info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۸۲
چهارشنبه / ۲۵ آبان / ۱۴۰۱
۲۱ / ربیع الثانی / ۱۴۴۴
16 / November / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان کد بنه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سرنبیجا: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸ - ۳۲۵۳۴۴۲۳ - ۰۲۶ - فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارز بابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۲
چاپ: کارگر

فردوسی

امروز با حافظ

صوفی از پرتو می راز نهانی دانست
گوهر هر کس از این لعل، توانی دانست
قدر مجموعه گل مرغ سحر داند و بس
کهٔ نه هر کو ورقی خواند، معانی دانست

سیف فرغانی

گر بیاد روی گلرنگ تو درخاکم نهند
تا بحشر از تربت من لاله گون روید گیا

سیف فرغانی

اذان کرج

اذان صبح: ۰۵:۱۶ | طلوع آفتاب: ۰۶:۴۳ | اذان ظهر: ۱۱:۵۱ | غروب آفتاب: ۱۶:۵۷ | اذان مغرب: ۱۷:۱۷

برگه

اغلب شکست‌های زندگی برای افرادی رخ داده که موقع تسلیم شدن نمی‌دانستند چقدر به موفقیت نزدیک شده‌اند.

توماس ادیسون

نکته

چطور فرایند پیر شدن را به تأخیر بیندازیم؟

پیر شدن و بروز علائم و نشانه‌های سالمندی در همه ما امری اجتناب‌ناپذیر است. ما در یک نقطه‌ای از زندگی آن را تجربه خواهیم کرد. با بالا رفتن سن، این نشانه‌ها در بخش‌هایی از اعضای بدن خیلی زودتر خود را نشان می‌دهد. اما تغییر سبک زندگی می‌تواند روند پیر شدن در این اعضا را به تأخیر بیندازد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا؛ با افزایش سن، به دلیل تغییرات در سلول‌ها، شکل بدن به‌طور طبیعی تغییر می‌کند و این تغییرات منجر به تغییر در عملکرد و ظاهر می‌شود. بنابراین، عملکرد و ظاهر بدن تا حد زیادی به عملکرد سلول‌های درون بستگی دارد. در برخی از اندام‌ها سلول‌هایی می‌روند و جایگزین نمی‌شوند؛ بنابراین تعداد سلول‌ها کاهش می‌یابد. به‌طور مثال، تعداد سلول‌های بیضه‌ها، تخمدان‌ها، کبد و کلیه‌ها با افزایش سن به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. وقتی تعداد سلول‌ها خیلی کم می‌شود، بخش‌هایی از اعضای بدن نمی‌توانند به‌طور طبیعی کار کند. البته تغییرات در سلول‌ها در سنین جوانی هم اتفاق می‌افتد اما بدن، در جوانی می‌تواند به‌صادگی بسیاری از این تغییرات را ترمیم کند یا ذخایر کافی برای جبران آن‌ها داشته باشد. اما توانایی مقابله با این آسیب‌ها، با افزایش سن کاهش می‌یابد و نشانه‌های پیری در برخی از اعضای بدن به‌سرعت نمایان می‌شود.

ضعف عضلانی، اولین نشانه سالمندی

با افزایش سن، استخوان‌ها از نظر اندازه و تراکم کوچک می‌شوند و این مسئله، آن‌ها را مستعد شکستگی می‌کند. همچنین ماهیچه‌ها به‌طور کلی قدرت، استقامت و انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند - عواملی که می‌توانند بر هماهنگی، ثبات و تعادل بدن تأثیر بگذارند. با تغییر در استخوان، مفاصل و ماهیچه‌ها، قد نیز ممکن است کاهش یابد. افراد معمولا بعد از ۳۰ سالگی، هر ۱۰ سال تقریباً حدود یک سانتی‌متر از قدشان را از دست می‌دهند. کاهش قد پس از ۷۰ سالگی حتی سریع‌تر است و ممکن است به ۲.۵ تا ۷.۵ سانتی‌متر هم برسد. برای جلوگیری از کاهش قد و ارتقای سلامت استخوان، مفاصل و عضلات توصیه می‌شود:

-مقادیر کافی کلسیم دریافت کنید: آکادمی ملی علوم، مهندسی و پزشکی آمریکا (NAS) روزانه حداقل ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم را برای بزرگسالان توصیه می‌کند. این توصیه برای زنان ۵۱ سال و بالاتر و مردان ۷۱ سال و بالاتر به ۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز افزایش می‌یابد. منابع غذایی دارای کلسیم شامل لبنیات، کلم بروکلی، کلم پیچ و ماهی سالمون است.

-مقدار کافی ویتامین D دریافت کنید: مصرف روزانه توصیه‌شده ویتامین D برای بزرگسالان تا سن ۷۰ سال ۶۰۰ واحد و برای بزرگسالان بالای ۷۰ سال ۸۰۰ واحد است. بسیاری از افراد مقادیر کافی ویتامین D را از نور خورشید دریافت می‌کنند. منابع دیگر عبارتند از ماهی قزل آلا، تخم‌مرغ، شیر غنی‌شده یا ویتامین D و مکمل‌های ویتامین D. -فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید: ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، آهسته دویدن، تنیس، بالا رفتن از پله‌ها و تمرینات وزنه‌برداری می‌تواند به شما کمک کند تا استخوان‌هایتان را قوی کنید.

اثرات جزئی افزایش سن بر حافظه

افزایش سن، اثرات جزئی بر حافظه دارد؛ مثلاً افراد مسن سالم و فاقد بیماری آلزایمر ممکن است نام‌ها یا کلمات آشنا را فراموش کنند اما به منظور ارتقای سلامت روشناختی توصیه می‌شود. فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. فعالیت بدنی باعث افزایش جریان خون به کل بدن از جمله مغز می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که ورزش منظم به عملکرد بهتر مغز مرتبط است. لسترس و افسردگی را کاهش می‌دهد - عواملی که بر حافظه تأثیر می‌گذارد. از نظر ذهنی فعال بمانید. فعال ماندن ذهنی می‌تواند به تقویت حافظه کمک کند. با کتاب خواندن، انجام بازی‌های فکری و یادگیری یک فعالیت مثل سفالگری، نقاشی و... حافظه خود را فعال نگه دارید.

افزایش سن بر عدسی چشم، تأثیر می‌گذارد

در طول ۴۰ سالگی، دیدن اجسام نزدیکتر از حدود ۶۰ سانتی‌متر دشوار می‌شود. این تغییر در بینایی، به دلیل سفت شدن عدسی چشم اتفاق می‌افتد. با افزایش سن، دید در نور کم دشوارتر می‌شود؛ به‌طوری که افراد ۶۰ ساله اغلب برای خواندن، ۳ برابر بیشتر از افراد ۲۰ ساله به نور نیاز دارند اما برای جلوگیری از مشکلات چشمی در سنین بالا، لازم است به‌طور منظم معاینات چشمی انجام دهید و به توصیه‌های پزشک عمل نمایید. به‌منظور محافظت از چشم در برابر نور خورشید، حتماً از عینک آفتابی یا کلاه نقابدار استفاده کنید.

ظهور جین و جروک در میانسالی

با افزایش سن، پوست شما نازک می‌شود، خاصیت ارتجاعی کمتری پیدا می‌کند، شکننده‌تر می‌شود و بافت چربی زیر پوست کاهش می‌یابد. کاهش تولید ورم‌های طبیعی ممکن است پوست را خشک‌تر کرده و در نتیجه، منجر به چین و چروک در پوست شود. اما برای به تأخیر انداختن پیری پوست کافی است با استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده و کرم ضد آفتاب از پوست خود محافظت کنید. ترک دخانیات از موارد مهم دیگری است که باید مورد توجه قرار بگیرد زیرا سیگار به خودی خود باعث آسیب‌های پوستی مانند چین و چروک می‌شود.

تغییرات وابسته به سن در سیستم قلبی عروقی

با افزایش سن، شایع‌ترین تغییری که در سیستم قلب و عروق اتفاق می‌افتد، سفت شدن رگ‌های خونی و شریان‌ها است که باعث می‌شود قلب برای پمپ‌ژ خون از طریق آن سخت‌تر کار کند. همچنین تغییر ضربان قلب، از دیگر تغییراتی است که در سن پیری شایع است. آن خواهیم بود؛ به‌طوری که ضربان قلب در حالت استراحت تقریباً ثابت می‌ماند اما در طول فعالیت بلافاده قابل افزایش نمی‌یابد. این تغییرات خطر ابتلا به فشار خون بالا و سایر مشکلات قلبی عروقی را افزایش می‌دهد؛ برای ارتقای سلامت قلب در سنین پیری لازم است: فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. پیاده‌روی شنا یا سایر فعالیت‌های بدنی متوسط و منظم می‌تواند به حفظ وزن سالم و کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند. رژیم غذایی سالم داشته باشید. سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، غذاهای پر فیبر و منابع پروتئین کم‌چربی مانند ماهی را انتخاب کنید. غذاهای حاوی چربی اشباع‌شده و نمک را محدود کنید. سیگار نکشید. سیگار به سفت شدن رگ‌ها و افزایش فشار خون و ضربان قلب کمک می‌کند. استرس را مدیریت کنید. استرس می‌تواند بر قلب تأثیر بگذارد و لذا با انجام اقداماتی مانند مدیتیشن، ورزش یا گفتار درمانی استرس را کاهش دهید. بخوابید کافی بخوابید. خواب با کیفیت نقش مهمی در بهبود و ترمیم قلب و عروق خونی دارد. هفت تا نه ساعت خواب در شب را هدف گذاری کنید.

گزارش روز

خبرهای بد با روح و روان ما چه می‌کند؟

گاهی ندانستن بهتر است!

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، چند سالی می‌شود که نحوه دریافت اخبار، متفاوت شده است. سال‌ها از زمانی که مردم تنها اخبار مختلف را از طریق تلویزیون دریافت می‌کردند گذشته و حالا شبکه‌های مختلف مجازی، سایت‌ها و خبرگزاری‌های رسمی و غیررسمی تلاش می‌کنند تا خبر خود را برای نانهای هم که شده، زودتر منتشر کنند؛ اما در این میان ما نیز دست از جست‌وجوی اخبار برنمی‌داریم و انگار یک نیاز درونی ما را به رصد لحظه‌ای اخبار می‌کشاند. غافل از این‌که لحن بسیاری از این اخبار احساسی و تکان‌دهنده است و می‌تواند سلامت روان ما را در درازمدت دچار آسیب کند.

اصولا وقتی خبری با تیتر جنجالی‌تر منتشر می‌شود توجه بیشتری را نیز به خود جلب می‌کند و به‌همین دلیل اخبار حوادث و اخبار منفی می‌توانند تیترهای پرمخاطبی نیز داشته باشند؛ اما مخاطب غافل از این است که دریافت زیاد این نوع اخبار، چه به‌صورت فعال و چه غیرفعال، می‌تواند بسیار سمی باشد و آنچه می‌شنود بر سلامت روان او تأثیر می‌گذارد.

گاهی ندانستن اخبار از دانستن آن بهتر است

همیشه مرز باریکی بین آگاهی و آسیب‌روانی وجود دارد. این موضوعی است که امیرحسین جلالی، روانپزشک و استادیار گروه روانپزشکی دانشگاه علوم‌پزشکی تهران بر آن تأکید دارد. او بر این باور است که حتما ناآگاهی می‌تواند برای فرد زیان‌آور باشد اما در کنار آن وقتی میل پیدا می‌کنیم که اخبار مختلف را از منابع متفاوت رصد و پیگیری و اخبار منفی را دنبال کنیم، دچار مشکل می‌شویم. دلیل آن هم کاملا مشخص است زیرا ظرفیت سیستم روانی ما

بسیار محدود بوده و تاب این همه بار را نخواهد داشت. او می‌گوید: «بطور مثال اگر بار زیادی روی سیستم برقی بیاید دستگاهی که از آن استفاده می‌شود نمی‌تواند این حجم بار را تحمل کند و بطور حتم آن دستگاه برقی از کار می‌افتد. زیرا این حجم از جریان الکتریسیته را این سیم یا دستگاه نمی‌تواند تحمل کند.»

جلالی تأکید می‌کند که سیستم روانی ما نیز به همین صورت است و بنابراین بی‌تردید می‌توان گفت اخبار منفی و بد، نقش این بار زیاد برای سیستم روانی ما را ایفا می‌کند و می‌توان به‌طور حتم تاثیر مستقیم روی اختلال در این سیستم را بازی و امنیت روانی ما را مخدوش یا دچار آسیب کند.

ترشح هورمون استرس با اخبار بد

این روانپزشک توضیح می‌دهد: «اخبار بد می‌تواند هورمون لسترس را در بدن ترشح کند و این هورمون احتمال بیماری‌های قلبی و سکته را در فرد افزایش می‌دهد. از سوی دیگر می‌تواند ذهن را به‌هم‌بریزد و قدرت یادگیری را کاهش دهد.»

تعامل ذاتی به شنیدن اخبار بد

گروهی از روانپزشکان نیز بر این باورند یکی از دلایلی که ما به شنیدن اخبار منفی تمایل داریم، این است که این اخبار برای ما ماهیت تکاملی دارند و ما به گمان خودمان بر این تصور هستیم که دانستن این اخبار می‌تواند ما را از آسیب حفظ کند. این ماجرا را ما از اجدادمان به ارث برده‌ایم زیرا دانستن اخبار آنها را از خطر مصون می‌داشت.

خواندن اخبار محدود شود

جلالی تاکید می‌کند: «برخی چیزها برای ما قابل مدیریت است و برخی از اطلاعات قابل مدیریت نیست اما نکته‌ای که در اینجا مهم به نظر می‌رسد، این است که باید دریافت اخبار و اطلاعات را به زمان خاصی در روز محدود کرد. به این معنا که باید برای خود زمان بگذاریم و در زمان محدود برخی از اخبار را رصد کنیم. به این روش ما در دریای اخبار متفاوت غرق نمی‌شویم. منابع اطلاعاتی نیز بسیار اهمیت دارد و یکی از راه‌حل‌هایی که می‌توانیم بکار اخبار بد را کاهش دهیم این است که تنها چند خبر و کلالی را که از اخبار منتشرشده در آن اطمینان داریم، رصد کنیم.»

جلالی با اشاره به این‌که در بسیاری از موارد دهها کانال و مرجع خبری در دسترس افراد قرار می‌گیرد، ادامه می‌دهد: «راه درست این است که این کانال‌ها محدود شده و اخبار تنها از چند کانال دنبال شود، زیرا همه اخباری که در کانال‌های متفاوت به چاپ می‌رسند، اخبار درست نیستند و تعدد اخبار سبب می‌شود فرد گاهی توان تشخیص خبر فیک و صحیح را نداشته باشد و این بار فشار روانی را بیشتر می‌کند.»

مفری برای کاهش اضطراب

این روانپزشک به این نکته اشاره می‌کند که این ماجرا از بعد دیگر هم قابل بررسی است و نباید از آن غفلت کرد و در توضیح آن تصریح می‌کند: «از سوی دیگر باید توجه داشت که درواقع در جامعه یک آسیب روانی وجود دارد و من به اخبار به‌عنوان یک راحل نگاه می‌کنم. در حقیقت این رصد اخبار یک علامت است و علت نیست. این ماجرا بسیار اهمیت دارد که خیلی وقت‌ها در تولید راحل نادیده گرفته می‌شود.»

به اعتقاد جلالی، اگر ما از سرقت و ورود دزد به خانه ترس داشته باشیم، مدام درصدد چک کردن در خانه برمی‌آییم. اگر این چک کردن انجام نشود ترس ما از بین نمی‌رود و درحقیقت اگر فرد نتواند بستعبودن در را چک کند ترسش از بین نمی‌رود و از این نکته نباید غفلت کرد به‌طور مثال در شرایطی که درحال حاضر در آن قرار داریم با این رفتار میرانی از استرس و اضطراب را در جست‌وجوی خبرها کم می‌کند و می‌توان گفت این رفتار با وجود آسیب‌زننده بودنش ممکن است تا حدودی مختصری از اضطراب را به‌صورت گذرا و انطباقی نیز سازگاری از بین ببرد اما یک راحل طولانی و مفیدی نخواهد بود و باید در بررسی‌ها به آن توجه کنیم و ساده‌انگارانه تصور نکنیم حذف علامت، علت را از بین می‌برد.

اشاره

برخی مکمل‌های غذایی باعث ایجاد خطر سرطان و متاستاز مغزی می‌شوند

تحقیقات جدید نشان داده است که مکمل غذایی "نیکوتینامید ریبوزید" (NR)، می تواند خطر ابتلا به بیماری‌های جدی از جمله سرطان را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، در حالی که مطالعات قبلی مکمل‌های غذایی تجاری مانند نیکوتینامید ریبوزید (NR)، نوعی ویتامین B3 را با فواید مربوط به سلامت قلبی عروقی، متابولیک و عصبی مرتبط دانسته اند، محققان دانشگاه میزوری دریافتند میزان بالای NR نه تنها می‌تواند خطر ابتلاء به سرطان سینه سه گانه منفی را افزایش دهد، بلکه می‌تواند باعث متاستاز یا پیشرفت سرطان به مغز شود.

«النا گون»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: هنگامی که سرطان به مغز می‌رسد، نتایج

کشنده هستند زیرا در حال حاضر هیچ گزینه درمانی قابل قبولی برای آن وجود ندارد.

گون گفت: بعضی از مردم، ویتامین‌ها و مکمل‌ها را مصرف می‌کنند، زیرا بطور خودکار تصور می‌کنند که ویتامین‌ها و مکمل‌ها فقط فواید سلامتی مثبتی دارند، اما اطلاعات کمی درباره نحوه عملکرد آنها وجود دارد. از اینرو ما به بررسی چگونگی عملکرد ویتامین‌ها و مکمل‌ها در بدن پرداختیم.

از آنجایی که NR یک مکمل شناخته شده برای کمک به افزایش سطح انرژی سلولی است و سلول‌های سرطانی با افزایش متابولیسم خود از آن انرژی تغذیه می‌کنند، گون می‌خواست نقش NR را در ابتلاء و گسترش سرطان بررسی کند.

محققان میزان NR در سلول‌های سرطانی، سلول‌های T و بافت‌های سالم را بررسی کردند.

گون گفت: «همه سرطان‌ها در هر فردی یکسان نیستند به خصوص از نقطه نظر علائم متابولیک. اغلب اوقات سرطان‌ها حتی می‌توانند متابولیسم خود را قبل یا بعد از شیمی درمانی تغییر دهند.»

نتایج بررسی‌های آزمایشگاهی نشان داد بین بین متاستاز و متابولیسم NR ارتباط وجود دارد.

برش

اهمیت ادامه اهدای خون مردم در فصل سرما

معاون امور اجتماعی سازمان انتقال خون ایران با اشاره به اقدامات انجام شده در جهت تامین نیاز بیماران و مراکز درمانی به خون و فرآورده‌های خونی، از وضعیت خوب ذخایر خونی در کشور خبر داد و گفت: در حال حاضر ذخیره کشوری با کل ذخایر سال گذشته برابری کرده و حتی ۱۵ درصد هم بیشتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر بلوچی مطرح کرد: مهم‌ترین اصل در سازمان انتقال خون، اهدا کنندگان خون هستند که نقش بسیار مهمی در سازمان دارند و سالانه بالغ بر دو میلیون نفر از مردم جهت اهدای خون به مراکز ما مراجعه می‌کنند.

وی از ایجاد معاونت اجتماعی در سازمان انتقال خون در دوره جدید خبر داد و گفت: اکنون ساختار معاونت اجتماعی در سازمان انتقال خون تعریف و مصوب آن هم از سازمان اداری و استخدامی دریافت شده است. معاونت اجتماعی سازمان انتقال خون دارای سه اداره کل است که یکی اداره کل جذب اهداکنندگان است که در اولین گام تعاملی به همکاری با ورزش پیش بیمارستانی و جهت تامین خون کامل با محوریت گروه خون O منفی شکل گرفت که انجام شد. تابنوان در زمان ترومای و جراحات ناشی از تصادفات اقدام کرد این اقدام عملیاتی شد و در برنامه آبعین هم این اقدام در استان‌های مرزی عملیاتی شد.

وی با بیان اینکه تفاهم‌نامه‌های متعددی با مجموعه‌های مختلفی اتفاق افتاده، گفت: به عنوان مثال در جهت فرهنگسازی اهدای خون و ترغیب نسل جوان به اهدای خون با مرکز خدمات حوزه‌های علمیه تفاهمی داشتیم. سازمان انتقال خون از زمان دفاع مقدس به این ساختار قوی رسید. بسیاری از اهداکنندگان از پادگان‌ان آن زمان هستند که سن‌شان هم همپای انتقال خون بالا رفته است. مقداری در حوزه اهدای خون جوانان ضعیف کار کردیم که ما در معاونت اجتماعی تلاش کردیم که با حوزه‌های مختلف در این راستا اقداماتی انجام دهند.

بلوچی اظهار داشت: در زمینه بحث‌های علمی و همچنین اهدای خون با جهاد دانشگاهی همکاری داشتیم و در جهت افزایش حضور دانشجویان در عرصه اهدای خون اتفاق افتاد که عملیاتی شده است. تولید خون و فرآورده‌های خونی، گفت: از ابتدای تیرماه تا انتهای مهر ماه ۱۴۰۱ نسبت به مدت مشابه در سال قبل، میزان توزیع به درخواست فرآورده‌ها را بررسی کردیم و ۸.۵ درصد نسبت به سال قبل رشد داشتیم. به عنوان مثال یکی از استان‌هایی که همیشه در تامین فرآورده‌های خون آن مشکل داشتیم، استان سیستان و بلوچستان بود و در آن همیشه دچار کمبودهایی بودیم و اتفاقاتی بود که میزان اهدای خون و فرآورده‌های خون در استان سیستان و بلوچستان پایین است. با افضایی که تعریف کردیم، تلاش کردیم ذخایر خون را در کشور مدیریت کنیم، از تیر ماه تا مهر ماه ۱۴۰۱ ذخایر استان سیستان و بلوچستان در برخی مواقع به ۱۲ روز هم رسیده است به این معنا که اگر یک مرکزی در این استان تعطیل شود، باز هم آن استان می‌تواند کل نیازهای استان را حتی ۱۲ روز تامین کند.

وی در زمینه توزیع بیمارستانی فرآورده‌های خونی نیز گفت: در زمینه توزیع بیمارستانی فرآورده‌های خون نیز در همین زمان ۵.۴ درصد رشد را شاهد بودیم. نکته دیگری که در تاریخ انتقال خون مهم است، این است که وقتی بیمارستان‌ها از ما برای فرآورده‌های خون مورد نیازشان درخواستی دارند ما در استان‌ها توانایی مشخصی برای پاسخ دهی به این درخواست‌ها داریم. با اقتخار اعلام می‌کنیم که بر اساس بررسی میدانی در اکثر استان‌های کشور ما حدود ۱۰۰ درصد نیازهای بیمارستانی از سوی سازمان انتقال خون در حال تامین است که به این معناست که هیچ عمل بیمارستانی نیست که به دلیل نبود فرآورده‌های خون تعطیل شود. استان سیستان و بلوچستان، خوزستان و فارس ۹۹ درصد نیازهایشان تامین شده است. در مقایسه با سال قبل نیز در این زمینه رشد داشته‌ایم. بلوچی ادامه داد: میزان میانگین موجودی نسبت به روز در کشور نیز افزایش یافته است. با تمام زحماتی که کشیده شده، باتوجه به نزدیکی به فصل سرما و آنفلوآنزا و نیاز داریم که مردم در پایگاه‌های ما جهت اهدای خون حضور یابند. پیش از این بارها از طریق رسانه‌ها برای اهدای خون از مردم دعوت می‌شد که مردم هم به صورت هیجانی مراجعه می‌کردند. اما در این دوره چنین چیزی را نداشتیم. که نشان می‌دهد کار فرهنگی سازمان قابل قبول بوده و وضعیت کشور در شرایط خوبی است به طوری که در سال ۱۴۰۰ میزان موجودی خون ۴.۹ روز بود که اکنون این میزان به ۹.۲ روز رسیده است که نشان می‌دهد ۴.۳ روز رشد ذخایر داشتیم. وی گفت از اقدامات دیگرمان تامین خون کم لکوسیت بیماران تالاسمی استان سیستان و بلوچستان بود که اتفاق مناسبی بود. خوشبختانه در زمینه خون‌های کم‌لکوسیت مشکلات را حل کردیم، در عین حال در زمینه تدوین برنامه‌های جدید هم اقدام کردیم و دستورالعمل‌هایمان را به‌روز کردیم. اقداماتی هم در زمینه دعوت داوطلبان اهدای خون از طریق سیستم‌های نرم قراری بود که در حال انجام است. پویش‌های زیادی راه‌هم اجرا کردیم.

بلوچی درباره جلب مشارکت‌های مردمی نیز گفت: با همت همکاران توانستیم در شهر بندر پرند، زمینی را با مساحت ۱.۵ هکتار از مرکز شهرداری آنجا تحویل بگیریم. که به صورت رایگان واگذار شد. مقرر شد آن مجموعه را با کمک خیرین در بنایی با حدود ۱۲ هزار و ۵۰۰ متر مربع به عنوان مرکزی بین‌المللی، فیلم استراتژی سازمان و بزرگترین سردخانه نگهداری فرآورده‌های پلاسمایی را در آنجا داشته باشیم. چند خیر تقبل کردند که ساخت مرکز اهدای خون اولیه را برعهده بگیرند که کلنگ کار خود هم شده و خاکبرداری انجام شده و آماده ساخت شده است. امیدواریم با کمک خیرین این پروژه پیش رود.

بلوچی افزود: کارهای بزرگی هم از سوی خیرین در استان‌ها انجام شده است. به عنوان مثال در کرمان در حوزه‌های مختلفی خیرین کمک کردند. در استان فارس هم در فیروزآباد تفاهمی را امضا کردیم که ۱۲ میلیارد برای ساخت پروژه زمین گرفته شده است. مرکزی در لامرد نیز داشتیم که سالیان زیادی معطل راهاندازی و تجهیز بود که این مرکز هم راهاندازی شد. وی تاکید کرد: در حال حاضر ذخیره کشوری ما با کل ذخایر سال گذشته برابری کرده و حتی ۱۵ درصد هم بیشتر است.

رسانه چه خبر

انتقال پالتفرم‌های خارجی به داخلی با کار دستوری امکان‌پذیر نیست

ایسنا: رئیس مجلس شورای اسلامی گفت قطعا انتقال کاربران و کسب و کارها از یک پلتفرم خارجی به داخلی با کار دستوری امکان پذیر نیست و باید با انجام تسهیل گری و ایجاد انگیزه بستر این انتقال را فراهم کنیم. محمدباقر قالیباف در جلسه علنی دیروز مجلس شورای اسلامی و در جریان بررسی سؤال تعدادی از نمایندگان از وزیر ارتباطات پیرامون اقدامات انجام شده برای توسعه شبکه ملی اطلاعات بیان کرد: امروز در حوزه شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها دو موضوع حائز اهمیت است. فرهنگ مردم، مجلس شورای اسلامی و دولت مهم‌ترین خواستمان و توقع آنها این است که یک پلتفرم در حوزه شبکه‌های اجتماعی داشته باشیم که پرسرعت و ارزان قیمت و با کیفیت باشد. بحث هزینه اینترنت حائز اهمیت است. امروز در حوزه شبکه داخلی کلفی قیمت‌ها سال‌ها گیگابیت است ما باید مزیت‌هایی را ایجاد کنیم که کسب و کارها تشویق به حضور در پلتفرم‌های داخلی شود وی در ادامه اظهار کرد: از سوی دیگر تضمین امنیت کاربران بسیار مهم است. اخیرا رئیس قوه قضاییه آیین‌نامه‌ای را براساس فتوای مقام معظم رهبری در خصوص صیانت از اطلاعات کاربران به همه دستگاه‌های نظارتی ابلاغ کرده است. قالیباف گفت: قطعا انتقال از یک پلتفرم خارجی به داخلی با کار دستوری امکان پذیر نیست بلکه ما باید یکسری تسهیل گری و انگیزه‌ای را برای انتقال کاربران و کسب و کارها به پلتفرم‌های داخلی فراهم کنیم. رئیس مجلس شورای اسلامی تصریح کرد: اگر پلتفرم داخلی با سرعت و با امنیت باشد قطعا همه نیز ترجیح می‌دهند که از پلتفرم داخلی استفاده کنند.

فشار خون بالا ریسک کووید ۱۹ شدید را افزایش می‌دهد

هلت لاین: متخصصان می گویند انعقادگیری فشار خون برای سلامت کلی بدن مفید است. محققان می گویند افراد مبتلا به فشار خون بالا در معرض خطر ابتلاء به بیماری شدید یا مرگ ناشی از کووید ۱۹ هستند. آنها افزودند به نظر نمی‌رسد نوع دارویی که شرکت کنندگان در مطالعه استفاده می کنند تأثیری داشته باشد. محققان دریافتند که فشار خون بالا یکی از شایع‌ترین بیماری‌های همراه در افراد مبتلا به کووید ۱۹ است. محققان در این مطالعه، سوابق سلامت ۱۶۱۳۴ فردی را که آزمایش کووید ۱۹ مثبت داشتند، تجزیه و تحلیل کردند. آنها آنالیز دادند که فشار خون بالا در موارد شدید و کشنده کووید ۱۹ تقریباً دو برابر بیشتر از کل موارد کووید ۱۹ بود. از بین افراد مورد مطالعه، ۴۸ درصد از موارد شدید یا کشنده کووید ۱۹ فشار خون بالا داشتند. در حالی که ۲۵ درصد از همه افراد مبتلا به کووید ۱۹ این بیماری را داشتند. افرادی که فشار خون سیستولیک ۱۵۰ تا ۱۵۹ میلی‌متر جیوه داشتند، در مقایسه با افرادی که فشار خون سیستولیک ۱۲۰ تا ۱۲۹ میلی‌متر جیوه داشتند، با ۹.۱ درصد احتمال خطر بیشتر ابتلاء به کووید ۱۹ شدید مواجه بودند.

واکسیناسیون کووید روند درمان سرطان را بهبود می‌بخشد

ساینس دیلی: بیماران مبتلا به سرطان نازوفارنکس (کوش و حلق و بینی) اغلب با داروهایی درمان می‌شوند که سیستم ایمنی آنها را در برابر تومور فعال می‌کند تا به حال، بیم آن می‌رفت که واکسیناسیون علیه کووید ۱۹ می‌تواند موفقیت درمان سرطان را کاهش دهد یا عوارض جانبی شدیدی ایجاد کند. مطالعه اخیر محققان دانشگاه بُن آلمان نشان می‌دهد، داروهای سرطان در واقع پس از واکسیناسیون نسبت به بیماران واکسینه نشده بهتر عمل کردند. بسیاری از سلول‌های سرطانی قادرند پاسخ ایمنی بدن را از بین ببرند. آنها این کار را با فشار دادن نوعی دکمه روی سلول‌های ایمنی، کیرنده PD-۱ فعال می‌دهند. به این ترتیب، آنها عملاً این نیروهای دفاعی درون را از متوقف می‌کنند. از داروها می‌توان برای مسدود کردن کیرنده‌های PD-۱ استفاده کرد. این داروها سیستم ایمنی را قادر می‌سازد تا به طور موثری با تومور مبارزه کند. واکسیناسیون علیه کووید، همچنین پاسخ ایمنی را تحریک می‌کند که کیرنده PD-۱ را فرکتر می‌کند. دکتر «جیان لی» از دانشگاه بن، توضیح می‌دهد: «پیم آن می‌رفت که واکسن با درمان ضد PD-۱ سازگار نباشد. این خطر به ویژه در مورد سرطان نازوفارنکس، که ممکنه کوئاویروس، دستگاه تنفسی فوقانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، صادق است.» در این مطالعه، بیش از ۱۵۰۰ بیمار تحت درمان در ۳۳ بیمارستان از سراسر چین در این تجزیه و تحلیل شرکت کردند. زیر مجموعه‌ای از ۲۷۳ فرد مبتلا با واکسن کووید واکسینه شده بودند. محققان توضیح می‌دهند: «در کمال تعجب، آن‌ها نسبت به بیماران واکسینه نشده به درمان ضد PD-۱ واکنش بهتری نشان دادند. علاوه بر این، آنها اغلب عوارض جانبی شدیدی را تجربه نکردند.» محققان نمی‌توانند بگویند که چرا درمان پس از واکسیناسیون موفق‌تر بوده است. محققان معتقدند واکسیناسیون، سلول‌های ایمنی خاصی را فعال می‌کند، که سپس به تومور حمله می‌کنند. آنها درصدد بررسی این فرضیه هستند.

۶ اشتباه که سلامت پا را به خطر می‌اندازد