گوناگون

قرنطینه ۶۰ بیمار مشکوک به کرونا در مبادی مرزی کشور

رئیس سازمان امداد و نجات گفت: در طرح مراقبت بهداشتی پیشگیری از شیوع بیماری کرونا در مبادی مرزی رسمی کشور، ۶۰ فرد مشکوک به کرونا قرنطینه شدند.

به گزارش پیام آشنا، مهدی ولی پور - رئیس سازمان امداد و نجات هلال احمر گفت در طرح مراقبت بهداشتی پیشگیری از شیوع بیماری کرونا در مبادی مرزی رسمی کشور که با همکاری جمعیت هلال احمر همراه و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در حال انجام است، از ۴۲ هزار و ۹۵ نفر از مسافرین ورودی به کشور تست فوری کرونا گرفته شده است. وی افزود: با توجه به نتایج این تست‌ها نیز ۶۰ نفر از افراد مشکوک به این ویروس، قرنطینه شدند.

کاهش ۵۰ درصدی اهدای عضو با شیوع کرونا

رئیس مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های وزارت بهداشت با بیان اینکه با شیوع کرونا در سال گذشته شاهد کاهش ۵۰ درصدی اهدای عضو بودیم، گفت البته در همین شرایط کرونا ۴۰ قلب اهدایی از نقاط مختلف کشور به جاهای دیگر منتقل شده که کار پیچیده و بسیار بزرگی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهدی شادنوش در زمینه وضعیت اهدای عضو در کشور، گفت: علی‌رغم اینکه در بهمن ماه سال ۱۳۹۸ به بالاترین میزان اهدای عضو در کشور در طول سال‌هایی که اهدای عضو در کشور فعال است، رسیده بودیم، اما متأسفانه با شیوع ویروس کرونا، مقداری در این زمینه دچار اختلال شدیم به طوری که در سال ۱۳۹۹ اهدای عضوهای ما ۵۰ درصد کاهش یافت که البته هر چه که تا پایان سال پیش رفتیم، بهتر شد. وی افزود: امیدواریم در سال ۱۴۰۰ با همت همه رسانه‌ها و خانواده‌هایی که می‌توانند در روزهای مبادا تصمیمات قاطعی بگیرند، امیدبخش زندگی‌های دیگران باشند. اگر در سال ۱۴۰۰ بتوانیم به شرایط سال ۱۳۹۸ بازگردیم اتفاق بسیار بزرگی رخ داده است. شادنوش گفت: تا سال ۱۳۹۸ PMP ما یعنی شاخص بین‌المللی اهدای عضو به ازای هر یک میلیون نفر ۱۴۷ بوده است. وی تأکید کرد: البته در همین شرایط کرونا ۴۰ قلب اهدایی از نقاط مختلف کشور به جاهای دیگر منتقل شده که کار پیچیده و بسیار بزرگی است.

شادنوش درباره وضعیت داروهای بیماران پیوندی نیز گفت: علی‌رغم همه تحریم‌ها و فشارهای ناجوانمردانه‌ای که آمریکایی‌ها به تولیدکنندگان و کمپانی‌های داروهای پارداتی ما وارد کردند و دچار مشکل بودیم، اما خوشبختانه دچار بحران نشدیم و با هر مشکلی که بوده این داروها تا کنون فراهم شده است.

فاصله مناسب فرزندآوری

مدیر کل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، در ارتباط با وضعیت باروری در کشور و روند کاهشی جمعیت، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سید حامد برکاتی، اظهار کرد: پس از اجرای آزمایشی سند ملی صیانت از جمعیت در ۴ استان، اجرای کشوری آن در دستور کار قرار گرفت و از ۳۰ اردیبهشت و همزمان با روز ملی جمعیت در کشور اجرا شد. وی افزود: یکی از معضلات اجرایی شدن برنامه‌ها، تأمین منابع مالی است اما در این راستا با دستور و همکاری وزیر و معاون بهداشت وزارت بهداشت، ۱۳۰ میلیارد تومان جهت اجرای برنامه صیانت از جمعیت به دانشگاه‌های علوم پزشکی تخصیص داده شد.

مدیر کل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت تاکید کرد: برنامه صیانت از جمعیت، برنامه همه معاونت‌های وزارت بهداشت است و فقط مربوط به معاونت بهداشت این وزارتخانه نیست. معاونت توسعه مدیریت و منابع اقدماتی همچون صیانت از اعتبارات باروری، تأمین مالی درمان ناباروری، اعمال تسهیلات حمایتی بقوان کارمند و تأمین نیروی انسانی را انجام داده است. وزارت بهداشت تنها دستگاهی است که پرسنل رسمی آن ۹ ماه مرخصی و مرخصی ساعتی بانوان را رعایت می‌کند. برکاتی یادآور شد: معاونت درمان وزارت بهداشت اقدامات بسیار مهمی همچون ترویج زایمان طبیعی رایگان، راه اندازی و تجهیز هزار و ۸۰۰ واحد LDR (واحدهای اختصاصی زایمان)، توسعه خدمات زایمان بی درد، برگزاری دوره‌های توانمندسازی ارائه دهندگان خدمات زایمان، بازنگری تعرفه خدمات زایمان، کاهش ۵۵ درصدی سزارین، بهسازی و تکمیل ۲۴ مرکز دولتی دانشگاهی درمان ناباروری، پوشش حمایتی دارو و درمان و اعمال جراحی از زوجین ناباروری و مراقبت و نظارت بر سقط‌های غیرقانونی را انجام داده است. وی تصریح کرد: چندین اقدام در راستای صیانت از جمعیت بین دو معاونت بهداشت و درمان وزارت بهداشت انجام شده که یکی از آنها امضای تفاهم نامه ادغام خدمات ناباروری در نظام شبکه بهداشتی کشور بوده است. در حال حاضر زوجین ناباروز به ما مراجعه می‌کنند اما ناباروری از ابتدا قابل درمان است و در این زمینه غربالگری از خانه‌های بهداشت آغاز می‌شود. مدیر کل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: معاونت‌های تحقیقات و فناوری، آموزشی، حقوقی، امور مجلس و استان‌ها، فرهنگی و دانشجویی و سازمان غذا و دارو نیز برنامه‌های مفصلی در زمینه صیانت از جمعیت تهیه و ارسال کرده اند. برکاتی یادآور شد: آموزش‌های هنگام ازدواج از ۲ ساعت به ۶ ساعت افزایش پیدا کرده و با فراهم کردن زیرساخت‌های مورد نیاز، امکان ارائه این آموزش‌ها به صورت مجازی با توجه به همه گیری بیماری کووید ۱۹ وجود دارد. وی با اشاره به انجام دو بررسی ملی در زمینه سقط جنین و ناباروری گفت: در مطالعه بررسی شیوع ناباروری در کشور که به تازگی انجام شده، نشان می‌دهد که ۱۲ درصد از زوجین کشور دارای ناباروری اولیه و ۱۶.۴ درصد از آنها دارای ناباروری ثانویه هستند که البته باور ما این است که با شروع ادغام خدمات ناباروری در نظام شبکه بهداشتی کشور، این آمارها رو به کاهش خواهد رفت.

مدیر کل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت تأکید کرد: در حال حاضر تمام منابع معتبر دنیا، فاصله مناسب فرزندآوری را بین ۱۸ تا ۲۴ ماه می‌دانند. با همکاری و تعاملاتی که با انجمن‌های علمی داشتیم، به این نتیجه رسیدیم که فاصله مناسب فرزندآوری برای زنان کمتر از ۳۵ سال، ۱۸ تا ۲۴ ماه است و برای زنان بیشتر از ۳۵ سال، فاصله مناسب، حداقل ۱۲ ماه است. در حال حاضر ۱۷ درصد از باروری‌های کشور، بعد از سن ۳۵ سالگی است و زوجین، باروری خود را به تأخیر می‌اندازند.

یک جرعه کتاب

والدین سمی
روش‌های کاربردی برای مقابله با رفتارهای مضر والدین و چگونگی حل مشکلات رفتاری آن‌ها
نویسنده: سوزان فوروارد
مترجم: شیرین یزدانی
انتشارات ارمغان گیلار

پیام آشنا: کتاب والدین سمی نوشته سوزان فوروارد با ترجمه شیرین یزدانی منتشر شده است. این کتاب روش‌های کاربردی برای مقابله با رفتارهای مضر والدین و چگونگی حل مشکلات رفتاری آن‌ها را به خواننده معرفی می‌کند.

درباره کتاب والدین سمی

کتاب والدین سمی نوشته شده است تا حرف دل بیشتر آدم‌ها را بزند. این کتاب از آسیب‌هایی صحبت می‌کند که بسیاری از انسان‌ها هرگز به خودشان اجازه نمی‌دهند حتی درباره آن فکر کنند. ترس، احترام، اعتماد و باور خانواده به والدین از مجموعه عواملی هستند که باعث می‌شوند ما به آسیب‌های احتمالی ناشی از تربیت نادرست خود توجه نکنیم. سوزان فوروارد در این کتاب چنین مسائلی را با خواننده مطرح می‌کند. او به مخاطب کمک می‌کند ریشه برخی از آسیب‌های روانی اش را پیدا کند و بعد از شناخت آنها، راهی برای رد شدن از این آسیب‌ها پیدا کند.

خواندن کتاب والدین سمی را به چه کسانی پیشنهادمی‌کنیم

کتاب والدین سمی برای شماست اگر در دوران کودکی یا نوجوانی قربانی رفتارهای نادرست والدین‌تان بودهاید. برای شناخت آسیب‌هایی که دیده‌اید، نحوه برخورد با آنها درمانشان، این کتاب را بخوانید. همچنین پیشنهاد دادن این کتاب به افرادی که احساس می‌کنید آسیب‌هایی از این جنس دیده‌اند، مفید است.

الزامات ستاد ملی کرونا برای نامزدهای انتخابات؛

کارناوال‌های تبلیغاتی، ممنوع

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا درباره پروتکل‌ها و تصمیمات اتخاذ برای چگونگی برگزاری انتخابات و تبلیغات نامزدها در شرایط فعلی کرونا توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علیرضا رئیسی در حاشیه جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا، درباره تصمیمات اتخاذ شده برای انتخابات پیش رو گفت: در خصوص پروتکل‌های انتخابات هدف اصلی ما این است که محیط به گونه‌ای سالم باشد و رعایت پروتکل‌ها به گونه‌ای اطمینان بخش باشد که منجر به مشارکت پر شکوه مردم شود. وی افزود: پر واضح است که اگر مردم از نظر سلامتی احساس اطمینان نکنند ممکن است برای شرکت در انتخابات تردید کنند. بنابراین باید کلندبدهای محترم کاری کنند که حداکثر رعایت پروتکل‌ها به عمل آید تا مردم با خیال راحت در انتخابات شرکت کنند. بنابراین ما اصل را بر تبلیغات حداکثری گذاشتیم و تجمعات باید به حداقل برسد. رئیسی تاکید کرد: هرگونه تجمع در فضای بسته برای نامزدها ممنوع است. این اماکن از قبیل سالن اجتماعات، مساجد، سالن ورزشی، سالن پذیرایی و... به جز موارد خاص در صدا و سیما که به شکل نشست خبری و با جمعیت محدود برگزار می‌شود. اما در فضای باز این امکان وجود دارد که نامزدهای انتخاباتی با رعایت پروتکل‌ها و فاصله گذاری فیزیکی بتوانند سخنرانی کنند. این مراکز همچون استادیوم‌های روباز، فضای باز مدارس و سایر سازمان‌هایی که چنین محیطی دارند است. وی افزود: در ۸ متر مربع در فضای باز یک نفر حضور داشته باشد. استادیوم‌های ورزشی بزرگ می‌توانند با ۳۰ درصد ظرفیت در فضای باز فعال باشند. مسئولین باید به گونه‌ای برنامه ریزی کنند که درب ورود و خروج مجزا باشد تا سبب تجمع نشود و کلیه شیوه‌نامه‌های بهداشتی باید رعایت شود. وزارت ورزش و جوانان و سایر دستگاه‌هایی که دارای ظرفیت با محیط باز هستند در مراکز استانی و شهری باید با نامزدها همکاری کنند تا مراکز را در اختیارشان قرار دهند.

رئیسی ادامه داد: وزارت کشور و استانداران موظف شدند در هر استان مکان مناسب مطلق با شرایط وزارت بهداشت در اختیار نامزدها قرار دهند. هرگونه تجمع در فضای سربسته ممنوع است. البته برای ستادهای انتخاباتی با توجه به رنگبندی شهرستان‌ها در مناطق قرمز ۱۵ نفر، نارنجی ۲۰ نفر و زرد ۳۰ نفر می‌توانند در فضای بسته با رعایت پروتکل‌ها حضور داشته باشند. هرگونه مراسم استقبال و راه اندازی کارناوال تبلیغاتی ممنوع است.

وی افزود: از طرفی صدا و سیما نقش مهمی بر عهده دارد و برای کاهش تجمعات میزان برنامه‌های خود را افزایش داده است. تقریبا زمان نسبت به دوره قبل ۲ برابر شده است و این بسیار کمک کننده است. برای کاهش تجمعات وزارت ارتباطات موظف است ترتیبی اتخاذ کند تا اختلال اینترنتی به حداقل برسد.

رئیسی گفت: در انتخابات ریاست جمهوری رئیس ستاد مرکزی و ستادهای استانی و شخص نامزدها باید مسئولیت بپذیرند تا از رعایت پروتکل‌ها اطمینان حاصل کنیم.

معاون بهداشت وزارت بهداشت ادامه داد: در زمان رای گیری تعداد صندوق‌ها افزایش یافته و تمهیدی اندیشیده شده که فاصله گذاری برای افرادی که می‌خواهند رای دهند رعایت شود و صف با فاصله باشد و خط کشی منظمی وجود داشته باشد و بیشتر در فضای باز حضور داشته باشند، درست است که صندوق‌ها ممکن است در فضای بسته باشد اما به گونه‌ای تنظیم کنند که تعداد افرادی که وارد فضای سربسته می‌شوند حداقلی باشد. امیدواریم با حداکثر تلاش انتخابات پرشور با سلامتی و مشارکت بالا داشته‌باشیم.

بدانیم

چه مواد غذایی را باید در واکسیناسیون کرونا مصرف کنیم؟

با توجه به شروع واکسیناسیون، تغذیه مناسب در این دوران برای تقویت سیستم ایمنی و اثر بخشی بیشتر آن نقش بسزایی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، برای تزریق واکسن به رژیم غذایی خاصی نیاز نیست اما لازم است مولدی را قبل و بعد از واکسیناسیون مصرف کنیم و یا از آن پرهیز شود تا علائم و عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون به حداقل رسیده و سیستم ایمنی تقویت شود.

توصیه می‌شود که شب قبل از واکسیناسیون خواب خوب و راحتی داشته باشید زیرا خواب کافی همراه با آرامش، نقش مهمی در آماده سازی سیستم ایمنی بدن و تقویت آن ایفا می‌کند. خواب خوب، آرام و پیوسته همچنین به دفع مواد زاید از بدن کمک می‌کند.

از کار کردن با هر گونه دستگاه الکترونیکی همچون گوشی همراه و کامپیوتر و تماشای طولانی مدت تلویزیون از حداقل یک ساعت قبل از خواب تا حد امکان پرهیز کنید. این کار باعث می‌شود بتوانید خواب راحت و عمیقی را تجربه کنید و بدن شما بتواند در آرامش کامل تا صبح استراحت کند.

چه مواد غذایی بیشتر بخوریم؟

مواد غذایی ضد التهاب: یک رژیم غذایی سالم که در طولانی مدت رعایت شود پاسخ ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد و به ما کمک کند تا بهتر با عفونت‌ها مبارزه کنیم و پاسخ ایمنی به واکسیناسیون را تقویت کنیم مصرف بیشتر غذاهای تازه و طبیعی مانند میوه‌ها، سبزیجات، ماهی‌های چرب، آجیل و مغز دانه‌ها به کارکرد بهتر سیستم ایمنی بدن شما کمک می‌کند زیرا التهاب کمتری در بدن ایجاد می‌کنند. خوردن غذاهای ضد التهاب پس از تزریق واکسن می‌تواند کمک کننده باشد بطور مثال زردچوبه ادویه‌ای است که خاصیت ضد التهابی دارد و می‌تواند به غذا اضافه کرده یا در چای مصرف کنید. همچنین ماهی نوعی غذای ضد التهاب محسوب می‌شود ماهی آزاد، خال مخالی، ساردین و شاه ماهی و روغن ماهی بیشترین امگا ۳ را به‌عنوان عامل ضد التهابی دارند. آجیل، بادام، گردو و روغن زیتون فرابکر نیز از مواد غذایی ضد التهاب محسوب می‌شوند.

مواد مغذی تقویت کننده سیستم ایمنی: خوردن غذای بسیار مغذی حاوی انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی بویژه زینک و ویتامین C به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

البته این به آن معنی نیست که مصرف مکمل‌ها سبب عملکرد بهتر واکسن می‌شود.

آب و مایعات فراوان: تامین آب بدن به میزان کافی قبل و بعد از تزریق واکسن کووید بسیار مهم است. مصرف مایعات کافی نه تنها سبب عملکرد بهتر بدن در شرایط جدید واکسیناسیون می‌شود، بلکه سبب می‌شود از افت فشار افرادی که معمولا ترس از آمپول و یا واکسن دارند نیز جلوگیری کند. افرادی که ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، فشار خون بالا یا بیماری های ریوی هستند در خصوص میزان مصرف مایعات باید با پزشک خود مشورت کنند. مواد غذایی آبدار مانند میوه‌ها، سبزیجات، انواع سوپ و آبگوشت علاوه بر کمک به تامین آب بدن، سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می‌کند. همچنین در صورت ایجاد تب بعد از واکسیناسیون، توصیه می‌شود مایعات به میزان فراوان نوشیده شود.

بر اساس این گزارش از مصرف غذاهای فرآوری شده نه فقط هنگام تزریق واکسن بلکه در تمام طول سال پرهیز کنید. روغن های گیاهی مانند روغن ذرت، روغن سویا و سایر مواد غذایی فرآوری شده (مانند فست فود، غذاهای سرخ شده و غذاهای کنسروی) که معمولا در بدن ایجاد التهاب می کنند، پرهیز کنید. بر اساس گزارش، اعلام وزارت بهداشت، تا کنون ۲ میلیون و ۴۲۲ هزار و ۷۶۵ نفر دوز اول واکسن کرونا و ۴۴۵ هزار و ۲۰۱ نفر نیز دوز دوم را تزریق کرده‌اند و مجموع واکسن‌های تزریق شده در این کشور به ۲ میلیون و ۸۶۷ هزار و ۹۶۶ دوز رسید.

استفاده از «معادل فارسی واژه‌های خارجی» در کتاب های درسی

رئیس سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی با تأکید بر استفاده از معادل فارسی واژه‌های بیگانه در کتاب‌های درسی، گفت: ممکن است در ابتدا این کار برای برخی سخت به نظر بیاید اما وقتی مطرح شود، خود در ذهن دانش آموزان نهادینه خواهد شد.

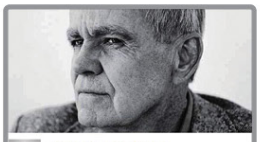
به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش وپرورش، حسن ملکی در جلسه ترویج زبان فارسی با اشاره به موضوع حفظ و ترویج زبان فارسی گفت: از سوی وزارت ارشاد نامه ای مبنی بر اجرای مصوبه قانونی ممنوعیت به کارگیری اسامی و عناوین واصطلاحات بیگانه رسیده است. در این نامه تأکید شده است که این قانون باید در وزارت آموزش و پرورش و سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی که با کتاب‌های درسی سروکار دارند، اعمال و شورای حفظ و ترویج زبان فارسی از سوی وزارت آموزش و پرورش، تشکیل و افراد ذی‌ربط دعوت شوند. ملکی افزود: یکسری عناوین خاص در برخی کتاب‌های درسی، بویژه در درس علوم، وجود دارد که غیرفارسی، لاتین و بیشتر زبان انگلیسی هستند. در حالی که فرهنگستان زبان و ادب فارسی معادل‌هایی را برای این واژه‌ها معین و ارسال کرده است. رئیس سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی گفت: شاید نتوان همه جا واژه‌های فارسی را جایگزین کرد، اما آنچه برای ما اهمیت دارد این است که باید به سمت معادل‌های فارسی حرکت کنیم ممکن است در ابتدا این کار برای برخی سخت به نظر بیاید اما وقتی مطرح شود، خود در ذهن دانش آموزان، نهادینه می‌شود. ملکی با اشاره به تدوین الگوی اجرای قانون ممنوعیت به کارگیری اسامی و عناوین و اصطلاحات بیگانه در کتاب‌های درسی گفت: گروهی از کلمات هستند که معادل‌های رایج فارسی ندارند و معادل‌ها طوری نیست که بشود آن‌ها را به آسانی در جهت آموزش و یادگیری پذیرفت که این اصطلاحات عمدتاً در درس علوم بیشتر مطرح هستند. احتمالاً در این بخش اندکی به چالش برخورد کنیم، چون فرهنگستان زبان و ادب فارسی و وزارت ارشاد معتقدند برای آن‌ها هم باید معادل فارسی انتخاب شود.

وی ادامه داد: بخش دیگری از این کلمات به زبان عربی هستند و شاید خیلی هم اسرار نباشد که جایگزین فارسی برایشان به کار رود، مانند «سلول». هم از این بابت که عربی زبان قرآن است و هم این که برخی به قدری جا افتاده که اگر بخواهیم معادل دیگری بیاوریم بسیار نا مأنوس خواهد بود و دسته دیگر کلماتی هستند که در کتاب های درسی و برنامه‌های درسی به کار رفته اند و معادل هم دارند که درباره آن ها یک کار ایجابی باید صورت بگیرد.

رئیس سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی با بیان این که در این الگو، چهار ملاحظه وجود دارد گفت: در اجرای قانون ممنوعیت به کارگیری اسامی و عناوین وواژه‌های بیگانه در کتاب های درسی، باید کتاب‌های فعلی که چندسال تازمان تدوین بسته‌های یادگیری جدید عمر خواهند داشت: مدنظر قرار بگیرند. اگر بخواهیم قانون را اجرا کنیم به طور طبیعی باید شامل کتاب های فعلی هم بشود چون کتاب های فعلی عمر یک ساله ندارند و اگر از سال ۱۴۰۱ بخواهیم بسته های یادگیری در هرحوزه یادگیری را تدوین و به صورت آزمایشی اجراکنیم شاید پنج تا شش سال طول بکشد. بنابراین نمی‌توان این کتاب‌ها را که چندسال عمر دارند، مورد توجه قرار ندهیم.

ملکی افزود: ملاحظه دوم این که یک دستورالعمل عینی و با جزئیات بیشتری برای خودمان نیاز داریم. ملاحظه سوم آنکه اگر ما مشوت با کارشناسان را در این موضوع لحاظ نکنیم ممکن است پذیرش این تصمیمات کمی دشوار باشد. چهارم این که جایگزین سازی معادل های فارسی به جای واژگان خارجی در ویراستاری زبانی که مدنظر ماست، خود به خود حاصل می‌شود و ویرایش زبانی خودش بخشی از این هدف را محقق سازد.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که آنچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

- کوریمک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

چاقی از عوامل مهم مرگ‌های زودرس در کشور

رئیس هفته سلامت گوارش گفت: سالانه ۳۸۰ هزار مرگ در کشور داریم که ۱۸ درصد آنها زیر ۵۰ سال بوده که شیوع چاقی یکی از عوامل این مرگ‌های زودرس است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، دکتر رضا ملکزاده افزود: چاقی از مهمترین عوامل شیوع بیماری‌ها و مرگ های زودرس است به طوری که ۲۰ درصد کودکان و نوجوانان ایرانی چاق شده اند و این رقم نسبت به ۱۵ سال گذشته هفت برابر شده و این زنگ خطری برای سلامت کشور است. وی اظهار کرد: ۵۰ درصد ایرانیان بالای ۵۵ سال فشارخون دارند، ۳۰ درصد جمعیت کشور کبد چرب دارند که سکته های مغزی و قلبی را افزایش داده و بر اساس مطالعات انجام شده روی ۱۸۰ هزار ایرانی در ۲۰ استان کشور، ۱۵ درصد مردم دیابت دارند که داروی مصرف می کنند و ۲۵ درصد افراد نیز در آینده دیابت می گیرند که چاقی از عوامل مهمترین عوامل بروز این بیماری ها است.

ملکزاده ادامه داد: متوسط مرگ در کشور بالای ۷۰ سال است در حالیکه ۴۷ درصد افراد فوت شده در سال ۲۰۱۷ در کشور زیر ۷۰ سال بودند و باید به مردم اطلاع دهیم که غذای مصرفی خود را کم کنند ورزش کنند و شیوه زندگی خود را تغییر دهند.

این فوق تخصص گوارش و کبد، بدترین نوع چاقی را چاقی شکمی دانست و اضافه کرد: زنان ایرانی بعد از ۴۰ سالگی دچار چاقی شکمی می شوند و دور شکم مردان اگر بیش از ۱۰۲ سانتی متر و زنان بیش از ۸۸ سانتی متر بود، چاقی شکمی دارند و باید با ورزش و رژیم غذایی درست و مناسب وزن خود را کاهش دهند.

به گفته ملکزاده، سه میلیون نفر نیز در کشور چاقی مفرط دارند و وقتی نمایه توده بدنی به بیش از ۴۰ می رسد، این عارضه ایجاد می شود توصیه می شود مردم به جای سه وعده، ۲ وعده غذای اصلی، میوه و سبزیجات روزانه مصرف کنند و روزانه نیم ساعت پیاده روی داشته باشند.

وی با اشاره به اینکه داروهای جدید برای درمان چاقی در دنیا وجود دارد، افزود: در دنیا ۳۰ نوع قرص لاغری تولید شده که ۱۵ نوع آن عوارض دارند و داروهای نسل جدید درمان چاقی، اشتها را از بین می برند و به صورت تزریقی هستند، در عین حال داروهای گیاهی لاغری مضر بوده و نارسایی کبد ایجاد می کند.

ملکزاده تصریح کرد: در هفته سلامت گوارش که از اول خرداد آغاز شده برنامه هایی از جمله اطلاع رسانی به مردم در مورد عوارض چاقی و بیماری های گوارشی، آگاهی بخشی به مسولان نظام سلامت و پزشکان از طریق برگزاری وبینار خواهیم داشت و به مردم توصیه می کنیم که عوارض چاقی را شناخته و برای کاهش وزن و مقابله با آن شیوه زندگی خود را اصلاح کنند.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، 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