

در نشست خبری به مناسبت هفته جهانی سلامت روان عنوان شد؛

وضعیت سلامت روان ایرانی ها در بحران کرونا

■ مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، افسردگی را از علل اصلی بار بیماری ها خواند و گفت: اختلالات روانی در سنین نوجوانی آغاز می شود. هفته سلامت روان از ۱۸ الی ۲۴ مهر ماه با شعار روز جهانی سلامت روان در جهان نابرابر اعلام شده است.



گروه بهداشت و سلامت-

احمد حاجبی، در نشست خبری که به مناسبت هفته سلامت روان برگزار شد، افزود: آمارهای جهانی نشان می دهد در حال حاضر تقریباً نزدیک به یک میلیارد نفر در دنیا از اختلال روانی رنج می برند.

وی ادامه داد: در جهان از هر ۷ کودک و نوجوان سنین ۱۰ تا ۱۹ سال یک نفر دچار اختلال روانی است که معمولاً نیمی از این اختلالات در سن ۱۴ سالگی آغاز می شود. باید توجه کرد که اختلالات روانی در سنین نوجوانی آغاز می شود و این بسیار اهمیت دارد. ما با معضلی مواجهیم که از سنین نوجوانی و جوانی افراد را درگیر می کند. حال وقتی مشکلاتی در این سنین آغاز می شود، بار آن برای جهان بیشتر خواهد بود. حاجبی گفت: آمارهای ما نشان می دهد افرادی که به اختلالات شدید روانپزشکی مبتلا هستند، ممکن است بین ۱۰ تا ۲۰ سال عمرشان کمتر شود. وی درباره لایحه حمایت از بیماران مبتلا به اختلالات شدید روانپزشکی، افزود: لایحه بعد از اینکه از وزارت بهداشت به دولت ارسال شد،

در کمیسیون اجتماعی مراحل خود را طی کرد و جلسات متعددی با حضور نمایندگان تمامی دستگاه‌ها برگزار شد و در نهایت در اسفند ۱۳۹۸ از دولت به مجلس رفت. از اواسط سال ۱۳۹۹ از آنجایی که کمیسیون بهداشت و درمان مجلس به‌عنوان کمیسیون اصلی لایحه منظور شده بود، جلسات در کمیسیون بهداشت و درمان با حضور نمایندگان دستگاه‌های ذی نقش تشکیل شد و تغییراتی در لایحه ایجاد شد.

حاجبی ادامه داد: اکنون لایحه از کمیسیون بهداشت و درمان به سطحی بالاتر در مجلس شورای اسلامی ارجاع شد و در حال طی مراحل اداری است و بعد از آن در صحن علنی مجلس جهت بحث و تبادل نظر نمایندگان مجلس مطرح خواهد شد. امیدواریم سال ۱۴۰۰ سالی باشد که شاهد باشیم بالاخره لایحه حمایت از بیماران مبتلا به اختلالات روانپزشکی شدید که ۱۸ سال است روی آن کار می شود، به سرانجام برسد. هرچند که برخی معتقدند ناقصی دارد که باید در طول زمان تکامل پیدا کند.

وی در پاسخ به سوالی درباره افزایش اختلالات اضطرابی در

دوران پاندمی کرونا، گفت: قبلاً شیوع اختلالات روانپزشکی ما بین ۲۳.۶ درصد بود. در اواخر سال ۱۳۹۹ هم مطالعه کشوری دیگری انجام شد که شیوع اختلالات روانپزشکی به ۲۹.۷ درصد رسید. جالب است بدانید که در این مطالعه ۲۹.۷ درصد جمعیت عمومی استخراج شد، اما در همان بهداشت و درمان با حضور نمایندگان مطالعه ارزیابی شد و متوجه شدند که

۱۴.۹ درصد از کسانی که در مطالعه شرکت کرده بودند، به کرونا هم مبتلا شده بودند. حال قدم بعدی این بود که در افرادی که به کرونا مبتلا شدند، میزان شیوع اختلالات چقدر شده است که مطالعه نشان داد که میزان شیوع اختلالات روان‌پزشکی در این افراد ۳۹.۸ درصد است که نشان می‌دهد ابتلا به کرونا در این گروه خاص جمعیت هدف، شانس مسائل

روانشناختی را بالا برده است. حاجبی افزود: همچنین در همین مطالعه مشخص شد ۴ درصد افرادی که در مطالعه شرکت کرده‌اند، افرادی هستند که یک عضو نزدیک خانواده خودشان را به علت کرونا از دست داده‌اند و در این افراد میزان اختلالات روانشناختی ۴۰.۸ درصد بود. این نتایج نشان داد که ما با بحرانی به نام

یکی از مهم‌ترین مسائل در دوران پساکرونا بحث حوزه سلامت روان است. وقتی درباره پساکرونا صحبت می‌کنیم، به این معنا نیست که صبر کنیم تا کرونا تمام نشود، بلکه همین الان وقتی بیماری در مان می‌شنود، دارد دوران پساکرونا را طی می‌کند. ما به هیچ وجه منتظر نماندیم تا کرونا تمام نشود و اقدامات را شروع کنیم، بلکه از اسفند ۱۳۹۸ مداخلات متعددی را آغاز کردیم.

دوران پساکرونا را طی می‌کند. ما به هیچ وجه منتظر نماندیم تا کرونا تمام نشود و اقدامات را شروع کنیم، بلکه از اسفند ۱۳۹۸ مداخلات متعددی را آغاز کردیم. ما برای کسانی که فوتی داشتند و در سوگ بودند، مداخلات در نظام مراقبت‌ها وجود دارد. از چهار ماه قبل برای بهبود یافتگان کرونا هم برنامه تدوین شده و افراد به صورت فعال در سیستم از طریق آمارهایی که به نظام بهداشتی ارائه می‌شود، غربالگری شده و مداخلات صورت می‌گیرد. کووید طولانی، بزرگترین مشکلش از نظر جامعه جهانی، حوزه سلامت روان است و همانطور که سازمان جهانی بهداشت هم اعتقاد دارد، بزرگ‌ترین مشکل آن اختلالات شایع روانپزشکی است که به طور مشخص می‌توان از افسردگی و اضطراب نام برد.

۳۰ دقیقه ورزش روزانه و ۶ تاثیر مفید آن روی سلامت مغز!



بیماری هایی مانند آلزایمر و پارکینسون را نیز تا حدی کاهش دهد. تقویت تفکر: به همان اندازه که حل جدول یا پازل به تولید سلول های مغزی می انجامد، انجام ورزش جدید در بزرگسالی نیز به نتایج مشابهی منتهی می شود. نتایج مطالعات عصب شناسی تیز حاکی از آن است که یادگیری مهارت های فیزیکی جدید در بزرگسالی، به افزایش حجم سلول های خاکستری در بخش های کنترل حرکتی مغز، منتهی می شود.

پیشگیری از افسردگی: نتایج جدیدترین تحقیقات نشان داده که ورزش یک دارو برای رفع افسردگی محسوب می شود. محققان این توضیح را داده اند که استرس و افسردگی منجر به تولید مواد مضر در خون و مغز می شود. با این حال پروتئین خاص به نام عضله اسکلتی PGC-1۱۰۱ منجر به شکستن و از بین بردن ماده مضرى می شود که توسط استرس تولید شده است. خبر خوب این است که این پروتئین محافظ در برابر استرس به طور طبیعی در طی ورزش کردن تولید می شود. افزایش انرژی: محققان دانشگاه جورجیا اعلام کرده اند که سطح متوسط ورزش در روز منجر به افزایش انرژی کلی بدن می شود و کاهش خستگی مغز را به همراه دارد. افزایش حافظه: انجام ورزش مداوم باعث افزایش حافظه و قدرت یادگیری می شود. ورزش کردن تولید سلول های هیپوکامپوس را که مسئول حافظه و یادگیری هستند افزایش می دهد. افزایش انعطاف پذیری در برابر تنش: تنها ۳۰ دقیقه ورزش روزانه تفاوت بزرگی را در وضعیت احساسی در مقابل استرس ایجاد می کند. فعالیت های ورزشی تأثیری مثبت بر افزایش دوپامین، سروتونین، نورآدرنالین و کابا آمینو اسید دارد که خود سبب بیشتر آرامش بیشتر در افراد می گردد. جلوگیری از تحلیل کارایی شناختی: این حقیقت دارد که هر چقدر سن بالا می رود، مغز مغز تحلیل می رود و احتمال ابتلا به بیماری هایی چون آلزایمر افزایش می یابد. با وجود اینکه ورزش نمی تواند آلزایمر را درمان کند اما انجام آن می تواند از تحلیل رفتن مغز جلوگیری کند. تحلیل کارایی شناختی معمولاً بعد از ۲۵ سالگی اتفاق می افتد. ورزش کردن به خصوص بین سنین ۲۵ تا ۲۵ سال باعث افزایش مواد شیمیایی در مغز می شود که از تحلیل رفتن هیپوکامپوس جلوگیری می کند.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۱۲۰۲۲
تاریخ انتشار: ۱۳۹۹
موضوع: اقتصاد، ورزش، گردشگری

شماطی آزاد
موضوع: حقوق، اقتصاد، ورزش، گردشگری
به قدرت های دانش بیان
در منطقه ویژه اقتصادی پیام
ارائه می شود

انفعا تفاهم نامه خانه بومیان و مرکز بوم گردی باغو برای رونق گردشگری کیش

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۱۲۰۲۲
تاریخ انتشار: ۱۳۹۹
موضوع: اقتصاد، ورزش، گردشگری

شماطی آزاد
موضوع: حقوق، اقتصاد، ورزش، گردشگری
به قدرت های دانش بیان
در منطقه ویژه اقتصادی پیام
ارائه می شود

انفعا تفاهم نامه خانه بومیان و مرکز بوم گردی باغو برای رونق گردشگری کیش

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۱۲۰۲۲
تاریخ انتشار: ۱۳۹۹
موضوع: اقتصاد، ورزش، گردشگری

شماطی آزاد
موضوع: حقوق، اقتصاد، ورزش، گردشگری
به قدرت های دانش بیان
در منطقه ویژه اقتصادی پیام
ارائه می شود

انفعا تفاهم نامه خانه بومیان و مرکز بوم گردی باغو برای رونق گردشگری کیش

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۱۲۰۲۲
تاریخ انتشار: ۱۳۹۹
موضوع: اقتصاد، ورزش، گردشگری

شماطی آزاد
موضوع: حقوق، اقتصاد، ورزش، گردشگری
به قدرت های دانش بیان
در منطقه ویژه اقتصادی پیام
ارائه می شود

انفعا تفاهم نامه خانه بومیان و مرکز بوم گردی باغو برای رونق گردشگری کیش

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۱۲۰۲۲
تاریخ انتشار: ۱۳۹۹
موضوع: اقتصاد، ورزش، گردشگری

شماطی آزاد
موضوع: حقوق، اقتصاد، ورزش، گردشگری
به قدرت های دانش بیان
در منطقه ویژه اقتصادی پیام
ارائه می شود

انفعا تفاهم نامه خانه بومیان و مرکز بوم گردی باغو برای رونق گردشگری کیش

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۱۲۰۲۲
تاریخ انتشار: ۱۳۹۹
موضوع: اقتصاد، ورزش، گردشگری

شماطی آزاد
موضوع: حقوق، اقتصاد، ورزش، گردشگری
به قدرت های دانش بیان
در منطقه ویژه اقتصادی پیام
ارائه می شود

انفعا تفاهم نامه خانه بومیان و مرکز بوم گردی باغو برای رونق گردشگری کیش

گروه بهداشت و سلامت-

پزشکان سوئدی معتقدند نوشیدن چند لیوان شیر در دوران کودکی، خطر ابتلا به دیابت نوع یک را افزایش می دهد.

طبق مطالعه جدیدی که توسط دانشمندان موسسه کارولینسکا در کشور سوئد انجام شده است، نوشیدن ۳-۲ لیوان شیر در روز در دوران کودکی با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع یک مرتبط است.

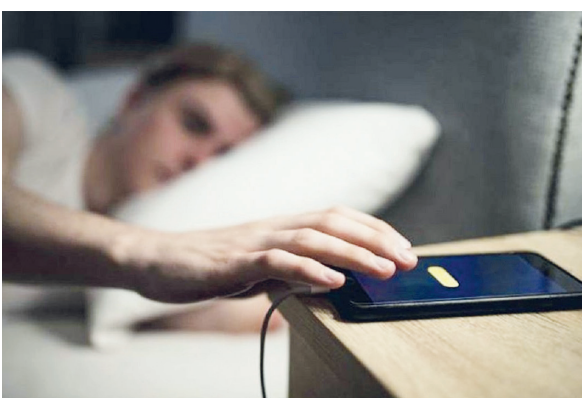
آنا ماریا لامپوسی، مدیر این تحقیقات توضیح داد که دیابت نوع یک بیماری جدی است که نیاز به درمان مادام العمر دارد. با گذشت زمان، سطح بالای قند خون می تواند به قلب، چشم‌ها، پاها و کلیه‌ها آسیب برساند و همچنین طول عمر را به طرز چشمگیری



کوتاه کند.

متخصصان سوئدی یک بررسی سیستماتیک و متاآنالیز مطالعات موجود در مورد دیابت و رژیم غذایی انجام دادند تا مشخص شود کدام غذا بیشتر با توسعه دیابت نوع یک مرتبط است.

هنگام خواب، تلفن هوشمند در چه فاصله‌ای از ما باید قرار داشته باشد



کند.

زیرا تحت آزمایشات زیادی قرار می‌گیرد که تأیید می‌کند برای سلامتی انسان خطرناک نیستند.

با این حال، تأثیر تلفن های هوشمند بر اندام‌ها و بافت‌های داخلی بدن به اندازه کافی مطالعه نشده است.

مطالعه دیابت، نشان داد که مصرف مکرر شیر گاو و محصولات لبنی (کره، پنیر، ماست و بستنی) در دوران کودکی (کمتر از ۱۵ سال) با خطر بالای تخریب خود ایمنی سلول‌های بتا تولیدکننده انسولین در پانکراس و دیابت نوع یک مرتبط است.

به گفته لامپوسی، رژیم غذایی در دوران نوزادی و کودکی می‌تواند به‌خطر ابتلا به دیابت نوع یک تأثیر بگذارد.

با این حال، قبل از اینکه بتوانیم توصیه‌های تغذیه‌ای خاصی را به والدین و فرزندان ارائه دهیم، نیازمند تحقیقات بیشتر هستیم.

تلفن هوشمند در چه فاصله‌ای از ما باید قرار داشته باشد

کرد: این فاصله باید در مناطق روستایی بیشتر باشد، زیرا انتشار تابش هنگام دور شدن از ایستگاه پایه افزایش می‌یابد.

آنتون می‌گوید: "هنگامی که ایستگاه پایه بسیار دور است، به عنوان مثال در روستاها، تلفن انرژی بیشتری مصرف می‌کند تا بتواند با ایستگاه تماس بگیرد، که باعث افزایش تابش می‌شود؛ بنابراین، هنگام خواب باید دور از بدن قرار گیرد.

او می‌افزاید: افرادی که از دستگاه‌های ضراب سزار استفاده می‌کنند باید تلفن همراه را از خود دور نگه‌دارند تا باعث ایجاد تداخل الکترومغناطی نشوند.

این متخصص به همه افرادی که زیاد از تلفن هوشمند استفاده می‌کنند توصیه می‌کند از هدفون‌های بی سیم برای کاهش تابش اشعه استفاده کنند.

بهداشت و سلامت

سه شنبه ۲۰ مهر ۵۱۴۰۰ ربیع الاول ۱۴۴۳۱۲۰ اکتبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۲۸، صفحه ۷

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۱۲۰۲۲
تاریخ انتشار: ۱۳۹۹
موضوع: اقتصاد، ورزش، گردشگری

شماطی آزاد
موضوع: حقوق، اقتصاد، ورزش، گردشگری
به قدرت های دانش بیان
در منطقه ویژه اقتصادی پیام
ارائه می شود

انفعا تفاهم نامه خانه بومیان و مرکز بوم گردی باغو برای رونق گردشگری کیش

صنایع چوب

کلیه سفارشات

چوبی

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

دکوراسیون غرفه و منزل

حلاج کیش