## گوناگون

# درگیری قلبی عروقی یکی از علل مهم مرگ و میر بیماران سرطانی

رئیس مرکز تحقیقاتی کاردیولوکولوژی بیمارستان قلب شهید رجایی، درگیری قلبی عروقی را یکی از علل مهم مرگ و میر بیماران سرطانی دانست.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، آذین علیزاده اصل، به راه اندازی رشته جدید کاردیولوکولوژی در ایران اشاره کرد و گفت: شروع این رشته جدید پزشکی و انجام این کار بسیار سخت، اما برای بیماران سرطانی مفید است. چرا که درگیری قلبی عروقی یکی از علل مهم مرگ و میر در بیماران سرطانی است. این متخصص قلب و عروق، افزود: کاردیولوکولوژی رشته و قیدلدی جدید از تلفیق رشته های کاردیولوژی (قلب و عروق) و انکولوژی (سرطان شناسی) بوده و به علت تاثیرات مهم و سرنوشت ساز و حیاتی انواع سرطان ها و به خصوص درمان های رایج شیمی درمانی و پرتو درمانی روی سیستم قلبی عروقی از اهمیت ویژه ای بر خوردار است. چرا که وجود انواع عوارض قلبی و عروقی و نیز مرگ و میر بالای قلبی در بیماران سرطانی حقیقتا قابل توجه است. قلوشیب اکو کاردیوگرافی، ادامه داد: کلینیک درمانی کاردیولوکولوژی در بیمارستان قلب شهید رجایی از بیش از سه سال پیش تاسیس و روز به روز بر تعداد بیماران ما افزوده می شود. علیزاده افزود: ارجاع بیماران سرطانی به کلینیک کاردیولوکولوژی طبق کایدلاین های علمی جهانی (ASE و ACC) قبل از شروع شیمی درمانی و به فواصل مقتضی بعد از انواع درمان ها صورت می گیرد. به طوری که بیماران تحت ویزیت دقیق، اکوکاردیوگرافی پیشرفته و در صورت لزوم سایر روش های تشخیصی کامل قرار می گیرند و درمان های لازم و مقتضی قلبی را نیز دریافت می نمایند. البته در مواردی نیز اقدامات پیشگیرانه دریافت می کنند. رئیس مرکز تحقیقاتی کاردیولوکولوژی بیمارستان قلب شهید رجایی، گفت: در حال حاضر بیماران سرطانی بسیاری از خدمات این بخش استفاده می کنند و موفقیت های بسیاری در این خصوص داشته ایم و توانسته ایم در جهت کاهش عوارض قلبی و نیز مرگ و میر این بیماران قدم های اساسی برداریم. وی تاکید کرد: این موفقیت ها با حمایت و همراهی هر سه لجنه قلب و عروق، هماتو انکولوژی و رادیولوکولوژی، حاصل شده است. رئیس مرکز تحقیقاتی کاردیولوکولوژی بیمارستان قلب شهید رجایی، ادامه داد: همه همه بیماران در طرح تحقیقاتی رجیستری کاردیولوکولوژی با مشارکت هم مرکز قرار می گیرند که قطعا منجر به نتایجی تحقیقاتی بسیار ارزشمند خواهد بود که در این مسیر ما را بسیار کمک خواهد نمود و نیز باعث ارتباط ما با مجامع بین المللی می گردد. وی با اعلام اینکه مرکز تحقیقات کاردیولوکولوژی در آذر ۹۸ با حکم وزیر بهداشت تاسیس شده است، افزود: دوره ۶ ماهه آموزشی رشته کاردیولوکولوژی، راه اندازی و کوریکولوم دوره قلوشیب این رشته آماده تقدیم به وزارت بهداشت است. علیزاده با عنوان این مطلب که دستورالعملی در مورد پاندمی کووید ۱۹ و بیماران قلبی سرطانی تقدیم وزارت بهداشت نموده ام که چاپ شده است، گفت: در حال حاضر تعبیه پورت شیمی درمانی با خدمات بیمه در مرکز ما در حال انجام است. وی افزود: در مجموع هر سه شاخه درمانی، آموزشی و پژوهشی این رشته در حال حاضر در بیمارستان قلب شهید رجایی قابل قبول است و یک رشته کامل در این مرکز شکل گرفته است. علیزاده تاکید کرد: هر گونه تلاش در این زمینه در جهت کمک به بیماران سرطانی و کاهش عوارض قلبی این دسته از بیماران و در نتیجه افزایش طول عمر با کیفیت آنها بسیار مفید و موثر خواهد بود.

# مصونیت کودکان تغذیه شده با شیر مادر در مقابل سرطان و ام‌اس

مدیر گروه تغذیه بالینی و رژیم‌درمانی گفت: کودکانی که شیر مادر دریافت می کنند، در مقابل بیماری‌هایی همچون سرطان، اماس و سایر بیماری‌ها مقاوم هستند. چراکه شیر مادر سرشار از ایمونوگلوبین‌های تقویت کننده سیستم ایمنی است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از تسنیم، پروین میرمیران با بیان اینکه مصرف شیرهای غیرپاستوریزه امکان دارد بیماری‌های عفونی، میکروبی و انواع اسهال‌ها را به دنبال داشته باشد، گفت: اولویت ما سالم بودن شیر است و می‌توانیم از شیر پاستوریزه یا هموژنیزه با حفظ ارزش غذایی آن استفاده کنیم؛ مصرف شیر برای سلامت بدن ضروری است اما نوشیدن شیر قاسد، با آلوده می‌تواند باعث بیماری‌های خطرناکی شود. وی با اشاره به اینکه در لبنیات نباید از روغن پالم استفاده شود، گفت: البته در انواع لبنیات به‌خصوص ماست به‌منظور بهبود طعم و مزه، روغن‌های خوراکی اضافه می‌کنند و ممکن است که مصرف مکرر آن برای سلامتی مشکل‌ساز باشد. بنابراین، در اصلاح و برچسب‌های تغذیه‌ای کالاهای خوراکی باید به میزان و نوع چربی افزوده شده به آن به طور دقیق اشاره شود. مدیر گروه تغذیه بالینی و رژیم‌درمانی در ادامه به مصرف روزانه شیر در گروه‌های مختلف سنی تأکید و تصریح کرد: برای کودکان توصیه شده که روزانه حداقل دو لیوان شیر مصرف کنند و در مورد کودکان دو سال به بالا توصیه به مصرف شیر کم چرب و کودکان زیر دو سال طبق علم روز و نظر اسلام توصیه به مصرف شیر مادر شده است.

# بیماری کووید ۱۹ خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد

شواهد جدید نشان می دهد بیماری کووید۱۹ موجب بروز دیابت در افراد سالم می شود و عوارض شدیدی برای افراد دیابتی سابق دارد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، مشاهدات بالینی حاکی از وجود رابطه دوطرفه بین بیماری کووید ۱۹ و دیابت است از یک سو، دیابت با افزایش ریسک شدت بیماری کووید ۱۹ و مرگ ناشی از آن مرتبط است. بین ۲۰ تا ۳۰ درصد بیماران فوت شده ناشی از بیماری کووید ۱۹ مبتلا به دیابت بودند. از سوی دیگر، بروز دیابت جدید و تشدید عوارض متابولیکی دیابت از قبل موجود، هم در افراد مبتلا به کووید ۱۹ مشاهده شد. هنوز مشخص نیست که چطور ویروس کرونا بر بیماری دیابت تاثیر می گذارد. مطالعه قبلی نشان داده است که ACE-۲ پروتئینی که با SARS-Cov-۲ پیوند یافته و به ویروس امکان ورود به سلول‌های انسانی را می دهد، نه تنها در ریه‌ها مستقر است بلکه در اعضاء و بافت‌های درخیل در متابولیسم گلوکز نظیر لوزالمعده، روده کوچک، بافت چربی، کبد و کلیه‌ها هم وجود دارد. قرض محققان این است که با ورود ویروس به این بافت‌ها، چندین اختلال پیچیده در متابولیسم گلوکز اتفاق می افتد. «فرانچسکو رویتونو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالج کینگ لندن، در این باره می گوید: «دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن است. ما هنوز نمی‌دانیم که شدت دیابت جدید در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ چقدر است و آیا بعد از بهبود بیماری کووید ۱۹، باقی می‌ماند یا از بین می‌رود». وی در ادامه می‌افزاید: «همچنین مشخص نیست که بیماری کووید ۱۹ ریسک دیابت در آینده را به همراه دارد یا نه.» مطالعه دیابت ناشی از کووید ۱۹ مکانیسم جدیدی از این بیماری را آشکار می‌سازد.

## یک جرعه کتاب

**پدر پولدار، پدر بی پول**
نویسندگان: رابرت کیوساکی-شارون لیچر
مترجم: هگامه خدابنده
انتشارات: طاهریان

**پیام آشنا:** «پدر پولدار، پدر بی‌پول» متپوترین اثر رابرت کیوساکی (۱۹۴۷) و شارون لیچر(۹۵۴)، سخنرانان انگیزشی و کارشناس کسب و کار است.

«پدر پولدار، پدر بی پول» پس از انتشار در ۱۹۹۷ به شهرت چشمگیری رسید. این کتاب بر لزوم آموزش «هوش مالی» و تاثیر آن بر عملکرد مالی موفقیت‌آمیز در زندگی تاکید دارد.

**در بخشی از مقدمه کتاب می‌خوانیم:**

«آیا مدارس و دانشگاه‌ها فرزندان ما را برای زندگی در دنیای واقعی آماده می‌کنند؟ والدین من عادت داشتند بگویند خوب درس بخوان و نمره‌های خوبی بگیر، آن وقت کاری با درآمد بالا پیدا می‌کنی که مزایای خوبی هم داشته باشد. هدف آن‌ها در زندگی این بود که برای من و خواهر بزرگترم امکان دانشگاه رفتن را مهیا کنند تا بدین وسیله ما بزرگترین شانس برای موفق شدن در زندگی واقعی را به دست آورده باشیم. تهایتاً وقتی که مدرک خودم را در ۱۹۶۷ گرفتم و با تمرات بالا جزو شاگرد اول های کلاسمان از دانشگاه دولتی فلوریدا فارغ‌التحصیل شدم، والدینم خیالشان راحت شد که به اهدافشان رسیده‌اند. در واقع این بزرگترین دستاور دزندگی شان بود که ما تحصیلکرده باشیم. وقتی تقشه بزرگی که والدینم برایم طرح‌ریزی کرده بودند، بعد از فارغ‌التحصیلی من در یک شرکت بزرگ حسابداری استخدام شدم و چشم انتظار دوران کاری حرفه‌ای و بازنشستگی خودم در ستین کسر بودم»

**در بخش دیگری از این کتاب به نام «غلبه بر مواقع پیروزی» آمده است:**

«افراد پس از آنکه مطالعه کردند و از تظر مالی باسواد شدند باز هم ممکن است سر راهشان با موقعی مواجه شوند که از دستیابی شان به استقلال مالی جلوگیری می کند. پنج دلیل مهم وجود دارد که چرا افراد با سواد از نظر مالی باز هم تمی توانند دستاور مالی شان بود که ما تحصیلکرده باشیم. بدهند. سنون‌های دارایی‌ای که می‌توانند مبلغ در گردش هنگفتی برای آنها به ارمغان بیاورند. ستون دارایی‌هایی که به آنها امکان داشتن زندگی‌ای را بدهد که همیشه آرزویش را داشته‌اند (به جای اینکه زندگی‌ای داشته باشند که در آن، تمام وقت برای پرداخت هزینه‌های قبوض و صورت حسابها کار کنند.) پنج دلیل عمده عبارت است از:

۱- ترس
۲- بدبینی
۳- تنبلی
۴- عادت بد
۵- تکبر»

# تمدید مهلت ثبت نام اینترنتی کتب درسی میان پایه تا ۲ تیر

معاون توسعه منابع و پشتیبانی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی از تمدید مهلت ثبت نام اینترنتی کتب درسی میان پایه از ۲۶ خرداد به مدت یک هفته تا دوم تیر ماه خبر داد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، اسداله مرتضایی ضمن اعلام این خبر گفت: تا کنون بیش از ۹۶ درصد ثبت نام در پایه های تحصیلی آمادگی تکمیلی (پیش دبستانی استثنایی)، پایه دوم تا ششم دوره ابتدایی (عادی و استثنایی)، پایه هشتم و نهم دوره اول متوسطه و پیش‌حرفه‌ای استثنایی، دانش‌آموزان پایه یازدهم و دوازدهم دوره دوم متوسطه (نظری، فنی و حرفه ای و کاردانش) و فراگیران پایه یازدهم و دوازدهم دوره دوم متوسطه حرفه‌ای استثنایی انجام شده است. وی افزود: درصد کمی باقی مانده اند که می‌توانند تا دوم تیرماه ثبت نام خود را انجام دهند. بر اساس این گزارش، دانش آموزان پایه آمادگی تکمیلی (پیش دبستانی استثنایی)، پایه دوم تا ششم دوره ابتدایی (عادی و استثنایی)، پایه هشتم و نهم دوره اول متوسطه و پیش‌حرفه‌ای استثنایی، دانش‌آموزان پایه یازدهم و دوازدهم دوره دوم متوسطه (نظری، فنی و حرفه ای و کاردانش) و فراگیران پایه یازدهم و دوازدهم دوره دوم متوسطه حرفه‌ای استثنایی انجام شده است. وی افزود: درصد کمی باقی مانده اند که می‌توانند تا دوم تیرماه ثبت نام خود را انجام دهند. بر اساس این گزارش، توجه به شرایط پیش آمده و وضعیت فعلی واحدهای آموزشی سعی شده تا از شیوه‌های منعطف برای ثبت سفارش کتاب‌های درسی استفاده شود. در این راستا دانش‌آموزان می‌توانند از طریق یکی از دو شیوه فردی یا گروهی نسبت به سفارش کتاب‌های درسی اقدام کنند. در شیوه فردی والدین دانش آموزان می‌توانند با مراجعه به سامانه فروش و توزیع مواد آموزشی بخش سفارش دوره‌ای دانش آموزان و پرداخت الکترونیکی هزینه بسته آموزشی مورد نیاز خود را سفارش دهند. در شیوه گروهی مدیران مدارس از طریق سامانه سناد به بخش سفارش گروهی کتاب‌های درسی سامانه مذکور مراجعه کرده و به صورت جمعی نسبت به سفارش کتاب‌های درسی اقدام می کنند. در شیوه نامه ثبت سفارش کتاب‌های درسی آمده است که مدارس موظف هستند هرچه سریعتر با ورود به سامانه فروش و توزیع مواد آموزشی، نسبت به ثبت سفارش گروهی کتاب‌های درسی دانش‌آموزان اقدام و از ارجاع دانش‌آموز یا اولیای او به کافی نت‌ها پرهیز کنند. دانش‌آموز یا اولیای دانش‌آموز صرفاً موظف به پرداخت هزینه کتاب درسی برابر با قیمت پشت جلد (ثبت شده در سامانه) است و دریافت هرگونه وجه اضافی ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد. قیمت کتاب‌های درسی در دوره ابتدایی برای پایه اول ۲۴ هزار تومان و برای پایه ششم ابتدایی ۳۴ هزار و ۵۰۰ تومان است. قیمت کتب در دوره متوسطه اول نیز از ۴۹ هزار و ۵۰۰ تومان تا ۵۹ هزار و ۵۰۰ تومان متغیر است. در دوره متوسطه دوم به دلیل تکثر رشته‌ها قیمت کتاب‌های درسی متفاوت است اما به عنوان مثال عمدتا در شاخه نظری قیمت‌ها از ۵۲ هزار تا ۷۱ هزار تومان تعیین شده است.

## چیدمان

# اتاق خواب تان را اینگونه دکور کنید

**اتاق خواب یکی از مهم ترین و اصلی ترین قسمت هر خانه است که باید بیشترین دقت و خلاقیت در دکوراسیون آن انجام شود این امر به خصوص زمانی اهمیت خود را نشان می دهد که به این نکته دقت کنیم که همه ما به طور متوسط یک سوم از عمر خود را در خواب به سر می بریم و بعد خواب و محیطی که آسان ساعات استراحت خود را در آن سپری می کند ارتباط مستقیمی با سلامت افراد دارد.**

**اتاق خوابتان را خلوت کنید**

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از بیتوته شاوغی و جمع کردن بیش از اندازه وسایل در اتاق خواب یکی از مهم ترین موانع ایجاد آرامش در این بخش از خانه است سعی کنید تا جایی که ممکن است از جمع کردن بیش از اندازه وسایل غیر ضروری در اتاق خواب جلوگیری کنید و تا جایی که امکان دارد این فضا را خلوت و مرتب کنید.

**تخت خواب را متناسب با فضای اتاق خواب تان انتخاب کنید**

جنلچه اتاق خواب شما کوچک است به جای خرید تخت خواب های چوبی بزرگ می توانید از تخت خواب های فلزی کوچک استفاده کنید. تخت خواب های چوبی بزرگ به دلیل سرتخت های بزرگی که دارند فضای زیادی از اتاق خواب شما را اشغال می کنند. حتی می توانید تخت خواب های ظریفی که تلفیق چوب و فلز هستند را انتخاب کنید. چیدمان اتاق خواب های کوچک هم امکان پذیر است اما با رعایت چند اصل کلی. ابتدا در این گونه موارد باید در انتخاب وسایل اتاق خواب متناسب با متراژ آن دقت زیادی داشته باشید. انتخاب تخت خواب های بزرگ برای اتاق های کوچک اشتباه است و بهترین گزینه تخت خواب های فلزی با فرفوژه است که حجم کمتری از اتاق را با کاربرد یکسان نسبت به سرویس های چوبی اشغال می کند. از طرف دیگر شما می توانید از تخت خواب ها و وسایل چند منظوره ای استفاده کنید که در بازار به نام تخت ها یا مبلمان تاشو شناخته می شوند. این گونه وسایل با نصب به دیوار خانه قابلیت جمع شدن دارند و پس از پایان زمان استراحت می توان آن را به کاتاپه تبدیل یا آن را به سمت دیوار جمع کرد. استفاده از رنگ های ملایم و آرامش بخش هم برای تمام اتاق های خواب چه بزرگ باشند و چه کوچک توصیه می شود.

**برای دکوراسیون اتاق خواب کوچک از رنگ های روشن استفاده کنید**

رنگ های روشن مانند آبی، زرد، سفید و ـ علاوه بر اینکه رنگ های آرامش بخشی برای اتاق خواب هستند اتاق خواب های کوچک را هم بزرگ تر جلوه می دهند. البته انتخاب رنگ سایقه ای است اما چنانچه اتاق خوابتان کوچک است اصلا به دنبال دکور کردن آن با رنگ های تیره نباشید. برای قرار دادن وسایل شخصی خود می توانید از طراحی دیوارها یا قفسه های کوتاه و کم عرض استفاده کنید. یعنی به جای آنکه با میزهای آرایش یا دراورهای بزرگ فضای اتاقتان را کوچک و تنگ کنید وسایلتان را تا جایی که امکان دارد در این قفسه ها یا دیوارها بچینید.

## کاوش

# ۵ اشتباهی که در رابطه با ویتامین D مرتکب می‌شوید

**ویتامین D در بدن انسان نقش مهمی را ایفاء می کند ما فکر می کنیم که این یک ویتامین برای سلامتی استخوان است اما ویتامین آفتاب بیشتر مانند هورمون رفتار می کند و نقش‌های دیگری در سلامت انسان بازی می کند به عنوان مثال ویتامین D در تنظیم عملکرد سیستم ایمنی فعال است و برای همه جنبه‌های سلامتی مهم است.**

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از تیمان، در مورد ویتامین D نگاتی وجود دارد که احتمالا در مورد آن‌ها اشتباه می کنید و این می‌تواند بر سلامتی شما تأثیر بگذارد. آن‌ها را در ادامه آورده‌ایم:

**۱- برای دریافت ویتامین D کافی به رژیم غذایی وابسته هستید**

بیشتر مواد غذایی در حالت طبیعی خودشان منبع خوبی از ویتامین D نیستند و بسیاری از آن‌ها اصلا ویتامین D ندارند. در میان کدک مواد غذایی طبیعی که مقدار کمی ویتامین D دارند می‌توان به ماهی‌های چرب مانند سالمون، قارچ‌هایی که در معرض نور UV خورشید رشد کرده‌اند و برخی از فرآورده‌های لبنی اشاره کرد. سایر مواد غذایی با ویتامین D غنی شده یعنی با روش‌های مختلف به آن‌ها ویتامین D اضافه شده است. این مواد شامل برخی از شیرهای گیاهی، غلات، آب پرتقال و ماست غنی شده با ویتامین D هستند. بنابراین، تأمین ویتامین D مورد نیاز بدن شما تنها از طریق رژیم غذایی کاری دشوار است. به عنوان مثال، شما باید روزانه حداقل ۶ لیوان شیر غنی شده با ویتامین D بنوشید تا حداقل مقدار توصیه شده روزانه تان را دریافت کنید. یک لیوان شیر غنی شده حاوی حدود ۱۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D است و شما به حداقل ۶۰۰ واحد بین‌المللی در روز نیاز دارید.

بهترین منبع طبیعی ویتامین D، نور خورشید است. هنگامی که پوستتان در معرض نور خورشید قرار می گیرد، پرتوهای UVB پیش ماده‌ای را روی پوستتان فعال می کنند که کبد و کلیه‌هایتان آن را به ویتامین D فعال تبدیل می کند. بنابراین اگر هر روز شیر زیادی نمی‌نوشید و ماهی‌های چرب میل نمی‌کنید، برای نگهداری سطح ویتامین D بدنتان در محدوده سلامتی باید در معرض نور خورشید قرار بگیرید. به همین دلیل است که معمولا در سطح ویتامین D افرادی که در عرض‌های جغرافیایی شمالی زندگی می کنند، در مقایسه با افرادی که در مناطق گرمسیری زندگی می کنند، کمبود بیشتری دیده می‌شود. برخی از مطالعات نشان می‌دهد که داشتن ویتامین D در حد نرمال می‌تواند خطر ابتلا به عفونت‌های تنفسی را کاهش دهد و همچنین می‌تواند برای افراد مبتلا به بیماری‌های خودایمنی به‌ویژه مولتیپل اسکلروزیس (MS) مفید باشد.

**۲- مکمل‌های ویتامین D را با غذا مصرف نمی کنید**

اگر مکمل ویتامین D مصرف می کنید، آن را به خوبی جذب نمی کنید. هرگاه این که آن را با یک وعده غذایی حاوی چربی مصرف کنید. البته مقدار چربی هم اهمیت دارد در واقع نیازی نیست مکمل ویتامین D خود را با یک حجم زیادی از چربی مصرف کنید. مطالعات نشان می‌دهد که شما آن را با مقدار چربی کم در مقایسه با مقدار چربی متوسط بهتر جذب می کنید. به عبارت دیگر، جذب مکمل ویتامین D با ۱۰ گرم چربی بهتر از جذب آن با یک وعده غذایی پرچرب که حاوی ۴۰ گرم چربی است می‌باشد. از طرفی جذب مکمل همراه با رژیم بدون چربی از هر دوی آن‌ها کمتر است. یک مطالعه نشان داد افرادی که با مکمل ویتامین D به میزان ۳۰ گرم چربی مصرف کرده بودند در مقایسه با افرادی که به همراه آن از رژیم غذایی بدون چربی استفاده کرده‌اند ۳۲ درصد ویتامین D بیشتری را جذب کردند.

**۳- گمان می‌کنید مولتی‌ویتامین نیاز شما به ویتامین D را تأمین می‌کند**

مقدار ویتامین D موجود در مولتی‌ویتامین‌ها متغیر است. یک مطالعه منتشر شده در مجله BMJ نشان داد که بیشتر مولتی‌ویتامین‌ها کمتر از ۴۰۰ IU ویتامین D را تأمین می کنند در حالی که بزرگسالان قبل از سن ۷۰ سالگی به حداقل ۶۰۰ IU ویتامین D در روز و بعد از آن به حداقل ۸۰۰ IU ویتامین D نیاز دارند. اگر از نظر ویتامین D کمبود داشته باشید، قاعدتا به سطح بالاتری هم نیاز خواهید داشت. شما می‌توانید بخشی از این موارد را از نور خورشید دریافت کنید. اما اگر در مناطق خاصی از جهان زندگی می کنید، خورشید منبع قابل اطمینانی نیست. به علاوه، در صورت داشتن پوست تیره‌تر، چاقی، سن بالای ۷۰ سال یا مشکل پزشکی خاص، برای افزایش ویتامین D به آفتاب بیشتری نیاز دارید. ضد آفتاب هم مانع توانایی پوست در ساخت ویتامین D می‌شود.

بهترین راه برای این که بدانید سطح ویتامین D بدن شما چه قدر است و به چه مقدار ویتامین D نیاز دارید، بررسی سطح خون از طریق آزمایشی به نام ۲۵ هیدروکسی ویتامین D است. براساس این آزمایش، پزشک شما می‌تواند مقدار ویتامین D مورد نیازتان را تعیین کند.

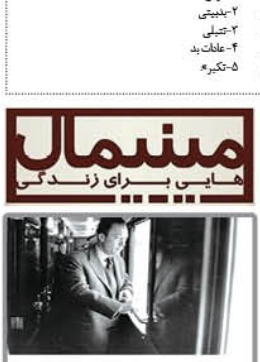
**۴- گمان می‌کنید ویتامین D به تنهایی از استخوان‌هایتان محافظت می‌کند**

شما برای کمک به بدنتان در جذب کلسیم به ویتامین D احتیاج دارید و برای ساختن بافت جدید استخوان به کلسیم. با این حال، یک تحقیق چاپ شده در مجله Lancet نشان داد که ویتامین D به طور قابل توجهی تراکم استخوان را بهبود نمی‌بخشد اما نکته‌ی مثبت‌تری در مورد آن وجود دارد؛ برخی مطالعات نشان می‌دهد که ویتامین د به افراد سالمند به حفظ تعادل و در نتیجه کاهش خطر افتادن کمک می کند. بنابراین ویتامین D می‌تواند به افراد مسن کمک کند تا به صورت غیرمستقیم از شکستگی استخوان‌ها جلوگیری کنند. بدین ترتیب، ویتامین D می‌تواند برای جلوگیری از شکستگی استخوان در افراد مسن مفید باشد، اما برای تقویت تراکم استخوان، به تنهایی روی آن حساب نکنید.

**۵- فکر می‌کنید ویتامین D می‌تواند خطر بیماری‌ها را کاهش دهد**

واضح است که کمبود ویتامین D پیامدهای مختلفی را برای سلامتی به دنبال دارد. از طرفی مکمل ویتامین D به عنوان ابزاری برای کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مشهور شده است. با این حال، وقتی آزمایش تحقیقات و کیفیت مرقبت‌های بهداشتی نتایج ۲۵۰ مطالعه را بررسی کرد، به این نتیجه رسید که مشخص نیست که آیا ویتامین D می‌تواند خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت یا سرطان را آن گونه که برخی افراد ادعا می‌کنند، کاهش دهد یا خیر. با این حال، این ویتامین در سلامت ایمنی نقش دارد. برخی از مطالعات نشان می‌دهد که داشتن ویتامین D در حد نرمال می‌تواند خطر ابتلا به عفونت‌های تنفسی را کاهش دهد و همچنین می‌تواند برای افراد مبتلا به بیماری‌های خودایمنی به‌ویژه مولتیپل اسکلروزیس (MS) مفید باشد.

## مینیمال
### هایی برای زندگی



**مینیمال هایی برای زندگی**
باور کن که چیزی به نام رنج عظیم، تاسف عظیم و یا خاطره ی عظیم وجود ندارد. همه چیز فراموش میشود، حتی یک عشق بزرگ. این همان چیزی ست که زندگی را تاسف بار و در عین حال شگفت انگیز کرده است

آلبر کامو

## تازه های سلامت

# مصرف روزانه آسپرین خطر سرطان روده را کاهش می دهد

مطالعه جدید نشان می دهد مصرف منظم آسپرین خطر سرطان روده ارثی را حداقل تا ۱۰ سال بعد از توقف درمان کاهش می دهد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، آزمایش بین المللی شامل بیماران مبتلا به سندروم لینچ (نوع ارثی سرطان کلورکتال) از سراسر جهان بود و مشخص شد مصرف روزانه دو عدد آسپرین به مدت میانگین دو و نیم سال، نرخ ابتلا به سرطان روده را تا نصف کاهش می دهد.

مطالعه محققان دانشگاه نیوکاسل انگلستان شامل یک دوره ۱۰ ساله بود.

یافته ها نشان داد مصرف روزانه آسپرین برای افراد در معرض ریسک بالا ابتلا به سرطان کلورکتال، از ابتلا به سرطان پیشگیری می کند.

براساس این یافته ها، محققان توصیه می کنند که باید آسپرین برای پیشگیری از سرطان روده در افراد بزرگسال مبتلا به سندروم لینچ پیشنهاد شود.

«سر جان برن»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مصرف روزانه دو آسپرین به مدت دو سال از فرد مبتلا به سندروم لینچ در مقابل سرطان کلورکتال محافظت می کند و بیش از ۱ سال هم این تاثیر حفاظتی ادامه دارد».

یافته ها نشان داد افرادی که آسپرین مصرف کرده بودند ۴۲ درصد کمتر با احتمال ابتلا به سرطان های روده روبرو بودند. در بین آنها، کسانی که دو سال کامل آسپرین مصرف کرده بودند ۵۰ درصد کمتر با ریسک ابتلا به سرطان های روده مواجه بودند. مطالعه شامل ۸۶۱ بیمار مبتلا به سندروم لینچ بود. این افراد دارای مشکل ژنتیکی در ترمیم DNA بودند که آنها را در معرض ریسک بالا سرطان های نظیر روده و رحم قرار می دهد.

گروهی مشکل از ۴۲۷ شرکت کننده به مدت دو سال به طور منظم آسپرین مصرف کردند و ۴۴۴ نفر دارونما دریافت کردند. تمامی این افراد مدت ۱۰ سال تحت نظر بودند.

در بین افراد دریافت کننده آسپرین با دوز ۶۰۰ mg در روز، خطر ابتلا به سرطان روده ۴۲.۶ درصد کاهش یافته بود.

محققان تاکید دارند افراد قبل از مصرف روزانه آسپرین حتماً با پزشک شان مشورت نمایند تا در معرض خطر خونریزی یا زخم معده قرار نگیرند.

## باجامعه همراه‌باشید

**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**