گوناگون

مذاکره برای ایجاد «مدارس سمپاد عشایری»

مدیرکل دفتر توسعه عدالت آموزشی و آموزش عشایر وزارت آموزش و پرورش از مذاکره با سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان برای ایجاد «مدارس سمپاد عشایری» خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، علی تبرگیر با اشاره به مطالبه وزیر آموزش و پرورش برای تاسیس مدارس سمپاد عشایری گفت در همین راستا مذاکراتی با سمپاد صورت گرفته و در این زمینه تلاش می‌شود از تجربه موفق استان فارس استفاده کنیم چرا که این استان دارای مدرسه تیزهوشان عشایری است.

وی با تاکید بر اینکه در صدد ایجاد مدارس سمپاد عشایری در استانهای دارای ظرفیت هستیم در خصوص تامین نیروی انسانی برای چنین مدارسی افزود: با هماهنگی معاونت ابتدایی و همچنین سازمان استعدادهای درخشان، هم در بحث فضا و تجهیزات و هم تامین نیروی انسانی متخصص تمهیداتی اندیشیده خواهد شد.

بنابر اظهارات تبرگیر، استارت این طرح در مهرماه سال آینده در یکی دو استان دارای ظرفیت ایجاد مدرسه سمپاد عشایری زده می‌شود.

بر اساس این گزارش، هفته گذشته صحرایی وزیر آموزش و پرورش در نشست هیات امنای سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان از پیگیری تاسیس مدارس سمپاد عشایری خبر داده و گفته بود: «طرح تاسیس مدارس عشایری سمپاد به صورت علمی و دقیق بررسی و برای تحقق عدالت آموزشی پیگیری می‌شود.»

راه‌های طبیعی و آسان برای تناسب اندام

می‌توان گفت تناسب اندام یکی از نگرانی‌های همیشگی بیشتر مردم کره زمین است اما در گیرودار جراحی‌های زیبایی و دستیابی سریع به اندام ایده‌آل، نباید از یاد ببریم روش‌های طبیعی و درعین‌حال آسانی هست که با کمترین هزینه ما را به آنچه می‌خواهیم نزدیک می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اینبیندنت، قصل‌ها در ایجاد انگیزه برای تناسب اندام یا از دست دادن آن، بی‌تاثیر نیستند. برای نمونه در فصل تابستان که گرما به‌خوبی حس می‌شود و نیاز به پوشیدن لباس کمتر داریم، شاید هرکسی اعتماد به‌نفس برای پوشیدن لباس‌های خنک و راحتی نداشته باشد و همین موضوع برای کاهش وزن انگیزه ایجاد می‌کند.

۱- هدف‌گیری وزن آب در بدن

وزن آب، اولین وزنی است که در هنگام رژیم گرفتن آن را از دست می‌دهیم، برای آن که بتوان طی فرایندی بدون توقف از شر وزن اضافی خلاص شد، دکتر «کیت هوثرو» کارشناس ارشد تغذیه و زیبایی دانشگاه فلوریدای جنوبی در مصاحبه با وبگاه Eat This, Not That در مورد چگونگی از دست دادن این نوع وزن‌های کلیدی ارائه داده است:

شاید باورتان نشود اما نخستین راه‌حل و آسان‌ترین آن نوشیدن آب بیشتر است. یکی از راه‌های کاهش وزن این است که مطمئن شوید به‌خوبی به بدنتان آبرسانی کرده‌اید یا هیدراته شده‌اید و بدن شما آب را در خود نگه نمی‌دارد. راه‌های دیگر کاهش وزن شامل خوردن غذاهای غیرفرآوری‌شده، افزایش مصرف پروتئین و درعین‌حال کاهش مصرف کربوهیدرات و سدیم است.

به گفته دکتر هوثر این کار می‌تواند به کاهش وزن سریع و آسان منجر شود: بیشتر مردم با نوشیدن آب در یک هفته می‌توانند از ۱/۵ تا ۵/۵ کیلوگرم وزن کم کنند. اگر این کار را با ۳۰ دقیقه ورزش روزانه همراه کنید، نتیجه می‌شود کاهش وزن سریع ۴/۵ کیلویی.

۲- قهوه را تلخ بنوشید

اگر روزتان بدون نوشیدن قهوه، آن هم قهوه شیرین، شب نمی‌شود و همچنین می‌خواهید کاهش وزن داشته باشید، بهتر است در نحوه نوشیدن قهوه تجدیدنظر کنید.

در یکی از پژوهش‌های نشریه پابلیک هلث (Public Health) ثابت شده است نوشیدن قهوه بدون شکر، خامه یا شیر و به شکل تلخ می‌تواند به سوزاندن حدود ۵۰۰ کالری در هفته منجر شود. از سوی دیگر اگر قهوه‌تان را با شیرینی‌ها می‌نوشید، همین سبب افزایش ۱۲۸۰ درصدی کالری در بدنتان می‌شود.

۳- همراه داشتن بطری آب

حدود ۶۰ درصد اوقاتی که احساس گرسنگی می‌کنیم، می‌توان بدن را با نوشیدن مقداری آب گمراه کرد. نتیجه پژوهشی در نشریه Physiology & Behavior نشان می‌دهد همان بخش از مغز که به احساس گرسنگی مربوط است، مسئولیت احساس تشنگی را هم دارد و بنابراین می‌توان با نوشیدن آب، حس گرسنگی را گم کرد.

پس در کنار این‌که نوشیدن آب سبب هیدراته شدن بدن می‌شود، می‌تواند در بروز احساس سیری نیز بسیار کمک‌کننده باشد.

۴- صبحانه تخم‌مرغ بخورید

به گفته متخصصان، افزودن پروتئین به رژیم غذایی در کاهش وزن تاثیر زیادی دارد. هنگامی که در ابتدای روز خودمن تخم‌مرغ را برای صبحانه انتخاب می‌کنید، به دلیل احساس پر بودن و سیری ایجادشده در ادامه روز مقدار کالری کمتری جذب خواهید کرد.

تخم‌مرغ علاوه داشتن پروتئین، حاوی اسیدهای آمینه، آنتی‌اکسیدان‌ها و چربی‌های سالم است.

۵- داشتن برنامه غذایی

می‌دانیم که برنامه داشتن برای هر کاری درصد اطمینان از موفقیت را بسیار بالا می‌برد و این درباره رژیم گرفتن نیز صدق می‌کند. اگر فکر می‌کنید که به راحتی نمی‌توانید برنامه غذایی سالمی برای خودتان بنویسید، می‌توانید از برخی برنامه‌های هوشمند، آسان و مفید مانند mDiet کمک بگیرید.

۶- کوچک کردن ظرف غذا، مساوی است با کوچک شدن سایز و اندازه

انجام این کار بنظری آسان است که نیازی به برنامه‌ریزی آن چنانی ندارد. تنها به این فکر کنید که برای خوردن غذا و هر گونه نوشیدنی ظرف کوچک‌تری نسبت به گذشته انتخاب کنید.

همین کار که ممکن است خیلی به نظر تاثیرگذار نرسد به جذب کالری بسیار کمتری منجر می‌شود. برای این کار ظروف خانه را عوض کنید این کار می‌تواند مغز شما را فریب بدهد و در هنگام خوردن وعده غذایی اصلا احساس نکنید که برای خودتان محدودیتی در نظر گرفته‌اید.

زنان و خانواده

نوآوری در سلامت زنان سودآور است؟

زنان بیشتر از مردان عمر خود را با سلامت ضعیف می‌گذرانند. در نتیجه هر سال ۷۵ میلیون سال از زندگی زنان از بین می‌رود و پرداختن به این شکاف می‌تواند یک تریلیون دلار سود اقتصادی جهانی تا سال ۲۰۴۰ به همراه داشته باشد که بیشتر این پتانسیل از سوی زنان در سن کار حاصل می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویفروم، این یافته‌های گزارش جدید مجمع جهانی اقتصاد و مک‌کینزی است که شکاف سلامت زنان را کاهش می‌دهد و فرصت یک تریلیون دلاری برای بهبود زندگی و اقتصاد فراهم کرده است.

در پاسخ به یافته‌های این گزارش، مجمع جهانی اقتصاد «اتحاد جهانی برای سلامت زنان» را ارائه کرده است تا شکاف سلامت زنان را پر کند. هدف این اتحادیه تنها بهبود زندگی میلیاردها نفر است، بلکه بر اساس شواهدی مبنی بر اینکه سلامت بهتر با رفاه اقتصادی مرتبط است به جوامع و اقتصادها به‌عنوان یک کل نیز سود می‌رساند. تا به امروز، ۴۲ سازمان به اتحاد جدید ملحق شده‌اند و ۵/۵ میلیون دلار برای بهبود سلامت زنان تعهد شده است.

برخی از نوآوری‌هایی که تأثیر تغییر سلامت زنان را نشان می‌دهد در ذیل آمده است که تحقیقات می‌تواند با آگاهی و بودجه بیشتر، به کاهش شکاف کمک کند.

واکسن HPV

سرطان دهانه رحم چهارمین سرطان شایع در زنان سراسر جهان است. بر اساس داده‌های سازمان بهداشت جهانی (WHO)، بیش از ۶۰۰ هزار مورد جدید و ۳۴۲ هزار مرگ در سال ۲۰۲۰ ثبت شده است. از هر ۱۰ مورد این مرگ‌ها حدود ۹ مورد در کشورهای با درآمد کم و متوسط اتفاق افتاده است.

سازمان بهداشت جهانی می‌گوید که علت اکثر سرطان‌های دهانه رحم، عفونت مکرر با ویروس پاپیلوماي انسانی (HPV) است که یک بیماری مقاربتی دست‌نیافتنی می‌شود. یکی از راه‌های مؤثر برای پیشگیری از عفونت و سرطان دهانه رحم و سایر سرطان‌های مرتبط با HPV واکسیناسیون بین سنین ۹ تا ۱۴ سالگی است. اگر هر زن و یا دختر واکسن را تزریق کند سالانه از ۳۵۰ هزار مرگ جلوگیری خواهد شد.

راه‌حل‌های تنظیم خانواده

بر اساس نتایج تحقیق اخیر، سیزان حاملگی‌های ناخواسته در جهان طی ۳۰ سال گذشته کاهش یافته است. با این حال، تغییرات زیادی در این کاهش وجود دارد و برخی از مرزکشیر اختلافات بین بارداری برنامه‌ریزی شده و برنامه‌ریزی نشده در کشورهای در حال توسعه اتفاق می افتد.

بد پلاستیکی برای تشخیص از دست‌دادن خون پس از زایمان

آمار شگفت‌انگیز دیگری که وضعیت سلامت زنان را نشان می‌دهد این است که سالانه ۷۰ هزار مادر جدید پس از زایمان خونریزی می‌کنند و از بین می‌روند. سازمان بهداشت جهانی اظهار کرد که خونریزی پس از زایمان عامل اصلی مرگ‌ومیر مادران در سراسر جهان است. یک کارآزمایی بالینی با ترکیب پرده پلاستیکی با مجموعه‌ای از مداخلات خونریزی پس از زایمان توصیه شده توسط سازمان بهداشت جهانی در چهار کشور آفریقایی منجر به کاهش ۶۰ درصدی در میزان خونریزی شدید زنان شد.

اقدامات ساده‌ای مانند مواد فوق در میان بسیاری می‌تواند منافع زیادی برای جامعه در بر داشته باشد. محققان عنوان کردند که به ازای هر دلاری که برای سلامت زنان سرمایه‌گذاری می‌کنید، در واقع سه دلار آن بازگشت به جامعه است. این تنها سرمایه‌گذاری در سلامت زنان نیست بلکه سرمایه‌گذاری بسیار هوشمندانه‌ای برای جامعه است. وقتی زنان سالم باشند، جوامع نیز سالم هستند.

تلاش برای احداث «پلاایشگاه خون» در کشور

معاون فنی و فناوری‌های نوین سازمان انتقال خون با بیان اینکه تمام تلاش خود را به کار می‌گیریم که پالایشگاه خون را در ایران راه‌اندازی کنیم، درباره تولید داخلی داروهای مشتق از پلاسما گفت: به طور قطع، تولید دارو توسط پالایشگاه‌های خارجی نسبت به تولید دارو در داخل کشور گران‌تر است؛ بنابراین با توجه به اینکه علم تولید داروی مشتق از پلاسما در کشور وجود دارد، برای احداث پالایشگاه خون تلاش می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، عبادالله سالک‌مقدم درباره اهمیت و ارزشمند بودن پلاسمای خون گفت: احداث پالایشگاه خون، یکی از آرزوهای همیشگی کشور به حساب می‌آید؛ چراکه پلاسما می‌تواند به داروهای متعددی برای درمان بیماری‌ها تبدیل شود. پلاسما توسط پالایشگاه‌های انتقال خون می‌تواند به داروهای متعددی تبدیل شود که برای درمان بیماری‌ها به کار گرفته می‌شود.

وی درباره اهمیت داروهای مشتق از پلاسما اظهار کرد: داروهایی که از پلاسما تولید می‌شود، ارزشمند و گران‌بها هستند. برخی شرکت‌ها در زمینه ارسال پلاسمای خون به پالایشگاه‌های کشورهای خارجی فعالیت می‌کنند؛ پلاسما توسط شرکت‌ها به پالایشگاه‌های خارجی ارسال شده و پس از اینکه تبدیل به دارو شدند، به کشور برامی‌گردند.

معاون فنی و فن‌آوری‌های نوین سازمان انتقال خون با بیان اینکه فناوری ساخت پالایشگاه خون در کشور وجود دارد، خاطرنشان کرد: گرفتن و ارسال پلاسما به پالایشگاه خارجی و تولید دارو در کشور دیگر، یک پروسه زمان‌بر است به طور قطع، تولید دارو توسط پالایشگاه‌های خارجی نسبت به تولید دارو در داخل کشور گران‌تر است با توجه به اینکه علم تولید دارو در داخل کشور وجود دارد، برای احداث پالایشگاه خون کام برداریم.

سالک‌مقدم ادامه داد: اگر داروهای مشتق از پلاسما در کشور تولید شود، ارزش افزوده فراوانی برای کشور به ارمغان می‌آورد. تمام تلاش خود را به کار می‌گیریم، که پالایشگاه خون را در ایران راه‌اندازی کنیم. اگر پالایشگاه خون در کشور احداث شود، پلاسما بدون واسطه وارد پالایشگاه‌ها شده و تبدیل به دارو می‌شود.

وی افزود: تولید دارو در پالایشگاه خون داخلی نه تنها ارزش افزوده به همراه دارد، بلکه دارو با سرعت بیشتری در اختیار مردم قرار می‌گیرد و مزایای حاصل تولید دارو از آن کشور می‌شود.

معاون فنی و فن آوری‌های نوین سازمان انتقال خون درباره روند احداث پالایشگاه در کشور گفت: برخی مراکز خصوصی نسبت به طراحی پالایشگاه خون اقدام کرده‌اند و طی یک یا دو سال آینده، پالایشگاه‌های خون راه‌اندازی می‌شوند. هنگامی که پالایشگاه‌های خون راه‌اندازی شدند، پلاسما را در اختیار پالایشگاه‌ها قرار می‌دهیم که تبدیل به دارو شود و در مراکز درمانی برای درمان بیماران استفاده کنند.

وی با بیان اینکه حدود ۲۰ داروی گرفیفا و لوزنسند از پلاسما تهیه و تولید می‌شود، اظهار کرد: بسیاری از فاکتورهای انعقادی مانند فاکتور ۸، فاکتور ۹، فاکتور ۱۲، فوندپاریتوکس، IVIG و آلبومین از پلاسما تولید می‌شود. با توجه به اینکه علم ساخت پالایشگاه در کشور وجود دارد، می‌توانیم در زمینه تولید دارو گام برداریم و از مزایای آن بهره‌مند شویم.

سالک‌مقدم درباره وضعیت اهدای خون و پلاسما در کشور اظهار کرد: اهدای خون و پلاسما در کشور به صورت ۱۰۰ درصد داوطلبانه است؛ به دلیل اینکه مردم کشور، نوع‌دوست هستند و وضعیت خوبی در حوزه اهدای خون و پلاسما برخوردار هستیم. پلاسما به دو صورت تهیه می‌شود: روش اول به این صورت است که پلاسما از «خون کامل» گرفته می‌شود و روش دوم، «پلاسما فرزیس» است؛ یعنی فقط پلاسمای خون اهداکننده گرفته می‌شود.

وی ادامه داد: یکی از فرآورده‌های تولیدی سازمان انتقال خون ایران، تولید پلاسما از خون کامل است. ایران از منظر ذخایر خون و پلاسما از وضعیت خوبی در میان کشورهای جهان برخوردار است. سازمان انتقال خون ایران نسبت به حفظ ذخایر خون تلاش می‌کند؛ چرا که میزان مصرف خون در برخی از بازه‌های زمانی افزایش می‌یابد و احتمال کاهش میزان ذخایر خون وجود دارد.

معاون فنی و فن آوری‌های نوین سازمان انتقال خون ادامه داد: میزان ذخایر خون رایاید همواره در یک سطح خاص نگه داریم که با فراغ خیال بتوانیم حوادث و رویدادهای خاص را پوشش دهیم و با معضل روبه‌رو نشویم.

سالک‌مقدم درباره میزان تولید پلاسما در کشور گفت: در حال حاضر، حدود ۲۰۰ هزار لیتر پلاسما خون توسط سازمان انتقال خون تولید می‌شود. در کنار سازمان انتقال خون، مراکز خصوصی نیز به صورت پلاسمافرزیس در زمینه تولید پلاسما گام برمی‌دارند.

وی درباره چگونگی تولید پلاسما در مراکز خصوصی نیز اظهار کرد: سازمان انتقال خون ترجیح می‌دهد که تولید پلاسما در مراکز خصوصی منطبق بر استانداردهای سازمان انتقال خون باشد؛ چرا که استانداردهای سازمان بر مبنای استانداردهای سازمان‌های بین‌المللی است. سازمان انتقال خون به به‌کارگیری روش‌ها و استانداردهای منطبق تاکید دارد که اهداکننده و بیمار دچار مشکل نشوند. خدماتی که ارائه می‌شوند باید منطبق بر بالاترین استانداردها باشند.

روزنه

خودزشت‌انگارهستید؟

پنهان کردن قسمتی از بدن به کمک نوع لباس، حالت بدن، آرایش مو، کلاه و ... مقایسه تعدادی بدن خود یا با همان اعضا در دیگران، اعمال زیبایی مکرر، نگاه کردن مداوم در آینه، دوری کردن از آینه، زیاده‌روی در آرایش و پیرایش و تغییر مداوم و فرعالی لباس از جمله رفتارهای خودزشت‌انگاران است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصر ایران، محققان می‌گویند در عصر حاضر یکی از اختلالاتی که با شدت بیشتری ظهور و بروز یافته، اختلال خودزشت‌انگاری است. علت شیوع این اختلال نیز تبلیغات نامالمی است که زیبایی و زشتی را به شکلی افراط‌یافته و غیرواقعی و طبق استانداردهای خاص و نادر برای افراد توضیح می‌دهد.

برخی دیگر نیز به دلیل اوج بیماری‌های روانی به شدت از ظاهر طبیعی خود نارضایی بوده و همین دلیل هم به دنبال تغییرات شدید در ظاهر خود هستند.

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌ها و معضلات افراد خودزشت‌انگار این است که آنها به شدت نسبت به ظاهر خود و قضاوت دیگران درباره ظاهرشان نگران هستند این موضوع هم باعث می‌شود که این افراد غالبا به راحتی نتوانند در جمع ظاهر شوند و حتی حضور در جمع‌های دوستانه و خانوادگی نیز برای‌شان دشوار می‌شود. در واقع خودزشت‌انگاری می‌تواند به شدت عملکرد فرد مبتلا در زندگی و روابط او را مختل کند.

ویژگی‌های اختلال خودزشت‌انگاری

به گفته روان‌شناسان اختلال خود زشت‌انگاری، یکی از انواع اختلالات خلقی و در واقع یک اضطراب روانی است که طی آن فرد مبتلا به صورت دائمی مشغول نقص یا نقایصی است که گمان می‌کند در ظاهر دارد این درحالیست که این نقایص یا خیلی خفیف هستند یا وجود خارجی ندارند یا اینکه دیگران قادر به مشاهده آن‌ها نیستند.

مطالعات نشان داده که بیشترین تمرکز خودزشت‌انگاران متوجه نقایص سر و صورت است. آنها درباره پوست، زیبایی صورت، اندازه و فرم بینی و موهایشان حساسیت شدیدی دارند و برای رسیدن به زیبایی و ظاهری بی‌عیب و نقص بارها نسبت به انجام جراحی زیبایی و ژیپ‌های شدید لاغری اقدام می‌کنند. آنها دائما درتوهم هستند که دیگران درباره نواقص ظاهری آنها اظهار نظر می‌کنند. آن طور که متخصصان می‌گویند بیش از ۲۵ درصد از این قرار در مورد تقارن ظاهر خود نگران بوده و گمان می‌کنند که بدنشان نامتقارن است. این بیماران معمولا با اختلالات اضطرابی دیگری مانند جمع هراسی (اختلال اضطراب اجتماعی)، اقتدارگی، پرخوری یا وسواس فکری – افکار ناخودآگاه و رفتارهای تکراری ناشی از این اختلالات را تجربه می‌کنند.

زنان قربانیان اصلی خودزشت‌پنداری

غالبا اختلال خودزشت پنداری از نوجوانی شروع شده و شیوع آن میان زنان بیش از مردان است. تحقیقات نشان می‌دهد از هر صد نفر ۲ نفر به این اختلال مبتلا هستند. اختلال خودزشت پنداری در پسران بیشتر به دلیل کم پشت شدن موها و حجم عضلانی کم بروز می‌یابد در دختران، اما موارد مانند وزن، فرم و اندازه سینه‌ها، لگن، پاها و موهای بیش از حد در بدن باعث اشتغال ذهنی می‌شود.

رفتارهای خودزشت‌انگاران

ابتلا به این اختلال به دلیل فزونطلبی و جمع‌گرایی فرد می‌تواند به کاهش یا از بین رفتن عزت نفس و حس ارزشمندی فرد می‌شود. این افراد دائما در تلاش برای پنهان کردن عیوب خیالی خود هستند.

پنهان کردن قسمتی از بدن که بالی مشکل دارند به کمک نوع لباس، حالت بدن، آرایش مو، کلاه و ... مقایسه اعضای بدن خود با یا همان اعضا در دیگران، عمل زیبایی مکرر، پنهان کردن قسمتی از بدن که بالی مشکل دارند به کمک نوع لباس، حالت بدن، آرایش مو، کلاه و ... مقایسه اعضای بدن خود با یا همان اعضا در دیگران، عمل زیبایی مکرر، نگاه کردن مداوم در آینه، دوری کردن از آینه، زیاده‌روی در آرایش و پیرایش، افراط در ورزش، تغییر مداوم و فراطی لباس از جمله این رفتارها هستند. دیگر رفتارهایی که می‌توان از آنها نام برد شامل: کندن پوست صورت یا صدمه زدن به آن، تفکر درباره خودکشی، اختلال در تغذیه، قدرتگی و اضطراب، احساس گناه، خجالت، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، فرار از جمع و عدم علاقه به دریافت کمک از دیگران است. نتیجه حاصل شده از برخی مطالعات انجام شده روی مغز این افراد حاکی از آن است که در عملکرد اجرایی و فرایندهای بینایی افراد مبتلا به این اختلال ایرادتی وجود دارد. یعنی این افراد واقعا خود را زشت می‌بینند. همچنین تحقیقات نشان داده است ۸ درصد از افراد مبتلا به این بیماری یکی از اعضای خانواده‌شان نیز به این اختلال مبتلاست. در واقع ژنتیک نیز یکی از علل ابتلا به این بیماری بوده است.

درمان خودزشت‌انگاری

توجه کنید این اختلال نیز تا حدود زیادی قابل درمان است و راهکارهایی در این حوزه وجود دارد. برای استفاده از این راهکارها حتما به روان‌درمانگر مراجعه کنید.

درمان شناختی رفتاری یکی از این راهکارهاست که براساس آن درمان گر تلاش می‌کند نحوه تفکر، رفتار و باورهای فرد را تغییر دهد. در این روش فرد متوجه می‌شود چرا اینگونه فکر می‌کند و چگونه این افکار، رفتار او را تحت تاثیر قرار می‌دهند. در این شیوه درمانی به فرد آموزش داده می‌شود که چگونه افکارمنفی و وسواس‌های ذهنی و رفتاری خود مانند چک کردن مداوم خود در آینه را کنار بگذارد.

درمان سکته مغزی چیست؟

ماهیت درمان به علت دقیق سکته مغزی و شدت آن بستگی دارد. اگر در عرض سه ساعت پس از اولین علائم سکته به بیمارستان برسید، پزشک فورا به شما یک ترومبولیتیک می‌دهد تا لخته‌های خونی که ممکن است در شریان‌ها ایجاد شده باشد، را حل کند.

پزشک همچنین می‌تواند تشخیص دهد که چه نوع سکته مغزی روی داده و ممکن است دارویی برای کمک به کاهش علائم و جلوگیری از عود آن تجویز کند؛ در برخی موارد نیز نیاز به جراحی است.

پزشک همچنین توصیه می‌کند که سبک زندگی خود را برای کاهش این خطر تغییر دهید.

داروهایی که اغلب در درمان سکته مغزی استفاده می‌شود نیز داروهای ضد پلاکت (مانند آسپیرین)، ضد لخقاد (مانند وارفارین)، داروهای ضد فشار خون و عوامل کاهش دهنده چربی هستند.

عواقب ابتلا به سکته مغزی چیست؟

اکثر افرادی که دچار سکته مغزی می‌شوند، کم و بیش خود را ناتوان جسمی می‌بینند و نیاز به مراقبت طولانی مدت در خانه دارند. سکته مغزی همچنین می‌تواند یکباره روی دهد و در صورت عدم درمان فوری، منجر به مرگ شود.

بهبودی پس از سکته مغزی عمدتا از طریق تکنیک‌های توانبخشی امکان‌پذیر است. با این وجود همه چیز به میزان آسیب مغزی بستگی دارد.

برای جلوگیری از عود آن، حفظ یک سبک زندگی سالم و پیگیری دقیق درمان پزشکی مهم است؛ به ویژه آنکه بیمارانی که دچار سکته مغزی شده‌اند در معرض خطر سکته دوم قرار دارند.

ارتباط آفت کش ها با افزایش موارد ابتلا به پارکینسون

یک مطالعه اولیه جدید نشان می دهد که آفت کش‌ها و علف کش‌های مورد استفاده در کشاورزی خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را در افراد افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، بر اساس مطالعه‌ای جدید، افرادی که در معرض آفت کش‌ها و علف‌کش‌ها قرار دارند، ۲۵ تا ۳۶ درصد بیشتر در معرض ابتلا به پارکینسون هستند.

بیماری پارکینسون یک بیماری دژنراتیو پیشرونده سیستم عصبی است. بیماران به تدریج کمتر می‌توانند بدن خود را کنترل کنند، و از لرزش، سفتی، پاها و مشکلات راه رفتن و تعادل رنج می‌برند.

برای این مطالعه، محققان سوابق ۲۱۵ میلیون نفر را بررسی کردند تا میزان بیماری پارکینسون در مناطق مختلف کشور آمریکا را تعیین کنند.

سپس تیم به دنبال رابطه احتمالی بین میزان پارکینسون و استفاده از ۶۵ آفت کش مختلف بود. «برینتگی کریزنتوفسکی»، محقق ارشد در مؤسسه عصب‌شناسی بارو در فینیکس، گفت: «در منطقه کوه راکی و دشت بزرگ، ما ۱۴ آفت کش مرتبط با بیماری پارکینسون را شناسایی کردیم.»

محققان دریافتند آفت کش‌ها و علف کش‌های سیماتزین، آترازین و لینتدان قوی‌ترین رابطه را با بیماری پارکینسون دارند.

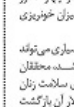
نتایج نشان می‌دهد افرادی که در مناطقی زندگی می‌کنند که بیشترین استفاده مزرعه‌ای از علف‌کش سیماتزین را دارند، ۳۶ درصد بیشتر از افرادی که در مناطق با کمترین میزان استفاده زندگی می‌کنند، به پارکینسون مبتلا می‌شوند.

علف کش آترازین با ۳۱ درصد بیشتر احتمال پارکینسون در مناطقی که بیشترین استفاده را داشتند و حشره کش لینتدان با ۲۵ درصد خطر بیشتر همراه بود.

این خطر حتی پس از اینکه محققان سایر عوامل خطر پارکینسون مانند قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا را در نظر گرفتند، همچنان باقی ماند.

کریزنتوفسکی افزود: «تحقیقات بسیار بیشتری برای تعیین این روابط مورد نیاز است و امیدواریم بتوانیم دیگران را تشویق کنیم تا با کاهش سطح این آفت کش‌ها، گام‌هایی برای کاهش خطر بیماری بردارند.»

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

احترام آدم تا وقتی دست خودش است که به دیگران احترام بگذارد و فقط اعتقاد به خود است که باعث می‌شود دیگران به انسان معتقد شوند.

@Minimalha

از کتاب نامه به کودکی که هرگز زاده نشد
اورینا فالاچی
ترجمه: هانی ارزاقی | انتشارات امیرکبیر

@Minimalismi.farsiyazandegi 🎵 Minimalha @Minimalyoutu

تازه‌های سلامت

چه درمان‌هایی برای سکته مغزی مناسب‌هستند؟

منظور از سکته مغزی، آسیب به بافت مغز به دلیل وقفه در گردش جریان خون در مغز است که باعث می‌شود آسیب‌زن مورد نیاز بافت‌های مغز تامین نشود

به گزارش پیام آشنا به نقل از بورنیوز، به طور کلی دو اتفاق ممکن است باعث وقفه در گردش خون مغز شود: در ۸۰ درصد مورد، تجمع چربی در دیواره رگ‌های خونی باعث انسداد شریان‌ها و در نتیجه «فشار کنوس مغزی» می‌شود و در ۲۰ درصد دیگر نیز پارگی رگ‌های خونی، مغز منجر به خونریزی مغزی» می‌شود.

علائم سکته مغزی چیست؟

۶۰ درصد از قربانیان سکته مغزی با دچار ناتوانی‌هایی می‌شوند به همین دلیل مهم است که علائم هشدار دهنده آن را دقت و سریع عمل کرد.

شایع‌ترین علامت سکته مغزی "مثل شدن ناگهانی" عضله صورت، بازو یا پا است که بیشتر نیز در یک طرف بدن دیده می‌شود.

دیگر علائم این بیماری نیز عبارتند از:

مشکل در صحبت کردن یا درک آشفتگی ذهنی

اختلال در بینایی

مشکل در راه رفتن، سرگیجه، از دست دادن تعادل

سردرد شدید با علت ناشناخته

در مواردی که سکته مغزی جزئی (حمله ایسکمی گذرا) روی می‌دهد نیز همین ویژگی‌ها البته با شدت کمتر دیده می‌شود و معمولا کمتر از یک ساعت طول می‌کشد. این «سکته‌های کوچک» اغلب علائم هشدار دهنده‌ای درباره یک سکته جدی هستند.

در صورت وقوع سکته، باید هرچه سریع‌تر واکنش نشان داد زیرا هر دقیقه از دست رفته به معنای نابودی دو میلیون نورون است.

چگونه می‌توان از سکته مغزی جلوگیری کرد؟

عامل اصلی سکته مغزی فشار خون بالا است، با این حال از ۱۰ میلیون نفر مبتلا به فشار خون در فرقه حدود ۵۰ درصد از این موضوع بی‌اطلاع هستند. بنابراین مهم است که فشار خون خود را توسط پزشک کنترل کنید.

علاوه بر این سیگار کشیدن، کلسترول و دیابت اعتیاد به الکل و داروهای ضد بارداری خوراکی نیز احتمال سکته مغزی را افزایش می‌دهند.

به همین دلیل توصیه می‌شود روزی نیم ساعت ورزش کنید، روزانه پنج وعده میوه و سبزیجات مصرف کنید و مصرف نمک، چربی و شکر را محدود کنید.

درمان سکته مغزی چیست؟

ماهیت درمان به علت دقیق سکته مغزی و شدت آن بستگی دارد. اگر در عرض سه ساعت پس از اولین علائم سکته به بیمارستان برسید، پزشک فورا به شما یک ترومبولیتیک می‌دهد تا لخته‌های خونی که ممکن است در شریان‌ها ایجاد شده باشد، را حل کند.

پزشک همچنین می‌تواند تشخیص دهد که چه نوع سکته مغزی روی داده و ممکن است دارویی برای کمک به کاهش علائم و جلوگیری از عود آن تجویز کند؛ در برخی موارد نیز نیاز به جراحی است.

پزشک همچنین توصیه می‌کند که سبک زندگی خود را برای کاهش این خطر تغییر دهید.

داروهایی که اغلب در درمان سکته مغزی استفاده می‌شود نیز داروهای ضد پلاکت (مانند آسپیرین)، ضد لخقاد (مانند وارفارین)، داروهای ضد فشار خون و عوامل کاهش دهنده چربی هستند.

عواقب ابتلا به سکته مغزی چیست؟

اکثر افرادی که دچار سکته مغزی می‌شوند، کم و بیش خود را ناتوان جسمی می‌بینند و نیاز به مراقبت طولانی مدت در خانه دارند. سکته مغزی همچنین می‌تواند یکباره روی دهد و در صورت عدم درمان فوری، منجر به مرگ شود.

بهبودی پس از سکته مغزی عمدتا از طریق تکنیک‌های توانبخشی امکان‌پذیر است. با این وجود همه چیز به میزان آسیب مغزی بستگی دارد.

برای جلوگیری از عود آن، حفظ یک سبک زندگی سالم و پیگیری دقیق درمان پزشکی مهم است؛ به ویژه آنکه بیمارانی که دچار سکته مغزی شده‌اند در معرض خطر سکته دوم قرار دارند.