



مشکلات قلبی در کمین کودکان مبتلا به کرونا

پزشکان در آمریکا با بررسی نتایج مطالعات جدید هشدار دادند که یک سوم از کودکان و نوجوانان مبتلا به نوع شدید بیماری کووید-۱۹، دچار مشکلات قلبی می‌شوند.

متخصصان در یک بررسی دریافتند: نزدیک به یک سوم از کودکان و نوجوانانی که



بررسی‌ها نشان می‌دهد افزایش شب بیداری در همه‌گیری کرونا خطر پنهان ابتلا به بیماری‌های مزمن را بالا برده است

شلیک پنهان کرونا به قاب سلامت

شیوع بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ از اواخر سال ۹۸ تاکنون، نه تنها ما را با چالش مرگ و میر انسان‌ها در سراسر جهان روبه‌رو کرده بلکه تغییرات و در واقع مخاطرات بی‌سابقه‌ای را نیز در حوزه سلامت عمومی، سیستم‌های غذایی و دنیای کار ایجاد کرده است. پس از ضربه هولناک اولیه کرونا، پژوهشگران به بررسی پیامدهای این پدیده، علاوه بر موارد مستقیم پزشکی مانند نحوه درمان و تلاش برای دستیابی به ایمنی و تولید واکسن از دیدگاه‌های مختلف پرداختند که برخی از آنها جنبه فردی دارد و برخی نیز به حوزه‌های گروهی یا اجتماعی مرتبط است. در گفت‌وگو با احمد یاری، مدرس دانشگاه و مشاور صنایع در حوزه سلامت، ایمنی و محیط‌زیست (HSE) مروری بر تأثیرات و پیامدهای همه‌گیری کووید-۱۹ بر سبک زندگی مردم جهان خواهیم داشت.



پونه شیرازی

سلامت

می‌توان این احتمال را مطرح کرد که از دست دادن میزان خواب مناسب در این دوره طولانی می‌تواند وضعیت سلامت روان را به خطر بیندازد. در این دوران به‌طور کلی افراد جامعه احتمالاً سطح استرس بالاتر از حد طبیعی را تجربه

یکی از اثرات انکارناپذیر همه‌گیری کووید-۱۹، تغییر سبک زندگی و الگوی خواب افراد تحت تأثیر قرنطینه‌ها، دورکاری و آموزش‌های اینترنتی است. تغییر الگوی خواب چه اثراتی بر الگوی سلامت افراد به جا گذاشته است؟

با توجه به رابطه دوسویه خواب و سلامت روان،

می‌شود. علاوه بر این تقریباً از هر چهار کودک بیمار، یک نفر انباشت مایعات اضافی اطراف قلب را تجربه می‌کند. کمتر از ۶۰ درصد کودکانی که در نتیجه بیماری کووید-۱۹ به این سندرم مبتلا می‌شوند به دریافت مراقبت‌های درمانی در بخش مراقبت‌های ویژه نیاز پیدا می‌کنند. / ایسنا

سلامت نوروژی

خونریزی خودبه‌خودی در مغز

شایع‌ترین علت خونریزی در مغز، ضربه مغزی است اما وقتی صحبت از خونریزی خودبه‌خودی در مغز می‌شود به این معنی است که ضربه‌ای وارد نشده و ضایعه غریبه‌ای مانند آتوریسم یا تومور در داخل بافت مغز علت خونریزی نیست. اگر از این دلایل بگذریم، شایع‌ترین علت خونریزی خودبه‌خودی مغز، فشار خون بالا خواهد بود. در واقع بیمارانی که دچار پرفشاری خون هستند و آن را درمان و کنترل نمی‌کنند در معرض آسیب جدار شریان‌های کل بدن از جمله شریان‌های مغزی قرار می‌گیرند. فشار خون بالا عروق مغزی را دچار تغییر شکل و گاهی نازک می‌کند و به این ترتیب ممکن است در زمانی این نازکی جدار عروق منجر به پارگی شده و خونریزی داخل بافت مغزی اتفاق بیفتد.

مهم‌ترین علامتی که بیمار دچار آن می‌شود، سردرد ناگهانی و بسیار شدید معمولاً همراه با تهوع و گاهی استفراغ است. بسته به این‌که خونریزی در کدام قسمت مغز اتفاق بیفتد علائم مرتبط با آن قسمت نیز ممکن است اضافه شود؛ مانند بروز ضعف یا فلجی در اندام‌ها یا صورت، اختلال تعادل، کاهش بینایی، تشنج و حتی اختلال هوشیاری و رفتن بیمار به کما. به‌ر حال در صورت بروز سردرد ناگهانی و بسیار شدید ضروری است به نزدیک‌ترین مرکز تشخیصی درمانی مراجعه کرده و تحت بررسی قرار گیرد. انجام سی‌تی‌اسکن، بهترین و سریع‌ترین روش برای تشخیص خونریزی مغزی است. اگر خونریزی حجم زیادی داشته باشد احتمال نیاز به جراحی اورژانسی و تخلیه خون وجود دارد و در غیر این صورت سایر درمان‌ها در بیمارستان انجام خواهد شد. این درمان‌ها شامل بستری در آی‌یو، کنترل فشار خون، کنترل قند خون و تحت‌نظرگیری دقیق بیمار از جهت بروز علائم جدید یا افزایش حجم خونریزی است. هر چه خونریزی در مناطق عمقی‌تر رخ دهد و منجر به کاهش هوشیاری بیمار شود احتمال بروز عوارض و حتی مرگ و میر در آن بیشتر خواهد بود. پس از انجام جراحی یا انجام درمان‌های دارویی و غیرجراحی به‌مدت چند روز، اگر شرایط عمومی بیمار بهبود یابد، می‌توان او را مرخص کرد. اما مسئله مهم در اینجا کنترل دقیق فشار خون پس از این رخداد است تا از تکرار این عارضه خطرناک و بالقوه کشنده جلوگیری شود.



دکتر علیرضا طیب‌خویی

جراح مغز و اعصاب

و کم‌ تحرکی دانش‌آموزان در ایام کرونا باعث افزایش ۱۰ درصدی اضافه‌وزن بین آنها شده و این رقم را به ۳۱ درصد رسانده است. البته، رژیم غذایی نامناسب و تعادل انرژی مثبت (ماند و انباشت انرژی)، نه تنها منجر به افزایش وزن و چاقی می‌شود بلکه مجموعه‌ای از بیماری‌های مزمن ناشی از رژیم غذایی از جمله بیماری عروق کرونر قلب، دیابت نوع ۲، چربی خون و همچنین سکته مغزی را ممکن است در پی داشته باشد.

کم‌تحرکی و کم‌توجهی به داشتن فعالیت تحرکی روزانه در دوران همه‌گیری کرونا تا چه اندازه سلامت عمومی و سلامت اسکلتی و عضلانی افراد را تحت تأثیر خود قرار داده‌است؟

شکی نیست که کم‌تحرکی، چاقی و روی آوردن به استفاده از فضای مجازی، آسیب‌های عضلانی اسکلتی را نیز به دنبال خواهد داشت. اثرات مفید فعالیت بدنی منظم بر بسیاری از جنبه‌های سلامتی کاملاً اثبات شده است. متأسفانه محدودیت‌های مربوط به تعاملات اجتماعی و فعالیت‌های خارج از منزل از جمله فعالیت بدنی منظم و ورزش به‌طور حتم منجر به بروز اختلال در فعالیت‌های روزانه میلیون‌ها نفر و کم‌تحرکی آنها شده است. از سوی دیگر حضور در فضای مجازی در دوران کرونا برای مقاصد حرفه‌ای و کسب‌وکار یا تفریح و گشت‌وگذار و حتی آموزش کودکان و بزرگسالان به شدت توصیه می‌شود. این عوامل خطر با توجه به میزان مواجهه افراد می‌تواند باعث پیامدهای مخرب و حتی غیر قابل برگشت عضلانی و اسکلتی در فرد شود. از این‌رو تقویت عضلات و حفظ تناسب اندام و فعالیت بدنی در این دوران از ابتدا به برخی بیماری‌ها در آینده جلوگیری خواهد کرد.



یاری:

حضور در فضای مجازی در دوران کرونا برای مقاصد حرفه‌ای و کسب‌وکار یا تفریح و گشت‌وگذار و حتی آموزش کودکان و بزرگسالان به شدت توصیه می‌شود. این عوامل خطر با توجه به میزان مواجهه افراد می‌تواند باعث پیامدهای مخرب و حتی غیر قابل برگشت عضلانی و اسکلتی در فرد شود. از این‌رو تقویت عضلات و حفظ تناسب اندام و فعالیت بدنی در این دوران از ابتدا به برخی بیماری‌ها در آینده جلوگیری خواهد کرد.

دسترس بودن مواد غذایی تهیه شده (تهیه پیش از حد مواد غذایی)، بروز استرس‌ها و در نتیجه امکان پرخوری‌ها، ریزه‌خواری و مصرف میان وعده‌های کم ارزش و پرکالری از عواملی است که پیامد طولانی مدت افزایش وزن و چاقی اجتناب‌ناپذیر را به دنبال خواهد داشت. در همین راستا یکی از مسؤولان وزارت آموزش و پرورش در اسفند ۹۹ اعلام کرد خانه‌نشینی

می‌کنند. بررسی‌ها نشان می‌دهد تغییر در زمان خواب و بیداری در شب یا افزایش بیداری شبانه نیز ریسک نهفته ابتلا به بیماری‌های مزمن را افزایش می‌دهد. همچنین این وضعیت ممکن است مشکلات روانی موجود را تشدید کند. آیا براساس پژوهش‌های انجام شده

شرکت «حامی برند سنپر» بستری دیجیتال را برای برقراری ارتباط مستقیم میان ارائه‌دهنده و گیرنده خدمات گوناگون در قالب پلتفرم «سنپر» فراهم کرده است

خدمات تخصصی را بی‌واسطه از سنپر بخواه

حتماً برای شما هم اتفاق افتاده است که برای انجام کاری ضروری، نیاز به کمک گرفتن از فرد متخصصی داشته باشید. به‌عنوان نمونه ممکن است لوله آب منزل شما ترکیده باشد و برای تعمیر آن و جلوگیری از وقوع خرابی‌های بیشتر، باید بتوانید هرچه سریع‌تر به خدمات لوله‌کشی ساختمان دسترسی داشته باشید. یا مثلاً ممکن است برای تعطیلات آخر هفته به سفر بروید و در شهری غریب، نیمه‌شب به دلیل دندان درد نیاز به پیدا کردن نشانی یک کلینیک شبانه‌روزی دندانپزشکی داشته باشید. در این مواقع وجود یک راهنما برای دستیابی به گروه بزرگی از متخصصان مختلف می‌تواند بسیار کارآمد باشد. «سنپر» نام پلتفرمی است که به شما این امکان را می‌دهد که به‌راحتی و با سرعت بالا، خدمات مورد نظرتان را پیدا کرده و مستقیماً با متخصصان آن حوزه ارتباط برقرار کنید.

فرز سهیلی آزاد

نشان ایرانی ۲

شرکت «حامی برند سنپر» توسعه‌دهنده پلتفرم «سنپر» در قالب مجموعه وبگاه و نرم افزار همراه است. حدیث طالبی‌زاده، هم‌بنیانگذار و رئیس هیأت‌مدیره این شرکت، در خصوص تأسیس شرکت و راه‌اندازی پلتفرم سنپر، به جام جم می‌گوید: «ما شرکت حامی برند سنپر را در سال ۹۲ به‌طور رسمی ثبت کردیم. در ابتدای فعالیت‌مان، در حوزه تأمین نیروی کار برای نظافت منازل خدماتی را ارائه می‌دادیم؛ اما راه‌اندازی پلتفرم سنپر با رویکرد

مزایای رقابتی «سنپر»

هم‌بنیانگذار سنپر، تفاوت‌هایی که کسب‌وکارش نسبت به اپلیکیشن‌ها و سایت‌های مشابه دارد را این‌گونه توضیح می‌دهد: «بیشتر استارت‌آپ‌هایی که قدیمی‌تر هستند و پیش از ما وارد این عرصه شده‌اند، یک تفاوت عمده با ما دارند؛ این کسب‌وکارها معمولاً نوعی شرکت خدماتی مجازی هستند و نیروهای خودشان را دارند. در این حالت اگر مشکلی به‌وجود بیاید و مشتری از خدماتی که دریافت کرده است نارضاعی باشد، به فرد یا افرادی که به او خدمات داده‌اند دسترسی مستقیم نخواهد داشت و درواقع نیروی خدمت‌دهنده پاسخگو نیست. این در حالی است که اساساً فلسفه سنپر ایجاد ارتباط مستقیم میان درخواست‌کننده خدمات و ارائه‌دهنده آن است.»

طالبی‌زاده در ادامه می‌گوید: «یکی دیگر



از برتری‌های ما نسبت به رقبایمان، سیستم امتیازبندی خاصی است که برای کسب‌وکارمان تعریف کرده‌ایم. در این سیستم علاوه‌بر این‌که خدمت‌گیرنده می‌تواند نظرش را درباره خدمت‌دهنده ثبت کند و به او امتیاز بدهد، خود ما هم در مجموعه حامی برند سنپر یک سازوکار امتیازدهی داریم که بر مبنای عوامل مختلفی مانند سوابق کاری، مدارک تحصیلی، گواهی‌نامه‌ها،

جدیدی که برای آن در نظر گرفته‌ایم. تا سال ۹۷ انجام نشده بود. در این سال بود که ما با هدف ایجاد بستری برای برقراری ارتباط مستقیم میان خدمات‌دهنده و خدمات‌گیرنده، پلتفرم «سنپر» را که نام آن برگرفته شده از سرواژه‌های عبارت «سامانه نیروی پاکار» است، راه‌اندازی کردیم. در سال ۹۹ هم موفق شدیم سایت سنپر را براساس موازین و استانداردهایی که پارک علم و فناوری استان کرمان برای شرکت‌های خلاق و فناوری در نظر گرفته است، در

مجوزها و سایر اطلاعات مربوط به ارائه‌دهنده خدمات، به او امتیازی می‌دهیم. در انتها این فرآیند‌های امتیازبندی منجر به این می‌شود که کاربران بتوانند برای انتخاب تخصصی که قرار است از او خدمات دریافت کنند، امتیازات او را مدنظر قرار دهند و از نظرات افرادی که قبلاً از خدمات آن شخص استفاده کرده‌اند مطلع شوند.» وی می‌افزاید: «ایراد عمده‌ای که در برخی از استارت‌آپ‌های مشابه ما وجود دارد، این است که جوینده یک خدمت خاص و ارائه‌دهنده آن نمی‌توانند یکدیگر را پیدا کنند یا این امر به سختی اتفاق می‌افتد؛ اما در پلتفرم سنپر موفق شده‌ایم این مشکل را برطرف کنیم و با دسته‌بندی کاربردی مشاغل و خدمات، درخواست‌هر مشتری را تنها برای دسته‌ای از خدمات‌دهندگان که جامعه هدف آن هستند ارسال می‌کنیم و به این ترتیب فاصله میان ارائه‌دهنده و گیرنده یک خدمت را کم کنیم.»

ترتیب سطح رفاه آنها افزایش یابد.»

سامانه تأمین نیروی متخصص

رئیس هیأت‌مدیره شرکت حامی برند سنپر درباره نحوه عملکرد و ویژگی‌های پلتفرم سنپر می‌گوید: «به‌صورت کلی بنیان کسب‌وکار ما به تاکسی‌های اینترنتی شباهت دارد و تفاوت آنها در این است که در این نوع تاکسی‌ها فقط یک گروه از متخصصان وجود دارند و آن رانندگان این تاکسی‌ها هستند، اما در سنپر ما گستره بزرگی از متخصصان را در قالب دسته‌بندی‌های مختلف به کاربران معرفی می‌کنیم. درواقع صاحبان مشاغل تخصصی و ارائه‌دهندگان خدمات می‌توانند از طریق بخش مربوط به متخصصان در پلتفرم سنپر ثبت‌نام کنند و وقتی مشتریان و دریافت‌کنندگان خدمات اقدام به ثبت درخواست می‌کنند، قسمتی از متخصصان عضو سنپر که هدف آن درخواست باشند، می‌توانند درخواست کاربر را ببینند و در صورت تمایل به آن پاسخ مثبت بدهند. در انتهای فرآیند، این مشتری است که اطلاعات مجموعه‌ای از خدمات‌دهندگان که برای رسیدگی به درخواست او اعلام آمادگی کرده‌اند را در اختیار دارد و می‌تواند با مقایسه شرایط آنها، هرکدام را که به نظرش مناسب‌تر است انتخاب کند.»

ویژگی‌های منحصربه‌فرد «سنپر»

ایده‌پرداز استارت‌آپ سنپر در خصوص امکاناتی که مخصوص این پلتفرم طراحی شده است می‌گوید: «یکی از این ویژگی‌ها، «آدرس‌یاب» نام دارد. این قابلیت به‌شکل یک بانک اطلاعاتی در نظر گرفته شده که هر صاحب کسب‌وکاری می‌تواند نشانی خود را در آن وارد کند. همچنین آدرس مراکز عمومی مهم مانند بیمارستان‌ها، درمانگاه‌ها، آتش‌نشانی‌ها، کلاستری‌ها، دانشگاه‌ها، هتل‌ها و ... نیز در این سامانه ثبت شده است. به این ترتیب کاربران سنپر می‌توانند در مواقع لزوم به این بانک آدرس‌ها مراجعه کنند و در کوتاه‌ترین زمان ممکن نشانی مرکز خدماتی مورد نظرشان را بیابند.»

طالبی‌زاده در ادامه می‌گوید: «بخش منحصربه‌فرد دیگری که در پلتفرم ما وجود دارد، بخش «خدمت ویژه» است. درواقع هر شخصی که بخواهد در یک بازه زمانی مشخص، تخفیفی را برای کسب‌وکار یا خدماتش در نظر بگیرد، می‌تواند این کار را در قالب خدمت ویژه انجام دهد. مزیت این روش در این است که بخش خدمت ویژه در اختیار عموم کاربران قرار می‌گیرد و تخفیفی که یک نفر برای کارش در نظر گرفته را بخش وسیعی از مخاطبان مشاهده می‌کنند. به‌عبارت دیگر، خدمت ویژه نوعی از تبلیغات است که به بهانه ارائه تخفیف، جامعه گسترده‌ای از کاربران سنپر را هدف قرار می‌دهد.»

مسیرهای ارتباط با «سنپر»

www.sanper.ir
info@sanper.ir
contact@sanper.ir
@sanper.ir
@sanper.new2

۰۳۴۳۲۲۳۶۴۹۲
۰۳۴-۳۲۲۳۶۰۸۷

کرمان، میدان قرنی، ابتدای خیابان امام خمینی (ره)، مجتمع تجاری ساوین، طبقه دوم، واحد ۴

برای ورود به

سایت سنپر،

این کد را

دوربین گوشی

اسکن کنید

