گوناگون

فراخوان ثبت کد بورسی اعضای شاغل و بازنشسته موسسه صندوق ذخیره فرهنگیان

صندوق ذخیره فرهنگیان در اطلاعیه‌ای درباره فراخوان ثبت کد بورسی اعضای شاغل و بازنشسته موسسه صندوق ذخیره فرهنگیان توضیحاتی ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از صندوق ذخیره فرهنگیان، در این اطلاعیه آمده است: با عنایت به اهتمام جدی مدیران موسسه مبنی بر تسریع در تخصیص حق مالکانه اعضاء «در قالب سهام بورسی» که لازمه آن ثبت کد بورسی اعضاء در بنل کاربری سامانه صورت وضعیت اعضا است، اعضای شاغل و بازنشسته موسسه صندوق ذخیره فرهنگیان در اسرع وقت نسبت به دریافت کد بورسی طبق فایل راهنما و ثبت کد بورسی دریافتی در بنل مشخصات کاربری به آدرس https:mb.szf.ir اقدام کنند.

در بخشی دیگر از این اطلاعیه عنوان شده است: اعضای موسسه برای آمادگی دریافت ارزش مالکانه در قالب سهام در بورس ضروری است اطلاعات بورسی خود را در سامانه صورت وضعیت خود در سایت موسسه وارد کنند.

در این اطلاعیه تاکید شده است: به آن دسته از اعضای موسسه که کد بورسی ندارند توصیه می‌شود در اسرع وقت کد بورسی خود را از یکی از کارگزاری‌های معتبر دریافت و پس از احراز هویت در سامانه سجام، کد بورسی دریافتی را در سامانه موسسه صندوق ذخیره فرهنگیان ثبت کنند.

همچنین آمده است: اعضای صندوق ذخیره فرهنگیان شاغل و بازنشسته شده‌اند، می‌توانند از طریق وب‌سایت موسسه به آدرس https:www.szf.ir قسمت مشاهده صورت وضعیت یا به طور مستقیم از آدرس https:mb.szf.ir وارد سامانه صورت وضعیت اعضا شده و در بخش مشخصات پرسنلی، کد بورسی و شماره همراه خود را وارد کنند.

خاطرنشان می‌شود در راستای تحقق یکی از خواسته‌های به حق فرهنگیان عضو موسسه در خصوص تخصیص ارزش مالکانه و با توجه به فراهم‌سازی بستر و زیرساخت‌های بورسی شدن هلدینگ‌ها و شرکت‌های تابعه موسسه و نهایی شدن مدل بورسی شدن شرکت‌ها در گام نخست در شش ماه اول سال ۱۴۰۲ چند شرکت موسسه بورسی می‌شوند و در نخستین گام در اردیبهشت ماه سهام اولین شرکت بورسی به فرهنگیان عضو موسسه عرضه می‌شود.

تکرار تراژدی تعرفه‌های پزشکی

تعرفه های خدمات تشخیصی و درمانی در سال ۱۴۰۲ هنوز اعلام نشده و این در حالی است که تعرفه ها می بایست قبل پایان هر سال، به تصویب هیئت وزیران برسد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، موضوع تعیین تعرفه‌های پزشکی، یکی از چالش‌های حوزه سلامت در پایان هر سال است که باعث بلاتکلیفی مردم و پزشکان مطب دار می‌شود. در این بین، معدود پزشکانی هستند که بدون اینکه منتظر ابلاغ تعرفه‌های جدید بمانند، نرخ ویزیت را بالا می‌برند. این در حالی است که فریب به اتفاق جامعه پزشکی، با همان تعرفه‌های قبلی، بیماران را ویزیت می‌کنند.

افزایش هزینه‌های زندگی که مشمول آحاد جامعه از جمله جامعه پزشکی می‌شود، بعد از آغاز سال نو، اتوماتیک وار اتفاق می‌افتد ولی جامعه پزشکی در بخش خصوصی اجازه ندارد تا زمان ابلاغ تعرفه‌های جدید، مستمزد خود را افزایش دهد.

محمد رئیس زاده نوری رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران، در توضیح روند تعیین تعرفه پزشکی سال ۱۴۰۲، گفت: در خصوص تعرفه جدید خدمات تشخیصی و درمانی آنچه سازمان برنامه و بودجه جهت ارائه به هیأت دولت آماده نموده، ۲۵ درصد افزایش در بخش دولتی و ۳۰ درصد در بخش خصوصی است.

وی افزود: سازمان نظام پزشکی در حال پیگیری شبانه روزی از طریق دولت، مجلس و کمیسیون بهداشت و درمان مجلس و سایر ابزارهای ارتباطی جهت تغییر در این دو صدا است.

همچنین، رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران، در نامه‌ای به رئیس جمهور، نوشت: شورای عالی بیمه سلامت در آبان ۱۴۰۱ طبق رول قانونی میزان افزایش تعرفه خدمات سلامت را تعیین و به سازمان برنامه و بودجه که خود عضو شورا است، اعلام کرد تا آن سازمان موضوع را برای تصویب نهایی به هیأت وزیران ارسال نماید.

معاونت ذی‌ربط در سازمان برنامه و بودجه بر خلاف قانون و برخلاف تأکیدات حضرتعالی در مکاتبات قبلی این سازمان، علاوه بر تغییر عدد مصوب شورای عالی بیمه سلامت، با تأخیر در ارسال آن به هیأت دولت، امکان تعیین تکلیف آن را به دو جلسه آخر هیأت دولت در سال جاری موکول کرده است.

لذا لسته‌ها دارم به قید فوریت دستور فرمائید ضمن رعایت مصوبه شورای عالی بیمه سلامت، قبل از پایان سال، تصویب آن در دستور کار هیأت وزیران قرار گیرد.

در همین حال، منصور جعفری نمین رئیس شورای عالی نظام پزشکی، با گلایه از تأخیر چند ماهه هیئت دولت در تصویب و ابلاغ تعرفه‌های سال ۱۴۰۲، گفت: مطابق قانون، تصویب تعرفه باید قبل از پایان سال صورت گیرد. در حالی که چهار ماه از آخرین مصوبه شورای عالی بیمه می‌گذرد و هنوز تکلیف تعرفه‌های سال ۱۴۰۲ مشخص نگردیده است. در چنینی شرایطی وجود یا عدم وجود شورای عالی بیمه سلامت و جلسات آن معنی ندارد و اقدام جنابعالی در اعتراض به حق به این رفتار مورد حمایت شورای عالی نظام پزشکی کشور است.

ترکیب شورای عالی بیمه سلامت، متشکل از نماینده‌گان بیمه‌ها، وزیر بهداشت، نماینده دولت و نماینده جامعه پزشکی است.

همین ترکیب نامتوازن شورای عالی بیمه سلامت، باعث شد تا رئیس کل سازمان نظام پزشکی، سال گذشته در نامه‌ای به رئیس جمهور، خواستار اصلاح ترکیب این شورا شد. اما، هنوز تغییری در ترکیب شورا ایجاد نشده است.

سازمان نظام پزشکی در شورای عالی بیمه سلامت، فقط یک رأی دارد و همواره آرای بیمه‌ها در مقایسه با تک رأی سازمان نظام پزشکی، به گونه‌ای پیش می‌رود که تعرفه‌ها بر اساس میل و خواسته بیمه‌ها به هیئت دولت پیشنهاد شود. در این بین، وزیر بهداشت نیز سمت دولت می‌ایستد؛ در حالی که می‌بایست نیم نگاهی هم به خواسته جامعه پزشکی داشته باشد.

روزهای بابلی هر سال، شاهد تکرار تراژدی تعرفه پزشکی هستیم و همین موضوع نشان می‌دهد جدال بیمه‌ها با پزشکان، همچنان ادامه دارد.

زنان و خانواده

خزعلی در نشست با زنان شاعر و نویسنده هشدار داد

زنگ خطر تغییر معنای واقعی برخی واژگان در فضای مجازی

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری با بیان اینکه ورود فضای مجازی به زندگی انسان باعث شده است که بسیاری از واژگان تعریف واقعی خود را از دست بدهند و گاه تعاریف ثانویه پیدا کنند گفت: باید دوباره ادبیات را به جایگاه واقعی و مطلوب گذشته خود رساند زیرا با فاصله گرفتن از ادبیات اصیل فارسی هویت و حکمت نیز کم رنگ و نوجوانان به پوچی گرایش پیدا می‌کنند و این زنگ خطری است که باید هرچه سریع‌تر برای آن چاره‌اندیشی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا نشست صمیمانه بانوان شاعر و نویسنده با معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده به مناسبت بزرگداشت پروین اعتصامی در خانه شعر و ادبیات برگزار شد که انسیه خزعلی در این نشست با بیان اینکه، در شدن از ادبیات فاصله گرفتن از حکمت را در پی دارد، گفت: شما بانوان شاعر و نویسنده در مسیر ادبی پیشرو هستید و امیدوارم برگزاری این گونه نشست‌ها آغازی برای حرکت‌های بزرگتری جهت آس با میراث ادبی ما که غنی از حکمت و مبانی تربیت است باشد. معاونت امور زنان و خانواده تاجاییکه بتواند در عرصه ادبیات و قلم از بانوان فرهنگی پشتیبانی می‌کند.

وی افزود: ترجمه کتاب‌های زنان نویسنده برای دیگر کشورها نیز می‌تواند به معرفی و گسترش ادبیات ما کمک کند. از این رو شما فرهیختگان می‌توانید با ارائه طرح‌ها و ایده‌ها در زمینه انتشار آثار برتر در جهت رشد این عرصه گام بردارید. وی با تاکید بر اینکه باید جلسه مسئولیت بیشتری نسبت به ادبیات کودک و نوجوان داشته باشیم، گفت: باید به مساله مغفول مانده کودکان و نوجوانان در حوزه ادبیات توجه بیشتری کرد. حوزه ادبیات کودکان و نوجوانان بسیار مهم است و اگر شما فرهیختگان ادبی در این زمینه پیشنهادی دارید ارائه دهید اینکه برخی دوستان اظهار می‌کنند که نوجوانان از ادبیات لذت نمی‌برند و کلاس ادبیات برایشان خسته کننده است نشان کم کاری ما در ارائه و عدم استفاده از روش‌های مناسب مطابق روحیه و ذوق نوجوانان در دریافت مطالب است. خزعلی، با بیان اینکه ورود فضای مجازی به زندگی انسان باعث شده است که بسیاری از واژگان تعریف واقعی خود را از دست بدهند و گاه تعاریف ثانویه پیدا کنند گفت: باید دوباره ادبیات را به جایگاه واقعی و مطلوب گذشته خود رساند زیرا همانطور که گفته شد با فاصله گرفتن از ادبیات اصیل فارسی هویت و حکمت نیز کم رنگ و نوجوانان به پوچی گرایش پیدا می‌کنند و این زنگ خطری است که باید هرچه سریع‌تر برای آن چاره‌اندیشی کرد.

وی با بیان اینکه سعی می‌کند تا مساله جشنواره پروین اعتصامی را پیگیری کند تا دوباره احیاء و با کیفیت بهتری نسبت به گذشته برگزار شود، تصریح کرد: زنان در حوزه ادبیات ونویسندگی بسیار پیشرفت کرده‌اند و در این عرصه وحداقل در مقیاس کمی شکاف جنسیتی بعطور کامل از بین رفته است، اگرچه شاید از نظر کیفیت تفاوت‌هایی به دلیل مشغله‌های چندگانه بانوان وجود داشته باشد.

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری ادامه داد: در واقع در مباحث ادبی و هنری هم نباید میان زنان و مردان مقایسه یکسان وجود داشته باشد زیرا زنان بجز مسئولیت در خانه مسئولیت اجتماعی را هم عهده‌دار هستند که باید سالم و امن نگه داشته شود، از این‌رو معاونت زنان تا جاییکه بتواند در عرصه ادبیات از بانوان در حیطه فرهنگ و هنر پشتیبانی می‌کند بنابراین شما با ارائه طرح‌ها و ایده‌ها و با داوری در زمینه انتشار کتاب‌های چاپ شده اقدام و معاونت زنان با حمایت‌های خود در جهت رشد این عرصه گام بر می‌دارد.

وزیر آموزش و پرورش:

پیگیر مطالبات اعضای صندوق ذخیره فرهنگیان هستیم

وزیر آموزش و پرورش گفت: به دنبال پیگیری موضوعات حقوقی و مطالبات اعضای صندوق ذخیره فرهنگیان هستیم تا برای فرهنگیان خدمات رسانی داشته باشیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از موسسه صندوق ذخیره فرهنگیان، یوسف نوری در مجمع سالیانه این موسسه منتهی به سال مالی ۱۴۰۱ اظهار کرد: این موسسه متعلق به فرهنگیان است و انتظار زیادی هم از آن ندارند به جز آنکه به اندازه حساب ذخیره کارکنان این موسسه برایشان سودآوری داشته باشد که این انتظار زیادی نیست. وی با تاکید بر اینکه اعضای موسسه انتظار دارند تا گزارش شفافی از عملکرد مجموعه ارائه شود، ادامه داد: ماهیت کار ما در آموزش و پرورش تعلیم و تربیت بوده و تلاش بر این است که برای سهامداران تنش کمتری داشته باشیم.

رئیس هیأت امنای موسسه صندوق ذخیره فرهنگیان درباره جذب نیرو در موسسه صندوق ذخیره از میان خانواده فرهنگیان گفت: این کار همچنان تداوم داشته باشد. البته نیروها باید توانمند شوند. همچنین در مورد موضوع بومی شدن شرکت‌ها و هلدینگ‌های موسسه صندوق ذخیره فرهنگیان باید اهتمام لازم صورت گیرد و اقدام ورود حداقل یکی از شرکت‌های موسسه به بورس در هفته معلم عملیاتی شود. وزیر آموزش و پرورش بر بکارگیری ظرفیت نخبگان شرکت‌های دانش‌بنیان تاکید و اظهار کرد: از ظرفیت این افراد در شرکت‌های تابعه موسسه نه به عنوان یک کارمند بلکه به عنوان شخصی که مساله شناس باشد، باید بهره گرفته شود.

نوری تعیین تکلیف موضوع استانه صندوق فرهنگیان را مهم تلقی کرد و گفت: برای حصول نتیجه این موضوع، باید پیگیری‌های لازم تداوم داشته باشد. وی همچنین درباره ورود به حوزه جمعیت و معدن بیان کرد: ورود به این حوزه اقدام مثبتی است که نتیجه‌بخش خواهد بود.

رئیس هیأت‌امنای موسسه صندوق ذخیره فرهنگیان ادامه داد: در مورد عملکرد صندوق مربوط به تحصیلات هم همانطور که از استخدام‌های قوی و بالدی برهم‌زده شده است، این رویه باید ادامه داشته باشد.

نوری با تاکید بر اینکه اقدامات مثبتی در موسسه صندوق ذخیره فرهنگیان انجام شده است و افق‌های مثبتی از آن برمی‌آید، تصریح کرد: با توجه به ظرفیت‌های موجود در موسسه صندوق ذخیره فرهنگیان، باید در حوزه تامین مسکن فرهنگیان هم اقدام مناسب انجام شود. همانطور که بدترین خاطره ما تعطیلی دانش‌آموزان است موسسه صندوق ذخیره فرهنگیان هم باید پویایی داشته باشد و شبانه‌روز برای خدمت به فرهنگیان فعال باشند. فرهنگ جهادی سرلوحه اقدامات در موسسه صندوق ذخیره فرهنگیان است.

بورسی کردن هلدینگ‌ها و شرکت‌های تابعه در راستای تامین مطالبات

حمیدرضا نجف‌پور کردی، مدیرعامل صندوق ذخیره فرهنگیان نیز ضمن ارائه گزارش فعالیت هیات مدیره به مجمع اظهار کرد: هر آنچه که در مجموعه صندوق ذخیره فرهنگیان وجود دارد متعلق به اعضا است و بر اساس تکلیفی که هیات امنای موسسه بر عهده هیات مدیره گذاشته است، نسبت به تقویم، تخصیص و تحویل ارزش مالکانه به فرهنگیان اقدام خواهیم کرد. بنابراین از اعضای موسسه درخواست می‌کنیم نسبت به دریافت کدبورسی اقدام کنند تا این فرآیند هرچه سریع‌تر دنبال شود.

مدیرعامل موسسه صندوق ذخیره فرهنگیان افزود: بورسی کردن هلدینگ‌ها و شرکت‌های تابعه در راستای تامین مطالبات و انتظارات ذینفعان یکی از دستورکارهای اصلی موسسه بوده و در این زمینه اقدامات بسیار خوبی انجام شده است.

نجف‌پور با اشاره به اقدامات صورت گرفته در جهت کاهش تاثیرعوامل بیرونی و داخلی بر پتروفرهنگ، گفت: مهم‌ترین اقدام اصلاح پرتفوی پتروفرهنگ از طریق واگذاری و مولدسازی سهام شرکت گروی سپهر و همچنین اصلاح پرتفوی موسسه از طریق کاهش پتروشیمی‌ها و افزایش معدنی و صنعتی در سبد دارایی‌ها است.

وی بر افزایش بهره‌وری و کاهش هزینه‌ها در همه ارکان موسسه، هلدینگ‌ها و شرکت‌های تابعه تاکید و اظهار کرد: احیا و ساماندهی یک سرمایه، تکمیل زنجیره ارزش، ساماندهی شرکت‌های تابعه، پیگیری پرونده‌های حقوقی تا حصول نتیجه به نفع اعضای موسسه، تعیین تکلیف احیا و مولدسازی دارایی‌های راکد و ... از اهم برنامه‌هایی است که در سال مالی ۱۴۰۲ ذیل می‌شود.

مدیرعامل موسسه صندوق ذخیره فرهنگیان در خصوص اقدامات انجام شده در ارتباط با گسترش تعاملات راهبردی با اعضا صندوق ذخیره فرهنگیان و تکریم عملی معلمان تصریح کرد: افزایش ضریب نفوذ اعضا، ارائه خدمات اقتصادی و رفاهی به اعضای صندوق، تداوم پرداخت به موقع و کامل سهم‌الشرکه بازنشستگان و دریافت کامل تعهدات دولت در اولویت برنامه‌های موسسه و هلدینگ‌ها قرار دارد.

نجف‌پور همچنین با اشاره به تصویب صورت‌های مالی موسسه توسط مجمع، در ارتباط با سایر مصوبات گفت: مجمع محترم موسسه با تقسیم سود ابلاغ‌شده به میزان ۱۶ هزار میلیارد ریال موافقت کرد که به حساب اعضای شاغل منظور شده به حساب بازنشستگان اول مهر ۱۴۰۰ تا ۳۱ شهریور ۱۴۰۱ نیز واریز خواهد شد.

مدیرعامل موسسه صندوق ذخیره فرهنگیان همچنین از اعطای مجوز واگذاری سهام شرکت‌های بورسی و سایر شرکت‌های در مرحله ورود به بورس به بازنشستگان عضو صندوق از سوی مجمع خبر داد.

همچنین موسسه حسابرسی آرمان آروین پارس به عنوان حسابرس و بازرس اصلی و بازرس و حسابرس علی‌البدل و روزنامه ایران به عنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های رسمی تعیین شدند.

روزنه

خواب خوب شبانه موجب تقویت تاثیر واکسن می‌شود

محققان می‌گویند خواب خوب شبانه موجب تقویت عملکرد بهتر واکسن می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدین نت، بر اساس بررسی تحقیقات گذشته، خواب به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند تا به واکسیناسیون واکنش بهتری نشان دهد.

محققان دریافتند افرادی که کمتر از شش ساعت در شب می‌خوابند، نسبت به افرادی که هفت ساعت یا بیشتر می‌خوابند، آنتی‌بادی‌های کمتری تولید می‌کنند. این کمبود معادل نو ماه کاهش آنتی بادی بود.

ایو ون کوتر، نویسنده ارشد این مقاله از دانشگاه شیکاگو، گفت: خواب خوب نه تنها باعث تقویت مدت زمان نقش حفاظتی واکسن می‌شود، بلکه ممکن است طول مدت تأثیر حفاظتی واکسن را نیز افزایش دهد.

محققان در این مطالعه، نتایج هفت مطالعه واکسیناسیون برای عفونت‌های ویروسی، به ویژه آنفلوانزا و هپاتیت A و B را جستجو، ترکیب و دوباره تجزیه و تحلیل کردند.

آنها پاسخ آنتی بادی را برای افرادی که ۷ تا ۹ ساعت می‌خوابیدند با پاسخ آنتی‌بادی‌هایی که افراد کمتر از ۶ ساعت می‌خوابیدند، مقایسه کردند.

به طور کلی، محققان شواهد قوی پیدا کردند که خواب کمتر از ۶ ساعت در شب باعث کاهش پاسخ ایمنی به واکسیناسیون می‌شود.

اما یک تجزیه و تحلیل جداگانه نشان داد که نتیجه فقط در مردان قابل توجه است. تأثیر طول مدت خواب بر تولید آنتی بادی در زنان بسیار متغیرتر بود، که احتمالاً به دلیل نوسانات سطح هورمون است.

کارین لتیسگل، محقق دیگر این مطالعه از مؤسسه ملی بهداشت و پزشکی فرانسه، در این گزارش گفت: ما از مطالعات ایمونولوژی می‌دانیم که هورمون‌های جنسی بر سیستم ایمنی تأثیر می‌گذارند. در زنان، ایمنی تحت تأثیر وضعیت چرخه عادت ماهیانه، استفاده از داروهای ضد بارداری، یائسگی و وضعیت پس از یائسگی قرار می‌گیرد، اما متأسفانه، هیچ یک از مطالعاتی که خلاصه کردیم، هیچ داده‌ای در مورد سطح هورمون‌های جنسی نداشتند.

محققان همچنین دریافتند که تأثیر منفی خواب ناکافی بر سطوح آنتی بادی برای افراد ۱۸ تا ۶۰ ساله بیشتر از افراد بالای ۶۵ سال است. به گفته نویسندگان، افراد مسن به طور کلی کمتر می‌خوابند.

شناسایی ۳ هزار کودک کار از طریق عنبیه در ۱۳ استان

سرپرست دفتر امور آسیب دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور گفت: اطلاعات هویتی سه هزار کودک کار و خیابان از طریق عنبیه جمع‌آوری شده است و در مجموع از ۱۴ هزار و ۵۰۰ کودک کار و خیابان شناسایی شدند که حدود ۸۰ درصد آنها از اتباع بیگانه هستند.

جمع آوری باعث حذف کودک کار از خیابان نخواهد شد

سرپرست دفتر امور آسیب دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور در پاسخ به این سئوال که چرا طرح ساماندهی کودکان کار و خیابان موفق نبوده است، گفت: رویکرد دستگاه‌های مختلف این بوده است که کودکان کار و خیابان وی اضافه کرد: اکنون اطلاعات هویتی حدود سه هزار کودک در ۱۳ استان از طریق عنبیه جمع‌آوری شده است و در مجموع از ۱۴ هزار و ۵۰۰ کودک کار و خیابان شناسایی شدند که حدود ۸۰ درصد آنها از اتباع بیگانه هستند.

ضرورت شناسایی و توانمندسازی خانواده‌های کودکان کار و خیابان

حیدرعباسی تاکید کرد: سالهاست به این موضوع اذعان داریم و عمل می‌کنیم که موضوع جمع‌آوری باعث حذف کودک کار از خیابان نخواهد شد بلکه باید به سراغ مدل‌های توانمندسازی کودکان در کنار خانواده برویم. کودک را باید در بُعد خانواده ببینیم زیرا اگر برای کودک به تنهایی، اقدام توانمندسازی انجام شود، اتفاق خاصی برای او نخواهد افتاد زیرا خانواده باید توانمند شود.

وی یادآور شد: سازمان بهزیستی حداقل هفت سال است که در موضوع جمع آوری ورودی نکرده است و صرفا در موضوع توانمندسازی کودک و خانواده اقدام می‌کند و وظیفه مراکز حمایتی آموزشی روزانه بهزیستی نیز جذب کودکان کار و خیابان است؛ بدین ترتیب که کودک شناسایی و جذب می‌شود و سپس اقدام حمایتی براساس مدل مشکل خانواده برای او برقرار می‌شود.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

کدام چکاپ‌های سالیانه برای سلامت زنان لازم است

یک جراح و متخصص زنان و زایمان، با تاکید بر اینکه زنان باید برای چکاپ سالیانه برنامه‌ریزی کنند، گفت: یکی از مهم‌ترین مسائل در حفظ سلامت، انجام چکاپ‌های سالیانه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سودابه درویش اقزود: بررسی‌های دوره‌ای در زنان برای پیشگیری از بیماری‌های زنان و همچنین تشخیص زودهنگام و درمان به موقع لزومی است. به گفته وی، چکاپ یا بررسی سلامت سالیانه زنان شامل آزمایش‌های متعدد غربالگری و معاینات فیزیکی می‌شود.

پاپ‌اسمیر

برای تشخیص سرطان دهانه رحم در زنان متأهل باید از سن ۲۱ تا ۶۵ سالگی هر سه سال یکبار انجام شود. برای این منظور توسط دکتر زنان یا استفاده از لیبکولوم مجرای وژن بازشده و نمونه سلولی لازم از دهانه رحم برداشته می‌شود و برای بررسی به آزمایشگاه ارسال می‌شود. از آنجایی که ویروسی به نام ویروس HPV در ارتباط به سرطان دهانه رحم تأثیر زیادی دارد، ممکن است پزشک توصیه کند، آزمایش HPV را انجام داده و واکسن آن را تزریق کنید.

معاینه‌گن

پزشک در این معاینه فرج، وژن، دهانه رحم، تخمدان‌ها، رحم، راست‌روده و لگن را برای هرگونه نافنجاری بررسی می‌کند تا بتواند علائم احتمالی کیست تخمدان، عفونت‌های مقاربتی، فیبروم رحم و سرطان در مراحل اولیه را شناسایی کند.

بررسی چرخه عادت ماهانه

زنان باید به صورت مرتب تاریخ عادت ماهانه خود را یادداشت کنند این چرخه می‌تواند از ۲۴ تا ۳۸ روز متغیر باشد. در پریود منظم می‌توان با مشخص کردن تاریخ تخمک‌گذاری برای بارداری اقدام کرد اما در صورت وجود بی نظمی شدید در چرخه پریود باید به متخصص زنان مراجعه کرد. تغییر در چرخه عادت ماهانه می‌تواند نشان‌دهنده مشکلاتی مثل ابتلاء به فیبروم، عفونت وژن، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، عدم تعادل هورمونی، بیماری التهابی لگن، فیدوترومز و سرطان آندومتر در شرایط نادر باشد.

تشخیص سرطان تخمدان

متخصصان برای تشخیص سرطان تخمدان از سونوگرافی ترانس وژینال و آزمایش خون CA-۱۲۵ استفاده می‌کنند. در سونوگرافی ترانس وژینال متخصص از طریق برویی که داخل وژن قرار می‌گیرد آندومتر (پوشش داخلی رحم) و تخمدان‌ها را ازنظر وجود توده قابل لمس مانند توده، سرطانی، کیست یا فیبروئید بررسی می‌کند.

بررسی ویتامین‌ها و کم‌خونی

یکی از آزمایش‌های مهم برای خانم‌ها بررسی سطح ویتامین‌ها، سطح آهن و کم‌خونی است. کمبود ویتامین و آهن باعث ایجاد برخی عوارض می‌شود.

ملوگرافی

روشی برای تشخیص سرطان سینه است که با فشردن‌سازی بافت پستان بین صفحات مخصوص دستگاه ملوگرافی و تابش اشعه ایکس انجام می‌شود. بر اساس آخرین دستورالعمل‌ها زنان از ۴۰ سالگی به بعد باید سالانه و با هر دو سال یکبار ملوگرافی انجام دهند. در صورت وجود سابقه خانوادگی سرطان سینه، شروع این چکاپ از سوی متخصص زنان تعیین می‌شود.

کولپوسکوپی

زنان در معرض خطر ابتلاء به سرطان روده یا دارای سابقه خانوادگی این بیماری و خانم‌های بالای ۵۰ سال باید با نظر پزشک، هر ۲ تا ۵ سال یک بار کولپوسکوپی انجام دهند. در این روش متخصص از طریق آندوسکوپی (درون بینی) رابست روده و روده بزرگ را از نظر نافنجاری‌ها بررسی می‌کند. آزمایش سالانه ازنظر ابتلاء به بیماری‌های منتقل شونده از راه جنسی، بررسی میزان قند و چربی خون از ۴۵ سالگی، بررسی هورمون تیروئید و چکاپ های پوکی استخوان در ۶۵ سالگی باید انجام شود.