

در ۳ روز گذشته دچار حوادث مختلف و آسیب دیدگی شدند و از خدمات امداد رسانی سازمان امداد و نجات هلال احمر استفاده کردند. به گفته بابک محمودی، رئیس سازمان امداد و نجات هلال احمر از این تعداد ۱۵۷ نفر به مراکز درمانی منتقل شدند.

در هفته گذشته با اورژانس استان تهران تماس گرفتند و به گفته محمداسماعیل توکلی، رئیس سازمان اورژانس استان تهران، تماس‌های مزاحم معادل ۸۰ درصد کل تماس‌های این سازمان (۵۷ هزار و ۹۰۹ تماس) بوده است. ۵/۷ درصد از ماموریت‌ها هم برای حوادث ترافیکی انجام شده است.

گرفتگی عضلات با کمبود ویتامین‌ها

شناخته‌شده‌ترین دلایل گرفتگی عضلات، کشش ناکافی، خستگی عضلانی، سبک زندگی کم‌تحرک، گرما، کم‌آبی و از دست دادن الکترولیت‌ها و تروفی عضلانی یا از دست دادن ماهیچه به دلیل افزایش سن و فقدان تحرک است، اما کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی هم می‌تواند باعث گرفتگی عضلات شود. وب‌سایت وی‌ول‌هلت در این باره نوشته: منیزیم یک ماده معدنی ضروری است که تقریباً تمام اعضای بدن برای سلامت ماندن به آن نیاز دارند. کمبود منیزیم علاوه بر گرفتگی عضلات می‌تواند نشانه‌هایی از جمله ضریان غیرطبیعی قلب، بی‌اشتهایی، تغییرات در خلق و خو، اسپاسم‌های عضلانی، ضعف عضلات و خستگی را داشته باشد. کمبود ویتامین دی هم می‌تواند به شکنندگی استخوان‌ها، همچنین ضعف و گرفتگی عضلانی منجر شود. کمبود ویتامین ب۱۲ نیز عامل گرفتگی عضلات است و علائمی از جمله گزگز و سوزن سوزن شدن در دست و پا، گرفتگی عضلانی، سرگیجه، اختلالات شناختی و خستگی و افسردگی را دارد.



استقبال از پیشنهاد ایران درباره بیماری‌های غیرواگیر

علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت: در چهاردهمین اجلاس وزرای بهداشت عضو سازمان بریکس پیشنهاد دادیم که در زمینه بیماری‌های غیرواگیر نگاه و برنامه‌های کشورها را بزرگسالان به کودکان تغییر یابد که مورد موافقت قرار گرفت و قرار شد در اجلاس بعدی طرح پیشنهادی را ارائه کنیم.



آسیب تغییر رنگ قرنیه چشم به بینایی

محمود جباروند، رئیس انجمن چشم پزشکی ایران: حدود ۱۰ سال است که در دنیا عمل جراحی تغییر رنگ قرنیه با هدف زیبایی انجام می‌شود و هزینه‌های بالایی هم دارد اما اگر به درستی انجام نشود، باعث محدود شدن محدوده میدان بینایی در افراد خواهد شد و بهتر است انجام نشود.

پزشکان قلبی، بیماران واقعی

چرا جذب پزشکان جعلی می‌شویم؟

دکتر
last seen at 1:34 PM

تجزیه داروهای نامناسب یا خطرناک

تأخیر در درمان صحیح

تشویق به انجام روش‌های غیرعلمی

سوءاستفاده‌های مالی و روانی

مشاوره‌های زیبایی و جراحی‌های غیرمجاز

برهیز از مشاوره‌های پزشکی در شبکه‌های اجتماعی

عدم اعتماد به درمان‌های غیرواقعی و معجزه‌آسا

مراجعه به سایت سازمان نظام پزشکی و جست‌وجو در آن

بررسی مدارک و مجوز فعالیت پزشکان و متخصصان

برخی از آسیب‌های پزشک‌نماها:

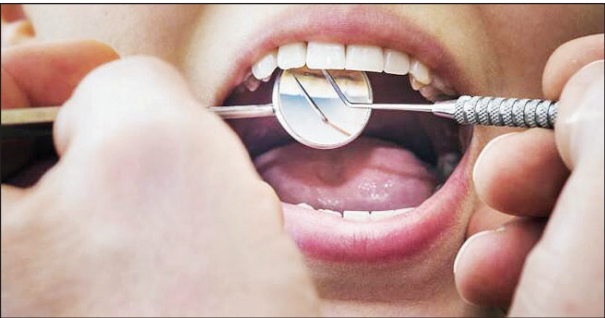
- تجزیه داروهای نامناسب یا خطرناک
- تأخیر در درمان صحیح
- تشویق به انجام روش‌های غیرعلمی
- سوءاستفاده‌های مالی و روانی
- مشاوره‌های زیبایی و جراحی‌های غیرمجاز

چطور کپی را از اصل تشخیص دهیم؟

- بررسی مدارک و مجوز فعالیت پزشکان و متخصصان
- مراجعه به سایت سازمان نظام پزشکی و جست‌وجو در آن
- عدم اعتماد به درمان‌های غیرواقعی و معجزه‌آسا
- برهیز از مشاوره‌های پزشکی در شبکه‌های اجتماعی

مراقب بیماری‌های لته در میانسالی باشید

نسرین اصفهانی‌زاده، متخصص و جراح بیماری‌های لته از شیوع بیماری‌های لته و پرئودنتال در سنین میانسالی خبر داد و گفت: «بیماری‌های لته بعد از بوسیدگی دندان‌های شایع‌ترین بیماری است که اتفاق می‌افتد. این بیماری در اکثریت موارد در سنین بالاتر از ۳۵ تا ۴۰ سالگی رخ می‌دهد، اما می‌تواند در افراد جوان، حتی در بچه‌ها هم وجود داشته باشد.» به گفته اصفهانی‌زاده، این بیماری به جز در موارد خاص که زمینه ژنتیک و ارثی دارد قابل پیشگیری است و می‌توان با روش‌های مختلف پیشگیری از ایجاد آن جلوگیری و به درمان آن کمک کرد.



دلیل بروز بیماری

او مهم‌ترین دلیل بروز بیماری‌های لته را تجمع پلاک میکروبی در اطراف دندان به‌علت عدم رعایت صحیح مسواک زدن و دست رفتن دندان‌هاست که عملاً از لحاظ بیولوژیکی و روحی-روانی، زندگی شخصی و اجتماعی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. البته طی سال‌های اخیر ورود ایمپلنت‌های دندانی به رشته دندانپزشکی تحول بزرگی در جایگزین کردن دندان‌های از دست رفته و بی‌دندانی ایجاد کرده و به این ترتیب می‌توان ظاهری زیبا و جوییدن درست را به بیمار هدیه داد و از این طریق سلامت جسمی و روحی بیمار را فراهم کرد.

داروهای نسل جدید دیابت را بیمه کنید

سعید کلباسی، رئیس هیأت مدیره انجمن دیابت ایران، پوشش بیمه‌ای مناسب داروهای جدید دیابت را ضروری می‌داند. او می‌گوید: عموم مردم باید از این پوشش بیمه‌ای برخوردار و امکان تهیه داروی مورد نیازشان را داشته باشند تا سلامت‌شان دچار مشکل نشود. استفاده از داروهای جدید به‌خصوص در درمان دیابت، باعث شده که طول عمر بیماران افزایش پیدا کرده و مرگ‌ومیر کاهش پیدا کند. او با بیان اینکه در مورد انسولین پوشش خوبی وجود دارد، اما داروهای خوراکی دیابت کمتر بیمه هستند، ادامه می‌دهد: اکثر داروهای مورد نیاز در کشور تولید می‌شوند، ولی مواد اولیه آنها غالباً باید از کشورهای دیگر وارد شوند به همین دلیل باید بیشتر در زمینه تولید مواد اولیه داروها گام برداشت. شرکت‌های بزرگ داروسازی در زمینه تولید مواد اولیه داروهای ضروری، گام‌های اساسی برداشته‌اند؛ زیرا با وجود تحریم‌های وارد شده به کشور عزیزمان ایران، باید جهت نیاز هموطنان، تلاش بسیاری کرد.

چرا به مشاوره و روانشناسی نیاز داریم؟

در دنیای پرچالش امروز به دلیل فشار کاری و مشغله فکری، بسیاری از افراد دچار استرس و اضطراب می‌شوند و مشاوره و روانشناسی به‌عنوان ابزارهای قدرتمندی برای رسیدگی به پیچیدگی‌های ذهن انسان ظاهر شده‌اند.

مزایای مشاوره

- ۱ **حمایت عاطفی:** مشاوره، فضای امنی را برای افراد فراهم می‌کند تا بدون قضاوت، احساسات، افکار و نگرانی‌های خود را بیان کنند.
- ۲ **حل مسئله و تصمیم‌گیری:** مشاوران به افراد در توسعه مهارت‌های حل مسئله کمک می‌کنند.
- ۳ **بهبود ارتباطات:** مشاوران می‌توانند به افراد بیاموزند که چگونه نیازهای خود را بیان کنند.
- ۴ **مدیریت استرس و اضطراب:** مشاوره افراد را به مکانیسم‌های مقابله‌ای برای مدیریت استرس و اضطراب مجهز می‌کند.

نقش روانشناسی

- ۱ **درک روانشناسی:** روانشناسان از تحقیقات، نظریه‌ها و شیوه‌های مبتنی بر شواهد برای درک رفتار انسان، فرایندهای ذهنی و تجربیات عاطفی استفاده می‌کنند.
- ۲ **ارزیابی و تشخیص:** روانشناسان طیف وسیعی از ارزیابی‌ها و ابزارهای تشخیصی را برای ارزیابی عملکرد روانشناختی افراد و تعیین وجود اختلالات سلامت روان به‌کار می‌گیرند.
- ۳ **مداخلات درمانی:** روانشناسان از مداخلات مبتنی بر شواهد برای کمک به افراد برای غلبه بر چالش‌های روانی و بهبود بهزیستی روانی خود استفاده می‌کنند.
- ۴ **تحقیق و پیشرفت:** روانشناسی دائماً از طریق تحقیق و اکتشاف دانش جدید، تکامل پیدا می‌کند.

اهمیت ادغام مشاوره و روانشناسی

با ادغام مشاوره و روانشناسی، افراد حمایت همه‌جانبه‌ای دریافت می‌کنند که هم به رفاه و آسایش عاطفی آنها و هم به عوامل روانشناختی زمینه‌ای کمک می‌کند. این رویکرد جامع، تأثیر متقابل بین افکار، احساسات، رفتارها و تجربیات زندگی را در نظر می‌گیرد که منجر به درک عمیق‌تر و درمان مؤثرتر می‌شود.

تکنیک‌هایی برای

به تأخیر انداختن آرزایم

برخی مطالعات نشان می‌دهد که فعالیت ذهنی، فواید بسیاری برای پیشگیری از زوال عقل از جمله آرزایم دارد. محققان در این مطالعات نشان داده‌اند که برخی سالمندان پس از انجام تمرینات مغزی در مقایسه با افرادی که این تمرینات را انجام ندادند، کاهش توانایی‌های حافظه و تفکرشان دیرتر بود.

اولین مطالعه

این مطالعه بین سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۵ روی ۱۴۵ سالمند در کانادا انجام شد. گروه اول این سالمندان روی مواردی مانند به‌خاطر سپردن نام افراد، به‌خاطر سپردن فهرستی از موارد یا وظایف و تمرکز توجه خود برای به‌خاطر سپردن بهتر کار می‌کردند. گروه دوم تحت آموزش‌هایی مانند تکنیک‌هایی در مدیریت خشم و حل مسئله قرار گرفتند تا به سلامت روانی کلی خود کمک کنند و گروه سوم هم اصلاً آموزش ندیدند. نتایج این تحقیق نشان داد افرادی که برای حافظه تمرین می‌کردند، روند کاهش حافظه کمتری داشته‌اند.

دومین مطالعه

نتایج یک مطالعه دیگر در سال ۲۰۲۲ روی بیش از ۲۸۰۰ بزرگسال ۶۵-ساله و بالاتر، نشان داد که فعال نگه داشتن ذهن با تمرینات مربوط به حافظه می‌تواند به تأخیر در از دست دادن حافظه کمک کند. مشارکت‌کنندگان در این تحقیق به مدت ۵ تا ۶ هفته به ۱۰ جلسه تمرین مغزی به مدت ۱۰ ساعت پرداختند. این جلسات روی تکنیک‌های این مهارت‌ها از جمله حافظه، استدلال و سرعت پردازش اطلاعات متمرکز بود.

مطالعه سوم

یک مطالعه دیگر هم نشان داده که ورزش ذهن، روند رو به کاهش مهارت‌های تفکر را به تأخیر می‌اندازد. افرادی که به‌طور منظم ذهن خود را به چالش می‌کشند، ممکن است بخش کوتاه‌تری از زندگی خود را در حالت افول سپری کنند، حتی اگر آرزایم داشته باشند.

البته ممکن است تمرینات مغزی از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد، اما ایده اصلی، فعال نگه داشتن مغز است. به همین دلیل می‌توانید تمرینات مربوط به ارتقای مهارت‌های ذهنی را با چیزی به سادگی غذا خوردن یا دستی که معمولاً از آن استفاده نمی‌کنید شروع کنید یا مهارت جدیدی مانند آموزش زبان دوم یا فراگرفتن یک‌ساز موسیقی را بیاموزید. روی جدول کلمات متقاطع، اعداد یا انواع دیگر بازی کار کنید. بازی‌های حافظه آنلاین یا بازی‌های ویدئویی انجام دهید. بخوانید، بنویسید یا برای شرکت در کلاس‌های آموزشی ثبت نام کنید.