گوناگون

مرگ و میر کرونایی در افراد دخانی بیشتر است

سخنگوی وزارت بهداشت، گفت: مصرف کنندگان محصولات دخانی مبتلا به ویروس کرونا عوارض شدیدتری را در بیماری تجربه کردهاند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سیما سادات لاری، اظهار کرد: شواهد نشان می‌دهد که مصرف کنندگان محصولات دخانی مبتلا به ویروس کرونا عوارض شدیدتری را در بیماری تجربه کردهاند و میـزان مرگ و میر در مبتلایان به این بیماری در این گروه بیش از سایر افراد است.

وی ادامه داد: خانوادههای این افراد به خاطر مواجهه مستمر و طولانی با دود دست دوم مواد دخانی ریسک بالاتری را نسبت به ابتلا به بیماری کرونا و البته سایر بیماری‌های مرتبط با مصرف دخانیات تجربه می‌کنند بنابراین اقدام به ترک دخانیات در این برهه زمانی به‌دلیل همه‌گیری بیماری در کشور از اهمیت خاصی برخوردار است.

سخنگوی وزارت بهداشت با بیان اینکه مردم از استعمال هر گونه مواد دخانی از جمله قلیان، سیگار، پیپ و... چه به‌صورت انفرادی و چه به‌صورت گروهی خـودداری کنند اظهار کرد: همچنین از حضور در اماکن مصرف و عرضه دخانیات از جمله قلیان سـرا‌ها و اتاقک‌های سیگار که موجب انتقال آلودگی وپیروسی می‌شود جدا خودداری کنند.

لاری گفت: با توجه به افزایش شیوع بیماری و تعداد فوتی‌ها لازم اسـت عزم و اراده قوی‌تر و جدی‌تری داشـته باشیم و هم برای سلامتی خود و هم به‌خاطر خستگی زیاد کادر درمان اصول سه‌گانه فاصله‌گذاری، شستشوی مرتب دسـت‌ها و استفاده از ماسک را فراموش نکنیم.

کلنگ اولین گرمخانه فرامنطقه‌ای در مهر ماه زمین می‌خورد

سرپرست سازمان رفاه، خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران درخصوص این مهم که با توجه به ورود به فصل سرد و تشدید شیوع کرونا، تهویه گرمخانه‌ها از وضعیت مناسبی برخوردار است یا خیر؟ گفت: سیستم گرمایشی مراکز وایمنی وحفاظتی گرمخانه‌ها مشکلی ندارد و این در حالی است که همه گرمخانه‌های موجود در تهران با تغییر کاربری سازه به گرمخانه تبدیل شده‌اند و از ابتدا برای این منظور تقسیس نشده بودند که این مشکلاتی را برای ما ایجاد می‌کند و متاسیسازی گرمخانه‌ها نیز با مشکلاتی همراه خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، سید ملک حسینی گفت: با توجه به سازه و طراحی آن در برخی مواقع تنها می‌توان از سیستم تهویه با قدرت محدود استفاده کرد و امکان تامین تهویه مناسب در گرمخانه‌هایی که از مساحت بزرگتری برخوردار هستند امکان‌پذیر نیست، چرا که سازه برای حضور این تعداد قسل ساخته نشده بود، لذا این مشکل وجود دارد و تلاش می‌کنیم تا بتوانیم آن را حل کنیم.

حسینی گفت: هرکسی که وارد گرمخانه می‌شـود حتما باید استحمام کند و معمولا مشکلات بهداشتی به طور ناخواسته به رغم همه تلاش‌هایی که می‌شود وجود دارد و امیدواریم با آسیب‌شناسی که انجام دادیم و بر اسـاس آن رفع نقیصه کردهایم، این مشکل امسال خیلی کمتر از سال‌های دیگر باشد.

سرپرست سازمان رفاه، خدمات و مشارکت‌های اجتماعی شهرداری تهران در پاسخ به این سوال که آیا اجرای پروتکل‌های بهداشتی با توجه به موج سوم کرونا و کمرنگ‌تر شدن مراقبت‌های بهداشتی در جامعه با تغییر رویکردی همراه شـده اسـت، گفت: ما از زمان شیوع کرونا تاکنون و حتی در دوره‌هایی که کرونا تضعیف شده بود، پروتکل‌ها را محدود نکردیم و به همان میزان اعمال می‌شود؛ ارائه ماسک به مراجعان گرمخانه‌ها نیز مانند روز اول ادامه دارد، اما اینکه آیا به طور صددرصد در تمام ایام شـیوع کرونا رعایت شده است یا خیر، به شرایط کلی جامعه باز می‌گردد و ناخواسته همه تحت تاثیر شرایط عمومی جامعه قرار گرفتیم، اما رعایت پروتکل‌ها همانند روز اول یا برجسـت و همچنان موردی از ابتلا به کرونا در گرمخانه‌ها گزارش نشده است.

حسینی در پاسخ به سـوالی درباره راه‌اندازی گرمخانه‌های جدید در پایتخت گفت: بر اساس بودجه مصوب شده، امسال ما تکلیف راه‌اندازی ۲ گرمخانه جنرال را داریم که اعتبار مناسـبی هم برای آن پیش‌بینی شده است و شورای شهر به ویژه کمیسـیون فرهنگی هم پیگیر و حامی جدی اجرای این مصوبه است؛ بر همین اساس با همکاری مناطق ۴ و ۱۶ بحث جانمایی زمین‌ها تقریبا نهایی شده است.

حسینی بیان کرد: خوشبختانه شهرداری منطقه۴ زمین توافق شده را هم تحویل داده است که جا دارد از همکاری‌های خیرشان تشکر کنم؛ بر همین اساس تلاش می‌کنیم تا پایان مهرماه کلنگ اولین گرمخانه فرامنطقه‌ای پایتخت را بر زمین بزنیم که این گام موثری در ارائه خدمات استاندارد به افراد بی‌خانمان شهر خواهد بود.

درمان کدام بیماری‌ها در دوران کرونا نباید به تعویق بیفتد

یکی از موضوعات مهم در دوران شیوع کرونا، بیماری‌هایی است که درمان آن‌ها را هرگز نباید به تعویق انداخت و باید در نظر گرفتن ملاحظات و پروتکل‌های بهداشـتی باید نسبت به درمان آن‌ها اقدام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، از جمله بیماری‌هایی که درمان آن‌ها را نباید به تعویق انداخت می‌توان به مشکلات روانی که زندگی را حاد کرده مانند افسردگی حاد یا شدید شدن فوبیا و وسواس اشاره کرد.

به یاد داشته باشـیم قرار نیست از ترس ابتلا به کرونا شرایط را سـخت‌تر کنیم، اقدامات بهداشتی، درمانی مهمی همچون واکسیناسـیون کودکان، جراحی آب سیاه چشم و درمان قند کنترل نشده برای بیماران دیابتی نباید به خاطر شیوع کرونا به تأخیر بیفتند. مشکلات اورژانسی قلب به ویژه برای افرادی که سابقه فشارخون بالا دارند و همچنین جراحی قلب و باز کردن عروق و مشـکلات ضروری ارتوپدی مثل شکستگی دست و پا نیز از دیگر مواردی هستند که درمانشان نباید به تعویق بیفتد.

همچنین زنانی که در معاینات خانگی یا علائمی مانند غده و یا خونریزی مواجه می‌شوند و افرادی که در بستگان خود سابقه سرطان پسـتان دارند نباید چکاپ خود را عقب بیندازند.

بیماران میتلا به ام اس به یاد داشته باشند که از ترس ضعیف شدن ایمنی بدن، نباید داروهای خود را خودسرانه قطع کنند و حتما در این باره با پزشک خود مشورت کنند.

میتلایان به سرطان نیز حتما برای زمان بندی درمان با پزشک خود مشورت کنند.

برای درمان به پزشکمان اعتماد کنیم و اگر تشخیص داده شد مشکلمان اورژانسـی اسـت برای درمان خود اقدام کرده و برای درمان بیماری‌های غیراورژانسـی تا خارج شـدن شهرمان از وضعیت هشدار صبر کنیم.

یک جرعه کتاب

کتاب صوتی هفت قانون معنوی موفقیت
نویسنده: دیپاک چوپرا
مترجم: گیتی خوشدل
گوینده: مهرداد اسکویی
نشر نوین کتاب گویا

پیام آشـنا: کتاب هفت قانون معنوی موفقیت نوشته دیپاک چوپرا اسـت که با ترجمه گیتی خوشدل منتشر شده است. او در این کتاب هفت اصل مهم و کاربردی در مورد داشتن یک زندگی شاد و هدفمند را توضیح می‌دهد.

درباره کتاب هفت قانون معنوی موفقیت

هفت قانون معرفی شده در این کتاب آنقدر ساده و قابل درک هسـتند که می‌توانید در تمام دوران زندگی خود و در هر شرایطی از آن استفاده کنید.

هنگامی که نگرش معنوی به موفقیت، در زندگی روزمره نفوذ کند، انسـان می‌تواند تقدس ذاتی خود را بشناسد. بدیـن ترتیب، موفقیت، شـادی و رفاه، به طور طبیعی در زندگی جاری می‌شـوند. هر فـردی، یک هدیه ویژه برای جهان دارد. هنگامی که استعدادهای منحصربه‌فرد، نیازهای منحصربه‌فرد انسـان را برآورده می‌سازند، شکوفایی و پیشرفت به طور طبیعی حاصل می‌شود.

باشـیدن این کتاب شما اندکی از پیچیدگی‌های ساختگی زندگـی مدرن فاصله می‌گیریـد و می‌توانید مدتی را به آرامش بگذرانید. آنچه در این کتاب می‌شنوید را به ذهن بسـپارید و در هر فعالیتی که در طـول روز دارید به کار بگیرید تا موفقیت واقعی را ببینید.

شنیدن کتاب هفت قانون معنوی موفقیت را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

علاقه‌مندان به کتاب‌های موفقیت، خودیاری و رشد فردی.

درباره دیپاک چوپرا

دیپاک چوپرا، نویسنده و پزشک هندی-آمریکایی است. او به دلیل دفاع و ترویج طب جایگزین (طب مکمل)، در میان مردم کشورهای جهان به شهرت زیادی رسیده است. چوپرا طی سال‌ها فعالیتش توانست در رشته پزشکی به موفقیت‌های زیادی برسـد بعد این رشته را رها کرد و با تاسـیس مرکزی به نام چوپرا، که در زمینه طب بدن و روان است، فعالیت خود را ادامه داد. در حال حاضر هم با انتشار کتاب‌های مختلفی از جمله هفت قانون معنوی موفقیت، توانست بر محبوبیت خود بیفزاید.

مدیر کل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو خبر داد:

توزیع واکسن آنفلوانزا در شبکه بهداشت

مدیر کل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو از توزیع واکسن آنفلوانزا در شبکه بهداشت کشور خبر داد و گفت: هنوز واکسن آنفلوانزا در داروخانه‌ها توزیع نشده و در مرحله بعد که زمان آن به زودی اعلام خواهد شد، واکسن آنفلوانزا بین داروخانه‌ها توزیع می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر سید حیدر محمدی از توزیع ۱۵ میلیون دوز واکسن آنفلوانزا از سوم مهر ماه در شبکه بهداشتی کشور خبر داد و گفت: در فاز اول توزیع، ۱۵ واکسن آنفلوانزا آغاز شده و در حال تحویل به معاونت بهداشتی است و مقرر شده طی دو روز آینده تزریق آن در مراکز بهداشتی به صورت رایگان برای گروه های پرخطـر از جمله زنان باردار، بیماران خاص، صعب العلاج، مزمن و کادر درمان آغاز شود.

وی با تاکید براینکه هنوز واکسن آنفلوانزا در داروخانه ها توزیع نشده است، افزود: در مرحله بعد که زمان آن به زودی اعلام می‌شود، واکسن آنفلوانزا بین داروخانه‌ها توزیع می شود. در این مرحله واکسن آنفلوانزا به افراد بالای ۶۵ سـال و کودکان بین ۶ماه تا ۵سال با ارائه کارت ملی و ثبت اطلاعات، با قیمت ۴۴ هزار تومان ارائه می شود.

مدیر کل دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو از مردم خواست تا قبل از اعلام توزیع واکسن، به داروخانه مراجعـه نکنند؛ چراکه به محض توزیع واکسـن در داروخانه ها اطلاع رسانی لازم صورت خواهد گرفت.

وی با بیان اینکه در حال حاضر واکسن ها با ارز دولتی ۴۲۰۰ تومانی تهیه شده اند، گفت: اگر تصمیمی مبنی بر واردات واکسن با ارز نیمایی اتخاذ شود، قیمت واکسن اطلاع رسانی می شود.

محمدی تاکید کرد: باید توجه کرد که میزان ایمنی واکسن آنفلوانزا بین ۳۰ تا ۳۵ درصد است. بنابراین فقط افراد پر خطر مانند مسلمندان بالای ۶۵سال، کودکان، بیماران قلبی-عروقی، افراد مبتلا به بیماری های نقص ایمنی، کادر بهداشـت و درمان و... نیاز به تزریق این واکسن دارند و نیازی به تزریق واکسن آنفلوانزا از سوی همه افراد نیست.

محمدی اظهار کرد: در مجموع در مرحله اول توزیع، واکسن آنفلوانزا صرفا به گروه های در معرض خطر، زنان باردار و کادر بهداشت و درمان با اعلام و هماهنگی مراکز بهداشتی، به صورت رایگان ارائه می شود.

یکشنبه ها با دکتر واحدی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در کرج

بهبود خواب با تغذیه

اگر شما هم از مشکل بی خوابی یا خواب های تا آرام و آشفته رنجیده اید، این مقاله برای شماست! استفاده از داروهای مختلـف می تواند علاوه بر عوارض جانبی خاص خود، بدن را نسـبت به آن دارو مقاوم سازد.

بسـیاری از موادغذایی با داشتن ملاتونین و یا تریپتوفان می توانند به داشتن خواب بهتر کمک کنند که در این مقاله با برخی از آنها آشنا می‌شویم:

۱- موز، پرتقال و آناناس

وجه مشترک این ۳ میوه در آن است که می توانند میزان ملاتونین خون را تا ۲۰۰٪ افزایش دهند. ملاتونین یک هورمون مترشحه از مغز است که در کنترل خواب و سیکل بیداری به‌طور طبیعی نقش دارد.

۲- رژیم مدیترانه‌ای

این رژیم غذایی غنی از موادی مثل گوجه فرنگی، انگور و روغن زیتون فرابکر است. این ۳ماده علاوه بر اینکه غنی از ملاتونین هسـتند، دارای خواصی مثل مبارزه با سرطان، مبارزه با پیری و بیماری‌های مزمن نیز هسـتند.

۳- گردو و بادام

گردو منبع خوبی از اسید آمینه تریپتوفان است که می‌تواند به خواب بهتر کمک کند. علاوه بر این گردو حاوی مقادیری ملاتونین نیز می باشد. بادام نیز منبع خوبی از منیزیم است.

در مطالعه‌ای مشـاهده شد کسـانی که کمبود منیزیم داشته باشند بیشتر از سایرین از بی‌خوابی و بدخوابی رنج می برند.

۴- کاهو

کاهو یکی از غذاهای آرام‌بخش است که چنانچه در وعده غذایی شـام قرار داده شود علاوه بر دارا بودن خواص مفید سبزیجات، باعث کاهش اشتها، کنترل وزن و آرامش در خواب می‌شود.

۵- گیلاس و آب گیلاس

گیلاس می‌تواند باعث افزایش سطوح ملاتونین خون شود.

در مطالعه‌ای در دانشـگاه پنسیلوانیا دیده شد گروهـی که آب گیـلاس مصـرف می‌کردند پیشرفت‌های بسـیار خوبی در کنترل و بهبود بی‌خوابی داشتند.

۶- دمنوش بابونه

دمنوش بابونه حاوی گلایسـین است که باعث آرام‌شدن مغز و عضلات و خواب بهتر می‌شود.

۷- میگو

یکی دیگر از منابع خوب تریپتوفان است که می تواند باعث فراهم آوردن خوابی آرام تر شود. البته چنانچه با نحوه پخت به مواد مغذی آن آسیب نرتیم، فواید و مضرات میگو را اینجا بخوانید.

آدرس کانال تلگرام: narin-clinic@
آدرس سایت کلینیک: www.vahedidiet.com

تمدید خودسرانه مصرف دارو اعتیاد آور است

کارشناس مسئول پیشگیری از اعتیاد در محیط کار و فضای مجازی سازمان بهزیستی کشور به مردم توصیه کرد از تمدید خودسرانه مصرف دارو بدون مجوز پزشک خودداری کنند زیرا هر دارویی برای یک دوره درمانی خاص تجویز و ادامه این روند سبب اعتیاد می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، آزاده اولیایی افزود: با وجود اینکه دارو توسط پزشک تجویز می‌شود اما فقط به این دلیل که «من نسخه گرفته بودم و دارو توسط پزشـک تجویز شده بود» نباید مصرف دارو را پس از اتمام آن ادامه داد. بسیاری از افراد بدون مراجعه مجدد برای پیگیری وضعیت بیماری خودسرانه اقدام به تمدید مصرف دارو می کنند و این یکی از مشکلاتی است که ما در درمان اعتیاد دارویی داریم.

وی ادامـه داد: برخی افراد می‌گویند این دارو را دکتر بـه من داده اما بعد از مدتی که مثلا قرار بوده یک ماه بعد مجددا به دکتر مراجعه کند، دیگر مراجعه نکرده‌اند. آنها چون نتایج خوب مصرف آن دارو را در دوره موقت مشـاهده می‌کنند، ترجیح می‌دهند که خودسرانه مصرف آن را ادامه دهند.

مصرف خودسرانه دارو و افزایش تحمل بدن در برابر دارو

کارشناس مسئول پیشگیری از اعتیاد در محیط کار و فضای مجازی سـازمان بهزیسـتی کشور اظهار کرد: در همه کشـورهای دنیا، دو مدل برای فروش دارو در مراکز فروش دارو و داروخانه‌ها وجود دارد؛ برخی داروها نیاز به نسخه پزشک دارند و برخی داروها نیاز به نسخه پزشک ندارند و اصطلاحا مصرف آنها خطرآفرین نیسـت و موقت است.

اولیایی با تاکید بر آنکه به هیچ عنوان نباید دارویی را خودسرانه مصرف کرد، گفت: مصرف دارویی خودسرانه موجب می‌شود که اگر که بیماری شخص جدی باشد، همه علامت‌های تشخیصی را از بین می‌برد. تسـکین موقت می دهد و چون فرد به آرامش موقت می رسد ترجیح می دهد که دوباره هرچند وقت یکبار آن دارو را مصرف کند تا آن علایم تظاهر پیدا نکند تا دوباره دچار درد جسمی یا روانی شود.

وی اضافه کرد: امروزه افراد بسـیار زیادی هسـتند که صرفا به خاطر اعتیاد به انواع قرص‌های آرامبخش، انواع قرص‌های خواب‌آور و به دلیل اعتیاد به انواع مُسکن‌ها مراجعه می‌کنند. در تقسیم‌بندی انواع مواد اعتیاد به طبقه آرامبخش‌ها و مُسکن‌ها زیاد مشاهده می‌شود.

کارشناس مسئول پیشگیری از اعتیاد در محیط کار و فضای مجازی سازمان بهزیستی کشور افزاید کرد: برخی افراد به طور مثال یک قرص استامینوفن کدئین مصرف می‌کننـد و هنگامیکه می‌بینند با یک قرص خوب نمی‌شوند، اندازه مصرف را افزایش می‌دهند؛ اینجا به دو تا سـه عدد افزایش می‌دهند و بعد به راحتی به اعداد حیرت‌انگیزی می‌رسند. در مواردی می‌بینیم که مرز مصرف دارو از روزانه ۱۰۰ عدد هم می‌گذرد.

وی ادامه داد: در بسـیاری از موارد، مصرف داروها یک دوره موقت دارد، به طور مثال دارویی مانند زولپیدوم که برای خواب تجویز می شود، ممکن است که دوره مصرف زمانی‌اش یک ماهه یا ۴۰ روز باشد اما متاسـفانه افراد بعد از اینکه دارو را مصرف کردند و تمام شد، باز هم آن را مصرف می‌کنند و این تمدید خودسرانه مصرف دارو منجر به اعتیاد دارویی می‌شود.

اولیایی افزود: شـاید شنیدن برخی از این ارقام، باعث حیرت شود اما بعد از مدتی از زمان مصرف دارو، بدن اصطلاحا حاسـیت به آن تحمل پیدا می‌کند و دیگر فرد با مصرف آن، آرامش را کسب نمی‌کند و به ناچار مصرف دارو را افزایش می‌دهد به حدی می‌رسـد که به دارو وابسته می‌شود.

دریچه

چاره تیک‌های عصبی در کودکان چیست؟

روانپزشک کودک و نوجوان: بروز تیک‌های عصبی در کودکان، را نتیجه فشارهای روانی و خستگی دانست و به والدین توصیه کرد در برابر این رفتار واکنش غیرطبیعی نشان ندهد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مریم زارع اظهار کرد: تیک‌های عصبی در میان کودکان و نوجوان جزو اختلالات عصبی رشدی و اختلالات حرکتی محسـوب می شـود و با توجه به اینکه این علایم خود به خود رفع می‌شوند اما اگر ادامه یابد و درمان نشوند، شدیدتر می‌شود.

وی با بیان اینکه تیک عصبی زمانی ظاهر می شـود که کودک دچار فشـار روانی یا خستگی شدید شده و هنگامـی که به حالت عادی باز می گردد، تیک هم ناپدید می شود، افزود: با توجه به اینکه کودکان در سن رشد هستند چنانچه این فشار عصبی بیشتر از یکسال به طول انجامد حملات تیک شدیدتر و تعداد آن بیشتر خواهد شد.

این روانپزشـک کودک و نوجوان گفت: در بلند مدت تیک ممکن است برای هفته و یا حتی ماهها در کودک خود را نشان ندهد اما دوباره در یک شرایط خاص بروز کند که در این مواقع برای درمان آن نیاز به همکاری خانواده، کودک، روانپزشک و روانشناس است.

وی با بیان اینکه فشار عصبی را نمی توان نوعی بیماری دانست و تیک برای فرد مبتلا خطری نخواهد داشت، تصریح کرد: اما تیک می تواند تحریک کننده باشـد و پدر و مادر نباید نسـبت به تیک فرزند خود واکنش غیرطبیعی نشـان دهد زیرا ممکن است به اضطراب کودک اضافه و فشار روانی آن را بیشتر کند.

زارع افزود: خانواده ها باید به این دسـته از کودکان در منزل استراحت کافی دهند، خودسری خود را حفظ و هیچگاه فرزند خود را در خانه تنها نگذارند و به لحاظ این که رفتارهای عصبی تقابلا یا فشار روحی تشدید می شود، از این رو مواد ناراحت کننده که تیک کودک را در مراحل زندگی می افزاید اعم از مشکلات خانوادگی، مدرسـه، مهدکودک و یا مواجه با برخی دوسـتان، جلوگیری و بدین وسـیله فشـار عصبی را بر کودک کاهش و آرامش او را تامین کنند.

وی اظهار کرد: تیک ارادی نیسـت و به وسیله محرکی ناگهانی اعم از گفتاری یا حرکتی خود را نشان می دهد و این موارد موجب وارد شـدن فشار عصبی بر کودک خواهد شد و در این چنین مواقع خانواده ها باید با صبر و تحمل و آرام کردن فرزند نسبت به کاهش فشار روانی مراقب استراحت کودک خود باشند.

این متخصص کودک و نوجوان گفت: پدر و مادر باید با نظارت بر کارهای کودک به دنبال درمان تیک و کاهش اسـترس و اضطراب وارد شده بر آن باشند و برای این کار باید با آمـوزش مهارت‌های فرهنگی و اجتماعی، تقویت اعتماد به نفس، ایجاد محیط آرام و عدم تحقیر و سرزنش رفتارهای کودک، زمینه بهبودی کامل فرزند خود را آماده کنند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

سلام من به همه‌ی کسانی که می‌خواهند خود را پیدا کنند این است: درست همانجایی که هستید بمانید، در غیر اینصورت در معرض خطر گم شدن خودتان برای همیشه قرار خواهید گرفت

از کتاب راز فال ورق
یوستین گوردر
ترجمه: عباس مخبر

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

فشار خون بالا عامل خونریزی مکر بینی

فشـار خون بالا می تواند به خونریزی مکر بینی منجر شود.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایسنا، آیا خود بخود دچار خون دماغ می شـود؟ آیا فشـار خون بالا دارید؟ درصورتیکه خود بخود دچار خونریزی بینی می شـود لازم اسـت فشار خون‌تان را چک کنید و درصورتیکه به عارضه فشار خون بالا مبتلا هسـتید باید مراقب خونریزی بینی باشید.

گروهی از محققان در کره مطالعه ای را منتشـر کردند که نشان می دهد افراد مبتلا به فشار خون بالا بیشتر در معرض خونریزی بینی هسـتند و این خونریزی ها اغلب به اندازه ای جدی می‌شـود که لازم است فرد به پزشک مراجعه کند.

در این بررسی محققان به ارزیابی اطلاعات بیش از ۷۰هزار بزرگسال در مدت ۱ سال پرداختند. آنان شرکت کنندگان در مطالعه را به دو گروه تقسیم کردند: گروهی که دچار فشـار خون بالا بودند و گروهی که به این عارضه دچار نبودند. این بیماران از سلامت کامل برخوردار بوده و هیچ یک از داروهای رقیق کننده خون که احتمال خونریزی را افزایش می دهد مصرف نمی کردند.

در پایان مطالعه، محققان دریافتند افراد مبتلا به فشـار خون بالا ۴۷ درصد بیشتر خود بخود دچار خونریزی بینی شـده اند و خونریزی بینی در این بیماران به دلیل وارد شدن ضربه، عمل جراحی یا بیماری نبوده است.

بر اساس این گزارش، محققان خاطرنشان کردند: مشخص نیست چرا افراد مبتلا به فشار خون بالا خود به خود دچار خونریزی بینی می‌شوند اما از آنجایی که فشار خون بالا به رگ های خونی آسـیب می رسـاند می تواند یکی از دلایل آن باشد.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، 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 سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸