



افزایش مراجعات برای عفونت های تنفسی منطبق با الگوی فصلی هر ساله است و بحران عمده ای در این زمینه نداریم و آمار و ارقام مرتبط با عفونت های تنفسی مهر تاییدی برای این موضوع است.

هنگامی که از تابستان به پاییز وارد می شویم و همچنین زمان تغییر فصل سرد به گرم سال، به طور معمول اپیدمی افزایش بیماری های ویروسی تنفسی را داریم. از طرفی نیز ویروس کرونا به جمع ویروس های تنفسی اضافه شده و دیگر یک بیماری بومی به حساب می آید؛ به همین دلیل موج افزایش ابتلا به این بیماری را هم خواهیم داشت. اگرچه این روزها افزایش ابتلا به کرونا را داریم اما این موج به حدی نیست که سبب ایجاد پاندمی و بحران شود. در مجموع افزایش مراجعات برای عفونت های تنفسی منطبق با الگوی فصلی هر ساله است. بحران عمده ای در زمینه عفونت های تنفسی نداریم؛ آمار و ارقام مرتبط با عفونت های تنفسی مهر تاییدی برای این موضوع است. رعایت ملاحظات و آداب بهداشت عمومی ضرورت دارد، مراقبت از بیماری های تنفسی و رعایت ملاحظات بهداشتی به ویژه برای افرادی مانند سالمندان، افراد دارای نقص سیستم ایمنی، مبتلایان به سرطان و بیماری های مزمن تنفسی که جزو گروه های مستعد ابتلا به بیماری های عفونت های تنفسی هستند، بسیار اهمیت دارد. افرادی که مستعد ابتلا به عفونت های تنفسی هستند، هنگام ابتلا به بیماری های عفونت های تنفسی دچار عوارض می شوند و متأسفانه عوارض این بیماری ها می تواند همراه با مرگ باشد. رعایت ملاحظات عمومی به پیشگیری از بیماری کمک می کند، سالمندان، افراد دارای نقص سیستم ایمنی، مبتلایان به سرطان و بیماری های مزمن تنفسی باید ملاحظات عمومی را رعایت کنند. در همین راستا شست و شوی دست ها، یک روش بسیار ساده برای پیشگیری است اما اغلب نسبت به این موضوع بی توجه هستیم. ثابت شده است که شست و شوی مکرر دست می تواند از بسیاری عفونت ها حتی عفونت های بیمارستانی پیشگیری کند. نکته مهم درباره بیماری های ویروسی، پرهیز از مصرف خودسرانه و بیش از نرم آنتی بیوتیک است. مقاومت میکروبی، موضوعی جدی در تمام دنیا به شمار می رود و در کشور ما نیز به طریق اولی است؛ چرا که میانگین مصرف آنتی بیوتیک در ایران چندین برابر نرم جهانی است. با توجه به اینکه میانگین مصرف آنتی بیوتیک چندین برابر نرم جهانی است، تا حد امکان از مصرف خودسرانه دارو جلوگیری کنیم.

سلامت روان کودکان

متخصص سلامت روان کودک و نوجوان گفت: ارتقای سلامت روان نسل آینده، علاوه بر درمان اختلالات روان پزشکی، به آموزش مهارت های زندگی در خانواده و مدرسه و تقویت خدمات تخصصی نیاز دارد.

جواد علاقیند، در نشست خبری هفته سلامت روان، با اشاره به ابعاد مختلف سلامت روان، اظهار داشت: سلامت روان مفهومی گسترده است که تنها به نداشتن اختلالات روان پزشکی مانند اضطراب، وسواس و سایر مشکلاتی که در شرایط بحران و جنگ شیوع پیدا می کنند، محدود نمی شود. وی افزود: بخش دیگری از سلامت روان به آماده سازی کودکان و نسل آینده برای زندگی در بزرگسالی مربوط است؛ به گونه ای که افراد بتوانند زندگی رضایت بخشی داشته باشند، از تعارضات روانی تا حد امکان دور بمانند و استعدادها و توانمندی های خود را شکوفا کنند.

علاقیند با بیان اینکه بخش مهمی از خدمات ارتقای سلامت روان باید در خانواده و مدرسه ارائه شود، گفت: آموزش مهارت های زندگی و مراقبت های روانی واجتماعی در این دو محیط اهمیت زیادی دارد و مسئولیت سنگینی در این زمینه بر عهده خانواده ها و نظام آموزشی است. البته طی یکی دو دهه اخیر اقداماتی در این حوزه انجام شده، اما همچنان به تلاش بیشتری نیاز داریم.

این متخصص سلامت روان کودک و نوجوان با تشریح سطوح ارائه خدمات سلامت روان ادامه داد: سطح نخست خدمات به مراقبت هایی مربوط می شود که باید از سوی خانواده، مدارس و نظام مراقبت های اولیه بهداشتی و درمانی ارائه شود. در سطح دوم، پزشکان عمومی، روان شناسان و مشاوران به عنوان نیروهای خط مقدم باید بتوانند نشانه های اولیه مشکلات روان پزشکی را شناسایی کنند، نسبت به آنها حساس باشند و افراد نیازمند را برای دریافت خدمات تخصصی راهنمایی کنند.

وی با اشاره به سطح سوم خدمات سلامت روان گفت: این سطح به خدمات تخصصی و فوق تخصصی روان پزشکی کودک و نوجوان مربوط می شود که از سوی روان پزشکان این حوزه و تیم های تخصصی ارائه می شود.

علاقیند با بیان اینکه بیش از ۱۰۰ روان پزشک دارای فوق تخصص در این حوزه در استان های مختلف کشور فعالیت می کنند، افزود: اگرچه این تعداد در مقایسه با نیازهای کشور یا کشورهای پیشرفته کافی نیست، اما در سطح منطقه ظرفیت قابل توجهی محسوب می شود.

وی، یکی از چالش های مهم این حوزه را ارتباط و هماهنگی میان سطوح مختلف خدمات دانست و تأکید کرد: پیوند میان خدمات تخصصی و فوق تخصصی با نظام مراقبت های اولیه، غربالگری و شناسایی مشکلات روانی، نیازمند تقویت برنامه ریزی بیشتری است.

متخصص سلامت روان کودک و نوجوان با تأکید بر اینکه تفاوت کودکان و نوجوانان با بزرگسالان صرفاً به سن آن ها محدود نمی شود، اظهار کرد: نوع خدمات و کیفیت نگاه به مسائل روانی این گروه ها نیز باید متفاوت باشد؛ زیرا کودکان و نوجوانان نیازها و چالش های خاص خود را دارند. وی افزود: در سال های اخیر، مفهوم «سنین گذار» برای اشاره به دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. این دوره را می توان تقریباً از ۱۲ تا ۲۵ سالگی در نظر گرفت؛ دوره ای که فرد با نیازهایی مانند استقلال طلبی و شکل گیری هویت فردی روبه رومی شود. علاقیند با بیان اینکه این مرحله از زندگی با چالش های متفاوتی همراه است، گفت: برای مواجهه مؤثر با مسائل روانی کودکان، نوجوانان و جوانان، به آموزش، آگاهی و آمادگی بیشتری نیاز داریم و ظرفیت های موجود برای پاسخ گویی به این نیازها باید تقویت شود. وی با تأکید بر ضرورت مشارکت نهادهای مختلف در ارتقای سلامت روان کودکان و نوجوانان خاطرنشان کرد: وزارت بهداشت با وجود مسئولیت های گسترده خود، برای توسعه خدمات این حوزه به مشارکت بیشتر نهاد ها، مراکز علمی و انجمن های تخصصی نیاز دارد و انجمن روان پزشکی کودک و نوجوان ایران نیز آمادگی دارد در این مسیر همکاری کند.

واکسن HPV فوایدی فراتر از پیشگیری از سرطان دارد

نقش اشتغال و مشارکت اجتماعی

علاقیند با اشاره به پیامدهای انگ اجتماعی برای کودکان و نوجوانان دارای اختلالات روانی، کم توانی ذهنی و اختلالات یادگیری اظهار کرد: انگ اجتماعی می تواند در افراد و خانواده های آنها احساس گناه، شرم و خجالت ایجاد کند و زمینه انزوا را فراهم آورد. وی توضیح داد: انزوا ممکن است فرصت یادگیری مهارت های اجتماعی و ارتباطی، تقویت اعتماد به نفس و کسب توانمندی های مورد نیاز برای زندگی را از این افراد بگیرد و آنها را وارد چرخه ای معیوب کند.

علاقیند با تأکید بر ضرورت فراهم کردن فرصت مشارکت اجتماعی برای این افراد گفت: در بسیاری از کشورها، برای اشتغال افراد دارای اختلالات و معلولیت ها، سازوکارهای حمایتی در نظر گرفته می شود. از جمله این اقدامات می توان به اختصاص فرصت های شغلی، تعامل با کارفرمایان و ارائه مشوق های مالی برای استخدام این افراد اشاره کرد. وی افزود: سپردن مسئولیت و فراهم کردن فرصت حضور در محیط های کاری می تواند به افزایش مشارکت اجتماعی و استفاده از توانمندی های این افراد کمک کند.

واکسن HPV فوایدی فراتر از پیشگیری از سرطان دارد

توجه به تداوم خدمات سلامت روان

علاقیند با اشاره به تجربه ارائه خدمات در بحران ها، بر ضرورت پرهیز از اقدامات جزیره ای و توجه به تداوم خدمات سلامت روان تأکید کرد. در روزهای نخست بحران، افراد و گروه های مختلفی برای کمک رسانی وارد میدان می شوند و حتی افرادی که تخصص مرتبطی ندارند، ممکن است بتوانند در حد توان خود کمک کنند. با این حال، در خدمات سلامت روان، مسئله اصلی به دوره حاد بحران محدود نمی شود؛ زیرا این خدمات ماهیتی طولانی مدت دارند و نیازمند پیگیری مستمر هستند. علاقیند افزود: بخشی از مشکلات به این موضوع برمی گردد که نظام سلامت برای ارائه خدمات طولانی مدت به اندازه کافی برنامه ریزی نکرده است. در تجربه رزله بم، برخی افرادی را که در روزهای بحران دیده بودم، سال ها بعد به صورت پراکنده دوباره مشاهده کردم؛ افرادی که به دلیل رها شدن روند درمان و نداشتن حمایت های اجتماعی، وضعیت مناسبی نداشتند.

ماهی سالمون یا مکمل روغن ماهی

چربی های امگا-۳، مانند EPA و DHA، نقش مهمی در سلامت مغز ایفا می کنند و به ویژه در ماهی سالمون و مکمل های روغن ماهی به وفور یافت می شوند. چون بدن قادر به تولید آن ها نیست، باید از طریق رژیم غذایی یا مکمل ها دریافت شوند.

نتیجه مطالعات

تحلیل ۴۸ مطالعه نشان داده است افرادی که EPA و DHA بیشتری دریافت کرده اند، حدود ۲۰٪ کمتر در معرض زوال عقل یا افت عملکرد شناختی بوده اند.

ماهی سالمون و سلامت مغز

ماهی سالمون یکی از غنی ترین منابع غذایی EPA و DHA است. یک وعده ۸۵ گرمی سالمون پخته شده حدود ۱.۰ تا ۱.۲ گرم EPA و DHA تأمین می کند. سالمون همچنین حاوی ویتامین D، سلنیوم، ید و ویتامین های گروه B است که همگی به سلامت مغز کمک می کنند.

مکمل های روغن ماهی و سلامت مغز

مکمل های روغن ماهی می توانند برای افرادی که ماهی نمی خورند یا امگا-۳ کافی از رژیم غذایی خود دریافت نمی کنند، گزینه مناسبی باشند. روغن کریل و روغن جلبک نیز از دیگر منابع مکمل امگا-۳ هستند. روغن جلبک گزینه ای گیاهی و مناسب برای گیاهخواران است.

کدام یک بهتر است؟

هر دو گزینه در تأمین امگا-۳ مؤثرند. اما ما می سالمون از نظر تغذیه ای کامل تر است؛ زیرا علاوه بر EPA و DHA، پروتئین، ویتامین D، ویتامین B۱۲، سلنیوم و مواد مغذی دیگر را نیز فراهم می کند. با این حال، مکمل روغن ماهی برای افرادی که به ندرت سالمون مصرف می کنند یا در دریافت امگا-۳ از غذا مشکل دارند، مفید است.

جمع بندی

اگر می توانید، سالمون انتخاب کامل تری است؛ اما اگر مصرف ماهی کم است، مکمل های امگا-۳ نیز می توانند به تأمین نیاز بدن کمک کنند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی – مهندس نورمسنینی

تأثیر مواد غذایی سالم در کاهش وزن و فشارخون

برای سه وعده در روز به مدت یک هفته بودند و شامل میوه ها و سبزیجات تازه، حبوبات کنسرو شده، کره مغزها (مانند کره بادام زمینی) و غلات کامل می شدند. دکتر «لورن فیچنتر»، محقق ارشد این مطالعه و رئیس بخش گوارش، کبد و تغذیه کودکان در بیمارستان پرگرام ماساچوست در بوستون، در یک بیانیه خبری گفت: «نتایج مان نشان می دهد که مداخلات مبتنی بر تغذیه گیاهی امیدوارکننده هستند.

بر اساس یک مطالعه جدید، تعیین بسته های غذایی سالم برای افراد می تواند به کاهش وزن و پایین آمدن فشار خون آنها کمک کند. به گزارش هلت دی نیوز، محققان گزارش دادند افرادی که بسته های مواد غذایی گیاهی را از یک مرکز توزیع مواد غذایی در منطقه بوستون دریافت می کردند، پس از گذشت چند سال از وضعیت سلامت کلی بهتری برخوردار شدند. به گفته محققان، این بسته ها حاوی مواد غذایی کافی

واکسن HPV فوایدی فراتر از پیشگیری از سرطان دارد

واکسن HPV عمدتاً به دلیل محافظت در برابر سرطان دهانه رحم شناخته می شود، اما این واکسن ممکن است مزیت مهم دیگری نیز داشته باشد: کاهش خطر عوارض جدی در دوران بارداری. به گزارش مدیرسن نت، تیمی به سرپرستی «ژونگ سونگ ژانگ» از موسسه کارولینسکا در استکهلم، مطالعه ای گسترده را روی بیش از ۶۲۴ هزار مورد زایمان اول انجام دادند. حدود ۹۳ هزار نفر از این

زنان علیه ویروس پاپیلوما ی انسانی (HPV)– یک عفونت شایع مقاربتی که می تواند منجر به تغییرات پیش سرطانی و سرطانی شود– واکسینه شده بودند. احتمال بروز چندین عارضه در زنان واکسینه شده کمتر بود؛ از جمله زایمان زودرس، پارگی زودرس کیسه آب و تولد نوزاد با وزن بسیار کم. این ارتباط به طور کلی در میان زنانی که پیش از ۱۷ سالگی واکسینه شده بودند، قوی تر بود.

جدول کلمات متقاطع

شماره ۲۳۱۲

عمودی

۱- بالارفتن - از آثار تاریخی استان قزوین ۲- نوعی سردرد - پرنده ای با پره ای زیبا- درخت تسبیح ۳- اعضای هیئت دولت- شتر تندرو- نام سابق کاشمر ۴- کشوری آسیایی- قاعده و سنت- تخم کتان ۵- حرف انتخاب- سرطان خون- کسی که پیشه اش کندن زمین و کاوش کردن آن است ۶- کمتر- مرگامرگی ستور- حرکت هوا- آزمایش لباس ۷- یکای سنجش دما- تنبل- گیاه مرداب ۸- شهری در آلمان- مخترع نفتالین- قلعه مستحکم ۹- دست عرب- شتردار- فرشتگان ۱۰- به دست آوردن- یار محفل گل و پروانه- یک میلیون برابر متریک- ثروتمند ۱۱- فرق سر- سوره ۵ قرآن مجید- پخیه درشت ۱۲- بخشی از اوستا- بخشش- دگرگونی ۱۳- پایتخت کرواسی- قانون مغولی- همیشگی ۱۴- کلمه ای در خطاب به مردان- نخستین- نوعی کالباس ۱۵- کاخی در آلمان- نوعی عصانه سنتی قزوینی

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

افقی

۱- گازی قلیایی و بی رنگ- یک نواخت ۲- درشت نیست- پایه گذار علم هندسه- آب دهنده ۳- نوعی بارش- رنگ- سروقت ۴- نگهبان- از گل های زیبا- دفعه و مرتبه ۵- اشاره به دور- منطقه ای در تهران- پاکي و درستی- پسوند مراقبت ۶- در یک جهت- لباس کشیاف نرم و ضخیم به صورت بلوز- صفحه اینترنتی ۷- نسخه دست نویسی- پی در پی شونده ۸- نوعی زیرانداز ۹- امداد رسانی- دیوار کوتاه- شهری در استان همدان ۱۰- واحدی در وزن- از وسایل هواشناسی- بزرگش نشانه نزدن است ۱۱- رایحه- ریش- فیلمی از مسعود مددی ۱۱- از افعال ربطی- آن چه که نثار می شود- مدح کننده- دشمن سرسخت ۱۲- تظاهر به نیکی- نی میان تهی- از نیروهای نظامی ۱۳- از زبان های برنامه نویسی- مرغزار- ضرورت ۱۴- آخری- نوعی دسر ایرانی- رودی در روسیه ۱۵- بیهوده گوی- از الحان باربد

حل جدول

۲۳۱۱

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

جدول سودوکو

			۵	۶	۱	۲
۸		۱		۴	۹	۵
۴	۵				۶	۷
		۹	۲	۵		
	۴	۳	۵	۲	۳	
					۵	
	۲		۷	۹	۶	۱
۳			۲	۵		

۷	۸	۶	۵	۴	۳	۱	۲
۴	۱	۳	۶	۸	۲	۵	۷
۲	۴	۵	۱	۳	۸	۷	۶
۶	۷	۸	۴	۱	۳	۵	۲
۱	۶	۷	۸	۲	۵	۳	۴
۳	۸	۷	۶	۵	۱	۲	۴
۵	۳	۱	۲	۴	۸	۷	۶
۸	۲	۷	۶	۵	۱	۳	۴

۴	۱	۳	۲	۵	۶	۸	۷
۷	۴	۱	۳	۶	۸	۲	۵
۱	۶	۷	۸	۲	۵	۳	۴
۳	۸	۷	۶	۵	۱	۲	۴
۵	۳	۱	۲	۴	۸	۷	۶
۸	۲	۷	۶	۵	۱	۳	۴