



ماهنامه الکترونیکی علمی - ترویجی | صاحب امتیاز: مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی سل و بیماری‌های ریوی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری
 سال دهم، شماره پی در پی ۹۵ | فروردین ۱۴۰۰ | بها: ۳۰۰۰۰ ریال | شماره ثبت: ۸۸/۷/۲۷۱۲۴/۳۶۳۱

سپاس نفس‌باز

درباره ما | تماس با ما



کاربر گرامی

جهت استفاده بهتر از نشریه الکترونیکی خودتان، بهتر از نکات زیر را رعایت فرمایید

- ۱- مانیتور خود را روی ۱۲۸۰ در ۸۰۰ پیکسل تنظیم کنید.
- ۲- با کلیک کردن روی یکی از بخش‌های «دیدگاه علمی»، «ترویجی»، «اخبار»، آن را انتخاب و مطالب زیرمجموعه را مشاهده و انتخاب کنید.
- ۳- با کلیک کردن روی «صفحه قبل»، «صفحه بعد»، «فهرست» مقاله مورد نظران را مطالعه کرده پس از اتمام به «فهرست» بازگشته و مقاله دیگری را در بخش جدید مطالعه فرمایید.
- ۴- برای دسترسی به شناسنامه نشریه الکترونیکی، از امکان «درباره ما» و «تماس با ما» استفاده کنید. مطالعه خوبی داشته باشید

به روایت
اخبار
 تصویر

ترویجی

علمی

دیدگاه

دیدگاه

شهروند
خبرنگار
کیست؟

شهروند خبرنگار کیست؟



به روایت

اخبار

تصویر

ترویجی

علمی

دیدگاه

فهرست

علمی

آیا هنگام ورزش
در هوای آزاد
باید از ماسک
استفاده کرد؟



اختلال اجتناب/
محدودیت غذا



سودمندی مواد
مخدر و محرک
برای پیشگیری
و درمان کرونا
اثبات شده است؟



سوزش سر دل



به روایت

اخبار

تصویر

ترویجی

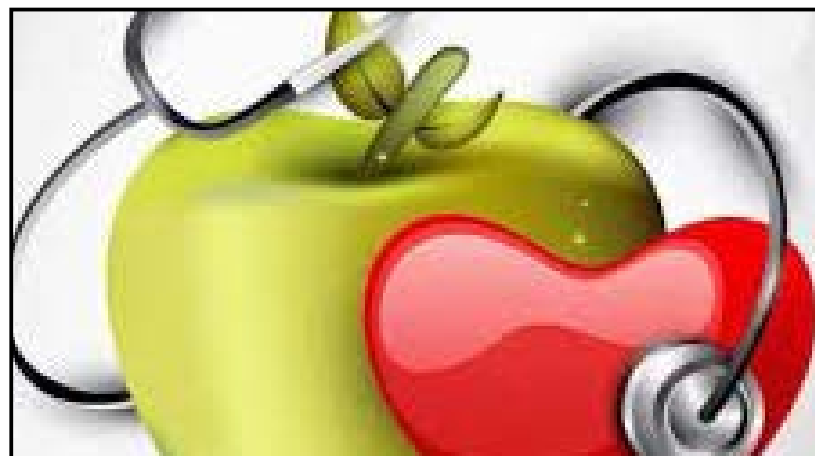
علمی

دیدگاه

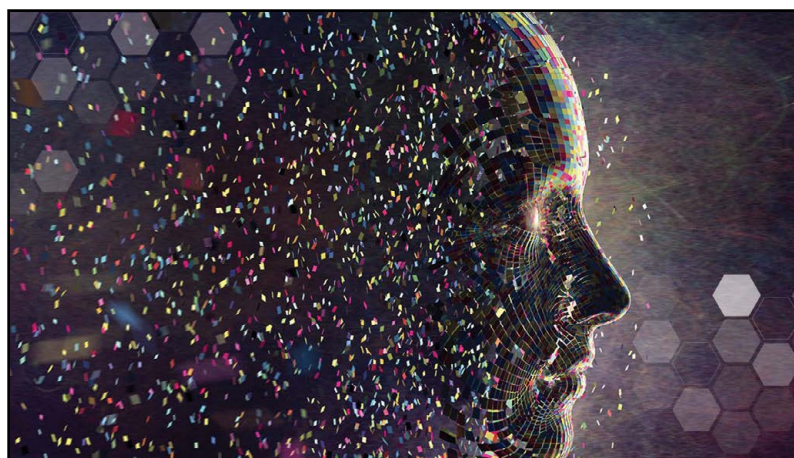
فهرست

ترویجی

نکاتی
در خصوص
آموزش
به
بیمار



آشنایی با
سایکومترست



ارتقای سلامت
اجتماعی در دوران
شیوع اپیدمی
کوید ۱۹



به روایت

اخبار

تصویر

ترویجی

علمی

دیدگاه

فهرست



کلاس مراقبت‌های پرستاری در آی سی یو
بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



بازدید نوری دکتر زالی رییس ستاد مبارزه با کرونای تهران از
بیمارستان مسیح دانشوری



اولین جلسه کشیک ریاست جهت گزارش مدیریتی آنکالی
(راند مدیریتی) شبانه برگزار شد



طرح واکسیناسیون در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری
فروردین ماه ۱۴۰۰

به روایت
اخبار
تصویر

ترویجی

علمی

دیدگاه





بازدید ستاد فرمان اجرایی امام از بیمارستان
دکتر مسیح دانشوری



جلسه کوردیناتورهای پیوند در بیمارستان
دکتر مسیح دانشوری



گوشه‌ای از زحمات مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه
با بیماری کرونا



راه‌اندازی بیمارستان سیار در بیمارستان مسیح دانشوری
برای ارائه خدمات گسترده‌تر به بیماران کرونایی

سپاس نفسن باز

■ همکاران این شماره

- غزاله بابارحمتی _
- دکتر هومن شریفی _
- دکتر الهام قازانچایی _
- مژگان مجاهد _
- گردآفرید مرادیان _
- واحد روانپزشکی مرکز

■ سایت و عکس

رضا زاهدی

■ مدیرمسئول

دکتر محمد ورهرام

■ مشاور عالی علمی مجله

دکتر علی اکبر ولایتی

■ سردبیر

نسرین امینیان

■ مدیر اجرایی

مهديه رحیمی

■ طراح و صفحه آرا

منصوره بختیاری

■ هیات تحریریه

دکتر محمد ورهرام، مهديه رحیمی، نسرین امینیان



شهروند خبرنگار کیست؟



گردآوری:



نسرین امینیان

دانشجوی دکترای علوم ارتباطات

شاید تقصیر این ماجرا به گردن زندگی در عصر ارتباطات باشد، اما واضح است که پس از گسترش زندگی دیجیتال، اینترنت، تلفن‌های همراه دوربین‌دار و دوربین‌های دیجیتال و تلفیق این وسایل با گسترش روزبه‌روز شبکه‌های اجتماعی بسیاری از شهروندان عادی با تصویربرداری و عکاسی از وقایع پیرامون‌شان و انتشار آن در اینترنت پدیده جدیدی به نام شهروندخبرنگار را پدید آوردند که در بسیاری مواقع به کمک خبرنگاران آمده‌است و در مواقع دیگری نیز، نه‌تنها کمکی نکرده‌است بلکه دست‌وپای آن‌ها را هم بسته‌است. اما شهروندخبرنگاری چیست؟ آیا هرکسی تنها با داشتن یک گوشی هوشمند و فن بیان خوب، یک شهروندخبرنگار است؟

دیدگاه



فهرست



این دنیای خبرنگاری است

دنیای امروز، دنیای ازدحام خبر است. خبرهایی که منبع مشخص دارند و معتبر به حساب می‌آیند و خبرهایی که منبع مشخصی ندارند، ولی به سرعت نور در فضای مجازی دست‌به‌دست می‌شوند و بسیاری از مردم آن‌ها را باور می‌کنند. با این حساب، کسب اطلاعات موثق و قابل اطمینان در مورد وضعیت سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و ... بسیار دشوار و درعین‌حال ضروری و حیاتی است. پس خبرنگاران وارد عمل می‌شوند تا یک مهره اصلی و واسط باشند. یک خبرنگار باید به واقعیت یک رویداد دست‌یابد و همواره گام‌به‌گام حوادث در حوزه کاری خود حرکت کند تا تحلیل‌های خود را به‌صورت کامل و رسا ارائه دهد.

شهروندخبرنگار کیست؟

شهروندخبرنگاران، شهروندان معمولی یک جامعه هستند که در فرآیند جمع‌آوری و انتشار اخبار در جامعه، نقش فعالی بازی می‌کنند. البته گاه این ماجرا تنها به یک فیلم‌گرفتن معمولی از حوادث و وقایع هم خلاصه نمی‌شود و آن فرد، تحلیلگر ماجرا هم می‌شود! جالب است بدانید این واژه پس از اعتراضات وال استریت و در جریان حرکت‌های جنبش اشغال وال استریت پدیدار و پس از آن در کشورهای همسایه و خاورمیانه نیز نهادینه شد.

شهروندخبرنگار یک شهروند است که لزوماً خبرنگار نیست و شاید اضافه‌شدن این پسوند به واژه شهروند اصلاً کار درستی نبود. هرچند که او به‌خاطر شهروندبودنش تابع قوانین مدنی است و به همین دلیل در قبال نشر کذب و توهین به اشخاص از نظر مدنی مسؤول است، اما احتمال این‌که یک کانال تلگرامی یا یک پروفایل اینستاگرام، خبری به‌اشتباه منتشر کند بیشتر است تا یک خبرنگار شناخته‌شده.

خطر زیر پا گذاشتن اخلاق

اخباری که شهروندخبرنگاران مخابره می‌کنند، معمولاً دو ویژگی مهم دارند: یا کسی آن‌ها را نمی‌بیند یا همه می‌خواهند آن را ببینند. مثلاً خانواده‌ای فرزند خود را برای عمل جراحی به مشهد آورده و به همین خاطر مجبور است یک هفته در آنجا بماند. از آنجا که بیمارستان مکانی برای اسکان آن‌ها تدارک ندیده‌است، آن‌ها نیز یک گوشه اتراق می‌کنند.

اینجاست که یک گوشی همراه وارد داستان می‌شود و از صف طولانی مردمی که برای همراهی بیمار خود کنار بیمارستان جا پهن کرده‌اند، فیلم می‌گیرد. این ماجرا از جنس نوع اول است، یعنی موضوعی که کسی به آن توجه نمی‌کند و یک فیلم کوتاه چند ثانیه‌ای می‌تواند خیلی تاثیرگذار باشد.

اما گاهی برعکس است، یعنی اتفاقی رخ می‌دهد که تنها چند لحظه بیشتر طول نمی‌کشد، اما همه می‌خواهند آن را ببینند. مصداق و نمونه می‌خواهید؟ فروریختن ساختمان پلاسکو، که در بین آن جمعیت عظیم فیلمبردار، کمتر کسی یادش نماند در درجه اول یک انسان است و بعد یک شهروندخبرنگار!

این داستان را مرور کنید

دی‌ماه سال ۹۵ بود که ساختمان پلاسکو آتش‌گرفت و جلوی چشم همگان فروریخت. آن لحظه‌ها ازدحام جمعیت در اطراف ساختمان پلاسکو به‌قدری زیاد بود که جای سوزن‌انداختن نبود. همین موضوع هم سبب شده بود تا کار امدادسانی با کندی و اخلاص مواجه باشد. درنهایت عکس‌های سلفی با ساختمان فروریخته پلاسکو بود که در فضای مجازی دست‌به‌دست می‌شد. پس از آن مسؤولان بارها از مردم خواستند که در زمان بروز یک حادثه در صحنه حضور پیدا نکنند، چراکه این حضور یافتن آن‌ها سبب می‌شود کار امدادسانی با اخلاص مواجه شود و چه‌بسا هموطنانی به‌دلیل همین اخلاص‌ها جان خود را از دست بدهند، اما انگار گوش‌شان بدهکار نیست و طی این سال‌ها هربار که حادثه‌ای رخ داده‌است بازهم با ازدحام جمعیت روبه‌رو بوده‌ایم.

نمونه جدیدتر این اتفاق کلیپ‌ها و عکس‌های منتشرشده از آتش‌سوزی کلینیک سینماپار بود. در یکی از عکس‌ها نیروی امدادی در حال احیای یکی از مجروحین است و جمعیت کثیری از مردم بالای سر او ایستاده‌اند و در کلیپ دیگر شخصی در حال فیلم‌گرفتن از صحنه است و به یکباره انفجار دوم رخ می‌دهد و جالب است که شخص فیلمبردار به‌سرعت به صحنه نزدیک‌تر می‌شود تا از فاصله کمتر بتواند از تمام جزئیات فیلمبرداری کند!

اما در روزنامه‌نگاری و خبرنگاری حرفه‌ای، تأکید بر آن است که خبرنگار باید از صحت اطلاعات مطمئن باشد، نسبت به آنچه منتشر می‌کند امانتدار و همچنین پاسخگو باشد و اخلاق حرفه‌ای را رعایت کند. به این معنی که به کسی توهین نکند، تهمت و افترا نزند، حریم خصوصی دیگران را در نظر داشته‌باشد و اطلاعات و عقاید را تحریف نکند. این ارزش‌ها باید دغدغه اصلی هر خبرنگاری باشند، هرچند که در واقعیت ممکن است خیلی وقت‌ها هم نادیده گرفته‌شوند.

مزایای خبرنگاری شهروندی

ایجاد فرصت‌ها: سهولت در ارتباطات و فضا سازی برای شنیدن صداهایی که شاید شنیده نشوند. در خبرنگاری شهروندی، همه افراد با هم در تولید اطلاعات نقش دارند و با کمک یکدیگر در اصلاح و پیشرفت جامعه خود قدم برمی‌دارند. **کنترل یک تصمیم جمعی:** استفاده از ابزارهای فناوری مدرن و اینترنت برای انتشار اطلاعات یا اخبار رسانه‌های بزرگ و جریان اصلی. در اوایل دهه ۹۰ میلادی یک شهروند آمریکایی وقتی در منزل محل سکونتش صدای فریاد شنید و کنار پنجره رفت، مشاهده کرد پلیس آمریکا مشغول کتک‌زدن یک جوان سیاه‌پوست است، با تلفن‌همراهش چند عکس از صحنه‌های ضرب و شتم گرفت، گزارش کوتاهی راجع به آن نوشت و برای چند شبکه خبری ارسال کرد و صدایش را به جهان رساند!

نقد و نقض سانسورهای اشتباه.

معایب شهروندخبرنگاری

شایعه‌پراکنی، بزرگنمایی اتفاقات و رویدادها، جهت‌دهی اذهان به سمت بیراهه، تبلیغ غیرمستقیم برای خواست دشمن، نقض مواد قانونی و ... تنها بخشی از آسیب‌هایی است که در صورتی ایجاد می‌شود که از شهروندخبرنگاری تنها در حد فیلم گرفتن و پخش آن در شبکه‌های اجتماعی استنباط شود. شهروند خبرنگاران ممکن است بر اثر غفلت از موانع قانونی یا با بی‌اعتنایی نسبت به مسؤولیت نوشتار و گفتارشان ضربه‌ای مهلک به کشور وارد کنند بدون آن‌که از آن خبر داشته‌باشند.

چطور شهروند خبرنگار باشیم؟

لزومی ندارد از تمامی حوادث و اتفاق‌های ناگوار، فیلمبرداری کنیم و در گروه‌های تلگرامی و اینستاگرامی خود آن را به اشتراک بگذاریم. حتماً از صحت خبر و اطلاعاتی که قصد انتشار آن را دارید، مطمئن شوید. در کار نیروهای امدادی اخلاص ایجاد نکنید و از تجمع در محل حادثه بپرهیزید. وقت تنگ است و احتمال خطر بسیار.

بدون داشتن اطلاعات صحیح و درست از یک اتفاق، فیلم یا عکس را به اشتراک نگذارید و برای شبکه‌های داخلی یا خارجی نفرستید.

توجه داشته‌باشید انتشار بی‌هواای اطلاعات، جرم است و فرد منتشرکننده اخبار غلط مورد پیگرد قانونی قرار می‌گیرد. به هیچ عنوان آنچه شنیده اید را بازگو نکنید؛ چرا که موجب انتشار شایعه و دست به دست شدن آن می‌شود.

بزرگنمایی نکنید. گسترش وحشت و نشر خبرهای تهی از واقعیت و صدق، یکی از مصایب شهروند خبرنگاری است. یک شهروند بدون داشتن سواد رسانه‌ای، سعی در انتشار دلخراش‌ترین صحنه‌ها، سخت‌ترین زاویه‌ها و نزدیک‌ترین نماها را از یک واقعه دارد، اما توجه ندارد این تجربه هیجان‌انگیز به چه قیمتی رقم می‌خورد و بر مخاطبان چه تاثیر ناگواری دارد. همه کوشش دارند آمار قربانیان رویدادها را بیشتر از آنچه هست، گزارش دهند.

از اصل ماجرا فیلم بگیرید و سعی در برداشتن گامی مثبت داشته‌باشید. به حواشی نپردازید.

دیدگاه



فهرست





اختلال اجتناب / محدودیت غذا

گردآوری:

واحد روانپزشکی مرکز
مسیح دانشوری

علمی



فهرست





اختلال اجتناب / محدودیت غذا

در ماه های قبل، توضیحاتی در مورد اختلالات تغذیه و خوردن ارائه شد و در این ماه یکی دیگر از انواع این نوع اختلالات به نام اختلال اجتناب/محدودیت غذا^۱ (ARFID)، اختلالی است که در آن، فرد از غذا خوردن اجتناب می ورزد یا مقدار غذای خود را آنقدر محدود می کند که نیازهای غذایی اش برطرف نمی شوند و در نتیجه مقدار زیادی از وزن و انرژی خود را از دست می دهد.

این اختلال بیشتر در دوران نوزادی یا خردسالی شروع می شود و ممکن است تا بزرگسالی ادامه یابد. اطفال مبتلا به این اختلال، تحریک پذیرند و تسلی دادن آنها هنگام تغذیه دشوار است.

این اختلال به صورت بی علاقهی آشکار به خوردن غذا، اجتناب از غذا بر اساس ویژگی های حسی غذا و نگرانی در مورد عواقب ناگوار مصرف غذا مشخص می شود، که منجر به ناتوانی در برآورده کردن نیازهای غذایی یا انرژی مناسب می شود.

کاهش وزن قابل ملاحظه، ناتوانی در رسیدن به وزن مورد انتظار، کاهش رشد در کودکان، کمبود غذایی قابل ملاحظه در بدن، وابستگی به تغذیه روده ای یا مکمل هایی غذایی خوراکی و اختلال محسوس در عملکرد روانشناختی -اجتماع نیز از نشانه های این اختلال هستند.

این اختلال با نبود غذا، مسائل فرهنگی و رفتارهای بهنجار و متناسب با سن توجیه پذیر نیست. همچنین ممکن است بیانگر پاسخ منفی شرطی باشد که با مصرف غذا بعد از تجربه ناخوشایند مانند خفگی یا استفراغ تداعی می شود. در برخی موارد تعامل والد- کودک ممکن است مشکل تغذیه را تشدید کند. گاهی این اختلال همزمان با آسیب روانی والد، بهره کشی یا غفلت از کودک وجود دارد.

^۱- Avoidant/Restrictive food intake disorder



عالمی





آیا هنگام ورزش در هوای آزاد باید از ماسک استفاده کرد؟

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها به همگان توصیه می کند که از ماسک در اماکن عمومی استفاده کنند. اما افرادی که در مسیری خلوت در حال دویدن و یا دوچرخه سواری هستند چگونه؟ خیلی از افراد این سوال را می پرسند که آیا باز هم به ماسک نیاز دارند. بگذارید روراست باشیم : ماسک هنگام انجام تمرینات شدید ابزاری مناسب نیست.

گردآوری:



مهديه رحيمي

علمی



آیا باید هنگام ورزش در فضای باز از ماسک استفاده کنیم؟

پاسخ این سوال به مکان و به طور خاص به زمانی که ورزش می کنید بستگی دارد. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها در اماکن عمومی مثل خواروبار فروشی ها و داروخانه ها که رعایت فاصله از دیگران امکان پذیر نمی باشد، استفاده از ماسک را توصیه می کند. در حال حاضر قانون حفظ فاصله دومتري از دیگران را توصیه می کند. اگر در مکانی در حال دویدن هستید که بیشتر مردم همان مکان را برای تمرین و ورزش انتخاب می کنند، می دانید رعایت این فاصله تقریباً غیر ممکن است، به ویژه اگر یک روز جمعه آفتابی باشد.

اگر شما از مکانی عبور می کنید که می دانید با افراد دیگری برخورد خواهید کرد حتماً باید از ماسک استفاده کنید، اما به طور کلی سعی کنید از حضور در چنین مکان هایی دوری کنید. مکان هایی که شلوغ نیستند را پیدا کنید و از ساعت های پر ازدحام دوری کنید. تا زمانی که شما در مکانی تنها و بدون شلوغی جمعیت می دوید می توانید از ماسک استفاده نکنید. اما اگر کسی را در مسیر دیدید که

در حال نزدیک شدن است بگذارید که او اول رد شود، این یک عرف رایج در میان دوندگان است که نشانه ای از ادب و احترام می باشد.

حتی اگر ماسک همراه دارید از مردم دوری کنید از آنجایی که دوچرخه سواران و دوندگان دیگر متوجه نزدیک شدن شما از پشت سر نمی شوند، سعی کنید مسیر خود را به سمت چمن ها و یا پیاده رو تغییر دهید، زیرا مهم است که نگرانی دیگران در مورد انتقال ویروس کرونا در نظر گرفته شود. این امر حتی اگر ماسک هم داشته باشید الزامی است.

متخصصان می گویند که ماسک نمی تواند جای فاصله اجتماعی را بگیرد و همچنان رعایت فاصله اجتماعی یکی از مهمترین روش های کند کردن انتشار ویروس می باشد. حفظ فاصله ۲ متری از دیگران به هنگام دویدن مهمتر از هر چیز دیگری است. اگر ماسک زده اید به خاطر داشته باشید که نمی توانید شما را کاملاً از ابتلا به ویروس ایمن کند. شما باید فعالیت بدنی خود را با شرایط تطبیق دهید، اما اجازه ندهید این کار شما را دلسرد کند.

دویدن و بیرون بودن برای شما خوب است و نیازی نیست این کار را کنار بگذارید فقط بدانید که پوشاندن دهانتان ممکن است شکل تمرین شما را تغییر دهد و این امری کاملاً عادی است.

چگونه با ماسک ورزش کنیم

تغییر بارز: ماسک زدن تنفس را مشکل می کند. ممکن است نیاز به کاهش حجم و شدت تمرین باشد. جریان هوا محدود خواهد شد و بدن شما مجبور خواهد شد برای حفظ عملکرد به همان نسبت بدون ماسک شدیدتر کار کند و این از نظر تشریحی درست است چرا که شدت بالا می رود. هرچه شما سریع تر و سخت تر نفس بکشید ماسک بیشتر بر این موضوع تاثیر خواهد گذاشت.

به بدنتان گوش کنید. اگر شما بیماری خاصی مثل آسم داشته باشید این موضوع اهمیت بیشتری دارد. نگران نباشید و سرعت خود را کم کنید و استراحت کنید. الان می تواند زمان مناسبی برای کم کردن ورزش باشد مخصوصاً اگر عادت دارید که نهایت انرژی خود را صرف کنید.

اگر شما خیلی شدید تمرین کنید سیستم ایمنی بدن شما ممکن است ضعیف شود که به هیچ وجه در این زمان قابل قبول نیست.

برای عادت کردن به ورزش با ماسک داخل خانه با آن تمرین کنید. حداقل به مدت یک ساعت ماسک بزنید و حرکت کنید. پنج دقیقه حرکت پروانه تمرین خوبی برای این کار است.

اگر ماسک صورتتان را اذیت کند باید راهی پیدا کنید که ماسک را درست بگذارید یا ماسک دیگری که برای شما مناسب باشد پیدا کنید.

مطمئن شوید ماسکتان راحت است. راحتی ماسک خیلی مهم است، بنابراین نباید ماسک را یکباره در فضای بیرون تنظیم کنید، متخصصان بر این نکته تاکید دارند که برای پیشگیری از انتشار ویروس ضروری است. صرف زمان کافی برای امتحان کردن راحتی ماسک و برای پیدا کردن ماسک راحت لازم است. ماسک راحت کمک به پیشگیری از حساسیت پوستی نیز کمک کند. اگر ماسک شما را اذیت کرد بلافاصله مشکل را برطرف کنید.

دویدن اثرات تسکین درد در پی دارد بنابراین آستانه درد شما به طور موقتی سرکوب می شود اما اگر به دویدن ادامه دهید ممکن است کلاً روز بعد نتوانید بیرون بروید.

ممکن است مجبور شوید زودتر از برنامه ریزی خود به خانه برگردید اگر در جای پرجمعیت دور از خانه هستید به شکلی راهبردی عمل کنید. می توانید از پیراهن خودتان به عنوان مانعی برای تنظیم ماسک روی صورتتان استفاده کنید؟ یا با بالا انداختن شانه هایتان و نزدیک کردن شانه به گوشنتان ماسک را تنظیم بکنید؟ از لمس ماسک با دستتان پرهیز کنید.

انتخاب ماسک

با گرم تر شدن هوا، پوشیدن ماسک سخت تر می شود. ماسکی را انتخاب کنید که برای انجام تمرین بهینه و مناسب باشد.

ماسک های پزشکی پشت گوشی توصیه نمی شود. هنگام ورزش خیس می شوند. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری های ماسک های نخی را برای مکان های سرپوشیده توصیه کرده، و هیچ دستورالعمل مشخصی برای تمرینات ورزشی وجود ندارد. ماسک های نخی هنگام تمرین بسیار ناراحت کننده می شوند و احتمال اینکه فرد آن را لمس کند بسیار زیاد است.

ماسک نخی عرق را جذب می کند، اما رطوبت گیر نیست. عرق در پارچه باقی می ماند و اغلب تا آخر تمرین با شما می ماند. پیدا کردن جنسی که بتوان در آن نفس کشید بسیار مهم است. اگر به صورت آنلاین خرید می کنید، به دنبال کلماتی همچون «میکروفیبر» و «قابل تنفس» باشید.

انسان باید با لوازم و منابع در دسترس خود کار کند. ماسک مانع از بیرون آمدن قطرات ریز می شود، بنابراین هرچیزی به عنوان ماسک بهتر از هیچی است. اما اگر ماسک نخی تمرین را برای شما به تجربه ای ناخوشایند بدل می کند، احتمالاً آن را به درستی نمی پوشید. ممکن است بخواهید جایگزینی برای ماسک برای ورزش کردن پیدا کنید. شاید استفاده از کلاه هایی که تمام سر را می پوشانند، یا شالگردن هایی که گردن و صورت را می پوشانند، جایگزین مناسبی باشند.

اگر از ماسک نخی استفاده می کنید، پوشیدن یک هدبند بسیار مفید است. این کار به جذب عرق پیشانی شما کمک می کند تا باعث نشود صورت خود را لمس کنید.

تمرین های مشابه

یک تردمیل یا یک دوچرخه ثابت تهیه کنید. اگر نگران ورزش کردن در خارج از خانه هستید، ممکن است ارزش بررسی برنامه های تمرینی مجازی مانند بیت جیم و دوندۀ مجازی به دوندگان و دوچرخه سواران اجازه دهد برنامه های تمرینی شبیه سازی شده را اجرا کنند. برخی از برنامه ها، مانند زی ویفت، به شما امکان می دهد با سایرین نیز رقابت کنید.

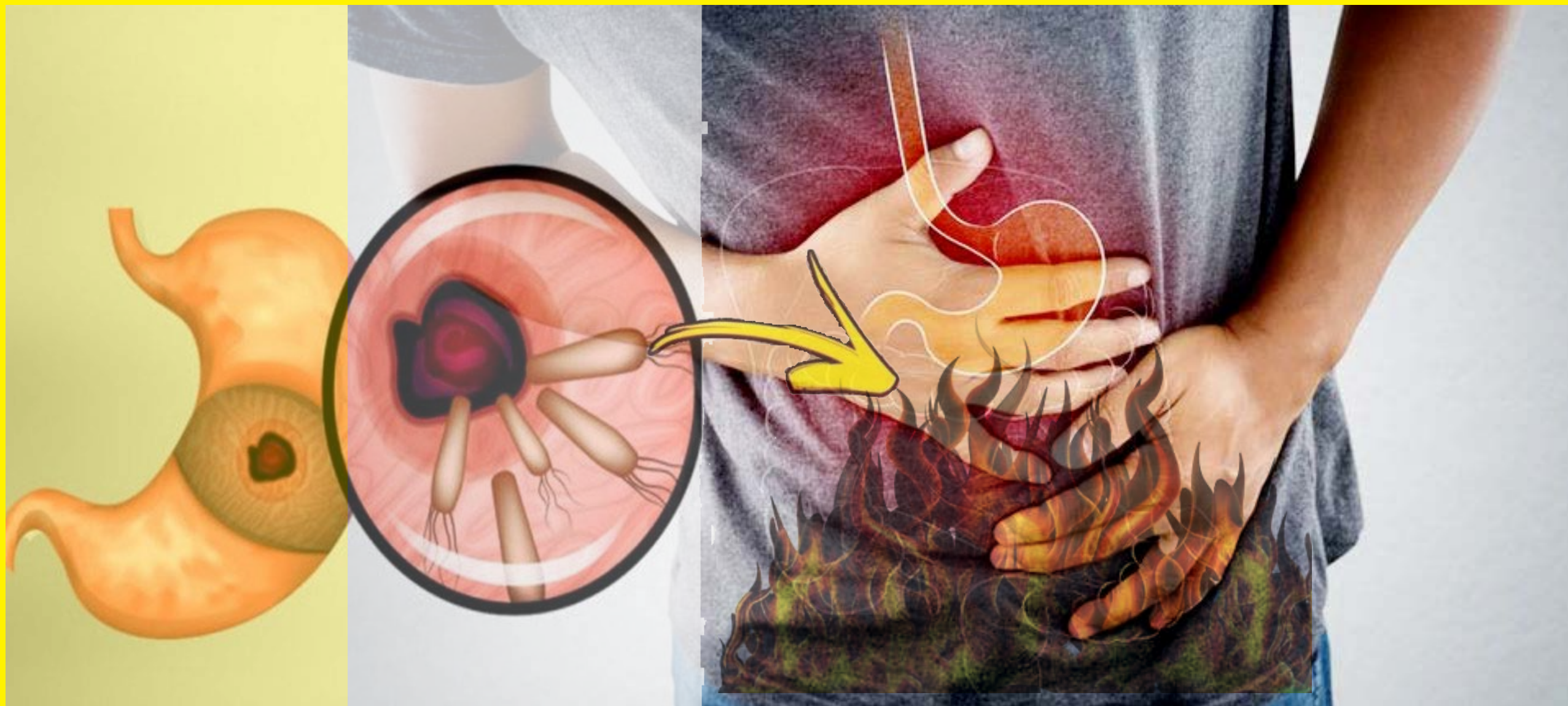
علمی



فهرست



سوزش سر دل



گردآوری:



غزاله بابارحماتی

کارشناس تغذیه بیمارستان
دکتر مسیح دانشوری

علمی



فهرست



بیماری ریفلاکس معده یا سوزش سر دل (Heart burn) یکی از بیماری های رایجی است که اکثر افراد حداقل یک بار آن را در طول زندگی خود تجربه نموده اند و در بسیاری دیگر ریفلاکس به صورت چندین بار در هفته یا هر روز اتفاق می افتد. بروز ریفلاکس در مواقع زیادی رویت می گردد از جمله بعد از صرف غذا ، مواقع عصبانیت و استرس ، خواب و ... امروز به بررسی این مشکل رایج و راهکار های تغذیه ای آن می پردازیم با ما همراه باشید معده دارای دو دریچه یا اسفنکتر می باشد دریچه ی ابتدایی که به نحوی دریچه تحتانی مری است (LES : Lower Esophagus Sphincter) که با باز شدن آن غذا وارد معده می شود و سپس با بسته شدن مانع خروج غذا و اسید معده می گردد و دریچه ی بعدی پیلور است که در انتهای معده قرار دارد و محل خروج غذا به سمت روده می باشد. در بیماری ریفلاکس دریچه تحتانی مری به دلایلی دچار اختلال عمل کرد می گردد که در نتیجه پس از صرف غذای یا شرایط عصبی محتویات اسیدی معده از معده خارج شده و سبب آسیب و سوزش مری می گردند که همان سوزش سر دل به آن اطلاق می گردد. موارد متفاوتی سبب تحریک معده به ترشح اسید زیاد و همچنین شل شدن دریچه تحتانی مری می گردند که مدیریت و اجتناب از این موارد میتواند سبب جلوگیری از بروز سوزش سر دل و ریفلاکس گردد.

برخی مواقع برای کنترل ترشح اسید معده به دریافت داروهای ضد اسید نیاز می باشد از آنجا که اسیده معده برای جذب آهن ، کلسیم و روی ضروریست با دریافت طولانی مدت این داروها فرد دچار کمخونی فقر آهن ، پوکی استخوان و حتی خستگی به دنبال اختلال در جذب منیزیم میشود.

لذا در چنین بیماری بررسی سطح این مواد مغذی در خون ضروریست. این افراد حتما باید مقادیر مناسب سبزیجات (البته به شرطی اینکه سوزش معده تشدید نشود) ماست و گوشت های سفید دریافت کنند .

سیگار، قهوه نسکافه ، شکلات به ویژه تلخ ، ادویه جات ، الکل ، نعنا سبب تشدید ریفلاکس میشود.

مصرف غذاهای سنگین و حجیم سبب افزایش اندازه معده شده در نتیجه کشش بالاتر معده و افزایش فشار وارده به دریچه فوقانی معده می گردد پس بنابراین ریسک شل شدن و عدم مقاومت دریچه بسیار بالاتر رفته و سوزش سر دل محتمل تر می باشد. یکی از بهترین راه های جلوگیری از سوزش سر دل تقسیم وعده های غذایی بزرگ به چندین وعده غذایی کوچک برای جلوگیری از انباشت و هضم راحت تر غذا می باشد. توصیه میشود هرگز تا یک ساعت بعد از خوردن غذا فرد دراز نکشد. آب میوه ها به دلیل نفاخ بودن میتوانند این مشکل را بیشتر کنند.

چربی ها نسبت به سایر مواد غذایی بیش از همه سبب تاخیر در تخلیه معده می گردند. بنابراین ماندگاری بالاتر مواد غذایی در معده سبب افزایش ریسک بروز ریفلاکس و سوزش سر دل میگردد. از مصرف وعده های غذایی چرب در یک وعده اجتناب کنید. غذاهای سرخ شده ، گوشت های چرب ، کیک ها ، بیسکویت ها ، کره ،

خامه، باعث ضعیف شدن اسفنکر معده می شود، باید از خوردن این مواد غذایی پرهیز

شود.

پوشیدن لباس تنگ و لباس هایی مانند گن ها سبب می شود فشار وارده به معده افزایش یابد و در صورت صرف غذا این فشار افزایش یافته و می تواند سبب بروز ریفلاکس گردد.

سبزیجات به طور طبیعی چربی و قند کمی دارند و به کاهش اسید معده کمک می کنند. گزینه خوب شامل لوبیا سبز و کلم بروکلی ، گل کلم ، سبزیجات برگ تیره ، سیب زمینی وخیار است.

رژیم غذایی غذایی سرشار از فیبر با کاهش خطر ریفلاکس مرتبط است. میوه های مثل موز ، سیب و گلابی

کمتر از میوه های اسیدی و مرکبات باعث علائم ریفلاکس می شوند.

گوشت بدون چربی مثل مرغ ، بوقلمون، ماهی ، غذا های دریایی کم چرب هستند و علائم ریفلاکس اسید را کاهش می دهند.

چربی های سالم عبارتست روغن زیتون ، فرابکر ، روغن کنجد ، روغن آفتابگردان ، گردو، میباشند.



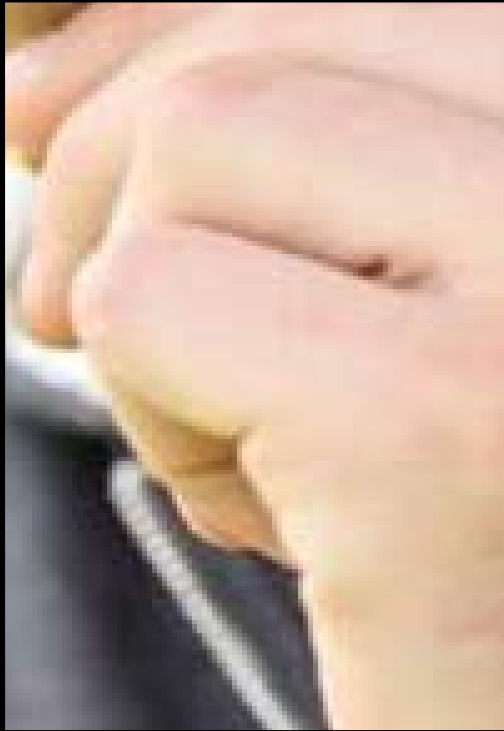
عالمی



فهرست



سودمندی مواد مخدر و محرک برای پیشگیری و درمان کرونا اثبات شده است؟



گردآوری:



دکتر هومن شریفی

مسئول کلینیک کاهش آسیب

در طی ماه های اخیر تبلیغات بسیاری در مورد مصرف «تریاک» و سایر مواد مخدر یا محرک جهت پیشگیری و درمان کرونا انجام شده که در نظر اول تنها جنبه سودجویی و فریب افکار عمومی دارد، ولی آیا سودمندی مواد مخدر و محرک برای پیشگیری و درمان کرونا اثبات شده است؟ آیا فواید این مواد را نادیده گرفته ایم، یا به واقع این مواد وضعیت بیماران معتاد در این معضل جهانی شده است؟

باعث بدتر شدن

به تازگی مقاله ای از طرف نویسندگانی ایرانی به صورت نامه به سردبیر مجله «coronaviruses» ارسال و انتشار آن را اعلام کرده اند. نویسندگان مدعی هستند که نتایج نشان داده «هیچ یک از بیماران آلوده به ویروس کرونا سابقه مصرف تریاک نداشته اند.» نویسندگان این مقاله در نتیجه گیری خود ادعا دارند که استفاده از تریاک ممکن است اثرات پیشگیرانه‌ای در آلوده شده به ویروس کرونا داشته باشد.

به نظر می رسد برخی ایرادات مهم علمی به این مقاله وارد است. جدای از اینکه محتوای آن باعث آزردن شدن بسیاری از ساکنان استان های مخاطب در کشور شده است، متأسفانه این مقاله فاقد استانداردهای علمی لازم است و نتیجه ای که در آن به عنوان حقیقت علمی بیان شده است، از لحاظ علمی مورد قبول نیست. این مقاله از روشی استفاده کرده که قابلیت شناسایی «رابطه علیت» را ندارد و بجز آن در صورت بیان غیر علمی علت یک بیماری، قادر به بیان استحکام، ثبات، ارتباط موقت یا مستمر و سایر مشخصات یک رابطه علیتی نیست.

سازمان ملل اعلام کرده که ۳۵ میلیون نفر در دنیا از سوء مصرف مواد مخدر/محرک رنج می برند. ولی اطلاعات کمی در مورد ارتباط یا تداخل این مواد با بیماری کرونا از طریق مراجع علمی ارائه شده است.^(۱) در طی سال ها و دهه های گذشته ثابت شده اپیوئید ها و متامفتامین از طریق سیستم ایمنی و مغز آثار خود را بر بیماری کرونا می گذارند. اپیوئیدها ریتم تنفس را آهسته و میزان اکسیژن خون را کاهش می دهند. متامفتامین هم باعث افزایش فشار شریان ریوی و ادم ریه می شود.^(۲,۳) تمام این آثار اثبات شده باعث بدتر شدن روند بیماری کرونا می شوند.

مصرف‌کنندگان مواد مخدر مانند افراد سیگاری، دودی را وارد ریه‌های

خود می‌کنند که با گذشت زمان ریه‌های آنها با انواع بیماری‌ها روبرو می‌شوند، علاوه بر این افراد معتاد نسبت به سبک زندگی و تغذیه خود چندان توجهی ندارند و در نتیجه سیستم ایمنی بدنشان نسبت به افراد سالم بسیار ضعیف‌تر است. از این رو، علائم هشدارى بدنشان در صورت مبتلا شدن به بیماری هم کمتر و هم کندتر است. به عنوان مثال؛ تب که یکی از علائم شایع ویروس کروناست

در مصرف‌کنندگان مواد چندان مشخص نیست یا دیر بروز پیدا می‌کند، بنابراین شناسایی بیماران کرونایی در افراد معتاد بسیار سخت‌تر است؛ چرا که در نتیجه مصرف مواد علائم آنها نسبت به دیگران متفاوت و زمانی ظاهر می‌شود که بدن فرد به طور کلی تحت کنترل ویروس قرار گرفته است.

مطالعه ای توسط دکتر ملک زاده (مطالعه ۵۰ هزار نفری کوهورت گلستان) به عنوان مهم ترین و بزرگ ترین مطالعه جهان در زمینه سرطان زایی تریاک (به دلیل داشتن بیش از ۸ هزار شرکت کننده مصرف کننده تریاک، تنوع قومی و پیگیری طولانی مدت) نشان داد تمام باورها درباره شفابخشی تریاک نه تنها باطل، بلکه مصرف مستمر آن مرگبار بوده است. این مطالعه نشان داد: مصرف مستمر تریاک خطر مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان‌ها و بیماری‌های تنفسی را تا ۸۶ درصد افزایش می دهد. شانس مصرف کنندگان تریاک در ابتلا به سرطان دو برابر می باشد. غلظت PAH (هیدروکربن های آروماتیک چند حلقه ای) در بافت‌های سرطانی نسبت به بافت‌های دیگر بالاتر و در بافت‌های سرطانی مصرف کنندگان تریاک، حتی تا ۲۵ برابر بیشتر است. مصرف تریاک به دلیل تضعیف سیستم ایمنی و ابتلا به بیماری های تنفسی، ریوی، افراد را بیشتر در معرض ابتلا به بیماری های عفونی از جمله کرونا قرار می دهد.

بر اساس مطالعه ای که در انگلستان انجام شده شانس مرگ و میر در اثر کرونا در افراد معتاد به مواد مخدر ۴ برابر بیشتر است.^(۵) مطالعه ای که در خصوص شیوع شناسی مواد مخدر و کرونا در ایران انجام شد، نشان داده که حدود ۲/۴ درصد افراد بستری در بیمارستان ها به دلیل کرونا، معتاد به مواد مخدر/ تریاک بوده اند.^(۶)

به نظر می رسد شیوع بالاتر کرونا در افراد معتاد ناشی از ۱. بهداشت فردی پایین در افراد معتاد، ۲. رد و بدل کردن آلات و ادوات دودکشی، و ۳. عدم رعایت

فاصله اجتماعی بطور کلی و با همتایان، ۴.

طوفان سایتوکین

ناشی از افزایش زیاد سطح اینترلوکین ۶ در افراد معتاد می باشد.^(۷) در مطالعه جامعی که در Ontario کانادا در خصوص ارتباط مصرف مواد مخدر/محرک و الکل با کووید-۱۹ انجام گرفته، به خوبی اثبات شده که میزان پذیرش و بستری افراد معتاد در مراکز درمانی بعد از شیوع بیماری کرونا ۳۰ درصد افزایش یافته است. علاوه بر این یافته های بخش کیفی مطالعه اثبات نمود که کیفیت مواد غیر قانونی کاهش و قیمت مواد غیر قانونی ۳۰ تا ۸۰ درصد افزایش یافته است.

در نتیجه گیری میتوان اشاره نمود که هیچ مطالعه ای حتی مطالعات مروری سیستماتیک تا بحال نقش محافظتی یا پیشگیری یا درمانی برای مواد مخدر/محرک / الکل/ دخانیات نسبت به بیماری کرونا را اثبات نکرده است.

عوامل خطر متعددی می توانند فرد را به سمت اعتیاد سوق بدهد و این عوامل شامل عوامل فردی، عوامل خانوادگی و عوامل اجتماعی هستند. نیازی به پرداخت به این مقوله در نوشتار فعلی نیست، ولی ای کاش برای سودجویی و فریب افکار عمومی، از جان مردم مایه نگذاریم.

منابع:

1. United Nations Office on Drugs and Crime World Drug Report 2019. [(accessed on 25 June 2020)]; Available online: <https://wdr.unodc.org/wdr2019/> [Ref list]
2. An Epidemic in the Midst of a Pandemic: Opioid Use Disorder and COVID-19. Alexander GC, Stoller KB, Haffajee RL, Saloner B Ann Intern Med. 2020 Jul 7; 173(1):5758-. [PubMed] [Ref list]
3. Clinical Characteristics and Outcome of Methamphetamine-Associated Pulmonary Arterial Hypertension and Dilated Cardiomyopathy. Zhao SX, Kwong C, Swaminathan A, Gohil A, Crawford MH JACC Heart Fail. 2018 Mar; 6(3):209-218-. [PubMed] [Ref list]
4. Guan WJ, Ni ZY, Hu Y, Liang WH, Ou CQ, He JX, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020. Doi: 10.1056/NEJMoa2002032. [PubMed: 32109013]. [PubMed Central: PMC7092819].
5. Noori R, Farhoudian A, Naranjiha H, Farhadi MH, Dolan K, Khoddami-Vishteh H. Comparison of Characteristics of Methamphetamine Versus Opiate Users in Tehran, Iran. International Journal of High Risk Behaviors and Addiction. 2016;5(4). Doi: 10.5812/ijhrba.28815.
6. Nabati S, Asadikaram G, Arababadi MK, Shahabinejad G, Rezaeian M, Mahmoodi M, et al. The plasma levels of the cytokines in opium-addicts and the effects of opium on the cytokines secretion by their lymphocytes. Immunol Lett. 2013;152(1):426-. Doi: 10.1016/j.imlet.2013.04.003. [PubMed: 23603301].
7. Agence ontarienne de protection et de promotion de la santé (Santé publique Ontario). Brève revue : les méfaits et les facteurs de risque liés à la toxicomanie pendant les périodes perturbées. Toronto (Ontario) : Imprimeur de la Reine pour l'Ontario; 2020.

عالمی



فهرست



ارتقای سلامت اجتماعی در دوران شیوع اپیدمی کوید ۱۹

گردآوری:



دکتر الهام قازانجایی

دکترای تخصصی سلامت در

حوادث و بلايا

سلامت اجتماعی از مفاهیم نسبتاً جدیدی است که تعریف، مولفه ها، ابعاد و شاخص های آن تا حدودی نا شناخته مانده است . این اصطلاح می تواند ابزار تحلیلی خوبی برای جامعه شناسان، آسیب شناسان مسایل اجتماعی و برنامه ریزان در شرایط فعلی اپیدمی کوید ۱۹ در کشور باشد.

شیوع ویروس کرونا عملاً به یک بحران اجتماعی بدل شده است که نه تنها جسم و بهداشت ما را درگیر کرده، بلکه پیامد های جدی برای فرهنگ، دین و اقتصاد در ایران و تمام جهان داشته و دارد و باید آن را مشابه یک بحران اجتماعی در معنای تام و حتی یک «ابربحران» در نظر گرفت . به نظر می رسد این اپیدمی تهدیدی جدی برای سلامت اجتماعی شهروندان باشد .

افزایش تعارضات کار و خانواده، کاهش روابط خانوادگی و دوستانه، افزایش خشونت های خانگی و اضطراب های مالی از جمله مشکلاتی است که در دوران شیوع بحران کرونا افراد با آن ها در مواجهه هستند. عدم توجه سیاستگذاران به نقش دانشمندان علوم اجتماعی در حل بحرانهای جامعه یکی از موانع ارتقای سلامت اجتماعی در کشور است. در حال حاضر تزاومی که میان متولیان حوزه سلامت و اقتصاد، سلامت و عدالت، سلامت و آموزش ایجاد شده چالش تصمیم گیری در سطح کلان ایجاد کرده و تصمیمات سیاستگذاران به میزان کافی نزد مردم از مقبولیت برخوردار نیست.

در شرایطی که سازگاری اجتماعی در جامعه ما خیلی کم شده است و روابط بین فردی متزلزل گردیده است. حضور و به کار گیری گروه های مددکار و یاریگر برای باز سازی پیوند اجتماعی و کاهش مخاطرات پیش رو ضرورت دارد.

از آنجا که سلامت اجتماعی دارای ابعاد مختلف روانی، جسمی، اقتصادی و سیاسی است و عوامل متعددی برای آن تاثیر میگذارند پیشنهاد می گردد برنامه های ارتقای سلامت اجتماعی معمولاً از طرف دولت یا سازمانهای مردم نهاد اجرا شود. هرگونه عدم جذب فرد در اجتماع به گونه ای که سلامت اجتماعی وی به خطر بیفتد، منجر به بروز تهدیدها و مسایلی می شود که مدیریت بحران را با مشکل روبه رو می سازد .

لذا سلامت اجتماعی بالا در یک جامعه از مهمترین و موثرترین روش های مدیریت بحران با تکیه بر نیروهای بومی در جامعه و بدون کمک از بیرون می باشد.

ترویجی



فهرست





روان سنجی یا روان نگری را اینگونه تعریف نموده اند: استخراج اطلاعات پنهان در حافظه (پنهان) اشیاء. ضرب المثلی می گوید چنانچه اشیاء قدیمی زبان داشتند چه سر گذشتهایی را که نمی گفتند. در واقع اشیا قصه های خویش را دائم تعریف می کنند ولی گوش شنوایی نیست. برخی سایکومتری را هاله خوانی می دانند. در سایکومتری بیشتر مورد نظر اشیا است. اشیا همه جاندارند، هاله دارند و حافظه دارند.

توانایی سایکومتری یکی از جالب ترین و آموزنده ترین مقولات فراروانی می باشد. سایکومتری از نظر علمی، دینی و عملی قابل اثبات می باشد.
دانشمندان توانسته اند صدای آوازی را که کوزه گر در درهنگام ساختن کوزه می خوانده از آن استخراج کنند.

تصور کنید که آن ها از شما جدا میشوند و به دریچه فاضلاب می ریزند. آب انرژی های منفی را با خود می برد و تعادل را به بدنی که تحت تأثیر این انرژی ها قرار داشته است باز خواهد گرداند. این خاصیت نادیدنی ولی حیاتی استحمام زیر دوش رفتن و شستشوست شست و شو با آب عملی برای پاکسازی مظهر تطهیر درونی و آماده شدن برای با طراوت شروع کردن یک روز است. قبل از اینکه خود را برای رفتن به جایی آماده سازید یا پیش از رفتن به رختخواب برای زدودن اثرهای منفی رویداد های روزی که پشت سر گذاشته اید هم میتوانید این عمل را به انجام برسانید.

همینطور اگر با کسی بگو مگو کرده اید در وضعیت سخت و اضطراب آوری قرار داشته اید یا در ارتعاشات ناخوش آیند از هر نوع فرورفته این می توانید نیروی شفا بخش و پالاینده ی آب را برای زدودن این انرژی منفی از درون و اطرافتان به کار گیرید

لمس کنید، شاید بتوانید باقی مانده انرژی مردمی که از کنار آن عبور نموده اند و فضای آن محیط را درک کنید.
همین طور اگر به خانه ای نقل مکان کنید که اشخاص ناراحت، بیمار یا پر خاشگری در آن زندگی می کرده اند، امکان دارد انرژی های منفی باقی مانده از آنان در اجسام و حتی دیوارهای خانه را دریافت کنید و بر حال و زندگی شما هم تأثیر بگذارند. با این که این توانایی و استعداد در بعضی اشخاص مثل مدیوم ها وضوح و قدرت بیشتری دارد، ولی مطمئناً شما هم تا بحال تجربیاتی هرچند اندک به این شکل داشته اید.

استفاده از آب برای پاک سازی انرژی های منفی

بگذارید آب روان نگرانی ها و استرس های روز قبل و افکار و خاطراتی را که ممکن است شما را در طول شب غمگین کرده باشد بشوید و برد.

با چه اجسامی سایکومتری انجام دهیم؟

هرچه جسم متراکم تر و چگال تر باشد، انرژی را راحت تر در خویش نگه می دارد. به عنوان مثال، اجسامی با ساختار بلوری مخصوصاً کریستال آب در حال منجمد و فلز که رسانای خوبی هم هستند، انرژی را بهتر و برای مدت طولانی تری در خویش ضبط می کنند.

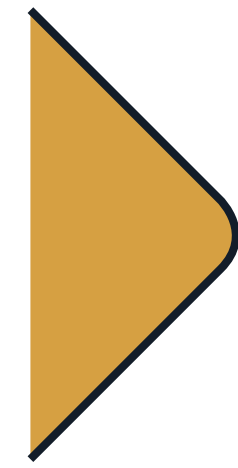
در عوض اشیائی مثل پارچه و لباس که رسانای خوبی هم نیستند، به راحتی انرژی را در خود نگه نمی دارند و خواندن آن ها دشوار تر یا غیر ممکن است. بنابراین برای سایکومتری، اجسام فلزی و جواهرات بسیار مناسب اند. برای نمونه، چنانچه جواهرات یکی از درگذشتگان خویش را در دست بگیرید، شاید بتوانید نخستین میهمانی که وی در آن این جواهر را به دست نموده یا دیگر تجربیات وی را ببینید و خاطره های خوب و بد وی را حس کنید. اگر تکه ای از مجسمه ای که برای چند وقتی در میدان شهری قرار داشته را

ترویجی



فهرست





ابی که برای اهداف آیینی و تشریفاتی یا اهداف پاکسازی تبرک و تقدیس شده باشد آب خالصی است که ارتعاشات آن تسریع یافته است. تبرک روشی برای افزایش دادن نیروی یک ماده و در عین حال سپاسگزاری است.

۱۰ نکته‌ی قابل توجه که می‌خواهیم آنها را با هم یاد بگیریم:

۱. نسبت به افکار تان آگاه باشید

یک جمله‌ی مشهور وجود دارد که می‌گوید:
افکار، ماهیت خارجی به خود می‌گیرند. پس بهترین‌ها را انتخاب کنید.
هر فکری که به ذهن شما خطور می‌کند، بر شما اثر می‌گذارد. زمانی که مثبت و شاد و زنده فکر می‌کنید، این افکار ماهیت خارجی به خود می‌گیرند. این امر یک شبه اتفاق نمی‌افتد، شاید هم بیفتند. هر کدام از ما با دیگری متفاوتیم. با یک فکر کوچک مثبت شروع کنید و بعد همان را ادامه دهید. زمانی که فکری منفی به ذهن تان خطور می‌کند، برای اینکه به شما سری زده، تشکر کنید و بعد آن را بفرستید بروی کارش. هر چه این کار را بیشتر انجام دهید، بیشتر شاهد حضور افکار مثبت خواهید بود.
جمله‌هایی مثبت و انرژی‌زا برای خود یادداشت کنید، آنها را در فضاهایی قرار دهید که مدام جلوی چشم شما باشند و در

طول روز آنها را بخوانید. آنها را روی آینه حمام، روی یخچال، یا روی داشبورد ماشین تان بچسبانید. هر وقت که یکی از آنها را می‌بینید آن را سه بار در ذهن خود و یا بلند بخوانید.

۲. برای جذب انرژی مثبت همیشه مراقبه انجام دهید

حتی اگر یک دقیقه زمان دارید، سکوت کنید. مراقبه به زمانی گفته می‌شود که به نیروی برتر و مقصود خود متصل می‌شوید.
قبلا انجام مراقبه برای من خیلی سخت بود. با اینکه ساکن بنشینم و ذهنم را آرام کنم مشکل داشتم و این نشانه‌ی آن بود که بیش از هر زمان دیگری به مراقبه نیاز داشتم. پس تصمیم گرفتم که تمرین آن را در اولویت برنامه‌های خود قرار دهم.
مهم نیست که چطور یا چه مدت این کار را انجام می‌دهید؛ تنها چیزی که اهمیت دارد این است که آن را انجام می‌دهید.

۳. نسبت به غذایی که می‌خورید آگاه باشید

برخی غذاها دارای ارتعاش پایین و برخی دارای ارتعاش بالا هستند. اگر در غذایی که مصرف می‌کنید از مواد آفت‌کش استفاده شده باشد

باعث ضعیف‌تر شدن شما می‌شود. در مورد غذاهای مصنوعی و غذاهایی که با مواد شیمیایی فراوری شده‌اند نیز همین‌گونه است. میوه‌های ارگانیک، سبزیجات و آجیل، سویا، و روغن زیتون خالص، جزو غذاهای خوب و دارای ارتعاش بالا هستند. در لیست غذاهای با ارتعاش پایین غلات، لبنیات و مواد قندی جای دارند.

این مسئله در مورد همه‌ی انسان‌ها مصداق ندارد. توجه دقیق به اینکه حین خوردن غذا و دو ساعت بعد از خوردن آن چه احساسی دارید تست درستی است. به این احساس توجه کنید.

۴. مصرف مواد مخدر و الکل را به حداقل برسانید

الکل و تقریبا تمام مواد مخدر مصنوعی ارتعاش کمی دارند و مانع جذب انرژی مثبت می‌شوند. علاوه بر این، توجه کنید افرادی که مواد مخدر مصرف می‌کنند، زمان خود را با افرادی سپری می‌کنند که ارتعاش پایینی دارند، مواد مصرف می‌کنند، به دنبال مواد هستند، با افرادی حشر و نشر دارند که مواد می‌فروشند یا به شما فشار می‌آورند که مواد بیشتری مصرف کنید.

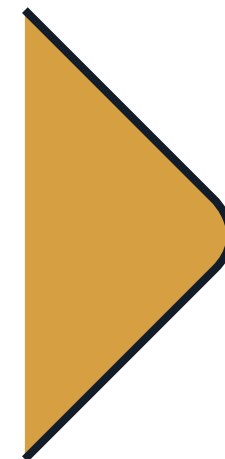


ترویجی



فهرست





۹. تمرین کنید که تصادفی به دیگران مهربانی کنید و در پی عوض آن نباشید

به کسی که وضعش از شما بدتر است مقداری پول بدهید. به خاطر اعتقادی که دارید کمک کنید. حق عوارض اتومبیلی که پشت شماست را پرداخت کنید. هدیه‌ای هوشمندانه به دوستی که سال‌هاست با او صحبت نکرده‌اید بفرستید. به دیوار مهربانی، پوشاک هدیه کنید. تکه‌ای آشغال برداشته و آن را به سطل زباله بیندازید. این کارها را برای اینکه از شما تشکر کنند انجام ندهید و انتظارش را هم نداشته باشید. تمام آن را از عطف و عمیق درونی‌تان انجام دهید.

۱۰. برای جذب انرژی مثبت، مهربانی و بخشش را تمرین کنید

بخشش و گذشت نسبت به فردی که به شما صدمه زده، سخت‌ترین کاری است که در این فهرست لحاظش می‌کنید؛ اما یکی از مهم‌ترین آنهاست. شما دیگر قربانی نیستید و کسی که حقی از شما ضایع کرده، قدرت شما را سلب نکرده است. افکار انتقام‌جویی ارتعاش کمی دارند و مانع جذب انرژی مثبت می‌شوند. اما بخشش دارای ارتعاش بالایی است. افکار بخشش درباره‌ی شخصی در گذشته ارتعاش شما را افزایش می‌دهد.

۷. تعداد برنامه‌های تلویزیونی با ارتعاش پایین را کم کنید

بسیاری از برنامه‌های تلویزیونی، شامل صحنه‌های خشن برگرفته از زندگی واقعی هستند. توالی دائم از انرژی‌های منفی که مستقیماً به خانه شما آورده می‌شوند. علاوه بر آن، آگهی‌های بازرگانی‌ای وجود دارد که باعث می‌شوند فکر کنید نیاز به قرص دارید تا مشکلات‌تان حل شود و باید جواهرات گران بخرید تا به عزیزان‌تان نشان دهید که دوست‌شان دارید.

۸. از سطوح ارتعاش آشنایان، دوستان و خانواده‌تان مطلع باشید

می‌توانید سطوح انرژی خودتان را با گذران وقت با افرادی که ارتعاش بالایی دارند افزایش دهید و انرژی مثبت بیشتری جذب کنید. اطراف خود را با آدم‌هایی پر کنید که شما را قدرتمند می‌کنند، اصول اخلاقی مشابه با شما دارند و ببینید که چقدر متحیر می‌شوید. دوستان‌تان انعکاسی از شما هستند و از آنجایی که شما فوق‌العاده هستید، دوستان‌تان هم باید فوق‌العاده باشند.

۵. از آنچه موسیقی‌تان به شما می‌گوید آگاه باشید

اشعار نفرت، درد، خشونت، هیجان و ترس پیام‌هایی را به ناخودآگاه‌تان می‌فرستند. اگر بخواهید عشق را جذب کنید به ترانه‌های درمورد عشق‌های واقعی، پرحرارت و همیشگی گوش دهید. اگر به دنبال صلح هستید به موسیقی‌های صلح و آرامش گوش دهید. اگر می‌خواهید الکل زیادی بخورید، اتومبیل‌تان تصادف کند، همسرتان به شما خیانت کند و دعوا راه بیندازید، به موسیقی سطح پایین گوش دهید. (می‌دانم که به صورت کلی توضیح دادم، اما متوجه شدید منظورم چیست.)

۶. برای جذب انرژی مثبت از محیط خانه‌تان آگاه باشید

شما بیشتر وقت خود را در خانه‌تان هستید که بر ارتعاش شما اثر می‌گذارد. ادعیه، نقاشی‌ها، عکس‌ها، کریستال‌ها، مجسمه‌ها، سنگ‌ها، مانتراها، کتاب‌ها، مجلات، گل‌ها، گیاهان، رنگ دیوارها، و حتی چیدمان مبلمان‌تان همگی انرژی تولید می‌کنند. انرژی خانه‌تان را با انتخاب فنگ‌شویی افزایش دهید.

ترویجی



فهرست



نکاتی در خصوص آموزش به بیمار



گردآوری:



گردآفرید مرادیان

مسوول آموزش بیمار و ارتقا سلامت بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

پیام هفته جهانی سلامت مردان "برای کووید ۱۹ اقدام کنید"

قسمت چهل

موثر است. این فعالیتها شامل:

۱. فعالیت هوازی با شدت متوسط که عموماً معادل با راه رفتن سریع است و به نحو چشمگیری ضربان قلب را تسریع می کند. در شرایط خانه نشینی ناشی از شیوع کرونا می توان راه رفتن در حیاط یا پارکینگ منزل یا تردمیل را در نظر گرفت. می توان با جمع دوره هایی که حداقل ۱۰ دقیقه یا بیشتر طول می کشند، تا حداقل ۳۰ دقیقه روزانه انجام گردد.
 ۲. تمرینات کششی و انعطاف پذیری که سبب افزایش دامنه حرکتی، افزایش گردش خون و گرم کردن عضلات می گردد.
 ۳. تمرینات قدرتی این نوع تمرینات با کمک وزن بدن خود فرد یا انواع وزنه ها یا ورزش جهت تقویت قدرت و استقامت عضلات انجام می شود.
- با توجه به تعداد مردان در گروه مصرف کنندگان دخانیات در صورت ابتلا به کرونا نسبت به افراد دیگر، علائم شدیدتر و کشنده تری دارند، چرا که در این افراد ظرفیت قلبی ریوی، تحت تاثیر قرار می گیرد و از سطح ایمنی پائین تری برخوردار هستند.
- لازم است در هر مرحله توصیه های عملکردی برای تمام افراد جامعه از سیستمهای مختلف بهداشت و درمان به افراد جامعه آموزش داده شود.



نسبت به زنان و همینطور رفتارهای ناسالم مردان مانند بی تحرکی، تغذیه ناسالم و مصرف دخانیات از جمله عوامل مهم و موثر در این تفاوت است

نکته مهم اینکه هیچ چیز به اندازه یک برنامه غذایی کامل و صحیح به همراه فعالیت فیزیکی مناسب به تقویت سیستم دفاعی کمک نمی کند.

در زمان فاصله گذاری اجتماعی، پرهیز از زندگی بی تحرک و فعالیت بدنی کافی در گروه مردان از اهمیت زیادی برخوردار است و از سوی دیگر، فعالیت بدنی با شدت متوسط، ایمنی بدن را در مقابل بیماری کرونا بالا می برد؛ هم چنین در کاهش استرسهای ناشی از این بیماری

پیام هفته جهانی سلامت مردان " برای کووید ۱۹ اقدام کنید " اعلام شده است .

این پیام در هفته جهانی سلامت مردان Take Action On Covid ۱۹ در نظر گرفته شده که با توجه به شیوع بیماری کووید در کشورما هم هفته اول اسفند که به عنوان هفته سلامت مردان است، شامل همین پیام شده است. این مناسبت فرصت مغتنمی است برای اطلاع رسانی و حساس سازی مردان، سازمانهای دولتی، غیر دولتی و صنوف مختلف در خصوص کووید ۱۹.

در این شرایط اطلاع رسانی و تلاش برای افزایش آگاهی مردان به موضوع سلامتی بطور کلی و بیماری کووید ۱۹ به شکل اختصاصی مبتنی بر ویژگیهای فرهنگی و اجتماعی هر منطقه و تشویق مردان به مشارکت در توسعه برنامه های بهداشتی پایه می تواند به عنوان یک راهکار مناسب برای عبور از این بحران و فرصتی مناسب برای حساس سازی جامعه در خصوص اهمیت سلامت باشد. دلایل فرهنگی از جمله باور غلط مردان مبنی بر برتر بودن و قوی تر بودن مردان نسبت به زنان و در نتیجه مغفول ماندن تمرکز بر سلامت، سبب می شود مردان کمتری به مراکز درمانی مراجعه کنند و به انجام آزمایش تن دهند یا کمتر از زنان به رعایت اصول بهداشتی تعریف شده مانند شستشوی مکرر دستها، استفاده از ماسک و دستکش مبادرت ورزند. همچنین وجود بیماریهای مزمن مانند بیماری قلبی عروقی (فشارخون بالا، دیابت، بیماری عروق قلب و بیماری عروق مغز) بیشتر در مردان

ترویجی



فهرست



بازدید نروزی دکتر زالی رییس ستاد مبارزه با کرونای تهران از بیمارستان مسیح دانشوری



کلاس مراقبت‌های پرستاری در آی سی یو بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



طرح واکسیناسیون در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری فروردین ماه ۱۴۰۰

فروردین ماه هزار و چهارصد



اولین جلسه کشیک ریاست جهت گزارش مدیریتی آنکالی (راند مدیریتی) شبانه برگزار شد



بازدید ستاد فرمان اجرایی امام از بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



جلسه کوردیناتورهای پیوند در بیمارستان دکتر مسیح دانشوری



راه اندازی بیمارستان سیار در بیمارستان مسیح دانشوری برای ارائه خدمات گسترده تر به بیماران کرونایی



گوشه‌ای از زحمات مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا

به روایت
اخبار
تصویر



گوشه‌ای از زحمات مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا



گوشه‌ای از زحمات مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا



گوشه‌ای از زحمات مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا

به روایت
اخبار
تصویر



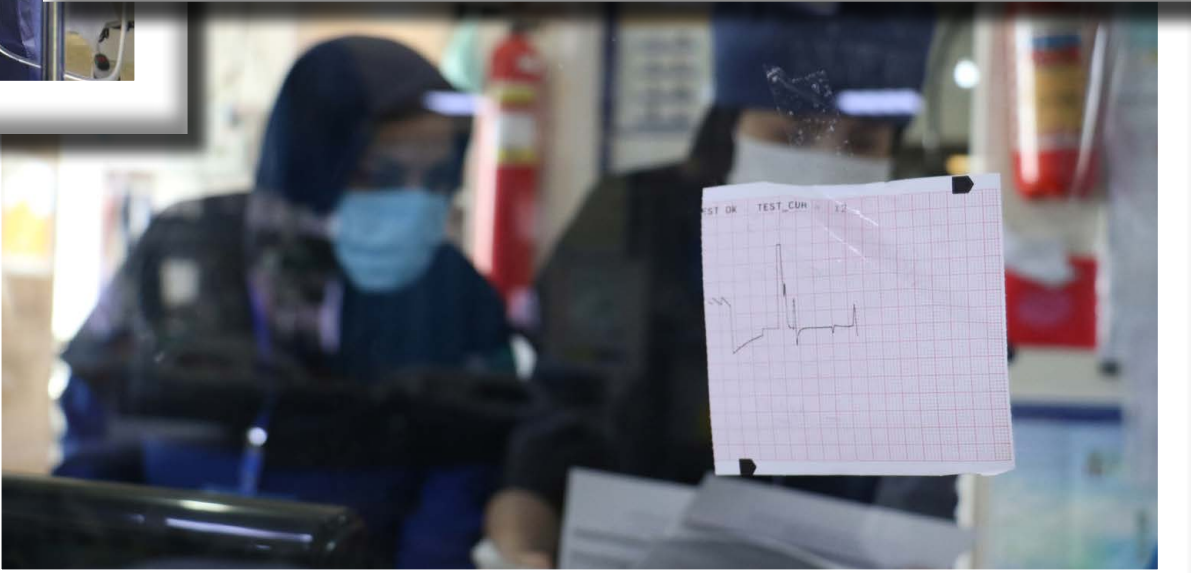
گوشه‌ای از زحمات مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا

به روایت
اخبار
تصویر



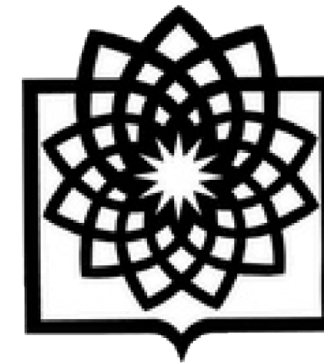
گوشه‌ای از زحمات مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا

به روایت
اخبار
تصویر



گوشه‌ای از زحمات مدافعان سلامت در خط مقدم مبارزه با بیماری کرونا





نشانی: تهران، نیاوران، انتهای دارآباد، مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی سل و بیماری‌های ریوی
دکتر مسیح دانشوری_ واحد روابط عمومی
کدپستی: ۱۹۵۵۸۴۱۴۵۲ نمابر: ۲۶۱۰۶۰۰۰

www.nritld@sbmu.ac.ir www.nafasjournal.ir pr.nritld@sbmu.ac.ir

ماهنامه الکترونیکی «نفس بادصبا» آماده دریافت مقالات و دیدگاه‌های پژوهشگران، محققان و صاحب‌نظران داخل و خارج مرکز می‌باشد.
هر گونه مسوولیت صحت مطالب و عواقب ناشی از آن به عهده نویسندگان و گردآوری‌کنندگان می‌باشد.

