گوناگون

راه‌اندازی صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج؛ این هفته

وزیر بهداشت گفت: در همین هفته صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج را با بودجه ۵ هزار میلیاردی که مجلس به این بیماران اختصاص داده است، راه‌اندازی خواهیم کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، بهرام عین‌اللهی در دیدار با مدیر حوزه‌های علمیه سراسر کشور در تبیین عملکرد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، گفت: امسال ۱۰ هزار و ۶۰۰ دانشجوی پزشکی وارد دانشگاه‌ها شدند که نسبت به سال قبل و ورود ۷ هزار نفر، پذیرش دانشجو رشد قابل توجهی را نشان می‌دهد.

وی با بیان این که تربیت پزشک عمومی و متخصص برای رفع کمبودها در کشور از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، اظهار کرد: امسال همچنین پذیرش متخصص به ۴ هزار نفر رسید و حال آن که میزان پذیرش در سال قبل ۳ هزار و ۲۰۰ نفر بود. امسال همچنین ۵۰۰ سهمیه بومی گزینی برای رفع کمبود پزشک متخصص در مناطق محروم در نظر گرفته شد.

عین‌اللهی با اشاره به اعلام ایران به عنوان کشور نمونه در مهار کرونا در اجلاس منطقه مدیترانه شرقی سازمان بهداشت جهانی در مصر، خاطر نشان کرد: در این اجلاس ایران در همه شخص های سلامت به عنوان کشور نمونه معرفی شد.

وزیر بهداشت ادامه داد: امسال همچنین ۶ میلیون نفر از جمعیت کشور را که فاقد بیمه بودند بیمه کردیم و در همین هفته صندوق بیماری‌های خاص و صعب العلاج را با بودجه ۵ هزار میلیاردی که مجلس به این بیماران اختصاص داده است، راه‌اندازی خواهیم کرد.

دارندگان قبوض حج تمتع به سامانه حج و زیارت مراجعه کنند

معاون امور حج و عمره سازمان حج و زیارت گفت: دارندگان قبوض ودیعه‌گذاری حج تمتع فارغ از اینکه در چه سالی قصد تشرف دارند برای تکمیل و ویرایش اطلاعات فردی خود هر چه سریعتر به سامانه سازمان حج و زیارت مراجعه کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، اکبر رضایی با بیان اینکه ودیعه‌گذاران حج تمتع باید هرچه سریعتر به سامانه تکمیل اطلاعات این سازمان مراجعه تا اقدامات برنامه ریزی انجام پذیرد، اظهار کرد: سپرده‌گذاران حج تمتع در اسرع وقت و فارغ از اینکه در چه سالی قصد تشرف به حج را دارند و با نوبت آنان باشد، با مراجعه به سامانه تکمیل اطلاعات ودیعه‌گذاران حج تمتع طلاعات شناسنامه‌ای و تکمیلی خود را ویرایش کنند.

وی با تاکید بر اینکه ودیعه گذاران بایستی پس از تکمیل اطلاعات یا ویرایش اطلاعات فردی خود کد رهگیری دریافت نمایند، تصریح کرد: با این اقدام ودیعه گذاران و پس از مشخص شدن کاروان‌های اعزامی می‌توانند با سرعت و سهولت بیشتری نسبت به انتخاب و ثبت نام در کاروان اقدام کنند.

رضایی ادامه داد: اخذ کد رهگیری صرفا به منظور به‌روزرسانی اطلاعات فردی افراد عنوان شده و تشرف به حج تمتع بر اساس تعداد روادید تخصیصی به ایران در هر سال و دعوت از مشمولین تشرف براساس اولویت‌های قبوض ثبت نامی و نیز ضوابط کشور میزبان خواهد بود و سازمان حج و زیارت بر این اساس اقدام به برنامه ریزی، فراخوان و اعزام افراد خواهد کرد.

معاون امور حج و عمره سازمان حج و زیارت خاطرنشان کرد: اولویت‌های تشرف و ضوابط اعزام به حج تمتع سال ۱۴۰۲ پس از انجام مذاکرات با کشور عربستان و در زمان مقرر به اطلاع مردم خواهد رسید.

عوارض بیماری پروانه‌ای چیست؟

در موارد حاد، بیماری پروانه‌ای می‌تواند سبب ادغام انگشتان دست‌وپا و خمیدگی غیر طبیعی مفاصل (انقباض) شود. این اتفاق روی عملکرد انگشتان، زانو و آرنج تأثیر می‌گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، عوارض بیماری پروانه‌ای عبارتند از:

عفونت

تاول‌زدن پوست باعث می‌شود پوست در مقابل عفونت باکتریایی آسیب‌پذیرتر باشد. عفونت در خون هم زمانی اتفاق می‌افتد که باکتری‌های ناشی از یک عفونت بزرگ وارد خون و در بدن پخش شود. این عفونت بسیار خطرناک است زیرا می‌تواند به‌سرعت حرکت کند و سبب شوک و نارسایی در اعضای بدن شود.

ادغام انگشتان و تغییر در مفاصل

در موارد حاد، بیماری پروانه‌ای می‌تواند سبب ادغام انگشتان دست‌وپا و خمیدگی غیر طبیعی مفاصل (انقباض) شود. این اتفاق روی عملکرد انگشتان، زانو و آرنج تأثیر می‌گذارد.

به‌وجود آمدن مشکل در تغذیه

تاول‌های موجود در دهان باعث می‌شود غذاخوردن سخت شود و به دنبال آن سبب سوءتغذیه و کم‌خونی در این بیماران می‌شود. وجود این مشکلات برای غذاخوردن می‌تواند سبب در بهبودیافتن زخم و در کودکان سبب دیر رشدکردن آنها هم بشود.

یبوست

سختی دفع مدفوع می‌تواند به دلیل وجود تاول‌هایی در ناحیه مقعد باشد. البته یبوست می‌تواند به دلیل مصرف ناکافی مایعات یا میوه و سبزیجات (مواد غذایی دارای فیبر) هم باشد.

به‌خطر افتادن سلامت دهان و دندان

در برخی از انواع بیماری پروانه‌ای، پوسیدگی دندان و مشکلاتی در بافت‌های دهان رایج است.

سرطان پوست

نوجوانان و بزرگسالان مبتلا به انواع خاصی از بیماری پروانه‌ای بهشدت در معرض ابتلا به نوعی سرطان به نام کارسینوم سلول سنگفرشی هستند.

خطر و احتمال مسدودشدن راه تنفس

نوزادانی که مبتلا به انواع حاد بیماری پروانه‌ای هستند ممکن است تاول‌های بسیار گسترده‌ای رشد و دچار عفونت‌های شدید بشوند و به همین سبب مایعات بدن خود را از دست بدهند. این تاول‌ها گاهی می‌تواند به‌شدت خطرناک باشد. زیرا می‌تواند توانایی بیماران را در غذاخوردن و تنفس مختل کند. همچنین بسیاری از این نوزادان در دوران کودکی فوت می‌کنند.

زنان و خانواده

آیا زنان بهتر از مردان کلمات را به یاد می‌آورند؟

زنان در پیادکردن و به خاطر سپردن واژگان بهتر از مردان عمل می‌کنند. این برتری اندک است اما در تحقیقاتی که طی ۵۰ سال گذشته و در سراسر عمر مشارکت‌کنندگان انجام شده است، ثابت و مدام بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، کتاب‌های درسی و علوم عمومی ادعا می‌کنند که زنان در پیادکردن و به‌خاطرسپردن کلمات بهتر از مردان هستند اما آیا این واقعاً حقیقت دارد؟

ملرکو هرنشتاین، استاد دانشگاه برگن در نروژ به مطالعه اثر زیست‌شناسی، روانشناسی و عوامل اجتماعی در ایجاد تغییرات در توانمندی‌های شناختی و سازوکارهای عمیق مغز علاقه‌مند است. او می‌گوید: «تا کنون تمرکز اصلی روی توانمندی‌هایی بوده که مردان در آنها برتری دارند اما در سال‌های اخیر تمرکز روی توانمندی‌های زنانه چرخیده است.»

خاستگاه تفاوت‌های جنسیتی/جنسی یا طبیعت در برابر تربیت و پیامدهای احتمالی این تفاوت‌ها موضوع بحث‌های اجتماعی بزرگی بوده است. برای مثال این پرسش مطرح است که آیا زنان و مردان استعدادهای متفاوتی برای انجام شغل‌ها و حرفه‌های متفاوت دارند؟ در کتب درسی و علوم عمومی به طور پیش‌فرض زنان به عنوان افرادی که در پیدا کردن واژگان توانایی بیشتری از مردان دارند معرفی می‌شوند. برای مثال، گفته می‌شود زنان در پیادکردن کلماتی که با حرف «ف» شروع می‌شوند یا واژگانی که به یک طبقه خاص مثل حیوانات یا میوه‌ها مربوط است، توانمندتر از مردان هستند. هم‌چنین اینکه زنان در به‌خاطرسپاری واژگان بهتر از مردان عمل می‌کنند نیز همیشه به عنوان یک «حقیقت» پذیرفته شده است. یافته‌های اخیر نیز اگر چه میزان این برتری را چندان چشمگیر نمی‌بینند اما اصل وجود آن را تایید می‌کنند. در دست است که بیشتر مهارت‌های ذهنی در میانگین عملکرد زنان و مردان با هیچ تفاوتی نشان نمی‌دهند یا تفاوت‌های بسیار اندکی نشان می‌دهند. اما این واقعیتی است که زنان در برخی امور بهتر از مردان عمل می‌کنند و در نقطه مقابل، مردان هم به‌طور میانگین در برخی امور بهتر از زنان هستند. این نکته ممکن است خیلی بدیهی به نظر برسد اما هرنشتاین و همکارانش نشان می‌دهند که چطور این یافته‌هامی‌تواند در تشخیص بیماری و مراقبت‌های بهداشتی مورد استفاده قرار گیرد.

رابطه حیاتی برای تشخیص بیماری فراموشی

این نتایج حداقل به دو جهت بسیار قابل اعتنا هستند نخست، این نتایج از برتری‌های واقعی زنان پرده برمی‌دارند دوم، دانستن تفاوت‌های جنسی/جنسیتی برای تفسیر نتایج ارزیابی‌های شناختی که در آنها این توانایی‌ها ارزیابی می‌شوند، اهمیت دارد.

برای مثال برای تشخیص بیماری فراموشی می‌توان به این نتایج استناد کرد. دانستن اینکه زنان به طور کلی در این نوع مهارت‌ها بهتر عمل می‌کنند برای پیشگیری از تشخیص ناکافی به‌دلیل میانگین عملکرد پایه بهتر، ضروری است. در مورد مردان نیز ممکن است به دلیل آنکه میانگین پایه آنها پایین‌تر از زنان است بیماری فراموشی بیش از حد تشخیص داده شود. در حال حاضر، در بسیاری از ارزیابی‌ها تفاوت جنسی/جنسیتی در تشخیص بیماری‌های مربوط به قوه شناخت در نظر گرفته می‌شود.

هرنشتاین و همکارانش به کمک «فراتحلیل» این مطالعه را انجام دادند. در فراتحلیل، داده‌های چندین تز دکترا، پایان‌نامه کارشناسی ارشد و مطالعاتی که در نشریه‌های علمی منتشر شده بود، ارزیابی شد. این فراتحلیل شامل ۵۰۰ یافته از ۲۵۰۰۰ شرکت‌کننده بود. در نهایت محققان دریافتند که زنان در پیادکردن و به خاطر سپردن واژگان بهتر از مردان عمل می‌کنند. این برتری اندک است اما در تحقیقاتی که طی ۵۰ سال گذشته و در سراسر عمر مشارکت‌کنندگان انجام شده است، ثابت و مدام بوده است. علاوه بر آن، آنها دریافتند که برتری زنانه به جنسیت دانشمندی که این تحقیقات را انجام می‌دهد نیز بستگی داشته است. دانشمندان زن برتری زنان را بزرگتر گزارش داده‌اند و دانشمندان مرد برتری اندکی برای زنان قائل شده‌اند.

منبع: The Science Daily

«افسردگی» و «اضطراب» زنان بیشتر از مردان است!

پزشک و متخصص روانشناسی سلامت با بیان اینکه امروزه نبود بیماری تنها تعریف "سلامت" شناخته نمی‌شود بلکه سلامت ابعاد گسترده جسمی، روانی، اجتماعی و حتی معنوی دارد، گفت: در سطح جهان، اضطراب و افسردگی زنان بیشتر از مردان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، امین رفیعی‌پور همزمان با هفته ملی سلامت بانوان ایرانی اظهار کرد: طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی امروز نبود بیماری تعریف سلامت عنوان نمی‌شود بلکه سلامت ابعاد مختلفی اعم از سلامت جسم، روان و اجتماعی دارد و حتی در برخی مجامع علمی از سلامت معنوی نیز صحبت می‌شود.

وی با بیان اینکه می‌توان گفت امروزه داشتن حال خوب و رفاه اجتماعی از جمله ابعاد سلامت محسوب می‌شود، به بیان راهکارهایی برای کاهش افسردگی و اضطراب در بین زنان پرداخت و ادامه داد: اولین گام آن است که باید بپذیریم خانم هایی که بیرون از خانه شاغل هستند و یا خانه دارند و مدیریت خانه، مراقبت از فرزندان و... را انجام می دهند، باید از سوی همسرانشان به عواطف، احساسات و هیجانات آنها توجه شود. این روانشناس معتقد است که زنان با توجه به داشتن شخصیت عاطفی، احساساتی و هیجانی نیاز به کمک عاطفی و احساسی بیشتری در قیاس با مردان دارند و از این رو لازم است از نظر اجتماعی و روانی مورد توجه بیشتری قرار گیرند.

رفیعی‌پور با تاکید بر اینکه باید عواطف و احساسات زنان را ببینیم و به آن توجه کنیم، افزود: همسران باید زنان را به معنای واقعی درک کرده ببینند و با آنها حرف بزنند. همدلی با زنان به معنای گفت‌وگو با آنها و گوش دادن فعال به حرف آنها را نباید فراموش کرد. همسر باید با تمام وجود به صحبت‌های خانم گوش دهد و با او همدلی کند.

این پزشک و متخصص روانشناسی سلامت در بخش دیگر سخنان خود درباره لزوم توجه به فعالیت اجتماعی زنان و تاثیر آن بر سلامت روانشان، توضیح داد: اگر خانم‌ها بیشتر به اجتماع ورود پیدا کنند و بیشتر در مسائل اجتماعی دخیل باشند حال بهتری خواهند داشت چرا که با ورود به اجتماع بهتر دیده می‌شوند و شرایط برای بروز توانایی‌ها و توانمندی‌هایشان فراهم می‌شود.

وی به سختی انجام امورات منزل و تلاش زنان به ویژه زنان خانه دار برای انجام کارهای منزل نیز اشاره و عنوان کرد: به طور متوسط روزانه چندین ساعت از زمان خانم‌های خانه‌دار برای انجام امورات منزل گرفته می‌شود. باید به تلاش‌های زنانه خانه‌دار توجه کرد. در همین راستا می‌توان شرایطی را برای زنان خانه دار فراهم کرد تا در کنار انجام کارهای منزل به فعالیت‌های دلخواه خود نیز بپردازند. حتی می‌توان شرایط فعالیت اقتصادی در منزل را نیز برای آنها فراهم کرد تا حس ارزشمند فعالیت اجتماعی و اقتصادی را تجربه کنند و از سوی دیگر به طور غیر مستقیم به درآمد خانواده نیز کمک کنند.

رفیعی‌پور به نقش فرزندان در سلامت روان مادران نیز اشاره کرد و با بیان اینکه فرزندان آموزش دیده خانواده هستند و این خانواده‌هاند که باید احترام به والدین را به فرزندان خود آموزش دهند، گفت: گرچه در سنینی خاص فرزندان از هم سالان خود بسیار تاثیرپذیر هستند و ممکن است چالشی میان والدین و به ویژه مادران با فرزندان ایجاد شود که سلامت روان والدین و مادران را تحت الشعاع قرار دهد اما باید گفت فرزندان آموزش دیده خانواده ها هستند و این والدین هستند که باید از روز نخست احترام به والدین را به فرزندان خود آموزش دهند.

این روانشناس سلامت در پایان سخنان خود توصیه کرد: باید ارتباط خوب و موثری میان مادران و فرزندان ایجاد شود که لازمه این ارتباط موثر گفت و گو است. مادران باید با فرزندان خود دائما گفت و گو کرده و مشکلات بین نسلی را با مذاکره حل کنند. پدر خانواده باید حمایت ویژه‌ای از مادر داشته باشد تا فرزندان احساس کنند که مادر در خانواده تاثیرگذار است. از احترام توام با صداقت و صمیمت میان فرزندان و مادر نباید غافل شد. مادر گرچه با صراحت توام با احترام با فرزندان خود سخن می گوید اما باید اجازه اظهار نظر را به فرزندان نیز بدهند تا ارتباط موثر و صمیمی میان آنها شکل گیرد.

مینیمال
هایی برای زندگی

روزنه

۷ دلیل مهم برای مصرف مرکبات

مصرف منظم میوه‌های خانواده مرکبات سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و علاوه بر آنکه از شما در برابر ابتلا به برخی بیماری‌های واگیردار تنفسی محافظت می‌کند، می‌تواند ما را مقابل سرطان‌ها نیز محافظت کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، یکی از ویژگی‌های مهم مرکبات، داشتن آنتی اکسیدان فراوان است. افرادی که به طور مرتب از این میوه‌ها استفاده می‌کنند ۶۰ درصد کمتر احتمال دارد که به سرطان پیش رونده معده مبتلا شوند؛ زیرا وجود ویتامین C در این میوه‌ها ترکیباتی را خنثی می‌کند که از عوامل سرطان‌زا هستند.

بر اساس این گزارش، در اینجا هفت دلیل خوب برای مصرف بیشتر این میوه‌ها معرفی شده است که شامل موارد زیر است:

_ غنی از ویتامین‌ها و ترکیبات گیاهی هستند: مرکبات منبع عالی ویتامین C به شمار می‌روند. این ویتامین یک ماده مغذی برای تقویت سیستم ایمنی بدن بوده و برای حفظ سلامت پوست ضروری است. در واقع یک عدد پرتقال متوسط تمام نیاز روزانه شما به ویتامین C را تامین می‌کند. مرکبات همچنین دارای مقادیر خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی دیگر مانند ویتامین B، پتاسیم، منیزیم و مس هستند. علاوه بر این، آنها غنی از ترکیبات گیاهی هستند که اثرات ضد التهابی و آنتی اکسیدانی دارند. این ترکیبات شامل بیش از ۶۰ نوع از فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها و روغن‌های اسانس است.

_ منابع غنی از فیبر هستند: یک فنجان از مرکبات حاوی ۴ گرم فیبر است. فیبر دارای مزایای بهداشتی متعددی از جمله بهبود سلامت گوارش است و به کاهش وزن موثر کمک می‌کند. مرکبات، سرشار از فیبر محلول هستند که خاصیت کاهنده کلسترول را دارد.

_ مبارزه با افزایش وزن: در سال ۲۰۱۱ مطالعات محققان بریتانیایی نشان داد که نوبیلیتین، فلاونوئید موجود در نارنگی به جلوگیری از ابتلا به چاقی کمک می‌کند؛ ضمن این که محافظتی در برابر ابتلا به دیابت نوع ۲ است. پس اگر رژیم گرفته‌اید و می‌خواهید میزان کالری‌های دریافتی‌تان را بدون محروم کردن خود از مواد مغذی کاهش دهید، می‌توانید به جای موز یا انگور، نارنگی یا پرتقال میل کنید.

_ کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه: یک نوع سنگ کلیه در اثر میزان کم سیترات در ادرار ایجاد می‌شود. بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات بخصوص میوه‌های خانواده مرکبات، می‌توانند میزان سیترات در ادرار را افزایش داده و خطر سنگ کلیه را کم کنند. نوشیدن آب مرکبات نیز می‌تواند همین خاصیت را داشته باشد.

_ مبارزه با سرطان: بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که میوه‌های خانواده مرکبات خطر ابتلا به برخی سرطان‌های خاص را کاهش می‌دهند. به عنوان مثال مصرف منظم گریپ فروت با کاهش خطر ابتلا به سرطان روده همراه است. همچنین خطر ابتلا به سرطان‌های مری، معده، پانکراس و سینه نیز در اثر مصرف منظم این میوه‌ها کاهش می‌یابد. فلاونوئیدها ترکیبات گیاهی موجود در مرکبات هستند که می‌توانند در برابر سرطان محافظت ایجاد کنند. میوه‌های خانواده مرکبات همچنین می‌توانند با سرکوب سرطان‌ها، از تشکیل سرطان‌های جدید جلوگیری کنند.

_ بهبود سلامت قلب: مطالعات محققان ژاپنی نشان داده که مصرف مرکبات با نرخ پایین ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته ارتباط دارد. همچنین بنابر مطالعات، مصرف گریپ فروت با کاهش فشار خون سیستولیک مرتبط است. فیبر محلول و فلاونوئید موجود در مرکبات سطح کلسترول بد و تری گلیسیرید را کاهش داده و کلسترول خوب را افزایش می‌دهند.

_ حفظ سلامت مغز: فلاونوئید موجود در مرکبات منجر به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر و پارکینسون می‌شود. یکی از علت‌های این بیماری‌ها وجود التهاب است. فلاونوئیدها قابلیت‌های ضد التهابی دارند و برای محافظت در برابر زنجیره‌ای از عللی که باعث تخریب سیستم عصبی می‌شوند، مفید هستند. مصرف آب میوه‌های مرکبات، عملکرد مغز را افزایش می‌دهد.

خطر افزایش نزدیک‌بینی در کودکان

از وسایل رایانه‌ای کمتر استفاده کنید

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: شیوع نزدیک بینی به دلیل استفاده از وسایل ارتباطی مانند تبلت و موبایل در کودکان و نوجوانان ایرانی رو به افزایش است و اختلالات بینایی را در بزرگسالی ایجاد می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، نزدیک بینی، یک وضعیت بینایی مشترک است که در آن می توانید اشیاء نزدیک خود را به وضوح مشاهده کنید اما اشیاء دورتر برای شما مبهم هستند. نزدیک بینی هنگامی رخ می دهد که شکل چشم باعث می شود که پرتوهای نوری خم و شکسته شده و به جای اینکه روی شبکیه قرار بگیرند، تصاویر در جلوی شبکیه تشکیل شود. نزدیک بینی ممکن است به تدریج یا ناگهانی ایجاد و اغلب در دوران کودکی و بزرگسالی بدتر شود و تا حدودی جنبه ارثی دارد.

افراط در کار کردن با رایانه نزدیک بینی را به ۸۰ درصد افزایش می دهد

محققان با تحلیل و کنار هم قرار دادن نتایج مطالعات موجود دریافتند: بالا بودن مدت زمان استفاده از دستگاه‌های دارای صفحه‌نمایش دیجیتال از قبیل تلفن همراه با افزایش حدودا ۳۰ درصدی خطر بروز عارضه نزدیک بینی همراه است. همچنین درصورت افراط در کار کردن با رایانه این خطر به حدود ۸۰ درصد می‌رسد. نتایج این تحقیق در حالی منتشر شده که میلیون‌ها کودک در سراسر جهان به دلیل شیوع کرونا‌ویروس و تعطیلی مدارس، مدت زمان طولانی را به کار به تجهیزات الکترونیکی اختصاص می‌دهند.

قاسم فخرایی، متخصص چشم و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در این زمینه گفت: نزدیک‌بینی یک بیماری شایع بینایی است که در آن می‌تواند اجسام نزدیک خود را به‌وضوح مشاهده کنید، اما اجسام دورتر تار هستند. استفاده زیاد از تبلت و موبایل بویژه در دوران شیوع همه گیری کرونا و خانه نشینی و عدم تحرک کافی باعث شده نزدیک بینی در کودکان و نوجوانان رو به افزایش باشد.

علایم نزدیک بینی کدامند

وی افزود: خارش چشم، سوزش، پریدن پلک، متحرک شدن کلمات روی صفحه نمایش موبایل و تبلت و رایانه نشانه‌هایی از نزدیک بینی است که در دوران شیوع کرونا و خانه‌نشینی بیشتر هم شده است. کودکانی که زمان کمتری را در خارج از خانه می گذرانند، کمتر از یک تا دو ساعت در روز، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای پیشرفت نزدیک بینی باشند. این چشم پزشک تصریح کرد: گذراندن ساعت های طولانی روی صفحه های مختلف مانند تلفن های هوشمند، تلویزیون و رایانه می تواند باعث خستگی چشم شده و به پیشرفت نزدیک بینی در کودکان کمک کند. علاوه بر مدت زمان اعتیادی صفحه، فعالیت های طولانی مدت در نزدیکی دید مانند خواندن و نوشتن مداوم نیز می تواند چشم ها را تحت فشار قرار داده و باعث نزدیک بینی شود.

فخرایی تصریح کرد: تاری دید هنگام نگاه کردن به اجسام دور، نیاز به تنگ کردن چشم‌ها یا نزدیک کردن پلک‌ها به هم برای دیدن اجسام دور و سردرد از علایم نزدیک بینی است و اگر کودکان و نوجوانان به قدر کافی فعالیت‌های خارج از خانه داشته باشند و در معرض نور خورشید قرار بگیرند، احتمال ابتلا به عیوب انکساری مانند نزدیک بینی در آنها کاهش می‌یابد.

تازه های سلامت

تأثیر ویتامین B۱ بر کاهش سردردهای میگرنی

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد: مصرف ویتامین B۱ ممکن است احتمال سردردهای میگرنی را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز تودی، سردردهای میگرنی می تواند دردناک و کنترل آن دشوار باشد. همچنین ممکن است علائم و زمان شروع آن برای هر فرد متفاوت باشد. کارشناسان هنوز در تلاش هستند تا به این موضوع پی برند که چرا سردردهای میگرنی اتفاق می افتد و افراد چه اقدامات پیشگیرانه ای می توانند انجام دهند.

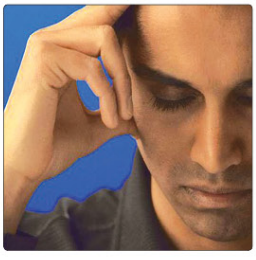
نتایج مطالعه‌ای که اخیرا منتشر شده حاکی از آن است که مصرف ویتامین B۱ ممکن است به پیشگیری از میگرن در برخی افراد کمک کند.

میگرن یک بیماری عصبی است که باعث سردردهای شدید می شود و معمولا یک ناحیه از سر درگیر می‌شود. درد ناشی از میگرن می تواند شدید باشد و گاهی اوقات افراد ممکن است علائم دیگری مانند تهوع یا استفراغ را نیز تجربه کنند. سردردهای میگرنی می تواند با محرک‌های خاصی مانند استرس یا تغییرات هورمونی مرتبط باشد.

رژیم غذایی یکی از عواملی که می تواند بر سردردهای میگرنی تاثیر بگذارد. با این حال کارشناسان هنوز در حال بررسی جزئیات اثربخشی رژیم غذایی هستند. محرک های غذایی یا اقدامات پیشگیرانه می تواند برای هر فرد متفاوت باشد.

دکتر کلیفورد سگیل - متخصص مغز و اعصاب - از ایالت کالیفرنیا به چند نمونه از این موارد اشاره کرده است: محرک‌های غذایی در بروز میگرن متداول هستند. مصرف پنیر و کافئین می تواند باعث سردرد میگرنی شود. از بیمارانی که برای اولین بار به من مراجعه می کنند، می خواهم که یک دفترچه داشته باشند تا ببینند آیا دارویی وجود دارد که باعث ایجاد سردرد شود یا خیر؟ کافئین می تواند هم باعث سردرد شود و هم به تسکین آن کمک کند. بنابراین تعمیم اینکه چنین چیزی باعث سردرد می‌شود یا به آن کمک می کند، سخت است.

افرادی که سردرد میگرنی را تجربه می کنند لازم است با پزشکان و سایر متخصصان برای شناسایی محرک‌های سردرد مشورت کنند.

در این بررسی جدید محققان به مطالعه ارتباط بین دو ویتامین B یعنی تیامین (ویتامین B۱) و ریبوفلاوین (ویتامین B۲) و تجربه بروز سردردهای شدید یا میگرن پرداختند. آنان داده‌های شرکت کنندگان در نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه در آمریکا از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۴ را مورد بررسی قرار دادند.

محققان آمریکایی در بررسی خود دریافتند وجود مقادیر بالاتر تیامین در رژیم غذایی با کاهش احتمال بروز میگرن مرتبط است. این موضوع به طور ویژه در میان شرکت کنندگان زن صحیح بود. هرچند این تاثیرگذاری در مورد ریبوفلاوین مشاهده نشد.