گوناگون

راه‌اندازی سامانه غربال «معتادان متجاهر» در کشور برای «تشخیص چهره» آنها

مدیرکل درمان و حمایت‌های اجتماعی ستاد مبارزه با مواد مخدر از بازنگری شیوه‌نامه غربالگری معتادان متجاهر خبر داد و گفت: به دنبال این بازبینی سامانه‌ای تحت عنوان سامانه غربال و ارجاع معتادان متجاهر (غوام) راه‌اندازی شده که قرار است به‌زودی در کل کشور از طریق تشخیص چهره مورد استفاده قرار گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مجید قربانی با اشاره به بازنگری شیوه‌نامه غربالگری معتادان متجاهر و راه‌اندازی سامانه غربال و ارجاع معتادان متجاهر (غوام)، اظهار کرد: تفاوت این سامانه با اسکن عنبیه این است که سازمان بهزیستی با تکنولوژی اسکن عنبیه معتادان متجاهر را شناسایی و اطلاعات آنها را ثبت می‌کند، اما در این سامانه به جای اسکن عنبیه از تکنولوژی جدیدی تحت عنوان «تشخیص چهره» استفاده می‌شود و همچنین قاضی با دریافت نظر تیم غربالگری شامل روانشناس، مددکار اجتماعی و پزشک رای آنها را درخصوص معتاد متجاهر بودن یا نبودن صادر می‌کند و درنهایت افراد براساس این رای به مراکز ماده ۱۶ یا مراکز ماده ۱۵ جهت درمان ارجاع می‌شوند.
به گفته وی، این سامانه از ابتدای سال ۱۴۰۲ در پنج استان کشور به صورت پایلوت اجرا شده و قرار است به زودی در کل کشور مورد استفاده قرار گیرد.
مدیرکل درمان و حمایت‌های اجتماعی ستاد مبارزه با مواد مخدر درباره تفاوت این سامانه با شناسایی معتادان متجاهر از طریق اسکن عنبیه توضیح داد: به دلیل اینکه لایسنس (اجازه استفاده) اسکن عنبیه برای کشور کره بوده، هرچقدر تعداد مددجویان بیشتر می‌شدند سرعت سامانه کاهش می‌یافت و کار با مشکل مواجه بود اما سامانه غربال و ارجاع معتادان متجاهر از طریق تشخیص چهره، آزمایش خودش را پس داده و پیش از این نیز در ناجا مورد استفاده قرار گرفته است.
قربانی معتقد است که این سامانه سرعت بالایی در تشخیص دارد، به گونه‌ای که پس از اسکن چهره یک فرد، در کسری از ثانیه می‌تواند جستجو و اعلام کند که آیا در گذشته اطلاعات فرد ثبت شده است یا خیر.

مهلت شرکت دانش آموزان هفتم و هشتم در آزمون‌های سلامت روان تا ۲۰ خرداد

مرکز توسعه آموزش مجازی، فناوری و امنیت اطلاعات وزارت آموزش و پرورش از مهلت دانش آموزان پایه‌های هفتم و هشتم متوسطه در آزمون‌های غربالگری و سلامت روان تا روز بیستم خردادماه خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، طبق اعلام این مرکز در کانال اطلاع‌رسانی‌اش در شبکه شاد، آزمون «سلامت روانی رفتاری» و «غربالگری پایه روانشناختی» در سامانه my.medu.ir فعال شده است.
آزمون «سلامت روانی رفتاری» برای دانش‌آموزان پایه هفتم و آزمون «غربالگری پایه روانشناختی» برای دانش‌آموزان پایه هشتم برگزار می‌شود و دانش‌آموزان حداکثر تا تاریخ ۲۰ خرداد ماه ۱۴۰۲ فرصت دارند که از طریق ورود به سامانه یاشده، در این آزمون‌ها شرکت کنند.
در این اطلاعیه همچنین خطاب به مدیران مدارس آمده است: «مدیران با توجه به اینکه پس از پایان امتحانات نوبت دوم، دانش‌آموزان در اختیار شما نیستند: لطفا روزانه و مکرر تاکید کنید در اسرع وقت آزمون غربالگری را انجام دهند.»
پیش از این، باقرزاده، معاون پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش در این باره گفته بود: نظام مراقب اجتماعی دانش آموزان (نماد) با غربالگری دانش‌آموزان در مقاطع ابتدایی، متوسطه اول و متوسطه دوم به‌صورت سامانه‌ای آغاز شد. در مرحله نخست، پنج میلیون و ۱۰۰ هزار نفر از دانش‌آموزان غربال می‌شوند. غربالگری در پایه‌های سوم و ششم ابتدایی، هفتم و هشتم متوسطه اول، دهم و یازدهم متوسطه دوم با استفاده از آزمون‌های غربالگری و سلامت روان انجام خواهد شد.
به گفته وی پس از شناسایی دانش‌آموزان نیازمند دریافت خدمات، ارائه خدمات راهنمایی و مشاوره به آنان در مراکز مشاوره آموزش و پرورش صورت می‌گیرد. امروزه با توجه به هجوم آسیب‌های اجتماعی، شناسایی به‌موقع کودکان و نوجوانانی که نیازمند کمک هستند، بسیار دارای اهمیت است، از این رو کمک به اجرای مطلوب فرایند غربالگری و همکاری تمامی حوزه‌های وزارت آموزش و پرورش در دستیابی به اهداف مهم این کار، ضرورتی غیر قابل انکار است.

مصرف روزانه سیب و شاه توت احساس ضعف را از بین می‌برد

تحقیقات جدید نشان می دهد که غذاهای گیاهی غنی از ترکیبات مهم غذایی می توانند با افزایش سن، احتمال ابتلا به ضعف و سستی را کاهش دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، به گفته محققان، سیب و شاه توت از جمله میوه‌هایی هستند که حاوی فلاونوئید خاصی به نام کوئرستین هستند که ممکن است مهمترین عامل برای جلوگیری از شکنندگی و ضعف باشند.
«استیون لوئی»، از مرکز پزشکی بث ایزرئیل دیکونس در بوستون، گفت: «یافته‌های ما نشان می دهد که به ازای هر ۱۰ میلی گرم مصرف بیشتر فلاونول‌ها در روز، احتمال شکنندگی و ضعف تا ۲۰ درصد کاهش می‌یابد. افراد به راحتی می‌توانند ۱۰ میلی گرم فلاونول در روز مصرف کنند زیرا یک سیب متوسط حدود ۱۰ میلی گرم فلاونول دارد.» حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از سالمندان دچار ضعف هستند. این سندرم سالمندی منجر به خطر بیشتر سقوط، شکستگی استخوان، ناتوانی، بستری شدن در بیمارستان و مرگ می‌شود.
نویسندگان این مطالعه گزارش دادند که توصیه‌های غذایی برای جلوگیری از ضعف معمولاً بر خوردن پروتئین متمرکز است، اما بسیاری از مواد غذایی دیگر فواید سلامتی دارند. به گفته محققان، اگرچه ارتباط معنی‌داری بین دریافت کل فلاونوئید و ضعف وجود نداشت، اما مصرف بالاتر فلاونول‌ها (یکی از زیرگروه‌های فلاونوئیدها) با احتمال کمتر ابتلاء به ضعف مرتبط بود.
اوئی در ادامه توضیح داد: «به طور خاص، مصرف بالاتر کورستین فلاونوئیدی قوی‌ترین ارتباط را با پیشگیری از ضعف دارد». تیم مطالعه گفت که تحقیقات آینده باید بر مداخلات غذایی فلاونول ها یا کورستین برای درمان ضعف تمرکز کنند.

زنان و خانواده

زنان ایرانی در حوزه تعاملات اقتصادی مسیر رو به رشدی داشته‌اند

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده بر موفقیت‌های چشمگیر زنان ایرانی در عرصه‌های مختلف و مسیر رو به رشد آنها در تعاملات اقتصادی تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، انسیه خزعلی -معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده- در هفتمین نشست کارگروه توانمندسازی اقتصادی زنان اتحادیه کشورهای حاشیه اقیانوس هند «آیورا» که در تهران برگزار شد، ضمن تقدیر از دغدغه مهم کشورهای عضو در بهبود جایگاه و توانمندسازی زنان درمنطقه حاشیه اقیانوس هند گفت: جمهوری اسلامی ایران همگام با این اراده جمعی برای پیشرفت زنان و با عنایت به تأکیدات ویژه اسلام، قانون اساسی و اسناد بالادستی کشور بر کرامت انسانی زن در عرصه‌های مختلف بالاخص در حوزه تعاملات اقتصادی مسیر رو به رشدی را پیش برده که امروز درخشش بانوان ایرانی درعرصه‌های مختلف بین‌المللی قابل مشاهده است.
وی با اشاره به تلاش‌های تروریسم اقتصادی و اقدامات قهرآمیز یکجانبه که به طور غیرقانونی علیه ملت ایران در حال اجراست، افزود: هم‌اینک زنان ما با فشار تحریم‌های ظالمانه‌ای دست و پنجه نرم می‌کنند که حیات، سلامت، معیشت و پیشرفت آنان و کودکانشان را تهدید کرده و به مخاطره کشانده است.
معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با انتقاد از سلب حق قانونی عضویت زنان ایرانی در کمیسیون مقام زن اظهار کرد: زنان ایرانی طی فرآیندی رسمی به عضویت در کمیسیون مقام زن دست یافته بودند که اقدام سیاست‌بازان قدرتمند غربی برای سلب این حق قانونی، نه تنها پایمال کردن اصول ملل متحدد و باورهای جهانیان به‌آرمان‌های چندجانبه‌گرایی واحترام به تنوع فرهنگی بود بلکه رویه‌ای پرخطر و ناصحیح است که یقیناً بعد از این نیز شاهد تکرار آن خواهیم بود.
خزعلی ادامه داد: برخلاف تمام ادعاهای معاندین آزادی و تنوع فرهنگی، زنان ایرانی ۴۴ سال دوشادوش مردان در مبارزه‌ای نفس‌گیر با انواع هجمه‌ها و تحریم‌های ناعادلانه ایستاده‌اند و با تلاش مضاعف تغییرات شگرفی را رقم زدند.
وی ابراز امیدواری کرد که با تقویت و گسترش همکاری‌های منطقه‌ای و بین‌المللی نتایج و دستاوردهای ارزشمندی را برای زنان ایرانی شاهد باشیم و بر افزایش همکاری‌ها با کشورهای عضو آیورا جهت اشتراک تجربیات جمهوری اسلامی ایران در آموزش و توانمندسازی بانوان تأکید کرد.

جزئیات ثبت‌نام اینترنتی «وام ضروری» بازنشستگان کشوری

طبق اعلام صندوق بازنشستگی کشوری، سامانه ثبت نام اینترنتی «وام ضروری» بازنشستگان کشوری از روز شنبه ششم خرداد ماه فعال شده و در طول سال نیز به طور مستمر فعال خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دوره جدید وام ضروری بازنشستگان کشوری با افزایش دو برابری و به مبلغ ۳۰ میلیون تومان با دوره بازپرداخت ۳۶ ماهه و کارمزد سالانه چهار درصد به حساب متقاضیان واجد شرایط واریز می‌شود.
سامانه ثبت‌نام اینترنتی وام ضروری بازنشستگان کشوری از روز شنبه ششم خرداد ماه فعال شده و در طول سال نیز به طور مستمر فعال خواهد بود. این امکان، براساس درخواست بازنشستگان و با هدف تسریع در خدمت به متقاضیانی که نیاز پیش‌بینی نشده به وام دارند در نظر گرفته شده است.
به گفته مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری، نخستین مرحله پرداخت وام ۳۰ میلیون تومانی، با توجه به اولویت‌بندی متقاضیانی که ثبت‌نام کرده بودند، برای ۳۲ هزار نفر از واجدان شرایط واریز شده است.

در درگاه خدمات الکترونیک صندوق بازنشستگی کشوری، شرایط ثبت‌نام و دریافت وام قید شده که به این شرح است:

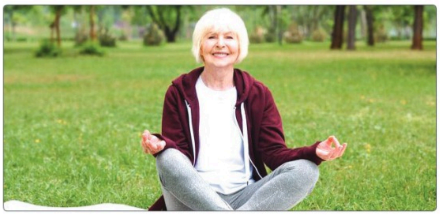
-بازنشستگان و موظفین مشترک صندوق بازنشستگی کشوری می‌توانند با توجه به شرایط و ضوابط اقدام به ثبت درخواست وام ضروری خود کنند. پس از اعلام اسامی متقاضیان واجد شرایط ، مبلغ وام بر اساس اولویت تعیین شده به شماره حساب متقاضی نزد بانک صادرات ایران واریز می‌شود.
-مبلغ وام ۳۰۰ میلیون ریال است و فقط به حساب متقاضی در بانک صادرات که در سیستم احکام درج شده و از این حساب حقوق بازنشستگی /وظیفه دریافت می کند، واریز خواهد شد.
-هرگونه تسویه حساب مربوط به وامهای ادوار گذشته تاثیری در اولویت‌بندی و یا احراز شرایط دریافت وام ایجاد نخواهد کرد.
-متقاضیانی که از تاریخ صدور حکم بازنشستگی آنها کمتر از یک سال گذشته، مجاز به ثبت نام نیستند.
- وراث ذکوری که تا سه سال آینده از لیست وظیفه‌بگیری حذف می‌شوند، مجاز به ثبت‌نام نیستند.
-متقاضیانی که حکم ترمیم سال جاری برای آنان صادر نشده است، مجاز به ثبت نام نیستند.
-فقط یکی از وراث وظیفه‌بگیر با رضایت سایر وراث وظیفه‌بگیر می‌تواند از وام استفاده کند. لذا سایر وراث باید پس از ورود به لینک «سامانه تعهد وراث» و تکمیل آن، رضایت خود را از دریافت وام توسط متقاضی اعلام کنند.
- لازم به ذکر است تکمیل مشخصات در سامانه تعهد وراث برای وظیفه‌بگیران برای بیش از یک نفر الزامی است.
- تنها در صورت تکمیل و تایید مشخصات در سامانه تعهد وراث درخواست ثبت‌نام کننده در لیست متقاضیان وام ضروری قرار خواهد گرفت.
- درخصوص تعهد وراث صغیر و محجور، تنها از طریق سامانه مدیریت‌های استانی و با ارائه مستندات (قیم‌نامه، حکم سرپرستی صادره توسط دادگستری جمهوری اسلامی ایران) قابل تأیید است.
- «بازنشسته» متقاضی که علاوه بر حقوق بازنشستگی خود به همراه سایر وراث از حقوق وظیفه استفاده می‌کند، به منظور امکان بهره‌مندی یک نفر از وراث وظیفه‌بگیر از تسهیلات وام ضروری، توصیه می‌شود «بازنشسته» متقاضی، از «دفتر کل بازنشستگی» خود اقدام به ثبت‌نام کند.
- «وظیفه بگیر» متقاضی که علاوه بر اینکه به تنهایی از دفترکل اول حقوق وظیفه دریافت می کند، به اتفاق وراث دیگر از دفترکل دوم نیز حقوق وظیفه دریافت می‌کند، توصیه‌می‌شود «وظیفه‌بگیر» متقاضی، از «دفتر کل اول» اقدام به ثبت‌نام کند تا امکان ثبت‌نام یک نفر از مابقی وراث وظیفه‌بگیر از «دفترکل دوم» فراهم شود.
- ذکر شماره دفترکل بازنشستگی، شماره ملی، شماره حساب بانک صادرات ایران و شماره تلفن همراه الزامی است.
- ثبت‌نام در سامانه، حقی را برای پرداخت وام به متقاضی ایجادنخواهد کرد.
- پس از اتمام مهلت ثبت‌نام، سوابق متقاضیان از جمله مجموع وامهای دریافتی، بهره‌مندی از سایرتسهیلات، میزان حقوق و غیره مورد بررسی و اولویت‌بندی قرار گرفته و بر اساس میزان اعتبار تخصیصی توسط بانک عامل، «واجدین شرایط» تعیین و اسامی در سامانه اعلام می‌شود.

برش

تاثیر چهارزانو نشستن روی زمین در جلوگیری از کاهش تحرک و ضعف عضلات

علاوه بر ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی روزانه و خوردن میوه و سبزیجات، یکی دیگر از شعارهای حفظ سلامتی که شاید در سال‌های اخیر زیاد شنیده باشید، این است: «نشستن طولانی‌مدت مانند سیگارکشیدن است».

به گزارش پیام آشنا به نقل از نشریه تلگراف، نشستن طولانی‌مدت-از خم‌شدن روی رایانه گرفته تا رفت‌وآمد با خودرو یا قطار و تماشای برنامه‌های تلویزیون-برای سلامتی زیان‌بار است. به گفته سازمان ملی خدمات سلامت انگلیس، بسیاری از بزرگسالان روزانه حدود ۹ ساعت از وقت خود را به این‌شکل می‌گذرانند.
گروهی از متخصصان طی مطالعه‌ای که در آن نتایج ۱۳ مطالعه قبلی را بررسی کرده‌اند، دریافتند کسانی که روزانه بیش‌از هشت ساعت می‌نشینند و تحرک کمی دارند، خطر مرگی مانند سیگاری‌ها تهدیدشان می‌کند. مطالعه‌ای دیگر در دانشگاه «لستر» و دانشکده علوم ورزش نروژ نیز در سال ۲۰۱۹ نشان داد خطر مرگ زودهنگام در بزرگسالانی که بیش از ۹ ساعت در روز می‌نشینند، دو برابر بیشتر است.
البته فشاری را که نشستن به ستون فقرات و سایر مفاصل به‌ویژه شانه، گردن و باسن وارد می‌کند نیز نباید نادیده گرفت، چیزی که در کارمندان ادارات به‌شکل کمردرد بروز می‌کند. با این حال، اگر مشکل نشستن نباشد و نحوه نشستن باشد چه؟ دکتر «کلی استارت»، متخصص فیزیوتراپی و همسرش جولیت که پیش‌تر ورزشکار حرفه‌ای بود و اکنون درباره تناسب اندام می‌نویسد، یک گروه تناسب اندام تشکیل داده‌اند و در کتاب جدید خود به نام «ساخته‌شده برای تحرک» تاکید کرده‌اند که دو نوع نشستن وجود دارد. جولیت با اشاره به اینکه کاهش تحرک یکی از دلایل اصلی بستری‌شدن در منزل است، می‌گوید: نشستن روی زمین، اگر به‌شکل منظم انجام شود از کارهایی است که کمک می‌کند بدون کمک گرفتن از جایی یا کسی، بتوانیم بنشینیم و بلند شویم.
چهارزانو نشستن روی زمین در جلوگیری از کاهش تحرک و ضعف عضلات موثر است و یکی از ۱۰ عادت سالمی است که این زوج در کتابشان بر آن تاکید کرده‌اند. کلی می‌افزاید: نشستن روی زمین برخی وضعیت‌های القاکننده درد را که بدن به‌دلیل نشستن طولانی روی صندلی، کاناپه یا صندلی خودرو متحمل می‌شود، جبران می‌کند. بدن ما طوری ساخته شده است که روی زمین بنشیند، بنابراین وقتی هر روز مدتی روی زمین بنشینید



به تقویت مفاصل کمک می‌کنید. به عبارت دیگر، نشستن روی زمین در موقعیت‌های مختلف، به بازیابی دامنه حرکات لگن می‌انجامد و استخوان‌ها، مفاصل و بافت‌ها را در بهترین حالت برای فعالیت نگه می‌دارد. نشستن روی زمین نه‌تنها نشست و برخاست را ساده‌تر می‌کند، بلکه مشکلات اسکلتی-عضلانی احتمالی مرتبط با نشستن طولانی روی صندلی را نیز برطرف می‌کند.

نشانگر طول عمر

به گزارش ایندیپندنت، آزمون نشست و برخاست یکی از مواردی است که شاید درباره آن شنیده باشید و حتی تلاش کرده باشید که انجامش بدهید. متخصصان طی مطالعه‌ای معروف که سال ۲۰۱۴ در نشریه اروپایی کاردیولوژی پیشگیرانه منتشر شد، از مردان و زنان ۵۱ تا ۸۰ ساله خواستند آزمون نشست و برخاست انجام دهند، تا ببینند می‌توانند روی زمین بنشینند و دوباره بی‌هیچ حمایتی یعنی بدون کمک دست یا گرفتن صندلی از جایشان بلند شوند یا خیر. این متخصصان به این نتیجه رسیدند که همین تمرین ساده نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری، قدرت بدنی فرد و طول عمر است.

عادت‌های سالم

به گفته نویسندگان این مطالعه، روی زمین نشستن به‌مدت طولانی شبیه کاری که کودکان انجام می‌دهند، عادتی سالم است. جولیت می‌گوید: بچه‌ها می‌توانند ساعت‌ها روی زمین بنشینند و با این کار هیچ مشکلی ندارند. عجیب نیست که همان‌قدر هم راحت از جا بلند می‌شوند. نسخه حاضر و آماده این است که کمتر روی صندلی بنشینید، نشست و برخاست را تمرین کنید و زمان بیشتری را برای نشستن روی زمین بگذرانید. به توصیه کلی، درطول روز مرتب حرکت کنید، راه بروید، موقعیت خودتان را مرتب تغییر دهید. از میزهای ایستاده استفاده کنید اما اگر نبود، سعی کنید طولانی‌مدت جایی ننشینید و حتما تغییری در وضعیت نشستن خود ایجاد کنید. کلی پیشنهاد می‌کند: تمرین کنید تا روزی ۳۰ دقیقه روی زمین بنشینید. این کار را با تمرین و ممارست می‌توانید انجام دهید. ۱۰ دقیقه از این زمان را به روزنامه‌خواندن یا نوشیدن چای بپردازید. در نهایت فقط چهارزانو نشستن را تمرین نکنید، روش‌های دیگر را نیز امتحان کنید. به طور مثال، پاهایتان را دراز یا به‌پهلو جمع کنید تا تحرکتان بیشتر شود. این کار بدن را برای اتفاق‌های بعدی آماده می‌کند.

علائم هشداردهنده سرطان که مردان آن‌ها را نادیده می گیرند

مردان عموما کمتر به پزشک مراجعه می‌کنند و وقتی می‌روند، اغلب دیر است. در این میان، برخی علائم هشداردهنده سرطان وجود دارد که مردان اغلب آنها را سرکوب می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نشریه آلمانی Fokus Online، بیشتر علائم بدون درد رخ می‌دهد به‌همین‌دلیل است که مردان آن را جدی‌نمی‌گیرند.
مردان باید به این علائم به‌ظاهر بی‌ضرر توجه کنند و خیلی سریع تحت نظر پزشک قرار گیرند:
سنگینی بیضه: سنگین‌شدن بیضه‌ها می‌تواند اولین علامت سرطان بیضه باشد. مردان باید هرگونه تغییر در بیضه‌ها را جدی بگیرند. سرطان در این ناحیه نسبتاً سریع رشد می‌کند و بنابراین باید در اسرع وقت درمان شود. آزمایش خون و سونوگرافی نشان می‌دهد که آیا سرطان در این ناحیه از بدن وجود دارد یا خیر.
خون در ادرار: وجود خون در ادرار و همچنین ادرار به رنگ قرمز روشن یا قهوه‌ای می‌تواند نشانه ابتلا به سرطان مثانه به‌ویژه در سیگاری‌ها باشد. علاوه‌بر سرطان ریه، این نوع سرطان به‌ویژه در بین افراد سیگاری رایج است. آزمایش خون، سونوگرافی و سیستوسکوپی می‌تواند این سرطان را تشخیص دهد.
تورم غدد لنفاوی: احساس فشار در زیر بغل یا کشاله ران و حتی در گردن می‌تواند ناشی از تغییر گره‌های لنفاوی باشد. هنگام لمس، توده‌های کوچک لوبیایی شکل سفت و دردناک می‌شوند. تورم غدد لنفاوی اغلب به‌دلیل عفونت ایجاد می‌شود و سپس دوباره فروکش می‌کند اما همچنین می‌تواند نشان‌دهنده سرطان باشد.
کاهش وزن: هرکسی که بدون کاهش دریافت کالری، ورزش یا استرس در حال کاهش وزن است، باید در مورد آن با پزشک خود صحبت کند. بسیاری از انواع سرطان مانند سرطان لوزالمعده، انرژی زیادی را از بدن می‌گیرند و این در کاهش وزن منعکس می‌شود.

لکه روی لب و زبان: لکه‌های روی لب یا دهان و روی زبان، باید توسط پزشک بررسی شود. این لکه‌ها به‌ویژه در افراد سیگاری می‌تواند خطر ابتلا به سرطان دهان را برجسته کند. نگاهی به تغییرات پوستی توسط دندانپزشک معمولا برای تصمیم‌گیری کافی است که آیا این موضوع مربوط به آفت و تبخال بی‌ضرر است یا یک تومور بدخیم.
تغییرات پوست: هرگونه تغییر در پوست می‌تواند به‌معنای سرطان باشد. خال‌هایی که تغییر می‌کنند، زخم‌های کوچکی که بهبود نمی‌یابند و لکه‌های پوسته‌دار از این موارد هستند. فراموش نکنید که سرطان پوست همیشه نباید به‌عنوان یک لکه سیاه نسبتاً بزرگ ظاهر شود.
سوزش سر دل: مصرف زیاد قهوه یا استرس همیشه مقصر اسید معده و سوزش سر دل نیست. اگر این علائم با داروهای بدون نسخه برای سوزش سر دل از بین رفتند و پس از قطع مصرف دارو دوباره ظاهر شدند، باید به پزشک برای تشخیص سرطان معده یا سایر سرطان‌های گوارشی مراجعه کنید.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

تصور نکنید برای مبارز بودن باید محزون بود، حتی اگر چیزی که با آن مبارزه می‌کنید، نفرت‌انگیز باشد.

Minimalha

از کتاب ضد ادیپ
نوشته‌ی ژیل دلوز و فلیکس گوتاری

Minimal.Haee.Baraye.Zendegi   Minimalhaa   MinimalForLife

تازه‌های سلامت

افزایش بیماران قلبی با تغییر هرم سنی جمعیت

بیماری‌های قلبی عروقی، از شایع ترین بیماری‌های غیر واگیر در دنیای امروز است که درصد بالایی از مرگ و میرها را به خود اختصاص داده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بیماری‌های قلبی عروقی، از مهم‌ترین علل مرگ و میر در جهان و ایران است و این روند به دلیل گرایش به زندگی صنعتی و استفاده بی رویه از غذاهای آماده و فست فودها و همچنین، کم تحرکی؛ رو به افزایش است. به طوری که در ایران نیز، مرگ و میر ناشی از بی بیماری‌های قلبی عروقی، قریب به نیمی از مرگ‌ها را در کشور به خود اختصاص داده است.
در عین حال، با پیشرفت علم پزشکی و همچنین ساخت و تولید تجهیزات پزشکی در دنیا؛ شرایط برای درمان بیماران قلبی بهتر شده و امید به زندگی را برای این دسته از بیماران افزایش داده است. به طوری که امروزه، پیچیده‌ترین اعمال جراحی قلب در کشورهایی که دارای نیروهای متخصص و مجرب هستند، انجام می‌شود.
مرکز قلب تهران که تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی تهران است، در چندین سال گذشته توانسته در زمینه درمان بیماران قلبی، موفقیت‌هایی کسب کند.
علی واشقانی -فراهانی رئیس مرکز قلب تهران- در زمینه درمان بیماران قلبی گفت: ما سال گذشته بیش از ۴۰۰ هزار بیمار قلبی را پذیرش و درمان کردیم و حدود ۳۰ درصد از خدمات ما کاملاً بی نظیر بوده و یا در کشور وجود ندارد و یا بسیار محدود موجود است.
وی، تعداد اعمال جراحی که هر ماه در مرکز قلب تهران انجام می‌شود را حدود ۳۰۰ عمل اعلام کرد و افزود: با توجه به نیاز به پیوند قلب در درمان‌های تخصصی‌تر وجود چنین بخشی مورد نیاز بوده و این بخش با مجموع ۱۲ تخت شامل ۶ تخت آی سی یو، ۳ تخت پست آی سی یو و ۳ تخت پیون، مختص بیماران نارسایی قلبی با بهترین مانیتورینگ، آماده انجام عمل پیوند قلب هستیم.
واشقانی فراهانی ادامه داد: در بخش درمان یکی از بزرگ‌ترین مراکز درمانی هستیم که با ۲۵۰ تخت که بیش از ۵۰ درصد آنها تخت‌های ویژه هستند و حدود ۹۰ تخت آی سی یو موجود و با توانایی‌های منحصر به فردی که وجود دارد، این قابلیت را داریم تا هر بیمار با هر شرایط و در هر زمینه‌ای از بیماری‌های قلبی عروقی که به این مرکز مراجعه می‌کند، بتواند خدمات مورد نیاز را دریافت کند.
این فوق تخصص قلب و عروق در پاسخ به سوالی در مورد نیاز به پیوند قلب و درمان آنها گفت: طی مطالعاتی که در این مرکز انجام شده، سیر بیماری‌های قلبی طی ۴۰ سال گذشته و تا سال ۲۰۳۰ یعنی ۱۰ سال آینده نشان می‌دهد که حدود ۴ میلیون و ۲۰۰ هزار بیمار تنگی عروق کرونر در کشور وجود دارد و پیش بینی ما در ۱۰ سال آینده این است که این آمار به بالای ۶ میلیون نفر خواهد رسید و این به دلیل مختصات هرم جمعیتی ما است که در حال رشد و رسیدن به سنین میانسالی و بزرگسالی است که در معرض بیماری‌های قلبی عروقی قرار دارند و این پیامی بسیار جدی در نظام سلامت برای ما دارد که زیرساخت‌های قلبی عروقی در ۱۰ سال آینده باید ۱.۵ برابر شود.