گوناگون

تکمیل واکسیناسیون پزشکان علیه کرونا تا پایان تیر

مدیرکل روابط عمومی سازمان نظام پزشکی ضمن اشاره به وضعیت عوارض احتمالی واکسن کرونا بعد از تزریق در جامعه پزشکی، از اتمام واکسیناسیون جامعه پزشکی بخش خصوصی تا پایان تیرماه خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حسین کرمانپور درباره وضعیت واکسیناسیون جامعه پزشکی علیه کرونا که از سوی سازمان نظام پزشکی انجام می‌شود، گفت: سایتی از سوی سازمان نظام پزشکی برای آن دسته از جامعه پزشکی که واکسن کرونا دریافت کرده‌اند، راه‌اندازی کردیم و اکنون یک ارزیابی اولیه از عوارضی که بر اثر تزریق واکسن کرونا ایجاد شده داریم. وی افزود: بر این اساس نزدیک به ۸۰ درصد افرادی که از جامعه پزشکی واکسن دریافت کردند، هیچ عارضه‌ای نداشتند. در عین حال نزدیک به چهار درصد بستری شدند و در ۱۶ درصد مابقی هم از عوارضی از مختصر تا عوارض نگران کننده ایجاد شده که با دارو مرتفع شده است. کرمانپور درباره وضعیت دوز دوم تزریق‌ها گفت: افرادی که واکسن اسوتنیک را دریافت کرده‌اند، دوز دومشان را تزریق کرده‌اند. بر این اساس تقریبا افراد بالای ۵۰ سال در جامعه پزشکی واکسیناسیون‌شان تمام شده. البته چند درصدی‌شان باقی مانده که احتمالا شنبه و یکشنبه هفته دیگر آنها هم دوز دوم واکسن را تزریق می‌کنند.

وی ادامه داد: بنابراین تزریق اسیوتنیک برای افراد جامعه پزشکی بالای ۵۰ سال تقریبا تمام شده تلقی می‌شود. از هفته‌های بعد نیز دوز دوم افرادی که واکسن آسترازنکا زدند، تزریق می‌شود. کرمانپور گفت: بنابراین تا انتهای تیرماه کل جامعه پزشکی بخش خصوصی واکسن‌هایشان را دریافت خواهند کرد و در بخش دولتی هم که به افراد جامعه پزشکی از سوی دانشگاه‌ها واکسن تزریق شده است.

میزان شیوع سرطان تیروئید در کشور

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در ارتباط با میزان شیوع سرطان‌های تیروئید در زنان و مردان، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسین دلشاد، غده تیروئید را محل غیر شایعی برای بروز سرطان عنوان کرد و گفت: سرطان تیروئید تنها ۶ - ۰ درصد سرطان‌های زنان و ۱.۶ درصد کل سرطان‌های بدن در مردان را شامل می‌شود.

وی افزود: به علت پیش آگهی خوب، میزان مرگ و میر ناشی از سرطان تیروئید در زنان ۰.۲۴ و در مردان ۰.۱۶ درصد است. این فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم تاکید کرد: در طی چند دهه گذشته بر میزان شیوع سرطان‌های تیروئید در جامعه افزوده شده اما از مرگ و میر آن در هردو جنس کاسته شده است.

دلشاد افزود: علت افزایش شیوع سرطان‌های تیروئید در کشور، تشخیص زودرس آنها و علت کاهش مرگ و میر، درمان آنها در مراحل بسیار اولیه است.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این مطلب که سرطان تیروئید می‌تواند در هر سنی بروز کند، شیوع آن را در زنان بیشتر از مردان برشمرد و گفت: خطر بروز سرطان تیروئید در زنان در سنین پایین‌تری نسبت به مردان بروز می‌کند، به طوری که در زنان حداکثر خطر بروز این بیماری در سنین ۴۰ تا ۵۰ سالگی است در حالی که در مردان این اتفاق بین سنین ۶۰ تا ۷۰ سالگی رخ می‌دهد.

مکمل خوراکی طبیعی موجب تسکین اضطراب می‌شود

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد مکمل خوراکی طبیعی موجب کاهش اضطراب در موش‌ها می‌شود.

به گزارش پیام‌آشنا، محققان مشاهده کردند که ماده گیاهی موسوم به بتاسیتوسترول، هم به تنهایی و هم در ترکیب با داروی ضدافسردگی در کاهش اضطراب بسیار مؤثر است. به گفته محققان، اگر این یافته‌ها در آزمایشات بالینی تأیید شود، می‌تواند راهی را برای استفاده از بتاسیتوسترول به عنوان درمانی برای تسکین اضطراب در انسان نشان دهد.

اضطراب همیشه چیز بدی نیست. در حقیقت، از نظر تکاملی، احساس اضطراب در مورد تهدیدهای احتمالی برای زنده ماندن حیاتی است زیرا به ما کمک می‌کند پاسخی مناسب به دست آوریم.

دقیقاً به همین دلیل تولید داروهای ضد اضطراب بسیار چالش برانگیز است. مدارهای اضطراب در مغز با مدارهای که مسئول حافظه، آگاهی و سایر عملکردهای حیاتی برای مقابله با خطر هستند ارتباط نزدیک دارد. بنابراین دانشمندان به دنبال ترکیباتی هستند که می‌توانند اضطراب را بدون ایجاد عوارض جانبی ناخواسته سرکوب کنند.

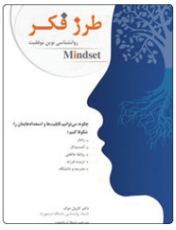
به گفته محققان، «یکی از مشکلات عمده داروهای ضد اضطراب موجود، تولید عوارض جانبی است. بنابراین اگر بتاسیتوسترول می‌تواند به کاهش دوز این نوع داروها کمک کند، به طور بالقوه ممکن است عوارض جانبی ناخواسته را نیز کاهش دهد.»

یک مزیت بزرگ بتاسیتوسترول این است که به طور طبیعی در انواع گیاهان خوراکی وجود دارد و بی خطر است. این ماده به ویژه در غلظت‌های زیاد در آووکادو، و همچنین در پسته، بادام و سایر مغزها، در روغن کانولا، و غلات مختلف یافت می‌شود.

اگرچه این بدین معنا نیست که خوردن آووکادو تأثیرات آرامش بخش دارد چراکه حاوی مقادیر کافی بتاسیتوسترول نیست

مکانیسم دقیق تأثیر بتاسیتوسترول بر اضطراب هنوز مشخص نشده است، اما دانشمندان دریافتند که تجلی چندین ژن شناخته شده برای فعال شدن در موقعیت‌های استرس زا در موش‌ها با توجه به مکمل کاهش یافته است. آنها همچنین دریافتند که این موش‌ها در برخی از متابولیت ها و انتقال دهنده‌های عصبی در مناطق مغزی درگیر اضطراب تغییراتی دارند.

یک جرعه کتاب



طرز فکر
روانشناسی نوین موفقیت (چگونه یاد بگیریم قابلیت‌هایمان را عملی کنیم!)
نویسنده: کارل دوک
مترجم: شهلا ترپاصفت
نشر نوین

پیام آشنا: «طرز فکر: روانشناسی جدید موفقیت» نوشته دکتر کارول دوک استاد روانشناسی دانشگاه استنفورد است. این کتاب ویرایش دوماست که در آن سعی شده تمام مشکلات قبلی برطرف شود.

درباره کتاب طرز فکر

دکتر کارول دوک در این کتاب، با معرفی مفهوم «طرز فکر» مبحثی نوین و ساده ولی به شدت تاثیرگذار را مطرح می‌کند.

وی در سه فصل ابتدایی کتاب، همراه با معرفی ایده طرز فکر و مباحث جانبی، بیان می‌کند برخی افراد به ذاتی بودن توانایی‌ها و استعدادهایشان («طرز فکر ثابت») اعتقاد دارند و برخی دیگر به امکان پیشرفت یا پسرفت خود در زمینه‌های مختلف باور دارند («طرز فکر رشد») و برخی هم با توجه به موضوع مورد بحث، عقیده متفاوتی دارند؛ مثلا برخی افراد باور دارند تلاش، مهارت‌های ریاضی خوبی به دست آورند یعنی تعداد زیادی از ما به ثابت بودن برخی از توانایی‌ها و قابل رشد بودن توانایی‌های دیگری اعتقاد داریم.

نویسنده می‌کوشد نشان دهد تفاوت رفتاری و عملکردی افراد مختلف در دو گروه به چه صورت است. برای این منظور او با عناوین «ورزش: طرز فکر یک قهرمان»، «کسب‌وکار: طرز فکر و رهبری»، «طرز فکر در روابط عاشقانه» و «معلمان، مربیان و والدین؛ طرز فکر برای تربیت» بحث را دامنه می‌دهد و بصورت کاربردی و تخصصی در هر زمینه بحث می‌کند.

استعداد نقاشی و هنر ندارند ولی می‌توانند با تمرین و تلاش، مهارت‌های خوبی به دست آورند. یعنی تعداد زیادی از ما به ثابت بودن برخی از توانایی‌ها و قابل رشد بودن توانایی‌های دیگری اعتقاد داریم.

نویسنده می‌کوشد نشان دهد تفاوت رفتاری و عملکردی افراد مختلف در دو گروه به چه صورت است. برای این منظور او با عناوین «ورزش: طرز فکر یک قهرمان»، «کسب‌وکار: طرز فکر و رهبری»، «طرز فکر در روابط عاشقانه» و «معلمان، مربیان و والدین؛ طرز فکر برای تربیت» بحث را دامنه می‌دهد و بصورت کاربردی و تخصصی در هر زمینه بحث می‌کند.

در انتهای کتاب، «تغییر طرز فکرها» مطرح و راهکارهای عملی زیادی پیشنهاد شده است. همچنین این کتاب، توانسته است به عنوان پرفروش‌ترین کتاب دسته‌بندی «روانشناسی کاربردی» سایت آمازون برسد.

خواندن کتاب طرز فکر را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

اگر به دنبال شناخت بیشتر خود هستید و مایلید بدانید طرز فکر شما چه تاثیری بر رفتار خود و عزیزان‌تان دارد، خواندن این کتاب را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

درج نشان «اهدای عضو» بر روی «کارت های ملی» با تصویب دولت

مدیرعامل انجمن اهدای عضو ایرانیان از پیگیری و تصویب درج نشان «اهدای عضو» بر روی «کارت‌های ملی» خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نجفی‌زاده گفت: متأسفانه در ایران حدود ۱۰ درصد بزرگسالان کارت اهدای عضو دارند در حالیست که این آمار در آمریکا به ۵۶ درصد رسید و در انگلیس بیش از یک‌سوم بزرگسالان کارت اهدای عضو دارند. زیرا در کشورهای غربی بر روی گواهی‌نامه درج می‌شود که فرد تمایل به اهدای عضو دارد. وی افزود: در ایران هشت سال است که پیگیری کردیم که نشان تمایل به اهدای عضو بر روی گواهی نامه درج شود اما موفق نشده بودیم. حتی یکبار تا کمیسیون اجتماعی دولت رفت و رد شد. ما مجددا از طریق وزارت بهداشت وزارت کشور و راهنمایی رانندگی اقدام کردیم و با پیگیری دکتر جهانگیری، دوباره موضوع در کمیسیون اجتماعی مطرح شد که ما را دعوت کردند و دلایل‌مان را توضیح دادیم. خوشبختانه پذیرفتند و چند روز قبل در هیات دولت تصویب شد حتی به این صورت تصویب شد که نه‌تنها کارت گواهی نامه، بلکه در اطلاعات کارت ملی ثبت شود که فرد تمایل به اهدای عضو دارد. قرار است طی روزهای آینده این مصوبه ابلاغ شود و بعد باید برای اجرای آن را پیگیری کنیم.

کاهش ۵۰ درصدی اهدای عضو بعد از کرونا

مدیرعامل انجمن اهدای عضو ایرانیان در ادامه صحبت‌هایش درباره تاثیر کرونا بر روند اهدای عضو، گفت: متاسفانه کرونا باعث شد که آمار اهدای عضو در کل جهان کاهش یابد. البته برخی کشورها بعد از این آفت توانستند دوباره اهدای عضوشان را به سطح اولیه یا دو سوم سطح اولیه بازگردانند در ایران متاسفانه آمار اهدای عضو نصف شد و به حالت عادی هم برنگشته است. بر این اساس ما کاهش ۵۰ درصدی داشتیم. پیش از این محاسبه کرده بودیم که روزی هفت تا ۱۰ نفر به دلیل نرسیدن عضو پیوندی در لیست انتظار پیوند، فوت می‌کنند. حال تصور کنید که اکنون چند نفر به دلیل نرسیدن عضو فوت می‌کنند. علت هم فقط این نیست که تمام نیروی انسانی و تجهیزات بیمارستانی برای کرونا به کار گرفته شده و در عین حال علت فقط این نیست که مشکل است ثابت کنید که یک اهدا کننده کرونا ندارد، بلکه در برخی مناطق به بهانه کرونا آمارمان اُفت کرده است. البته باید توجه کرد که حتی یک ویروس کرونا می‌تواند فرد پیوندی را از بین ببرد.

حدود هفت تا ۱۰ برابر کار تیم‌ها سخت‌تر شده است؛ چراکه باید مطمئن باشند که اهداکننده ویروس کرونا را در بدنش ندارد. نجفی‌زاده با بیان اینکه سالانه از ۳۰۰۰ مورد بالقوه مرگ مغزی مناسب، فقط ۱۰۰۰ مورد اهدا می‌شود، گفت: در عین حال ۵۶ واحد اهدای عضو در کل کشور داریم. دوسال قبل ۱۰۷۸ مورد اهدا داشتیم که سال گذشته حدود ۵۰۰ اهدا بود و نشان می‌دهد که آمار بسیار اُفت داشته است.

چگونه کارت اهدای عضو دریافت کنیم؟

وی گفت: مردم از هر طریقی که کارت اهدای عضو دریافت کنند اعم از دانشگاه های علوم پزشکی و... کاملا معتبر است. زیرا کارت اهدای عضو جنبه اطلاع‌رسانی به خانواده دارد. ما در انجمن سامانه مرکزی کارت اهدای عضو را یعنی Ehdacener.ir را راه‌انداختیم در این سامانه که از تمام کشور قابل دسترس است. تمام اطلاعات ثبت می‌شود و مردم می‌توانند از تمام کشور به آن دسترسی داشته باشند. در عین حال برای آسان‌تر کردن پروسه کاری کردیم که مردم می‌توانند کد ملی خود را به شماره ۳۴۳۲ ارسال کنند و در عرض ۳۰ ثانیه لینک کارت اهدای عضو برای افراد ارسال شده و اطلاعاتشان هم در سامانه مرکزی ثبت می‌شود در عین حال از مردم می‌خواهیم که اگر از جاهای دیگر هم کارت گرفتند باز در سامانه مرکزی یا از طریق ارسال کد ملی به شماره ۳۴۳۲ ثبت نام کنند تا اطلاعات‌شان به صورت سراسری ثبت شود.

هرشنبه با فناوری اطلاعات

تست استفاده از واتس‌اپ در احراز هویت کاربران اینستاگرام

گزارش جدید حاکی از آن است که اینستاگرام به منظور افزایش ایمنی کاربرانش، ممکن است احراز هویت دو مرحله‌ای را با استفاده از واتس‌اپ معرفی کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز فلاشیوز، اینستاگرام و واتس‌اپ هر دو متعلق به شرکت فیس بوک هستند. داشتن یک شرکت مادر مشترک به ارتباط بهتر میان اپلیکیشن‌ها کمک می‌کند و اینستاگرام ممکن است چنین مزیتی را امتحان کند. طبق گزارش وب سایت WABetaInfo که قابلیت‌های نسخه بتای واتس‌اپ را دنبال می‌کند، اینستاگرام به کاربران آزمایشی امکان احراز هویت دو مرحله ای با استفاده از واتس‌اپ را فراهم کرده است. گزینه ای برای کاربران برای انتخاب واتس‌اپ به منظور دریافت کد ورود وجود دارد.

احراز هویت دو مرحله‌ای یک قابلیت امنیتی است که به حفاظت از حساب و کلمه عبور اینستاگرام کاربر کمک می‌کند. اگر کاربری احراز هویت دو مرحله‌ای را انتخاب کند، هنگامی که از دستگاه دیگری برای ورود به حساب وی اقدام می‌شود، نوتیفیکیشنی دریافت خواهد کرد یا از وی خواسته می‌شود کد ورود مخصوص را وارد کند.

اگر کاربر احراز هویت دو مرحله‌ای از طریق واتس‌اپ را فعال کند، کد ورودی در واتس‌اپ به همراه پیامک دریافت خواهد کرد. با این حال قابلیت جدید اختیاری خواهد بود. استفاده از گزینه جدید در آینده پس از این که واتس‌اپ پشتیبانی از چندین دستگاه برای یک حساب را معرفی کند، مفید خواهد بود. کاربران اینستاگرام با استفاده از این قابلیت می‌توانند کلمه ورود در احراز هویت دو مرحله‌ای را در هر دستگاهی که واتس‌اپ در آن اجرا می‌شود دریافت کنند و فقط به یک دستگاه متکی نباشند.

بر اساس گزارش مینت، وب سایت WABetaInfo اخیرا اسکرین شات‌هایی را منتشر کرده که نشان می‌دهد واتس‌اپ از دسترسی دستگاه‌های متعدد به یک حساب پشتیبانی می‌کند. این وب‌سایت تصاویری از پروسه همگام‌سازی پیام‌ها بین دو دستگاه را منتشر کرده است. در حال حاضر حتی کاربران نسخه بتا هم نمی‌توانند از این قابلیت استفاده کنند. اما گویا واتس‌اپ آماده می‌شود نسخه بتای جدید را به زودی عرضه کند.

بهبود یافتگان کرونا کم آبی بدن را با نوشیدن آب جبران کنند

متخصص تغذیه با اشاره به ضرورت تقویت سیستم ایمنی بدن بهبودیافتگان کرونا گفت: بیماران کووید۱۹ پس از بهبود باید با مصرف آب و مایعات بدن را هیدراته نگه داشته و آب "از دست رفته" را بازگردانند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، خدیجه رحمانی در خصوص رژیم غذایی بهبودیافتگان کرونا اظهار کرد: بهبودیافتگان این بیماری پس از گذار از دوران نقاهت عمدتا با ضعف سیستم ایمنی بدن روبرو می‌شوند و تحلیل این انرژی در بدن باید از طریق یک رژیم غذایی صحیح جبران شود وی تصریح کرد: رژیم غذایی این جمعیت باید شامل تمام گروه‌های غذایی اعم از مواد مغذی، پروتئین‌ها، ریزمغذی ها، ویتامین و مینرال‌ها بوده و روزانه از هر ۴ گروه اصلی غذایی استفاده شود. رحمانی ادامه داد: از گروه نان و غلات حداقل ۶ تا ۱۱ واحد باید مصرف و میزان دقیق این نیاز با توجه به سیستم بدنی هر شخص می‌تواند با مراجعه به متخصصین تغذیه هم تعیین شود. وی افزود: در مصرف این گروه غذایی (نان وغلات) باید متمرکز بر نان سبوس‌دار بوده و از مصرف آرد سفید و تمام فرآورده‌های آن اعم از شیرینی جات و فرآورده‌های نشاسته‌ای پرهیز شود. رحمانی ادامه داد: گروه پروتئین نیز شامل گوشت، تخم‌مرغ و حبوبات است که باید روزانه ۲ تا ۳ واحد مصرف شود. وی یادآور شد: مهم‌ترین منبع تامین ویتامین‌ها و مواد معدنی هم میوه‌جات و سبزیجات رنگین است که باید حداقل ۵ واحد در طول شبانه‌روز (به صورت خام و پخته) مورد استفاده قرار بگیرد. به گفته این دکتری تخصصی تغذیه، انواع ریزمغذی‌ها نیز از منابع اصلی تامین ویتامین‌ها بوده که بهبودیافتگان کرونا باید روزانه ۳۰ تا ۵۰ گرم (یک مشت) استفاده کنند. وی همچنین با بیان اینکه در هر وعده غذایی یک واحد از سبزیجات پخته نیز به منظور تامین این ویتامین استفاده شود. گفت: مجموع صیفی جات در فرهنگ ایرانی جزو سبزیجات محسوب شده و از گروه میوه‌ها نیز حداقل ۲ تا ۳ واحد در طول ۲۴ ساعت باید مصرف شود. رحمانی در ادامه با اشاره به قند موجود در میوه‌ها یادآور شد: در مصرف میوه‌جات اما به دلیل قند موجود افراط نشود. میوه‌های رنگین به خصوص در فصل تابستان به منظور تقویت سیستم ایمنی و حفظ آب بدن ضروری است، اما به منظور جلوگیری از ابتلا به قند نباید بیش از اندازه مصرف شود. این متخصص تغذیه تاکید کرد: میوه‌ها "باهم" و همچنین همراه با وعده غذایی ناهار و شام نیز مصرف نشود و در فاصله زمانی بین وعده‌های غذایی باید مورد استفاده قرار بگیرد. رحمانی افزود: گروه لبنیات نیز از مهمترین گروه‌های غذایی برای بهبود یافتگان کووید-۱۹ است که در تامین ریزمغذی‌ها نقشی اساسی ایفا می‌کند. این گروه نیز حداقل سه واحد در طول شبانه‌روز باید مصرف شود. وی یادآور شد: گاه در طب سنتی شیر را به دلیل طبع سرد در گروه لبنیات به اشتباه حذف می‌کنند. در حالی که این ماده خوراکی باید در رژیم غذایی لحاظ شده و به منظور کاهش طبع سرد آن می‌تواند با عسل و خرما مورد استفاده قرار بگیرد.

روغن زیتون به عنوان روغن اصلی رژیم غذایی استفاده شود

این رژیم درمانگر ادامه داد: در استفاده از روغن‌ها نیز ترجیحا روغن زیتون به عنوان روغن اصلی رژیم غذایی استفاده و سایر روغن‌ها نظیر کنجد و... در کنار این روغن مصرف شود. همچنین چربی جامد در رژیم غذایی صحیح باید حذف و فقط از چربی‌های مایع استفاده گردد وی تصریح کرد: پس از گذار از دوران نقاهت از فستفودها، آب میوه و نوشابه‌های صنعتی نیز خودداری شود و بدن توسط مصرف مایعات طبیعی به ویژه آب هیدراته نگه داشته شود.

کاهش احساس تشنگی از سن ۵۰ سالگی

وی با اشاره به ضرورت مصرف آب در بهبودیافتگان کرونا گفت: احساس تشنگی معمولا از سن ۵۰ سالگی کاهش می‌یابد، بنابراین با افزایش سن نباید منتظر احساس تشنگی و سپس مصرف آب، ومایعات بود. در دوران کرونا، نقاهت و همچنین پس از بهبود باید با مصرف آب فراوان بدن را هیدراته نگه داشته و از این طریق سیستم ایمنی را در مواجهه با عوامل بیماری‌زا تقویت کرد.

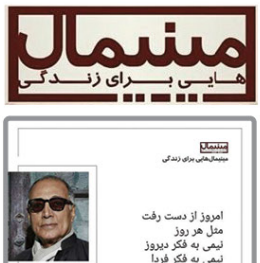
بر اساس این گزارش، ویروس کرونا عامل بیماری کووید ۱۹ از اواخر سال ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین مشاهده و در مدت کوتاهی در همه جهان منتشر شد به طوری که سازمان بهداشت جهانی در اسفند ۹۸ (فوریه ۲۰۲۰) بروز پاندمی (همه‌گیری جهانی) این بیماری را تأیید کرد.

بر اساس آمار رسمی کشورها ویروس کرونا تاکنون حدود ۱۴۶ میلیون نفر را در دنیا به طور قطعی مبتلا کرده و حدود سه میلیون نفر نیز بر اثر بیماری کووید ۱۹ جان خود را از دست داده‌اند.

ویروس کرونا با دست آلوده یا عطسه، سرفه و حتی قطرات تنفسی از طریق دهان، بینی و چشم منتقل می‌شود. تنگی نفس، خستگی و بدن درد، اختلال در بویایی و چشایی و مشکلات گوارشی از جمله علائم بیماری کووید ۱۹ است. بیش از ۸۰ درصد مبتلایان به ویروس نیز دچار بیماری خفیف می‌شوند. جهش ویروس کرونا در انگلستان، برزیل، هندوستان و آفریقا که موجب افزایش سرایت، بیماری‌زایی و مرگ و میر شده، نگرانی‌های جدیدی را در جهان به وجود آورده است.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

مینیمال
هایی برای زندگی



تازه های سلامت

زنان مبتلا به پوکی استخوان در معرض خطر کم‌شنوایی

محققان دریافتند که خطر کاهش شنوایی نسبی تا شدید در شرکت کنندگان مبتلا به پوکی استخوان بالغ بر ۴۰ درصد است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مطالعات قبلی در مورد افراد کم شنوا، شیوع بالاتر پوکی استخوان و تراکم استخوان کم را در این گروه از افراد شناسایی کرده است. اما تحقیق در مورد اینکه آیا این شرایط ممکن است خطر کاهش شنوایی را با گذشت زمان تحت تأثیر قرار دهد کمیاب است.

همچنین مشخص نیست که آیا می‌توان با مصرف بیس فسفونات، داروی اولیه مورد استفاده برای جلوگیری از شکستگی در افراد با تراکم استخوان پایین، از کاهش شنوایی جلوگیری کرد.

در این مطالعه، محققان بیمارستان زنان و بریگام بوستون، داده‌های نزدیک به ۱۴۴۰۰۰ زن را که تا ۳۴ سال تحت نظر بودند، تجزیه و تحلیل کردند. آنها دریافتند که خطر کاهش شنوایی متوسط یا شدید در شرکت کنندگان مبتلا به پوکی استخوان یا دارای تراکم استخوان پایین تا ۴۰ درصد بیشتر است.

همچنین مشخص شد که بیس فسفونات خطر کاهش شنوایی را تغییر نمی‌دهد.

شارون کورهان- سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: کاهش شنوایی بزرگسالان به طور معمول برگشت ناپذیر است؛ بنابراین در این مطالعه به شناسایی عوامل خطر بالقوه قابل تغییر که ممکن است در کاهش شنوایی مؤثر باشد، پرداخته شد.

محققان دریافتند که خطر کاهش شنوایی در زنان مبتلا به پوکی استخوان یا دارای تراکم استخوان پایین بیشتر است و مصرف بیس فسفونات ها این خطر بالا را تعدیل نمی‌کند. برای درک اینکه آیا نوع، دوز یا زمان استفاده از بیس فسفونات ممکن است اثر آن را تحت تأثیر قرار دهد، تحقیقات بیشتری لازم است.

کورهان در ادامه می‌افزاید: این یافته‌ها می‌تواند بینشی جدید در مورد تغییرات استخوان اطراف گوش میانی و داخلی ایجاد کند که ممکن است در کاهش شنوایی نقش داشته باشد.

پیش از این، محققان دریافتند که داشتن یک رژیم غذایی سالم، تحرک بدنی، عدم استعمال دخانیات و حفظ وزن سالم همه به کاهش خطر کم شنوایی کمک می‌کند.

به گفته کورهان: پوکی استخوان و تراکم کم استخوان ممکن است از عوامل مهم در کاهش شنوایی ناشی از پیری باشد. ایجاد رژیم غذایی سالم و عادات سبک زندگی در طول عمر می‌تواند مزایای مهمی برای محافظت از سلامت استخوان و شنوایی در آینده فراهم کند.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، 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 هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸