گوناگون

شرایط صدور مجوز تردد در شهرهای قرمز و نارنجی اعلام شد

استاندار تهران گفت: براساس فرم ارسالی وزارت کشور، فرمانداری‌ها تنها در ۵ مورد برای شهروندان به شهرهای قرمز و نارنجی مجوز خروج صادر می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، لوشیروان محسنی بندپی اظهار کرد: براساس فرم ارسالی وزارت کشور، فرمانداری‌ها فقط در ۵ مورد برای شهروندان شهرهای قرمز و نارنجی مجوز خروج صادر می‌کنند.

وی تصریح کرد: شهروندان باید این فرم را تکمیل و دلایل سفر به جاهایی که ممنوعیت دارد را اعلام کنند که موارد تردد شامل معاینات و خدمات پزشکی، حقوقی و قضائی، بازرگانی، سرکشی به بنگاه‌های اقتصادی و کارهای اداری است.

محسنی بندپی افزود: فرمانداران شهر مبدأ این مدارک را بررسی و نسبت به خروج متقاضیان به شهرهای قرمز و نارنجی اقدام خواهند کرد.

وی گفت: این مجوزها به صورت محدود و بعد از ایام تعطیلات خواهد بود و دستورالعمل منظمی برای این موضوع در نظر گرفته شده است.

آغاز فاز ۲و۳ تزریق واکسن کووایران برکت

فاز دو و سه مطالعات بالینی واکسن کووایران برکت صبح دیروز و پس از تأیید نتایج فاز اول کارآزمایی بالینی و صدور مجوز، با تزریق بر روی داوطلبان آغاز شد.

به گزارش پیام آشنا، حامد حسینی- مدیر گروه مطالعات بالینی واکسن ایرانی کرونا و مسئول تیم نظارت بر آزمایشات انسانی واکسن کرونا ستاد اجرایی فرمان حضرت امام خمینی(ره) با بیان اینکه فاز یک با ۵۶ داوطلب انجام شد گفت: امروز خوشحالیم که فاز دو و سه کارآزمایی بالینی آغاز می‌شود. وی افزود: در این مر حله جمعیت ۳۰۰ نفری تحت واکسیناسیون قرار می گیرند. چندین مطالعه را همزمان انجام می دهیم همچنین تنوع سنی و گروه‌های سنی متفاوت است.

افزایش احتمال ابتلا به کرونا در بیماران سوخته

چهارشنبه‌سوری در خانه بمانید

رئیس بیمارستان سوانح سوختگی مطهری با اشاره به افزایش احتمال ابتلا به کرونا میان افراد دچار سوختگی، درباره درمان این بیماران گفت: تجهیزات اولیه در دسترس است اما تجهیزات مدرنی که در دنیا استفاده می‌شود را نداریم زیرا به دلیل تحریم‌ها بسیاری از وسایل و دستگاه‌ها را نمی‌توانیم تهیه کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مصطفی دهمرده‌ای گفت: تا روز یکشنبه- ۲۴ اسفندماه، ۱۲ مورد مراجعه بر اثر سوانح چهارشنبه سوری به بیمارستان ما مراجعه کردند که ۸ نفر به شکل سرپایی درمان شده و ۴ نفر بستری و در حال دریافت خدمات هستند. حال عمومی این ۴ نفر بد نیست اما دچار صدمات شدیدی شده‌اند. اکثر این ۱۲ نفر هنگام ساخت مواد محترقه همچون ترقه دچار سانحه شده‌اند. در میان این افراد دو نفر مشکوک به کرونا هستند که در بخشی جدا ایزوله شده‌اند.

وی افزود: معمولا مجروحان سوختگی در تهران به بیمارستان ما مراجعه می کنند مگر اینکه طی حادثه تنها چشم یا دست فرد آسیب دیده باشد که در آن صورت مجروح را به بیمارستان فارابی یا حضرت فاطمه (س) انتقال می‌دهند.

ده مردهای ادامه داد: سال گذشته ۸۴ نفر طی حوادث چهارشنبه سوری دچار حادثه شده و به بیمارستان ما مراجعه کردند که از این تعداد ۲۲ نفر بستری و ۶۲ نفر به شکل سرپایی درمان شدند. وی درباره احتمال ابتلاء کرونا در میان افرادی که دچار سوختگی می‌شوند، اظهار کرد: مطالعه خاصی در این مورد صورت نگرفته است اما هر بیماری که سیستم ایمنی فرد را تحت تاثیر قرار دهد احتمال ابتلا به کرونا را هم افزایش می‌دهد. سوختگی هم به همین شکل است. بنابراین احتمال ابتلا به کرونا در افراد دچار سوختگی هم افزایش می‌یابد.

وی درباره هزینه‌های درمان سوختگی، گفت: در حال حاضر بیشتر هزینه توسط دولت پرداخت می‌شود و شش درصد توسط بیمار پرداخت می‌شود که چون بضاعت مالی اکثر بیماران ما پایین است، ما درمان آنها را رایگان انجام می‌دهیم. متاسفانه بسیاری از خدمات مربوط به سوختگی تحت پوشش بیمه نیست. در بیمارستان‌های دولتی هر یک درصد سوختگی حدود ۴ میلیون تومان هزینه دارد. در حال حاضر که با افزایش قیمت اکثر وسایل مورد نیاز درمان سوختگی مواجه هستیم و اقدام‌ان بیماران دچار سوختگی کار سختی است و این در حالی است که تعرفه‌ها به این نسبت افزایش نیافته و بیمارستان‌های دولتی روز به روز بدهکارتر می‌شوند و اگر کمک‌های وزارت بهداشت نباشد، ما همگی ورشکست می‌شویم.

وی با اشاره به آمار ۲۵۰ تا ۳۰۰هزار سوختگی در سال، اظهار کرد: از تعداد یاد شده حدودا ۳۰۰۰ نفر نیز جان خود را از دست می‌دهند. معمولا دست‌ها صورت بیشترین آسیب را حین کار با مواد محترقه در چهارشنبه سوری می‌بینند.

رئیس بیمارستان سوانح سوختگی مطهری درباره تامین تجهیزات مورد نیاز درمان بیماران سوخته، تصریح کرد: تجهیزات اولیه در دسترس ما است، اما تجهیزات مدرنی که در دنیا استفاده می‌شود را نداریم. به دلیل تحریم‌ها بسیاری از وسایل و دستگاه‌ها را نمی‌توانیم تهیه کنیم زیرا با قیمت آنها سیار بالا است و با تحت هیچ شرایطی به ما نمی‌فروشند.

وی افزود: از مردم خواهش می‌کنیم امسال چهارشنبه سوری سعی کنند از منزل خارج نشوند زیرا احتمال ابتلا به کرونا را افزایش می‌دهند و از طرفی گاهی بدون اینکه خودشان بخواهند، مورد آسیب مواد محترقه و منفجره از سوی دیگران قرار می‌گیرند. خانواده‌ها باید مراقب فرزندانشان باشند که مخفیانه اقدام به تهیه وسایل خطرناک نکنند. وی در خاتمه افزود: در حال حاضر با مشکل کمبود تخت مواجه نیستیم، اما اگر به یکباره بیمارستان شلوغ شود و مثلا ۱۰۰ بیمار باهم مراجعه کنند، دچار مشکل می‌شویم. ما از ابتدای اسفندماه در حالت آماده‌باش به سر می‌بریم. برای روز سه شنبه آمادگی کامل داریم تا در صورت مجروح شدن افراد به درمان سریع آنها مشغول شویم.

یک جرعه کتاب

کتاب صوتی چهار میثاق
نویسنده: دون میگوئل روئیز
مترجم: دل آرا قهرمان
گوینده: نیما رئیسی
انتشارات ذهن آویز

پیام آشنا: کتاب چهار میثاق، چکیده‌ای جامع و خواندنی از خرد و آموزه‌های سرخ‌پوستان تولتک نوشته دون میگوئل روئیز است. این کتاب به خواننده برای داشتن زندگی درونی سرشار از صلح و آرامش کمک می‌کند.

شنیدن نسخه صوتی کتاب چهار میثاق با ترجمه دل‌آرا قهرمان و صدای نیما رئیسی، به یکی از خاطرات خوبتان تبدیل می‌شود.

درباره کتاب صوتی چهار میثاق

کتاب صوتی چهار میثاق، یکی از زیباترین کتاب‌هایی است که در طول زندگی‌تان می‌توانید بخوانید. دون میگوئل روئیز که از سرخ‌پوستان تولتک است، خرد و آموزه‌های تولتک را جمع‌آوری کرده و در کتابی به نام چهار میثاق، نوشته است. دون میگوئل روئیز، به ما می‌گوید هرگز نباید نسبت به خودمان خشم، قضاوت و سرزنش داشته باشیم و باید با خود در صلح باشیم. اما برای رسیدن به صلح درونی لازم است تا مسیری را طی کنیم. او برای ترسیم این مسیر، مفاهیمی را بیان می‌کند و توضیح می‌دهد. این مفاهیم را در چهار قاعده ساده و کلی خلاصه کرده است: با کلام خود گناه نکنید. هیچ چیز را به خود نگیرید. تصورات باطل نکنید. همیشه بیشترین تلاشتان را بکنید.

کتاب صوتی چهار میثاق را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

اگر دوست دارید که بتوانید به صلح درونی با خودتان برسید، شنیدن کتاب چهار میثاق، قدم بزرگی برای رسیدن به این مسیر است.

نحوه فعالیت مطب‌ها و بیمارستان‌های خصوصی در دومین نوروز کرونایی

معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی کشور نحوه فعالیت بیمارستان‌های خصوصی، مطب‌ها و درمانگاه‌های بخش خصوصی را در ایام نوروز تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمد جهانگیری درباره وضعیت فعالیت بیمارستان‌های خصوصی و مطب‌ها در نوروز ۱۴۰۰، گفت: بیمارستان‌ها و مراکز درمانی خصوصی که به صورت شبانه روزی فعالیت می‌کنند، فعالیت‌هایشان را مانند قبل انجام می‌دهند و بیماران را به صورت اورژانس می‌پذیرند و اقدامات درمانی لازم را انجام می‌دهند. حتی با توجه به اینکه توصیه شده که مسافرت نداشته باشید و مسافرتی هم نباید انجام شود، شاید در بعضی از ایام تعطیلات، فقط حجم فعالیت‌ها کاهش یابد و در سایر روزها حجم فعالیت‌ها هم مطابق روزهای عادی خواهد بود و بیمارستان‌ها و درمانگاه‌های شبانه روزی ما چه در حوزه پزشکی و چه دندان‌پزشکی کاملا فعال خواهند بود. وی افزود: داروخانه‌های شبانه‌روزی‌مان هم فعالیت خودشان را در نوروز دارند و مشکلی در این زمینه هم وجود ندارد. سایر داروخانه‌ها هم در روزهای غیرتعطیل فعالند. جهانگیری درباره وضعیت فعالیت مطب‌های پزشکی نیز گفت: در زمینه مطب‌ها ما مانند سنوات قبل توصیه‌های لازم را انجام دادیم و نظام پزشکی‌ها اقدامات لازم را برای هماهنگی‌ها با مطب‌ها انجام دادهاند. ما اعلام کردیم که با شبکه‌های بهداشت و درمان هر منطقه هماهنگ باشند و در زمینه فعالیت مطب‌ها در حوزه‌های مختلف، اطلاع‌رسانی محلی را انجام دهند. امسال هم با توجه به توصیه‌های انجام شده مبنی بر عدم سفر، بنابراین فعالیت‌ها خیلی تحت‌الشعاع قرار نمی‌گیرد و وی گفت: طبق تجربه سنوات قبلی درصد بالایی از ارائه خدمات در نوروز در بخش خصوصی نیست به طور کلی در حوزه بستری بیشتر بیمارستان‌های دولتی فعالند، اما به نسبت کاهش خدمات که در نوروز به طور کلی میزان خدمات کاهش می‌یابد، باز هم ۲۰ درصد ارائه خدمات در حوزه بستری در بخش خصوصی است و انجام می‌شود. در حالی که میزان ارائه خدمات در بخش سرپایی ۶۰ درصد در بخش خصوصی و ۴۰ درصد در بخش دولتی است، اما در زمان تعطیلات نوروز این رقم افزایش می‌یابد. به طوری که بستری در بخش دولتی بیشتر لحاظ می‌شود، اورژانس‌ها بیشتر فعال می‌شوند و خدمات در جاهای دیگر کاهش پیدا می‌کند. جهانگیری با بیان اینکه در زمینه کرونا عمده بار در بخش سرپایی بر دوش مطب‌ها است، اظهار کرد: در کلان‌شهرهای ما ۷۰ درصد بار بر دوش مطب‌ها است، اما در زمینه بستری بیش از ۶۰ درصد بار کرونا در بخش دولتی است. با این حال بیمارستان‌های خصوصی هم در زمینه کرونا فعال هستند. وی درباره نحوه ارائه خدمات

الکتیو یا زیبایی در بخش خصوصی در نوروز، گفت: فعالیت در این زمینه ادامه دارد و ممنوعیتی وجود ندارد، مگر در جاهایی که اعلام شود به دلیل شرایط کرونا جراحی‌های الکتیو باید تعطیل شود.

بدانیم

باید و نبایدهای مسافرت در روزهای کرونایی

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) و همچنین ستاد ملی مبارزه با کرونا توصیه می‌کند در خانه ماندن، مطمئن‌ترین راه پیشگیری از ابتلا با انتقال کووید۱۹ است، اما اگر مجبورید به دلایلی به سفر بروید باید این کار با رعایت کامل پروتکل‌ها باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، واکسیناسیون جهانی این تضمین را به ما می‌دهد که در برابر کووید۱۹ در امان بمانیم اما این اتفاق یک شبه نمی‌افتد. شما باید برای محافظت از خود و دیگران، خصوصا اگر قصد سفر دارید، همچنان پروتکل‌ها را رعایت کنید.

پیش از سفر به این سوال‌ها پاسخ دهید و اگر جوابتان مثبت بود به سفر نروید

آیا کووید۱۹ در شهری که در آن زندگی می‌کنید یا شهر مقصدتان در حال انتشار است؟ هر چه تعداد موارد ابتلا در شهر مبدأ یا مقصدتان بیشتر باشد، احتمال اینکه شما هم حین سفر کرونا بگیرید یا آن را منتقل کنید بیشتر است. آیا ریسک ابتلا به کرونای شدید در مورد شما زیاد است؟ هر کسی می‌تواند به کووید۱۹ مبتلا شود اما افراد سنین بالاتر و آن‌هایی که دچار یک سری عوارض و بیماری‌ها هستند، بیشتر از بقیه احتمال دارد دچار کرونای شدید شوند. آیا با کسی زندگی می‌کنید که احتمال زیادی دارد دچار کرونای شدید بشود؟ اگر شما و سایر کردن به کرونا دچار شوید، بعد از برگشتن از سفر می‌توانید این ویروس را به افرادی که با شما زندگی می‌کنند انتقال بدهید، حتی اگر علائمی نداشته باشید.

سفر و تست کرونا

دادن تست کرونا پیش و بعد از سفر می‌تواند ریسک انتشار کووید۱۹ را کاهش دهد. می‌توانید یک تا سه روز پیش از سفرتان تست بدهید. اگر منتظر نتیجه‌ی تست هستید، سفرتان را به تأخیر بیندازید. هنگام سفر یک کیی از نتیجه‌ی تستتان داشته باشید. تست کرونا را سه تا پنج روز بعد از سفرتان تکرار کنید حتی اگر جواب تستتان منفی بود، باز هم تا یک هفته از فعالیت‌های غیرضروری پرهیز نمایید. اگر هم بعد از سفر تست ندادید، تا ده روز از فعالیت‌های غیرضروری اجتناب کنید. اگر در هر زمانی تست کرونای‌تان مثبت شد در خانه بمانید. فوراً خود را ایزوله کرده و طبق توصیه‌های بهداشتی عمل نمایید.

حین سفر این بمانید

شما باید در هواپیما، اتوبوس، قطار و دیگر وسایل حمل و نقل عمومی ماسک بزنید. ماسک باید به خوبی روی صورتتان فیت شده و دهان و بینی را کامل بپوشاند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها دستورالعمل‌های زیر را توصیه می‌کند تا هم خودتان و هم دیگران حین سفر ایمن بمانید: فاصله دو متر بین خود و دیگران را حفظ کنید.

از تماس با هر کسی که بیمار است خودداری کنید.

تماس مکرر خود با سطوح مانند دستگیره‌ها، دکمه‌های آسانسور و... را محدود کنید. اگر مجبورید به این سطوح دست بزنید، بعد از تماس فوراً از ضدعفونی کننده‌ی دست استفاده کرده یا دست‌هایتان را بشویید.

ماسک یا پارچه‌ای بزنید.

به چشم‌ها و بینی و دهانتان دست نزنید.

هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.

دست‌هایتان را مکرراً و تمیز کرده یا بشویید. خصوصاً بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، پیش از غذا خوردن، و بعد از عطسه و سرفه یا دست زدن به بینی.

دست‌ها را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.

اگر به آب و صابون دسترسی ندارید از ضدعفونی کننده‌ی دست که حاوی دست کم ۶۰ درصد الکل است استفاده کنید. تمام سطح دست‌هایتان را با ضدعفونی کننده بپوشانید و دست‌ها را به هم بمالید تا خشک شوند.

سفر با اتومبیل شخصی

اگر با قطار یا اتوبوس و یا هواپیما سفر می‌کنید مطمئناً قوانین بهداشتی به شما ارائه می‌شوند که ملزم به رعایت آن‌ها هستید. اما زمانی که با اتومبیل خودتان سفر می‌کنید، پس باید توصیه‌هایی به شما بکنیم چون ممکن است تصور کنید با اتومبیل شخصی خودتان کنترل بیشتری روی محیطتان دارید و دیگر نیازی نیست ماسک بزنید. اما اینطور نیست:

سعی کنید تعداد توقف‌ها در مسیر را به حداقل برسانید اما اگر احساس خواب‌آلودگی کردید حتماً توقف نمایید.

چند ماسک و ضدعفونی کننده‌ی دست در دسترس داشته باشید.

غذا و آب همراه خود داشته باشید تا مجبور نشوید به رستوران و فروشگاه بروید.

اگر لازم شد بنزین بزنید، پیش از دست زدن به نازل بنزین یا دستگاه بپوشید و یا آن را ضدعفونی کنید. بعد از استفاده نیز دستگاه‌هایتان را در سطل زباله لداخته و دست‌هایتان را بشویید یا ضدعفونی کننده بزنید.

اگر لازم شد بین راه به رستوران بروید، رستوران‌ها یا غذاخوری‌هایی را انتخاب کنید که در فضای باز از شما پذیرایی می‌کنند.

اتومبیل را پر از مسافر نکنید تا بتوانید فاصله مناسب بین افراد را حفظ کنید.

پنجره‌های اتومبیل را پایین نگه دارید تا هوای تازه در جریان باشد و هوای داخل مرتباً تهویه شود. اگر هوا گرم است استفاده از کولر ضرورت دارد، در این حالت تهویه هوا را روی غیرچرخشی (non-recirculation mode) تنظیم کنید.

در یک نیک چطور این بمانید؟

این روزها که به خاطر ویروس کرونا نمی‌توانیم به اماکن عمومی که قبلاً می‌رفتیم برویم، خیلی از ما سراغ پارک‌های محله‌مان می‌رویم. بودن در طبیعت و استفاده از فضای سبز خیلی خوب می‌تواند به کاهش استرس ما کمک کرده و فرصتی برای استراحت و آرامش فراهم کند.

اگر می‌خواهید به پارک جنگلی بروید و از طبیعت استفاده کنید، موارد زیر را باید رعایت نمایید:

به پارکی بروید که نزدیک محل زندگی‌تان باشد.

اول چک کنید که آیا پارک مورد نظر خدمات عمومی ارائه می‌دهد.

فاصله حداقل دو متری با دیگران را حفظ کنید.

از زمین بازی با احتیاط استفاده کرده و به بچه‌ها کمک کنید دستورالعمل‌های بهداشتی را رعایت کنند.

در تمام زمان‌هایی که در پارک هستید حتماً دست‌های خود را مرتباً ضد عفونی کرده، به صورت خود دست نزنید و تا جایی که ممکن است سطوح را لمس نکنید.

در هتل چگونه ایمن بمانید؟

گاهی مجبورید برای اقامت در شهر مقصد به هتل بروید. در صورت امکان پیش از رزرو هتل ابتدا در مورد اینکه آیا هتل مورد نظرتان پروتکل‌های بهداشتی لازم را رعایت می‌کند یا نه تحقیق کنید. مثلاً هتل‌ها موظفند مکرراً و با دقت همه جا را ضد عفونی کنند و کلیدهای دیجیتال به مسافران ارائه دهند و بین ورود مسافران به اتاق، ۲۴ساعت فاصله بگذارند. تمام قسمت‌های اتاق هتل باید پیش از اقامت شما کاملاً تمیز شود اما بهتر است شما هم خودتان سطوح اتاق را ضد عفونی کنید.

نکاتی در مورد کسانی که در گروه ریسک‌پذیر هاقرار می‌گیرند

هر کسی می‌تواند مبتلا به بیماری کووید۱۹ شود اما افراد سالمند و کسانی که دچار بیماری‌های خاصی هستند بیشتر احتمال دارد که مبتلا به کرونای شدید شوند. عوارض و شرایط و بیماری‌هایی که ریسک ابتلا به مورد شدید کرونا را افزایش می‌دهند شامل سرطان، بیماری مزمن کلیه، بیماری مزمن انسدادی ریه، مشکلات قلبی جدی، ضعف سیستم ایمنی، چاقی، بارداری، بیماری سلول داسی شکل، سیگار کشیدن و دیابت نوع دوم می‌شوند.

سفر کردن، احتمال ابتلا به کووید۱۹ و انتشار آن را افزایش می‌دهد. اگر مجبورید سفر کنید، حتماً با پزشکتان این مسئله را مطرح کرده و در مورد دستورالعمل‌های بیشتری که لازم است رعایت کنید راهنمایی بخواهید.

«فشار خون» خود را چه زمانی بگیریم؟

متخصص قلب و عروق گفت: بهتر است فشار خون قبل از صبحانه و یا عصرها اندازه گرفته شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، محمدرضا محمدحسنی- متخصص قلب و عروق درباره «گرفتگی عروق و ارتباط آن با فشار خون بالا به عنوان یکی از عوامل سکته‌های قلبی»، گفت: فشار خون بالا بیماری شایع، رایج و بی‌علامت است که در جامعه مورد غفلت قرار گرفته است. وی ادامه داد: این بیماری حدود ۲۰ درصد مردان و ۲۵ درصد زنان را درگیر می‌کند. فشار خون بالا چون بی‌علامت است مورد غفلت قرار می‌گیرد و فقط زمانی که موجب عوارضی همچون سکته‌های مغزی و قلبی، خون ریزی در چشم و بینی و بیماری‌های کلیوی شده فرد متوجه فشار خون بالای خود می‌شود به همین دلیل این بیماری را بانام کشنده بی‌صدا می‌شناسند. این متخصص قلب و عروق بیان کرد: توصیه پزشکان این است که همه مردم هر ۵ سال یکبار فشار خون را اندازه گیری کنند. اگر فشار خون در حد نرمال ۱۲ روی ۷ باشد، هر ۵ سال، اگر کمی بالاتر از نرمال باشد، هر ۳ سال یکبار و اگر بالا باشد، هر سال باید چک شده و بیمار از دارو استفاده کند. وی درباره «بهترین زمان سنجش فشار خون»، گفت: بهتر است فشار خون قبل از صبحانه و یا عصرها اندازه گرفته شود. اگر فشار خون در فرد بالغی که غذا نخورده باشد، هیجان نداشته باشد و حداقل ۱۰ دقیقه استراحت کرده و سیگار نکشیده باشد، بالاتر از ۱۲ بر روی ۸ باشد، فشار خون نرمال تلقی نمی‌شود. همچنین اگر ۴ بر روی ۹ باشد، فشار خون بالا محسوب شده و نیاز به درمان دارد. این متخصص قلب و عروق درباره علائم دیگر فشار خون بالا گفت: حدود ۱ میلیارد و ۴۰۰ میلیون نفر در دنیا به فشار خون بالا مبتلا هستند که می‌تواند زمینه‌ای برای بیماری‌های عروق کرونر باشد و باعث توقف عملکرد قلب به عنوان حیاتی‌ترین عضو بدن شود. فشار خون بالا می‌تواند به جداره داخلی رگ‌ها آسیب بزند. وی با اشاره به نقش مهم تغذیه، ورزش و استرس به عنوان عوامل مؤثر بر فشار خون، خاطر نشان کرد: برای پیشگیری از گرفتگی عروق کرونر، باید مصرف قند و چربی را کاهش داده، به طور مداوم ورزش کرده و از استرس دوری کنیم تا بتوانیم از این بیماری دور بمانیم.

جدی بگیر ... نگیر

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
خوشبختی از نگاه هر کسی معنایی متفاوت دارد اما از نظر من آدم‌هایی خوشبختند که عشق به موقع به سراغشان بیاد

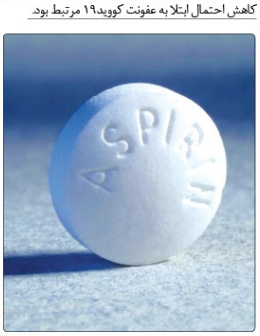
سیمین دانشور

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

مصرف آسپرین احتمال ابتلا به کرونا را کاهش می‌دهد

طبق یافته‌های اخیر، استفاده از آسپرین برای جلوگیری از ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی در افراد سالم با ۲۹درصد کاهش احتمال ابتلا به عفونت کووید۱۹ مرتبط بود.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، نتایج مطالعات نشان داد نسبت بیماران تحت درمان با آسپرین که مبتلا به کووید ۱۹ تشخیص داده شده بودند به طور قابل توجهی پایین‌تر بود.

آسپرین یک داروی تثبیت شده، ایمن و کم هزینه در استفاده طولانی مدت در پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی و عروقی است. مطالعات نشان داد که آسپرین علاوه بر اثرات ضدالتهابی شناخته شده، می‌تواند پاسخ‌های ایمنی ذاتی و تطبیقی را تعدیل کند و به سیستم ایمنی بدن انسان کمک کرده تا با برخی از عفونت‌های ویروسی مقابله کند.

محققان با در نظر گرفتن این اطلاعات فرض کردند که درمان قبل از ابتلا به عفونت با دوز پایین آسپیرین (۷۵میلی‌گرم) ممکن است تأثیر مفیدی بر عدم ابتلاء به کووید ۱۹ و طول مدت بیماری داشته باشد.

محققان داده‌های ۱۰۴۷۷ نفری را که از اول فوریه ۲۰۲۰ تا ۳۰ ژوئن ۲۰۲۰ در اولین موج کووید۱۹ آزمایش داده بودند را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند.

مصرف آسپرین برای پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی در افراد سالم در مقایسه با افراد غیرمصرف کننده آسپرین موجب کاهش ۲۹درصدی ابتلاء به کووید۱۹ شد. همچنین مشخص شد در صورت ابتلاء به کووید ۱۹، مدت بیماری شأن ۲ تا ۳روز کوتاه‌تر است.

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که تأثیر مثبت مصرف دوز پایین آسپرین در مرحله مقدماتی بوده، اما امیدوارکننده است و نیاز به تحقیقات بیشتری در این زمینه است.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" یا 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 هایتان 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