رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری:

برای مقابله با موج‌های آنفلوانزا واکسن و ماسک بزنید

گزارش خبری

محدثه جعفری
خبرنگار

شیوع کرونا سبب شد آمار ابتلا به آنفلوانزا طی سه سال گذشته نسبت به سال‌های قبل از آن کاهش یابد. گستردگی رعایت نکات بهداشتی و استفاده از ماسک، علاوه بر پیشگیری از کرونا موجب پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا نیز شد، اما حالا با کاهش سطح رعایت نکات بهداشتی و استفاده نکردن از ماسک، احتمال ابتلا به آنفلوانزا نیز بالا رفته است. هشدار مسئولان برای زدن واکسن آنفلوانزا بخصوص برای گروه‌های خاص و در محدوده زمانی مناسب (اوایل مهرماه) به همین دلیل است. برخی از متخصصان حتی توصیه کرده‌اند مردم برای پیشگیری از این بیماری از ماسک استفاده کنند.

دکتر پیام طبرسی، رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری و فلوشیپ عفونی در بیماران مبتلا به نقص ایمنی، در گفت‌وگو با «ایران» بر تزریق واکسن آنفلوانزا بخصوص برای افراد با بیماری‌های زمینه‌ای تأکید کرد و گفت: با توجه به شروع فصل زمستان بیماری‌های تنفسی آنفلوانزا و کرونا بویژه در افرادی که پرخطر هستند افزایش پیدا می‌کند و توصیه‌ها همواره بر تزریق بموقع واکسن آنفلوانزا است.

این متخصص بیماری‌های عفونی با بیان اینکه تزریق واکسن آنفلوانزا برای افراد در معرض خطر ضروری است، خاطرنشان کرد: سالمندان بالای ۶۵ سال و افراد مبتلا به بیماری‌های نقص سیستم ایمنی، سرطان، دیابت، بیماران قلبی، کلیوی، کبدی و ریوی حتماً در آغاز فصل پاییز و روزهای ابتدایی مهرماه واکسن آنفلوانزا را تزریق کنند تا با ابتلا به ویروس، سلامتی‌شان به مخاطره نیفتد.

دکتر طبرسی گفت: هر سال معمولاً موج شیوع آنفلوانزا در ایران از اواسط مهرماه آغاز می‌شود و ممکن است چندین موج دیگر نیز تا پایان سال تکرار شود. افرادی که علائم مشکلات تنفسی و بیماری دارند، بهتر است در جمع حضور نداشته باشند یا از ماسک استفاده کنند.

وی در خصوص واکسن‌های نوترکیب آنفلوانزا هم گفت: همانند سال‌های گذشته واکسن ایرانی آنفلوانزا از هفته‌های پایانی شهریورماه در دسترس مردم قرار گرفت که مطالعات انجام شده روی واکسن نوترکیب ایرانی نشان داده است اثربخشی لازم وجود دارد و این واکسن تأییدیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی را نیز اخذ کرده است. در این فناوری، بازطراحی قطعات مختلف ویروس آنفلوانزا در شرایط خاص انجام می‌شود.

طبرسی در خصوص لزوم استفاده از ماسک در فضای بسته عنوان کرد: هرچند هنوز وارد فصل سرما و اوج بیماری‌های مربوط به آن نشده‌ایم، اما با بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها این خطر وجود دارد که ابتلا به بیماری‌های تنفسی افزایش یابد، چراکه در این بازه زمانی معمولاً با شکل‌گیری تجمعات در محیط‌های بسته روبه‌رو هستیم. به همین دلیل توصیه می‌شود افراد به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری، در اماکن عمومی و فضاهای سرپوشیده از ماسک استفاده کنند بویژه افرادی که دچار نقص در سیستم ایمنی بدن هستند.

فوت ۲۲ بیمار کرونایی در هفته گذشته

رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری با اشاره به اینکه آمار ابتلا به کرونا طی هفته گذشته افزایش داشت، گفت: فراز و نشیب در آمار مبتلایان به ویروس کرونا همیشه وجود خواهد داشت به طوری که طی ماه‌های گذشته شرایط خوبی در برابر این ویروس داشتیم. در دو هفته گذشته دوباره موارد ابتلا و بستری افزایش یافت اما خوشبختانه اکنون این افزایش ثابت مانده و دربرگیری بالایی ندارد.

وی با اشاره به اینکه افرادی که طی هفته‌های گذشته به علت ابتلا به کرونا بستری یا فوت شده‌اند افراد با بیماری‌های زمینه‌ای بوده‌اند، بیان کرد: بیماران با سنین بالا بیشتر در معرض آسیب از ویروس کرونا قرار دارند و احتمال فوت در این افراد بیشتر است.

بنا بر اعلام وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، از ۲۶ شهریور تا اول مهرماه ۱۴۰۲ بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، ۹۶۹ بیمار جدید مبتلا به کووید۱۹ در کشور شناسایی و ۶۲۳ نفر از آنها بستری شدند و متأسفانه ۲۲ نفر از این بیماران جان خود را از دست دادند. مجموع جانباختگان این بیماری به ۱۴۶ هزار و ۳۸۶ نفر رسید.

> با سرد شدن هوا ازدحام در فضاهای عمومی موجب گسترش قطره‌های تنفسی حاوی ویروس‌های احتمالی و در نهایت افزایش احتمال شیوع بیماری شایع فصل، آنفلوانزا و اصطلاحاً سرماخوردگی می‌شود

ایران

افزایش آمار ابتلا به آنفلوانزا با کم‌توجهی به نکات پیشگیری

حمید عمادی، رئیس بخش بیماری‌های عفونی بیمارستان امام خمینی(ره) گفت: در ۳ سال گذشته به دلیل همه‌گیری کرونا نکات بهداشتی از جمله زدن ماسک رعایت می‌شد ولی امسال به دلیل کم‌توجهی مردم به استفاده از ماسک احتمالاً آنفلوانزا شیوع بالایی خواهد داشت.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تهران، وی افزود: در فصل پاییز با سرد شدن هوا و ازدحام در فضاهای عمومی با در و پنجره‌های بسته موجب گسترش قطره‌های تنفسی حاوی ویروس‌های احتمالی و در نهایت عامل مهمی در شیوع بیماری شایع فصل، آنفلوانزا و اصطلاحاً سرماخوردگی می‌شود.

وی با بیان اینکه واکسن آنفلوانزای فصلی از اواخر شهریورماه در داروخانه‌ها توزیع شده است، تصریح کرد: امسال واکسن آنفلوانزای تولید داخل موسوم به فلوگارد را که واکسنی با فناوری نوترکیب است در برنامه واکسیناسیون داریم. هر سال ۲ واکسن فرانسوی و هلندی در کشور وجود داشت ولی امسال واکسن ایرانی آنفلوانزای فصلی هم در اختیار هموطنان قرار گرفته و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی توصیه کرده است هر فردی می‌تواند این واکسن را تزریق کند.

کارآمدی خانواده چرخه معیوب تربیت غلط را می شکند

بیشترین رنجی که در کلینیک‌های روان‌شناسی با آن مواجهیم از خانواده‌های ناکارآمد است

گزارش

آرزو کیهان
خبرنگار

داشتن خانواده‌ای قوی و مهربان یک نعمت الهی است که همواره آرامش خاطر را برای ما به ارمغان می‌آورد. اما به چه خانواده‌هایی قوی می‌گویند؟ اخلاقیات و رفتارها در این‌گونه خانواده‌ها به چه شکلی است؟

به طور خلاصه می‌توان گفت در یک خانواده قوی و کارآمد اعضای خانواده با هم رفتار صمیمانه دارند و ارتباطات‌شان نزدیک و خوب است. در این‌گونه خانواده‌ها کودکان با احساس امنیت بیشتری رشد می‌کنند و شخصیتشان شکل می‌گیرد. در چنین کانونی، کودکان عشق بیشتری از والدین‌شان دریافت می‌کنند و اعتماد به نفس بالایی دارند و قادرند در آینده با مشکلات و چالش‌های زندگی بهتر مقابله کنند. به همین دلیل می‌توان گفت برای داشتن خانواده‌ای قوی نخستین قدم گذراندن زمان بیشتر برای باهم بودن است. کودکان در چنین فضایی نه تنها مهارت‌های اجتماعی مهم را یاد می‌گیرند، بلکه با لذت بردن از فعالیت‌های مشترک، اعتماد به نفس پیدا می‌کنند. یک پدر و مادر قوی عملکرد آموزشی کاملی برای فرزندانشان دارند تا در آینده بتوانند به عنوان یک دوست خوب رفتار کنند و شخصی مفید برای جامعه باشند. محیط زندگی این کودکان امن و سرشار از عشق است و... اما چگونه می‌توان این کارکردها را در خانواده تقویت کرد؟

موضوع خانواده قوی، ویژگی‌های آن و راه‌های تقویت کارآمدی خانواده را با دکتر گیتی اسدی، دکترای خانواده درمانی مطرح کردیم تا در این زمینه اطلاعات کاربردی ارائه دهد. آنچه می‌خوانید، بخش‌هایی از پاسخ وی به پرسش‌های ما ست.

خانواده؛ کارآمد و ناکارآمد، سالم و ناسالم

گیتی اسدی، دکترای خانواده درمانی درباره داشتن خانواده قوی و کارآمد گفت: هنگامی که سخن از خانواده قوی به میان می‌آید، همه تصور می‌کنند باید والدینی داشته باشیم که قوی عمل کنند و خیلی محکم باشند. در این زمینه تعابیر مختلف است اما در اصول روان‌شناسی، اغلب، ما از اصطلاح خانواده کارآمد و ناکارآمد استفاده می‌کنیم. امروز بیشترین رنجی که در کلینیک‌های روان‌شناسی با آن مواجهیم از خانواده‌های ناکارآمد است. اما با وجود این نمی‌توانیم این‌گونه خانواده‌ها را سرزنش کنیم زیرا پدر و مادر هم در خانواده‌هایشان مهارتی نیاموخته‌اند تا بتوانند این مهارت‌ها ازجمله مهارت‌های اخلاقی را به فرزندانشان بیاموزند. آنان خود دچار مشکلاتی هستند که از تربیت غلط والدینشان منتقل شده است و دارای مشکلات روحی - روانی هستند. امروز واژه‌ای که ما به عنوان «رنج» از آن صحبت می‌کنیم انتظاراتی است که یک پدر و مادر از بچه خود دارند.

وی افزود: به خانواده‌ای «سالم» می‌گوییم که ساختاری برای پذیرش موقعیت‌های متغیر داشته باشد، یعنی برای مثال اگر خانواده‌ای دارای فرزندی با اختلال اوتیسم است و برای بهبود فرزند خود تلاش می‌کند و در عین حال در آن به مسائل دیگر هم بخوبی توجه می‌شود، خانواده سالم یا کارآمد است. خانواده سالم یا کارآمد، مرزهای مشخصی برای انجام هر مسئولیتی دارد.

این کارشناس خانواده، نقش و تأثیر غیرقابل انکار نهاد خانواده در جامعه را یادآوری کرد و گفت: افرادی که در خانواده‌های پریشان رشد می‌کنند، معمولاً نه می‌توانند والدین خوبی باشند و نه فرد خوب و مفیدی برای جامعه باشند. اعضای خانواده سالم در برابر همه مشکلات و سختی‌ها همدیگر را پوشش می‌دهند. نسبت به هم تعهد دارند، برای هم وقت می‌گذارند و به صحبت‌های همدیگر گوش می‌دهند. برای هم ارزش قائل هستند و ارتباط مؤثر و مداومی با هم دارند یعنی پدر و مادر نسبت به هم و نسبت به فرزندان‌شان مسئولیت‌پذیرند. هیچ یک در سختی و مشکلات همدیگر را تنها نمی‌گذارند و با همفکری مشکلات و چالش‌های زندگی خود و فرزندانشان را پشت سر می‌گذارند.

در خانواده‌های کارآمد اعضای خانواده همواره قدردان هم هستند هم به صورت عملی و هم به صورت زبانی از هم تشکر می‌کنند و همواره از هم حمایت می‌کنند و عشق و همدلی در چنین خانواده‌هایی بدون قید و شرط است. به طور مثال برای تربیت فرزندان خود به آنها نمی‌گویند «دوستت دارم» به شرطی که کاری که من می‌گویم را انجام بدهی. دوست داشتن آنها از صمیم قلب است و با شرط و شروط همراه نیست.

چنین خانواده‌ای مسئولیت‌پذیراست؛ یعنی هر یک از اعضای خانواده وظایف خود را به خوبی انجام می‌دهند، به نیازهای هم توجه دارند و مرزبندی‌های مشخص دارند. اعضای خانواده خیلی درهم تنیده نیستند یعنی برای مثال مادر خانواده به عنوان یک خانم باید بتواند برای ساعاتی تنها باشد و کارهای مورد علاقه خود را انجام دهد، همچنین پدر خانواده باید بتواند برای ساعاتی فرصت انجام کارهای مورد علاقه‌اش را داشته باشد، مثلاً زمانی برای مطالعه یا حتی قدم زدن. به عبارتی پدر و مادر نباید همیشه کنار فرزندانشان باشند بلکه باید با این کار آنها را مستقل تربیت کنند.

برعکس، در خانواده‌های ناکارآمد، مرزبندی‌ها فاصله ایجاد می‌کند؛ یعنی در حالی که مادر خانواده تحت تأثیر مشکلات زندگی تحت فشار است و گریه می‌کند، همسر او مقابل تلویزیون نشسته و هیچ اهمیتی به شرایط و گریه‌های همسرش نمی‌دهد یا حتی بیرون از خانه با دوستانش وقت می‌گذراند.

اسدی به انعطاف‌پذیری خانواده‌های کارآمد اشاره کرد و توضیح داد: در این خانواده‌ها تعامل درستی میان پدر و مادر و فرزندانشان برقرار است؛ برای مثال والدین بنابر قوانین خانه برای فرزندشان همیشه و در هر شرایطی حکم صادر نمی‌کنند و انعطاف‌پذیری دارند.

چطور خانواده‌ای کارآمد داشته باشیم؟

گیتی اسدی اظهار کرد: ازدواج کنار هم قرار گرفتن دو نفر با بلوغ فکری است. زمانی یک پدر و مادر می‌توانند کارآمد باشند که از سلامت روان برخوردار باشند اما متأسفانه اغلب افرادی که به کلینیک‌های خانواده مراجعه می‌کنند دچار مشکلات روان هستند. برای مثال هنگامی که یک کودک دچار وسواس شدید یا افسردگی می‌شود رفتار او ناشی از رفتار غلط والدین است. این بچه در خانواده‌ای بزرگ شده که میزان تنش در آن بسیار بالا بوده و با گذر زمان کودک در چنین خانواده‌ای دچار افسردگی شدید شده است. به عبارتی محصول پرورش یک خانواده پرتنش، کودکانی با بیماری‌های روانی هستند که اگر درمان نشوند در آینده پدر و مادر مریضی خواهند بود که تربیت غلطی را برای فرزندانشان خواهند داشت و این چرخه ادامه خواهد داشت.

این‌گونه کودکان در عملکرد تحصیلی‌شان هم دچار مشکل می‌شوند و عملکرد درستی ندارند. پس سلامت روان برای داشتن فرزندان و خانواده‌ای سالم بسیار مهم است. حال اگر ما به عنوان والدین می‌دانیم که دچار مشکلات روانی هستیم، پس بهتر است بپذیریم و ابتدا خود را درمان کنیم و تغییرات درست و سالم را در خودمان بوجود آوریم و رفتارهای اشتباهمان را تغییر دهیم. زیرا کودکان مانند آیینه، تمامی رفتارهای پدر و مادرشان را می‌آموزند و این رفتارها در وجودشان نهادینه می‌شود. به عبارتی باید عمل خود را درست کنیم. برای مثال، زمانی که کودک مسئولیت‌پذیر نیست، یادگیری در وجود او به درستی شکل نگرفته است بلکه یا مسئولیت‌پذیری تنها کلامی بوده یا پدر و مادری داشته که خود به شکل واقعی مسئولیت‌پذیر نبوده‌اند و در هر حال، نتیجه، پرورش کودکی بدون مسئولیت بوده است. پس باید بر رفتار و کردار خود نگاهی دقیق‌تر داشته باشیم تا بتوانیم فرزندانی سالم و خانواده‌ای کارآمد و سالم داشته باشیم و ارتباط سازنده را به فرزند خود بیاموزیم. ارتباط سازنده در لحن حرف زدن ما نهفته است.

> در خانواده‌های کارآمد اعضای خانواده همواره قدردان هم هستند؛ هم به صورت عملی و هم به صورت زبانی از هم تشکر می‌کنند و همواره از هم حمایت می‌کنند و عشق و همدلی در چنین خانواده‌هایی بدون قید و شرط است. به طور مثال برای تربیت فرزندان خود به آنها نمی‌گویند «دوستت دارم» به شرطی که کاری که من می‌گویم را انجام بدهی. دوست داشتن آنها از صمیم قلب است و با شرط و شروط همراه نیست

ایران

نکات مهم برای بهینه کردن روابط خانوادگی

ارتباط خوب در خانواده نه تنها درباره موضوعات خوب، بلکه درباره موضوعات بد هم مهم است. این امر مکانی امن برای کودکان به منظور به اشتراک گذاشتن احساسات دشوار مانند شرم، سردرگمی ایجاد می‌کند و البته موجب تقویت رابطه اعضای خانواده می‌شود.

راه‌هایی برای افزایش ارتباط اعضای خانواده

اعضای خانواده را تشویق کنید تا با یکدیگر صحبت کنند و به سخنان هم گوش دهند تا همه بتوانند فرصتی برای ابراز احساسات‌شان داشته باشند.

به انواع موضوع‌ها گوش دهید و به روشی حساس پاسخ دهید؛ نه فقط چیزهای خوب یا خبرهای خوب، بلکه احساساتی مانند خشم، خجالت، غم، اندوه یا ترس. همیشه مجبور نیستید مشکلات را حل کنید یا نصیحت کنید. گاهی لازم است فقط گوش دهید و همدردی کنید. با هم غذا بخورید تا بتوانید رویدادهایی را که در زندگی اتفاق می‌افتد به اشتراک بگذارید. فرزندان خود را تشویق کنید تا افکار و احساسات‌شان را بیان کنند تا بتوانند آنچه را که نیاز دارند از والدین‌شان بخواهند.

یاد بگیرید که چگونه در هنگام بروز مشکل مذاکره و مصالحه کنید تا بتوانید راه‌حلی بیابید که همه بپذیرند. به ارتباطات غیرکلامی خود مانند لبخند، ابراز محبت و تماس چشمی توجه کنید. بر ارزش‌های خانوادگی‌تان مانند عشق، احترام، پذیرش و حمایت از یکدیگر تأکید کنید که به اعضای خانواده کمک می‌کند تا بدانند چه چیزی برای خانواده مهم است و به عبارتی ارزش‌های اخلاقی یک خانواده چیست.

ارتباطات اجتماعی

ارتباط با دوستان، مردم محله و اجتماع برای کودکان بسیار مهم است زیرا به آنها کمک می‌کند تا احساس قوی‌تری نسبت به خود داشته باشند. فرزندان‌تان را تشویق کنید تا با پدربزرگ و مادربزرگ، عمو، خاله و عمه‌شان وقت بگذرانند. اگر این افراد دور از شما زندگی می‌کنند، تماس ویدیویی و حتی فرستادن ایمیل برای آنها مفید است. به یک گروه اجتماعی محلی یا باشگاه ورزشی بپیوندید که به فرزندان شما فرصتی برای شناخت افراد جدید و همچنین ترغیب اعضا به همکاری با یکدیگر می‌دهد. همه می‌دانند که فرزندان هر خانواده بشدت تحت تأثیر الگوی رفتاری و فعالیت‌های روزمره والدینشان قرار می‌گیرند. کودکان از نحوه صحبت شما با آنها و دیگران درباره ارتباط خوب یاد می‌گیرند. به عنوان مثال نحوه ارتباط گرفتن با دیگران و صحبت کردن و همچنین نحوه مقابله با مشکلات و حل مشکلات و چالش‌ها در آرامش، از مهارت‌های مهمی است که کودکان از والدین‌شان می‌آموزند. این شامل تماشای نحوه مدیریت تعارض یا حل مشکلات با دیگران است. وقتی فرزندتان می‌بیند که شما با آرامش و احترام به حل مشکلات می‌پردازید، به او کمک می‌کنید تا مهارت‌های مهم زندگی خود را توسعه دهد. به یاد داشته باشید که اغلب کودکان به فوتبال و ورزش علاقه دارند. به این موضوع اهمیت دهید. از خواندن مجموعه کتاب‌هایی که دوست دارند حمایت کنید. زندگی همواره یک تجربه یادگیری بهتراست و وقتی اعضای خانواده شما این تجربیات یادگیری را با هم به اشتراک می‌گذارند، روابط خانوادگی تقویت می‌شود. با فرزندان خود صمیمی، دلسوز و مهربان باشید.

کودکان خانواده‌های صمیمی و دلسوز با سایر کودکان و معلمان بهتر کنار می‌آیند و کمتر با دیگران درگیری دارند. همچنین، توجه و محبت فراوان باعث می‌شود کودکان احساس امنیت و مراقبت کنند که می‌تواند به آنها کمک کند تا با فراز و نشیب‌های زندگی کنار بیایند. یک روال خانوادگی ایجاد کنید تا همه بدانند چه چیزی باید انتظار داشته باشند؛ چه کسی باید چه کارهایی را در چه زمانی، به چه ترتیب و چند وقت یکبار انجام دهد. یک روال خانوادگی همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا زمانی را برای فعالیت‌های خانوادگی اختصاص دهید. روال‌ها همچنین می‌توانند به کودکان دارای معلولیت کمک کنند، بویژه آنهایی که درک یا کنار آمدن با تغییر برایشان سخت است.

مراقب خودت باش

مراقبت از خود از نظر جسمی، ذهنی و عاطفی برای ما خوب است و به ما انرژی بیشتری برای ایجاد یک خانواده قوی می‌دهد. ما می‌توانیم با استراحت کافی، انجام فعالیت بدنی و داشتن یک رژیم غذایی سالم از خود و خانواده‌مان مراقبت کنیم.

امتیازهای کلیدی خانواده‌های قوی

تعهد

تعهد یک ویژگی بسیار مهم برای استحکام خانواده است و اولویت بالایی دارد. تعهد یعنی اعضای خانواده را در اولویت قرار دهیم و به آنها کمک کنیم تا به آنچه می‌خواهند تبدیل شوند. پدر و مادرها با آموزش تعهد به فرزندان‌شان، مسیری را فراهم می‌کنند تا به توانایی‌های‌شان دست یابند.

صمیمت، مراقبت و توجه مثبت

برای تشکیل خانواده‌ای مستحکم، مراقبت، صمیمیت و مهربانی با فرزندان در لیست اخلاقیات قرار دارد. والدین با ارائه این فاکتورها به فرزندانشان به آنها یادآوری می‌کنند که در زمان نیاز همواره در دسترس و آماده کمک‌رسانی هستند و از آنها حمایت می‌کنند.

چطور با فرزندانمان صمیمی شویم؟

به دنبال فرصت‌هایی باشید تا به فرزندان خود بگویید که چقدر آنها را دوست دارید و به آنها افتخار می‌کنید. هنگام صحبت با فرزندان‌تان لبخند بزنید و به چشمان آنها نگاه کنید. تا می‌توانید محبت نشان دهید و آنها را در آغوش بگیرید و نوازش کنید. به دنبال فرصت‌هایی برای تشویق و ستایش افراد خانواده‌تان هنگام انجام کاری خوب باشید. فرصت‌هایی برای انجام کارهایی ایجاد کنید که همه از آنها لذت می‌برید.