

راهکارهای مراقبت از سلامت روان در فضای مجازی

گروه سلامت

آیا بودن در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی باعث شده احساس استرس، تنهایی یا اضطراب کنید؟ پذیرفتن این که چنین احساساتی دارید سخت است، ولی بدانید که شما تنها نیستید. آنلاین بودن در عین حال که فرصت های بسیار خوبی برای ارتباط با دیگران، آموختن و به اشتراک گذاشتن آن چه برایتان مهم است ایجاد می کند، ولی چالش هایی هم دارد و ممکن است به سلامت روان آسیب بزند. روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، راهکارهایی برای مراقبت از سلامت روان در فضای مجازی را منتشر کرده است که در ادامه آن ها را مرور می کنیم.

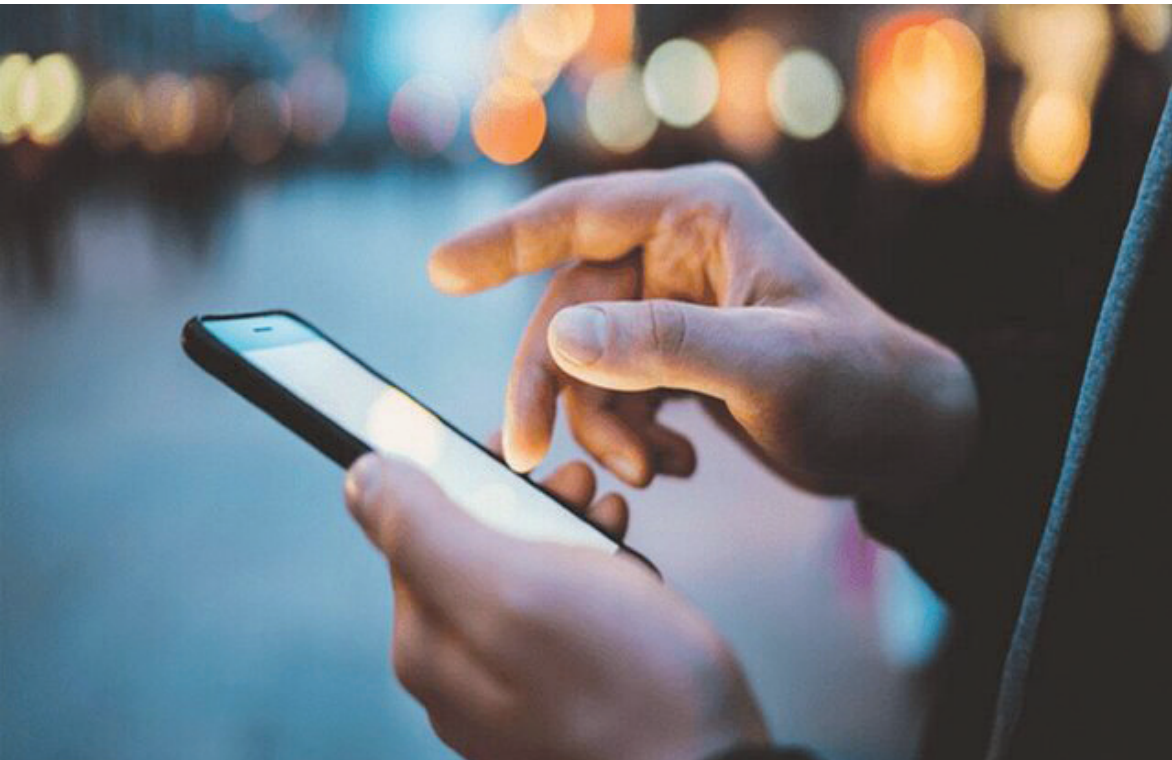
از جست و جوی اخبار بد بپرهیزید

این که بدانید چرا در فضای مجازی هستید و چه احساسی از این کار به شما دست می دهد کمک می کند تا بتوانید یک سری محدودیت های شخصی درست برای خود تعیین کنید. «انفالو» کردن و دنبال نکردن افرادی که تاثیر منفی روی روان شما می گذارند یا ریبورت و گزارش کردن صفحات با محتوای آزار دهنده، یکی از گزینه هاست. در عین حال می توانید دسترسی خود به این گونه صفحات را محدود یا بی صدا کنید تا پست های جدیدشان را نبینید.

به خاطر داشته باشید همه آن چه در فضای مجازی می بینید واقعیت ندارد، حتی اگر دوستانتان به اشتراک گذاشته باشند، اما تاثیر آن بر شما بی شک واقعی است.

آگاهانه رفتار کنید

منابع مختلفی برای حمایت از سلامت روح و روان شما وجود دارند. صفحات مجازی اشخاصی را دنبال کنید که الهام بخشی و آموزنده باشند، مانند دانشمندان، آشپزها، ورزشکاران و جوانانی که در مورد مسائلی که شما هم به آن ها اهمیت می دهید صحبت می کنند.



در فضای مجازی ایمن بمانید

اورژانس اجتماعی یا پلیس فتا تماس بگیرید.

مهربانی را انتخاب کنید

در پیام دادن به اطرافیان خود پیش قدم شوید تا بدانند که برایتان مهم هستند؛ یک نظر(کامنت) مثبت زیر پستی که به اشتراک گذاشته اند، بنویسید. اگر داشتید زیر پیام یا پستی نظری منفی می نوشتید، کمی تأمل کنید و فکر کنید آیا می توانید با جمله بندی و کلمات بهتری نظر خود را ثبت کنید.

در دنیای واقعی هم حضور داشته باشید

آیا تا به حال برایتان اتفاقی افتاده است که به جای این که به دوستان زنگ بزنید و احوال پرسى کنید، به صورت آنلاین پیام داده باشید یا به صفحه اش سرک کشیده و پست هایش را نگاه کرده باشید؟ این نکته خیلی مهم است که هر از چند گاهی از شبکه های اجتماعی فاصله بگیرید و ارتباط واقعی و مستقیم با دوستان و خانواده تان برقرار کنید.



شناسایی ۱۳ هزار بیمار دیابتی در استان

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از ارائه خدمت دولتی به بیماران در مراکز تخصصی دیابت استان خبر داد و گفت: دو مرکز تخصصی دیابت در این دانشگاه، خدمات تخصصی را به بیماران مبتلا به دیابت ارائه می کنند. دکتر «عبد...کبریایی» با بیان این که اکنون ۱۳ هزار بیمار دیابتی در استان شناسایی شده‌اند، اضافه کرد: ۳ هزار بیمار دیابتی از این آمار، در سامانه بیماری‌های نادر وزارت بهداشت ثبت شده‌اند و انسولین دریافت می کنند. وی با بیان این که پزشکان متخصص داخلی، غدد و قلب در مراکز تخصصی دیابت حضور دارند و ارائه خدمت می داده می شوند.



قند مصرفی در سالمندان باید فیبر دار باشد

باشد، گفت: غلات کامل، فرد را دچار نوسان قند خون نمی کند و قند ساده موجود در میوه‌ها به این افراد کمک می کند. قند موجود در سیب زمینی، جو و ذرت به تثبیت قند خون کمک می کند. این دکترای تغذیه با تاکید بر مصرف روزانه تخم مرغ امده داد: تمام غذاهای حیوانی ویتامین «ب۱۲» دارند. این ویتامین در انتهای روده جذب می شود و افراد سالمند که دچار آن هستند ممکن است به کم خونی کشنده دچار شوند. وی به افرادی که دچار پیوست هستند، توصیه کرد: رعایت این نکات در این افراد کمک کننده است؛ اول تحرک بدنی، دوم مصرف مایعات به جز چای و آش یا خورش‌ها و شیر و میوه و سبزی تأمین کنند چون مصرف آب به تنهایی نمی‌توانند تأمین کنند املاح مورد نیاز بدن باشد. وی با تاکید بر این که قند مصرفی در سالمندان باید قند فیبردار

یک دکترای تغذیه گفت: سالمندان مانند دیگر گروه‌های سنی، به مصرف پروتئین، کربوهیدرات و چربی نیاز دارند. این افراد باید پروتئین با کیفیت مصرف کنند. به گزارش مهر، «منصور رضایی» در گفت‌وگو با رادیو سلامت ادامه داد: جذب مواد مغذی در دوران سالمندی کاهش می‌یابد. در غذاهایی گیاهی به علت داشتن فیبر جذب املاح پایین‌تر است، بنابراین افراد باید از غذاهای گیاهی و حیوانی استفاده کنند. وی به افزایش مصرف مایعات در سالمندان اشاره و تصریح کرد: این افراد بهتر است مایعات را از طریق مصرف انواع سوپ، آش یا خورش‌ها و شیر و میوه و سبزی تأمین کنند چون مصرف آب به تنهایی نمی‌توانند تأمین کنند املاح مورد نیاز بدن باشد. وی با تاکید بر این که قند مصرفی در سالمندان باید قند فیبردار



چای بابونه و پیشگیری از ناراحتی های دیابت

مثبت بیش از ۱۲۰۰ گیاه دارویی در کاش میزبان قند خون یا کاهش عوارض ناشی از آن شناخته شده است. در ۱۰ تا ۲۰ سال گذشته تحقیقات آزمایشگاهی و همچنین بالینی متعددی روی گیاهان دارویی مورد استفاده در درمان دیابت انجام گرفت که در تعدادی از آن ها اثرات قابل ملاحظه ای در کاهش قند خون بیماران دیابتی مشاهده شد. پیاز، سیر، شنبلیله، خیار تلخ، علف شور، انار، گل محمدی، چای سبز، گل محمدی، سماق، شیرین بیان و گشنیز، تعدادی از گیاهان دارویی موثر در درمان دیابت به شمار می رود. اما به یاد داشته باشیم مصرف خودسرانه داروهای گیاهی و گیاهان دارویی به صورت خودسرانه می تواند منجر به مسمومیت، تداخل دارویی و عود کردن برخی از بیماری ها شود و سلامت فرد را تهدید کند. داروهای گیاهی و گیاهان دارویی می بایست از سوی متخصص طب سنتی و بر اساس شرایط فرد تجویز شود.

با توجه به اهمیت شناسایی زودهنگام بیماری های مزمن در کاهش عوارض این بیماری ها، پوشش ملی سلامت با شعار «آگاهی زودتر، مراقبت موثرتر» از ۲۰ آبان در استان خراسان شمالی، همزمان با سراسر کشور آغاز شده است و در این پوشش افراد بالای ۱۸ سال و تمامی مادران باردار در هر سنی با اندازه گیری فشار خون و انجام رایگان آزمایش قند خون در مراکز دولتی ارائه دهنده خدمت در مناطق شهری و روستایی، مورد ارزیابی قرار می گیرند.

پیش از کشف انسولین و همچنین داروهای ضد دیابت رایج، بیماران مبتلا به دیابت با گیاهان دارویی و درمان های سنتی مواجه می شدند. در طول هزاران سال، از چای بابونه برای آرامش و تسکین اعصاب مورد استفاده قرار می گرفته است. نوشیدن چای بابونه به طور روزانه به پیشگیری از مشکلات و ناراحتی های ناشی از دیابت نوع دوم از قبیل از دست دادن قدرت بینایی یا آسیب های وارده به سیستم عصبی و کلیه کمک می کند. پایگاه اطلاع رسانی معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نوشت: پژوهشگران در یک پژوهش جدید به موش هایی که مبتلا به دیابت نوع دو بودند به مدت سه هفته، هر روز مقدار معینی عصاره بابونه دادند و به این نتیجه رسیدند سطح قند خون آن ها تا ۲۵ درصد کاهش پیدا کرده است. پس از مدتی معلوم شد که عصاره این گیاه می تواند سطح قند خون را پایین بیاورد و فعالیت آنزیمی را که مربوط به افزایش ناراحتی های ناشی از دیابت است متوقف کند. پژوهشگران با دستیابی به این نتایج امیدوار شده اند که بتوانند از این گیاه داروهای ضد دیابت تولید کنند. البته مصرف بابونه خواص بسیار دیگری نیز دارد. همچنین نوشیدن چای سبز از گذشته به عنوان آرام بخش و تسکین دهنده مورد استفاده بوده است و تحقیقات نشان داده که مصرف آن می تواند از دیابت نوع دو جلوگیری کند. تاکنون تاثیر

نجات جان ۷۸ جنین با اجرای طرح «نفس» در استان

مسئول اجرای طرح نفس در خراسان شمالی از نجات جان ۷۸ جنین با اجرای طرح «نفس» در دانشگاه علوم پزشکی استان خبر داد و گفت: ۲۲ مورد از این تعداد، چشم به جهان گشوده‌اند و بقیه در انتظار تولد هستند. «زهرا مقدسی» ۱۴۰۲ در گفت و گو با وبدا اظهار کرد: طرح نفس برای کاهش آمار سقط جنین در استان انجام می‌شود و خوشبختانه تاکنون با اقدامات انجام شده تعدادی از مادران متقاضی سقط، از انجام آن منصرف شده اند. وی اضافه کرد: برخی از انواع سقط جنین‌ها به دلیل شرایط و بیماری‌های مادر یا جنین پس از بررسی پزشکی قانونی صورت می‌گیرد اما برخی از انواع سقط جنین عمدی است و خانواده به دلایل مختلف از جمله مسائل فرهنگی و اقتصادی به دنبال سقط جنین هستند و از این مسئله اطلاعی ندارند که سقط جنین در واقع گرفتن جان یک انسان است و به احکام شرعی آن نیز واقف نیستند. مسئول اجرای طرح نفس در خراسان شمالی خاطر نشان کرد: در این طرح به این دسته از زوجین، خدمات مشاوره‌ای ارائه می‌شود تا از سقط جنین منصرف شوند. «مقدسی» خاطر نشان کرد: در مشاوره طرح نفس، مباحث حقوقی، احکام، مسائل علمی و عوارض سقط جنین برای مادر و پدر تبیین می‌شود.



هزینه بهداشت و درمان در استان بالاتر از میانگین کشوری

هزینه بهداشت و درمان در خراسان شمالی از میانگین کشوری آن بالاتر است. رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی خراسان شمالی به ایرنا گفت: بر اساس اعلام مرکز آمار، هزینه بهداشت و درمان هر خانوار شهری در کشور ۱۳ درصد از هزینه ها را به خود اختصاص داده است اما این رقم در استان ۲۰ درصد از هزینه ها را شامل می شود. «مرتضی بهزادفر» اظهار کرد: هزینه های بهداشت و درمان هر خانوار روستایی در کشور ۱۶ و در این استان ۲۶ درصد است. وی با اشاره به این که خراسان شمالی از استان های گران کشور است، افزود: مردم این استان کالاها و خدمات مختلف را گرانتر از دیگر استان ها تأمین می کنند. رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی خراسان شمالی با اشاره به این که گرانی اقلام مختلف از جمله مواد غذایی به ویژه برنج و ماکارونی سبب شده است تا مردم این استان، نان خورتر باشند، گفت: تأمین اقلام مختلف از جمله آرد، رشته و غلات و نان در کشور ۱۸ درصد از هزینه های خانوارهای شهری و در این استان ۲۶ درصد از خانوارهای شهری را به خود اختصاص داده



نیاز ویژه بیماران سرطانی در اسفراین به راه اندازی بخش شیمی درمانی

رئیس دانشکده علوم پزشکی اسفراین در حاشیه بازدید مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره موسسه خیریه نیک گامان جمشید تهران از نیاز ویژه بیماران سرطانی در اسفراین به راه اندازی بخش شیمی درمانی خبر داد و گفت: ۳۴۴ بیمار سرطانی شناسایی شده اند که برای دریافت خدمات درمانی رنج سفر به شهرهای همجوار را متحمل می شوند.

به گزارش وب دا، «طاهره توقیقیان» با بیان این که اسفراین برای راه اندازی این بخش، برخی زیر ساخت های مورد نیاز را فراهم کرده است، افزود: با دغدغه خدمت به بیماران سرطانی تمام عزم خود را تاکنون به کار برده ایم که اکنون برای راه اندازی کامل آن به تأمین مالی نیاز داریم. وی با اشاره به این که برای این بخش ۶ تخت با سنجه های اعتبار بخشی برآورد شده است، گفت: با راه اندازی این بخش بیماران به صورت ۲۴ ساعته و در صورت نیاز ۴۸ ساعته داروهای مورد نیاز را دریافت می کنند و مرخص می شوند. رئیس دانشکده علوم پزشکی اسفراین ابراز امیدواری کرد با کمک خیران سلامت به زودی شاهد راه اندازی بخش شیمی درمانی بیمارستان امام خمینی(ره) اسفراین باشیم. «توقیقیان» همچنین از اعزام تیم های پرستاری به شهرهای همجوار برای آموزش و بازدید از خدمات این بخش خبر داد.

آغاز طرح حمایتی کودکان دچار اختلال رشد در اسفراین

مدیر گروه سلامت جمعیت و خانواده و مدارس معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی اسفراین از آغاز طرح حمایتی از کودکان دچار اختلال رشد در این شهرستان، طبق تفاهم نامه وزارتخانه های بهداشت و تعاون، کار و رفاه اجتماعی خبر داد و گفت: این طرح از هفته چهارم آبان، همزمان با سراسر کشور در اسفراین کار خود را آغاز کرد. «تیمور ملازاده» افزود: در این طرح سن کودکان باید بین ۵۴ تا ۶ ماه باشد، سرپرست خانوار دهک زیر ۷ باشد و اختلال رشد کودک توسط مراقبان سلامت در پایگاه و مراکز بهداشتی شناسایی و تایید شود. معاون فنی معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی اسفراین با بیان این که در مرحله اول ۶۶۶ کودک از طرح حمایتی بسته تغذیه ای بهره مند شدند، گفت: در مرحله دوم ۶۲۷ کودک مشمول طرح شدند که در هر مرحله با توجه به تغییرات شرایط احراز از تعداد مشمولان متغیر است.