گوناگون

راه اندازی مجدد خط تولید کارت هوشمند ملی

رئیس سازمان ثبت احوال کشـور از راه‌اندازی مجدد خط تولید و صدور بیش از ۲۵۰ هزار قطعه کارت هوشمند ملی در هفته گذشته خبر داد.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از روابط عمومی و همکاری‌های بین‌الملل سازمان ثبت احوال کشـور معاون وزیر کشور و رئیس سـازمان ثبت احوال کشـور در جریان همایش مدیران ستادی و استانی سازمان از راه‌اندازی مجدد خط تولید کارت هوشمند ملی در هفته گذشته خبر داد.

هاشم کارگر با اشاره به صدور بیش از ۲۵۰هزار قطعه کارت هوشمند ملی با تکیه بر ظرفیت های داخل کشـور و بر اساس برنامه ریزی انجام شده برای انجام تعهدات سازمان به هم وطنان افزود: این کار طبق برنامه ریزی انجام شده و با شتاب بیشـتری ادامه خواهد یافت تا بتوانیم به تعهدات پیش بینی شده جامعه عمل بپوشانیم.سرعت گرفتن این روند و انجام تعهدات از اولویت های مهم و کوتاه مدت سازمان به شمار می رود.

رئیس سـازمان ثبت احوال کشور با اشـاره به سازماندهی دوباره امکانات و بسیج ظرفیت های موجود در داخل کشور، خاطرنشان کرد: حمایت و پیگیری های مسـتمر وزیر کشور،در احیای این فرآیند بسیار موثر و حیاتی بوده است.

بر اسـاس این گزارش ،خط تولید کارت هوشمند ملی مدتها به واسطه تحریم‌های ظالمانه و نیز عدم تخصیص اعتبارات در حالت نیمه فعال و حتی در برهه ای تعطیل درآمده بود که طی ماه گذشته بر اساس پیگیری های انجام شده در وزارت کشور و سازمان ثبت احوال مجددا راه‌اندازی شده است.

نقش تب و التهاب حاملگی در ابتلای کودک به اوتیسم

متخصصان در بررسی های اخیر، شاخص‌های زیستی را شناسایی کرده‌اند که می توانند با خطر ابتلا به بیماری اوتیسم مرتبط باشند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از هندوسـتان تایمز، یک تیم از متخصصان علوم پزشکی بین‌المللی در بررسی انجام گرفته شده‌های مولکولی التهاب حاملگی را شناسـایی کردند که با خطر ابتلا به اختلال اوتیسم (ASD) مرتبط است.

این یافته‌ها که به فهم و درک رشد غیرطبیعی مغز کمک می کند در نهایت می تواند به انجام آزمایشی برای غربالگری اختلال اوتیسم در بدو تولد منجر شود.

این مطالعه توسط متخصصان دانشکده بهداشت عمومی میلمن در دانشگاه کلمبیا و موسسه ملی بهداشت عمومی نروژ انجام شد.

نتایج آزمایشات جدید با شواهد فزاینده ای مطابقت دارد که نشان می دهد خطر ابتلا به اختلال اوتیسم با قرار گرفتن جنین در معرض التهاب افزایش می یابد در مطالعات قبلی، متخصصان خطر ابتلا به ایـن اختلال را با قرار گرفتن در معرض تب مادر در دوران بارداری، عفونت آنفلوآنزا و ویروس "هرپس نوع دو" مرتبط دانسـته که از محرک‌های بالقوه در بروز التهاب در بدن مادر است.

در این مطالعه متخصصان وجود ۶۰ نشانگر مولکولی واکنش ایمنی از جمله سیتوکین ها و فاکتورهای رشد را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. نمونه های خون در دوران بارداری (نمونه خون مادر در اواسط بارداری) و هنگام تولد (خون بند ناف) از ۵۵۷ کودک جمع آوری شد که تقریبا در نیمی از آنها بعدها اختلال اوتیسم تشخیص داده شد.

در میـان مولکول های پیش بینی کننده، اینترلوکین هایی مانند IL۱RA و IL۴ نیز وجود داشتند. چهار مولکول که تصور می شد در رشد مغز جنین نقش دارند نیز با خطر ابتلا به اختلال اوتیسم در دختران و پسران مرتبط بودند، شامل TNFa، Serpin E۱، VCAM۱ و IL۱b.

متخصصان تاکید کردند: تحقیقات ما دوره‌ای از آسیب‌پذیری را در دوران بارداری نشـان می‌دهد که التهاب می‌تواند در رشد سیسـتم عصبی مرکزی در جنین اختلال ایجاد کند. ما نشانه‌های ایمنی را در نمونه‌های خون مادران در اواسـط بـارداری و در خون بند ناف، کودکانی که بعدها به اوتیسـم مبتلا شدند، مشاهده کردیم که با واکنش به عفونت و مولکول‌های مهم برای رشد مغز و خودسـازی آن ارتباط دارد.

اُمیکرون تا چه مدت روی پوست ماندگار است؟

نتایج یک آزمایش جدید نشان می‌دهد اُمیکرون در بین انواع سویه های کرونا ویروس از ثبات محیطی بالاتری برخوردار است.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از نیوز مدیکال، متخصصان ژاپنی در یک مطالعه گزارش کردند که نوع جدید کرونا ویروس موسوم به اُمیکرون از ثبات محیطی بالاتری نسبت به سویه های قبلی برخوردار است.

در این مطالعه سویه کرونا ویروس ووهان و دیگر سویه های نگرانی کننده آلفا، بتا، دلتا و اُمیکرون به لحاظ میزان بقا و عفونت‌زایی مقایسه شـد. متخصصان با اسـتفاده از نمونه‌های آزمایشگاهی از پوست انسان و بسترهای پلاسـتیکی، پایداری محیطی انواع مختلف کرونا ویروس را ارزیابی کردند.

درک بیماری زایـی کرونا ویروس و پایداری آن در محیط برای کاهش شدت همه‌گیری که باعث آسـیب‌های جدی در سـطح جهان شده اسـت، حیاتی اسـت. از روزهای اولیه، کرونا ویروس قابلیت انتقال بالایی از خود نشان داده است. با ظهور سـویه‌های مختلف، ویروس قابلیت انتقال بالاتری پیدا کرده است. همانطور که تعداد موارد عفونت با وجود واکسیناسـیون و اعمال قرنطینه در جهان روند افزایشی دارد.

عوامل متعددی بـه افزایش عفونت زایی و انتقال کرونا ویروس نسـبت داده می شـود که از آن جمله می‌توان به افزایش بار ویروسی دفع شده از فرد آلوده، کاهش حداقل بار ویروسـی مورد نیاز برای ایجاد عفونت، تغییر در محل هدف عفونت و افزایش ثبات محیطی اشاره کرد.

در این مطالعه متخصصان ژاپنی پایداری ویروس را روی سطوح پلاستیکی و پوسـت انسـان ارزیابی کردند. پس از قرار دادن ویروس روی سطح پلاستیک/پوست، بقای ویروس در شرایط آزمایشگاهی مورد بررسی قرار گرفت

. آنها پایداری ویروس های مختلف را روی سـطح مدل پوست انسان ارزیابی کردند و همچنین به اثربخشی ضدعفونی کننده های مختلف در برابر ویروس های موجود روی پوست انسان پی بردند. در این مطالعه از ضدعفونی کننده‌های مبتنی بر الکل، اتانول و ایزوپروپانول استفاده شد.

متخصصان اظهار کردند، روی سطح پلاسـتیک، زمان بقای سـویه ووهـان، آلفا، بتا، گاما، دلتا و اُمیکرون به ترتیـب ۵۶، ۱۹۱.۳، ۱۵۶۶، ۵۹.۳، ۱۱۴ و ۱۹۳.۵ ساعت است.

در حالی که روی سطح پوست انسان، زمان بقای سویه ووهان، آلفا، بتا، گاما، دلتا و اُمیکرون به ترتیـب ۸۶، ۱۹۶، ۱۹.۱، ۱۱، ۱۶۸ و ۲۱.۱ ساعت است که سویه اُمیکرون بیشـترین زمان بقا را دارد.

یک جرعه کتاب

عقل و احساس
نویسنده: جین آستن
مترجم: وحید منوچهری واحد
انتشارات جامی

پیام آشنا: کتاب عقل و احساس اولین رمان عاشقانه جین آستن است. جین آستن در این رمان سعی کرده تقابل عقل و احساس را در دو خواهر با ویژگی‌های متفاوت در شرایط کامیابی‌ها و ناکامی‌ها به تصویر بکشد و دو سرانجام متفاوت را برای آن‌ها رقم می‌زند.

درباره کتاب عقل و احساس

عقل و احسـاس رمانی از ادبیات کلاسـیک است که برای نخستین بار در سال ۱۸۱۱ منتشر شد. بسیاری از منتقدان جین آستن را با نوشـتن کتاب‌های واقع‌گرایانه و رمان‌های عاشقانه می‌شناسند. جین آسـتن در رمان عقل و احساس به انسان‌ها احسـاسات و درونیات را نشان می‌دهد. خواننده از بین گفت‌وگوهای بین شخصیت‌ها با آن‌ها آشنا می‌شود و این مسـئله از نقاط قوت کتاب اسـت. او بیشـتر قهرمانانش را از بین زنانی از طبقه متوسـط که خود را به طبقات اجتماعی بالاتر می‌رسـانند انتخاب می‌کنند. حوادث کتاب عقل و احساس در جنوب غربی انگلسـتان و در بین سال‌های ۱۷۹۲ تا ۱۷۹۷ اتفاق می‌افتد و داسـتان زندگی دو خواهر را روایت می‌کند. این دو خواهر با وجود اینکه در شرایطی یکسـانی زندگی کردهاند اما رفتارشـان کاملا با هم تفاوت دارد. نکته جالب این رمان این است که قضاوت در پایان داسـتان به خود خواننده واگذار می‌شود از شیوه نگارش رمان عقل و احساس این‌گونه بهنظر می‌رسد که گویی جین آسـتن هم در این دوراهی قرار گرفته و نمی‌داند بین عشق و احساس کدام را انتخاب کند. داسـتان از زنان مرگ پدر این دو دختر آقای هنری دشوود شروع می‌شود. آقای دشوود مرد ثروتمندی بود که از ازدواج اولش پسـری به نام «جان» دارد. الینور، ماریان و مارگرت بچه‌های همسـر دومش هسـتند. آقای «دشوود» مجبور می‌شود تمام ارثش را به پسرش بسپارد اما از او قول می‌گیرد که رفاه نامادری و خواهرانش را تامین کند. اما اوضاع آن‌طور که آقای «دشوود» می‌خواست پیش نمیـرود. در مدت زمانی که خانواده باهم و در کنار هم زندگی می‌کنند برادر همسـر آقای «جان» که به آنجا می‌آید و با الینور درگیر رابطه‌ی عاطفی می‌شود بعد از مدتی خانم «دشـوود» و دخترانش تصمیم می‌گیرند خانه را ترک کنند و در خانه‌ای دور از نورلند ساکن می‌شوند. در زندگی جدید، این خانواده آشنایان زیادی پیدا می‌کنند. مردی به اسم «کلنل برندون» که مردی خوش‌اقبال است عاشق خواهر کوچکتر ماریان می‌شود. اما ماریان زیبا و جوان با مرد دیگری برخورد می‌کند و عاشق او می‌شود. سریال‌ها و فیلم‌های عاشقانه اقتباسی زیادی از روی این رمان ساخته شده‌است. معروف‌ترین فیلم سینمایی اقتباس‌شـده از رمان عقل و احسـاس در سـال ۱۹۹۵ ساخته شده‌است. «ماتامیسون» بازیگر انگلیسـی فیلمنامه‌ی این درام را کاملا براسـاس رمان نوشته و خوشش نیز نقش الینور را بازی کرده‌است.

وزیر بهداشت اعلام کرد

افزایش ۴برابری بیماران سرپایی کرونا در کشور

وزیر بهداشـت با ابراز نگرانی از افزایش چهار برابری بیمـاران سـرپایی کرونا در کشور طی چند روز اخیر، در عین حال درباره واکسیناسـیون دز سوم و همچنین جزییات واکسیناسـیون کودکان زیر ۱۲ سال توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بهرام عین‌اللهی در حاشـیه مراسم باقوان طبیب درباره تزریق واکسن کرونا به کودکان گفت: روز گذشته در سـتاد ملی کرونا با توجه به توصیه‌های کمیته‌های علمی و تایید مراکز جهانی در زمینه واکسیناسـیون کودکان و تحقیقاتی که دانشمندان ما انجام دادند، به این جمع‌بندی رسـیدیم که واکسیناسـیون برای کودکان زیر ۱۲ سال می‌تواند انجام شود، اما قرار شد این کار مرحله‌ای باشد.

آغاز واکسیناسیون کودکان زیر ۱۲ سال پس از تاییدنوع واکسن

وی در ایـن باره افزود: بنابراین در مرحله اول و بعد از اینکه کمیته علمی نوع واکسـن را به تایید رساند که چند روزی طول می‌کشـد، بعد از آن وزارت بهداشت اعـلام می‌کند و در مرحله اول بـه صورت داوطلبانه و با رضایت والدین واکسیناسـیون کـودکان را آغاز می‌کنیم. عین‌اللهـی افزود: بعد برای مرحله بعدی بر اسـاس تحقیقات بعدی کار را پیش می‌بریم. بنابراین فکر می‌کنم تا چند روز آینده این موضوع را به صورت رسمی اعلام کنیم که واکسیناسیون افراد زیر ۱۲ سال (سنین ۵ تا ۱۱ سال) آغاز شود. نوع واکسن برای این گروه سـنی هم به طور رسمی تا چند روز دیگر اعلام می‌کنیم.

از تزریق دز سوم واکسن‌های کرونا استقبال نشد

عین‌اللهی در پاسخ به سوال دیگر ایسنا، درباره استقبال مردم از تزریق دز سوم واکسن کرونا و همچنین وضعیت اُمیکرون در کشور، گفت: آنطور که ما فکر می‌کردیم، از تزریق دز سوم واکسن کرونا استقبال نشده و حدود ۲۱ تا ۲۲ درصد واکسیناسـیون دز سوم انجام شده اسـت. ما بسیار تاکید می‌کنیم که تزریق دز سـوم واکسن به سرعت انجام شود. زیرا ما نگران اُمیکرون هستیم.

افزایش ۴برابری بیماران سرپایی کرونا در چند روز اخیر

وی به ایسنا گفت: در چند روز اخیر بیماران سرپایی کرونا در کشور افزایش یافته و به میزان ۴ برابر افزایش یافته که نگرانی زیادی برای ما ایجاد کرده است. باتوجه به اینکه واکسـن در مراکز واکسیناسـیون وجود دارد، امیدواریم که مردم مراجعه کنند و اسـتقبال کنند و واکسیناسـیون را انجام دهند تا بتوانیم این مرحله را پشت سر بگذاریم.

وضعیت بیماری در دنیا بد است

وزیر بهداشـت ادامه داد: در کشورهای اطراف ما و در اروپا و آمریکا وضعیت بیماری بسیار در این کشورها بد است. رئیس جمهور که به روسـیه سفر کردند در ستاد ملی کرونا اعلام کردند که اوضاع بیماری در روسـیه هم بسیار بد اسـت و میزان گرفتاری مردم و مرگ و میر بالاست. در کشور ما فعلا وضعیت‌مان خوب است، اما باید وضعیت خوب را حفظ کرده و همین وضعیت ادامه یابد. لازمه حفظ شرایط فعلی هم این است که مردم به سرعت واکسیناسـیون‌شان را تکمیل کرده و دز سوم را هم تزریق کنند.

فعلا بازگشایی‌ها به شرط رعایت پروتکل‌ها در حال انجام است

عین‌اللهی درباره وضعیت بازگشایی‌ها نیز گفت: درباره بازگشـایی‌ها اعلام شده که با رعایت تهویه مناسـب و حفظ فاصله می‌تواند انجام شود. با این حال اگر احتمال بروز مشکل وجود داشته باشد، ممکن اسـت ستاد ملی کرونـا تصمیم دیگری اتخاذ کند. فعلا بازگشـایی با شرایط رعایت پروتکل‌ها در حال انجام است.

در زمینه مناطق محروم، مسئولیم

وی درباره تعویق شش ماهه اعزام پزشکان زن طرحی به مناطق محروم و دورافتاده گفت: وزارت بهداشـت مسـوول سـلامت همه مردم کشور اعم از تهران، ایلام، اصفهان، دیسـتان و بلوچسـتان، بندرعباس و... و اسـت. مـا باید همه مناطق را از نظر سـلامت تامین کنیم. افرادی که درس خوانده و متخصص شدند، فقط مربوط به تهران و شـهرهای بزرگ نیسـتند و باید به مردم محروم هم خدمت کنند. برخی از آنها متعهد خدمت هسـتند. یعنی در زمان امتحان به عنوان افراد متعهد مناطـق محروم تعهد دادنـد و حتی با نمرات کمتر قبول شدند. امسال هم شورای عالی انقلاب فرهنگی ۲۰ درصد ظرفیت پزشک عمومی را به مناطق محروم و به صورت بومی‌گزینی اختصاص داده است. بنابراین همه ما در زمینه مناطق محروم مسوولیم. به خصوص در شرایط فعلی که باید مراکز درمانی‌مان برای درمان کرونا آماده باشند. به هر حال برای ما قابل پیش‌بینی نیست و ممکن است خدایی نکرده مجددا بیمارانی را در مراکز درمانی داشـته باشیم. بنابراین آمادگی باید در تمام کشـور ایجاد شود. خدمت متخصصان اعم از زنان و مردان، در کل کشـور و در مناطق محروم باید انجام شـود. وزیر بهداشـت درباره مادران طبیب نیز گفت: خوشـبختانه بعد از انقلاب زنان کشور در همه عرصه‌ها شکوفا شدند. به ویژه تقریبا حدود ۶۰ درصد از پرسـنل وزارت بهداشت اعم از پزشک و پرستار و... از خانم‌ها هسـتند. جامعه ما شامل زنان و مردان است و باید به اندازه زنان کشـور متخصص زن، پرستار و... داشته باشیم. این جلسه هم در جهت قدردانی از زنان متخصص بود که هم در حوزه سـلامت کار می‌کنند و هم در خانه زحمت فرزندداری را هم می‌کشـند و خدمات‌شان دو برابر است.

محض اطلاع

۹ اشتباه مرگ‌بار در محل کار به روایت فوربس

بسـیاری از کارها حول افرادی که بـا آن‌ها ملاقات می‌کنید و ارتباطاتی که می‌سـازید می‌چرخد. انداختن یک بمب اتمی در هر نوع ارتباط حرفه‌ای، یک اشتباه بزرگ است.

دروغ گفتن

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، بسیاری از اوقات، افراد می‌خواهند با دروغ از خودشان یا بقیه محافظت کنند اما دروغ‌ها رشد می‌کنند و به سـرعت گسـترش می‌یابند و اگر کسی بفهمد که شما دروغ گفته‌اید، راهی برای برگشت وجود ندارد. دروغ هر چقدر هم کوچک باشد، احترام به نفس شما را خدشه‌دار می‌کند.

شایعه‌پراکنی

شایعه‌پراکنی در باره کارهای ناشایسـت و بدبختی‌های دیگران اگر به گوش آن‌ها برسـد، ممکن اسـت به احسـاسات آن‌ها صدمه بزند. شایعه‌سازی باعث خواهد شد شما همیشه انسانی منفی و کینه‌توز به نظر بیایید.

اعلام این که از کرتان متنفر هستید

آخرین چیزی که هر کسـی می‌خواهد سر کار بشنود این است که کسـی درباره این که چقدر از کارش متنفر است شکایت می‌کند. چنین کاری باعث خواهد شد شـما به عنوان فردی منفی به نظر بیایید و در نتیجه روحیه تیمی کاهش خواهد یافت.

هیجانات افسارگسیخته

مثال‌های زیادی وجود دارند که در آن‌ها افراد سر کار وسایلشـان را پرتاب می‌کنند، فریاد می‌کشند و افراد دیگر را به گریـه می‌اندازند. این‌ها همه نمونه‌هایی از هیجانات افسـارگسیخته است. این نوع هیجانات هوش احسـاسی پایین را نشان می‌دهد و باعث می‌شود افراد دارای این ویژگی به راحتی اخراج شوند.

از کار فرد دیگری اعتبار کسب کردن

همه ما وقتی متوجه می‌شویم که کسی ایده ما را دزدیده اسـت، احسـاس ناراحتی می‌کنیم. از کار فرد دیگری اعتبار کسـب کردن باعث می‌شود که دیگران فکر کنند شما هیچ کاری را به طور معین خودتان انجام نداده‌اید.

فخرفروختن

انجام کارهـای بزرگ بدون فخر فروختن درباره آن‌ها نشان‌دهنده یک روحیه قوی است و نشان می‌دهد که موفقیت برای شما غیرمعمول نیست.

زیرآب زنی

این عنوان خودبیانگر همه چیز است. یکی از معمول‌ترین حالت‌های از پشت خنجر زدن این است که برای این که مشکلی را حل کنید زیرآب کسی را بزنید.

خوردن غذاهای بودار

ممکن است این مسـئله کوچک به نظر بیاید اما غذای بودار شما حواس افراد را پرت می‌کند. ناهار پراودوبه شما به همه می‌گوید که هیچ چیز برای شما اهمیتی ندارد حتی زمانی که خودتان مسببش هستید.

پل‌های پشت سر را خراب کردن

بسـیاری از کارها حول افرادی که با آن‌ها ملاقات می‌کنید و ارتباطاتی که می‌سازید می‌چرخد. انداختن یک بمب اتمی در هر نوع ارتباط حرفه‌ای یک اشتباه بزرگ است.

چگونه افراد سیگاری با بوی بد سیگار مقابله کنند؟

بوی بدن دهان افراد سیگاری آزاردهنده است که می‌توان با راهکارهایی از شدت آن کم کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از زندگی سلام، بارها درباره مضرات کشـیدن سیگار وقایان در صفحه سلامت از جمله ابتلا به سرطان، بیماری پوست، فساد دندان و... نکاتی را مطرح کرده‌ایم اما باز هم افرادی هسـتند که موفق به ترک سیگار نشده‌اند و با بوی بد دهان اطرافیان‌شان را آزرده می‌کنند. بد نیست به این عزیزان یادآوری کنیم که حداقل حقوق خانواده و جامعه را رعایت کنند و اطرافیان را با بوی بد سیگار آزار ندهند. در این مطلب راهایی برای از بین بردن این بوی بد ارائه شده است:

راهکارها

۱- مسواک زدن مرتب

نیکوتین و قیر دود تنباکو باعث زرد و لکه شدن دندان‌ها می‌شود. چند بار مسواک زدن در روز روشی عالی برای بهبود ظاهر دندان‌هاسـت. این کار نه تنها از لکه شدن دندان‌ها جلوگیری می‌کند بلکه به محافظت در برابر بیماری لثه کمک می‌کند.

پیشنهد

انتخاب خمیردندان های مخصوص اشخاص سیگاری توصیه شده است. این خمیردندان ها دارای مواد خاصی است که به بهبود ظاهر دندان های تغییر رنگ داده کمک می‌کند.

۲- افزایش مصرف مایعات برای پیشگیری از خشکی دهان

۳- اسـتفاده از دهان شویه ضد باکتری برای خشکی دهان

۴- جویدن آدامس بدون قند

۵- مکیدن برگ نعناع

۶- کاهش مصرف سیگار یا ترک آن

۷- شست و شوی دهان با جوش شیرین و سرکه

۸- شستن دست‌ها برای پاک کردن بوی بد سیگار از روی پوست

۹- شست و شو دادن صورت و بینی با آب

۱۰- دوش گرفتن روزانه و شست و شوی کامل موها به این دلیل که به مرور بوی سیگار در موها و پوست بدن جای می‌گیرد

۱۱- اسـپری روغنی بوی دود را جذب نمی کند اما برخی از عطرها ممکن است در پوشاندن آن تا حدی موثر باشـد، مانند پرتقال، گریپ فروت، اکالیپتوس و اسـتوفودس

سیگار الکترونیکی بهتر نیست

تنباکویی در سـیگارهای الکترونیکی وجـود ندارد، سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین و همچنین مواد شیمیایی و فلزات سنگین دیگر هسـتند و اگرچه میزان آن‌ها کمتر از سـیگار عادی است ولی همچنان برای سلامت بدن و دندان‌ها مضر است. نیکوتین موجود در این محصولات به بافت لثه آسیب می رساند و تولید بزاق را کاهش می دهد که می تواند به بوی بد دهان، پسرفت لثه ها و از دست دادن دندان منجر شود.

برای ترک سیگار هیچ وقت دیر نیست. حتی اگر مدتی طولانی است که سیگار می کشید

نکته ساده برای ترک سیگار

از حضور در جمع افراد سیگاری پرهیز کنید.

خود را مشغول کارهای دیگر کنید.

درمان جایگزینی نیکوتین را مد نظر قرار دهید.

مینمال
هایی برای زندگی

اگر بدانید مردم هزار بار بیشتر به یک سردرد معمولی خود اهمیت می‌دهند تا به خبر مرگ من و شما، دیگر نگران نخواهید شد که درباره‌ی شما، چه فکری می‌کنند.

دیل کارنگی

تازه های سلامت

تیروئید سالم می تواند تضمین کننده سلامت قلب باشد

به گفته محققان، غده تیروئید، غده کوچکی که هورمون‌های حیاتی تولید می‌کند می‌تواند تأثیر زیادی بر سیسـتم قلبی عروقی داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، دکتر آن کاپولا- متخصص غدد و اسـتاد دانشگاه پنسیلوانیا، می‌گوید: تیروئید پرکار و کم کاری تیروئید می‌تواند عواقب بد قلبی داشته باشند. شناخت و درمان هر دو مهم است.

وی در ادامه افزود: اختلالات تیروئید به تدریج رخ می‌دهند که اغلب تا زمانی که به پزشک مراجعه نکنید، شناسایی نمی‌شوند. اما خطرات نادیده گرفتن آنها عمدتاً قلبی عروقی است.

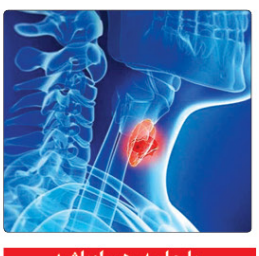
غده تیروئید که در پایه گردن قرار دارد، هورمون‌هایی را ترشح می‌کند که متابولیسم را تنظیم کرده و بر هر اندام از جمله قلب تأثیر می‌گذارد. هنگامی که بدن بیش از حد هورمون تیروئید تولید می‌کند، نتیجه پرکاری تیروئید است که می‌تواند باعث ضربان قلب نامنظم شود و منجر به لخته شدن خون، سکته مغزی و نارسـایی قلبی و همچنین پوکی اسـتخوان و سایر مشکلات شود.

کم کاری تیروئید، زمانی که بدن هورمون کافی تولید نمی‌کند، بسیار شایع‌تر است. این وضعیت می‌تواند منجر به ضربان قلب گندتر، رگ‌های خونی منقبض، افزایش فشار خون، احتباس مایعات و افزایش سطح کلسترول شود. این بیماری با دارویی درمان می‌شود که جایگزین هورمون‌های تیروئید طبیعی بدن می‌شود و می‌تواند این وضعیت را برای یک عمر مدیریت کند.

بر اساس گزارش انجمن تیروئید آمریکا، زنان ۵ تا ۸ برابر بیشتر از مردان در معرض مشکلات تیروئید هسـتند و بیش از نیمی از افراد مبتلا ممکن است آن را ندانند.

به گفته کاپولا، از آن‌جایی که بیماری قلبی و مشکلات تیروئید با هم مرتبط هسـتند، افرادی که مشـکلات مرتبط با قلب از ضربان قلب نامنظم گرفته تا کلسترول بالا و نارسایی قلبی دارند، به طور معمول تحت بررسی‌های تیروئید قرار می‌گیرند.

علائم کم کاری تیروئید شامل خسـتگی؛ افزایش وزن؛ عدم تحمل سرما؛ درد مفاصل و عضلات؛ یبوست؛ و موهای خشـک و شکننده است و برای پرکاری تیروئید، علائم شامل کاهش وزن باوجود افزایش اشتها؛ ضربان قلب سریع یا نامنظم؛ عصبی بودن یا تحریک پذیری؛ ضعف عضلانی؛ و عدم تحمل گرما است.



باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه ماباشان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸