گوناگون

ارائه پیشنهاد منع تردد از ۱۲ تا ۱۷ خرداد به ستاد کرونا

استاندار تهران از ارائه پیشنهاد اعمال منع تردد از ۱۲ تا ۱۷ خردادماه سال جاری با هدف کنترل بیماری کووید۱۹ خبر داد.

به گزارش پیام آشنا اوشیروان محسنی بندپی در پایان جلسه ستاد مقابله با کرونا استان تهران در تشریح آخرین وضعیت شیوع کرونا ویروس در استان تهران گفت: گزارش از این بیماری و روند شیوع آن در استان تهران ارائه شد. این گزارش نشان داد باید همچنان دقت و مراقبت بیشتری داشته باشیم و روند تشدید رعایت پروتکل های بهداشتی و فاصله گذاری اجتماعی را حفظ کنیم. قطعا با رعایت این شیوه می توانیم نسبت به حفظ وضعیت موجود و عدم برگشت به پیک مجدد موفق باشیم. وی افزود: در جلسه امروز مصوبه ای در خصوص مطالبات دانشگاه های علوم پزشکی از سازمان های بیمه‌ای داشتیم، با توجه به اینکه نقدینگی دانشگاه‌های علوم پزشکی کاهش یافته و مطالبات قابل توجهی از سازمان های بیمه‌ای دارند به شکلی که مطالبات از بیمه تأمین اجتماعی، بیمه سلامت و نیروهای مسلح قابل توجه است. بنابراین با پرداخت این مطالبات بخشی از هزینه بیمارستان ها که در شرایط کرونایی کاهش یافته است تأمین می شود. وی تأکید کرد: قطعا در این راستا باید سازمان های بیمه ای شرایطی را فراهم کنند که پرداخت ها در زمانی کوتاه تر انجام شود و منوط به ارسال پرونده های الکترونیک نباشد. استاندار تهران در بخش دیگری از صحبت های خود به موضوع رعایت پروتکل های بهداشتی در انتخابات اشاره کرد و افزود: هیچ تجمع انتخاباتی در فضاهای بسته همانند مساجد و سالن های سرپوشیده نباید داشته باشیم. در فضاهای بازنیز با فاصله هشت متر و ظرفیت ۳۰ درصد باید جلسات برگزار شود. در مورد جلسات درون ستادها نیز براساس رنگ بندی شرایط کرونایی تشکیل جلسات در شهرهای قرمز حداکثر با ۱۵ نفر، نارنجی ۲۰ نفر و زرد ۳۰ نفر بلامانع است. استقبال و راه اندازی کارناول ها نیز ممنوعیت دارد و همه باید این موارد را به صورت دقیق رعایت کنند. قطعا زمان برگزاری جلسات نیز حداکثر باید دو ساعت باشد. باید همکاری و هم افزایی لازم در این زمینه بوجود بیاید تا خدایی ناکرده شاهد ایجاد پیک مجدد نباشیم. وی در خصوص روند واکسیناسیون در استان تهران نیز به راه اندازی ۶۴ مرکز واکسیناسیون در تهران اشاره کرد و افزود: تعداد این مراکز به زودی تا ۱۰۰ مرکز افزایش پیدا می کند و امیدواریم ابزار لازم برای واکسیناسیون گروه های سنی که در اولویت دریافت واکسن هستند فراهم شود. این آمادگی در استان تهران به خوبی ایجاد شده به شکلی که تهران جزو استان های برتر در تأمین فضا و ابزار لازم برای واکسیناسیون شده است. وی در خصوص ممنوعیت تردد در ایام تعطیل گفت: اگر جهش های جدید کرونا ویروس چرخش اش توسط تردد ها فراهم شود باید جلوی آن گرفته شود. در تعطیلی ها بیشترین سفر از تهران به همه نقاط کشور انجام می شود لذا پیشنهاد و درخواست ما این است که مصوب شود از ۱۲ تا ۱۷ خردادماه سال جاری منع تردد استانی همانند عید فطر اعمال شود.

داروی دیابت نوع ۲ برای بیماران مبتلا به آسم مفید است

محققان پی بردند برخی داروهای مورداستفاده برای دیابت نوع ۲ برای بیماران مبتلا به آسم هم مفید است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلوند هلث، بیماران دیابتی نوع ۲ که مبتلا به آسم هستند نیز می‌توانند از داروی دیابت بهره مند شوند؛ این داروها معمولاً برای کمک به تولید انسولین بیشتر در لوزالمعده استفاده می‌شود که علائم آسم را نیز بهبود می بخشد و ممکن است التهاب ریه و مجاری تنفسی را کاهش دهد. این نوع داروها موسوم به آگونیست های گیرنده GLP-۱، دسته جدیدی از داروهای مورد تایید سازمان غذا و دارو امریکا هستند که معمولاً علاوه بر متفورمین برای کنترل قند خون یا کاهش وزن در بیماران چاق استفاده می‌شوند. محققان مرکز پزشکی دانشگاه‌وندربیلت ایالت تنسی آمریکا از داده‌های الکترونیکی سولق بهداشتی بیماران مبتلا به آسم و دیابت نوع ۲ که شروع به درمان با آگونیست های GLP-۱R کرده بودند، استفاده کردند و به نرخ کمتر تشدید بیماری آسم و کاهش علائم آسم در این گروه از افراد در مقایسه با افراد دیگری که سایر داروهای دیابت را مصرف می‌کردند پی بردند.

کاترین کاهیل- سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما برای اولین بار اثبات کردیم که این گروه از داروهای مورداستفاده در درمان دیابت نوع ۲ و چاقی ممکن است برای بیماران مبتلا به آسم هم فایده داشته باشد.» وی در ادامه افزود: «ما مشاهده کردیم در یک دوره شش ماهه، بیماران دیابت نوع ۲ که این نوع دارو را برای بهبود کنترل قند خون شان دریافت کرده بودند، در مقایسه با افرادی که روش‌های درمانی جایگزین را استفاده می‌کردند، کنترل بهتری در بیماری و علائم آسم خود داشتند.» یافته‌ها نشان می‌دهد که بیماران دریافت کننده این دارو، علائم تنفسی بهتری داشته و گزارشات کمتری در مورد تنگی نفس و سرفه داشتند.

فاکتورهای کلیدی در ابتلای زودهنگام به سرطان روده

سرطان روده از جمله بیماریهایی است که شیوع آن در میان افراد کمتر از ۵۰ سال افزایش پیدا کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، تحقیقات نشان می دهد، برخی فاکتورهای سبک زندگی از قبیل مصرف زیاد گوشت قرمز و مصرف الکل می تواند در افزایش موارد ابتلا به سرطان روده نقش داشته باشد. محققان آمریکایی می گویند، موارد ابتلا به سرطان روده در افراد زیر ۵۰ سال در بسیاری از کشورها رو به افزایش است اما دلایل این افزایش به خوبی شناسایی نشده و این مطالعه، اولین اقدام در شناسایی این عوامل بوده که نشانه هایی را برای تشخیص افرادی که بیشتر در معرض خطر قرار دارند، در اختیار قرار می دهد. محققان به منظور بررسی این موضوع که چه فاکتورهای سبک زندگی در بروز سرطان روده در افراد جوان نقش دارند به ارزیابی ۱۳ تحقیق پرداختند که شامل افراد کمتر و بیشتر از ۵۰ سال مبتلا به این سرطان و افراد سالم بوده است.

به گفته آنها علاوه بر خوردن گوشت قرمز بیشتر و مصرف مواد الکلی، افرادی که شروع زودهنگام سرطان روده بزرگ در آنان تشخیص داده شد از داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی (NSAIDS) مانند آسپرین به طور منظم مصرف نمی کردند. مصرف روزانه ۵ر۱ پاپیتی از آسپرین می تواند خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش دهد. همه این عوامل می تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را پس از ۵۰ سالگی افزایش دهد. در مقابل، شاخص توده بدنی و استعمال دخانیات هرچند از فاکتورهای خطرزا در شروع زودهنگام سرطان روده به حساب نمی آیند اما در مجموع می تواند در ابتلا به این سرطان در سنین بالاتر تاثیر داشته باشد. همچنین محققان دریافتند افرادی که به میزان کافی از مواد غذایی سرشار از فیبر مصرف نمیکنند بیشتر احتمال دارد به سرطان روده دچار شوند و این خطرات میان زنان و مردان مشابه است.

یک جرعه کتاب

چرامن فمینیست نیستم؟
مانیفست ضدفمینیست
نویسنده: جساکرسیپین
مترجم: فرزام کریمی
نشر علم

پیام آشنا: کتاب چرامن فمینیست نیستم؟ نوشته جسا کرسیپین است که با ترجمه فرزام کریمی منتشر شده است. این کتاب یک مانیفست ضد فمینیست و توضیح می دهد چرا فمینیسم در دنیای امروز از مسیر خود منحرف شده است.

درباره کتاب چرامن فمینیست نیستم؟

فمنیسم جهانی هرگز وارد فرهنگ عامه نشده است. تا قبل از این، هزاران چهره مشهور سعی در فاصله گرفتن از این برند داشتند، چرا که این برند، غیرعمومی و بی‌اهمّیّت به نظر می‌رسید امّا به یکباره این جریان دچار دگرگونی و مانند کالایی مد شده در همه جا دیده شد به گونه‌ای که حتّی تبدیل به یک استراتژی در بازاریابی گردید. افراد مشهور، بازیگران، نوازندگان و موزیسین‌ها همگی به یکباره فمنیست شدند. حتّی در شوهای تلویزیونی همگی به سمت فمنیسم تغییر گرایش دادند. پس می‌دانیم که اکنون همه باید خود را فمنیست بنامیم. تنها چیزی که مشخّص نیست این است که دقیقاً محصل این جریان چه خواهد بود؟

این کتاب سعی دارد تمام این سوالات را پاسخ داده و مسیر این راه را مشخص کند.

خواندن کتاب چرا من فمنیست نیستم؟ را به چه کسانی پیشنهادمی کنیم

این کتاب را به تمام علاقه‌مندان به مسائل زنان و مسائل روز جوامع پیشنهادمی کنیم

بخشی از کتاب چرامن فمنیست نیستم؟

ابتدا باید اذعان کنیم که چراشناخت زنان فمنیست حاز اهمّیّت است؟ منظورم مشخصاً این است که این برای یک فمنیست مهم است نه برای دنیا و هیچ‌گونه ارتباطی با نحوه زندگی زنان یا تصمیمات آن‌ها در خانواده و اجتماعات ندارد با توجّه به نمرکز جدید فمنیسم بر روی برجسبها و هویّت، و توجّه نکردن به محتوای فلسفی و سیاسی جنبش، چیزی که حاز اهمّیّت است موضوعاتیست که در سطح قرار می‌گیرند: مانند استفاده از واژگان لشتباه (معنای واژگان صحیح در حال تغییر است و هیچ کاری را برای فروشاندن خشم ایجاد شده در فمنیسم اینترنتی، در صورت استفاده از واژگان لشتباه انجام نمی‌دهند).

اینجاست که وقتی خودتان را فمنیست می‌نامید، می‌تواند یک عمل اقراطی تلقّی شود. شما این موضوع را بعطور مرتّب در ویلاگ‌ها و سایت‌های دوستانه شبه فمنیستی مانند "بازفید" مشاهده می‌کنید: فهرستی از زنان مشهوری که حاضر نیستند خود را فمنیست بنامند. این زنان بعطور دوره‌ای فهرست‌بندی می‌شوند: تافمنیست‌های خوب، بابرجسب‌های درست ومشخّص بتوانند اعتراض خود را نسبت به جهل زنان دیگر اعلام کنند در این اظهارات، فمنیست‌ها به جای خواندن استدلال هر زن، برای امتناع از برجسب فمنیستی یا درک زمینه‌های فرهنگی مختلفی که ممکن است زنان دارای چهره بین‌المللی آن را به دست آورند، از این شرم عمومی استفاده می‌کنند تا احساس بهتری در مورد روش صحیح تفکّر، گفتار و برجسب زدن به افراد داشته باشند. مجلّه "بوست" هنگامی که به ظاهر فمنیستی تربود، از هر یک از زنانی که با آن‌ها مصاحبه می‌کرد می‌پرسید: «آیا خود را به عنوان فمنیست می‌شناسید یا خیر؟» در سال ۲۰۰۵ آن‌ها این سؤال را از "بی یورک" پرسیدند و او پاسخ گفت: «نه!» "بی یورک" یک هنرمند زن است که اغلب او را بدون توجّه به جنسیّت، به عنوان یکی از خلّاق‌ترین و جسورترین نوازندگان نسل خود می‌شناسند و با نوازندگان زن، طراحان مد و کارگردانان فیلم همکاری کرده و در مصاحبه‌ها صریح و آشکار در مورد مشکلات زن بودن در یک صنعت مردانه صحبت نموده است. او ثابت کرده که یک انسان می‌تواند یک خالق هم باشد، او برای موسیقی‌دانان جوانِ مشتاق، یک الگوی فوق‌العاده است.

مدیر عامل سازمان بیمه سلامت:

میزان مصرف دارو در ایران به اندازه کشور چین است

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران با بیان اینکه مصرف بی‌رویه دارو در ایران بسیار بالاست، گفت: ایران با جمعیت ۸۰ میلیونی به اندازه کشور ۱.۵ میلیارد نفری چین مصرف دارو دارد و روابط ناسالم در بازار دارویی ایران زیاد است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمد مهدی ناصحی افزود: ایران از نظر مصرف دارو جزو سه کشور اول دنیاست و میزان مصرف دارو در ایران به اندازه چین است. بسیاری از پزشکان بدون ملاحظه بیش از اندازه استاندارد دارو تجویز می کنند و بازار قاچاق دارو نیز در ایران بسیار گسترده است.

وی گفت: تعداد اقلام دارویی در نسخه پزشکان به طور متوسط نباید از ۲.۳ قلم بیشتر شود. ممکن است به صورت موردی در حدود پنج درصد نسخه های یک پزشک، تعداد پنج قلم دارو هم نوشته شود اما نباید میزان نسخه های پر داروی پزشکان از یک حد استاندارد بیشتر شود.

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ادامه داد: مساله بسیار مهم دیگر قاچاق دارو از شبکه دارویی کشور است. در سیستم دارویی کشور در موارد بسیار زیادی داروهای گرانقیمت به خصوص داروهای بیماران خاص از جمله هموفیلی ها به بیماران با نرخ دولتی و دفترچه فروخته می شود اما همان دارو دوباره به چرخه دارویی کشور بر می گردد و بار دیگر با نرخ گران و آزاد به فرد دیگری فروخته می شود.

وی درباره میزان قاچاق دارو و خروج دارو به بازار آزاد گفت: آمار دقیق نداریم اما میزان داروهایی که از این طریق از داروخانه ها خارج شده و دوباره در سیستم دارویی کشور به قیمت آزاد خرید و فروش می شود بسیار زیاد است و روابط ناسالم همچنان به میزان زیادی در بازار دارویی کشور وجود دارد.

ناصحی افزود: تنها راه کنترل این بازار اجرای کامل طرح نسخه نویسی الکترونیک است. داروهای گرانقیمت و بیماران خاص در این سیستم بهتر کنترل می شود و امکان قاچاق آنها کم می شود.

وی گفت: در سیستم نسخه نویسی الکترونیکی هر دارو یک کد خاص دارد و با فروش آن، کد آن دارو در سیستم باطل می شود و دیگر هیچ داروخانه ای نمی تواند آن دارو را بفروشد.

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت افزود: هم اکنون حدود ۹۴ درصد داروخانه های کشور به سیستم نسخه نویسی و نسخه پیچی الکترونیک مجهز هستند. درصد بالایی از مطب ها نیز این سیستم را دارند. حدود ۱۲۰۰ مطبی که در ماههای اخیر با سازمان بیمه سلامت قرارداد بسته اند نیز ملزم شده اند که برای همه مراجعان حتما نسخه الکترونیک صادر کنند.

وی گفت: البته هنوز دفترچه های کاغذی بیمه سلامت حذف نشده و به موازات نسخه الکترونیک وجود دارند تا مردم فعلا به مشکل نخورند و حذف دفترچه بیمه تدریجی انجام می شود.

ناصحی افزود: نکته مهم این است قبلا که نسخه کاغذی نوشته می شد اگر یک داروخانه دو قلم دارو از یک نسخه را نداشت و نسخه پیچیده می شد، دیگر نسخه باطل می شد و فرد نمی توانست اقلام باقیمانده را با پوشش بیمه ای تهیه کند و بایدآن را با نرخ آزاد تهیه می کرد اما اکنون با استفاده از سیستم نسخه نویسی الکترونیک اگر یک داروخانه چند قلم دارو را از یک نسخه نداشت و نسخه پیچیده شد فرد می تواند بقیه اقلام را از داروخانه دیگر با پوشش بیمه ای و نرخ دولتی تهیه کند.

وی گفت: در سیستم جدید مشوق هایی برای نسخه نویسی الکترونیک پزشکان در نظر گرفته شده است و تعرفه خدمات پزشکانی که نسخه الکترونیک می نویسند بالاتر است.

روزنه

۱۰ درمان مؤثر برای آفتاب سوختگی

آفتاب سوختگی یک واکنش التهابی نسبت به پرتو فرابنفش خورشید است که به لایه بیرونی پوست آسیب زده است. آفتاب سوختگی زمانی روی می‌دهد که پوست زیر آفتاب بیش از اندازه داغ شده است در نتیجه قرمز و دردناک شده و حتی ممکن است بعد از پوسته شدن یا تاول بزند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، خطرات بلندمدت‌تر مرتبط با آفتاب‌سوختگی‌های مکرر شامل سرطان پوست، مشکلات چشم مانند آب مروارید و برف‌گوری و پیری زودرس پوست می‌شود.

علائم آفتاب‌سوختگی

آفتاب‌سوختگی می‌تواند باعث قرمزی و دلغی پوست شود که دردناک بوده و دلغی آن احساس می‌شود و در موارد شدید منجر به تاول و تورم پوست و تب خواهد شد اگر گرمازده شده باشید ممکن است علائمی مانند سرگیجه، سردرد و یا احساس ناخوشی هم داشته باشید. باید یادتان باشد که آفتاب سوختگی خوب نداریم. هر پوستی که دچار آفتاب سوختگی شود یعنی آسیب دیده است و می‌تواند ریسک پیری زودرس پوست و سرطان پوست را بالا ببرد.

ریسک فاکتورهای آفتاب‌سوختگی

هر کسی که در معرض پرتوهای فرابنفش خورشید قرار می‌گیرد در معرض آفتاب‌سوختگی نیز می‌باشد. البته عده‌ای از افراد نسبت به بقیه حساس‌ترند.

ویژگی‌های زیر نیاز به مراقبت بیشتری در برابر خورشید دارند:

. پوست روشن یا سفید یا قهوه‌ای روشن
. کک و مک و موی قرمز یا بور
. کودکان و خردسالان
. داشتن سابقه‌ی سرطان پوست در خانواده
. کار کردن در فضای باز
. ورزش زیاد در فضای باز
. معمولا دچار آفتاب سوختگی شدن به جای برنزه شدن
. داشتن خال‌های متعدد
. داشتن مشکلات پوستی
. علاقه نداشتن به آفتاب
. رفتن به منطقه‌ای گرمسیر که آفتاب به شدت می‌تابد

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد حتی یک بار آفتاب سوختگی در دوران کودکی که موجب تاول زدن شود یا در نوجوانی دچار یک بار آفتاب سوختگی شدن، احتمال ابتلا به ملانوما در سال‌های بعدی زندگی را دو برابر هم بیشتر می‌کند. بنابراین همیشه به بچه‌ها ضد آفتاب با SPF بالا بزنید و بچه‌های کوچک را از خورشید دور نگه دارید. اینکه چقدر طول می‌کشد تا پوستتان آفتاب‌سوخته شود برای هر کسی فرق می‌کند.

۱۰ روش برای درمان آفتاب‌سوختگی

شما می‌توانید آفتاب سوختگی خفیف را در خانه درمان کنید. اگر درد دارید و احساس ناراحتی می‌کنید، نکات زیر می‌توانند کمکتان کنند. علائم آفتاب سوختگی را تسکین بدهید تا پوستتان التیام پیدا کند. اگر علائم ادامه‌دار شدند، احساس ناخوشی داشتید یا مسئله‌ی دیگری نگرانتان کرد به پزشک مراجعه کنید.

از خورشید دور بمانید

اگر شما یا کودکتان دچار آفتاب سوختگی شدید فوراً به سایه‌ی پناه ببرید و زیر سقف بمانید یا به فضای داخل بروید. پوست آفتاب‌سوخته را بپوشانید و تا زمانی که آفتاب سوختگی کاملاً التیام نیافته، در معرض نور خورشید قرار نگیرید.

به پوستتان مرطوب‌کننده بزنید

مقدار زیادی لوسیون یا کرم مرطوب‌کننده به پوست آفتاب سوخته بزنید، خصوصاً اگر وقتی دست می‌زنید داغ است و همچنین زمانی که شروع به پوسته شدن کرده است. کرم‌ها و لوسیون‌های که بر پایه‌ی آب هستند، خاصیت خنک‌کنندگی بهتری روی پوست دارند. به پوست آفتاب سوخته، وازلین یا کرم‌های چرب نزنید چون مانع خروج حرارت و عرق از پوست شده و سوختگی را بدتر می‌کنند.

زیاد آب بنوشید

اگر بدنتان دهیدراته شود پوستتان را نیز خشک می‌کند که همین می‌تواند علائم آفتاب سوختگی را تشدید نماید. پس زیاد آب بنوشید تا بدنتان هیدراته باشد و خنک شوید.

دوش آب سرد بگیرید

پوست آفتاب‌سوخته را با دوش آب سرد یا با غوطه‌ور شدن در آب سرد، خنک کنید یا یک اسفنج یا پارچه‌ی خیس هم می‌تواند پوستتان را خنک و مرطوب کنید.

کمپرس سرد بگذارید

با یک اسفنج یا پارچه‌ی خیس هم می‌تواند پوستتان را خنک و مرطوب کنید و احساس ناراحتی‌تان را تسکین دهید.

از ژل آلوئه ورا استفاده کنید

لوسیون‌ها یا ژل‌هایی که آلوئه ورا دارند نیز می‌توانند پوست آفتاب سوخته را تسکین بدهند. آلوئه ورا، خشکی پوست را برطرف کرده و خاصیت آنتی باکتریال دارد که کمک می‌کند جلوی پوسته شدن پوست گرفته شود. همچنین آلوئه ورا، پوست خشک را تقویت کرده خاصیت آنتی باکتریال دارد که باعث پیشگیری از پوسته شدن می‌شود.

پماد کالامین بزنید

پماد کالامین تا حدی می‌تواند خارش و ناراحتی پوست آفتاب سوخته را تسکین دهد. بعد از استفاده از کالامین، آب موجود در آن تبخیر شده و همین خاصیت خنک‌کنندگی داشته و کمک می‌کند کمتر احساس ناراحتی کنید.

تاول‌ها را نترکانید یا با آن‌ها ور نروید

وسوسه نشوید و تاول‌ها را دستکاری نکنید. تاول، از پوست زیر آن محافظت می‌کند و ریسک عفونت را کاهش می‌دهد.

داروی مسکن مصرف کنید

اگر احساس درد و ناراحتی خیلی اذیتتان می‌کند یا نمی‌گذارد شب‌ها بخوابید، می‌توانید از مسکن‌هایی مانند ایبوپروفن یا پاراستامول استفاده کنید.

از کرم هیدروکورتیزون استفاده کنید

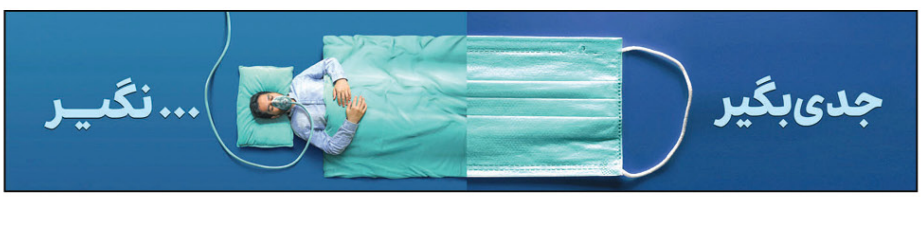
اگر پوستتان خیلی ملتهب و قرمز است استفاده از کرم هیدروکورتیزون به مدت دو سه روز می‌تواند مفید باشد. هیدروکورتیزون، التهاب را کاهش داده و قرمزی و خارش را تسکین می‌دهد. می‌توانید از پزشک داروساز داروخانه نیز کمک بگیرید.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟

اگر احساس ناخوشی می‌کنید یا هرگونه نگرانی درباره آفتاب‌سوختگی‌تان دارید باید به پزشک مراجعه کنید.

علائم و نشانه‌های آفتاب سوختگی شدید شامل موارد زیر می‌شود:

. قسمت بزرگی از پوست آفتاب سوخته شده
. تاول زدن یا التهاب پوست
. اگر احساس سرگیجه، سردرد یا حالت تهوع دارید
. اگر لرز دارید
. اگر دمای بدنتان بالاتر از ۳۸ درجه سانتی‌گراد است.



مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
انسان از سه چیز درست شده: رنج، کار، عشق. ما، به خاطر عشق رنج می‌کشیم. از سر رنج کار می‌کنیم و در پی کار، عاشق می‌شویم

از کتاب سلوک
محمود دولت‌آبادی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

ارتباط بین مشکلات سلامت روان و بروز بیماری‌های جسمی در آینده

به گفته محققان، روند پیری همه افراد یکسان نیست. افرادی که در دوره جوانی، مشکلات سلامت روان را تجربه می کنند سریع تر پیر شده و مشکلات جسمی بیشتری در سنین بالاتر دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در سراسر جهان، جمعیت در حال پیر شدن هستند. افزایش امید به زندگی در طول قرن گذشته، همراه با کاهش نرخ زاد و ولد به معنای افزایش نسبت افراد مسن در بسیاری از کشورها است. پیش بینی ها نشان می دهد که تا سال ۲۰۵۰، از هر پنج نفر در سراسر جهان یک نفر بالای ۶۰ سال سن دارد (این رقم در سال ۲۰۱۵، یک نفر از هر هشت نفر بوده است).

پیر شدن جمعیت چالش های متعددی را به همراه دارد. با افزایش سن، بیماری های مزمن مانند دیابت، بیماری های قلبی، سکته مغزی و سرطان شایع تر می شوند. این بیماری ها دوره سلامت افراد را کوتاه می کنند، خانواده ها را متحمل آسیب می کنند و منابع بهداشتی را تخلیه می کنند. سیاست گذاران و متخصصان مراقبت های بهداشتی با یک سوال فوری مواجه هستند: چگونه می توان از بار بیماری های جسمی در افراد مسن کاست؟

تحقیقات جدید تیم محققان دانشگاه دوک کارولینای شمالی و دانشگاه میشیگان این پاسخ احتمالی را پیشنهاد می کند: «با درمان مشکلات بهداشت روانی در افراد جوان»

در این مطالعه، محققان ۲.۳ میلیون نیوزلندی که در ابتدا ۱۰ تا ۶۰ سال سن داشتند را مورد مطالعه قرار دادند. محققان طی سه دهه (از ۱۹۸۸ تا ۲۰۱۸) آنها را تحت نظر داشتند تا بررسی کنند آیا افرادی که دارای مشکلات روحی هستند در معرض خطر بیشتری برای بیماری های مزمن جسمی بعدی و مرگ و میر زودرس قرار دارند.

محققان دریافتند که در طول دوره ۳۰ ساله، افراد مبتلا به اختلالات روانی به احتمال زیاد به بیماری های جسمی بعدی مبتلا می شوند و آنها نیز زودتر از افراد فاقد اختلالات روانی می میرند. آنها همچنین بیشتر در بیمارستان بستری شدند، زمان بیشتری را برای درمان بیماریهای جسمی در بیمارستانها گذراندند و هزینه های مربوط به مراقبت های بهداشتی بیشتری را نیز پرداخت کردند.

محققان همچنین پی بردند در سن ۴۵ سالگی، افرادی که مشکلات روحی و روانی بیشتری را تجربه کرده باشند، زودتر پیر می شوند. آنها با بررسی ۱۹ نشانگر زیستی مانند کلسترول، فشارخون و التهاب، سرعت پیری بیولوژیکی را اندازه گیری کردند. افرادی که بیشترین مشکلات روحی و روانی را تجربه کرده بودند در مقایسه با افراد دارای کمترین مشکلات، تقریباً ۵.۳ سال سریعتر در سنین ۲۶ تا ۴۵ سالگی پیر می شوند.

باجامعه همراه‌باشید

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 می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸