گوناگون

کاهش تعداد شهرهای قرمز و نارنجی کرونایی در کشور

مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت اعلام کرد: تعداد شهرهای قرمز و نارنجی کرونایی در کشور کاهش یافته است

به گزارش پیام آشنا، مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، تعداد شهرهای با وضعیت قرمز از سه به یک شهر و تعداد شهرهای با وضعیت نارنجی نیز از ۱۷ به ۱۲ شهر کاهش یافت. همچنین تعداد شهرهای با وضعیت زرد از ۲۱۸ به ۲۱۱ و تعداد شهرهای با وضعیت آبی از ۲۱۰ به ۲۲۴ شهر رسید. فقط شهرستان "حاتم" در استان یزد در وضعیت بسیار پرخطر قرار دارد.

چاقی روند ناتوانی در بیماران ام اس را تسریع می کند

محققان آلمانی که بیش از ۱۰۰۰ بیمار را در یک مطالعه جدید دنبال کردند، پی بردند در افراد چاق مبتلا به ام اس احتمالاً ناتوانی مرتبط با این بیماری به سرعت تشدید می شود.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از هلث دی نیوز، محققان پیشنهاد کردند که کاهش وزن ممکن است به کُند کردن روند پیشرفت بیماری کمک کند.

ام اس یک بیماری خودایمنی است که سیستم عصبی مرکزی را تحت تاثیر قرار می دهد می تواند باعث ناتوانی دائمی یا حتی مرگ شود و هیچ درمانی برای آن وجود ندارد. علائم معمولاً در دهه ۳۰ یا ۴۰ سالگی شروع می شود.

محققان دانشگاه مونسترداده‌های مربوط به ۱۰۶۶ بیمار مبتلا به اماس عودکننده و فروکش‌کننده را که در یک مطالعه سراسری اماس در آلمان شرکت کرده بودند، جمع‌آوری کردند.

زمانی که ام اس آنها تشخیص داده شد، ۱۵ درصد از بیماران چاق بودند، یعنی BMI آنها ۳۰ یا بالاتر بود. تقریباً ۷ درصد نیز از دیابت نوع ۲ یا فشار خون بالا رنج می بردند - شرایطی که با چاقی مرتبط است. محققان سطح ناتوانی شرکت کنندگان را هر دو سال یک بار در مدت شش سال بررسی کردند.

اگرچه بیماران چاق در طول مطالعه میزان عود یا آسیب عصبی بیشتری نداشتند، اما در زمان تشخیص ناتوانی بیشتری داشتند. محققان دریافتند که سطح ناتوانی آنها سریعتر از افرادی که چاق نبودند پیشرفت کرد.

بیماران چاق در کمتر از ۱۲ ماه به سطح بالاتری از وضعیت ناتوانی گسترده رسیدند. در حالیکه برای افرادی که چاق نبودند این مدت نزدیک به ۱۸ ماه بود. محققان دریافتند بیماران مبتلا به چاقی بیش از دو برابر بیشتر احتمال دارد که در طی شش سال به این سطح بالاتر از ناتوانی برسند، صرف نظر از اینکه با چه داروهایی درمان شده‌اند.

علائم حمله قلبی چیست؟

پیش‌بینی حمله قلبی قبل از وقوع می تواند دشوار باشد به طوری که به بنا به اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا (CDC) بسیاری از مردان و زنانی که بطور ناگهانی بر اثر بیماری قلبی-عروقی جان خود را از دست می دهند، هیچ علامت قبلی ندارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، بدون شک بیماری‌های قلبی یکی از حادترین بیماری‌ها طبقه بندی می‌شوند یکی از بارزترین نوع بیماری‌های قلبی، حمله قلبی است که معمولا راهی برای جلوگیری از آن وجود ندارد. لازم است که همه افراد دانشگاه‌های اولیه بیماری‌های قلبی آشنا باشند. همچنین به گفته متخصصان، هنگام وقوع حمله قلبی، زمان از فاکتورهای کلیدی و طلایی به حساب می‌آید که در به حداقل رساندن آسیب‌های ناشی از آن موثر است.

در ادامه به برخی از علائم هشداردهنده حمله قلبی خواهیم پرداخت:

دردقفسه سینه

دردقفسه سینه همچنان علامت هشداردهنده حمله قلبی برای هر دو جنس زن و مرد است. درد قفسه سینه همراه با احساس فشار و سوزش است. ممکن است احساس کنید یک جسم بسیار سنگین روی قفسه سینه شما قرار گرفته است. این درد به مدت طولانی ادامه دارد و همراه با حرکت بدتر می‌شود. دردی که چند ثانیه بیشتر طول نمی‌کشد مربوط به قلب نیست و می‌تواند به دلیل گرفتگی عضلات قفسه سینه باشد.

سرگیجه

بسیاری از عوامل می توانند باعث شوند تعادل خود را از دست بدهید یا برای لحظه ای احساس ضعف کنید اما اگر ناگهان احساس بی‌ثباتی کردید، همچنین ناراحتی قفسه سینه یا تنگی نفس داشتید، فوراً با پزشک تماس بگیرید. این علامت می‌تواند به این معنا باشد که فشار خون شما کاهش یافته است زیرا قلب شما قادر به پمپاژ آن طور که باید نیست.

کاهش تحمل ورزش

یکی از علائم هشداردهنده حمله قلبی، کاهش تحمل ورزش است. مثلا شما قبلاً می‌توانستید به راحتی از پله‌ها بالا بروید اما اکنون احساس تنگی نفس می کنید یا حتی باید در مراحله راه بایستید و استراحت کنید این علامت باید بسیار جدی گرفته شود. خستگی شدید یا ضعف غیرقابل توضیح و ادامه آن برای روزها، می‌تواند از علائم بیماری قلبی به‌ویژه برای زنان باشد.

درد گلو یا فک

درد گلو یا فک احتمالاً مربوط به قلب نیست، به احتمال زیاد علت آن یک مشکل عضلانی، سرماخوردگی یا مشکل سینوسی است اما اگر درد با فشاری در مرکز قفسه سینه خود دارید که به سمت گلو یا فک شما گسترش می‌یابد، می‌تواند نشانه‌ای از حمله‌قلبی باشد.

به گفته دکتر "شارون هیز"، نکته کلیدی این است که عوامل خطر خود را بشناسید. اگر اضافه وزن دارید و کم تحرک هستید، فشار خون بالا و سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارید، باید علائم خود را جدی‌تر بگیرید.

زنان و خانواده

وجود ۲۱ میلیون زن «خانه‌دار» در کشور

ترس از «مالیات» از دلایل خانه‌دار معرفی شدن زنان

وی میانگین سنی زنان خانه دار ایرانی را حدود ۴۰ سال دانست و افزود: در آمارگیری‌ها وقتی زنی همسر نیز ندارد و خانواری «زن سرپرست» است، خود را خانه دار اعلام می‌کند و از این رو می‌توان گفت میانگین سنی زنان خانه دار حدود ۴۰ سال باید باشد. با این وجود از هر پنج سنی در زنان خانه‌دار وجود دارد. به گفته این جمعیت شناس، ۲۵ درصد از زنان ۱۰ تا ۱۴ ساله، ۲۳ درصد از زنان ۱۵ تا ۱۹ ساله، ۵۰ درصد از زنان ۲۰ تا ۲۴ ساله و ۸۰ درصد زنان ۵۰ سال به بالا خود را خانه دار معرفی کرده‌اند. کاظمی پور با بیان اینکه در سال ۱۴۰۰ جمعیت زنان ۱۰ ساله به بالا ۳۵ میلیون نفر بوده است که ۶۰ درصد این جمعیت یا به تعبیر دیگر، ۲۱ میلیون نفر از این جمعیت خانه‌دار هستند، ادامه داد: ۱۲ درصد از این جمعیت شاغل و ۲۰ درصد نیز محصل اند. با این وجود اشتغال زنان بیشتر از ۱۲ درصد است چراکه بسیاری از زنان در ایران در کار غیر رسمی مشغول هستند برای مثال درحالی زنان مشغول در کار کشاورزی به ویژه در مناطق محروم خود را خانه‌دار معرفی می‌کنند که این زنان در اقتصاد خانوار مشارکت دارند. حتی در شهرها نیز بسیاری از زنانی که خود را خانه دار معرفی می‌کنند مشغول فعالیت‌هایی نظیر خیاطی در خانه، آرایشگری در خانه و... هستند و برای اینکه مجوز ندارند و یا به دلیل ترس از مالیات خود را خانه دار معرفی می‌کنند.

۱۸ درصد زنانه خانه‌داری «بیسواد» هستند

وی همچنین عنوان کرد که ۱۸ درصد از این ۲۱ میلیون نفر زن خانه دار بی‌سواد هستند. همچنین ۱۷ درصد دارای تحصیلات ابتدایی، ۱۲ درصد دارای تحصیلات راهنمایی، ۹ درصد دارای تحصیلات متوسطه، ۲۳ درصد دارای تحصیلات دیپلم و ۲۰ درصد دارای تحصیلات عالی هستند که البته رنج سنی این زنان از ۱۰ سال تا بالای ۶۵ سال را شامل می‌شود.

پیش بینی «متاهل» بودن ۸۰ درصد زنان خانه‌دار

این جمعیت شناس در پاسخ به این سوال که آیا متاهل یا مجرد بودن این زنان خانه دار نیز مشخص است؟، توضیح داد: مشخص نیست چند درصد این زنان خانه دار مجرد هستند یا نه اما بنظر می‌رسد ۸۰ درصد آنها متاهل و ۲۰ درصد مجرد باشند. حدود ۵ درصد این زنان جوان و دختراني هستند که ازدواج نکرده، شغلی ندارند و در منزل پدری ساکن اند و با این وجود خود را خانه دار معرفی کرده‌اند. درواقع ۲۰ درصد از این زنان با طلاق گرفته‌اند و یا در اثر فوت بی‌همسر شده‌اند و یا اصلا ازدواج نکرده‌اند. کاظمی پور در پایان سخنان خود تاکید کرد: در خصوص بیمه زنان خانه دار که چندین سال است بر آن تاکید می‌شود باید توجه بیشتری کرد. بیمه زنان خانه دار باید حتما برای زنان خانه‌دار چه آنهایی که در خانه از فرزندان خود نگهداری می‌کنند و چه آنهایی که در بخش غیر رسمی مشغول به کارند و یا در بخش کشاورزی و غیره به اقتصاد خانه کمک می‌کنند باید اجرایی شود.

امکان شکایت خبرنگاران از عدم اجرای بازنشستگی ۲۰ ساله به مجلس

یک پیشکوست رسانه درباره عدم اجرای قانون بازنشستگی ۲۰ ساله خبرنگاران گفت: خبرنگارانی که به حق خود نرسیده‌اند، می‌توانند به کمیسیون اصل ۹۰ مجلس شکایت کرده و مجلس موظف است به این شکایات رسیدگی کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، حسن اختری- پیشکسوت رسانه، درباره دلایل و موانع اجرایی نشدن قانون بازنشستگی ۲۰ساله خبرنگاران بر اساس قانون مشاغل سخت و زیان‌آور اظهار کرد: قانون از ۲ حالت خارج نیست، یا روشن است و یا ابهام دارد؛ راه رفع ابهام نیز مشخص است و اگر در مصوبه مجلس ابهامی باشد کار گزار باید از مجلس بخواهد که مشخص کند این قانون شامل چه کسانی است؟ نمایندگان نیز باید پیگیری این مسئله را در دستور کار قرار داده و بررسی کنند.

وی ادامه داد: اگر هم ابهامی در قانون مشاغل سخت و زیان‌آور وجود نداشته باشد، این قانون برای همه خبرنگاران لازم‌الاجراست.

این پیشکوست رسانه تصریح کرد: خبرنگارانی که به حق خود نرسیده‌اند، می‌توانند به کمیسیون اصل ۹۰ مجلس شکایت کرده و مجلس موظف است به این شکایات رسیدگی کند. همچنین برای پیگیری اجرایی شدن قانون بازنشستگی ۲۰ ساله به دیوان عدالت اداری هم می‌شود مراجعه کرد؛ منوط این کار وزارت ارشاد است و باید از خبرنگاران حمایت کند.

اختری درباره وجود برخی تبعیض‌ها در میان خبرنگاران و روزنامه‌نگاران در خصوص اجرایی شدن این قانون متذکر شد: خبرنگار و روزنامه‌نگار صرفاً خبرنگاران کیهان و اطلاعات نیستند و این قانون باید در مورد تمام خبرنگاران بیمه‌شده خبرگزاری‌ها و روزنامه‌ها اجرا شود.

وی درباره این ادعا که محل تأمین اعتبار اجرای این قانون در مورد خبرنگاران با ۲۰ سال سابقه کار دیده نشده است، گفت: محل تأمین اعتبار باید در قانون دیده شده باشد و اگر این طور نباشد، چگونه شورای نگهبان آن را تصویب کرده است؟ دولت موظف است که اعتبار لازم را در این خصوص درنظر گرفته باشد.

این پیشکسوت رسانه خاطرنشان کرد: مشکل اینجا است که مجموعه منسجمی که در قالب یک اتحادیه یا انجمن، حقوق خبرنگاران را پیگیری کند، نداریم؛ انجمن روزنامه‌نگاران مسلمان نیز که برای پیگیری چنین موضوعاتی ایجاد شده بود، به دست افرادی سپرده شده که ۲ سال است اصلاً مجمع برگزار نکرده‌اند؛ متأسفانه پشتیبانی خاصی از خبرنگاران صورت نمی‌گیرد و با این شرایط مسئولان توقع دارند اصحاب رسانه داخل توان مقابله با رسانه‌های فارسی زبان خارج از کشور را نیز داشته‌باشند.

دریچه

درمان افسردگی موجب تغییرات در مغز می‌شود

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مغز بسیار انعطاف‌پذیرتر از آن چیزی است که قبلاً تصور می‌شد و می‌تواند در طول درمان افسردگی شدید به سرعت تغییر کند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان آلمانی گزارش می‌دهند افرادی که تحت درمان بستری برای افسردگی شدید قرار می‌گیرند، تنها پس از شش هفته اتصالات مغزی شان افزایش یافته است. آنها اتصالات مغزی (نواحی مختلف مغز که با هم در ایجاد فکر، احساسات و رفتار عمل می کنند) را در ۱۰۹ بیمار مبتلا به افسردگی حاد با گروه کنترل متشکل از ۵۵ داوطلب بدون افسردگی مقایسه کردند. اسکن MRI برای شناسایی نواحی مغزی که قبل و بعد از درمان با دیگران ارتباط برقرار می کردند، استفاده شد.

«جاناتان ریل»، محقق ارشد از دانشگاه فرانکفورت آلمان، گفت: «ما دریافتیم که درمان افسردگی زیرساخت‌های مغز را تغییر داده است، که برخلاف انتظارات قبلی است. بیماران تحت درمان تعداد بیشتری از اتصالات را نسبت به قبل از درمان نشان دادند.»

برای این مطالعه، بیماران مبتلا به افسردگی با درمان تشنج الکتریکی (ECT)، درمان روان‌شناختی یا دارو، یا ترکیبی از همه درمان‌ها تحت درمان قرار گرفتند. محققان سپس مغز شرکت کنندگان را مجدداً اسکن کردند و تعداد اتصالات را شمارش کردند. آنها همچنین برای افسردگی دوباره آزمایش دادند.

نتیجه بیمارانی که بیشترین پاسخ را به درمان نشان دادند، نسبت به بیمارانی که پاسخ کمی از خود نشان دادند، اتصالات جدید بیشتری ایجاد کرده بودند.

ریل می گوید: «ما متوجه شدیم که درمان افسردگی تنها در یک دوره حدود شش هفته ای رخ داده است، و از سرعت واکنش شگفت زده شدیم. ما توضیحی برای مدت دوره اینکه این تغییرات چگونه اتفاق می‌افتد، یا اینکه چرا باید با چنین اشکال مختلف درمان رخ دهد، نداریم.»

نتایج با این باور کنونی مطابقت دارد که مغز انعطاف پذیری بیشتری نسبت به آنچه که قبلاً تصور می شد دارد. ایجاد تغییرات در مغز در طول زمان یکی از روش‌های رایج درمان افسردگی، از جمله داروهای ضد افسردگی روان‌درمانی و درمان تشنج الکتریکی است.

کاهش تولید آنتی بیوتیک به چه قیمتی؟

تولید آنتی بیوتیک مورد نیاز کشور فاش کرد و گفت: این شرکت‌ها برای سود بیشتر تولید را کاهش دادند اما پس از احراز تخلف، ملزم شدند به صورت سه شیفت کمبود اقلام دارویی را جبران کنند. عین‌اللهی درباره کمبود آنتی بیوتیک‌ها اظهار کرد: سازمان غذا و دارو آمار نیاز آنتی بیوتیک کشور را در دیهشت ماه به شرکت‌های دارویی ارائه کرده مواد اولیه موجود بوده و این شرکت‌ها باید در زمان مناسب داروی مورد نیاز را تولید می‌کردند اما متأسفانه دو شرکت دارویی در ارائه اظهارات تخلف کرده و تولید را به بهانه سود بیشتر، در شهریور کاهش دادند.

به هر حال کمبود داروی آنتی بیوتیک در شرایطی که شمار مراجعان به مراکز درمانی به دلیل ابتلا به آنفلوانزا در کشور ۴۰ درصد افزایش یافته می‌تواند برای بسیاری از افراد نیازمند این دارو مشکل‌ساز باشد و چاره‌اندیشی برای حل کمبود این دارو در کشور در دست وزارت بهداشت و دیگر نهادهای متولی است. اگرچه برای جبران کمبود این دارو تاکنون اقداماتی صورت گرفته اما کافی نیست زیرا تا زمانی که مردم نیازمند به این داروها را تولید نکنند برای درمان بیماری خود به راحتی به این داروها دسترسی ندارند.

ضرورت جبران کمبود آنتی‌بیوتیک در شرایط همه‌گیری آنفلوانزا

در کش و قوس‌های پیش آمده برای تولید آنتی بیوتیک، این روزها آنفلوانزا هم خودنمایی کرده و شاید اگر شیوع این بیماری در کشور به صورت همه‌گیری شایع نمی‌شد این تخلفات و اقدامات نادرست برخی از شرکت‌های دارویی در کاهش تولید آنتی بیوتیک نمایان نمی‌شد. اکنون که آنفلوانزا با سرعت بالا در حال انتشار است مصرف آنتی بیوتیک در بین مردم هم روند افزایش داشته که به همین منظور وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و جمعیت هلال احمر برای جبران کمبود آنتی‌بیوتیک در شرایط همه‌گیری آنفلوانزا برنامه‌ریزی کرده تا این مشکل بزودی حل شود.

براساس آمارهای موجود روزانه حدود ۳۰ هزار نفر به کلینیک‌های سرپایی در کشور به دلیل ابتلا به آنفلوانزا مراجعه کرده که حدود یک هزار و ۴۰۰ نفر از آنها بستری می‌شوند و این افراد در چنین شرایطی نیاز به مصرف آنتی‌بیوتیک دارند اما در شرایط کنونی شاید برخی متقاضیان موجود در تامین این دارو برای سلامتی این افراد نیز مشکل‌ساز باشد.

طبق آمارهای موجود موارد ابتلا به آنفلوانزا به دلیل روند همه‌گیری این ویروس در کشور ۴۰ درصد افزایش یافته و ۵۰ درصد سرماخوردگی‌های شدید، ابتلا به آنفلوانزا تشخیص داده می‌شود به طور قطع با وجود چنین آمارهایی انجام برنامه‌ریزی‌های درست را برای تامین آنتی‌بیوتیک در کشور می‌طلبید.

ورود محموله ۵۰ تنی آنتی‌بیوتیک به کشور

پس از اعلام کمبود آنتی‌بیوتیک در کشور برخی از مسئولان درصدد جبران این کمبودها برآمدند که در این راستا پیرحسین کولیوند رئیس جمعیت هلال احمر روز ششم آبان اعلام کرد محموله ۵۰ تنی آنتی‌بیوتیک در پی درخواست سازمان غذا و دارو از طریق کشور هند وارد ایران شد و برای اظهار کرد: در صورت تقاضای وزارت بهداشت، امکان واردات دوباره آنتی بیوتیک با کمک هلال احمر وجود دارد اما این محموله شامل سوسپانسیون آموکسی سیلین ۱۲۵، سوسپانسیون آزیترومایسین ۱۰۰، سوسپانسیون آزیترو ۲۰۰، سوسپانسیون سفکسیم ۷(۵ برند)، سوسپانسیون سفالکسین ۱۲۵، سوسپانسیون کوآموکسی کلاو ۴۵۷، سوسپانسیون کوآموکسی کلاو ۲۲۸ است.

همچنین محمود بیگلر- سرپرست سازمان غذا و دارو نتیجه‌گیری از مکمل‌ها از جمله ویتامین‌های مختلف و اسیدهای چرب اما ۳ ممکن است کمک کننده باشند؛ اگرچه تحقیقات بیشتری برای تعیین اثربخشی آنها ضروری است. همچنین روش‌های طبیعی مانند رعایت رژیم غذایی مناسب و طب سوزنی ممکن است کمک کننده باشد.

در ادامه به برخی از ویتامین‌هایی اشاره شده که ممکن است به کنترل بیماری پارکینسون کمک کند.

ویتامین C: ویتامین C یک آنتی اکسیدان است که می‌تواند در کاهش سطح رادیکال‌های آزاد نقش داشته باشد. سطح بالای رادیکال‌های آزاد می تواند به استرس اکسیداتیو منجر شود و خطر آسیب سلولی و التهاب را به همراه داشته باشد. نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۷ انجام گرفت، نشان داد کمبود ویتامین C ممکن است با بیماری پارکینسون ارتباط داشته باشد. ویتامین C ممکن است به عملکرد مغز کمک کند، بنابراین کمبود آن می‌تواند علائم این بیماری را تشدید کند.

ویتامین E: گروهی از محققان در سال ۲۰۱۹ به این نتیجه رسیدند که مواد غذایی حاوی ویتامین E می‌تواند برای افراد مبتلا به بیماری پارکینسون مفید باشد. این نتیجه‌گیری بر اساس پاسخ ۲۰۰ نفر به یک پرسشنامه و انجام یک مصاحبه بود. نیمی از شرکت کنندگان به بیماری پارکینسون مبتلا بودند و نیمی دیگر به این بیماری مبتلا نبودند. محققان همچنین مطالعه‌ای روی موش‌ها انجام دادند که تایید کننده نتایج بدست آمده بود. هرچند، محققان در مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۲۱ اظهار کردند که هنوز شواهد کافی برای توصیه به مصرف مکمل‌های ویتامین E به عنوان بخشی از برنامه درمانی بیماری پارکینسون وجود ندارد.

اسیدهای چرب امگا ۳: نتایج مطالعات مختلف نشان داده که اسیدهای چرب اما۳ ممکن است برای افراد مبتلا به بیماری پارکینسون مفید باشد. بر اساس بررسی انجام شده در سال ۲۰۲۲، امگا ۳ ممکن است از طریق طیف وسیعی از فرآیندها همچون جلوگیری از التهاب برای بدن مفید باشد.

ویتامین D: کمبود ویتامین D شایع است و افراد مبتلا به بیماری پارکینسون نسبت به عموم مردم در معرض خطر بیشتری قرار دارند. کمبود این ویتامین ممکن است با شدت و پیشرفت بیماری در افراد مبتلا به پارکینسون ارتباط داشته باشد.

مینمال
هایی برای زندگی

مینمال هایی برای زندگی
همیشه در من اندوهی بود به جا مانده از حرف‌هایی که نتوانسته بودم به تمامی آنها را بر زبان بیاورم

صباح‌الدین علی

تازه های سلامت

برخی مکمل‌های مناسب برای تسکین علائم پارکینسون

رعایت یک رژیم غذایی متعادل مواد مغذی مورد نیاز بدن از جمله ویتامین‌ها و مواد معدنی را تامین می‌کند. مصرف برخی ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر ترکیبات به شکل مکمل ممکن است به کاهش برخی از علائم بیماری پارکینسون کمک کند.