گوناگون

تأمین ۲ میلیارد دلار ارز برای «دارو» در سال ۱۴۰۲

معاون برنامه‌ریزی اداره کل داروی سازمان غذا و دارو گفت: بر اساس گزارش بانک مرکزی میزان ارز تأمین شده حوزه دارو در سال گذشته دو میلیارد دلار بوده است.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از سازمان غذا و دارو، ناصر هیراد ضمن تسلیت شهادت آیت‌الله رئیسی و دیگر شهدای خدمت همراه ایشان در سانحه بالگرد، با اشاره به میزان تخصیص و تأمین ارز به تفکیک گروه کالایی در سال ۱۴۰۲، گفت: در حوزه دارو، ماده اولیه دارویی و ملزومات دارویی، بر اساس گزارش بانک مرکزی میزان تخصیص ارز ۲.۳ میلیارد دلار ارز ترجیحی، حدود ۳۰۰ میلیون دلار ارز نیمایی و در مجموع ۲.۶ میلیارد دلار بوده است.

وی در مورد تأمین ارز در سال گذشته نیز افزود: میزان ارز تأمین شده ۱.۸ میلیون دلار ارز ترجیحی، حدود ۲۰۰ میلیون دلار ارز نیمایی و در مجموع حدود دو میلیارد دلار بوده است.

معاون برنامه‌ریزی اداره کل داروی سازمان غذا و دارو همچنین از به‌روزرسانی هزینه‌های تولید و پیگیری پیوسته تخصیص و تأمین قیمتی‌های ارزی صنعت دارو در سال ۱۴۰۲ خبر داد.

مالیات سیگار چهار برابر افزایش یابد

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه بیش از ۵۰ هزار مرگ در سال ناشی از استعمال دخانیات در کشور است، گفت: باید مالیات سیگار چهار برابر افزایش یابد زیرا بسیار زیان آور بوده و خانمان‌سوز است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، حسین فرشیدی روز شنبه در نشست خبری هفته ملی بدون دخانیات (۵ تا ۱۱ خرداد) که در ستاد وزارت بهداشت برگزار شد، ضمن عرض تسلیت شهدای خدمت افزود: بیش از ۵۰ هزار مرگ در سال ناشی از استعمال دخانیات در کشور است و میلیاردها دلار صرف درمان بیماری های ناشی از مصرف مواد دخانی می‌شود.

وی اظهار کرد: باید مالیات سیگار چهار برابر افزایش یابد زیرا بسیار زیان آور بوده و خانمان‌سوز است، متاسفانه برخی افراد تحت عنوان صنایع دخانیات باید مالیات را پایه‌پر دارند.

فرشیدی تصریح کرد: در ۱۰ سال گذشته شکل و شمایل سیگارها تغییر کرده و گرایش جوانان به خصوص دختران به سمت مصرف این ماده دخانی رو به افزایش است و متاسفانه سریال های سیما و شبکه های خانگی نیز استعمال دخانیات را بیشتر جلوه می دهند.

وی با اشاره به شعار هفته دخانیات با عنوان حفاظت از کودکان در برابر مداخلات صنعت دخانیات ادامه داد: باید تلاش کنیم تا جلوی عوارض جبران ناپذیر استعمال دخانیات را در کشور بگیریم و از رسانه ها می خواهیم با اطلاع رسانی وسیع به ما در این زمینه کمک کنند زیرا در فضای مجازی تبلیغات فریبنده ای برای سیگار وجود دارد.

فرشیدی با تاکید بر اینکه سیگار الکترونیکی مجوز تولید و واردات ندارد و قاچاق است، گفت: این نوع سیگار از مبادی رسمی کشور وارد نمی شود، وزارت بهداشت مجوزی نیز برای آن صادر نکرده و اکنون در حال برخورد با توزیع آن هستیم.

تمدید ثبت اطلاعات برای تعیین «شهریه» مدارس غیردولتی تا ۱۵ خرداد

مدیرکل مدارس و مراکز غیردولتی وزارت آموزش و پرورش گفت: ثبت اطلاعات تعیین شهریه مدارس غیردولتی تا ۱۵ خرداد ۱۴۰۳ تمدید شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان مدارس و مراکز غیردولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی وزارت آموزش و پرورش، بهنام نیک نژاد با بیان اینکه ثبت اطلاعات تعیین شهریه مدارس غیردولتی تا ۱۵ خرداد ۱۴۰۳ تمدید شد گفت: با توجه به درخواست مؤسسان مدارس غیردولتی در بعضی از استان‌ها و به منظور رعایت حقوق آن‌ها، مهلت ثبت اطلاعات شهریه توسط مؤسسان تا ۱۵ خردادماه تمدید شد. لذا مؤسساتی که به دلایل مختلف از ثبت اطلاعات جامانده‌اند، می‌توانند نسبت به تکمیل و ارسال اطلاعات قبل از پایان زمان مذکور اقدام کنند.

وی با تاکید بر اینکه پس از تاریخ مذکور، درخواست‌های اشتباه در سامانه مشارکت‌های سازمان قابل ویرایش نیست، تصریح کرد: مؤسسان مدارس غیردولتی در کنترل دقیق اطلاعات ثبت شده دقت لازم را به عمل آورند.

مکمل‌های روغن ماهی خیلی به سلامت قلب کمک نمی کنند

یک مطالعه جدیدنشان می دهد افرادی که به طور منظم مکمل های روغن ماهی مصرف می کنند ممکن است آنقدر که فکر می کنند به سلامت آنها کمک نکند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، تحقیقات جدید نشان می دهد که استفاده منظم از مکمل های روغن ماهی می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته را برای اکثر افراد بالغ در مبان افرادی که از سلامت قلب خوبی برخوردار هستند، افزایش دهد.

با این حال، این مطالعه طولانی مدت همچنین نشان داد که روغن ماهی می تواند به کسانی که قبلاً نشان از حال حاضر مشکل دارد کمک کند و به طور بالقوه پیشرفت مشکلات قلبی را کاهش دهد و خطر مرگ را کاهش دهد.

محققان دریافتند افراد سالمی که مکمل های روغن ماهی مصرف می کنند ۱۳ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی هستند، مشکلی در ریتم قلب که خطر حمله قلبی و سکته را افزایش می دهد.

نتایج نشان می دهد که آنها همچنین ۵ درصد افزایش خطر سکته مغزی داشتند.

تیم تحقیقاتی به سرپرستی دکتر «هولینگ لین»، اپیدمیولوژیست از دانشگاه گوانگژو چین، نوشت: «یافته‌های ما نشان می دهد که در استفاده از مکمل های روغن ماهی برای پیشگیری اولیه به دلیل فواید و عوارض نامطلوب قلبی عروقی احتیاط کنید.»

اما در افراد مبتلا به بیماری قلبی موجود، استفاده منظم از روغن ماهی خطر حمله قلبی ناشی از فیبریلاسیون دهلیزی را ۱۵ درصد و خطر نارسایی قلبی منجر به مرگ را ۹ درصد کاهش داد.

محققان دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ از غذا را تصویب می کنند و سازمین و ماهی آزاد بهترین منابع هستند.

روغن ماهی منبع غنی از اسیدهای چرب اوکا ۳ است که تصور می‌شود به سلامت قلب و مغز کمک می کند. محققان توصیه می کنند که افراد حداقل یک بار در هفته از ماهی های چرب مانند ماهی آزاد استفاده کنند.

محققان در یک نشریه خبری به این نتیجه رسیدند که «مطالعات بیشتری لازم است تا بفهمیم چرا روغن ماهی ممکن است برای افراد سالم مفید نباشد، اما برای افراد مبتلا به مشکلات قلبی مفید باشد.»

زنان و خانواده

ثبت‌نام وام ده شصتی‌ها تمدید شد

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری از تمدید زمان ثبت‌نام وام ده شصتی‌ها در سال ۱۴۰۳ خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، انسیه خزعلی در این باره اظهار کرد: نیمه دوم سال ۱۴۰۰ بود که موضوع طرح تسهیلات تشویقی ازدواج به متولدین ده ۶۰ ساکن در روستاها و شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر جمعیت با کارمزد ۴ درصد مطرح شد و براساس آن افراد با دارا بودن تابعیت کشور ایران، عشایر یا ساکن روستا و یا شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر جمعیت با زوجین و تاریخ تولد افراد در دهه ۶۰ در بازه تاریخی یک فروردین ۱۳۶۰ تا ۲۹ اسفند ۱۳۶۹ امکان دریافت این تسهیلات را داشتند.

وی ادامه داد: با وجود فرصت محدود، حدود ۴۰۰ زوج توانستند از این وام در سال ۱۴۰۰ برخوردار شوند؛ این امر در ۱۴۰۱ به دلیل عدم تخصیص بودجه محقق نشد اما در سال ۱۴۰۲ مجدد و با مبلغ بیشتر به جریان افتاد.

به گفته وی، میزان این تسهیلات در مجموع ۵۰۰ میلیون تومان است که سقف ۱۰۰ میلیون تومان تسهیلات برای ازدواج، ۲۰۰ میلیون تومان برای خرید اقساطی جهیزیه و ۲۰۰ میلیون تومان وام اشتغال در نظر گرفته شده است.

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری با اشاره به اینکه ثبت‌نام بیش از ۲۳۰۰ زوج در سامانه ثبت‌نام و معرفی حدود ۱۲۰۰ زوج واجد شرایط به بانک‌ها برای دریافت این وام، تاکید کرد: ارائه این تسهیلات برای سال ۱۴۰۳ نیز تمدید شده است.

خزعلی در توضیح بیشتر یادآور شد: تا زمانی که بودجه وجود دارد محدودیتی برای کسانی که شرایط دریافت این وام را داشته باشند، نیست.

نقش ورزش منظم در پیشگیری از سکته‌ها

۶۰۰۰ قدم پیاده‌روی روزانه کافی است

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با بیان اینکه فعالیت بدنی متوسط اما منظم، برای سلامت قلب و سوخت‌وساز بدن بسیار اهمیت دارد، در عین حال گفت: پیشگیری از پوکی استخوان نه تنها برای زنان بلکه برای مردان جوان و میانسال از دیگر مزایای فعالیت بدنی منظم محسوب می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فرشید رضایی با بیان اینکه سلامت خانواده در کانون توجه مسئولان بهداشت کشورها قرار دارد، اظهار کرد: مسئولان بهداشت کشورها با توجه به جهان پرتلاطم و پر استرس امروز به ویژه با معضلات زندگی شهرنشینی و هیاهوی تکنولوژی در جهان پر سلامت خانواده تاکید ویژه دارند.

ورزش منظم از سنون‌های سبک زندگی سالم

وی ادامه داد: مسئولان بهداشت کشورها، سبک زندگی را توصیه می کنند که به حفظ و بهبود سلامتی جسم و ذهن خانواده‌ها منجر شود. ورزش کردن و فعالیت بدنی منظم از ستون‌های مهم در سبک زندگی سالم به حساب می‌آید.

اهمیت فعالیت بدنی متوسط اما منظم در پیشگیری از سکته‌ها و پرفشاری خون

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با بیان اینکه فعالیت بدنی متوسط اما منظم، برای سلامت قلب و سوخت‌وساز بدن بسیار اهمیت دارد، افزود: فعالیت بدنی متوسط اما منظم برای پیشگیری از سکته‌ها و شرایط زمینه‌ساز سکته مانند پرفشاری خون و دیابت نقش مهمی دارد. ورزش و فعالیت بدنی قرار نه تنها در سلامت جسم بلکه در سلامتی ذهن و سلامت معنوی فرد نیز اثرگذار است. رضایی اداده داد: شاعران و ادیبان پارسی‌زبان بر نقش فعالیت بدنی، جسم ورزیده و اثار آن بر سلامت معنوی تاکید کرده‌اند؛ به طور مثال، فردوسی در بیتی «از نیرو بود مرد را رستی» سروده است. وی درباره ابعاد مزایای فعالیت بدنی خاطرنشان کرد: ابعاد مزایای فعالیت بدنی به سلامت معنوی، ذهنی و جسمی محدود نمی‌شود و با بهبود روابط اجتماعی و دور کردن افراد از فرود، افزایش مردم‌داری و فداکاری به ارتقاء سلامت اجتماعی نیز منجر می‌شود.

مزایای فعالیت بدنی منظم

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت ادامه داد: اگر بخواهیم مزایای فعالیت بدنی منظم را برشماریم بیستی طولانی و ارزشمند مواجه می‌شویم. به طور مثال، پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند سرطان، پیشگیری از سکته‌های قلبی و مغزی، بهبود روند بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بهبود سیستم ایمنی بدن، تقویت روابط اجتماعی و افزایش طول عمر جزو مزایای فعالیت بدنی منظم به حساب می‌آید.

پیشگیری از پوکی استخوان از مزایای فعالیت بدنی منظم

وی افزود: پیشگیری از پوکی استخوان نه تنها برای زنان بلکه برای مردان جوان و میانسال از دیگر مزایا فعالیت بدنی منظم محسوب می‌شود. تقویت عضلات و تندون‌ها و در نتیجه حفظ سلامت مفاصل کلیدی بدن مانند زانو، افزایش طول عمر، کاهش افسردگی و استرس جزوه مزایای فعالیت بدنی منظم هستند. رضایی با بیان اینکه فعالیت بدنی منظم نیز کاهش وزن اثرگذار است، خاطرنشان کرد: دستیابی به وزن مناسب از دیگر مزایای فعالیت بدنی منظم به حساب می‌آید. دستیابی به وزن مناسب با تغذیه مناسب و سالم، به صورت بهتر قابل دستیابی است. مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با بیان اینکه فعالیت بدنی در واقع مانند سپری برای محافظت از سلامت خانواده‌ها و جامعه عمل می‌کند، افزود: فرهنگ ورزش همگانی یک سرمایه ملی به حساب می‌آید.

۶۰۰۰ قدم پیاده‌روی روزانه کافی است

وی درباره میزان پیاده‌روی روزانه گفت: مطالعات جدید نشان می دهند ضرورتی ندارد روزانه ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی کرد. ۶۰۰۰ قدم برای پیاده‌روی روزانه کافی است. نتایج این مطالعه یک خبر خوب برای افراد بالای ۶۰ سال است که در گذشته همواره نگران بودند توانایی پیاده‌روی ۱۰ هزار قدم را ندارند. ۶۰۰۰ قدم معادل ۳ کیلومتر پیاده‌روی است. همچنین افرادی که کمتر از ۶۰ سال دارند، می‌توانند در صورت امکان ۶۰۰۰ قدم روزانه نیز فراتر رفته و تا ۸۰۰۰ قدم پیاده‌روی روزانه داشته باشند. مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درباره سوزاندن کالری یک قوطی نوشابه افزود: سوزاندن انرژی نهفته در هر قوطی نوشابه نیازمند یک کیلومتر پیاده‌روی است که حدود ۲۰۰۰ قدم می‌شود.

سلامتی را قدم بزن

رضایی با بیان اینکه برنامه «پیاده‌روی همگانی» با شعار «سلامتی را قدم بزن» از برنامه‌های وزارت بهداشت طی سه سال اخیر محسوب می‌شود، افزود: برنامه پیاده‌روی همگانی مشارکت سازمان‌ها و خانواده‌ها در هر فصل برگزار می‌شود. تمام افراد می‌توانند در این پویش جمعی به میزان ۳ تا ۴ کیلومتر همگام یکدیگر شوند و در ترویج فعالیت بدنی و ورزش همگانی نقش داشته باشند. برنامه پیاده‌روی سلامتی را قدم بزن در تمام فصول سال در تمام شهرها و روستاها برگزار می‌شود. برآورد حاکی از آن است حدود ۱۵۰ هزار نفر در این پویش شرکت کرده‌اند.

برنامه‌هایی برای سلامت کارمندان در سال جاری

وی گفت: دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با قدرانسیون ورزش همگانی در فروردین ماه سال جاری با هدف ترویج سبک زندگی سالم و ورزش همگانی تفاهم‌نامه‌ای منعقد کرده است بر اساس این تفاهم‌نامه، برنامه‌های خوبی برای سلامت خانواده و کارمندان سازمان‌های مختلف بخش خصوصی و دولتی طی سال جاری اجرا می‌شود.

دریچه

ساماندهی تبلیغات پزشکی در فضای مجازی

معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی ایران، از ساماندهی تبلیغات پزشکی در فضای مجازی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، رضا لاری پور در برنامه تلویزیونی کشیک سلامت، گفت: استعلام هویت ارائه دهنده خدمات پزشکی از طریق سایت نظام پزشکی امکان پذیر است. وی بر لزوم برقراری جریمه بازدارنده برای دخالت افراد غیر مجاز در امور درمانی تأکید و تصریح کرد در حال تدوین سامانه‌ای برای ساماندهی تبلیغات پزشکان در فضای مجازی هستیم.

معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی ایران اظهار داشت: مردم می‌توانند با مراجعه به سایت نظام پزشکی، هویت پزشکان برای اقدامات درمانی را استعلام بگیرند.

لاری پور افزود: بایستی جریمه‌های بازدارنده برای تخلفات درمانگران غیر پزشک متخلف ایجاد شود.

وی با عنوان این مطلب که تخلف تبلیغات در فضای مجازی تعمیم‌یابه اکثر پزشکان را ندارد، گفت: اصلاح تعرفه‌ها نقش مهمی در کاهش تخلفات احتمالی دارد.

چند واقعیت درباره غذاهای فرآوری شده

نرخ هشداردهنده چاقی در آمریکا نشان می دهد اغلب مردم در این کشور، اعتیاد مرگباری به مصرف غذاهای فوری و فرآوری‌شده - سرشار از قند و کربوهیدرات - دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اینديپندنت، متخصصان افزایش بیماری‌های خود ایمنی را نتیجه مصرف غذاهای فوری (فست فود) می دانند.

ویژگی‌های اعتیادآور فست فودها نه تنها باعث افزایش سطح چاقی و سایر بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی نامناسب در جهان می‌شود بلکه عملکرد ایمنی و هورمون‌ها را مختل می‌کند و در صورت استفاده مداوم، از طول عمر افراد مصرف‌کننده کم می‌کند.

کووید ۱۹ علاقه زیادی به کربوهیدرات دارد

متخصصان معتقدند غذاهای ناسالم هم مثل سیگار باید برچسب ناسالم داشته باشند؛ یعنی همان‌طور که مردم از عاقبت کشیدن سیگار توسط برچسب‌هایی که روی آنها چسبانده می‌شود، آگاه می‌شوند برای خوردن غذاهای ناسالم هم باید هشدار را دریافت کنند

تحقیقات اخیر نشان داده است مصرف‌کنندگان رژیم غذایی گیاهی در مقایسه با افرادی که گوشت در رژیم غذایی خود دارند ۷۳ درصد کمتر به کرونا مبتلا می‌شوند. شاید به این دلیل که ویروس‌ها از افزایش قند خون ناشی از برخی کربوهیدرات‌ها تقویت می‌شوند. دکتر «لیکول سافیر» معتقد است چاقی، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و سایر بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی بد، همگی شرایطی هستند که ما را مستعد ابتلا به بیماری‌های عفونی نظیر کرونا می‌کنند.

رژیم غذایی غربی منجر به افزایش بیماری در جهان شده است

جدای از چاقی و بیماری‌های قلبی، فست‌فودها ارتباط بسیار واقعی و نگران‌کننده‌ای با خودایمنی‌تر شدن بیماری‌ها در سطح جهان دارند. «جیمز لی» دانشمند موسسه «فرانسیس کریک» اخیراً گفته است تعداد موارد خود ایمنی حدود ۴۰ سال پیش در غرب روندی صعودی را آغاز کرد، درست زمانی که رستوران‌های زنجیره‌ای مثل مک‌دونالد فراگیر شده بود حالا این روند در کشورهایی آغاز شده که پیش‌ترهیچ گاه سابقه نداشته است؛ مناطقی مثل آسیا و خاورمیانه.

فست فود و حمله به سیستم ایمنی بدن

دوماده نگهدارنده شیمیایی، ترت بوتیل هیدروکینون و پرفلوئورو آلکیل یا مواد پلی فلوروآکیل در بیش از ۱۲۰۰ غذای از پیش بسته‌بندی شده در آپالاشین‌تحده شناسایی شده است. چه به‌عنوان یک ماده تولیدی و یا یک محصول جانبی بسته‌بندی شده است. مطالعاتی وجود دارد که نشان می دهد هر دوی این مواد می‌توانند عملکرد دستگاه ایمنی بدن را سرکوب کند. در حالی که پرفلوئورو آلکیل مشخصاً یک عامل خطر برای سرطان بیماری‌های تیروئید، کاهش باروری و وزن کم هنگام تولد هم شناخته می‌شود ترت بوتیل هیدروکینون هم با اقزایش آلرژی‌های غذایی مرتبط است.

غذاهای ناسالم به هورمون‌ها اجازه نمی‌دهند کار خود را به‌درستی انجام دهند

مطالعه‌ای که اخیراً منتشر شد شواهد بیشتری از وجود مواد ناگهدارنده در غذاهای فست‌فود را ارائه کرد. این گروه از مواد شیمیایی روان کننده را می‌توان تقریباً در محصولاتی که در قفسه فروشگاه‌ها وجود دارند پیدا کرد. از صابون‌ها تا مواد غذایی و حتی پلاستیک‌ها. این ماده برای انعطاف‌پذیری بیشتر مواد مختلف مانند پلاستیک و در در آن استفاده می‌شود و به‌ظاهر بی‌ضرر است، اما مقدار زیاد این مواد شیمیایی می‌تواند با فعالیت هورمون‌ها در انسان و حیوانات تداخل ایجاد کند. این مواد شیمیایی که با نام فتالات‌ها شناخته می‌شوند برای رشد کودکان مشکلات جدی ایجاد می‌کنند و همچنین تحقیقات ثابت کرده خطر ابتلا به آسم، چاقی و ناباروری را افزایش می‌دهند.

مقاومت در برابر تنقلات فرآوری شده غیر ممکن است

متخصصان علوم غذایی دهه‌ها را به ساختن تنقلات بسته‌بندی‌شده و سایر مواد اولیه بسیار فرآوری‌شده اختصاص داده‌اند که دقیقاً همان طعمی را که ما دوست داریم داشته باشد، بنابراین جای تعجب نیست که چرا کنار گذاشتن آنها این قدر سخت است. در سال ۲۰۱۹ یک مطالعه برجسته نشان داد افرادی که از رژیم غذایی فرآوری‌شده استفاده می‌کنند بطور متوسط ۵۰۸ کالری بیشتر در مقایسه با کسانی که بر غذاهای گیاهی تأکید دارند دریافت می‌کنند که باعث شده متخصصان امکان اعتیادآور بودن این غذاها را بررسی کنند. متخصصان دقیقاً نمی‌دانند علت چیست اما به نظر می‌رسد غذاهای فرآوری شده با غذای فوری جذابیت بیشتری برای مصرف به‌خصوص در میان وعده‌ها دارند. «کوین هال» از موسسه ملی دیابت و بیماری‌های گوارشی و کلیوی گفت ممکن است به ویژگی‌های بافتی فست‌فودها مربوط باشد که باعث می‌شود سریع‌تر خورده شوند. اگر خیلی سریع غذا می‌خورید احتمالاً به دستگاه گوارش خود زمان کافی نمی‌دهید تا به مغزتان سیگنال دهد که سیر هستید. در نتیجه ممکن است به راحتی پرخوری کنید.

چربی خوب حافظه را سالم نگه می دارد و چربی بد آن را از بین می برد

طبق یک مطالعه، غذاهای بسته بندی شده با مواد نگهدارنده‌ی توانندنقص حافظه‌ناگهانی وقابل توجهی در سالمندان ایجاد کنند. متخصصان دریافتند تنقلات معلوز مواد شیمیایی مانند چیپس و فست‌فود ممکن است مستقیماً بر مرکز حافظه یعنی مغز و همچنین آمیگدال تأثیر بگذارد که ترس و احتیاط را تنظیم می کند و عملکرد آن را مختل کند. در مقابل غذاهای سرشار از اسیدهای چرب و امگا ۳ مانند ماهی و آجیل می توانند عملکرد حافظه را بهبود ببخشند.

شکر ذهن شما را به هم می ریزد

یک مطالعه روی ۸۰۰۰ بزرگسال نشان داد مردانی که بطور متوسط روزانه حدود ۶۷ گرم قند مصرف می‌کنند، ۲۳ درصد بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند که این در نتیجه التهاب است.

غذاهای ناسالم به طرز ترسناکی ماندگارند

فست فودها واقعاً یک شاهکار مهندسی شیمی هستند، زیرا آزمایش‌های بسیاری تأیید کرده‌اند که آنها می‌توانند سال‌ها در قفسه‌ها باقی بمانند و با این ویژگی، چه کسی می‌داند چقدر در بدن ما باقی می‌ماند؟!

محصولات فرآوری شده ممکن است شما را کور کنند!

حدود سه سال پیش یک نوجوان ۱۷ ساله قربانی اختلال در مصرف این محصولات شد. این مشکل در بزرگسالان یا نوجوانانی دیده می‌شود که تنها یک رژیم غذایی ناسالم را دنبال می‌کنند و از مصرف دیگر مواد مورد نیاز بدن اجتناب می‌کنند، بدون اینکه نگران پیامدهای آن باشند. این نوجوان فقط سوسیس، گوشت فست فودی، نان سفید و سیب‌زمینی سرخ‌شده را در همه اشکال مصرف می‌کرد. او دچار کمبود شدید ویتامین‌های B۱۲ و D بوده و درنتیجه دچار آسیب عصب بینایی شد. نمره بینایی او به ۲۰/۲۰۰ کاهش یافت و از نظر پزشکی نابینا اعلام شد.

تازه های سلامت

چگونه از حمله میگرنی قبل از وقوع آن جلوگیری کنیم؟

راه‌های زیادی برای پیش‌بینی و پیشگیری از حملات میگرن وجود دارد و تکنیک‌هایی مانند ثبت اطلاعات دقیق حملات میگرنی، مصرف برخی مکمل‌ها و موارد دیگر از جمله این روش‌ها هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دویچه‌وله نشریه پزشکی هلث لاین در مطلبی در این باره آورده است به طور متوسط حدود ۳۹ میلیون آمریکایی دچار حملات میگرن می‌شوند.

متخصصان می گویند اگر شما هم یکی از مبتلایان به این عارضه هستید، بی تردید با علایم گاه ناتوان کننده‌ای که میگرن ایجاد می کند آشنایید. این علائم شامل موارد زیر می‌شوند:

- حالت تهوع
- سرگیجه
- استفراغ
- حساسیت به نور، صدا و بو

پزشکان تاکید دارند که با شناسایی و اجتناب از محرک‌های خاص، می‌توانید احتمال بروز حمله میگرن را کاهش دهید. برای مثال:

از صدای بلند و نورهای تند اجتناب کنید

صداهای بلند و نورهای چشمک‌زن، محرک‌های رایج برای حملات میگرن هستند. ممکن است اجتناب از این محرک‌ها سخت باشد، اما دانستن اینکه در چه موقعیت‌ها و محیط‌هایی رخ می‌دهند می‌تواند به دوری از آنها کمک کند. این موقعیت‌ها شامل موارد زیر هستند:

- رانندگی در شب
- حضور در سینما
- حضور در باشگاه‌ها یا مکان‌های شلوغ
- قرار گرفتن در مجاور تلفن شدید خورشید

به انتخاب غذا توجه کنید

برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها می توانند باعث حملات میگرن شوند، مانند:

- شکلات
- گوشت‌های فرآوری شده
- شیرین کننده‌های مصنوعی
- پنیر کهنه

ثبت اطلاعات سردرد

با داشتن یک دفتر ثبت اطلاعات، می‌توانید الگویی که در بروز میگرن موثر است را شناسایی و از آن اجتناب کنید.

نمونه‌هایی از مواردی که می توانید یادداشت کنید عبارتند از:

- آنچه می‌خورید و می‌نوشید
- برنامه و روال تمرین‌های ورزشی
- وضعیت آب و هوا
- احساسات و عواطف شدیدی که ممکن است داشته باشید
- داروها و عوارض جانبی آنها
- زمان و شدت سردرد

به تغییرات هورمونی توجه کنید

هورمون‌ها نقش مهمی در میگرن دارند. زنان در طول دوره قاعدگی یا درست قبل از آن، حملات میگرنی بیشتری را تجربه می‌کنند. داروهای ضد بارداری و هورمون درمانی نیز ممکن است دفعات و شدت حملات میگرنی را افزایش دهند.

مکمل مصرف کنید

مصرف برخی گیاهان و مواد معدنی ممکن است به پیشگیری از حملات میگرن کمک کند. تحقیقات نشان داده که کمبود منیزیم در شروع حملات میگرنی نقش دارد، بنابراین مصرف مکمل روزانه ممکن است به کاهش حملات کمک کند.

به آب و هوا توجه کنید

تغییرات آب و هوا می‌تواند بر لگوهای میگرن شما تأثیر بگذارد. رطوبت بالا و دمای گرم و حتی رعدوبرق بارانی می‌تواند حملات را تحریک کند.

خواب و خوراک منظمی داشته باشید

نداشتن یا بودن یا حذف وعده‌های غذایی می‌تواند باعث سردردهای میگرنی شود. گرسنگی و کم آبی هر دو باعث حملات میگرنی می‌شوند، بنابراین حتماً آب کافی بنوشید و از حذف وعده‌های غذایی خودداری کنید.

کمبود خواب نیز می‌تواند علائم را تشدید کند. حداقل ۷ تا ۸ ساعت در شبانه‌روز بخوابید.

تکنیک‌های آرام‌بخش را امتحان کنید

اگرچه همیشه نمی‌توانیم از موقعیت‌های استرس‌زا اجتناب کنیم، اما می‌توانیم نحوه واکنش خود را به آنها مدیریت کنیم. حملات میگرنی نتیجه‌ی متداول اتفاقات استرس‌زا هستند. تکنیک‌های تمدد اعصاب مانند مدیتیشن و یوگا می‌توانند به کاهش سطح استرس کمک کنند.

ورزش‌های سبک را انتخاب کنید

ورزش‌های شدید مانند وزنه‌برداری، می‌توانند باعث بروز حملات میگرنی شوند. متخصصان در این خصوص تاکید می‌کنند فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که بدون وارد کردن فشار زیاد به بدن باعث کاهش استرس می‌شوند مانند یوگا، ورزش‌های هوازی سبک یا تای چی.