گوناگون

فراخوان اعزام مشمولان سربازمعلم پایه خدمتی تیرماه سال ۱۴۰۴ اعلام شد

سازمان وظیفه عمومی فراجا در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: همه مشمولان سرباز معلم پایه خدمتی تیرماه سال ۱۴۰۴ در تاریخ دهم تیرماه سال جاری به خدمت سربازی اعزام می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس، در این اطلاعیه آمده است: مشمولان سرباز معلم می بایست برگ معرفی‌نامه مشمولان به مراکز آموزش را از طریق یکی از دفاتر خدمات الکترونیک انتظامی (پلیس ۱۰۱۰) دریافت کنند و مطابق اطلاعات مندرج در زندگی آن اقدام کنند.

این دسته از افراد می بایست از روز سه شنبه دهم تیرماه سال ۱۴۰۴ در ساعت، محل و مراکزی که دربرگ معرفی‌نامه مشمولان به مراکز آموزش اعلام شده حاضر شوند.

در این اطلاعیه آمده است، مشمولان و خانواده های آنان برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند از طریق کانال سازمان در پیام‌رسان‌های داخلی (سروش/ایتاروبیکا) به نشانی @khabaresarbazi از آخرین اخبار مربوطه مطلع شوند.

درخواست هلال احمر و کمیته ملی حقوق بشر دوستانه برای محکومیت حملات صهیونیستی به امدادگران

جمعیت هلال احمر و کمیته ملی حقوق بشر دوستانه از مجامع بین‌المللی و جمعیت‌های ملی درخواست کردند تا نقض قوانین بین‌المللی و حمله به امدادگران توسط رژیم صهیونیستی را محکوم کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جمعیت هلال احمر، در متن این پیام آمده است: روسای جمعیت‌های ملی صلیب‌سرخ و هلال احمر، با نهایت تأسف و نگرانی عمیق، لازم می‌دانم به استحضار برسانم که در جریان حملات اخیر رژیم صهیونیستی به جمهوری اسلامی ایران، اصول بنیادین حقوق بین‌الملل بشردوستانه و ارزش‌های اساسی نهضت بین‌المللی صلیب‌سرخ و هلال احمر به شکل فاحش و مکرر نقض شده‌اند. در این تجاوزات نه تنها مناطق غیرنظامی بلکه به شکلی بی‌سابقه و تکان‌دهنده، خودروهای امدادی و نیروهای داوطلب هلال احمر که با نشان‌های رسمی و شناخته شده در حال انجام مأموریت‌های انسانی بودند به طور مستقیم و عامدانه هدف قرار گرفتند.

در ادامه پیام آمده است: این اقدامات، نقض آشکار اصل مصونیت پرسنل و تجهیزات بشردوستانه، اصل بی‌طرفی و قاعده احترام به نشان‌های حمایتی بین‌المللی است و به وضوح جنایتی جنگی محسوب می‌شود. متأسفانه در این حملات پنج نفر از امدادگران فداکار ما به شهادت رسیدند و تجهیزات حیاتی، از جمله آمبولانس‌ها و بالگردهای امدادی که به عنوان نمادهای حمایت و نجات جان انسان‌ها شناخته می‌شوند، هدف قرار گرفته و تخریب شدند. این وقایع امنیت و کرامت فعالیت‌های بشردوستانه را به شدت تهدید می‌کند.

این پیام می افزاید: ما اعتقاد راسخ داریم که سکوت و بی‌عملی در برابر چنین نقض‌های جدی، زمینه را برای تکرار این جنایات در نقاط دیگر جهان فراهم می‌کند و اعتماد به نهادهای بشردوستانه را به خطر می‌اندازد؛ از این رو از روسای این نهادها درخواست می‌شود: «تا این اقدامات غیرانسانی را به طور رسمی و قاطع محکوم و موضعی شفاف و صریح در حمایت از حقوق بشردوستانه اعلام کنید». «در قالب بیانیه‌های مشترک خواستار رسیدگی فوری بین‌المللی به این جنایات به ویژه هدف‌گیری امدادگران، تخریب مراکز درمانی و تجهیزات امدادی.» و «از فدراسیون بین‌المللی صلیب‌سرخ و هلال احمر و کمیته بین‌المللی صلیب‌سرخ درخواست کنید که پیگیری‌های حقوقی و پاسخگویی جدی علیه عاملان این نقض‌ها را به عمل آورند و از اصول و ارزش‌های والای نهضت بین‌المللی دفاع کنند».

در ادامه این پیام آمده است: امروز بیش از هر زمان دیگری، نهضت جهانی ما نیازمند همبستگی، شجاعت اخلاقی و اقدام هماهنگ برای پاسداشت اصول بنیادینی است که بر پایه انسانیت بی‌طرفی و حمایت از آسیب‌پذیرترین افراد استوار است. با امید به جهانی که در آن امدادگر هدف گلوله نباشد و نشان‌های صلیب و هلال، مصون از هرگونه خشونت و تجاوز باقی بمانند؛ از همراهی و حمایت مؤثر شما کمال تشکر را داریم.

نقش لوپیا و سویا در کاهش خطر ابتلا به کبد چرب غیرالکلی

متخصصان تغذیه می‌گویند در یک مطالعه جدید، هم لوپیا و هم سویا در کاهش خطر ابتلا به کبد چرب غیرالکلی نویدبخش بوده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، این بررسی علمی در مورد رژیم غذایی و بیماری کبد نشان می‌دهد که حبوباتی مانند عدس، نخود، سویا و نخود فرنگی نه تنها خوردنی‌هایی با ارزش غذایی بالا هستند، بلکه حلوی نشاسته مقاوم نیز هستند که به بهبود سلامت روده کمک می‌کنند.

مصرف حبوبات حتی ممکن است به کاهش قند خون و تری گلیسیرید در افراد چاق کمک کند. علاوه بر این، یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد که رژیم‌های غذایی غنی از حبوبات به طور خاص به کاهش احتمال ابتلا به کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) کمک می‌کنند.

چند مطالعه نیز نشان داده‌اند که خوردن سویا (چه جایگزین یک وعده گوشت یا ماهی شود یا خیر) ممکن است به محافظت از کبد کمک کند؛ اگرچه این زمینه متناقض است.

به احتمال زیاد، این تاثیر مفید به این دلیل است که سویا حاوی مقدار زیادی پروتئین β-کونگلیسینین است که به دلیل توانایی آن در کمک به کاهش سطح تری گلیسیرید و احتمالاً محافظت در برابر تجمع چربی احشایی، شناخته شده است.

علاوه بر این، تولو یک غذای کم چرب است که به عنوان منبع خوبی از پروتئین عمل می‌کند و اگر سمی در محدود کردن مصرف چربی خود دارید، آن را به یک انتخاب ایده‌آل تبدیل می‌کند.

زنان و خانواده

فوت و فن سلامتی؛ پنج عادت مهم شبانه برای زنان بالای ۵۰ سال

ایجاد و رعایت چند عادت ساده شبانه می‌تواند به زنان بالای ۵۰ سال کمک کند تا خواب بهتر، سلامت جسمی بیشتر و آرامش ذهنی را تجربه کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارو، پس از ۵۰ سالگی، بدن و ذهن با تغییراتی روبه‌رو می‌شوند که نیاز به مراقبت و توجه بیشتری دارند؛ این ۵ عادت ساده می‌توانند روتین شبانه زنان را تقویت کرده و به بهبود کیفیت زندگی آن‌ها کمک کنند. رسیدن به ۵۰ سالگی، نقطه‌عطفی چشمگیر در زندگی است؛ در این سن، فرد با اعتمادبه‌نفس، تجربه و پذیرش بیشتر نسبت به خود وارد مرحله‌ای تازه می‌شود. با این حال، نمی‌توان انکار کرد که بدن و ذهن دیگر مانند دوران جوانی عمل نمی‌کنند. از نوسانات هورمونی گرفته تا درد مفاصل و تحلیل عضلانی، نشانه‌ها حاکی از آن است که رسیدگی به خود باید به اولویت اصلی تبدیل شود. پس چه زمانی بهتر از شب برای مراقبت از خود و آماده‌سازی برای یک روز بهتر؟ با همین رویکرد، کارشناسان تغذیه توصیه‌هایی ساده اما مؤثر برای بهینه‌سازی روتین شبانه زنان بالای ۵۰ سال ارائه کرده‌اند. این عادات نیازی به انجام کارهای پیچیده یا وقت‌گیر ندارند، بلکه شامل پنج قدم ساده و قابل اجرا هستند که به آرامش ذهن، تقویت سلامت و آماده‌سازی بدن برای خوابی با کیفیت کمک می‌کنند.

یک میان‌وعده غنی از پروتئین بخورید

جیمی لی مک‌اینتایر متخصص تغذیه می‌گوید: «پس از ۵۰ سالگی، زنان به‌دلیل کاهش سطح استروژن در دوران یائسگی، با افت توده عضلانی و تراکم استخوان مواجه می‌شوند». او پیشنهاد می‌کند مصرف یک میان‌وعده پروتئینی پیش از خواب مانند ماست یونانی، پنیر کاتیج یا آلموندهای پروتئینی گیاهی، می‌تواند به ترمیم و بازسازی عضلات در طول شب کمک کند؛ به‌ویژه اگر با تمرین‌های مقاومتی در طول روز همراه باشد. مطالعات نشان داده‌اند مردانی که پس از ورزش عصرگاهی، پروتئین مصرف کرده‌اند، فرایند ساخت و ترمیم عضله بهبود مییابد. اگرچه نتایج برای زنان به‌طور کامل تأیید نشده، اما این اقدام به‌عنوان یک راهکار ساده و سالم، ارزش امتحان کردن دارد.

مسواک زدن را جدی بگیرید

پس از خوردن میان‌وعده، نوبت به مسواک زدن می‌رسد؛ حتی اگر خسته‌اید یا انگیزه‌اش را ندارید. مراقبت از بهداشت دهان و دندان برای همه ضروری است، اما با افزایش سن اهمیت آن دوچندان می‌شود. در دهه ششم زندگی، مشکلاتی مانند خشکی دهان، از دست دادن دندان، پوسیدگی، بیماری‌های لثه و حتی سرطان دهان شایع‌تر می‌شوند. این مشکلات فقط دهان را تحت تأثیر قرار نمی‌دهند بلکه می‌توانند تغذیه، کیفیت زندگی و حتی بیماری‌هایی مانند دیابت و بیماری قلبی را نیز وخیم‌تر کنند. از طرفی، وقتی دندان‌ها سالم باشند، خوردن غذاهای مفید مانند میوه و سبزیجات نیز سادەتر و لذت‌بخش‌تر می‌شود.

یک ایوان آب کنار تخت بگذارید

یکی از عادات ساده اما مؤثر برای زنان بالای ۵۰ سال، قرار دادن یک لیوان آب کنار تخت است. حتی اگر در طول شب از خواب بیدار نمی‌شوید، تعریق شبانه می‌تواند منجر به کم‌آبی بدن شود. فرانسس لارزمن-رات، متخصص تغذیه، توضیح می‌دهد: «وجود آب در کنار تخت باعث می‌شود صبح با آبرسانی مناسب‌تری به بدن شروع شود، که در نهایت منجر به احساس بهتر در طول روز می‌شود». همچنین، اگر از گرگرفتگی رنج می‌برید، نوشیدن مقداری آب خنک پیش از خواب می‌تواند دمای بدن را پایین آورده و خواب راحت‌تری فراهم کند. مراکز تحقیقاتی مانند مؤسسه ملی سلامت آمریکا نیز این توصیه را تأیید کرده‌اند.

منیزیم گلیسینات مصرف کنید

منیزیم نقشی اساسی در آرام‌سازی عضلات، سلامت سیستم عصبی و تنظیم خواب دارد؛ با بالا رفتن سن، جذب منیزیم از طریق دستگاه گوارش کاهش می‌یابد و بسیاری از افراد نیز مقدار کافی از آن را از طریق رژیم غذایی دریافت نمی‌کنند. منیزیم گلیسینات یکی از شکل‌های قابل جذب این ماده معدنی است که می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و کاهش تنش‌های روزانه کمک کند. فراتر از خواب، منیزیم برای سلامت استخوان‌ها نیز ضروری است؛ چراکه در جذب کلسیم و استحکام استخوان‌ها نقش دارد. از آن‌جا که بعد از ۵۰ سالگی خطر ابتلا به پوکی استخوان افزایش می‌یابد، مصرف این مکمل می‌تواند راهی مؤثر برای حفظ تراکم استخوانی و تحرک باشد. تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف بیشتر منیزیم با بهبود تراکم استخوان در نواحی لگن و گردن استخوان ران که برای تعادل و تحرک حیاتی هستند، مرتبط است.

تمرین تنفس دیافراگمی انجام دهید

تنفس دیافراگمی یا تنفس شکمی یکی از روش‌های ساده برای آرام‌سازی بدن و ذهن است. برینتی اسکفیلد، متخصص تغذیه، می‌گوید: «این نوع تنفس عمیق، که با دم از بینی و انبساط شکم و سپس بازدم آهسته همراه است، می‌تواند سیستم عصبی را آرام کرده و کیفیت خواب را ارتقا دهد». علاوه بر خواب این تمرین به سلامت قلب نیز کمک می‌کند. استرس، یکی از عوامل اصلی بیماری‌های قلبی در زنان مسن است و تحقیقات امیدوارکننده نشان داده‌اند که تنفس دیافراگمی با کاهش فشار خون، بهبود نرخ تنفس و پایین آوردن سطح هورمون استرس (کورتیزول) می‌تواند سطح استرس را کاهش دهد. هرچند تحقیقات بیشتری لازم است اما انجام چند نفس عمیق پیش از خواب راهکاری ساده و کم‌هزینه برای ایجاد آرامش است. عادات شبانه می‌توانند به ابزاری مؤثر برای مراقبت از خود و سازگاری با تغییرات فیزیولوژیکی پس از ۵۰ سالگی تبدیل شوند. تغییرات کوچک، در طول زمان نتایج بزرگی به همراه دارند. با انتخاب این عادات عملی و ساده، نه‌تنها پایه‌ریزی برای روزهایی سالم‌تر را انجام می‌دهید، بلکه شب‌هایی آرام‌تر و خوابی با کیفیت‌تر را نیز برای خود به ارمغان می‌آورید.

وزیر آموزش و پرورش

شهادت ۳۰ دانش آموز و ۷ معلم در جنگ ۱۲ روزه

وزیر آموزش و پرورش از شهادت ۳۰ دانش آموز و ۷ معلم در جنگ ۱۲ روزه خبر داد و گفت: با راه اندازی ستاد هماهنگی و مدیریت شرایط جنگی در آموزش و پرورش، ۱۴ کمیته ایجاد و سناریوهای احتمالی برای شرایط ویژه تدوین شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کاظمی در جلسه عصر دوشنبه که با حضور اعضای شورای معاونان و برخی اعضای کمیسیون آموزش برگزار شد ضمن تسلیت ایام و تبریک شهادت سربازان و سرداران اسلام بیان کرد: در این برهه سخت از تاریخ، شهادت افتخار بزرگی است که نصیب بندگان خاص کشور شده است. وی با بیان اینکه به شهادت ها افتخار می کنیم و خون شهیدان هیچ‌گاه پایمال نخواهد شد، تصریح کرد: بی شک کار شهدا با کار خوب و جهادی ادامه خواهد یافت. وی با تشکر از مردم خراسان رضوی که همزمان در تشییع ۱۳ شهید حضور داشتند، گفت: حضور پر افتخار مردم نشان از توجه و ارادت خاص ملت به نظام و جمهوری اسلامی ایران است.

وزیر آموزش و پرورش با تأکید بر این که با وجود همه این دغدغه ها کار و فعالیت در آموزش و پرورش تعطیل نشده افزود: جلسات استانی، شورای معاونان و - به صورت منظم برگزار شد و هیچ چیز مانع از استمرار و پیشرفت کارها در نظام تعلیم و تربیت نشده است. وی با اشاره به این که برلسانس آخرین آمار به روزرسانی شده ۳۰ دانش آموز در این ایام شهید شدند گفت: ۲۱ تن از دانش آموزان از شهر تهران بودند و در این میان یک دانش آموز هم مصدوم شد، همچنین هفت همکار فرهنگی در این جنگ ۱۲ روزه به مقام رفیع شهادت نایل آمدند. کاظمی گفت: ۳۶ مدرسه به دلیل همجواری با محل حمله تجاوزگرانه رژیم صهیونی و به سبب موج انفجار، آسیب دیده است که به سرعت تعمیر و به چرخه فعالیت بازگشتند. وی با تأکید بر این که در ایام جنگ روزانه از مراکز مختلف بازدید داشته‌ایم، گفت: برای پیشبرد کارها، آزمون های داخلی را به امتحانها تغییر کاربری دادیم، همچنین آزمون ورودی مدارس سمپاد و نمونه دولتی را به تعویق انداختیم و روز گذشته اعلام کردیم که آزمون در روزهای نوزدهم و بیستم تیرماه برگزار خواهد شد. کاظمی گفت: سناریویی برای احتمال عدم برگزاری آزمون مدارس سمپاد و نمونه دولتی به هر دلیل پیش بینی کرده‌ایم، در خصوص اعلام نتایج دانشگاه فرهنگیان نیز چند سناریو تدوین کرده ایم که اگر به صورت حضوری امکان مصاحبه برای اخذ ۲۵ درصد آزمون عملی صورت نگرفت، از طریق رتبه کنکور و سوابق تحصیلی جبران شود. وی به تصحیح اوراق نهایی دانش آموزان اشاره کرد و گفت: با تلاش همکاران بیش از ۵۰ میلیون برگه امتحانات نهایی پایه یازدهم و دوازدهم تصحیح شده است که تا یکی دو روز آینده نتایج امتحانات پایه دوازدهم اعلام می شود. وی بر تدوین سه سناریو همزمان با بازگشایی مدارس در مهرماه تأکید کرد و گفت: برای این امر نیز سه سناریو پیش‌بینی شده است و همزمان در این ایام ۱۴ کمیته ذیل ستاد هماهنگی و مدیریت شرایط جنگی آموزش و پرورش ایجاد شد که در این کمیته ها سناریوهای احتمالی نیز پیش بینی و برای هر یک از آنها راهبردی مشخص شده است و به زودی دستور العمل آن به تمامی استان‌ها ابلاغ خواهد شد.

روزنه

تاثیر داروهای کاهش وزن در کاهش خطر ابتلا به سرطان

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که داروهای محبوب کاهش وزن GLP-۱ مانند Ozempic و Zepbound می‌توانند به کاهش خطر ابتلا به ۱۴ سرطان مرتبط با چاقی در زنان کمک کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند افرادی که داروی GLP-۱ مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که نوعی داروی دیابت به نام مهارکننده‌های DPP-۴ مصرف می‌کنند، با کاهش ۷٪ خطر ابتلا به سرطان مرتبط با چاقی و ۸٪ خطر مرگ به هر دلیلی مواجهند.

نتایج نشان می‌دهد زنانی که این داروها را مصرف می‌کنند ۸٪ خطر ابتلا به سرطان مرتبط با چاقی و همچنین ۲۰٪ خطر کلی مرگ کمتری دارند. مردان هیچ مزیت آماری معنی‌داری از داروهای GLP-۱ برای سرطان دریافت نکردند.

«لوکاس ماورماتیس»، دانشجوی پزشکی در دانشگاه نیویورک و محقق ارشد، گفت: «اگرچه چاقی اکنون به عنوان یک عامل مهم و فزاینده سرطان در سراسر جهان شناخته می‌شود، اما هیچ دارویی ثابت نشده است که خطر سرطان مرتبط با چاقی را کاهش دهد.»

ماورماتیس در ادامه افزود: «مطالعه ما با ارزیابی آگونیست‌های گیرنده GLP-۱، دارویی نسبتاً جدید اما با تجویز گسترده که دیابت چاقی و بیماری‌های مرتبط را درمان می‌کند، این شکاف را پر می‌کند». داروهای پیتید -۱ شبیه گلوکاگون (GLP-۱) هورمون GLP-۱ را تقلید می‌کنند که به کنترل انسولین و سطح قند خون کمک می‌کند. انتشارها را کاهش می‌دهد و هضم غذا را کند می‌کند. برای این مطالعه، محققان بیش از ۱۷۰۰۰۰ فرد چاق - با شاخص توده بدنی (BMI) ۳۰ یا بالاتر - و دیابتی را که بین سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۲۳ پیگیری کردند (BMI تخمینی از چربی بدن بر اساس قد و وزن است)

محققان گفتند حدود نیمی از افراد درمان را با داروی GLP-۱ و بقیه با داروی DPP-۴ شروع کرده بودند. این مطالعه نشان داد که داروهای GLP-۱ به طور متوسط خطر ابتلا به سرطان‌های مری، روده بزرگ، راست روده، معده، کبد، کیسه صفرا، پانکراس، کلیه، سینه پس از یائسگی، تخمدان، آندومتر و تیروئید و همچنین میلوما و منژیوم‌های متعدد را کاهش می‌دهند. این مطالعه همچنین نشان داد که داروهای GLP-۱ محافظت بیشتری در برابر سرطان‌های روده بزرگ و راست روده دارند. محققان گفتند که در بین افرادی که داروهای GLP-۱ مصرف می‌کنند ۱۶٪ موارد سرطان روده بزرگ و ۲۸٪ موارد سرطان رکتوم کمتر بوده است. ماورماتیس گفت: «نتایج ما نشان می‌دهد که داروهای GLP-۱ ممکن است به طور متوسط احتمال ابتلا به برخی سرطان‌ها - به ویژه سرطان‌های روده بزرگ و راست روده - را کاهش داده و میزان مرگ و میر ناشی از همه علل را کاهش دهند.»

با این حال، محققان گفتند که مطالعات بیشتری برای ارائه ارتباط قوی‌تر بین داروهای GLP-۱ و کاهش سرطان مورد نیاز است.

خطر صندلی‌های داغ خودرو برای کودکان

متخصص طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه دمای هوا در فصل گرما در خودرویی که متوقف است به شدت بالا می‌رود، به والدین هشدار داد: هرگز کودکان خود را در خودرو تنها نگذارید چون ممکن است این کار فاجعه‌آفرین باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، امین صابری‌نیا افزود: به طور کلی در گرمای بیش از ۳۵ تا ۳۸ درجه سانتیگراد باید بحث گرمازدگی را بیشتر مورد توجه قرار دهیم و با راهکارهایی موثر از خود مراقبت کنیم.

وی پیشگیری را مقدم بر درمان دانست و توصیه کرد: سعی کنید در تابستان که گرم‌ترین روزهای سال را تجربه می‌کنیم، در ساعاتی که هوا خنک‌تر است مانند صبح زود یا بعدازظهرها از منزل خارج شوید. در تابستان و روزهای گرم لباس‌های سفید، سبک و کمی گشاد بپوشید. همچنین از پوشیدن لباس‌هایی با الیاف مصنوعی اجتناب کنید.

صابری‌نیا با بیان این که گرمازدگی بسته به نوع خفیف یا شدید آن درمان متفاوتی دارد، خاطرنشان کرد: گرمازدگی یک فوریت پزشکی است و اگر کسی دچار گرمازدگی شد باید فوراً به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اهمیت انجام کمک‌های اولیه در درمان گرمازدگی، تاکید کرد: قبل از انتقال بیمار به مراکز درمانی می‌توان با تعویض لباس‌های فرد و سرد کردن بدن بیمار به او کمک کرد. با استفاده از یک پارچه یا حوله یا لفحتی بدن فرد را با آب سرد خیس کنید. فرد را به مکانی خنک انتقال دهید و ملحفه‌های خیس دور او بپیچید. بیمار را در معرض باد خنک قرار دهید. می‌توانید روی دست‌ها و پاهای بیمار آب بریزید و همزمان ماساژ دهید و از کرم‌های ضد سوختگی استفاده کنید.

وی گفت: با توجه به اینکه هوای گرم باعث تعریق می‌شود و بدن نمک زیادی را دفع می‌کند، بهتر است برای جایگزینی از آب خالص استفاده نشود.

صابری‌نیا استفاده از یک نوشیدنی خنک حاوی کمی نمک را به افرادی که در معرض گرمای شدید قرار گرفته‌اند، توصیه کرد و افزود: برای این کار می‌توانید متلاً یک قاشق چایخوری نمک را در یک لیتر آب حل کنید و به مدت یک ساعت کم کم آن را به بیمار بنوشانید. همچنین می‌توانید یک قاشق غذاخوری شکر یا یوغرت شربت را برای افزایش کالری نوشیدنی به آن اضافه کنید. اما اگر فرد کودک یا سالمند است بهتر است او را به بیمارستان منتقل کنید. اگر چنانچه افراد سالمند در محیط گرم به مدت طولانی قرار داشتند، در معرض یادمستقیم بتکه یا کولر قرار بگیرند.

صابری‌نیا به والدین هشدار داد: هرگز کودکان خود را در خودرو تنها نگذارید. دما در خودروی متوقف شده در مقابل نور خورشید به شدت بالا می‌رود و باعث آسیب‌های شدید جسمی به کودکان می‌شود.

وی درباره افرادی که در اثر گرمای شدید سطح هوشیاری خود را از دست داده‌اند، توصیه کرد: این افراد حتما باید در اولین فرصت به بیمارستان مراجعه کنند. تا از طریق اقدامات پزشکی درمان شوند.

کاهش سطح هوشیاری و تب بالا عوامل خطر در گرمازدگی

عضو هیات علمی طب اورژانس دانشگاه از جمله عوامل خطر در ابتلا به گرمازدگی را تب و بالا رفتن درجه حرارت بدن و همچنین کاهش سطح هوشیاری ذکر کرد.

صابری‌نیا با اشاره به این که گرما مستقیما روی قلب تاثیری ندارد، خاطرنشان کرد: قلب برای کاهش حرارت داخل بدن باید ضربان خود را افزایش دهد؛ بنابراین این افزایش ضربان قلب می تواند به افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند تنگی عروق، آسیب وارد کند.

وی با بیان این که لهله و مشکلات گوارشی، بیماری خاص فصل گرما نیست، گفت: چیزی که باعث لهله می‌شود، استفاده از مواد غذایی فاسد شده‌ای است که در معرض گرما قرار گرفته‌اند و در این مواد باکتری رشد کرده است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توصیه کرد: اگر در معرض گرما قرار گرفتید خاکشیر، تخم شربتی و شربت آب لیموی خنک استفاده کنید. کودکان زیر پنج سال و افراد سالمند را به هیچ عنوان در گرما از منزل خارج نکنید؛ چراکه حرارت برای این افراد به هیچ وجه قابل تحمل نیست. همچنین در فصل‌های گرم به مناطق گرمسیر سفر نکنید.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
ای کاش می دانستم زندگی کوده ام یا نه؛
زندگی می کنم یا نه؛
زندگی خواهم کرد یا نه؛
این همه چیز را ساده می کند.
.
- یکت

تازه های سلامت

فواید مهم نوشیدن یک فنجان قهوه در روز

برخی متخصصان تغذیه و سلامت می‌گویند نوشیدن قهوه ممکن است با کاهش خطر مرگ مرتبط باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، متخصصان دانشگاه تافتس بوستن روز گذشته (دوشنبه) در مطالعه‌ای مدعی شدند که نوشیدن یک تا دو فنجان قهوه، کافئین‌دار در روز با کاهش خطر مرگ بر اثر هر علتی، به‌ویژه مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی‌عروقی مرتبط است.

آنها دریافتند که قهوه سیاه و قهوه با مقادیر کم شکر و مقادیر کم چربی اشباع‌شده، با کاهش ۱۴ درصدی خطر مرگ مرتبط است. اما این ارتباط برای قهوه‌ای که مقادیر زیادی شکر و چربی اشباع‌شده داشت، مشاهده نشد.

«فانگ فانگ وانگ»، دارنده کرسی استادی خانواده نیلی در دانشکده فریدمن در اظهاراتی گفت: قهوه یکی از نوشیدنی‌های پرمصرف جهان است و با توجه به اینکه تقریباً نیمی از بزرگسالان آمریکایی گزارش می‌دهند که دست‌کم یک فنجان در روز می‌نوشند، مهم است بدانیم این موضوع چه معنایی برای سلامت دارد. فواید قهوه برای سلامتی ممکن است به ترکیبات زیست‌فعال آن نسبت داده شود. اما نتایج ما نشان می‌دهد که افزودن شکر و چربی اشباع [شده] ممکن است فواید آن در کاهش مرگ‌ومیر را کاهش دهد.

وانگ نویسنده ارشد مطالعه‌ای بود که با حمایت موسسه ملی سلامت ایالات متحده آمریکا (NIH) انجام و روز گذشته در مجله «تغذیه» (Nutrition) منتشر شد.

نویسندگان در این تحقیق مبتنی بر مشاهده، داده‌های ۹ دوره متوالی نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه را تحلیل کردند که ۴۶ هزار بزرگسال بالای ۲۰ سال را شامل می‌شد که ارزیابی معتبری از غذای مصرفی‌شان در ۲۴ ساعت روز نخست بررسی را تکمیل کرده بودند. این داده‌ها از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۸ جمع‌آوری شده بود.

در نهایت، آنها دریافتند نوشیدن روزانه یک فنجان قهوه، با کاهش ۱۶ درصدی خطر مرگ مرتبط است. این خطر با نوشیدن دو تا سه فنجان کمی افزایش یافت. اما افزایش بیشتر تعداد فنجان‌ها اثر فزاینده‌ای نداشت و ارتباط بین قهوه و کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی‌عروقی، زمانی که مصرف قهوه بیش از سه فنجان در روز بود، ضعیف‌تر شد.

این پژوهش براساس تحقیقات قبلی دانشگاه تولین بنا شده است و نتایج آن را تایید می‌کند. مطالعه‌ای ۱۰ ساله روی ۴۰ هزار بزرگسال آمریکایی نشان داد افرادی که به‌ویژه، قهوه صبحگاهی می‌نوشیدند ۳۱ درصد کمتر احتمال داشت بر اثر بیماری قلبی‌عروقی فوت کنند و در قیاس با کسانی که قهوه نمی‌نوشیدند، ۱۶ درصد کمتر احتمال داشت که به دلایل مختلف دچار مرگ زودهنگام شوند.

دکتر «میتگچی ژو»، نویسنده اول این مقاله گفت: مطالعات کمی این موضوع را بررسی کرده‌اند که افزودنی‌های قهوه چگونه می‌توانند بر ارتباط بین مصرف قهوه و خطر مرگ تاثیر بگذارند و بررسی ما از نخستین مطالعاتی است که میزان افزودن شکر و چربی اشباع شده را کمّی‌سازی می‌کند. نتایج ما با دستورالعمل‌های غذایی آمریکایی‌ها هماهنگ است که محدودیت مصرف شکر و چربی اشباع شده افزوده را توصیه می‌کند.