گوناگون

استاندارد کاهش وزن در هفته چقدر است؟

متخصص تغذیه گفت: افراد مختلف با توجه به سیستم بدنی باید از رژیم‌های مختلف غذایی استفاده کنند اما برای این کار حتما باید به متخصص تغذیه مراجعه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، معصومه مرادی- متخصص تغذیه با اشاره به درصد بالای افراد مبتلا به چاقی به خصوص در تهران و کلانشهرهای بزرگ، برنامه رژیم غذایی منلسی را برای این افراد پیشنهاد کرد و گفت: ده ها مدل رژیم در اینترنت حتی به طور رایگان برای افراد وجود دارد ولی هر فرد باید با توجه به سیستم بدن خود رژیم بگیرد.

وی افزود کاهش نیم تا یک کیلو وزن در هفته نرمال است، اگر بیش از این باشد یعنی به جای کاهش چربی های بدن، از آب بدن کم شده است. چون اکثر افراد چاق طبع بلغمی دارند و دکترهای طب سنتی اسیدهای چرب این افراد را قطع می کنند در صورتی که ما تجویز مسهل مواد غذایی در کنار یکدیگر را برای افراد تجویز می کنیم. به عنوان مثال به افراد توصیه می شود از ماست با دارچین یا زنجبیل به طور همزمان استفاده کنند تا بعدها به دلیل سردی ماست دچار پوکی استخوان نشوند.

ارتباط چاقی با کاهش انعطاف پذیری مغز

اولین مطالعه جهانی نشان می دهد که در افراد به شدت چاق امکان سیم کشی مجدد مغز و یافتن مسیرهای جدید عصبی بسیار کم است.

به گزارش پیام آشنا، یافته‌های جدید محققان استرالیایی نشان می‌دهد انعطاف پذیری مغز در افراد چاق دچار اختلال می‌شود و احتمال یادگیری مهارت‌های جدید یا یادآوری مطالب را کمتر می‌کند.

سیم کشی مجدد مغز و یافتن مسیرهای جدید عصبی برای افراد بهبود یافته از سکته یا آسیب مغزی بسیار حائز اهمیت است.

محققان با استفاده از مجموعه‌ای از آزمایشات شامل تحریک مغناطیسی بین جمجمه‌ای ۱۵ فرد چاق بین ۱۸ تا ۶۰ سال را مورد آزمایش قرار دادند و آنها را با ۱۵ فرد با وزن سالم در قالب گروه کنترل مقایسه کردند.

پالس های مکرر تحریک الکتریکی در مغز اعمال شد تا مشخص شود که چقدر واکنش قوی ای دارند. گروه کنترل با وزن سالم، فعالیت عصبی قابل توجهی را در پاسخ به تحریک ثبت کردند که نشان دهنده یک واکنش نرمال از انعطاف پذیری مغزی است. در مقابل، واکنش در گروه چاق حداقل بود که نشان دهنده اختلال در ظرفیت شأن در تغییر است.

دکتر «برتنون هوردا کر»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ساوت استرالیا در این باره می گوید: «این یافته‌ها برای اولین بار رابطه بین چاقی و کاهش انعطاف پذیری مغز را نشان می‌دهند»

به گفته وی، «در حال حاضر چاقی با مجموعه‌ای از عوارض جانبی نظیر ریسک بالاتر بیماری قلبی عروقی، اختلالات متابولیکی و زوال عقل مرتبط است.»

وی در ادامه می‌افزاید: «برای اولین بار ما متوجه شدیم که چاقی با اختلال در عملکرد مغز مرتبط است.»

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، حدود ۶۵۰ میلیون نفر از جمعیت جهان دچار چاقی هستند.

استاتین‌ها شدت بیماری کووید۱۹ را کاهش می دهند

محققان دریافتند داروهای کاهش دهنده کلسترول موسوم به استاتین، خطر ابتلا به نوع شدید بیماری کووید۱۹ را کاهش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه کالیفرنیا دریافتند استاتین ها با از بین بردن کلسترول از غشاهای سلولی از ورود کروناویروس جلوگیری می کنند.

مولکولی موسوم به ACE۲ همانند دستگیره ای در سطوح خارجی بسیاری از سلولهای انسانی قرار دارد که به تنظیم و کاهش فشار خون کمک می کند. ACE۲ تحت تأثیر استاتین های تجویز شده و سایر داروهایی است که برای بیماری های قلبی عروقی استفاده می شود.

محققان در ژانویه ۲۰۲۰ به نقش جدید ACE۲ پی بردند. کروناویروس عمدتا از این گیرنده برای ورود به سلول های ریه و ایجاد عفونت های تنفسی استفاده می کند.

«لوری دانیلز» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «هنگامی که در ابتدای شیوع پاندمی، با این ویروس جدید روبرو شدیم، حدس و گمان های زیادی پیرامون برخی از داروها وجود داشت که بر ACE۲ تأثیر داشته باشند. نظیر استاتین ها و اینکه آیا بر ریسک بیماری کووید۱۹ تاثیر خواهند داشت.» در این مطالعه، محققان گزارش پزشکی ۳۸۱ بیمار مبتلا به کووید۱۹ را بررسی کردند.

آنها دریافتند مصرف استاتین ها قبل از بستری شدن در بیمارستان به خاطر ابتلا به کووید۱۹ با کاهش ۵۰ درصدی ریسک ابتلا به نوع شدید کووید ۱۹ در مقایسه با افرادی که استاتین مصرف نمی کردند مرتبط بود.

همچنین بیماران کووید۱۹ ایی که قبل از بستری شدن در بیمارستان استاتین مصرف می کردند روند بهبود سریع تری داشتند.

محققان متعقدند استاتین ها از طریق تاثیر ضدالتهابی شان از عفونت کووید۱۹ پیشگیری می کنند و با قابلیت‌های پیوندی‌شان می توانند روند پیشروی ویروس را متوقف کنند.

یک جرعه کتاب

کی: ترفندهای علمی زمان‌سنجی عالی
نویسنده: دنیل پینک
مترجم: تیم ترجمه نشر نوین
نشر نوین

پیام آشنا: «کی؟ ترفندهای زمان‌سنجی عالی» اثر دیگری از دنیل اچ پینک نویسنده کتاب‌های «انگیزه -Drive» و «TO SELL IS HUMAN» است. تقریبا همه می‌دانند که زمان‌سنجی، همه‌چیز است اما چیز زیادی درباره خود این پدیده و درواقع ترفند، نمی‌دانند.

زندگی ما زنجیره‌ای از تصمیم‌های پی در پی در مورد «کی» هستند. کی یک کسبوکار را شروع کنیم، کی یک کلاس را در برنامه خود قرار دهیم و یا کی رابطه عاطفی خود با یک فرد دیگر را جدی تلقی کنیم. با این حال، ما این تصمیم‌ها را بر اساس شهود و حدسیات خود می‌گیریم.

دنیل اچ پینگ، ایده‌پرداز مطرح حوزه موفقیت و کسبوکار، که به سرعت در حال تبدیل شدن به یک استاد بین‌المللی است، ترفندهای علمی زمان‌سنجی را شناسایی کرده تا به ما کمک کند که در کار و زندگی موفق‌تر باشیم.

پینگ با زنجیره‌ای از تصمیم‌های پی در پی در مورد «کی» هستند، کی یک کسبوکار را شروع کنیم، کی یک کلاس را در برنامه خود قرار دهیم و یا کی رابطه عاطفی خود با یک فرد دیگر را جدی تلقی کنیم. با این حال، ما این تصمیم‌ها را بر اساس شهود و حدسیات خود می‌گیریم.

دنیل اچ پینگ، ایده‌پرداز مطرح حوزه موفقیت و کسبوکار، که به سرعت در حل تبدیل شدن به یک استاد بین‌المللی است، ترفندهای علمی زمان‌سنجی را شناسایی کرده تا به ما کمک کند که در کار و زندگی شما مفید است؟ زمان ایده‌آل برای استعفا از یک شغل، تغییر حرفه و یا ازدواج کردن کی است؟

کتاب «کی» یک روایت شگفت‌انگیز و خواندنی است که در مورد نحوه ایجاد یک زندگی غنی‌تر و پربارتر نکات جذابی را مطرح می‌کند. دنیل اچ پینک در این اثر، آخرین تحقیقات و اطلاعات زمان‌سنجی را با داستان‌هایی جذاب و آموزنده و توصیه‌هایی عملی و کاربردی ترکیب کرده تا به خوانندگان بینشی عمیق و متفاوت‌کننده بدهد که بتوانند زندگی غنی و دوست‌داشتنی‌تری را تجربه کنند.

مدیر کل بهزیستی البرز خبر داد:

ایجاد فرصت های برابر برای ناشنوایان البرزی در شغل و آموزش

مدیر کل بهزیستی البرز از ایجاد فرصت های برابر برای ناشنوایان در زمینه های شغلی و آموزشی به خصوص مراکز آموزش عالی، خبر داد.

به گزارش پیام آشنا: اسدا... حیدری با اشاره به نام‌گذای روز هشتم مهر به عنوان روز جهانی ناشنوایان، گفت: از نقای فرهنگ، ارتباط با ناشنوایان، دانسته هایی از زبان اشاره و آگاهی سیاست مداران و همچنین عموم مردم، از جمله اقداماتی است که باید در ارتباط با ناشنوایان در نظر گرفت.

وی در خصوص اقدامات مختلفی که از سوی سازمان بهزیستی صورت گرفته اشاره کرد و گفت: توسعه خدمات توانبخشی در کلینیک‌های تخصصی، ارائه خدمات توانپزشکی، آموزش مهارت‌های زندگی به ویژه شیوه‌های ارتباط تلفیقی (لب‌خوانی و زبان اشاره)، حمایت از برنامه‌های حرفه آموزی و اشتغال ناشنوایان، اجرای طرح‌های مختلف توانمندسازی، پرداخت شهریه دانشجویان کم شنوا و ناشنوا، ارائه خدمات در مراکز روزانه خانواده کودک کم شنوا و ناشنوا و کاشت حلزون را می‌توان از جمله این فعالیت ها برشمرد.

مدیر کل بهزیستی البرز ادامه داد: پر واضح است که حل مشکلات افراد ناشنوا و کم شنوا و تلفیق کامل آنان در عرصه های شغلی و اجتماعی و دسترسی کامل آنها به خدمات مورد نیاز از مهم ترین اولویت های سازمان بهزیستی به شمار می‌رود. لیکن تحقق کامل این هدف منوط به همگرایی کامل تشکل های فعال در این حوزه با اهداف مورد نظر، تمکین سایر دستگاه های اجرایی به قوانین مرتبط با معلولان و حمایت نهادهای نظارتی جهت ارزیابی دقیق عملکرد دستگاه ها و نظارت صحیح بر حسن اجرای این قوانین خواهد بود.

این مسئول به خواسته عموم ناشنوایان که همان اولویت‌های مهم این اداره نیز است اشاره کرد و افزود: آگاه‌سازی و ارتقاء فرهنگ عمومی جامعه از طرق توسعه و تقویت آموزش تلفیقی در مدارس که زمینه رشد و تعالی و درک متقابل دانش آموزان شنوا و کم شنوا را به دنبال دارد، توسعه فراگیر شیوه های ارتباطی ناشنوایان و روش های تعامل موثر با آنان از طریق رسانه ها و سازمان های غیردولتی، ایجاد فرصت‌های برابر برای این افراد در زمینه های شغلی و آموزشی به خصوص مراکز آموزش عالی، ایجاد امکان استفاده بهینه این عزیزان از رسانه ملی، دسترسی مطلوب آنان به تولیدات رسانه‌ای، منابع آموزشی و فضاهای مجازی، استفاده بهینه از فن اوری های جدید در این حوزه و در تعامل با دانشگاه ها و در نهایت تلفیق کامل آنان در ساختار جامعه، نه تنها خواسته عموم ناشنوایان، بلکه از اولویت های مهم دستگاه های متولی امر نیز به شمار می‌رود.

حیدری در ادامه گفت: بی تردید تحقق امور ذکر شده مستلزم ایجاد وحدت رویه بین تشکل های فعال در حوزه آسیب های شنوایی، همگرایی گام های فعالان امر در بخش های دولتی و غیردولتی و همسویی نگاه های معطوف به مسائل ناشنوایان است.

وی پیشگیری از کم شنوایی را از بدو تولد کودکان مهم دانست و افزود: با توجه به اینکه بیش از نیمی از کم شنوایی ها قابل پیشگیری هستند و مداخله زودهنگام برای موفقیت همه کودکان کم شنوا از بدو تولد ضروری است، آگاهی افراد جامعه نسبت به اینکه مسائل می تواند به پیشگیری از کم شنوایی ها از بدو تولد کودکان کمک کند.

مدیر کل بهزیستی البرز در پایان سخنانش به آمار مددجویان و خدمات ارائه شده به آن ها در البرز اشاره کرد و گفت: ۴۷۳۸ مددجوی ناشنوا تحت پوشش اداره کل بهزیستی البرز هستند که از این تعداد ۷۹ مددجو از خدمات شهریه دانشجویی، ۴۷۰ مددجو مستمری بگیر، ۵۰ مددجو از خدمات وام خوداشتغالی به مبلغ دومیلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان، ۱۲۰ توانخواه به مبلغ ۹۸۵ میلیون و ۲۹۶ میلیون ریال از خدمات قطعات کاشت حلزون، ۴۸ نفر به مبلغ ۴۸۰ میلیون ریال از خدمات کاشت حلزون بهره می برند و تعداد ۱۵۰ سمعک به مبلغ ۱۱۰ میلیون تومان برای این افراد خریداری شده است. یک مرکز آموزشی ناشنوایان تحت عنوان کودک و خانواده با ظرفیت اسمی ۱۲۰ نفر در البرز وجود دارد.

روزنه

۵ میوه برای بهبود کبد چرب

برخی میوه‌ها به دلیل خواصی که دارند برای بهبود کبد چرب مؤثر عمل می‌کنند. چون می‌توانند به کاهش التهاب در این عضو مهم کمک کنند و وجود چربی در آن را کاهش دهند. در این مطلب شما را با این میوه‌های خوب بیشتر آشنا می‌کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، دو نوع کبد چرب وجود دارد. یکی کبد چرب ساده که به دلیل تجمع و وجود چربی در کبد بروز می‌کند اما این میزان اندک است و یا التهاب و آسیبی در سلول‌های کبد رخ نداده است. نوع دوم استئاتوز کبدی غیرالکلی است که در این صورت علاوه بر تجمع چربی، التهاب و آسیب‌هایی در سلول‌های کبدی مشاهده می‌شود. نوع اول یعنی کبد چرب ساده رایج‌تر است و می‌توان با داشتن رژیم غذایی سالم و کاهش مصرف قند و نمک و همچنین مصرف میوه و سبزیجات به بهبود وضعیت کمک زیادی کرد. علاوه براین ورزش منظم نیز به کاهش وزن و چربی‌های ذخیره شده در کبد کمک زیادی می‌کند.

میوه‌های دوست‌دار کبد

بر اساس اعلام موسسه ملی دیابت و بیماری‌های کلیوی و گوارشی ایالات متحده آمریکا ایجاد تغییرات در عادت‌های غذایی به تسکین علائم کبد چرب کمک زیادی می‌کند در بین این تغییرات اساسی می‌توان به محدود کردن مصرف چربی‌ها اشاره کرد چون مواد غذایی چرب کالری زیادی به بدن تحمیل کرده و باعث افزایش وزن می‌شود حتماً می‌دانید که اضافه وزن نیز یکی از عوامل اصلی ابتلا به کبد چرب است. بنابراین توصیه می‌شود به چاق چربی‌های ترانس و اشباع شده از چربی‌های غیراشباع مونو و پلی استفاده کنید. علاوه براین، همین موسسه اشاره کرده است که مصرف بیشتر مواد غذایی با شاخص گلیسمی پایین مانند سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل برای داشتن کبدی سالم‌تر لازم و ضروری هستند.

خوشبختانه میوه‌هایی نیز وجود دارند که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی بالایی هستند و بر اساس نتایج پژوهشی که در International Journal of Environmental Research and Public Health به چاپ رسیده است این دو ویژگی یعنی خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، استئاتوز کبدی و حتی سرطان کمک می‌کنند.

تمرهندی دوست کبد

تمرهندی سرشار از فیبر است و برای افرادی که می‌خواهند رژیم لاغری بگیرند توصیه می‌شود. فیبرها موادی هستند که با ترشحات معدی ترکیب شده و این کار باعث می‌شود که حجیم شده و در نتیجه میل به مصرف مواد غذایی و خوردن کاهش پیدا می‌کند.

از طرف دیگر نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۱۴ چاپ شده است نشان می‌دهد که این میوه خواص آنتی‌اکسیدانی بالا دارد این خاصیت نیز برای سلول‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است چون مانع از آسیب آن‌ها در اثر تجزیه نادرست مواد غذایی می‌شود. باید بدانید که تجزیه نادرست مواد غذایی در دستگاه گوارش باعث تجمع چربی‌ها در کبد می‌شود. در طرف مقابل نیز آنتی‌اکسیدان‌ها از بروز چنین آسیب‌های سلولی جلوگیری می‌کند. اطبای طب سنتی توصیه می‌کنند که تمرهندی به صورت دمنوش مصرف شود. برای این کار لازم است که ۳۰ گرم برگ خشک تمرهندی با یک لیتر آب دم و روزانه ۳ فنجان مصرف کنید.

لیموترش دوست کبد

لیموترش منبع مهم ویتامین C و اسیدسیتریک بوده و همچنین خواص آنتی‌اکسیدانی دارد. در واقع نتایج بررسی‌هایی که روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شده نشان می‌دهد که مصرف لیموترش می‌تواند از کبد در برابر آسیب‌های ناشی از مصرف الکل و مواد غذایی نامناسب محافظت می‌کند. از طرف دیگر این میوه‌ترش عضم غذا را سرعت می‌دهد چون اسیدهای موجود در آن به تجزیه مواد غذایی در معده کمک زیادی می‌کند.

گلابی دوست کبد

گلابی یک میوه آبدار است. این میوه شیرین همچنین میزان بالایی لوولز یا فروکتوز است که همان قند طبیعی موجود در برخی از میوه‌ها و سبزیجات محسوب می‌شود. گلابی همچنین منبع خوب فیبرهای محلول و غیرمحلول در آب است. این مسئله نیز باعث کنترل و تنظیم عملکرد روده‌ها شده و به این ترتیب با مشکلی به نام یبوست مقابله می‌کند. نتایج بسیاری از پژوهش‌ها که روی حیوانات آزمایشگاهی انجام شده نشان می‌دهد که گلابی می‌تواند سوخت‌ساز الکل را تنظیم کرده و مانع از بروز زخم‌های معده شده و لیپیدهای بالا مضایی را کاهش می‌دهد. چون خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارد. بهتر است بدانید که با مصرف دو عدد گلابی در روز ۲۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین C، ۱۰ درصد نیاز روزانه به اسیدفولیک و میزان زیادی از ویتامین ب کمپلکس (B۱، B۲ و مقداری ویتامین B۳ و B۶) و همچنین ویتامین E تأمین می‌شود.

آب طالبی و دانه میوه پاپایا دوست کبد

ترکیب آب طالبی و دانه‌های پاپایا فواید زیادی دارد که از جمله می‌توان به بهبود چندین چربی‌ها و ویتامین‌ها از طریق روده و همچنین دفع ترکیبات سمی و مازاد کلسترول اشاره کرد. بنابراین دو برش طالبی، دو عدد دقه میوه پاپایا و یک لیوان آب را داخل مخلوط‌کن بریزید و میکس کنید تا کاملاً یکدست شود و میل کنید.

توت فرنگی دوست کبد

توت فرنگی علاوه بر اینکه یک میوه خوشمزه و خوش آب و رنگ است بلکه منبع فیبر، ویتامین C و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی محسوب می‌شود که از بدن محافظت می‌کنند. چون سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. اسیدهای آرگلیک موجود در توت فرنگی خاصیت ضدعفونی کنندگی و ضدالتهابی دارد. به همین دلیل نیز توصیه می‌شود که توت فرنگی را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید تا شرایط کبدتان بهتر شود. این میوه خوشمزه سرشار از آب است و به همین دلیل برای پیشگیری و مقابله با احتیاس آب نیز مؤثر است. توصیه می‌شود که در فصل توت فرنگی روزانه ۷ تا ۸ عدد توت فرنگی میل کنید. همچنین می‌توانید آن را به صورت آب توت فرنگی و همچنین دمنوش توت فرنگی میل کنید.

حرف آخر

با وجود اینکه برخی از میوه‌ها و همچنین مواد غذایی مختلف برای بهبود وضعیت کبد مفید هستند و نباید از مصرف آن‌ها غافل شد اما با این حال اگر تصور می‌کنید کبدتان دچار مشکل شده و یا سبک زندگی‌تان به گونه‌ای است که نگران چرب بودن کبدتان هستید حتماً به پزشک مراجعه کنید تا توصیه‌های لازم را برای بهبود وضعیتتان ارائه دهد.

واکسیناسیون آنفلوآنزا برای ۳ گروه در اولویت؛

تلفنی نوبت بگیرید

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: دکتر محمد مهدی گویا با بیان این مطلب افزود: در روز شنبه، ۵ شهریماه حدود نیمی از مقدار تعیین شده (تخصیص ۱.۵ میلیون دوز واکسن آنفلوآنزا) به معاونت بهداشت وزارت بهداشت تحویل داده شد که بلافاصله با هماهنگی قبلی، توزیع در سطح دانشگاه های علوم پزشکی کشور آغاز شد.

وی در ادامه افزود: روند تحویل واکسن به سردخانه مرکزی واکسن در روز ۶ و ۷ مهر نیز ادامه دارد و به همین شکل توزیع به استان‌ها و شهرستان‌ها استمرار خواهد داشت.

رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت با اشاره به توزیع واکسن آنفلوآنزا در معاونت بهداشت و مراکز بهداشت و ابته زمانبر بودن توزیع، گفت: اولویت دریافت واکسن آنفلوآنزا برای کارکنان مراکز بیمارستانی و همچنین زنان باردار و مبتلایان به بیماری های خاص است.

همچنین گفت: با توجه به بعد مسافت و تعدد مراکز و واحدهای عملیاتی، توزیع واکسن در سطح کشور طبعا زمانبر بوده که با تلاش شبانه روزی کارکنان شبکه های بهداشتی کشور در حال انجام است و ارائه خدمات واکسیناسیون در تعدادی از مراکز از روز شنبه و یکشنبه ۵ و ۶ مهرماه آغاز شده و با توجه به روند توزیع، از روز ۷ مهرماه در تمام واحدهای عملیاتی واکسیناسیون برای گروه های اولویت دار ادامه می انجام شد.

بنابر اعلام روابط عمومی وزارت بهداشت، گویا در ادامه با بیان این که اولویت دریافت واکسن برای کارکنان مراکز بیمارستانی و همچنین زنان باردار و مبتلایان به بیماری های خاص است که با تعیین اولویت و زمانبندی اقدام می شود، افزود: نکته مهم رعایت دستورالعمل های پیشگیرانه و فاصله گذاری اجتماعی جهت پیشگیری از کرونا ویروس جدید در حین دریافت واکسن آنفلوآنزا است که در صورت عدم رعایت حتی می تواند سبب گسترش خطر انتشار کرونا شود لذا انتظار می رود افرادیکه جزو گروههای در معرض خطر بیماری آنفلوآنزا هستند به صورت تلفنی با مراکز بهداشتی هماهنگی قبلی انجام دهند و ضمن اخذ نوبت مراجعه نمایند تا در زمان مراجعه از خدمات سریعتر، اتلاف وقت کمتر و همچنین بدون تجمع و ازدحام بهره مند شوند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
بازی زندگی، بازی بومرنگ‌هاست: بندار و کردار و گفتار انسان، دیر یا زود به دافتی حیرت‌انگیز به خود او باز می‌گردد

فلورانس اسکاول شین

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

قلب‌هایی که به خاطر کرونا می‌ایستند

بیمارانی که دچار عوارض بیماری قلبی می شوند اگر جنازه‌هم به مراکز درمانی مراجعه نکنند ممکن است با عوارض دلامی این بیماری و یا حتی مرگ و میر روبرو شوند به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر؛ بررسی‌ها نشان می‌دهد که سن بیماران قلبی عروقی و کسانی که دچار سکته قلبی می شوند پایین آمده است.

دردسرهای روزهای کرونایی

شیوع کرونا علاوه بر اینکه مشکلات زیادی برای نظام سلامت و مراکز درمانی ایجاد کرده است، باعث شده تا بیماران غیر کرونایی نیز از پیگیری امور درمانی بیماری خود به دلیل ترس از کرونا قطع امید کنند. در این بین، بیماران قلبی از جمله کسانی هستند که اگر مراقب سلامت قلب خود نباشند، با مشکلات زیادی مواجه می شوند. عباس سلیمانی- استادیار بیماری های قلب و عروق، گفت: قطع درمان و عدم مراجعه به بیمارستان می تواند خطرساز شده و به بهای از دست رفتن جان بیمار تمام شود وی افزود: مرگ و میر سکته حاد قلبی که در بیمارستان و تحت درمان اورژانسی ۳ تا ۴ درصد است، با ماندن بیماران در خانه به حدود ۳۰ درصد می رسد. سلیمانی ادامه داد: بیماران به هیچ عنوان و در هیچ شرایطی بدون مجوز پزشک نباید مصرف دارو را قطع کنند.

وضعیت بیماری های قلبی

بررسی ها نشان می دهد که سالانه ۱۷.۹ میلیون نفر در سراسر دنیا به علت بیماری قلبی عروقی فوت می کنند که ۳۱ درصد کل مرگ‌های جهانی و نیمی از مرگ‌های ناشی از بیماری های غیرواگیر است. اکثر مرگ های قلبی عروقی ناشی از بیماری کرونر قلب یا سکته مغزی است. عوامل خطر اصلی بیماری قلبی عروقی و سکته مغزی شامل فشارخون، کلسترول و قند خون بالا، مصرف دخانیات و الکل، رژیم غذایی نامناسب، چاقی و اُلودگی هوا هستند. افشین استوار- مدیر کل دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر وزارت بهداشت، با عنوان این مطلب که بیماری قلبی اولین علت مرگ در ایران و جهان است، گفت: در زمان بحران بیماری کووید۱۹، بیماران قلبی عروقی با تهدید دو جانبه‌ای مواجه خواهند شد. نه تنها در معرض ابتلای نوع شدیدتر ویروس و عوارض وخیم‌تر هستند، بلکه ممکن است به علت ترس از دریافت مراقبت به موقع قلب، خود خودداری کنند. این مسئله اهمیت اقدامات اصل در خصوص بیماری قلبی عروقی را دو چندان می کند. وی افزود: ما در یک دوران بی سابقه‌ای زندگی می کنیم. پاندمی کووید۱۹ سبب توجه بیشتر به حرفه کارکنان بهداشتی، نظام های مراقبت سلامت ملی و مسئولیت فردی ما برای سلامت خود و برای افراد آسیب پذیر در جامعه شده است. استوار ادامه داد: ما نمی دانیم همه گیری جهانی کووید۱۹ در آینده چه بخشی از خدمات را در بر می گیرد اما می دانیم که مراقبت از قلب جان همین الان مهم تر از هر زمان دیگری است. مدیر کل دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر وزارت بهداشت، افزود: بیماری قلبی عروقی، اولین علت مرگ در سیاره ما است و علت های زیادی دارد از جمله مصرف دخانیات، دیابت، فشارخون بالا و چاقی. با آلودگی هوا و شرایط نامناسب زندگی شهری و افزایش فشار و آلودگی هوا، بیماری های قلبی عروقی در خصوص پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی، گفت: عوامل خطر این بیماری که در ابتدا به شکل حمله های قلبی و سکته مغزی تظاهر می کند مصرف دخانیات، رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی، و مصرف الکل است که به تهیه خود در افراد به شکل فشارخون بالا، قند خون بالا و اضافه وزن و چاقی و خطرات تخریب کننده سلامت قلب تظاهر می کند. استوار افزود: سازمان جهانی بهداشت تا سال ۲۰۲۵، کاهش مرگ های زودرس ناشی از بیماری های قلبی عروقی تا ۲۵ درصد را به عنوان هدف کشورها تعیین کرده است. سعید علیپور- پارسا متخصص قلب و عروق، با عنوان این مطلب که به هیچ عنوان مشکلات اورژانسی قلبی را به دلیل ترس از ابتلا به کرونا نباید به تعویق انداخت، گفت: بیمارانی که دچار عوارض بیماری قلبی می شوند اگر جنازه به مراکز درمانی مراجعه نکنند ممکن است با عوارض دلامی این بیماری و یا حتی مرگ و میر روبرو شوند.

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 می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸