گوناگون

آیا یدید پتاسیم یک داروی ضد اشعه است؟

سازمان جهانی بهداشت در پاسخ به این پرسش که آیا یدید پتاسیم یک داروی ضد اشعه است، اعلام کرد: یدید پتاسیم داروی ضد اشعه نیست و فقط از غده تیروئید در برابر یدرادیواکتیو محافظت می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، سازمان جهانی بهداشت با تأکید بر اینکه یدید پتاسیم (KI) داروی ضد اشعه نیست، اعلام کرد: این دارو صرفاً در شرایطی که خطر ورود ید رادیواکتیو به بدن وجود داشته باشد، برای محافظت از غده تیروئید کاربرد دارد و در برابر سایر مواد رادیواکتیو و یا تشعشعات خارجی محافظتی ایجاد نمی کند.

سازمان جهانی بهداشت با اشاره به کاربرد محدود یدید پتاسیم در حوادث هسته‌ای، تصریح کرد: این دارو تنها با جلوگیری از تجمع ید رادیواکتیو در غده تیروئید، از این عضو محافظت می کند و مانع ورود ید رادیواکتیو به بدن نمی‌شود.

بر اساس این گزارش، یدید پتاسیم در برابر سایر مواد رادیواکتیوی که ممکن است در پی یک حادثه هسته‌ای در محیط منتشر شوند، از جمله مواد رادیواکتیو رسوب کرده روی زمین، سطوح و مواد غذایی، اثری ندارد و نمی تواند از بدن در برابر تشعشعات خارجی محافظت کند. سازمان جهانی بهداشت همچنین خاطرنشان کرده است که حوادث هسته‌ای ممکن است به انتشار ترکیبی از رادیونوکلئیدها موسوم به محصولات شکافت هسته‌ای منجر شوند که ترکیب آن‌ها به نوع راکتور و مواد دخیل در حادثه بستگی دارد.

بر این اساس، ایزوتوپ‌های رادیواکتیو سزیم و ید از مهم‌ترین رادیونوکلئیدهایی هستند که در پی حوادث هسته‌ای می‌توانند سلامت انسان را تهدید کنند.

این سازمان تاکید کرده است: مصرف یدید پتاسیم نباید به‌صورت خودسرانه انجام شود و استفاده از آن باید صرفاً در صورت توصیه مراجع رسمی بهداشتی و در شرایط مشخص خطر مواجهه با ید رادیواکتیو صورت گیرد.

بر اساس این گزارش، این مجموعه پرسش و پاسخ سازمان جهانی بهداشت درباره حفاظت از تیروئید در حوادث پرتوی که توسط مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت گردآوری شده، طی ۱۰ روز، هر روز به یکی از ۱۰ پرسش کلیدی در این زمینه می پردازد.

بهترین سبزی برگ‌دار برای سلامت استخوان‌ها

وقتی صحبت از سلامت استخوان‌ها به میان می‌آید، احتمالاً شیر، ماست و پنیر به ذهن‌تان خطور می‌کند؛ اما اینها تنها گزینه‌های موجود نیستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از اینینگ ول، سبزیجات برگ‌دار به دلیل سرشار بودن از مواد مغذی مفید برای استخوان‌ها، به‌طرز شگفت‌انگیزی برای سلامت اسکلت بدن سودمندند.

با این حال، به گفته «ماریسا کارپ»، متخصص تغذیه، اگر قرار باشد یکی از آنها را به عنوان بهترین انتخاب کنیم، آن سبزی «کلم برگ‌دار» است. کارپ توضیح می‌دهد که یک پیمانه کلم برگ‌دار پخته، حاوی حدود ۲۷۰ میلی‌گرم کلسیم است؛ مقداری که با میزان کلسیم موجود در حدود ۲۲۵ گرم ماست یونانی برابری می‌کند. به گفته کارپ، «این موضوع بسیار حائز اهمیت است، زیرا کلسیم برای تقویت استخوان‌ها ضروری است. در واقع، بیش از ۹۹ درصد کلسیم موجود در بدن در استخوان‌ها ذخیره شده است که نشان‌دهنده نقش حیاتی آن در سلامت کلی استخوان‌هاست».

علاوه بر این، کارپ می‌گوید: «یک پیمانه کلم برگ‌دار پخته حاوی نزدیک به ۸۰۰ میکروگرم ویتامین K است؛ یعنی بیش از ۸۰۰ درصد مقدار توصیه شده روزانه».

ویتامین K نقشی کلیدی در حفظ تعادل کلسیم ایفا می‌کند و به همین دلیل برای داشتن استخوان‌های سالم، عنصری حیاتی محسوب می‌شود.

به گفته کارپ، «ویتامین K چنان نقش کلیدی‌ای در سلامت استخوان‌ها دارد که سطح پایین ویتامین K با خطر بیشتر ابتلا به پوکی استخوان و شکستگی‌ها مرتبط است».

علاوه بر این، بر اساس داده‌های وزارت کشاورزی ایالات متحده، یک پیمانه کلم برگ حاوی ۲۲۲ میلی‌گرم پتاسیم است. کارپ می‌افزاید: «پتاسیم در کاهش میزان دفع کلسیم از استخوان‌ها نقش دارد.»

فراتر از سلامت استخوان‌ها، این نوع کلم برگ فواید بسیاری برای بدن دارد. برای شروع، باید گفت که این سبزی سرشار از آنتی‌اکسیدان است. کارپ می‌گوید: «این بدان معناست که آنها از بروز التهاب جلوگیری کرده و به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک می‌کنند».

او در ادامه می‌افزاید: «به علاوه، این کلم‌ها حاوی مقدار زیادی فیبر هستند (تقریباً ۸ گرم در هر پیمانه پخته‌شده) که به تنظیم عملکرد دستگاه گوارش و تقویت باکتری‌های مفید روده کمک می‌کند».

زنان و خانواده

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده؛

منع قانونی برای صدور گواهینامه موتورسواری زنان نداریم

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به طی شدن مراحل قانونی صدور گواهینامه موتورسیکلت برای زنان، گفت: در حال حاضر منع و خلأ قانونی در این زمینه وجود ندارد و موضوع صرفا به اجرای مصوبه و فراهم شدن سازوکار اجرایی از سوی پلیس مربوط است.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا؛ زهرا بهروزآذر روز دوشنبه در حاشیه نشست معاونت امور زنان و خانواده نهاد ریاست جمهوری با فعالان احزاب و تشکل های سیاسی در جمع به خبرنگاران، اظهار کرد: حدود دو سال پیش در این زمینه خلأ قانونی وجود داشت، زیرا وضعیت استفاده زنان از موتورسیکلت تعیین تکلیف نشده بود، اما اکنون با مصوبه دولت، مراحل قانونی این موضوع طی شده است. وی افزود: مصوبات دولت پس از تصویب، به مجلس ارسال و در هیات تطبیق مصوبات بررسی می‌شود تا در صورت وجود ایراد، برای اصلاح بازگردانده شود. بنابراین در نظام قانون‌گذاری کشور، علاوه بر قوانین مصوب مجلس، مصوبات و مقررات دولت نیز وجود دارد و در این موضوع دیگر نگرانی از بابت خلأ قانونی نداریم. بهروزآذر با اشاره به مسئولیت نیروی انتظامی در اجرای این مصوبه ادامه داد: طبق گزارشی که فراجا به ما ارائه کرده، این مجموعه در حال تربیت استادان و مربیان مربوطه است و مهلت اعلام‌شده برای انجام این اقدامات نیز همین ماه بوده است. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به تغییر چندباره زمان‌بندی اجرای این موضوع ابراز امیدواری کرد که نیروی انتظامی به وعده خود عمل کند و سازوکار اجرایی صدور گواهینامه هرچه زودتر فراهم شود.

تصویب برنامه ملی اشتغال زنان

بهروزآذر همچنین با اشاره به اهمیت حفظ معیشت خانواده‌ها اظهار کرد: بخشی از معیشت خانوار به اشتغال زنان وابسته است؛ از این رو باید هم از زنانی که تمایل به سرمایه‌گذاری و استفاده از روش‌های جدید اقتصادی دارند و هم از زنانی که به دنبال راه‌اندازی مشاغل خانگی هستند، حمایت شود. وی افزود: برنامه ملی اشتغال زنان در ستاد ملی زن و خانواده با مشارکت اعضای این ستاد به تصویب رسیده و قرار است به‌زودی ابلاغ شود. این برنامه در چارچوب برنامه هفتم توسعه تدوین شده و حمایت‌های متنوعی از جمله مشوق‌های مالیاتی و بیمه‌ای را در بر می‌گیرد. معاون امور زنان و خانواده نهاد ریاست جمهوری ادامه داد: در این برنامه، ۱۴ گروه از زنان شناسایی شده‌اند تا متناسب با شرایط و نیازهای هر گروه، حمایت‌های لازم طراحی و اجرا شود. وی ایجاد بانک تخصصی خانواده و صندوق‌های پایداری خانواده را نیز از جمله راهکارهای مطرح برای تقویت حمایت‌های اقتصادی از خانواده‌ها عنوان کرد.

دورکاری و شناورسازی ساعت کار برای حمایت از مادران شاغل

بهروزآذر درباره حمایت از مادران شاغل نیز گفت: یکی از حقوق طبیعی مادران شاغل، برخورداری از شرایط کاری متناسب با مسئولیت‌های خانوادگی و مراقبت از فرزندان است و در این زمینه موضوعاتی مانند دورکاری و ساعت کاری شناور مورد توجه قرار گرفته است. وی افزود: حتی در شرایط اضطرار و هنگام تعطیلی‌ها به دلیل آلودگی هوا یا سایر شرایط، تلاش شده است وضعیت مادران شاغل و همراهی آنان با فرزندانشان مورد توجه قرار گیرد. بهروزآذر ادامه داد: در خانواده‌هایی که پدر و مادر شاغل هستند، باید امکان استفاده یکی از آنها از ساعت کاری شناور فراهم شود تا مسئولیت مراقبت از کودک نیز در کنار اشتغال والدین مورد توجه قرار گیرد. وی با اشاره به وضعیت مهدکودک‌ها و مراکز نگهداری کودکان در محیط‌های کاری اظهار کرد: در این زمینه هنوز آن‌گونه که در قانون پیش‌بینی شده، عمل نشده است. یکی از موانع، استانداردهای تعیین‌شده برای مهدکودک‌هاست که برخی دستگاه‌ها امکان تأمین آنها را ندارند و در مواردی نیز شرایط و اعتبارات لازم در بودجه دستگاه‌ها پیش‌بینی نشده‌است.

استفاده از ظرفیت نهادهای فرهنگی برای گفت‌وگو درباره حجاب

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده در پاسخ به پرسشی درباره موضوع حجاب گفت: این مسئله ماهیتی فرهنگی دارد و برای مواجهه با آن باید از ظرفیت خانواده‌ها و دستگاه‌هایی که در حوزه دین و گفت‌وگو با مردم تخصص دارند، استفاده کرد. وی افزود: سازمان تبلیغات اسلامی، حوزه‌های علمیه و مساجد از جمله ظرفیت‌هایی هستند که می‌توانند در این زمینه نقش‌آفرینی کنند. از این مجموعه‌ها خواسته‌ایم با توجه به تخصص و شناختی که از مسائل دینی و شیوه پاسخ‌گویی به شبهات دارند، محتوای مناسب تولید کنند تا در اختیار خانواده‌ها قرار گیرد. بهروزآذر تأکید کرد: خانواده‌ها باید بتوانند با استفاده از این محتواها، قرزندان خود را در مسیر انتخاب‌های آگاهانه و متناسب با شرایط و نیازهایشان همراهی کنند.

تلاش برای بازگرداندن دختران بازمانده از تحصیل

وی همچنین با اشاره به موضوع بازماندگی از تحصیل دختران اظهار کرد: عدالت آموزشی از اولویت‌های دولت است و این عدالت تنها به فراهم کردن زیرساخت‌های آموزشی محدود نمی‌شود، بلکه دسترسی به فضاهای آموزشی و ارتقای کیفیت آموزش را نیز شامل می‌شود.

بهروزآذر افزود: طی دو سال گذشته، وزارت آموزش و پرورش به‌صورت جدی موضوع شناسایی و بازگرداندن دختران بازمانده از تحصیل را دنبال کرده است. از ابتدای سال تحصیلی، دانش‌آموزانی که در بازه زمانی مقرر ثبت‌نام نکرده‌اند شناسایی می‌شوند و پس از مراجعه به خانواده‌های آنان، دلایل بازماندگی از تحصیل بررسی می‌شود. وی ادامه داد: بخشی از این دختران به دلیل جابه‌جایی محل سکونت یا دشواری دسترسی به مدارس، به‌ویژه در مناطق روستایی و عشایری، از تحصیل بازمانده‌اند که مشکلاتی مانند سرویس رفت‌وآمد آنان باید برطرف شود. سایر موارد نیز به‌صورت جداگانه بررسی و برای رفع موانع اقدام می‌شود. معاون امور زنان و خانواده نهاد ریاست جمهوری با قدردانی از همکاری مسئولان وزارت آموزش و پرورش، از جمله حکیم‌زاده و کاظمی، گفت: با دستور رئیس‌جمهور، موضوع بازماندگی از تحصیل دختران با جدیت بیشتری در حال پیگیری است.

ضرورت جلوگیری از دوقطبی‌سازی در مسائل زنان

بهروزآذر در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به ضرورت شنیدن دیدگاه‌های متنوع زنان و گروه‌های اجتماعی اظهار کرد: معاونت امور زنان تلاش می‌کند از ابزارهای مختلف برای شنیدن صدای همه زنان و شهروندان ایرانی استفاده کند و مسائل مرتبط با زنان نباید به موضوعات دوقطبی در جامعه تبدیل شود. وی افزود: در شرایط کنونی بیش از هر زمان دیگری به حفظ اتحاد و انسجام اجتماعی نیاز داریم و نباید با برچسب‌زنی موجب طرد بخشی از دختران و زنانی شویم که به ایران تعلق خاطر دارند و برای توسعه کشور تلاش می‌کنند. بهروزآذر با اشاره به مناسبت ۱۳ آبان و یادآوری جان‌باختن دانش‌آموزان در حمله دشمن متجاوز به مدرسه شجره طیبه میناب گفت: امسال این مناسبت با توجه به حوادث و حملات به مدارس و مناطق غیرنظامی کشور، معنای متفاوتی پیدا کرده است. وی با اشاره به جان‌باختن شماری از دانش‌آموزان در این حملات افزود: آینده ایران به قرزندان امروز این کشور وابسته است و باید اجازه ندهیم صدای این ظلم و جنایت خاموش شود. از همه مردم می‌خواهم در زنده نگه داشتن یاد قربانیان و بازتاب آنچه در میناب و دیگر مناطق کشور رخ داد، همراهی کنند.

برخورد پلیس فتا با صفحات و تارنماهای مداخلات غیرمجاز پزشکی

رئیس پلیس فتا فراجا با تشریح اقدامات این پلیس در مقابله با مداخلات غیرمجاز پزشکی و زیبایی در فضای مجازی، بر ضرورت رسیدگی به موقع مراجع تخصصی به مستندات ارسالی و تقویت همکاری‌های نظارتی تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فراجا، سردار وحید مجید در تشریح این خبر اظهار کرد: طی رصدهای مستمر و در نتیجه پیگیری‌های انجام شده حدود ۵۷۰ صفحه مرتبط با مداخلات غیرمجاز پزشکی و زیبایی با اقدام پلیس از سوی گردانندگان آن‌ها بسته شده و حدود ۲۸۰ تارنما نیز غیرفعال شده‌است.

وی افزود: شناسایی گردانندگان، مستندسازی فعالیت‌های غیرمجاز و پیگیری با هماهنگی مراجع قضایی، از اقدامات پلیس فتا در این حوزه است. در این مسیر، سازمان‌های مردم‌نهاد و گروه‌های تخصصی پزشکی نیز همکاری مطلوبی با پلیس داشته‌اند که استمرار آن می‌تواند به شناسایی دقیق‌تر موارد و ارتقای آگاهی عمومی کمک کند.

وی با اشاره به ارسال مستندات مربوط به بیش از ۱۴۴۰ تارنما به سازمان نظام پزشکی تصریح کرد: انتظار می‌رود این سازمان در چارچوب وظایف و اختیارات قانونی خود، رسیدگی به مستندات ارسالی و اعلام نتایج اقدامات به پلیس را با جدیت و سرعت بیشتری دنبال کند؛ چراکه اثربخشی اقدامات انتظامی و جلوگیری از تکرار تخلفات، مستلزم رسیدگی به‌موقع و برخورد مؤثر مراجع تخصصی با تخلفات حرفه‌ای است.

سردار مجید تأکید کرد: پیشگیری از سوءاستفاده از نام، مهر و مدارک حرفه‌ای پزشکان، نیازمند توجه و همکاری مستمر نهادهای مسئول است، صیانت از سلامت مردم و حفظ اعتبار جامعه پزشکی، هدف مشترک پلیس و مراجع تخصصی است و تقویت هماهنگی‌ها و پیگیری منظم گزارش‌ها می‌تواند به تحقق این هدف کمک کند.

رئیس پلیس فتا فراجا خاطرنشان کرد: تعداد دنبال‌کنندگان، تصاویر قبل و بعد و تخفیف‌های تبلیغاتی، نشانه صلاحیت ارائه‌دهنده خدمات نیست؛ شهروندان پیش از دریافت خدمات پزشکی و زیبایی، صلاحیت حرفه‌ای فرد و مجوز مرکز را از مراجع رسمی بررسی کنند.

۴۸ درصد زائران حج تمتع حداقل به یک بیماری زمینه‌ای مبتلا هستند

عضو کمیته سلامت حج مرکز پزشکی حج و زیارت با اشاره به نتایج اولیه معاینات پزشکی زائران حج ۱۴۰۶ اعلام کرد: حدود ۴۸ درصد زائران دست‌کم به یک بیماری زمینه‌ای مبتلا هستند و ۲۱ درصد نیز همزمان با حداقل دو بیماری زمینه‌ای زندگی می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جمعیت هلال احمر، سید محمد طباطبائی‌جبلی در نشست کمیته سلامت حج با ارائه گزارشی از وضعیت سلامت زائران اظهار کرد: بررسی‌های اولیه نشان می‌دهد شیوع پرفشاری خون در میان زائران از حدود ۲۷ درصد در حج سال ۱۴۰۵ به حدود ۳۵ درصد در آمارهای فعلی حج ۱۴۰۶ افزایش یافته است. این میزان در جمعیت بالای ۵۰ سال به حدود ۵۰ درصد می‌رسد.

وی با اشاره به افزایش شیوع دیابت در میان زائران افزود: میزان ابتلا به این بیماری از حدود ۱۷ درصد در سال گذشته به بیش از ۲۱.۲ درصد در آمارهای فعلی رسیده است.

عضو کمیته سلامت حج مرکز پزشکی حج و زیارت ادامه داد: حدود ۲۴ تا ۲۵ درصد زائران دارای شاخص توده بدنی بالاتر از ۳۰ و در گروه افراد چاق قرار دارند. با احتساب افراد دارای اضافه‌وزن، حدود ۷۰ تا ۷۵ درصد زائران در یکی از این دو گروه قرار می‌گیرند و تنها حدود ۲۸ درصد وزن طبیعی دارند.

طباطبائی‌جبلی با بیان اینکه حدود ۷۰ درصد زائران در گروه سنی بالای ۵۰ تا ۵۵ سال قرار دارند، گفت: فاصله زمانی طولانی میان ثبت‌نام اولیه و زمان اعزام، از عوامل مؤثر در افزایش سن زائران و احتمال بروز یا تشدید بیماری‌های زمینه‌ای است.

۴۰ تا ۴۴ درصد زائران در گروه پرخطر پزشکی قرار دارند

وی در بخش دیگری از گزارش خود به نتایج اجرای طرح رنگ‌بندی و سطح‌بندی خطر پزشکی زائران اشاره کرد و افزود: حدود ۵۷ هزار نفر از زائران معاینه‌شده، معادل ۴۰ تا ۴۴ درصد، در گروه قرمز طبقه‌بندی شده‌اند.

این عضو کمیته سلامت حج با تأکید بر ضرورت آگاهی‌بخشی به زائران درباره توانایی جسمانی و پزشکی برای انجام مناسک اظهار کرد: اطلاع‌رسانی درباره محدودیت‌های جسمانی و ضرورت استفاده از نایب در مواردی که مطابق ضوابط شرعی و پزشکی لازم است، نباید صرفا به کادر پزشکی محدود شود و روحانیون، مدیران و عوامل اجرایی کاروان‌ها نیز باید با وضعیت سلامت زائران آشنایی کافی داشته باشند.

وی همچنین مدیریت اعمال مستعبی و فعالیت‌های خارج از برنامه ضروری منا‌سک را برای زائران پرخطر ضروری دانست و گفت: حضور زائران دارای بیماری‌های زمینه‌ای و محدودیت‌های جسمانی در فعالیت‌هایی مانند طواف‌های مستحبی و سایر برنامه‌های غیرضروری می‌تواند احتمال بروز عوارض و آسیب‌های جسمانی را افزایش دهد.

طباطبائی‌جبلی با تأکید بر ضرورت هماهنگی میان مرکز پزشکی حج و زیارت، روحانیون و مدیران کاروان‌ها افزود: فعالیت‌های زائران باید متناسب با توان جسمانی و شرایط پزشکی آنان برنامه‌ریزی شود و در مراحل حضور در مشعر و منا نیز محدودیت‌های جسمانی افراد پرخطر و تمهیدات لازم برای کاهش فشار جسمانی بر آنان مورد توجه قرار گیرد