که به تازگی عمل قلب داشته اند، فشار خون خیلی بالا دارند و مجبورند روزی چندمرتبه دارو بگیرند و افرادی که نارسایی قلبی دارند و باید داروهای ادرار آور مصرف کنند در این گروه جای وی گیرند.

متخصص قلب وعروق کشورمان تاکید کرد: اصولا بیماران باید قبل از شروع ماه رمضا با پزشکشان مشورت کنند و اگر بیماری در شرایط حاد نباشد می تواند داروی خود را در وعده های افطار و سحر مصرف کرده و روزه بگیرد. سیه دوست با تاکید بر کاهش وزن و رعایت رژیم غذایی درست و نکشیدن سیگار گفت: سه مولفه مذکور به صورت خود به خودی در ماه رمضان اتفاق می افتد. فردی که یک وعده غذایی را حذف می کند به شرطی که به مقدار لازم غذا بخورد؛ می تواند از وزن خود بکاهد اگر چه برخی هم هستند که با مصرف بی رویه غذا در ماه رمضان دچار افزایش وزن می شوند. اگر فردی رژیم غذایی خوبی داشته باشد می تواند به کاهش کلسترول و LDL خوبن خود کمک کند. وزن خود را کاهش دهد و سیگار را ترک کند. مصرف کم نمک در این ایام هم می تواند به کاهش فشار خون فرد کمک کند. وی تاکید کرد: بیمارانی که نیاز به مصرف داروهای ادرار آور نداشته باشند می توانند روزه بگیرند. این بیماران می توانند از قرص‌های جدید ضد فشارخون در یک یا دو وعده استفاده کنند و در صورت پایدار بودن وضعیت قلبی، روزه گیری مشکلی ندارد.

یک جرعه کتاب

زنان کوچک
نویسنده: لوییزا می الکات
مترجم: فرزین مروارید
انتشارات قدیانی

پیام آشنا: «زنان کوچک» اثر لوئیزا می آلکت (۱۸۳۲) نام کتاب نام‌آشنایی است که داستان زندگی چهار خواهر را روایت می‌کند. خانم لوئیزا می آلکت در شهر جرمن تاون در ایالت پنسیلوانیای امریکا در خانواده‌ای فقیر متولد شد و از کودکی شروع به کار نمود. او اولین اثرش را در سن شانزده سالگی نوشت پس از فراز و نشیب بسیار در زندگی سرانجام انتشار اثر مشهورش زنان کوچک (و دنباله‌ی آن مردان کوچک) شهرت و امنیت اقتصادیش را تضمین کرد و بالاخره الکت در سال ۱۸۸۸ در روز تدفین پدرش که عاشقانه به او عشق می‌ورزید، در اثر بیماری در شهر باستن درگذشت.

اکثر آثار آلکوت شرح حال گونه است. برای مثال وی چهار خواهر داستان زنان کوچک را با استفاده از الگوی خود و خواهرانش (لوئیزا، الیزابت، آنا و می) خلق کرده است که البته خود او در رمان حاضر نقش جو را بر عهده دارد. زنان کوچک داستانی است که به بیش از ۵۰ زبان ترجمه شده و موفق شده است از میان مرزهای فرهنگی و مذهبی عبور کند.

اقتباسی از این داستان در اپرا، بالـه برنامه‌های تلویزیونی، هالیوود، بالیوود و انیمه‌های ژاپنی استفاده شده است: مگ یک روز گرم به خانه آمد و داد زد: «اول ژوئن! خانواده کینگ فردا می‌روند لب دریا و من تعطیل هستم ـ سه ماه تعطیل.

نمی‌دانید چقدر خوش می‌گذرد.» جو از خستگی، روی کاناپه لم داده بود و بت داشت چکمه‌های خاک‌آلودش را در می‌آورد و ایمی برای همه شربت آبلیمو درست می‌کرد. جو گفت: «عمه مارچ امروز رفت. آه، برای همین هم من خوشحالم از ترس اینکه نکند از من بخواهد با او بروم داشتم نصف جان می‌شدم. اگر می‌گفت، باید می‌رفتم. اما می‌دانید که پلام فیلد همان قدر با صفاست که قبرستان! و من می‌خواستم بهانه بیاورم و نروم. برای همین تا وقتی عمه نرفته بود، همه‌اش در هول و ولا بودم و هر بار که حرف می‌زد، زهره‌ترک می‌شدم. از بس عجله داشتم که زودتر از دستش خلاص شوم، باهاش خیلی خوب و مهربان شده بودم و می‌ترسیدم که مبادا حس کند جدایی از من برایش غیرممکن است.

خلاصه آن قدر لرزیدم تا سوار کالسکه شد. اما باز ناگهان قلبم پرخت...

هشدار درباره کرونای هندی

سخنگوی ستاد ملی کرونا اعلام کرد؛

سخنگوی ستاد ملی کرونا با اعلام اینکه ۲۵ استان در وضعیت بسیار بد کرونا قرار دارند، از لغو طرح ترافیک تهران از روز یکشنبه خبر داد و در عین حال نسبت به ویروس هندی کرونا نیز هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علیرضا رئیسی روز گذشته در حاشیه جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا، گفت: امروز مروری بر آخرین وضعیت بیماری در دنیا و ایران داشتیم. وضعیت روند بیماری در کشور همچنان مناسب نیست و روند صعودی است. اکنون ۱۸ استان کشور روند همچنان صعودی دارند و هفت استان هم روند به شدت صعودی را تجربه می کنند.

۲۵ استان در وضع بسیار بد کرونا

وی با بیان اینکه ۲۵ استان اصلا در وضعیت خوبی نیستند افزود: هفت استانی که بیشترین روند صعودی را دارند شامل استان‌های تهران، خراسان رضوی، خراسان شمالی، گلستان، لرستان و همدان است. البته ۱۸ استان دیگر هم روند صعودی دارد. به گفته سخنگوی ستاد کرونا، در تعدادی از استان‌ها نسبتا به نظر می رسد در حال نزدیک شدن به قله هستیم. استان‌هایی مثل مازندران، خوزستان، قزوین، فارس، تاحدودی اردبیل، یزد و کردستان روند نسبتا ملایم‌تری طی می کنند. در عین حال تعدادی از استان‌ها روند نزولی را آغاز کردند.

رعایت ۶۱ درصدی پروتکل‌ها در کشور

وی افزود: وضعیت رعایت پروتکل‌ها در سطح کشور آنچنان که انتظار داریم افزایش نیافته است. الان دو هفته است که محدودیت‌های قرمز و نارنجی ایجاد شده و تعطیلی مشاغل همه گروه‌ها به جز گروه یک در شهرهای قرمز و گروه یک و دو در شهرهای نارنجی را داشتیم اما میزان رعایت پروتکل‌ها به ۶۱ درصد در کشور رسیده که عدد مطلوبی نیست. رئیسی ادامه داد: به ترتیب سوپرمارکت، خواربار فروشی، نانوایی، رستوران، بانک و فروشگاه زنجیره‌ای بدترین رعایت پروتکل‌ها را دارند که از گروه مشاغل یک هستند و باید بیشترین رعایت را داشته باشند.

وضعیت قرمز در ۳۰۱ شهر

رئیسی ادامه داد: از ۱۴ فروردین تا انتهای فروردین نسبت به مدت مشابه در سال قبل ۵۶ درصد رشد تردد در جاده‌ها داشتیم و این در حالی است که اکنون ۳۰۱ شهر قرمز، ۹۵ شهر نارنجی، ۴۵ شهر زرد و ۷ شهر آبی داریم. این افزایش ترددها نوعی پروتکل شکنی است. به گفته وی، میانگین تمکین مراکز خرید و مجتمع‌های تجاری از رعایت پروتکل‌ها و تعطیلی در شهرهای قرمز و نارنجی ۸۷ درصد است. این میزان برای اصناف فعال در معابر ۶۰ درصد است. سخنگوی ستاد ملی کرونا این رو هم اعلام کرد که استان‌های زنجان، کرمان و خراسان جنوبی بیشترین رعایت پروتکل‌ها را داشتند. وی همچنین گفت: در ارتباط با مناسب بودن تهویه در مراکز سربسته ۶۴ درصد رعایت را شاهد هستیم. ماسک زدن در اماکن عمومی به ۶۳ درصد رسیده است و رعایت فاصله گذاری حدود ۶۱ درصد گزارش می‌شود و رعایت در فروشگاه‌های زنجیره‌ای ۸۱ درصد است که همه این اعداد و ارقام نشان می‌دهد اگر این اعداد زیر ۹۰ درصد باشد خیلی اثربخشی ندارد و باید بهتر رعایت شود. وی افزود: در حوزه نظارت در طی یک هفته گذشته ۹۸ هزار تذکر و اخطار و ۵۸۰۰ پلمب صورت گرفته است.

هشدار درباره ویروس هندی کرونا

وی با تاکید بر اهمیت جدی گرفتن ویروس جهش یافته انگلیسی در عین حال نسبت به جهش هندی ویروس کرونا هشدار داد و گفت: ویروس جهش یافته هندی به شدت مسری است که میزان تلفات بالایی دارد و گفته می‌شود حتی از ویروس‌های جهش یافته دیگر شدیدتر است. استان‌هایی که در مرز شرقی کشور در همسایگی افغانستان و پاکستان قرار دارند باید مراقبت کنند و توصیه شد استانداران تمهیدات لازم را بیاندیشند.

لغو طرح ترافیک در تهران از روز یکشنبه

وی با اشاره به ادامه دار شدن تعطیلی‌ها در این هفته، اظهار کرد: تا پایان هفته در شهرهای قرمز و نارنجی همچنان تعطیلی ادامه خواهد یافت اما بر اساس ارزیابی‌های ما در طی دو هفته قبل چندان محدودیت‌ها رعایت نشد و این علی رغم مدیریت هوشمند محدودیت‌ها است. رئیسی گفت: از روزیکشنبه لغو طرح ترافیک در تهران آغاز می‌شود زیرا یکی از مشکلات ما مترو و حمل و نقل عمومی است که می‌تواند عامل انتقال بیماری شود این موضوع شاید تاحدودی به ما کمک کند. برای ادامه لغو طرح ترافیک هم متعاقباً تصمیم گیری می‌شود.

تکلیف برگزاری مراسم شب‌های قدر و نماز عیدفطر

معاون وزارت بهداشت، ادامه داد: در ارتباط با مراسمات شب‌های قدر و نماز عید فطر مصوب شد تا این مراسمات در شهرهای زرد و آبی با رعایت پروتکل مراسم برگزار شود. در شهرهای نارنجی و قرمز در فضای باز باید مراسم برگزار شود. طول مدت مجاز برنامه حداکثر ۲ ساعت است. به منظور تسهیل رفت و آمد شب‌های قدر طرح ممنوعیت تردد از ۹ شب تا ۳ صبح صرفا در شب‌های قدر برداشته خواهد شد. وی در خاتمه گفت: امیدوارم پروتکل‌ها به دقت رعایت شود. اکنون بیمارستان‌ها حجم زیادی از بیماران را پذیرش می کنند و ظرفیت تخت‌ها در حال افزایش است. گرچه بر اساس تمهیدات تخت‌های زیادی برای بیماران تخلیه شده اما باید هشدار داد و ورودی بیمارستان‌ها را با رعایت پروتکل‌ها کاهش دهیم. امروز هم قرار شد جلسه قرارگاه تشکیل شود تا برای نظارت بر پروتکل‌ها تصمیمات جدید گرفته شود.

محض اطلاع

چگونه در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا هیجانات خود را کنترل کنیم؟

یک روانشناس گفت: عدم توانایی در کنترل هیجانات منفی نظیر استرس و اضطراب به دو عامل ژنتیک و آموزش الگوهای رفتاری مبتنی بر ترس و اضطراب باز می‌گردد. گاهی به دلیل وراثت و ژنتیک زمینه اختلالات اضطرابی در فرد وجود دارد و گاهی کنترل این هیجانات در موقعیت‌های تنش‌زا از سوی والدین به فرزندان آموزش داده نشده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فرنگیس شریفی باستان، بابیان اینکه سبک مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا و تنش‌زا برای هر فردی متفاوت است، اظهار کرد: به طور کلی دو سبک مواجهه با موقعیت‌های استرس زا اعم از رویکرد هیجان مدار و رویکرد مساله مدار وجود دارد. وی ادامه داد: طبیعتا هر فردی هنگام مواجهه با شرایط تنش‌زا که بقای او را تهدید می‌کند به تخلیه هیجانات نیازمند است. گاها افراد با گریه کردن در همان موقعیت، ترک کردن محیط، پیاده روی، نوشتن مسائل بر روی کاغذ و... این هیجانات را ابراز می‌کند و پس از تخلیه این هیجانات می‌توانند از راهبرد مقابله‌ای مساله مدار استفاده کنند. این روانشناس با اشاره به غریزه بقا در انسان‌ها، تصریح کرد: به طور کلی تمامی انسان‌ها در مواجهه با چنین موقعیت‌های تنش‌زایی سعی می‌کنند مقابله‌ای درون‌ا و این عکس العمل را یا از طریق جنگ با مساله و یا از طریق گریز نشان می‌دهند.

به گفته وی، با فعال شدن سیستم سمپاتیک تمام افراد (علامتی نظیر تپش قلب بالا، سرخ شدن چهره، افزایش جریان خون در عضلات پیرامونی و...) در مواجهه با چنین شرایطی، افراد آماده جنگ با مساله و حل آن می‌شوند. در عین حال در مقابل آن با فعال شدن سیستم مهاری، بدن شروع به کاهش استرس و آرام کردن فرد می‌کند. شریفی باستان ادامه داد: برخی افراد چالش را دوست دارند، وارد مساله می‌شوند و سعی در رفع آن دارند. برخی نیز راهکار گریز از مساله را انتخاب می‌کنند و این فرار را به اشکال مختلفی نظیر گریه کردن، فرار کردن، تسلیم شدن و... نشان می‌دهند که سطح اضطراب بالا هنگام پاسخ دادن و حل کردن موقعیت تنش‌زا علت چنین واکنش‌هایی است. این روانشناس افزود: در چنین شرایطی سطح اضطراب افراد به قدری بالا می‌رود که واکنشهای هیجانی صرف نظیر گریه کردن از خود نشان می‌دهد چراکه تنظیم هیجانی را نیاموخته‌اند. مدیریت هیجانات منفی نظیر استرس و اضطراب مهارتی است که باید افراد بیاموزند. افراد ابتدا باید علائم هیجانی نظیر خشم و غم و نگرانی و ترس، علائم شناختی نظیر اینکه آیا من توانمند هستم یا یک بازنده؟ و علائم رفتاری نظیر گریز از مواجهه با مساله را در خود شناسایی کنند و سپس به رفع آنها بپردازند. وی با اشاره به اینکه افراد دارای بهداشت روان با قرار گیری در یک موقعیت تهدید آمیز ابتدا بررسی می‌کنند که آیا این تهدید واقعی و یا خیالی است، تصریح کرد: ابتدا باید آن موقعیت تهدید آمیز را بررسی کرد که درصد و میزان خطر زایی و اضطراب واقعی آن چقدر است. سپس با راهکارهایی کوتاه‌مدت نظیر جایگزین کردن افکار مثبت بجای افکار منفی، نفس عمیق، نوشتن مسائل، پیاده روی و... هیجانات خود را تخلیه کرد تا بتوان پاسخ مناسب با موقعیت را ابراز کرد. این راهکارهای کوتاه مدت کمک می‌کند افراد در لحظه عملکرد مثبتی داشته باشند.

این روانشناس در پایان با بیان اینکه آموزش فرد و خانواده در ارائه پاسخ مناسب در مواجهه با موقعیت تنش زا بسیار حائز اهمیت است، گفت: بسیار مهم است که افراد با مراجعه به روانشناس سطح اضطراب خود هنگام مواجهه با چنین شرایطی را تشخیص دهند تا متناسب با همان، راهکارهایی به آنها ارائه شود. به طور کلی روان درمانی شناختی رفتاری و حل اضطراب افراد بسیار در این زمینه موثر است. حتی افراد می‌توانند از ورزش کردن به عنوان یک راهکار بلند مدت استفاده کنند. در شرایط حساس‌تر از دارو درمانی هم استفاده می‌شود. این بسیار اهمیت دارد یک روانشناس سطح اضطراب افراد را تشخیص دهد.

علائم اوتیسم در دو سال اول زندگی قابل تشخیص است

عضو هیئت امنای انجمن اوتیسم و فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان گفت: ۷۵ تا ۸۸ درصد بچه‌هایی که در طیف اوتیسم قرار دارند، علامت‌هایی از این اختلال را در دو سال اول زندگی نشان می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، کتایون رازجویان افزود: لازم است نوزادانی که به دنیا می آیند در همان سال های اول و دوم از طریق منابع مختلف تحت ارزیابی قرار بگیرند تا مطمئن شویم که مشکلی وجود ندارد. وی با بیان اینکه دیر حرف زدن، بی‌توجهی به اسم و نداشتن واکنش هر کدام به تنهایی یکی از علائم اوتیسم است، افزود: نشانه‌های اوتیسم تا پیش از سه سالگی بروز کرده و اگر والدین و پزشک خوش بینی بیش از حد نداشته باشند زندگی فرد مبتلا با تشخیص به موقع آسان‌تر می‌شود.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان گفت: متأسفانه بسیاری از بچه ها این تشخیص را به موقع دریافت نمی کنند و در تشخیص تاخیر ایجاد می‌شود. جالب است که بسیاری از والدین اعلام می کنند که قبل از اینکه کودک دو ساله شود به علامت‌های رفتاری او شک داشته‌اند اما در مراجعه به پزشک به آن‌ها گفته شده است که حساس هستند.

رازجویان درباره آنچه لازم است والدین به آن دقت بیشتری داشته باشند، گفت: به طور کلی انتظار داریم کودکان زیر یک سال سخنان نامفهوم و غرولند (babling) داشته باشند و یک سر و صدایی از خودشان در بیاورند. در کودکان با اختلال اوتیسم معمولا در ۹ ماه به بعد صدایی وجود ندارد و ممکن است تا ۱۲ ماهگی هیچ صدا و سخن نامفهومی نداشته باشند. وی تاکید کرد: همچنین انتظار داریم کودک تا یک و نیم سالگی حدود ۵۰ تا ۱۰۰ کلمه را بگوید اما کودکان اوتیسم هیچ کلامی را در این سن بیان نمی کنند. این عضو هیئت امنای انجمن اوتیسم گفت: اگر تا دو سالگی کودکان جملات دو کلمه ای نداشته باشند، واقعا یک علامت خطر برای ما محسوب می شود. یک علامت خطر خیلی مهم این است که کودک ممکن است خیلی از مهارت ها را به دست بیاورد، جمله چند کلمه ای بگوید، رُست و سخنان نامفهوم داشته باشد اما اگر در هر سنی والدین متوجه شوند که کودک بعد از یک مدت آن مهارت ها را از دست می‌دهد، علامت خطر محسوب می شود. رازجویان افزود: یکی دیگر از علامت های مهمی که باید به آن دقت کرد پاسخ به اسم است. معمولا اگر کودک یک ساله پاسخی به اسم خود ندارد می‌توان پیش بینی کننده تشخیص دیرتر باشد. کودکان اوتیسم ممکن است که در تماس چشمی اشکال داشته باشند یا اصلا تماس چشمی نداشته باشند یا ضعیف باشند. اگر پدر و مادر شک کردند حتما باید به پزشک به ویژه روانپزشک کودک و نوجوان مراجعه کنند. والدین باید به افرادی که سابقه کار و آشنایی با طیف اوتیسم را دارند، مراجعه کنند و ارزیابی شوند. وی تاکید کرد: به طور قطع با وجود هر یک از این نشانه‌ها والدین ملزم به مراجعه به پزشک هستند تا کودک غربالگری شده و ارزیابی رشدی، عصبی و فیزیکی انجام شود. اگر موارد مشکوکی وجود داشته باشد و لازم باشد تست های متابولیک و یا تست های ژنتیک بدهند. اگر نتیجه این بررسی‌ها علائم خطر را برای ما پر کند درمان آغاز خواهد شد.

بر اساس این گزارش، اوتیسم یا درخودماندگی یک اختلال عصبی رشدی با شاخص های نقص در ارتباط اجتماعی، رفتارهای کلیشه‌ای، مشکلات درک شناختی و خزانه رفتاری، حرکتی و کلامی محدود است.

مینمال
هایی برای زندگی

یک زن هیچ آسیبی نمی‌تواند به تو برساند جز این که تو را نادیده بگیرد.

ژان لوک گدار

Minimalha
MinimalHaee.Barayeh.Zendegi | Minimalha | MinimalForLife

تازه های سلامت

مصرف کدام گروه‌های غذایی برای روزه داران لازم است

تغذیه صحیح تأثیر مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت‌ها به خصوص کووید۱۹ دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، از آن‌جایی که تغذیه صحیح تأثیر مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت‌ها به خصوص کووید ۱۹ دارد، با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و با استفاده از همه گروه‌های غذایی و جایگزین‌های آنها، انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن تأمین می‌شود.

رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه با استفاده از همه گروه‌های غذایی و جایگزین‌هـای آنها، باعث بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن می‌شود.

در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل یعنی تأمین انواع مختلفی از مواد غذایی به تناسب با یکدیگر و مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت همراه با محدود کردن غذاهای دارای چربی، کلسترول، قند، نمک و ترکیبات افزودنی توصیه می‌شود.

مصرف انواع مختلف مواد غذایی همراه با محدود کردن غذاهای دارای چربی، کلسترول، قند، نمک و ترکیبات افزودنی فراموش نشود

استفاده از همه گروه‌های غذایی برای برطرف کردن نیازهای بدن فرد روزه دار توصیه می‌شود.

مصرف میوه و سبزی در ایام روزه داری به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

لبنیات کم چرب (کمتر از ۲۵ درصد) مصرف کنیم.

در ایام روزه داری برای پیشگیری از کووید۱۹ پروتئین‌های حیوانی و با گیاهی مصرف کنید.

انواع حبوبات منبع پروتئین هستند و وقتی همراه با غلات مصرف می‌شوند به عنوان جایگزین گوشت، مرغ و ماهی می‌توانند یک پروتئین خوب و با کیفیت را برای بدن تأمین کنند.

از مصرف زیاد زولبیا و بامیه که حاوی مقادیر زیادی قند، چربی، اسیدهای چرب، اشباع و ترانس است و موجب چاقی، دیابت و اختلالات چربی خون می‌شود، خودداری کنید.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" را 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