گوناگون

سهم دهک های اول تا دهم از پرداخت حق بیمه چقدر است

مدیرکل بیمه گری و درآمد سازمان بیمه سلامت ایران گفت: بیش از ۳۲ میلیون بیمه شده رایگان در سایر صندوق های بیمه سلامت از خدمات بهره مند هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حنان حاج محمودی افزود: پوشش همگانی بیمه سلامت از ۳ منظر جمعیت، پوشش خدمات و میزان پرداخت از جیب بیماران مورد بررسی قرار می گیرد. سازمان بیمه سلامت ایران از منظر پوشش جمعیتی نسبت به بیمه کردن آحاد جمعیت اقدام کرده و یکی از وظایف سازمان اطمینان از پوشش همگانی جمعیت است. البته این امکان از طریق صندوق های مختلف در سازمان پیاده سازی شده است.

وی ادامه داد: صندوق هایی که مشمول قوانین کار می شوند مثل صندوق کارکنان دولت و تأمین اجتماعی از طریق این دو سازمان تحت پوشش قرار می گیرند. سایر گروه ها از طریق صندوق روستاییان، صندوق سایر اقشار و صندوق ایرانیان تحت پوشش قرار می گیرند. البته صندوق ایرانیان مربوط به افرادی می شود که هیچ بیمه گذاری ندارند. لذا از طریق دهک های درآمدی و با استعلام از وزارت تعاون، تحت پوشش بیمه قرار می گیرند.

حاجی محمودی افزود: میزان پرداخت حق بیمه این افراد به صورت پلکانی تعریف شده یعنی ۲ دهک اول رایگان، دهک چهارم ۱۰ درصد و دهک های بعدی به تناسب به حق بیمه آنها اضافه می شود، به طوری که دهک ۱۰ باید ۱۰۰ درصد حق بیمه را پرداخت کند.

وی گفت: بیش از ۱۰ میلیون بیمه شده در ۳ دهک در صندوق ایرانیان هستند، اما بیمه شدگان رایگان در کل صندوق ها بیش از ۳۲ میلیون نفر از خدمات استفاده می کنند.

آب کِرنبری در پیشگیری از عفونت مجاری ادراری موثر است

چندین دهه است که گفته می شود محصولات کرنبری به پیشگیری از عفونت های دستگاه ادراری کمک می کند. نتایج یک مطالعه جدید این توصیه دیرینه را تأیید می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، حدود ۶۰ درصد از زنان بالای ۱۸ سال در طول زندگی خود دچار یک یا چند مرتبه عفونت دستگاه ادراری می شوند.

بررسی ۵۰ کارآزمایی قبلی نشان داد که مصرف مکمل های کرنبری یا نوشیدن آب آن خطر تکرار علائم عفونت ادراری را تا بیش از ۲۵ درصد کاهش می دهد.

در کودکان، محصولات کرنبری این عفونت ها را بیش از ۵۰ درصد کاهش می دهد.

افرادی که پس از درمان های پزشکی با آنتی بیوتیک ها با پروبیوتیک ها مستعد ابتلا به عفونت های مکرر بودند، ۵۳ درصد با کاهش ابتلا، مجدد روبرو بودند.

«واکلین استفنز»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه فلینرز استرالیا، گفت: «برای اولین بار ما نشان دادیم که محصولات کرنبری برای برخی از گروه ها و به طور خاص، افرادی که به دلیل مداخلات پزشکی، عفونت ادراری مکرر را تجربه می کنند، کودکان و افرادی که مستعد ابتلا به عفونت ادراری هستند، مؤثر است.»

این بررسی به روز شده از تحقیقات در سراسر جهان شامل نزدیک به ۹۰۰۰ نفر بود.

عفونت ادراری می تواند هر کسی را تحت تأثیر قرار دهد، اما به دلیل آناتومی زنان، در آنها شایع است. عفونت بیشتر در مثانه رخ می دهد، زمانی اتفاق می افتد که باکتری ها، معمولاً از پوست یا رکتوم، وارد مجرای ادرار می شوند.

این عارضه می تواند باعث درد، تکرر ادرار و سایر علائم آزاردهنده شود. عفونت ها می توانند به کلیه ها منتقل شوند و باعث درد و عوارض بیشتر شوند. موارد بسیار شدید ممکن است منجر به سپسیس شود.

به گفته محققان، عفونت مجاری ادراری اغلب می تواند با هیدراتاسیون کافی خود به خود برطرف شود. این بدان معناست که آب زیادی بنوشید تا باکتری ها را از سیستم خود خارج کنید. اما کرنبری می تواند راه دیگری باشد.

بر اساس این مطالعه، کرنبری حاوی موادی به نام پروآنتوسیانیدین است، ترکیبات شیمیایی که می تواند از چسبیدن باکتری ها به دیواره های مثانه جلوگیری کند.

شایع ترین عارضه جانبی مصرف کرنبری که در این مطالعه مشاهده شد، ناراحتی معده بود.

پیاده روی برای مبتلایان به دیابت مفید است

داده های مطالعه جدیدی نشان می دهد بیماران مبتلا به دیابت نوع یک برای مدیریت میزان قند خون خود باید پس از هر نیم ساعت نشستن، سه دقیقه راه بروند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، به گفته متخصصان دانشگاه ساندرلند، ایجاد وقفه در نشستن با دوره های کوتاه فعالیت، می تواند خطر عوارض مرتبط با بیماری قند خون مانند حمله قلبی و سکته را کاهش دهد.

به گزارش تلگراف، نتایج این مطالعه - که هنوز داوری علمی نشده است - در کنفرانس حرفه ای «دیابت بریتانیا» ۲۰۲۳ ارایه شد و در برگیرنده مقالات ۲۲ شرکت کننده بود که طی یک دوره دو هفته ای ارزیابی شدند.

به گفته دکتر "سنتو کمپبل"- متخصص ارشد پزشکی قلب و روق و سوختوساز دانشگاه ساندرلند - این نتایج نخستین شواهدی است مبنی بر اینکه ایجاد وقفه در دوره های طولانی نشستن با فعالیت های سبک، می تواند دوره زمانی مأمن قند خون را در محدوده مطلوب افزایش دهد. نکته مهم این است که به نظر نمی رسد این راهبرد، خطر کاهش احتمالی و خطرناک گلوکز خون را که معمولاً با انواع سنتی تر فعالیت بدنی و ورزش رخ می دهد، افزایش دهد.

به گزارش تلگراف، حدود ۴۰۰ هزار نفر در انگلیس به دیابت نوع یک دچارند. ابتلا به این بیماری زمانی رخ می دهد که دستگاه ایمنی بدن به یاخته های تولید کننده انسولین لوزالمعده حمله کند و به افزایش میزان قند خون منجر شود.

برای انجام این مطالعه، شرکت کنندگان دو بار به مدت هفت ساعت نشستند. یک بار هفت ساعت کامل نشسته بودند ولی بار دیگر هر ۳۰ دقیقه، نشستن، با وقفه های سه دقیقه ای پیاده روی آرام همراه بود. میزان قند خون شرکت کنندگان طی این دو نشست بررسی شد و عده های صبحانه و ناهار همه شرکت کنندگان مشابه هم بود و متخصصان از آن ها خواستند در طول دوره مطالعه، رژیم غذایی، میزان فعالیت و مراحل انسولین هماهنگ و یکسانی داشته باشند.

بنا به گزارش تلگراف از نتایج این آزمایش، وقفه های منظم پیاده روی در دوره های نشستن، به کاهش میانگین قند خون (۶.۹ میلی مول در لیتر) در طول ۲۴ ساعت، در قیاس با نشستن بدون وقفه (۸.۲ میلی مول در لیتر) منجر شد. به گفته متخصصان، این امر زمانی را که میزان قند خون بدن در محدوده مطلوب قرار داشت، ۱۴ درصد افزایش داد و باعث افت خطرناک قند خون نشد.

زنان و خانواده

شورای امنیت سازمان ملل اعمال محدودیت ها بر زنان افغانستان را محکوم کرد

شورای امنیت سازمان ملل متحد سرانجام پس از هفته ها رایزنی ها، با تصویب قطعنامه ای، اعمال محدودیت ها و ممنوعیت ها بر زنان افغانستان را محکوم کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، اعضای شورای امنیت سازمان ملل متحد عصر پنجشنبه به وقت محلی با اجماع به قطعنامه ای رای مثبت دادند که اعمال محدودیت ها و ممنوعیت ها از سوی دولت طالبان بر زنان افغانستان را محکوم کرده است.

قطعنامه پیشنهادی را اگرچه امارات و ژاپن ارائه کردند و مورد حمایت آمریکا و دیگر کشورهای غربی بود اما بیش از ۹۰ عضو سازمان ملل از این قطعنامه حمایت کردند. نشست روز ۲۷ آوریل /۷ اردیبهشت ماه شورای امنیت سازمان ملل چند روز قبل از نشست برنامه ریزی شده بین المللی در دوحه در اول و دوم ماه می (۱۱ و ۱۲ اردیبهشت ماه) در مورد افغانستان برگزار شد. آنتونیو گوترش، دبیرکل سازمان ملل متحد قرار است میزبان نمایندگان ویژه کشورهای مختلف در مورد افغانستان در دوحه پشت درهای بسته باشد تا رویکرد واحدی را در قبال دولت طالبان اتخاذ کنند.

قطعنامه شورای امنیت سازمان ملل اعمال محدودیت بر زنان افغان و ممنوعیت کار آنان برای سازمان ملل متحد در افغانستان را محکوم کرده و از دولت طالبان خواسته است که این اعمال محدودیت ها و ممنوعیت ها را "به سرعت" متوقف کند.

در این قطعنامه آمده است که ممنوعیت کار زنان افغان برای سازمان ملل متحد "حقوق بشر و اصول بشردوستانه را تضعیف می کند."

لاثا نصیبه، سفیر امارات در سازمان ملل گفت که این محدودیت ها "می تواند عملیات سازمان ملل متحد در افغانستان را به طور کلی به خطر بیندازد" و شورای امنیت نمی تواند در این خصوص سکوت کند.

سفیر و نماینده دائم امارات متحده عربی در سازمان ملل با بیان اینکه بیش از ۹۰ کشور از این قطعنامه حمایت کردند، گفت: این حمایت، پیام اساسی امروز ما را با اهمیت ترمی سازد و جهان ساکت نخواهد نشست تا زنان افغانستان از جامعه حذف شوند.

این قطعنامه همچنین نیاز به رسیدگی به چالش های اساسی پیش روی اقتصاد افغانستان، از جمله استفاده از دارایی های متعلق به بانک مرکزی افغانستان به نفع مردم این کشور را به رسمیت می شناسد.

این در حالی است که آمریکا میلیاردها دلار ذخایر ارزی افغانستان را که در آمریکا نگهداری می شود، مسدود کرده و مدعی است نیمی از این پول را به یک صندوق در سوئیس که تحت نظارت نمایندگانی از آمریکا، سوئیس و افغانستان می باشد، منتقل کرده است.

معاون سفیر چین در سازمان ملل در این زمینه به شورای امنیت گفت: تا امروز، آنچه دیده ایم این است که دارایی ها از یک حساب به حساب دیگر منتقل شده اما حتی یک پنی به مردم افغانستان بازگردانده نشده است.

وانسلی نبنزیا، سفیر و نماینده دائم روسیه در سازمان ملل متحد نیز که ریاست این نشست شورای امنیت را برعهده داشت، خواستار بازگرداندن دارایی های مردم افغانستان شد.

وزیر بهداشت تاکید کرد:

ضرورت تامین حق نیروهای کار با ایجاد محیط های کاری ایمن و بهداشتی

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: لازم است در خصوص تأمین حق نیروهای کار با ایجاد محیط های کاری ایمن و بهداشتی که ضامن حفظ و ارتقای سلامت شاغلان به عنوان سرمایه انسانی کشور است، پیش از پیش گام بردارید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، بهرام عین اللهی در پیامی به مناسبت روز جهانی ایمنی و بهداشت حرفه ای (۲۸ آوریل) افزود: روز جهانی ایمنی و بهداشت حرفه ای را با قدردانی و اوج نهادن به زحمات کلیه تلاشگران، دست اندرکاران، بازرسان، پزشکان، کارشناسان واعضای هیأت علمی بهداشت حرفه ای در عرصه های مختلف خدمت رسانی در حوزه سلامت شاغلان کشور گرامی می داریم.

وی تصریح کرد: کار در اسلام ارزش است و کارگر جایگاهی بالا و والا دارد، به طوری که نبی مکرم اسلام(ص) بر دست کارگر بوسه می زند. پس حفظ وارتقای ایمنی چنین جایگاهی از تکالیف مهم نظام کار و تولیدبه شمار می آید با نظر به این که امسال با تدبیر مقام رهبری (مدظله العالی) سال مهار تورم و رشد تولید نامیده شده و با توجه به این که نیروی کار بیشتران تولید بوده و از توانمندیهای جسمی و روانی او برای تولید و دستیابی به پیشرفت اقتصادی استفاده می شود، لازم است در خصوص تأمین حق نیروهای کار با ایجاد محیط های کاری ایمن و بهداشتی که ضامن حفظ و ارتقای سلامت شاغلان به عنوان سرمایه انسانی کشور است، پیش از پیش گام بردارید.

به گفته وزیر بهداشت، حرکت به سوی استقرار و بهبود مستمر ایمنی و بهداشت کار در کارگاه ها و کارخانجات کشور، موجبات کاهش حوادث و بیماری های شغلی و صرفه جویی در هزینه های اقتصادی مستقیم و غیرمستقیم مرتبط با آنها را فراهم می کند. علاوه بر این با توجه به اینکه تقریباً نتایج تمامی مطالعات انجام یافته در این خصوص، بیانگر تأثیر مثبت سرمایه گذاری در امر ایمنی و بهداشت حرفه ای و تأمین سلامت شاغلان بر افزایش بهره وری و رشد اقتصادی است و این مسأله، اولویت برنامه های ایمنی و بهداشت حرفه ای را دو چندان می سازد.

عین اللهی تصریح کرد: شایسته است با عزم ملی در راستای تبدیل به چشم انداز کار ایمن و سالم برای همه و حفظ و ارتقاء سلامت شاغلان که از اهداف نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران است، تلاش کنیم. برای دستیابی به این مهم لازم است برای بهبود وضعیت ایمنی و بهداشت حرفه ای در کلیه محیط های کاری، جلب مشارکت همه ذینفعان از جمله کارفرمایان و کارگران و ایجاد تفاهم اجتماعی بین آنان، اقدامات پیشگیرانه و کنترلی بهداشت کار و همچنین ترویج فرهنگ ایمنی و بهداشت حرفه ای، سیاستگذاری و برنامه ریزی مؤثر و جامعی داشته باشیم.

وی در پایان اظهار کرد: امیدوارم در سال جاری با تلاش جمعی و پشتیبانی از اجرای برنامه های بهداشت حرفه ای و ایمنی و تلاشگران این حوزه، شاهد گام های مؤثر برای نهادینه سازی و استقرار محیط کار ایمن و بهداشتی به عنوان یکی از حقوق اصلی نیروی کار باشیم.

برش

ایجاد هویت گرافیکی شبکه شاد با کمک دانش آموزان

مدیر فنی شبکه شاد گفت: بخش جانبی جشنواره عکس، گرافیک و نقاشی مدرسه ایده گرفتن از دانش آموزان برای تهیه هویت گرافیکی شبکه شاد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دبیرخانه دائمی جشنواره مدرسه، حسن قاسم زاده در مراسم اختتامیه جشنواره دانش آموزی عکس، گرافیک و نقاشی مدرسه که در تالار سوره حوزه هنری برگزار شد، اظهار کرد: در شبکه شاد با توجه به مخاطبان خود که بیشتر کودک و نوجوان هستند، جشنواره های مختلفی در معرض دید بچه ها قرار می گیرد.

وی افزود: در شبکه دانش آموزی شاد استقبال خوبی از جشنواره ها به ویژه جشنواره عکس، گرافیک و نقاشی شده است، این جشنواره از این ظرفیت استفاده کرده و دریافت آثار خود را در شبکه شاد انجام داده است.

قاسم زاده عنوان کرد: بچه های مستعد که هیچوقت امکان شرکت در این جشنواره ها را پیدا نمی کنند به دلیل همه گیری شبکه شاد می توانند در این جشنواره ها شرکت کنند.

مدیر فنی شبکه شاد بیان کرد: بخش جانبی جشنواره عکس، گرافیک و نقاشی مدرسه طراحی کاراکتر شبکه شاد بود. از ابتدای سال تحصیلی گذشته به دنبال این بودیم که برای شبکه شاد هویت گرافیکی داشته باشیم بنابراین از دانش آموزان ایده گرفتیم تا این کاراکتر را تهیه کنیم. از دانش آموزان ابتدایی تا متوسطه در این فراخوان شرکت و آثار خود را ارسال کردند.

در ادامه مراسم، علی جانباز معاون حوزه هنری اظهار داشت: برگزاری جشنواره هایی مانند جشنواره مدرسه جریان فرهنگی را توسعه می دهد دانش آموزان هم ارتباط خوبی با این جشنواره ها می گیرند.

وی گفت: جشنواره مدرسه فرصت بسیار خوبی برای شناسایی استعدادهای دانش آموزان است. فرصت های کشف استعداد در کشور محدود است که باید توسعه پیدا کند. برگزاری اینگونه جشنواره ها به تحقق این امر کمک خواهد کرد.

وی افزود: برگزاری جشنواره هایی مانند جشنواره مدرسه جریان فرهنگی را توسعه می دهد چیدها هم ارتباط خوبی با این جشنواره ها می گیرند. آموزش و پرورش باید جشنواره های خود را محدود کند و مسیر رشد این جشنواره ها را گسترش دهد.

معاون حوزه هنری ادامه داد: آموزش و پرورش باید کمک کند تا این جشنواره ها توسعه پیدا کنند و جشنواره رقیبی را برگزار نکند تا استعدادهای دانش آموزان کشف و پرورش پیدا کنند.

جانباز اظهار کرد: حوزه هنری از این دانش آموزان که تجربه خوبی دارند حمایت و آثار را شناسایی می کند. در حوزه هنری تلاش داریم تمام جشنواره ها را حمایت کنیم

معرفی روانشناس نماها ادامه دارد

رئیس سازمان نظام روان شناسی و مشاوره کشور با اشاره به معرفی روانشناس نماها گفت: فهرست تکمیلی گروه های فاقد مجوز در حوزه روانشناسی نیز به مردم اعلام و متاکرتی هم با نهادهای نظارتی و امنیتی بمنظور مقابله با متخلفان این حوزه انجام شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمد حاتمی روز شنبه نهم اردیبهشت همزمان با روز ملی روانشناسی و مشاوره افزود: روانشناسی و مشاوره از منظر مردم و حاکمیت در ارتقای سلامت روان جامعه نقشی اساسی ایفا می کند؛ در ایران نیز از سال ۱۳۸۲ با تاسیس «سازمان نظام روانشناسی و مشاوره» در کشور این علم به خطور گسترده مطرح شد.

تصویب تعرفه های خدمات روانشناسی و مشاوره

وی ضمن تبریک روز ملی روانشناسی و مشاوره به مردم، روانشناسان، مشاوران و دانشجویان این حوزه تصریح کرد: ساختارسازی های ارزشمندی نیز در این رابطه در کشور انجام شده است؛ تعرفه های خدمات روانشناسی و مشاوره توسط هیات دولت مصوب شد و علم روانشناسی و مشاوره با وجود سازمان رسمی نظام روانشناسی و مشاوره هویت یافت.

صدور مجوز فعالیت های روانشناسی با «سازمان نظام روانشناسی و مشاوره» است

رئیس سازمان نظام روان شناسی و مشاوره کشور تاکید کرد: این سازمان علاوه بر صدور مجوز فعالیت های روانشناسی و خدمات مشاوره ای، نظارت و استانداردهای لازم را نیز دنبال می کند. اقدامات ارزشمندی هم در راستای شغل یابی و نهادینه سازی این شاخه علمی در نهادها و سازمان ها در سال های اخیر انجام شده و روانشناسی و مشاوره رشد فزاینده ای داشته است. حاتمی با اشاره به نقش پررنگ رسانه ها در این زمینه، ادامه داد: در سه سال اخیر با توجه به شیوع کرونا، ترس روانی و تداوم فرتطینه های خانگی، نیاز جامعه به خدمات این رشته افزایش یافت و کارآمدی این علم بیش از پیش روشن شد.

رئیس سازمان نظام روان شناسی و مشاوره یادآور شد: به طور کل، انسان نیازمند تعامل با روانشناسان و دریافت راهنمایی و مشاوره برای «بهتر زندگی کردن»، تقویت ارتباطات میان فردی و چگونگی برقراری رابطه به ویژه با کودکان و نوجوانان است.

حاتمی ادامه داد: در همین راستا، در سال گذشته سازمان نظام روانشناسی و مشاوره در یک اقدام جسورانه، روانشناس نماها (اعم از گروه های فاقد مجوز فعالیت و تحصیلات دانشگاهی) را به جامعه معرفی کرد؛ این جمعیت با شناسایی نیازهای مردم در حوزه روانشناسی اقدام به ارائه خدمات مشاوره در فضای مجازی می کردند.

وی تاکید کرد: با بررسی های دقیق و کارشناسانه سازمان نظام روانشناسی و مشاوره مشخص شد که گروه های قابل توجهی از جامعه نیز به این جمعیت مراجعه و (از روانشناس نماها) خدمات دریافت می کنند.

بر اساس این گزارش، سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور ۲۲ اسفند ۱۴۰۱ در اطلاعیه ای فهرستی از روانشناس نماها و مشاوران فاقد مجوز را به همراه صفحات مجازی این گروه منتشر و اعلام کرد که این فهرست اولیه است و عناوین اشخاص فاقد مجوز در آینده به روزرسانی خواهد شد.

حاتمی پیش از این هم سه فهرست از اسامی روانشناس نماها و مشاوران فاقد مجوز را منتشر کرده و گفته بود: بیشترین فعالیت روانشناس نماها در حوزه فرزند پروری، درمان های نوظهور و کوچینگ (مربیگری) بوده است. وی همچنین گفته بود، برخی از سوءاستفاده های مالی و اخلاقی باعث اعلام این اسامی شد.

«روانشناسی» علم محبوب مردم است

حاتمی اظهار کرد: در نمایشگاه کتاب سال گذشته بیشترین نوع آمار فروش مربوط به کتب روانشناسی و مشاوره بود و این امر حاکی از توجه آحاد جامعه به این شاخه علمی است؛ روانشناسی در حقیقت علم محبوب مردم و خانواده هاست و اکنون پیشرفت های ارزشمندی در این حوزه حاصل شده است.

وی افزود: امروزه حاکمیت نیز بر نقش و کارآمدی این علم در حوزه سلامت روان واقف است و رئیس جمهوری برای کنگره مربوط به کرونا که در وزارت کشور برگزار شد شخصا پیام داد و برای بیمه های پایه و تکمیلی هم دستور مستقیم داد.

مجلس شورای اسلامی نیز به این حوزه توجه شایانی دارد و این عوامل گواه بر نقش روانشناسی در سلامت جامعه است.

حاتمی گفت: علم روانشناسی در حوزه پیشگیری و آموزش، مداخله و درمان فعالیت می کند؛ اما نقش اساسی آن در «پیشگیری و آموزش» است. امسال نیز روز روانشناسی و مشاوره با رویکرد سلامت روان برگزار شد.

تداوم معرفی روانشناس نماها/ فهرست چهارم تکمیل می شود

حاتمی در پاسخ به پرسشی مبنی بر ادامه معرفی روانشناس نماها نیز گفت: تاکنون سه فهرست از گروه روانشناس نماها به جامعه معرفی شده است و این اقدام بدون شک تداوم خواهد داشت زیرا این اقدام از وظایف سازمان نظام روانشناسی و مشاوره است و باید جمعیت فاقد صلاحیت در این حوزه به مردم معرفی شود؛ فهرست چهارم نیز در این رابطه تکمیل و اعلام خواهد شد.

مذاکره با نهادهای نظارتی و امنیتی به منظور برخورد با روانشناس نماها

حاتمی یادآور شد: سازمان نظام روانشناسی در این باره با نهادهای نظارتی و امنیتی برای فعالیت های غیرقانونی روانشناس نماها وارد مذاکره شده و مقرر شده است که تمهیدات لازم برای برخورد با متخلفان انجام شود.

مینیمال
هایی برای زندگی

وقتی آدم یک نفر را دوست دارد، بیشتر تنهاست چون نمی تواند به هیچکس جز به همان آدم بگوید که چه احساسی دارد!

@Karaneshaa
[عباس معروفی]

کتاب سفوتی میدان

تازه های سلامت

چگونه می توان از ابتلا به سنگ کلیه پیشگیری کرد؟

بسیاری از ما در مورد سنگ کلیه و دردهایی که می تواند ایجاد کند، شنیده ایم اما همه نمی دانند سنگ کلیه دقیقاً چیست، چرا برخی از افراد به آن مبتلا می شوند و این سنگ ها چگونه از بین می روند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری دانشکده پزشکی Yale Medicine، زمانی که مواد معدنی در دستگاه ادراری جمع می شوند و کریستال هایی ایجاد می کنند که به صورت توده ای شبیه سنگریزه درمی آیند، سنگ کلیه تشکیل می شود. سنگ کلیه ممکن است کوچک و غیرقابل توجه باشد اما در برخی موارد می تواند به اندازه یک نخود رشد کند و در حالت (لوله ای که ادرار را از کلیه ها به سمت مثانه تخلیه می کند) گیر کند، جریان ادرار را مسدود کند و باعث درد شدید شود. در بدترین موارد، درد به اندازه ای شدید است که شاید نیاز به جراحی داشته باشید.

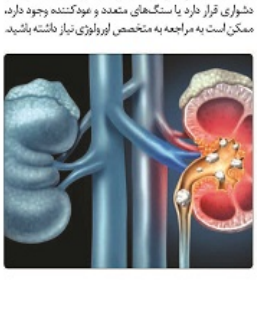
از هر ۱۰ نفر، یک نفر در مقطعی از زندگی خود دچار سنگ کلیه می شود. اگرچه سنگ کلیه در مردان شایع تر از زنان است اما هر فردی در هر سنی ممکن است به آن مبتلا شود.

یک متخصص اورولوژی از دانشکده پزشکی دانشگاه ییل می گوید افزایش تشخیص سنگ کلیه نشان دهنده افزایش موارد چاقی، دیابت و فشار خون است. درحالی که سنگ کلیه قابل درمان است، اکثریت قریب به اتفاق بیماران تا زمانی که علائمی مانند درد یا ادرار خونی نداشته باشند، نمی دانند که سنگ کلیه دارند.

به گفته این متخصص، چهار نوع اصلی سنگ کلیه وجود دارد: سنگ های کلسیمی که شامل دو زیرگروه هستند: سنگ های اگزالات کلسیمی و سنگ های فسفات کلسیمی.

اگزالات یک ماده طبیعی است که در بسیاری از غذاها از جمله اسفناج، چغندر، بادام و محصولات سویا یافت می شود. سنگ های اسید اوریکی می توانند زمانی تشکیل شوند که اسید بیش از حد در ادرار وجود داشته باشد که می تواند ناشی از خوردن بیش از حد ماهی، صدف، مرغ و گوشت (به خصوص جگر) باشد که دارای سطوح بالایی از پورین هستند. نوشیدن آب کافی، کاهش مصرف غذاهای حاوی پورین و حفظ یک رژیم غذایی سالم بطور کلی می تواند به جلوگیری از سنگ های اسید اوریکی کمک کند.

در حالی که هر نوع سنگ کلیه متحصره فرد است، توصیه هایی وجود دارد که می تواند به جلوگیری از تشکیل آن ها کمک کند. اصلی ترین کار هیدراتاسیون است. به طور کلی نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب و مایعات در روز از جمله قهوه، چای و آبمیوه توصیه می شود.

رژیم غذایی DASH برای جلوگیری از افزایش فشار خون نیز می تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش دهد. رژیم DASH سرشار از سبزیجات، میوه ها و غلات کامل است همچنین مصرف محصولات لبنی و گوشت های چرب که اسیدی تر هستند را محدود می کند. بهتر است از مصرف نمک اضافی که می تواند کلسیم را وارد ادرار کند، خودداری کنید. میزان توصیه شده مصرف روزانه کلسیم برای بزرگسالان ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم است که بستگی به سن و جنس فرد دارد.

همچنین توصیه های بین المللی تاکید می کنند که مصرف سدیم کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز باشد، همه افراد مبتلا به سنگ کلیه به متخصص نیاز ندارند اما اگر سنگ بزرگ است یا در محل دشواری قرار دارد یا سنگ های متعدد و عودکننده وجود دارد، ممکن است به مراجعه به متخصص اورولوژی نیاز داشته باشید.