گوناگون

دیابتی‌ها از سامانه‌های آنلاین مورد تایید وزارت بهداشت خرید کنند

رئیس انجمن دیابت ایران گفت: بیماران دیابتی می توانند برای تهیه اقلام مورد نیاز خود به سامانه های آنلاین که مجوز از وزارت بهداشت دارند،مراجعه کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، اسدالله رجب- رئیس انجمن دیابت ایران اظهار کرد: بطور کلی اعتقادم بر این است که تهیه اقلام مورد نیاز بیماران دیابت باید به گونه ای باشد که در نزدیکترین داروخانه به بیمار، امکان پذیر باشد.

وی ادامه داد: ولی در شرایط فعلی که بحث کرونا، رفت و آمدها را محدود ساخته، باید از همه امکانات و راه حل ها برای کاهش اضطراب تردد به امکان شلوغ بهره گرفت.

وی افزود: تهیه اقلام مورد نیاز بیماران دیابتی از طریق سامانه های آنلاین که مجوز رسمی از وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو دارند، یک راه حل منطقی برای کاهش مخاطرات است.

رجب افزود: ضمن اینکه می تواند به نظام توزیع نیز کمک کند، چرا که اگر در جایی از کشور کمبودی رخ دهد، تهیه آن اقلام از طریق سامانه های آنلاین امکان پذیر می شود.

رئیس انجمن دیابت ایران تاکید کرد: بهره برداری از فضای مجازی تا پیش از این، کمتر به چشم می خورد اما اینکه در کشور ما این اتفاق تحت نظر وزارت بهداشت کلید خورده، می تواند به رفاه بیماران دیابتی کمک کند و من به آن دید مثبتی دارم.

گفتنی است چندی پیش اداره تجهیزات پزشکی وزارت بهداشت با صدور بیانیه ضمن اعلام ایجاد بستر توزیع آنلاین، مستقیم و کنترل شده محصولات سلامت محور حوزه دیابت، تصریح کرده بود که مصرف کنندگان این محصولات می توانند با مراجعه سایت «آنلاین دیابت» نسبت به تهیه این اقلام به صورت مستقیم و کنترل شده اقدام‌نمایند.

استفاده از نظر مشاور تغذیه قبل از انجام جراحی چشم

معاون درمان بیمارستان فوق تخصصی چشم پزشکی فارابی، بر اهمیت تغذیه بیماران در روزهای کرونایی تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حمید ریاضی، با مهم دانستن نقش واحد تغذیه در بیمارستان، گفت: این موضوع در زمان همه گیری کرونا بیش از پیش نمایان شد.

وی افزود: اهمیت نقش تغذیه سالم برای بیماران سبب شده ما در انجام مشاوره‌های قبل از برخی اعمال جراحی، از نظرات مشاور تغذیه نیز استفاده کنیم.

ریاضی ادامه داد: در حال حاضر تعداد زیادی از بیمارانی که به درمانگاه شبکیه بیمارستان فارابی مراجعه می کنند دیابتی هستند و این موضوع باعث می شود توجه به تغذیه بیماران در این بیمارستان اهمیت ویژه‌ای پیدا کند.

معاون درمان بیمارستان فارابی گفت: صحبت‌هایی مبنی بر ایجاد ارتباط بیشتر میان واحدهای درمانی به خصوص درمانگاه شبکیه و بیماران دیابتی این درمانگاه با واحد تغذیه مطرح شده که امیدواریم به زودی شاهد آن باشیم زیرا این بیماران برای تأثیر روش‌های درمانی بر بینایی آنها نیازمند مشاوره تغذیه هستند.

چند توصیه پزشکی درباره کلیه‌ها

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت هم‌اکنون بیش از ۱۰ درصد از جمعیت سراسر جهان تحت تأثیر بیماری مزمن کلیه (CKD) قرار دارند و این عارضه با تشخیص بموقع قابل درمان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از "دویچه‌وله"، کارشناسان سلامت تاکید دارند که می توان با رعایت چند توصیه پزشکی و اقدامات سلامتی، هیچوقت به این بیماری مبتلا نشد.

برخی از داروها را بیش از حد مصرف نکنید. NSAID ها، داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن و ناپروکس هستند. به گفته پزشکان مصرف بیش از حد این داروها باعث کاهش عملکرد کلیه‌ها می‌شود. استفاده از مهارکننده‌های پمپ پروتون (PPI) برای زخم یا ریفلاکس معده به مدت طولانی نیز می تواند احتمال بیماری مزمن کلیه را افزایش دهد.

مراقب آنتی‌بیوتیک‌ها باشید. بعضی از انواع این داروها مانند پنی‌سیلین، سولفونامیدها و سفالوسپورین‌ها به احتمال زیاد مشکلاتی را برای شما حتی اگر کلیه‌های سالم داشته باشید، ایجاد می کنند و در درازمدت باعث نیاز به دیالیز و نارسایی کلیوی می‌شوند.

غذای سالم بخورید. با گذشت زمان یک رژیم غذایی نامناسب می‌تواند منجر به فشار خون بالا، چاقی، دیابت و سایر بیماری‌هایی شود که برای کلیه‌ها خطرناک است. بنابراین یک رژیم غذایی سالم حاوی مقدار زیادی سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل را فراموش نکنید. یادتان باشد که مصرف بیش از حد نمک، احتمال فشار خون بالا را که علت معمول بیماری کلیه و سنگ کلیه است، افزایش می‌دهد.

هیدراته بمانید. ننوشیدن آب کافی خطر ابتلا به عفونت و سنگ کلیه را افزایش می‌دهد. سعی کنید روزانه ۴ تا ۶ لیوان آب بنوشید.

ورزش کنید. درست مثل یک رژیم غذایی سالم، تحرک به جلوگیری از بیماری‌هایی مانند دیابت و بیماری‌های قلبی کمک می‌کند که می‌توانند منجر به آسیب کلیه شوند. البته فراموش نکنید که ورزش بیش از حد می‌تواند به کلیه‌ها آسیب برساند. حداقل پنج روز در هفته حداکثر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه تمرین کنید.

غربالگری را جدی بگیرید. اگر نزدیکان‌تان به بیماری قلبی، فشار خون بالا، دیابت یا نارسایی کلیه مبتلا هستند، احتمال ابتلای شما نیز وجود دارد. در این موارد، پزشک ممکن است آزمایش‌های خاص کلیه را به عنوان بخشی از معاینه منظم به شما پیشنهاد دهد که انجام آنها ضروریست.

سیگار نکشید. سیگار کشیدن خطر ابتلا به سرطان کلیه را افزایش می‌دهد. به علاوه، سیگار کشیدن می‌تواند روی برخی از داروها که فشار خون بالا را درمان می‌کنند، تأثیر بگذارد. این مسئله جدی است زیرا فشار خون بالای کنترل نشده علت اصلی بیماری کلیه است.

یک جرعه کتاب

انسان در جست و جوی معنا
نویسنده:ویکتورفرانکل
مترجم:مریم‌حسین‌نژاد
نشرسنگ

پیام آشنا: انسان در جستجوی معنا، کتابی از ویکتور فرانکل، روانپزشک اتریشی پدیدآورنده معنادرمانی است. او در کتاب انسان در جستجوی معنا، خاطراتش از زندگی در اردوگاه‌های کار اجباری آشویتس را نوشته است.

درباره کتاب انسان در جستجوی معنا

انسان در جستجوی معنا، کتابی است که بر پایه تجربیات فاجعه‌بار ویکتور فرانکل در اردوگاه‌های کار اجباری آشویتس نوشته شده است. ویکتور فرانکل در این دوران، پدر و مادر، همسر و برادرش را از دست داد. خواهر او تنها کسی بود که از این وضعیت نجات پیدا کرد. با وجود تمام سختی‌ها، رنجی که می‌کشیدند، گرسنگی، سرما، بی‌رحمی و خشونتی که در اطرافشان موج می‌زد، اما او باز هم زندگی را شایسته و ارجمند می‌دید. در بخش دوم کتاب انسان در جستجوی معنا، او از خاطرات مراجعانش نوشته است. او با تجربیات گسترده‌ای که در زمینه کار و درمان بر اساس معنادرمانی به دست آورده است، متوجه این موضوع شد که برای هر فرد باید رسالت و وظیفه‌ای وجود داشته باشد که بخواهد عمرش را صرف آن کند. فرانکل اگرچه بستاسیالیست بود، او واژه «هستی نزندی» را در مورد اختلال عاطفی ابداع کرد و اختلال عاطفی را حاصل عدم توانایی فرد در یافتن معنا برای زندگی می‌دانست. بنابراین با توجه به تمام تجربیات زیسته خودش و تمام آنچه که در مطبش آزموده بود، کتاب انسان در جستجوی معنا را نوشت.

کتاب انسان در جستجوی معنا را به چه کسانی پیشنهادمی‌کنیم

اگر به دنبال معنایی برای زندگی‌تان می‌گردید، کتاب انسان در جستجوی معنا را بخوانید. اگر دوست دارید که از ناامیدی بیرون بیایید و می‌خواهید درباره معنادرمانی بدانید، کتاب انسان در جستجوی معنا، گزینه خوبی برای شما است.

چرا واکسن فعلاً به زیر ۱۶ ساله‌ها تزریق نمی‌شود؟

افزایش ۱۱ برابری ابتلا به کرونا در کودکان و نوجوانان تهرانی!

فرمانده ستاد عملیات مدیریت کرونا در کلان‌شهر تهران با اشاره به افزایش ۱۱ برابری ابتلا به کرونا در کودکان و نوجوانان، درباره چرایی عدم تزریق واکسن کرونا به این گروه‌های سنی توضیحاتی ارائه کرد.

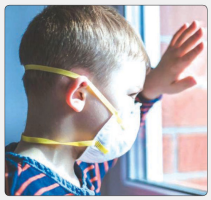
به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، علیرضا زالی با اشاره به افزایش ابتلا به کرونا در نوجوانان و جوانان اظهار کرد: افزایش جمعیت مبتلا به بیماری کرونا در گروه جوانان و نوجوانان، قطعاً مربوط به ویروس جهش‌یافته انگلیسی است؛ زیرا این تابلو و الگو را تاکنون در تهران نداشته‌ایم. وی افزود: میزان بستری گروه سنی ۵ تا ۱۷ سال در اسفند سال ۹۸، حدود ۰.۸ درصد بود اما میزان ابتلای منجر به بستری در این گروه سنی در زمان حاضر در تهران به ۱۱ درصد رسیده است که بیش از ۱۱ برابر رشد داشته است؛ با توجه به این‌که در طول ماه‌های گذشته این الگوی بیماری را در گروه سنی کودک و نوجوان نداشته‌ایم بنابراین می‌توان این افزایش را مربوط به جهش ویروس کرونا دانست. فرمانده ستاد عملیات مدیریت کرونا در کلان‌شهر تهران با بیان این‌که در گروه سنی زیر ۲۵ سال نیز نرخ ابتلا و بستری نسبت به اسفندماه سال گذشته کاملا رشد کرده است، خاطرنشان کرد: ما این تغییرات در بازتزریق سنی ابتلا به کرونا در تهران، را مربوط به ویروس جهش‌یافته می‌دانیم.

چرا واکسن کرونا فعلاً به زیر ۱۶ساله‌ها تزریق نمی‌شود؟

وی در پاسخ به این سؤال که با وجود افزایش آمار ابتلا به کرونا در گروه سنی کودکان و نوجوانان، چرا گفته شده است که واکسن کرونا فعلا به افراد زیر ۱۶ سال تزریق نمی‌شود، تصریح کرد: علت این‌که گفته می‌شود تزریق واکسن کرونا به کودکان هنوز ضروری ندارد این است که هنوز کارآیی، اثربخشی و عوارض جانبی واکسن‌های کرونا، بدلیل محدودبودن زمان ساخت واکسن‌ها، در کودکان بررسی نشده و فازهای مطالعه بالینی در این گروه سنی انجام نشده است؛ در زمان حاضر برخی از تولیدکنندگان واکسن کرونا در جهان، مطالعات خود را در گروه‌های داوطلب بین ۱۶ تا ۱۸ سال شروع کرده‌اند؛ بنابراین اینکه گفته می‌شود تزریق واکسن کرونا به کودکان فعلاً ضروری نیست بدلیل عدم انجام مطالعات کافی است. زالی با ابراز این‌که عدم تزریق واکسن به گروه سنی کودکان درباره واکسن‌های قبلی نیز وجود داشت، با ارائه مثالی ادامه داد: زمانی که واکسن آنفلوانزای H1N1 در جهان تولید شد؛ با تأخیر دو تا سه ساله اجازه تزریق آن به کودکان داده شد که این امر بدلیل ضرورت انجام مطالعه در این گروه سنی است.

جهش کرونای ایرانی داریم؟

زالی در پاسخ به این سؤال که «آیا جهشی در ویروس کرونا رخ داده است که بتوان آن را به جهش کرونا در ایران نسبت داد؟» گفت: هنوز مواردی کشف نکرده‌ایم که وجود سوش وحشی جهش‌یافته در کشور را ثابت کند؛ ما تا الآن تمام مواردی را که مشکوک به جهش جدید ویروس بوده‌اند برای توالی‌یابی به آزمایشگاه‌ها فرستاده‌ایم اما توالی‌یابی‌ها منطبق بر ویروس جهش‌یافته انگلیسی بوده است و تاکنون جهش جدید داخلی در ویروس کرونا را نداشته‌ایم؛ البته همه شهرستان‌های کشور در معرض یک خطر جدید، یعنی بروز سویه‌های مقاوم و جدید جهش‌یافتهٔ داخلی هستند؛ این اتفاق در انگلیس، برزیل و کلیفرنیا افتاده است و ممکن است در تهران و شهرستان‌ها نیز رخ دهد.



کاوش

راهکارهای کمکی طب سنتی برای درمان "ام‌اس"

به‌طور معمول، افرادی که دارای طبع سردی هستند بیشتر مستعد ابتلای به بیماری ام‌اس خواهند بود؛ در اینجا با چند راهکار درمانی طب سنتی برای "ام‌اس" آشنا می‌شویم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، از دیدگاه طب سنتی، "ام‌اس" بیماری‌ای است که از سردی در مغز و اعصاب بروز می‌کند و بیماری‌ای خودایمن همچنین پیش‌رونده است و در بروز التهاب در بدن انسان نقشی اساسی دارد و متأسفانه کم‌کم تمام اندام‌های بدن را هم درگیر می‌کند. در واقع ام‌اس زمانی ایجاد می‌شود که سیستم ایمنی بدن علیه خودش دست به حمله می‌زند و باعث می‌شود پوشش محافظ غلاف میلین، در اطراف سیستم عصبی شکسته شود. بر اثر ام‌اس، پلاک اسکلروز یا زخمی به‌وجود می‌آید که از دیدگاه طب سنتی این عارضه، بر اثر غلبه سردی در بدن به‌وبژه سودا بروز پیدا می‌کند؛ بنابراین بیماری ام‌اس در کشورهای سرد همچنین در خانم‌ها به‌علت طبع سردی که دارند بیشتر دیده می‌شود.

عوارض ام‌اس چیست؟

عفونت دستگاه ادراری، ضعف مثانه، بی‌اختیاری ادرار و مدفوع، اختلال در راه رفتن و تغییرات خلقی و عاطفی مثل عصبانیت یا زودرنجی، برخی از عوارض این بیماری است؛ مبتلایان به ام‌اس اغلب به دوبینی یا تاری دید و مشکلات ذهنی، شنوایی و گفتاری نیز دچار می‌شوند.

چه‌عواملی در بروز ام‌اس مؤثرند؟

کمبود شدید ویتامین D3 اغلب در بروز این بیماری نقش دارد همچنین عواملی مثل ابتلا به پیوست یا خواب نامنظم، کم‌خونی و مصرف غذاهای خیلی سرد یا حتی خیلی گرم هم در بروز بیماری ام‌اس بسیار موثرند. مستند، نکته‌ای که باید بدانیم این است که بیماری ام‌اس می‌تواند زمینه ژنتیکی نیز داشته باشد همچنین افرادی که حیوانات خانگی در منزل نگه‌داری می‌کنند نیز در معرض ابتلا به این عارضه هستند

علائم بیماری ام‌اس

فرد دارای ام‌اس همه علائم یا نشانه‌های عصب‌شناختی را دارد که رایج‌ترین این نشانه‌ها مشکلات دستگاه عصبی خودگردان، دیداری، حرکتی و حسی است؛ علائم خاص از طریق محل‌های زخم در سیستم عصبی مشخص می‌شوند و شامل کم‌بساویایی یا خواب‌رفتگی مانند مورمور شدن، اسپاسم، ضعف عضلات، واکنش‌های غیرارادی، گرفتگی عضلات یا ناتوانی در حرکت، ناتوانی در هماهنگی و تعادل، ناهماهنگی عضلات، مشکل در صحبت کردن یا دیسفازی، مشکلات دیداری، احساس خستگی، درد شدید یا درد مزمن و مشکل در کنترل ادرار و مدفوع است.

پرهیزات ضروری برای مبتلایان ام‌اس

مصرف زیاد غذاهایی با طبع سرد مثل لبنیات به‌ویژه پنیر و ماست، ترشی، سرکه، تنقلات مصنوعی، غذاهای کنسروشده و رفتارهایی مثل عصبانیت شدید و کم‌تحملی در ایجاد ام‌اس تأثیری بسزا دارد.

راهکارهای درمانی ام‌اس

مبتلایان به این بیماری با رعایت رژیم غذایی مناسب و افکار مثبت می‌توانند بیماری ام‌اس خود را کنترل و همین‌طور از پیشرفت آن جلوگیری کنند. متخصصان طب سنتی توصیه می‌کنند افراد برای درمان بیماری، صبح‌ها رده با شیره انگور میل کنند همچنین مصرف روزانه ۵ تا ۷ عدد خرما، شربت عسل و شربت زنجبیل برای بیماران مبتلا به ام‌اس مفید خواهد بود. به‌طور معمول، افرادی که دارای طبع سردی هستند بیشتر مستعد ابتلای به بیماری ام‌اس خواهند بود و درمان این افراد با خوردن گرمی حاصل می‌شود؛ وقتی که گرمی به بدن آن‌ها وارد شد، بهتر است در مرحله بعد ترکیبی از سودازاها مانند سکنجبین را صبح و شب مصرف کنند. برای درمان این دسته از افراد، خوردن گرمی‌ها، روغن‌مالی ملاج سر با روغن کنجد یا سیاه‌دانه، بادکش گرم کمر یک روز در میان، ماساژ مداوم سر، دو تا چهار ماه حجامت گرم و حجامت عام پیشنهادمی‌شود.

گندم محصولی استراتژیک، پای هفت سین بکاریم یا نکاریم؟

کاشت گندم برای سبزه سفره هفت سین به عنوان یک سنت جا افتاده اما مساله مهم این است که اکنون گندم به محصولی استراتژیک تبدیل شده و با این کار حجم زیادی از بین می‌رود، طبیعت دوستان معتقدند بهتر است از هسته‌هایی مانند نارنج استفاده شود تا هم گندم هدر نرود و هم محیط‌زیست آسیب نبیند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، عید است و سفره هفت سین آن که قدمتی باستانی دارد، سیب، سرکه، سمنو، سبزه، سیر و سکه هر کدام نمادی هستند که بر روی سفره باستانی ما ایرانیان قرار می گیرند، در این میان سبزه است که باید قبل از شروع عید نسبت به تهیه آن اقدام کرد، چرا سبزه را قبل از عید می کارند؟ سبزه یکی از سین های هفت سین نوروزی و کاشتن آن قبل از عید یکی از رسوم ما ایرانیان است، ایرانیان در گذشته هر سال قبل از نوروز چند نوع سبزه می کاشتند و معتقد بودند کاشتن سبزه سبب می شود ما سال خود را با سبزی و سرسبزی آغاز کنیم. از روزگاران قدیم در بین همه خانواده های ایرانی کاشتن سبزه مرسوم بوده، در ایران باستان در کاخ پادشاهان ۲۵ روز قبل از نوروز در میدان شهر ۱۲ ستون از خشت خام بر پا می شد و بر هر ستون غلات متفاوتی مانند گندم، جو، برنج، بالقا، ارزن، ذرت، لوبیا، نخود، کنجد، عدس و ماش می کاشتند و در ششمین روز فروردین، با شادی این سبزه ها را می کندند و به نشان برکت و باروری در تالارها پخش می کردند، در همان روزگاران معمولا سه قاب از سبزه به نماد اندیشه نیک، گفتار نیک و کردار نیک بر سفره هفت سین می گذاشتند در واقع پیشینیان ما سبزه را نماد برکت و باروری می دانستند و قبل از عید گندم، جو و ارزن را که جزو مهم ترین خوراک آنها بود، می کاشتند و اگر دانه ها رشد خوبی داشت، آن سال را سالی پر برکت می دانستند، زرتشتیان رویش سبزه را نماد تازگی و برکت زندگی می دانند گرچه امروزه دیگر خبری از سنتن هایی که در گذشته بر روی آنها سبزه می کاشتند، نیست، اما هنوز هم بسیاری از مردم قبل از آغاز سال نو در ظرف های کوچک و بزرگ دانه هایی چون گندم، عدس، ماش و . . . را سبز می کنند تا بر سر سفره هفت سین قرار دهند و تا روز سیزده فروردین (روز طبیعت) این سبزه ها را نگه می دارند و زمانی که برای سیزده بدر از خانه بیرون می روند، آنها را در آب روان می اندازند. البته به مرور فقط این گندم بود که به عنوان سبزه سبز می شد تا به سفره هفت سین ما ایرانیان طراوت و سرسبزی ببخشد و همین مساله موجب هدر رفت حجم زیادی از گندم می شد که چند سالی است با راه اندازی پویش های مختلف دانه های دیگر هم وارد عرصه شد حتی برخی از دوستداران محیط زیست اصرار دارند که بهتر است دانه های مرکبات مانند پرتقال، نارنگی و یا نارنج کاشته شود تا هم گندم حفظ شود و هم این نهال ها بعد از روز طبیعت کاشته شود. تا اینجای کار به نظر می رسد که سبز کردن سبزه کار قشنگی است و قطعا هم همینطور است اما امروزه دیگر گندم یک کالای استراتژیک است بنابراین سبز کردن آن چندان معقول به نظر نمی رسد و بهتر است به سراغ دانه های دیگر مانند ارزن، ترتیزک و یا عدس برویم، هر چند دوستداران محیط زیست هسته های نارنج و یا پرتقال را ترجیح می دهند.

اسماعیل کهرم- فعال محیط زیست در این باره گفت: گندم یک کالای استراتژیک است بنابراین برای سبزه عید نوروز آن را هدر ندهیم. وی افزود: سبز کردن گندم برای قرار دادن در سفره هفت سین در ایام عید یک سنت دیرینه است، اما در این میان برخی افراد حجم زیادی از گندم و در مواقعی چهار تا پنج کیلو را سبز می کنند که در روز آخر عید نیز آن را دور می ریزند. کهرم ادامه داد: این کار علاوه بر اینکه سبب هدر رفت حجم زیادی گندم می شود، در محیط زیست و خیابان ها نیز رها و در بیشتر مواقع زیر چرخ خودروها از بین می روند. این فعال محیط زیست با تاکید بر اینکه برای جلوگیری از هدر رفت گندم می توان از حجم کمتری استفاده کرد، افزود: اگر هم کسی اصرار به سبز کردن گندم دارد نیازی نیست در ظرف های بزرگ حجم زیادی گندم را سبز می کند می تواند در حد مثلا یک نعلبکی این کار را انجام دهد چون هدف همان سبزی و طراوت است که حاصل می شود و در مقابل گندم چندانی هم هدر نمی رود. وی ادامه داد: می توان در پایان عید نوروز سبزه ها را در پشت بام یا بالکن خانه ها گذاشت تا پرندگان از آن بخورند، همچنین می توانند سبزه ها را در باغچه بکارند تا محصول دهد و از گندم های آن برای خوراک پرندگان استفاده کنند. این فعال محیط زیست درباره سنت دیرینه سبزه گذاشتن در روزهای نوروز گفت: در ایران باستان افراد انواع دانه از جمله گندم، جو، برنج، لوبیا، نخود، عدس و ارزن را بر روی خشت هایی که از خاک رس تهیه شده بود سبز می کردند و بنا به رشد بهتر هر کدام از بذرها، متوجه می شدند که آب و هوای آن سال برای کشت کدام محصول مناسب است بنابراین آن بذر را به عنوان محصول سال در مزارع می کاشتند و این به عنوان سنتی برای ما ایرانیان در آمده است.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
کسی که می‌خواهد در آسایش و آرامش زندگی کند نباید در مورد هر چیزی که می‌داند صحبت کرده یا در مورد هر چیزی که می‌بیند قضاوت کند

بنجامین فرانکلین

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

استفاده از کپسول دوربین‌دار برای تشخیص سرطان روده بزرگ

سازمان ملی بهداشت انگلیس از توزیع ۱۱هزار کپسول حاوی دوربین برای تشخیص سرطان روده بزرگ در این کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اینترنتی موبی هلث نیوز، سازمان ملی بهداشت انگلیس برای تشخیص سرطان روده، روش جدیدی را جایگزین کولونوسکوپی و اندوسکوپی می کند. در این روش بیماران دوربین های کوچکی را که در داخل کپسول جاسازی شده اند می بلعند.

این کپسول‌ها در مسیر رسیدن به روده بزرگ می توانند از تومورهای موجود در دستگاه گوارش تصویربرداری کنند. هم اکنون این کپسول‌ها میان ۱۱هزار نفر از افرادی که مشکوک به سرطان روده هستند، توزیع شده است و این افراد می توانند در مدت چند ساعت نتیجه آزمایش خود را ببینند.

این زمان انتظار چند ساعته در مقایسه با زمان انتظار شش هفته ای روش های قبلی، تحولی بزرگ در کشف سرطان روده محسوب می شود.

مدیر بخش سرطان سازمان ملی بهداشت انگلیس ابراز امیدواری کرده است که این روش به نجات جان بیماران بیشتری کمک کند. در حال حاضر سرطان روده دومین سرطان کشنده در انگلیس است.

سرطان روده بزرگ که همچنین به نام‌های سرطان کولون یا سرطان رکتوم نیز شناخته می‌شود، به رشد سلول‌های سرطانی در کولون یا رکتوم (بخشی از روده بزرگ) گفته می‌شود. این بیماری به دلیل رشد غیرطبیعی سلول‌ها اتفاق می‌افتد که می‌توانند به بافت‌های دیگر بدن حمله کنند یا در آن‌ها تکثیر یابند. نشانه‌ها و علائم این بیماری می‌تواند شامل مواردی همچون خون در مدفوع، تغییر در حرکات روده، کاهش وزن و خستگی همیشگی باشد.

بسیاری از سرطان‌های روده بزرگ به دلیل عوامل ناشی از سبک زندگی و افزایش سن ایجاد می‌شوند و تعداد کمی از موارد به خاطر اختلالات ژنتیکی ارثی اتفاق می‌افتند. عوامل خطر شامل نوع رژیم غذایی، چاقی، سیگار کشیدن و نداشتن فعالیت جسمی کافی است. عوامل مرتبط با رژیم غذایی که خطر این بیماری را افزایش می‌دهند، شامل گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده و همچنین مصرف زیاد الکل است.

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 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 می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸