گوناگون

تهیه پروتکل مقابله با عوارض پساکووید

دبیر کمیته علمی کشوری کرفاد از تهیه پروتکل مقابله با عوارض پساکووید خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حمیدرضا جعفری گفت: در دوران پساکووید، سیستم‌های بدن می‌تواند درگیر عوارض طولانی مدت شود و منحل کوئی جهانی، عوارض پساکووید است که در دنیا، پروتکل‌های مختلفی برای مقابله با آنها در حال تهیه است.

وی اظهار داشت: کمیته علمی کشوری کرفاد از سال قبل، پروتکل مقابله با عوارض دوران پساکووید را تهیه و به مدافعت درمان ارائه کرده است که پس از تأیید این معاونت، به مراکز درمانی، دانشگاه‌های علوم پزشکی، ابلاغ می‌شود.

جعفری افزود: با توجه به جمعیت پاسکوویدمنجمی در ایام حج در عربستان، اربعین در عراق، توصیه ما به زائران سفرهای زیارتی، تکمیل واکسیناسیون است نیاز است افراد سه ذر واکسن و افراد در معرض خطر، نوبت‌های یادآور را حتی با واکسن‌های موجود، تزریق کنند.

وی یادآور شد: توصیه دیگر ما به زائران، دوری از جمعیت شلوغ، استفاده از ماسک، شستشوی مداوم دست‌ها با ضدعفونی کننده‌ها و در صورت امکان، رعایت فاصله فیزیکی است چون بخشی از زائران، سالمندان و یا بیماران دارای بیماری‌های زمینه‌ای و مزمن هستند، میزان بستری و گرفتاری آنها بالاتر و نیاز است که شیوه نامه‌های بهداشتی، رعایت شود.

تاکید دستجردی بر نقش بیمارستان‌های زنان در جوانی جمعیت

وزیر بهداشت دولت دهم، بر نقش بیمارستان‌های زنان در موضوع جوانی جمعیت تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مرضیه وحید دستجردی، در مراسم معاوله مدیر جدید بیمارستان جامع بقائی، ارش، به موضوع جوانی جمعیت و نقش بیمارستان‌های زنان، اشاره کرد و گفت: با حمایت‌های دانشگاه علوم پزشکی مهران بیمارستان ارش میدیل به بیمارستان جامع شد که در منطقه شرق مهران خدمات شایسته‌ای را به بیماران ارائه می‌دهد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مهران، با اشاره به اینکه مسئله جوانی جمعیت از اهمیت به سزایی برخوردار است، افزود: نقش بیمارستان‌های زنان در این موضوع بی‌رنگ است، چرا که به ارائه خدمات ویژه به بقائی بین موالیم به سمت جلسه سالم و جوان حرکت کنیم و در این میان نحوه خدمت‌رسانی بیمارستان‌ها مشهود است.

نظارت یکپارچه بر ۲۰ هزار موسسه پزشکی و درمانی

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، از اجرای عملیاتی سامانه یکپارچه نظارت الکترونیک درمان (سیا) به منظور نظارت بر مراکز و موسسه‌های پزشکی و درمانی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، رضا زندی، از پیاده سازی عملیاتی سامانه یکپارچه نظارت الکترونیک درمان (سیا) در دانشگاه خبر داد و گفت: فاز اول این طرح در سال ۱۴۰۱ راه‌اندازی شد و در راحل طراحی، اجرا و بازخورد مورد پایش قرار گرفت.

وی در خصوص کاربرد این سامانه اظهار کرد: سیا نظارت بر مطبی مراکز و موسسه‌های پزشکی و درمانی از جمله بیمارستان‌ها، مراکز جراحی محدود، مراکز سونوممر، مراکز سونوممر، مراکز آزمایشگاه‌ها و مراکز رادیولوژی، پزشکی، رادیولوژی، ام‌آرآی و سی سی اسکن است.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه در مجموع ۲۰ هزار موسسه تحت نظارت این سامانه قرار می‌گیرند، افزود: نظارت این طرح‌های سیهبی، وسط وقتی و دریافت بازخورد از دنی نقص‌ان در این سامانه ثبت می‌شود.

زندی از پیاده‌سازی فاز یکسانی سامانه سیا با حمایت رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خبر داد و گفت: بهره‌برداری از سامانه سیا ضرورت حضور اپراتور، جزوی برای بررسی و موارد نظارتی در حوزه درمان را به حداقل می‌رساند و این امر مجزیه را برای کمی و کیفی خدمات و کاهش مخالفات خواهد شد.

رژیم غذایی پر چرب و قند بر کیفیت خواب تاثیر می گذارد

یک مطالعه جدید نشان می کند که رژیم داشتن خوابی با کیفیت خوب بهتر است از مصرف غذاهای پرچرب و پرقند اجتناب کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دانشمندان دانشگاه ایوالا سوئد، تأثیر رژیم غذایی پرچرب، پرقند که به عنوان رژیم غذایی نامناسب نیز شناخته می‌شود، را بر خواب بررسی کردند.

محققان دریافتند که پس از مصرف رژیم غذایی نامناسب، کیفیت خواب عمیق در شرکت کنندگان در مقایسه با زمانی که از رژیم غذایی سالم، بری پیروی می‌کردند، بدتر شد.

اگرچه طول مدت خواب و ساختار کلی خواب بین دو رژیم غذایی تفاوت معنی داری نداشت، رژیم غذایی نامناسب با کاهش کیفیت خواب عمیق و نیز، در دوره‌ی الگوهای خواب همراه بود.

این مطالعه با هدف جمع آوری شواهد بیشتری در مداخله‌ها بر روی تأثیر این رژیم غذایی بر الگوهای خواب در افراد سالم انجام شد.

گروهی متشکل از ۱۵ مرد سالم در مطالعه‌ی شرکت کردند که در آن دو رژیم غذایی متفاوت به آنها داده شد. آنها به طور تصادفی به مدت یک هفته به یک رژیم غذایی پرچرب اگر قندیا رژیم غذایی کم چرب اکم قند تقسیم شدند.

پس از هر رژیم غذایی، محققان الگوهای خواب شرکت کنندگان را با استفاده از روشی به نام پلی سوم‌وگرافی، یک تکنیک نظارت بر خواب در یک محیط آزمایشگاهی ثبت کردند.

آنها مدت زمان خواب و همچنین مراحل و الگوهای مختلف خواب از جمله مراحلی مانند الگوهای نوسانی و امواج آهسته بررسی کردند.

این مطالعه نشان داد که مدت زمان خواب بین دو رژیم غذایی، تفاوت قابل توجهی ندارد.

هنگام مقایسه دو رژیم غذایی مختلف، محققان دریافتند که ساختار خواب پس از یک هفته در هر رژیم غذایی مشابه باقی می‌ماند.

با این حال، هنگامی که آنها رژیم غذایی پرچرب، وقتی با رژیم غذایی کم چربی وقتی مقایسه کردند، متوجه شدند که رژیم اول با کیفیت پایین‌تری از بهره‌گیری‌های خواب در طول خواب عمیق مرتبط است.

این ویژگی‌ها شامل بول دلتا، که معیاری برای سنجش امواج آهسته مغز است، نسبت امواج دلتا به امواج بتا و نقشه امواج آهسته بود.

زنان و خانواده

مد و لباس زنان در برنامه تلویزیونی نقد می شود

برنامه خط سوم که به موضوعات حوزه زنان و خانواده می‌پردازد، در قسمت شانزدهم به بررسی مد و لباس زنان اختصاص دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، قسمت پانزدهم و شانزدهم برنامه خط سوم، ۲۲ و ۲۴ خرداد ساعت ۲۲ از شبکه دو سیما به روی آنتن می‌رود.

برنامه خط سوم یک مجله تلویزیونی تخصصی پیرامون زنان ایران است. در این برنامه تولیدی، موضوعات مختلف مرتبط با حوزه زنان با حضور کارشناسان و مسئولان ذیربط بررسی می‌گردد.

قسمت اول برنامه خط سوم، سه‌شنبه ۵ اردیبهشت با موضوع ایمان بی‌المللی زن ایرانی و با حضور فاطمه فلسفی‌پور رئیس فراکسیون زنان مجلس شورای اسلامی، از لوازم شبکه دو، مبهمل خانه ایرانیان بود.

مراحل صحط و تولید قسمت پانزدهم و شانزدهم تیز به اتمام رسیده و این هفته شاهد پخش این دو قسمت خواهیم بود. قسمت پانزدهم با حضور خاطره لشانم صابی رئیس کمیسیون پاقوان آتای تعاون ایران به موضوع تعاونی‌های زنانه پرداخته است و سه شنبه ۲۲ خرداد ساعت ۲۲ به روی آنتن شبکه دو سیما خواهد رفت. در قسمت شانزدهم، موضوع مد و لباس زنان با حضور دبیر شورای فرهنگ عمومی کشور و رئیس کل گروه مد و لباس، بررسی شده است که چهارشنبه ۲۴ خرداد از شبکه دو سیما پخش خواهد شد. مخاطبین برای نمسرسی به تخته کلمل برنامه، می‌توانند از طریق برنامه کاربردی یا تارنمای تلویزیون اقدام نمایند.

رئیس سازمان غذا و دارو عنوان کرد؛

تولید ۱۰۰ درصدی مکمل ها در کشور

رئیس سازمان غذا و دارو با عنوان این مطلب که ما پیشتری تولیدات را در حوزه مکمل و فرآورده‌های طبیعی و سنتی داریم، گفت: این یک افتخار برای کشور است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سیدحیدر محمدی، روز سه شنبه ۲۳ خرداد ۱۴۰۲، در بازدهمین همایش مکمل‌های غذایی و رژیمی و دوازدهمین همایش طلایی ساز که در هتل المپیک تهران برگزار می‌شود، افزود: تولید ۱۰۰ درصدی مکمل‌ها در کشور مایه افتخار است که به آن رسیده‌ایم. لازم است تولید کنندگان با الزامات کیفیت کاری کنند که در بخش صادرات هم پیشرفت‌ها شایسته‌ایم.

وی اضافه داد: در حوزه فرآورده‌های طبیعی و مکمل رشد خوبی در صادرات داشتیم و در سال ۱۴۰۱ میزان صادرات ما مجموعا به ۱۴ میلیون دلار رسید که ۱۰ میلیون دلار آن مربوط به حوزه فرآورده‌های سنتی بود.

محمدی افزود: در حوزه سلامت ما پیشتری و خود کفاتریی تولیدات را در حوزه مکمل و فرآورده‌های طبیعی و سنتی داریم و این یک افتخار است چراکه در سال‌های نه چندان دور واردات مکمل‌ها را داشتیم که در کنار ارزری بالا، اجازه رقابت را هم از تولیدکنندگان ما می‌گرفت و اکنون در شرایط خوبی هستیم.

وی گفت: هدف ما کمک به تولید کنندگان است تا مشکلات آنها برطرف شود، در حالی که حتی بخشی از مشکلات فرایندی است. به عنوان مثال بخشی از مشکلات به دلیل عدم امکان حوله ارز است که از بهمن سال گذشته تاکنون ما را با مشکلات زیادی در تأمین مواد اولیه و... مواجه کرده است، به شکلی که برخی شرکت‌ها حتی ۳ ماه است نتوانستند مواد اولیه تأمین کنند و این تلاش می‌دهد که باید با تسهیل فرایندها به سمت افزایش تولید برویم.

محمدی تاکید کرد: خیلی از فعالیت‌های انجام شده و از طریق سامانه تی تک در حال انجام است. ما می‌دانیم که ممکن است برخی فرایندها در مجموعه غذا و دارو کند پیش برود اما برای رفع این مشکل پیگیر هستیم و حتی بحث پرونده‌سازی را پیگیری می‌کنیم تا بخشی از فعالیت‌های غیرحاکمیتی به بخش خصوصی پرسابقه واگذار کنیم؛ البته این به معنای عدم نظارت ما نیست.

وی گفت: هدف ما کمک به تولید کنندگان است تا مشکلات آنها برطرف شود، در حالی که حتی بخشی از مشکلات فرایندی است. به عنوان مثال بخشی از مشکلات به دلیل عدم امکان حوله ارز است که از بهمن سال گذشته تاکنون ما را با مشکلات زیادی در تأمین مواد اولیه و... مواجه کرده است، به شکلی که برخی شرکت‌ها حتی ۳ ماه است نتوانستند مواد اولیه تأمین کنند و این تلاش می‌دهد که باید با تسهیل فرایندها به سمت افزایش تولید برویم.

محمدی تاکید کرد: خیلی از فعالیت‌های انجام شده و از طریق سامانه تی تک در حال انجام است. ما می‌دانیم که ممکن است برخی فرایندها در مجموعه غذا و دارو کند پیش برود اما برای رفع این مشکل پیگیر هستیم و حتی بحث پرونده‌سازی را پیگیری می‌کنیم تا بخشی از فعالیت‌های غیرحاکمیتی به بخش خصوصی پرسابقه واگذار کنیم؛ البته این به معنای عدم نظارت ما نیست.

روز گذشته مصوبه‌ای درباره پروس سپاری بخشی از فرایندها گرفتیم و ان شاءالله آغاز شود و انجس‌ها و سندبکاهام به کمک ما بیایند.

وی اظهار کرد: در حوزه فرآورده‌های طبیعی و سنتی چشم‌اندازی در برنامه ششم توسعه در افق ۱۴۰۴ تبیین شده است و خدا را شکر رشد خوبی در این زمینه داشتیم و حدود ۲۰۰۰ پروانه در حوزه طب سنتی صادر کردیم و ۲۱۰ درصد فراتر از برنامه تدوین شده بود. در حوزه داروهای گیاهی و فرآورده‌های طبیعی ۴۸۰۰ پروانه صادر کردیم که ۲۲۵ درصد رشد را نشان می‌دهد.

محمدی افزود: در حوزه قیمت باید رابطی که در زمینه اقتصادی در کشور وجود دارد مشکلاتی داریم و مرتب از ما می‌خواهند به مردم کمک کنیم. ما از دوستان کمک می‌خواهیم. در سفر به یکی از کشورها توصیه کردیم که برخی محصولات را با این کشور تولید کنیم تا سطح تولید افزایش یابد و از کاهش هزینه‌ها سود ببریم. با اینکه صادرات محصولات دارویی در سال قبل بیش از ۵۰ درصد رشد داشت، اما باز هم نیاز به پیشرفت داریم.

رئیس سازمان غذا و دارو با بیان اینکه خیلی از مردم کشور هنوز استفاده‌ی به مصرف داروی شیمیایی تدارند، اظهار کرد در منطوله کرونا دیدیم که برخی افراد حتی گفتند واکسن نمی‌زنند البته این موضوع فقط محدود به کشور ما نیست. ما طرح بالایی در داروهای سنتی داریم که اگر بخواهیم طبق ظرفیت عمل کنیم می‌توانیم بزرگ‌ترین تولید کننده و صادر کننده این محصولات باشیم چراکه زیرساخت آن موجود است، اما باید تولیدات خود را در این بخش صنعتی‌تر کنیم.

وی افزود: از سوی دیگر پوشش بیمه‌ای این فرآورده‌های طبیعی و مکمل را پیگیری کردیم که بیمه‌های مکمل به آن را پوردازند چراکه بنیه ضعیف بیمه‌های پایه شاید نتواند پاسخگوی این نیاز باشد. در زمینه فرآورده‌های طبیعی و سنتی هم باید راهکاری قدیشیده شود که پزشکان این اقلام را بیشتر تجویز کنند.

رئیس سازمان غذا و دارو در حاشیه این مراسم در جمع خبرنگاران گفت: در مورد تولید، کشت و برداشت محصولات گیاهی همکاران در جهاد کشاورزی کمک می‌کنند و ما هم در کنار آنها هستیم ما از نظر تنوع گیاهان دارویی شرایط خوبی داریم ولی عمده مشکل ما در فرآوری آنها است؛ یعنی برای تبدیل شدن آنها به محصول نهایی توجه کمی شده است و چاره‌ای کار زیاد است؛ هر چند که شرایط رو به رشدی را طی کردیم ولی باید به تولیدکنندگان کمک بیشتری کنیم چون هزینه اینها بالاست. با افزایش حمایت بیمه‌ها شاهد رشد اینها خواهیم بود.

وی درباره پروسپاری برخی از وظایف غیر حاکمیتی سازمان غذا و دارو تیز افزود: یک سری فعالیت غیرحاکمیتی که موارد متعددی را شامل می‌شود قابلیت پروسپاری دارد که می‌تواند نتیجه را به غذا و دارو برای صدور پروانه واگذار کرد.

محمدی تاکید کرد: در حوزه گیاهی ما شرایط بهتری نسبت به مکمل‌ها داریم البته انتظار داریم تولیدات افزایش یابد و انتظار داریم در حوزه گیاهی از تولیدات سیمبیایی چلوتر برایم.

برش

خوراکی‌های طبیعی برای کاهش تعریق

عرق کار کارکردهای طبیعی و مفید بدن ماست بالین حال عرق زیاد می‌تواند برای ما آزاردهنده باشد. هایپرهیدروز یا عرق بیش از اندازه یک مشکل رایج است که می‌تواند همه بدن یا فقط نواحی خاصی مانند زیربغل، دست‌ها یا صورت را مختلاش قرار دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همین، اگر به شدت عرق می‌کنید یا هیچ رهیدروزیس ندارید، می‌توانید برای مقابله با آن شیانه روز دوش بگیرید یا دوباره از ضد عرق استفاده کنید اما آیا به رژیم غذایی خود نیز توجه کرده اید؟ آیا غذاهایی وجود دارد که بر عرق را کاهش می‌دهد؟

هضم ممکن است مانند یک معاکرد بدنی، آزاردهنده به نظر رسد اما همانطور که بدن شما برای مجزیه غذایی که خوابیدید کار می‌کند، دمای داخلی بدن شما افزایش می‌یابد و بدن شما سیگنال می‌دهد که عرق کند تا خنک شود. اگر به طور معمول غذاهایی می‌خورید (مانند غذاهای سدی) که وقت هضم غذا را سخت در می‌کند، مطمئن باشید که به نسبت قبل بیشتر هم به عرق خواهید کرد.

اینکه چقدر آب باید بنوشید به محیط، سلامت کلی و سطح فعالیت شما بستگی دارد. طبق آکادمی ملی علوم، مهندسی و پزشکی ایالات متحده، میزان مصرف مایعات روزانه کافی برای بزرگسالان که در آب و هوای معتدل زندگی می‌کنند عبارت است از:

حدود ۱۵۵ فنجان (۳.۷ لیتر)، مایعات در روز برای مردان

حدود ۱۱۵ فنجان (۲.۷ لیتر)، مایعات در روز برای زنان

نکته سمی کیند از نوشیدنی های حاوی الکل و کافئین خودداری کنید. هر دو ماده سیستم عصبی شما را تحریک می‌کند و به طور موقت ضربان قلب و فشار خون شما را بالا می‌برند و دمای بدن شما را افزایش می‌دهند و باعث هیدراتاسیون می‌شوند.

غذاهای غنی از منیزیم مانند باداام، اسفناج و سویا منیزیم متابولیسم را افزایش می‌دهد، هضم را بهبود می‌بخشد و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند علاوه بر این، تعریق بیش از حد می‌تواند باعث کمبود منیزیم شود.

کاهش عرق به دریغ رد شاد رگی رید:

غذاهای غنی از کلسیم مانند شیر کم چرب، پنیر و ماست کلسیم ماده معدنی دیگری است که دمای بدن را متنظیم می‌کند و بوده به رکوب دیریق کمک می‌کند. اگر در تلاش برای دریافت کلسیم روزانه خود هستید، مقداری شیر کم چرب یا به غذات سبحگاهی خود اضافه کنید یا مخچه ماست پنیر اضافه کنید یا ماست را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

نکته سمی کیند از مصرف بیش از حد مقدار زیادی سالم باشد، زیرا ممکن است باعث مشکلات گوارشی شما را متنظیم می‌کند و دیریق کمک می‌کند. اگر در تلاش برای دریافت کلسیم روزانه خود هستید، مقداری شیر کم چرب یا به غذات سبحگاهی خود اضافه کنید یا مخچه ماست پنیر اضافه کنید یا ماست را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

نکته سمی کیند از مصرف بیش از حد مقدار زیادی سالم باشد، زیرا ممکن است باعث مشکلات گوارشی شما را متنظیم می‌کند و دیریق کمک می‌کند. اگر در تلاش برای دریافت کلسیم روزانه خود هستید، مقداری شیر کم چرب یا به غذات سبحگاهی خود اضافه کنید یا مخچه ماست پنیر اضافه کنید یا ماست را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

غذاهای غنی از پتاسیم مانند سیب زمینی شیرین و سیب زمینی شیرین مرشار از پتاسیم ضروری است که به آرامش اعصاب، مبارزه با استرس و کاهش فشار خون کمک می‌کند.

موز

موز مسطوح بالایی از آب ندارد، اما مقدار زیادی پتاسیم دارد. پتاسیم یک الکترولیت است که جلوی میزبیم و پتاسیم Bه و سایر مواد مغذی است که به شما کمک می‌کند هیدراته بمانید.

موز نه سها یک میان وعده عالی است، بلکه باعث شادی، آرامش و هضم خوب می‌شود.

چای سبز

چای سبز به خاطر اثرات آرام‌بخش شناخته شده است و سیستم عصبی شما را آرام کرده و از دیریق شما جلوگیری می‌کند. پیاوارین قبل از یک سخنرانی اعصاب خردکن مقداری چای سبز بنوشید یا از عرق کردن جلوگیری کید فقط مطمئن شوید که کافئین ندارد!

سرکه

هم سرکه معمولی و هم سرکه سیب به بیرون راندن سموم از بدن کمک می‌کند. مصرف مخلوط و وقائدی غذاخوری سرکه طبیعی یا یک فاشدی چاپکوری سرکه سیب سه بار در روز و نیم ساعت قبل از غذا می‌تواند به حل شدن مشکل دیریق شما کمک کند.

گوجه‌فرنگی

راه‌حل دیگر نوشیدن روزانه یک لیوان آب گوجه‌فرنگی تازه است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گوجه‌فرنگی بسیاری از سموی را که معمولا از طریق دیریق از بدن خارج می‌شوند را پیدا می‌کند و گوجه‌فرنگی همچنین می‌تواند گردش خون را بهبود بخشد.

انگور

انگور معمولا از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که سموم را از بین می‌برند و با سطیم دمای داخلی بدن و خنک کردن آن از گرمای بیش از حد و دیریق زیاد جلوگیری می‌کند.

نوشیدن روزانه یک لیوان آب انگور یا مصرف ۱۰ تا ۱۵ عدد از این میوه می‌تواند مفید باشد. دموش دریم گلی، دموش دریم گلی، دارای مقادیر زیادی منیزیم و پتاسیم B است که باعث کنترل فعالیت غدد عرق می‌شود. مصرف روزانه این دموش می‌تواند دیریق را تا حد زیادی کاهش دهد. با این حال اگر از صرع یا فشار خون بالا رنج می‌برید در مصرف دریم گلی خودداری کنید.

هندوانه: توشه‌فرنگی، خیار و کاهو

آب‌رسانی به بدن از آسان‌ترین راه‌ها برای خنک نگه داشتن بدن و جلوگیری از دیریق است. این یعنی نوشیدن روزانه هشت لیوان آب و نیز مصرف میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند به کاهش دیریق ما کمک کند. هندوانه و توشه‌فرنگی با دارا بودن ۹۲ درصد آب، خیار و کاهو با داشتن ۹۶ درصد آب، آبرسان‌ترین میوه‌ها و سبزیجات برای بدن هستند.

تازه‌های سلامت

فواید ماساژ دادن سینه؛ از پاکسازی غدد لنفاوی تا تشخیص سرطان

ماساژ دادن سینه می‌تواند قواید زیادی برای بدن شما داشته باشد شما با تکنیک های ساده می‌توانید سینه های خود را ماساژ دهید

به گزارش پیام آشنا به نقل از گلوهات، ماساژ دادن ماساژ سینه را علاوه بر روش های برای ماساژ سینه بیان کرده ایم. اگر می خواهید بفهمید چگونه سینه های خود را ماساژ دهید، ادامه مطلب را بخوانید.

فواید ماساژ سینه

ماساژ سینه ها قابلیت‌هایی مانند ماساژ دیگر قسمت‌های بدن، فلسفه دارد مانند کسب آرامش از جمله

بهبود تجربه شیردهی

تاثیر تولید شیر

تشخیص سرطان

پاکسازی غدد لنفاوی

رفع فشار عضلانی

اگر چه ماساژ دادن سینه می‌تواند خدمات سینه‌ها را کاهش دهد و گرمش حق بهتری را در سینه ایجاد کند.

ماساژ دادن سینه می‌تواند حساسیت سینه‌ها را کاهش دهد و گرمش حق بهتری را در سینه ایجاد کند.

ماساژ دادن سینه می‌تواند باعث افزایش تولید شیر شود. ماساژ می‌تواند به گرم شدن و شل شدن بافت های اطراف مجاری شیر سینه کمک کند و به شیر اجازه بدهد جریان پیدا کند.

ماساژ نوک پستان برای افزایش که نوک سینه‌ای صاف دارند نیز مفید است زیرا می‌تواند به بیرون زدگی نوک پستان‌ها کمک کند.

ماساژ دادن سینه می‌تواند به شیردهی مادران شیر به بهتر بیرون بریزند.

ماساژ درمانی سینه می‌تواند حساسیت سینه‌ها را کاهش دهد و گرمش حق بهتری را در سینه ایجاد کند.

ماساژ دادن سینه می‌تواند باعث افزایش تولید شیر شود. ماساژ می‌تواند به گرم شدن و شل شدن بافت های اطراف مجاری شیر سینه کمک کند و به شیر اجازه بدهد جریان پیدا کند.

تحقیق سرطان

خوآزمایی پستان می‌تواند به تشخیص توده ها در مراحل اولیه رشد آنها کمک کند که می‌تواند منجر به تشخیص زودهنگام سرطان شود.

برخی از توده ها غیرسرطانی هستند و خودبه خود از بین می‌روند، برخی دیگر سرطانی هستند و باید در اسرع وقت آزمایش شوند.

بهتر است با سرطان سینه در مراحل اولیه مبارزه کرد، بنابراین تشخیص زودهنگام یک تکنیک کلیدی است.

ماساژ منظم سینه می‌تواند شما را با احساس طبیعی سینه‌ها بدان آشنا کند به این فرایند می‌توانید سرعت بیشتری متوجه شوید که چیزی غیرعادی در سینه های شما وجود دارد یا خیر.

پاکسازی غدد لنفاوی

صدها غدد لنفاوی در سراسر بدن ما قرار دارند این گره ها ساختارهای کوچک و لوبیایی شکل هستند که بخشی از سیستم ایمنی بدن را تشکیل می‌دهند این لوبیاهای کوچک مهاری را که در مایع لنفاوی قرار دارند قیام می‌کنند.

سیستم لنفاوی در بدن ما به قلب یا هیچ اندام پمپاژ کننده‌ای متصل نیست بنابراین مایع به خودی خود در سراسر بدن حرکت نمی‌کند و فقط با حرکت ماهیچه‌ها جریان پیدا می‌کند.

حرکت یا فعالیت برای جریان صحیح سیستم لنفاوی ضروری است. حرکت کشسانی، فعالیت سبک و ماساژ درمانی سینه همه راه‌های عالی برای کمک به شستوشو یا تخلیه سیستم لنفاوی شما هستند.

هنگامی که مایع لنفاوی راکد وجود دارد، ناحیه بین پستان و زیر بغل شما ممکن است بسیار دردناک شود این گرفتگی و احساس درد ممکن است در طول چرخه قاعده‌گی شما نیز رخ دهد. ماساژ سینه‌ها می‌تواند به تخلیه مایع لنفاوی از قاعده سینه کمک کند و درد ناشی از تورم غدد لنفاوی در آن ناحیه را کاهش دهد.

کاهش تنش عضلانی

ماساژ یک تسکین ایده‌آل برای عضلات سفت و دردناک شماست. ماهیچه‌های سینه‌ی که زیر سینه‌ها وجود دارد ممکن است پس از بلند کردن اجسام سنگین، ورزش یا بیماری، سفت و دردناک شوند.

ماساژ سینه ها می‌تواند به کاهش تنش در ماهیچه های سینه ای کمک کند. عضلات قاعده سینه ما با عضلات پشت کار می‌کنند تا حالت بدن ما را صاف نگه دارند.

ماساژ بدن ممکن است بدون ماساژ قاعده سینه کامل نباشد و ممکن است همچنان تنش را در بدن خود احساس کنید.

نحوه ماساژ سینه‌ها

به طور کلی، هیچ راه درست یا غلطی برای ماساژ سینه وجود ندارد. درست مانند بقیه بدن، فشار ملایمی اعمال کنید. حرکات دایره‌ای و فریاب دهم هر دو راه های عالی برای ماساژ هستند اما سینه به اینکه چرا سینه هایتان را ماساژ می‌دهید، چند تکنیک مختلف برای ماساژ سینه وجود دارد.

اگر در زمان شیردهی ماساژ می‌دهید، این روش را دنبال کنید:

با یک سینه شروع کنید و چهار انگشت را در بالا و چهار انگشت را در پایین قرار دهید

به آرامی به صورت دایره‌ای ماساژ دهید

به طرفین سینه حرکت کنید و ماساژ را تکرار کنید

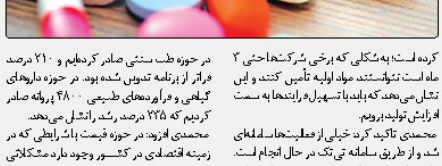
اگر به ماساژ سینه برای شیردهی علاقه دارید، بهتر است از مشاور شیردهی مشاوره و تکنیک مناسب بخواهید.

اگر برای سرطان درمان شده اید و سینه های خود را ماساژ می‌دهید تا وجود توده ها را بررسی کنید، مهم است که مراقب باشید. پرتودرمانی و جراحی، بافت سینه را آسیب پذیرتر می‌کند. یک ماساژ دهنده دارای مجوز که در زمینه ماساژ سینه و درمان سرطان آموزش دیده است می‌تواند به پشتیبانی شما در این مسیر کمک کند.

نتیجه

ماساژ سینه قواید زیادی دارد می‌تواند تنش را کاهش دهد، تورم را کاهش دهد و به شما کمک کند که بیشتر با بدن خود ارتباط داشته باشید.

رئیس سازمان غذا و دارو: تولید ۱۰۰ درصدی مکمل ها در کشور



تاکید دستجردی بر نقش بیمارستان‌های زنان در جوانی جمعیت

نظارت یکپارچه بر ۲۰ هزار موسسه پزشکی و درمانی

رژیم غذایی پرچرب و قند بر کیفیت خواب تاثیر می گذارد

خوراکی‌های طبیعی برای کاهش تعریق