گوناگون

محموله‌های جدید واکسن آنفلوآنزا در شرف ورود به کشور

سخنگوی سازمان غذا و دارو ضمن اعلام آخرین وضعیت تامین و توزیع واکسن آنفلوآنزا در داروخانه ها گفت: در حوزه تبادلات ارزی و بانکی برای واردات واکسن آنفلوآنزا مشکلاتی وجود داشت که اکنون حل شده و محموله‌ها به تدریج وارد کشور خواهند شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر کیلوش جهانپور درباره آخرین وضعیت تامین واکسن آنفلوآنزا و توزیع آن در داروخانه‌ها گفت: محموله اول واکسن آنفلوآنزا تامین و از چندی پیش توزیع آن در شبکه بهداشت کشور آغاز شد و اکنون در شبکه بهداشتی توزیع شده است. وی افزود: محموله‌های بعدی واکسن آنفلوآنزا که وارد شود، بعد از رفع نیاز کامل نیاز گروه‌های اولویت‌دار در شبکه بهداشتی و مراکز بهداشت شامل کادر بهداشت و درمان، مادران باردار و بیماران خاص، سپس در داروخانه‌ها برای سایر افراد نیازمند و متقاضی توزیع خواهد شد. جهانپور درباره مشکل نقل و انتقال ارزی که برای تامین واکسن آنفلوآنزا وجود داشت، گفت: در حوزه تبادلات ارزی و بانکی برای واردات واکسن آنفلوآنزا مشکلاتی وجود داشت که در حال حاضر حل شده و محموله‌ها به تدریج وارد کشور خواهد شد. وی با بیان اینکه ۲۵ میلیون دوز واکسن آنفلوآنزا در شبکه بهداشتی توزیع می‌شود، اظهار کرد: معمولا هر محموله‌ای به میزان ۲ میلیون دوزی وارد کشور می‌شود و مجموعا با شده که ۱۶ میلیون دوز واکسن آنفلوآنزا را برای امسال تامین کنیم. وقتی واکسن وارد کشور شود، بلافاصله برچسب‌گذاری شده و توزیع می‌شود. در حال حاضر محموله‌های جدید واکسن آنفلوآنزا در شرف ورد شدن به کشور هستند. جهانپور همچنین درباره وضعیت پیش پرداخت به کووکس که مجموعه زیر نظر سازمان بهداشت جهانی است تا در صورت تولید واکسن کرونا بتواند عرضه آن را به کشورهای جهان ساماندهی کند، گفت: بلک مرکزی باید تا ۱۸ مهرماه پیش پرداخت مربوط به تامین واکسن کرونا به کووکس پرداخت کند. وی ادامه داد: بعد از انجام پیش پرداخت باید منتظر بود تا ببینیم سازمان جهانی بهداشت کدام واکسن را برای بیماری کرونا تایید می‌کند. سپس فرایند تولید انبوه این واکسن را پیگیری کرده و در مکانیزم کووکس توزیع می‌کنند. توزیع واکسن کرونا از طریق کووکس هم بر اساس میزان تولید شده واکسن بوده و اولویت ارائه آن هم با گروه‌های پرخطر و در معرض خطر است.

چرا نباید ماسک را در آینه خودرو آویزان کرد؟

متخصص بیماری‌های عفونی و عضو کمیته کشوری مبارزه با کرونا با بیان این مهم که در صورتیکه افراد ماسک‌های استفاده شده خود را داخل خودرو نگهداری کنند سلامت دیگران را به خطر خواهند انداخت گفت: زیرا ویروس کرونا که به سرعت از طریق مخاط بینی و دهان منتقل می‌شود توانایی این را دارد که ساعت‌ها و روزها بر روی سطوح مختلف باقی بماند و همچنین یکی از شروط مهم انتقال کرونا ویروس فضای بسته‌ای مانند داخل خودرو است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، مردانی افزود: ماسک استفاده‌شده را هم نباید بدون بسته بندی و پوشش مناسب نگهداری کرد زیرا امکان آلوده شدن آن از طریق مختلف به ویروس کرونا و به خطر انداختن جان افراد خواهد شد. وی خاطرنشان کرد: ماسکی که به مدت ۳ الی ۴ ساعت استفاده شود به هیچ عنوان قابل مصرف مجدد نخواهد بود. به همین دلیل نگهداری ماسک‌ها در داخل خودروها و حتی روی مچ و بازو می‌تواند خطر آفرین باشد.

امکان ثبت سفارش تک جلدی کتاب های درسی فراهم شد

ثبت‌سفارش تک‌جلدی کتاب‌های درسی وبسته آموزشی ویژه‌معلمان و دانش آموزان فراهم شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معلمان و دانش آموزان متقاضی کتاب درسی، برای ثبت سفارش دوره‌ای و تک جلدی کتاب های درسی می توانند به ترتیب زیر اقدام کنند:

- ثبت نام در سامانه: برای ورود به سامانه irtextbook.ir حتما باید یک بار در سامانه ثبت نام انجام شود.
- ورود به سامانه: پس از ثبت نام، با کد ملی و کلمه عبور وارد سامانه شوید. در صورتی که کلمه عبور را فراموش کرده‌اید روی دکمه "کلمه عبور را فراموش کرده‌ام" کلیک کنید.
- ثبت و پرداخت سفارش: پس از ورود به سامانه، کتاب های مورد نیاز را انتخاب و سفارش را ثبت و پرداخت کنید.
- پیگیری سفارش: سفارشات این بخش از طریق شرکت پست جمهوری اسلامی ایران توزیع خواهد شد. می توانید برای دریافت اطلاعات بیشتر از بسته سفارشی خود با شماره ۸۸۱۱۳۸۱۴ - ۰۲۱ تماس حاصل کنید.

برای رهگیری مرسوله پستی خود به صورت زیر عمل کنید:
- وارد سامانه شوید.
- از منوی مشاهده جزییات، بارکد پستی (عدد ۲۴ رقمی) را کپی کنید.
- وارد سامانه رهگیری مرسولات پستی به نشانی http://newtrackingpostir شوید.
- با وارد کردن بارکد پستی، اطلاعات مربوط به جابجایی مرسوله پستی را مشاهده کنید.

قهوه بعد از صبحانه به کنترل بهتر قندخون کمک می کند

مطالعه جدید نشان می دهد نوشیدن یک فنجان قهوه غلیظ بعد از یک بدخوابی شبانه می تواند موجب اختلال در کنترل میزان قندخون شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه بث بریتانیا در این مطالعه به بررسی تأثیر خواب مختل شده و قهوه صبحگاهی بر طیفی از نشانگرهای مختلف متابولیکی پرداختند. دانشمندان دریافتند در حالیکه یک شب کم خوابی بر متابولیسم بدن تأثیر دارد اما نوشیدن قهوه به عنوان راهی برای سرحال شدن می تواند بر کنترل قند خون تأثیر منفی بگذارد. با توجه به اهمیت حفظ ایمن سطح قند خون برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت و بیماری‌های قلبی، محققان معتقدند این نتایج می تواند پیامدهای سلامتی گسترده‌ای داشته باشد. نتایج این یافته‌ها نشان می دهد که یک شب بدخوابی موجب تشدید گلوکز خون شرکت کنندگان یا واکنش آسولین شان نشد. محققان مشاهده کردند مصرف قهوه غلیظ قبل از صبحانه خطر واکنش قندخون را تا ۵۰ درصد افزایش می دهد به گفته محققان، نوشیدن قهوه بلافاصله بعد از بیدارشدن از یک خواب شبانه مختل شده می تواند کنترل قندخون را مختل کند.

یک جرعه کتاب

زنان زیرک؛ چرا مردان عاشق زنان زیرک می‌شوند؟
نویسنده: شری آرگو
مترجم: سمیرا ساجدی
نشر: دالاره

پیام آشنا: کتاب زنان زیرک در پی پاسخ دادن به این سوال است. چرا مردان عاشق زنان زیرک می‌شوند؟ کتاب زنان زیرک کتابی روان‌شناسانه درباره روابط زن و مرد، نوشته شری آرگو است.

درباره کتاب زنان زیرک

زنان زیرک کتابی اثر شری آرگو است. موضوع کتاب زنان زیرک این سوال است: چرا مردان عاشق زنان زیرک می‌شوند؟ شری آرگو در زنان زیرک؛ چرا مردان عاشق زنان زیرک می‌شوند؟ به روابط بین زنان و مردان نگاه کرده است. او به جای تکیه بر تصویری رؤیایی و ایده‌آلیستی از روابط دو جنس مخالف، تصویری واقع‌گرایانه از عزل فکر و خواسته‌های مردان و رفتارهای درست یا نادرست زنان به ما ارائه می‌دهد و باوجود تعداد اندک نکاتی که با فرهنگ ما همخوانی ندارند، کتاب پر است از نکات آموزنده و جالبی که می‌تواند در زندگی هر روزه به کار بیایند.

نه‌تنها در برخورد با مردان، که در همه جا این کتاب به زن‌ها کمک می‌کند که از گفتن واژه «نه» نهراسند و اجازه ندهند کسی از سادگی یا مهربانی آن‌ها بهره نادرستی ببرد. کتاب زنان زیرک برای زنان یک یادآوری برای بازگشت به خودشان است و از آنها می‌خواهد که با گذشت زمان و در طول زندگی، بعد زنانه وجود خویش را فراموش نکنند و به مرد زندگی‌شان نیز کمک کنند تا ویژگی‌های مردانه خود را از یاد نبرد.

کتاب زنان زیرک را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

کتاب زنان زیرک راهنمایی است برای خانم‌ها، تا بتوانند بیش از پیش خود را با ضرب‌آهنگ زندگی امروزی و زنانگی خودشان هماهنگ کنند.

جملاتی از کتاب زنان زیرک

یک زیرک کسی نیست که در خانه بنشیند و روی مهارت‌های "نُور کردن مردها" تمرین و تمرکز کند. آنچه او احساس می‌کند در اول رابطه باید باشد، این است که یک «همراه» خوب باشد. این کار تاوقتی که مرد یک "نُشستن عاشقانه زیر نور مهتاب" را با تلاش خودش به دست بیاورد، از سرش هم زیاد است.

در ابتدای رابطه حواستان را خیلی جمع کنید و از مطالب بعدی حتما یادداشت بردارید تا فراموش نکنید:

اگر او برای ابراز عشق سر سوزنی تلاش نمی‌کند، همان موقع دارد به شما نشان می‌دهد که در آینده نیز چیزی برای ارائه دادن به شما ندارد. این رفتار او، ربطی به ارزش شخص شما ندارد، بلکه به آنچه او برای ارائه دادن به شما دارد، بر می‌گردد، و البته به اینکه شما خودتان را چگونه به او نشان داده باشید. آیا سرتان زیاده از حد شلوغ است؟ اگر او خیلی چیزها برای ارائه به شما داشته باشد، اما شما به او اجازه ابراز آن‌ها را ندهید، در این صورت او چاره‌ای جز عقب نشینی ندارد. وقتی یک دختر ساده دل زیادی به مرد لطف می‌کند، رفتار او می‌گوید "آنچه من برای ارائه به تو دارم کافی نیست". یک زیرک اما پیام دیگری می‌دهد: "آنچه هستم کافی است می‌خواهی بخواه و نمی‌خواهی نخواه".

مدیر کل دفتر جمعیت مرکز آمار ایران خبر داد:

نرخ باروری در ایران کمتر از سطح جانشینی

مدیر کل دفتر جمعیت مرکز آمار ایران، با عنوان این مطلب که نرخ باروری در کشور کمتر از سطح جانشینی است، گفت: ۱۹ درصد جمعیت سالمند کشور تنها زندگی می کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علی اکبر محزون در برنامه «روی خط خبر» شبکه خبر سیما، با عنوان این مطلب که تا سه دهه دیگر ۲۶ درصد کل جمعیت کشور سالمند خواهد بود، افزود: شاخص‌های مختلفی برای اجرای سیاست‌های فرزندآوری در نظر گرفته می‌شود.

وی اظهار کرد: یکی از بندهای سیاست‌های کلی جمعیت، تکریم سالمندان بود تا مشخص شود چه میزان از سالمندان در کنار خانواده خود زندگی می‌کنند.

محزون افزود: بر اساس سرشماری‌های انجام شده، در حال حاضر آمار زندگی سالمندان در کنار خانواده‌ها از ۹۰ درصد در دهه‌های گذشته به ۸۱ درصد کاهش یافته است. وی با بیان اینکه تا سال ۱۴۰۰ آمار سالمندان کشور از مرز ۱۰ درصد کل جمعیت عبور خواهد کرد، گفت: طبق روند فعلی در سال ۱۴۲۰ حدود ۱۹ درصد جامعه ایران سالمند خواهد بود و تا ۱۴۳۰ این رقم حدود ۲۶ درصد خواهد بود.

به گفته مدیر کل دفتر جمعیت مرکز آمار ایران، این ارقام نشان می‌دهد که در سه دهه آینده یک چهارم جمعیت کشور سالمند خواهند بود که علت آن جایگزین نشدن نسل به نسل جمعیت به دلیل کاهش فرزندآوری است.

وی تصریح کرد: همه آمارها نشان می‌دهد که نرخ باروری کمتر از سطح جانشینی است و پدر و مادرها حتی به تعداد خودشان، یعنی دو نفر نیز فرزندآوری نمی‌کنند.

محزون گفت: در حال حاضر به ازای هر یک نفر سالمند در کشور، حدود ۱۱.۵ نفر از جمعیت کشور در سطح کار قرار دارد اما در سال ۱۴۳۰ این رقم به ۳.۲ دهم نفر کاهش می‌یابد.

روزنه

۱۰ عامل دردهای بدنی

هر دردی که در بدن بروز می‌کند سیگنالی از جانب بدن است که اخطار می‌دهد یک جای کار می‌لنگد از یک ناراحتی گذرا گرفته تا بیماری‌های خودایمنی مزمن باعث بروز اختلالی می‌شوند که درد ایجاد کرده و کیفیت زندگی هر فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، گاهی یک درد شدیدی در بدن ایجاد می‌شود که به عنوان مثال نفتی از وجود عفونتی در بدن است اما به مرور کاهش پیدا می‌کند و از بین می‌رود. اما در برخی موارد دیگر دردها طولانی و مزمن می‌شوند. بنابراین در گام اول باید علل درد شناسایی شود. در این مطلب عواملی که باعث ایجاد درد در بدن می‌شوند را بررسی می‌کنیم. با ما باشید.

آنفلوانزا:

آنفلوانزا یک بیماری حاد ناشی از ویروس‌های آنفلوانزای A یا B است که معمولاً در فصل سرما خود را نشان می‌دهند. آنفلوانزا در سراسر جهان وجود دارد و تقریباً نقطه‌ای در جهان یافت نمی‌شود که از اپیدمی‌های شایع فصل سرما در امان باشد. آنفلوانزا به خودی خود چندان پیچیده نیست. اما با این حال برای برخی افراد که دچار بیماری‌های مزمن هستند و با سیستم ایمنی آسیب‌پذیری دارند می‌تواند خطرناک بوده و حتی مرگبار باشد. امروزه توصیه می‌شود که سالانه واکسن آنفلوانزا تزریق شود. در افرادی که دچار آنفلوانزای ساده می‌شوند بیماری حدود یک هفته و یا بیشتر طول می‌کشد. این بیماری با علائم تنفسی مانند گلودرد، سرفه، افزایش مخاط، تب، سردرد، دردهای عضلانی و ضعف خود را نشان می‌دهد. التهاب به‌ویژه در ناحیه گلو، سینه و ریه‌ها نیز می‌تواند باعث ایجاد درد در بدن فرد شود.

فیبروماژلژی:

فیبروماژلژی یکی از عوامل رایج دردهای عضلانی اسکلتی مزمن است. این بیماری ۲ تا ۸ درصد مردم جهان را درگیر کرده است. در نتاشی از فیبروماژلژی معمولاً با خستگی مشکلات حافظه و اختلالات خواب همراه است. علت اصلی این بیماری ناشناخته است. فیبروماژلژی بیشتر در بین خانم‌های ۲۰ تا ۵۵ ساله دیده می‌شود. هیچ نامنجاری شاخصی در فعالیت جسمی افراد مبتلا به این بیماری وجود ندارد به‌جز حساسیت عمومی یافت‌های نرم بدن. نتایج آزمایش‌ها و رادیولوژی‌های این افراد نیز نرمال هستند. درمان این بیماری شامل کاهش و تسکین علائم اصلی آن است. درمان‌های دارویی و غیردارویی متعددی برای بهبود علائم این بیماری استفاده می‌شود و جلسات توان‌بخشی و همراهی متخصصان بهداشت روان نیز برای این افراد لازم است.

سندرم خستگی مزمن:

سندرم خستگی مزمن نوعی بیماری است که علت آن همچنان ناشناخته مانده است. این بیماری مزمن بوده و بخش اعظمی از بدن را درگیر و فعالیت بیمار را به طور چشمگیری محدود می‌کند. تشخیص این بیماری معمولاً سخت بوده و دیرهنگام صورت می‌گیرد. افراد مبتلا به بیماری خستگی مزمن با علائمی مانند سردرد، دردهای عضلانی و درد در مفاصل مختلف بدن مواجه هستند. در این بیماری توانایی شرکت در فعالیت‌های حرفه‌ای، تحصیلی، اجتماعی یا شخصی فرد دچار اختلال اساسی می‌شود که بیش از ۶ ماه به طول می‌انجامد و فرد نوعی خستگی را تجربه می‌کند که با استراحت کافی نیز برطرف نمی‌شود.

لوپوس:

لوپوس یک بیماری خودایمنی، مزمن و با علل ناشناخته است. در بیماری‌های خودایمنی سیستم ایمنی بدن به بافت‌های خود حمله می‌کند. لوپوس ممکن است هر اندامی از بدن را درگیر کند و روی سیستم خاصی متمرکز نمی‌شود. متأسفانه به دلیل آسیب‌ها و التهاب‌های ناشی از این بیماری بدن فرد درد زیادی را متحمل می‌شود. احساس خستگی در بیمار، رش‌های پوستی، تب گاه و بیگاه، تورم و قرمزی اطراف مفاصل، تشنج و حساسیت به نور خورشید از دیگر علائم احتمالی این بیماری است. درمان این بیماری سخت و پیچیده است چون واکنش بدن به داروها متفاوت و متغیر است.

بیماری لایم:

بیماری لایم نوعی بیماری است که توسط کنه منتقل می‌شود. مشخصه این بیماری بروز ضایعات پوستی مانند لکه‌های قرمز روی پوست است. مبتلایان به این بیماری در ناحیه مفاصل بزرگ درد دارند و مشکلات دیگری مانند خستگی، سردرد و حتی ناراحتی عضلانی مانند گزش حشرات را تجربه می‌کنند.

آرتریت روماتوئید:

پلی آرتریت روماتوئید یک بیماری مزمن است که منشأ آن شناخته شده نیست. آنچه مشخص است این بیماری یک بیماری خودایمنی است اما شرایط متعددی نیز وجود دارند که باعث بروز علائم آن می‌شوند. این بیماری مشخصاً مفاصل را هدف قرار می‌دهد و باعث تخریب و ایجاد بشکلی در آن‌ها می‌شود. افراد مبتلا به این بیماری علاوه بر درد، مشکلات دیگری مانند خستگی، دردهای عضلانی، تب، کاهش وزن و افسردگی را نیز تجربه می‌کنند.

بیماری لم اس:

مولتیپل اسکلروزیس یا همان لم اس یک بیماری دفع میلین است به این معنی که به غلاف میلین عصب‌ها آسیب می‌رسد. این بیماری یک بیماری خودایمنی و رایج‌ترین بیماری دستگاه عصبی مرکزی است. افراد مبتلا به لم اس با علائمی مانند درد، گزگز شدن و حس‌های غیرعادی دیگر در بدن خود مواجه هستند. از دیگر علائم این بیماری می‌توان به ضعف گیجی، تاری دید، نابینایی موقت یا دائمی، مشکل در راه رفتن و ایستادن و همچنین اختلالات حافظه اشاره کرد.

از دست دادن آب بدن:

دهیدراته شدن یا از دست دادن آب بدن زمانی بروز می‌کند که بدن به واسطه نخوردن یا نیاشامیدن آب خود را از دست می‌دهد. این مشکل همچنین به دلیل استفراغ، اسهال، تب شدید یا مصرف برخی داروهای ادرارآور بروز می‌کند. کودکان و سالمندان بیشتر در معرض دهیدراته شدن قرار دارند. حتماً می‌دانید که آب بدن یک عنصر ضروری برای عملکرد خوب آن است. اما کاهش این آب باعث بروز علائم متعددی مانند تشنگی شدید، کاهش ادرار، خشک شدن دهان، ترک خوردن لب‌ها، گیجی و خستگی می‌شود. کم‌آبی بدن باعث بروز دردهای بدنی می‌شود چون در وضعیت دهیدراته شدن ترکیبات سمی در بدن ایجاد می‌شود که پایانه‌های عصبی را تحریک می‌کنند.

میوپاتی یا ضعف و گرفتگی عضلانی ناشی از مصرف دارو

یک لیست بلندبالایی از داروهایی که توسط پزشک‌ها تجویز می‌شود به اضافه زیاده‌روی در مصرف مواد مخدر باعث بروز میوپاتی می‌شود. علائم این مشکل متعدد است و از دردهای جزئی و ضعف عضلانی تا دردهای شدید و مزمن و ضعف عملکرد دو کلیه متغیر است. مصرف الکل، کولکتین، گلوکوکورتیکوئیدها، استاتین‌ها، داروی کلشی‌سین، داروهای ضدروان‌پریشی و داروهای ضدویروسی جزو داروهایی هستند که باعث ایجاد میوپاتی می‌شوند. عوارض جانبی همیشه ظاهر نمی‌شوند اما در مصرف این داروها باید کمی محتاط بود.

دردهای بدنی دیگر

عامل دردهای بدنی کاملاً متفاوت و متنوع است که نمی‌توان همه را در غالب یک مطلب ارائه کرد. در بالا شایع‌ترین موارد اشاره شد که در سراسر جهان جزو مهم‌ترین عوامل ایجاد دردهای بدنی محسوب می‌شوند. اگر شما در بدنتان دچار دردی شدید که از بین نمی‌روند و زندگی‌تان را تحت تأثیر قرار داده است باید به پزشک متخصص مراجعه کنید. از خودمرمانی بپرهیزید و درمان را به پزشک متخصص بسپارید.

"شبکه هوشمند مدارس کشور" افتتاح می‌شود

"شبکه هوشمند مدارس کشور" با اتصال بیش از ۷۶ هزار مدرسه به شبکه ملی اطلاعات به‌طور رسمی افتتاح می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، با حضور رئیس‌جمهور و از طریق ویدئو کنفرانس فازنخست "شبکه هوشمند مدارس کشور" با اتصال بیش از ۷۶ هزار مدرسه به شبکه ملی اطلاعات به‌طور رسمی افتتاح می‌شود.

در راستای تحقق «عدالت آموزشی» و به‌منظور بهره‌مندی تمامی دانش‌آموزان کشور از مزایای آموزش مجازی، ۳۸ هزار و ۲۳۲ مدرسه شهری و ۳۸ هزار و ۶۷ مدرسه روستایی به پوشش شبکه هوشمند مدارس کشور خواهند پیوست.

اخوان بهابادی: مدیرعامل همراه اول با بیان اینکه این پروژه ملی با همکاری همراه اول و سه پیمانکار دیگر انجام می‌شود، اعلام کرد: در فاز نخست ۴۵۱۲ مدرسه توسط اپراتور اول به اینترنت پرسرعت تجهیز می‌شود.

وی تصریح کرد: پیش از این نیز همراه اول در راستای مسئولیت اجتماعی خود با طراحی و پیاده‌سازی یانفرم شبکه آموزشی دانش آموز (شاد) نقش پررنگی در فراگیری آموزش مجازی ایفا و به برگزاری غیرحضوری کلاس‌های دانش‌آموزان کمک کرده بود.

اخوان یادآور شد: هم‌اکنون بیش از ۱۱ میلیون دانش‌آموز و حدود ۱۱۴ هزار مدرسه در شبکه شاد احراز هویت شده‌اند و از خدمات این یانفرم استفاده می‌کنند.

تازه های سلامت

حداکثر کاهش وزن افراد ماهانه ٤ تا ٥ کیلوگرم است

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه، گفت: حداکثر کاهش وزن برای افراد بر اساس میزان اضافه وزن، بیماری ها و فعالیت بدنی، چهار تا پنج کیلوگرم در ماه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، غزاله اسلامیان اظهار کرد: چاقی با ایجاد اختلال در فرآیند تخمک گذاری می تواند منجر به ناباروری در زنان شود و در صورتی که مادر چاق مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک، باردار شود، ممکن است تأثیرات منفی بر سلامت جنین و مادر داشته باشد، مانند افزایش خطر سقط، زایمان زودرس و ابتلا به دیابت و فشار خون بارداری. همه این موارد بار اقتصادی زیادی به خانواده و جامعه تحمیل می کند و عوارضی را برای مادر، جنین و نوزاد به دنبال خواهد داشت.

وی افزود: براساس یافته های مطالعات، همزمان با افزایش نمایه توده بدنی پاسخ به درمان های ناباروری نیز کاهش می یابد. در صورت عدم توجه و درمان به موقع اختلالات تخمک گذاری، مبتلایان، در معرض خطر ابتلا به سرطان های سینه و رحم قرار می گیرند. بنابراین کاهش وزن صحیح و اصولی در بیماران چاق مبتلا به اختلالات تخمک گذاری، از مهم ترین اقدامات درمانی است و مدیریت وزن دختران و زنان به چرخه های منظم قاعدگی و تخمک گذاری های فعال کمک می کند.

عضو هیئت علمی گروه تغذیه بالینی و رژیم درمانی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه بیان کرد: متأسفانه بسیاری از افرادی که می خواهند اقدام به کاهش وزن کنند، به دنبال روش هایی هستند که در مدت زمان بسیار کوتاه به وزن موردنظر خود برسند و در مورد عوارض ناشی از رژیم های غلط آگاهی ندارند. حداکثر کاهش وزنی که برای افراد براساس میزان اضافه وزن، بیماری ها و فعالیت بدنی توصیه می‌شود، چهار تا پنج کیلوگرم در ماه است.

اسلامیان گفت: توصیه می شود افراد برای کاهش وزن به متخصصان تغذیه مراجعه کنند و پس از دستیابی به وزن مناسب با پیروی از الگوهای غذایی سالم و افزایش فعالیت بدنی تلاش کنند در محدوده وزن طبیعی باقی بمانند و به طور مجدد دچار افزایش وزن نشوند.

وی یکی از عوامل مهم در پیشگیری از اختلالات تخمک گذاری را کنترل وزن دختران از سنین نوزادی، کودکی و نوجوانی دانست و اظهار کرد: شانس ابتلا به اضافه وزن و چاقی در کودکانی که در خانه اول به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می شوند در مقایسه با کودکان غیر شیرمادر خوار کمتر است.

عضو هیئت علمی گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تصریح کرد: الگوی غذایی نامرتب به ویژه در دوران شروع تغذیه تکمیلی، رفتارهای غذایی نامرتب در خانواده با توجه به الگوگیری کودکان، دریافت زیاد تنقلات نامالم و فست فودها در دوران کودکی، استرس، اختلالات خواب و فعالیت بدنی پایین در بروز اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان تأثیرگذار است و والدین باید توجه ویژه ای به این عوامل داشته باشند.

با جامعه 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 از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸