گوناگون

تمدید اعتبار دفترچه‌های بیمه درمان نیروهای مسلح تا آخرین برگ

مدیرعامل سازمان بیمه خدمات درمانی نیروهای مسلح با اشاره به حذف اعتبار دفترچه های بیمه درمانی نیروهای مسلح از ابتدای تیرماه و تمدید اعتبار دفاتر تا آخرین برگ دفترچه گفت: برآورد ما این است که تا پایان سال ۵۰۰ هزار مورد کاهش تعویض دفترچه خواهیم داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر امیر نوروزی با اشاره به حذف اعتبار دفترچه های بیمه درمانی نیروهای مسلح اظهار کرد: از ابتدای تیرماه اعتبار دفاتر را برای سرپرست و همسر (بیمه شدگان قطعی که مادام العمر تحت پوشش ما قرار دارند) تا آخرین برگ دفترچه تمدید کردیم.

وی افزود: این جمله چاپگزین تاریخ اعتبار شد و اگر اعتبار دفترچه ای تمام شده باشد اما هنوز برگه سفید داشته باشد قابل پذیرش است.

مدیرعامل سازمان بیمه خدمات درمانی نیروهای مسلح با بیان اینکه مقایسه ای میان دو بازه زمانی اول تیر تا ۱۵ مرداد ۹۸ و اول تیر تا ۱۵ مرداد۹۹ انجام دادیم گفت: در این بازه زمانی ۳۰ هزار دفترچه کمتر تعویض شده است.

نوروزی از کاهش سفرهای درون شهری برای تمدید اعتبار دفترچه های بیمه به عنوان یکی از مزیت های این طرح یاد کرد و گفت: تعویض دفترچه حداقل نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه زمان می برد که همین عدم حضور در اماکن شلوغ ریسک ابتلا به بیماری کرونا را کاهش می دهد.

مدیرعامل سازمان بیمه خدمات درمانی نیروهای مسلح ادامه داد: علاوه بر این با بحران کاغذ در کشور روبروییم که ارزری دارد. برآورد ما این است که تا پایان سال ۵۰۰ هزار مورد کاهش تعویض دفترچه خواهیم داشت. به ازای هر دفترچه ۱۴ تا ۱۵ هزار تومان هزینه می شود که با این اقدام از این محل هم صرفه جویی می شود.

اجبار استفاده از ماسک در پیشگیری از کرونا موثر است

عضو کمیته علمی ستاد ملی مبارزه با کرونا درباره اجبار استفاده از ماسک، گفت: الزامی شدن استفاده از ماسک اقدامی موثر برای پیشگیری از کرونا و آنفلوانزا است.

به گزارش پیام آشنا، دکتر مسعود مردانی با اشاره به اجباری شدن استفاده از ماسک گفت: اولا باید توجه کرد که در هر تجمعی امکان انتقال کرونا وجود دارد بر همین اساس اجباری شدن استفاده از ماسک، به عنوان اقدامی پیشگیرانه برای کرونا اقدامی بسیار موثر است. زیرا در حال حاضر بر روی انتقال هوابرد و یا انتقال از طریق ریز قطرات تنفسی آلوده اتفاق نظر وجود دارد.

وی افزود: در عین حال در فصل پیش رو با شیوع احتمالی آنفلوانزا هم مواجهیم که تقریبا راه های شیوع و انتقال آن هم با کرونا مشابه است. بنابراین با استفاده از ماسک هم از ابتلا به کرونا و هم از ابتلا به آنفلوانزا پیشگیری می شود.

مردانی با بیان اینکه توصیه می کنم که مردم حتما و با دقت از ماسک استفاده کنند، گفت: در عین حال طبق تجربه ای که در اسفند و فروردین داشتیم، دیدیم که مردم به خوبی رعایت کردند، جریمه ای هم اتفاق نیفتاد و توانستیم بیماری را کنترل کرده و کاهش دهیم. فکر می کنم راهکارهای دیگری هم برای استفاده مردم از ماسک وجود دارد و جریمه راه حل آخر است.

قهوه خطر ابتلا به پارکینسون را کاهش می‌دهد

طبق گزارش جدید محققان، کافئین موجب کاهش خطر بیماری پارکینسون در افرادی می شود که دارای جهش ژنی مرتبط با این اختلال حرکتی هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دکتر «گریس کراتی»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان عمومی ماساچوست، در این باره می گوید: «نتایج این مطالعه بسیار جالب است. ممکن است از میزان کافئین موجود در خون به عنوان نشانگر زیستی برای کمک به شناسایی افراد دارای ژن ابتلا به بیماری پارکینسون استفاده شود.»

مطالعات قبلی نشان داده اند که کافئین در افرادی که فاکتورهای خطر ژنتیکی ندارند می تواند از ابتلا به پارکینسون محافظت کند. این مطالعه جدید با تمرکز بر جهش ژن LRRK۲ که خطر ابتلا به پارکینسون را افزایش می دهد، بوده است.

همه افراد مبتلا به این جهش ژنی به بیماری پارکینسون مبتلا نمی شوند، از اینرو دانشمندان در تلاش برای شناسایی سایر عوامل ژنتیکی یا محیطی که در آن نقش دارند، هستند.

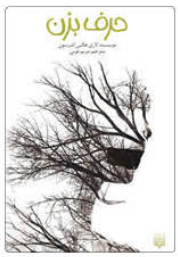
این مطالعه شامل ۱۸۸ بیمار مبتلا به پارکینسون و ۱۸۰ فرد فاقد این بیماری بود. هر دو دارای افرادی با جهش ژن LRRK۲ و بدون آن بودند.

در بین افراد دارای این جهش ژنی، افراد مبتلا به پارکینسون در مقایسه با افراد فاقد پارکینسون، غلظت کافئین خون شأن، ۷۶ درصد کمتر بود.

در بین افراد فاقد این جهش ژنی، افراد مبتلا به پارکینسون در مقایسه با افراد فاقد پارکینسون، غلظت کافئین خون شأن، ۳۱ درصد کمتر بود.

محققان دریافتند افراد مبتلا به پارکینسون دارای جهش ژنی، در مقایسه با افراد دارای جهش ژنی و فاقد جهش ژنی که مبتلا به پارکینسون نبودند، میزان مصرف کافئین روزانه شأن ۴۱ درصد کمتر بود.

یک جرعه کتاب



حرف بزن
نویسنده: لاری هالس اندرسون
مترجم: مریم عربی
نشر پیدایش

پیام آشنا: کتاب حرف بزن، رمانی خواندنی از لاری هالس اندرسون است که با ترجمه مریم عربی منتشر شده است. کتاب حرف بزن داستان جالب دختری است که سعی می‌کند به تنهایی با آزار جنسی که برایش رخ داده است روبه‌رو شود.

درباره کتاب حرف بزن

لاری هالس اندرسن در کتاب حرف بزن ماجرای دختری را نوشته است که سعی می‌کند به تنهایی با مشکلاتی که برایش پیش آمده است بجنگد.

اتفاق بدی برایش رخ داده است و او که درباره آن موضوع با هیچکس صحبت نکرده است، بار گناهی عظیم را به دوش می‌کشد. همین ماجرا باعث شده تا دوستانش را در مدرسه هم از دست بدهد و مشکلات مختلفی مانند افت تحصیلی هم برایش اتفاق بیفتد. ملینا که شخصیت اصلی داستان است با تمامی به پلیس، یکی از مهمانی‌های دوستانه را خراب کرده است. و حالا به همین دلیل همه از او دوری می‌کنند. اما چه موضوعی باعث شده تا ملینا فید مهمانی و خوشگذرانی با دوستانش را بزند و به پلیس زنگ بزند؟ ملینا کم‌حرفتر می‌شود تا جایی که تنها و تنها کلاس هنر است که به او کمک می‌کند تا افکارش را آرام کند و به خودش تسلایی ببخشد. آیا ملینا می‌تواند با مشکلی که دارد به تنهایی روبه‌رو شود؟

کتاب حرف بزن را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

تمام دوستداران رمان از خواندن کتاب حرف بزن لذت می‌برند. اگر به دنبال یک رمان روانشناسی خوب با موضوع آزارهای جنسی می‌گردید، شما را به خواندن کتاب حرف بزن دعوت می‌کنیم.

درباره لاری هالس اندرسن

لاری هالس اندرسن نویسنده کتاب‌های کودک و نوجوان ۲۲ اکتبر ۱۹۶۱ به دنیا آمد. او در سال ۲۰۰۹ به پاس فعالیت‌هایش در زمینه ادبیات کودک و نوجوان جایزه مارگارت آ. ادوارز را از طرف انجمن کتابداران آمریکا دریافت کرد.

هشدار نسبت به ورود زودهنگام کودکان به فضای مجازی

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران یکی از مسائل حوزه کودک را ورود زودهنگام آنها به فضای مجازی عنوان کرد و گفت: باتوجه به اتفاقاتی که در دوران کرونا رخ داده و همچنین ورود زودهنگام کودکان به فضای مجازی و سیستم‌های هوشمند، این موضوع در آینده می‌تواند مشکلات جدی را برای جامعه ایجاد کند زیرا کودکان حدود ۱۰ سال زودتر از روال عادی با گوشی‌های هوشمند آشنا شده‌اند. سیدحسن موسوی چلک ضمن انتقاد نسبت به وضعیت کودکان در بخش‌های مختلف گفت: بخشی از مشکلات ما در حوزه کودکان چگونگی اجرای قوانین موجود و بخش دیگری از مشکلات مطالبه‌گری سازمان‌های غیردولتی و نهادهایی که در حوزه اجرای قوانین وظیفه مطالبه‌گری دارند است.

نقش سازمان‌های غیردولتی در حوزه سیاست‌گذاری کودکان کمرنگ است

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران با اشاره به جایگاه سازمان‌های غیردولتی و انجمن‌ها اظهار کرد: واقعیت این است که عمده سازمان‌های غیردولتی در حوزه اجرا درگیر هستند اما نقش این سازمان‌ها در حوزه سیاست‌گذاری و حوزه‌های مختلف کودکان بسیار کمرنگ است، از سوی دیگر مطالبه‌گری که این تشکل‌ها باید در حوزه شاخص‌های عام رفاه و تامین اجتماعی کودکان داشته باشند، چندان جدی گرفته نشده است. وی در ادامه سخنان خود موضوع رفاه اجتماعی کودکان را یکی از دغدغه‌های جدی این حوزه عنوان کرد و گفت: اگر به دنبال آینده روشنی برای جامعه خود هستیم، باید بیشترین سرمایه‌گذاری را بر روی کودکان انجام دهیم و طبیعتا سرمایه‌گذاری‌ها باید روی شاخص‌های رفاه اجتماعی و شاخص‌های سلامت روانی اجتماعی در حوزه کودکان باشد و این موضوعی است که نمی‌توان به راحتی از آن عبور کرد. رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران با اشاره به سواد اجتماعی برای کودکان گفت: ما بر روی سواد سلامت روانی و سواد سلامت اجتماعی کودکان برنامه‌ریزی کمی انجام داده‌ایم. یکی از مهم‌ترین نهاد و تشکل‌های این حوزه، آموزش و پرورش است که می‌تواند به ارتقای سطح سلامت روان و سواد اجتماعی کودکان و نوجوانان کمک کند، چراکه مدرسه به دلیل ارتباط ضلع مثلث کودک، اولیای مدرسه و اولیای خانه می‌تواند بهترین بستر را برای این بخش فراهم کند. وی ادامه داد: سواد اجتماعی یکی از نیازها و مطالبات جدی است که در حوزه کودک وجود دارد و هر چقدر به صورت پایه‌ای بر روی این بخش سرمایه‌گذاری شود، کودکان می‌توانند کارکردهای مثبت بیشتری در جامعه داشته باشند.

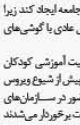
از ورود زودهنگام کودکان به فضای مجازی تا وضعیت آموزشی کودکان محروم

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران در ادامه یکی دیگر از مسائل حوزه کودک را ورود زودهنگام آنها به فضای مجازی عنوان کرد و گفت: باتوجه به اتفاقاتی که در دوران کرونا رخ داده و همچنین ورود زودهنگام کودکان به فضای مجازی و سیستم‌های هوشمند، این موضوع در آینده می‌تواند مشکلات جدی را برای جامعه ایجاد کند زیرا کودکان حدود ۱۰ سال زودتر از روال عادی با گوشی‌های هوشمند آشنا شده‌اند.

موسوی چلک همچنین به وضعیت آموزشی کودکان محروم نیز اشاره و خاطرنشان کرد: پیش از شیوع ویروس کرونا برخی کودکان محروم با حضور در سازمان‌های غیردولتی از آموزش و سایر خدمات برخوردار می‌شدند اما در دوران کرونا به دلیل کاهش فعالیت موسسات و تشکل‌ها و همچنین غفلت سازمان‌های دولتی آنها در دریافت خدمات محروم‌تر شدند.

وی با اشاره به وضعیت آموزشی کودکان زیله‌گرد نیز یادآور شد: نگرانی دیگری که در حوزه کودکان وجود دارد، موضوع کودکان زیله‌گرد است کودکانی که در بحران‌های مختلف به شدت آسیب‌پذیرتر می‌شوند، چراکه چتر حمایت و مراقبت اجتماعی بر سر آنها کمتر قرار دارد و زمانی که بحرانی طولانی شود به مراتب شدت کمبود چتر حمایتی نیز بیشتر احساس می‌شود.

یکشنبه ها با دکتر واحدی



کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در کرج

از رژیم غذایی در میگرن چه می‌دانید!

مولدغذایی اغلب موجب میگرن می‌شوند و افرادی که میگرن دارند، باید سعی کنند حساسیت‌های بالقوه غذایی خود را شناسایی کنند. رژیم‌های حذفی می‌تواند غذاهای مشکل آفرین را معلوم کند.

هیپوگلسیمی واکنشی نیز احتمالاً موجب میگرن می‌شود.

موادی که معمولا موجب میگرن می‌شوند:

آمین‌های وازواکتیو که موادی هستند که موجب گشاد شدن عروق خونی می‌شوند (تیرامین و فنیل اتیل آمین از شکل‌های متداول آن است)، پنیر کهنه، جگر مرغ، شاه ماهی شور، سوسیس، گوشت فرآیندشده، خامه ترش، شکلات، موز، پیاز، لاکتوز (قند شیر) در افرادی که عدم تحمل لاکتوز دارند می‌تواند سبب میگرن شود، محصولات شیری، اسپارتام، محصولات غذایی حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی نیتریت‌ها (نگهدارنده‌ها و رنگ‌دهنده‌های گوشت)، سوسیس، سالامی، گوشت فرآیندشده، قهوه، نوشیدنی‌های غیرالکلی، مس (غذاهایی که حاوی مس بالایی هستند می‌توانند موجب گشادشدن عروق و میگرن شوند)، شکلات، چایی، مغزها، صدف، جوانه گندم، مونوسدیم گلوتامات (افزایش دهنده طعم)، غذاهای فرآیندشده.

مکمل های توصیه شده:

منیزیم و ویتامین B۶:

پایین بودن میزان منیزیم بدن، احتمالا خطر تنگی و انقباض عروق خونی را افزایش می دهد، به ویژه در زنانی که میگرن آنها در دوران قاعدگی یا بارداری عود می کند. منیزیم و ویتامین B۶ موثر است. مقدار توصیه شده ۶۰۰-۴۰۰ mg منیزیم، ۵۰mg ویتامین B۶ در روز است.

اسید های چرب امگا-۳:

اسیدهای چرب امگا۳ احتمالاً تعداد و شدت حملات میگرن را کاهش می‌دهد. مقدار توصیه شده ۴-۲g EPA. (به صورت کپسول روغن ماهی) در روز است.

ویتامین D و کلسیم:

ویتامین D و کلسیم احتمالا تعداد و شدت میگرن را کاهش می دهد. مقدار توصیه شده ۱۰mg ویتامین D، ۶۰۰mg کلسیم در روز است.

آدرس کانال تلگرام: narin-clinic@
آدرس سایت کلینیک:
www.vahedidiet.com

تشدید بیماری های چشم در دوران کرونا

راه‌های پیشگیری از انتقال کرونا از طریق چشم

مدیر پژوهشی مرکز تحقیقات چشم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه ترس از کرونا باعث تاخیر در مراجعه به پزشک برای شناسایی مشکلات چشمی و پیگیری بیماری‌های مزمن چشمی در این دوران شده است، نسبت به تشدید این مشکلات و از دست رفتن زمان مناسب برای درمان موثر این بیماری‌ها هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر ساره صافی در آستانه روز جهانی بینایی با اشاره به شیوع ویروس کرونا و تأثیر آن بر جنبه‌های مختلف زندگی عنوان کرد: شعار امسال روز جهانی بینایی با توجه به همه گیری کرونا "تداوم مراقبت‌های چشمی در دوره همه گیری کرونا" در نظر گرفته شده و مراسم نیز به صورت مجازی برگزار خواهد شد.

بیش از یک میلیون مورد نابینایی و کم بینایی در جهان قابل پیشگیری بود

وی با تاکید بر اهمیت مراجعه بیماران برای شناسایی مشکلات چشمی و به تاخیر نینداختن مراجعات، به اهمیت پیشگیری از بیماری‌های چشمی اشاره کرد و گفت: بر اساس آخرین آمار تخمین زده شده از سوی سازمان جهانی بهداشت تقریبا یک میلیون نفر از موارد نابینایی و کم بینایی در جهان، قابل پیشگیری یا قابل اجتناب بوده است.

همچنین بیش از یک میلیون نفر در جهان برای بینایی بهتر نیاز به عینک دارند و در دنیا ۲.۵ میلیون نفر مبتلا به نزدیک بینی هستند که از این تعداد حدود ۳۰۰ هزار نفر زیر ۱۸ سال هستند.

بروز نزدیک بینی در زیر ۱۸ ساله‌ها

صافی با اشاره به اهمیت شناسایی بیماری نزدیک بینی در ایران، گفت: این بیماری بیشتر در افراد زیر ۱۸ سال اتفاق می‌افتد و با توجه به زیاد بودن جمعیت جوان در ایران و استفاده روز افزون از وسایل دیجیتال، اهمیت این مسئله بیشتر می‌شود. همچنین با توجه به اینکه افراد نزدیک بین حتما نیاز به عینک دارند، مسئله تامین عینک نیز مطرح می‌شود. وی با اشاره به افزایش جمعیت سالمندی در ایران و سایر کشورها و اثرات آن بر بیماری‌های چشمی گفت: تحلیل رفتگی شبکیه از بیماری‌های مهم چشمی در دوران سالمندی است که با تشخیص زودرس، مراجعات منظم افراد به چشم پزشکی و پیگیری دقیق می‌توان مداخله موثر انجام داد و بسیاری از کم بینایی‌ها و نابینایی‌ها را کنترل کرد.

افراد مبتلا به دیابت در معرض خطر نابینایی قرار دارند

وی دیابت را مضل بهداشتی دیگر موثر در بروز عوارض چشمی و حتی نابینایی مطرح کرد و گفت: افراد مبتلا به دیابت بیشتر از افراد دیگر در معرض خطر نابینایی قرار دارند که با معاینات منظم و تشخیص و درمان به موقع می‌توانند از این عوارض بکاهند. صافی در رابطه با بیماری‌هایی مثل آب سیاه یا گلوکوم که ممکن است در سنین کمتر رخ دهد، اظهار کرد: افرادی که سابقه خانوادگی داشته و در معرض عوامل خطر این بیماری هستند با معاینات منظم جهت اندازه گیری فشار داخل چشم می‌توانند از آسیب‌های بینایی که ممکن است رخ دهد جلوگیری کنند.

انتقال کرونا از چشم و راه‌های پیشگیری

وی در بخشی از این گفت‌وگو در رابطه با انتقال ویروس کرونا از طریق چشم، گفت: احتمال انتقال ویروس از طریق چشم، از راه‌های دیگر مثل سرفه و عطسه کمتر است اما این مسئله باعث نمی‌شود که اهمیت آن کمتر شود؛ زیرا ویروس می‌تواند از طریق سرفه و عطسه در هوا منتشر شود و چشم به مسیری برای انتقال ویروس به بدن تبدیل شود. صافی با بیان اینکه هر عفونت و قرمزی در چشم ممکن است دلایل ارجحی‌تر از کرونا داشته باشد، اما به دلیل جدی بودن این بحران نباید از آن چشم پوشی کرد، گفت: با رعایت موارد بهداشتی مثل شستن مرتب دست‌ها، اجتناب از تماس دست با چشم، پرهیز از تماس با افراد بیمار، رعایت فاصله گذاری فیزیکی و استفاده از شیلد برای ایمنی بیشتر در تماس با افراد بیمار می‌توان از ابتلا به کرونا جلوگیری کرد. وی در ادامه با اشاره به اینکه شیوع کرونا باعث مراجعات کمتر و پیگیری کمتر افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن چشمی شده است، تصریح کرد: لازم است افراد مراقبت‌های چشمی و پیشگیری از این بیماری‌ها و نابینایی را به تعویق نیندازند و حتی به صورت غیر حضوری با پزشک خود در تماس باشند؛ چرا که اگر این بیماری‌ها زودتر تشخیص داده شوند با درمان موثرتری همراه است.

ضرورت محافظت از چشم در زمان استفاده از ابزار دیجیتال

وی با توجه به مجازی بودن اکثر فعالیت‌ها و افزایش استفاده از ابزار دیجیتال و حضور افراد در صفحات مجازی در دوران همه گیری کرونا، توضیح داد: کودکان یکی از گروه‌های مهمی هستند که از صفحات مجازی برای فعالیت‌های مختلف مثل آموزش‌های درسی و بازی‌های کامپیوتری استفاده صحیح از این وسایل بسیار مهم است و توصیه می‌شود که افراد به هنگام کار با رایانه فاصله ۵۰ تا ۷۰ سانتی‌متری و برای تلفن‌های هوشمند و تبلت فاصله ۴۰ تا ۴۵ سانتی‌متری را رعایت کنند، دفعات پلک زدن را افزایش دهند و به مرطوب شدن سطح چشم کمک کنند. صافی در خاتمه با بیان اینکه مراسم بزرگداشت روز جهانی بینایی در دومین پنج شنبه ماه اکتبر هر سال به عنوان یک پویش جهانی برگزار می‌شود و متولی بین المللی آن آژانس پیشگیری از نابینایی است، گفت: هدف از برگزاری این مراسم ارتقای آگاهی عمومی در زمینه اهمیت پیشگیری از کم بینایی و نابینایی به خصوص در گروه‌های آسیب پذیر و در معرض خطر و افرادی است که تا کنون تحت مراقبت‌های چشمی قرار نگرفته‌اند.

مینیمال هایی برای زندگی

تازه های سلامت

کدام عرقیجات برای "تقویت قلب" مفید هستند؟!

افرادی که اضطراب، استرس زیادی دارند حتماً در معرض بیماری‌های قلبی هستند یا کسانی که فعالیت بدنی کمی دارند و دارای چاقی مفرط هستند، بیشتر از سایرین در خطر هستند؛ در این مطلب به این سؤال پاسخ داده شده که کدام عرقیجات برای "تقویت قلب" مفید هستند؟!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، "قلب" یکی از اجزای اصلی دستگاه گردش خون در بدن انسان است و با ضربان‌هایی که ایجاد می‌کند، خون در در رگ‌ها جاری می‌شود.

وظیفه قلب رساندن، اکسیژن سالم به تمام قسمت‌های بدن و خارج کردن اکسید کربن از بدن و به خصوص از مغز است؛ فرد مبتلا به بیماریهای قلبی معمولا دردهایی را در پشت گردن یا فک خود احساس می‌کند.

تنگی نفس، تهوع، خستگی و اضطراب، سوءهاضمه و مشکلاتی اعم از سوزش معده از جمله علائم مربوط به اختلالات قلبی هستند؛ اگر به هر دلیلی آسیب دیدگی در قلب وجود داشته باشد، تپش نامنظم قلب صورت می‌گیرد، همچنین باعث درد در قفسه سینه می‌شود؛ در این زمان فرد باید فوراً به طبیب مربوطه مراجعه کند.

نارسایی قلبی در واقع ناتوان شدن قلب در عملکرد پمپاژ خون است و فرد را دچار فشار خون بالا می‌کند.

افرادی که اضطراب استرس و درگیری‌های کاری زیادی دارند حتماً در معرض خطر این بیماری هستند یا کسانی که فعالیت بدنی کمی دارند و دارای چاقی مفرط هستند، بیشتر از سایرین در خطر هستند.

از دیدگاه طب سنتی به طور کلی درمان بیماری‌های قلبی بستگی به تغییرات سبک زندگی و پرهیزات غذایی دارد؛ این افراد می‌توانند به طور مرتب، حجامت و زالودرمانی زیر نظر طبیب انجام دهند.

مبتلایان به بیماری‌های قلبی می‌توانند عرقیجات مفید مثل بیدمشک، کیاک، سنبل الطیب، اسطوخدوس و بادرنجبویه و به نسبت مساوی با هم ترکیب کرده و روزانه یک استکان از این مخلوط میل کنند؛ مصرف این عرقیجات موجب آرامش قلبی و پاکسازی سموم می‌شود.

همچنین مصرف دو قاشق غذاخوری گلاب با نصف استکان عرق بیدمشک به همراه مقداری آب جوش ولرم و کمی زعفران هم برای تقویت قلب بسیار مفید خواهد بود.

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 مایتان 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