## گوناگون

# آغاز پیش ثبت‌نام مدارس غیردولتی برای سال ۱۴۰۱

مدیرکل مدارس و مراکز غیردولتی وزارت آموزش‌وپرورش با اشاره به امکان انجام پیش‌ثبت‌نام مدارس غیردولتی برای سال تحصیلی آتی گفت: دریافت وجه بیش از نرخ مصوب تخلف و همچنین کارت به کارت کردن «شهریه» در مدارس و مراکز «ممنوع» است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، سعید صالح از امکان انجام پیش‌ثبت‌نام مدارس غیردولتی برای سال تحصیلی آتی خبر داد و اظهار کرد: توجه به این نکته لازم است که تا زمان ابلاغ شهریه جدید، ملاک دریافت شهریه سال آتی به صورت علی‌الحساب، شهریه سال جاری است. وی افزود: هرساله نرخ شهریه مدارس غیردولتی در سامانه مشارکت‌ها درج می‌شود و اولیاء می‌توانند از آن مطلع شـوند، ضمن آنکه شهریه در زمان ثبت‌نام ها در تابلوی نصب و در معرض دید عموم قرار می‌گیرد.

مدیرکل مـدارس و مراکز غیردولتی وزارت آموزش‌وپرورش با بیان اینکه شهریه مصوب آموزشگاه‌های علمی آزاد و زبان نیز در پوسـتری در آموزشگاه نصب می‌شود گفت: دریافت وجه بیش از نرخ مصوب تخلف و همچنین کارت به کارت کردن شـهریه در مدارس و مراکز ممنوع است. صالح تاکید کرد: خانواده‌ها در صورت مشاهده تخلف، شکایت خود را در سامانه مشارکت‌ها ثبت کنند تا بررسی شود. وی همچنین درباره روند نظارت‌ها بر عملکرد مدارس در حین ثبت نام‌ها و برخورد با تخلفات شهریه‌ای و سایر تخلفات گفت: ۱۱ مدرسه غیردولتی و هفت آموزشـگاه کنکور و زبان خارجی مرتکب تخلف شده بودند که تعطیل شدند. همچنین ۲۲ مدرسه و مرکز از یک تا سـه سال تعطیل شدند. شش مدیر مدرسه متخلف عزل و ۴۱ مدیر نیز توبیخ کتبی گرفتند.

# ۶ تا ۹ میلیون ایرانی بدون هیچ بیمه‌ای!

دبیر شورای عالی بیمه سلامت با بیان این که حدود ۶ تا ۹ میلیون نفر تحت پوشش هیچ یک از بیمه‌ها نیستند؛ گفت: با حذف ارز دولتی داروها و تجهیزات پزشکی بیش از ۱۰۰ هزار میلیارد تومان، باید به سازمان‌های بیمه‌گر تخصیص داده شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از تسنیم، سید سجاد رضوی درباره تعداد افرادی که تحت پوشـش بیمه نیسـتند: گفت: درباره تعداد افرادی که تحت پوشش هیچ‌یک از بیمه‌های پایه نیستند، آمارهای متفاوتی داریم که رقمی بین ۶ تا ۹ میلیون نفر مطرح است. وی افزود: بخشی از این افراد کسانی هسـتند که خودشان را بیمه نمی‌کنند اما جزو اقشار ضعیف جامعه نیستند و هزینه‌های درمان خود را به صورت آزاد می‌پردازند. برخی افراد نیز آگاهی ندارند که می‌توانند با ارزیابی وسع، بیمه شوند.

رضوی ادامه داد: با همکاری سازمان‌های حمایتی پیگیر هسـتیم که بتوانیم افراد را از حقوق خود آگاه کنیم تا بتوانند پس از آزمون وسع، تحت پوشش بیمه قرار بگیرند تا عدالت اجتماعی برقرار شود.

### تبعات حذف ارز دولتی داروها بر افراد فاقد بیمه

دبیر شـورای عالی بیمه سـلامت درباره موضوع حذف ارز دولتی داروها تصریح کرد: تخصیص ارز دولتی به داروها مشکلات اقتصادی مختلفی ایجاد کرده است و باید مابه‌التفاوت ارز دولتی و نیمایی به درستی محاسـبه و به سازمان‌های بیمه‌گر تخصیص داده شود تا بتوانیم ارز دولتی داروها را حذف کنیم؛ در سازمان‌های مختلف، بر سر این که میزان تخصیص ارز دولتی به داروها دقیقاً چه‌قدر لـست اختلاف نظر وجود دارد. وی ادامه داد: اگر مابه‌التفاوت به درسـتی محاسبه و به سازمان‌های بیمه پرداخت شود افزایشی در پرداخت از جیب بیمه‌شدگان نخواهیم داشت اما افرادی که بیمه نیستند و وضعیت معیشتی خوبی ندارند، تحت فشار مضاعف و شدیدی قرار خواهند گرفت. رضوی گفت: ارگان‌هایی مانند بهزیستی و کمیته امداد می‌توانند این افراد فاقد بیمه را شناسایی و معرفی کنند و ما آن‌ها را تحت پوشش بیمه قرار دهیم.

دبیر شـورای عالی بیمه سلامت در پاسخ به این سؤال که "میزان بودجه مورد نیاز برای حذف ارز دولتی داروها و تخصیص مابه‌التفاوت آن به سازمان‌های بیمه چه‌قدر است؟" تصریح کرد در این زمینه نیز اختلاف نظر وجود دارد امـا از نظر ما در بیمه با حذف ارز دولتی داروها و تجهیزات پزشکی بیش از ۱۰۰ هزار میلیارد تومان، باید به سازمان‌های بیمه‌گر تخصیص داده شود.

# درمان‌های ناباروری تأثیر کمی در تولد نوزادان نارس دارند

نوزادانی که از طریق درمان ناباروری ایجاد می‌شوند، احتمال بیشـتری دارد که زودتر و کوچک به دنیا بیایند اما محققان می‌گویند که دلایلی به غیر از روش‌های تولیدمثل کمکی در این زمینه دخیل هسـتند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از هلث دی نیوز، آلینا پلیخ- سرپرسـت تیم تحقیق از دانشگاه یوتا، می‌گوید: یافته‌های جدیـد ما به‌جای خود درمان ناباروری، اهمیت مشـکلات باروری و شرایط سلامتی والدین و ویژگی‌های تولد نوزادان، مانند دوقلو بودن، وزن هنگام تولد و مدت بارداری را نشـان می‌دهد. محققان در این مطالعه، داده‌های مربوط به ۲۴۸ هزار تولد را بررسی کردند.

آنهـا دریافتند که تفاوت در وزن هنگام تولد و طول بارداری بین زوج‌هایی که به طور طبیعی باردار شده اند و آنهایی که از لقاح آزمایشگاهی (IVF)، لقاح مصنوعی یا داروهای باروری استفاده می‌کنند، با در نظر گرفتن شرایط خانوادگی، جزئی است.

مطالعات نشـان داد کودکانی که از طریق روش‌های کمک باروری ایجاد می‌شوند، ۱۰ درصد بیشتر احتمال داشت که نارس به دنیا بیایند و ۹ درصد بیشـتر از نوزادانی که به طور طبیعی ایجاد شده بودند، وزن کم در زمان تولد داشتند.

درمان‌های تهاجمی‌تر مانند IVF و لقاح مصنوعی، به شدت با پیامدهای نامطلوب زایمان مرتبط بودند. نوزادانی که با استفاده از داروهای باروری تشکیل شدند، نتایج مشابهی با آنچه به طور طبیعی ایجاد شدند، داشتند.

نتایج نشان می‌دهد که شرایط خانوادگی و ویژگی‌های مشاهده نشده والدین، مانند ویژگی‌های ژنتیکی، هنگام توضیح ارتباط بین باروری کمکی و پیامدهای نامطلوب تولد مهم هسـتند.

## یک جرعه کتاب

**عادت‌های انعطاف پذیر**
**نویسنده: استفان گایز**
**مترجم: بهاره پژومند**
**انتشارات شمشاد**

**پیام آشنا:** استفان گایز نویسنده کتاب پرفروش و موفق خرده عادت‌ها در کتاب عادت‌های انعطاف‌پذیر به شما می‌آموزد چطور عادت‌هایی هوشمندانه‌تر بسازید که با زندگی‌تان سازگار باشد؟ این کتاب را می‌توانید با ترجمه بهاره پژومند بخوانید.

**درباره عادت های انعطاف پذیر**

انعطـاف پذیری به طور کلی معنای تاب آوری اسـت: انعطاف پذیری به توانایی تحمل فشار در زندگی اشاره دارد. درسـت زمانی که اهدافی که برای خودمان مشخص کردیم و همچنـین برنامه‌ریزی‌هایمـان تحت تاثیر قرار می‌گیرد و یا کنترلش از دسـتمان خارج می‌شود. حتما همه شـما هم با این موضوع آشنا هستید: هدف گذاری‌هـای معمول به خوبی کار می‌کنند و زندگی بر اساس برنامه‌ریزی شـخصی ما پیش می‌رود اما گاهی اوقات بنا به دلایلی ناخواسـته قدرت کنترل زندگی را از دسـت می‌دهیم. حال در چنین شـرایطی چه باید کرد؟ اسـتفان گایز در کتاب عادت های انعطاف پذیر به مخاطبان کمک می‌کند تا عادات هوشمندانه‌ای برای خود بسـازند که با شرایط مختلف زندگی سازگار باشد. او کتاب را با این مثال آغاز می‌کند: «اگر از شما می‌خواستم یکی از این سـه قدرت برتر را انتـخاب کنید، کدام را انتخاب می‌کردید؟

۱- قدرت پرواز کردن
۲- قدرت دیدن یک هفته آینده
۳- قدرت هر روز در یک مهارت استاد شدن

من پرواز را انتخاب می‌کنم، فقط به این خاطر که خیلی می‌توانست لذت‌بخش باشد؛ اما دو گزینه دیگر این قدر وسوسه‌کننده هسـتند که باعث شوند بیشتر فکر کنم. اما می‌دانید واقعاً چه چیزی را دوسـت داشتم؟ گزینه چهارمی که اجازه می‌داد هر روز یکی از این سه گزینه را انتخاب کنم. شـما دوست نداشتید؟ طبیعتاً انتخاب گزینه انعطاف‌پذیر هوشمندانه‌تر است. حتی اگر همیشه و هر روز قدرتی یکسان را انتخاب کنید (که بعید است) با داشـتن گزینه‌های دیگر، چیزی را از دست نمی‌دهید. داشـتن حق انتخاب ضروری ندارد و مطمئناً می‌تواند کمک کند.»

کتاب عادت‌های انعطاف‌پذیر هم بر همین اساس نوشته شده است. ایجاد و خلق عادت‌هایی که به ما کمک کند تا انعطاف پذیری خود را در زندگی بالا ببریم تا در نهایت کنترل کامل زندگی‌مان را در شرایط بحرانی به دست داشته باشیم.

# دیابتی‌ها دز سوم واکسن کرونا را حتما تزریق کنند

رئیس انجمن دیابت ایران با بیان اینکه آمار مرگ و میر بیماران دیابتی مبتلا به کرونا بسیار کاهش یافته، تاکید کرد: بیماران مبتلا به دیابت حتما دز سوم واکسن علیه کرونا را بزنند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، اسدالله رجب افزود: در گذشـته میزان مرگ و میر دیابتی‌هایی دارای بیماریهای زمینـه ای مانند چاقی، قلبی و عروقی و فشـار خون بالا به علت ابتلا به کرونا ۲۲ درصد بود که با انجام واکسیناسیون این بیماران در هزاره اول و دوم این رقم بسیار کاهش یافته است. وی اظهار کرد: انجام واکسیناسـیون بویژه دز سوم برای بیماران دیابتی با توجه به شیوع سویه اومیکرون بسیار ضروری است زیرا واکسن در برابر عفونت‌ها و ویروس‌ها، آنتی‌پادی‌هـای لازم را تولید و از بدن محافظت کرده و این آنتی‌پادی‌ها با میکروب‌هایی که وارد بدن می‌شـوند مبارزه می‌کند. رجب تصریح کرد: واکسن هایی که علیه ویروس کرونا در کشور استفاده می شـود، عوارض جانبی خفیفی دارند و شدید نیسـتند، افرادی که بیماری های زمینه ای دارند باید برای تزریق این واکسن با پزشک معالج مشـورت کرده و پس از انجام واکسیناسیون ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در محل تزریق واکسن بمانند و تحت نظر مراقبان بهداشتی باشند تا اگر عارضه شدیدی رخ داد، اقدامات درمانی سریع انجام شود.

رئیس انجمن دیابت ایران تاکید کرد: مشاهده شده پس از واکسیناسیون، سیستم ایمنی بدن در مقابل واکسن کرونا واکنش نشان داده و باعث بروز برخی عوارض جانبی مانند خسـتگی، تب، لرز، اسهال، سرگیجه، قرمزی، التهاب و تورم در محل تزریق و غیره می‌شود. این علائم طبیعی بوده و نشانه‌هایی از فعالیت بدن برای ایجاد ایمنی است.

به گفته رجب، در کنار واکسیناسیون، رعایت شیوه نامه های بهداشـتی از جمله اسـتفاده از ماسـک، رعایت فاصله گذاری اجتماعی، شستشوی مکرر دست ها یا ضدعفونی کردن آنها و پرهیز از تردد در محیط های شلوغ برای بیماران مبتلا به دیابت حائز اهمیت اسـت زیرا در صورت ابتلای یک فرد دیابتی به ویروس کرونا، علائم شدیدتر و وخیم‌تری را تجربه می کند. وی افزود: مبتلایان به دیابت باید با دور کردن اسـترس و ترس از خود و نوشیدن کافی آب، دمای بدن خود را کنترل و توصیه های بهداشتی را دنبال کنند. آنها همچنین به طور مرتب باید دست های خود را با صابون و آب بشویند یا از محلول های ضدعفونی کننده استفاده کنند. این پزشک اظهار کرد: مبتلایان به بیماری دیابت در شرایط کنونی مانند سایر افراد، باید به اصول تغذیه ایمن و سالم خود توجه ویژه کنند و نیازی نیست آنها مصرف ویتامین هـا و مکمل های داروی را جزو تغذیه خود قرار دهند و بیشـتر از مواد غذایی مفید اسـتفاده کنند. رجب با بیان اینکه ۱۲ درصد جمعیت بالای ۲۰ سـال کشـور دیابـت دارند، خاطرنشان کرد: حدود ۶۰ درصد جمعیت کشور اضافـه وزن و چاقی دارند که از عوامل اصلی بروز بیماری دیابت است و تغذیه نامناسـب، چربی بالا، شـاخرنون بالا، مصرف دخانیات و مشروبات الکلی و اختلالات خواب از جمله عواملی است که ابتلا به این بیماری را تشدید می کند.

## مکث

# جدول تعرفه‌های پزشکی و هزینه‌ها

نرخ ویزیت پزشکان در سال ۱۴۰۰ با هزینه‌هایی که اعمال می‌شود اختلاف زیادی دارد که به تفکیک هر رشته پزشکی، استخراج شده است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، نرخ ویزیت پزشکان عمومی در سال ۱۴۰۰، رقم ۵۲ هزار و ۷۰۰ تومان تعیین شده است. در حالی که بهای تمام شده خدمات در همین سـال ۱۴۰۰، عدد ۱۳۸ هزار و ۸۱۹ تومان را نشان می‌دهد. یعنی شاهد اختلاف ۱۵۰ درصـدی تعرفه و بهای تمام شـده خدمات هستیم.

بر اساس این جدول، نرخ ویزیت پزشک متخصص در سـال ۱۴۰۰، عدد ۸۰ هزار تومان تعیین شده اسـت. در حالی که بهای تمام شده خدمات عدد ۱۷۵ هزار تومان اسـت که اختلاف ۱۱۹ درصدی رانشان می‌دهد.

همچنین نرخ ویزیت پزشکان فوق تخصص در سال ۱۴۰۰، عدد ۹۴ هزار تومان تعیین شـده اسـت. در حالی که بهای تمام شده خدمات در همین ۱۴۰۰، عدد ۲۱۰ هزار استخراج گردیده است که اختلاف ۴۲۱ درصدی تعرفه و بهای تمام شـده خدمات را نشان می‌دهد.

نکته قابل تأمل در همین سه رشته پزشکی یعنی عمومی، متخصص و فوق تخصص، شاهد اختلاف ۴۰ درصدی بهای تمام شده خدمات در سال ۱۴۰۱ نسبت به سال ۱۴۰۰ هستیم.

بر همین اساس، سایر تعرفه‌های تشخیصی و درمانی در سال ۱۴۰۰ با آنچه که بهای تمام شده خدمات است، اختلاف فاحشی نشان می‌دهد که در جدول قابل رؤیت است.

بهای تمام شده خدمات تشخیصی درمانی در سال ۱۴۰۱

| خدمات تشخیصی درمانی | تعرفه سال ۱۴۰۰ | بهای تمام شده سال ۱۴۰۰ | اختلاف تعرفه فعلی با بهای تمام شده (درصد) | بهای تمام شده سال ۱۴۰۱ | اختلاف بهای تمام شده ۱۴۰۱ نسبت به ۱۴۰۰ (درصد) |
|---|---|---|---|---|---|
| ویزیت پزشک عمومی | ۵۲۷/۰۰۰ | ۱/۳۱۸/۸۱۹ | ۱۵۰٪ | ۱/۸۴۶/۴۳۷ | ۴۰٪ |
| ویزیت پزشک متخصص | ۸۰۰/۰۰۰ | ۱/۷۵۲/۵۲۶ | ۱۱۹٪ | ۲/۴۵۴/۸۲۷ | ۴۰٪ |
| ویزیت پزشک فوق تخصص | ۹۴۰/۰۰۰ | ۲/۹۰۲/۲۲۲ | ۱۲۳٪ | ۲/۹۲۵/۲۲۵ | ۴۰٪ |
| فنی اتاق عمل a | ۷/۰۲۰/۰۰۰ | ۲۱/۰۶۴/۹۰۰ | ۹۵٪ | ۲۹/۰۱۰/۰۰۵ | ۴۵٪ |
| فنی پارا کلینیک a (آزمایشگاه) | ۶۴۲/۰۰۰ | ۹۸۵/۲۲۰ | ۵۳٪ | ۱/۴۲۸/۷۱۴ | ۴۵٪ |
| فنی پارا کلینیک b (تصویربرداری) | ۶۴۲/۰۰۰ | ۹۲۲/۴۲۰ | ۵۱٪ | ۱/۳۱۰/۰۲۸ | ۴۵٪ |
| هتلینگ اتاق سه تخته | ۱۲۱/۷۶۰/۰۰۰ | ۱۹۰/۲۹۵/۵۳۹ | ۶۰٪ | ۲۷۴۰۸۵۲ | ۴۵٪ |
| هتلینگ اتاق دو تخته | ۷۹۸/۰۶۰/۰۰۰ | ۲۲۱/۰۸۴/۲۲۴ | ۲۲٪ | ۳۲۴۶۲۶/۰۲۰ | ۴۵٪ |
| هتلینگ اتاق خصوصی | ۲۱۰/۲۲۸/۰۰۰ | ۲۰۰/۰۸۶/۵۵ | ۲۹٪ | ۳۲۴/۶۰۲/۵۵۰ | ۴۳٪ |
| هتلینگ بخش‌های ویژه | ۲۲۴۴۶۲/۰۰۰ | ۶۲۱۸۷۵/۲۳۹ | ۲۷٪ | ۹۲۸۱۹۷۰/۲۰ | ۴۵٪ |
| مرفدای a | ۵۲۸/۰۰۰ | ۷۲۶۸/۰۰۰ | ۱۵۲٪ | ۱/۷۲۸۸۲۰۰ | ۲۰٪ |
| خدمات پرستاری (درصد) | ۶ | ۱۰/۸ | ۸۰٪ | ۱۵/۲ | ۴۵٪ |

## روزنه

# مهم‌ترین علائم کمبود ویتامین B۱۲ در بدن

ویتامین B۱۲ یک ماده مغذی ضروری اسـت که بدن همگی ما برای انجام صحیح فرآیندهایی مانند سـنتز DNA، تولید انرژی و عملکرد سـالم سیستم عصبی مرکزی به آن نیاز دارد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از عصرایران، هرچند این ویتامین در بسیاری از منابع غذایی یافت می‌شود اما کمبود آن هم نسبتاً شایع است. چنین مشکلی در اغلب موارد به دلیل مصرف محدود مواد غذایی حاوی این ویتامین، سوء جذب برخی شرایط پزشکی یا اسـتفاده از داروهایی است که سبب کاهش سطح سرمی B۱۲ می‌شوند. در واقع بر اسـاس مقاله‌ای که توسـط مرکز ملی اطلاعات زیسـت‌فناوری آمریکا در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفته اسـت، نزدیک به ۲۰ درصد از افراد بالای ۶۰ سـال در آمریکا و بریتانیا دچار کمبود این ویتامین هسـتند. طبق منابع علمی، B۱۲ با سطح ۳۰۰ پیکوگرم بر میلی لیتر نرمال، سـطوح ۲۰۰ تا ۳۰۰ مـرزی و زیر ۲۰۰ کمبود در نظر گرفته می‌شود. از آنجا که توانایی جذب ویتامین B۱۲ از غذا با افزایش سـن کاهش می‌یابد، کمبود آن در افراد مسن شایع‌تر است. البته این موضوع بدان معنا نیست که کودکان و بزرگسالان جوان‌تر از جمله بانوئی که باردار و شیرده هسـتند، به هیچ عنوان دچار کمبود B۱۲ نمی‌شوند. متاسفانه کمبود B۱۲ اغلب نادیده گرفته و گاها هم به اشتباه تشخیص داده می‌شود. بخش بزرگی از این مشـکل به دلیل بررسی‌های آزمایشگاهی ناکافی است. علاوه بر این معمولا علائمی که تظاهر می‌یابند منحصرا مختص کمبود ویتامین B۱۲ نیسـتند. اگر مشکوک به کمبود B۱۲ هسـتید ضروری است که به یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید تا با شرح علائم و صورت نیاز آزمایش‌های لازم را انجام دهید.

**در ادامـه چندین مـورد از شـایع‌ترین علائم گزارش‌شـده مربوط به کمبـود B۱۲ را توضیح خواهیم‌داد:**

### احساس خستگی

اگر شـما هم دچار کمبود B۱۲ باشید، به احتمال زیاد به عنوان اولین نشانه‌های این مشکل احساس خستگی خواهید کرد. سلول‌های بدن به منظور عملکرد صحیح به B۱۲ نیاز دارند. به این ترتیب سـطوح ناکافی از این ویتامین می‌تواند تولید طبیعی گلبول‌های قرمز خون را کاهش دهد و در ادامه تحویل اکسیژن به بافت‌ها را مختل کند. از طرفی دیگر کمبود B۱۲ با فولات می‌تواند سبب کم‌خونی مگالوبلاستیک شود. این وضعیت خود منجر به تشکیل گلبول‌های قرمز بزرگ غیرطبیعی و نابالغ و همینطور اختلال در سنتز DNA می‌شود. هنگامی که بدن گلبول‌های قرمز سـالم و به تعداد کافی برای حمل اکسیژن به بافت‌ها در اختیار نداشته باشد، احتمال تجربه احساس ضعف و خستگی افزایش می‌یابد.

### پوست رنگ‌پریده یا زرد

یکی دیگر از علائمی که می‌تواند نشـان‌دهنده کمبود B۱۲ باشـد، رنگ‌پریدگی یا زردی پوست است. مانند کم‌خونی فقر آهن، کم‌خونی مرتبط با کمبود B۱۲ نیز ممکن است به دلیل عدم وجود گلبول‌های قرمز کاملا بالغ و سالم در بدن پوست شما را رنگ‌پریده نشان دهد. یکی دیگر از عوارض کمبود B۱۲ بیماری یرقان است که این اختلال هم باعث می‌شود پوست و سفیدی چشم‌ها رنگ زرد به خود بگیرند. این رنگ به دلیل سطوح بالای بیلی روبین ایجاد می‌شود: یک محصول جانبی زائد که در اثر شکسته‌شدن گلبول‌های قرمز توسط بدن شکل می‌گیرد.

### سردرد

کمبـود B۱۲ می‌تواند منجر به عوارض عصبی از جمله سـردرد شود. در واقع سـردرد یکی از شایع‌ترین علائم گزارش‌شـده مربوط به کمبود B۱۲ در بزرگسـالان و کودکان است. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که تجربه انواع خاصی از سـردردها به احتمال زیاد با سطح پایین B۱۲ در ارتباط اسـت. بر اسـاس یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ تا ۱۴۰۱ نفر شـرکت‌کننده که نیمی از آنها تجربه میگرن را داشتند، سطح B۱۲ خون در شرکت‌کنندگان مبتلا به میگرن در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که سابقه میگرن نداشتند، به‌طور قابل توجهی کمتر بود. این مطالعه همچنین نشـان داد افرادی که بالاترین سطح B۱۲ را داشتند در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که سطح B۱۲ آنها در پایین‌ترین میزان ممکن بوده، ۸۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به میگرن بودند. تحقیقات در این زمینه که آیا درمان با B۱۲ علائم سردرد میگرنی را بهبود خواهد بخشید، همچنان ادامه دارد.

### فسردگی

در راسـتای عملکرد صحیح سـیستم عصبی مرکزی، ویتامـین B۱۲ یکی از مهم‌ترین فاکتورها محسـوب می‌شود. به همین دلیل کمبود این ماده مغذی می‌تواند بر سـلامت روان ما تأثیر بگذارد. به طور خاص، کمبود B۱۲ با خطر بالاتر ابتلا به افسـردگی در ارتباط است. سطوح پایین B۱۲ می‌تواند باعث افزایش سطح اسید آمینه حاوی گوگرد به نام هموسیستین شود. این تغییر ممکن است با افزایش استرس اکسیداتیو، آسیب DNA و مرگ سـلولی در بدن به ایجاد و پیشرفت افسردگی منتهی شود. مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۰ با ۱۳۲ داوطلب کودک و نوجوان که ۸۹ نفر از آنها مبتلا به افسـردگی و ۴۳ نفر نیز سـالم بودند، انجام شد. مشخص شد که شـرکت‌کنندگان مبتلا به افسردگی در مقایسه با افراد بدون افسـردگی، سطح B۱۲ کمتر و سطوح بالاتری از هموسیستین داشتند.

### از جمله دیگر نشانه‌های شایع می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

-مشکلات گوارشی
-مشکل در تمرکز و اختلالات ذهنی
-درد و التهاب در قسمت دهان و زبان
-بی‌حسی در دست و پا
-گرفتگی عضلانی
-عدم هماهنگی اندام‌ها
-اختلال نعوظ

اگر هر یک از علائم ذکرشده را تجربه می‌کنید، ضروری است که آنها را با پزشک یا داروساز خود در میان بگذارید. به خصوص اگر:

-از یک رژیم غذایی محدود مانند رژیم گیاهخواری پیروی می‌کنید
-بالای ۶۰ سال سن دارید
-باردار یا شیرده هستید
-بیماری خاصی دارید که می‌تواند سطح B۱۲ را کاهش دهد
-از داروهـای کاهش‌دهنـده B۱۲ مانند متفورمین یا مهارکننده‌های پمپ پروتون استفاده می‌کنید.

مینیمال
هایی برای زندگی

@Minimalha

افسردگی به انسان فرصت اندیشیدن نمی‌دهد. بنابراین برای اینکه انسان نادان بماند، باید اندوهگینش ساخت.

فریدریش نیچه

@MinimalisteBarayeZendegi @Minimalha @MinimalisteLife

## تازه های سلامت

# موارد ابتلا به زوال عقل تا ۲۰۵۰ سه برابر می‌شود

بر اساس یک مطالعه جدید در سراسر جهان، حدود ۱۵۳ میلیون نفر تا سال ۲۰۵۰ به زوال عقل مبتلا خواهند شد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مدیکال نیوز، عوامل خطر مانند سیگار کشیدن، چاقی و قند خون بالا می‌تواند عامل تقریباً ۷ میلیون مورد از موارد ابتلا به زوال عقل باشند.

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری دمانس (زوال عقل) را به عنوان یک اصطلاح کلی برای "اختلال در توانایی به خاطر سپردن، فکر کردن، یا تصمیم گیری که در انجام فعالیت‌های روزمره اختلال ایجاد می‌کند" توصیف می‌کند.

زوال عقل بخشی مورد انتظار از پیری نیست، بلکه ناشی از هر یک از انواع بیماری‌ها یا آسیب‌هایی است که بر مغز تأثیر می‌گذارد. این بیماری پیشرونده و هفتمین علت مرگ و میر در سراسر جهان است.

این بیماری افـراد را به طور متفاوتی تحت تأثیر قـرار می‌دهد، اما کارشناسان به طور کلی سه مرحله را طبقه‌بندی می‌کنند:

• مرحله اولیه: این مرحله با فراموشـی و از دست دادن زمان و مکان مشخص می‌شود.

• مرحله میانی: علائم اولیه آشکارتر می‌شوند. ارتباط ممکن است دشوار شود، و تغییرات در رفتار ممکن است با افزایش فراموشی و سردرگمی در خانه همراه باشد.

• مرحله بعدی: این مرحله با وابسـتگی و عدم فعالیت تقریباً کامل مشخص می‌شود.

موارد زوال عقل در حال افزایش است و از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۶، ۱۱۷ درصد افزایش یافته است. تخمین زده می‌شود که در سال ۲۰۱۹ در سراسر جهان ۵۷ میلیون نفر با زوال عقل زندگی می‌کردند.

بر اساس مطالعه اخیر انتظار می‌رود این رقم در سال ۲۰۵۰ سه برابر شود و به ۱۵۳ میلیون نفر برسد.

محققان دریافتند که شیوع زوال عقل با افزایش سن نسبتاً ثابت است: این افزایش تا حد زیادی به دلیل رشد جمعیت و پیری جمعیت است. با این حال، آنها پیش بینی کردند که تا سال ۲۰۵۰، تقریباً ۷ میلیون مورد می‌تواند ناشی از عوامل سبک زندگی باشد.

مطالعات نشان داده اند که در صورت حذف عوامل خطر، تا ۴۰ درصد از تمام موارد زوال عقل قابل پیشگیری است.

افزایش تخمینی موارد زوال عقل در خاورمیانه و مناطق آفریقا بسیار بیشتر از موارد در اروپای غربی و منطقه آسیا و اقیانوسیه است بطوریکه در شـمال آفریقا و خاورمیانه افزایش عظیم ۳۶۷ درصدی را نشـان می‌دهند که تعداد موارد پیش بینی شده ۱۴ میلیون تا سال ۲۰۵۰ خواهد بود.

## باجامعه همراه باشید

**صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، 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 سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.**

**شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸**