گوناگون

۱۵ درصد سکته‌های قلبی در افراد زیر ۴۵ سال رخ می‌دهد

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، مرگ بین ۳۰ تا ۷۰ سال را مرگ زودرس دانست و گفت: ۱۵ درصد سکته‌های قلبی در افراد زیر ۴۵ سال در کشور رخ می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا زالی، در آئین افتتاح بخش سیتی آنژیو بیمارستان مدرس، این بیمارستان را اساسی‌ترین و راهبردی‌ترین مرکز قلب و عروق دانشگاه دانست و اظهار کرد: تلاش ستاد دانشگاه بر این است که در برجسته‌سازی خدمات قلب و عروق موفقیت‌های چشمگیرتری در این مرکز حاصل شود.

وی با اشاره به اینکه بخش قلب و عروق وابستگی زیادی به تجهیزات و فناوری‌های نوین دارد، افزود: ارائه خدمات جامع و کافی به بیماران قلب و عروق در گروی ارائه خدمات مبتنی بر تجهیزات به روز است و در این مسیر نقش خیرین غیرقابل انکار است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: با توجه به سهم قابل توجه بیماری‌های قلبی و عروقی در مرگ و میر ایرانیان، در وزارت بهداشت و دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توجه ویژه‌ای به این بیماری شده که البته در ابعاد پیشگیرانه نیاز به برنامه‌ریزی جامع‌تر وجود دارد. نکته مهم این است که بخش زیادی از بیماری‌های قلبی و عروقی در مرحله پیشگیری قابل درمان هستند و نیاز به هزینه‌های زیادی ندارند.

وی ادامه داد: نظام شبکه بهداشتی کشور ظرفیت اجرای برنامه‌های پیشگیرانه را دارد. از سوی دیگر بر اساس برنامه بزرگ ملی، این سیاست به منظور کاهش ۲۵ درصدی مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیرواگیر، به ویژه بیماری‌های قلبی مورد توجه است.

زالی در ادامه داد: بر اساس نتایج موخرترین مطالعه‌ای که در استان تهران انجام شده است، ۳۲.۸ درصد شهروندان تهرانی یا به عبارت دیگر از هر سه نفر، یک نفر بالای ۱۸ سال مبتلا به بیماری فشارخون، عامل اصلی بروز بیماری‌های قلبی، مغزی و کلیوی است.

وی با بیان اینکه ۵۲ درصد شهروندان تهرانی کم تحرک هستند، افزود: ۳۳ درصد تهرانی‌ها کلسترول بالای ۲۰۰ میلی گرم دارند.

به گفته رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، چاپلاه بیماری‌های ایسکمیک قلبی در طول سه سال اخیر در زمره عوامل مرگ و میر ایرانیان تغییری نکرده و همچنان رتبه اول را دارد.

وی از بروز سالانه ۳۸۰ هزار تا ۳۹۰ هزار مرگ و میر، به غیر از کروناخبر داد و افزود: ۱۷۴ هزار مورد مرگ ایرانیان ناشی از بیماری‌های ایسکیمک قلبی است و به عبارتی دیگر سهم بیماری‌های قلبی و عروقی در مرگ و میر ایرانیان، ۴۲.۸ درصد است. پس از آن سکته مغزی با ۱۹ درصد و فشارخون ۸ درصد، عوامل مهم دیگر مرگ و میر ایرانیان محسوب می‌شود.

زالی در ادامه تصریح کرد: مرگ بین ۳۰ تا ۷۰ سال، مرگ زودرس تعریف می‌شود ۱۵ درصد سکته‌های قلبی در افراد زیر ۴۵ سال در کشور رخ می‌دهد. با توجه به آمار بالای مرگ و میر زودرس، سرمایه‌گذاری در حوزه پیشگیری، آموزش عمومی و تجهیزات، اقدامی راهبردی خواهد بود.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، مداخله زودرس و تشخیص زودرس را نقطه کلیدی پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی اعلام کرد و گفت: مهمترین و حیاتی‌ترین بخشی که خیرین سلامت می‌توانند مؤثر عمل کنند، کمک به تجهیز و بهسازی بخش‌های قلبی و عروقی است، چراکه این حوزه در بخش‌های داخلی و جراحی از پرهزینه‌ترین بخش‌های درمانی هستند و باید متوازن با هم رشد کنند.

زالی عنوان کرد: دستگاه سی تی آنژیو ۲۵۶ اسلایسی بیمارستان مدرس که به همت خیرین احداث شده، با توان تشخیصی بسیار بالا به صورت غیرتهاجمی، تصاویر با کیفیتی را در اختیار کارشناسان و متخصصان قرار می‌دهد. امیدوارم این بخش جایگاه شایستهای را در عرصه ملی ایفا کند.

قندمصرفی سالمندان باید فیبردار باشد

یک دکترای تغذیه گفت: قند موجود در سیب زمینی، چو و ذرت به تثبیت قندخون کمک می‌کند.

به گزارش پیام آشنا، منصور رضایی در گفتوگو با رادیو سلامت افزود: سالمندان مانند سایر گروه‌های سنی، نیاز به مصرف پروتئین، کربوهیدرات و چربی دارند. این افراد باید پروتئین با کیفیت مصرف کنند.

وی ادامه داد: جذب مواد مغذی در دوران سالمندی کاهش می‌یابد. در غذاهایی گیاهی به علت داشتن فیبر جذب املاح پایین‌تر است. بنابراین افراد باید از غذاهای گیاهی و حیوانی استفاده کنند.

رضایی به افزایش مصرف مایعات در سالمندان اشاره و تصریح کرد: این افراد بهتر است مایعات را از طریق مصرف انواع سوپ، آش ها خورش‌ها و شیر و میوه و سبزی تأمین کنند؛ چون مصرف آب به تنهایی نمی‌تواند تأمین کنند املاح مورد نیاز بدن باشد.

وی با تاکید بر اینکه قند مصرفی در سالمندان باید قند فیبردار باشد، گفت: غلات کامل، فرد، دارچار نوسان قند خون نمی‌کند و قند ساده موجود در میوه‌ها به این افراد کمک می‌کند قند موجود در سیب زمینی چو و ذرت به تثبیت قند خون کمک می‌کند.

این دکترای تغذیه با تاکید بر مصرف روزانه تخم مرغ ادامه داد: تمام غذاهای حیوانی ویتامین D۱۲ دارند. این ویتامین از انتهای روده جذب می‌شود و افراد سالمند که دچار آن هستند ممکن است به کم خونی کشنده دچار شوند.

وی به کسانی که دچار پیوست هستند، توصیه کرد رعایت این نکات در این افراد کمک کننده است. اول تحرک بدنی، و دوم مصرف مایعات به جز چای، و سوم مصرف غذاهای حاوی فیبر اگر این روش‌ها مؤثر واقع نشد از جایگزین کردن روغن زیتون به جای سایر روغن‌ها دمنوش گل محمدی و گلاب و زنجبیل کمک بگیرند.

زنان و خانواده

نرخ سرطان سینه در شهرها بالاتر از مناطق روستایی است

یک مطالعه جدید در کارولینای شمالی نشان می‌دهد که آلایندههای محیطی ممکن است باعث افزایش نرخ سرطان سینه در مناطق شهری در مقایسه با مناطق روستایی شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، «لاریسا گیرهارت‌سنگه»، نویسنده اصلی این پژوهش در موسسه سرطان دوک در دورهام کارولینای شمالی، گفت: تحلیل‌های ما ارتباط قابل توجهی بین کیفیت محیطی و بروز سرطان سینه را نشان می‌دهد.

EQI، ارزیابی شهرستان به شهرستان از هوا، آب، زمین، محیط ساخته‌شده و همچنین محیط اجتماعی جمعیت‌شناختی است.

محققان داده‌های EQI را با اطلاعات مربوط به بروز موارد سرطان سینه و مرحله سرطان پس از تشخیص کارولینای شمالی مقایسه کردند.

این تیم دریافتند افرادی که در شهرستان‌هایی با کیفیت محیطی ضعیف زندگی می‌کنند، در مقایسه با شهرستان‌هایی با کیفیت محیطی خوب، حدود ۱۱ مورد بیشتر سرطان سینه در هر ۱۰۰۰۰۰ ساکن داشتند. آنها خاطرنشان کردند که این مسئله به ویژه برای موارد سرطان پستان اولیه صادق است.

شهرستان‌های شهری با کیفیت زیست‌محیطی ضعیف به‌ویژه توسط موارد بیش از حد سرطان سینه آسیب دیده‌اند. به گفته محققان، در برخی از شهرستان‌ها (اعم از شهری و روستایی)، آلایندههای زمین مانند آفت‌کش‌ها مواد شیمیایی سمی ناشی از صنعت یا کشاورزی در میزان سرطان نقش دارند.

این یافته‌ها برای شناسایی نیاز حیاتی برای ارزیابی مواجهه‌های محیطی تجمعی در زمینه سرطان بسیار مهم هستند. این پتانسیل ایجاد اقداماتی برای کاهش بروز بیماری در جوامع آسیب‌پذیر است.

ورود ۸۹ شهر جدید به برنامه «سلامت خانواده»

معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به افزایش تعداد شهرهای تحت پوشش برنامه «سلامت خانواده» به ۱۸۲ شهر، گفت: باقی مانده شهرها هم با جمعیتی حدود ۲۸ میلیون نفر، از اوایل اردیبهشت سال آینده وارد طرح می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حسین فرشیدی درخصوص ادامه اجرای برنامه سلامت خانواده، گفت: تا پیش از اول آذر ماه امسال، ۹۳ شهر (بالای ۲۰ هزار نفر جمعیت) با حدود ۹ میلیون نفر جمعیت در طرح سلامت خانواده فعال بودند، اما از اول آذرماه، ۸۹ شهر دیگر به برنامه سلامت خانواده اضافه شد.

وی افزود: به این ترتیب تعداد شهرهای تحت پوشش برنامه سلامت خانواده به ۱۸۲ شهر با جمعیت حدود ۲۰ میلیون نفر رسید. توزیع شهرهای این برنامه در کل کشور است و تقریبا می‌توان گفت که دیگر مراکز استان‌ها با جمعیتی حدودا ۲۸ میلیون نفر باقی‌ماندهاند که به طرح اضافه شوند.

وی افزود: اکنون انتصاب جمعیت به مراقبین انجام می‌شود و جمعیت تحت پوشش هر مراقب سلامت به ۴ معرفی می‌شوند و از اول دی ماه اقدامات در این جمعیت فعال می‌شود. باقی مانده شهرها هم ان‌شاءالله از اوایل اردیبهشت سال آینده وارد طرح می‌شوند.

وی درباره اجرای طرح سلامت خانواده در ۹۲ شهر ذکر شده، بیان کرد: با منتشر شدن آمار "پویش ملی غربالگری پرفشاری خون و دیابت" مشخص می‌شود که در پوشش جمعیت این شهرها حداکثر توفیق را داشته‌ایم؛ چون ۱۰۰ درصد جمعیت این ۹۲ شهر تحت غربالگری قرار می‌گیرند و نتایج گسترده‌ای مشخص می‌شود.

فرشیدی تاکید کرد: تجربه این مدت در این ۹۲ شهر به ما نشان داد که ارجاعات درمانی متمرکز شد و ارتباط پزشک و مراقب سلامت نیز بهبود یافته است. او با اشاره به اینکه برای بهبود اقدامات طرح سلامت خانواده تاکنون ۲۹۰۰ نفر مراقب سلامت به نیروهای وزارت بهداشت اضافه شده‌اند، بیان کرد: برای هر سه هزارنفر هم با یک پزشک عمومی قرارداد داریم البته شاید در تقاضای تعداد منتسب به هر پزشک متفاوت و بیشتر باشد.

معاون بهداشت وزارت بهداشت تصریح کرد: در تعداد شهرهای جدیدی که قرار است به طرح سلامت خانواده اضافه شود نیز حدود ۱۱ میلیون نفر به جمعیت تحت پوشش ما اضافه می‌شود که برای این تعداد حدود ۴۰۰۰ نفر مراقب هم وارد سیستم‌ها می‌شوند.

قابل توجه

همه چیز در مورد کنکور ۱۴۰۳

داوطلبان نوبت اول کنکور سراسری ۱۴۰۳ از روز یکشنبه آستین بالا زده و ثبت‌نام‌ها را آغاز کردهاند. این داوطلبان که تا ۱۱ آذرماه برای ثبت‌نام فرصت دارند باید در روزهای پنجشنبه و جمعه، ششم و هفتم اردیبهشت سال آینده درحوزه‌های امتحانی حاضر شوند و به سؤالات دروس تخصصی رشته‌های تحصیلی خود پاسخ دهند اما این فقط مربوط به کلیات کار است؛ زیرا آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ تغییرات ویژه‌کاری‌های زیادی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، یکی از تغییرات جدید انصافشان یک گروه آزمایشی به گروه‌های پنجگانه قبلی است. نام این گروه را «فرهنگیان» گذاشته‌اند و مختص افرادی است که مایلند در مسیر معلم شدن گام بردارند. ویژگی مهم این گروه آن است که داوطلبان می‌توانند علاوه بر شرکت در سایر گروه‌های آزمایشی، بخت خود را در این گروه نیز بیازمایند که از این بابت شباهت کاملی با گروه زبان‌های خارجی دارد. به‌جز این تغییر اما دو تغییر مهم دیگر نیز در کنکور ۱۴۰۳ اعمال می‌شود که یکی مربوط است به الکترونیکی برگزار شدن آزمون به‌صورت آزمایشی و تاثیر متفاوت سوابق تحصیلی در قبولی کنکور برای داوطلبانی که درنظام‌های آموزشی متفاوت تحصیل کرده‌اند.

کنکور الکترونیکی برای ۳۰ هزار نفر

الکترونیکی برگزار شدن آزمون سراسری چند سالی است که از سوی مسئولان سازمان سنجش آموزش کشور مطرح شده و اعلام می‌شود که باید به‌تدریج به سمت حذف آزمون‌های کاغذی و برگزاری آزمون‌های الکترونیکی حرکت کنیم؛ آزمون‌های متکی بر فناوری‌ای که امنیت بالایی دارند. روز گذشته نیز عبدالرسول پورعباس که درجمع اصحاب رسانه حاضرشده بود از اجرای کنکور الکترونیکی در سال ۱۴۰۳ خبر داد که البته قرارداد فعلا به صورت آزمایشی و برای ۳۰ هزار داوطلب اجرا شود. برای برگزاری کنکور الکترونیکی، گویا سازمان سنجش مدت‌هاست همکاری با شرکت‌های دانش‌بنیان را آغاز کرده و نرم‌افزارهای مورد نیاز هم آماده شده است. پس فقط می‌ماند آمادگی‌سازی شرایط سخت‌افزاری مثل راه‌اندازی سالن‌های مجهز که به گفته پورعباس در برخی استان‌های کشور مهیا شده و در برخی دیگر هنوز تا آمادگی فاصله است. کنکور الکترونیکی همان هوشمندسازی کنکور است که برگزاری آن منوط به تامین یک دستگاه اختصاصی برای هر داوطلب است. این دستگاه‌ها چیزی شبیه تبلت هستند که داوطلبان با بارد کردن اطلاعات داوطلبی خود، وارد صفحه آزمون می‌شوند و پاسخگویی به سؤالات را آغاز می‌کنند. در حالی که یک نرم‌افزار کاملا هوشمند، طول دوره آزمون را مدیریت می‌کند. بهروز کاوشی، عضو هیات علمی سازمان سنجش آموزش کشور شخص مطلعی است که خبر داد «دستگاه مخصوص این نوع آزمون و نرم‌افزارهای مورد نیاز آن توسط مهندسان داخلی طراحی شده و در حال به‌روزرسانی است.» به گفته او این روش تا به‌حال در کشورهای مختلفی آزموده شده است مثلا در نیجریه برای برگزاری کنکور هوشمند از کامپیوترهای رومیزی استفاده می‌کنند که هزینه تامین این دستگاه‌ها چالش اصلی آن است. در هندوستان نیز به‌صورت آزمایشی از تبلت استفاده شده که صفحه نمایش کوچک آن در دسترس‌آز بوده‌است. عربستان نیز طبق آخرین اطلاعات با شرکت تالسون وارد مذاکره شده تا کنکور هوشمند را از طریق کامپیوترهای رومیزی اجرا کند. در مجموع برگزاری کنکور به شیوه غیرکاغذی و هوشمند، شیوه‌ای نوین اما هزینه‌بر است که کاوشی در مورد کشور خودمان نیز چالش اصلی را هزینه‌های بسیار بالای آن می‌داند چراکه در این روش لازم است هر داوطلب یک دستگاه داشته باشد و به‌صورت مرتب از این دستگاه‌ها نگهداری شود تا از کار نیفتند و دچار مشکل نشوند. البته اردیبهشت ۱۴۰۳ فقط ۳۰ هزار داوطلب از نزدیک به یک میلیون داوطلب کنکور سراسری، به این شیوه آزمون می‌دهند که نحوه انتخاب داوطلبان فعلا ناگفته باقی مانده است.

ماجرای پیچیده‌سوابق تحصیلی

دو سال قبل که سهم سوابق تحصیلی در کنکور اعمال شد این سهم ۳۰ درصد بود که طبق قانون باید هر سال ۱۰ درصد به آن افزوده می‌شد تا سهم سوابق تحصیلی به‌تدریج به ۶۰ درصد برسد. در کنکور ۱۴۰۲ این سهم ۴۰ درصد بود، ولی برای سال ۱۴۰۳ تاثیر سوابق تحصیلی ۵۰ درصد خواهد بود که ۲۸ درصد آن مربوط به دروس عمومی و ۲۲ درصدش مربوط به دروس تخصصی در امتحانات نهایی خواهد بود. به این ترتیب نتیجه‌ای که داوطلبان در جلسه کنکور بدست می‌آورند فقط تا ۵۰ درصد در نمره آنها تاثیر دارد؛ زیرا ۵۰ درصد بقیه متعلق به سوابق تحصیلی داوطلبان در ایام مدرسه است که دروس عمومی و تخصصی را به‌صورت همزمان شامل می‌شود. نکته قابل توجه در آزمون سال آینده این است که هر داوطلب بسته به این‌که در چه نظام آموزشی تحصیل کرده و موفق به دریافت دیپلم شده باشد سهم سوابق تحصیلی‌اش نیز متفاوت خواهد بود که این موضوع، وضعیت پیچیده‌ای را مقابل داوطبلان کنکور ۱۴۰۳ قرار داده است.

جزئیات تاثیر سوابق تحصیلی در کنکور ۱۴۰۳

۲۸ درصد	جزئیات تاثیر سوابق تحصیلی در کنکور ۱۴۰۳
۲۲ درصد	میزان تاثیر نمره دروس تخصصی مدرسه
۳۷.۵ درصد	تاثیر سوابق تحصیلی در نظام سالی واحدی
۱۲.۵ درصد	تاثیر سوابق تحصیلی پیش‌دانشگاهی
۵۰ درصد	سهم دروس تخصصی در کنکور
۵۰ درصد	تاثیر نمره کل پایه دوازدهم در نظام ۳-۳-۶
۲۸ درصد	سهم سابقه تحصیلی برای داوطلبان هنر و زبان خارجی (نظام ۳-۳-۶)
۲۱ درصد	سهم سابقه تحصیلی برای داوطلبان هنر و زبان خارجی (سالی واحدی)

کمبود کدام ویتامین‌ها باعث افکار منفی می‌شود؟

هجوم افکار منفی در ذهن شما و عدم توانایی برای خلاص شدن از شر آنها ممکن است ریشه در کمبود برخی ویتامین‌ها داشته باشد. خواندن این مقاله راهگشای شما خواهد بود

به گزارش پیام آشنا به نقل از شفا آنلاین، اینکه اجازه دهید یا اجازه ندهید که افکار منفی به ذهن شما خطور یابد تا حدود زیادی دست خود شماست. فردی هستید که همیشه جنبه منفی وقایع را در نظر میگیرد یا مثبت اندیش هستید؟ وقتی در رویا فرو می‌روید بیشتر با افکار منفی روبافی می‌کنید یا به این می‌اندیشید که چگونه آینده خود را درخشان‌تر از امروز کنید؟ یا همه این تفاسیر جالب است بدانید که کمبود برخی از ویتامین‌ها نیز در افکار منفی نقش دارند. کمبود کدام ویتامین باعث افکار منفی می‌شود؟

کمبود ویتامین B۱۲ و بروز افکار منفی

ویتامین B۱۲ و به طور کلی همه ویتامین‌های گروه B در تولید مواد شیمیایی مغز که بر خلق و خوو سایر عملکردهای مغز تاثیر می‌گذارد، نقش دارند. تاکنون مطالعات بسیاری نشان داده است که سطوح پایین ویتامین B۱۲ و ویتامین B۶ با علائم افسردگی همراه است. سطوح پایین این ویتامین‌ها می‌تواند هجوم افکار منفی را به ذهن شما افزایش دهد. رژیم غذایی نامناسب علت اصلی کمبود ویتامین B۱۲ است. افراد مسن، گیاه‌خواران و افراد مبتلا به اختلالات گوارشی مانند بیماری سلیاک یا بیماری کرون بیش از سایرین در معرض کمبود ویتامین ب۱۲ هستند اما گاهی کمبود این ویتامین به دلایلی نامعلوم رخ می‌دهد. اگر فکر می‌کنید ممکن است کمبود این ویتامین را داشته باشید به پزشک مراجعه کنید و در صورت تجویز برای خرید قرص ویتامین ب۱۲ اقدام نمایید. جگر گاو، ماهی سالمون، ماهی تن، گوشت گاو، تخم مرغ و حبوبات بهترین منابع ویتامین B۱۲ هستند.

کمبود کدام ویتامین باعث افکار منفی می‌شود؟

سلامت روان شما در گرو مصرف ویتامین D به مقدار کافی است. ویتامین D در بسیاری از عملکردهای مختلف بدن از جمله افزایش جذب کلسیم و فسفر نقش دارد. کمبود سلولی و رشد یافتن‌ها در مغز به طور مستقیم به سطوح مناسب ویتامین دی در بدن وابسته است. برای اینکه رشد سالم سلول‌های مغزی ارتقا یابد و به تقویت حافظه و توانایی‌های شناختی کمک شود، لازم است به مقدار کافی ویتامین دی را به بدن خود برسانید. افسردگی و افزایش افکار منفی در مغز به دلیل کمبود ویتامین D می‌تواند باشد. این ویتامین محلول در چربی است و همان‌طور که احتمالا می‌دانید، بهترین منبع تامین آن برای بدن، قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید است. با این حال در ماهی‌های چرب هم مقادیر فراوانی از این ویتامین وجود دارد. کمبود ویتامین D با مصرف قرص ویتامین دی بید جبران شود.

تاثیر امگا ۳ در هجوم افکار منفی به ذهن

کمبود کدام ویتامین باعث افکار منفی می‌شود؟ امگا ۳، ویتامین نیست اما یک ماده مغذی بسیار مهم برای حفظ سلامت مغز و روان شماست. عدم تعادل بین اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ می‌تواند باعث عدم تعادل خلقی شده و در بروز مشکلات روانی تاثیرگذار باشد. مغز انسان از ۶۰ درصد چربی تشکیل شده است. اسیدهای چرب امگا ۳ قابلیت ساخته شدن در بدن را ندارند؛ از این رو حتما باید از طریق رژیم غذایی برای بدن تامین شوند. اگر اسیدهای چرب امگا ۳ به مقدار کافی در بدن وجود نداشته باشند، غشای سلول‌های عصبی در بدن با کیفیت پایین ساخته می‌شوند. اما چنانچه چربی‌های مفید در رژیم غذایی شما به مقدار کافی وجود داشته باشند، مغز می‌تواند سلول‌های عصبی با کیفیت ساخته و از سلامت روان محافظت به عمل آورد. در نتیجه افکار منفی و علائمی مثل افسردگی کمتر بروز پیدا خواهند کرد. به منظور درمان اختلال کمبود توجه (ADHD) و اختلال شخصیت مرزی نیز معمولا مصرف قرص امگا ۳ توصیه می‌شود. ماهی‌های چرب منابع غنی از امگا ۳ به حساب می‌آیند.

منیزیم بخورید تا از افکار منفی در امان باشید

برای اینکه استرس، افسردگی و افکار منفی در روان شما به حداقل برسد، به مقدار مطلوب منیزیم نیاز دارید. منیزیم یک ماده معدنی است که اگر با کمبود آن مواجه باشید، به طور قطع آرامش ذهن نخواهید داشت. کمبود منیزیم حتی در میان افرادی که رژیم غذایی متعادل دارند، رایج است. اما مشکل اینجاست که اغلب به آن توجه نمی‌شود و اکثر افراد اطلاع ندارند که با کمبود منیزیم مواجه هستند. کمبود منیزیم حتی می‌تواند باعث اختلال خواب در بدن شما شود. وقتی خواب شما بی‌کیفیت باشد و روز بعد سرحال نباشید، مسلم است که هجوم افکار منفی در ذهن شما بیشتر خواهد شد. کمبود شدید منیزیم را حتما با خرید قرص منیزیم جبران کنید. خوشبختانه منیزیم در بسیاری از مواد غذایی یافت می‌شود. مثل سبزیجات، آجیل، دانه‌ها، لوبیا، غلات کامل، جوانه گندم، گندم و سویس جو دوسر.

کمبود آهن و تاثیر مستقیم آن در افکار منفی

کمبود کدام ویتامین باعث افکار منفی می‌شود؟ آهن، ویتامین نیست اما از جمله مواد مغذی به حساب می‌آید که کمبود آن موجب نوعی کم‌خونی به نام فقر آهن خواهد شد. این نوع از کم‌خونی بسیار شایع است؛ به ویژه در میان بانوانی که دوره‌های قاعدگی شدید دارند و از منابع آن در رژیم غذایی خود به مقدار کافی استفاده نمی‌کنند. کم خونی اگر شدید باشد، باعث خستگی غیر معمول خواهد شد. تا به آنجا که شما حتی حس راه رفتن و فعالیت نخواهید داشت. بدیهی است که این خستگی غیر طبیعی باعث می‌شود بیشتر به سمت رختخواب بروید و افکار منفی در مغز شما افزایش یابد. گوشت قرمز، گوشت مرغ، ماهی و حبوبات بهترین منابع تامین آهن برای بدن انسان هستند. اما برای درمان کم خونی شدید، تنها رژیم غذایی مناسب کفایت نمی‌کند. حتما باید از داروخانه قرص آهن تهیه کنید و مطابق با دستور پزشک از آن استفاده نمایید.

چگونه از شر افکار منفی خلاص شود؟

همیشه هم کمبود ویتامین نیست که افکار منفی را در ذهن شما ایجاد می‌کند. دلایل متعددی برای این مشکل می‌تواند وجود داشته باشد. برای مقابله با افکار منفی راهکارهای زیر را به شما پیشنهاد می‌دهیم:

یاد مدیتیشن به خود آگاهی برسید تا قادر باشید خودتان را از افکار و احساساتتان جدا کرده و به آنها از نقطه نظر یک ناظر بیرونی نگاه کنید. افکار منفی خود را شناسایی کنید تا بعد به دنبال راه رهایی از آنها باشید. به این مسئله فکر کنید که با افکار منفی به چه دستاوردی می‌رسید و چه چیزی را از دست می‌دهید! پس سعی کنید جایگزینی برای افکار منفی بیابید. افکار منفی خود را یادداشت کنید زیرا وقتی آنها را روی کاغذ می‌بینید، رهایی از آنها ساده‌تر است. در نهایت باید بگوییم که اینتا باید ریشه افکار منفی را پیدا کنید و در صورت لزوم با مراجعه به یک روان‌شناس برای حل آنها راهکاری بیابید.

تازه های سلامت

چه کسانی بیشتر در معرض پیر چشمی قرار دارند؟

روند طبیعی رشد، رسیدن به دورانی است که افزایش رفتن سن باعث می‌شود عضوی بدن ضعیف‌تر شوند. یکی از اعضای مهم بدن هم چشم است که از این قاعده مستثنا نیست و نیاز به معاینه و مراجعه به متخصص دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، عبدالحسین غفوریان، جراح و متخصص چشم، فوق تخصص اغتالمیک پاتولوژی از دانشگاه جانز هاپکینز آمریکا در مورد مشکلات پیر چشمی می‌گوید: قبل از صحبت درباره پیرچشمی بهتر است از انواع مختلف ضعیفی چشم آگاهی داشته باشیم. به طور ساده ضعیفی چشم سه نوع است یا از نوع آستیگماتت است یا از نوع نزدیک بینی یا دوربینی یا هایپریا Hyperopia.

در نزدیک بینی که شایع‌ترین نوع ضعیفی چشم است، نمره عینک یا نمره چشم بیمار منفی است. البته گاهی بیماران این موضوع را اشتباه می‌گیرند. مثلاً نزدیک را خوب می‌بینند اما دور را تار می‌بینند. به همین دلیل فکر می‌کنند دوربین هستند. درصورتی که برعکس کسی که نزدیک‌بین است همان گونه که از اسمش هم مشخص است نزدیک را خوب می‌بیند اما دور را خوب نمی‌بیند. این مشکل معمولاً در سنین پایین شروع می‌شود و می‌تواند درجه‌ها پیشرفت پیدا کند که با استفاده از یعضی از قطره‌های چشم می‌توان مانع از پیشرفت آن شد.

ارتباط نزدیک بینی با ابتلا به پیر چشمی

این متخصص چشم دریاسخ به این سؤال که آیا کسی که نزدیک بینی دارد مبتلا به پیر چشمی می‌شود می‌گوید معمولاً این اتفاق نمی‌افتد. یعنی کسی که نزدیک‌بین است اما دورش تار است و سال‌هاست عینک می‌زند پس از چهل سالگی چون نزدیک‌بین است و نزدیک را خوب می‌بیند به پیر چشمی مبتلا نمی‌شود. البته اگر نمره نزدیکی چشم او کم مثلاً یک باشد تا پنجاه سالگی به همین صورت خواهد ماند. اما بالای پنجاه سال نیاز به عینک نزدیک پیدا خواهد کرد. ولی اگر نمره چشم فردی دو یا دو و نیم نمره ضعیف باشد می‌توان گفت تا پایان عمرش هیچ وقت مبتلا به پیر چشمی نمی‌شود. در عوض دید دور او همیشه تار است و نیاز به عینک یا جراحی رفع عینک دارد.

دور بینی Hyperopia

به گفته این چشم پزشک در دوربینی نمره چشم مثبت است. در نمره‌های مثبت، برعکس تا یک محدوده سنی دید دور افراد خوب است، دید نزدیک شان هم نسبتاً خوب است. اما اگر نمره چشم آن‌ها خیلی بالا نباشد، مثلاً زیر دو باشد. معمولاً این افراد زودتر از سن مقرر مثلاً چهل سالگی دچار پیر چشمی می‌شوند. بنابراین اگر نمره چشم فرد مثبت دو داشته باشد می‌توان پیش بینی کرد که در سی‌وپنج یا سی و شش سالگی دچار پیر چشمی شود و نیاز به عینک نزدیک داشته باشد. دید دور همین فرد هم در بالای چهل و پنج یا حدود پنجاه سالگی تار خواهد شد و نیاز به عینک دور خواهد داشت. البته این مشکل پسته به نمره چشم فرد ممکن است زودتر اتفاق بیفتد. مثلاً اگر نمره چشم یک نفر مثبت پنج باشد حدود سی سالگی به پیر چشمی مبتلا می‌شود و نیاز به عینک نزدیک خواهد داشت. همچنین دید دور او هم در سنین خیلی پایین‌تر تار می‌شود و نیاز به عینک دارد پس نمره Hyperopia یا نزیک بینی مثبت ما را دچار پیر چشمی زود هنگام خواهد کرد.

آستیگماتیسم

غفوریـان می‌گوید نوع دیگر ضعیفی چشم که به آن آستیگماتیسم یا آستیگماتت می‌گویند نوعی از ضعیفی چشم به حساب می‌آید که سطح قرنیه که باید تقریباً به صورت نیمکره، کروی شکل یا مثل به کلمه برعکس باشد؛ در جاهایی دچار فرورفتگی و نامنظم است. بنابراین مثل آن است که قسمت‌هایی از سطح یک کره نصف شده یک توپ را با انگشت فشار داده باشیم که به این نقاط تورفته یا بیرون زده آستیگماتت گفته می‌شود. آستیگماتت در پیرچشمی خیلی مؤثر نیست. یعنی نمره آستیگماتت منفی سه یا یا کمی بیشتر و کمتر در جلوگیری از پیر چشمی تأثیر کمی دارد. البته یعضی مواقع نمره آستیگماتت تأثیر کمی در به تعویق افتادن ایتلا به پیر چشمی دارد. ولی چندان قابل توجه نیست. به همین دلیل کسانی که نمره ضعیفی چشم آن‌ها از نوع آستیگماتت است مثل افراد نزدیک بین نیستند که پیر چشمی نمی‌گیرند و فقط دورشون تار است. این افراد معمولاً وقتی به چهل سالگی برسند دو عینکه خواهند شد؛ یعنی نیاز به زدن دو عینک خواهند داشت؛ یکی برای دور و یکـی برای نزدیک که البته گاهی می‌شـود هر دو عینک را در یک عینک خلاصه کرد که البته کار سختی هم هست. برای همین هم کسانی که آستیگماتت دارند اگر عمل جراحی لیزیک یا انواع مختلف لیزر انجام بدهند که عینک شان را بردارند این شانس را دارند که علاوه بر این که تا آخرعمر عینک دور نمی‌زنند درسنین بالای چهل سال نیاز به دو عینک نخواهند داشت.