

توصیه‌هایی برای مصرف مایعات کافی در فصل سرما

با سرد شدن دمای هوا، مصرف آب آشامیدنی ممکن است کاهش پیدا کند چرا که معمولاً به اندازه ماه های گرم سال احساس تشنگی نداریم اما این بدان معنا نیست که بدن در هوای سرد به مایعات کمتری نیاز دارد. به گزارش ایسنا، در حالیکه در ایام سرد سال تعرق بدن کمتر می شود اما رطوبت بیشتری از دست می دهد زیرا هوای محیط خشک است و از دست دادن مایعات از طریق ادرار نیز افزایش می یابد. روزنامه «هندوستان تایمز» در مطلبی به نکاتی اشاره کرده که با رعایت آنها می توان رطوبت بدن را در فصل پاییز و زمستان حفظ کرد؛- برای یادآوری زمان نوشیدن آب ساعت کوک کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا منتظر آلارم تشنگی نمانید و در نتیجه به میزان کافی در طول روز مایعات مصرف کنید تا رطوبت بدن حفظ شود. - مقدار مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید؛ مصرف میوه‌ها و سبزیجات آبدار همچون

استقرار نسخه الکترونیک در برخی استان های کشور

♦ گروه سلامت //

مدیر عامل سازمان بیمه سلامت ایران با بیان اینکه روند پیشرفت نسخه الکترونیک در بیمه سلامت به مراتب جلوتر از دیگر سازمان های بیمه گر است از استقرار صد درصدی نسخه الکترونیک در برخی استان ها خبر داد.

به گزارش ایرنا از ویدا، محمد مهدی ناصحی با بیان اینکه این طرح یک کار ملی و مهم برای استقرار نظام الکترونیک در ابعاد مختلف در حوزه سلامت است، گفت: بیمه سلامت در این امر پیشگام بوده و روند پیشرفت نسخه الکترونیک در بیمه سلامت به مراتب از دیگر سازمان های بیمه گر جلوتر است.

وی با اشاره به استقرار صد درصدی نسخه الکترونیک در برخی استانها، افزود: ممکن است برخی از سازمان های بیمه گر از سالها قبل در حوزه ملکی خود کار را آغاز کرده باشند اما بیمه سلامت از زمان شروع تاکنون بسیار موفق عمل کرده و ساختار و ارتباطاتی که ایجاد کرده براساس اصول علمی و اداری و همگام با موضوعات مختلف، است.

ناصرحی ادامه داد: در استان های محروم استقرار صد درصدی نسخه الکترونیک را شاهد هستیم اما با توجه به بیک های متعدد کرونا و عدم وجود زیرساخت الکترونیک از جهت سخت افزاری، برخی از بیمارستان های دولتی نتوانستند خود را به آن درجه انتظار

برسانند درهمین راستا و رعایت حال مردم، اجرای این پروسه با زمان بندی مناسب پیشنهاد شده و قبول کرده ایم تا مردم و ارائه کنندگان خدمت دچار مشکل نشوند.

مدیر عامل سازمان بیمه سلامت ایران اظهار داشت: در بسیاری از کشورهای پیشرفته به لحاظ زیرساخت های الکترونیک، اجرای این پروسه حداقل ۸ تا ۱۰ سال زمان لازم دارد. پس از آنکه مراکز ارائه خدمت خود را به مرز صد درصدی آمادگی برسانند این پروسه را حداقل در ۶ ماه در سراسر کشور مستقر خواهیم کرد، درغیراین صورت مردم آسیب می بینند.



■ بسیاری از مراکز درمانی رضایت بالایی در بحث نسخه الکترونیک از بیمه سلامت دارند

وی با تاکید بر اینکه بیمه سلامت در بحث استقرار نسخه الکترونیک پیشگام بوده و در استقرار و نحوه تعامل با مردم در همه صندوق ها از دیگر سازمان های بیمه گر جلوتر است، گفت: بسیاری از مراکز درمانی دولتی و خصوصی رضایت بالایی در بحث نسخه الکترونیک از بیمه سلامت دارند از این جهت ما از سایر سازمان های بیمه گر عقب نیستیم بلکه بسیار هم پیشرفت داشته و داریم. ناصحی با اشاره به اینکه در موضوع پرونده

درماندکده

پرتقال، هندوانه، آناناس، کلم بروکلی و هلو راهکار خوبی برای گنجاندن مایعات بیشتر در رژیم غذایی است. - مصرف سوپ های خانگی: تهیه سوپ های خانگی به خصوص با سبزیجات و گیاهان فصلی می تواند مصرف روزانه مایعات را افزایش دهد. - جرعه جرعه آب بنوشید: تشنگی نشانه بدی از کم آبی است. بدن سیگنال های تشنگی را تنها زمانی نشان می دهد که فرد به سطح بالایی از کم آبی رسیده باشد، بنابراین نوشیدن جرعه جرعه آب در طول روز ضروری است. - همچنین توصیه می شود مصرف کافئین را کاهش دهید چرا که مصرف این ماده منجر به دفع آب بیشتری از بدن می شود. - در عین حال نیز مقدار مصرف آب را با میزان فعالیت روزانه خود هماهنگ کنید به این معنی که اگر یک روز فعالیت بیشتری دارید بدیهی است که بدنتان آب بیشتری از دست می دهد و در نتیجه باید مصرف مایعات بیشتری در طول آن روز داشته باشید.

سوختگی سرد و راه های درمان آن چیست؟



راضیه نیرومند

سرما و گرما هر دو می‌توانند موجب آسیب و زخم سوختگی پوست شوند. سوختگی ناشی از سرما در تماس مستقیم با یخ یا چیزهای بسیار سرد رخ میدهد که دمای انجماد یا پایین‌تر از حد انجماد دارند. تماس طولانی‌مدت با برف، هوای سرد، بادهای با سرعت بالا یا قرار گرفتن در معرض باد در ارتفاعات، می‌تواند باعث سوختگی ناشی از سرما شود. زمانی که آب موجود در سلول‌های

پوست منجمت شوند، سوختگی اتفاق می‌افتد. سوختگی ناشی از سرما ممکن است در نگاه اول مانند سوختگی با آفتاب به نظر برسد. در این نوع از سوختگی، پوست به رنگ زرد، خاکستری و یا سفید تغییر رنگ می‌دهد. خارش، احساس سوزن سوزن شدن پوست، تاول، درد، بی‌حسی و تغییر حالت پوست به شکل مومی از علائم ناشی از سرمازدگی است. وقتی بافتی دچار سوختگی سرد می‌شود، ممکن است لخته خونی تشکیل و نهایتاً جریان خون و اکسیژن‌رسانی محدود شود. اگر سرما روی پروتئین‌های لخته‌کننده خون اثر بگذارد، ممکن است خونریزی نیز اتفاق بیفتد. با منقبض شدن رگهای خونی، جریان خون و اکسیژن‌رسانی به ناحیه آسیب دیده نیز کند می‌شود. نشانه‌ای از آسیب شدید بافتی که نیاز به درمان دارند، بی‌حسی پوست است که حتی با گرم شدن نیز، سوزن سوزن شدن را حس نخواهید کرد. دومین نشانه سفید شدن پوست است که حتی با گرما به رنگ اولیه بازنخواهد گشت و زمانی که پوست را لمس می‌کنید، سرد و سفت است. در صورت مواجهه با فردی که دچار سوختگی ناشی از سرما شده است، بخش آسیب دیده را با قرار دادن در آب گرم (دمای ۳۷- ۳۹ درجه سانتی گراد) گرم کنید. از مالش ناحیه آسیب دیده خودداری کنید و به سرعت لباس‌های خیس را از بدن فرد خارج کنید. می‌توانید از کمپرس گرم نیز استفاده کنید. توجه داشته باشید روند گرم کردن بدن بیمار یا بخش آسیب دیده باید به کندی انجام شود. گرمای زیاد و ناگهانی میزان آسیب را افزایش می‌دهد. با توجه به شدت سوختگی، درمان ناحیه آسیب‌دیده چند روز تا چند هفته طول می‌کشد. برای بهبود فرآیند درمانی، بهتر است محل سوختگی را از سرما و نور خورشید دور نگاه دارید. استفاده از مسکن‌های درد و پماد‌های نرم‌کننده با تجویز پزشک نیز در درمان هرچه سریع‌تر ناحیه سوختگی موثر است.

منابع :التیام / بازار طب

♦ گروه سلامت //

دانشمندان آمریکایی می‌گویند که **نقص سیستم ایمنی بدن باعث کارایی پایین‌تر واکنس کرونا در بدن می‌شود.**

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از هلت آنلاین، تاکنون تحقیقات گسترده‌ای درباره تاثیرگذاری واکنس کرونا بر روی افراد سالم انجام شده است. با این حال، تحقیقات انجام شده بر روی افرادی که دچار مشکلات مرتبط با نقص سیستم ایمنی بدن هستند بسیار محدود است.

دانشمندان آمریکایی به تازگی اقدام به بررسی تاثیرات واکنس‌های موجود در بازار بر روی افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند کردند. محققان می‌گویند شواهد حاکی از آن است که افرادی که به هر دلیلی دارای نقص سیستم ایمنی هستند پس از دریافت دو دوز واکنس کرونا پاسخ ایمنی لازم را ایجاد نمی‌کنند.

با این وجود، متخصصان تاکید دارند این افراد باید همچنان واکنس کرونا را دریافت کنند، زیرا دریافت آن باعث میزانی از



پاسخ ایمنی در بدن می‌شود که در شرایط طبیعی در بدن آن‌ها تولید نمی‌شود. دانشمندان در این زمینه اقدام به بررسی بیش از ۸۹ هزار بیماری بستری شده در بیمارستان‌های آمریکا در ۹ ایالت کردند.

پژوهشگران می‌گویند دریافت دو دوز واکنس کرونای مبتنی بر دانش mRNA (تن‌ها دو واکنس فایزر و مدرنا براساس این

دانش تولید شده اند) باعث می‌شود فارغ از سن بیماران، میزان بستری شدن افراد دارای نقص سیستم ایمنی بدن به میزان ۷۷ درصد کاهش پیدا کند.

این در حالی است که افرادی که دارای سیستم ایمنی سالمی هستند پس از دریافت دو دوز واکنس کرونا بیش از ۹۰ درصد خطر بستری شدن آن‌ها در بیمارستان کاهش می‌یابد. دانشمندان مشاهده کردند افراد دارای مشکلات سیستم ایمنی در برابر کرونای شدید بسیار آسیب پذیرتر هستند. محققان می‌گویند افراد دارای نقص سیستم ایمنی بدن بهتر است بیشتر از دو دوز واکنس دریافت کنند. سازمان جهانی بهداشت به این افراد توصیه می‌کند دوز تقویتی (سوم) واکنس کرونا را نیز تزریق کنند.

دو دسته افراد دارای مشکلات ضعف و نقص در سیستم ایمنی بدن هستند. دسته اول کسانی هستند که به دلیل مشکلات ژنتیکی و از بدو تولد با این مشکل مواجه هستند و دسته دوم مربوط به کسانی است که به دلیل بیماری‌هایی مانند ایدز، دیابت و سرطان خون (لوکمیا) به طول زندگی دچار ضعف سیستم ایمنی بدن می‌شوند.

دردی که درمان ندارد

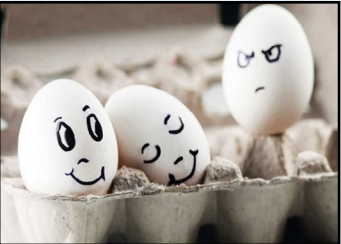
♦ گروه سلامت //

یک روانشناس گفت: اگر فردی مبتلا به نشان دادن واکنش حسادت باشد، ممکن است هیجانات منفی زیادی مانند خشم، اضطراب و حتی افسردگی را از خود نشان بدهد.

بهروز ادهمی در گفت‌وگو ایسنا با اشاره به این‌که حسادت، یک واکنش هیجانی است، اظهار کرد: این فعل یعنی آرزو کردن زوال نعمت از کسی که آن را به دست آورده است، یعنی دوست داشته باشیم نعمت‌ها و پیشرفت‌های دیگران گرفته و به ما داده شود. وی با اشاره به این‌که حسادت، یک واکنش هیجانی است که از دوران کودکی در تمام افراد دیده می‌شود، عنوان کرد: همین که یک کودک سه ساله از دادن وسایلی به دیگران امتناع می‌کند و می‌خواهد همه چیز برای خودش باشد، حس حسادت ایجاد شده است. ادهمی ادامه داد: این واکنش در کودکان کاملاً طبیعی است ولی اگر در افراد بزرگسال دیده شود ممکن است مشکلات

زیادی را در فرد ایجاد کند، در دوران کودکی، این واکنش نا آگاهانه است ولی در بزرگسالی کاملاً آگاهانه ایجاد می‌شود.

این روانشناس با اشاره به این‌که حسادت کاملاً موختنی است و اگر در فردی دیده شود، قطعاً ریشه در نوع تربیت والدینش دارد، عنوان کرد: همین‌که والدین به‌طور مداوم کودکان را با دیگران مقایسه می‌کنند در واقع به او این مسأله را می‌فهماند که همه خوبی باید برای تو باشد و این امر به مرور زمان در فرد تثبیت می‌شود. وی با اشاره به این‌که حسادت یعنی آرزو کردن زوال نعمت از کسی که آن را به دست آورده است، بیان کرد: یعنی دوست داشتن گرفته شدن نعمت‌ها و پیشرفت‌های دیگران و رسیدن آن‌ها به خود، شخصی که حسود است، از وجود هرگونه شادی، موفقیت و پیشرفت در حوزه‌های مختلف زندگی دیگران اعم از شغلی، تحصیلی، ازدواج، فرزنددار شدن و ... احساس نارضایتی می‌کند. ادهمی با اشاره به این‌که باید توجه داشته باشیم که حسادت را با حسرت و غبطه اشتباه نگیریم،

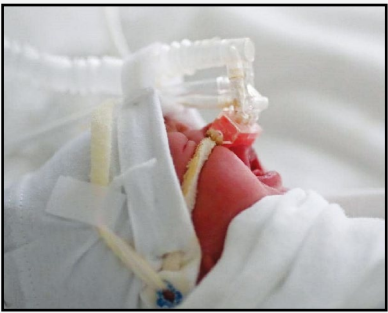


عنوان کرد: حسادت، احساس و واکنش منفی به معنای آرزوی از دست دادن نعمت‌های دیگران است، ولی غبطه به معنای احساس و واکنش مثبت است به معنای آرزوی داشتن نعمت‌های دیگران بدون اینکه آن‌ها آن نعمت‌ها را از دست بدهند. این روانشناس با اشاره به این‌که مقایسه شدن کودکان به‌طور مداوم با همسالانشان توسط والدین علت این سوانامی است، اظهار کرد: هنگامی که یک کودک توسط والدینش با کودکان دیگر مقایسه می‌شود، این حس در او ایجاد می‌شود که باید تمام نعمت‌ها و پیشرفت‌های زندگی برای من باشد و دیگران نباید آن‌ها را داشته باشند. وی عنوان کرد: یک عامل مهم در ایجاد حس حسادت، مقایسه شدن کودکان با همسالان به‌طور مداوم با کودکان دیگر است. ادهمی با اشاره به این‌که عامل دیگری

که به ایجاد حس حسادت در کودکان کمک می‌کند، نوع رفتار والدینشان است، اظهار کرد: کودکان مشاهده‌ران قوی هستند و به راحتی می‌توانند از رفتارهای افرادی که با آن‌ها ارتباط زیادی دارند، الگو برداری کنند، پس اگر والدینی مدام واکنش حسادت را به دیگران نشان می‌دهند، می‌توانند به ایجاد این حس در کودکان کمک کنند. این روانشناس افزود: افرادی که هیچ شناختی از ویژگی‌های شخصیتی، رفتاری و اخلاقی خود ندارند و نقاط قوت خود را نمی‌شناسند، بیشتر واکنش حسادت را در برابر دیگران نشان می‌دهند. وی عنوان کرد: افرادی که اعتماد به نفس کافی ندارند و درواقع به خودشناسی نرسیده‌اند می‌توانند این واکنش منفی را از خود نشان بدهند. ادهمی بیان کرد: اگر فردی مبتلا به نشان دادن واکنش حسادت باشد، ممکن است هیجانات منفی زیادی را از خود نشان بدهد، مثل خشم، اضطراب و حتی افسردگی، اگر فرد مدام به این فکر کند که چرا دیگران به پیشرفت‌های بی دردی می‌رسند و یا چرا دیگران همیشه شاد هستند و خودش به این مسائل نرسیده باشد، ممکن است که خشمگین شود، اضطراب را تجربه کند و یا حتی افسردگی را نشان دهد.

دانشتنی

ویروس «RSV» چیست؟



♦ گروه سلامت //

ویروس RSV یک ویروس تنفسی است که کودکان یک روزه تا دو ساله را درگیر می‌کند و علائم آن در نوزادان شدید است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از اسکای نیوز، در ماه‌های نوامبر و

دسامبر هر سال، ویروس RSV یا ویروس سلولی تنفسی، ویروسی که کودکان یک روزه تا دو ساله را درگیر می‌کند و علائم آن در زندگی نوزادان شدید است، شیوع پیدا می‌کند و علائم شدیدی برای نوزاد دارد.

اخیراً در مصر در مورد این ویروس بحث شده و برخی ادعا کرده اند که این یک ویروس جدید است که کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث وحشت والدین و ترس فرزندان آن‌ها در مدارس شده است.

این ویروس شایع‌ترین علت عفونت‌های حاد تنفسی در نوزادان و خردسالان تا سه سال در سراسر جهان و نه فقط مصر است. این موضوع توسط وزارت بهداشت مصر در پاسخ به ادعاها مبنی بر «جدید بودن» ویروس تایید شد؛ به گونه‌ای که در بیانیه‌ای اعلام کرد: «ویروس سنسیشیال تنفسی یک ویروس تنفسی رایج است که معمولاً علائم خفیفی شبیه علائم سرماخوردگی ایجاد می‌کند. این یکی از معروف‌ترین ویروس‌هایی است که در زمان تغییر فصل، علائم تنفسی ایجاد می‌کند. او گفت: افراد مبتلا در عرض یک یا دو هفته بهبود می‌یابند؛ اما می‌تواند به خصوص در نوزادان و سالمندان خطرناک باشد. ویروس سلول‌های تنفسی شایع‌ترین علت برونشیت (التهاب راه‌های هوایی کوچک ریه) و ذات‌الریه است که عفونت ریه در کودکان زیر یک سال است. محمد شیبب مشاور متخصص اطفال، می‌گوید که علائم RSV مشابه علائم سرماخوردگی است و از قرن بیستم کشف شده است.

وی در اظهارات اختصاصی به «اسکای نیوز عربی» تاکید کرد: این ویروس با فرا رسیدن فصل زمستان شیوع گسترده‌ای دارد و علائم آن شبیه علائم سرماخوردگی معمولی است. محمد شیبب تصریح کرد: در کودکان یک ساله باعث التهاب نایزہ‌ها و تنگی نفس می‌شود و در مواردی به عفونت ریه می‌رسد. وی با توصیه‌هایی به والدین درباره مراقبت از فرزندانشان گفت: مهم‌ترین کاری که می‌توان انجام داد رعایت فاصله، نوشیدنی گرم و بیرون نرفتن کودک در صورت بروز علائم در اوست. این متخصص بر لزوم تغذیه مناسب، واکسیناسیون و تهویه هوا تاکید کرد و توضیح داد که بین علائم این ویروس و ویروس کرونا سردرگمی وجود دارد. به خصوص که ویروس کرونا بر سیستم تنفسی نیز تأثیر می‌گذارد. محمد شیبب گفت: در صورت «قوی» بودن علائم و همچنین بسته به سن به پزشک مراجعه شود، اما بر لزوم مراجعه فوری به پزشک به ویژه برای کودکان زیر دو سال تاکید کرد.