گوناگون

سبد ارزی و ریالی دارو ثابت است

رئیس سازمان غذا و دارو، به تشریح وضعیت بازار دارو و تجهیزات پزشکی کشور در روزهای پایانی سال پرداخت و در ارتباط با بودجه دارویاری در سال آینده، توضیحاتی داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سیدحیدر محمدی با تاکید بر تشدید نظارت‌ها بر استفاده از داروهای سقط جنین، تصریح کرد: تعداد اقلام دارویی درمان ناباروری که در اختیار مراکز درمانی قرار می‌گیرد، افزایش یافته است. محمدی با اشاره به محدودیت‌هایی کـه در تأمین داروهای بیماران CF وجـود دارد، افزود: ما مکلف هستیم داروهای تولید داخل که برای برخی بیماران CF سازگاری ندارد، داروی خارجی تأمین کنیم اما برای تهیه داروی این بیماران، محدودیت وجود دارد. زیرا تولید کننده داروی این بیماران در دنیا محدود است.

رئیس سازمان غذا و دارو با عنوان این مطلب که سبد ارزی و ریالی دارو ثابت است، ادامه داد: این در حالی است که تعداد داروها هر سال زیاد می‌شود. محمدی با عنوان این مطلب که با فروش اینترنتی دارو مخالفیم، گفت: به هیچ وجه اجازه نمی‌دهیم فروش اینترنتی دارو اتفاق بیافتد چون سلامت مردم را به خطر می‌اندازد. وی در عین حال افزود: با تسهیل دسترسی به دارو درب منزل مخالفتی نداریم و دو سال است که اجرا می‌شود.

محمدی با اشاره به تدوین آئین نامه توزیع اینترنتی دارو، گفت: در تلاشیم حـسـب وعده داده شده به کمیسیون اصل ۹۰، آئین نامه تدوین شده با همفکری ذی نفعان و داروخانه‌ها به زودی ابلاغ شود. رئیس سازمان غذا و دارو، در ادامه از افتتاح دومین پالایشگاه خون تا پایان سال خبر داد و افزود: این پالایشگاه با ظرفیت ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار لیتر، فاکتورهای خونی که ارزبری بالایی برای کشـور دارد را تولید می‌کند. وی با عنوان این مطلب که اصلاح سیاست ارزی در حوزه تجهیزات دفعی نیست، گفت: در تجهیزات پزشکی بسته به نوع محصول، نظر تولید کنندگان و تامین کنندگان و تخصیص منابع کافی برای پوشش مابه‌التفاوت قیمت، به صورت تدریجی اجرا خواهد شد.

مشکلات داروخانه‌ها در نسخه پیچی الکترونیک

رئیس انجمن داروسـازان ایران با انتقاد از آنچه که «کامل نشدن نسخه‌نویسی الکترونیک از سوی پزشکان» خوانده، گفت: همین کار سبب زحمت مضاعف برای داروخانه‌ها شده است به طوری که باید نسخه کاغذی را به الکترونیک تبدیل کرده و روی سایت سازمان‌های بیمه‌گر بارگزاری کنند؛ در حالی که هیچ روش جبران هزینه‌ای برای این کار تعریف نشده است.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایسنا، شهرام کلانتری خاندانی درخصوص وضعیت نسخه پیچی الکترونیک در داروخانه‌ها، بیان کرد: این کار بخشی از پرونده سلامت الکترونیک ایرانیان است که بخش اصلی، آنطور که باید، اجرایی نشد و به جای آن آمدند طرح را از مراحل پایلی زنجیره که داروخانه‌ها هستند، آغاز کردند و فعلا نسخه‌نویسی و نسخه‌پیچی الکترونیک را راه‌اندازی کرده‌اند.

وی افزود: از طرفی با توجه به اینکه پزشکان نسبت به داروخانه‌ها با تاخیر وارد طرح شدند، نسخه‌نویسی الکترونیک هنوز کامل نشده است و کماکان برخی پزشکان نسخ کاغذی تولید می‌کنند که همین کار سـبب زحمت مضاعف برای داروخانه‌ها شده است و باید آن را تبدیل به الکترونیک کرده و روی سایت سازمان‌های بیمه‌گر بارگزاری کنند.

او تاکید کرد: برای این موضوع ابتدا قول داده بودند که حق‌الزحمه در نظر می‌گیرند اما بعد به بهانه اینکه حق‌الزحمه در بودجه نیامده است، این بخش هم حذف شد و عملا از سال ۱۴۰۰ به بعد یک زحمت مضاعف کاری و ریالی به کار داروخانه‌ها اضافه شد آنهم بدون اینکه بودجه‌ای برای آن درنظر گرفته شود.

کلانتری ادامه داد: در مورد نسخ الکترونیکی هم که توسط پزشک نوشته می‌شود گاهی مشکلاتی از قبیل انتخاب اشتباه دارو از لیست، نوشتن دستور مصرف اشتباه، مشکلات زیرساخت اینترنتی در برخی نقاط کشور، قطعی‌های برق، مشکلاتی در سایت سازمان‌های بیمه‌گر و... رخ می‌دهد.

وی در پایان با بیان اینکه برای خدمات الکترونیکی که به درخواست دولت به بخش خصوصی واگذار شده، هیچ روش جبران هزینه‌ای تعریف نشـده، اظهار کرد: درحالی که ایـن تکالیف نیاز به تامین هزینه‌های بیشتر از جمله به کارگیری نیروی انسانی بیشتر و تامین کامپیوتر و نرم افزار و اینترنت و... دارد.

مصرف بیشتر آنتی اکسیدان احتمال کمردرد را در زنان کاهش می‌دهد

دادههای یک مطالعه اخیر نشان داد که مصرف آنتی اکسیدان بیشتر با خطر کمتر کمردرد در زنان مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، آنتی اکسیدان‌ها در غذاهای خاصی یافت می‌شـوند و ممکن است در به حداقل رساندن آسیب به سلول‌ها کمک کنند.

آنتی اکسیدان‌ها ممکن است فواید خاصی برای سلامتی داشته باشند، اما محققان هنوز به دنبال درک اثر کامل آنتی اکسیدان های خاص بر سـلامت هسـتند. یکی از زمینه‌های مورد علاقه این است که چگونه آنتی اکسیدان‌ها ممکن است بر درد افراد تأثیرگذارند.

یک مطالعه اخیر نشان داد که مصرف آنتی اکسیدان چگونه با کمردرد مرتبط است. مشکلی که بسیاری از مردم تجربه می‌کنند. نتایج مطالعه به طور کلی ارتباط معنی داری بین مصرف آنتی اکسـیدان و کمردرد پیدا نکرد. با این حال، شرکت کنندگان در بالاترین رده دریافت آنتی اکسیدان تقریباً ۱۲ درصد کمتر از شرکت کنندگانی که کمترین مقدار آنتی اکسیدان مصرف می‌کردند، کمردرد را تجربه کردند.

در میان شـرکت‌کنندگان زن، محققان دریافتند کسـانی که بیشترین میزان آنتی اکسیدان دریافت می‌کنند، تقریباً ۲۰ درصد کمتر از کسـانی که کمترین میزان آنتی اکسـیدان را دریافت می‌کنند، دچار کمردرد می‌شوند.

نتایج به مزایای احتمالی مصرف آنتی اکسیدان، به ویژه برای زنان اشاره می‌کند.

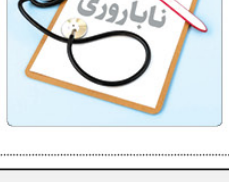
بر اسـاس گزارش سازمان جهانی بهداشـت، در سال ۲۰۲۰، ۶۱۹ میلیون مورد کمردرد در سراسر جهان وجود داشته است. همچنین این یک علت مهم ناتوانی است. بنابراین محققان علاقه مند به یافتن راه‌های بالقوه برای جلوگیری از تجربه کمردرد در افراد هستند.

دریافت طیف گسترده‌ای از مواد مغذی برای یک سبک زندگی سالم بسیار مهم است.

آنتی اکسیدان‌ها موادی هسـتند که به توقف فرآیندی به نام اکسیداسـیون کمک می‌کنند. اکسیداسـیون موادی به نام رادیکال‌های آزاد تولید می‌کند که می‌تواند باعث آسیب سلولی شود. آنتی اکسیدان‌ها ممکن است به کاهش آسیب سلولی کمک کنند.

بسیاری از میوه‌ها، سـبزیجات و سایر مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان هستند.

زنان و خانواده



پوشش ۹۰ درصدی خدمات فوق تخصصی درمان ناباروری

معاون دفتر خدمات تخصصی سـازمان بیمه سلامت ایران گفت: خدمات فوق تخصصی درمان ناباروری در مراکز دولتی با تعرفه ۹۰ درصدی پوشش داده می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیمه سلامت ایران، مریم آزادی درباره خدمات متنوع این سـازمان در حوزه ناباروری گفت: دستورالعمل ابلاغی توسط شورای عالی بیمه شامل ۲ بخش خدمات سرپایی از جمله دارو، آزمایشات، خدمات تصویربرداری، ویزیت پزشک و خدمات بستری است.

وی با بیان اینکه هم اکنون، سطح و عمق خدمات پوششی برای زوجین نابارور افزایش پیدا کرده اسـت اضافه کرد: از جمله اینکه اقلام دارویی از ۳۴ به ۶۶ قلم افزایش داشـته و این خدمات ۹۰ درصد پوشش بیمه‌ای دارند.

معاون دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه سلامت ایران، با اشاره به اینکه زوجین نابارور برای استفاده از خدمات ناباروری باید در سامانه‌های بیمه سلامت نشان ناباروری دریافت کنند افزود: همچنین ۷ نوع خدمت تصویربرداری، ۱۶ کد خدمت آزمایشـات ژنتیک برای زنان دارای سـقط مکرر و افزایش تجهیزات و لوازم مصرفی برای درمان ناباروری از ۲۸ به ۲۹ قلم با پوشش ۹۰ درصدی تحت پوشش بیمه قرار دارد.

وی تاکیـد کرد: برای دریافت خدمات فوق تخصصی مانند میکرواینجکشن، لقاح مصنوعی یا IUI و IVF اگر بیمار به مراکز دولتی مراجعه کند، ۹۰ درصد تعرفه دولتی پوشش داده می‌شود، اما در سایر بخش ها ۹۰ درصد تعرفه عمومی غیر دولتی پوشش داده می‌شود.

آزادی گفت: یکی از وظایف شورای عالی بیمه تهیه و تدوین دستورالعمل خرید راهبردی و ضوابط خرید راهبردی خدمات است که سالانه شورای عالی بیمه این دستورالعمل را ویرایش می‌کند. در حال حاضر خدمات بیشتری در حوزه ناباروری تحت پوشش بیمه قرار گرفته است. ضمن اینکه سازمان بیمه سلامت از انعقاد قرار داد با مراکزی که خدمات ناباروری ارایه می‌دهند استقبال کرده و تعامل و همکاری دارد.

افزایش سرطان در کشور با رشد جمعیت سالمندی

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، از افزایش ابتلا به سرطان به دنبال رشد جمعیت سالمندی در کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، کروش اعتماد در همایش علمی کشوری برنامه ملی پیشگیری و تشخیص زودهنگام سـرطان پسـتان و روده بزرگ، گفت: موضوع پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان جز اولویت‌های کاری مراقبین سلامت است.

وی با اشاره به اینکه سرطان یکی از مهمترین علل مرگ و میر در کشور است، اظهار کرد: پیشگیری از سرطان می‌تواند از طریق ترویج سبک زندگی سالم، غربالگری و آموزش انجام شود. همچنین تشخیص زودهنگام سرطان نیز می‌تواند به افزایش شانس بقا و بهبودی بیماران کمک کند.

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت در ادامه به تشریح برنامه ملی پیشگیری و تشـخیص زودهنگام سرطان پرداخت و تصریح کرد: این برنامه با هدف کاهش مرگ و میر ناشی از سـرطان در کشور تدوین شده است. این برنامه شـامل اقدماتی تظیر غربالگری سرطان پستان و روده بزرگ، آموزش بـه جامعه و ارتقای کیفیت خدمات تشخیصی و درمانی می‌باشد.

اعتماد به موضوع سالمندی کشـور اشاره کرد و گفت: با بالا رفتن سن و سالمندی، احتمال ابتلاء به سرطان نیز افزایش پیدا می‌کند و همین موضوع در سـال‌های آتی افزایش سرطان را در پر خواهد داشت.

وی خطاب به مدیران دانشـگاه‌های علوم پزشکی کشور افزود: دانشـگاه‌های علوم پزشکی باید در زمینه پیشگیری و تشـخیص زودهنگام سرطان برنامه‌های مدون و بررسـی و رصد لازم را داشته باشند.

روزنه

همه‌چیز درباره رژیم محبوب و فراگیر این روزها؛ رژیم فستینگ!

شما هم فستید؟

احتمالا شـما هم طی روزها، ماه‌ها و شاید سال‌های اخیر، نام رژیم فستینگ را از گوشه و کنار شنیده‌اید؛ رژیمی که بـسـیاری از افـرادی که تمایل به لاغری درزمانی تقریبا کوتاه دارند، به آن پایبند هستند و آن را به دیگران هم توصیه می‌کنند. اما آیا واقعا فستینگ یا رژیم روزه‌داری، همان راهکار ایده‌آلی است که می‌تواند هرکسی را به وزن ایده‌آلش برساند؟ این سوالی است که متخصصان تغذیه به آن پاسخ می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، البته که نه! هرکدام از رژیم‌هـای غذایی بر پایه و اصول متفاوتی برنامه‌ریزی می‌شوند که رژیم فستینگ، هم از این قاعده مستثنا نیست و حتی کمی متفاوت‌تر از سایر رژیم‌ها هم عمل می‌کند. «واقعیت این است که فرق عمده رژیم فستینگ با بقیه رژیم‌ها این است که سـایر رژیم‌ها روی نوع ماده غذایی، چه‌خوردن، چه نخوردن، چقـدر خوردن و چطـور خوردن و به طور کلی، کالری‌شـماری مانور می‌دهند اما در فستینگ، هم‌چیز بر اسـاس زمان پیش می‌رود؛ مدت زمانی که در کمتر خـوردن و نهایتا کاهش وزن، تاثیر خواهد داشت.» این را مریم سادات عمادی، مشاور و متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی می‌گوید که معتقد است رژیم فستینگ همان‌طور که از اسمش پیداسـت بسـیار به روزه‌داری شباهت دارد؛ «یعنی چه؟ یعنی کمتر کسی است که از قواید روزه اطلاع نداشته باشد و حالا همین فواید و همان روزه‌داری، در قالب نوعی رژیم قرار گرفته است رژیمی که فرد را به منع مصرف کامل در مدت زمانی خاص می‌کند؛ بدون هیچ اما و اگری!

مدل‌های متنوع فست

فستینگ انواع متداولی دارد؛ گاهی فرد را مقید به رعایت دروطل روز وگاهـی درطول هفته می‌کند؛ موضوعی که مریم عمـادی هم آن را تایید می‌کند و آرمدل‌های مختلف آن می‌گوید: «رژیم فستینگ مدل‌های متفاوتـی دارد که هرکدام باید به توصیه پزشـک متخصص و یا توجه بـه ویژگی‌های بدنی فرد انجام شود؛ مثلا در برخی افراد، رعایت رژیم در یک، دو یا سـه روز در هفته توصیه می‌شود و برخی دیگر لازم است که چندین ساعت (اصولا بین ۱۰ تا ۱۶ ساعت) را درطول روز والیته در تمام روزهای هفته اجرایی کنند.»

اما منظور از رعایت چیست؟ یعنی مصرف کالری فرد درمدت زمان فسـت بودن، باید بسیارکم و محدود، چیزی بین ۲۰۰ تا ۵۰۰ کالری باشد؛ یعنی عملا چیزی نخورد و در زمانی غیرآن، هرچه می‌خواهد می‌تواند مصرف کند.

مخاطبان رژیم فستینگ

شاید بهتر است مخاطبان رژیم فستینگ را آن دسته از افرادی بدانیم که سبک زندگی شلوغی دارند، غذا خوردن منظم و سـروقتی ندارند، نمی‌توانند برای پخت مواد غذایی زمان بگذارند، پایبندی به رعایت رژیمی خاص در کنترل‌شان نیست و نهایتا افرادی که اهل هله‌هوله‌خوری هسـتند و نمی‌توانند به یک رژیم آرام اما مداوم پایبند باشند؛ موضوعی که قریب به اتفاق متخصصان تغذیه هم آن را تایید می‌کنند و رژیم فستینگ را انتخاب مناسبی برای چنین افرادی می‌دانند؛ البته به شـرط این که در مرحله خاصی از زندگی و سلامتی‌شان نباشند؛ «دیدعاید یعنی از افراد بعد از چند روز رژیم، کلافه می‌شـوند و همه‌چیز را رها می‌کنند.» رژیم فستینگ برای آنها مناسب است؛ چراکه لازم نیسـت خوشـان را در خورد و خواک محدود کنند؛ فقط کافی است مدت زمان مشخصی پرهیز داشته باشند و در زمان آزاد، هرچه می‌خواهند، بخورند. رژیمی که می‌گوید تو ۱۶ ساعت (که یخشی از آن در زمان خواب سپری می‌شود) چیزی نخور اما باقی روز، هرچی می‌خواهی بخور!» این همان چیزی است که باعث محبوبیت فستینگ در بین علاقه‌مندان به تناسب اندام شده است. البته به شرط این که یکباره رها نشود و این منع موقت، ولع دو چندانی برای‌شان ایجادنکند.

همه‌چیز به اندازه

طبیعی اسـت که هر نوع رژیمی، می‌تواند فواید و عوارضی به همراه داشته باشد؛ گاهی کمی بیشتر و گاهی کمی کمتر. ضعف پیوست، سردرد، تشنگی و... ازجمله عوارضی است که شاید درمدت طولانی برای فردی که به رژیم فستینگ پایبند است، ایجاد شود. برای همین است که موضوعی بدیهی به نظر می‌رسـد که همین رژیم هم باید به‌طور تخصصی از طرف پزشـک، توصیه و تحت نظارت متخصص پیـش برود تا تعادل آب، املاح و ویتامین‌ها در بدن رعایت شود؛ رژیمی که البته در تمام طول سال و به مدت طولانی، توصیه نمی‌شود. «فراموش نکنید که این رژیم برای خانم‌های باردار، افراد مبتلا به دیابت و به‌خصوص نوجوان‌هایی که در سن رشد هسـتند، توصیه نمی‌شود.» موضوعی که مریم عمادی، مشاور رژیم‌درمانی بر آن تاکید دارد و از پایبندی به این رژیم در شرایط عادی می‌گوید: شرایطی که اگر با رعایت صحیح و مراقبت پزشک همراه باشد، دستاوردهایی مانند سـم‌زدایی بـدن، کنترل قند خـون، بهبود بیماری‌های قلبی-حروقی، کاهش چربی خون و... خواهدداشت و در نهایت کاهش وزنی قابل قبولی دارد.

پوکی استخوان در ۶۰ درصد سنین بالای ۵۰ سال

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با تاکید بر اهمیت مصرف لبنیات در کاهش خطرات ابتلا به پوکی استخوان، گفت: لبنیات کم چرب خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، احمد اسماعیل زاده درخصوص اهمیت مصرف لبنیات، گفت: پوکی استخوان یک اختلال اسکلتی با کاهش تراکم معدنی استخوان (BMD) و استحکام استخوان است که منجر به افزایش خطر شکستگی می‌شود.

وی با بیان اینکه پوکی استخوان به پوکی استخوان اولیه و ثانویه تقسیم می شود، خاطرنشان کرد: اگر پوکی استخوان به مرور زمان با افزایش سن بروز پیدا کند، به آن پوکی استخوان اولیه و اگر به دلیل عوامل دیگر مانند سبک تغذیه و عدم دریافت مواد مغذی مناسب و بیماری هایی نظیر مشکلات کبدی، روده‌ای، پرکاری تیروئید، بیماری‌های کلیوی و مصرف برخی از داروها به وجود آید، پوکی استخوان ثانویه گفته می‌شود.

اسماعیل‌زاده درخصوص عوامل خطر پوکی استخوان، گفت: سـبک و عادت تغذیه ای اسـتعمال سیگار، اسـترس، آلودگی هوا، سن بالاتر، فعالیت بدنی کم و بیماری‌های همزمان از جمله عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند.

وی بـا بیان اینکه پوکی اسـتخوان در زنان به دلیل شرایط فیزیولوژیک دو برابر مردان است، تصریح کرد: پوکی استخوان در ایران شیوع بالایی دارد، تازه ترین آمار وزارت بهداشت حاکی از این است که بیش از ۶۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال درگیر این بیماری هسـتند.

آماری نگران کننده که می گوید از هر ۲ زن یک نفر و از هر ۴ مرد یک نفر در سنین بالای ۵۰ سال شکستگی ناشی از پوکی استخوان را تجربه می کنند. این آمار در بین افراد بالای ۷۰ سال، حدود ۸۰ درصد است. یعنی از هر ۵ فرد بالای ۷۰ سال، چهار نفر پوکی استخوان دارند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اظهار کرد: یکی از عوامل تاثیرگذار در ابتلا به پوکی استخوان، کمبود مواد مغذی مانند کلسیم، فسفر و پروتئین است که از عوامل اصلی تشکیل توده استخوانی هستند؛ این مواد مغذی در محصولات لبنی وجود دارند و مصرف محصولات لبنی مانند شیر، ماست و کشک به میزان مورد نیاز بر حسب سن افراد، بسیار تاثیرگذار خواهد بود.

اسماعیل‌زاده با بیان اینکه مصرف محصولات لبنی کم چرب منجر به کاهش خطر پوکی استخوان می‌شود، خاطرنشان کرد: پروتئین لبنیات با افزایش تراکم مواد معدنی استخوان مرتبط است؛ بنابراین برای سلامت اسـتخوان‌های خود، مصرف روزانه شیر یا ماست یا کشک را فراموش نکنید.

گفتنی است: پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم با هدف آگاهی بخشی آحاد جامعه درخصوص مصرف نمک تصفیه شده یددار و افزایش مصرف لبنیات با شعار "گنجاب همه، نمک کم اما تصفیه شده یُد دار" برای هفته اول و شعار "از کودکی تا پیری، لبنیات دوست سلامتی" برای هفته دوم، از تاریخ ۱ بهمن‌ماه آغاز شده و تا ۱۵ بهمن‌ماه سال جاری ادامه دارد.

ابلاغ اتهام

خانم سمیرا سلیمی زاویه -فرزند نبی -شاغل در مرکز بهداشت غرب کرج-شهرستان کرج

نظر به اینکه پرونده شما در هیات بدوی رسیدگی به تخلفات اداری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز به علت غیبت غیر موجه در دست بررسی میباشد و به علت عدم دسترسی به آدرس محل سکونت ، بدینوسیله به شما ابلاغ میگردد که از تاریخ نشرآگهی حداکثر به مدت ۱۰ روز فرصت داده خواهد شد تا دفاعیه کتبی خودرا به همراه مدارک مورد استناد به دفتر هیات واقع در کرج - بلوار طالقانی شمالی بالاتر از میدان طالقانی شهرک اداری - دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز -دفتر هیات رسیدگی به تخلفات اداری کارمندان تسلیم نمائید. بدیهی است پس از انقضای مهلت تعیین شده و عدم مراجعه جهت تسلیم دفاعیه و مدارک مربوطه بر طبق ماده ۱۸ آئین نامه قانون رسیدگی به تخلفات اداری کارمندان اقدام خواهد شد.

شماره آگهی: ۱۶۵۶۰۱۳

رییس هیات

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
قبلا گفته بودم که استعاره خطرناک است. عشق هم با یک استعاره شروع می‌شود. به دیگر سخن، عشق زمانی آغاز می‌شود که یک زن اولین حرفش را وارد حافظه‌ی شاعرانه‌ی ما می‌کند

از کتاب بار هستی
میلان کوندرا

تازه های سلامت

علائم کمبود «ویتامین دی» کدام است؟

آیا «ویتامین دی» کافی به بدنتان می‌رسانید؟ پاسخ کارشناسان این است که میلیون‌ها نفر «ویتامین دی» کافی به بدنشان نمی‌رسانند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، افرادی که روزانه در خانه مشغول به کارند از دریافت «ویتامین دی» محروم‌اند.

دکتر «کوین کوک»، پزشک در کلینیک‌های آویو یا سایقه پزشکی داخلـی و خانوادگی که در حوزه نیازهای غذایی و تغذیه بیماران تخصص دارد در این بـاره می‌گوید: ما خیلی بیرون از خانه و در فضای آزاد نمی‌رویـم. قرار گرفتن در معرض آفتاب، رژیم غذایی مناسـب و پوست بدن شما به فعال‌سازی «ویتامین دی» کمک می‌کند.

بدین ترتیب، افرادی که به دلیل ماهیت کارشان در خانه‌اند یا در فصل زمسـتان کمتر در معرض آفتاب قرار می‌گیرند، با کاهش چشمگیر «ویتامین دی» در بدن روبه‌رو می‌شوند.

بر پایه گزارش وبـسـایت کتابخانه ملی پزشـکی مؤسسه ملی سـلامت در کشـور آمریکا در حدود ۳۵ درصد از بزرگسالان به کمبود «ویتامین دی» دچارند.

بر اساس تخمین‌ها، بخشی از این ۳۵ درصد شامل افراد سالمند در مراکز نگهداری از سالمندان و افراد بستری شده در بیمارستان است. دکتر کوک می‌گوید: این گروه با افزایش سن با تغییراتی در پوست و معده مواجه‌اند و در معرض خطرهای بیشتری ناشی از کمبود «ویتامین دی» قرار دارند.

طبق اعلام کتابخانه ملی پزشکی و کلینیک کلیولند، افرادی که پوسـت تیره‌تری دارند در معرض خطر بیشتری به علت کمبود «ویتامین دی» قرار دارند. برخی شـرایط پزشکی از جمله چاقی یـا ابتلا به بیماری‌های کبد و کلیه نیز به کمبود «ویتامین دی» منجر می‌شود.

«ویتامین دی» چیست و چرا مهم است؟

کوک می‌گوید: نقش اصلـی «ویتامین دی» کمک به بدن برای حفظ کلسـیم و استخوان است؛ اما پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که در جاهای دیگر بدن نیز نقش مهمی دارد.

به گفته او، بسـیاری از مطالعات جدیدتر حاکی از آن است که کمبود «ویتامین دی» باعث کاهش انرژی و بد شدن خلق‌وخو می‌شود که احتمالا با اختلال عاطفی فصلی همراه است. داده‌های جدید درباره اختلال عاطفی فصلی یا افسردگی در ماه‌های زمسـتان منطقی به نظر می‌رسـد، زیرا بسیاری از افراد به ویژه در نیمه شمالی کشور آمریکا در معرض آفتاب کمتری قرار دارند.

علائم کمبود «ویتامین دی» کدام است؟

کمبود «ویتامین دی» پدیده‌ای رایج است و بسـیاری از افراد حتی از کمبود «ویتامین دی» در بدن مطلع نیستند.

برای بررسی میزان «ویتامین دی» در بدن، باید سـالی یک بار به پزشک مراجعه کرد. بدین ترتیب است که می‌شود فهمید که آیا کمبود «ویتامین دی» دارید یا خیر.

از آنجا که کمبود «ویتامین دی» بر سلامت استخوان‌ها نیز اثرگذار است و مشکلاتی نظیر درد استخوان، کاهش تراکم استخوان و نرم شدن استخوان‌ها را به دنبال دارد، نخسـتین نشانه‌های این کمبود یا تشدید استخوان درد ظاهر می‌شود.

کاهش مداوم تراکم استخوان یا همان پوکی استخوان، نگرانی جدی در افراد مسـن‌تر است و به شکسـتگی استخوان منجر می‌شود.

خستگی و کمبود انرژی از دیگر نشانه‌های کمبود «ویتامین دی» است.

چگونه می‌توان میزان «ویتامین دی» را افزایش داد؟

بهترین راه جبران کمبود «ویتامین دی» قرار گرفتن در معرض آفتاب و داشتن رژیم غذایی مناسب است. البته کرم یا اسپری ضد آفتاب، را فراموش نکنید.

حـدود ۵۰ تا ۹۰ درصـد «ویتامین دی» از طریق پوسـت و یا جذب نور خورشید به دست می‌آید. بقیه نیز در غذاهای سرشار از «ویتامین دی» یا غنی‌شده یا این ویتامین- مانند شیر و ماست و ماهی‌های چرب خاص- یافت می‌شود.

مکمل‌های «ویتامین دی» و روغن کبد ماهی نیز به افزایش میزان «ویتامین دی» در بـدن کمک می‌کنند ولی باید با راهنمایی و توصیه پزشک مصرف شوند.