گوناگون

ثبت‌نام ۹۵ درصدی دانش‌آموزان در مدارس

معاون وزارت آموزش و پرورش با اشاره به تمهید مقدمات برای آغاز سال تحصیلی جدید گفت: تا به امروز بیش از ۹۵ درصد دانش‌آموزان ثبت‌نام کرده‌اند و کلاس‌بندی‌ها در حال انجام است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، محمدمهدی کاظمی- معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش درباره آغاز سال تحصیلی جدید و پیش‌بینی مقدمات اظهار کرد: آغاز سال تحصیلی روز شنبه دوم مهر خواهد بود و تمهید مقدمات به استان‌ها تفویض اختیار شده است، همچنین کار گروه‌های مختلف از جمله ساماندهی فضا، تجهیزات، نیروی انسانی و کتاب‌های درسی در ستاد وزارت آموزش و پرورش فعال شده است. وی افزود: امسال ثبت‌نام دانش‌آموزان زودتر انجام شد، برخی سال‌ها تا پایان مهرماه نیز شاهد ثبت‌نام دانش‌آموزان بودیم؛ تا به امروز بیش از ۹۵ درصد دانش‌آموزان ثبت‌نام کرده‌اند و کلاس‌بندی‌ها در حال انجام است. ساماندهی نیروی انسانی نیز بر همین اساس انجام می‌شود.

ابلاغ معلمان در حال صدور

معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش درباره نقل و انتقال معلمان گفت: نقل و انتقالات تا پایان مرداد ماه سازماندهی و در سامانه ثبت شد تا صدور ابلاغ معلمان سریع‌تر انجام شود. کاظمی ادامه داد: در بحث فضای مدارس با مشارکت خیران در مناطقی که با کمبود مدرسه مواجه هستیم بیش از ۱۰ هزار کلاس درس تا قبل از آغاز سال تحصیلی افتتاح خواهد شد.

۲ هزار میلیارد تومان برای خرید تجهیزات

کاظمی ادامه داد: با حمایت دولت حدود ۲ هزار میلیارد تومان تجهیزات آموزشی و کارگاهی خریداری شد که ۵۰۰ میلیارد تومان مربوط به هنرستان‌ها است و تا پایان شهریور بخش عمده آن خریداری و توزیع خواهد شد. وی با اشاره به اینکه سالانه بیش از ۱۵۰ میلیون جلد کتاب درسی تولید می‌شود، گفت: کتاب‌های درسی طبق وضعیت ثبت‌نام دانش‌آموزان در استان‌ها توزیع شده است و توسط مدارس در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌گیرد.

جمعیت دانش‌آموزان اضافه شده است؟

معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش درباره رشد جمعیت دانش‌آموزان کلاس اول دبستان مطرح کرد: جمعیت دانش‌آموزی به لحاظ موالید افزایش نداشته است اما با توجه به اینکه در شرایط کرونا تعدادی از دانش‌آموزان به مدرسه نیامدند اکنون بازخواهند گشت و بخشی از افزایش جمعیت به این دلیل است و امسال میزبان ۱۶ میلیون دانش‌آموز خواهیم بود. کاظمی درباره وضعیت ثبت‌نام دانش‌آموزان در دوره‌های تحصیلی مختلف متذکر شد: در تمام پایه‌های تحصیلی در مقایسه با سال گذشته روند رو به رشدی داریم و اکنون بیش از ۹۵ درصد دانش‌آموزان در مدارس ثبت‌نام کرده‌اند و طبیعی است در پایه‌های ورودی مانند اول ابتدایی، هفتم و دهم قدری عقب‌تر باشیم در پایه دهم بحث انتخاب رشته را داریم و پیچیده‌ترین وضعیت ثبت‌نام در این پایه تحصیلی است. وی درباره کمبود معلم نیز خاطرنشان کرد: در بحث کمبود معلم با مشکل خاصی مواجه نیستیم و با تدابیری از جمله جذب ۳۴ هزار نفر در آزمون استخدامی، بورد فارغ‌التحصیلان دانشگاه فرهنگیان به مدارس و اضافه تدریس معلمان شاغل و تدریس بازنشستگان کمبود معلم را جبران کردیم؛ در برخی استان‌ها به دلیل نقل و انتقالات ممکن است کمبود معلم بیشتر باشد که با ساعات حق‌التدریس معلمان موجود جبران خواهد شد.

صف انتظار برای دریافت پروتز حلزون شنوایی به صفر رسید

رئیس هیات امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران ضمن اعلام اینکه صف انتظار برای دریافت پروتز به صفر رسیده است از تحویل فوری ۶۸۸ پروتز حلزون شنوایی به مراکز کاشت خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، سید حسین صفوی درباره آخرین اقدامات انجام شده برای کودکان نیازمند کاشت حلزون اظهار کرد: با توجه به دستور وزیر بهداشت در خصوص اجرای طرح ملی تحول کاشت حلزون شنوایی جهت تسریع و تسهیل در امر رسیدگی به مشکلات بیماران ناشنوای کاشید عمل کاشت حلزون شنوایی و به حداقل رساندن صف انتظار و پیرو مذاکرات و مصوبات جلسات کمیسیون کشوری کاشت حلزون بلافاصله مراحل تامین و تخصیص پروتز به همه بیماران در نوبت انتظار عمل کاشت حلزون در دستور کار هیات امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران قرار گرفت. وی افزود: هیات امنای صرفه جویی ارزی با تسریع در تامین حلزون شنوایی، حوالهٔ ۶۸۸ دستگاه پروتز جهت تحویل به مراکز کاشت حلزون سراسر کشور صادر و به این ترتیب صف انتظار بیماران برای دریافت پروتز از هیات امنای صرفه جویی ارزی به صفر رسید. رئیس هیات امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران تصریح کرد: با احتساب ۵۲۱ دستگاه پروتز ارسالی به مراکز کاشت حلزون پیش از اعلام آغاز اجرای طرح ملی کاشت حلزون شنوایی، مجموع حوالهٔ های صادره برای تحویل پروتز به مراکز کاشت حلزون از ابتدای سال جاری تا تاریخ نهم شهریورماه سال ۱۴۰۱ به ۱۲۰۹ دستگاه رسید که در مقایسه با آمار پروتزهای تحویلی در شش ماهه اول سال گذشته این تعداد یک رکورد محسوب می‌شود.

پنج نشانه برای پیش بینی خطر سکته دربزرگسالی

گروهی از متخصصان در بزرگترین مطالعه در حوزه قلب و عروق جهان به پنج نشانه در دوران کودکی و نوجوانی اشاره کردند که خطر سکته مغزی و حمله قلبی در دوران بزرگسالی را پیش بینی می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: این بررسی نشان داد: شاخص توده بدنی، فشار خون، کلسترول، تری گلیسیرید و استعمال سیگار از نظر بالینی با خطر ابتلا به بیماری قلبی مرتبط هستند. مطالعه‌ای که توسط کنسرسیوم بین‌المللی قلب و عروق کودکان و موسسه تحقیقاتی کودکان مرداک (MCRI)، در استرالیا انجام شد، ۳۸ هزار نفر از استرالیا، فنلاند و ایالات متحده در سنین سه تا ۱۹ سال به مدت ۳۵ تا ۵۰ سال بررسی کرد. متخصصان دریافتند که عوامل خطرزا از نظر بالینی با مشکلات قلبی عروقی از همان اوایل ۴۰ سالگی مرتبط است. پروفسور ترنس دوایر (Terence Dwyer)، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: این قبیل مطالعات به دلیل عدم گنجاندن اطلاعات جامع دوران کودکی در مورد سایز بدن، فشار خون، چربی خون و عدم دریافت مراقبت‌های لازم در سنینی که بیماری قلبی عروقی شایع می شود با مشکل مواجه بوده است. پروفسور دوایر اظهار کرد: متخصصان این چالش را پذیرفتند زیرا می‌دانیم که مزایای بالقوه آن برای سلامت انسان می تواند بسیار قابل توجه باشد.

زنان و خانواده

افزایش ریسک بیش فعالی در کودکان زنان مبتلا به دیابت بارداری

براساس تحقیقات جدید، احتمال ابتلا به اختلال بیش فعالی در کودکان زنان مبتلا به دیابت بارداری و چاقی در مقایسه با زنانی که مادرانشان چاقی نداشتند، دو برابر بیشتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، به گفته محققان، یک عامل خطر اصلی ابتلاء به اختلال بیش فعالی در کودکان، چاقی مادر است. تقریباً ۳۰ درصد از زنان در اولین ویزیت با پزشک در دوران بارداری چاقی دارند و این رقم در زنان مبتلا به دیابت بارداری به ۴۷ درصد افزایش می‌یابد. افزایش وزن بیش از حد در دوران بارداری در این جمعیت یک عامل خطر برای ابتلاء کودکان به اختلال بیش فعالی است.

ورونیکا پریا، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان دانشگاهی موتوآترا در بارسلون اسپانیا، گفت: مطالعه ما نشان داد که زنان باردار مبتلا به چاقی و دیابت بارداری دارای فرزندانی با اختلالات سلامت روانی طولانی مدت مانند اختلال بیش فعالی هستند. زمانی که این زنان در دوران بارداری وزن مناسبی داشتند، این ارتباط وجود نداشت.

مطالعه ۱۰۳۶ کودک متولد شده از زنان مبتلا به دیابت بارداری را مورد مطالعه قرار دادند. ۱۳ درصد از این کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی تشخیص داده شدند.

محققان دریافتند فرزندان زنان مبتلا به دیابت بارداری و چاقی در مقایسه با کودکانی که از مادران بدون چاقی متولد شده بودند، دو برابر بیشتر در معرض اختلال بیش فعالی بودند.

محققان این ارتباط را تنها در زنان مبتلا به دیابت بارداری، چاقی و افزایش وزن بیش از حد در دوران بارداری پیدا کردند. اگر میزان وزنی که این زنان در دوران بارداری به دست آورده بودند در محدوده طبیعی باشد، محققان خطر اختلال بیش فعالی را در کودکانشان مشاهده نکردند.

سونامی آنفلوانزا با عبور از موج هفتم کرونا!

گفته می شود با عبور از بحران کرونا و رها شدن پروتکل های بهداشتی، باید منتظر سونامی آنفلوانزا در کشور باشیم که به نظر می رسد امسال پاییز و زمستان متفاوتی را داشته باشیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، قبل از اینکه کرونا از راه برسد، شایع‌ترین بیماری فصل پاییز و زمستان، ویروس آنفلوانزای فصلی بود که وقتی یک نفر از اهل خانه را مبتلا می کرد، باید منتظر بیمار شدن سایر افراد خانواده می‌بودیم. یک بیماری واگیردار که با مردا استخوان و تب و لرز همراه است و فرد مبتلا را از پا می‌اندازد به طوری که می‌بایست چند روزی خانه نشین باشد. جالب اینکه با آمدن پاندمی کرونا، بیماری آنفلوانزا از میدان خارج شد و جای خودش را به این ویروس ناشناخته اما شبیه خودش داد. متخصصین عفونی، متفق القول به این نکته اشاره دارند که طی دو سال گذشته کمتر شاهد شیوع آنفلوانزا بوده ایم که علت اصلی آن نیز، رعایت بهداشت فردی با خاطر ترس از ابتلاء به کرونا بوده است.

پیام طبرسی- فوق تخصص بیماری‌های عفونی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، می‌گوید: احتمالا در پاییز امسال با بیماری آنفلوانزا مواجه خواهیم شد، چون محدودیت‌های کرونایی را نداریم، وی با عنوان این مطلب که آنفلوانزا از قدیمی ترین ویروس‌هایی است که تا از قبل از پاندمی کووید در جهان شناخته شده بود، می‌افزاید: در دوسه سال اخیر که درگیر پاندمی کرونا شدیم، کمتر شاهد شیوع آنفلوانزا بودیم و در سال اول کرونا فقط ۱۰ تا ۱۵ درصد عفونت‌های تنفسی ناشی از آنفلوانزا بود، اما در سال گذشته با توجه به شدت گرفتن کرونا، مورد آنفلوانزا کاهش یافت. طبرسی می‌گوید: امسال با توجه به اینکه محدودیت‌ها را نداریم و مراکز آموزشی به صورت حضوری بازگشایی می‌شود و مردم هم ماسک نمی‌زنند، احتمال دارد دوباره درگیر آنفلوانزا شویم. وی با عنوان این مطلب که شیوع بیماری آنفلوانزا از اوایل آبان تا دیماه‌است است که می‌بایست از همین حالا برای تزریق واکسن آنفلوانزا اقدام کرد، می‌افزاید: اولویت تزریق واکسن آنفلوانزا همانند گروه‌هایی است که برای واکسن کرونا از آنها نام می بریم مثل افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند، مادران باردار، کودکان زیر ۵ سال و سالمندان بالای ۶۵ سال، در اولویت تزریق واکسن آنفلوانزا هستند. این فوق تخصص بیماری‌های عفونی، بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوانزا را از اواخر شهریور تا اوایل مهر دانست زیرا دو هفته طول می کشد آنتی بادی در بدن ایجاد شود. طبرسی می گوید: البته کسانی که به هر دلیلی این واکسن را در زمان تعیین شده تزریق نکرده اند، می‌توانند در آبان و آذر هم این واکسن را دریافت کنند، چون بیماری تا آذر دیهشت ادامه دارد.

در همین حال، مسعود اسلامی- فوق تخصص قلب و عروق و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، به بیماران توصیه اکید می کند که حتماً واکسن آنفلوانزا را تزریق کنند. وی می گوید: بیماران قلبی، علاوه بر اینکه باید حتماً ظرف چهارم واکسن کرونا را تزریق کنند، واکسن آنفلوانزا هم باید بزنند. اسلامی می‌افزاید: تزریق این دو واکسن به فاصله دو هفته از یکدیگر باشد.

آمیتیس رمضانی- استاد تمام بیماری‌های عفونی، با عنوان این مطلب که پاییز، زمستان و اوایل بهار زمان شروع آنفلوانزا است، می گوید: بیشترین ماه‌های شیوع آنفلوانزا، آذر، دی و بهمن است وی با اشاره به این نکته که از اواخر شهریور و اوایل مهر موارد ابتلاء به آنفلوانزا مشاهده می‌شود، در پاسخ به این سوال که چه افرادی ضرورت دارد واکسن آنفلوانزا تزریق کنند، می‌افزاید: افراد میان بالای ۶۵ سال، خانم‌های باردار و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای اقدام کنند. رمضانی در پاسخ به این سوال که ویروس آنفلوانزا با ویروس سرماخوردگی چه تفاوتی دارد، می‌گوید: این ویروس جزو آدنو ویروس‌ها و رینو ویروس‌ها (عاملان سرماخوردگی) نیست، بلکه شامل آنفلوانزای A، B و C است که بیشترین مشکل انسان با گروه‌های A و B آنفلوانزا است. استاد تمام بیماری‌های عفونی در خصوص تفاوت آنفلوانزا و سرماخوردگی، می‌افزاید: آنفلوانزا شدیدتر، جدیدتر و مهم‌تر از ویروس‌های سرماخوردگی است. این بیماری بسیار پرسر و صداست و تاب و سردرد شدید بروز می کند و تدریجاً بعد از یک هفته تخفیف پیدا می کند. وی می گوید: افرادی که به بیماری‌های زمینه‌ای مانند بیماری‌های قلبی، ریوی، کلیوی، کبدی دیابت و بیماری‌های نقص سیستم ایمنی مبتلا هستند به تزریق سالانه واکسن آنفلوانزا اهتمام ورزند. همچنین با توجه به اینکه شکل جدی بیماری آنفلوانزا در مادران باردار دیده می‌شود این گروه حتماً نیاز به تزریق واکسن آنفلوانزا دارند. در بیماران مبتلا به سرطان که از داروهای شیمی درمانی استفاده می‌کنند نیز ضرورت تزریق واکسن آنفلوانزا وجود دارد. رمضانی در مورد تزریق واکسن آنفلوانزا برای کودکان نیز می‌افزاید: تا ۶ ماه اول زندگی کودک، آنتی بادی از طریق مادر تأمین شده است و بعد از ۶ ماه کودکان مستعد ابتلاء به آنفلوانزا هستند و نیازمند تزریق واکسن آنفلوانزا خواهند بود. مدیر گروه تحقیقات بالینی انستیتو پاستور می‌گوید: ویروس آنفلوانزا مانند ویروس کرونا جهش پیدا می کند که البته این جهش‌ها مختصرتر از جهش‌های کرونا است. تغییرات خفیفی که با جهش آنفلوانزا ایجاد می‌شود با تغییرات صورت گرفته در ساخت واکسن، ایمنی لازم را ایجاد خواهد کرد. رمضانی هم افزود با توجه به اینکه ویروس کرونا و ویروس آنفلوانزا از جمله ویروس‌های تنفسی هستند، از این به بعد، علائم کرونا می‌تواند با علائم آنفلوانزا اشتباه شود. بنابراین افتراق این دو بیماری به دلیل تفاوت درمان آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. وی درباره راه انتقال آنفلوانزا می گوید: راه اصلی انتقال از طریق قطرات و ترشحات تنفسی است و راه غیر مستقیم آن مانند دست دادن با همدیگر و یا دست زدن به اشیایی است که قبلاً توسط فرد بیمار آلوده شده است. رمضانی در پاسخ به این سوال که در صورت ابتلاء به آنفلوانزا چه کنیم می‌افزاید: در افراد سالم در صورت ابتلاء با درمان‌های حمایتی مانند استراحت، نوشیدن مایعات گرم، استفاده از مسکن و آنتی هیستامین، بیماری کنترل خواهد شد اما افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند لزوم مراجعه به پزشک البته قبل از شروع یک برنامه ورزشی جدید، با متخصص مشکل در مادران باردار مبتلا به آنفلوانزا با احتمال مغز و اعصاب در مورد ورزش‌ها و فعالیت‌هایی که قصد انجام آن را دارید، گفتوگو کنید.

نمونه‌هایی از ورزش‌های کم خطر شامل بسکتبال، فوتبال، دویدن و پیاده‌روی و ورزش‌های پرخطر شامل کوهنوردی، شیرجه یا اسیموزی است. شنا می‌تواند ایمن باشد اگر همیشه در حضور یک نجات غریق مراقب یا دیگر شناگران بزرگسال توانمند انجام شود.

یوگا ممکن است شکل مفیدی از فعالیت بدنی کم خطر باشد. زیرا تکنیک‌های کاهش استرس را در خود جای داده است. اگر چه نتایج تجزیه و تحلیل سال ۲۰۱۷ نشان داد که برای تعیین این اثرات در درمان صرع به تحقیقات با کیفیت بیشتری نیاز است.

حمایت عاطفی و روانی

صرع ممکن است همراه با استرس، اضطراب و افسردگی رخ دهد. تحقیقات منتشر شده در اکتبر ۲۰۱۷ نشان داد که رفتاردرمانی شناختی به دلیل تمرکز بر روی طرز فکر و تغییرات رفتاری برای سازگاری با استرس می‌تواند مفید باشد. رفتاردرمانی شناختی ممکن است منجر به کاهش دفعات تشنج در برخی از بیماران شود. علاوه بر این، در بسیاری از موارد، رفتاردرمانی شناختی می‌تواند کیفیت زندگی، رفاه عاطفی، خستگی و افسردگی را بهبود بخشد. ذهن آگاهی و مدیتیشن، مشاوره و برنامه‌های آموزشی نیز مفید بوده است.

موسیقی‌درمانی

در دهه ۱۹۹۰، مشخص شد که گوش دادن به آهنگ‌های خاص ممکن است توانایی تفکر را افزایش دهد. تحقیقات محدود برای افراد مبتلا به صرع، نشان می‌دهد که موسیقی درمانی ممکن است منجر به کاهش تشنج و کاهش ناهنجاری‌های مرتبط با صرع شود.

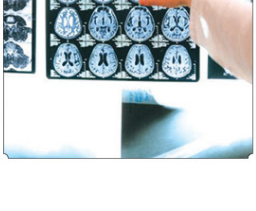
تغییرات رژیم‌غذایی و رژیم درمانی ممکن است فواید مختلفی برای افراد مبتلا به صرع ارائه دهد.

طب سوزنی

این درمان شامل قرار دادن خاص سوزن‌های نازک در بدن است که برای درمان صرع با نتایج متغیر مورد مطالعه قرار می‌گیرد.

نتایج بررسی در سال ۲۰۱۴ از طب سوزنی به‌عنوان درمانی برای صرع حمایت نکرد، در حالی که در مطالعه سال ۲۰۲۱، گروهی از محققان برزیلی کاهش تشنج را برای گروهی از بیماران مبتلا به صرع یافتند.

قبل از اینکه بتوان در مورد فواید طب سوزنی برای صرع به نتیجه رسید، تحقیقات بیشتری لازم است.



تازه‌های سلامت

تغییر سبک زندگی و کاهش تشنج‌های صرع

برخی اصلاحات در شیوه زندگی مبتلایان به صرع ممکن است به کاهش تعداد تشنج‌های آنان کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، برای افرادی که صرع را تجربه می‌کنند، تغییر سبک زندگی ممکن است کلید بهبود کنترل تشنج باشد. در حالی که تحقیقات بیشتری باید در این زمینه انجام شود، شواهد اولیه نشان می‌دهد که برخی از اصلاحات سبک زندگی و تکنیک‌های کاهش استرس ممکن است در ترکیب با مصرف داروهای ضد تشنج برای صرع مفید باشند؛ برخی از این موارد در ذیل ارائه شده است.

فعالیت‌بدنی

ورزش سلامت کلی را بهبود می‌بخشد و در بیشتر موارد تشنج را بدتر نمی‌کند. برخی از فعالیت‌های بدنی حتی ممکن است به کاهش تشنج برای برخی افراد کمک کند البته قبل از شروع یک برنامه ورزشی جدید، با متخصص مغز و اعصاب در مورد ورزش‌ها و فعالیت‌هایی که قصد انجام آن را دارید، گفتوگو کنید.

نمونه‌هایی از ورزش‌های کم خطر شامل بسکتبال، فوتبال، دویدن و پیاده‌روی و ورزش‌های پرخطر شامل کوهنوردی، شیرجه یا اسیموزی است. شنا می‌تواند ایمن باشد اگر همیشه در حضور یک نجات غریق مراقب یا دیگر شناگران بزرگسال توانمند انجام شود.

یوگا ممکن است شکل مفیدی از فعالیت بدنی کم خطر باشد. زیرا تکنیک‌های کاهش استرس را در خود جای داده است. اگرچه نتایج تجزیه و تحلیل سال ۲۰۱۷ نشان داد که برای تعیین این اثرات در درمان صرع به تحقیقات با کیفیت بیشتری نیاز است.

حمایت عاطفی و روانی

صرع ممکن است همراه با استرس، اضطراب و افسردگی رخ دهد. تحقیقات منتشر شده در اکتبر ۲۰۱۷ نشان داد که رفتاردرمانی شناختی به دلیل تمرکز بر روی طرز فکر و تغییرات رفتاری برای سازگاری با استرس می‌تواند مفید باشد. رفتاردرمانی شناختی ممکن است منجر به کاهش دفعات تشنج در برخی از بیماران شود. علاوه بر این، در بسیاری از موارد، رفتاردرمانی شناختی می‌تواند کیفیت زندگی، رفاه عاطفی، خستگی و افسردگی را بهبود بخشد. ذهن آگاهی و مدیتیشن، مشاوره و برنامه‌های آموزشی نیز مفید بوده است.

موسیقی‌درمانی

در دهه ۱۹۹۰، مشخص شد که گوش دادن به آهنگ‌های خاص ممکن است توانایی تفکر را افزایش دهد. تحقیقات محدود برای افراد مبتلا به صرع، نشان می‌دهد که موسیقی درمانی ممکن است منجر به کاهش تشنج و کاهش ناهنجاری‌های مرتبط با صرع شود.

تغییرات رژیم‌غذایی و رژیم درمانی ممکن است فواید مختلفی برای افراد مبتلا به صرع ارائه دهد.

طب سوزنی

این درمان شامل قرار دادن خاص سوزن‌های نازک در بدن است که برای درمان صرع با نتایج متغیر مورد مطالعه قرار می‌گیرد.

نتایج بررسی در سال ۲۰۱۴ از طب سوزنی به‌عنوان درمانی برای صرع حمایت نکرد، در حالی که در مطالعه سال ۲۰۲۱، گروهی از محققان برزیلی کاهش تشنج را برای گروهی از بیماران مبتلا به صرع یافتند.

قبل از اینکه بتوان در مورد فواید طب سوزنی برای صرع به نتیجه رسید، تحقیقات بیشتری لازم است.

محض اطلاع

معجزه شکلات تلخ در رابطه با حافظه!

شکلات تلخ سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان است که به جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند. همچنین ممکن است خطر بیماری‌های قلبی- عروقی و فشار خون را کاهش دهد و در عین حال جریان خون را بهبود بخشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصر ایران، به گفته محققان مصرف شکلات تلخ می‌تواند فرکانس امواج مغزی را تغییر دهد و در بهبود حافظه و کاهش استرس مفید باشد. در واقع بهتر است افرادی که عاشق شیرینی‌جات هستند نیز برای حفظ سلامتی خود به سمت جایگزینی انواع و اقسام شیرینی‌های مضر با شکلات تلخ حرکت کنند. البته منظور از شکلات تلخ یک شکلات واقعی و باکیفیت است نه محصولی که از ترکیب مواد مختلف و با استفاده از تلخ کننده مصنوعی تولید شده است. شکلات تلخ سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان است که به جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند. همچنین ممکن است خطر بیماری‌های قلبی - عروقی و فشار خون را کاهش دهد و در عین حال جریان خون را بهبود بخشد. با استناد به مطالعه‌ای از دانشگاه لوما لیندا در کالیفرنیا که در نشست سالانه زیست‌شناسی تجربی ۲۰۱۸ نیز ارائه شد، فواید شکلات تلخ در رابطه با تاثیر آن بر لوح مغزی مرتبط با حافظه و توانایی یادآوری مسائل آشکار شده است. کمتر کلی برک از دانشگاه لوما لیندا همراه با تیم تحقیقاتی خود، از تکه‌های ۴۸ گرمی شکلات تلخ استفاده کردند که متشکل از دانه‌های کاکائو ۷۰ درصد تلخ‌زمانی بودند. برک توضیح می‌دهد: آنچه ما به آن اشاره کردیم این بود که آنتی‌اکسیدان‌ها قابلیت تغییر فرکانس‌های مغزی شما را در اختیار دارند. واضحا یک فرکانس مغزی مفید به نام گاما فرکانس گاما به واسطه آنتی‌اکسیدان‌های شکلات تنظیم شده. افزایش یافته در واقع روشن می‌شود. امواج مغزی در فرکانس‌های متفاوتی انتشار می‌یابند و از این نظر تا حدودی مشابه رادیو هستند. برک اضافه می‌کند که فرکانس گاما بالاترین فرکانس است و «با پیشرفته‌ترین سطح برای پردازش شناختی، حافظه و یادآوری در ارتباط است.» امواج گاما به عملکردهای پیچیده‌ای مانند پردازش اطلاعات، بهبود حافظه و کاهش استرس نسبت داده می‌شوند. اثرات مثبت روی مغز با همان طور که محققان می‌گویند افزایش «انعطاف‌پذیری عصبی» در نتیجه مصرف شکلات تلخ ظرف ۳۰ دقیقه اتفاق می‌افتد. برک می‌گوید: در این مطالعه داوطلبانی که یک تخته شکلات تلخ ۷۰ درصد مصرف کرده بودند پس از ۳۰ دقیقه افزایش عظیمی را در فرکانس گاما در نواحی مهمی‌ای از مغز (قسمت پشتی و سمت راست مغز) نشان دادند. افزایش امواج مغزی فرکانس گاما به مدت چندین ساعت باقی می‌ماند. تیم تحقیقات به بررسی داوطلبان آزمایش ادامه دادند و تا دو ساعت پس از اجرای پروژه همچنان شاهد فرکانس گاما

تحریک شده هر چند به صورت کاهش یافته بودند. بنابراین مدت زیادی طول می‌کشد تا این امواج فروکش کنند. این پژوهش می‌تواند برای بهبود عملکردهای شناختی، به‌ویژه در جمعیت‌های سالخورده به کار رود. طبق نتایج به‌دست‌آمده یکی از مزایای اصلی شکلات تلخ: تنظیم دقیق فرآیندهای شناختی هنگام فرسایش آنها محسوب می‌شود. به عقیده برک اگر واقعا بتوانیم فرکانس گاما را افزایش دهیم، به‌راستی در زندگی و به‌خصوص در زمینه تقویت فرآیندهای شناختی مغز سود خواهیم برد.

دانستنی‌های شکلاتی

دانه‌های کاکائو داخل غلاف‌های کاکائو یافت می‌شوند. آنها میوه‌هایی هستند که روی درختان تحت آب و هوای گرم مانند آمریکای مرکزی، آمریکای جنوبی و آفریقا رشد می‌کنند. بله، شکلات از نظر فنی در واقع از یک میوه به دست می‌آید. بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات دیگر نیز سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. مانند اسفناج، چغندر، تمشک، توت فرنگی و البته کلم‌پیچ. دانه‌های کاکائو از داخل میوه برداشت و سپس خشک و تخمیر می‌شوند. این ماده در نهایت به کره کاکائو تبدیل خواهد شد. کاکائوی خام را می‌توان به‌تنهایی یا در پخت‌وپز استفاده کرد. برای تبدیل کاکائوی خام به شکلات یا کره کاکائو، آن را با شکر و شیر ترکیب می‌کنند. همچنین به منظور تبدیل کاکائوی خام (raw cacao) به "cocoa"، محصول باید برشته یا رست شود. برک توضیح می‌دهد که به زبان ساده، کاکائو (cacao) شکلات تلخ، شکلات شیری و سایر انواع شکلات بسته به مقادیر به‌کاررفته از کره و شیر متفاوت است. به طور معمول، هر محصولی که بیش از ۷۰ درصد کاکائو داشته باشد، «شکلات تلخ» در نظر گرفته می‌شود و این همان ترکیبی است که در مطالعه برک استفاده شد. شکلات تلخ در محدوده ۷۰ درصد کاکائو یا بالاتر بهشدت غنی از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است. از این رو برای سلامت بدن بسیار مفید به شمار می‌رود. برک خاطرنشان کرد که این میوه از نظر آنتی‌اکسیدان‌ها حتی از گیلاس و یکسری از سبزیجات نیز پیشی گرفته است. اگر بتوانید طعم تلخ‌تری را تحمل کنید، مصرف درصدهای بالاتر از کاکائو توصیه می‌شود. جسیکا کوردینگ، متخصص تغذیه ثبت‌شده در نیویورک، توضیح می‌دهد: کاکائوی ۸۵ درصد همان چیزی است که بسیاری از پزشکان و متخصصین مراقبت‌های بهداشتی به مردم پیشنهاد می‌دهند. به عبارت ساده، درصد بیشتر کاکائو به معنای مصرف شکر کمتر است. به این ترتیب حتی شکلات تلخ نیز حاوی شکر اما به مقدار بسیار محدود است. برای افرادی که به دنبال استفاده حداکثری از مزایای آنتی‌اکسیدانی شکلات هستند، مدل‌های تلخ‌تر توصیه می‌شود.

تست خون با قابلیت تشخیص چندین سرطان

متخصصان در انگلیس در یک بررسی پی بردند که با انجام آزمایش خون میتوان چندین مورد سرطان را که بدون علائم آشکاری هستند، شناسایی کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزنامه گاردین، پس از انجام مطالعه‌ای که نشان داد با یک آزمایش خون ساده می‌توان چندین نوع سرطان را قبل از بروز علائم واضح شناسایی کرد، نظام سلامت برای دوره جدیدی از غربالگری سرطان آماده میشود.

در این مطالعه انجام آزمایش خون برای بیش از ۶۶۰۰ بزرگسال ۵۰ ساله و بالاتر پیشنهاد و ده ها مورد جدید بیماری شناسایی شد. بسیاری از موارد درمان لازم در مراحل اولیه بودند و تقریبا سه چهارم آن ها شکل‌هایی از بیماری بودند که به طور معمول غربالگری نمی شوند. این اولین بار است که نتایج آزمایش خون موسوم به "گالری"

(Galleri) که با منظور شناسایی DNA سرطان در خون انجام میشود، به بیماران و پزشکان آنها بازگردانده می شود تا بررسی نشانه‌های سرطان و هر گونه درمان لازم به درستی انجام شود. تست Galleri که توسط سرویس سلامت همگانی انگلیس (NHS) به عنوان یک تغییر دهنده بازی توصیف شده، قرار است نتایج یک آزمایش بزرگ که شامل ۱۶۵ هزار نفر است در سال آینده منتشر کند. پزشکان امیدوارند این آزمایش با تشخیص زود هنگام بیماری سرطان، جان انسان ها را نجات دهد تا جراحی و درمان موثرتر باشد اما این فناوری هنوز تکمیل نشده است. دکتر "دب شراگ"، محقق ارشد این مطالعه در نیویورک گفت: آنچه در مورد این الگو و مفهوم جدید هیجان انگیز است، این است که بسیاری از آنها سرطان هایی بودند که هیچ غربالگری استانداردی برای آنها وجود ندارد. در این مطالعه، انجام تست خون Galleri به ۶۶۲۱ بزرگسال ۵۰ ساله و بالاتر پیشنهاد شد. برای ۶۵۲۹ داوطلب نتیجه آزمایش منفی بود، اما در ۹۲ نفر سرطان نشان داده شد. در این آزمایش دو نوع سرطان در زنی که دچار تومورهای سینه و اندومتر بود، شناسایی شد. به گفته متخصصان، این تست فراتر از تشخیص وجود بیماری، موقعیتی که بدن با سرطان درگیر است را نیز پیش‌بینی می کند و به پزشکان امکان می‌دهد تا اقدامات لازم برای موقعیت یافتی و تایید سرطان را پیگیری کنند. این آزمایش نه تنها ۱۶ تومور جامد را در بافت‌هایی مانند سینه، کبد، ریه و روده بزرگ شناسایی بلکه سرطان‌های تخمدان و پانکراس را نیز شناسایی کرد که معمولا در مراحل پایانی تشخیص داده می‌شوند.