گوناگون

تمامی کادر درمان تا دو هفته آینده واکسینه می‌شوند

رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران، با اشاره به ورود ۷۰۰ هزار دوز واکسن به کشور، گفت: ظرف دو هفته آینده تمامی کادر درمان واکسینه می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا: محمدرضا ظفرقندی در خصوص واکسیناسیون جامعه پزشکی، اظهار کرد: از دو ماه پیش مذاکرات را برای واکسیناسیون همکاران آغاز نمودیم و با توجه به کمبود واکسن و سایر مسائل، نهایتاً مقرر شد تا واکسن مورد نیاز کادر درمان بخش خصوصی، تهران و شهرستان‌ها در اختیار سازمان نظام پزشکی قرار گیرد تا هماهنگی‌های لازم برای واکسیناسیون جامعه پزشکی و حتی پرستاری انجام شود.

ظفرقندی افزود: ۷۰۰ هزار دوز واکسن آسترازنکای کره جنوبی وارد کشور شده که تا ۲ هفته آینده تمامی کادر درمان واکسینه خواهند شد و جای نگرانی نیست.

وی ادامه داد: به رغم هماهنگی‌های انجام شده؛ همواره موانعی در حوزه اجرا وجود دارد اما توزیع و واکسیناسیون همکاران طبق سهمیه‌های اختصاص یافته انجام خواهد شد.

التهاب سینوسی موجب تغییر در فعالیت مغز می‌شود

میلیون‌ها انسان مبتلا به سینوزیت مزمن نه تنها با گرفتگی بینی و سردرد دست و پنجه نرم می کنند بلکه معمولاً در تمرکزکردن مشکل دارند و دارای افسردگی و علائم دیگر مرتبط با مغز هم هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تحقیقات جدید محققان دانشگاه واشنگتن التهاب سینوس را با تغییراتی در فعالیت مغز، به ویژه با شبکه‌های عصبی که شناخت، درون نگری و واکنش به محرک‌های خارجی را تعدیل می کنند، مرتبط می‌داند.

دکتر آریا جعفری- سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: این اولین مطالعه است که التهاب مزمن سینوس را با یک تغییر عصب شناختی مرتبط می کند.

محققان در این مطالعه، داده‌های مربوط به مغز ۱۲۰۶ فرد بزرگسال در رده سنی ۲۲ تا ۳۵ را بررسی کردند. داده‌ها شامل اسکن مغز و اندازه گیری های شناختی و رفتاری بود.

یافته‌های محققان شامل موارد زیر بود:

-کاهش اتصال عملکردی در منطقه مرتبط با عملکرد ادراکی، حفظ توجه و حل مشکلات.

- افزایش اتصال عملکردی به دو گره در شبکه حالت پیش فرض که بر ارجاع به خود تأثیر می گذارد و در هنگام استراحت بیدار و فعال است.

کاهش ارتباط عملکردی در شبکه ای که در شناسایی و تلفیق محرک‌های بیرونی، ارتباطات و رفتار اجتماعی نقش دارد.

به گفته جعفری، میزان اختلاف فعالیت مغز در گروه مطالعه با شدت التهاب سینوسی مرتبط است.

محققان مشاهده کردند با وجود تغییرات فعالیت مغز، هیچ نقص قابل توجهی در آزمایش رفتاری و شناختی شرکت کنندگان در گروه مطالعه مشاهده نشد.

محققان بر لزوم تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

رژیم غذایی و ورزش در کودکی با اضطراب کمتر در بزرگسالی

طبق تحقیقات جدید ورزش و رژیم غذایی سالم در دوران کودکی منجر به بزرگسالانی با مغزهای بزرگ تر و میزان اضطراب کمتر می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، اگرچه رژیم غذایی سالم و ورزش به طور مداوم به عنوان راهایی برای ارتقا سلامت توصیه می‌شوند، اما این مطالعه برای اولین بار است که اثرات ترکیبی طولانی مدت و ترکیبی هر دو عامل را در هنگام تجربه در اوایل زندگی بررسی می کند.

محققان دانشگاه کالیفرنیا تشخیص دادند که ورزش در اوایل زندگی به طور کلی باعث کاهش رفتارهای اضطرابی در بزرگسالی می‌شود. همچنین منجر به افزایش توده عضلانی و مغزی بزرگسالان می‌شود. وقتی موش‌ها با رژیم‌های غذایی غنی از چربی و قند تغذیه می‌شوند، موش‌ها نه تنها چاق می‌شوند، بلکه به بزرگسالانی تبدیل می‌شوند که مصرف غذاهای ناسالم را نیز ترجیح می‌دهند.

محققان در این مطالعه موش‌های جوان را به چهار گروه تقسیم کردند: موش‌هایی که امکان ورزش داشتند، آنهایی که دسترسی به امکانات ورزشی نداشتند، آنهایی که رژیم غذایی سالم و استاندارد داشتند و موش‌هایی که رژیم غذایی غربی داشتند.

موش‌ها بلافاصله بعد از پایان دوره شیرخواری، رژیم غذایی خود را شروع کردند و به مدت سه هفته رژیم خود را ادامه دادند تا اینکه به بلوغ جنسی رسیدند. پس از هشت هفته دیگر، که طی آن تمام موش‌ها بدون چرخ ورزش و با رژیم غذایی سالم نگهداری شدند، محققان تجزیه و تحلیل رفتاری، اندازه گیری ظرفیت هوازی و سطح چندین هورمون مختلف را در آنها بررسی کردند.

یکی از موارد اندازه گیری شده، لپتین بود که توسط سلول‌های چربی تولید می‌شود. این ماده با افزایش مصرف انرژی و نشان دادن اینکه غذای کمتری لازم است، به کنترل وزن بدن کمک می کند. ورزش در اوایل زندگی، بدون توجه به نوع رژیم غذایی، سطح لپتین بزرگسالان و همچنین توده چربی را در موش‌های بالغ افزایش داد.

«تئودور گارلند»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: یافته های ما ممکن است برای درک اثرات احتمالی کاهش فعالیت و تغییرات رژیم غذایی مرتبط با چاقی مفید باشد.

بهترین عینک آفتابی

استاد چشم پزشکی گفت: بهترین عینک آفتابی عینکی است که اشعه ماورا بنفش را تا ۴۰۰ نانومتر جذب کند.

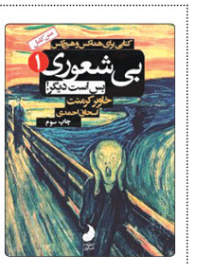
به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، محمود جبارونه- استاد چشم پزشکی در پاسخ به این پرسش که آیا عینک آفتابی باید مورد استفاده قرار گیرد؟ بیان کرد: عینک‌های آفتابی برای جوانان و سن بالاتر خوب است؛ چون مانع خوبی برای رسیدن اشعه‌های آفتاب که مضر هستند به چشم می‌شود.

وی ادامه داد: در ارتفاعات بلند، دریا و حضور در مناطقی که برف بارید چون باعث تابش و انعکاس اشعه خورشید می‌شود، باید مورد استفاده قرار گیرد.

این استاد چشم پزشکی متذکر شد: بهترین عینک آفتابی عینکی است که اشعه ماورا بنفش را تا ۴۰۰ نانومتر جذب کند.

جبارونه ابراز کرد: بهتر است از افرادی عینک آفتابی خریداری کنید که عینک را زیر دستگاه قرار دهند و میزان جذب نور خورشید را کنترل کنند؟ اگر به میزان لازم نشان نداد از خرید آن پرهیز کنند.

یک جرعه کتاب



بیشعوری
بس است دیگر! (جلد اول)
نویسنده: خاویر کرمنت
مترجم: اسحاق احمدی
انتشارات شیگون

پیام آشنا: خاویر کرمنت، نویسنده و پژوهشگر است و به سبب نگارش سه‌گانه « کتاب بیشعوری» به شهرت رسید. «بی‌شعوری بس است دیگر! کتابی برای همه‌کس و هیچ‌کس» (عنوان انگلیسی: **Asshole no more a self-help guide for recovering assholes– and their victims**) نخستین کتاب از این سه‌گانه است که در ایران با استقبال بسیاری رو به رو شده است.

درباره کتاب بیشعوری

خاویر کرمنت اعتقاد دارد بیشعوری یک بیماری و اعتیاد است، نه بداخلاقی و سوءرفتار؛ بر همین اساس نیز کتابی را تحت عنوان بیشعوری تالیف کرده و به معرفی بیشعوری اززوایای مختلف پرداخته است. درواقع او راهنمای عملی برای شناخت و درمان خطرناک‌ترین بیماری تاریخ بشریت را در اختیار مخاطب قرار داده است.

خاویر کرمنت می‌گوید: احتمالاً بارها در جامعه با افرادی برخورد کردهاید که برخلاف ظاهر موجه و موقعیت اجتماعی و فرهنگی عالی، آگاهانه به حقوق دیگران تجاوز می‌کنند! این افراد به نوعی بیماری به نام بیشعوری دچار هستند. متاسفانه این بیماری در دنیای معاصر به سرعت در حال رشد است. او اعتقاد دارد: بیشعوری حماقت نیست. بیشتر بیشعورها از هوش بالایی برخوردارند و همین هوش و معلومات و گاه موقعیت اجتماعی، آنها را به انسان‌های بیشعور تبدیل می‌کند.

کرمنت پس از آنکه شما را با این واقعیت دردناک جهان کنونی آشنا کرد؛ به دنبال راه حلی برای رفع آن می‌گردد. خاویر کرمنت می‌گوید: خودش تا چهل سالگی از عارضه بیشعوری رنج برده است؛ اما زمانی که این بیماری را در خود شناسایی کرد، به دنبال رفع آن برآمد؛ پس هیچ‌وقت برای داشتن زندگی سالم و آرام در نیست. او تاکید می‌کند: پس از اولین مراحل تشخیص و درمان، به‌سرعت همه چیز در اطرافتان تغییر می‌کند. جایگاه ارزشمندی در جامعه به‌دست می‌آورید و دیگران برای با شما بودن، از هم سبقت می‌گیرند.

معاون کل وزارت بهداشت:

۲۵ درصد مرگ‌های روزانه کشور بر اثر کرونا

معاون کل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: با مرگ روزانه ۲۵۰ نفر بر اثر کرونا، حدود ۲۵ درصد کل مرگ‌های کشور ناشی از این ویروس است. در اقناع لایه‌هایی از جامعه برای رعایت اصول بهداشتی موفق نبوده‌ایم. از سازمان‌های مردمی می خواهیم در پویش ملی اطلاع‌رسانی مقابله با کرونا همکاری کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، ایرج حریرچی روز دوشنبه در نشست پویش اطلاع رسانی مقابله با کرونا در ارتباط آنلاین با سازمانهای اقتصادی فعال در حوزه اطلاع رسانی کرونا افزود: اکنون نگران موج چهارم کرونا هستیم. پیش بینی این است که وضعیت بدتر می شود. فوتی بالای ۲۰۰ نفر ناشی از کرونا را اکنون داریم. در حالت عادی حدود هزار نفر روزانه در کشور فوتی داریم، در واقع ۲۵۰ فوتی کرونا یعنی ۲۵ درصد کل فوتی های کشور و این نوع کمی نیست. وی افزود: اینکه وزیر بهداشت می گوید تعداد کشته ها بیشتر می شود حتی ممکن است از پایین که بالای ۴۰۰ فوتی رسیدیم هم بدتر شود همه این افراد خواهر برادر، پدر، مادر و همسر یک نفر هستند، وقتی جان کسی از بین می رود همه ما مورد سوال قرار می گیریم؛ نیاز هست مردم را متقاعد کنیم که همکاری کنند. در لایه هایی از مردم موفق بودیم اما در لایه هایی از مردم یا به علت نیازهای اقتصادی یا مشکل انتقال مفهوم و مشکل ایجاد باور نتوانستیم مردم را قانع کنیم. معاون کل وزارت بهداشت گفت: در شرایطی که اسفند و عماه دوم سال ۹۹، تعطیلی فعالیت حضوری دانش آموزان، معلمان، دانشجویان، استادان، منع تردد شبانه، شهرهای قرمز، محدودیت های سفر و تعطیلی های برخی ادارات را داشتیم اما کاهش تردد مردم حدود چهار درصد نسبت به قبل از کرونا بود در واقع اتفاق خاصی نیفتاده است مردم به کوه و جنگ و خانه های هم رفته اند در واقع ۲۵ درصد مردم خوب عمل می کنند یک تعدادی بدتر از قبل رفتار می کنند. وی افزود: درخواست تقاضامندانه ما این است به طریقی روشن تر و با بیانی هنری تر و مردم پسندتر مفاهیم پیشگیری از کرونا را به مردم انتقال دهیم. عملیات اطلاع رسانی در قالب پویش یکپارچه اطلاع رسانی سراسری برای غلبه بر کرونا اجرا می شود. با اقداماتی که در این شرایط سخت انجام می شود در پایان پساکرونا برای سازمانهایی که در این زمینه همکاری می کنند، این اقدامات حتی از تبلیغات مستقیم مفیدتر است و پس از کرونا نیز برای این سازمانها منافع دارد. حریرچی گفت: سلامت مردم اعم از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی بیش از همه موثر از عوامل اجتماعی و اقتصادی مثل درآمد، توزیع مناسب درآمد، میزان اشتغال و بهره مندی مردم از مسکن و تفریح مناسب، مردم تاثیر دارد و بی راه است که فکر کنیم همه مسائل بهداشت و درمان کشور را با خدمات سلامت و اقدامات وزارت بهداشت و دولت می توان رفع کرد.

وی ادامه داد: هر حوزه باید کار خود را انجام دهد، افزایش سرانه ملی هر کشور با افزایش سواد زنان هر کشور رابطه مستقیم و افزایش طول عمر و کیفیت زندگی و عدم بیماری افراد یک جامعه ارتباط دارد، در دوره کرونا، این مسائل تشدید شده. هنگام بروز کرونا هیچ یک از جوامع آمادگی مقابله با کرونا را نداشتند. در این میان انسجام مدیریتی، دسترسی به منابع، سرمایه اجتماعی و میزان اعتماد اجتماعی بین دولت و مردم تعیین کننده اصلی در موفقیت مقابله با کرونا است. معاون کل وزارت بهداشت گفت: اکنون نحوه مدیریت کرونا و میزان مرگ و میر و کاهش تاثیرات آن در زندگی روزمره به عنوان عامل سنجش کارایی و توسعه اجتماعی کشورهاست که با این معیارها سنجیده می شود. در این بین سازمانهایی که توانسته اند با وجود مشکلات مردم، در این زمینه فعال باشند از جایگاه ویژه ای برخوردار هستند. وی گفت: به تعبیر دیگر، تبعات کرونا شاید از پیامدهای جنگ جهانی اول و دوم، بحران های اقتصادی بیشتر باشد زیرا تعداد کشته‌های یک ماه پیش آمریکا از مجموع کشته های دو جنگ جهانی اول و دوم، جنگ ویتنام و حادثه ۱۱ سپتامبر بیشتر بوده است. کشوری که اگر در یک گوشه دنیا وقتی یک سرباز کشته شود لشگرکشی چند ۱۰ میلیارد دلاری انجام می دهد تا آن فوت جبران شود، این چنین گرفتار شده است.

محض اطلاع

"نزاع" بیش از ۹۴ هزار تن را ۹۹ به مراکز پزشکی قانونی تهران کشاند

مدیرکل پزشکی قانونی استان تهران گفت: ۹۴هزار و ۸۵۳نفر در سال گذشته، به دلیل آسیب‌های ناشی از نزاع به مراکز پزشکی قانونی استان تهران مراجعه کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبرنگاران پویا، دکتر مهدی فروزش با اشاره به آمار مراجعان ناشی از نزاع به مراکز پزشکی قانونی استان تهران در سال گذشته اظهار کرد: در سال ۱۳۹۹، ۹۴هزار و ۸۵۳ نفر به دلیل آسیب‌های ناشی از نزاع به مراکز پزشکی قانونی استان تهران مراجعه کردند.

مدیرکل پزشکی قانونی استان تهران افزود: این تعداد در مقایسه با سال ۹۸ با تعداد مراجعین ۱۰۰هزار و ۸۷۷ نفر، ۶درصد کاهش یافته است. به گفته وی، از کل مراجعین به دلیل آسیب‌های ناشی از نزاع در سال گذشته، ۶۱هزار و ۲۰۰نفر مرد و ۳۳هزار و ۶۵۳ نفر زن بوده‌اند.

کمبود معلم از سال ۱۴۰۳ کمتر می‌شود

معاون حقوقی و امور مجلس وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه کمبود معلم از سال ۱۴۰۳ کاهش می‌یابد گفت: از این به بعد استخدام معلم فقط براساس استانداردهای شورای عالی انقلاب فرهنگی خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، قاسم احمدی لاشکی در پاسخ به این پرسش که آیا آیین‌نامه جذب و ساماندهی نیروی انسانی آموزش و پرورش که بر اساس مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی باید تدوین می‌شد و گواهی صلاحیت معلمی و نسبت دانش‌آموز به کارکنان آموزشی جزو آن بود، تدوین شده است؟ اظهار کرد این آیین‌نامه در دست بررسی و بخشی از آن انجام شده است، پس از این و بعد از اینکه قانون آخر الحق تبصره ۱۰ ماده ۱۷ اجرایی شد و حدود ۸۸ هزار نفر استخدام شدند که هم اکنون ۵۵ هزار نفر را ساماندهی کرده و مابقی را نیز ساماندهی خواهیم کرد. لزاماً براساس آیین‌نامه و استانداردهای شورای عالی انقلاب فرهنگی، معلمان جذب می‌شوند؛ این آیین‌نامه هنوز نهایی نشده و در مراحل پایانی است.

دریافت ۱۰۲ هزار ردیف برای استخدام معلم در سال ۹۹

وی درباره کمبود نیروی انسانی در آموزش و پرورش عنوان کرد: تا سال ۱۴۰۲ دچار مشکلات جدی نیروی انسانی هستیم و پس از آن جمعیت دانش‌آموزان کاهش پیدا می‌کند بنابراین هم‌اکنون دنبال راهکارهایی هستیم تا بتوانیم برای این چند سال برنامه‌ریزی داشته باشیم. سال ۱۳۹۹ بیش از ۱۰۲ هزار ردیف استخدامی دریافت کردیم اما زمانی بود که سالی سه هزار ردیف استخدامی می‌دادند، بنابراین این جزو افتخارات آموزش و پرورش است که این تعداد ردیف دریافت کرده است تا جذب نیروهای جدالتدریس، خرید خدمات و... را به حداقل برسانیم.

کمبود معلم از سال ۱۴۰۳ کمتر می‌شود

احمدی لاشکی متذکر شد: از سال ۱۴۰۳ به بعد می‌توانیم با عددهای پایین‌تر سالانه جذب نیرو داشته باشیم البته دانشگاه فرهنگیان هیچ وقت نباید تعطیل شود و جذب نیرو از طریق این دانشگاه باشد. معاون حقوقی و امور مجلس وزارت آموزش و پرورش در پاسخ به اینکه آیین‌نامه مشارکت سایر دانشگاه‌ها در تربیت معلم برای ارائه به شورای عالی انقلاب فرهنگی تدوین شده است، عنوان کرد: مابقه ۲۸ را مطابق اساسنامه دانشگاه فرهنگیان داریم که براساس آن می‌توانیم از تمام دانشگاه‌های کشور در رشته‌های مورد نیاز با برگزاری آزمون استخدامی جذب نیرو داشته باشیم؛ مثل ۲۰۰۹ هزار جذب دانشجو معلم تعهد خدمت در دانشگاه فرهنگیان داشتیم و ۲۷ هزار و ۳۰۰ فارغ‌التحصیل سایر دانشگاه‌ها را بر اساس آزمون استخدامی جذب کردیم که عدد قابل توجهی است و جذب به این روش تعطیل نخواهد شد. بر اساس این گزارش، پیش از این در تاریخ ۹ آذر ۹۹، حسن روحانی، رئیس شورای عالی انقلاب فرهنگی، مصوبه جلسه ۸۳۴ شورای عالی انقلاب فرهنگی مورخ ۲۷ آبان ۱۳۹۹ با عنوان ماده واحده «نحوه جذب، منابع انسانی در مشاغل آموزشی و تربیتی وزارت آموزش و پرورش» را به هیات وزیران، وزارت آموزش و پرورش و سازمان اداری و استخدامی کشور ابلاغ کرد. این ماده واحده به هیات وزیران، وزارت آموزش و پرورش و سازمان اداری و استخدامی با ۶ تبصره ابلاغ شده است که بر اساس آن وزارت آموزش و پرورش مکلف است به استناد سیاست‌های کلی تحول در نظام آموزش و پرورش (ابلاغی مقام معظم رهبری) منابع انسانی مورد نیاز خود در مشاغل آموزشی و تربیتی را در چارچوب شایستگی‌های مندرج در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و بر اساس شرایط و ضوابط مصوب شورای عالی آموزش و پرورش صرفاً از طریق دانشگاه فرهنگیان و دانشگاه تربیت دبیر فنی شهید رجایی تأمین کند و هر گونه استخدام خارج از این طریق ممنوع است. در تبصره ۱ این ماده واحده آمده است: دانشگاه‌های فرهنگیان و تربیت دبیر فنی شهید رجایی علاوه بر جذب دانشجو معلم و هنرآموز موضوع ماده ۸ و ۱۰ اساسنامه دانشگاه فرهنگیان و ماده ۱ اساسنامه دانشگاه تربیت دبیر فنی شهید رجایی، می‌توانند از ظرفیت علمی سایر دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی و حوزه‌های علمیه برای تربیت نیروهای آموزشی و تربیتی مورد نیاز استفاده کنند. ضوابط و مقررات مربوط به این تبصره، ظرف مدت سه ماه با پیشنهاد توسط شورای عالی آموزش و پرورش به تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی می‌رسد. همچنین در تبصره ۵ این ماده واحده تأکید شده است که شرط اشتغال به حرفه معلمی در تمام مدارس (اعم از دولتی و غیر دولتی)، دارا بودن «گواهینامه صلاحیت معلمی» به عنوان مستند رسمی احراز توانایی یک فرد برای ایفای نقش معلمی خواهد بود.

بدانیم

عوامل فرسایش مینای دندان و راه‌های پیشگیری

مینای دندان پوشش خارجی دندان هاست و از آنجایی که ۹۶ درصد از ترکیب مینای دندان را مواد معدنی تشکیل می دهند، لذا سخت ترین ماده در بدن محسوب می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، با این حال، برخی از افراد دندان هایی دارند که ممکن است مینای آن ضعیف تر یا "نرم" باشد. برخی ها که دندان‌ها از میزان کافی مینای دندان برخوردار نباشند یا مینای دندان ضعیف باشند، می توانند در معرض آسیب و پوسیدگی قرار گیرند.

اصطلاح دندان ضعیف یا نرم به چه معناست؟

دندان از چهار لایه بافت دندانی تشکیل شده است که شامل مینا، عاج، سیمنتوم و مغز دندان یا پالپ می شود. اغلب زمانیکه شخص دندان های خود را با ویژگی نرم و ضعیف بودن می داند به وجود مشکل در قسمت مینای دندان اشاره دارد. از آنجایی که مینای دندان سخت ترین قسمت دندان است در صورت آسیب دیدگی، لایه های داخلی نرم تر قابل تشخیص است. اگر آسیب زیاد باشد ممکن است نرم ترین و داخلی ترین لایه یا همان پالپ دندان هم در معرض آسیب قرار گیرد. این شرایط موجب درد و حساسیت دندان به ویژه هنگام قرار گرفتن در معرض گرما و سرما می شود و دندانپزشک دندان فرد را ضعیف و نازک توصیف می کند که دلیل آن کمبود بخش حفاظتی مینای دندان است.

چه شرایطی می تواند موجب ضعیف شدن دندان شود؟

-فرسایش مینا: زمانیکه مینای دندان آسیب ببیند به خودی خود ترمیم نمی شود.

-کاهش مینرالیزاسیون مینا: این شرایط زمانی اتفاق می افتد که فرایند ابعاد مینای دندان در بدن مختل شود.

-هیپوپلازی مینا: هیپوپلازی مینا زمانی رخ می دهد که دندان های فرد دارای نقص مینای دندان باشد.

-آملوژنزس ایمپرفکتا: این اختلال نادر بر تشکیل مینای دندان تاثیر می گذارد. این عارضه می تواند باعث ناهنجاری های قابل توجه دندان ها از جمله ایجاد حفره و تغییر رنگ شود.

-دندان های حساس: اگرچه اصطلاح "حساس بودن دندان" همیشه دقیق نیست اما برخی افراد ممکن است حساسیت دندان خود را از ضعیف و نرم بودن آن بدانند. همچنین فاکتورهای خارجی دیگری وجود دارند که موجب ضعیف شدن دندان و مینای دندان می شوند.

دندان قروچه وارد شدن ضربه به دندان، استفاده از مسواک نامناسب و فلاکس اسید معده از جمله این موارد است.

چگونه می توان از بروز چنین مشکلاتی پیشگیری کرد؟

اگرچه نمی توان از بروز برخی اختلالات که ممکن است باعث نرمی و ضعیف شدن دندان شود جلوگیری کرد اما می توان برای جلوگیری از پوسیدگی دندان اقداماتی انجام داد:

-روزانه دو بار مسواک بزنید

-میوه‌ها و سبزیجات مختلف و محصولات لبنی کم چربی را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

-حداقل دو بار در سال به دندانپزشک مراجعه کنید.

-از مصرف نوشیدنی‌های حاوی مواد قندی پرهیز کنید.

تازه های سلامت

ارتباط معکوس فعالیت بدنی شغلی با خطر ابتلا به بیماری قلبی و عروقی

نتایج تحقیقات گسترده نشان می‌دهد که فعالیت‌های بدنی اوقات فراغت و فعالیت‌های بدنی شغلی ارتباط معکوس و مستقلی با خطر بیماری‌های قلبی عروقی و طول عمر دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، پروفسور آندریاس هولتزمن از مرکز تحقیقات ملی محیط کار کپنهاگ، دانمارک گفت: «ما در تجزیه‌وتحلیل خود چندین عامل را برای شناسایی این روابط تنظیم کردیم اما نتایج نشان می دهد، این روابط با سبک زندگی، شرایط بهداشتی یا وضعیت اقتصادی اجتماعی توضیح داده نشده‌اند.» سازمان بهداشت جهانی (WHO)، در هنگام تفریح و کار برای بهبود سلامتی فعالیت های بدنی را توصیه می کند. مطالعات قبلی حاکی از آن است که فعالیت شغلی به افزایش خطر بیماری قلبی و مرگ‌ومیر مربوط است. اما این مطالعات بسیار اندک هستند و نمی‌توان به‌طور کامل توضیح داد که علت آن کار دستی، سبک زندگی نامناسب یا وضعیت اجتماعی - اقتصادی پایین (به عنوان مثال سطح تحصیلات پایین) کارگران بوده است.

این مطالعه شامل ۱۰۴ هزار و ۴۶ زن و مرد ۲۰ تا ۱۰۰ ساله از مطالعه عمومی جمعیت کپنهاگ با اندازه‌گیری‌های پایه در سال‌های ۲۰۰۳-۲۰۱۴ بود. شرکت کنندگان پرسشنامه‌های مربوط به فعالیت در اوقات فراغت و اشتغال را تکمیل کردند و هر یک از فعالیت‌ها به‌عنوان فعالیت کم، متوسط، زیاد یا بسیار زیاد طبقه‌بندی شدند. طی یک پیگیری متوسط ۱۰ ساله، ۹۸۴۶ (۹.۵ درصد) مرگ به هر دلیلی و ۷۹۱۳ (۷.۶ درصد) مرگ به دلیل مشکلات قلبی عروقی مضر اصلی (MACE)، به‌عنوان سکته قلبی کشنده و غیر کشنده، سکته مغزی کشنده و غیر کشنده و مرگ عروق کرونری) وجود داشت. در مقایسه با فعالیت بدنی کم در اوقات فراغت، پس از تطبیق سن، جنس، سبک زندگی، سلامتی و تحصیلات، به ترتیب فعالیت متوسط با ۲۶ درصد، فعالیت زیاد با ۴۱ درصد و فعالیت بسیار زیاد با ۴۰ درصد کاهش خطر مرگ زودرس همراه بود. در مقابل، در مقایسه با فعالیت کاری کم، فعالیت زیاد و بسیار زیاد به ترتیب با ۱۳ درصد و ۲۷ درصد موجب افزایش خطر مرگ شده بود. به همین ترتیب، در مقایسه با فعالیت کم اوقات فراغت، به ترتیب سطح متوسط با ۱۴ درصد، سطح زیاد با ۲۳ درصد و سطح بسیار زیاد فعالیت اوقات فراغت با ۱۵ درصد کاهش خطر حوادث قلبی عروقی مضر اصلی همراه بود. در مقایسه با فعالیت کم کاری، سطح بالا و بسیار بالا به ترتیب با ۱۵ درصد و ۳۵ درصد افزایش خطر حوادث قلبی عروقی مضر اصلی همراه بود.

پروفسور هولتزمن گفت: «بسیاری از افرادی که مشاغل دستی دارند، معتقدند که با فعالیت بدنی در محل کارشان سالم و آماده هستند به همین دلیل وقتی به خانه می آیند، استراحت می کنند. متاسفانه، نتایج ما نشان می دهد که چنین نیست و اگرچه این کارگران می توانند از فعالیت بدنی اوقات فراغت بهره‌مند شوند، اما پس از ۱۰ هزار قدم راه رفتن هنگام تمیز کاری یا هفت ساعت ایستادن در یک خط تولید احساس خستگی می کنند و این احساس خستگی مانعی برای فعالیت بدنی است.» در حالی که این مطالعه دلایل وجود انجمن‌های مخالف برای فعالیت‌های بدنی شغلی و اوقات فراغت را بررسی نکرد، پروفسور هولتزمن بیان کرد: ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع یا بالا بردن میزان قلب و بهبود آمادگی قلبی تنفسی، برای سلامتی مفید است. در حالی که فعالیت کاری اغلب ضربان قلب را برای بهبود آمادگی جسمانی به اندازه کافی افزایش نمی دهد. علاوه بر این، کاری که شامل بلند کردن بار برای چند ساعت در روز می شود، فشار خون را برای ساعت‌ها افزایش می دهد و این مورد با خطر ابتلا به بیماری قلبی مرتبط است. در حالی که فعالیت بدنی شدید کوتاهمدت در اوقات فراغت، فشار خون را فقط برای مدت کوتاهی افزایش می دهد. تصور پروفسور هولتزمن این است که فعالیت شغلی دوباره سازماندهی شود تا از جنبه‌های مفید ورزش اوقات فراغت تقلید کند. چندین روش آزمایشی مانند چرخش بین ایستگاه‌های کاری در یک خط تولید به گونه‌ای انجام شود که کارکنان یک ترکیب بالا از نشستن، ایستادن و بلند کردن را هنگام شیفت انجام دهند. همچنین کارکنان مراقبت از کودکان به جای مشاهده آنان با کودکان بازی کنند تا هم ضربان قلب آنان بالا برود و هم آمادگی جسمانی را افزایش دهند. وی اظهار کرد: «ما برای مدتی کردن کارها، برای دادن زمان بهبودی یا افزایش ضربان قلب تلاش می کنیم تا این موارد از نظر سلامتی و آمادگی جسمانی سودمند باشند.» هولتزمن در ادامه افزود: «جوامع نیاز به بزرگسالانی با سلامتی و آمادگی جسمانی کافی دارند تا با زمان افزایش سن بازنشستگی بتوانند مدت بیشتری کار کنند. ما باید راههایی پیدا کنیم که کار فعال را برای سلامتی سودمند کند.»

نتایج این تحقیق در نشریه European Heart، یکی از نشریه‌های انجمن قلب اروپا (ESC) منتشر شده است.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است. امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸