گوناگون

عین اللهی: وزارت بهداشت اعتقاد بالایی به واکسن‌های داخلی دارد

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه اعتقاد بالایی به واکسن‌های داخلی داریم گفت: با حرکت جهادی وضعیت واکسیناسیون کرونا اکنون مناسب است و دوست داشتیم با واکسن‌های داخلی این کار انجام شود، اما زمان، اجازه نداد و ضرورت داشت که به هر شکل ممکن، واکسیناسیون با سرعت انجام شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، بهرام عین اللهی در نشست بررسی پیشرفت‌های موسسه تحقیقات واکسن و سرم‌سازی رازی که با حضور وزیر جهاد کشاورزی برگزار شد، اظهار کرد: وزارت بهداشت اعتقاد بسیار بالایی به واکسن های داخلی دارد چون تمام مراحل ساخت و تولید را می بیند و نظارت می کند. برخی رسانه‌ها به ویژه رسانه‌های بیگانه عنوان می کردند که وزارت بهداشت چگونه واکسن های داخلی را تایید می کند اما دقت وزارت بهداشت در این زمینه بسیار بالا است و هر واکسنی که تایید می‌شود، بی‌نظیر، با کیفیت، با اثربخشی و استاندارد‌های بالا است. وی ادامه داد: اعتقاد داریم که هیچ مرزی بین وزارتخانه‌ها و دانشگاه‌ها وجود ندارد و کشور و مردم، واحد هستند. هیچ مرزی بین وزارت بهداشت و جهاد کشاورزی نیست و افتخار می کنیم که وزارت جهاد کشاورزی، صرفا خدماتی نیست و مراکز تحقیقاتی و پژوهشی متعددی دارد و امیدواریم که شاهد این اتفاق در سایر وزارتخانه ها و دستگاه های اجرایی نیز باشیم. وزیر بهداشت خاطرنشان کرد: دانشمندان موسسه قدیمی و با هویت رازی، باعث افتخار ما هستند. امروز مساله هویت بسیار مهم است. آمریکا بدون هویت، ریشه و تاریخ است اما ایران، کشوری با هویت و دارای دانشمندان نامی است و نام ایران با دانشمندان ارزشمندی همچون رازی در بزرگترین موزه‌های تحقیقاتی و پزشکی جهان می‌درخشد. عین‌اللهی تصریح کرد: حرکت ارزنده واکسن‌سازهای داخلی برای مقابله با کرونا، این اطمینان را به ما می‌دهد که در آینده با هر تهاجم و ویروسی می‌توان مقابله و واکسن آن را تولید کرد و این حرکت به مردم اطمینان داد که دانشمندان، هنگام با مردم هستند. برخلاف برخی کشورهای همسایه که همه چیز را وارد می کنند اما ایران، خلاقیت دارد. وی گفت: موسسه رازی را از خودمان می‌دانیم و حتما حمایت می کنیم که واکسن رازی کووپارس به قیمت مناسب خرید و بعد از تامین نیاز داخلی، صادر شود. با توجه به برآورد نیاز کشور، اولویت ما واکسن‌های تولید داخل است چون دیگر واردات واکسن کرونا نخواهیم داشت و عمدتا متکی به تولید داخلی خواهیم بود. شعار اصلی دولت: «ما می‌توانیم» است و در خیلی از امور با مدد مجلس، موفق می شویم بسیاری از مشکلات را حل کنیم. وزیر بهداشت یادآور شد: در کرونا با فاجعه ملی و جهانی روبرو بودیم به گونه‌ای که در کشور روزانه تا ۵۰ هزار بیمار جدید شناسایی می‌شدند و ۷۰۰ نفر نیز جان خود را از دست می‌دادند. هفته گذشته جلسه‌ای با مدیران موسسه رومرت کخ آلمان داشتیم و تولید واکسن کرونا در پلتفرم‌های مختلف در ایران، باعث تعجب آنها شده بود اما این حرکت، نمادی از تحقق شعار «ما می‌توانیم» است.

سیگار الکترونیکی موجب ضعیف شدن استخوان‌ها می‌شود

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد سیگارهای الکترونیکی با افزایش خطر شکستگی استخوان مرتبط هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، بر اساس یافته‌های محققان دانشگاه پیتزبرگ پنسیلوانیا، به نظر می‌رسد سیگارهای الکترونیکی خطر شکستگی لگن، ستون فقرات و مچ دست را تا ۴۶ درصد افزایش می‌دهد. دکتر «بایوا آگوزر»، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد سیگارهای الکترونیکی ممکن است آنطور که برخی فکر می‌کنند بیخطر نباشند.» این مطالعه بر اساس داده‌های بیش از ۵۵۰۰ بزرگسال آمریکایی در تمام گروه‌های سنی است که در نظرسنجی سلامت ملی ۲۰۱۸-۲۰۱۷ شرکت کرده بودند. مشخص نیست که چرا سیگارهای الکترونیکی ممکن است خطر شکستگی را افزایش دهند. به گفته محققان، افرادی که سیگارهای معمولی می‌کشند نیز با خطر شکستگی استخوان روبرو هستند و این مسئله به نیکوتین نسبت داده شده است. آگوزر گفت: «سیگارهای الکترونیکی مقدار نسبتاً مساوی نیکوتین در خود دارند. بنابراین در حال حاضر، یکی از تئوری‌های ما این است که همان مکانیسمی که در سیگار کشیدن معمولی اتفاق می‌افتد ممکن است در سیگارهای الکترونیکی نیز اتفاق بیفتد.» همچنین ممکن است سایر مواد شیمیایی موجود در سیگارهای الکترونیکی در خطر شکستگی نقش داشته باشند. محققان تاکید دارند که برای داشتن این رابطه به تحقیقات بیشتری نیاز است. مطالعات قبلی سیگارهای الکترونیکی را با سایر مشکلات سلامت از جمله بیماری آسمان مزمن ریه، بیماری قلبی و افسردگی مرتبط دانسته اند.

شبکه‌های اجتماعی با ریسک بالای ابتلا به افسردگی مرتبط هستند

آخرین بررسی‌ها در مورد ارتباط بین استفاده از رسانه های اجتماعی و افسردگی، نشان می دهد که این دو در راستای هم قرار دارند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، دکتر «روی پرلیس»، نویسنده اصلی این مطالعه جدید از بیمارستان عمومی ماساچوست در بوستون آمریکا، می‌گوید: «رابطه بین رسانه‌های اجتماعی و سلامت روان موضوع بحث‌های زیادی بوده است.» وی خاطرنشان کرد: «از یک طرف رسانه‌های اجتماعی راهی برای افراد است تا با یک جامعه بزرگتر ارتباط برقرار کنند و اطلاعاتی را در مورد چیزهایی که مورد علاقه آنها است به دست آورند. از سوی دیگر، حتی قبل از اینکه اطلاعات نادرست گسترده در این پلتفرم‌ها شناسایی شود، این احساس وجود داشت که ممکن است جوانان تحت تأثیر منفی قرار گیرند.» مطالعه جدید به دنبال یک نگاه یک ساله به استفاده از رسانه‌های اجتماعی و شروع افسردگی در میان حدود ۴۰۰ بزرگسال بود. هیچ یک از شرکت کنندگان، حتی افسردگی خفیف، را در ابتدا گزارش نکردند. اما در بررسی‌های متعدد در طول ۱۲ ماه، وضعیت افسردگی در برخی از پاسخ دهندگان بدتر شده بود. این ریسک با استفاده از سه سایت رسانه اجتماعی بسیار محبوب افزایش بیشتری داشت: Snapchat، Facebook و TikTok. پرلیس در ادامه افزود: «یک توضیح احتمالی برای نتایج ما این است افرادی که در معرض خطر افسردگی هستند، حتی اگر در حال حاضر افسرده نباشند، احتمال بیشتری برای استفاده از رسانه‌های اجتماعی دارند. دیگر این که رسانه‌های اجتماعی در واقع به افزایش این ریسک کمک می‌کنند.» برای بررسی آسیب‌پذیری بزرگسالان، تیم تحقیق بر روی کاربران رسانه‌های اجتماعی ۱۸ سال و بالاتر (میانگین سنی: نزدیک به ۵۴ سال) متمرکز شد. همه یک نظرسنجی اولیه در مورد استفاده از پلتفرم‌هایی مانند فیس بوک، اینستاگرام، لینکدین، پینترست، تیک تاک، توئیتر، اسنپ چت و / یا یوتیوب را تکمیل کردند. همچنین از شرکت کنندگان در مورد عادات توجه به اخبار و دسترسی به پشتیبانی اجتماعی در زمانی که احساس غم یا افسردگی می‌کردند، سؤال شد. در اولین نظرسنجی هیچ کدام نشانه‌ای از افسردگی را نشان نداشتند. اما پس از تکمیل حداقل یک پیگیری مشابه، تقریباً ۱۰ درصد افزایش معنی‌دار در نمره خطر افسردگی آنها مشخص شد. محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

یک جرعه کتاب

چگونه کار آمد فکر کنیم
راهنمای خلاقیت و بازدهی بیشتر
نویسنده: آلن دوباتن
مترجم: الهام شریف
و براستار: بهناز رحیمی
انتشارات کتاب سرا نیک

پیام آشنا: کتاب چگونه کار آمد فکر کنیم نوشته آلن دوباتن است. کتاب چگونه کار آمد فکر کنیم، یکی از کتاب‌های کاربردی مجموعه مدرسه زندگی است. کتاب چگونه کار آمد فکر کنیم، راهنمای خلاقیت و بازدهی بیشتر است.

این کتاب از مجموعه کتاب‌های مدرسه زندگی است. موسسه مدرسه زندگی در نقاط مختلف دنیا فعالیت می کند و خدماتی در حوزه روان‌شناسی در قالب کلاس، فیلم‌سازی، همایش و... می‌دهد. یکی از خدمات موسسه هم انتشار کتاب‌هایی در باب مهم‌ترین مسایل حیات فرهنگی و عاطفی معاصر است.

درباره کتاب چگونه کار آمد فکر کنیم

یکی از جنبه‌های عجیب ذهن ما این است که در کیفیت بازدهی خود بسیار متغیر است. ما در لحظات خاص بینش و خلاقیت فوق‌العاده داریم اما هر آنچه از ما مـــر می‌زند می‌تواند در دیگران احساسات متفاوتی همچون حزن، تمایل یا تعلق ایجاد کند. اگرچه پیشرفت رضایت‌بخش زندگی ما به عملکرد ذهنمان بستگی دارد، اما به طور کلی تصور نمی کنیم بتوانیم کار زیادی برای کنترل یا تأثیرگذاری در کیفیت افکارمان انجام دهیم. در دوره‌هایی بی‌حاصلی و سکون، امیدواریم گذر زمان بتواند مسائل را بهبود بخشد. ما می‌توانیم یاد بگیریم با توجه بیشتر به عملکرد ذهن خود و نیز مربنات ذهنی طراحی‌شده برای استخراج بهترین افکارمان، فرصت داشتن افکار خوب را بهبود ببخشیم. ما می‌توانیم آنچه را در مسیر پیشرفت اتفاق می‌افتد با دقت بیشتری مشاهده کنیم و یاد بگیریم که خود را از طریق تمرین ماهرانه‌ی اراده و تخیل به سوی یک مقصد واحد سوق دهیم. آنچه در کتاب چگونه کار آمد فکر کنیم، آمده است مجموعه‌ای از اطلاعات است که نویسنده امیدوار است قسمت‌های بهتری از ذهن شـــما را آزاد و به در شناسایی و حفظ تراوشات ذهنی اولویتان کمک‌تان کند. اولین و مهم‌ترین پیشنهادی که در این خصوص می‌توان داد این است که می‌توانید یاد بگیرید به جای پراکنده کردن بهترین و ضروری‌ترین افکار خود، به صورت منظم و به بهترین نحو از آن‌ها برداشت کنید.

خواندن کتاب چگونه کار آمد فکر کنیم را به چه کسانی پیشنهادمی‌کنیم

این کتاب را به تمام کســانی که می‌خواهند زندگی با برنامه و مرتبی داشته باشند، پیشنهادمی‌کنیم.

لزوم غربالگری روزانه دانش آموزان در مدارس به لحاظ علائم کرونا

بر اساس اعلام وزارت بهداشت، با بازگشایی مدارس، در بدو ورود به مدرسه و روزانه، همه دانش آموزان، معلمان و سایر کارکنان از نظر وجود علائم بیماری باید غربالگری شوند و مدرسه در سامانه‌های مراقبت از کرونا نسبت به ثبت و گزارش مبتلایان اقدام کرده و در صورت نیاز به تصمیم‌گیری با کارشناسان ناظر بهداشت مشورت کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، ورود یا حضور دانش‌آموزان، معلمان و سایر کارکنان دارای علائم بیماری کرونا تحت هر شرایطی به مدرسه ممنوع است.

غربالگری دانش‌آموزان و کارکنان مدارس در همه گیری کووید ۱۹ از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده که لازم است پیش از بازگشایی مدارس، فعالیت هایی در این راستا انجام شـــود و آموزش لازم به والدین برای متعهد بودن آنها در مورد نفرستادن دانش آموز مبتلا یا مشکوک به بیماری واگیر به مدرسه انجام شود و مراقب ســـلامت مدرسه و یا رابط بهداشت ضروری است در صورت مشاهده علائم بیماری در بین دانش آموزان و کارکنان، اقدامات بهداشتی لازم را انجام دهد.

همچنین لازم اســـت مدرســـه برای کنترل ورود احتمالی کارکنان بیمار یا مشکوک به بیماری و جدا کردن آنها از افراد سالم، برنامه مشخصی داشته باشد و همچنین شیوه‌ای برای اطلاع رسانی به والدین یا سرپرست دانش آموزان فوق تعیین کند.

فراموش نشود، در بدو ورود به مدرسه و روزانه و همه دانش آموزان، معلمان و سایر کارکنان از نظر وجود علائم بیماری (تر جیحا به روش مراقبت سندرومیک) غربالگری شوند و مدرسه در سامانه های مراقبت از کرونا نسبت به ثبت و گزارش مبتلایان اقدام کرده و در صورت نیاز به تصمیم گیری با کارشناسان ناظر بهداشت مشورت کند.

مراقبت از گروههای آســـیب پذیر نیز بسیار حائز اهمیت است. فعالیت سه گروه از جمله بیماران با بیماری زمینه‌ای، بیمـــاران با نقص ایمنی و دانش آموزان مبتلا به فلج مغزی یا گواهی پزشک معتمد، به عنـــوان افرادی که در معـــرض ابتلا به بیماری کووید۱۹ عارضـــه‌ساز قرار دارند، ترجیحا به صورت غیرحضوری و مجازی برنامه‌ریزی شود.

-بیماران با بیماری زمینه‌ای: بیماری قلبی-عروقی، بیماری های کبدی، بیماری های کلیوی، فشار خون بالا، دیابت، بیماری های تنفسی زمینه‌ای، آسم مقاوم به درمان.

بیمـــاران بـــا نقـــص ایمنـــی: تحـــت درمـــان با کورتیکواستروئید به میزان بیش از ۲۰ میلی گرم پردنیزولون در روز بیش از دو هفته شیمی درمانی- بدخیمی‌ها- پیوند اعضاء.

دانش‌آموزان مبتلا به فلج مغزی با ناتوانی حرکتی در دســـت‌ها، محدودیت بینایی شدید، کودکان ذهنی و اوتیسم و چند معلولیتی که توانایی خودمراقبتی مستقل نشستن دســـت‌ها و نگهداری مایـــک ندارند.

همچنین طبق اعلام وزارت بهداشت، دانش آموزان و کارکنان مدارس مبتلا به بیماری کووید۱۹، پس از طی دوران درمان و نقاهت برای بازگشت به مدرسه لازم است مورد ارزیابی پزشک معتمد ادارات مناطق و شهرســـتان یا مراکز جامع ســـلامت قرار گیرند. در عیـــن حال ورود یا حضور دانـــش آموزان، معلمان و ســـایر کارکنان دارای علائم بیماری (با تاکید بر علائم بیماری کرونا) تحت هر شرایطی به مدرسه ممنوع است. شرایط و میزان استفاده از استعلاجی کرونا برای کارکنان و معلمان مدرسه با تایید پزشک معتمد آموزش و پرورش است.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
می‌خواستم همه‌ی کارهایم را بکنم و سر فرصت به دنبال او بروم. می‌خواستم اول دنیا را عوض کنم. کتاب‌هایم را بنویسم. آسم و رسم به هم بزنم. برنده شوم و بعد با دست‌های پر به دیدارش بروم. خبر نداشتم که عشق منتظر آدم‌ها نمی‌ماند و خط بطلان روی آنها که حسابگر و ترسو و جاه‌طلب‌اند می‌کشد

از کتاب درخت گلابی
گلی ترقی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

علائم و نشانه‌های «سکته مغزی ناقص» را بشناسید

سکته مغزی نه تنها برای فردی که سکته می کند، بلکه برای کل خانواده می تواند اتفاقی ناگوار باشد. این اتفاق می تواند منجر به مرگ زودرس و ناتوانی مادام العمر شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از زی نیوز، هنگامی که جریان خون به مغز بـــرای مدت کوتاهی (کمتر از ۵ دقیقه) قطع می‌شـــود، باعث ایجاد یک علامت عصبی گذرا می‌شود که در سکته مغزی مشاهده می‌شود اما به سرعت قابل برگشت است. این حالت به عنوان سکته ناقص شناخته می‌شود.

سکته مغزی ناقص آسیب کمتری ایجاد می کند اما مطمئناً بدون تأخیر نیاز به مراقبت اضطراری دارد.

مشاهده شده است که خطر سکته مغزی در سه ماه اول پس از سکته ناقص ۲-۱۷ درصد است. حدود ۳۳ درصد از کسانی که سابقه ســـکته مغزی ناقص دارند در طی یک سال، اگر تحت درمان قرار نگیرند، دچار سکته مغزی اصلی می‌شوند.

هنگامی که عروق خون رسانی به مغز به دلیل لخته شدن خون مســـدود می‌شوند، باعث کمبود اکسیژن و در نتیجه سکته ناقص می‌شـــود. اما جریان طبیعی خون به مغز به سرعت باز می گردد.

علائم سکته ناقص معمولاً در عرض یک ساعت (معمولاً کمتر از ۱۵ دقیقه) فروکش می کند، اما در برخی موارد ممکن است تا ۲۴ ساعت طول بکشد. برعکس، در سکته مغزی ایسکمیک، مغز برای مدت طولانی‌تری از اکسیژن محروم می‌شود. این باعث آسیب بیشتر و اثرات طولانی مدتی می‌شود که می‌تواند کُشنده باشد و باعث ناتوانی دائمی یا مرگ شود.

جدا از خطراتی که تحت کنترل ما نیستند مانند سن و سابقه خانوادگی، به طور کلی زنان در معرض خطر بیشتر سکته مغزی نسبت به مردان هستند.

سایر مشکلات مانند چاقی، بیماری شریان کاروتید، فشار خون بالا، کلســـترول بالا، دیابـــت و بیماری‌های قلبی از قبل موجود نیز احتمال سکته مغزی را افزایش می‌دهند. گزینه‌های سبک زندگی مانند سیگار کشیدن، مصرف الکل، خوردن غذاهای حاوی کلسترول بالا و مصرف مواد مخدر مانند آمفتامین، کوکائین و هروئین می‌توانند این خطر را افزایش دهند.

علائم اصلی سکته مغزی ناقص عبارتند از:

• افتادگی صورت بطوریکه چشم‌ها یا دهان ممکن است به یک طرف افتاده باشند. همچنین ممکن است فرد در زمان لبخند زدن مشکل داشته باشد.

• مشـــکلات مربوط به گفتار مانند نامفهـــوم بودن، درهم ریختگی یا درک مشکل جملات. همچنین، ممکن است فرد برای پیدا کردن کلمات مناسب مشکل پیدا کند.

• تجربه ضعف یا بی حسی اندام‌ها ممکن است در بلند کردن یا بالا نگه داشتن بازوها مشکلی وجود داشته باشد.

• گاهی اوقات فرد ممکن اســـت دچار مشکلات مربوط به تعادل و هماهنگی، تاری گذر اینبایی، ناتوانی در حرکت دادن یک طرف بدن، سرگیجه، گیجی، و تشخیص دیگران شود.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناســـی، 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 ســـازنده خـــود را با ما در میان بگذاریـــد. از مطالب صاحبان قلم در حـــوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

دریچه

زنان مبتلا به کمردرد بیشتر مراقب باشند

کمردرد باعث محدودیت در فعالیت‌های زندگی روزمره و کاهش فعالیت بدنی می‌شود که ممکن اســـت منجر به افزایش وزن و بروز یا بدتر شدن مشـــکلات مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی گردد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، از آن‌جا که بیماری کمردرد بســـیار شـــایع است، نادیده گرفتن یا ربط دادن آن به چیزی که ظاهراً بی‌ضرر اســـت، مانند خوابیدن در یک وضعیت ناراحت، ورزش بیش از حد یا نشســـتن به مدت طولانی، آسان اســـت؛ اما اگرچه به نظر می‌رسد کمردرد جای نگرانی ندارد، تحقیقات جدید مرکز پزشکی بوستون (BMC) این تصور را به چالش کشیده است. طبق این تحقیق، بزرگسالان، به ویژه زنان، که کمردرد جدی‌تری دارند، یک مورد ترسناک مشترک دارند. به مطالعه این مطلب ادامه دهید تا بدانید تحقیقات به چه نتایجی دست یافته است.

خطر حرکت و میر در زنان با کمردرد شدید افزایش می‌یابد

تحقیقات جدید بررسی کرد که چگونه کمردرد با خطر حرکت و میر ارتباط دارد. با توجه به بررســـی سیســـتماتیک و متاآنالیز ۱۱ مطالعه، متشکل از ۸۱۳۲۷ بزرگسال میانسال و مسن، یافته‌ها نشان دادند که کمردرد با افزایش متوســـط مرگ و میر ناشـــی از همه علت‌ها، در بین زنان و آن‌هایی که کمردرد شدیدتری دارند، مرتبط بود. با این حال، کمردرد متوســـط با افزایش خطر مرگ ارتباطی نداشت و هیچ ارتباطی بین کمردرد و مرگ و میر در مردان یافت نشد.

کمـــردرد منجر به کاهـــش فعالیت بدنی می‌شود، که می‌تواند خطر مرگ را افزایش دهد

تحقیقات BMC رابطـــه بین کمردرد و مرگ و میر در زنان را بررسی کرد و ارتباط آن با فعالیت محدود را مشاهده نمود: محدودیت در فعالیت که می‌تواند همراه با کمردرد باشد، طبق این مطالعه، کمردرد علت اصلی ناتوانی در سراسر جهان است و معلولیت و کـــم تحرکی به طور کلی با مرگ و میر بیشتری همراه است. کمردرد، باعث محدودیت در فعالیت‌هـــای زندگی روزمره و کاهش فعالیت بدنی می‌شـــود که ممکن است منجر به افزایش وزن و بروز یا بدتر شـــدن مشکلات مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی گردد.

امیدوارم که این مطالعه به درک بهتری از تأثیرات طولانی مدت کمـــردرد محدودکننده فعالیت بر سلامتی و پژوهش برای بهبود درمان کمردرد در طول زندگی بیماران منجر شود.

با افزایش سن، کمردرد در زنان به طور قابل توجهی افزایش پیدا می‌کند

پس از یاسگی، زنان بیشتر از مردان دچار کمردرد می‌شوند. پیری باعث تنگی ستون فقرات می‌شود، که می‌تواند باعث افزایش عوارض گردد. درد کمر معمولاً در سنین ۴۰ تا ۶۰ سالگی ظاهر می‌شود، اگرچه برخـــی از افراد می‌توانند از ۳۰ ســـالگی تغییراتی در ستون فقرات خود احساس کنند.

همچنین به نظر می‌رسد سن، در فرق دیسک کمر نقش دارد. هرچه پیرتر می‌شوید، دیسک‌ها خشک می‌شوند و حالت اسفنجی و انعطاف‌پذیری آن‌ها کمتر می‌شود. آن‌ها سفت می‌شوند و خطر ابتلا به فتق دیسک کمر را افزایش می‌دهند. اگرچه فتق دیسک، تهدیدکننده زندگی نیست، اما می‌تواند بسیار ناتوان‌کننده باشد.

صرف نظر از اینکه چه چیزی باعث کمردرد شما می‌شود، کارشناسان بر اهمیت داشتن یک وزن و رژیم غذایی سالم تأکید می‌کنند زیرا هر یک پوند از وزن شما، به سیستم اسکلتی عضلانی تان فشار وارد می‌کند.

اگر کمردرد شدیدی دارید، منتظر نمانید

اگر صبر کنید تا ـرای کمردردتان کاری انجام دهید، تا این که درد، ناتوان‌کننده شود، بیش از حد صبر کرده‌اید. موارد زیادی از دردهای کمر در طی دو هفته برطرف می‌شود، اما اگر برای مدت زمان طولانی‌تری ادامه پیدا کند، مشکلی وجود دارد. اگر درد شـــما طولانی مدت یا مزمن است، وقت آن است که به یک متخصص ستون فقرات مراجعه کنید

می‌توان کمـــردرد مداوم را با داروهـــا، تزریقات، فیزیوتراپی و جراحی، کـــه در بعضی موارد لازم اســـت، درمان کرد. متخصصین همیشه ابتدا با کم تهاجمی‌ترین و مؤثرترین روش درمانی شروع می‌کنند.

شروط برقراری «حقوق» برای والدین بیمه‌شده متوفی

سرپرست سابق تامین اجتماعی شرایط برقراری حقوق برای والدین بیمه‌شدگان را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمدحسن زاد در صفحه اینستاگرامی‌اش در پاسخ به اینکه «اگر بیمه‌شده‌ای در اثر حادثه یا بیماری فوت کرد آیا حقوقی برای پدر و مادرش برقرار می‌شود؟» گفت: شـــرط برقراری حقوق این است که بیمه شده در زمان حیاتش درخواست «کفالت» پدر و مادرش را به این علت که آنها منبع مالی و درآمد ندارند و هزینه‌های زندگی‌شان را بیمه شده تامین می‌کند، داده باشد.

وی افزود: در واقع اگر در زمان حیات بیمه شده، پدر و مادر تحت کفالت آمده باشند، حقوق بیمه شده متوفی به پدر و مادرش تعلق می‌گیرد.

شروط برقراری حقوق برای والدین بیمه‌شدگان فوت شده

در قوانین تامین اجتماعی آمده است یکی از گروههایی که می‌توانند تحت تکفل بیمه شدگان سازمان تامین اجتماعی قرار گیرند، والدین بیمه‌شدگان هستند که بنا به شرایطی به تبع آنها از خدمات این سازمان برخوردار می‌شـــوند. برای تحت پوشـــش قرار گرفتن والدین و برخورداری آنها از خدمات این ســـازمان، باید سن پدر ۶۰ سال تمام و مادر ۵۵ سال تمام باشد.

به غیر از شرایط سنی، تامین معاش پدر و مادر به عهده بیمه شـــده باشد و از هیچ سازمانی مستمری دریافت نکنند یا به تشخیص کمیسیون پزشکی موضوع ماده ۹۱ این قانون از کارافتاده باشـــند. همچنین، در زمان ارائه تقاضای کفالت برای والدین، آنها بیمه شـــده سازمان تامین اجتماعی نباشند.

بر اســـاس قانون، والدین بیمه شـــده نباید برای تحت پوشش قرار گرفتن، مشمول سایر صندوق‌های بیمه و بازنشســـتگی از نظر پرداخت حق بیمه یا کســـور بازنشستگی یا دریافت حقوق و مستمری باشند.

شروط دریافت مستمری توســـط بازماندگان بیمه‌شده‌متوفی

به طور کلی در ماده ۸۳ قانون تامین اجتماعی، قانونگذار برای هر یک از بازماندگان واجد شـــرایط بیمه شده یا مستمری بگیر متوفی به جهت مشخص شدن میزان مستمری مربوطه، سهام تعیین کرده است. بر این اساس همسر بیمه شده متوفی ۵۰ درصد و هر یک از فرزندان واجدشرایط (اعم از دختر و پسر) از ۲۵ درصد مزایای مســـتمری مربوطه برخوردار و درصورتی که پدر و مادر را از دست داده باشند، میزان مستمری آنان دوبرابر خواهد شد. همچنین سهم هریک از والدین تحت تکفل بیمه شده متوفی معادل ۲۰ درصد میزان مستمری مربوطه است و در هر حال بازماندگان بیمه شده از ۱۰۰ درصد مستمری بازماندگان متوفی استفاده خواهند کرد.

به عنوان مثال اگر دریافتی بازنشستگی شش میلیون تومان و دارای یک همسر و دو فرزند واجد شرایط قانونی باشد درصورت فوت بازنشسته مذکور، ۵۰ درصد سهم مستمری مربوطه (مبلغ سه میلیون تومان) به همسر و ۲۵ درصد سهم مستمری مذکور به هریک از فرزندان واجدشرایط (هر یک به مبلغ یک میلیون و پانصد هزار تومان) پرداخت خواهد شد. چنانچه بازنشسته مذکور صرفـــا دارای یک فرزند اناث واجدشـــرایط به منظور بهره مندی از مزایای مســـتمری مربوطه باشد، عین مبلغ مستمری حین الفوت (۶میلیون تومان) به ایشان پرداخت می شود.

مطابق ماده ۸۰ قانون تامین اجتماعی بازماندگان واجد شرایط بیمه‌شده متوفی در یکی از حالات زیر استحقاق دریافت مستمری بازماندگان را خواهند داشت:

۱-در صورت فوت بیمه‌شده بازنشسته (بند ۱ ماده ۸۰ قانون)

۲-در صـــورت فـــوت بیمه‌شـــده از کارافتـــاده کلی (بند ۲ ماده ۸۰ قانون)

۳-در صورت فوت بیمه‌شـــده‌ای که در ده ســـال آخر حیات خود حداقل حق بیمه یک ســـال کار، مشروط بر اینکه طرف آخرین سال حیات حق بیمه ۹۰ روز کار را پرداخت کرده باشد. (اصلاحیه بند ۳ ماده ۸۰ قانون).

۳-۱) چنانچه بیمه‌شده فاقد شرایط مقرر در این بند باشد ولی حداقل ۲۰ سال سابقه پرداخت حق بیمه را قبل از فوت پرداخت کرده باشد. (تبصره ۲ اصلاحیه بند ۳ ماده ۸۰ قانون).

۳-۲) درصورتی که بیمه‌شده متوفی فاقد شرایط مقرر در این بند بوده لیکن دارای سابقه پرداخت حق بیمه بین ده تا بیست سال باشد (تبصره ۳ اصلاحیه بند ۳ ماده ۸۰ قانون).

۳-۳) درصورتی که بیمه‌شده متوفی فاقد شرایط مقرر در این بند بوده لیکن دارای سابقه پرداخت حق بیمه بین یک تا ۱۰ سال باشد. (قانون تعیین تکلیف تأمین اجتماعی اشـــخاصی که ده ســـال و کمتر حق بیمه پرداخت کرده‌اند).

۴- در مواردی که بیمه‌شده در اثر حادثه ناشی از کار یا بیماری‌های حرفه‌ای فوت کند (بند ۴ ماده ۸۰ قانون) بازماندگان واجد شـــرایط مستحق دریافت مستمری خواهند بود.

مستمری دیگر (بند ۲ ماده ۸۰ قانون)