

نوروز ۱۴۰۰ کجا سفر کنیم؟

تعطیلات نوروز یکی از بهترین زمان‌ها برای مسافرت است. بعضی‌ها مقاصد بین‌المللی را برای گذران تعطیلات انتخاب می‌کنند و بسیاری از هموطنان با توجه به اقلیم‌های مختلف جغرافیایی و آب‌وهوایی کشورمان به یکی از مناطق گردشگری ایران سفر می‌کنند. در ماه‌های اخیر به جز چند شهر و استان، وضعیت کووید-۱۹ در بیشتر مناطق کشورمان نسبتاً پایدار مانده‌است که نظریه‌های مختلفی از جمله ابتلای قبلی تعداد قابل توجهی از جمعیت مطرح شده‌است؛ ولی آیا این وضعیت ماندگار است؟ یا مانند فواصل بین موج‌های قبلی با یک نسیم، قابلیت ویرانگر خود را با می‌یابد؟

کنترل نشدن ویروس‌های تنفسی در درازمدت، این فرصت را برای آنها فراهم می‌کند که با تغییر ساختار (جهش) در محیط باقی بمانند و مبارزه با آنها دشوارتر شود. اکنون نیز فرم‌های جهش یافته در برخی استان‌ها گزارش شده‌است که با ادامه رفت و آمدهای بین شهری در کل کشور گسترش خواهد یافت. اشکال جدید ویروس با توجه به سهولت بیشتر سرایت، قطعاً همه‌گیری را ریشه‌دار و ماندگارتر خواهد کرد و با نظر به کشندگی بیشتر و ابتلای بیشتر سنین پایین، پیامدهای جمعیت‌شناسی و اقتصادی جبران‌ناپذیری به دنبال خواهد داشت. قطعاً فرصت تعطیلات نوروزی از محدود زمان‌هایی است که اقبال مختلف مردم برای رفع خستگی و دیدار با اقوام و همچنین مسافرت در اختیار دارند و رعایت این توصیه که دو نوروز متوالی در خانه بمانید برای بسیاری دشوار است. ولی با توجه به تجربیات یک سال گذشته و مقدم بودن حفظ سلامت مردم، اعمال دستورالعمل‌هایی مبنی بر کاهش سفرهای نوروزی، اجتناب‌ناپذیر است.



فقط تخم مرغ بسته‌بندی شده بخريد

پوسته تخم مرغ غیربسته‌بندی در معرض آلودگی‌های محیطی و ترشحات تنفسی افراد مختلف است، بنابراین در شرایط همه‌گیری کرونا ویروس از خرید و مصرف تخم مرغ غیربسته‌بندی خودداری کنید. بنابر اعلام وزارت بهداشت، برای خرید و نگهداری تخم مرغ باید نکات بهداشتی زیر را مورد توجه قرار دهید:



دبير انجمن علمی فیزیوتراپی ایران می‌گوید خانه‌تکانی غیر اصولی برای بدن هر فردی، چه سالم و چه بیمار مضر است

هشدار برای

خانه‌تکانی غیر اصولی



پونه شیرازی دانش و سلامت



برای پیشگیری از کشیدگی عضلات به افراد توصیه می‌شود هنگام انجام کارها وضع صحیح بدن را حفظ کرده و از قوز کردن، دولاشدن و ساییدن اشیا و سطوح به صورت طولانی مدت پرهیز کنند

نیازی نیست حتماً بخواهید طی چند روز تمام کارها را تمام کنید، زیرا بعد از مدتی خسته شده و سرسری کار خواهید کرد. خانه‌تکانی روندی نیست که انتظار داشته باشید در یک تا سه روز تمام شود بلکه باید حفظ سلامت جسمی و روانی خودتان و نیز دیگر اعضای خانواده تحت تأثیر آسیب‌های ناشی از خانه‌تکانی غیر اصولی قرار نگیرد. توجه داشته باشید نظافت کل خانه کاری بسیار سنگین است و یک نفر به تنهایی از پس آن بر نمی‌آید اما کمک گرفتن از افراد نامطمئن به ویژه در دوران همه‌گیری کرونا هم با مخاطرات جدی‌تری از حیث ابتلا به کووید-۱۹ همراه است. با این همه به مناسبست شروع خانه‌تکانی با عبدالرحمان اهوازیان، دبیر انجمن علمی فیزیوتراپی ایران گفت و گو کرده‌ایم.

برای خانه‌تکانی ایمن با توجه به شرایط همه‌گیری کرونا چگونه برنامه‌ریزی کنیم؟

ابتدا این‌که امسال با توجه به جدی بودن خطر کرونا، توصیه می‌کنیم از دعوت مهمانان و عیددینی جدا پرهیز کنید. در سال‌های گذشته به افراد توصیه می‌شد در هفته‌های چند نفری خانوادگی با تقسیم‌کار، فشار جسمانی ناشی از خانه‌تکانی را کم کنند. امسال نیز توصیه می‌شود فقط با افراد نزدیک که در یک خانه

نیازی نیست حتماً بخواهید طی چند روز تمام کارها را تمام کنید، زیرا بعد از مدتی خسته شده و سرسری کار خواهید کرد. خانه‌تکانی روندی نیست که انتظار داشته باشید در یک تا سه روز تمام شود بلکه باید حفظ سلامت جسمی و روانی خودتان و نیز دیگر اعضای خانواده تحت تأثیر آسیب‌های ناشی از خانه‌تکانی غیر اصولی قرار نگیرد. توجه داشته باشید نظافت کل خانه کاری بسیار سنگین است و یک نفر به تنهایی از پس آن بر نمی‌آید اما کمک گرفتن از افراد نامطمئن به ویژه در دوران همه‌گیری کرونا هم با مخاطرات جدی‌تری از حیث ابتلا به کووید-۱۹ همراه است. با این همه به مناسبست شروع خانه‌تکانی با عبدالرحمان اهوازیان، دبیر انجمن علمی فیزیوتراپی ایران گفت و گو کرده‌ایم.

سکونت دارید یا با کمک افراد محدودی که از سلامت آنها اطمینان کامل دارید، خانه‌تکانی را انجام دهید. حین خانه‌تکانی هم برای جلوگیری از انتقال ویروس حتماً فاصله فیزیکی کافی با دیگران را حفظ کنید، ماسک بزنید و پنجره‌ها را دری تهویه بهتر باز بگذارید.

تقسیم‌بندی زمانی برای حفظ سلامت فیزیکی هنگام خانه‌تکانی چگونه باید صورت بگیرد؟

تخم مرغ راد بسته‌بندی‌های بهداشتی خریداری و بسته‌بندی آن را ضد عفونی کنید. تخم مرغ بسته‌بندی شده را با بسته اصلی آن در یخچال نگهداری کنید و بلافاصله پس از خرید تخم مرغ، آن را در یخچال بگذارید. تخم مرغ را از فروشگاه‌هایی که مبادرت به نگهداری تخم مرغ در یخچال

بازه ۱۰ روزه تا دو هفته‌ای تقسیم شود. در هر روز نیز فرد پس از هر نیم ساعت، ۱۰ دقیقه استراحت کند و کارهای سنگین را در یک روز انجام ندهد بلکه توالی از کارهای سبک به سنگین را در نظر بگیرد.

مهم‌ترین آسیب‌های اسکلتی-عضلانی طی خانه‌تکانی ناشی از کدام فعالیت‌ها یا روش‌های اشتباه در شست‌وشو، جابه‌جایی و ... است؟

هر سال در اسفندماه تا روزه‌ای اول عید بسیاری از افراد طی خانه‌تکانی دچار حوادثی مانند افتادن از پله، آسیب‌دیدگی بر اثر شکستن شیشه و آسیب‌های تنفسی ناشی از استنشاق گازهای ناشی از شوینده‌ها می‌شوند.

همچنین برخی افراد به دلیل فشار جسمانی ناشی از انجام کارهای سنگین دچار اسپاسم عضلات کمر و گردن، درد عضلات شانه، تشدید علائم آرتروز زانو و پیچ‌خوردگی مچ پا، فعال شدن نقاط ماشه‌ای درون عضلات و ... می‌شوند. برای پیشگیری از کشیدگی عضلات به افراد توصیه می‌شود هنگام انجام کارها، وضع صحیح بدن را حفظ کنند و از قوز کردن، دولاشدن و ساییدن اشیا و سطوح به صورت طولانی مدت پرهیز کنند و در زمان‌های استراحت تمرین‌های کششی و ریلکسیشن انجام‌ها را انجام دهند. به افراد توصیه می‌شود حتماً از نردبان و چهارپایه با سطح اتکای کافی استفاده کنند و از قرارگرفتن پایه‌ها به صورت کامل و با ثبات مطمئن شوند و در صورت لزوم فرد دیگری برای کمک در موارد اضطراری در مجاورت فرد باشد.

چه افرادی باید از شستن شیشه و لوستر پرهیز کنند؟

برای پاک‌کردن شیشه و پنجره‌ها، از بالا رفتن از آنها و استقرار در سطوح نامتعادل به شدت پرهیز کنید. چنین اقدامات پرخطرتری را درحالی‌که آب و تغذیه کافی نداشته‌اید و فشارخون یا قند خونتان کنترل شده نیست، هرگز انجام ندهید. هر موقع احساس

می‌کنند، خریداری کنید. هرگز تخم مرغ را برای نگهداری نشویند زیرا راه ورود میکروب از طریق منافذ موجود روی پوسته باز می‌شود و آلودگی به داخل آن راه می‌یابد ولی بسته‌بندی آن را ضد عفونی کنید./ ایسنا

کدام افراد و با چه آسیب‌های اسکلتی عسلانی باید برای خانه‌تکانی بیشتر احتیاط کنند؟

مبتلایان به دیابت، بیماری‌های اسکلتی و عضلانی مانند کمردرد، گردن درد، دردهای عضلانی و بیماران با فشارخون و قند خون کنترل نشده، افراد مسن و زنان باردار باید هنگام خانه‌تکانی احتیاط‌های لازم را با توجه به بیماری زمینه‌ای خود داشته باشند.

کسانی که تعویض مفصل زانو داشته‌اند چه احتیاط‌هایی را باید رعایت کنند؟

به افرادی که تعویض مفصل زانو و لگن انجام داده‌اند، گفته می‌شود با توجه به وجود پروتز در مفصل و نیز بیماری‌های مفصل مجاور از چماتمه زدن و ننشستن روی زمین پرهیز کنند.

پیش از خانه‌تکانی چه تمرین‌هایی برای تقویت عضلانی توصیه می‌شود؟

خانه‌تکانی غیر اصولی برای بدن هر فردی (چه سالم و چه بیمار) مضر است. پس پیش از این‌که خانه‌تکانی را آغاز کنید و سلامت خود را به خطر بیندازید، دقت کنید آراستگی و پاکیزگی خانه زمانی ارزش دارد که افراد ساکن در منزل سالم و شاداب باشند. به همین منظور پیش از شروع این اقدامات حتماً برنامه‌ریزی کرده و همیشه با انجام تمرین‌های تقویتی، کششی و اصلاح وضعیت ستون فقرات، ساختار قامتی صحیحی را بدن خود پایه‌ریزی کنید. این تمرین‌ها باید حداقل سه روز در هفته و به مدت ۳۰ دقیقه انجام شود. افراد می‌توانند با مراجعه به کلینیک‌های فیزیوتراپی تحت نظر فیزیوتراپیست و تمرین‌های عمومی بدن، برای داشتن عضلات و استخوان‌های سالم اقدام کنند.

«راهکار هوشمند سینا» تلاش می‌کند با ارائه خدمات خود مراقبتی دیجیتال، بار بیماری‌های غیرواگیردار را کاهش دهد

گسترش فرهنگ خودمراقبتی با سیناگر و مامانیا



راه‌های تهیه محصولات سیناگر

۰۲۱۹۱۰۰۲۰۰۲
info@sinacare.ir
sinacare.ir
@sinacare.ir
apararat.com/mamania
تهران، خیابان شریعتی
بالتر از پل رومی، کوچه نبوی
پلاک ۶، شماره ۵۰۲
شرکت راهکار هوشمند سینا



برای ورود به سایت این کد را با گوشی اسکن کنید

بنابر نتایج مطالعه بار جهانی بیماری‌ها (GBD) در سال ۹۹، سه بیماری دیابت، فشارخون بالا و چاقی عوامل اصلی ایجاد بار بر نظام سلامت، در ایران هستند. این عوامل در طولانی مدت آسیب‌های گسترده‌ای را به دستگاه‌های مختلف بدن وارد می‌کنند و با کاهش کیفیت زندگی و طول عمر همراه هستند. در افراد مبتلا به دیابت، خون همراه با میزان زیادی گلوکز در تمام بدن می‌چرخد و با گذشت زمان می‌تواند آسیب‌های گسترده‌ای به رگ‌های خونی و کلیه‌ها وارد کند. با سفت شدن دیواره رگ‌ها، فشارخون افزایش می‌یابد و ترکیب فشارخون بالا و دیابت نوع دو، خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته را تا حد زیادی افزایش می‌دهد. خوشبختانه همه این بیماری‌ها با سبک زندگی سالم، سیگار نکشیدن، ورزش کردن، متعادل نگاه داشتن وزن، نوشیدن آب، رژیم غذایی سالم، مد اخلات پزشکی به موقع و ... قابل پیشگیری و مدیریت هستند. برای مثال فشارخون بالا به قاتل خاموش معروف است زیرا هیچ علامتی ندارد و اگر به موقع تشخیص داده نشود، تارسایی کلیه، سکته‌های قلبی و مغزی و مرگ زودرس آن خواهند بود. با توجه به اهمیت پایش سلامتی برای پیشگیری و کنترل بیماری‌های واگیردار و غیرواگیردار، شرکت خلاق و نوآور «راهکار هوشمند سینا» بستری را برای ایجاد فرهنگ خودمراقبتی دیجیتال و همچنین آرامش خاطر بیماران و خانواده‌ها فراهم کرده است.

ارتباط موثر بین پزشک و مادر است. بسته طلایی مامانیا، شامل بسته مدیریت قند خون، مدیریت فشارخون، مدیریت روند وزن‌گیری مادر در دوران بارداری، دستگاه شنود صدای ضربان قلب جنین و اپلیکیشن موبایل مامانیا است. در نرم افزار مامانیا نحوه و شرایط اندازه‌گیری هر پارامتر سلامتی توضیح داده شده است و بلافاصله با هر اندازه‌گیری مادر، داده‌ها به بلوتوث در نرم افزار ثبت خواهد شد. در طول دوران بارداری نیز، آنالیز روند تغییرات داده‌ها با نمودار و جدول، براساس پرونده پزشکی مادر برای پزشک و مادر نمایش داده می‌شود. هسته پردازش اطلاعات سلامت مامانیا با هوش مصنوعی داده‌های سلامت مادر را بررسی می‌کند و طبیعی یا غیرطبیعی بودن آنها را به مادر اعلام می‌کند. اگر داده وارد شده‌ای در نرم افزار طبیعی نباشد، مامانیا اخطار مراجعه اورژانسی یا غیروارژانسی را به مادر اعلام می‌کند و می‌تواند داده پرخطر ثبت شده را از طریق پیامک به اطرافیان مادر و پزشک اطلاع دهد. علاوه بر اینها، ماماهاای مرکز پاسخ‌گویی ۲۴ ساعته مامانیا، آماده ارائه مشاوره و پاسخ به سوالات مادران باردار هستند.

مادران باردار می‌توانند اطلاعات سلامتی را حتی به صورت دستی نیز در نرم افزار مامانیا وارد کنند، همچنین هریک از بسته‌های پکیج طلایی به صورت جداگانه نیز قابل تهیه است. به ویژه دستگاه صدای قلب جنین بااستقبال بالایی روبه‌رو شده است و مادران می‌توانند صدای قلب جنین خود را ضبط کنند و با دیگران به اشتراک بگذارند.

دکتر عباسی درباره دو تجربه استفاده مادران از مامانیا به جام جم می‌گوید: «مامانیا در مواردی باعث تشخیص زودهنگام عدم کفایت درمان در مادران مبتلا به دیابت بارداری شده و توانسته است به پزشک در اقدام زودهنگام درمانی کمک کند. در موارد دیگری با تشخیص زودهنگام فشارخون بالا، مامانیا باعث شد اقدامات اورژانسی به موقع برای جنین صورت پذیرد تا نوزاد متحمل بستری طولانی مدت در بیمارستان بعد از به دنیا آمدن نشود.»

چرا سیناگر یا مامانیا را انتخاب کنیم؟

دکتر عباسی در پاسخ به این سوال جام جم می‌گوید: «ما تنها شرکت ارائه دهنده چنین خدماتی در ایران هستیم و هسته پردازش اطلاعات سلامتی در سیناگر و مامانیا مطابق با الگوریتم‌های پزشکی وزارت بهداشت بوده و به تایید دانشگاه‌های علوم پزشکی تهران و شهید بهشتی رسیده است. در این نرم افزار، بازخوردی که به افراد داده می‌شود، متناسب با وضعیت شرح حال شخصی خودشان است و هر کاربر سرویس سلامتی خودش را دریافت می‌کند.» وی در ادامه می‌افزاید: «دستگاه فشارسنج دیجیتالی ما با وجود داشتن بلوتوث و امکان اتصال به اپلیکیشن، هیچ تفاوت قیمتی با دیگر دستگاه‌های دیجیتال معمولی ندارد و دستگاه قندخون سیناگر با ۱۵۰ نوار قندخون از دستگاه‌های قندخون معمولی هم قیمت کمتری دارد.»

ارتباط موثر بین پزشک و مادر است. بسته طلایی مامانیا، شامل بسته مدیریت قند خون، مدیریت فشارخون، مدیریت روند وزن‌گیری مادر در دوران بارداری، دستگاه شنود صدای ضربان قلب جنین و اپلیکیشن موبایل مامانیا است. در نرم افزار مامانیا نحوه و شرایط اندازه‌گیری هر پارامتر سلامتی توضیح داده شده است و بلافاصله با هر اندازه‌گیری مادر، داده‌ها به بلوتوث در نرم افزار ثبت خواهد شد. در طول دوران بارداری نیز، آنالیز روند تغییرات داده‌ها با نمودار و جدول، براساس پرونده پزشکی مادر برای پزشک و مادر نمایش داده می‌شود. هسته پردازش اطلاعات سلامت مامانیا با هوش مصنوعی داده‌های سلامت مادر را بررسی می‌کند و طبیعی یا غیرطبیعی بودن آنها را به مادر اعلام می‌کند. اگر داده وارد شده‌ای در نرم افزار طبیعی نباشد، مامانیا اخطار مراجعه اورژانسی یا غیروارژانسی را به مادر اعلام می‌کند و می‌تواند داده پرخطر ثبت شده را از طریق پیامک به اطرافیان مادر و پزشک اطلاع دهد. علاوه بر اینها، ماماهاای مرکز پاسخ‌گویی ۲۴ ساعته مامانیا، آماده ارائه مشاوره و پاسخ به سوالات مادران باردار هستند.



وزارت بهداشت به عنوان متولی سلامت کشور، برای تدوین برنامه‌های خود و تخصیص بودجه، می‌بایست از وضعیت فعلی بیماری‌ها و مشکل اصلی سلامتی مردم کشور اطلاع داشته باشد. این داده‌ها معمولاً به صورت دستی جمع‌آوری می‌شود و به دلیل خطای انسانی در وارد کردن داده‌ها، تصویر واضحی از وضعیت بیماری‌ها و عوامل خطر در کشور ارائه نمی‌کنند. همزمان با نیاز وزارت بهداشت به دستگاه‌هایی برای اندازه‌گیری و ثبت متغیرهای سلامتی بدون دخالت دست و خطای انسانی در سامانه‌ای یکپارچه، دکتر محمدرضا کلاهدوز اصفهانی عضو هیأت علمی دانشکده برق دانشگاه تهران، درحال ساخت دستگاه‌های پزشکی در آزمایشگاهش بود. با توجه به نیاز کشور و مذاکرات کلاهدوز با وزارت بهداشت، وی مسیر خود را از تولید سخت‌افزاری ابزار پزشکی به برقراری ارتباط بین سخت‌افزار و نرم افزار تغییر داد. در مرحله اول، وی ۲۰ دستگاه اندازه‌گیری قند خون و فشارخون را با قابلیت اتصال بلوتوثی به یک اپلیکیشن ارائه کرد. با استقبال وزارت بهداشت از این طرح و جذب سرمایه خصوصی، نیروهای متخصص بیشتری جذب شدند و در فروردین ۹۸ شرکت «راهکار هوشمند سینا» شکل گرفت.

دکتر محسن عباسی، مدیر تحقیق و توسعه این مجموعه به جام جم می‌گوید: «امروز در کشور، تمرکز وزارت بهداشت از درمان به پیشگیری تغییر کرده و این تحول متقارن با دوره گذار بیماری‌ها درحال اتفاق افتادن است. اگر همه‌گیری کووید-۱۹ را کنار بگذاریم، الگوی بیماری‌ها از واگیر به بیماری‌های غیرواگیر درحال تغییر است.»

«مامانیا» همراه آرامش بخش مادران باردار

مامانیا، راهکار خودمراقبتی دیجیتال برای مادران باردار است. هدف مامانیا، بهبود تجربه بارداری، توسعه فرهنگ خودمراقبتی هوشمند برای مادران و ارتقای