گوناگون

صدور یک روزه شناسنامه‌های جدید در میز خدمت ثبت احوال تا پایان بهمن

رئیس سازمان ثبت احوال کشور از صدور یک روزه شناسنامه‌های جدید به عنوان یکی از خدمات ارائه شده به شهروندان در میز خدمت این سازمان در ایام‌الله دهه فجر خبر داد و گفت: در میز خدمت شناسنامه‌ها یک روزه و در همین محل صادر و تحویل متقاضیان می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، هاشم کارگر در حاشیه بازدید از میز خدمت سازمان ثبت احوال که در این سازمان در خیابان امام خمینی(ره) برپا شده است، افزود: در راستای خدمت روزانه سازمان ثبت احوال به مناسبت‌های گوناگون نیاز افرادی که عجله بیشتری دارند فراهم می‌شود به همین بهانه و برای تعویض شناسنامه‌های قدیمی و سایر نیازهای هویتی با برپایی میز خدمت شناسنامه‌ها به صورت یک روزه صادر می‌شود وی ادامه داد: این خدمت در برخی استان‌ها که این نوع درخواست‌ها در آنها زیاد بود، انجام می‌شود در تهران نیز این میز خدمت تا پایان بهمن ماه اجرایی خواهد شد. کارگر گفت: در ارایه خدمت در میز خدمت شناسنامه‌ها یک روزه و در همین محل صادر و تحویل متقاضیان می‌شود خدماتی همچون تعویض شناسنامه، مشاوره‌های مربوط به مدارک هویتی و موضوعات مربوط به کارت ملی نیز انجام می‌شود. وی تاکید کرد: در راهپیمایی یوم الله ۲۲ بهمن سازمان ثبت احوال با برپایی غرفه‌ای در مسیر راهپیمایی برخی خدمات را همچون مشاوره مسائل هویتی ارائه می‌دهد. رئیس سازمان ثبت احوال کشور گفت: ظرف ۲ روز گذشته کار میز خدمت آغاز شده و پس از اعلام برپایی میز خدمت در رسانه‌ها شاهد استقبال گسترده شهروندان بوده‌ایم. وی افزود: با توجه به اینکه شهروندانی که تا کنون برای تعویض شناسنامه‌ها مراجعه نکردند این ایام را فرصت خوبی برای تعویض شناسنامه‌ها دیدند، استقبال گسترده‌ای از این میز خدمت شکل گرفته است. وی اعلام کرد: همکاران ما از ساعت ۸ صبح تا ۱۸ در میز خدمت در خدمت شهروندان هستند و تلاش می‌کنیم روز پنجشنبه و جمعه نیز این غرفه برپا باشد. وی درباره زمان صدور شناسنامه‌ها در فرآیند عادی و خارج از میز خدمت، گفت: در حالت عادی افراد به دفاتر پیشخوان مراجعه می‌کنند و ثبت احوال پس از اخذ درخواست در مدت یک یا دو روز شناسنامه را صادر می‌کند اما مسیر اخذ دریافت و ارسال شناسنامه باید توسط پست انجام شود که بسته به شهرهای مختلف زمان خود را می‌برد. کارگر درباره ضرورت تعویض شناسنامه‌های قدیمی نیز افزود: تعویض شناسنامه‌ها یکی از برنامه‌های کشور بوده و همه هموطنان باید شناسنامه‌های چاپی جدید دریافت کنند. وی ادامه داد: برای جلوگیری از جعل و همچنین پایگاه‌های هویتی ثبت احوال شناسنامه‌های جدید را با دقت بیشتری صادر می‌کنند و با تعویض شناسنامه‌ها این پایگاه‌ها از غنای بیشتری برخوردار می‌شوند و سرویس‌های جدید را بهتر ارائه می‌کنند. این موارد لزوم تعویض شناسنامه‌ها را مورد تاکید قرار می‌دهد. وی در خصوص صدور کارت ملی هوشمند نیز گفت: درخواست‌های صدور کارت ملی پس از اخذ در مرحله بعد برای چاپ ارسال می‌شود و نهایتا از طریق پست به دست افراد می‌رسد اما در میز خدمت مراحل درخواست با سرعت بیشتری انجام می‌شود و به تبع آن زمان نهایی نیز کوتاه‌تر می‌شود.

سهم بالای لوازم بهداشتی و آرایشی در کالاهای قاچاق

مدیر عامل سازمان جمع‌آوری و فروش اموال تملیکی اعلام کرد: حجم بسیاری از کالاهای قاچاق کشف شده مربوط به لوازم بهداشتی و آرایشی است که منهدم یا باز صادرات می‌شود. این درحالی است که ۸۵ درصد از این محصولات قاچاق در داخل کشور عرضه می‌شود که باید با راه‌اندازی سامانه‌های الکترونیکی جلوی سهم عظیمی از آن‌ها را بگیریم.

به گزارش پیام آشنا، سید عبدالمجید اجتهادی درباره آخرین وضعیت قاچاق لوازم بهداشتی و آرایشی قاچاق که در اختیار سازمان جمع‌آوری و فروش اموال تملیکی قرار می‌گیرد، اظهار کرد: بر اساس آخرین آمارهای موجود سالانه حدود ۱۲۵ میلیارد دلار کالای قاچاق در کشور کشف می‌شود اما حجم متناهیی به حساب نمی‌آید، چرا که طبق گزارش مسئولان ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز به طور متوسط سالانه حدود پنج درصد کالاهای قاچاق کشف و ضبط می‌شود. وی افزود: حتی اگر تصور کنیم ۱۰ تا ۱۵ درصد لوازم بهداشتی و آرایشی وارد شده به کشور که قاچاق هستند، کشف می‌شود باز هم ۸۵ درصد از آن‌ها در داخل کشور عرضه می‌شوند. بنابراین باید با راه‌اندازی سامانه‌های الکترونیکی جلوی سهم عظیمی از آن‌ها را بگیریم. مدیر عامل سازمان جمع‌آوری و فروش اموال تملیکی با اشاره به اینکه درصد بسیار زیادی از کالاهای قاچاق کشف شده، لوازم بهداشتی و آرایشی است، ادامه داد: در مورد لوازم آرایشی و بهداشتی که به صورت غیر قانونی وارد کشور می‌شود، باید گفت که این کالاهای مکشوفه به هیچ وجه از طریق مزایده‌ها در داخل عرضه نمی‌شود بلکه انهدام یا باز صادرات می‌شوند. اجتهادی اعلام کرد: طبق نظر ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز حدود پنج درصد کالاهای قاچاق کشف می‌شوند که البته خودشان به این مسئله انتقاد دارند. اما برنامه‌های جدیدی برای برخورد با کالای قاچاق در سطح عرضه وجود دارد و قرارگاه مبارزه با قاچاق در سطح عرضه به همین دلیل راه‌اندازی شده است. وی افزود: در زمینه مبارزه با قاچاق باید محیط عرضه را تامین کنیم و اگر نمی‌توان مانند موبایل و دیگر لوازم الکترونیکی از ظرف‌های نرم افزاری برای جلوگیری از قاچاق آن استفاده کرد. باید برخورد با کالاهای قاچاقی مانند لوازم آرایشی و بهداشتی را در سطح عرضه ادامه داد.

مدیر عامل سازمان جمع‌آوری و فروش اموال تملیکی تاکید کرد: همانطور که مقام معظم رهبری در این زمینه تاکیدات ویژه‌ای داشتند که جنس قاچاق را باید تا داخل مغازه‌ها حذیل کرد؛ اگر این اتفاق بیفتد ولد کنندگان که کالای قاچاق به کشور می‌آورد، محیط عرضه برایش نا امن شده و دست از این کار می‌کشد.

زنان و خانواده

نسخه تغذیه‌ای برای درمان اختلال در تخمک گذاری زنان نابارور

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به چگونگی تغذیه برای درمان نابارووری، گفت: با رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای بیش از ۶۵ درصد زنانی که به علت اختلال در تخمک گذاری نابارور هستند، درمان می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مجید کاردیش با اشاره به تأثیر تغذیه مناسب در درمان نابارووری اظهار کرد: عمل لقاح و تشکیل نطفه، نیازمند واکنش‌های زیستی بسیار پیچیده است اما در بیشتر اوقات به خوبی انجام می‌شود؛ با این وجود تعدادی از زوجین در باروری دچار مشکل می‌شوند. وی افزود: به نظر می‌رسد شیوع نابارووری در ایران مقداری از متوسط جهانی که ۱۲ تا ۱۵ درصد است بالاتر است ممکن است این ساله علت‌های بسیار گوناگونی داشته باشد و به همین دلیل روش‌های بسیار پیشرفته و متنوعی برای درمان نابارووری معرفی شده و در حال استفاده است.

شایع‌ترین علت‌های نابارووری زنان

کاردیش بیان کرد: یکی از شایع‌ترین علت‌های نابارووری در زنان، عدم تخمک‌گذاری منظم است. با مطالعات طولانی مدت بر تعداد نمونه‌های زیاد مشخص شده که با چند کار ساده که بخش مهم آن‌ها مرتبط با تغذیه است می‌توان تعداد بسیار زیادی از زنان نابارور را که علت نازایی آنان اختلال در تخمک‌گذاری است درمان کرد. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: در افراد دچار اضافه وزن یا چاقی، کاهش وزن یکی از مهم‌ترین کارها برای درمان نابارووری است. البته باید توجه کرد که لازم نیست حتما به وزن ایده‌آل رسید و چند پوند تنها تا ۱۰ درصد از وزن کاهش یابد کمک زیادی به درمان نازایی خواهد شد.

راه‌های درمان نابارووری با تغذیه صحیح

وی افزود: بهترین نوشیدنی آب است. البته مقدار متعادل چای یا قهوه مشکل بزرگی برای باروری ایجاد نمی‌کند اما باید به مصرف نوشابه‌های گازدار باید توجه خاصی کرد و تا حد امکان از مصرف آن‌ها خودداری کرد. این متخصص تغذیه و رژیم درمان، گفت: بهترین و سالم‌ترین نوع روغن در رژیم غذایی زنان نابارور روغن‌های مایع غیر اشباع یا یک پیوند دوگانه است که در روغن زیتون به فراوانی وجود دارد. اسیدهای چرب اشباع که در روغن‌های حیوانی یا جامد و محصولات گوشتی پرچرب وجود دارد باید تا حد امکان در این نوع رژیم‌های غذایی محدود شود. وی افزود: از طرف دیگر اسیدهای چرب ترانس که یک نوع از اسیدهای چرب هستند، در این زمینه بسیار زیان‌آور است؛ این نوع اسیدهای چرب در بسیاری از انواع فست فودها و روغن‌های جامد وجود دارد. عضو هیات علمی گروه آموزشی تغذیه دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز بیان کرد: بدن همواره به پروتئین نیاز دارد اما توصیه می‌شود در رژیم‌های غذایی برای درمان نازایی، بخش زیادی از پروتئین از منابع غذایی گیاهی مثل حبوبات و غلات کامل تامین و از مصرف مقادیر زیاد گوشت و پروتئین‌های حیوانی پرهیز شود. وی با اشاره به تاثیر دریافت کافی آهن و اسید فولیک در باروری عنوان کرد: در درمان زنان نابارور باید به دریافت کافی آهن و اسید فولیک توجه کرد اما برای مصرف کافی آهن افرادی که در حال تلاش برای درمان نابارووری هستند نباید مقدار زیادی گوشت مصرف کنند و می‌توان برای این منظور از مکمل‌های آهن و اسید فولیک هم استفاده کرد. کاردیش بیان کرد: انجام ورزش و فعالیت بدنی از توصیه‌های ضروری برای همه مردم است اما انجام آن برای درمان نابارووری بسیار مهم است. ورزش‌های مناسب ورزش‌های با شدت متوسط هستند و باید از ورزش‌های با شدت زیاد خودداری کرد. انجام ورزش علاوه بر کمک به درمان نابارووری به کاهش وزن اضافه نیز کمک می‌کند. عضو هیات علمی گروه آموزشی تغذیه دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: به بیشتر افرادی که وزن اضافه وزن یا چاقی هستند و برای آن‌ها رژیم غذایی تنظیم می‌شود توصیه می‌شود که تا حد امکان از همه گروه‌های غذایی و انواع کم چرب آن‌ها استفاده کنند اما استثنائا در درمان تغذیه‌ای زنان نابارور توصیه می‌شود مقدار مورد نیاز لبنیات از انواع بر چرب تامین شود البته این توصیه تنها تا موقعی است که باردار اتفاق بیفتد و ضروری نیست که در کل دوران بارداری همچنان لبنیات پرچرب مصرف شود. وی گفت: به نظر می‌رسد که با رعایت این توصیه‌ها بیش از ۶۵ درصد زنانی که علت نازایی آنان اختلال در تخمک‌گذاری است درمان شوند. هر چند که مخاطب اصلی این توصیه‌ها زنان هستند اما قطعاً رعایت تعدادی از این موارد از جمله کاهش وزن اضافه و پرهیز از مصرف نوشابه‌های گازدار برای درمان نابارووری مردان نیز توصیه می‌شود.

انجام سالانه بیش از ۴.۵ میلیون ماموریت اورژانس در سراسر کشور

وزیر بهداشت با اشاره به رشد و تقویت اورژانس در دوران بعد از انقلاب، گفت: در دوران قبل از انقلاب، فقط ۲۰ پایگاه اورژانس در کشور فعال بود اما امروز سه هزار و ۱۱۴ پایگاه اورژانس از جمله ۵۰ پایگاه اورژانس هوایی در نقاط مختلف کشور فعال است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، بهرام عین‌اللهی در آیین افتتاح همزمان ۷۲ پایگاه اورژانس پیش بیمارستانی در سراسر کشور، گفت: از بزرگترین افتخارات اورژانس، خدمات‌رسانی در دوران دفاع مقدس است که نیاز به مستندسازی و امکانی آن در جامعه احساس می‌شود. در آن دوران، ستاد تخلیه مجروحان در فرودگاه‌ها توسط اورژانس فعال بود که نقش مهمی در انتقال مجروحان داشت. وی با اشاره به فعالیت ۲۴۶ دستگاه موتورلانس در کشور، گفت: در اوایل انقلاب تعداد نیروی اورژانس فقط ۱۵۰ نفر بود اما امروز بیش از ۲۵ هزار نفر در این سازمان مشغول خدمت رسانی هستند و سالانه بیش از ۴.۵ میلیون ماموریت در سراسر کشور توسط اورژانس انجام می‌شود.

وزیر بهداشت گفت: خدمات اورژانس برای بیماران و مصدومان، رایگان است و امیدواریم خدمات نظام سلامت نیز با اجرای پزشکی خانواده و نظام ارجاع، رایگان یا با حداقل هزینه شود.

عین‌اللهی به فعالیت پنج دستگاه شناور اورژانس در جنوب کشور اشاره و تاکید کرد: نیروهای اورژانس در ایام کرونا که مردم در منازل و قرنطینه بودند، تلاش‌های ارزشمندی داشتند که در همان ایام، تعدادی از این عزیزان به شهادت رسیدند و اکثر نیروهای اورژانس نیز به کرونا مبتلا شدند چراکه خودشان را فدای مردم کرده بودند. اورژانس همچنین در واکسیناسیون سراسری علیه کرونا، مشارکت گسترده‌ای داشت.

وزیر بهداشت ادامه داد: در اورژانس نیاز به نوآوری و به روز بودن داریم؛ البته برخی از وسایل و تجهیزات انتقال علائم حیاتی بیماران در خدمات ۷۲۴ و ۲۴۷ مراکز درمانی بکار گرفته شده که امید واریم استفاده از این تجهیزات و خدمات جدید، تقویت شود. اورژانس همانند یک دانشگاه است و باید زمینه‌های رشد و ارتقای آن را فراهم کنیم.

وی با بیان اینکه اورژانس از مهمترین عناصر فعال نظام سلامت است، از فعالیت اورژانس به عنوان جهاد فی سبیل الله یاد کرد و گفت: نیروهای اورژانس، فرشته‌های نجات مردم هستند که قدردان تلاش‌ها و فعالیت‌های شبانه روزی آنها هستیم. عین‌اللهی خاطرنشان کرد: نیروهای اورژانس فعالیت ممتازی را در حوزه سلامت انجام می‌دهند چراکه در تمام ساعات شبانه روز و ایام سال از جمله تعطیلات و در شرایط اقلیمی متفاوت به بیماران و مصدومان، خدمت‌رسانی می‌کنند.

وی افزود: نیروهای اورژانس با وجود محدودیت‌ها، تحریم‌ها و مشکلاتی که دشمنان ایجاد کرده‌اند، نهایت تلاش خود را به کار می‌گیرند و همکارانی چابک، چالاک، علمی و حرفه‌ای و در اوقات حساس، نجات آفرین هستند.

وزیر بهداشت از ویژگی‌های کارکنان اورژانس را نظم و انضباط دانست و عنوان کرد: انضباط و عمل بهنگام در ۲۴ ساعت شبانه روز باعث شده تا این نیروها همواره آماده به خدمت باشند. از نظر ما، نجات جان بیماران و مصدومان، ثواب و اجری غیر قابل شمارش دارد.

عین اللهی تصریح کرد: نام و نشان اورژانس، نماد امید و زندگی است. مصدومان و بیماران در بحرانی‌ترین لحظات و شرایط به اورژانس پناه می‌آورند. باید از خیّرین سلامت نیز که در ساخت تعدادی از پایگاه‌های اورژانس در کشور مشارکت داشته‌اند، تقدیر کنیم.

مکث

عضو کمیسیون بهداشت مجلس مطرح کرد

خسارت سیگار بر نظام سلامت قابل جبران نیست

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، پیش‌بینی دولت از مالیات بر سیگار در بودجه سال آینده را نامناسب دانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فاطمه محمدبیگی با انتقاد از میزان مالیات در نظر گرفته شده برای هر نخ سیگار، گفت: بر اساس لایحه بودجه، ارائه شده از دولت، از ابتدای سال ۱۴۰۲ به قیمت خرده فروشی هر نخ سیگار تولید داخل یا نشان ایرانی مبلغ ۵۰ تومان، تولید داخل با انتقال بین المللی ۱۰۰ تومان و هر بسته ۵۰ گرمی تنباکوی قلیان داخلی ۲۰ هزار تومان به عنوان مالیات دریافت می‌شود. این ارقام ناچیز در حالی است که درآمد حاصل از مالیات بست شده برای دخانیات صرف بخش‌های سلامت و ورزش همگانی و ورزش بانوان خواهد شد.

وی افزود: در کشورهای همجوار و سایر کشورها مالیات بر سیگار در راستای ارتقاء سلامت چندین برابر است متأسفانه کشور ما ضعیف‌ترین کشور در اعمال مالیات بر دخانیات است که همین مسئله باعث رشد مصرف سیگار و کاهش سن اعتیاد در کشور شده است.

رئیس فراکسیون جمعیت و حمایت از خانواده مجلس در ادامه، یادآور شد: هر ساله، در حوزه مبارزه با مواد مخدر شهدای بسیاری را تقدیم می‌کنیم از سوی دیگر سیگار و دخانیات با نازل‌ترین قیمت در دسترس همگان از جمله نوجوانان و جوانان قرار می‌گیرد و در زمان اعمال مالیات کمترین مبلغ مورد نظر برای آن در نظر گرفته می‌شود این تحلیل‌ها با هیچ منطقی قابل جبران نیست.

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس اظهار کرد: مصرف سیگار سالانه منجر به مرگ ده‌ها هزار نفر در سال می‌شود و این تنها بخشی از خسارات جانی تولید مواد دخانی در کشور است که با هیچ رقم دلاری و ریالی قابل جبران نیست. بعلاوه خسارات مادی که از خود به جای می‌گذارد.

وی افزود: مصرف سیگار خسارات هنگفتی را به نظام سلامت کشور وارد می‌کند به گونه‌ای که امروز در کشور با رشد بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری‌های تنفسی، سکته مغزی، بیماری‌های دهان و دندان و پیری زودرس، پوست و انواع سرطان‌ها روبرو هستیم.

محمدبیگی با انتقاد از دولت در جهت دیده نشدن مالیات منطقی برای سیگار در بودجه سال آینده گفت: با در نظر گرفتن ۷ هزار میلیارد تومان مالیات بی‌تردید نمی‌توان عملکرد مثبتی در این راستا داشته باشیم؛ در کمیسیون بهداشت و درمان مجلس این مسئله را مورد توجه قرار خواهیم داد. دولت خواهیم کرد تا این مالیات به ۲۷ هزار میلیارد تومان برسد و درآمد حاصل از آن در حوزه تأمین آسوبالاس، اجرای بندهایی از قانون جوانی جمعیت، سلامت و بهداشت، تأمین بهداشت مدارس کشور و... صرف گردد.

وی افزود: لنظار می‌رفت سازمان برنامه و بودجه نسبت به رشد مالیات بر دخانیات با نگاه سلامت محور به میدان می‌آمد قطعاً در مجلس تلاش خواهیم داشت تا جلوی مافیای سیگار گرفته شود.

علت بروز تیک در کودکان

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله در خصوص تیک در کودکان، نکاتی را توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا، شکوفه رادفر در برنامه کودک و مادر شبکه سلامت، در تعریف تیک گفت: تیک‌ها، حرکات و اصوات تکراری، ناگهانی، غیر ارادی، ناموزون و کلیشه‌ای هستند، که به دو نوع صوتی و حرکتی که هر کدام نیز به دو نوع ساده و پیچیده وجود دارند، تقسیم بندی می‌شوند. وی از تیک‌های ساده صوتی، به صاف کردن صدا، سرفه مکرر بدون دلیل، خرناس کشیدن و ... نام برد و از تیک‌های حرکتی ساده؛ به پرش پلک، چشمک زدن، جمع شدن پره های بینی، جمع شدن اطراف دهان و... اشاره کرد.

شکوفه رادفر افزود: این تیک‌ها می‌توانند پیچیده باشند (تکرار کردن ناگهانی یک عبارت را، تیک صوتی پیچیده می‌گویند و درگیری بیش از یک گروه از عضلات را، تیک‌های حرکتی پیچیده می‌گویند، حرکات شانه، حرکات پیچیده سر و حرکات پیچیده دیگر)

این متخصص روانپزشکی کودک و نوجوان گفت: اگر فرد فقط تیک صوتی و یا تیک حرکتی داشته باشد که در یک دوره بیش از چهار هفته و کمتر از یک سال ادامه داشته باشد؛ تیک گذرا نامیده می‌شود. اما اگر تیک صوتی و یا حرکتی، برای یک دوره پیش از یک سال وجود داشته باشد (به شرط اینکه زیر سن ۱۸ سال باشد و با ایجاد اختلال عملکرد در فرد همراه باشد) تیک حرکتی یا صوتی مزمن نامیده می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه از «اختلال تیک توره» که بسیار جدی و مزمن است نام برد و گفت: افراد مبتلا به این بیماری، خصوصیاتی از جمله تیک‌های حرکتی متعدد، همراه با حداقل یک تیک صوتی دارند که به طور متناوب در طول یک سال تجربه می‌شود.

وی افزود: اختلال تیک توره، بیماری بسیار جدی محسوب می‌شود که تبعات متعددی برای فرد ایجاد می‌کند، این تبعات بسته به اینکه فرد در چه مقطعی از زندگی است، متفاوت خواهد بود. کودکان مبتلا به این اختلال، به دنبال سرزنش و تحقیر، معمولاً اعتماد به نفس پایینی دارند و با افت عملکرد تحصیلی روبه‌رو هستند، اگر به این دلیل، کودکان را از محیط آموزشی جدا کنند؛ ممکن است کودک به سمت افسردگی و اضطراب پیش برود، این کودکان برای ماندن در کنار همسالان خود ممکن است به رفتار خشم آمیز نیز متوسل شوند.

رادفر در پاسخ به این سوال که علت ایجاد تیک در کودکان چیست، گفت: مهم‌ترین عامل ژنتیک است، مادر مبتلا به تیک، بالاترین عامل ایجاد تیک در کودکان محسوب می‌شود. وی در پاسخ به این سوال که آیا استرس می‌تواند علت ایجاد تیک باشد، گفت: خیر، مگر اینکه فرد استعداد ژنتیکی ابتلاء به تیک را داشته باشد.

رادفر ادامه داد: ژنتیک عامل مهمی در انتقال بسیاری از بیماری‌ها است، به نظر می‌آید که در سیر تکامل کودک، در ناحیه از مغز (عقده‌های پایه‌ای) تفاوتی ایجاد شود، که فرد را مستعد ابتلاء به انواع تیک گرداند، که در شرایط پر استرس بروز پیدا می‌کند.

وی افزود: یکی دیگر از عوامل ابتلاء به تیک، عفونت استرپتوکوک گروه A(گلودرد چرکی) است.

رادفر به خانواده‌ها توصیه کرد: اگر کودک و نوجوان بلافاصله بعد از ابتلاء به گلودرد چرکی، دچار رفتارهای وسواس گونه یا انواع تیک شد، حتماً به متخصص اطفال و یا روانپزشک مراجعه کنند. وی همچنین از عوامل پر استرس و تنش زا، به عنوان دیگر علل ایجاد کننده تیک، نام برد و گفت: اگر کودک در معرض استرس قرار بگیرد، مانند تولد فرزند دیگر، تغییر محل سکونت، تغییر محل مدرسه و اتفاقات استرس زای دیگر، احتمال بروز تیک وجود دارد.

رادفر در پاسخ به این سوال که آیا عوامل قبل از تولد نیز می‌تواند در بروز تیک در کودک تأثیر گذار باشد، گفت: تب مادر در دوران بارداری، استرس مادر در این دوران، ابتلای مادر باردار به بعضی از عفونت‌ها به خصوص آنفلوانزا و شرایط زایمان و تولد کودک نیز، از جمله دیگر دلایل ابتلای کودک به تیک است.

وی در پاسخ به این سوال که بهترین اقدام برای کودکان مبتلا به تیک چیست، گفت: اولین اقدام، آرام نگه داشتن محیط است، محیط بدون استرس مهم‌ترین راه درمان است، البته درمان دارویی و روانشناختی برای این کودکان نیز الزامی است، به خصوص در مورد تیک‌هایی که طولانی مدت وجود داشته باشند. رادفر به خانواده‌ها توصیه کرد: به بازی‌های رایانه‌ای این کودکان نظارت داشته باشید، زیرا اگر این کودکان در هنگام بازی تحت استرس قرار گیرند، با مشکلات بیشتری مواجه خواهند شد.

مینیمال
هایی برای زندگی
قیصر امین‌پور
Minimalha
خیال غرق شدن در نگاه ژرف تو بود
که دل زدیم به دریای بی‌خیالی‌ها
@Minimalhaiebarayezendegi @Minimalhai @MinimalOrLife

تازه‌های سلامت

بهترین غذا در کاهش وزن و افزایش طول عمر کدام است؟

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف غذاها با فیبر بالا با طول عمر بیشتر مرتبط است با این حال، این غذاها نباید فراوری شده باشند

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، فیبرهای غذایی، کربوهیدرات‌های غیرقابل هضم هستند زیرا بدن ما نمی‌تواند آنها را به قند تجزیه کند. فیبر به بدن کمک می‌کند تا قند خون را کنترل کند و باعث می‌شود برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. مصرف ۳۵ گرم فیبر در روز خطر مرگ زودهنگام را به میزان بیش از یک‌سوم کاهش می‌دهد.

کارشناسان می‌گویند که مصرف زیاد فیبر باعث افزایش امید به زندگی، بهبود سطح قند خون و کاهش وزن می‌شود اما غذاهای فرآوری شده این اثرات مفید را ندارند.

نتایج تحقیق کنونی نشان داد که مصرف ۳۵ گرم فیبر در روز در مقایسه با افرادی که فقط ۱۹ گرم فیبر در روز مصرف می‌کنند، احتمال مرگ زودهنگام را تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهد.

غذاهای غنی از فیبر شامل میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و آجیل است.

دکتر فدو رونولفز، محقق ارشد این تحقیق گفت: چند راه مختلف برای افزایش مصرف فیبر خود امتحان کنید، تا دریابید چه چیزی برای شما بهتر است.

اگر نان تصفیه‌شده می‌خورید، سعی کنید رژیم غذایی خود را به نان سبوس‌دار تغییر دهید. برنج قهوه‌ای و پاستا قهوه‌ای را امتحان کنید، سعی کنید نصف قوطی حبوبات را به غذاهای خود اضافه کنید.

در این مطالعه، بزرگسالان مبتلا به پیش دیابت که غذاهای غنی از فیبر مصرف می‌کردند، سطح کلسترول و قند خون کمتری داشتند همچنین وزن خود را کاهش دادند.

مطالعه دیگری نشان داده است که همه غذاها دارای فیبر برابر نیستند به عنوان مثال، غلات کامل سرشار از فیبر هستند اما اثرات مفید آنها برای سلامتی با فرآوری ضعیف می‌شود.

از شرکت‌کنندگان خواسته شد که به مدت دو هفته غذاهای سبوس‌دار فرآوری نشده یا کمتر فرآوری شده مانند برنج قهوه‌ای، جو کامل و نان سبوس‌دار تهیه شده با آرد درشت آسیاب شده مصرف کنند.

در دو هفته بعد، آنها بیشتر غذاهای سبوس‌دار فرآوری شده مانند نان سبوس‌دار و جو و نان سبوس‌دار تهیه شده با آرد ریز آسیاب شده مصرف کردند.

پروفسور جیم مان، محقق این تحقیق گفت: غذاهای سبوس‌دار در حال حاضر به‌طور گسترده‌ای به عنوان مواد غذایی مفید شناخته می‌شوند اما به‌طور فزاینده‌ای محصولات موجود در قفسه‌های سوپرمارکت فوق‌فرآوری هستند.

مصرف غذاهای سبوس‌دار با حداقل فرآوری نشان داد که شرکت‌کنندگان بعد از وعده‌های غذایی خود سطح قند خون را بسیار بهبود می‌بخشند و در طول روز نوسانات کمتری در سطح گلوکز خون داشتند.

در طول دوره مطالعه، از افراد خواسته شد که وزن خود را حفظ کنند اما نتایج نشان داد که آنها در دو هفته اول مصرف غلات کامل فرآوری شده کمتر وزن خود را کاهش دادند و در دو هفته دوم مصرف غذاهای غلات کامل، وزن کمتری داشتند.