گوناگون

عکس کاغذی از دفترچه بیمه حذف می‌شود

عکس کاغذی از دفترچه بیمه شدگان سازمان تامین اجتماعی حذف و به صورت الکترونیکی بر دفترچه‌های درمانی چاپ می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان تامین اجتماعی، اکنون امکان دریافت و نگهداری عکس مخاطبان از طریق ارتباط آنلاین با سازمان ثبت احوال کشور در سیستم‌های سازمان تامین اجتماعی فراهم شده است. بر این اساس در زمان ارائه خدمات متمرکز دفترچه درمانی، نام نویسی و آرشیو پرونده الکترونیک عکس مخاطبان از پایگاه سازمان ثبت احوال دریافت و در پرونده بیمه شدگان ذخیره می شود. به منظور دریافت عکس از پایگاه ثبت احوال، بیمه شدگان تامین اجتماعی که برای صدور، تمدید و تعویض دفترچه درمانی به شعب سازمان تامین اجتماعی مراجعه می کنند؛ کارت ملی هوشمند خود و اعضاء خانواده را ارایه کنند که پس از ثبت شماره سریال مندرج در پشت کارت ملی هوشمند (که ترکیبی از حروف و اعداد است) نمایه عکس آن‌ها از پایگاه سازمان ثبت احوال کشور دریافت شود. عکس دریافت شده از پایگاه ثبت احوال، جایگزین عکس کاغذی و روی جلد دفترچه‌های درمانی مخاطبان چاپ می شود. در صورت عدم تطابق عکس دریافتی با عکس مندرج بر روی کارت ملی هوشمند به سازمان ثبت احوال به منظور رفع مغایرت مراجعه شود. دریافت عکس مخاطبان از پایگاه ثبت احوال محدود به مرز جغرافیایی شعب سازمان تامین اجتماعی نیست؛ این اقدام از طریق واحدهای اجرایی این سازمان اعم از شعبه، شعبه اتعاری و کارگزاری های رسمی مقدور است. برای برخی بیمه شدگان که هنوز موفق به دریافت کارت هوشمند ملی نشده‌اند، جهت تعویض دفترچه درمانی طبق روال سابق عکس کاغذی الصاق می شود.

تمرین «ذهن آگاهی» به غلبه بر ترس کمک می کند

مطالعه جدید نشان می دهد تمرین ذهن آگاهی به غلبه بر واکنش های ترس کمک می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تمرین ذهن آگاهی (mindfulness) که هدف آن کمک به تمرکز افراد بر مسائل حال است، در کشورها و فرهنگ‌های مختلفی رایج است. شواهد نشان می دهد ذهن آگاهی می تواند به ایجاد حس آرامش بیشتر و انگیزه بیشتر در زندگی روزمره افراد کمک کند. برخی مطالعات هم ارتباط ذهن آگاهی را با کنترل بهتر قشارخون و بهبود کارآمدی درمان‌های مرتبط با ترک اعتیاد نشان داده اند. در مطالعات قبلی توصیه شده که ذهن آگاهی به کاهش علائم اقسردگی و اضطراب کمک می کند. درحالیکه ترس نقش مثبتی در تکامل انسان داشته است اما در دنیای کنونی بسیاری از افراد ترس‌های بی قایده نظیر ترس از ارتفاع دارند. اما تحقیق فعلی نشان می دهد افراد با تمرین بلندمدت ذهن آگاهی آسان‌تر می توانند با واکنش های غیرضروری ترس مقابله نمایند. محققان در مطالعه خود ۲۶ شرکت کننده سالم را به دو گروه تقسیم کردند. شرکت کنندگان یک گروه به مدت ۴ هفته هر روز تمارین ذهن آگاهی دریافت کردند. گروه دیگر هیچ تمرینی دریافت نکردند. محققان دریافتند گروه دریافت کننده تمارین ذهن آگاهی در زمان مشاهده تصاویر ناخوشایند هیچ واکنش ترسی را از خود نشان ندادند. اما در گروه کنترل، افراد واکنش ترس از خود نشان دادند.

مصرف بیش از حد "دارو" خطر ابتلا به "میگرن شدید" را ۸ برابر افزایش می دهد

نتایج یک متاآنالیز منتشر شده در مجله انجمن بین‌المللی سردرد، نشان می دهد اقسردگی و مصرف بیش از حد داروها می تواند به‌طور چشمگیری خطر ابتلا به سردردهای میگرنی شدید را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا؛ نتایج یک تحقیق منتشر شده در "مجله انجمن بین‌المللی سردرد" نشان داده است عوامل مختلفی در بروز سردردهای مزمن میگرنی موثرند. این عوامل شامل اقسردگی، اضطراب، اختلالات خواب، چاقی، دردهای مزمن، آلودینیا (نوعی مشکل که در آن، بدن فرد دچار دردهای غیرطبیعی می‌شود)، مصرف بیش از حد دارو و قهوه، مشکلات میمشتی و روحی است همچنین این اختلال، زنان را بیش از مردان درگیر خود می کند. نتایج این مقاله حاکی از آن است که استفاده بیش از حد از داروها احتمال ابتلا به میگرن شدید را تا ۸.۸ برابر افزایش می دهد. نویسندگان این مقاله، برای کاهش دردهای میگرنی، بر افزایش دقت و حساسیت پزشکان در هنگام تجویز داروها و کاهش تجویز و مصرف دارو تاکید می کنند. مطالعات بسیاری ثابت کرده‌اند که ابتلا به اقسردگی، ریسک بروز میگرن را تا ۵۸ درصد افزایش می‌دهد. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد آمریکایی‌هایی که بالای ۵۰ هزار دلار درآمد دارند، به میزان ۳۵ درصد، کمتر به میگرن مزمن و شدید دچار می‌شوند. در نتایج این تحقیق آمده که داشتن درآمدهای بالا به دلیل افزایش دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی و اطلاعات پزشکی، می‌تواند باعث کاهش بروز سردردهای میگرنی شود.

مصرف شیر پرچرب خطر چاقی در کودکان را کاهش می دهد

تحقیق جدید نشان می دهد کودکانی که شیر کامل (پرچرب) مصرف می کنند در مقایسه با کودکانی که شیر کم چرب می نوشند، کمتر با ریسک چاقی و اضافه وزن روبرو هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان بیمارستان سنت مایکل تورنتو کانادا به بررسی ۱۴ مطالعه که شامل حدود ۲۱ هزار کودک زیر ۱۸ سال بود پرداختند. این کودکان یا شیر کامل (۳/۵٪ چربی) یا شیر با چربی کمتر از ۲٪ مصرف می کردند. محققان مشاهده کردند در مقایسه با کودکانی که شیر کم چرب یا شیر فاقد چربی می‌نوشیدند، کودکانی که شیر پرچرب می‌نوشیدند ۳۹ درصد کمتر با ریسک چاقی یا اضافه وزن روبرو بودند و با افزایش مصرف شیر پرچرب، ریسک چاقی به طور مداوم کاهش می‌یابد. دکتر «جاناثان مکیور» عضو ارشد تیم مطالعه، در این باره می گوید: «اکثر کودکان در کانادا و ایالات متحده شیر گاو را به صورت روزانه مصرف می کنند و این شیر منبع اصلی چربی رژیم غذایی برای بسیاری از کودکان است.» وی در ادامه می‌افزاید: «بررسی‌های ما نشان می‌دهد، کودکان پیرو این توصیه که شیر کم چرب از نوسالگی جایگزین شیر کامل شود، لاغرتر از کودکانی که شیر کامل مصرف می کردند نبودند.» این یافته‌ها، دستورالعمل‌های بین‌المللی را به چالش می کشاند که توصیه می‌شود کودکان به‌جای شیر کامل از شیر کم‌چرب استفاده کنند تا خطر ابتلا به چاقی را کاهش دهند. اعضای این تیم تحقیقاتی در نظر دارند در آینده مطالعات جامع‌تری را به‌طور مشخص در این زمینه انجام دهند.

یک جرعه کتاب

کتاب مدیران بزرگ به دنیا نمی آیند، ساخته می‌شوند زمانی که همه چشم‌ها به شماست، چه کار باید بکنید
نویسنده: جولی زُو
مترجم: حمیدرضا زعیمی
نشر نوین

پیام آشنا: مدیران بزرگ به دنیا نمی آیند، ساخته می‌شوند یا زمانی که همه چشم‌ها به شماست، چگار باید بکنید کتابی در زمینه مدیریت در کسب و کار نوشته جولی زو است. این کتاب پرفروش مجله وال استریت و رتبه۱ در زمینه کسب و کار در سال اخیر در سایت آمازون بوده است. وقتی جولی زُو در سن ۲۵ سالگی مدیر تازه کاری بود با مسئولیت های زیادی از استخدام گرفته تا اخراج، از ملاقات گرفته تا پیغام دادن، از برنامه ریزی گرفته تا اجرا شروع به کار کرد و با هزاران سوال و عدم قطعیت مواجه شد. چگونه او می توانست ارزش بیشتری از کار تیمی به دست آورد؟ چطور می‌توانست از کارمندان مستقیمش بهتر حمایت کند؟ راز مدیریت همراه با اعتماد به نفس در شرایط جدید و غیرمنتظره چه بود؟ جولی پس از مدیریت نیم های زیادی متشکل از ده ها تا صدها نفر، مهمترین درس را یاد گرفته است: مدیران بزرگ ساخته می شوند. به دنیا نمی آیند. او در این کتاب تجربه و درسی را که گرفته با شما به اشتراک می گذارد.

«درباره کتاب مدیرانِ بزرگ به دنیا نمی آیند، ساخته می‌شوند

کتاب حاضر یک راهنمای نوین مدیریت است که آموزه‌هایی شامل موارد زیر دارد: چطور یک مدیر عالی را از یک مدیر معمولی تشخیص دهید (همراه با مثال) چه زمان یک مصاحبه ناهنجاب را نادیده بگیرید و در هر صورت قردی را استخدام کنید. چطور برای کارمندانتان چیزی غیرارزشی باشید، وقضای پراعتمادی بین خود و آنها ایجاد کنید. وقتی که ایمانتان را از دست می دهید و پاسخ سوالات را نمی دانید به دنبال چه چیزی بگردید. کتاب حاضر به شما کمک کند چراهای مدیریت را درک کنید زمانی که چراهای مدیریت را فهمیدید می توانید در چگونگی های آن نیز موثر باشید. چرا باید مدیریت وجود داشته باشد؟ چرا باید با کارکنانتان جلسات یک به یک داشته باشید؟ چرا باید قرد الف را به جای قرد ب انتخاب کنید؟ چرا برخی مدیران اشتباهات مشابهی مرتکب می‌شوند؟

رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران مطرح کرد:

حفاظت از کودکان در برابر هجوم خبرهای بد

رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران به دنبال تعدد اخبار حوادث و وقوع اتفاقات ناگوار در کشور، تسیت به آسیب روحی و روانی کودکان هشدار داد و توصیه‌هایی را به والدین و مدارس ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سیدحسن موسوی‌چلک با بیان اینکه حوادث ناگهانی گاهی پشت سر هم اتفاق می‌افتد و تاثیرات متفی زیادی را روی کودکان برجا می‌گذارد، گفت: در مدت اخیر با حوادث و وقایع ناگواری همچون شهادت سردار سلیمانی، فوت تعدادی از تشیع کنندگان در کرمان، سقوط هواپیما و واژگونی اتوبوس رو به رو شدیم وقتی تعداد حوادث ناگوار زیاد می‌شود افراد به تناسب شرایط و سنتتل تاثیرات متفاوتی را می‌پذیرند.

وی با اشاره به اینکه کودکان و نوجوانان از شنیدن اخبار ناگوار مستمر در بازه زمانی کوتاه، تاثیر بیشتری می‌پیینند. افزود: طی هفته گذشته عمده اخبار رسانه‌های مکتوب و تصویری، مکالمات روزمره مردم و به طور کلی فضای اجتماعی معطوف به این موضوعات است. به همین دلیل یکی از کارهایی که باید انجام شود مراقبت از کودکانی است که با سن کم تمی‌توانند همه بحران‌ها را تجزیه وتحلیل کنند.

رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران با اشاره به اینکه یکی از محیط‌هایی که می‌تواند فضا را مدیریت کند، مدارس است، گفت: در حال حاضر حدود ۱۳ میلیون دانش‌آموز در مدارس حضور دارند. مدارس اگر بتوانند در این شرایط سازوکار لازم را برای کاستن از فشار روحی کودکان بردارند و به اصطلاح تبدیل به «مدارس دوستدار کودک» شوند، می‌توانند فضای بافتساط تری را برای کودکان فراهم کنند.

موسوی‌چلک با بیان اینکه کودکان باید از ترس، هراس، نگرانی و ـ که به دنبال تعدد اخبار مربوط به مرگ و حادثه ایجاد می‌شود، محافظت شوند، تصریح کرد: مدرسه می‌تواند چنین فضایی را با برنامه‌های متارکتی، کارهای گروهی، تغییر فضای مدرسه و ـ فراهم کند. چه بخواهیم‌و چه نخواهیم، بحران ها موجب ایجاد اضطراب در کودکان می‌شود. اما آیا کودکان تبابد در مورد این حوادث اطلاعات داشته باشند؟ پاسخ این است که کودکان به هرحال اطلاعاتی را از طرق مختلف کسب می‌کنند. اما باید این اطلاعات به شکل مدیریت شده بدون آنکه موجی از نگرانی را به آنها منتقل کند، در اختیارشان قرار بگیرد.

وی اضافه داد: در صورت بی توجهی به این موضوعات ممکن است کودکان دچار افسردگی شوند. افسردگی تنها به دنبال سیل و زلزله اتفاق نمی‌افتد بلکه تمام اخبار ناگوار و منفی می‌تواند زمینه ساز این شرایط باشد. در کنار مدرسه نقش خانواده‌ها نیز حائز اهمیت است. حضور بیشتر کنار فرزندان، با هم بودن و... می‌تواند ترس‌ها و نگرانی‌های کودکان را کاهش دهد. همچنین والدین باید دقت داشته باشند که تمام زمان حضور در منزل و مجاورت با فرزندان را صرف گفت و گو درباره اخبار نکنند. خانواده‌ها باید در این شرایط خودمراقبتی‌ها را داشته‌باشند.

رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران با تأکید بر اهمیت مدیریت انتشار اخبار ناگوار تیز گفت: انتشار فیلم‌ها و اخبار ناگوار تیز روی این مساله تاثیر گذار است. حضور در فضاهای مجازی تیز باید با نظارت والدین و کنترل شده باشد. کودکان قدرت تجزیه و تحلیل بزرگترها را ندارند و اگر این فضا را مدیریت کنیم، آنها را از آسیب‌دیدگی تیز حفظ خواهیم کرد. گسترش فضای تم حتی روی بزرگسالان تأثیرگذار است و باید تسبت به این موضوع دقت داشته باشیم تا امنیت روانی افراد حفظ شود.

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

چرا غذاهای بی ارزش و ناسالم را انتخاب می کنیم؟

مصرف غذاهای بی ارزش معمولا با چاقی ومشکلات مزمن پزشکی مانند شکار خون بالا ارتباط دارد اما بسیاری از مردم یا وجود آگاهی از این مسئله غذاهای ناسالم و بی ارزش را به غذاهای سالم و مغذی ترجیح می‌دهند. معمولا این غذاها به صورت بسته‌بندی یا فراوری شده و نیمپز یا آماده در دسترس قرار دارند اما انگیزه های روانشناختی نیز در انتخاب این غذاها بیشتر مؤاثرند

راحتی و سرعت آماده سازی غذا:

افرادی که کار زیادی دارنـد و فرصت آماده کردن غذاهای سالم و مغذی را ندارند اغلب غذاهای آماده تر و فوری تر را انتخاب میکنند. غذاهای کامل مانند سبزیجات زمان بیشتری برای آماده سازی و پخت نیاز دارد در حالی که غذاهای فوری و فسـت فود مانند همبرگر و سندویچ معمولا ظرف چند دقیقه آماده میشوند. به مرور زمان اولویت فوری بودن غذا به عادت صبر نکردن برای غذا تبدیل میشود. بر هم زدن این عادت انتخاب غذاهای فوری وفسـت فود، نیازمند صرف زمان است به همین علت بسـیاری افراد گزینه های سریعتر را ترجیح می‌دهند.

کاهش اضطراب:

یکی از نتایج فرهنگ عجله در افراد، افزایش میزان اسـترس و اضطراب اسـت. افزایش استرس باعث میشـود بدن گرزی بیشـتری صرف کند و حس گرسنگی و میل به مصرف غذاهای پر کالری تحریک شـود. در این شرایط فرد به سمت غذاهای چرب و شـیرین جذب میشـود. از طرف دیگر میزان زیاد اضطراب باعث میشود افراد برای رسیدن به احساس بهتر و لذت به دنبال غذاهای بی ارزش خوشـمزه باشند. افراد هنگام استرس به دنبال روشهایی برای آرام کردن خود هسـتند و تاثیر غذاهای بی ارزش بر حس لذت و پاداش در مغز باعث میشود این غذاها ترجیح داده‌شوند.

کمبود خواب:

شـواهدی وجود دارد که نشان میدهد کمبود خواب باعث میشود غذاهای ناسالم را بر غذاهای سالم ترجیح دهیم. هنگامی که دچار محرومیت از خواب هسـتید بخش پاداش دهی مغز بیشـتر فعالتر شده و در عین حال عملکرد اجرایی لوب پیشانی مغز کاهش می یابد.

این وضعیت کنترل و عزم فرد را تضعیف میکند و باعث میشود احتمال مصرف غذاهای چرب و شـیرین افزایش یابد. در حالی که همین فرد در حالـت عادی احتمالا این گزینـه ها را انتخاب نمیکند

اعتیاد به غذاهای ناسالم:

یکی از دلایل انتخـاب غذاهای بی ارزش میتواند وابستگی فیزیکی خفیف باشـد. مطالعات نشان میدهنـد زیاده روی در غذاهای پر از قند یا چربی منجر به تغییرات عصبی شیمیایی در مغز میشود مشـابه آن چه در اعتیـاد به مواد مخـدر روی میدهـد. طبق مقالـه ای که در سـال ۲۰۱۱ در Physiology and Behavior منتشـر شد، موشهایی که دائما غذاهای پر از قند و چربی دریافت میکردند از نظر روانی بیشتر هوس مصرف این مواد را داشته و در صورتی که به این مواد غذایی دسترسی پیدا نکنند علائمی مشابه خماری پیدا میکنند. پس از ایجاد این عادت ممکن است فرد از نظر عصبی شیمیایی به سمت غذاهای بی ارزش و ناسالم سوق پیدا کند.

روزنه

سبک زندگی نادرست علت اصلی ۹۰ درصد سکته‌های مغزی

گزارش‌های وزارت بهداشـت، درمـان و آموزش پزشکی حاکی از آن است که روزانه ۲۵۰ تا ۳۰۰ نفر در کشور دچار سکته مغزی می‌شوند و ۹۰ درصد این سکته‌ها به دلیل داشتن سبک زندگی نادرست است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا در حال حاضر سکته مغزی یکی از شایع ترین علل مرگ و میر و دومین دلیل ابتلا به ناتوانی های مغزی است.

برخی پزشـکان معتقدند که حدود ۳۰ درصد از افرادی که در کشور دچار سکته مغزی می شوند زیر ۵۰ـسـال سن دارند و این رقم ۱۰ سال کمتر از میانگین جهانی بوده و کاهش چشمگیر سن شروع سکته مغزی در کشور هشدار دهنده است.

آن‌ها می گویند: اگر درمان سـکته حاد مغزی در چهار ساعت اولیه صورت گیرد، ۳۰ درصد بیماران بدون ایجاد عوارض و ناتوانی، بهبودی کامل خواهند یافت. بایک زمانی یا بیان اینکه به طور متوسـط ۱۰ تا ۱۵ درصد افرادی که به سـکته های مغزی مبتلا می‌شـوند در اثر این بیماری جان خود را از دست می‌دهند و ۶۰ تا ۷۰ درصد بیماران با درمان مناسب می‌توانند زندگی مستقل داشته باشند، ادامه می دهد: بیماران سکته مغزی از زمان شروع علایم تا شروع درمان نباید بیش از سه تا چهار ساعت را برای درمان دارویی و حداکثر سـاعت را در موارد درمان آنژیوگرافی از دست بدهند.

وی، سـکته مغزی را در دنیا دومین علت مرگ و اولین علت از کارافتادگی می‌داند و می گوید: اما در کشورهای پیشرفته اکنون سومین علت مرگ است می دهد اگر درمان سـکته حـاد مغزی در چهار سـاعت اولیه انجام گیرد، ۳۰ درصد بیماران بدون ایجاد عوارض و ناتوانی، بهبودی کامل خواهند یافت.

وی با اشاره به اینکه کودکان و نوجوانان از شنیدن اخبار ناگوار مستمر در بازه زمانی کوتاه، تاثیر بیشتری می‌پیینند. افزود: طی هفته گذشته عمده اخبار رسانه‌های مکتوب و تصویری، مکالمات روزمره مردم و به طور کلی فضای اجتماعی معطوف به این موضوعات است. به همین دلیل یکی از کارهایی که باید انجام شود مراقبت از کودکانی اسـت که با سن کم تمی‌توانند همه بحران‌ها را تجزیه وتحلیل کنند.

رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران با اشاره به اینکه یکی از محیط‌هایی کـه می‌تواند فضا را مدیریت کند، مدارس اسـت، گفت: در حال حاضر حدود ۱۳ میلیون دانش‌آموز در مدارس حضور دارند. مدارس اگر بتوانند در این شرایط سازوکار لازم را برای کاستن از فشار روحی کودکان بردارند و به اصطلاح تبدیل به «مدارس دوستدار کودک» شوند، می‌توانند فضای بافتساط تری را برای کودکان فراهم کنند.

موسوی‌چلک با بیان اینکه کودکان باید از ترس، هراس، نگرانی و ـ که به دنبال تعـدد اخبار مربوط به مرگ و حادثه ایجاد می‌شـود، محافظت شـوند، تصریح کرد: مدرسه می‌تواند چنین فضایی را با برنامه‌های متارکتی، کارهای گروهی، تغییر فضای مدرسه و ـ فراهم کند. چه بخواهیم‌و چه نخواهیم، بحران ها موجب ایجاد اضطراب در کودکان می‌شود. اما آیا کودکان تبابد در مورد این حوادث اطلاعات داشته باشند؟ پاسخ این است که کودکان به هرحال اطلاعاتی را از طرق مختلف کسب می‌کنند. اما باید این اطلاعات به شکل مدیریت شده بدون آنکه موجی از نگرانی را به آنها منتقل کند، در اختیارشان قرار بگیرد.

وی اضافـه داد: در صورت بی توجهی به این موضوعات ممکن اسـت کودکان دچار افسردگی شوند. افسردگی تنها به دنبال سیل و زلزله اتفاق نمی‌افتد بلکه تمام اخبار ناگوار و منفی می‌تواند زمینه سـاز این شرایط باشد. در کنار مدرسه نقش خانواده‌ها نیز حائز اهمیت است. حضور بیشـتر کنار فرزندان، با هم بودن و... می‌تواند ترس‌ها و نگرانی‌های کـودکان را کاهش دهد. همچنین والدین باید دقت داشـته باشند که تمام زمان حضور در منزل و مجاورت با فرزنـدان را صرف گفت و گو درباره اخبار نکنند. خانواده‌ها باید در این شـرایط خودمراقبتی‌ها را داشته‌باشند.

رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران با تأکید بر اهمیت مدیریت انتشـار اخبار ناگوار تیز گفت: انتشار فیلم‌ها و اخبار ناگوار تیز روی این مساله تاثیر گذار است. حضور در فضاهای مجازی تیز باید با نظارت والدین و کنترل شده باشد. کودکان قدرت تجزیه و تحلیل بزرگترها را ندارند و اگر این فضا را مدیریت کنیم، آنها را از آسیب‌دیدگی تیز حفظ خواهیم کرد. گسترش فضای تم حتی روی بزرگسالان تأثیرگذار است و باید تسبت به این موضوع دقت داشته باشیم تا امنیت روانی افراد حفظ شود.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

کسی که بیشتر عمر کرده است، آن نیست که سن بیشتری داشته باشد بلکه کسی است که طعم زندگی را بیشتر چشیده باشد

ژان ژاک روسو

تازه‌های سلامت

توصیه‌های طب سنتی برای پیشگیری از ابتلا به "بیماری‌های کلیوی"

استاد حسین خیرالدیش ضمن تشریح راهکارهایی برای کاهش بیماری‌های کلیوی، به این سـؤال پاسخ داد: "آیا مصرف روزانه ۸ لیوان آب برای سلامت کلیه‌ها مفید است؟"

به گزارش پیام آشـنا به نقل از باشـگاه خبرنـگاران پویا: "بیماری‌های کلیوی" انواع و علل متفاوتی دارند که می‌توان آن‌ها را به سـه دسته ارثی، مادرزادی و اکتسابی تقسیم کرد.

از علل اکتسابی بیماری‌های کلیوی می‌توان به دیابت، بالا بودن فشار خون، آسـیب دیدن کلیه و عدم مراقبت صحیح از آن و مصرف برخی داروها اشاره کرد.

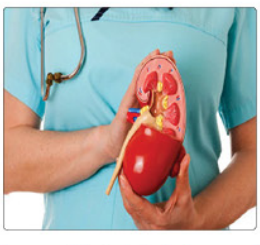
اگرچه بسـیاری از بیماری‌های کلیوی ممکن است تا مراحل پیشرفته علامت خاصی نداشته باشند، اما برخی علائم مانند ورم کردن دسـت و پا، تکرر ادرار و مثانه دردناک می‌توانند از علائم هشداردهنده ابتلا به بیماری‌های کلیوی باشند.

راه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های کلیوی

استاد حسین خیرالدیش درباره راه‌های پیشگیری از بیماری‌های کلیوی به تسنیم گفت: برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های کلیوی باید پهلوهاً گرم نگه داشته شوند، غذا خوب جویده شود، بین غذا آب مصرف نشـود و از انبساط‌دهنده‌های کلیه مانند "سیاهانه" استفاده شود.

وی افزود: اگرچه مصرف هشـت لیـوان آب در طول روز برای افزایـش گردش آب در کلیه مفید اسـت اما چون به‌اصطلاح طب سنتی باعث "سرد شدن کلیه‌ها" می‌شود، بهتر است برای افزایش گردش آب در کلیه، به‌جای مصرف بیش از حد آب، از شـربت‌هایی با طبع گرم مانند آب و عسل ولرم استفاده شود؛ مصرف آب و عسل ولرم می‌تواند باعث کاهش انسداد در کلیه‌ها شود و آن را گرم کند؛ به‌تعبیر بوعلی سینا "این کار باعث ترمیم کلیوی می‌شود" زیرا صفرا سازها ترمیم کننده هسـتند.

استاد خیرالدیش با بیان اینکه مصرف آب یخ باعث بروز مشکلات کلیوی می‌شود، تصریح کرد: باید از مصرف آب یخ پرهیز شود و کلیه‌ها همواره با لباس‌های گرم، پوشانده شوند؛ امروزه پوشیدن لباس‌های کوتاه مرسوم شده است اما به این دلیل که این لباس‌ها، روی کلیه‌ها را نمی‌پوشانند، زمینه ایجاد بیماری‌های کلیوی را فراهم می‌کنند.



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 سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸