گوناگون

ارائه واکسن آنفلوآنزا با کارت ملی در داروخانه‌های دولتی

مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو از ارائه واکسن آنفلوآنزا با کارت ملی در داروخانه‌های دولتی خبر داد

به گزارش پیام آشنا بنابر اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، سید حیدر محمدی- مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو به چگونگی تهیه واکسن آنفلوآنزا در کشور اشاره و اظهار کرد: تمامی افراد می توانند با همراه داشتن کارت ملی و مراجعه به داروخانه های دولتی و ثبت مشخصات توسط داروخانه در سامانه تیتک واکسن آنفلوآنزا چهار ظرفیتی تهیه کنند. دکتر محمدی گفت: این واکسن هاز مدتها پیش از کشورهای اروپایی وارد کشور شده و با ارز ۴۲۰۰ تومانی و با قیمتی پایین عرضه می‌شوند.

شرط چاپ مقاله در نشریات علمی ـ پژوهشی برای دفاع از رساله دکتری حذف شد

هیئت عمومی دیوان عدالت اداری شرط چاپ مقاله علمی ـ پژوهشی مستخرج از رساله دکتری را برای دفاع از پایان نامه خلاف قانون دانست و آن را ابطال کرد

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، به دنبال شکایت از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و درخواست تقاضای ابطال ماده ۱۹ آیین‌نامه آموزشی دوره دکتری تخصصی دانشجویان مصوب ۱۳۹۴، در خصوص اینکه «دانشجو پس از تدوین رساله به شرط کفایت دستاوردهای علمی و چاپ یک مقاله علمی ـ پژوهشی مستخرج از رساله با تأیید استاد راهنما مجاز است در حضور داوران از رساله خود دفاع کند»، هیئت عمومی دیوان عدالت اداری پس از بحث و بررسی و با این استدلال که بند۴ قسمت (ب) ماده ۲ قانون اهداف، وظایف و تشکیلات وزارت علوم، تحقیقات و فناوری مصوب سال ۱۳۸۳ یکی از وظایف و اختیارات وزارت علوم را تعیین ضوابط، معیارها و استانداردهای علمی مؤسسات آموزش عالی و رعایت اصول انعطاف پوایی رقابت و نوآوری علمی قرار داده و ماده ۱۹ آیین‌نامه آموزشی دوره دکتری تخصصی دانشجویان مصوب ۱۳۹۴ مغایر با اصول انعطاف پوایی رقابت و نوآوری علمی می باشد، چرا که از یک سو صرف پذیرش مقاله و صدور گواهی پذیرش مقاله به امضای سردبیر مجله علمی ـ پژوهشی مبین احراز اوصاف علمی بودن مقاله نگارش شده است و از سوی دیگر چاپ مقاله جزء مصادیق معیارها و استانداردهای علمی نیز نیست و همین طور طولانی بودن فرآیند چاپ مقالات و الزام آنها به چاپ مقاله به صورت مطلق و بدون وجه به شیوه مدیریت حاکم بر مجلات علمی ـ پژوهشی موجب اضرار به منافع عموم دانشجویان است، با اکثریت آراء ماده۱۹ آیین نامه آموزشی دوره دکتری تخصصی دانشجویان مصوب ۱۳۹۴ را قابل ابطال دانست و مقرر نمود صرف ارائه گواهی پذیرش مقاله در نشریات علمی ـ پژوهشی برای مجاز شدن دانشجوی دوره دکتری برای دفاع از پایان نامه خود کفایت می کند.

حس بی‌علاقگی سال‌ها قبل از سایر علائم زوال عقل بروز می کند

نتایج یک مطالعه نشان داده است که در افراد در معرض خطر ژنتیکی زوال عقل زودهنگام، حس بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی پیش‌بینی‌کننده احتمال ابتلا به این بیماری از سال ها قبل است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، هدف قرار دادن علائم ابتدایه بی تفاوتی و بی‌علاقگی ممکن است یکی از راه های تأخیر در بروز این نوع زوال عقل یا کند کردن پیشرفت آن باشد. معمولاً علائم زوال عقل زودهنگام در افراد بین سنین ۴۵ تا ۶۴ سال تشخیص داده می شود. در این حالت، لوب های پیشانی و گیجگاهی مغز تحت تاثیر قرار می گیرد. این نوع زوال عقل معمولاً ژنتیکی است و حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد تمامی افراد مبتلا به این نوع زوال عقل دارای سابقه خانوادگی هستند. افراد مبتلا به این بیماری ممکن است انگیزه یا تمایل عمل و علایق خود را از دست بدهند و این امور اشتباه ایجاد شود که آنها دچار افسردگی شده اند. «هرا ماپاینی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کمبریج بریتانیا در این باره می گوید: «حس بی علاقگی و بی تفاوتی سال ها قبل از تشخیص زوال عقل زودهنگام بروز می کند. در صورت تشخیص زودهنگام این علامت، روند درمان این علائم و تاخیر یا پیشگیری از زوال عقل بهتر خواهد بود».

کرونا ویروس می تواند به عروق خونی کودکان آسیب برساند

محققان دریافتند کرونا ویروس با آسیب به عروق خونی کودکان، منجر به بروز مشکلاتی در زندگی بزرگسالی آنها می شود.

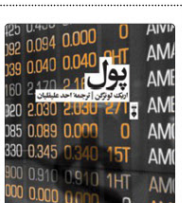
محققان دانشگاه پنسیلوانیا آمریکا دریافتند کرونا ویروس در اکثر موقع به عروق خونی کودکان آسیب می رساند و عوارض ناشی از این عفونت در دهه های بعدی زندگی آنان مشاهده خواهد شد. اگرچه اکثر کودکان مبتلا به عفونت کرونا ویروس دچار نوع خفیف بیماری می شوند اما تهدید جدی برای سلامت این گروه از کودکان در آینده وجود دارد. مشخص شده است که آسیب به عروق خونی کوچک می تواند منجر به آسیب به اعضای بدن شود. همچنین آسیب به عروق خونی می تواند با افزایش ریسک بیماری هایی نظیر فشار خون بالا، آسیب به کلیه ها یا بیماری قلبی عروقی همراه باشد. محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

شناسایی مکملی که به اندازه ورزش کردن مفید است

تحقیق جدید نشان می دهد مکمل رژیمی «گلوکوزامین» به اندازه ورزش در کاهش خطر مرگ مؤثر است.

محققان دانشگاه وست ورجینیا آمریکا اخیراً دریافتند افرادی که روزانه به مدت حداقل یک سال مکمل غذایی گلوکوزامین مصرف کرده بودند شاهد کاهش ۳۶ درصدی مرگ به هر دلیلی و ۴۵ درصد کاهش در احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی بودند. دکتر «هانا کینگ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما توصیه نمی کنیم که افراد مصرف مکمل غذایی را جایگزین ورزش کنند. ورزش کردن مداوم باید ادامه داشته باشد.» مکمل گلوکوزامین، ترکیب طبیعی یافت شده در غضروف است که معمولاً برای کمک به افراد مبتلا به آرتروز و درد مفاصل استفاده می‌شود. در این مطالعه، داده های سلامت مربوط به ۱۶۶۸۶ نفر که بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۰ تحت نظرسنجی سلامت ملی قرار گرفته بودند بررسی شد. سن تمامی شرکت کنندگان حداقل ۴۰ سال بود. یک گروه از محققان معتقدند که گلوکوزامین ممکن است التهاب سیستمیک را در افراد سالم دارای اضافه وزن کاهش دهد که می تواند اثرات مکمل را بر میزان مرگ و میر توجیه کند.

یک جرعه کتاب



پول
نویسنده: اریک لونرگن
مترجم: احمد علیقلیان
نشر نو

پیام آشنا: کتاب پول نوشته اریک لونرگن با ترجمه احمد علیقلیان منتشر شده است. این کتاب با نگاهی متفاوت به علم اقتصاد سعی دارد پول و تأثیر آن بر روان را بررسی کند. این کتاب نگاهی تحلیلی و روان‌شناختی است به روابط انسان و اقتصاد.

درباره کتاب پول

پول و بانکداری و بهای اسناد مالی چه گونه ممکن است ثبات اجتماعی را به خطر بیندازد؟ این کتاب سعی دارد به این سؤال پاسخ دهد. با این پاسخ چیزهای بسیار بیشتری را درباره پول آشکار خواهد شد. پول به رغم نقش محوری‌اش در زندگی و جوامع ما بسیار اندک شناخته شده است. بسیاری از نگرش‌ها و باورهای ما درباره وام و پس‌انداز و بازارهای مالی وضعی چندان بهتر از پیش‌داوری‌ها یا ارزش‌داوری‌های آشفته که به دلایلی صدها سال دوام آورده‌اند ندارد. علم اقتصاد بخشی از این آشفتگی را از بین می‌برد اما خود کاستی‌هایی دارد. علم اقتصاد بسیاری از مهم‌ترین ویژگی‌های پول را نادیده می‌گیرد: پول و قیمت‌ها چه گونه بر باورها و ارزش‌ها و احساسات ما تأثیر می‌گذارد؟ در علم اقتصاد، پول وسیله‌ای‌ست در خدمت اهداف ما و هرگز مستقلا بر ما تأثیری نمی‌گذارد.

خواندن کتاب پول را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب را به تمام علاقه‌مندان به اقتصاد و روان‌شناسی پیشنهاد می‌کنیم.

بخشی از کتاب پول

ممکن است همه این‌ها را باور نکنید، به‌ویژه اگر از عقل و شعور عادی برخوردار باشید. جلوگیری از مصاف، آسانی این قدر هم آسان نیست. درواقع می‌گویند فرانکلین در روزولت، رئیس جمهور امریکا در سال‌های آخر کرد بزرگ. ابتدا با این راه‌حل یا شکل دیگری از آن دقیقاً به دلیل این‌که «پیش از حد آسان بود» مخالفت کرده بود. انسان‌ها به دلیلی در برابر این عقیده سخت مقاومت می‌کنند که چیزی به اهمیت پول را بتوان به این آسانی خلق کرد. آن هم بی‌هیچ هزینه‌ای، و نیز با این عقیده که در دوره هراس و رکود شدید ناشی از این هراس باید پول چاپ کرد و به مردم داد تا خرج کنند.

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا:

آلودگی هوا بیماری کرونا را تشدید می کند

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: بر اساس مطالعات انجام شده ارتباط تشدید بیماری کرونا با آلودگی هوا ثابت شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا رئیسی اظهار کرد: موضوع آلودگی هوا حتی قبل از شرایط کرونا هم در کلانشهرهای کشور به خصوص در تهران، اصفهان و اراک به دلیل وجود آلاینده‌ها مطرح بوده است. وی ادامه داد: هدف اول کرونا و سایر بیماری‌های تنفسی ریه است و آلودگی هوا می‌تواند به ریه آسیب بزند و عامل تشدید کننده است. معاون وزیر بهداشت گفت: یکی از مشکلات اساسی کلانشهرها موضوع حمل و نقل عمومی است که در این زمینه حمل و نقل عمومی را باید خیلی گسترده شود تا مجبور به تراکم در وسایل نقلیه نشویم و همچنین نوع سوخت هم بسیار مؤثر است البته گاز، مازوت و نفت کوره که به عنوان سوخت نیروگاه‌ها استفاده می‌شود هم در آلودگی هوا نقش دارند و از طرفی هم اتومبیل‌ها و کامیون‌هایی که حدود ۲۰ تا ۳۰ سال از عمر آن‌ها گذشته و در سطح شهر تردد می‌کنند که بر اساس قانون هوای پاک نباید تردد کنند. وی درباره گسترش ویروس انگلیسی و تدبیر برای جلوگیری از ورود این ویروس به کشور هم افزود: اکنون در کشورهای همسایه شرقی هم موارد ویروس انگلیسی مشاهده شده است و با توجه به اینکه با این کشورها رفت و آمد رسمی و غیر رسمی زیادی داریم بنابراین این شرایط بسیار خطرناک است. رئیسی ادامه داد: ویروس انگلیسی دیر یا زود به همه جا گسترش پیدا خواهد کرد و چه بسا در کشور ما هم آمده باشد. سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: ویروس کرونا کاملاً مستعد جهش است ولی موضوعی که ویروس انگلیسی خیلی ترسناک کرده است سرعت بالای قدرت چسبندگی این ویروس به سلول است که موجب بالا رفتن قدرت سرایت شده و تا ۷۰ درصد برآورد شده است. وی با اشاره به اینکه ویروس کرونای انگلیسی برای حمله قلبی، سکته مغزی و بیماری‌های کلیوی شود. از طرف دیگر، اضطراب بر توانایی شما برای داشتن یک سبک زندگی سالم مانند خواب کافی، ورزش و غذای سالم تأثیر می‌گذارد.

وقتی مضطرب هستید، معمولاً بیش از حد غذا می‌خورید یا زیاده‌روی می‌کنید، بهداشت خواب را بین رفته و فشار خوتنان افزایش می‌یابد. رژیم غذایی ناسالم، کمبود ورزش و کاهش خواب می‌تواند فشار خون را بالا ببرد. همچنین ممکن است اضطراب مانع مصرف داروهای فشار خون شود. نظریه‌های دیگری در مورد چگونگی تأثیر مستقیم اضطراب بر فشار خون وجود دارد به عنوان مثال بر اساس یک تحقیق منتشر شده اضطراب ممکن است سطح آنژیوتنسین II را افزایش دهد که به نوبه خود می‌تواند فشار خون را بالا ببرد. برخی از داروهای کاهش دهنده فشار خون آنژیوتنسین II را مسدود می‌کنند. در سیستم عصبی سمپاتیک رافعال کند.

افسردگی و اضطراب ممکن است با هم همراه شوند. افسردگی و شخصیت دوقطبی D به طور معناداری با خطر ابتلا به بیماری قلبی در ارتباط است. افراد نوع D پریشان هستند و معمولاً نیمه خلقی لبوان را می‌بینند. در مقابل، انواع شخصیت‌های خوشبین ممکن است به میزان کمتری در معرض خطر بیماری قلبی باسکته مغزی باشند.

درمان اضطراب و فشار خون بالا

اگر به دلیل قابل توضیحی، مثل از دست دادن شغل، مضطرب هستید، این یک پاسخ طبیعی است. اما اگر این احساسات ادامه یافته یا دلیلی برای آن‌ها وجود ندارد به دنبال کمک پزشک باشید.

شما می‌توانید اضطراب را با گفتار درمانی، دارو و درمان رفتاری شناختی (CBT)، نوعی از درمان که برای تغییر نحوه واکنش و پاسخ به عوامل محرک مؤثر است، درمان کنید

درمان و پیشگیری فشار خون بالا نیز از اهمیت بالایی برخوردار است که شامل:

نظارت بر فشار خون در خانه

۱۵۰ دقیقه ورزش در هر هفته

داشتن یک رژیم غذایی سالم برای قلب بدون نمک اضافه شده

حفظ وزن ایدهآل

فشار خون بالا به عنوان قاتل خاموش شناخته می‌شود زیرا هیچ علامتی ندارد. فشار خون بالا یک عامل خطر عمده برای حمله قلبی و سکته مغزی است و باید به موقع و به طور مؤثر رفع شود.

دریچه

آیا اضطراب فشار خون را بالا می‌برد؟

اضطرابی که در زندگی روزمره تداخل ایجاد کند ممکن است خطر ابتلا به فشار خون را افزایش دهد و در مقابل درمان اضطراب و فشار خون می‌تواند سلامت ذهنی و جسمی شما را بهبود ببخشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، اخیراً شاید احساس تشویش و دلواپسی کرده‌اید و از اثری که همه این نگرانی‌ها بر فشار خونتان دارد متعجب می‌شوید. آیا اضطراب می‌تواند باعث فشار خون شود؟

این به نوعی سناریوی مرغ و تخم مرغ است: اضطراب ممکن است موجب افزایش فشار خون شود. اما تشخیص فشار خون بالا و عوارض آن، همچنین ممکن است احساس اضطراب ایجاد کند. فشار خون بالا درمان نشده می‌تواند با آسیب رساندن به رگ‌های خونی سراسر بدن، بستر را برای بروز حمله قلبی، سکته مغزی و سایر عوارض فراهم کند. فشار خون کمتر از ۸۰/۱۲۰ میلی متر جیوه طبیعی تلقی می‌شود. فشار خون سیستولیک که عدد بالایی در اندازه‌گیری فشار خون است، به میزان فشار خون شما در هنگام تپش قلب بر دیواره شریان‌ها اشاره دارد. فشار خون دیاستولیک یعنی عدد پایینی، به میزان فشار خون شما در دیواره‌های سرخرگ در هنگام آرامش قلب، بین ضربان‌ها اشاره می‌کند.

اگر فشار خون شما ۸۰/۱۲۰ میلی متر جیوه یا بیشتر باشد و درد قفسه سینه، درد پشت، بی‌حسی یا ضعف یا تغییر بینایی داشته باشید، ممکن است در حال تجربه فشار خون اورژانسی باشید. اختلالات اضطرابی با استرس موقت متفاوت است. استرس موقت آن چیزی است که قبل از مصاحبه شغلی بزرگ یا در پی یک تصمیم بزرگ زندگی تجربه می‌کنید. اما اختلالات اضطرابی مانند اختلال اضطراب کلی، اختلال پانیک (وحشت) و هراس‌های مختلف، ناگرانی تقریباً ثابت و اغلب علائم جسمی مشخص می‌شود که در زندگی روزمره اختلال ایجاد می‌کند.

آیا اضطراب می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود؟

اضطراب لحظه‌ای به همان روشی که فشار روانی ایجاد می‌کند، بر فشار خون نیز تأثیر می‌گذارد. این امر، سیستم عصبی سمپاتیک شما را راه می‌اندازد، هورمون‌های استرس آدرنالین و کورتیزول را آزاد می‌کند که می‌تواند ضربان قلب و فشار خون را افزایش دهد. نمونه اولیه این مورد، فشار خون بالا بر اثر لباس سفید است. این زمانی اتفاق می‌افتد که میزان فشار خون شما در مطب پزشک بالاتر از حد طبیعی است و این احتمالاً به دلیل نگرانی از ویزیت می‌باشد.

بعضی اوقات این واکنش می‌تواند مفید باشد و به عنوان هشداری برای حادثه‌ای در آینده تلقی گردد. اما وقتی اضطراب مزمن است، می‌تواند منجر به خطر بیشتری برای حمله قلبی، سکته مغزی و بیماری‌های کلیوی شود.

مکمل ویتامین دی احتمال بروز سرطان پیشرفته را کاهش می‌دهد

مطالعات اپیدمیولوژیک (همه‌گیرشناسی) نشان داده است که افرادی که در نزدیکی خط استوا زندگی می‌کنند و بیشتر در معرض نور خورشید هستند و ویتامین دی بیشتری دریافت می‌کنند آمار مرگ و میر پایین‌تری در اثر ابتلا به سرطان دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سال‌هاست محققان در تلاشند تا ارتباط میان ویتامین دی و سرطان را کشف کنند. مطالعات اپیدمیولوژیک (همه‌گیرشناسی) نشان داده است که افرادی که در نزدیکی خط استوا زندگی می‌کنند و بیشتر در معرض نور خورشید هستند و ویتامین دی بیشتری دریافت می‌کنند آمار مرگ و میر پایین‌تری در اثر ابتلا به سرطان دارند. در بررسی سایل‌های سرطانی در آزمایشگاه و همچنین موش‌های آزمایشگاهی دیده شد که ویتامین دی باعث کاهش سرعت پیشرفت بیماری می‌شود.

اما نتایج آزمایشات بالینی تصادفی بر روی انسان‌ها نتایج واضح و روشنی نداشته است. بر طبق تحقیقاتی به نام (VITAL) که بر روی ویتامین دی و آمگا ۳ انجام شد و در سال ۲۰۱۸ به پایان رسید مشخص شد که ویتامین دی میزان ابتلا به سرطان را کاهش نمی‌دهد اما باعث کاهش مرگ و میر ناشی از آن می‌شود. اکنون بررسی دیگری توسط گروهی تحت هدایت محققان "بیمارستان Brigham and Women's" در جریان است. این تحقیقات بر روی اثر مصرف مکمل‌های ویتامین دی بر کشندگی سرطان تمرکز دارد. در مقاله‌ای که در مجله‌ی انجمن پزشکی آمریکا (JAMA) منتشر شد این گروه تحقیقاتی گزارش دادند که ویتامین دی ۱۷ درصد باعث کاهش خطر سرطان پیشرفته می‌شود.

هنگامی که محققان تنها افرادی که شاخص توده بدنی (BMI) آنها طبیعی بود را مورد بررسی قرار دادند کاهش ۳۸ درصدی خطر را مشاهده کردند که نشان می‌دهد میزان وزن بدن می‌تواند بر روی رابطه ویتامین دی و کاهش خطر سرطان پیشرفته تأثیر بگذارد. پائولت چندلر (Paulette Chandler) نویسنده‌ی این مقاله، پزشک عمومی و متخصص اپیدمیولوژیک در بخش پزشکی پیشگیری بیمارستان بریگهام در صحبت با این مجله می‌گوید: این یافته‌ها نشان می‌دهد که ویتامین دی می‌تواند خطر ابتلا به نوع پیشرفته‌ی سرطان را کاهش دهد. ویتامین دی مکملی در دسترس و ارزان است که برای دهه‌ها مورد مطالعه و استفاده قرار گرفته است. یافته‌های ما کاهش چشمگیر خطر ابتلا به سرطان پیشرفته در افرادی با وزن مناسب را نشان داده است. این یافته‌ها اطلاعات جدیدی در مورد ارتباط این ویتامین و سرطان به ما می‌دهد. تحقیقات (VITAL) مطالعه‌ای دقیق به همراه داروها بود که بیش از پنج سال به طول انجامید. جمعیت مورد تحقیق در این مطالعه شامل مردان ۵۰ سال به بالا و زنان ۵۵ ساله و بالاتر بود که هنگام آغاز این مطالعه مبتلا به سرطان نبودند. جمعیت مورد مطالعه از نظر قومی نژادی متنوع بودند. این آزمایش برای بررسی اثرات ویتامین دی و آمگا ۳ به طور مستقل از هم و همچنین در کنار هم انجام شد. شرکت‌کنندگان به چهار گروه تقسیم شدند: ویتامین دی و آمگا۳، ویتامین دی و داروهای آمگا۳، داروهای ویتامین دی و آمگا۳، داروهای هردو ویتامین دی و آمگا۳. هدف نهایی بررسی مشکلات قلبی و عروقی و کاهش سرطان بود. در این آزمایش اختلاف آماری در میزان بروز سرطان مشاهده نشد اما محققان کاهش مرگ و میر در اثر سرطان را مشاهده کردند. در تحقیقات تقویه چندلر و همکارانش با ارزیابی میزان سرطان پیشرفته (کشنده) در میان شرکت کنندگانی که مکمل‌های ویتامین دی مصرف می‌کردند و آن دسته‌ای که نمی‌کردند، کاهش احتمالی مرگ‌ناشی از سرطان را بررسی کردند.

آنها همچنین اثرات شاخص توده‌ی بدنی BMI بر این موضوع را بررسی کردند. در میان بیش از ۲۵ هزار شرکت‌کننده در این آزمایش ۱۶۱۷ نفر طی پنج سال مبتلا به سرطان پیشرفته شدند. این سرطان‌ها شامل ترکیبی گسترده‌ای از انواع آن مانند سرطان پستان، پروستات، روده بزرگ، ریه و موارد دیگر بود. از میان ۱۳ هزار شرکت‌کننده‌ای که ویتامین دی دریافت کرده بودند، ۲۲۶ نفر دچار سرطان پیشرفته شدند. این در حالی است که از گروهی که داروی مادریافت کردند ۲۷۴ نفر مبتلا شدند. از میان ۷۸۴۳ نفری که شاخص توده‌ی بدنی مناسب داشتند یعنی BMI کمتر از ۲۵ تنها ۵۸ نفر از کسانی که ویتامین دی دریافت کرده بودند دچار سرطان پیشرفته شدند در کنار هم انجام شد. شرکت‌کنندگان به چهار گروه تقسیم شدند: ویتامین دی و آمگا۳، ویتامین دی و داروهای آمگا۳، داروهای ویتامین دی و آمگا۳. هدف نهایی بررسی مشکلات قلبی و عروقی و کاهش سرطان بود. در این آزمایش اختلاف آماری در میزان بروز سرطان مشاهده نشد اما محققان کاهش مرگ و میر در اثر سرطان را مشاهده کردند. در تحقیقات تقویه چندلر و همکارانش با ارزیابی میزان سرطان پیشرفته (کشنده) در میان شرکت کنندگانی که مکمل‌های ویتامین دی مصرف می‌کردند و آن دسته‌ای که نمی‌کردند، کاهش احتمالی مرگ‌ناشی از سرطان را بررسی کردند.

آنها همچنین اثرات شاخص توده‌ی بدنی BMI بر این موضوع را بررسی کردند. در میان بیش از ۲۵ هزار شرکت‌کننده در این آزمایش ۱۶۱۷ نفر طی پنج سال مبتلا به سرطان پیشرفته شدند. این سرطان‌ها شامل ترکیبی گسترده‌ای از انواع آن مانند سرطان پستان، پروستات، روده بزرگ، ریه و موارد دیگر بود. از میان ۱۳ هزار شرکت‌کننده‌ای که ویتامین دی دریافت کرده بودند، ۲۲۶ نفر دچار سرطان پیشرفته شدند. این در حالی است که از گروهی که داروی مادریافت کردند ۲۷۴ نفر مبتلا شدند. از میان ۷۸۴۳ نفری که شاخص توده‌ی بدنی مناسب داشتند یعنی BMI کمتر از ۲۵ تنها ۵۸ نفر از

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
زندگی آنچه زیسته ایم نیست، بلکه همان چیزی است که در خاطرمان مانده و آن کوته است که به یادش می آوریم تا روایتش کنیم.
- گابریل گارسیا مارکز / زنده ام که روایت کنم
Instagram.com/minimalha

تازه های سلامت

توصیه هایی برای افرادی که به دنبال ترک سیگار هستند

بسیاری از افرادی که عادت به مصرف سیگار دارند بارها تلاش کرده اند تا استعمال این ماده دخانی را ترک کنند اما موفق نبوده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، استعمال سیگار فاکتور خطرزا در ابتلا به نوع شدید بیماری کووید۱۹ است و به همین دلیل ترک این ماده دخانی نسبت به گذشته بیشتر اهمیت پیدا کرده است.

انجمن ریه آمریکا به افرادی که قصد دارند سیگار را ترک کنند توصیه هایی کرده است:

افراد سیگاری باید این موضوع را در ذهن داشته باشند که مصرف سیگار الکترونیکی به مفهوم ترک کردن نیست. سیگارهای الکترونیکی محصولات دخانی حاوی نیکوتین هستند که سازمان غذا دارو در امریکا این محصول را به عنوان فاکتور کمک کننده در ترک سیگار تأیید نکرده است.

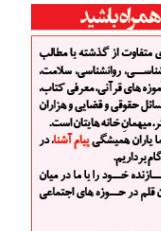
همچنین به این افراد توصیه می‌شود که از تجربیات گذشته خود درس بگیرند. بیشتر مصرف کنندگان سیگار بارها تجربه ترک سیگار داشته اند اما زمانیکه شکست خورده اند از ادامه این کار ناامید شده اند. هرچند به این افراد توصیه می شود آنچه در تجربیات پیشین کمک کننده بوده را ارزیابی کنند و اگر ضرورت دارد در مواردی که موفق نبودند، روش های متفاوتی را امتحان نمایند.

به افراد سیگاری توصیه می‌شود به تنهایی برای ترک سیگار اقدام نکنند. مراجعه به مراکز مشاوره در کنار مصرف دارو می تواند احتمال موفقیت آمیز بودن ترک سیگار را تا ۶۰ درصد افزایش دهد.

تمامی افراد سیگاری می توانند مصرف این ماده دخانی را ترک کنند. یافتن ترکیبی از تکنیک های صحیح و تسلیم نشدن به فرد کمک می کند تا مجدد به مصرف سیگار تمایل پیدا نکند.

به گفته متخصصان آمریکایی همه گیری بیماری کووید۱۹ فرصتی را برای افراد فراهم کرده تا در صورت آمادگی دانشن، دلیل و حمایت مورد نیاز برای ترک سیگار را در اختیار داشته باشند.

با ترک سیگار وضعیت سلامت فرد بهبود یافته و ممکن است احتمال ابتلا به نوع شدید کووید۱۹ نیز کاهش پیدا کند.



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 ماباشان 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 می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸