گوناگون

آب و هوای گرم‌تر به معنای بدترشدن قوه‌بینایی است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد سالمندانی که در مناطق گرم‌تر زندگی می‌کنند، نسبت به افرادی که در مکان‌های خنک‌تر زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض آسیب‌دیدگی جدی بینایی هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، بر اساس مطالعه جدیدی که روی ۱.۷ میلیون نفر انجام شد، زندگی در مناطق با دمای متوسط ۶۰ درجه فارنهایت یا بالاتر، احتمال نابینایی یا مشکل بینایی حتی با عینک را افزایش می‌دهد.

«اسمه قولر تامسون»، محقق و مدیر مؤسسه «وره زندگی و پیری دانشگاه تورنتو کانادا»، می‌گوید: «این ارتباط بین احتمال بینایی و دمای متوسط شهرها بسیار نگران‌کننده است.»

وی در ادامه می‌افزاید: «با وجود تغییرات آب و هوایی، ما انتظار افزایش دمای جهانی را داریم. از اینرو نظارت بر اینکه آیا شیوع اختلال بینایی در بین افراد مسن در آینده افزایش می‌یابد بسیار مهم است.»

بر اساس این مطالعه، در مقایسه با افرادی که در شهرهای با دمای متوسط کمتر از ۵۰ درجه فارنهایت زندگی می‌کردند، احتمال اختلال شدید بینایی برای کسانی که در شهرهای با دمای متوسط ۵۰ تا ۵۴.۹۹ درجه زندگی می‌کردند، ۱۴ درصد بیشتر بود.

این خطر برای کسانی که در مکان‌هایی که میانگین دمای آن ۵۵-۵۹.۹۹ درجه است، ۲۴ درصد بیشتر بود. برای کسانی که در مناطق گرم‌تر زندگی می‌کنند، احتمال از دست دادن بینایی ۴۴ درصد بیشتر بود.

محققان ارتباط قوی‌تری را در سنین ۶۵ تا ۷۹ سال نسبت به افراد ۸۰ سال به بالا و برای مردان در مقایسه با زنان پیدا کردند.

به گفته محققان، مشخص نیست چرا دما چنین اثراتی بر بینایی دارد. محققان خاطرنشان کردند که علل بالقوه این ارتباط می‌تواند افزایش قرار گرفتن در معرض اشعه ماورا بنفش، آلودگی هوا، عفونت‌ها و کاهش اسید فولیک با افزایش دما است.

رابطه شکفت‌انگیز جویدن و دیابت نوع ۲

مهمت اسکان، محققی از دانشگاه بوفالو، آمریکا، توصیه‌ای به پزشکان معالج افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ دارد، وی می‌گوید که دندان‌های بیماران خود را بررسی کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایتک‌دیلی، نتایج تحقیقات اخیر اسکان که استاد یار بالینی در گروه پریودونتیکس و ریشه دندان در دانشکده دندانپزشکی دانشگاه بوفالو است، ارتباط قابل توجهی را بین عملکرد جویدن و سطح گلوکز خون در بیماران دیابت نوع ۲ نشان داد. به‌طور خاص، وی دریافت که بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ که توانایی کامل جویدن را حفظ می‌کنند، به میزان قابل توجهی سطح گلوکز خون پایین‌تری در مقایسه با افرادی که عملکرد جویدن ضعیفی دارند، نشان می‌دهند. این تحقیق گذشته‌نگر به داده‌های جمع‌آوری شده از ۹۴ بیمار مبتلا به دیابت نوع ۲ که در یک کلینیک سرپایی در بیمارستانی در انتاریو، ترکیه مراجعه کرده بودند، پرداخت. بیماران به دو گروه تقسیم شدند. گروه اول شامل بیمارانی بود که «عملکرد جوندهای» خوبی داشتند؛ دندان‌ها به‌قدر کافی درست روی هم قرار می‌گرفتند و به‌گونه‌ای با هم تماس داشتند که فرد بتواند غذای خود را به‌خوبی بجود. سطح گلوکز خون این گروه ۷.۴۸ بود. گروه دوم نمی‌توانستند خوب بجوند یا به‌هیچ وجهی توانایی جویدن نداشتند. زیرا دارای تعداد کمی دندان بودند یا هیچ دندانی نداشتند. سطح گلوکز خون آنان حدود دو درصد بالاتر، یعنی ۹.۴۲ درصد بود.

اهمیت جویدن

وقتی با خانواده و دوستان سر یک میز می‌نشینید، جویدن، چیزی است که هرگز به آن فکر نمی‌کنید. با این حال، وقتی همسرگر خود را گاز می‌زنید، چندین اتفاق شروع می‌شود. هضم، فرآیندی که در آن بدن شما مواد مغذی را از غذا استخراج می‌کند، زمانی شروع می‌شود که جویدن باعث تحریک تولید بزاق می‌شود. مواد مغذی که برای کاهش سطح گلوکز خون مهم هستند شامل فیبر است که تا حد زیادی از طریق جویدن غذاهای مناسب به‌دست می‌آید. همچنین گزارش شده است که جویدن واکنش‌هایی را در روده تحریک می‌کند که منجر به افزایش ترشح لسولین و هورمون‌ها می‌شود که احساس سیری را تقویت خواهد کرد و منجر به دریافت غذای کمتری می‌شود. کمتر خوردن احتمال اضافه وزن را که یک عامل خطر اصلی برای ابتلا به دیابت نوع ۲ است، کاهش می‌دهد.

مراقبت از دندان

اسکان گفت: علاقه بالینی ویژه من درمان بیماران دندانپزشکی است که به‌طور نظام‌مند در معرض خطر هستند. هدف تحقیق وی کمک به درمان‌های بهبود سلامت عمومی است. این تحقیق اشاره می‌کند که تا سال ۲۰۱۹، حدود نیم میلیارد نفر در سراسر جهان به دیابت مبتلا بودند و حداقل ۹۰ درصد از این بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ بودند. توجه به بهداشت دهان و دندان، بخاطر یک به‌بخشی از رویکرد مدیریت دیابت همراه با تشویق بیماران به حفظ وزن سالم، رژیم غذایی سالم و ترک سیگار تبدیل شده است. اسکان بیان کرد: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که رابطه قوی بین جویدن و کنترل سطح گلوکز خون در بیماران دیابت نوع ۲ وجود دارد. این تحقیق هیچ متغیر مستقلی که بتواند بر سطح گلوکز خون در بین افراد مورد مطالعه تأثیر بگذارد پیدا نکرد، زیرا هیچ تفاوت آماری بین آزمودنی‌ها از نظر شاخص توده بدنی، جنسیت، وضعیت سیگار کشیدن، داروها یا عفونت همه‌طور که توسط شمارش گلبول‌های سفید خون در لثه‌ا نشان داده شد، وجود نداشت. بهبود چشمگیر در مورد یک بیمار که در یک تحقیق در سال ۲۰۲۰، به رهبری اسکان توضیح داده شد، مرثای بالقوه بود. عملکرد جویدن از طریق ایمپلنت‌های دندانی و ترمیم ثابت مناسب را نشان می‌دهد. یک بیمار دیابت نوع ۲ که عملکرد جویدنش بدلیل از دست دادن دندان‌ها به‌شدت مختل شده بود، ابتدا با سطح گلوکز خون ۹.۱ مراجعه کرد. بیمار تغذیه را با استفاده از شیشه شیر و خوردن غذای کودک به‌دست آورد. چهار ماه پس از درمان با ترمیم ثابت کامل با ایمپلنت دهان، سطح گلوکز بیمار به ۷.۸ کاهش یافت و پس از ۱۸ ماه به ۶.۲ رسید.

عوارض‌کننده

بر اساس یافته‌های اسکان، نتایج تحقیقات نشان داده است که افزایش تنها یک درصدی سطح گلوکز خون با افزایش ۴۰ درصدی مرگ‌ومیر ناشی از بیماری قلبی عروقی یا اکسیمک قلب در میان افراد مبتلا به دیابت مرتبط است. سایر عوارض می‌تواند شامل بیماری کلیوی، آسیب چشم، نوروپاتی (آسیب عصبی) و بهبود آهسته زخم‌های ساده مانند بریدگی‌ها و تاول‌ها باشد. اسکان قاطعانه کرد: علاقه‌مند به تحقیقاتی هستم که می‌تواند سلامت مردم را بهبود بخشد. وی و یکی از محققان، دکتر بتری ای بایرام از گروه پزشکی داخلی، بیمارستان آموزشی و تحقیقاتی «حمیدیه» در استانبول، مشاگفته منتظر مطالعات بیشتری هستند که روابط علّی احتمالی بین نقوبت جویدن و سطوح گلوکز خون را بررسی می‌کند. یافته‌های این تحقیق در مجله PLOS ONE منتشر شده است.

زنان و خانواده

ضرورت مشاوره تغذیه پیش از بارداری

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، بر ضرورت انجام مشاوره تغذیه پیش از بارداری تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، لادن گیاهی درباره آثار بلندمدت و کوتاه‌مدت تغذیه بر قدرت باروری و دانشش یک بارداری خوب و موفق، گفت: مهمترین نکته‌ای که باید بدانیم این است که تغذیه هر فرد از دوران جنینی تا دوران بزرگسالی، بر قدرت باروری او اثر بلندمدت و ماندگار دارد. اما در کنار آثار بلندمدت تغذیه در کوتاه‌مدت نیز بر توان و کیفیت باروری ما اثرگذار است. به همین دلیل به همه زوج‌هایی که قصد بارداری دارند، چه به طور طبیعی و چه با استفاده از روش‌های کمک‌باروری، توصیه می‌شود دو تا سه ماه پیش از اقدام با شروع سیکل درمان مشاوره تغذیه انجام دهند تا از کفایت تغذیه‌ای ایشان اطمینان حاصل شود.

این متخصص تغذیه توضیح داد: آنچه از نظر تغذیه‌ای یک بارداری خوب را حمایت می‌کند، کار پیچیده و دشواری نیست. در واقع، غذا خوردن یک نیاز غریزی و فطری است و اصول سخت و پیچیده‌ای ندارد اما رعایت همین اصول و نکات ساده می‌تواند تأثیر مهمی بر کیفیت و نتیجه بارداری داشته باشد. وی درباره اختلالات تغذیه‌ای رایج در زوج‌های نابارور، گفت: آنچه بیش از همه در زوج‌های نابارور مشاهده می‌شود بی‌نظمی در زمان دریافت وعده‌های اصلی، مثل حذف صبحانه و بی‌نظمی در ترکیب دریافت است. کار مشاوران تغذیه این است که ترکیب درست مواد غذایی را متناسب با فرهنگ، سلایق و امکانات هر فرد، بین مواد غذایی به گونه‌ای تقسیم کنیم که نیاز بدن به تمام ویتامین‌ها، مواد معدنی، انرژی و املاح لازم تأمین شود.

گیاهی افزود: اگر خانم با دریافت نادرست و ناکافی مواد غذایی وارد بارداری شود، نمی‌تواند انتظار داشت که جنین به خوبی رشد کند. اما این تصور نادرستی است که فقط خانم‌ها برای یک بارداری موفق به مشاوره تغذیه نیاز دارند. نیمی از جنین از اسپرم تشکیل شده است و بنابراین، تغذیه آقایان نیز چه در بلندمدت و چه در کوتاه‌مدت بر قدرت باروری و نتیجه بارداری مؤثر است. وی ادامه داد: آنچه در اقلیمان بیشتر مشاهده می‌شود بی‌نظمی در دریافت مواد غذایی، دریافت میزان بالای روغن‌های اشباع، روغن‌های حاوی اسیدهای چرب ترانس، روغن جامد، گوشت‌های سرخ‌شده و حجیم، بالای نان و برنج در وعده‌های غذایی و کمبود فیبر، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها در وعده‌های غذایی روزانه است.

این متخصص تغذیه توضیح داد: برخی فکر می‌کنند اگر تمام مواد غذایی لازم را در یک وعده دریافت کنند یا از انواع مکمل‌ها استفاده کنند، اختلالات تغذیه‌ای جبران می‌شود. اما باید بدانیم که اگر نظم، میزان و کیفیت تغذیه روزانه‌مان متناسب با نیازهای‌مان نباشد، مثلاً اگر از روش‌های نامطلوب و مضر در غذاهای‌مان استفاده کنیم یا که برای فرد قابل اجرا و عملیاتی باشد، ما در مرکز درمان نابارویی این‌سبا خدمات مشاوره تغذیه را به همه زوج‌ها، چه آنها که قصد اقدام به بارداری طبیعی دارند و چه آنها که در سیکل درمان نابارویی با سقط مکرر قرار دارند، ارائه می‌کنیم و اصلاح برنامه غذایی می‌تواند نتایج بسیار مثبتی بر نتیجه درمان داشته باشد.

کنند که طی فرایند پخت، ارزش مواد غذایی کاهش پیدا نکند.

وی در پایان یادآور شد: به طور خلاصه، عملکرد ما در مشاوره تغذیه بر سه محور استوار است: غربالگری و دریافت شرح حال دقیق از عادات و شرایط تغذیه‌ای، ارائه یک برنامه غذایی شخصی‌سازی شده متناسب با شرح حال، نیازها و شرایط فرد و تعیین و تبیین اهداف تغذیه‌ای به نحوی که برای فرد قابل اجرا و عملیاتی باشد. ما در مرکز درمان نابارویی این‌سبا خدمات مشاوره تغذیه را به همه زوج‌ها، چه آنها که قصد اقدام به بارداری طبیعی دارند و چه آنها که در سیکل درمان نابارویی با سقط مکرر قرار دارند، ارائه می‌کنیم و اصلاح برنامه غذایی می‌تواند نتایج بسیار مثبتی بر نتیجه درمان داشته باشد.

«از هم پاشیدگی خانواده» و «کم شدن بعد خانوار»؛ معضل تمام کشورها

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری، از برگزاری رویداد ملی «خانواده و فرهنگ عامه» در طول سال جاری و برگزاری اختتامیه آن در سطح بین‌المللی طی سال آینده خبر داد و گفت: خانواده ایرانی می‌تواند با توجه به اصالت و ارزش‌های خود الگویی برای بسیاری از ملیت‌های دیگر باشد.

موفق خانواده هستند

به گزارش پیام آشنا، فسیه خزعلی در برنامه‌ای رادیویی، درباره برگزاری رویداد «خانواده و فرهنگ عامه» در سطح ملی و بین‌المللی، اظهار کرد: نقش خانواده و جایگاه آن برای تحکیم اهداف هر کشوری بی‌بدیل است و از این رو باید به استحکام و پایداری خانواده که می‌تواند نقشی اساسی در تربیت فرزندان و بعد کمی و کیفی جمعیت داشته باشد توجه کرد.

وی با بیان اینکه مبحث خانواده یک بعد اقتصادی و یک بعد فرهنگی دارد، تاکید کرد: خیلی اوقات از بحث فرهنگی خانواده غفلت می‌شود. در کنار مسائل اقتصادی یکی از علل مهم کم شدن جمعیت و بُعد خانواده، مساله فرهنگی نیز هست و از این رو ما نیاز داریم به طور ویژه به مساله خانواده بپردازیم.

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری، خاطر نشان کرد: خانواده ایرانی می‌تواند با توجه به اصالت و ارزش‌های خود الگویی برای بسیاری از ملیت‌های دیگر باشد. از این رو تلاش داریم امسال این رویداد در سطح ملی با یک سال متناسب با یوم و منطقه جغرافیایی استان‌ها برگزار می‌شود و سال آینده به شکل بین المللی اختتامیه آن را خواهیم داشت.

خزعلی درباره گروه‌های تشکیل شده برای فعالیت در این رویداد، توضیح داد: ما ۹ گروه را ایجاد کرده‌ایم. این ۹ گروه دارای سر گروه‌ها و دبیران متخصص این امر هستند که ظرفیت‌های کشور در ارتباط با خانواده را شناسایی عامه را ترویج می‌کنند؛ برپا کنیم. رویداد «خانواده و فرهنگ عامه» امسال در سطح ملی برگزار می‌شود و بعد در سطح بین المللی اختتامیه آن برپایی می‌شود.

وی درباره تدابیر اندیشیده شده برای برپایی این رویداد، بیان کرد: گروه‌هایی با همه کسانی که دست اندرکار مسائل فرهنگی هستند از قبیل شورای فرهنگ عمومی، صدا و سیما، میراث فرهنگی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، وزارت ارتباطات، سازمان محیط زیست، شهرداری تهران و کانون پرورش فکری و همه کسانی که به گونه‌ای دستی بر آتش فرهنگ خانواده دارند، تشکیل شده است. این همکاری صورت گرفته تا در این کار گروه‌ها که با همکاری گروه‌های مردمی و حلقه‌های میانی و با حمایت معاونت زنان انجام می‌شود، حرکتی شکل گیرد و رویداد را برپا کنیم. این رویداد در سطح ملی تا یک سال متناسب با یوم و منطقه جغرافیایی استان‌ها برگزار می‌شود و سال آینده به شکل بین المللی اختتامیه آن را خواهیم داشت.

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری، خاطر نشان کرد: خانواده ایرانی می‌تواند با توجه به اصالت و ارزش‌های خود الگویی برای بسیاری از ملیت‌های دیگر باشد. از این رو تلاش داریم امسال این وحدت و همگرایی در سطح ملی و جهانی در حوزه خانواده را با ارائه الگوها، بیان مطالب و مسائل فرهنگی در قالب برگزاری رویدادهایی که فرهنگ عامه را ترویج می‌کند؛ برپا کنیم. رویداد «خانواده و فرهنگ عامه» امسال در سطح ملی برگزار می‌شود و بعد در سطح بین المللی اختتامیه آن برپایی می‌شود.

وی درباره تدابیر اندیشیده شده برای برپایی این رویداد، بیان کرد: گروه‌هایی با همه کسانی که دست اندرکار مسائل فرهنگی هستند از قبیل شورای فرهنگ عمومی، صدا و سیما، میراث فرهنگی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، وزارت ارتباطات، سازمان محیط زیست، شهرداری تهران و کانون پرورش فکری و همه کسانی که به گونه‌ای دستی بر آتش فرهنگ خانواده دارند، تشکیل شده است. این همکاری صورت گرفته تا در این کار گروه‌ها که با همکاری گروه‌های مردمی و حلقه‌های میانی و با حمایت معاونت زنان انجام می‌شود، حرکتی شکل گیرد و رویداد را برپا کنیم. این رویداد در سطح ملی تا یک سال متناسب با یوم و منطقه جغرافیایی استان‌ها برگزار می‌شود و سال آینده به شکل بین المللی اختتامیه آن را خواهیم داشت.

خزعلی درباره گروه‌های تشکیل شده برای فعالیت در این رویداد، توضیح داد: ما ۹ گروه را ایجاد کرده‌ایم. این ۹ گروه دارای سر گروه‌ها و دبیران متخصص این امر هستند که ظرفیت‌های کشور در ارتباط با خانواده را شناسایی می‌کنند. این ۹ گروه شامل «موقفیت و مهارت خانواده»، گروه «مدیریت و تربیت و خانواده»، «ضد و لباس در خانواده»، «رسانه و خانواده»، «صرفه و تغذیه و خانواده»، «ازی و خانواده»، «محیط زیست و خانواده»، «فرهنگ و میراث ناملموس خانواده» و گروه «صلامت و تربیت و نشاط خانواده» است. این رویداد از اکنون در طول سال برگزار می‌شود و سال بعد اختتامیه آن در سطح بین المللی برگزار می‌شود.

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری همچنین درباره نحوه شرکت متقاضیان در این رویداد، تصریح کرد: سایتی اعلام می‌شود تا همه افرادی که ایتکار ابتدای، طرح و پیشنهاد ویژه‌ای در این زمینه دارند، آثار خود را ارسال کنند. ما استقبال می‌کنیم و امیدواریم این حرکت سکویی برای شناساندن خانواده ایرانی و ارتقاء و حمایت از خانواده ایرانی و در سطح بین المللی باشد و بتوانیم نوبدهایی داشته باشیم و الگوهایی از خانواده ایرانی ارائه دهیم. در حال حاضر در سطح بین الملل تشنه خانواده و الگوهای موفق خانواده هستند. از هم پاشیدگی خانواده‌ای و کم شدن بعد خانواده یکی از معضلات تمام کشورهاست که باعث کم شدن نشاط شده است. باید برای ارتقای وضعیت خانواده برنامه داشته باشیم.

روزنه

۶ گروه خوراکی که ریسک بیماری قلبی را کاهش می‌دهند

خوردن بیشتر قوالع میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، آجیل، ماهی و محصولات لبنی پرچرب، ممکن است به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، گزارش جدید محققان دانشگاه مک مستر کانادا نشان می‌دهد که اگر به اندازه کافی از شش غذای کلیدی مصرف نکنید، ممکن است در معرض خطر بیماری‌های قلبی عروقی قرار گیرید.

محققان دریافتند که مصرف میوه‌های کامل، سبزیجات، حبوبات، آجیل، ماهی و محصولات لبنی پرچرب، کلید کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی از جمله حملات قلبی و سکته است.

محققان مصرف این ۶ گروه مواد خوراکی را به شرح ذیل توصیه می‌کنند:

- ۳-۲ وعده در روز: میوه
- ۳-۲ وعده در روز: سبزیجات
- روزانه ۱ وعده: آجیل
- روزانه ۲ وعده: لبنیات
- ۳-۲ وعده در هفته: حبوبات
- ۳-۲ وعده در هفته: ماهی

جایگزین‌های احتمالی شامل غلات کامل یک وعده در روز و گوشت قرمز یا مرغ فرآوری شده یک وعده در روز است.

محققان مصرف درست لبنیات پرچرب را به شرح زیر اعلام می‌کنند:

- ۲ برش پنیر، یا
- ۱۰ فنجان شیر یا ماست، یا
- مقداری پنیر مکعبی به اندازه کف دست

سالمندان؛ ۳۰ درصد جمعیت ایران در ۱۴۳۰

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران، با بیان اینکه طبق پیش‌بینی‌ها در سال ۱۴۳۰ حدود ۳۰ درصد جمعیت کشور سالمند هستند؛ گفت: یعنی در این سال پنجره جمعیتی کشور بسته می‌شود؛ بنابراین با در نظر گرفتن سن باروری، کمتر از هشت سال دیگر برای حل این بحران فرصت داریم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سیدمحمد طباطبایی با اشاره به اینکه طبق آخرین پیمایش ملی که در سال ۱۳۹۸ انجام شد در کشور ما تقریباً سه و نیم میلیون زوج نابارور وجود دارد، گفت: سالانه نیز حدود ۸۸ هزار زوج به این آمار اضافه می‌شوند.

وی با تاکید بر اینکه دو نوع ناباروری اولیه و ثانویه وجود دارد، بیان کرد: وقتی زوجی که تا به حال بچه‌دار یا باردار نشده‌اند دچار ناباروری می‌شوند، به آن ناباروری اولیه می‌گوییم. دلیل این نوع از ناباروری می‌تواند مشکلات مادرزادی یا مشکلات اکتسابی باشد. ناباروری ثانویه نیز یعنی زوجین بعد از یک بار تجربه بارداری که ممکن است موفق یا ناموفق بوده باشد، برای باردار شدن دچار مشکل می‌شوند که این نوع از ناباروری می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد.

وی با اشاره به اینکه هزینه‌های درمان ناباروری بویژه در صورت نیاز به IVF و یا سایر روش‌های تهاجمی بسیار زیاد است، تصریح کرد: زوجین نابارور علاوه بر نگرانی‌هایی که در مورد روند و نتیجه درمان داشتند، برای تامین هزینه‌های درمان هم، فشار زیادی را متحمل می‌شدند، اما خوشبختانه بعد از تصویب قانون جوانی جمعیت تمام اقدامات تشخیصی و درمانی ناباروری تحت پوشش بیمه قرار گرفت.

طباطبایی افزود: بر این اساس در مراکز دولتی ۹۰ درصد هزینه‌ها تحت پوشش بیمه قرار گرفت، محدودیت سنی قبلی اصلاح شد تا افراد تا ۴۹ سالگی بتوانند از این خدمات استفاده کنند همچنین در مراکز خصوصی درمان ناباروری نیز ۷۰ درصد هزینه‌ها توسط بیمه‌های پایه پرداخت می‌شود.

وی تاکید کرد: ۴۰ درصد وظایف در قانون جوانی جمعیت به عهده سازمان‌های دیگری به جز وزارت بهداشت است یعنی این وزارتخانه تنهایی نمی‌تواند مشکلات حوزه جمعیت را برطرف کند. مسلما فرهنگ‌سازی در بحث جمعیت یکی از اقدامات کلیدی است، اما وزارت بهداشت هم علاوه بر حمایت‌های بهداشتی و درمانی در فرهنگ‌سازی نیز نقش مهمی دارد.

طباطبایی فرهنگ‌سازی در حوزه جمعیت را موضوعی مهم دانست و عنوان کرد: یکی از موارد قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت بحث آموزش و فرهنگ‌سازی است که به دو بخش فرهنگ‌سازی عمومی و فرهنگ‌سازی سلامت تقسیم می‌شود. به طور کلی نقش عوامل فرهنگی و نگرش افراد بسیار موثر است.

وی افزود: در عین حال سیاست‌ها و تبلیغات وسیع برای کنترل جمعیت که طی ۳۰ سال اخیر در کشور جریان داشته است، به تدریج باعث تغییر فرهنگ عمومی و تمایل به فرزند کمتر شده است. اصلاح این روند نیازمند برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌های فرهنگی برای افزایش اطلاع رسانی به مردم در خصوص بحران جمعیت و لزوم داشتن جمعیت جوان است.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران درخصوص وضعیت آرزیابی شرایط باروری و ولد در کشور طی سالیان آینده به ایسنا گفت: نرخ باروری یا TFR میانگین تعداد فرزندانی است که یک خانم در سن باروری به دنیا می‌آورد؛ اگر این خانم با همسرش در نظر گرفته شوند و این زوج دو فرزند داشته باشند، جایگزین خودشان افرادی را به جامعه آورده‌اند و در این شرایط جمعیت نه افزایش پیدا می‌کند و نه کاهش و رشد جمعیت تقریباً ثابت می‌ماند.

او ادامه داد: با توجه به اینکه تمام زنان ممکن است تا پایان سن باروری خود زنده نباشند یا ازدواج نکنند این عدد یعنی نرخ جایگزینی عدد ۲ خالص نیست و از ۱.۲ در کشورهای توسعه یافته تا ۳.۲ در کشورهای در حال توسعه متغیر است.

طباطبایی با بیان اینکه در کشور ما متاسفانه از سال ۷۹ نرخ باروری زیر حد جایگزینی قرار گرفته است، بیان کرد: در حال حاضر نرخ باروری ما ۱.۶۵ است. اگر در طولانی مدت نرخ باروری کمتر از حد جایگزینی باشد، جمعیت کاهش پیدا می‌کند و به سمت سالمندی می‌رود. آمارها نشان می‌دهند که نرخ رشد جمعیت کشور از ۱.۲ در سال ۱۳۹۵ به حدود ۰.۶ در سال ۱۴۰۰ رسیده است. به عبارتی، در عرض ۵ سال، نرخ رشد جمعیت کشور ۵۰ درصد کاهش یافته است.

او با تاکید بر اینکه ما با سرعت به سمت سالمندی جمعیت حرکت می‌کنیم، اضافه کرد: طبق پیش‌بینی‌ها در سال ۱۴۳۰ حدود ۳۰ درصد جمعیت کشور سالمند هستند در سال ۱۴۳۰ یعنی نسبت افراد در سن کار و تولید کمتر از ۶۰ درصد جمعیت می‌شود، اما با در نظر گرفتن سن باروری، ما کمتر از ۸ سال دیگر برای حل این بحران فرصت داریم که ۳ سال اول آن فرصت طلایی است؛ علت آن هم درصد جمعیت خانم‌های در سن باروری است که هر چه جلوتر می‌رویم این درصد کاهش پیدا می‌کند.

تامین هزینه شیرخشک و مکمل‌های غذایی، برای کودکان معلول ذهنی موسسه خیریه کهریزک
مشارکت از طریق کد دستوری:
*۷۳۷*۷۰۰# *۷۸۰*۶۵#
پروفایل آنلاین

مینیمال
هایی برای زندگی
باید نگاه کنی!... بستن چشم‌هایت چیزی را عوض نمی‌کند. چون نمی‌خواهی شاهد اتفاقی باشی که می‌افتد. هیچ‌چیز تاپدید نمی‌شود. در واقع دفعه‌ی بعد که چشم واکنی، اوضاع بدتر می‌شود. دنیایی که تویش زندگی می‌کنیم، این‌جور است... چشمانت را باز کن. فقط بزن چشم‌هایش را می‌بندد. چشم بستن و پنبه در گوش چیاندن باعث نمی‌شود زمان از حرکت بایستد.
از کتاب: کافکا در کرانه | هاروکی موراکامی
ترجمه مهدی غبرائی | نشر نیلوفر
@minimalhaha
@minimalhaha
@minimalfor.fa

تازه‌های سلامت

بهترین نوشیدنی برای آبرسانی بدن کدام است؟

می‌دانیم که هیدراتاسیون مهم است اما از چه راه‌های خاصی برای بدن مفید واقع خواهد شد؟ همه‌طور که معلوم است، تقریباً از هر راه ممکن برای بدن مفید خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، شستوشوی روزانه بدن با ماهیات به روکاری مفاصل، عملکرد ذهن‌ها، خواب، شناخت، انتقال مواد مغذی، محافظت در برابر عفونت و مواد دیگر کمک می‌کند. در حالی که قهوه، چای و برخی منابع غذایی مانند کرفس همگی می‌توانند مایعات بدن ما را تامین کنند، تصور می‌شود که آب پاشاه هیدراتاسیون است. در واقع، به مردان توصیه می‌شود که تقریباً ۱۶ فنجان آب و به زنان حدود ۱۱ فنجان آب در روز بنوشند. با این حال، نتایج برخی تحقیقات نشان می‌دهد که شاید دیگر آب صدرنشین نباشد و باید تاج و تخت خود را رها کند. محققان در تحقیق سال ۲۰۱۶ که در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد، به بررسی اثرات ۱۳ نوشیدنی مختلف بر تعادل مایعات در بیش از ۷۰ شرکت‌کننده مرد پرداختند. انواع نوشیدنی‌های مورد آزمایش شامل نوشابه، نوشیدنی‌های ورزشی، قهوه دانه، چای سرد، شیر و غیره بودند. در حالی که هر شرکت‌کننده تنها سه مورد از این نوشیدنی‌های مختلف را مصرف کرد، همه مردان آب را نیز دریافت کردند. شما احتمالاً هرگز نمی‌توانید حدس بزنید که کدام نوشیدنی بیشترین میزان آبرسانی را دارد. نتایج این تحقیق از طریق تجزیه و تحلیل آمار نشان داد که شیر آبرسانی بیشتری نسبت به آب دارد. این نتایج هم برای شیر بدون چربی و هم برای شیر کامل صادق بود. چنین یافته‌هایی از تحقیقات قبلی حمایت بیشتری می‌کند. از جمله مطالعه سال ۲۰۱۱ که توسط محققان دانشگاه مک مستر انجام شد و نشان داد شیر در مقایسه با آب یا نوشیدنی‌های ورزشی، منبع برتر آبرسانی به بچه‌ها پس از ورزش است.

چرا شیر بالاترین امتیاز را کسب کرد؟

محققان ترکیب غنی از پروتئین، کلسیم، کربوهیدراتها و الکترولیت‌ها را در این نوشیدنی ارزیابی کردند. پاتریشیا کولسا، متخصص تغذیه بالینی گفت که الکترولیت‌های شیر برای تامین مجدد بدن پس از تعریق کلیدی هستند. کولسا به این نشریه گفت: حدود ۹۰ درصد آب دارد، به این معنی که می‌تواند منبع خوبی برای هیدراتاسیون باشد، به خصوص در ماه‌های تابستان که مردم بیشتر در معرض خطر کم آبی قرار دارند. از آنجایی که شیر با مواد مغذی زیادی همراه است، بدن آن را برای مدت طولانی‌تری نگه می‌دارد زیرا به زمان بیشتری برای تجزیه شدن نیاز دارد. با این حال، قبل از اینکه برای تهیه شیر به فروشگاه مواد غذایی بروید، توجه داشته باشید که مصرف بیش از حد لبنیات می‌تواند معایبی داشته باشد که شامل نفخ، حالت تهوع، اسهال و ناراحتی کلی دستگاه گوارش است به ویژه برای کسانی که ممکن است حساسیت به لاکتوز داشته باشند. اگر گلوما یا هورمون‌های رشد مصنوعی درمان شوند نیز برخی از انواع شیر ممکن است به‌طور بالقوه آکنه را تشدید کنند.

آیا می‌توانیم از مزایای شیر بهره‌مند شویم؟

هنوز هم می‌توانیم از مزایای آبرسانی شیر بدون زیاده‌روی در مصرف آن بهره‌مند شویم اما باید بدانیم که شیر جایگزین آب نیست. در حالی که آب باید نوشیدنی مصرفی روزمره ما باشد، پس از یک تمرین یا شدت بالا نوشیدن یک فنجان شیر مطلوب است. در واقع، کارشناسان بیان کردند که شیر ممکن است به ریکاوری عضلات بعد از ورزش کمک کند. در مجموع، شیر ممکن است مکمل خوبی برای دریافت روزانه آب برای بدن شما باشد اما نباید به‌طور کامل جایگزین آن شود.