گوناگون

درخواست بررسی کارشناسی برای تعطیلی مدارس

معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه برای بحث تعطیلی مدارس درخواست بررسی کارشناسی داشته‌ایم، گفت: شورای مدارس باید از ظرفیت معلمان علاقمند و گروه‌های جهادی برای جبران عقب‌ماندگی آموزشی دلش آموزان استفاده کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدمهدی کاظمی درباره ضرورت آموزش حضوری و فعالیت مدارس اظهار کرد: امیدواریم با تدابیر اندیشه شده مشکلی با نهادهای دیگر در بحث آموزش حضوری نداشته باشیم، مسئله تعلیم و تربیت موضوع پیچیده‌ای است و کافی با این موضوع به صورت ساده‌انگارانه نگاه می‌شود که در این راستا ضرورت دارد این اتفاق دیگر پیش نیاید.

وی افزود: آلودگی هوا را صرفا در ۵ یا ۶ کلانشهر داشتیم و سایر مدارس آموزش به صورت حضوری تداوم داشت اما برای جبران یادگیری دلش آموزان هرچند این موضوع فراگیر نبوده و در بخشی از شهرستان‌ها و استان‌ها اتفاق افتاد مدارس می توانند با استفاده از ظرفیت‌های موجود، مشارکت اولیا، اعتبارات دولتی و گروه‌های جهادی برای برگزاری کلاس‌های جبرانی اقدام کنند. بهرامی متذکر شد: البته اجباری برای برگزاری کلاس جبرانی در روزهای پنجشنبه یا نوبت عصر مدارس وجود ندارد و این موضوع در اختیار شورای آموزشی مدارس است تا در صورت صلاحدید، رضایت خانواده‌ها و داشتن شرایط در مدرسه از این ظرفیت استفاده کنند. معاون وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: در مراکزی که به علت آلودگی هوا مدارس به صورت مجازی برگزار شد پیشنهاد دادیم از ظرفیت شورای مدرسه استفاده کنند و مدرسه مدیریت کند از ظرفیت بعد از ظهر یا با افزودن یک ساعت به زمان کل آموزش در طول هفته نسبت به جبران عقب‌ماندگی تحصیلی دلش آموزان اقدام کنند و اگر تامین منابع شود، پنجشنبه‌ها آموزش جبرانی را برای دلش آموزان داشته باشیم. کاظمی گفت: این جبران عقب ماندگی را استان و شورای مدرسه بهتر می‌توانند تدبیر کنند از ظرفیت معلمان علاقمند، گروه‌های جهادی می توانند برای جبران عقب ماندگی آموزشی دلش آموزان استفاده کنند. وی با بیان اینکه برای بحث تعطیلی مدارس درخواست بررسی کارشناسی داشته‌ایم، افزود: استان‌ها برای این موضوع برنامه‌ریزی می کنند و این کار از طریق استان‌ها انجام می‌شود اما این نکته مورد توجه این است که براساس شاخص‌های جهانی و پژوهش‌هایی که در این راستا انجام شده، شاخص خاصی در کشورها برای تعطیلی مدارس به دلیل آلودگی هوا رایج نیست اما در کشورهایی هم که شاخص دارند، عدد شاخص آلودگی هوا متفاوت است. کاظمی عنوان کرد: برخی از کشورها دوره متوسطه را با شاخص بالای ۳۰۰ و برای دوره ابتدایی با شخص ۲۰۰ مدارس را تعطیل می کنند. وی افزود: با بررسی یک سایت بین‌المالی که نشان‌دهنده وضعیت آلودگی هوا در کشورهاست، متوجه شدیم که بسیاری از کشورهای آسیای شرقی و اروپایی آلودگی هوا با شاخص بالای ۲۴۰ را داشته‌اند و مدارس هیچکدام آنها تعطیل نیست که این موضوع باید مورد بررسی و کارشناسی دقیق قرار گیرد.

دسترسی ۱۰۰ درصدی نوزادان کشور به واکسن هپاتیت

رئیس کل سازمان نظام پزشکی از دسترسی ۱۰۰ درصدی نوزادان کشور به واکسن هپاتیت خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، محمد رئیس‌زاده گفت: زیربنای توسعه و پیشرفت پایدار هر کشوری منابع انسانی سالم آن هستند. در شهر تهران نیز اگر می‌خواهیم این شهر الگوی جهان اسلام باشد باید شهروندان سالمی داشته باشد و به تبع آن باید پرسنل شهرداری تهران به عنوان ارائه کنندگان خدمات به این شهروندان سالم باشند. لذا برداختن به سلامت پرسنل شهرداری در جهت پیشرفت و توسعه پایدار است. وی افزود: بسیاری اقدامات در حوزه سلامت پرسنل در مجموعه شهرداری تهران انجام و یا در حال انجام است اما اگر یک کارگر ما مبتلا به بیماری همچون هپاتیت B شود با سهل انگاری ما این موضوع قابل بخشش و گذشت نیست. هپاتیت B در کشور ما به دلیل سبک سالم زندگی و همچنین واکسیناسیونی که انجام می‌دهد، بسیار از سطح دنیا پایین‌تر است که از افتخارات کشور ما محسوب می‌شود. وی ادامه داد: تزریق نوع واکسن هپاتیت B برای متولدین قبل از سال ۱۳۷۳ ضروری است؛ چرا که برای نوزادان پس از این سال به صورت فراگیر این واکسیناسیون انجام می‌شود. لذا این واکسیناسیون برای پرسنل شهرداری تهران یکی از اقدامات برجسته در میان اقدامات همه هفته‌های شنبه‌های امید و افتخار است.

آب چغندر موجب افزایش نیروی عضلانی در طول ورزش می‌شود

یک مطالعه جدید نشان داده است که مصرف نیترات رژیم غذایی، مولکول فعال در آب چغندر، به طور قابل توجهی باعث افزایش نیروی عضلانی هنگام ورزش می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، در حالی که مشخص است نیترات رژیمی هم استقامت در ورزش و هم شدت ورزش را افزایش می‌دهد، محققان هنوز چیزهای زیادی در مورد اینکه چرا این اثر رخ می‌دهد و اینکه چگونه بدن ما نیترات غذایی را که می خوریم به اکسید نیتریک تبدیل می کند، یاد نیاموزند. محققان دانشگاه اکستر، توزیع نیترات مصرف شده را در برای، خون، ماهیچه، ها و لبرا ۱۰ داوطلب سالم ردیابی کردند و آنها خواسته شد حداکثر ورزش را با انجام دهند. این تیم می خواست کشف کند که نیترات رژیمی در کجای بدن فعال است تا سرنخ‌هایی در مورد مکانیسم‌های موجود در زمان ورزش ارائه دهند.

یک ساعت پس از مصرف نیترات، از شرکت‌کنندگان خواسته شد ۶۰ اقدامی عضله چهار سر ران - عضله ران فعال در حین صاف کردن زانو - را با حداکثر شدت در مدت پنج دقیقه روی یک دستگاه ورزشی انجام دهند. این تیم افزایش قابل توجهی در سطوح نیترات در ماهیچه‌ها پیدا کرد در طول تمرینات، محققان دریافتند که این افزایش نیترات باعث افزایش ۷ درصدی در نیروی عضلانی می شود. در مقایسه با زمانی که شرکت کنندگان دارونما مصرف می کردند. «هدی جوزا»، استاد فیزیولوژی کاربردی در دانشگاه اکستر، گفت: «تحقیق ما در حال حاضر شواهد زیادی در مورد خواص افزایش عملکرد نیترات رژیم غذایی، که معمولاً در آب چغندر یافت می شود، ارائه کرده است.» مطالعات قبلی افزایش نیترات در بافت و مایع بدن را پس از مصرف نیترات رژیم غذایی نشان داده بود. با استفاده از رداب در مطالعه جدید، محققان توانستند به طور دقیق محل افزایش و فعال بودن نیترات را زیابی کنند و همچنین شیوه جدیدی را در مورد نحوه استفاده از نیترات مصرفی ما برای افزایش عملکرد ورزشی نشان دهند. این مطالعه نشان می‌دهد سطوح نیترات عضلانی برای عملکرد ورزشی مهم است. علاوه بر ورزش، احتمالاً برای سایر حوزه‌های پزشکی مانند مواردی که بیماری‌های عصبی-عضلانی و متابولیک مرتبط با کمبود اکسید نیتریک را هدف قرار می‌دهند، نیز پیامدهای مهمی دارد.

زنان و خانواده

روشی برای تشخیص عوارض خطرناک بارداری

متخصصان در یک مطالعه جدید دریافتند که از طریق بررسی تغییرات در میکروبیوم روده و با استفاده از یک آزمایش خون ساده، می‌توان علائم اولیه مربوط به عوارض خطرناک بارداری را شناسایی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، با استفاده از آزمایش جدید، متخصصان دانشگاه "لینکوپ" در چین، اکنون می‌توان علائم اولیه بیماری‌های شایعی مانند مسمومیت بارداری (پره اکلامپسی)، دیابت بارداری و همچنین یک بیماری کبدی به نام "کلستاز داخل کبدی" را تشخیص داد. به دلایلی که هنوز مشخص نیست، بارداری روی میکروبیوم روده تاثیر می گذارد و دانشمندان از این واقعیت برای کمک به شناسایی هر یک از این سه عارضه جدی و تهدیدکننده در دوران بارداری استفاده کرده‌اند.

مسمومیت بارداری تا ۷ درصد از حاملگی‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد و سالانه بیش از ۵۰۰ هزار جنین را در سراسر جهان می‌کشد. این بیماری با فشار خون بالا مشخص می‌شود همچنین حدود ۱۰ درصد از زنان باردار تحت تاثیر دیابت حاملگی قرار می‌گیرند و این عارضه، نوزادان را در معرض خطر دیابت نوع ۲ قرار می‌دهد بیماری "کلستاز داخل کبدی" نیز تقریبا ۷ درصد افزایش مورد مرگ جنین یا نوزاد قبل یا هنگام زایمان را به همراه دارد. اگرچه علت بروز این عوارض خطرناک در دوران بارداری هنوز به طور کامل شناخته نشده اما تشخیص و درمان به موقع هر سه مورد برای جلوگیری از پیامدهای دائمی یا حتی خطر مرگ مادر یا کودک بسیار حائز اهمیت است.

دکتر روتگرینگ شولن، نویسنده ارشد این مطالعه می گوید: ما سطح لیپیدهای چرب دارای زنجیره کوتاه را در طول بارداری طبیعی و در طول سه نوع خاص بارداری پیچیده با دیابت بارداری، مسمومیت بارداری و کلستاز داخل کبدی، تجزیه و تحلیل و مقایسه کردیم. دکتر شولن توضیح داد که لیپیدهای چرب دارای زنجیره کوتاهی که تجزیه و تحلیل شدند، فرآورده‌های ناشی از سوخت‌وساز باکتری‌های طبیعی در روده هستند و می‌توانند به عنوان نشانگرهای احتمالی پیامدهای بارداری استفاده شوند. وی افزود: این اولین مطالعه است که ارتباط لیپیدهای چرب دارای زنجیره کوتاه را با خطرات سه نوع از عوارض جدی بارداری نشان می دهد و در آینده می‌تواند اساسی برای پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با بارداری باشد. متخصصان در این مطالعه ۱۱۲ زن انتخاب شدند تا دریابند که آیا تغییرات در سطح لیپیدهای چرب دارای زنجیره کوتاه معروف به متابولیت‌ها، می‌تواند نشانه‌ای از عوارض بارداری باشد یا نه.

این زنان، به چهار دسته تقسیم شد، آن‌هایی که حاملگی سالم داشتند و آن‌هایی که مبتلا به مسمومیت بارداری، دیابت بارداری یا کلستاز داخل کبدی تشخیص داده شدند.

متخصصان در این مطالعه سابقه پزشکی هر یک از شرکت کنندگان را بررسی کرده و نمونه خون این زنان را از نظر میزان لیپیدهای چرب دارای زنجیره کوتاه مانند پروپیونیک، بوتیریک، ایزوبوتیریک، ایزووالریک و والید هگزانوییک تجزیه و تحلیل کردند. در هر سه گروه از زنانی که این عوارض را داشتند، در میان لیپیدهای چرب دارای زنجیره کوتاه موجود به ویژه اسید ایزوبوتیریک چندین نشانگر زیستی قوی مشاهده شد همچنین در نمونه خون زنان باردار مبتلا به دیابت حاملگی و مسمومیت بارداری میزان بالایی از اسید ایزووالریک، استیک و پروپیونیک مشاهده شد. در عین حال در نمونه خون زنانی که مبتلا به کلستاز داخل کبدی تشخیص داده شدند، سطوح بسیار کمتری از هر اسید چرب دارای زنجیره کوتاه شناسایی شد. سطح اسید هگزانوییک نیز در خون آنان به‌وضوح با بیماری آن‌ها همخوانی داشت.

متخصصان به این نتیجه رسیدند که سطوح پایین لیپیدهای چرب دارای زنجیره کوتاه در نمونه خون زنان باردار مبتلا به کلستاز داخل کبدی می‌تواند به دلیل کمبود ترکیب میکروبی روده باشد و همچنین سطح "اسید هگزانوییک" که یکی از نشانگرهای عوارض بارداریست می تواند با التهاب روده مرتبط باشد.

الزام استخدام پرستاران فعال در دوران کرونا بدون آزمون

عضو شورای عالی سازمان نظام پرستاری گفت: پرستارانی که در ایام کرونا با خدمات‌رسانی مطلوب، امتحان خود را پس داده‌اند دیگر نیازی به آزمون استخدامی ندارند و انتظار ما از مسئولان بکارگیری و استخدام بدون آزمون این پرستاران است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان نظام پرستاری، سیدرضا رمضانی یاسوج، افزود: یکی از مسائلی که به بیماران و جامعه سلامت صدمه می‌زند کمبود نیرو است. به ازای هر بیمار بدحال یک پرستار در هر شیفت باید حضور داشته باشد اما اکنون این مسئله در بیمارستان‌ها اجرا نمی‌شود و یکی از عوامل مرگ و میر بیماران در «ای سی یو» و «ال ای سی یو» همین کمبود نیرو است.

وی ادامه داد: باید دستگاه‌هایی که در استخدام پرستاران تاثیرگذار هستند دور هم جمع شوند و وضعیت نابسامان درمان کشور را بررسی و سپس نیروهای لازم را استخدام کنند.

این عضو شورای عالی نظام پرستاری با انتقاد از اینکه تکلیف شهدای سلامت و خانواده‌های ایثارگر آن‌ها هنوز مشخص نشده است، گفت: تعداد زیادی از گروه‌های سلامت در این ۲ تا ۳ سال گذشته صدمه دیده‌اند و باید جزء ایثارگران قرار گیرند.

رمضانی اضافه کرد: مجموعه‌ای از کادر سلامت به دلیل مشکلاتی که در اوج کرونا بسرای آن‌ها به وجود آمده است توانایی ادامه کار برای آنها فراهم نشده و یا حتی به واسطه آسیب‌هایی که به این افراد وارد شده، خانه‌نشین شده‌اند، از طرف دیگر برخی گروه‌ها با وجود آسیب اما همچنان به کارشان ادامه می‌دهند.

وی ادامه داد: تعدادی از کادر سلامت را هم در اوج بیماری کرونا از دست دادیم که شهدای سلامت ما هستند. گروهی از آن‌ها تعیین تکلیف شده‌اند و تعدادی هنوز تکلیفشان مشخص نیست که انتظار داریم تکلیف خانواده این عزیزان نیز زودتر مشخص شود.

عضو شورای عالی نظام پرستاری درباره آخرین اخبار از تبدیل وضعیت نیروهای شرکتی نیز، گفت: در جشن روز پرستار که محضر مقام معظم رهبری رسیدیم، ایشان فرمودند که تکلیف نیروهای شرکتی را مشخص کنید و رمضانی در ادامه به موضوع وضعیت بیمارستان‌های خیریه نیز اشاره و کرد و افزود: باید امتیازهایی برای تغییر وضعیت پرستاران در بیمارستان‌های دولتی در نظر بگیرند.

رئیس جمهور هم بر این موضوع تأکید و عنوان کرد که قصد دارد قراردادهای شرکتی را حذف کند، اما سازمان امور اداری و استخدامی این طرح را تاکنون اجرا نکرده است.

رمضانی خاطرنشان کرد: رهبر انقلاب، فرمودند افرادی که در قالب طرح ۸۹ روزه بودند، جذب شوند، اما نیروهای بکار گرفته شده برای عبور از بحران در ایام کرونا اخراج شدند.

وی تصریح کرد: با وجود تأکید رهبر معظم انقلاب مبنی بر تعیین تکلیف پرستاران طرحی و شرکتی، با گذشت ۲ سال هنوز تکلیف این نیروها مشخص نشده است.

عضو شورای عالی نظام پرستاری، یکی از مسائلی مورد غفلت مساله وضعیت استخدام نیروهای سابقه است، گفت: برخی پرستاران با ۲۰ سال پیش یا بیشتر به صورت قراردادی استخدام شده‌اند و همچنان در حال فعالیت هستند اما استخدام آنها به صورت قراردادی است.

رمضانی در ادامه به موضوع وضعیت بیمارستان‌های خیریه نیز اشاره و کرد و افزود: باید امتیازهایی برای تغییر وضعیت پرستاران در بیمارستان‌های دولتی در نظر بگیرند.

محض اطلاع

چگونه از «سوختگی فریزری» مواد غذایی منجمد شده جلوگیری کنیم؟

برای فریز کردن مواد غذایی باید اصولی رعایت شود تا غذاهای فریز شده سالم بمانند.

به گزارش پیام آشنا، انجماد روشی موثر برای مقدگاری بیشتر اقلام فاسد شدنی است. فرآیند انجماد از رشد باکتری‌ها، مخمرها و کپک‌هایی که باعث فساد مواد غذایی و مسمومیت غذایی می‌شوند، جلوگیری می کند، اما انجماد آن‌ها را از بین نمی‌برد. بنابراین مهم است که یکسری نکات را برای یخ زدن ایمن و محافظت از کیفیت مواد غذایی خود دنبال کنید.

در وهله اول فریزر خود را در دمای منفی ۱۷ درجه سانتی‌گراد یا کمتر از آن نگه دارید تا مواد غذایی خود را ایمن نگه دارید. فقط کیفیت ممکن است با نگهداری طولانی مدت در فریزر از بین برود.

چه چیزی را می توانید فریز کنید؟

شما می توانید تقریباً هر ماده غذایی را به استثنای غذاهای کنسرو شده باز نشده یا تخم مرغ در پوسته، در فریزر گذاشته و منجمد کنید. بنابراین می‌توانید با خیال راحت اقلامی مانند سس مایونز، سس خامه ای و کاهو را فریز کنید. اما باید بدانیم که کیفیت آن‌ها با انجماد شان، کاهش می‌یابد.

گوشت- مرغ- غذاهای دریایی و سایر سبزیجات غذاهایی علی برای انجماد هستند. زیرا این مواد غذایی فاسد شدنی هستند و بنابراین انجماد به حفظ ایمنی و کیفیت آنها کمک می کنند.

بسته‌بندی برای فریزر

مواد غذایی باید در کیسه‌های فریزر یا ظروف در بسته، بسته‌بندی شوند. هوای کیسه‌ها را با فشار دادن بیرون دهید و مقداری فضای آزاد نیز داخل ظروف بگذارید تا در صورت قیساط مواد غذایی فضا وجود داشته باشد. باید توجه کرد که اگر رطوبت مواد غذایی فریز شده از بین برود، غذای منجمد شده می‌تواند خشک و سفت شده و ممکن است دچار «سوختگی فریزر» شود. بر این اساس برای جلوگیری از، از دست دادن رطوبت، از بسته‌بندی‌های طراحی شده برای انجماد استفاده کنید که شامل ظروف انجماد پلاستیکی، کیسه فریزر یا روکش پلاستیک و بسته‌بندی و کیسه‌های پلی‌اتیلن است.

جلوگیری از سوختگی فریزر

سوختگی فریزر، لکه‌های سفید و خشک شده‌ای هستند که روی سطح غذاهای منجمد ظاهر می‌شوند. اگرچه سوختن فریزر شما را بیمار نمی‌کند، اما غذاهای منجمد مانند گوشت و سایر محصولات را سفت و بی‌مزه می کند. غذاهایی که در فریزر سوخته هستند هنوز هم قبل خوردن قبل باید از پختن جدا کنید.

برای جلوگیری از سوختگی فریزر می‌توانید نکات زیر را مدنظر داشته باشید:

- اقلام فریزر را در کاغذ فریزر سنگین، بسته‌بندی پلاستیکی، کیسه‌های فریزر یا فویل پیچید.
- تمام بسته‌های فریزر را تاریخ‌گذاری کنید و ابتدا از قدیمی‌ترین مواد غذایی استفاده کنید.
- با قرار دادن آن‌ها در جلوی فریزر، دسترسی به وسایل قدیمی را آسان‌تر کنید.

احتمال ابتلا به آسم در کودکان به دنبال مواجهه با آلودگی هوا

یک فوق تخصص بیماری‌های ریوی کودکان به آثار آلودگی هوا بر سلامت کودکان اشاره کرد و گفت: از آنجایی که ریه کودکان تا حدود ۱۸ سالگی همچنان در حال رشد است، تک تک عوامل موثر در بروز آلودگی هوا می‌تواند بر ریه کودک و سلامت او اثرات سوء داشته باشد و آغاز برخی حساسیت‌ها و شروع آسم در کودکانی که زمینه بیماری را هم ندارند، ممکن است رخ دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سید احمد طباطبایی درباره صحبت‌های اخیر مطرح شده پیرامون تغییر شاخص‌های معیار تعطیلی مدارس به دنبال آلودگی هوا، گفت: به نظر می‌رسد غیرحضوری شدن مدارس در دسترس‌ترین ابزار برای کمک به کاهش آلودگی هوا باشد، زیرا همه شاهد بودیم حداقل در پایتخت در زمان تعطیلی مدارس میزان ترافیک کاهش یافته بود.

وی افزود: البته خیلی‌ها فکر می‌کنند منشاء این آلودگی‌ها تنها ماشین‌های در حرکت هستند، اما اینها تنها منابع آلودگی هوا نیستند و کارخانه‌های اطراف شهر و وسایل حمل و نقل عمومی که در سطح شهر در حال تردد هستند نیز نقش مهمی در ایجاد آلودگی هوا دارند و باید فکری به حال این‌ها شود. برقی کردن اتوبوس‌های سطح شهر، اصلاح وضعیت تاکسی‌ها، سالنامه‌ی موتورهای بسیار زیادی که در شهر تردد می‌کنند، بررسی کیفیت سوخت و...نقش بسیار مهم‌تری در کاهش آلودگی هوا دارند که باید فکری به حال آنها شود.

او تاکید کرد: ما هم دوست نداریم آموزش و تحصیل بچه‌ها تحت تاثیر قرار گیرد، اما گویا غیرحضوری شدن مدارس به زعم تصمیم‌گیران، اولین تصمیمی است که می‌توانند در مواجهه با شرایط آلودگی هوا اتخاذ کنند، زیرا اثرات اقتصادی کمتری نسبت به تعطیلی کلی یا تعطیلی کارخانه‌ها دارد.

این فوق تخصص بیماری‌های ریوی کودکان درباره عوارض آلودگی هوا بر سلامت کودکان، اظهار کرد: از آنجایی که ریه کودکان تا حدود ۱۸ سالگی همچنان در حال رشد است، تک تک عوامل موثر در بروز آلودگی هوا می‌تواند بر ریه کودک و سلامت او اثرات سوء داشته باشد. از طرفی آغاز برخی حساسیت‌ها و شروع آسم در کودکانی که زمینه بیماری را هم ندارند ممکن است رخ دهد.

وی افزود: طبق مطالعاتی که قبلا انجام شده است می‌دانیم کودکانی که مجبور بودند از کنار اتوبان‌ها گذر کنند و به مدرسه بروند، نسبت به کودکانی که در مناطقی با آلودگی هوای کمتری زندگی می‌کردند، میزان بیشتری به آسم مبتلا می‌شدند.

آلودگی هوا همچنین می‌تواند تشدید کننده بیماری‌های قلبی، در گیری‌های چشمی و...باشد.

طباطبایی ادامه داد: «مونوکسید کربن از آلاینده‌هایی است که در زمان آلودگی هوا میزان آن افزایش می‌یابد و می‌تواند سبب سردرد، تحریک‌پذیری، تهوع، استفراغ، خستگی زودهنگام و... شود. بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی، حتی آلودگی هوا میزان مرگ و میر نوزادان را افزایش می‌دهد.

او با تاکید بر اینکه منظور از آلودگی هوا فقط آلودگی هوای خارج از منزل نیست، تصریح کرد: گاهی وسایل داخل منزل هم می‌توانند عاملی برای آلودگی هوا باشند، مثلا گازهای خانگی، بخاری‌های گازی خانگی یا در برخی مناطق که از سوختهای غیرگازی مانند چوب، زغال و ...استفاده می‌کنند همگی می‌تواند در خصوص آلودگی هوا مشکل آفرین باشند.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

مینیمال

هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

۴۰ درصد مرگ های سرطانی قابل پیشگیری هستند

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: بیش از ۴۰ درصد مرگ‌های سرطانی با تغییر سبک زندگی و اجتناب از عوامل خطر اصلی قابل پیشگیری هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا اولیایی منش در پیامی به مناسبت هفته پیشگیری از سرطان، عنوان داشت: سرطان‌ها از جمله عوامل اصلی بیماری‌ها و مرگ و میر در جهان هستند و در سال ۲۰۱۹ حدود ۲۴ میلیون مورد جدید و ۱۰ میلیون مرگ ناشی از سرطان در جهان گزارش شده است. در سال ۲۰۱۹ پنج مورد از شایع‌ترین موارد سرطان در بین مردان عبارت بوده‌اند از: پروستات، روده بزرگ، مثانه، ریه و معده و پنج مورد از شایع‌ترین موارد سرطان در بین زنان را سرطان‌های پستان، روده بزرگ، رحم، دهانه رحم و لوسمی تشکیل می‌دادند. حدود ۶۵ درصد از مرگ‌های ناشی از سرطان بر اثر عوامل خطر سیگار است. عفونت‌های ویروسی ایجاد کننده سرطان همانند HCV،HBV،HPV (هپاتیت‌های ویروسی نوع A،B و پاپیلوما ویروس) مسئول حدود ۲۰ درصد مرگ ناشی از سرطان در کشورهای با درآمد کم و متوسط هستند با افزایش امید به زندگی و افزایش درصد سالمندی در جمعیت کشور انتظار می‌رود موارد بروز سرطان در دهه آینده به دو برابر فعلی افزایش یابد. از مهم ترین و شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران می‌توان به سرطان پوست، پستان در زنان، پروستات در مردان و روده بزرگ در هر دو جنس اشاره کرد. مهم ترین دلایل افزایش بروز سرطان در ایران و جهان، افزایش امید به زندگی و افزایش تعداد سالمندان، تحولات اقتصادی-صنعتی شدن جوامع باعث تغییر گذر در شیوه زندگی شامل افزایش مصرف دخانیات، رژیم غذایی ناسالم (به ویژه مصرف کم میوه و سبزیجات، غذاهای چرب و پرکالری)، کم تحرکی، افزایش وزن شده و طی همه گیری کووید ۱۹ هر روز به شمار افراد چاق و دارای اضافه وزن افزوده شده است.

نکته مهم این است که بیش از ۴۰ درصد مرگ‌های ناشی از سرطان، با تغییر سبک زندگی و اجتناب از عوامل خطر اصلی، قابل پیشگیری هستند. مهمترین عوامل خطرساز قابل پیشگیری از سرطان عبارتند از: مصرف سیگار، افزایش وزن و چاقی، رژیم غذایی نادرست شامل مصرف زیاد نمک و گوشت قرمز و چربی و مصرف کم میوه و سبزی‌ها، کم‌تحرکی، برخی عفونت‌های ویروسی و مزمن مثل ایدز، هپاتیت B،C،HPV که در ایجاد سرطان‌های کبد، سرویکس، لنفوم و ... دخیل است، دودهای داخل منزل ناشی از احتراق ناقص سوخت‌های جامد، اشعه‌های مضر و غیر یونیزان خورشید(UV)، آلودگی هوا.

با توجه به روند افزایشی موارد ابتلا به سرطان، برنامه‌ریزی به منظور کنترل سرطان با محورهای پیشگیری، تشخیص زود هنگام، تشخیص و درمان صحیح و مراقبت‌های تسکینی ضروری به نظر می‌رسد.

پویش ملی مبارزه با سرطان از هشتم تا یازدهم بهمن، با هدف تلاش برای حفظ جان انسان‌ها از میلیون‌ها مرگ و میر قابل پیشگیری به واسطه بروز فوت سرطان و با شعار «فاصله‌ها را کم کنیم» اجرا خواهد شد. پویش ملی مبارزه با سرطان فرصتی است تا با اجرای برنامه‌های آموزشی- ترویجی و غربالگری در سطوح بهداشتی بتوانیم گام موثری در راستای کنترل این بیماری بردارایم. لذا از همه افراد، خانواده‌ها، سازمان‌های دولتی و غیر دولتی و مردم نهاد دعوت می کنیم به این پویش بپیوندند و با رعایت سبک زندگی سالم از سرطان پیشگیری کنند و چنانچه خود و اطرافیان ایشان به سرطان مبتلا هستند نیز با مراقبت و امیدواری از صدمات ناشی از آن بکاهند و مسیر بهبودی را هموار کنند.

روز شمار هفته ملی مبارزه با سرطان

۸ بهمن ۱۴۰۰: پیشگیری از سرطان با شیوه زندگی

۹ بهمن ۱۴۰۰: پیشگیری از سرطان با محیط سالم

۱۰ بهمن ۱۴۰۰: سرطان و اهمیت تشخیص زودهنگام آن

۱۱ بهمن ۱۴۰۰: سرطان و بهبود کیفیت زندگی بیماران و خانواده‌ها

۱۲ بهمن ۱۴۰۰: سرطان و جایگاه نهادهای دولتی و حاکمیتی

۱۳ بهمن ۱۴۰۰: سرطان و نقش زنان و خانواده در مدیریت آن

۱۴ بهمن ۱۴۰۰: سرطان و نقش سازمان های مردم نهاد و خیریه

۱۵ بهمن ۱۴۰۰: مدیریت سرطان در کودکان و جوانان