گوناگون

تمدید اعتبار شش میلیون دفترچه بیمه سلامت تا فروردین ۱۴۰۰

مدیرکل بیمه‌گری و درآمد سازمان بیمه سلامت ایران از تمدید اعتبار دفترچه‌های بیمه‌شدگان این سازمان تا ۳۱ فروردین ماه ۱۴۰۰ به دلیل جلوگیری از شیوع بیماری ناشی از ویروس کرونا خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان بیمه سلامت، داود حاج قاسمعلی درباره تمدید اعتبار دفترچه‌های بیمه سلامت بیان کرد: برای پیگیری از ازدحام در دفاتر پیشخوان با توجه به شیوع ویروس کرونا، تمامی دفترچه های بیمه شدگان سازمان بیمه سلامت ایران به جز صندوق بیمه سلامت ایرانیان که تاریخ اعتبارشان از ابتدای سال ۹۹ به اتمام رسیده به مدت ۶ماه تا ۳۱ فروردین ۱۴۰۰ تمدید شده تا کسانی که دفترچه‌شان برگه‌های سفید دارد نیازی نباشد که برای تمدید به دفاتر پیشخوان مراجعه کنند. مدیرکل بیمه گری و درآمد سازمان بیمه سلامت ایران ادامه داد: به موسسات درمانی طرف قرارداد اعلام شده که تمامی دفترچه‌های بیمه سلامت تا مدت زمان اعلام شده حتی برای دریافت خدمات معمولی غیرالکترونیک دارای اعتبار بوده و قابل پذیرش هستند. وی افزود: دفترچه حدود ۶میلیون نفر در کشور تاکنون تمدید اعتبار شده و با این اقدام مراجعات بیمه شدگان به دفاتر پیشخوان کاهش قابل توجهی یافته است. حاج قاسمعلی اظهار کرد: از زمان شیوع ویروس کرونا هر ماه حدود یک میلیون چاپ دفترچه در دفاتر پیشخوان صورت می‌گیرد که این موضوع به دلیل تمدید اعتبار سیستمی نسبت به قبل کمتر شده است. مدیرکل بیمه گری و درآمد سازمان بیمه سلامت ایران گفت: بیمه شدگان سازمان بیمه سلامت با شماره گیری #۱۶۶۴۴ می‌توانند کدملی خود را وارد کنند و با دریافت پیامک از تمدید اعتبار دفترچه خود اطمینان حاصل کنند و موسسات درمانی نیز با همین اقدام می‌توانند نسبت به پذیرش بیمه شدگان سازمان اقدام کنند. بر اساس این گزارش، سازمان بیمه سلامت پیش از این نیز اعلام کرده بود که دفترچه بیمه سلامت بیمه شدگانی که دفترچه بیمه آنها دارای نسخ سفید است نیازی به تعویض ندارد و این افراد می‌توانند بدون مراجعه به دفاتر پیشخوان و دریافت دفترچه جدید به مراکز درمانی طرف قرارداد مراجعه و خدمت مورد نظر را دریافت کنند.

کووید۱۹ نشان داد جهان می‌تواند به ایدز پایان دهد

کارشناسان معتقدند واکنش به همه‌گیری کووید۱۹ نشان داد که جهان از منابع، فناوری و سرمایه سیاسی لازم برای مقابله موثر با بیماری ایدز به عنوان عامل تهدید کننده بهداشت عمومی برخوردار است.

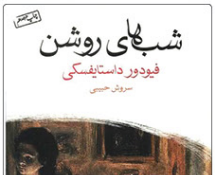
به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سازمان جهانی بهداشت (WHO)، برنامه مشترک ملل متحد در زمینه ایدز (UNAIDS) و موسسات خیریه مختلف با ابراز نگرانی از اینکه بحران کووید۱۹ یک دهه پیشگیری از ویروس HIV را تضعیف کند، از دولت‌ها درخواست کردهاند از بیماری ایدز که سال گذشته نزدیک به ۷۰۰ هزار قربانی بر جا گذاشته، غافل نشوند. سالانه حدود ۱.۷ میلیون نفر به ویروس HIV آلوده می‌شوند هرچند در گزارش جدید برنامه مشترک ملل متحد در زمینه ایدز هشدار داده شده که در نتیجه شیوع کرونا،ویروس ممکن است تا پایان سال ۲۰۲۲ حدود ۲۹۳ هزار مورد جدید دیگر ثبت شود. پیش از شیوع کرونا،ویروس، جهان در مسیر تحقق اهداف ۹۰-۹۰-۹۰ برای سال ۲۰۲۰ عقب بود. هدف از این برنامه‌ریزی تحقق ۹۰درصدی شناسایی افراد مبتلا به HIV در سراسر جهان، درمان ۹۰ درصدی افراد آلوده به این ویروس و تحقق سرکوب ویروسی در ۹۰درصد افرادی که تحت درمان قرار دارند تا پایان سال بوده است. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت ۸۱درصد از افراد آلوده به HIV از وضعیت خود اطلاع دارند. ۶۷درصد آنان درمانهای آنتی رتروویرال دریافت می‌کنند و تنها ۵۹درصد از این گروه به سرکوب ویروس دست پیدا کردهاند که سیستم ایمنی بدن آنان می‌تواند عملکرد خود را داشته باشد و از بیماری پیشگیری کند. بر اساس این گزارش، از زمان شیوع بیماری کووید۱۹ اوضاع در کشورهایی با بالاترین میزان افراد آلوده به HIV در جهان از جمله کشورهایی مانند کنیا، مالاوی، نیجریه و اوگراین رو به وخامت رفته است. طی هشت ماه گذشته مراکز ارائه خدمات پیشگیری از ویروس HIV تعطیل شده‌اند. تعداد تست‌های تشخیصی کاهش پیدا کرده و ذخایر مهم داروهای آنتی رتروویرال نیز کم شده است.

ارتباط مصرف میوه‌های خشک با رژیم غذایی و سلامت بهتر

محققان به این نتیجه رسیده اند که تشویق مردم به خوردن میوه خشک بیشتر، بدون شکر اضافه شده می تواند روشی موثر برای افزایش مصرف مواد مغذی حیاتی در بدن آنها باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد مصرف کم میوه در دنیا، عامل اصلی بروز بیماری‌ها و ناتوانایی‌های مرتبط با رژیم غذایی است. میوه منبع خوبی از مواد مغذی مانند فیبر و پتاسیم است که بسیاری از افراد در رژیم غذایی خود ندارند. همچنین میوه حاوی مواد مغذی فعال زیستی است که فواید سلامتی دیگری نظیر پلی فنول ها و کاروتنوئیدها را فراهم می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن میوه با کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و دیابت نوع ۲ مرتبط است. عوامل مختلفی ممکن است در مصرف کم میوه تازه توسط افراد نقش داشته باشد از جمله محدود بودن دسترسی، هزینه زیاد و فسادپذیری بالا. مصرف بیشتر میوه خشک می‌تواند یک راه حل خوب در این زمینه باشد.میوه خشک از نظر قیمت، در دسترس بودن و سهولت ذخیره سازی و حمل و نقل مزایای زیادی نسبت به میوه تازه دارد. همچنین می‌تواند جایگزین میان وعده‌های نامالم‌ورسالم از قند، نمک و چربی اشباع شود. با این حال، نگرانی‌هایی در مورد مصرف بیش از حد که منجر به دریافت کالری بسیار زیاد می‌شود وجود دارد زیرا میوه خشک، نوع پرکالری میوه است. آنها دریافتند که افراد در روزهایی که میوه خشک مصرف می‌کنند، مواد مغذی اصلی بیشتری نظیر فیبر غذایی و پتاسیم دریافت می‌کنند. اگرچه کالری مصرفی شأن هم بیشتر است. محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا در نظرسنجی از ۲۵۵۹۰ نفر دریافتند افرادی که مقادیر زیادی میوه خشک مصرف می‌کردند دارای رژیم غذایی بهتر، شاخص توده بدنی کمتر، اندازه دور کمر کوچک‌تر، و فشار خون سیستولیک پایین‌تر بودند. محققان در مقایسه روزهایی که یک شرکت کننده میوه خشک مصرف کرده بود با روزهایی که آن را مصرف نکرده بود، دریافتند که میانگین مصرف کربوهیدراتها، فیبر غذایی، پتاسیم و چربی اشباع نشده در روزهایی که میوه خشک مصرف کرده بودند بیشتر است.

یک جرعه کتاب



شب‌های روشن
نویسنده: فئودور داستایفسکی
مترجم: سروش حبیبی

پیام آشنا: کتاب شب‌های روشن، داستان لطیف و عاشقانه‌ای از فئودور داستایفسکی نویسنده مشهور و تأثیر گذار اهل روسیه است.

شب‌های روشن از احساسات مرد جوان تنهایی می‌گوید که به دنبال هم‌صحبت می‌گردد.

خواندن کتاب زیبای شب‌های روشن با ترجمه رول و فوق‌العاده مترجم زبردست، سروش حبیبی، لذتی دوچندان دارد.

درباره کتاب شب‌های روشن

داستان کتاب شب‌های روشن، درباره‌ی زندگی و احساسات پسر جوان تنهایی است که در شهر سن‌پترزبورگ برای خود می‌چرخد. او دردل‌ها و دلنشکی‌هایش را با خیابان‌ها و در و دیوارهای شهر قسمت می‌کند. بعد ناگهان به طور اتفاقی به دختری برمی‌خورد که در انتظار معشوقش است. دختر هیچ متوجه حضور پسر در کنارش نمی‌شود و پسر هم از آنجا می‌رود. اما زمانی که می‌بیند دختر فریاد می‌کشد و به کمک احتیاج دارد، به آن سمت برمی‌گردد و دختر را از دست مرد مستی که آنجاست، نجات می‌دهد.

آشنایی این دو نفر با یکدیگر ماند نوری است که به زندگی پسر تابیده شده است. آن‌ها داستان‌شان را برای همدیگر تعریف می‌کنند و...

شب‌های روشن را در زمره شاهکارهای داستایفسکی نمی‌دانند. حداقل آن عمق و گستردگی رمان‌های جنایت و مکافات یا ابله را ندارد. چرا که داستایفسکی شب‌های روشن را پیش از رفتن به سیبری یعنی پیش از دوران بلوغ آثار هنری‌اش نوشته است. اما چه چیز باعث شده این رمان هنوز جزو کتاب‌های محبوب خوانندگان باشد؟ کتابی که خود داستایفسکی آن را «رمان احساساتی از خاطرات یک خیالاتی» می‌خواند. سادگی روایت و زیبایی و لطافت داستان، یکی از دلایل محبوبیت شب‌های روشن است.

جملاتی از کتاب شب‌های روشن

از همان جمله بار غم عجیبی بر دلم افتاده بود، که آزارم می‌داد. ناگهان احساس کرد، بودم که بسیار تنهایم می‌دیدم که همه مرا ولمی‌گذارند و از من دوری می‌جویند. البته هرکس حق دارد از من بپرسد که منظورم از «همه» کیست؟ چون هشت سال است که در پتزبورگم و نتوانستم یک دوست یا حتی آشنا برای خودم پیدا کنم. ولی خب، دوست و آشنا می‌خواهم چه‌کنم؟ بی دوست و آشنا هم تمام شهر را می‌شناسم. برای همین بود که وقتی می‌دیدم که مردم همه شهر را می‌گذارند و می‌روند ییلاق، به نظرم می‌رسید که همه از من دوری می‌کنند. این تنهاماندگی برایم سخت ناگوار بود و سه روز تمام در شهر پرسه زدم.

توضیح درباره آخرین وضعیت تأمین و توزیع واکسن آنفلوانزا

رئیس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، هر زمان که واکسن آنفلوانزایی به ما داده شود، آن را بین دانشگاهها توزیع خواهیم کرد، ممکن است تعداد این واکسن‌ها عدد قابل توجهی باشد و طبق مرحله‌ی قبل با اولویت‌بندی توزیع خواهیم کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، حمیدرضا نجاری- رئیس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری‌های واگیری وزارت بهداشت، در مورد توزیع واکسن‌های آنفلوانزا در پاییز امسال، بیان کرد: واکسن آنفلوانزا به دو شکل در کشور توزیع می‌شود. نخست در اختیار سازمان غذا و دارو قرار می‌گیرد که در بین داروخانه‌ها و مراکز فروش توزیع می‌شود که امسال این اتفاق نیفتاد و بخش دیگر در دست معاونت بهداشت و درمان قرار می‌گیرد تا برای گروه‌هایی که بر اساس کمیته علمی واکسن کشور نیاز به واکسن دارند، تزریق می‌شود.

وی ادامه داد: امسال کمیته علمی واکسن چند گروه را در اولویت قرار داد که در رأس آنها تمام پرسنل بهداشتی و درمانی بود، که مواجهه مستقیم با کووید۱۹ دارند و خانم‌های باردار بیماران خاص نیز در اولویت بعدی بودند.

نجاری افزود: برای افرادی که مشکلات زمینه‌ای چند ارگانی داشتند و یا از نظر معاونت بهداشتی و درمانی جزو گروه‌های خاص بیماری ها حساب می‌شدند، نیز واکسن تزریق شده است. وی ادامه داد: واکسن‌ها به هر تعداد که امکان پخش داشته است در اختیار دانشگاه‌ها قرار گرفته و به تمامی این گروه‌های هدف، بر اساس جدول زمانی تزریق شده است. اما آمار و ارقام این موضوع در دست اداره واکسیناسیون معاونت بهداشت قرار دارد و معاونت درمان معرفی کننده‌ی بیماری‌های خاص محسوب می‌شود و نمی‌توان در مورد نحوه توزیع واکسن در استان‌ها صحبت کرد و کدام یک از آنها در اولویت بوده اند، بلکه طبق دستورالعمل‌ها بر اساس میزان جمعیت تحت پوشش آن استان همچون کادر سلامت و مادران باردار که به ما اعلام شد، توزیع صورت گرفت.

نجاری بیان کرد: توزیع واکسن متعادل بوده، امکان دارد استانی مادر باردار بیشترین نسبت به استان دیگر داشته واکسن‌ها عدد قابل توجهی باشد و طبق مرحله‌ی قبل با اولویت‌بندی، توزیع خواهیم کرد.

وی در پایان گفت: درست است که بهترین زمان تزریق شروع فصل سرما است اما بعد از آن هم اگر بخشی قابل ملاحظه‌یی دارد، در اولین فرصت که واکسن در اختیار ما قرار گرفت از مردم می‌خواهیم که اگر جزو گروه‌های پرخطر هستند با تجویز پزشک، این واکسن را تهیه و تزریق کنند.

بدانیم

ویروس "کرونا" چه مدت در هوا می‌ماند؟

یک متخصص بیماریهای عفونی اظهار کرد: ویروس کرونا به دلیل سنگینی، مدت طولانی در هوا نمانده و به سرعت روی سطوح و زمین رسوب می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر علیرضا جانبخش درخصوص مدت ماندگاری ویروس کرونا در هوا گفت: زمانی که فرد کرونایی در محلی حضور دارد، به‌ویژه زمانی که سرفه یا عطسه کند، ویروس کرونا در هوا منتشر می‌شود اما این ویروس به دلیل سنگینی به سرعت زمین‌گیر شده و روی سطوح و زمین رسوب می‌کند.

وی افزود: باید به یاد داشت در خصوص مدت ماندگاری این ویروس در هوا عوامل دیگری مانند تعداد بیماران حاضر در محل، تهویه هوا، دمای هوا، مقدار و حجم فضا و... هم مؤثر است.

جانبخش خاطرنشان کرد: اگر در محیط بسته و فاقد تهویه ای بیمار کرونایی حضور داشته باشد، این احتمال هست که ویروس کرونا مدتی در هوا پراکنده باشد اما طول این مدت دقیقا مشخص نیست و شاید یک یا دو ساعت طول بکشد، اما به محض اینکه تهویه برقرار شود، ویروسی در هوا باقی نمی‌ماند.

این متخصص بیماری‌های عفونی با بیان اینکه راه اصلی انتقال ویروس کرونا بصورت مستقیم و از طریق تماس با افراد مبتلاست، گفت: ویروس کرونا عمدتا بصورت تنفسی و از طریق ارتباط نزدیکی با فرد مبتلا منتقل می‌شود.

وی تصریح کرد: در همین راستا دورهمی‌ها و تجمعات و تماس افراد بدون ماسک با یکدیگر و عدم رعایت فاصله می‌تواند نقش مهمی در انتقال بیماری داشته باشد و افراد باید بطور جدا از تماس محافظت نشده با دیگران خودداری کنند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه افزود: یکی دیگر از راه های انتقال این ویروس تماس با اشیاء آلوده و تماس همان دست آلوده با صورت و دهان و بینی افراد است.

جانبخش تصریح کرد: اگر ویروس کرونا در هوا پراکنده شود، به سرعت روی وسایل رسوب می‌کند و اگر دست ما با این وسایل تماس داشته و سپس همان دست آلوده را به صورت بزنیم، احتمال انتقال کرونا وجود دارد و برای همین بر شست و شوی مرتب دست‌ها تأکید می‌شود.

دریچه

حال و هوای کافه را به خانه‌مان بیاوریم!

با ایجاد یک گوشه دنج و آرام کافی‌شاپی با سلیقه و خواسته خانواده، وقت‌گذرانی در خانه به یکی از لذت‌بخش‌ترین کارهای دنیا تبدیل خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، این روزها، بعضی از ما که عادت به وقت‌گذرانی و نوشیدن چای و قهوه در کافه‌های شهر داشتیم، به‌دلیل شرایط کرونایی از لذت دورهمی‌های این‌چنینی محروم مانده‌ایم. خانه‌ها با کمی خلاقیت و ایده‌پردازی می‌توانند یک گوشه دنج و آرام کافی‌شایی را که با سلیقه و خواسته خانواده، چیدمان شده باشد، ایجاد کنند. برای راه‌اندازی این گوشه دلچسب نیاز به فضای زیادی نیست. کافی‌است نقاط کمتر دیده‌شده و وسایل بی‌استفاده خانه را منظور قرار بدهیم. با ایجاد این فضا، وقت‌گذرانی در خانه به یکی از لذت‌بخش‌ترین کارهای دنیا تبدیل خواهد شد.

کافه‌ای در کنج خانه

با توجه به فضای مهندسی هر خانه، احتمالاً زیرپله‌ای، کنجی کنار پنجره، راهرو یا حتی اتاق اضافه‌ای در اختیار خواهید داشت. مثلاً می‌توانید با نصب میز تاشو و یک شلف یا پهنای مناسب مقابل پنجره و قرار دادن دو کرسیچه یا صندلی کوچک مقابل آن و همچنین یک قفسه چوبی ساده برای قرار دادن ملزومات قهوه‌خوری، می‌توانید از بلکه‌های شیشه‌ای و شفاف برای نگهداری انواع قهوه، شکر و ملزومات آن استفاده کنید و آن ها را روی میز قرار دهید. دیده شدن دانه‌های قهوه موجب زیبایی هر چه بهتر چیدمان روی میز شما خواهد بود. در صورت دلخواه می‌توانید از شمعهای بزرگ معطر برای روشنایی میز استفاده کنید.

کافه‌ای در همسایگی کتابخانه

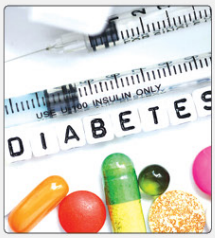
یکی از بهترین راه‌ها برای گذراندن روزهای خنک پاییزی، وقت‌گذرانی روی یک صندلی راحت زیر لحاف مورد علاقه‌تان با یک لیوان دمنوش و قهوه گرم در کنار کتابخانه است. به این ترتیب غذای روح‌مان را هم با خواندن چند صفحه از کتاب تامین می‌کنیم. برای ساخت این کنج، یک میز قهوه‌خوری کوچک یک قلیچه سنتی، صندلی راحت، چراغ مطالعه و البته یک عدد سوز برای معطر کردن فضا بی‌شک به هرچه دلنشین‌تر شدن آن کمک خواهد کرد.

نکته: چیدمان فضای قهوه‌خوری را به صورت فصلی با استفاده از المان‌های هر فصل تغییر دهید. با انجام این کار یکنواختی را از فضا دور خواهید کرد و همواره فضایی جدید برای لذت بردن در خانه خود خواهید داشت.

محلی آرام برای استراحت مهیا کنید می‌تواند بخشی از آشپزخانه را به این کار اختصاص بدهید که در این صورت هم به جذابیت آشپزخانه خود اضافه خواهید کرد و هم گوشه دنج خودتان را خواهید داشت. قرار دادن گلدانی با گل‌های طبیعی، وسایل تزیینی قدیمی، قاب عکسی خاطره‌انگیز، استفاده از سبد و جعبه‌های حصیری برای قرار دادن ابزارهای دم‌آوری قهوه و فوم‌گیری شیر، کلکسیون ماگ، ظروف سرو و... از ایده‌های جالب برای متفاوت به نظر رسیدن این فضاست.

اگر بودجه شما برای ایده‌های پرهزینه‌تر و همیشگی کافی نیست با فضای کمی در دسترس دارید، یک میز کوچک چرخ‌دار خانگی با یک طبقه اضافی می‌تواند نیازتان را برای اجرای این ایده برآورده کند. این میزهای متحرک چرخ‌دار را می‌توان هر از گاهی بسته به شرایط به‌راحتی از جایی به جای دیگر مثل آشپزخانه، حیاط یا ترانس، اتاق نشیمن و حتی اتاق کار جابه‌جا کرد.

نشانه‌های دیابت که روی پوست ظاهر می‌شوند



دیابت یک بیماری شایع و خطرناک است که بسیاری از افراد در سراسر جهان قربانی آن می‌شوند و این بیماری و عوارض آن بسیار سریع پیشرفت می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، این بیماری با علائم بسیاری خود را نشان می‌دهد اما بیشتر افراد این نشانه‌ها را نادیده می‌گیرند که در نتیجه بیمار در کنار دیابت با مشکلات جسمی دیگری مواجه خواهد شد.

سایت pledgetimes به برخی از علائم پوستی مرتبط با بیماری دیابت اشاره کرده که با آگاهی از آنها می‌توان بیماری را کنترل کرد.

عفونت پوست: عفونت پوستی یک عارضه شایع است اما هنگامیکه فرد به طور دائم درگیر این مشکل باشد می‌تواند نشانه خطر باشد. در چنین شرایطی لازم است فرد به پزشک مراجعه کرده و قند خون خود را بررسی کند. عفونت پوستی با خارش پوست می‌تواند نشانه هشدار دهنده دیابت باشد که شامل خارش و بثورات پوستی است.

زخم: زخم‌های طولانی مدت روی دهان یا پوست یکی دیگر از علائم دیابت است که نمی‌توان نادیده گرفت چرا که وجود زخم دیابتی در این بیماران شایع است که در پی آن ممکن است زخم‌هایی در دهان، دست و یا ظاهر شود.

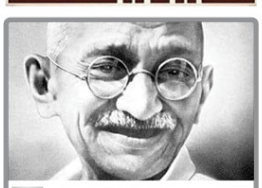
لکه های عمیق در گردن، زیر بغل یا کمر: بروز ناگهانی لکه های تیره در کمر، گردن یا زیر بغل به مفهوم ضرورت انجام آزمایش دیابت است زیرا این لکه‌ها می‌تواند نشانه پیش دیابت باشد.

سفت و ضخیم شدن پوست: درصورتیکه پوست بسیار سفت شده باشد یا به طور مرتب دچار تورم در پوست می‌شوید لازم است آزمایش قند خون انجام شود زیرا ضخیم و سفت شدن پوست نیز ممکن است نشانه دیابت باشد.

بروز لکه زرد اطراف پلک: بروز لکه های زرد اطراف چشم یا پلک بالا نشانه هشدار است زیرا لکه زرد اطراف پلک نشانه وجود میزان بالایی چربی در خون است که می‌تواند نشانه دیابت باشد.

طولانی شدن مدت زمان ترمیم زخم و پوست: درصورتیکه زخم روی پوست به موقع ترمیم نشود لازم است تست قند خون انجام شود زیرا طولانی شدن مدت زمان بهبود زخم می‌تواند نشانه وجود قند مازاد در خون باشد.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی

من فقط به جنبه‌ی خوب انسان‌ها توجه می‌کنم، از آن جایی که خودم بی‌عیب و نقص نیستم، علاقه‌ای هم به کشف خطای دیگران ندارم

ماهاتما گاندی

تازه های سلامت

ارتباط رژیم غذایی مدیترانه‌ای با کاهش خطر ابتلا به دیابت در زنان

شواهد زیادی نشان می‌دهد که تغذیه شبیه رژیم غذایی مردم ساکن در حاشیه دریای مدیترانه به پیشگیری از دیابت نوع۲ کمک می‌کند.

به گزارش پیام آشنا، محققان دریافتند رژیم غذای مدیترانه‌ای که سرشار از چربی‌های سالم، میوه و سبزیجات است، ۳۰درصد موجب کاهش احتمال ابتلا به دیابت در زنان می‌شود.

تحقیقات جدید شامل بررسی چندین مکانیسم در بدن برای شناسایی تفاوت بین گروه رژیم غذایی مدیترانه ای و گروه رژیم غذایی عادی است که می‌تواند منجر به کاهش خطر ابتلاء به بیماری شود.

دکتر «ساسیا مورا»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، در این باره می‌گوید: «پیام این یافته‌ها این است که آنچه مردم اکنون می‌خورند، حتی تا یک ربع قرن بعد برای سلامتی شأن مهم است. بسیاری از افراد می‌خواهند تأثیر رژیم غذایی را بر خطرات سلامت خود ندیده بگیرند.»

افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند تمایل دارند با روغن زیتون که یک چربی مفید برای قلب است پخت و پز کنند، مقدار زیادی میوه، سبزیجات، حبوبات، آجیل و دانه‌ها، همچنین مقادیر کمی ماهی و محصولات لبنی، و مقادیر محدودی گوشت قرمز و فرآوری‌شده مصرف کنند.

در مطالعه فعلی ۲۵،۳۱۷ زن بین سال‌های ۱۹۹۲ تا ۲۰۱۷ تحت نظر بودند. محققان از داده‌های مربوط به پرسشنامه مصرف مواد خوراکی و نمونه‌های خون جمع آوری شده در زمان ثبت نام در مطالعه استفاده کردند. میانگین سنی شرکت کنندگان ۵۲.۹ سال بود.

محققان دریافتند که در طول مدت ۲۰ سال، ۲۳۰۷ نفر از شرکت کنندگان به دیابت نوع ۲ مبتلا شدند. افرادی که رژیم غذایی شأن بسیار نزدیک به رژیم غذایی مدیترانه ای بود ۳۰ درصد کمتر از بقیه مبتلا به دیابت نوع۲ شده بودند.

این نتایج نشان می‌دهد که رژیم غذایی مدیترانه‌ای نشانه‌ای برای تغذیه سالم و احتمالاً یک سبک زندگی سالم است. به گفته محققان، کاهش خطر ابتلاء به دیابت ممکن است به این دلیل باشد که رژیم غذایی مدیترانه‌ای غذاهای ناسالم را جایگزین غذاهایی می‌کند که التهاب یا مقاومت به انسولین را تقویت نمی‌کند و احتمالاً مقاومت به انسولین و عملکرد سلول‌های بتا را بهبود می‌بخشند؛ عملکرد اصلی سلول‌های بتا تولید و ترشح انسولین است. هورمونی که سطح گلوکز خون را تنظیم می‌کند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" را 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