گوناگون

نظارت آنلاین بر توزیع اقلام کرونایی در داروخانه‌ها

سرپرست دفتر بازرسی و رسیدگی به شکایت سازمان غذا و دارو، با اشاره به راه اندازی سامانه نظارت و بازرسی آنلاین گفت: با راه اندازی این سامانه، نظارت بر داروخانه ها به صورت آنلاین خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مهدی قنبری، صبح دوشنبه در مراسم راه اندازی سامانه نظارت و بازرسی آنلاین سازمان غذا و دارو اظهار کرد: این سامانه زیرمجموعه برنامه «تی تک» قرار دارد که قرار است در ایتنا به صورت پایلوت در سطح ۱۰ دانشگاه علوم پزشکی کشور اجرا شود.

وی افزود: بر همین اساس هر یک از این ۱۰ دانشگاه علوم پزشکی می‌بایست ۲۰ درصد داروخانه‌های زیرمجموعه خود را به صورت آنلاین نظارت و بازرسی کند.

قنبری اولویت این بازرسی را نحوه توزیع اقلام کرونایی به همراه واکسن آنفلانزا و قلم لسولین عنوان کرد و گفت: هدف ما رفع نواقص نظارت آنلاین بر نحوه توزیع فرآورده‌های سلامت محور است که انتظار می‌رود به زودی این سامانه در سراسر کشور راه اندازی شود.

وی افزود: در فاز اول این نظارت و بازرسی شامل دارو است و فعلاً برای غذاها مکمل ها و تجهیزات پزشکی برنامه تعریف نشده است.

مردم هر گونه اعتیاد دارویی را پیگیری کنند

مسئول پیشگیری از اعتیاد در محیط کار و فضای مجازی سازمان بهزیستی کشور به مردم توصیه کرد که هرگونه اعتیاد دارویی خود را پیگیری کنند و هرگونه مصرف خودسرانه دارو را نیز متوقف کنند. اولیایی خاطرنشان کرد: هرگونه مصرف دارو باید با تشخیص پزشک باشد تا برای سلامت پاتولد کمک کننده باشد. درنظر داشته باشید بسیاری از این داروها زمان مصرف مشخصی دارند. برخی داروها مانند انواع داروهای فشارخون، دیابت و بسیاری از داروهایی که جنبه کنترل کنندگی دارند، باید تا پایان عمر مصرف شوند. وی افزود: اما برخی داروها که جنبه درمانی دارند و به طور مثال برای اختلالات خواب تجویز می‌شوند، آرامبخش‌های موقتی هستند که برای آن دوره ای که به لحاظ روحی افراد تحت فشار قرار می‌گیرند، کاربرد دارند؛ آن زمان نیز حتما باید توسط پزشک تعیین شود و پس از تمام شدن دارو، قرار باید دوباره برای پیگیری وضعیت خود به پزشک مراجعه کنند؛ یعنی در صورتی مصرف آن داروها، تمدید شود که پزشک تشخیص دهد. اولیایی تاکید کرد: اعتیاد همیشه تریاک، شیشه و هروئین نیست. اعتیاد بسیاری اوقات با داروهایی اتفاق می‌افتد که لسم آن داروها به راحتی در ذهن مرور می شود و به زبان می آوریم. اما باید توجه داشت که داروهایی مانند انواع مُسکن‌ها، آرامبخش‌ها و داروهای خواب آور خودش می‌تواند مقدمه‌ای برای افزایش دوز مصرف یا مقدمه‌ای برای ورود به مصرف سایر داروها و مواد اعتیادآور باشد. به هیچ‌عنوان دارویی را خودسرانه مصرف نکنید.

استرس برای دیابتی‌ها سم است

نایب رئیس شورای عالی نظام پزشکی با اشاره به اپیدمی کووید۱۹، نسبت به عوارض و خطرات درگیر شدن افراد دیابتی با بیماری کرونا هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فرزاد فرقان، با اشاره به اینکه دیابت به عنوان بیماری زمینه‌ای اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد کرده و سبب کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌های عفونی می‌شود، گفت: در شرایط اپیدمی کرونا باید توجه بیشتری به کنترل نوسان‌های قند خون داشته باشیم زیرا یا کنترل مناسب قند خون؛ فرد مبتلا به کووید۱۹ علائم شدید را کمتر تجربه می کند. وی با اشاره به گسترش روز افزون دیابت در کشور، افزود: با توجه به عوارض جبران ناپذیری که دیابت به عنوان یکی از مهمترین بیماری‌های غیر واگیر در جامعه دارد، باید مسئولان نسبت به عرضه لسولین‌های آنالوگ توجه بیشتری نشان دهند. فرقان با بیان اینکه عوارض ناشی از دیابت مانند زخم پای دیابتی، عوارض کلیوی، چشمی و قلبی و بسیاری از عوارض جبران ناپذیر و غیر قابل برگشت دیگر؛ هزینه‌های سنگینی را به نظام سلامت وارد می کند، تصریح کرد: علیرغم نگرانی‌های جامعه پزشکی از گسترش روز افزون دیابت در کشور، کمبود لسولین در داروخانه‌ها نیز به معضل دیگری تبدیل شده که بیماران دیابتی را سرگردان از این داروخانه روانه داروخانه دیگری می کند. نایب رئیس شورای عالی خاطرنشان کرد: بیماران مبتلا به دیابت به دلیل کمبود و در دسترس نبودن انسولین دچار استرس فراوان شده و بعضا چندین روز لسولین نداشته و مکرراً با افزایش ناگهانی قند خون مواجه می‌شوند که این نوسانات می‌تواند عوارض شدیدی را برای بیماران ایجاد کند. وی خاطرنشان کرد: اعتراض شدیدی به این نوع عرضه انسولین وارد است و جامعه پزشکی در خط اول مواجهه با این معضلات قرار دارد که یارها توسط اساتید حوزه دیابت این نگرانی به مسئولین منتقل شده است.

یک جرعه کتاب

پاییز پدر سالار
نویسنده: گابریل گارسیا مارکز
مترجم: حبیب گوهری‌راد
انتشارات رادمهر

پیام آشنا: «پاییز پدرسالار» نوشته گابریل گارسیا مارکز (۲۰۱۴-۱۹۲۷)، نویسنده برجسته آمریکای لاتین است. این کتاب رویکردی نقادانه به نظام‌های دیکتاتوری آمریکای جنوبی دارد و پایان حکومت یک دیکتاتور نظامی خیالی را روایت می‌کند.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم:

او با بدترین تامنی‌های زمینی و بدشگون ترین خورشید گرفتگی و نام‌های آتشین در زندگی‌اش رو به رو شده بود. حالا دیگر به سختی کسی پیدا می‌شد که پیشگویی‌ها را درباره سرنوشتش باور کند؛ با این وجود در حالی که مشغول مومیایی کردن جسدش بودند، همه منتظر بودند که پیشگویی‌ها به وقوع بپیوندد. مثل حرفی که گفته بودند: «روز مرگش گل‌ولای باتلاق‌ها به سرچشمه یعنی به رودخانه‌ها بازمی‌گردند، باران می‌بارد و شکل تخم مرغ‌ها پنج ضلعی می‌شود و جهان را سکوت و تاریکی فرا می‌گیرد؛ چون او انتهای آفرینش جهان هستی است.»

نمی‌توانستم باور نکنم... هنوز روزنامه‌هایی منتشر می‌شدند و خبر جاودانگی‌اش را می‌دادند و با نوشته‌های بایگانی شده برایش جلال و جبروت جعل می‌کردند.

هر روز عکس او در صفحه اول روزنامه در کمال اقتدار و سرزنده با لباس نظامی و پنج درجه‌ی روزهای اوجش چاپ می‌شد و سن و سالش را هم کرده بودیم.

طبق معمول در عکس‌هایش در حال افتتاح بناهای مشهور و تأسیسات عمومی بود و یا خبر جلسه ای رسمی که روز گذشته او مدیریتش کرده، اما در اصل همه مربوط به سده‌ی قبل بود.

می‌دانستیم که این موضوعات درست نیست، در واقع از زمان مرگ وحشتناک لئپیسا نازارتو او در انظار عمومی دیده نشده بود. سال‌های سال در کاخ تنهایی اش به همان حال باقی ماند اما کارهای حکومتی به شکل روزانه روال عادی خودش را طی می‌کرد.

سرانجام واکسن HPV ایرانی

رئیس اداره پیشگیری از سرطان وزارت بهداشت با اشاره به قسمت خانه ما است، ما زمان زیادی را در آن می‌گذرانیم، بنابراین باید راحت و چند منظوره باشد. اما چندین اشتباه در طراحی وجود دارد که منجر به ناراحتی های مذلوم می شود آیا می خواهید یک اجاق درست در کنار یخچال قرار دهید؟ اگر مطمئن نیستید این مقاله را حتما مطالعه کنید!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، رایج‌ترین اشتباهات را جمع آوری کرده ایم و تکانی را برای کسانی که می خواهند آشپزخانه ای مناسب داشته باشند پیدا کرده ایم.

۹- قرار دادن وسایل آشپزخانه در محل نامناسب

وسایل آشپزخانه را نباید خیلی بالا یا خیلی پایین قرار بدهید. قد خود را در نظر بگیرید بهترین فاصله درست در سطح کمر است. به عنوان مثال بهتر است فر خود را در سطح کمر قرار بدهید تا هنگام بیرون آوردن چیزها از آن خودتان خود را نسوزانید.

۸- کابینت های سنگین روی دیوارهای نازک

شما می توانید قفسه ها و کابینت ها را فقط بر روی دیوارهای محکم و کاشی شده نصب کنید دیوار گچ کاری نمی تواند چنین وزن سنگینی را تحمل کند؛ بنابراین این کار را نکنید.

۷- سینک نامناسب

مهمترین چیزها در مورد سینک ها، راحتی و قابلیت استفاده از آن ها است. سینک ظرفشویی باید جادار باشد و از موادی ساخته شود که قادر به تحمل درجه حرارت بالا هستند انتخاب اندازه مناسب نیز مهم است.

۶- گوشه های خالی

استفاده از همه گوشه ها به ویژه در مورد آشپزخانه های کوچک بسیار مهم است. سینی های چرخان می توانند به راحتی جایگزین کشوهای بی فایده شوند. درهای تاشو بسیار گران هستند اما واقعاً ضروری هستند. شما قادر خواهید بود از تمام فضای داخل استفاده کنید.

۵- درزهای اضافی در کاشی های بین کابینتی

یک صفحه شیشه ای بین کابینت ها بسیار عالی به نظر می رسد به همین دلیل بسیاری از مردم آن را دوست دارند اما فراموش نکنید که گرد و غبار همیشه پشت شیشه قرار می گیرند. علاوه بر این، اگر می خواهید پس انداز کنید و شیشه ارزان بخرید، ممکن است روی آن ها خراش و ترک ایجاد شود. در نتیجه، آشپزخانه شما زشت به نظر می رسد. اگر هنوز می خواهید از شیشه استفاده کنید، یک قطعه طولانی (بزرگ) از آن را سفارش بدهید. شیشه را تپاید به ورقه‌های کوچک تقسیم کرد. قابل اطمینان‌ترین و بادوام‌ترین یک گراند از شیشه محکم ساخته شده است. سعی کنید در هزینه‌ها صرفه‌جویی کنید.

۴- نور کافی نیست

نور در آشپزخانه بسیار مهم است. آشپزخانه ها بزرگتر به نظر می رسند، اما اگر کابینت های شما از رنگ های تیره است، خرید لامپ های اضافی را فراموش نکنید. توصیه می شود چندین چراغ نصب کنید. چراغ اصلی از سقف، چراغ بالای کلنر، چراغ های زیر کابینت ها و یک چراغ زیبا در بالای میز ناهار خوری. همچنین قرار دادن تمام سوکت ها به روش صحیح و راحت بسیار مهم است. هرچه نور آشپزخانه شما بیشتر باشد، طبع آن راحت تر است.

۳- بدون ستون

فاصله ی زیر کابینت ها را با تکه ای از جنس کابینت بپوشانید تا از ورود گرد و غبار و آشغال ها به زیر آن ها جلوگیری شود.

۲- هیچ فاصله ای بین لوازم وجود ندارد

مناطق بافرمناطقی بین یخچال، سینک ظرفشویی و اجاق گاز برقی است. وجود آنها در آشپزخانه ضروری هستند زیرا محصولات را از یخچال خارج می کنید، آنها را می شویید و سپس می پزید. همچنین توصیه نمی شود که اجاق گاز را درست در کنار یخچال قرار دهید، زیرا یخچال شما زودتر خراب می شود. یخچال به دلیل دمای زیاد برای حفظ دمای سرما فوق العاده کار می کند. برای اینکه اجاق گاز خود را از آب دور نگه دارید آن را درست در نزدیکی سینک قرار ندهید.

۱- کف های نامناسب در آشپزخانه

اگرچه کفپوش لمینیت بسیار محبوب است، آن را در آشپزخانه قرار ندهید زیرا ممکن است به دلیل آب زیاد باد کنند. اگر کف آشپزخانه را سرامیک کنید، آشپزخانه شما دنج نخواهد بود زیرا پای شما همیشه سرد خواهد بود و در صورت افتادن ظروف و قابلمه‌های شما ممکن است خراب شود. توصیه می کنیم سرامیک ها و چوب، اصلاح شده را با هم ترکیب کنید. کاشی و سرامیک ها را درست در نزدیکی کابینت ها قرار دهید و چوب، اصلاح شده را از نظر حرارتی در منطقه غذاخوری (وسط آشپزخانه) قرار دهید.

چند پیشنهاد تغذیه‌ای برای پیشگیری از آلزایمر

نایب رئیس انجمن تغذیه ایران با بیان اینکه آلزایمر به‌عنوان رایج‌ترین نوع دمانس، بیماری است که تغییر سبک زندگی و پیروی از روش های اصولی زندگی سالم از جمله تغذیه صحیح در پیشگیری از بروز آن موثر است. گفت: برنامه ریزی برای داشتن یک زندگی اجتماعی فعال، ورزش، تغذیه مناسب و پیشگیری از اضافه وزن، بیماری‌های زمینه‌ای مانند فشارخون، کلسترول بالا، کبد چرب، دیابت و همچنین تشویق سالمندان به داشتن زندگی فعال و پر انرژی می‌تواند تا حدودی از بروز دمانس موثر باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا دکتر مجید حسن قمی- متخصص تغذیه و رژیم درمانی، به بهانه روز جهانی آلزایمر با بیان اینکه بیماران دچار آلزایمر به عنوان یکی از رایج‌ترین انواع دمانس، در سیر بیماری دچار اختلال حواس شده و به تدریج حافظه کوتاه و در صورت عدم توجه به یاد آوری خاطرات گذشته نیز با مشکل مواجه خواهند شد، عنوان کرد: علایمی مانند بروز اختلال در عملکردهای عادی روزانه افراد، بروز مشکل در ادای درست کلمات، ایجاد تغییر در احساسات و خلق و خوی و گوشه‌گیری می‌تواند از علایم شروع بیماری آلزایمر در سالمندان باشد.

وی با اشاره برخی علایم بروز آلزایمر، ناتوانی در به خاطر آوردن و حذف سریع اطلاعات ذهن، از دست دادن قدرت استدلال و قضاوت، اختلال در تشخیص چهره و تجسم، اختلال در تکلم، تغییرات در شخصیت و رفتار را برخی از علایم این بیماری عنوان کرد که معضلاتی را برای بیمار ایجاد می کند.

زندگی سالمندان در دوران شیوع کرونا

قمی با اشاره به تحت تاثیر قرار گرفتن زندگی سالمندان در دوران شیوع کرونا، عنوان کرد: برقراری ارتباط با سالمندان به صورت تلفنی و یا تصویری، همراهی با آنان در محیط های باز برای پیاده‌روی البته با رعایت پروتکل‌های بهداشتی، حل کردن جدول، بازی‌های فکری، به کار بردن راه هایی برای پیشگیری از گوشه نشینی سالمندان و در کل فعال کردن ظرفیت‌های ذهنی آنان می‌تواند به بهبود وضعیت سالمندان در دوران کرونا کمک کند.

نقش تغذیه و رژیم غذایی در پیشگیری از بروز انواع دمانس

این متخصص تغذیه با اشاره به نقش تغذیه و رژیم غذایی در پیشگیری از بروز انواع دمانس، گفت: پیروی از یک رژیم سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها در طول عمر، مصرف مقادیر کافی سبزیجات و میوه‌جات، مصرف ویتامین‌های C_3 E A.D و اسیدفولیک و ، روغن ماهی حاوی امگا ۳ و اسیدهای چرب ضروری به تقویت سیستم نورولوژیک و در پی آن سیستم ایمنی بدن کمک زیادی می کند.

وی پرهیز از مصرف چربی‌های حیوانی، روغن های نباتی جامد، کره، خامه، انواع غذاهای چرب مانند کله پاچه و جگر و دل و قلوه، سوسیس و کالیس و در کل فست‌فودها و انواع قندهای ساده مانند آبنبات و نبات و شیرینی‌جات تر و خشک را در تقویت ذهن و پیشگیری از انواع دمانس مؤثر دانست و گفت: همچنین بهتر است از مصرف غذاهای نمک‌سود شده و خیارشور و کلم‌شور، اضافه کردن زیاد نمک به غذا خودداری کرده و استفاده از منابع غنی روغن ماهی یا ماهی‌های سرشار از ویتامین‌های محلول در چربی به خصوص ویتامین E و D را در دستور کار داشته باشیم.

قمی ادامه داد: در همین راستا ۳ ویتامین گروه محلول در آب یعنی B۶، B۱۲ و اسیدفولیک در پیشگیری از انواع دمانس و آلزایمر تأثیر گذارند و نیاز بدن به این ویتامین‌ها را می‌توان با مصرف انواع گوشت بدون چربی، سبزیجات برگ سبز، غلات کامل، شیر، لبنیات و تخمرغ تامین کرد.

این متخصص تغذیه همچنین مصرف شکلات تلخ را در ریلکس کردن افراد و کندکردن پیشرفت آلزایمر کمک کننده دانست و افزود: برخی ماهی‌ها مانند سالمون با دارا بودن میزان بالای ویتامین دی و اسیدهای چرب امگا ۳ و اسیدهای چرب ضروری، در ساخت و ساز بافت چربی سلول‌های مغزی بسیار کمک‌کننده‌اند. همچنین دانه کتان و سبزیجات برگ تیره تیز در این زمینه کمک کننده‌هستند.

نایب رئیس انجمن تغذیه ایران در ادامه با اشاره به برخی دیگر از مواد غذایی کمک‌کننده در تقویت ذهن و تا حدودی کمک‌کننده در کُندشدن روند پیشرفت بیماری آلزایمر، عنوان کرد: زردچوبه و زنجبیل با دارا بودن خواص ضدالتهابی می‌توانند مشکلات و التهابات ناشی از عوارض این بیماری را کنترل کنند. همچنین در سیب و بخصوص پوست سیب مادهای ضد التهاب و ضد سرطان برای کمک به این روند وجود دارد، گردو تیز به دلیل دارا بودن لسید چرب، امگا۳ کمک‌کننده است.

وی ادامه داد: چای سبز سرشار از فلاونوئیدهاست که روند آنتی‌اکسیدانی را در بدن افزایش داده و میوه‌هایی مانند آلبالو و گیلاس نیز به تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب کمک می کنند.

قمی در خاتمه تاکید کرد: در کنار اصلاح سبک زندگی و پیروی از رژیم غذایی سالم، ورزش و شرکت در فعالیت‌ها و بازی‌های گروهی تیز به بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به آلزایمر و کند کردن روند پیشرفت بیماری کمک می کند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
بازی زندگی، بازی بی‌مرنگ‌هاست: بندار و کردار و گفتار انسان، دیر یا زود به دافتی حیرت‌انگیز به خود او باز می‌گردد

فلورانس اسکاول شین

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

کمبود ویتامین D تهدیدی برای سلامت

افزایش شیوع بیماری‌های ناشی از کمبود ویتامین D سلامت ایرانی‌ها را به خطر انداخته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، گزارش های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی حاکی از آن است که ۲۰ تا ۵۰درصد جمعیت کشور با کمبود ویتامین D مواجه هستند و بیشترین میزان شیوع این کمبود در سالمندان، زنان در سنین باروری و کودکان مشاهده می شود.

ویتامین D، یک ویتامین محلول در چربی است و چرخش مقادیر کافی این متابولیت در گردش خون جهت حفظ سلامت استخوان ها و بهبود عملکرد سیستم ایمنی، غده های جنسی و عضلات در همه سنین و نژادها ضروری است.

نتایج تحقیقات کشوری نشان می‌دهد کمبود ویتامین D باعث بروز بیماری های مانند «ام اس» می شود و بر اساس مشاهدات در مناطقی که آفتاب بیشتری دارند این بیماری کمتر دیده شده و کمبود آن میزان ترشح انسولین از پانکراس را کاهش می دهد و در نتیجه احتمال ابتلا به دیابت نوع اول بالا می رود.

عباس بهروزی متخصص داخلی روز یکشنبه در این زمینه به خبرنگار ایرنا گفت: افزایش شیوع بیماری های ناشی از کمبود ویتامین D مانند همه دنیا سلامت ایرانی ها را هم تهدید می کند و شیوع این ویتامین در زنان بیشتر مشاهده می شود.

کمبود ویتامین D در کدام بیماری ها نقش دارد؟

وی افزود: کمبود این ویتامین باعث بروز بیماری های مفصلی و استخوانی مانند آرتروروماتویید و پوکی استخوان تا انواع بیماری‌های عفونی و سیستم ایمنی، همچنین سرطان‌ها و بیماری های مزمن مرتبط با عروق می شود و گرچه نقش ویتامین D در سلامت استخوانها و پیشگیری از نرمی و پوکی استخوان به اثبات رسیده اما مصرف این ویتامین به تنهایی اثر مشخصی بر کاهش شکستگی ها را نشان نداده و باید این ویتامین به همراه کلسیم استفاده شود تا بتواند تاثیر مناسبی بر پیشگیری از شکستگی های استخوانی بگذارد.

بهروزی ادامه داد: کمبود ویتامین D می تواند با اثرگذاری بر افزایش فشار خون یا تغییر مقاومت به انسولین و یا بزرگ شدن قلب بر بیماری های پر فشاری خون، دیابت و قلبی و عروقی تاثیر بگذارد.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه ماباشان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام بردارییم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸