گوناگون

سرانه مصرف دارو در ایران و لزوم تمرکز بر مصرف منطقی دارو

سرپرست اداره کل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو با رد یاور نلدرست پرمصرف‌ترین بودن ایران در حوزه دارو، اعلام کرد سرانه مصرف دارو در کشور کمتر از میانگین جهانی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، اکبر عبداللهی اصل، سرپرست اداره کل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو در پنجمین کنگره اروپایی آسیایی فارماکواپیدمیولوژی تأکید کرد: ایران پرمصرف‌ترین کشور دنیا در دارو نیست؛ این یک باور غلط است.

وی افزود: بازار دارویی ایران با سختی به رقم ۴ میلیارد دلار می‌رسد. بنابراین، به نسبت جمعیت و از لحاظ ارزش مالی، میزان مصرف دارو در ایران بسیار کمتر از ارقام مطرح‌شده در برخی محافل است. سرانه مصرف دارو در کشور حدود ۵۰ دلار است که این رقم حتی از میانگین جهانی نیز کمتر است.

عبداللهی اصل با اشاره به ضرورت اصلاح باورهای نادرست در جامعه، گفت: اطلاعات دقیق و مبتنی بر شواهد نشان می‌دهد که مصرف دارو در ایران، نه تنها بیش از حد معمول نیست، بلکه در چارچوب استانداردهای جهانی قرار دارد. تمرکز ما باید بر ارتقای فرهنگ مصرف منطقی دارو باشد. نه ترویج ارقام غیرواقعی که سبب نگرانی عمومی می‌شود.

وی در پایان بر لزوم همکاری بیشتر بین‌المللی در حوزه پایش مصرف دارو تأکید کرد و گفت: چنین نشست‌هایی فرصت ارزشمندی برای تبادل تجارب و آشنایی با الگوهای موفق در زمینه بهینه‌سازی مصرف دارو فراهم می‌آورد.

ایجاد مدرسه مجازی برای بزرگسالان

رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه پیشنهاد مدرسه مجازی بزرگسالان ارائه شده است گفت: آیین‌نامه‌های آن در شورای عالی آموزش و پرورش در حال تدوین است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، احمد محمودزاده درباره تنوع مدارس گفت: موضوع تنوع مدارس در دنیا مرسوم است در دنیا چهار نوع مدرسه دولتی، غیر دولتی، استثنایی و استعدادهای درخشان وجود دارد یعنی جاها به دلیل مشارکت بالا تعداد مدارس غیردولتی بیشتر است و بعضی جاها به دلیل مشارکت کمتر، تعداد مدارس غیردولتی کمتر است. همچنین در برخی جاها مدارس استثنایی و مدارس استعدادهای درخشان تلفیقی هستند.

وی با بیان اینکه چیزی که در کشور وجود دارد مدارس هیئت امنایی، مدارس نمونه دولتی، شبانه روزی هستند که رویکرد مدارس دولتی را دارند گفت: در حال سروسامان دادن به آن‌ها هستیم تا بتوانیم ساقه‌دهی به این نوع مدارس داشته باشیم.

وی با بیان اینکه پیشنهاد مدرسه مجازی بزرگسالان ارائه شده فاز دوم: با این کار بزرگسالان همه در قالب مدرسه مجازی سر و سامان داده می‌شوند. آیین‌نامه‌های آن در شورای عالی آموزش و پرورش در حال تدوین است.

رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه مدارس بزرگسالان هم انواع مختلف دارند ادامه داد: مدارس غیر دولتی بزرگسالان بزرگسال دولتی، طرح جامع، متفرقه آزاد، طرح ایثارگر، آموزش راه دور از انواع مدارس بزرگسال هستند که به دنبال این هستیم همه مدارس بزرگسال دولتی و غیردولتی را در قالب مدرسه مجازی جای دهیم. محمودزاده با بیان اینکه بزرگسالان در سن وسال تحصیل نیستند، کار می‌کنند و نیاز به مدرک، نیاز به آموزش در بعضی از کتاب‌ها و نیازی به تخصص در حوزه خود دارند عنوان کرد: بزرگسالان متناسب با نیاز تیتنام می‌کنند و باید متناسب با آنان طراحی داشته باشیم که بتوانیم آموزش منعطف را برای همه داشته باشیم.

رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی وزارت آموزش و پرورش این را هم گفت که در ایران حدود ۱۵ درصد دانش آموزان در حوزه مدارس غیردولتی تحصیل می‌کنند.

وی در خاتمه با اشاره به برنامه توانمندسازی نیروی انسانی همچنان اظهار کرد: بخشنامه آن به استان‌ها ارسال شده و فاز دوم توانمندسازی معلمان در حال انجام است.

روش‌های مشارکت خیران برای کمک به تامین مایحتاج معیشتی نیازمندان در شب یلدا

معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد روش‌های مشارکت در پویش ملی «یلدای مهربانی» را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا، حبیب‌اله آسوده در این باره اظهار کرد: امسال پویش «یلدای مهربانی» با هدف تامین اقلام شب یلدا برای نیازمندان از ۲۰ آذرماه شروع شده و تا دوم دی ماه ادامه دارد.

وی با بیان اینکه در این پویش نیکوکاران به صورت نقدی و غیرنقدی متناسب با شب یلدا می‌توانند به مددجویان کمک کنند، گفت: بسته‌های در نظر گرفته شده برای شب یلدا بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزارتومان در نظر گرفته شده و مردم می‌توانند به شماره کارت کمیته امداد استان خود کمک‌های نقدی خود را واریز کنند و همچنین در صورت ارائه اقلام غیرنقدی و نقدی می‌توانند بسته‌ها و وجوهات خود را به مراکز نیکوکاری هم ارائه دهند.

معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد در ادامه به ارائه روش‌های مشارکت در این پویش پرداخت و گفت: به همین منظور شماره کارت ۶۰۳۷۹۹۷۹۰۰۰۰۱۹۱۹ پیش‌بینی شده و همچنین مردم نیکوکار از طریق شماره‌گیری کد دستوری #۱۲# می‌توانند کمک‌های خود را برای تامین مایحتاج یلدایی نیازمندان پرداخت کنند. آسوده با ابراز امیدواری از این که همه اصناف و مردم باتوجه به شرایط اقتصادی و همیشگی در این پویش می‌توانند برای کمک به نیازمندان در این پویش مشارکت کنند، یادآور شد: اصناف فعال در این زمینه می‌توانند نقش بهتری ایفا کنند.

پیوستن به این پویش توسط همه تشکل‌های مردمی، گروه‌ها و حتی دستگاه‌های اجرایی و بنگاه‌های اقتصادی، امسال از اهداف کمیته امداد است. مهم این است که در این ایام همه آشنا جامعه به این پویش بپیوندند و هیچکس همسایه‌ای نداشته باشد که نتواند مراسم شب یلدا را در خانه‌اش برپا کند. لذا پویش یلدای مهربانی به معنای دعوت از کل مردم برای کمک به نیازمندان در شب یلدا است.

زنان و خانواده

سن ازدواج در دخترها و پسرها به چند سال رسیده؟

سازمان ثبت احوال کشور، با بیش از یک قرن سابقه در ثبت وقایع حیاتی چهار گانه (تولد، وفات، ازدواج و طلاق)، وظیفه جمع‌آوری و نگهداری اطلاعات جمعیتی کشور را بر عهده دارد. این سازمان به منظور رصد دقیق‌تر تحولات جمعیتی و ارائه تحلیل‌های جامع، مرکزی تحت عنوان «مرکز رصد جمعیت کشور» راه‌اندازی کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصر ایران، هاشم کارگر، رئیس سازمان ثبت احوال کشور در این زمینه بیان کرد: اگرچه گفته می‌شود به ازای هر چهار یا پنج ازدواج، یک طلاق ثبت می‌شود (و نه اینکه از هر چهار یا پنج ازدواج، یکی به طلاق منجر می‌شود)، اما این آمار همچنان مایه نگرانی است. ثبت احوال ملزم به مراجعه حضوری به ادارات و سازمان‌های ثبت احوال یا دفاتر پیشخوان دولت بودند. اما با پیشرفت فناوری و در جهت تسهیل خدمات، سامانه‌های تحت عنوان «سهیم» (سامانه هویتی یکپارچه ملی ایرانیان) و اپلیکیشن مربوطه طراحی و پیاده‌سازی شده است که امکان دسترسی ۲۴ ساعته به خدمات ثبت احوال را فراهم می‌کند. در این سامانه، علاوه بر ارائه خدمات متنوع، اطلاعات هویتی فرد، اطلاعات خانواده (همسر، فرزندان، والدین)، و آخرین نشانی ثبت شده در سازمان قابل مشاهده و ویرایش است.

به گفته کارگر، از دیگر قابلیت‌های این سامانه، امکان گزارش سیاست‌گذار، و همچنین مراکز علمی و دانشگاهی قرار می‌دهد. هدف اصلی این مرکز، ارائه تصویری دقیق از وضعیت جمعیتی کشور و کمک به تدوین سیاست‌های مؤثر در این حوزه است. این اقدام در راستای تحقق ماده ۱ قانون ثبت احوال مبنی بر تولید و انتشار آمارهای تسلی صورت گرفته است و اهمیت راهبردی این اطلاعات در برنامه‌ریزی‌های کلان کشور، غیرقابل انکار است.

وی بیان کرد: در گذشته، شهروندان برای انجام امور مربوط به ثبت احوال، ملزم به مراجعه حضوری به ادارات و سازمان‌های ثبت احوال یا دفاتر پیشخوان دولت بودند. اما با پیشرفت فناوری و در جهت تسهیل خدمات، سامانه‌های تحت عنوان «سهیم» (سامانه هویتی یکپارچه ملی ایرانیان) و اپلیکیشن مربوطه طراحی و پیاده‌سازی شده است که امکان دسترسی ۲۴ ساعته به خدمات ثبت احوال را فراهم می‌کند. در این سامانه، علاوه بر ارائه خدمات متنوع، اطلاعات هویتی فرد، اطلاعات خانواده (همسر، فرزندان، والدین)، و آخرین نشانی ثبت شده در سازمان قابل مشاهده و ویرایش است.

به گفته کارگر، از دیگر قابلیت‌های این سامانه، امکان گزارش مغایرت‌های اطلاعات هویتی برای اصلاح و به‌روزرسانی است که به حفظ صحت داده‌ها کمک شایانی می‌کند. سامانه سهیم به عنوان یک پایگاه اطلاعات خانوادگی با ثبت روابط نسبی و سببی افراد، در حال تکامل بوده و قابلیت مشاهده عکس ثبت شده نیز در آن پیش‌بینی شده است.

رئیس سازمان ثبت احوال کشور ادامه داد: با توجه به رشد روزافزون خرید و فروش اینترنتی و نیاز به احراز هویت دیجیتال، سامانه «همتا» (هویت دیجیتال ایرانیان) براساس مصوبه سال ۱۳۹۷ شورای عالی فضای مجازی به عنوان بستر اصلی احراز هویت در کشور راه‌اندازی شده است. این سامانه جایگزین بسیاری از سرویس‌های احراز هویت فعلی سازمان ثبت احوال خواهد شد و در سه سطح امنیتی فعالیت می‌کند. بالاترین سطح (سطح ۳) برای اموری که نیاز به احراز هویت با دقت بالا دارند، مانند عقد قرارداد، استفاده می‌شود. با استفاده از این سامانه، نیاز به ارائه اطلاعات اضافی به مراکز مختلف مرتفع شده و اطلاعات هویتی افراد نیز در آن ذخیره نخواهد شد که به نوبه اینکه از هر چهار یا پنج ازدواج، یکی به طلاق منجر می‌شود)، اما این آمار همچنان مایه نگرانی است.

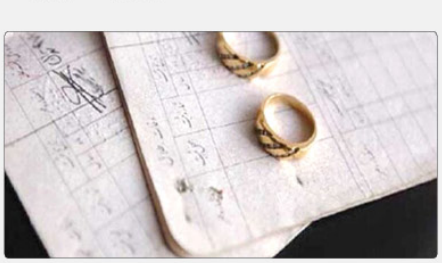
داده شده که کاربرد فراوانی در فضای اسناد داشته و تاکنون ۱۷۰ دستگاه درخواست استفاده از این سرویس را ارائه داده‌اند. کارگر تصریح کرد: سازمان ثبت احوال بارها تأکید کرده است که دریافت کپی شناسنامه و مدارک هویتی توسط مراکز خدماتی خلاف قانون است زیرا تمامی سرویس‌های لازم برای احراز هویت به صورت الکترونیکی در اختیار این مراکز قرار داده شده است و این اقدام موجب سادسازی فرآیند احراز هویت می‌شود. طی پنج دهه اخیر، کاهش نرخ رشد جمعیت کشور به یک چالش جدی تبدیل شده است و مرکز رصد جمعیت با ارائه اطلاعات دقیق، ابعاد این مسئله را روشن می‌کند. کاهش نرخ تولد و افزایش میزان سالمندی از جمله مواردی هستند که زنگ خطر را به صدا درآورده‌اند. در هشت ماه اول سال جاری، نرخ تولد ۶۶ درصد نسبت به مدت مشابه سال گذشته کاهش و نرخ وفات ۱۹.۱ درصد افزایش داشته است. وضعیت ازدواج و طلاق نیز نیازمند بررسی دقیق است. اگرچه گفته می‌شود به ازای هر چهار یا پنج ازدواج، یک طلاق ثبت می‌شود (و نه اینکه از هر چهار یا پنج ازدواج، یکی به طلاق منجر می‌شود)، اما این آمار همچنان مایه نگرانی است.

در هفت ماه ابتدایی امسال، ۲۷۴۲۷۴ مورد ازدواج و ۱۰۷۶۴۱ مورد طلاق ثبت شده است. میانگین سن مادران در اولین تجربه فرزندآوری ۲۷ سال و پدران ۳۲ سال است که نسبت به گذشته افزایش یافته است. میانگین سن ازدواج در بانوان ۲۴ سال و در آقایان ۲۸ سال است.

رئیس سازمان ثبت احوال کشور در پایان گفت: شناسنامه‌های قدیمی (جلد قرمز) هنوز اعتبار دارند. اما تعویض آنها به شناسنامه‌های جدید توصیه می‌شود. فرآیند تولید وارائه کارت ملی با چالش‌هایی همراه بوده است. سازمان ثبت احوال این فرآیند را بین بخشی می‌داند و معتقد است هر مرحله توسط نهاد متفاوتی انجام می‌شود و نهایتا این سازمان متولی چاپ کارت‌ها است. در سال ۱۴۰۰، حدود ۱۰ میلیون کارت ملی چاپ و در حال حاضر مافانده دو میلیون کارت ملی صادر می‌شود. اعتبار کارت‌های ملی که تا پایان سال ۱۴۰۳ بود، تا سال ۱۴۰۵ تمدید شده است. عکس کارت ملی به صورت بیومتریک و در لحظه گرفته می‌شود و تأکید شده است که به زیبایی‌شناسی عکس نیز توجه شود. همچنین، کارت ملی در آینده نزدیک تغییر شکل خواهد داد.

رئیس سازمان بهزیستی کشور

«طلاق» مهمترین عامل ایجاد آسیب‌های اجتماعی است



رئیس سازمان بهزیستی کشور گفت: «طلاق» مهمترین عامل رقم خوردن آسیب‌های اجتماعی است؛ با طلاق کودک و زن بی سرپرست تولید می‌شود و بار اضافی بر دوش بهزیستی می‌گذارد لذا مداخله در طلاق یک اقدام مهم و اساسی است. اگر امروز بگویند یک آسیب انتخاب کنید که یک درجه کاهش یابد، قطعا طلاق را انتخاب می‌کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی و امور بین‌الملل سازمان بهزیستی کشور، سیدجواد حسینی معاون وزیر و رییس سازمان بهزیستی کشور با تاکید بر این نکته که اعتقادی به تغییر مدیران بدون داشتن طرح و برنامه ندارد گفت: تغییرات زمانی رخ می‌دهد که به یقین برسیم طرح‌ها و برنامه‌ها با نفر جدید بهتر اجرا خواهد شد.

وی یکی از برنامه‌های اصلی سازمان بهزیستی را استفاده بیشتر از ظرفیت‌های مردمی و تشکل‌ها عنوان کرد و ادامه داد: معتقدم بهترین راهکار برطرف کردن ناترازی‌ها در منابع و نیروی انسانی استفاده از ظرفیت‌های مردمی است.

رئیس سازمان بهزیستی افزود: به همین منظور توسعه کمی و کیفی تشکل‌ها مطابق ۱۲ استراتژی اعلام شده در دستور کار قرار گرفته است. همچنین استفاده از ظرفیت نیروهای داوطلب در قالب شبکه داوطلبان باید در دستور کار قرار گیرد.

وی یادآور شد: ایجاد شبکه داوطلبان به جد در دستور کار قرار دارد و به شیوه عملیاتی می‌شود ضمن اینکه در طرح بهزیست محله می‌توان از ظرفیت‌های تشکل‌ها، مردم و سایر دستگاه‌ها در محلات با رویکرد فعال و در راستای توانمندسازی بهره ببریم. ما در بسیاری از مراکز منفعل هستیم یعنی منتظریم تا مردم به ما رجوع کنند در حالیکه با رویکرد فعالانه ما باید به سراغ جامعه هدف برویم.

حسینی خاطرنشان کرد: اکنون خدمات دسترس‌پذیر شده است اما توانمندسازانه نیستند. توانمندسازانه به معنای مشارکت با مردم است نه برای مردم، مشارکت واقعی و تقاضامحور و نظام‌مند است.

وی با بیان اینکه مدارس باید تبدیل به کانون فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی شوند گفت: در این مدارس با استفاده از نیروها و تشکل‌های داوطلب به آموزش سالمندان و سالمندیاران می‌پردازیم همچنین آموزش پیشگیری از معلولیت و تاب‌آوری در زندگی از جمله خدماتی است که می‌توان ارائه کرد.

حسینی اضافه کرد: طلاق مهمترین عامل رقم خوردن آسیب‌های اجتماعی است یا طلاق کودک و زن بی سرپرست تولید می‌شود و بار اضافی بر دوش بهزیستی می‌گذارد لذا مداخله در طلاق یک اقدام مهم و اساسی است. اگر امروز بگویند یک آسیب انتخاب کنید که یک درجه کاهش یابد قطعا طلاق را انتخاب می‌کنیم.

دریچه

چه عواملی در یادگیری زبان تأثیر گذارند: ژن، فرهنگ یا جغرافیا؟

محققان پیوندهای قدرتمندی بین وراثت ژنتیکی مادری و صدافهای زبانی در برخی جوامع، به‌ویژه در آفریقا، شناسایی کردهاند، اما هیچ الگوی جهانی ثابتی مشاهده نشده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایتنا، در یک مطالعه جدید، محققان به بررسی این موضوع پرداختهاند که چگونه شیوه‌های فرهنگی بر انتقال زبان‌های بومی تأثیر می‌گذارند. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که هنجارهای اجتماعی مانند وراثت مادری یا پدری می‌توانند بر تکامل زبانی و ژنتیکی تأثیر بگذارند.

محققان پیوندهای قدرتمندی بین وراثت ژنتیکی مادری و صدافهای زبانی در برخی جوامع، به‌ویژه در آفریقا، شناسایی کردهاند، اما هیچ الگوی جهانی ثابتی مشاهده نشده است.

نتایج این تحقیق به وضوح رابطه پیچیده بین فرهنگ، ژنتیک و زبان را نمایان می‌کند و اهمیت در نظر گرفتن عوامل فرهنگی در تحقیقات ژنتیکی و زبانی را برجسته می‌سازد.

زبان مادری یک فرد اغلب به عنوان "زبان مادر" شناخته می‌شود. اما آیا زبان اول همیشه از مادر ناشی می‌شود؟

نیکول کرانزا، استاد یار علوم زیستی، و همکارانش در این تحقیق به این نتیجه رسیدند که برخی عوامل فرهنگی مانند زندگی در جامعه مادری یا پدری و جایی که کودک پس از جدایی والدین بزرگ می‌شود، ممکن است بر تکامل زبانی و ژنتیکی تأثیر بگذارد.

اگر کودکان عمدتاً زبان خود را از مادرشان یاد بگیرند، انتقال زبان ممکن است بیشتر از الگوهای تکاملی ژن‌های وراثتی مادری پیروی کند. محققان اینگونه تحلیل کردند که وقتی کودکان در کنار زبان خانواده گسترده مادربزرگ می‌شوند، احتمالا این ارتباطات بین ژن‌های مادری و زبان قدرتمندتر باشد.

کرانزا گفت: به طور کلی، ما دریافتیم که این پدیده به نظر می‌رسد تنها در برخی مناطق جغرافیایی رخ دهد. کرانزا افزود: "وقتی مردم در سراسر جهان مهاجرت می‌کنند، آنها زن‌ها و زبان‌های خود را یا خود به همراه دارند و هر دو فاکتور به آرامی تغییر می‌کنند."

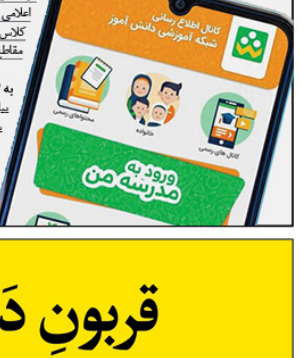
این مطالعه نه تنها بر روی جنبه‌های زیستی بلکه بر روی ابعاد فرهنگی نیز تأکید دارد و نشان‌دهنده اهمیت ترکیب این دو حوزه برای درک بهتر انسان‌ها و تاریخ آنهاست.

کرانزا امیدوار است که این تحقیق الهام‌بخش پژوهشگران آینده باشد تا ویژگی‌های فرهنگی، قوم‌شناسی و زبانی جمعیت‌هایی که مطالعه می‌کنند را بیشتر مورد توجه قرار دهند.

در نهایت، این تحقیق نشان‌دهنده یک گام مهم در کاوش‌های جاری درباره تکامل فرهنگی است و بر لزوم توجه به تنوع فرهنگی در مطالعات علمی تأکید دارد.

علت کاهش سرعت شبکه شاد برای معلمان و دانش آموزان

مدیر محصول نرم افزار شاد دلیل کاهش سرعت موقت در شبکه شاد را عدم رعایت زمانبندی اعلامی وزارت آموزش و پرورش برای برگزاری کلاس‌های درسی و فعالیت همزمان مدارس مقاطع مختلف در بازه زمانی صبح اعلام کرد.



به گزارش پیام آشنا، خشایار فهیم با بیان اینکه با توجه به پیش‌بینی تعطیلات به دلیل آلودگی و برودت هوا و افزایش قابل توجه استفاده از شبکه شاد، تمهیدات لازم برای افزایش ظرفیت زیر ساخت میزبانی کاربران در این شبکه انجام شده است گفت: همین امر موجب شد امسال با وجود افزایش دو برابری کاربران، همزمان نسبت به تعطیلات هفته گذشته، قطعی در ارائه خدمات بوجود نداشته باشد.

وی با بیان اینکه به دلیل عدم رعایت زمانبندی اعلامی وزارت آموزش و پرورش برای برگزاری مقاطع مختلف، در بازه زمانی ساعت ۹:۳۰ تا ۱۰:۳۰ ، موجب کاهش سرعت موقت در شبکه شاد شد افزود: یکی دیگر از راهکارهای ارائه شده توسط تیم توسعه دهنده شاد برای ارتقای کیفیت آموزش و تعامل بیشتر دانش آموزان و معلمان استفاده از سرویس جدید کلاس مجازی شاد به هنگام آموزش غیرحضوری بود.

فهیم با بیان اینکه این سرویس با امکاناتی نظیر گفتگوی تصویری چند نفره، اشتراک گذاری صفحه نمایش، بارگذاری فایل، استفاده از تخته مجازی و حضور و غیاب آسان، محیطی تعاملی و پویا را برای آموزش فراهم کرده است ادامه داد: با وجود ارائه کد ۱۰۰ درصد تخفیف این سرویس به تمامی مدارس، بدلیل عدم آشنایی مدیران مدارس فقط ۱۰ درصد از ظرفیت آن مورد استفاده قرار گرفت که با رضایت بالای کاربران همراه شد.

وی اظهار کرد: با رعایت دقیق زمان‌بندی کلاس‌ها و بهره‌گیری از امکانات تعاملی سرویس جدید کلاس مجازی، مدارس می‌توانند تجربه آموزش غیر حضوری با کیفیتی را در شاد داشته باشند.

قربونِ دَسِّت، اون شیر آبُ ببند.

مینیمال

هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

باور کن که چیزی به نام رنج عظیم، تاسف عظیم و یا خاطره ی عظیم وجود ندارد. همه چیز فراموش میشود، حتی یك عشق بزرگ. این همان چیزی ست که زندگی را تاسف بار و در عین حال شگفت انگیز کرده است

الیر کامو

تازه های سلامت

آیا طب سوزنی برای کمردرد مفید است؟

تقریباً از هر ۱۰ نفر ۸ نفر در مقطعی از زندگی خود دچار کمردرد می‌شوند و کمردرد یکی از مهمترین دلایلی است که افراد به دنبال درمان پزشکی هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از وب ام دی، همچنین این عارضه دلیل شماره یک گزارش شده برای جستجوی طب سوزنی است. خبر خوب این است که کمردرد مزمن یکی از شرایطی است که تحقیقات نشان می‌دهد طب سوزنی ممکن است ابزاری موثر برای درمان آن باشد.

یک بررسی اخیر از ۲۲ مطالعه طب سوزنی نشان داد که این روش درمانی باعث تسکین کوتاه‌مدت کمردرد مزمن شده است.

دستورالعمل های انجمن درد آمریکا و کالج پزشکان آمریکا می گوید که پزشکان باید طب سوزنی را به عنوان یک درمان جایگزین برای بیماران مبتلا به کمردرد مزمن در نظر بگیرند که با درمان های معمولی بهبود نمی‌یابند.

چگونه طب‌سوزنی به تسکین کمردرد کمک می‌کند؟

طب سوزنی بیش از ۲۵۰۰ سال پیش در چین آغاز شد. این درمان شامل وارد کردن سوزن های نازک در نقاط خاصی از بدن است. طبق طب سنتی چینی، بدن بیش از ۲۰۰۰ نقطه از این مواردرا دارد. آنها توسط مسیرها یا نسف النهارها به هم متصل می شوند که جریانی از انرژی به نام Qi (هچی)» ایجاد می کنند. گفته می شود که تحریک این نقاط باعث اصلاح عدم تعادل «چی» و بهبود جریان انرژی می شود. پزشکان معتقدند که این به تسکین درد و بهبود سلامت کمک می کند.

همچنین تصور می شود که این اثرات ناشی از تحریک سیستم عصبی مرکزی است. این ممکن است باعث آزاد شدن مواد شیمیایی در عضلات، نخاع و مغز شود این مواد شیمیایی یا تجربه درد را تغییر می‌دهند یا تغییراتی در بدن ایجاد می کنند که حس خوب بودن را تقویت می کنند.

خطرات و عوارض طب‌سوزنی

هنگامی که توسط یک متخصص طب سوزنی که با تجربه و آموزش دیده است انجام شود، این روش به طور کلی بی خطر است. عوارض جانبی جدی مانند عفونت یا سوراخ شدن اندام، نادر است. همچنین، طب سوزنی عوارض جانبی کمتری نسبت به بسیاری از درمان‌های استاندارد برای کمردرد دارد.

نکاتی که باید در مورد طب‌سوزنی در نظر بگیرید

اگر درمان های دیگر شکست خوردند و به طب سوزنی فکر می کنید، آن را با پزشک خود در میان بگذارید. حتماً پزشک خود را از داروهای دیگری که مصرف می کنید مطلع کنید. همچنین اگر باردار هستید، از ضربان‌ساز مصنوعی قلب استفاده می کنید یا هر نوع ایمپلنتی دارید، به پزشک خود اطلاع دهید.

پزشک شما ممکن است بتواند شما را به یک متخصص طب سوزنی دارای مجوز ارجاع دهد.

روش های طب سنتی چینی ممکن است افراد را آگاه را بترساند، اما واقعیت این است که برای بسیاری از افراد در سراسر دنیا مزایای طب سنتی این کشور شناخته شده است و درمان‌های قدیمی چین که طی قرن‌ها ارائه و تطبیق داده شده‌اند، اغلب نامه جهانی پیدا می کنند. روش‌های طب سنتی چینی (TCM)، مانند حجامت، طب سوزنی و «گوا شا» به دلیل اثربخشی آشکارشان در فعال‌سازی «مریدین»ها (کانال‌های انرژی که در طب چینی شناخته‌شده هستند) از بین بردن رطوبت و افزایش گردش خون به رسمیت شناخته شده‌اند.

گوا شا در زبان چینی به معنی خراش دادن پوست تا حد ایجاد سرخی است و اصطلاحا به نوعی از ماساژ پوست چرب شده با ابزاری با لبه صیقلی اطلاق داده می‌شود (مانند برخی سنگ‌ها، فلز و چوب) که در طب سنتی چینی کاربرد ویژه‌ای دارد. هر چند این روش‌های درمان، ریشه‌های باستانی دارند اما پزشکان چینی همچنان در تلاش‌ها هستند تا چنین شیوه‌هایی را در مسیر تکامل و انطباق با دستاوردهای پزشکی جدید و به‌روز به کارگیرند.

برخی از این تکنیک‌ها اگرچه در نگاه اول ممکن است دلپذیر به نظر برسند اما به دلیل قدرت شفابخشی‌شان به طور گسترده مورد تحسین قرار می‌گیرند.