گوناگون

معترضان آزمون کیفیت‌بخشی تا پایان آذرماه تعیین تکلیف می‌شوند

مدیرکل هیأت مرکزی گزینش وزارت آموزش و پرورش گفت: اعتراضات مربوط به مشاغل کیفیت‌بخشی (مربی امور تربیتی، مربی تربیت بدنی و مشاور)، تکمیل ظرفیت تقلوبه یابند ۲ و داوطلبان بهزیستی به زودی پاسخ داده و این افراد تا پایان آذرماه تعیین تکلیف می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت آموزش و پرورش، رضا روستایی در گردهمایی مشترک اعضای شورای معاونان و مدیران کل آموزش و پرورش سراسر کشور اظهار کرد: اغلب پرونده‌های داوطلبان که ۱۹ آزمون استخدام آموزگاری دبیری و هنرآموز که در دلشکاه فرهنگیان با رأی مثبت تعیین تکلیف شد، وی افزود: پرونده های حدود ۲۷ هزار داوطلب مربوط به آزمون های استخدامی فرزندان ایثارگر، سرایدار و خدمات، دلشجومعلمان دانشگاه شهید رجایی و تکمیل ظرفیت آزمون‌های استخدامی بررسی شدند که کاری بزرگ بود.

مدیرکل هیأت مرکزی گزینش وزارت آموزش و پرورش به فرایند گزینش نیروهای شاغل در مدارس و مراکز غیردولتی، مربیان مهدهای کودک و پیش دبستانی اشاره کرد و گفت: در حال تمهید تصمیماتی هستیم که نیروهای شاغل در مدارس غیردولتی، حتما فرایند گزینش را طی کرده باشند.

روستایی ضمن اشاره به سخنان مقام عالی وزارت در خصوص ساحت و شأن معلمی، این موضوع را اولویتی اساسی در برنامه های گزینش دانست و گفت: اینگونه نیست که اقرادی که در مرحله تجدیدنظر دوم مورد تأیید قرار گرفته اند صلاحیت های معلمی را نداشته اند و مانیز از آنها چشم پوشی کرده ایم؛ بلکه با اختیاراتی که هیأت عالی گزینش در اختیار ما قرار داده است تولتسیم فرصتی برای آنها ایجاد کنیم و حتماً در فرایند اشتغال آنان نظارت خواهیم داشت و، وی در پایان با تأکید بر ضرورت توجه به اصول گزینش و رعایت قواعد و قوانین مربوطه، بیان کرد: شأن نظام مردمی معلم و دانش آموز برای ما در حوزه گزینش مهم است.

تخصیص ۱۲۰ میلیون دلاری ارز شیرخشک در ۷ ماهه امسال

رئیس سازمان غذا و دارو از تلاش‌های این سازمان برای تأمین نیازهای شیر خشک اطفال خبر داد و گفت: تولید و شناسه‌گذاری شیرخشک رگولار با رعایت ریزی‌های دقیق تنظیم می‌شود تا نیازهای دارو خانه‌ها به بهترین شکل پاسخ داده شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، سید حیدر محمدی، با اشاره به تغییرات در میزان تولید، شناسه‌گذاری و تحویل شیر خشک رگولار به داروخانه‌ها اظهار کرد: با توجه به سیاست‌های این سازمان، محصولات تولید داخل مورد حمایت واقع می شدند تا مشکلات تأمین شیرخشک به حداقل برسد. به همین منظور در ۷ ماهه اول سال جاری درحدود ۱۲۰ میلیون دلار اولویت دهی تخصیص ارز برای شرکت های تأمین کننده شیرخشک انجام شده است. وی با بیان اینکه استعلام شیر خشک رگولار از سوی داروخانه‌ها افزایش یافته است، گفت: سازمان غذا و دارو در تلاش است متناسب با نیاز بازار، سیاست‌های ذخیره‌سازی و توزیع را از برندهای مورد نیاز مردم تنظیم کند تا بتوانیم نیازهای شیر خشک را بطور کامل پاسخ دهیم.

دکتر محمدی تأکید کرد که برنامه‌ریزی‌های سازمان غذا و دارو بر اساس الگوهای تقاضای گذشته انجام می‌شود و گفت: سازمان غذا و دارو با تحلیل دقیق داده‌ها و پیش‌بینی نیازهای آتی، تمام تلاش خود را به کار می‌گیرد تا امر تمامی فصول، دسترسی به شیرخشک رگولار برای مردم و بیماران فراهم باشد.

واردات ۵۰۰ هزار دوز واکسن پنتاوالان به کشور جهت توزیع در مراکز بهداشتی

بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، ۵۰۰ هزار دوز واکسن پنتاوالان وارد کشور شده و پس از شناسه‌گذاری، جهت توزیع در مراکز بهداشتی کشور به معاونت بهداشتی تحویل داده شد؛ این موضوع، این موضوع در پی لغو پروازها و مشکلات حمل ونقلی به تعویق افتاده بود.

به گزارش پیام آشنا، روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد: ۵۰۰ هزار دوز واکسن پنتاوالان به کشور وارد شده و پس از انجام فرایندهای شناسه‌گذاری، برای توزیع به معاونت بهداشتی وزارت بهداشت تحویل داده شد. این واکسن‌ها با هدف تقویت برنامه‌های بهداشتی و واکسیناسیون کشور در نظر گرفته شده‌اند.

روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد که واردات واکسن‌های مذکور به دلیل مشکلات ناشی از لغو پروازها به تأخیر افتاده بود، اما با رفع این مشکلات و ورود محموله به کشور، توزیع آن در مراکز بهداشتی آغاز شده است.

این محموله از واکسن پنتاوالان برای پیشگیری از بیماری‌های مختلف استفاده می‌شود و به عنوان بخشی از برنامه‌های پیشگیرانه بهداشتی کشور در سطح گسترده‌ای توزیع خواهد شد.

با کاهش وزن تخمدان پلی کیستیک را درمان کنید

دانشمندان به ارتباط بین مداخلات برای کاهش وزن و بهبود برخی علائم سندرم تخمدان پلی کیستیک پی برده‌اند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مدیکال نیوز تودی، محققان دانشگاه آکسفورد برینگتایا اخیراً دریافتند که مداخلات کاهش وزن ممکن است به افراد مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک کمک کند تا وزن را کاهش دهند و تنظیم قند خون و نشانگرهای هورمونی را بهبود بخشند.

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) که به عنوان سندرم استین لوینتل نیز شناخته می‌شود، زنان در سنین باروری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این عارضه شایع‌ترین اختلال غدد درون ریز و علت ناباروری در بین زنان است.

سندرم تخمدان پلی کیستیک علت یا درمان شناخته شده‌ای ندارد. برخی از افراد مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک علائم کمی را تجربه می‌کنند و برخی بدون علائم هستند. از هر ۱۰ زن یک نفر تحت تأثیر این سندرم قرار می‌گیرد.

این بیماری اغلب با نامنظم شدن یا از دست رفتن تخمک گذاری و دوره‌های عادت ماهانه همراه است. همچنین ممکن است منجر به سطوح بالای غیر طبیعی آندروژن شود که می‌تواند باعث هیرسوتیسم شود.

بیش از نیمی از زنان مبتلا به PCOS دچار اضافه وزن یا چاقی هستند. حداقل ۶۵ تا ۸۰ درصد افراد مبتلا به PCOS با مقاومت به انسولین زندگی می‌کنند.

زنان و خانواده

جلوگیری از ۶ هزار سقط با طرح نفس

معاون هماهنگ کننده سازمان بسیج مستضعفان: با بیان اینکه تعداد مراکز نفس تا سال ۱۴۰۲ باید به هزار مرکز افزایش یابد، گفت: سقط جنین از ترفندهای دشمن برای مقابله با مردم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، نخستین رویداد ملی نفس روز یکشنبه با حضور خانواده‌های نفس در دانشگاه جامع نقلاب اسلامی برگزار شد و سردار حسین معروفی معاون هماهنگ کننده سازمان بسیج مستضعفان در این رویداد از اینکه مراکز نفس از ترفند راهبردی دشمن برای جلوگیری از افزایش جمعیت جلوگیری می کنند و با این دشمنان می جنگند تشکر کرد و گفت: نگاه ما در خدمات دهی به مردم ایران، نه سیاسی و نه قومی و نه مذهبی است و همه وجودمان را تحت امر امام در طبق اخلاص می گذاریم و سد بلای مردم می‌شویم. وی با بیان اینکه قرار مجاهدت بسیج را در دوران کرونا دیدیم، گفت: اگر با توکل برخدا حرکت کنیم، در طرح نفس هم موفق می شویم.

وی دشمن شناسی در این حوزه را با اهمیت عنوان کرد و افزود: موضوع سقط از ترفندهای دشمن، برای مقابله با مردم است و این عرصه، عرصه جهاد است و اصل آن مقابله با دشمن وجلوگیری از پیر شدن و تهدید نسل ایرانی است.

معاون هماهنگ کننده سازمان بسیج مستضعفان، مقابله با سقط را جهاد عنوان کرد و گفت: اگر در این جهاد جان دادیم، شهید هستیم. وی گفت: با نگاه اعتقادی، ملی وعاطفی نمی‌توانیم سقط را نادیده بگیریم، و باید به آن توجه داشته باشیم، خطرناک ترین چیز عادی سازی کردن سقط و شکستن قبح آن است.

سردار معروفی افزود: در این حوزه نیاز به فرهنگسازی و گفتمان سازی داریم و فقط سازمان بسیج و وزارت بهداشت نمی‌تواند مقابله کند بلکه باید این فرهنگ عمومی شود و به صورت محله محوری پیگیری شود. به گفته وی، مردم، نخبگان و خیرین باید به این موضوع ورود کنند و تعداد مراکز نفس تا سال ۱۴۰۲ باید به هزار کلون افزایش یابد.

معاون هماهنگ کننده سازمان بسیج مستضعفان، تاکید کرد: قوه قضائیه باید با قراردادی که برای کسب ثروت این موضوع قبیح را انجام می دهند، برخورد قانونی انجام دهد.

وی ادامه داد: تشکیل قرارگاه جمعیت در استان، یکی از فعالیت‌هایی است که باید در این حوزه انجام شود، در این قرارگاه وظیفه هر کسی مشخص می شود و اصحاب رسانه باید در این زمینه به کمک بیایند.

جلوگیری از ۶ هزار سقط با کمک مجموعه تفس

محمدحسین زارع زاده رئیس بسیجیان جامعه پزشکی کشور نیز در این رویداد با بیان اینکه حضور همکاران در موضوع فلج اطفال، حضور فداکارانه در مراکز درمانی در دوران کرونا را درگذشته دیده ایم، گفت: موضوع جمعیت یکی از موضوعات اصلی کشور و یکی از مولفه های قدرت یک کشور است، جمعیت جوان باانشاط وپیامی تولد کشور را پیش برد.

وی افزود: در سال ۱۴۰۰ با پیگیری دولت سیزدهم، موضوع جمعیت به موضوع مهم کشور تبدیل وقانون جوانی جمعیت تصویب وتکالیفی برای دستگاه ها تعیین شد.

زارع زاده ادامه داد: پس از تصویب قانون، سازمان بسیج جامعه پزشکی وارد موضوع سقط جنین شد و مراکز مردمی نفس را راه‌اندازی کرد و اکنون بیش از ۳۰۰ مرکز نفس در سراسر کشور راه‌اندازی شده و از بیش از ۶ هزار سقط جلوگیری و تولد رخ داده است. وی افزود: در حال حاضر نیز با کمک مجموعه نفس دو هزار نفر دیگر هم انصراف از سقط داشتند و به زودی این کودکان نیز به دنیا می آیند.

رونمایی از پانسمان زیستی تولید شده از پرده جنینی و سرم خون بند ناف در موسسه رویان

خانی نژاد- ۱۵ نوامبر، به منظور افزایش آگاهی در مورد سلول‌های بنیادی نجات‌دهنده بالقوه موجود در خون بندناف به تام روز جهانی خون بندناف شناخته می‌شود.

به همین مناسبت دکتر مرتضی ضرابی، مدیر عامل بانک خون بند ناف رویان در نشست خبری با اصحاب رسانه که در جهاد دانشگاهی البرز برگزار شد، گفت: اهمیت ۱۵ نوامبر برای همه کشورها شناخته شده است و ایران کشوری پیشتاز در عرصه علم پزشکی و تحقیقات بر سلول‌های بنیادین است.

مدیرعامل بانک خون بند ناف رویان افزود: تحقیقات سلول‌های بنیادین در سال ۱۳۸۰ مطرح شد که در کشور ما نیز چالشی را به دنبال داشت و تنها با نامه‌ای که از سوی کاظم آشتیانی به مقام رهبری ارسال شد ایشان فرمودند: "بگویند که با همت و پشتکار این مهم را دنبال کنند و باید مراقب باشند ساختن قطعات بدکی انسان به ساخت انسان منجر نشود".

دکتر ضرابی توضیح داد: منابع سلول‌های بنیادین خون بندناف است که جایگزین خون محیطی است و بندناف بعد از تولد نوزاد جمع‌آوری و کاملا در دسترس بیماران نیازمند پیوند قرار می گیرد. سلول‌های بنیادین خون سازه بیشتر در سرطان خون و کم خونی مادر زادی، استفاده می شود.

مدیر عامل بانک خون بند ناف رویان عنوان کرد: سلول‌های بنیادین غیر خون ساز در بیماری‌های اتوسیم، بیماری قلبی و سکته مغزی استفاده می‌شود. دکتر ضرابی گفت: اولین نمایندگی بانک خون بندناف پژوهشگاه رویان از سوی جهاد دانشگاهی البرز در تابستان ۱۳۹۲ در شهر کرج راه اندازی شده است و در حال حاضر به ارائه خدمات به شهروندان البرزی می پردازد. این مرکز حدود ۵۲۰۰ نمونه خون بند ناف را تاکنون در استان البرز ذخیره کرده است.

این مسئول خاطر نشان کرد: مزیت خون بند ناف نسبت به سایر منابع سلول‌های بنیادی برای درمان بسیاری از بیماری‌های بدخیم، مانند اختلالات خونی، نقص سیستم ایمنی بدن، و برخی سرطان‌ها می توان استفاده کرد.

او توضیح داد: والدین قبل از تولد نوزاد اقدام به ثبت نام در این بانک می کنند. بلافاصله بعد از زایمان، بندناف از نوزاد جدا می شود و خون از بندناف و جفت جمع آوری و به کبسه های خون منتقل میشود سپس خون بندناف نوزاد، منجمد و در بانک نگهداری می‌شود تا چنانچه نوزاد در بزرگسالی مبتلا به بیماریهایی نظیر سرطان خون شود، برای درمان استفاده‌شود.

دکتر ضرابی افزود: بسته به تمایل و انتخاب خود خانواده، خون بند ناف نوزاد در بانک اختصاصی و یا عمومی ذخیره می‌شود.

سلولهای بنیادی ابتدایی‌ترین سلول‌های سازنده بدن هستند که در طول دوره رشد جنینی پرورش یافته و تبدیل به سلول‌های بالغ و خاصی می‌شوند که مسئول ساخت انواع بافت های بدن می باشند.

مدیرعامل بانک خون بند ناف رویان خاطرنشان کرد: در کل ایران ۲۱ هزار و پانصد نمونه خون بانک خصوصی و ۵۱۰۰ نمونه بانک عمومی ذخیره‌سازی شده است.

این مسئول تاکید کرد: ۱۵۰ کودک ۴ تا ۱۴ سال با این روش تحقیقاتی بهبود یافته و در آنان اثربخش بوده است که حتی در بخشی از این آزمایش تکلم، بینایی و یادگیری نیز بهتر شده است که چون این مقدار از حجم خون محدود است در برخی موارد تنها یک بار امکان تکثیر آن میسر است.

این مسئول در بخش دیگری از سخنان خود به نقش پرده جنینی اشاره کرد گفت: به زودی بهره‌برداری از پرده جنینی برای اولین بار و پالایشگاه زایمان در تهران، رونمایی می شود که در دنیا بی‌نظیر است.

دکتر ضرابی به نقش دندان شیری نیز اشاره کرد و افزود: سلول‌های بنیادی که غیر خونساز و فرتشیمی است در بیماری‌های عصبی پاسخ بهتری می‌دهد و در این خصوص نیز مطالعات فراوانی انجام شده است.

این مسئول اظهار امیدواری کرد: با پیشرفت و دستاوردهایی که به دست آمده ایران جزو کشورهای پیشرو و در رده کشورهای پیشرفته این علم است چرا که در کشورهای توسعه‌یافته این آمار به ۲ و نیم تا ۳ درصد می رسد اما ایران ۳ تا ۵ درصد رشد داشته است که با وجود داشتن ۲۰ مرکز فعال در کشور ما جزء کشورهای پیشروهستیم.

دکتر مرتضی ضرابی در خصوص استفاده از پرده جنینی در درمان زخم‌های حاد یا مزمن نیز خاطر نشان کرد: هدف ما از دستیابی به راه‌ها و روش‌هایی برای ترمیم بهینه بافت آسیب‌دیده در یک بازه زمانی معقول است به طوری که بتوانند عوارض پس از ترمیم زخم را نیز به حداقل برسانند از جمله نوآوری‌های جدید در زمینه ترمیم زخم، استفاده از نوعی بافت، به نام پرده پالاسنتا می‌باشد که باتام‌های پرده آمنیوتیک یا پرده جنینی نیز شناخته می‌شود و این دستاوردی بزرگ در عرصه پزشکی است.

مکث

قندی که کام ۷ میلیون ایرانی را تلخ می کند

متأسفانه نیمی از مبتلایان به دیابت یعنی بیش از ۳۳۰ میلیون نفر در جهان از بیماری خود بی‌خبر بوده و در هر ۵ ثانیه هم یک نفر به علت دیابت جانش را از دست می‌دهد، در ایران هم چهارمین علت مرگ و میر محسوب می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، اسم شیرینی دارد اما همواره کام مبتلایان را تلخ می‌کند. طی سال‌های گذشته به خاطر تغییر سبک زندگی، افراد زیادی به آن مبتلا شدند. متأسفانه نیمی از مبتلایان به دیابت یعنی بیش از ۲۳۰ میلیون نفر در جهان از بیماری خود بی‌خبر بوده و در هر ۵ ثانیه هم یک نفر به علت دیابت جانش را از دست می‌دهد. در ایران هم چهارمین علت مرگ و میر محسوب می‌شود. مرض قند، بیماری خاموشی که با عواملی مثل کم تحرکی، تغذیه نادرست، چاقی و استرس ارتباط دارد یعنی اگر این عوامل در سبک زندگی مان نقش پررنگی دارند، فاصله چندانی با ما ندارد و ضروری که شیوه زندگی مان را تغییر ندهیم گریبانگیرمان می‌شود همان طوری که اکنون بیش از ۷ میلیون ایرانی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند.

۱۴ درصد از جمعیت کشور درگیر دیابت‌اند

علیرضا رئیسی معاون بهداشت وزارت بهداشت در همایش تازه‌های دیابت با اشاره به ابتلای بیش از ۱۴ درصد ایرانی‌ها به دیابت، گفت: هفت میلیون و ۵۰۰ هزار نفر در کشور دیابت دارند که ۳۱ درصد بیماری‌شان کنترل شده و چهار میلیون و ۸۰۰ هزار نفر هم تحت پوشش درمان دیابت قرار دارند. وی با بیان اینکه ۱۳ میلیون و ۶۴ هزار نفر پیش دیابت دارند، به اهمیت بیماری‌های غیرواگیر به ویژه دیابت در جلسه اشاره کرد و گفت: طبق مطالعاتی که درسال ۲۰۲۱ صورت گرفت از هر ۱۰ نفر در دنیا، یک نفر مبتلا به دیابت بوده و از هر ۱۸ نفر یک نفر با اختلال قند ناشتا درگیر است که این هشداری برای حوزه سلامت در کل دنیاست اما مسئولان در خاورمیانه باید توجه بیشتری به موضوع دیابت نشان دهند چرا که سه‌چهارم مبتلایان به دیابت در منطقه خاورمیانه حضور دارند. در این زمینه اطلاع‌رسانی و آگاهی بخشی برای تشخیص زودهنگام دیابت می‌تواند در پیشگیری از این بیماری مؤثر باشد.

کاهش مرگ و میر با تدوین سند ملی

معاون بهداشت در خصوص برنامه کشوری پیشگیری و کنترل دیابت در کشور توضیح داد: از سال ۱۳۸۳ با ادغام این برنامه در نظام سلامت غیرانگیزی وبیماریابی در جمعیت بالای ۳۰ سال در فواصل سه ساله انجام می‌شود. بیماران شناسایی شده بصورت ماهانه توسط بهورز و هر سه ماه یکبار توسط پزشک مورد بررسی قرار می گیرند.

به گفته رئیسی با تدوین سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر در کشور شاهد کاهش ۲۵ درصدی مرگ و میر تا سال ۲۰۲۵ خواهیم بود چرا که ثبت نگاه داشتن میزان شیوع دیابت و کاهش عوامل خطرساز، افزایش پوشش درمان بیماران دیابتی، تشکیل پرونده الکترونیک و تحت پوشش قرار گرفتن داروهای این بیماران از جمله انسولین، سرنگ و وسایل مصرفی از اهداف چهارچوب ملی ارائه خدمت در بیماری دیابت است.

نگرانی بازنشستگان سال‌های ۸۶ و ۸۷ از نحوه محاسبه متناسب‌سازی حقوق‌شان

کارشناس امور بیمه و تأمین اجتماعی در خصوص وضعیت متناسب‌سازی حقوق بازنشستگانی که طی سال‌های ۸۶ و ۸۷ مستمری‌شان برقرار شده، طبق قانون برنامه هفتم، پیشرفت توضیحاتی ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ناهید حیدری در پاسخ به برخی اظهارات و نگرانی‌های بازنشستگانی که طی سال‌های ۸۶ و ۸۷ مستمری‌شان برقرار شده است، اظهار کرد: همه ساله میزان حداقل مستمری تابع و مساوی با حداقل دستمزد همان سال، وفق مصوبات شورای عالی کار است.

وی افزود: اما در سال‌های ۸۶ و ۸۷ یک استثناء وجود دارد و آن این است که حداقل مستمری از حداقل دستمزد بیشتر منظور شده است لذا اگر سال برقراری مستمری، این دوسال باشد، علی‌رغم پرداختی‌های آنها در سنوات گذشته، در محاسبات ضریب مستمری زمان برقراری منتظر می‌شوند.

این کارشناس امور بیمه‌ای و تأمین اجتماعی تصریح کرد: اما به دلیل اینکه در قانون برنامه هفتم، به حداقل دستمزد اشاره شده است و از طرفی در فرمول متناسب‌سازی با توجه به محاسبات بیمه‌ای و تابعیت فرمول‌ها از قواعد ریاضی که ایجاب می‌کند صورت و مخرج کسر هم جنس و همگون باشند، یعنی اگر صورت کسر مبلغ مستمری است مخرج هم باید مبلغ مستمری باشد، لیکن به جهت رعایت عدالت و اجرای نص صریح قانون می‌توان برای حل مشکل برقراری‌های این دوسال مخرج کسر در ضریب اولیه زمان برقراری با عنایت به ماده ۲۸ برنامه هفتم مبلغ حداقل دستمزد را لحاظ کنند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

کاهش فشار خون فقط با ۵ دقیقه ورزش روزانه

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد حتی فقط ۵ دقیقه ورزش شدید در روز به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، تجزیه‌وتحلیل داده‌های نزدیک به ۱۵ هزار نفر نشان می‌دهد چند دقیقه دویدن، دوچرخه‌سواری، بالا رفتن از پله‌ها یا پیاده‌روی سریع تأثیر مثبتی بر فشار خون دارد.

بر اساس گزارشی که در مجله «گردش خون» (Circulation) منتشر شد، افزایش فعالیت تا ۲۰ دقیقه، خطر ابتلا به بیماری قلبی را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

«مارک همر»، استاد پزشکی ورزش در دانشگاه کالج لندن می‌گوید: ورزش، مهم‌ترین عامل مرتبط با فشار خون است.

افراد مبتلا به فشار خون بالا بیشتر در معرض خطر ابتلا به سکته مغزی قرار دارند. به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، در سال ۲۰۲۲ میلادی عامل اولیه مرگ ۶۸۵ هزار و ۸۷۵ نفر در ایالات متحده، فشار خون بالا بوده است. فشار خون حدود نیمی از آمریکایی‌ها بالاست و مشخصه آن، فشار خون سیستولیک (عدد بالایی) بیش از ۱۳۰ یا فشار خون دیاستولیک (عدد پایین) بیش از ۸۰ است.

اغلب دستورالعمل‌های بهداشتی توصیه می‌کنند که افراد بزرگسال ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید داشته باشند.

همر و همکارانش داده‌های ۶ مطالعه قبلی را که در آن شرکت‌کنندگان یک روز کامل از ردیاب‌های حرکتی استفاده می‌کردند با یکدیگر ترکیب کردند تا تأثیر ورزش بر فشار خون را بررسی کنند. میانگین سنی ۱۴ هزار و ۷۶۱ شرکت‌کننده در این پژوهش‌ها، ۵۴ سال و تعداد زن و مرد تقریبا برابر (۵۳ درصد زن) بود.

شرکت‌کنندگان به طور متوسط ۷ ساعت از روز را خوابیدند، ۱۰ ساعت بی‌تحرک یا در حالت نشسته بودند، سه ساعت در حالت ایستاده، یک ساعت به‌آهستگی و یک ساعت بسرعت پیاده‌روی کردند و ۱۶ دقیقه هم به ورزش سریع مشغول بودند.

طبق نتایج به‌دست‌آمده، ۵ دقیقه ورزش فشار خون سیستولیک را ۰۶۸ و فشار خون دیاستولیک را ۰۵۴ کاهش داد و وقتی مدت ورزش ۱۵ دقیقه بیشتر شد، فشار سیستولیک هم بیشتر کاهش یافت. همچنین وقتی شرکت‌کنندگان به جای ۲۱ دقیقه کم‌تحرکی یا ۲۶ دقیقه آهسته راه رفتن، ۲۰ دقیقه تمرین بدنی شدید داشتند، ۲ نقطه بهبود در فشار خون سیستولیک به وجود آمد.

متخصصان با توجه به نتایج تحقیقات قبلی تأکید کردند که کاهش ۲ نقطه فشار خون سیستولیک، خطر بیماری قلبی و مرگ ناشی از سکته مغزی را ۷ تا ۱۰ درصد کاهش می‌دهد. به گفته متخصصان، این شواهد جدید با تایید مطالعات گذشته نشان می‌دهد که حتی تحرک کم می‌تواند تاثیر قابل توجهی بر سلامت قلب و عروق داشته باشد.

به گفته متخصصان، تمرین بدنی ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز نقطه شروع مناسبی است و تاثیر معناداری بر فشار خون می‌گذارد. از آنجایی که افراد همیشه از مشغله کاری و کمبود زمان برای ورزش گله می‌کنند، می‌توانند در این مدت زمان کوتاه، بدون نیاز به تجهیزات ورزشی، بر فشار خون و در نهایت سلامت کلی بدن تاثیر مثبت بگذارند.