گوناگون

نقش آلودگی هوا در افزایش ریسک ابتلا به پوکی استخوان

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: آلودگی هوا از طریق سه مکانیسم ریسک ابتلا به پوکی استخوان را در افراد تسریع می کند؛ بنابراین مصرف روزانه شیر و لبنیات توصیه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، سپیده دولتی با اشاره به اینکه هر ساله با شروع فصل سرما با تشدید آلودگی هوا در شهرهای بزرگ و صنعتی روبه رو هستیم که سال به سال هم وضعیت به دلایل مختلف بدتر می‌شود، عنوان کرد: مطالعات مختلف در دنیا ارتباط آلودگی هوا و احتمال ابتلا به برخی از بیماری‌ها در افراد از جمله بیماری‌های قلبی_عروقی و تنفسی، برخی از سرطان‌ها مثل سرطان ریه و خون و پوکی استخوان را گزارش داده‌اند.

وی ادامه داد: ذرات معلق در هوا که مجموع آلاینده‌های هوای جامد ناهمگن محسوب می‌شوند، از طریق راه‌های تنفسی به ناحیه عمیق تر ریه، از جمله آلوئول‌ها و برونشیول‌های انتهایی می‌رسند. متعاقباً، این ذرات ریز می‌توانند از سد آلوئولی عبور کرده، وارد گردش خون شوند و به اندام‌های خارج ریوی برسند.

دولتی در خصوص ارتباط آلودگی هوا و ریسک ابتلا به پوکی استخوان، تصریح کرد: آلودگی هوا از چندین طریق افزایش ابتلا به پوکی استخوان را تسریع می‌کند. ذرات معلق در هوا منجر به افزایش فاکتورهای التهابی می‌شود و می‌تواند تحلیل استخوان را تحریک و زمینه ایجاد پوکی استخوان را در فرد ایجاد کنند. علاوه بر این، قرار گرفتن در معرض ذرات معلق با کمبود ویتامین D مرتبط است. قرار گرفتن در معرض این ذرات با عملکرد منفی کلیه در تبدیل فرم فعال ویتامین دی مرتبط است و همچنین این ذرات آلودگی هوا، کاتابولیسم ویتامین D را افزایش می‌دهند.

وی با بیان اینکه با مصرف برخی مواد غذایی و اتخاذ راهکارهایی می‌توانیم تا حدی از اثرات مضر آلودگی هوا در امان بمانیم، عنوان کرد: مهم‌ترین راهکار مصرف مواد غذایی کاهش دهنده التهاب در بدن، افزایش مصرف آنتی اکسیدان‌ها و همچنین سایر مواد مغذی ضدالتهابی است که استرس اکسیداتیو ناشی از آلودگی هوا و التهاب را در همه افراد به خصوص بیماران قلبی _ عروقی، آسم و سایر بیماری‌های التهابی مزمن مثل دیابت کاهش می‌دهد. مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان‌ها مثل سبزیجات رنگی و میوه‌ها به دلیل داشتن ویتامین C و A می‌توانند به این امر کمک کنند. همچنین لبنیات به خصوص شیر و ماست نیز می‌تواند منجر به کاهش فاکتورهای التهابی شوند. پس هر روز مصرف این مواد غذایی را در رژیم غذایی خود فراموش نکنید.

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تاکید کرد: مصرف مواد غذایی حاوی امگا ۳ مثل تخم خرفه، ماهی‌های چرب مثل ماهی تن یا مکمل امگا ۳ نیز بسیار مفید است؛ چرا که این مواد غذایی التهاب را در بدن کاهش می‌دهند.

وی خاطر نشان کرد: برای کاهش ریسک پوکی استخوان علاوه بر مصرف ۲ واحد لبنیات یعنی دو لیوان شیر یا دو لیوان ماست در روز، حتما ماهانه مکمل ویتامین دی ۵۰ هزار واحدی مصرف کنید. برای آگاهی از وضعیت ویتامین D بهتر است با یک آزمایش خون ساده سطح سرمی ویتامین D خود را بررسی کنید. به یاد داشته باشید که همیشه این سطح سرمی باید بالای ۳۰ باشد و اگر کمتر از ۲۰ باشد باید به پزشک یا کارشناس تغذیه مراجعه کنید تا میزان مصرف ویتامین D را برایتان تا آمدن به سطح مطلوب تجویز کنند.

سویه کووید JN.1 به سرعت در حال گسترش است

سویه جدید کووید موسوم به JN.1 از سوی سازمان جهانی بهداشت به عنوان "نوع مورد توجه" نامگذاری شده به این معنی که مقامات بهداشتی اکنون از نزدیک گسترش سریع آن را در سراسر جهان دنبال می کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدسن نت، تاکنون مشخص نشده است که این سویه بسیار جهش یافته نسبت به سویه های قبلی ویروس کرونا باعث ایجاد بیماری شدیدتر شود. با این حال، سریع‌تر از جد خود، سویه BA.۲.۸۶ در حال گسترش است.

سازمان جهانی بهداشت در آخرین گزارش خود نوشت: «JN.1 همچنان در چندین کشور گزارش شده و شیوع آن به سرعت در سطح جهانی در حال افزایش است.»

سازمان جهانی بهداشت انواع مورد توجه را آنهایی تعریف می کند که به اندازه کافی نگران کننده هستند تا مطالعات آزمایشگاهی و تحقیقات میدانی آنها را افزایش دهند.

انواع مورد توجه همچنین باید دارای جهش های ژنتیکی باشند که ویژگی کلیدی ویروس را تغییر می‌دهند، مانند قابلیت انتقال آن یا اینکه چگونه از درمان‌ها و واکسن‌ها فرار می کند. این سویه همچنین باید به گونه‌ای در حال رشد باشد که بتواند "یک خطر نوظهور برای سلامت عمومی جهانی" باشد.

با این حال، سازمان جهانی بهداشت گفت که شواهد اولیه نشان می‌دهد که به نظر می‌رسد جهش های JN.1 توانایی آن را برای رد شدن از دفاع ایمنی بدن افزایش می‌دهد.

سازمان جهانی بهداشت در گزارش خود گفت: «بر اساس ویژگی‌های ژنتیکی، JN.1 ممکن است دارای برخی مزیت‌های آنتی زنی باشد که از ایمنی قبلی جلوگیری می‌کند.»

این سازمان افزود، حتی با وجود گسترش گسترده JN.1، انتظار می‌رود واکسن‌های به روزشده کووید ۱۹ در این فصل همچنان در برابر عفونت ناشی از سویه JN.1 محافظت کنند.

سازمان جهانی بهداشت در گزارش خود خاطرنشان کرد: «علیرغم کاهش خنثی‌سازی JN.1، محافظت توسط واکسن‌های تک ظرفیتی XBB.1.5 احتمالاً علیه JN.1 مؤثر است».

زنان و خانواده

برگزاری دوره‌های آموزشی و صدور گواهینامه برای خانواده‌های متقاضی «فرزندخواندگی»

معاون امور اجتماعی بهزیستی استان تهران به دنبال اصلاح آیین‌نامه اجرایی قانون حمایت از کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست از برنامه بهزیستی برای «آموزش خانواده‌های میزبان، کودکان، تیم مراقبتی و مؤسسات خانواده‌محور» خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، فاطمه ارزانیان با اشاره به ابلاغ شیوه‌نامه آیین‌نامه اجرایی قانون حمایت از کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست اظهار کرد: با این شیوه‌نامه، موسسات و مراکز نگهداری از کودکان به جای قامت‌گاه دائمی به معبری برای واگذاری کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست به «خانواده‌های متقاضی میزبانی این کودکان» تبدیل خواهند شد. وی با اشاره به الحاق ماده ۱۳ به آئین‌نامه مذکور در این اصلاحیه گفت: به موجب این اصلاحیه کودکان و نوجوانانی که بر اساس حکم مرجع قضایی امم از دادسرا یا دادگاه جهت نگهداری به بهزیستی سپرده شده اند، برای مراقبت موقت به خانواده‌های داوطلب سپرده می‌شوند. در این راستا از ظرفیت مؤسسات مراقبت خانواده محور - که نوعی مؤسسه خیریه با رویکرد جدید هستند - هم جهت شناسایی خانواده داوطلب و نظارت بر وضعیت طفل و نوجوان در آغوش گرم خانواده بهره گیری می شود.

معاون امور اجتماعی بهزیستی استان تهران با اشاره به تغییر الگوی نگهداری از کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست که در سازمان بهزیستی نگهداری می‌شوند، یادآور شد: براساس این اصلاحیه موسسات جدیدی شکل خواهند گرفت که الگوی مراقبت آن‌ها از کودکان به روش خانواده محور است و جایگزین زندگی گروهی موجود خواهد شد. در گذشته نظارت بر نحوهٔ نگهداری در مراکز و مؤسسات بر عهدهٔ سازمان بهزیستی و مراجع قضایی بود اما به موجب اصلاح این آئین‌نامه و با توجه به دغدغه‌ایی که در مورد کیفیت نگهداری این کودکان وجود دارد، علاوه بر سازمان بهزیستی و مراجع قضایی، مرجع ملی حقوق کودک نیز بر فرآیند مراقبت از اطفال نظارت می‌کند و همین موضوع شرایط بهتری برای کودکانی که در اختیار خانواده‌ها هستند فراهم خواهد کرد. همچنین خانواده های شایسته امکان نگهداری و میزبانی کودکان بی سرپرست و بدسرپرست را با طی کردن فرآیندی کوتاه‌تر از فرزندخواندگی خواهند داشت.

ارزانیان در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به اینکه به خانواده‌های متقاضی فرزندخواندگی که چه به صورت دائم و چه به صورت موقت متقاضی نگهداری از فرزندان بی‌سرپرست وبدسرپرست هستند، آموزش هایی ارائه خواهد شد، تصریح کرد: با الحاق ماده ۱۳ به آئین‌نامه اجرایی قانون حمایت از کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست سازمان بهزیستی اقدام به آموزش خانواده‌های میزبان، کودکان، تیم مراقبتی و موسسات خانواده محور کرده است. به گفته وی، ادارات بهزیستی استان‌ها، موسسات خانواده‌محور دارای مجوز از سازمان، مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی ارائه‌دهنده خدمات فرزندخواندگی و سایر مراکزی که مجوز برگزاری دوره آموزشی را دارند و از دفتر تخصصی بهزیستی کشور مجوز آموزش دوره‌های خاص را دریافت می کنند، از برگزارکنندگان این دوره‌ها هستند.

معاون امور اجتماعی بهزیستی استان تهران با بیان اینکه هزینه‌های شرکت در اجرای دوره‌های آموزشی برای خانواده‌های میزبان رایگان است، تاکید کرد: مدرسان این دوره‌ها دارای تجربه کار با اطفال و نوجوانان در حوزه کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست و فرزند خواندگی، آشنا با دستورالعمل ها و ساختار سازمان بهزیستی و دارای مجوز تدریس از حوزه نظارتی استان هستند. وی درخصوص شرایط برگزاری دوره‌های آموزشی و صدور گواهینامه توضیح داد: مراکز برگزارکننده دوره‌های آموزشی موظفند ضمن تهیه بانک اطلاعاتی از گواهینامه‌های آموزشی صادر شده برای تیم اجرایی موسسه و خانواده‌های میزبان و ارائه آن به سازمان بهزیستی، بلافاصله پس از اتمام هر دوره به شرکت‌کنندگانی که در آزمون آن دوره موفق شده‌اند، گواهینامه آموزشی را بر اساس الگوی پیوست ارائه دهند. امضای اصل گواهینامه‌های دوره‌های برگزار شده توسط بخش دولتی با امضای رئیس بهزیستی شهرستان و معاون اجتماعی استان و گواهینامه دوره برگزار شده توسط بخش غیردولتی با امضای معاون اجتماعی استان و مسئول مرکز برگزارکننده دوره‌های آموزشی صورت می‌گیرد.

معاون امور اجتماعی بهزیستی استان تهران افزود: گواهینامه باید در پرونده خانواده میزبان ثبت شود و تا زمان عدم ثبت گذراندن موفق این دوره، اعطای میزبانی فرزندان به خانواده غیرقانونی است. ارزانیان گفت: این آموزش‌ها شامل آموزش‌های روانشناسی، حقوقی و بهداشت، سلامتی و ایمنی، مراحل رشد کودک و نوجوان، آشنایی با اختلالات شایع رفتاری و عاطفی کودک و نوجوان و چگونگی مواجهه با آن، آشنایی با مسائل مربوط به بلوغ (خانواده میزبان نوجوان)، مهارت‌های ارتباطی با کودک و نوجوان، آموزش‌های حقوق کودک و قوانین و مقررات مربوط به مراقبت از کودک و نوجوان، بهداشت و ایمنی کودک و نوجوان، آشنایی با علائم بیماری‌های عفونی شایع رده‌های سنی کودک و نوجوان، کمک‌های اولیه و فوریت‌های پزشکی در رابطه با حوادث و بیماری‌های کودک و نوجوان، روش‌ها و مهارت‌های مراقبت جسمی، روانی و اجتماعی از کودک و نوجوان در سنین مختلف است. وی در پایان اظهارکرد: خودمراقبتی جسمی و روانی، آشنایی با حقوق فردی و تکالیف شرعی در خانواده میزبان متناسب با سن و جنسیت و مهارت‌های ارتباطی نیز از آموزش‌های ویژه کودک است.

مشکل جدید پزشکی در ایران با مهاجرتِ درون شغلی پزشکان

رئیس سازمان نظام پزشکی گفت: وضعیت به گونه‌ای است که اگر ظرفیت رشته‌های تخصصی پزشکی را به ۱۰ برابر نیز افزایش دهیم، باز هم صندلی برخی رشته‌ها خالی می‌ماند زیرا این رشته‌های تخصصی جذابیتی برای پزشکان ندارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، محمد رئیس‌زاده رئیس کل سازمان نظام پزشکی با اشاره به خالی ماندن ظرفیت برخی رشته‌های تخصصی پزشکی اظهار کرد: شرایط دستیاری باید برای پزشکان عمومی جذابیت داشته باشد. رئیس کل این است که دوره رزیدنتی به عنوان دانشجویی حساب می‌شود و اولین مطالبه این است که دوره دستیاری به عنوان شغل و کار حساب شود تا حقوق براساس ساعات کار مشخص به آن‌ها پرداخت شود.

وی افزود: در حال حاضر رزیدنت‌ها صبح تا شب در حال تلاش و کار کردن هستند اما حقوق ناچیز دانشجویی به میزان ۸ تا ۱۰ میلیون تومان دریافت می‌کنند.

رئیس‌زاده ادامه داد: به دلیل شرایط نامطلوب درآمدی در رشته‌های تخصصی بیهوشی، طب اورژانس، جراحی و اطفال، پزشکان تمایلی به تحصیل در این رشته‌ها ندارند.

وی گفت: با وضعیت موجود، حتی اگر ظرفیت رشته‌های تخصصی پزشکی را ۱۰ برابر نیز افزایش دهیم باز هم صندلی برخی رشته‌ها خالی می‌ماند زیرا این رشته‌های تخصصی جذابیتی برای پزشکان ندارد.

رئیس کل سازمان نظام پزشکی خاطرنشان کرد: در حال حاضر حوزه زیبایی دچار نوعی رهاشدگی است و ضابطه‌مند نیست و به حال خود رها شده در حالی که برای حوزه‌هایی که تولید سلامت می‌کنند حد و مرز مشخص و تعرفه‌ها پایین تعیین می‌شود و بنابراین با مشکلی به نام مهاجرت شغلی پزشکان از رشته‌های تخصصی به انجام کارهای زیبایی مواجه شده‌ایم.

وی یادآور شد: در شرایطی که پزشکان شاهد این مسئله هستند که برای تحصیل در این رشته‌های تخصصی مجبور هستند به مدت ۴ تا ۵ سال در دوره دستیاری با حقوق ۸ میلیون تومانی فعالیت کنند و پس از متخصص شدن نیز تعرفه پایینی خواهند داشت، به جای ورود به رشته‌های تخصصی ذکرشده، وارد حوزه زیبایی می‌شوند زیرا درآمد زیادی دارد. حوزه زیبایی - به دلیل رها شدن و ضابطه‌مند نبودن - به شدت جذاب است و حوزه‌های تخصصی دیگر - به دلیل تعرفه‌های بسیار پایین - دافعه دارند.

رئیس کل سازمان نظام پزشکی راهکار افزایش تمایل پزشکان به تحصیل در این رشته‌های تخصصی را ترمیم تعرفه‌های پزشکان عنوان و تصریح کرد: باید به سمتی برویم که شورای عالی بیمه قیمت تمام‌شده خدمات را محاسبه و لحاظ کند و اجازه دهد که بخش خصوصی تعرفه خود را مشخص کند.

برش

درس‌های یک نظرسنجی

مرکز فلسطینی تحقیق در سیاست (PSR)، به تازگی در غزه و کرانه باختری نظرسنجی را انجام داده است که می‌تواند درس آموز باشد؛ چراکه مردم فلسطین مردم باتجربه و سختی کشیده‌ای هستند. مردم فلسطین سال‌های متمادی راه‌حل‌های گوناگون را آزموده‌اند و راه‌های مختلف را برای رهایی از درد و رنج اشغال و رسیدن به حقوق از دست رفته خود پیموده‌اند. مردم این دیار، هم نتیجه انواع مذاکرات سازش را دیده‌اند، هم مبارزه با سنگ را اندوخته‌اند و هم طوفان الاقصی را.

به گزارش پیام آشنا به نقل از صبح نو، با این مقدمه، بخشی از نتایج این نظرسنجی را مرور می‌کنیم؛

۱- حمایت از حماس در کرانه باختری در مقایسه با سه ماه پیش، بیش از سه برابر شده است. در نوار غزه هم حمایت از حماس افزایش یافته است.

۲- حمایت از رئیس‌جمهور محمود عباس و حزب فتح به میزان قابل توجهی کاهش یافته و همین امر در مورد اعتماد به تشکیلات خودگردان به‌عنوان یک کل صادق است؛ زیرا تقاضا برای انحلال آن به نزدیک به ۶۰ درصد افزایش می‌یابد، بالاترین درصدی که تاکنون در نظرسنجی‌های PSR ثبت شده است. تقاضا برای استعفای عباس به حدود ۹۰ درصد و حتی در کرانه باختری بیشتر شده است. البته محبوبیت برغوتی همچنان بالاست.

۳- حمایت از مبارزات مسلحانه در مقایسه با سه ماه قبل ۱۰ درصد افزایش یافته است و بیش از ۶۰ درصد می‌گویند این بهترین وسیله برای پایان دادن به اشغال اسرائیل است. در کرانه باختری، این درصد بیشتر می‌شود و به نزدیک ۷۰ درصد می‌رسد.

۴- علاوه بر این، اکثریت در کرانه باختری بر این باورند که تشکیل گروه‌های مسلح در جوامعی که در معرض حملات شهرک‌نشینان قرار دارند، موثرترین ابزار برای مبارزه با تروریسم شهرک‌نشینان علیه شهرها و روستاهای کرانه باختری است.

۵- یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که اکثریت بر این باورند که اسرائیل در ریشه‌کن کردن حماس یا ایجاد تکیت دوم فلسطینی یا بیرون راندن ساکنان نوار غزه موفق نخواهد شد. در واقع، اکثریت بزرگ بر این باورند که حماس از این جنگ پیروز بیرون خواهد آمد.

۶- وقتی از نخست‌وزیر تشکیلات خودگردان، رئیس تشکیلات خودگردان، تشکیلات خودگردان و فتح سوال می‌شود، نارضایتی از بازیگران فلسطینی به‌طور قابل‌توجهی افزایش می‌یابد. اکثریت مردم فقط از عملکرد حماس، یحیی سنوار و اسماعیل هنیه راضی هستند.

۷- بالابودن نارضایتی از مواضع و عملکرد آمریکا و کشورهای اروپایی و عربی نیز در این نظرسنجی آشکار است.

دقت کنید مردم رنج‌دیده و محنت‌کشیده فلسطین، در این نظرسنجی، یک نه بزرگ به سازش و سازشکاران و یک حمایت و استقبال عملی‌دار از مقاومت و رهبران آن را برآ کرده‌اند. جالب اینکه این نظرسنجی، پس از عملیات طوفان الاقصی و در شرایطی انجام شده که آلام مردم این سرزمین از حیث تعداد شهدا و مجروحین، گرسنگی، کمبود انواع امکانات و آوارگی، در اوج است! آری، این مردم هزینه سازش را به مراتب سنگین‌تر و زیان‌بارتر از مقاومت می‌دانند و چرا دارد ملت‌های دیگر این تجربه و درس را که بسیار گران به دست آمده است، فرابگیرند و آسان فراموش نکنند.

مهدی فضائلی
تحلیل‌گر سیاسی

جریمه‌های رانندگی کجا را آباد می کند؟

خیلی از رانندهها درست زمانی که آمار خلافی‌هایشان را از پلیس ۱۰۰ یا از سایت‌هایی که این آمار را در ازای اندکی کارمزد ارائه می‌کنند، می‌گیرند، به این فکر می‌کنند که این پول‌ها، این جریمه‌ها که باید پرداختند دقیقا کجا می‌رود و خرج چه چیزهایی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، با اینکه شاید فکر کنید جواب این سؤال را جایی نتوشته‌اند، اما در قانون فعلی رسیدگی به تخلفات رانندگی، بطور کامل ذکر شده که مبالغی که شما به‌خاطر جریمه‌های تخلفات رانندگی می‌پردازید، مستقیم به‌حساب درآمد عمومی کشور نزد خزانه‌داری کل واریز می‌شود تا علاوه بر بودجه سالانه، به شهرداری‌ها و دهیاری‌ها، وزارت راهوترابری و پلیس راهنمایی و رانندگی نیروی انتظامی تخصیص داده شود.

اگر بخواهیم به تفکیک و دقیق‌تر بگوییم ۶۰درصد از کل این پول‌ها که ناشی از تخلفات رانندگی خارج از شهرها و داخل محدوده شهرها و روستاهاست، به وزارت راه و ترابری (سازمان راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای کشور) به‌صورت متمرکز و در شهرها به شهرداری‌های محل و دهیاری‌ها از طریق استانداری همان استان به تناسب ۷۰درصد و ۳۰درصد اختصاص می‌یابد تا صرف استانداردسازی وسایل و تجهیزات ایمنی راه‌ها، خط‌کشی و نگهداری آن، تهیه و نصب و نگهداری علائم راهنمایی و رانندگی و تجهیزات ایمنی، احداث پل‌های عابر پیاده، احداث توقفگاه‌های عمومی و اصلاح راه‌های روستایی، معابر و نقاط حادثه‌خیز در شهرها و روستاها شود.

از ۴۰ درصد باقیمانده ۱۵ درصد از کل وجوه به پلیس راهنمایی و رانندگی نیروی انتظامی اختصاص می‌یابد تا برای کاهش تصادفات رانندگی و خسارت‌های جانی و مالی ناشی از آن، برای تأمین تجهیزات تخصصی پلیس و به‌کارگیری فناوری‌های جدید در مدیریت نظارت و کنترل بر عبور و مرور، ارتقای کمی و کیفی حضور و کارایی پلیس، اجرای طرح‌های انتظامی ترافیکی فوق برنامه و ایمنی رانندگی در شهرها و جاده‌های کشور و همچنین هزینه‌های اجرایی این قانون استفاده شود.

۲۰درصد از کل پول‌هایی که بابت جریمه می‌پردازید هم برای تأمین اعتبار به صندوق تأمین خسارت‌های بدنی مقرر در قانون اصلاح بیمه مسئولیت مدنی دارندگان وسایل نقلیه موتوری زمینی در مقابل شخص ثالث واریز می‌شود.

۵درصد آخر هم برای تبلیغ در راستای ارتقای فرهنگ رانندگی و رعایت مقررات آن در اختیار پلیس راهنمایی و رانندگی نیروی انتظامی قرار می‌گیرد تا از طریق دستگاهها و نهادهای مرتبط هزینه‌شود.

البته این قانون ظالمی نیست و هر ۳ سال یک‌بار به تناسب تورم و وضعیت اقتصادی کشور، دستخوش تغییرات می‌شود و میزان جریمه‌ها و درصدها زیاد و کم خواهد شد.

تازه های سلامت

۷ بیماری که به دنبال استرس زیاد بروز می کند

همه ما کم و بیش می‌دانیم که داشتن سطوح کمی از استرس، عادی و حتی مفید است چون مانع به خطر افتادن فرد یا اخذ تصمیمات نادرست می‌شود با این وجود در اکثر موارد استرس کنترل نشده تاثیرات منفی بر کیفیت زندگی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، اگر استرس مدیریت نشود یا در طولانی مدت ادامه یابد، می‌تواند منجر به مشکلات جدی‌تر بهداشت و سلامت شود که شاید تهدیدی برای زندگی فرد باشد.

بر اساس این گزارش، هفت مشکل سلامتی که استرس ممکن است برای بدن به وجود آورد شامل موارد زیر است:

بیماری قلبی

محققان دانشگاه هاروارد اعلام کرده‌اند که گرفتگی شریان‌ها در کسانی که از سطوح بالای استرس رنج می‌برند، بیشتر است. علاوه بر این، استرس می‌تواند به طور مستقیم سبب افزایش ضربان قلب شده و سطوح کلسترول و تری گلیسیرید را نیز افزایش دهد.

چاقی

متخصصان سال‌های طولانی در مورد اثر استرس روی اضافه وزن و چاقی مطالعه کرده و اکنون شواهد جدیدی یافته‌اند. استرس موجب می‌شود ما به مواد غذایی ناسالم بیشتر تمایل داشته باشیم. استرس مزمن همچنین باعث تولید بیش از حد هورمون کورتیزول می‌شود. در واقع استرس مدام و ترشح زیاد این هورمون باعث بروز برخی اختلالات خواب می‌شود. خبر ناخوشایند دیگر این است که افزایش ترشح کورتیزول می‌تواند یکی از علت‌های اضافه وزن در ناحیه شکم نیز باشد.

دیابت

اگرچه استرس لزوما به دیابت منجر نمی‌شود، اما اگر به درستی کنترل نشود، می‌تواند وضعیت این بیماران را وخیم‌تر کند. هورمون‌های استرس از جمله هورمون کورتیزول به طور مستقیم بر میزان گلوکز اثر می‌گذارد. اگر مبتلا به دیابت هستید، میزان قند خونتان را بررسی کنید و به طور مرتب نزد پزشک بروید و اجازه ندهید که استرس باعث شود رژیم غذایی خود را تغییر دهید و به عادات بد مانند سیگار کشیدن روی آورید. هنگامی که استرس دارید، تغذیه خوب باعث می‌شود که قند خونتان را کنترل کنید. شما باید مواد مغذی لازم را به بدنتان برسانید تا انرژی کافی برای مقابله با استرس را داشته باشید.

افسردگی

استرس باعث ایجاد تغییرات مختلفی در مغز می‌شود از جمله عدم تعادل سیستم‌های انتقال دهنده عصبی مانند سروتونین، دوپامین و نورابی نفرین. این عدم تعادل همراه با بی‌اشتهایی، بی‌خوابی و کاهش خلق و خو خواهد بود. حتی افزایش سطح کورتیزول می‌تواند باعث ایجاد افسردگی اساسی شده و به سلول‌های مغز آسیب برساند.

مشکلات گوارشی

بین مشکلات گوارشی و استرس ارتباط قوی وجود دارد. استرس می‌تواند سبب التهاب در دستگاه گوارش شود. علاوه بر این کسانی که سطوح بالای استرس را تجربه می‌کنند، در معرض زخم معده، بیماری کرون و سندرم روده تحریک پذیر خواهند بود.

تغییر الگوی خواب

اکثر افرادی که از استرس مزمن رنج می‌برند، دچار اختلالات خواب می‌شوند. این افراد احتمالا در به خواب رفتن، در خواب باقی ماندن، یا تجربه خواب راحت با مشکل مواجه می‌شوند. همچنین مدت زمانی که در مرحله خواب عمیق سپری می‌کنند ممکن است کاهش یابد. اگر خواب خوبی نداشته باشید، احتمال اینکه طی روز بعد استرس بیشتری را تجربه کنید نیز افزایش می‌یابد.

دمانس

بسیاری از دلایل منطقی برای ارتباط استرس و ابتلا به زوال عقل وجود دارد. یکی از دلایل این است که استرس سیستم ایمنی بدن را به خطر می‌اندازد که این خود نقش مهمی در خطر ابتلا به زوال عقل دارد. دلیل دیگر این است که تولید بیش از حد هورمون کورتیزول با مشکلات حافظه مرتبط است. همانطور که قبلا گفته شد، بین استرس و افسردگی ارتباط قوی وجود دارد. افسردگی یک عامل مهم در افزایش خطر ابتلا به زوال عقل است.