کوناکون

هیچ کودکی در لیست انتظار پیوند کاشت حلزون شنوایی نیست

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت گفت: حدود ۲ تا ۳ درصد نوزادان، اختلال شنوایی دارند.

به گزارش پیام آشنا، گرویش اعتماد، برنامه ایران در غربالگری نشنوایی در نوزادان را در منطقه بی نظیر دانست و افزود: این برنامه جزو معدود غربالگری‌ها در حوزه بهداشت است که صفر تا ۱۰۰ زنجیره ارائه خدمت آن که از بهداشت و درمان شروع می‌شود کاملاً به هم وصل است و هیچ فاصله‌ای بین آنهاست و خوشبختانه هیچ کودکی در لیست انتظار پیوند کاشت حلزون شنوایی در کشور وجود ندارد. وی با بیان اینکه حدود ۲ تا ۳ درصد نوزادان اختلال شنوایی دارند که با تشخیص و مداخله به موقع و اثربخش این مشکل مرتفع می‌شود یا کاهش می‌یابد گفت: با بررسی‌های نشنوایی بسیار بالا است، زیرا علاوه بر معضلات جسمی، کودکان نشنوا دچار اختلال تکلم و برقراری ارتباط می‌شوند، بنابراین از نظر رفتاری هم دچار مشکل می‌شوند.

افزایش خطر ابتلا به دیابت در افراد شب زنده دار

تا دیروقت بیدار ماندن برای برخی افراد طبیعی است اما شب زنده داری ممکن است برای سلامتی هزینه داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مدیسن نت، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که جغد شب (افراد شب زنده دار) هستند بیشتر از افراد سرخروز در معرض خطر ابتلاء به دیابت قرار دارند.

دکتر «صبا کیا فرسی»، محقق ارشد از بیمارستان زنان و بهگام دانشگاه هاروارد در بوستون، گفت: «ما متوجه شدیم که جغدهای شب در مقایسه با چکاوک‌های سرخروز ۷۲ درصد در معرض خطر ابتلاء به دیابت هستند.» محققان در رفتند بخش بزرگی از این شرایط، مربوط به سبک زندگی است. کیافرسی گفت: «ما دریافتیم که افراد شب زنده دار به طور کلی بیشتر احتمال دارد که سبک زندگی ناسالمی داشته باشند، آنها به احتمال زیاد رژیم غذایی ضعیف، وزن ناسالم و فعالیت بدنی کمتری داشتند. آنها به احتمال زیاد سیگاری بوده یا الکل در مقادیر زیاد می‌نوشند و یا حتی خواب ضعیفی دارند». او گفت: «این افزایش خطر ابتلاء به دیابت در افراد شب زنده داری که سبک زندگی شان را تعدیل کرده بودند از ۷۲ درصد به ۱۹ درصد کاهش یافت.» برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۶۴۰۰۰ پرستار زن را که در مطالعه بلندمدت سلامت پرستاران شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. داده‌های سلامت آنها از سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۷ جمع آوری شده بود.

مسری ترین زمان کووید ۱۹ در ۸ روز اول بیماری است

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که افراد بالاترین مقادیر ویروس را در هشت روز اول بیماری در بازدم خود دارند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ملت دی نیوز، دانشمندان دریافتند که بیماران در چند روز اول مقدار کمی از ویروس را بازدم می‌کنند، به اندازه ۱۰۰ نسخه ویروس در هر دقیقه‌این میزان در روز هشتم به شدت کاهش می‌یابد، بطوری که فرد تنها دو نسخه در دقیقه بازدم می‌کند. «گریوری لین» نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه نورث وسترن فاینبرگ در شیکاگو، گفت: «این اطلاعات ... مستقیماً به زمانی اشاره می‌کند که فرد مبتلا به کووید ۱۹ باید ازبزله شود چرا که در این زمان، احتمال بیشتری وجود دارد که افراد دیگر را با تنفس ویروس در هوای اطراف خود آلوده کنند.» وی در ادامه افزود: «هدف این مطالعه این بود که بفهمیم یک بیمار چه مقدار ویروس در طول دوره عفونت خود به محیط بازدم می‌کند و برای چه مدت.» نویسندگان مطالعه یک دستگاه قابل حمل و غیرتهاجمی را برای جمع‌آوری نمونه‌های تنفسی اختراع کردند و از آن استفاده کردند. این مطالعه شامل ۴۴ شرکت کننده بود که هر یک از آنها برای استفاده از دستگاه در خانه برای جمع آوری نمونه‌های تنفسی آموزش دیده بودند. سپس آنها نمونه‌ها را برای تجزیه و تحلیل به آزمایشگاه فرستادند. محققان وجود ویروس را در طول ۱۰ دقیقه تنفس طبیعی و آرام آزمایش کردند. این تیم آشکاره کرد که احتمالاً در روش‌های دیگر مانند صحبت کردن، آواز خواندن یا فریاد زدن، میزان ویروس بازدم افزایش می‌یابد. آنها دریافتند که در بیماران خفیف و متوسط مبتلا به کووید ۱۹، مقادیر زیادی ویروس در بازدم شان وجود دارد. اگرچه در مورد شدید علائم کمتر به طور متوسط، میزان بالاتری از ویروس در بازدم وجود دارد. این دستگاه محققین از قادر می‌سازد تا RNA ویروسی را در ۱۰۰ درصد نمونه‌های جمع آوری شده از بیماران مبتلا به کووید مثبت که به مدت ۱۰ روز یا کمتر دارای علائم بودند شناسایی کند.

مزیت ۲ دقیقه پیاده‌روی بعد از غذا

پیاده‌روی بخشی از سبک زندگی مردم در منطقه میترلله است و در یک برنامه تغذیه‌ای سالم، جایگاه ویژه‌ای دارد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از «صبا ایران»، بسیاری از مطالعات کارشناسی نشان داده است که پیاده‌روی خطر ابتلاء به دیابت، کلسترول بالا، بیماری قلبی، سکته مغزی و برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد و در عین حال استخوان‌ها را تقویت می‌کند، سلامت مغز را بهبود می‌بخشد، از زوال عقل و افسردگی جلوگیری می‌کند و همچنین موجب کاهش وزن می‌شود. یکی از مزیت‌های پیاده‌روی که نمی‌توان آن را نادیده گرفت، تاثیرش بر کاهش قند خون است. البته نیازی نیست برای آن زمان خیلی زیادی صرف کنیم. طبق نتایج منتشرشده یک مطالعه در مجله «المیرس مدیسین» در سال ۲۰۲۲، دو تا پنج دقیقه پیاده‌روی بعد از صرف غذا برای کاهش میزان قند خون کافی است. آیدان باقی، یکی از نویسندگان پژوهش و دانشجوی دکترا در گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی در دانشگاه «لیمریک» در ایرلند، می‌گوید: ایستادن بعد از غذا نیز می‌تواند کمک کند اما نه به اندازه پیاده‌روی. باقی گفت: ایستادن‌های متناوب بعد از صرف غذا در مقایسه با نشستن طولانی به میزان ۹.۵۱ درصد قند خون را کاهش می‌دهد، با این حال پیاده‌روی متناسب و آهسته در طول روز در مقایسه با نشستن طولانی‌مدت به طور متوسط ۱۷.۰۱ درصد کاهش بیشتر قند خون را به دنبال دارد. به گفته متخصصان، جلوگیری از افزایش قند خون برای بدن مفید است زیرا افزایش شدید و لات سریع سطح قند خون خطر ابتلاء به دیابت و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد که میزان قند خون در عرض ۶۰ تا ۹۰ دقیقه پس از غذا خوردن افزایش می‌یابد؛ بنابراین بهترلست بلافاصله پس از تمام شدن غذا حرکت کنید.

زنان و خانواده

جزئیات بسته خدمتی بیمه سلامت برای زوجین نابارور

معاون بیمه و خدمات سازمان بیمه سلامت ایران، به تشریح بسته خدمتی بیمه سلامت برای زوجین نابارور پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مهدی رضایی افزود: هم اکنون ۵۷ هزار و ۳۵۶ زوج نابارور در سامانه‌های الکترونیک بیمه سلامت نشان‌دار شده‌اند که نسبت به سال گذشته افزایش ۲۳ درصدی را نشان می‌دهد. وی ادامه داد: مراکز طرف قرارداد بیمه سلامت نیز به ۲۰۲ مرکز خدمات ناباروری افزایش یافته که شامل مراکز دولتی و غیر دولتی می‌شود.

رضایی افزود: در این مراکز بسته‌های خدمتی شامل ۶۳ قلم داروی تخصصی، ۲۸۰ قلم تجهیزات پزشکی، ۵۶ کد خدمت آزمایشگاهی، ۷ خدمت تصویربرداری پزشکی و ۲۰ خدمت جراحی تحت حمایت بیمه سلامت در این مراکز ارائه می‌شود.

رضایی گفت: ۴ خدمت فوق تخصصی ناباروری هم با پوشش ۹۰ درصدی بیمه‌ای ارائه می‌شود تا بخشی از پرداخت‌های زوج‌های نابارور کاهش یافته باشد و امسال ۳۰۴ میلیارد تومان در پوشش خدمات درمان ناباروری هزینه کرده‌ایم.

وی در پاسخ به این سوال که چرا در مراکز ناباروری هنوز هزینه‌ها بالا است، گفت: بسته به نوع مالکیت ما تعرفه‌های مراکز را با پوشش بیمه‌ای ارائه می‌کنیم در مراکز دولتی با تعرفه دولتی و در مراکز عمومی و خیریه و خصوصی بر مبنای تعرفه‌های عمومی تحت پوشش قرار می‌دهیم، اما ممکن است برخی مراکز عمومی بخواهند با تعرفه‌ای بیش از تعرفه مصوب هزینه را اخذ کنند که این هزینه مازاد به مردم تحمیل می‌شود و باید در این مراکز اگر با تعرفه‌های مصوب مشکل دارند آن را از مجاری قانونی دنبال کنند تا هزینه مازاد به بیماران تحمیل نشود.

ایران کمترین شیوع هپاتیت را در منطقه دارد

رئیس انجمن مطالعات بیماری‌های کبدی ایران، گفت: بیش از ۵۰ درصد جمعیت کشور تحت واکسیناسیون هپاتیت بی قرار گرفته‌اند و کمترین شیوع منطقه را از نظر هپاتیت بی و سی داریم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سید موید علویان قزوین؛ امروزه در افراد رده سنی تا ۲۶ سال، هپاتیت بی به ندرت مشاهده می‌شود که حاصل زحمات نظام سلامت، وزارت بهداشت، بهورزان و مامامالست.

وی ادامه داد: سازمان جهانی بهداشت تا سال ۲۰۳۰ برای هپاتیت به هدف‌گذاری‌هایی انجام داد که در ایران، به این اهداف رسیده ایم و با واکسیناسیون فراگیر و به موقع، بار بیماری هپاتیت به ر کشور کاهش یافته است.

هپاتیت سی در همه استانها ریشه‌کن شد

علویان تاکید کرد: ۳۰ سال قبل میزان هپاتیت ب در استان سیستان و بلوچستان حدود هفت درصد بود که امروز این رقم به زیر سه درصد کاهش یافته است.

دبیر علمی نهمین کنگره بین المللی هپاتیت ایران تصریح کرد: زمانی ۵۰ درصد بیماران هموفیلی، ۲۰ درصد تالاسمی ها، ۱۸ درصد دیالیزی ها مبتلا به هپاتیت سی بودند و اکنون در بسیاری از استانها این بیماری وجود ندارد و تقریبا در تمام شهرها ریشه کن شده و این وضعیت نشان از مسئولیت پذیری نظام سلامت دارد.

به گفته علویان، البته بار بیماریهای کبدی فقط هپاتیت نیست و کبد جرب و بیماریهای متابولیک و غیرالکبر را نیز شامل می شود و در این راستا، انجمن مطالعات کبدی با هدف سرآمد بودن ایران در مباحث علمی راه اندازی شد.

بر اساس این گزارش، آمار موجود در کشور نشان می دهد که ایران نسبت به کشورهای همسایه و منطقه خود کمترین شیوع هپاتیت سی را دارد به طوری که ایران جزو تنها سه درصد ریسک اپتایه هپاتیت را دارد و بیروسی هپاتیت سی تا سال ۱۹۹۰ شناخته نشده بود. این نوع هپاتیت بیماری کبدی است که در اثر عفونت با بیروسی هپاتیت سی رخ می دهد.

هپاتیت وبروسی سی در میان زنان نسبت به مردان کمتر است به طوری که آمار نشان می دهد حدود ۲۰ درصد زنان و ۸۰ درصد مردان این بیماری را تشکیل می دهند.

مکث

آسیب به بدن برای جلب توجه!

اخیرا در جامعه ما و بیشتر در بین نوجوانان به ویژه دختران، پیرسینگ یا سوراخ کردن قسمت‌هایی از بدن با هدف آویزان کردن اشیای زینتی برای ارتقای زیبایی و جذابیت‌های ظاهری، رواج زیادی پیدا کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جامجم آنلاین، البته موج استفاده از پیرسینگ‌های عجیب و غریب به پسرها هم سرایت کرده ولی بیشترین علل گرایش جوان و نوجوان برایی به این پدیده نوظهور که مربوط به دیگر فرهنگ‌هاست، ستارگان ورزشی، خوانندگان، برخی بازیگران، مشاهیر و تعدادی از بلاگرها هستند که پیرسینگ دارند و این باعث شده طرفداران آنها نیز به چنین کاری متمایل شوند.

درگذشته پیرسینگ چندان مورد قبول جامعه نبود و یک تابو به شمار می آمد، اما این روزها پیرسینگ خیلی عادی‌تر از گذشته به نظر می‌آید و این یکی از همه‌های فرهنگ‌های دیگر به فرهنگ اصیل ایرانی محسوب می‌شود.

متداول‌ترین پیرسینگ، پیرسینگ گوش، یا همان سوراخ کردن گوش است که از چند صدسال گذشته تاکنون در فرهنگ‌های غربی رایج است اما در سال‌های اخیر پیرسینگ بینی، لب، لبرو، زبان، ناف، چال گونه و عجیب‌ترین آن پیرسینگ تذلل‌هلت که رواج زیادی پیدا کرده و در ایران نیز زنان و مردان زیادی این کار را انجام می‌دهند. برخی از افراد تصور می‌کنند سوراخ کردن بدن برای انجام پیرسینگ مانند سوراخ کردن نرمه گوش کاری بی‌خطر است اما پزشکان معتقدند که انجام پیرسینگ خصوصا در نواحی حساس بدن، جان و سلامت انسان را تهدید می‌کند و سبب عفونت‌های زاده می‌شود که نیازمند درمان پزشکی است.

اعتیادبه‌پیرسینگ

تحقیقات نشان می‌دهد که انگیزه افراد برای پیرسینگ بدن متفاوت است. ملیکا ملک‌زاده رضوی، ارشد روانشناسی تربیتی می‌گوید: برخی از افراد بدون دلیل خاصی پیرسینگ می‌کنند اما در این میان خانم‌هایی هستند که تصور می‌کنند با استفاده از پیرسینگ جاذبه بیشتری پیدا کرده و مورد تایید واقع می‌شوند و حتی خودشان هم احساس بهتری دارند برخی از اقبال هم معتقدند استفاده از پیرسینگ باعث می‌شود در نظر خانم‌ها و افراد دیگر جذاب‌تر هوشمند و قدرتمند به نظر برسند در حالی که نتایج مطالعات نشان می‌دهد مردانی که پیرسینگ دارند در رتبه‌بندی جذابیت و هوشمندی رتبه پایین‌تری را در یک می‌کنند و در این صورت باید عزت نفس چنین افرادی مورد بررسی قرار گیرد.

انگیزه‌های متفاوت

ملک‌زاده می‌گوید: ممکن است افرادی که هر بار قسمتی از بدن را پیرسینگ می‌کنند و به نوعی دچار اعتیاد به آن کار شده‌اند دچار اختلال بدبرخت‌انگاری بدن باشند، اما نمی‌توان با توجه به شرایط و تغییر هنجارهای جامعه کنونی این اختلال را به همه افرادی که به دفعات پیرسینگ انجام می‌دهند تعمیم داد.

از طرفی، برخی از نوجوانان و جوانان به دلیل اعتماد به نفس و عزت نفس پایین لذکان دارد دست به این عمل بزنند زیرا چشم‌ها را روی مهارت‌ها و توانای‌های خود بسته و برای وجود خود ارزشی قائل نیستند. بنابراین فکر می‌کنند اگر پیرسینگ انجام ندهند در نظر دیگران بی ارزش و زشت به نظر می‌رسند.

بسیاری از افراد پیرسینگ کردن را برابر شیطان‌پرستی می‌دانند و از گذشته تا امروز ما در گروه‌های شیطان‌پرستی شاهد استفاده بیش از حد از پیرسینگ‌ها تنوی بدن، خودزنی و ... هستیم اما به گفته این روانشناس، نمی‌توان به این موضوع کلیت دهیم و همه افراد معتاد به پیرسینگ را شیطان‌پرست در نظر بگیریم؛ چراکه برخی افراد بدون دلیل و کورکورانه از پیرسینگ‌ها استفاده می‌کنند که ناخودآگاه باعث آگم‌گرفتن دیگر افراد می‌شوند.

چگونگی برخورد با نوجوان

مهم‌ترین نکته برای جلوگیری و پیشگیری از انجام اقدامی نظیر پیرسینگ از سوی نوجوان، برقراری ارتباط صحیح و موثر و صمیمیت با نوجوان است.

ملک‌زاده با اشاره به این که باید والدین باید ارزش‌ها و چارچوب‌های خود را برای فرزندان از سنین کودکی توضیح داده و مشخص کنند می‌گوید پدر و مادر باید مهارت گوش دادن فعال را بیاموزند و شنونده‌های خوبی باشند و زمانی که فرزند نوجوان شان به آنها مراجعه و چنین مسائلی را مطرح می‌کند به جای مقاومت، نصیحت، توهین و تحقیر که اغلب سبب لجبازی و برخاشگری نوجوان می‌شود، به حرف او گوش دهند و با فرزندشان در مورد فواید، معایب و ضررهایی که این اقدام دارد صحبت کنند و پس از این که نوجوان در این خصوص آگاهی لازم را کسب کرد و از تبعات آن مطلع شد، آزاد اراده و تصمیم‌گیری جلوی این اقدام نوجوان را بگیرند. همچنین لازم است والدین اعتماد به نفس و عزت نفس فرزندان خود را با استفاده از ابزار تحسین و تشویق توجه به استعداد و توانایی های آن ها، آموختن مهارت های جدید، برخورد محترمانه و... تقویت کنند.

چگونه هراس کودکان از مدرسه را کم کنیم؟

یک فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان با اشاره به این که بسیاری از کودکان هنگام جدا شدن از والدین مضطرب می‌شوند، گفت: برای آن که بتوانید استرس و نگرانی شروع مدرسه فرزندان‌تان را کاهش دهید باید به سراغ روش تمرین و تکرار بروید؛ یعنی باید تغییرات روزمره‌ای را که بعد از شروع سال تحصیلی در زندگی‌شان رخ می دهد پیش از آن زمان کم‌کم ایجاد کنید تا خود را به آن‌ها عادت دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، امین ماهورام اظهار کرد: ترس از مدرسه یکی از مشکلات شایع در دوران تحصیل است که به ویژه در سال‌های ابتدایی دبستان بیشتر دیده می‌شود.

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان با بیان این که وجود استرس در والدین می‌تواند مقدار نگرانی و اضطراب فرزندان را به مراتب افزایش دهد، توصیه کرد: تا زمانی که خودتان آرامش نداشته باشید، نمی‌توانید به فرزند خود نیز کمک کنید.

ماهورام با بیان این که هراس از مدرسه، ترس بیش از حدی است که در مورد برخی کودکان در خصوص رفتن و ماندن در مدرسه وجود دارد، افزود: این کودکان ممکن است در مکان‌های دیگر بتوانند دوری از مادر را تحمل کنند.

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان خاطرنشان کرد: ترس از مدرسه می‌تواند از بخش خاصی از مدرسه، معلکرد تحصیلی، محیط مدرسه یا در اثر تجربه اتفاق‌های ناخوشایند، مانند آزار دیدن از دوستان در مدرسه یا مشکلاتی در مسیر خانه تا مدرسه باشد، در این موارد بی‌برش به علت هراس، برای مداخلات درمانی ضرورت دارد.

ماهورام با اشاره به این که برخی کودکان هنگام جدا شدن از مادر اضطراب شدیدی تجربه می‌کنند توضیح داد: در مواردی هم کودک حتی در خانه هم مانند سایه مادرش را دنبال می‌کند تا به این وسیله برا اضطراب خود غلبه کند. چنین کودکانی به جدا شدن از مادر (یا هر کدام از والدین) و خانه، تمایلی نشان نمی‌دهند، چون به شدت وابسته‌اند.

وی با تاکید بر این که اضطراب جدایی می‌تواند به‌صورت‌های گوناگون، حتی شکایات جسمی مانند دردهای شکمی، حالت تهوع، بی اشتهایی، مشکلات خواب، سردرد و کابوس‌های شبانه خود را نشان دهد، افزود: در صورت بروز علایم اضطراب جدایی در نوجوانان، باید بررسی و درمان جدی‌تر باشد؛ زیرا در برخی موارد علایم اولیه افسردگی نوجوانان همین اضطراب جدایی است.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان به والدین توصیه کرد: کودک به جزییات همه قوانین و مقررات مدرسه واقف نیست و تهدید و ترساندن آن‌ها می‌تواند مشکل‌آفرین باشد؛ بنابراین هرگز لو را از معلم نترسانید، مثلا به او نگویید اگر غذاتخوری به معلمت خواهم گفت.

این عضو هیئت علمی دانشگاه گفت: برای آن که بتوانید استرس و نگرانی شروع مدرسه فرزندان‌تان را کاهش دهید باید به سراغ روش تمرین و تکرار بروید، یعنی باید تغییرات روزمره‌ای را که بعد از شروع سال تحصیلی در زندگی‌شان رخ می دهد پیش از آن زمان کم‌کم ایجاد کنید تا خود را به آن‌ها عادت دهند. برای مثال شما می‌توانید از چند روز قبل از شروع مدرسه، فرزند خود را صبح زود بیدار کنید.

ماهورام ادامه داد: تعداد زیادی از والدین عادت دارند که تا لحظه آخر در کنار فرزند خود بمانند و خیال کودک خود را راحت کنند؛ در حالی که این کار باعث می‌شود حدایی کودک از والدین سخت‌تر شود. بهتر است والدین بصورت تدریجی از کودک دور شوند تا هم برای کودک قابل تحمل باشد و هم بتوان پس از مدتی ترس از جدایی را از بین برد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه به والدین یادآوری کرد: اگر کودک شما دچار مشکلات جدی و با اختلالات مشخصی نباشد، می‌تواند یاد بگیرد که خودش را با شرایط جدید و رفتن به مدرسه تطابق دهد. علاوه بر آنکه مهم است به ترس‌ها و نگرانی‌های فرزند خود توجه کنید و آنها را نادیده نگیرید، به فرزند خود بگویید در کنار او هستید و می‌توانید با کمک یکدیگر آمادگی لازم را برای این مرحله تازه از زندگی او ایجاد کنید.

مینیمال
هایی برای زندگی
مینیمال
مینیمال هایی برای زندگی
آن که زنده است به راستی نمی‌تواند شهروند باشد و موضع‌گیری نکند.
بی‌تفاوتی کاهلی است.
طلرا واژگی است، بی جربزگی است. زندگی نیست، و از این روست که من از بی‌تفاوت‌ها بیزارم.
آنتونیو گرامشی
ترجمه: مهدی فتوحی
Minimalhaa
Minimalhaa.ir/Zendegi
Minimalhaa
Minimalhaa.ir

تازه های سلامت

۹ راهکار برای پیشگیری از سرماخوردگی

اگرچه با شروع فصل سرد، ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوانزا سیستم ایمنی بدن را ضعیف و آسیب‌پذیر می‌کنند، اما تمیز کردن برخی عادات سالم در زندگی، نسبت به ابتلا به این بیماری‌ها مقاومت ایجاد خواهد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نفترآموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، با تمیز کردن ۹ شیوه سالم در سبک زندگی می‌توان از ابتلا به این بیماری‌ها و ویروسی در امان بود که این روش‌ها شامل موارد زیر است:

کاهش مصرف قند: شکر مانع توانایی سلول‌های سفید خون برای از بین بردن ویروس‌ها و باکتری‌ها می‌شود؛ بنابراین پیشگیری از مصرف زیاد قند راهی برای جلوگیری از بیمار شدن است.

استنشاق هوای تازه: بسیاری از مردم تصور می‌کنند با قرارگیری در معرض هوای سرد بیرون از خانه دچار بیماری می‌شوند و این در حالی است که صرف زمان زیاد در خانه، خاصیت بیمار کنندگی بیشتری دارد. لحاه ورزش‌های کوتاه و حتی پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای در طول روز خود راهی برای تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از بیمار شدن است.

ورزش منظم: ورزش کردن به ذخن آرامش می‌دهد، استرس را کم می‌کند و سیستم قلبی - عروقی و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. در واقع زمانی که گردش خون بدن افزایش پیدا می‌کند، تعداد گلبول‌های سفید بدن شما افزایش می‌یابد و این گلبول‌ها به کار باکتری بدن از میکروب‌ها می‌پردازند و شما را از بیماری‌ها در امان نگه می‌دارند.

چرت زدن روزانه: اینطور نیست نشده که کمبود خواب منجر به افزایش وزن، ضعف سیستم ایمنی بدن و افزایش تولید کورتیزول، یعنی هورمون مرتبط با استرس می‌شود. این در حالی است که داشتن چرت‌های کوتاه در طول روز سیستم ایمنی بدن را ترمیم می‌کند. زیرا به هنگام خواب سطح ملاتونین خون افزایش می‌یابد که در بازسازی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی نقش مهمی دارد.

پرهیز از لگل: اگرچه مصرف لگل منجر به خواب عمیق می‌شود، اما این کار چرخه خواب را مختل کرده و در طولانی مدت کیفیت خواب را از بین می‌برد. نوشیدن لگل خود راهی برای تضعیف سیستم ایمنی بدن و راه دادن عفونت‌ها و میکروب‌ها به بدن است، که آن هم با تخریب روند خواب اتفاق می‌افتد.

نوشیدن چای: نوشیدن چای به طور منظم منجر به استنشاق بخار ناشی از آن و تحریک فولیکول‌های مو در بینی می‌شود که خود حرکت میکروب‌ها را در هنگام تنفس از بینی راحت‌تر می‌کند. این روند منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

شخصیت اجتماعی: بین شخصیت قدار و میزان مقاومت آنها نسبت به بیماری‌ها ارتباط وجود دارد. بنابر نتایج تحقیقات مختلف، افرادی که دارای شخصیت برون‌گرا هستند نسبت به افراد دارای شخصیت درون گرا، در مواجهه با میکروب‌ها، کمتر دچار بیماری می‌شوند.

دریافت کافی پروتئین و ویتامین: نبایت شده قدارای که پروتئین کمتری از رژیم غذایی دریافت می‌کنند، سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند. ضمنا ویتامین B یکی از ضروری‌ترین ویتامین‌ها است که شما هر روز به کسب آن احتیاج دارید. خانواده این ویتامین را تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، B۶، اسید فولیک و بیوتین شامل می‌شود. در صورت کمبود این ویتامین، بدن ما قادر به سوخت و ساز کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها نخواهد بود. علاوه بر این، خانواده ویتامین B برای سلامت مو، پوست، اعصاب، سلول‌های خونی و سیستم ایمنی بدن ضروری هستند. شما می‌توانید این ویتامین را از طریق جگر، غلات، گوشت، سبزیجات تازه، سیوس غلات، لبنیات و غیره دریافت کنید.

شستن کافی دست‌ها: شستن و شوی مرتب دست‌ها یک راه مناسب برای مبارزه با میکروب‌ها است. بسیاری از میکروب‌ها بر روی اشیاء اطراف پراکنده‌اند و همیشه از طریق دست زدن به اشیاء اطراف، این میکروب‌ها وارد بدن ما می‌شوند.