

فرسایش کادر درمان، نتیجه عادی انگاری همه گیری کرونا

پیک پنجم کرونا و رکوردهای خطرناک تعداد ابتلا بستری، فشار کاری زیادی بر کادر درمان وارد کرده و منجر به فرسایش جسمی و روحی این قشر شده است.

بحرانی است. بحرانی که منجر به برپایی بیمارستان‌های صحرائی در فضای باز بیمارستان‌ها شده و بیماران سرپایی روی تخت‌هایی که در چادرها برپا شده تحت درمان هستند.

مواجهه با تعداد زیاد بیماران، شیفت‌های پی در پی و فشرده، نداشتن خواب کافی، درگیری با همراه بیماران و یا خانواده‌های داغدار و چندین و چند دلیل دیگر منجر به فرسایش شدید جسمی و روحی کادر درمان شده است. اما باز هم بی‌ادعا و چشمداشت، در حال خدمت‌رسانی شبانه‌روزی به بیماران کرونایی در سخت‌ترین شرایط ممکن هستند و ریسک ابتلا را به جان خریدند و دو سال است که خستگی ناپذیر در حال مداوا و مراقبت هستند.

مواجهه با تعداد زیاد بیماران، شیفت‌های پی در پی و فشرده، نداشتن خواب کافی، درگیری با همراه بیماران و یا خانواده‌های داغدار و چندین و چند دلیل دیگر منجر به فرسایش شدید جسمی و روحی کادر درمان شده است. اما باز هم بی‌ادعا و چشمداشت، در حال خدمت‌رسانی شبانه‌روزی به بیماران کرونایی در سخت‌ترین شرایط ممکن هستند و ریسک ابتلا را به جان خریدند و دو سال است که خستگی ناپذیر در حال مداوا و مراقبت هستند.

واکسینه شدن، باعث رد ابتلا به کرونا نمی‌شود

حسین کرمانپور، مدیرکل روابط عمومی سازمان نظام پزشکی در مورد وضعیت کادر درمان در پیک

واکسن ارسال شده، هنوز واکسن را دریافت نکرده اند، زیر اوزارت بهداشت، سهمیه این بزرگواران را تخصیص ن داده است و به محض تخصیص سهمیه باید در مراکز اعلام شده واکسن خود را دریافت کنند.

کرمانپور گفت: به طور کلی باید توجه داشت دوره واکسیناسیون یک دوره خاص است و برای همه عمر افراد را ایمن نمی‌کند و نهایتاً ۸ یا ۹ ماه ایمنی قطعی دارد و پس از آن دوباره نیاز به انجام واکسیناسیون خواهد بود.

مدیرکل روابط عمومی سازمان نظام پزشکی بیان کرد: نکته مهمی که در حال حاضر باعث ناراحتی و سردرگمی و خستگی کادر درمان شده، پیک بازی کرونا در کشور است. به این معنی که برخلاف کشورهای دیگر که در حال حاضر در پیک دوم یا سوم بیماری به سر می‌برند، ما پیک پنجم را تجربه می‌کنیم و اگر مدیریت اجتماعی به همین منوال ادامه پیدا کند، پیک ششم نیز به سادگی آب خوردن در کشور اتفاق خواهد افتاد.

او ادامه داد: تا کنون ۹۵ درصد کادر درمان بیمارستان‌های دولتی و خصوصی، واکسن کرونا را دریافت کرده اند اما اشخاصی که در رادیولوژی و آزمایشگاه و فیزیوتراپی کار می‌کنند و یا حتی منشی مطب‌ها نیز جزو کادر درمان محسوب می‌آیند و در خطر ابتلا

به حساب می‌آیند و در خطر ابتلا وجود دارند و با این وجود که اسامی شان برای دریافت

شده، پیک بازی کرونا در کشور است. به این معنی که برخلاف کشورهای دیگر که در حال حاضر در پیک دوم یا سوم بیماری به سر می‌برند، ما پیک پنجم را تجربه می‌کنیم و اگر مدیریت اجتماعی به همین منوال ادامه پیدا کند، پیک ششم نیز به سادگی آب خوردن در کشور اتفاق خواهد افتاد.

کرمانپور گفت: وقوع همه این پیک‌ها باعث خستگی و آزار و فرسودگی، افسردگی است که در حال حاضر در میدان جنگ با کرونا حضور دارند. در حال حاضر کرونا شبیه به میدان جنگ شده که

قهوه و سبزیجات احتمال ابتلا به کرونا را کاهش می‌دهند

قرار گرفتند. تیم تحقیق دریافت تغذیه ممکن است بر درجه نسبی حفاظت نقش داشته باشد. به عنوان مثال، مصرف یک یا چند فنجان قهوه در روز با ۱۰ درصد کاهش خطر ابتلا به کووید ۱۹ در مقایسه با مصرف کمتر از یک فنجان در روز همراه است. مصرف روزانه حداقل دو سوم وعده سبزیجات تازه در مقایسه با مصرف کمتر از یک فنجان در روز همراه است. مصرف قهوه در مقابل دو سوم وعده سبزیجات تازه در مقایسه با مصرف کمتر از یک فنجان در روز همراه است. مصرف قهوه در مقابل دو سوم وعده سبزیجات تازه در مقایسه با مصرف کمتر از یک فنجان در روز همراه است. مصرف قهوه در مقابل دو سوم وعده سبزیجات تازه در مقایسه با مصرف کمتر از یک فنجان در روز همراه است.

تفسی است. همچنین می‌دانیم که ایمنی نقش مهمی در توانایی مبارزه با برخی از این بیماری‌های عفونی دارد. در این مطالعه، محققان از داده‌های بانک اطلاعاتی بریتانیا استفاده کردند تا ارتباط رفتارهای رژیم غذایی از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰ و ابتلا به عفونت کووید ۱۹ را از مارس تا نوامبر ۲۰۲۰ در افراد همسان بررسی کنند. محققان به طور خاص غذاهایی را بررسی کردند که بر سیستم ایمنی بدن در مطالعات قبلی بر روی انسان و حیوان مؤثر بودند. مطالعه شامل ۳۸ هزار شرکت کننده بود که در معرض تست کووید ۱۹

۶ ماده غذایی که به سم زدایی بدن کمک می‌کند

زردآلوی خشک با بهره‌گیری از خاصیت ملین بودن، بدن را به روش متمایزی تمیز می‌کند؛ چرا که می‌تواند در برابر بی‌بوست مقاومت کرده و به راحت شدن معده شما کمک کند. این امر همچنین در مورد زردآلوی تازه که حاوی مقادیر زیادی فیبر غذایی هستند و باعث بهبود سلامت معده و گوارش می‌شوند، صادق است. زردآلوی همچنین برای سلامت چشم و بینایی شما مفید است.

میوه آناناس حاوی یک چربی سوز طبیعی شناخته شده به نام بروملین (Bromelain) است که این چربی سوزی طبیعی برای راحتی گوارش، در شکستن و تجزیه پروتئین‌ها در بدن به منظور تسهیل شدن آن‌ها نقش دارد. اما این تنها خاصیت آناناس که سبب دفع کلسترول مضر از بدن می‌شود، نیست. آناناس همچنین می‌تواند مانع لخته شدن خون شود. باید توجه داشت این خواص در شرایطی حاصل می‌شود که شما آناناس را به شکل تازه (نه به شکل کنسرو شده که فاقد آنزیم بروملین هست) مصرف کنید.

۳- کلم ترش برای پوست

کلم ترش و یا «زاوکراوت» (Sauerkraut) به دلیل نقش خود در تأمین انواع گوناگون فیبرهای غذایی در بدن شناخته می‌شود و احتمال ابتلا به نفخ شکم را کاهش می‌دهد. این در حالی است که مزایای این ماده غذایی به دلیل محافظت از پوست در برابر جوش‌ها و آکنه قابل توجه است.

۱- آناناس برای کبد

آوکادو میوه‌ای دوست‌داشتنی است که می‌تواند از یک طرف در سطح کلسترول خون شما نقش داشته و از طرف دیگر باعث گشاد شدن رگ‌های خونی شود. این میوه بسته به گلوکاتین خود (که یک آنتی اکسیدان قوی هست) از ورود سموم به عروق جلوگیری می‌کند؛ بنابراین این میوه وسیله‌ای برای تمیز کردن بدن با محافظت از کبد در برابر سموم و همچنین کاهش احتمال مشکلات قلبی با کاهش فشار خون است.

۴- زردآلو برای بیبوست

زردآلوی خشک با بهره‌گیری از خاصیت ملین بودن، بدن را به روش متمایزی تمیز می‌کند؛ چرا که می‌تواند در برابر بی‌بوست مقاومت کرده و به راحت شدن معده شما کمک کند. این امر همچنین در مورد زردآلوی تازه که حاوی مقادیر زیادی فیبر غذایی هستند و باعث بهبود سلامت معده و گوارش می‌شوند، صادق است. زردآلوی همچنین برای سلامت چشم و بینایی شما مفید است.

۲- آناناس برای کلسترول

آوکادو میوه‌ای دوست‌داشتنی است که می‌تواند از یک طرف در سطح کلسترول خون شما نقش داشته و از طرف دیگر باعث گشاد شدن رگ‌های خونی شود. این میوه بسته به گلوکاتین خود (که یک آنتی اکسیدان قوی هست) از ورود سموم به عروق جلوگیری می‌کند؛ بنابراین این میوه وسیله‌ای برای تمیز کردن بدن با محافظت از کبد در برابر سموم و همچنین کاهش احتمال مشکلات قلبی با کاهش فشار خون است.

هر چند ماه یک بار حمله‌ای برای کادر درمانی ایجاد می‌کند و در هر حمله کادر درمان با هموطنانی مواجه می‌شوند که عزیزانشان در حال از دست رفتن هستند، یا با بیمارستانی که تخت‌خالی برای بستری کردن بیمار ندارد مواجه می‌شوند و ...

صادقی ادامه داد: کادر درمان با توجه به ساعات و حجم کاری بالا، فشار کاری مضاعف و شیفت‌های چند روزه که بدون وقفه و استراحت رایشان پیش می‌آید و همچنین به دلیل نداشتن خواب و خوراک کافی، مواجهه با بیماران بسیار بدحال و ... به سندرومی به نام فرسودگی شغلی مبتلا می‌شوند.

او افزود: قبل از کرونا تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که ساعات کاری بیش از ۵۰ ساعت در هفته با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عرواقی همراه است. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که ساعات کاری بیش از ۵۰ ساعت در هفته با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عرواقی همراه است.

باید توجه داشت که تأمین مسائل مالی صرفاً بخش کوچکی از این مسئله بزرگ است و باید حمایت‌های دیگری نیز از این عزیزان صورت بگیرد. داشتن ساعات‌های کاری مشخص، استراحت کافی در بین فواصل شیفت‌ها، در دسترس قرار داشتن تجهیزات پزشکی به اندازه کافی، داشتن تجهیزات کافی و مراقبتی برای خود کادر درمان دارد. رئیس انجمن علمی روانپزشکان ایران بیان کرد: تمام اثرات و عوارض این فرسودگی شغلی را پس از اتمام پاندمی کرونا خواهیم دید. باید در راستای بازسازی روانی و احیای سلامت روان کادر درمان تلاش کرد اما در حال حاضر تقویت ساعات کاری و اهمیت ویژه به مسئله خواب و تغذیه مناسب و در دسترس بودن وسایل محافظتی و مراقبتی و در دسترس بودن دارو و تجهیزات پزشکی می‌تواند از بروز بار اضافی کاری روی کادر درمان جلوگیری کند.

بسیار زیاد و مفصلی در مورد بحث فرسودگی شغلی در کادر پزشکی انجام شده بود که با گسترده‌تری کرونا این فرسودگی بروز بیشتری در جامعه پزشکی و کادر درمان پیدا کرده است.

صادقی تصریح کرد: علاوه بر افزایش فرسودگی شغلی کادر درمان، سلامت روان این عزیزان نیز به شدت در خطر است. یکی از مواردی که می‌تواند بر سلامت روان اثرگذار باشد بحث تأمین مالی این کادر درمان علاوه بر فشار کاری که دارند نباید نگران تأخیر در پرداخت حقوق و مزایا و کارانه خود باشند. او افزود: باید توجه داشت که تأمین مسائل مالی صرفاً بخش کوچکی از این مسئله بزرگ است و باید حمایت‌های دیگری نیز از این عزیزان صورت بگیرد.

مجدد صادق، روانپزشک و رئیس انجمن علمی روانپزشکان ایران اظهار کرد: پدیده فرسودگی شغلی در همه مشاغل به وجود می‌آید. این پدیده زمانی اتفاق می‌افتد که روند کارها، یکنواخت

بیمارستان‌ها خارج از ظرفیتشان کار می‌کنند

ایرج حریرچی، معاون کل وزیر بهداشت اظهار کرد: یک از نکات مهم گسیختگی اجتماعی در رعایت دستورالعمل‌ها ایجاد شده و هر کسی به دلیلی رعایت نمی‌کند. او افزود: قبول داریم که دستگاه‌های اجرایی مختلف باید بر اجرای اصولی محدودیت‌ها نظارت می‌کنند، اما اصلی‌ترین بخش اجرایی شدن محدودیت‌ها به آحاد مردم بستگی دارد. به نظر من ما با یک فروپاشی نظام تعامل و تدبیر اجتماعی به دلایلی مانند طولانی شدن پروسه بیماری، خستگی مردم و انتقادات وارده به نظام مدیریت بیماری و واکسن؛ در شرایط کرونایی مواجه شده‌ایم.

معاون کل وزیر بهداشت گفت: دستگاه‌های اجرایی ما نیز بعضاً دچار یک کرخونی و لختی شده اند، زیرا دوره انتقال دولت و دستگاه‌های اجرایی را پیش رو داریم همچنین مباحث اقتصادی نیز فشارهایی وارد می‌کند. برای مثال ما در وزارت بهداشت، به قدری تنها مانده ایم که نیروی کاری ما که ۱۶ ساعت در حال کار است ناچار است در ساعت‌های دیگر نیز کار کند این در شرایطی است که ما از بهمن ماه توانسته ایم حقوق ساعت‌های اضافی که کار کرده را بپردازیم.

حریرچی یادآوری کرد: به غیر از بیمارستان‌های سیاه و سایر نیروهای نظامی، اکثر بخش‌های دیگر کمک‌چندانی در زمینه کرونا

کافی، داشتن تجهیزات کافی و مراقبتی برای خود کادر درمان و انجام واکسیناسیون گسترده و سریع در سطح کشور، نقش مهمی در کنترل فرسودگی شغلی کادر درمان دارد.

رئیس انجمن علمی روانپزشکان ایران بیان کرد: تمام اثرات و عوارض این فرسودگی شغلی را پس از اتمام پاندمی کرونا خواهیم دید. باید در راستای بازسازی روانی و احیای سلامت روان کادر درمان تلاش کرد اما در حال حاضر تقویت ساعات کاری و اهمیت ویژه به مسئله خواب و تغذیه مناسب و در دسترس بودن وسایل محافظتی و مراقبتی و در دسترس بودن دارو و تجهیزات پزشکی می‌تواند از بروز بار اضافی کاری روی کادر درمان جلوگیری کند.

حریرچی در مورد وضعیت تخت‌های بیمارستانی در پیک پنجم و افزایش شمار بستری‌ها اظهار کرد: ماسورت خود را با سبلی سرخ‌نگه داشتیم، زیرا مجبوریم چندین هزار بیمار را در همین استان تهران با روش‌های درست و علمی به صورت سرپایی درمان کنیم. در حال حاضر ما اجازه نمی‌دهیم بیماری پشت در بماند.

فرسودگی کادر درمان

ایدمیولوژیست‌ها و روانپزشکان معتقدند، پس از پایان پاندمی کرونا، عوارض شدید و جدی در انتظار کادر درمان است و تک‌تک ما در صورت عادی‌انگاری این شرایط بحرانی و رعایت نکردن شیوه‌نامه‌های بهداشتی در این حجمه آسبیبی که به کادر درمان وارد می‌شود، مسئول هستیم.

کادر درمان، تنها گروهی هستند که از ابتدای ترین روزهای شیوع کرونا تا کنون، بدون توقف و استراحت، در حال مداوا بیماران کرونایی بوده‌اند و هر گاه خواستند نفسی تازه کنند با آغاز پیک جدید مواجه شدند و حجم کارشان هر بار بیشتر از قبل شد. اما در این میان بودند مردمی که با آغاز و اعمال محدودیت کار است ناچار است در ساعت‌های دیگر نیز کار کند این در شرایطی است که ما از بهمن ماه توانسته ایم حقوق ساعت‌های اضافی که کار کرده را بپردازیم.

حریرچی یادآوری کرد: به غیر از بیمارستان‌های سیاه و سایر نیروهای نظامی، اکثر بخش‌های دیگر کمک‌چندانی در زمینه کرونا

دکه مطبوعات

افزایش ۲۴ برابری فعالیت‌های منطقه آزاد چابهار

منطقه آزاد چابهار

اقتصاد کیش

کیش یا ارمنستان؟! کیش با ارمنستان؟! کیش با ارمنستان؟! کیش با ارمنستان!؟

راه آهن ایران

راه آهن ایران در فهرست میراث جهانی

اهل مشهوری

خطر دیوارکنسی اینترنت

منتصبیح

رقابت فشرده برای ۲۳ هزار شغل

ایران

بررسی پرونده محکومان آبان ۹۸ و آزادی معترضان خوزستانی

آینده سم‌توست بیمه را باور کن

بیمه وسایل نقلیه (ثالث و بدنه) - بیمه های بازرگانی و بازربری - بیمه درمان تکمیلی نفری و کورونا - بیمه آتش سوزی حیوانات خارجی - بیمه عمر و تشکیل سرمایه - بیمه گوش موبایل لب‌تاب و تبت - بیمه مسئولیت و مهندسی ساختمان

شماره تماس: ۰۹۹۰۰۳۸۵۰۲۰ - ۰۹۹۰۰۲۷۴۵۰۲۰

نمایندگی عزیزه امون کد: ۹۸۷۱