گوناگون

تلاش ایران برای بازگشت به پیاده‌روی اربعین

زیارت زائران ایرانی در عتبات عراق در اربعین، در جریان مذاکرات وزیر امور خارجه ایران با نخست‌وزیر عراق مطرح و پیگیری شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سازمان حج و زیارت که تأیید سفر زائران ایرانی به عتبات عالیات عراق را از ستاد ملی کرونا گرفته است، در هفته‌های گذشته از ادامه رایزنی‌ها با دولت عراق برای حضور زائران ایرانی در اربعین خبر داد. حسین امیرعبداللهیان، وزیر جدید امور خارجه نیز در حاشیه نشست منطقه‌ای حمایت از عراق، در دیدار با مصطفی الکاظمی نخست‌وزیر این کشور، درباره زیارت زائران ایرانی در اربعین گفت‌وگو کرد. پیش‌تر در خرداد‌ماه، خطیب‌زاده- سخنگوی وزارت امور خارجه پس از دیداری که با وزیر فرهنگ عراق داشت، از توافق‌های اولیه برای ازسرگیری سفرهای زیارتی ایرانی‌ها به صورت محدود و با رعایت پروتکل‌های بهداشتی خبر داد. قرار بود پس از تفاهمی دوجانبه، این سفرها از سر گرفته شود. در تیرماه نیز دیدارهایی بین سفیر ایران در عراق و وزیر فرهنگ، گردشگری و آثار باستانی عراق با همراهی معاون سازمان حج و زیارت و نماینده این سازمان در عراق و رایزن فرهنگی ایران صورت گرفت و ایرج مسجدی، سفیر ایران در عراق پیش‌نویس یادداشت تفاهم اعزام کاروان‌های زیارتی را به طرف عراقی تحویل داد و از طرف مقابل برای سفر به ایران و امضای نهایی این یادداشت دعوت کرد. این دیدار پیش از ماه محرم انجام شد و امید ایران به برقراری سفرهای زیارتی در دهه نخست ماه محرم بود، درحالی که یادداشت تفاهم دو کشور هنوز امضا نشده است. عراق حدود یک ماه پیش در بخشنامه‌ای ورود اتباع خارجی به این کشور را در صورتی که دوُز کامل واکسن کرونا را دریافت کرده باشند، آزاد کرد. اما همزمان با دهه اول ماه محرم و آغاز مراسم‌های مذهبی در شهرهای زیارتی این کشور، در بخشنامه دیگری به شرکت هواپیمایی این کشور تاکید کرد از جابه‌جایی اتباع خارجی که بدون ویزا قصد سفر به این کشور را دارند، خودداری کند و صدور ویزا را متوقف کرد. سازمان حج و زیارت در آخرین اظهارنظر اعلام کرده همچنان در حال پیگیری مذاکره و رایزنی با طرف عراقی با هدف ازسرگیری اعزام محدود کاروان‌های زیارتی عراق است و نماینده ولی فقیه در امور حج و زیارت نیز با اشاره به گزارش‌هایی که از سفرهای آزاد و کنترل‌نشده به عراق وجود دارد، تاکید کرده که برنامه‌ریزی و پیگیری سفر زیارتی به عتبات عالیات در اربعین تسریع شود. سفرهای زیارتی ایرانی‌ها به عتبات عالیات عراق از اواخر سال ۱۳۹۸ همزمان با همه‌گیری ویروس کرونا رسما متوقف شده است. هرچند در این میان، برخی به صورت آزاد و شخصی از طریق مرزهای زمینی و هوایی برای این سفرها اقدام کرده‌اند.

قرار نیست با خوردن هویج کرونا نگیریم

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: اینکه ما هر چه بیشتر هویج و زنجبیل بخوریم، کرونا نمی گیریم، حرف علمی نیست

به گزارش پیام آشنا، زهرا عبداللهی با اشاره به مصرف زیاد هویج و زنجبیل در دوران کرونا، اظهار کرد: مردم باید بدانند که ویتامین A فقط در هویج نیست و تمامی سبزیجات و میوه‌هایی که رنگ زرد و نارنجی دارند، دارای ویتامین هستند. وی ادامه داد: برگ‌های تیره رنگ کاهو نیز همین ویتامین A را دارند و همچنین فلفل سبز نیز به همین شکل است که این نوع ویتامین را در خود دارند. عبداللهی گفت: این حرف علمی نیست که ما هر چه بیشتر هویج و زنجبیل بخوریم، کرونا نمی گیریم.

ضرورت معاینه قبل از ورود به مدرسه

یک روانشناس بالینی گفت: بررسی دقیق کارکردهای شناختی در دوره خردسالی علاوه بر استعدادیابی، نقاط ضعف و قوت کودکان را نیز مشخص می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سهیلا خانی افزود: اختلال یادگیری، موضوعی فراگیر است که با بروز مشکلات شدید در گوش کردن، صحبت کردن، نوشتن، استدلال یا توانایی‌های محاسبه بروز می‌کند و به نارسایی در شبکه اعصاب مرکزی مربوط است. وی ادامه داد: تعریف حیطه‌های مرتبط با آموزش و پرورش و روانشناسی دانش آموزان اختلالات یادگیری در مفهوم‌سازی بسیار حائز اهمیت است زیرا از طریق تعریف است که می‌توان اقدامات مرتبط با تشخیص، شناسایی و درمان را مشخص کرد. خانی تصریح کرد: پس از فرایند تشخیص اختلال یادگیری باید به شناسایی نیازهای آموزشی و روانشناختی کودکان با ناتوانی یادگیری پرداخت و محتوای غنی و کاربردی مداخله‌های روانشناختی را با استناد به نقص یا نواقص در زمینه‌های شناختی، طراحی و تدوین کرد. این روانشناس بالینی اضافه کرد: اگر پیشرفت تحصیلی در دانش آموزی کمتر از سطح انتظار باشد، باید اقدامات غربالگری را پیگیری کرد، علاوه بر شکاف بین توانایی بالقوه با کارکردهای شناختی و عملکرد تحصیلی باید به ملاک‌های دقیق‌تری در زمینه تشخیص اختلال یادگیری توجه شود. وی افزود: برای کسب مهارت خواندن، یک کودک باید با استناد به ادراک شنوایی و بینایی توانایی تمایز ادراک بینایی و شنوایی را داشته باشد و قابلیت‌های حافظه شنوایی، بینایی، زبان و سایر عملیات ذهنی را تکمیل کند. این روانشناس بالینی تصریح کرد: نشانه مهم برای تشخیص اختلال یادگیری وجود دارد، اولین نشانه این است که فرد برای خواندن کلمه تلاش زیادی یا کند و نادرست عمل کند، مشکل داشتن در فهمیدن معنی کلمه‌ای که می‌خواند، یک نشانه دیگر است. خانی افزود: مشکل داشتن در هجی کردن، سازمان بندی ضعیف در بیان نوشتاری و پاراگراف بندی، مشکل داشتن در فهم عدد، ویژگی‌های اعداد یا محاسبه و ناتوانی در استدلال ریاضی و بکارگیری مفاهیم، ویژگی‌ها یا روش‌های ریاضی برای حل مسئله از دیگر نشانه‌های اختلال یادگیری است.

این روانشناس بالینی گفت: تشخیص دقیق هر کدام از نشانه‌های مرتبط با اختلال در محاسبات، خواندن و نوشتن، باید از طریق آزمون‌های غیر رسمی و رسمی توسط آزمونگر حرفه‌ای و با تجربه انجام شود. خانی اضافه کرد: بررسی وضعیت دقت، توجه، تمرکز، معطوف سازی و ادراک در دوره خردسالی، نقش تعیین کننده‌ای را در غربالگری اختلال یادگیری دارد و مداخله‌های زود هنگام در زمینه کارکردهای هوشیاری (توجه، دقت، تمرکز و معطوف سازی) در دوره خردسالی، اثربخشی بسیار زیادی به دنبال خواهد داشت. این روانشناس بالینی تصریح کرد: بررسی دقیق کارکردهای شناختی در دوره خردسالی مزایای متعددی را به وجود می‌آورد که علاوه بر استعدادیابی، می‌تواند در چرخه تحولی و با شناسایی دقیق زمینه‌های شناختی در دوره خردسالی تصویر واضح و شفافی از نقاط ضعف و قوت کودکان خردسال را ارائه دهد. وی یادآور شد: این امکان وجود دارد که دانش آموزان نارسا در یادگیری را قبل از ورود به کلاس اول دبستان مورد ارزیابی روانشناختی قرار داد و با بهره گیری از اصول و فنون سنجش روانشناختی به تشخیص و شناسایی این ناتوانی پرداخت.

یک جرعه کتاب

تحمل ناکامی
نویسنده: ویلیام ج. ناوس
مترجم: محمد بابا رئیسی- منصور علی‌مهدی
انتشارات نظری

پیام آشنا: شما قصد دارید کتاب فوق‌العاده روان‌شناس مستعد و روشن‌فکر، دکتر ویلیام جی. ناس به نام «تحمل ناکامی» را بخوانید، کتابی که باید در فهرست مطالعات اصلی هر شخص فرهیخته‌ای باشد. ناکامی، موضوعی است که هر یک از ما به نوبه خود با آن تجربه شخصی و شاید تجربه دردناکی داشته‌ایم. این اثر نه صرفا کتابی برای کمک به خود است که راه‌حل‌های سریع و موقتی برای مشکلات پایدار وعده می‌دهد و نه کتابی از کلمات قصار طلایی که اگر مجذانه حفظ شود منجر به تغییرات سحرآمیز سرب به طلا می‌شود.

بلکه، این کتاب کتابی است که شما قصد دارید با آن کار کنید. شما نمی‌توانید فقط پشت صندلی راحتی خود بنشینید و دریافت کننده بی‌فکر و منفعل چند ورد جادوگری باشید.

شما باید از شرکت‌کنندگان فعال در این استراتژی‌ها باشید. همان‌طور که دکتر کناس بارها و بارها به شما خواهد گفت کلید نهایی برای تغییر عمل است. در این کتاب، نویسنده یک برنامه تهذیب روانی را شرح می‌دهد که در این برنامه، شما در صورت لزوم درد ناچیزی را در عضلات روانی خود احساس می‌کنید. پس اگر منبعی را می‌خواهید که طرح بسیار مؤثری برای مدیریت ناکامی‌هایتان داشته باشد، کتاب مناسبی را می‌خوانید. در این کتاب فوق‌العاده، نویسنده تحلیل عمیقی از این که چطور ما خودمان را ناامید و سرخورده می‌کنیم و راهکارهای روشن‌گری را برای اینکه چطور بتوانیم بر ناکامی‌های خود غلبه کنیم ارائه می‌دهد.

او از طریق رویکرد آگاهی و عمل خود نشان می‌دهد چطور می‌توان بر ناکامی‌ها غلبه کرد، استرس را کاهش داد و اعتماد بنفس داشت.

شناسایی محموله‌های جدید از واکسن‌های آلوده «مدرنا» در ژاپن

در یکی از مراکز بزرگ واکسیناسیون در استان اوکیناوا وجود مواد آلوده در واکسن های کرونای شرکت مدرنا تایید شده که به دنبال آن تزریق واکسن به حالت تعلیق درآمده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پاشگاه خبرنگاران پویا؛ بر اساس اعلام رسانه‌های ژاپنی، در یکی از مراکز بزرگ واکسیناسیون در استان اوکیناوا وجود مواد آلوده در واکسن های کرونای شرکت مدرنا تایید شده که به دنبال آن تزریق واکسن به حالت تعلیق درآمده است. واکسن‌های موجود در اوکیناوا از محموله‌های مختلف مدرنا است که پیش از این دولت ژاپن به دلیل دریافت گزارش هایی مبنی بر وجود آلودگی تزریق آن را متوقف کرده بود.

در گزارش رسانه‌های ژاپنی آمده است که ترکیب‌های سیاه رنگی در سرنگ و ویال‌های واکسن شناسایی شده و در سرنگ‌های پر شده از واکسن در مرکز واکسیناسیون اوکیناوا ذرات صوتی رنگی مشاهده شده است.

کیمانی داروبی تاکدا، توزیع کننده واکسن‌های مدرنا در ژاپن، احتمال آلودگی در حین تولید را بررسی می‌کند. وزارت بهداشت ژاپن روز گذشته خبر داده است که دو نفر در پی دریافت واکسن مدرنا که تزریق آنها بعدا در پی کشف آلاینده ها متوقف شد، جان خود را از دست دادند.

واکسن مدرنا یک واکسن کرونای آمریکایی است که در چند کشور از جمله اسپانیا تولید می‌شود.

دریچه

بخور نخورها در مبتلایان به زخم معده

اگر علت زخم معده‌تان عفونت هلیکوباکتری پیلوری باشد، غذاهایی که سرشار از آنتی اکسیدان هستند می‌توانند به رفع این عفونت کمک نمایند. این مواد غذایی به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند با عفونت بهتر مبارزه کند و ضمنا برای پیشگیری از سرطان معده نیز مفید هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، با توجه به اینکه باکتری هلیکوباکتر پیلوری، اصلی‌ترین علت ایجاد زخم معده است، دانشمندان در حال مطالعه روی این مسئله هستند که چه غذاهایی ممکن است در مبارزه با این عفونت نقش داشته باشند. در کنار مصرف آنتی بیوتیک‌ها و داروهای مهار کننده اسید معده که پزشک برای درمان تجویز می‌کند، خوردن برخی مواد غذایی نیز می‌تواند در از بین بردن این باکتری مفید باشد.

غذاهای مفید برای مبتلایان به زخم معده

.گل کلم
.کلم برگ
.تربچه
.سیب

برخی از مطالعات نشان داده‌اند اسیدهای چرب موجود در روغن زیتون نیز می‌توانند به درمان عفونت هلیکوباکتر پیلوری کمک کنند.

.انواع توت و میوه‌های ریز (بلوبری، تمشک سیاه، توت سیاه، توت فرنگی)
.گیلاس
.فلفل دلمه‌ای
.هویج
.بروکلی
.سبزیجات برگدار مانند اسفناج و کلم کِیل
.غذاهای پروبیوتیک دار مانند ماست، کفیر، ساورکرات و کامبوچا
.روغن زیتون و دیگر روغن‌های گیاهی
.عسل
.سیر
.چای سبز بدون کافئین
.شیرین بیان
.زردچوبه

چرا این مواد غذایی مفیدند؟

اگر علت زخم معده‌تان عفونت هلیکوباکتری پیلوری باشد غذاهایی که سرشار از آنتی اکسیدان هستند می‌توانند به رفع این عفونت کمک‌نمایند.

این مواد غذایی به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند با عفونت بهتر مبارزه کند و ضمنا برای پیشگیری از سرطان معده نیز مفیدند.

غذاهایی پروبیوتیک دار مانند بلوبری و گیلاس و فلفل دلمه‌ای، قدرت آنتی اکسیدانی زیادی دارند.

سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج نیز حاوی کلسیم و ویتامین‌های B هستند.

بروکلی سولفورفان دارد؛ ترکیبی که دارای فعالیت ضدهلیکوباکتر پیلوری است.

برخی از مطالعات نشان داده‌اند اسیدهای چرب موجود در روغن زیتون نیز می‌توانند به درمان عفونت هلیکوباکتر پیلوری کمک کنند.

غذاهای تخمیری پروبیوتیکی نیز ثابت شده که در درمان زخم معده مؤثرند و می‌توانند از عفونت جلوگیری کنند.

زردچوبه نیز در حال حاضر تحت مطالعه است و درمانی بالقوه برای زخم معده محسوب می‌شود.

سیر، چای سبز بدون کافئین و شیرین‌بیان نیز برای درمان زخم معده خوبند.

مصرف مکمل پروبیوتیک می‌تواند مفید باشد

اگر زخم معده شما تحت مداوا با آنتی بیوتیک است، بهتر است مکمل پروبیوتیک هم بخشی از فرایند درمانتان باشد.

مکمل پروبیوتیک برای کاهش علائم مرتبط با مصرف آنتی بیوتیک مفید است و ضمنا تاثیرگذاری آنتی بیوتیک را تقویت می‌کند. در مورد مناسب‌ترین مکمل پروبیوتیک برای شما از پزشکتان سوال کنید.

مصرف شیرین بیان یک ساعت پیش از غذا و همچنین عصاره کورکومین نیز طبق برخی از تحقیقات با هلیکوباکتر پیلوری مبارزه می‌کنند.

غذاهایی که وقتی ریفلاکس اسید و زخم معده دارید باید کمتر مصرف کنید

برخی از افرادی که زخم معده دارند دچار ریفلاکس اسید معده نیز هستند. در عده‌ای یک سری از غذاها می‌توانند قسمت پایینی مری را شُل کرده و باعث شوند اسید معده راحت‌تر به سمت بالا و مری حرکت کنند و سبب سوزش سردل، بدهضمی و درد شود.

غذاهایی که ریفلاکس اسید معده را بدتر می‌کنند شامل موارد زیر می‌شوند:

.قهوه
.شکلات
.غذاهای تند
.الکل
.غذاهای اسیدی مثل مرکبات و گوجه فرنگی
.کافئین

پُرخوری و غذاخوردن دو تا سه ساعت پیش از رفتن به رختخواب نیز می‌تواند علائم ریفلاکس را بدتر کند.

اگر چرخ سال تحصیلی مانند پارسال بچرخد؛ آموزش مجازی موفق نخواهد بود

یک کارشناس آموزش و پرورش با بیان اینکه آموزش حضوری در دوران اپیدمی کرونا الزاماتی را می طلبد که نظام آموزشی ما با آن فاصله زیادی دارد گفت: از طرف دیگر آموزش مجازی نیز باید به شاخص هایی دست پیدا کند تا نگرانی های والدین از آموزش فرزندان و معلمان را برطرف کند. اگر قرار باشد سیاست هایی برای آموزش و پرورش از نظر هنگام بازگشایی مدارس اتخاذ شود؟

این کارشناس آموزش و پرورش با بیان اینکه باید توجه داشت یک جواب درست و جامع برای این سؤالات وجود ندارد گفت: میزان ابتلا به بیماری در جوامع نیز تغییر می کند. همانطور که در ظرفیت سیستم های مراقبت های بهداشتی نیز تغییراتی وجود دارد. سیستم های آموزش و پرورش از نظر ساختار و عملکرد متفاوت هستند و جوامع مختلف دارای ارزش های فرهنگی مشخصی هستند که تصمیم گیری آنها را آگاهانه تر می سازد.

علی اکبری افزود: در ایران نیز با شروع فرایند واکسیناسیون معلمان این موضوع که مدارس بازگشایی حضوری داشته باشند یا خیر، مورد بحث و گفت و گو قرار گرفته است. اما آیا نظام آموزشی ما می تواند در شرایطی که کشور به طور نگران کننده ای درگیر بیماری کرونا است، آموزش حضوری را اجرایی کند؟ ذکر این نکته مهم است که آموزش حضوری مولفه های بسیار ارزشمندی برای تعلیم وتربیت رهبران سیستم های آموزشی در سراسر جهان با سه سؤال مهم در رابطه با بازگشت ایمن دانش آموزان به کلاس درس، درگیر هستند: چه موقع باید مدارس بازگشایی شود؟ برای کدام بخش از دانش آموزان و معلمان (اگر نه همه کشور مدنظر باشد) باید مدارس بازگشایی شوند؟ چه اقدامات بهداشتی و ایمنی باید در هنگام بازگشایی مدارس اتخاذ شود؟

این کارشناس آموزش و پرورش با بیان اینکه باید توجه داشت یک جواب درست و جامع برای این سؤالات وجود ندارد گفت: میزان ابتلا به بیماری در جوامع نیز تغییر می کند. همانطور که در ظرفیت سیستم های مراقبت های بهداشتی نیز تغییراتی وجود دارد. سیستم های آموزش و پرورش از نظر ساختار و عملکرد متفاوت هستند و جوامع مختلف دارای ارزش های فرهنگی مشخصی هستند که تصمیم گیری آنها را آگاهانه تر می سازد.

علی اکبری افزود: در ایران نیز با شروع فرایند واکسیناسیون معلمان این موضوع که مدارس بازگشایی حضوری داشته باشند یا خیر، مورد بحث و گفت و گو قرار گرفته است. اما آیا نظام آموزشی ما می تواند در شرایطی که کشور به طور نگران کننده ای درگیر بیماری کرونا است، آموزش حضوری را اجرایی کند؟ ذکر این نکته مهم است که آموزش حضوری مولفه های بسیار ارزشمندی برای تعلیم وتربیت دانش آموزان دارد که بدون تردید آموزش مجازی و یا هر نوع دیگر آن نمی تواند همه آن مطلوبیت ها را یک جا به همراه داشته باشد. با این وجود، آموزش حضوری در دوران اپیدمی کرونا الزاماتی را می طلبد که نظام آموزشی ما با آن فاصله زیادی دارد.

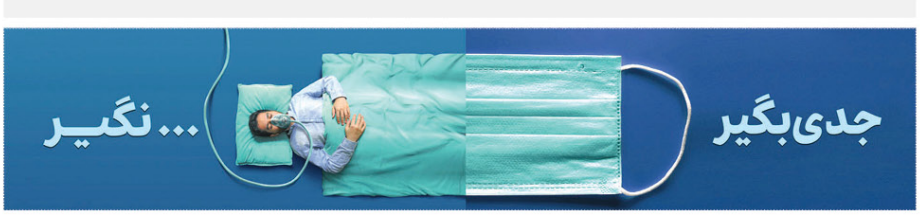
وی با اشاره به اینکه این الزامات را می توان از رعایت پروتکل های بهداشتی در فضاهای آموزشی دنبال کرد که ناخرسندکه آن قدر مناسب و قابل دفاع نیست گفت: کلاس های درس کوچک، تراکم دانش آموزی زیاد، سرویس های بهداشتی کم تجهیز شده، بودجه ناکافی مدارس برای تجهیز شدن و آمادگی کامل از جمله مواردی است که اجرایی شدن آنها در مدارس با امکانات و داشته های نظام آموزشی فاصله دارد و نمی گذارد تا تصمیم بر آموزش حضوری، منطقی به نظر برسد.

این کارشناس آموزش و پرورش تصریح کرد: اگر هم صاحبنظران علوم تربیتی تاکید بر بازگشایی حضوری مدارس دارند باید به این نکته نیز توجه داشته باشند که آیا مدارس آمادگی لازم و کافی را دارند یا خیر؟ و پس از آن اصرار بر آموزش حضوری داشته باشند.

علی اکبری ادامه داد: دولت باید طی دوسال اخیر به این فکر می بود که شرایط را مهیا کند، اما متاسفانه نه تنها به این امر دقتی نشد، بلکه تا حدودی مسئله را با آموزش مجازی و تلویزیونی از دغدغه های خود دور کردند. دانش آموز برای رشد متوازن آموزشی و تربیتی خود به بودن در محیط مدرسه و گفت و گو با همسالان و معلمان خود در فضای اجتماع و مشارکت در فعالیت های تعلیم و تربیتی نیاز دارد. چنین ویژگی هایی از مدرسه با آموزش مجازی قابل جبران نیست.

وی با بیان اینکه آموزش و پرورش در دوران کرونا صرفا برای آموزش مجازی برنامه ریزی کرد، هرچند که در بستر الکترونیکی برنامه های پرورشی را نیز طراحی و اجرایی کرد، اما باید پذیرفت که ظرفیت قابل قبولی برای رشد ابعاد تربیتی دانش آموزان فراهم نشد. عنوان کرد: بنابراین آموزش مجازی حداقل تا زمانی که مدارس آمادگی لازم برای رعایت پروتکل ها داشته باشند و واکسیناسیون معلمان و والدین و حتی دانش آموزان به درستی انجام بگیرد، تنها گزینه ای است که آموزش وپرورش در اختیار دارد.

این کارشناس آموزش و پرورش افزود: از طرف دیگر آموزش مجازی نیز باید به شاخص هایی دست پیدا کند تا نگرانی های والدین از آموزش فرزندان و معلمان از تدریس شان را برطرف کند. اگر قرار باشد چرخ بر همان روال سال تحصیلی گذشته بچرخد، باید گفت که آموزش مجازی پاسخگوی خوبی برای فرایند یاددهی – یادگیری نخواهد بود.



مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی
باید نگاه کنی!... بستن چشم‌هایت چیزی را عوض نمی‌کند. چون نمی‌خواهی شاهد اتفاقی باشی که می‌افتد، هیچ‌چیز ناپدید نمی‌شود. در واقع دفعه‌ی بعد که چشم واکنی، اوضاع بدتر می‌شود. دنیایی که تویش زندگی می‌کنیم، این‌جور است... چشمانت را باز کن. فقط بزدل چشم‌هایش را می‌بندد. چشم بستن و پنبه در گوش چپاندن باعث نمی‌شود زمان از حرکت بایستد.
از کتاب کافکا در کرانه | هاروکی موراکامی
ترجمه مهدی غبرائی | نشر نیلوفر
@Minimalha
@Minimalha
MinimalHaee.Baraye.Zendegi
MinimalForLife

تازه های سلامت

استرس چگونه به بیماری التهابی روده منجر می‌شود؟

استرس ممکن است نحوه عملکرد اندام‌های مختلف بدن از جمله دستگاه گوارش را تغییر دهد و می‌تواند با چندین نوع بیماری گوارشی از جمله بیماری التهابی روده (IBD) مرتبط باشد.

به گزارش پیام آشنا، هندوستان تایمز مطرح کرد: میزان استرس وارد شده به بدن در دوران همه گیری بیماری کووید-۱۹ افزایش پیدا کرده است و مواجهه با این شرایط جدید، افراد را در معرض انواعی از بیماری‌ها همچون چاقی، بیماری‌های قلبی، افسردگی و آسم که ناشی از استرس است، قرار می‌دهد.

استرس ممکن است باعث ایجاد ناهنجاری های رفتاری یا روانی مانند اضطراب و افسردگی شود و بر عملکرد اندام های مختلف بدن به ویژه دستگاه گوارش تاثیر بگذارد. استرس ناشی از عوامل مختلف منجر به تغییر محور مغز- روده می‌شود که در نهایت پیشرفت طیف وسیعی از اختلالات دستگاه گوارش را به همراه خواهد داشت. این بیماری‌های شایع شامل بیماری التهابی روده، سندرم روده تحریک پذیر، زخم معده و بیماری رفلاکس اسید معده می‌شود.

بیماری التهابی روده چیست؟

بیماری التهابی روده که شامل کولیت زخمی (UC) و بیماری کرون (CD) می‌شود، یک اختلال التهابی مزمن، تشدید شونده روده است که میلیون ها نفر در سراسر جهان تحت تاثیر این بیماری قرار دارند. بر اساس مطالعات انجام شده در دهه های اخیر، عوامل مختلفی مانند انتقال ژنتیکی، اختلال سیستم ایمنی روده، اختلال میکروبی روده، رژیم غذایی، عفونت، سبک زندگی، استرس، اختلالات خواب، استعمال سیگار و قرار گرفتن در معرض آنتی بیوتیک ها بر پیشرفت این بیماری تاثیر می گذارد.

علائم بیماری التهابی روده

علائم این بیماری بسته به شدت التهاب و محل بروز آن ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد. علائم ممکن است از خفیف تا شدید متغیر باشد. علائم و نشانه‌های بیماری عبارتند از:

- اسهال
- احساس خستگی
- گرفتگی و درد شکمی
- وجود خون در مدفوع
- بی اشتهایی
- کاهش وزن.

مقابله با استرس

بر اساس این گزارش، برای مقابله با شدت گرفتن علائم بیماری التهابی روده همیشه مصرف دارو و رعایت برنامه درمانی کافی نیست و میتوان شیوه‌های مفیدی را به کار گرفت که سطح استرس را کاهش دهد. مدیتیشن و یوگا از توصیه‌های مطرح شده برای کنترل استرس است.

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 ماباشان 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 می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸