گوناگون

مدیر کل منابع انسانی وزارت بهداشت
۱۲ هزار نفر به گروه پرستاری کشور افزوده می‌شوند

مدیرکل منابع انسانی وزارت بهداشت از اخذ مجوز استخدام ۲۷ هزار و ۴۲۲ نفر در حوزه بهداشت، درمان و فوریت‌های پزشکی خبر داد و گفت: بیش از ۱۲ هزار نفر از آن به استخدام گروه پرستاری اختصاص یافته است.

به گزارش پیام آشنا- به نقل از پیدا، سیف الله مرادی با اعلام خبر اخذ مجوز استخدام ۲۷ هزار و ۴۲۲ نفر نیروی انسانی در حوزه سلامت گفت: این موفقیت، نتیجه تلاش‌های بی‌وقفه و برنامه‌ریزی دقیق وزارت بهداشت از جمله شخص وزیر و معاون توسعه مدیریت و منابع است.

وی با اشاره به فرآیند پیچیده اخذ این مجوزها افزود: در طول ماه‌های گذشته، همکاران ما در وزارت بهداشت با انجام مکاتبات متعدد و برگزاری جلسات فشرده، نیازهای واقعی حوزه سلامت را به‌صورت دقیق و کارشناسی احصا و ارائه کردند. این امر باعث شد که مجوزهای لازم برای استخدام نیروهای جدید در مراکز جدیدالاحداث و توسعه‌ای همچنین تقویت مراکز موجود صادر شود.

مرادی با تأکید بر اهمیت این مجوزها برای تقویت کادر بهداشت و درمان کشور گفت: بیش از ۱۲ هزار نفر از این نیروها به استخدام گروه پرستاری اختصاص یافته است همچنین این مجوزها شامل سایر کارکنان حوزه بهداشت و درمان نیز می‌شود که نقش کلیدی در ارتقای خدمات سلامت دارند.

وی در پایان اظهار امیدواری کرد: با اجرای این استخدام‌ها، بخشی از کمبودهای نیروی انسانی در حوزه سلامت برطرف شود و خدمات بهداشتی و درمانی در سطح کشور ارتقا یابد.

موسیقی خاطرات را تغییر می‌دهد

اتفاقی نیست که افراد با موسیقی برخی رویدادهای زندگی‌شان را به یاد می‌آورند.

به گزارش پیام آشنا- به نقل از ایتنا، برین رن، محقق روانشناسی در موسسه فناوری جورجیا، همراه گروهی از پژوهشگران تحقیق جدیدی را منتشر کرده است که نشان می‌دهد گوش دادن به موسیقی نه تنها خاطرات را برمی‌انگیزد بلکه می‌تواند نحوه به خاطر آوردن آن‌ها را تغییر دهد. تاکری براون، استاد راهنمای رن، و همین‌طور سوفیا مهدی‌زاده و گریس لزلی، کارشناسان موسیقی از دانشگاه کارادو بولدر، نیز در این پژوهش شرکت داشتند و ارتباط میان موسیقی، احساس، و حافظه را بررسی کردند. آن‌ها در این پژوهش آزمایشی سه‌روزه طراحی کردند که مراحل جداگانه رمزگذاری، بازشناسی و بازیابی را شامل می‌شد. در روز اول، شرکت‌کنندگان مجموعه‌ای از داستان‌های کوتاه و از لحاظ عاطفی خنثی را حفظ کردند.

روز دوم، شرکت‌کنندگان داستان‌ها را در حالی که به موسیقی مثبت یا منفی گوش می‌دادند یا در سکوت، به یاد آوردند.

در روز سوم و آخر آزمایش، از آن‌ها خواسته شد تا داستان‌ها را دوباره به خاطر بیاورند، اما این بار بدون اینکه به موسیقی گوش بدهند.

فعالیت مغزی شرکت‌کنندگان در روز دوم با اسکن‌های اف‌ام‌آر‌ای (fMRI) که تغییرهای جریان خون در مغز را تشخیص می‌دهد، ثبت شد. یافته‌ها نشان می‌داد شرکت‌کنندگانی که هنگام به خاطر آوردن داستان‌های خنثی به موسیقی احساسی گوش می‌دادند، بیشتر احتمال داشت عناصر احساسی به داستان اضافه کنند. یافته دیگر این بود که فعالیت آمیگدال، مرکز احساسی مغز، و هیپوکامپ، که نقش مهمی در یادگیری و حافظه دارد، در شرکت‌کنندگانی که هنگام به یاد آوردن داستان‌ها به موسیقی گوش می‌دادند افزایش می‌یافت. علاوه بر این، اسکن‌های مغزی نشان داد که هنگام یادآوری داستان‌ها همراه موسیقی میزان درگیری بخش عصبی نسبت به وقتی که سکوت برقرار بود تغییر می‌کرد.

در این پژوهش همچنین شواهدی از ارتباط میان بخش‌های پردازش حافظه احساسی مغز و بخش‌های پردازش حسی بصری مغز مشاهده شد. به بیان دیگر، موسیقی می‌تواند جزئیات احساسی را به خاطرات اضافه کند که لزوما هنگام رخداد وجود نداشته است. این پژوهش همچنین توضیح می‌دهد که چگونه موسیقی می‌تواند بر خاطرات افرادی که به افسردگی، اختلال استرس پس از سانحه، یا سایر عارضه‌های سلامت روان دچارند تاثیر بگذارد. خاطرات منفی این افراد را می‌توان با استفاده از «موسیقی که به‌دقت انتخاب شده باشد» به خاطرات مثبت‌تر تبدیل کرد و اثر منفی را به‌مرور زمان کاهش داد.

یافته‌های محققان نشان‌دهنده ارتباط مثبت میان موسیقی و حافظه است. در پایان این پژوهش آمده‌است: «این یافته‌ها تعامل میان موسیقی، احساس، و حافظه را روشن می‌کند و بینشی جدید در زمینه پیامدهای استفاده از موسیقی احساسی در فرایندهای به‌یادآوری خاطره ارائه می‌دهد.»

دمنوشی برای کاهش علائم گوارشی

در روزهای سرد زمستان، نوشیدنی‌های گرم محبوب‌تر می‌شوند و یکی از انتخاب‌های مناسب برای این فصل، دمنوش زنجبیل است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، مصرف دمنوش زنجبیل از دیرباز برای کاهش علائم گوارشی و حالت تهوع متداول بوده است. برخی مطالعات نشان می‌دهد که زنجبیل برای مبارزه با التهاب به خصوص در افراد مبتلا به آرتروز نیز موثر است. مواقعی که به نوشیدن آب سرد تمایل ندارید یا با مشکلات گوارشی مواجه هستید، این نوشیدنی راهکاری گرم و دلپذیر برای آبرسانی به بدن در یک روز سرد است.

این دمنوش همچنین انتخاب مفیدی برای مواقع سرماخوردگی است. زنجبیل تازه را به میزان یک قاشق غذاخوری در ظرفی مناسب رنده کنید. سپس با آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و داخل صافی ریخته و تفاله آن را بگیرید. این دمنوش، بدن را به یک بخاری سیار تبدیل کرده و از ویروس‌های سرماخوردگی در امان نگه می‌دارد. زنجبیل به نوعی یک پیشگیری کننده قوی برای سرماخوردگی است. از این نوشیدنی در مناطق خیلی سرد یا برای افرادی که بدن‌شان ایمنی کمتری دارد، استفاده می‌شود. توصیه می‌شود دمنوش زنجبیل را بدون شیرین کننده میل کنید. برخی افراد هم که پس از مصرف زنجبیل با سوزش سر دل مواجه می‌شوند باید مراقب باشند که زیاد از این دمنوش مصرف نکنند.

زنان و خانواده

مشاوره قبل از طلاق؛ اجبار یا اختیار

مشاوران هنگام بروز تنش بین زوج‌ها و درخواست آنها برای طلاق، تلاش می‌کنند با ریشه‌یابی مشکلات تا حد ممکن آنها را به سمت سازش یا یکدیگر سوق دهند تا زوج‌ها بتوانند تصمیم درستی در قبال زندگی خود و فرزندانشان بگیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مشاوره طلاق فرآیندی است که اهدافی مانند بهبود مهارت‌های ارتباطی، کمک به زوج‌ها برای کنار آمدن با احساسات خود، کمک به فرزندان برای گذراندن دوران طلاق، کاهش احتمال آسیب‌های روانی و عاطفی، کمک به زوج‌ها برای تصمیم‌گیری آگاهانه در مورد طلاق و تعیین تکلیف مسائل مالی و حضانت فرزندان را به دنبال دارد.

زوج‌ها هنگام بالا گرفتن بحث و دعوا و عدم سازش و تفاهم با یکدیگر و زمانی که درخواست طلاق می‌دهند، معمولا تمام هم و غم‌شان این است که زودتر از یکدیگر جدا شوند و یکی از رایج‌ترین سوالات زوج‌ها در این حین مربوط به این است که آیا قبل از طلاق حتما باید مشاوره های مربوطه انجام شود؟ و آیا مشاوره قبل از طلاق اجباری است یا زوج‌ها می‌توانند از زیر آن شانه خالی کنند؟

بنابه اعلام سازمان بهزیستی کشور، در شهرستان های بالای ۵۰ هزار نفر جمعیت برای طلاق‌های توافقی انجام مشاوره های قبل از طلاق، اجباری است و در استان‌های اصفهان، فارس، آذربایجان شرقی، خراسان رضوی و زنجان، مشاوره برای طلاق‌های سایر دعاوی مثلا مشاوره برای طلاق‌های یکطرفه نیز اجباری است.

فرآیند طلاق منوط به دریافت خدمات روانشناسی است

فرایند طلاق در قالب سامانه تصمیم (سامانه کنترل و کاهش طلاق) در تمام شهرستان های بالای ۵۰ هزار نفر جمعیت و مراکز استان‌ها انجام می‌شود بنابه اعلام سازمان بهزیستی کشور، متقاضیان در مرحله اول باید با مراجعه به پایگاه اینترنتی https://zaman.behzisti.net نسبت به دریافت اخذ نوبت از یکی از واحدهای ارزیابی روانی اجتماعی جهت غربالگری اقدام کنند.

سپس در موعد مقرر با در دست داشتن مدارک احراز هویت به واحد مربوطه مراجعه و بعد از پذیرش و غربالگری جهت دریافت خدمات روانشناختی و مشاوره به یکی از مراکز دارای مجوز از سازمان بهزیستی کشور که در سامانه تصمیم فعالیت دارند، مراجعه و خدمات روانشناختی مربوطه را دریافت کنند.

بر این اساس، اعلام نظر مرکز مشاوره، ۴۵ روز بعد از ارجاع واحد ارزیابی روانی اجتماعی (غربالگری) است و بعد از اعلام نظر مرکز مشاوره، در صورتیکه زوجین به سازش رسیده باشند، پرونده بایگانی خواهد شد و در غیر اینصورت به پیشخوان قضایی ارجاع داده می‌شوند.

تمام مراحل طلاق توافقی در سامانه تصمیم ثبت می‌شود

مدیرکل مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور گفت: سامانه تصمیم، سامانه‌ای است به نشانی https://tasmim.behzisti.net که تمام مراحل اجرای برنامه کنترل و کاهش طلاق توافقی در آن انجام می‌شود، معصومه توکلی افزود: هرچند در سامانه تصمیم فقط طلاق‌های توافقی دوطرفه ثبت می‌شود اما در چند استان، با نظر دادگستری، طلاق‌های یک طرفه نیز در سامانه تصمیم ثبت می‌شود.

وی یادآور شد: طرح "پیشگیری و مداخله در طلاق و کاهش عوارض ناشی از آن" در بستر سامانه تصمیم از سال ۱۳۹۵ در استان خراسان رضوی و با همکاری دادگستری استان، اداره کل بهزیستی و مراکز غیردولتی در شهرستان مشهد شروع شد و تا سال ۹۹ این سامانه در تمام شهرستان های بالای ۵۰ هزار نفر جمعیت کشور (۳۰۷ شهر) فعال شد.

سامانه مسیر جایگزین سامانه تصمیم می‌شود

مدیرکل مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور گفت: سامانه تصمیم، سامانه‌ای است که در آینده جای سامانه تصمیم خارج شده است.

توکلی یادآور شد: در حال حاضر در ۱۲ استان، فرآیند طرح کنترل و کاهش طلاق به صورت کامل در سامانه مسیر انجام می‌شود و بهزیستی از اجرای فرآیند کنترل و کاهش طلاق در سامانه تصمیم در این استان‌ها خارج شده است.

بر اساس این گزارش، سامانه مسیر (مشاوره ساختن یک راه)، به همت مرکز وکلا، کارشناسان رسمی و مشاوران خانواده قوه قضاییه، به منظور ساماندهی و مدیریت درخواست‌های مشاوره خانواده، با اولویت مشاوره پیش از طلاق طراحی و پیاده‌سازی شده است.

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت هشدار داد

خطرات جدی سوخت مازوت برای سلامت مردم

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت مصرف مازوت در نیروگاهها باعث افزایش آلودگی هوا و بروز مشکلات تنفسی و قلبی در گروه‌های حساس می شود و می‌تواند سلامت عمومی را به خطر بیندازد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، عباس شاهسونی با بیان اینکه مصرف مازوت، سلامت انسان‌ها را تهدید می کند و به تولید گازهای خطرناک و ذرات معلق می انجامد، افزود: مازوت یکی از سوخت‌های سنگین است که عمدتا در نیروگاهها برای تولید برق به کار می‌رود. وی اظهار کرد: استفاده از این سوخت سنگین منجر به انتشار گاز «دی‌اکسید گوگرد» و ذرات معلق کوچکتر از ۲.۵ میکرون، به‌ویژه بلک کربن می‌شود. سوختن مازوت موجب افزایش آلاینده‌های هوا شده و تأثیرات مخرب و خطرناکی بر سلامت انسان‌ها بر جای می‌گذارد.

شاهسونی تصریح کرد: غلظت آلاینده‌های موجود در شهرها تنها به مصرف مازوت محدود نمی‌شود بلکه آلاینده‌های حاصل از منابع دیگر نیز به این وضعیت دامن می‌زند و تجمع آلاینده‌ها، سلامت افرادی را که در معرض آن قرار دارند به شدت تهدید می کند. وی افزود: سوزاندن مازوت به طور کلی منجر به افزایش غلظت آلاینده‌های هوا می‌شود و در شرایط پایداری جو، این افزایش غلظت به‌ویژه در مورد ذرات معلق به کاهش کیفیت هوا و تشدید خطرات ناشی از آلودگی منجر خواهد شد.

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت تأکید کرد: مصرف سوخت سنگین مازوت منجر به تولید گاز «دی‌اکسید گوگرد» می‌شود، گازی که تأثیر مستقیم بر سیستم فوقانی تنفسی دارد.

شاهسونی توضیح داد: دی‌اکسید گوگرد به دلیل حلالیت بسیار بالای خود، می‌تواند باعث بروز تنگی نفس و خس‌خس سینه شود. این گاز تغذیها بیماری‌های قلبی و تنفسی را تشدید می کند بلکه در افراد مبتلا به آسم نیز علائم بیماری را وخیم‌تر می‌کند. وی تأکید کرد: مصرف مازوت علاوه بر انتشار گاز دی‌اکسید گوگرد، به تولید ذرات معلق کوچکتر از ۲.۵ میکرون به‌ویژه بلک کربن منجر می‌شود. این ذرات برای همه افراد جامعه مضر هستند اما به‌ویژه مشکلات بیشتری را برای گروه‌های حساس از جمله بیماران قلبی- عروقی، سالمندان، کودکان، زنان باردار، بیماران تنفسی و افراد مبتلا به دیابت ایجاد می‌کنند.

شاهسونی افزود: ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون در غلظت‌هایی که هوا را در وضعیت ناسالم برای همه گروه‌ها قرار می‌دهد، عامل افزایش مرگ‌های زودرس هستند. این آلاینده‌ها همچنین باعث تشدید بیماری‌های ریوی و قلبی عروقی شده و مراجعات به مراکز درمانی و بهداشتی را به شکل قابل‌توجهی افزایش می‌دهد.

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت اظهار کرد: گاز دی‌اکسید گوگرد می‌تواند باعث اختلالات تنفسی جدی مانند تنگی‌نفس و خس‌خس کردن سینه، به‌ویژه در افراد مبتلا به آسم شود. با توجه به این مشکلات و با توجه به اولویت بالای سلامت مردم در دولت چهاردهم، کارگروه آلودگی هوا اقدام به ممنوعیت و کاهش مصرف مازوت در برخی از نیروگاه‌های کشور کرده است.

شاهسونی با اشاره به اینکه دسترسی به هوای پاک از دو طریق ممکن است، افزود: یکی از این روش‌ها کنترل و مدیریت منابع است و بکارگیری سوخت‌های پاک مانند گاز طبیعی در نیروگاه‌ها و استفاده از سیستم‌های کنترلی مانند لنگرلر از جمله راه‌های مؤثر در این زمینه به‌شمار می‌آید.

اشاره

جادوی پیاده روی مدرسه

مدرسه فرزند شما با خانه فاصله چندانی ندارد اما برای اوسرویس مدرسه گرفتنید. نگران اوهستید و میگویید محیط خرابات است، بازیگوش است و ممکن است هنگام عبور از خیابان بازیگوشی کند. فرزند شما هر روز صبح با بی حوصلگی سوار سرویس شده و چند دقیقه بعد به مدرسه میرسد. حالا تصور کنید فرزندتان نیم ساعت زودتر بیدار شود و با دوستانش لبخند زنان و قدم زنان در مورد درس و علاقه شان گپ میزنند و به مدرسه میروند به راستی کدامیک بهتر است سرویس مدرسه یا پیاده‌روی؟!

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، لبنه پیاده روی مدرسه را برای اولین بار در حین نوشیدن چای صبحگاهی شنیدم، تعجب کردم که چرا قبلاً چنین ایده ای به ذهنم نرسیده است. جمع کردن بچه های محله در یک مدرسه و پیاده روی دسته جمعی به سمت مدرسه درست همانند سرویس اما همراه با خنده و گام هایی برای سلامتی بهتر. طبق بررسی های سازمان بهداشت جهانی کودکان در طول روز به ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی نیاز دارند چه راهی بهتر از قدم زدن تا مدرسه برای شروع روزی بهتر، سلامتی بیشتر، کاهش وزن و روحیه ای شادتر برای شروع آموزش. پیاده روی مدرسه میتواند پاسخ منطقی برای رسیدن به تمام این اهداف باشد.

پیاده‌روی مدرسه چیست؟

پیاده روی مدرسه دقیقا همان چیزی است که به نظر می رسد یک اتوبوس یا ماشین، اما ساخته شده از پاها! بچه‌ها در این سرویس بصورت گروهی به مدرسه می‌روند و یک یا چند داوطلب بزرگسال پیشتاز آنها هستند. مسلما راه رفتن در یک گروه همسالان بسیار سرگرم کننده تر از ۱۰ دقیقه نشستن در ماشین است؟ این کار به سادگی با جمع شدن چند بچه محل که در یک مدرسه هستند آغاز میشود و چه بسا آغاز دوستی هایی باشد که تا پایان وارد اتوبوس مدرسه پیاده روی شوید! این ایده خارق‌العاده شادی، ورزش و احساس اجتماعی را به محله شما می‌آورد.

فواید پیاده‌روی مدرسه

چرا این قصه را که هشتمینی یا اتوبیلی کارآمدترین راه برای رساندن بچه ها به مدرسه است را از بین نمی بریم؟ با پیاده روی مدرسه، هرج و مرج صبحگاهی را کاهش داده و کل گروه را فعال نگه می دارید و از فواید بینظیر این روش بهره مند میشوید. برخی از این فواید عبارتند از:

بالا بردن تمرکز و انرژی

بر اساس مطالعات انجام شده افزایش پیاده روی به بهبود تمرکز و خلق و خوی کودکان کمک می کند. پیاده‌روی‌های صبحگاهی انرژی کودکان را افزایش داده و به آن‌ها کمک می‌کند تا برای روزی پر از قرّی در کلاس درس آماده شوند. علاوه بر این، ترافیک خودروهای ورودی مدرسه نیز کاهش پیدا میکند.

کمک به محیط زیست

پیاده‌روی با مدرسه به معنای استفاده کمتر از ماشین است، در نتیجه آلودگی هوا کاهش یافته و با هر قدم، یک گام به هوای پاکیزه نزدیک تر میشوید.

محله ای دوستانه و امن تر

پس از مدتی استفاده از پیاده روی مدرسه متوجه می‌شوید که محله شما امن تر و دوستانه تر شده است! این کار باعث میشود همسایه‌ها همدیگر را شناخته و یک جامعه فشرده و فعال ایجاد شود که مراقب یکدیگر هستند. این یک دستور العمل زیبا برای موفقیت است.

افزایش میزان سلامتی

پیاده روی روزانه باعث پمپاژ خون کودک شما می شود. این بدان معنی است که آنها ببدارتر و آماده تر برای یادگیری هستند و با صبح های خواب آلوده خداحافظی میکنند. پیاده‌روی تا مدرسه مهارت‌های پیاده‌روی مادام‌العمر را تقویت کرده و به مرور زمان احساس استقلال و اعتماد به نفس ایجاد می کند.

صرفه جویی در زمان

پیاده روی مدرسه یک صرفه جویی در زمان و سلامت عقل برای بسیاری از والدین است با ماشین های کمتر، همه سریعتر وارد و خارج از منطقه مدرسه شده و این یعنی نشستن کمتر در ترافیک و شاید سر درد کمتر.

شروع ساده پیاده روی مدرسه شما

راه اندازی پیاده روی مدرسه می تواند مانند یک پروژه بزرگ به نظر برسد اما برای شروع نیازی به انجام کارهای بزرگ ندارید. فقط با چند کودک از محله خود شروع کنید. خبر را دریافت کنید، با دوستانتان گپ بزنید و قبل از اینکه متوجه شوید، می توانید یک تیم دانشه باشید. یک مسیر امن را انتخاب کنید، آن را آزمایش کنید و بهترین، ایمن ترین و نزدیک ترین مسیر و برنامه‌ها را انتخاب کنید. هنگام انتخاب مسیر، با پاسخ به این چهار سوال بهترین مسیر را انتخاب کنید:

ایمن ترین مسیر کدام است؟ ایمنی همیشه برنده است. مسیرهایی را انتخاب کنید که بچه ها بتوانند با خیال راحت از آن عبور کنند و از ترافیک شلوغ اجتناب کنند.

مستقیم ترین مسیر کدام است؟ بچه ها باید به موقع به مدرسه برسند یک مسیر مستقیم اما ایمن کلید پیاده روی مدرسه است. آیا گاردهای عبور و مرور و مسیرهای پیاده روی وجود دارد؟ گذرگاه ها و پیاده روهای ایمن، که ده روی را بدون نگرانی نگه می دارند. آیا مسافت برای سن مناسب است؟ ما بچه های شاد میخواهیم نه خسته. فاصله را رفتن را برای پاهای کوچک کودکان بسنجید و معقول انتخاب کنید.

چنانچه با خواندن این مطلب به وجد آمدید که پیاده روی مدرسه محله خود را راه اندازی کنید. بدانید که شما قدرت این کار را دارید و ارزش زمان گذاشتن را دارد. پیاده روی مدرسه به معنای بچه های سالم تر، محله های سبزتر و جوامع قوی تر است. این فقط یک پیاده روی تا مدرسه نیست، بلکه جهشی به سمت صبح های بهتر، آموزش بهتر و محیط زیست پاکیزه‌تر است.

کمردرد و سردرد شایع ترین دردها

رئیس انجمن درد ایران، کمردرد و سردرد را شایع‌ترین دردها عنوان کرد و گفت بالاترین مصرف‌های دارویی برای دردها، مسکن‌ها هستند که برای حوزه بهداشت و درمان بار مالی ایجاد می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران، سید مسعود هاشمی در مراسم افتتاحیه ششمین همایش بین‌المللی اینترونشنال درد (رادیولوژی مداخله‌ای) که روز جمعه در مرکز همایش‌های ایران مال برگزار شد، افزود: درد احساس ناخوشایند از یک بافت عصبی است که زندگی فرد را مختل می کند؛ این اختلال از نظر فیزیکی خواهد بود و توانایی روحی روانی فرد را می‌کاهد و بهترین راه پیشگیری از مزمن شدن درد در مرحله حاد، تشخیص درست و درمان به موقع آن است. هاشمی ادامه داد: اولین اقدام تشخیص، علت درد است؛ اگر سازمانهدهی درستی از درد داشته باشیم، بیمار به جای مراجعه به کلینیک‌ها و تخصص‌های مختلف و مصرف داروهای گوناگون، علت درد را تشخیص می‌دهد و درمان وی زودتر آغاز می‌شود.

رئیس انجمن درد با اشاره به تاسیس ۵۰ ساله این انجمن، گفت: درد، ضرر روحی روانی و ضرر اقتصادی در پی دارد زیرا افراد کیفیت زندگی را از دست می‌دهند که باعث ترک کار و از کارافتادگی می‌شود و بهتر است علت درد را مراجعه بمموقع به پزشک سریعتر تشخیص داده شود.

ششمین همایش بین‌المللی اینترونشنال درد با حضور اساتید و صاحبنظران رشته، فوق تخصصی درد و رشته‌های مرتبط مانند جراحی مغز و اعصاب، ارتوپدی داخلی مغز و اعصاب و رومانولوژی، برگزار شد و در این همایش بین‌المللی آخرین یافته‌های مرتبط با طب درد» در پنل‌های تخصصی به چالش کشیده شد.

منیمال
هایی برای زندگی

و دیگر هیچ... اندکی خورشید، کمی جریان هوا، تعدادی درخت، که قاصله را قاب می‌کند، آرزوی خوشبخت بودن، به اضافه‌ی غم، روزها سپری می‌شوند، علم کماکان نامشخص و حقیقت هنوز قابل کشف است.
دیگر هیچ، دیگر هیچ... آری دیگر هیچ...

Minimalha

از کتاب دلواپسی
فرانتسو پسوا
ترجمه: جاهد جهانشاهی | انتشارات نگاه

Minimalhaedelaye Zendegi | Minimalha | Minimalhaty.ir

تازه‌های سلامت

چقدر خواب خوب است؟

یک متخصص طب سنتی می‌گوید افرادی که شب‌ها تا دیروقت بیدار می‌مانند و در عوض، صبح تا وسط روز می‌خوابند، دچار مشکلات و بیماری‌های مختلفی می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا- به نقل از همشهری آنلاین، خواب از نگاه طب ایرانی، یکی از ارکان مهم حفظ سلامت است و تعادل بدن را تنظیم می کند. خواب مناسب، به بازسازی قوا، بهبود گوارش و تقویت حافظه کمک می کند. بر اساس اصول طب ایرانی، مهم‌ترین زمان خواب از شب تا سحر است، چراکه بدن در ساعات ابتدایی شب فرزی بیشتری برای بازسازی دارد. خوابیدن بعد از نیمه‌شب، یا دیر بیدار شدن می‌تواند موجب اختلال در عملکرد اعضای بدن، کسالت، کاهش تمرکز و نیز بروز عوارض و بیماری‌های گوناگون در آینده شود.

دکتر روشنک مکبری‌نژاد، پزشک عمومی و متخصص طب سنتی در گفتگو با همشهری آنلاین می‌گوید: خواب، یکی از اصول شش گانه در طب سنتی است که هرگز نباید از تعادل خارج شود. متاسفانه خیلی‌ها به بیدار ماندن در شب و دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن عادت کرده‌اند. نه تنها جوانان، بلکه افراد میانسال زیادی را می‌بینیم که عادت کرده‌اند شب دیروقت بخوابند و صبح دیر بیدار شوند. این موضوع در بروز بیماری‌ها و به هم خوردن تعادل سلامتی بسیار تاثیرگذار است.

این متخصص طب سنتی تاکید می‌کند: یکی از مواردی که حتما باید مورد توجه قرار بگیرد، به‌موقع خوابیدن و به‌موقع بیدار شدن است. توصیه ما این است که افراد قبل از ۱۱ شب بخوابند و صبح هم زودتر بیدار شوند. همچنین با توجه به این که آمار ناباروری زیاد شده به افراد نابارور توصیه می‌کنیم که شب به موقع بخوابند. چون در خوابیدن خودش باعث تاخیر در باروری می‌شود.

دکتر مکبری‌نژاد با تاکید بر این که خواب طولانی روز یا خواب طولانی صبحگاهی اصلا توصیه نمی‌شود و به شدت مضر است، درباره علت آن توضیح می‌دهد: افرادی که شب‌ها تا دیروقت بیدار می‌مانند و صبح تا وسط روز می‌خوابند، دچار مشکلات مختلفی می‌شوند. این رفتار می‌تواند باعث چاقی، سندروم متابولیک زردی رنگ چهره، کدر شدن رنگ صورت، افزایش فشار خون و بیماری‌های مختلف شود.

این پزشک می‌گوید: برای بعضی‌ها خواب روز مناسب است اما مدت آن باید کوتاه باشد. خواب قیلوله که قبل از ناهار است، چون کوتاه است ایرادی ندارد. خواب طولانی مدت بعد از غذا هم اصلا توصیه نمی‌شود.

این متخصص طب سنتی درباره میزان خواب شبانه هم می‌گوید: میزان مناسب خواب برای هر فردی متفاوت است و بستگی به مزاج او دارد و درواقع نوع مزاج فرد است که تعیین می کند که چقدر به خواب نیاز دارد. مثلا افرادی که رطوبت بدن‌شان زیاد تر است، نیاز به خواب بیشتری دارند و افرادی که رطوبت بدن‌شان کمتر است و مزاج خشک‌تری دارند و لاغرترند، نیاز به خواب کمتری دارند و با مقدار خواب کمتری احتیاج‌شان برآورده می‌شود. در حال حاضر گفته می‌شود که ۶ تا ۱۰ ساعت خواب کافی است اما ما با یک حکم کلی نمی‌توانیم بگوییم چه میزان خواب برای همه افراد کافی است.

مکبری‌نژاد در ادامه به ارتباط کم‌خوابی و استرس اشاره می‌کند و می‌گوید: حالات روحی و روانی، یکی دیگر از اصول شش‌گانه در طب سنتی است که استرس هم زیرمجموعه آن است. از نگاه طب سنتی اگر فرد مراقب تغذیه خود باشد، خواب و بیداری‌اش به موقع و کافی باشد و تحرک بدنی مناسب و متناسبی داشته باشد، قطعا استرس کمتری را هم تجربه خواهد کرد. البته تکنیک‌ها و روش‌های جداگانه و دیگری هم برای کاهش استرس در طب سنتی وجود دارد.