گوناگون

ثبت واکسن‌های کرونا در سامانه «تینک»

سخنگوی سازمان غذا و دارو گفت: تمام واکسن‌های کرونا از مبدأ تا مقصد قابل رصد و رهگیری هستند و امکان قاچاق معکوس واکسن‌های کرونا وجود ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، کیانوش جهانپور- سخنگوی سازمان غذا و دارو، درباره نحوه توزیع واکسن کرونا توضیح داد: توزیع واکسن‌های کرونای وارداتی همچون سایر کالاهای سلامت‌محور از طریق سامانه «تینک» خواهد بود. وی با بیان اینکه تمام واکسن‌ها پس از ورود به کشور شناسه تینک دریافت خواهند کرد افزود: با توجه به این که تینک، سامانه رهگیری است، هر کالای سلامت‌محوری که وارد می‌شود، دارای کد تینک خواهد بود و رهگیری کالاها از طریق آن کد میسر می‌شود، واکسن‌ها پس از شماره‌گذاری در سامانه از طریق خانه‌های بهداشت به دست گروه‌های هدف خواهد رسید. جهانپور در پاسخ به این پرسش که آیا با این روش امکان قاچاق معکوس واکسن‌ها وجود خواهد داشت یا خیر تاکید کرد: زمانی که هر واحد واکسن کرونا وارد می‌شود، کد اختصاصی تینک دریافت می‌کند که به صورت برچسب بر روی آن مندرج خواهد بود؛ بنابراین واکسن از طریق هر سامانه‌ای بخواهد وارد شود، قابل اتصال به تینک است و از این طریق رهگیری می‌شود از این رو تمام واکسن‌ها از مبدأ تا مقصد قابل رصد و رهگیری هستند و امکان قاچاق معکوس واکسن‌های کرونا وجود ندارد.

علل بروز ناباروری در مردان

مسئول اجرایی کنگره هفته سلامت مردان، علل بروز ناباروری در مردان را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نیما نریمانی درباره دلایل عمده ناباروری در مردان، اظهار کرد: عوامل ژنتیکی و محیطی باعث بروز ناباروری در مردان می‌شود؛ مشکلات ژنتیکی، عواملی هستند که قابلیت کنترلش را نداریم زیرا اختلالاتی هستند که در ژن افراد اتفاق افتاده‌اند؛ عوامل محیطی شامل سبک زندگی افراد است که در کشور ما پررنگ تر است. وی افزود: سیگار کشیدن، مصرف مشروبات الکلی، مواد مخدر به خصوص تریاک، زندگی بی‌تحرک و چاقی از عوامل محیطی موثر بر ناباروری مردان است. نریمانی ادامه داد: مشکلی که ما با بیماران خود داریم این است که وقتی به آنها توصیه می‌کنیم که مصرف سیگار و مواد مخدر را قطع کنند تا دچار مشکلات باروری نشوند، می‌گویند ما در اطرافیان خود افرادی را می‌شناسیم که این مواد را مصرف می‌کنند و بچه‌دار هم شده‌اند؛ در این زمینه باید توجه داشت که بدن افراد با یکدیگر قابل مقایسه نیست؛ برخی افراد مستعد ناباروری هستند و وقتی با مشکل ناباروری به پزشک مراجعه می‌کنند باید حتماً عوامل محیطی ناباروری را از بین ببرند. استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان اینکه برخی بیماری‌های زمینه‌ای ممکن است باعث بروز ناباروری در مردان شود، تصریح کرد: بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری‌های خودایمنی و سرطان‌ها ممکن است باعث ناباروری شوند. نریمانی با بیان اینکه مخاطرات شغلی بر بروز ناباروری موثرند، خاطرنشان کرد: کار کردن مردان در محیط‌هایی مانند دکل‌های مخابرات که میدان‌های مغناطیسی قوی دارند، حضور مداوم در محیط‌هایی که در معرض اشعه ایکس قرار دارند، افرادی که در محیط‌های گرم مانند موتورخانه‌ها و سوناها کار می‌کنند؛ از عواملی است که می‌تواند روی باروری مردان تاثیر گذار باشد. وی ادامه داد: راننده‌ها به دلیل آنکه زیاد یک جا می‌نشینند و تحرک کمی دارند دمای بدن آنها افزایش می‌یابد و باعث افزایش خطر ناباروری می‌شود. نریمانی با بیان اینکه مصرف برخی داروها ممکن است بر باروری مردان اثر گذار باشد، گفت: مصرف داروهای اعصاب و روان وفشار خون و بسیاری از داروهای دیگر می‌تواند باعث بروز ناباروری در مردان شود. وی با بیان اینکه اولین اقدام برای زوجین نابارور باید بررسی آقایان باشد، خاطرنشان کرد: در وهله اول مردان می‌توانند به اورولوژیست‌ها مراجعه کنند تا اگر نیازی به برخی درمان‌ها بود، در ابتدا روی مردان انجام شود؛ یکسری جراحی‌ها برای آقایانی داریم که اسپرم‌شان ضعیف است؛ جراحی واریکوسل در برخی موارد توصیه می‌شود. نریمانی با بیان اینکه برخی جراحی‌های پیشرفته در آقایانی انجام می‌شود که اسپرم ندارند، خاطرنشان کرد: قبلاً به این افراد توصیه می‌شد که اسپرم اهدایی دریافت کنند اما اکنون به آنها توصیه می‌شود که با انجام جراحی‌های پیشرفته، اگر زمینه ژنتیکی آنها فراهم باشد، اسپرم را از داخل بیمه‌های آنها پیدا کنیم در برخی موارد بین ۳۰ تا ۶۰ درصد می‌توان اسپرم بیمار را از بیضه‌هایش استحصال کرد تا بتواند باروری موفقی داشته باشد.

نوشیدن قهوه با کاهش خطر نارسایی قلبی همراه است

بررسی سه مطالعه بزرگ در مورد بیماری قلبی نشان می‌دهد که نوشیدن یک فنجان قهوه کافئین دار یا بیشتر با کاهش ریسک نارسایی قلبی مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا، نوشیدن قهوه بدون کافئین چنین فایده‌ای ندارد و حتی ممکن است با افزایش ریسک نارسایی قلبی مرتبط باشد. با این حال محققان عنوان می‌کنند: هنوز نمی‌توان با قاطعیت گفت که افزایش مصرف قهوه همانند ترک سیگار، کاهش وزن یا ورزش کردن برای حفظ سلامت قلب مفید است. «دیوید کالو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کلوراو، در این باره می‌گوید: «در حالیکه سیگار کشیدن، سن و فشار خون بالا از مهمترین فاکتورهای پرخطر بیماری قلبی هستند، فاکتورهای پرخطر شناسایی نشده بیماری قلبی همچنان وجود دارند.» محققان در این مطالعه، داده‌های سه تحقیق بزرگ شامل بیش از ۲۱ هزار آمریکایی را که حداقل ۱۰ سال تحت نظر بودند مورد بررسی قرار دادند. نتایج تحقیق نشان داد در هر سه مطالعه، در افرادی که یک فنجان یا بیشتر قهوه کافئین دار مصرف کرده بودند کاهش بلندمدت خطر نارسایی قلبی مشاهده شد. همچنین ریسک نارسایی قلبی در طول چندین دهه به ازای نوشیدن هر فنجان قهوه در روز، تا ۱۲ درصد کاهش می‌یابد. نتایج نشان داد خطر نارسایی قلبی در مورد افرادی که یک فنجان قهوه در روز می‌نوشیدند تغییری نداشت، اما در افرادی که حداقل ۲ فنجان در روز قهوه می‌نوشیدند خطر ۳۰ درصد کمتر بود.

یک جرعه کتاب

بده و بستان؛ رویکردی انقلابی به موفقیت
نویسنده: آدام گرانت
مترجم: مریم حیدری
نشر نوین

پیام آشنا: کتاب بده و بستان؛ رویکردی انقلابی به موفقیت، نوشته آدام گرانت یک کتاب بی‌نظیر درباره این است چرا تعاملات ما با دیگران، نقشی کلیدی در موفقیت‌مان بازی می‌کند، این کتاب از نویسنده کتاب پرفروش اصیل‌ها است.

درباره کتاب بده و بستان؛ رویکردی انقلابی به موفقیت سال‌ها است که بر روی محرک‌های فردی موفقیت مانند عشق و علاقه، سخت‌کوشی، استعداد و شانس تمرکز کرده‌ایم. اما در دنیای سراسر تغییرشکل یافته امروز، موفقیت روز به روز بیشتر به نحوه تعامل ما با دیگران وابسته می‌شود. آدام گرانت، محقق برنده جایزه و استاد دانشگاه وارتون، در کتاب بده و بستان به بررسی نیروهای غافلگیرکننده‌ای می‌پردازد که توضیح می‌دهند چرا برخی افراد به صدر نردبان موفقیت می‌رسند در حالی که دیگران به قعر آن سقوط می‌کنند. بده و بستان که توسط جامعه‌شناس‌ها، نظریه‌پردازهای کسب و کار و رهبران شرکت‌های بزرگ ستایش شده است رویکرد جدیدی را به روی کار، تعاملات، بهره وری، که چیزی از انقلابی بودن کم ندارد، باز می‌کند.

بخشی از کتاب بده و بستان؛ رویکردی انقلابی به موفقیت

بخشیدن، گرفتن و برابری طلب‌بودن سه سبک اساسی تعامل اجتماعی هستند، اما مرزهای بین آن‌ها مشخص و قابل دیدن نیست. ممکن است با داشتن مناصب شغلی و روابط مختلف حس کنید که از یک سبک وارد سبک دیگری می‌شوید. اصلاً عجیب نیست که هنگام مذاکره درباره حقوقتان مثل گیرنده‌ها رفتار کنید و هنگام مشاوره دادن به فردی کم‌تجربه‌تر از خودتان مثل بخشنده‌ها باشید و زمانی که تخصصتان را با یک همکار در میان می‌گذارید مثل برابری‌طلب‌ها رفتار کنید. اما شواهد نشان می‌دهد که در محیط کار، بیشتر مردم یک سبک رابطه متقابل اصلی دارند که نشان‌دهنده چگونگی تعامل آن‌ها در بیشتر اوقات با بیشتر انسان‌ها است. و این سبک اصلی می‌تواند به اندازه سخت‌کوشی، استعداد و خوش‌شانسی نقش مهمی را در موفقیت ما ایفا کند. در واقع، الگوهای موفقیت مبتنی بر سبک‌های رابطهٔ متقابل کاملاً روشن هستند. اگر از شما بپرسم که حدس می‌زنید چه کسانی در پایان کار سر از قعر نردبان موفقیت درمی‌آورند چه جوابی می‌دهید؟ گیرنده‌ها، بخشنده‌ها یا برابری‌طلب‌ها؟ به لحاظ حرفه‌ای هر سه سبک رابطهٔ متقابل مزایا و معایب خاص خود را دارند. اما یک سبک وجود دارد که هزینه‌برتر از دو تای دیگر است. براساس داستان دیوید هورنیک، احتمالاً پیش‌بینی می‌کنید که بخشنده‌ها به بدترین نتایج دست می‌یابند. شاید حق با شما باشد.

پس از حذف دفترچه بیمه، پزشک غیرطرف قرارداد چگونه نسخه می‌نویسد؟

مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تأمین اجتماعی درباره چگونگی عملکرد پزشکان غیرطرف قرارداد تامین اجتماعی پس از حذف دفترچه‌های بیمه درمانی کافئدی از ابتدای اسفندماه توضیح داد و مشوق های پیوستن پزشکان به طرح نسخه الکترونیک را نیز اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر شهرام غفاری، با اشاره به چگونگی عملکرد پزشکان غیرطرف قرارداد تأمین اجتماعی پس از حذف دفترچه‌های بیمه درمانی کافئدی از ابتدای اسفندماه اظهار کرد: حتماً تا کنون به پزشک غیرطرف قرارداد مراجعه کرده‌اید. اگر دفترچه داشته باشید پزشک از دفترچه دارو می‌نویسد ولی پول ویزیت را با شما آزاد حساب می‌کند.

وی ادامه داد: اما از ابتدای اسفند به بعد که دفترچه کافئدی دیگر صادر نمی شود، پزشک غیرطرف قرارداد دارو را در سربرگ خودش می نویسد و نام خانوادگی و کدملی بیمار را هم روی سرنسخه اش می نویسد. شما برگه را به داروخانه می برید و داروخانه با همان کدملی می تواند در سیستم ببیند که شما بیمه شده تأمین اجتماعی هستید یا خیر و دارو را به شما تحویل دهد.

مدیرکل درمان غیرمستقیم سازمان تأمین اجتماعی درباره مشوق‌های مرتبط گرفته شده برای پزشکان به منظور پیوستن به طرح نسخه الکترونیک نیز گفت: برای آنکه پزشکان به مردم کمک کنند، خواهش کردیم که بیایند و وارد طرح نسخه الکترونیک بشوند. با نسخه نویسی الکترونیک هم نسخه نویسی در برگه های دفترچه و هم نوشتن روی سرنسخه کافئدی دیگر ضروری ندارد.

غفاری افزود: در طرح نسخه نویسی الکترونیک، وقتی پزشک کدملی شما را به عنوان بیمار وارد سیستم می کند، سیستم نشان می‌دهد که آیا بیمار بیمه شده است یا خیر و همینطور پرونده سلامت بیمار قابل مشاهده است. ضمن آنکه ما هم حق آن‌ را که همان روز یا تا فردا صبح به حایش واریز می کنیم و مانند این است که دارد پول نقد از بیمار می گیرد که هم برای بیمه شده خوب است و هم پزشک ظرف ۲۴ ساعت پول خودش را در حسابش خواهد داشت. وی با بیان اینکه این مشوق اکنون برای پزشکان طرف قرارداد ما وجود دارد و آنهایی که طرف قرارداد نیستند نیز می‌توانند در سامانه ثابت نام کنند گفت: اگر پزشکی درخواست قرارداد کند، بلافاصله قرارداش پذیرفته می‌شود و دیگر نیازی به مراجعه حضوری برای عقد قرارداد و یا تمدید قرارداد ندارد و همانطور که گفته شد پرداخت به موقع نیز برایش انجام می‌شود.

یادداشت اختصاصی

نگاهی به انواع خانواده از نظر تربیتی

انواع خانواده از نظر تربیتی عبارت است از:
۱- خانواده سهل‌گیر و آسان‌گیر
۲- خانواده استبدادی یا خشک و سخت‌گیر
۳- خانواده مقتدرانه یا ایده‌آل

۱- خانواده سهل‌گیر و آسان‌گیر - در این سبک کودکان در آزادی بیان و رفتار مجاز هستند، والدین درخواست‌های کمی از کودکان دارند و در زندگی آنها هیچ باید و نبایدی وجود ندارد، قانونی در زندگی آنها دیده نمی‌شود، در این خانواده‌ها بی‌نظمی حکم‌فرماست.

در این سبک والدگری کودکان به مرور زمان افت تحصیلی پیدا می‌کنند و سرکش و پرخاشگر و تکانشی می‌شوند. خود کنترلی و موفقیت های کودک کم می‌شود.

۲- خانواده استبدادی یا خشک و سخت‌گیر - در این خانواده‌ها والدین محدود کننده هستند یعنی انتظار دارند کودکانشان از تمام قوانینی که آنها گذاشته‌اند فرمانبرداری کنند و به کودک برای خواسته هایش فقط نه می‌گویند.

معمولاً کودک در این سبک والدگری، ترسو، ناراحت، خشن، غیردوستانه و آسیب‌پذیر تندخو و ناسازگار می‌شود و این کودکان اگر بزرگتری را ملایم‌تر ببینند به سمت او کشیده می‌شوند.

۳- خانواده مقتدرانه یا ایده‌آل - در این سبک والدین محدودیت‌هایی را روی کودک اعمال می کنند و از او انتظار دارند که از آنها اطاعت کند و این محدودیت‌ها را برای کودک خود توضیح می‌دهند و او را توجیه می کنند و کودکان نیز متوجه می‌شوند.

در این سبک والدین در زندگی خود قوانین دارند و به کودک خود توجه می‌کنند، ارتباط کلامی و عاطفی خوب با فرزندشان بر قرار می‌کنند و از همه لحاظ کودک حمایت می‌شود و آرامش و امنیت در زندگی برقرار است.

کودکان در این سبک اظهارنظر دارند و مشورت می‌کنند و رفتار کودک مورد نکوهش قرار میگیرد نه شخصیت او.

در این سبک والدگری کودکان دارای اعتماد به نفس می‌شوند، همکاری‌کننده هستند، مهربان و خوش‌رو هستند و تمایل دارند موفقیت کسب کنند و کنجکاوی دارند و پر انرژی هستند. بهترین خانواده از نظر تربیتی خانواده مقتدرانه یا ایده‌آل است.

پریسا رسولی- کارشناس روانشناسی

هشدار

«آی سی یو»ها از بیماران کرونایی در حال پر شدن

مدیرکل روابط عمومی سازمان نظام پزشکی در توئیتی نوشت افزایش بیماران کرونا در بیمارستان‌ها شروع شد و «آی سی یو»ها در حال پر شدن است. علت اصلی آن هم رعایت نکردن اصول بهداشتی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، حسین کرمانپور در این توییت تصریح کرد: شروع شد. اورژانس دوتا، بخش ۲۶ نفر و آی سی یو هم در حال پر شدن. علت: با هم رفته بودیم بیرون. علت: جلسه بودیم. ملک رو برداشتیم چای بخوریم. علت: صبح جمعه دوستم اصرار کرد بیا دعای ندبه. علت: همه چیز را تالان رعایت کردیم، سری به مامر زدیم این طور شد. مامر الان آی سی یو هست.

بر اساس این گزارش، همزمان با هشدار سازمان نظام پزشکی، مسئولان وزارت بهداشت نیز در روزهای اخیر از آغاز نشانه‌های خیز چهارم کرونا در ایران خبر و هشدار می دهند. سعید نمکی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی روز شنبه فوت دو نفر به علت ابتلا به ویروس جهش یافته کرونا در کشور را تایید کرد و گفت: در ابتدای گرمنه پر التهاب خیز چهارم بیماری کرونا هستیم. وزیر بهداشت اظهار کرد هفته گذشته موردی از ابتلا به ویروس جهش یافته کرونا منجر به فوت یک بانوی ۷۱ ساله در خیابان وحدت اسلامی تهران شد. این خانم سابقه سفر به هیچ جای دنیا نداشت. همچنین دو روز قبل اطلاع دادند یک هموطن ۴۸ ساله که دامدار یا کشاورز بود در آبیک دچار حمله شده بود و بعد را و به بیمارستان هشتگرد بردند و در همان جا فوت کرد بر اساس بررسی‌ها این فرد به ویروس جهش یافته کرونا مبتلا بود و با رصد اطرافیان او، به موارد مثبت رسیدیم و کل منطقه را قرنطینه کردیم. بیمارستانی که بستری بود را هم به طور کامل تحت پوشش تست‌های متفاوت قرار دادیم. همچنین در شهرستان‌های مجاور شیوه‌های محدودیت جدیدی اعمال شد.

وی گفت: ویروس جهش یافته کرونا در کشور چرخیده و باید فکر کنیم زیر پوست هر شهر، روستا و خانواده‌ای می‌توان این ویروس را پیدا کرد.

سیما سادات لاری- سخنگوی وزارت بهداشت نیز روز شنبه با اعلام وضعیت جدید رنگ‌بندی شهرهای کشور از نظر شیوع همه گیری کرونا اعلام کرد: پس از مدتی که هیچ شهر قرمز کرونایی در کشور نداشتیم از روز شنبه نمودار موارد بستری روزانه در برخی استان‌های کشور روند صعودی به خود گرفته و متأسفانه در هفته جاری شاهد ایجاد وضعیت قرمز در ۹ شهرستان استان خوزستان شامل شهرستان‌های اهواز، آبادان، بندر ماهشهر، دزفول، شادگان، شوشتر، کارون، دشت آزادگان و هویزه هستیم.

هفته گذشته مسعود مرثائی- عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا گفته بود، روند افزایش موارد ابتلا به بیماری کووید۱۹ دوباره در کشور افزایشی و صعودی شده و با ادامه این روند حدود چهار هفته آینده شاهد افزایش مجدد موارد مرگ و میر کرونا در کشور خواهیم بود.

به گفته او، با ادامه این روند حدود دو هفته آینده موارد بستری در بیمارستان افزایش می یابد و دو هفته بعد از آن نیز موارد مرگ و میر بیماری کووید۱۹ در کشور افزایش می یابد.

وزیر بهداشت نیز پیش بینی کرده است: در صورتی که خیز چهارم کرونا رخ دهد، امواج آن سهمگین تر از اوج های قبلی کرونا در ایران خواهد بود.

علت زردی کف پاها چیست؟

زردشدن پوست کف پا تقریباً شایع است اما بیشتر افراد به ندرت متوجه آن می‌شوند. علتش هم این است که کف پا قسمتی از بدن است که زیاد به آن توجه نمی‌کنیم اما کف پاها و دست‌های ما معمولاً مشکلات متابولیسمی ما را بازتاب می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، تغییر رنگ در پوست کف پا اتفاقی است که مکرراً روی می‌دهد و علت‌های زیادی می‌تواند داشته باشد. اما افراد معمولاً زمانی که متوجه زرد شدن این قسمت از بدن خود می‌شوند، تعجب کرده و ممکن است نگران شوند. دلیلی ندارد خونسردی خود را از دست بدهید؛ در واقع این تغییر لزوماً بیانگر یک مشکل جدی در سلامتی نیست.

خیلی از ما پیش از اینکه متوجه زرد شدن پوست کف پای خودمان شویم، متوجه زردی کف پای دیگران می‌شویم. این رنگ معمولاً ناشی از کاروتن زیاد در رژیم غذایی است. کاروتن‌ها رنگدانه‌هایی هستند که در انواع زیادی از غذاها، مانند هویج وجود دارند. در این مطالب توضیح می‌دهیم چرا پوست کف پاهایتان زرد می‌شود.

کاروتن و کف پاهای شما

همان‌طور که گفتیم، مصرف کاروتن زیاد، معمول‌ترین دلیل زردشدن کف پاهاست. این یک عارضه‌ی بی‌خطر است که در افرادی دیده می‌شود که کاروتن زیاد در بدنشان جمع شده است. کاروتن‌ها رنگدانه‌هایی هستند که در انواع میوه‌ها و سبزی‌ها یافت شده و سیب زرد یا قرمز شیرین این مواد غذایی می‌شوند. مثلاً پرتقال، هویج و سیب‌زمینی شیرین سرشار از کاروتن هستند. تجمع کاروتن زیاد در بدن معمولاً بعد از مصرف کاروتن زیاد روی می‌دهد اما اغلب همراه با بیماری‌های دیگر است که آن‌ها نیز سبب افزایش این ماده در خون می‌شوند. مثلاً این اتفاق برای کسانی روی می‌دهد که دچار کم‌کاری تیروئید هستند. این عارضه علامتی غیر از زرد شدن کف پا پوست ندارد و ضمناً کف دست‌ها و پاها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. زرد شدن پوست کف پا به دلیل کاروتن زیاد عارضه‌ای موقتی بوده و تنها از جهت ظاهری و زیبایی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

دیگر علت‌های زرد شدن کف پا

عوامل دیگری هم می‌توانند رنگ کف پاها را زرد کنند و برخی از آن‌ها مربوط به بیماری خاصی هستند. مثلاً یرقان یکی از آن‌هاست. یرقان، اصطلاحی پزشکی است که برای زرد شدن پوست و مخاط استفاده شده و زمانی روی می‌دهد که بیلی‌روبین، بالاتر از حد نرمال است. بیلی‌روبین، رنگدانه‌ای زرد است که در صفرا وجود داشته و به عنوان شاخصی از عملکرد کبد محسوب می‌شود. از این رو، وقتی یرقان وجود دارد، نه تنها کف دست‌ها و پاها زرد می‌شوند بلکه چشم‌ها نیز زرد می‌شوند. این بیماری ممکن است ناشی از نارسایی کبد، مانند سیروز یا بیلیاری کولیک و دیگر علت‌ها باشد. اگر نوزاد دارید پس لازم است دربارهٔ یرقان نوزادان اطلاعاتی داشته باشید. زیرا این عارضه‌ای نسبتاً شایع در میان کودکان تازه متولد شده است. یرقان نوزادان معمولاً موقتی است اما همیشه بهترین کار این است که دربارهٔ آن با پزشک متخصص کودکان مشورت کنید. آنمی نیز می‌تواند منجر به یرقان کف پا شود. پس اگر دیدید پوست کف پاها یا دست‌هایتان زرد شده است نگران نشوید. احتمالاً دلیل آن تجمع کاروتن زیاد در بدنتان است و سلامتی‌تان در خطر نیست. اما مهم است که با پزشک مشورت کرده و از جهت علت‌های دیگر نیز بررسی شوید.

دلایل کمتر شایع زرد شدن کف پاها

جالب است بدانید سموم خاصی وجود دارند که می‌توانند باعث زرد شدن کف پاهایتان شوند. یکی از آن‌ها ماده‌ای شیمیایی به نام تری‌نیتروتولوئن است که صنایع از آن استفاده می‌کنند. بنابراین عجیب نیست که افراد آن را داشته باشند. سایر بیماری‌ها مانند دیابت شیرین و پُرکاری تیروئید نیز با این عارضه مرتبط‌اند. حتی افرادی که هایپرایپوروتئینمیا دارند نیز ممکن است گاهی دچار زردی کف پا شوند. پس اگر دیدید پوست کف پاها یا دست‌هایتان زرد شده است نگران نشوید. احتمالاً دلیل آن تجمع کاروتن زیاد در بدنتان است و سلامتی‌تان در خطر نیست. اما مهم است که با پزشک مشورت کرده و از جهت علت‌های دیگر نیز بررسی شوید.

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

تازه های سلامت

ارتباط رژیم غذایی مدیترانه‌ای با مهارت ها در سنین بالا

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که دارای رژیم غذایی مدیترانه‌ای هستند در سنین بالاتر ذهن هوشیارتر و آماده تری دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایتس دیلی، مطالعه محققان دانشگاه ادینبرگ اسکاتلند نشان داد که پیروی دقیق از یک رژیم غذایی مدیترانه ای با نمره بالاتر در طیف وسیعی از تست‌های حافظه و تفکر در بین افراد بزرگسال در اواخر ۷۰ سالگی مرتبط است.

با این حال محققان به هیچ رابطه‌ای بین رژیم غذایی مدیترانه‌ای و سلامت بهتر مغزی پی نبردند.

نشانگرهای پیری سالم مغز مانند حجم بیشتر ماده سفید یا خاکستری یا ضایعات کمتر ماده سفید، بین کسانی که به طور منظم از رژیم غذایی مدیترانه ای استفاده می‌کردند و کسانی که اینگونه نبودند، تفاوتی نداشت.

آخرین یافته‌ها حاکی از آن است که این رژیم غذایی گیاهی ممکن است با افزایش سن فوایدی برای عملکرد شناختی داشته باشد.

محققان دانشگاه ادینبرگ مهارت فکری بیش از ۵۰۰ فرد ۷۹ ساله و بدون زوال عقل را بررسی کردند.

شرکت کنندگان تست‌های حل مسئله، سرعت تفکر، حافظه و دانش کلمه و همچنین یک پرسشنامه در مورد عادات غذایی خود را در طول سال گذشته انجام دادند. بیش از ۳۵۰ نفر از این افراد تحت تصویربرداری MRI مغز قرار گرفتند.

یافته‌ها نشان می‌دهد به طور کلی، افرادی که بیشترین پیروی را از رژیم غذایی مدیترانه ای داشتند، بالاترین نمره را در عملکرد شناختی داشتند.

اجزای جداگانه رژیم غذایی که به نظر می‌رسد با مهارت فکری بهتری مرتبط هستند، مصرف بیشتر سبزیجات پهن برگ و مصرف کمتر گوشت قرمز است.

دکتر «جانی کوریل»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «خوردن سبزیجات پهن برگ بیشتر و کاهش گوشت قرمز ممکن است دو عنصر اصلی غذایی باشد که به فواید رژیم سبک مدیترانه‌ای کمک می‌کند».

با جامعه 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