

ایران در جمع ۱۰ کشور برتر دنیا در درمان ناباروری

رئیس انجمن علمی ناباروری و باروری ایران با اشاره به آمار ناباروری در کشور، از قرارگیری ایران در میان ۱۰ کشور برتر جهان در حوزه درمان ناباروری خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حمید چوپینه رئیس انجمن علمی ناباروری و باروری ایران در رادیو گفتگو با اشاره به آمار ناباروری در کشور، از قرارگیری ایران در میان ۱۰ کشور برتر جهان در حوزه درمان ناباروری خبر داد و گفت: اگر محدودیت‌های بین‌المللی نبود، شاهد حضور گسترده زوج‌های نابارور از کشورهای همسایه و اروپا در ایران بودیم. چوپینه در پاسخ به پرسشی درباره آمار ناباروری در ایران، اظهار کرد: از هر پنج زوج در کشور، یک زوج با مشکل ناباروری مواجه است. وی افزایش سن ازدواج را یکی از عوامل مؤثر در آمار این خوند و افزود: خوشبختانه ایران از نظر برخورداری از تکنیک‌های کمک‌درمانی ناباروری در سطح بسیار مناسبی قرار دارد و آمادگی کامل برای رفع علمی این مشکلات موجود دارد.

دستاوردهای بین‌المللی و جذب بیماران خارجی
چوپینه با بیان اینکه تمام تکنیک‌های کمک‌درمانی ناباروری رایج در کشورهای پیشرفته در ایران نیز در دسترس است، تصریح کرد: این جایگاه هم در تولید علم و هم در تمایل بیماران خارجی برای مراجعه به ایران مشهود است و وی خاطرنشان کرد: حتی حدود یک دهه پیش، ناپیرتیس مجلسی سنای ایتالیا به تمایل برای معرفی زوج‌های نابارور اروپایی به ایران اشاره داشت که دلیل آن را وجود پزشکان حاذق، سلامت علمی درمان‌ها، هزینه‌های پایین‌تر، جاذبه‌های گردشگری و نبود سبدهای انتظار طولانی عنوان کرد.

لزوم توجه به سلامت تولیدمثلی از بدو تولد
رئیس انجمن علمی ناباروری و باروری ایران در بخش دیگری از این مصاحبه، بر ضرورت توجه دورانی به سلامت جسمی، پیوسته سلامت تولیدمثلی، تأکید کرد و گفت: حتی از بدو تولد، مخصوصاً در کودکان پسر، معاینات دقیق توسط متخصصان ضروری است تا مشکلاتی مانند عدم نزول منجم بیضه‌ها موقع تشخیص داده شود.

نیاز به حمایت‌های بیمه‌ای از زوج‌های نابارور
چوپینه در پاسخ به سؤالی درباره هزینه‌های درمان ناباروری، با بیان اینکه هزینه‌ها در این حوزه نیز افزایش یافته، اظهار کرد: خواست من از سیستم‌های بیمه‌ای، حمایت بیشتر از زوج‌های متقاضی فرزندآوری است تا آنان با خیال راحت‌تر و در زمان مناسب بتوانند درمان بپوشانند. وی اضافه کرد: خوشبختانه در ایران هیچ کمبودی در ارائه خدمات درمان ناباروری وجود ندارد و بخش عمده‌ای از مواد مصرفی نیز در داخل تولید می‌شود. اگرچه گاهی در تأمین برخی تجهیزات یا داروهای وارداتی نوسان وجود دارد، اما بیماران همواره توانسته‌اند از آخرین تکنیک‌های روز دنیا استفاده کنند.

ایران قوی و نقش فرزندآوری به هنگام
این کارشناسی در تکمیل عبارت «ایران قوی...» خاطر نشان کرد: ایران قوی با داشتن مردمان قوی، اقتدار بلند، همبستگی و همدلی همه مردم محقق می‌شود. وی افزود: به‌مرور زمان، ایران قوی را فرزندآوری به‌همراه می‌برد و رشد جمعیت محقق می‌شود که نتیجه آن افزایش امنیت ملی خواهد بود.

زنان و خانواده

در معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده انجام شد؛ انتشار کارنامه انتصاب زنان در وزارتخانه‌های راه و شهرسازی و کشور در دولت چهاردهم

تا پایان آذرماه اسامی چهار معاون وزیر و هم‌تراز زن و ۲۳ مدیرکل و هم‌تراز زن در مجموعه وزارت راه و شهرسازی منصوب شده‌اند، همچنین ریاست‌سازمان هواشناسی کشور نیز برعهده یکی از بانوان است.

در میان دستگاه‌ها و سازمان‌های تابعه، سازمان هواشناسی با هشت پست ارشد مدیریتی، وزارت راه و شهرسازی با چهار پست ارشد مدیریتی و سازمان هواپیمایی کشوری با چهار پست ارشد مدیریتی بیشترین تعداد پست‌های ارشد مدیریتی در اختیار زنان را دارند.

این آمار نشان‌دهنده افزایش حضور زنان در سطوح مدیریتی بخش حمل و نقل و زیرساختی در دولت چهاردهم است.

وزارت راه و شهرسازی در آئین ملی گرامیداشت روز زن و مقام مادر که با حضور رئیس‌جمهور برگزار شد، به عنوان یکی از دستگاه‌های اجرایی همچنین ۲۷ زن در وزارت راه و شهرسازی دولت چهاردهم به عنوان معاون وزیر و مدیرکل یا مقام‌های هم‌تراز آنها منصوب شده‌اند.



حضور زنان در جایگاه‌های مدیریتی اجرایی و بهره‌گیری از ظرفیت بانوان در تصمیم‌سازی و اداره امور کشور به شمار می‌رود. بر این اساس وزارت کشور در آئین ملی بزرگداشت روز زن و مقام مادر که با حضور رئیس‌جمهور برگزار شد، توانست عملکرد برتر

معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده کارنامه انتصابات زنان در «وزارت کشور» و «وزارت راه و شهرسازی» دولت چهاردهم را منتشر کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، از ابتدای شروع به کار دولت چهاردهم تا پایان آذرماه اسامی سه معاون وزیر و هم‌تراز زن در بدنه این وزارتخانه منصوب شده و ۷۶ مدیرکل زن و هم‌تراز آن از سوی وزارت کشور انتخاب شده‌اند.

همچنین در این مدت، ۲۳ فرماندار زن در شهرستان‌ها حکم مدیریت خود را دریافت کرده و ۹۱ بخشدار زن نیز در مناطق مختلف کشور مسئولیت اجرای سیاست‌های دولت را برعهده گرفته‌اند تاکنون ۲ معاون استاندار زن نیز در استان‌های کرمان و زنجان و یک زن به عنوان رئیس مرکز و مشاور وزیر کشور منصوب شده‌است. این انتصابات بخشی از تلاش دولت برای ارتقای

برخی استان‌ها همچنان در وضعیت قرمز آنفلوآنزا

و چند روز مریضی برای بیماران در نظر گیرند تا بیماری به‌افراد سالم منتقل نشود. او درباره پیش‌بینی‌ها از موج‌های بعدی آنفلوآنزا و شدت موج‌های بعدی احتمالی نیز گفت: براساس تجربه سال‌های گذشته در سطح ملی و بین‌المللی، یک موج سرشکن در فصل سرد را تجربه می‌کنیم. پایداری شرایط در موبله‌های یعنی «بهبود کیفیت خدمات در مراکز درمانی» به دلیل کاهش مراجعه، «کاهش ازدحام جمعیت در فضای سرسبز» و «بهبود شرایط تهویه به دلیل باز بودن پنجره‌ها» ریشه دارد. به طور معمول، اغلب استان‌های کشور کاهش دما را از اول آذر تا اوایل بهمن ماه تجربه می‌کنند. شرایط جغرافیایی در کشور به نحوی است که برخی استان‌ها از اواسط بهمن‌ماه بهاری می‌شود که یکی از علت‌های خفیف‌بودن موج بعدی است.

باشد رعایت چهار نکته یعنی شستن دست، ماسک زدن در مناطق شلوغ، تهویه هوا در مکان‌های پرآزدحام و استراحت کافی با شروع علامت تا پایان فصل سرما می‌بایست در کانون توجه باشد. رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت درباره علامت آنفلوآنزا توضیح داد: اغلب افرادی که گرفتار آنفلوآنزا می‌شوند، تب بالای ۳۸ درجه، بدن درد، سوزش چشم، عطسه، سرفه و آبریزش بینی و گلودرد تجربه می‌کنند. شدت گلودرد مبتلایان به آنفلوآنزا متفاوت است؛ به نحوی که برخی گلودرد شدید و برخی گلودرد متعادل را تجربه می‌کنند. همچنین برخی بیماران دچار علائم گوارشی می‌شوند اما عوارض گوارشی این بیماری چندان زیاد نیست. کارفرمایان و روسای ادارات به منظور پیشگیری از انتقال بیماری با بالارداری علامت همکاری کنند.

می‌شوند و به همین دلیل با کمی تأخیر به سایر استان‌های می‌پیوندند. او درباره پایان موج سرشکن آنفلوآنزا در ایران گفت: براساس پیش‌بینی‌های انجام شده، موج سرشکن آنفلوآنزا را تا اول بهمن‌ماه تقریباً تمام می‌کنیم و وارد فاز پایدار می‌شویم. هنگامی که وارد فاز پایدار شویم، کیفیت ارائه خدمات در مراکز درمانی ارتقا می‌یابد و میزان بیماری نیز کم می‌شود. به طور مثال، استان‌های قم و خراسان رضوی جزو استان‌های مسافری‌پذیر کشور هستند اما به دلیل اینکه مردم، نکات بهداشتی را رعایت می‌کنند شرایط خوب است. کرمانپور با بیان اینکه موج‌های آنفلوآنزا فقط به موج کنونی محدود نمی‌شود، افزود: قاعده‌ای پس از این موج، با موج‌های دیگر نیز روبه‌رو می‌شویم. این احتمال وجود دارد که شدت موج در یک استان بیشتر و در یک استان دیگر کمتر

رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت با بیان اینکه موج سرشکن آنفلوآنزا تا پایان بهمن ماه تقریباً تمام می‌کنیم، گفت: البته موج‌های آنفلوآنزا فقط به موج کنونی محدود نمی‌شود و با موج‌های دیگر نیز روبه‌رو می‌شویم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حسین کرمانپور با بیان اینکه روال اوج آنفلوآنزا در بسیاری استان‌ها از ابتدای دی‌ماه کاهش یافته، اظهار کرد: کاهش موج آنفلوآنزا برای تمام استان‌های کشور نیست و برخی استان‌ها همچنان در وضعیت قرمز قرار دارند. گزارش‌ها درباره استان‌هایی که در وضعیت قرمز قرار دارند بیانگر این است که با رعایت پروتکل‌های بهداشتی در حال پشت‌سر گذاشتن شرایط هستند. استان‌هایی که در وضعیت قرمز قرار دارند جزو استان‌های مسافری‌پذیر محسوب

اشاره

۴ تغییر ساده که رژیم غذایی شما را متحول می‌کند



پیروی از یک برنامه جدید می‌تواند خسته‌کننده باشد. لاندن تأکید می‌کند که تشخیص و چنین گرفتن پیروزی‌های کوچک، مانند انتخاب سالاد به جای سبزی‌زمینی سرخ‌کرده، سوخت انگیزشی لازم برای ادامه راه را فراهم می‌کند. این پزشک جراح توضیح می‌دهد: وقتی به قول خود عمل می‌کنید، حتی در کارهای کوچک، این موفقیت را به رسمیت بشناسید و به خود پاداش دهید. این پاداش می‌تواند تماشای یک قسمت از سریال محبوبتان یا خرید یک کتاب جدید باشد.

*** سفر گروهی: مسئولیت‌پذیری و لذت بیشتر**
لاندن معتقد است که سلامت، یک سفر جمعی است. اشتراک گذاری اهداف و پیشرفت‌ها با دوستان یا خانواده نه تنها لذت‌بخش‌تر است، بلکه شبکه‌ای از حمایت و مسئولیت‌پذیری ایجاد می‌کند که شما را در مسیر حفظ می‌کند. وی توصیه می‌کند که با دیگران موفق شوید. پیشرفت‌های کوچک خود را به اشتراک بگذارید. این کار نه تنها تشویق و حمایت دیگران را به همراه دارد، بلکه شما را در قبال تعهداتان مسئول می‌کند. به خاطر داشته باشید، هدف یک گام نیست، موقتی نیستیم، بلکه در حل ساخت یک سبک زندگی پایداریم.

اگر نمی‌خواهید چیزی را بخورید، آن را نپزید. وی می‌گوید: محیط خود را تغییر دهید. یخچال، فریزر و کابینت‌ها را از غذاهای بی‌ارزش پاک‌سازی کنید. میوه‌ها، سبزیجات خردشده و میان‌وعده‌های سالم را در جلوی دید و در دسترس قرار دهید. با این کار، انتخاب سالم به پیش‌فرض آسان‌تر تبدیل می‌شود.

*** آماده‌سازی پیش از گرسنگی: سلاح مخفی ضد تصمیم‌های احساسی**
بیشتر انتخاب‌های غذایی ناسالم زمانی اتفاق می‌افتد که گرسنه هستیم و سطح قند خون پایین

آیا می‌دانید طراحی آشپزخانه می‌تواند مهم‌تر از اراده شخصی برای تغذیه سالم باشد؟ یک جراح قلب با ۲۵ سال تجربه، چهار راهبرد ساده می‌تواند علم رفتار را معرفی می‌کند که انتخاب‌های سالم را به آسان‌ترین گزینه زندگی روزمره تبدیل می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویگنه هندوستان، تأیید، هر شروع تلاشی در زندگی، چه تغییر فصل باشد، چه آغاز هفته یا نزدیک شدن به سالگرد تولد، می‌تواند انگیزه‌ای باشد برای بازنگری در عادات. بسیاری از ما در چنین لحظه‌هایی به فکر بهبود تغذیه خود می‌افتیم؛ اما تجربه یک جراح قلب با ۲۵ سال سابقه نشان می‌دهد که کلید موفقیت، نه در رژیم‌های سخت و گذرا، بلکه در طراحی هوشمندانه محیط و عادات روزمره است.

جرمی لاندن (Jeremy London)، بر این باور است که با ایجاد چهار چوب‌های ساده، می‌توانیم انرژی خود را صرف بهترین‌ها در زندگی کنیم، نه جنگ روزانه با اراده برای خوردن سالم.

*** طراحی مجدد آشپزخانه: جنگ با اراده را تمام کنید**
لاندن می‌گوید: تکیه بر اراده برای مقابله با هله‌هله‌هایی که در دینرس هستند، راهبرد شکست‌خورده است. راه‌حل ساده و توانمند است:

یک توصیه برای جوان ننگ داشتن مغز

محققان توصیه می‌کنند به فکر خواب کمتر نکنید؛ استرس را مدیریت کنید خواب راحتی داشته باشید و یک سیستم حمایت اجتماعی قوی ایجاد کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسین نت، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که این عوامل - که همه آنها تحت کنترل شما هستند - اثرات قوی در قوتمند قد پیری هستند.

«هر تکرار» یکی از رهبران این مطالعه و استاد پوزوهی سلامت بانایی و روانشناسی در دانشگاه فلوریدا، گفت: «شما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه استرس را متفاوت درک کنید. خواب ضعیف بسیار قابل درمان است. خوش‌بینی‌رانی توان‌نرمین کرده» تیم او با استفاده از تخمین‌های مبتنی بر MRI از سن مغز، دریافتند افرادی که به عادات سبک زندگی سالم پایبند بودند، مغزهایی داشتند که ۸ سال جوان‌تر از حد انتظار بود و این حتی در مورد افرادی که از مرد مزمن رنج می‌بردند نیز صادق بود. این یافته‌ها نشان می‌دهد مراقبت خوب از خود، مزایای زیادی را به همراه دارد. برای این مطالعه، محققان ۱۲۸ فرد میانسال و مسن را پیگیری کردند. اکثر آنها در مزمن مرتبط با آرتروز داشتند یا در معرض خطر آرتروز رانو بودند. طی دو سال، یک مدل یادگیری ماشین از اسکن‌های MRI برای مقایسه «سن مغزی» تخمین می‌هرسرت‌کننده با سن واقعی و تقویمی آنها استفاده کرد. تفاوت بین این دو - به اصطلاح «سن مغزی سنی مغز» - معیاری برای سلامت کل مغز ارائه داد. نکته کلیدی: سبکی‌هایی مانند درد مزمن، محاسبات محدود و درآمد کمتر با مغزهایی که پیرتر به نظر می‌رسیدند مرتبط بودند. از سوی دیگر، حفظ وزن سالم، خواب خوب، مدیریت استرس، اجتناب از دخانیات و ایجاد روابط مثبت با افراد قوی‌تر و پادشاه با مغزهای جوان‌تر مرتبط بودند. این مطالعه نشان داد افرادی که بیشترین تعداد این عوامل مفید را داشتند، مغزهایی هشت سال جوان‌تر از سن واقعی‌شان به نظر می‌رسید. علاوه بر این، هر طول پیری و بار تعلق قوی‌تر و پادشاه با مغزهای جوان‌تر به این یافته‌ها به دانش بر و شد در مورد پیری مغز می‌افزاید. مطالعات قبلی نواحی جداگانه مغز را بررسی کرده‌اند اما در دسترس و درج‌بدهای مهم زندگی نواحی گسترده مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهند.