گوناگون

پیامک هشداری پلیس فتا درباره پیامک‌های جعلی

پلیس فتا درباره کلاهبرداری به شیوه ارسال پیامک‌های جعلی با عنوان ابلاغیه قضایی و ثبت نام واکسن و ... هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، پلیس فتا با ارسال پیامک انبوه به همه هموطنان هشدار داد: «هر پیام دریافتی از شماره شخصی با متن ثناء ابلاغیه قضایی، تخلف یا مسدودی اموال شما یا ثبت نام واکسن، جعلی و به قصد سرقت اطلاعات حساب شماست.»

پیش از این سرهنگ پاشایی، معاون اجتماعی پلیس فتا ناجا نیز از هموطنان خواسته بود که فریب اینگونه کلاهبرداری ها را نخورند و همواره آگاه باشند زیرا سازمان ها و نهادهای خصوصی و دولتی عمدتا از شماره تلفن های پوششی موسوم به "number mask" به جهت اطلاع رسانی و ابلاغیات استفاده می کنند و به هیچ عنوان از شماره تلفن های شخصی استفاده نمی کنند.

وی به عموم مردم توصیه کرد در صورت مواجهه با اینگونه پیامک های جعلی ضمن بی توجهی به محتوای پیامک، موضوع را از طریق سایت پلیس فتا به آدرس www.cyberpolice.ir و یا شماره تلفن ۰۹۶۳۸۰ به جهت رسیدگی سریع تر اطلاع دهند.

در دوم واکسن کرونا قبل از زمان تعیین شده تزریق نشود

دکتری فیزیولوژی پزشکی گفت: بازه زمانی برای تزریق دو دز واکسن کرونا توسط دانشمندان براساس بیشترین میزان اثربخشی تعیین شده، بنابراین اشخاص قبل از زمان تعیین شده دز دوم را تزریق نکنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدرضا رئوفی افزود: تزریق واکسن کرونا یک تا دو روز قبل از زمان تعیین شده خطرساز نخواهد بود، اما تغییر این بازه زمانی به مدت مثلا یک هفته می تواند اثربخشی و کارایی واکسن را تحت تاثیر قرار دهد.

وی تصریح کرد: هر یک از واکسن های ساخته شده و همچنین سیستم ایمنی بدن هر انسان با یکدیگر متفاوت است، اما به طور معمول بازه زمانی برای تزریق دو دز واکسن بیشترین میزان اثربخشی را به دنبال خواهد داشت.

رئوفی توضیح داد: تزریق دز اول واکسن کرونا باعث تحریک سیستم ایمنی شده و بدن را برای مواجهه با عوامل بیماری فعال می کند و تزریق زودهنگام در دوم می تواند تقویت ایمنی در اول را با اختلال روبه‌رو کند.

وی افزود: در صورت ابتلا به کرونا پس از تزریق دز اول نیز دز دوم واکسن باید متوقف شود. تزریق دز دوم در این وضعیت می تواند سبب علائم شدید کرونا شده و همچنین کارایی واکسن را مختل سازد.

این استاد علوم پزشکی گفت: ابتلا به کرونا در حقیقت با ساخت پادتن در بدن همانند یک واکسن طبیعی عمل می کند. سنجش میزان آنتی‌بادی در بدن نیز می تواند به صورت دقیق سطح ایمنی سیستم بدن را نمایش ندهد، بنابراین در صورت ابتلا به بیماری نیز از تزریق دز دوم خودداری شود.

بر اساس این گزارش، تاکنون ۱۸ میلیون و ۲۶۱ هزار و ۲۴۵ نفر دُز اول واکسن کرونا و ۷ میلیون و ۹۱۴ هزار و ۸۸۱ نفر نیز دُز دوم را تزریق کرده و بر این اساس مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۲۶ میلیون و ۱۷۶ هزار و ۱۲۶ دُز رسیده است.

رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی به ۶۲ درصد رسید

معاون فنی مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت گفت: طبق رصدهای انجام شده میانگین رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی در هفته گذشته به ۶۲ درصد رسید که نسبت به هفته قبل از آن ۲۰ درصد افزایش یافت.

به گزارش پیام آشنا، محسن فرهادی افزود: به دلیل تعطیلات منتهی به آخر هفته گذشته و تقارن با تاسوعا و عاشورای حسینی و تعطیلی پاساژها و تالارهای پذیرایی در طرح ۶ روزه تعطیلات سراسری و تقارن آن با دهه نخست محرم الحرام شاهد افزایش رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی در سراسر کشور بودیم. وی ادامه داد: طبق رصدهای انجام شده بعد از آخرین روز تعطیلات ۶ روزه، آمارها نشان دهنده افت رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی در واحدهای صنفی، صنعتی و کارگاهی شهری است.

فرهادی گفت: پس از پایان تعطیلات و از سرگیری مجدد فعالیت اصناف پیش بینی می کنیم میزان رعایت شیوه نامه‌ها به زیر ۴۰ درصد خواهد رسید. وی، بهترین استان در رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی را خراسان جنوبی و پایین‌ترین را استان‌های غربی عنوان کرد و افزود: شهر تهران در میانه رو به پایین قرار دارد.

افزایش دو برابری احتمال بستری مبتلایان به ویروس دلتا

تحقیقات جدید نشان می دهد که سویه دلتا کروناویروس نه تنها نسبت به گونه های قبلی عفونی تر است، بلکه احتمال بستری شدن در بیمارستان یا عوارض مرگبار نیز دو برابر بیشتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، آنی پریساتیس- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کمبریج، می گوید: بررسی های ما نشان می دهد که در صورت عدم واکسیناسیون، هر گونه شیوع دلتا بار بیشتری را بر بخش مراقبت‌های بهداشتی نسبت به اپیدمی آلفا تحمیل می کند.

در این مطالعه، حدود ۲ درصد از افرادی که به کووید ۱۹ مبتلا شده بودند کاملا واکسینه شده بودند، در حالی که ۲۴ درصد واکسینه نشده و ۲۴ درصد یک دوز واکسن را دریافت کرده بودند. به گفته محققان، نکته مهم این است که این مطالعه نشان می‌دهد که واکسیناسیون هر تأثیر ناشی از بیماری را می‌تواند خنثی می کند. در این مطالعه، داده‌های بیش از ۴۳ هزار بیمار کرونایی در انگلستان بررسی شد.

به گفته محققان، از هر پنج فردی که در طول مطالعه به کروناویروس مبتلا شده بودند، چهار نفر مبتلا به سویه آلفا بودند. محققان دریافتند افرادی که به نوع دلتا مبتلا شده بودند، در مقایسه با افرادی که مبتلا به آلفا بودند، در مدت دو هفته پس از اولین آزمایش مثبت کووید، ۲.۲۶ برابر بیشتر در بیمارستان بستری می‌شدند. به گفته محققان، سویه دلتا به گونه‌ای تکامل یافته است که برای مردم خطرناک‌تر از گونه‌های قبلی است.

به نظر می‌رسد این سویه، بهتر به سلول‌های انسانی می چسبد و از برخی از موانع دفاعی عادی فرار می کند.

یک جرعه کتاب

شگردهای موفقیت در کار آفرینی (یک‌صد راه‌کار برای دانستن و انجام دادن، برای اجرایی کردن ایده‌دتان)
نویسنده:جاناتان بیتس
مترجم: خلیل رضوی-فاران فناتیان
انتشارات کهکشان دانش

پیام آشنا: «شگردهای موفقیت در کارآفرینی» از مجموعه «زندگی و کسب‌وکار موفق برای همه»، کتابی نوشته جاناتان بیتس است و در آن یکصد راه‌کار برای دانستن و انجام دادن و برای اجرایی کردن ایده‌هایتان پیشنهاد داده است.

کارآفرینی بهترین راه برای رسیدن به درآمدهای بی‌شمار است. در دنیایی که هر روز فرصت‌های استخدام شدن کم‌تر و کم‌تر می‌شود و در زمانه‌ای که کارهای سنتی و قدیمی دیگر حرفی برای گفتن ندارند، بهترین راه این است که دست به عمل زد و کسب‌وکاری جدید راه انداخت و اصطلاحاً کارآفرینی کرد.

در راه رسیدن به این جایگاه لازم است تا مراحل مختلف و متعددی سپری شود. مراحلی که هر کدام در مسیر کارآفرینی ضروری است و قابل صرف‌نظر کردن و فراموش شدن نیستند.

این کتاب، این مراحل را در ۱۰ گام با ۱۰۰ ایده و توصیف شنیدنی از افراد موفق به صورتی جذاب بیان کرده است. بریده‌ای از کتاب: اگر چیزهای جدید را امتحان نکنید، ممکن است هیچ‌گاه پایه‌های موفقیت آینده‌تان را نیابید. ممکن است نیاز باشد که مهارت خاصی را برای پر کردن شکاف‌های کاری‌تان یاد بگیرید. اما هر چند وقت یک‌بار به چیزی که به طور معمول زمانی را به آن اختصاص نمی‌دهید علاقه‌مند شوید. چیزهای جدید را جدا از روش معمول هر روزه‌تان پذیرا باشید. ورزش جدیدی را امتحان کنید، درباره صنعت جدیدی تحقیق کنید در دوره‌ای شرکت کنید یا برای یک روز در کمک به کار خیر داوطلب شوید. تجربیات تازه و متنوع را امتحان کنید و فرصت‌های مداوم را برای کسب بینش‌های منحصربه‌فرد بیشتر توسعه دهید

زالی خبر داد: کاهش ۷ درصدی فوتی های کرونا در تهران

فرمانده ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران، از کاهش ۷ درصدی فوتی های کرونا در تهران خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا زالی، روز دوشنبه- هشتم شهریور ۱۴۰۰ در حاشیه افتتاح مرکز تجمعی واکسیناسیون وزارت دفاع، گفت: با افتتاح این مرکز کمک بزرگی در امر واکسیناسیون انجام خواهد شد.

وی افزود: این صد و بیستمین مرکز تجمعی واکسیناسیون است که در شهر تهران افتتاح می‌شود.

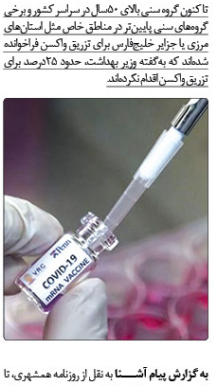
زالی با عنوان این مطلب که تا کنون در تهران چهار میلیون و ۶۵۰ هزار دوز واکسن تزریق شده است، گفت: ظرفیت واکسیناسیون شهر تهران در حال حاضر روزانه ۱۳۰ هزار دوز است.

فرمانده ستاد مقابله با کرونا در کلانشهر تهران، با اعلام اینکه آمارها نشان می‌دهد روند ابتلاء و فوتی‌ها نسبت به هفته گذشته کاهش داشته است، ادامه داد: بر اساس این آمار فوتی‌ها نسبت به هفته قبل ۷ درصد و بیماران آی سی یو ۳ درصد و بستری در بخش‌های عادی ۲ درصد کاهش داشته است.

زنگ خطر

۲۵درصد از واجدین شرایط برای تزریق واکسن اقدام نکرده‌اند

خطر واکسن‌زن‌ها در طغیان کرونا!



تا کنون گروه سنی بالای ۵۰سال در سراسر کشور و برخی گروه‌های سنی پایین‌تر در مناطق خاص مثل استان‌های مرزی با جزایر خلیج‌فارس برای تزریق واکسن فراخوانده شده‌اند که به‌گفته وزیر بهداشت، حدود ۲۵درصد برای تزریق واکسن اقدام نکرده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزنامه همشهری، تا کنون گروه سنی بالای ۵۰سال در سراسر کشور و برخی گروه‌های سنی پایین‌تر در مناطق خاص مثل استان‌های مرزی با جزایر خلیج‌فارس برای تزریق واکسن فراخوانده شده‌اند که به‌گفته وزیر بهداشت، حدود ۲۵درصد از بالای ۵۰سال‌ها برای تزریق واکسن اقدام نکرده‌اند. جمعیت گروه سنی بالای ۵۰سال در کشور مطابق گفته سخنگوی ستاد ملی مبارزه با کرونا به همشهری، ۱۵ میلیون و ۷۰۰هزار نفر است که حدود ۳میلیون و ۹۲۰هزار نفر از آنها واکسن نزده‌اند. این عدد بی‌تردید با احتساب گروه‌های سنی پایین‌تر از ۵۰سال –شامل برخی اقشار و مشاغل و همچنین مردم عادی در برخی مناطق خاص کشور- بیشتر هم می‌شود. این در حالی است که کرونای دلتا در کشور طغیان کرده و در هفته‌های اخیر، روزانه بین ۶۰۰تا۷۰۰ کشته به جای گذاشته است. البته پرهیز از تزریق واکسن فقط مختص ایران نیست و در سایر کشورهای دنیا نیز گروه‌هایی هستند که در برابر برنامه واکسیناسیون عمومی کرونا مقاومت می‌کنند. در ایران اما هنوز مسئله مخالفان واکسن به‌عنوان یک معضل یا دغدغه مطرح نشده است. این وضع اما در نخواهد یافت و احتمالا با فراخوان همه گروه‌های سنی، سیاستگذاران بهداشت و درمان، باید برای اقناع چند میلیون نفری که مایل به تزریق واکسن کرونا نیستند، فکری کنند. مسئولان وزارت بهداشت درباره چرایی این مسئله پاسخی ندارند و می‌گویند که تحقیق جامعی در این باره نداشته‌اند چرا که فعلا درگیر واکسیناسیون متقاضیان هستند در گزارشی میدانی با برخی افرادی که به‌رغم نوشتن‌شان برای دریافت واکسن مراجعه نکرده‌اند، صحبت و دلایل آنها را دسته‌بندی کردیم که در ادامه می‌خوانید.

بی‌اعتماد به هر نوع واکسن

گروه اول کسانی هستند که از اساس و بدون هیچ منطق علمی با هر گونه واکسن مخالفند و معتقدند که واکسن‌ها بدتر بدن را در مقابل بیماری ضعیف می‌کنند. آنها معتقدند که پیشگیری می‌تواند آنها را در مقابل هر گونه بیماری از جمله کرونا مقاوم و بی‌نیاز از واکسن کند. گروه دیگری هم هستند که معتقدند کشورهای خارجی واکسن‌هایی تولید می‌کنند که روی ژنتیک افراد اثر می‌گذارد و باروری آنها را دچار اختلال می‌کند. در این گروه علت‌های دیگر غیرمنطقی و علمی برای مقاومت در برابر واکسن کرونا وجود دارد که می‌گویند سرچشمه آن بی‌اعتمادی به تولیدکنندگان واکسن است. قرار دادن میکروچیپ در واکسن‌ها، خاصیت سرطان‌زایی و تأثیر معکوس بر سلامت از استدلال‌های اشتباه دیگری است که این گروه می‌آورند و روی آن پافشاری دارند.

مقاومت در برابر واکسن چینی

از گذشته ذهنیت بخشی از ایرانیان درباره محصولات چینی موجود در بازار چندان مطلوب نبوده و حالا این ذهنیت به واکسن چینی موجود در ایران نیز سرایت کرده است واکسن سینوفارم چینی که به‌گفته سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا ۷۶درصد واکسن موجود در ایران را تشکیل می‌دهد، از سوی گروهی از افراد فراخوان شده به واکسیناسیون مورد استقبال قرار نگرفت.

منتظران واکسن‌های بهتر

گروه دیگری که تاکنون به‌رغم فراخوان‌های عمومی برای دریافت واکسن کرونا به مراکز واکسیناسیون مراجعه نکرده‌اند، کسانی هستند که نسبت به کل واکسن‌های موجود در ایران دید خوبی ندارند. گروه دیگری هم هستند که منتظرند اثربخشی واکسن‌های تزریق شده در افراد جامعه را ببینند و بعد برای واکسیناسیون خود اقدام کنند.

مواجهه با مخالفان واکسن باید چگونه باشد؟

قطعا دلایلی از سوی مخالفان واکسیناسیون وجود دارد اما موضوع آشکار این است که از بین ۱۵میلیون و ۷۰۰هزار فراخوانده شده، ۳میلیون و ۹۲۰هزار نفر برای تزریق واکسن اقدام نکرده‌اند. گروهی که در ادامه واکسیناسیون ممکن است تعدادشان بیشتر هم شود که به‌گفته متخصصان می‌تواند برای سلامت عمومی جامعه خطرآفرین باشد. در برخی کشورها مانند آمریکا سیاست‌های تشویقی برای افراد واکسینه نشده درنظر می‌گیرند. به گزارش ایندیپندنت، لری هوگان، فرماندار مریلند اعلام کرده بود: «هر کارمند دولت در این ایالت که واکسن بزند، ۱۰۰دلار پاداش می‌گیرد.» جیم جاستیس، فرماندار جمهوریخواه ویرجینیای غربی نیز گفته بود: «برای آنکه بتوان ویروس را هر نطفه» خفه کرد به شهروندان ۱۶ تا ۳۶ساله آن ایالت درصورت تزریق واکسن، ۱۰۰دلار اوراق قرضه تعلق می‌گیرد.» تیم بانکز نیویورک با انتشار بیانیه‌ای اعلام کرد: «حاضریم با دادن بلیت رایگان، مردم را به واکسن زدن تشویق کنیم. پس به ورزشگاه بشتابید واکسن بزنید و یانکیز را تشویق کنید!»

مرتضی حق‌وردی- روانشناس اجتماعی و استاد دانشگاه درباره راهکارهای مواجهه با ایرانی‌های مخالف واکسیناسیون می‌گوید: «هر ایران به‌دلیل بحران اقتصادی که دولت با آن روبه‌روست از یک‌سو و نرخ بالای تورم از سوی دیگر، تشویق‌های پولی ممکن با اثرگذار نخواهد بود؛ بنابراین وزارت بهداشت باید از حالا که نرخ مخالفان دریافت واکسن زیاد نشده، برنامه‌ریزی‌های لازم را انجام دهد.» او در ادامه توضیح داد: «البته ۲۵درصد جمعیت مخالف با مردد در مقابل بیماری که کشنده‌تر آن زیاد است. باید مورد مطالعه جدی و فوری قرار بگیرند و طی صحبت با این افراد باید دلایل آنها را شنید و ثبت کرد و برای آن راه‌حلی اندیشید.

اینکه منتظر بمانیم که واکسیناسیون تمام شود و بعد فکری به حال واکسینه نشده‌ها کنیم، غلط است؛ چون کار سخت‌تر خواهد شد.» حق‌وردی معتقد است اقناع مخالفان واکسیناسیون در برابر کرونا باید از طریق مراکز مذهبی و مساجد مختلف در دستور کار وزارت بهداشت قرار گیرد: «از طریق مراکز مذهبی و مساجد، فعالان شبکه‌های مجازی، رادیو و تلویزیون و شبکه‌های فیلم خانگی باید این اقناع صورت بگیرد.

باید بطور شفاف و دقیق با مردم درباره واکسن‌های موجود در ایران صحبت کرد و شرایط آینده بیماری را برای آنها شرح داد.

همچنین اگر کسانی هستند که نسبت به برخی واکسن‌ها مقاومت دارند، دولت باید تنوع سبد واکسن را برای آنها بالا ببرد تا آنها نیز سریعتر واکسینه شوند.» او اقناع از طریق چهره‌های معتبر علمی، هنری و ورزشی را یکی از راه‌های اقناع مخالفان با افراد مانده بر سر دوراهی پیشنهاد کرد و گفت: «مردم نسبت به مسئولان بی‌اعتماد هستند و حتی صحبت‌های مدیران وزارت بهداشت بر آنها اثری ندارد؛ بنابراین بهتر است که از چهره‌های شاخص علمی، روحانیت، هنرمندان و ورزشکاران خواست که جامعه مخاطب خود را تشویق به واکسیناسیون کنند یا از طریق ارائه خدمات رایگان در بخش‌های خصوصی و دولتی مانند ارائه رایگان بلیت مترو و اتوبوس یا بخشودگی بخشی از مالیات یا هزینه آب، برق، گاز این انگیزه را در افراد ایجاد کرد که واکسن بزنند.»

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
وقتی که انسانی از درد دیوانه می شود، دیگران دردش را نه؛ فقط دیوانگی هایش را می بینند...
- مورات منتش
ترجمه: سیامک تقی زاده
Instagram.com/minimalha

تازه های سلامت

بیماری لثه با بروز بیماری‌های قلبی مرتبط است

تحقیقات جدید شواهد بیشتری در مورد ارتباط بین بیماری لثه و بیماری قلبی ارائه می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، مطالعه قبلی محققان سوئدی نشان داد که بیماری لثه موسوم به پریودنتیت در بیماران مبتلا به حمله قلبی در مقایسه با افراد سالم به مراتب شایع‌تر است.

در این مطالعه، محققان بررسی کردند که آیا بیماری لثه با افزایش خطر مشکلات قلبی جدید در بازماندگان سکته قلبی و افراد سالم همسن ارتباط دارد یا خیر.

جولیا فرانیتی- سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه کارولینسکا در استکهلم سوئد، می‌گوید: خطر تجربه یک واقعه قلبی عروقی در طول پیگیری شرکت کنندگان مبتلا به پریودنتیت بیشتر بود. این امر به ویژه در بیمارانی که قبلاً دچار حمله قلبی شده بودند، مشهود بود.

محققان گمان می کنند که آسیب به بافت لثه در افراد مبتلا به بیماری لثه ممکن است باعث ورود میکروب‌ها به جریان خون شود.

فرانیتی در ادامه افزود: بیماری لثه می‌تواند تغییرات مضر در عروق خونی را تسریع کرده و یا التهاب سیستمیک را که برای عروق مضر است را افزایش دهد.

در مجموع، این مطالعه شامل ۱۶۰۰ شرکت کننده با میانگین سنی ۶۲ سال بود. معاینات دندانپزشکی بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۴ نشان داد که ۹۸۵ نفر از سلامت دندان خوبی برخوردار بودند، ۴۸۹ نفر دارای پریودنتیت در حد متوسط و ۱۱۳ نفر دارای پریودنتیت شدید بودند.

در طول مدت بیش از ۶ سال پیگیری این شرکت کنندگان، افراد مبتلا به بیماری‌های لثه ۴۹ درصد بیشتر در معرض مرگ به هر دلیلی، حمله قلبی یا سکته غیرکُشنده یا التهاب به نارسایی شدید قلبی بودند.

به گفته محققان، خطر بروز این عوارض با شدت بیماری لثه افزایش می‌یابد.

محققان معتقدند برنامه‌های غربالگری دندان از جمله معاینات منظم و آموزش بهداشت مناسب دندان ممکن است به جلوگیری از اولین مشکل قلبی و وقایع بعدی آن کمک کند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" را 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

خوردنی‌های ممنوع برای رفلاکسی‌ها

تغذیه رفلاکس معده متشکل از بخور نخورهایی است که برای بیماران مبتلا به بازگشت اسید این عضو مهم تعیین می شود، بی دقتی در این مورد می تواند وضعیت سلامتی را تهدید کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تماتاک، سوزش معده، التهاب در شکم و احساس نامطلوب در گلو از نشانه های رایج برای رفلاکس اسید معده هستند. ریفلاکس معده یک بیماری فیزیولوژیکی و مزمن گوارشی است که هنگامی که غذای مصرف شده به خوبی هضم نشود، اسید اضافی از معده به مری برمی گردد. رژیم غذایی نقش مهمی در ایجاد و تشدید سوزش و رفلاکس معده دارد. در میان مواد غذایی برخی از موارد برای ریفلاکس معده و تسکین آن موثر هستند و از سوی دیگر برخی از غذاها و نوشیدنی ها موجب بازگشت اسید بیشتری به مری می شوند. بنابراین باید از مصرف آنها خودداری کرد.

بهترین مواد غذایی برای ریفلاکس اسید معده

رژیم غذایی متعادل با سبزیجات، پروتئین و میوه ها نمونه هایی از بهترین غذاها برای رفلاکس اسید معده هستند؛ چنانچه در این بخش به صورت مختصر مفید می خوانید برخی از انواع آن ها عبارتند از:

سینه مرغ

پوست حلوی چربی سینه را از بین ببرید. سعی کنید تا حد ممکن از سینه مرغ سرخ شده استفاده نکنید و در عوض آن را بصورت آب پز، خورشتی همراه برنج یا کبابی مصرف کنید.

کاهو، کرفس و فلفل دلمه‌ای

هضم این سبزیجات سبز برای معده آسان است و باعث ایجاد نفخ و گاز معده نخواهد شد.

خربزه، هندوانه و طالبی

این میوه ها دارای اسید کمی هستند و از بهترین گزینه ها برای رفلاکس اسید معده محسوب می شوند.

برنج قهوه‌ای

این نوع برنج سرشار از کربوهیدرات پیچیده و ساده است، فقط باید توجه داشت که آن را به صورت سرخ شده سرو نکنید.

بلغور جو دوسر

این خوراکی فوق العاده دلچسب و سالم در وعده صبحانه احساس سیری به فرد خواهد داد.

رازیانه

این گیاه دارای عطر و طعم شیرین بیان است و خاصیت تسکین دهنده طبیعی دارد.

زنجبیل

دمنوش زنجبیل فاقد کافئین است. جویدن زنجبیل خشک شده به همراه قند برای تسکین ریفلاکس اسید معده موثر است.

بدترین مواد غذایی برای ریفلاکس اسید معده

به طور کلی باید از مصرف هرچیزی که چربی، اسیدی یا کافئین دار باشد، خودداری کرد. برخی از این مواد غذایی عبارتند از:

قهوه و چای

نوشیدنی های کافئین دار با افزایش اسید معده و کاهش فشار اسفنکتر، ریفلاکس اسید معده را تشدید می کنند. بنابراین بهتر است از خوردن نوشابه، قهوه و نوشیدنی های انرژی زا خودداری کنید. چای بدون کافئین نتخاب مناسبی برای این دسته از افراد است.

نوشابه‌های گازدار

نوشابه ها و نوشیدنی هایی که حاوی کربنات سدیم هستند باعث سوزش معده می شود. با نوشیدن نوشابه، حباب های گاز آن در معده گسترش یافته و نفخ، فشار و درد بیشتری در معده ایجاد خواهد کرد به طور طبیعی جوش شیرین دارای اسید زیادی است و هنگامی که وارد معده می شود موجب بدتر شدن شرایط می شود. بنابراین سعی کنید تا حد ممکن از مصرف انواع نوشابه های کربنات سدیم خودداری کنید.

بهتر است آب یا چای سرد بدون کافئین را برای نوشیدن انتخاب کنید.

گوجه‌فرنگی

گوجه دارای استیک اسید، مالیک اسید و اسکوربیک است که موجب تحریک معده می شوند. افرادی که مشکل ریفلاکس معده دارند، معده آنها پس از خوردن گوجه فرنگی، شروع به تولید اسید بیشتری می کند که موجب ناراحتی معده می شود. علاوه بر گوجه فرنگی، مشتقات آن مانند سس کچاپ و سس گوجه نیز همین خصوصیات را دارند.

نعناع

هرگز به خاطر خاصیت تسکین دهندگی معده فریب نعناع را نخورید، زیرا یک محرک اسلامی برای ریفلاکس اسید معده می باشد.

گریپ فروت و پرتقال

اسیدیته بالای این میوه ها باعث شل شدن اسفنکتر مری شده و علائم ریفلاکس را بدتر خواهد کرد.

غذاهای سرخ شده

بدترین غذاها برای ریفلاکس، غذاهای سرخ شده هستند. سیب زمینی سرخ شده، حلقه های پیاز و مرغ سرخ شده را کنار بگذارید و در عوض غذاهای آب پز یا بدون سرخ کردن مصرف کنید.

الکل

هر نوع نوشیدنی حاوی الکلی موجب ریفلاکس معده می شود زیرا با تحریک تولید اسید در شکم وضعیت را بدتر می کند.

مطالعات انجام شده در سال ۲۰۰۴ در زمینه معده نشان می دهد مصرف ۲۱۰ گرم یا بیشتر الکل در هر هفته یکی از فاکتورهای خطر برای ابتلا به ریفلاکس است.

شکلات

شکلات به دلیل داشتن کافئین و محرک های دیگری مانند تئوبرومین برای افراد مبتلا به رفلاکس معده مناسب نیست.

تئوبرومین نوعی گزانتین است که مایا پائین نگه داشتن ماهیچه اسفنکتر مری، ترشح اسید را بیشتر میکند. همچنین شکلات حاوی چربی فراوانی است که دیر هضم می شود.

مصرف تنقلات در اواخر شب

دو ساعت قبل از خوابیدن از خوردن هر گونه مواد غذایی خصوصا تنقلات خودداری کنید. برای پیشگیری از گرسنگی می توانید به جای دو تا سه وعده غذایی بزرگ، چهار تا پنج وعده غذایی کوچکتر در طول روز میل کنید.