

آخرین وضعیت حمایت غذایی و بهداشتی از زنان باردار و کودکان زیر ۵ سال

رئیس مرکز جوی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با بیان اینکه اجرای پیمان غذا (حمایت غذایی) از زنان باردار، مادران شیرده و کودکان زیر ۵ سال در محلهای پایین درآمدی، به تعیین اعتبار وابسته است، گفت: با توجه به اینکه مبلغ طرح پیمان غذا حدود سیصد میلیارد تومان است و به منظور اجرای این طرح، نیاز به تأمین اعتبار است. وی افزود: در حال حاضر، اعتباری برای اجرای این طرح در سال ۱۳۹۵ تأمین نشده است.

زنان و خانواده

فریز تخمک و جنین در جوانی راهی برای حفظ باروری در سنین بالا

فریز تخمک یا گنر زمان، که در نظر تعداد هم کیفیت گنش می‌باشد، مردان نیز با افزایش سن با افت کیفیت اسپرم مواجه می‌شوند. به گفته مسئول کنترل کیفی آزمایشگاه جنین‌شناسی این مرکز، مرکز درمان ناباروری این سینا با بهره‌گیری از پیشرفته‌ترین فناوری‌های کمک‌باروری، امکان فریز تخمک برای دختران مجرد و فریز جنین برای زوج‌های جوان را فراهم کرده است. توصیه می‌شود

با افزایش سن ازدواج و تعویق فرزندآوری، حفظ توان باروری به یکی از چالش‌های مهم سلامت در جوانان تبدیل شده است. متخصصان مرکز درمان ناباروری این سینا تأکید می‌کنند که فریز تخمک و جنین در سنین مناسب، تولیدشده ناباروری در سال‌های بعد را به شکل قابل توجهی افزایش دهد. به گزارش پیام آستانه به نقل از روابط عمومی

ارائه بیش از ۳۷ هزار خدمت در حوزه جوانی جمعیت

گفت‌وگو با رئیس مرکز خدمات تخصصی و مشاوره‌ای مرکز جوانی جمعیت، گفت: تاکنون بیش از ۳۷ هزار خدمت در حوزه جوانی جمعیت ارائه شده است. وی افزود: این خدمات شامل مشاوره، غربالگری، درمان و پیگیری است. همچنین، خدمات تخصصی در زمینه‌های مختلف از جمله ناباروری، سقط جنین، و سلامت جنسی نیز ارائه شده است. وی تأکید کرد: هدف اصلی این خدمات، ارتقای سلامت و رفاهیت جوانان است.



مدیر عملیات و مشاوره‌ای مرکز جوانی جمعیت در حال ارائه خدمات به مراجعین.

مینمال

های برای زندگی

تک‌اگزید زندگی، شما را در چند روز خود بگرد. وقتی که راه‌های ذهنی زیر آوار شکست‌ها نابود می‌شوند، دنبال روش‌های جدید و تازه‌تر بگردید. هنر ذهنی مسیری است. هنر عبادی رنج است.

کتاب میس اولاش هارنس | ۱۱۰۰۰ تومان | ۱۱۰۰۰ تومان

تازه‌های سلامت

چگونه از آسیب‌های رایج ورزش به زانو جلوگیری کنیم

یکی از علل اصلی آسیب‌های رایج در زانو، استفاده نادرست از این مفاصل است. برای جلوگیری از آسیب‌های رایج در زانو، رعایت نکات زیر ضروری است: ۱- گرم کردن مناسب قبل از ورزش. ۲- استفاده از کفش مناسب. ۳- اجتناب از حرکات ناگهانی و شدید. ۴- استفاده از تجهیزات مناسب. ۵- استراحت کافی بعد از ورزش. همچنین، تقویت عضلات اطراف زانو می‌تواند به کاهش خطر آسیب‌ها کمک کند.

استفاده از کفش مناسب ورزشی برای پیشگیری از درد مفاصل زانو

انتخاب کفش مناسب ورزشی می‌تواند به کاهش درد مفاصل زانو کمک کند. هنگام خرید کفش، به نکات زیر توجه کنید: ۱- اندازه مناسب. ۲- کفی مناسب. ۳- سوراخ‌های تهویه هوا. ۴- پدینگ مناسب. ۵- انعطاف‌پذیری. همچنین، تعویض کفش به‌موقع می‌تواند به جلوگیری از آسیب‌ها کمک کند.

بهبود کیفیت خواب شب تاثير مي گذارد

بهبود کیفیت خواب شب می‌تواند به بهبود سلامت جسمی و ذهنی کمک کند. برای بهبود کیفیت خواب، به نکات زیر توجه کنید: ۱- برنامه‌ریزی خواب. ۲- کاهش مصرف کافئین و نیکوتین. ۳- ایجاد محیط خواب مناسب. ۴- ورزش منظم. ۵- مدیریت استرس. همچنین، استفاده از وسایل خواب مناسب می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند.

آنچه باید درباره «ام اس» بدانیم

ام‌اس (MS) یک بیماری مزمن است که سیستم عصبی مرکزی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این بیماری می‌تواند به ضعف، بی‌حسی، خستگی و مشکلات بینایی منجر شود. تشخیص ام‌اس معمولاً با آزمایش‌های تصویربرداری و آزمایش‌های مایع مغزپوشانی انجام می‌شود. درمان ام‌اس شامل داروهای تعدیل‌کننده سیستم ایمنی و فیزیوتراپی است. پیشگیری از ام‌اس هنوز ناممکن است، اما رعایت سبک زندگی سالم می‌تواند به کاهش خطر ابتلا کمک کند.

نرس مرکز تحقیقات ام اس دانشگاه علوم پزشکی تهران، به تشریح بیماری ام اس و علائم و روش‌های کنترل بیماری پرداخت.

به گزارش پیام آستانه به نقل از پونا، محصله‌های مختلف این بیماری در یک بیمار مزمن است که بیش از سه میلیون نفر در جهان و بیش از ۱۰۰ هزار نفر در ایران مبتلا شده است.

وی با اعلام این مطلب که ام اس یک بیماری مزمن است، افزود: این بیماری می‌تواند به ضعف، بی‌حسی، خستگی و مشکلات بینایی منجر شود. تشخیص ام‌اس معمولاً با آزمایش‌های تصویربرداری و آزمایش‌های مایع مغزپوشانی انجام می‌شود. درمان ام‌اس شامل داروهای تعدیل‌کننده سیستم ایمنی و فیزیوتراپی است. پیشگیری از ام‌اس هنوز ناممکن است، اما رعایت سبک زندگی سالم می‌تواند به کاهش خطر ابتلا کمک کند.

آنچه در طول روز می خورید بر کیفیت خواب شب تاثير مي گذارد



کیفیت خواب شب می‌تواند به بهبود سلامت جسمی و ذهنی کمک کند. برای بهبود کیفیت خواب، به نکات زیر توجه کنید: ۱- برنامه‌ریزی خواب. ۲- کاهش مصرف کافئین و نیکوتین. ۳- ایجاد محیط خواب مناسب. ۴- ورزش منظم. ۵- مدیریت استرس. همچنین، استفاده از وسایل خواب مناسب می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند.

افزون مولک خوراکی، حاوی ترکیبات مغذی و مناسب به‌ویژه غلای، روزانه می‌تواند به راحتی مصرف شود.

این محصول حاوی ترکیبات مغذی است که می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. برای استفاده از این محصول، به نکات زیر توجه کنید: ۱- مصرف روزانه. ۲- همراه با آب. ۳- اجتناب از مصرف الکل. ۴- اجتناب از مصرف کافئین. همچنین، این محصول می‌تواند به کاهش استرس و بهبود خلق‌وخو کمک کند.

به گزارش پیام آستانه، صبر جباری درباره اجرای طرح «پیمان غذا» در روز تولد بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: کار و رفاه اجتماعی، طرح «پیمان غذا» به صورت مشترک اجرا می‌شود. تأمین اعتبار مورد نیاز این طرح به عهده وزارت رفاه است و وزارت بهداشت نیز نسبت به تأمین مسئولیت غذایی و چگونگی اجرای سایر اقدامات می‌کند.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با بیان اینکه اجرای پیمان غذا (حمایت غذایی) از زنان باردار، مادران شیرده و کودکان زیر ۵ سال در محلهای پایین درآمدی، به تعیین اعتبار وابسته است، گفت: با توجه به اینکه مبلغ طرح پیمان غذا حدود سیصد میلیارد تومان است و به منظور اجرای این طرح، نیاز به تأمین اعتبار است. وی افزود: در حال حاضر، اعتباری برای اجرای این طرح در سال ۱۳۹۵ تأمین نشده است.

بحران‌های جهانی و اختلال در برنامه‌های کاهش مصرف دخانیات

بحران‌های جهانی و اختلال در برنامه‌های کاهش مصرف دخانیات، چالش‌های بزرگی برای کشورهای در حال توسعه است. این کشورها با افزایش مصرف دخانیات مواجه هستند که منجر به افزایش بار بیماری‌ها و مرگ‌ومیر می‌شود. همکاری بین‌المللی برای کاهش مصرف دخانیات ضروری است.

Action on Smoking and Health Canada منتشر شده مشورت داد تاخیرها در صورت تدوین کنونی می‌تواند نتیجه مرگ میلیون‌ها نفر بر اثر مصرف دخانیات شود.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) اعلام کرد که دولت‌ها باید سریع‌تر اقدامات خود را برای کاهش مصرف دخانیات آغاز کنند. این سازمان تأکید کرد که مصرف دخانیات یکی از عوامل اصلی مرگ‌ومیر است. کاهش مصرف دخانیات می‌تواند به کاهش بار بیماری‌ها و مرگ‌ومیر منجر شود. همکاری بین‌المللی برای کاهش مصرف دخانیات ضروری است.

این گزارش به تشریح بیماری ام اس و علائم و روش‌های کنترل بیماری پرداخت.

این گزارش به تشریح بیماری ام اس و علائم و روش‌های کنترل بیماری پرداخت. ام‌اس یک بیماری مزمن است که سیستم عصبی مرکزی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این بیماری می‌تواند به ضعف، بی‌حسی، خستگی و مشکلات بینایی منجر شود. تشخیص ام‌اس معمولاً با آزمایش‌های تصویربرداری و آزمایش‌های مایع مغزپوشانی انجام می‌شود.

به گزارش پیام آستانه به نقل از پونا، محصله‌های مختلف این بیماری در یک بیمار مزمن است که بیش از سه میلیون نفر در جهان و بیش از ۱۰۰ هزار نفر در ایران مبتلا شده است.

این گزارش به تشریح بیماری ام اس و علائم و روش‌های کنترل بیماری پرداخت. ام‌اس یک بیماری مزمن است که سیستم عصبی مرکزی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این بیماری می‌تواند به ضعف، بی‌حسی، خستگی و مشکلات بینایی منجر شود. تشخیص ام‌اس معمولاً با آزمایش‌های تصویربرداری و آزمایش‌های مایع مغزپوشانی انجام می‌شود. درمان ام‌اس شامل داروهای تعدیل‌کننده سیستم ایمنی و فیزیوتراپی است. پیشگیری از ام‌اس هنوز ناممکن است، اما رعایت سبک زندگی سالم می‌تواند به کاهش خطر ابتلا کمک کند.