گوناگون

واردات دو میلیون دوز واکسن آنفلوآنزا به کشور

سخنگوی هلال احمر از برنامه ریزی برای واردات دو میلیون دوز واکسن آنفلوآنزا به کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، تصیری گفت: پیش از این بنا بود تا یک میلیون واکسن از سوی هلال احمر تامین شود که با اقدامات انجام شده سازمان تدارک پزشکی دو میلیون دوز را تامین کرده و از نیمه شهریور ماه توزیع آن شروع خواهد شد.

وی در مورد واردات داروهای مختلف از جمله داروهای کرونا و انسولین نیز گفت: ما در این خصوص نگاه تجاری نداریم و هرگونه دارویی که وارد شود با توجه به سهمیه ای که به ما اختصاص داده شود آن را تأمین می کنیم.

تصیری در مورد آمادگی هلال احمر برای پیش خریدو واردات واکسن کرونا گفت: در مورد واردات واکسن کرونا اگر این موضوع قطعیت پیدا کرد و به تایید سازمان جهانی بهداشت و وزارت بهداشت برسد ما این آمادگی را داریم که برای خرید و واردات واکسن اقدام کنیم. اما در حال حاضر با توجه به اینکه تایید قطعی صورت نگرفته، اقدامی نشده است.

ابتکار جدید گوگل برای نابینایان

گوگل به تازگی اپلیکیشن «گوگل لوک لوت» (Google Lookout) را جهت استفاده نابینایان به روز رسانی کرده. اپلیکیشنی که خرید را از سوپرمارکت‌ها و فروشگاه‌های زنجیره‌ای برای نابینایان تسهیل می‌کند و قلمرو است با صدای بلند اعلام کند، که فرد چه بسته غذایی را در دست دارد یا اینکه سند یا نامه‌ای را برای او بخواند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، اولین قابلیت جدید این اپلیکیشن یا به روز رسانی آن، قابلیت برچسب مواد غذایی است که به کاربر کمک می کند با نشان دادن دوربین گوشی خود روی برچسب، غذاهای بسته بندی شده را شناسایی کند. این قابلیت چنان دقیق است که می تواند یک قوطی ذرت را از یک قوطی لوبیاسبز متمایز سازد.

این هوش مصنوعی بخشی از اپلیکیشن «گوگل لوک لوت» است که هدف از آن کمک به افراد کم‌بینا و نابینا است تا بتوانند اشیای اطراف خود را بهتر شناسایی کنند و با به روز رسانی آن، پشتیبانی از دستگاه های بیشتر و پشتیبانی از زبان های بیشتر برنامه اندرویدی خود را برای نابینایان و نابینایان امکان‌پذیر می‌شود.

اما قابلیت دیگری که به این اپلیکیشن اضافه شده، امکان اسناد است که همانطور که از نام آن پیداست می‌تواند از یک نامه یا سایر اسناد عکس بگیرد و آن را با صدای بلند برای فرد نابینا یا کم‌بینا بخواند.

این اپلیکیشن همه مطالب سند را با جزئیات کامل آن می‌خواند و می تواند کارهایی مانند مرتب‌سازی و طبقه‌بندی اسناد و نامه‌ها را آسان‌تر کند.

در مقایسه با نسخه‌های قبلی برنامه، قابلیت جدید می‌تواند محتواهای طولانی‌تر را نیز ضبط کند.

گوگل برنامه «گوگل لوک لوت» خود را در سال ۲۰۱۹ برای افرادی که نابینا هستند یا بینایی کم دارند برای مدیریت امور خود با تلفن‌های همراه راه اندازی کرد که البته این اپلیکیشن فعلا با زبان های انگلیسی، آلمانی، فرانسه، ایتالیایی و اسپانیایی تنظیم شده و در ایران می تواند برای نابینایانی که با این زبان‌ها آشنایی دارند یا دانشجویان نابینای این رشته‌ها، کارساز باشد.

هشدار کارشناسان آمریکایی نسبت به ضدعفونی کننده‌های حاوی متانول

کارشناسان آمریکایی نسبت به مصرف ضدعفونی کننده‌های دست آلوده به متانول هشدار دادند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، "آنجمن مراکز کنترل سموم" آمریکا اخیرا نسبت به مصرف مواد ضدعفونی کننده دست که حاوی متانول (متیل الکل) هستند، هشدار داده است.

سازمان غذا و داروی آمریکا تیز پیش از این هشدار داده بود که برخی از مواد ضدعفونی کننده دست به متانول آلوده هستند. باتوجه به نیازی که اخیرا به علت شیوع ویروس کرونا در سراسر دنیا ایجاد شده، شمار زیادی از مردم به دنبال اقلام بهداشتی و مواد ضدعفونی کننده برای خود هستند که البته در برخی موارد تقاضای بالا از سمت مشتریان، منجر به سودجویی‌هایی از فضای کرونایی شده است.

صحبت از دو محلول به نام اتانول و متانول است که ظاهرا تنها نقاوتشان در حروف اول نوشتاری آن‌هاست ولی در باطن یکی از آن‌ها سمی و آسیب رسان و دیگری با درصد خاصی از غلظت می‌تواند درجهت ضدعفونی کردن دست‌ها استفاده شود.

اتانول یا الکل اتیلیک در واقع با تغییر دادن پروتئین و حل کردن چربی، میکرو ارگانیسم‌های آن‌ها را از بین می‌برد. البته این عمل فقط در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها و قارچ‌ها مؤثر است.

این در حالیست که متانول در بین الکل ها، ضعیف‌ترین خاصیت میکروب کشی را دارد و لذا به ندرت بدین منظور استفاده می‌شود. علاوه براین، متانول ترکیبی است که وقتی از طریق پوست جذب شود یا به صورت خوراکی مصرف شود، می‌تواند مسمومیت را باشد. همچنین مصرف آن به شکل خوراکی ممکن است جان فرد را به خطر اندازد.

این ماده سمی همچنین ممکن است فرد را دچار نابینایی کند چرا که می‌تواند به اعصاب چشمی آسیب بزند.

به گفته کارشناسان، بسته به غلظت متانول و میزان جذب آن ممکن است بیمار با علائمی همچون حالت تهوع، استفراغ و درد شکم مواجه شود. از دیگر علائم می‌توان به سردرد، احساس گیجی و سرگیجه اشاره کرد.

به گزارش هلث دی نیوز، مواد ضدعفونی کننده آلوده به متانول ممکن است حاوی مقادیر مختلفی از متانول باشد به این مفهوم که برخی از آنها به شدت سمی است و ممکن است فرد به کما رفته، دچار مشکلات تنفسی، تشنج، نابینایی و حتی مرگ شود.

یک جرعه کتاب

ده قدم تا نشاط
فنون رهایی از افسردگی و تقویت عزت نفس
نویسنده: دیوید برنز
مترجم: مهدی قراچه داغی
نشر آسیم

پیام آشنا: کتاب ده قدم تا نشاط نوشته دکتر دیوید برنز است با ترجمه مهدی قراچه‌داغی است. این کتاب راهنمای فنون رهایی از افسردگی و تقویت عزت نفس است.

درباره کتاب ده قدم تا نشاط

ده قدم تا نشاط
فنون رهایی از افسردگی و تقویت عزت نفس
نویسنده: دیوید برنز
مترجم: مهدی قراچه داغی
نشر آسیم

هدف‌های ده قدم تا نشاط هم عملی و هم معنوی است. در زمینه عملی می‌خواهد در زندگی خود به نشاط بیشتری برسید می‌خواهد به احساس خلاقیت بیشتری برسید می‌خواهد اثربخش‌تر شود، و به دیگران نزدیک‌تر شوید. می‌خواهد خود را باور کنید و باز دیگر به این نتیجه برسید که زندگی می‌تواند جالب و هیجان‌انگیز باشد. شیوه‌های مورد استفاده در این کتاب متکی به شناخت درمانی است. شناخت در واقع معنای اندیشه را می‌رساند. شناخت‌درمانی مبتنی بر این باور است که اندیشه‌ها و نگرشهای‌تان تأثیر قدرتمندی بر روحیه شما دارند. وقتی روحیه‌تان ضعیف است و احساس افسردگی می‌کنید، تقریبا همیشه پیام‌های منفی را به خود مخابره می‌کنید و نسبت به امور نگاه بدبینانه دارید. آنچه متوجه نیستید این است که همین افکار منفی در واقع مسبب روحیه‌ی شما هستند. وقتی این افکار منفی را تغییر می‌دهید، احساسات همراه با آن تغییر می‌کند.

بخشی از کتاب ده قدم تا نشاط

هم‌اکنون می‌خواهم به آزمون ارزیابی خود را تکمیل کنید این سه آزمون عبارتند از: «فرگه سنجش افسردگی برنز»، «فرگه تشخیص اضطراب برنز» و «پرسشنامه رضایت از رابطه با دیگران». «فرگه سنجش افسردگی برنز»، احساس اندوه، یأس، نومیدی و خودکمبینی اشخاص را اندازه می‌گیرد. «فرگه تشخیص اضطراب برنز»، احساس نگرانی و عصبیت را اندازه‌گیری می‌کند. «پرسشنامه رضایت از رابطه با دیگران»، میزان احساس نزدیک‌بودن شما به دیگران را مشخص می‌سازد. دستورالعمل محاسبه امتیازات آزمون‌ها به شما کمک می‌کند تا امتیازات خود را تفسیر نمایید. هرگاه از مرحله‌ای به مرحله بعدی می‌روید از شما می‌خواهم که این سه آزمون را تکمیل کنید. این گونه فرصتی فراهم می‌آید تا سیر پیشرفت خود را اندازه بگیرید. وقت چندانی نمی‌گیرد. وقتی به این آزمون‌ها عادت کنید می‌توانید هرکدام را در مدت چند دقیقه تکمیل نمایید. باید دست‌کم هفته‌ای یک بار آزمون‌ها را تکمیل کنید. اما اگر می‌خواهید با سرعت بیشتری حرکت کنید می‌توانید تعداد آزمون‌ها را افزایش دهید.

الگوی اینترنت مصرفی دانش آموزان و معلمان در شبکه شاد تعریف می‌شود

مدیرکل دفتر فناوری اطلاعات و ارتباطات آموزش و پرورش گفت: الگویی برای اینترنت مصرفی دانش‌آموزان و معلمان در شبکه شاد تعریف می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، محمود حبیبی یالشار به شیوه‌نامه بازگشایی مدارس گفت: بازگشایی مدارس در سه ناحیه برنامه‌ریزی شده است: ناحیه منطقه بی‌خطر که آموزش به‌صورت حضوری خواهد بود. در مناطق پرخطر و قرمز حضور دانش‌آموزان را نخواهیم داشت و از طریق بسته‌های دیگر و ترکیبی مانند آموزش تلویزیونی، آموزش در فضای مجازی و شبکه شاد، توزیع بسته‌های آموزشی آموزش را جبران می‌کنیم. وی ادامه داد: در این مناطق سعی کردیم آموزش‌ها را به‌صورت ترکیبی داشته باشیم که پوشش حداکثری صورت گیرد همچنین در نقاطی که کم‌خطر هستند و نقاط زرد است آموزش را به‌صورت ترکیبی، و استفاده از سایر روش‌های دیگر برنامه‌ریزی کرده‌ایم تا فاصله‌گذاری اجتماعی رعایت شود. طبیعتاً از رفتن زوج و فرد کردن یا حضور یکی در میان دانش‌آموزان در هفته استفاده می‌کنیم که در شیوه‌نامه بازگشایی مدارس درباره آن توضیح داده شده است. حبیبی درباره آموزش افرادی که گوشی همراه ندارند گفت: در بحث آموزش تکیه اصلی ما صرفاً شبکه شاد نیست ما آموزش تلویزیونی و شبکه شاد را خواهیم داشت، علاوه بر آن برای نقاط محروم که هیچ‌کدام یک از این دسته‌بندی وجود ندارد، بسته‌های آموزشی را توزیع خواهیم کرد تا به عدالت آموزش نزدیک شویم. وی با بیان اینکه سامانه اطلس آموزش کل کشور را طراحی کردیم و با کمک مدیران مدارس اطلاعات آن را تکمیل می‌کنیم گفت: در این اطلس تعیین می‌کنیم که کدام‌یک از دانش‌آموزان به آموزش دسترسی دارند و کدام‌یک دسترسی ندارند. برای دانش‌آموزانی که از آموزش محروم می‌شوند برنامه‌ریزی‌های خاص را انجام خواهیم داد. هدف ما این است که پوشش حداکثری آموزش را داشته باشیم.

مدیرکل دفتر فناوری اطلاعات و ارتباطات وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه هر شیوه آموزشی مزایا و معایبی نسبت به دیگری دارد گفت: آموزش‌های تلویزیونی ویژگی یک‌طرفه و آموزش شبکه شاد ویژگی دیگری دارد که هریک به نحوی زمینه آموزش را بین معلم و دانش‌آموز فراهم می‌کند اما جهت‌گیری ما این است به سمتی برویم که یازمانده از تحصیل نداشته باشیم. وی افزود: آموزش‌وپرورش مانند سایر بخش‌های دیگر با کرونا غافلگیر شد اما ما در یازده زمانی بسیار کوتاه شبکه شاد را راه‌اندازی کردیم هر بستری که تازه ارائه می‌شود طبیعی است که یک سری مشکلاتی داشته باشد شبکه شاد نیز از این قاعده مستثنا نبود. حبیبی عنوان کرد: امسال برنامه‌ریزی‌های کافی برای ارائه آموزش در کلاس‌های آنلاین برای تمام دانش‌آموزان کشور صورت گرفته است از طرفی جلسات متناوبی را با وزارت ارتباطات و مرکز ملی فضای مجازی برای تأمین زیرساخت برای دانش‌آموزانی که از آموزش محروم می‌شوند برنامه‌ریزی‌های خاص را انجام خواهیم داد. هدف ما این است که پوشش حداکثری آموزش را داشته باشیم.

مدیرکل دفتر فناوری اطلاعات و ارتباطات وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه هر شیوه آموزشی مزایا و معایبی نسبت به دیگری دارد گفت: آموزش‌های تلویزیونی ویژگی یک‌طرفه و آموزش شبکه شاد ویژگی دیگری دارد که هریک به نحوی زمینه آموزش را بین معلم و دانش‌آموز فراهم می‌کند اما جهت‌گیری ما این است به سمتی برویم که یازمانده از تحصیل نداشته باشیم. وی افزود: آموزش‌وپرورش مانند سایر بخش‌های دیگر با کرونا غافلگیر شد اما ما در یازده زمانی بسیار کوتاه شبکه شاد را راه‌اندازی کردیم هر بستری که تازه ارائه می‌شود طبیعی است که یک سری مشکلاتی داشته باشد شبکه شاد نیز از این قاعده مستثنا نبود. حبیبی عنوان کرد: امسال برنامه‌ریزی‌های کافی برای ارائه آموزش در کلاس‌های آنلاین برای تمام دانش‌آموزان کشور صورت گرفته است از طرفی جلسات متناوبی را با وزارت ارتباطات و مرکز ملی فضای مجازی برای تأمین زیرساخت برای دانش‌آموزانی که از آموزش محروم می‌شوند برنامه‌ریزی‌های خاص را انجام خواهیم داد. هدف ما این است که پوشش حداکثری آموزش را داشته باشیم.

مدیرکل دفتر فناوری اطلاعات و ارتباطات وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه هر شیوه آموزشی مزایا و معایبی نسبت به دیگری دارد گفت: آموزش‌های تلویزیونی ویژگی یک‌طرفه و آموزش شبکه شاد ویژگی دیگری دارد که هریک به نحوی زمینه آموزش را بین معلم و دانش‌آموز فراهم می‌کند اما جهت‌گیری ما این است به سمتی برویم که یازمانده از تحصیل نداشته باشیم. وی افزود: آموزش‌وپرورش مانند سایر بخش‌های دیگر با کرونا غافلگیر شد اما ما در یازده زمانی بسیار کوتاه شبکه شاد را راه‌اندازی کردیم هر بستری که تازه ارائه می‌شود طبیعی است که یک سری مشکلاتی داشته باشد شبکه شاد نیز از این قاعده مستثنا نبود. حبیبی عنوان کرد: امسال برنامه‌ریزی‌های کافی برای ارائه آموزش در کلاس‌های آنلاین برای تمام دانش‌آموزان کشور صورت گرفته است از طرفی جلسات متناوبی را با وزارت ارتباطات و مرکز ملی فضای مجازی برای تأمین زیرساخت برای دانش‌آموزانی که از آموزش محروم می‌شوند برنامه‌ریزی‌های خاص را انجام خواهیم داد. هدف ما این است که پوشش حداکثری آموزش را داشته باشیم.

مدیرکل دفتر فناوری اطلاعات و ارتباطات وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه هر شیوه آموزشی مزایا و معایبی نسبت به دیگری دارد گفت: آموزش‌های تلویزیونی ویژگی یک‌طرفه و آموزش شبکه شاد ویژگی دیگری دارد که هریک به نحوی زمینه آموزش را بین معلم و دانش‌آموز فراهم می‌کند اما جهت‌گیری ما این است به سمتی برویم که یازمانده از تحصیل نداشته باشیم. وی افزود: آموزش‌وپرورش مانند سایر بخش‌های دیگر با کرونا غافلگیر شد اما ما در یازده زمانی بسیار کوتاه شبکه شاد را راه‌اندازی کردیم هر بستری که تازه ارائه می‌شود طبیعی است که یک سری مشکلاتی داشته باشد شبکه شاد نیز از این قاعده مستثنا نبود. حبیبی عنوان کرد: امسال برنامه‌ریزی‌های کافی برای ارائه آموزش در کلاس‌های آنلاین برای تمام دانش‌آموزان کشور صورت گرفته است از طرفی جلسات متناوبی را با وزارت ارتباطات

بدانیم

داروهای معمول می‌توانند موجب افزایش وزن خانم‌های یائسه شوند

خانم‌های مُسنی که داروهایی مانند داروهای ضدافسردگی، مهارکننده‌های بتا و انسولین مصرف می‌کنند ممکن است بیشتر مستعد افزایش وزن به‌عنوان یکی از عوارض جانبی مصرف این داروها باشند و این موضوعی است که مطالعه‌ای به‌تازگی آن را اعلام کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، پژوهشگران با پیگیری سه سالهی افرادی که داروهایی برای کنترل افسردگی و اضطراب، دیابت نوع دوم و فشارخون بالا مصرف می‌کردند دریافتند این افراد در مقایسه با زنان همسن‌وسال خود که این داروها را مصرف نمی‌کردند بیشتر در معرض افزایش وزن قرار داشتند. این یافته‌ها می‌تواند کمکی باشند به توصیه‌هایی که توسط پزشک به بیمار ارائه می‌شوند و بر انتخاب زنان یائسه اثر بگذارد یعنی به این صورت که رفتارها و سبک زندگی خود را بسته به داروهایی که برایشان تجویز می‌شود تغییر دهند.

ارتباط میان مصرف دارو و افزایش وزن

محققان، ۶۲۷۵۲ زن یائسه سنین ۵۰ تا ۷۹ سال را طی یک مطالعه‌ی بلندمدت زیر نظر گرفتند و تمرکزشان بر روش‌هایی برای پیشگیری از بیماری قلبی، سرطان سینه و کولور کنتال و پوکی استخوان در این افراد بود.

طی این دوره‌ی سه ساله، شاخص توده بدنی (BMI) در زنانی که دست‌کم یکی از داروهای گفته شده را مصرف می‌کردند، به‌طور متوسط ۰.۲۷ kg/m۲ افزایش یافته بود اما این میزان در زنانی که دارو مصرف نمی‌کردند ۰.۲۷ kg/m۲ بوده است. زنانی که دارو مصرف می‌کردند، سایز دور کمرشان به طور متوسط ۱.۱۰ سانتیمتر و برای زنانی که دارو مصرف نمی‌کردند این شاخص، ۰.۸۹ سانتیمتر بوده است. تمرینات قدرتی انجام دهید تا عضله بسازید. خانم‌ها بعد از یائسگی با سرعت بیشتر توده‌ی عضلانی خود را از دست می‌دهند و عضله‌سازی می‌تواند سرعت متابولیسم در زمان استراحت را افزایش دهد تا کمکتان کند کالری بیشتری بسوزانید. همچنین مطالعه مشخص نشد کدام دارو به طور خاص سبب افزایش وزن شده بود یا اثرات مصرف کوتاه‌مدت این داروها در مقایسه با اثرات مصرف بلندمدت این داروها چگونه بوده است، اما مطالعه‌ی قبلی نشان داده بود برخی از داروها می‌توانند احتیاس آب بدن را افزایش دادهـ تنگی نفس ایجاد کرده و التهاب را افزایش دهند که عواملی برای محدود کردن ورزش وفعالیت‌بدنی‌اند.

پژوهش‌های دیگر نیز نشان داده‌اند برخی از داروهای تجویزی برای فشارخون، افسردگی، دیابت نوع دوم و سایر عوارض مزمن به افزایش وزن چشمگیری شوند؛ اما محققان این را نیز اعلام کردهاند که اکثر این داروها، جایگزین‌هایی دارند که می‌توانند افزایش وزن را خنثی کرده و حتی منجر به کاهش وزن شوند. پژوهشگران توصیه می‌کنند پزشکان باید هنگام تجویز این داروها برای زنان یائسه، این عارضه جانبی را مدنظر داشته باشند تا با جایگزین کردن این داروها با داروهای دیگر، افزایش وزن بیمار را به حداقل برسانند.

افزایش وزن بیشتر، خطرات بیشتر

داشتن اضافه وزن می‌تواند برای هرکسی خطرناک باشد، زیرا ریسک خیلی از بیماری‌های جدی مانند موارد زیر را افزایش می‌دهد.

.فشارخون بالا
.دیابت نوع دوم
.سکته مغزی
.پوکی استخوان
.بیماری کیسه صفرا
.آپنهٔ خواب
.خیلی از انواع سرطان

مشکلات حرکتی

تغییرات هورمونی ناشی از یائسگی باعث می‌شود زنان بیشتر در معرض افزایش وزن باشند، خصوصاً در ناحیه شکم؛ و این مسئله درمسرساز است زیرا چربی شکم اغلب با افزایش احتمال بیماری‌های قلبی مرتبط است. تجربه‌ی یائسگی و افزایش وزن ناشی از مصرف برخی داروها می‌تواند خسته‌کننده و حتی ناامیدکننده باشد اما روش‌هایی وجود دارند که ارزش امتحان کردن دارند. با پزشکتان در مورد امکان تجویز داروهای جایگزین صحبت کنید؛ این اولین اقدامی است که می‌توانید انجام دهید!

به سبک زندگی‌تان توجه کرده و این مسئله را با پزشک مطرح نمایید

بخشی از چالش برای بعضی از خانم‌ها نه تنها رویاروی با افزایش وزن است بلکه اینکه چگونه با پزشک خود درباره‌ی تغییرات سبک زندگی به‌عنوان بخشی از درمان استاندارد پزشکی صحبت کنند نیز برایشان دشوار است. پزشکان برای اینکه چگونه چیزی مانند ورزش را در مقابله با عوارض یک قرص یا دارو تجویز کنند واقعاً آموزش ندیده‌اند. ورزش به‌عنوان یک دارو و بخشی از درمان، باید به همه‌ی بیماران توصیه و تجویز شود. نه فقط افراد مُسن. خانم‌های یائسه باید در مورد تغییرات سبک زندگی و راه‌های پیشگیری به‌عنوان تکمیل درمان، مثلاً تغییرات تغذیه‌ای، افزایش میزان فعالیت، کاهش استرس، خواب بهتر و سایر عواملی که در افزایش وزن و به‌طور کلی سلامت عمومی دخیل هستند با پزشک مشورت وصحبت کنند.

روش‌هایی که باید مدنظر قرار دهید

هرچند ارائه برنامه‌های استاندارد توسط پزشکان و مراقبین بهداشت می‌تواند مفید و مؤثر باشد، اما در نهایت این خود شما هستید که باید توصیه‌ها را به کار برده و تغییرات لازم را در سبک زندگی خود اعمال کنید. خوشبختانه عادت‌های سالم زیادی وجود دارند که شما به‌عنوان یک خانم می‌توانید آن‌ها را وارد زندگی‌تان کنید بدون اینکه لزوماً داروهایتان را تغییر دهید.

نکاتی برای کنترل تغییراتی که بعد از یائسگی سراغتان می‌آیند:

-تمرینات قدرتی انجام دهید تا عضله بسازید. خانم‌ها بعد از یائسگی با سرعت بیشتر توده‌ی عضلانی خود را از دست می‌دهند و عضله‌سازی می‌تواند سرعت متابولیسم در زمان استراحت را افزایش دهد تا کمکتان کند کالری بیشتری بسوزانید.

- مشکلات خواب خود را شناسایی و رفع کنید؛ زیرا خواب بی‌کیفیت، که مشکلی رایج در دوران یائسگی است، می‌تواند سبب چربی سوزی کمتر شده و عضله سازی را نیز کاهش دهد.

- استرستان را کم کنید زیرا هورمون‌های مرتبط با استرس نیز با تجمع چربی در بدن ارتباط دارند. خصوصاً در قسمت شکم.

- پروتئین کافی بخورید و کالری به میزان لازم و سالم دریافت کنید. در صورت امکان با یک متخصص تغذیه مشورت کنید تا بدانید مناسب با شرایط خاص بدن و زندگی خود چه اندازه پروتئین و کربوهیدرات و چربی نیاز دارید.

درست ماندن تمام انواع روش‌های کاهش وزن، رژیم غذایی و ورزش، نقش مهمی دارند اما در مورد زنان یائسه این دو عادت باید هوشمندانه‌تر انتخاب شوند. در کنار تغییرات هورمونی قابل توجه بزرگ‌ترین عاملی که بر زنان یائسه اثر می‌گذارد، فرسودگی ذهنی و احساس ناامیدی و ناتوانی است. سعی کنید به این مرحله از زندگی‌تان به‌عنوان فرصتی برای برنامه‌ریزی جدیدی برای سلامت و تندرستی خود در بلندمدت نگاه کنید و این خیلی خیلی مهم‌تر از صرفاً وزن کم کردن است.

کاوش

فلج اندام؛ عارضه نادر اما خطرناک کروناویروس

متخصص مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، التهاب و آسیب حاد عروق نخاع و ستیروم «گلین بـاره» را به عنوان علائم نـادر اما خطرناک ویروس کووید۱۹ معرفی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر فرزاد اشرفی گفت: بیماری کرونا علاوه بر عوارض سیستم اعصاب مرکزی به صورت سردرد، اختلال بویایی وچشایی، سکته مغزی، سرگیجه وتشنج می‌تواند باعث آسیب نخاع و در نتیجه فلج موقت و یا دایم وحتی پیشروندهٔ اندام‌ها شود.

وی اختلال حسی، مشکلات ادراری، جنسی، زخم‌بستر و در موارد شدید پیشرفت ضایعه به سگمان‌های فوقانی نخاع را از دیگر علائم این بیماری عنوان کرد.

این متخصص ادامه داد: علت درگیری نخاع آسیب به عروق نخاع در چند سگمان نخاعی است که متأسفانه در صورت درگیری شدید می‌تواند عوارض غیر قابل بازگشتی را به دنبال داشته باشد.

اشرفی افزود: در بیمارستان شهدا دو بیمار دچار آسیب نخاع به دنبال کووید۱۹ بستری شدند که علایم بیماری یک مورد علی‌رغم مصرف داروهای مختلف بازگشت نداشت، البته امید است که با درمان‌های توانبخشی و مکمل تا حدودی بهبودی حاصل شود. بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی با بیان اینکه دو مورد بیمار دچار گلین باره نیز به دنبال کووید۱۹ در بیمارستان شهدا بستری شدند، توضیح داد: درگیری اعصاب محیطی از اندام‌تحتانی و پیشرفت به سمت دست‌ها و درمورد شدید درگیری عضلات تنفسی از علایم بیماری گیلن باره است.

این متخصص درباره علت این عارضه توضیح داد: علت واکنش خود ایمنی به‌دنبال ویروس کرونا و آسیب به اعصاب محیطی است که متأسفانه در یک مورد با پیشرفت سریع درگیری عضلات تنفسی و آسیب به سیستم اتونوم باعث ایست قلبی و فوت بیمار شد.

تازه های سلامت

رژیم غذایی موثر برای غلبه بر استرس و اضطراب

متخصص تغذیه انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور با بیان اینکه کنترل استرس ابزاری قدرتمند برای ارتقای سلامت است، رژیم غذایی مناسب را راهبردی مؤثر در کنترل استرس عنوان کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر مرجان عجمی با بیان اینکه تغذیه صحیح می‌تواند کمک موثری برای کنترل استرس باشد، اظهار کرد: یک رژیم غذایی درست مبتنی بر سه اصل مهم تعادل، تنوع و البته میانه روی در دریافت گروه‌های غذایی مختلف است و علاوه بر رعایت این اصول کلی باید توجه داشت که نوشیدن آب کافی و فعالیت فیزیکی کافی می‌تواند تاثیر بسزایی در کاهش بروز استرس داشته باشد. وی افزود: همچنین دریافت منابع غذایی حاوی ویتامین B۱۲، B۶ و فولات و پرهیز از دریافت منابع غذایی حاوی کافئین برای کاهش استرس و اضطراب مهم است. این متخصص تغذیه با بیان اینکه دریافت غذا به صورت وعده‌های منظم و کوچک و با نمایه گلیسمی پایین به ثبات بیشتر قند خون کمک می‌کند، اظهار کرد: توجه کنید که اختلالات قند خون و گرسنگی می‌تواند محرک ایجاد استرس و اضطراب باشد و در صورتی که از منابع غذایی حاوی قند و شکر و یا کربوهیدرات‌های ساده به میزان زیاد در رژیم غذایی استفاده کنید، قند خون و به دنبال آن انسولین در خون افزایش و سپس کاهش پیدا می‌کند. مدیر واحد ترجمان دانش و آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور توضیح داد: نوسانات سریع قند خون و به دنبال آن انسولین می‌تواند باعث ایجاد تغییرات در خلق و خو و رفتار شود و افراد احساس کنند که برای کاهش استرس خود نیاز به شیرینی جات بیشتر دارند و این سیکل معیوب مرتبا تکرار شود؛ بنابراین دریافت فیبر کافی، میوه و سبزیجات به جای قند و شکر و شیرینی‌جات و همچنین دریافت منابع حاوی پروتئین و چربی‌های سالم می‌تواند نوسانات قند خون را کمتر کند و به کاهش حس استرس و اضطراب کمک بیشتری کند. وی با اشاره به اینکه مغزها و دانه‌ها، لوبیای سویا، گردو و روغن آفتابگردان حاوی اسیدهای چرب ضروری برای بدن هستند، بیان کرد: دریافت ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین برای کاهش افسردگی و استرس می‌تواند مفید باشد و مصرف آن به ویژه در نوجوانی با عملکرد شناختی بهتر مغز در سال‌های بعدی زندگی همراه است. عجمی با بیان اینکه حبوبات از منابع خوب پروتئین است و در عین حال حاوی ریز مغذی‌های ضروری برای بدن است، عنوان کرد: ویتامین D یکی از ویتامین‌های مهم با عملکردهای بسیار در بدن است و کمبود آن می‌تواند با تغییرات خلق و خو در ارتباط باشد. همچنین این ویتامین نقش مهمی در حفاظت از مغز و عملکرد صحیح نقال‌های عصبی دارد و حتی به عنوان یک درمان کمکی برای آلزایمر می‌تواند مفید باشد. این متخصص تغذیه اضافه کرد: مصرف جگر، ماهی، شیر و تخم مرغ می‌تواند به دریافت ویتامین D کمک کند، اما راه اصلی تأمین آن سنتز از طریق پوست و قرار گرفتن در مجاورت نور آفتاب است. بنابر اعلام انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، این متخصص تغذیه یادآور شد: پس به طور کلی برای حفظ سلامتی و کاهش استرس و اضطراب سعی کنید منابع حاوی قند و شکر مثل انواع شیرینی جات، آب میوه‌های سنتتیک، آب نبات، انواع نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های حاوی قند و یا شکر را محدود کرده و به جای آن منابع حاوی فیبر، میوه و سبزی و غلات کامل و سبوسدار استفاده کنید تا نوسانات قند خون که یکی از عوامل ایجاد استرس است را به حداقل برسانید. وی با بیان اینکه بسیاری از افراد به مصرف قهوه و یا نوشیدنی‌های انرژی زا عادت دارند، متذکر شد: مصرف زیاد کافئین فارغ از اینکه از چه منبع و یا منابعی باشد، می‌تواند باعث تغییرات خلق و خو شود و به ایجاد استرس، اضطراب و حتی افسردگی کمک کند. عجمی با اشاره به اینکه برای کاهش دریافت کافئین، توصیه می‌شود قهوه را با چای سبز جایگزین کنید، اشاره کرد: چای سبز علاوه بر کافئین کمتر حاوی اسید آمینه‌ای به نام تیاتین است که برای کاهش استرس و اضطراب مفید است؛ همچنین دریافت آب کافی و فعالیت فیزیکی روزانه به حفظ سلامتی و آرامش بیشتر کمک می‌کند.

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 می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸