گوناگون

مرحله اول افزایش حقوق سربازان اجرایی شد

رئیس اداره سرمایه انسانی سرباز ستادکل نیروهای مسلح از افزایش ۴۴ و ۳۲درصدی حقوق بخشی از سربازان خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، امیرغلامرضا رحیمی پور با بیان اینکه با پیگیری‌های ستادکل نیروهای مسلح و همراهی سازمان برنامه و بودجه اولین گام در افزایش حقوق کارکنان وظیفه برداشته شد، گفت: در همین راستا حقوق و فوق‌العاده ماموریت کارکنان وظیفه شاغل در مناطق امنیتی به طور میانگین به مبلغ چهارمیلیون و ۱۷۰هزار ریال و معادل ۴۴درصد افزایش پیدا کرد وی ادامه داد: همچنین حقوق و فوق‌العاده ماموریت کارکنان وظیفه شاغل در مناطق محروم و بد آب و هوا به مبلغ یک میلیون و ۴۰۰هزار ریال و معادل ۳۲درصد افزایش پیدا کرده است. رییس اداره سرمایه انسانی سرباز ستادکل نیروهای مسلح با تشکر از سازمان برنامه و بودجه، تصریح کرد: ستادکل نیروهای مسلح همچنان در حال پیگیری و رایزنی است و امیدواریم که در نتیجه پیگیری‌های انجام شده از ابتدای سال ۱۴۰۰ دومین مرحله افزایش حقوق سربازان نیز اجرایی شود.

جزئیات پوشش رایگان درمان و داروی بیماران صعب‌العلاج از هفته آینده

مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی با بیان اینکه طرح نسخه نویسی الکترونیک را به تدریج پیش می بریم تا کار تکمیل شود اعلام کرد: از هفته آینده هزینه درمان و داروی بیماران صعب‌العلاج، مزمن و پرهزینه سالمندی از طریق سامانه نسخه نویسی الکترونیک رایگان خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا مصطفی سالاری با اشاره به توقف صدور دفترچه های بیمه کاغذی درمان از ابتدای هفته جاری اظهار کرد: زحمت اجرا و استقرار برنامه های توقف صدور دفترچه های بیمه و نسخه نویسی الکترونیک به تنهایی روی دوش تأمین اجتماعی نیست و برای همه زحمت دارد، اظهار کرد: کار را بسیار تدریجی شروع کرده ایم. وی افزود: از ابتدای آبان‌ماه امکان نسخه‌نویسی الکترونیک را فراهم کرده بودیم و توقف صدور دفترچه‌های بیمه یک گام دیگر است، به تدریج پیش می‌رویم تا کار تکمیل شود. مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی با بیان اینکه همه نهادهای مربوط از جمله نظام پزشکی و انجمن داروسازان با ما همکاری و تعامل داشتند تا بتوانیم این کار را از اول اسفند اجرایی و عملیاتی کنیم گفت: باید در کنار پزشکان و داروسازان دوشادوش یکدیگر کار را پیش ببریم. سالاری همچنین ضمن اعلام اینکه از هفته آینده داروی بیماران صعب‌العلاج، مزمن و پرهزینه سالمندی از طریق سامانه نسخه نویسی الکترونیک رایگان خواهد بود گفت: این افراد نزد یکی از پزشکان طرف قرارداد ثبت نام الکترونیکی انجام می دهند و ما دارو و هزینه درمانشان را ۱۰۰درصد می پردازیم. قبلا باید اسناد را می بردند و ارائه می کردند و بروکراسی هایی داشت، اما اکنون دیگر لازم نیست و پرداختی ندارند که بخواهند بعدا دنبال وصولش بروند. وی افزود: این طرح هم از مزیت های نسخه نویسی الکترونیک است و به عبارت دیگر برای بیماران مزمن و صعب العلاج با تشکیل پرونده در تامین اجتماعی هزینه داروها و درمان کامل پرداخت می شود. سالاری درباره برخی مشکلات احتمالی مانند در دسترس نبودن سامانه یا قطعی اینترنت برای نسخه نویسی الکترونیک گفت: کندی و قطعی هم ممکن است پیش بیاید، ما تلاش می کنیم مشکلات را رفع کنیم تا مردم اذیت نشوند. هر گاهی که بر داریم در ابتدای راه ممکن است سختی هایی داشته باشد اما باید حرکت کنیم و نسخه‌نویسی الکترونیک را به تدریج استقرار دهیم که قطعا خیر و برکت بسیاری دارد.

فاز دوم واکسیناسیون کادر درمان علیه کووید ۱۹ آغاز شد

سخنگوی سازمان غذا و دارو، از آغاز فاز دوم واکسیناسیون کادر درمان علیه کووید۱۹ خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، کیاوش جهانپور با انتشار توئیتی نوشت: پس از ارزیابی مطالوب فاز اول، به دستور وزیر بهداشت، فاز دوم واکسیناسیون کادر درمان ومدافعان سلامت، این بار با واکسیناسیون ۱۰۰هزارنفر در بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی درمانی سراسر کشور کلید خورد. واکسیناسیون گروه‌ا در کشور از روز ۲۱بهمن۹۹ با تزریق واکسن به کادر بهداشت و درمان بخش‌های مراقبت ویژه بیمارستان‌ها و به وسیله واکسن روسی «اسپوتنیک وی» آغاز شده است. بر اساس اولویت‌های سند ملی واکسیناسیون کووید۱۹، یک میلیون و ۳۰۰هزارنفر از گروه‌های آسیب پذیر شامل کادر بهداشت و درمان و سالمندان تا پیش از نوروز ۱۴۰۰ در کشور واکسینه خواهند شد.

علائم کرونا تا ۹ماه پس از بهبودی ادامه دارد

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که علایم کووید۱۹ مانند خستگی، مشکلات تنفسی و دردهای عضلانی تا ۹ماه پس از عفونت حتی در جوانان و افراد سالم که کروناژ خفیفی را تجربه می‌کنند ادامه دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محققان واشنگتن در آمریکا در این مطالعه ۱۱۷ نرگسال را که از بیماری کرونا بهبود یافته بودند، مورد ارزیابی قرار دادند. یافته‌های این مطالعه نشان داد که دو سوم بیماران سه تا ۹ ماه پس از بهبودی، عاری از علائم بودند اما ۱۶ درصدِ از آنها یک یا ۲ علامت مداوم و ۱۴ درصد از این بهبودیافتگان سه علامت یا علائم بیشتری را گزارش می‌کردند. بر اساس داده‌های این مطالعه، خستگی و از دست دادن حس چشایی یا بویایی رایج ترین علامتی بود که به‌طور مداوم ادامه دارد؛ به‌طوری که ۱۴ درصد از ایـن بیماران ۳ تا ۹ماه پس از بهبودی از این بیماری، هنوز یکی از این علائم را داشتند. علاوه بر این به گفته محققان، تقریباً پنج درصد بیماران سردردهای مداوم، مشکلات تنفسی یا درد عضلات و درد بدن را گزارش کردند. تقریباً ۱۴ درصد از بیمارانی که در این مطالعه مورد ارزیابی قرار گرفتند، در طول ویزیت‌های پیگیری، سه و یا تعداد بیشتری از این علائم مداوم را گزارش کردند. محققان این مطالعه گفتند: اگرچه بیماران مبتلا به کووید۱۹ که در بیمارستان بستری شده بودند، لذکی بیشتر علائم پایدار را گزارش می کردند، اما افرادی که بیماری خفیف کرونا را تجربه کرده بودند نیز چنین علائمی را داشتند. دکتر دنیس جی. مک کلوچ یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: حتی در افراد نسبتاً جوان و سالم- و حتی افرادی که مورد خفیف کووید۱۹ را دارند- این علائم می‌توانند ماهها پس از بهبودی ادامه داشته باشند. به گفته محققان، خستگی مداوم و از دست دادن حس بویایی از علائم مداوم شایع است، اما درد عضلات و درد بدن، تب، مشکلات تنفسی، سرفه، گلو درد، اسهال، تعریق و لرز نیز گزارش شده است.

یک جرعه کتاب

کتاب صوتی همه‌چیز به فنا رفته: کتابی درباره امید
کتابی درباره امید
نویسنده: مارک منسون
مترجم: علی‌اکبر متواضع
گوینده: علی‌اکبر تواضع
کاکتوس

پیام آشنا: کتاب صوتی همه‌چیز به فنا رفته. کتابی درباره امید است. مارک منسون در کتاب همه‌چیز به فنا رفته با بیان داستان‌های واقعی از قهرمان‌های بشریت درباره امید و چیزهایی صحبت می‌کند که در جهان در حال نابودی هستند

نسخه صوتی کتاب همه‌چیز به فنا رفته را با ترجمه و صدای علی‌اکبر متواضع می‌شنوید.

درباره کتاب صوتی همه‌چیز به فنا رفته: کتابی درباره امید کتاب صوتی همه‌چیز به فنا رفته: کتابی درباره امید به ابعاد فلسفی و روانشناختی مقوله امید می‌پردازد. مارک منسون با استفاده از تفکرات اندیشمندان بزرگ تاریخ بشر، از افلاطون تا نیچه و کانت سعی کرده است دورنمایی کلی از وضعیت فعلی بشر امروزی به دست دهد. علاوه بر این، در کتاب همه‌چیز به فنا رفته: کتابی درباره امید، نسخه ساده شده و جالبی از فرایندهای روانشناختی بشر ارائه می‌شود که می‌تواند نگاه شما را به تصمیمات، ارزش‌ها و تفکرات درونی خودتان دگرگون کند. این کتاب، مملو از داستانهایی است که، اغلب آن‌ها مبتنی بر واقعیت است و کتاب سعی دارد مفاهیم پیچیده فلسفه و روانشناسی را با بیانی داستان گونه به خورد مخاطب بدهد: داستان ویتولد پیلکی، قهرمان ملی لهستان در جنگ جهانی اول، داستان تیچ کوانگ دوک، راهب ویتنامی که با خودسوزی خودالهام بخش قیام مردم ویتنام علیه دیکتاتور وقت شد، داستان ادوارد برنباز، بنیانگذار بازاریابی مدرن، داستان زندگی نیچه، این بزرگ مرد تاریخ فلسفه و ادبیات جهان و بسیاری داستانهای کوتاه دیگر.

مارک منسون در کتاب همه چیز به فنا رفته: کتابی درباره امید به بحث درباره چیزهایی می‌پردازد که در حال نابودی هستند. او از اضطراب‌ها و نگرانی‌هایی صحبت می‌کند که در لابه لابه زندگی در عصر حاضر نفوذ کرده و ما هیچ راه گریزی از آن نداریم. او با رویکرد متفاوتی در مورد موضوعاتی همچون درد، امید، شادی و موفقیت صبحت می‌کند و تعریف متفاوت‌تر و چالش‌برانگیزتری از آن‌ها ارائه می‌دهد. زبان طنز و طبع شوخ مارک منسون در ارائه اطلاعات و شرح و بسط موضوعی، از دیگر ویژگی‌های آثار اوست. مارک منسون در کتاب همه‌چیز به فنا رفته: کتابی درباره امید به شما کمک می‌کند تا سوالات صحیحی از خودتان بپرسید و درباره جواب‌هایی که می‌دهید **فکر کنید**

کتاب صوتی همه‌چیز به فنا رفته: کتابی درباره امید را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

کتاب صوتی همه‌چیز به فنا رفته: کتابی درباره امید برای تمام افرادی است که نقش امید را در زندگی‌شان گم کرده‌اند و به دنبال راهی برای بازیافتن آن هستند.

سفر مشروط به انجام تست کرونا "نوعی کاسبی" است

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی با بیان این‌که باید محدودیت در تردد‌های نوروزی سخت‌گیرانه‌تر از سال گذشته باشد، گفت: موافقت با انجام سفرهای نوروزی مشروط به اخذ تست کرونا، نوعی کاسبی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، همایون سامه‌نج نجف‌آبادی با بیان این‌که دولت باید درباره سفرهای نوروزی سختگیری بیشتری نسبت به سال گذشته داشته باشد، اظهار کرد: در حال حاضر اجازه تردد به مناطق شمالی کشور داده نمی‌شود و در زمان تعطیلات نوروزی مطمئناً باید سختگیری‌ها افزایش یابد.

وی در پاسخ به سؤالی درباره تورهای گردشگری در ایام نوروز تصریح کرد: بنده با فعالیت تورهای گردشگری در ایام نوروز مخالفم و فکر می‌کنم با رویکردی، که دکتر نمکی دارد در نهایت اجازه فعالیت به این تورها داده نشود؛ در مجلس پیگیر اعمال محدودیت در سفرهای نوروزی خواهیم بود.

عضو کمیسیون بهداشت و درمان بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی در پاسخ به سؤالی درباره اظهارات وزیر کشور درباره سفرهای نوروزی مبنی بر نظارت روی تردد افراد دارای تست مثبت کرونا متذکر شد: بهترین راه این است که در سفرهای نوروزی محدودیت اعمال شود؛ این‌که وزیر کشور اعلام کرده که روی تردد در جاده‌ها و اتومبیل‌هایی که افراد کرونا مثبت در آنها حضور دارند با اتصال سیستم نیروی انتظامی به وزارت بهداشت نظارت انجام خواهد شد، مستلزم این است که از افراد تست گرفته شود و اگر این امر به این معناست که هر کس که بخواهد وارد جاده شود باید تست کرونا بدهد و هزینه این تست را پرداخت کند، چنین اتفاقی، نوعی "کاسبی" خواهد بود.

محض اطلاع

سرانجام پیشنهاد درج نام «مادر» بر روی کارت ملی به کجا رسید؟

با وجود گذشت بیش از ۵ماه از مطرح شدن پیشنهاد پر حاشیه درج نام «مادر» بر روی کارت های ملی، از سوی معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری، هنوز هیچ خبری از اجرای این طرح نیست

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حوالی مهرماه سال جاری بود که معصومه ابتکار معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، با انتشار پستی در توئیتر اعلام کرد که طی پیشنهادی، درخواست درج نام «مادر» بر روی کارت‌های ملی را از وزارت کشور کرده است.

درحلوشی که در آن زمان با حاشیه‌های فراوانی همراه شد و رسانه‌ها نسبت به تصمیم دیرهنگام ابتکار آن هم پس از صدور بیش از ۴۷میلیون کارت ملی جدید، برای شهروندان انتقاد کردند.

تصمیمی که بسیاری آن را اقدامی نمایشی از سوی این معاونت برای پر کردن کارنامه عملکرد خود در آخرین سال فعالیت ابتکار در جایگاه معاونت زنان قلمداد کردند.

به عقیده منتقدان، اگر معاونت زنان به صورت جدی به دنبال اجرای این امر بود، می‌توانست طی سه سال گذشته این پیشنهاد را مطرح و اجرای آن را پیگیری کند و مطرح کردن آن در ماه‌های پایانی دولت، امری بی سرانجام خواهد بود.

با این حال، با گذشت بیش از ۵ماه از مطرح شدن پیشنهاد ابتکار، هنوز هیچ خبری از اجرای این مصوبه و درج نام مادران در کارت‌های ملی نیست. منتظر اقدام دولت و وزارت کشور هستیم

در همین خصوص معصومه ابتکار درباره آخرین وضعیت اجرای مصوبه درج نـام مادران بر روی کارت ملـی گفت: معاونت امور زنـان و خانواده ریاسـت جمهوری پیگیر این موضوع اسـت و امیدواریم وزارت کشور قدم نهایی را برای اجرای این امر بردارد و موضوع وارد دولت شود.

معاون امور زنـان و خانواده رئیس جمهور افزود: در حال حاضر وزارت کشور و سازمان ثبت احوال موافقت اولیه خود بـرای درج نام مادران را اعلام کرده‌اند و براساس این موافقت، ما منتظر هستیم تا مصوبه وارد دولت شود.

ابتکار در پاسخ به این سوال که آیا این مصوبه تا پایان این دولت اجرایی می‌شـود یا خیر، عنوان کرد: امیدوارم تا پایان دولت تدبیر و امید شـاهد اجرای مصوبه درج نام مادران در کارت‌های ملی باشیم چرا که این امر کار ساده ای است و مشکلی برای اجرای آن وجود ندارد، وی تأکید کرد: ضمن اینکه پیشنهاد ما این بوده که نام مادران بر روی کارت‌های ملی جدیدی که صادر می‌شـود، درج شود و این امر هزینه‌ای برای دولت نخواهد داشت.

تناقض میان گفته‌ها و عملکرد دولتی‌ها

به علاوه در زمان مطرح شدن این پیشنهاد، ابتکار از موافقت وزیر کشور با این امر خبر داده و گفته بود: نظر وزیر کشور نیز با این پیشنهاد موافق است و ایشان نسـبت به درج نام مادران در کارت‌های ملی دستور داده‌اند.

این درحالی اسـت که ابتکار حال پس از ۵ماه، از انتظار برای اقدام وزارت کشور در این زمینه سخن می‌گوید.

همچنین سیف‌الله ابوترابی- سـخنگوی سازمان ثبت احوال در زمان مطرح شـدن این موضوع از سوی معاونت زنان، در واکنش به این خبر گفته بود: اعلام فراخوان برای صدور دوباره کارت کلی برای ۴۶میلیون نفـر که همین کارت‌ها را نیز با دشواری دریافت کرده‌اند، ممکن نیست.

هرچند که حال ابتکار از موافقت سـازمان ثبت احوال با انجـام این امر خبر داده اسـت، با این حال با توجه به گفته‌های ابتکار مبنی بر موافقت دسـتگاه‌های مسئول و متولی در این زمینه، هنوز دلیل تعلل دولت برای اجرای این مصوبه مشخص نیست

حال باید دید که ابتکار در واپسین ماه‌های حضور خود در ساختمان معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری، کدام یـک از مصوبات دوران فعالیت خود را به نتیجه خواهد رساند و آیا تا پایان دولت دوازدهم شـاهد حک شـدن نام مادران بر روی کارت‌های ملی خواهیم بود یا خیر.

عوامل مزاحم و شرایط مطلوب برای خواب خوب

برخی افراد شـب‌ها فقط چهار یا پنج سـاعت می‌خوابند و با این حال سـرحال از خواب بیدار می‌شـوند. اما آیا واقعا این مقدار از خواب سالم و کافی اسـت؟ خیر. بدن ما برای ترمیم خود به استراحت طولانی‌تری نیاز دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، انسان‌ها به طور متوسط یکـوم از عمر خود را می‌خوابند. آیا وقت خـود را تلف کرده‌انـد؟ به هیچ وجه. واقعیت این اسـت که به هنگام خواب در بدن ما اتفاقـات زیادی می‌افتد؛ هر چند که ما از آن بی‌خبریم.

در چرخه خواب دو مرحله خواب عمیق و رؤیابینی به طور مرتب هر ۹۰دقیقه عوض می‌شـوند. در مرحله خواب عمیق بدن ما فعالانه در حال کار کردن است، درست مثل یک کامپیوتر که در خفا در حال به‌روز کردن برنامه‌های خود است.

بدن ما در این مرحله هورمون‌های رشد را برای بازسازی ترشـح می‌کند و مشغول فعال کردن سیستم ایمنی خود است تا سلول‌های دخافی ما بتوانند در زمانی کوتاه با ویروس‌ها و باکتری‌ها مقابله کنند. به همین دلیل است که بیماران به خواب بیشتری نیاز دارند.

اما در مرحله رؤیابینی، مغز ما با خاموش کردن حافظه کوتاه‌مدت مشـغول پردازش وقایع روز می‌شود. در این مرحله است که ما رؤیا می‌بینیم؛ رؤیاهایـی که گاهی آنقدر عجیـب و غریـب‌اند که هیـچ ربطی میان آن‌ها و زندگـی روزانه و خصوصی‌مان نمی‌توانیم پیدا کنیم. احتمالا در این مرحله بخش‌هایی از مغـز که کم‌تر به‌کار می‌آیند فعال می‌شـوند. پس بدون خواب، هم بدن و هم مغز ما این فرصت استثنایی برای انجام فعالیت‌های ضروری و مورد نیازشان را از دست می‌دهند.

این که انسان به چند ساعت خواب نیاز دارد به سن او بستگی دارد. بنیاد ملی خواب آمریکا نیاز نوزادان به خواب را در طول شبانه‌روز بین ۱۴ تا ۱۷ساعت تعریف کرده است. بچه‌های دبستانی نیز به ۹ تا ۱۱ســاعت خواب در شـبانه‌روز نیاز دارند.

اما نیاز بزرگسـالان به خواب شبانه بین هفت تا ۹ســاعت است و این میزان نمی‌تواند کم‌تر از شش ساعت شود. تعداد کمی هم هستند که به حداکثر ۱۰ساعت خواب شبانه نیاز دارند. احتمالا این‌ها خوابی ناآرام دارند به نحوی که بدنشـان نمی‌تواند در هشت ساعت خود را به اندازه کافی ترمیم کند.

پژوهشگران دانشگاه کمبریج انگلیس در مورد این‌گونه افراد می‌گویند، آن‌هایی که به بیش از هشـت سـاعت خواب شبانه نیازمندند بیشتر از سایر افراد در معرض سکته قرار می‌گیرند.

بنابر گزارش دوپچه وله، دانشمندان در تحقیقات خود در مورد خواب، عده‌ای داوطلب را بارها برای دوره‌های حداکثر ۱۰ روزه بیدار نگه داشته‌اند و فهمیده‌اند که هر چه مدت بی‌خوابی طولانی‌تر شود مشکلات انسان هم بیشتر می‌شود.

در این صورت دمای بدن پایین می‌افتد، تمرکز و دریافت انسان کم می‌شود و توانایی‌های شناختی و حرکتـی در برخی یا در تمامی قسـمت‌ها از دست می‌رود.

عوامل مزاحم برای خواب

تلفن همراه خود را اگر ممکن است مدتی طولانی قبل از خواب خاموش کنید و اگر می‌شود از آن اصلا در اتاق خواب استفاده نکنید. نور آبی صفحه آن به شدت جلوی خواب را می‌گیرد.

چشم‌های ما با دیدن این نور این پیام را به مغز می‌فرسـتند که باید بیدار بمانی.

بعـد ملاتونین، هورمـون تنظیم‌کننده چرخه شـبانه‌روزی خواب که ضامن خواب آرام است کم‌تر تولید می‌شود. به علاوه، توجه به ایمیل‌ها یا شبکه‌های اجتماعی ذهن را فعال نگه می‌دارد و مانع خواب می‌شود.

مصـرف کافئین هـم جلوی خـواب راحت را می‌گیرد. برای همین اسـت که تا شش ساعت قبل از خواب نباید قهوه خورد. سـر و صدا و نور نیز مانع خوابی آرام می‌شود.

شرایط مطلوب برای خواب خوب

علاوه بـر این موارد، اتاق خواب باید جایی برای خواب باشد نه جایی برای کامپیوتر و تلویزیون.

افرادی که همیشه سر ساعت معینی می‌خوابد معمولا سریع‌تر به خواب می‌روند.

بالش و تشـک هم باید مناسب بوده و وضعیت راحتی را برای سر و بدن به وجود بیاورد.

به علاوه، زمانی که اتاق خـواب آرام و تاریک و دمای آن بین ۱۵ تا ۱۸درجه سـانتی گراد است بهـترین شـرایط برای خوابی عمیق و آرام پدید آمده است.

مینیمال
هـایی بـرای زنـدگـی

مینیمال هایی برای زندگی
بازی زندگی، بازی بیمرنگ‌هاست: بندار 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

اهمیت تست «پاپ اسمیر» برای زنان

عضو جمعیت مامایی تهران گفت: بیشتر زنان از ۲۱ سالگی به بعد باید آزمایش پاپ اسمیر را انجام دهند، زیرا برخی از زنان در خطر ابتلا به عفونت یا سرطان هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مرضیه ده بزرگی اظهار کرد: زنان باید فارغ از فعالیت جنسـی، آزمایش پاپ اسمیر را در برنامه درمانی و پزشـکی خود قرار دهند. چرا که پاپ اسمیر یک تست غربالگری و در صورت شک به ویروس HPV بهترین راه شناسایی ویروس تست پاپ اسمیر است از آنجایی که HPV می‌تواند سال‌ها به طور مخفی و پنهان در بدن بماند و ناگهان فعال شود، ارزش این تست بسیار زیاد است.

این کارشناس مامایی افزود: تست پاپ اسمیر، نوعی غربالگری برای سرطان دهانه رحم اسـت. در واقع برای بررسی وجود سلول های سرطانی و پیش سرطانی از این آزمایش کمک گرفته می‌شود.

وی ادامه داد: در صورت تشخیص سلول های پیش سرطانی، امکان درمان آنها قبل از ابتلا به سرطان امکان‌پذیر است. برای انجام این آزمایش، سلول هایی از دهانه رحم بمآرامی برداشته می‌شوند و از نظر عادی یا غیرعادی بودن، رشد بررسی می‌شوند.

این کارشناس مامایی اضافه کرد: بیشتر زنان از ۲۱ سالگی به بعد باید آزمایش پاپ اسمیر را انجام دهند، زیرا برخی از زنان در خطر ابتلا به عفونت یا سرطان هستند. همچنین افرادی که HIV مثبت هستند و یا در اثر شیمی‌درمانی یا پیوند عضو، دچار تضعیف ایمنی بدن شده اند، باید آزمایش‌های بیشتری را انجام دهند.

ده بزرگی گفت: زنان بالای ۳۰ سـال کـه ۳ آزمایش متوالی آنها نتیجه‌ای مطلوب و عادی داشته، هر ۵ سال یک بار می‌توانند تست پاپ اسمیر را همراه با غربالگری HPV یا غربالگری ویروس پاپیلوم انسـانی انجام دهند. HPV نوعی ویروس اسـت که باعث زگیل می‌شـود. دلایل اولیه ایجاد سرطان دهانه رحم، انواع HPV ۱۶ و ۱۸ است و چنانچه فردی به HPV دچار شده باشد، احتمال ابتلا به سرطان دهانه رحم در این فرد بیشتر خواهد بود.

عضو جمعیت مامایی تهران ادامه داد: زنان بالای ۶۵ سال که نتایج آزمایش های آنها در گذشته رضایت بخش بوده است، ممکن است دیگر نیازی به انجام این آزمایش نداشته باشند.

وی در پاسخ به این سوال که فرد بالای ۲۱ سال در صورت نداشتن روابط جنسی نیاز به این آزمایش دارد یا خیر، گفت: در کل، به تمام زنان بالای ۲۱ سال توصیه می‌شود تا هر ۳ سال یک بار، غربالگری پاپ اسمیر را انجام دهند. در بیشتر موارد، علت سرطان دهانه رحم عفونت ناشـی از ویروس HPV اسـت. این ویروس نیز از راه رابطه جنسی منتقل می‌شود. البته تمام سرطان‌های دهانه رحم نیز نتیجه این عفونت نیستند.

ده بزرگی افزود: تست پاپ اسمیر برای زنان بالای ۲۱ سال با داشتن رابطه جنسی هر ۳ سال یکبار، ۲۱ تا ۲۹ سال هر ۳ سال یکبار، ۳۰ تا ۶۵ سال هر ۳ تا ۵ سال یکبار در صورتی که نتیجه آزمایش HPV و پاپ اسمیر منفی است و ۶۵ سال به بالا ممکن است دیگر نیازی به آزمایش نباشد.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" یا رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، 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 ماپنان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸