گوناگون

۱۴۴ میلیون نسخه الکترونیک ثبت شد

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران گفت ۱۴۴ میلیون نسخه بصورت تمام الکترونیک ثبت شده و تمام داروهای مصرفی، خدمات آزمایشگاهی، توانبخشی و سایر امور بصورت تفکیک شده در سیستم الکترونیک وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمد مهدی ناصحی افزود: ماهانه ۹ و نیم نسخه الکترونیک در سازمان بیمه سلامت صادر می شود و ۹۸ درصد نسخ تمام الکترونیک است؛ ۲۶ هزار و ۶۴۸ پزشک در سال نسخه کاغذی و تمام الکترونیک نوشتند و همکاری جامعه پزشکی در این زمینه خوب بوده است. وی اظهار کرد: سازمان بیمه سلامت بر اساس تکالیفی که دارد، یک سازمان حمایتی است؛ پوشش همگانی جمعیت، پوشش خدماتی که در حوزه سلامت ارایه می شود و تامین منابع سلامت از ابعاد فعالیت‌های این سازمان است. وی افزود: سازمان بیمه سلامت بین ۱۷۷ وزارتخانه، رتبه هشتم را در سال گذشته کسب کرده و در بحث ارزیابی عملکردها نیز امسال رتبه اول در شاخص های اداری، مالی و فنی در حوزه وزارت بهداشت را کسب کرده است.

روغابی از سامانه نظام ارجاع در دهه فجر

ناصحی تصریح کرد: سامانه نظام ارجاع در دهه فجر رونمایی می شود؛ این سامانه در کنار سیستم نسخه الکترونیک فعالیت می کند و تمامی خدمات پرستاری و پزشکی در آن ثبت می شود. بیمارانی که از طریق سامانه ارجاع وارد بیمارستان ها می شوند، بصورت رایگان درمان می شوند و هزینه ای پرداخت نخواهند کرد. وی گفت: سامانه نظارت بر خط نیز راه اندازی شده و با ایجاد سامانه الکترونیکی هشت تن در مصرف کاغذ صرفه جویی می شود؛ در این زمینه نگاه متعالی در سازمان این است که علاوه بر تسریع در امور، صرفه جویی در محیط زیست هم می شود.

ارسال پیامک برای تمدید بیمه سلامت

به گفته ناصحی، امسال بیمه رایگان دهک های پایین جامعه انجام شد و در این راستا ۶ میلیون و ۲۵۵ نفر بیمه شدند. همچنین افراد دهک های بالا که اعتبارشان تمام شده است با ارسال پیامک باید برای تمدید بیمه اقدام کنند. وی افزود: پوشش بیمه در ۹۰ درصد موارد بستری برای زوج های نابارور انجام شده است. این سازمان به تعهدات خود در طرح داروباز نیز عمل کرده و در این جهت ۴ هزار و ۶۰۰ دلرو ژنریک و برندهای مختلف بیمه شدند. البته بودجه داروباز نیز در حال ترمیم و افزایش است. وی افاده داد: البته سعی می کنیم از هزینه های مازاد جلوگیری کنیم، اما به دلیل احتمال اتفاقاتی ناپهنگام و همه گیری بیماری‌ها و نیاز به دارو، لازم است مجلس توجه بیشتری به افزایش بودجه این بخش برای سال آینده داشته باشد. مدیر عامل سازمان بیمه سلامت اضافه کرد: ۲۵ هزار و ۲۰۰ بازدید از داروخانه ها انجام شد و نوقلمی به آنها تذکر و آموزش داده شد. ۳ هزار و ۱۰۰ میلیارد تومان در صندوق بیماران صعب العلاج نیز هزینه شد. ناصحی افاده داد: بیمارانی که از اول مهرماه هزینه های درمانی پرداخت کردند نیز هزینه آنها از صندوق بیماران صعب العلاج پرداخت شده است، البته ۲ هزار و ۱۰۰ میلیارد تومان به بیمه سلامت اختصاص یافت که در درمان بیماری‌ها به عنوان مثال در بیمون ۶۰۰ میلیارد تومان پرداخت شده است. وی تاکید کرد: هر استانی بر اساس سقف بودجه ای که دارد، پوشش هزینه ای آن در این صندوق داده شده است. ۲۱ بیماری تالاسمی، ام اس، سرطان، پزوزوهای کلیه، کبد، پاکرگس، پروانه ای، اس ام ای و... در سامانه صندوق صعب العلاج تعریف شده و خدمات به این بیماران بصورت رایگان انجام می شود؛ سقف پرداختی در استان‌ها هم ۵۰ میلیون تومان است و اگر بیماری بیشتر از این مبلغ هزینه کرده باشد، به آنها پرداخت می شود. ناصحی همچنین با بیان اینکه استقبال بیماران ام اس از طرح داروروسان خوب بوده است، گفت: این طرح اکنون از سوی دانشگاه علوم پزشکی بصورت پایلوت برای بیماران ام اس انجام می شود که دلرو بصورت رایگان درب منزلشان ارسال می شود و ۲۰۰ بیمار ام اس دلرو را دریافت کردند و بزودی قرار است از سوی دانشگاه‌های علوم پزشکی شهید بهشتی و ایران اجرایی شود و البته در این طرح رضایت بیمار برای ارسال دلرو مهم است. وی اظهار کرد: به‌زودی در تلاش هستیم برای همه بیماران صعب العلاج، دلرو به دست شان درب منزل برسد. ناصحی افزود: در بحث دندانپزشکی نیز ترمیم دندان، جرم گیری و غیره از خدماتی است که بیمه پوشش می دهد، البته دندان کامل مصنوعی نیز به شورای عالی بیمه پیشنهاد دادیم که در صورت تصویب بیمه، هزینه آنها را پرداخت کند به گفته ناصحی، حدود هفت هزار میلیارد تومان برای بودجه طرح داروباز در نظر گرفته شده است. وی تاکید کرد: افراد برای اطلاع از وضعیت بیمه ای خود و مهلت اعتبار آن می توانند کد دستوری ***۱۶۶۶# را در موبایل خود وارد کنند. وی گفت: ۲۴۶۵۲ همت (هزار میلیارد تومان) تا کنون به بیمه سلامت تخصیص داده شده است.

ازدواج می تواند سپری محافظ در مقابل زوال عقل باشد

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که برای مدت طولانی ازدواج کرده اند ممکن است تا حدی در برابر زوال عقل محافظت شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند که در مقایسه با افراد مطلقه و مجرد‌ها، افراد مسن در یک ازدواج طولانی مدت کمتر به زوال عقل مبتلا می‌شوند. نتایج مطالعات نشان داد تقریباً ۱/۱٪ از این افراد متأهل پس از ۷۰ سالگی به زوال عقل مبتلا شدند. در مقابل ۱۲٪ تا ۱۴٪ از همتایان مطلقه یا مجرد آنها. وقتی محققان عوامل دیگری را که می‌توانند بر خطر زوال عقل تأثیر بگذارند مانند سطح تحصیلات و عادت سبک زندگی، ارزیابی کردند، ازدواج طولانی مدت همچنان با یک فرم محافظتی مرتبط بود. بزرگسالان مطلقه و مجرد ۵۰٪ تا ۷۳٪ بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل بودند. «جورن هین استرند» محقق ارشد از مؤسسه بهداشت عمومی نروژ، گفت: «ازدواج یا کاهش خطر زوال عقل در مطالعات متعدد گزارش شده است، و نتایج ما به این شواهد اضافه می‌کند.» این یافته‌ها بر اساس بررسی بیش از ۸۷۰۰ بزرگسال نروژی است که وضعیت تأهل آنها از ۴۲ تا ۶۸ سالگی پیگیری شده است. سپس محققان به ارتباط با احتمال تشخیص زوال عقل بعد از ۷۰ سالگی در شرکت کنندگان پرداختند. به طور کلی، تنها کمتر از ۱/۲٪ در طول دوره مطالعه مبتلا به زوال عقل تشخیص داده شدند. در حالی که ۳۵٪ دیگر دچار اختلال شناختی خفیف شدند. به طور کلی، تیم تحقیق دریافت وضعیت تأهل با خطر آسیب‌های خفیف‌تر ارتباط قوی ای ندارد. اما رابطه واضحی با خطر زوال عقل وجود داشت: متأهل ماندن در مقابل مطلقه یا مجرد، بدون محافظت بیشتری را به همراه داشت. علت این موضوع کاملاً مشخص نیست. اما هنوز این سؤال باقی می‌ماند که چرا استرند می‌گوید: «برخی از توضیح‌هایی که تولید این باشد که اگر چیزی داشته باشید، از نظر شناختی بیشتر درگیر می‌شوید.» او خاطرنشان کرد «افرادی که در طول زندگی از لحاظ شناختی درگیر هستند، ممکن است «ذخیره شناختی» بیشتری داشته باشند یعنی توانایی مقاومت در برابر تغییرات مغزی که روند زوال عقل را قبل از ظاهر شدن علائم مشخص می‌کند.

زنان و خانواده

هشدار به مادران باردار با گروه خونی منفی

یک متخصص زنان و زایمان با اشاره به اینکه دردهای زایمانی از موارد اورژانسی است که نیاز به مراجعه فوری به مرکز درمانی مجهز دارد، گفت: در صورت شروع دردهای زایمانی باید به پزشک مراجعه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، زهرا نائیجی با اشاره به رایج‌ترین علامت‌های اورژانسی در زنان باردار، اظهار کرد: خونریزی واژینال در سه‌ماهه سوم بارداری نشانه‌ای خطرناک و مهم است که در هر سه‌ماهه اول، دوم و سوم بارداری اقدامات خاص لازم دارد.

وی ادامه داد: مادران باردار به محض خونریزی واژینال باید به اورژانس مراجعه کنند تا بر اساس این که در چه سه ماه‌هایی از بارداری هستند، اقدامات و درمان‌های لازم برایشان انجام شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه خونریزی واژینال از مهم‌ترین و متداول‌ترین نشانه‌های خطرناک در بارداری است، تاکید کرد: در صورت خونریزی باید فوراً با اورژانس تماس بگیرید و یا به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کنید.

وی درباره زنان بارداری که گروه خونی منفی دارند نیز هشدار داد: زمانی که خونریزی واژینال در این افراد رخ می‌دهد باید آمپول روگام تزریق شود، این افراد در هر مقطعی از سه ماهه بارداری باشند اگر دچار خونریزی شوند تحت نظر پزشک متخصص تا زمان تولد جنین باید این آمپول را تزریق کنند.

پارگی کیسه آب یکی دیگر از نشانه‌های خطرناک و اورژانسی در دوران بارداری است که عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: اگر پارگی کیسه آب خطرات زیادی برای مادر و جنین به‌دنبال دارد، ادامه داد: جدائشدگی جفت، عفونت پرده‌های جفتی و عفونت‌های رحمی می‌تواند مادر را با خطر مرگ مواجه کند.

متخصص زنان و زایمان با بیان این دردهای زایمانی در سه ماهه سوم در برخی موارد شروع زایمان قلمداد می‌شود، خاطرنشان کرد: در شرایطی که جفت سر راهی است و جلوی راه خروج نوزاد را می‌گیرد، این دردها همراه با خونریزی و یا جدائشدگی جفت سلامت مادر و جنین را تهدید می‌کند. نائیجی با تاکید بر اینکه کاهش حرکات جنین خصوصاً در مادران باردار دیابتی نیز خطرناک است، ادامه داد: زنان باردار غیر دیابتی نیز اگر احساس کنند حرکات جنین کم شده است یا به طور کلی حرکت ندارد، باید به اورژانس مراجعه کنند.

فشارخون بالا در زنانی که مبتلا به مسمومیت بارداری می‌شوند یکی دیگر از موارد تهدید کننده سلامت مادر و جنین است که عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به آن اشاره کرد و افزود: سردردهای شدید، مشکلاتی در بینایی، درد سر دل از نشانه‌های خطرناک است که می‌تواند منجر به تشنج یا مرگ مادر شود.

همچنین چک کردن و شمارش حرکت جنین خصوصاً بعد از هفته ۲۴ تا ۲۶ اهمیت دارد.

نائیجی با تاکید بر اینکه کاهش حرکات جنین خصوصاً در مادران باردار دیابتی نیز خطرناک است، ادامه داد: زنان باردار غیر دیابتی نیز اگر احساس کنند حرکات جنین کم شده است یا به طور کلی حرکت ندارد، باید به اورژانس مراجعه کنند.

اسامی روانشناسان دارای مجوز اعلام می‌شود

سازمان نظام روانشناسی و مشاوره اعلام کرد: برخی از سوءاستفاده از موقعیت وجود آمده کردند؛ این سازمان نام افراد دارای مجوز را در سایت درج خواهد کرد و نرخ کارگاه‌ها نیز اطلاع‌رسانی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان نظام روانشناسی و مشاوره، این سازمان به متقاضیان پروانه تخصصی اعلام کرد، سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور در رابطه با ۱۵۰ ساعت دوره توانمندسازی حرفه‌ای و ۱۵۰ ساعت کارورزی که در شروط درگاه ملی مجوزها قید شده است، در حال تدوین دستورالعمل اجرایی مربوطه است و طی روزهای آتی آن را به اطلاع همگان خواهد رساند.

عده‌ای بدون مجوز از این سازمان اقدام به آگهی جهت سوءاستفاده از موقعیت بوجود آمده کردند؛ این سازمان نام افراد دارای مجوز را در سایت درج خواهد کرد و نرخ کارگاه‌ها نیز اطلاع‌رسانی می‌شود.

آگهی‌های تبلیغاتی قبل از اعلام عمومی باید به تأیید سازمان نظام روانشناسی برسد

براین اساس، گواهی‌هایی مورد پذیرش قرار می‌گیرند که از این سازمان مجوز دریافت کرده و آگهی تبلیغاتی خود را قبل از اعلام عمومی به تائید برسانند؛ کسانی که بدون مجوز اقدام به اعلان عمومی و از نام سازمان نظام روانشناسی و مشاوره سوءاستفاده کنند، در اختیار معاونت انتظامی و تخلفات سازمان قرار خواهند گرفت و از برگزاری کارگاه و دوره نیز منع خواهند شد. بر اساس این گزارش، سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور پیش از این نیز (نهم بهمن ماه جاری) اعلام کرده بود، به استناد تبصره (۲) ماده (۴) قانون تشکیل سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره، برای اشتغال در حرفه‌های روان‌شناسی و مشاوره، دریافت پروانه از این سازمان و نیز عضویت در آن الزامی است. همچنین به استناد بند (۱) ماده (۲) قانون تشکیل سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره، یکی از وظایف این سازمان تعیین حدود صلاحیت‌های تخصصی و صدور شماره نظام و پروانه کار برای اعضای این سازمان است.

مینیمال
هایی برای زندگی

بزش

بهترین رژیم غذایی برای افسردگی کدام است؟

ارتباط بین رژیم غذایی و افسردگی قوی‌تر از آن چیزی است که بسیاری تصور می‌کنند. متخصصان تغذیه و محققان به بررسی این موضوع پرداخته‌اند که آیا چیزی که می‌خوریم می‌تواند خطر یا علائم افسردگی را افزایش یا کاهش دهد و پاسخ ساده «بله» است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث نیوز، دیگانت دیو، محقق این بررسی در کالیفرنیا اظهار کرد: رژیم غذایی ممکن است تاثیر قابل توجهی در پیشگیری و درمان افسردگی داشته باشد و اولین اثرات آن روی انتهاست. وی می‌گوید: افسردگی می‌تواند انتها را افزایش یا کاهش دهد و روشن شده که حالت‌های خلقی منفی باعث می‌شود غذاهای سرشار از قند، چربی و یا نمک ترجیح داده شود.

مشکل این است که مصرف مکرر این غذاها ارزش غذایی اندک منجر به دریافت کمتر مواد غذایی توصیه شده و یا ضروری مانند ویتامین‌های گروه B روی، فولات یا منیزم شود. بدن شما به این مواد مغذی نیاز دارد تا در سطوح بهینه باشد و به ساخت مواد شیمیایی مغز کمک کند که همین موضوع باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید و کمتر افسرده شوید.

در حالی که رابطه علت و معلولی بین غذا و خلق‌وخوی نسبتا ساده به نظر می‌رسد اما یک ارتباط پیچیده بین مغز و روده وجود دارد.

متخصصان تغذیه می‌گویند: مطالعات نشان داده که میکروبیوتای روده، یعنی تعداد زیادی باکتری که در داخل روده زندگی می‌کند و به طرق مختلف به سلامت کلی کمک می‌کنند، در افراد سالم به طور قابل توجهی با افراد افسرده متفاوت است. اگر افسردگی دارید، آنچه می‌خورید ممکن است علائم را بهبود بخشد یا آن را بدتر کند. میا سین، متخصص تغذیه این بررسی، می‌گوید: رژیم غذایی غنی از غذاهای با کیفیت بالا که مواد مغذی قابل توجهی از جمله ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها را فراهم می‌کند، ممکن است به تغذیه مغز و محافظت از آن در برابر رادیکال‌های آزاد یا استرس اکسیداتیو کمک کند.

بسیاری از مواد غذایی از جمله غلات کامل، آجیل و مغز، روغن زیتون، ماهی و لبنیات کم‌چرب می‌توانند خطر افسردگی در را ۲۵ تا ۳۵ درصد کاهش دهد.

محققان اظهار کردند که این نوع رژیم اقتاب به عنوان رژیم غذایی مدیترانه‌ای توصیف می‌شود.

با توجه به اینکه مواد غذایی افسردگی را درمان نمی‌کند اما ترکیبات برخی از غذاها می‌تواند بر علائم افسردگی تاثیر بگذارد. لبسه‌های چرب امگا سه که در ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین یافت می‌شود و همچنین آسیدهای چرب امگا سه در دانه‌ها و آجیل‌ها به کاهش علائم افسردگی کمک می‌کند.

ویتامین های گروه B در گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات، مغزها، دانه‌ها و سبزی‌های برگ تیره نیز در افسردگی موثر است. مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۰ نشان داد مصرف زودهنگام ویتامین B12 می‌تواند شروع افسردگی را به تاخیر بیندازد و ممکن است تاثیر داروهای ضد افسردگی را در صورت استفاده با هم بهبود بخشد.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۲ نشان داد ویتامین D که به عنوان ویتامین آفتاب نیز شناخته می‌شود، تاثیر مثبتی بر علائم افسردگی دارد. می تول آن را در غذاهای غنی شده مانند آب پرتقال و غلات، محصولات لبنی، ماهی قزل آلا و تخم مرغ یافت.

منیزیم نیز یک ماده مغذی حیاتی برای حمایت از سلامت مغز است. یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان داد که مکمل منیزیم در کاهش علائم افسردگی و اضطراب بسیار مفید است. غلات کامل، سبزی‌های برگ تیره، لوبیا و حبوبات منابع خوبی از منیزیم است.

اسید فولیک و ویتامین B مفید برای سلامت مغز به ویژه در نوزادان در حال رشد یکی از اجزای کلیدی مکمل‌های ویتامین قبل از تولد است. این مطالعه مروری در سال ۲۰۲۱ نشان داد که اسید فولیک می‌تواند اثر برخی از داروهای ضد افسردگی را افزایش دهد.

روی همچنین یک ماده مغذی مهم است که از عملکرد طبیعی عصبی پشتیبانی می‌کند. ارتباطی بین کمبود روی و بیماری‌های روانپزشکی ذکر شده است. مطالعه‌ای کوچک در سال ۲۰۱۳ اشاره کرد که مکمل روی هنگامی که همراه با داروهای ضدافسردگی استفاده می‌شود، بیش از درمان با داروهای ضد افسردگی به تنهایی، اختلالات افسردگی را بهبود می‌بخشد.

آنتی‌اکسیدان‌ها که در میوه‌ها و سبزی یافت می‌شود نیز ممکن است در کاهش علائم اضطراب و افسردگی نقش داشته باشد. یک مطالعه طولانی و بزرگ که اخیراً در بریتیل انجام شد ارتباط واضحی بین مصرف بیشتر آنتی‌اکسیدان‌ها و احتمال کمتر ابتلا به افسردگی پیدا کرد. مطالعه مروری دیگر سال ۲۰۲۰ ارتباط مثبتی بین مصرف بیشتر این ترکیبات در چارچوب رژیم غذایی مدیترانه‌ای و کاهش خطر و علائم افسردگی پیدا کرد.

عادت‌هایی که به مغز آسیب می‌رسانند

همه ما چندین کار است که لجام می‌دهیم و می‌دانیم نباید لجام دهیم اما برخی از این عادات بد می‌توانند روی مغز تاثیر بگذارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بهداشت‌نیوز، همه ما چندین کار است که لجام می‌دهیم و می‌دانیم نباید لجام دهیم. اما برخی از این عادات بد می‌توانند روی مغز تاثیر بگذارند. به طور مثال، کمبود خواب می‌تواند یکی از دلایل زوال عقل، از جمله آلزایمر باشد.

بهتر است ساعات خواب منظمی داشته باشید. اگر مشکل خواب دارید، از مصرف کافئین و وسایل الکترونیکی در هنگام شب خودداری کنید و قبل از خواب، آرام‌سازی یا مدیتیشن کنید

تنهایی زیاد

انسان باید ارتباط اجتماعی داشته باشد. مهم این نیست که چندتا دوست در شبکه‌های اجتماعی دارید. آنچه مهم است احساس واقعی ارتباط برقرار کردن است. افرادی که حتی با چند دوست صمیمی در ارتباط هستند، شادتر و مفیدترند. آنها همچنین کمتر از زوال عقل و آلزایمر رنج می‌برند. اگر احساس تنهایی می‌کنید، با دوستان خود تماس بگیرید یا کار جدیدی را شروع کنید. فعالیت‌هایی مانند ورزش را انجام دهید که لازم است با فرد دیگری در ارتباط باشید.

مصرف بیش از حد غذاهای ناسالم

افرادی که در رژیم غذایی‌شان بیشتر از همبرگر، سیب‌زمینی سرخ کرده، چیپس سیب‌زمینی و نوشابه‌های گازدار استفاده می‌کنند، نواحی از مغزشان که با یادگیری، حافظه و سلامت روان مرتبط است، کوچکتر می‌شود. از سوی دیگر، توت‌ها، غلات کامل، آجیل و سبزیجات برگ‌پهن، عملکرد مغز را حفظ کرده و زوال عقل را کند می‌کنند. بنابراین دفعه بعد اگر خواستید یک بسته چیپس بخورید، به جای آن یک مشت آجیل نوش جان کنید.

صدای بلند هدفون

با صدای زیاد بالای هدفون، می‌توانید صرفاً در ۳۰ دقیقه به شنوایی‌تان آسیب دائمی وارد کنید. اما فقط گوش آسیب نمی‌بیند، کم‌شنوایی در افراد مسن با مشکلات مغزی مانند آلزایمر و از دست دادن بافت مغزی مرتبط است. و ممکن است به این دلیل باشد که مغز باید برای درک آنچه در اطرافش می‌گذرد، بسیار سخت کار کند و نتواند آنچه را که شنیده در را حافظه ذخیره کند. بنابراین صدای هدفون را کم کنید و صدای آن نباید بلندتر از ۶۰ درصد حداکثر صدای دستگاه باشد. و سعی کنید هر بار بیشتر از چند ساعت از هدفون استفاده نکنید.

کم‌تحرکی

هر چه بیشتر بدون نظم ورزش کنید، احتمال ابتلا به زوال عقل بیشتر می‌شود. همچنین احتمال ابتلا به دیابت، بیماری قلبی و فشارخون بالا بیشتر است که همه اینها ممکن است با آلزایمر نیز مرتبط باشند. لازم نیست دو ماراتن بروید. نیم ساعت پیاده‌روی سریع در فضای سبز یا در اطراف محله مفید است. نکته مهم این است که حداقل ۳ روز در هفته آن را انجام دهید.

مصرف سیگار

سیگار می‌تواند مغز را کوچک کند و مصرف آن اصلا خوب نیست. حافظه را ضعیف‌تر می‌کند و احتمال ابتلا به زوال عقل از جمله آلزایمر را دو برابر می‌کند. همچنین موجب بیماری قلبی، دیابت، سکته مغزی و فشارخون بالا می‌شود.

پرخوری

اگر بیش از حد غذا بخورید، حتی اگر مصرف زیاد غذاهای مناسب باشد، مغز دیگر نمی‌تواند شبکه قوی از ارتباطات را بسازد، درست فکر کند و اطلاعات را به خاطر بسپارد. اگر برای مدت طولانی پرخوری کنید و به حد زیادی وزن اضافه کنید، ممکن است موجب بیماری قلبی، دیابت و فشارخون بالا شود که همه این بیماری‌ها با مشکلات مغزی و آلزایمر مرتبط هستند.

بودن در تاریکی

اگر نور طبیعی و کافی دریافت نکنید، ممکن است افسرده شوید و این عامل می‌تواند مغز را کند کند. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که نورخورشید موجب عملکرد درست مغز می‌شود.

تازه‌های سلامت

علائمی که باید جدی بگیریم

کمبود مواد مغذی در بدن خودشان را به صورت‌های مختلفی نشان می‌دهند

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، میلیون‌ها نفر از ما به دلیل رژیم‌های غذایی مدرن و سبک زندگی کم‌تحرک دچار حداقل کمبود یک ماده مغذی هستیم. به نوشته نشریه لنکلیس دیلی میل، بسیاری از ما کاملاً از این مشکل ناآگاه هستیم، حتی اگر بدن‌مان کمبود آهن، روی، ویتامین B12 و دیگر ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری را فریاد بزند. پزشکان می‌گویند دلیل این بی‌توجهی این است که علائم فقر ریزمغذی‌ها را می‌توان به‌راحتی نادیده گرفت یا به دیگر مشکلات سلامتی مرتبط کرد. در ادامه به معرفی این علائم می‌پردازیم.

خستگی

خستگی یکی از شایع‌ترین شکایات محسوب می‌شود. خستگی نشانه بسیاری از بیماری‌هاست و همچنین می‌تواند به دلیل شیوع کمبود آهن در بسیاری از افراد باشد. آهن یک ماده معدنی حیاتی برای تولید هموگلوبین در بدن است؛ ماده‌ای در خون که اکسیژن را به سراسر بدن حمل می‌کند. یک فرد دچار کمبود آهن ممکن است احساس خستگی کند؛ زیرا بدنش اکسیژن کافی را از طریق گردش خون دریافت نمی‌کند. متخصصان، اضافه کردن غذاهای غنی از آهن مانند گوشت قرمز، مرغ، اسفناج، کلم بروکلی، توت فرنگی و هندوانه به رژیم غذایی را توصیه می‌کنند.

شوره سر

یکی از دلایل شوره سر، خشکی موهاست. تقویت گردش خون در پوست سر توسط نیاسین یا ویتامین B3 می‌تواند از خشکی پوست سر جلوگیری کند. روی، هم می‌تواند سلول‌های پوست سر را شاداب و سالم نگه دارد و از ریزش آن جلوگیری کند. روی در گوشت، آجیل، دانه‌ها و بسیاری از سبزیجات وجود دارد.

ضربان قلب نامنظم

مشکلات مختلفی در سیستم گردش خون می‌تواند باعث ضربان قلب نامنظم شود اما کمبودهای غذایی اغلب نادیده گرفته می‌شوند. کلسیم برای گردش خون در بدن بسیار مهم است و به تنظیم سیگنال‌های الکتریکی که باعث ضربان قلب می‌شود، کمک می‌کند. کمبود کلسیم می‌تواند به توقایی بدن در پمپاژ خون آسیب برساند و منجر به ضربان قلب نامنظم شود.

شب‌کوری

نبود توقایی دید در تاریکی، می‌تواند نشانه کمبود مواد مغذی باشد. شب‌کوری وضعیتی است که در آن فرد در اتاق‌هایی که نور کافی ندارند، مشکل ببینایی دارد این عارضه زمانی رخ می‌دهد که چشم‌های فرد به‌درستی با تغییرات نور محیط سازگاری پیدا نکنند و می‌تواند ناشی از کمبود پروتئین رودوپسین باشد. که توسط چشم، تولید می‌شود؛ فرآیندی که در آن ویتامین A هم نقش مهمی دارد. این پروتئین برای کنترل حساسیت چشم در نور حیاتی است و به آن اجازه می‌دهد تا خود را در محیط‌های کم نور تنظیم کند. ویتامین A در سبزیجات برگ سبز، فلفل، ماهی و محصولات لبنی رایج است.

انگشتان بی‌حس

هیپوکلسیمی که به عنوان کمبود شدید کلسیم شناخته می‌شود، می‌تواند باعث شود که فرد احساس بی‌حسی و گزگز در انگشتان خود کند. هنگامی که یک فرد از سطح خطرناک کلسیم پایین رنج می‌برد، اعصاب محیطی ممکن است شروع به از دست دادن برخی از عملکردهای خود کنند.

سوزش دهان

سندروم سوزش دهان وضعیتی است که در آن زبان و سقف دهان فرد شروع به احساس سوزش می‌کند. از جمله علل مختلف این بیماری، کمبود روی، ویتامین B12 و آهن است.

پاهای بی‌قرار

سندروم پای بی‌قرار وضعیتی است که معمولا جدی گرفته نمی‌شود اما می‌تواند ناتوان کننده باشد. این عارضه زمانی رخ می‌دهد که احساس سوزن‌سوزن‌شدن و خارش ناخوشایند روی پاها باعث تکان غیر قابل کنترل آنهاشود. سندروم پای بی‌قرار با سطوح پایین آهن در مغز مرتبط است.