گوناگون

چرا ماسک ۱۳۰۰ تومانی در داروخانه‌ها کمیاب است

دبیر انجمن داروسازان ایران، در خصوص اینکه چرا ماسک با قیمت اعلامی ۱۳۰۰ تومان در داروخانه های کشور کمیاب است، گفت: توزیع ماسک به قیمت مصوب دولتی به تدریج فراهم می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، جلیل سعیدلو اظهار کرد: در کشـور ۱۱هزار و ۶۰۰داروخانه داریم که اگر هر کدام از آنها روزانه فقط ۱۰۰ مراجعه‌کننده داشته باشند، عددی بالغ بر یک‌میلیون و ۱۶۰هزار بار مراجعه روزانه خواهد شد.

وی افزود: اگر فقط نیمی از مراجعان داروخانه‌ها متقاضی ماسـک باشند، عددی که به دست می‌آید خیلی بیشتر از تعداد ماسک‌های موجود در داروخانه‌ها است.

سعیدلو با عنوان این مطلب که توزیع ماسک ۱۳۰۰ تومانی به تازگی آغاز شده است، ادامه داد: نمی‌توان انتظار داشت یک شبه این تعداد ماسک ۱۳۰۰ تومانی در داروخانه‌ها وجود داشته باشد.

دبیر انجمن داروسازان ایران، با اشاره به توزیع ماسک‌های استاندارد در داروخانه‌های کشور، گفت: به نظر می‌رسد نیاز باشد روزانه حداقل ۵۰میلیون عدد ماسک در کشور استفاده شود و تولید ما رقمی بین ۲۰ تا ۳۰میلیون عدد ماسک باشد.

سـعیدلو با عنوان این مطلب که توزیع ماسک ۱۳۰۰تومانی در داروخانه‌ها آغاز شـده است، افزود: توزیع ماسک به قیمت مصوب دولتی به تدریج فراهم می‌شود.

تغذیه روزهای کرونایی چگونه باشد

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، در ارتباط با تغذیه و رژیم غذایی در روزهای کرونایی، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا، شـیما جزایری، با عنوان این مطلب که بحران کووید۱۹ وضعیت گرسـنگی را در جهان بدتر کرده است، گفـت: خیلی از مردم جهان به دلیل همه گیـری ویروس کرونا، امنیت غذایی ندارند. علاوه بر این تغذیه سالم در پیشگیری، درمان و کنترل بیماری‌ها خیلی اهمیت دارد، عوارض کووید۱۹ در افرادی که سوءتغذیه یا کمبود تغذیه دارند، شدیدتر است.

وی در پاسخ به این سوال که تغذیه سالم چه ویژگی‌های باید داشته باشد، گفت: اولین اصل در تغذیه سالم کفایت است، یعنی از همه گروه‌های اصلی غذایی به اندازه کافی باید استفاده شود. گروه‌های اصلی غذایی شامل نان و غلات، میوه‌ها و سبزی‌ها، شیر و لبنیات و همچنین مواد پروتئینی، حبوبات و مغزها هستند.

جزایری ادامه داد: اصل بعدی تعادل اسـت، مصرف قند و شـکر، چربی‌های مضر و نمک را باید کم کنیم. تناسـب در مصرف مواد غذایـی و تنوع از دیگر ویژگی‌های رژیم غذایی سـالم هسـتند. همچنین توجه به انرژی دریافتی و کنترل وزن و پیشگیری و درمان چاقی نیز بسیار مهم است.

این دکترای تغذیه، در مصرف مکمل‌های غذایی گفت: اگر غذای ما به اندازه کافی باشد، معمولاً نیازی به مکمل‌ها نداریم، به جز چند استثنا. یکی از آنها ویتامین D است، چون اصولاً میزان ویتامین D در منابع غذایی کم است، بنابراین توصیه می کنیم که این مکمل را همه مصرف کنند.

آیا بهبودیافتگان کرونایی باز هم مبتلا می‌شوند؟

فوق تخصص بیماری‌های عفونی گفت: معمـولا در عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی این طور است که وقتی فردی یکبار مبتلا می‌شود، دیگر بیماری تکرار نخواهد شد و یک ایمنی برای فرد ایجاد می‌شود؛ البته مواردی از ابتلا مجدد به کرونا نیز گزارش شده است.

به گزارش پیام آشنا، مسعود مردانی- استاد بیماری‌های عفونی دانشـگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پاسخ به این پرسش که «آیا فردی که یکبار مبتلا به کرونا شد باز هم امکان ابتلای مجدد وی وجود دارد؟» گفت: معمولا برای عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی رسم بر این است که وقتی ویروس یکبار بیماری را درگیر می کند و فرد مبتلا می‌شود، دیگر بیماری تکرار نخواهد شد و یک ایمنی برای فرد ایجاد می‌شود.

وی ادامه داد: البته باید بدانیـم مواردی از ابتلا مجدد به کرونا در ماه‌های اخیر در افرادی که قبلا مبتلا شده بودند گزارش شده است؛ این موضوع در واقع به ما می‌گوید که ممکن اسـت این بیماری عفونت مجدد داشته باشد؛ اما خوشبختانه موارد ابتلای دوباره افرادی که این بیماری را تجربه کردند، بسیار نادر است.

این فوق تخصص بیماری‌های عفونی افزود: با توجه به این موضع نیز به همه افراد توصیه می‌کنیم بعد از ابتلا به این بیماری و بهبودی، حتماً رعایت نکات بهداشـتی لازم مانند شستن دست‌ها، رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و استفاده از ماسک را داشته باشند.

مردانی ابراز کرد: در عمده افرادی که حس بویایی و چشایی خود را از دست می‌دهند این حس‌ها حداکثر تا دو ماه باز برمی‌گردند. اگر این زمان برگشتن حس در برخی افراد بیشتر شد باید با یک متخصص گوش، حلق و بینی مشورت کنند اما این حس‌ها در عمده این افراد خود به خود بر می‌گردد.

۱۰ قانون مهم غذا خوردن را فراموش نکنید!

متخصص تغذیه با اشاره به اهمیت نقش تغذیه در حفظ سلامتی بدن، گفت: ۱۰ اصل مهم در هنگام غذاخوردن را همیشـه مدنظر داشته‌باشید.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از فـارس، ودود خوش طینت- متخصص تغذیه درباره «نقش مؤثر تغذیه در سلامتی بدن»، گفت: وقتی هر غذایی وارد بدن می‌شود تمام سوخت و ساز و متابولیسم بدن را تأمین می‌کند و اگر غذای مصرفی مفید یا مضر باشد، دقیقاً همان اثر را در بدن خواهد گذاشـت. وی ادامه داد: اگر نوع غذای مصرفی با مزاج هماهنگی داشـته باشد، هیچ نوع بیماری تولید نخواهد کرد، اما اگر این تناسب بهم بخورد قطعاً بیماری‌هایی را به وجود می‌آورد. این متخصص تغذیه توصیه کرد: تا گرسنه نشده‌اید، سمت غذا نروید، آرام آرام غذا بخورید، غذا را کامل جویده و قورت دهید. سیر نشده، دسـت از غذا بکشید و غذایتان را با مزاج خود سازگار کنید. خوش طینت افزود: در بین غذا خوردن آب ننوشید؛ چراکه بخش عمده بیماری‌ها از جمله کبد چرب، ناشی از بد غذا خوردن و در حین غذا خوردن نوشیدن مایعات است.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه غذاهای سرد مزاج را پایه غذاهای مصرفی خود قرار ندهید، بیان کرد: غذاها را متناسب با فصل بخورید؛ در فصل‌های سـرد، غذاهای گرم و در فصل تابسـتان، خنکی و غذاهای سرد مصرف شود.

یک جرعه کتاب

خابیر ماریاس
شیفتگی‌ها
ترجمه‌ی مهسا ملک‌مرزبان

شیفتگی‌ها
نویسنده: خابیر ماریاس
مترجم: مهسا ملک‌مرزبان
نشر چشمه

پیام آشنا: کتـاب شیفتگی‌ها اثر خابیر ماریاس، نویسنده اسپانیایی است که مهسا ملک‌مرزبان آن را ترجمه کرده است. ماریاس بیشتر راجع به تردیدها، تحلیل‌ها و کندوکاوهایش درباره هسـتی، زنگی و سرنوشت آدم‌ها می‌نویسد.

درباره کتاب شیفتگی‌ها

شیفتگی‌ها همانطور که از نامش پیدا است درباره عاشقی است. حسی که ناخواسته درون آدمی ریشه می‌دواند و تمام او را، روح و جسـمش با هم را در خود فرومی‌کشـد و او را به زوایا و گوشـه‌هایی از وجودش می‌برد که تا به حال شـاید هرگز به آنها راه نیافته بود.

میگویل و لوئیزا زن و شوهرند که راوی آنها را یک زوج کامل می‌نمایاند.

زنی با ایـن زوج در کافه‌ای که هر روز در آن باهم صبحانه می‌خورند، آشـنا می‌شـود. میگوئل در ماجرایی به قتل می‌رسد و در ادامه داستان دو زن به یکدیگر نزدیک‌تر می‌شوند تا خابیر ماریاس رازی بزرگ را در داستانش اشکار کند.

ماریاس در ایجاد فضاهای معمایی در داستان تبحر خاصـی دارد و در روایتش در ایـن اثر هم از یک حادثه تونلی به گذشته نه چندان دور می‌زند تا با نخ نامرعی‌اش آدم‌ها و ماجراها را بهم پیوند بزند و مخاطب را در پایان به کشفی بزرگ و متحیرکننده برساند.

درباره خابیر ماریاس

خابیر ماریاس رمان نویس و مترجم و ستون‌نویس روزنامه و متولد ۱۹۵۱ در شهر مادرید است. او یکی از مهم‌ترین نویسندگان حال حاضر اسپانیا است که در ایران هم نویسنده‌ای شناخته شده است.

پیش از این چند رمان و داسـتانِ کوتاه او از جمله «قلبی به این سپیدی» با ترجمه مهسا ملک‌مرزبان به فارسی منتشر شده است.

ماریاس تاکنون جوایز ادبی متعددی از جمله فورمنتور را در اسپانیا برده است.

معاون درمان وزارت بهداشت اعلام کرد:

شیوع گسترده کرونا در کشور

ISNA PHOTO
Ehsan Taghibiglou

معاون درمان وزارت بهداشـت با بیان اینکه در حال حاضر ۵۰درصد تخت های ICU کشـور در اشغال بیماران مبتلا به کرونا اسـت، گفـت: در حال حاضر از نظر تجهیـزات بیمارسـتانی و ونتیلاتور در هیچ بیمارستانی کمبود یا مشکل خاصی نداریم.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایسنا، دکتر قاسم جان‌بابایی درباره وضعیت تخت‌های بیمارسـتانی با توجه به شیوع گسترده کرونا و افزایش میزان ابتلا به این ویروس، گفت: در حال حاضر ۵۰درصد تخت‌های ICU در بیمارستان‌های کشـور در اشغال بیماران مبتلا به کرونا قرار دارند.

وی افزود: همچنین در دانشـگاه‌های علوم پزشکی استان‌های مختلف، حدود ۱۰ تا ۱۵درصد تخت‌های بیمارستانی کل استان‌ها درگیر کروناست. در مجموع به طور کلی هم ۵۰درصد تخت‌های ICU در کشور درگیر ارائه خدمت به بیماران مبتلا به کووید۱۹ است.

جان‌بابایی با بیـان اینکه فعلا کمبـودی در زمینه تجهیـزات کرونایـی و ونتیلاتور در بیمارسـتان‌ها نداریم، گفت: با توجه به شـیوع گسـترده بیماری، اگر روند افزایش ابتلا به همین شـکل افزایش یابد، مجبور می‌شـویم ظرفیت‌های بیشتری از تخت‌های بیمارسـتانی را برای ارائه خدمت به بیماران مبتلا به کوویـد۱۹ اضافه کنیم. البته در حـال حاضر از نظر تجهیزات بیمارستانی و ونتیلاتور در هیچ بیمارستانی کمبود یا مشکل خاصی نداریم.

دریچه

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در کرج

چاقی ماهیت انبار شوندگی دارد

اگر فردا صبح از خواب بیدار شوید و ببینید که بیست کیلو چاق شده‌اید نگران نمی‌شوید؟

البته که می‌شوید! سراسیمه به بیمارستان تلفن می‌زنید: الوو، اورژانس؟ کمک، من یهو ۲۰ کیلو چاق شدم!

اما اگر همین اتفاق به تدریج رخ بدهد، یک کیلو این ماه، یک کیلو ماه آینده و... آیا باز هم همین عکس العمل را نشان می‌دهید؟ نـه! بایی خیالی از کنارش می گذرید.

برای کسانی که ورشکسته می‌شوند، اضافه وزن می‌آورند یا طلاق می گیرند یا آخر ترم مشروط می‌شوند این حوادث دفعتاً اتفاق نمی‌افتد. یک ذره امروز، یک ذره فردا و سرانجام یک روز هم انفجار و سپس می‌پرسیم: چرا این اتفاق افتاد؟ زندگی ماهیت انبار شوندگی دارد. هر اتفاقی به اتفاق دیگر افزوده می‌شود، مثل قطره‌های آب که صخره‌های سنگی را می‌فرساید. اصل قورباغه‌ای به ما هشدار می‌دهد که مراقب شرایطی که به آن عادت می‌کنید باشید!

ما باید هر روز این پرسـش را برای خود مطرح کنیم: من دارم به کجا میرم؟ آیا من سـالم‌تر، مناسب‌تر، شادتر و ثروتمندتر از سال گذشته‌ام هستم؟ و اگر پاسخت به خودت منفی است بی‌درنگ باید در کارهای خود تجدیدنظر کنی. اجازه نده چیزهای منفی تورا درخودش غرق کند. راهت رو عوض کن.

آدرس کانال تلگرام: narin-clinic@

آدرس سایت کلینیک:
www.vahedidiet.com

دریچه

چگونه بر وسوسه پس از ترک اعتیاد غلبه کنیم؟

وقتی اراده فرد به عنوان قوای محرک و تعیین کننده مورد هجوم وسوسه‌های خطرناک قرار می گیرد، روح و روان او را با اضطراب و نگرانی مضاعف مواجه می‌سازد و در این هنگام به اصطلاح روانشناسان فرد دچار وسواس فکری و عملی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، افراد بسیاری هستند که سعی دارند علی رغم میل باطنی در برابر وسوسه‌ها که هر از گاهی در اطراف آنان به وقوع می پیوندد، از خود مقاومت نشـان دهند، اما برخی از این وسوسه ها بقدری قوی هستند که نمی‌توان به سادگی از آنها عبور کرد.

هنگامی که اعتیاد یـا عادت به انجام کاری بخصوص مصرف مواد مخـدر، در فکر و ذهن فـردی به وقوع پیوست هر قدر که زمان می گذرد جدایی و دل کندن از آن به سختی خواهد انجامید و از طرفی فشار روانی که به معتاد وارد می کند نه تنها آن را دچار اختلال عصبی می سازد، بلکه تغییرات رفتاری و خلقی را در وجود آن بوجود می آورد.

معاون ستاد مبارزه با مواد مخدر پیشتر گفته بود، اعتیاد مولد سایر جرایم و آسیب‌های اجتماعی دیگر است و این مسئله سبب شده در برخورد با آسیب‌های اجتماعی، اعتیاد جزو اولویت‌های اصلی مسئولان به شمار آید.

ناصر اصلانی از اعتیاد به عنوان یک آسیب جدی و چند وجهی یاد کرد و با اشاره به وجود ۶۴هزار معتاد متجاهر در کشور گفته بود، بر اساس آمار، دو میلیون و ۸۰۰هزار معتاد رسمی در کشور وجود دارد و تخمین زده می‌شود که یک‌میلیون و ۴۰۰هزارنفر نیز معتاد شناسایی نشده وجود داشته باشد.

یک رونشناس بالینی با بیان اینکه وسوسه در واقع همان در دام و یا تله افتادن است، اظهار داشت: وسوسه مصرف مواد مخدر یک فکر زودگذر برای افرادی است که دوره ترک اعتیاد خود را سپری کرده‌اند. این فکر یا دیدن و شـنیدن نشانه‌هایی به ذهن فرد رسوخ می‌کند و ولع مصرف مجدد را در آن افزایش می‌دهد.

مهرداد تنها تصریح کرد: هوشیاری، مانع وسوسه شدن یا تحریک پذیری فرد معتاد می شـود و کنترل اراده مستلزم داشتن توانمندی برای انجام دادن یا ندادن عمل خواهد بود و از طرفی عدم کنترل بر انجام کار یا عملی، معمولا از افکار مشوش و بیمارگونه‌ای نشات می‌گیرد، کـه در آن صورت فقط لذت مصرف مواد به ذهن فرد خطور می کند و همه دردها، آشفتگی و مشکلاتی را که در هنگام اعتیاد به همراه دارد، پنهان می‌سازد.

وی با بیان اینکه فردی که به وسواس فکری و یا عملی دچار می‌شـود احتمال دارد در بسیاری از مواقع این نوع رفتار را از طریق ژنتیکی، بیماری‌های عصبی و یا یادگیری از سوی دیگران بخصوص پدر و مادر کسب کند، افزود: از نظر روانشناختی وسواس شاید در بیشتر مواقع دقت نظر در کارها عنوان شـود، ولی خوب باید دانست که این اختلال نه تنها بیشتر جنبه افراطی و نامعقول دارد بلکه از روی اجبار، مشـکل در انصراف، درماندگی در کار و تحت الشعاع قراردادن دیگر کارهای روزمره، را باعث می‌شود.

این روان‌درمانگر اظهار کرد: برای ترک وسوسـه و یا عادت به مصرف مـواد مخدر باید اولویت به بهبودی، اعتماد نکردن به افکار فرد معتاد، پذیرش واقعیت درمان ناپذیربودن بیماری اعتیاد، خودداری از مصرف مواد به طور سـاعت به ساعت، پرهیز از قرارگرفتن در شرایط خطرناک و پر وسوسه، پیگیری بهبودی به طور روزمره، محافظت از بهبودی یا یادآوری شهامت در ترک اعتیاد، داشتن برنامه پیشگیری از لغزش و تصمیم بعد از لغزش را بطور جدی دنبال کرد.

تنها تصریح کرد: غلبه بر تحریک پذیری یا وسواس بعد از ترک مواد، همواره چالش اصلی معتادان پس از ترک اعتیاد است زیرا مصرف دوباره مواد مخدر اصلی‌ترین تهدید برای فرد بیمار به شمار می رود، از این رو برای اینکه بهتر بتوان دریافت به چه علت عمده‌ترین علت بازگشت افراد به اعتیاد، احساس نیاز به مواد مخدر است برای این منظور به دو دلیل می توان اشاره کرد.

این روانشـناس بالینی احسـاس نیاز برای رهایی از دردهای ناشی از ترک و از طرفی دستیابی به لذت کاذب حاصل از مصرف را به عنوان دو دلیل عمده گرایش به مواد مخدر بر شمرد و اظهار داشت: میزان احتیاج فرد معتاد به مشاوره بعد از ترک به این موضوع بستگی دارد که چه مدت زمـان و چه نوع ماده مخدری را مصرف کرده باشد.

وی تصریح کرد: مطمئن‌ترین راه مقابله با وسـواس و تحریک پذیری، خارج کردن بیمار از شـرایط بروز وسوسه است و از سوی روانشناسان توصیه شده حداقل زمانی که فرد باید تحت نظر متخصص یا مشاور باشد ۲ تا ۵سال پس از ترک مواد است.

سازمان انتقال خون اعلام کرد:

نیاز به تمام گروه‌های خونی

sartorius
8038

سخنگوی سازمان انتقال خون با بیان اینکه متاسفانه در کشور ما از ابتدای شروع طرح جمع آوری پلاسمای بهبود یافتگان کرونا، تنها دو درصد افراد جهت اهدای پلاسما مراجعه کردند، گفت: بهترین زمان برای اهدای پلاسما در بهبود یافتگان کووید۱۹ در سه‌ماهه اول پس از بهبودی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر بشیر حاجی بیگی درباره وضعیـت اهدای خون در هفت ماه ابتدایی سـال جاری، گفت: در هفت ماه ابتدایی سـال جاری یک‌میلیـون و ۳۷۶هزار و ۲۹۳نفـر جهت اهدای خون در سراسر کشور مراجعه کردند که از این تعداد مراجعه یک‌میلیون و ۸۸هزار و ۲۲۶واحد خون اهدا شده است. همچنین از این تعـداد مراجعه نیز ۱۶۳هزار و ۳۹۶نفر برای بار اول جهت اهدای خون مراجعه کردند.

۱۵درصد خون‌های اهدایی کشور مربوط به استان تهران

وی افزود: در هفت ماه سـال جاری، از ابتدای فروردین تا پایان مهرماه۱۳۹۹، بیشـترین میزان خون اهدایی در کشور مربوط به استان های تهران، فارس، خراسان رضوی، اصفهان و مازندران بوده است. باید توجه کرد که ۱۵درصد خون اهدایی در کشور مربوط به استان تهران است.

بانوان خراسان جنوبی پیشتاز اهدای خون زنان

حاجی بیگی ادامه داد: همچنین در هفت ماه سال جاری بانوان استان‌های خراسان جنوبی، کردستان، لرستان و سیستان و بلوچستان اقبال بیشتری به اهدای خون داشته اند. به طوری که شاخص اهدای خون بانوان در خراسان جنوبی هشت درصد بوده، این در حالی است که میانگین شاخص اهدای خون بانوان در کشور ۵درصد است.

تهران؛ بزرگترین مصرف کننده خون و فرآورده های آن در کشور

سخنگوی سـازمان انتقال خون با بیان اینکه در ۷ماهه سـال جـاری یک‌میلیـون و ۹۰۶هزار واحـد خون و فرآورده‌های آن شامل گلبول قرمز فشرده شده، پلاسما و پلاکت به مراکز درمانی و بیمارستانی سراسر کشور توزیع شده است، گفت: از این تعداد ۴۰۰هزار واحد مربوط به استان تهران بوده است؛ چرا که استان تهران با دارا بودن ۱۶۰ بیمارستان و مرکز درمانی، بزرگترین مصرف کننده خون و فرآورده های آن در کشور محسوب می‌شود.

فراوان ترین و کمیاب ترین گروه های خونی در کشور

حاجی بیگی با بیان اینکه ۳۴درصد از اهدا کنندگان خون در کشـور دارای گروه خونی O مثبت هستند که فراوان ترین گروه خونی در کشـور است، گفت: همچنین یک درصد از اهداکنندگان خون در کشور دارای گروه خونی AB منفی هستند که این گروه خونی به عنوان کمیاب ترین گروه در کشـور محسوب می شود. باید توجه کرد که ۹۰درصد اهدا کنندگان خون در کشـور دارای گروه خونی مثبت و تنها ۱۰درصد از اهداکنندگان دارای گروه خونی منفی هستند.

وضعیت اهدای پلاسما در بهبودیافتگان کرونا

حاجی بیگی درباره میزان اهدای پلاسما در بهبودیافتگان کوویـد۱۹ نیز گفت: از ابتدای اردیبهشـت ماه تا تاریخ هشـتم آبان۱۳۹۹، ۱۲هزار نفر جهت اهدای پلاسما به ۲۵مرکز انتقال خون در سراسر کشور مراجعه کردند که از این تعداد ۱۰هزار واحد پلاسما اهدا شده است. بیشترین میزان مراجعه بهبود یافتـگان کووید۱۹ جهت اهدای پلاسما مربوط به استان‌های تهران، اصفهان، خوزستان، آذربایجان غربی، خراسان رضوی و مازندران بوده است. با توجه به آمار بالای بهبود یافتگان از کووید۱۹ در کشور این آمار نشان می‌دهد که تنها دو درصد از این افراد جهت اهدای پلاسما مراجعه کردند.

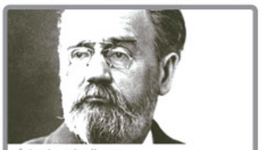
وی با بیان اینکه اسـتان های ایلام، بوشهر، چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویراحمد، لرستان و کردستان فاقد مراکز پلاسما گیری هستند، گفت: باید توجه کرد با اهدای پلاسما سیستم ایمنی پایین نخواهد آمد؛ چرا که آنتی بادی به صورت مداوم در بدن ساخته می شود.

وی افزود: متاسفانه در کشور ما از ابتدای شروع طرح جمع آوری پلاسمای بهبود یافتگان تنها دو درصد مردم جهت اهدای پلاسما مراجعه کردند که آمار بسیار پایینی است.

حاجی بیگی گفت: بهبود یافتگان از کووید۱۹ که ۲۸روز از بهبودی آنها گذشته است، جهت شکرانه سلامتی به مراکز انتقال خون جهت اهدای پلاسـما مراجعه کنند. همچنین افرادی که دارای گـروه خونی O مثبت و B مثبت هستند اقبال بیشـتری به اهدای پلاسما داشته باشند.

وی تأکید کرد: باید توجه کرد که کرونا ربطی به اهدای خون و انتقال خون ندارد و یک بیماری تنفسـی است. همچنین کلیه پروتکل‌های بهداشـتی در مراکز انتقال خون رعایت می شوند. در حال حاضر به تمام گروه های خونی نیـاز داریم. باید توجه کرد که بهترین زمان برای اهدای پلاسـما در بهبود یافتگان کووید۱۹ در سه ماهه اول پس از بهبودی است.

مینیمال هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی

اگر حقیقت را خفه کرده و در زیر زمین دفن کنید، باز هم رشد خواهد کرد و دارای چنان نیروی انفجارآمیزی خواهد شد که به هنگام انفجار هر چیزی را که در سر راهش باشد از میان خواهد برد

امیل زولا

تازه های سلامت

فواید خرما برای سلامت کودکان

خرما از جمله مواد غذایی مغذی است که منبع خوبی از مواد معدنی همچون آهن، کلسیم، سدیم، منیزیم، پتاسیم و روی به حساب می‌آید

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مواد مغذی موجود در این ماده خوراکی، خرما را در گروه مواد غذایی مناسب برای کودکان و بزرگسالان قرار داده است.

همچنین خرما حاوی ویتامین هایی است که ویتامین B1، B2، نیاسین، ویتامین A، B6 و ویتامین K از جمله آن هاست. خرما منبع خوبی از قند و فیبر خوراکی اسـت. خرما حاوی فروکتوز و دکستروز است که انرژی مورد نیاز بدن را تامین می کند. تمامی این مواد مغذی برای کودک در حال رشد لازم است.

نوزادان از شش ماهگی می توانند این ماده خوراکی را مصرف کنند. در شـروع می توان خرما را به صورت پـوره در رژیم غذایی نوزاد گنجاند. هرچند لازم است پس از اولین تغذیه نوزاد با هر ماده غذایی جدید سه روز منتظر ماند و در صورت عدم بروز حساسیت مجدد مصرف آن ماده غذایی را ادامه داد.

از آنجایی که خرما سرشار از مواد مغذی است مصرف آن به رشد جسمی و ذهنی کودک کمک می کند.

سایت pledgetimes به برخی از فواید این ماده خوراکی برای سلامت کودک اشاره کرده است:

رشد مغز: پتاسیم برای رشد مغز بسیار مفید است و در خرما به وفور یافت می شود بنابراین برای رشد شناختی کودک می توان خرما را در رژیم غذایی او گنجاند.

پیشگیری از سوءهاضمه: خرما سـوءهاضمه را درمان و باکتری ها یا مشـکلات مرتبط با آن در روده را اصلاح می کند. مشـکل سـوءهاضمه در بسیاری از کودکان مشاهده می شود و به همین دلیل کودکان با مشکلات جسمی زیادی روبرو می شوند بنابراین به کمک خرما می توان کودک را در برابر سوءهاضمه حفظ کرد.

حفظ سلامت کبد: نوزادان بسیار حساس هستند بنابراین بیشتر در معرض خطر ابتلا به ویروس و باکتری قرار دارند که می تواند اثر منفی بر کبد داشته باشد. اختلالات کبدی می تواند منجر به ابتلا به بیماری های جدی همچون یرقان، حصبه و هپاتیت شود.

درمان زخم معده: اگر کودکی به زخم معده دچار باشـد خواص موجود در خرما به کاهش این عارضه کمک می کند.

اسـتحکام دندان ها: مصرف خرما برای رشـد دندان خوب است همچنین به تقویت لثه‌ها و دندانها کمک می کند.

باجامعه همراه باشید

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، 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 سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸