گوناگون

داروهای تحت پوشش بیمه بیماران کرونا کدامند؟

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت گفت: داروهای هیدروکسی کلوروکین سولفات و کلوروکین فسفات در بخش سرپائی و داروهای اینترفرون بتا در بخش بستری، برای بیمه شدگان مبتلا به کرونا تحت پوشش قرار دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، مهدی رضایی گفت: مبنای عملکرد سازمان بیمه سلامت برای پوشش داروها و خدمات بیمه شدگان مبتلا به کرونا دستورالعمل های تدوین شده توسط وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی است. وی افزود: این دستور العمل از ابتدای شیوع این بیماری ، بروز رسانی شده و جهت اجرا ابلاغ شده است. معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت تصریح کرد: بر همین اساس و به موجب ابلاغیه معاون درمان وزارت بهداشت در خصوص نسخه هشتم راهنمای تشخیص و درمان کووید۱۹، داروهای هیدروکسی کلوروکین سولفات و کلوروکین فسفات در بخش سرپائی و داروهای اینترفرون بتا در بخش بستری ، برای بیمه شدگان مبتلا به کرونا تحت پوشش قرار دارند. وی اظهار کرد: این داروها پیش از این نیز در فهرست تعهدات سازمان قرار داشته‌اند که به موجب این ابلاغیه ، برای درمان کووید۱۹ نیز پذیرش و پرداخت می شود. رضایی تأکید کرد: همچنین از تاریخ ۲۵ آبان سال جاری به موجب ابلاغیه مقام عالی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و مصوبه هفتاد و نهمین جلسه شورای عالی بیمه سلامت کشور، داروهای فاویپیروآویر و رمدسیویر، جهت درمان کووید ۱۹ مبتنی بر پروتکل های وزارت بهداشت، از تاریخ مذکور تحت پوشش بیمه قرار گرفته است. معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت افزود: سایر داروهای مورد استفاده اعم از داروهای مسکن، ضد سرفه، ضد تهوع، داروهای ضد انعقاد و آنتی بیوتیک بر اساس فهرست تعهدات بیمه پایه و طبق مفاد راهنمای تجویز ابلاغی، برای درمان این بیماران، پرداخت می شود.

ارتباط افسردگی در نوجوانی و ریسک ابتلا به ۶۶ بیماری

تحقیقات نشان می دهد کودکان و نوجوانان افسرده بیشتر در معرض خطر مرگ زودهنگام و ابتلا به طیف وسیعی از بیماری ها در سنین بالاتر هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سارا برگن- سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه کارولینسکا سوئد، در این باره می گوید: «مطالعه ما نشان می دهد کودکان و نوجوانان مبتلا به افسردگی با ریسک بالاتر مرگ زودهنگام، آسیب به خود، و ابتلا به بیماری های دیگر روبرو هستند.» وی در ادامه می افزاید: «مهم است که این گروه از کودکان و نوجوانان از لحاظ بیماری های بعدی تحت مراقبت و درمان قرار گیرند.» در این مطالعه، حدود ۱.۵ میلیون دختر و پسر سوئدی که بیش از ۳۷ هزار نفرشان، در بین سنین ۵ تا ۱۹ سالگی مبتلا به افسردگی تشخیص داده شده بودند، مورد بررسی قرار گرفتند. این افراد از سن ۱۷ تا ۳۱ سالگی هم تحت نظر بودند. این مطالعه نشان داد که کودکان و نوجوانان مبتلا به افسردگی با ریسک بالا ابتلا به ۶۶ بیماری از ۴ گروه بیماری پزشکی، از جمله اختلالات خواب، دیابت نوع ۲، هپاتیت ویروسی و بیماری های کلیه و کبد، روبرو هستند. همچنین در مقایسه با افراد فاقد افسردگی، آنها با ریسک بالاتر صدمات ناشی از خودآزاری، و تقریباً شش برابر بیشتر با خطر مرگ زودهنگام مواجه هستند. این یافته ها تفاوت های جنسیتی را هم نشان داد. به عنوان مثال، زنان مبتلا به افسردگی زودهنگام، بیشتر با احتمال ابتلا به عفونت ادراری، تنفسی و گوارشی مواجه بودند. از طرف دیگر، مردان بیشتر دچار چاقی، مشکلات غده تیروئید، بیماری سلیاک و اگزما بودند. در حال حاضر مشخص نیست که آیا افسردگی منجر به افزایش ریسک اثرات منفی بر سلامت می شود یا سایر عوامل زمینه ای وجود دارد که منجر به افزایش خطرات افسردگی و بیماری های مورد بررسی در این مطالعه می شوند. از اینرو محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

آیا مکمل ملاتونین به افزایش حافظه کمک می کند؟

مطالعات اخیر محققان دانشگاه توکیو در ژاپن نشان می دهد مکمل ملاتونین و دو متابولیت آن در بهبود حافظه و جلوگیری از زوال شناختی نقش دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: اگر در داروخانه‌ها و عطاری‌ها قدم بزنید، تبلیغات مختلفی را در مورد محصولات و مکمل‌های افزایش حافظه و پیشگیری از آلزایمر خواهید دید. مطالعات اخیر نشان می‌دهد مکمل‌های ملاتونین که در حال حاضر برای بهبود اختلال خواب تجویز می‌شوند، نقش موثری در حافظه و جلوگیری از آلزایمر دارند. بر اساس این مطالعات حیوانی ملاتونین حاوی دو متابولیت به نام‌های AFMK و AMK است که در بهبود حافظه نقش دارند. متابولیت مولکول‌هایی هستند که ملاتونین به محض ورود به بدن به آن‌ها تجزیه می‌شود. این مطالعه نشان می‌دهد ملاتونین و متابولیت‌های آن در هیپوکامپ مغز تجمع می‌یابند که مسئول حافظه و خاطرات است. ملاتونین هورمونی است که توسط غده پی‌نیز در مغز ترشح می‌شود. مهم‌ترین مسئولیت این هورمون تنظیم ریتم شبانه‌روزی بدن و چرخه خواب است. بنابراین از مکمل‌های این هورمون برای مقابله با اختلال خواب استفاده می‌شود.

علاوه بر بهبود خواب، این هورمون در مدیریت سیستم ایمنی بدن، فشار خون و سطح هورمون کورتیزول نیز نقش دارد. بهبود سلامت چشم، کاهش علائم افسردگی فصلی و کاهش ریفلاکس معده از دیگر فواید این آنتی‌اکسیدان است. تأثیر ملاتونین بر بهبود حافظه نیز به تازگی تایید شده است و محققان در تلاشند تا دوز مناسب آن را برای افزایش حافظه تایید کنند. بر اساس مطالعات قبلی رژیم غذایی و ورزش منظم نقش موثری در کاهش ابتلا به آلزایمر و زوال شناختی دارند. بهترین رژیم غذایی برای سلامت مغز، رژیم غذایی مدیترانه‌ای است. رژیم مدیترانه‌ای به طور معمول شامل چربی‌های اشباع نشده مانند روغن زیتون، آجیل و آووکادو، همراه با سبزیجاتی مانند کرفس، اسفناج و هویج است. این سبزیجات غنی از نیترید و نیترات هستند و ترکیب این دو گروه غذایی باعث تشکیل اسیدهای چرب نیترو می‌شود. در رژیم غذایی مدیترانه‌ای جایی برای گوشت قرمز، غذاهای فرآوری شده و قندهای مصنوعی وجود ندارد. استفاده از مقادیر زیاد میوه، سبزیجات، روغن زیتون، لوبیا و غلات و محصولات لبنی کم چرب در این رژیم غذایی توصیه شده است. مطالعات محققان آمریکایی نشان می دهد که آجیل، انواع کلم، گوجه فرنگی، انواع توت، ماهی و تخم مرغ، توانایی مغز را به طور چشمگیری افزایش می‌دهند و از بروز بیماری‌هایی مانند آلزایمر و زوال عقل جلوگیری می‌کنند.

یک جرعه کتاب

بازگشت به خود: خودشناسی از طریق اینیاگرام
نویسنده: یان مورگان کرون-سوزان استیابل
مترجم: ناهید ملکی
نشر نوین

پیام آشنا: «بازگشت به خود: خودشناسی از طریق اینیاگرام» اثری مشترک از یان مورگان کرون و سوزان استیابل درباره خودشناسی است.

«اینیاگرام یک سیستم باستانی در مورد نوع شخصیت است. به مردم کمک می‌کند درک کنند که چه کسی هستند و چه خصوصیاتی دارند.»

یان مورگان اولین بار کتاب آشنایی با اینیاگرام را از یک راهب مسیحی دریافت و مطالعه کرد. راهب به او گفته بود این کتاب پر از معرفت برای افرادی است که می‌خواهند از مسیری که در آن هستند خارج شوند و به کسی تبدیل شوند که برای آن ساخته شده‌اند و همین حرف مورگان را به فکر واداشت تا درباره سیستم اینیاگرام تحقیق کند:

«مشغول یادگیری اینیاگرام شدم. برای هفته‌ها، تقریبا هر روز صبح به کافی‌شاپی که در انتهای بلوک بود می‌رفتم و کتاب‌هایی که او توصیه کرده بود را مطالعه می‌کردم و نکات را در دفترم یادداشت می‌کردم. شب‌ها، گزارشی از همه چیزهایی که از اینیاگرام یاد گرفته بودم به همسرم ارائه می‌کردم. او مجذوب این موضوع شد و شروع به خواندن درباره آن کرد. در آن فصل از زندگی مشترکمان، بعضی از غنی‌ترین و معنی‌دارترین مکالمات تمام دوران ازدواجمان را داشتیم. آیا واقعا خودمان را می‌شناسیم؟ گذشته ما چقدر با زمان حال تلاقی دارد؟ آیا از طریق چشم‌های خودمان دنیا را می‌بینیم یا از طریق چشم‌های زمان گذشته‌مان؟ زخم‌های پنهان و باورهای اشتباهی که به عنوان یک کودک انتخاب می‌کردیم و همچنان به طور مخفیانه و در سایه، زندگی ما را کنترل می‌کنند، چه چیزهایی هستند؟ و دقیقا چطور درگیرشدن با سوالاتی مانند این‌ها، به ما کمک می‌کند تا خدا را بهتر بشناسیم؟»

یان مورگان و همسرش در این کتاب آموزه‌های خود را از اینیاگرام بازگو می‌کنند و آنچه را از اینیاگرام آموخته‌اند و در سخنرانی‌هایشان بیان کرده‌اند، با شما شریک می‌شوند: «اگر متوجه شدید که این کتاب در مسیر حرکت معنوی‌تان از شما حمایت می‌کند، عالی است. اگر نه، آن را دور نیندازید. در عوض آن را در کتابخانه‌تان قرار دهید. ممکن است یک روز مفید باشد. زندگی یک برنامه چالش‌برانگیز به ما می‌دهد. ما به تمام کمک‌هایی که می‌توانیم بدست آوریم، نیاز داریم.»

اولتیماتوم وزارت بهداشت به آزمایشگاههای تشخیص کووید۱۹

معاونت درمان وزارت بهداشت اعلام کرد: در چهارچوب تشدید نظارت بر آزمایشگاههای تشخیص پزشکی، در هفته گذشته فعالیت یک آزمایشگاه در حوزه نظارتی دانشگاه علوم پزشکی ایران، که بدون اخذ مجوز اقدام به پذیرش و انجام آزمایش تشخیص مولکولی کووید۱۹ کرده بود، متوقف شد.

به گزارش پیام آشنا بر اساس اعلام معاونت درمان وزارت بهداشت، همچنین مجوز دو آزمایشگاه مجاز به انجام این آزمایش که در ثبت نتایج آزمایشگاهی به سامانه پرونده الکترونیک سطح یک سهل انگاری و تاخیر کرده بودند و یک آزمایشگاه به دلیل کسب نتایج نامطلوب در مهارت آزمایی، به دستور معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تعلیق شدند.

بر مبنای ابلاغ وزارت بهداشت، کلیه آزمایشگاههای تشخیص پزشکی دولتی و خصوصی برای پذیرش و انجام آزمایش تشخیص مولکولی کووید۱۹ باید تایید معاونتهای درمان دانشگاههای علوم پزشکی در ارتباط با رعایت استانداردهای تضمین کیفت و امنیت و ایمنی زیستی را دریافت کرده و صلاحیت فنی آنها بوسیله آزمایشگاه مرجع کشوری کووید۱۹ در انستیتو پاستور ایران احراز شود.

آزمایشگاههای مجاز به انجام آزمایش تشخیص مولکولی کووید۱۹ علاوه بر رعایت ضوابط و استانداردهای ابلاغی، متعهد به اخذ تعرفه قانونی خدمات آزمایشگاهی و ثبت فوری، مستمر و کامل نتایج آزمایش در سامانه های وزارت بهداشت هستند. این آزمایشگاهها بطور دوره‌ای مورد ارزیابی صلاحیت قرار می گیرند و در صورت کسب نتایج نامطلوب تا رفع مشکلات احتمالی فعالیت خود را متوقف می کنند.

بنابر اعلام روابط عمومی وزارت بهداشت، طبق ابلاغ ۱۷ آذرماه دبیر و رییس دبیرخانه شورای عالی بیمه سلامت، تعرفه آزمایش تشخیص مولکولی کووید-۱۹ بر مبنای برآورد هزینه تمام شده خدمت با استفاده از محصولات تولید داخل، در بخش دولتی حدود ۲۳۸۴۰۰۰ ریال و در بخش خصوصی حدود ۳۰۲۰۰۰۰ ریال تعیین شد که از تاریخ ذکر شده

لازم الاجرا است. این هزینه شامل شامل پذیرش، نمونه‌گیری در محل آزمایشگاه، انجام آزمایش استخراج و RT PCR، گزارش و ثبت در سامانه وزارت بهداشت می شود.

محض اطلاع

لانه‌های ویروس کرونا کدامند؟

لانه‌های ویروس کرونا که از سال گذشته تاکنون میهمان ناخوانده ما شده‌اند، کدامند؟ این سوالی است که شاید به غیر از عموم مردم خیلی از افراد که تصور می‌کنند به خوبی پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کرده اما باز هم به کرونا مبتلا شدند، در ذهن دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، یکی از ویژگی هایی که انواع ویروس ها را قدرتمندتر می کند، وجود لایه های محافظتی مقاوم در آن ها برای بقا در خارج از بدن میزبان است. این لایه ها باعث می شوند که ویروس در شرایط سخت، مثل قرار گرفتن در محیط های غیرزیستی مانند سطح پوست، سطوح غیرجاندار و غیره مقاومت بیشتری داشته باشند.

ویروس کرونا می تواند بر روی سطوح مختلف از چند ساعت تا چند روز فعال باقی بماند و باعث آلوده شدن افراد شود.

فروشگاه ها، لباس های دست دوم، مواد غذایی بسته بندی شده، وسایل ارتباطی مانند تبلت، رایانه، موبایل و سطوح سرامیکی و چوبی از لانه های این ویروس هستند.

بر اساس نتایج تحقیقات محققان، با توجه به احتمال آلودگی سطوح و مدارگذاری ویروس کرونا روی آنها از ۲۴ ساعت تا سه روز و نیز به منظور تامین آرامش روانی افراد، لازم است افراد بهداشت فردی را در استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده، پوشاک دست دوم و وسایل ارتباطی که جزو لانه های ویروس کرونا هستند، رعایت کنند.

دانشگاه جانز هاپکینز در زمینه نحوه استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده توصیه می کند بعد از شستشوی دست ها، محتویات داخل بسته بندی به ظرف یا پلاستیک تمیز دیگری منتقل و پلاستیک یا ظرف بسته بندی دور انداخته شود. همچنین با یک دستمال تمیز آغشته به مواد ضدعفونی کننده، سطوح پلاستیکی یا شیشه ای حاوی مواد غذایی را باید پاک کرد. در مستند راهنمای بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی در خصوص نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای مقابله با ویروس کرونا توصیه شده قبل از مصرف محصولات غذایی بسته بندی شده، ظروف آنها را شسته و ضدعفونی کنیم. با توجه به شواهد موجود بهتر است هنگام استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده، بسته بندی آن‌ها را باز کنید و محتویات را در ظرف دیگری بریزید و در خانه نگهداری کنید. همچنین ظرف بسته بندی باید دور انداخته شود. بر اساس مطالعات مختلف، ویروس کرونا می تواند بر روی سطوح، مواد غذایی بسته بندی شده، وسایل ارتباطی و پوشاک تا پنج روز باقی بماند. به همین خاطر توجه به بهداشت این وسایل ضروری است و باید در استفاده از آنها احتیاط شود.

مسعود مردانی- متخصص بیماریهای عفونی نیز در این زمینه می گوید: پوشاک دست دوم بویژه لباسهای تاتاکوراپی عامل بسیار مهمی برای انتقال ویروس کرونا هستند و افرادی که این لباس‌ها را عرضه می کنند باید قبل از فروش در فروشگاهها شست و شو و ضدعفونی کنند.

وی ی با اشاره به اینکه مواد غذایی بسته شده نیز می‌تواند یکی از لانه‌های ویروس کرونا باشد، توصیه می‌کند: مواد غذایی و سایر محصولات را قبل از استفاده شست و شو یا ضدعفونی کنند و اگر ماده غذایی گرم را از بیرون تهیه می کنند دوباره قبل از مصرف گرم کنند.

مردانی تاکید می کند: ویروس کرونا شاید ضعیف شده اما در همان سطح چنان قادر است که افراد را درگیر سازد و از آنجایی که کرونا ویروس جدیدی است برای سیستم ایمنی بدن ناآشنا بوده و اگر فردی به این ویروس مبتلا شد باید خود قرنطینه و اقدامات درمانی را انجام دهد. وی می افزاید: ویروس کرونا از طریق دست آلوده منتقل می شود و با لمس دست آلوده به بینی و چشم این ویروس وارد بدن شده و مشکلات جدی آغاز می شود و میانگین دوران نهفتگی کرونا پنج روز است و در ۹۰ درصد افراد مبتلا علایم ۱۰ روز پس از تماس با ویروس ظاهر می شود. وی تاکید می کند: تمام سطوحی که تحت تماس مکرر دست ها قرار دارند و میکروب ها در آنجا جمع می شوند که ویروس کرونا ظاهر می شود. شستشوی مرتب با آب و صابون یا مواد ضدعفونی کننده آسان ترین راه پیشگیری از کرونا است. این پزشک ادامه می دهد: رعایت بهداشت فردی، تنفسی و اجتماعی بهترین نحو ممکن از عدم آلوده شدن و انتشار ویروس کرونا است و افرادی که دارای علایم کرونا هستند حتما به پزشک مراجعه کرده و اقدامات درمانی و مداخلات دارویی را سریعتر انجام دهند و از تماس با سایر افراد خودداری کنند.

بیماری کووید۱۹ بر اساس آمار رسمی کشورها تاکنون بیش از ۶۷ میلیون نفر را در دنیا مبتلا کرده و بیش از یک میلیون و ۵۰۰ هزار نفر نیز بر اثر این بیماری جان خود را از داده‌اند. ایران از نظر تعداد فوت کرونا و بدون در نظر گرفتن نسبت جمعیت نهمین کشور دنیاست. تعداد فوت کرونا در آمریکا، برزیل، هند، مکزیک، انگلیس، ایتالیا، فرانسه و اسپانیا بیش از ایران بوده است. ویروس کرونا با دست آلوده یا عطسه و سرفه و حتی قطرات تنفسی از طریق دهان، بینی و چشم به افراد منتقل می‌شود. تنگی نفس، خستگی و بدن درد، اختلال در بویایی و چشایی و مشکلات گوارشی از جمله علائم بیماری کووید۱۹ است. بیش از ۸۰ درصد مبتلایان به ویروس دچار بیماری خفیف می‌شوند.

محدودیت‌های جدید کرونایی از شنبه اول آذر در ۴۴۸ شهر شامل ۱۶۰ شهر با وضعیت قرمز، ۲۰۸ شهر با وضعیت نارنجی و ۸۰ شهر با وضعیت زرد به مدت دو هفته اجرا می‌شود.

با رنگ برخی شهرها از جمله تهران که بر اساس اعلام وزارت بهداشت از ۱۵ آذر از قرمز به وضعیت نارنجی تغییر وضعیت داده است، میزان محدودیت ها در شهرهایی که مانند تهران از وضعیت قرمز به نارنجی رسیده‌اند، کاهش یافته، برخی مشاغل مانند پلازاها، فروشگاههای بزرگ، فروشگاههای لباس، اسباب بازی، مراکز خرید و فروش خودرو و املاک، قنادی‌ها و بستنی‌فروشی‌ها بازگشایی می شوند اما تردد بین شهری با خودروهای پلاک غیر بومی ممنوع است و هر گونه تردد با خودرو از ساعت ۲۱ تا چهار صبح از این پس نه تنها در شهرهای قرمز بلکه در شهرهای نارنجی هم ممنوع است. علیرضا رئیسی- سخنگوی ستاد ملی کرونا گفته است: وضعیت نارنجی در تهران شکننده است.

تمدید اعتبار دفترچه‌های بیمه سلامت تا فروردین ۱۴۰۰

مدیرکل نظارت بر خدمات سازمان بیمه سلامت با اشاره به مدت زمان تمدید اعتبار دفترچه‌های بیمه سلامت، توضیحاتی در خصوص حذف نسخ کاغذی ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهدی قنادی گفت: تعویض دفترچه‌های بیمه پس از شیوع کرونا با مشکلاتی همراه بود و تصمیم گرفتیم برای آن بخش از بیمه شدگان که متولی پرداخت داشتند، مانند کارمندان دولت، افراد تحت پوشش بهزیستی و... دفترچه‌های بیمه را از ابتدای امسال به شرط داشتن برگه سفید تمدید اعتبار کنیم. طی آخرین تصمیم این اعتبار تا تاریخ ۳۰ فروردین ماه ۱۴۰۰ برای بیمه‌شدگان دارای متولی پرداخت حق بیمه، تمدید شد.

وی افزود: بیمه‌شدگان می‌توانند برای کسب اطلاع در مورد تمدید یا عدم تمدید اعتبار دفترچه بیمه خود، با شماره‌گیری ستاره ۱۶۶۶ مربع (#۱۶۶۶*) استعلام برخط بگیرند. به موسسات هم ابلاغ کردیم اگر با دفترچه‌ای مواجه شدند که تاریخ اعتبار بر برگه‌های دفترچه تمدید نشده بود، بیمار را پذیرش کنند و بر اساس سامانه‌های موجود نسخه‌نویسی و نسخه‌پیچی الکترونیک از تمدید اعتبار آگاه شده و دارو و خدمت مورد نظر را ارائه دهند.

قنادی درباره زمان حذف دفترچه بیمه کاغذی، اظهار کرد: ما تجربه چک را در بانک‌ها داریم؛ طی سال‌های اخیر استفاده از دسته‌چک کاهش یافته است، ولی به شکل کامل حذف نشده است. در مورد دفترچه بیمه هم این موضوع صدق می‌کند. می‌خواهیم به مرور، نیاز به استفاده از دفترچه کاغذی را کاهش داده و سامانه‌های الکترونیک را جایگزین کنیم. در حال حاضر و پس از اجرای نسخه‌نویسی و نسخه پیچی الکترونیک در مراکز طرف قرارداد می‌توانیم بگوییم تا کنون در قسمت قابل توجهی آموزش و استفاده از نرم‌افزار صورت گرفته است.

وی افزود: تا آخر سال جاری که در تمام مراکز طرف قرارداد این امکانات فراهم شود، اعلام می‌کنیم دیگر ضرورتی برای اینکه نسخه در دفترچه کاغذی نوشته شود وجود ندارد و به مرور استفاده از دفترچه کاهش می‌یابد. البته برای مواقع اضطراری یا زمان‌هایی که اینترنت به هر دلیلی قطع شود، حوادث طبیعی به وجود آید و... احتمال دارد دفترچه کاغذی با برگه‌های کمتر و به شکل محدود صادر کنیم تا اگر سامانه‌ها مشکلی داشتند به صورت مقطعی از دفترچه کاغذی استفاده شود.

قنادی درباره دسترسی بیمه شدگان به پروفایل شخصی خود شان، تصریح کرد: در این مورد هم اقدامات زیادی صورت گرفته است که در حال نهایی شدن است تا دسترسی به بیمه شده هم بدهیم تا اطلاعات نسخ و اسناد قبلی را بر اساس دسترسی به پروفایل شخصی پیگیری کند. با داشتن دسترسی به پروفایل اطلاعات پیشین به شکل کامل در اختیار بیمه شده قرار می گیرد؛ در حالی که اکنون برگه سوم نسخه کاغذی که مخصوص بیمار است چندان خوانا نیست

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
بازی زندگی، بازی بومرنگ‌هاست: پندار و کردار و گفتار انسان، دیر یا زود با دقتی حیرت‌انگیز به خود او باز می‌گردد

فلورانس اسکاول شین

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

حکایت ناخن‌ها از سلامت بدن

علایم بسیاری از مشکلات کبدی، ریوی و قلبی می‌تواند در ناخن‌ها ظاهر شود. درصورت مشاهده کوچک‌ترین تغییرات در ظاهر ناخن‌ها بهترین اقدام مراجعه به پزشک در اسرع‌وقت است.

به گزارش پیام آشنا، مؤسسه سلامت و بهداشت عمومی کشور در گزارشی تأکید کرد: استرس باعث می‌شود که خطوط پهلو به پهلوی ناخن‌ها ظاهر شود و تغییر رنگ ناخن می‌تواند به طور معمول خال خوش خیم یا ملانوم سرطانی باشد. اگر پوست زیر قسمت سخت ناخن که نوک انگشتان را می‌پوشاند به رنگ قهوه‌ای درببیاید باید با یک متخصص پوست مشورت کنید.

کیست‌های کوچکی که در مجاورت یا روی کوتیکول ناخن رشد می‌کنند، ممکن است در اثر ابتلا به آرتروز ایجاد شوند. این موارد خوش‌خیم هستند و بهترین راه برطرف کردن آنها، توسط جراح دست است.

بر اساس این گزارش، پسوریازیس بیماری پوستی است معمولاً با لکه‌های پوسته‌پوسته و قرمز مشخص می‌شود و می‌تواند ناخن‌ها و انگشتان را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

اگر روی ناخن تغییر رنگ قرمز یا زرد دارید باید با متخصص پوست خود مشورت کنید. ایجاد حفره در ناخن نیز اغلب در افراد مبتلا به پسوریازیس شایع است.

بیماری کلیه در برخی مبتلایان به این بیماری، بستر ناخن‌ها که در افراد سالم به‌وضوح قابل رویت است، محو می‌شود و در این حالت ناخن منظره سفید رنگ پیدا می‌شود، این عارضه بیشتر در بیمارانی که آلبومین سرم آنها کاهش می‌یابد، دیده می‌شود.

درمان این عارضه به درمان نارسایی کلیه بستگی دارد.

مشاهده نوار تیره‌رنگ روی ناخن، همیشه به معنای در خطر بودن جانتان نیست، اگر از ۷۰ سالگی عبور کرده باشید، می‌تواند این نوار تیره‌رنگ را به عنوان یکی از نشانه‌های پیر شدن درنظر بگیرید اما اگر جوان هستید باید برای پیدا کردن دلیل این مشکل، جدی‌تر با پزشک مشورت کنید.

نارسایی احتقانی قلب، بیماری کبد، یا ابتلا به دیابت ممکن است زمینه را برای ایجاد این نوار تیره‌رنگ روی ناخن‌ها فراهم کرده باشد.

جلوگیری از شرایط زمینه‌ای که بر ناخن‌های ما تاثیر می‌گذارد، همیشه امکان‌پذیر نیست، اما مردم می‌توانند با هیدراته ماندن و داشتن یک رژیم غذایی متعادل، مصرف کافی ویتامین بی و روی، از ناخن‌های خود مراقبت کنید.

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

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸