گوناگون

وفور اقلام آرایشی و بهداشتی تقلبی و قاچاق در بازار کشور

مدیرکل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو نسبت به فراوانی اقلام آرایشی و بهداشتی تقلبی و قاچاق در بازار کشور ابراز نگرانی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمود آل یوبه، در اولین گردهمایی تخصصی مدیران نظارت بر فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور گفت: خط قرمز سازمان غذا و دارو و دانشگاه‌ها کیفیت است و به هیچ عنوان از این موضع کوتاه نمی‌آییم. وی با بیان اینکه فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی از تولد تا مرگ مورد استفاده قرار می‌گیرد، اظهار کرد امروزه مهم‌ترین چالش ما فراوانی اقلام آرایشی و بهداشتی قاچاق و تقلبی در بازار است البته باید امور تولید کنندگان و واردکنندگان هم تسهیل شود آل یوبه خاطرنشان کرد: فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی هم در تولید و هم در مصرف حیطه وسیعی را تشکیل می‌دهد و کیفیت این محصولات مانند صخره‌ای است که پشت آن سلامت ۸۵ میلیون ایرانی قرار دارد.

اجرای عملیاتی تخصیص سهام ارزش مالکانه به فرهنگیان تا ۲ هفته آینده

مدیرعامل موسسه صندوق ذخیره فرهنگیان گفت: سهام ارزش مالکانه در قالب بخشی از سهام شرکت سهند تا ۲ هفته آینده به فرهنگیان عرضه می‌شود و اکنون عملیات اجرایی این موضوع و مراحل اجرایی این کار در حال انجام است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از موسسه صندوق ذخیره فرهنگیان، حمیدرضا تجفیور کردی روز پنجشنبه در چهل و دومین جلسه رسمی کمیته ارزش مالکانه با مرور اقدامات انجام شده به ویژه در ۶ ماه گذشته و با بررسی گزارش هادیتگ‌ها با توجه به مصوبات کمیته ارزش مالکانه و میزان تحقق آن، اظهار کرد: برای پیشبرد گام‌های بعدی عملیاتی شدن طرح ارزش مالکانه اقدامات مربوط به انتقال سهام برخی شرکت‌های موسسه به شرکت سهند و تخصیص سهام آن به این شرکت به طور جدی در دستور کار قرار دارد و فرایند قرارداد سرمایه و ثبت شرکت‌ها به زودی پایان می‌یابد. وی ادامه داد: طرح ارزش مالکانه موضوعی برگشت‌ناپذیر است و در دوره‌های گذشته کارهای خوبی برای اجرای آن شد و در دوره مدیریتی جدید عزم جدی و جهادی موجب شد ریل‌گذاری از گذشته امروز به طور شفاف شود و کار در مسیر اجرایی قرار گیرد. مدیرعامل موسسه صندوق ذخیره فرهنگیان تصریح کرد: اگر دستگاه‌ها نسبت به اولویت‌های راهبردی مجموعه برنامه‌ریزی، ظرفیت‌سازی و عزم همگانی داشته باشند هیچ کاری زمین نخواهد بود و بر این قاعده به ظرفیت‌سازی برای تحقق ارزش مالکانه به عنوان مطالبه دیرینه فرهنگیان مکلف هستیم.

یک معلم با سابقه دبیر کمیته عالی ارزش مالکانه شد

تجفیور کردی با اشاره به اهمیت اجرای طرح ارزش مالکانه و با تأکید بر نقش آفرینی اعضای صندوق و معلمان در تحقق این هدف مهم، مرور درکمی محمدحسن صدقی معلم سرشناس، برجسته و منتخب عضو صندوق ذخیره فرهنگیان و عضو با سابقه کمیته عالی ارزش مالکانه را به عنوان دبیر کمیته منصوب و ابراز امیدواری کرد همه دست اندرکاران این طرح عظیم با جدیت و سرعت جهت اجرای صحیح طرح همکاری و مشارکت کنند. همچنین در این کمیته اعضای هیات امنا بر ضرورت پیگیری مجدانه و تلاش‌های بی‌وقفه برای به نتیجه رساندن طرح ارزش مالکانه در سریع‌ترین زمان ممکن تاکید کردند.

بلیت‌های برج میلاد در هفته گردشگری با تخفیف ارائه می‌شود

روابط عمومی برج میلاد اعلام کرد: همزمان با آغاز هفته گردشگری، بلیت‌های بازدید از برج میلاد با تخفیف ۵۰ درصدی به شهروندان ارائه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از برج میلاد، شهروندان از ۶ تا ۱۲ مهر امکان استفاده از این تخفیف و بازدید از این برج را دارند. بر این اساس علاقه‌مندان به بازدید از مجموعه گردشگری برج میلاد، بلیت‌های طبقه سکوی دید باز را با قیمت ۴۰ هزار تومان و بلیت همه چهار طبقه شامل سکوی دید باز، موزه مشاهیر، موزه شهرداری و گنبد آسمان را با قیمت ۶۰ هزار تومان در این هفته تهیه کنند. براساس این گزارش، ساعت بازدید از برج میلاد طبق برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته از ۹ صبح تا ۲۱ شب است. روابط عمومی برج میلاد همچنین اعلام کرد: همزمان با روز ملی آتش‌نشانی و در راستای احترام به آتش‌نشانان از خود گذشته و ایثارگر، بازدید این قشر زحمتکش از مجموعه گردشگری برج میلاد رایگان خواهد بود. بر این اساس آتش‌نشانان می‌توانند به همراه سه نفر از اعضای خانواده در روز جمعه هفتم مهر از ساعت ۹ تا ۲۱ از برج میلاد به صورت رایگان بازدید کنند به همین منظور با ارائه کارت آتش‌نشانی امکان بازدید از طبقات برج میلاد برای این گروه وجود دارد.

بازی پدر و فرزند باعث نمرات بهتر کودک در مدرسه می‌شود

یک مطالعه جدید در بریتانیا نشان می‌دهد که بچه‌ها زمانی که پدرانشان به طور مداوم از طریق بازی، قصه‌گویی، نقاشی یا آواز خواندن با آنها تعامل می‌کنند در مدرسه ابتدایی عملکرد بهتری دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیس نت، محققان دانشگاه لیدز بریتانیا دریافتند وقتی پدران به طور منظم با فرزندان ۳ ساله خود به این روش‌ها ارتباط برقرار می‌کنند، بچه‌ها در مدرسه در ۵ سالگی بهتر عمل می‌کنند. همچنین این کودکان در ارزیابی‌های کلیدی در سن ۷ سالگی نمرات بالایی داشتند. این مطالعه نشان داد در حالی که پدرها بر پیشرفت تحصیلی تأثیر داشتند، مادران تأثیر بیشتری بر رفتارهای عاطفی و اجتماعی بچه‌ها داشتند. براساس این مطالعه که هزاران خانواده دوقلوی را مورد بررسی قرار داد، حتی فقط ۱۰ دقیقه صرف وقت در روز با کودک تفاوت ایجاد می‌کند. به گفته محققان، بازی پدر با کودک از کیفیت خوبی‌تری برخوردار است. بازی‌هایی که با بچه انجام می‌دهد کیفیت متفاوتی دارد. آنها کمی هیجان انگیزتر هستند و بازی‌های فیزیکی بیشتری دارند. این بازی‌ها شامل بالا نگه داشتن نوزاد بالای سر، قلقلک دادن نوزاد دوچرخه سواری با پاهای نوزاد است. از اینرو کودک بیشتر احتمال دارد که بخندد، مادران بیشتر درگیر بازی‌های کلامی تکراری هستند. بنابراین یکی از والدین معمولاً برانسیت تأکید می‌کند و از کودک درباره خطر محافظت می‌کند و دیگری لقب لطیف را ترویج می‌کند و کودک را تشویق می‌کند تا به کاوش و ریسک کردن و تلاش برای حل مستقل مشکل بپردازد. آنها مزایای منحصر به فردی را ارائه می‌دهند و یکدیگر را تکمیل می‌کنند و با اکثر نظریه‌های رشدی که نمایانگر تعادل فعالیت‌ها دارند، مطابقت دارد.

زنان و خانواده

خطر سرطان زنان را تهدید می کند

نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد که قرار گرفتن زنان در معرض مواد شیمیایی با خطر سرطان مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، در حالی که این تحقیق به‌طور قطعی علت را تعیین نمی‌کند اما ارتباط بالقوه‌ای بین سرطان سینه، تخمدان، پوست و رحم و افزایش مواد شیمیایی مختل‌کننده غدد درون ریز مانند مواد شیمیایی برای همیشه یا مواد پرو بلی‌فلوروآلکیل (PFAS) و فنل‌ها در بدن بیماران را نشان می‌دهد.

این تحقیق، الگویی قابل توجه در میان زنان را برجسته می‌کند؛ فرادی که بیشتر در معرض این ترکیبات (ترکیب مواد پرو بلی‌فلوروآلکیل با زنجیره بلند PFDE) قرار گرفتند، دو برابر احتمال ابتلا به ملانوم را ثبت کردند. به‌طور مشابه، افرادی که آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به پرفلوروئونانوئیک اسید (PFNA) و پرفلوئوروآکتانوئیک اسید (PFUA) داشتند، تقریبا دو برابر احتمال تشخیص قبلی ملانوم داشتند.

این مطالعه همچنین ارتباط بین قرار گرفتن در معرض پرفلوروئونانوئیک اسید و تشخیص قبلی سرطان رحم را مشخص می‌کند.

علاوه بر این، زنان با قرار گرفتن در معرض فنل بالاتر، از جمله بیسفنول و ۲،۵-دی کلروفنول، با احتمال افزایش بالقوه برای تشخیص قبلی سرطان تخمدان مواجه بودند.

این مطالعه که توسط محققان دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو (UCSF)، دانشگاه کالیفرنیای جنوبی (USC) و دانشگاه میشیگان انجام شد، داده‌های بیش از ۱۰ هزار نفر را به‌عنوان بخشی از یک پروژه با بودجه موسسه ملی سلامت مورد بررسی قرار داد.

آنان رابطه بین فنل‌ها، قرار گرفتن در معرض مواد پرو بلی‌فلوروآلکیل و تشخیص‌های قبلی سرطان را با تمرکز بر تفاوت‌های بالقوه بر اساس نژاد و قومیت ارزیابی کردند. مواد پروبلی‌فلوروآلکیل از طریق محصولاتی مانند ظروف تفلون، لباس‌های ضد آب و بسته‌بندی مواد غذایی در بین قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی و خطر ابتلا به سرطان در زنان را روشن می‌کند. در حالی که بطور قطعی ارتباط علی را پیدا نمی‌کند، شواهد نشان می‌دهد که ارتباط قوی بین سطوح بالای مواد شیمیایی مختل کننده غدد درون ریز مانند مواد شیمیایی برای همیشه و فنل‌ها و بروز سرطان سینه، تخمدان، پوست و رحم وجود دارد.

افزایش احتمال ملانوم و سرطان رحم در میان زنان با افزایش مواجهه با مواد شیمیایی برای همیشه و افزایش خطر ابتلا به سرطان تخمدان در زنانی که در معرض فنل‌ها قرار دارند، نگران کننده است.

جذب ۱۰ هزار و ۷۸۰ آموزگار در مرحله تکمیل ظرفیت آزمون استخدامی

معاون برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزیر آموزش و پرورش گفت: آموزش و پرورش، ۱۰ هزار و ۷۸۰ نفر در مرحله تکمیل ظرفیت آموزگار می‌پذیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا علی فرهادی در گفت‌وگویی با بیان اینکه دفترچه تکمیل ظرفیت استخدام آموزگاری هفته دوم مهر ۱۴۰۲ منتشر می‌شود، افزود: کسانی که در مرحله اول آزمون پذیرفته شده‌اند، اما در مصاحبه تخصصی امتیاز لازم را نیاورده‌اند می‌توانند از انتخاب شهر دیگری در استان خود کنند.

وی گفت: علاقه‌مندان می‌توانند از درگاه اطلاع رسانی سازمان سنجش و با آموزش و پرورش پیگیری کنند.

بر اساس این گزارش، سجاد صدیقی حسن‌آبادی وزیر و مدیر پروژه‌های استخدامی وزارت آموزش و پرورش - ضمن تشریح کامل فرآیند ارزیابی تکمیلی پذیرفته‌شدگان گفت: در آزمون استخدام آموزگاری ۲۸ هزار نفر قرار بود جذب شوند اما بیش از ۱۱ هزار و ۳۰۰ ظرفیت، خالی مانده و بیش از ۵۹ هزار نفری که در مرحله اول و چند برابر ظرفیت، پذیرفته شده‌اند برای حدود ۱۸ هزار شغل محل با یکدیگر رقابت می‌کنند.

در این راستا وزیر آموزش و پرورش پنجم مهرماه در جمع خبرنگاران به کلاس‌های درس بدون معلم به‌ویژه در دوره ابتدایی اشاره کرد و گفت: با توجه به اینکه همه ظرفیت‌های آزمون استخدامی کامل نشده است، تعدادی از کلاس‌ها بدون معلم مانده که تا نیمه‌های مهر برای آنها معلم تامین خواهد شد.

رضا رداد صحرایی درباره تعداد کلاس‌های درس بدون معلم اظهار کرد: آمار دقیق در این زمینه در دست نیست ولی تعداد خیلی کم و به تعداد ظرفیت باقی مانده آزمون استخدامی است.

بخش

یوگا برای مبتلایان نارسایی قلبی مفید است

نارسایی قلبی می تواند انجام فعالیت های روزمره و ورزش را سخت کند، اما یوگا ممکن است یک مکمل مفید برای مراقبت های استاندارد باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی‌نیوز، یک مطالعه جدید در هند نشان می‌دهد که این ورزش قدیمی کیفیت زندگی و عملکرد قلبی را بهبود می بخشد.

«آجیت سینگ»، نویسنده اصلی این مطالعه از آکادمی آموزش علمی مثبیل، گفت: «بیماران ما در گروه یوگا، در مقایسه با بیمارانی که بدون یوگا از دارو استفاده می‌کردند، بهبودی در فشار خون سیستولیک و ضربان قلب مشاهده کردند.» در نارسایی قلبی، عضله قلب با خیلی ضعیف یا سفت است و نمی‌تواند به درستی بمپاژ کند. این شرایط می‌تواند منجر به تجمع مایعات، تنگی نفس و سایر عوارض شود. سینگ توضیح داد: «یوگا ترکیبی از تکنیک‌های ذهن و بدن است که مجموعه‌ای از تمرینات فیزیکی [آسانا] با تکنیک‌های تنفسی [پرانایاما]، آرامش و مدیتیشن است که می‌تواند به طور مؤثر برای تحریک سلامت جسمی و روانی استفاده شود.»

برای این مطالعه، محققان ۷۵ بیمار نارسایی قلبی بین ۳۰ تا ۷۰ سال را در یک مرکز مراقبت در جنوب هند ثبت نام کردند. آنها درمان توصیه شده را شش ماه تا یک سال قبل دریافت کرده بودند. بیماران به دو گروه تقسیم شدند. یکی از گروه‌ها، یوگا درمانی و درمان پزشکی مبتنی بر دستورالعمل دریافت کرد (گروه مداخله). گروه دیگر به درمان پزشکی استاندارد بدون یوگا ادامه دادند (گروه کنترل). محققان قدامات اکوکاردیوگرافی خود را در زمان‌های مختلف پیگیری بررسی کردند.

گروه مداخله توسط یک یوگاتراپیست مجرب رهبری می‌شد که تکنیک‌های تنفس، مدیتیشن و آرامش را آموزش می‌داد. هر جلسه حدود ۶۰ دقیقه طول می‌کشید. شرکت کنندگان به مدت یک هفته در مرکز آموزشی تحت نظارت قرار گرفتند قبل از اینکه از آنها خواسته شود حداقل پنج روز در هفته به مدت ۱۲ ماه یوگا را در خانه ادامه دهند. شرکت کنندگان یک پرسشنامه کیفیت زندگی را در هنگام ثبت نام، بعد از ۲۴ هفته و ۴۸ هفته پیگیری تکمیل کردند. افرادی که در گروه یوگا قرار گرفتند، در استقامت، قدرت، تعادل، ثبات عاطفی و کیفیت زندگی بهبود یافتند. سینگ گفت: «این مطالعه ثابت می‌کند که افزودن یوگا درمانی به مدیریت استاندارد پزشکی نارسایی قلبی منجر به بهبود عملکرد سیستولیک بطن چپ و کیفیت زندگی در بیماران نارسایی قلبی می‌شود.» محققان توصیه می‌کنند قبل از شروع تمرینات یوگا، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

سهم ۴۰ درصدی بیماری‌های قلبی در مرگ‌های سالانه

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با اشاره به غربالگری رایگان ۳ بیماری مرتبط با سلامت قلب، گفت: جمعیت بالای ۳۰ سال کشور که به مراکز جامع خدمات سلامت مراجعه کنند، به صورت رایگان تحت غربالگری و خطرسنجی فشارخون، بیماری‌های قلبی و دیابت قرار می‌گیرند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، کوروش اعتماد با اشاره به اینکه بیش از ۷۵ درصد علل مرگ‌ومیر در کشور ما مربوط به بیماری‌های غیرواگیر است، گفت: اگر حدود ۳۵۰ هزار مرگ سالانه در کشور داشته باشیم نزدیک به ۲۵۰ هزار مرگ به دلیل بیماری‌های غیرواگیر است که از این بین رتبه اول به دلیل بیماری‌های قلبی و عروقی است و پس از آنها، سوانح و حوادث ترافیکی و در رتبه بعدی دیابت و سرطان‌ها قرار دارند.

سهم ۴۰ درصدی بیماری‌های قلبی در مرگ‌های سالانه

وی با اشاره به اینکه بیماری‌های قلبی و عروقی بار زیادی از مرگ‌ومیرهای کشور را به خود اختصاص می‌دهند، تصریح کرد: انواع بیماری‌های قلبی در این زمینه عمدتا سکته‌های قلبی هستند و می‌توان گفت که ۴۰ درصد از مرگ‌های سالانه در کشور مربوط به بیماری‌های قلبی است.

وضعیت بروز پرفشاری خون در جمعیت بالای ۳۰ سال

وی با بیان اینکه بیماری‌های قلبی و عروقی شامل مجموعه‌ای از بیماری‌ها می‌شوند، اظهار کرد: سکته‌های قلبی، نارسایی‌های قلبی و... در این دسته قرار می‌گیرند اما آنچه که ما در حوزه بیماری‌های غیرواگیر مورد رصد قرار می‌دهیم، بیماری پرفشاری خون است که در جمعیت بالای ۳۰ سال حدود ۱۲ تا ۱۵ درصد در استان‌های مختلف کشور ارزیابی شده است.

۴ عامل خطر اصلی بیماری‌های قلبی و عروقی

او در خصوص عوامل خطر بروز بیماری پرفشاری خون که درنهایت سبب بروز سایر مشکلات قلبی و عروقی می‌شود، بیان کرد: باید این نکته را بدانیم که معمولا عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر مشترک است. بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان‌ها، دیابت و بیماری‌های مزمن تنفسی چهار عامل خطر اصلی مرتبط شامل فعالیت فیزیکی پایین، تغذیه ناسالم، مصرف دخانیات و مصرف الکل دارند.

نقش سالمندی در بروز بیماری‌های قلبی

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت ادامه داد: متاسفانه ۴۰ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال کشور فعالیت فیزیکی ناکافی دارند که این فعالیت ناکافی در خانم‌ها بیشتر از آقایان است. از سوی دیگر مصرف دخانیات در جمعیت بالای ۳۰ سال کشور حدود ۱۲ درصد در آقایان و ۱.۵ درصد در خانم‌ها متفاوت است. در کنار همه این موارد همچنین باید بدانیم که سالمندی و افزایش سن هم افراد را مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌کند.

جزئیات غربالگری رایگان ۳ بیماری مرتبط با سلامت قلب

وی با بیان اینکه بیماری‌های قلبی و عروقی شامل مجموعه‌ای از بیماری‌ها می‌شوند، اظهار کرد: سکته‌های قلبی، نارسایی‌های قلبی و... در این دسته قرار می‌گیرند اما آنچه که ما در حوزه رایگان تحت غربالگری و خطرسنجی فشارخون، بیماری‌های قلبی و دیابت قرار می‌گیرند. روند کنترل بیماری در کسانی که به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه داشتند و بیماری آنها شناخته شد، مطلوب است؛ اما متاسفانه در کشور ما همانند خیلی از کشورهای دنیا نیمی از افراد از ابتلای خود به بیماری پرفشاری خون بی‌اطلاع هستند و حتی ۵۰ درصد کسانی که از پرفشاری خون خود مطلع هستند، دارو مصرف می‌کنند و بیماری در کمتر از ۵۰ درصد این افراد تحت کنترل است. این یعنی علاوه بر اینکه باید افراد را نسبت به بیماری‌شان آگاه کنیم، باید در خصوص کنترل و درمان آن هم توصیه‌هایی لازم را انجام دهیم.

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با تاکید بر اینکه این برنامه از ۱۰ سال قبل تحت عنوان پروتکل پن (PEN) در کشور راه‌اندازی شده است، تصریح کرد: برای افرادی که به مراکز بهداشتی مراجعه می‌کنند بر اساس سن، سابقه فامیلی و اضافه وزن آنها یک برنامه مراقبت سه ماهه، شش ماهه و یک ساله ترتیب داده می‌شود. این برنامه کمک می‌کند که بیماری زودتر تشخیص داده شود یا عوامل خطر در افراد تحت کنترل قرار گیرد.

وضعیت بیماری‌های قلبی و عروقی در کشور

او با اشاره به آخرین مطالعات طرح لیپس برای بررسی آمار و ارقام بروز بیماری‌های قلبی و عروقی که نتایج آن سال ۱۴۰۰ مشخص شد، اظهار کرد: طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت، این مطالعات باید هر پنج سال یک بار در کشورها انجام شود، اما اخیرا با توجه به همه‌گیری کرونا، این سازمان تاکید کرده است که کشورها در صورت امکان می‌توانند زودتر از پنج سال مجددا مطالعه را انجام دهند.

بررسی نقش کرونا در بروز بیماری‌های قلبی

وی در خصوص آثار ابتلا به کرونا بر بروز بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی، گفت: فعلا نمی‌توان به این سوال که آیا ابتلا به بیماری کرونا باعث افزایش بروز بیماری‌های قلبی شده است یا خیر؟ پاسخ دقیقی داد چون باید مطالعات در این زمینه کامل شود اما موضوع مشخص این است که پدیده‌ی کرونا سبب کاهش مراجعه افراد برای بررسی بیماری‌هایشان شد و در این دوره شاخص‌های مراقبتی افراد مبتلا به بیماری به دلیل نگرانی از ابتلا به کرونا کاهش یافت، زیرا ابتلا به کرونا و فوت ناشی از آن در کسانی که به بیماری‌های زمینه‌ای مبتلا بودند، بالا بود. او درباره اجرای پیچ ملی کنترل فشارخون بالا که در تابستان سال ۱۳۹۸ انجام شد، اظهار کرد: این پیچ ملی سبب شد تا هم اطلاع رسانی خوبی انجام شود و هم بیش از ۳۰ میلیون نفر مورد ارزیابی قرار گیرند و افراد از بیماری خود مطلع شدند.

اعتماد تاکید کرد: در این مطالعه مشخص شد که فشارخون بالا در افراد ۱۸ سال و بالاتر ۳۲ درصد، کلسترول خون بالا در افراد ۲۵ سال و بالاتر ۳۱ درصد، تری گلیسرید بالا در افراد ۲۵ سال و بالاتر ۳۹ درصد، قندخون بالا در افراد ۲۵ سال و بالاتر ۱۴.۱۵ درصد، کم تحرکی در افراد بالای ۱۸ سال و بالاتر ۵۴.۳ درصد، مصرف دخانیات در افراد بالای ۱۸ سال و بالاتر ۱۴ درصد، اضافه وزن در افراد بالای ۱۸ سال و بالاتر ۳۸ درصد، چاقی در افراد ۱۸ سال و بالاتر ۲۵ درصد و مصرف میوه و سبزی کمتر از ۵ سهم در روز در افراد بالای ۱۸ سال و بالاتر ۹۴ درصد است. این درصدها تقریبا در اکثر استان‌های کشور یکسان است.

بررسی نقش کرونا در بروز بیماری‌های قلبی

وی در خصوص آثار ابتلا به کرونا بر بروز بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی، گفت: فعلا نمی‌توان به این سوال که آیا ابتلا به بیماری کرونا باعث افزایش بروز بیماری‌های قلبی شده است یا خیر؟ پاسخ دقیقی داد چون باید مطالعات در این زمینه کامل شود اما موضوع مشخص این است که پدیده‌ی کرونا سبب کاهش مراجعه افراد برای بررسی بیماری‌هایشان شد و در این دوره شاخص‌های مراقبتی افراد مبتلا به بیماری به دلیل نگرانی از ابتلا به کرونا کاهش یافت، زیرا ابتلا به کرونا و فوت ناشی از آن در کسانی که به بیماری‌های زمینه‌ای مبتلا بودند، بالا بود. او درباره اجرای پیچ ملی کنترل فشارخون بالا که در تابستان سال ۱۳۹۸ انجام شد، اظهار کرد: این پیچ ملی سبب شد تا هم اطلاع رسانی خوبی انجام شود و هم بیش از ۳۰ میلیون نفر مورد ارزیابی قرار گیرند و افراد از بیماری خود مطلع شدند.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

چگونه خستگی مزمن را از خود دور کنیم؟

حتما برای شما هم پیش آمده است که علی‌رغم چند روز استراحت در خانه و یا کمتر کار کردن، اما همچنان خسته باشید؛ خستگی مزمن یا طولانی مدت در بسیاری از موارد نشی از استرس، عدم خواب کافی، رژیم غذایی ضعیف و سایر عادات غلط در زندگی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، دلیل خستگی مزمن هرچه که باشد، می‌توان با خود مراقبتی و برداشتن گام‌های ساده در زندگی، آن را تسکین داد. در صورتی که با رعایت این موارد، خستگی در شما تسکین نیابد، شاید برای تشخیص مشکلات پزشکی جدی‌تر، نیاز به مراجعه به پزشک داشته باشید.

بر اساس این گزارش، ۸ اقدام مهم برای دور شدن از خستگی مزمن شامل موارد زیر است:

سالم غذا بخورید: یک راه خوب برای حفظ انرژی در طول روز، خوردن وعده‌های غذایی منظم و میان وعده‌های سالم، هر ۳ تا ۴ ساعت است. پس سراغ وعده‌های غذایی حجیم که از هم فاصله زیادی دارند، نروید.

حرکت کنید: در اینجا منظور، انجام حرکات ورزشی سنگین نیست، بلکه باید ورزش منظم داشته باشید. حتی یک پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای، می‌تواند باعث افزایش انرژی شود. با تمرینات سبک شروع کنید و به تدریج در طی هفته و ماه، ورزش‌های سنگین‌تر را به برنامه خود اضافه کنید تا زمانی که در هفته به ۲.۵ ساعت ورزش هوازی با شدت متوسط برسید.

وزن کم کنید: تحمل وزن اضافی، بدن شما را فرسوده کرده و احساس خستگی را در شما بیشتر می‌کند. وزن زیاد باعث فشار اضافی روی قلب می‌شود که خود عامل احساس خستگی است. بهترین راه برای کاهش وزن، انجام هرچه بیشتر تمرینات ورزشی است.

خوب بخوابید: هر روز به موقع به رختخواب بروید و صبح‌ها سر ساعت مشخص بیدار شوید. از چرت زدن‌های کوتاه و متناوب در طول روز پرهیز کنید. حداقل ۸ تا ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشید. قبل از خواب، ورزش‌های سنگین نکنید و از وعده‌های سنگین غذا اجتناب کنید.

استرس را از خود دور کنید: استرس، انرژی زیادی صرف می‌کند؛ پس برای دور شدن از آن سراغ ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی و یوگا بروید. گوش دادن به موسیقی یا خواندن کتاب و گذراندن اوقات در میان جمع، استرس را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

سراغ رفتار درمانی بروید: شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد صبحت درمانی یا درمان‌هایی مانند رفتار درمانی شناختی به مبارزه با خستگی ناشی از استرس، اضطراب و کاهش خلق و خو کمک می‌کند.

کافئین را قطع کنید: متخصصان توصیه می‌کنند که هرگز برای رفع خستگی سراغ کافئین نروید. کافئین در قهوه، چای، کولا و نوشیدنی‌های انرژی‌زا، برخی مسکن‌ها و داروهای گیاهی وجود دارد. سعی کنید به مدت یک ماه از کافئین دور باشید تا ببینید آیا هنوز احساس خستگی در شما وجود دارد یا نه. اگر با قطع مصرف کافئین دچار سردرد می‌شوید، مصرف آن را به تدریج کاهش دهید.

آب بیشتری بنوشید: کمبود آب می‌تواند مولد احساس خستگی باشد. زمانی که احساس خستگی می‌کنید، به جای نوشیدن چای یا قهوه، ابتدا یک لیوان آب بنوشید. بهترین نوشیدنی آرامش‌بخش و رفع کننده خستگی، آب است. اگر روزانه ۲هزار کالری غذا می‌خورید باید حداقل هشت لیوان یا ۲هزار میلی لیتر آب بنوشید.