گوناگون

پایش سلامت بیش از ۵۵۱ هزار نفر در مرزهای کشور انجام شد

رئیس سازمان امداد و نجات از غربالگری و پایش سلامت ۵۵۱ هزار و ۹۱۳ مسافر ورودی در مبادی مرزی رسمی کشور به منظور کنترل شیوع بیماری کرونا خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جمعیت هلال احمر: مهدی ولی پور ضمن تاکید بر تداوم اجرای طرح کنترل بهداشتی مسافران در مبادی مرزی کشور گفت: این طرح با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در ماه های گذشته انجام شده و همچنان ادامه دارد که از ۲۰ اسفندماه ۹۹ تا صبح امروز دوم شهریور ماه ۵۵۱ هزار و ۹۱۳ نفر از مسافران کنترل و غربالگری شدهاند وی افزود: در این مدت ۷۹ هزار و ۳۳۲ مورد تست فوری و ۶۰ هزار و ۶۸۶ مورد تست پی سی آر از مسافران مشکوک به کرونا گرفته شده و ۲۰۳ نفر از مسافران نیز به صورت موقت قرنطینه شدهاند. رئیس سازمان امداد و نجات گفت: این طرح با مشارکت ۴۷۱ نیروی عملیاتی در ۱۶ استان در حال اجراست. بر اساس این گزارش، تا کنون سه میلیون ۶۶۱ هزار و ۲۴ نفر از بیماران، بهبود یافته و یا از بیمارستان ها ترخیص شده اند ۷ هزار و ۹۶۵ نفر از بیماران مبتلا به کووید۱۹ نیز در بخش های مراقبت های ویژه بیمارستان ها تحت مراقبت قرار دارند. تا کنون ۲۷ میلیون و ۹۷۴ هزار و ۲۴۹ آزمایش تشخیص کووید۱۹ در کشور انجام شده است. اکنون ۳۵۹ شهر کشور در وضعیت قرمز، ۵۹ شهر در وضعیت نارنجی، ۳۰ شهر در وضعیت زرد قرار دارند. در شبانه روز گذشته ۵۸۹ هزار و ۳۷۸ تزواکسن کرونا در کشور تزریق شده است. ۱۶ میلیون و ۹۸۶ هزار و ۸۸۲ نفر تز اول واکسن کرونا و ۶ میلیون و ۱۵۰ هزار و ۸۱۷ نفر نیز تز دوم را تزریق کرده اند و مجموع واکسن های تزریق شده در کشور به ۲۳ میلیون و ۱۳۷ هزار و ۶۹۹ تز رسید.

تداوم کلاس‌های جبرانی تابستانه برای تمام‌دبستانی‌ها

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش با اشاره به تداوم دوره‌های آموزشی جبرانی برای تمام دانش آموزان ابتدایی در فرصت تابستان گفت عمده برنامه‌های تدارک دیده شده برای تابستان، دارای رویکرد مهارتی هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، رضوان حکیم زاده در این باره اظهار کرد: برای فرصت تابستان، چند برنامه ترتیب داده شد از جمله این که دانش آموزان نیازمند تلاش بیشتر و قابل قبول را در همه پایه ها درگیر برنامه‌های تابستان کردیم. وی افزود: برای دوه اول ابتدایی دو درس و برای دوره دوم ابتدایی سه درس مشمول برنامه های جبرانی تابستان شدند. البته همه دانش آموزان ابتدایی مشمول برنامه جبرانی تابستان نشدند و منحصر به کلاس اول و دوم نبود. معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش با اشاره به برنامه هایی که در مدرسه تلویزیونی ایران تدارک دیده شده بود گفت: خوشبختانه این برنامه ها نیز در حال پیگیری و پخش هستند برای پیش دبستانی ها نیز با توجه به ضرورت تداوم یادگیری برنامه‌هایی را در نظر گرفتیم که در شبکه شاد ارائه می شود.

حکیم زاده ادامه داد: برنامه‌های تابستانی متنوع دیگری نیز از سوی معاونت پرورشی برای دانش آموزان ارائه می شود. ما چندان با پیک موافق نیستیم و حتی پیک نوروزی را حذف کردیم، زیرا تاثیر گذاری چندانی ندارند. حتی در برنامه مدرسه تلویزیونی ایران نیز برنامه هایی که پخش می شوند عمدتا با رویکرد مهارتی هستند و معتقدم باید ظرفیت دانش آموزان را هم در نظر بگیریم. وی افزود: برخی استانها نیز جشنواره ها و برنامه های مختلف و متنوعی برگزار می کنند که جشنواره شوق مهارت در استان لرستان از این جمله است. ترجیح ما این است که برنامه ها در تابستان، برانگیزاننده باشد و بچه ها با اختیار و داوطلبانه در آنها شرکت کنند.

استاتین‌ها موجب کاهش انرژی و افزایش خستگی می‌شوند

محققان دریافتند افرادی که از استاتین‌ها استفاده می‌کنند افزایش سطح خستگی، به ویژه پس از ورزش را گزارش کردهاند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، استاتین‌ها گروهی از داروها هستند که می‌توانند سطح کلسترول بد (LDL) را در خون کاهش دهند. در یک مطالعه بالینی تصادفی، محققان دانشگاه کالیفرنیا، ۱۰۶ بیمار را که به آنها استاتین با دوز پایین یا دارونما داده شده بود، مورد بررسی قرار دادند.

شش ماه پس از شروع مصرف استاتین توسط بیماران، محققان از آنها پرسیدند که آیا تغییری در حالت اولیه شأن ایجاد شده است یا خیر؛ تغییرات آنها در مقیاس پنج رتبه‌ای از "بسیار کمتر" تا "بسیار بیشتر" ارزیابی شد. محققان دریافتند که استاتین‌ها هم با کاهش سطح انرژی و هم با افزایش خستگی همراه هستند.

به گفته محققان، هیچ دارویی بدون عوارض جانبی یافوه نیست، و خستگی و عدم تحمل ناشی از اثرات جانبی گزارش شده توسط بیماران دریافت کننده استاتین است. عوارض جانبی استاتین‌ها به ویژه تأثیر آن بر ورزش، در ماه‌های اخیر توجه بیشتری را به خود جلب کرده است.

امکان درمان سرطان سینه با آسپرین

دانشمندان در حال آزمایش این موضوع هستند که آیا مُسکن ارزان آسپرین می تواند شانس زنده ماندن زنانی را که به نوع تهاجمی سرطان سینه مبتلا شده اند افزایش دهد یا خیر.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیلی میل، محققان در حال آزمایش آسپرین بر روی بیماران مبتلا به سرطان سینه تهاجمی سه گانه منفی هستند. محققان امیدوارند مُسکن ارزان قیمت و در دسترس عموم "آسپرین" در صورت ترکیب با درمان استاندارد جان افراد را نجات دهد. این اولین مطالعه بالینی است که آزمایش می کند آیا آسپرین می تواند تومورهای سرطان سینه سه گانه منفی را به داروهای ایمونوتراپی حساس تر کند یا خیر.

آزمایشات همچنین نشان داد که ایمونوتراپی همراه با آسپرین در مقایسه با ایمونوتراپی تنها به کنترل رشد تومور در موش ها با موفقیت بیشتری کمک می کند. سرطان سینه منفی سه گانه نوعی از بیماری است که گیرندههایی برای هورمون های استروژن یا پروژسترون یا پروتئین HER۲ ندارد. به همین خاطر، عدم پاسخ تومور به این درمان های هورمونی یا پروتئینی درمان را پیچیده‌تر می کند. سرطان سینه سه گانه منفی حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد از تمام انواع این بیماری را تشکیل می دهد.

دکتر «آن آسترانگ» عضو تیم تحقیق از مؤسسه ملی سرطان منچستر انگلستان، می گوید: «تحقیقات قبلی ما نشان دادهاست که آسپرین می تواند با پیشگیری از سرطان در ایجاد موادی که پاسخ ایمنی را تضعیف می کند، انواع خاصی از ایمونوتراپی را مؤثرتر کند.» به گفته محققان، داروهای ضدالتهابی مانند آسپرین می توانند کلید افزایش اثربخشی ایمونوتراپی در صورت استفاده همزمان باشند.

یک جرعه کتاب

رمز اعتماد به نفس، علم و هنر اعتماد به نفس: آنچه زنان باید بدانند
نویسنده: کتی کی- کلیر شیپمن
مترجم: مهساساعی شیرازی
نشر نوین

پیام آشنا: «رمز اعتماد به نفس، علم و هنر اعتماد به نفس: آنچه زنان باید بدانند» اثری از نویسندگان، کتی کی و کلیر شیپمن است. قابلیتی وجود دارد که برخی افراد را از دیگران متمایز می کند؛ به راحتی قابل تشخیص است، ولی توصیف آن چندان آسان نیست. با آن می توان جهان را تسخیر کرد و بدون آن نمی توان حتی از ابتدایی‌ترین پتانسیل‌ها بار افراد نهاد.

این قابلیت، «اعتماد به نفس» است! کتی کِی و کلیر شیپمن، روزنامه‌نگاران موفق در کتاب حاضر به دنبال یافتن زن اعتماد به نفس و پرده برداشتن از تحقیقات جالب و جدید درباره ریشه‌یابی آن در مغز، به مرزهای علم عصب‌شناسی سفر کردند.

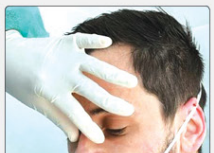
آن‌هایی صحبت‌های بهترین روانشناسان جهان نشستند که توضیح می‌دادند ما چگونه می‌توانیم با اقدام و عمل و مواجهه با خطر، اعتماد به نفس بیشتری داشته باشیم و اینکه این اقدامات چگونه مسیر ما را تغییر می‌دهند.

آن‌ها با رهبران زن در عرصه سیاست، ورزش، ارتش و هنر مصاحبه کردند تا دریابند که چگونه به این عنصر کلیدی دست یافته‌اند. آن‌ها آزمودند که چگونه کمبود اعتماد به نفس می‌تواند بر رهبری، موفقیت و پیشرفت ما تأثیر بگذارد.

آن‌ها در نهایت به این مسأله می‌پردازند که اعتماد به نفس تا حدی تحت تاثیر ژنتیک بوده و یک مسئله ثابت روانشناسی نیست. این خبر خوبی است. شما با افکار مثبت یا تلقین به خود (یا فرزندانتان) درمورد اینکه عالی هستید، نمی‌توانید به اعتماد به نفس دست یابید. شما هم چنین با صاف نشستن و وانمود به داشتن اعتماد به نفس هم نمی‌توانید اعتماد به نفس کافی پیدا کنید.

برای این منظور باید کار دیگری انجام دهید: کمتر به خوشحال کردن مردم و کمال گرایی بپردازید و بیشتر عمل کنید و پذیرای ریسک و شکست سریع باشید. کتاب «رمز اعتماد به نفس» به شکلی الهام‌بخش، رزینین و متقاعد کننده نشان می‌دهد که ما زنان، اگر روی غرایزمان کار کنیم و جرأت داشته باشیم و درست عمل کنیم، می‌توانیم شاهد دگرگونی زندگی‌مان بر پایه اعتماد به نفس باشیم. این اثر پرفروش ترین کتاب لیست نیویورک تایمز و آمازون در زمینه های خودیاری و زنان است.

تست کرونا تحت پوشش بیمه‌ها قرار گرفت



استاندار تهران از تحت پوشش قرار گرفتن تست کرونا توسط سازمان‌های بیمه‌گر خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، انوشیروان محسنی بندپی در جلسه ستاد مقابله با کرونا استان تهران ضمن تبریک روز پزشک اظهار کرد: پزشکان در شرایط سختی بیش از ۵۵۰ روز است که تمام ظرفیت و توان خود را بکار گرفتند تا سلامتی و آرامش را به مردم بازگردند که باید از همه آنها قدردانی کنیم. وی با گرامیداشت یاد و خاطره تمام شهدای انقلاب، دفاع مقدس، مدافعین سلامت، مدافعین حرم و شهیدان دولت رجایی و باهنر افزود: سازمان جهانی بهداشت توصیه ای دارد که بحث سلامت بحث یک وزارتخانه و دستگاه نیست و مربوط به همه ارکان حاکمیت است که تمام ارکان باید برای ارتقاء و حفظ سلامت همکاری داشته باشند.

استاندار تهران عنوان کرد: نیروی انتظامی از بدو شیوع این بیماری تا به امروز همه ظرفیت خود را بکار گرفته و شبانه روزی نسبت به کنترل تردد‌ها اقدام کرده است؛ از سوی دیگر با یاد از همکاری اصناف که همیشه خود پیشقدم شده اند قدردانی کنیم.

محسنی بندپی سپس گفت: آمار و ارقام نشان داد بعد از ۹ هفته، تعداد بیماران سرپایی به لطف خداوند و رعایت پروتکل ها با کاهش مواجه شده است.

وی خاطرنشان کرد: تست های PCR تحت پوشش بیمه قرار گرفته که نگرانی ها برای بار مالی ناشی از این کار از دوش دانشگاه‌های علوم پزشکی برداشته خواهد شد، چرا که فردی که برای نداشتن منابع مالی، از انجام تست سر باز می زد بسیار خطرناک بود؛ لذا امروز باید افراد را ترغیب کنیم که هر کس علائم دارد تست بدهد تا بدین ترتیب نسبت به شناسایی به موقع افراد اقدام شود.

استاندار تهران با تأکید بر اینکه سوش جدید لاندا قدرت و بیماری زایی و سرایت بیشتری دارد، افزود: از فرماندار درخواست می کنم ستاد مقابله با کرونای شهرستان ها را با ساختار صحیح شکل بدهند تا نسبت به مهار بیماری و کاهش سرایت اقدام کنیم. از سوی دیگر باید نسبت به شناسایی سوله های نزدیک به بیمارستان ها همانند آنچه در بهارستان و اسلامشهر شکل گرفته است اقدام شود.

محسنی بندپی خاطرنشان کرد: آماده بودن و تمهید موثر ما را از نگرانی و دلهره در می آورد و قطعا حفظ سلامتی آحاد جامعه از اهمیت ویژه ای برخوردار است. امیدواریم پیک بعدی وجود نداشته باشد اما اگر هم آمد باید آمادگی لازم را داشته باشیم.

وی تأکید کرد: کارگروه‌های طرح شهید سلیمانی شکل گرفته که امیدواریم در جلسه آینده نسبت به اقدامات انجام شده گزارش ها ارائه شود.

دیدگاه

اضطراب خود را با کتاب‌خوانی کاهش دهیم

روانشناس بالینی و روان‌درمانگر با اشاره بر آثار حیرت‌آور مطالعه کتاب بر سلامت روان گفت: کتاب‌خوانی با افزایش آگاهی و خودشناسی فردی، در مدیریت مسائل شناختی همچون کاهش اضطراب و افسردگی نقشی اساسی ایفاء می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، کتاب درمانی که تحت عنوان «روان‌درمانی با بهره‌گیری از فن کتاب‌خوانی» هم شناخته می‌شود، این روزها در علم روانشناختی برای پیشگیری و درمان برخی از اختلالات روانی همچون اضطراب و افسردگی نیز کاربرد داشته و با آموزش و بسط مفاهیم زندگی، توانمندی در مدیریت نگرانی‌های وجودی انسان نظیر ترس از تنهایی و مرگ را نیز افزایش می‌دهد. فنی که با تقویت قدرت تخیل و تفکر می‌تواند هیجانات منفی را تخلیه و برای برخی از گروه‌های جمعیتی اعم از کودکان و نوجوانان سبب رشد و تکامل شخصیت باشد.

مریم طاهری- روانشناس بالینی و روان‌درمانگر در ارتباط با روش درمانی گفت: «کتاب درمانی» مانند تمامی روش‌های روان‌درمانی انواع متعددی را شامل می‌شود. یکی از انواع اصلی این روش که تحت عنوان کتاب درمانی خلاقانه شناخته شده و در «گروه درمانی» مورد استفاده قرار می‌گیرد، با مطالعه کتب ادبی و شعر سبب افزایش آگاهی اعضا نسبت به تحلیل‌ها و تفاسیر می‌شود وی افزود: در این روش، هر یک از اعضاء گروه برداشت شخصی خود را از کتاب «معرفی شده» مطرح می‌کند؛ بنابراین مراجعان با رویکردهای مختلف آشنا می‌شوند و این امر به خودشناسی بیماران کمک می‌کند.

طاهری اضافه کرد: همچنین تحلیل و تفسیر در جلسات گروهی باعث می‌شود، هیجانات و احساسات بیماران به صورت ناخودآگاه با همدیگر پیوند خورده و لمس عمیق احساسات طرفین، سبب درک و فهم جنبه‌های وجودی بیماری شود.

این درمانگر تصریح کرد: روش دوم که با عنوان کتاب درمانی تکاملی شناخته می‌شود، عمدتا جنبه آموزشی داشته و والدین برای رشد کودک و گاه افزایش آگاهی و تکامل شخصی اقدام به مطالعه کتب مختلف می‌کنند.

وی اضافه کرد: کتاب درمانی تجویزی نیز یکی از انواع کتاب درمانی محسوب می‌شود که توسط درمانگر با هدف سرعت‌بخشی به روند معالجه و درمان انجام می‌شود. در این روش یک کتاب توسط درمانگر به منظور تغییر ذهن و احساس به بیمار معرفی و مورد مطالعه مراجع قرار می‌گیرد.

این روانشناس بالینی با اشاره به کتاب‌شناسی درمانی ادامه داد: این روش نیز با استفاده از کتاب‌های خودیاری گری، برای کنترل و مدیریت مسائل شناختی نظیر اضطراب و افسردگی انجام می‌پذیرد. وی خاطرنشان کرد: این روش در مدیریت نگرانی‌های وجودی انسان همانند تنهایی، مرگ، مفهوم زندگی، کاهش و کنترل استرس، اضطراب، افسردگی، اختلالات خوردن، مشکل در روابط اجتماعی، مصرف مواد مخدر موثر بوده و می‌تواند آگاهی آدمی نسبت به مفاهیم زندگی را افزایش بدهد و این امر با ارتقاء قدرت شناخت و مدیریت زندگی همراه می‌شود. این روان درمانگر تاکید کرد: یکی از علل گرایش به مطالعه کتاب، رویه‌رو شدن با مشکلاتی نظیر اضطراب‌های شغلی و اختلال در روابط بین فردی است که تاکنون تجربه نشده است. پیدایش نگرش و برخی رفتارها که پیش از این شکل نگرفته بود و در نتیجه شخص برای شناخت درون، افزایش آگاهی در رابطه با موضوع مربوطه و حل مساله به کتاب مراجعه می‌کند. طاهری با بیان اینکه انسان برای ترمیم برخی احساسات نظیر کاهش اعتماد به نفس نیاز از کتاب بهره می‌گیرد، یادآور شد: این روش درمانی که امروزه مورد استفاده بسیاری از درمانگران قرار می‌گیرد، بازه سنی معینی را شامل نمی‌شود؛ برای تمامی گروه‌های سنی استفاده شده و سبب خواهد شد، بیمار فعالانه‌تر در جلسات درمان حضور یابد.

وی ادامه داد: اما براساس برخی تحقیقات، این روش در کودکان و جوانان با تاثیرگذاری بیشتری همراه بوده است.

طاهری تاکید کرد: این روش در مجموع، باعث افزایش شناخت بیماران از مشکلات فردی و اجتماعی شده و بالتبع شناخت عمیق از مباحث مختلف، مشکلات و مفاهیم زندگی می‌تواند سبب افزایش تسلط بر مسائل و حل و فصل مشکلات شود.

محض اطلاع

نکاتی درباره بهترین زمان مصرف میوه‌ها

قطعا تاکنون بارها با اطلاعات متفاوتی در خصوص بهترین زمان مصرف میوه‌ها روبه‌رو شدهاید. از توصیه به مصرف میوه با معده خالی گرفته تا رعایت فاصله زمانی مناسب با وعده‌های غذایی، نکات مختلفی در این زمینه وجود دارد اما رویکرد صحیح چیست؟

به گزارش پیام آشنا، عصر ایران نوشت: «موارد‌ی که در ادامه ارائه می‌شوند، با استناد به پژوهش‌های منتشرشده توسط مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا استخراج و گردآوری شدهاند.

نکته شماره ۱: میوه را با معده خالی مصرف کنید

اگر سری به ویبسایت‌ها و صفحات تغذیه‌ای بزنید، جمله معروف «میوه را با شکم خالی بخورا» را همه جا خواهید دید. به نظر می‌رسد که مصرف میوه همراه با غذا ضمن گندکردن روند هضم، سبب تخمیر یا پوسیدشدن ماده غذایی نیز بشود. هر چند این موضوع همچنان به صورت علمی به تایید نرسیده است و نمی‌توان از تخمیر غذا در معده با اطمینان صحبت کرد. علاوه بر این خوردن میوه توام با غذا با بلافاصله پس از آن سبب ایجاد گاز، درد معده و ناراحتی‌های گوارشی دیگر هم خواهد شد.

در مطالعه‌ای دیده شده است که در افراد سالم، فیبر میوه زمان لازم به منظور تخلیه نیمی از محتویات معده را از میانگین ۷۲ دقیقه به ۸۶ دقیقه افزایش می‌دهد و به بیان دیگر فرآیند هضم را کندتر از حالت عادی می‌کند.

بر اساس برخی از مقالات، محیط اسیدی معده به گونه‌ای طراحی شده است که از فساد مواد غذایی و رشد میکروارگانیسم‌ها جلوگیری کند. از این رو شاید تخمیر و پوسیدگی مواد غذایی به واسطه مصرف همزمان میوه صحت نداشته باشد اما کاهش سرعت هضم و مشکلات گوارشی در اکثر مصرف‌کنندگان رخ می‌دهد.

نکته شماره ۲: افراد مبتلا به دیابت میوه را با معده خالی مصرف نکنند

در بیماران دیابتی ایده مصرف میوه با شکم خالی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. برخی تصور می‌کنند که این افراد به علت درگیری با مشکلات گوارشی با خوردن میوه و حفظ فاصله زمانی از آن و وعده‌های غذایی هضم را بهبود بخشیده و از نفخ و درد معده جلوگیری خواهند کرد.

مصرف میوه با معده خالی باعث می‌شود که قند موجود در میوه با سرعت بالاتری وارد جریان خون شود و این دیابتی‌ها همان چیزی است که یک بیمار دیابتی باید شدیدا از آن پرهیز کند. با توجه به این موضوع، خوردن میوه همراه با وعده غذایی سرشار از پروتئین، فیبر یا چربی بهترین انتخاب برای دیابتی‌ها خواهد بود؛ چرا که مواد مذکور آزادسازی غذا در روده کوچک را کندتر می‌کنند. در ادامه قند کمتری در یک زمان واحد جذب شده و منجر به افزایش سطح خون نمی‌شود.

به عنوان مثال بر اساس مطالعه‌ای در افراد دیابتی، ۷.۵ گرم فیبر محلول که در میوه‌ها وجود دارد قادر است افزایش قند خون پس از غذا را تا ۲۵ درصد کاهش دهد.

نکته شماره ۳: آزاد هستید با رعایت فاصله زمانی غذاهای اصلی، هر زمانی از روز میوه مصرف کنید

گاه شنیده می‌شود که بهتر است پس از ساعت ۲ ظهر از خوردن میوه اجتناب شود. به نظر می‌رسد که این قانون بخشی از «رژیم ۱۷ روزه» باشد. بر اساس این تئوری مصرف میوه پس از ساعت ۲ ظهر سبب افزایش قند خون می‌شود زیرا بدن زمان لازم برای تثبیت پیش از خواب را ندارد و همین امر می‌تواند به بالارفتن وزن منجر شود.

این در حالی است که از نظر علمی هیچ شواهدی مبنی بر افزایش قند خون در ساعات بعد از ظهر به دنبال مصرف میوه وجود ندارد. هر گونه ماده غذایی حاوی کربوهیدرات با آغاز جذب گلوکز، قند خون را افزایش می‌دهد. اما این موضوع وابسته به ساعت خاصی از روز نیست. از طرفی دیگر هر چند ممکن است سطح تحمل کربوهیدرات توسط بدن طی روز متفاوت باشد، با این حال تغییرات مذکور جزئی هستند و نمی‌توان متابولیسم کلی را تحت تاثیر قرار دهند.

همچنین دیده شده که مصرف‌کنندگان میوه و سبزیجات فراوان وزن کمتری دارند و احتمال افزایش وزن در آنها کمتر است. بررسی نتایج یک مطالعه مروری نشان داد که افراد با بالاترین میزان مصرف میوه، تا ۱۷ درصد ریسک چاقی پایین‌تری را تجربه می‌کنند. به طور کلی با حذف میوه از ساعات عصر، گزینه‌ای سالم و کامل برای میان‌وعده را از دست خواهید داد.

نکته شماره ۴: بهترین زمان مصرف میوه بر اساس شرایط مختلف چیست؟

- کاهش وزن

اگر به دنبال کاهش وزن خود هستید، فیبر موجود در میوه‌ها به شما کمک می‌کند تا مدت طولانی‌تری احساس سیری داشته باشید زمانی که کمتر گرسنه شوید، کالری کمتری نیز مصرف خواهید کرد و می‌توانید به کاهش وزن خودتان یاری برسانید.

با توجه به این مسئله مصرف میوه ساعاتی قبل از غذا ضمن القای احساس سیری به فرد، غذای موجود در بشقاب و به دنبال آن کالری دریافتی را کاهش می‌دهد.

- دیابت تیپ ۲

همان طور که پیشتر نیز ذکر شد، خوردن میوه همراه با غذا (یعنی حالتی که معده خالی نباشد) برای افراد مبتلا به دیابت ضروری خواهد بود. اگر این دسته از افراد میوه را با شکم خالی مصرف کنند، بدن خود را در معرض خطر افزایش قند خون بیشتری قرار می‌دهند.

- دیابت بارداری

دیابت بارداری وضعیتی است که به واسطه تغییرات هورمونی و قرارگیری بدن در شرایط حاملگی ایجاد می‌شود. در این باتوان تغییر هورمون‌ها طی دوره بارداری سبب عدم تحمل به کربوهیدرات خواهد شد. همانند بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ در این دسته نیز مصرف میوه همراه با غذا انتخاب بهتری به شمار می‌رود.

با این حال اگر فرد در کنترل قند خون خود دچار مشکل باشد، اجتناب از مصرف میوه در ساعات صبح توصیه می‌شود. زیرا دیده شده که در این ساعات از روز هورمون‌ها در بالاترین سطح قرار دارند و به همین علت احتمال عدم تحمل نیز شدیدتر است.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

علائم سنگ کلیه را بشناسید

سنگ کلیه جسم سختی است که از موادشیمیایی در ادرار تشکیل شده. انواع متعددی دارد،اما همه دارای علائم مشابهی هستند که می تواند بسیار دردناک باشند.به ویژه اگر سنگ کلیه به مرور زمان رشد کرده باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیلی اکسپرس، کلیه‌ها ارگان بسیار مهمی هستند که میزان مایعات و مواد شیمیایی بدن را تنظیم می کنند.

کلیه‌های سالم مواد زائد را از خون پاک کرده و از طریق ادرار خارج می کنند. آنها مسئول کنترل سدیم، پتاسیم و کلسیم در خون هستند.

سنگ‌های کلسیم رایج‌ترین انواع سنگ‌های کلیه هستند که به دلیل وجود بیش از حد کلسیم در کلیه‌ها ایجاد می‌شوند.

تعدادی از فاکتورهای پرخطر احتمال ابتلاء به سنگ کلیه را افزایش می‌دهند.

اگر حجم ادرار پایین باشد، این بدان معناست که به اندازه کافی آب نمی‌نوشید و کلیه‌ها نمی‌توانند آنچه را که از آن عبور می‌کند تجزیه و پردازش کنند و در نتیجه باعث تشکیل سنگ کلیه می‌شوند.

رژیم غذایی هم در تشکیل سنگ کلیه نقش دارد و رژیم‌های غذایی حاوی نمک زیاد باعث بروز سنگ کلیه می‌شوند.

داشتن رژیم غذایی سرشار از پروتئین حیوانی مانند مرغ، گوشت گاو و ماهی نیز می‌تواند احتمال ابتلاء به سنگ کلیه را افزایش دهند.

سایر فاکتورهای پرخطر افزایش دهنده احتمال ابتلاء به سنگ کلیه شامل چاقی، بیماری‌های روده مانند بیماری کرون و کولیت روده، برخی داروها و مکمل‌ها و همچنین عوامل ژنتیکی است.

علائم سنگ کلیه شامل موارد زیر است:

- درد در ناحیه شکم یا کناره ران
- دمای بالا بدن
- احساس عرق کردن
- درد شدیدی که می‌آید و می‌رود
- احساس بیماری یا استفراغ
- خون در ادرار
- عفونت ادراری.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، 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 سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸