گوناگون

احتمال افزایش وام بازنشستگان در سال ۱۴۰۲

با توجه به درخواست بازنشستگان سازمان تامین اجتماعی و پیگیری‌های کانون‌های بازنشستگان، احتمال دارد که رقم وام بازنشستگان در سال جاری از ۱۲ میلیون تومان افزایش پیدا کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان تامین اجتماعی، در حال حاضر حدود ۴ میلیون نفر بازنشسته سازمان در سطح کشور هستند که هرماه بر اساس حروف الفبا، حقوق خود را از بیستم هرماه دریافت می‌کنند.
در سنوات گذشته سازمان تامین اجتماعی در راستای حمایت از بازنشستگان خود اقدام به پرداخت وام قرض الحسنه به بازنشستگان این سازمان کرده است.
براساس اعلام سازمان تامین اجتماعی در سال ۱۴۰۱ برنامه‌ریزی برای پرداخت وام به ۴۰۰ هزار بازنشسته شده بود به طوری که سال ۱۴۰۰ مبلغ وام بازنشستگان ۷ میلیون تومان بود که در سال ۱۴۰۱ به ۱۲ میلیون تومان افزایش یافت.
عضویت بازنشسته در کانون بازنشستگان، دریافت حقوق بازنشسته از شعب بانک رفاه از شرایطی است که بازنشستگان باید برای دریافت وام داشته باشند. همچنین سن بازنشسته باید کمتر از ۷۷ سال تمام باشد و بازنشسته فاقد بدهی بانکی، چک برگشتی باشد و ... سایر شرایط پرداخت وام است.
همچنین اقساط تهسیلات ۱۲ میلیون تومانی به بازنشستگان برای سال گذشته ۲۴ ماهه و با کارمزد ۴ درصد در نظر گرفته شده بود.
بر اساس این گزارش، بر اساس پیگیری‌های خبرنگار تسنیم از کانون بازنشستگان تامین اجتماعی تهران، احتمال دارد مبلغ وام قرض الحسنه به بازنشستگان در سال جاری از ۱۲ میلیون تومان افزایش یابد و در این زمینه جلساتی با مدیر عامل سازمان تامین اجتماعی در طی هفته‌های گذشته برگزار شده است و بزودی مبلغ جدید وام قرض الحسنه به بازنشستگان سازمان تامین اجتماعی اعلام می‌شود.

قرص خواب ممکن است به پیشگیری از آلزایمر کمک کند

به گفته محققان، مصرف یک داروی خواب خاص ممکن است به جلوگیری از بیماری آلزایمر کمک کند، اما هنوز خیلی زود است که از این نتیجه مطمئن شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، محققان دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس دریافتند شرکت‌کنندگانی که قبل از خواب قرص خواب‌آوری به نام «سوورکسانت» مصرف می‌کنند، سطح پروتئین‌های کلیدی بیماری آلزایمر در آنها کمتر است.
دکتر «برندان لوسی»، نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: «برای افرادی که نگران ابتلا به آلزایمر هستند، هنوز زود است که برای پیشگیری، مصرف هر شب سوورکسانت را آغاز کنند».
او در ادامه افزود: «ما هنوز نمی‌دانیم که آیا استفاده طولانی مدت در جلوگیری از زوال شناختی موثر است یا خیر، و اگر موثر است، با چه دوزی و برای چه کسانی. این دارو در حال حاضر در دسترس است و ایمنی آن ثابت شده است، و اکنون شواهدی داریم که نشان می‌دهد بر سطوح پروتئین‌هایی که برای ایجاد بیماری آلزایمر حیاتی هستند، تأثیر می‌گذارد».
سوورکسانت (بلسومرا) یک آنتاگونیست گیرنده اورکسین دوگانه، یکی از سه دارویی در این دسته از داروهایی است که قبلا توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده برای بی خوابی تأیید شده است. اورکسین یک بیومولکول طبیعی است که بیداری را تقویت می‌کند. بر اساس این مطالعه، وقتی این بیومولکول مسدود می‌شود، افراد به خواب می‌روند.
در بیماری آلزایمر، پلاک‌های پروتئین آمیلوئید بتا در مغز ایجاد می‌شوند. سال‌ها پس از شروع تجمع آمیلوئید، پروتئین دیگری به نام تاو شروع به تشکیل در مغز می‌کند که برای نورون‌ها سمی هستند
زمانی که این گره‌های درهم پیچیده تاو قابل تشخیص می‌شوند، افراد مبتلا به بیماری آلزایمر شروع به از دست دادن حافظه می‌کنند
در تحقیقات گذشته، لوسی و همکارانش بیخوابی را با سطوح بالاتر آمیلوئید و تاو در مغز مرتبط دانستند.
چیزی که آنها نمی‌دانند این است که آیا خواب خوب این سطوح را کاهش می‌دهد و با توقف یا معکوس کردن پیشرفت بیماری آلزایمر همراه است. مطالعات بر روی موش‌ها با مهارکننده‌های اورکسین امیدوارکننده بوده است.
برای این مطالعه، محققان ۳۸ فرد بین ۴۵ تا ۶۵ سال را که هیچ اختلال روانی نداشتند، انتخاب کردند.
محققان به ۱۳ نفر از آنها دوز کم ۱۰ میلی گرم (سوورکسانت دادند. دوازده نفر دیگر دوز ۲۰ میلی گرمی دریافت کردند در حالی که ۱۳ شرکت کننده دارونما دریافت کردند.
دوزها هر کدام در ساعت ۹ شب به شرکت کنندگان داده شد. محققان مقدار کمی مایع مغزی نخاعی را به مدت ۳۶ ساعت هر دو ساعت از شرکت کنندگان خارج کردند. هدف اندازه گیری میزان تغییر سطح آمیلوئید و تاو طی یک روز و نیم بعد بود.
سطح آمیلوئید در مایع مغزی نخاعی افرادی که دوز بالای سوورکسانت دریافت کرده بودند در مقایسه با افرادی که دارونما دریافت کرده بودند، ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش یافت. محققان دریافتند که میزان یک‌شکل کلیدی تاو به نام تائو هایپرفسفریله ۱۰ تا ۱۵ درصد کاهش یافته است.
این تفاوت‌ها از نظر آماری معنی دار در نظر گرفته می‌شوند. هیچ تفاوت معنی داری بین افرادی که دوز پایین سوورکسانت دریافت کردند و افرادی که دارونما دریافت کردند مشاهده نشد.
لوسی گفت: «اگر بتوانیم آمیلوئید را هر روز کاهش دهیم، به نظر می‌رسد تجمع پلاک‌های آمیلوئید در مغز به مرور زمان کاهش می‌یابد. تاو هایپرفسفریله در ایجاد بیماری آلزایمر بسیار مهم است، زیرا با تشکیل گره‌های تاو که نورون‌ها را می‌کشد مرتبط است. اگر بتوان فسفوریلاسیون تاو را کاهش داد، به طور بالقوه تشکیل گره خوردگی کمتر و مرگ عصبی کمتری وجود خواهد داشت.»
لوسی هشدار داد که این مطالعه مقدماتی است. مطالعات در حال انجام با هدف ارزیابی اثرات طولانی مدت مهارکننده‌های اورکسین در افرادی که در معرض خطر بالاتر زوال عقل هستند، انجام می‌شود.

زنان و خانواده

مراجعه ۷۰ درصدی زوجین نابارور به مراکز خصوصی

معاون بیمه سلامت شرایط پوشش بیمه‌ای زوجین نابارور را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، مهدی رضایی- معاون بیمه سلامت گفت: بر اساس قانون مادران باردار تا دو سال بعد از زایمان تحت پوشش بیمه قرار می‌گیرند و همچنین نوزادان تا ۵ سال تحت پوشش بیمه خواهند بود، اینکه زوجین نابارور تحت پوشش بیمه قرار بگیرند همانند سایر افراد است و خدمات ویژه‌ای برای بیمه شدن زوجین نابارور نداریم و مانند سایر افراد جامعه می‌توانند تحت پوشش بیمه قرار گیرند.
وی با بیان اینکه زوجین نابارور بر اساس مصوبات اخیر می‌توانستند سه بار خدمات درمانی دریافت کنند افزود: این موضوع بر اساس پروتکل‌های درمانی است و با توجه به دوره درمانی، زوج بیشتر از سه دوره در سال نمی‌توانند درمان بیشتری دریافت کنند و عملا محدودیتی برای دریافت خدمات وجود ندارد و هر سیکل درمانی سه الی چهار ماه زمان می‌برد.
رضایی با بیان اینکه نود درصد هزینه‌های درمانی توسط بیمه پوشش داده می‌شود افزود: این هزینه‌ها شامل ویزیت، هزینه‌های دارویی، آزمایشگاه و بستری و سایر هزینه‌های درمانی است.
معاون بیمه سلامت در پاسخ به این پرسش که درمان در بیمارستان‌های خصوصی نیز تحت پوشش بیمه سلامت هست یا خیر توضیح داد: درحال حاضر چهار نوع تعرفه درمانی از جمله تعرفه دولتی، تعرفه خصوصی، تعرفه خیریه و تعرفه عمومی در کشور جاری است. بر اساس مصوبات تعرفه عمومی را پوشش می‌دهیم، یعنی اگر فردی به بخش خصوصی مراجعه کند به میزان تعرفه عمومی پوشش داده می‌شود و ما به التفاوت آن را بیمار باید پرداخت کند، یعنی بیمه سلامت تعرفه خصوصی را پوشش نمی‌دهد.
وی ادامه داد: مردم به چند دلیل برای درمان از شهرستان‌ها به تهران مراجعه می‌کنند که یکی از دلایل امکانات موجود است، درحال حاضر بیمه سلامت با ۱۳۰ مرکز طرف قرارداد است. مراکز دولتی از نظر تجهیزات وضعیت خوبی دارند اما مردم اعلام می‌کنند که این مراکز به خوبی خدمت نمی‌دهند و مردم به بخش خصوصی مراجعه می‌کنند.
معاون بیمه سلامت گفت: مراجعه مردم به بخش دولتی به میزان امکانات و خدمات این مراکز نیست و شکاف بین این دو مورد موجود دارد، شاید بتوان گفت ۷۰ درصد مراکز دولتی هستند اما ۷۰ درصد مراجعان به بخش خصوصی مراجعه می‌کنند و دچار سیکلی معکوس شده‌ایم و وزارت بهداشت باید در این زمینه علت‌یابی کند.
وی ادامه داد: قاعده این است که ۷۰ درصد مراجعان به بخش دولتی مراجعه کنند اما این اتفاق نیفتاده است که باید توسط دانشگاه‌های علوم پزشکی ریشه‌یابی شود.

ارسال بیش از ۱۰۰ پرونده سقط غیر قانونی به مراجع قضایی

معاون درمان وزارت بهداشت با اشاره به راه‌اندازی و ابلاغ سامانه ملی باروری سالم، گفت: بیش از ۱۰۰ پرونده در زمینه سقط غیر قانونی، به مراجع قضایی ارسال شده و امیدواریم برخوردهای جدی و بازدارنده با این پرونده‌ها انجام شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سعید کریمی درباره بحث انجام سقط‌های جنین غیرقانونی و راهکارهای پیشگیری از آن، گفت: پیرو جلسه‌ای که با رئیس جمهور داشتیم، پرونده‌هایی که در این زمینه وجود داشت، برای رییس قوه قضاییه و دادستان کل کشور ارسال کردیم. برخورد با سقط جنین غیرقانونی کار تنها یک ارگان نیست؛ زیرا این اقدام عمدتا در جاهایی اتفاق می‌افتد که وزارت بهداشت نمی‌تواند آن را مورد نظارت قرار دهد. به عنوان مثال مگر وزارت بهداشت می‌تواند وارد خانه مردم شود و نظارت کند؟ وی افزود: اقدام غیر قانونی برای سقط جنین به صورت زیرزمینی انجام می‌شود و وقتی کار به خونریزی فرد می‌رسد، آن زمان بیمار را به بیمارستان می‌آورند و ما هم در این شرایط اورژانسی باید بیمار را پذیرش کرده و به او خدمات ارائه دهیم.

برخورد و پیشگیری از سقط غیرقانونی نیازمند کار مشترک بین‌بخشی

کریمی با بیان اینکه توزیع داروی سقط جنین باید مورد نظارت بیشتر قرار گیرد، گفت: برخورد با این اقدام غیرقانونی و پیشگیری از آن، کاری مشترک بین وزارت بهداشت، پلیس، قوه قضاییه، نهادهای امنیتی و ... است. در عین حال باید توجه کرد که اثبات سقط جنین دشوار است و اثبات آن ادله زیادی نیاز دارد تا قاضی قبول کند و در این زمینه قوه قضاییه باید ورود کند. جلسه‌ای که چند روز قبل برگزار شد، این موضوع را مورد بحث قرار داد و رییس جمهور هم دستور دادند که همه نهادها ورود کنند.

ارسال بیش از ۱۰۰ پرونده کلان سقط غیرقانونی به مراجع قضایی

معاون درمان وزارت بهداشت ادامه داد: وزارت بهداشت نیز در جاهایی که وظیفه دارد، نظارت‌هایش را انجام داده است. پرونده‌های متعددی در این زمینه بوده که برخوردهای لازم اعم از پلمب و ... را انجام داده‌ایم. با این حال موارد این موضوع متعدد است. باید توجه کرد که بیش از ۱۰۰ پرونده در این زمینه که در جلسه مذکور مطرح شد، به مراجع قضایی ارسال شد و این‌ها مواردی بود که در کمیسیون‌های ماده ۱۱ و قرارگاه نظارت بررسی شده بود و موارد کلانی بود که ارسال کردیم و امیدواریم برخوردهای جدی و بازدارنده با این پرونده‌ها انجام شود.

سقط غیرقانونی اثبات شود، پروانه مطب باطل می‌شود

کریمی با بیان اینکه اخیرا قوانین در زمینه سقط جنین‌های غیرقانونی مقداری سفت و سخت‌تر شده است، گفت: البته باید توجه کرد که اثبات قضیه جرم در سقط جنین دشوار است. حتما باید سقط جنین اتفاق افتاده باشد که جرم محسوب شود. اینکه در مطب یا زیرزمین و... ابزار و وسایل سقط را پیدا کنید، اثبات‌کننده نیست. این موضوع بحث‌های قضایی دارد. اگر اثبات شود که سقط جنین به صورت غیرقانونی انجام شده است، طبق قانون پروانه مطب پزشک باطل می‌شود.

راه‌اندازی و ابلاغ سامانه باروری سالم

وی درباره راه‌اندازی سامانه ملی باروری سالم، گفت: سامانه ملی باروری سالم ابلاغ شد. قرار است در قالب این سامانه از زمانی که تست حاملگی خانمی مثبت می‌شود و جنینی تشکیل می‌شود تا زمانیکه متولد می‌شود، در این سامانه ثبت می‌شود. به تدریج آزمایشگاه‌ها، پزشکان متخصصی و... به این سامانه وصل می‌شوند و اگر احیانا نیاز به غربالگری باشد، در این سامانه ثبت می‌شود و اگر نیاز به سقط درمانی باشد، در این سامانه ثبت می‌شود تا بتوانیم یک جنینی را که تشکیل می‌شود تا زمان تولدش ردیابی کنیم تا این جنین‌ها از دست نروند و بتوانند به جمعیت سالم کشور اضافه شوند. کریمی گفت: این سامانه به همه دانشگاه‌های علوم پزشکی ابلاغ شده و متخصصین، آزمایشگاه‌ها و همه افراد حوزه‌های مرتبط از طریق نام کاربری و رمز عبور به این سامانه دسترسی دارند.

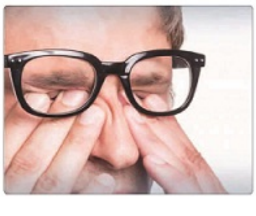
مینیمال هایی برای زندگی

تازه های سلامت

مالیدن چشم‌ها به قرنیه آسیب‌ می‌زند

با فرا رسیدن فصل بهار و تابستان و افزایش گردوغبار، خارش چشم‌ها شروع می‌شود و همین مسئله باعث می‌شود که برخی افراد مدام چشم‌هایشان را بمالند در حالی که متخصصان هشدار می‌دهند که این کار روی بینایی تأثیر منفی می‌گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، "تیمی میستری"، بینایی سنج انگلیسی در همین باره هشدار می‌دهد: مالیدن چشم به‌دلیل خواب‌آلودگی، استرس یا حتی آلرژی بر بینایی اثرات نامطلوبی دارد.
این متخصص در گفت‌وگویی با روزنامه "میرر" تأکید کرد: این عادت که اغلب واکنشی خودکار به خستگی و سوزش چشم است به مشکلات زیادی منجر می‌شود.
وی گفت: تلفن، لپ‌تاپ و میز کار مملو از میکروب‌هایی مانند استافیلوکوکوس اورئوس و استرپتوکوک است که به سادگی از طریق تماس دست به چشم منتقل می‌شود و عفونت‌های احتمالی مانند التهاب ملتحمه باکتریایی را پدید می‌آورد.
بعلاوه از آنجا که بسیاری از مشکلات بینایی به واسطه تغییر شکل قرنیه رخ می‌دهد، باید توجه داشته باشید که مالیدن چشم حتی ممکن است به جابه‌جایی، نازک شدن و تغییر شکل قرنیه منجر شود.
میستری خاطر نشان کرد: مالیدن شدید چشم باعث ایجاد خراش روی قرنیه، بیرونی‌ترین قسمت چشم شده و آن را مستعد ابتلا به چنین عفونت‌هایی می‌کند.
مالش شدید چشم به مرور حالت طبیعی قرنیه را از بین می‌برد و با تغییر شکل آن چشم نزدیک‌بین می‌شود.
نشانه‌های قرنیه آسیب‌دیده شامل حساسیت به نور، تاری دید یا کاهش بینایی، دوبینی، التهاب، سردرد، چشم‌درد، خستگی و حالت تهوع است.
متخصصان کلینیک "کلیولند" نیز پیش‌تر هشدار داده‌اند که مالیدن چشم می‌تواند مژه را از جایش حرکت دهد به طوری که با هر بار پلک زدن، قرنیه را می‌خراشد و به عارضه‌ای مانند قوز قرنیه منجر می‌شود که در آن شکل قرنیه از کروی به حالت مخروطی یا برآمده در می‌آید.
آنها می‌گویند: هنگامی که قرنیه ضعیف می‌شود به جای اینکه شکل کروی داشته باشد، حالت مخروطی به خود می‌گیرد. این مخروط نور را به روشی اشتباه خم می‌کند و استفاده از عینک معمولی هم بینایی را اصلاح نمی‌کند و در نتیجه برای رفع این مشکل به لنزهای خاص و گرانقیمت نیاز است.
میستری می‌گوید: با این حال اگر نمی‌توانید در برابر مالیدن چشم مقاومت کنید، حتما دست‌هایتان را بشویید یا از دستمال کاغذی تمیز استفاده کنید.
وی تأکید می‌کند: رعایت بهداشت چشم ضروری است، بنابراین حتما پیش از مالیدن چشم مطمئن شوید که دست‌هایتان تمیز است و از دست زدن بی‌مورد به چشم خودداری کنید.
به یاد داشته باشید هنگامی که شروع به مالیدن چشم می‌کنید احتمالا نمی‌توانید جلو آن را بگیرید و این کار به عادت بدل می‌شود. هرقدر این کار را بیشتر انجام دهید شرایط وخیم‌تر می‌شود و با مالیدن زیاد چشم، احساس پف کردگی و خشکی چشم نیز به آن اضافه می‌شود.



برش

۲۰ راه خوب خوابیدن را یاد بگیرید

خواب یکی از شیرین ترین مواهب الهی است که نصیب انسان‌ها و حتی حیوانات شده است خواب بهترین زمان استراحت و باز توانی جسم و روح خسته افراد است؛ به شکلی که یک خواب با کیفیت به طرز عجیبی جسم و روح انسان را حال و روز دوباره می‌بخشد و توان انسان را به صورت قابل توجهی بالا می‌برد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، خواب یکی از شیرین ترین مواهب الهی است که نصیب انسانها و حتی حیوانات شده است خواب بهترین زمان استراحت و باز توانی جسم و روح خسته افراد است.
یک خواب با کیفیت به طرز عجیبی جسم و روح انسان را حال و روز دوباره می‌بخشد و توان انسان را به طرز قابل توجهی بالا می‌برد. بهداشت خواب، موضوع مهمی در داشتن یک خواب مطلوب و با کیفیت است؛ به طوری که یکی از مهمترین موضوعاتی که باید در بهداشت خواب در نظر گرفته شود توجه به عوامل بازدارنده خواب است. خواب فعالیتی نیست که به انتخاب و سلیقه ما باشد بلکه طبیعت خواب را بر ما تحمیل می‌کند و حتی از پلک هم نداشتیم باز هم به خواب می‌رفتیم. بیشتر ما اگر یک شب هم بی‌خوابی بکشیم دچار دشواری‌هایی خواهیم شد که ممکن است ما را از پای دربیاورد. بدون خواب خلق ما تنگ می‌شود و روابط اجتماعی آسیب می‌بینند و خلاصه انجام هر عملی با دشواری همراه خواهد بود.
خواب برای زنده ماندن مهمتر از غذا است؛ با این حال حداکثر یک سوم زندگی ما را خواب به خود اختصاص می‌دهد. بیشتر افراد هنگام مردن بیشتر از ۲۵ سال از زندگی خود را در خواب و رویا به سر برده‌اند. نور یکی از عواملی است که می‌تواند با ایجاد ترشح هورمون خواب شود و در صورتی که نور اتاق خواب در طول شب بیش از اندازه باشد ممکن است حتی باعث عدم ترشح این هورمون شده و به این ترتیب اجازه خوابی راحت را در طول شب به ما ندهد در این گزارش تلاش کردیم مهمترین نکات برای داشتن یک خواب با کیفیت را برایتان توضیح دهیم.
اولین دلیل برای خواب خوب شبانه میزان زیاد هورمون ملاتونین است؛ اما دلیل دیگر وجود ریتم‌های زیست‌شناختی در زندگی شبانه‌روزی است. با اجرای چند روش ساده می‌توان خوابی راحت و بدون دغدغه داشت.
۱. کارها و فعالیت‌های روزانه خود را تا چند ساعت قبل از خواب به پایان برسانید و هنگام خوابیدن آنها را فراموش کنید
۲. پیش از آنکه زمان خواب‌تان فرا برسد سعی کنید به اموری بپردازید که ذهن‌تان را آرام کند و از مسائل و مشکلات روزانه فارغ سازد.
۳. سعی کنید یک تا دو ساعت قبل از خواب از ورزش‌های سبک و ملایم مانند پیاده‌روی استفاده کنید
۴. حتما ساعت مشخصی را برای خوابیدن خود معین کنید و در آن زمان خوابیدن را به خوبی رعایت کنید.
۵. از خوابیدن‌های طولانی و چرت زدن‌های گاه و بیگاه در بین روز خودداری کنید.
۶. روزانه حداقل ۲۰ دقیقه ورزش کنید؛ زیرا ورزش کردن موجب آرامش اعصابتان شده و باعث می‌شود در زمان خواب احساس بهتری داشته باشید.
۷. از پرداختن به بحث و جدل و مشغول شدن به امور ناراحت‌کننده در ساعات نزدیک به زمان خوابتان به کلی پرهیز کنید.
۸. حداقل دو ساعت قبل از خوابیدن از کشیدن سیگار پرهیز کنید.
۹. اگر قبل از خواب کتاب می‌خوانید حتما به مطالعه کتاب‌هایی بپردازید که نیاز به تجزیه و تحلیل نداشته باشد و ذهن شما را مشغول و درگیر نسازد.
۱۰. هنگام خواب حتما محیط خانه را کاملا ساکت و آرام کنید و تلفن‌های منزل و همراه خویش را خاموش کنید.
۱۱. قبل از خوابیدن از تماشای فیلم‌هایی که موجب استرس، نگرانی و تشویش در شما می‌شود خودداری کنید
۱۲. تختخواب یا تشکی که برای استراحت استفاده می‌کنید باید نرم و راحت باشد. تختخوابی که سر و صدا ایجاد نکند و خیلی کوچک و باریک و تشک آن گود و فرورفته و آزاردهنده و سخت نباشد. ملحفه‌ها و پتوها از جنس خشن، سفت و یا بیش از حد ضخیم و سنگین یا نازک و سبک نباشد.
۱۳. از نوشیدن قهوه یا سایر نوشیدن‌های گرم و شیرین و کافئین‌دار در قبل از زمان خواب پرهیز کنید
۱۴. خوردن یک عدد سیب یا یک فنجان چای بابونه و همچنین مصرف کاهو قبل از خواب می‌تواند بسیار آرامبخش، مفید و مؤثر در داشتن خوابی راحت باشد.
۱۵. از بالشی مناسب قبل از خوابیدن استفاده کنید که متناسب با نیاز شما نرم یا سفت باشد.
۱۶. استراحت در اتاق کاملا تاریک، آرامبخش‌تر است و ذهن عصبی شما می‌تواند بیشتر و بهتر استراحت کند؛ اما اگر عادت دارید تا از چراغ خواب استفاده کنید حتما از چراغ خوابی با نور ملایم استفاده کنید.
۱۷. از مصرف غذاهای سنگین، چرب و پرنمک در وعده غذایی شام خودداری کنید.
۱۸. مصرف ویتامین‌های گروه‌های B به داشتن خوابی عمیق و آرام کمک می‌کند. این ویتامین‌ها به طور طبیعی در جوانه گندم، موز و تخمه آفتابگردان موجود است؛ ضمن اینکه مصرف قرص‌های ویتامین B_1 بسیار مفید هستند.
۱۹. استفاده از سبزیجاتی مانند کاهو، اسفناج و کلم در وعده غذایی شام بسیار مفید است.
۲۰. گنجاندن مواد غذایی که حاوی کلسیم و پروتئین هستند در وعده شام توصیه می‌شود.

چهار اقدام ضروری برای حفاظت از شنوایی

بیشتر بزرگسالان هیچوقت تست شنوایی نمی‌دهند این در حالی است که تقریباً ۱۵ درصد بزرگسالان ۱۸ سال یا بالاتر مشکل شنوایی دارند و این خطر با افزایش سن بیشتر هم می‌شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، صدای بلند به شنوایی آسیب می‌رساند، خواه صدای انفجار بلند باشد یا قرار گرفتن در معرض صدای بلند موسیقی به مدت طولانی. اصوات را با دسیبل اندازه‌گیری می‌کنند و چنانچه میزان صدا از ۸۵ دسیبل بیشتر باشد می‌تواند به گوش آسیب دائمی بزند. برخی از منابع رایج اصوات بلند شامل چمن‌زن‌ها (۱۰۶ دسیبل)، آتش‌بازی‌ها (۱۵۰ دسیبل) و کنسرت‌های راک (۱۲۰ دسیبل) می‌شود. تقریباً ۱۵ درصد بزرگسالان هیجده سال به بالا مشکل شنوایی دارند و این خطر با افزایش سن بیشتر هم می‌شود. بالای ۳۹ درصد بزرگسالان در دهه‌ی شصت سالگی مشکل شنوایی دارند. خبر خوب این است که اگر از جوانی به فکر حفاظت از شنوایی‌تان باشید و چهار اقدام ضروری زیر را انجام دهید، ممکن است در سنین بالاتر از دچار شدن به مشکلات شنوایی در امان باشید.

۱. تست شنوایی بدهید

بیشتر بزرگسالان هیچوقت تست شنوایی نداده‌اند. سعی کنید در معاینه سالانه‌تان، تست شنوایی را انجام دهید چون انجام این تست، متخصص شنوایی‌سنجی را از کلیت شنوایی شما مطلع می‌کند تا بتواند آن را با نتایج آینده مقایسه کند و بر سلامتی شنوایی شما نظارت کند.

۲. از محافظ گوش استفاده کنید

وقتی در یک محیط پرسروصدا هستید، از محافظ گوش استفاده کنید مثلاً گوش گیر یا هدفون محافظتی برای کسانی که به طور مداوم در معرض سروصدا هستند، متخصص شنوایی گوش‌گیر را توصیه می‌کند.

پیش از قرار گرفتن در هر محیط پرسروصدایی به حفاظت از گوش‌تان فکر کنید:

- کنسرت‌های راک یا هر نوع اجرای پرسروصدایی
- سایت‌های ساخت و ساز
- مکان‌های پرسروصدای کاری
- فرودگاه‌ها یا ایستگاه‌های قطار و اتوبوس
- ماشین چمن‌زنی یا برگروبی
- مسابقات ماشین‌سواری
- شکار یا تیراندازی

۳. صدای وسایل را کنترل کنید

حین تماشای تلویزیون یا استفاده از موبایل، درجه صدای آنها را درست تنظیم کنید.
درجه صدا نباید آنقدر کم باشد که برای شنیدن مجبور باشید گوشتان را تیز کنید و نباید آنقدر زیاد باشد که حتی بیرون از اتاق هم صدای آن را بشنوید.

۴. برای هدفون گوشی تلفن‌تان قالب سفارشی داشته‌باشید

به گزارش وب گاه فرادید، اگر با موبایل یا وسایل الکترونیکی دیگر زیاد به موسیقی گوش می‌دهید، بهتر است سر هدفون‌تان قالب سفارشی داشته باشد.
این قبیل قالب‌ها نسبتاً ارزان هستند و بر اساس شکل منحصربفرد کانال گوش شما ساخته میشوند. با استفاده از این قالب‌ها نویز بیرون مسدود شده و کیفیت صدا هم بهتر می‌شود.