گوناگون

دادسراهای تخصصی با جرائم احتمالی انتخابات ریاست جمهوری برخورد می کنند

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان تهران، گفت: دادسراهای تخصصی تهران با همکاری پلیس فتا ضمن رصد فضای مجازی با جرائم احتمالی انتخابات ریاست جمهوری برخورد می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا، ابوالفضل نیکوکار درباره عملکرد ستاد پیشگیری از جرائم انتخابات ریاست جمهوری گفت: به منظور توجیه و ارشاد و انذار تشکل‌ها، احزاب، گروه‌ها، ستادهای انتخاباتی، اشخاص حقیقی و حقوقی با هدف بازدارندگی و پیشگیری از وقوع جرائم انتخاباتی از پنجم خردادماه سال جاری طی دستور رئیس کل دادگستری استان تهران، ستادهای پیشگیری از جرائم انتخاباتی ریاست جمهوری در شهرستان‌های استان تهران تشکیل و فعال است.

وی ادامه داد: از جمله وظایف این ستاد پایش و رصد مداوم و مستمر اقدامات و فعالیت های انتخاباتی و هماهنگی بین دستگاه‌ها و نهادهای عضو ستاد و تبیین و تعیین برنامه‌های پیشگیرانه و تعامل مداوم با هیات‌های اجرایی و نظارت بر انتخابات و ارشاد و راهبری ستادهای شهرستان‌هاست.

این مقام قضائی اظهار کرد: مطابق ماده ۳۸ قانون انتخابات ریاست جمهوری به کلیه واحدهای قضائی ابلاغ شده است که در هیات‌های اجرایی انتخابات حضور فعال داشته و همچنین به استناد ماده ۳۴ قانون انتخابات ریاست جمهوری شعب رسیدگی کننده به جرائم انتخاباتی در واحدهای قضائی استان مشخص و آماده رسیدگی می باشند.

نیکوکار در پایان گفت: دادسراهای تخصصی تهران با همکاری پلیس فتا ضمن رصد فضای مجازی با جرائم احتمالی انتخابات ریاست جمهوری برخورد می‌کنند.

برنامه سازمان غذا و دارو برای «ارتقای سلامت غذا»

مدیرکل اداره امور فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با اشاره به برنامه‌های این سازمان برای ارتقای سلامت غذا گفت: ارزیابی و پایش شاخص ایمنی سلامت غذا و تعریف شاخص‌های مرتبط با بیماری‌های غیرواگیر به عنوان بخشی از برنامه‌های سازمان غذا و دارو برای امنیت غذایی به حساب می‌آید.

به گزارش پیام آشنا، عبدالعظیم بهفر در همایش روز جهانی ایمنی غذا اظهار کرد: در نظر داشتیم با توجه به دغدغه رییس جمهور شهید در زمینه امنیت غذایی، همایش امنیت غذایی را با حضور ایشان برگزار کنیم.

وی با بیان اینکه ایمنی غذا یک موضوع جدی برای تمام کشورها به حساب می‌آید، افزود: هنگامی که از ایمنی موادغذایی سخن به میان می‌آید، منظور این است موادغذایی به مصرف‌کننده آسیب نزند.

مدیرکل اداره امور فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با بیان اینکه خطرات موادغذایی به چند دسته تقسیم می‌شود، اظهار کرد: این خطرات از آغاز زنجیره تولید تا زمانی که به دست مصرف‌کننده می‌رسد، امنیت غذایی را تهدید می‌کند. خطرات مواد غذایی شامل خطرات شیمیایی، خطرات فیزیکی و خطرات بیولوژیکی می‌شود و این مخاطرات در فصل گرم سال افزایش می‌یابد.

بهفر با بیان اینکه سازمان غذا و دارو به منظور ارتقای سلامت غذا برنامه‌های متعددی را در دستور کار دارد، افزود: ارزیابی و پایش شاخص ایمنی سلامت غذا، تعریف شاخص‌های مرتبط با بیماری‌های غیرواگیر به عنوان بخشی از برنامه‌های سازمان غذا و دارو برای امنیت غذایی به حساب می‌آید.

تعیین مدت اعتبار نسخه الکترونیک بر مبنای بیماری

معاون درمان وزارت بهداشت با بیان اینکه اجرای نسخه الکترونیک بیش از ۹۰ درصد ارزیابی می‌شود، اظهار کرد: مدت اعتبار نسخه بیماران یکسان نیست و بر مبنای نوع بیماری، اعتبار نسخه نیز متفاوت است.

به گزارش پیام آشنا، سعید کریمی درباره آخرین وضعیت اجرای نسخه الکترونیک اظهار کرد: اجرای نسخه الکترونیک از دی ماه ۱۴۰۰ کلید خورده و میزان کنونی نسخه نویسی الکترونیک بالغ بر ۹۰ درصد است.

وی درباره مدت اعتبار نسخ الکترونیک گفت: سامانه‌ای به منظور نسخ الکترونیک طراحی شده و بیماران برحسب نوع بیماری خود نشان‌دار می‌شوند. وزارت بهداشت در حوزه استانداردهای خدمات بالینی نیز متحول شده به نحوی که ۵۷۰ استاندارد خدمت راهنمای بالینی تعریف کرده‌ایم. مدت اعتبار نسخه الکترونیک بیماران نیز بر مبنای بیماری تعیین می‌شود.

معاون درمان وزارت بهداشت با بیان اینکه مدت‌زمان اعتبار نسخ بیماران یکسان نیست، افزود: بازهم تاکید می‌کنم مدت اعتبار یک نسخه براساس نوع بیماری بیمار است و هر بیماری یک زمان مشخص دارد. البته شرایط به این نحو نیست که مدت‌زمان اعتبار یک نسخه یک سال باشد.

آغاز پیش ثبت‌نام پایه هفتم مدارس شاهد از امروز

مدیرکل امور شاهد وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه پیش ثبت‌نام مدارس شاهد پایه هفتم (دوره اول متوسطه) از امروز ۲۱ خردادماه آغاز و تا دهم تیرماه انجام می‌شود گفت: دانش‌آموزان می‌توانند به صورت الکترونیکی در سراسر کشور از طریق اتصال به پنجره ملی خدمات دولت هوشمند ثبت‌نام خود را انجام دهند.

به گزارش پیام آشنا، زهرا پناهی روا با بیان اینکه پیش ثبت‌نام مدارس شاهد پایه هفتم (دوره اول متوسطه) از ۲۱ خرداد تا دهم تیرماه و پایه دهم (دوره دوم متوسطه) از اول تیر تا ۲۰ تیر انجام خواهد شد گفت: زمان پیش ثبت‌نام دانش‌آموزان در میان پایه‌های مدارس شاهد در کلیه دوره‌های تحصیلی از اول تا پانزدهم مردادماه است.

وی با بیان اینکه پیش ثبت‌نام به صورت الکترونیکی در سراسر کشور از طریق درگاه my.medu.ir و اتصال به پنجره ملی خدمات دولت هوشمند انجام می‌شود افزود: پس از اتمام این زمان‌بندی‌ها، دانش‌آموزانی که امتیاز لازم را کسب کرده باشند، با اطلاع‌رسانی که از طریق مدرسه صورت خواهد گرفت، برای ارائه مدارک و تکمیل ثبت‌نام به مدرسه مراجعه خواهند کرد و اولیاء از حضور در مدرسه جهت پیش ثبت‌نام جدا خودداری کنند.

زنان و خانواده

افزایش تدریجی ۵ ساله «سن ازدواج» در ایران

یک جمعیت‌شناس از وجود ۵ میلیون و ۵۰۰ هزار مرد و ۴ میلیون و ۶۰۰ هزار زن در بازه سنی ازدواج خبر داد و گفت: میانگین سن ازدواج در ۴ دهه گذشته برای دختران ۲۰ سال و برای پسران ۲۵ سال بود اما این رقم اکنون برای مردان به ۳۰ سال و برای زنان به ۲۵ سال رسیده؛ به عبارتی به طور تدریجی میانگین سن ازدواج در زنان و مردان ۵ سال افزایش یافته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شهلا کاظمی‌پور با اشاره به وضعیت آمار ازدواج در ایران، اظهار کرد: براساس برآوردهای انجام شده در سال ۱۴۰۰، ۱۵ میلیون نفر از مردان ایرانی در بازه سنی ۲۰ تا ۳۹ سال و ۱۳ میلیون نفر از زنان در بازه سنی ۱۵ تا ۳۵ سال قرار دارند که از این تعداد ۵ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر از مردان و ۴ میلیون و ۶۰۰ هزار نفر از زنان در این بازه سنی، مجرد هستند.

یک سوم زنان و مردان ۱۵ تا ۳۵ ساله «مجرد» هستند

ازدواج در کشور کاهش نیافته؛ تغییرات ساختاری جمعیت موجب کاهش ازدواج در کشور شده است

وی ادامه داد: بررسی وضعیت تناسب جمعیت جوانان متاهل و مجرد به تفکیک جنسیت نیز نشان می‌دهد که ۳۷ درصد از مردان و ۳۶ درصد از زنان در بازه سنی مذکور مجرد هستند؛ به عبارتی تقریبا یک سوم از جمعیت مردان و زنان در بازه سنی جوانان مجرد و دو سوم آنها متاهل هستند

این جمعیت‌شناس با اشاره به روند ازدواج جوانان طی دهه‌های اخیر، بیان کرد: تفاوتی در بررسی روند ازدواج در سنوات گذشته وجود ندارد؛ اگرچه معمولا تعداد ازدواج‌های ثبت‌شده در بازه‌های قبلی حدود ۸۰۰ هزار مورد بود که این رقم در سال‌های بعد به ۷۰۰ هزار و سپس به ۶۰۰ هزار مورد رسید و در سال ۱۴۰۰ نیز به ۵۲۰ هزار مورد رسیده است. اما ممکن است برخی‌ها ادعا کنند که این آمار نشان‌دهنده کاهش میزان ازدواج است، این درحالیست که وقتی هرکدام از ازدواج‌ها را در هر بازه زمانی به تعداد زنان مجرد تقسیم کنیم، مشخص می‌شود که همواره در هر سالی ۱۰ درصد از زنان ازدواج کرده‌اند؛ بنابراین نسبت ازدواج در کشور کاهش نیافته، بلکه تغییرات ساختاری جمعیت موجب کاهش ازدواج در کشور شده است.

کاظمی‌پور در توضیح بیشتر این موضوع تاکید کرد: ازدواج در مقابل جمعیت زنان مجرد کم نشده است و همواره یک سوم جمعیت «مجرد» هستند.

وی با اشاره به تعداد مردان و زنان در بازه سنی ۱۵ سال و بالاتر نیز گفت: براساس آمارها به طور کلی ۳۲ میلیون مرد و ۳۲ میلیون زن ۱۵ سال به بالا در کشور وجود دارد که از میان جمعیت مردان ۸ میلیون و ۶۰۰ هزار نفر و از میان جمعیت زنان، ۵ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر مجرد هستند که این تفاوت جمعیتی موجب شده با افزایش سن جمعیت در ایران، زنان بدون همسر در اثر فوت یا طلاق در سالمندی بیشتر از مردان باشند.

این جمعیت‌شناس در ادامه به افزایش سن ازدواج طی سنوات اخیر اشاره کرد و توضیح داد: در گذشته، ازدواج‌ها در سنین پایین‌تری اتفاق می‌افتاد، به طوریکه میانگین سن ازدواج طی ۴ دهه گذشته برای دختران ۲۰ سال و برای پسران ۲۵ سال بود اما این رقم اکنون برای مردان به ۳۰ سال و برای زنان به ۲۵ سال رسیده؛ به عبارتی به طور تدریجی میانگین سن ازدواج در زنان و مردان ۵ سال افزایش یافته است.

کاظمی‌پور در ادامه به روند وضعیت ازدواج‌ها باتوجه به سالمندی جمعیت ایران توضیح داد که ثبت ازدواج ۱۰ درصد از زنان در سالیان مختلف ثابت بوده است، اما اگر جمعیت جوان در کشور کاهش یابد به طبع تعداد ازدواج در کشور نیز کاهش می‌یابد، اما نسبت آن ثابت خواهد ماند.

آمارهای ازدواج در ایران، نگران‌کننده نیست

این جمعیت‌شناس با تاکید بر اینکه آمارهای ازدواج در ایران، نگران‌کننده نیست، درخصوص تاثیر تسهیلات ارائه شده به جوانان در امر ازدواج، بیان کرد: ایران کشوری اسلامی است و آمار ازدواج در ایران در مقایسه با کشورهای غربی بسیار بیشتر است. تسهیلاتی که به جوانان ارائه می‌شود نیز می‌تواند در زمان ازدواج جوانان اثرگذار باشد، اما یکی از دلواپسی‌هایی که در این زمینه مطرح است، تاخیر در ازدواج جوانان و به دنبال آن تاخیر در باروری است از همین رو علت تلاش برای تسریع زمان ازدواج به دلیل جوانی جمعیت ایران است.

رشد ۱۲ درصدی اهدای خون در کشور



سخنگوی سازمان انتقال خون گفت: در ۲ ماه اول سال ۱۴۰۳ شاخص اهدای خون کشور بیش از ۱۲ درصد رشد داشت و در کل کشور بیش از ۴۳۵ هزار واحد خون اهدا شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان انتقال خون، بشیر حاجی بیگی، اظهار کرد: طی ۲ ماه گذشته استان تهران با بیش از ۱۷ درصد بیشترین مشارکت را در تامین خون کشور داشته است و پایتخت نشینان بیش از ۷۴ هزار و ۶۰۰ واحد خون اهدا کرده اند. پس از آن استان خراسان رضوی و استان فارس با نزدیک به ۷ درصد بیشترین سهم را در تامین خون کشور عهده دار شدند.

سخنگوی سازمان انتقال خون ادامه داد: طی مدت یاد شده استان کهگیلویه و بویراحمد با رشد نزدیک به ۵۲ درصدی بیشترین افزایش را در آمار اهدای خون به خود اختصاص داد و استان سیستان و بلوچستان با بیش از ۳۲ درصد رشد و استان مرکزی با بیش از ۲۸ درصد رشد اهدای خون در رتبه های دوم و سوم ایستادند.

وی با بیان اینکه طی دو ماه گذشته شاخص اهدای مستمر در کشور بیش از ۵۵ درصد بود که استان سمنان با بیش از ۶۶ درصد در این شاخص از سایر استانها پیشی گرفت، خاطرنشان کرد: همچنین استانهای یزد با بیش از ۶۵ درصد و قم با نزدیک به ۶۵ درصد رتبه های بعدی را به دست آوردند.

حاجی بیگی تاکید کرد: در ۲ ماه اول سال تعداد ۱۹ هزار و ۲۸ واحد خون توسط بانوان کشور به بیماران اهدا شد و این آمار نسبت به مدت مشابه سال گذشته بیش از ۱۶ درصد افزایش داشته است.

سخنگوی سازمان انتقال خون افزود: میزان اهدای خون بانوان در استان کهگیلویه و بویر احمد طی این مدت نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱۲۷ درصد رشد داشته و آمار اهدای بانوان در این استان از ۱۰۱ واحد در دوماهه سال ۱۴۰۲ به ۲۲۹ واحد در دوماهه سال جاری رسیده است.

به گفته وی، همچنین استان یزد با رشد نزدیک به ۹۷ درصد در این شاخص توانست ۴۳۱ واحد اهدای خون را به ثبت رساند و پس از آن استان کرمانشاه با بیش از ۸۶ درصد افزایش آمار اهدای خون بانوان طی دو ماه گذشته ۷۴۰ بانوی اهدا کننده داشت.

حاجی بیگی خاطر نشان کرد: هنوز برای رسیدن به شاخصی که در خور بانوان کشورمان باشد، فاصله زیادی داریم ولی افزایش این شاخص نشان می دهد که تلاش ها و فرهنگ سازی هایی که انجام شده مسیر را به درستی طی می کند و امیدواریم در آینده نزدیک شاهد نقش آفرینی بیشتر بانوان در عرصه اهدای خون باشیم.

روزنه

کدام ورزش در کاهش فشار خون میسر است؟



بسیاری از مردم وزنه‌برداری را راهی برای عضله‌سازی و قدرت می‌دانند، اما تاثیرات آن فراتر از ورزش است؛ یکی از مزایای کمتر شناخته شده وزنه‌برداری، پتانسیل آن برای مدیریت و بهبود فشار خون است که عامل مهمی در سلامت قلب و عروق محسوب می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، فشار خون بالا یا پرفشاری خون، نگرانی عمده برای سلامتی در سراسر جهان است و خطر بیماری قلبی و سکته را افزایش می‌دهد. به‌طور سنتی، ورزش‌های هوازی مانند دویدن یا دوچرخه‌سواری به کسانی که به دنبال کاهش فشار خون خود هستند توصیه می‌شود، با این حال، نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد وزنه‌برداری که به‌عنوان تمرین مقاومتی نیز شناخته می‌شود، می‌تواند نقش مفیدی در کاهش فشار خون داشته باشد.

وزنه‌برداری شامل استفاده از مقاومت برای القای انقباض عضلانی است که قدرت و اندازه عضلات اسکلتی را ایجاد می‌کند. هنگامی که به‌طور منظم تمرین کنید، نه تنها تونوس ماهیچه‌ای و توده عضلانی را افزایش می‌دهد، بلکه به مدیریت چربی بدن نیز کمک می‌کند که مستقیما با فشار خون بالا مرتبط است.

نتایج تحقیقات نشان داده است که انجام تمرینات مقاومتی متوسط می‌تواند منجر به کاهش متوسط فشار خون سیستولیک و دیاستولیک (به ترتیب اعداد بالا و پایین در اندازه‌گیری فشار خون) شود.

نتایج تحقیق منتشر شده توسط انجمن قلب آمریکا نشان داد که وزنه‌برداری متوسط می‌تواند فشار خون سیستولیک را به‌طور متوسط سه میلی‌متر جیوه و فشار دیاستولیک را حدود ۳.۵ میلی‌متر جیوه کاهش دهد.

اگرچه این اعداد ممکن است کوچک به نظر برسند اما کاهش جزئی فشار خون می‌تواند به‌طور قابل توجهی خطر بیماری قلبی و سکته را کاهش دهد.

مکانیسم‌های پشت این مزایا چند وجهی هستند؛ اولا، وزنه‌برداری کارایی قلب را بهبود می‌بخشد، آن را قادر می‌سازد تا خون را با تلاش کمتر پمپاژ کند و این کار نیروی وارد بر رگ‌ها را کمتر می‌کند و در نتیجه فشار خون را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، تمرین با وزنه باعث افزایش توده عضلانی می‌شود که به بدن کمک می‌کند قندها و چربی‌ها را به‌طور موثرتر پردازش و به سلامت کلی قلب و عروق کمک کند.

نکته مهم این است که نوع وزنه‌برداری نیز مهم است. تمرین مقاومتی با شدت بالا می‌تواند به‌طور موقت فشار خون را در طول فعالیت افزایش دهد. با این حال، این اثر عموما کوتاه‌مدت است و با مزایای بلندمدت متعادل می‌شود. مبتدیان و کسانی که فشار خون بالا دارند باید با وزنه‌های سبک‌تر و تکرارهای بیشتر شروع کنند و به تدریج با راهنمایی شدت ورزش را افزایش دهند.

جنبه دیگری که باید در نظر گرفت، ثبات است؛ فواید وزنه‌برداری بر فشار خون زمانی آشکار می‌شود که بخشی از برنامه ورزشی منظم باشد. به نظر می‌رسد ادغام تمرین با وزنه با سایر اشکال ورزش، مانند فعالیت‌های هوازی، بیشترین فواید را برای فشار خون و سلامت کلی قلب و عروق دارد.

همچنین برای کسانی که علاقه‌مند به شروع وزنه‌برداری هستند، به ویژه افرادی که فشار خون بالا یا سایر شرایط سلامتی دارند، ضروری است که با یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنند. این مورد برای اطمینان از اینکه رژیم ورزشی آنان ایمن و متناسب با نیازهای سلامتی آنهاست مفید خواهد بود.

علاوه بر این، عوامل سبک زندگی مانند رژیم غذایی، مدیریت استرس و خواب کافی نیز نقش مهمی در اثربخشی هر رژیم ورزشی بر فشار خون دارند. رویکرد جامع که این عناصر را با وزنه‌برداری منظم ترکیب می‌کند، می‌تواند به نتایج سلامتی بهتری منجر شود.

در پایان، وزنه‌برداری فقط برای ورزشکاران یا کسانی نیست که به دنبال تقویت جسم خود هستند بلکه ابزار ارزشمند برای بهبود سلامت قلب و مدیریت فشار خون است. وزنه‌برداری می‌تواند با رویکرد صحیح و ثبات، متحد قدرتمندی در مبارزه با فشار خون بالا باشد و به افراد کمک کند زندگی سالم‌تر و فعال‌تری داشته باشند.

پوشش بیمه‌ای انسولین‌های نسل جدید به نفع جامعه است

یک فوق تخصص غدد و متابولیسم گفت: تحت پوشش قرار دادن انسولین‌های نسل جدید تولید داخل باعث کاهش قیمت برای مصرف‌کننده می‌شود و از عوارض بیماری دیابت ازجمله میزان دیالیزی شدن بیماران و نیز بستری شدن افراد به‌دلیل سایر عوارض ناشی از کنترل نامناسب دیابت می‌کاهد و این موضوع از همه لحاظ مفید است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از انجمن دیابت ایران، محمدرضا مهاجری تهرانی ادامه داد: انسولین دگلودک-آسپارت تنها ترکیب انسولینی موجود در دنیا است که دو نوع انسولین کوتاه‌مدت و طولانی‌مدت را در یک قلم جا داده است (کو-فرمولاسیون). تا قبل از ظهور این نوع انسولین نسل جدید فرد باید برای کنترل مناسب قند خون در طول روز معمولا تا چهار مرتبه انسولین تزریق می‌کرد که اثر کوتاه‌مدت و طولانی‌مدت داشته و قند خون فرد را کنترل کنند. این انسولین نسل جدید با توجه به خاصیتی که دارد می‌تواند در روزهای مختلف همراه با وعده غذایی اصلی بیمار تزریق شود.

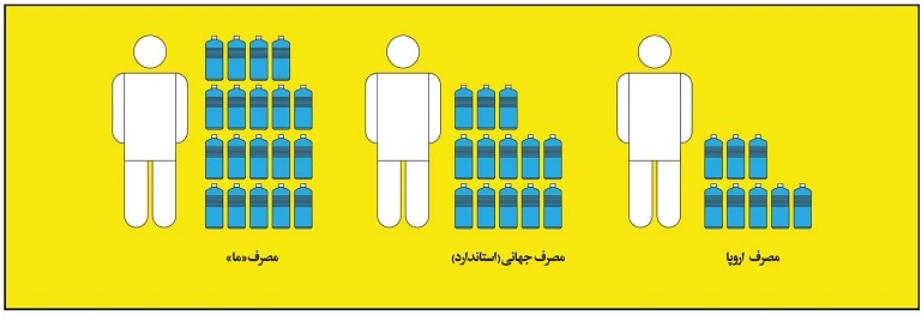
این استاد دانشگاه ادامه داد: یکی دیگر از مزایای این انسولین‌های نسل جدید این است که طبق بسیاری مطالعات میزان افت قند خون و نوسانات قند خون کمتری نسبت به بسیاری از انسولین‌های دیگر دارد.

دکتر مهاجری تهرانی توضیح داد: بخش طولانی اثر این انسولین‌های نسل جدید بعد از تزریق، به حالت رشته‌ای در زیر پوست تجمع کرده و به‌تدریج در طول شبانه روز وارد جریان خون می‌شود و این مکانیسم باعث طول اثر بسیار طولانی این انسولین می‌شود.

این فوق تخصص غدد و متابولیسم گفت: قرار گرفتن این دارو تحت پوشش بیمه‌ها از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، زیرا بدلیل فواید متعدد سبب می‌شود که قبل از اینکه فرد دچار عوارض دیابت شود، پیشگیری صورت گیرد و از تحمیل هزینه‌های بیشتر بر دوش مردم، بیمه و دولت کاسته شود.

وی در پایان گفت: در کنگره سالانه انجمن متخصصان داخلی که امسال با استقبال بسیار بالا از سوی متخصصان مختلف از جمله متخصصان غدد، قلب، کلیه و غیره همراه بود و طی آن در زمینه آخرین دستاوردهای علمی تبادل اطلاعات شد، سمپوزیوم انسولین نسل جدید دگلودک-آسپارت را نیز داشتیم.

شایان ذکر است: مدیریت نامناسب دیابت، می‌تواند عوارض متعددی برای فرد به همراه داشته باشد و درنتیجه تحمل دیابت را برای فرد مبتلا دشوارتر می‌کند. از این رو روندها و داروهای جدید کنترل این بیماری برای متخصصان سایر حوزه‌های پزشکی و درمان نیز قابل توجه است.



مینیمال هایی برای زندگی



مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

باید نگاه کنی!... بستن چشم‌هایت چیزی را عوض نمی‌کند. چون نمی‌خواهی شاهد اتفاقی باشی که می‌افتد، هیچ‌چیز ناپدید نمی‌شود. در واقع دفعه‌ی بعد که چشم واکنی، اوضاع بدتر می‌شود. دنیایی که تویش زندگی می‌کنیم، این‌جور است... چشمانت را باز کن. فقط بزدل چشم‌هایش را می‌بندد. چشم بستن و پنبه در گوش چپاندن باعث نمی‌شود زمان از حرکت بایستد.

از کتاب کافکا در کرانه | هاروکی موراکامی
ترجمه مهدی غبرائی | نشر نیلوفر

Minimal.HaeeBarayeZendegi Minimalha MinimalForLife

تازه‌های سلامت

انواع تومورهای مغزی و درمان آنها

تومور مغزی نه تنها بر طول عمر افراد مبتلا اثر می‌گذارد بلکه می‌تواند به طور قابل توجهی کیفیت زندگی این افراد را نیز تحت تاثیر قرار دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، در سال ۲۰۲۳ میلادی، تقریباً ۲۵ هزار نفر در ایالات متحده با تومور مغزی تشخیص داده شدند.

انواع مختلفی از تومورهای مغزی و راههایی برای درمان آنها وجود دارد که یک تیم درمان و مراقبت‌های بهداشتی ممکن است برای فرد بیمار در نظر بگیرند.

تومورهای مغزی اولیه آنهایی هستند که از مغز منشا می گیرند مانند گلیوبلاستوما، مننژیوم یا سایر موارد از این گروه. تومورهای متاستاتیک مغز نیز از سایر قسمت های بدن منشا می گیرند اما به مغز یا نخاع منتقل می‌شوند.

یک متخصص مایو کلینیک در این باره می گوید: بیمارانی که با تومورهای مغزی مراجعه می کنند ممکن است گاهی با سابقه طولانی سردرد مراجعه کنند و سردرد به جای بهبود، بدتر و بدتر می شود. همچنین تشنج و غش کردن ناگهانی از دیگر علائم تومورهای مغزی هستند که نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارند.

تشخیص این بیماری نیاز به تصویربرداری مغز با اسکن مغزی MRI و معاینه توسط متخصص مغز و اعصاب یا جراح مغز و اعصاب دارد.

به گفته این متخصص مایو کلینیک، درمان تومور مغزی ترکیبی از اول، تشخیص و دوم، یک بحث چند رشته ای است.

او می گوید: همه با هم بحث می کنیم و سعی می کنیم یک درمان و مدیریت شخصی سازی شده برای آن بیمار را اجرا کنیم.

وی خاطر نشان می کند درمان می تواند شامل جراحی، شیمی درمانی، پرتودرمانی یا ترکیبی از این موارد باشد.

با اینکه همه افراد ممکن است تومور مغزی را تجربه کنند اما تحقیقات نشان داده است که فاکتورهایی مانند افزایش سن، ابتلا به بیماری‌هایی مانند چربی خون، فشار خون و قند خون، مصرف نوشیدنی‌های الکلی، سابقه خانوادگی، اضافه وزن و قرار گرفتن در معرض نور خورشید و اشعه‌های مضر می‌تواند ریسک ابتلا به این عارضه را چندین برابر کند.

تومور مغزی نیز مانند هر بیماری دیگر خود را با یک سری علایم و نشانه‌ها بروز می‌دهد. شناخت این علایم به تشخیص کمک خواهد کرد. البته این نکته را فراموش نکنید که علایم این بیماری بسته به اندازه و محل قرارگیری متفاوت است. به طور کلی می‌توان گفت بیشتر افراد مبتلا به تومور مغزی علائم زیر را خواهند داشت:

- سردرد
- تشنج
- مشکلات بینایی
- مشکلات تعادلی یا هماهنگی
- اختلالات گفتاری یا زبانی
- ضعف یا بی‌حسی در یک طرف بدن
- تغییر در رفتار یا خلق‌وخو
- سردردهای صبحگاهی
- حالت تهوع یا استفراغ
- سرگیجه
- مشکل در تمرکز یا حافظه
- مشکل در خواب
- مشکل در بلع
- مشکل در کنترل ادرار یا مدفوع

متخصصان توصیه می‌کنند که می‌توان با انجام برخی از توصیه‌ها از جمله اجتناب از قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سرطان‌زا، کنترل فشار خون و کلسترول، حفظ وزن سالم، برخورداری از یک رژیم غذایی سالم و متعادل و ورزش منظم ریسک ابتلا به تومور مغزی را کاهش داد.