گوناگون

استفاده از ۲۶ هزار و ۳۰۰ معلم خرید خدمت در مدارس

سخنگوی آموزش و پرورش شروط بکارگیری معلم‌های خرید خدمت را اعلام کرد و گفت: ۲۶ هزار و ۳۰۰ معلم خرید خدمت با این وزارتخانه همکاری دارند.

به گزارش پیام آشنا، علی فرهادی درباره آخرین وضعیت به کارگیری معلمان خرید خدمت در نظام آموزش و پرورش اظهار کرد: برای بکارگیری این افراد آئین نامه با شرکت‌هایی که با آموزش و پرورش طرف قرارداد هستند، قرارداد همکاری داشته باشند و برای آنها بیمه وارز شده باشد. وی حضور در کلاس درس در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ را از دیگر شروط بکارگیری این گروه از معلمان عنوان کرد و افزود: مدرک تحصیلی این افراد نیز باید معتبر باشد.

فرهادی با بیان اینکه شروط بکارگیری معلمان خرید خدمت به صورت بخشنامه به ادارات کل سراسر کشور ابلاغ شده است، اظهار کرد: قطعا افرادی که سابقه تدریس بیشتری دارند، در اولویت هستند. ولی ما تلاش می‌کنیم از همه کسانی که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ سر کلاس درس بودند، استفاده کنیم. وی اضافه کرد: حدود ۲۶ هزار و ۳۰۰ معلم خرید خدمت در آموزش و پرورش دارم که تعدادی از آنها در آزمون‌های استخدامی این وزارتخانه قبول شده‌اند.

صدور کارت ملی در بدو تولد برای افراد

رئیس سازمان ثبت احوال کشور با اشاره به طراحی و برنامه‌ریزی‌های هوشمندسازی در این سازمان، گفت: در آینده در بدو تولد به افراد کارت ملی می‌دهیم و دیگر به سمت صدور شناسنامه نخواهیم رفت.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایرنا، هاشم کارگر در یک برنامه رادیویی افزود: سال گذشته رخدادهای خوبی را شاهد بودیم و یکی از آنها سامانه هویت دیجیتال ایرانیان بود که به سرانجام رسید. وی ادامه داد: در این راستا تلاش داریم احراز هویت مردم را در بخش خصوصی و دولتی به صورت مجازی و غیرحضوری انجام دهیم که پیش تر به دلیل نبود این بستر برخی بانک‌ها به این سمت حرکت کردند که مورد تأیید نبود اما اکنون خدمات سریع و مطمئن انجام می‌شود و کمترین اطلاعات هویتی در اختیار دستگاه‌ها قرار می‌گیرد که به مردم اطمینان خاطر می‌دهد.

رئیس سازمان ثبت احوال کشور با اشاره به رونمایی از نسخه موبایلی ثبت احوال در چند روز آینده افزود: اکنون احراز هویت زیست‌سنجی (بیومتریک) و فضای الکترونیک هم ارائه می‌شود و حتی در لغفاه قراردادها توسط سازمان ثبت احوال اطمینان بخشی وجود دارد.

کارگر درباره مدیریت منابع در سازمان ثبت احوال اظهار کرد: به سمتی می‌رویم تا تغییراتی در شناسنامه ایجاد کنیم و در حوزه جمعیت نیز یکی از مهمترین اقدامات، ایجاد مرکز رصد جمعیت در کشور بود. در این مرکز داشبوردهای جمعیتی ایجاد شد و مورد استفاده دستگاه‌ها، دانشگاهیان و پژوهشگران قرار گرفت همچنین شاخص‌هایی که در گذشته در دسترس نبود در راستای قانون جمعیت و خانواده اطلاعاتی منتشر نمر را قابل دسترس کرد.

رئیس سازمان ثبت احوال کشور با بیان اینکه اتکائی در چند ماه اخیر در راستای کارت هوشمند ایجاد شد و وقفه‌ای به وجود آمد، افزود: درصدد هستیم این عقب افتادگی را جبران کنیم و کارت هوشمند ملی را طی یکی دو ماه در اختیار مردم قرار دهیم که با تأمین مالی بر طرف خواهد شد. کارگر درباره عکس کارت هوشمند گفت: در دفاتر پیشخوان باید با دقت بیشتری عکاسی شود و در برخی موارد عکس‌ها از زیبایی لازم برخوردار نیست. این عکس باید به صورت زنده توسط واحدهای عکاسی مستقر در دفاتر پیشخوان گرفته می‌شود و باید یکسری مسائل فنی را بگذراند.

رئیس سازمان ثبت احوال کشور با اشاره به اقدامات لازم برای دریافت شناسنامه گفت: سایر دستگاه‌ها باید همراهی داشته باشند و نباید کسی را داشته باشیم که تعیین تکلیف نشده است. در آینده در بدو تولد به افراد کارت ملی می‌دهیم و دیگر شناسنامه صادر نمی‌شود همچنین در کشور باید بانک DNA داشته باشیم که در آثار بیوهش‌ها اهمیت دارد.

غذاهای آماده کودک به اندازه کافی سالم است؟

مشغله فکری و کاری مادران کارمند، آنان را به استفاده هرچه بیشتر از غذاهای آماده برای کودکان سوق داده است به طوری که تاثیر هستند در برنامه غذایی خود چند وعده غذایی آماده را بگنجانند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از وگاه و بمد، تغذیه سالم، رکن اساسی رشد سالم یک کودک و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای و غیرواگیر آتی در بزرگسالی است به همین دلیل کارشناسان تغذیه و بهورزان در خانه‌های بهداشت بهیزه به نهادران آموزش می‌دهند که چگونه غذاهای مکمل سالم برای کودکانشان تهیه کنند.

اما برای مادران شاغل اندکی داستان متفاوت است: آنان به دلیل شرایط کاری مجبور هستند فرزندان خود را به مهد کودک بسپارند و حتی برای برخی وعده های غذایی به قفسه غذاهای آماده و کمکی کودکان در فروشگاه‌ها متوسل می‌شوند. اما آیا این غذاهای آماده به قدری سالم هستند که نیازهای تغذیه‌ای کودکان را برآورده سازند؟

اغلب شرکت‌های تولیدکننده غذاهای آماده کودکان در بسته‌بندی محصولات خود برای ترغیب مادران از عناوینی چون «گرگلیک»، «چون شیرین کننده‌های اضافه شده»، «چون مواد نگهدارنده» و «فلم» استفاده می کنند اما طبق یک مطالعه جدید که بیش از ۶۰۰ محصول از ۱۰ فروشگاه مواد غذایی برتر در ایالات متحده را مورد بررسی قرار داد، حدود ۶۰ درصد غذاهای کودک با استانداردهای تغذیه‌ای تعیین شده توسط سازمان جهانی بهداشت (WHO) مطابقت ندارند.

این مطالعه که به تازگی در نشریه Nutrients منتشر شده است، نشان داد ۷۰ درصد محصولات برای نوزادان و کودکان نوپا نتوانستند نیازهای پروتئینی سازمان را برآورده کنند و ۴۴ درصد قند موجود بیشتری داشتند. دکتر لیزابت دافبورد، نویسنده اصلی این مطالعه که کارشناس سیاست سلامت غذایی و دانشیار دانشگاه کارولینای شمالی در چپل هیل، که خود مادر دو فرزند خردسال است، این تحقیقات را انجام داده است: هنگامی که او از فروشگاه‌های بزرگ خرید می کرد، مجذوب گزینه‌های آماده برای خوردن در راهروهای غذای کودک شد و از روی کنجکاوی تمام محصولات غذایی کودک را جمع‌آوری کرد و پس از آن بود که بررسی‌ها را کلید زد.

منطبق بودن غذاهای کمکی موجود در بازار با استانداردهای مورد نظر سازمان جهانی بهداشت پیامدهای کوتاه مدت و بلندمدت بر سلامتی کودکان دارد. دکتر دانیس دباز پایان، استاد سیاست‌های سلامت با تخصص در تغذیه و نابرابری‌های بهداشتی در دانشکده جو سی بی می گوید: معرفی غذاها در آن سن، کام آینده آنها را شکل می‌دهد و بر طعم‌ها و مواد اولیه‌ای که آنها ترجیح می‌دهند تأثیر می‌گذارد. دافبورد توصیه می‌کند که وقتی والدین برای بچه‌هایشان خرید می‌کنند، نگاهی گذرا به پشت بسته بیندازند تا ببینند کل قندی که از این وعده غذایی وارد بدن کودک می‌شود، چقدر است.

زنان و خانواده

محققان پی بردند؛

کلسترول می تواند عامل ارتباط بین یائسگی و بیماری قلبی باشد

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که در طول یائسگی، کلسترول خون زنان به گونه‌ای تغییر می‌کند که می‌تواند به سلامت قلب آنها آسیب برساند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مدیسن نت، بر اساس تحقیقات اخیر، افزایش کلسترول بد LDL و کاهش کلسترول خوب HDL در دوران یائسگی رخ می‌دهد. دکتر «هاننفی مورنو»، محقق ارشد از دانشگاه تکزاس، می‌گوید: «در مجموع، این تغییرات نشان می‌دهد که یائسگی با انتقال به شرایط کلسترول پرخطر همراه است که می‌تواند بافت بیماری‌های قلبی عروقی مانند بیماری عروق کرونر شود.»

محققان خاطرنشان کردند که بیماری قلبی بزرگترین قاتل زنان و عامل ۴۰ درصد از کل مرگ و میرها در زنان است. زنان حدود ۱۰ سال دیرتر از مردان به بیماری قلبی مبتلا می‌شوند و خطر ابتلا به آنها پس از یائسگی به طور چشمگیری افزایش می‌یابد.

اما تا به حال مشخص نبود که چرا خطر ابتلا به بیماری قلبی در زنان پس از یائسگی تسریع می‌شود.

برای این مطالعه، محققان سطح کلسترول خون را در ۱۲۲۶ زن و ۱۲۳۶ مرد که در یک مطالعه طولانی مدت سلامت قلب شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

طی یک دوره متوسط هفت ساله پیگیری، از زنان افزایش کلسترول بد LDL را تجربه کردند.

با این حال، محققان دریافتند که بیشترین درصد تغییر در کلسترول LDL بین یائسگی و پس از یائسگی با افزایش ۸.۳ درصدی رخ داده است. علاوه بر این، زنان یائسه نیز کاهش ۴.۸ درصدی در سطح کلسترول خوب HDL خود را تجربه کردند.

در مقایسه با مردان، نتایج نشان داد که زنان یائسه ۲.۱۳ درصد با افزایش کلسترول بد LDL روبرو هستند.

مورنو در بیانیه خبری جلسه گفت: «ما دریافتیم که یائسگی با تغییرات نامطلوب در پروفایل لیپوپروتئین همراه است، که بازتر دین تغییرات در افزایش ذرات بد LDL است.»

مورنو افزود: «وقتی این تغییرات باهم بررسی شوند، می‌توانند به توضیح افزایش بیماری‌های قلبی عروقی در زنان یائسه کمک کنند و به تشخیص اینکه آیا مداخلات اولیه ضروری است یا خیر، کمک کند.»

وی گفت که تحقیقات بیشتری لازم است تا ببینیم آیا این تغییرات در کلسترول مستقیما منجربه افزایش خطر سلامت قلب می‌شود یا خیر.

وزیر بهداشت اعلام کرد: تزریق ۵ همت نقدینگی به حوزه دارو

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به مشکل نقدینگی حوزه دارو و تزریق پنج همت (پنج هزار میلیارد تومان) اعتبار به صنعت داروسازی کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از انجمن علمی داروسازان ایران، محمدرضا ظافرقندی روز جمعه در همایش سالیانه انجمن علمی داروسازان ایران در هتل المپیک تهران، اظهار کرد: با توجه به مشکلاتی که در زمینه منابع مالی حوزه سلامت وجود دارد، اجازه گرفتیم از صندوق ذخیره ارزی، رقمی را بردارند کنیم.

وی با تاکید بر اینکه وزارت بهداشت باید بتواند مشکلات خود را حل کند، تصریح کرد: نباید وارد مشکلات سازمان برنامه و بودجه شویم بلکه باید بتوانیم مشکلات خودمان را حل کنیم.

وزیر بهداشت با اشاره به مشکل نقدینگی حوزه دارو گفت: در گام نخست توانستیم پنج هزار میلیارد تومان نقدینگی به حوزه دارو تزریق کنیم.

تنظیم اساسنامه سازمان غذا و دارو مطابق برنامه هفتم

ظافرقندی بر تنظیم اساسنامه سازمان غذا و دارو در برنامه هفتم پیشرفت تاکید کرد و افزود: آنچه مسلم است این که اساسنامه سازمان غذا و دارو باید با همفکری صاحبان اندیشه در این حوزه به سرعت تنظیم شود.

بر اساس این گزارش، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی شنبه سوم شهریور در نخستین روز کاری خود نیز بر حل مشکلات فوری سلامت در حوزه دارو تاکید و اعلام کرده بود: اولین اقدام ما حل مشکلات در حوزه دارو و مطالبات پرستاران است و در این زمینه هماهنگی‌های لازم با سازمان برنامه و بودجه در دستور کار قرار دارد.

وی درباره اولویت های حوزه بهداشت و درمان در دولت چهاردهم، اظهار کرد: هدف کلان حوزه سلامت، تحقق این جمله است: "بیمار نباید جز رنج بیماری رنج دیگری داشته باشد" و عصاره تمامی قوانین بالادستی نیز دست یافتن به این جمله کلیدی است.

برخی

پزشکان عمومی مجاز به انجام اعمال جراحی کوچک زیبایی هستند؟

عضو هیئت مدیره انجمن پزشکان عمومی از وزیر بهداشت درخواست کرد تا مصوبات کمیسیون تعیین صلاحیت‌ها که سال ۱۴۰۰ را که به پزشکان عمومی اختیارآتی برای انجام اعمال جراحی‌های کوچک زیبایی می‌دهد، ابلاغ کند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از آنا، سیامک شریفیان عضو هیئت مدیره انجمن پزشکان عمومی ایران در رابطه با مجوز انجام جراحی‌های کوچک زیبایی اظهار کرد: بر مصوبه ماده واحده سال ۱۳۷۶ مجلس شورای اسلامی که وظایف و صلاحیت شاغلان حرفه‌های پزشکی و وابسته و حدود آنها را مشخص کرده است؛ همچنین مصوبه شماره ۵۲۰ به تاریخ اول آذرماه ۱۳۹۱ هیئت وزیران که آیین‌نامه نظام صلاحیت حرفه‌ای را تعیین و در نهایت منجر به ابلاغیه وزیر فقید محترم بهداشت جناب دکتر طریقت منفرد در تاریخ ۳۱ تیرماه ۱۳۹۲ مبنی بر تولدمندازی پزشکان عمومی شد، به صراحت در ماده ۳ آن قید شده است که پزشک عمومی هر اقدامی را در آن مهارت و تبحر کافی دارد برای بیماران و مراجعین انجام دهد.

وی افزود: بر این اساس تشکیل کمیسیون تعیین صلاحیت‌ها به جهت جلوگیری از تداخلات بین رشته‌ای به دستور وزیر وقت جناب آقای دکترفاضی زاده هاشمی در اول دی‌ماه ۱۳۹۷ به سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران اعلام شد و کمیسیون بر اساس شیوه نامه اجرایی ابلاغ شده از طرف وزیر محترم وقت بهداشت اولین مصوبه خود را در تاریخ ۱۹ خردادماه ۱۴۰۰ به تصویب رساند که در آن مصوبه، پزشکان عمومی با گذراندن آموزش‌های مهارتی و اخذ گواهینامه می‌توانند تزریق بوتاکس، فیلر، استفاده از لیزر و کاشت مو در حوزه پوست و زیبایی را داشته باشند.

شریفیان بیان کرد: متاسفانه وزیر بهداشت دولت سیزدهم به جهات مدیریه تا حذف کمیسیون تعیین حدود صلاحیت‌ها و تشکیل کمیته‌ای مجهول ذیل شورای عالی برنامه‌ریزی، مصوبات کمیسیون را ابلاغ نکرده و شرایط را برای دور زدن قانون و ابلاغ مصوباتی سفارشی در جهت منافع گروهی خاص را در داخل مجموعه وزارت بهداشت مهیا کردند.

او افزود: با توجه به جمیع توضیحات داده شده و در شرایط کنونی انجمن پزشکان عمومی ایران ضمن تاکید بر اجرای قانون مصوب مجلس، از وزیر محترم بهداشت جناب آقای دکتر ظافرقندی درخواست دارد مصوبات کمیسیون تعیین صلاحیت‌ها که سال ۱۴۰۰ تصویب شد و در آن زمان ایشان رئیس سازمان نظام پزشکی بوده و خود حامی و برگزار کننده این کمیسیون هستند ابلاغ کنند.

مبتلایان به میگرن این نوع پنیر را مصرف نکنند

محققان اعلام کردند در صورت ابتلا به میگرن از خوردن برخی پنیرها اجتناب کنید.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از هلث، محققان کلینیک کلیولند اظهار کردند میگرن نوعی سردرد است که با درد ضربان دار در یک طرف سر مشخص می‌شود و به‌طور معمول کمتر از چهار ساعت طول می‌کشد، اما می‌تواند چند روز باقی بماند. این سردردها همچنین به اندازه‌ای شدید هستند که می‌توانند در زندگی روزمره فرد اختلال ایجاد کنند. علاوه بر سردرد، علائم میگرن می‌تواند شامل آبریزش چشم، خستگی، تحریک‌پذیری، حالت تهوع و تغییرات در بینایی باشد. افراد همچنین ممکن است اصلا سردرد نداشته باشند و این مورد وضعیتی است که به‌عنوان «میگرن خاموش» شناخته می‌شود. به گفته کلینیک مایو، چیزهای مختلفی از جمله حرکت، نور، صداها و بوهای قوی می‌توانند باعث میگرن شوند. یکی دیگر از محرک‌های رایج میگرن، غذاهای غنی از تیرامین است. تیرامین پروتئینی است که به‌طور طبیعی در برخی غذاها به ویژه آنهایی که کهنه و تخمیر شده هستند، یافت می‌شود. غذاهایی که ممکن است حاوی مقادیر زیادی تیرامین باشند شامل گوشت‌های پخته شده، ماهی دودی و پنیرهای کهنه هستند.

این پنیرهای کهنه بیشتر مستعد ایجاد میگرن هستند

ساینس گزارش کرد، پنیرهای کهنه فرآیندی به نام «فیلتراژ» را طی می‌کنند بسه این معنی که آنها برای مدتی، چند هفته، ماه یا سال، رها می‌شوند و این فرآیند به آنها طعم، منحصربه‌فردی می‌دهد. این فرآیند همچنین باعث می‌شود که پنیرها تیرامین بیشتری داشته باشند. پنیرهای چدار، استیلتون، آبی، کممبر، سوئیسی، فتا، مونستر و پارمزان به‌عنوان پنیرهایی فهرست می‌شوند که تیرامین بیشتری دارند. از سوی دیگر، پنیر آمریکایی، پنیر کوتیج، پنیر خامه‌ای و پنیر سویا دارای تیرامین کمتری هستند. بنیاد ملی سردرد آمریکا اعلام کرد که پنیر آمریکایی، کلباه‌ای ریکوتا، پنیر خامه‌ای، پنیر رولوبتا و پنیر فرآوری شده کوچرب بخش قابل قبولی از رژیم غذایی کم‌تیرامین هستند. با این حال، توصیه می‌شود در مورد پارمزان با روملو احتیاط کنید. آنان پیشنهاد می‌کنند که فقط ۲ قاشق چایخوری از این پنیرها را می‌توان به‌عنوان چاشنی یا مواد جزئی استفاده کرد. پنیرهایی که باید کاملا از آنها اجتناب شود شامل آبی، آجری، بری، چدار سوئیسی، روکفور، استیلتون، موزارلا، بروبولن و امنتال است.

چگونه تیرامین باعث میگرن می‌شود

انسان دارای آنزیمی به نام مونوآمین اکسیداز است که به تجزیه تیرامین کمک می‌کند. اگر به اندازه کافی از این آنزیم نداریم، خوردن مقادیر بزرگ تیرامین می‌تواند منجر به میگرن شود. با این حال، دقیقا مشخص نیست که چرا این اتفاق می‌دهد. دانشمندان معتقدند که دلیل آن می‌تواند تیرامین باشد که باعث ترشح بیش از حد نورابی نفرین در سلول‌های عصبی می‌شود. همچنین ممکن است افزایش تیرامین و نورابی نفرین منجر به تغییرات مغزی و منجر به سردرد شود.

پنیرهای کهنه همچنین برای افرادی که از داروهای ضد افسردگی موسوم به مهارکننده‌های مونوآمین اکسیداز استفاده می‌کنند، نگران کننده است. این داروها با تجزیه تیرامین تداخل دارند و می‌توانند باعث افزایش آن به سطوح بالا شوند. این تجمع تیرامین می‌تواند منجر به افزایش خطرناک فشار خون شود که به عنوان «بحران فشار خون» شناخته می‌شود. یکی از علائم بارز بحران فشار خون بالا سردرد شدید است. با این حال این نوع سردرد با میگرن یکسان نیست. آنها توسط ۲ مکانیسم مختلف ایجاد می‌شوند.

راه‌های پیشگیری از میگرن

هلث نوشت، میگرن می‌تواند دردناک باشد و زندگی شما را مختل کند. اما برای کمک به جلوگیری از حملات دردناک می‌توانید تغییراتی در سبک زندگی و عادات خود ایجاد کنید. راه‌های پیشگیری از حملات میگرن خوردن منظم و پرهیز از حذف وعده‌های غذایی، محدود کردن مصرف کافئین، خواب زیاد و کاهش استرس با استفاده از یوگا، تمرکز حواس یا مدیتیشن، همچنین محدود کردن مدت زمان نگاه کردن به نورهای روشن و محدود کردن قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید که می‌تواند باعث حملات میگرنی شود.

کافئین بیش از حد و تجربه ترک کافئین نیز می‌تواند باعث میگرن یا سردرد شود اما با توجه به اظهارات بنیاد میگرن آمریکا، کافئین در واقع می‌تواند به توقف حملات میگرنی پیش رو برای برخی افراد کمک کند و همچنین می‌تواند با استفاده گاه به گاه آن سردرد را تسکین دهد. غذاها و نوشیدنی‌های حاوی کافئین، قهوه، چای و شکلات هستند.

شیرین کننده‌های مصنوعی نیز تاثیرگذار هستند؛ بسیاری از غذاهای فرآوری شده حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی هستند. اینها جایگزین‌های قندی، محسوب می‌شوند که برای افزودن شیرینی به غذاها و نوشیدنی‌ها استفاده می‌شوند و می‌توانند باعث حمله میگرنی شوند. بعطور خاص تصور می‌شود که آسپارتام عامل حملات میگرنی است.

شکلات نیز در یک بررسی تحقیقاتی در سال ۲۰۲۰ به عنوان محرک میگرن در ۳۲ درصد از شرکت کنندگان گزارش شد. شکلات حاوی کافئین و تانافیل آلیفاتیس است و احتمالا در برخی افراد باعث سردرد می‌شود.

غذاهای حاوی مونوسدیم گلوتامات (MSG) که به‌طور طبیعی در بدن ما وجود دارد و در غذاهای خاصی یافت می‌شود نیز میگرن را تشدید می‌کند. این مورد در بسیاری از غذاها به‌عنوان یک افزودنی غذایی است و خوردن آن بی‌خطر در نظر گرفته می‌شود. اما برخی از محققان آن را با حملات میگرن مرتبط می‌دانند. اگرچه مونوسدیم گلوتامات معمولا به‌عنوان محرک میگرن گزارش می‌شود اما نتایج مطالعات بالینی متناقض هستند به همین دلیل تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه آیا مونوسدیم گلوتامات واقعا باعث ایجاد حملات میگرنی می‌شود یا خیر، مورد نیاز است.

گوشت‌های پخته شده از جمله گوشت‌های موجود در اغذیه‌فروشی، راهبون، غذاهای داغ و سوسیس‌ها همگی حاوی مواد نگهدارنده‌ای به نام نیترات هستند که رنگ و طعم را حفظ می‌کنند. این غذاها می‌توانند اکسید نیتریک را در خون آزاد کنند که تصور می‌شود رگ‌های خونی مغز را گشاد می‌کند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد اکسید نیتریک می‌تواند در حملات میگرنی نقش داشته باشد.

بر اساس این گزارش، عوامل مختلفی مانند برخی مواد غذایی، داروها، نوسانات قند خون، تغییر در عادات خواب، عوامل روانی و استرس می‌توانند سردردهای میگرنی را تحریک کنند. دردهای میگرنی اغلب چند ساعت تا چند روز ادامه دارد و عوامل مختلفی می‌توانند سردردهای میگرنی را تحریک کنند. نتایج تحقیقات نشان دادهاند، بعضی مواد غذایی می‌توانند باعث تشدید میگرن شوند و برخی دیگر دردهای میگرنی را کاهش دهند.

تازه‌های سلامت

سرعت جهش ژنی «آبله میمونی 1b» و تفاوت این بیماری با کرونا

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با بیان اینکه ویروس زیرخوشه 1b آبله میمونی، سرعت جهش ژنی و تغییرات بیشتری نسبت به اجداد ویروسی خود دارد، گفت: اگرچه آبله میمونی جدید با کرونا متفاوت است، اما نسبت کم گرفتن این بیماری و بی‌توجهی به توانایی‌های جدید این ویروس، اقدامی هوشمندانه نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فرشید رضایی با بیان اینکه واکسیناسیون آبله میمونی در آفریقا آغاز شده، اظهار کرد: پس از رسیدن اولین محموله ۱۰ هزارتایی واکسن آبله میمونی "Mpox"، برنامه واکسیناسیون آبله میمونی در فاره آفریقا آغاز شده است.

وی ادامه داد: لیبلیا ۵۰۰ هزار دوز واکسن «جینوس» به آفریقا هدیه داده است. تجربه، اولین کشوری است که ۱۰ هزار دوز واکسن نسل سوم آبله میمونی را دریافت کرده تا برای گروه هدف تزریق کند. بر اساس برنامه‌ریزی‌های انجام شده، این واکسن در ۵ استان به قراری که در تماس نزدیک با بیماران بوده‌اند، تزریق می‌شود. علاوه بر افراد نزدیکتر بیماران، این واکسن به کادر درمان که در خط مقدم مراقبت از بیماران هستند نیز تزریق می‌شود.

تزریق واکسن آبله میمونی به صورت زیر پوستی

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درباره واکسن «جینوس» توضیح داد: این واکسن در دو دوز و به صورت زیرپوستی تزریق می‌شود. اگر واکسن به میزان کافی در دسترس نباشد، تزریق به صورت داخل پوستی و با میزان کمتر انجام می‌شود.

رضایی ادامه داد: اگر واکسن طی بازه زمانی ۴ تا ۱۴ روزه به فردی که در تماس با بیمار قطعی آبله میمونی بوده تزریق شود، می‌تواند از ابتلای فرد به بیماری و انتقال آن به دیگران جلوگیری کند.

وی با اشاره به بیماری‌های نوپدید اظهار کرد: این سبک از واکسیناسیون، یکی از روش‌های موفق در مبارزه با بیماری‌های نوپدید و قابل پیشگیری با واکسن است که از حیات وحش به جمعیت انسانی راه یافته است.

وضعیت یائسه‌ی آبله میمونی در آفریقا

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درباره یائسه‌ی آبله میمونی گفت: بررسی‌ها بیانگر این است که ویروس زیرخوشه 1b در «جمهوری دموکراتیک کنگو»، «آفریقای جنوبی» و چند کشور آفریقایی در حال گسترش است. این زیرخوشه، سرعت جهش ژنی و تغییرات بیشتری نسبت به اجداد ویروسی خود دارد.

رضایی با اشاره به اظهارات «رئیس مرکز کنترل بیماری‌های آفریقا» توضیح داد: به گفته وی، کسانی که تصور می‌کنند این بیماری به عنوان یک معضل بهداشتی فقط محدود به آفریقاست نه تنها در اشتباه به سر می‌برند، بلکه سیاست صحیحی را در پیش نگرفته‌اند.

افزایش تعداد مبتلایان در آفریقا

وی با اشاره به تعداد مبتلایان به آبله میمونی در آفریقا تاکید کرد: رکورد جدید تعداد مبتلایان به آبله میمونی در هفته گذشته به ثبت رسیده به نحوی که تعداد ۴ هزار ابتلا در این فاره گزارش شده است. پیش از این، رکورد قبلی معادل ۲۵۰۰ ابتلا در هفته بود. افزایش رکورد ۱۵۰۰ نفری بیانگر افزایش چشمگیر این بیماری است.

لزوم رعایت بهداشت عمومی

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با اشاره به ضرورت حفظ بهداشت عمومی در مواجهه با آبله میمونی خاطرنشان کرد: موضوع بهداشت اماکن عمومی مانند خوابگاه‌ها، هتل‌ها، مهدکودک‌ها، بادگان‌ها از نظر نظافت ملحفه، البسه و بهداشت عمومی از مباحث مهم برای تمام کشورها به حساب می‌آید.

آبله میمونی با کرونا متفاوت است

رضایی با بیان اینکه دو کشور «موند» و «تایلند» اولین موارد ابتلای به آبله میمونی جدید را گزارش کرده‌اند، افزود: طی اولین هفته است که اعلام شد، از بهداشت بین‌المللی، دو کشور موند و تایلند، اولین ابتلای آبله میمونی را گزارش کرده‌اند که فرد بیمار به دلیل سفر به کشورهای آلوده مبتلا شده است.

وی با بیان اینکه آبله میمونی 1b با کرونا بسیار متفاوت است، گفت: اگرچه آبله میمونی جدید با کرونا متفاوت است اما دست کم گرفتن این بیماری و بی‌توجهی به توانایی‌های جدید این ویروس، اقدامی هوشمندانه نیست.