زنان و خانواده

شیر مادر از نوزاد در مقابل ابتلا به آلرژی ها محافظت می کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مولکول‌های کوچکی که در شیر مادر یافت می‌شود ممکن است احتمال ابتلای نوزادان به شرایط آلرژیک مانند درماتیت آتوپیک و آلرژی‌های غذایی را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، اعتقاد بر این است نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند نسبت به نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند، از شرایط آلرژیک کمتری مانند اگزما و آلرژی‌های غذایی رنج می‌برند. هنوز علت آن به خوبی درک نشده است. اکنون، یک مطالعه جدید توسط محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا نشان می‌دهد که مولکول‌های کوچکی که در شیر مادر یافت می‌شود، ممکن است احتمال ابتلای نوزادان به شرایط آلرژیک مانند درماتیت آتوپیک و آلرژی‌های غذایی را کاهش دهد. شرایط آتوپیک، مانند آلرژی‌های غذایی، آسم و یک بیماری پوستی به نام درماتیت آتوپیک تقریباً در یک سوم کودکان در نتیجه فعال شدن نامناسب سیستم ایمنی بدن در مواجهه با محیط رخ می‌دهد.

دکتر «استیون هیکس»، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «شیرخوارانی که بیش از سه ماه با شیر مادر تغذیه می‌شوند ممکن است خطر کمتری برای ابتلا، به این مشکلات داشته باشند، اما ما به طور کامل بیولوژی پشت این رابطه را نمی‌دانیم.» تحقیقات هیکس بر رابطه بین محیط، زیست شناسی و رشد عصبی و رشد در کودکان متمرکز است. مطالعات قبلی او نشان می‌دهد که چگونه می‌توان از «میکرو ریبونوکلئیک اسیدها» (miRNAs)، مولکول‌های کوچکی که می‌توانند بیان ژن را در سراسر بدن تنظیم کنند، برای تشخیص بیماری‌های خاص مانند ضربه مغزی یا اوتیسم استفاده کرد. هیکس می‌گوید: «نزدیک به ۱۰۰۰ نوع مختلف miRNA در شیر مادر انسان وجود دارد و ترکیب آن به دلیل ویژگی‌های مادر مانند وزن، رژیم غذایی و ژنتیک متفاوت است. بر اساس تحقیقات قبلی که ارتباط بین این miRNA ها و برخی شرایط آلرژیک را نشان می‌دهد، فرض کردیم که چهار مورد از این miRNA ها می‌توانند اثر محافظتی در برابر آلرژی‌های نوزادان داشته باشند.»

محققان ۱۶۳ مادر را که قصد داشتند حداقل به مدت ۴ ماه به نوزادشان شیر دهند و نوزادان آنها از بدو تولد تا ۱۲ ماهگی را دنبال کردند. آنها مدت زمان شیردهی هر نوزاد را ردیابی کردند و ترکیب miRNA شیر مادر هر مادر را در طول دوره شیردهی (۰، ۴ و ۱۶ هفته) اندازه گرفتند. این تیم میزان برخی miRNA های مصرف شده توسط نوزادان را بر اساس الگوهای گزارش شده شیردهی و غلظت miRNA های خاص در نمونه‌های شیر مادر محاسبه کردند. محققان در طول مطالعه، نوزادان را از نظر درماتیت آتوپیک، آلرژی غذایی و خس خس سینه ارزیابی کردند. از نوزادان مورد مطالعه، ۴۱ نفر (۲۵٪) دچار درماتیت آتوپیک، ۳۳ نفر (۲۰٪) آلرژی غذایی و ۱۰ نوزاد (۶٪) خس سینه داشتند. نوزادانی که آتوپی نداشتند به طور متوسط مقادیر بیشتری miR-375 در شیر مادرشان نسبت به نوزادانی که آتوپی داشتند مصرف کردند. محققان همچنین دریافتند که سطح این miRNA در طول دوره شیردهی افزایش یافته و مادرانی که شاخص توده بدنی کمتری دارند، غلظت miR-375 بالاتری دارند. هیکس گفت: «این واقعیت که میزان miR-375 در طول دوره شیردهی افزایش یافته است، ممکن است توضیح دهد که چرا تغذیه مداوم با شیر مادر با کاهش آتوپی در برخی مطالعات مرتبط بوده است.» وی خاطرنشان کرد که بیشترین افزایش miR-375 در ماه اول پس از تولد اتفاق افتاد، اما روند صعودی بین ماه‌های اول تا چهارم ادامه داشت. برخلاف شیر خشک، که حاوی miRNA های انسانی نیست، miR-375 در بیش از ۹۹ درصد نمونه‌های شیر انسان وجود دارد و کمتر از ۱ درصد از کل miRNA های موجود در شیر مادر را تشکیل می‌دهد. به گفته هیکس، یافته‌های این مطالعه می‌تواند به مداخلات جدیدی برای کمک به جلوگیری از ابتلای نوزادان به آلرژی منجر شود.

ارزیابی مدارک معلمان برای «رتبه‌بندی» در چه مرحله‌ای است؟

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش توضیحاتی درباره روند صدور احکام رتبه‌بندی معلمان ارائه و پیرامون زمان صدور رتبه معلمان گفت: ارزیابی هر همکار که انجام شود در کارپوشه هیئت ممیزه قرار می‌گیرد و با توجه به دریافت اطلاعات، به ترتیب انجام می‌شود و کاری نیست که دفعتا انجام و برای همه معلمان، یک مرتبه و در یک زمان حکم صادر شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محسن زارعی درباره سیر رتبه‌بندی معلمان و مراحل انجام این کار که ماه‌هاست آغاز شده و همچنان به نتیجه نهایی نرسیده است اظهار کرد: امر ارزیابی مدارک و شایستگی‌های معلمان در جریان است و ارزیابان مشغول فعالیت هستند.

وی افزود: ارزیابی به صورت تصادفی و کشوری انجام می‌شود و همکاری که ارزیابی انجام می‌دهد پرونده معلمانی به غیر از استان خودش را بررسی می‌کند.

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش با بیان اینکه گزارش دلالت‌های رفتاری از سوی مدیران مدارس (مدیران مستقیم) با همکاری مراجعی چون گروه‌های آموزشی، راهبران آموزشی، شورای معلمان، ستادهای تربیتی و انجمن اولیاء و مربیان آماده می‌شود گفت: روند کار اینگونه بوده است که طی دو صورتجلسه، مراجع نظرشان را درباره تک تک معلمان اعلام کرده‌اند که درباره هر شایستگی سطح همکارشان چگونه است. مدیر به نمایندگی از این مراجع، رفتار را به ارزیاب گزارش می‌کند.

زارعی افزود: می‌توانستیم از ابتدا بگوییم که مدیر خودش این رفتارها را ثبت کند که ایجاد اشکال می‌کرد، زیرا ادبیات‌ها متفاوت بود و نمی‌توانستیم گزارش سامانه‌ای بگیریم و در ارزیابی نهایی دچار مشکل می‌شدیم، به همین خاطر استانداردسازی رفتارها را انجام دادیم و برای هر شایستگی، ابعادی و برای هر بُعد، رفتارهایی پیش‌بینی شد که مدیر باید می‌سنجید هر همکار در هر بخشی، چه رفتاری بروز داده است.

وی با بیان اینکه پس از آن، ارزیاب به استناد گزارش مدیر، کار ارزیابی را انجام و با مصادیق شایستگی تطبیق می‌دهد عنوان کرد: سامانه به این کار کمک می‌کند. مستنداتی که همکاران بارگذاری کردند توسط مدیران صحت سنجی و اصالت مدارک تایید شده است. همکاران ارزیاب به همان اکتفا می‌کنند و صرفا همان مدرک و میزان پوششی که به آن شایستگی می‌دهد را بررسی و تایید می‌کنند.

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش ادامه داد: نمره‌ای برای هر شایستگی در قالب کارنامه تولید می‌شود و اعضای هیئت ممیزه به استناد نمره تولید شده، رتبه نهایی را تعیین می‌کنند و اگر مشکلی باشد دوباره به ارزیابی عودت می‌دهند.

زارعی درباره زمان صدور رتبه همه معلمان گفت: ارزیابی هر همکار که انجام شود در کارپوشه هیئت ممیزه قرار می‌گیرد و با توجه به دریافت اطلاعات، به ترتیب انجام می‌شود و کاری نیست که دفعتا انجام و برای همه یک مرتبه حکم صادر شود.

وی افزود: تا هفته گذشته مدیران کار بررسی مستندات ۷۰۰ هزار نفر را انجام و ارزیابان پرونده ۶۰ هزار نفر را بررسی کرده بودند.

برش

ایستگاه پایانی سبک زندگی ناسالم

«اگر احیانا دچار تشنگی شدید شدید و مدام احساس کردید نیاز به خوردن آب دارید، به داشتن دیابت در خودتان شک کنید. اگر در کنار این، پرادراری، پرخوری و احساس خستگی مفرط هم دارید تا ۷۰ درصد به داشتن دیابت در خودتان مطمئن شوید، زیرا اینها علائم ابتلا به دیابت به شمار می‌رود.»

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، اسمش مرض قند است اما می‌تواند زندگی را به کام‌مان تلخ کند. بیش از ۱۱ میلیون نفر در ایران یا دیابت دارند و می‌دانند یا دیابت دارند و از آن بی‌خبر هستند. این آماری است که اسدالله رجب، رئیس انجمن دیابت ایران داده‌است. وی هشدار می‌دهد اصولا آن تعدادی که از بیماری خود خبر ندارند، وقتی متوجه دیابت خود می‌شوند که کار از کار گذشته و با یکی از عوارض دیابت روبه‌رو شده‌اند.

دیابت، بیماری قرن است. این بیماری خاموش به خودی خود مشکل‌ساز نیست اما وقتی فردی دیابت گرفت اگر برای حل این معضل سبک زندگی‌اش را تغییر ندهد، آن‌وقت است که عوارض مختلف مانند مشکلات چشم، بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماری‌های کلیوی و... سراغش می‌آید و این عوارض است که فرد را از پا درمی‌آورد. رئیس انجمن دیابت کشور تاکید می‌کند: «اگر فردی دیابت گرفت و از خودش مراقبت نکرد، باید منتظر عواقبی مانند مشکلات دندان، لثه، کوری، نارسایی کلیه، نیاز به دیالیز و پیوند کلیه، سکته قلبی، آسیب به اعصاب بدن، آسیب به پا و حتی احتمال قطع پا باشد.»

کرونا و رشد آمار دیابتی‌ها

به گفته رجب، شیوع بیماری کرونا در دو سال گذشته، شرایط را برای افزایش دیابت مهیا کرده است؛ به طوری که از سال گذشته تا امسال ۲.۵ درصد آمار دیابتی‌ها افزایش یافته است. قرنطینه، تغییر سبک زندگی و تغذیه نامناسب از مواردی است که سبب افزایش چاقی در افراد شده و همین موضوع، آمار دیابت را تا حدود زیادی بالا برده است.

انواع دیابت و عوارض آن

رئیس انجمن دیابت درباره عوارض مرض قند این‌گونه توضیح می‌دهد: «سازمان جهانی بهداشت دیابت را به چهار دسته تقسیم می‌کند: دیابت نوع یک، نوع ۲، دیابت بارداری و دیابت همراه با بیماری‌های دیگر که هر کدام خطرهای خود را به دنبال دارد. اما شایع‌ترین این دیابت‌ها نوع یک و ۲ است. در واقع بیش از ۵ تا ۱۰ درصد دیابتی‌ها دیابت نوع یک دارند اما بیش از ۸۵ درصد دیابتی‌ها، دیابت نوع ۲ دارند که علت اصلی آن تغییر در شیوه زندگی مانند بی‌تحرکی، تغذیه ناسالم، افزایش وزن و... است. به همین دلیل می‌گوییم افرادی که چاق هستند، ممکن است بیش از ۸۰ درصد در طول زندگی‌شان به دیابت مبتلا شوند.»

وی درباره علائم احتمالی ابتلا به دیابت می‌گوید: «اگر احیانا دچار تشنگی شدید شدید و مدام احساس کردید نیاز به خوردن آب دارید، به داشتن دیابت در خودتان شک کنید. اگر در کنار این، پرادراری، پرخوری و احساس خستگی مفرط هم دارید تا ۷۰ درصد به داشتن دیابت در خودتان مطمئن شوید، زیرا اینها علائم ابتلا به دیابت به شمار می‌رود.»

۵ کلید طلایی درمان دیابت

همیشه پیشگیری بهتر از درمان است. به گفته دکتر رجب، پیشگیری از دیابت پنج کلید طلایی دارد که اگر فرد آن را در سرلوحه زندگی خودش قرار دهد، می‌تواند تا ۹۰ درصد از مبتلا نشدن به دیابت مطمئن باشد؛ رعایت رژیم غذایی مناسب، قرار دادن ورزش در برنامه روزانه زندگی، کاهش وزن، کاهش استرس و قطع مصرف سیگار و دخانیات می‌تواند تا حدود زیادی فرد را در برابر دیابت مصون نگه دارد.

به اعتقاد این متخصص، یکی از بزرگ‌ترین مشکلات ما در زندگی، نوع تغذیه‌ای است که در برنامه‌های غذایی ما وجود دارد. استفاده از قند و شکر، مربا، عسل، شربت و نوشابه و انواع شیرینی و شکلات به طور روتین در برنامه غذایی ما قرار گرفته‌است و انواع غذاهای سرخ‌کردنی در وعده‌های شام و ناهار ما قرار دارد که اینها سم مهلکی برای سلامت همه ما و به‌ویژه افرادی که در معرض دیابت قرار دارند، به شمار می‌رود.

درمان بدون تغییر سبک زندگی امکان ندارد

دکتر محمدرضا احمدی متخصص غدد نیز بر این باور است که درمان دارویی دیابت بدون تغییر سبک زندگی نمی‌تواند موثر باشد اما اگر کسی سبک درست تغذیه و زندگی را سرلوحه زندگی خود قرار دهد، می‌تواند مصرف دارو را کاهش دهد یا قطع کند. وی می‌گوید: «درمان دیابت تغییر در شیوه زندگی و مدیریت استرس است. اما اگر فردی دیابتش دیر تشخیص داده شود و نتواند آن را کنترل کند، مجبور است انسولین تزریق کند. در حال حاضر یک‌چهارم بیماران دیابتی ناگزیر از تزریق انسولین هستند.»

دکتر احمدی، بزرگ‌ترین مشکل بیماری دیابت را بی‌علامتی آن عنوان و تاکید می‌کند که ممکن است فردی سال‌ها به دیابت دچار بوده اما علائمی نداشته باشد و وقتی یکی از عوارضش نمود پیدا می‌کند تازه فرد متوجه می‌شود به دیابت مبتلا شده است.

هشدار به کسانی که اهل ورزش نیستند!

احمدی معتقد است که بی‌تحرکی به شدت در بین ایرانی‌ها رایج است. بر اساس آمار، سال ۹۹ سرانه ورزش هر فرد ۱۵ ساله و بیشتر، به طور متوسط ۱۳ دقیقه و ۱۸ ثانیه در روز بوده که این بسیار پایین است و نشان می‌دهد ما زیاد با ورزش میانه‌ای نداریم. ورزش منظم در درازمدت نه تنها باعث بهبود کنترل دیابت نوع ۲ خواهد‌شد، حتی قادر است از بروز آن در افراد در معرض خطر نیز جلوگیری کند. در واقع باید گفت اگر فردی که در معرض دیابت است یا به تازگی متوجه داشتن دیابت در خود شده، زودتر شروع به ورزش کند، اثر ورزش در بهبود و کنترل دیابتش بسیار مشهودتر خواهد‌بود. روزی نیم‌ساعت پیاده‌روی، یکی از بهترین و ساده‌ترین فعالیت‌هایی است که بیماران دیابتی می‌توانند انجام‌دهند.

افسردگی در کمین دیابتی‌ها

این پزشک به بحث دوری از فشارهای روانی برای بیماران دیابتی اشاره کرده و ادامه می‌دهد: «استرس به شدت برای دیابت خطرناک است. دیابتی‌ها حداقل دو برابر بیشتر به افسردگی مبتلا می‌شوند و هرچه مدت افسردگی طولانی‌تر باشد، کنترل قند سخت‌تر است و این مسأله در کسانی که قبلا سابقه دیابت داشته‌اند تشدیدمی‌شود.»

به گفته وی به طور کلی دیابت، افسردگی و استرس دیابت را در یک دور باطل تشدید می‌کند که کنترل استرس‌ها و درمان هریک می‌تواند این دور باطل را متوقف کند.

پنج فایدهٔ نور آفتاب برای سلامتی

بیشتر مقالات از مضرات و خطرات آفتاب‌گرفتن بیش از حد می‌گویند. درست است که آفتاب‌سوختگی و سرطان پوست تهدیدهای بسیار جدی هستند و SPF ضروری است اما قرارگرفتن در معرض آفتاب خالی از فایده هم نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، مزایای نور آفتاب در صورتی که مقادیر سالمی از آن را دریافت کنید، چیزی بیش از خطرات بالقوه آن است و فواید زیادی برای بدن دارد که در ادامه پنج مورد آن را می‌خوانید.

۱. افزایش ویتامین دی

ویتامین دی عملکردهای مهمی در بدن دارد: کمک به کاهش التهاب و تعدیل رشد سلولی. دریافت ویتامین دی کافی از منابع غذایی به‌تنهایی بسیار سخت است. آفتاب بهترین منبع طبیعی ویتامین دی است و برای مشاهده تفاوتِ دریافت آن از طریق این منبع طبیعی کافی است تنها چندبار در هفته به مدت ۱۵-۵ دقیقه در معرض آفتاب قرار بگیرید. پس به فضای باز بروید و بازوها و صورتتان را در معرض نور مستقیم آفتاب قرار دهید تا از این ویتامین ضروری اشباع شوند. فقط به یاد داشته باشید اگر قرار است بیش از ۱۵ دقیقه از نور آفتاب استفاده کنید، حتماً از کرم ضد آفتاب استفاده کنید

۲. خلوق‌وخوی بهتر

محققان دانشگاه بریگم یانگ در طول فصول سرد سال که تابش آفتاب کمتر است، شاهد بیشترشدن آشفتگی‌های روانی افراد هستند. برعکس، روزهای آفتابی توام با بهترشدن سلامت روان است. در واقع در دسترس بودن نور آفتاب در قیاس با بارش باران یا هر عامل محیطی دیگر، اثر بیشتری بر خلق‌وخو می‌گذارد. دریافت نور خورشید سروتونین را افزایش می‌دهد و به جلوگیری از اختلال عاطفی فصلی کمک می‌کند. نور آفتاب در ترکیب با روش‌های درمانی دیگر برای افراد مبتلا به اضطراب و افسردگی مفید است.

۳. بهترشدن کیفیت خواب

سروتونینِ جذب‌شده از اشعه آفتاب فقط خلق‌وخو را بهتر نمی‌کند بلکه به بهترشدن خواب شب هم کمک می‌کند. ملاتونین یک ماده شیمیایی در مغز است که ما را به خواب فرومی‌برد و آفتاب به تولید این ماده شیمیایی مغزی کمک می‌کند. اگر دچار بی‌خوابی هستید چرخه‌های سنتی تاریکی و روشنایی روز را رعایت کنید و در طول روز آفتاب بگیرید تا خواب خوبی در شب داشته باشید.

۴. استخوان‌های قوی‌تر

کمبود ویتامین دی با بیماری‌هایی نظیر پوکی استخوان و راشیتیسم ارتباط دارد و یکی از خاص‌ترین مزایای ویتامین دی قوی‌شدن استخوان‌ها و دندان‌هاست. شاید سوال شما این باشد که بدن به چه میزان ویتامین دی نیاز دارد. برای بزرگسالان، مصرف روزانه ۴۰۰۰ واحد بین‌المللی (IUS) توصیه شده است. مصرف کلسیم برای سلامت استخوان‌ها حیاتی است اما هنر نور آفتاب کمک به جذب کلسیم است.

۵. پایین آمدن فشار خون

زمان برخورد نور آفتاب با پوست، بدن ماده‌ای به نام نیتریک اکساید را در خون آزاد می‌کند. این ترکیب فشار خون را پایین آورده و به سلامت قلب کمک می‌کند. حفظ فشار خون در حد طبیعی آن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته را کاهش دهد. احساس سستی و آسودگی ناشی از آفتاب گرفتن به صورت طبیعی فشار خون را پایین آورده و با جذب اشعه‌های آفتاب، شادی را افزایش می‌دهد. آفتاب می‌تواند بهترین دوست بدن شما باشد؛ به شرطی که بیش از حد در معرض نور آن قرار نگیرید، از کرم ضد آفتاب استفاده کنید و برای اطمینان از ایمن‌بودن از سرطان پوست، برای معاینات پوستیِ منظم به پزشک مراجعه کنید.

گوناگون

طرح جامع نظارت بر اشتغال مددجویان بهزیستی اجرا می‌شود

سرپرست دبیرخانه اشتغال و کارآفرینی سازمان بهزیستی کشور از اجرای طرح جامع نظارت بر اشتغال مددجویان این سازمان خبر داد و گفت: این طرح از طریق ظرفیت مراکز «مثبت زندگی» اجرا می‌شود و طی آن قرار است همه اشتغال‌هایی که از طریق بهزیستی ایجاد می‌شود، به طور کامل بررسی و نظارت شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سیدمحمدحسن صافی افزود: در اجرای طرح جامع نظارت بر اشتغال مددجویان بهزیستی، پایداری شغلی و هزینه کرد منابع اشتغال پایش و نظارت خواهد شد. وی ادامه داد: طرح جامع نظارت بر اشتغال مددجویان بهزیستی، یکی از طرح‌هایی است که براساس آن می‌خواهیم سیاست‌گذاری بهتری داشته باشیم و از هدر رفتن منابع جلوگیری کنیم. سرپرست دبیرخانه اشتغال و کارآفرینی سازمان بهزیستی کشور تاکید کرد: این طرح جامع دو هدف را دنبال می‌کند؛ اول نظارت بر منابع است تا به جایی که باید باشد، برسد و جای دیگر خرج نشود و هدف دوم، آسیب‌شناسی اشتغال ایجاد شده را انجام دهیم. صافی تصریح کرد: پایداری شغلی و زنده بودن یک اشتغال، موضوع مرتبط با بهزیستی نیست بلکه مانند مشاغل دیگر متناسب با شرایط اقتصادی و بازار است اما با استمرار طرح نظارت به دنبال تقویت مشاغل ایجاد شده و شناسایی مشاغلی هستیم که مددجویان بیشتر می‌توانند در آن موفقیت کسب کنند. وی اظهار کرد: اگر نظارت بر بازار اشتغال مددجویان به درستی انجام شود، جاهایی که لازم است به دنبال مداخله خواهیم بود. در این طرح به دنبال کاهش ضرردهی و افزایش بهره‌وری هستیم.

سرپرست دبیرخانه اشتغال و کارآفرینی سازمان بهزیستی کشور گفت: برنامه دیگر بهزیستی در حوزه اشتغال، بازبینی و بروزرسانی همه دستورالعمل‌ها و آیین‌نامه‌های اشتغال در سازمان برای افزایش بهره‌وری و کیفیت خدمات در حوزه اشتغال در سال‌های آتی است. این بخشنامه که بالغ بر ۱۰ دستورالعمل است در حال بازبینی و کارشناسی مجدد است. صافی خاطرنشان کرد: فرصت‌های شغلی مددجویان بهزیستی طبق برنامه ششم توسعه ۶۵ هزار شغل است که برنامه‌ریزی مجددی برای آن داریم و هدف‌گذاری برای ایجاد ۱۰۰ هزار فرصت اشتغالی انجام دادیم. اینکه به ۱۰۰ هزار فرصت شغلی برسیم جزو تعهدات نیست اما جزو برنامه‌ها است که براساس آن کارهایمان را انجام می‌دهیم. سرپرست دبیرخانه اشتغال و کارآفرینی سازمان بهزیستی کشور گفت: در حوزه مهارت‌آموزی برنامه‌های ویژه‌ای تدارک دیده‌ایم. یکی از این برنامه‌ها، تفاهم‌نامه‌هایی است که با سازمان‌های مختلف از جمله با مراکز فنی و حرفه‌ای منعقد می‌شود. این تفاهم‌نامه یک ماه قبل با مراکز آزاد فنی و حرفه‌ای به امضا رسید که مددجویان بهزیستی در این مراکز از ظرفیت ۵۲۰۰ رشته شغلی و بیش از ۱۵ هزار مرکز آزاد استفاده کنند. صافی ابراز امیدواری کرد با استفاده از ظرفیت مراکز آزاد فنی و حرفه‌ای، بخشی از دوره‌های آموزشی خاصی که در مراکز دولتی وجود ندارد برای مددجویان تامین و با وضعیت مددجویان متناسب‌سازی شود. وی تصریح کرد: مراکز آزاد فنی و حرفه‌ای غیردولتی هستند اما ۵۰ درصد تخفیف اولیه برای مددجویان بهزیستی در نظر گرفتند و امید است بخش دیگری از منابع را از روش‌های مختلف برای آموزش مددجویان تامین کنیم.

علائم شایع در مبتلایان به کم کاری تیروئید

کم کاری تیروئید به عنوان نارسایی غده تیروئید در تولید مقادیر کافی از هورمون‌های مورد نیاز برای تنظیم متابولیسم بدن مانند تری یدوتیرونین و تیروکسین تعریف می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزنامه ایندیپندنت، علائم مرتبط با کم کاری تیروئید به کندی پیشرفت می‌کنند و اغلب به سختی می‌توان آنها را از سایر بیماری‌هایی که ممکن است با این عارضه مرتبط باشد، تشخیص داد. بر اساس گزارش لایو ساینس، هفت علامت شایع اختلال کم کاری تیروئید عبارتند از: افزایش تدریجی وزن، خستگی، حساسیت بیش از حد به دمای سرد، دردهای عضلانی و مفاصل، خشکی پوست یا نازک شدن موها، قاعدگی‌های سنگین یا نامنظم و افسردگی. در صورت مشاهده هر یک از این علائم بهتر است با پزشک عمومی خود مشورت شود تا با انجام آزمایش خون و اندازه‌گیری سطح هورمون‌ها عملکرد غده تیروئید مورد بررسی قرار گیرد. به طور معمول پس از تشخیص اختلال کم کاری تیروئید مصرف یک دوره از قرص لووتیروکسین برای افزایش سطح هورمون تیروکسین تجویز می‌شود. همچنین انجام مرتب آزمایش خون برای اطمینان از بازگشت سطح هورمون به مقدار عادی و معاینه سالانه نیاز است. هیچ راهی برای پیشگیری از کم کاری تیروئید وجود ندارد و نادیده گرفتن این اختلال و عدم درمان آن می‌تواند منجر به بیماری قلبی، گواتر و مشکلات بارداری شود. در حالی که کم کاری تیروئید هم در مردان و هم زنان مشاهده می‌شود در زنان بیشتر شایع است.

غذاهای شور سطح استرس را افزایش می‌دهد

مصرف بیش از حد نمک و مواد غذایی شور سطح استرس را افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که رژیم غذایی حاوی مقدار زیادی نمک می‌تواند به افزایش سطح استرس کمک کند. محققان با مطالعه روی موش‌ها دریافتند رژیم غذایی پر نمک سطح هورمون استرس را تا ۷۵ درصد افزایش می‌دهد. آنان امیدوارند این یافته‌ها بازنگری در سیاست‌های بهداشت عمومی در مورد مصرف نمک را به همراه داشته باشد تا تولید کنندگان میزان نمک مورد استفاده در مواد غذایی فرآوری شده را کاهش دهند. میزان نمک توصیه شده برای بزرگسالان کمتر از شش گرم در روز است، اما اکثر افراد به طور منظم روانه حدود ۹ گرم نمک می‌خورند. مصرف این میزان نمک می‌تواند به افزایش فشار خون کمک کند که خطر حمله قلبی، سکته مغزی و دمانس عروقی را به همراه دارد. در حالی که اثرات نمک بر قلب و سیستم گردش خون به خوبی ثابت شده، اطلاعات کمی در مورد تاثیر رژیم غذایی پر نمک بر رفتار افراد وجود دارد. گروهی از محققان دانشگاه ادینبرو (Edinburgh) بررسی‌هایی روی تعدادی موش که به طور معمول رژیم غذایی کم نمکی داشتند، انجام دادند و مواد غذایی پرنمک در اختیار آنها قرار دادند. متخصصان دریافتند: نه تنها سطح هورمون استرس این موش‌ها در حالت استراحت افزایش پیدا کرده، بلکه واکنش هورمونی موش‌ها به استرس محیطی دو برابر موش‌هایی است که رژیم غذایی معمولی داشتند. کارشناسان اظهار کردند: مطالعات بیشتری در حال انجام است تا مشخص شود آیا مصرف زیاد نمک منجر به تغییرات رفتاری دیگری مانند اضطراب و پرخاشگری می‌شود یا خیر.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

انسان‌ها دو دسته‌اند: بعضی از آنها را هر چقدر که بیشتر می‌شناسی، بزرگتر می‌شوند و بعضی‌ها را هر چقدر که بیشتر می‌شناسی، حقیرتر

دنی دیدرو

تازه های سلامت

اهمیت کنترل قندخون از میانسالی

فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم، با عنوان این مطلب که به هر علتی قند خون بدن از حد طبیعی بالاتر برود، بیماری دیابت اتفاق می‌افتد، به انواع بیماری دیابت اشاره کرد و گفت: در دیابت نوع یک، سلول‌های سیستم ایمنی بدن به‌تدریج سلول‌های تولیدکننده انسولین در لوزالمعده را از بین می‌برند و در نتیجه لوزالمعده نمی‌تواند برای کنترل قند خون انسولین کافی به جریان خون آزاد کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سیدحسین صمدانی فرد با بیان اینکه ۹۰ درصد بیماران دیابتی مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند، افزود: عوامل ژنتیکی، بدخوراکی، چاقی، عدم تحرک و فشارهای روانی رفته رفته موجب افزایش قند خون شده و فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود. به گفته صمدانی فرد، دیابت بارداری نیز نوع دیگری از دیابت است که علت آن هورمون‌های ترشح شده از جفت است که اثرات ضدانسولینی دارند. عضو هیأت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران خاطرنشان کرد: بیماری دیابت بی‌علامت است، به همین منظور افراد از میانسالی باید به پزشک مراجعه کنند تا قند خون آنها بررسی شود. وی با بیان اینکه بی علامتی دیابت باعث شده، خیلی مواقع افراد با شروع عارضه به پزشک مراجعه کنند، افزود: پرادراری یا احساس تشنگی از علائم دیابت هستند اما خیلی علائم شایعی نیستند، به همین دلیل باید بیماری از طریق آزمایش تشخیص داده شود. این فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم یادآور شد: دیابت به طور کامل درمان نمی‌شود، اما قابل کنترل است؛ داروهای بسیار زیاد و خوبی در کشور برای کنترل دیابت وجود دارد البته رژیم‌های غذایی، پیاده روی، محدود کردن مصرف شیرینی نیز به کنترل دیابت کمک می‌کنند.

آموزش افراد دیابتی بهترین راه کنترل بیماری

کامران نیکوسخن مدیرعامل انجمن دیابت ایران، گفت: فرد مبتلا به دیابت باید بعد از تشخیص ابتلاء به دیابت روش‌های مراقبت از خود را در تمام طول عمر آموزش ببیند. وی افزود: فرد مبتلا به دیابت باید آموزش ببیند که چه میزان ورزش منلسب است، چه غذاهایی مناسب است، چگونه میزان کربوهیدرات مصرفی اندازه‌گیری شود، دوز انسولین بیمار چگونه کم و زیاد شود، در صورت بروز زخم دیابتی چگونه از آن مراقبت شود و برخی موارد دیگر تا با کمک این آموزش‌ها دیابت، کمترین مشکل را برای سلامتی فرد ایجاد کند. نیکوسخن گفت: پس از تشخیص بیماری دیابت، باید بر اساس استانداردهایی که هر کشور دارد ۱۰ ساعت آموزش به بیمار داده شود، زیرا هر کشوری عادات غذایی و دسترسی به نوع خاصی از انسولین دارد. همچنین تمام مطالعات انجام شده نشان داده است که اگر آموزش لازم به افراد مبتلا به دیابت داده شود مانع بروز عوارض دیابت و عوارض سبک زندگی نامناسب می‌شود و هزینه درمان دیابت نیز کاهش می‌یابد. وی ادامه داد: هر فرد مبتلا به دیابت باید سالی یک بار آموزش دیابت جدید ببیند و در صورت وارد شدن به مرحله جدید زندگی نیز آموزش جدید داده شود. نیکوسخن افزود: آموزش باید جزو درمان دیابت قرار گیرد و توسط سیستم بیمه‌گر حمایت شود اما متأسفانه در کشور ما این نوع سیستم وجود ندارد. سال گذشته، حمایت سیستم بیمه‌گر از پرداخت هزینه آموزش به افراد مبتلا به دیابت توسط شورای عالی بیمه تأیید شد ولی تاکنون به تصویب مجلس نرسیده است.

در همین زمینه، فدراسیون جهانی دیابت از دولتمردان می‌خواهد با افزایش دسترسی به آموزش درباره دیابت در جوامع به بهبود زندگی بیش از نیم میلیارد بیمار دیابتی در سراسر جهان کمک کنند

در این راستا دولتمردان باید منابع انسانی و مالی کافی برای آموزش دیابت در راستای دستیابی به اهداف پوشش دیابت سازمان جهانی بهداشت تا سال ۲۰۳۰ اختصاص دهند.