گوناگون

ارائه الکترونیکی «کارنامه» به دانش آموزان از مهرماه

سرپرست وزارت آموزش و پرورش از ارائه «کارنامه» و «پرونده سلامت و بهداشت» دانش آموزان به صورت الکترونیکی از اول مهرماه خبر داد و گفت: این امر در مدارسی که بسترهای الکترونیک آنها فراهم است، انجام خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سید جواد حسینی با اشاره به کارکردهای مثبت هوشمندسازی و فناوری اطلاعات گفت: این امر هزینه‌ها و فعالیت های کپی را تقویت و بسترهای آموزش را به طور ساده و دقیق فراهم می کند و قاذر خواهیم بود از بخش خصوصی و همچنین حبرین استفاده کنیم. حسینی ادامه داد: برای ارتباط رسانی به مدارس و استقرار عدالت اجتماعی نیز از این شبکه می‌توانیم استفاده کنیم. وی با بیان اینکه از امروز تلاش جدی خود را برای عمل به مفاد تفاهم نامه آغاز می کنیم که شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر و حاشیه شهرها و روستاها را مدنظر قرار داده است. گفت: در آموزش و پرورش باید برای جامعه مخاطب تبیین کنیم که بین خصوصی سازی و استفاده از ظرفیت بخش خصوصی تفاوت وجود دارد که این اختلاق. درباره مدارس غیردولتی هم وجود دارد. ما برای هوشمندسازی قطعا باید از همه ظرفیت ها از جمله بخش خصوصی، حاکمیت و دولت استفاده کنیم. حسینی ادامه داد: شبکه‌هایی چون سیناورییک شبکه تعاملی و - آمادگی مدارس را در یادگیری و یاددهی از نقاه می‌دهد.

به گفته وی از اول مهر کارنامه و پرونده سلامت و بهداشت دانش آموزان در مدارسی که بسترهای الکترونیک آنها فراهم است، به صورت الکترونیکی ارائه خواهد شد.

نرخ پایین شیوع عفونت های منتقله از خون در کشور

سخنگوی سازمان انتقال خون، به تشریح وضعیت انتقال ویروس ایچ آی وی و هپاتیت در بین اهدا کنندگان خون در کشور پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بشیر حاجی بیگی با اشاره به نرخ پایین شیوع عفونت‌های منتقله از راه تزریق خون در کشور، گفت: در حال حاضر شیوع HIV در ۱۶ استان و هپاتیت C در ۵ استان کشور در میان اهدا کنندگان خون به صفر رسیده است. وی به واکسیناسیون هپاتیت B در بین اهدا کنندگان مستمر خون در کشور اشاره کرد و افزود: امیدواریم با حفظ اهدا کنندگان مستمر خون، ریسک شیوع هپاتیت B در میان اهدا کنندگان خون با صرف کمترین هزینه به صفر برسد.

مصرف این غذای خوشمزه "کبد" شما را از کار می اندازد!

یکی از مسائلی که در آموزه‌های "طب سنتی" بر آن تأکید بسیار زیادی شده، دستورات مربوط به "تداخلات غذایی" است. در این مطلب به ترکیب یک نوع غذا اشاره شده که مصرف آن می تواند باعث ایجاد نارسایی کبدی، تفرس، روماتیسم و... شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم؛ یکی از مسائلی که در آموزه‌های "طب سنتی" بر آن تأکید بسیار زیادی شده، دستورات مربوط به "تداخلات غذایی" و پرهیز از درهم‌خوری است.

مصرف بسیاری از غذاها و میوه‌ها با هم و بر یک وعده غذایی می‌تواند باعث ایجاد زمینه ابتلا به بیماری‌های مختلفی شود؛ مثلا مصرف ماست با دوغ به‌همراه غذاهای حاوی گوشت، باعث ایجاد فساد غذا در معده و اخلال هضم و در نهایت ایجاد نارحتی‌های کبدی در فرد می‌شود و تکرار این عادت بد غذایی می‌تواند منجر به بیماری پوستی "وِیتیلیگو" یا همان برص و پیسی شود.

یا متأسفانه شاهدیم که بسیاری از افراد متخصصاً در زندگی‌های مجردی و خوابگاهی یا در مسافرت اقدام به مصرف همزمان تخم‌مرغ با ماهی (تن ماهی) می‌کنند!

ترکیب تخم‌مرغ با انواع ماهی و مصرف همزمان آنها به‌شدت سلامت شما و به‌ویژه سلامت کبد را تهدید می‌کند.

ماهی و تخم‌مرغ در معده تولید عفونت می‌کند و منجر به ابتلا به بیماری‌هایی مانند تفرس، روماتیسم، قولنج بواسیر، بیهوده دندان درد می‌شود.

در همین زمینه در روایتی از امام رضا(ع) آمده است: "باید از این پرهیزی که - تخم‌مرغ و ماهی را همزمان در معده گرد آوری؛ چه هر گاه این دو با یکدیگر گرد آیند، قولنج، باد بواسیر و دندان درد به‌وجودمی آورند."

بر همین اساس یکی از رموز سلامتی بر اساس آموزه‌های طب سنتی، شناخت طبع هر یک از غذاها و پرهیز از مصرف همزمان مواد غذایی است که با هم سازگاری ندارند.

راهکارهای مقابله با گرمازدگی

مشاور رئیس انجمن تغذیه ایران، گفت: توشیدن آب در فصل گرما برای سلول‌ها حیاتی و ضروری است و کم آبی شدید خطرناک است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، برایانت بزرگمهر- مشاور تغذیه و رژیم درمانی، برای جلوگیری از گرمازدگی در فصل تابستان، افزود: در فصل گرما به دلیل عرق کردن مقدار زیادی از آب بدن از دست می‌رود، از آنجایی که برای انجام واکنش‌های داخلی در بدن به آب نیاز داریم؛ کم آبی بدن باعث بروز اختلال در کارایی افراد می‌شود.

وی با اشاره به اینکه توشیدن آب برای سلول‌ها حیاتی و ضروری است، گفت: مواد مغذی موجود در غذاها به کمک آب به خون و از طریق خون باز هم به وسیله آب به سلول‌ها که اعمال مهم حیاتی را انجام می‌دهند می‌رسند. همچنین آب مواد زائد را از روده‌ها دفع می‌کند. بنابراین کم آبی در مواقع شدیدتر موجب مرگ می‌شود.

بزرگمهر در ادامه بیان کرد: کوهنوردان و ورزشکاران باید آب مورد نیاز بدن خود را از طریق توشیدن آب کافی تأمین کنند و در این جهت تباید توشابه‌ها و شربت‌ها را به خصوص در تابستان جانشین آب کنند.

وی با بیان اینکه افراد باید مصرف ۶ تا ۸ لیوان آب در فصل تابستان را در برنامه غذایی خود جای دهند؛ اظهار کرد: در فصل تابستان، مصرف مواد غذایی مثل سبزی‌ها و میوه‌هایی که آب فراوانی دارند را افزایش دهیم همچنین می‌توان از شیر و دوغ تیز برای تأمین آب مورد نیاز بدن استفاده کرد.

بزرگمهر با اشاره به اینکه در سفرهای تابستانی توشیدن آب را نباید فراموش کرد گفت: توشیدن آب به میزان کافی نه تنها از گرمازدگی در فصل گرما جلوگیری می کند بلکه باعث رقیق شدن شیره‌های گوارشی شده که در جهت هضم و جذب بهتر غذا مؤثر هستند.

یک جرعه کتاب

ما همه باید فمینیست باشیم
نویسنده: چیماماندا انگوزی آدیشی
مترجم: مریم طباطبایی‌ها

پیام آشنا: چیماماندا انگوزی آدیشی(۱۹۷۷)، نویسنده و فعال حقوق زنان نیجریه‌ای آمریکایی است و در این کتاب درباره مفهوم فمینیسم و لزوم بازنگری در نقش زنان در جامعه سخن گفته است.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم:

«می‌شود در مورد جنسیت به راحتی صحبت کرد. این موضوع مردم را ناراحت و گاهی وقت‌ها زودرنج می‌کند. هم مردان و هم زنان در برابر حرف زدن پیرامون جنسیت مقاومت می‌کنند و یا این که بلافاصله از زیر مشکلات مربوط به جنسیت شانه خالی می‌کنند. چرا که فکر کردن به تغییر وضعیت و تبدیل آن به یک شرایط جایگزین اغلب ناراحت‌کننده و خسته‌کننده است.

بیشتر مردم می‌پرسند: «چرا کلمه‌ی فمینیست؟ چرا فقط نمی‌گویی حقوق بشر و یا چیزی شبیه به این؟» چون این حرف صادقانه نیست و فمینیست به طور قطع قسمتی از حقوق بشر است، اما در انتخاب اصطلاح گنگ و مبهم «حقوق بشر» ما مشکل کاربردی و ویژه‌ی جنسیت را رد می‌کنیم. این مسئله راهی است برای تظاهر به چیزی که زن‌ها قرن‌هاست آن را ندارند. این کار راهی خواهد بود برای انکار مشکلات وابسته به جنسیت در مورد زنان. این مشکلات در مورد حقوق بشر نیست، اما به طور خاص به زنان و انسانیت آن‌ها مربوط می‌شود. قرن‌هاست که بشریت به دو گروه تقسیم شده است و یک گروه را مورد تظلم گروه دیگری قرار می‌دهند. تنها راه‌حل صحیح برای حل این مشکل آگاهی نسبت به آن است. گروهی از مردها احساس می‌کنند که به وسیله‌ی ایده‌ها و نظرهای فمینیستی مورد تهدید قرار گرفته‌اند. من فکر می‌کنم که این ایده به شیوه‌ی بزرگ شدن آن برمی‌گردد و این که اگر آن‌ها به عنوان مرد، مسئول و رئیس نباشند. برخی دیگر از مردان هم با گفتن این جواب خودشان را قانع می‌کنند: قبول این موضوع جالب است اما من فکر نمی‌کنم که از آن خوشم بیاید. من حتی در مورد جنسیت فکر هم نمی‌کنم.»

مهریه سنگین ضمانت اجرایی ندارد

سخنگوی کمیسیون قرهنگی مجلس با بیان این نکته که مهریه در شرع و عرف در نظر گرفته شده است و تاکیداتی در آیاتی از قرآن کریم بر تعیین مهریه وجود دارد، گفت: قرهنگ مهریه را کی داده و کی گرفته اشتباه است زیرا با این تفکر طبق اسلام ازدواج باطل است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سیده فاطمه ذوالقدر با اشاره به اینکه مهریه باید طوری تعیین شود که توان پرداخت آن وجود داشته باشد، افزود: تعیین مهریه بالا قرهنگی لشباد است. ذوالقدر تاکید کرد: اعتقاد زنان مبنی بر اینکه حق و حقوق خود را می توانیم با تعیین مهریه بالا تامین کنیم اشتباد است زیرا در این رابطه شروط ضمن عقد مشخص شده است و ضمانت اجرایی بالاتری دارد. سخنگوی کمیسیون قرهنگی مجلس اظهار کرد: زن میتواند به جای اینکه مهریه بالا طلب کند، در شروط ضمن عقد، از جمله حق مسکن، اشتغال و... را دریافت کند و در هنگام طلاق اموال تقسیم شود. وی ادامه داد: میزان مراجعه به دادگاه ها و آمار طلاق نشان دهنده این است که مهریه سنگین ضمانت اجرا ندارد و نمی تواند مانعی برای جلوگیری از طلاق شود. مهریه ضمانت اجرا ندارد و راه های قرار از قانون برای مرد وجود دارد تا حق زن را ندهد از سوی دیگر شروط ضمن عقد ضمانت اجرای بیشتری دارد.

سخنگوی کمیسیون قرهنگی مجلس اظهار کرد: قانون مدنی ۱۱۱۹ نیز وجود دارد که زوجین می توانند به همراه شروط ضمن عقد، شروط دیگری را نیز تعیین کنند. افراد در زندگی نیز باید از اسلام، ائمه اطهار (ع) و قرآن الگو بپذیرند و یکی از راههای آن این است که نباید با مهریه سنگین مانعی برای ازدواج جوانان شوند. ذوالقدر گفت: نمی خواهیم در حق زن ظلم کنیم و بگوییم مهریه را کم در نظر بگیرید اما اگر مرد استطاعت مالی دارد می تواند مال زیادی به عنوان مهریه در نظر بگیرد. در قانون سقف مهریه ۱۱۰ سکه تعیین شده است البته در صورت استطاعت مالی مرد باید مهریه بیشتر از آن را پرداخت کند. وی با اشاره به اینکه ضمانت اجرای مهریه ۱۱۰ سکه است ادامه داد: اگر مرد توان پرداخت نداشته باشد قسط بندی و بحث تعدیل مهریه مطرح می شود. جهش قیمت سکه مشکلاتی را نیز به وجود آورده و باعث شده مردان اقساط مهریه را نتوانند پرداخت کنند از این رو زندانیان مهریه افزایش پیدا کرده است.

سخنگوی کمیسیون قرهنگی مجلس بیان کرد: دادخواست تعدیل مهریه زمان زیادی می برد از این رو در مجلس به دنبال آن هستیم که پروسه تعدیل مهریه سریع انجام شود. بانوان می‌توانند به جای مهریه سنگین، شروطی را تعیین کنند البته در این زمینه نیز قرهنگ سازی نشده است و بسیاری از بانوان درباره شروط اطلاعی ندارند. ذوالقدر با بیان اینکه مهریه باید معقول باشد و مشکلاتی را به وجود نیاورد، افزود: مواردی از جمله شناخت می تواند ضمانت اجرایی بیشتری نسبت به مهریه داشته باشد. در کمیته زن و خانواده کمیسیون قرهنگی مجلس طرحی را آماده کرده ایم مبنی بر ۶ ساعت آموزش اجباری قبل از ازدواج است. وی با اشاره به اینکه این طرح در برخی از استان ها اجرا شده و آمار طلاق نیز کاهش پیدا کرده است، گفت: آموزش در زمینه ازدواج به مسائل حقوقی، قضایی و اخلاقی در این حوزه کمک می کند.

ذوالقدر تاکید کرد: صحبت‌هایی در مجلس مبنی بر محدود شدن مهریه تاسقف ۱۴ سکه مطرح شد و با این موضوع مخالفت شد زیرا نمی‌توان بدون اعطای ضمانت دیگری مهریه را برای بانوان محدود کرد.

سخنگوی کمیسیون قرهنگی مجلس با بیان اینکه محدود شدن مهریه تا سقف ۱۱۰ سکه مطلوب است و درباره ازدواج های قضای مجازی گفت: ضمانت اجرای ازدواج های قضای مجازی برای ما جای سوال است زیرا شناخت به صورت حقیقی اتفاق نمی افتد و اگر بدون شناخت و تحقیق باشد مشکل ایجاد کند. ذوالقدر با بیان اینکه باید شناخت در فضای حقیقی اتفاق بیفتد، ادامه داد: اعتماد سازی، شناخت و اخلاق در ازدواج اهمیت دارد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
من فقط به جنبه‌ی خوب انسان‌ها توجه می‌کنم، از آن جایی که خودم بی‌عیب و نقص نیستم، علاقه‌ای هم به کشف خطای دیگران ندارم

ماهاتما گاندی

تازه های سلامت

بهترین نوشیدنی هایی که می توان همراه با غذا مصرف کرد، کدام است؟

یک متخصص طب سنتی با بیان اینکه مصرف شربت‌هایی مانند شربت آبلیمو و تخم شربتی همراه با غذا صحیح نیست، گفت: سکنجبین سفرجلی و شربت رضوی تنها نوشیدنی هایی هستند که می توان آنها را همراه غذا صرف کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، نعمت‌الله مسعودی- متخصص طب سنتی، در پاسخ به این پرسش که «آیا خوردن شربت‌هایی مانند شربت آبلیمو، تخم شربتی و ... همراه با غذا صحیح است؟»، گفت: نه، نباید با غذا چنین نوشیدنی هایی مصرف کنیم. اما مصرف سکنجبین سفرجلی و شربت رضوی تنها نوشیدنی هایی هستند که می توان آنها را همراه غذا صرف کرد؛ چرا که به هضم غذا کمک می کنند.

این متخصص طب سنتی درباره «ریفلاکس و ترش کردن معده در برخی از افراد»، اظهار کرد: ریفلاکس یعنی شل شدن دریچه فوقانی معده و باید از چیزهایی که این دریچه را زیاد می کند پرهیز کنیم؛ مانند مصرف شیرینی زیاد، شکلات‌های تلخ و غذاهایی مانند سیر، پیاز، ترب، ترپچه و شاهی که دارای طبع گرم بوده و می توانند دریچه معده را شل کنند.

مسعودی با اشاره به راههای درمان این عارضه، افزود: اولاً فردی که دچار ریفلاکس معده است باید حجم غذایی خود را به میزان یک-سوم کم کند؛ چرا که اگر غذای زیادی مصرف شود به دریچه معده فشار می آورد؛ ضمن اینکه باید به این نکته توجه کنیم که مصرف مایعات همراه با غذا نیز ترک شود و فاصله مصرفی مایعات بعد از غذا دو ساعت باشد.

وی اضافه کرد: وقتی غذای با طبع گرم و حجم سنگینی می‌خوریم دچار عطش می‌شویم؛ مانند خوردن پیتزا یا غذاهای شور که ایجاد عطش می‌کند؛ در نتیجه خوردن برخی نوشیدنی‌ها همراه غذا توصیه می‌شود که سکنجبین سفرجلی و شربت رضوی بهترین نوشیدنی است که می‌توان از آن بعد از غذا استفاده کرد؛ چرا که ریفلاکس معده را برطرف می‌کند.

این متخصص طب سنتی با اشاره به روش درمانی عارضه ریفلاکس معده، ابراز داشت: برای درمان باید ترکیباتی را مصرف کرد که به بسته شدن دهانه معده کمک می‌کند که سلاه‌ترین آنها خوردن میوه «به» بعد از صرف غذا به شکل کامل یا رنده شده آن است.

مسعودی اضافه کرد: مصرف داروهای سنتی نیز به رفع این عارضه کمک می‌کند؛ ضمن اینکه باید گفت درمان به روش مدرن برای بسته شدن دهانه معده وجود ندارد و مصرف داروهای شیمیایی تنها علائم آن را کم می‌کند؛ در حالی که استفاده از داروهای سنتی احتمال خوب شدن این عارضه را بالا می‌برد.

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، میهمانِ خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام بردارید.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

یکشنبه ها با جواد واحدی (عضو انجمن چاقی امریکا و انجمن تغذیه ایران)

قندهای رژیمی، یک قدم در جهت الگوی غذایی بهتر

"قندهای رژیمی" اصطلاحی است که عموما به گروهی از ترکیبات بسیار متنوع شیمیایی با طعم شیرین اطلاق می شود. این ترکیبات از نظر شیمیایی، قند نیستند بنابراین نام "شیرین کننده ها" برای آن ها درست تر و مناسب تر است. شیرین کننده‌ها ممکن است منبع طبیعی یا مصنوعی داشته باشند.

طعم آن ها عموما از قندهای واقعی بسیار شیرین تر است و در عین حال کالری بسیار کمتری را در بدن تولید می کنند. از این رو در صنعت از آن ها برای تولید نوشابه مربا و سایر مواد غذایی شیرین اما بدون قند استفاده می شود.

شیرین کننده ها بر خلاف قندهای معمولی موجب پوسیدگی دندان نمی شوند و قند خون را هم بالا نمی برند. این ها همگی از مزایای شیرین کننده ها هستند اما در عالم مادی هیچ چیز خوب یا بد مطلق نیست:

۱- یکی از نخستین انواع شیرین کننده ها به نام ساکارین (یا ساخرین) بود که برخی مطالعات حاکی از ارتباط مصرف آن با بروز سرطان مثانه بودند به همین دلیل امروزه مصرف آن در صنایع بسیار محدود شده و ترکیبات بی خطرتری جایگزین آن شده‌اند.

۲- تاکنون هیچ مطالعه علمی معتبری اثر مثبت استفاده از شیرین کننده ها را بر روی کنترل وزن نشان نداده است. برعکس برخی مطالعات نشان داده اند مصرف این ترکیبات احتمال وقوع چاقی در سال های بعد را افزایش می دهد. احتمال می رود خوگیری ناگاهه به طعم بسیار شیرین این مواد زمینه ساز این مساله باشد.

۳- برخی مطالعات ارتباط مصرف درازمدت شیرین کننده ها با بیماری زوال عقل سالمندی و آلزایمر را نشان داده اند.

سخن پایانی

مصرف اندکی شیرین کننده مثلا برای طعم دادن به چای صبحانه به ویژه در افرادی که دچار اختلال قند خون هستند، به نظرم آیده چندان بدی نیست اما در افرادی که مشکل اضافه وزن یا چاقی دارند، مصرف مداوم شیرین کننده ها یا مواد غذایی و آشامیدنی حاوی آن ها اگر هم مشکلاتش را دوچندان نکند، معجزه‌ای هم نخواهد کرد.

تردید نکنید که اصلاح عادات و الگوی غذایی بهتر از هر شیرین کننده یا "قند رژیمی" به کنترل وزن و حتی قند خون کمک خواهد کرد.

آدرس کانال تلگرام: @narin_clinic
آدرس سایت کلینیک: www.vahedidiet.com

روزنه

ترفندهای صنایع دخانی برای جذب زنان

در سال های اخیر، شاهدیم که با کم شدن رشتی مصرف دخانیات در جامعه مصرف قلیان و سیگار در بین دختران نوجوان و زنان جوان افزایش یافته و حتی در مواردی، اعضای خانواده بدون توجه به اثرات سوء این مواد، در کنار یکدیگر از آن به عنوان یک وسیله تفریحی یا وسیله ای برای افزایش صمیمیت بین خود استفاده می کنند.

آمارهای کشوری نشان می‌دهد ۲۴ درصد مردان سیگار مصرف می‌کنند که این رقم در بین زنان ۳ تا ۴ درصد است و میزان مصرف قلیان آمار رسمی وجود ندارد اما مطالعات نشان می‌دهد که ۲۵ درصد دانشجویان ما تجربه یک بار مصرف قلیان را دارند. مصرف قلیان در سال های اخیر ۴ تا ۵ برابر افزایش یافته و این ماده دخانی در میان زنان ایرانی بیشتر مصرف می‌شود و می‌توان آن را دریچه ورود به اعتیاد دانست. اکنون تولید کنندگان و فروشندگان محصولات دخانی بیش از پیش زنان را هدف هجوم تبلیغات فریبنده و جذاب، خود قرار می‌دهند. زیرا زنان علاوه بر اینکه خود می‌توانند در شمار مصرف کنندگان جدید درآیند، الگوی منفی برای استعمال مواد دخانی سایر اعضای خانواده خواهند شد. ترویج مصرف قلیان به عنوان یک وسیله تفریحی در خانواده، یکی از ترفندهایی است که تولیدکنندگان و عرضه کنندگان محصولات دخانی برای فروش بیشتر، به کار می‌بندند.

«ترفندهای صنایع دخانی برای جذب زنان

مصرف، تغییر مصرف قلیان از شکل سنتی در سنین بالا به شکل مدرن در سنین پایین‌تر، در دسترس بودن و ارزان بودن انواع مواد دخانی، مصرف سیگار و قلیان توسط سایر افراد خانواده، وجود تنش‌ها و ناهنجاری‌های خانوادگی در خانواده‌های بی ثبات و فقدان حمایت‌های خانوادگی، نداشتن مهارت‌های زندگی لازم برای مقابله با استرس‌ها و تعلیمات زندگی، از جمله مهارت "نه گفتن" و نداشتن اعتماد به نفس کافی اشاره کرد.

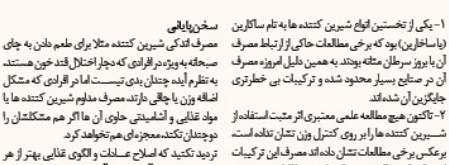
«عوارض مصرف دخانیات در زنان

مصرف سیگار و قلیان باعث بروز سرطان‌های دهان، حلق، حنجره، مری، معده، مثانه، چروک شدن پوست و زرد شدن دندان‌ها و غیره می‌شود که این بیماری‌ها در زنان، سریع‌تر و در سنین پایین‌تر ایجاد می‌شود و شایع‌تر است.

وی می‌گوید: به عنوان مثال زنان، با تماس با مقدار کمتری از دود قلیان، به سرطان ریه مبتلا می‌شوند و با یک نوع سرطان ریه (آندوکارسینوما) در زنانی که مواد دخانی می کشند شایع‌تر از مردان است. عبنا رایی- متخصص زنان نیز در این زمینه می‌گوید استفاده از دخانیات در دوران حاملگی، باعث بروز مشکلات حین زایمان، کاهش میزان شیردهی، تولد نوزاد کم وزن و مرگ ناگهانی نوزاد می‌شود و حتی ممکن است در درازمدت بر رفتار کودک تأثیر گذاشته و منجر به افزایش استعداد اعتیاد به نیکوتین در سال‌های بعدی زندگی شود. وی ادامه می‌دهد: سرطان گردن رحم، بیماری‌های استخوان و افزایش مرگ و میر ناشی از سرطان پستان، از دیگر عوارض استعمال دخانیات در زنان است.

«زنان و پیشگیری از استعمال دخانیات

رایی با بیان اینکه زنان با توجه به نقش خود در مدیریت خانواده و تأثیر گذاری به عنوان الگوی رفتاری نوجوانان و جوانان، می‌توانند با افزایش آگاهی خود در مورد مضرات استعمال دخانیات و انجام اقداماتی در این زمینه، مانع از پیشرفت روند گسترش مصرف دخانیات در جامعه شوند، توصیه می‌کند: فرهنگ سازی در مورد مضرات مصرف مواد دخانی در میان زنان باید در جامعه نهادینه شود زیرا هر روز شاهد افزایش مصرف سیگار و قلیان بویژه در میان دختران جوان هستیم که تأسف آور است. این پزشک تاکید می‌کند: زنانی که سیگار یا قلیان می کشند باید مصرف خود را کاهش داده و برای ترک آن تلاش کنند. رایی می‌افزاید: زمانی را برای تفریح کردن در نظر بگیرید و تلاش کنید تفریحات سالمی برای خانواده خود تأمین نمایید. فراموش نکنید که قلیان، یک وسیله تندخیی است. نه تفریحی و مضرات سیگار و قلیان را به اعضای خانواده آموزش دهید.



امروز بهترین فرصت است
برای پیوستن به جمع درمان یاران