گوناگون

برای خرید دارو و خدمات تشخیصی، «کد رهگیری» نسخه الکترونیک را از پزشک دریافت کنید

سازمان تأمین اجتماعی اعلام کرد با هدف ارتقای امنیت اطلاعات بیمه‌شدگان و نیز صیانت از حقوق ذی‌نفعان سازمان، کلیه بیمه‌شدگان می‌بایست جهت دریافت خدمات از داروخانه‌ها و مراکز پارا کلینیکی نسبت به ارائه توأم کد ملی و کد رهگیری نسخه الکترونیک به این مراکز اقدام کنند.

به گزارش پیام آشنا، سازمان تأمین اجتماعی علاوه بر ارسال کد رهگیری به تلفن همراه بیمه‌شدگانی که شماره خود را در سامانه خدمات غیرحضوری این سازمان ثبت کرده‌اند؛ این موضوع را به تمامی مراکز طرف قرارداد اطلاع‌رسانی کرده و از همه پزشکان درخواست کرده است به هنگام تجویز نسخه الکترونیک، کد رهگیری پنج رقمی تولید شده در سامانه را در اختیار بیماران قرار دهند.

سازمان تأمین اجتماعی همچنین اعلام کرده است کد رهگیری نسخ الکترونیک تجویز شده توسط پزشکان فعال در خارج از مراکز ملکی این سازمان، کدی پنج رقمی و کد رهگیری نسخ الکترونیک تجویز شده توسط پزشکان فعال در مراکز درمانی ملکی سازمان تأمین اجتماعی کدی سه رقمی خواهد بود.

سازمان تأمین اجتماعی همچنین به همه بیمه‌شدگان و افراد تیمی آنان توصیه کرده است در سامانه خدمات غیرحضوری این سازمان به نشانی es.tamin.ir ثبت‌نام کرده و شماره تلفن همراه متعلق به خود را در سامانه مذکور ثبت کنند.

همچنین چنانچه افراد پیش از این در سامانه یا بشدند ثبت‌نام کرده‌اند ولی شماره تلفن همراه آنان تغییر کرده می‌تواند شماره ثبت‌شده قبلی را ویرایش و اصلاح کنند تا کد رهگیری نسخه الکترونیک بلافاصله پس از صدور نسخه به گوشی همراه آنان ارسال شود.

آیا داروی «وارفارین» دچار کمبود است

عضو هیات مدیره انجمن داروسازان ایران، در ارتباط با کمبود داروی وارفارین در داروخانه های کشور، توضیحاتی داد.

به گزارش پیام آشنا، هادی احمدی در گفتوگو با شبکه سلامت سیما گفت: وقتی یک قلم دارو به هر دلیل کمیاب می‌شود، سازمان غذا و دارو باید ۳ برابر آن دارو را وارد یا تأمین کند تا جو روانی کمبود دارو مرتفع شود.

وی با اشاره به داروی وارفارین برای بیماران قلبی، افزود: چند ماه قبل در کشور با کمبود این دارو مواجه شدیم، اما سازمان غذا و دارو توانست بیش از نیاز داخلی را تأمین کند؛ اما متأسفانه هنوز احساس کمبود وارفارین وجود دارد.

مدیر روابط عمومی انجمن داروسازان ایران، با اشاره به صحبت‌هایی که با سخنگوی سازمان غذا و دارو و رئیس صنعت پخش دارو داشته است، ادامه داد: آن طور که دوستان گفته‌اند، وارفارین به میزان کافی تأمین شده و در مرحله توزیع در داروخانه‌ها قرار دارد.

احمدی تاکید کرد: با توجه به صحبت‌هایی که شده است، کمبود وارفارین ظرف دو سه هفته آینده در کشور به طور کلی مرتفع می‌شود.

عضو هیأت مدیره انجمن داروسازان ایران، در عین حال از واردات فورینی دارو گلایه کرد و گفت: وقتی دارو به صورت فورینی وارد می‌شود، می‌بایست آزمایش‌های کنترل کیفی، قیمت گذاری و برچسب و ثبت در سامانه تی تک انجام شود و همین موارد زمان بر است.

کاهش خطر پوکی استخوان با مصرف لبنیات کم چرب

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با تأکید بر اهمیت مصرف لبنیات در کاهش خطرات ابتلا به پوکی استخوان، گفت: لبنیات کم چرب خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، احمد اسماعیل‌زاده در خصوص اهمیت مصرف لبنیات، افزود: پوکی استخوان یک اختلال اسکلتی با کاهش تراکم معدنی استخوان (BMD) و استحکام استخوان است که منجر به افزایش خطر شکستگی می‌شود.

وی با بیان اینکه پوکی استخوان به پوکی استخوان اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود، خاطرنشان کرد: اگر پوکی استخوان به مرور زمان با افزایش سن بروز پیدا کند، به آن پوکی استخوان اولیه و اگر به دلیل عوامل دیگر مانند سبک تغذیه و عدم دریافت مواد مغذی مناسب و بیماری‌هایی نظیر مشکلات کبدی، روده‌ای، پرکاری تیروئید، بیماری‌های کلیوی و مصرف برخی از داروها به وجود آید، پوکی استخوان ثانویه گفته می‌شود.

اسماعیل زاده در خصوص عوامل خطر پوکی استخوان، گفت: سبک و عادات تغذیه‌ای، استعمال سیگار، استرس، آلودگی هوا، سن بالاتر، فعالیت بدنی کم و بیماری‌های همزمان از جمله عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند.

وی با بیان اینکه پوکی استخوان در زنان به دلیل شرایط فیزیولوژیک دو برابر مردان است، تصریح کرد: پوکی استخوان در ایران شیوع بالایی دارد. تازه‌ترین آمار وزارت بهداشت حاکی از این است که بیش از ۶۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال درگیر این بیماری هستند. آماری نگران کننده که می‌گوید از هر ۳ زن یک نفر و از هر ۴ مرد یک نفر در سنین بالای ۵۰ سال شکستگی ناشی از پوکی استخوان را تجربه می‌کنند. این آمار در بین افراد بالای ۷۰ سال، ۴ نفر پوکی استخوان دارند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اظهار کرد: یکی از عوامل تأثیرگذار در ابتلا به پوکی استخوان، کمبود مواد مغذی مانند کلسیم، فسفر و پروتئین است که از عوامل اصلی تشکیل توده استخوانی هستند؛ این مواد مغذی در محصولات لبنی وجود دارند و مصرف محصولات لبنی مانند شیر، ماست و کشک به میزان مورد نیاز بر حسب سن افراد، بسیار تأثیرگذار خواهد بود.

اسماعیل زاده با بیان اینکه مصرف محصولات لبنی کم چرب منجر به کاهش خطر پوکی استخوان می‌شود، خاطرنشان کرد: پروتئین ابتلا به افزایش تراکم مواد معدنی استخوان مرتبط است بنابراین برای سلامت استخوان‌های خود، مصرف روزانه شیر یا ماست یا کشک را فراموش نکنید.

پویش ملی اطلاع‌رسانی تغذیه سالم با هدف آگاهی بخشی آحاد جامعه در خصوص مصرف نمک تصفیه شده یُددار و افزایش مصرف لبنیات با شعار «انتخاب همه، نمک کم، اما تصفیه شده یُدِ دار» برای هفته اول و شعار «از کودکی تا پیری، لبنیات دوست سلامتی» برای هفته دوم، از تاریخ ۱ بهمن آغاز شده و تا ۱۵ بهمن ۱۴۰۲ ادامه دارد.

زنان و خانواده

کووید بارداری احتمال بیماری تنفسی در نوزاد را ۳ برابر می کند

یک مطالعه جدید نشان می دهد نوزادانی که از مادران آلوده به کووید متولد می شوند ۳ برابر بیشتر با خطر ابتلا به اختلال تنفسی که به طور معمول بر نوزادان نارس تأثیر می گذارد، روبه‌رو هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند که قرار گرفتن در معرض ویروس کرونا در دوران بارداری، با ایجاد التهاب در نوزادان که بر تنفس آنها تأثیر می‌گذارد، خطر ابتلا به سندرم دیسترس تنفسی را در نوزادان افزایش می‌دهد.

دکتر «کاین نیلسن»، نویسنده ارشد این مطالعه در بخش بیماری‌های عفونی اطفال بیمارستان کودکان فیلادلفیا، گفت: «ما در نوزادان متولد شده از مادرانی که در دوران بارداری مبتلا به کووید ۱۹ بودند، نرخ غیرعادی بالایی از دیسترس تنفسی را در مدت کوتاهی پس از تولد مشاهده کردیم». تیم تحقیق همچنین دریافت اگر مادرانی که در دوران بارداری آلوده شده اند واکسینه شده باشند، این خطر به طور قابل توجهی کمتر است. به گفته محققان، سندرم دیسترس تنفسی معمولاً در نوزادان نارس متولد شده با ریه‌های رشد نیافته مشاهده می‌شود.

نوزادان مبتلا به این سندرم، تند تند نفس می کشند و برای نفس کشیدن تلاش می کنند. چهره آنها می‌تواند باز و بسته می‌شود و هنگام تنفس صداهای خرخر ایجاد می‌کنند.

برای مطالعه جدید، محققان از ۲۲۱ مادر ثبت نام کردند که ۶۸ درصد از آنها قبل از عفونت واکسینه نشده بودند. تمام نوزادان در این مطالعه، کامل متولد شدند. عفونت شدید کووید در ۲۳ مادر از مادران واکسینه نشده در مقایسه با ۳ مادر واکسینه شده رخ داد.

محققان دریافتند که ۱۷ درصد از ۱۹۹ نوزادی که در رحم مادر در معرض کووید قرار گرفتند، دچار ناراحتی تنفسی شدند- بسیار بیشتر از ۵ تا ۶ درصد نوزادانی که معمولاً در جمعیت عمومی از ناراحتی تنفسی رنج می‌برند. حدود ۲۱ درصد از نوزادان مبتلا به دیسترس تنفسی از مادرانی متولد شدند که مبتلا به کووید شدید بوده اند در حالی که تنها ۶ درصد از نوزادان بدون اختلال تنفسی در معرض کووید شدید قرار گرفته بودند.

نتایج نشان می‌دهد از ۳۴ نوزاد مبتلا به دیسترس تنفسی، تنها پنج نوزاد از مادرانی متولد شده اند که قبل از عفونت واکسینه شده‌اند.

از سوی دیگر، ۶۳ نوزادی که از مادران واکسینه شده به دنیا آمده بودند، اختلال تنفسی نداشتند که نشان می‌دهد واکسیناسیون از ریه‌های آنها محافظت می کند. محققان می‌گویند حتی تزریق یک دوز از واکسن کووید قبل از عفونت به طور قابل توجهی خطر ابتلا به دیسترس تنفسی را در یک نوزاد کاهش می‌دهد.

محققان همچنین به دلیل بالقوه‌ای دست یافتند که چرا کووید ممکن است این خطر را افزایش دهد. در آزمایشگاه، آنها مشاهده کردند که مژک‌های متحرک که به پاکسازی مخاط از دستگاه تنفسی کمک می کند، در نوزادان مبتلا به اختلال تنفسی مرتبط با فرار گرفتن در معرض کووید، به طور طبیعی عمل نمی کند.

نوزادان همچنین سطوح بالاتری از ایمونوگلوبولین E داشتند که آنتی بادی مرتبط با پاسخ آلرژیک است.

دستورالعمل «پیشگیری، تشخیص و درمان به موقع ناباروری» ابلاغ شد

رئیس مرکز جوانی جمعیت سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با اشاره به برگزاری بیست و یکمین جلسه قرارگاه جوانی جمعیت وزارت بهداشت، از ابلاغ دستورالعمل «پیشگیری، تشخیص و درمان به موقع ناباروری» و همچنین آیین نامه «تاسیس مراکز مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی، ایرانی» به دانشگاه های علوم پزشکی کشور در یکی دو ماه های گذشته خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، صابر جباری فاروجی با بیان اینکه در آستانه دومین سالگرد تصویب قانون جوانی جمعیت و حمایت از خانواده و همچنین دومین جایزه ملی هستیم، گفت: در اردیبهشت ماه سال آینده جایزه ملی جمعیت به دستگاه‌های برتر اهدا می‌شود که وزارت بهداشت توانست در سال جاری به عنوان دستگاه برتر شناخته شد و تمام معاونان و مدیران وزارت بهداشت برای دریافت این جایزه، تلاش خواهند کرد. وی ادامه داد: دغدغه ملی جمعیت دو مرحله دارد یک مرحله استانی است که دانشگاه ها و دانشکده های علوم پزشکی در سطح استانها ارزیابی می شوند و یک مرحله هم ملی و کشوری است که دستگاه‌های اجرایی، ارزیابی می‌شوند. تاکید وزیر بهداشت این است که دانشگاهها و دانشکده‌های علوم پزشکی در سطح استان‌ها و وزارت بهداشت در سطح ملی بتواند برای دومین بار جایزه ملی جمعیت را کسب کنند.

رئیس مرکز جوانی جمعیت سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت از جوانی جمعیت به عنوان یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین اولویت‌های وزارت بهداشت یاد کرد و گفت: همه معاونت‌ها و سازمان‌های تابعه وزارت بهداشت نیز جوانی جمعیت را اولویت خودشان می‌دانند. جباری از تهیه منشور کرامت مادری و تایید آن در بیست و یکمین جلسه قرارگاه جوانی جمعیت وزارت بهداشت خبر داد و گفت: به زودی این منشور در سطح کشور ابلاغ می‌شود. هدف از تهیه این منشور، کرامت مادران باردار در مراکز بهداشتی و درمانی یا آموزشی و پژوهشی رعایت شود. وی تصریح کرد: برخی گزارش ها از آزارهای کلامی در برخی بخش های درمانی حکایت دارد که به پیشنهاد معاون درمان وزارت بهداشت مقرر شد آزارهای کلامی علیه مادران باردار در مراکز درمانی، مصداق تخلف شناخته و به هیات های رسیدگی به تخلفات ارسال شود.

رئیس مرکز جوانی جمعیت سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با اشاره به تشویق بهورزان و مراقبان سلامت در مشاوره فرزندآوری، نقش دارند و مورد تقدیر واقع می‌شوند که برخی از آنها در نمازهای جمعه و برخی دیگر توسط روسای دانشگاهها مورد قدردانی قرار گرفتند. جباری ادامه داد: پرداخت کارانه پلکانی مبتنی بر مشاوره فرزندآوری منجر به تولد زنده نیز جزو تاکیدات وزیر و معاون بهداشت وزارت بهداشت است که دانشگاه های علوم پزشکی در حال پرداخت آن هستند به گفته وی، از سال گذشته، کارنامه جوانی جمعیت برای دانشگاه های علوم پزشکی تهیه و به آنها اعلام شده و تا پایان اسفندماه نیز ارزیابی دانشگاهها انجام می‌شود و روسای دانشگاه‌های علوم پزشکی برتر در زمینه کارنامه جوانی جمعیت، نشان‌های طلا، نقره و برنز دریافت می‌کنند.

دریچه

سونامی ترک تحصیل

رشد ترک تحصیل و بازماندگی از تحصیل

ما می‌خواهیم به هفت سال قبل و سال تحصیلی ۹۵ـــ۹۴ برگردیم که آمارهای وزارت آموزش و پرورش نشان می‌دهد ۷۷۷هزار و ۸۶۲ نفر در آن سال از تحصیل بازمانده‌اند. در این مقطع زمانی همچنین ۳۴۷هزار و ۲۰۳ دانش‌آموز نیز ترک تحصیل کرده‌اند که روی هم وضعیت تحصیلی متزلزل بیش از یک میلیون کودک لازم‌التعلیم را به تصویر می‌کشند. مرکز پژوهش‌های مجلس اما آماری در کنار اینها قرار داده که به کمک آن می‌توان روند ترک تحصیل و یازماندگی از تحصیل را در کشور تحلیل کرد. براساس گزارش این مرکز تعداد افراد بازمانده از تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۱ـــ۱۴۰۰ با ۲۶ درصد رشد به ۹۱۱هزار و ۲۷۲ نفر افزایش یافته که اغلب این افراد در استان‌های سیستان و بلوچستان، خراسان رضوی، تهران، خوزستان و آذربایجان غربی زندگی می‌کنند. فاجعه‌بار این که از این جمعیت ۱۴۵هزار و ۳۴۰ کودک بازمانده از تحصیل فقط در یک استان یعنی سیستان و بلوچستان ساکن بوده‌اند. در سال تحصیلی ۱۴۰۱ـــ۱۴۰۰ البته اوضاع ترک تحصیل به لحاظ آماری بهتر بوده، چراکه در این سال ۲۷۹هزار و ۱۹ نفر، تحصیل در مدرسه را کنار گذاشته‌اند در حالی که این تعداد در سال تحصیلی ۹۵ـــ۹۴ بیش از ۳۴۷هزار نفر بوده است. با این حال در سال تحصیلی گذشته، ترک‌تحصیل‌ها در دوره متوسطه اول روندی صعودی داشته و ۶۰هزار نفر بیشتر از سال تحصیلی ۹۵ـــ۹۴ در کل کشور ترک تحصیل کرده‌اند که باز هم استان سیستان و بلوچستان در صدر دارندگان بیشترین تارکان تحصیل بوده است. کارشناسان مرکز پژوهش‌های مجلس با کنار هم چیدن این آمارها نتیجه گرفته‌اند که نرخ جذب ناچیز کودکان بازمانده از تحصیل در کنار تعداد بالای ترک تحصیل سالانه (از ۳۴۷هزار تا ۲۷۰هزار نفر) سبب شده روند بازماندگی از تحصیل در نظام آموزش و پرورش تا سال ۱۴۰۰ رویه رشد باشد. نتیجه این که این حقایق آماری نشان می‌دهد اهداف اسناد و قوانین مربوط به پوشش تحصیلی و جذب کودکان بازمانده از تحصیل تاکنون به طور کامل محقق نشده و سیاست‌گذاری در این حوزه بدون ارزیابی از واقعیت‌های موجود، همچنان به عبارت‌های توصیه‌ای و کلی همچون آموزش اجباری، پوشش کامل تحصیلی و جذب بازماندگان از تحصیل اکتفا کرده است.

چه باید کرد؟

وقتی آمارهای رسمی این حقیقت را بازتاب می‌دهد که در استان سیستان وبلوچستان در سال تحصیلی ۱۴۰۱ـــ۱۴۰۰ بیش از ۴ درصد جمعیت دانش‌آموزی استان ترک تحصیل کرده‌اند، زنگ خطر نه‌فقط برای این استان بلکه برای سایر استان‌ها که وضعیت مشابه دارند نیز باید شنیده شود. این موضوعی اثبات شده است که خانوارهای دهک‌های پایین اقتصادی، بدون بیمه، فقیر و بدون درآمد ثابت، بیشتر در معرض بازماندگی از تحصیل قرار دارند. پس مسجل است که میان رها کردن تحصیل و وضعیت رفاه خانوار، رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین برای مقابله با بازماندگی از تحصیل و ترک تحصیل چاره‌ای جز اجرای سیاست‌های هدفمند به‌خصوص در حوزه حمایت‌های اجتماعی وجود ندارد. همچنین حل این معضل از یک سو نیازمند قاعده‌گذاری عملیاتی و اجرایی و از سوی دیگر محتاج نظارت بر اجرای قوانین و مقررات از سوی نهادهای نظارتی همچون مجلس است که تاکنون در این عرصه کارنامه قابل قبولی نداشته‌اند.

چند پیشنهاد برای مقابله با ترک تحصیل

۱- ایجاد سامانه یکپارچه آماری از دانش‌آموزان
۲- اصلاح ساختاری شورای پشتیبانی سوادآموزی
۳- انجام ماموریت سوادآموزی توسط آموزگاران
۴- استفاده از فناوری اطلاعات و آموزش‌های ترکیبی
۵- تهیه نقشه جامع سوادآموزی
۶- ایجاد فرصت‌های آموزشی متنوع
۷- تدوین برنامه درسی انعطاف‌پذیر
۸- اصلاح قانون بازگشایی مدارس

چند روش برای افزایش انرژی بدن

کاهش و کمبود انرژی می‌تواند به عنوان معضلی زندگی روزمره افراد را تحت تاثیر قرار دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وب ام‌دی، در همین حال به گفته متخصصان می‌توان با انجام چند روش، انرژی خود را افزایش داد و با چالش‌های ناشی از کمبود انرژی مقابله کرد. در ادامه به چند مورد از این روش‌ها خواهیم پرداخت.

مصرف منیزیم را افزایش دهید

داشتن یک رژیم غذایی متعادل می تواند به تامین نیازهای ویتامین و مواد معدنی بدن شما کمک کند. در همین حال، «ساماتا هار»، متخصص تغذیه دانشگاه نیویورک در این باره می‌گوید: این ماده معدنی برای بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی در بدن از جمله تجزیه گلوکز به انرژی، مورد نیاز است. بنابراین هنگامی که سطوح آن حتی کمی پایین است، انرژی می تواند کاهش یابد.

پیاده‌روی کنید

در حالی که ممکن است به نظر برسد که حرکت کردن در زمانی که احساس خستگی می‌کنید به احساس خستگی بیشتر منجر می‌شود، اما برعکس این موضوع صادق است. کارشناسان می گویند که افزایش فعالیت بدنی - به ویژه پیاده روی - انرژی را افزایش می دهد.

چرت بزنید

تحقیقات نشان داده است که هم اطلاعات اضافی و هم فشار بیش از حد به مغز ما می تواند انرژی را از بین ببرد.

اما مطالعات مؤسسه ملی سلامت روان نشان داد که یک چرت ۶۰ دقیقه‌ای نه تنها می‌تواند اثرات بار اطلاعاتی را معکوس کند بلکه ممکن است به ما کمک کند تا آنچه را که آموخته‌ایم، بهتر حفظ کنیم

صبحانه یا هر وعده غذایی دیگری را حذف نکنید

هلر می گوید: مطالعات نشان می دهد افرادی که صبحانه می خورند خلق و خوی بهتر و همچنین انرژی بیشتری در طول روز دارند.

کاهش استرس و مقابله با خشم

به گفته متخصصان، یکی از بزرگترین عوامل زیان‌آور برای انرژی، استرس است. استرس نتیجه اضطراب است و اضطراب کل انرژی ما را مصرف می کند.

آب بیشتر بنوشید و الکل مصرف نکنید

به گفته متخصصان، علائم تشنگی با خستگی نیز نمایان می‌شود.

«کیت ایوب»، متخصص تغذیه در این باره می‌گوید: گاهی اوقات، حتی کم‌آبی خفیف می‌تواند باعث ایجاد احساس خستگی و بی حالی شود.

بیشتر غلات کامل و کمتر شکر بخورید

نکته کلیدی در اینجا حفظ تعادل قند خون است تا انرژی ثابت بماند.

هلر می گوید: وقتی یک غذای شیرین می‌خورید، قند خون شما افزایش می‌یابد که انرژی شما را افزایش می‌دهد اما به دنبال آن یک افت سریع قند خون در پی دارد که به نوبه خود می تواند باعث شود که شما احساس بی حالی زیادی داشته باشید.

میان وعده بخورید

متخصصان توصیه می‌کنند که خوراکی‌های ترکیبی از پروتئین، کمی چربی و مقداری فیبر مصرف کنید.

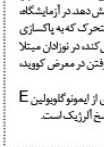
کربوهیدرات‌ها باعث جذب سریع انرژی می‌شوند، پروتئین انرژی شما را بالانگه می‌دارد و چربی باعث ماندگاری انرژی می‌شود.

عملکرد تیروئید خود را بررسی کنید

اگر دائما انرژی شما کم است - به خصوص اگر حتی بعد از یک استراحت خوب شبانه احساس تنبلی می کنید - هلر می گوید که باید با پزشک خود در مورد آزمایش خون برای اختلال عملکرد تیروئید و همچنین کم خونی صحبت کنید.

هلر می گوید: تیروئید می تواند یک مشکل خاص برای زنان باشد - اغلب بعد از زایمان و اغلب در دوران یائسگی ایجاد می‌شود - اما یک آزمایش خون ساده می تواند تأیید کند که آیا این مشکل شماست یا خیر. اگر تشخیص داده شد که عملکرد تیروئید شما کم است، داروها می توانند عملکرد آن را تعدیل کنند.

مینیمال
هایی برای زندگی



تصور نکنید برای مبارز بودن باید محزون بود، حتی اگر چیزی که با آن مبارزه می‌کنید، نفرت‌انگیز باشد.

از کتاب ضد ادیب
نوشته‌ی ژیل دلوز و فلیکس گوتاری

Minimal
Minimalisteberaryezendegi Minimalhas Minimalforlife

تازه های سلامت

نشانه اولیه کدام سرطان‌ها کاهش وزن است؟

اگر زمانی متوجه شدید حتی با وجود اینکه رژیم نمی‌گیرید یا ورزش خود را افزایش نمی‌دهید وزن کم می‌کنید به پزشک مراجعه کنید؛ به گفته محققان، این کاهش وزن می‌تواند نشانه سرطان باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، محقق ارشد این تحقیق، دکتر برایان ولپین، مدیر مرکز سرطان دستگاه گوارش در موسسه سرطان دانا-فاربر بوستون اظهار کرد کاهش وزن غیرمنتظره می‌تواند نشانی از سرطان یا بسیاری از شرایط دیگر بیماری باشد.

وی می‌گوید گاهی اوقات کاهش وزن به دلیل ورزش بیشتر یا رژیم غذایی سالم‌تر است و این مورد می‌تواند برای سلامتی افراد مفید باشد اما اگر کاهش وزن شما بدون علت باشد، مراجعه به پزشک مراقبت‌های اولیه گزینه‌ای مناسب است زیرا او می‌تواند تشخیص دهد که بررسی بیشتر برای سایر علل کاهش وزن ازجمله سرطان ضروری است یا خیر.

در پژوهش کنونی، عادات سلامتی بیش از ۱۵۷ هزار شرکت‌کننده تحقیق مداوم سلامت پرستاران و مطالعه پیگیری حرفه‌ای‌های سلامت مورد بررسی قرار گرفت. این تحقیقات از دهه ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ آغاز شد و محققان شرکت‌کنندگان بزرگسال را تا سال ۲۰۱۶ دنبال کردند.

از شرکت‌کنندگان سوالات مختلفی ازجمله وزن فعلی آنان و هرگونه رفتار عمدی کاهش وزن مانند رژیم غذایی و ورزش پرسیده‌شد.

پژوهشگر ارشد این تحقیق، دکتر کیانولی وانگ، محقق دانا فاربر اظهار کرد ما می‌خواستیم کاهش وزن سالم را از کاهش وزن ناسالم متمایز کنیم. کاهش وزن سالم می‌تواند ناشی از تغییرات رژیم غذایی یا افزایش ورزش باشد اما کاهش وزن ناسالم که به‌طور غیرمنتظره رخ می‌دهد می‌تواند به دلیل سرطان زمینه‌ای باشد.

نتایج نشان داد در میان افرادی که به سرطان مبتلا شدند، مقادیر مشابهی کاهش وزن قبل از تشخیص بیماری در مراحل اولیه یا اواخر آن مشاهده شد که در تضاد با این تصور است که سرطان در مراحل اولیه با کاهش وزن مشخص نمی‌شود.

به گفته گروه پژوهشی، این مورد همچنین نشان می‌دهد که کاهش وزن غیرقابل توضیح می‌تواند سرنخی برای ابتلای زودهنگام به سرطان باشد، زمانی که قابل درمان است.

در مورد انواع سرطان‌های مرتبط با کاهش وزن، گروه ولپین دریافتند کاهش وزن با احتمال بیشتری برای سرطان‌های دستگاه گوارش فوقانی (ازجمله سرطان مری، معده، کبد، مجاری صفراوی و پانکراس)، سرطان‌های خون (ازجمله سرطان‌های غیر هوچکین، لنفوم، مولتیپل میلوما و لوسمی)، سرطان کولورکتال و سرطان ریه مرتبط است.

کاهش وزن با افزایش خطر ابتلا به سایر انواع سرطان، ازجمله سرطان سینه، سرطان ادراری تناسلی، سرطان مغز یا ملانوم مرتبط‌نبود.

نتایج این پژوهش در نشریه آمریکایی Medical Association منتشرشده‌است.