گوناگون

استمرار غنی‌سازی آرد با آهن، اسید فولیک و ویتامین D در کشور

به دنبال تصویب سند ملی امنیت غذا و تغذیه ۱۴۰۲-۱۴۱۱ در هفدهمین جلسه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی و در راستای ارتقای سلامت و بهبود تغذیه مردم، اولین جلسه کمیته فنی رصد وضعیت غنی‌سازی برنامه ملی آرد و نان با آهن، اسید فولیک و ویتامین D برگزار شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمد اسماعیل مطلق -رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی- به ضرورت استمرار برنامه غنی‌سازی آرد و غنی‌سازی کلیه آردهایی که بیشتر از ۷ درصد سبوس‌گیری می‌شوند، برای پیشگیری و کنترل کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن که سلامت مردم را به خطر می‌اندازد، تاکید کرد.

در این جلسه همچنین، با توجه به شیوع کمبود ویتامین D در کشور، افزودن این ویتامین به آرد علاوه بر آهن و اسید فولیک به عنوان یکی از اولویت‌های برنامه امنیت غذایی مورد تاکید قرار گرفت و دستگاه‌های اجرایی ذیربط موظف شدند که اجرایی شدن این برنامه را در اسرع وقت در دستور کار قرار داده و گزارش اقدامات انجام شده را به دبیرخانه شورای عالی سلامت وامنیت غذایی ارسال کنند.

داروهای HIV خطر انتقال ایدز را تقریباً به صفر می‌رسانند

برآسلس یک بررسی تحقیقاتی جدید، افرادی که از درمان ضد ویروسی برای درمان HIV استفاده می‌کنند سطح ویروس کمی دارند که تقریباً انتقال آن به دیگران صفر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، محققان هشت مطالعه شامل بیش از ۷۷۰۰ زوج را بررسی کردند که در آن یکی از طرفین HIV مثبت و دیگری نبود. این مطالعات در ۲۵ کشور انجام شده و توسط تیم‌های گروه جهانی تأثیر بهداشت و سازمان بهداشت جهانی بررسی شده است. بررسی آنها نشان داد که افراد دارای بارهای ویروسی HIV زیر ۱۰۰۰ نسخه در میلی لیتر تقریباً هیچ خطری برای انتقال ویروس به شرکای جنسی خود ندارند. این بررسی همچنین، مطالعات قبلی را تقویت می‌کند که نشان می‌دهد افرادی که سطح ویروس آنها غیر قابل تشخیص است، هیچ خطری برای انتقال HIV به شرکای جنسی ندارند. فقط دو مورد از ۳۲۰ انتقال HIV جنسی مستند در این مطالعه شامل شریک زندگی با بار ویروسی زیر ۱۰۰۰ نسخه در میلی لیتر بود. حداقل ۸۰ ٪ از انتقال‌های دیده شده در این مطالعه شامل شریک زندگی با HIV بود که بار ویروسی بیش از ۱۰۰۰۰ نسخه در میلی لیتر داشت.

دکتر طورا بروبل، نویسنده اصلی از گروه تأثیر بهداشت جهانی در آتلانتا، گفت: «این نتیجه‌گیری می‌تواند گسترش روش‌های آزمایش را برای ویروس جایگزین را که در تنظیمات محدود منابع امکان پذیر است، تقویت کند. بهبود دسترسی منظم به آزمایش بار ویروسی می‌تواند در نهایت به افراد مبتلا به HIV در داشتن زندگی سالم‌تر کمک کند و احتمال انتقال ویروس را کاهش دهد.»

ماده غذایی که سلامت شنوایی را تضمین می‌کند

محققان در تحقیق جدید دریافتند که هر چه میزان اسید چرب امگا ۳ که به نام اسید دوکوزاهگزانوئیک DHA نیز شناخته می‌شود بالاتر باشد کاهش شنوایی کمتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، این مطالعه که بیش از ۱۰۰ هزار نفر در بریتانیا را مورد بررسی قرار داد، یک رابطه معکوس بین سطح اسید دوکوزاهگزانوئیک خون و مشکلات شنوایی پیدا کرد؛ افراد بین ۴۰ تا ۶۹ سال با سطوح اسید دوکوزاهگزانوئیک بالاتر، ۱۸تا ۲۰ درصد کمتر مشکلات شنوایی مرتبط با سن را نسبت به افرادی که سطح اسید دوکوزاهگزانوئیک کمتری داشتند، تجربه کردند. هر چه اسید دوکوزاهگزانوئیک در خون بیشتر باشد توانایی شنوایی بهتر به نظر می‌رسد.

محققان پیش از این دریافتند که سطوح بالاتر اسید دوکوزاهگزانوئیک با خطر کمتر بیماری قلبی، اختلالات شناختی و مرگ مرتبط است. محققان این تحقیقات را گسترش می‌دهند تا نقش اسید دوکوزاهگزانوئیک را در حفظ عملکرد شنوایی و کمک به کاهش خطر کاهش شنوایی مرتبط با افزایش سن بیابند.

با این حال، محققان در تفسیر این نتایج احتیاط را توصیه کردند. اگرچه ارتباط بین اسید دوکوزاهگزانوئیک و شنوایی قابل توجه است، ماهیت مقطعی این مطالعه به این معنی است که نمی‌تواند به‌طور قطع ثابت کند که اسید دوکوزاهگزانوئیک مسئول حفظ شنوایی است. همچنین نمی‌تواند ثابت کند که کمبود اسید دوکوزاهگزانوئیک به کاهش شنوایی کمک می‌کند.

این تحقیق بر اهمیت اسیدهای چرب امگا ۳، به ویژه اسید دوکوزاهگزانوئیک، در حفظ سلامت و کاهش سرعت کاهش عملکردهای مختلف بدن مرتبط با پیری تأکید می‌کند. امگا ۳ ممکن است از سلامت سلول‌های گوش داخلی محافظت کند یا واکنش‌های التهابی متوسط به صداهای بلند، مواد شیمیایی یا عفونت‌ها را کاهش دهد.

مصرف امگا ۳ تا حد زیادی سطح اسید دوکوزاهگزانوئیک را در خون و بافت‌های ما تعیین می‌کند زیرا بدن ما فقط می‌تواند مقدار محدودی اسید دوکوزاهگزانوئیک تولید کند. مصرف منظم غذاهای دریایی یا مکمل‌های غذایی می‌تواند این سطوح را افزایش دهد.

شواهد قوی وجود دارد که نشان می‌دهد سطوح بالای اسیدهای چرب امگا ۳ خون مفید است. ماهی‌های چرب و مکمل‌های امگا ۳ هر دو منابع غذایی خوبی هستند.

تخمین زده می‌شود که ۲۰ درصد از جمعیت جهان، بیش از ۱.۵ میلیارد نفر، با کم شنوایی زندگی می‌کنند و با افزایش سن جمعیت جهان، انتظار داریم این تعداد افزایش یابد و هر پیشرفتی که بتواند این وضعیت گسترده را کاهش دهد یا از آن جلوگیری کند قابل توجه است.

عوامل محیطی، ژنتیک و داروها می‌توانند بر کاهش شنوایی تأثیر بگذارند بنابراین، یافتن راه‌هایی برای کاهش خطر آن مهم است. روش‌های سنتی شامل محافظت از گوش در برابر صداهای بلند و مراجعه به پزشک برای عفونت‌هاست با این حال، نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که رژیم غذایی، به ویژه افزایش دریافت امگا ۳، ممکن است ابزار قدرتمند دیگری در حفظ سلامت شنوایی باشد.

زنان و خانواده

زنان «عاشورایی»؛ الگویی برای تمام زنان

یک کارشناس زنان و خانواده گفت: زنان عاشورایی الگوهایی هستند که باید آنان در عصر کنونی الگوبرداری کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، لیلا وطن‌خواه -دکترای مطالعات زنان و خانواده- دیروز جایگاه و ارزش مادری در حماسه عاشورا اظهار کرد: زنان بسیاری بودند که در محضر حضرت زینب (سلام‌الله‌علیها) شاگردی و درس‌آموزی کردند و توانستند مادری به سبک اسلام را سرمشق خود قرار دهند و نهایتاً در واقعه عاشورا خوش درخشیدند چرا که از پیام‌آوران و تبیین‌گران این حماسه تاریخی بودند.

وی در ادامه، زنان و مادران بسیاری بودند که نام آنان با حماسه تاریخی کربلا عجین شده است و در این مسیر از یاران تأثیرگذار امام حسین (علیه‌السلام) به شمار می‌روند، زنانی همچون ام‌البنین، رباب و... که اگر نبودند، شاید نهضت کربلا به ثمر نمی‌رسید و امروز شاهد زنده ماندن این قیام تاریخی و پیام‌های چند بُعدی آن نبودیم.

این کارشناس مطالعات زنان و خانواده با اشاره به ابعاد شخصیتی افراد تأثیرگذار در واقعه کربلا بیان کرد: ابعاد شخصیتی زنان عاشورایی و مادران کربلایی، بسیار گسترده و خاص است به طوری که آنان از جان و مال و فرزندان خود در مسیر اسلام و اهل بیت گذشتند تا دین خدا احیا شود و از وارد شدن لطمه به آن جلوگیری کنند.

وطن‌خواه ضمن تأکید بر جریانی حرکت جهادی امام حسین (علیه‌السلام) گفت: از جمعیت همراهان و وفاداران به امام حسین (علیه‌السلام) بیش از نیمی را زنان و بانوان تشکیل می‌دهند که همگی دارای خصلت ولایت‌پذیری بودند و این خصلت منحصر به فرد را از حضرت زینب (سلام‌الله‌علیها) آموخته بودند و این زنان نقش بسزایی در نشر و ماندگاری پیام حماسی عاشورا داشتند.

وی همچنین بیان کرد: زنان عاشورایی الگوهایی هستند که باید از آنان در عصر کنونی الگوبرداری کرد و همچون آنان از خصلت‌های ولایت‌پذیری، صبوری، استواری و گذشت بهره مند شویم. این زنان در دوره‌ای الگو خواهند بود و نام، یاد و رفتار آنان در تاریخ ماندگار خواهند بود.

این کارشناس مطالعات زنان و خانواده با اشاره به گذشت مادران عاشورایی عنوان کرد: گذشت را باید از مادران عاشورایی آموخت. مادرانی همچون ام‌وَهَب دختر همسر عبدالله بن عمیر کلبی که در واقعه عاشورا رشادت‌های بسیاری از خود نشان داد.

وطن‌خواه در ادامه افزود: یکی دیگر از خصوصیات مادران عاشورایی، مدیریت بحران است که کمتر به آن پرداخته شده است. به طور مثال، حضرت زینب (سلام‌الله‌علیها) آنجایی که دشمنان به خیمه‌ها حمله‌ور می‌شوند به انسجام و اتحاد زنان و دختران می‌پردازند و در چنین شرایط ویژه و ناگواری نه تنها عنان از کف نمی‌دهند بلکه با استمانت از خدا بهترین مسیر را برای جلوگیری از هتک حرمت بانوان عاشورایی انتخاب می‌کنند و با همین اتحاد آفرینی سدی در برابر بروز اختمالی برخی آسیب‌ها بنا می‌کنند.

چگونه برای کودکان گذرنامه ویژه اربعین بگیریم؟



به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، سردار علی ذوالقدر -رئیس پلیس مهاجرت و گذرنامه فراجا- به نحوه گرفتن گذرنامه ویژه اربعین برای کودکان اشاره و اظهار کرد: همان طور که می‌دانید برای گرفتن گذرنامه ویژه اربعین باید از طریق اپلیکیشن "پلیس من" اقدام کنید؛ با اگر از این طریق نتوانستید درخواست خود را ثبت کنید، می‌توانید به ادارات پلیس گذرنامه مراجعه کنید.

وی افزود: نکته مهم این است که برای ثبت درخواست گذرنامه ویژه اربعین از طریق اپلیکیشن "پلیس من" باید شماره موبایلی که در این اپلیکیشن ثبت می‌شود با کدملی فرد متقاضی هم‌خوانی داشته باشد. (کد ملی و مالک شماره موبایل باید یک فرد باشند)

رئیس پلیس مهاجرت و گذرنامه گفت: یعنی افراد نمی‌توانند برای افراد با کد ملی‌های مختلف، ثبت درخواست دریافت گذرنامه ویژه اربعین را از طریق اپلیکیشن "پلیس من" ثبت کنند.

ذوالقدر ادامه داد: اما پدران می‌توانند برای فرزندان خود درخواست صدور گذرنامه ویژه اربعین را از طریق اپلیکیشن "پلیس من" ثبت کنند؛ همکاران ما بعد از بررسی اطلاعات درخواست را تایید و گذرنامه ویژه اربعین را برای آن فرزند چاپ و ارسال می‌کنند و یا اشاره به اینکه امکان دارد سیستم خطا دهد و پدری نتواند درخواست صدور گذرنامه ویژه اربعین را برای فرزند ثبت کند، تصریح کرد: در این صورت پدر باید به ادارات پلیس گذرنامه در سراسر کشور مراجعه کند و این درخواست را حضوری ثبت کند.

به گزارش تسنیم، چاپ گذرنامه‌های ویژه اربعین از اول ماه محرم آغاز شده و تا امروز حدود ۷ هزار گذرنامه ویژه اربعین چاپ شده است؛ هزینه صدور گذرنامه ویژه اربعین ۵۰ هزار تومان است و بین ۴ تا ۷ روز کاری بعد از ثبت درخواست این گذرنامه‌ها چاپ و برای افراد ارسال می‌شود.

اعتبار گذرنامه‌های ویژه اربعین ۵ ساله است و با این نوع گذرنامه می‌توان به کشور عراق سفر کرد.

قابل توجه

احتمال بازگشت به شرایط اضطرار کرونا



پایان شرایط اضطرار کرونا اعلام شده، اما این رویکرد قطعی نیست؛ زیرا کارشناسان معتقدند احتمال طغیان دوباره کووید۱۹ دور از ذهن نیست و ممکن است جهش‌های جدید این ویروس زمینه را برای تکرار همه‌گیری جهانی مهیا کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، بلک عشرتی، معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت و درمان درباره اعلام پایان شرایط اضطرار کرونا در کشور گفت: کمیته علمی کشوری کرونا به‌درستی در این خصوص تصمیم گرفته است، زیرا شیوع بیماری این روزها به حداقل خود رسیده است و بررسی‌ها نشان می‌دهد، منحنی ابتلا به کووید۱۹ در جهان نیز کاهشی است. وی با اشاره به اینکه میزان ابتلا به بیماری را دارند، همچنان باید از ماسک استفاده کنند. این مسأله ربطی به شرایط شیوع کرونا ندارد، زیرا پیش از همه‌گیری نیز به افرادی که نشانه‌های ابتلا به سرماخوردگی یا آنفلوانزا را داشتند، توصیه می‌شد که از ماسک استفاده کنند. عشرتی با بیان اینکه استفاده از ماسک سبب پیشگیری از انتشار ویروس و بیماری و میزان ابتلا و بستری بیماران کاهش یافته است به همین دلیل با توجه به اعلام سازمان جهانی بهداشت مانیز در کشورمان پایان شرایط اضطرار را اعلام کردیم. اما نظام سلامت کشور باید آمادگی خود را حفظ کند، زیرا این احتمال وجود دارد که در فصل‌های سرد سال دوباره شرایط تغییر کند.

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با اشاره به اینکه ویروس کرونا می‌تواند جهش‌های زیادی داشته باشد، بیان کرد: به همین دلیل ممکن است این ویروس در جهش‌های جدید خود سبب فراگیری سویه یا زیرسویه‌ای قویتر شود.

عشرتی درباره اینکه آیا لغو شرایط اضطرار و الزام استفاده از ماسک می‌تواند، موقتی باشد؟ نیز گفت: این احتمال وجود دارد، زیرا اگر شرایط تغییر کند ناچار هستیم که دوباره به شرایط قبل بازگردیم. وی در پاسخ به این پرسش که آیا با اعلام پایان شرایط اضطرار پروتکل‌های تزریق واکسن نیز تغییر می‌کند؟ توضیح داد: در خصوص تزریق واکسن همچنان براساس مصوبات کمیته ملی واکسن کووید۱۹ اقدامات لازم انجام می‌شود.

می‌شود، افزود: افرادی که دچار بیماری‌های حاد تنفسی می‌شوند و نشانه‌هایی مانند سرفه، تب و خلط را دارند باید از ماسک استفاده کنند.

وی در پاسخ به این پرسش که احتمال طغیان دوباره ویروس و برگشت به شرایط اضطرار چقدر جدی است؟ گفت: این روزها شیوع کرونا به حداقل خود رسیده

روزنه

با این ۸ راهکار عمر خود را افزایش دهید

انسان همواره در جست‌وجوی عمر طولانی است. البته متخصصان هنوز برای برآورده کردن این آرزو به یک راحل قطعی و مشخص نرسیده‌اند، اما برای فزودن بر طول عمر توصیه‌های بسیاری مطرح شده است. از جمله هشت راهکار و عادتی که به تازگی در این خصوص اعلام شده است.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از اینترنت، دفت، نیویورک پست در گزارشی که اخیرا منتشر کرده، به عادت‌های کوچکی پرداخته است که با رعایت آن‌ها احتمالا بتوان بیش از دو دهه به طول عمر افزود. بر اساس تحقیق جدیدی که در نشست سالانه انجمن تغذیه آمریکا ارائه شد، داشتن عادت‌های سالم و ساده غذایی تا میانسالی برای انسان بسیار سودمند است. متخصصان داده‌های جمع‌آوری شده از ۷۰۰ هزار کهنه‌سرباز را بررسی کردند و دریافتند که امید به زندگی در آن‌ها با توجه به عادات غذایی سالمی که انتخاب کردند، تغییر می‌کند.

به باور آن‌ها، این عادت‌ها طول عمر مردان را تا ۲۴ سال و طول عمر زنان را تا ۲۱ سال افزایش می‌دهد.

«شوان مایی تی» نگومن، متخصص علوم بهداشت در بخش امور کهنه‌سربازان و همچنین دانشجوی پزشکی دانشکده «کارل الینوپز» در این باره گفت: «وقتی دیدیم با اجرای دو سه یا همه این هشت اصل در شیوه زندگی چه تغییری حاصل می‌شود، واقعا شگفت‌زده شدیم. نتایج تحقیق نشان می‌دهد انتخاب شیوه زندگی سالم می‌تواند سلامت شخصی و هم سلامت عمومی بسیار مفید است. هرچه زودتر شروع کنید، بهتر است. حتی با یک تغییر کوچک در دهه ۴۰، ۵۰ یا ۶۰ زندگی هم می‌توانید نتایج مطلوبی به دست آورید.»

بر اساس این گزارش، «داشتن فعالیت بدنی»، «وری از «وله‌مخدر»، «وری از سیگار»، «مدیریت استرس»، «داشتن رژیم غذایی خوب»، «وری از مصرف الکل»، «خواب خوب» و «داشتن روابط اجتماعی خوب» به عنوان این هشت عادت و راهکار اعلام شده‌اند.

طبق مطالعه متخصصان، مصرف مواد مخدر و اعتیادآور و همچنین سیگار از جمله عواملی که به طول عمر انسان را کم می‌کنند. خطر مرگ با این عوامل ۳۰ تا ۶۰ درصد افزایش می‌یابد. همچنین موادی نظیر استرس، مصرف الکل، رژیم غذایی نامناسب و نداشتن روابط اجتماعی مطلوب هم خطر مرگ را تا پنج درصد بیشتر می‌کنند.

نگومن تاکید کرده که «برای تغییر هرگز دیر نیست اما هرچه زودتر بهتر. حتی اگر در ۴۰، ۵۰ یا ۶۰ سالگی هم یک تغییر کوچک بوجود آوریم، باز هم مفید است. برای ایجاد شیوه زندگی سالم هیچوقت دیر نیست.»

مزایا و تفاوت‌های «بیمه اختیاری» با «بیمه تکمیلی» بازنشستگان کشوری



سرپرست اداره کل امور فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری خدمات جدید جبران هزینه خسارت درمان بازنشستگان و وظیفه‌بگیران تحت پوشش این صندوق در قالب بیمه تکمیلی طرح «اختیاری» را تشریح کرد و به برخی سوالات مطرح شده در این زمینه پاسخ داد.

به گزارش پیام آشنا، مسعود خوشدل‌خدایی، با اشاره به آغاز ارائه خدمات جدید جبران هزینه خسارت درمان بازنشستگان و وظیفه‌بگیران تحت پوشش صندوق بازنشستگی کشوری در قالب طرح «اختیاری»، اظهار کرد: صندوق تمامی علاوه بر طرح اصلی «هزاردند جبران هزینه خسارت درمان»، اقدام به اجرای طرح اختیاری کرده که با اجرای آن، به تعهدات برخی خدمات رایج و مورد نیاز بازنشستگان اضافه شده و همچنین سقف برخی خدمات مورد تعهد، با افزایش چندبرابری همراه بوده است. وی با اشاره به افزایش ۵۰ درصدی پوشش بیمه‌های تکمیلی در سال ۱۴۰۲، افزود: سرانه بیمه تکمیلی در سال جاری معادل ۶۷ هزار و ۵۰۰ تومان بود اما با این میزان سرانه، برخی بازنشستگان به دنبال دریافت خدمات بیشتری بودند لذا در قالب سایر بیمه‌ها، خود را بیمه می‌کردند.

سرپرست اداره کل امور فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری ادامه داد: هر ساله قبل از شروع سال جدید مناقصه‌ای میان شرکت‌های بیمه‌گر برگزار و در نهایت شرکت برنده انتخاب می‌شود که در سال جاری شرکت آتیه‌سازان حافظ این رتبه را به دست آورد. با توجه به اینکه سیاست صندوق بازنشستگی کشوری افزایش سرانه بیمه تکمیلی و افزایش خدمات است، در سال جاری دو مورد از آیتم‌های بیمه تکمیلی شامل «بستری فوق تخصصی و خدمات سرپایی و بستری بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج» و «بستری عمومی از محل خدمات فوق تخصصی و بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج» بدون سقف شد و زمانی که بازنشسته در بیمارستان بستری می‌شود تا زمان بهبودی کامل، صندوق بازنشستگی و بیمه تکمیلی موظف به ارائه خدمات به اوست. این درحالیست که پیش از این برای پوشش این خدمات سقفی در نظر گرفته شده بود. خوشدلخدایی تأکید کرد: اما در کنار بیمه تکمیلی، بیمه اختیاری نیز برای جبران هزینه خسارت درمان بازنشستگان اضافه شد تا آن دسته از بازنشستگانی که نمایزنده‌تری دقت خدمات بیشتر هستند، از خدمات بیمه اختیاری نیز استفاده کنند.

مزایا و تفاوت‌های بیمه اختیاری و بیمه تکمیلی

وی با اشاره به مزایا و تفاوت‌های بیمه اختیاری و بیمه تکمیلی گفت: سرانه بیمه تکمیلی برای هر نفر معادل ۶۷ هزار و ۵۰۰ تومان است و بازنشستگان برای دریافت خدمات بیشتر، با پرداخت ارقام بالا خود را بیمه می‌کردند؛

پدری نتواند درخواست صدور گذرنامه ویژه اربعین را برای فرزندش ثبت کند، تصریح کرد: در این صورت پدر باید به ادارات پلیس گذرنامه در سراسر کشور مراجعه کند و این درخواست را حضوری ثبت کند.

به گزارش تسنیم، چاپ گذرنامه‌های ویژه اربعین از اول ماه محرم آغاز شده و تا امروز حدود ۷ هزار گذرنامه ویژه اربعین چاپ شده است؛ هزینه صدور گذرنامه ویژه اربعین ۵۰ هزار تومان است و بین ۴ تا ۷ روز کاری بعد از ثبت درخواست این گذرنامه‌ها چاپ و برای افراد ارسال می‌شود.

اعتبار گذرنامه‌های ویژه اربعین ۵ ساله است و با این نوع گذرنامه می‌توان به کشور عراق سفر کرد.

مثبال
هایی برای زندگی



واقعیت چیزیه که اگه از اعتقاد بهش دست برداری از بین نمی‌ره.

فیلیپ کی. دیک

Minimaha

تازه‌های سلامت

۶ درمان غذایی برای جلوگیری از غلظت خون

بدن ممکن است از طریق لخته شدن خون، جریان خون را متوقف کند و این روند آسیب‌های جدی سلامت مانند سکته مغزی و حمله قلبی را به همراه دارد؛ اما رقیق شدن خون می‌تواند از این موضوع جلوگیری کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، رقیق شدن خون در این میان، می‌تواند به بازگردندن جریان خون و جلوگیری از آسیب‌های عمده کمک کند. با این حال رقیق کننده‌های طبیعی خون فقط داروهای قوی تجویز شده نیستند بلکه برخی مواد غذایی نیز به طور طبیعی همین خاصیت را دارند.

بر اساس این گزارش، با مصرف ۶ ماده غذایی می‌توان از غلظت خون جلوگیری کرد:

سیر: سیر خاصیت رقیق کنندگی خون را دارد و مصرف آن به طور منظم باعث جلوگیری از لخته شدن خون می‌شود. البته اگر شما از داروهای رقیق کننده خون استفاده می‌کنید با پزشک‌تان در مورد میزان مصرف سیر مشورت کنید چون سیر می‌تواند با مصرف این داروها تداخل ایجاد کند.

روغن ماهی: سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ است که نه تنها به تقویت عملکرد مغز کمک می‌کند بلکه مشکلات جدی سلامت مانند سکته مغزی را نیز کاهش می‌دهد. اسیدهای چرب امگا ۳ همچنین با جلوگیری از ایجاد مواد تشکیل دهنده پلاکتی، باعث رقیق شدن خون می‌شود. اگر طرفدار طعم ماهی نیستید، مکمل‌های امگا ۳ را برای رقیق شدن خون روزانه مصرف کنید.

ویتامین D: منجر به جلوگیری از تشکیل لخته خون و کاهش خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود. ویتامین D در طیف گسترده‌ای از مواد غذایی مانند، بادام، دانه‌های کامل، آفتابگردان، تخم مرغ و آجیل یافت می‌شود. از مکمل‌های ویتامین D نیز برای رقیق شدن خون می‌توان بهره برد.

زنجبیل: نه تنها منجر به کاهش التهاب گوارشی و کمک به رفع سوء هاضمه می‌شود، بلکه سالیسیلات موجود در آن، اسیدی است که می‌تواند منجر به کاهش خطر ابتلا به سکته مغزی شود. زنجبیل به صورت تازه، ادویه یا چای در دسترس است و از این رو گنجاندن آن به صورت منظم در رژیم غذایی روزانه دشوار نیست. تنها پیش از استفاده از زنجبیل با پزشک خود مشورت کنید تا این ماده غذایی با داروهای تجویزی برای شما تداخل ایجاد نکند.

آووکادو: از دو طریق مانع ایجاد لخته خون می‌شود. اول این که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است و از تشکیل پلاکت‌ها جلوگیری می‌کند و دوم این که حاوی اسید سالیسیلات است و با کاهش تشکیل لخته، از بروز سکته مغزی نیز پیشگیری می‌کند.

روغن زیتون: یک مطالعه که نتایج آن در مجله تغذیه بالینی آمریکا منتشر شده، حاکی از آن است که فنول‌ها در روغن زیتون برای جلوگیری از لخته خون موثر است. علاوه بر این، روغن زیتون علاوه بر اثر حفاظتی بر روی سرخرگ‌های بدن، چسبندگی پلاکت‌های خون را به تاخیر می‌اندازد و مقدار ترومبوکسان را که از عوامل افزایش دهنده چسبندگی پلاکت هاست، کاهش می‌دهد. نمونه بارز این اثر مفید رژیم غذایی مدیترانه‌ای است که غنی از زیتون، ماهی، سیر یا حبوبات و سبزی است و به همین علت است که آمار مبتلایان به بیماری‌های قلبی عروقی در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه به کمترین مقدار رسیده است.