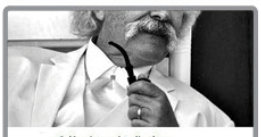

گوناگون

اهدای خون ۲۵درصد کاهش یافته است

مدیر کل انتقال خون استان تهران گفت: اهدای خون در استان تهران از زمان شـیوع ویروس کرونا نسبت به ایام عادی ۲۰ تا ۲۵درصد کاهش یافته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدرضا مهدی‌زاده افزود: در شـرایط عادی در تهران روزانـه ۱۲۰۰واحد خون اهداء و بین ۱۶۰مرکز درمانی و بیمارستانی توزیع می‌شود، این در حالیست که اکنون ۸۰۰واحد خون در تهران اهدا می شـود و همچنان شاهد افت مراجعه کنندگان هسـتیم. وی ادامه داد: با توجه به اینکه در تهران اعلام شـده که ادارات تا پایان آبان ماه با ۵۰ درصد ظرفیت خود فعال باشند، چنین عواملی می توانند همچنان بر افت مراجعه کنندگان برای اهدا خون تاثیر داشته باشد زیرا کمتر خارج شدن مردم از خانه همیشـه ما را با کاهش آمار اهداء کنندگان خون نیز مواجه می کند. مدیر کل انتقال خون استان تهران اعلام کرد: کاهش آمار اهداکنندگان خون در استان تهران در حال حاضر بر ذخایر خون نیز تاثیر گذاشته است و اگرچه به وضعیت بحرانی نرسیده‌ایم، اما با کاهش مواجه هستیم و در حال حاضر میزان ذخیره خون در تهران بین ۵و‌نیم تا ۶روز است، اما همچنان نگران تأمین خون برای آینده هستیم. وی خاطرنشان کرد: این در حالیست که میزان درخواست برای خون و فرآورده‌های خون از سوی مراکز درمانی و بیمارستان‌ها نیز بین ۱۰ تا ۱۵درصد افزایش یافته و این موضوع نشان می‌دهد که انجام اعمال جراحی ها همچنان به قوت خود باقی است و مصدومان سوانح و تصادفات، بیماران سرطانی و مصرف‌کنندگان همیشگی خون مانند بیماران تالاسمی و هموفیلی‌ها هم نیاز به خون و فرآورده های آن دارند. مهدی زاده گفت: مردم در این روزها به هر دلیل که از خانه خارج می‌شوند، اهدای خون را در اولویت کار روزانه خود قرار دهند و مانند همیشه یاری‌رسان انتقال خون و نجات دهند بیماران نیازمند به خون و فرآورده‌های آن باشند.

همه گروه‌های خونی برای اهدای خون اقدام کنند

وی در پاسخ به این سؤال که با کاهش میزان اهدای خون در تهران، چه گروه‌های خونی برای اهداء مراجعه کنند، گفت: همه گروه‌های خون برای اهدای خون مراجعه کنند، اما مانند همیشه اولویت با گروه‌های خونی O و گروه‌های خون منفی اسـت به دلیل اینکه گروه‌های خون O دهنده عمومی هسـتند و می توانند به همه گروه ها خون اهدا کنند و از سویی دیگر تعداد افرادی که در جامعه گروه‌های خونی منفی دارند نیز کمتر است. مهدی‌زاده افزود: اهدا کنندگان خون در اسـتان تهران با مراجعه به پایگاه اطلاع رسانی انتقال خون استان تهران به نشـانی http://www.tbtc.ir می توانند در ۱۲مرکز انتقال خون حضور یابند و خون اهدا کنند و یا اینکه به منظور جلوگیری از اتلاف وقت با مراجعه به این نشانی و با مراجعه به سامانه نوبت‌دهی اینترنتی، مکان و زمان موردنظر خود برای اهدای خون را دریافت کنند.

پوکی استخوان، بیماری خاموش اما پر دردسر

شیوع پوکی استخوان به عنوان بیماری خاموش سه برابر شده و در ایران حدود ۱۷درصد بزرگسالان بالای ۳۰سال دچار این بیماری هستند

به گزارش پیام آشنا، فاطمه قره‌داغی- متخصص طب فیزیکی می گوید: پوکی اسـتخوان طی چندین سال به آرامی بروز کرده و اغلب فقط در صورت شکستگی استخوان، تشخیص داده می‌شود، گاهی سرفه یا عطسه نیز علاوه بر سقوط، می‌تواند باعث شکستن دنده یا شکستگی جزیی یکی از استخوان‌های ستون فقرات شود. وی ادامه می دهد: تخمین زده می‌شـود که پوکی استخوان یک دهم زنان ۶۰ساله، یک پنجم زنان ۷۰ساله، دو پنجم زنان ۸۰ساله و دوسوم زنان ۹۰ساله را در سراسر جهان گرفتار می کند و گرچه ژن‌ها تعیین کننده قدرت اسکلتی افراد هستند اما سبک زندگی مانند رژیم غذایی و ورزش برای پیشـگیری از پوکی استخوان ضروری است. قره‌داغـی اظهار می‌کند: برای جلوگیری از این عارضه باید ورزش منظم داشته باشیم، بزرگسـالان ۱۹ تا ۶۴ساله هر هفته حداقل باید ۲ سـاعت و ۳۰دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط مانند دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی سریع انجام دهند. این متخصص طب فیزیکی با بیان اینکه ورزش‌های تحمل وزن و ورزش‌های مقاومتی مانـند دویدن، پرش، رقصیدن، ایروبیک‌ه روش های مفیدی برای تقویت عضلات، رباط‌ها و مفاصل هستند، می افزاید: کلسیم برای حفظ استحکام استخوان‌ها مهم است و بزرگسالان به ۷۰۰میلی‌گرم کلسیم در روز نیاز دارند.

مصرف آسپرین خطر مرگ های کرونایی را کاهش می دهد

نتایج مطالعه جدید نشان می دهد بیماران کرونایی بستری شده در بیمارستان که به خاطر پیشگیری از بیماری قلبی عروقی روزانه آسپرین مصرف می کردند با خطر کمتر مرگ روبرو بودند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصرف کنندگان آسپرین کمتر در بخش مراقبت‌های ویژه (ICU) بستری شده یا به دستگاه تنفسی ونتیلاتور متصل می‌شوند و در مقایسه با بیماران بستری در بیمارستان که آسپرین مصرف نمی‌کنند، احتمال زنده ماندن شأن بیشتر است. «جاناتان چو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه مریلند در این باره می‌گوید: «اگر یافته ما تأیید شود، آسپرین به عنوان اولین داروی بدون نسخه برای کاهش مرگ و میر در بیماران کووید۱۹ شناخته می‌شـود». در این مطالعه، گزارشات پزشکی ۴۱۲بیمار کرونایی با میانگین سنی ۵۵سال که در چند ماه اخیر به دلیل ابتلاء به این عفونت در بیمارستان بستری شده بودند، مورد بررسی قرار گرفت.

حدود یک چهارم بیماران قبل از بسـتری شدن در بیمارستان یا بلافاصله بعد از بسـتری شدن در بیمارسـتان به خاطر کنترل بیماری قلبی عروقی شـان، روزانه آسـپرین بـا دوز پایین (۸۱ میلیگرم) مصرف می‌کردند. محققان دریافتند که مصرف آسپرین با کاهش ۴۴درصدی خطر قرارگیری در زیر دسـتگاه ونتیلاتور، کاهش ۴۳درصدی در خطر پذیرش در ICU و همچنین کاهش ۴۷درصدی خطر مرگ در بیمارسـتان در مقایسه با کسانی که آسپرین مصرف نمی‌کردند، مرتبط بود. از سوی دیگر، بیماران در گروه آسپرین افزایش قابل توجه در عوارض جانبی مانند خونریزی شدید در هنگام بستری را تجربه نکردند. عفونت کووید۱۹ خطر تشکیل لخته‌های خونی خطرناکی را که می‌توانند در قلب، ریه‌ها، رگ‌های خونی و سایر اندام‌ها ایجاد شوند، افزایش می‌دهد. عوارض ناشی از لخته شدن خون، در موارد نادر می‌تواند باعث حملات قلبی، سکته مغزی و نارسایی چند عضو و همچنین مرگ شود. محققان معتقدند تاثیر آسپرین در رقیق کنندگی خون یا جلوگیری از تشکیل لخته‌های کوچک برای بیماران کرونایی مفید است.

یک جرعه کتاب

زنان زیرک
چرا مردها عاشق زنان زیرک می‌شوند؟

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

پیام آشنا: کتاب زنان زیرک در پی پاسخ دادن به این سوال است. چرا مردان عاشـق زنان زیرک می‌شوند؟ کتاب زنان زیرک کتابی روان‌شناسانه درباره روابط زن و مرد، نوشته شری آرگو است. زنان زیرک را می‌توانید با ترجمه سمیرا ساجدی بخوانید. زنان زیرک کتابی اثر شـری آرگو است. موضوع کتاب زنان زیرک این سوال است: چرا مردان عاشق زنان زیرک می‌شوند؟ شری آرگو در زنان زیرک، از بعد روانشناسـی به روابط بین زنان و مردان نگاه کرده اسـت. او به جای تکیه بر تصویری رؤیایی و ایده‌آلیستی از روابط دو جنس مخالف، تصویری واقع‌گرایانه از طرز فکر و خواسته‌های مردان و رفتارهای درسـت یا نادرسـت زنان به ما ارائه می‌دهد و باوجود تعداد اندک نکاتـی که با فرهنگ ما همخوانی ندارند، کتاب پر اسـت از نکات آموزنده و جالبی که می‌توانند در زندگی هـر 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 اسـت و از آنها می‌خواهد که با گذشت زمان و در طول زندگـی، بعد زنانه وجود خویش را فراموش نکنند و به مرد زندگی‌شـان نیز کمک کنند تا ویژگی‌های مردانه خود را از یاد نبرد.

جملاتی از کتاب زنان زیرک

یک زیرک کسـی نیسـت که در خانه بنشیند و روی مهارت‌های "تور کردن مردها" تمرین و تمرکز کند. آنچه او احساس می‌کند در اول رابطه باید باشد، این است که یک «همراه» خوب باشد. این کار تا وقتی که مرد یک "نشستن عاشقانه زیر نور مهتاب" را با تلاش خودش به دسـت بیاورد، از سرش هم زیاد است. در ابتدای رابطه حواستان را خیلی جمع کنید و از مطالب بعدی حتماً یادداشـت بردارید تا فراموش نکنید: اگـر او برای ابراز عشـق سر سوزنی تلاش نمی‌کند، همان موقع دارد به شما نشـان می‌دهد که در آینده نیز چیزی برای ارائه دادن به شما ندارد. این رفتار او، ربطی به ارزش شخص شـما ندارد، بلکه به آنچه او برای ارائه‌دادن 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 ساده‌دل زیادی به مرد لطف می‌کند، رفتار او می‌گوید "آنچه من برای ارائه به تو دارم کافی نیست". یک زیرک اما پیام دیگری می‌دهد: "آنچه هسـتم کافی است می‌خواهی بخواه و نمی‌خواهی نخواه".

«دود کرونا» به چشم همه می‌رود

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران با اشاره به کاهش ۵۰درصدی حضور کارکنان دولت در تهران تا پایان آبان ماه گفت: به جز کارمندان سایر افراد جامعه نیز نقش موثری در اجرای دورکاری حداکثری دارند؛ زیرا زمانی که استراتژی در خانه ماندن اتخاذ می‌شود بخش خصوصی نیز باید خود را همراه و همگام این استراتژی کند چراکه دود شیوع این ویروس به چشم همه افراد می‌رود.

به گزارش پیام آشنا، سیدحسن موسوی چلک با بیان اینکه در شرایط بحرانی باید براساس شرایط و نوع بحران، برای کنترل وضعیت تصمیماتی اتخاذ شود، گفت: با‌توجه به ماهیت مشخص بحران کرونا، یکی از مهم‌ترین راه‌های مقابله «پیشـگیری» اسـت. وی ادامه داد: اما برای اینکه پیشگیری صورت گیرد باید سیاست‌های متفاوت و متعددی اتخاذ شود؛ یکی از این سیاست‌ها کاهش تردد است، چراکه طبق گفته صاحب‌نظران در خانه ماندن یکی از راه‌های موثر برای کاهش انتقال این ویروس است. موسوی چلک اظهار کرد: در اوایل شیوع ویروس کرونا شرایط به گونه‌ای کنترل شد که میزان مرگ و میر ناشی از این بیماری به کمتر از ۱۰۰نفر رسید، اما اکنون باید سیاست‌های جدیدتری اتخاذ شـود تا هم به کاهش تردد و هم به حفظ سلامت مردم کمک کند. به نظر با‌توجه به وضعیت بیماری که طی این چند روز با آن روبه‌رو بودیم و همچنین پیش‌بینی‌هایی که از شرایط بیماری در آبان ماه صورت گرفته است دورکاری می‌تواند یکی از راه‌های کاهش تردد باشد.

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران با اشاره به کاهش ۵۰درصـدی حضور کارکنان دولت در تهران تا پایان آبان ماه ابراز امیدواری کرد و گفت: شـاید همین کاهش تردد ۵۰درصدی ادارات، مشروط بر همراهی و همکاری مردم با ماندن در خانه، راهی برای کاهش انتقال ویروس باشد، البته مسئولان ادارات نیز باید در این زمینه همکاری و مدیریت درستی داشته باشند. وی در ادامه با بیان اینکه بخشی از مشکلات جامعه ناشی از زیرساخت‌های فناوری است، اظهار کرد: نقش دورکاری برای مواردی که قابلیت اجرا دارد باید در شرایط بحرانی و غیر بحرانی فراهم باشد. از سوی دیگر به جز کارمندان نیز سایر افراد جامعه نقش موثری دارند؛ زیرا زمانی که استراتژی در خانه ماندن اتخاذ می‌شود بخش خصوصی نیز باید خود را همراه و همگام این استراتژی کند چراکه دود شیوع این ویروس به چشم همه افراد می‌رود.

موسوی چلک شرایط کرونا را از منظر اجتماعی مورد بررسی قرار داد و افزود: آنچه از نظر اجتماعی مهم اسـت، بحث اعتماد مردم به مسـئولین و مشارکت در مدیریت و کنترل بحران کرونا اسـت؛ اگر مردم مشارکت نداشته باشند تاثیر شیوع این ویروس و مرگ و میر ناشی از آن می‌تواند تاثیرات مخربی را به همراه داشته باشد، به طوریکه برخی خانواده‌ها را عزادار کند و یا برخی سرپرست خود را از دست بدهند.

به گفته رئیس انجمن مـددکاری اجتماعی ایران، عدم مشـارکت در کنترل بیمـاری و همچنین بی‌توجهی به پروتکل‌های بهداشتی می‌تواند موجب بروز مشکلات برای مردم و در پی آن ایجاد بیکاری و ارتکاب جرم شود. به دنبال بروز این مشکلات شاهد تقاضا یا مراجعه مردم برای تحت پوشش قرار گرفتن در سازمان‌های اجتماعی خواهیم بود که این موضوع نیز به حجم کاری سـازمان‌ها و مددکاران اجتماعی می‌افزاید.

وی خاطرنشان کرد: مشکلات اقتصادی و معیشتی ممکن است برخی افراد را مرتکب جرائم کوچک و بزرگی کند؛ این افزایش جرائم هم بر سازمان‌های قضایی و انتظامی و هم بر حوزه اجتماعی اثرگذار است؛ به طوریکه در مراجع قضایی و انتظامی شـاهد افزایش حجم کاری مراجع و مددکاران اجتماعی از جمله سازمان زندان‌ها خواهیم بود؛ لذا انتظار می‌رود که علاوه بر کارکنان، سایر افراد جامعه نیز در این بخش مشارکت کنند.

تلنگر

بلاهایی که هوای آلوده سرمان می آورد

سـازمان جهانی بهداشت در سـال ۲۰۱۸ اعلام کرد که سـالانه ۷ میلیون نفر در سرتاسر جهان جان خود را به خاطر آلودگی هوا از دسـت می‌دهند. متأسفانه آلاینده‌های اولیه (دود ناشی از کارخانجات، ماشین‌ها و هواپیما) و آلاینده‌های ثانویه (ازون) عامل آلودگی هوا هستند

عامل آلودگی هوا چیست؟

به گزارش پیام آشـنا به نقل از تبیان، همان‌طور که گفته شـد آلودگی هوا از فعالیت‌های بشر در زمینه صنعت، کشاورزی، حمل و نقل (ماشین‌ها، کامیون‌ها، هواپیماها و…) و همچنین به‌واسطه وسایل گرمایشی ایجاد می‌شود.

چه کسانی بیشتر در معرض خطرات آلودگی هوا قرار دارند؟

سـالمندان و کودکان زیر ۱۲سال بیشتر در معرض خطـرات آلودگی هوا قـرار دارند. چـون بدن آن‌ها آسیب‌پذیرتر است. علاوه براین دو گروه، افرادی که از آلرژی رنج می‌برند، بیماران قلبی و ریوی و سیگاری‌ها نیز بیشترین آسیب را از آلودگی هوا متحمل می‌شوند. زمانی که هوا آلوده و ناسالم می‌شوند به این افراد توصیه می‌شود که از منزل خارج نشوند. افرادی که در شهرهای بزرگ یا تردد پرشمار اتومبیل‌ها و همچنین کارخانجات فراوان زندگی می‌کنند نیز در معرض خطر آلودگی هوا قرار دارند.

آلودگی هوا چه تأثیراتی در سلامتی ما دارد؟

آلودگی هـوا را قاتل نامرئی می‌نامند. چون هر روز به تعداد بیماران افزوده می‌شود بدون اینکه خودشان بدانند بیماری‌شان ناشی از هوایی است که تنفس می کنند. آلودگی هوا اثرات مخربی روی سلامتی انسان دارد که در کوتاه‌مدت و طولانی‌مدت خود را بروز می‌دهند.

تأثیر هوای آلوده بر دستگاه تنفسی

آلودگی هوا در کوتاه‌مدت حتی در شرایطی که میزان تماس با آن کم باشد نیز باعث ایجاد خارش و سوزش در بینی و گلو می‌شـود؛ اما از آنجایی که ذرات معلق تا کیسه‌های هوایی ریه نفوذ می‌کنند می‌توانند باعث تشدید بیماری‌های مزمنی مانند آسم یا برونشیت شوند.

تأثیر آلودگی هوا بر سلامت قلب و عروق

اکثر مرگ‌ومیر ناشی از آلودگی هوا به بیماری‌های قلبی مربوط می‌شـود. آلودگی هوا با تشدید پدیده التهاب سـلول‌ها باعث تحریک انعقاد خون می‌شود که خود عاملی برای ایجاد لخته‌های خونی و ترومبوز است.

تأثیر آلودگی هوا روی جنین

نتایج بررسی‌هایی که روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شده است نشان می‌دهند ذرات ریزی که قادر هستند از سد جفت عبور کنند باعث بروز اثرات مخرب و ویرانگری روی جنین می‌شوند.

آلودگی هوا و تأثیر آن روی سلامت مغز

ارتباط بین آلودگی هوا و بیماری‌های دژنراتیو عصبی مانند زوال عقل، بیماری پارکینسـون و آلزایمر اخیراً موضوع مطالعات محققان قرار گرفته و متخصصان در خصوص آن به بررسی‌های بیشتر روی آورده‌اند.

آلودگی هوا و تأثیر آن روی پوست

آلودگی هوا باعث ایجاد آکنه و آلرژی می‌شـود چون ترشح چربی طبیعی پوست را تحریک می‌کند.

سایر بیماری‌های حاد و مزمن مربوط به آلودگی هوا

باید بدانید که تأثیر آلودگی هوا در انسـان به عوامل متعددی از جمله شدت آلودگی، سن، منطقه زندگی وغیره بستگی دارد. سرفه، رینیت و همچنین برونشیت در بین کودکان از جمله بیماری‌های تنفسی هستند کـه در نتیجه قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا بروز داده و یا تشدید می‌شوند. آلودگی هوا علاوه بر افزایش خطر انفارکتوس میوکارد و سکته‌مغزی خطر بروز آنژین صدری را نیز بالا می‌برد. این وضعیت نابسامان در هوا را از جمله عوامل مشکلات مربوط به تولیدمثل مانند کاهش بـاروری در آقایان و افزایش مرگ و میر داخل رحمی یا تولد نوزادان نارس می‌دانند.

در زمان اوج آلودگی هوا چه باید کرد؟

پیـک آلودگی هوا زمانی بروز می کند که میزان ذرات ریز PM۱۰، ازن، اکسـید ازت و دی‌اکسـید گوگرد از حد مجاز بالاتر رفته باشـد. در این صورت است که مسئولان بهداشت و سلامت هر کشور از افراد حساس و آسیب‌پذیر از جمله افراد بالای ۶۵سال، خانم‌های باردار، نوزادان و کودکان و همچنین افرادی که از بیماری‌های قلبی و تنفسـی رنج می‌برند درخواست می‌کنند تا فعالیت‌های فیزیکی خـود را محدود کرده و در منزل بمانند. گاهی شاخص آلودگی به قدری بالا می‌رود که هوا برای تمام افراد جامعه ناسالم و خطرناک می‌شود. در این صورت است که سلامت شهروندان با خطرات جدی مواجه می‌شود و مسئولان بهداشت و سلامت جامعه باید به فکر باشند. اما بدانید که مقابله با آلودگی هوا یک کار دسته‌جمعی است و شما به عنوان شهروند نیز باید مواردی را رعایت کنید: به عنوان مثال به جای استفاده از ماشین شخصی خود تا حد امکان به صورت پیاده و یا با دوچرخه تردد کنید.

داخل ماشین از استفاده زیاد وسایل تهویه هوا بپرهیزید و در توقف‌های طولانی در ترافیک و غیره اتومبیل خود را خاموش کنید.

بدانید که داخـل منازل ما نیز بیش از ۳۰نوع آلاینده شیمیایی وجود دارد. زمانی که در منزل هستید مصرف انرژی خود را تا حدامکان کاهش دهید. حتماً به طور مرتب فیلتر کولر و تهویه هوا و همچنین تأسیسـات گرمایشی را بررسی کنید. به طور مرتب و روزانه هوای داخل منزل را عوض کنید. بـه این ترتیب که روزانه و ترجیحاً صبح زود و یا آخر شـب حداقل ۱۵ دقیقه پنجره‌ها را باز کنید چون در این ساعات هوای بیرون کمابیش آلودگی کمتری دارد. استفاده از شوینده‌ها و ضدعفونی‌کننده‌های قوی را تا حد امکان محدود کنید و به جای آن‌ها از محصولات طبیعی مانند لیموترش و سرکه یا جوش‌شیرین استفاده کنید. از آفت‌کش مانند پشه‌کش و سوسـک کش و غیره، شمع‌های معطر، خوشبوکننده‌ها و… استفاده نکنید. مهم‌تر اینکه داخل منزل سیگار نکشید. برای تصفیه هوای داخل منزل از گل و گیاه خانگی استفاده کنید. چون گیاهانی وجود دارند که سموم موجود در هوا را جذب می‌کنند. زمانی که می‌خواهید از منزل خارج شوید ماسک بزنید و به طور مرتب دسـت‌هایتان را بشویید. آب نمک غرغره کنید تا گلویتان تمیز بماند. به طور روزانه ورزش‌هایی مانند یوگا انجام دهید تا ریه‌هایتان تقویت شـوند. در زمان‌های اوج آلودگی به تغذیه‌تان اهمیت بیشـتری بدهید. بدانید مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها مانند میوه‌ها و سبزیجات به تقویت بدن و مقابله با ترکیبات شیمیایی و رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند. توصیه می‌شـود از مصرف محصولات لبنی بخصوص شـیر و همچنین میوه‌ها و سـبزیجاتی مانند لیموترش و انواع کلم‌ها غافل نشوید. حتماً آب بیشتری بنوشید و آبمیوه‌های خانگی را در اولویت قرار دهید.

روزنه

چند توصیه برای افرادی که نمی‌توانند ورزش کنند

برای حفظ سـلامت قلب ضرورت دارد بدن از تناسب لازم برخوردار باشـد و به همین دلیل انجام حرکات ورزشی حائز اهمیت است.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایسـنا، در زندگی امروزی، بیشـتر افراد به بیماری‌های قلبی دچار یا در معرض خطر ابتلا هستند و در چنین شرایطی آگاهی افـراد از نوع نوشـیدنی‌ها و خوراکی‌هایی که مصرف می‌کنند و تاثیر آنها بر سلامتی امری ضروریست.

برای افرادی که نسبت به تناسب اندام خود نگرانی دارند و به دنبال حفظ سلامت قلب هستند اما به دلایلی مثلا برخی عارضه‌های جسمی قادر به ورزش کردن نیستند، اعمال چند تغییر در سبک زندگی و رژیم غذایی می تواند به حفظ سـلامت قلب آنان کمک کند. سایت pledgetimes به برخی از این تغییرات مفید برای سلامت قلب اشاره کرده است.

مصرف میزان بیشـتری از مواد غذایی حاوی امگا-۳

اسـیدهای چرب امگا-۳ از چربیهای سالم برای قلب به حسـاب می آیند که سـلامت قلب را حفظ می کنند. مصرف چنین مواد غذایی سطح تری گلیسیرید در بـدن را کاهش داده و سـلامت قلب را حفظ می کند. ماهی سالمون، دانه های کتان، گردو و دانه‌های آفتابگـردان از بهترین خوراکی‌های حاوی امگا-۳ به حساب می‌آیند.

کاهش مصرف مواد غذایی چرب

مصرف مواد غذایی چرب سطح کلسترول در بدن را افزایش داده که موجب بروز بیماری های قلبی از قبیل حمله قلبی، نارسایی قلبی و بیماریهایی همچون سکته مغزی می شود. در این شرایط لازم است مصرف مواد غذایی چرب را کاهش داد. سیب زمینی سرخ کرده و غذاهای فراوری شده همچون پیتزا، همبرگر از جمله مواد غذایی چرب هستند که به طور متداول مصرف می‌شوند.

مصرف میزان بیشتری از میوه ها و سبزیجات

برای حفظ سلامت قلب مصرف میزان بیشتری از مواد غذایی طبیعی و سالم توصیه می شود. گنجاندن انواع میوه و سـبزیجات تازه و سالم به رژیم غذایی توصیه می شـود چرا که حاوی انواع آنتی اکسیدانهاست و مصرف آنها به حفظ بدن در برابر انواع بیماری‌ها کمک می‌کند.

خودداری از استعمال سیگار و مواد الکلی

اسـتعمال سیگار و مصرف مواد الکلی تاثیر منفی بر سـلامتی دارند چرا که احتمال ابتـلای فرد به انواع بیماری‌ها را افزایش می‌دهند. همچنین مصرف این دو ماده با افزایش خطر حمله قلبی و دیگر بیماری‌های قلبی عروقی همراه است.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
هرگز با احمق ها بحث نکنید.
انها اول شما را تا سطح خودشان پایین می کشند،
بعد با تجربه ی یک عمر زندگی در آن سطح ،
شما را شکست می دهند!

- مارک تواین

تازه های سلامت

راهکارهای رفع خشکی دهان برای کسانی که دیابت دارند

زروستومیا عبارتی است که برای خشکی دهان به کار می‌رود در افرادی که دیابت دارند. زروستومیا به چند دلیل رخ می‌دهد که تقریباً همه آن‌ها ناشی از کنترل ضعیف قند خون هستند. اول از همه، یکی از دلایل خشکی دهان در دیابت، افزایش ادرار است. افزایش ادرار منجر به دهیدراته شدن بدن می‌شود و از آنجایی که بزاق دهان اساساً از آب تشکیل شده، زمانی که مایعات بدن در حالت تعادل نیست، تولید بزاق نیز تغییر می‌کند

به گزارش پیام آشنا، یک عامل مشابه دیگر که سبب خشکی دهان در افراد مبتلا به دیابت می‌شـود، تغییر در ترکیب بزاق اسـت. بزاق دهان ما علاوه بر آب، حاوی گلوکز و پروتئین نیز هست. مطالعه‌ای که در نشـریه Oral Medicine and Pathology منتشـر شـده توضیح می‌دهد که دیابت بر ساختار غدد بزاقی اثر می‌گذارد. عارضه سیالوزیس که در بیماران دیابتی زیاد دیده می‌شود، باعث افزایش اندازه غدد بزاقی شده و در نتیجه عملکرد این غدد را دچار اختلال می‌کند.

خشکی دهان برای بیماران دیابتی نه تنها احساس ناخوشایند و آزاردهنده‌ای ایجاد می‌کند بلکه می‌تواند سبب مشکلات دهانی نیز شود. مثلاً خشکی دهان می‌تواند ریسک پوسیدگی دندان و عفونت‌های دهانی و بیماری‌های دهانی و دندانی را افزایش دهد. بنابراین لازم است برای کاهش خشکی دهان و پیشگیری از این عارضه اقداماتی صورت بگیرد.

پیش از همه، افرادی که دیابت دارند باید علاوه بر مسواک زدن، با اسـتفاده از دهان‌شویه‌های مناسب و نخ دندان، به بهداشت دهان و دندان خود بیشتر اهمیت دهند. همچنین، بهترین کار این است که از مصرف نوشابه‌های قندی و اسیدی پرهیز کنند. البته، نوشـیدن مایعات کافی و هیدراته نگه داشتن بدن مهم است؛ اما بهتر است مایعات بدن با نوشیدن آب معمولی تأمین شود. مراجعات منظم به دندان‌پزشـک نیز ضرورت دارد زیرا کمک می‌کند هرگونه مشـکل و تغییری در وضعیت دهان و دندان‌ها، هر چه زودتر برطرف شود.

در برخی موارد، پزشـکان داروهایی برای افزایش ترشح بزاق تجویز می‌کنند در واقع حتی ممکن اسـت از بزاق مصنوعی نیز استفاده شود. البته این راهکارها زمانی توصیه می‌شوند که راه‌حل‌های عمومی‌تر نتوانند عارضه‌ی زروستومیا را رفع کنند.

یادتان باشد…

افرادی که دیابت دارند بیشتر در معرض خشکی دهان هستند. زیـرا این بیماری، هم ترکیبات بزاق را تغییر می‌دهد و هم بر سـاختار غدد بزاقی اثر می‌گذارد. برای پیشگیری از تجربه‌ی خشـکی دهان لازم است سطح قند خونتان به خوبی کنترل شود. ضمناً فراموش نکنید که به اندازه‌ی کافی آب بنوشید و به بهداشت دهان خود بیشتر اهمیت دهید تا ریسک عوارض را به حداقل برسانید.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، 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، میهمانِ خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸