گوناگون

ارسال الکترونیکی اطلاعات وقایع ازدواج و طلاق به پایگاه ثبت احوال

رئیس سازمان ثبت احوال کشور گفت: تحول دیجیتال موجب افزایش سرعت، دقت و امنیت در ثبت اطلاعات شده و نقشی اساسی در ارتقاء کیفیت پایگاه اطلاعات جمعیتی کشور دارد و زمینه ساز ارائه آمارهای دقیق‌تر برای تصمیم‌گیران خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا؛ هاشم کارگر با تأکید بر لزوم ثبت به موقع وقایع حیاتی در مهلت‌های قانونی اظهار کرد: این مسئله یکی از ارکان اساسی برنامه‌ریزی کلان جمعیتی و توسعه کشور است. وی با اشاره به نقش کلیدی اطلاعات جمعیتی در سیاست‌گذاری‌های ملی اظهار کرد: ثبت دقیق و به موقع وقایع ولادت، وفات، ازدواج و طلاق، پایه‌گذار پایگاهی جامع از آمارهای جمعیتی کشور است که مبنای تصمیم‌سازی در حوزه‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی، آموزشی و بهداشتی قرار می‌گیرد. کارگر افزود: مهلت‌های قانونی برای ثبت وقایع حیاتی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که اطلاعات به روز و قابل اتکا گردآوری و در اختیار دستگاه‌های اجرایی قرار گیرد و هرگونه تأخیر در ثبت این وقایع، موجب اختلال در تحلیل‌های آماری و کاهش دقت در برنامه‌ریزی‌های کلان می‌شود.

ارسال الکترونیکی اطلاعات وقایع ازدواج و طلاق به پایگاه سازمان ثبت احوال

رئیس سازمان ثبت احوال کشور همچنین به اقدامات مؤثر این سازمان برای بهبود فرآیندهای ثبت وقایع حیاتی اشاره کرد و گفت: با توسعه زیرساخت‌های فناورانه، فرآیند ثبت وقایع حیاتی به صورت الکترونیکی در حال انجام است و هم‌اکنون گواهی ولادت به صورت الکترونیک توسط بیمارستان‌ها و زایشگاه‌ها صادر و به ثبت احوال ارسال می‌شود؛ همچنین اطلاعات وقایع ازدواج و طلاق به صورت الکترونیک از سازمان ثبت اسناد و املاک کشور به پایگاه سازمان ثبت احوال ارسال می‌شود. وی تصریح کرد: این تحول دیجیتال موجب افزایش سرعت، دقت و امنیت در ثبت اطلاعات شده و علاوه بر تسهیل خدمت‌رسانی به مردم، نقشی اساسی در ارتقاء کیفیت پایگاه اطلاعات جمعیتی کشور دارد و زمینه‌ساز ارائه آمارهای دقیق‌تر، به‌موقع‌تر و قابل اتکاتری برای تصمیم‌گیران خواهد بود.

صدور نمون برگ هدایت تحصیلی دانش آموزان قبولی خرداد +نحوه دریافت

مدیر کل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش از صدور نمون برگ هدایت تحصیلی دانش آموزان پایه نهم خبر داد.

به گزارش پیام آشنا سمیه سادات ابراهیمی درباره اجرای مراحل نهایی فرایند هدایت تحصیلی دانش آموزان گفت: نمون برگ هدایت تحصیلی دانش آموزان قبولی خرداد صادر شد. دانش آموزان و والدین می‌توانند با مراجعه به پنجره واحد خدمات الکترونیک آموزش و پرورش (my.medu.ir) و سامانه هدایت تحصیلی نسبت به دریافت نمون برگ هدایت تحصیلی خود اقدام کنند. وی با بیان اینکه اطلاعات مورد نیاز برای تصمیم گیری و انتخاب رشته مبتنی بر استعداد و علاق روی نمون برگ هدایت تحصیلی دانش آموزان بارگذاری شده است ادامه داد: دانش آموزان و والدین برای انتخاب رشته مناسب و تصمیم گیری برای ورود به دوره دوم متوسطه و انتخاب مسیر زندگی تحصیلی و شغلی آینده، به امتیاز بررسی‌های مشاوره‌ای در زیر هر رشته زمینه که در ردیف اول جدول نمون برگ هدایت تحصیلی بارگذاری شده است توجه کنند. رشته یا زمینه‌ای که بالاترین امتیاز در ردیف بررسی‌های مشاوره‌ای را به خود اختصاص داده است به عنوان پیشنهاد اول و متعلق‌ترین گزینه برای انتخاب مد نظر قرار می‌گیرد. ابراهیمی با بیان اینکه دانش آموزانی که شرایط ورود به رشته یا زمینه مورد نظر را کسب نکرده‌اند و در قسمت مربوطه کلمه «خیر» درج شده است، در صورت وجود ظرفیت در متطلقه می‌توانند با مراجعه به مدیر و مشاور مدرسه و درخواست آزمون تعیین رشته مجدد و کسب حد نصاب مربوطه، شرایط ورود به رشته یا زمینه مورد نظر را کسب کنند. به اولویت بندی دانش آموزان اشاره کرد و گفت: اولویت بندی دانش آموزان در رشته‌ها و زمینه‌های تحصیلی بر اساس عملکرد تحصیلی آنان در دوره اول متوسطه و تاثیر تمامی دروس محاسبه شده است و این اولویت بندی برای برنامه ریزی ثبت‌نام صورت می گیرد بنابراین دانش آموزانی که در رشتهٔ مورد نظر دارای اولویت ب هستند، بعد از ۲ هفته می توانند نسبت به درخواست ثبت نام اقدام کنند. وی با بیان اینکه جدول دوم موجود در نمون برگ هدایت تحصیلی دانش آموزان، نتایج آزمون‌های رغبت و توانایی و ویژگی‌های شخصیتی دانش آموزان را به طور خلاصه نشان می‌دهد، برای کمک به دانش آموزان محتواهای بصری به صورت QR کد بارگذاری شده و دانش آموزان می‌توانند برای آشنایی با مسیرهای شغلی متناسب با شرایط خود از این ظرفیت استفاده کنند. ابراهیمی اظهار کرد: برای سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ ظرفیت پذیرش در شاخه فنی و حرفه‌ای افزایش یافته و دانش آموزان بیشتری می‌توانند در رشته‌های مهارتی موجود در این شاخه ثبت نام کنند.

ظروف تفلون بازسازی شده تهدید جدی برای سلامت

معاون اداره کل آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو با اشاره به نتایج آزمایش‌های انجام‌شده، نسبت به استفاده از ظروف تفلون بازسازی شده هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفدانا؛ کلثوم خیرالهی، ضمن بیان اینکه در فرآیند بازسازی ظروف تفلون معمولاً نظارتی بر کیفیت مواد اولیه وجود ندارد، گفت: در بسیاری از موارد، پوشش‌های استفاده‌شده غیراستاندارد و نامطمئن‌اند و در اثر حرارت می‌توانند ترکیبات مضر را وارد غذا کنند. وی افزود: چنانچه پوشش تفلون ظرفی آسیب دیده یا جدا شده باشد، به هیچ وجه نباید دوباره مورد استفاده قرار گیرد. تماس مواد غذایی با فلز پایه می‌تواند باعث آزاد شدن فلزات سنگین و دیگر آلاینده‌های خطرناک شود. معاون اداره کل آزمایشگاه مرجع با تأکید بر ضرورت بروز آسیب در پوشش ظرف، بلافاصله آن را از چرخه مصرف خارج نمایند.

زنان و خانواده

برنامه «پزشکی خانواده» بدون زیرساخت شکست می‌خورد

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، از روند اجرای برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع در کشور انتقاد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خانه ملت، امیرحسین نظری گفت: آنچه امروز در کشور به نام پزشک خانواده اجرا می‌شود، در عمل فاقد ساختار مؤثر و نتیجه‌محور است و نبود زیرساخت، عدم اراده جدی و نگاه سطحی به طرح، باعث شده این مدل موفق جهانی در ایران به یک روند نیمه‌کاره و پرهزینه تبدیل شود.

وی افزود: چون نظام ارجاع در کشور عملاً شکل نگرفته است مردم امروز برای دریافت خدمات درمانی ابتدایی میان درمانگاه‌ها، مطب‌ها و بیمارستان‌ها سرگردان هستند و پزشک خانواده‌ای که باید نقطه اتصال بیمار به نظام سلامت باشد، هنوز روی کاغذ باقی مانده است. عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس با اشاره به تجربه‌های شکست‌خورده قبلی، گفت: در طول دو دهه گذشته، چند بار تلاش شد مدل‌هایی برای اجرای پزشک خانواده تدوین شود، اما هیچ کدام به نتیجه نرسید و اجرای طرحی با این ابعاد، بدون ایجاد زیرساخت، مثل ساختمان‌سازی روی زمین سست است؛ پرونده الکترونیک سلامت هنوز ناقص است، نیروی کافی نداریم و مشارکت بیمه‌ها هم در حد انتظار نیست.

وی تأکید کرد: نبود نظام ارجاع باعث شده بیماران مستقیماً سراغ متخصص بروند؛ بدون آنکه غربالگری یا تشخیص اولیه‌ای انجام شود و این موضوع منجر به تکرار آزمایش‌ها، مصرف بی‌رویه دارو و هزینه‌های نجومی درمان برای خانوادەها شده است.

نظری در ادامه با اشاره به افت کیفیت آموزش بالینی، تصریح کرد: وقتی آموزش پزشکی دچار فرسایش کیفی شده، نمی‌توان انتظار داشت خروجی آن پزشکانی توانمند و آگاه به نظام ارجاع باشد و آموزش بالینی نیاز به بازنگری اساسی دارد و روزات بهداشت باید در این زمینه تصمیمات جدی بگیرد.

وی یادآور شد: پزشک خانواده اگر به درستی اجرا شود، ستون فقرات عدالت درمانی و کاهش هزینه‌ها خواهد بود اما تا زمانی که این طرح به‌صورت سطحی و بدون پشتیبانی زیرساختی پیش برود، نه‌تنها مشکلی را حل نمی‌کند بلکه اعتماد عمومی به نظام سلامت را هم تضعیف خواهد کرد.

سرپرست دفتر نمایندگی توسعه سازمان ملل متحد در ایران

۶۰ درصد مبتلایان HIV از وضعیت خود آگاهند

سرپرست دفتر نمایندگی توسعه سازمان ملل متحد در ایران در تشریح خدمات سازمان بهزیستی طی ۴۵ سال فعالیت این سازمان، گفت: حتی در بحبوحه تنش‌های منطقه‌ای خدمات سازمان بهزیستی متوقف نشد. این تلاآوری نیست بلکه تعهد به خدمت عمومی در والاترین شکل آن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا؛ آیشانی مداگالگوما در آیین واگذاری موبایل‌ون‌های کاهش آسیب و مانور خودروهای اورژانس اجتماعی ضمن گرامیداشت روز ملی بهزیستی و پاسداشت میراث مشترک چهل و پنجمین سالگرد تأسیس سازمان بهزیستی کشور، اظهار کرد: ۴۵ سال تنها یک عدد نیست، بلکه روایتی از تعهد، فراگیری و امید است.

وی افزود: در سراسر جهان نظام‌های رفاه اجتماعی، ستون‌های استحکام و کرامت انسانی بوده‌اند. از برنامه بولسا فامیلیا در برزیل تا برنامه‌های حمایتی در آفریقای جنوبی و طرح‌های سلامت در هند، همگی گواه آن‌اند که هرگاه کشورها بر مردم خود سرمایه‌گذاری کنند، تلاآوری را زائد کرده و امید را احیاء می‌کنند.

سرپرست دفتر نمایندگی توسعه سازمان ملل متحد در ایران با بیان اینکه سازمان ملل متحد همواره رفاه اجتماعی را به عنوان یکی از ارکان توسعه انسانی و کرامت بشر ترویج کرده است، ادامه داد: از طریق برنامه توسعه پایدار ۲۰۳۰ و ابتکارات مشترک نهادهایی چون دفتر توسعه سازمان ملل یونیسف، سازمان جهانی بهداشت و سازمان بین‌المللی کار دولت‌ها و شرکای‌مان می‌خواهیم تا نظام‌های حمایتی قوی بنا کنند دسترسی همگانی به سلامت و آموزش را گسترش دهند و نابرابری را در همه اشکال آن کاهش دهند؛ این دیدگاه بر حقیقتی ساده استوار است. رفاه اجتماعی بنیان کرامت انسانی و سرمایه‌گذاری راهبردی برای ساخت جوامعی فراگیر و تاب‌آور است.

مداگالگوما معتقد است که در ایران این تعهد ریشه‌دار است. اصل ۲۹ قانون اساسی تصریح می‌کند که برخورداری از تأمین اجتماعی از نظر بازنشستگی، بیکاری، پیری از کارافتادگی، بی سرپرستی، حوادث و سوانح نیاز به خدمات بهداشتی و درمانی و مراقبت‌های پزشکی به صورت بیمه و... حقی است همگانی و دولت موظف است با استفاده از درآمدهای عمومی این خدمات را برای همه آحاد ملت فراهم سازد. طی ۴۵ سال گذشته، این اصل راهنمای تلاش‌های خستگی‌ناپذیر سازمان بهزیستی بوده‌است.

وی تصریح کرد: از کلان شهرها تا دورافتاده‌ترین روستاها، سازمان بهزیستی همچون تکیه‌گاهی مطمئن حضور داشته است. با ارائه خدماتی چون مراکز نگهداری کلینیک‌های سیار، مراکز کاهش آسیب و برنامه‌های تخصصی برای زنان، کودکان و افراد نیازمند خدمات خاص برای آنان که با محرومیت و طرد اجتماعی مواجه‌اند این سازمان کرامت و مراقبت به ارمغان آورده است. دفتر توسعه سازمان ملل نیز نزدیک به دو دهه است که افتخار همکاری با سازمان بهزیستی را از طریق صندوق جهانی مبارزه با ایدز، سل و مالاریا داشته‌است.

مداگالگوما گفت: این همکاری منجر به ایجاد زیرساختی تلاآور و انسان‌محور شده است؛ بیش از ۴۳۰ مرکز ارائه خدمت ۵۸ خودروی بین سیار وجود دارد. در سال گذشته نزدیک به ۱۹ هزار نفر توسط کلینیک سیار تحت پوشش قرار گرفته‌اند. کادر درمانی متعهد که خدمات سلامت را مستقیم به افراد آسیب پذیر و دور از دسترس ارائه داده‌اند.

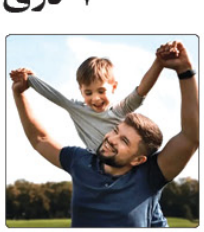
وی افزود: حتی در بحبوحه تنش‌های منطقه‌ای خدمات سازمان بهزیستی متوقف نشد. این فقط تلاآوری نیست بلکه تعهد به خدمت عمومی در والاترین شکل آن است. نتایج نیز گویای همه چیز است؛ نزدیک به ۶۰ درصد از افراد دارای HIV از وضعیت خود آگاه‌اند. بیش از ۴۰ درصد از جمعیت‌های پرخطر توسط سازمان بهزیستی در سال گذشته بسته‌های پیشگیری دریافت کرده‌اند. تقریبا بخش قابل توجهی از خدمات ارایه شده در زمینه HIV در ایران توسط سازمان بهزیستی انجام شده است و در بیش از ۹۰ درصد از افراد تحت درمان بار ویروس به حداقل رسیده است.

وی خاطرنشان کرد: در مسیر پیش رو، دفتر توسعه سازمان ملل و سازمان بهزیستی به این میراث مشترک ادامه خواهند داد. هدف ما، گسترش خدمات سیار، تقویت سامانه‌های داده مقابله با آسیب‌های اجتماعی و شکل دادن به سیاست‌های مبتنی بر شواهد است. سیاستهایی که فراگیر، پاسخگو به نیازهای آینده و مبتنی بر کرامت انسانی باشند. این مدل، قابلیت گسترش با افزودن خدمات سلامت روان، درمان نگهدارنده پیشگیری از خشونت و توانبخشی حرفه‌ای نیز دارد.

وی بیان کرد: پس امروز ما تنها گذشته را گرامی نمی‌داریم بلکه وعده‌ای برای آینده را جشن می‌گیریم. آینده‌ای که در آن هر روستا، هر محله و هر خانه شامل کرامت، امید و مراقبت باشد.

روزنه

۷ کاری که هیچ پدری نباید جلوی پسرش انجام دهد



تربیت کودک فرآیندی پیچیده و حساس است که نیازمند آگاهی، صبر و تعهد والدین است. متاسفانه، برخی از رفتارهای والدین به خصوص پدر، اگرچه ممکن است از سر دلسوزی یا ناآگاهی باشد، می‌توانند تاثیرات مخربی بر رشد و سلامت روانی کودک داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرفوری، هیچ پدر و مادری کامل نیستند و همه اشتباه می‌کنند، اما با آگاهی از رفتارهای مخرب و تلاش برای تغییر آن‌ها می‌توانید به فرزند خود کمک کنید تا سالم و شاد بزرگ شود. در این مطلب خانواده و زنانه‌یی، به ۷ کاری اشاره می‌کنیم که هیچ پدری نباید جلوی پسرش انجام دهد.

۱.نالیدن از سختی‌های زندگی و بی‌پولی

کودکان بسیار حساس هستند و احساسات والدین را به سرعت جذب می‌کنند پس نالیدن از سختی‌های زندگی و بی‌پولی در مقابل کودک می‌تواند تأثیرات منفی زیادی بر روان و درک او از دنیای اطرافش داشته باشد. احساس ناامنی، اضطراب و استرس، احساس گناه و... جزو این تاثیرات روانی هستند.

۲.بی‌احترامی به مادر فرزند

توهین و بی‌احترامی پدر به همسرش در مقابل فرزند، یک موقعیت بسیار آسیب‌زا و پیچیده برای رشد روانی و عاطفی کودک است. این رفتار می‌تواند تأثیرات عمیق و ماندگاری بر درک کودک از روابط، خانواده، جنسیت و حتی ارزش‌های شخصی‌اش بگذارد.

۳.کوتاه آمدن در برابر زور گویی

ویژگی های پدر خوب، فرزندان پدران خود را به‌عنوان نماد قدرت، حمایت و عدالت می‌بینند. وقتی پدر در برابر زورگویی کوتاه می‌آید، این تصویر در ذهن فرزند خدشه‌دار می‌شود. فرزند ممکن است پدرش را ضعیف، ترسو یا ناتوان ببیند و دیگر او را به‌عنوان یک الگو برای شجاعت و ایستادگی در زندگی در نظر نگیرد.

۴.مسخره علایق او

وقتی کودک احساس کند که علایقش احمقانه یا بی‌ارزش تلقی می‌شوند، از ابراز وجود، ایده‌پردازی و امتحان کردن چیزهای جدید می‌ترسد. این ترس می‌تواند خلاقیت او را سرکوب کند و مانع از شکوفایی استعدادهایش شود.

۵.حل کردن تمام مشکلات فرزند

وقتی والدین همیشه مشکلات را برای فرزند حل می‌کنند، او فرصتی برای یادگیری نحوه شناسایی مشکلات، بررسی راه حل‌ها، تصمیم‌گیری و اجرای آن‌ها پیدا نمی‌کند. این فرد هنگام رویارویی با مشکل سریعاً تسلیم می شود و همیشه باید بر روی دیگران حساب کند.

۶.نشان ندادن احساسات

ویژگی های پدر خوب، در فرهنگی که مردانگی با سرکوب احساسات برابر دانسته می‌شود. کودک، به ویژه پسر، ممکن است این پیام را دریافت کند که ابراز احساسات ضعف است و باید آن‌ها را سرکوب کرد. این سرکوب عاطفی می‌تواند در بلندمدت منجر به مشکلات روانی مانند اضطراب، افسردگی و خشم فروخورده‌شود.

۷.مقایسه کودک با دیگران

یکی از مخرب‌ترین رفتارهای والدین مقایسه کردن کودک با دیگران، چه خواهر و برادر، همکلاسی‌ها یا حتی فرزندان قهرمان و آشنایان است. هر کودک، متحصر به فرد است و نیازهای خاص خود را دارد. با تمرکز بر نقاط قوت، تشویق تلاش، و ایجاد محیطی حمایتی، می‌توانید به کودک خود کمک کنید تا به پتانسیل کامل خود برسد.

گرمازدگی در کودکان چه علائمی دارد و چه باید کرد؟

کودکان سریع و شدیدتر از بزرگسالان دچار گرمازدگی می‌شوند بنابراین باید خیلی مراقب علائم گرمازدگی در آنها باشید تا درصورت ابتلا بسرعت اقدامات لازم را انجام دهید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، گرما اثرات منفی شدیدی روی بدن و مغز کودکان از خود به جا می‌گذارد. اگر به این وضعیت توجه نشود، احتمال ابتلا به گرمازدگی یا سکته گرمایی بسیار افزایش می‌یابد که منجر به بیهوشی، نارسایی اندام‌ها و حتی مرگ می‌شود. کودک هرچه کم‌سن‌تر باشد، بیشتر در خطر گرمازدگی قرار دارد.

علائم گرمازدگی در کودکان

وقتی بدن کودک بسیار گرم می‌شود و ظرف ۳۰ دقیقه خنک نمی‌شود او در معرض گرمازدگی قرار گرفته است. در اینگونه مواقع باید به علائم این بیماری به‌خوبی توجه کنید:

- بیش از ۳۸ و کمتر از ۴۰ درجه سانتی گراد بودن دمای مرکزی بدن کودک
- تحریک‌پذیری
- خستگی، سرگیجه و ضعف شدید
- پوست مرطوب و سرد
- تشنگی شدید
- کاهش یا بی‌اشتهایی
- حالت تهوع، استفراغ یا اسهال
- عرق سرد شدید
- غش
- تنفس یا ضربان سریع قلب
- تعریق شدید
- گرفتگی عضلات در پا، شکم یا بازو

موارد فوق نشان می‌دهد که کودک‌تان در معرض گرمازدگی قرار گرفته و باید فوراً بدن او را خنک کنید. در واقع فقط نیم ساعت فرصت دارید تا جلوی ابتلای کودک به گرمازدگی را بگیرید.

اما مشاهده علائم زیر نشان می‌دهد که کودک‌تان به گرمازدگی شدید مبتلا شده است و او را باید فوراً به مراکز درمانی برسانید:

- بالا بودن دمای مرکزی بدن و رسیدن آن به بیش از ۴۰.۵ درجه سانتی گراد
- تهوع یا استفراغ
- گرگرفتگی پوست
- نبض یا تنفس سریع
- سردرد
- پوست گرم اما خشک
- عدم تعریق
- گیجی، هذیان یا لکنت زبان
- تشنج
- از دست دادن هوشیاری

علائم گرمازدگی از فردی به فرد دیگر متفاوت است اما با توجه به علائم آن می‌توانید از فاجعه پیشگیری کنید

روش‌های پیشگیری از گرمازدگی در کودکان

برای پیشگیری از گرمازدگی در کودکان، آنها را در ساعات گرم روز در فضای بسته یا مکان‌های سایه‌دار نگهدارید. مراقب باشید کودک به اندازه کافی آب بنوشد و به نوزاد زیر ۶ ماه، شیر بیشتری داده شود. پوشیدن لباس‌های خنک هم در فصل گرم و روزهای داغ بسیار مهم است.

درضمن هرگز و هرگز تحت هیچ شرایطی کودکان‌تان را در خودروی پارک‌شده رها نکنید. چراکه او را در خطر مرگ قرار می‌دهید.

درمان گرمازدگی کودکان

اگر کودکان دچار گرمازدگی شد، ابتدا او را به مکانی خنک ببرید. لباس‌های اضافی او را درآورید تا دمای بدن کودک کمتر شود. چنانچه او هوشیار بود، به او جرعه جرعه آب یا نوشیدنی‌های الکترولیتی بدهید. نوشیدنی‌های الکترولیتی حاوی مواد معدنی مهم مانند سدیم، پتاسیم، کلسیم و منیزیم هستند و آب والکترولیت‌های از دست رفته را جایگزین می‌کنند. اما اگر گرمازدگی کودک شدید و در مرحله خطرناک بود، او را به سرعت به مراکز درمانی برسانید.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

@Minimalha

و دیگر هیچ... اندکی خورشید، کمی جریان هوا، تعدادی درخت، که فاصله را قاب می‌کند، آرزوی خوشبخت بودن، به اضافه‌ی غم، روزها سپری می‌شوند، علم کهکان نامشخص و حقیقت هنوز قابل کشف است...
دیگر هیچ، دیگر هیچ... آری دیگر هیچ...

از کتاب دلواپسی
فرناندو پسوا
ترجمه: جاهد جهانشاهی | انتشارات نگاه

MinimalHaeeBarayeZendegi Minimalha MinimalForLife

تازه های سلامت

این علائم درد نشانه ابتلا به دیسک کمر است

یک فلوشیپ درد با اشاره به اینکه ایجاد دیسک کمر در هر قسمت از ستون فقرات وجود دارد، گفت: اضافه وزن، نوع شغل و ژنتیک خانوادگی از عوامل مؤثری هستند که ریسک ابتلاء به دیسک را افزایش می‌دهند.

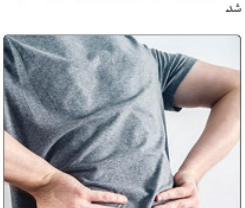
به گزارش پیام آشنا به نقل از ایجمن بررسی و مطالعه درد ایران، محمدحسین دلشاد فلوشیپ درد و دبیر ایجمن بررسی و مطالعه درد در ایران با این توضیح که یکی از رایج‌ترین دردها در ناحیه کمر ابتلاء به عارضه فتق یا دیسک کمر است، بیان داشت: ابتلاء به عارضه دیسک کمر دارای علل گوناگونی است و زمانی رخ می‌دهد که بخش نرم داخلی دیسک بین مهره‌ای از جای خود بیرون بزند و روی اعصاب اطراف فشار وارد کند، این وضعیت می‌تواند منجر به درد زیاد بی‌حسی یا ضعف در پاها یا بازوها شده و زندگی روزمره فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

وی با اشاره به اینکه احتمال ایجاد دیسک کمر در هر قسمت از ستون فقرات وجود دارد، گفت: گاهی برخی از افراد هیچ علائمی از فتق دیسک کمر را احساس نمی‌کنند و به همین جهت متوجه این بیماری نخواهند شد.

این فلوشیپ درد، علائم ابتلاء به دیسک کمر را نیز برشمرد و توضیح داد: درد در پا یا بازو، بی‌حسی و سوزن سوزن شدن در قسمت عصب آسیب دیده، ضعف عضلانی، و تشدید درد هنگام عطسه، سرفه یا نشستن طولانی از علائم و نشانه‌های ابتلاء به دیسک کمر است که معمولاً درد در یک طرف بدن احساس و شدت آن به محل قرار گیری دیسک و میزان فشار بر دیسک در هر فرد متغییر است.

دلشاد افزود: درد نشئی از دیسک معمولاً به صورت دردی عمیق، تیر کشنده یا سوزشی در ناحیه پایین کمر احساس می‌شود که می‌تواند به پاسن، ران، پشت ساق یا حتی تا کف پا گسترش پیدا کند و ممکن است با نشستن طولانی درد یا بلند کردن اجسام بدتر شود.

وی ادامه داد: اما در موارد پیشرفته‌تر، ممکن است فرد در راه رفتن، ایستادن یا خم شدن دچار مشکل شود. این درد معمولاً با استراحت بهبود موقتی پیدا می‌کند، اما بدون درمان مناسب توسط متخصص درد، می‌تواند مزمن یا شدیدتر شود.

دلشاد اظهار کرد: اضافه وزن و چاقی، نوع شغل، ژنتیک خانوادگی و مصرف دخانیات از عوامل مؤثری هستند که ریسک ابتلاء به دیسک کمر را افزایش می‌دهند.

این فلوشیپ درد همچنین در مورد راه‌های درمانی دیسک کمر گفت: تغییر سبک زندگی، استراحت و کاهش فعالیت‌های سنگین، دارو درمانی، لیزر دیسک، فیزیوتراپی، تزریق اپیدورال و جراحی دیسک از راه‌های درمانی هستند که نسبت به وضعیت بیمار برای درمان در نظر گرفته خواهد شد