گوناگون

فروش اینترنتی دارو تا پایان سال ابلاغ می‌شود

سرپرست اداره داروخانه‌ها و شرکت‌های پخش سازمان غذا و دارو، در مورد فروش اینترنتی دارو توضیحاتی داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مینا آژوغ، در یک گفت‌وگوی تلویزیونی میز اقتصاد، به چالش‌های توزیع اینترنتی دارو اشاره کرد و گفت: در خصوص موضوع پلتفرم‌ها سه تا بندی که مصوبه هیئت مقررات زدایی داشتند، چالش اصلی ما در واقع مصوبه اول بود که در مکاتبه وزیر بهداشت با وزیر اقتصاد مبنی بر اینکه ما با بند یک در جلسه به هیچ عنوان موافق نبودیم، بند یک مبنی بر این است که در واقع هر سکویی که مجوز دارد برای توزیع دارو نیاز به مجوز جدیدی ندارد. در صورتی که در خصوص دارو هر تصمیمی قرار باشد گرفته شود باید با ساز و کار و سیاستگذاری‌های وزارت بهداشت باشد و می‌بایست مجوزهای لازم و شاخص‌ها و استانداردهایی که مدنظر وزارت بهداشت است، صورت بگیرد.

وی افزود: در واقع، وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو منعی ندارند، فقط تلاش سازمان غذا و دارو در راستای وظایف ذاتی است که دارد. اگر دو روز دیگر قرار باشد خدشه‌ای به سلامت مردم وارد شود، وزارت بهداشت باید پاسخگو باشد و مراقبت و جلوگیری کند.

آژوغ ادامه داد: ما هیچ مخالفتی مبنی بر عرضه اینترنتی دارو نداریم، اما بزرگواران استحضار داشته باشند ماده ۶ قانون تجارت الکترونیک همین الان دارد اعلام می‌کند بحث داده پیام برای عرضه دارو منع قانونی دارد.

وی افزود: می‌گویند مصوبات هیئت مقررات زدایی فراقوه‌ای است ما هم استنکافی نکردیم و این دستورالعمل تا پایان سال ابلاغ خواهد شد.

آژوغ تاکید کرد: ما دستورالعمل و آیین نامه مربوطه را آماده می‌کنیم تا آن موقع هر پلتفرمی قرار باشد در حوزه دارو فعالیت داشته باشد مجوزهای لازم را می‌بایست از ما بگیرد.

وی افزود: در واقع دخالتی نباید داشته باشند، اما مسئولیت حمل و شرایطی که بعد از داروخانه تحویل می‌گیرند تا به مصرف کننده نهایی می‌رسانند این مسئولیت با پلتفرم خواهد بود.

آژوغ تاکید کرد: سازمان غذا و دارو هیچ حمایتی از هیچ صنف خاصی ندارد، اولویت سازمان غذا و دارو و وزارت بهداشت، سلامت مردم است، تمام تلاش ما و مقاومتی که می‌کنیم این است که در راستای سلامت مردم داروی سالم دست مردم برسد و واقعاً تسهیل در دسترسی را با آن ادبیاتی که هر کسی هر دارویی را بخواهد؛ ما به این شکل نمی‌خواهیم، چون واقعا دارو سم است نباید خیلی در دسترس باشد؛ و اینکه سازمان غذا و دارو از هر سمت دچار هجمه‌های متعددمی شود، خیلی هجمه‌های مناسبی نیست

کاهش وزن مبتلایان به دیابت نوع ۲ با راهکاری ساده

بر اساس نتایج تحقیق جدید محققان دانشگاه ایلینویز شیکاگو آمریکا غذا خوردن در زمان محدود که به‌عنوان روزه متناوب نیز شناخته می‌شود، می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند تا وزن خود را کاهش دهند و سطح قند خون خود را کنترل کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال دیالوگز، شرکت کنندگانی که فقط در یک محدوده زمانی هشت ساعته بین ظهر تا هشت بعد از ظهر غذا خوردند، نسبت به شرکت کنندگانی که به آنان آموزش داده شده بود تا ۲۵ درصد کالری دریافتی خود را کاهش دهند، روزانه طی ۶ ماه وزن بیشتری از دست دادند.

هر دو گروه کاهش‌های مشابهی در سطح قند خون طولانی مدت داشتند که با آزمایش هموگلوبین A1C اندازه‌گیری شد و سطح قند خون را در سه ماه گذشته نشان داد.

این تحقیق در دانشگاه ایلینویز شیکاگو انجام شد و ۷۵ شرکت کننده در سه گروه ثبت‌نام شدند: آنانی که از قوانین غذایی با محدودیت زمانی پیروی می‌کردند، کسانی که کالری را کاهش دادند و گروه کنترل. لازم به‌ذکر است که وزن، دور کمر، سطح قند خون و سایر شاخص‌های سلامت شرکت کنندگان در طول ۶ ماه اندازه گیری شد.

کریستا وارادی، محقق ارشد این تحقیق گفت: شرکت کنندگان در گروه غذا خوردن با محدودیت زمانی نسبت به افرادی که در گروه کاهش کالری بودند، زمان راحت‌تری را سپری کردند.

محققان بر این باورند که این امر تا حدودی به این دلیل است که پزشکان اغلب به بیماران دیابتی گفته‌اند که کالری دریافتی خود را به‌عنوان اولین خط دفاعی کاهش دهند، بنابراین بسیاری از این شرکت کنندگان شاید از قبل این نوع رژیم را امتحان کرده و با آن دست و پنجه نرم کرده بودند.

در حالی که به شرکت کنندگان در گروه غذایی محدود به زمان آموزش داده نشد که کالری دریافتی خود را کاهش دهند، آنان در نهایت این کار را با غذا خوردن در یک دوره زمانی ثابت انجام دادند.

وارادی، استاد حرکت‌شناسی و تغذیه می‌گوید: یافته‌های ما نشان می‌دهد که غذا خوردن با زمان محدود ممکن است جایگزین موثری برای رژیم‌های سنتی افرادی باشد که نمی‌توانند پایبند به رژیم سنتی باشند یا با انجام آن دچار فرسودگی می‌شوند. برای بسیاری از افرادی که سعی در کاهش وزن دارند، شمارش زمان آسان‌تر از شمارش کالری است.

هیچ عارضه جانبی جدی در طول تحقیق ۶ ماهه گزارش نشده است. بروز هیپوگلیسمی (قند خون پایین) و هیپر گلیسمی (قند خون بالا) بین گروه‌های رژیم غذایی و گروه کنترل تفاوتی نداشت.

محققان توضیح دادند که امروزه از هر ۱۰ فرد ساکن ایالات‌متحده، یک نفر مبتلا به دیابت است و انتظار می‌رود در صورت ادامه روند فعلی، این تعداد تا سال ۲۰۵۰ به یک نفر از هر سه نفر افزایش یابد، بنابراین یافتن گزینه‌های بیشتر برای کنترل وزن و سطح قند خون برای این بیماران بسیار مهم است.

بیش از نیمی از شرکت کنندگان در این تحقیق سیاه‌پوست و ۴۰ درصد دیگر اسپانیایی تبار بودند. به گفته محققان، این امر قابل توجه است زیرا دیابت به‌ویژه در میان آن گروه‌ها شایع است، بنابراین انجام مطالعاتی که موفقیت غذا خوردن با زمان محدود را برای آنان مستند می‌کند، بسیار مفید خواهد بود.

وارادی همچنین یکی از اعضای مرکز سرطان دانشگاه ایلینویز است وی خاطرنشان کرد: این تحقیق کوچک بود و باید توسط تحقیقات بزرگ‌تر پیگیری شود

وی افزود: در حالی که این تحقیق به‌عنوان اثبات مفهومی برای نشان دادن بی‌خطر بودن غذا خوردن با زمان محدود برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ عمل می‌کند، افراد مبتلا به دیابت باید قبل از شروع این نوع رژیم با پزشک خود مشورت کنند.

یافته‌های این تحقیق در مجله JAMA Network Open منتشر شده‌است.

زنان و خانواده

مصرف قهوه چه تاثیری بر سلامت زنان دارد؟

اکثر افراد از نوشیدن یک فنجان قهوه صبحگاهی لذت می‌برند، در واقع قهوه به افراد کافئین می‌دهد تا روز خود را با انرژی آغاز کنند اما به نظر می‌رسد، اما دلیلی وجود دارد که برخی از افراد نسبت به دیگران از این نوشیدنی محبوب لذت نمی‌برند و این مورد ممکن است مربوط به جنسیت آنان باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث بر اساس نتایج تحقیق منتشرشده در سال ۲۰۰۸، مردان تاثیرات قهوه را به خوبی زنان تحمل نمی‌کنند. در واقع، این تحقیق نشان داد که زنان نسبت به عدم مصرف کافئین حساس‌تر هستند و مردان تاثیرات کافئین روزانه را بیشتر احساس می‌کنند.

معمولا کافئین می‌تواند تا پنج ساعت در سیستم بدن باقی بماند اما عوارض جانبی کافئین بر روی مردان ممکن است برای مدت طولانی‌تری نسبت به زنان احساس شود. حتی اگر مردان نسبت به اثرات قهوه حساس‌تر باشند اما مصرف قهوه بر سطح استروژن در زنان تاثیر می‌گذارد و بر اساس نتایج تحقیقی که توسط موسسه ملی سلامت انجام شده است، بین سطح استروژن و مصرف کافئین ارتباط وجود دارد.

این مطالعه عادات نوشیدن قهوه زنان آسیایی، سفیدپوست و سیاه‌پوست را مورد بررسی قرار داد. دو فنجان قهوه در روز (حدود ۲۰۰ میلی‌گرم) منجر به افزایش سطح استروژن در زنان آسیایی شد. همین نتیجه در مورد زنان سیاه پوست نیز صادق بود با این حال مصرف همان مقدار قهوه در روز در زنان سفید پوست، سطح استروژن را کاهش داد.

انریکه شیسترمن از بخش اپیدمیولوژی، آمار و تحقیقات پیشگیری در مرکز ملی سلامت کودک و توسعه انسانی، یونیس کندی شرایور (NICHD) گفت: «نتایج نشان می‌دهد که مصرف کافئین در میان زنان طی سنین باروری بر سطح استروژن آنان تاثیر می‌گذارد».

این مطالعه هم چنین به این واقعیت اشاره دارد که ژنتیک در چگونگی تاثیر مصرف قهوه بر بدن ما و میزان مصرف قهوه‌ای که می‌توانیم تحمل کنیم، نقش دارد.

به گفته استادیار گروه پزشکی پیشگیرانه در دانشکده پزشکی فاینبرگ دانشگاه نورث وسترن، مریلین کورنلیس که در مورد ارتباط بین ژن‌ها و مصرف قهوه تحقیق می‌کند: «به‌عنوان مثال، اگر من یک نوع ژنتیکی مرتبط با متابولیسم کافئین بالاتر داشته باشم، به‌طور کلی کافئین یا قهوه بیشتری مصرف می‌کنم، در واقع ژنتیک رفتار ما را تغییر می‌دهد».

بر اساس نتایج تحقیق سال ۲۰۱۶ که در نشریه گزارش‌های علمی (Scientific Reports) منتشر شده، دلیلی وجود دارد که چرا برخی افراد بیشتر از دیگران در روز قهوه مصرف می‌کنند. این مطالعه داده‌های جمع‌آوری شده از ۱۲۰۰ روستای ایتالیایی را با ۱۷۳۱ نفر ساکن هلند مقایسه کرد. کسانی که بیان بیشتر یک ژن خاص - PDSS۲ - را داشتند گزارش کردند که به فنجان‌های کمتری از این نوشیدنی محبوب نسبت به افراد فاقد این ژن نیاز داشتند.

محقق این تحقیق، نیکولا پیراستو از دانشگاه تریست ایتالیا گفت: فرضیه این است، افرادی که سطوح بالاتری از این ژن دارند، کافئین را کندتر متابولیسم می‌کنند و به همین دلیل است که قهوه کمتری می‌نوشند. آنان باید کمتر قهوه بنوشند تا همچنان اثرات مثبت کافئین مانند بیدار بودن و احساس خستگی کمتر را دریافت کنند

به نظر می‌رسد، توانایی تحمل تاثیرات قهوه بسیار بیشتر از دوست داشتن این نوشیدنی تاثیر دارد همه چیز از ژن‌های شما گرفته تا تمایلات جنسی ممکن است بر انتخاب شما تاثیر بگذارد

دعوت از دانش آموزان و تشکل‌ها برای شرکت گسترده و پرشور در مراسم ۱۳ آبان

شورای هماهنگی تشکل‌های دانش‌آموزی از دانش‌آموزان و تشکل‌ها دعوت کرد در راهپیمایی ۱۳ آبان و محکومیت جنایت‌های آمریکا و اسرائیل شرکت کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش، متن این فراخوان به این شرح است: شورای هماهنگی تشکل‌های دانش آموزی: ضمن ادای احترام و نثار سلام و صلوات به روح پرفتوح شهدای طریق القدس و اعلام حمایت از ملت قهرمان فلسطین بالاخص گروه‌های مقاومت اسلامی از تشکل های دانش آموزی و دانش آموزان عزیز و فهیم دعوت می‌کند تا با حضور پرشور خود در این راهپیمایی عظیم، بار دیگر ضمن اعلام حمایت از آرمان بزرگ آزادی مسجد الاقصی و قدس، مرگ بر آمریکا و مرگ بر اسرائیل را فریاد زنند.

درباره موعد این راهپیمایی در این دعوتنامه آمده است: آیین راهپیمایی یوم‌الله ۱۳ آبان و روز ملی مبارزه با

استکبار صبح روز شنبه در مقابل لانه جاسوسی آمریکا در خیابان طالقانی با سخنرانی رئیس مجلس شورای اسلامی برگزار می‌شود.

بر اساس این گزارش، پیش از این شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی، ضمن محکومیت جنایت‌های رژیم غاصب صهیونیستی با همدستی آمریکای جنایتکار، از ملت ایران اسلامی دعوت کرد تا با حضور حماسی و شکوهمند در مراسم یوم‌الله ۱۳ آبان در تهران و سراسر کشور، حمایت خود را از آرمان‌های انقلاب اسلامی و گروه‌های مقاومت فلسطینی اعلام کنند.

این مراسم در تهران از ساعت ۹:۰۰ صبح از میدان فلسطین آغاز و با تجمع در مقابل لانه جاسوسی سابق آمریکا ادامه می‌یابد. اجرای سرودهای ضد استکباری، مداحی حماسی میثم مطیعی و ابوذر روحی و سخنرانی دکتر محمدباقر قالیباف رئیس محترم مجلس شورای اسلامی از برنامه‌های مراسم یوم الله ۱۳ آبان خواهد بود.

۱۳ آبان برای ملت ایران مظهر درس های بزرگی همچون استکبار ستیزی و نپذیرفتن حرف زور است و پیوند مبارکی با انقلاب شکوهمند اسلامی دارد.

این روز یادآور حوادث تاریخی سرنوشت سازی همچون تسخیر لانه جاسوسی آمریکا در سال ۱۳۵۸، کشتار دانشجویان انقلابی در سال ۱۳۵۷ به دست نیروهای ستمشاهی و تبعید حضرت امام خمینی (ره) به ترکیه در سال ۱۳۴۳ است.

روزنه

از فرزندخواهی تا فرزندآوری

به شیشه اتاق مراقبت‌های ویژه نوزادان تکیه داده بود و با حسرت به بچه‌ها نگاه می‌کرد. قند در دلش آب می‌شد برای نوزادانی که قرار است تا چند روز دیگر در آغوش پدر و مادرشان آرام بگیرند. بچه‌های معصومی که زوج‌های زیادی را چشم انتظار خود نگاه داشتند تا طعم شیرین پدر و مادر شدن را نصیب آنان کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، حدود هشت سالی است که ازدواج کرده و پرستار همان بیمارستان است اما فکر می‌کرد به‌دلیل مشغله‌های کاری خود، همسرش و مشکلات اقتصادی‌اش، نتواند از عهده نگهداری یک فرزند برآید اما از طرفی هم با هر مرتبه دیدن بچه‌های قد و نیم قد فامیل و نوزادان بیمارستان کلی ذوق می‌کرد. در همین افکار بود که با صدای سرپرستار به خودش آمد. آهی کشید و نگاهی به ساعت انداخت. گویا زمان تحویل شیفت رسیده بود. طبق داده‌های پیمایش زندگی خانوادگی در سال ۱۳۹۷ و ۱۳۹۸، هر خانم ایرانی تمایل به داشتن دو تا سه فرزند دارد و تنها ۰.۵ درصد زنان ایرانی تمایلی به فرزندآوری ندارند اما از طرفی دیگر وقتی آمار ۹۹.۵ درصدی تمایل به فرزندآوری را با میزان موالید مقایسه می‌کنیم، شاهدیم که زنان ایرانی بیشترین فاصله را بین فرزندخواهی تا فرزندآوری دارند. در سال ۱۴۰۱ روند فرزندآوری به پایین‌ترین نقطه در ۱۱ سال اخیر رسید. براساس آمار سازمان ثبت احوال کشور در ۱۰ ماهه نخست سال گذشته، ۸۹۳ هزار و ۷۸۶ نفر در کشور به دنیا آمده‌اند که نسبت به تولد ۹۳۷ هزار و ۷۴۹ نفر در ۱۰ ماهه سال گذشته کاهش ۴۴ هزار نفری (حدود ۴.۷ درصد کاهش) را نشان داد. با توجه به این‌که آمارهای تفکیکی ۱۰ ماهه سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۹ در دسترس نیست، مقایسه آمار متولدان ۹ ماهه سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۱ نشان می‌دهد تعداد تولدهای پارسال کمترین میزان فرزندآوری از سال ۱۳۹۰ تاکنون بوده است.

بعد اقتصادی از اصلی‌ترین علل

دکتر مهناز عسگریان، عضو هیات علمی دانشگاه و روان‌سنج در این خصوص به جام‌جم می‌گوید: «مهم‌ترین دلیل کم‌رغبتی زوجین در این موضوع، بعد اقتصادی است. ذهنیتی که زوجین دارند این است که فرزندآوری به‌دنبال خود یکسری نیازهای مادی را در برمی‌گیرد و لازمه مسئولیتی است که آنان باید به‌عهده بگیرند. وقتی به لحاظ اقتصادی مادر احساس کند به آن امنیت نرسیده به فرزندآوری فکر نمی‌کند تا زمانی که شرایط اقتصادی متعادل شود».

عدم شناخت مناسب زوجین از یکدیگر

وی با اشاره به سست شدن روابط عاطفی بین زوجین و از دیگر علل این موضوع مطرح می‌کند: «حتی در زوجینی که به‌تازگی زندگی مشترک خود را آغاز کردند هم شاهد این علت هستیم. آنان به این امنیت خاطر نرسیدند و فکر می‌کنند پس از گذشت چند سال و شناسایی و شناخت از یکدیگر و این‌که برای هم مناسب هستند یا نه، بعد از آن تازه اقدام به فرزندآوری کنند»

این روان‌سنج معتقد است در برخی مواقع زوجین نسبت به حضور فرزند احساس بی‌نیازی می‌کنند و آن انگیزه‌ای را که بسیاری از زوجین برای فرزندآوری و توسعه نسل با ازدواج محقق می‌کردند امروزه در بین آنان مشاهده نمی‌کنیم، چراکه گرایش بیشتر زوج‌ها به سمت تامین نیازهای فردی خودشان است.

وجود حیوانات خانگی جایگزینی برای فرزندآوری

عسگریان با اشاره به وجود حیوانات خانگی همچون سگ و گربه به‌جای فرزندان یادآور می‌شود: «خانواده‌ها به لحاظ روانی این حیوانات را جایگزین فرزندان کردند و این حیوانات زوجین را به حس مطلوب فرزندآوری رسانده و آنان را به لحاظ روانی اغنا کرده است. این حیوانات، نیازی را که یک دختر یا پسر برای حضور نوزاد در خانه دارند، کمرنگ‌تر می‌کند»

وجود الگوهای تضعیف کننده طلاق در جامعه

عضو هیات علمی دانشگاه تصور می‌کند بزرگ‌ترین چالش ذهنی زنان در این خصوص همان بحث عدم امنیت است. وی تصریح می‌کند: «امروزه زنان، احساس مسئولیت و رغبتی را که مردان در گذشته نسبت به تحکیم بنیان خانواده داشتند به صورت صددرصد حس نمی‌کنند. در برخی مواقع، الگوهایی در جامعه وجود دارد که ازدواج آنان بسیار سریع و حتی کمتر از یک سال منجر به طلاق می‌شود. این الگوهای تضعیف‌کننده برای زنان است که بخواهند برای فرزندآوری زود اقدام کنند».

اکثر زنان از همان اوایل ازدواج متوجه می‌شوند که با کارکرد یک شخص و یک حقوق قادر به پرداخت هزینه‌های زندگی نیستند در نتیجه مجبور شده و خود را موظف می‌دانند که فعالیتی را در کنار آقایان داشته باشند

عسگریان با بیان این مطلب می‌گوید: «همین موضوع بزرگ‌ترین چالش را برای زوجین ایجاد می‌کند. وقت، زمان، انرژی و از همه مهم‌تر عدم توانایی در تامین نیازهای مادی یک فرزند از جمله علل انجام فعالیت اقتصادی توسط زنان است».

بعد روانی فرزندآوری

این روان‌سنج تاکید می‌کند: پس از گذشت یک زمانی، قدرت و توانایی زنان چه از بعد فرزندآوری و چه از بعد روانی برای نگهداری فرزند، رو به افول رفته و حوصله و صلابتی را که جسم یک مادر در ۲۵ سالگی دارد هیچ‌وقت یک مادر ۴۰ ساله ندارد. در نتیجه این مسأله منجر به داشتن دوران بارداری دشوار و پرریسک می‌شود».

جوان‌ها باید فرزندانی را به چرخه زندگی اضافه کنند

طبق توضیحات عسگریان، نسل جوان در حد بهینه و مناسب در حال عبور است و امروزه شاهد تعداد زیادی از افراد میانسال هستیم. او عنوان می‌کند: «در حالی که جوان‌های ما باید فرزندانی را به این چرخه و این نسل وارد کنند امروزه شاهدیم که یا فرزندآوری صورت نمی‌گیرد یا به تک فرزندی رضایت می‌دهند» ساده انگاری در این موضوع بسیار حائز اهمیت است. از نگاه عسگریان، یکی از راهکارهایی که زوجین را به این امر ترغیب می‌کند پایین آوردن سطح انتظارات است.

ارتباط آسیب‌های کودکی با سردرد یا میگرن

متخصصان می‌گویند که اگر اکنون با مشکل سردرد دست به گریبان هستید، احتمال دارد این عارضه تا حدی ریشه در آسیب‌های دوران کودکی شما داشته باشد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مقاله‌ای که هفته گذشته در مجله پزشکی علمی نورولوژی آمریکا منتشر شد با ارائه نتایج یک مطالعه جدید نشان داد افرادی که در دوران کودکی یک یا چند رویداد آسیب‌زا (تروما) را پشت سر گذاشته‌اند در بزرگسالی، ۴۸ درصد بیشتر در معرض ابتلا به عارضه سردرد هستند.

«یواس‌اس تودی» با اشاره به یافته‌های این مطالعه نوشت: اثر ضربات روحی در بدن باقی می‌ماند و می‌تواند به صورت علائم فیزیکی ظاهر شود. نویسندگان این مقاله تاکید می‌کنند که متخصصان هنگام درمان عارضه سردرد، آسیب‌های روحی و تروماهای دوران کودکی را هم در نظر داشته باشند. کارشناسان در عین حال احتمال می‌دهند که موارد ابتلا به سردرد در پی همه‌گیری کووید۱۹ شایع‌تر شده است زیرا گزارش‌های مربوط به سوءمصرف مواد، بیماری‌های مزمن و سایر رویدادهای مربوط به آسیب‌دیدگی روحی شدید در این دوران افزایش یافته‌اند. «کاترین کراتسولاس»، نویسنده ارشد این تحقیقات و مدرس دانشگاه هاروارد در این باره می‌گوید: این یافته‌ها را نمی‌توان نادیده گرفت. اینکه این نتایج در آینده چه نقشی ایفا می‌کنند، هنوز مشخص نیست اما قطعا متوجه شده‌ایم که چه مشکلی پیش روی ما است.

سردرد و آسیب‌های دوران کودکی

در این مطالعه بزرگ بیش از ۱۵۴ هزار نفر از ایالات متحده و ۱۸ کشور دیگر شرکت کردند.

متخصصان دانشگاه هاروارد در این تجزیه و تحلیل دریافتند با افزایش تعداد حوادث آسیب‌زا در زندگی افراد، احتمال سردرد نیز افزایش می‌یابد. افرادی که رویدادهای آسیب‌زننده (تروماتیکی) را گزارش کردند ۲۴ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به اختلال سردرد بودند. در این مطالعه، تروماها در دسته‌های مختلف قرار گرفتند. آزار جسمی، سوءاستفاده جنسی، آزار عاطفی، استفاده از تهدید به خشونت و همچنین درگیری‌های خانوادگی جدی به عنوان آسیب‌های تهدیدآمیز طبقه‌بندی شدند. در عین حال تجاربی مانند اهمال، ناملایمات اقتصادی، تجربه زندانی بودن یکی از اعضای خانواده، طلاق، جدایی یا مرگ والدین و همچنین تجربه زندگی در خانواده‌ای با فرد مبتلا به بیماری روانی، ناتوانی مزمن یا سوءمصرف الکل یا مواد مخدر، به عنوان آسیب‌های فقدان دسته‌بندی شدند. متخصصان دریافتند افراد دسته اول یعنی کسانی که با آسیب‌های تهدیدآمیز مواجه‌اند، با افزایش ۴۶ درصدی سردرد دست به گریبانند در حالی که آسیب‌های فقدان با افزایش ۳۵ درصدی در احتمال بروز سردرد مطابقت دارند.

اثرات آسیب شدید یا تروما بر مغز

به باور متخصصان، تهدید و فقدان به اشکال مختلف بر مغز تاثیر می‌گذارند. دکتر «میا میتن»، مدیر تحقیقات سردرد در نیویورک در این باره متذکر می‌شود: آسیب‌های شدید تهدیدآمیز بر تشکیل هیپوکامپ، آمیگدال و سایر بخش‌های مغز که در پردازش عاطفی نقش دارند، اثر می‌گذارد. او خاطرنشان کرد: فقدان بر رشد مغز تاثیر می‌گذارد. هنگامی که به کودکان بی‌توجهی می‌شود توجه مناسبی را که باعث تحریک ارتباطات در مغز می‌شود، به دست نمی‌آورند. بر این مبنا تغییرات در ارتباطات ممکن است با سردرد در بزرگسالی مرتبط باشد. به گفته میتن، هورمون‌های ناشی از استرس مانند کورتیزول که در شرایط مرتبط با آسیب شدید مانند اختلال استرس پس از سانحه ایجاد می‌شوند نیز سردرد را تشدید می‌کنند

مداخله زودهنگام

سردرد و اختلالات میگرنی ناتوان کننده هستند و خلاص شدن از شر آن‌ها با مصرف داروهای مسکن غیرنسخه‌ای آسان نیست. میتن می‌گوید: میگرن بسیار فرساینده است و متاسفانه افراد را در پربارترین سال‌های زندگی‌شان تحت تاثیر قرار می‌دهد. همچنین دکتر «مگان پورسر»، روانشناس اطفال در دانشگاه تگزاس می‌گوید: سردرد و اختلالات میگرنی بر کودکانی که اغلب از مدرسه، فعالیت‌های فوق‌برنامه و اجتماعی جا می‌مانند، تاثیر شدیدتری می‌گذارد. افرادی که در کودکی سردرد دارند در بزرگسالی هم از آن در رنج خواهند بود. بنابراین مهم است قبل از اینکه در آینده بر مدرسه، تحصیلات عالی، کار یا زندگی اجتماعی تاثیر بگذارد از نظر آسیب‌های شدید یا همان تروما تحت غربالگری و بررسی قرار گیرند. متخصصان اطفال باید زمینه را برای درمان کودکانی که با سردردهای مزمن مواجه‌اند، فراهم کنند.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

باور کن که چیزی به نام رنج عظیم، تاسف عظیم و یا خاطره ی عظیم وجود ندارد. همه چیز فراموش میشود، حتی یك عشق بزرگ. این همان چیزی ست که زندگی را تاسف بار و در عین حال شگفت انگیز کرده است

البر کامو

تازه های سلامت

۶ فایده مصرف «سویا» برای بدن

سویا یکی از کامل‌ترین منابع پروتئین گیاهی است. این ماده غذایی شامل بسیاری از اسیدهای آمینه است که بدن شما به آنها نیاز دارد؛ زیرا بدن قادر به تولید این اسیدهای آمینه نیست و باید از راه خوردن غذا، آنها را تامین کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، سویا کلسترول ندارد و چربی‌های اشباع آن بسیار کم است؛ نصف فنجان سویا حاوی مقادیر خوبی ویتامین C و آهن است. همچنین از آنجایی که سویا سرشار از اسیدهای آمینه ضروری است، می‌تواند جایگزین پروتئین‌های حیوانی شود

شش فایده مصرف سویا برای بدن شامل موارد زیر است:

سویا به کاهش کلسترول کمک می‌کند

مصرف منظم سویا به کاهش فشار خون بالا و LDL یا کلسترول بد کمک کند. سویا یکی از مهمترین مواد غذایی است که به کاهش تری گلیسرید کمک می‌کند.

سویا به حفظ سلامت قلب کمک می‌کند

پروتئین سویا برای کسانی که به حفظ سلامت قلبشان اهمیت می‌دهند، غذای جذابی است. سویا فیبر دارد و عاری از کلسترول است. سویا را می‌توان به جای گوشت در بسیاری از غذاها استفاده کرد.

مصرف سویا در حد اعتدال، باعث سرطان نمی‌شود

مصرف دو تا سه وعده سویا در روز بی‌خطر است و خطر ابتلا به سرطان سینه را بر خلاف برخی تصورها، افزایش نمی‌دهد. حتی بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که مصرف سویا در حد اعتدال، جلوی رشد بسیاری از سلول‌های سرطانی را گرفته و از ایجاد تومور جلوگیری می‌کند. خوردن سویا همچنین می‌تواند منجر به کاهش سطح التهاب در بدن شود و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن را کاهش دهد.

سویا از پیشرفت برخی سرطان‌ها پیشگیری می‌کند

در مطالعه‌ای که نتایج آن در مجله آمریکایی تغذیه به چاپ رسید، مشخص شد که خوردن غذاهای حاوی سویا، به دلیل وجود ایزوفلاون‌های موجود در آن، خطر پیشرفت سرطان سینه را کاهش می‌دهد.

سویا جلوی اضافه وزن را می گیرد

دانه سویا و فرآورده‌های آن اشتهای کاذب و پرخوری را که منجر به اضافه وزن و چاقی می‌شود از بین می‌برند، اما با این حال به علت داشتن پروتئین و فیبر فراوان، اگر به مقدار زیاد مصرف شود می‌تواند به وزن گرفتن هم کمک کند؛ بنابراین سویا هم برای افرادی که به دنبال کاهش وزن خود هستند و هم برای افرادی که به دنبال افزایش وزن خود هستند، کاربرد دارد. نکته مهم این است که وزنی که از خوردن دانه سویا به دست می‌آورید سالم است و از جنس چربی‌های مضر و کلسترول نیست

سویا، علائم یائسگی را تسکین می‌دهد

دانه سویا منبعی خوب ایزوفلاون‌ها است. طی یائسگی سطح استروژن به شدت افت می‌کند. ایزوفلاون‌ها قادرند به سلول‌های گیرنده استروژن متصل شوند. در این حالت بدن شدت تغییرات به وجود آمده را کمتر احساس می‌کند. این روند سبب می‌شود بسیاری از نشانه‌ها و عوارض یائسگی مانند نوسان خلقی، گرگرفتگی و دردهای گرسنگی کمتر شود.

البته فراموش نکنید که شما می‌توانید به سویا حساسیت داشته باشید و لازم است موارد احتیاطی رعایت شود.