گوناگون

سالانه بیش از یک میلیون کودک قربانی بیماری‌های پنوموکوکی می‌شوند

فوق تخصص ریه کودکان بیمارستان مسیح دانشوری گفت: سالانه بیش از یک میلیون کودک زیر پنج سال بر اثر ابتلا به بیماری‌های پنوموکوکی جان خود را از دست می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، مریم حسن‌زاد -استاد دانشگاه و فوق تخصص ریه کودکان بیمارستان مسیح دانشوری- به مناسبت روز جهانی پنومونی اظهار کرد: طبق گزارش آماری سازمان بهداشت جهانی، پنومونی اولین بیماری عفونی کشنده در سراسر دنیاست.
این استاد دانشگاه افزود: پنومونی یا ذات‌الریه به عنوان بیماری عفونی کشنده در کودکان زیر پنج سال و افراد بالای ۶۵ سال شناخته‌می‌شود.
به گفته وی با توجه به این که پنومونی هر ساله منجر به مرگ عده زیادی از افراد می‌شود، سازمان بهداشت جهانی و یونیسف ۱۲ نوامبر مصادف با ۲۱ آبان ماه را به عنوان روز جهانی پنومونی نامگذاری کرده‌اند.
حسن‌زاد با اشاره به عوامل ایجاد کننده پنومونی گفت: پنومونی به علل عفونی یا غیرعفونی ایجاد می شود که عوامل عفونی شامل انواع میکروبها، باکتریها، میکروبها، ویروسها یا قارچها هستند. پنومونی غیرعفونی نیز در اثر انواع بیماری‌های اتوایمیون، نقص سیستم ایمنی و مواردی نظیر آن ایجاد می‌شود.
فوق تخصص ریه کودکان بیمارستان مسیح دانشوری نشانه‌های پنومونی را شامل علایم تنفسی و غیرتنفسی عنوان کرد که علایم تنفسی شامل تنفس سریع و تند (تاکی پنه)، سرفه‌های خلط‌دار یا بدون خلط و تنگی‌نفس است و علایم غیرتنفسی نیز شامل تعریق، عرق شبانه و تب هستند.
به گفته این استاد دانشگاه، در کودکان کمتر از دو ماه معمولاً سرفه مشاهده نمی‌شود و علایم و نشانه‌ها در شرایط شدیدتر ممکن است شامل تشنگی، تشنج، استفراغ مداوم، کبودی پوست، افزایش یا کاهش شدید دمای بدن و حتی کاهش سطح هوشیاری باشد.
وی با اشاره به این که در بیشتر موارد ابتلا، مرگ و میر ناشی از این بیماری قابل پیشگیری است، افزود: تشخیص به موقع در بیماری‌های عفونی ریوی می‌تواند منجر به نجات بیمار و جلوگیری از آسیب شدید ریوی شود.
این استاد دانشگاه، نحوه درمان را بسته به میزان درگیری ریه بیمار متفاوت برشمرد و خاطرنشان کرد: پس از معاینه و بررسی بیمار توسط پزشک، درمان لازم انجام می‌شود. اگر عامل ایجاد کننده پنومونی میکروبی باشد در صورت نیاز آنتی بیوتیک تجویز می‌شود ولی اگر عامل بیماری ویروس باشد بیشتر باید درمان‌های حمایتی انجام پذیرد تا بیماری کنترل شود.
به گفته وی با رعایت نکات بهداشتی در محیط زندگی و تماس نداشتن فرد آلوده با دیگران می‌توان از بروز پنومونی پیشگیری کرد.
حسن‌زاد یادآور شد که با تزریق واکسن آنفلوآنزا برای افراد در معرض خطر در هنگام شیوع پنومونی می‌توان احتمال ابتلا به بیماری را در این افراد کاهش داد.
این استاد دانشگاه تاکید کرد: مصرف رژیم غذایی سرشار از ویتامین C (میوه و سبزیجات تازه) به مقدار زیادی می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی فرد مبتلا شود. همچنین دریافت مایعات به میزان کافی و مصرف به موقع و صحیح آنتی بیوتیک‌های تجویزشده توسط پزشک در درمان بیماران اهمیت دارد.
این فوق تخصص بیماری‌های ریه کودکان توصیه کرد: افراد از خود درمانی پرهیز کرده و با توجه به این که در حال حاضر کرونا همچنین حضور دارد و ورژن‌ها و تظاهرات بالینی مختلفی از خود بروز می‌دهد افراد به محض مشاهده علایم ذکر شده و هر گونه علائم غیرطبیعی به پزشک مراجعه کنند.

دیابت خطر ابتلا به سرطان پانکراس را افزایش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که به نظر می‌رسد دیابت خطر ابتلا به سرطان پانکراس (لوزالمعده) را افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، در این مطالعه، دانشمندان دریافتند که سطوح بیش از حد انسولین باعث تحریک بیش از حد سلول‌های آسینار پانکراس می‌شود که شیره گوارشی تولید می‌کنند. این تحریک بیش از حد باعث التهاب می‌شود و این سلول‌ها را به سلول‌های پیش سرطانی تبدیل می‌کند.
«جیمز جانسون»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه بریتیش کلمبیا کانادا، گفت: در کنار افزایش سریع چاقی و دیابت نوع ۲، ما شاهد افزایش هشدار دهنده میزان ابتلاء به سرطان پانکراس نیز هستیم.
جانسون در ادامه افزود: این یافته‌ها به ما کمک می‌کند بفهمیم که چگونه این اتفاق می‌افتد، و اهمیت حفظ سطح انسولین را در یک محدوده سالم نشان می‌دهد، که با رژیم غذایی، ورزش و در برخی موارد داروها قابل تحقق است.
این مطالعه بر روی آدنوکارسینوم مجرای پانکراس (PDAC)، شایع‌ترین نوع سرطان پانکراس، متمرکز بود. این نوع بسیار تهاجمی با نرخ بقای پنج ساله کمتر از ۱۰٪ است. انتظار می‌رود تا سال ۲۰۳۰، PDAC دومین عامل مرگ و میر ناشی از سرطان باشد.
مطالعه جدید نقش انسولین و گیرنده‌های آن را در خطر ابتلاء به سرطان پانکراس روشن می‌کند.
جانسون گفت: ما دریافتیم که هیپرانسولینمی [سطوح بالای انسولین] به طور مستقیم در شروع سرطان پانکراس از طریق گیرنده‌های انسولین در سلول‌های آسینار نقش دارد. این مکانیسم شامل افزایش تولید آنزیم‌های گوارشی است که منجر به افزایش التهاب پانکراس می‌شود.
دانستن این موضوع ممکن است به راهنمایی استراتژی‌های جدید پیشگیری از سرطان کمک کند، و همچنین ممکن است منجر به درمان‌هایی شود که گیرنده‌های انسولین را در سلول‌های آسینار هدف قرار می‌دهند.
او در ادامه افزود: این تحقیق همچنین می‌تواند راه را برای درمان‌های هدفمندی که گیرنده‌های انسولین را تعدیل می‌کنند تا از پیشرفت سرطان لوزالمعده جلوگیری کرده یا کُند نماید، هموار کند.
به گفته نویسندگان، این یافته‌ها ممکن است پیامدهایی برای سایر سرطان‌های مرتبط با چاقی و دیابت نوع ۲ نیز داشته باشد.

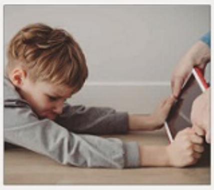
زنان و خانواده

قرص‌های ضدبارداری خطر لخته شدن خون را افزایش می دهند

زنان و پزشکان مدت‌هاست می‌دانند که مصرف قرص‌های ضدبارداری می‌تواند خطر لخته شدن خون را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، اکنون یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که این خطر ظرف چند هفته پس از قطع قرص ضد بارداری خوراکی ناپدید می‌شود
دکتر «مارک بلوندون»، نویسنده مسئول این مطالعه از بیمارستان‌های دانشگاه ژنو سوئیس، گفت: اطمینان‌بخش است که بدانید مضرات این قرص با قطع مصرف آن به سرعت از بین می‌رود.
طبق گزارش محققان، احتمال لخته شدن خون در میان زنانی که از داروهای ضد بارداری خوراکی استفاده می‌کنند، کمی بیشتر است. از هر ۱۰۰۰۰ زنی که از قرص‌های ضد بارداری حاوی استروژن استفاده می‌کنند، حدود ۱۰ نفر دچار لخته شدن خون می‌شوند
گروه تحقیق در این مطالعه، بر روی داروهای ضد بارداری هورمونی رایج مانند قرص‌های ضد بارداری، حلقه‌های واژینال و چسب‌های پوستی تمرکز کردند.
این مطالعه شامل نمونه‌های خون گرفته شده از ۶۶ زن بود که در شش نقطه زمانی مختلف قبل و بعد از توقف استفاده از یکی از این داروهای ضد بارداری تحت نظر بودند. این نتایج با نمونه‌های خون گرفته شده از ۲۸ زن که از قرص‌های ضد بارداری هورمونی استفاده نمی‌کردند، مقایسه‌شد.
نمونه‌های خون از نظر میزان برخی از فاکتورهای لخته شدن که می‌توانند بر خطر لخته شدن در فرد تأثیر بگذارند، تجزیه و تحلیل شدند.
محققان می‌گویند: این نشانگرهای انعقادی طی یک تا دو هفته پس از توقف مصرف قرص‌های ضدبارداری به سرعت کاهش یافتند و در هفته دوازدهم، همه نشانگرها مشابه گروه کنترل بودند.
تیم تحقیق خاطرنشان کرد که ۸۰ درصد کاهش نشانگرهای زیستی مرتبط با لخته شدن خون در دو هفته اول پس از توقف قرص‌های ضد بارداری هورمونی رخ داده است.

استفاده زیاد کودکان از وسایل دیجیتال باعث رفتار خشونت آمیز می‌شود



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: کودکانی که در معرض تماشای محتواهای تصویری و بازی‌های خشونت‌آمیز رسانه‌های دیجیتال قرار می‌گیرند، علاوه بر اینکه فرصت طلایی برای رشد و تعاملات اجتماعی سازنده را از دست می‌دهند، حدودا تا ۱۱ درصد بیشتر از همسالان خود تمایل به تقلید و نشان دادن رفتار خشونت‌آمیز دارند.

به گزارش پیام آشنا، مریم شیری اظهار کرد: اثرات استفاده از وسایل دیجیتال بر سلامت را به طور خلاصه، می‌توان به سه دسته کلی تقسیم کرد. دسته تاثیرات جسمی مثل چاقی، افزایش وزن، مشکلات خواب، دسته تاثیرات شناختی مثل اختلال در تمرکز، یادگیری در سنین بالاتر، اختلال در تعاملات اجتماعی و دسته تاثیرات رفتاری و هیجانی که از جمله آنها رفتارهای خشونت آمیز یا پرخاشگری و یا رفتارهای منفی مثل اعتیاد است که فراتر از سن آنها باشد و یا زودتر از آنچه که تصور می کنیم در فرزندمان ظاهر شود.
وی افزود: یکی از آسیب‌های استفاده بدون نظارت از وسایل دیجیتال توسط کودکان، بروز خشونت و پرخاشگری در آنها است. تحقیقات نشان می‌دهد، کودکان به واسطه بازی و یا تماشای صحنه‌های خشونت آمیز در گوشی‌های تلفن همراه، تبلت و لپ تاپ ، حداقل به میزان ۱۱ درصد نسبت به سایر همسالان خود رفتارهای تهاجمی و حتی ضد اجتماعی نشان می‌دهند و حتی امکان اینکه بخواهند، این رفتارهای خشونت آمیز را پس از تماشای محتوای‌های تصویری تقلید کنند، بسیار زیاد است.
دکتر شیری ادامه داد: متاسفانه استفاده از این گوشی‌ها تا جایی در زندگی ما پیش رفته که بدون در نظر گرفتن اثرات آن بر سلامت، برای اینکه کودکانمان ساکت و یا سرگرم باشند، آنها را برای ساعت‌ها در اختیار کودکانمان قرار می‌دهیم. تقریبا هیچ تحقیقی که نشان دهد، تماشای تلویزیون و استفاده از وسایل دیجیتال برای کودکان زیر دو سال مفید است، وجود ندارد.
وی بیان کرد: در مورد کودکان زیر دو سال، تعاملات انسانی، بازی و ارتباط موثر است که در رشد آنها مفید بوده و به آن نیاز دارند. کودکان باید از طریق کنجکاوی و تعاملاتی که با محیط، کودکان دیگر و اطرافیان خود به دست می‌آورند، رشد کنند. وقتی کودکی ساعت‌ها با گوشی هوشمند و تلویزیون مشغول است، تغییر پی در پی تصاویر و محرک‌های تصویری ممکن است باعث شود، کودکی که در آینده به تمرکز کافی نیاز دارد تا یادگیری دروس مدرسه را شروع کند، با مشکل تمرکز مواجه شود.
این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز افزود: از آسیب‌های دیگر، ایجاد پرخاشگری و خشونت در کودکان به واسطه وجود تصاویر حاوی این مفاهیم در بازی‌ها است. این پیامدها صرفا محدود به فیلم‌ها و بازی‌های کامپیوتری نمی‌شود، دردسترس بودن برخی اخبار هم باعث ترس و استرس در کودکان شده و تا مدت‌ها فکرشان را درگیر کند. تماشای این محتواها که نظارتی روی آن نیست، در کودکان سنین بالاتر هم ممکن است باعث شود که تمایل آنها به مواد مخدر و حتی افزایش فعالیت جنسی پرخطر در سن پایین اتفاق بیافتد.
این کارشناس بیان کرد: وقتی کودکان زمان خیلی زیادی را صرف تماشا و بازی با وسایل دیجیتال می‌کنند، زمان طلایی که یک فرصت برای تعاملات، رفتارهای سازنده و ارتباطات موثر با همسالان، دوستان و والدین است، را از دست می‌دهد. این زمان که به نشستن و تماشای این محتواهای بی فایده می گذرد، باعث می‌شود که کودک علاوه بر آسیب‌های رفتاری دچار افزایش وزن، اختلال خواب و... شود. بنابراین توصیه می‌شود که والدین، محتوایی را که قرار است کودک مشاهده کند، قبلاً ببینند و حداقل یک بررسی کرده باشند که آیا این محتوا برای کودک یا فرزند آنها مناسب هست یا خیر؟. حتی در موقع تماشا چه بهتر که کنار آنها باشیم و بر روی کیفیت و کمیت برنامه یا بازی که مشغول آن هستند نظارت کنیم.
وی ادامه داد: تغییراتی که در عادات غذایی کودک مثل تند غذا خوردن، میل شدید به فست فودها، به هم خوردن الگوهای خواب و حتی در کنار تغییرات عملکردی مثل رفتار پرخاشگرانه تغییرات ساختاری در مغز که ممکن است برگشت ناپذیر باشد، هم از پیامدهای استفاده زیاد از وسایل دیجیتال مثل تلفن همراه در کودکان است.

برش

با رای دیوان عدالت اداری

تعهد ۱۰ ساله پذیرفته شدگان وزارت آموزش و پرورش برداشته شد

هیات عمومی دیوان عدالت اداری یکی از احکام مربوط به استخدام پیمانی در وزارت آموزش و پرورش را ابطال کرد و به این ترتیب اخذ تعهد ۱۰ ساله محضری مبنی بر عدم ارائه درخواست انتقال و جابجایی از پذیرفته‌شدگان آزمون استخدام پیمانی این وزارتخانه برداشته‌شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، یکی از شهروندان اردیبهشت‌ماه با ارائه شکایتی به دیوان عدالت اداری این نکته را مطرح کرده بود که در قانون الحاق یک ماده به قانون تعیین تکلیف استخدامی معلمین حق التدریسی و آموزشیاران نهضت سوادآموزی در وزارت آموزش مصوب ۱۳۹۷ هیچ گونه تعهدی بابت تبدیل وضعیت نیروهای حق‌التدریس به پیمانی عنوان نشده بود اما در آیین نامه اجرایی آن بحث تعهد محضری مستخدمین مطرح شده‌است.
در آیین‌نامه اجرایی بند ۲ قانون مذکور آمده است: استخدام مشمولین پذیرفته‌شده موضوع این آیین‌نامه در سقف ظرفیت تخصیصی (مجوز استخدام) سالیانه توسط سازمان و اعتبارات تخصیص یافته در قانون بودجه سالانه، با شرایط به کارگیری در مناطق کمتر توسعه یافته و بر اساس نیاز مناطق آموزش و پرورش استان با تشخیص آموزش و پرورش مبتنی بر رشته و دوره تحصیلی، جنسیت و با توجه به سنوات خدمت و مطابق شیوه‌نامه‌ای که توسط وزارت ظرف سه ماه تهیه و ابلاغ می‌شود، صورت می‌پذیرد. نقل و انتقال این افراد قبل از ۱۰ سال امکان‌پذیر نیست.
هیأت عمومی دیوان عدالت اداری در این زمینه چنین رای داده است: در قوانین و مقررات عمومی کشور از جمله قانون مدیریت خدمات کشوری مصوب سال ۱۳۸۶ و آیین‌نامه استخدام پیمانی مصوب سال ۱۳۶۸ هیأت وزیران شرطی مبتنی بر ارائه تعهد محضری جهت خدمت در محل مورد تقاضا پیش‌بینی نشده و براساس قوانین و مقررات مذکور، حق انتقال و جابجایی کارمندان رسمی و پیمانی به رسمیت شناخته شده و مدت اشتغال کارمندان پیمانی ممکن است کمتر از ده سال باشد که در این صورت اساسا اشتغال اشخاص به مدت ده سال امکانپذیر نخواهد بود.
بر اساس رای هیات عمومی دیوان عدالت اداری، بر اساس آرای متعدد هیأت عمومی این هیات، شرط ارائه تعهد محضری برای عدم تقاضای انتقال در مدت معین پس از شروع به خدمت خلاف قانون تشخیص و ابطال شده است و در نتیجه وضع شرط ارائه تعهد کتبی مبنی بر ۱۰ سال خدمت در محل جغرافیایی مورد تقاضا توسط داوطلب پذیرفته‌شده مندرج در مقرره مورد شکایت عملاً منتج به عدم برخورداری از امکان انتقال در مدت معین پس از شروع به خدمت خواهد شد.
اعضای هیات عمومی دیوان عدالت اداری تاکید کردند: «وضع قواعد آمره در باب شرایط استخدام افراد در واحدهای دولتی و عمومی از وظایف و اختیارات قوه مقننه یا مأذون از قبل قانونگذار است» بر این اساس حکم مقرر در بند ۶/۳ شیوه‌نامه شماره ۱۵۰-۱۶۰ مورخ ۱۳۹۸/۹/۲ وزارت آموزش و پرورش که متضمن اخذ تعهد ۱۰ ساله محضری مبنی بر عدم ارائه درخواست انتقال و جابجایی از پذیرفته‌شدگان آزمون استخدام پیمانی است، خارج از حدود اختیار مرجع وضع کننده آن بوده و مستند به بند ۱ ماده ۱۲ و ماده ۸۸ قانون تشکیلات و آیین دادرسی دیوان عدالت اداری مصوب سال ۱۳۹۲ ابطال می‌شود.
رای هیات عمومی دیوان عدالت اداری با امضای مهدی دربین معاون قضایی دیوان به دستگاه قضایی ابلاغ شده است.

کتاب های درسی پسران و دختران تغییر می کند

وزیر آموزش و پرورش گفت: گرچه وضعیت مدارس و دانش آموزان ما نسبت به کشورهای دیگر به مراتب بهتر است، اما آنچه انقلاب از ما می خواهد خیلی فراتر از آن است؛ خانواده باید از طریق مدرسه آموزش ببیند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، رضامراد صحرایی -وزیر آموزش و پرورش- در آیین اختتامیه جشنواره ملی بهیندخت به وجود سه دیدگاه در جهان درخصوص زنان اشاره و تصریح کرد: دیدگاه اول زن و دختر را در حاشیه می‌بیند، عموما نقشی به آن نمی‌دهد که در کلام رهبری این دیدگاه به دیدگاه شرقی معروف است. دیدگاه دوم زن را فعال اما ابزار می‌بیند و در این دیدگاه جنسیت زن بر انسانیت او برتری پیدا کرده و مایه انحطاط زن شده است. این دیدگاه فمنیسم بود که در واقع پاسخ به ظلم زیادی بود که مردان به زنان روا می‌داشتند اما منحرف‌شد.
وی درباره دیدگاه سوم نسبت به زن نیز توضیح داد: این دیدگاه خانواده را مهم تر می‌داند. زن را نه در حاشیه و نه ابزار می‌داند بلکه دختر و خانواده را در متن جامعه می‌بیند. دیدگاه اسلام است که خانواده را مهمتر از هر عنصر دیگری در تربیت جامعه می‌شناسد و در آن زن هم فعال، هم نجیب و هم عفیف است. این دیدگاه تحول را از خانواده و سنگر خانواده رقم می‌زند. این دیدگاه با ظهور انقلاب اسلامی احیاء شده است.

غرب با ظهور انقلاب اسلامی و انتشار دیدگاه اسلامی ما درباره زن به تمام معنا رسوا شد

صحرایی با بیان اینکه امروز دختر داشتن برای خانواده‌ها مایه برکت تلقی می‌شود و اسلام می‌گوید دختر رحمت و پسر ولی نعمت است، افزود: غرب با ظهور انقلاب اسلامی و انتشار دیدگاه اسلامی ما درباره زن، به تمام معنا رسوا شد. پس از انقلاب، دختران و زنان بی آنکه ابزار شده و شان آنها زیر سوال رفته باشد به متن اداری جامعه آمدند؛ این پیام مهم و خطرناکی برای غرب بود از این جهت که گروهی به دنبال استفاده ابزاری از نجابت و طراوت زنان و دختران بودند و هستند اما در دیدگاه اسلامی ما زن تا جایی پیش می‌رود که امام خمینی وقتی به خانمش نامه می‌داد از لفظ تصدقت استفاده می‌کرد.

۸ میلیون دانش آموز دختر در سراسر کشور

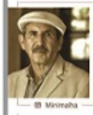
وزیر آموزش و پرورش تصریح کرد: این نگاه به زن و دختر در کشور ما حقیقتا یک سرمایه بزرگ است. حضور ۸ میلیون دانش آموز دختر در سراسر کشور که تقریبا نیمی از دانش آموزان ما را تشکیل می‌دهند و بالغ بر ۵۵۰ هزار معلم خانم در سراسر کشور نشان می‌دهد که این کشور مادران نجیب و مهربان برای آینده تربیت می کند. مادران آینده در حال تربیت هستند.
وی همچنین درباره آمار حضور زنان در دانشگاه فرهنگیان توضیح داد: نیمی از دانشجو معلمان ما در سراسر کشور خانم ها هستند. بیش از ۳۰۰۰ معلم داریم که با ایل کوچ می کنند و خانم‌هایی در این بین هستند که با ایل و خانواده کوچ می کنند تا فرزندان این کشور را تربیت کنند. جایی که هیچ کسی نیست، این معلمان حضور دارند.

خانواده باید از طریق مدرسه آموزش ببیند

صحرایی با اشاره به توجه سند تحول بنیادین آموزش و پرورش به مساله زن و خانواده بیان کرد: این سند نظام تعلیم و تربیت ما است. گرچه وضعیت مدارس و دانش آموزان ما نسبت به کشورهای دیگر به مراتب بهتر است اما آنچه انقلاب از ما می‌خواهد خیلی فراتر از آن است. خانواده باید از طریق مدرسه آموزش ببیند. بالغ بر ۱۲۰ هزار مدرسه در کشور وجود دارد و نظام تربیت ما باید از مدرسه‌ها متحول شود. اگر ما هر آرزوی خوبی برای کشور داریم باید بذر آن در مدرسه بیافشانیم.
وی افزود: حتی اگر می‌خواهیم سواد جدید یا مفاهیم نوین به خانواده دهیم باید از مدرسه این را انجام دهیم. مدرسه قوی است که ایران قوی را می‌سازد. قریب به دو سوم یا سه چهارم کارمندان شاغل زن کشور در آموزش و پرورش هستند. ما باید برای امور زنان و خانواده آموزش و پرورش و انجمن اولیاء و مربیان سازمان مستقل و قوی و ملی طراحی کنیم تا نقش آنها را به خوبی در جامعه نشان دهیم. بدین منظور در تلاش برای ارتقای این جایگاهستیم.
وزیر آموزش و پرورش تاکید کرد: سند تحول بنیادین می‌گوید باید کتب درسی را متناسب با جنسیت دختران و پسران متفاوت کنیم و باید فرهنگ حیا را در سراسر جامعه نهادینه کنیم.

مینیمال‌هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی



نگو کسی به فکرت نیست
و نامت را دنیا از یاد برده است.
شاید دنیا
تویی و من
و نام ما مهم نیست
در جریده‌ی عالم
با حروف درشت چاپ شود
همین که جاتانه
بر لبی جاری شود
تا ابدیت خواهد رفت.

عباس صفاری
از کتاب کبریت خیس | نشر مروارید

Minimalha

تازه‌های سلامت

۶ باور اشتباه درباره دیابت

فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم، با اشاره به آثار مخرب مطالب غیرعلمی بر سلامت افراد به ویژه افراد کم سواد، توضیحاتی در خصوص ۶ باور اشتباه درباره دیابت ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مجید ولی زاده به مناسبت هفته دیابت ملی با اشاره به اینکه افراد با سطوح مختلف دانش علمی در فضای وب تولید محتوا می‌کنند و عمدتاً افراد با سواد کم، زمان کافی برای تولید مطالب غیرعلمی در اختیار دارند، در خصوص برخی باورهای غلط کنترل و درمان دیابت توضیحاتی ارائه داد.

۱- افراد لاغر به دیابت مبتلا نمی‌شوند

به گفته وی، چاقی یکی از عوامل خطرساز ابتلاء به دیابت است، زمینه‌های ارثی، پرفشاری خون، اختلالات چربی خون یا کم تحرکی هم از دیگر عوامل خطرساز ابتلاء به دیابت، به ویژه نوع ۲ محسوب می‌شود بنابراین افراد لاغر نیز در معرض ابتلاء هستند.
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بیان کرد: حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد افرادی که به دیابت مبتلا می‌شوند، چاق نیستند.

۲- تنها خوردن زیاد مواد قندی منجر به دیابت می‌شود

فوق تخصص غدد با اشاره به اینکه در واقع قندهای ساده یا چربی‌ها از جمله مواد غذایی ناسالم هستند، گفت: بهتر است در هرم غذایی این مواد کمتر استفاده شوند و بیشتر فیبرها و کربوهیدرات‌های پیچیده مصرف شوند. به گفته وی، قندهای ساده و چربی‌ها می‌تواند به عنوان عامل خطرساز برای افزایش وزن و در پی آن ابتلاء به دیابت تلقی شود.

۳- بعد از تزریق انسولین نیازی به رعایت رژیم غذایی نیست

ولی زاده اظهار کرد: کنترل دیابت چهار رکن اساسی دارد. آموزش، فعالیت بدنی، رژیم غذایی سالم و داروها باید در کنار هم مورد توجه قرار گیرد. حتی اگر فرد چندین نوع داروی خوراکی یا انسولین مصرف کند، ارکان دیگر باید پابرجا باقی بماند. وی ادامه داد: در صورتی که مصرف انسولین فرد را به اشتباه از رعایت رژیم غذایی دور کند، افزایش نوسانات قندخون و اضافه وزن را در پی دارد. ثابت نگه داشتن وزن به ویژه در دیابت نوع ۲ بسیار اهمیت دارد و اگر رژیم غذایی رعایت نشود، فرد در معرض خطر قرار می‌گیرد.

۴- افراد دیابتی نمی‌توانند ورزش کنند

ولی‌زاده تصریح کرد: افراد مبتلا به دیابت، هم نوع یک و هم نوع ۲ می‌توانند در سطوح قهرمانی به ورزش مشغول باشند. البته همانطور که گفته شد آموزش یکی از مهمترین ارکان کنترل دیابت است، به این معنا که فرد باید بداند قبل، حین و بعد از ورزش چه اقداماتی را باید انجام دهد.

۵- افراد مبتلا به دیابت نمی‌توانند قند مصرف کنند

عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان اینکه در رژیم غذایی افراد دیابتی محدودیت وجود دارد ولی ممنوعیت، نه، گفت: هیچ ماده غذایی وجود ندارد که برای فرد مبتلا به دیابت به طور کل ممنوع باشد. وی افزود: ۲۰ درصد مقدار کربوهیدرات روزانه فرد می‌تواند با قند ساده جایگزین شود، البته مقدار کلی مصرف کربوهیدرات متناسب با سن، جنس، وزن و فعالیت بدنی باید مشخص شود.

۶- مالیدن سیر به دست دیابتی موجب کاهش قندخون می‌شود

ولی‌زاده بیان کرد: این باور نیز مشابه تجویز روغن بنفشه برای درمان کرونا است.