گوناگون

ثبت‌نام وام قرض الحسنه بازنشستگان تأمین اجتماعی آغاز شد

ثبت‌نام وام قرض‌الحسنه بازنشستگان تأمین اجتماعی از طریق سامانه متمرکز از امروز آغاز شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، روابط‌عمومی سازمان تأمین‌اجتماعی اعلام کرد: همزمان با ایام‌الله دهه مبارک فجر، سامانه متمرکز ثبت‌نام وام قرض‌الحسنه بازنشستگان سازمان تأمین اجتماعی که هر یک از بازنشستگان تأمین‌اجتماعی می‌توانند شخصاً و بدون نیاز به مراجعه حضوری، برای دریافت تسهیلات قرض‌الحسنه ۱۲ میلیون تومانی در این سامانه ثبت‌نام کنند، از ساعت ۱۰ صبح روز پنج‌شنبه ۲۰ بهمن لغایت ۳۰ بهمن، از طریق سامانه خدمات غیرحضوری سازمان تأمین‌اجتماعی به نشانی estamin.ir در دسترس قرار گرفت.

تسهیلات قرض‌الحسنه سازمان تأمین‌اجتماعی در این مرحله به بازنشستگان واجد شرایط سراسر کشور پرداخت می‌شود و برای هر شهرستان متناسب با تعداد بازنشستگان، سهمیه مشخصی تعیین شده و در هر شهرستان تا زمان تکمیل ظرفیت، امکان ثبت‌نام فراهم خواهد بود.

با توجه به محدودیت منابع و وجود متقاضیان فراوان برای دریافت تسهیلات، بازنشستگانی که بس آنها حداقل ۵۰ و حداکثر ۷۸ سال است و دارای حداقل دو فرزند تحت‌تکفل هستند و طی دو سال گذشته نیز از تسهیلات قرض‌الحسنه استفاده نکرده‌اند، در این مرحله امکان استفاده از این تسهیلات را دارند.

متقاضیان باید در سامانه خدمات غیرحضوری سازمان تأمین‌اجتماعی به نشانی estamin.ir از پیش ثبت‌نام کرده باشند و داشتن حداقل ۱۰ سال سابقه بیمه‌پردازی و فراهم بودن امکان قانونی کسر اقساط براساس شرایط حقوق دریافتی از دیگر شرایط دریافت این تسهیلات اعلام شده است.

گفتنی است این سامانه تا پایان روز یکشنبه ۳۰ بهمن ماه برای ثبت‌نام متقاضیان تسهیلات فعال خواهد بود.

متقاضیان این تسهیلات لازم است در مدت زمانی مشخص شده، پس از ثبت‌نام در سامانه خدمات غیرحضوری سازمان تأمین‌اجتماعی، در منوی مستمری بگیران گزینه ثبت درخواست تسهیلات را انتخاب کنند.

برای عدالت در سلامت گزینه‌ای بهتر از پزشکی خانواده وجود ندارد

جلسه‌ی قرارگاه برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع وزارت بهداشت اعلام کرد: برای اجرا و توسعه «عدالت در سلامت» گزینه‌ای بهتر از پزشکی خانواده نداریم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر حسین فرشیدی با بیان این مطلب در جلسه «قرارگاه برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع» که امروز در ستاد وزارت بهداشت برگزار شد، گفت: پاسخ شایسته به شکوه حضور مردم در راه‌پیمایی ۲۲ بهمن که همانا لبیک یک ملت بزرگ به تثبیت نظام جمهوری اسلامی بود، اجرای عدالت در سلامت است و برای اجرا و توسعه عدالت در سلامت نیز گزینه‌ای بهتر از برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع وجود ندارد.

وی افزود: تا کنون جلسات مختلفی با دانشگاه‌های قطب علوم پزشکی کشور برای بررسی نظرات و پیشنهادات و برنامه‌ریزی برای هرچه بهتر اجرا شدن برنامه پزشکی خانواده، برگزار کرده‌ایم.

معاون بهداشت وزارت بهداشت و جلسه‌ی قرارگاه برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع، ادامه داد: دولت سیزدهم، کار بسیار بزرگی را با تصویب اجرای برنامه پزشکی خانواده با مرجعیت وزارت بهداشت آغاز کرده و لازم است برای اجرای هرچه بهتر این برنامه تمام بخش‌های مرتبط خارج از وزارت بهداشت نیز پای کار باشند.

فرشیدی با تاکید بر فرهنگ‌سازی عمومی برنامه پزشکی خانواده به عنوان یکی از پایه‌های اجرای ملی این برنامه، بیان داشت: رسانه‌های فراگیر همچون صدا و سیما باید در زمینه اجرای ملی برنامه پزشکی خانواده، اطلاع رسانی کرده و با فرهنگ‌سازی این برنامه را تبدیل به مطالبه عمومی کنند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی نقش سازمان برنامه و بودجه را در تامین اعتبارات برنامه پزشکی خانواده بسیار مهم دانست و اظهار کرد: امیدواریم با پشتیبانی دولت و تامین اعتبارات لازم برای اجرای همه جانبه برنامه توسط سازمان برنامه و بودجه، شاهد اجرای سراسری پزشکی خانواده و توسعه هرچه بیشتر عدالت در سلامت باشیم.

فرشیدی در بخش پایانی سخنانش اجلاس آینده روسای دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور را مهم دانست و گفت: کمیته‌های تخصصی، نتایج جلسات دانشگاه‌های قطب علوم پزشکی درباره راهکارهای اجرای بهتر برنامه پزشکی خانواده را در اجلاس آینده روسای دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور، مطرح و تصویب خواهند کرد.

ارتباط فشار خون نوجوانان با آلودگی هوا

آلودگی هوا به عنوان یک مسئله مهم بهداشتی شناخته شده و با بروز بیماری‌های قلبی تنفسی، بستری‌شدن در بیمارستان و مرگ‌ومیر مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، بیشتر مطالعات قبلی بر روی بزرگسالان متمرکز شده بود و این امکان وجود دارد که نوجوانان، با نرخ رشد سریع خود حتی بیشتر در معرض اثرات بلندمدت آلودگی هوا باشند اما مطالعات اندکی در مورد نوجوانان انجام شده است.

در مطالعه جدیدی که دانشگاه کینگز لندن انجام داد، محققان ارتباط بین فشار خون ۳۲۸۴ نوجوان ساکن لندن و سطوح دی‌اکسیدنیتروژن (NO_2) و ذرات معلق ($PM_{2.5}$) در هوای محل زندگی آنان را بررسی کردند.

هر شرکت‌کننده پرسشنامه‌ای را تکمیل کرد که شامل جزئیات قومیت، منطقه مسکونی و وضعیت اجتماعی و اقتصادی بود.

نتایج این بررسی، ارتباط بین قرار گرفتن بیشتر در معرض NO_2 و فشار خون سیستولیک پایین در شرکت‌کنندگان نوجوان را نشان داد. علاوه بر این، محققان دریافتند که افزایش مواجهه تخمینی با $PM_{2.5}$ با فشار خون سیستولیک بالاتر مرتبط است اما هیچ مدرکی برای ارتباط بین فشار خون و سطوح NO_2 یا $PM_{2.5}$ مشاهده نشد. البته این ارتباط در دختران قوی‌تر از پسران بود.

با توجه به اینکه بسیاری از نوجوانان زیر ۱۸ سال در محله‌هایی زندگی می‌کنند که آلودگی هوا بالاتر از استانداردهای بهداشتی توصیه شده است، به مطالعات بیشتر برای به دست‌آوردن درک عمیق از تهدیدها و فرصت‌ها نیاز است.

نتایج این مطالعه در مجله PLOS ONE منتشر شده است.

زنان و خانواده

خزعلی: اسباب بازی‌ها نقش تأثیر گذاری در رشد و شکوفایی استعداد کودکان دارد

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، با بیان اینکه اسباب‌بازی‌ها نقش تأثیرگذاری بر رشد و شکوفایی کودکان دارند، گفت: باید جنبه‌های مختلف بهداشت و سلامت اسباب بازی‌ها در نظر گرفته شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، انسیه خزعلی معاون رئیس‌جمهور در نشست شورای سیاستگذاری نمایشگاه بین‌المللی مادر، نوزاد و کودک ضمن بیان این موضوع که اسباب بازی نباید برای کودکان ضرر داشته باشد، اظهار داشت: توجه به جنبه فرهنگی در ساخت اسباب‌بازی بسیار مهم است. همچنین نشاط کودک و رعایت جنبه‌های آموزشی برای سنین مختلف از جمله مسائلی است که در ساخت اسباب‌بازی‌ها باید مورد توجه قرار گیرد.

خزعلی، باتاکید بر برپایی نمایشگاه‌ها در سطح بین‌المللی، اظهار داشت: با معرفی و تبلیغ کالاهای ایرانی نیز گونه نمایشگاه‌ها را همطلوب که در داخل کشور برگزار می‌کنیم لازم است به طور سالیانه در کشورهای منطقه نیز برگزار کنیم تا هم محصولات داخلی شناخته شود و هم زمینه صادرات را فراهم کند.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، گسترش مباحث فرهنگی در سطح بین‌المللی را بسیار مهم دانست و بیان داشت: باید صندوق‌هایی به‌صورت تعاونی تشکیل شود تا ضمن حمایت به رشد و توسعه تولیدکنندگان این صنف نیز کمک کند که بخشی از این مهم با تسهیل‌گری اداری و تسهیلات مالی میسر می‌شود.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی البرز:

کرونا در البرز جان گرفت

رئیس دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: یک بیمار مبتلا به کرونا طی ۲۴ ساعت گذشته در این استان جان خود را از دست داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شهرام صیادی د با اشاره به آخرین وضعیت کرونا در البرز اظهار کرد: در ۲۴ ساعت گذشته تعدادی با علائم مشکوک به بیمارستان‌های استان مراجعه کردند که از این تعداد چهار نفر بستری شدند.

وی با بیان اینکه در حال حاضر ۵۴ نفر شامل موارد قطعی، محتمل و مشکوک در بیمارستان‌های البرز بستری هستند، تصریح کرد: از این تعداد چهار نفر مدت یک بیمار کرونایی جان خود را از دست داده است.

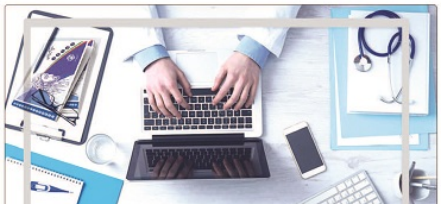
رئیس دانشگاه علوم پزشکی البرز مجموع موارد بستری شامل قطعی، محتمل و مشکوک در البرز از ابتدای شیوع کرونا تا به امروز را ۹۶۱ هزار و ۹۶۸ نفر اعلام کرد و متذکر شد: از ابتدای شیوع کرونا تاکنون ۸۸ هزار و ۹۱۲ نفر از مراکز درمانی ترخیص شده‌اند.

مکث

دردسرهای نسخه الکترونیک برای خرید داروهای کمیاب و گران قیمت

یکی از شایع‌ترین مشکلات بیمارانی که به بیمه برای درمان بصورت ماهیانه هزینه میپردازند این است که نسخه الکترونیک آنها هنگام خرید دارو در سیستم باز نمی شود و این موضوع، مخصوصا برای خرید داروهای کمیاب و گران قیمت بسیار مشکل آفرین است.

بیمارت بدحال است؟ بستری اش می کنی. یکی از داروهایش در بیمارستان نیست. حالا باید بدوی تا آنرا پیدا کنی. در سراسر شهرستان و استان پیدا نمی شود. دوستی در تهران آنرا در یک داروخانه دولتی پیدا می کند؛ اما سیستم نمی تواند نسخه را باز کند. نسخه روی دستت می ماند و تو مجبوری داروت را آزاد بخری. تازه اگر نسخه باز می شد هم داروخانه نمی تواند همه آنرا بدهد؛ تحریم است و کمبود دارو و شهروندی که هر ماه پول بیمه و بیمه تکمیلی از حقوقش کم می شود اما هنگام استفاده باید این همه درسر بکشد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت، نیوز شهروندان زیادی هستند که از باز نشدن نسخه های الکترونیکی در هنگام خرید در داروخانه شکایت دارند و هیچکس هم نمی تواند در زمان باقیمانده مشکل آنها را حل کند. بیمارشان بدحال و منتظر دارو است و داروخانه دار نیز کاری از دستش برنمی آید این مشکل در زمان کنونی که اینترنت دچار اختلال سرعت دائمی است بیشتر پیش می آید بر این اساس همراه بیمار ناچار است دارو را با قیمت آزاد خریداری کند و با گرفتن فاکتور از داروخانه، بعدا به بیمه مراجعه کرده و بخشی از پولش بعد از حدود ۲ هفته تا یکماه به حسابش واریز شود.

این موضوع، مشکلات بسیاری را برای خانواده هایی که بیمار بدحال دارند و دارای تمکن مالی بالا نیستند موجب شده است، مخصوصا برای داروهایی که در ماه های اخیر به دلیل ادامه تحریم ها کمیاب و گران شده اند.

مسوول فنی یک داروخانه در منطقه ۱۴ تهران در اینباره به "سلامت نیوز" می گوید: «موضوع باز نشدن نسخه های الکترونیکی هم برای شهروندان و هم داروخانه ها مشکلات بسیاری را ایجاد کرده است. فرد در حالی که بیمار بدحال دارد و دارو را در یک داروخانه به سختی پیدا کرده نسخه اش باز نمی شود. در بسیاری از موارد مجبور است دوباره به پزشک یا بیمارستان مراجعه کند و این، زمان می برد. ممکن است در همین زمان حتی کوتاه، بیمارش بدحال تر شود یا از دست برود.»

او می افزاید: «اگر هم مراجعه کنند بدانند که چه داروییی در نسخه تجویز شده است باز مشکل حل نمی شود. چون ناچار است آنرا با قیمت آزاد خریداری کند و فاکتور بگیرد و سر فرصت به بیمه مراجعه کند و بعد از چند هفته بخشی از پولش پرداخت شود. قطعا خیلی ها برای خرید داروهای گران قیمت دچار مشکلات جدی خواهند شد.»

این مسوول فنی تاکید می کند که «ما دانشته ایم همراه بیماری را که قسم می خورد تمام موجودی اش را برای خرید داروهای آزاد خرج کرده بود و حتی برای پرداخت هزینه های بیمارستان دولتی دچار مشکل شده بود.»

همراه بیماری که یک خانم ۵۵ ساله است نیز با ناراحتی از وضعیت بازنشدن نسخه های الکترونیکی می گوید: «واقعا جای تاسف دارد که مادرم هم بیمه خدمات درمانی و هم بیمه تکمیلی "آتیه سازان حافظ" را دارد؛ ولی در دو ماه گذشته در داروخانه های مختلف و حتی دولتی (گلستان) نیز نتوانستم آلبومین تجویز شده برای مادرم را پیدا کنم. ناچار شدم آنرا با قیمت ۸۰۰ هزار تومان در آذرماه و ۲ میلیون تومان در دی ماه خریداری کنم.»

او در ادامه با اشاره به اینکه الان هم با اینکه دکتر ۶ عدد از آنرا برای مادرم تجویز کرده نتوانسته ام در سراسر استان گلستان آنرا پیدا کنم می گوید: «دوستم در تهران با داروخانه های مختلف تماس گرفت تا شاید بتوفد این دارو را پیدا کند. داروخانه ۲۹ فروردین یک عدد از این دارو را داشت که با مراجعه به آنجا خواست آنرا بخرد؛ اما سیستم نتوانست نسخه را باز کند و در نهایت با خرید آزاد به قیمت هر عدد آلبومین ۸۰۰ هزار تومان و گرفتن فاکتور برای ارائه به بیمه آنرا خریداری و به گرگان فرستاد.»

این شهروند با گلایه از مسوولان وزارت بهداشت که نه می توانند داروی مردم را تامین کنند و نه بر کار بیمه ها نظارت دارند و مشکلات اینترنت و نسخه های الکترونیکی را هم حل نکرده اند گفت که «من اگر بخواهم برای خرید ۶ عدد آلبومین ۵ میلیون تومان بپردازم و بعد از یکماه پول آنرا بگیرم – تازه اگر همه اش را بیمه تقبل کند- هزینه های بیمارستان و خوراک بیمارم که بسیار حیاتی است چه می شود؟ مادر من یک بازنشسته است که با حقوق اندک زندگی می کند و هزینه داروهای ماهانه اش را هم به سختی تامین می کند؛ حالا که با این اوضاع دارو و نسخه ها و داروخانه ها دیگر خودتان فکر کنید چه می شود.»

گویا رئیس جمهور در زمینه تخصیص مجموعا ۱۰ هزار میلیارد تومان به حوزه دارو دستوراتی داده که طبق گفته محمدی رئیس سازمان غذا و دارو تنها مشکلی که اکنون در حوزه تامین دارو وجود دارد ، مشکل نقدینگی است که با این دستور رئیس‌جمهور قرار است حل شود.

محمدی همچنین از افزایش احتمالی ۱۰ تا ۲۰ درصد قیمت دارو در سال آینده خبر داده بود که قرار است این افزایش قیمت از طریق بیمه پوشش داده می‌شود و در نتیجه قیمت دارو برای بیماران هیچ افزایشی ندارد.

مسوولین هیچ برنامه ای برای امروز مردم که سردرگم برای پیدا کردن داروهایی هستند که در بازار موجود نیست که اصلا بیمه بخواهد تقبل بکند یا نکند زمان از دست میرود و شهروندان برای نجات جان بیمارشان به هر دری میزنند درهایی که اغلب باز نمیشوند.

اپلیکشنی هوشمند برای شناسایی زودهنگام علائم سکته مغزی

برلساس تحقیقات اولیه یک برنامه گوشی هوشمند جدید به نام FAST AI به افرادی که دچار سکته مغزی شده اند یا خانواده و مرقبان آنها علائم رایج سکته مغزی را در زمان وقعی تشخیص دهند، کمک می کند تا آنها را به سرعت با اورژانس تماس بگیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز به نقل از دیجینال هلث نیوز بر اساس گزارش لانچمن قلب آمریکا، سکته مغزی علت شماره ۵ مرگ و میر و علت اصلی ناتوانی در ایالات متحده است. حدود ۸۵ درصد از سکته های مغزی در ایالات متحده سکته های ایسکمیک هستند که در اثر لخته شدن خون در رگ خونی ایجاد می شوند. جریان خون به مغز را مسدود می کند.

FAST AI یک برنامه گوشی هوشمند کاملاً خودکار است برای تشخیص سکته مغزی شدید با استفاده از الگوریتم‌های یادگیری ماشین برای تشخیص عدم تقارن صورت (قنداگی ماهیچه‌های صورت)، ضعف بازو و تغییرات گفتار که همه علائم رایج سکته مغزی است.

برنامه تلفن هوشمند از یک فیلم از چهره بیمار برای بررسی ۶۸ نقطه برجسته صورت استفاده می کند. حسگرهایی که حرکت و جهت گیری بازو را اندازه گیری می کنند و ضبط صدا تغییرات گفتار را تشخیص می دهد. اطلاعات هر آزمون برای تجزیه و تحلیل به سرور پایگاه داده ارسال می شود.

محققان عملکرد FAST AI را با آزمایش نزدیک به ۲۷۰ بیمار با تشخیص سکته مغزی حاد (۴۱ درصد زنان؛ میانگین سنی ۷۱ سال) طی ۷۲ ساعت پس از پذیرش در بیمارستان در چهار مرکز بزرگ سکته مغزی در بلغارستان (بیمارستان دانشگاه‌ستت آنا در صوفیه) تأیید کردند. بیمارستان دانشگاهی هاسکوو بیمارستان دانشگاهی در بلووداو و بیمارستان دانشگاهی "پروفسور دکتر استویان کرکووبچ از ژوئیه ۲۰۲۱ تا ژوئیه ۲۰۲۲. متخصصان مغز و اعصاب که بیماران را معاینه کردند، برنامه را آزمایش کردند و سپس نتایج FAST AI را با برداشت های بالینی خود مقایسه کردند.

اپلیکیشن تلفن هوشمند تقریبا بر ۱۰۰ درصد بیماران، عدم تقارن صورت مرتبط با سکته مغزی را به دقت تشخیص داد.

این اپلیکیشن در بیش از دو سوم موارد ضعف بازو را به دقت تشخیص داد.

به گفته محققان، در حالی که ماژول گفتار باید به طور کامل تایید و آزمایش شود، تجزیه و تحلیل های اولیه تایید کرد که ممکن است بتواند به طور قابل اعتماد گفتار نامفهوم را هم تشخیص دهد.

داروی مختص به بیمارانی که سکته مغزی کرده اند باید در عرض سه ساعت (در برخی بیماران واجد شرایط تا چهار ساعت و نیم) پس از شروع علائم تجویز شود و هر چه درمان سریع‌تر انجام شود، احتمال بهبودی بیشتر می‌شود.

به گفته لانچمن سکته مغزی آمریکا، بخشی از انجمن قلب آمریکا، به‌طور متوسط، ۱.۹ میلیون سلول مغزی در هر دقیقه که سکته درمان نشود، می‌میرند.

تحقیقات قبلی نشان داده است که بیماران سکته مغزی که در عرض ۹۰ دقیقه پس از اولین علائم خود تحت درمان قرار می گیرند، در مقایسه با افرادی که بیش از ۹۰ دقیقه پس از شروع علائم درمان دریافت کرده‌اند، تقریباً سه برابر بیشتر احتمال دارد که با ناتوانی کم یا بدون ناتوانی بهبود یابند.

رادسلاو رچو استاد بالینی نورولوژی و متخصص مغز و اعصاب عروقی در دانشگاه کالیفرنیا نویسنده این مطالعه گفت: «بسیاری از بیماران سکته مغزی برای درمان به موقع به بیمارستان نمی‌روند، این یکی از دلایلی است که تشخیص علائم سکته مغزی و تماس فوری با اورژانس ضروری است.

وی همچنین افزود: "این نتایج اولیه تأیید می کند که برنامه به طور قابل اعتماد علائم سکته مغزی حاد را با دقت یک متخصص مغز و اعصاب شناسایی کرده است و به بهبود دقت برنامه در تشخیص علائم و نشانه های سکته کمک می کند."

این اپلیکشن راه مناسبی برای ارزیابی آسان علائم سکته مغزی و درخواست فوری مراقبت ارائه می‌دهد. این برنامه به افراد کمک می کند تا علائم سکته مغزی را بدون نیاز به یادآوری علائم هشداردهنده ارزیابی کنند.

لازم به ذکر است این مطالعه ادامه دارد و اپلیکیشن موبایل هنوز در حال توسعه است و در دسترس عموم نیست.

انجمن نورولوژی بلغارستان در سازمان‌دهی مطالعه کمک کرد. ابوان میلاوف، نویسنده ارشد این مطالعه، رئیس انجمن نورولوژی بلغارستان است.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

تازه های سلامت

۷ دلیل بوی بد خون قاعدگی

برای جلوگیری از بوی پریود، تمیز و تازه نگه داشتن وژن مهم است. در اینجا ۶ نکته وجود دارد که می تواند به انجام این کار کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز به نقل از اینسایدر، بدون شک، چرخه قاعدگی شما می تواند بوی بسیار غیرعادی ایجاد کند. بسوی غیرعادی در طول قاعدگی دلیلی برای نگرانی ایجاد نمی کند. تعویض به موقع محصولات قاعدگی و تمیز کردن فرج به آرامی با آب و یک پاک کننده ملایم می تواند هر گونه بوی ناخوشته را از بین ببرد. اگر متوجه علائم دیگری مانند حالت تهوع یا درد شدید، یا به سادگی احساس کردید که چیزی درست نیست، در اسرع وقت با پزشک خود تماس بگیرید. آنها می توانند به شما در شناسایی علل احتمالی کمک کنند و درمان مناسب را برای کمک به احساس بهتر توصیه کنند.

دکتر یا مارکیدن، متخصص زنان در مطب خصوصی می گوید: «خون قاعدگی شامل مخاط وژن و سلول های آندومتر است. ترکیب آن‌ها با خون می تواند بوی متمایزی ایجاد کند.»

اما خون شما معمولاً باید ماه به ماه بوی مشابهی داشته باشد، چه بوی فلزی، شیرین یا بوی دیگری بدهد. اگر در طول چرخه قاعدگی خود متوجه بوی جدیدی شدید، می تواند نشان دهد که چیزی کاملا درست نیست، به خصوص که بوی وژن می تواند نشانه عفونت باشد.

در اینجا هفت دلیل متداول که چرا پریود شما بوی قوی تر از حد معمول می دهد.

مخلوط شدن باکتری های طبیعی وژن با خون

در حالی که هر بدنی متفاوت است، خون پریود سالم اغلب بوی فلز یا شیرین می دهد، زیرا محتوای آهن و مس موجود در خون شما با باکتری های وژن مخلوط شده است.

اگر ترکیب باکتری‌های موجود در وژن (معروف به میکروبیوم وژن) تغییر کند، خون پریود شما ممکن است بوی دیگری به خود بگیرد.

مقدمه‌ای رایجی که می توانند میکروبیوم وژن شما را مختل کنند عبارتند از:

دوش وژینال گرفتن

سیگار کشیدن

تغییرات هورمونی ناشی از بارداری یا یائسگی

عفونت‌های مقاربتی

نحوه درمان: رعایت بهداشت وژن و فرج به سالم نگه داشتن میکروبیوم وژن و به کاهش بوهای شدید در طول قاعدگی کمک می کند.

اگر قبلاً متوجه بوی شدیدی شده اید، برخی از نکات زیر را برای بهداشت خوب وژن امتحان کنید و اگر کمک نکرد، با پزشک مشورت کنید:

فرج خود را روزانه و بعد از رابطه جنسی با آب گرم بشویید- فقط به یاد داشته باشید که نیازی به شستن داخل وژن ندارید.

لباس زیر پنبه ای گشاد بپوشید.

قبل از پوشیدن، لباس زیر جدید را بشویید.

از دوش شدید، گرفتن و خرابشدن هر نقطه از وژن خودداری کنید.

وژینوزیا باکتریایی (BV)

مارکیدن می گوید در طول قاعدگی، باکتری های "خوب" به نام لاکتوباسیل ها را از دست می دهید. این شما را بیشتر در معرض خطر عفونت هایی مانند وژینوزیا باکتریال (BV) قرار می دهد.

مارکیدن می گوید وژینوزیا باکتریایی شایع ترین علت پزشکی بوی وژن است. اگر آن را داشته باشید، احتمالاً متوجه بوی ماهی می‌شوید که ممکن است در طول قاعدگی با خون مخلوط شود و بوی تندی ایجاد کند.

سایر علائم BV عبارتند از:

سوزش، به خصوص هنگام ادرار کردن یا در حین رابطه جنسی

ترشحات سبز خاکستری یا سفید

خارش شدید

نحوه درمان: اگر فکر می کنید به BV مبتلا هستید، باید به دنبال کمک پزشکی باشید. پزشک شما می تواند آنتی بیوتیک ها را برای از بین بردن عفونت باکتریایی تجویز کند.

همچنین ممکن است پزشک مصرف پروبیوتیک‌های بدون نسخه را پس از رفع عفونت توصیه کند تا به حفظ تعادل میکروبیوم و کاهش احتمال ابتلای مجدد به BV کمک کند.

محصول قاعدگی به مدت طولانی استفاده شده است

اگر تامپون، پد، یا فنجان قاعدگی خود را برای مدت طولانی در آن جا گذاشته باشید، ممکن است متوجه بوی شدید خون شوید.

هر چند وقت یک بار باید محصولات قاعدگی خود را عوض کنید؟ خوب، این می تواند به محصولاتی که ترجیح می دهید بستگی داشته باشد:

تامپون: حداقل هر هشت ساعت یکبار عوض شود

کاپ قاعدگی: حداقل هر ۱۲ ساعت خالی و شسته شود

لباس زیر: حداقل هر ۱۲ ساعت عوض شود

پدهد اشتی: هر چهار تا هشت ساعت عوض شود

نحوه درمان: تغییر به موقع محصولات قاعدگی می تواند بوی ناخوشته را کاهش دهد و به کاهش خطر ابتلا به عفونت های دستگاه ادراری، بیماری های مقاربتی و سندرم شوک سمی کمک کند.

تعریق بیش از حد

عرق کردن بیش از حد معمول یکی از علائم رایج قاعدگی است و اگر در طول دوره قاعدگی بین پاهایتان عرق می کند، این امر می تواند بویی شبیه کتیفی در ناحیه وژن شما ایجاد کند.

غدد عرق در ناحیه تناسلی می توانند بوی میکروبیوم وژن و عطر طبیعی پوست شما را تقویت کنند. ترکیب نمک، چربی و باکتری های حاصل از تعریق، وقتی با خون پریود مخلوط می شوند، می توانند ترکیبی قوی و بدبو ایجاد کنند.

نحوه درمان: اگر عرق متصر است، شستن فرج خود را به آرامی با آب گرم آغاز کنید که به شما کمک می کند از شر بوی آن خلاص شوید.