گوناگون

معتادان متجاهر از قطار بهزیستی پیاده می‌شوند

معاون توسعه پیشگیری سازمان بهزیستی کشور گفت: ساماندهی معتادان متجاهر امسال از بهزیستی جدا شده و در اختیار دستگاه‌های دیگر قرار می‌گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مجید رضازاده افزود: سازمان بهزیستی از امسال دیگر مجوز این مراکز را صادر نمی‌کند و سازمان‌های متولی دیگر مانند سازمان زندان‌ها و نیروی انتظامی صادر می‌کند و بعد از این هم کار ساماندهی آنان به دستگاه‌های دیگر منتقل می‌شود.
وی خاطرنشان کرد: بعد از این سازمان بهزیستی قرار است در حوزه ماده ۱۵ یعنی درمان اختیاری و کاهش آسیب معتادان و پیشگیری از اعتیاد اقدامات خود را انجام دهد. موضوع ماده ۱۶ امسال در حال انتقال به دستگاه‌های دیگر است.
وی در توضیح انتقال ساماندهی معتادان متجاهر از بهزیستی به دستگاه‌های دیگر گفت: بهزیستی امکانات، رویکرد و ساز و کار لازم را برای ساماندهی معتادان متجاهر و برای به اجبار نگه داشتن مصرف کنندگان مواد ندارد.
بر اساس این گزارش، اواخر سال ۹۵ بود که در جلسه صد و سی و سوم ستاد مبارزه با مواد مخدر در محل وزارت کشور مسئولیت جمع آوری و نگهداری معتادان متجاهر به بهزیستی واگذار شد. بهزیستی ۱۰ پیش شرط برای پذیرفتن آن ارائه داد و در نهایت صدور مجوز برای مراکز ماده ۱۶ و نظارت بر آنها طبق آئین نامه‌ای با امضای رئیس جمهوری به بهزیستی واگذار شد. مراکز ماده ۱۶، مراکز ترک اعتیاد اجباری برای نگهداری و ارائه خدمات به معتادان بی خانمانی هستند که به طور علنی در خیابان‌ها به مصرف مواد می‌پردازند. بهزیستی در کنار این مراکز مراکز تبصره ۲ را نیز راه‌اندازی کرد که مراکز صیانت و توانمندسازی معتادان متجاهر بهبود یافته هستند از زمانی که تولیت معتادان متجاهر به بهزیستی واگذار شد، بهزیستی با طراحی مدل الگوی دادگاه درمان مدار تلاش کرد این معتادان را ساماندهی کند؛ دادگاه «درمان مدار» طرحی برای درمان و کاهش آسیب معتادان متجاهر است. اما بهزیستی در رابطه با معتادان متجاهر با مشکلات زیادی از جمله کمبود مراکز نگهداری معتادان متجاهر روبرو شد بنابراین دستگاه‌هایی مانند سازمان زندان‌ها و نیروی انتظامی برای نگهداری معتادان متجاهر اعلام آمادگی کردند و وارد این کار شدند که این اقدام نیز خود مشکلاتی از جمله سختی‌های صدور مجوز و نظارت بهزیستی بر این مراکز داشت. یکی دیگر از مشکلات نیز کمبود اعتبار بود آنچنان که این کمبود اعتبار ساماندهی معتادان متجاهر در بخش‌های غیردولتی استان‌ها را با مشکل مواجه کرد. حال بعد از ۲ سال طرح‌های مختلف بهزیستی برای ساماندهی معتادان متجاهر دوباره می‌خواهد آن را به دستگاه‌های دیگر واگذار کند. البته این مشکلات قبلا هم وجود داشت اما اینکه چرا بهزیستی تصمیم به واگذاری ساماندهی معتادان متجاهر کرده است، جای تأمل دارد.
بر اساس آمار ستاد مبارزه با مواد مخدر، دو میلیون و ۸۰۸ هزار مصرف کننده مواد مخدر در کشور وجود دارد.
همچنین سال گذشته بیش از ۵۰ هزار معتاد متجاهر در مراکز ماده ۱۶ و تبصره ۲ ذیل آنها از سوی بهزیستی پذیرش شدند.

تأثیر کم مصرف کردن کالری در کاهش ریسک حمله قلبی

محققان دریافتند کاهش مصرف کالری، حتی به میزان کم، می‌تواند ریسک حمله قلبی را کاهش دهد.

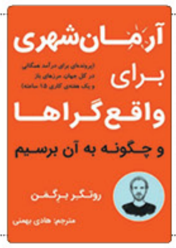
به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان در این مطالعه به بررسی نتایج تأثیر محدودکردن نسبی مصرف کالری در افراد غیرچاق که از لحاظ بالینی نرمال بودند، پرداختند.
در این مطالعه، ۷۵ فرد دارای اضافه وزن جزئی در رده سنی ۲۱ تا ۵۰ سال تحت مطالعه کنترل کالری قرار گرفتند و مشخص شد شرکت کنندگان در مقایسه با افراد ۵۰ سال به بالا که دارای دو یا چند فاکتور پرخطر غیرعادی بودند، ۱۳ بار کمتر با احتمال ابتلاء به بیماری قلبی عروقی روبرو بودند.
به گفته محققان، احتمال ابتلاء به سایر بیماری‌ها نظیر دیابت نوع ۲، سکته، التهاب و برخی انواع سرطان هم به شکل قابل توجهی از بین رفته بود.
«لونیجی فونتنا»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه سیدنی استرالیا، در این باره می‌گوید: «مطالعه ما نشان می‌دهد حتی افراد سالم جوان و میانسال هم می‌توانند از تمرکز بر مصرف کالری شأن بهره ببرند و هرگونه تغییر جزئی در هر زمان از زندگی می‌تواند موجب تغییرات بزرگی شود.»

ایران گرم‌تر می‌شود

مدیر کل پیش‌بینی و هشدار سریع سازمان هواشناسی از استقرار هوای گرم تابستانی در کل کشور خبر داد و گفت: دمای تهران امروز (۲۵ تیرماه) به ۴۲ درجه سانتیگراد می‌رسد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، احد وظیفه افزود: امروز- ۲۵ تیرماه در استان خراسان شمالی و دامنه‌های البرز در استان‌های قزوین، زنجان و برخی مناطق استان‌های اردبیل و آذربایجان شرقی در ساعات بعدازظهر رشد ابر و رگبار موقتی دور از انتظار نیست.
مدیر کل پیش‌بینی و هشدار سریع سازمان هواشناسی افزود: طی دو روز آینده در جنوب سیستان و بلوچستان، شرق استان‌های هرمزگان و فارس، ارتفاعات جنوب کرمان و غرب اصفهان در بعد از ظهر و اوایل شب رشد ابر و رگبار و رعد و برق موقتی رخ می‌دهد.
وظیفه با بیان اینکه در روزهای چهارشنبه، پنجشنبه و جمعه (۲۶، ۲۷ و ۲۸ تیر) در غالب مناطق کشور جوی آرام خواهیم داشت، گفت: تا پایان هفته روند استقرار هوای گرم تابستانی در کل کشور و افزایش دما در استان‌های ساحلی خزر خواهیم داشت.
این کارشناس سازمان هواشناسی با اشاره به اینکه طی سه روز آینده در شرق کشور به‌ویژه منطقه زابل وزش باد شدید، گاهی همراه با گرد و خاک و کاهش دید افقی پدیده غالب خواهد بود، گفت: در این مدت در جنوب استان‌های سمنان، تهران و برخی نقاط استان‌های یزد، اصفهان، قم و مرکزی در بعضی ساعات وزش باد شدید گاهی همراه با گرد و غبار پیش‌بینی می‌شود.
مدیرکل پیش‌بینی و هشدار سریع سازمان هواشناسی در مورد وضعیت جوی تهران طی دو روز آینده گفت: روزهای ۲۵ و ۲۶ تیرماه آسمان تهران کمی ابری تا نیمه ابری، همراه با وزش باد و گاهی وزش باد شدید خواهد بود. پیش‌بینی می‌شود که دمای تهران امروز در گرم‌ترین زمان به ۴۲ درجه سانتیگراد و در خنک‌ترین زمان به ۳۱ درجه سانتیگراد برسد. همچنین دمای تهران در روز چهارشنبه (۲۶ تیر) ۴۲ و ۲۹ درجه سانتیگراد خواهد بود.

یک جرعه کتاب



آرمان شهری برای واقع‌گراها و چگونه به آن برسیم
نویسنده: روتگر برگمن
مترجم: هادی بهمنی
نشر نوین

پیام آشنا: «آرمان‌شهری برای واقع‌گراها»، جزو معدود کتاب‌هایی است که همزمان شما را شگفت‌زده می‌کند و افکار و ذهنیاتتان را به چالش می‌کشد. روتگر برگمن در این اثر، ما را به یک سفر تاریخی می‌برد، از یک شهر کانادایی که توانست کاملا بر فقر غلبه کند تا برنامه درآمد همگانی رئیس جمهور نیکسون که قرار بود به میلیون‌ها آمریکایی پول پرداخت شود. سفری تاریخی که ایده‌ها و چالش‌های جدی و قراجناحی دارد. ایده‌هایی چالشی، که به‌نظر می‌رسد زمان اجرا کردنشان فرا رسیده است.
تک تک پیشرفت‌های تمدن (از پایان یافتن عصر برده‌داری تا دموکراسی)، همگی رویاهای دست نیافتنی و اتوپیایی افرادی بود که نه چندان قبل‌تر از ما زندگی می‌کردند.
کتاب برگمن، که همزمان چالش‌برانگیز، و شوق‌انگیز است، ایده‌های آرمان‌شهری جدیدی را مطرح می‌کند؛ ایده‌هایی نظیر ریشه‌کن کردن فقر و یک هفته کاری ۱۵ ساعته، که احتمال دارد حتی در دوره زندگی ما هم به حقیقت بپیوندد. به‌نظر می‌رسد این ایده‌ها، تنها راه‌های باقیمانده برای رسیدن به یک دنیای واقعا بهترند.
اگر یک انسان واقع‌گرا هستید با روتربرگمن و ایده آرمان‌شهر او همراه شوید. ایده‌هایی که او مطرح می‌کند، دست‌نیافتنی نیستند حساب‌شده و واقع‌بینانه‌اند و شاید یکی از رویاهای شما هم باشند.

برنامه وزارت بهداشت برای درمان "فشارخونی‌ها"

مشاور معاون درمان وزارت بهداشت در امور بیماری‌ها با اشاره به مشارکت ۲۸ میلیون و ۹۰۰ هزار نفر در کشور در کمپین فشارخون، گفت: برخی از بیمارانی که ابتلا به فشار خون در آنها تشخیص داده می‌شود، ممکن است امکان درمان در سطح یک ارائه خدمات را نداشته باشند و بر همین اساس ۵۳۰ بیمارستان برای ارجاع بیماران فشارخونی به سطح دو و ۸۹ بیمارستان هم برای ارجاع این بیماران به سطح سوم ارائه خدمات مشخص شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر جمشید کرمانچی با اشاره به اقدامات انجام شده در حوزه کمپین فشار خون و نحوه پیگیری درمان بیماران، گفت: بیماری فشار خون یکی از مهم‌ترین بیماری‌های غیرواگیر بوده که در حال افزایش است و شیوع آن خصوصا در کشورهای در حال توسعه بیشتر است و در ایران هم روند افزایشی دارد. وی با بیان اینکه تقریبا در دنیا بیش از یک میلیارد بیمار مبتلا به فشار خون وجود دارد، افزود: سالانه ۱۰ میلیون نفر از این بیماران به دلیل این بیماری از بین می‌روند. بیماری فشار خون در ۴۰ تا ۵۰ درصد موارد منجر به سکته‌های مغزی و قلبی می‌شود.

شیوع فشار خون در ایران چقدر است؟
کرمانچی درباره وضعیت شیوع بیماری فشار خون در ایران نیز گفت: در ایران شیوع این بیماری در افراد سنین ۱۸ تا ۶۴ سال تقریبا بیش از ۲۰ درصد است و این میزان شیوع با بالا رفتن سن جمعیت در حال افزایش است. علت بروز بیماری فشارخون ناشناخته است، اما افزایش سن، چاقی، دیابت، سابقه خانوادگی، بیماری‌های غدد و... به عنوان ریسک‌فاکتور این بیماری محسوب می‌شوند.

فعالیت ۱۰۰۰ بیمارستان کشور برای اندازه‌گیری فشارخون ایرانی‌ها
کرمانچی با بیان اینکه در این طرح تمام بیمارستان‌های کشور یعنی ۱۰۰۰ بیمارستان به‌عنوان ایستگاه‌های سنجش فشار خون در دو شیفت حضور پیدا کردند، گفت: بیش از یکصوم بیماران در ایستگاه‌های بیمارستانی ثبت شدند. همچنین ۱۰۰ هزار پرستار در دو شیفت در تمام مراکز درمانی و بیمارستانی فعالیت کردند. همچنین بیش از ۲۶۰۰ داروخانه به عنوان ایستگاه‌های سنجش فشارخون با ما همکاری داشتند. مراکز اورژانس پیش بیمارستانی نیز به عنوان پایگاه‌های سنجش فشارخون در این طرح شرکت داشتند. در عین حال با همکاری نظام پزشکی بسیاری از مطب‌های پزشکان نیز در این طرح به عنوان پایگاه‌های سنجش مشخص شدند. وی ادامه داد: در این طرح نقشه بیمارستانی تمامی مراکز درمانی و تخصصی ما به عنوان مراکز ارجاع از سطح یک به سطح دو تخصصی با همکاری پدافند غیرعامل تعیین و نقشه ارجاع مشخص و به معاونت بهداشتی جهت ارجاع بیمارانی که غربالگری می‌شوند ارائه شد. بنابراین این بیماران به مراکز درمانی و تخصصی که مشخص کرده‌ایم برای درمان فشار خون ارجاع داده می‌شوند.

بیماران فشار خونی درمان می‌شوند
کرمانچی با بیان اینکه برخی از بیمارانی که ابتلا به فشارخون در آنها تشخیص داده می‌شود، ممکن است امکان درمان در سطح یک ارائه خدمات را نداشته باشند، گفت: بر همین اساس این بیماران بر اساس پروتکل ارجاعی حتما باید به سطح تخصصی دو یا سطح فوق تخصصی سه ارجاع شوند. بر همین اساس ۵۳۰ بیمارستان برای ارجاع بیماران فشار خونی به سطح دو و ۸۹ بیمارستان هم برای ارجاع این بیماران به سطح سوم ارائه خدمات مشخص شدند. وی ادامه داد: البته باید توجه کرد که بیماران تازه مشخص شده‌اند و بیمار مبتلا به فشار خون ابتدا طی یک دوره سه ماهه در سطح یک، خدمات دریافت می‌کند و در صورتیکه درمان نشود، به سطح دو یا سه ارجاع می‌شود. در حال حاضر در قالب این کمپین حدود ۱۰ هزار بیمار ارجاع و در سطح دو ثبت شده‌اند اما پیش‌بینی می‌کنیم آمارمان بیش از این باشد؛ چراکه هنوز ارجاعات کامل نشده است. باید توجه کرد که در سطح یک ارائه خدمات، فشار خون اندازه‌گیری می‌شود و اگر فشارخون بیمار نرمال باشد، در سطح یک قابل درمان است و به نوعی فشار خون غیر مقاوم به درمان است. بنابراین سطح یک ارائه خدمت، فشارخون ابتدایی را درمان می‌کند. اما افرادی که فشارخون‌شان نیاز به درمان‌های پیشرفته‌تر دارد، به سطح دو ارجاع می‌شوند. کرمانچی با بیان اینکه ۲۸ میلیون و ۹۰۰ هزار نفر در کمپین فشار خون شرکت کرده‌اند ادامه داد: ۶۰ درصد افرادی که در این کمپین شرکت کردند، فشار خون ۱۲ روی هشت داشتند و ۴۰ درصد تقریبا علائمی از بیماری فشارخون داشته‌اند. پیش‌بینی می‌کنیم ۱۰ درصد از افرادی که در کمپین فشار خون شرکت کرده‌اند، به سطح دو و سه ارجاع شوند. وی ادامه داد: در حال حاضر بیمارستان‌ها و مراکز تخصصی ما در سطح دو آمادگی دارند که پذیرش این بیماران به صورت ارجاعی را انجام دهند و حتی اگر بیمار به صورت مستقیم هم به این مراکز مراجعه کند، مورد پذیرش قرار می‌گیرد. بنابراین ۵۳۰ بیمارستان در سطح تخصصی دو و ۸۹ بیمارستان در سطح تخصصی سه که شامل همه بخش‌های فوق تخصصی مورد نیاز بیماران فشار خون هستند، آماده ارائه خدمت به این بیماران هستند. نقشه ارجاع فشار خون مشخص شده و بیماران می‌توانند به این مراکز مراجعه کنند. کرمانچی با بیان اینکه درمان فشار خون را محدود نکرده‌ایم و بیمارستان‌ها از امروز آماده ارائه خدمات به بیماران مبتلا به فشار خون هستند و محدودیت زمانی برایشان وجود ندارد، گفت: در بخش درمان علاوه بر آمادگی این مراکز، یکسری بسته‌های خدمتی و پروتکل‌های علمی و اجرایی هم مشخص کردیم.

کاوش

زنان مجرد شادتر از زنان متاهل هستند؟!

بی‌بی‌سی اخیرا در گزارشی مدعی شده مجردها روابط اجتماعی بهتر و محکم‌تری دارند، از تحصیلات بهتر برخوردارند و از شغل خود بیشتر از افراد متاهل لذت می‌برند، غذاهای سالم‌تر می‌خورند و در سن پیری تنهایی را کمتر احساس می‌کنند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا؛ مدت‌هاست که رسانه‌های فارسی زبان خارج از کشور در تلاشند تا بنیان های خانواده را تضعیف سازند و جامعه ای به دور از ارزش های انسانی و دینی تشکیل شود. ترویج سگ بازی به جای فرزند آوری، رواج همجنس بازی، حمایت از ازدواج سفید و ... از جمله سیاست هایی است که پایه های فرهنگی جامعه را هدف قرار داده است.
بی‌بی‌سی فارسی در آخرین نمونه از سیاست های خانواده ستیزانه خود در مطلبی با عنوان «آیا زنان مجرد شادتر از زنان متاهل هستند؟» سعی کرده است تا تجرد زنان را عاملی برای خوشبختی بیان کند!
اما با مطالعه این مطلب در می‌یابیم که بی بی سی، هیچ منبعی برای اثبات ادعای خود ارائه نکرده و مطلب فوق تنها بر پایه مصاحبه با چند زن مجرد بیان شده است. به عنوان نمونه در بخشی از این مطلب آمده است: «مجردها روابط اجتماعی بهتر و محکم‌تری دارند، از تحصیلات بهتر برخوردارند و از شغل خود بیشتر از افراد متاهل لذت می‌برند، غذاهای سالم‌تر می‌خورند و در سن پیری تنهایی را کمتر احساس می‌کنند»
نکته جالب توجه آنجاست که هیچ آماری مبنی بر نسبت زنان مجرد خوشحال به زنان متاهل در خبر درج نشده و ادعای فوق نیز کاملا بی پایه و اساس است تا بدین ترتیب مشخص شود که مطلب فوق بدون هیچ سند قابل توجهی و تنها بر اساس علایق نویسنده خبر منتشر شده است. جای سوال است که خبرنگار بی بی سی فارسی طبق کدام سند و مرجع مدعی شده است که مجردها غذاهای سالم‌تری نسبت به افراد متاهل مصرف می کنند و یا از شغل خود بیشتر لذت می برند؟!
جالب اینجاست که مطالعات جدید دانشمندان نشان می‌دهد که داشتن یک همسر شاد و خشنود خطر ابتلاء به بیماری‌های روانی و قلبی-عروقی را کاسته و بر عمر شما می‌افزاید. به گزارش یورونیوز، دلایل متعددی برای رابطه میان شادی شریک زندگی و افزایش طول عمر افراد مطرح شده است. "سلامت روان بهتر"، "بیماری‌های قلبی-عروقی کمتر"، "فعالیت فیزیکی بالاتر" و "رژیم غذایی مناسب‌تر" از دلایلی هستند که نتایج این تحقیق را توضیح می‌دهند. در حالی بی بی سی فارسی تلاش کرده نسخه تجرد زنان در غرب را برای زنان ایرانی بپیچد که چندی پیش یورونیوز اعلام کرد که طبق آخرین پژوهش ها ۱۴٪ جوانان اروپایی در معرض ابتلا به افسردگی هستند. جام‌نیوز نوشت: طبق نتیجه پژوهش «یوروفاوند» (Eurofound) جوانان سوئد بیش از جوانان دیگر کشورهای اروپایی در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند. استونی و مالت پس از سوئد در جایگاه دوم و سوم قرار دارند. براساس تحقیق «یوروفاوند» جنسیت علاوه بر موقعیت اقتصادی یکی از عوامل موثر بر ابتلا به افسردگی است. زنان جوان اروپایی به طور خاص بیش از مردان جوان در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند. به نظر می رسد تاکید بی بی سی فارسی بر تجرد از جمله تلاش هایی است که برای کمرنگ شدن ازدواج و گسترش روابط نامشروع صورت می گیرد تا پازل های تخریب جامعه و در نهایت نژاد ایرانی یک به یک تکمیل شود و نقش مادران را کمرنگ جلوه دهد.
لازم به ذکر است که بی بی سی فارسی در راستای تغییر سبک زندگی ایرانی اسلامی چندی پیش کودکان را نیز به جامعه هدف خود اضافه کرده است و با آغاز برنامه‌های کودک خود با عنوان «قد و نیم قد» سعی دارد تا آنان را با سبک زندگی غربی از جمله زندگی با حیوانات آشنا کند.

پیشگیری از بازگشت سنگ کلیه با مصرف «خربزه» و «گوجه فرنگی»

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: مصرف خربزه، آب گوجه فرنگی و آب پرتقال می‌تواند از بازگشت سنگ کلیه پیشگیری کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، سپیده دولتی کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در خصوص سنگ کلیه گفت: سنگ کلیه به ذرات کوچک و سختی در کلیه تشکیل می‌شوند گفته می‌شود که بیشتر در دهه‌های چهارم و پنجم زندگی فرد در اثر گیر می کند. باید توجه داشت کسانی که سابقه خانوادگی کلیه دارند ۲ برابر دیگر افراد در معرض ابتلا به سنگ کلیه هستند. افزایش چاقی، دیابت و سندرم متابولیک ، مصرف ناکافی مایعات به خصوص آب و تاخیر در تخلیه مثانه می تواند احتمال ایجاد سنگ کلیه را افزایش دهند. وی افزود: طبق آمار سنگ‌های کلسیمی شایعترین نوع سنگ‌های کلیوی هستند. ۶۰ ٪ سنگ‌های کلیوی از نوع اگزالات کلسیم هستند و مابقی سنگ‌های اسیداوریکی ،استراویتی و سنگ‌های سیستینی هستند. افرادی که در گیر سنگ کلیه از نوع کلسیمی می‌شوند میزان دفع کلسیم از ادرار این افراد بسیار افزایش می‌یابد که علت این امر می تواند بیماری های مربوط به غده پاراتیروئید و تیروئید . افزایش دریافت بیش از نیاز ویتامین دی . مصرف زیاد دارو های کورتون و ... باشد. دولتی با بیان این که توجه به این نکته مهم است که تغذیه درمانی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری داشته باشد عنوان کرد: تا چند سال پیش به بیماران مبتلا به سنگ کلیه از نوع کلسیمی توصیه می‌کردند که مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم مثل لبنیات را محدود کنند اما باید توجه داشت که محدودیت مصرف کلسیم می‌تواند در دراز مدت باعث کاهش تراکم استخوان و افزایش خطر شکستگی استخوان‌ها در این افراد شود. بنا براین توصیه می‌شود به هیچ عنوان این افراد مصرف مواد غذایی لبنیات خود را محدود نکنند. اگر هم به هر دلیلی باید از مکمل کلسیم استفاده کنند توجه داشته باشند که مکمل‌های کلسیم همراه غذا مصرف شود و در طول روز مایعات زیادی به خصوص آب مصرف شود تا از رسوب آن در کلیه پیشگیری شود. کارشناس دفتر بهبود تغذیه ادامه داد: یک نوع دیگر از سنگ‌های کلیه سنگ‌های اگزالاتی هستند که در این نوع سنگ میزان دفع اگزالات از ادرار افزایش می‌یابد. احتمال ایجاد این نوع سنگ کلیه در افراد دچار بیماری‌های التهابی روده یا افرادی که به دلیل کاهش وزن جراحی‌های بای پس معده انجام می‌دهند دیده می‌شود. همچنین کمبود ویتامین B6 و مصرف بیش از اندازه ویتامین C می تواند خطر این نوع سنگ را افزایش دهد. وی تاکید کرد: توصیه های غذایی برای کاهش اگزالات ادرار شامل مصرف مواد غذایی حاوی پروبیوتیک مثل ماست و دوغ حاوی پروبیوتیک، کاهش مصرف مواد غذایی حاوی اگزالات ، مصرف همزمان غذای غنی از کلسیم و یا مکمل کلسیم با مواد غذایی حاوی اگزالات جهت کاهش جذب اگزالات و مصرف چای با شیر است. همچنین افراد دچار سنگ کلیه اگزالاتی باید مصرف شکلات، ریواس، غلات کامل، مغز های آجیل، انواع چای (سیاه و سبز)، توت فرنگی ، چغندر را محدود کنند. دولتی با اشاره به اینکه مصرف خربزه ، آب گوجه فرنگی و آب پرتقال می‌تواند از عود سنگ در افرادی که کلیه آنها سنگ ساز است کمک کننده باشد اظهار کرد: در کل برای پیشگیری و عود سنگ کلیه به تمامی افراد توصیه می‌شود که از مصرف زیاد پروتئین‌های حیواتی مثل گوشت به خصوص گوشت قرمز، تخم مرغ و نمک پرهیز کنند و حداقل ۶ لیوان آب در طی روز مصرف کنند. دولتی افزود: نتایج تحقیقات نشان داده است که مصرف فروکتوز با خطر ابتلا به سنگ کلیه ارتباط مثبتی دارد و افزایش مصرف میوه و سبزی به منظور افزایش مصرف پتاسیم توصیه می‌شود، اما به دلیل محتوای فروکتوز میوه، تاکید بیشتر بر سبزیجات است همچنین باید توجه داشت که در حال حاضر صنایع غذایی به خصوص نوشیدنی‌ها مثل نوشابه‌ها و انواع ماءالشعیر از شربت فروکتوز به جای شکر برای شیرین کردن استفاده می کنند که افراد دچار سنگ کلیه از نوع کلسیمی و اگزالاتی باید دقت کنند و مصرف این نوع نوشیدنی ها را محدود کنند. وی خاطر نشان کرد: در نهایت باید این نکته را به خاطر داشته باشید که چاقی مادر بیماری‌هاست و در ایجاد سنگ کلیه چاقی ، قوی‌ترین پیشگویی کننده عود سنگ درافرادی که است که سابقه سنگ کلیه داشتند و می‌تواند احتمال ایجاد سنگ را در افرادی هم که سابقه نداشته اند افزایش دهد.

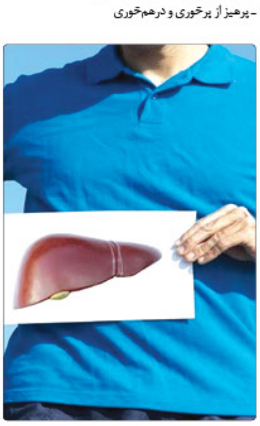
تازه های سلامت

رعایت این ۱۱ تدبیر "سلامت کبد" شما را تضمین می کند

بر اساس آموزه‌های طب سنتی، دستورالعمل‌های ساده‌ای برای مراقبت از کبد وجود دارد؛ در این مطلب به ۱۱ تدبیر و پرهیز ضروری اشاره شده رعایت آنها سلامت کبد شما را تضمین‌می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل ز تسنیم، صحت و سلامت بدن به میزان زیادی به سلامت کبد شما بستگی دارد چرا که در مبانی طب سنتی، کبد از اندام‌های رئیسه بدن محسوب می‌شود که کارکردهای متعددی را بر عهده دارد.
تغذیه نامناسب و عدم رعایت موارد حفظ‌الصحه می‌تواند سلامت کبد را تهدید کند مثلا مصرف مداوم آب یخ و خوراکی‌هایی مانند بستنی، می‌تواند منجر به "کبد چرب" شود و حتی در صورت عدم درمان مناسب، منجر به سیروز کبدی و از کار افتادن این عضو حیاتی بدن شود.
در طب نوین، درمان نارسایی‌هایی کبدی و سیروز کبدی از درمان‌های صعب‌العلاج محسوب می‌شود و بسیاری از بیماران کبدی حتی پس از طی کردن مراحل طولانی درمانی خود با استفاده از داروهای شیمیایی، موفق به بازیابی مجدد سلامت کبد خود نمی‌شوند و بر اساس آمار وزارت بهداشت، مرگ و میر ناشی از عوارض کبدی در صدر آمار مرگ و میر کشورمان قرار دارد.
اما بر اساس آموزه‌های طب سنتی، دستورالعمل‌های ساده‌ای برای مراقبت از کبد وجود دارد که رعایت این تدابیر و دستورالعمل‌ها می‌تواند سلامت کبد شما را تضمین کند.

رعایت این موارد سلامت کبد شما را تضمین می‌کند:
- پرهیز از مصرف آب یخ به‌ویژه در زمان‌هایی که دمای بدن بالاتر از حد طبیعی است مانند زمان خروج از حمام یا پس از فعالیت‌های سنگین ورزشی و بدنی
- پرهیز از مصرف آب میان غذا و یک ساعت قبل و بعد از صرف غذا
- جویدن کامل لقمه‌های غذا و پرهیز از سریع خوردن
- اجتناب از مصرف روغن‌های مایع تراریخته موجود در بازار و جایگزینی آنها با روغن‌های سالمی مانند روغن زیتون، روغن کنجد، روغن ارده‌کنجد، روغن شحم گاوی، روغن دنبه و روغن زرد
- پرهیز از مصرف نوشابه‌های گازدار و خیلی سرد
- پرهیز از مصرف بی‌رویه بستنی‌ها به‌ویژه بستنی‌های صنعتی
- اجتناب از مصرف مواد غذایی فراوری‌شده صنعتی حاوی مواد نگهدارنده‌ای مانند "بنزوات سدیم"
- پرهیز از مصرف فست‌فودها و مواد کمپوتی و کنسروی
- اجتناب از مصرف مواد غذایی لزج مانند ماکارانی صنعتی، لازانیا، پنیر پیتزا
- مزمزه مقداری نمک در ابتدا و انتهای غذا
- پرهیز از پرخوری و درهم‌خوری



باجامعه همراه باشید

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.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸