گوناگون

شرایط "بیمه زنان خانه‌دار" اعلام شد

سرپرست اداره کل تأمین اجتماعی غرب تهران بزرگ، شرایط و نحوه "پوشش بیمه زنان خانه‌دار" را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، همزمان با گرامیداشت سومین روز از هفته تأمین اجتماعی حسین امیری گنجه- سرپرست اداره کل تأمین اجتماعی غرب تهران بزرگ گفت: طی سال گذشته در سطح ایران بیش از ۸۰هزارنفر از دختران بالای ۱۸سال و زنان خانه‌دار و بانوئی که شغل خود را از دست داده بودند، تحت حمایت‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت بیمه زنان خانه‌دار قرار گرفته‌اند.

امیری گنجه در مورد مشمولان بیمه زنان خانه‌دار گفت: همه زنان خانه‌داری که کمتر از ۵۰سال سن دارند می‌توانند نسبت به ارائه تقاضا و انعقاد قرارداد بیمه اقدام کنند. چنانچه سن متقاضی در زمان ثبت تقاضا بیش از ۵۰سال باشد، پذیرش درخواست وی منوط به دارابودن سابقه پرداخت حق بیمه قبلی معادل مدت مازاد سنی خواهد بود به این معنا که مثلاً اگر سن خانمی در زمان تقاضا ۵۲سال و ۴ماه باشد، در صورتی می‌تواند از بیمه زنان خانه‌دار استفاده کند که ۲ سال و ۳ ماه سابقه پرداخت حق بیمه نزد سازمان تأمین اجتماعی داشته باشد.

وی تأکید کرد: یقیناً شغلی که در حال حاضر هیچ اشتغالی ندارند باید حداقل ۱۰سال سابقه پرداخت حق بیمه داشته باشند و می‌توانند بدون شرط سنی از حمایت‌های بیمه زنان خانه‌دار استفاده کنند.

امیری گنجه درباره خدمات بیمه زنان خانه‌دار گفت: متقاضیان استفاده از طرح بیمه زنان خانه‌دار سازمان تأمین اجتماعی می‌توانند از خدماتی مانند بازنشستگی، ازکارافتادگی خدمات درمانی (قبل و بعد از بازنشستگی) و هزینه کفن‌ودفن استفاده کنند. البته استفاده از تمام یا قسمتی از این خدمات، به انتخاب نرخ و پرداخت حق بیمه توسط متقاضی بستگی دارد.

سرپرست اداره کل تأمین اجتماعی غرب تهران بزرگ ادامه داد: تأمین اجتماعی برای متقاضیان استفاده از بیمه زنان خانه‌دار، سه نوع نرخ بیمه حق بیمه و حمایت‌های مشخص در نظر گرفته است که عبارتند از: نوع اول: نرخ ۱۴درصد (۱۲درصد سهم بیمه‌شده به علاوه ۲ درصد سهم دولت) بیمه‌شدگان بر اساس این نرخ از خدمات بازنشستگی و فوت بعد از بازنشستگی (مستمری بازماندگان)، نوع دوم: نرخ ۱۶درصد (۱۴درصد سهم بیمه‌شده به علاوه ۲درصد سهم دولت) متقاضیان بر اساس این نرخ حق بیمه از خدمات بازنشستگی و فوت (قبل و بعد از بازنشستگی) و نوع سوم: نرخ ۲۰درصد (۱۸درصد سهم بیمه‌شده به علاوه ۲درصد سهم دولت) متقاضیان این نوع بیمه از خدمات بازنشستگی فوت (قبل و بعد از سن بازنشستگی) و ازکارافتادگی بهرهمند خواهند بود.

وی گفت: زنان خانه‌دار مانند بیمه‌شدگان صاحبان حرف و مشاغل آزاد سازمان تأمین اجتماعی می‌توانند با پرداخت حق سرانه درمان خود و افراد تحت تکفل، دفترچه درمانی سازمان تأمین اجتماعی را دریافت کنند و از تمام امکانات مراکز درمانی ملکی سازمان تأمین اجتماعی در سراسر کشور و نیز امکانات مراکز تشخیصی، درمانی و دارویی طرف قرارداد این سازمان استفاده کنند. این بیمه‌شدگان هنگام دریافت خدمات درمانی ملزم به پرداخت سهم بیمه‌شده از هزینه درمان (فرانشیز) برای خدمات سرپایی و خدمات بستری هستند.

تاریخ برگزاری آزمون دکتری و کارشناسی ارشد تغییر کرد

زمان برگزاری آزمون‌های کارشناسی ارشد و دکتری سال ۹۹ تغییر کرد.

به گزارش پیام آشنا، سازمان سنجش در اطلاعیه‌ای از تغییر زمان برگزاری آزمون دکتری و کارشناسی ارشد نابیوسته سال ۹۹ خبر داد.

طبق اعلام سازمان سنجش، باتوجه به تصمیمات اتخاذ شده تاریخ و زمان برگزاری آزمون دکتری و کارشناسی رشد نابیوسته تغییر یافته است و تاریخ جدید برگزاری این آزمون ها پس از ابلاغ وزارت بهداشت اطلاع رسانی خواهد شد.

ویتامین A به درمان نابینایی ناشی از دیابت کمک می کند

طبق گزارش جدید محققان، عملکرد بینایی موش‌های مبتلا به دیابت بعد از درمان با دوز واحد از chromophore cis-retinal-۹ به شکل قابل توجهی بهبود یافت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، chromophore cis-retinal-۹ آنالوگ ویتامین A است که می تواند رنگدانه بینایی را در سلول های شبکیه تشکیل دهد و در نتیجه عنصر حساس به نور شبکیه تولید می شود.

«گنادی مویزیف» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه اولوکلاهما، در این باره می گوید: «در مطالعه اولیه ما دریافتیم دیابت موجب کمبود ویتامین A در شبکیه چشم می شود که نتیجه آن، زوال بینایی است. یافته‌ها این فرضیه را به همراه داشت که تغییرات اولیه در فرآیند بینایی افراد دیابتی احتمالاً ناشی از کمبود ویتامین A در شبکیه چشم است.»

این مطالعه به محققان کمک می کند تا درمان‌های مؤثری برای کاهش بینایی مرتبط با «رتینوپاتی دیابتی» ایفاع کنند. رتینوپاتی دیابتی عارضه‌ای ناشی از دیابت است که به دلیل تغییرات ایجاد شده در رگ‌های خونی رخ می‌دهد.

وقتی عروق خونی در شبکیه آسیب می‌بینند ممکن است باعث نشت مایع یا خون و یا رشد شاخه‌های عروقی شکننده و کلاف‌مانندی شوند که شبکیه را تخریب می‌کنند. در نتیجه تصویری که شبکیه به مغز می‌فرستد تار و یا کج و موج می‌شود.

رتینوپاتی دیابتی یکی از علل اصلی کاهش دید است و احتمال نابینا شدن افراد دیابتی را نسبت به افراد سالم ۲۵برابر بیشتر می‌کند.

ویتامین A برای عملکرد طبیعی بینایی بسیار مهم است. طبق اعلام دفتر مکمل‌های غذایی، این ویتامین به رشد پروتئینی کمک می کند که شبکیه را قادر به جذب نور می کند. تولید مداوم این پروتئین که به وجود chromophore cis-۱۱-retinal ارتباط دارد برای ایجاد بینایی مطلوب ضرورت دارد.

یک جرعه کتاب

صدسال تنهایی
نویسنده: گابریل گارسیامارکز
مترجم: کاوه میرعباسی
انتشارات کتاب سرای نیک

پیام آشنا: کتاب صد سال تنهایی، مشهورترین و به عقیده بسیاری، بهترین رمان در سبک رئالیسم جادویی از گابریل گارسیا مارکز، نویسنده کلمبیایی برندهی جایزه نوبل است. این کتاب در مدتی کوتاه شهرتی جهانی پیدا کرد و به ۲۷زبان ترجمه شد. صدسال تنهایی را با ترجمه کاوه میرعباسی، در اختیار خوانندگان قرار گرفته است.

درباره کتاب صدسال تنهایی

کتاب صدسال تنهایی، زندگی شش نسل از خانواده بوئندیا را نشان می‌دهد. سرهنگ آئورلیانو بوئندیا، لئون قرزند اورسولا و خوزه آرکادیو بوئندیا است که در دهکده ماکوندو به دنیا میاید. جایی که تمام اتفاقات داستان رخ می‌دهند و شخصیت می‌سازند. فائد هرگونه احساسی، بدون ترس، نفرت یا عشق و شخصیتی که بارها و بارها از مرگ می گریزد تا شاهدی بر تمام تغییرات و پلی بین سنت و مدرنیته باشد. مارکز در رمان صد سال تنهایی وضعیت جغرافیایی و آداب و رسوم بومیان سرخپوست امریکای لاتین را به خوبی تصویر کرده است. گویی آیینه‌ای در برابر ملتش گرفته تا همه ویژگی‌های آن‌ها را بنمایاند. بنابراین کسی که این اثر را می‌خواند، اگر هم به کشورهای امریکای لاتین سفری نداشته و یا حتی درباره آن‌ها هیچ اطلاعی نداشته باشد، حس می کند آن سرزمین و مردمش را به خوبی می‌شناسد. مارکز از حضور کولی‌ها و اثری که از خودشان به جا گذاشته‌اند، در دهکده‌ی ماکوندو می گوید. اعتقادات بلشتی که گاه در اثر خیال‌پردازی‌ها و افراق‌های بومیانش خرافات به نظر می‌رسد، همه در این اثر به خوبی آشکار است. اثبات وجود عشق و قدرت پایان‌ناپذیر آن نکته‌ای است که مضمون اصلی این رمان را رقم می‌زند و بسیار چشمگیر بیان شده است. کتاب صدسال تنهایی را در دسته رئالیسم‌های جادویی دسته‌بندی می کنند. به اعتقاد بسیاری گابریل گارسیا مارکز در این کتاب سبک «رئالیسم جادویی» را ابداع کرده است: داستانی که در آن همه قضاها و شخصیت‌ها واقعی و حتی گاهی حقیقی است اما ماجرای داستان مطابق روابط علی و معلولی شناخته شده دنیای ما پیش نمی‌رود.

کتاب صدسال تنهایی را به چه کسانی پیشنهاد می کنیم

اگر دوست دارید کتابی عالی از سبک رئال جادویی بخوانید. اگر به خواندن کتاب‌های برندهی جایزه نوبل علاقه دارید و در نهایت اگر دوست دارید یکی از بهترین کتاب‌های چندسال اخیر را بخوانید. کتاب صدسال تنهایی گزینه‌ی خوبی برای شما است.

حذف دفترچه‌های بیمه تامین اجتماعی تا ۵ماه دیگر

معاون بیمه‌ای سازمان تأمین اجتماعی از حذف دفترچه‌های بیمه تامین اجتماعی طی ۵ماه آینده خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مهرداد قریبه در خصوص حذف دفترچه‌های درمانی گفت: امیدواریم طی پنج ماه آینده بتوانیم با همکاری وزارت بهداشت در ارتباط با حذف دفترچه‌های درمانی اقدامات لازم را انجام دهیم.

وی با اشاره به اینکه از ابتدای خرداد تأمین اعتبار دفترچه‌های درمانی حذف شد، گفت: این موضوع باعث شد ۳۸میلیون بار مراجعه به شعب و کارگزاری‌ها کاهش پیدا کند و بیمه‌شدگان نسبت به این موضوع رضایتمندی خوبی داشتند. از این پس نیز بیمه‌شدگان برای تأمین اعتبار نیازی به مراجعه به شعب ندارند و خود به خود دفترچه‌های آنها تأمین اعتبار می‌شود و از طریق یو اس بی دی و ۶روشی که اعلام شده است، می‌توانند از اعتبار دفترچه‌های خود مطلع شوند.

معاون سازمان تأمین اجتماعی تأکید کرد: تمام بیمارستان‌های دولتی و خصوصی و ۲۲هزار مطب که طرف قرارداد ما هستند برای تمامی آنها این امکان ایجاد شد که بتوانند برای استحقاق درمان و تأمین اعتبار دفترچه‌های بیمه اقدام کنند و نیازی به همراه داشتن دفترچه بیمه نیست.

قریب همچنین در خصوص همپوشانی بیمه‌ای نیز گفت: بر اساس اقداماتی که از سال گذشته آغاز شده تاکنون ۳۰۰هزار همپوشانی بیمه‌ای بررسی و رفع شده و افرادی که دفترچه درمانی در سایر صندوق‌های بیمه‌ای داشته‌اند، کنسل شده است.

کاوش

سرطان سینه در کمین زنان سیگاری

یک متخصص سرطان‌شناسی (آنکولوژیست) گفت: مصرف سیگار در زنان باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه در آنها خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مرضیه‌السادات ناصری افزود: سیگار دارای ترکیبات مواد شیمیایی است که جذب بدن شده و سلامت زنان را به خطر می اندازد.

وی با بیان اینکه استفاده از هورمون درمانی (به عنوان برای مشکلات یائسگی) باعث بروز سرطان سینه می شود، گفت: در حالی که هورمون درمانی برای سلامت استخوان ها خوب است نباید در این نوع درمان زیاده روی شود و نوشیدن الکل ممکن است میزان هورمون‌های زنانه را تغییر دهد و باعث بروز سرطان سینه شود.

ناصری با اشاره به رشد ۶درصدی سرطان سینه طی سال گذشته در کشور ادامه داد: آگاهسازی درباره عوامل ایجاد و ابعاد مختلف سرطان سینه و پیشگیری از ابتلا به آن امری مهم است زیرا مصرف سیگار و یا سایر عوامل محیطی غیر از وراثت که حدود ۵ تا ۱۰درصد از این سرطان با جهش های ژن منتقل شده از نسل های یک خانواده مرتبط هستند، سلامت زنان ایرانی را به خطر انداخته است.

این پزشک تصریح کرد: سرطان سینه شایع‌ترین سرطان بین زنان ایرانی است و شایع‌ترین مرگ ناشی از سرطان، مربوط به این نوع سرطان است به همین خاطر باید نسبت به آن حساسیت ویژه‌ای داشته باشیم اکنون از هر هشت زن، یک نفر به این بیماری در دنیا مبتلا می‌شود به همین دلیل توصیه می‌شود اگر برای کسی مشکلی در این خصوص پیش آمد به کسانی مراجعه کند که علم مربوط به آن را دارند.

به گفته ناصری، استفاده از رژیم غذایی ناسالم، مشروبات الکلی، سیگار، استفاده زیاد از غذاهای چرب، چاقی، برخورد با اشعه زنانی که در کارخانجات شیمیایی و آرایشی و بهداشتی کار می کنند، افزایش سن، ژنتیک و داشتن سابقه این بیماری در خانواده بیشتر در معرض سرطان سینه هستند.

وی افزود: در گذشته سرطان سینه در زنانی مشاهده می‌شد که ۵۰سال و بالاتر داشتند ولی امروزه با توجه به افزایش مصرف سیگار و سبک زندگی نادرست این بیماری در زنان جوان بیشتر مشاهده می شود. این استاد دانشگاه خاطرنشان کرد: انجام معاینات دوره ای از ۳۵سالگی به بعد برای همه زنان ضروری است و استفاده از مواد غذایی مفید، میوه و سبزیجات بطور مداوم و پیاده روی حدود پنج ساعت در هفته سلامت بدن را در مقابل سرطان سینه محافظت می کند.

چیدمان

با این تغییرات، خانه خود را متفاوت کنید

ما نکاتی را برای شما ارائه می‌دهیم تا با برخی تنظیمات جزئی، به فضای داخلی شما ظاهری جدید نشان دهد شروع کنید!

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، این ۵تغییر کوچک، ظاهری کاملاً جدید به فضای داخلی شما می‌بخشد.

۱- لیست رنگ

به ما اعتقاد داشته باشید: انتخاب یک رنگ روی دیوار می تواند شگفتی کند. شاید در ابتدای کار دوست ندارید که برس و رنگ را بیرون بیاورید، اما در آخر این کار شما را بسیار خوشحال می کند. به اتاق نشیمن شما ظاهری کاملاً متفاوت می بخشد! یک رنگ خنثی را انتخاب کنید، تا بتوانید این ترکیب را با لوازم مختلف خانه ترکیب کنید.

۲- کف را با فرش بپوشانید

اگر چه ممکن است انتظار نداشته باشید اما می توانید با فرش یک فضای متفاوت به فضای داخلی خود بدهید. یک نوع را انتخاب کنید که شما را خوشحال کند و آن را در محل نشیمن یا زیر میز ناهارخوری خود قرار دهید.

۳- اتاق خود را با گیاهان زیبا کنید

آیا خانه شما سفید است و اضافه کردن رنگ به آن کار مشکلی است؟

بنابراین شما می توانید با استفاده از گیاهان رنگ و شادابی را به خانه ی خود بیاورید.

۴- دیوارها را بپوشید

اکثر مردم فقط آویزان کردن یک نقاشی یا کالای دیگر را روی دیوار بسیار خوب نمی دانند. قابل درک است زیرا با مته می توانید صدمات زیادی به دیوارهای خود وارد کنید.

این کار را با آویزان کردن قفسه یا شلف بر روی دیوار و قرار دادن نقاشی‌ها و پوسترهای مختلف بر روی آن حل کنید. حتی بهتر است: پوستر خود را با یک عکس شخصی یا نقل قول ایجاد کنید.

۵- پوشش پنجره

شاید فکر می کنید: "پرده ها فقط پرده هستند درست است؟" هیچ چیز درست نیست. پردهها می تواند کارهای زیادی برای فضای داخلی شما انجام دهند و کل کار را کامل کنند. برای ایجاد فضای گرم و با انتخاب یک پرده پنبه ای مطبوع، مواد سنگین مانند مخمل را انتخاب کنید.

تست‌های تشخیص کرونا چقدر اعتبار دارند؟

یک متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری با بیان اینکه میزان حساسیت و ویژگی تست‌های تشخیص کرونا با یکدیگر متفاوت است، استفاده از سی تی اسکن را به علت قیمت مناسب و حساسیت بالا رایج‌ترین روش تشخیص کرونا در کشور عنوان کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شروین شکوهی درباره انواع آزمایش‌های تشخیص کرونا توضیح داد: یکی از تست‌هایی که از ابتدای شیوع کرونا استفاده می‌شد، تست ملکولی «RT_PCR» است که با نمونه گیری از حلق، بینی و یا از طریق «برونوسکپی» انجام می‌شود و احتمال مثبت شدن تست در هر یک از این روش‌ها با دیگری متفاوت است. وی با اشاره به اهمیت میزان حساسیت و ویژگی تست‌های کرونا گفت: در حساسیت یک تست، نتیجه منفی و در ویژگی تست‌ها نتیجه مثبت اهمیت دارد. شکوهی با بیان اینکه تست‌های یاد شده ویژگی بالایی دارند، گفت: اما میزان حساسیت این نوع تست‌ها با یکدیگر متفاوت است. به عنوان نمونه میزان حساسیت تست ملکولی «RT_PCR» که برای تشخیص کووید۱۹ نمونه آن از حلق گرفته می‌شود ۳۰درصد، بینی ۶۰درصد و حساسیت تستی را که نتیجه آن از طریق نمونه برونوسکپی بررسی می‌شود، بیشتر از نمونه حلق و بینی است. این متخصص درباره معنای حساسیت تست‌ها توضیح داد: برای مثال اگر گفته می‌شود میزان حساسیت یک تست ۳۰درصد است و نتیجه آن تست منفی شده، به این معناست که ۴۰درصد می‌توان گفت که یک بیمار مبتلا به کووید۱۹ نیست و درباره ۷۰درصد احتمال آن نمی‌توان صحبتی کرد.

در ابتدای شیوع بیماری به علت در دسترس نبودن، گران قیمتی و میزان پایین حساسیت چندان توسط پزشکان مورد استفاده قرار نگرفت. افزود: پزشکان به همین خاطر برای تشخیص کرونا از سی تی اسکن که حساسیت قابل قبولی دارد و با کم کردن اشعه برای بیمار مشکل چندانی ایجاد نمی‌کند و قیمت مناسبی دارد، استفاده بیشتری می‌کنند. وی با بیان اینکه عکسبرداری ساده از سینه حساسیت و ویژگی بالایی ندارد، گفت: تست دیگری که اخیراً رایج شده و به دنبال حذف آن هستیم، تست «سرولوژی» است که بسیاری از کسانی که برای تشخیص کرونای بیمار از این تست استفاده می‌کنند، توانایی معنا کردن آن را ندارند. این متخصص با بیان اینکه این نوع تست، مثبت و منفی کاذب زیادی دارد و کاربرد قابل قبولی در تشخیص بیماری ندارد، گفت: کاربرد این تست آن است که از طریق آن تشخیص داده شود چه کسانی در گذشته به این ویروس آلوده شده‌اند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: البته تست‌های دیگری نیز برای تشخیص کرونا وجود دارد که در کشور ما از آن‌ها استفاده نمی‌شود، با این حال هیچ یک از این تست‌ها نمی‌توانند ابتلا و یا عدم ابتلا به کرونا را قطعی ثابت کنند. شکوهی درباره افرادی که بدون داشتن علامت بیماری اقدام به انجام تست کرونا می‌کنند، توضیح داد: انجام چنین تست‌هایی در صورتی مطلوب است که بعد از مشخص شدن نتیجه تست، قدرت و رادعی برای انجام اقدامات لازم وجود داشته باشد. وی ادامه داد: هرچقدر تست‌های بیشتری انجام شود، مبتلایان بی علامت بیشتری شناسایی می‌شوند، اما شناسایی این افراد به تنهایی کافی نیست و این موضوع زمانی کارایی دارد که قرهنگ قرد مبتلا به سطحی رسیده باشد که مساله قرنطینه را رعایت کند و یا اینکه از کل‌های مربوطه این قدرت را داشته باشند که قرد مبتلا را ملزم به رعایت قرنطینه کنند. این متخصص در ادامه با بیان اینکه علائم ابتلا به کووید۱۹ از ابتدای شیوع تا کنون تغییر چندانی نکرده است، توضیح داد: زمانی که تعداد مبتلایان افزایش یابد، تظاهرات نادر بیماری نیز دیده می‌شود. در حال حاضر تعداد مبتلایان به این بیماری در دنیا به میلیون‌ها نفر رسیده است. لذا مشاهده علائم گوناگون و متنوع این بیماری ناشی از افزایش شمار مبتلایان است. این متخصص با بیان اینکه در حال حاضر علائم گوارشی از نشانه‌های ابتلا به کرونا به شمار می‌آید، گفت: در اوایل شیوع اپیدمی عارضه‌های گوارشی را به عنوان علائم کرونا تلقی نمی‌کردیم، اما رفته رفته دیده شد که مشکلات گوارشی نیز می‌تواند نشانه کرونا باشد.

شکوهی افزود: این بدان معناست که اگر چهار ماه پیش کسی بدون تنگی نفس و تب با علامتی مانند اسهال و حساسیت پوستی به مراکز درمانی مراجعه می‌کرد، از وی تست کرونا گرفته نمی‌شد، اما در حال حاضر با توجه به سطح انتقال بیماری در کشور اگر کسی با همین شرایط به پزشک مراجعه کند، از وی تست گرفته می‌شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: علت اینکه برخی تصور می‌کنند علائم بیماری تغییر کرده، این است که در اوایل اطلاعات درباره علائم بالینی بیماری کافی نبود که البته هنوز هم کافی نیست و ممکن است سه ماه آینده نسبت به اکنون اطلاعات خیلی بیشتری از بیماری کرونا داشته باشیم.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
باور کن
این را با تمام وجودت باور کن که
آن کس که وعده‌ی همیشه ماندن را می‌دهد
از همه رفتنی‌تر است

ویسوآوا شیمبورسکا

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

توصیه تغذه‌ای برای مبتلایان به نوعی بیماری روده

رژیم غذایی سرشار از فیبر خوراکی و حاوی چربی پایین به تسکین علائم نوعی بیماری روده‌ای موسوم به "کولیت زخمی" کمک می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد: رژیم غذایی سرشار از فیبر خوراکی و حاوی چربی پایین می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به کولیت زخمی کمک کند.

کولیت زخمی نوعی بیماری التهابی روده است که بر اثر آن روده ها به خصوص روده بزرگ درگیر مشکلات التهابی می‌شود.

دکتر "ماریا آبرتو" از متخصصان این مطالعه از دانشگاه میامی گفت: برای افراد مبتلا به بیماری التهابی روده این پرسش مطرح است که چه نوع مواد غذایی علائم بیماری را در آنان کاهش می‌دهد. متاسفانه تاکنون مطالعات کافی و جامعی در این مورد انجام نگرفته است.

در این بررسی محققان به انجام آزمایش روی ۱۷ بیمار مبتلا به کولیت زخمی پرداختند. کولیت بیماری التهابی روده است که موجب گرفتگی شکمی، اسهال خونی و درد می‌شود. در این بررسی از گروهی از بیماران درخواست شد تا یک رژیم غذایی حاوی فیبر بالا و سرشار از میوه و سبزی را رعایت کرده و تنها ۱۰درصد کالری از مصرف چربی دریافت کنند.

همچنین از گروه دیگر از بیماران درخواست شد رژیم غذایی حاوی میوه، سبزی و فیبر را رعایت کنند اما ۳۵ تا ۴۰درصد از کالری را از مصرف چربی دریافت نمایند.

هریک از شرکت کنندگان رژیم غذایی را برای مدت یک ماه ادامه داده و پس از آن رژیم غذایی دیگر را دنبال کردند.

به گزارش هلث دی نیوز، این متخصصان در طول آزمایشات خود مشاهده کردند افرادی که رژیم غذایی حاوی چربی پایین داشته اند دچار سطح پایینتری از التهاب روده بوده و نشانه هایی از تعادل باکتریایی در دستگاه گوارش آنان مشاهده شده است.

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