گوناگون

تهرانی ها رایگان ویزیت می شوند

معاون آموزشی و پژوهشی سازمان تظام پزشکی، از ویزیت رایگان شهروندان تهرانی همزمان با روز پزشک خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا سلیمی، در خصوص برنامه های روز پزشک(اول شهریور)، گفت: تلاشمان بر این است تا چند برنامه را در سطح وسیع برگزار کرده و خدماتی را با رویکردی متفاوت به مردم ارائه دهیم.

وی با بیان این مطلب که هدفمان این است که یک روز پزشک متفاوت را داشته باشیم، افزود: بر همین اساس در روز یکم شهریور در سه منطقه جنوب شهر تهران شامل فرهنگسرای بهمن واقع در میدان بهمن، کانون فرهنگی ورزشی مالک واقع در خاوران و کانون فرهنگی مقداد واقع در خیابان ۳۰ متری جی تسبت به برگزاری جشنواره‌ای با همکاری شهرداری، رادیو سلامت و ارگان‌های مردمی اقدام می کنیم.

وی ادامه داد: علاوه بر برگزاری این جشنواره و جُنگی که محور اصلی آن آموزش همگانی به مردم است، تسبت به ویزیت رایگان همشهری‌ها در برخی رشته‌های تخصصی پزشکی تیز اقدام خواهیم کرد که امیدواریم شروع حرکتی باشد تا در برخی از روزهای سال خدمات رایگانی را به مردم ارائه کنیم.

سلیمی با اشاره به برگزاری یک رویداد فناورانه در حوزه سلامت، تصریح کرد: این رویداد بزرگ، شروعی برای تحولی عظیم در سلامت کشور و فعالیت‌های سازمان تظام پزشکی محسوب می‌شود که در روز هشتم شهریور ماه مسابقه‌ای بین استارتاپ‌های حوزه سلامت برگزار خواهد شد و امید داریم در آینده‌ای نزدیک برای اینکه بتوانیم خدمات مطلوبی را به مردم کشورمان ارائه دهیم، از فناوری‌ها و تکنولوژی‌های روز بهره‌مند شویم.

معاون آموزش و پژوهش سازمان تظام پزشکی خاطرنشان کرد : تلاش می شود برای جوانان صاحب ایده در حوزه سلامت بستری را فراهم کنیم تا بتوانند ایده‌هایشان را به چرخه‌ای فعال تبدیل کنند تا از این منظر نیز بتوانیم همگام با کشورهای خوب دنیا خدمات جدیدی را ارائه دهیم.

وی با بیان اینکه تیم‌هایی که در این رویداد رتبه برتر را به‌دست آورند، علاوه بر دریافت جوایز تقدیر، مورد حمایت قرار می گیرند، اظهار کرد: این رویداد در چهار محور اینترنت اشیا، رباتیک، سیموالاتور و AR-VR برگزار می‌شود.

چطور متوجه شویم به «روان پزشک» یا «روان‌شناس» نیاز داریم؟

یک روان‌پزشک درباره اینکه فرد دچار اختلالات روانی چه وقت به روان‌پزشک و چه زمان به روان‌شناس نیاز دارد، توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، سوده تاجیک اسماعیلی- روان‌پزشک، در پاسخ به این پرسش که «چه زمانی فرد دچار اختلالات روحی و روانی باید به روان‌شناس و چه زمانی باید به روان‌پزشک مراجعه کنند؟»، اظهار کرد: برای تشخیص یک اختلال روانی ابتدا باید به روان‌پزشک مراجعه کرد و توسط وی وبزیت شد و روان‌پزشک بر اساس تشخیص خود اعلام می کند که فرد دچار اختلال روان‌پزشکی است یا اینکه مشکل وی مربوط به بیماری‌های روان‌پزشکی نیست.

وی با تاکید بر اینکه اولویت افراد در هنگام بروز اختلالات روانی باید مراجعه به روان‌پزشک باشد، گفت: اگر در مسائل خانوادگی، ارتباطی، برنامه‌ریزی‌های کاری و تحصیلی مشکلاتی وجود داشته باشد، فرد باید به مشاور و روان‌شناس مراجعه کند.

این روان‌پزشک بیان کرد: البته در برخی موارد فردی با این موضوع مراجعه می کند که نمی تواند برنامه‌ریزی خوبی داشته باشد؛ در حالی که پس از بررسی متوجه می‌شویم مسائل متعدد اختلالات روان‌پزشکی در خود به صورت نهفته دارد که تا وقتی که شناسایی نشود، مشکل حل نخواهد شد و این کار برعهده روان‌پزشک است.

اسماعیلی اضافه کرد: در بسیاری از اوقات در کنار درمان دارویی، فرد نیاز به کسب مهارت‌هایی دارد که در چنین شرایطی روان‌پزشک فرد را به یک روان‌شناس ارجاع می‌دهد.

وی با اشاره به موضوعات مختلفی که می تواند یک روان‌شناس در حل مشکلات فرد کمک کننده و مؤثر باشد، اظهار کرد: برای آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش تمرکز، آموزش بهداشت خواب و مسائلی که نیازمند اصلاح باورها و رفتارهای غلط فرد است یک روانشناس می تواند کمک‌کننده خوبی باشد.

این روان‌پزشک تصریح کرد: البته در این مسیر یک روان‌پزشک نیز می تواند فرد را یاری دهد؛ ضمن اینکه باید بگوییم روان‌پزشک و روان‌شناس مکمل یکدیگر هستند اما باید گفت که فردی که دچار اختلالات روانی است ابتدا باید به یک روان‌پزشک مراجعه کند و در عین حال یک روان‌شناس می تواند جزو تیم درمانی قرار گیرد.

قندخون پایین به پیشگیری از سرطان کمک می کند

تیمی بین المللی از بیولوژیست ها عنوان می کنند داشتن رژیم غذایی دارای میزان کم قند برخی از سرطان ها را تحت کنترل قرار می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان با محدود کردن میزان گلوکز خون در موش های مبتلا به نوعی سرطان ریه دریافتند رشد تومور در این موش ها تحت کنترل قرار گرفت. تیم تحقیقاتی به سرپرستی دانشگاه نگراس، موش ها را تحت رژیم غذایی کتوژنیک که دارای مقدار بسیار کمی مواد قندی است قرار دادند و با دادن داروی دیابت به آنها از جذب گلوکز خون در کلیه ها، جلوگیری کردند.

آنها دریافتند از رشد بیشتر تومورهای سرطان زا در موش های مبتلا به سرطان ریه ممانعت شد.

«جلنگ وان کیم»، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «یافته اصلی تحقیق ما این است که رژیم غذایی کتوژنیک به تنهایی دارای تاثیر پیشگیرانه رشد تومور است.»

همچنین محققان به رابطه قوی ای بین میزان بالاتر گلوکز خون و شرایط وخیم تر احتمال زنده ماندن بیماران مبتلا به سرطان پی بردند.

یک جرعه کتاب

انعطاف‌پذیری: پرورش، استقامت، آرامش و شادی
نویسنده: ریک هانسون
مترجم: ناهید ملکی
نشر نوین

پیام آشنا: یک ایده اساسی در روان‌شناسی و پزشکی وجود دارد که بیان می کند: مسیر زندگی شما تنها به سه عامل بستگی دارد: چگونگی مدیریت چالش ها، محافظت از نقاط آسیب پذیر و افزایش منابع این عامل در سه مکان قرار دارند: جهان، بدن و ذهن شما هنگامی که عوامل و مکان ها را ترکیب کنید، نه راه برای بهبود زندگی شما وجود دارد. منابع ذهنی مانند ارادهٔ، عزت نفس و مهربانی، ما را به انعطاف پذیری (تاب آوری) می رساند. انعطاف پذیری یعنی توانایی مقابله با ناسازگاری و فشار چالش ها برای دستیابی به فرصت ها در حالی که قابلیت انعطاف پذیری به بهبود ما بعد از خسارات و آسیب ها کمک می کند. اما کارکرد آن بیشتر از این بهبودی است. انعطاف پذیری واقعی باعث افزایش خوشبختی، احساس واقعی خوشحالی، عشق و صلح می شود. به طرز قابل توجهی، هرچقدر که تجربه‌های خوشبختی را در خود درونی کنید، باعث ایجاد ساختارهای قدرت درونی می‌شوید که به نوبه خود شما را بیشتر انعطاف پذیر می کند. خوشبختی و انعطاف پذیری یکدیگر را تقویت می‌کنند.

کلید اصلی، شناختن چگونگی تبدیل تجربیات گذرا به منابع داخلی پایدار در مغز شما است. این یک انعطاف پذیری عصبی مثبت است و این کتاب به شما نشان می دهد که چگونه از آن برای افزایش رفاه و آسایش استفاده کنید

مصرف ۳ برابریِ مواد مخدر در بین زنان

دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور گفت: بر اساس آمار سازمان ملل سطح کشت مواد مخدر در آسیا افزایش یافته و میزان مصرف مواد مخدر در بین زنان سه برابر افزایش یافته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، اسکندر مومنی- دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور اظهار کرد: بر اساس آمار سازمان ملل که مربوط به سال ۲۰۱۸ است ۲۸۰ میلیون نفر در دنیا مصرف کننده مواد مخدر هستند و سالانه ۴۵۰ هزار نفر در اثر سوء مصرف مواد مخدر جان خود را از دست می‌دهند. وی بیان کرد: بر اساس آمار سازمان ملل سطح کشت مواد مخدر در آسیا افزایش یافته است و میزان مصرف مواد مخدر در بین زنان نیز سه برابر افزایش یافته است. دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور گفت: سازمان ملل انتقاد به کشورهایی از جمله آمریکا آفریقا، آمریکای جنوبی، بعضی از کشورهای اروپایی و مکزیک کرده است که تغییراتی در سیاست‌های مبارزه با مواد مخدر خود نشان داده‌اند و سازمان ملل اعلام کرد: این تغییر سیاست‌ها موجب افزایش معتاد و اعتیاد در دنیا شده است. مومنی گفت: بعضی از کشورهای اروپا به دلیل تغییر سیاست‌های خود مصرف بعضی از مواد مخدر مانند حشیش و گل را آزاد کردند که این اقدام موجب می‌شود که این کشورها به تولید کننده مواد مخدر و قاچاق آن تبدیل شوند. وی گفت: سازمان ملل اعلام کرده است که در آمریکا ۲۸ میلیون نفر مواد مخدر مصرف می‌کنند و سالانه ۷۰ هزار نفر نیز بر اثر مصرف، مواد مخدر جان خود را از دست می‌دهند که این آمار طی ۵ سال گذشته سه برابر شده‌اند. دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور افزود: سازمان ملل ضمن تشکر از ایران برای مبارزه با مواد مخدر اعلام کرده است که ۷۶ درصد تریاک و ۶۸ درصد مرفین جهان در ایران کشف شده است و از دیگر اقدامات ایران ایجاد سردینه برای معتادین متجاهر است.

مومنی تاکید کرد موضوع معتادین متجاهر در اولویت ستاد قرار دارد و در این حوزه نیز تاکید می کنیم تا قانون مبارزه با مواد مخدر اصلاح نشود در این حوزه نیز به سرانجام مطلوب نخواهیم رسید. وی گفت: یکی از مواردی که باید به آن بیشتر توجه داشت مدت زمانی است که برای نگهداری معتاد و اعتیاد در نظر گرفته می‌شود. دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور گفت: بر اساس آمار سازمان ملل سطح کشت مواد مخدر در آسیا افزایش یافته است. دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور گفت: سازمان ملل انتقاد به کشورهایی از جمله آمریکا آفریقا، آمریکای جنوبی، بعضی از کشورهای اروپایی و مکزیک کرده است که تغییراتی در سیاست‌های مبارزه با مواد مخدر خود نشان داده‌اند و سازمان ملل اعلام کرد: این تغییر سیاست‌ها موجب افزایش مصرف بعضی از مواد مخدر مانند حشیش و گل را آزاد کردند که این اقدام موجب می‌شود که این کشورها به تولید کننده مواد مخدر و قاچاق آن تبدیل شوند. وی گفت: سازمان ملل اعلام کرده است که در آمریکا ۲۸ میلیون نفر مواد مخدر مصرف می‌کنند و سالانه ۷۰ هزار نفر نیز بر اثر مصرف، مواد مخدر جان خود را از دست می‌دهند که این آمار طی ۵ سال گذشته سه برابر شده‌اند. دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور افزود: سازمان ملل ضمن تشکر از ایران برای مبارزه با مواد مخدر اعلام کرده است که ۷۶ درصد تریاک و ۶۸ درصد مرفین جهان در ایران کشف شده است و از دیگر اقدامات ایران ایجاد سردینه برای معتادین متجاهر است.

مومنی تاکید کرد موضوع معتادین متجاهر در اولویت ستاد قرار دارد و در این حوزه نیز تاکید می کنیم تا قانون مبارزه با مواد مخدر اصلاح نشود در این حوزه نیز به سرانجام مطلوب نخواهیم رسید. وی گفت: یکی از مواردی که باید به آن بیشتر توجه داشت مدت زمانی است که برای نگهداری مبارزه با مواد مخدر در بازه به سوالی مبنی بر بروز و ظهور قروش مواد مخدر در فضای مجازی نیز گفت: بنابر آمارهای سازمان ملل در ده سال اخیر قروش اینترنتی مواد مخدر به شدت افزایش یافته و در سه کشور انگلیس، هلند و آلمان، ۵۰ درصد قروش مواد مخدر به صورت اینترنتی صورت می گیرد که کشور ما نیز از این موضوع بی نصیب نیست اما پلیس مبارزه با مواد مخدر و قتا اقدامات مقابله‌ای و کشفیات درفضای مجازی مقابله داشتند و برخوردهای زیادی در این قضا صورت گرفته است.

و کارآموزی این معتادان سامانده می‌شوند. دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور گفت: اگر معتادی خودش را درمان نکند جرم محسوب می‌شود و باید در مراکز ماده ۱۶ نگهداری و درمان شود و نگهداری معتادین در مراکز ماده ۱۶ به صورت یک تا سه ماه اصلا کافی نیست. و اگر می‌خواهیم این معتاد هم ترک کند و هم حرفه‌ای بیاموزد باید در زمان نگهداری آن را افزایش دهیم و تا این معتادین بخواهند به سرانجامی برسند ما آنها را آزاد می کنیم و دوباره اقدام به تجارم می کنند. مومنی گفت: اگر قانون مبارزه با مواد مخدر اصلاح نشود این چرخه دستگیری معتادین . نگهداری آنها و مبارزه با قاچاقچیان یک چرخه باطل است و اعتقاد همه کارشناسان این است که باید این قانون اصلاح شود. وی در پاسخ به سوالی مبنی بر شیوع ماده مخدر کل در بین نوجوانان و جوانان و برنامه ستاد برای مبارزه با این ماده نیز گفت: به صورت دستوری نمی‌توان مصرف این ماده را متوقف کرد. در حوزه پیشگیری باید همه از خود میزان سهمان را بدانیم. مصرف مواد مخدر اعتیادآور است البته کمی کنترل در این رابطه صورت گرفته است. دبیر کل ستاد

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
کسی که صمیمانه غیرصمیمی است از کسی که بی‌خود صمیمی است، بهتر است.

ایگور استراویتسکی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

دوستی خار پاشنه با افراد چاق

خار پاشنه یکی از رایج‌ترین علل درد پاشنه پا است که به علت التهاب رباط کف پا بوجود می آید و این بیماری میان دوندگان و اشخاص دارای اضافه وزن شیوع بیشتری دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، خار پاشنه یکی از رایج‌ترین علل درد پاشنه پا است که به علت التهاب رباط کف پا بوجود می آید، این رباط، نوار بافتی ضخیمی در کف پا ست که از ابتدا تا انتهای کف پا کشیده شده و استخوان پاشنه را به پنجه و انگشتان وصل می کند.

در اثر التهاب فاسیای کف پا و طولانی شدن التهاب، سلول های استخوان‌ساز به این ناحیه فرستاده می‌شوند، این سلول ها تشکیل استخوان می‌دهند و نتیجه نهایی آن، به وجود آمدن استخوان درون رباط یا چسبیده به استخوان پاشنه است. این شکل گیری های استخوانی را «خار پاشنه» می گویند.

بیماران دارای خار پاشنه عموماً از دردی خنجری و تیز رنج می‌برند که معمولاً صبح‌ها هنگام برداشتن نخستین گام‌ها و شروع راه رفتن، بروز می کند. درد «خار پاشنه» با گرم شدن پا کاهش می‌یابد، اما پس از ایستادن طولانی مدت یا تغییر حالت از وضعیت نشسته به ایستاده مجدداً عود می کند.

خار پاشنه در میان دوندگان و اشخاص دارای اضافه وزن شیوع بیشتری دارد، پوشیدن کفش‌هایی که پا را به اندازه کافی حمایت نمی کنند یا پوشیدن کفش پاشنه‌بلند نیز خطر ابتلا به خار پاشنه پا را افزایش می‌دهد.

وزن بالا، دویدن های طولانی، کفش ناراحت و کفی کفش سفت، بی حرکت ایستادن های مکرر و طولانی، صاف کف پا یا کم عمق بودن پا یا وجود ناهنجاری های دیگر در پا، نرم نبودن بافت زیر پاشنه به اندازه کافی، مخصوصا در افراد سالمند به علت از بین رفتن چربی پا، فشارهای مکرر بر پا، آسیب دیدگی پا و دیابت از علل خار پاشنه است.

درد خار پاشنه، از ناحیه پاشنه شروع می شود و به سمت ناحیه کمان پا منتقل می شود، اگرچه ممکن است فقط در ناحیه کمانی پا احساس شود. درد کف پا هنگام اولین ایستادن بعد از یک دوره استراحت (مثلا خواب شبانه) شدیدتر می شود، بسیاری از افرادی که دچار مشکل خار پاشنه هستند در اول صبح بعد از خواب با اولین قدم روی زمین، در ناحیه کف پا احساس درد می کنند، بعد از چند دقیقه پیاده روی درد این ناحیه کمتر می شود و به صورت کامل ازبین می رود، اما امکان بازگشت درد با پیاده روی و ایستادن های طولانی مدت وجود دارد.

در مراحل اولیه خار پاشنه و کف پا، درد معمولا بوسیله استراحت و بی حرکتی پا به سرعت کاهش می یابد اما هنگامی که این عارضه پیشرفت کرد زمان بیشتری نیاز است تا درد کاهش یابد. برای بهبود بیماری باید به پزشک مراجعه کرد.

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 می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

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

عوامل مهمی که موجب شکست رژیم غذایی می شوند

آخرین آمارها نشان می دهد که ۷۰ درصد از بزرگسالان ایرانی اضافه وزن دارند و یا چاق هستند، که از این مقدار حدود ۴۰ درصد چاق و ۱-۳ در صد دچار چاقی مرضی هستند. این آمار تأمل برانگیز مانند تیک تاک بمب ساعتی است که شاید مردم را مجبور کند تا توجه بیشتری به وزن و سلامت خود داشته باشند. امروزه تعداد مردمی که می خواهند وزنشان را کم کنند بیشتر و بیشتر می‌شود، اما فقط تعداد اندکی از آنها موفق می شوند و در نهایت وزنشان را کاهش می دهند.

آیا شما مرتکب اشتباهات کاهش وزن زیر شده اید؟

از دست دادن وزن به خودی خود دشوار است، اما بسیاری از مردم این کار را با انجام این اشتباهات دشوارتر هم می کنند:

۱.توقع بالا و در نظر گرفتن زمان ناکافی

هدف رژیم غذایی بسیاری از افراد کاهش وزن در بازهٔ زمانی بسیار کوتاه می باشد. بسیاری از مردم خودشان را برای خارج شدن از خط، مانند قطاری که از ریل خارج می شود، تنظیم می کنند و با توقع بالایی که در دورهٔ زمانی خیلی کم برای کاهش وزنشان دارند محکوم به شکست می شوند. تنظیم هدف واقع بینانه باید بخش مرکزی رژیم کاهش وزن تان باشد. باید بخاطر داشته باشید که این مقدار از وزن را یک شبه روی هم انباشته نکردید پس طبیعتا یک شبه هم نمی توانید آنرا از بین ببرید. بسیاری از کارشناسان می گویند که توقع از دست دادن نیم کیلو تا یک کیلو در هفته، انتظار بجایی است.

۲.محدود کردن بیش از حد خودشان با رژیم غذایی

مادهٔ غذایی یک عنصر حیاتی در کاهش وزن است. هیچ کس نمی تواند بدون کاهش مقدار کالری مصرفیش وزن خود را از دست بدهد. بهر حال، گرفتن رژیم غذایی بسیار محدود که با کاهش شدید کالری و حذف غذاهای حیاتی انجام می شود، می تواند معکوس عمل کند. مصرف مواد غذایی بیش از حد کم (به عنوان مثال، مصرف کالری کمتر از ۵۰٪ از آنچه که بدن شما نیاز دارد) سوخت و ساز بدن تان را آهسته تر می کند، در حالی که حذف انواع خاصی از مواد غذایی می تواند منجر به هوس و پرخوری بیشتر نیز بشود. هیچ نیازی به کاهش وزن با این اقدامات شدید نیست.

۳.تکیه بر مکمل های غذایی

بسیاری از مردم اشتباه بزرگی در مورد اعتقاد به مکمل های مشکوک غذایی و قرص های رژیمی دارند. بسیاری از این مکمل ها هیچ تاثیری بروی بدن ندارند و فقط باعث اتلاف پول و زمان ما می باشد. اگر هم برخی از آنها باعث کاهش وزنتان بشوند اثرات بسیار بدی بروی وضعیت سلامتی تان بر جا می گذارند.

۴.از دست دادن بیش از حد وزن در بازهٔ زمانی کوتاه

سقوط ناگهانی وزن برای همهٔ ما تایحال اتفاق افتاده است. با استفاده از این روش در کاهش وزن، بازگشت آن چیز عجیبی نمی باشدو بسیاری از مردم با قطع چند جلسه تمرین یا برگشت رژیم غذایی شان به حالت قبل و مصرف غذاهای با کالری بالا بدتر تمام انگیزهٔ خودشان را برای برگشت به برنامهٔ رژیم غذایی شان از دست می دهند. اگر می خواهید در برنامهٔ کاهش وزنتان موفق عمل کنید باید برای شکست و لحظات سخت آمادگی کافی را داشته باشید. باید بپذیرید که برگشت وجود دارد و روشی را برای غلبه بر این مشکل بیابید و به سمت جلو حرکت کنید.

۵.اعتقاد دارند که باید حتما به باشگاه بروند

بسیاری از مردم در کاهش وزنشان شکست می خورند چونکه اصلا اینکار را هنوز شروع نکرده اند. و شایع ترین دلیلش این است که هزینهٔ عضویت در سالن ورزشی را ندارند. بسیاری از مردم بر این باورند که برای کاهش وزن باید به باشگاه بروند. اگر جزء همین دسته از افراد هستید، باید تجدید نظری در افکارتان داشته باشید. برای کاهش وزن، نیاز به صرف انرژی و سوزاندن کالری دارید و راههای زیادی برای انجام اینکار بدون رفتن به باشگاه وجود دارد. پیاده روی تمرین خیلی مناسب است و کاملا رایگان می باشد. جالب است بدانید تا ثیر ورزش در کاهش وزن ۲۰ درصد در مقابل ۸۰ درصد رژیم غذایی است. گذشته از این، واقعیت این است که کاهش وزن پر زحمت است و ارادهٔ خوب می خواهد، بسیاری از مردم وارد این مقوله می شوند بودن اینکه کوچکترین اطلاعاتی در این مورد داشته باشند!! و در نهایت با شکست مواجه می شوند. اگر در حال برنامه ریزی برای کاهش وزنتان هستید، حتما اطلاعات بالا را در برنامه ریزی تان لحاظ کنید تا با مشکلات جدی روبرو نشوید.

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

روزنه

انگ به مبتلایان ایدز را متوقف کنیم

بیش از ۳۴ هزار مورد مبتلا به ایدز در سیستم بهداشت و درمان کشور ثبت شده که از این تعداد حدود ۱۷ هزار نفر تحت مداوا هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مهران احمدی- متخصص بیماری‌های عفونی در این زمینه می گوید: رفتارهای نامناسب و تحقیرآمیز موجب انزوای مبتلایان شده و گاه حتی فرصت آموزش را از کودکان اچ آی وی مثبت می گیرد و ادامه می دهد: افراد مبتلا به اچ آی وی مثبت، علاوه بر نگرانی و اضطراب مربوط به سرانجام بیماری شان، به خاطر احتمال طرد و تنها ماندن، از دست دادن شغل، مدرسه، خانواده و غیره دچار نگرانی و وحشتی مضاعف می شوند. احمدی، طرد شدن فرد اچ آی وی مثبت از خانواده و جامعه، محدودیت در برقرای معاشرت و فعالیت های اجتماعی، محدودیت در اشتغال و یا اخراج شدن از محیط کار، ایجاد عوارض روحی روانی مثل احساس خجالت، شرمندگی و اندوه از ابتلا به بیماری، ناامیدی، اضطراب و افسردگی به علت ترس از برملا شدن وضعیت بیماری و محدودیت در داشتن زندگی معمولی و حفظ گمنامی در زندگی را از پیامدهای انگ و تبعیض بیماری ایدز بیان می کند. این پزشک تصریح می کند: انگ نسبت به مبتلایان به اچ آی وی، باعث می شود افراد از پیگیری و انجام آزمایش برای مشخص شدن وضعیت خود خودداری کنند و بسیاری از افرادی که می دانند اچ آی وی مثبت هستند، برای دریافت خدمات درمانی مراجعه نکرده و وضعیت ابتلای خود را تاجایی که مقدور است مخفی نگه می دارند. احمدی اضافه می کند: در چنین شرایطی، افراد مبتلا ممکن است به دلیل ناآگاهی و ترس، به رفتارهای پرخطر خود از جمله رفتارهای جنسی محافظت نشده و بدون کاندوم ادامه دهند که می تواند باعث گسترش بیشتر بیماری در جامعه شود.

وی تصریح می کند: یکی از مهم ترین اقدامات برای پیشگیری از گسترش بیماری، کاهش میزان انگ نسبت به افراد مبتلا در جامعه است تا این افراد بتوانند بدون نگرانی به مراکز مشاوره بیماری های رفتاری مراجعه کرده و آزمایش دهند و همچنین در صورت مراجعه به مراکز درمانی مثل بیمارستان، دندانپزشکی و غیره بدون ترس از تبعیض در بهره مندی از خدمات، وضعیت ابتلای خود را اعلام کنند.

«دانش خود را در مورد ایدز افزایش دهیم

احمدی با بیان اینکه انگ و تبعیض، پیامد ناآگاهی مردم و شناخت نادرست آنان از بیماری ایدز است، می گوید: با وجود تلاش های فراوان برای افزایش آگاهی مردم در مورد راه های انتقال و پیشگیری از بیماری، هنوز بسیاری از افرد جامعه در مورد بیماری باورهای نادرستی دارند که بر نگرش آنها نسبت به مبتلایان تاثیر می گذارد. مثلا برخی، هنوز هم دست دادن و روبوسی کردن و یا استفاده از استخر را راه انتقال این بیماری می دانند، اولین گام آن است که دانش خود را نسبت به اچ آی وی و ایدز افزایش دهیم. وی خاطرنشان می کند: انگ و تبعیض، یکی از عوامل مهم و تاثیرگذار در همه گیری ایدز است که برای کاهش آن، مداخلات و راهکارهایی در حیطه های مختلف از جمله حیطه های ملی، اجتماعی، خانوادگی، آموزشی و بهداشت درمانی ضروری بنظر می رسد. این متخصص بیماری‌های عفونی تاکید می کند: تدوین و تصویب قوانین و حقوق اجتماعی برای افرادی که با اچ آی وی زندگی می کنند و جلوگیری از محروم شدن آنها از حقوق عمومی و تامین امنیت شغلی و اجتماعی این افراد از جمله راهکارهای کاهش تبعیض علیه آنان است. احمدی می افزاید: همچنین آموزش، افزایش آگاهی و دانش افراد در خصوص ماهیت بیماری و راه های انتقال و پیشگیری، مراقبت و درمان این افراد و ادعام برنامه های پیشگیری از انتقال اچ آی وی از مادر به کودک و برنامه های کاهش آسیب، در برنامه های بهداشتی، از دیگر مداخلات موثر در کاهش انگ و تبعیض خواهد بود، در این مسیر، علاوه بر افزایش آگاهی عمومی مردم، مشارکت همه سازمان ها و گروه ها ضروری است.