



علیرضا زالی، در خصوص درخواست برخی صنوف مبنی بر بازگشایی و لغو طرح فاصله گذاری فیزیکی، گفت: بسیاری از اصناف همچون اصناف مرتب با امور فرهنگی و تالارهای پذیرایی به شدت از این محدودیت ها آسیب دیده اند و به علت برخی از مصوبات ستاد ملی مقابله با کرونا، امکان بازگشایی در مناطق نارنجی و زرد محقق نبوده است. وی افزود: به نظر می رسد بسته های حمایتی از این گروه از مشاغل باید افزایش یابد. وی در خصوص تعطیلی استان و پارک های پایتخت، اظهار کرد: وزارت ورزش با توجه به میزان آلودگی هوا و افزایش آلاینده ها پیشنهاد تعطیلی پارک ها را ارائه داد، چرا که در این شرایط انجام هرگونه فعالیت ورزشی می تواند خطر آفرین باشد.

امیدواریم خرید و انتقال واکسن کرونا در هفته‌های آینده انجام شود



تنظیم کرده است. دکتر روحانی اضافه کرد: کشور، گزارش‌هایی ارائه کردند. رئیس جمهور با تأکید بر لزوم تسریع در اقدامات و فعالیت‌های انجام گرفته در این زمینه تصریح کرد: بانک مرکزی، وزارت امور خارجه و سازمان برنامه و بودجه باید در کنار وزارت بهداشت که مسئول دقت‌های لازم کارشناسی است، به گونه‌ای برنامه ریزی کنند که خرید و انتقال واکسن به کشور سریع‌تر به سرانجام برسد. رئیس جمهور در بخش دیگری از این جلسه با اشاره به تجارب به دست آمده از خلال سه سال مقابله با جنگ تحمیلی اقتصادی گفت: دولت با تکیه بر تجارب به دست آمده از ایستادگی در برابر این جنگ تمام عیار و خشنی سازی تحریم‌های غیرانسانی، بودجه سال آینده کشور را با هدف توسعه اقتصادی و نیز حمایت موثر معیشتی از مردم،

پایگاه اطلاع رسانی ریاست جمهوری در جلسه روز یکشنبه ستاد هماهنگی اقتصادی دولت که به ریاست حجت الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی برگزار شد، رئیس جمهور گفت: دولت امیدوار است با اقدامات انجام گرفته، در کنار پیگیری مجدانه برای تولید داخلی واکسن، در هفته‌های آینده با خرید واکسن از شرکتهای مختلف و انتقال آن به داخل کشور، واکسناسیون بر اساس اولویت‌بندی و جدول آماده شده از جامعه هدف در کشور با اولویت کادر درمانی و سالمندان آغاز شود. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و بانک مرکزی از فعالیت‌ها و اقدامات انجام گرفته در تأمین منابع و خرید واکسن کرونا؛ تولیدکنندگان مختلف در خارج از کشور، گزارش‌هایی ارائه کردند. رئیس جمهور با تأکید بر لزوم تسریع در اقدامات و فعالیت‌های انجام گرفته در این زمینه تصریح کرد: بانک مرکزی، وزارت امور خارجه و سازمان برنامه و بودجه باید در کنار وزارت بهداشت که مسئول دقت‌های لازم کارشناسی است، به گونه‌ای برنامه ریزی کنند که خرید و انتقال واکسن به کشور سریع‌تر به سرانجام برسد. رئیس جمهور در بخش دیگری از این جلسه با اشاره به تجارب به دست آمده از خلال سه سال مقابله با جنگ تحمیلی اقتصادی گفت: دولت با تکیه بر تجارب به دست آمده از ایستادگی در برابر این جنگ تمام عیار و خشنی سازی تحریم‌های غیرانسانی، بودجه سال آینده کشور را با هدف توسعه اقتصادی و نیز حمایت موثر معیشتی از مردم،

ضرورت تقویت اخلاق مداری در نظام ارائه خدمات سلامت

باید به عنوان اخلاق مدار ترین فارغ التحصیل دانشگاهی در خدمت مردم باشد؛ بنظری می رسد که علیرغم تلاش های صورت گرفته در شوراهای عالی و کمیته های اخلاق، هنوز هم دو نقیصه قابل توجه در حوزه آموزش علوم پزشکی بر پایه محور اخلاق وجود دارد، بازهم نیازمند دو شیوه مهم در آموزش علوم پزشکی هستیم. یکی از آنها تقویت و عرضه الگوهای اخلاق مدار آموزش پزشکی در کشور است، به بیان دیگر، دانشجوی علوم پزشکی باید الگوها و اسطوره های رشته خود را بشناسند و از آنها الگوبرداری کنند. با وجود اینکه از گذشته تاکنون الگوهای ارزشمندی در حوزه علوم پزشکی داشته ایم، اما هنوز هم نیازمند تقویت الگوهای اینچینی در کشور هستیم، نیاز است کسانیکه با آب و خاک این مملکت غلقه بیشتری دارند، با دانشجویان ارتباط بیشتری برقرار کرده و اخلاق حرفه ای را نه به عنوان یک رشته مجزا، بلکه به عنوان یک جزء تفکیک ناپذیر در آموزش رشته ها نهادینه کنند. زیرا هنوز هم متأسفانه همکاری داریم که دانشجویان را به رفتن از کشور سوق می دهند. وزیر بهداشت درخصوص پژهشی نیز بیان کرد: در زمینه پژوهش پژوهش رحمت زبیدی کشیده شده، اما به عنوان یک معلم بیش از سی ساله در دانشگاه علوم پزشکی، باید بگویم که در پژوهش ها علاوه بر آنچه به عنوان اخلاق در پژوهش دنبال می کنیم، اخلاق در هذمندی پژوهش ها نیز بسیار حائز اهمیت است، آیا ما منابع پژوهشی کشور را اخلاق مدارانه از منابع عمومی کشور برمی داریم و خرج تحقیق می کنیم؟ آیا پژوهش های ما هذمندی هستند برای حل گره ای از مشکلات مردم در نظام ارائه خدمت؟ آیا این پژوهش ها می توانند در تشخیص زودرس یک بیماری موثر باشند؟ آیا می توانند به یک پتنت تبدیل شوند؟ بارها تأکید کرده ام که پژوهش با نباید فقط به چاپ یک مقاله در یک مجله خلاصه می شوند، بلکه پژوهش های ما باید در کنار چاپ مقاله، به حل گره ای از مشکلات نظام سلامت و

پیامدهای ناشی از کووید-۱۹، تأثیرات قابل توجهی بر روحیات و مغز به همراه دارند، به همین دلیل باید روش‌هایی برای تقویت مغز و نبشت میزان این تأثیرات معرفی شوند. شکی نیست که سال ۲۰۲۰ به خاطر همه‌گیری کووید-۱۹، سالی دشوار و غم‌انگیز برای همه بوده است اما در حال حاضر، واکسن‌هایی در دست ساخت هستند و شاید بتوان امیدوار بود که در سال ۲۰۲۱، شرایط به صورت عادی بازگردد و سال شادی پیش رو باشد. با وجود این، سالی با اضطراب، غم و تنهایی می‌تواند باشد، موجی از منفی‌گرایی را پدید آورند که به دشواری می‌توان از آن عبور کرد. دلیل بروز منفی‌گرایی این است که استرس مزمن، مغز را تغییر می‌دهد و گاهی اوقات هنگامی که حال خوبی نداریم، نسبت به انجام دادن کارهایی که در واقع می‌توانند حسن بهتری به ما بدهند، تمایلی نشان نمی‌دهیم. برای لذت بردن از زندگی خود در سال ۲۰۲۱ باید عادت‌های مخرب را کنار بگذاریم و سطح انرژی خود را پس بگیریم. برای این کار، در برخی موارد باید خود را به انجام دادن کارهایی وادار کنیم که حال ما را به تدریج بهتر می‌کنند. اگر علائم شدیدتری را تجربه می‌کنید، بهتر است با یک متخصص در مورد درمان یا دارو به مشورت بپردازید.۱. مهربان و مفید باشید مهربانی، نودوستی و همدلی می‌تواند بر مغز تأثیر بگذارد. پژوهشی نشان داده است که کمک مالی خیرخواهانه، سیستم پاداش مغز را با روشی مشابه دریافت واقعی پول، فعال می‌کند. این امر در مورد کمک کردن به افرادی که مورد ظلم قرار گرفته‌اند نیز صدق می‌کند. داوطلب شدن برای چنین فعالیت‌هایی می‌تواند به زندگی معنا ببخشد و همچنین، شادی، سلامتی و رفاه را افزایش دهد. افراد مسن که به صورت منظم داوطلب می‌شوند نیز رضایت بیشتری از زندگی دارند و افسردگی و اضطراب آنها کاهش می‌یابد.

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره۵۵۱

۱۵ دی ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

@serajname – www.serajonline.com

پزشکی

چند توصیه برای مدیریت غم‌ها در دوران کرونا

گفت: تماس‌های مکرر، ولی کوتاه افراد نزدیک به بازماندگان که بدون قضاوت باشد و بهنجوی باشد که نزدیکان زیاد صحبت کنند و بیشتر در نقش شنونده فعال عمل کنند، بسیار در احساس آرامش شخص عزادار کمک کننده است. وی با بیان اینکه حمایت‌های جسمی و غربالگری بازماندگان افرادی که بر اثر کرونا در گذشته اند، موجب می‌شود این اشخاص از نسبت به سلامتی خود اطمینان خاطر حاصل کنند، ادامه داد: فرایند سوگاری نیازمند زمان است و لازم است فرد به مرحله‌ای برسد که بتواند درد سوگ را بپذیرد و با احساسات شدید و دردناک خود رو به رو شود و ممکن است در مواردی فرد عزادار توان ابراز احساسات خود را ندارد و طور کلی در چنین شرایطی که مجبور به رعایت فاصله گذاری اجتماعی هستیم، اطرافیان فرد بازمانده بایدن بیشتر او را درک کنند. وی ضمن تأکید بر اینکه معمولاً در فرایند سوگ احتیاج به درمان دارویی نیست و حتی برای کوتاه مدت هم مصرف آرام بخش‌ها توصیه نمی‌شود و بیشتر حمایت عاطفی اطرافیان نیاز است، یادآورشد: چنانچه سوگ طولانی شود و به سمت افسردگی رود و زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد، ممکن است نیاز به درمان افسردگی زیر نظر روانپزشک باشد؛ به طور کلی یکی از بهترین کارهایی که با وجود همه محدودیت‌ها می‌توان برای مدیریت سوگ توصیه کرد، کمک گرفتن از متخصصین و گروه‌های حمایتی است.



در جای جای کشور، کلونی های قدرتمندی برای ساخت واکسن شکل گرفته است و چند پلنفرم مختلف را انتخاب کرده ایم. امروز واکسن ۱۹ کووید ما وارد فاز مطالعه انسانی شده و گروه دوم نیز از این هفته و گروه بعدی سوم نیز با پلنفرم دیگر کار را آغاز کرده اند. ما در آینده ای نزدیک یکی از واکسن سازهای کرونای موفق در منطقه دوستان خواهیم بود. در حال حاضر در سایت یونیسلف پلنفرم های ما را به عنوان یکی از واکسن سازهای کووید ۱۹ در فاز مطالعات بالینی رجیستر کرده اند. وزیر بهداشت در پایان این شنبه اینکه شیوه نامه های تزریق واکسن کرونا اساس اولویت های تزریق توسط دکتر لاریجانی آماده شده است، گفت: این شیوه نامه با نظر همکاران دیگرمان تلفیق شده و نهایی خواهد شد تا به محض ورود واکسن از منابع معتبر، گروه های هدف را واکسینه کنیم.

دو رقمی نزدیک می شویم، فقط و فقط همت و اراده کادر سلامت است. غالب جامعه پزشکی، پرستاری و پیراپزشکی نشان داد که غیرت ملی و علاقه به موطن و علقه زیادی به سرزمینش دارد و خوشبختانه امروز در یک نقطه موفق و چشمگیر در جهان ایستاده ایم و این دستاورد را به ملت شریف ایران تبریک می گویم و دستبوس کادر سلامت نیز هستیم. از روز نخست بحث واکسن کرونا را دنبال کردیم/ ساخت واکسن کرونا را به صورت چراغ خاموش آغاز کردیم و با اشاره به محبت واکسن کرونا تصریح کرد: در موضوع کرونا، ما از روز نخست بحث واکسن را دنبال کردیم. بنده به دلیل علاقه ای که به توسعه این زیرساخت در کشور دارم و از سالها قبل آن را دنبال کرده ام، ساخت واکسن کرونا را به صورت چراغ خاموش آغاز کردیم و از دانشمندان شرکت های دانش بنیان دعوت کردیم و در حال حاضر،

خاصیت شگفت انگیز و ضد کرونایی هویج



هویج یکی از سیفی های بسیار مغذی و پرخاصیت است که باید در روزهای سرد پاییزی و زمستانی بیشتر مصرف شود. مصرف هویج در این پاییز و زمستان کربوایی برای حفظ سلامت بدن اهمیت بیشتری دارد و سبب تقویت سیستم ایمنی، پیشگیری از نوسانات قند خون، حفظ ثرمی و انعطاف پوست و محافظت از کبد می شود. تولید کلاژن در پوست کمک کند و باعث حفظ نرمی و انعطاف پوست شود. همچنین C و B۱۲ موجود در هویج بهعنوان یک آنتی اکسیدان قوی برای محافظت از پوست در برابر آسیبهای ناشی از رادیکال های آزاد عمل می کند.

همچنین تحقیقات ثابت کرده‌اند که مصرف منظم و روزانه هویج در مواردی که کبد فرد به‌دلیل مشکلات تغذیه‌ای یا کم تحرکی با خطر چرب شدن مواجه است، می‌تواند التهابات کبد را کاهش دهد و باعث بهبود شرایط کبد چرب شود.

محافظت هرچه بیشتر از کبد در روزهایی که بیشتر مردم جهان با کم‌تحرکی و رژیم های غذایی سرشار از چربی و شیرینی مواجه هستند، از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

هویج یکی از سیفی های بسیار مغذی و پرخاصیت است که باید در روزهای سرد پاییزی و زمستانی بیشتر مصرف شود. مصرف هویج در این پاییز و زمستان کربوایی برای حفظ سلامت بدن اهمیت بیشتری دارد و سبب تقویت سیستم ایمنی، پیشگیری از نوسانات قند خون، حفظ ثرمی و انعطاف پوست و محافظت از کبد می شود. تولید کلاژن در پوست کمک کند و باعث حفظ نرمی و انعطاف پوست شود. همچنین C و B۱۲ موجود در هویج بهعنوان یک آنتی اکسیدان قوی برای محافظت از پوست در برابر آسیبهای ناشی از رادیکال های آزاد عمل می کند.

همچنین تحقیقات ثابت کرده‌اند که مصرف منظم و روزانه هویج در مواردی که کبد فرد به‌دلیل مشکلات تغذیه‌ای یا کم تحرکی با خطر چرب شدن مواجه است، می‌تواند التهابات کبد را کاهش دهد و باعث بهبود شرایط کبد چرب شود.

محافظت هرچه بیشتر از کبد در روزهایی که بیشتر مردم جهان با کم‌تحرکی و رژیم های غذایی سرشار از چربی و شیرینی مواجه هستند، از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

تعداد فوتی‌ها در اوج کرونا سه برابر می‌شود



معاون کل وزارت بهداشت گفت: در حالی‌که بیماری به پیک خود می‌رسد تعداد فوتی‌ها نیز سه برابر می‌شود و امیدواریم در اوج بعدی با چنین آماری روبرو نشویم. ایرج خریجی در پنجاه و سومین جلسه ستاد پیشگیری و مقابله با کرونا استان قزوین که به ریاست جمالی پور استاندار قزوین برگزار شد اظهار کرد: در حالی‌که بیماری به پیک خود می‌رسد تعداد فوتی‌ها نیز سه برابر می‌شود و امیدواریم در پیک بعدی با چنین آماری روبرو نشویم. وی افزود: نباید توزیع بیماران کووید در برخی بیمارستان‌ها باشد بلکه در پیک بعدی باید ظرفیت همه بیمارستان‌های استان اعم از خصوصی، دولتی، تأمین اجتماعی و نیروهای مسلح استفاده کرده و بیماران در میان این بیمارستان‌ها توزیع شوند تا بتوانیم میزان مرگ و میر داخل بیمارستانی را کنترل کنیم. معاون کل وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی کشور گفت: در برخی کشورها همچون نیوزیلند و هشت کشور جنوب شرقی آسیا به دلیل قدرت اقتصادی، همکاری مردم و فرهنگ موجود و نظام‌های مختلف سیاست حذف ویروس را در پیش گرفتند و کشور‌های دیگر نیز به دنبال سیاست انقباض و انبساط بودند. وی ادامه داد: در هر وی این سیاستها مهمترین کار این است که به دنبال ویروس برویم نه دنبال بیماران چون انسان‌ها وقتی در بیمار می‌شوند خود به خود به مراکز درمانی نمی‌روند. خریجی تصریح کرد: کسانی ویروس کرونا را منتقل می‌کنند که بی علامت یا کم علامت هستند و کشف آنها طبق تأکید سازمان بهداشت جهانی با تست صورت خواهد گرفت و پس از شناسایی باید برای قرنطینه آنها اقدام شود تا ویروس در بدن فرد ایزوله شود و از بین برود. وی ادامه داد: نکته کلیدی این موضوع آن است که وقتی بیماری کووید ۱۹ در جامعه کمتر می‌شود اهمیت تست برای سیاست حذف یا انقباض و انبساط از همه بیشتر می‌شود چون وقتی تعداد بیماران در یک شهر افزایش می‌یابد دیگر امکان ایزوله و بستری همه آنها نخواهد داشت.

معاون کل وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی کشور بیان کرد: اگر توانیم در این مرحله موفق شویم و بیماران مبتلا را شناسایی نکنیم باید هشدار پیک دوم را داده و دوباره محدودیت‌های جدیدی را برای مردم در حوزه زندگی آنها وضع کنیم. خریجی ادامه داد: استان‌های شیراز و گیلکویه و بوبراحمد از اول این سیاست را اجرا کردند و به همین دلیل میزان بستری و مرگ و میر کمتری دارند و استان قزوین هم باید از امروز برای این موضوع برنامه ریزی کند. وی استفاده از تست ریپید و برای ویروس کرونا در استان قزوین خواستار شد و گفت: با توجه به اینکه قزوین بنا به موقعیت خاص و مجاورت با استان‌های آلوده‌تر مستعد افزایش کرونا است باید تعداد تست خود را بالا ببرد. معاون کل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پایان با اشاره به نظر دانشگاه علوم پزشکی استان قزوین مبنی بر اینکه میزان تخت ای سی یو به ازای هزار نفر جمعیت در کشور ۱٫۷۸ و در استان ۱٫۶۸ است، یادآور شد: سطح صیج این استان‌ها بر مبنای تخت در کشور صیج نیست و نباید این سطح بندی را به معنای تبعیض دانست.

نابودی کرونا با داروی شیمی درمانی

بررسی‌ها نشان داده است که پرالترکسات (فلوتین)، داروی شیمی‌درمانی می‌تواند برای درمان بیماری کووید-۱۹ نیز مورد استفاده قرار گیرد. مدیکال اکسپرس نوشت برای مقابله با همه‌گیری کووید-۱۹ که باعث بیماری و مرگ افراد بی‌شماری در سراسر جهان شده است، نیازمند درمان‌های بهتر هستیم. یک میانبر کلونی است که پرالترکسات می‌تواند به‌طور بالقوه برای درمان کووید-۱۹ مورداستفاده قرار گیرد. باین‌حال، این داروی شیمی‌درمانی می‌تواند عوارض جانبی قابل‌توجهی نیز به دنبال داشته باشد. این دارو برای درمان افراد مبتلا به نوعی لنفوم استفاده می‌شود، بنابراین استفاده فوری از آن برای بیماران کووید-۱۹ تضمین نمی‌شود. البته هنوز هم یافته‌ها این راهبرد غربالگری شناسایی دارو‌هایی که می‌توانند در درمان این بیماری استفاده شوند را پشتیبانی می‌کند. ژانگ می گوید: «ما ارزش رویکرد ترکیبی جدید خود را که ترکیبی از فناوری‌های یادگیری عمیق و شبه‌سازی‌های سنتی از بویایی مولکولی است را ثابت کردیم.» ژانگ و همکاران وی درحال توسعه روش‌های محاسباتی دیگری برای تولید ساختارهای جدید مولکولی هستند که می‌توانند به‌عنوان داروهای جدید برای درمان کووید-۱۹ ارائه شوند.