گوناگون

افزایش ۱۳۰ درصدی نرخ حق التدریس نیروهای آزاد

رئیس مرکز برنامه ریزی منابع انسانی و امور اداری وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه در جریان استخدام های سال گذشته، حدود ۱۰۷ هزار نفر استخدام و بیش از ۱۵۰ هزار نفر معترض داشتیم که به درستی اعتراضات شنیده و پرونده‌هایشان بررسی شد، گفت: حدود ۱۷ هزار نفر در جریان رسیدگی به استخدام‌ها اعاده حق شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علی باقرزاده در خصوص دستاوردهای این وزارتخانه در یکسال اول خدمت دولت چهاردهم گفت: تحولات زیادی همزمان صورت می گیرد تا نیروی انسانی مورد نیاز تامین شود، بخشی مربوط به استخدام‌ها است. سال گذشته نزدیک به ۱۰۷ هزار نفر را استخدام کردیم امسال مجوز بکارگیری ۸۵ هزار نفر را داریم که بخشی به عنوان متعهد خدمت در دانشگاه فرهنگیان و دانشگاه شهید رجایی هستند و بخشی دیگر مربوط به استعدادهای برتر هستند که برای اولین بار جذب می کنیم. طبق بند ب ماده ۸۸ مجوز خاصی داریم که حدود ۳۰۰۰ نفر از دانشجویان رشته‌های مهندسی برای تامین نیروی هنرآموز و هنرستان‌ها جذب می‌شوند، یعنی سال چهارم بورسیه شده و حقوق به آن‌ها تعلق می گیرد، همزمان هم درس می‌خوانند و هم دوره‌های توانمندسازی را در دانشگاه فرهنگیان سپری می کنند.

رئیس مرکز برنامه ریزی منابع انسانی و امور اداری با بیان اینکه ۳۳۰۰ نفر مجوز استخدام خدمتگزار داریم که به زودی آگهی آن منتشر می شود، ادامه داد: اولویت افرادی هستند که تحصیلات تا دیپلم دارند و قاعدتاً افراد تحصیل کرده برای استخدام خدمتگزار نمی توانند داوطلب شوند.

باقرزاده به ساماندهی وضعیت اعتراضات استخدامی سال گذشته اشاره کرد و گفت: حدود ۱۰۷ هزار نفر استخدام کردیم و بیش از ۱۵۰ هزار نفر معترض داشتیم که به درستی اعتراضات شنیده و پرونده‌هایشان بررسی شد، حجم بسیار زیادی از کار و زمان به این موضوع اختصاص پیدا کرد که با متانت و صبوری خاصی همه پرونده ها بررسی و آن‌هایی که حقشان بود هم در بخش گزینش و هم در بخش مصاحبه های استخدامی تعیین تکلیف شدند و حدود ۱۷ هزار نفر در جریان رسیدگی به استخدام‌ها تقریباً اعاده حق شدند.

وی با بیان اینکه رتبه‌بندی معلمان تقریباً سال گذشته متوقف بود افزود: از شهریور سال گذشته تا الان درخواست‌های حدود ۳۰۰ هزار نفر بررسی، رسیدگی و رتبه آن‌ها تعیین شد و هر کسی الان در آموزش پرورش استخدام شود، به محض سر کار رفتن از مزایای رتبه «آموزش یار معلم» استفاده می کند که معادل حدود ۴۵ درصد افزایش در ردیف‌هایی است که قانون برای او پیش‌بینی کرده است.

رئیس مرکز برنامه ریزی منابع انسانی و امور اداری با بیان اینکه افزایش فوق العاده خدمتگزاران اتفاق خیلی مهمی بود، ادامه داد: ۳۰ درصد افزایش حقوق خدمتگزاران را داشتیم و میانگین حقوق خدمتگزارانی که سنوات بالا دارند بعضاً حتی از بعضی معلم‌ها هم بیشتر شد و این برای همه ما و معلمان خوشایندست که این اتفاق افتاده است.

باقرزاده با بیان اینکه نرخ حق التدریس نیروهای آزاد تقریباً ۱۳۰ درصد افزایش داده شده گفت: پیشتر میانگین دریافتی آن‌ها برای ۲۴ ساعت در هفته، حدود ۷ تا ۸ میلیون بود الان کمتر از ۱۳ میلیون برای این افراد حقوق برقرار نمی کنیم.

وی با بیان اینکه مسائل مختلفی از جمله موضوعات صنفی معلمان، مدیران و مربیان را داریم که با جدیت دنبال می کنیم، افزود: طرح طبقه بندی مشاغل معلمان در حال بازنگری است؛ یعنی شناسنامه مشاغل اختصاصی معلمان خواهیم داشت که هر شناسنامه شامل تعریف آن شغل است که با سند تحول متناسب کرده‌ایم، وظایف شغلی، شرایط احراز و گواهینامه‌هایی که هر کدام از مشاغل به دست بیاورند در آن مطرح است.

رئیس مرکز برنامه ریزی منابع انسانی و امور اداری اظهار کرد: حدود ۱۵ سال بود که این شناسنامه مشاغل معلمان تغییر نکرده بود و نیاز به به روز رسانی داشت تا متناسب با سند تحول و شرایط و اقتضائات روز دنبال شود.

دستگاه فشارخون را در سفر همراه داشته باشید

کارشناس دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت محور سازمان غذا و دارو، بر ضرورت همراه داشتن دستگاه اندازه‌گیری فشارخون و داروهای بیماران مبتلا به پرفشاری خون در طول سفر تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفدانا ندا کاظمی نیا گفت: بیماران باید برای پایش مداوم وضعیت سلامت خود، همواره دستگاه اندازه‌گیری فشارخون را در دسترس داشته باشند تا در صورت بروز علائم یا تغییرات غیرمترقبه بتوانند اقدامات لازم را انجام دهند.

این متخصص داروسازی بالینی با اشاره به اهمیت مصرف صحیح داروها افزود: بیماران باید از مصرف داروهایی مانند آرامبخش‌ها، داروهای کدئین‌دار، آنتی‌هیستامین‌ها و داروهای خواب‌آور، به ویژه پیش از رانندگی یا فعالیت‌های نیازمند تمرکز، خودداری کنند؛ زیرا این داروها موجب کاهش سطح هوشیاری و افزایش خطر حوادث می‌شوند.

وی تأکید کرد: بیماران دیابتی نیز باید علاوه بر داروهای مصرفی و انسولین، دستگاه سنجش قند خون را به همراه داشته باشند تا بتوانند مدیریت بهینه بیماری خود را در شرایط سفر فراهم کنند.

کاظمی نیا گفت: همچنین توصیه می‌شود تمامی مسافران یک جعبه کمک‌های اولیه شامل داروهای ضروری، باند، گاز استریل، مسکن‌ها و سایر وسایل اولیه مورد نیاز را همراه داشته باشند تا در مواقع اضطراری امکان ارائه مراقبت‌های اولیه وجود داشته باشد.

زنان و خانواده

یک راه ساده برای محافظت از سلامت قلب زنان مسن

یک مطالعه جدید استدلال می کند که یک راه ساده برای محافظت از سلامت قلب زنان مسن، ایستادن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند زنانی که در طول روز بیشتر از حالت نشسته، ایستادند، پس از سه ماه بهبود قابل توجهی در فشار خون خود تجربه کردند.

محققان گفتند که به نظر می‌رسد این استراحت‌های کوتاه مدت سلامت قلب را افزایش می‌دهد، حتی اگر زنان سطح کلی ورزش شدید خود را افزایش نداده باشند.

«شری هارتمن»، محقق ارشد و استاد بهداشت عمومی و علوم طول عمر انسان در دانشگاه کالیفرنیا-سن دیگو، در یک بیانیه خبری گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که اگرچه کمتر نشستن مفید است، اما کافی‌ست مدت نشستن با استراحت‌های کوتاه مدت ایستادن می تواند از فشار خون سالم پشتیبانی کند و سلامت را بهبود بخشد».

برای این مطالعه، محققان بیش از ۴۰۰ زن یائسه که دارای اضافه وزن یا چاقی بودند را استخدام کردند و به طور تصادفی آنها را به یکی از سه گروه تقسیم کردند.

میانگین سنی این زنان نزدیک به ۶۸ سال بود.

از یک گروه خواسته شد زمان نشستن خود را کاهش دهند؛ از گروه دیگر خواسته شد تعداد دفعاتی که از حالت نشسته بلند می‌شوند را افزایش دهند و از گروه سوم خواسته شد طبق معمول عمل کنند، به هر سه گروه جلسات آموزشی در مورد پیری سالم ارائه شد.

زنان از دستورالعمل‌ها پیروی کردند. افراد گروه «کمتر بنشینید» در نهایت زمان نشستن خود را ۵۸ دقیقه در روز کاهش دادند و گروه «بیشتر بایستند» در مقایسه با گروه کنترل، زمان تغییر از حالت نشسته به ایستاده را ۲۶ دقیقه در روز افزایش دادند.

نتایج نشان می‌دهد که پس از سه ماه، گروه نشسته به ایستاده کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک خود را تجربه کردند.

*فشار خون سیستولیک، میزان فشار در رگ‌های خونی در طول ضربان قلب بیش از ۳ میلی‌متر بر جیوه کاهش یافت.

*فشار خون دیاستولیک، فشار در رگ‌ها بین ضربان قلب بیش از ۲ میلی‌متر بر جیوه کاهش یافت.

این کاهش‌ها از نظر آماری معنی‌دار نبودند، اما محققان معتقدند که نتایج نشان می‌دهد که ایستادن بیشتر می‌تواند بر فشار خون تأثیر بگذارد.

محققان گفتند که گروه کمتر نشسته هیچ تغییر واقعی در فشار خون خود نداشتند. هیچ یک از گروه‌ها بهبودی در سطح قند خون خود تجربه نکردند.

محققان قصد دارند یک مطالعه پیگیری انجام دهند که مدت زمان بیشتری طول بکشد، با توجه به اینکه بهبودهای قابل توجه در سلامت قلب ممکن است بیش از سه ماه طول بکشد.

«پزشکی خانواده» برنامه اصلی دولت برای «سلامت»

وزیر بهداشت، اجرای برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع به عنوان تکلیف قانونی ۲۰ ساله بر زمین مانده را از برنامه‌های اصلی دولت چهاردهم خواند و با اشاره به صدها ساعت کارشناسی با نظر شخص رییس جمهور، از آغاز اجرای تدریجی آن از همین ماه خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمدرضا ظفرقندی درباره تکلیف قانونی ۲۰ ساله و بر زمین مانده پزشکی خانواده و نظام ارجاع و تاکید دولت چهاردهم بر اجرای این برنامه و به سرانجام رساندن آن، گفت: ساختار نظام سلامت، یکی از سه رکن اصلی حوزه سلامت است. ساختار نظام سلامت در همه دنیا یک شکل و شیوه‌ای دارد و در بسیاری از کشورهای دنیا پزشکی خانواده ونظام ارجاع این ساختار را تشکیل می‌دهد. هدف این ساختار نیز آن است که هر فردی ولو از اقشار نیازمند و محروم، بتواند از یک مسیر مطمئن و توام با احترام عبور کند و خدمات مورد نیاز سلامت را دریافت کند و به تعبیری در این مسیر جز رنج بیماری رنج دیگری نداشته باشد. این معنای پزشکی خانواده و نظام ارجاع است.

تکلیف قانونی ۲۰ ساله بر زمین مانده

وی ادامه داد: البته در این میان اگر کسی هم خواستار طی مسیر دیگری باشد، راه بسته نیست و می‌تواند با پرداخت هزینه در مسیر دلخواه خود خدمات مورد نیاز را دریافت کند. اما آن مسیری که وظیفه دولتی، حکومتی و وظیفه وجدانی و اخلاقی است همین مسیر پزشکی خانواده و نظام ارجاع است که باید تامین شود. این تکلیف، چهار دوره در برنامه‌های پنج ساله کشور دیده شده بود اما به دلیل مشکلاتی انجام نشده است.

پزشکی خانواده و نظام ارجاع از برنامه‌های اصلی پزشکیان ظفرقندی با بیان اینکه در این دوره بدون افراق، صدها ساعت کار و جلسه کارشناسی برای انجام مقدمات برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع برقرار شده و در چندین جلسه نیز رییس جمهور خود شخصا حضور یافته، افزود: البته قاعدتا انجام این کار به میزان تامین منابع نیز وابسته است. این موضوع را با دکتر پزشکیان هم مطرح کردهام و ایشان هم به این موضوع باور دارد. در مجموع برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع جزو برنامه‌های اصلی دولت دکتر پزشکیان است؛ برنامه‌ای که خود در زمان تصدی وزارت بهداشت، آغازگر آن در روستاها بود.

پرداخت به موقع به پزشکان؛ شرط موفقیت این برنامه

وزیر بهداشت درباره شروط موفقیت این برنامه نیز گفت: این برنامه زمانی موفق است که پرداختی‌ها به پزشک خانواده در سطح یک و همچنین پزشکی که بیمار در سطوح دو و سه به آنها ارجاع می‌شود، به موقع و سر ماه صورت گیرد؛ این شرط لازم موفقیت برنامه است. بر همین اساس هم برنامه‌ریزی‌هایمان به این سمت است که به تدریج و بر اساس متابع‌مان برنامه را شروع کنیم. ان‌شاءالله از همین ماه برنامه آغاز خواهد شد اما به تدریج. به این ترتیب یک بخشی از تمام استان‌ها که آمادگی بیشتری به لحاظ شرایط نظام ارجاع الکترونیک دارد، کار را شروع می کنیم و به تدریج گسترش خواهیم داد.

و درباره چگونگی ترغیب پزشکان برای ورود این برنامه نیز گفت: هر پزشک بر اساس قراردادی مشخص وارد برنامه می‌شود و این قرارداد باید جذاب باشد. تامین معیشت‌شان را به دنبال داشته باشد و پرداخت‌ها نیز بر اساس قرارداد به موقع انجام شود. اگر کار این چنین پیش رود، مشکلی نخواهیم داشت.

وزیر بهداشت درباره بودجه‌های پیش بینی شده برای اجرای برنامه در سال جاری نیز به اینجا گفت: آنچه که در بودجه است روی کاغذ است و قاعدتا ما بر اساس آن بودجه و وزیر بهداشت با بیان اینکه سلامت مبتنی بر جامعه حتی مقدم بر PHC و مراقبت‌های اولیه سلامت در شبکه ابتدایی نظام سلامت است، افزود: در این زمینه نیز برنامه‌های مدونی کارشناسی شده باشخص رییس جمهور نیز بحث‌هایی آن را اتمام دادیم و به زودی هم اعلام می‌کنیم. اساس این کار نیز محله محوری و همان شبکه‌ای است که از آن برخوردیم. در مجموع بحث سلامت مبتنی بر جامعه و آموزش سواد سلامت با استفاده از فضای الکترونیک و موبایل‌ها و خودمراقبتی جزو برنامه‌های اساسی است که پزشکی خانواده ما را جامعه نگر می کند.

وی برنامه‌های اصلی دولت برای بهداشت و سلامت جامعه را برشمرد و گفت: بحث اساسی است و پیش نیاز پزشکی خانواده است؛ ما نیز این بحث را در دولت پیگیری کردیم و موفقیت‌هایی را هم به دست آوردهایم. همواره «درمان» را به عنوان قله سلامت در نظر می گیرند؛ دنیا به این نتیجه رسیده که اگر بخواهیم در سلامت موفق باشیم و هزینه‌های درمان را کاهش دهیم، باید پایه‌های آن را درست کنیم؛ یعنی سبک زندگی درست، سبک تغذیه درست، ورزش درست و در مجموع افزایش سواد سلامت. اگر این موارد درست انجام شوند مردم خود می‌توانند دیابت، فشارخون و غیره را کنترل کرده و از بروز بیماری‌هایی نظیر بیماری‌های قلبی جلوگیری کردهو از بروز بیماری‌هایی نظیر بیماری‌های قلبی جلوگیری کرده و مواردی نظیر سرطان‌ها نیز زود تشخیص داده شوند.

پیگیری افزایش سواد سلامت جامعه

وی همچنین درباره تاکید رییس جمهور بر سلامت مبتنی بر جامعه نیز به اینجا گفت: social determinants of health (SDH)، بحثی اساسی است و پیش نیاز پزشکی خانواده است؛ ما نیز این بحث را در دولت پیگیری کردیم و موفقیت‌هایی را هم به دست آوردهایم. همواره «درمان» را به عنوان قله سلامت در نظر می گیرند؛ دنیا به این نتیجه رسیده که اگر بخواهیم در سلامت موفق باشیم و هزینه‌های درمان را کاهش دهیم، باید پایه‌های آن را درست کنیم؛ یعنی سبک زندگی درست، سبک تغذیه درست، ورزش درست و در مجموع افزایش سواد سلامت. اگر این موارد درست انجام شوند مردم خود می‌توانند دیابت، فشارخون و غیره را کنترل کرده و از بروز بیماری‌هایی نظیر بیماری‌های قلبی جلوگیری

دیدگاه

ردپای لیتیوم در محافظت از مغز در برابر آلزایمر

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مقادیر بسیار کمی از لیتیوم-یک فلز طبیعی- می‌تواند به محافظت از مغز در برابر آلزایمر و علائم پیری کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، دانشمندان دانشکده پزشکی هاروارد و دانشگاه رلش دریافتند که وقتی موش‌ها با رژیم غذایی کم لیتیوم تغذیه می‌شوند، مغز آنها التهاب بیشتری پیدا می‌کند و علائم پیری تسریع می‌شود.

محققان دریافتند که لیتیوم ممکن است نقش مهمی در چگونگی سالم ماندن مغز داشته باشد.

در این مطالعه، آنها موش‌های عادی را با موش‌هایی که برای ایجاد تغییرات مغزی مرتبط با آلزایمر، از جمله تجمع پروتئین‌های چسبنده پرورش داده شده بودند، مقایسه کردند.

موش‌هایی که رژیم غذایی کم لیتیوم داشتند، سریع‌تر دچار مشکلات شدند در حالی که موش‌هایی که یک ترکیب خاص لیتیوم به نام اوروتات لیتیوم دریافت کرده بودند، علائم بهبود مغز را داشتند.

هنگامی که اوروتات لیتیوم به موش‌ها داده شد، مشکلات حافظه و تعداد کمتری از توده‌های چسبنده معروف به پلاک‌های بتا آمیلوئید داشتند. در انسان‌ها، این پلاک‌ها از نشانه‌های آلزایمر هستند.

بسیاری از مردم لیتیوم را به عنوان دارویی که برای درمان اختلال دوقطبی و افسردگی استفاده می‌شود، می‌شناسند. این دارو دهه‌هاست که مورد استفاده قرار می‌گیرد.

اما این مطالعه نشان می‌دهد که مقادیر بسیار کمی لیتیوم به طور طبیعی در بدن وجود دارد و ممکن است برای سلامت مغز ضروری باشد.

محققان گمان می‌کنند که بتا آمیلوئید به لیتیوم متصل می‌شود و از رسیدن آن به سلول‌های مغزی که به آن نیاز دارند، جلوگیری می‌کند.

بدون لیتیوم کافی، سلول‌هایی به نام میکروگلیا که به پاکسازی مواد زائد در مغز کمک می‌کنند، عملکرد صحیح خود را متوقف می‌کنند.

این شرایط نومی چرخه ایجاد می‌کند: با تجمع بتا آمیلوئید، لیتیوم کمتری در دسترس قرار می‌گیرد و مغز برای پاکسازی پروتئین‌های آسیب‌رسان یا مشکل مواجه می‌شود.

در مرحله اول مطالعه، دانشمندان بافت مغز و نمونه‌های خون افراد مبتلا به آلزایمر و افراد سالم را آزمایش کردند.

آنها ۲۷ قلز را بررسی کردند و یک تفاوت کلیدی یافتند: سطح لیتیوم در مغز افراد مبتلا به مشکلات حافظه بسیار پایین‌تر بود.

آنها این آزمایش را با استفاده از نمونه‌های مغز از چندین بیمارستان و دانشگاه تکرار کردند و به نتایج مشابهی دست یافتند.

کارشناسان هشدار می‌دهند که افراد نباید بدون توصیه پزشکی مکمل‌های لیتیوم مصرف کنند. دوزهای مورد استفاده در این مطالعه حدود ۱۰۰۰ برابر کمتر از دوزهایی بود که برای درمان بیماری‌های روانی مانند اختلال دوقطبی استفاده می‌شود.

به گفته محققان: «داده‌های درمانی لیتیوم که ما داریم مربوط به موش‌ها است و باید در انسان نیز تکرار شود. ما باید دوز مناسب را در انسان پیدا کنیم»

با این حال، زائو یکی از مقاصلی است که بیش از دیگر نقاط بدن در معرض درد، آسیب و انواع آرتروز قرار دارد. تقریباً همه افراد در طول عمر خود به نوعی با مشکلات زائو مواجه خواهند شد. خبر خوب این است که با رعایت سبک زندگی سالم و عادات حرکتی صحیح می‌توان خطر بروز یا شدت گرفتن این مشکلات را کاهش داد.

اقدامات ضروری برای مراقبت از زانوها

زائو به عنوان یکی از بزرگ‌ترین و پیچیده‌ترین مفاصل بدن، نقش حیاتی در حرکت دارد و از این رو محافظت از آن باید در اولویت قرار گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی «جمن آرتریت آمریکا»، این مفصل مهم امکان رامفرتن، پریدن، دوچرخه‌سواری، بالا رفتن از پله، یا نردبان، نشستن، بلند کردن اجسام و حتی حرکات ساده‌ای مانند شوت کردن توپ را برای ما فراهم می‌کند. در حالی که همزمان وزن کل بدن را نیز تحمل می‌کند.

با این حال، زانو یکی از مفاصلی است که بیش از دیگر نقاط بدن در معرض درد، آسیب و انواع آرتروز قرار دارد. تقریباً همه افراد در طول عمر خود به نوعی با مشکلات زائو مواجه خواهند شد. خبر خوب این است که با رعایت سبک زندگی سالم و عادات حرکتی صحیح می‌توان خطر بروز یا شدت گرفتن این مشکلات را کاهش داد.

در ادامه، راهکارهایی برای مراقبت از سلامت زانو ارائه می‌شود:

۱. تحرک داشته باشید

مفاصل برای حرکت طراحی شده‌اند. فعالیت بدنی منظم می‌تواند در کاهش درد و خشکی، تقویت عضلات حمایت‌کننده زانو، جلوگیری از افزایش وزن و بهبود تعادل برای کاهش خطر زمین خوردن، مؤثر باشد. برای این منظور انتخاب تمرینات ملایم همچون یوگا، شنا، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری توصیه می‌شود.

۲. وزن سالم خود را حفظ کنید

اضافه‌وزن فشار مضاعفی بر زانو وارد کرده و موجب فرسایش غضروف می‌شود. تحقیقات نشان داده حتی کاهش اندک وزن در مبتلایان به آرتروز زانو، درد را کاهش می‌دهد و توانایی حرکتی را بهبود می‌بخشد. از سوی دیگر، بافت چربی مواد شیمیایی التهابی ترشح می‌کند که علاوه بر آرتروز، با بیماری‌هایی نظیر آرتریت روماتوئید و نقرس نیز مرتبط است.

۳. از آسیب‌دیدگی زانو پیشگیری کنید

فعالیت‌هایی مانند دویدن طولانی‌مدت، ورزش‌های پر برخورد یا حرکاتی که با چرخش ناگهانی همراه هستند می‌توانند به زانو آسیب بزنند. توصیه می‌شود در هنگام بلند کردن اجسام سنگین، از مفاصل و عضلات بزرگ‌تر بدن کمک بگیرید و تا حد امکان اجسام را به جای بلند کردن، روی سطح بکشید.

۴. آسیب‌ها را سریع درمان کنید

در صورت آسیب‌دیدگی زانو، به اصول RICE (استراحت، یخ‌گذاری، بانداژ کشی و بالا نگه داشتن عضو) عمل کنید. در صورت مداگاری یا تشدید درد، مراجعه به پزشک ضروری است.

۵. به دردها توجه کنید

درد ناگهانی یا تشدیدشده در مفاصل می‌تواند نشانه آسیب یا پیشرفت بیماری باشد. درمان به‌موقع می‌تواند از تخریب بیشتر مفصل جلوگیری کند. استفاده از دارو، مکمل‌های تغذیه‌ای، حرارت‌درمانی، برپس یا روش‌های آرام‌سازی از جمله راهکارهای کاهش درد هستند.

۶. سیگار را ترک کنید

تحقیقات نزدیک به دو دهه گذشته نشان داده‌است که سیگار بادر دشدیدتر و آسیب بیشتر مفاصل در بیماران مبتلا به آرتروز و آرتریت روماتوئید مرتبط است. حتی جایگزینی سیگار با سیگار الکترونیکی نیز خطر التهاب مفاصل را کاهش نمی‌دهد.

۷. رژیم غذایی سالم داشته باشید

مصرف میوه‌ها، سبزیجات، ماهی، مغزها و حبوبات در کنار کاهش غذاهای فرآوری‌شده و چربی‌های اشباع، نعمتها برای قلب مفید است بلکه می‌تواند التهاب مفاصل را نیز کاهش دهد. پیروی از رژیم مدیترانه‌ای یکی از گزینه‌های توصیه‌شده در این زمینه است.

۸. وضعیت بدنی صحیح را رعایت کنید

وضعیت نادرست بدن در بلندمدت به مفاصل فشار وارد کرده و موجب تخریب غضروف می‌شود. ایستادن و نشستن صحیح، با شانه‌های عقب، سر در راستای بدن و یاهدا و وضعیت استقرار در اهمیت ویژه‌ای بر خورد ار است.

۹. انتخاب کفش مناسب

کفش نامناسب می‌تواند هم بر مفاصل پا و هم بر وضعیت کلی بدن تأثیر منفی بگذارد. کفش‌های پاشنه‌باند فشار مضاعفی بر زانو وارد کرده و خطر آرتروز را افزایش می‌دهند. استفاده از کفش‌های انعطاف‌پذیر، با پاشنه کوتاه و کفی مناسب توصیه می‌شود.

۱۰. مراقب استخوان‌ها باشید

سلامت مفاصل بدون سلامت استخوان‌ها امکان‌پذیر نیست. رژیم غذایی غنی از کلسیم و ویتامین D برای تقویت استخوان‌ها ضروری است. ماهی‌هایی مانند سالمون و تُن، زرده تخم‌مرغ و محصولات غنی‌شده از منابع مهم این مواد هستند. همچنین در صورت نیاز، مشورت با پزشک برای دریافت مکمل توصیه می‌شود.

تازه های سلامت

۱۰ غذای سالم که کودکان شما عاشقش می‌شوند

هر کسی که سعی کرده کودکی را با چیزی غیر از غلات یا بستنی تغذیه کند، می‌داند که کودکان همیشه آنچه شما می‌خواهید را نمی‌خورند. پیدا کردن غذاهایی که بتوانند بدن کوچک آن‌ها را تغذیه کنند می‌تواند استرس‌زا باشد. علاوه بر این، فقط به این دلیل که غذا سرو شده است، به معنای آن نیست که کودک آن را خواهد خورد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، تغذیه سالم در کودکان، پایه‌ای برای رشد جسمی و ذهنی آن‌هاست. والدین همیشه دنبال غذاهایی هستند که هم مغذی باشند و هم مورد علاقه کودکان. در ادامه ۱۰ غذای سالم و خوشمزه معرفی می‌کنیم که آماده‌سازی آن‌ها آسان است و کودکان را سیر و سالم نگه می‌دارد.

۱۰ غذای سالم برای کودکان:

ماست

سرشار از پروتئین و ویتامین D است و برای سلامت روده مفید است. ماست یونانی ساده بدون شکر بهترین گزینه است و می‌تواند با میوه یا غلات آن را جذاب کنید.

حبوبات

لوبیا، نخود و عدس پروتئین و فیبر زیادی دارند. می‌توان آن‌ها را به پاستا، سالاد یا خوراک‌های ساده اضافه کرد.

تخم‌مرغ

منبع عالی پروتئین، ویتامین B۱۲، D و آهن است. املت، سالاد تخم‌مرغ یا کاسرول راه‌های جذابی برای سرو هستند.

آووکادو

چربی‌های سالم و ویتامین‌های مهم دارد. می‌توان آن را له کرد و روی نان، در اسموتی یا سالاد استفاده کرد.

سیب‌زمینی شیرین

منبع بتاکاروتن، فیبر و پتاسیم است و برای کودکان در هر سن جذاب است. فقط کافی است آن را شسته و ببزید یا مایکروویو کنید.

شیر

سرشار از کلسیم، ویتامین D و پروتئین است و استخوان‌ها را تقویت می‌کند. شیر کامل تا دو سالگی توصیه می‌شود و بعد از آن انواع کم‌چرب مناسب است.

آجیل و دانه‌ها

بادام، گردو، تخمه آفتابگردان، دانه چیا و کتان، فیبر، پروتئین و چربی‌های سالم دارند. برای کودکان حساس به آجیل، دانه‌ها جایگزین مناسبی هستند.

غلات کامل

جو دوسر، نان و پاستای سبوس‌دار فیبر بالایی دارند و کودکان را سیر نگه می‌دارند. حتی می‌توان آن‌ها را در شیرینی‌ها و پیتزا به کار برد.

توت‌ها

بلوبری، توت فرنگی و توت سیاه حاوی فیبر، ویتامین C و آنتی‌اکسیدان هستند. تازه یا یخ‌زده، هر دو گزینه عالی‌اند.

سبزیجات

هر چه متنوع‌تر و رنگارنگ‌تر، بهتر. سبزیجات برگ سبز، نارنجی و قرمز، فلفل و کلم‌ها مواد مغذی مختلفی دارند. سبزیجات را شسته و خرد شده در یخچال نگه دارید تا دسترسی آسان باشد.

جمع‌بندی: این غذاها نه تنها کودک شما را سالم نگه می‌دارند، بلکه با تنوع و رنگ‌ها و عدم‌های غذایی را جذاب و لذت‌بخش می‌کنند.