

پیک سلامت

سرپرست دانشگاه علوم پزشکی با اشاره به شناسایی سویه «امیکرون» در کشور:

واکسن نزده ها سریع تر برای واکسیناسیون اقدام کنند

سرپرست دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این که روز یک شنبه سویه جدید «امیکرون» در کشور شناسایی شد، اضافه کرد: واکسیناسیون و رعایت شیوه نامه های بهداشتی، عامل ریشه کنی و مهار بیماری کروناست، بنابراین شهروندانی که هنوز واکسن کرونا دریافت نکرده اند سریع تر اقدام کنند. دکتر «سید جواد پورنقی» با اشاره به در پیش بودن شب یلدا از مردم خواست که از دورهمی در این شب پرهیز کنند و ادامه داد: بی توجهی به واکسیناسیون و رعایت نکردن پروتکل های بهداشتی می تواند، روند کاهشی فوتی ها را معکوس کند و بار دیگر وضعیت قرمز را به نقشه کرونا بازگرداند. وی اضافه کرد: طی ۲۴ ساعت منتهی به ظهر یک شنبه، ۲۸ بیمار جدید مبتلا به کووید ۱۹ در بیمارستان های استان بستری شدند اما خوشبختانه موردی از مرگ بر اثر کرونا ثبت و گزارش نشده است. وی افزود: با بستری ۲۸ بیمار جدید طی ۲۴ ساعت منتهی به ظهر ۲۸ آذر، ۱۳۴ بیمار مثبت و مشکوک دارای علائم بیماری کووید ۱۹ در بیمارستان های استان بستری بودند.

دلایل ابتلا به هپاتیت

کارشناس بیماری های واگیردار دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی دلایل ابتلا به بیماری هپاتیت را برشمرد و گفت: آب و غذای آلوده یکی از راه های انتقال بیماری هپاتیت است. «پسندیده» افزود: برخی موارد، هپاتیت منتقل شده از طریق غذا یا آب آلوده، به ویروس هپاتیت F تبدیل می شود. وی ادامه داد: بیشتر موارد هپاتیت مزمن در اثر ویروس های هپاتی B و C ایجاد می شود اما علل دیگری هم برای ابتلا به این بیماری وجود دارد. وی ادامه داد: اعتیاد به نوشیدن الکل، واکنش به داروهای خاص و واکنش های خودایمنی از دلایل دیگری هستند که منجر به پیشرفت بیماری می شوند. وی با بیان این که همچنین هپاتیت مزمن ممکن است با برخی بیماری ها همراه باشد، اعلام کرد: هپاتیت مزمن B در درجه اول مردان را تحت تأثیر قرار می دهد، در حالی که هپاتیت مزمن C در هر دو جنس به تعداد برابر مشاهده می شود.

خدمات بیمه سلامت برای بیماران اوتیسم

مدیر کل بیمه سلامت خراسان شمالی گفت: بیماران طیف اوتیسم از خدمات بیمه سلامت بهره مند می شوند. دکتر «رعنائی» در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به پوشش بسته خدمات درمانی در اختلالات اوتیسم، اظهار کرد: بیمه سلامت خدمت کاردرمانی، گفتاردرمانی و مداخلات روان شناسی را به این افراد ارائه می دهد.

وی از استفاده خدمات توان بخشی از سوی معلولان تحت پوشش بیمه سلامت نیز خبر داد و افزود: افراد معلول تحت پوشش بهزیستی می توانند با استفاده از بیمه سلامت از خدمات توان بخشی استفاده کنند.



کرونا در کمین دورهمی های یلدایی

گروه سلامت- در این روزها که مردم در تکاپوی فراهم کردن ملزومات شب یلدا هستند گویا برخی افراد، کرونا را فراموش کرده اند و در دعوت اعضای خانواده، اشاره کوچکی به وجود ویروس کرونا نمی شود.

روز گذشته، شناسایی سویه امیکرون در ایران تأیید شد و زنگ خطر درباره این سویه جدید کرونا بیشتر به صدا درآمد. در هفته های گذشته نیز موارد مختلف ابتلا به «امیکرون» در ده ها کشور جهان شناسایی شده بود؛ ویروسی که سرایت پذیری بالایی دارد و برای جلوگیری از شیوع احتمالی آن باید به شدت مراقبت و پروتکل های بهداشتی را رعایت کرد.

اکنون با وجود این که رنگ بندی کرونایی کشور، رنگ های قرمز و نارنجی ندارد اما کرونا در کمین اعضای خانواده هایی است که در دورهمی های شب یلدایی، ماسک و رعایت پروتکل های بهداشتی را فراموش می کنند.

این روزها خانواده های بسیاری در تدارک دورهمی شب یلدا و کرسی های داغ برای این شب به یادماندنی هستند، خیابان ها مملو از شهروندانی شده است که در حال خرید وسایل مورد نیاز برای شب یلدا هستند تا ساعاتی دلچسب را در کنار بزرگان خانواده با حالی خوش سپری کنند، اما خاطره شیرین این شب در صورت رعایت نکردن پروتکل های بهداشتی می تواند به خاطر تلخی در صورت ابتلا به کرونا تبدیل شود.

در همین باره، رئیس گروه بیماری های واگیردار دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با نگرانی از تجمع خانواده ها در شب یلدا در روزهای کرونایی می گوید: با وجود این که واکسیناسیون می تواند جامعه را در برابر ویروس کرونا حدودی ایمن کند، اما بدون رعایت پروتکل های بهداشتی

کنگ شناسایی شده است، اضافه می کند: این ویروس جهش یافته، اکنون به کشور های زیادی سرایت کرده و نگرانی های تازه ای را برای سازمان بهداشت جهانی ایجاد کرده است.

وی اضافه می کند: طبق اطلاعات منتشر شده از سوی وزارت بهداشت، علایم امیکرون مشابه سایر گونه های ویروس کرونا شامل تب و سرفه مستمر است. وی تأکید می کند: استفاده از ماسک، حفظ فاصله اجتماعی و شستن مرتب دست ها از اصلی ترین شیوه نامه های بهداشتی در مراقبت از ابتلا به ویروس کرونا و امیکرون است.

رئیس گروه بیماری های واگیردار دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به این که همه ما در قبال سلامتی و جان پدر و مادرمان و ... مسئول هستیم، می گوید: طبق گفته کارشناسان، دورهمی های خانوادگی بدون رعایت پروتکل های بهداشتی، علت بیش از ۵۰ درصد ابتلای افراد به کروناست به همین دلیل باید به شدت از حضور در هر گونه دورهمی پرهیز کنیم.

«برزگر» می افزاید: با توجه به این که در شب یلدا بیشتر فرزندان تمایل دارند در کنار پدر و مادر خود باشند باید به این نکته توجه کنند که در دورهمی های شبانه در فضاهایی بدون تهویه و رعایت فاصله اجتماعی، امکان انتقال و سرایت ویروس چندین برابر می شود.

وی همچنین با اشاره به این که تاکنون ۹۷ درصد گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال، نوبت اول واکسن کرونا را دریافت کرده اند، می گوید: ۷۹ درصد افراد بالای ۱۲ تا ۱۸ سال هم تاکنون نوبت دوم این واکسن را تزریق کرده اند.

سلامت نامه

نکاتی درباره وقت گذراندن با خانواده

کاهش استرس با تعامل مثبت اجتماعی

مدیر گروه سلامت روان اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نکاتی را درباره چگونگی وقت گذراندن مناسب با خانواده بیان کرد. یوسف نژاد گفت:

کلید وقت گذرانی مناسب و مثبت با اعضای خانواده این است که در زمان های مشخص، تمام توجه و حواس خود را روی خانواده خود متمرکز کنید. وی افزود: برنامه خانوادگی را زمانی نگذارید که فکرتان جای دیگری است و در واقع افراد یک خانواده مستحکم سعی می کنند با یکدیگر وقت بگذرانند و زمان های خاصی را برای تعامل با یکدیگر مشخص کنند، دور هم جمع شوند و گفت و گو کنند تا در خلال آن هر یک توجه لازم را از این فضا دریافت کند.

وی ادامه داد: این زمان می تواند به سادگی در هنگام صرف شام یا گذراندن تعطیلات آخر هفته یا یک پیاده روی خانوادگی باشد. «یوسف نژاد» با اشاره به این که این امر کمک می کند تا افراد با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و یادشان باشد که عضوی از یک خانواده هستند، اضافه کرد: با وجود این که در طول هفته هر کسی مشغول به کار شخصی خودش است اما می داند که زمانی فرامی رسد تا توجه، محبت و ارتباط لازم را با خانواده خود برقرار کند. وی ادامه داد: انجام یک فعالیت خارج از خانه یا یک تعامل مثبت اجتماعی موجب کاهش هورمون های استرس می شود و موجبات آرامش فرد را فراهم می کند. وی گفت: بگذارید اعضای خانواده احساس دوست داشته شدن و مورد توجه بودن را تجربه کنند و با انجام فعالیت های فرح بخش و وقت گذاشتن برای آن ها در کنار روزمرگی ها و کارهای شخصی خود به آن ها نشان دهید که با اهمیت هستند و جایگاهی ویژه ای برای شما دارند.

وی اضافه کرد: حتی به فرزند خود اجازه دهید در مورد چگونگی گذراندن این زمان تصمیم بگیرد؛ مواردی همچون خواندن شعر یا کتاب، بازی کردن یا قدم زدن، ضمن این که در کنار این وقت گذرانی تعیین شده لازم است از هر فرصت کوچکی بهره ببرید تا با فرزندتان خود ارتباط کلامی مناسبی برقرار کنید.

توصیه هایی برای زنان شاغل در دوران بارداری



نامناسب ممکن است به چنین فشار وارد کند، احساس ناراحتی کند و حتی کارایی را کاهش دهد.

استفاده از صندلی و میز کار مناسب در محل کار: مهم است در دوران بارداری از صندلی و میز کار راحت استفاده شود. این کار را می توان با قرار دادن پشت و گردن خود روی یک بالش کوچک انجام داد. در حین کار با رایانه، دستان خود را روی دسته نگه دارند و فاصله ایمن را حفظ کنند. استراحت های کوتاه مکرر، مانند بلند شدن و حرکت برای چند دقیقه کمک می کند تا انرژی بیشتری داشته باشند. در حین کار استراحت و ورزش کنند. در دوران بارداری، زنان باید از کار بی وقفه خودداری کنند، از این رو استراحت کردن در وقفه های کوتاه بین کار توصیه می شود. تنفس عمیق نیز بسیار کمک کننده است.

این کار گردش خون را افزایش می دهد و در جلوگیری از سوزش سر دل و رفلاکس اسید موثر است. همچنین نشستن طولانی مدت می تواند منجر به کمردرد و سفتی در بازوها و پاها شود. به همین دلیل رعایت این چند نکته حائز اهمیت است:

- ۱- هر ساعت، پنج دقیقه راه بروند.
- ۲- در حالی که پشت میز خود هستند، به آرامی دست ها را به سمت جلو بکشند، صندلی خود را جا به جا و پاهای خود را در صورت نیاز، دراز کنند.
- ۳- حداقل ۲ تا ۴ دقیقه برای تمرین تنفس عمیق وقت بگذارند.

راهکارهای کاهش مصرف برق و گاز در فصل سرما

با توجه به اینکه نیروگاه های برق از منابع انرژی همچون گاز و ... استفاده می کنند، پس لازم است با مدیریت مصرف بهینه برق و گاز، به جریان مستمر روشنایی و گرما در کشور کمک کنیم.

خاموش کردن لامپ های غیر ضروری

عایق کاری و درز گیری درب ها و پنجره ها

کاهش زمان استحمام جهت جلوگیری از اتلاف انرژی

بستن درب اتاق های غیر ضروری

استفاده از شعله مناسب برای پخت و پز

استفاده از پرده های ضخیم در فصل سرما

تعویض لامپ های قدیمی با روشنایی ال ای دی

عدم استفاده از لوازم برقی غیر ضروری

استفاده از نور طبیعی در طول روز

خاموش کردن کامل تلویزیون زمانی که از آن استفاده نمی کنید.

