

۶خوراکی برای زنده کردن مغز

مغز شما در ست مانند بدن، برای بهترین عملکرد خود به سوخت مناسب نیاز دارد و خوشبختانه، برای این امر به مکمل‌های فانتزی یا مواد مغذی پیچیده نیاز ندارید. در واقع، برخی از بهترین غذاهای سازگار با مغز احتمالاً در آشپزخانه شما موجود است.

۱ ماهی‌های چرب

ماهی سالمون و قزل‌آلا مملو از امگا۳ و چربی‌های سالم مورد نیاز مغز هستند. این چربی‌ها به حافظه کمک می‌کنند و سلول‌های مغز را انعطاف‌پذیر نگه می‌دارند و یادگیری و تفکر سریع را آسان‌تر می‌کنند. جایگزین‌های گیاهی مانند دانه کتان و گردو نیز می‌توانند مغز شما را تقویت کنند.

۲ شکلات تلخ

شکلات تلخ دارای فلاونوئیدهایی است که جریان خون را به مغز بهبود می‌بخشد و از خلق و خو و تمرکز حمایت می‌کند. علاوه بر این، یک تکه کوچک شکلات زمانی که مغز شما به یک عکس‌العمل سریع نیاز دارد، کمک بزرگی می‌کند.

۳ سبزی‌های برگ‌دار

اسفناج، کلم‌پیچ و سایر سبزی‌های سرشار از مواد مغذی مانند فولات، ویتامین K و لوئین هستند که همگی از سلامت مغز حمایت می‌کنند و پیری شناختی را کاهش می‌دهند.

۴ تخم‌مرغ

تخم مرغ به دلیل داشتن ماده مغذی به نام کولین برای مغز بسیار مفید است. کولین به حافظه و یادگیری کمک می‌کند. این یک ماده مغذی کلیدی است که بسیاری از مردم به اندازه کافی آن را دریافت نمی‌کنند. زرده تخم‌مرغ بیشتر مغذی است پس آن را نادیده نگیرید.

۵ تخمه کدوتنبیل

دانه‌های کدوتنبیل، ریز آما مغذی و مملو از روی، منیزیم و آهن هستند؛ مواد معدنی‌ای که مغز شما برای عملکرد بهتر و تمرکز نیاز دارد. این مواد مغذی به حمایت از حافظه، خلق و خو و عملکرد کلی مغز کمک می‌کنند.

۶ زردچوبه

زردچوبه دارای کورکومین است؛ ترکیبی که باعث بهبود عملکرد مغز می‌شود و حتی ممکن است خلق و خوی شما را بهتر کند. همچنین دارای مزایای ضدالتهابی است، شما به راحتی می‌توانید آن را به سوپ، سبزی‌های برشته یا یک فنانج شیر گرم اضافه کنید. در ایران نیز اغلب در زمان سرخ کردن مرغ، گوشت و گوشت چرخ‌کرده از آن استفاده می‌کنیم.

سلامت

۱۰مهم اصلی

بیماری‌های قلبی و عروقی

بیماری‌های قلبی و عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ‌ومیر در سراسر جهان است. سال گذشته حدود ۲۰ میلیون نفر در جهان، جان خود را بر اثر ابتلا به یکی از بیماری‌های قلبی و عروقی از دست دادند. این در حالی است که کارشناسان می‌گویند حدود ۸۰ درصد مرگ‌های ناشی از این بیماری‌ها قابل پیشگیری هستند. در این مطلب ۱۰عامل اصلی ایجاد یا بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را مرور می‌کنیم.

۱ فشار خون بالا

۳۳ درصد جمعیت بزرگسال در ایران دچار این عارضه هستند و بیش از نیمی از آنها از ابتلای خود خبر ندارند.

۲ کلسترول بالا

افزایش سطح کلسترول و تری‌گلیسرید در خون می‌تواند موجب تشکیل رسوبات چربی در دیواره‌های عروق شود. این رسوبات به تدریج جریان خون را محدود و مسدود می‌کند و خطر حمله‌های قلبی و انواع سکته را افزایش می‌دهد.

۳ سیگار کشیدن

نیکوتین موجود در سیگار باعث تنگ شدن عروق خونی و افزایش ضربان قلب می‌شود که با اضافه به قلب وارد می‌کند.

۴ دیابت

دیابت کنترل نشده می‌تواند به رگ‌های خونی آسیب بزند و باعث افزایش احتمال تشکیل پلاک‌های چربی در شریان‌ها شود. این امر منجر به کاهش جریان خون به قلب می‌شود.

۵ چاقی و اضافه‌وزن

چاقی باعث افزایش فشارخون، کلسترول بد و مقاومت به انسولین می‌شود که همگی عوامل خطر را برای بیماری‌های قلبی هستند.

۶ عدم تحرک بدنی

سبک زندگی کم تحرک منجر به افزایش وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا و مقاومت به انسولین می‌شود.

۷ رژیم غذایی ناسالم

مصرف غذاهای پرچرب، شور و سرشار از قند می‌تواند به افزایش فشار خون، کلسترول و وزن بدن منجر شود.

۸ استرس مزمن

استرس طولانی باعث افزایش هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین می‌شود و همین فشار خون و ضربان قلب را افزایش می‌دهد.

۹ سابقه خانوادگی بیماری قلبی

افرادی که در خانواده‌شان سابقه بیماری قلبی وجود دارد، بیشتر در معرض خطر قرار دارند. عوامل ژنتیک می‌توانند بر فشار خون، سطح کلسترول و سایر فاکتورهای خطر تأثیر بگذارند. همچنین ترکیب عوامل ژنتیک با سبک زندگی ناسالم این خطر را افزایش می‌دهد.

۱۰ مصرف الکل

مصرف الکل می‌تواند فشارخون را افزایش دهد و باعث اختلال در ریتم قلب شود. در ضمن الکل کالری زیادی دارد که باعث افزایش وزن و چاقی می‌شود. مصرف زیاد الکل در طولانی مدت می‌تواند باعث آسیب به ماهیچه‌های قلب شود.

تفاوت تعرفه‌های پزشکی

در ایران با سایر کشورها

وزیریت فوق تخصص در بخش دولتی حدود ۲۰۰ هزار تومان و درخصوصی ۴۵۰ هزار تومان است، اما در کشورهای دیگر خارج از نظام ارجاع هزینه مراجعه به یک فوق تخصص ۲۰۰ دلار است.

مريم سرخوش

روزنامه‌نگار

به گفته علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت دلایلش هم این است که تاکنون این

طرح به شکل کامل اجرا نشده و فقط اجرای

طرح در خانه‌های بهداشت و روستاها

بوده و حتی در ۲ استان پایلوت

مثل فارس پیش‌بینی شده دست پیدا کرد.



و مازندران هم تنها پزشکان عمومی شرکت داشتند. ظلم است که بگویم پزشکی خانواده اجرا شده و موفق نبوده است؛ هزینه‌های دارو و درمان برای بیماران و همچنین فراهم بودن زیرساخت‌ها برای طولانی نشدن لیست انتظار در یافت خدمات درمانی به نکات مهمی اشاره کرد که در ادامه می‌خوانید.

۳سطح اصلی

طرح پزشکی خانواده نیازمند نگاه جدید و بازتعریف است؛ یعنی تعریف نظام شبکه بهداشت و درمان. زمانی که صحبت از شبکه می‌شود، همه فکر می‌کنند که منظور خانه‌های بهداشت در شهر و روستاهاست. بهداشت و خانه‌هایش تنها بخشی از شبکه هستند و حداقل ۳سطح در این باره وجود دارد؛ سطح یک: خانه‌های بهداشت، سطح ۲: مطب‌ها و کلینیک‌های تخصصی در سطح شهرها (دولتی و خصوصی) و سطح ۳: بیمارستان‌ها. به همین دلیل امسال طرح پزشکی خانواده در بستر شبکه آغاز می‌شود و تمام این سطوح در آن درگیر هستند.

۳۰میلیون جمعیت

فارس و مازندران



هزینه مضاعف سرخک به نظام سلامت

براساس اعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت، سال گذشته بیش از ۶۷۰مورد ابتلا به سرخک در کشور ثبت شد. اقدام مهم وزارت بهداشت برای پیشگیری از شیوع بیماری، تزریق دوباره واکسن به کل جمعیت منطقه دارای اپیدمی بود و سال گذشته ۵۶ هزار واکسن سرخک در این مناطق تزریق شد.

سبک زندگی

وقتی سیگار را ترک می‌کنیم چه می‌شود؟

ترک سیگار کار آسانی نیست، سیگاری که که ریه‌ها را تخریب می‌کند، به قلب آسیب می‌رساند و گردش خون را مختل می‌کند آگاهی از اینکه این کار ساده‌ای نخواهد بود می‌تواند به این معنی باشد که ما در ترک این عادت برای همیشه، تردید داریم. اما فواید ترک سیگار می‌توانند در ۶۰ دقیقه ظاهر شوند و تا آخر عمر باقی بمانند.

دکتر چریل لینگو، مدیر بخش پرستاری و سرپرستار در مرکز بهداشتی «ننندن» در بریتانیا، از اتفاقاتی می‌گوید که وقتی سیگار را ترک می‌کنیم برای بدن می‌افتد.

هدف: «هیج»

به نوشته روزنامه سنان، او می‌گوید: درحالی که توصیه می‌شود برخی از چیزهای مضر برای سلامت کمتر مصرف شوند اما تعداد توصیه شده روزانه سیگار «هیج» است و دلیل خوبی برای این کار وجود دارد.

بازخوانی نشانه‌ها

فواید ترک سیگار از مضرات آن بیشتر است، اما حتی در این صورت درک علائم سلامت جسمی و روانی فوری هنگام ترک بسیار مهم است. بنابراین اگر به ترک سیگار فکر می‌کنید، در این مطلب دقیقاً به این مسئله اشاره کرده‌ایم که چه اتفاقی‌هایی را در روزها، هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌های بعد باید انتظار داشته باشید.



یک ساعت

لینگو می‌گوید: در نخستین ساعت پس از ترک سیگار، ضربان نبض و فشار خون شما شروع به کاهش می‌کند. اما میل به یک سیگار دیگر ممکن است خیلی سریع به سراغ شما بیاید، بنابراین ممکن است تحریک‌پذیری و مشکل در تمرکز را تجربه کنید.

۴ تا ۸ ساعت

اکنون که چند ساعت از چالش ترک سیگار می‌گذرد، سطح اکسیژن شما باید در حال بهبود باشد. به گفته دکتر لینگو، در این زمان سطوح مضر مونوکسید کربن تقریباً به نصف کاهش می‌یابد.

۱۲ ساعت

تقریباً نصف روز از آخرین سیگار می‌گذرد و ممکن است احساس غم و بی‌قراری داشته باشید، زیرا واقع جسمی برای کشیدن سیگار دیگری به‌وجود آمده است.

دکتر لینگو می‌گوید: اما این احساسات برای همیشه دوام نمی‌آورند. اگر دوباره سیگار بکشید ممکن است احساس تسکین موقت داشته باشید، اما مطالعات نشان می‌دهد که سطح افسردگی و استرس، زمانی که افراد سیگار را ترک می‌کنند کمتر می‌شود. پس ترک را ادامه دهید.

۲۴ ساعت

یک روز بعد، ممکن است متوجه شوید که عصبانی‌تر و مضطرب‌تر می‌شوید. این متخصص ارشد پرستاری می‌گوید: لطفاً به یاد داشته باشید که این اثر موقتی است. به‌طور کلی، ثابت شده که خلق و خو، اضطراب و افسردگی پس از ترک سیگار بهبود می‌یابد.

۲ تا ۳ روز

پس از ۲ یا ۳ روز، باید تمام مونوکسید کربن از بدن شما خارج و سطح شما از این نظر به سطح یک فرد غیرسیگاری باید نزدیک شده باشد. ریه‌های شما نیز مخاط را پاک می‌کند و حس چشایی و بویایی شما بهبود می‌یابد. اما ممکن است متوجه شوید که اشتهای شما افزایش می‌یابد زیرا هوس سیگار را با درد گرسنگی اشتباه می‌گیرید.

۴ تا ۷ روز

به گفته دکتر لینگو، پس از ۴ یا ۵ روز، با شروع شل شدن لوله‌های برونش، تنفس شما آسان‌تر می‌شود. علاوه بر این، ممکن است احساس کنید سطح انرژی شما بالا می‌رود.

۵ تا ۷ روز

پس از اتمام یک هفته بدون سیگار، بدن شما دیگر هوس نیکوتین نمی‌کند. دکتر لینگو می‌گوید: حالا این موضوع «تحمیل اراده ذهن بر ماده» است و شما باید از نظر ذهنی خود را برای ترک سیگار آماده کنید.

۲ هفته

۲ هفته بعد، گردش خون شما به‌طور قابل توجهی بهبود یافته است. دکتر لینگو در این باره توضیح می‌دهد: از آنجا که خون بسیار کارآمدتر از قبل از قلب به سایر نقاط بدن پمپاژ می‌کند، شاهد افزایش سطح انرژی فیزیکی خود خواهید بود.

یک ماه

یکی از مشخصه‌های سیگاری بودن سرفه‌های مداوم است که در طول سال شما آزار می‌دهد. به گفته این متخصص، ممکن است متوجه شوید که سرفه‌های مداوم، احساس تنگی نفس یا خس‌خس آزاردهنده کاهش می‌یابد زیرا سلامت ریه شما در حال بهبود است.

۳ ماه

۳ ماه بعد از ترک، عملکرد ریه شما ۱۰ درصد افزایش می‌یابد.

یک سال

اگر یک سال بدون سیگار گذرانده باشید، باید به شما تبریک گفت. به گفته دکتر لینگو، یک سال پس از ترک سیگار خطر ابتلا به بیماری قلبی و حمله قلبی تا ۵۰ درصد کاهش می‌یابد.

افزایش هزینه‌های درمان؟

در قانون برنامه هفتم توسعه به صراحت میزان پرداخت از جیب بیماران از طریق نظام ارجاع و خارج از شبکه مشخص شده است.

بخش پاراکلینیک

آزمایشگاه و داروخانه



بخش بستری



نکته: اتفاقی که با اجرای این طرح شاهد خواهیم بود، صرفه‌جویی بسیار بزرگ در انجام آزمایش و داروهاست؛ چون بیشترین محل هزینه‌های بیماران در این ۲ بخش صورت می‌گیرد. سهم وزیریت پزشکان در کل کشور از حوزه سلامت کمتر از ۵۱ درصد است.

در کشورهای که نظام ارجاع در حال اجراست بیمه ملی وجود دارد؛ یعنی همه پول‌ها یکجا هزینه می‌شوند، اما در ایران شاهد پراکندگی اعتبارات در حوزه سلامت و انواع و اقسام بیمه‌ها هستیم که حتی باعث بی‌عدالتی هم می‌شود. اگر تمام اینها یکجا و نشان‌دار شوند، بسیار کمک‌کننده خواهند بود.

به دلیل اجرای طرح‌های متنوع و شکست‌خورده، با مسئله بی‌اعتمادی هم مواجه هستیم. اگر از پزشکان بخواهیم در طرح پزشکی خانواده شرکت کنند، تصور آنها یک طرح از پیش شکست‌خورده دیگر است. علاوه بر این در پرداخت عادلانه به ارائه‌دهندگان خدمت هم مشکل داریم.

مانع دیگر تعارض منافع است. در حال حاضر یک متخصص می‌تواند ۶۰ بیمار را ویزیت و امرارعاش کند. اما با نظام ارجاع قطعاً این تعداد مراجعات کاهش پیدا خواهد کرد و اگر تعرفه اصلاح نشود برای اجرای طرح چالش خواهیم داشت.

پایداری منابع هم مانع دیگر است و اگر قرار به اجرای طرح باشد، باید برای سال‌های بعد هم تامین شود. اعتبار طرح پزشکی خانواده نباید وابسته به چیزی باشد.

نگران لیست طولانی انتظار باشیم؟

در این باره نگرانی وجود ندارد، زیرساخت‌ها برای اجرای طرح پزشکی خانواده فراهم است و ظرفیت خوبی برای ارائه خدمات وجود دارد؛ چون ۹۰ درصد تخت‌ها دولتی است. در سطح یک تمام خدمات دولتی است. در سطح ۲ کمتر شهر ۵۰ هزار نفره‌ای داریم که یک کلینیک تخصصی دولتی نداشته باشد؛ البته تمام اینها به شرطی است که پزشکان با این طرح همراه شوند و خدمت ارائه کنند