گوناگون

هشدار پلیس فتا درباره اجاره کارت‌های بانکی

رئیس پلیس فتای فراجا نسبت به پیامدهای اجاره کارت‌های بانکی هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سردار وحید مجید ماکیدر، اینکه مسئولیت مخالفت و جرائمی که با کارت‌های بانکی انجام شود، بر عهده صاحب کارت است، گفت: یکی از مواردی که ما در جرائم بانکی با آن مواجه هستیم، موضوع اجاره یا سوءاستفاده از کارت‌های بانکی است که متاسفانه شاهد آن هستیم که از سوی افراد سوءنیت و بعضا با قیمت‌های بالایی هم اجاره می‌شود.

وی ادامه داد: افراد سوءنیت و مجرمان سایبری در مواردی با طرح وعده‌های محریک آمیز و نیز پیشنهاد درآمد بالا اقدام به دریافت کارت بانکی افراد دیگر در ازای پرداخت مبالغی قابل توجه کرده و از این طریق دست به اقدامات مجرمانه خود می‌زند حتی برخی از این افراد در ظاهر ادعای قانونی بودن این کار را نیز مطرح می‌کنند.

سردار مجید با بیان اینکه مسئولیت به نوع استفاده مجرمان‌ها که از کارت بانکی افراد شود، بر عهده صاحب کارت است، گفت: مجرمان سایبری عمدتا با اجاره کارت‌ها از آن برای اقدامات مجرمانه‌ای مانند سایت‌هایی در طبیعی، کلاهبرداری و ... استفاده می‌کنند و در این شرایط فرد اجاره دهنده کارت نیز به عنوان مرتکب یا شریک جرم شناخته می‌شود.

رئیس پلیس فتای فراجا به مردم هشدار داد که در صورت مواجه شدن با چنین مواردی به هیچ عنوان این پیشنهادات را قبول نکنند، همچنین اگر کارت بانکی متعلق شما‌ای دارند که احتمال سوءاستفاده از آن وجود دارد حتما نسبت به مسدود کردن و پیگیری مفقودی آن اقدام کنند.

کاهش ابتلا به آلزایمر با ترکیب رژیم غذایی مدیترانه‌ای و کتوژنیک

مطالعه جدید نشان داد که ترکیب رژیم غذایی مدیترانه‌ای و رژیم غذایی کتوژنیک ممکن است به عملکرد شناختی کمک کند و خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، مطالعات قبلی ارتباط بین رژیم‌های غذایی خاص و کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را نشان داده اند. بیماری آلزایمر، حدود ۶۰ تا ۸۰ درصد از بیماران زوال عقل را بعث تأثیر قرار می‌دهد در حالی که بسیاری از مردم ممکن است نام رژیم کتوژنیک یا مدیترانه‌ای را شنیده باشند، کارشناسان می‌گویند ممکن است ترکیب این رژیم‌های محبوب فواید بیشتری داشته باشد. مطالعه جدید نشان داد که ترکیبی از رژیم‌های مدیترانه‌ای و کتوژنیک ممکن است به عملکرد شناختی کمک کند و خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهد.

این مطالعه نشان داد که چگونه رژیم غذایی می‌تواند بر عملکرد مغز تأثیر بگذارد. دکتر کدگان در این مطالعه، چه با اختلال شناختی خفیف یا از نظر شناختی طبیعی، به مدت شش هفته تحت رژیم غذایی کم چرب یا رژیم مدیترانه‌ای-کتوژنیک اصلاح شده یا چربی بالا قرار گرفتند. پس از شش هفته، آنها رژیم خود را عوض دادند. محققان نمونه‌های مدفوع را در این مدت جمع‌آوری کردند.

آنچه که این مطالعه نشان داد این بود: شرکت‌کنندگانی که در گروه رژیم غذایی کتوژنیک، مدیترانه‌ای دچار اختلال شناختی خفیف بودند، سطوح پایین‌تری از میکروب‌های «فیدکسه گایا» و سطوح بالاتری از میکروب‌های سطیم کننده گابا داشتند. گیا یک ماده‌ساپیلی است که به عملکرد مغز کمک می‌کند. برای یک فرد مبتلا به آلزایمر، GABA به درستی عمل نمی‌کند. متعادل کردن GABA می‌تواند تاثیر سطیم‌کنندگی داشته باشد.

رژیم غذایی کتوژنیک یک رژیم غذایی بسیار کم کربوهیدرات و بسیار پرچربی است که شامل کاهش شدید کربوهیدرات‌ها می‌شود. رژیم غذایی مدیترانه‌ای نیز یک رژیم کم کربوهیدرات، اما با چربی متوسط است که بر مصرف غلات کامل، روغن زیتون، ماهی، میوه‌ها و حبوبات تاکید دارد. ترکیب این دو رژیم شامل ویژگی‌های هر دو، از جمله پروتئین‌های حیوانی، سبزیجات غیر نشاسته‌ای، لبنیات، روغن‌ها و کره و همچنین حذف غذاهای فرآوری شده، شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین است.

RSV در نوزادی خطر ابتلا به آسم در کودکی را افزایش می‌دهد

به گفته محققان، کودکانی که در نوزادی مبتلا به ویروس سنسیتیال تنفسی (RSV) می‌شوند، ممکن است در معرض خطر بیشتر ابتلا به آسم باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکس نیوز، مطالعه جدید به بررسی اثرات عفونت‌های RSV با شدت‌های مختلف بر خطر آسم دوران کودکی می‌پردازد است.

دکتر «ایساهارت» محقق ارشد و مدیر مرکز تحقیقات آسم و مواد محیطی در دانشگاه ویرجینیا در سنی، گفت: «به مدت ۶۰ سال، محققان بارها و بارها ارتباط بین RSV شدید و آسم را شناسایی کرده اند. با این حال، ما نشان ندهیم که این ارتباط با حدتی ناشی از والت مشترک بین RSV شدید و آسم است.»

RSV علت اصلی روشیت، عفونت دستگاه تنفسی تحتانی همراه با سرفه و خس خس سینه در نوزادان و کودکان خردسال است. علائم در اکثر کودکان خفیف است و معمولا یک هفته طول می‌کشد. با این حال، عفونت RSV می‌تواند منجر به بیماری جدی و مرگ شود، به ویژه در نوزادان نارس و مبتلایان به بیماری مزمن ریوی یا بیماری مادرزادی قلبی.

دکتر «کریستین روآس سالازار»، نویسنده اول و استاد اطفال در ونزوئلا، گفت: «RSV شایع‌ترین علت بستری شدن در بیمارستان در سراسر جهان به دلیل مشکلات تنفسی در سال اول زندگی است.» روآس سالازار در ادامه افزود: «در مطالعه ما در میان کودکان سالم متولد شده، الودگی نشدن به RSV در سال اول زندگی با کاهش قابل ملاحظه خطر ابتلا به آسم دوران کودکی همراه بود. یافته‌های ما نشان می‌دهد که یک ارتباط وابسته به سن بین عفونت RSV در دوران نوزادی و آسم دوران کودکی وجود دارد.»

او گفت: «محققان بر روی سال اول زندگی متمرکز کردند زیرا این دوره مهمی از رشد ریه و سیستم ایمنی است. این مطالعه شامل بیش از ۱۹۰۰ نوزاد سالم بود که در شروع فصل شیوع RSV یعنی از اوئیر تا مارس، ۶ هفته یا کمتر، بودند. حدود ۵۴ درصد از نوزادان در سال اول زندگی به RSV الوده شدند، در حالی که ۶۶ درصد بقیه غیر الوده بودند.

سپس محققان سالانه نوزادان را بررسی کردند و آنها را از نظر آسم در سن ۵ سالگی ارزیابی کردند. این مطالعه نشان داد نوزادی که در سال اول زندگی به RSV الوده نشده بودند، ۲۶ درصد کمتر در معرض خطر آسم در سن ۵ سالگی بودند.

زنان و خانواده

«مشکلات خانوادگی» و «اختلالات خلقی» عمده علت تماس‌ها با ۱۴۸۰

مدیرکل مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور از برقراری یک میلیون و ۶۳۴ هزار تماس با سامانه ۱۴۸۰ (صدای مشاور) طی سال گذشته خبر داد و گفت: عمده تماس‌ها مرتبط با مشکلات در حیطه مسائل خانوادگی و اختلالات اضطرابی و خلقی بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان بهزیستی، مدیرکل مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور از برقراری یک میلیون و ۶۳۴ هزار تماس با سامانه ۱۴۸۰ (صدای مشاور) طی سال گذشته خبر داد و گفت: عمده تماس‌ها مرتبط با مشکلات در حیطه مسائل خانوادگی و اختلالات اضطرابی و خلقی بوده است.

به گفته وی، عمده تماس‌های مرتبط با مشکلات در حیطه مسائل مرتبط با خانواده از قبیل مشکلات با همسر، مشکلات با خانواده همسر، بهرادار وحیدنیا با بیان اینکه در سال گذشته بالغ بر یک میلیون و ۶۳۴ هزار تماس موفق با سامانه ۱۴۸۰ برقرار شده است، اظهار کرد: تماس‌ها در دو سطح مشکلات و اختلالات دسته‌بندی می‌شوند.

به گفته وی، عمده تماس‌های مرتبط با مشکلات در حیطه مسائل مرتبط با خانواده از قبیل مشکلات با همسر، مشکلات با خانواده همسر، ازدواج، تربیت فرزند و ... و در حیطه اختلالات، عمده تماس‌ها مربوط به اختلالات اضطرابی و خلقی بوده است.

وحیدنیا با اشاره به رتبه سنی تماس‌گیرندگان با سامانه ۱۴۸۰ خاطرنشان کرد: بیشترین رتبه سنی تماس‌گیرندگان بین ۲۵ تا ۵۵ سال گزارش شده است.

مدیرکل مشاوره و امور روانشناختی سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه حدود ۷۰ درصد تماس‌ها مربوط به طرح مشکلات است، گفت: بررسی تماس‌های برقرار شده در سال گذشته به نسبت سال ۱۴۰۰ نشان می‌دهد که در میزان تماس‌ها تغییر محسوسی وجود نداشته است.

سامانه ۱۴۸۰ در سه شیفت کاری ۸ تا ۱۴۸۲۰، ۱۴۸۲۰ تا ۲۰ و ۲۰ تا ساعت ۲۴ فعالیت مشاوره می‌نمایند اما ترافیک تماس‌های خطوط بین ۹۴۰ صبح تا ۱۲ ظهر و بعدازظهرها بین ۱۵ تا ۱۹ است.

ارسال ۱۲۰ پرونده تخلف پزشکی به مراجع قضایی

مدیرکل مرکز نظارت و اعتبارسنجی امور درمان وزارت بهداشت از معرفی ۱۲۰ پرونده تخلف پزشکی به مراجع قضایی خبر داد و گفت: عمده تخلفات در زمینه اضافه دریافتی از بیماران بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سلمان حیدری درباره وضعیت بررسی پرونده‌های تخلفات پزشکی در فرارگاه نظارت بر سلامت، گفت: با توجه به ساختاری که در فرارگاه نظارت بر سلامت وجود داشت، سال گذشته با حضور نماینده مراجع ذیربط مانند دادسرای جرائم پزشکی، نماینده دادستانی و مسئولان سازمان تعزرات، معاونت درمان وزارت بهداشت و... بیش از ۲۰ جلسه فرارگاه نظارت بر سلامت تشکیل شد که در آنجا تردید یک به ۱۲۰ پرونده افراد با موضوع حوزه سلامت؛ بررسی و به صورت اولیه مختلف شناخته شدند.

وی با بیان اینکه این پرونده‌ها برای بررسی بیشتر و اعلام حکم قضایی به سازمان تعزرات و سازمان نظام پزشکی و بعضا به دادسرای جرائم پزشکی ارسال شد، گفت: عمده این پرونده‌های تخلف در حوزه سلامت در حیطه سازمان تعزرات قرار می‌گرفت که متاسفانه تاکنون حدود ۲۹ پرونده به رای اولیه رسیده و پنج پرونده هم به رای تجدید نظر رسیده است که در این زمینه ما خیلی راضی نیستیم؛ زیرا سازمان تعزرات در آن حد که ما انتظار داشتیم که به سرعت و قاطعانه به این پرونده‌ها رسیدگی کند، انجام نشد و ما در این دو حیطه مقبولی کلا بعد هستیم، زیرا هم به سرعت رسیدگی به پرونده‌ها انجام نشد و هم رسیدگی به صورت قاطعانه نبود. باوجود اینکه تلاش می‌کنیم که بررسی‌های فرارگاه سلامت، بازدهی مثبتی داشته باشد.

وی با بیان اینکه در این ۱۲۰ پرونده‌ای که بررسی شده‌اند، عمده تخلفات در زمینه اضافه دریافتی از بیماران بوده است، گفت: البته بعضا تخلفاتی مانند بحث موسسات درمانی؛ بدون مجوز بوده که حکم تعطیلی داده شده یا تخلفاتی در زمینه اضافه دریافتی در موسسات برای تجهیزات و... بوده که برای این‌ها هم علاوه بر اینکه جریمه در نظر گرفته شده، تذکرات لازم هم داده شده است، در عین حال مشاهده در حوزه اضافه دریافت، بحث دریافت سکه و دلار هم مطرح است و مردم در صورت مواجهه با آن باید شکایت کنند و بی‌توجه‌ی وضعی تعداد شاکیان در این زمینه بالا باشد، امکان پلاستکوبی و برخورد بهتر وجود دارد. در عین حال هم بیماران نگران ادامه درمان‌شان نباشد و معاونت‌های درمانی دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور موظفند که پزشک جایگزینی معرفی کرده و درمان آن فرد پیگیری شود.

حیدری تأکید کرد: مردم می‌توانند با تماس با سامانه ۱۹۰ شکایت خود را مطرح کنند.

نمایندگان سازمان تعزرات در قرارگاه حضور دارند و می‌توانند تخلف را تایید یا رد کنند، اما وقتی در سازمان تعزرات افراد مختلف تبرئه شده یا دبیر نتیجه اعلام می‌شود، اثر قرارگاه سلامت را بسیار کم می‌کند.

حیدری با بیان اینکه امسال در تطر داریم تلاش کنیم که اقدامات قرارگاه سلامت در بررسی و برخورد با تخلفات حوزه سلامت تاثیرگذار باشد، گفت: بر این اساس طی مذاکراتی که با دادسرای، تعزرات، وزارت دادگستری و ... خواهیم داشت،

منیمال
هایی برای زندگی

منیمال
منیمال‌هایی برای زندگی
هیچ کجا
هیچ زمان
قرار زندگی
بی‌جواب نمانده است.
به صداهای دور گوش می‌دهم
از دور
به صدای من گوش می‌دهند
من زنده‌ام
فریاد من بی‌جواب نیست،
قلب خوب تو
جواب فریاد من است.
احمد شاملو
@Minimalha
@Minimalhaire.Barayeh.Zendegi
@Minimalha
@Minimalhaforlife

تازه‌های سلامت

هشدار پوکی استخوان در مردان

پوکی استخوان وضعیتی است که در آن استخوان‌ها ضعیف شده و قدرت خود را از دست می‌دهند. این روند باعث می‌شود استخوان‌ها به مراحلی در معرض شکستگی قرار گیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، پوکی استخوان به معنای کاهش تدریجی تراکم معدنی استخوان به شکلی است که سبب پوکی و سپس شکستگی استخوانی شود. این روند به تدریج رخ می‌دهد.

این بیماری هم در جوانی زن و مرد را درگیر خود می‌کند اما به طور کلی ۲۵ درصد از کل شکستگی‌های استخوان لگن، مچ و ستون فقرات، در مردان بالای ۵۰ سال رخ می‌دهد. با این حال خطرات ناشی از این بیماری در مردان کمتر از زنان است به این دلیل که مردان اسکلت قوی‌تری دارند، تغییرات ناشی از پیامگی مانند کاهش ناگهانی هورمون استروژن را تجربه نمی‌کنند و کاهش تراکم استخوان در آنها نسبت به زنان با سرعت کمتری اتفاق می‌افتد.

در لبعاس این گزارش، این بیماری در مردان همراه با شش هشدار و علامت است:

درد عضله و گرفتگی عضلات: درد عضلانی همراه با گرفتگی عضلات می‌تواند نشانه‌ای از کاهش تراکم استخوان در هر دو جنس باشد. در واقع بسیاری از افراد قادر به تشخیص درد عضلات ناشی از کاهش تراکم استخوان‌هایی که به همین دلیل کلاسیک هم راجعه به موقع به پزشک و کشف جزئیات این درد‌ها اهمیت بیشتری پیدا می‌کند مشکل در حرکت: اغلب کلاسیک سلامت توصیه می‌کند که بزرگسالان حداقل در روز ۲۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند. اما این کار برای مردانی که در لسته ابتلا به پوکی استخوان هستند، کمی متفاوت به نظر می‌رسد. اگر شما برای انجام فعالیت‌های فیزیکی به دلیل درد در کمر و یا مفاصل دچار مشکل هستید، زمان آن رسیده که برای تشخیص ابتلا به پوکی استخوان به پزشک مراجعه کنید. برخودهای اولیه با این درد‌ها به مدیریت درد و کنترل پوکی استخوان در آینده کمک می‌کند.

کمبود ویتامین D: داشتن سطوح پایین ویتامین D مانعا نشانه‌ای از پوکی استخوان نیست ولی می‌تواند یکی از عوامل ابتلا به آن و کاهش تراکم استخوان باشد. به همین دلیل کلاسیک سلامت اصرار دارند که مردان بویژه مردان بالای ۵۰ سال سطوح ویتامین D پایین خود را به طور منظم چک کنند. استفاده از مکمل‌های روزانه ویتامین D و قرارگیری کافی در معرض نور خورشید، مشکل کمبود ویتامین D را جبران می‌کند.

شکستن ناخن‌ها به راحتی: ناخن‌های ضعیف و شکننده می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به پوکی استخوان چه در مردان و چه در زنان باشد. با توجه به نقش احیا کننده سلولی کلسیم، می‌توان گفت که این ماده معدنی نقش مهمی در سلامت پوست و ناخن‌ها دارد. اگر این کلسیم کافی نداشته باشد، مشکلاتی مانند خشکی پوست یا رورتک پوستی و همچنین شکنندگی ناخن‌ها غیر قابل اجتناب می‌شود. اگر با این مشکلات مواجه شدید، نیاز دارید سطح کلسیم بدن‌تان را چک کنید.

کوتاهی قد: گرچه با افزایش سن و بویژه از میانسالی به بعد کوتاه شدن قد روندی طبیعی است اما ابتلا به پوکی استخوان این روند را تا حد زیادی تسریع می‌کند. اگر کوتاه شدن قد بیش از ۲.۵ سانتی‌متر باشد ممکن است این موضوع نشان دهنده ابتلا به پوکی استخوان باشد.

مشکلات لثه: اولین نشانه قابل رویت تخریب استخوان‌ها یا کاهش بافت لثه‌ها در دهان شما قابل مشاهده است. در واقع کاهش تراکم استخوان می‌تواند مجرا به تحلیل لثه‌ها شود. به همین جهت افراد با سابقه خانوادگی ابتلا به پوکی استخوان باید بیشتر برای بررسی سلامت دندان‌ها و اجابت مکرر به دندان پزشک داشته باشند.

روزنه

استرس مزمن چگونه بر الگوی غذایی افراد تأثیر می‌گذارد؟

استرس مزمن به روش‌های مختلف بر استفاده بدن از انرژی و مواد مغذی تأثیر می‌گذارد. استرس مزمن نیازهای متابولیک بدن را افزایش داده و استفاده و دفع بسیاری از مواد مغذی نیز را افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویبنا، با توجه به اینکه استرس مزمن نیازهای متابولیک بدن را افزایش داده و استفاده و دفع بسیاری از مواد مغذی را افزایش می‌دهد، اگر فردی از رژیم غذایی مغذی استفاده نکند، ممکن است کمبود برخی ریزمغذی‌ها بروز کند. استرس همچون یک واکنش زنجیره‌ای از رخدادها ایجاد می‌کند که می‌تواند بر عادات غذایی تأثیر منفی بگذارد و مسیر به سایر مشکلات سلامتی شود.

باید توجه کرد که استرس تقاضای بیشتری برای انرژی، انرژی و مواد مغذی در بدن ایجاد می‌کند. با این حال افرادی که استرس مزمن را تجربه می‌کنند، ممکن است هوس غذاهای آرام‌بخش مانند تنقلات یا شیرینی‌های بسیار فرآوری شده را داشته باشند که چربی و کالری بالایی دارند اما مواد مغذی کمی دارند. افرادی که استرس دارند ممکن است زمان یا انگیزه لازم برای تهیه وعده‌های غذایی متعادل و متعادل را نداشته باشند یا ممکن است از خودمن وعده‌های غذایی خود صرف نظر کنند یا فراموش کنند.

در عین حال استرس می‌تواند با ایجاد خواب بیکار یا بیدارهای مکرر، خواب را مختل کند که مجرا به گرسنگی در طول روز می‌شود. برای مقابله با خستگی روز، افراد ممکن است از برخی مواد غذایی محرک برای افزایش انرژی مانند کافئین یا میان‌وعده‌های پر کالری استفاده کنند در هنگام استرس حاد، هورمون آدرنالین انتشار یا سرکوب می‌کند، اما با استرس مزمن، سطوح بالا کورتیزول ممکن است باعث هوس به ویژه برای غذاهای سرشار از قند، چربی و کالری شود. که ممکن است مجرا به افزایش وزن شود. کورتیزول به تجمع چربی در ناحیه شکم کمک می‌کند که به آن چاقی مرکزی نیز می‌گویند که با مقاومت به انسولین و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و برخی سرطان‌های سینه مرتبط است.

برای کمک به کنترل استرس توجه به نکات زیر توصیه می‌شود:

داشتن رژیم غذایی متعادل: یک رژیم غذایی متعادل از سیستم ایمنی سالم و ترمیم سلول‌های آسیب دیده حمایت می‌کند و انرژی اضافی مورد نیاز را برای مقابله با رویدادهای استرس‌زا فراهم می‌کند تحقیقات نشان می‌دهد که غذاهای خاصی مانند چربی‌های امگا ۳ (گردو و روغن ماهی)، سبزیجات و میوه‌ها به تنظیم سطح کورتیزول کمک می‌کنند اگر به دلیل خستگی یا مشاغل زیاد برای تهیه وعده‌های غذایی در خانه، غالب به فست فودها اعتماد می‌کنید، برای وعده‌های غذایی برنامه‌ریزی در نظر بگیرید. تمرین کمک می‌تواند در طولانی‌مدت به صرفه‌جویی در زمان، اطمینان از متعادل‌تر شدن وعده‌های غذایی سالم و جلوگیری از افزایش وزن کمک کند.

آگاهانه غذا خوردن: وقتی استرس داریم، سریع غذا می‌خوریم بدون اینکه متوجه شویم چه چیزی یا چقدر می‌خوریم که این موضوع می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. شیوه‌های تغذیه آگاهانه یا تشویق به نفس‌های عمیق، انتخاب‌های متفکرانه غذایی، تمرکز توجه بر روی وعده غذایی و جویدن آهسته و کامل غذا با استرس مقابله می‌کند این کار لذت بردن از غذا را نیز افزایش می‌دهد و هضم را بهبود می‌بخشد. خوردن آگاهانه همچنین می‌تواند به ما کمک کند متوجه شویم که چه به زمانی غذا می‌خوریم، نه به دلیل گرسنگی فیزیولوژیکی، بلکه به دلیل آشفتگی روانی، که ممکن است ما را به خوردن بیشتر به عنوان مکانیسم مقابله سوق دهد.

تمرین منظم: فعالیت بدنی به کاهش فشار خون و سطح هورمون استرس کمک می‌کند ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی باعث افزایش تنفس و ضربان قلب می‌شوند. به طوری که آنزیم بیشتری به سلول‌های بدن می‌رسد این باعث کاهش تنش در عضلات از جمله قلب می‌شود.

مدیریت زمان: یک حالت تنش عصبی: تنفس سریع و کم عمق و افکار نامطلوب در پاسخ به استرس رخ می‌دهد. یادگیری برای کاهش تنش عضلانی، کاهش ضربان قلب و آرامش ذهن، نفس‌های عمیق و آهسته بکشید. هر زمان که احساس استرس کردید، به آرامی نفس بکشید و بر هر تنفس درونی و بیرونی تمرکز کنید از طریق این عمل، سلول‌ها سیستم عصبی پاراسمپاتیک شما فعال می‌شود و می‌تواند به شما کمک کند آرام شوید. اگر راه‌هایی می‌خواهید این تمرین تنفس آگاهانه کوتاه را امتحان کنید. علاوه بر این، تمرینات خاصی مانند یوگا بر تنفس عمیق و تمرکز ذهن تأکید دارند.

مشاوره سلامت روان یا سایر حمایت‌های اجتماعی: احساس تنهایی می‌تواند استرس را افزایش دهد. در زمان تنهایی با یک فرد مورد اعتماد صحبت کنید. اغلب، فقط درک اینکه تنها نیستید و احساسات شما غیرعادی نیست، می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.

تمرین تعادل بین کار و زندگی: از تعطیلات و زمان شخصی خود استفاده کنید. قرار دوره‌ای از فشارهای کاری می‌تواند برای کاهش استرس، افزایش بهره‌وری و کاهش خطر بیماری‌های جسمی و روانی که با فرسودگی شغلی مرتبط هستند، مجزه کند. حداقل یکبار در هفته فعالیت‌های سرگرم‌کننده را برنامه‌ریزی کنید. باغبانی (کاشتن گیاهان در گلدان‌های کوچک از جمله پونه کوهی، آویشن، ریحان)، مطالعه، لذت بردن از موسیقی، ماساژ، پیاده‌روی در طبیعت و پختن غذای مورد علاقه نمونه‌هایی از فعالیت‌های کاهش استرس هستند.

بهداشت خواب: استرس می‌تواند باعث اختلال حس هوشیاری شود که شروع خواب را به تاخیر می‌اندازد و همچنین باعث قطع خواب در طول شب می‌شود و می‌تواند مانع از ورود فرد به مراحل خواب عمیق شود که در آن بدن بافت را ترمیم و رشد می‌کند و از سیستم ایمنی سالم پشتیبانی می‌کند. هفت تا ۹ ساعت در شب بخوابید. کنترل استرس از طریق سایر نکات ذکر شده برای ما نیز می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد.

نکاتی درباره رفع سوءتغذیه در بیماران مبتلا به «سل»

بیماری سل لشتها را کاهش و مصرف انرژی را افزایش می‌دهد و همین موضوع باعث لاغری می‌شود در حالی که باید توجه کرد افراد کم وزن در معرض ابتلا به سل قبل هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، سل یک بیماری عفونی واگیردار است که در اثر باکتری مایکوباکتریوم توبرکولوزیس ایجاد می‌شود. سل می‌تواند تقریبا تمام اعضای بدن را مبتلا سازد، اما شایع‌ترین شکل بیماری سل ریوی است و راه انتقال عفونت تقریبا همیشه از راه تنفس است.

در صورتی که بیماری سل یا ناراحتی ریه را مرگبر کرده باشد به آن سل ریوی اطلاق شده و البته انواع سایر اعضای بدن به غیر از ریه‌ها، سل خارج ریوی اطلاق می‌شود. علائم عمده این بیماری عبارتند از سرفه مداوم، تب، کاهش وزن، کم اشتهایی، عرق شبانه، خستگی، ضعف بدن، تنگی نفس و درد قفسه سینه.

سوءتغذیه و سل

سوءتغذیه نوعی اختلال تغذیه‌ای است که به علت مصرف ناکافی یا بیش از اندازه یک یا چند ماده غذایی بروز می‌کند. سوءتغذیه اصطلاحی است برای توصیف طیف وسیعی از مظاهر بالینی از کفیف تا شدید که به دلیل عدم تعادل انرژی و پروتئین دریافتی در تامین نیازهای تغذیه‌ای بدن ایجاد می‌شود. بیماری سل لشتها را کاهش و مصرف انرژی را افزایش می‌دهد و باعث لاغری می‌شود. افراد کم وزن هم در معرض ابتلا به سل فعال قرار دارند. وضعیت تغذیه‌ای ضعیف می‌تواند پیشرفت بیماری را از عفونت سل به بیماری سل فعال سریع کند. همچنین از دست دادن پروتئین در بیماران مبتلا به سل می‌تواند باعث سوءجذب مواد مغذی شود.

عوامل متعددی در سل باعث لاغری می‌شوند: علائمی مانند انتهای ضعیف، افزایش مصرف انرژی به دنبال عفونت، تغییر متابولیسم پروتئین، کمبود مواد ریز مغذی (رسول، ویتامین C و E، روی، آهن و سلنیوم)، کم خونی و ...

مدیریت تغذیه بیماران مبتلا به سل

اکثر بیماران مبتلا به سل در زمان تشخیص بیماری، به طور قابل وجهی کم وزن هستند کاهش وزن در بیماران مبتلا به سل در بسیاری از مطالعات ثبت شده و حتی بوجه چربی بدن در این بیماران با ۴۵ درصد کاهش یافته است هدف از مدیریت تغذیه‌ای در بیماران مبتلا به سل، بازیابی وزن و سیمان به وزن قابل قبول و بازگرداندن بوجه عضلانی بحالی رفته است.

مدیریت سوءتغذیه در بزرگسالان مبتلا به سل

-اگر بیمار را مشکلات دیگری نظیر خوردن هم داشته باشد، باید با مصرف نخم مرغ، جگر و سایر مواد غنی از آهن، آهن دریافتی در برنامه غذایی را افزایش دهند.

-سل از مرکبون روی متابولیسم ویتامین A دارد، به طوری که به دنبال تاثر روی به ویتامین A در کبد به مقدار کافی انجام نمی‌شود. بنابراین استفاده از مایع غنی از این ویتامین شامل جگر، تخم مرغ، کره و ضروری است.

-بلوچه به کمبود ویتامین C در این بیماری، استفاده از مایع غنی از این ویتامین مانند مرکبات، فلفل دلمه و گوجه فرنگی اهمیت دارد.

-با بوجه به استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها و از جمله اتیونامایدها و پاراها ارتباط بین RSV شدید و آسم را شناسایی کرده اند. با این حال، ما نشان ندهیم که این ارتباط با حدتی ناشی از والت مشترک بین RSV شدید و آسم است.»

RSV علت اصلی روشیت، عفونت دستگاه تنفسی تحتانی همراه با سرفه و خس خس سینه در نوزادان و کودکان خردسال است. علائم در اکثر کودکان خفیف است و معمولا یک هفته طول می‌کشد. با این حال، عفونت RSV می‌تواند منجر به بیماری جدی و مرگ شود، به ویژه در نوزادان نارس و مبتلایان به بیماری مزمن ریوی یا بیماری مادرزادی قلبی.

دکتر «کریستین روآس سالازار»، نویسنده اول و استاد اطفال در ونزوئلا، گفت: «RSV شایع‌ترین علت بستری شدن در بیمارستان در سراسر جهان به دلیل مشکلات تنفسی در سال اول زندگی است.» روآس سالازار در ادامه افزود: «در مطالعه ما در میان کودکان سالم متولد شده، الودگی نشدن به RSV در سال اول زندگی با کاهش قابل ملاحظه خطر ابتلا به آسم دوران کودکی همراه بود. یافته‌های ما نشان می‌دهد که یک ارتباط وابسته به سن بین عفونت RSV در دوران نوزادی و آسم دوران کودکی وجود دارد.»

او گفت: «محققان بر روی سال اول زندگی متمرکز کردند زیرا این دوره مهمی از رشد ریه و سیستم ایمنی است. این مطالعه شامل بیش از ۱۹۰۰ نوزاد سالم بود که در شروع فصل شیوع RSV یعنی از اوئیر تا مارس، ۶ هفته یا کمتر، بودند. حدود ۵۴ درصد از نوزادان در سال اول زندگی به RSV الوده شدند، در حالی که ۶۶ درصد بقیه غیر الوده بودند.

سپس محققان سالانه نوزادان را بررسی کردند و آنها را از نظر آسم در سن ۵ سالگی ارزیابی کردند. این مطالعه نشان داد نوزادی که در سال اول زندگی به RSV الوده نشده بودند، ۲۶ درصد کمتر در معرض خطر آسم در سن ۵ سالگی بودند.