گوناگون

توزیع کتاب‌های درسی تا ۱۵ شهریور بین دانش‌آموزان

معاون سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی گفت: دانش‌آموزان برای سفارش کتاب های درسی تا ۱۰ شهریور فرصت دارند و تمام کتاب ها از طریق مدرسه به دست آنها می‌رسد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، اسدالله مرتضایی درباره توزیع کتاب‌های درسی اظهار کرد: کتاب‌های درسی از جهت توزیع کشوری ماهها ادامه دارد و حاصل تلاش صدها نفر از همکاران ماست و آخرین مراحل آن یعنی مرحله استانی، منطقه‌ای و مدرسه به دانش‌آموز نیز شروع شده است و برای دانش‌آموزان دوره متوسطه اول توزیع کتاب‌های درسی از ۲۵ مرداد آغاز شده و تا ۱۵ شهریور ادامه دارد و برای تمام پایه‌های تحصیلی دیگر توزیع کتاب‌های درسی از مدرسه به دانش‌آموز از ۱۰ تا ۱۵ شهریور انجام می‌شود. وی افزود دانش‌آموزان برای ثبت سفارش اینترنتی کتاب‌های درسی لازم است باید در مدرسه ثبت‌نام کنند و نام آنها در سامانه "سنا" ثبت شود و بعد ثبت سفارش کتاب‌های درسی را انجام دهند. همچنین تمام کتاب‌های درسی از طریق مدارس به دست دانش‌آموزان می‌رسد و هیچ منبع دیگری برای توزیع کتاب‌های درسی وجود ندارد. معاون توسعه منابع و پشتیبانی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی درباره دلایل عدم ثبت‌نام برخی دانش‌آموزان بیان کرد: معمولا دلایل واحدی وجود ندارد و به دلیل شرایط کرونایی در استان‌هایی مانند خراسان، فارس، خوزستان و کرمان هنوز عده‌ای نتوانستند ثبت‌نام کنند و بیشتر هم دانش‌آموزان پایه‌های ورودی هستند؛ مثلاً در پایه اول دبستان به دلیل سنجش سلامت در پایه هفتم اعلام نتایج آزمون مدارس سماد و پایه دهم به دلیل انتخاب رشته؛ هنوز عده‌ای از دانش‌آموزان ثبت‌نام نکرده‌اند. مرتضایی گفت: ثبت‌نام کتاب‌های درسی تا پایان مرداد به پایان می‌رسید و به دلیل این شرایط به ناچار تا ۱۰ شهریور تمدید شد و از دانش‌آموزان می‌خواهیم حتما تا این تاریخ ثبت‌نام کنند تا کتاب‌ها را به موقع از طریق مدارس در اختیار آنها قرار دهیم. وی درباره اصلاح سفارش کتاب‌های درسی متذکر شد: گروهی که به اصلاح ثبت سفارش نیاز دارند، دانش‌آموزانی هستند که رشته تحصیلی، محل زندگی یا مدرسه خود را تغییر داده‌اند یا مشمول تکرار پایه هستند. این گروه از دانش‌آموزان به ویرایش سفارش خود توجه داشته باشند تا کتاب در نشانی جدید به دست آنها برسد و اگر اصلاح را انجام ندهند، کتاب به نشانی قبلی ارسال می‌شود. مرتضایی در پایان گفت: بیش از ۱۴۰ میلیون نسخه کتاب در ۹۹۲ عنوان درسی چاپ شده و در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌گیرد.

وجود رابطه بین مرگ‌های کووید۱۹ و چاقی

مطالعات نشان می‌دهد شیوع چاقی بیمارگونه یا عوارض منفی ناشی از بیماری کووید۱۹ مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه آلابامای آمریکا دریافتند بین شیوع چاقی بیمارگونه و موارد ابتلاء و مرگ ناشی از کووید۱۹ رابطه قابل توجهی وجود دارد. محققان معتقدند این یافته‌ها می‌تواند به تشخیص منابع مورد نیاز برای بیماران مبتلا به چاقی بیمارگونه و آگاهی از شیوه‌های کاهش بیماری کمک کند. دکتر «کوین کورتین»، سرپرست تیم تحقیق در این باره می‌گوید «پاندمی جهانی کووید۱۹، در ضرورت توجه بیشتر به رابطه بین چاقی و پیامدهای منفی سلامت ناشی از بیماری تنفسی توجه دارد» چاقی ریسک عفونت‌های تنفسی و کاهش عملکرد ریوی را افزایش می‌دهد در صورت ابتلاء افراد چاق به کووید۱۹، پیامدهای منفی آن نظیر نیاز به دستگاه ونتیلاتور بیشتر می‌شود. محققان در بررسی افراد ۱۸ تا ۴۴ سال دریافتند نرخ چاقی ارتباط مستقیمی با موارد ابتلاء و مرگ ناشی از کووید۱۹ دارد و خطر مرگ را ۹ درصد افزایش می‌دهد.

کلم بروکلی و بروکسل برای سلامت عروق خون مفید هستند

تحقیقات نشان می دهد برخی سبزیجات نظیر کلم بروکلی و کلم بروکسل(فندقی) از بیماری پیشرفته عروق خونی پیشگیری می کنند

محققان دانشگاه وسترن استرالیا دریافتند مصرف روزانه سبزیجات چلیپایی نظیر کلم برگ، کلم بروکلی و کلم بروکسل با کاهش کمتر بیماری عروق خونی در زنان مسن مرتبط است. محققان در این مطالعه دریافتند افراد دارای رژیم غذایی سرشار از سبزیجات چلیپایی با احتمال کمتر تشکیل گسترده کلسیم در عروق آئورت شأن که نشانه اصلی بیماری عروقی است، مواجه هستند بیماری عروق خونی، به ریزش‌های خونی تأثیر گذاشته و می‌تواند جریان خون در حال گردش در بدن را کاهش دهد. این کاهش در جریان خون می‌تواند ناشی از تشکیل رسوبات چربی و کلسیم در دیواره‌های درونی عروق خونی نظیر آئورت باشد. تشکیل این رسوبات چربی و کلسیم عامل اصلی ابتلاء به بیماری قلبی یا سکته هستند. دکتر «لورن بلکتوهورست» سرپرست تیم تحقیق در این باره می گوید: «ما در مطالعات قبلی متوجه شدیم که مصرف بیشتر این سبزیجات با کاهش ریسک ابتلاء به بیماری قلبی عروقی نظیر حمله قلبی یا سکته مرتبط است» وی در ادامه می‌افزاید: «حال ما در مطالعه جدید دریافتیم که مصرف بیشتر این سبزیجات چلیپایی با احتمال کمتر تشکیل رسوبات کلسیم در عروق خونی شأن مرتبط است» وی در ادامه می‌افزاید: «نتایج ما نشان می‌دهد زنانی که در دوره بارداری دچار اختلالات فشارخون می‌شوند، احتمال رویارویی شأن با علائم آزاردهنده یائسگی بسیار بیشتر است» در این مطالعه، گزارشات پزشکی ۲۶۸۴ زن در رده سنی ۴۰ تا ۵۹ سال را بررسی کردند. تمامی شرکت کنندگان پرسشنامه‌ای را در مورد تجربه اختلالات فشارخون در دوره بارداری و علائم یائسگی شأن تکمیل کردند. محققان به رابطه قابل توجهی بین سابقه فشارخون بالا در طول بارداری و علائم یائسگی در زنان پی بردند.

یک جرعه کتاب



شاید نیاز داری با یک نفر حرف بزنی
یک درمانگر، درمانگر او و زندگی های ما در فرایند کشف
نویسنده:لوری گوتلیب
مترجم:بهاره پژومند
انتشارات:شمشاد

پیام آشنا: شاید نیاز داری با یک نفر حرف بزنی کتابی در زمینه روان‌شناسی و روان‌درمانی نوشته لوری گاتلیب است. این کتاب می‌پرسد: «چطور می‌توانیم تغییر کنیم؟» و پاسخ می‌دهد: «در رابطه داشتن با دیگران» البته منظور از رابطه با دیگران دیگران در این کتاب رابطه میان روان درمانگر و بیمار است.

نویسنده در این کتاب ماجرای رابطه خودش را با چند بیمار با اجازه از بیماران و بانشر نام نبردن از آنان تشریح کرده است. هدف نویسنده از مطرح کردن ارتباط خود و بیمارانش این بوده که انسانیت را در آنها مکشوف سازد تا بتوانیم خودمان را وضوح‌تر ببینیم؛ به عبارت دیگر اگر خود را در لابه‌لای صفحات این کتاب دیدی تعجب نکنید زیرا در وجود هر کدام از ما رازها و ناگفته‌هایی است که شاید میان هممان مشترک باشد و با خواندن این کتاب و شرح احوال بیماران گاتلیب بتوانیم خود ناشناخته و به ازوا رفته‌مان را ببینیم. خودی که شاید تا بحال جرأت آن را نداشتیم رد یارهاش با کسی حرف بزنیم چه رسد به رفتن پیش روان‌درمانگر.

درباره لوری گاتلیب

لوری گاتلیب روان‌شناس و نویسنده پرفروش نیویورک تایمز است و ستون مشاوره هفتگی «درمانگر عزیز» را برای آتلانتیک می‌نویسد که در آن ویراستار مشترک هم هست. او برای مجله نیویورک تایمز مطلب نوشته است و در برنامه‌های تودی، گودمورنینگ امریکا، سی‌بی‌اس دیس مورنینگ، سی‌ان‌ان و ان‌پی‌آر حضور داشته است. او در لس‌آنجلس زندگی می‌کند.

خواندن کتاب شاید نیاز داری با یک نفر حرف بزنی را به چه کسانی پیشنهاد می کنیم

همه علاقه‌مندان به کتاب‌های روان‌شناسی و روان درمانی و روان‌درمانگران جوان

حکیم زاده مطرح کرد

آغاز سال تحصیلی به معنای بازگشایی مدارس نیست

معاون آموزش ابتدایی گفت آغاز سال تحصیلی در ۱۵ شهریور به معنای بازشدن مدارس در کل کشور نیست.



به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، رضوان حکیم‌زاده- معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش در برنامه تکیه خانه شبکه دو که صبح دیروز روی آنتن رفت با بیان اینکه بازگشایی مدارس در ۱۵ شهریورماه به معنای باز کردن مدارس و حضور فیزیکی دانش آموزان سر کلاس نیست گفت: برای ما موضوع مهم تداوم جریان آموزشی و پرورشی است و اینکه بچه‌ها سال تحصیلی را بدون هیچ مشکلی آغاز کنند. شروع جریان آموزش به گونه‌ای باشد که با رعایت پروتکل ها دانش آموزان بدون مشکلی سال تحصیلی را آغاز کنند.

وی ادامه داد: با توجه به شرایط خاصی که پیش آمده بود، با همت بالای دبیران سال تحصیلی گذشته را بدون مشکل خاصی به پایان رساندیم و برای سال تحصیلی جدید هم همه تمهیدات اندیشیده شده است.

حکیم زاده گفت یکی از دستاوردهای این جریان، درگیری والدین در امر آموزش بود. قبلا شاید والدین دانش آموزان در جریان تحصیل نبودند. خصوصا در بخش ابتدایی والدین جایگاه معلمان خود را پیدا کرده بودند بنابراین آمده که والدین شرکای اصلی و راهبردی هستند و امیدواریم این دستاورد را حفظ کنیم.

معاون آموزش ابتدایی درباره جذب معلمان برای سال تحصیلی جدید نیز گفت: مذاکرات با سازمان اداری و استخدامی انجام شده است و مجوز برای جذب معلم گرفتیم اما نیازی که مشکل ما را حل کند بیشتر از مجوزهاست و ان‌شاءالله با محاسبه تراکم دانش آموزان، نیاز واقعی مورد توجه قرار گیرد و بتوانیم در راستای عدالت آموزشی و فراهم کردن فرصت های بهتر یاد گیری قدم بر داریم و معلمان را بیشتر جذب کنیم هفته گذشته در وزارتخانه میزبان رئیس سازمان اداری و استخدامی بودیم.

وی درباره تلاش آموزش و پرورش برای حفظ و ارتقای جایگاه معلمان نیز گفت: یکی از کارهایی که انجام شده شاهد افزایش ضریب فوق العاده برای معلمان بودیم برای اعتراضاتی که معلمان دارند که گاه با مدرک و تخصص یکسان دریافتی متفاوتی دارند؛ دیدیم که این موضوع نه فقط در آموزش و پرورش که سایر دستگاه ها نیز وجود دارد. مثلاً دریافتی همکاران در وزارت علوم که در دانشگاه تدریس می کنند کمتر از همکاران هم تخصصشان در وزارت بهداشت هست. یعنی این تفاوت وجود دارد در خصوص آموزش و پرورش باید بگویم که واقعاً اگر کرونا در مدرسه کار دشواری است؛ خصوصا برای دوره ابتدایی. تدریس در کلاس اول به مراتب سخت تر از دوره دکترا ست. معلم کلاس اول بعد از یکسال تلاش شاهد پیشرفت چشمگیری در دانش آموزانش است و برای همین است که هیچ معلم دیگری در سراسر عمر ما این تاثیر را ندارد. برای ارتقا جایگاه معلمان همچنان تلاش هایی دارد صورت می گیرد.

حکیم زاده درباره حضور دانش آموزان در مدارس و رعایت پروتکل های بهداشتی بیان کرد: برای رعایت پروتکل ها همکاری تنگاتنگی با وزارت بهداشت داریم و همه اقداماتی که انجام می دهیم با رعایت پروتکل هاست. باید با افتخار بگویم که ما امتحانات پایه نهم و نهایی را با شرکت بیش از ۶۰۰هزار دانش‌آموز و حتی یک مورد مشکل نداشتیم و با ثبت نام ورودی های جدید خصوصاً پایه های اول که برای غربالگری سنجش هم مراجعه کردند مشکلی نبود و تمهیداتی اندیشیده شد که خانواده ها بدون دغدغه باشند. دستورالعمل شروع سال هم در جای جایش تاکید شده با رعایت پروتکل ها و توانستیم سرفه خاصی را دریافت کنیم و امیدواریم استمرار پیدا کند و به خانواده ها اطمینان می دهیم سلامت بچه ها اولویت ماست.

معاون آموزش ابتدایی بار دیگر با تشریح وضعیت آغاز سال تحصیلی در مناطق با توجه به سه وضعیت سفید، زرد و قرمز گفت: در مناطق سفید جایی که جمعیت دانش‌آموزی کم است با رعایت پروتکل های بهداشتی، کلاس های درس به صورت حضوری است؛ در مناطق زرد آموزش به صورت ترکیبی است یعنی هم در بستر مجازی و هم دانش‌آموزان با حفظ پروتکل های بهداشتی در مدارس حضور پیدا می کنند و در وضعیت قرمز نیز فقط در بستر مجازی و آموزش های تلویزیونی است. آموزش های تلویزیونی اتفاق خوبی است و خوشبختانه با توافق صدا و سیما از ۱۵ شهریور مجدداً برنامه تلویزیونی را خواهیم داشت عمدتاً مناطق سفید مناطق روستایی و عشایری است که آموزش ها حضوری خواهد بود.

بدانیم

اختلال وسواس فکری، نتیجه تصویرسازی منفی



روانشناس یالینی گفت: هنگامی که افکار بیش از حد و ناخودآگاه به سمت خاطرات و تصاویر منفی پیش برود ضمن به خطر افتادن سلامتی، سبب اختلال وسواس فکری می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، زینت صالحی اظهار کرد: وقتی فردی به دلایل مختلف بیش از حد تحت فشار و استرس قرار می گیرد و در همین حین در مسائل روزمره زندگی غرق می شود و نمی تواند از مشکلات خود ساخته رهایی یابد در این هنگام می گویند این فرد دچار اختلال و سردرگمی و یا وسواس فکری شده و ضمن احساس محدودیت زندگی را برای خود تمام شده می‌پندارد.

وی با بیان اینکه در بدترین شرایط ممکن باید اذعان کرد افراد مبتلا به وسواس فکری با تلقین وارده به خود این افکار را ساخته اند افزود: این عده با وجود استرس و فشارهای وارده با توسل به افکار پریشان، حصاری به دور خود کشیده که به هیچ وجه نمی توان آن را از میان برداشت و این موارد جملگی نشانی از فکر و خیال زیاد است.

این متخصص روانشناس تاکید کرد: بهترین راهکار برای مهار فکر کردن زیاد پذیرش آگاهانه است. بدین صورت که در مورد صلاحیت و یا آینده کاری به سرعت شروع به ارزیابی افکار ناخواسته نکنیم در صورت بروز فشارهای درونی بدون آنکه در تلاش برای رفع یا درک فکر ناخواسته باشیم باید به فعالیت های دیگری مشغول شد.

صالحی تصریح کرد: همانطور که فکر کردن وسواس گونه و بیش از حد می تواند برای سلامتی مضر باشد در مقابل می توان از طریق خودآگاهی و انجام تمرینات ذهنی این افکار را مهار و یا با شناخت محرک ها از زیاد فکر کردن جلوگیری کرد وی افزود: عادات و محرک های زیادی وجود دارد که باعث ایجاد زیاد فکر کردن در بین فرد یا افراد مبتلا به وسواس فکری می شود این عده باید از زمان حمله افکار مخرب آگاه باشند برای کاهش استرس بوجود آمده باید علائم حساسیت زا را از خود دور کرد. تلاش شود افکار را مدیریت یا حتی الامکان سرکوب کرد تا دچار اضطراب نشد این روانشناس گفت: فرد مبتلا به اختلال وسواس فکری زمانی می تواند خود را از بیهودگی و استرس افکار منفی پیش آمده برهاند که تجربیات گذشته را مرور کند به عبارتی راه حل بهتر و پیامدهای مثبتی را که داشته یکبار دیگر در ذهن به گردش درآورد.

وی تصریح کرد: طبق تحقیقات به عمل آمده راهکار دیگر مهار افکار مخرب و استرس زا می تواند نوشتن یا مطالعه بسیار باشد. تجربه ثابت کرده افرادی که دائما در حال نگارش هستند بویژه نوشتن خاطرات و یا به نوعی با خواند کتاب سروکار دارند این عده بسیار کمتر به سمت وسواس فکری کشیده و از طرفی با انرژی مثبت زیادی روبه رو هستند و فکری که به ذهنشان خطور می کند را به راحتی در ایجاد روابط عمومی با دیگران تاثیر گذارد.

چند توصیه کرونایی برای محرم امسال



ایپیدمیولوژیست دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به خطرات ناشی از تجمعات انسانی در بحران کرونا در عین حال بر لزوم کنترل ویژه سفرها در تعطیلات پیش رو تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر حمید سوری ایپیدمیولوژیست و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه سوگواری ایام عزاداری امام حسین(ع) و یارانش از سوی دوستداران آن بزرگوار، قرن‌هاست برگزار می‌شود و در کشور ما نیز این ایام مورد توجه ویژه مردم است، ادامه داد: آنچه در شرایط کرونایی امسال با آن مواجه هستیم لزوم بازنگری در نحوه برگزاری این مراسم و اجتناب ناپذیر می‌کند تا ضمن احترام به اعتقادات مردم هزینه ناشی از بار اپیدمی را به حداقل ممکن برسانیم.

سوری تأکید کرد: هرچند از نظر علم اپیدمیولوژی هر گونه تجمع انسانی می‌تواند باعث شعله‌ور شدن اپیدمی شود ولی این امر در صورتی که رفتار و برنامه‌ریزی منطبق داشته باشیم قابل کنترل و مدیریت است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه متأسفانه اطلاعات جهانی اپیدمی کووید-۱۹ تصویر امیدوار کننده‌ای را نشان نمی‌دهد، افزود: کشور ما نیز هفته‌هاست به لحاظ موارد رخداد کرونا در رتبه‌های ۹ تا ۱۱ در نوسان است.

وی ادامه داد: این در حالی است که بسیاری کشورها که هفته‌ها بعد از ما شاهد آغاز اپیدمی بودند توانستند با سیاستگذاری درست و مؤثر با گذران یک پیک روند خاموشی را آغاز کنند ولی ما هنوز در پیک دوم این اپیدمی هستیم و ایام تلخی را سپری می‌کنیم.

سوری تصریح کرد: در چنین شرایط حساسی طبعا هر گونه اجتماع انسانی از برگزاری کنکور گرفته تا مراسم جمعی دیگر وضع را بدتر می‌کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: دستورالعمل نسبتا جامعی برای برگزاری مناسب ایام محرم تهیه و ابلاغ شده است اما آنچه روی کاغذ نوشته شده تا اجرای تمام و کمال آن نیازمند مشارکت حداکثری مردم به‌خصوص متولیان هیئت‌های مذهبی، نظارت کافی ضابطان مقررات و اعمال قانون است.

وی در ادامه یادآور شد: در غیر اینصورت هزینه سنگینی بر جامعه تحمیل خواهد شد. شاید بدنباشد که پیام اینجا بدهیم که همه‌ما امربه معروف و نهی از منکر بود را اعمال بر امربه رعایت موازین پیشگیری از کرونا و رعایت دستورالعمل ها و پرهیز از بی ملاحظگی و کم توجهی برخی در رفتارهای پرخطر منجر کرانتیم.

وی‌وی ادامه داد: نکته مهم دیگر که در دستورالعمل مربوطه مورد کم توجهی قرار گرفته یکی مراقبت ویژه بزرگترها از کودکان به عنوان یکی از مهمترین عوامل انتقال عفونت به افراد حساس است. دوم محافظت ویژه از سالمندان و گروه‌های پرخطر دارای بیماری‌های زمینه‌ای است به‌نحوی که این افراد به هیچ وجه در اجتماعات شرکت نکنند و در منزل و دور از مواجهه با افراد بیمار یا محتمل سوگواری کنند و افراد دیگر خانواده هم که در بیرون منزل رفت و آمد دارند از تماس نزدیک با آنها جدا خودداری کنند.

وی با هشدار نسبت به افزایش سفرها در تعطیلات پیش رو توضیح داد: سومین و شاید مهمترین نکته از نظر علم اپیدمیولوژی که می‌تواند در شعله ور شدن زیاد اپیدمی تأثیر داشته باشد سفرها و جابجایی‌های بین شهری و حتی تردد شهری روستایی یا بالعکس در ایام محرم است. این اپیدمیولوژیست تصریح کرد: عدم کنترل جدی و شدید این مورد یی شک تمامی شهرهای به ظاهر سبز و نارنجی را قرمز خواهد کرد و حتی می‌تواند آمار بستری و مرگ ناشی از کرونا را چند برابر وضع نامطلوب فعلی کند.

سوری افزود: لذا کنترل این سفرها تنها با توصیه‌های عمومی کافی نبوده بلکه با اعمال شدید مقررات منع رفت و آمد حداقل در فاصله دو تا سه روز قبل و بعد تلسوها و عاشورا می‌تواند بسیار کمک کننده باشد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پایان یادآور شد: انتظار می‌رود ستاد کشوری مقابله با کرونا سریعا این مهم را مورد توجه قرار داده و برای اجرا ابلاغ کند.

منیمال
هایی برای زندگی



امروز که زنده‌ای، زندگی کن، فردا خواهی مُرد.
همانطور که یک ساعت پیش بایست مرده باشی،
وقتی که سراسر زندگی‌ات در برابر ابدیت،
لحظه‌ای بیش نیست، چه جای آنست که خود را عذاب دهی؟

از کتاب #جنگ_و_صلح
#لئو_تولستوی

تازه های سلامت

علت گرفتگی عضلات پا در شب چیست؟

گرفتگی عضلات پا در شب اغلبافی دردناک و ناخواسته ماهیچه یا خوانده می‌شود که افراد به طور معمول هنگام خواب دچار آن می‌شوند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در بیشتر مواقع نمی‌توان برای گرفتگی عضلات پا در شب علت مشخصی پیدا کرد. در مجموع، گرفتگی عضلات پادر شب به خستگی ماهیچه‌ها و مشکلات عصبی مرتبط است.

احتمال بروز این عارضه در دراز کا با افزایش سن بیشتر می‌شود. همچنین زنان باردار بیشتر احتمال دارد دچار مشکل گرفتگی عضلات پا در شب شوند. علاوه بر این، چندین عارضه و بیماری از قبیل نارسایی کلیوی و آسیب عصب نخاعی نیز از بیماری دیابت از جمله عوامل موثر در گرفتگی عضلات پا در شب به حساب می‌آیند.

همچنین مصرف برخی داروها از قبیل ادرارآور ممکن است فرد را دچار عارضه گرفتگی عضلات پا در شب کند، اگرچه ارتباط دقیق این دو با یکدیگر هنوز شناخته شده نیست.

گاهی اوقات سندرم پای بی قرار با عارضه گرفتگی عضلات پا در شب اشتباه گرفته می‌شود اما این دو بیماری مجزا از یکدیگر هستند به طور کلی در دو مشخصه اصلی سندرم پای بیقرار نیست اگرچه برخی میتلایان به این بیماری از درد یا نیز شکایت دارند.

از دیگر بیماری‌هایی که ممکن است با عارضه گرفتگی عضلات پا در شب همراه باشد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

-اختلالات ساختاری همچون بیماری شریان محیطی، تنگی کانال نخاع

- مشکلات متابولیک همچون نارسایی مزمن کلیوی، بیماری آدیسون، کم خونی، سیروز کبدی، کم کاری پراکاری تیروئید، دیابت نوع یک و دو

همچنین مصرف برخی انواع دارو و پروسه های درمانی در بروز این عارضه نقش دارند که می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- داروهای فشار خون
- داروهای کاهنده کلسترول بالا
- دیالیز
- داروهای ادرارآور
- داروهای خوراکی ضد بارداری

به گزارش مایوکلینیک، به طور معمول دست دادن آب بدن، اسهال، خستگی عضلانی، آسیب دیدگی عصبی، آرتروز، بیماری پارکینسون و بارداری در بروز عارضه گرفتگی عضلات پا در شب نقش دارند.



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

تامین هزینه شیر خشک و مکمل های غذایی، برای کودکان معلول ذهنی موسسه خیریه کهریزک
مشارکت از طریق کد دستوری:
*۷۸۰*۶۵#
*۷۳۷*۷۰۰#
پرداخت آنلاین