info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۰۶۵

دوشنبه ۹/ خرداد/ ۱۴۰۱

۲۸ / شوال / ۱۴۴۳

30 / May / 2022

صاحب‌امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری

تلفن: ۲۲۵۲۳۸۳۸-۲۲۵۲۲۲۲۳-۰۲۶-۲۲۵۲۰۱۰۱ فکس: ۲۲۵۲۰۱۰۱

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۲

چاپ: کارگر

محض اطلاع

نپاید از آبله میمون غافل شد

احتمال سوش جدید همراه با ویروس کرونا

رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران، بااشاره به موارد ابتلا به آبله میمون در برخی کشورها، خواستار توجه به این بیماری شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سی و دومین کنگره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران، از ۱۷ تا ۲۰ خرداد ۱۴۰۱ در مرکز همایش های رازی دانشگاه علوم پزشکی ایران برگزار می‌شود. ایرج خرسونیا با بیان اینکه جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران اولین انجمنی است که توانست مجوز برگزاری کنگره حضوری را اخذ کند، افزود: این کنگره نخستین همایش بزرگ علمی پزشکی پس از سال‌ها تعطیلی کنگره‌ها به دلیل اپیدمی کرونا است که مجوز برگزاری حضوری آن به تازگی توسط وزارت بهداشت صادر شده است. رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران، گفت: بالغ بر دویست متخصص و فوق تخصص به عنوان هیأت علمی و سخنران از رشته‌های مختلف در برگزاری این همایش بزرگ علمی مشارکت خواهند داشت تا صدها پزشک همکار از فواید علمی آن بهره مند شوند. خرسونیا با اشاره به اینکه پزشکان در مورد تازه‌های علمی و موضوعاتی همچون اپیدمی کرونا، انواع بیماری‌های متاولیک، بیماری‌های اعصاب و روان، قلب و عروق، کلیه، گوارش و کبد بحث و تبادل نظر خواهند کرد، افزود: اخیراً مواردی از ابتلاء بیماری "آبله میمون" در کشور گزارش شده که موجب نگرانی است و به همین خاطر یکی از موضوعات مهم در این کنگره پیرامون این بیماری است. وی گفت: شیوع آبله میمون در کشورهای فقیر نگران کننده است و علاوه بر آمریکا، اروپا و آفریقا، متأسفانه در برخی کشورهای آسیا نیز مواردی مشاهده شده است، به همین خاطر به همکاران و مسئولان هشدارهای لازم را می‌دهیم تا نسبت به گسترش احتمالی این بیماری غافلگیر نشوند و امکانات لازم برای پیشگیری را مهیا کنند که مردم گرفتار نشوند.

رئیس سی و دومین کنگره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران گفت: یکی از مسائل مهمی که در این کنگره مطرح می‌شود در خصوص علل و میزان مرگ و میر اوایل شیوع کرونا به دلیل نبود واکسن است. همچنین واردات و تجویز داروهایی که شاید اصلاً ضروری نبود و برخی هموطنان و کادر درمان را دچار مشکلات مختلف و حتی مرگ کرد، موضوع مهم دیگر است.

خسرونیا افزود: متأسفانه به دلیل شیوع آبله میمون که شاید مجدد عده‌ای از هموطنان را تهدید به مرگ کند، باید نسبت به تأمین واکسن مناسب و دارو گوشزد کرد، چون با وجود ویروس کرونا و احتمال شیوع بیماری آبله میمون، این احتمال برای به وجود آمدن ویروس با سوش جدیدتر مطرح است؛ به همین خاطر توصیه می‌شود از هم اکنون واکسن و تجهیزات لازم تهیه و تأمین گردد. خسرونیا با اشاره به گرانی ها و پرکشیدن مواد غذایی ضروری از سفره مردم، گفت: این احتمال وجود دارد که به دلیل ضعف سیستم ایمنی و بی توجهی به بهداشت فردی و اجتماعی، بیماری‌های عفونی مانند آبله میمون، کرونا، سرخک و... شیوع بیشتری پیدا کنند. وی افزود: آبله میمون از نظر علائم شباهت‌هایی به آنفلوانزا دارد ولی با بدن درد، لرز، تب، استخوان درد شدید، به خصوص با تورم غدد لنفاوی گردن و دست‌ها همراه است، چون بیمار سخت درگیر می‌شود و گاهی منجر به مرگ خواهد شد.

خسرونیا تاکید کرد: هنوز داروی خاصی برای این بیماری در نظر گرفته نشده ولی مهم‌ترین اقدام رعایت نکات پیشگیرانه، بهداشت فردی و زدن ماسک است. وی با هشدار نسبت به اینکه هنوز ویروس کرونا از کشورمان خارج نشده است، گفت: این انتظار برای عود و شیوع مجدد کووید ۱۹ وجود دارد به همین خاطر توصیه می‌شود افرادی که واکسن کرونا تزریق نکرده اند حتماً در اولین فرصت اقدام کنند و در صورت لزوم دوز سوم و حتی دوز چهارم را نیز تزریق کنند. همچنین علاوه بر رعایت بهداشت فردی و اجتماعی، سیستم ایمنی بدن خود را نیز با تغذیه مناسب تقویت کنند. خسرونیا تصریح کرد: از آنجایی که بیماری آبله میمون در جوندگان به ویژه موش نیز قابلیت گسترش دارد، باید از تماس با اینگونه جانوران خودداری شود. شستن دست‌ها و ماسک زدن مهم است و باید از خوردن غذا و آبی که احتمال آلودگی دارد، اجتناب کرد. رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران در ادامه پیرامون یکی از مهمترین مشکلات جامعه پزشکی یعنی تعرفه‌های پزشکی نیز سخن گفت و افزود: تعرفه پزشکی باید بر اساس قانون و تصویب نامه‌های سال‌های گذشته منطبق با میزان تورم افزایش یابد ولی با وجود افزایش چهل تا پنجاه درصدی تورم، متأسفانه دولت فقط ده درصد تعرفه پزشکی را افزایش داد که این علاداته نیست و با این رخداد بیمارستان‌ها و مطب‌ها دچار مشکلات شدید مالی و حتی ورشکستگی با عدم امکان ارائه خدمات خواهند شد. وی ادامه داد: هزینه‌ها چند برابر شده و نمی‌توان این هزینه‌ها را با این میزان تعرفه و حق ویزیت از بیماران تأمین کرد؛ از سوی دیگر بدون اینکه زیرساخت‌های لازم برای صدور نسخه الکترونیک محیا شود یا این وضع قطعی برق و اینترنت، پزشکان و بیماران با مشکلات متعدد مواجه شده اند. گاهی اختلال در ثبت کدهای خدماتی برای آزمایشگاه یا رادیولوژی موجب شده تا متأسفانه خدمت دیگری به جای آنچه پزشک تقاضا کرده ارائه شود.

خسرونیا با اشاره به هفته بدون دخانیات، گفت: هموطنان با استعمال سیگار یا قلیان علاوه بر ورود تعداد زیادی ماده شیمیایی و سرطانزا به بدن، احتمال ورود میکروب و قارچ به ریه‌ها را افزایش می‌دهند. استعمال دخانیات باعث سرطان‌های ناحیه قفسه صدری و ریه، دستگاه گوارش، پانکراس، مثانه و پروستات می‌شود. وی افزود: استعمال دخانیات یکی از مهم‌ترین علل مرگ با سرطان است، به همین خاطر باید به طور جدی فروش و مصرف آن به ویژه برای جوانان ممنوع شود ولی متأسفانه هنوز قیمت مواد دخانی گران نشده و مالیاتی که بازدارنده خرید و مصرف دخانیات باشد، تعیین نشده است.

گزارش روز

چرا روانشناسی زرد طرفدار دارد؟

روانشناسی زرد در چند سال گذشته طرفداران زیادی پیدا کرده است و افراد زیادی به جای این که دنبال راه حل درست و دائمی باشند، به سراغ کسانی می‌روند که زیبا و با زرق و برق حرف می‌زنند و وقتی پای حرف‌های آنها می‌نشینند، حالشان خوب می‌شود. مجید صفاری‌نیا- استاد دانشگاه و رئیس انجمن روانشناسی اجتماعی ایران، معتقد است استقبال از روانشناسی زرد فقط به فرهنگ ما مربوط نیست و در همه دنیا روانشناس‌های زرد و حرف‌های انگیزشی طرفداران زیادی دارند. او در این باره می‌گوید: «خوشبختانه در چند سال گذشته خدمات اجتماعی و مشاوره بین مردم ایران جایگاه خود را پیدا کرده است اما حجم مشکلات در جامعه ما زیاد است و هزینه ارائه خدمات گاهی توسط عدهای امکان‌پذیر نیست. بنابراین مردم ممکن است مشکلات خود را برای این افراد مطرح کنند و خیلی وقت‌ها ممکن است چند توصیه را بپذیرند. این افراد در شبکه‌های اجتماعی دنبال کننده و طرفداران زیادی دارند. گروهی از این افراد در برنامه‌های صداوسیما معروف شده‌اند؛ بدون این که مدرک و صلاحیت این افراد چک شود یا رابطه و دوستی در برنامه‌های تلویزیونی حضور پیدا می‌کنند و معروف می‌شوند. وقتی مردم اقبال قرار می‌گیرند، با خواندن چند کتاب و چند فایل صوتی و مقاله کارگاه و همایش و سمینار را می‌گذرانند و به قول خودشان مشکلات هزاران نفر را در دو ساعت حل می‌کنند».

می‌روند که زیبا و با زرق و برق حرف می‌زنند و وقتی پای حرف‌های آنها می‌نشینند، حالشان خوب می‌شود. مجید صفاری‌نیا- استاد دانشگاه و رئیس انجمن روانشناسی اجتماعی ایران، معتقد است استقبال از روانشناسی زرد فقط به فرهنگ ما مربوط نیست و در همه دنیا روانشناس‌های زرد و حرف‌های انگیزشی طرفداران زیادی دارند. او در این باره می‌گوید: «خوشبختانه در چند سال گذشته خدمات اجتماعی و مشاوره بین مردم ایران جایگاه خود را پیدا کرده است اما حجم مشکلات در جامعه ما زیاد است و هزینه ارائه خدمات گاهی توسط عدهای امکان‌پذیر نیست. بنابراین مردم ممکن است مشکلات خود را برای این افراد مطرح کنند و خیلی وقت‌ها ممکن است چند توصیه را بپذیرند. این افراد در شبکه‌های اجتماعی دنبال کننده و طرفداران زیادی دارند. گروهی از این افراد در برنامه‌های صداوسیما معروف شده‌اند؛ بدون این که مدرک و صلاحیت این افراد چک شود یا رابطه و دوستی در برنامه‌های تلویزیونی حضور پیدا می‌کنند و معروف می‌شوند. وقتی مردم اقبال قرار می‌گیرند، با خواندن چند کتاب و چند فایل صوتی و مقاله کارگاه و همایش و سمینار را می‌گذرانند و به قول خودشان مشکلات هزاران نفر را در دو ساعت حل می‌کنند».

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، انتشار لیست به اصطلاح روانشناسی که مدرک سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور را ندارند، در روزهای اخیر هم سروصدای زیادی به راه انداخته و هم واژه جدیدی به فرهنگ لغات مردم اضافه کرده است. روانشناس نما، روانشناسان محبوب و شناخته‌شده‌ای که تا قبل از منتشرشدن این لیست مریدان زیادی داشتند اما حالا افرادی هستند که بدون مدرک معتبر علمی در برنامه‌های تلویزیونی شرکت می‌کردند، در سمینارها حرف‌های انگیزشی می‌زدند و در فضای مجازی به طرفداران خود توصیه می‌کردند، بهترین خود باشند، فقط به خودشان فکر کنند و اگر تلاش کنند به همه چیزهایی که می‌خواهند حتما می‌رسند. با این اوصاف، روانشناسی زرد در چند سال گذشته طرفداران زیادی پیدا کرده است و افراد زیادی به جای این که دنبال راه حل درست و دائمی باشند، به سراغ کسانی

مکث

اکثر بازماندگان کووید ۱۹ تا ۱۵ ماه دارای علائم بیماری هستند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بسیاری از بیماران کووید۱۹ که در بیمارستان بستری نشده‌اند، بیش از یک سال بعد، همچنان با مشکلات سلامتی روبه‌رو هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، این بازماندگان پس از عفونت اولیه خود همچنان از علائم عصبی، خستگی و کیفیت زندگی پایین رنج می‌برند. دکتر ایگور کورالنیک- سرپرست کلینیک در شیکاگو، گفت: «ما از تداوم بیشتر علائم عصبی ناتوان کننده بیماران مان و از ظهور دیرهنگام علائمی که نشان دهنده احتمال درعملکرد سیستم عصبی خودمختار هستند، شگفت زده شدیم». برای این مطالعه، تیم تحقیق بروز علائم عصبی را در افراد کرونایی غیر بستری در کلینیک مطالعه کرد. محققان دریافتند به طور متوسط، بازماندگان به مدت ۱۵ ماه پس از عفونت اولیه، به مغزی، بی‌حسی/ سوزن سوزن شدن، سردرد، سرگیجه، تاری دید و وزوز گوش و خستگی دلشدند. تا مطالعه بر روی بیمارانی متمرکز شد که ابتدا بین ماه مه و نوامبر ۲۰۲۰ مورد ارزیابی قرار گرفتند. علائم اولیه کووید آنها خفیف بود و هرگز به دلیل ناتوانایی را به سطح پایین آسیبزن در بیمارستان بستری نشدند. مطالعه تا ماه مارس ۲۰۲۱ توسط همین تیم ادامه داشت. یافته‌هانشان داد ۸۵ درصد از بازماندگان دارای چهار خوراک علامت عصبی یا بیشتر بودند که بر کیفیت زندگی آنها تأثیر می‌گذاشت. مطالعه بر روی بیمارانی متمرکز شد که ابتدا بین ماه مه و نوامبر ۲۰۲۰ مورد ارزیابی قرار گرفتند. علائم اولیه کووید آنها خفیف بود و هرگز به دلیل ناتوانایی را به سطح پایین آسیبزن در بیمارستان بستری نشدند. مطالعه تا ماه مارس ۲۰۲۱ توسط

اشاره

چرا همیشه عصبانی هستم؟

خشم احساسی است که همیشه نباید به آن واکنش نشان داد. برای نمونه می‌توان عصبانی شد اما آن را به صورت ظاهری ابراز نکرد. برون‌ریزی خشونت معمولاً همزمان با خشم اتفاق می‌افتد؛ با این حال هر کسی که عصبانی است پرخاشگری نمی‌کند و هر رفتار پرخاشگرانه‌ای هم ناشی از خشم نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، خشم احساسی است که بسیاری از افراد آن را سرکوب می‌کنند چون نمی‌خواهند آن را ابراز کنند یا شاید نمی‌دانند چگونه به صورت سالم آن را ابراز کنند. همه ما در اوقات مختلف با درجات متفاوت احساس خشم می‌کنیم. خشم بخشی از تجربه‌ی انسانی ماست. احساس خشم می‌تواند در موقعیت‌های مختلف ایجاد شود. برخی از این موقعیت‌های ایجاد شده به دلایل نهفته‌ای ایجاد شود که ما هنوز آنها را درک نکرده‌ایم. شاید در حال دفن کردن احساسات و تجربیات گذشته‌مان هستیم، به همین دلیل یک معرک کوچک می‌تواند منجر به طغیان خشم ما شود. تجربه رفتارهای ناعادلانه، شنیدن انتقادات تند یا صرفاً نرسیدن به خواسته‌ها نمونه‌های اندکی از مرک‌های بالقوه خشم هستند. تجربه خشم از رنجش خفیف گرفته تا نامیدی و لوچ آن یعنی خشم بسیار زیاد اما سرکوب‌شده، متغیر است. بی‌حوصلگی را هم معمولا نسخه‌ی خفیفی از خشم به شکل نارضایتی از اتفاقی که در جریان است می‌دانند.

خشم و مغز

قشر مغز بخش فعال مغز ماست: جایی که سکونتگاه منطق و قضاوت است. قشر مغز را می‌توان به عنوان مرکز استراتژی و کنترل مغز معرفی کرد. مرکز لیمبیک مرکز احساسی مغز ماست و از نظر تاریخ تکاملی یک ساختار کهن به حساب می‌آید. درون سیستم لیمبیک ساختار کوچکی به نام آمیگدال وجود دارد؛ انباری برای خاطرات احساسی همین طور ناحیه‌ای از مغز که مسئول واکنش‌های «جنگ یا گریز» ملقب به غریزی طبیعی بقاء هم هست. وقتی احساس خشم و آن را ابراز می‌کنیم در حال استفاده از مرکز لیمبیک مغزمان هستیم وقتی کسی خشم را تجربه می‌کند از بخش (قشر) تفکر مغزش استفاده نمی‌کند، بلکه اساساً از مرکز لیمبیک آن استفاده می‌کند. وقتی عصبانی می‌شویم، واکنش «جنگ یا گریز» در مغز ما فعال می‌شود، در این زمان سیلی از هورمون‌ها آزاد می‌شوند که سبب هشدار فیزیکی و احساسی می‌شوند. سپس این خشم به صورت فریادزدن، بی‌حوصلگی، ناامیدی و واژگان آزاردهنده بروز می‌کند.

چرا حس عصبانیت به سراغ ما می‌آید

خشم احساسی است که می‌تواند بنا به دلایل مختلف ایجاد شود. برخی از این دلایل کشمکش‌های حل نشده نهفته و عمیقی هستند که به آنها توجه نشده است. اما دلایل دیگر عبارتند از:

بی‌احترامی و رفتارهای ناعادلانه‌ی دیگران

احساس تهدید یا تجاوز

آسیب‌دیدگی فیزیکی

احساس ناامیدی

احساس ناتوانی

سطوح بالای استرس یا اضطراب

شما باید مشکلاتی از گذشته‌تان را که می‌تواند سبب برانگیخته‌شدن خشم در شما شود، شناسایی کنید. آیا در گذشته از شما سوءاستفاده شده یا به‌شدت تنبیه شده‌اید؟ آیا در کنترل خلق و خو و احساسات‌تان مشکل دارید؟ آیا از حس آرامش درونی محروم هستید؟ سناریوهایی که شما را خشمگین می‌کنند شناسایی کنید، مثلاً سناریوی عدم رضایت شغلی، عدم رضایت زناشویی، عدم رضایت از خودتان یا فرزندتان.

نشانه‌های خشم

فریادزدن

فحاشی و تهدید کردن

واکنش فیزیکی از قبیل ضربه‌زدن به افراد، حیوانات یا اشیاء

لزوطلبی

خودزنی

دلایل

فرض کنید با یک موقعیت استرس‌زا روبه‌رو هستید که با یک قلدر سروکله می‌زنید و شرایط منفی دیگری را تجربه می‌کنید. در این صورت، تجربه خشم و ناامیدی طبیعی است؛ به‌ویژه زمانی که با احساس استرس، انزوا و اضطراب توام باشد. شاید در کودکی یا نوجوانی با روش‌های ناسالم و بی‌ثمری برای بروز خشم تربیت شده‌اید. شاید والدین، مراقبان یا اعضاء مسن خانواده‌ی شما هیچ‌وقت احساسات‌شان را به یک روش سالم ابراز نکرده‌اند و به‌جای خشونت روش سالم ابراز نکردن خشم تا بزرگسالی شما کشیده شده باشد. اگر این حقیقت ماجرا است، پس باید بپذیرید که روش‌های سالم مدیریت خشم را در کودکی یاد نگرفته‌اید. این پذیرش نخستین گام در درک چرایی خشمگین‌شدن شما در بزرگسالی است. اگر در گذشته رویدادهای آسیب‌زایی را تجربه کرده باشید، تجربه خشم باقیمانده از گذشته طبیعی است، زیرا این خاطرات تلخ می‌تواند اثر مفدگذاری بر روان فرد بگذارد. یک درمانگر یا مشاور سلامت روان دارای مجوز می‌تواند به بهبودیافتن ترومای گذشته، موقعیت‌های استرس‌زای کنونی و کشمکش‌های نهفته‌ی دوران کودکی شما کمک کند.

خشم و برون‌ریزی

خشم احساسی است که همیشه نباید به آن واکنش نشان داد. برای نمونه می‌توان عصبانی شد اما آن را به صورت ظاهری ابراز نکرد. برون‌ریزی خشونت معمولاً همزمان با خشم اتفاق می‌افتد؛ با این حال هر کسی که عصبانی است پرخاشگری نمی‌کند و هر رفتار پرخاشگرانه‌ای هم ناشی از خشم نیست.

آیا خشم می‌تواند احساس مثبتی باشد

جامعه‌ی ما خشم را یک احساس منفی تلقی می‌کند. بنابراین معمولاً نمی‌خواهیم به این موضع بپردازیم یا از پرداختن به آن احساس گناه می‌کنیم اما اگر به‌درستی به خشم توجه کنیم آیا می‌تواند به یک خروجی سالم تبدیل شود؟ خشم زمانی مضر است که به عنوان سیگنالی برای اصلاح یک مشکل نهفته به آن اعتنا نشود. اگر به خشم خودتان بی‌اعتنایی کنید از احساسات، خودتان و فردی که سبب بروز این احساس در شما شده متنفر می‌شوید. خشم در صورت نادیده گرفته‌شدن به صورت خشونت بروز خواهد کرد. خشم نادیده گرفته‌شده می‌تواند مشکلات مهمتری به وجود آورد از قبیل افسردگی، اضطراب، خشونت و روابط ناپسامان. تمام احساسات ما از جمله خشم در خدمت یک هدف مهم هستند.

خشم سالم

تمام خشم شما را وادار می‌کند اولاً مشکل را حل کنید چون قرار نیست اجازه دهید رفتارتان اصلاح‌نشده باقی بماند و ثانیاً قرار نیست خشم شما به پرخاشگری تبدیل شود. این نوع خشم سالم است. توجه کردن به خشم و پرداختن به محرک‌های نهفته‌ای آن نخستین گام‌های مدیریت خشم و برطرف کردن هرگونه احساسات و افکار منفی مرتبط با خشم است. وقتی از خشم برای سالم ابراز کنیم تا مجبور نباشیم بار سنگین آن را به دوش بکشیم. ابراز خشم به روش سالم به این معناست که ما برای نفس‌کشیدن، مدیریت احساسات و رسیدن به راه‌حل‌های سالم حوصله به خرج می‌دهیم. رسیدن به راه حل سالم می‌تواند شامل این موارد شود: نوشتن افکار، تعیین حد و مرز قبل از خشمگین‌شدن، شناخت هرگونه کشمکش حل نشده یا افکار نهفته، برنامه‌ریزی، صحبت با دوستان یا خانواده دربارهی احساسات‌مان و کمک گرفتن از درمانگر.

اندیشیدن قبل از عمل کردن

به رغم این باور که ما نباز داریم خشم خودمان را ابراز کنیم تا خشم ما را از بین نبرد، باید محتاط باشیم خشم خودمان را بر سر دیگران خالی نکنیم؛ چرا که این واکنش سازنده نیست. ابراز خشم در زمان خشم ما را گمراه‌کن‌تر می‌کند و می‌تواند به فرد مقابل آسیب رسانده و او را رنجیده‌خاطر کند و در نهایت هر دو طرف همزمان خشمگین شوند که این به نفع هیچکدام نیست. این وضعیت نه تنها هیچ مشکلی را حل نمی‌کند بلکه شکاف بین دو نفر را عمیق‌تر می‌کند. بنابراین، راه حل این است که اول سعی کنید آرام بگیرید. سپس قبل از تصمیم‌گیری درباره‌ی نحوه‌ی گفتار و رفتار ناشی از خشم، سیگنالی را که بدن به وسیله خشم به شما ارسال کرده دریافت و درک کنید.

برگه

اذان ظهر: اذان صبح ۰۴:۰۸ | طلوع آفتاب ۰۵:۵۱ | اذان ظهر ۱۳:۰۳ | غروب آفتاب ۲۰:۱۶ | اذان مغرب ۲۰:۳۶

امروز با حافظ

خیالِ روی تو در هر طریق همره ماست
نسیم موی تو پیوندِ جانِ آگه ماست
به رغم مدعیانی که منع عشق کنند
جمالِ چهره تو حجت موجه ماست

خواندنی

رسید مژده و قاصد مقیم خرگه ماست
که بر گزیده توفیق جان آگه ماست

عرفی شیرازی

برگه

عشق فرزانگی ابلهان و دیوانگی عاقلان است.

ساموئل جانسون

چرا نصف شب از خواب بیدار می‌شوید؟

رسانه چند خبر

تزریق ۱۴۹ میلیون و ۸۳۹ هزار دوز واکسن کرونا در کشور

ویدا: بر اساس اعلام وزارت بهداشت، تا کنون مجموع واکسن های تزریق شده کرونا در کشور به ۱۴۹ میلیون و ۸۳۹ هزار دوز رسیده است. تا کنون ۶۴ میلیون و ۵۱۸ هزار و ۸۹۷ نفر دوز اول، ۵۷ میلیون و ۸۲۴ هزار و ۶۸۶ نفر دوز دوم و ۲۷ میلیون و ۴۹۵ هزار و ۶۷۴ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۴۹ میلیون و ۸۳۹ هزار و ۲۵۷ دوز رسید در شبانه روز گذشته ۱۸ هزار و ۷۳۵ تزر واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

تأمین کیت‌های غربالگری آبله میمونی در انستیتو پاستور

ایسنا: رئیس انستیتو پاستور ایران از تأمین کیت‌های غربالگری آبله میمونی خبر داد و گفت: دانشگاه‌های علوم پزشکی منتخب در صورت تشخیص مواد مشکوک در آزمایشات غربالگری، نمونه‌ها را برای بررسی تکمیلی به انستیتو پاستور ارسال خواهند کرد. رحیم سروری در این باره گفت: با توجه به شیوع بیماری آبله میمونی در کشورهای مختلف و لزوم آمادگی شبکه آزمایشگاهی تشخیص مولکولی کشور جهت تشخیص به‌هنگام مواد مشکوک احتمالی، انستیتو پاستور ایران کیت غربالگری اولیه اورتوپاکس ویروس را طراحی نموده و آماده توزیع به آزمایشگاه‌های منتخب شبکه آزمایشگاهی کشور است. وی افزود: دانشگاه های علوم پزشکی منتخب در صورت تشخیص مواد مشکوک در آزمایشات غربالگری، نمونه‌ها را برای بررسی تکمیلی به انستیتو پاستور ایران ارسال خواهند کرد. سروری همچنین تاکید کرد: انستیتو پاستور ایران از زمان شروع پاندمی کرونا نیز مدیریت کارگروه تشخیص آزمایشگاهی کووید۱۹ را به عهده داشت و ضمن تدوین پروتکل‌های تشخیص و آموزش دانشگاه‌های علوم پزشکی، مسئولیت تأمین و نظارت بر تشخیص و کیت‌های تشخیصی مورد استفاده در کشور را نیز بر عهده داشت.

تزریق لیدوکائین ممکن است میگرن های سخت را کاهش دهد

مدیسن‌نت: به نظر می رسد تزریق درون وریدی چند روزه لیدوکائین بی حس کننده موضعی برای بیمارانی که با میگرن های غیر قابل درمان روزانه دست و پنجه نرم می کنند موجب کاهش درد می‌شود این نتیجه مطالعه جدیدی است که ارتبخشی درمان تزریق لیدوکائین را مورد بررسی قرار داد؛ درمانی که نیاز به بستری شدن در بیمارستان به عنوان ابزاری برای رسیدگی به "میگرن مزمن مقاوم" (rCM) دارد. تشخیص rCM به این معنی است که بیماران حداقل به مدت شش ماه حداقل ۸ بار در ماه دچار میگرن شده‌اند بدون اینکه به درمان‌های استاندارد و استراتژی‌های پیشگیری پاسخ دهند. درمان‌های خط اول شامل مُسکن های استاندارد درد و مسدود کننده‌های بتا؛ کوتریکوستروئیدها؛ داروهای ضدافسردگی؛ ضد تشنج؛ مسدود کننده‌های کلسیم؛ تزریق بوتاکس و/ یا تحریک الکتریکی غیر تهاجمی هستند. دکتر رابرت کاشونک، نویسنده این مطالعه از دانشگاه توماس جفرسون در فیلادلفیا، گفت: «لیدوکائین یک بی حس کننده موضعی است اما التهاب را هم کاهش می‌دهد». او گفت: «بافت ماشان می‌دهد که بیماران مبتلا به میگرن مزمن حدود یک ماه پس از درمان بیمارستانی با داروهای IV از جمله لیدوکائین، تسکین درد را تجربه کردند» بالغ بر ۶۰۰ بیمار بین سال‌های ۲۰۱۷-۲۰۲۰ برای درمان تزریق لیدوکائین، معمولاً برای پنج تا هفت روز در بیمارستان فیلادلفیا بستری شده بودند. قبل از درمان، بیماران حدود ۲۷ روز از هر ۳۰ روز سردردهای متوسط تا شدید را تجربه می‌کردند. هر حمله میگرن حداقل چهار ساعت طول می‌کشید. بعد از ۲۵ تا ۶۵ روز بعد، بیماران گزارش دادند که به طور متوسط در ۲۳ روز از ۳۰ روز گذشته سردرد داشتند - چهار حمله کمتر از قبل از درمان. در حالی که این مزیت ممکن است اندک به نظر برسد، شونک می گوید: «هنوز هم نشان دهنده بهبودی برای این بیماران است که معمولاً دائماً سردرد دارند». همچنین مشخص نیست که لیدوکائین چگونه برای کاهش rCM عمل می کند. مکانیسم اثر آن در میگرن ناشناخته است.

شاید واکسن برای مهار کووید طولانی کافی نباشد

پایگاه آکسیوس: نتایج مطالعه جدیدی که قابلیت واکسن‌ها را در مهار عوارض «کووید طولانی» مورد تردید قرار داده، نشان می‌دهد، در حالی که کرونا ویروس بومی می‌شود اما مشخص نیست واکسن‌های موجود چگونه تا کنون اثر گذار بوده‌اند. بدون روش‌های درمانی یا واکسن‌های جدید در طولانی مدت نیز ممرحش باشند. متخصصان سلامت معتقدند که کووید طولانی به عنوان مرحله بعدی بحران جهانی سلامت جسمی در حال ظهور است. با این حال، هنوز مشخص نیست که چند نفر دیگر با پس لرزه های جدی جسمی و روانی آن مواجه خواهند شد. زیرا انواع سویه‌های آن همچنان در حال تکامل است. نتایج یک مطالعه روی تقریبا ۲۴ هزار فرد واکسینه شده که در سال ۲۰۲۱ به عفونت‌های پیشرفته کووید مبتلا شدند، نشان داد که واکسن‌های موجود تنها احتمال ابتلا به کووید طولانی را تا حدود ۱۵ درصد کاهش می‌دهند. متخصصان آمریکایی در این مطالعه بیماران را تا شش ماه پس از مثبت‌شدن آزمایش کووید۱۹ بررسی کردند و در عین حال تفاوتی در شدت یا دامنه علائم (کووید طولانی) بین افراد واکسینه شده و واکسینه نشده‌ها پیدا نکردند. همچنین خطر ابتلای کووید طولانی در افراد مبتلا به عفونت های پیشرفته بیشتر از افراد مبتلا به آنفلوآنزای فصلی است. گفته شده که این مطالعه جامع ترین تلاش برای تعیین میزان احتمال ابتلای افراد مبتلا به عفونت‌های پیشرفته به کووید۱۹ است. متخصصان آمریکایی اظهار کردند ما به معنای واقعی کلمه واکنون به طور انحصاری به واکسن برای محافظت از خود و محافظت از عموم مردم متکی هستیم. اکنون می گوییم که واکسن فقط ۱۵ درصد از بدن (در برابر کووید) محافظت می کند و فرد همچنان در برابر ویروس آسیب‌پذیر است.