گوناگون

۴ میلیون دز واکسن ایرانی در راه بازارهای جهانی

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: مقدمات صادرات چهار میلیون دز واکسن از ایران به سایر کشورها فراهم شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویدا دکتر بهرام عین‌اللهی در بازدید از بیست و سومین نمایشگاه ایران سلامت ۱۴۰۱ افزود: هر کلای حوزه سلامت که تولید می شود چنانچه مورد تایید استاندارد قرار گیرد، از حمایت سازمان غذا و دارو و وزارت بهداشت نیز برخوردار خواهد شد. وی با اشاره به اهمیت استانداردسازی تولیدات و ارزیابی آنها توسط سازمان غذا و دارو، اظهار داشت: ارزیابی کیفیت تولیدات باید به عنوان یکی از مهم ترین وظایف سازمان غذا و دارو مورد توجه جدی قرار گیرد. تولیدات داخلی اگر بهتر از نمونه خارجی نیست، دست کم باید با کیفیت نمونه خارجی برابری کند. وزیر بهداشت ادامه داد: در کنار گسترش میزان تولید، رصد کیفیت و اعتباربخشی به تولیدات نیز بسیار مهم است. عین اللهی در بخش دیگری از سخنانش با اشاره به درخواست تولیدکنندگان تجهیزات پزشکی مبنی بر پرداخت بدهی وزارت بهداشت به آنان، گفت: وزارت بهداشت را با بدهی‌های سنگین معوقه تحویل گرفتم، ولی خوشبختانه مقرر است از صندوق توسعه ۲۳ هزار میلیارد تومان به نظام سلامت تعلق بگیرد که با این تخصیص پرداخت بدهی ملی به تولیدکنندگان نیز طی ماه‌های آینده انجام خواهد شد. وی همراهی مردم و تولیدکنندگان تجهیزات پزشکی در مهار کرونا را به عنوان یکی از موفقیت‌های بزرگ دولت سیزدهم بسیار با اهمیت دانست و گفت: با ادامه این روند قطعا در سال‌های آینده از صادر کنندگان تجهیزات و ملزومات پزشکی خواهیم بود؛ زیرا تمام فاکتورهای لازم اعم از نیروی انسانی متخصص، جذب سرمایه و اعتماد مردمی را در اختیار داریم و وزارت بهداشت هم از تولیدات با کیفیت حمایت خواهد کرد. عین‌اللهی خطاب به تولیدکنندگان تجهیزات پزشکی خاطرنشان کرد: ما شرکت های دانش بنیان فعال و واقعی نیاز داریم و دانشگاه‌ها نیز در کنار این شرکت ها قرار دارند. علاوه بر این برای پایش امور و فساد ستیزی نیازمند اصلاح فرآیندها هستیم. وزیر بهداشت افزود: تولیدکنندگان تجهیزات پزشکی باید در جریان تولید و صادرات به وحدت برسند و یک کنسرسیوم تشکیل دهند تا راحت تر به بازارهای بین‌المللی دست یابند. دکتر عین اللهی با بیان این که دولت آیت‌الله رئیسی آماده هر گونه اقدام لازم برای مانع زدایی از تولید و صادرات است اظهار کرد: وزارت بهداشت با توجه ویژه به بخش بین‌الملل و هماهنگی با دستگاه دیپلماسی راهگشایی برای تولیدکنندگان جهت راهیابی به بازارهای بین‌المللی را در اولویت قرار داده است. وی با اشاره به شرکت خود در اجلاس اخیر سازمان بهداشت جهانی، تصریح کرد: در این اجلاس با ده وزیر بهداشت گفتگو داشتیم که همه آنها اذعان داشتند جمهوری اسلامی علیرغم تحریم‌های ظالمانه قدرتمندترین کشور منطقه است. وزرای تمام این کشورها خواستار واردات تولیدات سلامت محور از ایران بودند بنابراین نقش تولیدکنندگان داخلی در کسب این بازار و جایگاه بسیار خطیر است و تولیدکنندگان در خط مقدم دفاع از دستاوردهای نظام هستند. عین‌اللهی یادآور شد: مقدمات صادرات چهار میلیون دز واکسن از ایران به سایر کشورها فراهم شده و هم اکنون صادر کننده واکسن به ونزوئلا هستیم.

آبله میمون قدرت انتقال بیشتری دارد یا کرونا؟

سازمان بهداشت جهانی هشدار داد اگر در همین مقطع کنونی اقدامات لازم انجام شود می توان آبله میمونی را مهار کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رویترز، یک مقام ارشد سازمان جهانی بهداشت اظهار کرد: اولویت فعلی باید کنترل آبله میمونی در کشورهای غیرآندمیک باشد. این موضوع با اقدام سریع قابل دستیابی است. آبله میمون به طور معمول یک عفونت ویروسی خفیف بومی کشورهای آفریقایی است اما گسترش آن به کشورهای غیربومی مانند اروپا و ایالات متحده نگرانی‌هایی را ایجاد کرده است. تاکنون بیش از ۲۰۰ کشور این عفونت را تایید کرده‌اند و حدود ۲۰ کشور نیز موارد مشکوک داشته‌اند. سیلوی رایفلد، مدیر پیشگیری بیماری‌های عفونی سازمان جهانی بهداشت، درباره این بیماری گفت: ما تصور می کنیم اگر در حال حاضر اقدامات درست را انجام دهیم، می‌توانیم این بیماری را به راحتی مهار کنیم. وی با تاکید بر اینکه هم‌اکنون فرصتی برای جلوگیری از شیوع بیشتر این بیماری وجود دارد، از همه مردم خواست که نگران نباشند زیرا انتقال ویروس آبله میمونی بسیار کندتر از سایر ویروس‌ها مانند کروناست. مقامات بهداشت جهانی گفته‌اند در حال حاضر نیازی به واکسیناسیون انبوه نیست اما واکسیناسیون هدفمند در صورت امکان برای تمامی نزدیک افراد آلوده موضوعی است که باید آن را مد نظر قرار داد.

اسیدهای چرب اُمگا۳ در مقابله با آکنه موثرند

اکنون محققان سلاح جدیدی برای مبارزه با آکنه پیدا کرده اند سلاحی که بدون عوارض جانبی شدید است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، محققان آلمانی اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در روغن ماهی، سالمون، آجیل و دانه‌ها را به عنوان یک ماده مغذی مفید برای کاهش آکنه مشخص کرده‌اند. این مطالعه نشان داد که از میان ۱۰۰ شرکت کننده مبتلا به آکنه، حدود ۹۴ درصد میزان پایین اسید چرب در خون خود داشتند. همچنین بسیاری از آنها دارای سطوح بالاتری از هومونی بودند که تولید آکنه را تحریک می کند. اسیدهای چرب امگا ۳ معمولا در ماهی‌های غیرپرورشی، جلبک‌ها و سایر غذاهای گیاهی از جمله حبوبات، آجیل و دانه‌ها یافت می‌شوند. محققان می‌گویند این اسیدهای چرب با تحریک بدن برای تولید پروستاگلاندین های ضدالتهابی E۱ و Er و لکوترین Ba و کاهش سطح IGF-۱ (فاکتور رشد شبه انسولین) التهاب را کاهش می‌دهند. IGF-۱ به عنوان محرک آکنه شناخته شده است. دکتر «آن گورتنر»، نویسنده اصلی مطالعه از دانشگاه لودویگ ماکسیمیلیان در مونیخ آلمان، گفت: «پزشکان باید اطلاعاتی در مورد گزینه‌های غذایی به عنوان بخشی از یک رویکرد درمانی مدرن برای آکنه به بیماران ارائه دهند.» هنگامی که تیم تحقیق نمونه‌های خون شرکت کنندگان را تجزیه و تحلیل کرد، متوجه شد که اکثر آنها دارای سطوح اسیدهای چرب امگا ۳ کمتر از مقادیر توصیه شده ۸ تا ۱۱ درصد بودند. محققان دریافتند افرادی که به طور منظم نخود و عدس می‌خورند در حالی که از مصرف روغن آفتابگردان پرهیز می کنند، میزان بالاتری از آمگا ۳ دارند. در تحقیقات گذشته روغن آفتابگردان برای تشدید آکنه مشخص شده است. بیماران مورد مطالعه که سطوح پایین‌تری از اسیدهای چرب امگا ۳ داشتند، سطوح بالاتری از IGF-۱ را نیز داشتند. کسانی که کمبود شدید امگا ۳، کمتر از ۴ درصد، داشتند حتی هومون IGF-۱ بیشتری داشتند. به گفته محققان، هنوز خیلی زود است که بگوییم مکمل امگا ۳ برای کاهش آکنه با توجه به سطح سرم خون، باعث بهبود پوست می‌شود یا خیر. و مطالعات تکمیلی بیشتری لازم است.

زنان و خانواده

زنان ایرانی که اورست هم حریف آن‌ها نشد!

تا کنون پنج بانوی ایرانی موفق شدند بر روی بلندترین نقطه دنیا قدم بگذارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، هر ساله کوهنوردان زیادی برای صعود به قله اورست اقدام می کنند اما تعداد کمی از ورزشکاران هستند که می توانند به بام دنیا قدم بگذارند. خطرات راه، هزینه‌های زیاد و آمادگی بدنی و ذهنی بالا از جمله چالش‌هایی است که یک ورزشکار حرفه‌ای با آن باید دست و پنجه نرم کند.

باتوجه به سختی های موجود در راه صعود، اما همچنان زنان زیادی هستند که هرساله برای رسیدن به قله اورست تلاش می کنند. در این بین، نام زنان ایرانی هم به چشم می خورد که با وجود مشکلات فراوان با اراده و برنامه ریزی موفق شده به بام دنیا قدم بگذارند. باتوجه به شرایط کوهنوردی در ایران و محدودیت های موجود، زنانی بوده که تسلیم نشده و هدف خود را دنبال کردند. در سال ۱۳۸۹ و در نهم خرداد ماه، فرخنده صادق از تهران و لاله کشاورز از سیستان و بلوچستان دو بانوی ایرانی بودند که توانستند بر بام دنیا بایستند. این دو زن ایرانی، نخستین زنان مسلمان جهان بودند که فاتح اورست شدند. کشاورز و صادق با تلاش و پشت کار خود توانستند نام خود را در تاریخ ورزش ایران ثبت کنند.

پس از صعود دو بانوی ایرانی به اورست، در ۲۹ اردیبهشت ۱۳۹۱ پروانه کاظمی دیگر کوهنورد ایرانی بود که توانست بر بام دنیا قدم بگذارد. از این بانوی ورزشکار به عنوان نخستین کوهنورد زن مستقل ایرانی که فاتح اورست شد، یاد می شود. او نخستین کوهنورد سال ۲۰۱۲ بود که بر روی اورست قرار گرفت.

در سال جاری بازهم زنان ایرانی افتخار آفرینی کرده و توانستند پس از حدود ۱۰ سال بر بام دنیا پرچم ایران را به اهتزاز در آورند. افسانه حسامی فرد و الهام رمضانی دو کوهنورد ایرانی بوده که توانستند در اردیبهشت ۱۴۰۱ با وجود مشکلات فراوان وبدون حمایت فدراسیون کوهنوردی و وزارت ورزش اورست را فتح کرده و نام خود را در تاریخ ورزش ماندگار کنند.

حضور این دو بانوی ایرانی بر بام دنیا با تحسین زنان و مردان ایرانی همراه بود چرا که مشکلات اقتصادی، فرهنگی و محدودیت ها نتوانست هدف این دو کوهنورد را تغییر دهد و آنها توانستند در این اوضاع به همگان ثابت کنند که خواستن توانستن است.

بحران سالمندی در ۳۰ سال آینده خود را نشان می‌دهد

رئیس هیأت مدیره مجمع خیرین کشور گفت: بر اساس آمار ارائه شده در ۲۵ تا ۳۰ سال آینده حداقل ۳۰ میلیون سالمند از کار افتاده خواهیم داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حبیب الله بور بور- رئیس هیأت مدیره مجمع خیرین کشور در خصوص بحران سالمندی گفت: بر اساس آمار ارائه شده در ۲۵ تا ۳۰ سال آینده حداقل ۳۰ میلیون سالمند از کار افتاده خواهیم داشت. که نیاز به هزینه‌های درمانی و همچنین نگهداری دارند که با توجه به عدم فرزند آوری خانواده‌ها و کاهش چشمگیر آمار ازدواج جوانان بالای ۵۰ درصد، آنان کسی را برای نگهداری نخواهند داشت. اگر از همین امروز تدبیر و پیش بینی لازم هماند کشورهای صنعتی نشود تبدیل به فاجعه و بحران اجتماعی خواهد شد. بور بور افزود: به طور مثال در مجموعه‌های که عضو مؤسس مجمع خیرین کشور می‌باشد حدود ۲۰۰۰ نفر سالمند که از طرف خانواده‌هایشان طرد یا رها شده‌اند و فاقد کارت ملی و اوراق هویت می‌باشند توسط حدود ۱۰۰۰ نفر کارمند در آن مجموعه سرویس دهی می‌شوند. در ضمن اگر سالمندی بخواهد اختصاصی و در منزل نگهداری شود به دو نفر نگهدارنده نیاز دارد.

رئیس هیأت مدیره مجمع خیرین کشور ادامه داد: برای پیشگیری از بحران سالمندی مجمع خیرین کشور دو سال قبل پیشنهاد داد کار مطالعاتی؛ پژوهشی انجام شود و فرد خیری هزینه‌های آن را متقبل گردید. بعد دو سال کار مطالعاتی در بین کشورهایی نظیر انگلیس فنلاند سوئد و ـ به این نتیجه رسیدیم آن کشورها حدود ۱۰۰ سال پیش بر روی این موضوع کار کرده‌اند و برنامه‌های پژوهشی و پیش بینی‌های لازم انجام داده‌اند که اگر دچار بحران سالمندی شوند مشکلی برایشان به وجود نیاید. بور بور با بیان اینکه با توجه به تحقیقات انجام شده پیشنهاد ایجاد بانک زمان ضروری است؛ گفت: به این معنی که افراد با توجه شغل خود در جوانی و ساعت‌های بیکاری بخشی از زمان خود را به سرویس دادن به افراد سالمند نیازمند تأیید شده در سامانه بانک زمان بپردازند در واقع زمانی که به این کار اختصاص داده‌اند در نوم افزاری با توجه به ضریب شغلشان ثبت گردد. این افراد کمک دهنده و کمک گیرنده که از طرف مبادی ذیربط صلاحیت آنها در سامانه مورد تأیید قرار می‌گیرد در هنگام افراد کمک دهنده می‌توانند از سرویس‌های لازم نیازمندی خود بهره مندشوند»

بور بور با اشاره به نرم افزار نذر تخصص، گفت: نرم افزار نذر تخصص قرار است سامانه‌دهی و ثبت خدمت رسانی پزشکان داوطلب سازمان نظام پزشکی به افراد نیازمند صعب العلاج را انجام دهد؛ مقرر است این خدمات در نرم افزار بانک زمان منتقل شود تا حق این افراد نیز محفوظ بماند. وی اعلام کرد: «امید است طرح نذر تخصص و بانک زمان که توسط مجمع خیرین کشور و سازمان نظام پزشکی تهران بزرگ و در آینده ان شاءالله در سراسر کشور انجام خواهد شد. توسط مسئولین و ریاست محترم جمهور رونمایی شود.

رئیس مجمع خیرین کشور در پایان اشاره کرد: در جلسه اخیر وزیر بهداشت از مجمع خیرین کشور در کنار ۱۵ مؤسسه‌ای که در دوره شیوع کرونا تلاش‌های ارزنده‌ای داشته‌اند تقدیر شد. در این دیدار مقام عالی وزارت بهداشت و درمان آقای عین‌اللهی به کمک پزشکان در راستای مسؤولیت اجتماعی یاد آوری و تاکید نمودند.

روزنه

۵ مورد از بدترین توصیه‌ها برای کاهش وزن که بیشتر مضرند تا مفید

هر توصیه‌ای که در مورد رژیم غذایی و کاهش وزن می‌شنوید قبول نکنید. بهترین رژیم غذایی رژیمی است که دست شما را برای انتخاب‌های غذایی سالم و هوشمندانه مصرف کردن آنها باز بگذارد. چنین رژیم غذایی را با ورزش، خواب باکیفیت و کافی و کنترل استرس ترکیب کنید تا با حفظ سلامتی به وزن ایده‌آل خود برسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، اطلاعات و توصیه‌های گیج‌کننده زیادی برای کاهش وزن در وب‌سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی مجازی وجود دارد. از آن طرف، میلیون‌ها محصول و خدمات کاهش وزن و لاغری در دسترس هستند که ادعا می‌کنند می‌توانند کمک خوبی برای کاهش وزنتان باشند. متأسفانه بیشتر این محصولات و خدمات و روش‌ها مؤثر و بی‌خطر نیستند و پشتوانه علمی هم ندارند. حتی برخی از این توصیه‌ها و روش‌ها در واقع مضرند و به سلامتی‌تان آسیب هم می‌زنند که باید نسبت به آنها آگاه باشید.

توصیه نادرست ۱: کربوهیدرات نخورید!

رژیم‌های کم کربوهیدرات مانند رژیم‌های کتوژنیک بسیار کم کربوهیدرات شهرت و رواج زیادی پیدا کرده‌اند اما واقعیت این است که از لحاظ تئوریک، محدودکردن مصرف کربوهیدرات‌ها باعث می‌شود ذخایر گلیکوژن عضلات و کبد شما کاهش بیابد و بدنتان مجبور شود چربی را به‌عنوان سوخت ذخیره کند. چنین رژیم‌های غذایی عملی و قابل تداوم نیستند و منجر به کاهش وزن ماندگار نمی‌شوند.

با رژیم‌های کم کربوهیدرات شاید در ابتدا خوب، وزن کم کنید اما بیشتر وزنی که از دست داده‌اید وزن آب است. ضمناً بدن شما کتون‌هایی تولید می‌کند که به‌عنوان سوخت جایگزین گلیکوژن استفاده شوند و شما دچار عوارض جانبی کتون‌ها در بدنتان خواهید شد که به آن کتون زدگی می‌گویند، مانند بوی بد دهان. برخی از افراد حتی ممکن است در ابتدا دچار علامتی مشابه علائم آنفلوانزا شوند.

مشکل دیگر رژیم‌های لاغری کم کربوهیدرات این است که حاوی میزان کافی از ویتامین‌ها و املاح ضروری بدن نیستند. کربوهیدرات‌های فرآوری نشده دارای ویتامین‌ها و املاح زیادی هستند از جمله ویتامین C، منیزیم و پتاسیم. این ویتامین‌ها به‌وفور در میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارند. رژیم‌های غذایی بسیار کم کربوهیدرات، مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها را محدود می‌نمایند و شما فقط می‌توانید سبزیجات برگدار و مقدار کمی از انواع توت استفاده کنید. چنین رژیم غذایی چگونه می‌تواند معتدل و سالم باشد؟!

توصیه نادرست ۲: در هر فرصتی بدوید!

یک توصیه نادرست دیگر برای کاهش وزن این است که ساعت‌ها در هفته ورزش هوازی انجام دهید. مثلاً بدوید. ورزش هوازی در حد متعادل می‌تواند کمکتان کند وزن کم کنید اما اگر تمرینات قدرتی را نیز به آن اضافه کنید، فواید خیلی بیشتری نصیبتان خواهد شد. تمرین قدرتی کمک می‌کند ساختار بدنی سالمتان را حفظ کرده و همزمان با کاهش وزن، توده عضلانی خود را نیز حفظ کنید. اگر تمرین قدرتی انجام ندهید، بیشتر از چربی، عضله از دست خواهید داد. تمرینات قدرتی را به‌صورت ترکیبی انجام دهید تا با هر تمرین، بیشتر از یک گروه عضلانی را فعال کنید. مثلاً دُدلیفت، اسکوات، لانگز و شنا روی زمین، حرکات ترکیبی، کالری سوزی بیشتری نسبت به تمریناتی دارند که فقط یک گروه عضلانی را درگیر می‌کنند و همچنین لذاتشان را بیشتر از دویدن فرم می‌دهند.

توصیه نادرست ۳: هر سه ساعت غذا بخورید تا متابولیستمتان سرعت بگیرد

این توصیه ریشه در یک ایده قدیمی دارد که می‌گوید: شما می‌توانید با خوردن وعده‌های کوچک‌تر غذایی اما به‌صورت مکرر در طول روز، وزن کم کنید. این ایده ثابت نشده را نیز به آن اضافه کنید که بدن شما هنگام هضم غذا، کالری بیشتری می‌سوزاند، پس مکرراً غذا خوردن بدنتان را وادار می‌کند کالری بیشتری بسوزاند چون باید مدام در حال گوارش و هضم غذا باشد. مشکل این تئوری اینجاست که علم آن را تأیید نمی‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد پخش کردن کالری مصرفی روزانه به‌صورت وعده‌های مکرر در طول روز، هیچ سود متابولیکی برای بدنتان ندارد و کالری اضافی که با هضم غذا می‌سوزانید بسیار ناچیز است. طبق مطالعات، خوردن وعده‌های مکرر غذایی باعث سخت‌تر شدن کاهش وزن می‌شود، زیرا در نهایت در هر وعده بیشتر غذا خواهید خورد؛ بنابراین باید این توصیه را نادیده بگیرید.

توصیه نادرست ۴: چربی خیلی کم بخورید یا اصلاً نخورید!

دهه‌ها بود که رژیم‌های غذایی کم‌چربی یا بدون چربی بسیار رواج داشتند. ایده پشت چنین روش‌هایی این بود که اگر شما کمتر چربی بخورید، سریع‌تر وزن کم کرده و وزن سالمتان را راحت‌تر حفظ می‌کنید. اما بعدها فهمیدیم که رژیم‌های بدون چربی می‌توانند مضر باشند زیرا کالری‌های چربی را با کالری‌های کربوهیدرات‌های ساده یا قندها جایگزین می‌کردند و در نتیجه سبب افزایش وزن، دیابت و دیگر مشکلات سلامتی می‌شدند. مطالعات نشان دادند خوردن چربی‌های سالم درصورتی که همراه با کربوهیدرات و قند اضافی نباشد، می‌تواند برای قلب و سلامت عمومی مفید باشد. صنایع غذایی به این ترفند دست یافته‌اند که چگونه با افزودن قندها و کربوهیدرات‌ها، مزه و طعم غذاهای کم‌چربی یا بدون چربی را خوشایند و مطبوع کنند، و نتیجه اینکه با خوردن غذاهای شیرین و خوشمزه شده نه‌تنها کالری بیشتری مصرف می‌کنید بلکه این قند اضافی شوند سبب افزایش اشتهایتان نیز شده و وزن بیشتری هم می‌گیرید. اگر تجربه رژیم گرفتن داشته باشید پس احتمالاً از پزشک، کارشناس تغذیه یا مربی‌تان شنیده‌اید که باید کمتر چربی بخورید. اما همه چربی‌ها یکسان نیستند و بعضی از آنها با افزایش احساس سیری کمک می‌کنند وزن کم کنید. ضمناً حذف تمام چربی‌ها از رژیم غذایی کار نادانی است و می‌تواند موجب کمبود مواد مغذی در بدن شود. مثلاً شما برای جذب مواد مغذی محلول در چربی به چربی نیاز دارید. اگر اغلب گرسنه‌اید سعی کنید چربی‌هایی مانند مغزها، دانه‌ها و زیتون را به غذاهایتان اضافه کنید. با روغن زیتون یا روغن آووکادو غذا درست کنید که دارای چربی‌های تک غیراشباع مفیدی برای قلب هستند. این چربی‌ها خوب سیرتان می‌کنند، ساعت‌ها نگهتان می‌دارند و کمک می‌کنند وزن کم کنید.

توصیه نادرست ۵: هر چه دوست دارید بخورید اما زیاد نخورید!

اینکه به شما بگویند هر چه می‌خواهید بخورید به این شرط که زیاد نخورید به دلایل آشکاری توصیه‌ای نادرست است. ترکیبات یک غذا بر فاکتورهایی مانند حساسیت به انسولین و متابولیسم اثر می‌گذارد که در اشتها و وزن دخیل هستند. خوردن غذاهای پُر از قند و کربوهیدرات‌های بسیار فرآوری شده باعث می‌شوند انسولین زیادی ترشح شده و تمایل بدن برای ذخیره چربی بیشتر شود. همچنین دچار نوسانات قند خون خواهید شد و احساس گرسنگی و بی‌انرژی بودن خواهید کرد.

محققان کشف کرده‌اند که قند برای برخی از افراد اعتیادآور است؛ بنابراین وقتی از این ایده پیروی می‌کنید که هر چه می‌خواهی بخور اما زیاد نخور، خود را در معرض اعتیاد به شیرینی قرار می‌دهید؛ بله، کیفیت تغذیه مهم است!

و در آخر ـ

هر توصیه‌ای که در مورد رژیم غذایی و کاهش وزن می‌شنوید قبول نکنید. بهترین رژیم غذایی رژیمی است که دست شما را برای انتخاب‌های غذایی سالم و هوشمندانه مصرف کردن آنها باز بگذارد. چنین رژیم غذایی را با ورزش خواب باکیفیت و کافی و کنترل استرس ترکیب کنید تا با حفظ سلامتی به وزن ایده‌آل خود برسید.

میزان آمادگی تامین اجتماعی برای جبران افزایش قیمت دارو

مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی توضیحاتی پیرامون میزان آمادگی سازمان تامین اجتماعی برای جبران افزایش قیمت دارو برای مردم در پی تغییر نظام ارزی ارائه و اظهار کرد: سازوکارها و زیرساخت‌هایی که باید در این شرایط فراهم باشد، تقریبا در حال پیش‌بینی است و پس از طی مدت زمان مورد نیاز برای فراهم شدن زیرساخت‌ها، طرح به معنای عملیاتی، آماده اجرا می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، میرهاشم موسوی در پاسخ به پرسشی مبنی بر میزان آمادگی سازمان تامین اجتماعی برای جبران افزایش قیمت دارو برای مردم در پی تغییر نظام ارزی اظهار کرد: در زمینه مدیریت موضوع تفاوت قیمت ارز در دارو، جلسات مستمر و مکرری با سازمان غذا و دارو و وزارت بهداشت در جریان است. وی افزود: سازوکارها و زیرساخت‌هایی که باید در این شرایط فراهم باشد، تقریبا در حال پیش‌بینی است و پس از طی مدت زمان مورد نیاز برای فراهم شدن زیرساخت‌ها، طرح به معنای عملیاتی، آماده اجرا می‌شود. مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی با بیان اینکه منابعی در قانون پیش‌بینی شده است تا تفاوت ناشی از تغییر قیمت ارز دارو از طریق بیمه‌ها جبران شود و مردم متحمل افزایش هزینه دارو نشوند گفت: این منابع در قانون بودجه کشور در سال ۱۴۰۱ تعریف شده و همانطور که گفته شد تعیین سازوکار آن نیز توسط وزارت بهداشت، سازمان برنامه و بودجه و با مشارکت ما و سازمان بیمه سلامت به عنوان دو بیمه‌گر پایه در حال پیش‌بینی است. موسوی افزود: قرار است اگر این طرح تحولی بزرگ بخواهد عملیاتی شود یک پیش‌پرداخت به بیمه‌ها داشته باشند و ما این پیش‌پرداخت را در اختیار طرف قراردادهای دارویی مان قرار دهیم و مردم مبلغی اضافه بر قیمت دارو در شهریور ۱۴۰۰ پرداخت نکنند. در واقع دولت این تفاوت قیمت را از طریق بیمه‌ها برای مردم جبران خواهد کرد. وی درباره تخمین منابع لازم برای جبران افزایش قیمت مذکور نیز گفت: عددی که برای جبران تفاوت قیمت نرخ ارز ترجیحی اعلام می‌شود حدود ۷۳ هزار میلیارد تومان برای دارو و تجهیزات است که بنا به عدد و رقمی که در روند کاری داشتیم حدود ۶۰ درصد آن باید در اختیار تامین اجتماعی قرار بگیرد که در این صورت مردم متحمل هزینه بیشتری نشوند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

بروز التهاب طولانی مدت قلب در بیماران کرونایی بستری

بر اساس یک مطالعه جدید در مورد اثرات طولانی مدت کروناویروس، پس از گذشت یک سال از بستری شدن در بیمارستان بیش از ۱۲ درصد از بیماران مبتلا به التهاب قلب تشخیص داده شده بودند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، برای این مطالعه، محققان در اسکاتلند ۱۵۹ بیمار بستری شده با کووید۱۹ را بین ماه مه ۲۰۲۰ تا مارس ۲۰۲۱ دنبال کردند. یک سال بعد، بسیاری از بیماران شرایط سلامت مداومی داشتند.

به گفته محققان دانشگاه گلاسگو اسکاتلند، علاوه بر التهاب قلب (میوکاردیت)، التهاب در سراسر بدن و آسیب به سایر اندام‌ها، از جمله کلیه‌ها، شایع بود.

«کالین بری»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: «کووید۱۹ یک بیماری چند سیستمی است و مطالعه ما نشان می‌دهد که آسیب در قلب، ریه‌ها و کلیه‌ها پس از بستری اولیه در بیمارستان در اسکن و آزمایش خون قابل مشاهده است».

وی در ادامه افزود: «این نتایج درک فعلی ما از سندرم‌های پس از کووید ۲۱ ـ مانند کووید طولانی، و شواهد عینی از بیماری مداوم ایجاد می‌کند».

از شرکت کنندگان در مورد سلامت شأن سوال شد. آنها همچنین تحت آزمایش خون و سی تی اسکن و ام آر آی از اندام‌های متعدد از جمله قلب، کلیه‌ها و ریه‌ها قرار گرفتند. محققان همچنین نتایج بالینی، از جمله نرخ زنده ماندن، بستری مجدد در بیمارستان و ارجاع به کلینیک‌های سرپایی را ارزیابی کردند.

محققان دریافتند که بستری شدن در بیمارستان به خاطر کووید۱۹، با کیفیت ضعیف در زندگی و همچنین با اضطراب و افسردگی مرتبط بود.

یافته‌ها همچنین نشان داد که برخی از بیماران به‌دلیل شدت علائم کووید۱۹، از عوارض طولانی‌مدت رنج می‌برند.

به گفته بری: «دلایل این امر نامشخص است، اما ممکن است فرد سالمی که با کووید۱۹ در بیمارستان بستری شده است، نسبت به فردی که بیماری زمینه‌ای دارد و در بیمارستان بستری شده است، احتمالاً به عفونت کووید وخیم‌تری مبتلا باشد».

در عرض ۴۵۰ روز پس از ترک بیمارستان، از هر هفت بیمار یک نفر فوت کرده یا مجدداً بستری شده بودند. در مجموع، دو نفر از هر سه مورد نیاز به مراقبت سرپایی داشتند.

این مطالعه نشان داد که به نظر می‌رسد کووید طولانی مدت عمدتاً زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. محققان به رابطه بین زن بودن و ابتلاء به میوکاردیت پی بردند که با آرامش ذهنی و جسمی پایین همراه است.

محققان بر اهمیت واکسیناسیون برای کمک به پیشگیری از کووید۱۹ شدید تأکید می‌کنند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" یا 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 می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸