پیشگیری از کووید-۱۹ در نوزادان با واکسن سل

نتایج یک مطالعه نشان داد واکسن سل می‌تواند نوزادان را در مقابل یک رشته بیماری تنفسی و احتمالا عفونت کووید-۱۹ محافظت کند.

این مطالعه روی ۵۶۰ نوزاد در غنا برای بررسی بیماری‌های مختلف انجام شده‌است و نتایج آن نشان می‌دهد واکسن «ب‌ث‌ژ» از نوزاد در مقابل سرماخوردگی، عفونت ریوی، عفونت پوستی و حتی اسهال محافظت می‌کند. نوزادان واکسینه شده تا شش هفته، ۲۵ درصد کمتر از نوزادانی که به آنها واکسن تزریق نشده‌بود به عفونت‌های مختلف دچار شدند. متخصصان می‌گویند تزریق واکسن در روز تولد نوزاد، بالقوه می‌تواند همه‌ساله جان هزاران کودک را در مناطقی که نرخ بیماری‌های عفونی در آن بالاست، نجات دهد. این‌که ب‌ث‌ژ می‌تواند فراتر از بیماری سل، در مقابل تعدادی از بیماری‌های عفونی دیگر مصونیت بدهد، این امیدواری را ایجاد کرده است که این واکسن بتواند بزرگسالان و کودکان را در مقابل ویروس کرونا و دیگر پاتوژن‌ها هم در آینده حفظ کند. /ایسنا

راهنمای خرید هدیه‌هایی برای سلامت جسم و روان عزیزانمان در آستانه روز پدر و عید نوروز

سلامت پدر، آرزوی قلبی من

مهتاب خسروشاهی
سلامت

در آستانه میلاد مولای متقیان، حضرت علی علیه‌السلام و روز پدر می‌رسیم به بحث شیرین هدیه دادن و هدیه‌گرفتن پدرها! در همین روزهایی که خریدرفتن به دلیل همه‌گیری کرونا سخت و جیب‌ها اکثرا خالی است، مناسبت‌ها و اعیاد کم نیستند؛ از تولد عزیزانی که آخر سال به دنیا آمده یا می‌آیند و ما را خوشحال می‌کنند تا در پیش بودن نوروز و هزار و یک مناسبت دیگر. اگر از آنهایی باشید که از هدیه‌دادن بیش از هدیه‌گرفتن خوشحال می‌شوید، حتما برای مناسبت‌ها و افراد مختلف ایده‌های بسیاری دارید. چون هدیه‌دادن برای شما کار مهمی است و به همین دلیل همیشه به دنبال انتخاب بهترین هستید. هیچ وقت در بین انتخاب‌ها، به هدیه «سلامت» فکر کرده‌اید؟ این‌که هدیه‌ای را انتخاب کنید که به سلامت طرف مقابل هم کمک کنید! با هم چند ایده برای هدیه سلامت را مرور می‌کنیم.

بهتر است هدیه‌ها کاربردی باشند. هدیه نباید باعث ناراحتی هدیه‌گیرنده شود. علاوه‌بر این که نباید به او آسیب برساند. اگر می‌خواهید برای کسی هدیه سلامت بخرید، نباید چاقی، لاغری یا هر موردی را که برای فرد موردنظر حساسیت‌زاست، هدف قرار دهد. بنابراین به پیشنهادهایی که در پی می‌آیند دقت کنید.

گروه اول؛ ورزشی‌ها

وسایل ورزشی از هدیه‌هایی است که می‌تواند فرد را به ورزش و تندرستی تشویق کند. برای خرید هدیه ورزشی این نکته‌ها مهم است.

متناسب با او: اگر کسی ورزشکار حرفه‌ای است، برای او ابزار همان ورزشی را که در آن حرفه‌ای است، بخرید. برای مثال اگر دونده است، می‌توانید کفش، دستکش، هدبند، لباس ورزشی، ساق‌بند و.. بخرید.

کیفیت مناسب: هرچند هزینه‌ها بسیار بالاست، اما با هر هزینه‌ای که درنظر گرفته‌اید، سعی کنید با کیفیت‌ترین هدیه را بخرید.

اندازه او: حتما اندازه‌های او را مدنظر قرار دهید. چون وسایل ورزش کاملا باید اندازه شخص موردنظر باشد تا درحین ورزش به او آسیب نرسد.

فقط برای او: هزینه بعضی وسایل ورزشی بالاست، اما اگر دست شما برای خرید باز است، برای او هدیه‌ای را بخرید که فقط مختص اوست و همه خانواده از آن استفاده نکنند.

نکته: اگر می‌دانید کسی که برای او می‌خواهید هدیه بخرید، مدتی است در پی خرید وسیله‌ای است؛ اگر در توان شماست، حتما همان هدیه را برای او بخرید.

گروه دوم؛ بازی‌ها

یکی از راهکارهای حفظ سلامت روان به‌ویژه در دوران فاصله‌گذاری اجتماعی کرونا، بازی‌ها هستند. بازی‌های فکری و همچنین ورزشی‌ای که بتوان در منزل انجام داد، مانند دارت از جمله هدیه‌های مناسب است. بازی‌های رایانه‌ای از دیگر گزینه‌ها است. درباره انتخاب این نوع هدیه، دقت کنید تکراری نباشد و متناسب با سن فرد باشد.

گروه سوم؛ فیلم و موسیقی

چه هدیه‌ای بهتر از این‌که آرشیو فیلم یا موسیقی کسی را کامل کنید. در این باره به این موارد دقت کنید:

آنهایی که ندارد: برای مثال می‌دانید فرد موردنظر به فیلم‌های کارگردان خاصی علاقه دارد. به دنبال فیلم‌های همان کارگردان به‌ویژه آنهایی که ندارد، بگردید. این موضوع درباره موسیقی هم صادق است.

پیشنهاد تازه: در سبکی که فرد موردنظر می‌پسندد، می‌توانید فیلم یا موسیقی‌های تازه‌ای پیشنهاد کنید.

متناسب با سلیقه او: هدیه، فرصتی برای تغییر ذائقه کسی نیست! بنابراین حتما فیلم یا موسیقی‌هایی را انتخاب کنید که او آنها را می‌پسندد. برای پیشنهاد سبک‌های دیگر، فرصت دیگری را درنظر بگیرید.

> یکی از راهکارهای حفظ سلامت روان به‌ویژه در دوران فاصله‌گذاری اجتماعی و دوری افراد از یکدیگر، بازی‌ها است. بازی‌های فکری و بازی‌های ورزشی‌ای که بتوان در منزل انجام داد از هدیه‌های خوب است

گروه چهارم؛ کتاب‌ها

اگر سلیقه شخص موردنظر را بدانید، دست شما در این بخش هم باز است و می‌توانید از بین کتاب‌های مختلف در سبک موردعلاقه او، کتاب بخرید. درباره خرید کتاب هم به چند مورد توجه کنید. اگر سلیقه او را نمی‌دانید و نمی‌توانید بپرسید، معمولا کتاب‌های نفیس گزینه خوبی است؛ برای مثال دیوان اشعار. به این نکته مهم توجه کنید اگر کتابی را چند مترجم و چند ناشر منتشر کرده‌اند، از کتابفروش کمک بگیرید تا بتوانید بهترین آنها را انتخاب کنید. علاوه‌بر این اگر سلیقه فرد موردنظر را نمی‌دانید از خرید نمایشنامه‌ها، کتاب‌های سبک خاص مثل سوررئال یا فلسفی یا مجموعه‌های شعر سپید خودداری کنید. این کتاب‌ها، خواننده‌های خاص خود را دارد.

گروه پنجم؛ بلیت‌ها و عضویت‌ها

درحال حاضر امکان خرید بلیت تئاتر، کنسرت، فیلم و... یا عضویت باشگاه‌های ورزشی و... وجود ندارد. بعد از پایان همه‌گیری کرونا، برای خرید هدیه، این موارد هم گزینه‌های خوبی است. در این باره نیز بهتر است علاقه شخص موردنظر را درنظر بگیرید و براساس علاقه خودتان هدیه نخرید!

گروه ششم؛ اشتراک‌ها

از ساده‌ترین اشتراک، برای مثال سایت‌های نمایش فیلم داخلی تا خاص‌ترین آنها مانند اشتراک مجله‌های داخلی و خارجی، می‌توانند خوراک- هدیه‌های فرهنگی خوبی باشند. در این مورد هم مسلما باید به علاقه شخص موردنظر، میزان توانایی او در مطالعه کتاب یا مجله (تسلط به زبان) را مدنظر داشته باشید.

گروه هفتم؛ آنهایی که می‌دانید

بعضی وقت‌ها در بین صحبت‌ها و نظرهای دوستان یا عزیزان‌تان متوجه می‌شوید وسیله‌ای را دوست دارند. آن را به ذهن بسپارید و به‌عنوان هدیه برای او بخرید. این کار حتما او را خوشحال خواهد کرد. پس دقت کنید و این نکته را از بین حرف‌های آنها پیدا کنید.

اینها را هدیه ندهید!

برای خرید هدیه این چهار نکته را به خاطر بسپارید:

وسیله خانه هدیه نیست: اگر روز مادر یا پدر است، برای خرید هدیه، وسایل خانه را انتخاب نکنید. این کار توهینی به آنهاست. مسلما قابلمه هدیه خوبی برای روز مادر نیست!

در شأن او باشد: برای خرید هدیه، حتما به شأن طرف مقابل دقت کنید. منظور خرید هدیه گران‌قیمت نیست؛ هدیه‌ای بخرید که متناسب با شخصیت و موقعیت فرد موردنظر باشد.

بسته‌بندی مهم است: حتما هدیه را به شکل زیبایی بیارایید. این نشان‌دهنده شخصیت شما و احترامی است که برای هدیه‌گیرنده قائل شده‌اید.

پول هدیه نیست: به بعضی افراد اصلا نباید پول هدیه بدهید. اما اگر شخص موردنظر به شما خیلی نزدیک است و مشکلی از این بابت ندارید، کارت هدیه بهترین گزینه است. کارت هدیه را هم در بسته‌بندی مناسب همراه با مثلا یک شاخه گل به شخص موردنظر هدیه دهید.

۴ هدیه با طعم سلامتی

لطف هدیه، به ملحقات آن است! مثلا چند عدد شکلات داخل بسته هدیه بگذارید. علاوه بر این شاید از افرادی باشید که جایی دست خالی نمی‌روند و می‌دانند میزبان، اهل خوراکی است. برای این‌که هدیه‌ای برای بهبود سلامت هدیه‌گیرنده را انتخاب کنید، به این موارد توجه کنید:

۱. شکلات سالم: به جای انتخاب شکلات شیری، انواع کمی تلخ را انتخاب کنید. راهکار دیگر انتخاب شکلات با طیف طعم‌تلخ تا معمولی است. برای مثال اگر شکلات باز می‌خرید، شیری و تلخ را درهم بخرید.

۲. بیسکویت سالم: به جای انواع کرم‌دار، ساده یا انواع حاوی شکلات تلخ را بخرید. بیسکویت‌های رژیمی که ورزشکارها از آن استفاده می‌کنند هم گزینه خوبی است.

۳. نوشیدنی: به جای آبمیوه‌های صنعتی معمولی، انواع بدون قند یا شیرقهوه و شیرکاکائو بخرید. به جای همه اینها می‌توانید قهوه یا نسکافه را انتخاب کنید.

۴. سالم‌ها را بخرید: هله‌هوله از دیگر بخش‌های دوست‌داشتنی سوپرمارکت‌ها هستند. اما بهتر است انواع سالم آنها مانند ذرت بوداده، لواشک، آلوچه و... و البته انواع بسته‌بندی شده را بخرید.

اگر دنبال پرستار مطمئن در خانه و تجهیزات پزشکی با کیفیت با نرخ مناسب هستید، «نرسینو» اولین پیشنهاد ماست

با نرسینو، بیمارستان در کنج خانه شماست

ریحانه رادی
نشان ایرانی ۲

اگر یکی از اعضای خانواده بیمار شود و به بستری در بیمارستان نیاز داشته باشد، اطرافیان بیمار در کنار فشار روحی زیادی که تحمل می‌کنند، تمام تلاش و تمرکزشان روی کمک به بیمار برای عبور از دوره بیماری و گذراندن دوره نقاهت است. گاهی ممکن است این روند طولانی و از عهده اطرافیان بیمار در خانه یا بیمارستان خارج شود. در این مواقع حضور و همراهی نیروی کمکی آموزش دیده و متبحر می‌تواند بخشی از فشار روی خانواده‌ها را کمتر کند. از طرفی با توجه به شرایط همه‌گیری ویروس کرونا شاید ترجیح بدهید تا جای ممکن از بیمارستان‌ها و آزمایشگاه‌های پزشکی دوری کنید. در چنین مواقعی، اگر دنبال مشاوره آنلاین پزشکی با تعرفه دولتی، پرستار مطمئن در خانه و تجهیزات پزشکی با کیفیت و با نرخ مناسب هستید، «نرسینو» پیشنهاد ما به شماست.

نرسینو مجموعه‌ای از خدمات درمانی در قالب یک نرم‌افزار است و می‌تواند تمام انتظارات شما را از خدمات درمانی برآورده کند. این نرم‌افزار در تمام مراحل درمان، شامل پیشگیری از بیماری، دوره درمان و پیگیری‌های پس از بهبود و نقاهت می‌تواند در کنار شما یا بیمار شما باشد و در حال حاضر نرسینو برای بیمارستان‌های فیروزگر و حضرت رسول زیرنظر دانشگاه علوم پزشکی ایران فعال است.

نرسینو برای خدمات پرستاری در منزل

اگر در هر یک از موارد زیر به خدمات نیاز داشته باشید، می‌توانید از نیروهای مجرب و آموزش‌دیده نرسینو در بخش‌های مختلف مثل روان‌پزشکی، جراحی و ... کمک بگیرید. نیروهای نرسینو تمام کارهای بیمار و مراقبت از او را انجام خواهند داد؛ کارهایی مثل:

- مراقبت از کودک، بیمار و سالمند در منزل
- تزریقات سرم‌تراپی و پانسمان در منزل
- درخواست پرستار در منزل
- درخواست ویزیت پزشک
- درخواست همراه بیمار
- مشاوره آنلاین پزشکی
- مشاوره آنلاین سرطان

نرسینو برای خدمات پاراکلینیک

- انجام آزمایش در محل، شامل: تست کرونا (PCR)، آزمایش خون، آزمایش‌های چکاپ، آزمایش پروتئینی و برخی از آزمایش‌های بارداری
- خدمات کاردرمانی و گفتاردرمانی در محل
- رادیولوژی، سونوگرافی و نوار قلب
- خدمات تخصصی پرستاری
- پرسشنامه رایگان کرونا
- فیزیوتراپی در محل

خدمات متفاوت بیمارستانی

با همه‌گیری کرونا و خطر شیوع بیماری در جامعه، بعضی از بیمارستان‌ها به همراهان اجازه ملاقات با بیمار را نمی‌دهند. در این مواقع خانواده بیمار بیش از هر زمان دیگر نگران شرایط بیمار و نیازهای او هستند. در نرسینو این امکان فراهم شده است تا همراه بیمار در اپلیکیشن، ثبت سفارش ملاقات با سرپرستار بخش داشته باشد. پس از ثبت سفارش در زمان مشخصی سرپرستار به‌صورت تصویری تماس خواهد گرفت و آنها را در جریان شرایط بیمار قرار خواهد داد. به‌این‌ترتیب همراهان بیمار به‌راحتی می‌توانند با بیماران بستری در بخش‌های کرونایی در ارتباط باشند.

یکی دیگر از خدمات نرسینو پُرکردن شیفت‌های خالی پرستاری در بیمارستان‌هاست. بیمارستان می‌تواند تعداد پرستارهای موردنیازش را در شیفت و بخش موردنظر در نرسینو اعلام کند، سپس این درخواست برای پرستاران همان بخش ارسال می‌شود و درنتیجه شیفتی خالی نمی‌ماند.

دیگر خدمات نرسینو شامل اینهاست:

- خرید آنلاین کارت همراه در بیمارستان حضرت رسول
- درخواست پرستار شناور در شیفت بیمارستان
- مشاوره آنلاین و رایگان با بخش
- ملاقات خارج از وقت (به‌زودی)

نرسینو و تجهیزات پزشکی

فروشندگان تجهیزات پزشکی ثبت‌شده در سامانه imed.ir یا اداره کل تجهیزات پزشکی و مورد تایید وزارت بهداشت، خدمات فروش خود را در نرسینو ارائه می‌کنند. بنابراین بیماران می‌توانند خریدی مطمئن، از فروشنده‌ای معتبر و باقیمت مناسب داشته باشند. تجهیزاتی مثل:

- اکسیژن ساز، کپسول اکسیژن، مانومتر
- خرید و اجاره انواع تخت بیمارستانی
- دستگاه فشارخون و گلوکومتر
- تجهیزات ونتیلاتور و سی‌پپ
- ویلچر، واکر و عصا

دیگر خدمات نرسینو و استقبال از آن

از خدمات دیگر شرکت «نرم‌افزار گستر الوند هگمتانه» با نشان تجاری نرسینو، می‌توان به دیجیتالی‌کردن پمفلت‌های آموزشی اشاره کرد؛ همان آموزش‌هایی که بیمارستان‌ها معمولا به‌صورت کاغذی در اختیار بیماران و همراه آنها قرار می‌دهند. نرسینو این آموزش‌ها را به‌صورت آنلاین و در اختیار همه روی وبسایتش قرار داده است.

به‌گفته آرش ذوالفقاری، مدیرعامل نرسینو: «بیمارستان‌های خصوصی چون به‌دنبال نیروی کار زبده و کم‌هزینه‌تر هستند، درخواست پرستار خود را در نرسینو ثبت می‌کنند. از طرفی پرستارها نیز در نرسینو می‌توانند شیفت‌های خود را عوض کنند. برای همین این اپلیکیشن مورد استقبال زیادی قرار گرفت.»

وی در ادامه می‌افزاید: «اکنون حدود ۵۰۰ نفر از کادر درمان در نرسینو عضو هستند، ۲۰ هزار نفر از ما خدمات گرفته‌اند و ۱۰ هزار انجام آزمایش داشته‌ایم. امیدواریم این خدمات به‌زودی در تبریز و بعد در دیگر شهرهای ایران نیز راه‌اندازی شود و بتوانیم صفرتاصد خدمات پزشکی مانند ویزیت بیمار، انجام آزمایش‌های لازم، خرید دارو و مکمل‌های دارویی را از داروخانه‌های منتخب به‌صورت آنلاین ارائه دهیم. همچنین در آینده‌ای نزدیک سیستم ارجاع نیز به نرسینو اضافه خواهد شد تا اگر پس از ویزیت پزشک، بیمار به بستری نیاز داشت، پزشک بلافاصله بیمارش را به بخش تخصصی ارجاع دهد و برای او نوبت بستری ثبت شود.»

چرا نرسینو را باید همین الان روی گوشی نصب کنید؟

در بیمارستان‌های دولتی هزینه هر تخت برای بیمارستان، بیمار و دولت بالاست. درحالی‌که یک مراقب در منزل، می‌تواند مراقبت‌های لازم و مشابه در بیمارستان را انجام دهد و به این ترتیب تخت بیمارستان برای بیمارانی که نیاز بیشتری به آن دارند، خالی باشد. از سویی طبق آمارها ۲۰ درصد مرگ‌ومیر در بیمارستان‌ها به‌علت درگیری افراد با ویروس‌های بیمارستانی است و هیچ آنتی‌بیوتیکی روی آنها اثر ندارد. در نتیجه با فرستادن بیماران به خانه علاوه بر این‌که در فضای راحت‌تری خواهند بود، از آلودگی‌های بیمارستانی نیز مصون می‌مانند.

آرش ذوالفقاری درادامه به جام‌جم می‌گوید: «در دیگر مجموعه‌های خدمات پرستاری، پیش‌آمده که فردی درخواست خدمات فیزیوتراپی داشته است و به‌جای پزشک و متخصص، یک نفر از خدمه بیمارستان بر بالین بیمار رفته است. ولی تمام کادر درمان ما در نرسینو، افراد متخصص و عضو دانشگاه‌های علوم پزشکی هستند. ما برخلاف دیگر مجموعه‌های خدمات پرستاری که در آنها امکان شناخت افراد متخصص از غیرمتخصص وجود ندارد، رزومه افراد را هم در دسترس قرار داده‌ایم تا بیماران بتوانند انتخاب بهتری داشته باشند.» وی در ادامه تصریح می‌کند: «اکنون ما تبدیل به مرجعی برای شفافیت قیمت‌ها شده‌ایم. تا پیش‌ازاین، هزینه این خدمات مشخص نبود و به‌صورت سلیقه‌ای قیمت‌گذاری می‌شد. ولی ما در نرسینو قیمت‌ها را ثابت قرار داده‌ایم و به مشتری ارائه می‌دهیم. به‌علاوه خدمات مشاوره آنلاین و آزمایش در منزل با تعرفه دولتی و دفترچه بیمه صورت می‌گیرد.»

برای ورود به سایت نرسینو این کیوآرکد را با دوربین گوشی یا تبلت خود اسکن کنید

راه‌های ارتباط با نرسینو

nursino.ir
info@nursino.ir
@nursino.ir
۰۲۱-۸۸۳۵۷۱۴۶
جلال آل احمد، نرسیده به پل گیشا، خیابان پروانه، نبش خیابان شانزدهم، طبقه ۴، پلاک ۱۱