گوناگون

خزعلی: سقوط جمعیتی ما بسیار مشابه ترکیه است

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهور تاکید کرد: سقوط جمعیتی کشور ما بسیار شبیه کشور همسایه یعنی ترکیه بوده اما مزیت ما نسبت به ترکیه این است که جمعیت روستایی ما بیشتر از ترکیه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فیسه خزعلی در جریان جلسه علنی مجلس و بررسی بندی از لایحه برنامه هفتم توسعه که به ایجاد اشتغال خود برای بانوان روستایی، باز می گشت بیان کرد: خانواده‌های ما در روستاها اکثرا بر جمعیت بوده و بانوان روستایی اقبال بیشتری به فرزند آوری نسبت به بانوان شهری دارند.

از سوی دیگر حفظ جمعیت در روستاها حائز اهمیت بسیاری است. سقوط جمعیتی ما بسیار مشابه کشور همسایه ترکیه می‌باشد، اما با یک امتیاز نسبت به ترکیه داریم؛ آن هم این بوده که جمعیت روستاهای ترکیه پنج درصد بوده و جمعیت روستایی در کشور ما ۲۵ درصد می‌باشد.

وی در ادامه اظهار کرد: زنان روستایی زمینه امنیت غذایی را فراهم می‌کنند ولذا توجه به روستاها حائز اهمیت است. توجهی که در طول دو سال گذشته به روستاها صورت گرفته سبب بازگشت بانوان و مردها به روستاها شده است و هویت روستاها حائز اهمیت است. ما باید به اشتغال روستاها توجه کنیم.

اوج بروز آنفلوآنزا از آذرماه

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با تشریح آخرین وضعیت بروز بیماری فصلی در کشور، با تاکید بر اینکه اکنون بیشترین سهم بیماری‌زایی مربوط به آنفلوآنزاست، گفت: از این رو به افراد بالاتر از ۶۰ سال، کسانی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند، زنان باردار و... توصیه می‌شود سریع‌تر نسبت به واکسیناسیون خود اقدام کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شهنام عرشی گفت: از حدود ۴ تا ۶ هفته قبل به تدریج موارد آنفلوآنزا در کشور افزایش یافته است البته این روند افزایشی همواره در آبان ماه و آذرماه اتفاق می‌افتد؛ یعنی از آبان ماه شروع شده و در آذر به اوج خود می‌رسد و بعد از حدود دو ماه به تدریج کاهش می‌یابد.

وی افزود: طبق پیش‌بینی ما و آنچه که در فصل تابستان هم اعلام شد؛ انتظار داشتیم که افزایش موارد چند هفته زودتر شروع شود که این اتفاق هم افتاد. الان هم بسیاری از موارد سرماخوردگی که شاهد آنها هستیم به دلیل آنفلوآنزا است.

او تاکید کرد: بر اساس رصد شرایط، حداقل ۲۰ درصد انواع موارد سرماخوردگی‌های سرپایی مربوط به آنفلوآنزا است؛ البته در مواردی که بستری می‌شوند طبیعتا سهم آنفلوآنزا بالاتر است که این موضوع و بستری شدن در بیمارستان در افراد با سنین بالاتر بیشتر مشاهده می‌شود.

عرشی با بیان اینکه آنفلوآنزایی که امسال شاهد آن هستیم در برخی گروه‌های سنی شدت بیشتری دارد، اظهار کرد: توصیه اکید ما از شهریور ماه تزریق واکسن آنفلوآنزا در گروه‌های مستعد عوارض این بیماری بود. در واقع افراد بالاتر از ۶۰ سال، کسانی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند، زنان باردار و... باید سریعا نسبت به واکسیناسیون خود اقدام کنند.

وی افزود: از سوی دیگر از کسانی که علائم سرماخوردگی دارند تقاضا می‌کنیم تا کاهش علائم و گذر از دوره نقل بودن، در منزل بمانند و استراحت کنند تا سایرین را هم در معرض خطر قرار ندهند و درصورتی که اجبار به خروج از منزل دارند، حتما از ماسک استفاده کنند تا موجب ابتلای دیگران به بیماری نشوند. همچنین شستوشو و ضدعفونی کردن دست‌ها در جلوگیری از بیماری‌های فصلی از جمله آنفلوآنزا، سرماخوردگی و کرونا نقش موثر دارد.

رییس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، تاکید کرد: طی سه هفته اخیر پیک بالایی از موارد بیماری را در کشور داشتیم اما خوشبختانه از نظر دارو و امکانات مشکلی نداشته‌ایم و اقلام مورد نیاز به اندازه کافی در کشور تامین شده است.

به گفته وی، موارد بستری در بیمارستان و کسانی که سخت‌تر به بیماری مبتلایی شوند از گروه‌های پرخطری هستند که علی‌رغم تاکیدات مقامات بهداشتی و پزشکان، از تزریق واکسن آنفلوآنزا خودداری کرده بودند.

او همچنین در ادامه صحبت‌هایش در پاسخ به سوال ایسنا درباره وضعیت کووید ۱۹ در کشور، با اشاره به اینکه موارد مبتلایه کرونا کاهشی است، تصریح کرد: موارد ابتلایه کرونا به کمتر از ۵ درصد رسیده است و ابتلایه آنفلوآنزا درصد بسیار بیشتری از کرونا دارد.

عرشی تاکید کرد: حدود ۱۵ تا ۲۰ مورد زیر سویه مختلف کرونا در کشور در گردش است و به شکل مداوم هم در حال رصد هستیم تا در صورت شیوع سویه جدید و بروس به سرعت آگاه شویم.

وی با بیان اینکه عموما مشکلات تنفسی سبب بستری شدن مبتلایان آنفلوآنزا در بیمارستان‌ها می‌شود، تصریح کرد: البته کسانی که بیماری مزمن داشته باشند بسته به نوع بیماری ممکن است که تظاهرات متفاوتی داشته باشند.

معوقات پرستاران تا دو هفته آینده پرداخت می‌شود

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران گفت: تا دو هفته آینده بر اساس منابعی که سازمان برنامه و بودجه در اختیار وزارت بهداشت و سازمان بیمه سلامت قرار می‌دهد معوقات پرستاران کشور پرداخت می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری سازمان بیمه سلامت ایران محمدمهدی ناصحی افزود: هزینه‌های ۶ ماه اول امسال که جزو معوقات تعرفه گذاری پرستاران کشور است تا ۲ هفته آینده پرداخت می‌شود.

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران ادامه داد: سازمان برنامه و بودجه سیزده هزار و ۲۰۰ میلیارد تومان را در اختیار وزارت بهداشت و سازمان بیمه سلامت قرار می‌دهد تا مطالبات پرستاران سراسر کشور مربوط به نیمه اول امسال پرداخت شود.

وی با بیان اینکه هماهنگی برای پرداخت معوقات پرستاران در نیمه دوم سال در حال انجام و پیگیری است گفت: ما از پرستاران بابت تاخیر در پرداخت تعرفه گذاری پرستاران عذرمی‌خواهیم و امیدواریم از این پس به موقع منابع در اختیار دانشگاه‌های علوم پزشکی قرار گیرد تا پرداخت‌ها به موقع به جامعه پرستاری انجام شود.

زنان و خانواده

آیا مساله پوشش یک قاعده حقوقی است

آیا لزوم رعایت پوشش با حجاب شرعی را می توان یک قاعده حقوقی شمرد؟

برخورداری از لباس مناسب محیط و شان انسانی برای مردان و زنان حقی مسلم و البته تکلیف است. بُعد تکلیفی بودن پوشش بابت می شود که فرد نتواند حق خود را نسبت به داشتن پوشش ساقط کند و بدون لباس در جامعه تردد نماید. حق بودن نیز اشاره به این دارد که هیچ کس نمی تواند شخصی را به داشتن پوشش مناسب مجبور کند. اما مساله اساسی اینجاست که آیا لزوم رعایت پوشش با حجاب شرعی را می توان یک قاعده حقوقی شمرد و آیا می توان قرار داد را به آن اجبار کرد؟

به نظر می رسد تنها راه برای ضمانت اجرای این حکم، بر لباس ساختار قوانین جزایی و گزینه جزای کیفری است. کیفر بدیل از سوی دولت اعمال شود و از آنجه که نهی دخل و تصرف در مال و جان دیگران است؛ ولایت محسوب شده و مشروعیت این ولایت نیاز به دلیل دارد. به همین دلیل باید دید تصرفات دولت در این امر تا چه حد است. این مساله را از سه منظر می توان مورد مطالعه قرار داد: یکی به لحاظ فلسفه حقوق، به لحاظ ادله و مبانی فقهی و منظر سوم وضع قانونی موجود.

در چارچوب فلسفه حقوق که در نظام های حقوقی مبتنی بر انسان محوری است و آزادی را به عنوان اصل بنیادین قبول دارند، جرم انگاری بی حجابی (با اصول اسلام، در تمامی کشورها رعایت قوانین پوشش در جامعه، الزامی و نقض آن جرم است) به سختی میسر است اما در نظام حقوقی اسلام که اصول لحفظ، مسئولیت متقابل و حتی مسئولیت نسبت به خویش مورد قبول است، امکان جرم انگاری وجود دارد؛ مشروط بر اینکه ادله معتبر فقهی که بیانگر اراده تشریعی خداوند است را مشروعیت جرم قلمداد نمودن بی حجابی بدانیم و در نتیجه مجازات مجرمین ممکن شود.

در موضوع بررسی ادله فقهی، ضروری است که شکل های مختلف موضوع را از هم تفکیک کنیم. اول آن جلت که شخص یا گروهی با برنامه ریزی و اقدام سازمان یافته به منظور مخدوش کردن عفت عمومی یا ایجاد اختلال در نظم عمومی و یا تضعیف حکومت به ترویج بی حجابی یا زمینه سازی برای آن بپردازند. شکل دیگر این است که شخص به شکلی زننده رفتارهایی در حوزه پوشش نشان دهد که به عفت عمومی و یا سلامت اخلاقی جامعه آسیب بزند. مورد آخر هم اشخاصی هستند که با وجود تذکر مستقیم یا مستقل، از عمومی بر رفتار ناهنجار خود اصرار داشته و در نهایت فردی است که با وجود آگاهی از قوانین پوشش به صورت عامدانه آن را رعایت نکند.

طبیعی است که موارد ذکر شده از لحاظ حقوقی وضعیت یکسانی ندارند. امر اول در حوزه جرائم امنیتی قرار دارد شکل دوم احتمالا دارای عنوان اشاعه فحشا خواهد بود که این مساله نیز لوازم بررسی و جرم انگاری خود را دارد و صورت های سوم و چهارم به نظر می رسد جایگاه یکسانی دارند. در این مورد اگر بتوانیم قاعده تعزیر برای هر حرامی را اثبات کنیم، رفتارهای مذکور مجرمانه هستند.

برای رعایت نکردن حجاب شرعی، بانوان در فقه، مجازاتی در نظر گرفته شده است اما برای مردان نیز می توان با استناد به ماده ۶۳۸ قانون مجازات اسلامی که مربوط به انجام عمل حرام در انظار است، حتی اگر عملی باشد که در قوانین، کیفر محسوب نشود ولی موجب خدشه به عفت عمومی باشد، مجازات تعیین کرد اما باید تاکید داشت هنجار و الگوهای رفتاری عفیفانه و مرتبط با امر پوشش را نمی توان با صرف جرم انگاری و مجازات، تعیین تکلیف کرد. در کنار آگاهی بخشی نسبت به قوانین از دیوان کودکی باید سیلت های همه جانبه ای اتخاذ کرد که بدون ایجاد تنش و شکاف در جامعه، تمام ظرفیت های اجتماعی به سمت سلامت و آرامش روانی جامعه پیش رود.

زهرامیرزایی
پژوهشگر حوزه زنان و خانواده

هشدار جدی محققان درباره مصرف غذاهای آماده و فراوری شده

غذاهای آماده فرآوری یا فوق فراوری شده بخش بزرگ و مهمی از رژیم غذایی بسیاری از مردم را تشکیل می‌دهند، اما مصرف زیاد این غذاها با ضعف سیستم ایمنی و افزایش خطر ابتلایه سرطان و انواع بیماری‌های دیگر مرتبط هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، نتایج تحقیقات جدید این مواد غذایی فوق فراوری شده و آماده را که آغشته به افزودنی‌ها، نگهدارنده‌ها و شیرین کننده‌ها هستند با سه نوع سرطان مرتبط کرده است.

به‌نوشته روزنامه‌سان، برای پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با غذاهای آماده فوق فراوری شده در ابتدا و در زمان خرید باید بتوانیم آن‌ها را از میان سایر انواع مواد غذایی شناسایی کنیم. دانستن اینکه چه چیزی به عنوان یک وعده غذایی فوق فرآوری شده طبقه‌بندی می‌شود دشوار است، اما به طور کلی می‌توانید با نگاه کردن به برچسب یک محصول، آن را تشخیص دهید.

اگر مواد غذای خریداری شده حاوی پنج ماده‌ای باشد که هنگام آشپزی در خانه با آن سر و کار ندارید یا از آن استفاده نمی‌کنید، احتمالا غذای موجود در دست شما بسیار فرآوری شده است. اگرچه همه انواع غذاهای فرآوری یا فوق فراوری شده آماده برای شما مضر نیست، اما مصرف مقدار زیادی بستنی، چیپس، بیسکویت، نوشیدنی‌های گازدار، غذاهای آماده و ملس‌های میوه‌ای یا چاقی و همچنین افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی‌عروقی مرتبط است.

اکنون، تیمی از محققان دانشگاه بریستول و آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان (IARC) دریافته‌اند که خوردن غذاهای فوق فراوری بیشتر ممکن است خطر ابتلا به سرطان در دستگاه گوارش فوقانی را افزایش دهد. این شامل آدنوکارسینوم (سرطان) دهان، سرطان گلو و سرطان مری می‌شود. در جریان این تحقیق محققان داده‌های رژیم غذایی و سبک زندگی ۴۵۰،۱۱۱ بزرگسال راطی ۱۴ سال تجزیه و تحلیل کردند. این مطالعه که در مجله اروپایی تغذیه منتشر شد، به دنبال این بود که مشخص کند آیا این سرطان‌ها را می‌توان با افزایش چربی بدن مرتبط دانست یا خیر. این تیم دریافتند که خوردن ۱۰ درصد بیشتر غذاهای فوق فراوری شده آماده، با ۲۳ درصد بیشتر خطر ابتلا به سرطان سر و گردن و ۲۴ درصد بیشتر خطر ابتلا به آدنوکارسینوم (سرطان) مری مرتبط است.

فرناندا مورالس برستاین، دانشجوی دکترا در دانشگاه بریستول و نویسنده اصلی این مطالعه، گفت: غذاهای فوق فراوری شده با اضافه وزن و افزایش چربی بدن در چندین مطالعه مشاهده‌ای مرتبط بوده‌اند. او افزود: این منطقی است، زیرا آنها به طور کلی خوشمزه، راحت و ارزان هستند و به مصرف وعده‌های بزرگ و دریافت تعداد بیش از حد کالری کمک می‌کنند.

بر اساس گفته محققان، افزودنی‌هایی مانند امولسیفایرها و شیرین‌کننده‌های مصنوعی، در پس پرده از عوامل اصلی بروز بیماری‌های مرتبط با غذاهای فوق فراوری شده هستند. علت دیگر خطرناک بودن غذاهای آماده فراوری شده می‌تواند آلودگی‌هایی باشد که از بسته‌بندی یا در طول فرآیند تولید به مواد غذایی منتقل شده‌اند.

جورج دیوی اسمیت، پروفسور اپیدمیولوژی بالینی و مدیر واحد اپیدمیولوژی بکیرلجه «ام آر سی» (MRC) در دانشگاه بریستول، و یکی از نویسندگان مقاله، گفت: غذاهای فوق فراوری شده به وضوح با بسیاری از پیامدهای نامطلوب سلامتی مرتبط هستند.

این تیم تحقیقاتی همچنین به ارتباط بین مصرف بیشتر غذاهای فوق فراوری شده و افزایش خطر مرگ‌های تصادفی اشاره کرد. با این حال، اینکه آیا آن‌ها واقعاً باعث این موارد می‌شوند یا اینکه آیا عوامل زمینه‌ای مانند رفتارهای عمومی مرتبط با سلامت و موقعیت اجتماعی-اقتصادی نیز در موارد مرگ‌های تصادفی دخیل هستند، هنوز مشخص نیست.

قابل توجه

۶ پیامکی که هرگز نباید باز کنید

در فضای امروزی یکی از چالش‌ها، کلاهبرداری پیامکی است که به عنوان یک روش متداول برای تقلب و سرقت پول و اطلاعات مردم شناخته می‌شود. شرکت امنیتی McAfee اخیرا مطالعه‌ای درباره پیامهای کلاهبرداری در سراسر جهان منتشر کرده که حسابهای میلیون‌ها کاربر را در معرض سرقت با هک قرار می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا، کلال موسسه جهاد تبیین و مواد رسانه‌ای در پیام رسان ایتانوبت:

در این مطالعه ۶ پیام خطرناک که کلاهبرداران از طریق پیامک یا واتس اپ برای هک کردن دستگاه‌هایشان یا سرقت پول ارسال می‌کنند، مطرح شده است.

۱- «تو جایزه را بردی!»

این پیام ممکن است با تغییرات جزئی نیز همراه باشد، مانند مشخص کردن جایزه برنده شده، اما به احتمال ۹۹ درصد این پیام کلاهبرداری است و هدف آن سرقت پول افراد است.

۲- اعلامیه‌ها یا پیشنهادهای شغلی جعلی:

به یاد داشته باشید که پیشنهادهای کاری هرگز از طریق واتس اپ یا پیامک ارائه نمی‌شود و هیچ شرکت حرفه‌ای با شما در این پلتفرم‌ها تماس نخواهد گرفت، بنابراین این پیام‌ها کلاهبرداری هستند.

۳- پیام‌های هشدار بانکی یا بلینک:

پیام‌های هشدار بانکی دریافت‌شده از طریق پیامک یا واتس اپ که از کاربران می‌خواهند داده‌های خود را از طریق لینک موجود در پیام تکمیل یا به‌روزرسانی کنند، کلاهبرداری است و هدف آن سرقت پول شملست.

۴- اطلاعات درباره عملیات خریدی که انجام نداده‌اید:

هرگونه پیام در مورد عملیات خریدی که انجام نداده‌اید کلاهبرداری محسوب می‌شود و هدف اصلی آن هک کردن گوشی موبایلتان است.

۵- به روز رسانی اشتراک:

با افزایش پلتفرم‌های الکترونیکی، کلاهبرداران با ارسال پیام‌های جعلی درمورد به روزرسانی اشتراک این پلتفرم‌ها از طریق لینک، سعی می‌کنند دستگاه شما را هک کنند.

۶- هشدار امنیتی مربوط به به روز رسانی حساب:

پیام‌های هشدار امنیتی در مورد هر به‌روزرسانی حسابتان در آمازون یا هر شرکت تجارت الکترونیکی نیز نامه هستند. لطفا توجه داشته باشید که هرگز این شرکت‌ها از طریق پیامک یا واتس اپ برای چنین هشدارهای مهمی با شما تماس نمی‌گیرند.

ایران ششمین کشور چاق دنیا

از هر چهار ایرانی سه نفر از دیابت خود مطلع هستند

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به چاقی ۷۰ درصد مردم کشور و افزایش دیابت در سال‌های آتی، بر ضرورت بهره‌گیری از هوش مصنوعی در تشخیص و درمان بیماری‌های غدد تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، علیرضا زالی در آیین افتتاحیه چهاردهمین کنگره بین‌المللی بیماری‌های غدد و متابولیسم رشد علمی، کمی و کیفی کشور طی سال‌های اخیر در حوزه بیماری‌های غدد را چشمگیر خواند و گفت: جایگاه علمی کشور در این رشته رشد تصاعدی را تجربه می‌کند و حضور و دانش متخصصان امروز بسیاری از مسائل آینده کشور را مرتفع خواهد کرد.

وی با بیان اینکه تغییرات الگوی بیماری‌ها بویژه بیماری‌های متابولیک، فزونی سندرم متابولیک، تغییرات قابیمی و سالمند شدن جمعیت از چالش‌های پیش‌روی نظام سلامت محسوب می‌شود، افزود: این مسائل همت همکاران متخصص و فوق تخصص در حوزه آموزش، پژوهش و درمان بیماری‌های غدد را می‌طلبد.

چاقی ۷۰ درصد مردم ایران

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی شایع‌ترین بیماری غدد در ایران را چاقی دانست و گفت: بیش از ۷۰ درصد مردم ایران چاق هستند و ۴۵ درصد افراد چاقی مفرط دارند که این عدد روبه افزایش است.

وی افزود: موضوع دیابت نیز مسئله جدی نظام سلامت است که در سال‌های آینده این مشکل افزایش می‌یابد؛ به طور مثال اگر معیار را قند بالای ۱۲۶ در نظر بگیریم، حدود ۱۵ درصد مردم در استان تهران دیابت دارند. پیش‌بینی می‌کنیم در استان تهران، تعداد افراد «پردیابت» به ۲۵ درصد افزایش پیدا کند.

وی با بیان اینکه آمار نشان می‌دهد از هر چهار ایرانی سه نفر از دیابت خود مطلع هستند، ادامه داد: ۶۵ درصد دیابتی‌های استان تهران تحت درمان هستند، اما فقط یک سوم این آمار دارو و درمان کافی دریافت می‌کنند.

افزایش احتمال بروز سرطان تیروئید طی سالیان آتی

زالی در ادامه تصریح کرد: ایران ششمین کشور چاق دنیا است. در بحث تیروئید نیز حدود ۱۰ درصد افراد به نوعی گرفتاری تیروئید دارند. پیش‌بینی می‌کنیم در ایران هفت درصد افراد برکاری تیروئید overt و یک و نیم درصد برکاری تیروئید غیر overt و ۵.۵ درصد کم کاری تیروئید داشته باشند که همین موضوع در سال‌های آینده احتمال بروز سرطان تیروئید را افزایش می‌دهد.

وی با تاکید بر اینکه اخیرا از سوی وزارت بهداشت در خصوص افزایش سرطان تیروئید هشدارهای داده می‌شود، گفت: این افزایش منجر به تغییری در الگوی ابتلایه انواع سرطان‌ها خواهد شد.

زالی در ادامه به ضرورت بهره‌گیری از دانش نوین در علوم پزشکی اشاره کرد و گفت: از پژوهشگران درخواست می‌کنم هوش مصنوعی را در تولیدات علمی خود منتظر قرار دهند. در تشخیص و درمان بیماری‌ها بویژه بیماری‌های غدد به دلیل پیچیدگی‌های تشخیصی و درمانی، هوش مصنوعی می‌تواند ظرفیت خوبی را ایجاد کند. از طرفی ایجاد ظرفیت جنبشی در علوم نوین در ایران این ظرفیت را فراهم می‌کند.

رئیس دانشگاه از حرکت علوم سلامت به سمت پزشکی فردی خبر داد و گفت: علوم نوین از جمله هوش مصنوعی، یادگیری عمیق، طب بازساختی و مهندسی بافت زمینه را برای حرکت به سمت پزشکی نوین ایجاد خواهد کرد.

وی در پایان گفت: حضور بالغ بر ۵۰۰ فوق تخصص در زمینه بیماری‌های غدد درون ریز و متابولیسم ظرفیت ممتازی برای رفع چالش‌های حوزه سلامت است.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که انهه را می خواهیم به یاد اوریم، فراموش می کنیم و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می اوریم!

- کوریک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه‌های سلامت

۹ ماده موثر برای بهبود گردش خون در بدن

جریان خون سالم، اکسیژن و مواد مغذی حیاتی را به سلول‌ها، بافت‌ها و اندام‌های بدن منتقل می‌کند؛ بنابراین ضروری است با اتخاذ راهکارهایی به بهبود جریان خون کمک کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر ارتقای آموزش و سلامت وزارت بهداشت، در مقابل، گردش خون ضعیف علائمی از جمله بی‌حسی و سوزن سوزن شدن اندام، سردی دست و پاها، تورم شکم، مشکلات گوارشی، خستگی، گرفتگی عضلات پا، درد مفاصل، درد قفسه سینه و درنهایت سردرگمی را به همراه خواهد داشت.

مصرف داروهای بهبود دهنده گردش خون ممکن است به گردش خون ضعیف کمک کند؛ با این حال مصرف برخی از ویتامین‌ها و مکمل‌ها نیز باعث بهبود جریان خون خواهند شد.

بر اساس این گزارش ۹ مکمل، ویتامین و ماده غذایی موثر بر بهبود گردش خون در بدن شامل موارد زیر است:

ویتامین B3: این ویتامین به افزایش عملکرد رگ‌های خونی و کاهش کلسترول بد کمک می‌کند. همچنین باعث کاهش التهاب رگ‌های خونی می‌شود. التهاب در رگ‌های خونی منجر به بروز تصلب شرایین می‌شود. فراموش نکنید که مصرف بیش از حد ویتامین B3 توصیه نمی‌شود. بزرگسالان به ۳۵ میلی گرم ویتامین B3 در روز نیاز دارند. ویتامین B3 در محصولات حیوانی و گیاهی از جمله تخم مرغ، ماهی، سالمون، گوشت مرغ، گوشت گوساله، آووکادو، خرما، گوجه فرنگی، سبزیجات تیره رنگ، غلات کامل وجود دارد.

آهن: بدن برای ساخت هموگلوبین به آهن نیاز دارد. هموگلوبین پروتئینی است که اکسیژن را به عضلات منتقل می‌کند. بدن همچنین از آهن برای ساخت بافت‌های همبند از جمله آنهایی که در رگ‌های خونی وجود دارند، استفاده می‌کند.

اسیدهای چرب امگا ۳: اگزاهیزنولیک اسید (ALA)، ایکوزا پنتانوئیک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که باعث افزایش ترشح اکسید نیتریک می‌شوند. اکسید نیتریک، رگ‌های خونی را شل کرده و باعث بهبود جریان خون می‌شود. سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه می‌کند که مردم بیش از ۳ گرم در روز از EPA و DHA از طریق مکمل‌ها و منابع غذایی دریافت نکنند.

کیسایسین: این ترکیب در فلفل وجود دارد و ممکن است جریان خون را از طریق کاهش آسیب‌های رادیکال‌های آزاد و التهاب، افزایش سلامت عروق، کاهش سطح کلسترول، کاهش مواد شیمیایی التهابی در رگ‌های خونی بهبود بخشد. بسیاری از مردم مکمل‌های کیسایسین را مصرف می‌کنند اما این ترکیب در فلفل قرمز نیز یافت می‌شود. مرقب دوز مصرفی کیسایسین باشید چون زیاده‌روی در مصرف آن باعث دل درد، احساس سوزش سردل، حالت تهوع و نفخ می‌شود.

کولوستین: یک فلاونوئید بسیار قوی و موجود در پیاز است و باعث بهبود عملکرد دیواره رگ‌های خونی شده و خطر ابتلایه آترواسکلروز را کاهش می‌دهد.

پودر چغندر قرمز: حاوی نیترات است. نیترات ترکیبی است که بدن آن را به اکسید نیتریک تبدیل می‌کند. اکسید نیتریک به استراحت رگ‌های خونی کمک کرده و میزان خون را نیز در آنها افزایش می‌دهد.

دارچین: مصرف این ادویه باعث تولید اکسید نیتریک و کاهش التهاب رگ‌های خونی می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف دارچین می‌تواند به کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک کمک کند.

سیر: حاوی آنتی اکسیدان‌ها و مواد ضد التهابی قدرتمندی به نام آلیسین است که ممکن است به بهبود جریان خون کمک کند. کسانی که طعم سیر را دوست ندارند می‌توانند مکمل‌های آن را خریداری کنند.

کورکومین: نوعی آنتی اکسیدان است که در ادویه زردچوبه وجود دارد. مصرف کورکومین باعث بهبود عملکرد رگ‌های خونی می‌شود.