گوناگون

وزیر بهداشت،

آزمون‌های ارتقاء و بورد طبق برنامه برگزار می‌شود

وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی با اشاره به آخرین تصمیمات در خصوص آزمون‌های تخصصی حوزه علوم پزشکی گفت: آزمون‌های ارتقاء و بورد طبق برنامه و براساس مصلحت عمومی برگزار خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، محمدرضا ظفرقندی اظهار کرد: آنچه در خصوص آزمون‌های ارتقاء و بورد اهمیت دارد، بررسی همه‌جانبه آن‌ها در دبیرخانه شورای آموزش پزشکی و تخصصی و کمیسیون‌های مربوطه در وزارت بهداشت است. این بررسی‌ها همواره بر اساس جدول زمانی مصوب و با در نظر گرفتن مصلحت عمومی و امکان سنجی‌های اجرایی انجام می‌شود.

وی ادامه داد: در خصوص آزمون ارتقاء با توجه به تقلن آن با ایام اربعین، پیشنهادی ارائه شد که مورد تایید دکتر شهریاری، رییس کمیسیون بهداشت مجلس، نیز قرار گرفت؛ مبنی بر اینکه افرادی که قصد حضور در مراسم اربعین را دارند — چه به‌عنوان زائر و چه در قالب فعالیت‌های پزشکی — بتوانند بدون مشکل در آزمون‌های بعدی شرکت کرده و فرصت جبرانی برای آن‌ها فراهم شود.

وزیر بهداشت با اشاره به آزمون بورد تخصصی گفت: تعویق آزمون بورد با مشکلات جدی اجرایی مواجه است؛ چراکه همزمان با آغاز سال تحصیلی دانشگاه‌ها خواهد بود و مراکز آموزشی که محل برگزاری آزمون هستند، در صورت تأخیر با اختلال در برنامه‌های آموزشی خود روبه‌رو خواهند شد.

وی ادامه داد: برنامه‌ریزی‌های صورت‌گرفته توسط اعضای هیئت‌های بورد — که حدود ۸۰۰ نفر از اساتید برجسته کشور را شامل می‌شوند — باید رعایت شود. بر همین اساس و پس از مشورت با هیئت‌های بورد، مقرر شد که آزمون‌های ارتقاء و بورد طبق برنامه در تاریخ ۶ شهریور برگزار شود.

آیین‌نامه توزیع دارو به‌زودی تصویب و اجرایی خواهد شد.

ظفرقندی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به موضوع توزیع دارو و تسهیل دسترسی مردم به آن گفت: آیین‌نامه‌ای در این زمینه در وزارت بهداشت تدوین و به دولت ارائه شده است. وزارت ارتباطات نیز باید نظر تخصصی خود را درباره این آیین‌نامه اعلام کند.

وی تأکید کرد: هدف اصلی ما این است شرایطی فراهم شود تا مردم بتوانند به‌راحتی و با شفافیت، داروی مورد نیاز خود را تهیه کنند. البته لازم است مراقبت شود تا حوزه دارو و یا سایر حوزه‌های تجاری با مواد غیرمرتبط آمیخته نشود. آیین‌نامه مربوطه نهایی شده و امیدواریم در آینده‌ای نزدیک به تصویب هیات دولت برسد و روند اجرایی آن آغاز شود.

سازمان تأمین اجتماعی: سن بازنشستگی افزایش نیافته است

معاون بیمه‌گای سازمان تأمین اجتماعی گفت: سن بازنشستگی به هیچ عنوان افزایش نیافته بلکه صرفا سابقه مورد نیاز برای بازنشستگی به صورت تدریجی افزوده شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان تأمین اجتماعی، محمد محمدی افزود: طبق تبصره یک ماده ۲۹ برنامه هفتم پیشرفت و آیین‌نامه اجرایی مصوب هیأت وزیران در ۵ اسفند ۱۴۰۳ و بخشنامه شماره ۱۰۰۰/۱۴۰۴/۱۶۶۷ مورخ ۲۳ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۴، افزایش سابقه مورد نیاز برای بازنشستگی بیمه‌پردازان، با رسیدن سن آقایان به ۶۲ سال و خانم‌ها به ۵۵ سال متوقف می‌شود.

وی ادامه داد: به عنوان مثال اگر برمبنای قانون، افزایش سابقه مورد نیاز بازنشستگی یک زن بیمه‌پرداز، ۲ سال تعیین و او ۵۴ ساله باشد، به این دلیل که بعد از یک‌سال به سن ۵۵ سالگی می‌رسد، فقط یک‌سال افزایش سابقه برای وی اعمال می‌شود.

معاون بیمه‌گای سازمان تأمین اجتماعی گفت: همچنین در چارچوب قانون جدید، سقف افزایش سنوات بیمه‌پردازی الزامی مورد نیاز بازنشستگی ۳۵ سال درنظر گرفته شده است؛ به این معنی که در هیچ حالتی سابقه بازنشستگی از ۳۵ سال بیشتر نخواهد بود؛ البته براساس مقررات مذکور، محدودیت سابقه مانع بیمه‌پردازی افراد نیست و آنان می‌توانند در صورت تمایل، پرداخت حق‌بیمه را ادامه دهند.

محمدی تاکید کرد: در مجموع افزایش سن بازنشستگی مورد نظر قانونگذار نیست به عبارت بهتر، هدف اصلی تعیین سقف سنی بازنشستگی، معافیت بیمه‌شدگان از افزایش سنوات الزامی بیمه‌پردازی مقرر در قانون پس از احراز شرط سنی ۶۲ سال برای مردان و ۵۵ سال برای زنان است.

آغاز فعالیت پایگاه تخصصی «اربعین نوجوانی»

تارنمای اینترنتی «اربعین نوجوانی» با هدف ساماندهی، پوشش حضور و فعالیت‌های نوجوانان در راهپیمایی بزرگ اربعین طراحی شد و به صورت رسمی کار خود را آغاز کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بنیاد ملی نوجوان، پایگاه اینترنتی «اربعین نوجوانی» با محوریت نوجوانان زائر اربعین، راه‌اندازی شده و بستری جامع برای فعالیت‌های فرهنگی رسانه‌ای و آموزشی مرتبط با این رویداد عظیم فراهم کرده است.

در این تارنما، بخش‌های متنوعی از جمله «اربعین رسان» برای پوشش اخبار، «اربعین نامه» برای معرفی کتاب‌ها و منابع مطالعاتی مناسب این گروه سنی، «اربعین یار» برای آموزشات اربعینی مخصوص نوجوانان و «اربعین صدا» به فایل‌های صوتی مربوط با اربعین در نظر گرفته شده است.

همچنین از جمله بخش‌های ویژه و کاربردی این پایگاه، «فتنه کاروان‌های نوجوانی» و «تبت موکب‌های نوجوانی» است. در بخش ثبت کاروان‌ها، کاروان‌هایی که با محوریت نوجوانان تشکیل شده‌اند می‌توانند اطلاعات خود را ثبت کنند تا نوجوانان موقعیت جغرافیایی خود را یافته و ثبت‌نام کنند.

بر این اساس در قسمت نقشه موکب‌ها، مسئولان فرهنگی می‌توانند موکب‌هایی که خدمات ویژه‌ای به نوجوانان ارائه می‌دهند را ثبت کرده و محل آنها را برای زائران قابل مشاهده سازند.

علاقه‌مندان می‌توانند با مراجعه به آدرس (arbaeen.mojavan.org) از بخش‌های مختلف این پایگاه بازدید کنند و در این تارنما مشارکت فعال داشته باشند.

زنان و خانواده

شرط حضور زنان باردار در پیاده‌روی اربعین؛ چه کسانی اجازه سفر دارند؟

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: حضور در مراسم پیاده‌روی اربعین برای مادران باردار و شیرده، در صورت رعایت شرایط پزشکی و بهداشتی، امکان‌پذیر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، زهرا چناعی متخصص زنان و زایمان، طب مادر و جنین و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در رابطه با نکات بهداشتی و مراقبتی زنان باردار و شیرده در پیاده روی اربعین گفت: حضور در مراسم پیاده‌روی اربعین برای مادران باردار و شیرده، در صورت رعایت شرایط پزشکی و بهداشتی، امکان‌پذیر است؛ شرکت در این سفر معنوی باید با مشورت پزشک و رعایت نکات ایمنی انجام شود تا از خطرات احتمالی برای مادر و کودک جلوگیری شود. وی ادامه داد: مادران باردار در صورتی که در مسافه دوم باردار قرار داشته و مشکلاتی مانند فشار خون بالا، دیابت بارداری، زایمان زودرس یا انقباضات رحمی نداشته باشند، می‌توانند با تأیید پزشک خود در پیاده‌روی اربعین شرکت کنند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران اذعان کرد: مادران شیرده نیز در صورتی که از نظر جسمی سالم باشند و نوزادشان بیشتر از سه ماه سن داشته باشد، امکان حضور در این سفر را دارند. البته باید شیردهی به‌صورت منظم، ادامه داشته و مراقبت‌های تغذیه‌ای و بهداشتی به‌دقت رعایت شود.

چه کسانی نباید در پیاده‌روی اربعین شرکت کنند؟

چناعی افزود: مادرانی که کمتر از ۱۴ هفته بارداری دارند یا در هفته‌های پایانی بارداری هستند، نباید در این پیاده‌روی شرکت کنند. همچنین، زنانی که سابقه سقط، زایمان زودرس، مشکلاتی نظیر دیابت، فشار خون بالا، کم‌خونی یا انقباضات رحمی دارند، در معرض خطر بالاتری قرار دارند و باید از شرکت در این مراسم خودداری کنند. این متخصص زنان و زایمان افزود: برای مادران شیرده نیز در صورتی که نوزادشان زیر سه ماه سن دارد، وزن کمی دارد یا سابقه بیماری دارد، بهتر است از سفر اجتناب کنند. گرمای شدید، کمبود مایعات و تغذیه ناکافی می‌تواند سلامت نوزاد را به خطر بیندازد و حتی موجب کاهش کیفیت شیر مادر شود.

توصیه‌های بهداشتی برای مادران باردار و شیرده در اربعین

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران بیان کرد: با توجه به ازدحام جمعیت و احتمال شیوع بیماری‌های ویروسی و باکتریایی در مسیر پیاده‌روی اربعین، رعایت موارد بهداشتی برای مادران باردار و شیرده بسیار حیاتی است. شستن مکرر دست‌ها با آب و صابون یا استفاده از ژل ضدعفونی‌کننده، استفاده از ماسک در محیط‌های شلوغ، نوشیدن آب پاک و بسته‌بندی‌شده و مصرف غذاهای پخته و مطمئن از جمله نکاتی است که باید رعایت شود. وی ادامه داد: همچنین توصیه می‌شود مادران دستمال مرطوب همراه داشته باشند. از تماس با افراد دارای علائم بیماری مانند تب یا لرز پرهیز کنند و داروهای ضروری، مکمل‌های تغذیه‌ای، کرم ضد آفتاب و داروهای شخصی خود را همراه داشته‌باشند.

نکاتی برای مراقبت در طول مسیر پیاده‌روی

چناعی تاکید کرد: در طول مسیر پیاده‌روی، مادران باید استراحت‌های مکرر داشته باشند و زمان پیاده‌روی را به ساعات خنک‌تر مانند نزدیک غروب یا شب موکول کنند. نوشیدن مایعات فراوان، استفاده از لباس‌های خنک، نخی و راحت، و پوشیدن کفش مناسب پیاده‌روی نیز اهمیت دارد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: در صورت داشتن نوزاد، استفاده از کالسکه یا آغوشی توصیه می‌شود تا فشار کمتری به مادر وارد شود. همچنین، توجه به علائم هشدار دهنده مانند سرگیجه، تب، لکه‌بینی یا درد شکم ضروری است. در چنین مواردی باید فوراً اقدامات پزشکی انجام شود.

رژیم غذایی مناسب برای مادران در سفر اربعین

چناعی در ادامه گفت: مادران باردار بهتر است از غذاهای سبک، پرکالری و کم‌حجم مانند خرما، مویز، مغزها، نان و پنیر استفاده کنند. نوشیدنی‌هایی نظیر دوغ، آب‌میوه طبیعی و آب کاکائو باید در برنامه روزانه گنجانده شود. مصرف مکمل‌هایی مانند آهن و مولتی‌ویتامین طبق تجویز پزشک ضروری است. پرهیز از غذاهای چرب، خیالی و با شرایط بهداشتی نامناسب توصیه اکید می‌شود. وی اظهار کرد: مادران شیرده نیز برای حفظ شیردهی مؤثر، باید مصرف مایعات مانند آب، آبمیوه و شیر را افزایش دهند. تغذیه پُرکالری با استفاده از مواد غذایی مانند سوپ عدسی، تخم‌مرغ، برنج و گوشت، نقش مهمی در تأمین انرژی آن‌ها دارد. بهتر است از غذاهای ناآشنا یا آلوده نیز پرهیز شود.

لزوم همراهی و آمادگی کامل

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران متذکر شد: مادران باردار یا شیرده فقط در صورت داشتن همراه مطمئن در این سفر شرکت کنند. همراهی فردی آگاه برای کمک در شرایط اضطراری اهمیت زیادی دارد. داشتن مدارک پزشکی، نسخه داروها، داروهای مسکن مجاز و لباس‌های سبک و نخی نیز الزامی است. چناعی خاطر نشان کرد: سفر اربعین با وجود محدودیت بالا، سفری سخت و نیازمند آمادگی جسمی، بهداشتی و تغذیه‌ای کامل است. تصمیم به شرکت در این مسیر باید با مشورت پزشک و رعایت کامل نکات ایمنی اتخاذ شود.

تازه های سلامت

غذا خوردن احساسی چیست و چطور با آن مقابله کنیم؟

غذا خوردن احساسی رفتاری است که بسیاری از ما در لحظات تنهایی، بی‌حوصلگی یا اضطراب تجربه کرده‌اند. این عادت که اغلب نادیده گرفته می‌شود، در طول یک سال می‌تواند بیش از ۳۴۴ هزار کالری اضافی وارد بدن کند. این کالری‌ها نه از گرسنگی واقعی، بلکه از واکنشی هیجانی به شرایط روانی ناشی می‌شوند. اما چرا تنها دل خوشی بسیاری از ما خوردن است؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویریاتو، بر اساس یک نظرسنجی در بریتانیا، ۲۵ درصد از افراد شرکت‌کننده اعتراف کردند که هر ماه حدود ۲۸۶۷۲ کالری اضافی از «غذا خوردن احساسی» دریافت می‌کنند. این مقدار سالانه به ۳۴۴۰۶۴ کالری می‌رسد. این کالری‌ها اغلب در قالب خوراکی‌های ساده‌ای چون شکلات، چیپس، بیسکویت و نوشابه قوی وارد بدن می‌شوند. بسیاری از افراد گفتند که هنگام ناراحتی، بی‌حوصلگی یا بی‌قراری سراغ خوردن می‌روند، حتی اگر احساس گرسنگی نداشته باشند. ۱۰ نفر از هر ۱۰ شرکت‌کننده گفته‌اند که بارها از روی احساسات سراغ خوراکی‌ها رفته‌اند. با وجود این، بیشتر آنها بعد از خوردن دچار احساس گناه شده‌اند. این تضاد درونی میان نیاز روانی و پشیمانی پس از آن، چرخه‌ای مخرب ایجاد می‌کند که به سلامت جسمی و روانی آسیب می‌زند. شایع‌ترین انتخاب‌ها هنگام غذا خوردن احساسی شامل شکلات، چیپس، بیسکویت، نان تست کرمای، موز و نوشابه قوی است. همچنین خوردنی‌هایی چون آجیل، پنیر، رول سوسیس و کرامپت نیز از خوراکی‌های رایج برای آرامش لحظه‌ای هستند.

ریشه‌های روانی غذا خوردن احساسی

۴ نفر از هر ۱۰ شرکت‌کننده گفته‌اند که غذا خوردن تنها لذت واقعی زندگی آنهاست. این آمار، واقعیتی تلخ را آشکار می‌کند: برای بسیاری، غذا نقش جایگزین برای حمایت روانی، رضایت عاطفی و سرگرمی دارد. در نبود روابط انسانی سالم یا سرگرمی‌های سالم، غذا به نقش پناهی برای آرامبخش بدل شده است. دکتر بکی اسپلنن، روان‌شناس، ریشه این رفتار را در دوران کودکی می‌داند. به گفته او، بسیاری از ما از کودکی با غذا آرام یا تشویق شده‌ایم و همین باعث می‌شود غذا برایمان قفل سوخت نباشد و کارکرد عاطفی نیز پیدا کند. او می‌گوید: نخستین گام برای رهایی از این چرخه، آگاهی از الگوهای رفتاری است.

جایگزین‌های سالم برای آرامش احساسی

غذا خوردن احساسی، هرچند در لحظه باعث تسکین موقتی احساسات منفی می‌شود، اما در درازمدت اغلب احساس گناه، افزایش وزن و چرخه‌ای از سرکوب هیجانات را به‌دنبال دارد. روان‌شناسان پیشنهاد می‌دهند به‌جای پناه‌بردن به خوراکی‌ها از رفتارهایی استفاده کنیم که واقعاً احساسات را تسکین داده و به ما آرامش پایدار می‌دهند.

برخی از مهم‌ترین جایگزین‌های سالم برای غذا خوردن احساسی عبارتند از:

۱.تنفس عمیق

تنفس آگاهانه مدیتیشن، یوگا و تکنیک‌های آرام‌سازی عقلانی می‌توانند تنش روانی را کاهش دهند. این تمرین‌ها کمک می‌کنند بدن از وضعیت «پاسخ اضطراب» به وضعیت «آرامش» برگردد.

۲.فعالیت بدنی ملایم

پیاده‌روی، کشش عضلات یا هر نوع حرکت بدنی سبک، ترشح اندورفین را افزایش می‌دهد و احساس بهتری در بدن ایجاد می‌کند. برخلاف خوردن، این روش انرژی اضافه به بدن نمی‌دهد بلکه آن را مصرف می‌کند.

۳. تماس با یک دوست

بسیاری از افراد هنگام تنهایی یا احساس دلزدگی سراغ خوردن می‌روند. گفتوگو با یک فرد قابل‌اعتماد، دریافت همدلی و احساس شنیده‌شدن، نیاز روانی اصلی را برآورده می‌کند.

۴.فعالیت‌های خلاقانه

نقاشی، گوش دادن به موسیقی، آشپزی بدون تمرکز بر خوردن، بافندگی یا هر فعالیتی که در آن درگیری کامل ذهنی تجربه شود، توجه فرد را از اضطراب و احساسات منفی دور می‌کند.

۵.شناسایی محرک‌ها

در روان‌شناسی شناختی رفتاری (CBT)، آموزش داده می‌شود که محرک‌هایی که باعث خوردن احساسی می‌شوند (مانند خستگی، تنهایی، شکست) را شناسایی کنیم و برای آن‌ها واکنش‌های سالم‌تری در نظر بگیریم. این کار با تمرین، به تغییر الگوهای رفتاری منجر می‌شود.

۶. مهربانی با خود

پایه‌ای‌ترین جایگزین این است که در لحظه ناراحتی، خود را سرزنش نکنیم و با خود همان‌طور رفتار کنیم که با یک دوست مهربان رفتار می‌کنیم. این روش، بخشی از مفهوم شفقت‌ورزی به خود (self-compassion) شناخته می‌شود و از دیدگاه بسیاری از روان‌شناسان یکی از مؤثرترین روش‌های درمانی برای برخوری احساسی است.

عادت پنهانی که سلامت و آرامش را تهدید می‌کند

غذا خوردن احساسی سالانه بیش از ۳۴۴ هزار کالری اضافی به بدن تحمیل می‌کند و برای بسیاری به منبع تسکین هیجانی تبدیل شده است. این رفتار اغلب به احساس گناه، افزایش وزن و تداوم اضطراب منجر می‌شود. انتخاب خوراکی‌هایی مانند شکلات، چیپس، یا نوشابه قوی برای تسکین لحظه‌ای، نه‌تنها نیاز روانی را برطرف نمی‌کند، بلکه چرخه‌ای مخرب از پشیمانی و وابستگی ایجاد می‌کند. روان‌شناسان بر این باورند که با شناخت محرک‌های روانی، تقویت شفقت به خود، و جایگزین کردن فعالیت‌هایی چون تنفس آگاهانه، حرکت بدنی سبک، گفتگوی حمایتی و خلاقیت، می‌توان این چرخه را شکست و به آرامشی پایدار و سالم‌تر دست یافت.

آیا دیابت می‌تواند دلیل طلاق باشد؟

برخی از افراد برای اینکه به‌دنبال راهی برای باطل کردن عقد باشند، برخی از بیماری‌ها مانند دیابت و بروشیت را بهانه می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، دلیل سؤال بسیاری از بیماران خاص این است که آیا این بیماری‌ها باعث باطل شدن عقد ازدواج است؟

هاتف حسین‌زاده وکیل پایه یک دادگستری دراین باره می‌گوید: درعقد نکاح، شرایط فسخ برای زن و مرد متفاوت است. عیوبی که برای زن حق فسخ ایجاد می‌کند در مواد ۱۱۲۲ و ۱۱۲۵ و عیوبی که برای مرد چنین حقی ایجاد می‌کند در ماده ۱۱۲۳ ذکر شده‌اند. البته عیوبی که قانون به آن اشاره می‌کند، درصورتی است که مطابق ماده ۱۱۲۶ قانون مدنی، زوجین پیش از عقد از آن آگاه نباشند و بعد از عقد متوجه این عیب و بیماری در طرف مقابل شوند و اگر یکی از زوجین از بیماری‌های مذکور در طرف مقابل آگاه باشد، پس از وقوع عقد، دیگر نمی‌تواند به اسنناد آن عقد را فسخ کند.

بر این اساس باید گفت که ابتلا به بیماری‌های خاص مثل دیابت یا بیماری‌های ریوی مانند آسم یا برونشیت، حتی اگر شدید باشد، به‌تنهایی موجب حق فسخ نکاح نخواهد بود؛ زیرا این بیماری‌ها در شمار عیوب مقرر در قانون برای فسخ نکاح قرارندارند.

روزنه

خداحافظی با چین‌وچروک‌های پوست به لطف بلوبری

دانشمندان پی بردند ترکیب موجود در بلوبری (پتروستیلین) به نحو چشمگیری قابلیت ارتجاعی پوست را افزایش و چین‌وچروک‌ها را کاهش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پیگاه سای‌تک‌دیلی، در میان افزایش روزافزون تقاضا برای محصولات ضد پیری، دانشمندان چینی در یک مطالعه بالینی تأثیر یک اصلاح‌ساز حاوی ۰.۱ درصد پتروستیلین را روی ۳۱ شرکت‌کننده طی ۲۸ روز آزمایش کردند.

پتروستیلین یک آنتی‌اکسیدان طبیعی موجود در بلوبری است و به رسوراترول (یک ترکیب گیاهی موجود در پوست و دانه انگور قرمز و توت‌ها) مرتبط می‌شود. پیش‌تر در تحقیقات سلامت سلولی و پیری نتایج امیدوارکننده‌ای نشان داده‌بود.

یافته‌های دانشمندان نشان داد که استفاده از اصلاح‌ساز پتروستیلین قابلیت ارتجاعی و استحکام پوست را به صورت چشمگیری افزایش و چین‌وچروک‌های پیشانی و خطوط پنجه کلاغی اطراف چشم‌ها را کاهش می‌دهد؛ همچنین ضخامت لایه اپیدرم (بیرونی‌ترین لایه پوست) را افزایش می‌دهد. کلاژن و فیبرهای الاستیک را تقویت می‌کند و متعاقباً پوست را به حداقل می‌رساند.

ژوپینگ چن (Xueping Chen)، نویسنده مسئول این مطالعه، اظهار کرد: این یافته‌ها با ارائه شواهدی از اثرات قوی ضد پیری پتروستیلین، فهم ما از نقش آن در مراقبت از پوست را افزایش می‌دهد و استفاده از آن را به عنوان یک ماده مؤثر در لوازم آرایشی تأیید می‌کند. چن معتقد است این مطالعه، چشم‌انداز جدیدی از پوست کاربرد ترکیبات طبیعی در صنعت مراقبت از پوست ارائه می‌دهد.

وی گفت: بهبود چشمگیر در پارامترهای مختلف پوست (مجموعه‌ای از ویژگی‌های فیزیکی و شیمیایی پوست) و بازخورد مثبت شرکت‌کنندگان در کارآزمایی بالینی، اثربخشی پتروستیلین را برجسته می‌سازد که ممکن است روش ما در فرمولاسیون‌های ضدپیری را متحول کند.

۹ نکته برای بهبود ارتباط با بیماران آلزایمری

اشتباه و غلط آنها را اصلاح نکنید

مشاهده وخامت حال یکی از عزیزان مبتلا به آلزایمر یا نوع دیگری از زوال عقل دردناک است. زیرا بیمار به تدریج توانایی خود را برای به خاطر سپردن و تفکر از دست می‌دهد و به طور فزاینده‌ای به اطرافیانش وابسته می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، تعداد افراد مبتلا به زوال عقل در سراسر جهان در سال ۲۰۲۱ به ۵۷ میلیون نفر رسید و تقریباً ۱۰ میلیون مورد جدید هر ساله ثبت می‌شود.

زوال عقل یک اصطلاح عمومی است و مجموعه‌ای از علائم را توصیف می‌کند که بر حافظه، تفکر و توانایی‌های اجتماعی تأثیر می‌گذارند. این بیماری ناشی از بیماری‌های مختلفی مانند سکته مغزی، آسیب‌های سرایا بیماری پارکینسون است که بر مغز تأثیر می‌گذارند. بیماری آلزایمر شایع‌ترین علت زوال عقل است که تقریباً ۶۰ تا ۸۰ درصد موارد را تشکیل می‌دهد. آلزایمر یک بیماری پیشرونده مغزی است که مجرب به کاهش مداوم عملکردهای ذهنی، به ویژه حافظه می‌شود و معمولاً پس از سن ۶۵ سالگی ظاهر می‌شود.

اگرچه علائم از یک مورد به مورد دیگر و روش درمان از یک بیمار به بیمار دیگر متفاوت است، متخصصان تأکید می‌کنند که یک بیمار مبتلا به زوال عقل می‌تواند از طریق ارتباط مؤثر با او و اتخاذ برخی تکنیک‌های ساده زندگی رضایت‌بخشی داشته باشد و مهم‌تر از همه صحبت کردن واضح و با صدای گرم با او و صبور بودن و درک کردنش، به هنگام طغیان‌های خشم او است.

۹ استراتژی وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند:

– حواس پرتی‌ها را به حداقل برسانید: مکالمه برای یک فرد عادی در حضور حواس‌پرتی‌هایی مانند صدای تلویزیون، رادیو یا دویدن کودکان می‌تواند دشوارتر باشد. چه رسد به کسی که مشکلات شناختی دارد.

براساس اعلام انجمن آلزایمر کانادا، اگر با کسی که مبتلا به آلزایمر یا نوع دیگری از زوال عقل است صحبت می‌کنید، مکانی آرام و راحت برای صحبت پیدا کنید و تلویزیون یا هر موسیقی بلند دیگری را در خانه‌تان خاموش کنید. اگر در یک کافی شاپ یا فروشگاه هستید به دنبال یک مستدلی یا گوشه‌ای آرام و دور از شلوغی زندگی روزمره باشید.

–شنونده خوبی باشید: به آنچه فرد مبتلا به زوال عقل می‌گوید گوش دهید. هنگام صحبت کردن مستقیماً به او نگاه کنید و با استفاده از زبان بدن متیت ماتند تماس چشمی و حرکات، او را تشویق کنید که بیشتر صحبت کند. گوش دادن فعال همچنین می‌تواند شامل این باشد که اگر متوجه نشدید، آنچه را که از آنها شنیدید، به او ارائه تغییر دهید یا از آنها بخواهید آنچه را که گفته‌اند تکرار کنند، بدون اینکه حرفشان را قطع کنید یا جمله‌شان را کامل کنید.

– از نام خود و نام دیگران استفاده کنید: برندا گورینگ، متخصص آلزایمر، به سایت «پایس فور مام» می‌گوید: مهم است خودتان را با اسم معرفی کنید، نه اینکه صرفاً رابطه‌تان را با فرد توضیح دهید زیرا افراد مبتلا به زوال عقل ممکن است ماهیت رابطه خود با نمو، فرزند یا همسر را فراموش کنند.

گورینگ اضافه می‌کند: شاید بهتر باشد هر بار نام و نسبت خود را به بیمار بگویید. مثلاً بگویید «سلام، من فلانی هستم» به جای اینکه بگویید «سلام، من پسر یا دختر شما هستم». همچنین، به جای لقب، اعضای خانواده را با نام‌های دلخواه‌شان صدا بزنید و هنگام صحبت کردن از استفاده از ضمایری مانند «آن زن»، «آن مرد» و «ایشان» خودداری کنید.

– از جملات کوتاه و کلمات ساده استفاده کنید: فرد مبتلا به زوال عقل ممکن است نتواند افکار خود را به اندازه کافی کارآمد مدیریت کند تا بتواند مکالمه طولانی یا چند موضوعی را ادامه دهد. بنابراین مکالمات باید کوتاه، ساده و محدود به یک موضوع در هر زمان باشند. در عین حال زبان ساده با استفاده از کلمات، جملات کوتاه و سوالات مستقیم حفظ شود. برای مثال، اگر دارید به یک آلبوم عکس قدیمی نگاه می‌کنید، می‌توانید به جای اینکه بگویید: «آیا روز عروسی خود را به یاد دارید؟» بگویید: «این لباس زیبایی است. نظر شما چیست؟»

– تا حد امکان سوالات ساده یا پاسخ بله یا خیر بپرسید: دانشکده پزشکی هاروارد توصیه می‌کند از پرسیدن سوالات پیچیده و گیج‌کننده برای فرد مبتلا به زوال عقل خودداری کنید به جای پرسیدن «چه نوشیدنی میل دارید؟»، سوالات مستقیمی مانند «آیا یک فنجان چای میل دارید؟» بپرسید به همین ترتیب، پرسیدن «آیا احساس ناراحتی می‌کنید؟» بهتر از «چه احساسی دارید؟» است.

همچنین، باید گزینه‌های محدودی را به او ارائه دهید تا احساس سردرگمی و ناامیدی‌اش کاهش یابد. برای مثال: اگر می‌خواهید از او بپرسید که امروز چه لباسی می‌خواهد بپوشد، از او نپرسید: «چه می‌خواهید بپوشید؟» در عوض می‌توانید دو پیراهن را بالا بگیرید و از او بپرسید: «پیراهن گلدار زرد را ترجیح می‌دهید یا پیراهن راه راه آبی را؟» به همین ترتیب، از او نپرسید: «امروز ناهار چه میل دارید؟» بهتر است بگویید: «مرغ می‌خواهید یا ماهی؟»

– سعی نکنید باورهای غلط آنها را اصلاح کنید: با پیشرفت زوال عقل، فرد در پذیرش متحقق مشکل پیدا می‌کند و ممکن است متقاعد کردن او در مورد اشتباه بودن باورهایش دشوار باشد. بنابراین، اگر آنها بگویند چیزی سیاه است و شما می‌دانید که سفید است، پس سیاه است. با این حال، اگر آنها باوری را پذیرفته‌اند که اگر دارید به یک آلبوم عکس قدیمی نگاه می‌کنید، می‌توانید به جای اینکه بگویید: «آیا روز عروسی خود را به یاد دارید؟» بگویید: «این لباس زیبایی است. نظر شما چیست؟»

– از درگیری و مشاجره خودداری کنید: برای مثال، اگر از یکی از اعضای خانواده که آلزایمر دارد، بپرسید که آیا داوری خود را خورده و او پاسخ مثبت داد، اما متوجه می‌شوید که داور هنوز همانجا است، از رویاروی خودداری کنید و چیزهایی مانند «باورم نمی‌شود دروغ می‌گویی!» یا «چیین، فراموش کردی» نگویید. شما می‌توانید چند دقیقه صبر کنید و بگویید: «به نظر می‌رسد فرص‌هایتان هنوز در جعبه فرص هستند. چرا الان آنها را نخوریم؟» بدون اینکه حتی به این نکته اشاره کنید که فراموش کرده‌اند. اگر روزی خواستند سر کار بروند، به آنها بگویید که مدیرشان تماس گرفته و گفته است که دفتر برای بازسازی تعطیل است یا اینکه به دلیل هوای نامساعد کار تعطیل شده است.

– از حس شوخ طبعی خود استفاده کنید: هنگام صحبت با کسی که مبتلا به زوال عقل است، حتماً کمی شوخ طبعی و خنده اضافه کنید. اما مطمئن شوید که احساس نمی‌کند که شما به او می‌خندید یا مسخره‌اش می‌کنید.

– از نشانه‌های غیرکلامی استفاده کنید: انجمن آلزایمر شیکاگو خاطرنشان می‌کند که نشانه‌های غیرکلامی نقش مهمی در زوال عقل پیشرفته دارند. برای برقراری ارتباط موفق در این مرحله قصد خود را با نشانه‌های بصری یا حرکات بیان کنید تا دوستی و تفاهم را منتقل کنید و آنچه را که سعی در انتقال آن دارید تقویت کنید. برای مثال، اگر می‌گویید «بیا برویم قدم بزنیم»، از حرکت دست برای دعوت استفاده کنید. تماس لمسی را حفظ کنید. مثلاً دست‌هایش را بگیرید یا به آرامی دستش را دور بازوهایش حلقه کنید تا به او اطمینان خاطر بدهید. یا با هم به موسیقی مورد علاقه‌تان گوش دهید تا خاطرات خوش را زنده کنید.

به طور کلی، حتماً در تمام مراحل بیماری فرد مبتلا به زوال عقل به فضای شخصی او احترام بگذارید. با او با زبان کودکانه صحبت نکنید و وضعیت او را برای دیگران طوری توصیف نکنید که انگار غایب هستند یا حرف شما را نمی‌فهمند.