گوناگون

آیین‌نامه تخصیص یک درصد اعتبار دستگاه‌ها به حوزه زنان ابلاغ شد

تصویب نامه هیات وزیران درباره آیین نامه اجرایی بند ح تبصره ۹ ماده واحده قانون بودجه سال ۱۴۰۲ کل کشور توسط معاون اول رئیس جمهور ابلاغ شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، هیات وزیران در جلسه ۲۸ مرداد ۱۴۰۲ به پیشنهاد معاونت رییس جمهور در امور زنان و خانواده (با همکاری سازمان برنامه و بودجه کشور و وزارتخانه‌های کشور و بهداشت و درمان و آموزش پزشکی) و به استناد بند (ح) تبصره (۹) ماده واحده قانون بودجه سال ۱۴۰۲ کل کشور آیین نامه اجرایی بند مذکور را به تصویب رساند.

بند مذکور در لایحه بودجه سال ۱۴۰۲ ضمن تاکید بر اصل «تحکیم نهاد خانواده و رفع موانع رشد و شکوفایی بانوان»، تمامی دستگاه‌های اجرایی را مکلف می‌کند که یک درصد از اعتبارات هزینه‌ای خود را در موضوعات مربوط به حوزه زنان از قبیل توانمندسازی زنان خودسرپرست، حمایت از فرزندآوری، مشاوره در حوزه خانواده، حمایت از زنان و دختران در معرض آسیب و یا آسیب‌دیده، سلامت، بهداشت، آموزش، ورزش و کارآفرینی زنان هزینه کنند.

افراد دارای ژن آلزایمر ابتدا حس بویایی خود را از دست می‌دهند

یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که حامل ژن مرتبط با بیماری آلزایمر هستند ممکن است مدت‌ها قبل از بروز مشکلات حافظه و تفکر، حس بویایی خود را از دست بدهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که این نشانه اولیه زوال عقل در افرادی که حامل این ژن موسوم به APOE e4 هستند دیده نمی‌شود.

دکتر «متیو گود اسمیت»، محقق ارشد از دانشگاه شیکاگو، می‌گوید: «آزمایش توانایی فرد در تشخیص بوها ممکن است راهی مفید برای پیش بینی مشکلات آینده در زمینه شناخت باشد.»

گود اسمیت در ادامه افزود: «در حالی که تحقیقات بیشتری برای تأیید این یافته‌ها و تعیین سطح از دست دادن بویایی که می‌تواند خطر آینده را پیش‌بینی کند، مورد نیاز است، این نتایج می‌تواند امیدوار کننده باشد، به ویژه در مطالعاتی که با هدف شناسایی افراد در معرض خطر ابتلاء به زوال عقل در مراحل اولیه بیماری انجام می‌شود.»

برای این مطالعه، محققان بیش از ۸۶۵ نفر را از لحاظ توانایی تشخیص بو مورد بررسی قرار دادند. آزمایشات در طول پنج سال انجام شد. کسانی که مشکلات حافظه یا تفکر داشتند دو بار به فاصله پنج سال مورد آزمایش قرار گرفتند. محققان همچنین نمونه‌های DNA از افراد گرفتند.

محققان دریافتند افرادی که نوع ژن آلزایمر را حمل می‌کنند، ۲۷ درصد کمتر از افرادی که این ژن را نداشتند، تشخیص بوی خوب داشتند. افراد دارای این ژن از سن ۶۵ تا ۶۹ سالگی تشخیص بوی کمتری را تجربه کردند. محققان دریافتند که در آن سن، حاملان ژن می‌توانند به طور متوسط حدود ۳ بوی آزمایشی را تشخیص دهند، در حالی که در افرادی که فاقد این ژن بودند، حدود ۴ بو را تشخیص دادند.

گود اسمیت گفت: «شناسایی مکانیسم‌های زیربنایی این روابط به ما کمک می‌کند تا نقش بویایی در تخریب عصبی را درک کنیم.»

با مصرف این ماده غذایی شاد شوید

مصرف مقداری از این ماده غذایی به‌طور روزانه می‌تواند به بهبود خلق و خوی افراد کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف گردو می‌تواند خلق و خوی را تا ۲۸ درصد بهبود بخشد. پروفسور پیتر پریبیس، محقق ارشد این تحقیق گفت در گذشته، مطالعات روی گردو، اثرات مفیدی بر بسیاری از پیامدهای سلامتی مانند بیماری قلبی، دیابت و چاقی نشان داده است.

مطالعه ما متفاوت بود زیرا در تحقیق کنونی بر شناخت متمرکز بود و بهبود این کار آزمایی تصادفی سازی شده کنترل شده (CRT) پیامدهای خلقی را در مردان و زنان اندازه گیری کردیم. برای این مطالعه، نیمی از شرکت کنندگان قرص نان موز غنی شده با گردو را مصرف کردند بنابراین دیدن گردو یا حس طعم آن غیرممکن بود. بقیه نان موز غنی نشده با گردو خوردند. شرکت‌کنندگان در این مطالعه، پرسشنامه‌ای در مورد خلق و خوی خود پر کردند. پروفسور پریبیس توضیح داد: ما از یک پرسشنامه معتبر به نام پروفایل حالات خلقی (POMS) استفاده کردیم که یکی از پرکاربردترین و پذیرفته‌ترین مقیاس‌های خلقی در مطالعات شناختی است. این آزمون دارای ۶ حوزه خلقی تنش، افسردگی، خشم، خستگی، قدرت، پریشانی است همچنین نمره اختلال خلقی کل (TMD) را ارائه می‌دهد.

هر چه امتیاز نمره اختلال خلقی کل فرد کمتر باشد، خلق و خوی بهتری دارد. پس از هشت هفته خوردن نان موز با گردو، مردان مورد مطالعه ۲۸ درصد بهبود خلق و خوی خود را مشاهده کردند. پروفسور پریبیس بیان کرد: در مردان جوان شاهد بهبود معنادار و ۲۸ درصدی خلق و خوی بودیم اما هیچ بهبودی در خلق و خوی زنان مشاهده نکردیم. «چرا چنین نتایجی حاصل شده است نمی‌دانیم، با این حال، مطالعات دیگر بهبود خلق و خوی زنان را پس از خوردن گردو نشان داده است.» گردو حاوی انواع مواد مغذی است که ممکن است به بهبود خلق و خوی کمک کند این مواد شامل آلفا-لینولنیک اسید، ویتامین E، فولات، پلی‌فنول‌ها و ملاتونین است. آلفا لینولنیک اسید چربی ضروری امگا ۳ است و از آن جهت ضروری نامیده می‌شود که برای رشد و تکامل طبیعی انسان مورد نیاز است. پلی‌فنول‌ها گروهی از مواد شیمیایی هستند که به طور طبیعی در گیاهان تولید می‌شوند و ملاتونین نیز یک فرآورده طبیعی است که در گیاهان و جانوران یافت می‌شود. پروفسور پریبیس نتیجه گرفت که نتایج این تحقیق واضح است؛ «بیشتر گردو بخورید.»

مصرف گردو یک مداخله آسان است و آنها نه تنها برای خلق و خوی شما بلکه برای سلامت کلی شما نیز مفید هستند. مقدار توصیه شده مصرف روزانه گردو یک مشت است.

زنان و خانواده

تأمین مواد اولیه و صادرات اقلام تولیدی زنان سرپرست خانوار با ایجاد تعاونی‌های منطقه‌ای

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده به ضرورت ایجاد تعاونی‌های شبکه‌ای برای تامین زنجیره ارزش محصولات زنان سرپرست خانوار تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، خزعلی در نشستی که در محل معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده با معاون تعاون وزیر کار و رفاه اجتماعی و مدیر اشتغال قرارگاه مرکزی جهاد سازندگی و محرومیت زدایی سپاه برگزار شد بر ضرورت توجه به ایجاد اشتغال برای زنان سرپرست خانوار تاکید کرد و گفت: باید با ایجاد تعاونی‌های منطقه‌ای در استان‌های مختلف کشور و امکان تامین مواد اولیه و صادرات اقلام تولیدی زنان سرپرست خانوار را فراهم کنیم.

وی با بیان اینکه معاونت زنان دستگاه سیاست‌گذار است افزود: به دلیل اینکه ما دستگاه اجرایی نیستیم نمی‌توانیم مستقیم وارد شویم اما می‌توانیم با سیاستگذاری و شناسایی‌هایی که در سفرهای استانی داریم کمک کنیم تا مسیر تامین مواد اولیه تا عرضه اقلام تولیدی زنان سرپرست خانوار هموار شود.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به اینکه تبصره ۱۸ امسال بهتر از سال گذشته عمل کرده گفت: با توجه به صندوق ضمانت تسهیلات زنان سرپرست خانوار، دولت ضامن آن‌ها می‌شود.

وی همچنین بر ضرورت ایجاد اشتغال خانواده محور به جای کمک های بلاعوض تاکید کرد و گفت: باید شرایط توانمندسازی و خوداشتغالی برای افرادی که توانایی کار را دارند فراهم شده و مسیر برای تامین مواد اولیه تا عرضه آن‌ها هموار شود.

همچنین مقرر شد شتابدهنده‌های پشتیبان از تولید زنان سرپرست خانوار برای ایجاد تعاونی‌های شبکه‌ای در مشاغل خانگی و به صورت خاص صنایع دستی جهت بهبود این صنعت و روز آمدی آن و تامین لوازم اولیه آن فراهم شود.

در این دیدار معاون تعاون وزیر کار، رفاه و تامین اجتماعی و مدیر اشتغال قرارگاه مرکزی جهاد سازندگی و محرومیت زدایی سپاه پیشنهاداتی را پیرامون عرضه بهتر کالاهای تولیدی زنان سرپرست خانوار ارائه دادند.

"کار کودک" گریبان‌گیر حدود ۱۵ درصد از کودکان کشور است!

مرکز پژوهشهای مجلس در گزارشی به آسیب‌شناسی نظارت موثر بر عدم استفاده از کار کودکان پرداخت و نوشت: براساس آمارها کار کودک گریبان‌گیر حدود ۸ درصد و با احتساب کودکان خانه‌دار حدود ۱۵ درصد از کودکان کشور است؛ حدود ۱۰ درصد از کودکان کار به مدرسه نمی‌روند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، دفتر مطالعات اجتماعی مرکز پژوهشهای مجلس شورای اسلامی در گزارشی با عنوان «چالش‌های نظارت موثر بر عدم استفاده از کار کودکان» نوشت: تعدادی از کودکان به‌دلایل مختلف از جمله فقر خانوارها در اشکال مختلفی از «کار کودک» مانند کار در کارگاه‌ها مشغول به کار هستند. براساس این تعریف، کار کودک «به‌عنوان کارهایی تعریف می‌شود که کودکان را از دوران کودکی، ظرفیت و توانایی و شأن‌شان محروم می‌کند و برای رشد فیزیکی و روانی آنها مضر است». براساس آمارها کار کودک گریبان‌گیر حدود ۸ درصد و با احتساب کودکان خانه‌دار حدود ۱۵ درصد از کودکان کشور است، در این میان حدود ۱۰ درصد از کودکان کار به مدرسه نمی‌روند.

در این گزارش عنوان شده است کار کودک به‌دلیل آسیب‌های آن به‌لحاظ قانونی در قوانین بین‌المللی و داخلی نظیر قانون کار (۱۳۶۹) و قانون حمایت از اطفال و نوجوانان (۱۳۹۹) منع و جرم‌انگاری شده است و دولت مکلف شده است به‌منظور کاهش کار کودکان، اقدامات و حمایت‌های لازم از کودکان را به‌عمل آورد.

به‌رغم منع قانونی این کارها، برحسب گزارش‌های مختلف، کودکان کماکان در فعالیت‌های اقتصادی مورد سوءاستفاده و بهره‌کشی قرار می‌گیرند. سوءاستفاده از کودکان نشان‌دهنده ضعف در ضمانت اجرای قوانین و نبود سازوکار مناسب جهت نظارت موثر بر عدم استفاده از کار کودک است، به‌عبارتی ضعف در اجرای قوانین و عدم نظارت موثر بر کارگاه‌ها یکی از عمده دلایل شکل‌گیری کار کودک است.

بررسی‌های این گزارش حاکی از آن است که ماهیت تعدادی از کارهای کودک به‌ویژه بدترین اشکال آن به‌گونه‌ای است که نظارت بر آنها و لذا حذف آنها را دشوار می‌کند. کارهای خانگی، کارهای غیرقانونی نظیر جابه‌جایی مواد مخدر، کار در مناطق دشوار و دور از نظارت نظیر کولبری، سوءاستفاده جنسی از کودکان در زمینه‌های مختلف نمونه‌ای از این کارها هستند. برای مثال نظارت قانونی بر کارهای خانگی به‌دلیل آنکه در حوزه خصوصی رخ می‌دهد به‌راحتی امکان‌پذیر نیست. کاهش این کارها، تنها با ریشه‌کن کردن فقر و آگاهی‌بخشی به جامعه امکان‌پذیر است.

در بسیاری از اسناد بین‌المللی که کشور ایران نیز برخی از آنها را پذیرفته است، نظیر کنوانسیون حقوق کودک، کنوانسیون ممنوعیت و اقدام فوری برای محو بدترین اشکال کار کودک و قوانین داخلی نظیر قانون کار (۱۳۶۹) و قانون حمایت از اطفال و نوجوانان (۱۳۹۹) کار کودک منع شده است. به‌رغم منع کار کودکان در سن کمتر از ۱۵ سال و مداخله در وضعیت‌های مخاطره‌آمیز از جمله بهره‌کشی اقتصادی از «اطفال» و «نوجوانان» در قوانین، شاهد حضور کودکان در کارهای مختلف از جمله بدترین شکل آنها هستیم.

گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس بر این نظر است که مشارکت کودکان در این شکل از کارها نشان‌دهنده ضعف در اجرای قوانین است. قانون، اداره کل بازرسی کار و امور اجتماعی را موظف کرده است که بر کارگاهها نظارت کند تا از کار کودکان استفاده نشود.

وزارت کشور موظف شده است شرایط تحصیل را برای همه کودکان ایرانی و اتباع فراهم کند، سازمان بهزیستی نیز مسئول ساماندهی کودکان خیابانی شده است و شهرداری‌ها مکلف به نظارت بر عملکرد پیمان‌کاران این سازمان به‌منظور عدم به‌کارگیری اطفال شده‌اند.

با این اوصاف نظارت دستگاه‌هایی همچون اداره‌کل بازرسی کار و امور اجتماعی فراگیر، منظم و موثر نیست و مجازات کارفرمایان متخلف قاطع و بازدارنده نیست. اداره بازرسی کار و امور اجتماعی در زمینه نظارت بر کارگاه‌ها در بسیاری از موارد به فرایندهای بوروکراتیک اکتفا و فرایند نظارت بر کار کودکان را موکول به گزارش‌های دیگر از جمله گزارش سازمان‌های مردم‌نهاد کرده است و کمتر به‌صورت حضوری، بر کارگاه‌ها به‌ویژه در بخش غیررسمی نظارت می‌کند.

نبود نظارت موثر بر کار کودک باعث شده است کودکان برحسب گزارش‌ها در بسیاری از فعالیت‌های اقتصادی مورد سوءاستفاده و بهره‌کشی قرار گیرند. به‌عبارتی دیگر نبود نظارت موثر بر کارگاه‌ها یکی از عمده دلایل شکل‌گیری کار کودک است.

برش

ریسک حمله قلبی در روزهای آلوده و گرم ۲ برابر می‌شود

یک مطالعه جدید گزارش می‌دهد که گرمای شدید و دود خفه‌کننده ناشی از آتش‌سوزی که در تابستان امسال بخش‌های وسیعی از جهان را فرا گرفته است، بسیار برای سلامت قلب خطرناک است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند روزهایی که گرمای شدید با ذرات ریز آلودگی هوا ترکیب می‌شود، می‌تواند خطر حمله قلبی کشنده را در افراد دو برابر کند.

«یو اوی لی یو»، دانشیار اپیدمیولوژی در دانشگاه سان یات سن در گوانگژو چین، گفت: «قرار گرفتن در معرض امواج گرما با آلودگی ذرات ریز به صورت هم‌افزایی تعامل دارد و باعث مرگ و میر بیشتر ناشی از حمله قلبی می‌شود» به گفته محققان، این نتایج نشان‌دهنده خطر مستقیم تغییرات آب‌وهوایی برای سلامت انسان است. برای مطالعه جدید، محققان بیش از ۲۰۲۰۰۰ مرگ ناشی از حمله قلبی را که بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۰ در استان جیانگ سو چین رخ داده است، تجزیه و تحلیل کردند. آنها همچنین شاخص گرمای محلی و اندازه گیری آلودگی هوا را برای روز و روز قبل از هر حمله قلبی جمع آوری کردند تا افزایش خطر ناشی از ترکیب گرما و مه دود را ارزیابی کنند. شاخص گرما هم دما و هم رطوبت را در نظر می‌گیرد.

به گفته آژانس حفاظت از محیط زیست ایالات متحده، ذرات ریز کمتر از ۲.۵ میکرون اندازه دارند- حدود ۳۰ برابر کوچک‌تر از قطر یک تار موی متوسط انسان. محققان گفتند هنگامی که این آلودگی ذرات در عمق ریه‌ها استنشاق می‌شود، می‌تواند ریه‌ها و رگ‌های خونی اطراف قلب را تحریک کند.

لی یو و همکارانش دریافتند که گرما به خودی خود یک خطر قلبی است.

امواج گرمای دو روزه با شاخص حرارتی بین ۲۸ تا ۳۷ درجه سانتیگراد خطر حمله قلبی کشنده را تا ۱۸ درصد افزایش می‌دهد.

امواج گرمای چهار روزه ۳۵ تا ۴۲ درجه سانتیگراد خطر مرگ ناشی از حمله قلبی را تا ۷۴ درصد افزایش داد اما این فقط با توجه به گرمای شدید بود. خطر مرگ ناشی از حمله قلبی در روزهایی که هم گرمای شدید و هم کیفیت هوای ناسالم دارند، در واقع دو برابر می‌شود. آنها دریافتند در حالی که سرمای شدید می‌تواند خطر مرگ ناشی از حمله قلبی را ۴ تا ۱۲ درصد افزایش دهد، اما با آلودگی هوا ترکیب نمی‌شود و خطر را به میزان قابل توجهی افزایش نمی‌دهد. لی یو گفت: «مطالعات قبلی نشان داده‌اند که گرمای زیاد یا آلودگی هوا می‌تواند التهاب و استرس را در بدن افزایش دهد.»

او گفت که علاوه بر این، دمای بالا می‌تواند با افزایش جریان خون و تغییر الگوهای تنفسی، میزان دریافت آلاینده‌های هوا را در فرد افزایش دهد.

نتایج نشان داد زنان بیشتر از مردان در معرض حمله قلبی کشنده در روزهای با گرمای شدید بودند و سالمندان ۸۰ سال و بالاتر هم نسبت به بزرگسالان جوان در معرض خطر بیشتری بودند.

مصرف کنندگان وارفارین مراقب تغذیه خود باشند

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: برخی مواد غذایی می‌توانند باعث تغییر میزان اثر وارفارین در بدن بیمار شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، غزاله اسلامیان با تاکید بر اهمیت تداخلات دارویی با مواد غذایی، افزود: بیماران باید داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کرده و به تداخلات دارویی و غذایی نیز توجه داشته باشند. وی، وارفارین را یکی از داروهایی برشمرد که تداخلات غذایی مهمی دارد و بیماران باید به این موضوع در رژیم غذایی خود توجه داشته باشند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: وارفارین، یک داروی ضد انعقاد خوراکی است که از طریق مهار ساخت فاکتورهای انعقادی مانع لخته شدن خون در بیمار می‌شود. وی، لخته شدن طبیعی خون را یک عامل حیاتی در جلوگیری از خونریزی ذکر کرد و یادآور شد که لخته شدن غیرطبیعی خون در داخل شریان‌ها و وریدها می‌تواند سلامت فرد را تهدید کند.

به گفته اسلامیان، وارفارین بر روی لخته‌های ایجاد شده تأثیری ندارد و فقط مانع تشکیل لخته می‌شود وی تاکید کرد: وارفارین باید تحت نظارت دقیق پزشک مصرف شود و در برخی بیماران مصرف این دارو تا پایان عمر الزامی است.

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه با اشاره به اینکه برخی مواد غذایی می‌توانند میزان اثر وارفارین در بدن فرد را تغییر دهند به بیماران توصیه کرد: در مصرف گریپ فروت، کرن‌بری (قره‌قاط)، و انبه احتیاط کنید وی خاطرنشان کرد: در صورت مصرف مداوم و زیاد آب گریپ فروت، انبه، آب انبه و عصاره انبه، تأثیر وارفارین افزایش می‌یابد و احتمال خونریزی زیاد می‌شود.

به گفته اسلامیان، این بیماران باید از زیاده‌روی در مصرف زنجبیل، سیر و زردچوبه نیز پرهیز کنند. عضو هیئت علمی دانشگاه در خصوص رژیم غذایی بیماران مصرف کننده وارفارین گفت: رژیم غذایی این افراد باید به گونه‌ای باشد که ویتامین K موجود در غذای روزانه میزان ثابتی داشته باشد زیرا دریافت کم یا زیاد این ویتامین بر میزان اثر وارفارین تأثیر می‌گذارد. وی مصرف مقدار زیاد ویتامین K در رژیم غذایی را باعث غلیظ شدن خون و افزایش نیاز به وارفارین برشمرد. همچنین مقدار کم این ویتامین در غذا را باعث رقیق شدن خون و کاهش نیاز به وارفارین عنوان کرد.

اسلامیان تاکید کرد که این بیماران باید در مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین K احتیاط کنند زیرا افراط یا عدم مصرف این مواد هیچ یک به نفع بیمار نیست. وی از مهم‌ترین منابع حاوی ویتامین K به سبزی‌های دارای برگ‌های پهن سبز رنگ، چای سبز، اسفناج، آویشن، پیازچه، شلغم، انواع کلم‌ها، مارچوبه، کاهو و روغن کانولا (کلزا) اشاره کرد.

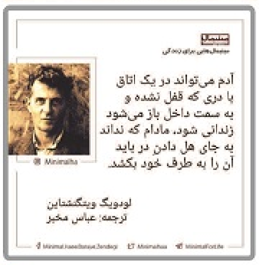
به گفته عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه، جگر، پنیر، شیر و زرده تخم مرغ نیز از دیگر مواد غذایی حاوی ویتامین K هستند.

این دکترای علوم تغذیه به بیماران توصیه کرد که مواد غذایی حاوی ویتامین K را به طور متعادل و منظم مصرف کنند زیرا با مصرف زیاد یا عدم مصرف این مواد در یک روز نیاز به تغییر مقدار وارفارین مصرفی خواهد بود. اسلامیان تاکید کرد: منجمد کردن مواد غذایی باعث تخریب و از بین رفتن ویتامین K می‌شود اما حرارت، تأثیر چندانی بر روی آن ندارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به بیماران توصیه کرد قبل از مصرف هر نوع مکمل (گیاهی یا غیر گیاهی) حتماً با پزشک خود مشورت کنند. وی افزود: به دلیل تداخل وارفارین با داروهایی چون جینسینگ و جینکوبیلوبا حتماً در صورت تجویز با پزشک معالج خود مشورت کنید؛ زیرا این مکمل‌ها دارای فعالیت ضد انعقادی هستند و باعث افزایش اثر و احتمال خونریزی می‌شود.

اسلامیان با اشاره به شباهت کوآنزیم Q۱۰ از نظر ساختمانی به ویتامین K گفت: این ماده نیز ممکن است بر لخته شدن خون اثر بگذارد بنابراین مصرف این دارو همراه با وارفارین باید تحت نظر پزشک و با مشورت انجام گیرد. وی توصیه کرد بیماران به برچسب مولتی‌ویتامین مینرال‌هایی که حاوی جینسینگ و کوآنزیم Q۱۰ هستند توجه کنند.

مینیمال‌هایی برای زندگی



آدم می‌تواند در یک اتاق
با دری که قفل نشده و
به سمت داخل باز می‌شود
زندانی شود، مادام که نداند
به جای هل دادن در باید
آن را به طرف خود بکشد.

لودویگ ویتگنشتاین
ترجمه: عباس مخبر

تازه های سلامت

آنچه باید از سنگ کیسه صفرا بدانیم

مدیر گروه جراحی بیمارستان شریعتی، در مورد سنگ کیسه صفرا توضیحاتی داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، احمدرضا سروش در برنامه ضربان شبکه سلامت سیما، گفت: کیسه صفرا در زیر بستر کبد قرار دارد و اگر شکم را به چند قسمت تقسیم کنیم، کیسه صفرا در قسمت راست فوقانی آن قرار دارد. بیماری‌های کیسه صفرا به خصوص سنگ کیسه‌صفرا یکی از شایع‌ترین علت‌های بستری بیماران به دلیل مشکلات گوارشی است. این عضو بدن بسیار کوچک است و حجمی بین ۵۰ تا ۷۰ سی سی دارد.

وی تاکید کرد کیسه صفرا تولید کننده صفرا نیست و تنها ذخیره کننده آن است. زمانی که غذا خورده می‌شود، این کیسه منقبض شده و صفرا وارد دستگاه گوارش می‌شود. صفرا در هضم و جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی محلول در چربی نقشی کلیدی دارد. بنابراین در صورت برداشت کیسه صفرا هنگام جراحی، فقط مکان ذخیره صفرا از بین می‌رود و گردش صفرا قطع نمی‌شود.

سروش در پاسخ به این سوال که سنگ کیسه صفرا چگونه به وجود می‌آید، گفت: مهم‌ترین عوامل تأثیر گذار بر ایجاد سنگ کیسه صفرا ژنتیک، محیط و تغذیه هستند. در کشور ما حدود ۶ تا ۹ درصد افراد در طول عمر خود مبتلا به سنگ کیسه صفرا می‌شوند.

وی با عنوان این مطلب که سبک زندگی از جمله عوامل مهم ایجاد کننده سنگ کیسه صفرا محسوب می‌شود، افزود: افراد کم تحرک ریسک بالاتری برای تشکیل سنگ صفرا دارند.

سروش ادامه داد: بین چاقی و ایجاد سنگ کیسه صفرا نیز رابطه‌ای مستقیم وجود دارد. بارداری نیز از عوامل افزایش دهنده ابتلاء به سنگ صفرا است، زیرا در هنگام بارداری، تغییرات هورمونی گسترده‌ای در بدن ایجاد می‌شود. بعضی داروها نیز می‌توانند این ریسک را افزایش دهند.

این استاد دانشگاه در پاسخ به این سوال که علائم سنگ کیسه صفرا چیست، گفت: نوع بدون عارضه این بیماری، خود را به صورت کولیک صفراوی نشان می‌دهد. به این صورت که پس از خوردن یک وعده غذای چرب و سنگین، بیمار درد شدیدی را در قسمت فوقانی و راست شکم، و گاهی در قسمت شانه راست احساس می‌کند. البته این درد با تهوع و استفراغ نیز می‌تواند همراه باشد.

سروش ادامه داد: بارداری شانس ایجاد سنگ کیسه صفرای علامت دار را افزایش می‌دهد. امروزه در کل مدت بارداری می‌توان سنگ کیسه صفرا را به روش بسته (لاپاراسکوپی) عمل کرد، زیرا جراحی‌های مدرن، ایمن هستند. در ضمن سنگ صفرای بدون علامت نیازی به عمل جراحی ندارد و بیماری محسوب نمی‌شود.

کمپین یک قطره آب
A DROP OF WATER
آبیاری، همیشه هم برای گیاهان خوب نیست!
۴ ۸ صبح
ساعت آبیاری
۸ ۱۲ شب
adropofwater.ir
@adropofwatercampaign
● اغلب بنظر می‌رسد که هرچه بیشتر به گیاه آب دهیم بهتر است اما آب زیادی می‌تواند باعث سستی ریشه، خرابی برگ‌ها و رشد آفت‌ها در آن شود. آبیاری درست، نه تنها باعث صرفه جویی در آب است بلکه به رشد بهتر گیاهان کمک می‌کند. ● در ساعات آبیاری، وزش باد و حرارت خورشید در کمترین حد است. در نتیجه تبخیر سطحی به حداقل می‌رسد. همچنین آب در این زمان بیشترین فشار را دارد.