گوناگون

نرخ تولد سال ۹۸ به کمترین میزان در ۱۰ سال اخیر رسید

دفتر مطالعات آموزش و فرهنگ مرکز پژوهش‌های مجلس در گزارشی در بررسی الزامات قراردادی ناظر بر تصویب طرح جمعیت و تعالی خانواده در مجلس یازدهم، اعلام کرد: نرخ تولد در سال ۹۸ در مقایسه با سال گذشته ۱۲ درصد کاهش و در مقایسه با سال ۱۳۹۳، ۲۲ درصد کاهش را نشان می‌دهد که کمترین میزان ولادت طی ۱۰ سال اخیر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی، دفتر مطالعات آموزش و فرهنگ این مرکز در گزارشی با عنوان «الزامات قراردادی ناظر بر تصویب طرح جمعیت و تعالی خانواده در مجلس یازدهم» آورده است: به رغم ابلاغ سیاست‌های کلی جمعیت در اردیبهشت سال ۱۳۹۳ از سوی مقام معظم رهبری و همچنین الزام برنامه ششم توسعه به برنامه‌ریزی در راستای افزایش نرخ باروری کل به بیش از دو و نیم فرزند، همچنان در سطوح قانونگذاری و اجرایی کشور قفدان برنامه‌ریزی عملیاتی و نظام‌مند جهت حل این مساله مهم و استراتژیک مشهود است. این گزارش افزود: این در حالی است که ناکامی به دلیل‌های سازمان ثبت احوال کشور در سال ۱۳۹۸ نشان می‌دهد در این سال، یک میلیون و ۱۹۶ هزار و ۱۳ مورد تولد در کشور به وقوع پیوسته که در مقایسه با سال گذشته ۱۲ درصد کاهش (۱۷۰ هزار مورد کمتر) و در مقایسه با سال ۱۳۹۳، ۲۲ درصد کاهش را نشان می‌دهد که کمترین میزان ولادت طی ۱۰ سال اخیر است.

دفتر مطالعات آموزش و فرهنگ مرکز پژوهش‌های مجلس تصریح کرد: توجه به این نکته ضروری است که در حال حاضر اگرچه در سطح تحلیل مساله کلان جمعیت و پیامدهای آن تا حدودی اجماع نخبگانی محقق شده است با این حال در حوزه ارائه راه‌حل‌ها و اجرای اقدام‌های مؤثر در این زمینه، کاستی‌های متعددی به چشم می‌خورد و معدود اقدام‌های صورت گرفته نیز تناسبی با شدت مسئله کاهش جمعیت و نرخ باروری کل در ایران ندارد. این گزارش یادآور شد: تنها اقدام قابل توجه در این مدت تصویب قانون «اصلاح قوانین تنظیم جمعیت و خانواده» در سال ۱۳۹۲ توسط مجلس شورای اسلامی بوده که براساس آن همه محدودیت‌های وضع شده در قانون تنظیم خانواده و جمعیت سال ۱۳۷۲ به ویژه محدودیت‌های موضوع فرزندان چهارم به بعد لغو شده است. افزایش مرخصی زایمان مادران شاغل به ۹ ماه و همچنین اعطای دو هفته مرخصی تشویقی به همسران آنها البته «به عنوان یک امر اختیاری توسط دولت» نیز ذیل همین قانون محقق شده است.

آیا دگزامتازون در درمان کرونا مؤثر است؟

یک متخصص عفونی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: مصرف دگزامتازون در بعضی موارد ممکن است با پوشاندن علائم کرونا، سبب شود قرد احساس بهبودی کردهو به زندگی عادی برگردد و سایر افراد را آلوده کند و در عین حال با پیگیری نکردن بیماری خود، سبب تشدید آن شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علیرضا سلیمانی گفت: چندی پیش اخباری مبنی بر تاثیر داروی دگزامتازون در درمان مبتلایان به ویروس کرونا که در شرایط وخیم قرار دارند منتشر شد و مدیرکل سازمان بهداشت جهانی از نتایج اولیه آن ابراز خرسندی کرد اما این امر منجر به افزایش مصرف خودسرانه دگزامتازون در برخی از افراد شده در حالی که پزشکان تاکید دارند این دارو برای بیماران بدحال و فقط با تجویز پزشک قابل استفاده است.

سلیمانی افزود: مصرف این دارو در بین بیماران مبتلا به کرونا که در گیری شدید ریه پیدا کردند و اکسیژن خون آنها بالا نمی‌رود با تشخیص و تجویز پزشک می‌تواند در مواردی منجر به بهبودی مختصر شود. وی ادامه داد: این دارو در صورت مصرف خودسرانه می‌تواند عوارض جبران ناپذیری داشته باشد بنابراین مصرف خودسرانه آن به هیچ وجه توصیه نمی‌شود چرا که نه تنها به سیستم ایمنی برای مبارزه با این ویروس کمک نمی‌کند بلکه آن را در مبارزه با این ویروس خلع سلاح می‌کند.

دبیر ستاد مقابله با کرونا دانشگاه علوم پزشکی البرز خاطرنشان کرد: این دارو همچنین در بعضی موارد ممکن است با پوشاندن علائم بیماری سبب شود قرد احساس بهبودی کرده و به زندگی عادی برگردد و سایر افراد را آلوده کند و در عین حال با پیگیری نکردن بیماری خود، سبب تشدید آن شود. وی در ادامه با اشاره به برخی عوارض این دارو تصریح کرد: بی قراری، بی خوابی، درد قفسه سینه، افزایش قند خون، ضعف عضلانی و سردرد از جمله عوارض این دارو است. از عوارض مهم دیگر این دارو تضعیف سیستم ایمنی بدن است که خود احتمال ابتلا به عفونت‌های مختلف را افزایش و قرد مصرف کننده را در معرض خطر جدی قرا می‌دهد.

هورمون‌ها عامل شیوع بیشتر بیماری آلزایمر در زنان

زنان بیش از مردان با تغییرات مرتبط با بیماری آلزایمر در مغزشان مواجه هستند و به گفته محققان، این تغییرات ممکن است با اختلالات هورمونی در دوره یائسگی مرتبط باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، لیزا موسکاتی- سرپرست تیم تحقیق از مرکز پزشکی ویل تیوبورک، در این باره می‌گوید: «حدود دوسوم افراد مبتلا به آلزایمر زنان هستند و باور عمومی در مورد تعداد بیشتر زنان آلزایمری این است که آنها عمر طولانی‌تری دارند» وی در ادامه می‌افزاید: «یافته‌های ما بیانگر آن است که فاکتورهای هورمونی پیش بینی کننده تغییرات در مغز هستند. نتایج ما نشان می‌دهد که تغییرات در تشابه‌های زیستی مغز اتفاق می‌افتد و حاکی از آن است که وضعیت یائسگی بهترین عامل پیش‌بینی کننده تغییرات مغزی مرتبط با آلزایمر در زنان است.»

مطالعه شامل ۸۰ زن و ۷۶ مرد با میانگین سنی ۵۲ سال بود که هیچ مشکل فکری یا حافظه‌ای نداشتند.

شرکت کنندگان تحت اسکن مغزی قرار گرفتند و میزان پلاک‌های بتاآمیلوئید مرتبط با آلزایمر، حجم ماده سفید و خاکستری مغز، و تونج متابولیز گلوکز که نشانه فعالیت مغز است در آن تعیین شد. محققان دریافتند امتیاز زنان در تمامی این معیارها خیلی بد بود در مقایسه با مردان. میزان پلاک‌های بتاآمیلوئید ۳۰ درصد بیشتر و متابولیسم گلوکز ۲۲ درصد کمتر بود. همچنین حجم ماده خاکستری و سفید در مغز زنان ۱۱ درصد کمتر بود.

موسکاتی در ادامه می‌افزاید: «یافته های ما بیانگر ان است که زنان میانسال بیشتر در معرض ریسک بیماری هستند که احتمالاً ناشی از میزان کمتر هورمون استروژن در طول یائسگی و بعد از آن است». محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

یک جرعه کتاب

یکی از ما دروغ می‌گوید
نویسنده: کارن ام مک منس
مترجم: فاژار ابراهیمی
نشر کتاب کوله پشتی

پیام آشنا: یکی از ما دروغ می گوید نوشته کارن ام مک منس آمریکایی رمانی هیجان انگیز و معمایی درباره ماجرای قتلی در دبیرستان است.

این اثر از پرفروش‌های نیویورک تایمز است که تاکنون به ۳۷ زبان ترجمه شده است.

این رمان نامزد بهترین داستان ادبیات کودک و نوجوان گودریدز در سال ۲۰۱۷ میلادی نیز بوده است.

خلاصه کتاب یکی از ما دروغ می گوید

سایمون پسری دبیرستانی و گوشه گیر است که به طرز مشکوکی می‌میرد. براتوین، آدی، نیت و کوپر دوستان نزدیک سایمون متهمین اصلی این قتل هستند. تحقیقات می گوید مرگ سایمون تصادفی نبوده، است و این آغاز ماجرای شگفت انگیز کتاب یکی از ما دروغ می گوید است.

داستان در هر فصل از زبان یک نفر روایت می‌شود اما یکی از این راوی‌ها دروغ می گوید.

کارن ام مک‌منس داستانی جذاب و هوشمندانه و غیرقابل پیش‌بینی نوشته است که خواننده را تا انتها درگیر خود می‌کند. داستانی که قتل و جنایت را به دنیای بچه‌ها آورده و فاجعه‌هایی از این دنیا روایت می‌کند. او کاراکترهایش را در برابر حوادثی قرار می‌دهد که ماهیت پنهان شخصیت خود را آشکار کنند.

جملاتی از کتاب یکی از ما دروغ می گوید

براتوین: نیت و کوپر، همگی در حال صحبت با معلم‌ها هستند. اما من نمی‌توانم. کاش جیک ۲۳ اینجا بود. موبایلم را از کیفم بیرون می‌آورم و سعی می‌کنم به او پیام بدهم، اما دست‌هایم به شدت می‌لرزد. پس زنگ می‌زنم.

خیلی سریع جواب می‌دهد. «عزیزم؟» از صدایش معلوم است که تعجب کرده.

ما معمولاً به هم زنگ نمی‌زنیم. دوستانمان هم همین‌طورند. بعضی وقت‌ها که با جیک هستم و کسی به او زنگ می‌زند به شوخی می‌گوید: «کدوم خری زنگ زدن رو اختراع کرده؟» و بیشتر مواقع مادرش پشت خط است.

«جیک؟» فقط می‌توانم همین یک کلمه را به زبان بیاورم. دست کوپر به دور گردنم. تنها چیزی است که مرا سرپا نگه داشته و شدت گریه نمی‌توانم حرفی بزنم. کوپر موبایلم را از دستم می‌گیرد.

«سلام رفیق. کوپرم. کجایی الان؟» کمی مکث می‌کند. «می‌تونی بیای بیشمون؟» به اتفاقاتی قتاد، ادی و لقماً ناراحته. نه نه. حالش خوبه. ولی... سایمون کلیهر خیلی حالش بد شد. با آمبولانس برنشش. نمی‌دونیم خوبه یا نه.» نمی‌توانست درست حرف بزند. کلمات در هم و نوب می‌شدند؛ مثل بستنی، به سختی متوجه حرف‌هایش می‌شوم.

چه سرفه‌ای نشانه کووید ۱۹ تلقی می‌شود؟

سرفه یکی از شایع‌ترین علائم بیماری کووید-۱۹ است اما چه زمانی سرفه را می‌توان نشانه این بیماری دانست؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سرفه، تب و احساس خستگی از جمله علائم شایع بیماری کووید-۱۹ است و به همین دلیل بیمار احساس می‌کند که دچار سرماخوردگی یا آنفلوآنزا شده است.

تشخیص به موقع ابتلا به کووید-۱۹ به منظور پیشگیری از انتقال آن و جلوگیری از بروز دیگر پیامدهای آن حائز اهمیت است. یکی از راه‌ها، بررسی چگونگی سرفه کردن است تا مشخص شود سرفه از بیماری کووید-۱۹ نشات گرفته یا عوامل و بیماری‌های دیگر موجب سرفه شده است.

سرفه ناشی از بیماری کووید-۱۹ خشک و مداوم است و قرد را دچار تنگی نفس می‌کند به همین دلیل است که این بیماری بافت‌های ریه را تحریک می‌کند یا پیشروی بیماری در بافت‌های آسیب دیده ریه مایع جمع می‌شود که در این شرایط قرد احساس تنگی نفس بیشتری را تجربه می‌کند زیرا بدن قادر به تامین اکسیژن مورد نیاز خود نیست.

به گفته متخصصان، سرفه‌های گاه به گاه نگران کننده نیست اما زمانیکه سرفه‌ها برای هفته‌ها ادامه پیدا کند همراه با خون باشد، موجب تغییر رنگ خلط شده، با تب، احساس منگی و خستگی همراه باشد ضرورت دارد بیمار به پزشک مراجعه کند.

سرفه خشک یا مرطوب

سرفه خشک می‌تواند به ریه مایع جمع می‌شود که در این شرایط قرد احساس تنگی نفس بیشتری را تجربه می‌کند زیرا بدن قادر به تامین اکسیژن مورد نیاز خود نیست.

به گفته متخصصان، سرفه‌های گاه به گاه نگران کننده نیست اما زمانیکه سرفه‌ها برای هفته‌ها ادامه پیدا کند همراه با خون باشد، موجب تغییر رنگ خلط شده، با تب، احساس منگی و خستگی همراه باشد ضرورت دارد بیمار به پزشک مراجعه کند.

سرفه خشک یا مرطوب

افراد ممکن است بر اثر شرایط و بیماری‌های دیگر و نه بیماری کووید-۱۹ دچار علائم سرفه شوند. سرفه مرطوب با خلط همراه است اما سرفه خشک مشابه با آنچه در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ مشاهده می‌شود با خلط همراه نیست و به طور معمول از قسمت پشت گلو آغاز می‌شود. همچنین در سرفه خشک مجرای تنفسی باز نمی‌شود و اغلب افراد این سرفه را آزار دهنده توصیف می‌کنند.

هرچند ممکن است ابتدا سرفه خشک باشد و در نهایت به سرفه مرطوب تبدیل شود. این شرایط در بیماران مبتلا به تالاسمی مشاهده می‌شود که اغلب قرد دچار سرفه‌های خشک شده اما با پیشرفت بیماری کیسه‌های هوایی ریه با ترشحات انتهایی پر شده و موجب بروز سرفه مرطوب می‌شود.

به گزارش مدیکال دیلی، ضرورتی که برای بررسی وضعیت سلامت خود به پزشک مراجعه کنید معمولاً این سوالات از شما پرسیده می‌شود.

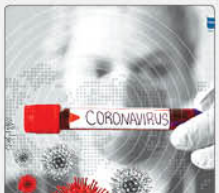
-سرفه چه مدت زمان به طول می‌انجامد؟

-شدت سرفه در چه موقع از شبانه روز بیشتر است؟

-سرفه با چه صدایی همراه است؟

-آیا سرفه موجب بروز علائمی از قبیل استفراغ، سرگیجه یا بی‌خوابی می‌شود؟

-سرفه چه شدتی دارد؟ آیا در فعالیت‌های روزانه خلل ایجاد می‌کند؟



یادداشت اختصاصی

باورهای سلامت مردان با توجه به شیوع کووید۱۹

هفته بین المللی سلامت مردان از ۱۵ تا ۲۱ ژوئن (۲۶ خرداد الی یک تیر) برگزار می گردد و در سال جاری با توجه به شیوع کووید ۱۹ در دنیا و شدت ابتلا و مرگ و میر بیشتر مردان نسبت به زنان سبب شده است که این موضوع در صدر مسایل مطرح شده در هفته فوق قرار گیرد.

متأسفانه اغلب مردان به سلامت جسم و روان خود توجه چندانی ندارند در حالی که لازم است حتی با وجود احساس سلامت برنامه منظمی برای معاینات دوره‌ای و مراجعات بهداشتی داشته باشند.

سن و جنس به عنوان دوفاکتور مهم در ابتلا یا شدت علایم کووید-۱۹ می باشد افرادی که علائم شدیدتری پیدا می کنند یا ابتلا به کرونا در آنها منجر به مرگ می شود، بیشتر در سالهای پایانی میانسالی و دوره سالمندی می باشند. همچنین تاکنون موارد آلودگی و شدت ابتلا و مرگ و میر در مردان بیشتر از زنان بوده است. ویژگی‌های بیولوژیک، پروفایل اجتماعی و مسئولیت شغلی مردان، مسئولیت خانوادگی مردان برای خرید اقلام مورد نیاز خانواده، تاثیر مسائل فرهنگی بر ابتلای مردان، بیماریهای مزمن در مردان، رفتارهای ناسالم مردان، عامل خطر دخانیات در مردان مهمترین عواملی هستند که در ابتلا و شدت بیشتر عوارض کووید ۱۹ در مردان نقش بازی می کنند.

از جمله مهمترین چالش‌ها، باور غلط مردان مبنی بر برتر بودن و قوی تر بودن مردان نسبت به زنان می باشد و در نتیجه این موضوع باعث می شود که مردان از سلامت خودشان غافل شوند. با همین باورهاست که مردان کمتر به مراکز درمانی مراجعه می کنند و کمتر از زنان به رعایت اصول بهداشتی تعریف شده مانند شستشوی مکرر دستها، استفاده از ماسک و دستکش مبادرت می ورزند.

بیماریهای مهمی مانند بیماری قلبی عروقی (فشارخون بالا، دیابت، بیماری عروق قلب و بیماری عروق مغز) عامل مهم مرگ و میر بویژه در گروه سنی میانسال و سالمند می باشد اما این عوامل در مردان نقش بسیار پررنگ تری نسبت به زنان دارند و بروز و شیوع و مرگ و میر ناشی از آنها به طور قابل توجهی بیشتر از زنان است. با توجه به اینکه یک عامل خطر بسیار مهم در شدت ابتلا مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ ابتلا به بیماریهای زمینه ای قبل می باشد، از طرف دیگر با توجه به اینکه درصد زیادی از مردان بخصوص در گروه میانسال دارای بیماریهای مزمن زمینه ای غیرواگیر مانند انواع سرطانها، دیابت، بیماری قلبی عروقی، بیماری کلیوی مزمن، بیماریهای سیستم عصبی، ...نیز در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری کرونا و عواقب آن بوده و نیازمند توجه و مراقبت بیشتری می باشند.

اغلب شغلهای در معرض خطر، مردانه هستند یا حتی اگر مردان و زنان هر دو به آن اشتغال دارند ، مردان بیشتری مبتلا شده و با علایم شدیدتری مواجه شده اند . رعایت اصول حفاظت فردی در محیط کار بر اساس پروتکلهای مربوطه در این گروه سنی از اهمیت زیادی برخوردار است.

تغذیه نامناسب، فعالیت بدنی ناکافی و چاقی از دلایل مهم بیماریهای غیر واگیر است که متاسفانه مردان را در معرض خطر ابتلا به کووید ۱۹ ومقاومت پایین در مقابله با آن قرار می دهد. هیچ چیز به اندازه یک برنامه غذایی کامل و صحیح به تقویت سیستم دفاعی کمک نمیکند.

در زمان فاصله گذاری اجتماعی، فعالیت بدنی از اهمیت زیادی برخوردار است. به همان اندازه سایر اقدامات مانند کاهش استرس، پرخوابی و مرگ آفرین استرس‌ها، تاثیر مسائل فرهنگی بر ابتلای مردان، مسئولیت خانوادگی مردان برای خرید اقلام مورد نیاز خانواده، تاثیر مسائل فرهنگی بر ابتلای مردان، بیماریهای مزمن در مردان، رفتارهای ناسالم مردان، عامل خطر دخانیات در مردان مهمترین عواملی هستند که در ابتلا و شدت بیشتر عوارض کووید ۱۹ در مردان نقش بازی می کنند.

شهناز رستمی
کارشناس برنامه میانسالان
مرکز بهداشت شرق کرج

دریچه

از خصوصیات اخلاقی تک فرزندان چه می‌دانید؟

خانواده‌های ایرانی در عصر کنونی کوچک‌تر از خانواده‌های سنتی گذشته شده‌اند و بسیاری از والدین چون تک فرزندی را به دلایل مختلف شخصی و اجتماعی پذیرفته‌اند و هرگز به داشتن چند فرزند فکر نمی‌کنند و یا علم به پیامدهای تک فرزندی، همچنان بر عقاید خود مصر هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا تک‌فرزندی در همه جوامع همیشه با پیامدهای منفی روبه رو بوده است و جوامع را به سمت پیری جمعیت پیش برده است. هر چند برخی از روانشناسان در برخی موارد به دلیل دارا بودن مزایایی از جمله توجه بیشتر به توانایی و استعدادهای فرزند و سرمایه گذاری بر روی تنها فرزند خانواده تاکید بر تک فرزندی دارند اما بسیاری از روانشناسان و آسیب شناسان اجتماعی بر این باورند که مزایای تک فرزندی بسیاری کمتر از معایب آن است چرا که تک فرزندی نه تنها به ساختار جامعه آسیب می زند بلکه ساختار خانواده و چهارچوب شخصیتی تک فرزند را دستخوش معایبی جبران ناپذیر می کند.

به گفته عطاالله محمدی-روانشناس شخصیت، تک فرزندان در اثر توجه بیش از اندازه گاه خودشیفته، پرمدعا و پرتوقع می‌شوند و به اصطلاح عامیانه احساس می کنند، تافته جدا بافته‌اند.

وی در رابطه با آثار و نتایج تک فرزندی گفت: تک فرزندان به منظور پیشگیری از بروز برخی آسیب‌های شخصیتی همچون خودشیفتگی باید به میزان احساس مسئولیت و انجام وظایف نقش‌ها ارزشگذاری شوند.

محمدی اضافه کرد: پیامدهای تک فرزندی براساس ساختار خانواده، رفتار و عملکرد والدین و روش تربیت پدر و مادر متغیر است.

وی افزود: به عبارت دیگر فرزندپروری والدین پیامدهای رفتاری و شخصیتی کودک و نوجوان را رقم می‌زند، اما گاه توجه بیش از اندازه به تک‌فرزندان موجب احساس یگانگی (منحصر به فرد بودن) در فرزند می‌شود. روانشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران اضافه کرد: وابستگی و عدم استقلال نیز یکی دیگر از مهمترین تبعات تک فرزندی به شمار می‌رود که در اثر حمایت بیش از اندازه والدین حاصل می‌شود؛ والدین تک فرزندان همواره در رابطه با یگانه فرزند خود نگران و در اثر این مساله کودک را وابسته پرورش می‌دهند. محمدی افزود: کاهش مهارت‌های اجتماعی و مسئولیت‌پذیری نیز به دلیل عدم تقاضا و خواست پدر و مادر برای انجام برخی از نقش‌ها در تک فرزندان اتفاق می‌افتد.

عضو پیشین کانون اصلاح و تربیت یادآور شد: بنابراین حمایت بیش از اندازه روانی، عاطفی و اقتصادی تک فرزندان را به ۲ طیف اساسی تقسیم‌بندی می‌کند: طیف نخست با کاهش مهارت‌های ارتباطی، اجتماعی، ترس و خجالت روبه‌رو و گروه دوم گستاخ، خودشیفته، پرمدعا و گاه تند خو و بی‌رحم ارزشگذاری می‌شوند.

محمدی با تاکید بر این که این خصائص در تک‌فرزندان سبب برخی از مشکلات در عرصه‌های آموزشی و اجتماعی می‌شود، گفت: نامناگاری (عدم سازش) این فرزندان در مدارس از دوران کودکی باید مورد بررسی قرار گیرد و با بهره‌گیری از مشاوره و حمایت روانشناسان اصلاح شود.

وی همچنین در خصوص عملکرد والدین به منظور کاهش آسیب‌های شخصیتی تک فرزندان عنوان کرد: والدین باید استقلال، خودمختاری و مسئولیت‌پذیری را آموزش دهند و فرزندان را به میزان احساس مسئولیت و انجام وظایف نقش‌ها ارزشگذاری کنند.

محمدی افزود: رعایت حقوق اجتماعی خانواده و دوستان نیز از آموزش‌های مورد نیاز تک‌فرزندان محسوب می‌شود که انتظارات نابه‌جا از دیگران را کاهش می‌دهد.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
مهم نیست آدمی چه اندازه از نظر زمانی و مکانی از بعد خود فراتر رود، به هر کجا برود باز هم این حلقه‌ی پیوند با گذشته را با خود به همراه خواهد برد

فریدریش نیچه

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

تدابیر ویژه طب سنتی برای درمان "غلظت خون"

هرقدر غذا رقیق‌تر باشد به رقت خون کمک می‌کند و عکس آن، غذاهای خشک و سفت، خون را غلیظ می‌کند؛ در این مطلب به تدابیر ویژه تغذیه‌ای طب سنتی برای درمان "غلظت خون" اشاره شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، محمد عزیزخانی- متخصص طب ایرانی درباره راه‌های درمان غلظت خون گفت: ورزش کردن، دیرتخوابیدن، ایستاده غذاخوردن، توشیدن آب‌ولرم، کنترل اعراض تصفاتی (عصبانیت، استرس، افسردگی) و- موجب کاهش غلظت خون می‌شود.

وی ادامه داد: اقوام خورشت‌های کنگر، به، آلوپسفتاج، خورشت لوبیاسبز، فستجان، خلال و قیمه، همگی رقیق کننده خون هستند یا به‌عبارتی معدل اخلاط یا تعدیل کننده، هر چهار خلط در بدن محسوب می‌شوند؛ مصرف برنج با شوید، گشنیز یا سماق هم بسیار مفید است؛ تکنه جالب، اینجاست که تمام این خوراکی‌ها لاغر کننده، جربی‌سوز هستند و تعادل وزن را به همراه دارند.

عزیزخانی تصریح کرد: در طب سنتی بسیاری از غذاها و میوه‌ها "غذای دوایی" هستند؛ مانند کتاب که یکی از بهترین رقیق کننده‌های خون است؛ خاکشیر، سکنجبین، سرکه‌شیر، گل گاوزبان، چای به و میوه‌های قرمز رنگ (مثل گیلاس، آلبالو، ذغال اخته، انار، شاتوت)، زرشک، سیاه، کامتی، شاهتره و خوراکی‌های ترش‌مزه (سرکه، آبلیمو، تارتج) اگر به همراه غذا مصرف شوند، در درمان غلظت خون بسیارمفیدند.

این متخصص طب سنتی متذکر شد: خونگیری از طریق فصد و زالو در درمان غلظت خون بسیار مؤثر است که حتما باید زیر نظر پزشک و با در نظر گرفتن میزان قوت بدن فرد انجام پذیرد.

راه‌های تشخیص غلظت خون چیست؟

وی خاطرنشان کرد: تخستین راه تشخیص غلظت خون در طب تویین، آزمایش خون است؛ اگر همو گلوبین خون از حد طبیعی بالاتر باشد، فرد دچار غلظت خون می‌شود؛ اما طبیب- متخصص طب سنتی از طریق تبض، تیرگی چهره، کبودی لب و رؤیت خون از طریق حجامت به غلظت خون پی می‌برد.

عزیزخانی در پاسخ به این سؤال که آیا کسی که کم‌خونی دارد، دچار غلظت خون می‌شود، گفت: عناصر تشکیل دهنده خون که دهها عنصر کلی مانند خلط صفرا، سودا، دم و بلغم، همچنین املاح خون و گلبول‌ها و ویتامینها را تشکیل می‌دهد، اگر جثگالی‌اش زیاد شود، حرکتش سخت می‌شود و در صورت کم‌خونی هم اگر خون در بدن به کندی حرکت کند، اختلالاتی را به‌وجود خواهد آورد.

آبگوشت "آبرغنا"

عزیزخانی گفت: آبگوشت مولد خون صالح است که در طب سنتی، دهها حسن برای آن ذکر شده و برای رفع غلظت خون بسیار مفید است؛ آبگوشت مرغ نیز بسیار توصیه می‌شود که به‌جای تخود، لپه دارد و اگر با قهوه تازه مصرف شود، عمل رقیق کردن خون را بیشتر می‌کند.

عزیزخانی متذکر شد: در طب سنتی، ماءالجبن و ماءالشعیر طبی برای درمان بسیاری از بیماریها از جمله غلظت خون بسیار مفید هستند همچنین مصرف چای ایرانی کمرتک به‌همراه شکر یا تیات هم می‌تواند به درمان غلظت خون کمک 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 و مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸