گوناگون

فروش برخی داروها با قیمت‌های مختلف در داروخانه‌ها

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، از سازمان غذا و دارو خواست نسبت به مقاوت قیمت دارو، سطح داروخانه‌های کد و واکسن نشان دهد

به گزارش پیام آشنا، فاطمه محمدبیگی گفت: برخی داروها در داروخانه‌ها با قیمت‌های مختلف عرضه می‌شود و ضروری است سازمان غذا و دارو با رام بیمه‌های نظارتی متخلفان را شناسایی کند. وی با انتقاد از اینکه هزینه کرده رقم از جیب در حوزه سلامت بالا است، افزود: در نخستین نشست کارگروه رفاه روی سلامت الکترونیک کشور که با حضور وزیر بهداشت برگزار شد زمینه اجرای کفاف نسخه الکترونیک، رسیدی ورعه روت تکلیف بیمه ۱۷ بودجه سال‌های ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ تاکید کردیم

محمدبیگی گفت: با رتقای زیرساخت سلامت الکترونیک می‌طول موضوعاتی مانند می‌زان مصرف دارو را تفکیک و تخمین نقدهای نارویی را شناخت کرد، همچنین هدررفت داروها و تجهیزات پزشکی هم از این طریق شناسایی می‌شود

تصویب جزئیات برنامه‌های اوقات فراغت دانش آموزان تا پایان خرداد

مدیر کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان از تصویب جزئیات برنامه‌های اوقات فراغت دانش‌آموزان تا پایان خرداد امسال خبر داد

به گزارش پیام آشنا، مسعود بهرامی مدیر کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان‌های تهران- در حاشیه بازدید خبرنگاران از حوزه‌های امتحانی شهرستان شهریار در جمع خبرنگاران، اظهار کرد: بیش از یک میلیون دانش‌آموز در شهرستان‌های استان تهران تحصیل می‌کند که ۱۰ درصد آنها از ابتدای هستند

وی با بیان اینکه سال تحصیلی پایان شهریور به انتها می‌رسد اما به لحاظ عرفی، پایان خرداد را انتهای سال تحصیلی می‌داند، افزود: تمرکز ما در پایه گردان، برگزاری یک کنکور با امتحانات، تصحیح سؤالات امتحانی و اعلام نتایج است و بعد از آن هم برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت دانش‌آموزان مدنظر است.

بهرامی با بیان اینکه برنامه‌های اوقات فراغت از اول تیر ماه آغاز می‌شود، اضافه کرد: در خصوص اوقات فراغت برنامه‌های‌های اولیه یا نهادهای مربوط انجام شده است و جلسه ستاد اوقات فراغت با حضور استاندار تا قبل از پایان خرداد برگزار می‌شود و جزئیات برنامه‌ها به تصویب خواهد رسید که مهم‌ترین و اساسی‌ترین محور، آرزوداشت و تمهیداتی در این خصوص اندیشیده شده است.

وی با اشاره به اینکه پیش‌بینی می‌شود ۱۱۰ هزار تا ۱۱۵ هزار کلاس اولی در سال تحصیلی جدید در شهرستان‌های استان تهران تحصیل کنند، افزود: با توجه به اینکه سنجش نوآموزان بدو ورود به دبستان از یهمن سال گذشته آغاز شد، در حال حاضر پخش اعظم سنجش کلاس اولی‌ها انجام شده است؛ از خانواده‌هایی که هنوز سنجش فرزندان خود را انجام نداشته‌اند درخواست داریم زودتر برای واکسیون و سنجش اقدام کنند.

مدیر کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران به موضوع سامانه‌نیروی انسانی اشاره کرد و گفت: سامانه‌نیروی انسانی، کلاس درس و معلم و چگونگی طراحی‌ها از فروردین آغاز شده است و پیش‌نویس نسخه سامانه‌نیروی انسانی را با مناطق بررسی کردیم.

وی اضافه کرد: با نوسازی مدارس تمام تفاهمات انجام شده است و آنها قبل ۷۲ مدرسه را نقدند که تعدادی از آنها تحویل شده است و تا پایان شهریور مقدمی هم تحویل آموزش و پرورش می‌شود.

بهرامی درباره سامانه‌نیروی دانش‌آموزان اتباع نیز اظهار کرد: در آذرین جلسه شورای آموزش و پرورش در دو هفت قبل، استاندار تهران از اداره‌کل اتباع استانداری خواست تا طرح آموزشی - تربیتی اتباع را آماده کند تا در جلسه آخر خرداد ارائه و مصوب شد.

وی افزود: برای تدوین این طرح، نیازهای ملی در حوزه هویتی، قومیتی و آموزشی با اندازه کل امور اتباع مطرح شده است و اگر تا هفته آخر خرداد آماده شود، در جلسه مطرح و مصوب می‌شود.

مدیر کل آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران درباره فرایند نقل و انتقال فرهنگیان گفت: فرایند نقل و انتقال صرفا با هوش مصنوعی انجام می‌شود و بر اساس جدول امتیاز صورت می‌گیرد که همه موضوعات متناظره فرهنگیان دیده شده است؛ الیته نیت نام نقل و انتقالات فرهنگیان هنوز نامه دارد.

اهمیت معاینات دوره‌ای در تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم

یک جراح و متخصص زنان و زایمان، بر انجام معاینات دوره‌ای و غربالگری برای تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم تاکید کرد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شیم جعفری گفت: طبق مستندات و مقالات مرتبط منیا، شایع‌ترین علت سرطان‌های ژنیکولوژیک زنان، سرطان رحم است؛ اما در ایران، سرطان دهانه رحم، شایع‌ترین است.

وی افزود: یکی از مهم‌ترین علت‌های شیوع سرطان دهانه رحم، ویروس زگیل تناسلی است که بیش از ۱۰۰ نوع از این زگیل، شناسایی شده است.

این جراح و متخصص زنان و زایمان تاکید کرد: بیش از ۹۰ درصد راه انتقال ویروس زگیل تناسلی، از طریق راه جنسی است و از همین رو، موضوع غربالگری و معاینات دوره‌ای باید مورد توجه قرار گیرد.

جعفری اضافه داد: با وجود باید طبق دستور پزشک، نسبت به انجام تست پاپ اسمیر اقدام کند و اگر به ویروس زگیل تناسلی مشکوک شدیم، مراقبت‌های بعدی انجام خواهد شد.

وی با تاکید بر تشخیص و شناسایی سرطان دهانه رحم در مراحل اولیه، تصریح کرد: تشخیص زودهنگام بیماری، در نجات جان مادران ما مفید خواهد بود.

جعفری بر استفاده از روش‌های تشخیصی سرطان دهانه رحم تاکید کرد و افزود: یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری، واکسیناسیون است.

به گفته وی، بهترین سن توصیه واکسن اچ پی وی، ۹ تا ۱۴ سالگی است. اما از ۹ تا ۶۴ سالگی هم اثربخشی دارد.

زنان و خانواده

چاقی سلامت روان زنان را نشانه گرفته است

چاقی خطر ابتلا به اختلالات روانی از جمله افسردگی، اضطراب، روان پریشی و موارد دیگر را تشدید می‌کند

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایتکدیلی، افرادی که از چاقی رنج می‌برند به میزان قابل توجهی در معرض خطر ابتلا به اختلالات روانی هستند همانطور که نتایج تحقیق اخیر توسط دانشگاه پزشکی وین و مرکز علوم وین نشان می‌دهد، این امر برای همه گروه‌های سنی صدق می‌کند و زنان بیشتر از مردان در معرض خطر ابتلا به بیشتر بیماری‌ها قرار دارند. گروه تحقیقاتی مجموعه داده‌های مبتنی بر جمعیت از تمام بیماران بستری در بیمارستان‌های اتریش از سال ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۴ به منظور تعیین خطرات نسبی بیماری‌های همراه با چاقی و شناسایی تفاوت‌های جنسی مبتنی‌بر از لحاظ آماری با مورد تجزیه و تحلیل قرار داد. در نتیجه، مشخص شد که تشخیص چاقی، به‌طور قابل توجهی احتمال دامنه گسترده‌ای از اختلالات روانی از جمله افسردگی، اعتیاد به نیکوتین، روان پریشی، اضطراب، خودمن و اختلالات شخصیت را در همه گروه‌های سنی افزایش می‌دهد مایکل لوئر سرپرست این تحقیق از بخش پزشکی داخلی توضیح می‌دهد که از دیدگاه بالینی، این نتایج بر نیاز به افزایش آگاهی در مورد تشخیص‌های روان‌پزشکی در بیماران چاق و در صورت لزوم، مشورت با متخصصان در مراحل اولیه تشخیص تأکید می‌کند.

چاقی به‌عنوان اولین تشخیص

سایر بررسی‌ها نشان می‌دهد که چاقی به‌طور قابل توجهی احتمال دامنه گسترده‌ای از اختلالات روانی از جمله افسردگی، اعتیاد به نیکوتین، روان پریشی، اضطراب، خودمن و اختلالات شخصیت را در همه گروه‌های سنی افزایش می‌دهد مایکل لوئر سرپرست این تحقیق از بخش پزشکی داخلی توضیح می‌دهد که از دیدگاه بالینی، این نتایج بر نیاز به افزایش آگاهی در مورد تشخیص‌های روان‌پزشکی در بیماران چاق و در صورت لزوم، مشورت با متخصصان در مراحل اولیه تشخیص تأکید می‌کند.

چاقی به‌عنوان اولین تشخیص

بالایی برخوردار است و عدم‌ها می‌طول با مقایسه ساده آنها با پیامک‌هایی که موضوع سازمان‌های رسمی فرستاده می‌شوند، متوجه جدلی بودن شان شد.

وی گفت: در قدم بعدی باید در نظر داشت که لزوم‌ها و لینک‌هایی که در این گونه پیامک‌ها ارسال می‌شود، کیم این کلو به ما امکان تشخیص وجود روندها و الگوهای محموله در بروز بیماری‌ها را داد. در مورد همه تشخیص‌های مشترک به استثنای طیف چاق، روان پریشی، چاقی به احتمال زیاد اولین تشخیصی بود که قبل از نظام تشخیص روان‌پزشکی انجام شد. تا کنون، پزشکان اغلب تصور می‌کردند که داروهای روانی عامل ارتباط بین اختلالات روانی و دیابت هستند اما انگلاندر کاوونزکی، محقق اول از بخش روان‌پزشکی و روان درمانی تذریع کرد که این مورد ممکن است برای فکیزوفرنی، جایی که ما نزنیب زمانی معکوس را می‌بینیم، درست باشد و داده‌های ما این امر را برای افسردگی یا سایر تشخیص‌های روان‌پزشکی را نباید نمی‌کند یا این حل، اینکه آیا چاقی به‌طور مستقیم بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد یا اینکه در مراحل اولیه اختلالات روان‌پزشکی، به اندازه کافی شناخته نشده است، هنوز مشخص نیست.

تأثیر بیشتر بر زنان

بعلاوه شگفت‌آوری، محققان تفاوت‌های جنسیتی قابل‌توجهی را برای بیشتر اختلالات یافتند. زنان خطر افزایش یافته‌ای برای ابتلا به همه اختلالات بجز اسکیزوفرنی و اعتیاد به نیکوتین را نشان می‌دهند. در حالی که ۱۶.۶۶ درصد از کل مردان چاق نیز از اعتیاد به نیکوتین رنج می‌برند، این مورد تنها در ۸.۵۸ درصد از زنان چاق مشاهده شده است. رمکس این واقعیت، در مورد افسردگی صادق است. در زنان این زوجهای افسردگی تشخیص داده شده در زنان چاق حدود ۳ برابر بیشتر بود (۱۳.۳ درصد چاق، ۴.۸ درصد غیر چاق)، و در زنان چاق ۲ برابر بیشتر تحت تأثیر قرار داشتند (۶.۱ درصد چاق، ۳.۲۱ درصد غیر چاق).

نیاز به غربالگری برای مشکلات سلامت روان

چاقی بیش از ۶۷۰ میلیون نفر در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این واقعیت که بیماری چاقی باعث ایجاد اختلالات متابولیک و عوارض جدی قلبی-متابولیکی (دیابت شیرین، فشار خون شریانی و دیس لیپیدمی) می‌شود، پیش از این نیز به‌طور گسترده مورد تحقیق قرار گرفته است. بر اساس تحقیق حاضر، این واقعیت که چاقی اغلب مقدم بر اختلالات روانی شدید است، بر اهمیت آن به‌عنوان یک عامل خطر برای مشکلات سلامتی همه کودکان تأکید می‌کند. این امر در درجه اول برای گروه‌های سنی جوان که خطر بیشتری وجود دارد، مهم است. بنابراین، محققان به این نتیجه رسیدند که غربالگری کفاف برای مشکلات سلامت روان در بیماران چاق، برای سهل پیشگیری یا اطمینان از انجام درمان مناسب ضروری است.

یافته‌های این تحقیق در مجله تخصصی Translational Psychiatry منتشر شد.

چطور در دام کلاهبرداران پیامکی گرفتار نشویم؟

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا، در خصوص کلاهبرداری به روش پیامکی هشدار داد

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، سرهنگ علی‌محمد رجبی رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا، در زنده مانو زیونی «سلام بهران» به موضوع جرایم سایبری و کلاهبرداری به روش پیامکی اشاره و اظهار کرد: حدود ۲۰ درصد از جرایم سایبری با انگ رسانه‌ای صورت می‌گیرد.

وی گفت یکی از جرایم شایع در این حوزه، کلاهبرداری از طریق پیامک است؛ عموما این پیامک‌ها دارای لینک‌هایی است که به سایت‌های جعلی ارجاع داده شده و وقتی شخص وارد این نوع لینک‌ها می‌شود بدافزاری در روی سیستم نصب شده و مجرم از این طریق می‌تواند به طرق مختلف شخص را مورد سوءاستفاده قرار دهد؛ به عنوان مثال این امکان برای مجرم وجود دارد با دانستن رمز به لیست مخاطبین شخص، پیام‌های متعددی را به دیگران ارسال کند. رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا، مصرح کرد: در رابطه با دریافت پیامک باید چند موضوع را در نظر داشته باشیم: اول اینکه شماره شخص به معنای جدلی بودن پیامک است؛ لذا اگر با شماره شخص پیامک ارسال شد، در جدلی بودن پیامک شک نکنید همچنین متن پیامک از اهمیت

ممولا حتی اگر شماره ان اسم یک سازمان رسمی مانند ثنا هم باشد، ممکن است .com به پایان برسد، در صورتی که در همه سازمان‌های رسمی کشور این آدرس با .ir است.

سرهنگ رجبی افزود: نکته مهم این است که پیامک‌های سامانه‌های قوه قضائیه مانند ابلاغ، نظر سنجی و اطلاع رسانی بدون شماره و یا عبارت ADLIRAN ارسال می‌شود لذا شماره‌های شخصی که پیامکی می‌پر رسیدگی به پرونده‌های دادگاهی برای شما ارسال می‌کند قطع به یقین جدلی هستند

وی به شهروندان توصیه کرد اگر در دام چنین کلاهبرداری افتادند قبل از هر چیزی اینترنت دفن همراه خود را خاموش کرده و حساب بانکی مربط را مخابره یا مسدود کند؛ همچنین به دوستان و مخاطبان خود اطلاع رسانی کند که هر نوع پیامکی که از سمت وی دریافت می‌کند جدلی است؛ بعد از آن هم لازم است که در اسرع وقت به پلیس فتا مراجعه کرده و پیگیری قضایی انجام دهند.

روزنه

چه غذاهایی به ترک سیگار کمک می کند؟

به گفته متخصصان، بودن تیاو ترکیبی سمی از حدود ۷۰۰۰ ماده شیمیایی آزاد می‌کند که برخی از آن‌ها می‌توانند به گیرنده‌های عصبی در دهان آسیب برسانند

به گزارش پیام آشنا به نقل از نشریه پزشکی Everyday Health، متخصصان یادآور می‌شوند که دود تیاو ترکیبی سمی از حدود ۷۰۰۰ ماده شیمیایی آزاد می‌کند که برخی از آن‌ها می‌توانند به گیرنده‌های عصبی در دهان آسیب برسانند و حس چشایی و حتی بویایی را کاهش دهند. یا این حال این آسیب همیشه دائمی نیست. مطالعات نشان داده که در عرض دو هفته پس از ترک، متوجه خواهید شد که می‌توانید از طعم‌ها لذت ببرید

در این میان، برخی مواد غذایی می‌توانند شانس شما را برای ترک سیگار افزایش دهند که عبارتند از:

شیر

میوه‌ها و سبزیجات

بر اساس مطالعه دیگری که در پورتال Nicotine & Tobacco Research منتشر شده است، سیگاری‌ها نسبت به افرادی که سیگار نمی‌کشند، تمایل به خوردن میوه و سبزی کمتری دارند. متخصصان کلیک میلو توصیه می‌کند که وقتی احساس می‌کنید که هوس تیاو در شما تشدید می‌شود، «هویج خام یا هر میوه و سبزی ترد و خوشمزه‌ای را بخورید. موسه ملی سرطان در آمریکا چیدن سیب یا کرفس را پیشنهاد می‌کند زیرا مشغول نگه داشتن دهان ممکن است نیاز روانی به سیگار را متوقف کند.

تنقلات

وقتی سیگار ترک می‌کنید، میل شما به میان‌وعده‌ها بیشتر می‌شود، عمدتا به این دلیل که دیگر نمی‌توانید دست و دهان خود را با سیگار مرگبر کنید. اگر برای دفع میل به سیگار کشیدن نیاز دارید چیزی را در دهان خود بگذارید، قرار نیست روده را امتحان کنید. این میان‌وعده کم‌کالری نه تنها با مشغول نگه داشتن دست‌ها و دهان به ترک سیگار کمک می‌کند بلکه می‌تواند به شما کمک کند احساس سیری کنید. کلیک میلو همچنین استفاده از دانه‌های آنتی‌اکسیدان‌های پدون قند یا آنتی‌اکسیدان‌های سفت را برای کمک به ترک سیگار توصیه می‌کند.

برگزاری رویداد «همنا ۲» برای تشکل‌های مردم‌نهاد در پاییز امسال

مدیر کل دفتر مشارکت‌های اجتماعی و فعالیت‌های داوطلبانه جوانان وزارت ورزش و جوانان از برگزاری رویداد «همنا ۲» در پاییز امسال خبر داد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، "همنا" مخفف «هم افزایی و مشارکت نهادمند اجتماعی» یک دوره آموزشی رایگان بود که ۹ و ۱۰ آذرماه سال گذشته به صورت رویدادی یک روزه از صبح تا بعد از ظهر در ادارات کل ورزش و جوانان سراسر کشور برگزار شد.

دفتر مشارکت‌های اجتماعی و فعالیت‌های داوطلبانه جوانان وزارت ورزش و جوانان با برگزاری این دوره به شکل عمومی از تشکل‌های جوانان سراسر کشور اعم از سازمان‌های مردم نهادی که از وزارت ورزش مجوز خود را دریافت کرده‌اند و دیگر تشکل‌های حوزه جوانان دعوت کرد تا در این رویداد علمی تست نام و شرکت کنند.

مسائل حقوقی و مالیاتی تشکل‌ها، گزارش نویسی، طرح نامه نویسی تشکل‌ها و تامین منابع مالی در تشکل های جوانان از جمله محتوای اصلی این دوره برشمرده می‌شوند و تنها محدودیت ثبت نام در این رویداد این است که دبیر مربوطه و اعضای شورای مرکزی تشکل‌ها باید در بازه سنی دوره جوانی یعنی تا ۲۵ سال قرار داشته باشند.

همچنین پایان این دوره گواهینامه شرکت در دوره به شرکت کنندگان ارائه داده شده است و حمایت‌های وزارت ورزش و جوانان از سازمان‌های مردم نهاد بر اساس دریافت گواهی شرکت در دوره همنا است. اکنون نیز دفتر مشارکت‌های اجتماعی و فعالیت‌های داوطلبانه جوانان وزارت ورزش و جوانان در صدد برگزاری رویداد «همنا ۲» است.

مرتضی کامل تواب، مدیر کل دفتر مشارکت‌های اجتماعی و فعالیت‌های داوطلبانه جوانان وزارت ورزش و جوانان در گفت‌وگو با ایسنا، با اعلام این خبر که رویداد «همنا ۲» پاییز امسال برگزار می‌شود، درباره جزئیات آن توضیح داد: در راستای افزایش آگاهی و دانش عمومی فعالان سازمان‌های مردم نهاد جوان، رویداد همنا یک را برگزار کردیم. در این رویداد صاحبنی اعم از آشنایی با قوانین و مقررات سازمان‌های مردم نهاد و تامین منابع مالی برای فعالیت سازمان‌های مردم نهاد را با حضور اساتید علمی در پیش از تبعی از اسئل‌ها مطرح شد.

وی با بیان اینکه با توجه به تجربیات به دست آمده از رویداد «همنا ۱» و احصاء شدن لیستی از نیازها و مساله شناسی سازمان‌های مردم نهاد، نیاز است تعامل و گفت‌وگوی خود را برای آموزش سازمان‌های مردم نهاد ادامه دهیم توضیح داد: امروز نزدیک ۲۰ محور مورد تاکید سازمان‌های مردم نهاد از کل کشور را احصاء کردیم که تنها آموزش دو مورد از آن در رویداد «همنا ۱» پوشش داده شد. از این جهت در حال طراحی رویداد «همنا ۲» برای آموزش سایر مسائل هستیم.

کامل تواب تصریح کرد: هم‌زمان با آغاز پاییز ۱۴۰۲ رویداد «همنا ۲» آغاز خواهد شد. تلاش ما بر رویداد «همنا ۲» را با تجربیاتی که از «همنا ۱» دریافت کردیم و نیز با استفاده از روش‌های نوآور و خلاقی تطبیر گفت‌وگوهای تعاملی، برگزاری کارگاه‌های دفش افزایی تعاملی، بهره‌مندی از طرفیت‌های منابر فه در این حوزه و آماده‌گی‌های قبل از آموزش و ایجاد تجربیاتی در قالب برگزاری جلسات، طراحی کنیم احتمالا تبارزمند این است که پیش از برگزاری رویداد «همنا ۲» شرکت در جلسه متقضیل شرکت در «همنا ۲» آموزش‌ها و مطالعاتی را انجام داده باشند و با مطالعات مقدماتی وارد این دوره شوند.

وی مهم‌ترین اتفاق رویداد «همنا ۲» را حضور گسترده دبیر تشکل‌های مردم نهاد چوان دانست و توضیح داد: ما برای اولین بار در طول سالیان گذشته از تمام فعالان جوان در حوزه‌های اجتماعی برای شرکت در «همنا ۱» دعوت کردیم. اما با اینکه مجموعه‌های جوان که مجوز خود را از وزارت ورزش و جوانان نگرفته‌اند اما در برنامه‌های این وزارتخانه شرکت کنند؛ رویکردی جدید است که ما این امر را در دولت سیزدهم دنبال کردیم. در رویداد «همنا ۱» این اتفاق افتاد و تأیید نزدیک ۴۰ درصد شرکت کنندگان در رویداد «همنا ۱» برخی از اسئل‌ها سازمان‌های مردم نهادی بودند که مجوز خود را از وزارت ورزش و جوانان دریافت نکرده بودند.

مدیر کل دفتر مشارکت‌های اجتماعی و فعالیت‌های داوطلبانه جوانان وزارت ورزش و جوانان با برگزاری رویداد «همنا ۲» برای تشکل‌های مردم‌نهاد در پاییز امسال خبر داد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شیم جعفری گفت: طبق مستندات و مقالات مرتبط منیا، شایع‌ترین علت سرطان‌های ژنیکولوژیک زنان، سرطان رحم است؛ اما در ایران، سرطان دهانه رحم، شایع‌ترین است.

وی افزود: یکی از مهم‌ترین علت‌های شیوع سرطان دهانه رحم، ویروس زگیل تناسلی است که بیش از ۱۰۰ نوع از این زگیل، شناسایی شده است.

این جراح و متخصص زنان و زایمان تاکید کرد: بیش از ۹۰ درصد راه انتقال ویروس زگیل تناسلی، از طریق راه جنسی است و از همین رو، موضوع غربالگری و معاینات دوره‌ای باید مورد توجه قرار گیرد.

جعفری اضافه داد: با وجود باید طبق دستور پزشک، نسبت به انجام تست پاپ اسمیر اقدام کند و اگر به ویروس زگیل تناسلی مشکوک شدیم، مراقبت‌های بعدی انجام خواهد شد.

وی با تاکید بر تشخیص و شناسایی سرطان دهانه رحم در مراحل اولیه، تصریح کرد: تشخیص زودهنگام بیماری، در نجات جان مادران ما مفید خواهد بود.

جعفری بر استفاده از روش‌های تشخیصی سرطان دهانه رحم تاکید کرد و افزود: یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری، واکسیناسیون است.

به گفته وی، بهترین سن توصیه واکسن اچ پی وی، ۹ تا ۱۴ سالگی است. اما از ۹ تا ۶۴ سالگی هم اثربخشی دارد.

مینیمال
هایی برای زندگی
مینیمال هایی برای زندگی
فقط یک جور سعادت هست، اما بدبختی هزار شکل و اندازه دارد. به قول لئوستوی سعادت یک تمثیل است، اما بدبختی داستان است.
Minimalha
از کتاب کافکا در کرانه
هاروکی موراکامی
ترجمه: مهدی غبرائی
نشر نیلوفر
Minimalhaee.Banya.Zendegi
Minimalha
Minimalhaee

تازه‌های سلامت

تشخیص ابتلا به آلزایمر با علامتی ساده

چرت زدن زیاد در طول روز می‌تواند نشانه اولیه ابتلا به بیماری آلزایمر سرایع‌ترین شکل زوال عقل باشد

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایتکولوژی، دانشمندان تصور می‌کنند که افراد مبتلا به بیماری آلزایمر در طول روز به طول خواب صعیف نشانه خواب‌آلود هستند. با این حال، نتایج تحقیقات کنونی نشان داده است که خواب روزانه و چرت زدن بیش از اندازه در این افراد به دلیل تخریب تورن‌هایی است که موجب بیداری می‌شوند.

پروتئین تاو، یکی از دو پروتئین دخیل در ابتلا به بیماری آلزایمر است که اختلالات آن موجب تخریب عصب‌های حیاتی می‌شود. آلزایمر ابتدا باعث انحطاط عصب‌های حیاتی مغز می‌شود، به همین طبل است که چرت زدن در طول روز بدون مشکلات خواب نشانه نشانه اولیه زوال عقل خواهد بود.

پروفسور لی تی گریتزر، یکی از محققان تحقیق کنونی گفت: ما توانستیم آنچه را که در نتایج تحقیقات قبلی خود به آن اشاره کرده بودیم را ثابت کنیم؛ اینکه در بیماران آلزایمری که تمایز به چرت زدن دائمی دارند، این بیماری به تورن‌هایی که آنها را بیدار نگه می‌دارند آسیب رسانده است. ابعطور تیپ که این بیماران در طول روز خسته بلشت زیرا خواب نشانه تلشت، بلکه سیستمی در مغز آنان که مسئول بیدار نگه داشتن آنان بوده، از بین رفته است. بسیاری از تورن‌های کلیدی در هیپوتالاموس قرار دارند، بخشی از مغز که مرکزی برای بیداری و پرانگیختگی محسوب می‌شود. این تورن‌ها به انتازه‌ای مهم هستند که بر تعداد زیادی از سلول‌های عصبی حیاتی دیگر تأثیر می‌گذارند.

جیوزف لوپ، محقق ارشد این تحقیق توضیح داد: می‌توانید این سیستم را به‌عنوان یک سوپر پهاتوبوس‌های تقویت‌کننده بیداری و تورن‌های تقویت‌کننده خواب در نظر بگیرید که هر کدام به تورن‌هایی متصل هستند که رشته‌های شبکه‌روزی را کنترل می‌کنند.

این تورن‌ها، تعداد کمی از تورن‌ها هستند، اما فایبات‌های مخاطاتی آنها باورنکردنی است. وقتی که این سلول‌ها تحت تأثیر بیماری قرار می‌گیرند، می‌توانند تأثیر زیادی بر خواب داشته باشند. نتایج این تحقیق حاصل مطالعه ۲۷ بیمار مبتلا به آلزایمر است که با افراد عادی مورد مقایسه قرار گرفت.

زوال عقل و خواب

بسیاری از تحقیقات دیگر نیز ارتباط بین زوال عقل و خواب را یافته‌اند. نتایج این تحقیقات نشان داده‌اند، افرادی که خیالی کم یا بیش از حد طولانی می‌خوابند بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال شناختی و زوال عقل هستند.

در واقع، نتایج مطالعه‌ای نشان داد، افرادی که بیش از ۹ ساعت در شب می‌خوابند، نه براهر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل قرار دارند. با این حال، کسانی که بین ۵.۵ تا ۷.۵ ساعت در شب می‌خوابند، حتی زمانی که از عوارض اولیه بیماری آلزایمر رنج می‌برند، کاهشی در سلامت شناختی خود مشاهده نمی‌کنند. کسانی که بیشتر می‌خوابند، حجم مغز کمتری تیز دارند، همچنین، کاهش خواب در خواب با حرکت سریع چشم (REM)، در مراحل‌هایی که در آن خواب می‌بینیم، با زوال عقل مرتبط است. در طول خواب، مغز بین دوره‌های خواب عمیق بسیار به بیش دوره‌های کم‌عمق‌تر حرکت می‌کند. در آن تمایل به دیدن خواب داریم، چه آن خواب‌ها را به خاطر داشته باشیم چه آنها را به خاطر نیاوریم.

خواب با حرکت سریع چشم (REM)، یکی از مراحل خواب در پستانداران است که در آن بدن در حالت خواب عمیق به سر می‌برد اما واکنش مغز در حالت بیداری است. در طول خواب REM چشم‌ها به سرعت از پهلو به پهلو حرکت می‌کنند. از این رو این زمان خواب شامل حرکت سریع چشم است.