گوناگون

علت "نارسایی قلب" از نظر طب سنتی

نارسایی قلب بدین معنی است که قلب کارایی کافی را ندارد یا بهعبارت دیگر قدرت پمپاژ (input & output) مساوی نیست که این بیماری در بزرگسالان و کودکان مشترک است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، نارسایی قلب در بزرگسالی منجر به شـلی دریچه قلب می‌شود و نیاز به باطری پیدا می‌کند. در خردسالی و در زمان جنینی، قلب کامل شکل نمی‌گیرد و نوزاد متولدشده دارای نارسایی قلبی است.

علت نارسایی قلب از منظر طب سنتی

نارسـایی قلب به‌دلیل کافی نبودن "صفرا" در خون است؛ حال هر میزان صفرای موجود در خونی که در قلب و بدن منتشر می‌شود، بیشتر باشد، شناب شکل‌گیری قلب (کافل شدن قلب) در جنین بیشتر و قدرت قلب آن نیز بیشتر می‌شود که عدم نارسایی قلب در کهنسالی از نتایج آن است.

درمان نارسایی قلب

در طب نوین برای قوت بخشـیدن به قلب از طریق نصب باطری و روش‌های جراحی اسـتفاده می‌کنند اما در طب سنتی از طریق "افزایش سطح صفرای خون" این قوت را به قلب می‌بخشند. مصرف "عسل" به‌صورت ناشتا می‌تواند برای درمان نارسایی قلب بسیار مفید باشد؛ شربت عسل و زنجبیل نیز مفید است چون خشکی زنجبیل باعث می‌شود با سرعت بیشتری رطوبت قلب را کاهش دهد. استفاده از زیتون یا روغن زیتون و انجیر نیز مفید است. برای درمان از طریق غذا می‌توان به آرده یا شیره افلوکو اشاره کرد که به‌صورت هفته‌ای ۵ وعده باید میل شـود؛ ۲ وعده باقی‌مانده برای اسـتراحت به تن، کم شده است چرا که با میل کردن غذای تکراری اعم از سردی و گرمی، جذب شـدن آن در بدن کاهش می‌یابد. برای سرعت بخشیدن به درمان می‌توان از شربت عسـل و زعفران بهره جست؛ شربت عسـل محلول در برق بهارنارنج نیز برای درمان و نشاط‌دهی مناسب است. به‌صورت کلی تمام گرمی‌ها به‌ویژه گرم و خشـکی‌ها برای درمان مناسب هستند که می‌توان این گرمی‌ها را برای افزایش شناب درمان با عسل طبیعی و یا عسـل گیاهی (شیره‌افلوکو) میل کرد. برای درمان از طریق حجامت به این نکته توجه داشـته باشید که حجامت تر توصیه‌نمی‌شود؛ منظور از حجامت تر، حجامت خونگیری اسـت؛ حال اگر علاوه بر نارسایی قلبی با تشخیص مزاج‌شناس، سودای از بلغم آمده نیز داشته باشد، این حجامت توصیه می‌شود اما حجامت گرم، مفید و مناسب است و منظور از حجامت گرم همان بادکش به‌ویژه بادکش کتف است.

فواید مصرف میوه های خشک برای سلامت

به گفته محققان میوه های خشک منبع سالم تری از مواد مغذی و کالری ها هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشکده پزشکی هاروارد عنـوان می کنند در برخی موارد مصرف برخی میوه های خشک حتی از میوه تازه هم سالم تر است.

معمولاً میوه های خشک در مقایسه با میوه های تازه قیمر و آنتی اکسیدان های بیشتری دارند. تحقیقات نشان داده است که قیمر و آنتی اکسیدان ها با بیماری های قلبی، چاقی و سرطان مبارزه می کنند.

محققان دانشگاه هاروارد تاکید می کنند که توجه به برچسب میوه های خشک از لحاظ میزان مغذی مهم است و باید از مصرف میوه های خشک حاوی مواد قندی خودداری نمود.

"کلسترول LDL" خون خود را با مصرف این دانه کاهش دهید

خوردن حدود نصف لیوان متوسـط از این دانـه در روز که پس از پخته‌شدن یک کاسه بزرگ می‌شود، بصرفت جزء مضر کلسـترول خون یعنی LDL را بطور متوسط ۲۰ درصد کاهش می‌دهد و در مقابل جزء مفید کلسـترول یعنی HDL را در مدت متناسـبی در حدود ۱۵ درصد افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا؛ در این مطلب سـوال یکی از مخاطبان درباره خواص درمانی و مورد مصرف "جو دوسر" آمده است.

سوال: "لطفاً درباره خواص جو دوسر توضیح بدهید؟ چگونه باید آن را مصرف کنیم و آیا مصرف آن برای کودکان خردسال ضرر ندارد؟"

پاسخ: "جو دوسر" یا یولاف در کتاب مخزن‌الادویه که از منابع معتبر طب سنتی است با نام "هرطمال" آمده است که از نظر طبیعت، نه گرم و نه سرد بلکه معتدل است اما مایل به خشکی است و مقوی اعصاب، ملین و ضدعفونی کننده‌است.

در کتاب معارف گیاهی، دکتر میرحیدر در مورد جو دوسر آمده‌است: اگر از جو دوسر با پوسته خارجی آن بمقدار ۲۰ گرم در یک لیتر آب، جوشانده تهیه شود، این جوشانده مدر است و برای دفع سنگ کلیه، رقع‌کننده‌استفاء، تسکین درد کلیه و مثانه، رقع بی‌خوابی، تسکین سرفه، ورم حلق و حنجره، نافع است. خوردن پخته آن در روغن برای نرم‌کردن سینه و تسکین سرفه مفید است و اگر بدون روغن پخته شود، شکم را بند می‌آورد: تقیل‌الهضم و نفاخ است؛ برای رفع نفخ و هضم آن باید از سرکه و زیره استفاده کرد و زمان زیادی با روغن پخته شود. دفه آن اگر در شیر یا گوشت چرب پخته شود، غذایی خوب و مقوی است و برای اطفالی که احتیاج به تقویت دارند، مفید است. اگر جوشانده جو دوسر را در مواقع درد رومانیسمی و درد کلیه در موضع درد کمپرس کنند، به تسکین درد کمک می‌کند. آرد جو دوسر بدون اینکه سبوس آن گرفته شده باشد، دارای نیرومندی در کاهش کلسترول است: خوردن حدود نصف لیوان متوسط جو دوسر که پس از پخته شدن یک کاسه بزرگ می‌شود در روز، بصرفت جزء مضر کلسترول خون یعنی LDL را بطور متوسط ۲۰ درصد کاهش می‌دهد و در مقابل جزء مفید کلسـترول یعنی HDL را در مدت متناسـبی در حدود ۱۵ درصد افزایش می‌دهد. جو دوسر ملین و لاغرکننده است: آرد و سبوس آن هر دو در افزایش حجم مدفوع و به سلامت روده بزرگ کمک می‌کند و برای رفع یبوست مؤثر است. مثلاً در یک تحقیق جدید در فرانسه به ۵۰ نفر اشخاص سالخورده که برای درمان یبوست مراجعه کرده بودند، تجویز شده است که هر روز چند عدد بیسکویت ساخته‌شده با آرد جو دوسر بدون سـبوس بخورند؛ پس از ۱۲ هفته، یبوست آنها به کلی رفع شده و تعداد دفعات تخلیه و میزان دفع اصلاح شده به حال عادی بازگشت: در ضمن در این رژیم، وزن آنها کاسته شده که خیلی مورد علاقه آنها بوده اسـت. جو دوسر و امراض پوستی: جو دوسر دارای خاصیت ضدالتهاب برای انواعی از بیماری‌های پوستی مانند انواعی از اگزما است به همین دلیل اسـت که از روزگاران کهن مرسوم بوده همیشه از کیسه‌های پر از جو دوسر برای رفع التهاب پوست استفاده‌می‌کردند.

یک جرعه کتاب

زندگی به روش ۲۰/۸۰
نویسنده: ریچارد کخ
مترجم: مریم تقدیسی
نشر پندار تابان

پیام آشنا: آیا دانستن این موضوع که می‌توانید با تلاش و هزینه کم‌تر، به بهترین‌های زندگی دست یابید برای‌تان جالب نیست؟

آیا می‌خواهید بـه جای یک هفته کار طولانی و خسـته‌کننده، تنها با دو روز کار به نتایج بهتری دست یابید؟ آیا می‌خواهید با استفاده از روشی که همیشه می‌تواند مؤثر واقع شود، راه‌حل‌هایی ساده برای مشکلات خود بیابید؟ آیا برای‌تان جالب نیست که بتوانید این روش را نه تنها در مورد موفقیت در امور مالی زندگی بلکه در زمینه مسائل مهم‌تری مثـلاً در مورد افرادی که بـه آنها علاقه‌مندید و همچنین برای شادی و رضایت‌خاطرتان در زندگی به کار گیرید؟ شما می‌توانید با استفاده از اصل ۲۰ /۸۰ زندگی‌تان را دگرگون کنید. روش ۲۰ /۸۰ به رغم ایجاد تغییراتی واقعی در نگرش و طرز عمل شـما، ساده‌تر از آن چیزی است که انتظار دارید. این کتاب درباره عمل و فعالیت است، ولی عمل و فعالیتی کم‌تر. کتابی بسیار عملی و در عین حال غیرمتعـارف، به این دلیل که در آن به جای کار و تلاش بیشتر بر فعالیت کم‌تر تأکید شده است. همان طور که بارها به همه ما ثابت شـده اسـت، ایجاد تغییرات و پیشـرفت‌های واقعی در زندگی ممکن نیسـت مگر از طریق انجام متفاوت کارها. این درسـت اسـت ـ ولی روش ۲۰ /۸۰ همچنین به ما نشان می‌دهد که چه طور در مجموع کم‌تر تلاش کنیم. مدیر روزنامه ایندیپندنت درباره این کتاب می‌نویسـد: «این کتابی است برای کسانی که می‌خواهنـد در زندگی خصوصـی و کاری خود به موفقیت دسـت یابنـد. در این کتاب به روش‌هایی ساده و دقیق برای راهنمایی خواننده در زمینه‌هایی از زندگی اشـاره شده است که در آنها می‌توان از اصل تفکر ۲۰ /۸۰ بهره‌مند شـد. کتاب زندگی بـه روش ۲۰ /۸۰ کتابی فوق‌العاده کاربردی اسـت که به خواننده نشان می‌دهد چه طور باید در زندگی تنها بر مسـائل حائز اهمیت تمرکز کند.» اگر شما هم به دنبال راهی هستید تا با صرف کمترین انرژی بهترین نتایج را به دست آورید. بی‌شـک به راهنمایی ها و راه کارهای این کتاب نیاز دارید.

۹۰۰۰ بیمار مصرف کننده شیر خشک‌های رژیمی و متابولیک

مدیرکل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو با اشاره به وضعیت تامین شیرخشک‌های رژیمی و متابولیک در سال ۱۳۹۸، گفت: ۹۰۰۰ بیمار در کشور از شیرخشک‌های رژیمی و متابولیک استفاده می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر مهناز خاوری درباره وضعیت تامین شیرخشک‌های متابولیک در سال ۱۳۹۸، گفت: در حدود شهریور ماه ۱۳۹۷ که دیدیم بحث تحریم‌ها دارد جدی می‌شود، یک فراخوان ۱۸ ماهه برای شرکت‌ها گذاشتیم و عملا سفارش تامین شیرها را برای ۱۸ ماه یعنی تا پایان اسـفند ۹۸ دادیم. وی افزود: تقریبا می‌توان گفت که ما تا شهریور و مهر امسال هیچ مشکلی در زمینه تامین این شیرها نداریم و استوک‌ها یا موجودند یا در گمرک هستند و یا به پخش آمده‌اند. همچنین سفارش‌ها برای شش ماهه دوم داده شده اما هنوز تامین نشده‌اند.

خاوری با بیان اینکه مشکل عمده ما بحث تامین ارز رسمی برای شرکت‌هاست و در این زمینه شرکت‌ها مشکلاتی با بانک مرکزی دارند، ادامه داد: ما توانسـتیم با حداقل اسناد، اجناس را برای شرکت‌ها ترخیص کنیم و شیرها در اختیار بیماران قرار گرفته اسـت و اجـازه ندادیم کمبودی برای بیماران ایجاد شـود. اما همچنان انتقال ارز رسمی یعنی

همان ارز ۴۲۰۰ تومانی شرکت‌ها مشکل دارد. وی با بیان اینکه دکتر شاه‌مـراد - سرپرست سازمان غذا و دارو به شدت پیگیر تامین شیرهای متابولیک و رژیمی برای شش ماهه دوم سـال هسـتند، گفت: جلساتی با بانک مرکزی در این زمینه داشـته‌اند و امیدواریم مشکل تامین و انتقال ارز به سرعت حل شود.

مدیرکل امور امور فرآورده‌های طبیعی، سـنتی و مکمل سازمان غذا و دارو با بیان اینکه ماهانه حدود ۶۶ هزار قوطی در مجموع شیرهای رژیمی و متابولیک در کشور مصرف می‌شود، گفت: در حال حاضر مهم‌ترین مشکل‌مان در این زمینه انتقال ارز برای این شیرهاسـت. خصوصا اینکه برای شش ماهه دوم ما سفارش‌هایمان را به شرکت‌ها دادیم، اما انتقال ارز باید انجام شـود تا محصول بتواند وارد کشور شود. بنابراین تامین ارز باید از سوی بانک مرکزی انجام شود. به هر حال تحریم‌ها انتقال ارز را دچار مشـکل می‌کند. از سویی شرکت‌ها مجبورند برای انتقال ارز تعرفه‌های بیشتری بپردازند. وی با بیان اینکه حدود ۹۰۰۰ بیمار در کشور از این شیرها استفاده می‌کنند، اظهار کرد: ما شیرهای رژیمی را در داروخانه‌ها توزیع کرده و در اختیار بیماران قرار می‌دهیم. شیرهای متابولیک هم در سامانه حامی است که آن‌ها را به درب منزل بیماران ارسال می‌کنیم.

مقاله اختصاصی

به بهانه هفته ملی زئونوز Zoonosis (۲۱-۱۵ تیر)؛

نگاهی جامع به مقوله بیماری مشترک انسان و دام

زئونوزها گروهی از بیماریهای عفونی هسـتند که بطور طبیعی بین حیوانات مهره‌دار و انسانها قابل انتقال هسـتند. بیشـترین خطر انتقال این بیماری‌ها به انسان در زمان تماس مسـتقیم و یا غیر مستقیم انسـان با حیوانات، محصولات آنها و یا محیط زندگی آنها می باشد. بیشتر از ۶۰ درصد عوامل عفونی تازه شناخته شده که در دهه های گذشته انسـانها را تحت تاثیر قرار داده است دارای منشاء حیوانی بوده اند. ۷۰ درصد از بیماریهای مشترک بین انسان و حیوان از حیات وحش نشات گرفته است.

بعضی از بیماریهای قابل انتقال بین انسـان و حیوان از طریق غذا (تب مالت)، برخی بوسیله گزیده شدن بوسیله پسـتانداران (هاری) و یا گزش حشرات (تب دره ریفت وسالک) و گروهی از طریق آلودگی محیط زیست (کیست هیداتیک) قابل انتقال هسـتند.

هر بیماری که به طور طبیعی از حیوان مهره دار به انسان و یا بالعکس منتقل شود در گروه زئونوزها قرار می گیرد. بیماریهای قابل انتقال بین انسان و حیوان از قرنها پیش تشخیص داده شـده و در حدود ۲۰۰ تا از آنها توصیف شده اند. این گروه از بیماریها به وسیله انواع عوامل بیماریزا از جمله باکتری ها، انگلها، قارچها و ویروس ها ایجاد می شوند.

در کشـور ما برخی از بیماریهای قابل انتقال بین انسان و حیوان به صـورت بومی وجود دارند که مهمترین این بیماری‌ها عبارتند از: هاری- سـالک جلدی و احشایی- تب مالت- تب خونریـزی دهنده کریمه کنگو. علاوه بر این برخی بیماریها مثل بیماری دنگی که قبلا در کشور ما وجود نداشـت و یا از اهمیت کمتری برخوردار بود در سالهای اخیر به عنوان یک تهدید روزافزون در نظر گرفته می شود.

بیماریهای قابل انتقال بین انسان و حیوان هنوز هم یک تهدید مهم برای بهداشـت عمومی است اما بسیاری از آنها مورد غفلت قرار گرفته اند و به عبارت دیگر به وسیله سیسـتم بهداشتی برخی کشورها در سطوح ملی و بین المللی در اولویت قرار نگرفته اند و بنابراین با وجود اینکه این بیماریها قابل پیشگیری هسـتند سالانه صدها هزار انسان را در تمام جهان به خصوص در کشورهای در حال توسعه تحت تاثیر قرار می دهنـد- بیـماریهای زئونوتیک همواره یک خطر سلامتی مهم برای کسانی که با حیوانات زندگی و یا کار می کنند، محسوب می شوند.

بیماری های زئونوز و سلامت فردی

-بسیاری از مردم نمی دانند زندگی و تماس با هرحیوان ممکن است چه خطراتی برای سلامت آنها داشته باشد و چگونه باید از خود در برابر این خطرات محافظت کنند.

-بسیاری از روسـتائیان و بخصوص بچه ها نمی دانند تماس با افراد و یا مدفوع حیوانات ممکن است باعث انتقال بیماریهای مهمی به آنها شود.

-بسـیاری از کسـانی که با حیوانات و پرندگان زندگی میکنند، هنوز به شیوه های سنتی با حیوانات برخورد کرده و نمی دانند حیوانات آنها که به ظاهر سالم بنظر میرسند، میتوانند بیماریهای مهمی را به آنها منتقل کنند.

-بسیاری از کسانی که با حیوانات و پرندگان زندگی می کنند، نمی دانند تمـاس حیوان اهلی آنها با حیوانهای وحشی و پرندگان مهاجر تا چه اندازه می تواند خطر آفرین باشد.

امیدواریم که با بالا رفتن سطح آگاهی های بهداشتی مردم ورعایت اصول پیشگیری از بیماریها بخصوص بیماریهای قابل انتقال بین انسان و حیوان، شاهد کاهش موارد این بیماریها در استان باشیم.

نسرین امینی
کارشناس بیماری های واگیر
مرکز بهداشت شرق کرج

روزنه

حجاب و حرمت نگاه به نامحرم در قرآن

حجاب در لغت به معنای مانع، پرده و پوشش آمده است. استعمال این کلمه بیشتر به معنی پرده است. این کلمه از آن جهت مفهوم پوشـش می‌دهد که پرده، وسیله‌ی پوشـش است. ولی هر پوشـشی حجاب نیسـت؛ بلکه آن پوشـشی حجاب نامیده می‌شود که از طریق پشت پرده واقع شدن صورت گیرد.

ابعاد حجاب در قرآن

به گزارش پیام آشـنا به نقل از تبیان، حجاب به معنای پوشش اسـلامی بانوان، دارای دو بُعد ایجابی و سلبی است.

۱ـ بُعد ایجابی آن، وجوب پوشش بدن؛

۲ـ بُعد سلبی آن، حرام بودن خودنمایی به نامحرم است. این دو بُعد باید در کنار یکدیگر باشد تا حجاب اسلامی محقق شود؛ گاهی ممکن است بُعد اول باشد، ولی بُعد دوم نباشـد. در این صـورت نمی‌توان گفت که حجاب اسـلامی محقق شده اسـت. اگر به معنای عام، هر نوع پوشش و مانع از وصول به گناه را حجاب بنامیم، حجاب می‌تواند اقسام و انواع متفاوتی داشته باشد. یک نوع آن حجاب ذهنی، فکری و روحی است؛ مثلاً اعتقاد به معارف اسلامی، مانند توحید و نبوت، از مصادیق حجاب ذهنی، فکری و روحی صحیح است که می تواند از لغزش ها و

گناه های روحی و فکری، مثل کفر و شـرک جلوگیری نماید. علاوه بر این، در قرآن از انواع دیگر حجاب که در رفتار خارجی انسان تجلی می کند، نام برده شده است؛ مثل حجاب و پوشش در نگاه که مردان و زنان در مواجهه با نامحرم به آن توصیه شده‌اند.

هدف حجاب

هدف اصلی تشریع احکام در اسلام، قرب به خداوند است که به وسیله‌ی ترکیه‌ی نفس و تقوا به دست می‌آید. إِنَّ أَکْرَمَکُمْ عِنْدَ اللهِ أَتْقَاکُمْ (حجرات آیه ۱۳)؛ بزرگوار و با افتخارترین شما نزد خدا با تقوائترین شماست.

«هُوَ الَّذِی بَعَثَ فِی الْأُمِّیِّینَ رَسُولاً مِنْهُمْ یَتْلُوا عَلَیْهِمْ آیاته وَ یُزَکِّیهِمْ وَ یُعَلِّمُهُمُ الْکِتابَ وَ الْحِکْمَةَ وَ إِنْ کانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِی ضَلالٍ مُبِینٍ»؛ اوسـت خدایی که میان عرب اُمّی

(قومی که خواندن و نوشتن هم نمی دانستند) پیغمبری بزرگوار از همـان قوم برانگیخت. تا بر آنان وحی خدا را تلاوت کند و آنها را از لوث جهل و اخلاق زشـت) پاک سـازد و کتاب سماوی و حکمت الهی بیاموزد؛ با آن که پیش از این، همه در ورطه‌ی جهالت و گمراهی بودند.

از قرآن کریم استفاده می‌شود که هدف از تشریع حکم الهی، وجوب حجاب اسلامی، دست‌یابی به تزکیه‌ی نفس، طهارت، عفت و پاکدامنی است. ای رسول به زنان مؤمن بگو تا چشم‌ها را از نگاه ناروا بپوشند.

حجاب یا پوشش مناسب

«یَا أَیُّهَا النَّبِیُّ قُلْ لِأَزْوَاجِکَ وَبَنَاتِکَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِینَ یُدْنِینَ عَلَیْهِنَّ مِنْ جَلَابِیبِهِـنَّ ذَلِکَ أَدْنَی أَنْ یُعْرَفْنَ فَلَا یُؤْذَیْنَ وَکَانَ اللهُ غَفُورًا رَحِیـمًا» (احزاب آیه ۵۹)؛ ای پیامبر، بـه زنان و دخترانت و نیز به زنـان مؤمنین بگو خود را بپوشانند تا شناخته نشوند و مورد اذیت قرار نگیرند و خداوند بخشنده مهربان است.

جلاب یعنی پوشش سراسری؛ یعنی زن باید همه اندامش پوشیده باشد تا همچون گلی لطیف از دسترس هوسرانان مصون و محفوظ باشد. در سوره نور آیه ۳۱ نیز مفصلا در مورد حجاب و حرمت نگاه به نامحرمان سخن به میان آمده است.

تازه های سلامت

زنان برای سلامتشان این آزمایش ها را انجام دهند

به عنوان یک زن، غربالگری های اولیه برخی بیماری ها می تواند به شما در پیشگیری از سـرطان، دیابت، پوکی استخوان و ـ کمک کند. این غربالگری ها بسته به سن، شما، سابقه خانوادگی، تاریخچه سلامتی و عوامل خطر دیگر انجام می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، غربالگری هایی که تمام زنان در طول زندگی شان نیازمند انجام آنها هستند از این قرارند:

۱. غربالگری فشار خون بالا

همانطور که شما مسن تر می شوید، خطر ابتلا به فشار خون بالا نیز افزایش می یابد بخصوص اگر دچار اضافه وزن باشید و یا از برخی عادات غلط بهداشتی تبعیت کنید. فشار خون بالا تهدید کننده قلب است و منجر به افزایش حملات قلبی یا سکته مغزی می شود. کنترل فشار خون می تواند خطرات طولانی مدت بیماری های قلبی و نارسایی کلیه را کاهش دهد. غربالگری برای فشار خون بالا شامل اندازه گیری مرتبط فشار خون سیستولیک و دیاستولیک است.

۲. غربالگری سطح کلسترول

کلسترول بالا منجر به تشکل پلاک و انسداد شریان ها می شود. تشکیل پلاک ها می تواند سال های سال بدون علامت باشد و در نهایت منجر به حمله قلبی یا سکته مغزی شود. فشار خون بالا، دیابت و سیگار نیز از علل تشکل پلاک هستند. تغییر در زندگی روزمره و استفاده از برخی داروها خطر ابتلا به تصلب شرائین را کاهش می دهد. غربالگری سطح کلسترول شامل اندازه گیری کلسترول بد و کلسترول خوب، به علاوه تری گلیسیرید یا چربی خون است. اگر شما بالای ۲۰ سال سن دارید، هر ۵ سال یک بار باید این غربالگری را انجام دهید.

۳. دیابت نوع ۲

دیابت خطر ابتلا به بیماری های کلیوی، سکته مغزی، کوری و آسیب به رنگ های خونی شبکیه چشم را افزایش می دهد. سطح قند خون ۱۰۰ تا ۱۲۵ مرحله پیش دیابت است و سطح قند ۱۲۶ به بالا ممکن است نشان دهنده ابتلا به دیابت باشد. آزمایش های دیگر مانند آزمون تحمل گلوکز خوراکی و آزمایش A۱C نیز می تواند به تشخیص دیابت کمک کند. اگر شما سالم ولی در معرض خطر دیابت هستید، هر سه سال یک بار بخصوص با شروع سن ۴۵ سالگی از نظر ابتلا به دیابت باید غربالگری شوید.

۴. سرطان پستان

ببیدا کردن شانس ابتلا به سـرطان قبل از شروع آن، خوب یک درمان است. سرطان پستان حتی ممکن است مغز و ریه ها را نیز درگیر کند. معاینات مکرر پستان هر یک تا سه سال برای تشخیص خطر ابتلا به این بیماری ضروری است.

۵. سرطان پوست

انواع مختلفی از سرطان پوست وجود دارد. هرگونه تغییر در پوست از جمله خال و کک و مک و تغییر در اندازه و رنگ خال ها باید به طور منظم در زنان بررسی شود.

۶. غربالگری یا ماموگرافی

ماموگرافی با دوز پایین اشعه ایکس اغلب می تواند قبل از این که شما حتی یک توده را احساس کنید، آن را شناسایی کند. اگر شما ۴۰ سال به بالا هستید، حتما باید هر سال این غربالگری را انجام دهید البته پزشکان بر حسب شرایط شما توصیه می کنند که این غربالگری دقیقا هر چند وقت یک بار باید انجام شود.

۷. سرطان دهانه رحم

گردن رحم یک گذرگاه باریک بین رحم و واژن است. علت اصلی سرطان رحم ویروس پاپیلوماى انسانی است. با تست پاپ اسمیر می توان سلول هایی را که قرار است سرطانی شوند تشخیص داد.

توصیه های بین المللی بر این است که از سن ۲۱ سالگی به بعد، زنان متاهل هر سه سال یک بار این تست انجام شود و اگر شما ۳۰ سال به بالا یا مسن تر هستید، می توانید حداقل هر ۵ سال یک بار تست HPV را نیز انجام دهید. اگر شما از نظر جنسی در معرض خطر هستید، تست واژن برای تشخیص کلامیدیا و گنوره را هر سال نیاز دارید.

۸. پوکی استخوان و شکستگی استخوان

پس از یائسگی، زنان شروع به از دست دادن توده استخوانی می کنند و این شروع بیماری پوکی استخوان است. آزمون غربالگری پوکی استخوان یا تست تراکم استخوان برای تمام زنان ۶۵ سال به بالا توصیه می شود. اگر شما در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستید، ممکن است پزشک در سنین پایین این تست را به شما توصیه کند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسـیون، بانوانی، 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 هم راهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالـب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸