گوناگون

فراموشی ربطی به آلزایمر ندارد

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: یکی از راه های مهم برای پیشگیری از آلزایمر ورزش فکری و تمرین کردن است اما برای فردی که علائم آلزایمر دارد توصیه به تمرین فکری نمی کنیم، چون فایده ندارد.

به گزارش پیام آشنا، مهدی وحید دستجردی در گفت‌وگو با رادیو سلامت، افزود: بیماری آلزایمر یکی از انواع رول عقل است. عقل شامل گفتار، حساب کردن، و... است که حافظه جزئی از آن است. در آلزایمر چون اولین علامت از دست دادن حافظه است بیشتر به حافظه بر می گردد. زیر پنجاه سال آلزایمر زودرس است و خاص و کم است. وی ادامه داد: آلزایمر به سن مربوط است. در ۹۰ سالگی درصد بیشتری است و هرچه سن بالاتر برود شیوع این بیماری بیشتر می‌شود. البته بحث ژنتیک هم تا حدودی نقش دارد. خوب شخص آلزایمر را متوجه نمی‌شود و یکی از علامت‌های آن این است که خود شخص باور نمی‌کند و حتی برای پوشش این اختلال هم افسانه باقی می‌کنند. فرد به خاطر ندارد اما داستان می‌سازد. کسی که خیلی از اختلال حافظه شاکی است. آلزایمر ندارد. اطرافیان متوجه می‌شوند. شروع آن هم با مسائل خیلی کوتاه مدت است اگر به هیچ طریقی یادش نیاید، آلزایمر دارد. این متخصص مغز و اعصاب در ادامه بیان کرد: فراموشی هیچ ربطی به آلزایمر ندارد و به آن می گویند زوال عقل کاذب که هرکسی ممکن است فراموشی بگیرد در دوراني. آلزایمر بحث بسیار پیچیده‌ای است. یک‌سری آلارم هایی وجود دارد که می‌شود دقت کرد ببینیم فردی اگر فراموش کرده است دیروز چه اتفاقی افتاده است و به طور کلی یادش نیاید. به او اگر وقت هم بدهیم، هم یادش نیاید، آلارم است. البته باز هم لزوماً آلزایمر نیست

دستجردی ادامه داد: یکی از راه‌های مهم برای پیشگیری از آلزایمر، ورزش فکری و تمرین کردن هست ولی کسی که علائم آلزایمر دارد دیگر توصیه به تمرین فکری نمی‌کنیم چون دیگر فایده‌ای ندارد و یک بار روحی شدید دارد. اضطراب استرس و افسردگی فرد را شدید می‌کند. وی اظهار کرد: تغذیه سالم هم برای پیشگیری از آلزایمر نقش دارد ولی اینکه بتوانیم با خوراکی و تغذیه آلزایمر را درمان کنیم اصلاً امکان پذیر نیست و فقط می‌توانیم آلزایمر را کنترل کنیم.

مصرف آسپرین بعد از شکستگی به پیشگیری از لختگی خون کمک می‌کند

هنگامی که افراد به دلیل شکستگی دست یا با تحت عمل جراحی قرار می گیرند، اغلب رقیق کننده‌های خون تجویزی به آنها تزریق می‌شود تا خطر ایجاد لخته‌های خونی در ریه‌ها و پاهایشان کاهش یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، اما یک مطالعه بزرگ و جدید نشان می‌دهد که ممکن است زمان تجدید نظر در این عمل فرا رسیده باشد. نتایج نشان داد که آسپرین ممکن است به اندازه تزریق هپارین یا وزن مولکولی پایین در جلوگیری از لخته شدن خون و عوارض مرتبط با آن مؤثر باشد. دکتر رابرت اوتول، محقق ارشد این مطالعه از دانشگاه مریلند، می گوید: بیمارانی که برای جراحی برای شکستگی عام‌اجرهه می کنند، در معرض خطر لخته شدن خون در پاها و ریه‌های خود هستند و درمان استاندارد، تزریق هپارین یا وزن مولکولی که در بیمارستان و هفته‌ها پس از تزخیص است. او گفت: این دارو دو بار در روز تزریق می‌شود و دارای قیمت بسیار سنگین‌تری نسبت به آسپرین هستند.

این مطالعه شامل بیش از ۱۲۰۰۰ بیمار با شکستگی بازو یا پا بود که نیازبه جراحی داشتند. آنها در ۲۱ مرکز تحت درمان قرار گرفتند. از این تعداد، نیمی از آنها دو بار در روز هپارین یا وزن مولکولی پایین و نیمی دو بار در روز آسپرین نوزاد با دوز پایین دریافت کردند. همه شرکت کنندگان به مدت ۹۰ روز تحت نظر قرار گرفتند تا ببینند وضعیت آنها چگونه است. نتایج برای هر دو گروه مشابه بود. این مطالعه نشان داد که هیچ تفاوتی از نظر مرگ، لخته شدن خون در ریه‌ها، عوارض خونریزی، عفونت یا مشکلات بهبود زخم وجود ندارد. احتمال لخته شدن خون در زیر زانو در افرادی که در گروه آسپرین بودند بیشتر بود. اوتول خاطرنشان کرد که این موارد به اندازه سایر نوع لخته‌های خونی جدی در نظر گرفته نمی‌شوند.

اوتول گفت: اکنون، تحقیقات در حال انجام به دنبال تعیین این است که آیا این یافته‌ها در مورد افرادی که در معرض خطر بیشتری برای ایجاد لخته خون پس از جراحی هستند نیز صدق می‌کند.

برای کاهش اضطراب روز خود را با این ماده غذایی آغاز کنید

اضطراب شایع‌ترین وضعیت سلامت روانی است که افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد؛ اضطراب می‌تواند تاثیر مضری بر زندگی روزمره بگذارد و علائمی مانند جویدن ناخن، نگرانی بیش از حد، درد قفسه سینه و مشکلات خواب را ایجاد کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، دانشکده پزشکی هاروارد گزارش کرد که باوجود در دسترس بودن درمان‌ها و داروها برای اضطراب، تنها حدود یک سوم بیمارانی که این اختلال را دارند، واقعاً به دنبال درمان هستند. برای کسانی که به دنبال مهار اضطراب خود هستند، برخی تغییرات ساده در رژیم غذایی وجود دارد که ممکن است به جلوگیری از برخی علائم کمک کند.

اعتقاد بر این است که کربوهیدرات‌های پیچیده مانند غلات کامل، کینوا و بلغور جو دوسر سطح سروتونین را در مغز افزایش می‌دهند. علاوه بر این، شروع روز خود با یک صبحانه غنی از پروتئین نیز ممکن است به کاهش برخی از علائم اضطراب کمک کند.

خوردن تخم‌مرغ در وعده صبحانه می‌تواند برای افرادی که با اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنند، مفید باشد. زیرا تخم‌مرغ حاوی تریپتوفان، اسید آمینه‌ای است که به تولید سروتونین کمک می‌کند.

نتایج تحقیقی در سال ۲۰۲۱ نشان داد که سطوح پایین پروتئین و تریپتوفان که هر دو در تخم‌مرغ یافت می‌شوند ممکن است در سطوح بالاتر اضطراب نقش داشته باشند. علاوه بر این، شواهدی وجود دارد که از ارتباط بین کمبود ویتامین دی و اضطراب حمایت می‌کند. یک تخم‌مرغ بزرگ حاوی ۶ درصد از مقدار توصیه شده روزانه ویتامین دی است. مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۹ که در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد نشان داد که سطوح پایین کولین ممکن است با افزایش علائم اضطراب مرتبط باشد. تحقیقات بیشتری برای تعیین کامل اثر برخی تخم‌مرغ در برابر اضطراب هم‌چنین غذا به عنوان ابزار اصلی مدیریت علائم اضطراب مورد نیاز است با این حال، افزودن غذاهای سالم به رژیم غذایی می‌تواند از سلامت جسمی و روانی شما حمایت کند.

اگر احساس می‌کنید که علائم اضطراب را تجربه می‌کنید، با پزشک خود تماس بگیرید تا بهترین گزینه‌های ممکن را برای مدیریت علائم با شما در میان بگذارد.

زنان و خانواده

خزعلی: همه دستگاه‌ها باید برای رشد و مهارت آموزی بانوان تلاش کنند

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده، با بیان اینکه باید همه دستگاه‌ها برای رشد و مهارت‌آموزی بانوان تلاش کنند، گفت: معاونت زنان به بانوان به عنوان محور خانواده و جامعه می‌نگرد و در سطح کلان به ارتقا و پیشرفت آنان کمک‌می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، فسیه خزعلی در نشست مشاورین امور زنان و خانواده دفتشگاه‌ها، پژوهشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی با اشاره به این موضوع که آموزش در دانشگاه‌ها در سطح عالی پیش می رود، اظهار کرد: امید داریم توجه به رشد و فراهم کردن زمینه فعالیت زنان در دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی در سطح ممتاز باشد و جامعه بانوان در این نهادها را به خوبی به همگل بشناسیم. به رسمیت شناختن توانمندی زنان بسیار مهم است زیرا این قشر از جامعه با اشرف کامل به موضوعات مختلف می توانند همزمان چند کار را به درستی انجام دهند.

وی با بیان اینکه معاونت زنان تفاهم نامه‌های بسیاری را با وزارت علوم در راستای بهبود فعالیت زنان شاغل در مراکز دانشگاهی منعقد کرده‌اند، تصریح کرد: امیدواریم این دست تعاملات و تفاهم‌نامه به مرحله عملیاتی برسد تا مشکلی از مشکلات زنان شاغل که بنیان اساسی جامعه هستند، برطرف سازد. همچنین معاونت زنان از طرح‌های کارآفرینی و کارگاه‌های مهارتی که به صورت فراگیر در دانشگاه‌های سراسر کشور توسط وزارت علوم اجرا می‌شود، حمایت و پشتیبانی لازم را می کند. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با توضیح اینکه حضور زنان در شورای دانشگاه‌ها بسیار خوب است. گفت: این حضور باید مفید و پرثمر باشد و فقط مناقع یکجانبه برخی اقشار را در نظر نگیرند. در واقع فعالیتی که عمیق وبانگاه کارشناسانه باشد، زنان را به جایگاه حقیقی آنان می رساند. خزعلی با بیان اینکه دولت سیزدهم برای ارتقای مشاورین به جایگاه معاونت حوزه‌ها اهتمام ویژه‌ای دارد، اظهار کرد: دولت قانون و مصوبات زیادی برای ارتقای جایگاه زنان در جامعه در نظر گرفته است که همگی در راستای رسیدن این قشر به جایگاه واقعی و حقیقی خودشان است. همچنین فراهم آوردن شرایط برای پیشرفت دفشگاه‌ها، سازمان‌ها و نهادهای متولی نیز از جمله این اقدامات است. معاونت زنان نیز با حمایت‌ها و پشتیبانی‌های خود مشکلات زنان شاغل را پیگیری خواهد کرد و در سطح کلان برای ارتقای آنان از هیچ کوششی فروگذار نخواهد بود. وی با اشاره به نظام واره شعلی زنان افزود: به عنوان معاونت زنان تلاش می کنیم ارتباط مستمری برای شنیدن صدای زنان شاغل ایجاد شود تا راهکارهایی که وضعیت شغلی آنها را ارتقا دهد، پیدا کنیم و همچنین حمایت لازم را از این قشر که مسئولیت های چندجانبه دارند داشته باشیم و راهکارهایی ببینیم و در قانون ببینیم که بتوانند به مسوولیت دیگر خود که مسوولیت خانواده است به خوبی بپردازند. نظارم واره شغلی برای زنان در محدوده سنی ۲۰ تا ۴۰ در نظر گرفته شده است تا همه دستگاه‌ها و وزارت خانه‌ها با نگاه خاص و تخصصی خود به این موضوع نگاه کنند. دوکاری زنان شاغل، تاسیس مهدکودک ها، تاسیس پارک ویژه برای بانوان و نگاه به مبحث ورزش، مرخصی زایمان و پرداخت حقوق و مزایا به صورت ماهانه در دوران مرخصی از جمله فعالیت ها و اقدام هایی به شمار می رود که معاونت زنان در دستور کار دارد تا با رفع ایرادات در مصوبه های قبلی به مرحله اجرا برسد.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده همچنین در ادامه اظهار کرد: هیأت علمی دفشگاه‌ها در راستای بهبود بخشیدن به وضعیت بانوان شاغل خود پیشنهاداتشان را به معاونت زنان ارجاع دهند تا برای بررسی و تأیید مصوبه در شورای ستاد زن و خانواده تصمیم گیری شود. خزعلی با اشاره به جایزه ویژه شهید آشتیانی، توضیح داد: معاونت زنان در راستای مسئولیت‌های خود و الگوی سوم زنان در نظر دارد تا جایزه‌ای ویژه‌ای را به بانوان فرهیخته در حوزه‌های مختلف اختصاص دهد. هر روز ارتخاته با دستگاهی این مأموریت را دارد تا مطابق با الگوهای ساختاری به شناسایی این بانوان بپردازد. البته این را هم باید در نظر گرفت شود که تمامی قوانین حمایتی به مانند تیغ دولبه هستند. به عنوان مثال اگر مباحثی رفاهی مانند مرخصی زایمان، دورکاری یا بازنشستگی زنان اجرایی شود شاید کارفرما دیگر رغبتی به کارگرفتن نیروی زن نداشته باشد. از این رو با اجرای نظام واره شغلی می خواهیم از تبعات سوء جلوگیری کنیم. وی با بیان اینکه اختصاص دادن واحدهایی به عنوان رشته جمعیت‌شناسی می‌تواند کشور را از بحران و مشکلات جمعیت عبور دهد، بیان کرد: امیدواریم در این هفت سال بتوانیم با فعالیت‌در این حوزه از مشکل جمعیت نیز عبور کنیم. این مسأله می‌تواند در قالب تدریس چند واحد در همه رشته‌ها باشد.

وزیر بهداشت:

ارتقای ایران به رتبه ۱۵ علمی جهان دستاورد دولت سیزدهم است

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: ارتقای ایران به رتبه ۱۵ علمی در جهان یکی از دستاوردهای بزرگ برای دولت سیزدهم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، بهرام عین‌اللهی روز دوشنبه در مراسم افتتاحیه بیست و هشتمین جشنواره تحقیقات و فناوری علوم پزشکی رازی در سالن اجلاس سران افزود: بهبود رتبه علمی از ۱۶ به ۱۵ از دستاوردهای دولت سیزدهم است و هدف از برگزاری بیست و هشتمین جشنواره تحقیقات و فناوری علوم پزشکی رازی تمرکز بیشتر بر علم نافع و محصولات دانش محور است.

وی با بیان اینکه ۱۵ هزار مقاله در دانشگاه‌های علوم پزشکی تولید شده، خاطرنشان کرد: میانگین سرعت رشد پژوهش و تولید علم در کشور ۷.۴۲ و این میانگین در علوم پزشکی ۸.۲۳ است.

عین اللهی گفت: امروز دیگر از برنامه صحبت نمی‌کنیم، بلکه از کارنامه حرف می‌زنیم. وزارت بهداشت دانشگاه هوش مصنوعی را راه‌اندازی کرده و به دنبال استفاده از روش‌های درمانی جدید همچون سلول درمانی، ژن تراپی و راه اندازه کمیته علمی سرطان است.

وی با بیان اینکه یکی از بزرگترین دستاوردهای انقلاب اسلامی به حوزه سلامت تعلق دارد، اظهار کرد: امروز ایران اسلامی به اقرار سازمان بهداشت جهانی، با همت دانشمندان فرهیخته خود در همه شاخص‌های سلامت در منطقه غرب آسیا سرآمد است.

وزیر بهداشت، ادغام بهداشت، درمان و آموزش را یک جهش در ارتقای همه شاخص‌های سلامت عنوان کرد و افزود: امروز در حوزه آموزش و پژوهش شاهد رشد کمی و کیفی چشمگیری هستیم.

عین‌اللهی امید به زندگی، کاهش مرگ و میر موالید، توسعه مراقبت‌های بهداشتی، کاهش بیماری‌های واگیر و افزایش دسترسی مردم به خدمات سلامت و بهداشت در اقصی نقاط کشور را از جمله دستاوردهای انقلاب اسلامی در حوزه سلامت عنوان کرد.

خودکفایی در حوزه سلامت

وی با تاکید بر اینکه به خودکفایی در حوزه سلامت دست یافته‌ایم، گفت: امروز ده‌های تخصصی سلامت، در سطوح بی اچ دی و فوق تخصصی، دانشمندان و فرهیختگان بسیاری تربیت شده که در تمام ارکان و بخش های سلامت حضوری موثر دارند.

وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی به فعالیت ۶۴ دانشگاه و دانشکده علوم پزشکی در کشور اشاره و تصریح کرد: ۸۲۰ مرکز تحقیقاتی، ۶۹ پژوهشکده، ۴۰ آزمایشگاه تخصصی و ۲۵ شبکه تحقیقاتی در حوزه سلامت در سراسر کشور فعالیت می کنند.

وی به اقدامات صورت گرفته در وزارت بهداشت برای توجه بیشتر به محصولات و شرکت‌های دانش‌بنیان اشاره کرد و گفت: رشد شرکت‌های دانش بنیان در دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور به ۳۲ درصد رشد رسیده است.

گفتنی است: در بیست و هشتمین جشنواره تحقیقات و فناوری علوم پزشکی رازی با حضور آیت الله دکتر سیدابراهیم رئیسی رئیس جمهور، علیرضا مرندی رئیس فرهنگستان علوم پزشکی و محمدعلی زلفی گل وزیر علوم تحقیقات و فناوری از محققان، مخترعان و برگزیدگان این جشنواره قدردانی شد.

روزنه

رئیس انجمن سرطان های زنان ایران مطرح کرد:

تاثیر قابل توجه غربالگری در کاهش سرطان های زنان

رئیس انجمن سرطان‌های زنان ایران با تأکید بر اهمیت غربالگری و تشخیص زودرس سرطان‌ها به خصوص در جامعه زنان ایران، گفت: در بین زنان کشورهای در حال توسعه، سرطان دهانه رحم از علل مهم مرگ و میر زنان محسوب می‌شود و بعد از سرطان سینه، دارای بیشترین فراوانی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از انجمن سرطان‌های زنان ایران، دکتر طاهره اشرف گنجویی- رئیس انجمن سرطان‌های زنان ایران با اشاره به برگزاری دهمین کنگره بین‌المللی سرطان‌های زنان در روزهای ۳ تی ۵ اسفند در مرکز همایش‌های بین‌المللی دانشگاه شهید بهشتی، اظهار کرد: در این کنگره در رابطه با آخرین پیشرفت‌های علمی مرتبط با سرطان‌های زنان بحث خواهد شد و اهداف اصلی آن شامل پیشگیری، درمان و همچنین بهبود کیفیت زندگی در مبتلایان به سرطان زنان است.

رئیس انجمن سرطان های زنان ایران با تأکید بر اهمیت غربالگری و تشخیص زودرس سرطان‌ها به خصوص در جامعه زنان ایران، گفت: موضوع غربالگری عمدتاً در مورد سرطان دهانه رحم مطرح است، که در بین زنان کشورهای در حال توسعه، سرطان دهانه رحم از علل مهم مرگ و میر زنان محسوب می‌شود و بعد از سرطان سینه، دارای بیشترین فراوانی است.

وی ادامه داد: سرطان دهانه رحم نه تنها شایع‌ترین و مهم‌ترین سرطان در زنان بسیاری از کشورهای در حال توسعه است، بلکه به دلیل جوان بودن این افراد هنگام مرگ، اهمیت اجتماعی این بیماری برجسته‌تر می‌شود.

دکتر گنجویی در مورد اصلی ترین عوامل موثر در ابتلاء به سرطان دهانه رحم، بیان کرد: مهم‌ترین عوامل مستعد کننده این بیماری مصرف سیگار و دلشتن رفتارهای جنسی پر خطر است. البته این سرطان به دلیل داشتن یک دوره طولانی قبل از تهاجم، در صورت وجود برنامه غربالگری و همچنین وجود درمان مناسب، برای ضایعات اولیه قابل پیشگیری است.

رئیس انجمن سرطان‌های زنان ایران افزود: برنامه سازمان یافته غربالگری برای زنان ایرانی می‌تواند تأثیر قابل توجهی در کاهش این بیماری داشته باشد و به عنوان یک ضرورت مطرح است، اما در مورد سرطان جسم رحم غربالگری توصیه نمی‌شود زیرا در اکثر موارد به صورت خونریزی غیرطبیعی رحمی تظاهر می کند و بنابراین بیمار معمولاً در مراحل اولیه بیماری به پزشک مراجعه می‌کند.

وی مهمترین عوامل در پیشگیری از سرطان رحم را اینگونه برشمرد و گفت: تغییر سبک زندگی در جهت کاهش اضافه وزن و انجام ورزش می‌تواند در کاهش میزان سرطان جسم رحم و تخمدان کاملاً موثر باشد.

زنگ خطر کووید پابرجاست

معاون بهداشت وزارت بهداشت با عنوان این مطلب که هنوز به دوران پساکرونا نرسیده‌ایم، گفت: زنگ خطر کووید ۱۹، همچنان برای ما وجود دارد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسین فرشیدی، در همایش روز جهانی آموزش، افزود: نباید فقط بخش‌های منفی کووید اعم از خسارات‌های جانی و مالی و... را ببینیم، بلکه این پاندمی نکات آموزنده‌ای هم داشت. کووید ۱۹ نشان داد که باید خطرات بدتر از کووید را برای آینده متصور شویم.

وی گفت: برای مدیریت این خطرات نیاز به آمادگی و تاب آوری نظام سلامت و نظام بهداشتی را داریم. طی سال‌های اخیر، اقدامات خوبی از تحرکات اجتماعی در حوزه سلامت داشتیم. اقدامات فردی در حوزه بهداشت مانند اقدام یک بهورز، منجر می‌شود که سلامتی را در بخشی از جامعه داشته باشیم، اما اگر این وضعیت به فعالیت‌های جمعی در حوزه بهداشت بدل شود، دستگاه‌های مختلف همکاری کنند، قطعاً قدرت مبارزه یا ارائه خدمات‌مان افزایش یافته و به سطح ملی و جهانی منتقل می‌شود.

فرشیدی ادامه داد: باید توجه کرد که ما در جامعه سرمایه زیادی داریم که هر یک از آنها در بحث مشارکت‌های مختلف مردمی حائز اهمیت هستند و کشور ما در این زمینه غنی بوده و تجارب خوب هم داشتیم. به عنوان مثال در دوران پاندمی کووید ۱۹، طرح‌های کم نظیری مانند طرح شهید سلیمانی را داشتیم. برای استفاده از سرمایه‌ها در راستای مشارکت جمعی در حوزه بهداشت، دو پیش نیاز می‌خواهیم: اولا باید باور کنیم که این اقدام امکان‌پذیر است و دوماً باور به اینکه ما می‌توانیم این کار را انجام دهیم. در غیر این صورت مشارکتی انجام نمی‌شود.

معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان اینکه هنوز به پسا کووید نرسیده‌ایم، گفت: متأسفانه مدیریت جهانی کووید به خوبی اتفاق نیفتاد و همه کشورها از یک دستورالعمل اطاعت نکردند و اقدامات منفاوتی انجام شد. بر همین اساس هم روزانه از هر گوشه جهان، سویه‌های مختلف کووید انتشار می‌یابد و هنوز زنگ خطر کووید ۱۹ برای ما وجود دارد.

وی با بیان اینکه در دوران کرونا تجربیات خوبی در سیستم بهداشتی کسب کردیم، گفت: مرکز جامع سلامت ما نباید فقط برای ارائه یک خدمت بهداشتی و درمانی در نظر گرفته شود، بلکه باید مداخله‌گر اجتماعی و در ارتباط با افراد آن منطقه اعم از مادران باردار، شهروندی، مدارس و... باشد تا دستورالعمل‌های مراکز با مشارکت مردم اجرا شوند و هم‌افزایی شکل بگیرد به عنوان مثال در طرح شهید سلیمانی که در زمان کووید اجرا شد، به خوبی پیش رفتند. من در آن زمان در بندرعباس بودم و ۱۵ مرکز واکسیناسیون گذاشتیم و فقط یک ناظر داشتیم و سایر اقدامات اعم از برنامه‌ریزی، ثبت، گزارش‌دهی و... و با کمک گروه‌های بسیجی و کمک جامعه پیش بردیم. هنوز این‌ها را مستند نکردیم تا بتوانیم به جامعه ارائه دهیم، اما صحنه‌های بسیار زیبایی در این طرح دیدیم.

فرشیدی با بیان اینکه اکنون وضعیت نسبتاً آرامی از نظر کووید داریم، گفت: اما هنوز خطر کووید وجود دارد. بسیاری از گفتارها پیشگویی نیست، بلکه علم است، ما در تجربه کووید به تجربه آنفلوانزای اسپانیایی فکر کردیم. برای آینده مهم‌ترین موضوعی که باید روی آن کار کنیم، تاب‌آوری و کارآمدی نظام سلامت در برابر بحران‌ها است. البته این اقدام، کار یک وزارتخانه نیست و باید با سایر ارگان‌ها دست به دست هم دهیم. تا برای آینده آماده باشیم و امیدوارم با آمادگی بهتر از طریق آموزش، به جنگ آینده‌ای ناشناخته رویم.

اهداء خون اهداء زندگی

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
اثر انگشت ما از قلب هایی که لمس شان کرده ایم هیچ وقت پاک نمی شود...

- چارلز بوکوفسکی

تازه های سلامت

ارتباط اختلال ADHD با اضطراب و افسردگی در بزرگسالی

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد بزرگسالانی که با علائم شدید اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی موسوم به «ای دی اچ دی» (ADHD) دست و پنجه نرم می‌کنند، بیشتر از حتی مبتلایان به اوتیسم در معرض اضطراب و افسردگی قرار دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از یورونیوز، متخصصان در انگلیس می‌گویند این نخستین مطالعه‌ای است که به گونه‌ای روشمند، پیامدهای ابتلا به "ای دی اچ دی" بر سلامت روان افراد را نشان می‌دهد.

"لوکا هارگیتای"، سرپرست تیم مطالعه در این باره گفت: دانشمندان مدت‌هاست که می‌دانند اوتیسم، با اضطراب، افسردگی مرتبط است اما ای دی اچ دی تا حدودی نادیده گرفته شده است. وی افزود: هدف ما این بود که دقیقاً اندازه‌گیری کنیم که کدام ویژگی‌های شخصیتی ای دی اچ دی با اختلالات سلامت روان مرتبط است.

مطالعه تازه توسط تیمی مشترک از متخصصان در دانشگاه‌های بات، بریستول، کاردیف و همینطور کینگز کالج لندن انجام شده است.

دکتر هارگیتای گفت: این اختلال بر بسیاری از افراد – چه کودکان و چه بزرگسالان – تأثیر می‌گذارد و از این واقعیت که افراد بیشتری مایل به صحبت در مورد آن هستند، باید استقبال کرد این امید را دارم، که که با آگاهی بیشتر، تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام شود، و منابع بیشتری برای حمایت از افراد مبتلا در جهت بهبود سلامت روانشان اختصاص داده شود.

تیم مطالعه در بررسی خود با توزیع پرسشنامه‌هایی که آن را "استاندارد طلایی" می‌نامیدند، یک مجموعه از افراد بزرگسال ساکن انگلیس را مورد آزمایش قرار داد. این سوالات با هدف تفکیک ویژگی‌های اوتیسم از ای دی اچ دی طراحی شده بودند؛ امری بسیار حساس چرا که به دلیل اشتراک زیاد علائم معمولاً ویژگی‌های اوتیسم و ای دی اچ دی با هم اشتباه گرفته می‌شود.

برای مثال در این نظرسنجی پرسیده شده بود: چقدر احساس می‌کنید بیش از حد فعال هستید و مجبور به انجام کارها هستید، انگار که یک موتور محرک دارد شما را هدایت می‌کند؟ یا، آیا عبارت روبرو را توصیف خود می‌دانید؟: من اغلب به شدت جذب یک چیز می‌شوم.

دستاندرکاران این مطالعه می‌گویند هرچقدر علائم ای دی اچ دی در فرد شدیدتر بوده، احتمال بیشتری وجود داشته که فرد با اضطراب و افسردگی دست و پنجه نرم کند. نتایج شبیه‌سازی رایانه‌ای نیز نشان داده است که ای دی اچ دی نسبت به اوتیسم تقریبا به طور قطع با علائم شدیدتر اضطراب و افسردگی در میان بزرگسالان مرتبط است.

متخصصان هنوز نمی‌دانند چرا مبتلایان به ای دی اچ دی مستعد اضطراب و افسردگی بیشتر هستند و مطالعات بیشتری در این خصوص مورد نیاز است.

متخصصان می‌گویند نتیجه تحقیقات جدیدی می‌تواند به شناسایی افرادی که بیشتر در معرض خطر اضطراب و افسردگی هستند، کمک کند تا اقدامات پیشگیرانه - مانند حمایت از کودکان و بزرگسالان با مدیریت علائم ای دی اچ دی در آن‌ها - زودتر انجام شود تا تأثیر بیشتری بر بهبود کیفیت زندگی این افراد داشته باشد.

دکتر "یونیت شا"، استاد روانشناسی در دانشگاه بات می‌گوید: در حال حاضر بودجه برای تحقیقات ای دی اچ دی - به ویژه تحقیقات روانشناختی – کم است و این امر به ویژه هنگامی که آن را با سطح نسبتاً بالای بودجه اختصاص داده شده به اوتیسم مقایسه کنید، آشکار می‌شود. شواهد اکنون در حال آشکار شدن هستند که ای دی اچ دی فقط یک بیماری دوران کودکی نیست بلکه در طول زندگی نیز ادامه می‌یابد و در نتیجه ما باید برنامه‌های تحقیقاتی خود را برای درک بهتر ای دی اچ دی در بزرگسالی تنظیم کنیم.

نتایج مطالعات تازه در نشریه تخصصی Scientific Reports منتشر شده است.