گوناگون

ناخن‌هایی که پیام‌آور سرطان هستند

محققان دریافتند خشک‌کن‌های ناخن یووی (UV) می‌توانند باعث آسیب به دی ان ای (DNA) و جهش شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، از زمان ورود این دستگاه‌ها به بازار (تقریبا در سال ۲۰۱۰)، مانیکورهای ژلی به یک عنصر اصلی در سالن‌های ناخن در سراسر ایالات‌متحده و بسیاری از نقاط جهان تبدیل شده‌اند که به راحتی می‌توان دلیل آن را فهمید.

در مقایسه با لاک‌های سنتی، انواع ژل در برابر آسیب و لکه مقاوم‌تر هستند و تا زمانی که لاک را از روی ناخن‌های خود پاک نکنید، درخشندگی خود را حفظ می‌کنند.

اگر شما زمان کافی ندارید و فرد عجولی هستید، لازم نیست یک ساعت یا بیشتر صبر کنید تا ژل مانیکور خشک شود. به جای اینکه منتظر بمانید تا ژل مانیکور به‌طور طبیعی خشک شود، دستان خود را زیر نور UV قرار می‌دهید. این نور مواد شیمیایی داخل ژل را فعال می‌کند و باعث سفت شدن آن می‌شود.

در حالی که خطرات اشعه ماوراء بنفش - به ویژه در پرتوه کردن - به خوبی شناخته شده است، دانشمندان پیش از این تحقیق نکرده بودند که چگونه نورهای فرابنفش مورد استفاده برای ژل مانیکور نیز ممکن است بر پوست انسان تاثیر بگذارد.

ممکن است فکر کنید آنچه ما در مورد تخته‌های پرتوه می‌دانیم در اینجا کاربرد دارد اما دستگاه‌های مورد استفاده در سالن‌های ناخن طیف متفاوتی از نور ماورا بنفش، اساطیع می‌کنند.

گروهی از محققان دانشگاه کالیفرنیا-سن دیگو پس از خواندن مقاله‌ای در مورد یک شرکت کننده مسابقه زیبایی که به نوعی نادر از سرطان پوست تشخیص داده شده بود، تصمیم گرفتند این دستگاه‌ها را مورد مطالعه قرار دهند.

محققان با استفاده از ترکیب‌های مختلف سلول‌های انسان و موش دریافتند که یک جلسه ۲۰ دقیقه‌ای با خشک‌کن لاک ناخن با اشعه ماوراء بنفش منجر به مرگ ۳۰ درصد از سلول‌های یک ظرف پتری شد. در سه جلسه ۲۰ دقیقه‌ای متوالی، ۶۵ تا ۷۰ درصد از سلول‌های در معرض آن از بین رفتند. در میان سلول‌های باقی‌مانده محققان شواهدی از آسیب میتوکندری و DNA، علاوه بر جهش‌هایی که در بیماران سرطان پوست دیده شده است، مشاهده کردند.

محققان هشدار دادند که نتایج تجربی ما و شواهد قبلی نشان می‌دهد که تشعشعات ساطع شده از خشک‌کن‌های لاک ناخن UV ممکن است باعث سرطان دست شوند و خشک‌کن‌های ناخن UV، مشابه تخته‌های پرتوه کننده خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهند.

آنان هشدار دادند، قبل از اینکه بتوانند به‌طور قطعی بگویند استفاده از دستگاه‌های خشک‌کننده اشعه ماوراء بنفش منجر به افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست می‌شود، به یک مطالعه اپیدمیولوژیک طولانی‌تر نیاز است.

آنان افزودند: «حتما لازم است چنین مطالعاتی حداقل یک دهه طول می‌کشد و متعاقبا نتایج آن اطلاع رسانی می‌شود».

شاید فکر کنید توصیه این است که از خشک‌کن‌های UV اجتناب کنید اما این کار چندان ساده نیست.

ژل مانیکور به دلایلی به یک استاندارد صنعتی تبدیل شده است. برای بسیاری از افراد، لاک ناخن معمولی بعد از یک روز ظاهر زیبای اولیه را ندارد؛ بنابراین به نظر این افراد مانیکور سنتی اغلب ارزش وقت، هزینه یا تلاش را ندارد.

نتایج این تحقیق در نشریه Nature Communications منتشر شده است.

مصرف چند کالری در روز موجب کاهش وزن ایمن می شود

کلید کاهش وزن ساده به نظر می رسد: کمتر بخورید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، صرف نظر از رژیم غذایی که دنبال می‌کنید، کاهش وزن به معنای سوزاندن کالری بیشتر از آنچه می‌خورید است. این سوال پیش می‌آید که برای کاهش وزن چقدر کالری باید بخوریم؟

به گفته محققان، برای اکثر مردم، کاهش حدود ۵۰۰ کالری در روز نقطه خوبی برای شروع کاهش وزن است. اگر بتوانید هر روز ۵۰۰ کالسری کمتر بخورید، باید حدود نیم کیلوگرم در هفته کم کنید. طبق توصیه محققان دانشگاه هاروارد، یکی دیگر از راه‌های آسان برای فهمیدن اینکه چه مقدار کالری باید بخورید این است که وزن خود را در ۱۵ ضرب کنید. این عدد تعداد کالری مورد نیاز برای حفظ وزن فعلی را به شما می‌دهد. برای کاهش وزن، به سادگی این عدد را کاهش دهید. «اساتذ هارو»، متخصص تغذیه در دانشگاه نیوپورک می‌گوید: «با شمارش کالری کافی نیست. اگر می‌خواهید ۴.۵ کیلوگرم وزن کم کنید، یکی از ابزارهای مهم این است که یک دفترچه غذایی داشته باشید. هر چیزی که می‌خورید را برای پنج تا هفت روز پیگیری کنید. سپس سوابق غذایی خود را مرور کنید. ببینید کجا می‌توانید شیرینی، تنقلات، وعده‌های بزرگ و نوشیدنی را کاهش دهید. بدین ترتیب برنامه‌ای برای کاهش وزن داشته باشید.»

ابتلا به کووید۱۹ در دوران بارداری مرگبار است

یک مطالعه جدید نشان می دهد که عفونت کووید۱۹ در بارداری خطر مرگ زن را هفت برابر می کند و به طور قابل توجهی نیاز وی به بستری شدن در بخش مراقبت های ویژه را افزایش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، به گفته محققان دانشگاه جرج واشنگتن، این ویروس در دوران بارداری احتمال ابتلاء به ذات الریه را تنیز افزایش می‌دهد. امیلی اسمیت- سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: یافته های ما بر اهمیت واکسیناسیون کووید۱۹ برای همه زنان در سن فرزندآوری تأکید می کند. اسمیت و همکارانش داده‌های بیماران از ۱۲ مطالعه انجام شده در ۱۲ کشور از جمله ایالات متحده را جمع آوری کردند. این مطالعات بیش از ۱۳۰۰۰ زن باردار را شامل می‌شد.

در مقایسه با زنان باردار سالم، مادران مبتلا به عفونت کووید ۱۹ نه تنها هفت برابر با خطر ابتلا به مـرگ در دوران بارداری یا زایمان روبرو بودند، بلکه سه برابر بیشتر نیاز به پذیرش در ICU داشتند. آنها حدود ۱۵ برابر بیشتر نیاز به درمان با دستگاه تنفس مصنوعی داشتند و حدود ۳۲ برابر بیشتر با خطر ابتلاء به ذات الریه که یک عفونت بالقوه تهدید کننده جان ناشی از کووید است روبرو بودند. زنان باردار مبتلابه کووید همچنین پنج برابر خطر لخته شدن خون داشتند که می‌تواند باعث درد، تورم یا سایر عوارض تهدید کننده جان شود. در نوزادان متولد شده از زنانی که به کووید آلوده شده اند نیز مشکلاتی ایجاد می‌شود. آنها تقریبا دو برابر بیشتر در زمان تولد در ICU نوزادان بستری شده بودند و احتمال تولد زودرس در آنها بیشتر بود. نوزادان نارس در معرض خطر ابتلاء به مشکلات سلامتی مادام‌العمر، ازجمله تأخیر در رشد شناختی در اوایل کودکی هستند.

زنان و خانواده

صدای زنان ایرانی بدون افکت غربی

این روزها که مسیح علی‌نژاد و نازنین بنیادی سعی دارند خود را صدای زنان ایرانی جا بزنند و روایت برساخته‌ای از واقعیت جامعه ایرانی به افکار عمومی غرب و نهادهای بین‌المللی تحمیل کنند، کنگره بین المللی بانوان تأثیرگذار یا حضور نمایندگان بیش از ۹۰ کشور در قلب ایران جریان دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، کنگره بین المللی «بانوان تأثیرگذار» با حضور نمایندگان بیش از ۹۰ کشور از جمله چین، استرالیا، سریلانکا، تایلند، پاکستان، کامرون، صربستان، ارمنستان، سوئد، بلغارستان، قرقیزستان، الجزایر، افریقای جنوبی، لبنان، سوریه، روسیه و... در قلب ایران جریان دارد و ۳۰۰ میهمان خارجی، ازجمله ۷۰ نفر از مقامات زن کشورهای مختلف اعم از وزرا، معاونان رئیس جمهور و نمایندگان مجلس به ایران آمدهاند تا بدون روتوش رسانه‌ها و افکت‌های غربی صدای زنان ایرانی را بشنوند.

آنچه در این سفر برای مهمانان خارجی و مقامات رسمی کشورهای خارجی جالب توجه بود، وضعیت سرزنده اجتماعی و حضور پررنگ زنان در اجتماع با سلیقه‌های مختلف بود که در تضاد کامل با فضاسازی‌های رسانه‌های غرب قرار داشت.

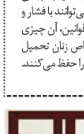
یکی از نکات جالب در سفر این هیات علمی رتبه به قم، پوشش مهمانان خارجی در بدو ورود به حرم مطهر بود و آنها هم مانند سایر زوار برای احترام جهت ورود به حرم مطهر حضرت معصومه(س) از چادر استفاده کردند با این تفاوت که آنها از قبل چادرهای رنگی را در پکیج خود داشتند و بعد از استفاده از این نوع پوشش به ثبت عکس و تصویر یکدیگر مشغول شدند.

برخی از مهمانان مسیحی این گروه به دلیل آشنایی با مناسک حضور در اماکن مذهبی مانند کلیسا با استفاده از پوشش حجاب برای حضور در حرم آشنایی داشتند و اصطلاحا برایشان امر عجیبی نبود اما برخی از دیگر ملیت‌ها از جمله چینی‌ها، تایلندی و آفریقایی‌تبارها این نوع آداب برایشان تازگی داشت و حتی درآوردن کفش هم برای تشرف به حرم مطهر برایشان سوالاتی را درباره شخصیت این بانوی بزرگوار ایجاد کرد و از راهنمای گروه سوالات متعددی درباره جایگاه نقش و حضور تاریخی حضرت معصومه مطرح کردند.

یکی دیگر از نکاتی که برای مهمانان خارجی این سفر زیارتی جالب بود، قرار گرفتن بازار در مجاورت حرم مطهر و حضور متکثر خانواده‌های ایرانی در این اماکن در کنار یکدیگر بدون هیچ محدودیتی بود.

همچنین در حاشیه این سفر قسیه خزعلی- معاون امور زنان رئیس جمهور در پاسخ به این سوال که با توجه به حذف ایران از کمیسیون مقام زن، حضور بانوان تأثیرگذار از سراسر جهان در ایران برای شرکت در این کنگره چه پیامی دارد هم گفت که غربی‌ها و استکبار نمی‌توانند با فشار و ارعاب و با حکم کردن خارج از ضوابط و قوانین، آن چیزی را که می‌خواهند به جهان و به طور خاص زنان تحمیل کنند چون زنان مستقلا ارتباطشان باهم را حفظ می‌کنند.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی

در اتاقی که به اندازه ی یک تنهاییست
دل من
که به اندازه ی یک عشقست
به بهانه های ساده ی خوشبختی خود می نگرد
به زوال زیبای گل ها در گلدان
به نهالی که تو در باغچه ی خانه مان کاشته ای
و به اواز قناری ها
که به اندازه ی یک پنجره می خوانند
...

- فروغ فرخزاد

تازه های سلامت

۶ ماده غذایی جایگزین "ایبوپروفن" برای تسکین درد

اگر شما هم جزو کسانی هستید که به محض یک سردرد، دل درد و سایر دردهایی که ممکن است به سراغتان بیاید اولین گزینه‌ای که به ذهن‌تان می‌رسد مصرف خودسرانه مُسکن‌های غیرطبیعی و قرص‌هایی نظیر ایبوپروفن است، باید بدانید که عوارض جانبی انواع تسکین دهنده‌های التهاب و درد، ممکن است تا سال‌ها بعد خود را نشان ندهند و سلامت اندام‌های حیاتی مانند کلیه‌ها و کبد را تشدید گیری کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، بهترین گام برای مصون ماندن از عوارض مصرف این قرص‌ها برای از بین بردن درد و کاهش طول دوره آن، متوسل شدن به گزینه‌های طبیعی است که در هر آشپزخانه‌ای یافت می‌شود.

خوشبختانه برخی از مواد غذایی این قابلیت را دارند که بدون ایجاد عارضه جدی روی دستگاه گوارش کاهنده سردرد، درد مفاصل و یا سایر دردهای آزاردهنده باشند که شامل موارد زیر است:

روغن زیتون: اولئوکانتال موجود در این روغن دقیقا می‌تواند مانند ایبوپروفن عمل کند. حدود سه چهارم قاشق غذاخوری روغن زیتون برابر با ۲۰۰ میلی گرم ایبوپروفن است. رژیم غذایی کشورهای حوزه دریای مدیترانه که روغن زیتون یکی از مواد اصلی آن است، از مدت‌ها قبل برای سلامتی قلبان از جمله کاهش خطر سکته مغزی، بیماری‌های قلبی، سرطان سینه، سرطان ریه و برخی از انواع فراموشی مفید تشخیص داده شده بود.

پوست بید: پوست بید سفید به طور سنتی برای درمان استئوآرتریت، کمردرد و سایر بیماری‌های دردناک مانند تاندونیت استفاده می‌شده است. شما همچنین می‌توانید برای امدادرسانی فوری به کسانی که سردرد دارند، از آن استفاده کنید. سالیسین ماده تشکیل دهنده فعال در این پوست درخت است که در بعده به اسید سالیسیک تبدیل می‌شود و خاصیت ضد التهاب و ضد درد دارد.

کیسایسین: یک ماده شیمیایی است که در فلفل وجود دارد و جایگزین خوبی برای ایبوپروفن است بخصوص در افرادی که از دردهای عضلانی، سردردهای مکرر، درد مفاصل رنج می‌برند. اگر از یک بیماری دردناک رنج می‌برید می‌توانید فلفل چیلی را به رژیم غذایی خود به طور منظم اضافه کنید. برای درمان دردهای حاد نیز می‌توانید از کرم‌های حاوی کیسایسین برای ماساژ بخش آسیب دیده استفاده کنید.

کورکومین: مولکول فعال موجود در زردچوبه و دارای خواص ضد التهابی است. کورکومین با مسدود کردن پروتئین‌هایی که به التهاب کمک می‌کند و نیز متوقف کردن انتقال دهنده عصبی از فرستادن سیگنال درد به مغز می‌تواند در تسکین درد موثر باشد. همچنین کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر و نیز برخی سرطان‌ها از دیگر خواص این ترکیب شیمیایی است که می‌تواند به‌عنوان قرص یا با افزودن زردچوبه به رژیم غذایی وارد بدن شود.

کندر: خواص ضدالتهابی این گیاه هندی به اسیدهای بوسولیک مربوط می‌شود که بر اساس تحقیقات توانایی بهبود گردش خون از جمله خون رسانی به مفاصل و بیشگیری از التهاب را با سد کردن راه گلبول‌های سفید خون برای ورود به بافت‌های آسیب دیده دارد. این گیاه به صورت پماد در داروخانه‌ها موجود است.

اسپیدهای جرب: امگا ۳: امگا ۳ التهاب و درد گردن و کمر را کاهش می‌دهد. مطالعات نشان داده‌اند کسانی که دچار گردن دردهای غیر جراحی هستند، با دریافت ۱۲۰۰ میلی گرم امگا ۳ در روز، ۶۰ درصد کاهش درد را گزارش کرده‌اند. علاوه بر این، امگا ۳ خستگی، درد عضلانی، خشکی و خارش پوست، سردرد، بی‌خوابی، شکنندگی مو و ناخن‌ها و عدم تمرکز را کاهش می‌دهد و برای التیام بیماری‌های قلبی عروقی، رماتیسم مفصلی، آسم و کاهش التهاب آرتریت روماتوئید موثر است.

وزیر آموزش و پرورش عنوان کرد:

ارتقای نرخ باسوادی به ۹۷ درصد

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به ضرورت اصلاح قانون شورا‌های آموزش و پرورش گفت: قانون شورا‌ها در دهه ۷۰ تصویب شده و نیاز داریم تغییراتی را در این قانون داشته باشیم و اختیارات بیشتری به مردم بدهیم. همکارانم در حال تدوین اصلاحیه قانون شورا‌ها هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، یوسف نوری که ظهر روز گذشته به مناسبت سالروز تأسیس شورا‌های آموزش و پرورش سخنران پیش از خطبه نماز جمعه تهران بود، با بیان اینکه شورا‌های آموزش و پرورش از برکات انقلاب اسلامی است، اظهار کرد: در منظومه نظام اسلامی به‌ویژه انقلاب اسلامی و حکمرانی نظام، یکی از دستوراتی که خداوند تبارک و تعالی به وجود مقدس پیامبر(ص) می‌فرمایند و در آیه ۱۵۹ سوره مبارکه آل عمران می‌بینیم، «مشورت» است.

وی افزود: این مشـورت در واقع دریافت نظرات مردم است که در سیره پیامبر(ص) و ائمه هدی(ع) به خوبی دیده شده و یکی از اتفاقات بسیار مهم است، زیرا زمانی که نظر مردم را گرفتیم می‌توید حکمرانی پایه و قوام بیشتری پیدا می‌کند و کاری که می‌خواهیم انجام دهیم مورد قبول آنها خواهد بود و به نتیجه خواهد رسید. این کار البته چارچوبی هم دارد و این چارچوب ترسیم شده است.

وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه در نظام و جمهوری اسلامی این امر در سیره حضرت امام(ره) به خوبی دیده شد، گفت: امام وقتی می‌خواهد حکومت را تشکیل دهد حتی نام حکومت را به مشـارکت می‌گذارد و از مردم انقلابی، متدین و پایبند به نظام نظرخواهی می‌کند برای قانون اساسی نیز از مردم مشورت می‌گیرد و آن را به رفراندوم می گذارد. در سایر ارکان نیز همینطور بود.

نوری افزود: در سیره امام، مشورت و مشارکت با مردم در حد امکان امکان دیده شده است. مقام معظم رهبری نیز همین مشی را به ما نشان دادند. در بیانیه گام دوم، مشـارکت مردم در امور اجتماعی و سیاسی به عنوان سومین برکت انقلاب اسلامی دانسته شده است و ما مکلف هستیم در راستای فرمایش ایشان حرکت کنیم.

وی با بیان اینکه قانون شورای آموزش و پرورش در سال ۱۳۷۲ در مجلس شورای اسلامی به تصویب رسید و ۲۲ ماده دارد، گفت: این قانون مردم را به مشارکت فرا می‌خواند و یکی از شئون آن واگذاری تصمیم‌گیری‌ها به استان‌ها و مناطق بوده است.

وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: ۶۵۲ شـورا در سطح کشور تشکیل شـده و بیش از ۹۴۰۰ نفر عضو دارد که بیش از ۵۰۰۰ جلسـه فقط در سال ۱۴۰۰ برگزار کردند و اقدامات بسـیار خوبی انجام گرفته اسـت. یکی از برکات شـورا‌ها این اسـت که در سال ۱۳۷۷ مجمع خیرین مدرسه‌ساز کشور ایجاد شد و امروز از هر دوکلاس درس یک کلاس را این مجمع می‌سازد در هفته گذشته در دو استان جشنواره خیرین برگزار شده و خیرین در استان اصفهان ۱۱۰۰ میلیارد تومان و در استان هرمزگان ۷۰۰ میلیارد تومان برای ساخت مدرسه تعهد کردند.

نوری با بیان اینکه این همان مردمی هستند که وقتی جنگ بر ما تحمیل شد حضور یافته و ایستادگی کردند و پیام خودشان این بود ما امروز در دنیا پرچم استقلال را با زعامت رهبری برافراشته‌ایم، مصوبه پارلمان انگلیس درباره سـپاه پاسـداران انقلاب اسلامی مبنی بر قرار دادن نام این نهاد در فهرست سازمان‌های تروریستی را محکوم و ضمن اعلام حمایت از این نهاد اظهار کرد: شورا‌های آموزش و پرورش با ریاست استاندارا ن تشکیل می‌شود و آنها در ۸۹ درصد جلسات حضور دارند. پیش از ۲۵ هـزار مصوبه داشـته‌ایم و در واقع جزو بهترین شورا‌هایی اسـت که بالاترین مصوبات را داشته و ۸۷ درصد مصوبات محقق شده است.

وی ادامه داد: بنای این کار خیر این است که دسترسی عادلانه برای دفش آموزان را فراهم کند و الگویی متنوع برای هر استان، شهرستان و منطقه باشد و ظرفیت‌های مردمی و نهادها را پای کار بیاورد؛ چه وقف و کمک‌های مردمی باشد و چه کمک دستگاه‌ها.

وزیر آموزش و پرورش با اشـاره بـه اینکه نیاز داریم تغییراتی را در این قانون داشـته باشـیم و اختیارات بیشتری به مردم بدهیم، گفت: همکارانم در حال تدوین هستند و با توجه به شعار دولت مبنی بر مردمی سازی باید شورا‌ها بیشتر در مردمی سازی تلاش کنند و ما هم اختیارات را به آنها تفویض کنیم به تعبیر رهبری، وقتی کار به نیروی عظیم و بی‌پایان مردم واگذار شود آن کار شکوفا شده و رشد می‌کند.

نوری همچنین آمـاری از وضعیت تعلیم و تربیت در کشـور ارائه و عنوان کرد: رشـد دفش آموزی ما دو برابر بوده و از هشـت به ۱۶ میلیون رسیده، اما رشد کلاس‌های درس ما بیش از سـه برابر بوده است. در ابتدای پیـروزی انقلاب به ازای هر دفش‌آموز کمتر از ۱۵ متر مربع فضای آموزشی داشتیم که اکنون به ۵.۲ متر مربع رسیده است و یکی از برکات حضور مردم در کمک به نظام تعلیم و تربیت محسوب می‌شود.

وی به رشـد بیش از ۱۶ برابری اردوگاه‌های فرهنگی -تربیتی دفش‌آموزان و رشـد بیـش از ۱۵۰ برابری مدارس اسـتعدادهای درخشان که اسـال ۲۰ مدل طلا در المپیادهای جهانی داشتند اشاره کرد و گفت: همچنین رشـد چهار برابری مدارس فنی و حرفه‌ای و ارتقای نرخ باسـوادی را شاهد بوده‌ایم به گونه‌ای که میزان باسوادی در گروه سنی ۱۰ تا ۴۹ سال در ابتدای انقلاب حدود ۴۷ درصد بوده که اکنون به ۹۷ رسیده و از برکت تشکیل نهضت سوادآموزی به فرمان حضرت امام بوده است.

قابل توجه

اضافه وزن بیش از ۵۶ درصد افراد بالای ۱۸ سال کشور

معاون بهداشـت وزارت بهداشت گفت: بیش از ۵۶ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال کشور دارای شاخص توده بدنی بالای ۳۰ و اضافه وزن و چاقی هستند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ویدا، حسـین فرشـیدی در هشتمین کنگره پیشگیری و درمان چاقی گفت: چاقی یکی از مهمترین عوامل موثر بر افزایش بیماریزایی، افزایش بار مالی بر نظام سلامت و مرگ و میر است.

وی با اشاره به افزایش متوسط سن جمعیت کشور افزود: با افزایش امید به زندگی شاهد افزایش سن جمعیت هستیم، اما متاسفانه نسبت جوانان به کل جمعیت کشور کاهش یافته است. اگر این جمعیت جوان همراه با اضافه وزن و چاقی باشد آینده خوبی را نمی توان ترسـیم کرد. اجرای طرح بسیج ملی تغذیه سالم و تقارن با برگزاری این کنگره را باید به فال نیک گرفت چراکه شعار امسال این بسیج ملی، زندگی بهتر با وزن مناسب است.

معاون وزیر بهداشـت بر ضرورت آموزش و اطلاع رسـانی در حوزه کنترل و پیشـگیری از چاقی در جامعه تاکید کرد و گفت: با فرهنگ سازی اجتماعی یا آموزش پیشگیری از چاقی در جامعه می توانیم از حوزه درمان به سمت خودمراقبتی برویم.

وی با اشـاره به ضرورت تغییر باورهای نادرست در جامعه و آموزش در زمینه چاقی، دیابت، پرفشاری خون، مصرف سبزی و تغذیه سالم، تحرک و فعالیت مناسب گفت: این آموزش و فرهنگ سازی باید از کودکان و مدارس شـروع شـود؛ افزایش وزن در کـودکان را باید جدی گرفت و از آموزش و پرورش باید شروع کنیم.

به گفته وی قرن بیسـتم با جابه‌جایی جمعیت از روستاها به شهرها و قرن ۲۱ با تکنولوژی‌های جدید و فضای مجازی همراه بود که باعث کاهش فعالیت و کم تحرکی شد و پدّمی کروناتیز به آن اضافه شد و افزایش شیوع چاقی و اضافه وزن را به همراه داشت.

معاون بهداشت وزارت بهداشـت افزود: ۷۰ درصد مرگ و میرها مربوط به بیماری‌های غیرواگیر اسـت که مهمترین آنها بیماری‌های قلبی و عروقی اسـت و چاقی از ریسک فاکتورهای این بیماری‌ها محسوب می شـود دکتر فرشیدی یادآور شد: براساس نظر انجمن ها و مطالعـات صورت گرفته بیش از ۱۹۵ عارضه، چاقی را همراهی می کند و نمی توان بیماری را ذکر کرد که با چاقی ارتباط نداشته باشد که از آن جمله می توان به فشارخون بالا و دیابت نوع دو اشاره کرد که با چاقی ارتباطی مستقیم داشته و مرگ و میر بالایی نیز دارند. وی گفت: با تغییر سبک زندگی می توان از بروز چاقی جلوگیری کرد. به طور مثال با ۱۵ دقیقه فعالیت بدنی روزانه، کاهش مصرف قرزی و کاری دریافتی می توان حوادث قلب و عروقی را کاهش داد. وی با اشاره به نسبت عکس شاخص توده بدنی و امید به زندگی گفت: همه می دانیم که کاهش وزن فرایندی دشوار است اما از آن مهمتر حفظ وزن و جلوگیری از افزایش مجدد آن است. کاهش پنج تا ۱۰ درصدی وزن بدون آثار سوء می تواند سلامت را به همراه داشته باشد.

فرشـیدی بر ضرورت تغییر نگرش افراد جامعه در خصوص پیشـگیری و کنترل چاقی تاکید کرد و گفت: چاقی موضوعی جدی است و اهمیت آن باید به جامعه منتقل شود. تانگرش افراد جامعه نسبت به چاقی، پرفشاری خون و دیابت تغییر نکند بسیاری از برنامه‌ها و اقداماتی که انجام می دهیم، اثر خواهد مانـد.

کم خوابی چه بلایی سر بدن می آورد؟

شب‌های امتحان، زمانی که به موعد تحویل یک پروژه کاری نزدیک هستیم و هنوز آن را به اتمام نرسانده‌ایم و... از مواقعی هستند که احتمالا سعی می‌کنیم به خواب آلودگی خود غلبه کنیم تا به کارهایمان برسیم. اما این کم‌خوابی چه بلایی سر بدن می‌آورد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سـلامت وزارت بهداشت، در سال ۱۹۴۲ میلادی متوسط ساعت خواب هشت ساعت بود. اما هم اکنون این میزان به ۶.۸ ساعت در هر شب رسیده است در حالی که میزان متوسط خواب ایده آل برای هر فرد بالغ، در طول ۲۴ ساعت شبانه روز بین ۷ تا ۹ ساعت است.

جدی‌ترین هشدارهای ناشی از کم خوابی و بی‌خوابی شامل موارد زیر است:

کاهش روحیه و افسردگی: با گذشت زمان، کمبود خواب و اختلالات خواب باعث بروز علائم افسردگی می‌شود. در یک نظرسنجی معلوم شد، افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب به احتمال زیاد کمتر از ۶ ساعت در شب می‌خوابند.

بی‌خوابی اغلب یکی از نخستین علائم افسردگی است. بی‌خوابی و افسـردگی یکدیگر را تقویت می‌کنند، یعنی کم خوابی علائم افسردگی را بدتر می‌کند و افسـردگی، به خواب رفتن را سخت‌تر می‌کند. از طرفی درمان مشـکلات خواب مثل کم خوابی به بهبود افسردگی و علائم آن کمک می‌کند و بالعکس.

اختلال در عملکرد شـناختی: به صراحت می‌توان گفـت کمبود خواب تفکر و توانایی‌های یادگیری شـما را تحـت تاثیر قـرار می‌دهد و هشیاری، تمرکز، استدلال و قدرت حل مشکل را مختل می‌کند.

این در حالی اسـت که خواب کافی به شما در ذخیره سازی تجربیات و اطلاعات جدید در مغز کمـک می‌کند. چرخه خـواب نقش مهمی در تقویت حافظه دارد.

پیری زودرس: در حالی که با افزایش سـن و کاهش سطح تستوسترون در مردان علائم پیری به خصوص در پوست خود را نشان می‌دهند، کمبود خواب نیز می‌تواند همین عارضه را داشته باشد و منجر به تیره شدن پوست و چین و چروک‌های زودرس شود. هنگام محرومیت از خواب، کورتیزول یا همان هورمون استرس، بیشتر آزاد می‌شود و در حجم‌های بالاتر می‌تواند کلاژن پوست را تجزیه کند و انعطاف‌پذیری و صافی پوست را از بین ببرد.

افزایش وزن: علم این نکتـه را تایید کرده که سـاعات کم خواب بر وزن شما، سایز دور کمر و سایز شـکم تاثیر می‌گذارد. بدخوابی و بی‌خوابی مغز شما را به مصرف مواد غذایی بیشتر ترغیب می‌کند و متابولیسم شما را نیز کاهش می‌دهد. گرلین، حس گرسنگی را تحریک می‌کند و لپتین پیام سیری را به مغز می‌فرستد و اشتها را سرکوب می‌کند. کاهش زمان خوابیدن باعث کاهش لپتین و افزایش گرلین می‌شـود. کمبود خواب نه تنها اشتها را تحریک می‌کند، بلکه میل به مصرف مواد غذایی چرب و شیرین را افزایش می‌دهد.

خطر ابتلا بـه بیماری‌های مزمن: اختلالات مربوط به خواب و کم خوابی طولانی مدت خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، حمله قلبی، نارسایی قلبی، بی‌نظمی ضربان قلب، فشارخون بالا، سکته مغزی و دیابت را افزایش می‌دهند.

مشـکلات سیستم گوارشـی: از هر ۲۵۰ آمریکایی یک نفر به بیماری التهاب روده مبتلا اسـت و اختلالات خواب نیز علائم این بیماری را افزایش می‌دهـد. در صورتی که کم خوابی به صورت مداوم تکرار شـود، سندروم التهاب روده شـدیدتر می‌شود، بطوری که ۱۰ تا ۱۵ درصد از آمریکایی‌ها به علت بی‌خوابی با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کنند. همچنین باید به این نکته اشاره کرد افرادی کـه از بیماری کرون (نوعی بیماری التهابی روده) رنـج می‌برند، در صورت بی‌خوابی دو برابر سایر افراد در معرض خطر عود کردن این سندرم در مقایسه با افراد عادی قرار دارند.