گوناگون

فرصت‌طلایی واکسیناسیون در سیر نزولی پیک‌های کرونا

دبیر کمیته علمی کشوری کرونا گفت: بهترین زمان و فرصت‌طلایی برای تکمیل واکسیناسیون در سیر نزولی پیک‌های بیماری است زیرا تعداد مبتلایان کمتر است و می‌توان از این فرصت برای تکمیل واکسیناسیون کرونا استفاده کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، حمیدرضا جماعتی در حاشیه شصت‌وسومین جلسه کمیته علمی کشوری کرونا که در بیمارستان قلب شهید رجایی تهران برگزار شد، افزود: عوارض کرونا در کودکان بیشتر به صورت سندروم التهابی با گرفتاری چند سیستم در بدن از جمله سیستم قلبی، عروقی، گوارشی، ریوی و عصبی همراه است البته این عوارض در بالغین هم دیده شده اما نادر بوده است. وی اظهار کرد: این عوارض با آزادشدن سایتوکاین‌ها می‌تواند گرفتاری فرد با کووید۱۹ را تا چند هفته به همراه داشته باشد که پزشکان باید در این زمینه اطلاعات کافی داشته باشند البته این عوارض نادر اما مهم است زیرا اگر تشخیص داده نشود، باعث ایجاد عوارض جدی در کودکان می‌شود بنابراین برخی افراد مبتلا به کرونا ممکن است دو تا چند هفته پس از ابتلا به بیماری و بهبودی، دچار این سندروم شوند. دبیر کمیته علمی کشوری کرونا خاطرنشان کرد در بیشتر کشورهای دنیا، امیکرون تبدیل به سویه غالب شده و دلتا بسیار کمتر مشاهده می‌شود همچنین در بیشتر کشورها، سیر بستری و مرگ و میر، کاهشی بوده و در کشور ما نیز میزان مرگ و میر روزانه بیماران کرونا در روند ثابت است و انتظار می‌رود که تا یکی دو هفته آینده به سمت نزول میزان بستری و مرگ و میر بر اثر سویه امیکرون حرکت کنیم. به گفته جماعتی، توصیه ما به مردم این است که با توجه به در پیش بودن روزهای نوروز، همه پروتکل‌های بهداشتی به ویژه استفاده از ماسک و تهویه مناسب هوا را رعایت کرده و از مسافرت‌های غیرضروری پرهیز کنند. وی افزود: افرادی که در تعطیلات نوروزی قصد سفر به کشورهای همسایه را دارند، توجه داشته باشند که با توجه به وضعیت بیماری در آن کشورها و تجمع بالای افراد در برخی مکان‌های خاص، می‌توانند در معرض خطر باشند البته رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی و تکمیل واکسیناسیون به ویژه در کودکان، ضروری است. گرفتاری کودکان با امیکرون، بستری در بیمارستان‌ها و بخش‌های مراقبت‌های ویژه رو به کاهش است و امیدواریم این سیر نزولی ادامه‌دار باشد. جماعتی ادامه داد: در کشورهای دیگر موج جدید بیماری کرونا شکل نگرفته و در بیشتر کشورها سویه غالب، امیکرون است و از نظر تعداد مبتلایان، بستری‌ها و موارد مرگ و میر، سیر کاهشی دارد و شاید در آینده به شرایط نسبتا خوبی برسیم. دبیر کمیته علمی کشوری کرونا گفت: باید پروتکل‌های بهداشتی و اقدامات پیشگیرانه همچنان مورد توجه باشد زیرا در غیر این صورت شاهد سویه‌های جدید کرونا خواهیم بود؛ اگرچه بیشتر متخصصان آمار و اپیدمیولوژی باتوجه به سیر بیماری در کشورهای مختلف، پیش‌بینی می‌کنند که شاید در آینده شاهد پاندمی کرونا نباشیم و ویروس کرونا به شکل اندمیک و به شکل ویروس آنفلوانزا باشد که نیاز به تزریق سالانه واکسن وجود داشته باشد.

بیشتر مصدومان چهارشنبه آخر سال دچار آسیب چشم و قطع عضو هستند

رئیس سازمان اورژانس کشور گفت: بیشتر مصدومانی که در چهارشنبه آخر سال به بیمارستان‌ها و مراکز درمانی انتقال داده می‌شوند دچار آسیب چشم و قطع عضو هستند که با تمهیدات لازم به بیمارستان‌های تخصصی منتقل می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، جعفر میعادفر افزود: در پایان هر سال یا بدیهای به نام چهارشنبه سوری مواجه هستیم که همیشه با حوادث تلخ و مرگباری همراه بوده و اورژانس کشور برای چهارشنبه آخر سال تمهیدات زیادی در نظر گرفته است که در صورت وقوع هرگونه حادثه به سرعت بتوانیم خدمت‌رسان مردم باشیم. وی ادامه داد: نیروهای امدادی و پرسنل فوریت‌های پزشکی سازمان اورژانس برای هرگونه حوادث و ناهنجاری‌های چهارشنبه آخر سال آمادگی لازم را دارند و در همه مناطق حادثه‌ساز حاضر خواهند بود. میعادفر اضافه کرد: سازمان اورژانس کشور براساس تجربه سال‌های گذشته، آمبولانس‌ها و نیروهای امدادی خود را در مسیرهای تعیین شده مستقر خواهد کرد همچنین به بیمارستان‌هایی که افراد مصدوم ناشی از سوختگی ترقه‌بازی و آتش‌سوزی مراجعه کنند، پوشش امدادی و امکانات درمانی مناسب اختصاص می‌دهد. رئیس سازمان اورژانس کشور تصریح کرد: تعداد فوت‌شدگان ناشی از انفجار مواد محترقه در کشور تاکنون چهار نفر بوده و تعدادی هم دچار نقص عضو و جراحت شدند که این آمار اصلا خوشایند نیست و تلخی آخر سال را برای خانواده‌های مصدومان به همراه دارد که اورژانس کشور از خانواده‌ها خواستار نظارت و رسیدگی بیشتر جهت جلوگیری از بروز این گونه حوادث برای کودکان و نوجوانان است. میعادفر اضافه کرد: درخواست اورژانس کشور از مردم این است که با توجه به شیوع مجدد بیماری کرونا و شلوغی بیمارستان‌ها برای درمان بیماران کرونایی، در مراسم چهارشنبه آخر سال از هرگونه کارهای خطرناک و حادثه‌ساز پرهیز کنند زیرا باعث کار مضاعف نیروهای امدادی و پرسنل بیمارستان‌های کشور خواهند شد.

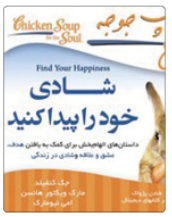
رئیس سازمان اورژانس کشور افزود: همواره‌ از سراسر کشور در صورت مشاهده حوادث آتش سوزی و انفجار مواد محترقه با شماره ۱۱۵ تماس بگیرند و آدرس دقیق و توضیح نوع جراحت وارده را به پرسنل فوریت‌های پزشکی اورژانس اطلاع دهند.

یائسگی با بروز آپنه خواب و درد مفاصل همراه است

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آپنه خواب (اختلال در خواب) ممکن است با درد مفاصل و خستگی در زنان یائسه مرتبط باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت: دکتر استفانی فلوییون- مدیر پزشکی انجمن یائسگی آمریکای شمالی، در این باره می‌گوید: این مطالعه فرصتی را برای افزایش شناسایی زنان مبتلا به آپنه انسدادی خواب که اغلب با علائم مبهمی مانند بی‌خوابی، خستگی و سردرد حسحگالی ظاهر می‌شوند، ایجاد می‌کند. بر اساس این یافته‌ها، درد مفاصل ممکن است یکی دیگر از علائم آپنه خواب باشد. آپنه خواب در زنان پس از دوره یائسگی ۴۵ برابر بیشتر از زنان قبل از دوره یائسگی است که شاید به دلیل کاهش هورمون‌های جنسی پس از یائسگی باشد. زنان یائسه همچنین میزان بیشتری از درد مفاصل را دارند که با تغییرات هورمونی نیز مرتبط است. مطالعات قبلی ارتباط بین شدت گرفرفتگی و خطر آپنه خواب در زنان میانسال را نشان داده‌اند، اما ارتباط بین آپنه خواب و سایر علائم رایج یائسگی ناشناخته بوده است. این مطالعه ارتباط معناداری را بین آپنه خواب و درد مفاصل نشان داد. به گفته محققان، این عارضه ممکن است به این دلیل باشد که بافت‌های مفصلی گیرنده‌های استروژن دارند و استروژن در سلامت بافت‌هایی مانند غضروف، رباط‌ها و ماهیچه‌ها نقش دارد. پیشگیری و درمان آپنه خواب در زنان مسن مهم است زیرا یک عامل خطر برای فشار خون بالا و دیابت است که می‌تواند به بیماری قلبی، که علت اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است، منجر شود.

یک جرعه کتاب



سوپ جوجه برای روح (شادی خود را پیدا کنید)
داستان‌های الهام‌بخش برای کمک به یافتن هدف، عشق و علاقه و شادی در زندگی
نویسندگان: جک کنفیلد- مارک ویکتور هانسن- امی نیومارک
مترجم: فرزان حسنی
گوینده: گروه گویندگان شادمن پژواک

پیام آشنا: کتاب صوتی سوپ جوجه برای روح: شادی خود را پیدا کنید نوشته جک کنفیلد، مارک ویکتور هنسن و ایمی نیومارک است که با ترجمه فرزان حسنی و صدای گروهی از گویندگان منتشر شده است.

درباره کتاب سوپ جوجه برای روح (شادی خود را پیدا کنید)

این کتاب مجموعه‌ای از داستان‌های الهام‌بخش برای کمک به یافتن هدف، عشق و علاقه و شادی در زندگی است.

تا به حال فکر کرده‌اید چه چیز شما را خوشحال می‌کند؟ داستان‌های هیجان‌انگیز این کتاب به شما یادآوری می‌کنند که چگونه عده‌ای توانسته‌اند شادی، هدف و لذت زندگی خود را پیدا کنند و به شما را تشویق خواهد کرد تا شادی خود را پیدا کنند. این کتاب از مجموعه کتاب‌های سوپ جوجه برای روح است که به تمرکز و توجه بر انگیزه بخشیدن و ایجاد امیدواری ادامه می‌دهد و به ما یادآوری می‌کند که همه ما می‌توانیم شادی خود در زندگی را پیدا کنیم.

داستان‌ها از آن جهت انتخاب شده‌اند تا نشان‌تان دهند که مسیرهای رسیدن به شادی و خوشبختی در زندگی فراوان هستند. بعد از خواندن این داستان‌ها راحت‌تر می‌توانید مسیر و مقصد مناسب خود را پیدا کنید برخی از مردم شادی و خوشبختی را جستوجو می‌کنند برخی دیگر خودشان آن را می‌سازند. یک لحظه به این جمله‌ی مارگارت بوون دقت کنید و از خودتان بپرسید «احتمال شادبودن برای کدام یک بیشتر است؟ کسی که شادی را جستوجو می‌کند یا کسی که خودش شادی را خلق می‌کند؟» هرچه‌قدر هم که تلاش کنید که شاد باشید، ممکن است که تلاش‌هایتان تنها موجب خستگی‌تان شود اما حقیقتی را باید بدانید: وقتی مساله جستوجوی شادی مطرح است مسیر مهم‌تر از مقصد است.

بعضی از انسان‌ها به‌دنبال شادی می‌گردند، برخی دیگر شادی را خلق می‌کنند.

این کتاب را با دوستان و خانواده‌تان به اشتراک بگذارید و وقتی احساس کردید در مسیر روزمرگی و مشکلات زندگی از شادی دور شده‌اید به آن رجوع کنید تا احساس شادی را پیدا کنید. این کتاب زندگی شما را تغییر می‌دهد، مسیر را برایتان روشن می‌کند و شما را همراهی می‌کند تا به چیزهایی که می‌خواهید برسید. کتاب صوتی سوپ جوجه برای روح (شادی خود را پیدا کنید) از کتاب‌های کاربردی برای دست‌یابی به یک زندگی موفق است.

جزئیات محدودیت سفرهای نوروزی

الزام ارائه تست منفی کرونا برای واکسن‌نزده‌ها

سخنگوی ستاد ملی مقابله کرونا با اعلام جزئیات انجام سفرهای نوروزی از لزوم ارائه تست منفی کرونا برای مسافرت واکسن‌نزده‌ها خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، عباس شیراوند درباره محدودیت در سفرهای نوروزی اظهار کرد: شرط اول سفر نوروزی، تزریق سه دوز واکسن کرونا است بر اساس مصوبه ستاد ملی مقابله با کرونا، مسافران برای تهیه بلیت و اقامت در مراکز اقامتی باید سه دوز واکسن کرونا تزریق کرده باشند.

محدودیت‌های کرونایی برای سفر با خودروی شخصی وی افزود: در تردد با خودروهای شخصی، مالک پلاک خودرو باید سه دوز واکسن کرونا را تزریق کرده باشد. اگر کسی دو دوز واکسن کرونا تزریق کرده باشد و فاصله بین دوز دوم تا سفر نوروزی، کمتر از سه ماه باشد، می‌تواند بدون تزریق دوز سوم به سفر برود.

لزوم ارائه تست منفی کرونا برای مسافرت واکسن‌زده‌ها

شیراوند اضافه کرد: اگر کسی به‌هر دلیلی نتوانست واکسن کرونای خود را تزریق کند نیز می‌تواند با تست منفی کرونا (تست PCR) به سفر برود.

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا در پاسخ به سؤالی مبنی بر این که «آیا انجام تست پی‌سی‌آر برای مسافران نوروزی رایگان خواهد بود؟» گفت: در برخی از مراکز بهداشتی وزارت بهداشت، تست به‌صورت رایگان گرفته می‌شود اما مردم برای انجام تست کرونا می‌توانند به مراکز بخش خصوصی مراجعه و با پرداخت هزینه پاسخ تست خود را دریافت کنند.

وی در پاسخ به این سؤال که نحوه شناسایی افراد واکسیناشده و اجرای این مصوبه به‌چه‌صورت است، بیان کرد: قرارگاه عملیاتی ستاد کرونا در وزارت کشور مستقر است و با همکاری دستگاه‌ها نحوه اجرای مصوبات را اعلام خواهد کرد.

هدف از اجباری‌شدن دوز سوم برای رانندگان خودروهای شخصی

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا در پاسخ به این سؤال که "در این مصوبه امکان بررسی وضعیت واکسیناسیون سایر سرنشینان خودرو وجود ندارد، بنابراین هدف از مصوبه اجباری شدن تزریق سه دوز واکسن کرونا برای صاحبان پلاک خودروها چیست؟" تصریح کرد: امکان نظارت و پایش وضعیت واکسیناسیون سایر سرنشینان خودرو وجود ندارد و راه دیگری جز بررسی وضعیت واکسیناسیون صاحبان پلاک نداریم؛ این راهکار در نظر گرفته شده است تا احتمال خطر کرونا را کاهش دهیم.

شیراوند با ابراز این که مردم به سفر نیاز دارند و بخشی از اقتصاد کشور نیز وابسته به سفرهاست، گفت: موج گسترده کرونا را بیشتر گذاشتیم و اگر در همین ایام نیز مردم همکاری کنند میزان ابتلا کاهش می‌یابد.

منیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
باید در نظر داشت که فرق مسلمی میان آنچه را که تصور می‌کنیم با آنچه حقیقت می‌دانیم وجود دارد؛ و ما با بی‌خبری از آنچه که همه‌ی زندگی ما را دگرگون می‌سازد، بسر می‌بریم

از کتاب افسانه سیزیف
آلبر کامو

تازه های سلامت

تأثیر مصرف برخی مُسکن‌ها بر واکنش بدن به کووید۱۹

داروهای بدون نسخه مانند آسپرین، ایبوپروفن و استامینوفن می‌توانند همراه با یا علیه سیستم ایمنی برای مبارزه با عفونت کووید۱۹ عمل کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اوری دی هلت، بر اساس مطالعه جدیدی که توسط دانشمندان دانشگاه سیدنی انجام می‌شود، داروهایی که اغلب برای کنترل درد و تب استفاده می‌شوند، ممکن است بر واکنش ایمنی به بیماری‌های عفونی مانند کووید۱۹ به صورت منفی یا مثبت تأثیر بگذارند.

نتایج بر اساس یک بررسی بالینی بزرگ بر اثرات پاراستامول (استامینوفن)، داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) مانند آسپرین و ایبوپروفن- و ضد دردهای اپیوئیدی مانند مورفین و کدئین بر سیستم ایمنی بدن حاصل شده است.

کریستینا عبدالشهید- نویسنده اصلی این مقاله، می‌گوید: بررسی ما نشان می‌دهد که برخی از داروهای رایج درد و تب ممکن است با سیستم ایمنی برای مبارزه با عفونت همکاری کنند، در حالی که برخی دیگر علیه آن عمل می‌کنند و خطر ابتلا به واکنش بد به بیماری‌های عفونی را افزایش می‌دهند.

در یافته‌های کلیدی که توسط تیم تحقیقاتی مشخص شد، آسپرین یک گزینه درمانی مقرون‌به‌صرفه و در دسترس برای بیماری سل، عفونت باکتریایی جدی که به ریه‌ها حمله می‌کند، است.

همانطور که در تحقیقات دیگر مطرح شده است، این اثر درمانی ممکن است برای کووید۱۹ نیز بکار گرفته شود. مقاله‌ای که در اکتبر ۲۰۲۱ منتشر شد بیان کرد که آسپرین نتایج بالینی را برای افرادی که به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند بهبود می‌بخشد و مطالعه‌ای دیگر نشان داد که استفاده از آسپرین به طور قابل توجهی با کاهش خطر مرگ در مبتلایان به کووید۱۹ مرتبط است.

با این حال، بررسی داروهای ضد تب شامل استامینوفن، ایبوپروفن و آسپرین نشان می‌دهد این داروها در صورت مصرف برای تسکین پس از واکسیناسیون، می‌توانند پاسخ ایمنی مطلوب را کاهش دهند.

دکتر عبدالشهید می‌گوید: مصرف پاراستامول یا ایبوپروفن قبل یا بلافاصله بعد از واکسیناسیون برای جلوگیری از تب خفیف یا سردرد توصیه نمی‌شود، زیرا می‌تواند پاسخ ایمنی مطلوب بدن به واکسن را کاهش دهد. برای واکسن آبله مرغان، استفاده از ایبوپروفن توصیه نمی‌شود زیرا ممکن است خطر عفونت‌های باکتریایی ثانویه پوست را افزایش دهد.

نویسندگان مطالعه همچنین تأکید کردند که داروی ضدالتهابی ایندومتاسین که برای درمان درد خفیف تا متوسط و تسکین علائم آرتروز یا نقرس استفاده می‌شود، ممکن است تکثیر ویروس را در کووید۱۹ کاهش دهد، اما آزمایش‌های انسانی در مقیاس بزرگ مورد نیاز است.

محققان تأکید می‌کنند که بسیاری از تحقیقات کنونی متناقض هستند و نمی‌توان از تأثیر این داروها بر سیستم ایمنی بدن مطمئن بود.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه و کوراسیون، بانوانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است. امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

بدانیم

علت احساس سنگینی پاها + راهکارهای پیشنهادی

آیا تاپه‌حال احساس کرده‌اید پاهایتان سنگین‌تر از حد نرمال هستند؟ این احساس شایع است؛ بنابراین شما تنها نیستید. احتمالا سؤالات زیادی در مورد علت سنگینی پاهایتان دارید و اینکه چه باید بکنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، احساس سنگینی در پاها معمولا ناشی از گردش خون ضعیف است. مشکلات مربوط به گردش خون بیشتر در قسمت‌های پایین بدن احساس می‌شوند زیرا این قسمت از بدن باید با جاذبه زمین مقابل کند تا خون مسیر طولانی به سمت قلب را بتواند بالا بیاید؛ از این رو اگر گردش خونتان ضعیف باشد، خون در پاها جمع می‌شود، یعنی در کف پا و قوزک پا.

علت احساس سنگینی در پاهایم چیست؟

مشکلات مربوط به گردش خون که در پاها رخ می‌دهند، ناشی از نارسایی وریدی‌اند. رگ‌ها آسیب‌دیده یا پاره می‌شوند و نمی‌توانند خون را آن‌طور که باید به قلب بفرستند و از این رو باعث احساس سنگینی در پاها می‌شوند. احساس سنگینی در پاها می‌تواند ناشی از خون اضافی در پاهایتان باشد که نمی‌تواند به‌درستی گردش کند. همچنین ممکن است به دلیل تورم ناشی از تجمع خون در پاها احساس سنگینی کنید. نارسایی وریدی در صورت درمان نشدن می‌تواند موجب واریس و دیگر بیماری‌های پالقوه وریدی شود. فاکتورهایی وجود دارند که می‌توانند شما را در معرض نارسایی وریدی، واریس و دیگر مشکلات وریدی قرار دهند.

شایع‌ترین عواملی که می‌توانند موجب مشکلات وریدی شوند، شامل موارد زیر می‌شوند:

.سبک زندگی بی‌تحرک
.هورمون‌ها
.سن
.چاقی
.ژنتیک
.وزش نکردن

حتما به طور مرتب ورزش کنید در طول روز تحرک بدنی داشته باشید و وزنتان را کنترل کنید تا ریسک فاکتورهای ابتلا به مشکلات وریدی را حذف کنید

اما اگر برای پیشگیری دیر شده است و هم اکنون دچار مشکلات وریدی هستید نگران نباشید؛ برای درمان واریس راه‌های درمانی متعددی وجود دارد.

مدیریت درد برای پاهای سنگین و خسته

واریس چیزی نیست که خودبه‌خود از بین برود اما می‌توانید با تغییراتی در سبک زندگی، علائم دردناک و ناراحت‌کننده خود را تسکین دهید تا به پزشک مراجعه کنید. این تغییرات شامل موارد زیر هستند:

-مدت طولانی یک جا ننشینید یا نایستید تا گردش خون خوبی داشته باشید. لازم است وضعیت بدنی‌تان را مکرر تغییر دهید و طی روز تحرک داشته باشید.

-سیگار را کنار بگذارید. افراد سیگاری نسبت به آنهایی که سیگار نمی‌کشند رگ‌های ضعیف‌تری دارند که سبب کاهش جریان خون می‌شود.

-مرتبا ورزش کنید. ورزش روزانه به بدن اجازه می‌دهد پمپاژ خون با موفقیت انجام شود.

با احساس سنگینی و خستگی پاها بعد از یک روز کاری چه کنیم؟

بعد از ساعت‌ها یک جا نشستن در محل کار یا ایستادن با کفش‌ها پاشنه بلند احتمالا احساس می‌کنید پاهایتان خسته و سنگین شده‌اند. این احساس ناخوشایند در پاها می‌تواند بی‌قرارتان کند اما راهکارهایی برای تسکین آن وجود دارد.

دور پاهایتان برگ کلم بپیچید!

کلم‌برگ علاوه بر بهبود گوارش و حفظ سلامت قلب می‌تواند احساس تورم در پاها را تسکین دهد. چند برگ از کلم‌برگ را در فریزر بگذارید و آن‌ها را دور پاهایتان بپیچید و این کار را ادامه دهید تا احساس بهتری پیدا کنید. کلم‌برگ مایعات اضافی را می‌کشد و تورم را کاهش می‌دهد.

لباس‌های آزادبپوشید

هرچند جین تنگ و چسبان، ظاهری جذاب‌تر به شما می‌دهد اما اگر در پاهایتان احساس سنگینی می‌کنید پوشیدن لباس تنگ انتخاب خوبی نیست. لباس چسبان، رگ‌ها را فشرده کرده و جریان خون را محدود می‌کند و اجازه نمی‌دهد خون به‌خوبی به سمت قلب برگردد.

پاهایتان را بالا بگذارید

تمام روز روی صندلی و مقابل میز نشستن باعث کمردرد و جمع‌شدن مایعات در پاها می‌شود. برای تسکین این احساس آزارده‌کننده به‌محض اینکه به خانه برگشتید پاها را روی دیوار بگذارید. این کار باعث می‌شود گردش خون در رگ‌ها خیلی بهتر شده و خستگی پاهایتان دربرود.

به استخر بروید و شنا کنید

شنا رفعی برای شادی شور هرچند لذت‌بخش‌اند، اما اگر اغلب غذاهای پُرنمک بخورید پاهایتان متورم خواهند شد. وقتی غذای پُرنمکی می‌خورید کلیه‌ها مجبور می‌شوند به‌سختی کار کنند تا آب بدن را حفظ کنند که می‌تواند سبب یف کردن دست‌ها و پاها بشود.

به پهلوی چپتان بخوابید

اگر علت دارد روی شکم بخوابید باید وضعیت خوابتان را تغییر دهید. به پهلوی چپ خوابیدن به دلیل اینکه فشار را از روی شریان بزرگ که مسئول برگرداندن خون از پایین تنه به قلب است برمی‌دارد می‌تواند سنگینی و تورم پاها را کاهش دهد. استفاده از بالش برای بالا گذاشتن پاها هنگام خواب شب نیز می‌تواند به پیشگیری از تورم پاها کمک کند.

سرنوشت «قیمت دارو» با حذف ارز ترجیحی

مدیرکل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو با اشاره به وضعیت ارز دارو در بودجه سال ۱۴۰۱، درباره نحوه اصلاح قیمت دارو به طوری که پرداخت از جیب مردم افزایش نیابد توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حمیدرضا ایناللو در پاسخ به سوالی درباره وضعیت ارز دارو در بودجه ۱۴۰۱ با توجه به حذف مشروط ارز ترجیحی واردات کالاهای اساسی، گفت: طبق مصوبه مجلس شورای اسلامی ارز ترجیحی برای دارو باقی می‌ماند اما اگر دولت بنا داشت ارز دارو را حذف کند، باید به نسبت قیمت شهریور ماه ۱۴۰۰ مابه‌التفاوت اعتباری را برای بیمه‌ها در نظر بگیرد.

ایناللو با تاکید بر اینکه بنابراین ارز ترجیحی دارو حذف نشده است، افزود: در کالاهای اساسی که ارزشان حذف می‌شود، کالابرگ داده می‌شود اما در دارو و تجهیزات پزشکی اگر بنا بر اصلاح قیمتی باشد، چنین چیزی نیست و برای دارو و تجهیزات پزشکی مکانیزم بیمه‌ها را داریم. به این معنا که در صورتی که اعتبارات مناسب برای بیمه‌ها دیده شود، بیمه می‌تواند مابه‌التفاوت قیمتی را جبران کند. بر این اساس مابه‌التفاوت هر گونه اصلاحی در قیمت دارو، باید در اعتبارات بیمه‌ها لحاظ شود تا بیمه آن را جبران کرده و پرداخت از جیب مردم بالا نرود.

وی افزود: پیشنهاد ما این است که از آنجایی که ما سازوکار سازمان‌های بیمه‌گر را داریم، اگر بنایی بر اصلاح قیمت دارو در کشور وجود داشت، مابه‌التفاوت آن را دولت در قالب اعتباری در بودجه بیمه‌ها ببیند تا به این ترتیب مابقی رقم اصلاح قیمت، پرداخت از جیب مردم تغییری نکند و مردم همان چیزی را پرداخت کنند که در نقطه شهریور ماه ۱۴۰۰ می‌پرداختند.

ایناللو تاکید کرد: بنابراین ارز دارو و تجهیزات پزشکی باقی می‌ماند و مجلس بحث اصلاح قیمت در دارو و کالاهای اساسی را منوط کرد به اینکه از طریق کالابرگ یا مکانیزم‌های دیگر که برای دارو شامل مکانیزم بیمه‌ها است، جبران شود.

چگونگی اصلاح قیمت دارو

ایناللو درباره واقعی کردن قیمت دارو در راستای حمایت از صنعت داروسازی در کشور نیز گفت: باید توجه کرد که این موضوع چند بعدی است؛ از یک سو اصلاح قیمت‌ها در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی باید متناسب با توان پرداخت مردم باشد. از طرف دیگر هم ما با تورم مواجهیم و حتما باید در این زمینه برنامه‌ای وجود داشته باشد. نمی‌شود که نهاده‌های تولید و هزینه‌های تولید اعم از دستمزد، انرژی، مواد اولیه، اقلام بسته‌بندی، حمل و نقل و ... مثلا به یکباره رشدی ۵۰ درصدی داشته باشند و بعد انتظار داشته باشیم که دارو رشد ۱۰ تا ۱۵ درصدی داشته باشد. در اصلاح قیمت ما جزء جزء این موارد را بررسی کرده و سهم هر کدام را به صورت واقعی می‌بینیم. با این حال باید به گونه‌ای باشد که سطح عمومی قیمت کالاهای غیر اساسی که نهاده‌های تولید هستند، در دارو دیده شود. در عین حال باید انتظار هم داشته باشیم که قیمت دارو برای مردم هم در سطح قیمت شهریور ۱۴۰۰ باشد.