گوناگون

اعلام جرم دادستانی علیه یک کانال تلگرامی و ۳ فعال مجازی

دادستان عمومی و انقلاب تهران به دلیل انتشار مطالب بدون سند و خلاف واقع علیه یک کانال تلگرامی و سه فرد دیگر اعلام جرم کرد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز رسانه قوه قضاییه، پس از انتشار مطالب خلاف واقع و بدون سند، از سوی یک کانال تلگرامی و سه فرد فعال در فضای خبری دادستان تهران علیه این کانال تلگرامی و افراد اعلام جرم کرد.

براساس این گزارش، با انتشار مطالبی کذب، بدون سند و خلاف واقع از سوی کانال تلگرامی روزآور، صادق زیباکلام، سارا معصومی و میلاد علوی، دادستان تهران علیه این افراد اعلام جرم کرده است.

زنگ خطر خروج کادر درمان از بیمارستان‌های دولتی!

رؤسای بیمارستان‌های دولتی از اینکه کادر درمان از بخش دولتی خارج می‌شوند، به شدت، احساس نگرانی می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محسن خالقیان رئیس بیمارستان فیروزگر، در همایش طب تسکینی به مشکلات بیمارستان‌های دولتی گریز زد و نسبت به خطر ورشکستگی و تعطیلی این بیمارستان‌ها هشدار داد و عنوان داشت: تعرفه‌های غیر واقعی باعث شده تا ۵۸ پرستار از بیمارستان ما بروند.

وی همچنین نسبت به خروج هیأت علمی بیمارستان‌های دولتی ابراز نگرانی کرد و گفت: ادامه این روند منجر به بحرانی شدن وضعیت بیمارستان‌های دولتی خواهد شد.

در همین حال، چندی قبل، حسین قناعتی رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران، از همین وضعیت ابراز نگرانی کرده و عنوان داشته بود که هزینه‌های زندگی با درآمد پرستاران در بیمارستان‌های دولتی، همخوانی ندارد و لاجرم شاهد مهاجرت آنها به شهرستان‌ها هستیم.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: بسیاری از پرستاران به خاطر درآمدی که دارند و هزینه‌هایی که در شهر تهران هست به شهرستان‌ها مهاجرت می‌کنند و به شهرهای خودشان می‌روند.

وی افزود: الان تمایل بیشتری وجود دارد که همکاران پرستار بروند نزدیک خانواده خودشان یا جایی که اجاره کمتر باشد و بشود زندگی کرد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مهم‌ترین چالش کل نیروی انسانی نظام سلامت در یک کلام خلاصه می‌شود و آن درآمد است. یعنی اگر سطح درآمد در حد قابل قبولی بالا ببریم، ماندگاری و راحتی نیروی انسانی به راحتی انجام خواهد شد.

در همین حال، فاطمه محمدنژاد نایب رئیس انجمن علمی متخصصین زنان و زایمان ایران گفت: حق‌الزحمه متخصصین زنان و زایمان برای خدمات نیمه شب، کفاف هزینه ایاب و ذهاب آنان را هم نمی‌دهد.

خروج کادر درمان از بیمارستان‌های دولتی، می‌تواند زنگ خطری برای نظام سلامت کشور و متولیان و سیاست‌گذاران حوزه بهداشت و درمان باشد. زیرا، بیشترین مراجعات درمانی و بستری در بخش دولتی اتفاق می‌افتد و اکثر بیماران این بیمارستان‌ها را قشر کم درآمد جامعه شامل می‌شوند که برای دریافت خدمات درمانی، فقط به بخش دولتی مراجعه می‌کنند.

بیمارستان‌های دولتی در شرایط کنونی هم با کمبود شدید نیروی پرستاری در تهران و کمبود پزشک متخصص و فوق تخصص در شهرهای دور از مراکز استان‌ها مواجه هستند و اگر قرار باشد به همین صورت شاهد خروج کادر درمان از بخش دولتی باشیم، می‌بایست منتظر کاهش کیفی خدمات درمانی در بیمارستان‌های دولتی باشیم.

وقتی مطالبات بیمارستان‌ها با تأخیرهای چند ماهه پرداخت می‌شود و تعرفه‌ها غیرواقعی است و کارانه‌های پرستار و پزشک هم هر چند ماه یکبار به حساب آنها واریز می‌شود، نمی‌توان توقع داشت که انگیزه‌ای برای ماندن داشته باشند.

مگر یک بیمارستان چند نفر نیروی پرستاری دارد که بعد از خروج ۵۸ نفر آنها، بتواند خدمات با کیفیت به بیماران ارائه بدهد. در حالی که با استانداردهای پرستار به ازای هر تخت بیمارستانی، فاصله زیادی داریم.

«یوگای داغ» به عنوان ضد افسردگی طبیعی عمل می کند

نتایج یک کارآزمایی بالینی کوچک نشان می‌دهد که کلاس‌های یوگا داغ می‌تواند به برخی از افراد مبتلا به افسردگی کمک کند که در عرض چند ماه احساس بهتری داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، این مطالعه بر روی ۶۵ فرد مبتلا به افسردگی متوسط تا شدید، نشان داد آنهایی که به طور تصادفی در کلاس‌های یوگا داغ شرکت داده شدند، نسبت به کسانی که در لیست انتظار قرار گرفتند، در طول هشت هفته بهبودی بیشتری در علائم شأن مشاهده شد. به طور کلی، ۱۶ بیمار، یا ۵۹ درصد، به کلاس‌های یوگا پاسخ مثبت نشان دادند- به این معنی که شدت علائم افسردگی آنها حداقل به نصف کاهش یافت. تنها دو بیمار در لیست انتظار (۶/۰) شاهد بهبود علائم خود بودند.

فراتر از آن، ۱۲ بیمار در گروه یوگا با ۴۴ درصد، شاهد بهبود افسردگی خود بودند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که یوگا می‌تواند به افراد در مقابله با شرایط سلامت روان کمک کند.

شرکت کنندگان در مطالعه، کلاس را در اتاقی با دمای ۱۰۵ درجه گذراندند و از یک توالی یوگا سنتی بیکرام پیروی کردند- مجموعه‌ای از ۲۶ حالت که در هر کلاس یکسان است.

«مارن نیر»، محقق ارشد از دانشکده پزشکی هارولد و مدیر مطالعات یوگا در بیمارستان عمومی ماساچوست، گفت: با این حال، روشن نیست که آیا گرما عنصر کلیدی است یا خیر. او گفت: همچنین مشخص نیست که آیا انجام حرکات یوگا بهتر از سایر اشکال ورزش بدنی است یا خیر. نیر در ادامه افزود: ما هنوز هیچ ایده‌ای نداریم که کدام جز این ورزش مفید بوده است. نیر گفت: درمان استاندارد افسردگی اغلب مؤثر است، اما بسیاری از مردم به ابزارهای اضافی نیاز دارند. او گفت: من طرفدار هر چیزی هستم که مردم می‌توانند برای کمک به خودشان استفاده کنند. در عین حال، نیر خاطرنشان کرد، دلیل خوبی برای آزمایش یوگا در آزمایش‌های بالینی وجود دارد: اگر شواهد علمی وجود نداشت باشد که می‌تواند علائم افسردگی را کاهش دهد، ممکن است بیشتر به یک توصیه اصلی تبدیل شود.

زنان و خانواده

ناگفته‌های اولین عضو زن در تأسیس جنبش فتح

کتاب «خاطرات ام جهاد» با عنوان فرعی «روایت یک عمر همراهی با خلیل ابراهیم الوزیر (ابوجهاد)، زندگی‌نامه خودنوشت انتصار الوزیر (ابوجهاد) است که از سوی انتشارات ایران به تازگی چاپ و منتشر شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری‌آنلاین، در کنار مردان شجاع و رزمنده فلسطینی که در طول دهه‌های اخیر علیه دشمن اشغال‌گر مبارزه کرده و جنگیده‌اند، زنان مبارزی هم بوده‌اند که دوشادوش همسر و فرزندان خود علیه اشغالگران مبارزه کرده و پرچم مقاومت در سرزمین مقدس فلسطین را همواره برافراشته نگاه‌داشته‌اند. یکی از این زنان مبارز، انتصار الوزیر (ام‌جهاد)، همسر خلیل ابراهیم الوزیر (ابوجهاد) است که خاطرات خود از همراهی همسر مبارز خود را در کتابی با عنوان «خاطرات ام جهاد» تألیف و منتشر کرده است. این کتاب با عنوان فرعی «روایت یک عمر همراهی با خلیل ابراهیم الوزیر (ابوجهاد)، زندگی‌نامه خودنوشت انتصار الوزیر (ابوجهاد) است که از سوی انتشارات ایران به تازگی چاپ و منتشر شده است. ابوجهادی که در ۱۰ اکتبر ۱۹۳۵ در رمله فلسطین به‌دنیا آمد، سیاست‌مدار و تئوریسین نظامی فلسطینی بود و از بنیان‌گذاران جنبش فتح و عضو کمیته مرکزی این سازمان و فرمانده العاصفه، شاخه نظامی این جنبش، که در نهایت در ۱۶ آوریل ۱۹۸۸ توسط کمانده‌های اسرائیلی در تونس به شهادت رسید. همسر ابوجهاد که ملقب به ام جهاد است، در این کتاب، شرح حال و سفر مبارزاتی خود را با همسر و همرزمش خلیل الوزیر به رشته تحریر درمی‌آورد و در این اثنی دانستانی مستند از وقایع و رخدادهای مهم زندگی این شهید علی‌الخصوص شکل‌گیری و تأسیس جنبش فتح را پیش رو می‌گذارد.

این زن که در کنار همسرش یکی از زنان تأثیرگذار در جریان مقاومت به‌حساب می‌آید، از نزدیک شاهد تغییر و تحولات در جریان جنبش ملی فلسطین بود و نامش به‌عنوان اولین عضو زن در تأسیس جنبش فتح مطرح می‌شود که در برهه‌ای نیز به‌طور موقت رهبری نیروهای طوفان را به‌عهده گرفت. زندگی او و همسرش پیوسته در مبارزه می‌گذشت و برای این هدف لحظه‌ای آرام و قرار نداشت؛ چاپ بیانیه تا جابه‌جایی پیام و اسلحه و شرکت در اردوهای آموزشی از جمله بخش‌های زندگی ام جهاد است. علی‌رغم این، او با تأسیس اتحادیه عمومی زنان فلسطینی، تجربیات خود را در حوزه زنان نیز به بوته عمل و اجرا گذاشت.

کتاب از دانستان اولین ملاقات این زوج در پنج سالگی، زمانی که سال ۱۹۴۶ به همراه مادرش به رمله رفت تا عمویش ابراهیم الوزیر، پدر ابوجهاد را ملاقات کند، شروع می‌شود. خود او می‌گوید: «از رمله جز خلیل به یاد ندارم». این جمله عاشقانه اما بسیار تأویل‌پذیری است. ام جهاد بعداً در غزه به عشقی که به خلیل الوزیر داشت اعتراف کرد تا در نهایت آنها سال ۱۹۶۳ با هم ازدواج کردند و او اعتراف می‌کند: «دلم برایش تنگ شده بود و آرزوی دیدنش را داشتم.» سپس در بخش‌های زیادی از کتاب بعاد «لحظه‌های شیرینی که با خلیل زندگی کرده می‌افتد و به از میان این عشق، به عشق به جهاد و مقاومت و همراهی با یکی از خاص‌ترین مبارزان می‌پردازد و تا پایان کتاب، این شرح مفصل از عشق، مقاومت و خرمان ادامه پیدا می‌کند. گفتنی است که ام جهاد سرانجام در ژوئیه ۱۹۹۴ پس از سی‌ودو سال تبعید توانست به وطن خود، فلسطین بازگردد. این نکته را در نظر داشته باشید که اهمیت زندگی‌نامه انتصار الوزیر را می‌توان ناشی از زندگی سرشار از تحولات سیاسی مهم او دانست. او نظارهگر بسیاری از نقاط عطف (تاریخ فلسطین) بوده و زندگی همراه با مخاطرات، جنگ، ترور و درگیری را در همه‌جا تجربه کرده است. ام‌جهاد، در این خاطرات از هجرت شهید خلیل الوزیر و خانواده‌اش از فرمله به غزه، در سال نکبت حکایت می‌کند. از اینکه چگونه او با بساط کوچک فروش لوازم آرایشگاهی مانند تیغ‌های ریش‌تراشی و قیچی تا فروشندگی در یک پارچه‌فروشی، مقداری پول جمع کرد تا توانست یک دوربین عکاسی بخرد و از زندگی تباه‌شده‌گان فلسطینی، کودکان شان و آوردگاه‌های آنها عکس می‌گرفت و به روزنامه‌ها، خبرگزاری‌ها و سازمان‌های بین‌المللی ارسال می‌کرد. این توضیحات مفصل، حتی برای افرادی که از کودکی با ابوجهاد آشنا بوده‌اند نیز جدید هستند. خاطرات ام جهاد، روایت یک عمر همراهی با خلیل ابراهیم الوزیر (ابوجهاد) با ترجمه مهدی فردوسی‌زاده در ۳۱۲ صفحه در دسترس علاقه‌مندان قرار گرفته است.

پیش نویس اولیه لایحه حمایت از حقوق سالمندان تدوین شد

کارشناس امور سالمندان دبیرخانه شورای ملی سالمندان کشور از تدوین پیش نویس اولیه لایحه حمایت از حقوق سالمندان خبر داد و گفت: اکنون نظرات تمام متخصصان در تمام دستگاه‌ها در زمینه این لایحه گرفته شده و بعد برای تصویب نهایی اقدام خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا محبوبه یوسفیان افزود: براساس این لایحه به طور مثال سالمند مصون از هر گونه آزار جسمی یا روحی اعم از آزار اجتماعی، فیزیکی، مالی، روانی، و معیشتی است. همچنین صدور کارت هوشمند منزلت برای تمام سالمندان و ارائه خدمات درمانی، بهداشتی، مراقبتی، حمایت های اقتصادی و اجتماعی دولت با ارائه این کارت به صورت هدفمند در این لایحه مدنظر قرار گرفته است.

وی خاطرنشان کرد: از آنجایی که باید پیش از ارائه پیش‌نویس لایحه جامع دفاع از حقوق سالمندان به مجلس شورای اسلامی، نظرات دستگاه‌های عضو اتخاذ شود، هم‌اکنون در حال نهایی کردن نظرات کارشناسی هستیم تا لایحه در روند اجرایی خود قرار گیرد.

یوسفیان گفت: موضوع حقوق سالمندی از موضوعات حائز اهمیت در نظام‌های حقوقی دنیا محسوب می‌شود. در سند ملی سالمندان برنامه‌ها و فعالیت‌های مربوط به حوزه سالمندی دستگاه‌ها مشخص شده است. به عبارتی سند ملی سالمندی نقشه راهی برای ارتقا وضعیت سالمندی در راستای تغییرات جمعیتی کشور محسوب می‌شود.

در سند ملی سالمندی نقشه راهی تدوین شده است که دستگاه‌ها براساس آن نقشه راه اقدامات خود را عملیاتی می‌کنند، اما لایحه حمایت از حقوق سالمندان به حمایت از حقوق سالمندی مربوط می‌شود که توسط مجری تخصصی و برای بررسی مفاد قانونی است.

کارشناس امور سالمندان دبیرخانه شورای ملی سالمندان کشور یادآور شد: پس از انجام اقدامات نهایی، موضوع برای تصویب در مجلس شورای اسلامی روند قانونی خود را طی خواهد کرد.

۱۶ دستگاه عضو شورای ملی سالمندان هستند

یوسفیان ادامه داد: ۱۶ دستگاه عضو شورای ملی سالمندان هستند که پیش‌نویس این لایحه برای تمام صاحب‌نظران حوزه سالمندی از جمله دستگاه‌های عضو شورای ملی سالمندان فرستاده شده است؛ زمانی که این جلسات تشکیل و براساس نقطه نظر دستگاه‌ها بررسی شود، پیش‌نویس لایحه برای تصویب به شورای ملی سالمندان کشور ارایه و سپس به مجلس ارسال خواهد شد.

بر اساس این گزارش، وزارت ورزش و جوانان، سازمان تأمین اجتماعی نیروهای مسلح، سازمان صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، وزارت کشور، سازمان تأمین اجتماعی، صندوق بازنشستگی کشوری، وزارت ورزش و جوانان، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، کمیته امداد امام خمینی(ره)، وزارت صنعت، معدن و تجارت، وزارت جهاد کشاورزی، سازمان برنامه و بودجه کشور و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی از اعضای شورای ملی سالمندان کشور هستند.

روزنه

تزریق همزمان واکسن آنفلوآنزا و کرونا خطرناک است؟

یک مطالعه انجام شده از سوی محققان FDA آمریکا نشان می‌دهد که تزریق همزمان واکسن کووید۱۹ و آنفلوآنزا می‌تواند خطر سکته مغزی را در افراد مسن تا حدودی افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از CNN، واکسن کووید۱۹ و آنفلوآنزا ممکن است خطر سکته‌های مغزی ناشی از لخته شدن خون در مغز مسلمتان را به میزان کمی افزایش دهد، به ویژه زمانی که این دو واکسن به طور همزمان تزریق شود و این خطر برای مسلمتان ۸۵ سال به بالا هم بیشتر است. این نتیجه از سوی کارشناسان سازمان غذا و داروی ایالات متحده آمریکا FDA که داده‌های مدیکر را تجزیه و تحلیل کرده‌اند، مشتاسایی شده و دومین مطالعه‌ای است که اعلام می‌کند تزریق واکسن کووید۱۹ و آنفلوآنزا با هم، خطر سکته مغزی در مسلمتان را افزایش می‌دهد.

این مطالعه از سوی محققان FDA در جمعیت ۵۳ میلیون نفر ۶۵ سال به بالا انجام شد که واکسن کووید۱۹ دو ظرفیتی Pfizer یا Moderna را دریافت کرده بودند. آنها پس از واکسیناسیون کووید۱۹ هیچ افزایش خطر سکته مغزی را در گروه کلی مشاهده نکردند. اما هنگامی که بزرگسالان ۸۵ سال و بالاتر را بررسی کردند، متوجه شدند که خطر سکته مغزی ناشی از لخته شدن خون در افرادی که واکسن فایزر تزریق کرده بودند افزایش پیدا کرده، اما این خطر در افراد دریافت کننده واکسن مدرنا وجود ندارد. این مطالعه اما نشان داد که در افراد ۶۵ سال و بالاتر که همزمان واکسن کووید۱۹ و آنفلوآنزا دریافت کردند، خطر لخته شدن خون در مغزشان به میزان کمی افزایش پیدا کرده است.

در مطالعه FDA عنوان شده که تقریباً از هر ۱۰۰ هزار نفر، ۳ سکته مغزی با حملات ایسکمیک گذرا برای افرادی که اقدام به تزریق همزمان این دو واکسن کرده‌اند رخ داده است. البته به تاکید دکتر استیو نیسن، متخصص قلب و محقق در کلینیک کلیولند، در اوهایو این خطر در مقایسه با خطر مرگ بر اثر ابتلا به کووید۱۹ برای افراد بالای ۸۵ سال، اهمیت چندانی ندارد.

محققان این مطالعه هم تاکید کرده‌اند که به بررسی ارتباط احتمالی تزریق همزمان این دو واکسن ادامه می‌دهند، اما در عین حال، واکسیناسیون باید ادامه داشته باشد چون هر گونه افزایش کوچک در خطر سکته مغزی پس از واکسیناسیون با سایر پیامدهای جدی ابتلا به آنفلوآنزا یا عفونت کووید۱۹- قابل مقایسه نیست.

دکتر ویلیام شافنر، متخصص عفونی دانشگاه وندربیلت، در این باره می‌گوید: «خطر ابتلا به بیماری جدی مرتبط با آنفلوآنزا و کووید برای جمعیت در معرض خطر بعتی افراد مسن‌تر، بسیار بیشتر از افزایش خطر بالقوه مرتبط با واکسن است.»

تاخیر دو هفته‌ای در تزریق واکسن‌ها

دکتر پیتر مارکس، رئیس مرکز ارزیابی و تحقیقات بیولوژیک FDA هم درباره کاهش خطرات همزمان این دو واکسن ماه گذشته اعلام کرده بود که قصد دارد ابتدا واکسن کووید۱۹- خود را دریافت و حدود دو هفته بعد واکسن آنفلوآنزای خود را تزریق کند.

مارکس در این باره توصیه کرده بود که اگر می‌خواهید احتمال تداخلات را به حداقل برسانید و عوارض جانبی را کاهش دهید، حدود دو هفته بین واکسن‌ها وقفه ایجاد کنید. هر چند که کارشناسان تاکید می‌کنند انتشار این اطلاعات نباید منجر به سردرگمی مردم یا انصراف آنها از تزریق واکسن شود، چون فواید دریافت واکسن‌ها هنوز بسیار بیشتر از خطرات آن است.

شایع ترین مسمومیت‌های دارویی را بشناسید

مسمومیت دارویی یکی از موارد شایع مسمومیت است. برخی از این مسمومیت‌ها اگرچه ممکن است مرگ افراد را در پی نداشته باشد اما می‌تواند صدمات دائمی به کبد و کلیه فرد مسموم شده بزند.

به گزارش پیام آشنا، دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، به مناسب هفته پیشگیری از مسمومیت‌ها اعلام کرد: ۷۰ درصد از مسمومیت‌های ارجاع شده به مراکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم کشور، مسمومیت‌های دارویی است.

دهان، شایع‌ترین راه ورود سموم به بدن است. شایع‌ترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی است. همچنین با مصرف خودسرانه داروها بدون تجویز پزشک نباید سلامت را به خطر انداخت. بروز مسمومیت توسط برخی از داروها هرچند ممکن است منجر به مرگ نشود، اما مقادیر بالای این داروها می‌تواند منجر به صدمات دائمی کبد و کلیه فرد مسموم شود.

مسمومیت دارویی کودکان

مقادیر بالای برخی از داروهای بظاهر کم‌خطر، می‌تواند برای کودکان و افراد مسن کشنده باشد. بر همین اساس لازم است این توصیه‌ها در مورد از پیشگیری از مسمومیت دارویی کودکان مورد توجه قرار گیرد:

- داروها را دور از دید و دسترس کودکان و در ارتفاع بالا و در کمد مجهز به قفل نگهداری کنید.
- در هنگام بیماری کودکان مراقب باشید تا دوز تکراری دارو به وی ندهید.
- برای کاهش تب در کودکان، داروی استامینوفن را بر اساس وزن و سن کودک و با مشورت پزشک و داروساز به کودک بدهید. مقادیر بیش از حد درمانی استامینوفن می‌تواند ایجاد مسمومیت کند.
- داروهای مصرفی افراد خانواده را دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.
- از قراردادن دارو در کیف‌دستی پرهیز کنید تا مانع خورده شدن دارو توسط کودکان شود.
- داروهای خود را در مقابل چشم کودکان مصرف نکنید، چراکه کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می‌کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.
- اگر به کودک خود دارو می‌دهید به او تفهیم کنید که این دارو است و از کلماتی مثل آبنبات، شکلات و یا خوراکی استفاده نکنید.
- داروها خصوصاً داروهای خوش‌طعم مخصوص کودکان را از دسترس ایشان دورنگه دارید. ممکن است با استفاده از غفلت شما کودک اقدام به مصرف دارو کند.
- چنانچه در خانه کودک دیر ۵ سال دارید، حتماً داروها را در کمدهای بالاتر و مجهز به قفل قرار دهید.

کودکان کنجکاو و ممکن است زمانی که افراد سالمند فامیل در حال مصرف داروهای خود هستند کودکان اقدام به چشیدن و یا بلعیدن دارو کنید.

برای پیشگیری از مسمومیت دارویی کودک دیابتدتان، از والدین خود بخواهید داروهای مصرفی خود را دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.

مصرف ناخواسته شربت متادون که در شیشه داروهای دیگری نگهداری می‌شده است به کام مرگ می‌روند.

مسمومیت دارویی در افراد سالمند

مسمومیت دارویی در افراد سالمند امری شایع است به همین دلیل توصیه می‌شود:

- بر مصرف داروی افراد مسن خانواده نظارت داشته باشید؛ چراکه ایشان به دلایل زیر ممکن است داروی خود را بیشتر بدهند یا به طور تکراری مصرف کنند: تشابه ظاهری شکل داروها، ابتلاء به فراموشی، عدم اطلاع از نام داروها، بی‌سوادی یا کم‌سوادی و یا خواناتبودن مقادیر مصرفی دارو مندرج روی جعبه دارویی
- بهترین کار برای پیشگیری از خوردن دوز تکراری دارو، یادداشت کردن دفعات مصرف دارو و یا قرار دادن قرص‌ها در داخل جعبه‌های مخصوص تقسیم‌بندی شده (برحسب صبح، ظهر و شب) است.

مسمومیت با داروهای اعصاب و روان

اغلب مسمومیت‌های دارویی مراجعه شده به بیمارستان‌ها در اثر مصرف داروهای بیماری‌های اعصاب و روان مانند داروهای آرام‌بخش و ضدافسردگی بروز پیدا می‌کند. بهتر است داروهای بیمار افسرده و یا بیماراتی که تعادل رفتاری ندارند و یا افرادی که سابقه اقدام به خودکشی دارند را دور از دسترس ایشان قرار دهید و مراقبت دقیقی در خصوص میزان داروی مصرفی داشته باشید. مصرف مقادیر بالای بسیاری از داروها در اقدام به خودکشی ممکن است در ابتدا علامت و نشانه خاصی نداشته باشد ولی وضعیت فرد مسموم به طور ناگهانی وخیم خواهد شد.

نحوه مواجهه با مسمومیت دارویی

در برخورد با فرد مسموم غیرهوشیاری که در کنارش بسته‌های داروی خورده شده وجود دارد، ضمن حفظ خونسردی خود و عدم القا استفراغ در این فرد، بسته‌های دارویی را همراه بیمار به بیمارستان ببرید. در مسمومیت‌های تعمدی یا دارو، بهتر است در صورت هوشیاری فرد مسموم، نام دارو یا داروهای مصرفی و تعداد هر یک از آن‌ها را از وی بپرسید و به کادر درمانی اطلاع دهید. در اغلب مسمومیت‌های اتفاقی و یا تعمدی، با داروها، برای اطلاع از نحوه انجام اقدامات اولیه، هرچه سریع‌تر با شماره تلفن مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم ۱۹۰ داخلی داخلی ۳ -کد ۲ و یا اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
قبلا گفته بودم که استعاره خطرناک است. عشق هم با یک استعاره شروع می‌شود. به دیگر سخن، عشق زمانی آغاز می‌شود که یک بن اولین حرفش را وارد حافظه‌ی شاعرانه‌ی ما می‌کند

از کتاب بار همتی
میلان کوندرا

تازه های سلامت

ابتلای روزانه ۳۰۰ نفر به سکته مغزی در ایران

بر اساس گزارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی روزانه ۲۵۰ تا ۳۰۰ نفر در کشور دچار سکته مغزی می‌شوند و ۹۰ درصد این سکته‌ها به دلیل داشتن سبک زندگی نادرست است.

به گزارش پیام آشنا، تازه‌ترین آمار وزارت بهداشت حاکی از آن است که سالانه به طور متوسط ۵۵۰ هزار نفر دچار انواعی از سکته‌های مغزی می‌شوند که به طور معمول ۱۵ درصد این آمار منجر به مرگ می‌شود؛ نکته قابل تامل اینکه حدود ۳۰ درصد افرادی که در کشور دچار سکته مغزی می‌شوند زیر ۵۰ سال دارند که این رقم ۱۰ سال کمتر از میانگین جهانی بوده است.

با توجه به اینکه روز ۲۹ اکتبر (هفت آبان) به نام روز جهانی سکته مغزی نامگذاری شده است، اهمیت پرداختن به مقوله پیشگیری و درمان این بیماری دو چندان می‌شود.

بر اساس آخرین مطالعات صورت گرفته وزارت بهداشت، در سال ۱۴۰۰ یعنی حدود دو سال قبل ۱۰۴ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال مدعی بودند که پزشک برایشان تشخیص سابقه سکته مغزی گذاشته که این موضوع در مردان بیش از زنان گزارش شده است.

این مطالعه نشان می‌دهد که ۰.۰۲ درصد در جمعیت بالای ۱۸ سال دچار این عارضه می‌شوند و وجود سابقه خانوادگی در بروز سکته مغزی نیز در مردان زیر ۵۵ سال و زنان زیر ۶۵ سال ۱۲.۵ درصد گزارش شده است.

مسعود مهرپور رئیس انجمن سکته مغزی ایران گفت: از هر چهار نفر یک نفر مبتلا به سکته مغزی می شود و این بیماری در هر زمان، سن و موقعیتی می‌تواند اتفاق بیفتد و شناخت از علایم آن و تشخیص به‌موقع از عوارض جبران ناپذیری این بیماری می کاهد.

وی با بیان اینکه یک چهارم سکته های مغزی در افراد زیر ۵۵ سال اتفاق می افتد، افزود: علائم سکته مغزی به صورت ناگهانی ایجاد می‌شود و ناشی از نقص کارکرد در سیستم عصبی مرکزی است و عوامل موثر در افزایش خطر بروز سکته مغزی با بالا رفتن سن شامل فشار و چربی خون بالا، بیماری های قلبی، بیماری های ارثی، سیگار، چاقی و... می‌شود.

مهرپور با اشاره به اینکه اقدامات درمانی به موقع برای فردی که دچار سکته مغزی می شود، بسیار حیاتی است، تصریح کرد: در دوران همه گیری کرونا، مراجعه بیماران دچار سکته مغزی به مراکز درمانی کاهش یافته بود که اکنون پس از پایان این همه گیری سیستم خدمت رسانی به این بیماران بهتر و گسترش یافته و این بیماران اقدامات درمانی خود را اکنون پیگیری می کنند.

وی با بیان اینکه سکته مغزی چهارمین عامل مرگ و میر در دنیا است، ادامه داد: فلج صورت، فلج دست، اختلال صحبت، اختلال دید و سرگیجه شدید از علائم سکته مغزی است و هرچه زمان رسیدگی درمانی به این بیماران در ساعات اولیه سریع‌تر انجام شود، امکان بهبودی نیز میسر می‌شود.

این پزشک، زمان طلایی در ساعات اولیه سکته مغزی را برای درمان مهم دانست و گفت: باید در چند ساعت اولیه پس از ابتلا به این بیماری اقدامات درمانی سریع انجام شود تا فرد دچار ناتوانی روحی و جسمی نشود.

مهرپور تاکید کرد: امروز با همکاری وزارت بهداشت، برنامه ملی درمان پیشرفته سکته‌های مغزی به صورت شبانه‌روزی در ۵۵ بیمارستان و در ۲۵ شهر کشور در طرح تحول سلامت انجام می‌شود.