گوناگون

بیماران مبتلا به سرطان در اولویت دریافت مشاوره تغذیه

کارشناس تغذیه بالینی گفت: اسهال، یبوست، حالت تهوع، خستگی، بی حالی و احساس ضعف و به دنبال آن کاهش وزن و سو تغذیه از جمله عوارض درمان سرطان مرتبط با تغذیه دانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شهریار جانباری سرپرست مدیریت خدمات بیمارستانی معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به اصول تغذیه حمایتی در بیماران سرطانی از خدمات کارشناسان تغذیه بالینی در مراکز درمانی تقدیر کرد وی، فعالیت بدنی ناکافی، مصرف کم میوه‌ها و سبزیجات، افزایش مصرف سیگار، الکل و غذاهای حاوی چربی زیاد و استرس را به عنوان علل مؤثر در بروز سرطان برشمرد. جانباری تأکید کرد: تلاش کارشناسان تغذیه کشور در راستای افزایش آگاهی‌های تغذیه‌ای جامعه برای پیشگیری از سرطان لازم و ضروری است. فاطمه اوریعی کارشناس تغذیه بالینی معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نیز با اشاره به آمار جهانی گفت: بر اساس این آمار سرطان بعد از بیماری‌های قلبی و عروقی به عنوان دومین علت مرگ و میر در جهان شناخته شده است. وی با توجه به روند رو به افزایش سرطان در ایران، افزود: طبق ضوابط وزارت بهداشت بیماران سرطانی جزء بیماران اولویت‌دار از نظر دریافت مشاوره تغذیه محسوب می‌شوند. اوریعی، افزایش اطلاعات علمی کارشناسان تغذیه بالینی مراکز تحت پوشش در خصوص تغذیه درمانی بیماران سرطانی را از دلایل اصلی برگزاری این کارگاه آموزشی عنوان کرد. این کارشناس تغذیه بالینی با اشاره به عوارض ناشی از روش‌های درمانی سرطان مرتبط با تغذیه گفت: اسهال، یبوست، حالت تهوع، خستگی، بی حالی و احساس ضعف و به دنبال آن کاهش وزن و سو تغذیه از جمله این عوارض هستند. در مواردی نیز بیمار به دلیل مصرف داروهای استروییدی، دچار افزایش سطح اشتها و چاقی می‌شود. به گفته وی، کارشناسان تغذیه با ارائه رژیم غذایی مناسب و راهکارهای تغذیه‌ای سودمند می‌توانند تأثیر به سزایی در کاهش و کنترل این عوارض و تسریع روند بهبودی بیماران سرطانی داشته باشند.

کدام خدمات توانبخشی «اتیسم» تحت پوشش بیمه سلامت است؟

مدیر عامل سازمان بیمه سلامت ایران گفت: صد درصد تعرفه خدمات توانبخشی افراد دارای اتیسم در بخش دولتی تحت پوشش بیمه سلامت است.

به گزارش پیام آشنا، محمد مهدی ناصحی در خصوص خدمات توانبخشی افراد دارای اتیسم که تحت پوشش بیمه سلامت است گفت: بسته خدمات توانبخشی اتیسم شامل مداخلات کاردرمانی، ارزیابی گفتار، مداخلات گفتاردرمانی، مداخلات رفتاری-آموزشی، مداخلات مشاوره-حمایتی، مشاوره وتجویز سمعک است. مدیر عامل سازمان بیمه سلامت ایران، در خصوص میزان پوشش بیمه‌ای این خدمات افزود: ۱۰۰ درصد تعرفه در بخش دولتی و ۸۰ درصد تعرفه در بخش خصوصی توسط بیمه سلامت و صندوق بیماری‌های خاص، صعب العلاج و نادر پرداخت می‌شود و بیمه شدگان نشان‌دار شده در مراجعه به بخش غیردولتی صرفا ۲۰ درصد تعرفه را پرداخت می‌کنند. وی در خصوص بیمه شدگان مشمول تصریح کرد: افراد دارای اتیسم نشان‌دار شده در سامانه‌های بیمه سلامت با حمایت صندوق بیماران خاص و صعب العلاج بدون محدودیت سنی تحت پوشش قرار دارند و می‌توانند از خدمات توانبخشی استفاده نمایند.

ترفندهای لباس شستن که حتما باید بدانید!

احتمالا برایتان پیش آمده است که لباس های خود را می شویید و متوجه می شوید که قدشان کوتاه شده است. در چنین حالتی می گویند که لباس آب رفته اما بسیاری از ما می توانیم با اختصاص دادن زمان و تلاش بیشتر، آب رفتگی لباس را بهبود ببخشیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نماناک: شاید شما هم با مشکل آب رفتگی بعد از شستن لباس مواجه شده باشید اما می‌توانید با انجام چند تکنیک لباس هایتان را بدون آسیب دیدگی بشویید. احتمالا برایتان پیش آمده است که لباس های خود را می شویید و متوجه می شوید که قدشان کوتاه شده است. در چنین حالتی می گویند که لباس آب رفته اما بسیاری از ما می توانیم با اختصاص دادن زمان و تلاش بیشتر، آب رفتگی لباس را بهبود ببخشیم. با ما در این بخش همراه شوید تا چند تکنیک مناسب برای رفع مشکل آب رفتگی لباس ها به شما معرفی کنیم.

روش رفع مشکل آب رفتگی لباس

برای از بین بردن حالت آب رفتگی، پارچه های طبیعی مثل کتان، لینن یا ابریشم قابل شستشو، باید از نرم کننده لباس آب و یک عدد حوله استفاده کنید و سپس جسم سنگینی را روی آن بگذارید تا لباس را سرجای خودش نگه دارد تا زمانی که به طور کامل خشک شود. سینک یا یک لگن بزرگ را با آب در دمای اتاق پر کنید و مقداری شامپو بچه داخل آن بریزید و لباس هایی که می خواهید حالت آب رفتگی آنها از بین برود را داخلش ریخته و ۲۰ دقیقه تا یک ساعت صبر کنید. اکنون دست خود را زیر لباس ها برده و آن‌ها را کمی بالا بیاورید و مراقب باشید که شکل خود را از دست ندهند و کش نیایند. به آرامی پارچه را بیرس کنید تا آب اضافی آن بیرون بریزد اما آن را مچاله نکنید. سپس آن را روی یک حوله صاف بیندازید. حوله را به شکل رولی بپیچانید و تمام قسمت های آن را پرس کنید تا آب اضافه بیرون بزند. سپس حوله را باز کرده و یک حوله صاف دیگر روی آن پهن کنید. حال از دستان خود کمک بگیرید و سعی کنید قسمت های تا خورده را به حالت اولشان برگردانید. هنگامی که شکل هر قسمت را تغییر دادید از یک وسیله سنگین استفاده کرده و روی آن ها بگذارید تا چروک لباس باز شده و حالت آب گرفتگی از بین برود. حال اجازه دهید که در معرض هوا خشک شود، سپس آماده پوشیدن خواهد بود.

برای پارچه های ریون و پلی استر چطور؟

برای پارچه های دیگر مثل ریون، پلی استر یا پارچه های صنعتی هم کافی است شکل لباسی که آب رفته است را پیدا کنید به عنوان مثال برای تیشرت، آستین های آن را بکشید و هر چیزی را به حالت خودش در بیاورید تا به شکل اولیه برگردد.

راه حل آب رفتگی لباس های جین

برای لباس هایی مثل جین آن ها را داخل آب ولرم بیندازید و کمی نرم کننده مو به آن اضافه کنید. ۵ دقیقه صبر کنید و در این پنج دقیقه لباس را بکشید تا جایی که به حالت اولیه خود در گردد و سپس آن را بیرون بیاورید و یک حوله روی آن بیندازید. کمی روی لباس راه بروید. حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه این کار را انجام داده تا فیبر های پارچه باز شوند و از فشردگی خارج گردند. سپس آن را در معرض هوای آزاد خشک کنید. لباس های پشمی هم معمولا به همین روش بهبود پیدا می کنند. فقط به زمان بیشتری نیاز دارند. اگر بعد از نیم ساعت اتفاقی نیفتاد، مقدار نرم کننده آن ها را اضافه کنید.

زنان و خانواده

چالش‌های بیمه فریز تخمک

بیمه‌ها کمتر از نصف هزینه‌های درمان ناباروری را پوشش می‌دهند نه ۹۰ درصد

رئیس مرکز فوق تخصصی درمان ناباروری و سقط مکرر این‌سینا گفت: کلیه خدمات فریز (تخمک و جنین) که در مسیر درمان ناباروری ارائه می‌شود، تحت پوشش بیمه است اما وقتی صحبت از فریز تخمک می‌شود ممکن است شرایط متفاوت باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر علی صادقی‌تبار رئیس مرکز فوق تخصصی درمان ناباروری و سقط مکرر این‌سینا با تاکید بر اینکه در مرکز درمان ناباروری ابن سینا کلیه روش‌های درمانی و درمان ناباروری و فعالیت‌هایی که می‌تواند منجر به باروری زوجین شود، وجود دارد، به مصوبه اخیر مجلس درباره پوشش بیمه‌ای «روش‌های نوین درمان ناباروری» در زمینه فریز تخمک در حال حاضر تنها تحت پوشش بیمه است و خدمت فریز تخمک هنوز برای دختران جوانی که بخواهند باروری‌شان در سال‌های آتی حفظ شود، تحت پوشش بیمه نیست که اخیرا مجلس شورای اسلامی به تصویب قوانینی در جهت تحت پوشش بیمه رفتن این خدمت نیز ورود کرده است. وی افزود: موضوع دیگر رحم جایگزین برای زنانی است که خودشان توانایی حمل جنین را ندارند که این موضوع هم اکنون تحت پوشش بیمه نیست زیرا فرد ثالثی غیر از پدر و مادر وارد سیر درمانی شده است که ناباروری تلقی نمی‌شود و قانون برای این موضوع راهکاری نداشته است. طبیعتا با راهکاری که وزارت بهداشت ومجلس برای تحت پوشش بردن درمان‌های ناباروری اندیشیده است لازم است که این درمان‌ها اندک‌اندک به مجموعه خدماتی که بیمه‌ها ارائه می‌دهند، اضافه شود. صادقی‌تبار با تاکید بر اینکه هدف از درمان ناباروری و خدمات جانبی آن افزایش جمعیت است، تصریح کرد: دو خدمت ذکر شده در مرکز ابن‌سینا با راهنمایی کامل بیماران انجام می‌شود.

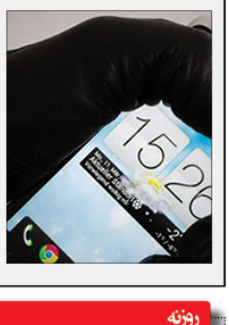
اسم دقیق خدمات بیمه باید مشخص شود

رئیس مرکز فوق‌تخصصی درمان ناباروری و سقط مکرر ابن‌سینا اشاره به اینکه استفاده از نام مشخص یک خدمت برای پوشش بیمه‌ای راحت‌تر از به کار بردن یک نام کلی در قانون است، گفت: بیمه‌ها به عنوان خریداران خدمت از مراکز درمانی معمولا به لغات و کلمات ذکر شده در قانون حساس هستند و اگر خدمتی به شکل دقیق برای درمان ناباروری ذکر نشده باشد تحت پوشش نخواهد رفت. بنابراین ذکر عنوان «درمان‌های نوین درمان ناباروری» در تکلیفی که مجلس برای بیمه‌ها مشخص کرده است ممکن است طیف وسیعی از درمان‌ها را دربر بگیرد، در حالی که باید به شکل دقیق اسم خدمات مشخص شود. وی افزود: به نظر می‌رسد بهتر بود که مجلس اینگونه برای بیمه‌ها تکلیف کند که هر خدمتی که مراکز درمان ناباروری ارائه می‌کنند تحت پوشش بیمه باشد که راه سلاه‌تر باشد. خوشبختانه اکنون در کشور ما کلیه روش‌های درمانی ناباروری که در دنیا استفاده می‌شود، وجود دارد و با تایید وزارت بهداشت به مردم ارائه می‌شود. صادقی‌تبار تاکید کرد: کلیه خدمات فریز (تخمک و جنین) که در مسیر درمان ناباروری ارائه می‌شود، تحت پوشش بیمه است اما وقتی صحبت از فریز تخمک می‌شود ممکن است گامی شرایط متفاوت باشد. مثلا اگر خانم متاهلی در حال حاضر قصد بارداری نداشته باشد و در عین حال مشکلی هم برای باروری نداشته باشد و فقط بخواهد با هدف حفظ باروری فریز تخمک را انجام دهد نه تا بعدا اقدام به بارداری از این طریق کند، پوشش بیمه‌ای شامل حال او نمی‌شود. وی افزود: نباید با درمان ناباروری به واسطه فرایند طولانی و هزینه‌های سنگینی که دارد مشابه سایر اعمال جراحی برخورد شود که اول عمل انجام شود و بعد بیمه‌ها اقدام به رسیدگی و پرداخت کنند. هزینه‌های بالای درمان برای مراکز درمان ناباروری هزینه‌های بالایی ایجاد می‌کند که سبب می‌شود برخی از مراکز از همکاری با بیمه‌ها عاجز شوند.

بیمه‌ها کمتر از نصف هزینه‌های درمان ناباروری را پوشش می‌دهند نه ۹۰ درصد

رئیس مرکز فوق‌تخصصی درمان ناباروری و سقط مکرر ابن‌سینا ادامه داد: چالش دیگر این است که اعلام می‌شود بیمه‌ها ۹۰ درصد خدمات درمان ناباروری را پوشش می‌دهند، در حالی که اینگونه نیست. درواقع بیمه‌ها یک مبلغ پایه و اندک برای درمان ناباروری در نظر می‌گیرند و ۹۰ درصد همین مبلغ را پرداخت می‌کنند، درصورتی که هزینه‌های واقعی درمان بیشتر برآورد می‌شود. البته هزینه‌های دارویی از پوشش بیمه قابل قبولی برخوردار است. وی تاکید کرد: به بیان واضح‌تر بیمه‌ها کمتر از نیمی از هزینه‌های تشخیص اولیه ناباروری و انجام اعمال جراحی احتمالی در مراکز عمومی غیردولتی و بیمارستان‌های نظامی را پرداخت می‌کنند و در مراکز خصوصی که تعرفه‌ها بالاتر است طبیعتا هزینه‌ها گران‌تر می‌شود. صادقی‌تبار با اشاره به اینکه بیمه‌ها هزینه یک سیکل درمان ناباروری را حدود ۷ میلیون تومان برآورد کرده‌اند، اظهار کرد: این درحالی است که هزینه واقعی این درمان‌ها حدود ۱۳ تا ۱۵ میلیون در مراکز عمومی و دولتی و در مراکز خصوصی حدود ۱۷ تا ۱۸ میلیون تومان است که باز هم بیمه ۹۰ درصد از ۷ میلیون تومان را پرداخت می‌کند. وی به سه طرحی که این مرکز درمان ناباروری به بیمه‌ها داده است اشاره کرد و گفت: لازم است بیمه یک ارزیابی دقیق انجام دهد و به ازای هر سیکل درمانی برای زوجین این مبلغ را در بدو تایید پزشکانی که در مراکز مجاز شاغل هستند در ابتدای روند درمان به مراکز درمان ناباروری پرداخت کند که در این صورت دیگر مراکز خصوصی هم آماده ارائه خدمت خواهند بود. ما در مرکز فوق تخصصی درمان ناباروری و سقط مکرر این‌سینا از آنجایی که وابسته به جهاد دانشگاهی هستیم و معتقد به ارائه این خدمات با بیمه هستیم، اقدام به عقد قرارداد با سازمان‌های بیمه‌گر کرده‌ایم.

هشدار پلیس فتا؛ این پیامک جدید کلاهبرداری است



رئیس پلیس فتا تهران در خصوص ارسال پیامک به دانش‌آموزان و خانواده آنها از سوی کلاهبرداران سایبری با عنوان آموزش و پرورش هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، سرهنگ داود معظمی گودرزی -رئیس پلیس فتا تهران بزرگ- با اشاره به پیامکی که در روزهای اخیر برای برخی از شهروندان ارسال شده است، گفت: اخیرا پیامکی برای برخی از شهروندان ارسال شده که بر اساس متن آن نقل قولی کذب به وزارت آموزش و پرورش نسبت داده شده است.

وی افزود: در این پیامک چنین ادعایی شده که با تصمیم وزارت آموزش و پرورش به هریک از کاربران نرم افزار شاد ۳۲ گیگ اینترنت تنها در ازای پرداخت ۲ هزار تومان تعلق خواهد گرفت. همچنین در ادامه این پیامک نیز برای ترغیب بیشتر افراد به خرید این بسته گفته شده که حجم اینترنت اختصاص یافته قابل استفاده برای نرم افزارهای دیگر مانند تلگرام، واتس اپ و ـ نیز خواهد بود.

سرهنگ معظمی با بیان اینکه در انتهای این پیامک نیز یک لینک درج شده است، گفت: ورود به این لینک کاربران را به یک صفحه پرداخت جعلی هدایت کرده و کاربران با این تصور که تنها با پرداخت ۲ هزار تومان امکان بهره‌مندی از ۳۲ گیگ اینترنت را خواهند داشت، نسبت به وارد کردن اطلاعات کارت بانکی خود برای پرداخت ۲ هزار تومان و بهره‌مندی از حجم اینترنت اقدام می‌کنند.

وی ادامه داد: این درحالی است که این سایت اطلاعات کارت بانکی افراد را کپی کرده و سودجویان سایبری نسبت به برداشت غیرمجاز مبالغ بیشتر از آن اقدام می‌کنند. ضمن اینکه بسته اینترنتی هم برای کاربران فعال نخواهد شد.

رئیس پلیس فتا تهران بزرگ با تاکید بر اینکه چنین پیامکی یک اقدام جعلی با اهداف کلاهبردارانه و مجرمانه است، گفت: لازم است شهروندان به این پیامک و همچنین دیگر پیامک‌های مشابه اعتنا نکرده و از لمس و وارد شدن به لینک‌هایی که در انتهای چنین پیام‌هایی در فضای پیامک یا شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها ارسال می‌شود، بی‌توجه باشند.

روزنه

بوتاکس معده راهی برای مرگ زودرس!

لاغری و تناسب اندام، همیشه هدف بسیاری از آدم‌های دنیا بوده، آن‌قدر که دست به هر راه و روشی برای رسیدن به آن زده و البته همچنان هم می‌زنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مشرق، در تازه‌ترین روش که البته سابقه‌ای طولانی در دنیا ولی روشی جدید در کشور ماست، تزریق سم بوتولینوم ــ که با نام تجاری بوتاکس در بین عموم جامعه معروف است ــ به معده انجام می‌شود تا نتیجه‌ای مانند کم‌خوری، کم اشتهایی، احساس سیری و نهایتا لاغری به دنبال داشته باشد. اما این همه آن چیزی نیست که درباره بوتاکس معده به نظر می‌رسد، چراکه اما و اگرهای بسیاری دارد که لازم است بیشتر درباره آن بدانیم. حالا سؤال مهم این است که این روش تازه و نوین، چقدر توصیه می‌شود و چقدر مورد تایید متخصصان گوارش است؟

این یک واقعیت است. این‌که همه روش‌های لاغری که غیر از حالت طبیعی، یعنی رژیم غذایی و ورزش و فعالیت انجام می‌شود، علاوه بر نتیجه دلخواه لاغری، عوارضی به همراه دارد که بهتر است نسبت به آنها آگاه باشیم.

آن‌وقت است که آگاهانه تصمیم به لاغری اما به هر قیمتی می‌گیریم. موضوعی که روش تزریق بوتاکس معده هم از آن مستثنا نیست.

یک معده بوتاکسی

این روزها روش جدید تزریق بوتاکس معده، طرفداران متعددی پیدا کرده ومتفاوت از همه روش‌های قدیمی مانند اسلیو معده و... است. روشی که از طریق آندوسکوپی به ۱۰ تا ۱۴ نقطه از معده، سم بوتولینوم یا همان ماده بوتاکس تزریق می‌شود که بر اساس مطالعات انجام شده و تجربه در بهترین حالت، حداکثر ۱۰ درصد وزن فرد را کم می‌کند: «درواقع انتظارمان ازبوتاکس نباید چیزی بیشتر از هفت تا هشت کیلو، آن هم در سه ماه متوالی باشد». این را دکتر حسین خدمت فوق تخصص گوارش و کبد می‌گوید که معتقد است بوتاکس باید به‌درستی و در شرایط درست تزریق شود تا جواب بدهد، مثلا برای افرادی که اضافه‌وزنی بیشتر از ۳۰ کیلو دارند یا وزن‌شان بالای ۱۰۰ کیلوست، اصلا روش درمانی درست و بجایی محسوب نمی‌شود.

علاوه بر آن، کسانی باید این روش را انتخاب کنند که شغلی آرام و فکری دارند و بعد از تزریق، مجبور به انجام فعالیت‌های سنگین، بدنی نباشند که اگر این‌طور باشد، عوارض خطرناکی به همراه خواهد داشت: «فراموش نکنید که این کار باید در مراکز خاص توسط افراد فوق تخصص گوارش، کبد و با تخصص ویژه انجام شود که هر تصمیمی به جز این، فرد را به نتیجه دلخواهش نمی‌رساند» یا حتی ممکن است مشکلات دیگری را برایش ایجاد کند.

رژیم را ادامه بده

آنچه قریب به اتفاق متخصصان گوارش بر آن اتفاق نظر دارند، رعایت اصول و مراقبت‌های بعد از تزریق بوتاکس برای به نتیجه رسیدن است. در واقع این‌طور نیست که فکر کنیم بوتاکس انجام دادیم و حالا همه‌چیز آن‌طور می‌شود که می‌خواهیم؛ موضوعی که دکتر خدمت هم آن را تایید می‌کند و به جام‌جم می‌گوید: «بعد از تزریق بوتاکس معده، فرد باید خیلی از باید و نبایدها را رعایت کند و نمی‌تواند هرچیزی بخورد، باید رژیم غذایی را به‌درستی رعایت کند، از خوردن توشه‌های انرژی‌زا بپرهیزد، ورزش‌های سنگین انجام ندهد و ورزش‌های سبک را به صورت منظم ادامه دهد».

حسین خدمت معتقد است با وجود همه این مسائل چنین روشی، برای افرادی کارایی دارد که بین ۱۰ تا ۲۰ کیلو اضافه وزن داشته باشند و بین هفت تا هشت کیلو کاهش وزن برایش رخ می‌دهد و نباید انتظاری غیر از این از بوتاکس معده داشت.

علاوه بر آن، تجربه نشان داده کارایی این روش، دوره‌ای سه ماهه دارد، یعنی تزریق این دارو، ماهیچه‌های دیواره معده را برای حدود سه ماه بی‌حرکت می‌کند؛ اتفاقی که باعث کندی سرعت هضم غذا و احساس سیری در فرد می‌شود؛ احساسی که موقتی است و نتیجه‌بخش بودن آن به اراده فرد برای ادامه مسیر برمی‌گردد.

عوارض بوتاکس

نگاه متخصصان این حوزه به روش بوتاکس معده، با این‌که آن را رد نمی‌کنند اما چندان نگاه مثبتی نیست.

چناچه دکتر کامران باقری لنکرانی از آمارهای ناخوشایند این روش در دنیا می‌گوید: «براساس گزارشی که اخیرا در اروپا منتشر شده، بیش از ۶۰ نفر از افرادی که برای درمان چاقی به این اقدام تن داده بودند به بیماری مسمومیت بوتولیسم مبتلا شده‌اند.

بیشتر این موارد به علت تزریق بوتاکس به میزان بیش از حد یا در عمق نامناسب بافت رخ داده بود.» و دکتر حسین خدمت هم از دیگر عوارض احتمالی آن می‌گوید: «این تزریق باعث ضعیف شدن عضلات معده و هم باعث کاهش اشتها می‌شود.» اما این‌طور که او توضیح می‌دهد، این ضعف به دیگر عضلات بدن هم ممکن است سرایت کند و ضعفی همگانی بدن را فرا گیرد.

بی‌اطلاعی ۴۰ درصد مردم از ابتلا به فشارخون و دیابت

معاون بهداشت وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: براساس داده‌های آماری موجود، اکنون ۴۰ درصد از افراد جامعه از بیماری پرفشاری خون و دیابت خود اطلاع ندارند و فقط ۶۰ درصد افراد از وجود این بیماری خود مطلع هستند که به همین منظور طرح پویش ملی سلامت برای غربالگری این ۲ بیماری در حال انجام است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، حسین فرشیدی روز دوشنبه در گفت وگوی تلویزیونی با موضوع طرح پویش ملی سلامت اظهار داشت: اکنون از جمعیت ۱۸ ساله به بالا در کشور حدود ۲۲ درصد دارای پرفشاری خون هستند و در جامعه ۳۰ ساله به بالا نیز ۳۱ درصد از این بیماری رنج می‌برند که در طرح پویش تلاش ما بر شناسایی افرادی است که از این بیماری آگاهی درستی ندارند.

وی اظهار کرد: همچنین ۶۰ درصد مردم کشور از بیماری دیابت یا پرفشاری خود اطلاع داشته و ۴۰ درصد بی اطلاع هستند. از ۶۰ درصد افراد مطلع از بیماری خود ۵۷ درصد دارو مصرف می کنند. در صورتی می گوییم که فشارخون در کشور کنترل شده که فشارخون فرد ۱۲۰ روی ۸۰ باشد.

با کنترل ۷۵ درصد فشارخون و دیابت میزان سکته مغزی کاهش چشمگیر خواهد داشت

فرشیدی گفت: پرفشاری خون سطح اول چند ماه درمان غیردارویی نیاز دارد و کمتر از دارو استفاده می‌شود، اما اگر ۲۵ درصد جمعیت از نظر فشارخونی کنترل شوند از نظر سکته مغزی آمار پایین‌تر خواهد شد و اگر این بیماری‌ها ۷۵ درصد کنترل شود، کاهش میزان مرگ و میر بسیار چشمگیر می‌شود. تاثیر کنترل دیابت و پرفشاری خون بر سکته مغزی و قلبی و نارسایی کلیه بسیار زیاد است.

وی ادامه داد: اکنون ۹۷ درصد جمعیت در روستاها تحت پوشش خانه بهداشت هستند و عمده خانه‌های بهداشت بیماران پرفشار خون و دیابتی را شناسایی کرده و در این برنامه یک یار دیگر این موضوع را پیگیری می‌کنند. اما با توجه به اینکه کل کشور افراد بالای ۱۸ ساله بیش از ۵۴ درصد جامعه هستند باید از نظر این بیماری کنترل شوند.

معاون وزیر بهداشت گفت: در مناطق شهری ۴۰ میلیون نفر افراد بالای ۱۸ سال باید فشارخون آنها گرفته شود. اکنون ۲۵ هزار فضای فیزیکی شامل خانه بهداشت و پایگاه سلامت آماده ارائه این خدمات هستند تا با حضور ۷۰ هزار نیروی بهداشت این غربالگری انجام شود. مردم بالای ۱۸ سال از نظر فشار خون و بالای ۴۰ سال باید قند خون نلشتای آنها چک شود.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

از این ماده غذایی پروتئینی و خون‌ساز بیشتر بدانید

آهن یکی از املاح ضروری برای بدن است که کارپردهای حیاتی دارد و یوقلمون از دسته مواد غذایی است که علاوه بر محتوای پروتئینی بالا به دلیل داشتن آهن کافی، خون‌ساز هم هست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از «وب ام دی»، یوقلمون در عین حال یک منبع عالی پروتئینی است. بدن از پروتئین برای ساخت و ترمیم استخوان‌ها، ماهیچه‌ها، غضروف، پوست، خون و سایر بافت‌ها استفاده می‌کند.

گوشت یوقلمون همچنین منبع خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی شامل ویتامین‌های ب، زینک و سلنیم است.

طبق مطالعات پزشکی، متخصصان به یافته‌های قابل توجهی در مورد فواید یوقلمون برای سلامتی دست یافته‌اند.

یوقلمون به طور کلی دارای مواد مغذی مفیدی است و نسبت به گوشت قرمز به مراتب با بدن سازگارتر است. بسیاری از مردم به توصیه پزشکان تغذیه، آن را به عنوان جایگزینی برای گوشت و منابع پروتئینی حاوی چربی‌های اشباع در برنامه غذایی خود استفاده می‌کنند.

کاهش خطر سرطان

یوقلمون همچنین منبع عالی «سلنیم» است. برخی از مطالعات نشان داده اند که رژیم غذایی غنی از مواد معدنی ممکن است به پیشگیری از انواع خاصی از سرطان کمک کند، از جمله:

_ سرطان مثانه
_ سرطان پستان
_ سرطان ریه
_ سرطان معده

مدیریت دیابت

گوشت یوقلمون غذایی با شاخص گلیسمی پایین (GI) است. این بدان معناست که باعث افزایش قند خون نمی شود. اگر دیابت دارید، گنجاندن یوقلمون در رژیم غذایی می تواند به شما در کنترل قند خون کمک کند.

سلامت قلب

غذاهای با شاخص گلیسمی پایین مانند یوقلمون همچنین می تواند به افزایش سطح کلسترول HDL «خوب» در بدن شما کمک کنند. کلسترول LDL (کلسترول بد) می تواند خطر حمله قلبی و سکته را افزایش دهد. با خوردن غذاهایی مانند یوقلمون که کلسترول HDL شما را افزایش می دهد، می توانید مقاومت خود را در برابر این بیماری ها افزایش دهید.

محافظت در برابر زوال شناختی

یوقلمون و سایر انواع طیور پخشی از رژیم غذایی MIND هستند. دانشمندان رژیم غذایی MIND را برای کاهش زوال ذهنی مرتبط با بیماری آلزایمر و سایر علل زوال عقل ایجاد کردند. با خوردن طیور مانند یوقلمون حداقل دو بار در هفته به عنوان پخشی از رژیم غذایی MIND، افراد مسن ممکن است حافظه و مهارت های تفکر خود را حفظ کنند.