کاهش میزان مهریه عامل تجمع مردان شد

فارس: جمعی از مردان در مخالفت با مهریه سنگین که عدم توان پرداخت آن به مجازات حبس منجر می‌شود، مقابل مجلس تجمع کردند. جمعی از مردان با تجمع در مقابل مجلس شورای اسلامی خواستار آن شدند که تعداد پرداخت سکه‌های مهریه که منجر به حبس می‌شود، کاهش یابد. آن‌ها پلاکاردهایی در دست داشتند از جمله این که؛ «قیمت سکه در زمان انعقاد عقد + نرخ تورم سالانه بانک مرکزی» «طبق قانون حمایت از خانواده زن‌ها در عدم تمکین و انحلال کانون خانواده آزادی مطلق دارد»، «قوانین فمنیسم نمی‌خواهیم» «طبق نظر فقها حبس مردان به دلیل عدم پرداخت نفقه و مهریه شرعاً جایز نیست».

پیشنهاد مقام بهداشتی کشور درباره دوز سوم

مهر: رئیس شبکه بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: افرادی که دوز اول و دوم را سینوفارم، برکت یا اسپوتنیک تزریق کرده‌اند، می‌توانند دوز سوم (یادآور) را آسترازنکا یا سوبرانا دریافت کنند. صادق تبریزی افزود: البته تزریق دوز سوم (یادآور) از یک برند دیگر واکسن پروتکل‌هایی دارد که کمیته علمی واکسیناسیون کشوری ابلاغ کرده است. تا کنون ۴۸ میلیون و ۴۷۴ هزار و ۱۸۷ نفر دوز اول واکسن کرونا و ۲۴ میلیون و ۱۶۹ هزار و ۳۳۵ نفر نیز دوز دوم را تزریق کرده‌اند و مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۷۲ میلیون و ۶۴۳ هزار و ۵۲۲ دوز رسید.

حرکت به سمت بازگشایی مدارس الزامی است

ایسنا: سرپرست وزارت آموزش و پرورش گفت: تصمیم درباره بازگشایی مدارس، امسال به انجمن اولیا و مربیان سپرده شد. علیرضا کاظمی، در گردهمایی انجمن‌های اولیا و مربیان برتر سراسر کشور با اشاره به اینکه در تعلیم و تربیت اسلامی نهاد خانواده را اولین مربی تربیتی فرد می‌دانند، اظهار کرد: نوع رابطه‌ای که والدین با هم در شرایط مختلف دارند، نه تنها بر تربیت فرزندان بلکه بر تمام فرآیندهای رشد و شکل گیری انسان اثر می گذارد. وی ادامه داد: بنیادی‌ترین روند در نهاد خانواده شکل گرفته، مسیری را در مدرسه تداوم بخشیده و در جامعه به ثمر می‌رسد؛ بر عکس تعلیم و تربیت در دنیای غرب که آغاز فرآیند را متفاوت می‌بینند.

کوتاه از جامعه

تولید واکسن فخرا متوقف می‌شود

ایلنا: مدیر پروژه واکسن فخرا گفت: واکسن سازهای داخلی که الان در مرحله کارآزمایی بالینی هستند دچار چالش شده‌اند و روند مطالعه کارآزمایی بالینی کند شده است. «احمد کریمی» مدیر پروژه واکسن فخرا، در ارتباط با برخی گزارش‌ها مبنی بر کاهش استقبال از مطالعات بالینی واکسن‌های داخلی گفت: بالاخره با حجم واکسیناسیونی که در کشور انجام شده که البته خوب است و ما از آن ناراضی نیستیم، تعداد داوطلبان کم شده است. درحال حاضر سن واکسیناسیون از ۱۲ سال به بالا اعلام شده و همه می توانند واکسن بزنند و طبیعتاً انگیزه برای شرکت در مطالعات کم شده است و به همین دلیل واکسن‌سازهای داخلی که الان در مرحله کارآزمایی بالینی هستند دچار چالش شده‌اند و روند مطالعه کارآزمایی بالینی کند شده است.

نتایج آزمون ارشد سال ۱۴۰۰ منتشر شد

مهر: نتایج آزمون کارشناسی ارشد سال ۱۴۰۰ در سازمان سنجش آموزش کشور منتشر شد. در آزمون کارشناسی ارشد ۶۳۶ هزار و ۵۹۷ نفر ثبت‌نام کردند که ۵۲ درصد زن و ۴۸ درصد مرد هستند، از این تعداد ۴۰۶ هزار و ۴۲۷ نفر مجاز به انتخاب رشته شده‌اند. آمار ثبت‌نام کنندگان برای آزمون کارشناسی ارشد سال ۱۴۰۰ نسبت به آمار داوطلبان آزمون سال ۱۳۹۹، تعداد ۱۰۹۵۷ نفر کمتر است. ظرفیت پذیرش در تمام دوره‌های مورد پذیرش بدون در نظر گرفتن ظرفیت پذیرش دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۳۶۶۹۱ نفر است.

نصب ۳ سایه‌بان در آزادراه‌های تهران

فارس: رئیس پلیس راه تهران بزرگ از نصب ۳ سایه‌بان در آزادراه‌های تهران - شمال و تهران - قم خبر داد. سرهنگ نوراله خادم گفت: در اختیار قرار دادن تجهیزات سازمانی و تأمین نیازمندی‌های منابع انسانی نقش مستقیمی در ارائه خدمات عمومی به شهروندان دارد. وی با تاکید بر اینکه در هر دستگاه اجرایی برای ارائه خدمات عمومی به شهروندان نیاز به تجهیزات سازمانی و اداری دارد، اظهار کرد: منابع انسانی و تجهیزات سازمانی هر با هم برای ارائه خدمات عمومی ضروری است. رئیس پلیس راه تهران افزود: در همین راستا سه سایه‌بان برای استقرار کارکنان پلیس راه در آزادراه‌های تهران –شمال و تهران –قم پیش‌بینی شده است که با مشارکت سازمان‌های مداخله گر شرکت آزادراه تهران- شمال بنیاد و شهرک صنعتی شمس آباد سازمان صنایع، به مرحله نصب و بهره برداری رسید.

انهدام باند بزرگ هک ۳۰۰۰ حساب اینستاگرام

ایلنا: فرمانده انتظامی تهران بزرگ از متلاشی شدن یکی از بزرگ‌ترین باندهای دسترسی غیرمجاز به شبکه‌های اجتماعی شهروندان با بیش از ۳۰۰۰ شاکی خبر داد. سردار حسین رحیمی در این‌باره گفت: به دنبال مراجعه چند صد نفر از شهروندان تهرانی به پلیس فتا پایتخت مبنی بر دسترسی غیرمجاز به حساب کاربریشان در شبکه‌های اجتماعی به ویژه اینستاگرام مراتب به صورت ویژه در دستور کار پلیس فتا پایتخت قرار گرفت. وی ادامه داد: این افراد اعلام کردند که حساب‌های کاربری آن‌ها مورد هجوم افراد ناشناس قرار گرفته و سوء استفاده شده است به طوری که در قسمت پیام‌ها از مخاطبان و دنبال کنندگانشان درخواست واریز وجه کرده‌اند و در برخی موارد مبالغی واریز شده است. کارشناسان پلیس فتا تهران بزرگ اقدامات تخصصی خود را آغاز کردند و با بررسی‌ها فنی و سایبری موفق شدند ردپای مجرمان را در فضای مجازی و حقیقی شناسایی کنند و پس از تشریفات قضایی اعضای اصلی این باند که ۶ نفر بودند را در یک عملیات غافلگیرانه در سه نقطه خارج تهران به صورت همزمان دستگیر و به پلیس فتا پایتخت منتقل کردند که تاکنون در بررسی‌های اولیه حدود ۷۰۰ پرونده مفتوح در تهران بزرگ شناسایی شده است و در اظهارات اولیه متهمان به دسترسی غیرمجاز به صفحات بیش از ۳۰۰۰ نفر از کاربران اینستاگرام در کشور اقرار کردند که بررسی‌های تکمیلی در حال انجام است.

هشدارها درباره هیولای کرونا جدی‌تر شد؛

آبان در آغوش پیک ششم!

دریا قدرتی‌پور / گروه جامعه
powerfulsea@gmail.com

پنج پیک از کرونا گذشت و به استناد حرف‌های وزیر آبان میزبان پیک ششم کروناست؛ پیکی که حرف و حدیث‌ها درباره آن زیاد است. از باز شدن مدارس تا لغو دورکاری‌هایی که تا قبل از این باعث شد تب کرونا فروکش کند. ایمنی جمعی اما هنوز قطعی نیست. ایمنی که تنها با واکسینه شدن ۷۰ درصد از جامعه ایجاد می‌شود و به گفته مسئولان وزارت علوم فاصله تا رسیدن به آن زیاد است. به گفته محمد علی محسنی بندپی، کسی که حالا بر کرسی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی نشسته است، اگر با لغو صددرصدی دورکاری مواجه شویم؛ یعنی آغوشمان را برای پیک ششم که معلوم نیست کمر به قتل چند نفر بسته است باز کرده‌ایم. این در حالی است که ایمنی جمعی بعد از حداقل تزریق دو دوز واکسن آن هم حداقل به ۷۰ درصد جامعه حاصل می‌شود که ما تا رسیدن به این میزان فاصله داریم. از طرفی دیگر بعد از تزریق دوز دوم نیز دو هفته باید زمان بگذرد تا در فرد ایمنی ایجاد شود. استفاده از فضای مجازی و بسترسازی برای دورکاری مسئله‌ای است که بیش از ۲۰ سال پیش برای کاهش هزینه‌ها و ترافیک و غیره در کشورهای پیشرفته انجام شده است. این موضوع بعد از شیوع اپیدمی و پاندمی کرونا در کشور ما نیز شروع شد و قدری نتیجه داد، اما گویا خیلی‌ها استفاده از این فرصت را کاهش بهره‌وری دانسته و آن را رد می‌کنند. رد شدن این موضوع اما اکنون که قشر زیادی از جامعه هنوز موفق به زدن واکسن نشده‌اند و کرونا بی‌رحمانه می‌تازد محلی از اعراب ندارد. با اینکه وزیر بهداشت اظهار خوشحالی کرده که تاکنون ۱۲۰ میلیون دوز واکسن وارد کشور شده است که همچنان تا اواسط آبان‌ماه ادامه دارد و به طور قطع به ۱۸۰ میلیون دوز خواهد رسید، اما این مقدار هم کفاف سلامت جمعی را نمی‌دهد و ما همچنان نمی‌توانیم به راحتی دست از مبارزه با کرونا بکشیم. دکتر بهرام عین‌اللهی وزیر بهداشت، در حالی این آمار را بیان می‌کند که بیش از ۵۰ درصد مردم پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نمی‌کنند و کرونا به مسئله‌ای عادی تبدیل شده است. به گفته وزیر بهداشت در پیک پنجم کرونا نیز به این علت که مردم توصیه‌ها و پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نکرده و در تجمع‌ها و مراسم‌های مختلف حضور داشتند، با آمار بالایی از مرگ‌ومیرها روبه‌رو شدیم. اکنون با کافی نبودن واکسیناسیون‌ها هم معلوم نیست بتوانیم با کرونا که بخش اعظمی از جامعه را درگیر می‌کند با خیال راحت کنار بیاییم. به گفته مسئولان وزارت بهداشت برای آنکه خیالمان راحت شود حتماً باید به ۸۰ درصد مردم دو دوز واکسن تزریق شود و اکنون در تزریق دوز اول به ۷۵ درصد و در دو دوز به حدود ۳۵ درصد رسیده‌ایم که تا ۸۰ درصد فاصله داریم، بنابراین پروتکل‌ها همچنان باید رعایت شوند. حالا برنامه‌ریزی و حرف و حدیث‌ها برای لغو کامل دورکاری در ماه دوم پاییز این نگرانی‌ها را ایجاد کرده است که آغاز تدریجی بازگشایی مدارس، نیز می‌تواند به یک فاجعه جمعی تبدیل شود. گرچه دبیر کمیته علمی کشوری کرونا این اطمینان خاطر را به خانواده‌ها داده که این زمان به شرایط بستگی دارد: «باید ببینیم آیا وزارت آموزش و پرورش می‌تواند چنین شرایطی را در تمام مدارس در سطح کل کشور ایجاد کند یا خیر. اگر بتواند این شرایط را ایجاد کند، به تدریج می‌تواند بر اساس برنامه‌ریزی‌هایی که انجام می‌شود، کار را شروع کند. اما اگر جاهایی باشد که شرایط پروتکل‌های بهداشتی را به هر علتی نتوانند در آن مدارس اجرا کنند، بهتر است که فعلاً بسته بمانند. وی درباره اینکه بنابراین ضرب‌الاجلی برای بازگشایی مدارس وجود ندارد؟ به ایسنا گفته: خیر. این موضوع بسته به شرایط است و به نظر می‌رسد که شرایط بهداشتی باید برای بچه‌ها و معلمان به وجود آمده باشد. در غیر این صورت بچه‌ها اگر مبتلا شوند، می‌توانند وارد خانواده‌ها شده و به افراد دیگر خانواده یا به سایر بچه‌ها و معلمان انتقال دهند یا برعکس. جماعتی درباره گمانه‌زنی‌ها از پیک ششم، نیز اعلام کرده: به نظر می‌رسد که باید احتیاطات لازم را داشته باشیم. باید شرایط لازم و حداقل کافی وجود داشته باشد تا بازگشایی‌ها را انجام دهیم، وگرنه می‌تواند باعث تسریع و تشدید پیکی که ممکن است اتفاق افتد، شود و این می‌تواند خطرناک باشد. اکنون که به روزهای پایانی ماه مهر نزدیک می‌شویم، کرونا هم از آنچه فکر می‌کنیم به ما نزدیک‌تر است. ویروسی که ما را با یک فاجعه انسانی روبه‌رو کرد و حدود ۱۲۳ هزار نفر جان خود را از دست دادند و ۱۲۳ هزار خانواده داغدار شدند این درحالی است که ما در طول هشت سال دفاع مقدس حدود ۲۳۰ هزار شهید تقدیم کشور کردیم. شاید مسئولان باید کمی عاقلانه‌تر به مسئله لغو دورکاری‌ها و باز کردن درها برای ورود کرونا نگاه کنند. این هیولا هنوز هم ما را تهدید می‌کند، حالا چه بخواهیم و چه نخواهیم ....


عکس: مهر

> استفاده از فضای مجازی و بسترسازی برای دورکاری مسئله‌ای است که بیش از ۲۰ سال پیش برای کاهش هزینه‌ها و ترافیک و غیره در کشورهای پیشرفته انجام شده است

عکس خبر

طعنه عضو خبرگان رهبری به صداوسیما:

بعد از دیدن این عکس بمیریم رواست

محسن اسماعیلی، عضو خبرگان رهبری و هیئت علمی دانشگاه تهران، در اینستاگرام نوشت: خبرگزاری صداوسیما این تصاویر را از کارناوال شادی و سینمای سیار جشنواره فیلم کودکان و نوجوانان در اصفهان منتشر ساخته است. یاد این جمله امیر مومنان سلام الله علیه افتادم که فرمود: «فَلَوْ أَنَّ امْرَأً مُسْلِماً مَاتَ مِنْ بَعْدِ هَذَا أَسَفاً مَا كَانَ بِهِ مَلُوماً بَلْ كَانَ بِهِ عِنْدِي جَدِيراً»؛ اگر بعد از این حادثه مسلمانی از غصه بمیرد جای ملامت نیست، بلکه مرگ او در نظر من شایسته است.



تندرستی

رئیس سازمان نظام پزشکی اصفهان در هفته ملی سلامت بانوان:

عملکردهای هفته ملی سلامت بانوان باید وارد بطن جامعه شود

حسن دحانی / گروه جامعه
news@naslefarda.net

«ویژگی بارز بسیاری از افراد جامعه کمک گرفتن از افراد غیر متخصص برای درمان بیماری‌هاست و متاسفانه در جامعه بیماران سرطانی داریم که برای تشخیص و غربالگری دیر هنگام مراجعه کرده‌اند و پزشکان پس از انجام تحقیقات علمی از بیماران، درمی‌یابند که افراد ابتدا برای درمان به افراد غیرمتخصص در حوزه طب سنتی روی آورده‌اند». کامران منتظری رئیس سازمان نظام پزشکی اصفهان در هفته ملی سلامت بانوان با تاکید بر این مطلب در جمع خبرنگاران گفت: برای تشخیص و غربالگری زودهنگام سرطان مراجعه به پزشک حاذق و متخصص این حوزه ضروری است و برای کمک گرفتن از حوزه طب سنتی تنها می توان با استناد به نظریه‌های متخصصان این حوزه و پژوهش‌های خاص طب سنتی اعتماد کرد؛ در واقع افرادی که در این زمینه نظر می‌دهند باید تحصیل کرده رشته طب سنتی باشند و نظریه‌های آن‌ها مبتنی بر مستندات علمی صورت بگیرد. وی با تاکید بر لزوم اجباری شدن انجام غربالگری‌ها و مراجعه به پزشکان جهت انجام ماموگرافی برای بانوان، تصریح کرد: در کشورهای دیگر این روند به صورت اجباری انجام می‌شود و عملکرد خوبی داشته است، اما در ایران هنوز این برنامه به صورت اجباری اجرا نشده در حالی که اجبار برای انجام آزمایش‌های دوره‌ای و ماموگرافی برای زنان کشور ضروری است. وی با بیان اینکه عملکردهای مربوط به هفته ملی سلامت بانوان باید عملیاتی شده و وارد بطن جامعه شود تا مردم بتوانند از این برنامه‌ها استفاده بهینه را داشته باشند، افزود: نکات علمی و عملی سلامت بانوان جامعه باید به وسیله اصحاب رسانه به مردم اطلاع‌رسانی شود تا استفاده لازم از این نکات انجام و دغدغه‌ها مطرح شود همچنین بانوان ارتباط لازم را با سازمان نظام پزشکی اصفهان برقرار کنند. منتظری ادامه داد: افزایش آمار حضور مادران و زنان در برنامه‌ها نشان دهنده اطلاع‌رسانی دقیق رسانه‌هاست، بنابراین ضروری است که همه نکته‌ها به صورت نتیجه بخش به مردم آگاهی‌رسانی شود.

پلیس

فرمانده انتظامی استان اصفهان خبر داد:

دستگیری ۳ اخلالگر نظام اقتصادی

نسل فردا / گروه جامعه
news@naslefarda.net

سه نفر از کارمندان یک مؤسسه قرض‌الحسنه که باعث اخلال در نظام اقتصادی کشور شده بودند، شناسایی و دستگیر شدند. سردار محمدرضا میرحیدری فرمانده انتظامی استان اصفهان با اعلام این خبر در گفت‌وگو با خبرنگار «نسل‌فردا» بیان داشت: ماموران پلیس امنیت عمومی فرماندهی انتظامی استان اصفهان در ادامه اقدامات کنترلی و نظارت‌های هوشمندانه خود از فعالیت مجرمانه سه نفر از کارمندان یک مؤسسه قرض‌الحسنه که باعث اخلال در نظام اقتصادی کشور شده بودند مطلع و بلافاصله موضوع را در دستور کار قرار دادند. وی افزود: در تحقیقات صورت گرفته توسط کارشناسان این پلیس مشخص شد افراد مذکور بدون هماهنگی با اعضای هیئت مدیره بالغ بر یک هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال را به صورت غیرمجاز از منابع مالی مؤسسه خارج و این مبالغ را صرف خرید ملک، خودرو و سرمایه‌گذاری در بورس و بانک‌ها کردند. فرمانده انتظامی استان اصفهان تصریح کرد: با توجه به حساسیت موضوع وجلوگیری از تضییع حقوق سپرده‌گذاران مؤسسه مذکور و ایجاد نارضایتی در جامعه مراتب به صورت ویژه و میدانی در دستور کار قرار گرفته و با اخذ مجوزهای قضایی لازم طی یک عملیات ضربتی متهمان دستگیر و به پلیس امنیت عمومی استان منتقل شدند. این مقام ارشد انتظامی با اشاره به اعتراف صریح متهمان به جرم خود گفت: در ادامه با پیگیری‌های کارشناسان پلیس، تمامی اموال خریداری شده توسط متهمان شامل ۵ دستگاه خودروی خارجی، ۳ باب مغازه تجاری، ۷ باب آپارتمان و ۴ باب باغ شناسایی و به حساب صندوق قرض‌الحسنه بازگردانده شد. سردار میرحیدری با بیان اینکه متهمان دستگیر شده با تشکیل پرونده به مرجع قضایی تحویل و با قرار قانونی میلیاردی روانه زندان شدند از ادامه تحقیقات توسط کارشناسان پلیس خبر داد و گفت: پلیس با اشرافیت و هوشمندی بالایی که بر جامعه دارد اجازه نخواهد داد عده‌ای برای کسب منفعت خود حقوق مردم را پایمال کنند.

مشاور رفتارشناسی در کودکان:

تقلید کودکان از شخصیت خشن فیلم‌ها؛ والدین نظارت کنند

مشاور رفتارشناسی در کودکان با اشاره به الگوگیری کودکان از مفاهیمی همچون خیانت، اعتیاد یا خشونت که در سریال‌ها و فیلم‌ها به تصویر کشیده می‌شود، گفت: درحالی کودکان مشاهده‌گران عالی هستند که مفسران خوبی نیستند و از این رو لازم است والدین هنگام تماشای تلویزیون در کنار کودکان بوده و نظارت لازم را داشته باشند و در انتخاب برنامه‌ها و فیلم‌ها و سریال‌هایی که کودکان تماشا می کنند احتیاط بیشتری به خرج دهند.

مریم فولادی با بیان اینکه کودکان از شخصیت‌های تلویزیونی تقلید می کنند، اظهار کرد: آنچه از رسانه‌ها و تلویزیون پخش می‌شود بر فرهنگ و سبک زندگی یک جامعه اثرگذار است و ارزش‌ها، باورها و رفتار افراد نیز از همین مسیر شکل می گیرد. بنابراین والدین باید دقت بیشتری بر رفتار خود و آنچه برایشان ارزش محسوب می‌شود؛ داشته باشند چراکه از همان ابتدای کودکی ارزش‌ها درونی می‌شوند و افراد بر اساس همان ارزش‌های درونی شده رفتار می کنند.

این مشاور تاکید کرد: کودکان هر چیزی را که می‌بینند درونی می کنند برای مثال در فیلم‌ها و سریال‌ها، شخصیت‌های مهاجم و در عین حال جذاب و دوست داشتنی در مقایسه با شخصیت مهاجم خشن یا غیر جذاب، الگوی رفتاری قوی‌تری برای کودکان محسوب شده و کودکان با تقلید از این شخصیت‌ها خشونت را در رفتار خود بروز می‌دهند.

وی افزود: برخی تحقیقات نشان داده کودکانی که در بیشتر ساعات روز در حال تماشای تلویزیون هستند، از اختلالات رفتاری، اضطراب، افسردگی و پرخاشگری بالاتری نسبت به سایر کودکان برخوردارند. از سوی دیگر متاسفانه امروزه تماشای تلویزیون جایگزین فعالیت‌های ذهنی کودکان و منجر به انفعال آن‌ها و تنبلی ذهنی و تشویق به رفتارهای خشن در کودکان شده است. فولادی در این راستا به والدین توصیه کرد: لازم است والدین به محدوده سنی که هر سریال و برنامه تلویزیونی دارد توجه داشته و بر اساس آن محدوده سنی برنامه‌هایی که کودکان می‌توانند تماشا کنند را انتخاب کنند. همچنین والدین باید برای تماشای فیلم و سریال کودکان در طول روز نظیر هر فعالیت دیگری زمان مشخصی تعیین کنند تا در آن زمان مشخص کودکان این برنامه‌ها را تماشا کنند.

یافته‌ها

درباره یک پدیده رایج علمی‌تر بدانیم

ما، میخچه‌ها و پینه‌ها

پریسا جمدی / گروه ترجمه
news@naslefarda.net

میخچه‌ها و پینه‌ها نواحی سخت و دردناک پوست هستند که اغلب در واکنش به فشار یا سایش روی پاها ایجاد می‌شوند. آن‌ها زمانی که پوست تلاش می کند ناحیه اصلی ناشی از آسیب، فشار یا سایش را حفاظت کند، رخ می‌دهند. میخچه و پینه خطرناک نیستد اما می‌توانند باعث تحریک شوند. این عارضه در بین افرادی که کفش‌های تنگ و نامناسب می‌پوشند، پاهای عرق‌ریز دارند و آنهایی که هر روز برای مدت زمان طولانی می‌ایستند، رایج‌تر است. این عارضه بر زنان بیشتر از مردان تاثیر می‌گذارد. در صورتی که میخچه یا پینه خیلی دردناک باشد، یا اگر فرد مبتلا به دیابت، پوست نازک و شکننده، یا مشکلات گردش خون دارد، بهتر است با پزشک مشورت کند. با درمان مناسب، میخچه و پینه می‌توانند برداشته شوند اما ممکن است بدون تغییر سبک زندگی یا تغییرات در کفش بازگردند. پینه بخشی از پوست است که به دلیل سایش، فشار یا تحریک، سخت و ضخیم شده است. آن‌ها اغلب روی پاها ایجاد می‌شوند، اما می‌توانند بر روی دست، آرنج یا زانو نیز ایجاد شوند. پینه‌ها اغلب مایل به زرد یا کم رنگ هستند. آن‌ها هنگام لمس ناصاف هستند، اما چون پوست ضخیم است، ممکن است در مقایسه با پوست اطراف آن نسبت به لمس کمتر حساس باشند. پینه‌ها اغلب بزرگ‌تر و پهن‌تر از میخچه‌ها هستند و لبه‌های کمتری دارند. آن‌ها معمولا جایی که پوست بارها در برابر چیزی مانند، استخوان، برخی از موارد کفش یا زمین ساییده می‌شود، ظاهر می‌شوند. پینه‌ها معمولا در ناحیه استخوانی درست زیر انگشتان پا، نواحی پوستی که وزن فرد را در هنگام راه رفتن در بر می‌گیرد، شکل می‌گیرند.

میخچه چیست؟

میخچه نوعی از پینه است که از پوست مرده تشکیل می‌شود. میخچه معمولا روی سطوح صاف و بی‌موی پوست، به ویژه در بالا یا در کنار انگشتان پا تشکیل می‌شود. آن‌ها معمولا کوچک و دایره‌ای و دارای مرکز واضح و مشخصی هستند که می‌توانند سخت یا نرم باشند. میخچه‌های سخت، کوچک هستند و در نواحی سفت و سخت پوست، جایی که پوست ضخیم شده است یا جایی که پینه‌ها هستند و در نواحی استخوانی پوست، تشکیل می‌شوند. میخچه‌های نرم نسبتا سفید رنگ، با بافتی لاستیک مانند هستند. آن‌ها معمولا بین انگشتان پا، در نواحی مرطوب و عرق‌ریز پوست رخ می‌دهند.

دلایل و عوامل خطر

عوامل خطر زیر با افزایش شیوع پینه و میخچه مرتبط هستند: ۱- هر چیزی که فشار یا اصطکاک روی پوست ایجاد می کند ۲- کفش‌هایی که بیش از حد تنگ یا بیش از حد پاشنه بلند هستند، که باعث فشار می‌شوند ۳- کفش‌های خیلی گشاد که منجر به سایش می‌شوند ۴- درزی که در کفش به طور بدی قرار داده شده و با پا اصطکاک ایجاد می کند ۵- جوراب‌های نامناسب ۶- نپوشیدن جوراب ۷- راه رفتن پابرهنه به طور منظم، که پوست برای محافظت از خود ضخیم‌تر می‌شود ۸- اقدامات مکرر مانند دویدن یا راه رفتن به روشی خاص ۹- سنین بالا، زیرا بافت چربی کمتری در پوست وجود دارد که به معنی لایه‌گذاری کمتر و خطر بالاتر ایجاد پینه به ویژه در گودی پاست.

پینه‌ها اغلب در کف پاها ظاهر می‌شوند، اما اصطکاک و فشار همچنین می‌تواند باعث ایجاد پینه‌ها در دست‌ها شود. افرادی که اغلب دوچرخه‌سواری می کنند یا از ابزار دستی بدون استفاده از دستکش استفاده می کنند می‌توانند دچار پینه شوند. زانو زدن یا قرار دادن آرنج روی میز به طور مکرر می‌تواند باعث به وجود آمدن پینه در زانوها و آرنج‌ها شود.

علائم و نشانه‌ها

پینه‌ها و میخچه‌ها می‌توانند باعث شوند فرد احساس کند روی سنگ راه می‌رود. علائم یا نشانه‌های زیر ممکن است نشان دهنده این باشند که پینه یا میخچه وجود دارد:

برآمدگی سخت و بالا آمده، ناحیه ضخیم و زبر پوست، پوستی که پوسته پوسته و خشک یا پوسته پوسته و مومی شکل است، درد یا حساسیت در زیر پوست، افراد مبتلا به دیابت، نوروپاتی محیطی و بیماری شریانی محیطی باید به طور ویژه مراقب باشند.

پیشگیری

اقدامات زیر ممکن است به کاهش خطر ابتلا به پینه و میخچه کمک کند: هر شب پا را با آب و صابون بشویید. بعد از شستن و خشک شدن پاها، یک کرم مرطوب کننده مخصوص پا استفاده کنید. از لوسیون بدن استفاده نکنید. کفش و جوراب سایز مناسب بپوشید با درزهایی که به پوست نمی‌مالند و اصطکاک ایجاد نمی کنند. در اواخر روز کفش بخرید، زمانی که پاها در بزرگ‌ترین اندازه خود هستند، زیرا پاها با پیشرفتن روز ورم می کنند. برای معاینه منظم به متخصص پا مراجعه کنید. هنگام چیدن ناخن انگشتان پا، صاف ببرید و ناخن زاویه و گوشه نداشته باشد. به طور منظم از سنگ پا یا سوهان پا استفاده کنید، و پوست سفت را به آرامی حذف کنید. هر روز جوراب‌های تمیز بپوشید و از پودر تالک برای جلوگیری از عرق کردن استفاده کنید.

منبع: https://www.medicalnewstoday.com