



ضرورت تغذیه سالم پس از ۴۰ سالگی در زنان

در زنان به‌ویژه پس از ۴۰ سالگی، شرایط بدن تغییرات زیادی می‌کند و مشکلات متابولیسمی و هورمونی در این زمان افزایش می‌یابد.

برخی توصیه‌های تغذیه‌ای برای حفظ سلامت زنان در این دوره عبارتند از:

نوشیدن آب کافی: زنان باید روزانه حدود هشت لیوان آب بنوشند تا رطوبت و

زیبایی پوست خود را حفظ کنند.

دریافت کلسیم: بعد از ۴۰ سالگی، تراکم استخوان‌ها به دلیل تغییرات هورمونی کاهش می‌یابد و خوردن تخم‌مرغ، شیر و محصولات لبنی توصیه می‌شود.

دریافت ویتامین D: ماهی، تخم‌مرغ و گوشت برای دریافت ویتامین D بخورید.

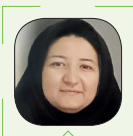
مصرف میوه‌ها و سبزیجات: برای جلوگیری از افزایش وزن باید سعی کنید

غذاهایی با کالری کمتر و فیبر بیشتر مصرف کنید.

گنجاندن آهن کافی در رژیم غذایی: غذاهای سرشار از آهن را به رژیم غذایی خود اضافه کنید./ ایسنا

کلیینیک گوش

چرا عفونت گوش در کودکان شایع است؟



دکتر
مهتاب ریانی اناری

متخصص گوش و
حلق و بینی

یکی از عفونت‌های شایع دوران کودکی عفونت گوش میانی است که خود را به‌صورت گوش درد، تب، بی‌حالی و بی‌اشتهایی نشان می‌دهد. این عفونت حتی در شیرخواران می‌تواند باعث بروز علائم گوارشی مانند اسهال شود. اما چرا این عفونت در کودکان شایع‌تر است؟

گوش انسان از سه بخش تشکیل شده است: گوش خارجی که شامل لاله و کانال گوش است، گوش میانی که یک اتاقک پر از هواست و استخوانچه‌های ظریفی در آن قرار دارند که مسؤول انتقال صدا به گوش داخلی هستند و سرنجام گوش داخلی که شامل حلزون و کانال‌های تعادلی است.

حد فاصل گوش میانی و خارجی پرده صماخ قرار دارد. گوش میانی از طریق راهی به نام شیپور استاش با حلق ما ارتباط دارد و این‌گونه هوای داخل آن تهویه می‌شود. در کودکان این شیپور یا لوله کوتاه، نرم و افقی است و لذا احتمال این‌که ترشحات و میکروب‌های حلق بتوانند از آن وارد گوش میانی شوند بیشتر است. همچنین کار تهویه را ضعیف‌تر انجام می‌دهد. پس کودکان در جریان عفونت‌های تنفسی مانند سرماخوردگی‌ها در معرض عفونت گوش قرار می‌گیرند. بعضی شرایط، استعداد ابتلا به این عفونت را در کودک افزایش می‌دهد. مثلاً در پسر بچه‌ها این موضوع شایع‌تر است. از دیگر عوامل زمینه‌ساز می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: فصل پاییز و زمستان، مهدکودک رفتن، داشتن خواهران و برادران بزرگ‌تر و استفاده از پستانک.

پس از درمان و طی شدن عفونت، بلافاصله فضای گوش میانی سالم و پر از هوای تمیز می‌شود بلکه زمان لازم است تا شیپور استاش دوباره هوا را وارد گوش کند که ممکن است تا دو ماه طول بکشد. در این فاصله گوش درد و علائم حاد بیماری وجود ندارد، اما پشت پرده گوش، مایع جمع می‌شود که منجر به کاهش شنوایی خفیف تا متوسط در کودکان شده و اغلب به این علت، پدر و مادر با کودکی مواجه می‌شوند که صدای تلویزیون را بلند می‌کند یا دقتش کاهش یافته است.

خبر خوب این است که در کودکان سالم که مشکلی در گفتار و یادگیری ندارند و ساختارهای دیگر ناحیه سر و گردن و صورت طبیعی است تنها درمان لازم، گذشت زمان است و در فواصل سه ماه یک‌بار معاینه پزشک لازم است. این حالت را اصطلاحاً «اوتیت سروز» می‌نامند و در کودکان سالم نیاز به هیچ درمان آنتی‌بیوتیکی ندارد.

یک روان‌شناس بالینی به ما می‌گوید اگر فشارها و مشکلات برای شما استرس زیادی دارد باید سریع به درمان آن بپردازید

مهار استرس‌ها را یاد بگیر



پونه شیرازی

سلامت

بیشتر ما این روزها و پس از گذشت یک سال زندگی در کنار کرونا با استرس و اضطراب‌های زیادی دست‌وپنجه نرم می‌کنیم. استرس مبتلاشدن به بیماری، از دست دادن عزیزان، به خطر افتادن امنیت روانی و اقتصادی و نداشتن تفریحات گذشته و ارتباطات دوستانه و... روز به روز به استرس‌های ما دامن زده است. باین حال اجازه دادن به افکار مان برای ماندن در جاده ترس، ناامیدی و بی‌امنیی نفتنها کمکی به بهبود حالمان نمی‌کند بلکه به‌مرور از ما بیامارانی می‌سازد که نمی‌توانیم شاد باشیم و افکار منفی را از دنیای خود دور کنیم. گفت‌وگوی ما با دکتر فاطمه کلاهدوز، روان‌شناس بالینی و روان‌درمانگر با هدف شناخت عوامل موثر در بروز استرس و راه‌های کنترل آن صورت گرفته است.

در ضربان قلب، افزایش تعداد تنفس، ضعف عضلانی، افزایش تعریق، تمرکز دشوار، احساس سرگیجه، عدم توانایی حرکت (بر اثر شوک یا یک خبر غیرقابل انتظار)، بی‌اشتهایی یا پرخوری، عرق گرم و سرد، دهان خشک، تنش عضلانی، احساس درد در قفسه سینه (گاهی خیلی شدید)، احساس خفگی، احساس خواب‌آلودگی، خستگی چشم، نیاز به دفع مزاج، اسهال، تهوع و استفراغ، مشکلات زیادی ایجاد کند و اینجاست که درمان اهمیت زیادی پیدا می‌کند، زیرا زندگی افراد دچار اختلال در عملکرد می‌شود.

عوامل گوناگونی می‌تواند باعث ایجاد این احساس شود. به همین علت ضرورت درمان استرس برای افراد امری مهم و حیاتی است. در صورتی‌که احساس می‌کنید دچار استرس شده‌اید و فشارها و مشکلات برای شما استرس زیادی به همراه دارد باید سریع به درمان آن بپردازید.

عوامل گوناگونی می‌تواند باعث ایجاد این احساس شود. به همین علت ضرورت درمان استرس برای افراد امری مهم و حیاتی است. در صورتی‌که احساس می‌کنید دچار استرس شده‌اید و فشارها و مشکلات برای شما استرس زیادی به همراه دارد باید سریع به درمان آن بپردازید.

نشانه‌های فیزیکی که یک فرد با مشاهده آنها در خود باید متوجه وجود اختلال استرس شود، چیست؟ علائم فیزیکی استرس شامل این موارد می‌شود: بی‌نظمی

روان‌نویز به درمان تخصصی دارد؟

استرس، یک وضعیت روانی است که می‌تواند برای انجام یک کار مهم یا پس از یک رویداد یا حادثه آسیب‌زا برای افراد به‌گونه‌ای متفاوت ایجاد شود. در واقع عامل استرس برای فرد مشخص است اما گاهی اثرات فیزیکی و روانی که پس از چنین رویدادهایی رخ می‌دهد، می‌تواند برای افراد مشکلات زیادی ایجاد کند و اینجاست که درمان اهمیت زیادی پیدا می‌کند، زیرا زندگی افراد دچار اختلال در عملکرد می‌شود.

عوامل گوناگونی می‌تواند باعث ایجاد این احساس شود. به همین علت ضرورت درمان استرس برای افراد امری مهم و حیاتی است. در صورتی‌که احساس می‌کنید دچار استرس شده‌اید و فشارها و مشکلات برای شما استرس زیادی به همراه دارد باید سریع به درمان آن بپردازید.

نشانه‌های فیزیکی که یک فرد با مشاهده آنها در خود باید متوجه وجود اختلال استرس شود، چیست؟ علائم فیزیکی استرس شامل این موارد می‌شود: بی‌نظمی

با سریع‌ترین و ارزان‌ترین سامانه‌ای آشنا شوید که مجوزهای قانونی

ارائه خدمات و مراقبت‌های بالینی و درمانی را در منزل دارد

با خوب‌شو سلامتی به دیدنت میاد

تأیید از همه‌گیری کرونا، مراجعه حضوری به مراکز درمانی یا مطب پزشکان برای پیگیری مراحل درمانی، اتفاقی بدیهی بود؛ اما یک سالی است اولویت‌های درمانی تغییر کرده و بسیاری از افراد برای کاهش خطر ابتلا به بیماری کووید-۱۹، به جای مراجعه به اماکن شلوغی مانند درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها، ترجیح می‌دهند پزشک یا حتی درمانگاه را به خانه ببرند؛ خبر خوب برای این دسته از افراد این است که با نصب اپلیکیشن «خوب‌شو» روی گوشی هوشمندشان یا تماس تلفنی می‌توانند بدون مراجعه به پزشک، بیشتر

فرز سهیلی‌آباد

نشان ایرانی ۲

سریع، ارزان و مطمئن

به گفته سیدین «خوب‌شو» می‌تواند آن دسته از خدمات پزشکی را که به استفاده از دستگاه‌های بزرگ و غیرقابل حمل نیاز ندارد، در منزل هر شخص متقاضی به او ارائه دهد. خدماتی مانند ویزیت پزشک، تزریقات، پانسمان و خدمات آزمایشگاهی در این دسته قرار می‌گیرد. وی در ادامه به جام‌جم می‌گوید: «به دلیل حساسیت‌های خاصی که در این حوزه وجود دارد، دریافت مجوزهای لازم فرآیندی بسیار سخت و طولانی در پی دارد و متأسفانه ما هیچ‌کس همه اپلیکیشن‌های ارائه‌دهنده خدمات مراقبتی در منزل - که حتی اپ‌های شاخته‌شده‌ای هم بین آنها وجود دارد - بدون مجوز فعالیت می‌کنند. در حال حاضر حدود ۲۵ شرکت دارای مجوز ارائه خدمات بالینی در منزل وجود دارند که همه به‌صورت سنتی کار می‌کنند. در این میان «خوب‌شو» تنها اپلیکیشنی است که موفق به اخذ تمام مجوزهای لازم شده است.»

او می‌افزاید: «علاوه بر این ما تنها شرکت خصوصی در کشور هستیم که به دلیل اتصال به سامانه «سیاس» وزارت بهداشت و درمان، امکان دسترسی به پرونده‌های پزشکی متقاضیان را داریم و از طرف دیگر می‌توانیم روند درمانی افراد را به داروخانه‌ها و مراکز درمانی ارجاع دهیم یا ارجاعات را از آنها دریافت کنیم. البته با اجرایی‌شدن طرح جمع‌آوری دفترچه‌های خدمات درمانی در سطح کشور و هوشمندسازی روند درمان، این قابلیت کارایی ویژه خود را بیشتر نشان خواهد داد.»

وی در خصوص حفظ محرمانگی اطلاعات پزشکی می‌گوید:



خدمات درمانی را در منزل دریافت کنند. سید بهنام سیدین، موسس شرکت «طب هوشمند همراه» است که از خرداد ۹۷ به‌طور رسمی شروع به‌کار کرده است. او که اکنون مدیرعامل این شرکت است و به کمک همکارانش موفق شده‌اند در فروردین ۹۸ نوعی سامانه هوشمند درمان در منزل به نام «خوب‌شو» را راه‌اندازی کنند. این مجموعه پس از حدود ۱۰ ماه تلاش مداوم برای اخذ مجوزهای لازم و فراهم‌کردن همه بستری‌های مورد نیاز، در چهارم بهمن ۹۸ هم‌زمان با برگزاری اولین همایش «خوب‌شو» در بیمارستان میلاد تهران، با حضور بیش از ۴۰۰ پزشک و پرستار، ارائه خدمات از طریق نرم‌افزار همراه «خوب‌شو» را آغاز کرده است.

منزل را ارائه دهیم. از طرف دیگر به‌خاطر استفاده از برنامه‌نویسی پیچیده و بسیار پیشرفته در تولید نرم‌افزار «خوب‌شو»، این امکان را داریم که به محض ثبت درخواست از سوی متقاضی، سامانه به‌صورت هوشمند نزدیک‌ترین کادر درمانی مستقر در محل را برای ارائه خدمات به آن متقاضی ارسال کند تا سریع‌ترین خدمت‌رسانی را در این حوزه دارا باشیم.»

آموزش سفیران

بنیان‌گذار «خوب‌شو» حوزه آموزش را جدی‌ترین و اصلی‌ترین بخش کاری این سامانه می‌داند و در این رابطه می‌گوید: «ما اولین شرکت خصوصی هستیم که از شهریور امسال بعد از امضا تفاهم‌نامه به‌عنوان همکار در بخش آموزشی دانشگاه شهید بهشتی معرفی شدیم. طرح «هر خانه یک سفیر» یکی از برنامه‌های آموزشی است که در همین راستا و با همکاری دانشگاه شهید بهشتی در حال اجراست. به‌طور کلی هدف از برگزاری طرح «هر خانه یک سفیر» این است که از هر خانواده یک نفر به‌عنوان نماینده انتخاب شده و برای دریافت آموزش‌های بهداشتی، با مراکز بهداشت و پایگاه‌های سلامت در ارتباط باشد. در این پروژه، مجموعه ما مسئولیت آموزش تمام سفیران شهر تهران را برعهده دارد که تعداد این سفیران حدوداً یک میلیون و پانصد هزار نفر است.»

«خوب‌شو» و بحران کرونا

سیدین ضمن اشاره به نقشی که «خوب‌شو» در زمان همه‌گیری ویروس کرونا ایفا کرده است، خاطرنشان می‌کند: «ما اولین سامانه خصوصی در کشور بودیم که بلافاصله بعد از شیوع ویروس کرونا، توانستیم

امکان نمونه‌گیری در منزل برای انجام تست کرونا را فراهم کنیم. ما حتی می‌توانستیم با استفاده از جامعه آماری مناسبی که در اختیار داشتیم، در تعیین نقاطی از شهر تهران که میزان آلودگی بیشتری داشتند هم کمک کنیم که بنا بر صلاح دید مسئولان محترم، در آن زمان پیشنهاد کمک ما به‌عنوان یک شرکت خصوصی پذیرفته نشد.»

او درباره تأثیرات بحران کرونا در امور آموزشی سامانه «خوب‌شو» می‌گوید: «تا پیش از همه‌گیری ویروس کرونا، آموزش‌های ما به‌صورت حضوری انجام می‌شدند؛ اما مشخص است در اثر محدودیت‌های ناشی از کرونا، دیگر امکان برگزاری کلاس‌های حضوری وجود ندارد و به همین دلیل اقدام به طراحی و راه‌اندازی وبگاه www.khoobsho.app کردیم. درواقع ما تمام محتوای آموزشی دانشگاه شهید بهشتی را در سه سطح و ۲۴ عنوان آموزشی دسته‌بندی و بعد از اخذ تأیید دانشگاه در این سامانه باگزاری کرده‌ایم.»

ابعاد کنونی مجموعه «خوب‌شو»

سیدین کادر درمان «خوب‌شو» را بزرگ‌ترین کادر درمانی بخش خصوصی کشور می‌داند و در ادامه می‌گوید: «به‌طور تقریبی مجموعه ما متشکل از ۳۷۰ پزشک عمومی و متخصص، ۴۰۰ پرستار، ۱۳۰ فیزیوتراپ و ۳۰۰ بهیار است که با حدود ۱۲۰ نفر، بزرگ‌ترین کادر درمان را در اختیار داریم. در شرکت ما نحوه جذب کادر درمانی به این صورت است که بعد از ثبت نام متقاضیان در سامانه، یک جلسه مصاحبه حضوری برای آنها برنامه‌ریزی می‌شود. سپس شخصیت متقاضیان با انجام تست‌های روان‌شناسی، بررسی می‌شود تا در صورت عدم وجود اختلالات رفتاری، قرارداد همکاری با آن شخص

با خوب‌شو در ارتباط باشید

تهران، خیابان بنی‌هاشم، بن بست
سپیده، ساختمان سپید، واحد ۵۹

www.khoobsho.app

@seyyedinedin@khoobsho.app

۰۲۱۲۸۱۱۱۰۱۴
۰۹۱۲۲۳۳۱۰۵۲