گوناگون

ترک زودهنگام سیگار برای بازماندگان سرطان ریه مفید است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ترک سیگار حتی برای کسانی که بعدا سرطان ریه در آنها تشخیص داده می‌شود، فایده خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نت، همچنین محققان دریافتند که ترک زودهنگام سیگار مفید هم است.

در میان افرادی که مبتلا به شایع‌ترین نوع سرطان ریه تشخیص داده شده بودند، فارغ سیگاری فعلی ۶۸ درصد بیشتر از افرادی که هرگز سیگار نکشیده بودند، فوت کردند، در حالی که فارغ سیگاری سابق بها ۲۶ درصد مرگ و میر بیشتر داشتند.

و هر چه پیمان قبل از تشخیص سرطان ریه، زودتر سیگار را ترک کرده باشد، شانس زنده ماندن اوبیشتر است.

«بوون کریستی» نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه‌ها وارد، می‌گوید: «سابقه سیگار کشیدن شرکت‌کنندگان ما متفاوت بود، برخی از آنها چند سال قبل از تشخیص شان سیگار را ترک کرده بودند و برخی دیگر چندین دهه قبل از آن سیگار را ترک کرده بودند.»

او در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «از ایرو ما دریافتیم مزایای ترک سیگار قبل از تشخیص و حتی پس از تشخیص سرطان ریه همچنان ادامه دارد.»

محققان نزدیک به ۵۶۰۰ بیمار مبتلا به این سرطان شایع ریه را که بین سال‌های ۱۹۹۳ و ۲۰۲۲ در گروه بقای سرطان ریه یوستن در بیمارستان عمومی ماساچوست ثبت نام کرده بودند، مورد مطالعه قرار دادند.

از این میان، ۷۹۵ نفر هرگز سیگار نکشیده بودند، ۳۳۰۸ نفر سیگاری سابق و ۱۴۹۱ نفر سیگاری فعلی بودند.

هر یک از شرکت کنندگان در ابتدای مطالعه به سوالاتی در مورد عادات سیگار کشیدن خود و سایر اطلاعات سلامتی و جمعیت شناختی پاسخ دادند. محققان زنده ماندن آنها را هر ۱۲ تا ۱۸ ماه بررسی کردند.

در طول دوره مطالعه، ۳۸۴۳ نفر از شرکت کنندگان، از جمله ۷۹۳/۲٪ از سیگاری‌های فعلی، ۶۶۸/۸٪ از سیگاری‌های سابق و ۵۹۶/۶٪ از افرادی که هرگز سیگار نمی‌کشیدند، جان خود را از دست دادند.

البته هرگز سیگار نکشیدن افراد بهترین شانس را برای زنده ماندن به همراه داشت.

محققان تخمین زدند که ارتباط بین بقا و سابقه مصرف سیگار ممکن است به مرحله بالینی که در آن سرطان ریه تشخیص داده شده است متفاوت باشد.

برخی نشانه‌ها حاکی از ضریب هوشی بالا در کودکان است

نتایج تحقیقی نشان می‌دهد که یادگیری خواندن در مراحل اولیه نشانه ضریب هوشی بالاتر در برخی کودکان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایکولوژی، هر چه مهارت خواندن افراد در هفت سالگی بهتر باشد، هوش آنان در زندگی هم بالاتر خواهد بود.

ممکن است خواندن از سن پایین به بهبود ضریب هوشی کمک کند؛ اگر این موضوع صحت داشته باشد، کمک به کودکان برای زودتر خواندن ممکن است هوش آنان را تقویت کند.

دکتر استوارت چی ریچی، محقق ارشد این تحقیق، گفت: از آنجایی که خواندن، روایی است که می‌تواند آن را بهبود بخشید، یافته‌های ما پیامدهایی برای آموزش خواندن دارد.

اصلاح زودهنگام مشکلات خواندن ممکن است نه‌تنها به سهولت رشد سواد بلکه به بهبود روایی‌های شناختی عمومی نیز کمک کند که در طول عمر از اهمیت حیاتی برخوردار است.

نتایج این تحقیق حاصل مطالعه ۱۸۹۰ دوقلو است که سطح هوش و سطح خواندن آنان بین هفت تا ۱۶ سالگی مورد آزمایش قرار گرفته است.

دوقلوها به این دلیل مورد مطالعه قرار گرفتند که محققان می‌خواستند تأثیر محیط و ژن‌ها را درک کنند.

نتایج به دست آمده نشان داد، بین هر جفت دوقلو آن‌هایی که زودتر شروع به خواندن کردند، بعدها ضریب هوشی بالاتری داشتند.

دکتر ریچی گفت: نتایج ما نشان می‌دهد، خواندن به طور خاصی بر هوش تاثیر می‌گذارد. این موضوع پیامدهای روشنی برای مربیان مدارس نیز به همراه دارد.

کودکانی که در یادگیری خواندن کمک کافی دریافت نمی‌کنند، ممکن است در زمینه‌های مهم و تقویت‌کننده هوش سواد را از دست بدهند.

ناسواد قوی نوعی از مشکلات یادگیری است که باعث مشکلات خواندن و نوشتن می‌شود اما نشانه ضریب هوشی پایین نیست.

پروفسور جان گلوریای که مطالعاتی در مورد ناسواد قوی و آی‌کیو مشترکه در این خصوص گفت: ما متوجه شدیم کودکانی که خواندن ضعیفی هستند، در پردازش صداهای زبانی، چه با ضریب هوشی بالا و یا پایین مشکل مشترکی یکسانی دارند.

مشکل خواندن مستقل از سایر توانایی‌های شناختی است.

رایج‌ترین خوردنی‌های آلرژی‌زا

طیف وسیعی از غذاها می‌تواند مستعد به آلرژی‌های غذایی شوند اما طبق گفته سازمان غذا و داروی ایالات متحده، هشت خوردنی باعث بیشترین واکنش‌های آلرژیک در افراد می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، شایع‌ترین آلرژی‌های غذایی شامل آلرژی به موارد خوراکی زیر است:

شیر- تخم مرغ- یولاف زمینی- آجیل درختی (که معمولا درین آن بادام درختی، فندق، گردو و پسته است)- گندم- سویا- ماهی- صدف.

حتی مقادیر کمی از این آلرژن‌ها (مواد آلرژی‌زا) می‌تواند باعث واکنش آلرژیک در افرادی شود که به آنها حساسیت دارند.

همچنین به گفته متخصصان، ما دقیق آلرژی غذایی هنوز به طور کامل شناخته نشده است اما عوامل متعددی ممکن است خطر ابتلا به آلرژی غذایی را افزایش دهند.

برخی از رایج‌ترین عوامل خطر آلرژی غذایی عبارتند از:

- ژنتیک: افرادی که سابقه خانوادگی آلرژی دارند
- سن: نوزادان و کودکان خردسال بیشتر از بزرگسالان در معرض خطر ابتلا به آلرژی غذایی هستند.
- عوامل محیطی: قرار گرفتن در معرض آلاینده‌ها، برخی داروها یا سایر عوامل محیطی می‌توانند نوع آلرژی را تشدید کند.
- قانون میکروبی دستگاه گوارش: اختلال در میکروبیوم روده (مرکبی از باکتری‌هایی که در دستگاه گوارش زندگی می‌کنند) در همین حال به گفته یک متخصص، از هر چهار بزرگسال، یک نفر اظهار کرده که در بزرگسالی دچار آلرژی غذایی شده است و هرگز در کودکی آلرژی غذایی نداشته است. پیام این بسیاری از بزرگسالان دچار آلرژی‌های جدید می‌شوند.

زنان و خانواده

سبک زندگی سالم احتمال عود سرطان سینه را کاهش می‌دهد

بیماران پرریسک در ابتلا به سرطان سینه می‌توانند برای جلوگیری از عود بیماری اقدام کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که همان عادات سالمی که سازمان‌های سرطانی پیشرو برای پیشگیری از سرطان توصیه می‌کنند، به نظر می‌رسد در کاهش عود بیماری بسیار مؤثر است.

این مطالعه نشان داد که پیروی از دستورالعمل‌های پیشگیری از سرطان قبل، حین و بعد از بیماری پرریسک در ابتلا به سرطان سینه می‌توانند برای جلوگیری از عود بیماری اقدام کنند.

«ریکی کاتیوتو» نویسنده ارشد از مرکز سرطان رزول پارک تیوبورک، گفت: «ما متوجه شدیم که قوی‌ترین پایبندی به این توصیه‌های سبک زندگی، قبل، حین و بعد از درمان با کاهش قابل توجه عود سرطان سینه و میزان مرگ و میر مرتبط است.»

در آخرین مطالعه، محققان امتیازاتی را برای پایبندی بیماران به هفت عامل سبک زندگی تعیین کردند.

این موارد شامل حفظ وزن سالم، خوردن انواع میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل و فعالیت بدنی بودند. سایر موارد شامل سیگار نکشیدن، و اجتناب از نوشیدن الکل، نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و گوشت فرآوری شده بود.

این مراحل معمولا برای پیشگیری از سرطان توسط انجمن سرطان آمریکا و مؤسسه تحقیقات سرطان آمریکا توصیه می‌شود.

مطالعه جدید نشان می‌دهد که این انتخاب‌ها حتی سن‌مرگ‌ومیر ناشی از ۳۷ درصد کاهش خطر عود بیماری و ۵۸ درصد کاهش خطر مرگ زودرس مرتبط است.

«ریکی کاتیوتو» نویسنده ارشد از مرکز سرطان رزول پارک تیوبورک، گفت: «ما متوجه شدیم که قوی‌ترین پایبندی به این توصیه‌های سبک زندگی، قبل، حین و بعد از درمان با کاهش قابل توجه عود سرطان سینه و میزان مرگ و میر مرتبط است.»

این مطالعه نشان داد که پیروی از دستورالعمل‌های پیشگیری از سرطان قبل، حین و بعد از بیماری پرریسک در ابتلا به سرطان سینه می‌توانند برای جلوگیری از عود بیماری اقدام کنند.

«ریکی کاتیوتو» نویسنده ارشد از مرکز سرطان رزول پارک تیوبورک، گفت: «ما متوجه شدیم که قوی‌ترین پایبندی به این توصیه‌های سبک زندگی، قبل، حین و بعد از درمان با کاهش قابل توجه عود سرطان سینه و میزان مرگ و میر مرتبط است.»

این مطالعه نشان داد که پیروی از دستورالعمل‌های پیشگیری از سرطان قبل، حین و بعد از بیماری پرریسک در ابتلا به سرطان سینه می‌توانند برای جلوگیری از عود بیماری اقدام کنند.

«ریکی کاتیوتو» نویسنده ارشد از مرکز سرطان رزول پارک تیوبورک، گفت: «ما متوجه شدیم که قوی‌ترین پایبندی به این توصیه‌های سبک زندگی، قبل، حین و بعد از درمان با کاهش قابل توجه عود سرطان سینه و میزان مرگ و میر مرتبط است.»

این مطالعه نشان داد که پیروی از دستورالعمل‌های پیشگیری از سرطان قبل، حین و بعد از بیماری پرریسک در ابتلا به سرطان سینه می‌توانند برای جلوگیری از عود بیماری اقدام کنند.

«ریکی کاتیوتو» نویسنده ارشد از مرکز سرطان رزول پارک تیوبورک، گفت: «ما متوجه شدیم که قوی‌ترین پایبندی به این توصیه‌های سبک زندگی، قبل، حین و بعد از درمان با کاهش قابل توجه عود سرطان سینه و میزان مرگ و میر مرتبط است.»

این مطالعه نشان داد که پیروی از دستورالعمل‌های پیشگیری از سرطان قبل، حین و بعد از بیماری پرریسک در ابتلا به سرطان سینه می‌توانند برای جلوگیری از عود بیماری اقدام کنند.

«ریکی کاتیوتو» نویسنده ارشد از مرکز سرطان رزول پارک تیوبورک، گفت: «ما متوجه شدیم که قوی‌ترین پایبندی به این توصیه‌های سبک زندگی، قبل، حین و بعد از درمان با کاهش قابل توجه عود سرطان سینه و میزان مرگ و میر مرتبط است.»

این مطالعه نشان داد که پیروی از دستورالعمل‌های پیشگیری از سرطان قبل، حین و بعد از بیماری پرریسک در ابتلا به سرطان سینه می‌توانند برای جلوگیری از عود بیماری اقدام کنند.

«ریکی کاتیوتو» نویسنده ارشد از مرکز سرطان رزول پارک تیوبورک، گفت: «ما متوجه شدیم که قوی‌ترین پایبندی به این توصیه‌های سبک زندگی، قبل، حین و بعد از درمان با کاهش قابل توجه عود سرطان سینه و میزان مرگ و میر مرتبط است.»

این مطالعه نشان داد که پیروی از دستورالعمل‌های پیشگیری از سرطان قبل، حین و بعد از بیماری پرریسک در ابتلا به سرطان سینه می‌توانند برای جلوگیری از عود بیماری اقدام کنند.

«ریکی کاتیوتو» نویسنده ارشد از مرکز سرطان رزول پارک تیوبورک، گفت: «ما متوجه شدیم که قوی‌ترین پایبندی به این توصیه‌های سبک زندگی، قبل، حین و بعد از درمان با کاهش قابل توجه عود سرطان سینه و میزان مرگ و میر مرتبط است.»

این مطالعه نشان داد که پیروی از دستورالعمل‌های پیشگیری از سرطان قبل، حین و بعد از بیماری پرریسک در ابتلا به سرطان سینه می‌توانند برای جلوگیری از عود بیماری اقدام کنند.

«ریکی کاتیوتو» نویسنده ارشد از مرکز سرطان رزول پارک تیوبورک، گفت: «ما متوجه شدیم که قوی‌ترین پایبندی به این توصیه‌های سبک زندگی، قبل، حین و بعد از درمان با کاهش قابل توجه عود سرطان سینه و میزان مرگ و میر مرتبط است.»

این مطالعه نشان داد که پیروی از دستورالعمل‌های پیشگیری از سرطان قبل، حین و بعد از بیماری پرریسک در ابتلا به سرطان سینه می‌توانند برای جلوگیری از عود بیماری اقدام کنند.

«ریکی کاتیوتو» نویسنده ارشد از مرکز سرطان رزول پارک تیوبورک، گفت: «ما متوجه شدیم که قوی‌ترین پایبندی به این توصیه‌های سبک زندگی، قبل، حین و بعد از درمان با کاهش قابل توجه عود سرطان سینه و میزان مرگ و میر مرتبط است.»

این مطالعه نشان داد که پیروی از دستورالعمل‌های پیشگیری از سرطان قبل، حین و بعد از بیماری پرریسک در ابتلا به سرطان سینه می‌توانند برای جلوگیری از عود بیماری اقدام کنند.

«ریکی کاتیوتو» نویسنده ارشد از مرکز سرطان رزول پارک تیوبورک، گفت: «ما متوجه شدیم که قوی‌ترین پایبندی به این توصیه‌های سبک زندگی، قبل، حین و بعد از درمان با کاهش قابل توجه عود سرطان سینه و میزان مرگ و میر مرتبط است.»

این مطالعه نشان داد که پیروی از دستورالعمل‌های پیشگیری از سرطان قبل، حین و بعد از بیماری پرریسک در ابتلا به سرطان سینه می‌توانند برای جلوگیری از عود بیماری اقدام کنند.

«ریکی کاتیوتو» نویسنده ارشد از مرکز سرطان رزول پارک تیوبورک، گفت: «ما متوجه شدیم که قوی‌ترین پایبندی به این توصیه‌های سبک زندگی، قبل، حین و بعد از درمان با کاهش قابل توجه عود سرطان سینه و میزان مرگ و میر مرتبط است.»

این مطالعه نشان داد که پیروی از دستورالعمل‌های پیشگیری از سرطان قبل، حین و بعد از بیماری پرریسک در ابتلا به سرطان سینه می‌توانند برای جلوگیری از عود بیماری اقدام کنند.

«ریکی کاتیوتو» نویسنده ارشد از مرکز سرطان رزول پارک تیوبورک، گفت: «ما متوجه شدیم که قوی‌ترین پایبندی به این توصیه‌های سبک زندگی، قبل، حین و بعد از درمان با کاهش قابل توجه عود سرطان سینه و میزان مرگ و میر مرتبط است.»

این مطالعه نشان داد که پیروی از دستورالعمل‌های پیشگیری از سرطان قبل، حین و بعد از بیماری پرریسک در ابتلا به سرطان سینه می‌توانند برای جلوگیری از عود بیماری اقدام کنند.

«ریکی کاتیوتو» نویسنده ارشد از مرکز سرطان رزول پارک تیوبورک، گفت: «ما متوجه شدیم که قوی‌ترین پایبندی به این توصیه‌های سبک زندگی، قبل، حین و بعد از درمان با کاهش قابل توجه عود سرطان سینه و میزان مرگ و میر مرتبط است.»

در بیماران مبتلا به انواع تهاجمی‌تر سرطان سینه نیز تأثیر دارد. محققان دریافتند ورزش و سیگار نکشیدن بیشترین تأثیر را در نتایج مثبت دارد.

آنها گفتند که مشخص نیست وجود چه مکانیسمی در این عادت‌ها از عود سرطان جلوگیری می‌کند.

کاتیوتو گفت: «البته قدم بعدی که ما به آن علاقه مندیم مداخله است؛ آیا می‌توانیم از طریق مداخله در سبک زندگی، نتایج بقا را در جمعیت بیماران خود بهبود بخشیم؟ همچنین قصد داریم نحوه عملکرد این روش را شناسایی کنیم.»

بنرهای پیام‌رسان در حوزه حجاب؛ از اتهام «تحمیق» تا چاره برای معضل «هویت»

نصب بنرهایی در فضای شهر و نمایشگاه کتاب تهران که در آن‌ها جملاتی به نقل از چند نویسنده مشهور نامدار همچون تولستوی، ویکتور هوگو و... در زمینه مسائل اجتماعی و به ویژه درباره پوشش و حجاب درج شده یا حاشیه‌سازی و در نتیجه آن، محل بحث کاربران ایرانی شبکه‌های اجتماعی شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، از مرور این جملات به راحتی می‌شود فهمید که تولیدکنندگان یا پیشنهاددهندگان طرح چه اهدافی را دنبال می‌کردند. برای مثال شاید به دنبال بازخوانی و انتقال تجارب ممالک غربی در زمینه آزادی اجتماعی و نتایجی که به همراه داشته، بودند تا پیام‌هایی انتقادی‌ده را به گوش مخاطب ایرانی برسانند و به اصطلاح از لحظه‌ای این مسیر سخنی گفته باشند. آن هم در قالب امکانی دیده‌گاه‌تنی چند نام‌داران و مشاهیر جهانی.

اما اعتراض این جملات یا تشکیک در فضای مجازی به جهت مستند بودن مطلب مواجه شده و در میان نوشته‌های برخی فعالان مجازی، مطالب دیگری از این زاویه مشاهده شده که با توجه به رصد سبک زندگی و سایر باورهای افرادی که این جملات از ایشان نقل شده یا تطبیق مطالب با روح حاکم بر آثارشان و حتی رویکردهایی که در تناقض با این گفتار در زندگی شخصی‌شان وجود داشته، رویه تولیدکنندگان برها را دست‌یابه نشدنی را رد دهد.

احتمالا تولیدکنندگان این اطلاعیه‌ها معتقدند که جملات نمادی بیرونی از فضائل یک سری باورها یا جلوه‌هایی باورهای جدید است و استدلال‌هایی مشابه همان ماجرای برهای «حجاب، میراث مادران است» آن‌ها را به تولید آثاری با این پتانسیل و مطلق فکری سوق داده است. «حجاب، میراث مادران است» شاید می‌خواست بر عصر همیشه قابل احترام «مادر» در فرهنگ ایرانی تکیه کند و یا به برهه‌گیری از ظرفیت‌ها و احتیاج‌هایی که از جنبه‌های عاطفی می‌تواند به همراه بیاورد درباره حجاب نصایحی به سمع و نظر مخاطب برساند. اما نشر جملاتی از این دست به نتایج قابل توجه چندانی منجر نشد؛ چه اینکه لگیره تقلیلی برای صف‌آرایی برخی مخالفان هم ایجاد کرد.

فارغ از مستند و مستقل بودن عبارات نقل شده از مشاهیر، به نظر می‌رسد این دست اتفاق‌ها و کنش‌ها نشان از درگیری در لایه‌هایی عمیق‌تر دارد. اینکه این رویکردها ممکن است برای بخشی از جامعه که «هوادار» پذیرا و منافع امر حجاب است روحیه‌بخش و مفهوم جاوه کند یا برای جریانی که «بی‌حجابی» برایش رنگ ایدئولوژیک نگرفته «محل تأمل» واقع شود اما به همین اندازه ممکن است در میان جریان مخالف با اتهام «تحمیق» مواجه شود.

نمی‌شود. گفت رویکرد قانون‌مداری که در دستور کار برخی دستگاه‌ها قرار دارد، تعطیل شود. اما درباره پتانسیل امر اجتماعی حجاب، حتی از عهده قانون هم «کاری بیاید» برنمی‌آید. بدیهی است عملگرایی پایبند در کنار فعال دستگاه‌های مکلف دیگر، به نتایج ملموسی ختم نمی‌شود چه اینکه مخالفان هم همواره سعی دارند یا قرار دادن پلیس در پیشانی این ماجرا، دامنه را به ابعاد امنیتی و سیاسی نیز تسری بخشند.

آنچه به صورت کلی می‌شود گفت این است که ابعاد ماجرا باید در سطوح هویتی و نظام باورها و معانی، رفع و رجوع شود. راهی بسیار سخت یا پیچیدگی‌های بالا و مسیری پرالتهاب پیش روست. باید به سراغ باورهای هویتی جدید یا به مرور مد شدهای رفت که در جامعه نمایندگانی پیدا کرده است. این می‌تواند نتیجه یک «نرمولی بین نسلی» و رهاندگی یک نسل، یا یک تقابل چند سطحی در زمینه‌های اجتماعی و سیاسی میان برخی افراد یا دیگر شهروندان یا با حکومت باشد. می‌تواند هم نتیجه لکت و فشلی تولی تبیین‌گری یا تبلی و بی‌عملی حامیان گفتمان دینی در معرفی اندیشه و هویت دینی باشد. در هر حال گره ماجرا در هم تنیده است و کار به ارادها و اقداماتی فراتر از خای چدا از تجمی یا اجرای طرح‌های نظارتی-کنترلی نیاز دارد.

هر چند این اقدامات -نصب بنرهای اطلاع‌رسان- نشان از نقدنده‌مندی مجریانش دارد اما قدرت اثرگذاری آن به حدی نیست که عقب‌ماندگی‌ها را جبران کند و توقیفات پرجرعه‌ای به همراه داشته باشد. این چالش باید به جهت تمنی برای مخاطب به هوادار بی‌حجابی پذیرفتنی و حل و فصل شود. مطلبی با قدرت اقناع بالا یا آنکه بر محاوره و دنیاست. رد گفتگو و تفکر ممکن است راه نجات اثرگذارتری باشد.

روزنه

چگونه از فشار خون بالا پیشگیری کنیم؟

قلب خون را از طریق شریان‌ها - رگ‌های خونی اصلی بدن - پمپاژ می‌کند و خون به دیواره‌های سرخرگ فشار می‌آورد. به فشار وارد شده از خون به دیواره‌های سرخرگ «فشار خون» می‌گویند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، هنگامی که فشار خون اندازه گیری می‌شود، دو عامل مد نظر قرار می‌گیرد. این دو عامل دو عددی هستند که فشار خون فرد را تشکیل می‌دهند. هر دو این اعداد نیز مهم هستند.

عدد بالایی فشار وارد بر شریان‌ها هنگام تپش قلب است که همچنین به عنوان فشار سیستولیک نیز شناخته می‌شود.

عدد پایین هم فشاری است که بر شریان‌ها در زمانی که عضله قلب بین ضربان‌ها شل می‌شود، وارد می‌شود که همچنین به عنوان فشار دیاستولیک نیز شناخته می‌شود.

وقتی عدد بالایی (سیستولیک) بیشتر از ۱۴۰ باشد، فرد مبتلا به فشار خون بالا است. همچنین زمانی که عدد پایین (دیاستولیک) بیشتر از ۸۰ باشد، فرد مبتلا به فشار خون بالا در نظر گرفته می‌شود.

یا افزایش سن افراد، هر دو عدد فشار خون افزایش می‌یابد و فقط یک افزایش جزئی در هر یک از آنها به طور قابل توجهی خطر مرگ بر اثر بیماری قلبی یا سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

چگونه فشار خون بالا را کاهش دهیم؟

افراد مبتلا به فشار خون بالا می‌بایست تغییرات موثری را در سبک زندگی خود اعمال کنند از جمله:

- محدود کردن مصرف نمک در رژیم غذایی
- کاهش وزن
- افزایش فعالیت بدنی و ورزش
- ترک سیگار و پرهیز از الکل

همچنین برای افرادی که عوامل خطری مانند دیابت و سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری قلبی دارند نیز احتمالا دارو تجویز می‌شود. افراد مبتلا به فشار خون بالا می‌بایست تحت نظر یک پزشک باشند تا از عوارض احتمالی این عارضه پیشگیری کنند.

نزدیک به نیمی از بزرگسالان در ایالات متحده فشار خون بالا دارند. از آنجا که اغلب هیچ علامتی برای این عارضه وجود ندارد، اگر افراد به بررسی آن و انجام معاینات پزشکی ضروری نپردازند، بسیاری از آنها حتی متوجه نخواهند شد که به این عارضه مبتلا هستند و در سال‌های بعد با عوارض جدی و تهدید کننده آن مواجه خواهند شد.

آخرین وضعیت «فلج اطفال» در کشور؛

واکسیناسیون سالانه یک میلیون غیر ایرانی علیه بیماری

خوراکی

با وجه به سهد کشورمان به سازمان جهانی بهداشت برای ریشه کنی فلج اطفال، تقویت نظام مراقبت فلج شل حاد با اهمیت زیادی پیگیری شده است و در همین راستا با وجه به برخی برندهای مجاز و غیرمجاز از مرزهای مشترک با دو کشور همسایه با وضعیت اندمیک شیوع این بیماری، هر سال کمپین‌های واکسیناسیون علیه این بیماری در کودکان زیر ۵ سال ابلاغ خارجی در کشورمان برگزار و جمعیت غیرایرانی واکسیه می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، از سال ۱۳۶۷ (۱۹۸۸ میلادی)، برنامه جهانی ریشه کنی فلج اطفال به مصوب مجمع جهانی بهداشت رسید که ما کون با به کارگیری واکسن خوراکی فلج اطفال و اجرای نظام مراقبت فلج شل حاد موفقیت‌های چشمگیری در این زمینه رخ داده است.

کاهش چشمگیر کشورهای بومی فلج اطفال طی ۳۴ سال پر لسلس این گزارش، به کمک این برنامه کشورهای بومی فلج اطفال (پولیو) از ۱۲۵ کشور در سال ۱۳۶۷ به سه کشور (افغانستان، پاکستان و نیجریه) در سال ۲۰۱۲ کاهش یافت. در سال ۲۰۱۸ کشور نیجریه نیز از فهرست کشورهای بومی فلج اطفال خارج شد و در حال حاضر سهاد و کشور افغانستان و پاکستان فلج اطفال اندمیک محسوب می‌شوند.

جلوگیری از روز ۱۰ میلیون ابتلا به بیماری با واکسن طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت، اجرای برنامه جهانی ریشه کنی فلج اطفال با به کارگیری واکسن خوراکی، از ۱۰ میلیون، مورد ابتلا به فلج اطفال جلوگیری کرده است و در سال ۲۰۲۲ بعد افراد مبتلا به پرورس وحشی بی‌پ یک فلج اطفال در کشور افغانستان ۲ مورد و در کشور پاکستان ۱۰ مورد گزارش شده است.

چالش ایران برای حذف فلج اطفال

با وجه به سهد کشورمان به سازمان جهانی بهداشت در خصوص ریشه کنی فلج اطفال، تقویت نظام مراقبت فلج شل حاد با اهمیت فوق‌العاده‌ای پیگیری شده است؛ هرچند که با وجود دو کشور همسایه با وضعیت اندمیک شیوع فلج اطفال در مجاورت ایران و گردش پرورس وحشی در این کشورها کار برای سیستم بهداشتی کشور دشوار است.

واکسیناسیون سالانه یک میلیون غیرایرانی علیه فلج اطفال

با وجه به برندهای مجاز و غیرمجاز ابلاغ این کشورها از طریق مرزهای مشترک با کشورمان، هر ساله کمپین‌های واکسیناسیون فلج اطفال در کودکان زیر ۵ سال ابلاغ خارجی (عمدتا افغانستانی) برگزار می‌شود. که در آنها حداقل یک میلیون نفر جمعیت غیرایرانی بر علیه بیماری فلج اطفال واکسیه می‌شوند.

یکی از شاخص‌های مهم نظام مراقبت فلج اطفال که نشان دهنده عملکرد مناسب نظام سلامت کشور است، شاخص شناسایی موارد فلج شل حاد غیر پولیویی است که می‌بایست حداقل ۲ مورد به ازای هر یکصد هزار نفر جمعیت زیر ۱۵ سال باشد.

با وجه به نه‌موجارهای مشخص در این زمینه، شاخص شناسایی فلج شل حاد غیر پولیویی در کشور بین سال‌های ۲۰۱۶ (سال ۱۳۹۴) تا سه ماهه اول ۲۰۲۳ (ابتدای سال ۱۴۰۲)، همواره بالاتر از ۲ مورد به ازای هر یکصد هزار نفر جمعیت زیر ۱۵ سال بوده است.

دومین شاخص مهم نظام مراقبت فلج شل حاد، درصد بیماران فلج شل حاد بانمونه کافی است که برای اطمینان از اینکه هیچگونه چرخش انتقال پرورس وحشی وجود در کشور وجود ندارد، لازم است از هر بیمار با شروع فلج شل حاد تا گهگاهی سریایی و یا بستری، حداکثر تا ۱۴ روز بعد از بروز فلج، دو نمونه مدفوع کافی با فاصله ۲۸ ساعت گرفته شده و برای آزمایشگاه کشوری فلج اطفال ارسال شود.

شاخص مطلوب درصد بیماران فلج شل حاد با نمونه کافی باید بالاتر از ۸۰ درصد باشد که طبق نمودار زیر این شاخص بین سال‌های ۲۰۱۶ (سال ۱۳۹۴) تا سه ماهه اول ۲۰۲۳ (ابتدای سال ۱۴۰۲)، همواره بالاتر از ۹۴ درصد بوده است. در موارد کمه نه نمونه‌گیری مطلوب از مورد فلج شل حادانجام نشود، باید حداقل از سه مورد اطرافیان بیمار که در سلمی با بیمار، بوده‌اند نمونه مدفوع جهت بررسی ویروس شناسی گرفته شود.

مینیمال
هایی برای زندگی
گریستم زیرا دانستم این لحظه را هم گذراندم و دیگر نخواهم داشت.
از کتاب ملکوت
بهرام صادقی

تازه‌های سلامت

رایج‌ترین محرک‌های آسم را بشناسید

حمله آسم ممکن است زمانی اتفاق افتد که در معرض «محرک‌های آسم» قرار بگیرید. محرک‌های آسم در شما می‌تواند بسیار متفاوت از دیگر افراد مبتلا به آسم باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC)، برخی از رایج‌ترین محرک‌های آسم عبارتند از:

دود تنباکو

دود تنباکو برای همه به ویژه افراد مبتلا به آسم، ناسالم است. در این میان دود سیگار دومی است که توسط یک فرد سیگاری ایجاد و توسط شخص دوم تنفس می‌شود. دود دست‌دوم می‌تواند باعث حمله آسم شود. خانه خود را به منطقه‌ای عاری از دود تبدیل کنید. اگر مبتلا به آسم هستید، هیچ کس هرگز نباید در نزدیکی شما، در خانه، ماشین یا هر جایی که ممکن است زمان زیادی را سپری کنید، سیگار بکشد.

غبار

کنه‌های گرد و غبار، حشرات میکروسکوپی هستند که در بسیاری از خانه‌ها وجود دارند. اگر آسم را تجربه می‌کنید و به کنه‌های گرد و غبار آلرژی دارید، باید بدانید که می‌توانند باعث حمله آسم شوند. برای جلوگیری از حمله، از روکش تشک و روبالشی ضدحساسیت استفاده کنید، رختخواب خود را هر هفته بشویید و کف اتاق‌خواب کنید. فرش‌ها و کف زمین را مرتب با استفاده از جاروبرقی مجهز به فیلتر جارو بکشید و سطح رطوبت را در خانه پایین نگه دارید.

آلودگی هوای فضای باز

آلودگی هوای بیرون می‌تواند باعث حمله آسم شود. این آلودگی می‌تواند از منابع مختلفی از جمله کارخانه‌ها، اتومبیل‌ها یا دود آتش‌سوزی ناشی شود. دود آتش‌سوزی ناشی از سوختن چوب یا سایر گیاهان، از ترکیبی از گازهای مضر و ذرات کوچک تشکیل شده است. تنفس بیش از حد این دود می‌تواند باعث حمله آسم شود. بنابراین فعالیت‌های خود را برای زمانی که سطح آلودگی هوا پایین است، برنامه‌ریزی کنید.

حیوانات

حیوانات خانگی پشمالو در صورتی که به آنها حساسیت داشته باشید، می‌توانند باعث حمله آسم شوند.

عفونت‌های تنفسی

عفونت‌های مرتبط با آنفلوانزا، سرماخوردگی و ویروس سنسیتیال تنفسی (RSV) می‌توانند باعث حمله آسم شوند. عفونت سینوسی، آلرژی، گرده گل، تنفس برخی مواد شیمیایی و رد فلاکس اسید نیز می‌تواند باعث حملات شود. جلوگیری از عفونت‌های ویروسی مانند دریافت به‌موقع واکسن آنفلوانزا و دریافت سالانه واکسن آلرژی به جلوگیری از حملات آسم کمک می‌کند. واکسن آلرژی یکی از بهترین روش‌های پیشگیری از بروز بیماری‌های آلرژیک به‌خصوص آسم با آلرژی فصلی است.

کپک

تنفس کپک می‌تواند باعث حمله آسم شود، خواه به کپک حساسیت داشته باشید یا خیر. برای کاهش قرار گرفتن در معرض کپک در خانه، کالاهای مرطوب را ظرف ۲۴ تا ۴۸ ساعت خشک کنید، نشتی‌های آب که باعث می‌شود کپک‌ها در پشت دیوارها در اسرع وقت رشد کنند را رفع کنید، از یک دستگاه تهویه مطبوع یا رطوبت‌گیر برای حفظ رطوبت داخل خانه استفاده کنید، ابزار کوچکی به نام رطوبت‌سنج تهیه کنید تا سطح رطوبت را بررسی کنید و تابچایی که می‌توانید، سطح رطوبت را پایین نگه دارید و کپک را با مواد شوینده و آب از روی سطوح سخت پاک و کاملا خشک کنید.