گوناگون

۱۷۰ هزار محتوای نامناسب در شبکه شاد حذف شده است

شبکه شاد در اطلاعیه‌ای با بیان اینکه محتوای نرم افزار شاد در سه گروه مستهجن، غیراخلاقی و نامناسب پایش می‌شود، اعلام کرد: تا کنون ۱۷۰ هزار فایل نامناسب در این شبکه حذف شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شبکه شاد، در راستای مراقبت از کودکان و نوجوانان در فضای مجازی و ایجاد محیطی سالم برای کودکان و نوجوانان در شبکه شاد، سامانه پایش هوشمند شاد از دی ماه سال گذشته راه اندازی شده است.

پایش هوشمند شاد با هدف پایش محتوای متنی، عکس و ویدئو در فضای عمومی کانال‌ها و گروه‌های نرم افزار شاد، محتواها را در سه گروه مستهجن، غیراخلاقی و نامناسب پایش می‌کند.

پایش محتوا در شاد با استفاده از نظارت های هوشمند به صورت سیستمی متون، تصاویر و ویدئوها را مورد بازبینی قرار داده و با استفاده از شاخص‌های تعیین شده، محتوا را تجزیه، تحلیل و پایش می‌کند. علاوه بر این، فرایند پایش هوشمند با نظارت اپراتور انسانی بازبینی می‌شود تا درصد خطا به حداقل برسد.

سامانه به محض تشخیص محتوای نامناسب آن را حذف کرده و سپس شناسه کاربری فرد متخلف توسط نیروی انسانی بررسی شده و در نهایت تذکرها و سیاست‌های تنبیهی متناسب بر اساس ضوابط به وی ابلاغ می‌شود.

گزارش های دریافت شده توسط مخاطبان و کاربران از طریق ربات پشتیبانی شاد همچنین گزارش های مبنی بر محتوای نامناسب در گروه‌ها و کانال‌ها توسط کاربران، از دیگر منابع پایش محتوا در شاد است.

از دی ماه سال گذشته تا کنون ۱۷۰هزار فایل نامناسب در شاد حذف شده که به طور میانگین ۲۰۰ محتوا در روز فیلتر و ۱۰ میلیون فایل در ماه بررسی می شود.

شبکه شاد در تلاش است با تمهیدات لازم محیطی سالم برای فعالیت دانش آموزان در فضای مجازی فراهم کند.

لرزش نزدیک چشم نشانه چیست؟

لرزش معمولا در یک یا ۲ چشم می‌تواند تحریک‌کننده باشد اما معمولا دردناک نیست. به طور کلی لرزش نزدیک چشم می‌تواند نشانه کمبود ویتامین B۱۲ باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایکولوژی نیوز، به طور مشابه احساس سوزن‌سوزن شدن در پاها یا دست‌ها نیز می‌تواند نشانه کمبود ویتامین B۱۲ باشد. این احساس می‌تواند از پاها شروع و بعدها به دست‌ها منتقل شود. همچنین این وضعیت ممکن است با مشکلاتی در حفظ تعادل یا راه رفتن نیز همراه شود. این مشکل به عنوان نوروپاتی شناخته می‌شود که در افراد بالای ۵۰ سال شایع‌تر است.

سایر علائم مکرر کمبود ویتامین B۱۲ شامل احساس سرگیجه و بی‌حالی، یبوست، ضعف عضلانی و یرقان است.

ویتامین B۱۲ توسط بدن برای حفظ سلامت سیستم عصبی و ساخت گلبول‌های قرمز استفاده می‌شود.

گروه‌های خاصی مانند افراد مسن، گیاهخواران و افراد مبتلا به اختلالات گوارشی مانند بیماری کرون در دریافت ویتامین B۱۲ کافی مشکل دارند.

خوشبختانه رفع کمبود ویتامین B۱۲ برای اکثر افراد نسبتا آسان است. مکمل‌ها در دسترس و غذاهایی مانند غلات غنی شده، جگر، لبنیات، تخم مرغ و ماهی آزاد همگی سرشار از ویتامین B۱۲ است.

دکتر جان دی انگلند، متخصص مغز و اعصاب در مرکز علوم بهداشتی دانشگاه ایالتی لوئیزیانا در نیواورلئان، در همین زمینه گفت: کسانی که مشکوک به مشکلات عصبی هستند، باید در مورد آزمایش‌های غربالگری، به ویژه قند خون، سطح ویتامین B۱۲ و سطح پروتئین سرم با پزشک خود مشورت کنند زیرا این آزمایش‌ها اغلب می‌تواند به علل شایع نوروپاتی اشاره کند.

وی افزود: باید توجه داشت بسیاری از افراد مبتلا به نوروپاتی هستند که سال‌ها بدون تشخیص و درمان باقی مانده‌اند.

هم متخصصان مغز و اعصاب و هم افراد مبتلا به نوروپاتی باید بدانند که انتخاب مناسب آزمایش‌ها برای تشخیص دقیق ابتلا به این عارضه ضروری است.

توجه داشته باشید انقباض چشم می‌تواند با خستگی، استرس، آلرژی و خشکی چشم نیز مرتبط باشد.

نتایج این تحقیق در آکادمی نورولوژی آمریکا (American Academy of Neurology) منتشر شد.

بی تحرکی سلامت قلب و عروق را به خطر می اندازد

تحقیقات جدید به این بحث که نشستن طولانی مدت ممکن است برای سلامتی خطرناک باشد، اهمیت بیشتری می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، یک مطالعه بین المللی با بررسی بیش از ۱۰۰ هزار نفر در ۲۱ کشور نشان داد افرادی که ۶ تا ۸ ساعت در روز می‌نشینند، ۱۲ تا ۱۳ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس و بیماری قلبی قرار دارند، در حالی که در افرادی که بیش از ۸ ساعت در روز می‌نشینند این خطر به ۲۰ درصد افزایش می‌یابد.

محققان دانشگاه سیمون فریزر کانادا به طور متوسط ۱۱ سال این شرکت کنندگان را دنبال کردند و مشخص شد که زمان نشستن زیاد با افزایش خطر مرگ زودرس و بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است. در حالی که نشستن در همه کشورها مشکل ساز بود، اما در کشورهای کم درآمد و با درآمد متوسط رو به پایین مشکل ویژه‌تری بود.

اسکات لیر- سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «پیام اصلی این است که میزان نشستن خود را به حداقل برسانید. اگر مجبور به نشستن طولانی مدت هستید، با ورزش بیشتر در ساعات دیگر روز این خطر را جبران می‌کند».

محققان مشاهده کردند افرادی که بیشتر می‌نشستند و کم تحرک‌تر بودند، با بالاترین میزان خطر تا ۵۰ درصد روبرو بودند، در حالی که کسانی که بیشتر می‌نشستند، اما در عین حال فعال‌تر بودند، خطر کمتری در حدود ۱۷ درصد داشتند.

لیر خاطرنشان می‌کند: «برای کسانی که بیش از چهار ساعت در روز می‌نشینند، جایگزینی نیم ساعت نشستن با ورزش، این خطر را تا ۲ درصد کاهش می‌دهد».

لیر اشاره می‌کند که پزشکان باید روی نشستن کمتر و فعالیت بیشتر تمرکز کنند، زیرا این اقدام کم هزینه می‌تواند مزایای زیادی داشته باشد.

لیر می‌افزاید: «مطالعه ما نشان داد که ترکیبی از نشستن و عدم تحرک عامل ۸.۸ درصد از کل مرگ و میرها است که نزدیک به سهم سیگار کشیدن یعنی ۱۰.۶ درصد است».

زنان و خانواده

قاسم پور: حفظ منزلت زنان و دختران را بر خود واجب می‌دانیم

رئیس فراکسیون زنان مجلس شورای اسلامی در واکنش به توصیه بانکی پور نماینده اصفهان برای «ازدواج بین المللی» گفت که به تمام زنان و دختران و مردان غیور سرزمین خود اعلام می‌کنم که حفظ شأن و منزلت آنها را بر خود واجب می‌دانیم و در این مسیر گام برمی‌داریم.

به گزارش پیام آشنا، فاطمه قاسم پور در جلسه علنی روز یکشنبه در تذکری گفت: با توجه به تصویب قانون جوانی جمعیت، امروز نظارت بر اجرای این قانون بر همگان و نمایندگان و البته هیأت رئیسه مجلس واجب است و باید پیگیری شود. وی ادامه داد: علاوه بر این به نمایندگی از همکارانم در فراکسیون زنان و خانواده توضیحاتی را باید ارائه کنم؛ ما همه معتقدیم باید مسیر ازدواج جوانان تسهیل شود اما نه با هر راهکار و نه با هر بیانی. اظهارنظرهای هیجانی و غیرکارشناسی که افکارعمومی را جریحه‌دار می‌کند نه تنها نظر کلیت مجلس نیست بلکه اعلام می‌کنیم ارائه راهکارهایی مبتنی بر حفظ کرامت جامعه زنان و نگاه همه جانبه برای ارائه راهبردها و سیاست‌های مبتنی بر آموزه‌های دینی و ارزش‌های جامعه ایرانی رویکرد این مجلس بوده و هست. مجلس علاوه بر قانونگذاری در حوزه جوانی جمعیت، اصلاح قانون تسهیل ازدواج، اصلاح قانون حمایت از خانواده و لایحه حمایت زنان در برابر خشونت را با جلب نظر نخبگان پیگیری می‌کند. این نماینده مجلس تاکید کرد: نباید با یکسری اظهار نظرها جامعه را ملتهب کرده و جامعه زنان را که کریمانه به دنبال احقاق حقوقشان هستند ملتهب کنیم، این کار در شأن مجلس نیست؛ از این تریبون به تمام زنان و دختران و مردان غیور سرزمین خود اعلام می‌کنم که حفظ شأن و منزلت آنها را بر خود واجب می‌دانیم و در این مسیر گام برمی‌داریم. در پاسخ به این تذکر عبدالرضا مصری رئیس جلسه گفت: بنا و وظیفه ذاتی مجلس دفاع و حمایت و صیانت از مصوبات مجلس شورای اسلامی است لذا از آنچه که در مجلس تصویب شده صیانت می‌کنیم تا مر قانون اجرا شود. وی ادامه داد: بعضی از همکاران اظهارنظرهایی بیان می کنند که نظرات خودشان است. ممکن است هر کدام از نمایندگان نظرات شخصی داشته باشند اما در نهایت آنچه که قانون است، اجرا خواهد شد.

عدم تغییر در قیمت دارو به جز اصلاح قیمت سالانه!

رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به اقدامات انجام شده در زمینه تغییر نظام ارزی دارو، درباره چالش‌های حوزه دارویی کشور اعم از اصلاح قیمت‌ها و کمبودهای دارویی توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بهرام دارایی درباره وضعیت ارز دارو گفت: در سال گذشته برای بررسی لایحه بودجه سال ۱۴۰۱ در حوزه دارو اقدامات بسیاری انجام شد و رئیس جمهور هم مطرح کردند که بحث دارو برای دولت و کشور بسیار مهم بوده و حساسیت هم روی آن زیاد است؛ زیرا هم برای مردم دل‌نگرانی دارد و هم برای صنایع داروسازی که به صورت عددی ۹۸ درصد نیاز دارویی کشور را تامین می‌کنند که رقم قابل توجهی است. باید توجه کرد که داروسازان ما، بین ۲۰ کشور دنیا قرار دارند و می‌توانند داروی خودشان را تامین کنند. این زیرساخت‌ها در حوزه دارویی کشور به راحتی به دست نیامده است.

تصمیم‌گیری در "دارو" بانگاه حمایتی از مردم وصنعت

وی افزود: بنابراین هم با نگاه حمایت از تولید داخلی و هم با نگاه حمایت از مردم باید در حوزه دارو تصمیم‌گیری شود. در واقع در زمستان سال ۱۴۰۰ برنامه‌ریزی‌ها در این زمینه انجام شد و ما درصدد بودیم که بتوانیم یک طرح پایلوت را نیز در پایان سال گذشته اجرا کنیم، اما در هر صورت مجلس شورای اسلامی در پایان سال بودجه را مصوب کرد.

زمان‌بندی مراحل تغییر نظام ارزی دارو

دارایی درباره سرانجام طرح تغییر نظام ارزی دارو و انتقال ارز دارو به بیمه‌ها در راستای حمایت از مردم، ادامه داد: در این زمینه سازمان غذا و دارو راهبر است. مدیریت ستادی که با عنوان ستاد اصلاحات یارانه در حوزه دارو تشکیل شده، با سازمان غذا و دارو است. همه افراد ذی‌ربط از سازمان برنامه و بودجه، وزارت بهداشت و ... در آن حضور دارند. باید توجه کرد که مراحل تغییر نظام ارزی دارو زمان‌بندی شده و وظایف مشخص شده است و اقدامات لازم در حال انجام است. به عنوان مثال اقدام در زمینه اتباع به وزارت کشور محول شده تا ساماندهی شوند. زیرا اتباع کشورهای دیگر نیز در کشور مازندگی می‌کنند و به خدمات بهداشتی و درمانی و دارویی نیاز دارند و برایمان مهم است که این افراد هم بتوانند خدمات را دریافت کنند. همچنین تعیین تکلیف افراد فاقد بیمه که البته اخیرا نزدیک پنج میلیون و ۶۰۰ هزار نفر از مردم به صورت رایگان بیمه شدند. بنابراین وظایف مختلف تقسیم‌بندی و زمان‌بندی شده است. در آخرین جلسه‌ای که در این ستاد داشتیم، مشخص شد که کدام یک از زمان‌بندی‌ها به هدف رسیده و در کدام بخش همچنان عقب‌ماندگی داریم. در هر حال درصد بالایی از راه را رفتیم، اما باید توجه کرد که این اصلاحات مربوط به تصمیم دولت و شخص رئیس جمهور است و هر زمان که شرایط اقتضا کند، این اتفاق می‌افتد. در عین حال هم در سبد خانوار مردم و پرداخت از جیب مردم بابت دارو افزایشی رخ نمی‌دهد. رئیس سازمان غذا و دارو با بیان اینکه نمایندگان مجلس هم در جلسات ستاد اصلاحات یارانه در حوزه دارو شرکت می‌کنند، گفت: گزارش این جلسات تا انتهای خرداد ماه به طور کامل به کمیسیون تخصصی در مجلس اعلام می‌شود و اگر نیاز به جلسه مشترک با کمیسیون در این زمینه وجود داشته باشد، برگزار خواهد شد.

به جز اصلاح قیمت سالانه، فعلا تغییری در دارو نداریم

دارایی تاکید کرد: با این حال باید توجه کرد که تا زمانیکه زیرساخت‌های تغییر نظام ارزی دارو آماده نشود، اتفاقی در حوزه دارو رخ نخواهد داد. بر همین اساس هم سازمان غذا و دارو طبق روال سال ۱۴۰۰ بحث واردات مواد اولیه دارویی و تولید دارو را پیش برده و با همان هزینه‌ها دارو را عرضه می‌کنیم. بنابراین به جز اصلاح قیمت سالانه دارو متناسب با تورم، اتفاقی در حوزه دارو نخواهد افتاد. در زمینه یارانه دارو هم تابع شرایط هستیم و تا زمانیکه زیرساخت‌های لازم به صورت ۱۰۰ درصدی آماده نشود، تغییری ایجاد نمی‌شود.

وقتی نه دلاری برای مدیریت دارو بود و نه ریالی

وی گفت: برنامه‌ریزی که دولت قبل در سال ۱۳۹۹ برای سال ۱۴۰۰ در حوزه دارو انجام داد، غیرواقع‌بینانه بوده است. به طوری که مجموعا حدود دو میلیارد دلار برای دارو و تجهیزات پزشکی کشور اختصاص دادند. در حالی که نیاز ارزی در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی نزدیک چهار میلیارد دلار ارز ترجیحی بوده است. هزینه‌ها، بیمه و حمایت‌ها هم به همین صورت حساب شده و بودجه ۱۴۰۰ به همین صورت بسته شده است. حال سال ۱۴۰۰ سالی بوده که قرار بود دولت جدید مستقر شود. دولت قبل باید این چند ماه سال ۱۴۰۰ را به گونه‌ای مدیریت می‌کرد تا دولت جدید بتواند در هنگام آغاز به کارش شش ماه باقی‌مانده را با فراغ بال مدیریت کند، اما عملا نه ریالی در کار بود و نه دلاری. آنچه که در آن زمان وجود داشت، فقط بدهی بود. این اقدامی که در سال ۱۴۰۰ انجام شد در کل زنجیره تامین دارو اثر گذاشت و باعث شد که برنامه‌ریزی‌ها بر هم بریزد و با کمبودهایی هم مواجه شدیم. ما حتی مجبور بودیم که پول بیشتری مصرف کنیم تا به تعادل برسیم. دارایی با بیان اینکه سال گذشته بالای ۲۰۰ تا ۳۰۰ قلم کمبود دارو داشتیم، گفت: در حال حاضر هم کمبود داریم، اما به عنوان مثال اکنون ۳۰ قلم از کمبود داروی ما به دلیل عدم تولید شرکت‌های دارویی است که قیمت مناسب ندارند.

دریچه

ترفندهایی برای ترک سیگار؛ از تعیین تاریخ ترک تا تغییر رژیم غذایی

سیگار علاوه بر یک عادت بد، اثرات بدی بر سلامت شما نیز دارد، از جمله بر حس چشایی و بویایی، افزایش خطر سکته مغزی، حمله قلبی و سرطان و همچنین فشار خون، دیابت یا آسم. متخصصان چند ترفند ترک سیگار را توصیه می کنند. سیگار کشیدن یک عادت اعتیادآور است. وقتی یک سیگاری سعی در ترک سیگار دارد، علائم ترک ناشی از کاهش سطح نیکوتین که مغز را تحریک می‌کند، تجربه می‌کند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنازندگی، ترک نیکوتین باعث ایجاد احساس تحریک‌پذیری، بی قراری، اضطراب و گرسنگی می‌شود. چیزهایی مانند چسب‌های نیکوتین، قرص‌ها، آدامس‌ها و اسپری‌های بینی می‌توانند با جایگزین کردن مقداری از نیکوتینی که از مصرف تنباکو دریافت می‌کنید، در کاهش علائم ترک بسیار مؤثر باشند.

بهترین راه برای ترک سیگار، انتخاب تاریخ خاصی برای ترک است. این کار می‌تواند آمادگی ذهنی شما را برای پایبند بودن به آن زمان آسان‌تر کند. تمام سیگارهای خود را شب قبل از تاریخ ترک دور بیندازید. بیشتر از دو هفته دیگر تاریخی را برای ترک انتخاب نکنید، چراکه ممکن است انگیزه خود را برای ترک این عادت از دست بدهید.

ورزش می‌تواند به عنوان یک ترفند ترک سیگار، به شما کمک کند تا به مغزتان در تولید مواد شیمیایی مورد نیاز، ولع خود را برای سیگار کاهش دهید. اگر در دست گرفتن سیگار است که شما را فریفته خود کرده است، ترک خود را با سیگار الکتریکی شروع کنید

ولع شما برای سیگار معمولاً پنج دقیقه طول می‌کشد. ترفند غلبه بر این لحظات میل به نیکوتین، شناسایی استراتژی‌های پنج دقیقه‌ای است که می‌توانید از آنها به عنوان حواس پرتی استفاده کنید تا ذهن خود را متوجه چیز دیگری کنید. همچنین می‌توانید فهرستی از دلایلی که در هنگام وسوسه شدن به شما کمک می‌کند تهیه کنید. مواردی مانند مقدار پولی که در روز، در هفته، سپس ماه و سال با ترک سیگار پس‌انداز می‌کنید را یادداشت کنید.

برخی از افراد هنگام ترک سیگار اغلب به پرخوری متوسل می‌شوند. یکی از راه‌های اطمینان از اینکه دچار عادات غذایی ناسالم نمی‌شوید، این است که مصرف میوه‌ها و سبزیجات را افزایش دهید. این نوع غذاها نه تنها به آرام کردن تثبیت دهانی ناشی از ترک سیگار کمک می‌کنند، بلکه برای سلامتی شما نیز مفید هستند. اطمینان حاصل کنید که بدن شما در حین ترک سیگار به درستی تغذیه می‌شود.

نکته دیگری که در مورد رژیم غذایی باید به آن توجه کرد این است که سیگار بعد از خوردن غذاها و نوشیدنی‌های خاص طعم بهتری دارد. بنابراین آزمایش طعم‌ها و تشخیص اینکه کدام طعم‌ها شما را به سمت سیگار سوق می‌دهد، می‌تواند مفید باشد.

مراقب عوارض رژیم «کتوژنیک» باشید

متخصص تغذیه گفت: رژیم «کتوژنیک» عوارض زیادی دارد، بنابراین برای افرادی که با سایر رژیم‌های معمولی می توانند کاهش وزن داشته باشند توصیه نمی‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، گلبن سهراب، با بیان اینکه رژیم کتوژنیک (Ketogenic Diet) یا کتون زا نوعی رژیم غذایی خاص با چربی زیاد است، افزود: رژیم کتوژنیک برای فردی تجویز می‌شود که قبلاً با رژیم مقداری کاهش وزن را تجربه کرده اما در حال حاضر با رژیم‌های معمولی نمی‌تواند وزن خود را کاهش دهد.

به گفته این متخصص تغذیه، در موارد پیش دیابتی، مقاومت به انسولین و تخمدان پلی کیستیک تجویز رژیم کتوژنیک برای یک دوره کوتاه مدت می‌تواند مفید باشد.

وی افزود: رژیم کتوژنیک یک برنامه غذایی شامل ۷۰ درصد چربی، ۲۰ درصد پروتئین و ۱۰ درصد کربوهیدرات است. به عبارت دیگر در این رژیم مصرف کربوهیدرات بسیار محدود شده و چربی افزایش می‌یابد تا بدن به جای قند از چربی برای تأمین انرژی استفاده کند.

به گفته عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در این رژیم به دلیل اینکه بدن وارد فاز کتوزیس می‌شود، روزهای اول فرد یک کاهش وزن زیادی را تجربه می‌کند که دلیل آن از دست دادن مقدار زیادی از آب بدن است.

سهراب با اشاره به اینکه میزان کاهش وزن اولیه در این رژیم در افراد مختلف فرق دارد، افزود: در بلند مدت از نظر کاهش وزن این رژیم نیز تفاوت چندانی با سایر رژیم‌های لاغری ندارد.

وی، کتوزیس را یک فرآیند طبیعی متابولیک در بدن عنوان کرد که در این فرایند به جای کربوهیدارت و گلوکز برای تأمین انرژی چربی‌های اشباع شده و ذخیره شده در اجزای بدن سوزانده می‌شود.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه در رژیم کتوژنیک بسیاری از انواع مواد غذایی از برنامه غذایی حذف می‌شوند، تاکید کرد: در این رژیم مصرف انواع قندهای ساده، شکر، گروه نان و غلات، لبنیات به جز پنیر، انواع میوه‌ها، سبزی‌های نشاسته‌ای مثل سیب زمینی و هویج و سس‌های قرمز مجاز نیست.

به گفته وی، فرد در این رژیم مجاز است از انواع روغن‌ها ترجیحاً روغن‌های سالم‌تر، گوشت‌ها و تخم مرغ، انواع مغز به میزان محدود و سبزی‌های برگ سبز به مقدار محدود استفاده کند. همچنین می‌تواند خامه، کره و مقداری پنیر نیز در برنامه غذایی خود داشته باشد.

سهراب، عدم تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن و افزایش خطر بروز کمبود آنها را مهم‌ترین عارضه رژیم‌های کتوژنیک عنوان کرد.

این متخصص تغذیه، از دیگر عوارض این رژیم به سرگیجه و احساس خستگی اشاره کرد که باعث می‌شود فرد نتواند فعالیت بدنی مناسبی داشته باشد و از سبک زندگی سالم فاصله می گیرد.

وی، یبوست شدید را از دیگر عوارض این نوع رژیم برشمرد که به دلیل حذف یکسری مواد مغذی ایجاد می‌شود.

سهراب ادامه داد: این مواد باعث رشد باکتری‌های مفید دستگاه گوارش می‌شوند و عدم رشد باکتری‌های مذکور باعث تغییر فلور طبیعی روده و در درازمدت یبوست‌های شدید می‌شود.

به گفته این متخصص تغذیه، افرادی که چند ماه از رژیم کتوژنیک پیروی می‌کنند دچار یبوست شدید می‌شوند که نیاز به اقدامات درمانی برای بازگشت فلور طبیعی روده دارند.

وی، آنفلوانزا و راش‌های پوستی خیلی شدید را از دیگر عوارض رژیم‌های کتوژنیک عنوان کرد.

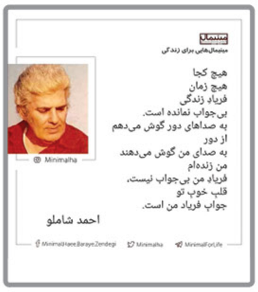
سهراب در ادامه گفت: رژیم کتوژنیک برای افرادی که می‌توانند با سایر رژیم‌های معمولی لاغر شوند توصیه نمی‌شود. زیرا این رژیم عوارض زیادی دارد و در واقع سبک یا روش صحیح تغذیه‌ای را رعایت نمی‌کند.

وی، یکی از عللی که باعث اقبال عمومی بالا نسبت به این نوع رژیم شده است را عدم وجود کالری شماری برشمرد که در آن اجباری نیست کالری مورد مصرف فرد دائماً شمارش شود.

سهراب با اشاره به اینکه در این رژیم تولید کتون بادی‌ها در بدن باعث سرکوب کردن و کنترل اشتها می‌شود گفت: این موضوع باعث می‌شود فرد کمتر احساس گرسنگی کند که یکی از دلایل مهم علاقه افراد به این رژیم است. همچنین در هفته‌های اول کاهش وزن بیشتری نسبت به رژیم‌های معمولی تجربه می‌کنند که این موضوع نیز برایشان خوشایند است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به افرادی که تمایل به استفاده از رژیم کتوژنیک دارند، تاکید کرد: حتماً با مشورت یک متخصص تغذیه اقدام کنند تا رژیم علمی و صحیح برای آنها طراحی شود و با تجویز مکمل‌های مناسب از بروز عوارض کمبود مواد مغذی پیشگیری شود.

مینیمال‌هایی برای زندگی



مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

هیچ کجا
هیچ زمان
فریادِ زندگی
بی‌جواب نمانده است.
به صداهای دور گوش می‌دهم
از دور
به صدای من گوش می‌دهند
من زنده‌ام
فریادِ من بی‌جواب نیست،
قلبِ خوبِ تو
جوابِ فریادِ من است.

احمد شاملو

Minimalha
MinimalHaee.Baraye.Zendegi
Minimalha
MinimalForLife

تازه های سلامت

سندرم تخمدان پلی کیستیک و افزایش عوارض قلبی در زنان باردار

بر اساس یک مطالعه جدید، اختلال هورمونی رایج در بین زنان در سنین باروری با افزایش خطر وقایع نامطلوب قلبی عروقی و عوارض بارداری در زمان تولد مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، سندرم تخمدان پلی کیستیک حدود ۵ تا ۱۳ درصد از زنان در جمعیت عمومی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این سندرم باعث پریودهای نامنظم، میزان بیش از حد هورمون‌های مردانه (آندروژن) و گاهی اوقات ناباروری می‌شود.

بر اساس تحقیقات قبلی که نشان می‌دهد سندرم تخمدان پلی کیستیک با بروز خطر بیماری‌های قلبی عروقی در آینده مرتبط است، یافته‌های جدید نشان می‌دهد که می‌تواند به طور قابل توجهی مشکلات قلبی را در زنان باردار در طول زایمان افزایش دهد. این مشکلات شامل پره اکلامپسی (فشار خون بالا بارداری)، کاردیومیوپاتی حین زایمان (قلب ضعیف یا بزرگ شده)، نارسایی قلبی، تپش غیرطبیعی قلب و ترومبوآمبولی وریدی (لخته شدن خون)، در مقایسه با زنان بدون این سندرم است.

دکتر «ارین میچوس»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه جانز هاپکینز، گفت: «مطالعه جدید زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک را تشویق می‌کند تا قبل، در طول و بعد از بارداری یک سبک زندگی سالم برای قلب داشته باشند تا خطر عوارض نامطلوب آن کاهش یابد.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های جمع آوری شده در مورد بیش از ۱۷ میلیون تولد در ایالات متحده بین سال‌های ۲۰۰۲ و ۲۰۱۹ را تجزیه و تحلیل کردند. در میان کسانی که در بیمارستان زایمان کرده بودند، ۱۹۵،۶۷۵ نفر مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک بودند.

محققان مشاهده کردند عوارض مرتبط با سندرم تخمدان پلی کیستیک شامل پره اکلامپسی با افزایش ۵۶ درصد؛ نارسایی قلبی، با ۷۶ درصد افزایش خطر؛ تپش غیر طبیعی قلب، با خطر دوبرابری؛ قلب ضعیف، با افزایش ۷۹ درصد ریسک؛ و خطر ابتلاء به لخته خون ۸۲ درصد بیشتر است.

زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک به طور کلی سن بالاتری داشتند (۳۱ در مقابل ۲۸ سال) و شیوع بالاتر دیابت، چاقی و کلسترول بالا در آنها وجود داشت.

این مطالعه نشان می‌دهد که سندرم تخمدان پلی کیستیک در واقع یک عامل خطر برای عوارض حاد قلبی در زمان زایمان است و باید بررسی شود.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است. امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره‌تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸