گوناگون

بیمه‌ها برای تکمیل نسخه‌نویسی الکترونیک وارد میدان شوند

سرپرست مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت، از سازمان‌های بیمه‌گر خواست برای اجرای کامل نسخه‌نویسی آنلاین وارد میدان شوند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، امین بیگلرخانی در نشست با مدیران سازمان‌های بیمه‌گر در خصوص اجرای نسخه‌نویسی آنلاین، افزود: برای اجرای کامل و دقیق نسخه‌نویسی آنلاین حضور میدانی و پای کار آمدن سازمان‌های بیمه‌گر الزامی است و انتظار داریم با به‌پای وزارت بهداشت در این میدان قدم بردارند و تا به‌پای وزارت بهداشت در این میدان قدم بردارند دو بلیان اینکه همه تلاش خود را به کار می‌گیریم تا پروژه‌ملی نسخه‌نویسی آنلاین تمام و کمال انجام شود. گفت: به سرانجام رساندن طرح نسخه‌نویسی آنلاین را یکی از مهم‌ترین وظایف خود می‌دانیم تا مردم بتوانند از خدمات آن به بهترین شکل ممکن بهره‌برداری کنند. بیگلرخانی افزود: از مهم‌ترین مزایای این طرح یکبار جمع‌آوری و اتصال بنفرم‌های مختلف نسخه‌نویسی آنلاین خواهد بود از سوی دیگر درصد خطای احتمالی که در نسخه‌نویسی سنتی بود نزدیک به صفر خواهد شد و ارائه خدمات بهداشتی و درمانی با سرعت بیشتری صورت خواهد گرفت. سرپرست مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت همچنین بیان کرد از دیگر مزایای این طرح کاهش هزینه‌های مصرف کاغذ در تهیه دفترچه‌های بیمه در سازمان‌های بیمه‌گر خواهد بود که با اجرای این طرح هزینه‌های سنگین حذف و از سوی دیگر به محیط‌زیست نیز آسیب کمتری وارد خواهد شد. بیگلرخانی با اشاره به اهمیت حضور و همکاری همه جانبه سازمان‌های بیمه‌گر در اجرای طرح نسخه‌نویسی آنلاین، اظهار کرد: برای اجرای کامل و دقیق نسخه‌نویسی آنلاین حضور میدانی و پای کار آمدن همه سازمان‌های بیمه‌گر الزامی است و انتظار داریم با به‌پای وزارت بهداشت در این میدان قدم بردارند. وی تصریح کرد: حجت بر ما تمام‌شده است که این طرح را جزو رسالت‌های کاری و جهادی خود بدانیم. وزارت بهداشت همه تلاش خود را به کار می‌گیرد تا بتواند با اجرای این طرح مسیر خدمت‌رسانی به مردم را هموار ساخته و کیفیت خدمات بهداشتی و درمانی را افزایش دهد و به همین منظور از همه سازمان‌های بیمه‌گر می‌خواهیم کما فی السابق به صورت جهادی با در میدان گذاشته و برای به سرانجام رساندن این طرح وزارت بهداشت را یاری کنند.

ارتباط بیماری روانی با افزایش مرگ‌های قلبی عروقی

طبق یک مطالعه جدید، افراد مبتلا به بیماری های روانی شدید، از جمله اسکیزوفرنی، در مقایسه با جمعیت عمومی، با سطح بالاتری از مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی روبه‌رو هستند.

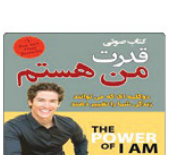
به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، تحقیقات قبلی میزان بروز و مرگ و میر بیشتر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را در افراد مبتلا به بیماری‌های روانی شدید شناسایی کرده بود، اما مشخص نبود که آیا این ارتباط در طول زمان تغییر می‌کند یا خیر. مطالعه جدید، شامل بررسی سیستمیک و متا آنالیز ۱۰۸ مطالعه قبلی شامل بیش از ۳۰ میلیون شرکت کننده در کشورهای با درآمد بالا بود که همگی در سنین ۱۶ تا ۶۵ سال در مراحل ابتدایی اختلال روانپزشکی بودند. این مطالعه نشان داد که به طور کلی، میزان مرگ و میر مرتبط با قلب و عروق برای افراد مبتلا به بیماری روانی شدید حدود دو برابر جمعیت عمومی است. افراد مبتلا به اسکیزوفرنی نسبت به افراد مبتلا به اختلال دوقطبی در معرض خطر بیشتری قرار دارند، اما این تفاوت در همه انواع بیماری‌های روانی شدید و مرگ و میر عروق مغزی و قلبی وجود دارد. به گفته محققان، تحقیقات بیشتری برای درک دلایل خطر ابتلای بالاتر و ارزیابی اینکه چرا ممکن است در دهه‌های اخیر بدتر شده باشد، مورد نیاز است. افزایش خطر نسبی تشخیص بیماری قلبی عروقی در دهه‌های اخیر ممکن است نتیجه ناپرابری در شیوع سیگار بین افراد مبتلا به مشکلات روانی و جمعیت عمومی یا افزایش استفاده از داروهای ضد روان پریشی باشد. محققان می گویند داروهای نسل آنتی سایکوتیک‌ها اثرات متابولیکی بدتری هم دارند.

کمبود هورمون‌های جنسی ریسک پارگی تاندون کتف را افزایش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که سطوح پایین‌تر هورمون‌های جنسی ممکن است با پارگی روتاتور کاف شانه در مردان و زنان مرتبط باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، محققان دریافتند در میان زنان با سطوح پایین استروژن، احتمال پارگی روتاتور کاف ۴۸ درصد بیشتر از زنان با سطح استروژن طبیعی است. در میان مردان، احتمال پارگی روتاتور کاف در بین آنهایی که سطح تستوسترون پایینی داشتند، ۸۹ درصد بیشتر بود. دکتر «پیتر چالمرز» یکی از نویسندگان مطالعه از دانشگاه یوتا می‌گوید: «هدف‌ما است که می‌دانیم وقتی سطح استروژن و تستوسترون پایین است، منجر به پوکی استخوان یا ضعیف شدن استخوان‌ها می‌شود و یا ضعیف‌تر شدن استخوان‌ها، اتصالات تاندون به استخوان به خطر می‌افتند و احتمالاً پارگی روتاتور کاف به همین خاطر است.» چالمرز خاطرنشان کرد: «از آنجایی که این یک مطالعه مشاهده‌ای است، نمی‌تواند ثابت کند که سطوح پایین تستوسترون و استروژن باعث پارگی روتاتور کاف می‌شوند، فقط این دو با هم مرتبط هستند.» وی گفت: «تستوسترون یک استروئید آنابولیک است به این معنی که عضله می‌سازد. زمانی که یک عضله ساخته می‌شود، تاندون باید برای جبران نیروی افزایش یافته توسط عضله ساخته شود. بنابراین ممکن است زمانی که میزان تستوسترون پایین است، تاندون‌ها دیگر آن سیگنال را دریافت نکنند و سپس اتصال ضعیف شود.» نویسندگان مطالعه پیشنهاد کردند که کمبود هورمون‌های جنسی نه تنها می‌تواند منجر به پارگی روتاتور کاف شود، بلکه ممکن است مانع از بهبودی نیز شود از آنجایی که هم کمبود تستوسترون و هم کمبود استروژن قابل درمان است، این خطر ممکن است قابل اصلاح باشد. چالمرز گفت: «ما ما هنوز شواهد کافی برای توصیه به آن نداریم» روتاتور کاف، دارای تاندون‌هایی است که استخوان بازو را به تیغه شانه متصل می‌کند. هنگامی که یک یا چند تا از این تاندون‌ها پاره می‌شود، تاندون دیگر به طور کامل به سر استخوان بازو نمی چسبد و در نتیجه درد ایجاد می‌کند. پارگی روتاتور کاف اتفاقی شایع است و در شدیدترین موارد، ترمیم جراحی مورد نیاز است. برای این مطالعه، محققان از داده‌های حدود ۳۳۰،۰۰۰ مرد و زن با میانگین سنی ۵۴ سال استفاده کردند که از سال ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۷ تحت عمل جراحی برای ترمیم پارگی روتاتور کاف قرار گرفتند. آنها این بیماران را با افراد مشابه بدون جراحی مقایسه کردند. محققان دریافتند در میان افرادی که تحت عمل جراحی قرار گرفتند، ۲۷ درصد از زنان دچار کمبود استروژن و ۷ درصد از مردان دچار کمبود تستوسترون بودند، در حالی که ۲۰ درصد از زنان و ۴ درصد از مردانی که جراحی نکرده بودند، کمبود هورمون‌های جنسی داشتند. آنها دریافتند که احتمال ترمیم روتاتور کاف برای زنان مبتلا به کمبود استروژن و برای مردان مبتلا به کمبود تستوسترون تقریباً سه برابر بیشتر است.

یک جرعه کتاب



قدرت من هستم
نویسنده: جوئل اوستین
گوینده: مهبد قناعت پیشه
شادن پژواک

پیام آشنا- کتاب صوتی قدرت من هستم (The Power of I Am) اثری از کشیش خنده رو، جول اوستین، است. این کتاب درباره قدرتی صحبت می‌کند که کلام ما دارد و دیدگاهی را با ما درمیان می گذارد که می‌تواند زندگی ما را دگرگون کند.

این اثر که درباره مثبت‌اندیشی نوشته شده است در سال ۲۰۱۵ منتشر شد و در سراسر جهان محبوبیت بسیاری پیدا کرد. دلیل این محبوبیت، صداقت کلام نویسنده بود و صحبت‌هایی که به دور از هرگونه کلیشه در این کتاب مطرح شده‌اند تا به ما کمک کنند تو نگاه و زندگیمان را متحول کنیم نسخه صوتی این اثر را می‌توانید با صدای گرم مهبد قناعت پیشه بشنوید.

درباره کتاب صوتی قدرت من هستم

قدرت من هستم (The Power of I Am) کتابی در زمینه مثبت‌اندیشی است و قرار است به ما کمک کند تا خودمان را دوباره پیدا کنیم. این کتاب به ما کمک می‌کند تا عمق وجودمان را بکاویم و توانایی‌هایی را که در وجودمان پنهان شده است، بیرون بکشیم. آن‌ها را باور کنیم و به این ترتیب از آن‌ها کمک بگیریم تا زندگی را تغییر دهیم.

جول اوستین از قدرت مثبت‌اندیشی صحبت می‌کند. حرف او یک چیز است: خودتان را باور داشته باشید. بدانید که خودتان قوی و توانمند هستید و می‌توانید موفق باشید. اما چگونه؟ آیا تا به حال به این عبارت «من ـ هستم» توجه کرده‌اید؟ اگر قرار باشد خودتان را در جمعی معرفی کنید چگونه اینکار را انجام می‌دهید؟ در اوقات تنهایی وقتی که به خودتان فکر می‌کنید چه چیزی به یادتان می‌آید؟ خودتان را چگونه می‌بینید؟ تمام قدرت شما در این عبارت و البته باوری که به آن دارید نهفته است. اگر زمان معرفی خودتان، اینطور فکر کنید: «من ناتوان هستم»، «من زشت هستم»، «من بی‌استعداد هستم»، «من ضعیف هستم»، «من مریض هستم» و ... ناتوانی، زشتی، بی استعدادی، ضعف و بیماری به سراغ شما می‌آیند. در حالی که شما می‌توانید عبارت‌های مثبت را جایگزین کنید و توانایی، زیبایی، استعداد، قدرت و سلامت را به زندگی خود دعوت کنید.

در حقیقت این تعریفی که شما از خودتان دارد، یا به عبارت دیگر، همان «من ـ هستم»ای که به دیگران می گویید، به هویت شما تبدیل می‌شود. دوست دارید هویتتان، توانایی و قدرتتان باشد یا ضعف و ناتوانی؟ جول اوستین معتقد است این ویژگی‌ها، به صورت خودجوش به دنیال ما نمی‌آیند، اما اگر ما به این باور برسیم آن‌ها را به زندگیمان دعوت می‌کنیم و به این ترتیب می‌توانیم شاهد تاثیرات مثبت و باورنکردنی تغییرات باشیم.

نحوه پوشش بیمه رایگان سه دهک پایین درآمدی

معاون بیمه خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ضمن توضیح شرایط برقراری بیمه رایگان برای ۳ دهک درآمدی، گفت: سازمان بیمه سلامت طبق بودجه مشخص، مبلغ ۶۰۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای بیمه رایگان در نظر گرفته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهدی رضایی درباره پوشش بیمه افراد فاقد پوشش بیمه، گفت: حدود ۴ میلیون نفر بیمه نشده در کشور وجود دارند، البته آمارها کاملا قطعی نیست. پیش از این هم افراد فاقد بیمه، جهت پوشش بیمه‌ای طی چندین نوبت فراخوان شدند. براساس بند الف ماده ۷۰ قانون برنامه ششم توسعه کشور و آئین‌نامه اجرایی آن، کلیه شهروندان فاقد بیمه پایه، جهت برقراری پوشش بیمه پایه سلامت می‌توانند با مراجعه به سامانه خدمات غیرحضوری شهروندی سازمان بیمه سلامت و یا دفاتر پیشخوان دولت طرف قرارداد مان، نسبت به بیمه کردن خود و خانواده‌شان اقدام کنند.

پوشش رایگان بیمه‌ای برای سه دهک پایین درآمدی

او تاکید کرد: بر اساس بند د تبصره ۱۴ قانون بودجه ۱۴۰۱، افراد فاقد بیمه پایه به دهک پایین درآمدی، به صورت رایگان و بدون پرداخت حق بیمه تحت پوشش قرار می گیرند.

استعلام متقاضیان بیمه رایگان از پایگاه اطلاعات رفاه ایرانیان

وی همچنین افزود: افراد متقاضی استفاده از یارانه دولت جهت حق سرانه بیمه از پایگاه اطلاعات رفاه ایرانیان، استعلام می‌شوند و براساس استعلام انجام شده در یکی از دهک‌های درآمدی تعریف می‌شوند. یارانه دولت بسته به دهک درآمدی تعیین شده به متقاضی تعلق خواهد گرفت. رضایی درباره زمان مورد نیاز برای استعلام دهک درآمدی متقاضیان بیمه رایگان، ادامه داد: قانون اعلام کرده است که ارزیابی وسع ۳ دهک درآمدی باید ظرف دو هفته انجام و به ما اعلام شود. همچنین طبق بودجه مشخص، مبلغ ۶۰۰۰ میلیارد تومان اعتبار برای بیمه رایگان در نظر گرفته‌ایم. رضایی ادامه داد: سه دهک درآمدی پایین درآمدشان پایین‌تر از ۴۰ درصد حداقل حقوق و دستمزد است که رایگان بیمه می‌شوند. در دوران کرونا موقتا قانون ارزیابی وسع اعمال نشد تا افراد از پوشش بیمه خارج نشوند. وی درباره حق بیمه سایر دهک‌های درآمدی نیز گفت: اکنون نیز طبق قانون قبلی دهک ۴ می‌بایست ۵۰ درصد حق بیمه و دهک ۵ که به بعد هم می‌بایست ۱۰۰ درصد حق بیمه را پرداخت کنند. بیمه سلامت در راستای اینکه به مردم فشار کمتری وارد شود، پیشنهاد اصلاح این آیین نامه را به هیئت دولت داده است. پیشنهاد ما این بوده است که دهک‌های بیشتری شامل بیمه رایگان شوند و در نهایت به صورت پلکانی حق بیمه افزایش یابد.

معاون بیمه خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت در پایان تاکید کرد: مبلغ سرانه بیمه سلامت در سال جاری هنوز مصوب نشده است. سال گذشته سرانه بیمه یک ساله برای هر نفر حدود ۶۰۰ هزار تومان بود.

روزنه

التهاب قلب بعد از واکسیناسیون کووید۱۹ اتفاقی بسیار نادر است

التهاب قلبی که به دنبال تزریق واکسن کووید۱۹ در برخی از نوجوانان و بزرگسالان، چون رخ می دهد نادر است و یک مطالعه جدید تأیید می کند که خطر ابتلا به آن بسیار کم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن تت، التهاب عضله قلب (میوپریکاردیت) اغلب توسط ویروس‌ها ایجاد می‌شود، اما در موارد نادر می‌تواند پس از واکسیناسیون نیز رخ دهد. نگرانی‌های ایمنی پس از گزارش‌هایی درباره میوپریکاردیت در دریافت کنندگان واکسن‌های کووید ۱۹ به وجود آمد. دکتر «کولنگود رامانتان»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه ملی سنگاپور، در این باره می‌گوید: تحقیق ما نشان می‌دهد که به نظر می‌رسد خطر کلی میوپریکاردیت برای این گروه از واکسن‌های تأیید شده علیه کووید ۱۹ در مقایسه با واکسن‌های ضدبیماری‌های دیگر تفاوتی ندارد. رامانتان افزود: «خطر چنین رویدادهای نادری باید با خطر میوپریکاردیت ناشی از عفونت متعادل شود و این یافته‌ها باید اعتماد عمومی را نسبت به ایمنی واکسیناسیون کووید ۱۹ تقویت کند.» برای ارزیابی خطر، محققان بیش از ۲۰ مطالعه را تجزیه و تحلیل کردند که مواردی از میوپریکاردیت را پس از هر نوع واکسیناسیون بین ژانویه ۱۹۴۷ تا دسامبر ۲۰۲۱ گزارش کرده بودند. یازده مطالعه متمرکز بر واکسن‌های کووید ۱۹ و بقیه مطالعات مربوط به سایر واکسیناسیون‌ها مانند: آبله، آنفلوانزا و سایر واکسن‌ها بودند. به طور کلی، میزان میوپریکاردیت پس از واکسیناسیون کووید ۱۹، ۱۸،۱۹ مورد در میلیون دوز بوده، در حالیکه برای سایر واکسن‌ها ۵۶ مورد در میلیون دوز بود. براساس این گزارش، در میان دریافت کنندگان واکسن کووید ۱۹، موارد در میان افراد زیر ۳۰ سال (تقریباً ۴۱ مورد در هر میلیون دوز) مردان (۲۲ در میلیون دوز) و پس از دوز دوم (۲۱ در میلیون دوز) بیشتر بود. به گفته محققان، بروز میوپریکاردیت به دنبال واکسیناسیون غیرکووید ۱۹ می‌تواند نشان دهد که میوپریکاردیت یک عارضه جانبی فرآیندهای التهابی ناشی از هر واکسیناسیونی است و منحصر به پروتئین‌های خوشه‌ای کروناویروس در واکسن‌های کووید ۱۹ یا عفونت کووید ۱۹ نیست. از این رو خطرات چنین عوارض جانبی نادری باید با مزایای واکسیناسیون که شامل کاهش خطر ابتلا به عفونت بستری شدن در بیمارستان، بیماری شدید و مرگ ناشی از کووید ۱۹ است تعدیل شود. چندین مطالعه تأکید می‌کنند که مزایای واکسیناسیون بسیار بیشتر از خطرات آن است. اما تحقیقات مداوم در این زمینه مورد نیاز است.

نکات مهم روزه‌داری نوجوانان و تأمین کالری در فاصله افطار تا سحر

دانشیار دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، با اشاره به اینکه نوجوانان در سن رشد قرار دارند، گفت: مواد مغذی و کالری مورد نیاز نوجوانان روزه‌دار حتما باید در فاصله افطار تا سحر تأمین شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سیده زهرا شریعت پناهی با تاکید بر رعایت یکسری موارد در هنگام روزه داری گفت: فرد روزه دار باید تغذیه سالم و کافی طبق هرم غذایی داشته باشد و از تمامی گروه‌های مواد غذایی به صورت متعادل و به میزان مورد نیاز روزانه مصرف کند تا دچار کمبود پروتئین و ریزمغذی‌های دریافتی نظیر املاح و ویتامین نشود. وی با اشاره به میزان مواد مغذی مورد نیاز روزانه بدن گفت: مصرف غلات که در کف هرم غذایی قرار دارند باید به میزان کافی باشد. لبنیات در طبقات بالاتر هرم قرار دارند که مصرف حداقل روزانه دو واحد از آنها توصیه می‌شود. همچنین فرد باید روزانه حداقل دو واحد میوه و سه واحد سبزی دریافت کند. گروه گوشت‌ها یا جایگزین گوشت نظیر تخم‌مرغ نیز باید ۳-۲ واحد روزانه استفاده شود. شریعت پناهی افزود: در ماه مبارک رمضان باید این مواد مغذی به میزان کافی در وعده‌های سحر، افطار و شام گنجانده شود تا نیاز بدن فرد روزه دار تأمین شود. البته می‌توان از میزان نان و غلات کم کرد اما سایر گروه‌های غذایی نباید کم شود زیرا بدن دچار کمبود مواد مغذی می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه، مواد غذایی شیرین و چرب را بی کیفیت و فاقد دارای ارزی و کالری عنوان کرد که مصرف آنها در وعده‌های غذایی ماه رمضان سبب تضعیف سیستم ایمنی فرد می‌شود. وی با تاکید بر تغذیه سالم در ماه رمضان و پرهیز از افراط و تفریط گفت: تغذیه افراد در ماه رمضان باید به نحوی باشد که در انتهای این ماه مبارک دچار اضافه وزن و چاقی نشوند زیرا چاقی به معنای داشتن تغذیه نامناسب است و سیستم ایمنی بدن فرد را ضعیف می‌کند. شریعت پناهی هدف از صرف وعده سحری را دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن و رفع تشنگی در طول روزه داری برشمرد و خوردن آن را الزامی دانست. به گفته وی، در سحر باید یک وعده طولانی خالی است و استراحت کرده باید افطار را با یک غذای سبک و گرم شروع کنیم. وی شیر گرم را خرما یا شیر گرم با عسل یا فرنی با شیرینی کم و مقداری دارچین را بهترین انتخاب برای شروع افطار عنوان کرد و برای افرادی که به شیر حساسیت دارند خوردن آب گرم یا چای کمرنگ با خرما توصیه می‌شود. این دانشیار دانشگاه تاکید کرد: بهتر است پس از این افطار سبک یک ساعت چیزی خورده نشود چون معده پس از ساعت‌ها استراحت، تحمل غذای سنگین را ندارد و یک ساعت بعد شام را میل کرد. عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه با بیان اینکه شام بر خلاف سحری باید سهل الهضم باشد، گفت: برای شام باید غذاهای سهل الهضم نظیر حلیم کم چرب یا آش‌های سبک که صرفاً با برنج و عدس درست شده و حبوبات آن سبک است یا سوپ‌های سبک استفاده کرد. در وعده شام حتما باید یک تا دو واحد سبزیجات مصرف شود مثل خوردن نان و پنیر و سبزی تا نیاز بدن فرد تأمین شود. وی، مصرف حداقل دو واحد میوه در فاصله شام تا سحر را ضروری برشمرد تا ویتامین‌ها و املاح به مقدار مناسب دریافت شود و افزود: به دلیل کوتاه بودن فاصله زمانی شام تا سحر، افراد مصرف میوه را فراموش می‌کنند در صورتی که بسیار اهمیت دارد. مسافرده بسیاری اوقات پس از ماه رمضان افراد با علائم کمبود ویتامین و املاح مراجعه می‌کنند.

شریعت پناهی، پیوست را یکی از مشکلات بسیار شایع در ماه رمضان به دلیل کاهش دریافت مایعات عنوان کرد و یادآور شد: بهترین راهکار برای پیشگیری از این عارضه مصرف غذاهای حاوی فیبر در وعده‌های سحر، افطار و شام است. به گفته وی، مصرف همان دو تا سه واحد میوه و سبزی که قبلاً توصیه کردیم می‌تواند میزان فیبر مورد نیاز دستگاه گوارش را تأمین کند اما باید میزان مایعات مورد نیاز نیز پس از افطار تا سحر مصرف شود. این دانشیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: روزه داران باید در فاصله زمانی پس از افطار تا سحر حداقل هشت لیوان مایعات بنوشند که چهار لیوان آن حتماً باید آب باشد و بقیه می‌تواند آبمیوه، شیر و چای و لاته تأمین شود که از ایجاد یبوست جلوگیری می‌کند. شریعت پناهی در ادامه در خصوص روزه داری در نوجوانان که در سن رشد قرار دارند و آنانی که اسال برای اولین بار به جرگه روزه داران پیوستند نکاتی را مطرح کرد. وی هدف روزه داری در بزرگسالان را حذف غذایی را حذف کنند و در فاصله زمانی بین افطار و سحر باید کالری مورد نیاز بدن آنان تأمین شود.

این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، مصرف سه واحد لبنیات را برای رشد نوجوانان الزامی دانست و توصیه کرد: نوجوانان باید دو واحد میوه و سه واحد سبزیجات از زمان افطار تا سحر مصرف کنند که به طور مثال لبنیات مورد نیاز را می‌توانند به شکل فرنی یا دسرهای مختلف خانگی مصرف کرد. میوه‌ها را نیز به شکل خام یا کامپوت و سبزیجات را به شکل پخته یا خام می‌توانند مصرف کنند. وی خاطرنشان کرد: نوجوانان باید گوشت را حتما هم در وعده سحر و هم افطار مصرف کند تا رشدشان مختل نشود.

شریعت پناهی در پایان توصیه کرد: باید غذاهای چرب و شیرین مثل زولبیا و بامیه یا حلواهای خیلی شیرین را از وعده‌های غذایی نوجوانان حذف کرد. می‌توانند از انتقالاتی مثل آجیل‌های غیر شور در فاصله افطار تا قبل از خوابیدن استفاده کنند یا با خرمای تف داده شده و گردو انتقالات سالم و خوشمزه برای آنان درست کرد.

تازه های سلامت

نکاتی برای داشتن خوابی آرام و ترمیم کننده

مشکل به خواب رفتن، بیداری مکرر، خواب آلودگی در طول روز، خرویف و سایر اختلالات خواب بطور مزمن افراد زیادی را در سراسر جهان آزار می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرانزندگی، خواب ناکافی به بروز اختلالاتی در سیستم های بدن منجر می شود که از آن جمله می توان به کاهش هوشیاری، توجه، وضوح شناختی و ایمنی، و افزایش ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، دیابت، چاقی، شکستگی ها و التهاب اشاره کرد. خواب کم می تواند اثرات ناشی از تلاش سخت برای رعایت رژیم غذایی و ورزش را خنثی کند. کیفیت خواب، مستقیماً با سلامت جسمی و روانی ارتباط دارد. ضرورت و فواید خواب بسیار زیاد است و به خوبی مورد مطالعه قرار گرفته است.

خواب برای حفظ حافظه بسیار مهم است. در جریان خواب خاطرات موقتی که در طول روز تشکیل می‌دهیم، تثبیت می‌شوند و برای ذخیره و بازیابی طولانی‌مدت به بخش‌های مختلف مغز منتقل می‌شوند. خواب، همچنین به پردازش اطلاعات برجسته عاطفی کمک می کند و نحوه واکنش ما را به نشانه های عاطفی روز بعد تنظیم می کند. چند عملکرد بدن از ریتم شبانه روزی پیروی می کنند که از جمله آنها رشد، متابولیسم، ترشحات هورمونی و بازسازی استخوان است.

تصور می‌شود که تکامل سریع جامعه مدرن از جمله سبک زندگی ۲۴ ساعته شبانه‌روزی»، عامل اصلی کاهش طول مدت و کیفیت خواب ما است. وظایف و افکار استرس زا از محل کار و مدرسه اغلب ما را تا اواخر شب دنبال می کنند. قرار گرفتن در معرض نور شدید در ساعات عصر و همچنین تحریکات ناشی از تلویزیون، اینترنت و تلفن همراه همگی می توانند بر خورداری از خواب کافی و بدون وقفه را مشوار کند.

با این حال بعید است که جامعه و محیط بیرونی ما تغییر کند، بنابراین چه کاری می توانیم انجام دهیم تا از برخورداری از خواب با کیفیت کافی در هر شب اطمینان حاصل کنیم؟ در این گزارش به چند نکته در این خصوص اشاره شده است. «هر روز در ساعت معینی از خواب بیدار شوید. داشتن یک برنامه خواب نامنظم شبیه تحمیل "مینی جت لگ" به خودمان است. اگر یک زنگ صبحگاهی منظم تنظیم کنیم، بدن ما یاد می گیرد که در زمان مشخصی احساس خستگی کند و در یک ریتم طبیعی قرار بگیرد.

* وسایل الکترونیکی را بیرون از اتاق خواب بگذارید. نور آبی نمایشگرهای الکترونیکی تولید ملاتونین را که یک هورمون ضروری برای خواب است، سرکوب می کند. دستگاه‌های خود را حداقل یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب خاموش کنید و آن‌ها را در اتاق دیگری شارژ کنید تا ساعت‌ها در رختخواب نخرچید و یا در نیمه‌شب، توسط هشدارهای تلفنتان بیدار نشوید. به جای آن یک کتاب کاغذی بخوانید تا به آرامش شما کمک کند.

* از اتاق خواب فقط برای خواب و صمیمیت استفاده کنید. یک محیط راحت و آرام بسازید که با استراحت و آرامش همراه باشد، نه جایی برای انجام فهرست های کاری خود. حتی در این فرهنگ نوظهور کار در خانه، از اتاق خواب خود به عنوان اتاق کار اداری استفاده نکنید.

* همای اتاق خواب خود را تنظیم کنید. دمای پوست که خیلی گرم یا سرد باشد، تغییر سریع دما و تعریق می تواند کیفیت خواب را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. حمام کردن یک یا دو ساعت قبل از خواب می تواند به خنک شدن طبیعی بدن کمک کند.

* از نوشیدن یا خوردن در زمان نزدیک به خواب خودداری کنید. از مصرف کافئین بعد از ناهار و شام خودداری کنید. نوشیدن بیش از حد آب قبل از خواب می تواند به معنای تکرار ادرار در شب باشد و شکم پر می تواند منجر به سوزش سر دل شود.

* تمرینات بدنی متوسط در طول روز می تواند به بدن کمک کند که در شب بهتر استراحت کند. ملاز درمانی، مدیتیشن و تمدد اعصاب می تواند به خواب رفتن را آسان‌تر کند.

در پایان، خواب جزء مهمی از بهزیستی کل نگر ما است. دکتر سلدا دالتون اسمیت- پزشک و محقق ادغام کار و زندگی پیشنهاد می کند، بدن ما به هفت نوع استراحت نیاز دارد: استراحت فیزیکی، ذهنی، معنوی، عاطفی، اجتماعی، حسی و خلاق. خواب انرژی را به طور مستقیم یا غیرمستقیم به همه این مناطق بازمی گردانند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه و 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

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.