گوناگون

فیزیوتراپی به بهبود عوارض کرونا کمک‌می کند

عضو هیات علمی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، در خصوص نقش توانبخشی در درمان عوارض کرونا، گفت فیزیوتراپی به بهبود عوارض کرونا کمک می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نورالدین کریمی افزود: هرچند که بیماران کرونایی به خدمات توانبخشی نیاز دارند، اما به علت اجتناب از تردد در مکان‌های عمومی، حضور در مراکز توانبخشی و استفاده از این خدمات را به تعویق می‌اندازند که این موضوع، درست نیست. در کرونا نباید تحرک بدنی و فعالیت‌های توانبخشی را به تعویق انداخت، بلکه باید با حفظ پروتکل‌های بهداشتی، توانبخشی را نیز جدی بگیریم. وی تاکید کرد: فعالیت‌های بدنی و فیزیکی، تحرک درست و کافی همیشه در حفظ سلامتی و ارتقای سطح تنفس و کارکرد سیستم قلبی و عروقی مؤثر بوده و باید افراد با حفظ پروتکل‌های بهداشتی، به توسعه فعالیت‌های هوازی در فضای باز یا منزل و یا در محیط‌هایی که دارای مجوز انجام فعالیت‌های ورزشی هستند بپردازند تا شاهد عوارض کمتری باشند. کریمی در بخش دیگری از سخنانش نیز به لزوم توجه به جایگاه فیزیوتراپی در سطح اول خدمات نظام سلامت اشاره کرد و گفت: ارتقای سطح آموزشی این حوزه تا دکترای حرفه‌ای، موجب بکارگیری تخصصی‌تر فارغ التحصیلان، توسعه خدمات پیشگیری توسط فارغ التحصیلان و در نتیجه، پاسخگویی به نیازهای متعدد و ابعاد گوناگونی از اختلالات و بیماری‌ها برای آمار بالایی از هموطنان و مراجعان از کشورهای منطقه می‌شود. وی با اشاره به آمار جمعیت سالمندان کشور، آمار اختلالات اسکلتی و عضلانی، و وجود ۱۷ هزار مددجو و توانخواه در کشور، افزود: با توجه به توانمندی حوزه فیزیوتراپی در ایران و برتری آن در میان کشورهای منطقه، باید "افزایش تعداد دانشجویان خارجی، ارتقای سطح آموزش، توسعه مهارت‌های فارغ التحصیلان، توریسم درمانی و ... را در برنامه‌ها داشته باشیم.

غربالگری منظم خطر سرطان لوزالمعده را در افراد پرریسک کاهش می‌دهد

سرطان لوزالمعده اغلب دیر تشخیص داده می شود، اما یک مطالعه جدید نشان می دهد که غربالگری افراد در معرض خطر می تواند زود این بیماری را در آنها تشخیص داده و طول عمرشان را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند آزمایش‌های غربالگری سالانه برای بیمارانی که به دلیل ژنتیک در معرض خطر بالای سرطان لوزالمعده (پانکراس) قرار داشتند نتیجه داد. از میان افرادی که از طریق غربالگری سرطان شأن تشخیص داده شد، بیشتر آنها در مراحل اولیه تشخیص داده شدند و بیش از ۷۰ درصد شأن پنج سال بعد هنوز زنده بودند. به گفته محققان، این یک دستاورد مهم در بیماری مرگباری مانند سرطان لوزالمعده است. حتی با وجود برخی پیشرفت‌های درمانی در سال‌های اخیر، تنها حدود ۱۰ درصد از بیماران به مدت پنج سال زنده می‌مانند. سرطان لوزالمعده به سختی قابل تشخیص است و بیشتر افراد تنها پس از پیشرفت آن تشخیص داده می‌شوند. برخلاف برخی از سرطان‌های دیگر، هیچ آزمایشی وجود ندارد که بتوان از آن برای غربالگری معمول افراد بدون علامت از نظر تومورهای لوزالمعده استفاده کرد. اما بیش از ۲۰ سال است که محققان دانشگاه جاز هاپکینز مریلند در حال مطالعه راه‌هایی برای غربالگری افرادی هستند که در معرض خطر هستند. آنها شامل افرادی می‌شوند که دارای جهش‌های ژنی ارثی هستند که استعداد ابتلاء به سرطان پانکراس را افزایش می‌دهد و افرادی که دارای سابقه خانوادگی قوی از این بیماری هستند. غربالگری شامل تست‌های تصویربرداری سالانه شامل اسکن MRI یا سونوگرافی آندوسکوپی برای بررسی علائم اولیه سرطان است. محققان تأیید می‌کنند که غربالگری‌های منظم اغلب می‌تواند سرطان پانکراس را در مراحل اولیه تشخیص دهد و وقتی این اتفاق بیفتد، بیماران می‌توانند سال‌ها بیشتر زندگی کنند. دکتر «مایکل گوینز»، محقق ارشد در این باره گفت: «اگر از طریق غربالگری، سرطان لوزالمعده مرحله ۱ تشخیص داده شود، نتیجه به طور چشمگیری متفاوت است.» به گفته محققان، مسائل مربوط به اینکه چه کسانی باید غربالگری سرطان لوزالمعده را انجام دهند، نحوه انجام و زمان انجام آن واقعاً چالش برانگیز است.

توصیه‌های WHO برای کنترل یک مشکل جهانی بهداشت‌عمومی

"خشونت جوانان" یک مشکل بهداشت عمومی جهانی است که طیف وسیعی از اعمال ناخوشایند و آسیب‌رسان از قلدری و درگیری فیزیکی گرفته تا قتل را شامل می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت اطلاع رسانی سازمان جهانی بهداشت، بنابر آخرین آمار ارائه شده از سوی سازمان جهانی بهداشت (WHO) هر ساله در سراسر جهان حدود ۲۰۰ هزار قتل در بین نوجوانان و جوانان ۱۰ تا ۲۹ ساله رخ می دهد که ۴۲ درصد از کل قتل ها در سطح جهان در هر سال را شامل می‌شود. قتل، چهارمین عامل مرگ و میر در افراد ۱۰ تا ۲۹ ساله است و ۸۴ درصد از قربانیان این قتل ها مرد هستند. همچنین به ازای هر جوان کشته شده نیز تعداد بیشتری زخمی می شوند که نیاز به درمان دارند. با این حال حتی هنگامی که این خشونت ها منجر به مرگ کسی نشود، تأثیر جدی و اغلب مادام العمر بر عملکرد فیزیکی، روانی و اجتماعی افراد و حتی اطرافیان و خانواده‌های آنها می گذارند.

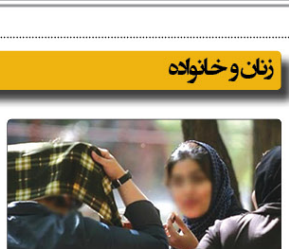
برخی از استراتژی‌ها و برنامه‌های پیشگیری از خشونت جوانان شامل موارد زیر است:

* بهره‌گیری از مهارت‌های زندگی و برنامه‌های توسعه اجتماعی که برای کمک به کودکان و نوجوانان به منظور مدیریت خشم، حل تعارض و رشد و بهبود مهارت‌های اجتماعی لازم در جهت حل مشکلات، طراحی شده‌اند.
* تقویت رویکردهای کل مدرسه برای پیشگیری از خشونت در مراکز آموزشی
* بهره‌مندی از برنامه هایی که از والدین حمایت می کنند و مهارت های فرزندپروری را آموزش می دهند.
* استفاده از برنامه های پیش دبستانی که مهارت های تحصیلی و اجتماعی را در سنین پایین به کودکان آموزش می دهند.
* مداخلات برای مقابله با مصرف مواد مخدر
* مداخلات برای مقابله با استفاده از سلاح گرم
* فعالیت پلیس جامعه و مسئله محور: مداخلات برای کاهش فقر و ارتقاء کیفیت محیط های شهری

بر اساس این گزارش، پیشگیری از خشونت جوانان مستلزم داشتن رویکردی جامع است که به عوامل اجتماعی تعیین کننده خشونت مانند تغییرات سریع جمعیتی و اجتماعی و سطوح پایین حمایت اجتماعی می پردازد.

زنان و خانواده

واکنش معاون رئیسی به برخوردها با زنان درباره حجاب



معاون اجرایی رئیس جمهور با بیان اینکه نگاه دولت به مسئله حجاب در چارچوب قانون است، عنوان کرد: قانون در تمام زمینه‌ها برای همه باید اجرا شود، در مسئله حجاب هم دولت معتقد است اگر چیزی قانون است باید در چارچوب‌های قانونی به آن پرداخته شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، صولت مرتضوی درباره نظر دولت در خصوص مسئله حجاب که این روزها بیش از هر زمانی دیگری در کشور مورد بحث قرار گرفته است، گفت: مسئله حجاب یکی از ضروریات دین مبین اسلام است و خوشبختانه بانوان ایرانی و اسلامی ما ملتزم و علاقمند به مسئله حجاب هستند و آن حجابی که در چارچوب اسلامی است را جمع کثیری از این قشر جامعه یعنی اکثریت بانوان اجرا می کنند.

معاون اجرایی رئیس جمهور با بیان اینکه نگاه دولت به مسئله حجاب در چارچوب قانون است، عنوان کرد: قانون در تمام زمینه‌ها برای همه باید اجرا شود، در مسئله حجاب هم دولت معتقد است اگر چیزی قانون است باید در چارچوب‌های قانونی به آن پرداخته شود.

وی درخصوص این که این روزها تصاویری از برخورد با زنان درباره مسئله حجاب منتشر می‌شود که خوشایند نیست، موضع دولت در قبال این رفتارها چیست، اظهار کرد: در هر حوزه اجرایی امکان دارد بکسری رفتارهای سلیقه‌ای هم وجود داشته باشد این رفتارهای سلیقه‌ای اساسا مورد تائید دستگاه‌های متولی نیست.

مرتضوی تأکید کرد: امکان دارد مثلا انسان‌ها با یک موضوعی مواجه شوند و در مقام اجرا سلیقه را اعمال کنند، سلیقه ملاک نیست اصل اجرای قانون است.

هر سر ماخوردگی مشکوک به کرونا است

وزیر بهداشت با اشاره به شرایط بیماری کرونا در کشور و با بیان اینکه هر گونه سرماخوردگی را مشکوک به کرونا بدانید، تاکید کرد: اکنون وضعیت کشور تغییر کرده و در این شرایط باید احتیاط کنیم؛ بنابراین در تجمعات، وسایل نقلیه عمومی و محیط‌های عمومی ماسک زده و رعایت بیشتری انجام دهیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر بهرام عین‌اللهی درباره وضعیت کرونا در کشور، گفت: بارها در صحبت‌هایم اعلام کردم که بیماری کرونا یک بیماری است که حالا حالاها در دنیا هست و به این زودی از بین نمی‌رود ممکن است در مقاطعی شدت و ضعف پیدا کند اما این ویروس مانند ویروس آنفلوانزا، ویروسی است که تا مدت‌ها در دنیا خواهد ماند. فقط همه دانشمندان به دنبال این هستند که ویروس از حالت همه‌گیری یا پاندمی به حالت تک‌گیری یا آندمیک بدل شود. با این حال علت اینکه این اتفاق در دنیا نمی‌افتد، این است که یک نابرابری در واکسیناسیون و در مقابله با ویروس وجود دارد. طبق نرم سازمان جهانی بهداشت باید بالای ۶۰ درصد در جوامع واکسیناسیون علیه کرونا انجام شود. این در حالی است که آمار کشورهای آفریقایی شش تا هفت درصد واکسیناسیون است. وی افزود: اگر سابقه نمی‌کرون را تگاه کنیم این ویروس از کشورهای آفریقایی و آفریقای جنوبی شروع شد و در همه جا منتشر شد. در کشورها ارتباطات و مسافرت‌ها وجود دارد و همین موضوع باعث می‌شود که ویروس به سرعت در جهان منتشر شده و از کشوری به کشور دیگر رود.

انتشار سریع اُمیکرون

عین‌اللهی ادامه داد: در کشور ما وضعیت جدید اُمیکرون که سوش BA5 است، وارد کشورمان شده و از خصوصیات آن این است که انتشارش بسیار سریع است. حدود ۱۸ برابر سرعت انتشار بیشتر دارد و می‌تواند افراد را گرفتار کند. افرادی که گرفتار می‌شوند، بسته به سن، توان ایمنی و بیماری‌های زمینه‌ای‌شان می‌توانند در برابر بیماری عکس‌العمل نشان دهند. به ویژه افراد سالمند و کسانیکه ضعف ایمنی یا دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی و... دارند، مهم است و کرونا در آنها طبیعتا مهمتر است.

سادانگاری؛ دلایل انتشار کرونا

وی با بیان اینکه یکی از مشکلاتی که امروز نه تنها در کشور ما، بلکه در جامعه جهانی دیده می‌شود، سادانگاری است، گفت: وقتی در کشورهای دیگر اعم از عراق، سوریه، کشورهای اروپایی، آمریکا و ... می‌روید، سادانگاری در برابر بیماری وجود دارد و احساسم این است که مردم مقداری خسته شدند از ماسک زدن زیاد و - همین موضوع یکی از دلایلی است که باعث انتشار بیماری می‌شود. از طرف دیگر ما باید این را به عنوان یک فرهنگ و مطلب مهم در نظر بگیریم که اگر کسی به کرونا مبتلا می‌شود، باید بداند که این بیماری فقط برای خودش نیست، بلکه می‌تواند دیگران را هم مبتلا کند.

هر نوع سرماخوردگی را مشکوک به کرونا بدانید

وزیر بهداشت افزود: در اینجا یک خودقرنطینگی لازم است و هر فردی از نظر اخلاقی باید بداند که ممکن است خودش دچار مشکل نشود، اما اگر وارد جامعه و مترو و اتوبوس و - شود، می‌تواند تعداد زیادی از افراد را مبتلا کند. امروز هر نوع سرماخوردگی را باید مشکوک به اُمیکرون بدانیم. حال ممکن است که امکان تست دادن برای همه وجود نداشته باشد، اما از آنجایی که در شرایط همه‌گیری هستیم، باید بدانیم که اگر چنین سرماخوردگی دارد، این را وظیفه خود بداند که شرکت نکند. گاهی اوقات در بستری‌های بیمارستان می‌بینیم که تعداد زیادی از افراد یک خانواده باهم مبتلا شده‌اند. در این شرایط باید پروتکل‌ها را رعایت کنند. در مهمانی‌ها افراد ماسک نمی‌زنند، غذا و میوه می‌خورند و راحت می‌توانند بیماری را منتشر کنند.

هنوز به قله موج هفتم نرسیدیم

عین‌اللهی با بیان اینکه ما در موج هفتم کرونا به سر می‌بریم، گفت: البته هنوز به قله این موج نرسیدیم. هر بیماری معمولا یک منحنی دارد که رو به بالاست، وقتی به قله برسد دوباره روند کاهشی می‌شود. ما هنوز به قله نرسیدیم. احتیاط‌هایمان در شرایط موج هفتم باید بیشتر باشد. اگر در تیر ماه شرایمان خوب بود، اما اکنون وضعیت تغییر کرده و در این شرایط باید احتیاط کنیم. در اتوبوس و وسایل نقلیه عمومی و محیط‌های عمومی ماسک زده و رعایت بیشتری انجام دهیم.

ایمنی واکسن موقتی است

وی با اشاره به ضرورت واکسیناسیون علیه کرونا، گفت: وی با اشاره به ضرورت واکسیناسیون علیه کرونا، گفت: از طرفی افرادی هم که واکسن تزریق کردند باید بدانند که ایمنی واکسن ماندام‌العمر نیست. ایمنی واکسن موقت است و آن میزان آنتی‌بادی تا مدتی می‌تواند بدن را از کرونا محافظت کند و بعد از آن افرش از بین می‌رود. بر همین اساس هم امسال بر اساس تصویب ستاد ملی کرونا به همه هموطنان توصیه کردیم که یک واحد یادآور تزریق کنند و بتوانند ایمنی بدن‌شان را بالا برند. قطعا وقتی وضعیت از آبی به زرد، از زرد به نارنجی و از نارنجی به قرمز تبدیل می‌شود، هرچه به سمت قرمز نزدیک‌تر می‌شویم، باید شیوه‌نامه‌های مربوط به کرونا را بیشتر رعایت کنیم.

لزوم واکسیناسیون یادآور برای کودکان بالای ۱۲ سال

عین‌اللهی با بیان اینکه در عین حال ما بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها را هم خواهیم داشت، گفت: خیلی به این ایام نزدیک شدیم. بر این اساس خواهشم از والدین این است که تمام کودکان بالای ۱۲ سال را یکبار دیگر واکسن یادآور برایشان بزنند. به هر حال بچه‌ها وقتی به مدرسه می‌روند، ممکن است شیوه‌نامه‌ها را به طور کاملا رعایت نکنند و مبتلا شوند. واکسیناسیون به آنها کمک می‌کند. دانشجویان نیز حتما تزریق دز یادآور را انجام دهند. هر نوع اجتماعی که در هر جایی انجام شود، رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی و واکسیناسیون را توصیه می‌کنیم.

از آذر ۱۴۰۰ هیچ واکسن خارجی نخریدیم

وی درباره وضعیت ذخایر واکسن کرونا در کشور، گفت: تقریبا از آذر سال ۱۴۰۰ هیچ نوع واکسن خارجی خریداری نکردیم. البته مقداری واکسن اهدایی از برخی کشورها داشتیم. شش مرکز تولید واکسن ما در کشور به میزان فراوان واکسن تولید می‌کنند و حتی این امکان را داریم که به کشورهای دیگر هم واکسن صادر کنیم.

ذخیره کافی واکسن کرونا در کشور

وزیر بهداشت ادامه داد: اکنون ذخیره کافی واکسن در کشور با انواع و اقسام پلتفرم‌ها وجود دارد و از نظر میزان واکسن وضعیت بسیار مناسبی در کشور داریم. برخی کشورها فقط متکی به واردات هستند، اما در کشور ما در برهه‌ای مجبور شدیم واردات انجام دهیم اما در شرایط فعلی از نظر تولید واکسن‌های با کیفیت بالا شرایط مناسبی داریم.

وزیر بهداشت ادامه داد: تقریبا از زمانیکه احساس کردیم موج هفتم دارد آغاز می‌شود، مراکز تجمیعی واکسیناسیون را افزایش دادیم. بسته به مراجعه افراد در صورت لزوم مجددا مراکز واکسیناسیون را افزایش می‌دهیم. عین‌اللهی گفت: به طور کلی مراکزی که تولید واکسن می‌کنند، مراحل مختلفی را طی می‌کنند تا بتوانند تأییدیه‌ها از تریبونی و ایمنی واکسن‌شان را از وزارت بهداشت دریافت کنند. در ابتدایی که این واکسن‌ها قرار بود تایید شوند یکسری افراد داوطلب تزریق واکسن شدند و تحت مطالعه و کنترل قرار گرفتند تا اثربخشی و ایمنی آن را بررسی کنند. بعد از مراحل مختلف، تأییدیه واکسن از سوی وزارت بهداشت ارائه می‌شد که نشان می‌داد واکسن مطمئن است. با این حال وزارت بهداشت باز هم رصد کرد و سلامت افراد بعد از واکسیناسیون را بررسی می‌کند.

روزنه

باصندلی تان قهر کنید

نشستن طولانی‌مدت روی صندلی، راهرو سلامتی است. اگر با صندلی دفتر کارتان یا کافایه راحتی منزل رابطه صمیمی دارید و بیشتر اوقات را با هم سپری می‌کنید، باید منتظر تغییر شکل ستون فقرات خود باشید. کیفوتحرک و بی‌تحرکیودن در زندگی می‌تواند برای سلامتی ما خطرناک باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، هر چه در طول روز کمتر بنشینیم، شانس ما برای زندگی سالم بیشتر خواهد بود. نشستن طولانی‌مدت در هر صورتی مانند نشستن پشت میز، پشت فرمان یا جلوی صفحه نمایش مضر است. زمانی که مدت زیادی پشت میز می‌نشینیم، به مرور در اندام‌های پشتی، فشار و درد احساس خواهیم کرد. این فشار از انتهای جمجمه تا استخوان خاجی را درگیر می‌کند. در این حالت مهره‌های کمر به مراتب تحت فشار بیشتری قرار می‌گیرند و انعطاف خود را از دست می‌دهند. نشستن ساعت‌های طولانی در طول روز، علاوه بر آسیب به مفاصل و استخوان‌ها و ایجاد گردن درد، کمردرد، زانودرد، بهمریختگی ساختار قامتی، پوکی استخوان و کاهش توان قلبی و عروقی زمینه‌ساز بیماری‌های مختلف جسمی و روحی است.

حتی اگر یک بار هم به درد کمر دچار شده باشید حتماً می‌دانید کمردرد تا چه اندازه طاقت‌فرساست. دلیل بیشتر کمردردها ضعف عضلات یا وضعیت نامناسب بدن است. با توجه به موقعیت خاص ناحیه کمری، نشستن طولانی‌مدت می‌تواند منجر به آسیب دیسک بین مهره‌های بخش تحتانی کمر شود.

بدن ما باید به طور مداوم در حرکت باشد؛ چرا که عضلات در اثر عدم تحرک، اکسیژن و مواد مغذی کمتری از خون دریافت می‌کنند. برای همین باید بعد از هر ۳۰ دقیقه وضعیت بدنی خود را به طور مرتب و متوالی تغییر دهیم.

در تحقیقات جدید ثابت شده کسانی که به مدت یک یا دو ساعت به طور پیوسته می‌نشینند دو برابر کسانی که این مدت را با حرکت همراه می‌کنند در معرض خطر ابتلاء به درد کمر هستند.

افزایش بیش از حد انحنای فوقانی پشت از شایع‌ترین نوع گوژپشتی است که به دلیل وضعیت نامناسب یا قوزکردن ایجاد می‌شود. اغلب گوژپشتی‌هایی که بر اثر رعایت‌نکردن بهداشت حرکتی و نشستن‌های طولانی‌مدت ایجاد شده‌اند، برگشت‌پذیر هستند. اگر به این عارضه دچار شدید می‌توانید با انجام برخی تمرین‌های ورزشی مانند پیلاتس، ستون مهره‌ها را به وضعیت طبیعی‌باز گردانید.

راهکارهای ساده برای پشت‌میز نشین‌ها:

* برخی از کارهایتان را ایستاده انجام دهید.
* هر ۳۰ دقیقه حرکتی به بدن‌تان بدهید و حرکات کششی انجام دهید.
* لم ندهید و صندلی را به سمت میزتان بکشید.
* سر و گردن‌تان را به حالت خنثی، به طوری که به جلو و عقب خم نشوند، نگه دارید.
* از ارتفاع میز راتنسب به قد خودتان تنظیم کنید.
* سعی کنید هر روز مقداری پیاده‌روی کنید.
* به جای استفاده از آسانسور از راپله استفاده کنید.

اصلاح «سن بازنشستگی» در دستور کار

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری با تاکید بر اینکه قوانین بازنشستگی باید اصلاح شوند، گفت: اصلاحات پارامتریک باید اجرا شود که یکی از آنها "سن بازنشستگی" است. امید به زندگی بهبود یافته اساسن بازنشستگی را پایین آوردهایم و برعکس عمل کردهایم. اصلاحاتی از این دست خیلی جدی در دستور کار قرار دارند.

به گزارش پیام آشنا، محمد اسکندری در حاشیه هفدهمین سالروز گرامیداشت روز خانواده و تکریم بازنشستگان که به همت صندوق بازنشستگی کشوری در پژوهشگاه صنعت نفت برگزار شد، با بیان اینکه معیشت بازنشستگان از جمله موارد مدنظر صندوق بازنشستگی است در خصوص گلایه از عدم پرداخت برخی معوقات گفت: صندوق بازنشستگی کشوری در حوزه حقوق بازنشستگان تابع کامل سازمان برنامه و قانون بودجه است و پیگیر مطالبات هستیم. وی با بیان اینکه معیشت، دغدغه همیشگی ملت اظهار کرد: ایراد جدی در کشور تورم است و هرچه می دویم به تورم نمی رسیم و این یک مسئله جدی است. اینکه ریشه تورم کجاست و عاملش چیست؟ باید مدنظر قرار داد بگیرد. معیشت بازنشستگان دغدغه همیشگی ملت، چه در باب حقوق و چه بیمه تکمیلی باشد. مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری افزود: ماده ۸۵ قانون مدیریت خدمات کشوری در این کشور اجرا نمی‌شود و یا تبعیض وجود دارد، به شدت پیگیر هستیم. برخی دستگاه‌ها که خوب بودجه می‌گیرند به پرسنل و بازنشستگان خوب می‌رسند ولی برخی که پرسنل و بازنشسته پرتعداد دارند این رسیدگی را ندارند. اسکندری ضمن اعلام این خبر که امکان خریدهای تخفیفی و تقسیطی دوباره و گسترده تر راه افتاده است گفت: بازنشستگان می توانند تا سقف ۵۰ میلیون تومان خرید داشته باشند که البته میزان دقیق آن بستگی به میزان حقوق دریافتی شان دارد. نرخ کارمزد آن پایین آمده و شش درصد شده است. وی ادامه داد: اخبار مربوط به امر ضروری بازنشستگان نیز اعلام شد. وام ازدواج فرزندان بازنشستگان را یکبار به روز کردیم و به متقاضیان پرداخت شد. امیدواریم بتوانیم یک بار دیگر در آینده نزدیک وام را به همه کسانی که درصف هستند، اعطا کنیم. مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری درباره گلایه برخی بازنشستگان پیرامون قطع یارانه شان، گفت: ما هم درخواست کردهایم که یک دسترسی به مرکز تماس ما بدهند که به بازنشستگان پاسخگو باشیم. منتها فقط در این حد می توانیم اقدام کنیم و پاسخگو باشیم که چرا یارانه شان قطع شده، اما به طور کلی این موضوع در حوزه ما نیست ولی امیدواریم با پیگیری‌هایی که انجام می‌دهیم، بتوانیم پاسخ و اقدام مناسبی انجام بدهیم.

اسکندری درباره سن پایین بازنشستگی در کشور نیز اظهار کرد: قانون بازنشستگی در کشور ما مشکلات عدیده دارد. یک کف سن بازنشستگی باید درنظر گرفته شود. اکنون میانگین سن بازنشستگی صندوق کشوری حدود ۵۱ سال است. این سن تازه ابتدای پختگی و شکوفایی به ویژه در عرصه مدیریتی است. در حوزه بازنشستگی سیاست‌هایی داشتیم که به نظرم اشتباه هستند. وی ادامه داد: ابلاغ سیاست‌های رهبری در حوزه تامین اجتماعی به این معناست که شروع به اصلاح کنیم. پیش نویس پیشنهادی خود را برای وزیر ارسال کردهایم. این قوانین بازنشستگی باید اصلاح شوند. اصلاحات پارامتریک باید اجرا شود که یکی از آنها سن بازنشستگی است. امید به زندگی بهبود یافته اما سن بازنشستگی را پایین آوردهایم و برعکس عمل کردهایم. اصلاحاتی از این دست خیلی جدی در دستور کار قرار دارند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

این چه رازی است که آنچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

- کوریمک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

تشخیص "قاتل خاموش" با معاینه چشم‌ها

اکثر افراد بالای ۴۰ سال به طور مرتب به منظور معاینه چشم به اپتومتریست مراجعه می‌کنند، بسیاری از آنان آگاه نیستند که چشم‌های ما به چه میزان می‌توانند بازگو کننده وضعیت سلامت ما باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایتس الرت، در واقع، چشم‌ها ممکن است یکی از اولین اعضای بدن باشد که نشانه‌های فشار خون بالا را نشان می‌دهد و اغلب علائم این بیماری پیش از آنکه افراد از بالا بودن فشار خون خود مطلع شوند، در چشم‌ها ظاهر میشود.

حدود ۱.۳ میلیارد نفر در سراسر جهان به عارضه فشار خون بالا مبتلا هستند اما فقط نیمی از این افراد از ابتلای خود آگاه هستند یا بیماری‌شان تشخیص داده شده است. بسیاری از افراد ممکن است از ابتلای خود به فشار خون بالا آگاه نباشند زیرا با علائم هشدار دهنده کمی همراه است به همین دلیل است که اغلب به آن "قاتل خاموش" می گویند.

فشار خون بالا عارضه‌ای نیست که به طور ناگهانی ایجاد شود و اغلب نتیجه چندین سال سبک زندگی ناسالم با رژیم غذایی نامناسب، عدم فعالیت بدنی، استعمال سیگار و مصرف مواد الکلی است. سابقه خانوادگی در کنار سایر شرایط مانند دیابت و بیماری کلیوی نیز از عوامل خطرزا هستند.

در صورت عدم درمان، عارضه فشار خون بالا می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی (از جمله حمله قلبی و نارسایی قلبی)، سکته مغزی، بیماری کلیوی و همچنین بروز مشکلات چشمی را افزایش دهد. به همین دلیل است که تشخیص زودهنگام فشار خون بالا حائز اهمیت است و معاینه منظم چشم می تواند یکی از راه های انجام این کار باشد.

تغییرات فشار خون

روش‌های مختلفی برای تشخیص فشار خون بالا وجود دارد. می توان با مراجعه به پزشک یا استفاده از دستگاه‌های فشارسنج خانگی وضعیت فشار خون را کنترل کرد. همچنین اپتومتریست ممکن است قادر به تشخیص علائم فشار خون بالا باشد.

هنگام معاینه داخل چشم با یک لامپ شکافی (میکروسکوپ تخصصی مورد استفاده در معاینه چشم) یا گرفتن عکس شبکیه، بسیاری از قسمت‌های مختلف چشم از جمله رگ‌های خونی کوچک دیده می‌شوند. این رگ‌های خونی کوچک به تغییرات فشار خون بسیار حساس هستند و ممکن است در نتیجه فشار خون بالا آسیب ببینند که ممکن است منجر به تاری دید شود. همچنین فشار خون بالا ممکن است باعث انباشت مایع در زیر شبکیه چشم شود و بر سلامت چشم نیز تاثیر بگذارد.

در حین معاینه چشم، اپتومتریست ممکن است بتواند قطر رگ‌های خونی را اندازه گیری کند تا مشخص شود که آیا فرد احتمالا به فشار خون بالا مبتلاست یا خیر.

بر اساس این گزارش، جریان خونی چشم بسیار شبیه به جریان خون مغز است زیرا چشم ها از بافت مغز رشد می کنند از این رو اغلب به آنها "پنجره ای به مغز" می گویند. همچنین به همین دلیل است که تغییرات در رگ های خونی چشم می تواند به عنوان یک علامت هشدار اولیه برای آنچه که احتمالا در مغز و سایر نقاط بدن اتفاق می افتد، استفاده شود. اما از آنجاییکه تغییرات در رگ‌های خونی چشم می‌تواند نشانی از بیماری‌های دیگر باشد که روی چشم‌ها تاثیر می‌گذارد (مانند دیابت)، هرگونه تشخیص توسط اپتومتریست باید توسط پزشک عمومی یا دستگاه فشار خون خانگی تایید شود.