گوناگون

اتباع خارجی پیش از مراجعه به مرزهای خروجی برای سفر اربعین «سند خادم» دریافت کنند

سازمان ملی مهاجرت اعلام کرد: اتباع خارجی دارای کدیکتای معتبر برای سفر اربعین، پیش از مراجعه به مرزهای خروجی «سند خادم» دریافت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان ملی مهاجرت، در اطلاعیه شماره ۳ اربعین حسینی ۱۴۰۳ خطاب به اتباع و مهاجران خارجی مشتاق و متقاضی شرکت در اربعین حسینی آمده است: با توجه به ایجاد بسترهای سختگیرانه و نرم‌افزاری صدور سند خادم در استان‌های محل سکونت اتباع خارجی؛ لازم است کلیه اتباع و مهاجرین خارجی دارنده کدیکتای معتبر متقاضی شرکت در اربعین حسینی نسبت به تهیه سند خادم در محل سکونت خود از طریق مراجعه حضوری به دفاتر خدمات اشتغال و اقامت یا از طریق سامانه سیمفا به آدرس www.irmiration.org.ir اقدام کنند و پس از تحویل سند خادم نسبت به برنامه‌ریزی و تردد به مرزهای خروجی مبادرت ورزند.

این اطلاعیه می‌افزاید: بدیهی است، در مرزهای خروجی تمهیدات صدور سند پیش‌بینی نشده است و هیچ گونه سندی صادر نمی‌شود و اتباع خارجی فاقد سند خادم در مسیر تردد به مرزهای خروجی بازگشت داده خواهند شد.

جزئیات خدمات صندوق بازنشستگی به زائران اربعین اعلام شد

صندوق بازنشستگی کشوری اعلام کرد: زائران بازنشسته و علاقمندان به شرکت در راهپیمایی اربعین می‌توانند در صورت تمایل از روز پنج شنبه ۱۱ مرداد تا روز یکشنبه ۱۴ مرداد برای ثبت درخواست خود جهت استفاده از مجموعه خدمات ایام اربعین صندوق از طریق سامانه درگاه خدمات الکترونیکی صندوق بازنشستگی کشوری به نشانی https://eser-vices.cspf.ir/Auth-api اقدام کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از صندوق بازنشستگی کشوری، این صندوق با هدف تسهیل حضور پرشور بازنشستگان کشوری در راهپیمایی بزرگ اربعین حسینی، مجموعه‌ای از خدمات زیارتی شامل برپایی موکب اسکان بازنشستگان مشترک این صندوق و همراهان ایشان و برنامه‌های فرهنگی را ارائه می‌کند. زمان پذیرش زائران در موکب صندوق بازنشستگی از ۲۰ مرداد تا سوم شهریور ۱۴۰۳ است.

با توجه به اینکه بر اساس مصوبه ستاد مرکزی اربعین، تشرف به زیارت اربعین حسینی منوط به ثبت نام در سامانه سماح و رعایت همه شیوه‌های بهداشتی در این زمینه است؛ بنابراین متشاقان باید در این سامانه به طور قطعی ثبت‌نام کنند و سپس به سایت صندوق بازنشستگی کشوری مراجعه و برای استفاده از محل اسکان زائران حسینی و سایر خدمات ثبت‌نام کنند.

در این اطلاعیه تاکید شده است: ثبت نام در سامانه هیچگونه تعهدی برای صندوق بازنشستگی کشوری جهت اعزام و حمل و نقل برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد.

توصیه‌های بهداشتی و سلامت برای زائران اربعین

- در طول سفر فقط از وسایل شخصی خود مانند مسواک، خمیردندان، حوله، وسایل اصلاح، صابون، لیوان، پتوی مسافرتی مخصوص خود استفاده کنند.
- از سجاده، مهر، تسبیح و چادر نماز شخصی خود استفاده کنند.
- حداقل یک ملحفه تمیز مناسب به همراه داشته باشند.
- هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با دستمال و یا با قسمت بالای آستین خود بپوشانند. از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن دیگران به ویژه افراد دارای علائم تنفسی خودداری کنند.
- از فردی که سرفه و عطسه می کند ترجیحا ۱ تا ۲ متر فاصله بگیرند و یا از ماسک استفاده کنند. اگر علائمی شبیه آنفلوانزا (تب، سرفه، گلودرد) پیدا کردید ضمن استفاده از دستمال و ماسک، به مأموران بهداشتی اطلاع دهند.
- نوشیدن آب غیربهداشتی یکی از عوامل اصلی ابتلا به بیماری‌های گوارشی در مسافران است. اگر دسترسی به آب سالم و بهداشتی ندارید، از آب جوشیده یا آب بسته‌بندی شده استفاده کنند.
- به جای نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌ها و شربت‌های شیرین و صنعتی، از آب یا دوغ کم نمک بدون گاز استفاده کنند.
- از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان‌های یک بار مصرف شفاف خودداری کنند.
- از کفش راحت مخصوص پیاده روی استفاده کنند.
- برای حمل وسایل خود، از کوله پشتی یا ساک‌های چرخ دار استفاده کنند.
- بین مسیر پیاده روی استراحت های کوتاه مدت داشته باشند؛ به خود فشار بیش از حد نیاورند و با سرعتی حرکت کنند که هنگام راه رفتن بتوانند به راحتی با دیگران صحبت کنند.
- در صورت بروز علائم گرمازدگی شامل گیجی، عدم تعادل، سردرد، تهوع و بالا بودن دمای بدن، خود را به محل سایه و خنک برسانید و مایعات خنک بنوشند.
- اگر مبتلا به بیماری خاصی هستند حتما داروهای خود را در این سفر همراه داشته باشید، مخصوصا افراد مبتلا به بیماری‌های دیابت، قلبی عروقی، اعصاب هستند. در طول سفر از ماسک خوب و استاندارد استفاده کنند و حتما به طور مرتب دستهای خود را با آب و صابون بشویند و روزانه غرغره حلق و شستشوی بینی با آب گرم یا محلول آب و نمک را انجام دهند.
- از برخوری و در هم خوری و خوردن غذاهای سنگین، چرب و پر ادویه خودداری و در صورت امکان بیشتر غذاهای آبکی مثل سوپ و آش مصرف شود.
- از مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار مانند چای پررنگ و قهوه پرهیز کنند همچنین همراه داشتن مقداری انجیر، بادام خام، پسته و مویز یا برگه میوه‌های خشک، مثل هلو و زرد آلو و یا آلوبخارا نیز توصیه می‌شود.
- با توجه به مسافت پیاده روی و برای جلوگیری از تجمع باکتری در پاها در روز پاهای خود را با آب وصابون بشویید و جوراب‌های خود را هر روز تعویض کنند.
- با توجه به گرمی هوا برای جلوگیری از عرق سوز شدن بدن دوش گرفتن خود در روز چندین بار تکرار کنند.
- رعایت موازین حجاب اسلامی در موکب الزامی است.
- در صورت گزش حشرات به نزدیکترین درمانگاه مراجعه نموده و از خود درمانی بپرهیزید.
- مسئولیت وسایل شخصی با زائر است.
- به منظور رعایت حقوقی اجتماعی زائرین از ایجاد هرگونه سروصدا در موکب خودداری کنند.

زنان و خانواده

ضرورت تغذیه نوزاد با شیر مادر تا دو سالگی

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران بر اهمیت ترویج تغذیه با شیرمادر در جامعه تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا، علیرضا اولیایی منش، در بیانیه به مناسبت هفته تغذیه با شیرمادر، عنوان کرد: با توجه به اهمیت تغذیه با شیرمادر در دین مبین اسلام و توصیه‌های دینی و نیز با توجه به شواهد علمی گسترده ثابت شده که بهبود شاخص‌های تغذیه لحصاری و تداوم تغذیه با شیرمادر تا ۲ سالگی در کاهش مرگ و میر کودکان و ارتقا سلامت آنان نقش اساسی دارد.

وی افزود: هر سال شعاری در خصوص بزرگداشت این هفته در نظر گرفته می‌شود شعار امسال "حمایت همه جانبه ترویج تغذیه با شیرمادر برای همه -Breast feeding Support for All" نامگذاری شده که این شعار در راستای دستیابی به اهدافی طراحی شده است.

اهداف

- ارتقا آگاهی جامعه در خصوص جلسات‌های موجود در حمایت از ترویج تغذیه با شیرمادر
- توسعه بستر لازم برای دسترسی برابر به تغذیه با شیرمادر به عنوان راهکار از بین بردن جلسات‌ها در خصوص حمایت از تغذیه با شیرمادر
- جلب همراهی و حمایت افراد و سازمان‌ها برای افزایش همکاری و حمایت آنان از تغذیه با شیرمادر
- جلب حمایت و همکاری‌های مرتبط با تغذیه با شیرمادر با تمرکز بر گروه‌های آسیب‌پذیر و حمایت آنان از تغذیه با شیرمادر

وی افزود: انتظار می‌رود فعالیت‌های تعیین شده که با تاکید بر رویکردهای نقش سیلنگذاران در بهبود وضعیت شیردهی، نقش مادران در شیردهی موفق، نقش رحلتیون و گروه‌های منضمی در حمایت از تغذیه با شیرمادر، نقش قانون حمایت از خانواده و حولی جمعیت در حمایت از مادر و شیرخوار، نقش رسانه‌ها و فضاهای مجازی در آگاهی و مهارت مادران و خانواده‌ها، نقش گروه‌های مردمی در ترویج تغذیه با شیرمادر، نقش مدیران و کارفرمایان در حمایت از ترویج تغذیه با شیرمادر به منظور تقویت حمایت همه جانبه شیرمادر پیش بینی شده، با مشارکت همه ذینفعان باجدیت پی گیری و اجرا شود.

اولیایی منش تاکید کرد: به امید روزی که تمامی کودکان این سرزمین از بهترین تغذیه که شیرمادر است، برخوردار شوند.

وزیر کشور: تمهیدات لازم برای مقابله با گرمازدگی در راهپیمایی اربعین اندیشیده شده است

وزیر کشور با بیان اینکه خوشبختانه سال قبل فوتی بر اثر گرمازدگی نداشتیم، گفت: تمهیدات لازم اندیشیده شده تا زائران در این عرصه به مشکل نخورند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا احمد وحیدی در کنگره بین‌المللی امداد و نجات، سلامت و مدیریت تجمعات لبیه در اربعین حسینی(ع) گفت: اربعین یک جریان بزرگ تمدنی است که کربلا را با قدس پیوند می‌دهد. امروز نیز بیش از پیش احساس می‌کنیم که شهدا از کربلا تأسی گرفته و پایداعات عزادارندگی می‌کنند.

وزیر کشور افزود: اربعین یک نقطه کلیدی و به قدری مهم است که امروز می‌تواند برای ما درس‌های زیادی داشته باشد. اربعین نقطه‌ای است که همی تولد نجات بخش و می‌تواند زمینه ساز ظهور باشد. اربعین نشان دهنده هویت عمیق اسلام است. با این وجود تمام گروه‌های دینی و مذهبی در این مراسم شرکت می‌کنند.

هلال احمر در حوزه سلامت در اربعین عملکرد درخشانی داشته است

وی در قسمت دیگری از سخنرانی خود در کنگره سلامت در اربعین تصریح کرد: هلال احمر در حوزه سلامت در اربعین عملکرد درخشانی داشته و به خوبی در این عرصه تلاش می‌کند. امنیت و سلامت در اربعین بسیار مهم است و جمعیت به خوبی در این حوزه‌ها در کنار زائران بوده است. سلامت زائران امری اساسی در این مراسم است و هلال احمر نگاهی علمی و اساسی به این مقوله دارد. وحیدی تصریح کرد: با وجود پوشش سراسری و خوب هلال احمر، باز هم ضرورت دارد تا در خصوص بیماری‌های واگیر و گوارشی به نکات بهداشتی توجه داشت. وی افزود: گرمازدگی امسال شاید به یک معضل در مراسم پیاده روی بدل شود؛ هرچند سال قبل نیز هوا در زمان پیاده روی اربعین گرم بود، خوشبختانه سال قبل فوتی بر اثر گرمازدگی نداشتیم و امید است امسال نیز این اتفاق رقم بخورد. تمهیدات لازم اندیشیده شده تا زائران در این عرصه به مشکل نخورند. تعبیه تونل‌های خنک کننده و سایر دستگاه‌های رسانه‌ای در دستور کار قرار گرفته است.

در مرزها برای هدایت زائران در حالت آمادهباش هستیم

وزیر کشور توضیح داد: دولت عراق نیز در این عرصه همراه ما بوده و تمام لمکانات خود را در اختیار قرار می دهند تا مراسم با ایمنی کامل برگزار شود. تدارید ورزای در مرزها اندیشیده شده تا مشکلی پیش نیاید و علاوه بر مرزهای غربی، در سایر مرزها نیز در حالت آماده باش هستیم تا زائرانی که از ایران می گذرند و به عراق می روند نیز هدایت و کنترل شوند. وی افزود: مدیریت تجمعات یک امر مهم است و هلال احمر در این زمینه نیز اقدامات خوبی انجام داده است. فعالیت‌های شبکه‌ای در مدیریت تجمعات بسیار مهم است و باید یک هم‌آزایی بین دستگاهی شکل بگیرد تا خدمات بهتری به مردم ارائه شود.

برخی مسیرها اصلاح شده و سایر مسیرها در دست ایمن‌سازی است

وحیدی تاکید کرد: تمهیدات لازم اندیشیده شده تا حوادث جادهای نیز کنترل شود. برخی مسیرها تا این لحظه اصلاح شده و تلاش می‌شود تا ایمن سازی سایر مسیرها نیز نهایی شود. بالگردها و خودروهای امدادی نیز آماده هستند تا در سریع ترین زمان ممکن به آسیب دیدگان احتمالی، خدمت رسانی شود. امسال هلال احمر و سایر دستگاه‌ها حضور گسترده تری برای خدمت رسانی به زائران دارند.

هلال احمر یک دستگاه قوی و موثر در گره گشایی از مشکلات کشور است

وی با تأکید بر اینکه حضور گسترده هلال احمر در تمامی عرصه‌ها به چشم می‌آید و به حق برترین دستگاه کشور در سال گذشته بود، خاطرنشان کرد: هلال احمر یک دستگاه قوی و موثر در گره گشایی از مشکلات کشور است و می‌تواند الگویی برای سایر دستگاه‌ها باشد. وزیر کشور با اشاره به ضرورت بیمه شدن زائران گفت: با وجود تلاش‌های فراوان دستگاه‌های امدادی اما زائران نیز باید به توصیه‌های ایمنی توجه و در کنار ما باشند تا مراسمی ایمن و به دور از حادثه برگزار شود.

برش

کدام تب را در کودکان جدی بگیریم؟

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: تب یک مکانیسم دفاعی در بدن است و فرار نیست پزشکان هر نوع تب را مورد بررسی قرار دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از آنا علیرضا عشقی متخصص کودکان و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران درباره تب کودکان اظهار کرد: تب یک مکانیسم دفاعی در بدن است و فرار نیست پزشکان هر نوع تب را مورد بررسی قرار دهند.

کدام تب را در کودکان جدی بگیریم؟

وی با اشاره به این که کدام تب را باید جدی گرفت، گفت: کنترل سه دسته از تب‌ها مهم و ضروری است. اول: تبی که درجه حرارت آن رو به افزایش باشد دوم: تبی که بیشتر از ۳ الی ۴ روز طول بکشد و از درجه حرارت آن کاسته نشود. سوم: تبی است که هیچ علامتی ندارد. این سه نوع تب باید از سوی خانواده‌ها جدی گرفته و سریعا به پزشک مراجعه شود.

این فوق تخصص ریه کودکان افزود: معمولا تبی که درجه حرارت آن زیاد نیست، نیازی به درمان ندارد همچنین اگر تب ۲ روز اول به خودی خود کمتر شود نگران کننده نبوده و نیازی به بررسی ندارد. از سوی دیگر باید منبع تب را علت‌یابی کرد به عنوان مثال اگر تب در کودکان همراه با آبریزش بینی یا لیهال باشد، به آن معنا است که منشأ تب مشخص است و نیازی نیست اینگونه تب‌ها را بررسی کرد. معمولا تب همراه با آبریزش بینی نشانه سرماخوردگی و تب همراه با لیهال نشانه ویروس گوارشی است.

تب بدون علامت؛ نشان دهنده عفونت‌های جدی

عشقی بیان کرد: اگر کودک فقط تب داشته باشد و همراه آن هیچ علامت دیگری نباشد، نیاز است هرچه سریع‌تر معاینه و بررسی شود تا علت اصلی تب مشخص شود؛ زیرا می‌تواند نشان‌دهنده عفونت‌های جدی‌تر مانند عفونت ادراری، عفونت ریه یا بنومونی و عفونت خون در بدن باشد.

وی تصریح کرد: اگر کودکی تب ۳۸.۵ درجه همراه با آبریزش بینی داشت، تا ۳ روز اول نیازی نیست به پزشک مراجعه کند. البته باید درجه تب او ثبت شود تا روند صعودی یا نزولی تب مشخص شود. از سوی دیگر مادر باید با استامینوفن، تب کودک خود را کنترل کند.

چه زمانی کودک تشنج می‌کند؟

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به اینکه باورهای غلطی در رابطه با تشنج در میان مردم وجود دارد، گفت: یکی از همین باورهای غلط، احتمال بیشتر تشنج در صورت بالا بودن درجه تب است؛ اما معمولا فردی که سابقه تشنگی دارد می‌تواند در اثر تب بالا تشنج کند. اما به طور کلی معمولا در افرادی که این مورد در تاریخشان نباشد، تب موجب تشنج نمی‌شود.

برای تشنج درجه تب مهم نیست

عشقی گفت: اگر تشنگ تشنج وجود نداشته باشد احتمال این که یک کودک به دنبال تب، تشنج کند بسیار کم است. نکته مهم و قابل توجه دیگری که خانواده‌ها باید به آن توجه کنند این است که تشنج ممکن است با یک تب ۳۷.۲ هم رخ دهد؛ بنابراین برای تشنج عدد و درجه مهم نبوده و نشان دهنده تشدید و کاهش احتمال تشنج نیست.

برای کاهش تب در کودکان چه کنیم؟

وی در رابطه با کاهش تب در کودکان خاطرنشان: معمولا برای کاهش تب از شربت‌های استامینوفن، بروفن و دیکلوفناک استفاده می‌شود. والدین در کنار شربت‌ها از بدن‌شوبه نیز استفاده کنند. به طوری که مادر یک پارچه را با آب ولرم خیس کند و زمانی که شربت تبر به کودک داده شد، به مدت ۱۰ دقیقه بدن کودک را ماساژ دهد. گذاشتن دستمال خیس روی پیشانی، دست و پا اشتباه است. خانواده‌ها برای کاهش درجه تب در کودکان اصلا بدون تجویز پزشک از شرابت دیکلوفناک استفاده نکنند؛ زیرا در موجب خون‌ریزی‌های گوارشی در کودکان می‌شود.

چالش‌های بیماران MS از عدم شناخت مردم از این بیماری

تعداد بسیار کمی از افراد درباره بیماری MS آگاهند و می‌دانند چطور افراد درگیر و از این بیماری رنج می‌برند. بیماری MS اما به خوبی می‌دانند که مشکل چیست و چگونه باید با این بیماری کنار بیایند. چیزی که ممکن است ذهن این بیماران را درگیر کند، عدم آگاهی مردم در خصوص بیماری MS است که همین باعث می‌شود رفتار مردم با آن‌ها را تحت تاثیر قرار دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا MS بیماری طولانی مدتی است که در سنین ۲۰ تا ۳۰ سال بروز پیدا می‌کند. اگرچه مواردی نیز در کودکان یا در افراد بالای ۴۰ سال نیز دیده شده است ولی به طور کلی شیوع آن در این گروه سنی به مراتب کمتر است. در این بیماری، سیستم ایمنی بیمار به مغز و نخاع حمله کرده و باعث ایجاد ضایعات و التهاب در امتداد نخاع، در مغز و یا عصب بینایی می‌شود.

براساس مقاله‌ای که از سوی موسسه خبریه کهربزک منتشر شده بیماری MS مانند سرماخوردگی، آنفلوانزا، بیماری‌های عفونی و یا بیماری‌های روریمی نیست. حتی این بیماری به ارث برده نمی‌شود و به صورت ژنتیکی از پدر یا مادر به فرزند منتقل نمی‌شود. اگرچه محققان فکر می‌کنند که ژنتیک ممکن است برخی افراد را در معرض خطر قرار دهد ولی به طور کلی احتمال انتقال ژنتیکی این بیماری بسیار کم و نادر است.

بیماری MS می‌تواند فرد را به لحاظ ذهنی و فیزیکی تحت تاثیر قرار دهد

خستگی مفرط یکی از نشانه‌های بیماری MS است که تمایل دارد مهارت‌های شناختی مانند حافظه و تمرکز را تحت تاثیر قرار دهد. بیماران MS ممکن است برای به خاطر آوردن نامه‌ها پیدا کردن کلمات درست در یک گفتگو و تمرکز کردن بر روی موضوعی، با دشواری روبرو شوند. نشانه‌های ذکر شده، تنها نشانه‌های بیماری MS نیستند. ام اس بیش از چیزی که فکرش را کنید زندگی بیماران را مختل می‌کند.

از آنجا که علائم بسیار زیادی در رابطه با این بیماری وجود دارد، بر روی هر بیماری اثرات متفاوتی خواهد داشت. برخی بیماران ممکن است با مشکلات بینایی مواجه شوند. در حالی که افراد دیگری با مشکلات راه رفتن مواجه شوند. علاوه بر این، انواع مختلف MS وجود دارد که برخی از آن‌ها از انواع دیگر آن، سریع‌تر پیشرفت می‌کنند.

MS یک تهدید مادام‌العمر نیست

در حالی که بیماران مبتلا به MS با اشکال روزمره چندگانه، علائم مختلفی از قبیل دردهای مزمن، مشکلات حرکتی، مشکلات بینایی و مشکلات بسیار دیگری را تجربه می‌کنند، ولی در حالت کلی این بیماری کشنده نیست. امید به زندگی برای بیشتر افراد مبتلا به MS درست همانند افرادی است که به این بیماری مبتلا نیستند. اما بسیاری از بیماران مبتلا از عوارض تهدیدکننده این بیماری، ناامید شده و دست رنج می‌برند.

MS یک بیماری پیش‌رونده است

فلج چندگانه یک بیماری پیش‌رونده است. این بیماری ممکن است به تقریب باید که در بسیاری از مبتلایان غیر فعال شده، اما براساس شرایط مختلفی ممکن است دچاره عود کند و فعال شود. این عود کردن بیماری می‌تواند در هر زمان و بدون هشدار و یا نشانه قبلی رخ دهد. در بعضی افراد ممکن است موارد خاصی مانند در معرض آفتاب قرار گرفتن، گرمای بیش از حد، حمام با آب داغ، ورزش، استرس و یا حتی تب مانند مالته لسخه عمل کند و بیماری را که برای مدتی فروکش کرده بود، است، مجددا شعله‌ور سازد.

از انواع حالات بیماری ام اس می‌توان عود کننده-فروکش کننده، پیش‌رونده ثابتیه، پیش‌رونده اولیه، پیش‌رونده-عود کننده نام برد.

MS اغلب به عنوان یک بیماری نامرئی طبقه‌بندی می‌شود

بسیاری از بیماران MS، مقدار کمی از علائم مرئی این بیماری را دارند. برخی از رایج‌ترین علائم نامرئی، از جمله درد مزمن، مسائل شناختی، مشکلات بینایی و خستگی مفرط، به جز خود بیمار، برای دیگران واضح نیستند و این بسیار برای فرد درگیر با بیماری زجرآور است که به علت وجود بیماری رنج می‌برد ولی نمی‌تواند آن را به دیگران نشان دهد تا او را بهتر درک کنند.

اهـــدای خون، اهـــدای زندگی

مینیمال
هایی برای زندگی

انگار آدم‌ها محتاجند که در چیزی جنگ بیندازند. برای گذراندن یک زندگی کامل و قشنگ باید به چیزی چسبید. زندگی کامل و قشنگ یعنی وابستگی شدید به چیزی داشتن و یا از چیز خاصی به ناگاه بیزار شدن.

دی. اچ. لارنس

Minimalismdesign.ir/ordergi Minimalhas MinimalFor.Life

تازه های سلامت

چه موادغذایی بخوریم تا دچار تعویض مفصل زانو نشویم؟

یکی از جراحی‌های رایج این روزها، تعویض مفصل زانو به دلیل «استئوآرتریت» است که با یک سری از قدامات به ویژه مصرف برخی مواد غذایی می‌توان ریسک آن را کاهش داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر پیهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، استئوآرتریت زانو یا آرتروز زانو، شایع‌ترین مشکل اسکلتی است که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان را درگیر کرده است. در این بیماری، غضروف درون مفصل شروع به تخریب شدن می‌کند و استخوان زیرین به دنبال این تخریب تغییر شکل پیدا می‌کند. استئوآرتریت زانو می‌تواند باعث درد، سفتی و تورم شود. در بعضی موارد نیز باعث کاهش عملکرد و ناتوانی فرد خواهد شد. به همین دلیل پیشگیری و کنترل استئوآرتریت زانو از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کنترل وزن و پیروی از یک رژیم غذایی سالم، علاوه بر پیشگیری از ایجاد آرتروز می‌تواند به تسکین التهاب و درد در این بیماران کمک کند.

اهمیت کنترل وزن

حفظ وزن مناسب مهم‌ترین فاکتور جهت مدیریت و کاهش خطر آرتروز زانو است. اضافه وزن، فشار بیشتری به زانو وارد می‌کند و منجر به تشدید درد و التهاب می‌شود. همچنین بافت چربی مازاد در بدن سبب تولید هورمون‌ها و مواد شیمیایی می‌شود که می‌تواند سطح التهاب را افزایش دهد. بنابراین، کاهش حداقل ۱۰ درصد وزن بدن در افراد چاق و اضافه وزن می‌تواند بسیار کمک کننده باشد.

چه مواد غذایی مفید هستند؟

منابع غذایی حاوی ویتامین C و K، این ویتامین‌ها از طریق نقشی که در ساخت استخوان و غضروف دارند، می‌توانند بر آرتروز تاثیرگذارند. از منابع غذایی حاوی ویتامین K و C می‌توان به اکثر میوه‌ها به خصوص پرتقال، توت‌فرنگی، کیوی و سبزیجات برگ سبز مانند بروکلی، اسفناج و کلم اشاره کرد. زیتون و روغن زیتون؛ اسید اولئیک و اولئوکانتال موجود در زیتون فعالیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی دارد که می‌تواند به بهبود کنترل آرتروز زانو کمک کند.

مواد غذایی سرشار از امگا سه به ویژه سالمون و ساردین، گردو و بذر کتان از منابع غذایی مهم امگا سه هستند. مطالعات نشان داده‌اند افرادی که هفته‌ای دو بار ماهی مصرف می‌کنند کمتر در معرض ابتلا به آرتروز قرار دارند.

شیر و لبنیات، منبع غنی از کلسیم، پروتئین، فسفر و سایر مواد مغذی هستند که نقش مهمی در سلامت استخوان و مفاصل دارند. مطالعات نشان داده‌اند بیشرفت بیماری استئوآرتریت زانو در افرادی که لبنیات کم چرب استفاده می‌کنند نسبت به سایر افراد کمتر است.

رژیم غذایی غنی از فیبر منجر به افزایش جمعیت باکتری‌های مفید روده می‌شود که این باکتری‌ها تولید کننده موادی هستند که سطوح التهابی را در کل بدن کاهش می‌دهند. میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل مانند نان تهیه شده از آرد کامل یا سبوس دار از منابع غذایی غنی از فیبر هستند.

از کدام مواد غذایی باید پرهیز کرد؟

غذاهای فرآوری شده مانند غذاهای کنسروی، انواع گوشت‌های فرآوری شده (مانند سوسیس و کالباس) و سوپ نیمه آماده و... دارای مقادیر زیادی نمک و افزودنی‌هایی نظیر مونوسدیم گلوتامات هستند که می‌توانند منجر به تشدید درد و التهاب در مفاصل شوند.

چربی‌های ناسالم مانند اسیدهای چرب اشباع و ترانس؛ این اسیدهای چرب به طور معمول در روغن‌های جامد، کره گیاهی و روغن‌های قنادی یافت می‌شوند.

مصرف زیاد گوشت قرمز منجر به افزایش ترشح فاکتورهای التهابی در بدن می‌شود؛ بنابراین توصیه می‌شود به جای گوشت قرمز از گوشت سفید (مانند مرغ و ماهی) استفاده شود.

نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های با قند بالا؛ مطالعات نشان دادند که خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های با قند بالا (مانند کیک، آبمیات، شکلات، نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌های صنعتی و نوشیدنی‌های انرژی‌زا) می‌توانند از طریق سرکوب فرآیندهای ضد التهابی در تشدید التهاب در بدن نقش داشته باشند.