info@payamdaily.ir

تخصصی روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۳۵۶
شنبه / ۲۸ آمرداد / ۱۴۰۲
۲ / صفر / ۱۴۴۵
19 / August / 2023

صاحب‌امتیاز موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۲۴۴۴ - ۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال امروز

امروز با حافظ

زین قصه هفت گنبد افلاک پر صداست
کوته نظر ببین که سخن مختصر گرفت
حافظ تو این سخن ز که آموختی که بخت؟
تعویذ کرد شعر تو را به زر گرفت

فال روز

چو تو در بند صد چیزی خدا را بنده چون باشی
که تو در بند هرچیزی که هستی بنده آنی
عطار

فال کاری

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۵۷	۰۵:۲۸	۱۲:۰۹	۱۸:۵۰	۱۹:۰۹

برگه

وقتی عشق در میان است، پای عقل می‌لنگد...

موریس مترلینگ

اشاره

چگونه اضطراب بازگشت به مدرسه را در کودکان کاهش دهیم؟

بازگشت به مدرسه پس از یک تعطیلات طولانی تابستانی می‌تواند برای کودکان، والدین و مراقبان چالش برانگیز باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، ممکن است برای برخی از دانش آموزان اضطراب بازگشت به مدرسه ناشی از ترس یا نگرانی باشد.

«دکتر استفان ویتسایدر»، روانشناس کودک در «هایو کلینیک» در این مطلب چند نکته در مورد چگونگی کمک به کودکان برای غلبه بر اضطراب بازگشت به مدرسه ارائه کرده است که در ادامه به آن‌ها خواهیم پرداخت.

بسیاری از کارهایی که والدین و مراقبان می‌توانند برای کمک به کودکان مضطرب و نگران در مورد بازگشت به مدرسه انجام دهند، نسبتا ساده هستند.

اولین توصیه آرام و صمیمی بودن است. درک این موضوع مهم است که وقتی کودکان عصبی و نگران هستند، اغلب این موضوع را از طریق بازی کردن و تحریک پذیری بیشتر بیان می‌کنند. برخی از کودکان ممکن است از فکر تعامل و برقراری ارتباط مجدد با همسالان خود نگران شوند و به همین دلیل است که دکتر ویتسایدر به والدین پیشنهاد می‌کند تا قبل از سال تحصیلی جدید، تاریخی برای بازی کودکان با یکدیگر تعیین کنند تا دوباره با هم ارتباط برقرار کنند.

دکتر ویتسایدر می‌گوید: ارتباط مجدد کودکان با برخی دیگر از کودکان که از طریق مدرسه یکدیگر را می‌شناسند، اما در طول تابستان زیاد همدیگر را نمی‌بینند، می‌تواند مفید باشد.

همچنین اطمینان از داشتن خواب خوب و برنامه‌ریزی شده، تغذیه خوب، محدود کردن زمان استفاده از وسایل الکترونیکی و تاکید بر فعالیت‌های بدنی می‌تواند به کودکان کمک کند تا احساس بهتری داشته باشند.

دکتر ویتسایدر می‌گوید: وقتی احساس بهتری داریم، مدیریت ترس‌ها و نگرانی‌ها آسان‌تر است.

یکی از نشانه‌های اضطراب بازگشت به مدرسه که والدین و مراقبان ممکن است به آن توجه کنند این است که دانش‌آموز آنها سوالات زیادی در مورد آنچه ممکن است در مدرسه اتفاق بیفتد، می‌پرسد. دکتر ویتسایدر می‌گوید: تدارک یک برنامه می‌تواند به رفع این نگرانی کمک کند.

به گفته این روانشناس، زمانی که تغییری در زندگی کودکان به وجود می‌آید، آن‌ها عصبی و مضطرب می‌شوند یا این حال با طراحی یک برنامه و پیروی از آن می‌توان به کودکان کمک کرد تا خود را برای مدرسه آماده کنند.

باید توجه داشت که اگر اضطراب کودکان برای بازگشت به مدرسه زیاد است و با راهکارهای ساده کاهش پیدا نمی‌کند، مراجعه به یک روانشناس یا مشاور دریافت توصیه‌های تخصصی برای غلبه بر این مشکل در کودکان بسیار کمک کننده است.

چند توصیه برای بهبود سلامت کودکان و نوجوانان کنترل وزن و کاهش خطر چاقی

چاقی کودکان یک مشکل جدی است. براساس آمارهای اخیر در ایالات متحده بیش از ۱۲ درصد از کودکان دو تا پنج ساله چاق هستند. آموزش به کودکان در زمینه حفظ وزن سالم، مفید و ضروری است.

بهبود گزینه‌های غذایی در مدرسه

کارشناسان این مرکز می‌گویند: درصد چاقی برای کودکان آمریکایی شش تا ۱۱ ساله بیش از ۲۰ درصد و برای نوجوانان ۱۲ تا ۱۹ ساله بیش از ۲۱ درصد است. کودکانی که چاقی و اضافه وزن دارند در بزرگسالی نیز در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به چاقی هستند. از این رو مدرسه محیطی ایده آل و فرصت اولیه مناسبی برای یادگیری و تمرین تغذیه سالم در کودکان است.

بهبود فرصت‌های فعالیت بدنی در مدرسه

بنابر این گزارش، حدود یک چهارم نوجوانان روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی دارند. متخصصان توصیه می‌کنند که مدارس راه‌های متعددی را برای فعالیت بدنی به دانش‌آموزان ارائه دهند که به آنها در ایجاد عادات سالم برای یک عمر، کمک می‌کند.

جلوگیری از استعمال دخانیات در بین جوانان

تقریبا از هر ۱۰ بزرگسالی که در ایالات متحده سیگار می‌کشند، ۹ نفر قبل از ۱۸ سالگی سیگار را تجربه کردند. همچنین هر روزه، حدود ۱۶۰۰ جوان زیر ۱۸ سال نیز اولین تجربه سیگار کشیدن را دارند و حدود ۲۴ نفر از هر ۱۰۰ دانش آموز دبیرستانی در این کشور مصرف فعلی برخی از محصولات دخانی را گزارش می‌دهند.

کمک به کودکان و نوجوانان برای مدیریت بیماری‌های مزمن

حدود دو نفر از هر پنج دانش آموز آمریکایی شش تا ۱۷ ساله دارای یک بیماری مزمن مانند آسم، دیابت یا صرع هستند. مدیریت بیماری‌های مزمن دانش آموزان می‌تواند برای پرسنل مدرسه یک چالش باشد. تلاش هماهنگ شامل اعضای خانواده، گروه‌های اجتماعی، ارائه‌های خدمات اجتماعی و ارائه‌دهندگان پزشکی، معلمان، پرستاران مدرسه و کارکنان، بسیار مهم است.

حمایت از یادگیری اجتماعی و عاطفی

یادگیری اجتماعی و عاطفی می‌تواند به کودکان و نوجوانان کمک کند تا مهارت‌های لازم را برای شناخت و مدیریت احساسات، تعیین و دستیابی به اهداف مثبت، قدردانی از دیدگاه‌های دیگران، برقراری و حفظ روابط مثبت و تصمیم‌گیری مسوولانه توسعه دهند. جو اجتماعی و عاطفی مثبت در مدرسه، دانش آموزان را قادر می‌سازد تا این مهارت‌ها را در خودشان رشد دهند.

تشویق کودکان و نوجوانان برای بهبود کیفیت خواب

خواب به طور فزاینده‌ای به عنوان یکی از فاکتورهای سلامتی شناخته می‌شود. کودکانی که خواب کافی ندارند، بیشتر در معرض خطر چاقی، دیابت نوع دو، مشکلات توجه و رفتار، مشکلات سلامت روان و آسیب هستند. به توصیه متخصصان، کودکان شش تا ۱۲ ساله به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند. نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله نیز به هشت تا ۱۰ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند.

گزارش روز

چراغ زرد کرونا چشمک می‌زند

کرونا هست، نیست، سویه جدید آمده است، نیامده است. شیوع بیماری بیشتر می‌شود یا نه. اینها سوالاتی است که از لابه‌لای صحبت های مسئولان وزارت بهداشت به ذهن می‌رسد هر چه هست، کرونا در فاز لیهام است و چراغ زرد آن چشمک می‌زند، حالتی بین قرمز و سبز.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، کرونا در آستانه چهارمین سال پیدایش خود ضعیف شده اما هنوز جولان می‌دهد. مردم دنیا بعد از سه سال سخت و مرگ آور و ابتلای ۶۹۴ میلیون نفر و مرگ ۶ میلیون و ۹۰۰ هزار نفر به زندگی عادی برگشته‌اند، سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده کرونا دیگر در وضعیت اضطراری نیست اما این ویروس قصد خداحافظی ندارد و هر از گاهی به شکلی خودنمایی می‌کند این بار با سویه جدید EG5، این زیر سویه جدید از خانواده امیکرون در برخی کشورها موجب افزایش موارد ابتلا به کرونا شده اما مسئولان وزارت بهداشت می‌گویند، در ایران وجود نداشته. در ایران نیز با وجود یا کاهش و افول کرونا مردم به زندگی عادی برگشته و ماسک‌ها را از صورت برداشته‌اند اما وزارت بهداشت هنوز چراغ کرونا را با انتشار روزانه آمار موارد مرگ و بستری و ابتلا روشن نگه داشته است، تا شمشیر این بیماری همچنان در بالای سر مردم بماند و مردم آن روزهای سخت را فراموش نکنند. روزهایی که با مرگ‌های چند صد نفری و دریه دری‌های پیدا کردن واکسن کرونا در داخل و خارج خاطرات تلخی به یادگار گذاشت.

بر اساس اعلام وزارت بهداشت از زمان شناسایی کرونا در ایران در ۲۰ بهمن ۱۳۹۷ تاکنون ۷ میلیون و ۶۱۳ هزار بیمار مبتلا شناسایی شده و از این تعداد ۱۴۶ هزار و ۳۱۹ نفر جان خود را از دست دادند و مرگ‌های تک رقمی هنوز هم در برخی روزها اتفاق دارد.

اکنون پس از چهار پیک بزرگ کرونا در ایران، در حالی که اکثریت مردم بی هراس از این ویروس گاهی نام یک سویه یا زیرسویه جدید به گوش می‌رسد، این بار نام زیر سویه EG5 از خانواده امیکرون به میان آمده است اما مسئولان وزارت بهداشت می گویند این واریانت جدید کرونا در ایران نیست.

پدرام پاک آیین -سخنگوی وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی- گفته است: زیر سویه جدید کرونا با نام EG5 ماهها پیش در دنیا کشف شده ولی هنوز به ایران نرسیده است. کشف زیر سویه‌های جدید کرونا در جهان به معنی شیوع آنها در ایران و سایر کشورها نیست. در ماه‌های گذشته علاوه بر زیرسویه EG5، زیرسویه‌های متعدد دیگری هم در جهان کشف شده‌اند که هیچ یک شیوع نیافته و در ایران نیز شناسایی نشده بودند. وی افزود: زیرسویه EG5 نخستین بار ماه‌ها قبل یعنی ۱۷ فوریه به ۲۸ بهمن ۱۴۰۱ در جهان شناسایی شد. این زیرسویه مشتق از یکی از زیرسویه‌های امیکرون به نام XBB.1 ۹.۱ است که از طرف سازمان جهانی بهداشت تحت رصد و سپس تحت توجه طبقه بندی شده است. این زیرسویه از ۵۱ کشور شناسایی شده و از زمان شناسایی تا کنون تغییری در بیماری‌زایی آن مشاهده نشده است. سخنگوی وزارت بهداشت معتقد است در ایران، آزمایش‌های لازم برای تعیین سویه و زیرسویه‌های شایع کرونا به تعداد بالغ بر ۲۰۰ مورد در هر ماه به ویژه در مورد مسافران خارجی و در مرزها انجام می‌شود اما زیر سویه EG5 از زمان کشف آن تاکنون در ایران شناسایی نشده است. پاک آیین گفت: خبر منسوب به یکی از دانشگاه‌های تهران مبنی بر توصیه به عموم برای ماسک زدن مورد تأیید وزارت بهداشت نیست و فعلا چنین توصیه‌ای وجود ندارد.

حسین فرشیدی -معاون بهداشت وزیر بهداشت- نیز در صحبت‌های مشابهی گفته است: هنوز سوش جدید کرونا با همان زیرسویه EG5 از زیرشاخه‌های سویه امیکرون کرونا در کشور شناسایی نشده است. امکان انتقال این زیرسویه جدید کرونا نسبت به سویه‌های قبلی بسیار بیشتر است ولی علائم مشابه با کرونا‌های قبلی دارد. هرچند با علائم کرونای اولیه بسیار متفاوت است. البته چون اکثر افراد واکسن تزریق کرده‌اند تا حدی نسبت به آن ایمنی دارند. معاون وزیر بهداشت البته به صراحت نمی‌گوید که مردم ملک زنند و اندکی محتاطانه‌تر طوری صحبت می‌کند که مردم مراقبت از خود را فراموش نکنند. او گفت: سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده که کرونا از وضعیت اضطراری خارج شده اما این موضوع به معنای از بین رفتن کامل کرونا نیست، نه تنها در کشور مایلکه در کشورهای دیگر هم روزانه برخی به این بیماری مبتلا می‌شوند.

حمید سوری -متخصص اپیدمیولوژی- می‌گوید: در ماه‌های گذشته سویه‌های جدیدی از کرونا در دنیا گزارش شده است. اگر در کشوری چنین گزارشی وجود نداشته به معنای این نیست که آن سویه یا زیرسویه از کرونا وجود ندارد یا اصلا وارد نشده است. این موضوع به میزان ارزیابی ژنتیک واریانت‌های کرونا در یک کشور بستگی دارد. در کشوری مثل ایران که نظام مراقبت ژنومیک نداریم خیلی آشکار نیست که سویه‌های جدید وارد کشور شده است یا خیر. نظام مراقبت ژنومیک کرونا به معنای انجام آزمایش‌های ژنتیک پر صورت مداوم بر روی نمونه‌های ژنوم و توالی یابی ژنتیک. نمونه‌های این ویروس ست تا از طریق این غربالگری نمونه‌های جدید ژنتیک این ویروس در کوتاهترین زمان ممکن از زمان ورود یا پیدایش آنها شناسایی شوند. وی می‌افزاید: در کشور ما با وجود ورود سویه‌های جدید کرونا و با وجودی که برخی از آنها قدرت سرایت بالایی داشته‌اند، قدرت بیماری‌زایی یا مرگ آوری آنها پایین بوده است. آنچه مسلم است این است که تا زمانی که ریشه کنی و پایان اپیدمی کرونا از طرف سازمان جهانی بهداشت اعلام نشده باید همچنان خطر انتقال و ابتلا به این بیماری را جدی تلقی کنیم این متخصص اپیدمیولوژی تاکید می‌کند. مردم تا کنون به زندگی عادی برگشته‌اند و زمان آن نیست که به مردم توصیه کنیم، مدام دستها را بشویند یا فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنند یا سفرها را محدود کنیم. اما مسئولیت اصلی برای پیشگیری و هشدار به موقع با وزارت بهداشت است.

تاکید سوری بر این موضوع است که وزارت بهداشت در این زمینه باید دو اقدام مهم را انجام دهد. اول اینکه آخرین وضعیت کرونا و هشدارهای لازم را به موقع اعلام کند. دوم اینکه آمادگی لازم را برای هر گونه بحران یا تهدید احتمالی از نظر دارو، امکانات بهداشتی و درمانی و نیروی انسانی داشته باشد تا مانند سال ۹۸ که با بحران ماسک و دارو و لوازم بهداشتی و درمانی مواجه شدیم، غافلگیر نشویم به گفته وی پایش مناسب و شناسایی به موقع ژنوم ویروس‌های کرونای موجود در کشور بسیار مهم است تا بتوانیم هر خطر یالقوه را به موقع کنترل کنیم در هر صورت هنوز در ایران نظام مراقبت ژنومیک نداریم و به صورت تصادفی ممکن است یک سوش جدید ویروس را شناسایی کنیم انجام برخی کنترل‌های مرزی نظام مراقبت ژنومیک نیست. نظام مراقبت ژنومیک یعنی از حدود یک درصد مبتلایان جدید به صورت مستمر نمونه ژنتیک بگیریم و ارزیابی کنیم تا در صورت بروز هر نوع ویروس جدید بتوانیم به موقع و سریع واکنش نشان دهیم. سوری می‌گوید: با توجه به اینکه در ایران نظام مراقبت ژنومیک وجود ندارد، ممکن است زیرسویه‌های جدید امیکرون در کشور وجود داشته باشد و ما خبردار نشویم. خوشبختانه واریانت‌های جدید کرونا در دنیا خیلی مرگ و میر بالایی نداشته‌اند. آخرین آن در نیوبورک بود که با وجود بالا رفتن موارد ابتلا، میزان مرگ میتلایان کم بوده است و شدت بیماری زیاد نبوده است. فقط قابلیت انتقال بیماری بالا بوده است و در سویه‌های جدید خیلی نمود بستری و مرگ نداریم. با این حال گر چه مردم به زندگی عادی برگشته‌اند اما نظام سلامت نباید به زندگی عادی برگشته‌اند اما نظام سلامت نباید عادی انگاری داشته باشد.

داستان بر اشک و آه کرونا هنوز تمام نشده است. ریشه ها و علل پیدایش آن در ابهام است و شمشیر داموکلس آن همچنان بالای سر است. سرمایه‌های زیاد انسانی و مالی در این سالهای بحران از بین رفت، هزینه‌های زیادی برای ایجاد خطوط مختلف تولید دارو و واکسن انجام شد و هزاران نفر شغل خود را از دست دادند. اما سه سال پس از پاندمی کرونا و مرگ بیش از ۱۶۴ هزار ایرانی بر اثر بیماری کووید۱۹ هنوز چراغ کرونا روشن است، هر چند به رنگ زرد چراغ زرد کرونا چشمک می‌زند و معلوم نیست مرحله بعدی این چراغ قرمز است یا سبز.

قابل توجه

چه ساعاتی در روز احتمال حمله قلبی بیشتر است؟

بر اساس اطلاعات منتشرشده توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات‌متحده آمریکا، هر ۴۰ ثانیه یک نفر دچار حمله قلبی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، حمله قلبی ممکن است به آرامی و با درد قفسه سینه شروع شود و زنان ممکن است تنگی نفس یا درد در گردن یا فک را تجربه کنند اما باید بدانید که برخی از حملات قلبی به دلیل اینکه علائمی ندارند مورد توجه افراد قرار نمی‌گیرند.

قلب شما در طول روز به سختی کار می‌کند و اکسیژن را از ریه‌ها به بقیه بدن می‌برد و در عین حال دی اکسید کربن را از سیستم بدن شما خارج می‌کند. برای اطمینان از گردش خون کافی، خون شما تحت مقدار معینی فشار قرار دارد تا این کار را انجام دهد. بیماری قلبی زمانی اتفاق می‌افتد که بافت چربی در شریان‌های شما جمع و باعث می‌شود قلب شما سخت‌تر کار کند. حمله قلبی زمانی رخ می‌دهد که بخشی از این بافت چربی پاره شود و یکی از شریان‌ها را مسدود کند.

از آنجایی که هورمون‌های استرس افراد صبح‌ها برای کمک به بیدار شدن، بیشتر افزایش می‌یابد احتمالا افراد صبح‌ها در معرض خطر حمله قلبی قرار می‌گیرند.

ریتم شبانه‌روزی شما می‌تواند بر فشار خون و ضربان قلب شما تاثیر بگذارد و بر اساس نتایج تحقیقی که در سال ۲۰۱۹ در نشریه Circulation منتشر شد، از آنجایی که میزان فشار خون و ضربان قلب در ساعات صبح بیشتر هستند، احتمال بروز حمله قلبی بیشتر است به‌خصوص اگر ریتم شبانه‌روزی بدن خود را مختل کنید.

بر اساس نتایج تحقیق دیگری که در سال ۲۰۱۴ در نشریه Blood منتشر شده است، پروتئین خاصی که از تجزیه لخته‌های خون جلوگیری می‌کند، مهارکننده فعال کننده پلاسمینوژن پروتوموبیوتیک-۱، صبح‌ها به اوج خود می‌رسد. این مورد می‌تواند یکی از دلایلی باشد که باعث می‌شود حملات قلبی در صبح بیشتر اتفاق بیفتد.

غدد آدرنال شما صبح‌ها آدرنالین بیشتری ترشح می‌کنند که می‌تواند باعث بارگیری در برخی از پلاک‌های عروق کرونر شود.

برخی از حملات قلبی ممکن است در صبح بدتر شوند. نتایج تحقیق منتشرشده در سال ۲۰۱۱ در نشریه BMJ Heart تاثیر زمان روز را بر افتراکتوس موکارد با ارتفاع ST بررسی کرد که نشان دهنده آسیب به حفره‌های پایینی قلب است.

هم چنین محققان در حال بررسی تاثیر یک پروتئین خاص، فاکتور شبه کروبال ۱۵ (KLF-15) بر روی قلاد مبتلا به بیماری قلبی هستند زیرا تحقیق انجام شده در سال ۲۰۲۰ در نشریه Circulation نشان داد که این پروتئین اثر محافظتی بر قلب دارد و طی ساعات صبح در بالاترین حد خود قرار می‌گیرد. آنان در یافتند که افراد مبتلا به بیماری قلبی سطوح پایین‌تری از این پروتئین دارند. محققان به دنبال راه‌هایی برای هدف قرار دادن فاکتور شبه کروبال ۱۵ به‌عنوان درمانی برای بیماری‌های قلبی هستند.

بر اساس گفته کلینیک مایو، در عین حال، می‌توانید با انجام روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش، سلامت قلب خود را بهبود ببخشید.

رژیم‌های غذایی سالم برای قلب مانند برنامه غذایی دش (DASH) می‌توانند فشار خون و کلسترول را با محدود کردن قند، نمک، کربوهیدرات های فرآوری شده، الکل و چربی‌های اشباع شده کاهش دهند.

اگرچه وزن مناسب می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد اما دور کمر شما می‌تواند تخمین بهتری از چربی شکمی به شما بدهد که با بیماری قلبی مرتبط است. این میزان شامل کمتر از ۴۰ اینچ (۱۰۶ سانتی‌متر) دور کمر برای مردان و ۳۵ اینچ (۸۹ سانتی‌متر) برای زنان است.

مکث

محققان ایتالیایی هشدار می‌دهند؛

غذاهای فوق فرآوری شده ریسک مرگ دیابتی‌ها را افزایش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می دهد که غذاهای فوق فرآوری شده می تواند خطر مرگ و میر را در میان میتلایان به دیابت نوع ۲ افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی به ویژه در میان این افراد بالا است.

برای میتلایان به دیابت نوع ۲، رژیم غذایی بسیار مهم و حیاتی است و خوردن غذاهایی با محتوای مقدی بالا برای وزن سالم و سطح قند خون کنترل شده بسیار مهم است.

برای بررسی تأثیر غذاهای فوق فرآوری شده بر دیابت نوع ۲، محققان داده‌های ۱۰۶۵ فرد مبتلا به بیماری متابولیک را تجزیه و تحلیل کردند.

محققان داده‌های شرکت‌کنندگان را از سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۰ جمع‌آوری کردند و آنها را به مدت ۱۱۶ سال تحت نظر داشتند.

آنها دریافتند کسانی که مقادیر بیشتری از غذاهای فوق فرآوری شده می‌خورند بیشتر در معرض خطر مرگ و میر ناشی از همه علل و مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی قرار دارند.

دکتر هرالد لالا ایوناچیو، سرپرست تیم تحقیق از بخش اپیدمیولوژی و پیشگیری نوروسد در ایتالیا، گفت: «ما تا حدودی از میزان خطرات مرتبط با افزایش مصرف غذاهای فوق فرآوری شده شگفت زده شدیم، که ۲۵ برابر بیشتر برای مرگ و میر بیماری‌های قلبی عروقی در مقایسه با افرادی است که در رژیم غذایی خود غذاهای فوق فرآوری شده کمتری دارند.»

نکته مهم این است که محققان همچنین دریافتند که خوردن غذاهای سالم در کنار غذاهای فوق فرآوری شده اثرات مضر آنها را خنثی نمی کند.

یوناچیو گفت: «داده‌های ما نشان می‌دهد که مصرف غذاهای فوق فرآوری شده یک عامل خطر کلیدی برای مرگ و میر در این جمعیت از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ است.»

محققان پیشنهاد می کنند که دستورالعمل‌های غذایی برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ باید به شدت همراه با کاهش مصرف غذاهای فوق فرآوری شده باشد.

برخی از غذاهای شناخته شده فوق فرآوری شده عبارتند از:

- وعده‌های غذایی فوری یا منجمد که در مایکروویو گرم می‌شوند
- انواع کیک، کلوچه، نان
- گوشت فرآوری شده (مانند سوسیس و کالباس)
- غلات صبحانه شیرین
- چیپس
- پستی
- نوشابه

رسانه چه خبر

فروش بدون مجوز دارو از طریق پلتفرم‌ها غیرقانونی و بازی با سلامت مردم است

ویدا: معاون وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و رئیس سازمان غذا و دارو گفت: فعالیت پلتفرم‌هایی که بدون مجوز سازمان غذا و دارو اقدام به فروش اقلام دارویی می‌کنند، غیرقانونی است و فروش بدون مجوز دارو از طریق این پلتفرم‌ها، غیرقانونی و بازی با سلامت مردم است. سیدحیدر محمدی با اشاره به اینکه هر گونه عرضه دارو باید طبق قانون زیر نظر سازمان غذا و دارو صورت گیرد، اظهار کرد: سازمان غذا و دارو نهاد رگولار و ناظر بر زنجیره تامین از تولید تا مصرف است، بنابراین هر گونه فروش دارو خارج از نظارت این سازمان غیرقانونی تلقی می‌شود. وی با تاکید بر اینکه برخی از پلتفرم‌ها اقدام به فروش دارو بدون اخذ مجوز از سازمان غذا و دارو می‌کنند، افزود: عرضه دارو با تمامی فرآورده‌های دیگر متفاوت است و حتما باید با ساز و کار مشخص و علمی صورت گیرد، به طوری که در همه داروخانه‌های سراسر کشور مسئول فنی مستقر است و مسئولیت داروهای عرضه شده را به عهده دارد، اما این روند در پلتفرم‌ها وجود ندارد و بعضاً داروهای تقلبی، قاچاق و سقط جنین را عرضه می‌کنند. معاون وزیر بهداشت خاطرنشان کرد: سلامت مردم نباید قربانی منافع تجاری شود، این موضوع خط قرمز سازمان غذا و دارو است و تاکید می‌کنیم، عرضه دارو باید طبق شیوه‌نامه‌های مدون و قابل نظارت صورت گیرد.

سرانجام استخدام ۱۲ هزار پرستار به کجا رسید؟

ایسنا: معاون پرستاری وزارت بهداشت درباره سرانجام استخدام ۱۲ هزار نیروی پرستاری گفت: علی‌رغم اینکه قرار بود آزمون استخدامی تیرماه یا مردادماه برگزار شود، به دلیل لزوم هماهنگی‌های بین دستگاهی، یا بروز تاخیر در برگزاری آزمون مواجه شدیم. عباس عبادی در خصوص آخرین اخبار از استخدام پرستاران، گفت: ظرفیتی که سازمان امور اداری و استخدامی برای استخدام‌های وزارت بهداشت در سال جاری در نظر گرفته است برای همه گروه‌های حوزه سلامت ۲۵ هزار نفر بود که عموما بین ۴۵ تا ۵۰ درصد سهمیه حوزه پرستاری است که تقریبا ۱۲ هزار نفر پرستار جذب خواهیم کرد وی افزود: از تعداد یاد شده نزدیک به ۹۰۰۰ نفر کارشناس پرستاری در حوزه درمان هستند و مابقی در سایر حوزه‌ها مانند پیش‌بیمارستانی، بهداشت و... جذب خواهند شد. او در خصوص زمان برگزاری آزمون استخدامی وزارت بهداشت، توضیح داد: در سنوات گذشته پس از اخذ مجوزهای لازم، مسئولیت برگزاری آزمون با وزارت بهداشت بود اما امسال سازمان امور استخدامی هم ورود کرده است و علی‌رغم اینکه قرار بود آزمون تیر یا مردادماه برگزار شود به دلیل لزوم هماهنگی‌های بین دستگاهی یا بروز تاخیر در برگزاری آزمون مواجه شدیم. عبادی تاکید کرد: پس از برگزاری آزمون، پرستاران وارد فرآیند گزینش می‌شوند که ۴ تا ۶ ماهه زمان می‌برد و امیدواریم تا پیش از روز پرستار این فرایندها انجام شود تا شرمنده همکاران نشویم و یا بیان اینکه در حال حاضر میانگین کشوری پرستار به تخت ۰.۹۵ است، تصریح کرد: در برخی مناطق این عدد از ۰.۶ تا ۱.۲ متغیر است اما استاندارد ما ۱.۸ است که فاصله قابل توجهی با تعداد موجود دارد.

آلودگی هوا احتمال زوال عقل را افزایش می‌دهد

مدیرسن: قت: افرادی که روزانه در معرض آلودگی هوا به ویژه نشانی از آتش‌سوزی‌های جنگلی یا منابع کشاورزی هستند، بیشتر در معرض زوال عقل هستند. تحقیقات جدیدبه بررسی اثرات یالقوه آلودگی هوابر زوال عقل پرداخت. به گفته سازمان جهانی بهداشت، زوال عقل بیش از ۵۵ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد. در حالی که تحقیقات گذشته عمدتاً بر آلودگی ذرات ناشی از منابع دیگر مانند سوخت‌های فسیلی متمرکز بوده‌است، محققان ارتباط بیشتری با زوال عقل با آلودگی ناشی از کشاورزی یا آتش‌سوزی‌های جنگلی پیدا کردند. آتش‌سوزی‌های جنگلی نه تنها درختان و علف‌ها را می‌سوزاند بلکه خاک‌ها و ساختمان‌ها را نیز می‌سوزاند به طور یالقوه باعث ایجاد مشکلات زیست‌محیطی جدی‌تر می‌شوند. ذرات معلق یا PM ۲.۵ از طریق سوزاندن زغال سنگ و گاز طبیعی، سوخت ماشین‌ها، کشاورزی، آتش سوزی‌های جنگلی، سایت‌های ساخت و ساز و جاده‌های آسفالت نشده به وجود می‌آیند. این ذرات به قدری کوچک هستند که می‌توانند از سد دفاعی بدن فرار کرده و به عمق ریه‌ها یا جریان خون بروند. در آخرین مطالعه، محققان دانشگاه میشیگان از داده‌های بیش از ۲۷۰۰۰ شرکت‌کننده در نظرسنجی بین سال‌های ۱۹۹۸ تا ۲۰۱۶ استفاده کردند. حدود ۱۵ درصد در طول دوره مطالعه دچار زوال عقل شدند. همه این افراد در مناطقی با غلظت آلودگی ذرات بالاتر از همتایان بدون زوال عقل زندگی می‌کردند. ممکن است این ذرات از طریق بینی وارد مغز شوند. به گفته محققان، آنها ممکن است باعث مرگ سلول‌های عصبی مرتبط با زوال عقل یا تغییر پروتئین‌های التهابی شوند.