

کافئین با قلب چه می کند؟

کافئین یک محرک است. این ماده در درجه اول با مسدود کردن گیرنده‌های آدنوزین در مغز، از اتصال ماده شیمیایی که باعث خواب‌آلودگی می‌شود جلوگیری می‌کند، به همین دلیل است که بعد از نوشیدن قهوه یا جای احساس هوشیاری می‌کنید. کافئین همچنین باعث آزادشدن هورمون‌های شبه‌آدرنالین می‌شود و به‌طور موقت ضربان قلب و فشار خون را افزایش می‌دهد. براساس گزارش کلینیک مايو، این افزایش‌های کوتاه‌مدت در ضربان قلب و فشار خون معمولاً برای بزرگسالان سالم مضر نیست. مصرف‌کنندگان دائمی قهوه نیز تا حدی به عوارض مصرف زیاد قهوه مقاومت پیدا می‌کنند که این اثرات را کاهش می‌دهد. یک بررسی انتقادی همچنین نشان داد که اگر چه دوزهای بسیار بالای کافئین که اغلب در نوشیدنی‌های انرژی‌زا یا مکمل‌ها یافت می‌شود، می‌تواند باعث تپش قلب یا آریتمی شود، اما بعداً است مصرف متوسط آن در اکثر بزرگسالان مشکلات بالینی قابل‌توجهی در ریتم قلب ایجاد کند. با این حال، حساسیت فردی همچنان یک عامل است.

کرونا و آنفلوآنزا در آستانه هشدار

قباد مرادی، مدیر مرکز مبارزه با بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، نسبت به افزایش موارد ابتلا به کووید و آنفلوآنزا در کشور هشدار داد و گفت: براساس آخرین آمار پایش عفونت‌های تنفسی، میزان مثبت‌شدن تست کووید-۱۹ در افراد دارای علائم تب و سرفه به ۱۶/۵ درصد و میزان مثبت‌شدن تست آنفلوآنزا به حدود ۱۰/۶ درصد رسیده است؛ اعدادی که از عبور هر دو بیماری از آستانه هشدار ۱۰ درصدی حکایت دارد. مدیر مرکز مبارزه با بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت ادامه داد: براساس توضیحات ارائه‌شده، زمانی که میزان مثبت‌شدن تست‌ها از ۱۰ درصد فراتر می‌رود، وضعیت در محدوده آستانه هشدار قرار می‌گیرد و رعایت بیشتر توصیه‌های بهداشتی به مردم توصیه می‌شود. وی تصریح کرد: بر همین اساس، با توجه به آمار فعلی، هر دو بیماری کرونا و آنفلوآنزا از آستانه هشدار عبور کرده‌اند و ضرورت توجه بیشتر به توصیه‌های بهداشتی و پیشگیری از انتقال عفونت‌های تنفسی مورد تأکید قرار دارد.

< آموزش ۴۰۰ درمانگر برای تشخیص زودهنگام سرطان سینه

آسیه الفت‌بخش، معاون پژوهش و آموزش پژوهشگاه ملی سرطان جهاد دانشگاهی از آموزش ۴۰۰ درمانگر برای تشخیص زودهنگام سرطان سینه خبر داد و گفت: بانوان برای دریافت خدمات مرتبط با سلامت به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند و آشنایی کادر درمان با علائم این بیماری به شناسایی موارد مشکوک کمک می‌کند.



«پرستار پیگیر» برای جلوگیری از رهاشدگی بیمار پس از ترخیص

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت گفته است: طرح «پرستار پیگیر» در حال اجراست. براین اساس برای بیماری که پس از دریافت خدمات درمانی به منزل برمی‌گردد، پرستاری مشخص می‌شود تا از طریق تماس تلفنی یا خدمات دورپزشکی، وضعیت سلامت او را پیگیری کند. این اقدام از مراجعات مکرر و غیرضروری بیماران به مراکز درمانی جلوگیری می‌کند.

اضطراب کودک را با لجبازی او اشتباه نگیرید

اضطراب در کودکان شایع و واکنش طبیعی آنها به موقعیت‌های تازه یا تهدیدکننده است، اما وقتی شدت گرفت، طول کشید یا زندگی روزمره کودک مختل شد، دیگر نباید آن را نادیده گرفت. مسئله، زمانی اهمیت پیدا می‌کند که اضطراب چند هفته ادامه پیدا کند. زهره صیفی کاران، روانشناس کودک و نوجوان در این زمینه به همشهری می‌گوید: «یکی از دلایل دشوار بودن تشخیص اضطراب در کودکان این است که آنها همیشه نمی‌توانند احساس خود را با کلمات بیان کنند. به همین دلیل اضطراب ممکن است به‌جای یک جمله واضح درباره ترس، خودش را در رفتار یا حتی زبان بدن کودک نشان دهد».

این روانشناس کودک درباره علائم اضطراب کودکان می‌گوید: «دل درد و سردردهای مکرر بدون علت پزشکی مشخص، خستگی، تپش قلب، تعریق، احساس تنگی نفس یا گریختگی در گلو از جمله نشانه‌های جسمی اضطراب هستند. مشکلات خواب، دیر خوابیدن، کابوس دیدن یا ترس از تنها خوابیدن، تغییر اشتها و احساس تنش مداوم در بدن نیز ممکن است با اضطراب ارتباط داشته باشد.»

والدین چطور اضطراب کودک را کم کنند؟

نحوه واکنش والدین در برابر اضطراب کودک اهمیت زیادی دارد. صیفی کاران تأکید می‌کند: «بهتر است والد به‌جای پاسخ دادن مکرر، مهارت‌های مدیریت اضطراب را به کودک یاد بدهد. تنفس آرام (۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه مکث و ۶ ثانیه بازدم) و تکنیک «۵-۳-۲-۱» که توجه کودک را به حواس پنج‌گانه و زمان حال معطوف می‌کند، می‌تواند به کاهش افکار اضطراب‌زا کمک کند.» به گفته او، «فعالیت بدنی و بازی آزاد، خواب و وعده‌های غذایی منظم و داشتن برنامه روزانه قابل‌پیش‌بینی هم در کاهش اضطراب کودک مؤثرند. همچنین بهتر است دسترسی کودک به محتواهای اضطراب‌زا، از بازی‌های هیجانی و خشن دیجیتال تا اخبار مربوط به بیماری‌ها، حوادث و بلاای متناصب با سن او محدود شود.»

چه زمانی کودک نیاز به متخصص دارد؟

هر اضطرابی نیازمند مراجعه به متخصص نیست، اما به گفته کارشناسان، اگر نشانه‌هاییش از ۴ هفته‌ای ادامه پیدا کند، عملکرد کودک در مدرسه یا روابط اجتماعی مختل شود یا با مشکلات شدید خواب، افت خلق یا رفتارهای خودآسیب‌رسان همراه شود، مراجعه به روانشناس کودک یا روانپزشک کودک ضروری است.

مراقب حواس پرتی دیجیتال باشید

می‌کنید، بی‌آنکه کارایی واقعاً افزایش یابد.

مغز به استراحت نیاز دارد

وقتی افراد از پشت کامپیوتر بلند می‌شوند مغز لزوماً به حالت خواب نمی‌رود، بلکه برای بازیابی توان توجه و کاهش فشاری که فعالیت‌های ذهنی مداوم بر مغز وارد می‌کنند، به وقفه‌هایی پر از سکوت و دور از عوامل مزاحم نیاز است. خواب هم اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا به تثبیت خاطرات و یادگیری مطالب جدید کمک می‌کند. همچنین، داشتن استراحت‌های منظم می‌تواند از خستگی ذهنی در طول روز جلوگیری کند، بنابراین استراحت کردن

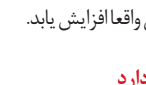
هزینه حواس پرتی‌های دیجیتال

- کاهش دامنه توجه: تمرکز بر مطالعه، درس خواندن یا به سرانجام رساندن هر کاری، روزبه‌روز دشوارتر می‌شود.
- خستگی ذهنی: پردازش بی‌وقفه اطلاعات، فارغ از هر گونه فشار جسمی، ذهن را فرسوده می‌کند.
- دشواری در بازگشت به کار: ازسرگیری کار قبلی پس از مواجهه با یک وقفه، زمان‌بر است.
- بهره‌وری پایین: انجام همزمان چند کار (مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

به دور از اعلان‌ها، گفت‌ووها و سایر فعالیت‌های ذهنی می‌تواند به عاملی برای بازیابی توان‌شناختی تبدیل شود.

شکستن چرخه تحریک مداوم ذهن

غیرفعال کردن اعلان‌های غیرضروری: کاهش تعداد اعلان‌ها به کم‌شدن حواس پرتی و کاهش میل به بررسی گوشی یا دستگاه‌های الکترونیکی کمک می‌کند.
انجام یک کار در هر نوبت: تمرکز روی یک کار مشخص، انجام مؤثر آن و حفظ تمرکز را آسان‌تر می‌کند.
اختصاص زمان‌هایی بدون استفاده از وسایل الکترونیکی: دور ماندن کوتاه‌مدت از گوشی یا شبکه‌های اجتماعی به ذهن فرصت استراحت و آرامش می‌دهد.
استراحت‌های آگاهانه: پیاده‌روی، حرکات کششی یا حتی مدتی نشستن بدون انجام هیچ کاری، ذهن را تازه و باطراوت می‌کند.
پرهیز از استفاده از وسایل الکترونیکی پیش از خواب: این عادت به کاهش تحریک مغز در ساعات شب کمک می‌کند.



سبک زندگی

آرش نهانوندی | روزنامه‌نگار | چه در

فواصل جلسات کاری مشغول پاسخ‌دهی به پیام‌ها در فضای مجازی باشیم و چه هنگام تماشای تلویزیون در شبکه‌های اجتماعی گشت‌وگذار کنیم، حواس پرتی دیجیتال در حال تهدید مغز است. این

در حالی است که انجام همزمان دو کار بی‌خطر

به‌نظر می‌رسد اما با تغییر مداوم کانون توجه همراه

است و می‌تواند تمرکز را مختل کند و منجر به

حواس پرتی‌های دیجیتال مداوم شود.

هزینه حواس پرتی‌های دیجیتال

- کاهش دامنه توجه: تمرکز بر مطالعه، درس خواندن یا به سرانجام رساندن هر کاری، روزبه‌روز دشوارتر می‌شود.
- خستگی ذهنی: پردازش بی‌وقفه اطلاعات، فارغ از هر گونه فشار جسمی، ذهن را فرسوده می‌کند.
- دشواری در بازگشت به کار: ازسرگیری کار قبلی پس از مواجهه با یک وقفه، زمان‌بر است.
- بهره‌وری پایین: انجام همزمان چند کار (مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

مالتی‌تسکینگ) توهم انجام دوبرابر کار را ایجاد

پزشک خانواده با دست پر آمد

اولین دستاوردهای برنامه پزشکی خانواده از شناسایی زودهنگام هزاران بیمار، مدیریت بهتر تجویز دارو

و افزایش دسترسی مردم به خدمات سلامت حکایت دارد



مريم سر خوش | روزنامه‌نگار | اجرای

برنامه پزشک خانواده در ۶۴ شهرستان با نتایج امیدوارکننده‌ای همراه شده؛ از شناسایی ۶۳ هزار بیمار پنهان مبتلا به بیماری‌های غیرواگیر تا کاهش تجویز دارو و افزایش دسترسی مردم به خدمات درمانی و پزشکان متخصص. برنامه پزشکی خانواده از تابستان امسال به شکل جدی وارد فاز اجرایی شد و هنوز در مرحله استقرار قرار دارد اما نخستین نتایج اجرا طی همین مدت کوتاه از تغییرات امیدوارکننده در نظام ارائه خدمات سلامت حکایت دارد. آمارهایی که در نشست بررسی برنامه پزشکی خانواده از سوی معاونت بهداشت وزارت بهداشت اعلام شده، نشان می‌دهد این طرح با وجود کمبود نیروی انسانی و تکمیل‌نشدن زیرساخت‌ها، توانسته گام‌های اولیه را در مسیر پیشگیری و مدیریت بیماری‌ها بردارد. این برنامه که در ۱۰۰ کشور دنیا هم در حال اجراست به تأیید متولیان نظام سلامت اگر به خوبی اجرا شود می‌تواند مراجعات غیرضروری به مراکز درمانی کشور را تا ۳۰ درصد کاهش دهد و علاوه بر مدیریت هزینه‌های درمان و کاهش بار مالی بیمه‌ها، دسترسی عادلانه به خدمات سلامت و کاهش پرداخت از جیب مردم را هم به دنبال داشته باشد.

۱۳/۳ میلیون نفر جمعیت تحت پوشش

پزشک خانواده در ۶۴ شبکه بهداشت و درمان از ۶۴ دانشگاه و دانشکده‌های علوم پزشکی سراسر کشور در حال اجراست و جمعیت تحت پوشش ۱۳/۳ میلیون نفر است.



انتساب جمعیت روستایی در مناطق اجرای طرح: ۱۰۰ درصد روستاها / ۶۰ درصد شهرها

نکته

علیرضاریسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت گفته در مراحل بعدی، شاخص‌های دیگری ازجمله غربالگری سرطان، خطرسنجی سلامت جمعیت، غربالگری شنوایی، مراقبت از کودکان، چاقی و اضافه‌وزن و مشاوره فرزندآوری نیز به نظام پایش این برنامه اضافه خواهد شد.

۶۳ هزار بیمار پنهان شناسایی شدند

بیمار جدید مبتلا به دیابت ۱۹،۲۴۶

بیمار جدید مبتلا به پیش‌دیابت ۹۳،۲۲۲

میزان شناسایی بیماران دیابتی در جمعیت هدف از حدود ۲۲ درصد به ۴۹/۷ درصد افزایش یافت.

شناسایی بیماران مبتلا به فشار خون از حدود ۱۲ درصد به ۳۷ درصد رسید.

چاپخانه ۳۶۰ درجه



سرعت. دقت. کیفیت

از ایده تا چاپ، کنار شما هستیم

رول ■ افست ■ دیجیتال ■ بنر ■ پارچه ■ سایر خدمات



برای ثبت سفارش تماس بگیرید

۴۸۰۷۵۰۰۰

تهران، کیلومتر ۱۴ جاده مخصوص کرج