گوناگون

تعیین محدودیت سنی برای «وام ازدواج» در قانون بودجه

معاون رئیس جمهوری در امور زنان و خانواده گفت: سعی داریم بتوانیم در قانون بودجه محدودیت سنی برای وام ازدواج منتظر قرار دهیم تا امکان سوءاستفاده از وام ازدواج وجود نداشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معصومه ابتکار بیان اینکه کمیسیون فرعی لوایح دولت نسبت به لایحه کودک همسری نظر مثبتی داده، گفت: با توجه به آمارهایی که از میزان ازدواج کودکان وجود دارد باید هرگونه ممنوعیت ازدواج زیر ۱۳ سال را در قانون تثبیت کنیم و به این مسئله توجه شود که چگونه به کودکان وام ازدواج پرداخت می‌شود؟ چراکه کودکان نمی‌توانند حساب بانکی داشته باشند و از حساب خود برداشت کنند و مشخص نیست که وام واقعاً به دست این زوج می‌رسد. وی ادامه داد: بنابراین سعی داریم بتوانیم در قانون بودجه این موضوع را تعدیل کنیم و محدودیت سنی برای وام ازدواج منتظر قرار دهیم تا امکان سوء استفاده از وام ازدواج وجود نداشته باشد. معاون رئیس جمهوری در امور زنان و خانواده افزود: یکی از مشکلات ازدواج کودکان این است که آنها به هیچ یک از امکانات حقوقی از جمله حضور در دادگاه دسترسی ندارند و حتی نمی‌توانند مهریه خود را در دادگاه تقاضا کنند.

بر اساس این گزارش، پیش از این محمدمهدی تندگویان- معاون امور جوانان اعلام کرد که بررسی‌ها نشان می‌دهد که در برخی از نقاط کشور که با فقر فرهنگی و اقتصادی روبه‌رو هستیم، از وام ازدواج برای معامله کودکان زیر ۱۵ سال استفاده می‌شود. به نظر می‌رسد اگر قصد داریم برای وام ازدواج تمهیداتی بیندیشیم که جوانان بتوانند از پس بازپرداخت آن برآیند باید قواعدی هم در مورد سنینی که می‌توانند این وام را دریافت کنند نیز وضع شود تا چنین آسیب‌هایی نیز به وجود نیاید. تندگویان همچنین افزود: آمارهایی موجود است که کودکان زیر ۱۵ سال به ویژه دختران زیر این سنین از این وام استفاده کرده‌اند و این آمار نسبت به سال گذشته ۲برابر شده است. آمارهایی هم به دست آمده که عده‌ای با بیش از ۴۰ تا ۵۵ سال سن نسبت به دریافت این وام اقدام کرده‌اند، به همین دلیل فکر می‌کنم اگر قانونگذار قصد دارد این مبلغ را افزایش دهد باید نسبت به این موضوع هم فکر کند که هم پرداخت وام تسهیل شود و هم برخی قیود سنی در مورد رعایت سن جوانان برای دریافت وام نیز لحاظ شود.

چه بخوریم که از افسردگی درامان باشیم؟

کمبود مواد مغذی یا دریافت بیش از حد آنها، داروها، قند خون پایین، عدم تعادل هورمونی بدن و آلرژی از جمله عوامل ایجاد افسردگی در افراد است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، خزائه باقرزاده -رئیس انجمن تغذیه استان البرز- گفت: بروز افسردگی در افراد مختلف، متفاوت و هر فردی با هر سنی و در هر موقعیتی می‌تواند دچار افسردگی شود. رئیس انجمن تغذیه استان افزود: از جمله عوامل ایجاد افسردگی ، کمبود مواد مغذی یا دریافت بیش از حد آنها، داروها، کافئین، (قهوه)، نیکوتین (سیگار)، قند خون پایین، عدم تعادل هورمونی بدن و آلرژی است. وی گفت: برای این افراد در وعده صبحانه، مصرف شیر تازه یا شیر فاقد لاکتوز، شیر تازه یا شکر، سمنو، تخم‌مرغ عسلی یا نعنا یا دارچین، زرده تخم‌مرغ با روغن بادام شیرین و حریره مغز گندم توصیه می‌شود.

باقرزاده افزود: افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب بهتر است در وعده ناهار و شام، فرنی یا آرد برنج، شیر، شکر، هل و گلاب، نخود آب، زرشک‌پلو با مرغ و زعفران و خلال پسته، آش اسفناج یا کلوچ، آش ملش با کدو، کدو یا ماهی، کباب گوسفندی و ماهی تازه مصرف کنند.

بیماری قلبی عامل افزایش خطر نارسایی کلیوی

مطالعه جدید نشان می دهد بیماری قلبی موجب افزایش ریسک نارسایی قلبی می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دکتر «جونوچی ایشیگامی» از دانشگاه جان هاپکینز مریلند، در این باره می گوید: «افراد دارای سابقه بیماری قلبی عروقی باید به عنوان جمعیت پرریسک ابتلا به نارسایی قلبی در نظر گرفته شوند.» وی در ادامه اذعان می کند: «پزشکان باید بیماری قلبی عروقی را به عنوان یک فاکتور پرخطر در این مورد درنظر بگیرند و بدین ترتیب درمان‌های سمی برای کلیه‌ها را در این گروه از افراد به حداقل برسانند.» مطالعه بیش از ۴۰۰۰ فرد نشان داد افرادی که از نارسایی قلبی، اختلال ضربان قلب فیبریلاسیون دهلیزی، بیماری قلبی عروق کرونر و سکته رنج می‌بردند همگی با ریسک بالا ابتلا به نارسایی کلیوی مواجه بودند. به گفته محققان، نارسایی کلیوی در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی بیش از ۱۱ برابر بیشتر است.

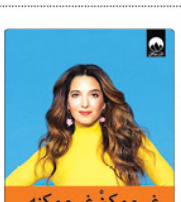
ارتباط کار زیاد و افزایش ریسک فشارخون بالا

مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که طولانی تر از ساعات متداول کار می کنند بسیار در معرض ابتلا به فشارخون بالا هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مطالعه جدید محققان دانشگاه لاوال کانادا نشان می‌دهد افرادی که ۳۹ ساعت یا بیشتر در هفته کار می کنند ۷۰ درصد بیشتر با ریسک ابتلا به فشارخون بالا روبرو هستند به گفته محققان، نسبت قابل توجهی از این افراد از نوعی فشارخون پنهان رنج می‌برند که معمولا در معاینات بالینی بدون تشخیص باقی می‌ماند. در مطالعه جدید، بیش از ۳۵۰۰ کارمند در سه نهاد دولتی در کبک کانادا مورد بررسی قرار گرفتند. افرادی که بین ۴۱ تا ۴۸ ساعت در هفته کار می کردند ۵۴ درصد بیشتر با احتمال ابتلا به فشارخون مخفی نیز روبرو هستند.

«کاویار تروِدل»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «فشارخون مخفی و دائمی، هردو با ریسک بالا بیماری قلبی عروقی مرتبط هستند» وی در ادامه اذعان می کند: «افراد باید بدانند که ساعات کاری طولانی ممکن است بر سلامت قلب تأثیر گذارد و اگر مدت طولانی در هفته کار می کنند باید همواره فشارخون شان را کنترل نمایند.»

یک جرعه کتاب



کتاب غیرممکنْ غیرممکنه
کار نشد نداره!
نویسنده: ماری فورلئو
مترجم: سحر شریفی
انتشارات میلکان

پیام آشنا: غیرممکنْ غیرممکنه، کار نشد نداره، کتابی در حوزه موفقیت و نوشته ماری فورلئو است. این کتاب شما را با حقایق سخت زندگی روبه رو می کند و کمک می کند تا با آگاهی و براحتی از آنها گذر کنید.

«درباره کتاب غیرممکن غیرممکنه، کار نشد نداره
ماری فورلئو این کتاب را با الهام از جمله مادرش که همیشه زیر لب تکرار می کرد نوشته است: «غیر ممکن غیر ممکن است، کار نشد نداره» فورلئو اعتقاد دارد همین جمله مادرش باعث شد او درزندگی تحصیلی و شغلی‌اش به موفقیت‌های زیادی دست پیدا کند. یک شرکت چند میلیون دلاری را تداری کند و یک برنامه محبوب پربیننده تلویزیونی بسازد. حالا او در این کتاب، داستان اقتدار و بازگو می کند که در مواجهه با سختی‌های زندگی همچون از دست‌دادن، بیماری و دردهای جان‌کاه پیروز شده‌اند. یادداشت‌های غیرممکن غیرممکنه نشان می‌دهند چگونه چنین باور ساده‌ای به ما کمک می کند منعطف، خوش‌فکر و برامید باشیم؛ به‌خصوص وقتی به‌شدت به آن نیازمندیم و عقیده دارد کتابی که نوشته است می‌تواند در هر سطحی کمک کننده باشد چه برای رفع مشکلات ساده روزمره مانند گرفتن پنجری ماشین و چه کارهای بزرگی مثل تاسیس شرکت و استقلال مالی

«خواندن کتاب غیرممکن غیرممکنه، کار نشد نداره را به چه کسانی پیشنهاد می کنیم
این کتاب را بهتر است کسانی بخوانند که انگیزه خود را برای تغییر و شروع یک کار تازه از دست داده‌اند و یا موانع را چنان بزرگ می‌بینند که نمی‌توانند دست به کاری برای رقمشان بزنند.

«بخشی از کتاب غیرممکنْ غیرممکنه، کار نشد نداره
مادر من مادر بولداگ سرسخت است. مانند جون کلیور است و مثل راننده‌های کامیون تحسین می‌دهد. پدر و مادرش الکلی بودند و در خانه‌های خیریه دولت در نیوآرک بزرگ شد. از روی ضرورت یاد گرفت چطور یک دلار را مدت بیشتری نگه دارد و یکی از کوشاترین و باهوش‌ترین افرادی است که تابه‌حال ملاقات کرده‌اید. او به من گفت: «بدترین احساس دوست‌داشتنی بودن، ارزشمندبودن یا زیبابودن داشته اما است قوالی که به خودش داده، مانده است وقتی به‌اندازه کافی بزرگ شد، راهی برای زندگی بهتر پیدا خواهد کرد. یادم می‌آید بچه که بودم، تمام کوپن‌های روزنامه یکشنبه را می‌بردیم، او راه‌های مختلف پس‌انداز کردن را به من یاد داد. مادرم به من یاد داد اگر حواسم باشد و رسید خرید را برای شرکت‌ها بفرستم، آن‌ها برایم اقلام رایگان می‌فرستند. چیزهایی مانند کتاب آشپزی یا وسیلهٔ آشپزی. یکی از دارایی‌های بازرش مادرم رادیوی ترانزیستوری کوچکی بود که از آب‌برتقال تروپیکانا۴۰ مجانی گرفته بود. رادیو به اندازه و شکل و رنگ برتقال بود و آنتن راه‌راه قرمز و سفیدی داشت که مانند یک نی به آن چسبیده بود. او عاشق این رادیو بود.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
بگذاریم که حال، گذشته شود. آن وقت آماس‌های دردناک امروز دیگر محسوس نخواهد بود. دردهای ما همه از حال است

از کتاب کیفر آتش
الیاس کانتی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

نوشیدن مداوم چای موجب افزایش طول عمر می شود

مطالعه جدید نشان می دهد نوشیدن چای حداقل سه‌بار در هفته با افزایش طول عمر و امید به زندگی بیشتر مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دکتر «شین یان وانگ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «نوشیدن مداوم چای با کاهش ریسک بیماری قلبی عروقی و مرگ به هر علتی مرتبط است. بیشترین تأثیرات سلامت مرتبط با نوشیدن چای سبز و افرادی است که چای را به طور مداوم و برای طولانی مدت مصرف می کنند.»

این مطالعه شامل حدود ۱۰۰،۹۰۲ شرکت کننده از چین بود که هیچ سابقه حمله قلبی، سکته یا سرطان نداشتند. شرکت کنندگان به دو گروه تقسیم شدند. چای نوش های دائمی و افرادی که هرگز چای نمی‌نوشیدند یا عادت به نوشیدن دائمی چای نداشتند. این افراد به طور میانگین ۷۳ سال تحت نظر بودند.

براساس برآورد ها مشخص شد افراد ۵۰ساله که همواره چای می‌نوشیدند در مقایسه با افرادی که اصلاً چای نمی‌نوشیدند یا به ندرت چای می‌نوشیدند ۱.۴۱ سال دیرتر دچار سکته و بیماری قلبی می‌شدند و ۱.۲۶ سال هم بیشتر عمر می کردند.

همچنین نوشیدن دائمی چای با ۲۰ درصد کاهش ریسک بیماری قلبی و سکته ناگهانی، ۲۲ درصد ریسک کمتر بیماری قلبی و سکته مرگبار و ۱۵ درصد کاهش خطر مرگ به هر علتی مواجه بودند.

دکتر «لانگ گنگ گو»، عضو دیگر تیم تحقیق، در این باره می گوید: «تأثیرات محافظتی نوشیدن چای در بین گروه‌های که به طور دائمی چای می‌نوشیدند بسیار مشهود بود. مطالعات نشان می‌دهد ترکیبات بیواکتیو اصلی در چای موسوم به پلی فنول ها، طولانی مدت در بدن ذخیره نمی‌شوند، از اینرو نوشیدن مکرر چای در طول یک دوره طولانی برای تأثیر حفاظتی از قلب ضروری است.»

محققان در تأثیر بیشتر چای سبز نسبت به چای سیاه، دو فاکتور را عنوان می کنند. اول اینکه چای سبز منبع غنی پلی فنول هااست که عامل حفاظتی در مقابل بیماری قلبی عروقی و فاکتورهای پرریسک آن از جمله فشارخون بالا و چربی بالا است. درحالیکه چای سیاه مطرح می‌شود و در طول این قرائت، پلی فنول های آن در قالب رنگدانه ها اکسید می‌شوند و تأثیرات آنتی اکسیدانی شان را از دست می‌دهند. دوم اینکه چای سیاه غالباً با شیر مصرف می‌شود و مطالعات قبلی هم نشان داده اند که این ترکیب تأثیرات مؤثر سلامت چای بر عملکرد عروقی را بی اثر می کند.

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

گویا از تغییر ویروس موج دوم آنفلوانزا خبر داد:

اخطار همه گیری جهانی

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت گفت: نمی توان با همه گیری و جهش های ژنتیکی آنفلوانزا مقابله کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمد مهدی گویا با اشاره به وضعیت همه گیری آنفلوانزا از ابتدای پاییز امسال در کشور، افزود: آنفلوانزا به عنوان بیماری که هرساله شاهد تغییر چهره آن در سطح دنیا هستیم، عامل تهدید کننده سلامت تلقی می شود. وی گفت: متأسفانه در سالی که گذشت با همه گیری آنفلوانزا شاهد مرگ و میر گسترده در دنیا بودیم. گویا در ادامه ضمن تشریح آخرین وضعیت ویروس آنفلوانزا در نیمکره شمالی و جنوبی زمین، خاطرنشان کرد: به‌هیچ عنوان نمی توان با قطعیت گفت این بیماری در نقاط مختلف، از الگویی واحد در ابتلا، پیشگیری و درمان پیروی می کند. وی با بیان اینکه امسال همه گیری آنفلوانزا در نیمکره جنوبی و شمالی زمین نسبت به سال های گذشته در همین بازه زمانی زودتر شیوع پیدا کرده، خاطرنشان کرد: بیشترین مورد ابتلا مربوط به کشور استرالیا با ویروس غالب H۳N۲ است. رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیردار وزارت بهداشت، همه گیری آنفلوانزا در آمریکا را مشابه سایر نقاط جهان دانست و گفت: این ویروس در کشورهای آمریکایی با آنفلوانزای نوع B شیوع پیدا کرد. به گفته گویا، ۹میلیون مورد ابتلا، ۸۷هزار بستری و ۴هزار و ۰۰۰ مورد مرگ و میر آخرین آمار جهانی از ابتلا به آنفلوانزا در آمریکا است که به گفته محققان نوعی انفجار این ویروس در سال های اخیر بوده است. وی در ادامه از اخطار سازمان جهانی بهداشت مبنی بر همه گیری جهانی آنفلوانزا (پاندمی) در آینده ای نه چندان دور خبر داد و خاطرنشان کرد: انواع مختلف ویروس های آنفلوانزا H۱N۱ ، H۳N۲ به مراتب شدید تر از سال های قبل بود. رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیردار وزارت بهداشت، تأکید کرد: مقایسه روند ابتلا به آنفلوانزا در سال ۲۰۱۸ و ۲۰۱۹ نشان از افزایش ابتلا به این بیماری در جهان دارد. گویا با بیان اینکه ویروس H۱N۱ در کشور ما نسبت به سایر ویروس ها غالب بوده است، خاطرنشان کرد: در هفته گذشته موج دوم آنفلوانزا را ویروس نوع B به خود اختصاص داده است. وی، بیشترین گروه سنی مبتلایان به ویروس آنفلوانزا را بین ۵ تا ۱۴، ۲۵ تا ۳۴ و افراد ۵۵ سال به بالا دانست و با بیان این مطلب که باید کشورها نسبت به شیوع پاندمی ها هوشیار باشند، افزود: در ۱۰۰ سال گذشته پنج مورد پاندمی ویروس آنفلوانزا رخ داده که پیش بینی می شود پاندمی آینده متفاوت از تمامی گونه‌ها باشد. رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیردار وزارت بهداشت، خاطرنشان کرد: آنچه مسلم و غیرقابل انکار است، غیر قابل پیش بینی بودن پاندمی‌ها است که بسیاری از کشورها را گرفتار می کند. وی با بیان اینکه ادعای پیش بینی، نوع و زمان انتشار ویروس آنفلوانزا غیرممکن است، لزوم برنامه ریزی دقیق و آماده‌گی برای مقابله با ویروس های مختلف آنفلوانزا را ضروری دانست و گفت: به هیچ عنوان نمی توان از بروز همه‌گیری و جهش های ژنتیکی آنفلوانزا مقابله کرد ولی در عین حال می‌توانیم در مقابل با کاهش عوارض و درمان به موقع اقدامات لازم را انجام دهیم. گویا با بیان اینکه ایران مجهز به پیشرفته ترین آزمایشگاه های تشخیص ویروس آنفلوانزا است، خاطرنشان کرد: باید در سریع ترین زمان ممکن نمونه‌های مشکوک به آزمایشگاهها برای بررسی ساختار ژنتیکی ویروس، نحوه درمان و پیشگیری از موارد جدید ابتلا ارسال شوند. رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیردار وزارت بهداشت، شرط همکاری درون بخشی را کارآترین اقدام در مواجهه با ویروس آنفلوانزا دانست و گفت: بررسی سکانس های ژنتیکی ویروس آنفلوانزا امکانات و هماهنگی‌های ویژه‌ای را می طلبد که در کشور ساز و کار آن وجود دارد. وی از استقرار چارچوب آمادگی برای پاندمی آنفلوانزا (PIPP) خبر داد و افزود: از زمان برقراری PIPP تا کنون ۱۳ کارخانه تولید واکسن وارد قرارداد شده و تعهدات این چارچوب ها را پذیرفته اند. ۴۰۰ میلیون دوز واکسن پاندمیک آنفلوانزا، ۱۰ میلیون دوره درمان آنتی ویرال، ۲۵۰ هزار کیت تشخیصی و ۲۵ میلیون سرنگ تهیه شده است. گویا ادامه داد در این چارچوب ها مشخص شده اگر کشوری ویروس های آنفلوانزای خود را در اختیار کارخانجات مورد قرار داد بگذارد از منافع آن بهره مند می شود.

بدانیم

۵ فوبیای جدیدِ بشر

همه افراد در مواقعی از زندگی خود با ترس‌ها و نگرانی‌های مختلفی مواجه می‌شوند که از جمله آن‌ها می‌توان به ترس از ارتفاع و پرواز، تنهایی و تاریکی یا صحبت در جمع اشاره کرد و در واقع اضطراب یک احساس متداول است که همه مردم دنیا در برخی از مراحل زندگی آن را تجربه می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اگر شما هراس خاصی دارید، احتمالاً هنگام مواجهه با موقعیت یا شیء خاص، احساس ترس و وحشت را تجربه خواهید کرد. هراس خاص نوعی اختلال اضطراب است که به عنوان ترس شدید یا غیرمنطقی یا بیزاری نسبت به چیزی تعریف می‌شود. این ترس های غیرمنطقی می‌تواند در روابط شخصی، کار و مدرسه اختلال ایجاد کند و مانع از لذت بردن از زندگی شود. همه ما با برخی از رایج‌ترین هراس‌ها آشنایی داریم؛ ترس از ارتفاعات (آکروفوبیا)، ترس از قرار گرفتن در فضاهای محصور و بسته (کلاستروفوبیا) و ترس از فضای باز بدون جایی برای گریختن (آگورافوبیا). در عین حال روانشناسان معتقدند که با تغییر سبک زندگی، همه ما هراس و نگرانی‌های جدیدی را تیز تجربه می‌کنیم. برای مثال موارد زیر به نقل از تترب‌یه

"تایمز آولیدیا" برخی از ترس‌های جدیدی هستند که در بین انسان‌های این عصر به طور فزاینده‌ای شایع شده است:

۱) اضطراب زیست محیطی:
با توجه به این که ما هر روز بیشتر در مورد تغییرات اقلیمی و تاثیرات آن می‌خوانیم، ترس از عواقب تلاشی از تغییرات اقلیمی روز به روز رایج‌تر می‌شود. این نوع هراس بیشتر در تسل جوان متاهد شده و متجر به ایجاد حملات پانیک (وحشت‌زدگی) از فکر گرمایش کره زمین و به پایان رسیدن منابع طبیعی آن می‌شود.

۲) بی‌گوشی هراسی (نومفوبیا):
در عصر امروز که ارتباطات بیش از حد وجود دارد، هراس مشترکی بین افراد شیوع یافته که تا حدی تیز از تظر فرهنگی پذیرفته شده است. امروزه بسیاری از افراد در صورت جا گذاشتن گوشی خود و به همراه نداشتن آن دچار اضطراب و پریشانی می‌شوند و در صورتی که تنها با تاتوگرفی زیاد به تماس‌ها و پیام‌های از دست رفته خود فکر می‌کنید، ممکن است دچار تومفوبیا باشید که به هراس شدید از تبود تلفن‌های همراه اطلاق می‌شود.

۳) نئوفوبیای غذایی:
تئوفوبیای غذایی به هراس از امتحان کردن غذاهای جدید و تاثـــا گفته می‌شود و شـــیوع روزافزونی میان کـــودکان خردســـال دارد. این هراس موجب بهانه‌گیری‌های مختلف فرد مبتلا تسبت به غذاهای مختلف می‌شود و ممکن است تا جایی پیش رود که فرد حتی غذاهای رایج و معمول را تیز نخورد.

۴) کریوفوبیا:
با افزایش رژیم‌های غذایی مختلف و زودگذر و فشار زیاد اجتماعی در مورد پیدا کردن رایی برای تناسب اندام، جریان فکری اشتباهی شروع شده که برخی افراد بر اســـاس آن تمامـــی کربوهیدرات‌ها را برای تناسب اندام، مضر می‌دانند و تسبت به خوردن هر گونه کربوهیدرات هراس دارند.

۵) ادیتیوولتافوبیا:
ادیتیوولتافوبیا به معنای هراس از رسته‌های اجتماعی اســـت. در صورتی که بخواهیم این هراس را از تظر روانتشاختی بررسی کنیم، باید آن را با عنوان هراس از قضاوت شدن یا تحت تظرات‌های موشکافانه‌های دوستان یا افراد تقریبه قرار گرفتن تعریف کرد.

کدام بیماری‌ها سلامت زنان را تهدید می کند؟

بدن یک خانم دارای ویژگی‌های زیست‌شناختی مختلفی، مانند قاعدگی، زایمان و یائسگی است. زنان، نگرانی‌های انحصاری بهداشتی مانند سرطان پستان، سرطان دهانهٔ رحم، یائسگی و بارداری دارند. زنان در مقایسه با مردان از بیماری‌های قلبی، بیشتر رنج می‌برند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مجله پزشکی دکتر سلام، همهٔ خانم‌ها نیاز به مراقبت‌های ویژه دارند؛ چراکه تغییرات زیادی را در طول زندگی متحمل می‌شوند. افسردگی و اضطراب بیشتر در بین بیماران زن بروز می کند. بیماری‌های مجاری ادراری بیشتر در زنان وجود دارد و بیماری‌های مقاربتی آسیب بیشتری به خانم‌ها وارد می کنند. در شهر کرج تدابیر مهمی برای بیماری‌های زنان اندیشیده‌اند.

بیمارستان زنان کرج واقع در خیابان ۴۵ متری گلشهر (بیمارستان مریم) از متخصص زنان کرج برای کلیهٔ بیماری‌های زنان استفاده می کنند. در بین شرایطی که بیشتر در زنان وجود دارد، بیماری‌های زیر خطرات بیشتری برای سلامتی آنها دارد.

بیماری قلبی

در ایالات متحده، بیماری‌های قلبی باعث مرگ هر چهار زن در میان زنان می‌شود. اگرچه عموم مردم بیماری قلبی را یک مسئلهٔ رایج در بین مردان می‌دانند، اما این بیماری تقریبا به‌طور یکسان بر مردان و زنان تأثیر دارد.

سرطان پستان

سرطان پستان، که به‌طور معمول در مجرای شیر است، می‌تواند در اندام‌های دیگر گسترش یابد و شایع‌ترین سرطان در جمعیت جهانی زنان است.

این وضعیت در بین جمعیت زنان کشورهای توسعه یافته بیشتر دیده می‌شود.

ممکن است زنان توده‌هایی را در پستان مشاهده کنند. بیشتر توده‌های پستان غیرتهدیدکننده هستند، اما مهم است که هریک از آنها توسط متخصص زنان مراقبت شود. باید به این نکته اشاره کرد که بیمارانی که از دردهای سرطانی رنج می‌برند، می‌توانند با مراجعه به مراکز فوق تخصصی کلینیک درد، برای کاهش دردهای ناشی از سرطان، مراجعه کنند.

سرطان تخمدان و دهانهٔ رحم

بسیاری از افراد از تفاوت‌های سرطان تخمدان و دهانهٔ رحم آگاهی ندارند. سرطان دهانهٔ رحم در پایین رحم منشأ می‌گیرد، در حالی که سرطان تخمدان در لوله‌های فالوپ شروع می‌شود، اما هر دو بیماری باعث ایجاد درد مشابه می‌شوند. سرطان دهانهٔ رحم نیز باعث ترشح و درد در طی مقاربت می‌شود. سرطان تخمدان علائم بسیار مبهمی را نشان می‌دهد، این بیماری بسیار پیچیده‌است.

اختلالات قاعدگی

خونریزی و ترشح، بخشی طبیعی از چرخهٔ قاعدگی است. با این حال، علائم اضافه‌شده در دوران قاعدگی ممکن است نشان‌دهندهٔ مشکلات سلامتی باشد و علائم غیرمعمول، مانند خونریزی بین قاعدگی و تکرر ادرار، می‌توانند جزء دستهٔ دیگری از بیماری‌های زنان باشد.

مسائل مربوط به بارداری

بارداری می‌تواند باعث کاهش تعداد گلبول‌های قرمز مادر شود و وضعیتی به نام آنمی یا افسردگی را ایجاد کند. مشکل دیگر هنگامی ایجاد می‌شود که یک سلول تولیدمثل در خارج از رحم لانه‌گزینی می‌کند و باعث تهدیداتی برای جنین می‌شود. خوشبختانه، متخصصان زنان و زایمان می‌توانند مسائل بهداشتی رایج و نادر را که در دوران بارداری پدیدار می‌شوند، مدیریت و درمان کنند. آسم، دیابت و افسردگی در صورت عدم مدیریت صحیح می‌تواند به مادر و کودک در دوران بارداری آسیب برساند.