گوناگون

مخالفت دولت با تخصیص ۹۰ هزار میلیاردی برای همسان‌سازی حقوق بازنشستگان تأمین اجتماعی!

رئیس کانون بازنشستگان تأمین اجتماعی شهر تهران از مخالفت دولت با تخصیص ۹۰ هزار میلیارد تومانی در لایحه بودجه ۱۴۰۰ برای همسان‌سازی حقوق بازنشستگان تأمین اجتماعی انتقاد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، علی دهقان کیا با اشاره به آخرین رایزنی‌های انجام شده برای تأمین اعتبار در ارتباط با انجام متناسب‌سازی و همسان‌سازی حقوق بازنشستگان تأمین اجتماعی اظهار کرد: با توجه به اینکه متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان لشکری و کشوری در سال جاری در دو مرحله انجام شده است، این موضوع مورد انتقاد و گلایه بازنشستگان تأمین اجتماعی قرار گرفته است چرا که آنها معتقدند که باید همسان‌سازی حقوق آنها نیز به همان شکلی که برای بازنشستگان لشکری و کشوری انجام می‌شود صورت گیرد. وی تصریح کرد: البته پیش از این نیز حقوق بازنشستگان لشکری و کشوری در سال گذشته متناسب‌سازی شده بود و همین موضوع مورد اختلاف و نگرانی بازنشستگان تأمین اجتماعی قرار گرفته چرا که هم‌اکنون یک فرد بازنشسته تأمین اجتماعی در این شرایط ۲میلیون و ۰۰۰هزار تومانی دریافت می‌کند و این رقم پاسخگوی هزینه‌های زندگی نیست. رئیس کانون بازنشستگان تأمین اجتماعی شهر تهران ادامه داد: بر همین اساس رایزنی‌هایی را از طریق کانون بازنشستگان تأمین اجتماعی با اعضای کمیسیون تلفیق مجلس شورای اسلامی و سازمان برنامه و بودجه انجام داده‌ایم. دهقان کیا گفت: در لایحه بودجه ۱۴۰۰، ۹۰ هزار میلیارد تومان برای موضوع متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان صندوق‌ها در نظر گرفته شده است که ما معتقدیم این رقم باید به ۱۵۰ هزار میلیارد تومان افزایش یابد و ۹۰ هزار میلیارد از این رقم به همسان‌سازی حقوق بازنشستگان تأمین اجتماعی اختصاص یابد. رئیس کانون بازنشستگان تأمین اجتماعی شهر تهران گفت: پس از پایان جلسه روز گذشته، افزایش رقم اشاره شده مورد تأیید کمیسیون تلفیق و سازمان برنامه و بودجه رسید و قرار شد ۹۰ هزار میلیارد تومان در لایحه بودجه به ۱۵۰ هزار میلیارد تومان افزایش یابد اما متأسفانه به یک باره سازمان برنامه و بودجه حرف خود را پس گرفت و به‌صورت تلفنی به مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی اعلام کرد که تنها ۶۰ هزار میلیارد تومان به رقم اختصاص داده شده در رابطه با متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان افزایش خواهد یابد.

داروهای افسردگی تاثیری در تسکین کمردرد مزمن ندارند

نتایج یک مطالعه جدید نشان داد که داروهای افسردگی کمکی به تسکین درد کمر یا آرتروز نمی کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نتایج بررسی انجام گرفته حاکی از آن است که بر خلاف باور رایج، این گروه از داروهای محرک تاثیری بر تسکین درد مزمن کمر یا آرتروز زانو و مفصل ران ندارند به طور کلی داروهای محرک برای دردهای کمر و آرتروز کافی نیستند و این درحالیست که به شکل گسترده‌ای در تسکین این بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. یافته‌های بدست آمده بر اساس شواهد تقریبا قطعی است که نشان می دهد، اثربخشی این داروها در افراد مبتلا به کمردرد بسیار ناچیز است هرچند نمی توان اثربخشی اندک آن را برای بیماران مبتلا به آرتروز رد کرد. در بیشتر دستورالعمل ها مصرف داروهای افسردگی برای تسکین دردهای طولانی مدت (مزمن) کمر و آرتروز مفصل ران و زانو توصیه شده است اما شواهد موجود در مورد استفاده از آنها قطعی نیست. از این رو گروهی از متخصصان استرالیایی تاثیر داروهای افسردگی را در تسکین درد کمر و آرتروز بررسی کردند.

این یافته بر اساس ارزیابی اطلاعات ۳۳ آزمایش است که بیش از ۵۰۰۰ فرد بزرگسال مبتلا به درد کمر، گردن، آرتروز زانو یا مفصل ران در آنها شرکت داشته اند. یافته های بدست آمده نشان داد نوعی از داروهای افسردگی موسوم به مهارکننده های باز جذب سروتونین- نوراپی نفرین (SNRIs) پس از گذشت سه ماه "کمردرد" را کاهش می دهند، هرچند این تاثیر در مقایسه با شبه دارو بسیار اندک بوده و حدود ۵.۳ درجه بوده است.

در عین حال در بیماران مبتلا به "آرتروز" نیز مشاهده شد که اثربخشی این داروها و تسکین درد پس از گذشت سه ماه مقدار ناچیزی بیشتر بوده و در مقایسه با شبه دارو ۹.۷ درجه بوده است که البته نمی توان همین میزان از اثربخشی را نیز کاملا نادیده گرفت.

رژیم غذایی پرقند موجب تغییر میکروبیوم های روده می شود

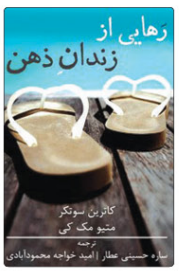
تحقیقات نشان می دهد که یک رژیم غذایی سرشار از قند می تواند میکروبیوم روده را تغییر داده و مقدار باکتری های مفید را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در مطالعه قبلی، محققان ارتباط مثبتی بین الگوی غذایی «قند بالا و نوشابه» و خطر ابتلاء به کولیت روده پیدا کردند. در این مطالعه با حضور ۳۶۶,۳۵۱ شرکت کننده از چندین کشور اروپایی مشخص شد که مصرف زیاد سیریچات، حتی در میان مصرف کنندگان زیاد مواد قند و نوشابه، خطر کولیت روده را تعدیل می کند. قند از قبل به دلیل اثرات پیش التهابی بر بدن و ارتباط آن با تعدادی از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، چاقی، سرطان و دیابت نوع ۲ به خوبی شناخته شده است. مطالعه اخیر محققان نشان داد موش‌هایی که به مدت یک هفته ۱۰ درصد محلول قند مصرف کردند (کمتر از ۱۵ درصد موجود در اکثر نوشیدنی‌های غیرالکلی)، به طور قابل توجهی ترکیب میکروبیوم‌های روده شأن به شیوه‌های نامطلوب تغییر کرد؛ دو نوع باکتری تجزیه کننده مخاط، بیشتر شده و منجر به فرسودگی لایه مخاطی محافظ روده شدند. درحالیکه تعدادی از باکتری‌های خوب، مانند لاکتوباسیلوس، کاهش یافتند که زمینه بیماری کولیت روده فراهم می‌شود.

«حسن زکی» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تگزاس، در این باره می گوید: تحقیق ما نشان می‌دهد که مصرف زیاد مواد قندی در افزایش نرخ ابتلاء به بیماری التهاب روده نقش دارد.

محققان معتقدند علاوه بر آنکه وجود قند در رژیم غذایی غربی مقصر اصلی بروز بیماری التهاب روده است، مصرف کم سیریچات نیز خطر ابتلاء به کولیت روده را در بین مصرف کنندگان زیاد قند و نوشابه افزایش می‌دهد.

یک جرعه کتاب



رهایی از زندان ذهن
نویسنده: کاترین سونکیر-متیو مک کی
مترجم: ساره حسینی عطار- امید خواجه محمودآبادی
انتشارات شمشاد

پیام آشنا: وقتی که از خواب بیدار می‌شوید، ذهن شما سفر خود را آغاز می‌کند. مثل اینکه در اتومبیلی نشسته‌اید که ذهن شما رانندهٔ آن است. گاه با سرعتی سرسام‌آور رانندگی می‌کند و گاهی حتی نمی‌تواند از پارکینگ خارج شود. گاهی شما را به مقصد می‌رساند و گاه به بیراهه.

«رهایی از زندان ذهن» نوشته کاترین سونکر و متیو مک‌کی کتابی است برای این‌که شما را با قدرت تأثیر افکار و کنترل ذهنتان آشنا کند. موضوع این کتاب رسیدن به آرامش و رصد کردن ذهن است. در این اثر می‌خوانید که ۵ نوع فکر وجود دارد که شما باید آنها را تشخیص دهید و بعد از آن بیاموزید که چگونه افکارتان را از سویی به سویی دیگر تغییر دهید. در فصل دوم کتاب را با قدرت افکار خود آشنا خواهید شد و یادخواهید گرفت که این افکار چگونه عمل می‌کنند و چه نتیجه‌ای در بر خواهند داشت. و در فصل سوم رصد کردن افکار را فرا خواهید گرفت. این که چگونه بی‌آن‌که در افکار غرق شوید بتوانید آنها را رصد کنید و از اثرات افکار مخرب مصون بمانید.

این کتاب، چشم شما را به روی حقایق باز خواهد کرد و همچنین راه‌های جدید و خلاقانه‌ای برای سفر روزانه‌ای که با ذهنتان دارید، به شما معرفی خواهد کرد.

جملاتی از کتاب رهایی از زندان ذهن

- برای بسیاری از ما پیش می‌آید که ذهنمان ما را به جاهایی ببرد که دوست نداریم آنجا باشیم. افکار ما به طور ناخودآگاه طوری تنظیم شده است که ما را به سمت احساس ترس، باخت، بی‌ارزشی یا خشم سوق می‌دهند. آن‌قدر در افکار خود غرق می‌شویم که به نظرمان می‌رسد، آن‌ها واقعیت دارند و ما را به انجام کارهایی وا می‌دارند که حتی اوضاع را وخیم‌تر نیز می‌کند.

- افکار ما پدیده‌ای در لحظه هستند که فقط در اعصاب مغز ما وجود دارند. این افکار مانند یک صحنه کمدی غیرواقعی در تلویزیون هستند، اما ما اهمیت آن‌ها را در حد یک خبر جدی و فوری در نظر می‌گیریم. ما هر فکری که از ذهنمان می‌گذرد باور می‌کنیم و همین منشا بسیاری از دردهای ما می‌شود. فقط یک راه وجود دارد تا از دام باورهای ذهن رها شویم و از آن دانستن چگونگی عملکرد آن‌هاست.

تزریق بدون عارضه واکسن ایرانی کرونا به ۲۱ تن تا کنون

محقق اصلی پروژه تولید واکسن ایرانی کرونا در ستاد اجرایی فرمان امام(ره) و عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا با اشاره به جزییات روند تزریق این واکسن در فرآیند فاز اول مطالعه بالینی، گفت: اگر همه چیز به خوبی پیش رود، این شاءالله تا خرداد ماه واکسن ایرانی کرونا در ستاد اجرایی فرمان امام(ره) را خواهیم داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مینو محرز با اشاره به آخرین وضعیت کارآزمایی بالینی واکسن ایرانی کرونا که از سوی ستاد اجرایی فرمان امام(ره) در حال انجام است، گفت: تاکنون واکسن ایرانی کرونا در نوبت اول به ۲۱ نفر تزریق شده است و باید همچنان ادامه یابد. در مرحله اول مطالعه انسانی واکسن عمدتا به بررسی عوارض می‌پردازیم که تاکنون خوشبختانه این واکسن عارضه جدی نداشته است. وی افزود: گروه جدید داوطلبان دریافت واکسن کرونا به طور تدریجی به این مطالعه وارد می‌شوند و در نوبت بعد هم ۱۴ داوطلب دیگر بعد از دریافت مجوزها وارد مطالعه می‌شوند که این مجوزها نیز دریافت شده است. این فرآیند تا زمان دریافت واکسن از سوی تمام ۵۶ داوطلب تزریق واکسن ایرانی کرونا در فاز اول، ادامه پیدا می‌کند. بعد از آن نظریه قطعی را درباره فاز اول و نتایج آن ارائه می‌دهیم و بعد از تایید و دریافت مجوزهای لازم، وارد مرحله دوم کارآزمایی بالینی خواهیم شد.

محرز با بیان اینکه فاز اول مطالعه انسانی واکسن ایرانی کرونا در ستاد اجرایی فرمان امام(ره) احتمالاً تا اواخر بهمن ماه به پایان می‌رسد، گفت: طبق مطالعات فاز دوم مطالعه انسانی احتمالاً با ۳۰۰ نفر داوطلب آغاز می‌شود. وی درباره دوز تزریقی این واکسن نیز گفت: این واکسن در دو دوز در فاصله دو هفته‌ای تزریق می‌شود. برخی داوطلبان هم در حال حاضر دوز دوم را دریافت کرده‌اند که آن هم دریافت مجوزها وارد مطالعه می‌شوند که این مجوزها نیز دریافت شده است. این فرآیند تا زمان دریافت واکسن از سوی تمام ۵۶ داوطلب تزریق واکسن ایرانی کرونا در فاز اول، ادامه پیدا می‌کند. بعد از آن نظریه قطعی را درباره فاز اول و نتایج آن ارائه می‌دهیم و بعد از تایید و دریافت مجوزهای لازم، وارد مرحله دوم کارآزمایی بالینی خواهیم شد.

محرز با بیان اینکه فاز اول مطالعه انسانی واکسن ایرانی کرونا در ستاد اجرایی فرمان امام(ره) احتمالاً تا اواخر بهمن ماه به پایان می‌رسد، گفت: طبق مطالعات فاز دوم مطالعه انسانی احتمالاً با ۳۰۰ نفر داوطلب آغاز می‌شود. وی درباره دوز تزریقی این واکسن نیز گفت: این واکسن در دو دوز در فاصله دو هفته‌ای تزریق می‌شود. برخی داوطلبان هم در حال حاضر دوز دوم را دریافت کرده‌اند که آن هم خوشبختانه عارضه‌ای نداشته‌است.

محرز با بیان اینکه اگر همه چیز به خوبی پیش رود، این شاءالله تا خرداد ماه واکسن ایرانی کرونای ستاد اجرایی فرمان امام(ره) را خواهیم داشت، گفت: در صورت موفقیت همه فازها این واکسن خرداد ماه می‌تواند تولید شود. وی گفت: باید توجه کرد که در فاز یک عمدتا عوارض واکسن سنجیده می‌شود. در فازم دوم علاوه بر بررسی عوارض، میزان اثربخشی واکسن نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد. در فاز دوم ۳۰۰ نفر باید واکسینه شوند. اگر بعد از آن همه چیز به خوبی پیش رود، مجوزهای فاز سوم را دریافت می‌کنیم. باید توجه کرد که در فاز سوم مطالعه بالینی تعداد زیادی واکسینه خواهند شد. البته هنوز به طور دقیق نمی‌دانم که در فاز سوم چه تعداد داوطلب واکسن را دریافت خواهند کرد.

آشپزخونه

اشتباهاتی که در نظافت آشپزخانه مرتکب می‌شوید

نظافت خانه از جمله جارو و گردگیری از جمله کارهایی است که خانم‌های خانه حداقل هر دو هفته یکبار انجام می‌دهند؛ برخی اهمیت چندانی به تمیز کردن آشپزخانه نمی‌دهند و برخی دیگر با تمیز کردن آشپزخانه را به محیطی غیربهداشتی تبدیل می‌کنند اما باید بدانید که آشپزخانه یکی از مکان‌های مهمی است که در نظافت آن باید دقت کنید زیرا آشپزخانه مکانی امن برای پخت و صرف غذاست. تمیز نکردن و یا تمیز کردن نادرست می‌تواند منجر به تولید باکتری و سایر موارد آلودگی شود که می‌تواند بر سلامتی شما تأثیر بگذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، این اشتباهات عبارتند از:

۱- سینک ظرف‌شویی را ماه‌ها تمیز نمی‌کنید

سینک ظرف‌شویی مکانی است که شما در آن ظرف‌های چرب، کثیف و اقلام غذایی را می‌شویید اما معمولاً چند بار سینک ظرف‌شویی خود را تمیز می‌کنید؟ بسیاری از مردم نمی‌دانند که بعد از هر بار استفاده از سینک و یا حداقل یکبار در هفته باید سینک آشپزخانه خود را تمیز کنند زیرا سینک ظرف‌شویی به‌عنوان محل تغذیه باکتری‌های بیماری‌زا از جمله اشریشیا کلی، ساالمونلا و استافیلوکوکوس لوئوس است که به‌راحتی از طریق دست شما وارد بدنتان می‌شود و یا به غذاها سرایت می‌کند. این باکتری باعث عفونت ادراری، اسهال و مسمومیت غذایی می‌شود؛ بنابراین سینک یکی از نقاط مهم در آشپزخانه است که نباید از تمیز کردن آن غافل شوید.

۲- قابلمه‌های داغ را بلافاصله می‌شویید

اگر عادت دارید که بلافاصله بعد از اتمام پختوپز، قابلمه یا ماهی‌تابه داغ را در سینک ظرف‌شویی بیندازید، باید بدانید که این کار قابلمه‌هایتان را خراب می‌کند. اضافه کردن آب به قابلمه درحالی که داغ است، باعث از بین رفتن لایه قابلمه شده و قابلمه را دچار شوک حرارتی می‌کند. این امر باعث ایجاد نقاط گرم و سرد در تابه شده که منجر به پخت ناهموار می‌شود؛ بنابراین، توصیه می‌کنیم قبل از شستن قابلمه‌ها اجازه دهید کمی خنک شده و سپس آنها را بشویید.

۳- از سرکه به‌عنوان تمیزکننده طبیعی استفاده نمی‌کنید

سرکه یکی از محصولات طبیعی است که اغلب افراد برای تمیز کردن و ضدعفونی سطوح مختلف از آن استفاده می‌کنند اما باید دقت کنید که تمیز کردن برخی از سطوح با سرکه نه‌تنها فایده ندارد بلکه ضرر هم دارد. سرکه به دلیل اسیدی بودن، یک پاک‌کننده عالی است و چربی‌های سخت را از بین می‌برد اما اسیدیته سرکه می‌تواند به برخی از سطوح آسیب برساند؛ بنابراین باید از تمیز کردن وسایلی از جمله میزهای گرانیت، سنگ مرمر، چاقو آشپزخانه، میز ناهارخوری چوبی، سطوح فلزی، ماشین لباسشویی و ظرف‌شویی با سرکه اجتناب کنید. همچنین استفاده از سرکه برای ضدعفونی کردن در برابر ویروس کرونا مؤثر نیست. اسید استیک سرکه سفید می‌تواند به‌عنوان یک ضدعفونی‌کننده، برخی از باکتری‌ها و ویروس‌ها را از بین ببرد اما هیچ مدرک علمی وجود ندارد که نشان دهد سرکه ویروس کرونا را از بین می‌برد.

۴- بعد از خالی کردن زباله، سطل را نمی‌شویید

دور انداختن مواد غذایی، پوشک‌های استفاده‌شده و... می‌تواند سطل زباله شما را با میکروب‌ها و بیماری‌هایی مانند سالمونلا و اشریشیا کلی آلوده کند. تمیز کردن سطل زباله باعث از بین رفتن میکروب‌ها شده و به ایمنی شما و خانواده‌تان کمک می‌کند اما یکی از اشتباهاتی که اغلب افراد مرتکب می‌شوند این است که تصور می‌کنند با خالی کردن سطل زباله و دور ریختن آشغال‌ها دیگر نیازی به شستن سطل نیست؛ درحالی که زباله‌ها بویژه مایعات از کیسه‌های زباله نشت کرده و به منافذ سطل نفوذ می‌کنند. این امر باعث می‌شود که سطل در صورت خالی بودن، از زباله نیز بوگیرد؛ بنابراین شستن سطل بعد از هر بار خالی کردن زباله یا استفاده از دستکش، آب سرکه و مایع ظرف‌شویی یکی از نکات مهمی است که باید به آن توجه کرد.

۵- از یک اسکاچ ظرف‌شویی برای مدت طولانی استفاده نمی‌کنید

استفاده طولانی‌مدت از اسکاچ باعث می‌شود تا در هر بار شستن ظروف و سینک آشپزخانه باکتری‌ها را به اطراف پخش کنید. یک بررسی نشان داد که ۷۷ درصد اسکاچ‌ها دارای باکتری کلی فرم و ۸۶ درصد دارای مخمر و کپک هستند؛ بنابراین توصیه می‌کنید بعد از هر بار شست و شوی ظروف، اسکاچ را جداگانه خوب با آب و مایع ظرف‌شویی بشویید، برای شستن ظروف و شستن سینک از اسکاچ‌های جداگانه‌ای استفاده کنید و هرماه یک بار اسکاچ‌هایتان را تعویض کنید.

۶- اهمیتی به تمیز کردن داخل یخچال نمی‌دهید

شاید باورتان نشود اما در یخچال گردوغبارهایی وجود دارد که غیربهداشتی است. مطالعات نشان می‌دهد که بیماری‌های ناشی از غذا بیشتر به دلیل یخچال‌های کثیف است زیرا آنها محل تولید باکتری‌های خطرناکی مانند سالمونلا، لیستریا و اشریشیا کلی می‌شوند. به‌ویژه هنگامی که غذا، روغن و یا سس در یخچال ریخته شود و به‌صورتی تمیز نشود، همین اتفاق می‌افتد. در حالت ایده‌آل، یخچال باید هر دو ماه یکبار تمیز شود. برای تمیز کردن گردوغبار می‌توانید از جاروبرقی و دستمال تمیز استفاده کنید. انجام منظم این کار می‌تواند کارایی یخچال را سه تا پنج درصد افزایش دهد.

غربالگری از ۳۴۴ نوع بیماری نادر جلوگیری می کند

مدیرعامل بنیاد بیماری‌های نادر گفت: ۳۴۴ نوع بیماری نادر در ایران شناسایی شده که اغلب در ازدواج‌های فامیلی رخ می‌دهد اما با مشاوره و غربالگری می‌توان از تولد نوزادانی با چنین بیماری‌ها و یک عمر زجر و هزینه آن جلوگیری کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، حمیدرضا ادراکی افزود: طبق تعریف‌های جهانی، بیماری نادر، بیماری است که به ازای هر ۱۰ هزارنفر دو تا پنج نفر در هر جامعه به آن مبتلا هستند. این میزان البته بر اساس آمارهای کشورهای اروپایی است و با توجه به میزان بالاتر ازدواج فامیلی در کشور، برآورد می‌شود که میزان بروز بیماری‌های نادر در ایران بیش از این میزان باشد.

وی گفت: تاکنون حدود چهارهزار بیمار نادر در کشور شناسایی شده و تحت حمایت بنیاد امور بیماری‌های نادر قرار گرفته اند اما تعداد این بیماران در کشور بسیار بیشتر است و بسیاری از این بیماران و خانواده‌های آنها هنوز شناسایی نشده اند و امیدواریم بتوانیم تعداد بیشتری از این بیماران را در کشور شناسایی کنیم و تحت پوشش قرار دهیم.

ادراکی افزود: برخی بیماری‌های نادر که در ایران شناسایی شده، در کشورهای دیگر دیده نشده و مختص ایران است به عنوان مثال دو بیمار نادر در استان هرمزگان شناسایی شده که دست‌ها و پاهای آنها به شکل درخت یا سنگ رشد می‌کند. بیماری‌های دیگری نیز مانند این بیماری در کشور وجود دارند که باید شناسایی و به دنیا معرفی شوند. وی گفت: برای شناسایی و معرفی بیماری‌های نادر موجود در ایران اطلس بیماری‌های نادر را تدوین کرده ایم. تاکنون سه جلد این کتاب منتشر شده و جلد چهارم آن در حال تدوین است. این اطلس را به طور رایگان در اختیار پزشکان و دانشجویان پزشکی قرار می‌دهیم.

مدیرعامل بنیاد بیماری‌های نادر افزود: ازدواج‌های فامیلی یکی از مهمترین عوامل تولد بیماران نادر است و با توجه به میزان بالای ازدواج‌های فامیلی در ایران موضوع بسیار مهمی است و باید برای پیشگیری از تولد این بیماران، خانواده‌ها آموزش ببینند تا این نوع بیماری‌ها و تولد این نوزادان در کشور کاهش پیدا کند.

ادراکی گفت: یکی از راه های پیشگیری از تولد این بیماران، انجام غربالگری قبل و بعد از بارداری در خانواده هایی است که ازدواج فامیلی دارند یا در خانواده آنها سابقه بیماری ژنتیکی وجود دارد. باید تست های تشخیص این بیماری ها رایگان و ارزان شود تا از تولد نوزادان دارای بیماری نادر پیشگیری شود و مجبور نباشیم بعد برای کمک و حمایت از این بیماران اقدام کنیم. وی افزود: خانواده‌هایی که در خطر تولد کودکان دارای بیماری نادر هستند باید آگاهی داشته باشند که چگونه می توانند با انجام تست‌های غربالگری، آزمایش‌ها و سونوگرافی‌های مرتبط تا قبل از چهارماهگی که زمان ولوج روح است از ابتلای جنین به بیماری ژنتیک و نادر مطلع شوند. در سال‌های اخیر حتی دستگاه ام آر آی جنین نیز وارد کشور شده است و می‌توان جنین را در دوران اولیه بارداری ام آر آی کرد و از ناهنجاری‌های مغزی یا سایر مشکلات و بیماری‌های آن مطلع شد و در صورت شناسایی بیماری تا قبل از چهارماهگی به بارداری خاتمه داد و از یک عمر زجر و هزینه‌های سنگین برای خانواده و فرزند جلوگیری کرد.

مدیرعامل بنیاد بیماری‌های نادر گفت: خدمات پیشگیری و غربالگری‌های ژنتیک هنوز تحت پوشش بیمه و حمایت های دولتی نیست و بسیاری از خانواده‌هایی که در معرض خطر تولد فرزند دارای بیماری نادر هستند توان پرداخت هزینه‌های آزمایش‌های ژنتیک یا خدمات تصویربرداری پیشرفته را ندارند البته بنیاد امور بیماری‌های نادر این هزینه‌ها را برای خانواده‌های تحت پوشش خود پرداخت می‌کند اما عموم مردم از این خدمات و حمایت در پرداخت هزینه‌های گران آن محروم هستند.

وی افزود: در بسیاری از موارد خانواده‌ها وقتی با هزینه های چندمیلیون تومانی، آزمایش و تصویربرداری‌های لازم برای تشخیص بیماری‌های ژنتیک مواجه می‌شوند به علت نداشتن تمکن مالی از آن صرف نظر کند. انجام نشدن این تست‌های تشخیصی موجب تولد بیماری نادر و یک عمر تحمل ناراحتی و هزینه برای خانواده و دولت می‌شود.

تازه های سلامت

دو تکنیک طلایی برای حفظ آرامش در روزهای کرونایی

همه ما در ماه‌های اخیر، با وجود رد پای کرونا در زندگی روزمره‌مان، کمابیش استرس را تجربه کرده‌ایم. استرس باعث ایجاد تنش در ذهن و بدن می‌شود، اما کسب مهارت کافی در تکنیک‌های تنفس عمیق و آرام سازی می‌تواند به شکل چشمگیری در کاهش این تنش‌ها اثرگذار باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نفس عمیق (دیافراگمی)، یک شیوه سریع آرام کردن بدن است؛ تنفس عمیق، سطح برانگیختگی بدن را به سرعت کاهش می‌دهد و اثر آرامبخش بر کل بدن دارد.

تکنیک تنفس عمیق

برای انجام تنفس عمیق، باید به شیوه زیر عمل کنیم:

- ابتدا در جایی که احساس راحتی می‌کنیم، دراز بکشیم و بدن خود را در وضعیت آرامی قرار دهیم.
- یک دست را روی قفسه سینه و دیگری را روی شکم در قسمت ناف قرار دهیم.
- وقتی عمل دم را انجام می‌دهیم باید دستی که روی شکم قرار دارد بالا بیاید و وقتی بازدم را انجام می‌دهیم دستمان پایین برود و شکم صاف شود. دست روی قفسه سینه باید در دم و بازدم ثابت بماند.
- حالا نفس بگیریم و هوا را به آرامی به درون ریه‌هایمان بفرستیم و تا چهار بشماریم.
- سپس به آرامی هوا را از ریه ها خارج کنیم.
- عمل دم و بازدم را چند بار تکرار کنیم.
- فقط روی تنفس خود تمرکز کنیم و اجازه ندهیم افکار دیگری وارد ذهن‌مان شود.
- اگر احساس سرگیجه می‌کنیم این کار را متوقف کنیم (احتمالا بیش از حد عمیق یا سریع نفس می کشیم).
- تنفس عمیق را به مدت پنج دقیقه و دو بار در روز انجام دهیم.

تکنیک آرمیدگی یا ریلکسیشن

تکنیک آرمیدگی یا ریلکسیشن نیز با کاهش ضربان قلب، فشار خون و کند شدن تنفس باعث کاهش استرس و تنش عضلات می شود.

برای انجام تکنیک آرمیدگی باید به شیوه زیر عمل کنیم:

- مکانی راحت و آرام را برای تمرین انتخاب کنیم.
- زمانی از روز را برای تمرین در نظر بگیریم که احساس آرامش بیشتری میکنیم.
- به پشت دراز بکشیم و یا روی یک صندلی راحت بنشینیم.
- به آرامی نفس بکشیم و سپس عضلات مختلف بدنمان را به ترتیب شل کنیم.
- از سر شروع کنیم و پایین بیاییم تا به نوک انگشتان برسیم.
- پیشانی را شل کنیم و ابروها، پلک‌ها، زبان و ناحیه گلو، تمام قسمت‌های صورت، گردن، دست‌ها از قسمت بالای دست تا نوک انگشتان.
- همچنان به تنفس آرام و منظم خود ادامه دهیم.
- سپس عضلات ناحیه شکم و بعد نشیمنگاه، ران، زانو، ساق پا، کف پا و انگشتان پا را شل کنیم.
- دقت کنیم که چگونه با هر بار نفس عمیق و شل کردن یک قسمت بدن، به حالت آرامش می رسیم.
- به تنفس آرام ادامه دهیم.
- آرمیدگی عضلانی را دو بار در روز انجام دهیم. تنفس عمیق و آرام سازی یک مهارت است و یادگیری آن نیاز به زمان دارد.

تکنیک آرمیدگی و تنفس عمیق را ابتدا در موقعیت‌های عادی تمرین کنیم و پس از کسب مهارت T در موقعیت‌های تنش‌زا از آن استفاده کرده و خود را آرام سازیم.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" یا 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