گوناگون

اجرای طرح پزشک خانواده شهری در آینده نزدیک در کشور

معاون بهداشت وزارت بهداشت از اجرای طرح پزشک خانواده شهری در آینده نزدیک در کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پژ.ه حسین فرشیدی در حاشیه نشست مشترک دکتر احمد المنظر، مدیر کل منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت – با معاونان بهداشت، درمان و آموزش و مدیران سازمان‌های تابعه وزارت بهداشت، اظهار کرد: نشست بسیار خوبی بود و این فرصت به وجود آمد که جلسه‌ای با دکتر المنظری داشته باشیم و در این نشست موضوعات مختلفی از جمله اجرای طرح پزشک خانواده و پوشش همگانی برای همه مطرح شد. وی گفت: در مورد وضعیت موجود شبکه بهداشت و کل خدماتی که در حوزه بهداشت ارائه می‌شود همچنین اجرای پزشک خانواده شهری در آینده نزدیک در کشور مواردی را مطرح کردم.

معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به وضعیت مناسب شاخص های سلامت ایران در منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت، نقش شبکه بهداشت و درمان و نیروهای حوزه سلامت را در این موفقیت‌ها ارزشمند دانست و اظهار کرد: تقویت ساختار شبکه بهداشت کشور بنا به فرمایشات مقام معظم رهبری در دستور کار وزارت بهداشت قرار دارد.

۱۰۷ بیماری صعب العلاج تحت پوشش صندوق بیمه سلامت قرار دارند

مدیر عامل سازمان بیمه سلامت ایران با بیان اینکه ۱۰۷ بیماری صعب العلاج را تحت پوشش بیمه قرار داده ایم، گفت: هر ساله تلاش می کنیم علاوه بر افزایش پوشش جمعیتی، پوشش خدمات را نیز بیشتر کنیم.

به گزارش پیام آسشنا به نقل از وزارت بهداشت محمد مهدی ناصحی روز پنجشنبه در نشست مشترک دکتر احمد المنظری، مدیر کل منطقه مدیترانه شرقی سازمان جهانی بهداشت با معاونان وزارت بهداشت و روسای سازمان‌های تابعه این وزارتخانه اظهار کرد: سازمان بیمه سلامت کشور یکی از مجموعه های وزارت بهداشت است و بر اساس شاخص‌های احصا شده، پوشش مناسبی را در خدمات دولتی فراهم می‌کند. ناصحی خاطرنشان کرد: هر ساله به دنبال این هستیم که علاوه بر افزایش پوشش جمعیتی، پوشش خدمات را نیز بیشتر کنیم. وی به صندوق‌های مهم بیمه‌ای در سازمان بیمه سلامت اشاره کرد و گفت: ۲۰ میلیون نفر در روستاها تحت پوشش صندوق بیمه سلامت ایران هستند و کارکنان دولت هم تحت پوشش این صندوق بوده و عمده هزینه‌ها را دولت پرداخت می کند. ناصحی، با اشاره به حضور ۱۴ نهاد خارجی در ایران و استفاده آنان از خدمات بهداشتی و درمانی گفت: از ۶ میلیون نفر از اتباع خارجی فقط ۲ درصد، از آنها تحت پوشش کم‌سایرای عالی بوده و بخش مهم هزینه‌های بهداشتی و درمانی بر عهده دولت ایران است بنابراین انتظار است حمایت جدی تری از سوی سازمان بهداشت جهانی داشته‌ایم.

مدیر عامل سازمان بیمه سلامت ایران در بخش دیگری از سخنان خود گفت: در ۱۰ ماز ابتدای سال گذشته تاکنون ۱ میلیون و ۲۸۵ هزار نفر را در حاشیه شهرها و مناطق کمتر برخوردار بیمه کردیم. وی ادامه داد: در حوزه بیمه سلامت علاوه بر پوشش جمعیتی، پوشش خدمات سلامت را افزایش داده ایم، به گونه‌ای که حوزه‌های ناباروری، توانبخشی و حتی درمان اعتیاد را هم تحت پوشش قرار داده‌ایم.

مدیر عامل سازمان بیمه سلامت ایران گفت: با موافقت مجلس و با اختصاص ۵ هزار میلیارد تومان، ۱۰۷ بیماری صعب العلاج را تحت پوشش صندوق بیمه سلامت قرار دادیم و با همکاری دانشگاه ها و معاونت درمان عمده هزینه های این بیماران را دولت پرداخت می کند. ناصحی با تأکید بر اینکه دولت کامل پرداخت از جیب مردم و رسیدگی به بیماری های صعب العلاج را در دستور کار خود قرار داده است، گفت: ما دولتی‌ها با حمایت‌های صورت گرفته بتوانیم اکثر خدمات بهداشتی و درمانی در زمینه بیماری های صعب العلاج را پوشش کامل دهیم.

آیا کاهش شنوایی قابل درمان است؟

قت حسی عصبی، شایع‌ترین نوع کم شنوایی است که در اثر آسیب به سلول‌های مویی در حلزون گوش ایجاد می‌شود این وضعیت پیشرونده است زیرا در انسان و سایر پستانداران، سلول‌های مویی حلزون پس از از بین رفتن یا آسیب دیدگی نمی‌توانند بازسازی شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارشد قزادی که اغلب در معرض صداهای بلند هستند، مانند نوازندگان و کارگران ساختمانی، بیشترین خطر ابتلا به کم شنوایی حسی عصبی را دارند، اما به مرور زمان ممکن است هر فردی را تحت تأثیر قرار دهد.

محققان در یک مطالعه جدید از مرکز پزشکی دانشگاه وچستر آمریکا، در حال کار بر روی شناسایی مکانیسم‌هایی هستند که ممکن است باعث بازسازی سلول‌های مویی حلزون شوند. دکتر پاتریشیا وایت گفت: ما از کار قبلی خود می‌دانیم که پروتین یک ژن رشد فعال به نام ERBB۲ می‌تواند رشد سلول‌های مویی جدید (در پستانداران) را فعال کند. اما به‌طور کامل دلیل آن را درک نکردیم. این مطالعه خاص به رهبری دکتر جیکوبول وُلک، نشان داد که فعال کردن مسیر ژن رشد ERBB۲ باعث ایجاد مجموعه‌ای از وقایع سلولی آبشاری می‌شود که از طریق آن سلول‌های پشتیبان حلزون شروع به تکثیر کرده و ایجاد سلول‌های مویی حسی جدید را فعال می‌کنند. دکتر وایت گفت این مطالعه جدید به ما می‌گوید که چگونه این فعال‌سازی اتفاق می‌افتد و پیشرفتی قابل توجه به سمت هدف نهایی تولید سلول‌های مویی حلزون جدید در پستانداران است.

این گروه از تولی‌پلی RNA تک سلولی در موش برای تجزیه‌وتحلیل سلول‌های دارای ژن رشد پیش از حد فعال (سیگنال دهی ERBB۲) استفاده کردند. نتایج نشان داد که ERBB۲ رشد سلولی را با تحریک بیان پروتئین‌های متعدد و ترویج میتوزا فرآیندی که طی آن یک سلول به دو سلول تقسیم می‌شود، افزایش داد. نویسنده اول این مطالعه گفت: زمانی که ما این فرآیند را در موش‌های بالغ بررسی کردیم، توانستیم نشان دهیم که مهار ERBB۲ باعث بیان پروتئین SPP۱ می‌شود که برای فعال کردن CD۴۴ و رشد سلول‌های مویی جدید ضروری است. این کشف روشن کرده است که بازسازی تنها به مراحل اولیه توسعه محدود نمی‌شود. ما معتقدیم که می‌توانیم از این یافته‌ها برای تحریک بازسازی در بزرگسالان استفاده کنیم. دکتر وایت گفت: ما قصد داریم این پدیده را بررسی کنیم تا مشخص کنیم که آیا می‌تواند عملکرد شنوایی را پس از آسیب در پستانداران بهبود بخشد یا خیر. این مطالعه در مجله Frontiers in Cellular Neuroscience منتشر شده است.

زنان و خانواده

ایجاد عدالت با رفع خلأهای حیطه زن و خانواده

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با بیان اینکه می‌خواهیم مسائل مربوط به زنان بیشتر در حوزه فرهنگی و اجتماعی دیده شود، گفت: از سال گذشته تلاش کردیم این ریل را عوض کنیم و مسئله زنان را بهتر بیان کنیم تا با برطرف کردن خلأهای حیطه زن و خانواده عدالت در جامعه حاکم شود.

به گزارش پیام آسشنا به نقل از لیدا تسیه خزعلی در سی و نهمین نشست میان‌دوره ای اتحادیه دفتر تحکیم وحدت اظهار کرد: معاونت امور زنان به صورت ستادی فعالیت می‌کند که در این حوزه در امر سیاست‌گذاری هماهنگی، رصد و ارزیابی فعال است و در بحث اجرا ورود نمی‌کند، اما باید طوری برنامه‌ریزی کند که بقیه نهادهای اجرایی در حوزه زنان وظایف خود را انجام بدهند. وی با اشاره به اینکه معمولا معاونت زنان بیشتر جنبه تشریفاتی داشته و سیاست‌زدگی بر آن غالب شده بود عنوان کرد: در سال گذشته تلاش کردیم این جهت گیری تغییر کند. وی افزود: هرچند تغییر ریل و جهت هم کار راحتی نیست و هنگامی که صحبت از مسائل زنان می‌شود بحث به سیاست و مسائل عمومی کشور کشیده می‌شود اما ما به دنبال آن هستیم که مسائل مربوط به حوزه زنان بیشتر در حیطه فرهنگی و اجتماعی دیده شود.

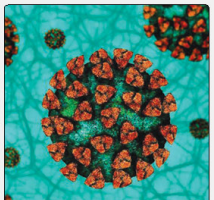
معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با توضیح اینکه معاونت زنان تلاش داشته تا دستگاه‌های اجرایی فعال‌تر شوند، گفت: خیلی از قوانین ما خوب انجام نمی‌شود و مشکل اجرایی داریم. برای نهادهایی که باید این قوانین را اجرا کنند در سفرهای استانی اعتبار ویژه در حوزه زنان تصویب شده و پس از آن معاونت پیگیری می کند که این اعتبارات در جای درست خودش مصرف شود.

خزعلی همچنین به تلاش برای اجرایی شدن برخی نیازها اشاره و تصریح کرد: به عنوان نمونه برای حل مشکل مسکن چهارقلوها که با توجه به کم بودن تعداد و قابلیت اجرایی بیشتر پول‌گذاری‌هایی انجام داد که اصپولویم این امر زمینه ای برای توسعه پشتیبانی از خانواده‌های پرجمعیت شود. همچنین و پس از اتمام سخنرانی خود در بخشی دیگر از مراسم به پرسش و پاسخ دانشجویی پرداختند. وی در پاسخ به سوالی مبنی بر حضور بلوان در ورزشگاه‌ها، گفت: اگر زیرساخت مناسب باشد، هیچ منعی وجود ندارد. ولی باید شرایطی فراهم شود که ارزش و کرامت زن خدشه دار نشود. البته این موضوع باید در جایگاه و حد خود بدان پرداخته می شد نه چنلکه شاهد بودیم به عنوان یک لیزار برای تحریک جامعه چندان به آن بال و پر داده شود و التهاب آفرینی انجام دهند که موجب جریانات ناگواری مثل دختر آبی باشیم.

معاون رئیس‌جمهور در پاسخ به سوال دیگر با مضمون اینکه آیا برای دانشجویان همفکر پسرتان امکان سفر به دیگر کشورها وجود دارد اظهار کرد: بله قطعا و کسانی در حیطه کاری مشابه پسر من الان پیشنهادهای کاری دریافت می کنند و متاسفانه از جلب دولت‌های خارجی امکانات کار وفعالیت در اختیارشان می گذارند و مهاجرت می‌کنند ولی فرزند اینجانب نه از امکانات دولت‌های دیگر و نه دولت خودمان استفاده نکرد و مهاجرت نکرد، در دولت گذشته که بنده هیچ مسئولیتی نداشتم برای توسعه کار نرم افزاری که در مرکز رشد دانشگاه آن را پلیه گذاری کرده بود به خارج رفت و در این دولت همانطور که گفته بودم برگشته است و هم اکنون در داخل کشور بسر می برد و این سفر کاری را از طریق فروش نرم‌افزار و بدون هرگونه مساعدتی از سوی اینجانب و پدرش انجام داده است. معاون رئیس‌جمهور در ادامه درباره ۲۰۳۰ و حق تحفظ توضیح داد: تحفظ یعنی در تعاملات بین المللی از جمله مدیریت بر آموزش زنان در آپوراه ما ارزش‌های خودمان را حفظ می‌کنیم، ما در آپوراه (تحاکیم کشورهای حاشیه قیبلوس هند) رئیس کارگروه توانمندسازی اقتصادی زنان هستیم و در آن به بلوان کشورهای دیگر در حوزه‌های فعالیت‌های اقتصادی آموزش‌هایی را با حفظ ارزش‌های خودمان ارائه می‌دهیم. و همانطور که تاکید کردم هیچ ربطی به اجرای سند ۲۰۳۰ در داخل ندارد و با قاطعیت عدم تعهد به اجرای این سند را در داخل بدون هر گونه شرطی اعلام کرده‌ایم.

خزعلی در پاسخ به سوالی دیگر درخصوص تحکیم بحث حجاب خاطرنشان کرد: شورای انقلاب فرهنگی وظیفه سیاست‌گذاری را دارد و مشکل اجرا هست که به وزارتخانه‌های مختلف مربوط می‌شود. ما تلاش خود را در بخش فرهنگی می کنیم و در طرحی با عنوان زیست عفیفانه تربیت مربیانی برای آموزش خانواده‌ها اهتمام داریم. همچنین برای سربازان هم آموزش ویژه ای با همکاری وزارت دفاع در دست انجام است. در زمینه سینماهم وزارت ارشاد کارهایی را انجام داده که اگر توجه کرده باشید وضعیت امسال بهتر از سال‌های گذشته بوده و شرایطی فراهم شد تا افرادی که فیده دیده شدن نداشتند، خصوصا، و جوانان زمینه بروز توانمندی داشته باشند. وی در خصوص سوالی درباره برگزاری کنگره بین‌المللی بلوان که اپسا در اوضاع ملتهب کنونی در جهان برگزاری آن مناسب بود، توضیح داد: بله به نظرم بهترین وقت برای برگزاری کنگره بین‌المللی بود زیرا می‌خواستند بگویند ایران را منزوی کردیم. در حالی که چنین نبود و کشورها با هم‌سو بودند. این موضوع هم، در موقعیت سیاسی و هم اقتصادی کشور موثر بود و خواهد بود و برگزاری آن در این دوره بهترین موقعیت بود و باید بدانیم که از طریق دیپلماسی زنان در جهان بسیاری از کارها را می‌شود انجام داد.

دو سناریوی کووید۱۹ برای نوروز



معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت ضمن تشریح وضعیت فعلی کرونا در کشور، درباره شرایط بیماری در روزهای منتهی به عید نوروز، دو سناریو را مطرح کرد.

به گزارش پیام آسشنا به نقل از ایسنا، بابک عشرتی با اشاره به اینکه با نگاه به آمار جهانی کرونا متوجه روند کاهشی آن می‌شویم، گفت: موجی هم که اخیرا برخی کشورها با آن درگیر شده بودند در حال فروکش است. در مورد ایران فکر می‌کردیم یک افزایش مواردی از بیماری در اوایل بهمن ماه داشته باشیم که چنین اتفاقی هم افتاد اما خوشبختانه این افزایش موارد به صورت شدید رخ نداد و سیستم درمانی و بیمارستانی تحت‌الشعاع قرار نگرفت. وی افزود: ما طی سه سال گذشته آموختیم که چهره کرونا به طور مداوم در حال تغییر است و جهش‌ها و مشکلات جدیدی به وجود می‌آید که از این رو نمی‌توان کرونا را تمام شده تصور کرد و این مهم سبب می‌شود همیشه برای مقابله با کرونا آماده باشیم.

این اپیدمیولوژیست تاکید کرد: به نظر می‌آید با کرونا هم روندی مشابه آنفلوآنزا در پیش خواهیم داشت یعنی همانگونه که هر سال پاییز و زمستان منتظر آنفلوآنزا هستیم، در مورد کرونا هم باید بدانیم که ویروس کندر ما است و هر از چند گاهی بیشتر خود را نشان خواهد داد، مگر اینکه پاجهش جدیدی در آن رخ دهد که ویروس بسیار ضعیف شود و یا درمان و واکسن قطعی آن کشف شود. وی با اشاره به اینکه همچنان آخرین جهش‌های مطرح شده در کرونا سویه‌های XBB و BQ۱ است، اظهار کرد: البته اگر سویه‌ای جدیدتر و قوی‌تر بر نقطه‌ای از دنیا بروز کند به احتمال خیلی زیاد به ایران هم می‌رسد و این موضوع جور از تصور و انتظار نیست. او درباره پیش بینی ازوضعیت کروناطی روزهای آتی، تصریح کرد: تا۱۵ روز آینده همین شرایطی که اکنون، برقرار است ادامه خواهد داشت. معمولا بعد از تعطیلات طولانی مدت مثل نوروز، افزایش موارد بیماری قابل انتظار است اما پیش‌بینی برای اینکه شدت بیماری چقدر خواهد شد فعلا زود است. از سوی دیگر امسال با توجه به آغاز ماه مبارک رمضان همزمان با تعطیلات نوروز این احتمال هم وجود دارد که سفرها و دید و بازدیدها کمتر شود که متعاقب آن بیماری زایی کاهش یابد.

عشرتی درخصوص بروز سایر بیماری‌های تنفسی، گفت: موارد زیادی از بیماری‌های حاد تنفسی فعلی آنفلوآنزا است بنابراین انتظار داریم تا واخر اسفندماه این روند ادامه‌دار باشد. شیوه مقابله بیماری‌های تنفسی چندان تفاوت چشمگیری ندارد و باید مرقب باشیم. نگرانی ما مصرف بی‌رویه آنتی بیوتیک است که به سرعت مقاومت دارویی رخ می‌دهد از این رو از مردم می‌خواهم اگر علائم سرماخوردگی دارند در مراجعه به پزشک درخواست تجویز آنتی بیوتیک نکنند، چون بی‌اثر است. از طرفی همفکر گذشته کسانی که علائم دارند باید در منزل بمانند تا از انتقال بیماری به سایرین جلوگیری کنند.

منتیمال
هایی برای زندگی

روزنه

آشنایی با یک بیماری وحشتناک و کشنده!

بیماری نوما چیست؟

بیماری نوما یک عفونت کشنده صورت و دهان است که معمولا بچه‌های بین ۱ تا ۱۶ ساله را درگیر می‌کند، خصوصا سنین ۱ تا ۴ سال. بیماری نوما، بافت‌های نرم و استخوان‌های ساختار دهان و اطراف دهان را از بین می‌برد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیباپ، بیماری نوما یک فرایند وحشتناک و شدیدا تهاجمی است که طی آن بافت‌های بدن به دلیل عفونت یاندانشتن خون می‌میرند. نوما دهان، بینی و لبها را درگیر می‌کند. این بیماری کشنده در میان کودکان آفریقا جنوبی نسبتا شایع بوده و تخمین زده می‌شود در میان هر ۱۰۰۰ نفر، یک تا ۷ مورد بیماری نوما دیده شود.

نوما معمولاً بصورت یک زخم در غشای مخاطی دهان شروع شده و بسرعت به دیگر قسمت‌های دهان مانند دندان‌ها، استخوان فک، گونه، زبان، لب‌ها و بینی سرایت می‌کند. درنهایت نوما منجر به نکروز گسترده و تخریب کامل بافت‌های نرم و استخوان‌ها می‌شود.

علت بیماری نوما چیست؟

علت اصلی بیماری نوما هنوز کاملاً مشخص نیست اما این بیماری اغلب به دلیل سوءتغذیه شدید در کودکانی که در کشورهای توسعه‌نیافته و فقیر زندگی می‌کنند و سابقه بیماری‌های سیستمیک مانند ملاریا، سرخک و ویروس هرپس سیمپلکس، تب اسکارلت، سل ریوی، سرطان یا لثمیت دارند روی می‌دهد. به عبارتی دیگر، ترکیبی از سوءتغذیه، عفونت باکتریایی و نقص سیستم ایمنی می‌تواند دلیل ایجاد بیماری نوما باشد.

گونه‌هایی از باکتری‌ها معمولا باعث بیماری نوما می‌شوند. یافته‌های علمی می‌گویند نکروز حاد لثه و زخم‌های دهانی عفونت هرپس، اصلی‌ترین زمینه‌سازهای ضایعاتی هستند که تدریجاً به دلیل عفونت به بیماری نوما تبدیل می‌شوند. این باکتری‌ها با تولید سم‌هایی خاص، فرایند قانقاریایی را شروع می‌کنند.

ریسک فاکتورهای بیماری نوما

چندین ریسک فاکتور باعث بیماری نوما مرتبط‌اند، اما مهم‌ترین فاکتور در میان آنها سوءتغذیه شدید است.

علائم و نشانه‌های بیماری نوما

علائم معمول بیماری نوما شامل تورم لثه‌ها، تورم گونه و ایجاد زخم می‌شود. این زخم‌ها فرا گسترش می‌یابند و بافت‌های نرم و استخوان‌های دهان و اطراف آن را از بین می‌برند و صورت را بسیار پرشکل می‌کنند و دندان‌ها نیز می‌افتند. رنگ حفره دهان نیز ممکن است به رنگ خاکستری تبدیل شود. همچنین زخم خیلی زود متورم شده و ترشحات بدبو تولید می‌کند. بزاق دهان نیز زیاد می‌شود.

تشخیص بیماری نوما

ابتدا یک معاینه فیزیکی جهت بررسی التهاب غشا مخاطی، زخم‌های حفره دهان و زخم‌های خصوصاً از جهت پروتئین و کالری است. دیگر فاکتورهایی که به میزان چشمگیری منجر به علت‌های بیماری نوما می‌شوند شامل موارد زیر هستند:

.زندگی کردن در کشورهای توسعه‌نیافته و فقیر
.بهداشت محیطی ضعیف
.بهداشت دهانی ضعیف
.مکرراً قرار گرفتن در معرض مذفوع حیوانات
.سابقه ابتلا به عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی

ریسک ابتلا به بیماری نوما با بیماری‌هایی که موجب نقص ایمنی بدن می‌شوند مانند عفونت HIV، لوکمی و لنفوما، نیز بالا می‌رود. نقص یا ضعف سیستم ایمنی بدن (به دلیل عفونت یا دیگر عوامل)، یکی از عوامل مهم ابتلا به نوماست.

علائم و نشانه‌های بیماری نوما

علائم معمول بیماری نوما شامل تورم لثه‌ها، تورم گونه و ایجاد زخم می‌شود. این زخم‌ها فرا گسترش می‌یابند و بافت‌های نرم و استخوان‌های دهان و اطراف آن را از بین می‌برند و صورت را بسیار پرشکل می‌کنند و دندان‌ها نیز می‌افتند. رنگ حفره دهان نیز ممکن است به رنگ خاکستری تبدیل شود. همچنین زخم خیلی زود متورم شده و ترشحات بدبو تولید می‌کند. بزاق دهان نیز زیاد می‌شود.

تشخیص بیماری نوما

ابتدا یک معاینه فیزیکی جهت بررسی التهاب غشا مخاطی، زخم‌های حفره دهان و زخم‌های پوستی انجام می‌شود. سپس اطلاعات دقیقی از سابقه پزشکی فرد گرفته می‌شود. عکس لثمه ایکس، ام‌آرای یا سی‌تی‌اسکن از آروار، سروگردن نیز جهت بررسی میزان شدت آسیب صورت می‌گیرد.

ممکن است کشت باکتری نیز انجام شود تا گونه‌های باکتریایی دقیقا شناسایی شوند. در برخی موارد شاید نیاز به نمونه‌برداری هم باشد. آزمایش خون برای تعیین عملکرد سیستم ایمنی بیمار نیز توصیه می‌شود.

درمان بیماری نوما

عوارض مرتبط با نوما اگر به‌درستی و به‌موقع درمان نشوند اغلب کشنده‌اند. این عوارض شامل بدشکلی و خشتناک صورت، مشکل در خوردن و آشامیدن و حتی خرفزدن و کناره‌گیری از اجتماع می‌شوند. استفاده از طلایی برای کنترل بیماری نوما، مصرف آنتی‌بیوتیک‌های سیستمیک همراه با تغذیه مناسب است. مصرف مکمل‌های فولیک‌اسید، آهن، ویتامین B کمپلکس و لسوکوریک اسید نیز در برخی موارد توصیه می‌شود. ضمناً باید مراقب بیمار بود تا دچار کم‌آبی بدن نشود و الکترولیت‌های بدنش در تعادل مناسبی باشند.

برای اصلاح به‌فرمی صورت و بازیابی عملکرد فک و دهان و ضمناً برداشتن بافت‌های آسیب‌دیده به جراحی پلاستیک نیاز است.

تازه های سلامت

ویتامینی که مصرف آن با کاهش وزن ۲ برابری همراه است

بر اساس آمار منتشر شده، ۵۰ درصد افراد دچار کمبود این نوع ویتامین هستند.

به گزارش پیام آسشنا به نقل از هلث، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که داشتن سطوح کافی ویتامین D در بدن می‌تواند کاهش وزن را دو برابر کند و چربی شکم را از بین ببرد.

حدود نیمی از جمعیت جهان دچار کمبود ویتامین D هستند و نتایج مطالعه‌ای نشان داده است که کاهش وزن با نوشیدن شیر که حاوی سطوح بالایی از کلسیم و ویتامین D است، دو برابر خواهد شد و هر دو با کاهش وزن مرتبط هستند.

غذاهای غنی از ویتامین D شامل ماهی و تخم مرغ هستند اما بیشتر افراد ویتامین D خود را از اثر نور خورشید بر روی پوست دریافت می‌کنند.

برای مطالعه حاضر، ۲۱۸ زن چاق و دارای اضافه‌وزن به دو گروه تقسیم شدند. همه آنها کمبود ویتامین D داشتند. هر دو گروه تحت برنامه کاهش وزن قرار گرفتند اما تنها به نیمی از آنان روزانه ۲۰۰۰ واحد ویتامین D داده شد.

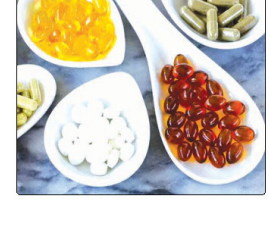
در پایان ۱۲ ماه مطالعه، زنان با سطوح کافی ویتامین D در بدنشان ۱۹ پوند وزن کم کردند. با این حال، فردی که سطح ویتامین D پایینی داشتند، تنها ۱۲ پوند وزن کم کرده بودند.

دکتر آن مک تیرنان، یکی از نویسندگان مطالعه گفت: این مورد نشان می‌دهد، زنانی که سعی در کاهش وزن دارند ممکن است تمایل داشته باشند که سطح D خود را توسط پزشک بررسی کنند و سطح ویتامین D خود را از طریق مکمل‌ها یا آفتاب تکمیل سپس بعد از چند ماه سطح ویتامین D خود را مجددا بررسی کنند تا مطمئن شوند که به سطح بالا یا سطح سالم رسیده‌اند.

کسانی که ویتامین D مصرف می‌کنند سطح التهاب را نیز در بدن خود کاهش می‌دهند.

دکتر کاترین دوگان، یکی از نویسندگان مطالعه گفت: بدن افراد دارای اضافه‌وزن در وضعیت التهاب مزمن قرار دارد و تمام این پروتئین‌های التهابی که بدن تولید می‌کند می‌تواند باعث ایجاد موارد مانند افزایش خطر ابتلا به سرطان و دیابت شود.

ویتامین D به‌مورد ذکر شده در بالا کمک می‌کند حتی می‌تواند شرایط اضافه‌وزن را برای بدن به میزان کمتری استرس‌زا کند.



علائم افسردگی پس از زایمان و نحوه درمان آن

آیا تا به حال به مادرلی برخوردید که پس از تولد نوزاد خود، غمگین، بی حوصله، زودرنج و عصبانی هستند و حتی می‌گویند که نمی‌توانند از فرزندشان مراقبت کنند؟ همه این موارد از علائم افسردگی بعد از زایمان است که با درمان و مشاوره مناسب می‌تواند بهبود یابد.

به گزارش پیام آسشنا به نقل از دانشگاه علوم پزشکی تهران، در برخی مورد، مادران بعد از تولد نوزاد خود غمگین، بی حوصله، زودرنج و عصبانی هستند و می‌گویند که نمی‌توانند از فرزندشان مراقبت کنند؟ همه این موارد از علائم افسردگی بعد از زایمان است که با درمان و مشاوره مناسب می‌تواند بهبود یابد.

است، دلمانغش دارد و گریه می‌کند، از چیزی خوشحال نمی‌شود، حتی از آغوش گرفتن نوزادش هم چنین مسایلی که قبلا برایش جذاب بوده، دیگر جذاب نیست. خاموره دارد و نگران اتفاقات بد، برای خودش یا فرزندش است. بی‌دلیل عرق می‌کند، خوب نمی‌خوابد (یا زیاد یا کم)، اشتهایش مانند قبل نیست (یا خیلی غذا می‌خورد یا اصلا به غذا نمی‌زند)، حرف‌های منفی می‌زند و... این علایم نشان دهنده افسردگی پس از زایمان هستند که در صورت عدم درمان، عوارض جدی و ناخوشایندی برای خود فرد و نوزادش در پی خواهد داشت.

نکته قابل توجه این است که اگر این افراد تحت درمان تخصصی به موقع قرار گیرند، احتمال بهبودی‌شان بسیار بالاست و فرزند آنها ایمز از آسیب‌های احتمالی در آینده حفظ خواهد شد. مشاوره، انواع شناخت درمانی و درمواردی لورفلس که مادر قصد آسیب به خود یا کودکش را دارد، دارو درمانی از درمان‌های انتخابی مناسب، برای افسردگی بعد از زایمان هستند.

اگر در خودتان این علایم را مشاهده می‌کنید، می‌توانید به‌روش‌های زیر به خودتان کمک کنید:

–مراکز بهداشتی و درمانی دولتی در منطقه زندگی‌تان، به صورت رایگان، نیرای شما جهت ارایه خدمات مشاوره‌ای و دارویی هستند، پس همین امروز مراجعه کنید.

–باعث حال بد شما دلایل عمده‌ای دارد، پس قاطعاً خود را مقصر ندانید.

–برای مراقبت از خودتان برنامه‌ریزی کنید.

–به کارهای مورد علاقه‌تان بپردازید.

–با فردی مورد اعتماد درد و دل کنید.

–زمانی از روز (هر چند خیلی کوتاه) را فقط به خودتان اختصاص دهید و آنچه را دوست دارید، انجام دهید.

– از فردی مورد اعتماد بخواهید زمان‌هایی از کودکتان مراقبت کند تا شما زمان شخصی خودتان را داشته باشید.

– به درد دل‌های‌شان از صمیم قلب گوش کنید و اجازه دهید هرچه در دلش دارد بگوید، این بیماری اغلب به دلیل عدم وجود دستگاه منلب، به وجود می‌آید. بنابراین تا جایی که می‌توانید سنگ صبور باشید.

–برای مراقبت از فرزند مادری که به افسردگی بعد از زایمان مبتلا شده، به او کمک کنید تا زمان هایی را برای خودش وقت بگذارد.

–اول از همه بدانید این حالت‌ها در اختیار و کنترل شخص نیست، بنابراین از سرزنش و قضاوت او جدا خودداری کنید و از گفتن جمله‌هایی مانند «اصلا مادر خوبی نیستی»، «چکم به فکر بچه‌ات باش»، «فردا آزندمات چه خواهد شد!»، پرهیز کنید. این جمله‌ات فقط اوضاع را بهم خواهند ریخت و در بهبود شخص هیچ نقشی نخواهند داشت.

–به خودتان بگویید که اگر این افراد تحت درمان تخصصی به موقع قرار گیرند، احتمال بهبودی‌شان بسیار بالاست و فرزند آنها ایمز از آسیب‌های احتمالی در آینده حفظ خواهد شد. مشاوره، انواع شناخت درمانی و درمواردی لورفلس که مادر قصد آسیب به خود یا کودکش را دارد، دارو درمانی از درمان‌های انتخابی مناسب، برای افسردگی