گوناگون

ساماندهی توزیع رسمی انسولین قلمی

رئیس سازمان غذا و دارو در ارتباط با مشکلاتی که پیرامون توزیع انسولین در بازار رسمی کشور وجود دارد، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدرضا شانه ساز، به برنامه سازمان غذا و دارو برای کنترل عرضه انسولین در زنجیره رسمی کشور اشاره کرد و گفت: بر اساس برنامه‌ای که آغاز کرده ایم، ظرف دو ماه آینده راه‌های خروج انسولین از زنجیره رسمی توزیع، مسدود می‌شود. معاون وزیر بهداشت ضمن تکذیب وجود بازار سیاه انسولین در کشور، تأکید کرد: با توجه به اینکه روند توزیع و عرضه انسولین قلمی در سامانه «تی تک» ثبت می‌شود، انتظار می‌رود عرضه غیر قانونی این محصول به صفر برسد. شانه ساز ادامه داد: ثبت انسولین قلمی در سامانه تی تک حدود سه ماه است که آغاز شده و از همین رو پیش بینی می‌کنیم ظرف دو ماه آینده، مسیرهای خروج انسولین از زنجیره رسمی توزیع مسدود شود. رئیس سازمان غذا و دارو، در عین حال فروش انسولین قاچاق که ممکن است از بیرون آمده باشد را رد نکرد و گفت: ممکن است انسولین قاچاق هم بیاید.

واکسن آسترازنکا به کاهش موارد بستری کرونا کمک می کند

کمیته تحقیقات کووید۱۹ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: واکسن آسترازنکا مجوز استفاده اضطراری را از سازمان جهانی بهداشت کسب کرده و دریافت این واکسن به کنترل اپیدمی، کاهش موارد بستری و مبتلایان حاد کمک می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ودبا، کمیته ساماندهی تحقیقات کووید۱۹ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، اطلاعات کاربردی در خصوص واکسن کرونای آسترازنکا را منتشر کرد. در گزاره برگ شماره ۹۲ کمیته ساماندهی تحقیقات کووید۱۹، به بررسی آخرین اطلاعات کاربردی مربوط به واکسن کرونای آسترازنکا پرداخته شده است. این گزاره برگ ضمن تشریح فازهای بالینی بررسی کننده این مطالعه و نقشه کشورهای استفاده کننده از این واکسن، آخرین توصیه های کاربردی برای استفاده را نیز بیان کرده است. بر اساس این گزاره برگ، واکسن کرونای آسترازنکا تاکنون مجوز استفاده اضطراری را از سازمان جهانی بهداشت و ساز و کار کووکس دریافت کرده است و مزیت های دریافت این واکسن برای استفاده این است که به کنترل اپیدمی، کاهش مورد بستری و مبتلایان حاد کمک خواهد کرد. محتوای این گزاره برگ می تواند مورد استفاده مدیران، سیاستگذاران سلامت، ارائه دهندگان خدمات سلامت، تیم های واکسیناسیون و زنجیره سرد قرار بگیرد.

ثبت شکایات و انتقادات بهزیستی در سامانه ۱۴۸۲

مدیرکل دفتر مدیریت عملکرد سازمان بهزیستی کشور با اشاره به فعالیت سامانه دیدبان بهزیستی با شماره تلفن ۱۴۸۲ گفت: این سامانه براساس دقت و سرعت کار می کند و در هر مرحله‌ای از زمان که فرد شکایت و انتقادی دارد می تواند در این سامانه به ثبت برساند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، کاظم نظم‌ده روز شنبه در قایلی صوتی گفت: مردم و مددجویان بهزیستی با ثبت شکایت و انتقاد با کد پیگیری که ارائه می‌شود می‌توانند آن را پیگیری کند. خط ۱۴۸۲ با تمام تلفن‌های ثابت و همراه بدون نیاز به کد، قابل ارتباط و رایگان است. وی خاطرنشان کرد: سامانه ملی دیده بان در بستر وب با نشانی http://didehban.behzisti.ir قابل دسترسی است و افرادی که امکان یا علاقه به برقراری تماس ندارند می توانند از طریق بستر وب ارتباط برقرار کنند. این سامانه در قالب اپلیکیشن موبایل نیز قابل دسترسی است. وی خاطرنشان کرد: در حال حاضر بیش از ۶۹۷ نفر در ۳۱ استان و ۱۰ کاربر در ستاد بهزیستی کشور و ۹ نفر کارشناس مراکز تلفن در مرکز ملی دیده بان، پاسخگویی، پیگیری و جمع آوری اطلاعات و تحلیل آن را برعهده دارند. یکی از ویژگی های سامانه ملی دیده بان این است که تحلیل داده های آن به شکل داشبورد مدیریتی عمل می کند و مدیران با بررسی اطلاعات می توانند به طور مثال بفهمند بیشترین مشکلات در سالی که گذشت، چه بوده است.

مدیرکل دفتر مدیریت عملکرد سازمان بهزیستی کشور گفت: برای پاسخگویی از طریق سامانه دیده بان، سه فوریت و مرحله زمانی را مطرح کردیم. یکی به صورت آنی است به آن معنا که در مواقع آتش سوزی یا مرگ و میر در مراکز در مدت سه ساعت باید پاسخگویی انجام شود. مرحله دوم در وضعیت های فوری است که حداکثر تا ۲۴ ساعت باید پاسخگویی انجام شود و در شکل عادی حداکثر تا ۷۲ ساعت پاسخگویی انجام می شود. احتمال دارد پاسخ ها همیشه برآورده کردن درخواست تماس گیرنده نباشد ممکن است پاسخ این باشد که این مورد به بهزیستی مربوط نیست. نظم‌ده، پاسخگویی سریع، آسان و کارآمد، افزایش رضایتمندی و اعتماد عمومی مردم و گروه‌های هدف بهزیستی، صرفه‌جویی در زمان، نظارت الکترونیک بر فعالیت‌ها و عملکردهای واحد اجرایی، صرفه جویی در انرژی و کاهش دخالت نیروی انسانی را از اهداف معرفی و طراحی خط ۱۴۸۲ عنوان کرد و افزود: از جمله مزایای دیگر این سامانه ملی دیدبان، صرفه‌جویی است. هزینه هایی که برای گروه های هدف در آمد و شد و صرف زمان‌ها ایجاد می شود، می‌تواند در قالب الکترونیک کاهش شود و از این طریق درخواست ها و مشکلات مطرح شود. وی تاکید کرد: این سامانه براساس دقت و سرعت کار می کند و در هر مرحله‌ای از زمان که فرد شکایت و انتقادی دارد می‌تواند در این سامانه به ثبت برساند و با کد پیگیری که ارائه می‌شود می‌تواند آن را پیگیری کند. خط ۱۴۸۲ با تمام تلفن‌های ثابت و همراه بدون نیاز به کد، قابل ارتباط و رایگان است. یکی از مسائلی که برای ما مهم بود خدمات رسانی و دسترسی برای افراد در مناطق محروم است که خوشبختانه این سامانه مشکلات برقراری ارتباط با مناطق حاشیه‌ای را توانست به شکل چشمگیری برطرف کند.

مدیرکل دفتر مدیریت عملکرد سازمان بهزیستی کشور اظهار کرد: سامانه دیدبان با همان خط ۱۴۸۲ براساس رهنمودهای ریاست بهزیستی و براساس منشور و تصویب‌نامه حقوق شهروندی در نظام اداری به منظور نیل به اهداف سازمانی، طراحی و راه‌اندازی شد. نظم‌ده یادآور شد: با نامگذاری این سامانه به نام «سامانه جامع دیدبان» نه تنها تلاش برای ارتباط دوسویه و اثربخش با مردم و جامعه هدف انجام شد بلکه با استفاده از ظرفیت‌های موجود این سامانه، حوزه نظارت بر مراکز و عملکرد واحدهای اجرایی را نیز که از مباحث و اهداف اصلی سازمان است به عنوان پیش‌گام اصلی واگذاری وظایف به بخش خصوصی انجام داده است. وی گفت: یکی از مزایای اصلی سامانه ملی دیدبان، سهولت دسترسی است. آمد و شد برای بسیاری از گروه‌های هدف بهزیستی با توجه به وضعیت فعلی ترافیک، در کلانشهرها و هزینه و مشکلات حوزه دسترسی و مناسب‌سازی، خط ۱۴۸۲ می‌تواند بسیاری از مسائل و مشکلات را برطرف کند و سهولت دسترسی را برای گروه‌های هدف افزایش دهد.

یک جرعه کتاب

آرامش
نویسنده: آلن دوباتن
مترجم: محمد کریمی
انتشارات کتاب سرای نیک

پیام آشنا: آرامش کتابی نوشته آلن دوباتن، فیلسوف پرطرفدار معاصر است. این اثر یکی از کتاب‌های مجموعه مدرسه زندگی انتشارات کتاب‌سرای نیک است که با هدف پرورش هوش عاطفی به یاری فرهنگ نوشته شده است. موسسه مدرسه زندگی در نقاط مختلف دنیا فعالیت می کند و خدماتی در حوزه روان‌شناسی در قالب کلاس، فیلم‌سازی، همایش و... می دهد. یکی از خدمات موسسه هم انتشار کتاب‌هایی در باب مهم‌ترین مسایل حیات فرهنگی و عاطفی معاصر است.

درباره کتاب آرامش

آلن دوباتن در کتاب آرامش به مشکلاتی می‌پردازد که در نتیجه فقدان همدلی و خودشناسی و ضعف ارتباط با دیگران به وجود می‌آید. در کتاب آرامش دوباتن به دنبال علت‌ها و محتوای مشکلات این چنینی است تا به واسطه درک صبورانه و ارزشمندی که از زوایای ذهن شما حاصل می‌کند، شما را به شرایطی سرشار از آرامش برساند. آرامشی که می‌تواند حلال خیلی از مشکلات روحی، ارتباطی و ذهنی و جسمی باشد. خیلی از کتاب‌هایی که قصد تغییر ما را دارند یا می‌خواهند ما را پولدارتر کنند و یا زیباتر، اما این کتاب قرار است ما را به آرامش بیشتری برساند.

جملاتی از کتاب آرامش

و یکباره هرآس آغاز می‌شود. آن هنگام که دندان‌هایمان را مسواک می‌زنیم و از پشت دیوار اتاق هتل غیرمستقیم سروصدای مشاجره‌ی زوج اتاق کناری را می‌شنویم: آن هنگام که زوجی اخموا پشت میز غذایی در رستوران می‌بینیم و البته آن هنگام که جنجال به روایطمان هجوم می‌آورد. آن‌طور که در رابطه به شدت بدرفتاری می‌کنیم. در هیچ‌جای دیگر این رفتارها را مسرنمی‌دید. ما در رابطه به افرادی تبدیل می‌شویم که دوستانمان حس می‌کنند تاکنون شناخت درستی از ما نداشته‌اند. استعداد حیرت‌انگیزی برای پریشانی و خشم در خود کشف می‌کنیم، سرد و عصبانی می‌شویم و در را محکم می‌کوبیم. دشنام می‌دهیم و زخم‌زبان می‌زنیم. امیدهای بلندبالای خود را وارد رابطه می‌کنیم اما در عمل به نظرمان می‌رسد گویی این رابطه مشخصاً طوری طراحی شده که پریشانی ما را به حداکثر برساند.

خواندن کتاب آرامش را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

اگر به کاربرد فلسفه در زندگی علاقه دارید اگر دوست دارید در مدرسه زندگی درس‌هایی بیاموزید که زندگی تان را بهتر کنند و به شما در رشد فردی و اجتماعی کمک کنند، کتاب آرامش را بخوانید.

محرز: واکسن کووبرکت عارضه‌ای نداشت؛
تحویل ۳۰ میلیون دوز واکسن تا مردادماه

متخصص عفونی گفت: بنابر اظهارات دکتر مخبر رئیس ستاد اجرایی فرمان امام(ره)، نهایتاً تا مردادماه حدود ۳۰ میلیون دوز واکسن به دولت تحویل داده می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، مینو محرز- عضو کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا در گفتگو با برنامه «تهران ما سلامت» رادیو تهران بااشاره به افزایش شدید مراجعه بیماران کرونایی به بیمارستان ها گفت: در این روزها علائم بیمارانی که مراجعه می کنند شدت بیشتری دارد. گرفتاری ریه بسیار سریع است و سرعت انتقال هم بسیار بالاتر از نوع انگلیسی است. وی در واکنش به اینکه بر اساس خبرهای منتشر شده روند بهبود بالای ۹۳ درصد است گفت: بیمارانی که در آی سی یو بستری می شوند بهبودی نسبتا خوبی دارند ولی تعداد جمعیت بیماران و به تبع آن مرگ و میر هم بسیار بالا است.

محرز در ادامه با تاکید بر اینکه با بررسی های جدید باید از ورود ویروس هندی به کشور مطلع شویم گفت: باید آزمایشات تعیین ساختارهای ژنتیکی متوالی انجام شود تا از ورود این ویروس به ایران مطمئن شویم. در بررسی های انجام شده بیش از ۷۰ درصد بیماران درگیر ویروس جهش یافته انگلیسی هستند. انتظار داشتیم که به واسطه سفرهای نوروزی به ترکیه ویروس آفریقای جنوبی در کشور دیده شود. خبرهایی مبنی بر وجود این ویروس در ایران را شنیده ام اما مطمئن نیستم. مراکز کمی هم برای انجام این آزمایش ها وجود دارد و دستگاه های آن کم است. آزمایش گران دارد و نمی توان همه را تست کرد. وجود ویروس هندی به صورت رسمی در ایران گزارش نشده اما قاعدتاً باید وجود داشته باشد. وی بااشاره به اینکه هنوز در قله پیک چهارم هستیم از مردم خواست حتما ماسک بزنند. حتی المکان بیرون نیایند. فاصله گذاری فیزیکی را رعایت کنند و در تجمعات حاضر نشوند ضمن اینکه دست های خود را به صورت مکرر بشویند. این سه اصل کارآمدترین روش ها برای جلوگیری از انتقال بیماری است این اصل ها باید رعایت شود تا واکسن کافی در دسترس قرار بگیرد تا با واکسینه کردن همه مردم شدت بیماری کاهش پیدا کند.

محرز در ادامه از عدم مشاهده عوارض تست واکسن کوو برکت در بدن خود خبر داد و گفت: خوشبختانه تا امروز هیچ عارضه ای نداشته ام برخی می گویند آب تزریق کرده ام و من دلیل اینهمه بدبینی را نمی دانم. ضمن اینکه ۳۳۰ داوطلبی که این واکسن را تزریق کرده اند هم تا کنون هیچ عارضه ای نداشته اند. این واکسن در برابر ویروس انگلیسی موثر است اما هنوز از موثر بودن آن در برابر ویروس ها جهش یافته آفریقای جنوبی و هندی مطمئن نیستیم. اگر این ویروس به ایران وارد شود حتما بر روی آن آزمایش خواهد شد. وی افزود: وقتی ویروس جدیدی وارد جامعه می شود پس از گرفتار کردن ۴۰ تا ۷۰ درصد مردم شروع به کاهش می کند اگر مردم رعایت نکنند. قرنطینه هم انجام نشود و سوش جدیدی هم بیاید که بیماری ادامه دار خواهد بود.

عضو کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا با انتقاد از برخی محتواها در فضای مجازی و تکذیب این نکته از قول خودش که ویروس آفریقای جنوبی قوی تر از ویروس هندی است: گفت: فضای مجازی مسموم است و به حالت تهوع آوری حتی دربره مسائلی که به سلامت مردم مربوط است: رسیده است. هر دو ویروس جهش یافته هندی و آفریقای جنوبی از انواع دیگر قوی تر هستند

محرز درباره عملیاتی شدن فاز واکسیناسیون عمومی کشور خاطرنشان کرد: بنابر اظهارات دکتر مخبر رئیس ستاد اجرایی فرمان امام(ره)، نهایتاً تا مردادماه حدود ۳۰ میلیون دوز واکسن به دولت تحویل داده می شود.

هشدار
خواب ناپیوسته در زنان باعث مرگ زودرس می‌شود

مرکز تحقیقاتی دانشگاه «لادلید» استرالیا و مرکز پزشکی دانشگاه «هاسپریخت» هلند، روز سه‌شنبه ۲۰ مارس، در یک گزارش علمی جدید به تأثیرات منفی ناشی از اختلالات خواب یا «خواب ناپیوسته» پرداختند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، بر اساس این پژوهش، اختلالات خواب ممکن است به بیماری قلب و عروق منجر شود.

این پژوهش نشان داد که خواب ناپیوسته ممکن است به بیماری قلب و عروق منجر شود و افراد، بویژه زنان را با خطر مرگ زودهنگام روبرو کند.

به گزارش شبکه خبری برینتایلی «لنگای نیوز»، پژوهشگران، داده‌های خواب را در بیش از ۸ هزار زن و مرد بررسی کردند.

در این پژوهش علمی، شرکت‌کنندگان بین سنین ۶۴ تا ۸۳ سال، برای یک دوره شش تا ۱۱ ساله مورد بررسی قرار گرفتند. پژوهشگران دریافتند زنانی که دچار اختلال خواب یا خواب ناپیوسته بودند در مقایسه با بقیه زنان، بیشتر از بیماری‌های قلبی-عروقی رنج می‌بردند و بیش از دیگران با خطر مرگ مواجه هستند. براساس یافته‌های این پژوهش، ارتباط اختلال خواب با بیماری قلبی-عروقی در مردان، کمتر دیده شد. همچنین خطر مرگ زنان در اثر بیماری‌های قلبی-عروقی در مقایسه با مردان کمی بیش از یک چهارم بیشتر مشاهده شد.

دومینیک لینز، استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه ملبوریخت در هلند که سرپرستی این تحقیق را بر عهده داشت، گفت: «یکی از عوامل اصلی بریدن از خواب، آینه انسدادی است که به توقف چند ثانیه‌ای تنفس و بیدار شدن فرد از خواب برای تغییر وضعیت می‌شود. آینه انسدادی یکی از مشکلاتی است که بسیاری از آن رنج می‌برند. هنگامی که فرد ناخودآگاه بیدار شده و با تغییر وضعیت خواب، راه هوایی فوقانی را دوباره باز می‌کند»

دکتر لینز افزود: دلایل رایج دیگری نیز برای بیدار شدن از خواب در شب وجود دارد، از جمله مهمترین آنها عصبانیت و اضطراب و یا سر و صدایی که ممکن است فرد در طول شب در معرض آن قرار گیرد، مانند صدای عبور هواپیماهای شبانه

او ادامه داد: برخی هنگام صبح، به دلیل اختلالات خواب احساس خستگی می‌کنند. این احساس ممکن است به مرور زمان آنها را دگرگیر بیماری قلبی کند

مصرف افزایشی رمدسیویر در موج چهارم کرونا

معاون درمان ستاد مقابله با کرونا استان تهران، درباره برخی کمبودها در زمینه داروهای نظیر رمدسیویر در خیز چهارم و افزایش مراجعات ناشی از کرونا توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در نشست خبری که به مناسبت هفته سلامت در دانشگاه علوم پزشکی ایران و با حضور ریاست و معاونین این دانشگاه برگزار شد، دکتر نادر توکلی- معاون درمان این دانشگاه درباره وضعیت دارو و تجهیزات پزشکی در خیز چهارم کرونا در بیمارستان‌ها، گفت: عمدتا در زمین برخی داروهای تزریقی از جمله رمدسیویر به دلیل آنکه مصرف افزایشی داشتیم، دچار کمبودی شدیم که به شکل موقتی برطرف شد؛ امروز هم در ستاد استانی جلسه‌ای اختصاصاً برای پیش بینی نیاز رمدسیویر داریم که با همکاری دوستان سازمان غذا و دارو و دفتر دکتر زالی صحبت خواهیم کرد.

معاون درمان ستاد مقابله با کرونا استان تهران افزود: در موردی برخی از محلول‌های درمانی مانند سرم و... به طور موقتی کمبودهایی گزارش شد که پیگیر رفع آن هم هستیم. در زمینه تخت فعلا کمبود تخت نداریم و جابایی به شیوه‌ای است که آخرین وضعیت تخت بیمارستانی در پایان هر شیفت به سامانه ۶۰۷۰ گزارش می‌شود و بیماران به نزدیک‌ترین بیمارستان‌هایی که تخت خالی دارند ارجاع داده می‌شوند و در این زمینه تا ۱۰ روز آینده مشکلی نخواهیم داشت و در ادامه هم ان شاءالله شاهد فروکش بار بیماری باشیم.

وی گفت: اوج گیری بیماری از ۱۰ فروردین آغاز شد و اکنون هم شاهد آن هستیم. موارد ابتلا در هفته سوم به شکل لوگاریتمی افزایش یافت اما توانستیم با همکاری‌های صورت گرفته خدمت دهی قابل قبولی داشته باشیم و بیماری در حوزه درمان سرگردان نیست.

توکلی گفت: اقداماتی سرعتی نظیر متوقف شدن اعمال و سرویس دهی الکتیو از جمله کارهای ما بود. همچنین توسعه تخت‌ها در ۳ فاز و توسعه کلینیک‌های سرپایی تخصصی درمان کووید نیز به کاهش بار بستری بیمارستان‌ها کمک کرد. در کرونا عموما دو سوم بیماران چندان بدحال نیستند و می‌توانند پس از دریافت داروهای ضد ویروسی و ضدانعقاد تزریقی به منزل بروند. با این اقدام بار مراجعه بستری که داشت به بالای ۲۰۰۰ بستری روزانه می‌رسید کاهش یافت و روزانه تا ۱۲۰۰ نفر هم از مراکز سرپایی درمان کووید خدمت دریافت می‌کردند. وی افزود: راه اندازی سامانه ۶۰۷۰ در تهران اقدام مهم دیگر ما بود تا سوپروایزرهای حرفه‌ای بتوانند بیمارانی که نیاز به بستری دارند را جابایی کنند و در نزدیک ترین بیمارستان محل زندگی فرد برایش تخت خالی پیدا کنند. تاکنون روزانه حدود ۱۰۰۰ تماس با سامانه گرفته شده است. وی گفت: کماکان افزایش مرگ و میر را شاهد هستیم و کماکان در اوج بیماری هم هستیم اما گردش کار را با کمیته‌های ترخیص به خوبی دنبال می‌کنیم.

در ادامه این نشست، دکتر مقتدایی- معاون امور بین‌الملل دانشگاه علوم پزشکی ایران، گفت: دانشگاه در مسیر حرکت به سوی دانشگاه‌های نسل نو است و در این راستا یکی از بزرگترین وظایف به عهده معاونت ما است. از دو سال قبل بر سه حوزه اصلی متمرکز شدیم که یکی از آنها جذب دانشجویان بین‌المللی است که سبب گسترش ارتباطات ما می‌شود. در سال گذشته بیش از ۲۵۰ دانشجو خارجی جذب کردیم. همچنین با دانشگاه‌های خارجی ارتباط برقرار کردیم. در حوزه سوم به رتبه دانشگاهمان پرداختیم و اکنون در رتبه جهانی ۵۰۰ تا ۶۰۰ جهانی قرار داریم. سال قبل در رتبه بندی موسسه تایمز و میزان اثرگذاری دانشگاه ۴۰۰ دانشگاه شرکت کردند که ما رتبه ۴۱ را به دست آوردیم. امسال نیز رتبه ۳۵ را بین ۱۱۱۵ دانشگاه کسب کردیم. این رتبه بندی ۱۷ شاخص دارد که در کیفیت آموزش به جمعیت تحت پوشش دانشگاه رتبه دوم دنیا را کسب کردیم و در تأمین رفاه و سلامتی جمعیت تحت پوشش نیز رتبه ششم را کسب کردیم. وی افزود: این موضوع بیانگر تعهدات دانشگاه برای اجرای اهداف خود در تحقق و دستیابی به جامعه‌ای با توسعه پایدار است. از طرفی با چند دانشگاه جهانی هم درباره موفقیت‌هایمان در مدیریت کووید۱۹ صحبت کردیم.

در ادامه خانم دکتر فتحی- معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران، گفت: در سطح تجهیزات بیمارستانی به صورت دوره‌ای پایش میزان اکسیژن بیمارستان‌ها و تامین اکسیژن را به صورت مرتب انجام می‌دهیم و در حال حاضر در این زمینه بحرانی در بیمارستان‌ها وجود ندارد.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

رژیم غذایی فرآوری شده با خطر ابتلا به دیابت مرتبط است

رژیم های غذایی فرآوری شده موجب افزایش بروز بیماری های یامشخصه عفونت مزمن درجه پایین و التهاب نظیر دیابت می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، به گفته محققان دانشگاه ایالتی جورجیا، رژیم‌های غذایی فرآوری شده که فیبر کمی دارند، ممکن است در ابتدا میزان ابتلاء به بیماری‌های عفونی ناشی از مواد غذایی مانند عفونت‌های E. coli را کاهش دهند، اما همچنین ممکن است بروز بیماری‌هایی را که با عفونت مزمن درجه پایین و التهاب مانند دیابت مشخص می‌شوند، افزایش دهند.

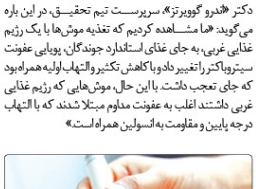
در این مطالعه، تأثیر چگونگی تغییر از رژیم غذایی مبتنی بر غلات به رژیم غذایی بسیار فرآوری شده و پرچرب به سبک غربی بر عفونت با پاتوژن Citrobacter rodentium، بر روی موش‌ها بررسی شد.

میکروبیوم های روده، میکروارگانیسم هایی که در روده زندگی می کنند، فواید زیادی از جمله محافظت از میزبان در برابر عفونت توسط عوامل بیماری زای باکتریایی را دارند. این میکروارگانیسم ها تحت تأثیر عوامل مختلف محیطی به ویژه رژیم غذایی قرار دارند و تا حد زیادی به کروهیدرات‌های پیچیده مانند فیبر متکی هستند.

رژیم غذایی به سبک غربی که حاوی مقادیر زیادی غذای فرآوری شده، گوشت قرمز، لبنیات پرچرب، غذاهای پر قند و غذاهای از پیش بسته پندی شده است، فاقد فیبر هستند که برای حمایت از میکروبیوم های روده لازم است. اعتقاد بر این است که تغییر در عادات غذایی به ویژه کمبود فیبر، در افزایش شیوع بیماری‌های التهابی مزمن مانند بیماری التهابی روده، سندرم متابولیک و سرطان نقش دارند.

محققان نتیجه گرفتند که رژیم غذایی به سبک غربی تعداد باکتری‌های روده را کاهش می‌دهد و باعث دخالت میکروبیوم ها در روده می‌شود. که به طور بالقوه بر آمادگی سیستم ایمنی بدن و دفاع بدن در برابر باکتری‌های بیماری زا تأثیر می گذارد.

دکتر «اندرو گووبرتز»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما مشاهده کردیم که تغذیه موش‌ها با یک رژیم غذایی غربی، به جای غذای استاندارد جوندگان، پویایی عفونت سیتروباکتر را تغییر داد و با کاهش تکثیر و التهاب اولیه همراه بود که جای تعجب داشت. با این حال، موش‌هایی که رژیم غذایی غربی داشتند اغلب به عفونت مداوم مبتلا شدند که با التهاب درجه پایین و مقاومت به انسولین همراه است.»



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 هایتان است. امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸