گوناگون

استمرار آموزش کودکان با توانمندسازی مربیان غنچه‌های هلال

رئیس سازمان جوانان جمعیت هلال احمر، از برگزاری دوره‌های تربیت‌مربی پایه ویژه کانون‌های غنچه‌های هلال با همکاری معاونت آموزش، پژوهش و فناوری در سطح کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جمعیت هلال احمر، سید هاشم حسینی المدنی روز سه‌شنبه افزود: این دوره‌های آموزشی با هدف توانمندسازی و ارتقای مهارت‌های مربیان کانون‌های غنچه‌های هلال، به صورت منطقه‌ای در پنج استان کشور برگزار می‌شود. حسینی المدنی اضافه کرد: کانون‌های غنچه‌های هلال به عنوان اولین حلقه از زنجیره آموزش‌های بشردوستانه، نقش اساسی در تربیت نسل آینده جامعه ایفا می‌کنند. رئیس سازمان جوانان جمعیت هلال احمر تصریح کرد: مربیان در این دوره‌ها با اصول کمک‌های اولیه در حوادث، تکنیک‌های جست وجو و نجات پایه، آمادگی در برابر مخاطرات طبیعی (سیل، زلزله، طوفان و...)، مهارت‌های داوطلبی، کار تیمی در شرایط بحران و روش‌های آموزش کودک محور مفاهیم امدادی، به صورت تخصصی آشنا می‌شوند. وی با اشاره به گستردگی فعالیت‌های کانون‌های غنچه‌های هلال در سراسر کشور، خاطرنشان کرد: برگزاری این دوره‌ها گامی مهم برای استانداردسازی آموزش‌ها و ارتقای کیفیت فعالیت‌های این کانون‌ها محسوب می‌شود. حسینی المدنی از همکاری معاونت آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر در برگزاری این دوره‌ها تقدیر کرد و گفت: مصمم هستیم با برنامه‌ریزی منسجم، شاهد حضور هرچه پررنگ‌تر کانون‌های غنچه‌های هلال در عرصه‌های آموزشی و تربیتی باشیم.

هشدار وزارت بهداشت درباره بیماری‌های شایع تنفسی در فصل پاییز

معاون بهداشت وزارت بهداشت از شیوع آنفلوآنزا، کرونا و ویروس‌های تنفسی در پاییز خبر داد و بر لزوم رعایت اصول بهداشتی دوران کرونا تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا رئیسی -معاون بهداشت وزارت بهداشت- گفت: همانند سایر کشورها، بیماری‌های تنفسی در پاییز شیوع بیشتری پیدا می‌کنند و آنفلوآنزا یکی از شایع‌ترین آن‌هاست که هر سال نوع و سویه‌اش تغییر می‌کند. کرونا و ویروس تنفسی نیز در این فصل اهمیت دارند. معاون بهداشت وزارت بهداشت تأکید کرد: بهترین راه پیشگیری همچنان رعایت آموزش‌هایی است که در دوره کرونا فرا گرفتیم؛ از جمله استفاده از ماسک، پرهیز از حضور در تجمعات، نرفتن کودکان بیمار به مدرسه، شستن مرتب دست‌ها و رعایت نکات بهداشتی است. رئیسی درباره کرونا نیز توضیح داد: این ویروس می‌تواند هر بخشی از بدن که دارای مخاط است را درگیر کند؛ از جمله چشم، حلق و حتی لوزالمعده. بنابراین نمی‌توان آن را محدود به یک اندام خاص دانست. کرونا ویروسی است که می‌تواند التهاب در نقاط مختلف بدن ایجاد کند.

هشدار درباره حمل نادرست داروها در سفر

کارشناس دفتر پایش فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، درباره نگهداری داروها در خودرو هشدار داد و گفت: قرار دادن دارو در معرض تابش مستقیم نور خورشید، روی داشبورد یا در صندوق عقب می‌تواند باعث کاهش اثربخشی یا فساد دارویی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، ندا کاظمی‌نیا اظهار کرد: داروهایی که نیاز به نگهداری در شرایط خنک دارند، باید در کیسه‌های عایق حرارتی یا همراه یخ خشک حمل شوند تا کیفیت آن‌ها حفظ شود؛ همراه داشتن داروهای حاوی مواد مخدر یا روان‌گردان، از جمله داروهای کدئین‌دار، مورفین‌دار، آرفیخش و خوابآور—even به مقدار محدود—ممنوع است و می‌تواند منجر به مشکلات حقوقی برای مسافران شود. کارشناس دفتر پایش فرآورده‌های سلامت تأکید کرد: مسافران باید از حمل داروهای گیاهی ناشناخته یا مشکوک به ترکیبات غیرمجاز نیز اجتناب کنند تا از بروز مسائل قانونی و بهداشتی جلوگیری شود. وی خاطرنشان کرد: رعایت این توصیه‌ها و آگاهی از مقررات، نقش مهمی در حفظ سلامت و آسودگی مسافران ایفا می‌کند.

خطر جدی سیگار الکترونیکی برای سلامت کودکان

پزشکان در مورد میزان بالای مصرف سیگارهای الکترونیکی در بین کودکان و نوجوانان در سراسر جهان هشدار داده و گفتند که سیگارهای الکترونیکی آسیب‌های جبران‌ناپذیری به سلامت آنها وارد می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از گاردین، متخصصان قلب و کارشناسان سلامت گفتند که «به شدت نگران» اثرات مضر سیگارهای الکترونیکی بر میلیون‌ها کودک، نوجوان و جوان از جمله قرار گرفتن در معرض سموم و مواد سرطان‌زا هستند - که برخی از آنها هنوز ناشناخته‌اند. سطح نیکوتین در سیگارهای الکترونیکی می‌تواند بسیار بالا باشد و خطر اعتیاد و آسیب به مغز در حال رشد کودکان و نوجوانان را افزایش دهد. کارشناسان می‌گویند کودکان همچنین در نتیجه‌ی سیگار کشیدن اطرافیانشان در مدرسه و دانشگاه در معرض اثرات قلبی عروقی بلندمدت قرار دارند.

پروفسور «هایا-لیزا اوچن»، متخصص ارشد قلب و عروق در بیمارستان دانشگاه نروژ شمالی در سخنرانی خود در کنگره سالانه انجمن قلب و عروق اروپا (ESC) در مادرید، بزرگترین کنفرانس قلب جهان، گفت: نگران است که میلیون‌ها کودک در آینده با بیماری روبرو شوند. او گفت: من نگرانم که ویپینگ ممکن است آسیب‌های جبران‌ناپذیری به مغز و قلب کودکان وارد کند. اوچن گفت: ویپینگ سیستم قلبی عروقی کودکان را تحت فشار قرار می‌دهد. ضربان قلب آنها افزایش می‌یابد و رگ‌های خونی آنها متقبض می‌شود که می‌تواند به مرور زمان شریان‌های قلب را سفت کند.

ویپینگ مکرر می‌تواند مجرای به شدت باریک شده را بسته نگه دارد. خطر ابتلا به ریتم نامنظم قلب، سکته مغزی و حتی حمله قلبی را افزایش می‌دهد. اوچن به مطالعه‌ای که سال گذشته در مجله پزشکی نیواینگلند منتشر شد، اشاره کرد که نشان می‌داد ویپینگ خطر سکته مغزی را تقریباً یک سوم (۳۲ درصد) افزایش می‌دهد. وقتی سیگارهای الکترونیکی مایعات را گرم می‌کنند، می‌توانند مقادیر بیشتری از مواد شیمیایی مضر را نیز آزاد کنند که می‌توانند به ریه‌ها جریان پیدا کنند، وارد جریان خون شوند و به قلب نفوذ کنند.

زنان و خانواده

محدود کردن یا حذف مواد پروتئینی در دوران شیردهی برای مادر و نوزاد مضر است

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به بلور نادرست مبنی بر اینکه مادران شیرده باید ۴۰ روز پس از زایمان از گوشت قرمز، مرغ، تخم‌مرغ و حبوبات خودداری کنند یا تنها روغن و غذای مخصوص مصرف کنند، اعلام کرد که حذف یا محدود کردن منابع پروتئینی در دوران شیردهی می‌تواند برای مادر و نوزاد مضر باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبداد، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا محدود کردن غذا و حذف گوشت، تخم‌مرغ و حبوبات پس از زایمان برای سلامتی مادر و نوزاد مفید است؟ اعلام کرد: نیاز مادر شیرده به کالری حدود ۵۰۰ کیلوکالری بیشتر از دوران قبل از بارداری است؛ بنابراین برای تأمین این مقدار کالری، مادر شیرده باید مواد غذایی متنوعی شامل انواع چربی های سالم (مصرف در حد تعادل روغن زیتون و کلزا) و پروتئین را که لازم است به مقدار کافی در این دوران استفاده شود مصرف کند.

در دوران شیردهی نیاز به پروتئین در ۶ ماهه اول و دوم شیردهی روزانه ۲۵ گرم افزایش می‌یابد؛ بنابراین حذف کردن منابع مهم پروتئینی با ارزش مانند تخم مرغ، انواع گوشت‌ها (گوشت های قرمز و سفید) و حبوبات در دوران شیردهی ممکن است نیاز کافی به پروتئین را در این دوران برای مادر تامین نکند و در نهایت سبب کاهش تولید شیر توسط مادر شود.

از طرف دیگر، مادر شیرده اگر به اندازه مورد نیاز انرژی و پروتئین را به دلیل حذف یا محدود کردن مواد غذایی مصرف نکند، ممکن است مبتلا به سوءتغذیه شود و در چنین شرایطی مادر به دلیل تخلیه ذخایر بدنی خود و احساس ضعف، خستگی و بی حوصلگی توان مراقبت از کودک را نخواهد داشت. از این رو، در صورت تغذیه نادرست و ناکافی در دوران شیردهی، مادر و شیرخوار متضرر می‌شوند و مادر با عوارضی همچون پوکی استخوان، مشکلات دندانی، ضعف سیستم ایمنی و کم‌خونی مواجه خواهد شد.

رئیس سازمان غذا و دارو:

طرح چراغ راهنمای تغذیه اجرا می‌شود

معاون وزیر بهداشت و رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به اجرای طرح چراغ راهنمای تغذیه گفت: این طرح با هدف افزایش آگاهی عمومی و کمک به انتخاب سالم‌تر محصولات غذایی اجرا شده است اما تبلیغات گسترده کالاهای دارای نشان قرمز، مصرف این محصولات را بیشتر کرده و سلامت جامعه را تحت تأثیر قرار داده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، مهدی پیرصالحی اظهار کرد: طرح چراغ راهنمای تغذیه برای همه محصولات غذایی نشانگرهایی با سه رنگ سبز، زرد و قرمز ایجاد می‌کند. رنگ سبز به معنی سطح کم قند، نمک و چربی، رنگ زرد نشان‌دهنده میزان متوسط و رنگ قرمز بیانگر میزان بالای قند، نمک یا چربی است. هدف اصلی این طرح، کمک به مصرف‌کنندگان برای انتخاب گزینه‌های سالم و کاهش مصرف محصولات پرخطر است.

وی افزود: محصولات با نشان قرمز به دلیل میزان بالای قند، نمک یا چربی، ریسک بالای سلامت دارند و مصرف آن‌ها باید کنترل و کاهش یابد. با این حال، تبلیغات گسترده و مکرر باعث افزایش تقاضای مصرف این محصولات شده و الگوی تغذیه جمعیت را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

رئیس سازمان غذا و دارو با تأکید بر اهمیت مکانیزم‌های کنترلی و سیاست‌های بازدارنده، گفت: اعمال مالیات بر کالاهای آسیب‌رسان، محدودیت‌های تبلیغاتی و نظارت دقیق بر سطح عرضه، از ابزارهای کلیدی برای کاهش مصرف این محصولات و حمایت از سلامت عمومی به شمار می‌روند. با این حال، منابع مالی حاصل از مالیات‌ها تاکنون به شکل کامل به بخش سلامت تخصیص نیافته است.

وی افزود: این موضوع به عنوان یکی از محورهای اصلی در شورای عالی سلامت و امنیت غذایی کشور پیگیری خواهد شد تا با هماهنگی بین دستگاه‌ها و اصلاح قوانین، سازوکارهای اجرایی برای کنترل تبلیغات کالاهای آسیب‌رسان تقویت شود.

روزنه

برای لاغری غذای فرآوری شده نخورید

آیا می‌خواهید کمی وزن کم کنید؟ یک مطالعه جدید می‌گوید غذاهای فوق فرآوری شده را کنار بگذارید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که افراد با رژیم غذایی حاوی غذاهای کم فرآوری شده، دو برابر بیشتر از رژیم غذایی حاوی محصولات فوق فرآوری شده وزن کم کردند، حتی با اینکه هر دو رژیم از نظر تغذیه‌ای با هم مطابقت داشتند.

«کریس ون تولکن»، محقق و استادیار دانشگاه کالج لندن، در یک بیانیه خبری گفت: «سیستم غذایی جهانی در حال حاضر، به ویژه به دلیل دسترسی گسترده به غذاهای ارزان و ناسالم، باعث ضعف سلامت و چاقی مرتبط با رژیم غذایی می‌شود».

ون تولکن گفت: «این مطالعه علاوه بر نقش مواد مغذی مانند چربی، نمک و شکر، اهمیت فوق فرآوری را در بهبود نتایج سلامتی برجسته می‌کند».

غذاهای فوق فرآوری شده عمدتاً مواد استخراج شده از غذاهای کامل مانند چربی‌های اشباع نشانه و فرآورده‌های تزریقی هستند.

آنها همچنین حاوی طیف گسترده‌ای از افزودنی‌ها هستند تا آنها را خوشمزه‌تر، جذاب‌تر و ماندگارتر کنند، از جمله رنگ‌ها، امولسیفایرها، طعم‌دهنده‌ها و تثبیت‌کننده‌ها.

این مواد خوراکی شامل کالاهای پخته شده بسته‌بندی شده، غلات شیرین، پیتزای منجمد، سوپ‌های فوری و برش‌های سرد اغذیه‌فروشی هستند.

برای این مطالعه، محققان ۵۵ بزرگسال را استخدام کردند تا به نوبت رژیم غذایی حاوی غذاهای کم فرآوری شده یا فوق فرآوری شده را مصرف کنند.

به مدت هشت هفته، شرکت‌کنندگان وعده‌های غذایی با حداقل میزان فرآوری مانند بلغور جو دوسر یا اسپاگتی خلاکی خوردند. سپس به مدت هشت هفته دیگر، آنها غذاهای فوق فرآوری شده مانند جو دوسر صبحانه یا لازانیای بسته‌بندی شده آماده مصرف کردند.

وعده‌های غذایی به خانه‌های شرکت‌کنندگان تحویل داده شد و به آنها گفته شد که هر چقدر که می‌خواهند بخورند به افراد بیشتر از نیازشان غذا داده شد و به آنها گفته نشد که میزان مصرف خود را محدود کنند.

محققان گفتند که هر دو نوع رژیم غذایی از نظر تغذیه‌ای مطابق با دستورالعمل‌های بریتانیا در مورد یک رژیم غذایی سالم و متعادل بودند و شامل سطوح توصیه‌شده چربی، اشباع، پروتئین، کربوهیدرات، نمک، فیبر و میوه‌ها و سبزیجات بودند.

اما نتایج نشان می‌دهد که افراد هنگام خوردن غذاهای کم فرآوری شده حدود ۲٪ از وزن بدن خود را از دست دادند در حالی که این میزان در رژیم غذایی فوق فرآوری شده تنها ۱٪ بود.

«سامویل دیکن»، محقق ارشد و پژوهشگر مرکز تحقیقات چاقی دانشگاه کالج لندن، گفت: «اگرچه کاهش ۲٪ ممکن است خیلی زیاد به نظر نرسد، اما این کاهش تنها در طول هشت هفته و بدون تلاش افراد برای کاهش فعال مصرف آنها حاصل شده است.»

دیکن گفت: «اگر این نتایج را در طول یک سال تعمیم دهیم، انتظار داریم در رژیم غذایی با حداقل فرآوری، ۱۳ درصد کاهش وزن در مردان و ۹ درصد کاهش وزن در زنان را شاهد باشیم. اما پس از رژیم غذایی فوق فرآوری شده، تنها ۴ درصد کاهش وزن در مردان و ۵ درصد در زنان مشاهده شد. با گذشت زمان، این موضوع به یک تفاوت بزرگ تبدیل خواهد شد.»

شرکت‌کنندگان در رژیم غذایی با حداقل فرآوری روزانه ۲۹۰ کالری کمتر از حد معمول دریافت می‌کردند. اما هنگام خوردن غذاهای فوق فرآوری شده، این کاهش تنها ۱۲۰ کالری بود. غذاهای فوق فرآوری شده معمولاً کالری زیادی دارند. بنابراین افراد حتی اگر وعده‌های کوچک‌تری بخورند، احتمال بیشتری دارد که انرژی بیشتری دریافت کنند.

«فلورو کیتولون» مانند «سیبروفلوکساسین» و «مولوفلوکساسین» و گروه «نترانسایکلین» مانند «تاکسی‌سایکلین» و «هیتوسایکلین» بیشترین تداخل را با متیزیم دارند. توصیه این است که مکمل متیزیم را دست‌کم دو تا شش ساعت قبل یا بعد از آنتی‌بیوتیک مصرف کنید.

داروهای پوکی استخوان

دکتر «هلیل انکیتسون» متخصص دیگری در این خصوص توضیح می‌دهد: کمبود متیزیم با پوکی استخوان مرتبط است، اما مصرف خوراکی آن می‌تواند جذب برخی داروهای درمان این بیماری مانند «آلندرونات»، را کاهش دهد. توصیه این است که «بیس‌فسفونات‌ها مثل آلندرونات را با مصرف خالی و یک لیوان آب مصرف کنید و حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد از آن متیزیم یا آلنتی‌اسید حاوی متیزیم نخورید.

داروهای فشار خون

همچنین به گفته دکتر انکیتسون: «آملودیپین»، مسدودکننده کانال کلسیم است و متیزیم هم می‌تواند اثر مشابهی داشته باشد. مصرف همزمان آنها ممکن است فشار خون را بیش از حد پایین بیاورد. این موضوع ممکن است به سرگیجه، غش یا مشکلات قلبی منجر شود. بنابراین اگر داروی فشار خون مصرف می‌کنید، پیش از شروع مکمل متیزیم، با پزشک مشورت کنید.

داروهای ادرارآور

دیوریت‌کی‌ها با «فرس‌هاى ادرارآور» به دو گروه اصلی تقسیم می‌شوند: دیوریت‌کی‌های لوپ و تیازیدی مانند «فوروزماید» و «هیدروکلوتیازید» که سطح متیزیم بدن را کاهش می‌دهند. دیوریت‌کی‌های نگهدارنده پتاسیم مانند «هیپرونولاکتون» می‌توانند سطح متیزیم را بیش از حد بالا ببرند که علائم آن تهوع، ضعف و کاهش ضربان قلب است. توصیه این است که در صورت مصرف دیوریتک، سطح متیزیم خون را با خطور متظم و با مشورت پزشک بررسی کنید.

آمفتامین‌ها

دکتر ویلیامسون نیز درباره تداخل متیزیم با آمفتامین‌ها می‌گوید: متیزیم، سطح قلیایی (PH) معده را افزایش می‌دهد و آن را قلیایی‌تر می‌کند. در حالی که داروهایی مانند آمفتامین‌ها برای جذب بهتر به محیط اسیدی نیاز دارند. این وضعیت ممکن است اثر دارو را کاهش دهد یا باعث تغییر غیرقابل پیش‌بینی در عملکرد آن شود. طبق توصیه پزشک، متیزیم و آمفتامین را دست‌کم با چند ساعت فاصله مصرف کنید.

علائم هشداردهنده تداخل متیزیم با دارو

استفراغ یا تهوع مداوم، خستگی یا ضعف غیرعادی، ضربان قلب کند یا نامنظم، بی‌اثر شدن دارو (مثلاً برطرف نشدن عفونت پس از مصرف یک دوره کامل آنتی‌بیوتیک).

متیزیم برای سلامت بدن ضروری است، اما آگاهی از چگونگی تداخل آن با داروها اهمیت بسیار دارد. اگر هر یک از این داروها یا هر داروی تجویزی دیگری مصرف می‌کنید، پیش از افزودن متیزیم به برنامه روزانه‌تان، با پزشک مشورت کنید. رعایت این نکات به شما کمک می‌کند تا از فواید مکمل‌ها و اثر درمانی داروها بهره‌مند شوید و خطرات را به حداقل برسانید.

سلامت روانی افراد با آسیب‌های اجتماعی ارتباط مستقیم دارد

مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی گفت: سلامت روانی افراد با آسیب‌های اجتماعی، ارتباطی دو طرفه دارند و اگر حال عمومی جامعه بد باشد و ارتباط افراد در جامعه با یکدیگر منفی باشد، به عنوان یک تنش یا اضطراب اجتماعی، افراد را مستعد آسیب به سلامت روان فردی خواهد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا محمدرضا شالیافان درباره تاثیر مشکلات اجتماعی بر سلامت روان افراد، افزود: در تعریف‌های جدید علمی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی از یکدیگر تفکیک نشده و در واقع اصطلاحی با عنوان سلامت روانی اجتماعی مشاهده می‌شود زیرا تاثیر این دو بر یکدیگر و برهم کنش این موارد، همپوشانی دارند و در بسیاری از موارد جنبه‌های مختلف سبب شناسی موضوعات هم مسائل روانی و هم مسائل اجتماعی را شامل می‌شود همچنین می‌تواند باعث تغییرات زیستی در بدن شده و آسیب‌های جسمانی نیز به افراد وارد کنند

وی ادامه داد: در مطالعات مختلف جهانی نشان داده شده که مسائلی مانند فقر، احساس ناامیدی نسبت به آینده، احساس عدم امنیت، ارتباط نامناسب بین انسان‌ها نیز می‌تواند منجر به مشکلات سلامت روان شده و هم می‌تواند ناشی از سلامت روان باشد. در نتیجه نمی‌توان این دو مورد را از یکدیگر تفکیک کرد.

آسیب به سلامت روان افراد و شکل‌گیری آسیب‌های اجتماعی

مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت اظهار کرد: اگر سلامت روان افراد در سطح جامعه با شیوع بیشتری آسیب ببینند، می‌تواند منجر به آسیب اجتماعی شود به طور مثال اگر شیوع اضطراب و افسردگی در جامعه‌ای بیشتر شود، منجر به تحریک پذیری بیشتر افراد و عدم شکل گیری روابط خواهد شد. در نتیجه وضعیت جامعه و عملکرد آن تحت تاثیر قرار خواهد گرفت.

وی ادامه داد: آسیب‌های اجتماعی باید به سرعت شناسایی شده و مداخلات مرتبط درباره آن انجام شود درباره اختلال اضطراب پس از سانحه نیز بر اساس مطالعات، اگر در هفته‌های پس از سانحه یا بحران، درمان شوند فرد به سمت آسیب سلامت روان نخواهد رفت.

توجه معاونت بهداشت به مولفه‌های اجتماعی موثر بر سلامت

مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت گفت: با توجه به اهمیت نقش مولفه‌های اجتماعی موثر بر سلامت، معاونت بهداشت وزارت بهداشت نیز به دنبال شناسایی و مدیریت ارتقای این مولفه‌هاست. البته بخش مهمی از این مولفه‌ها در حوزه سلامت روان تعریف می‌شود که برنامه ریزی لازم در این زمینه انجام شده است این مولفه‌ها در برخی از بیماری‌های غیروآگیر نیز موثر هستند.

تاثیر اضطراب اجتماعی بر عملکرد افراد

مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت اظهار کرد: وقتی در جامعه‌ای، مشکلاتی مانند اضطراب و افسردگی اوج می‌گیرد، علائم آن می‌تواند بر عملکرد افراد در اجتماع تاثیر بگذارد و در واقع ارتباطات و عملکرد اجتماعی در افراد افسرده یا مضطرب تحت تاثیر قرار می‌گیرد. از طرفی وقتی فردی بیمار می‌شود، دچار مشکلات جدی اجتماعی خواهد شد که یک عامل تنش زا برای او خواهد بود و در نتیجه امکان ابتلا به بیماری‌های سلامت روان را افزایش می‌دهد.

وی افزود: در بسیاری از کشورها، مراکز سلامت روانی اجتماعی جامعه نگر در متن جامعه، محله‌ها و شهرهایی که مشکلات اجتماعی دارند، شکل گرفته و گروهی شامل روان پزشک، روان شناس و مددکار اجتماعی به صورت تخصصی به این موارد می‌پردازند. شالیافان گفت: وقتی فرد درمان شده و به جامعه بر می‌گردد، اگر مسائل اجتماعی او مدیریت نشود یا شرایط پر استرسی داشته یا بیکار باشد و حمایتی نگیرد، احتمال بازگشت به بیماری وجود دارد و تلاش‌هایی که برای درمان او شده، تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

فعالیت ۱۰۰ مرکز سراج در کشور

وی ادامه داد: این موضوع همان انگیزی است که در مراکز سراج به کار گرفته شده است. در کشور ما اکنون ۱۰۰ مرکز سراج مشغول فعالیت هستند و امیدوارم در سال‌های آینده بتوانیم مراکز سراج را گسترش داده و پوشش بیشتری داشته باشیم. در این مراکز، مسائل مختلف سلامت روان مانند خودکشی و تعارضات زوجین و آسیب‌های اجتماعی که می‌تواند کودکان را تحت تاثیر قرار دهد نیز مورد توجه است.

بر اساس این گزارش، مراکز سلامت روان جامعه نگر یا سراج با هدف گسترش خدمات بهداشت روان در سطح جامعه فعالیت می‌کنند. اولین مرکز سلامت روان جامعه نگر یا سراج با هدف گسترش خدمات بهداشت روان در سطح جامعه از پاییز ۱۳۸۹ به صورت آزمایشی آغاز به کار کرد. این مرکز در راستای اجرای طرح مراکز سلامت روان جامعه نگر در توسعه سلامت روان شهری، در بخش خصوصی راه اندازی شده بود، اما اکنون طرح سراج به صورت کشوری در حال اجراست.

طرح سراج از سال ۱۳۹۶ در شهرهای بردسیر، اسکو و قوچان به صورت آزمایشی وارد مرحله دیگری شد و در فاز دوم، در ۶ استان دیگر نیز به مرحله اجرای آزمایشی رسید. در این مرحله، منطقه ۱۷ تهران، شهرستان بهارستان در استان تهران، اردکان در یزد و استان‌های مازندران، کردستان و زنجان هم اضافه شدند. پس از آن، ۱۲ استان دیگر هم به این طرح ملحق شدند.

سراج در واقع طرحی جامع است که علاوه بر ارائه خدمات سلامت با شکل‌گیری هسته‌های مردمی، به فکر حل مشکلات اجتماعی آنها نیز هست. طرحی که شامل سه بسته خدمتی است که در واقع صفر تا صد نیاز سلامت روانی و اجتماعی فرد را در نظر می‌گیرد. طرحی که با نظام ارجاع کار می‌کند و فردی خارج از این مسیر را نمی‌پذیرد.

یکی از نقاط قوت مراکز سراج این است که مراجعه کننده برای دریافت خدمات تخصصی سلامت روان فقط باید از مسیر نظام ارجاع عبور کند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

انسان از سه چیز درست شده: رنج، گاه عشق. ما به خاطر عشق رنج می‌کشیم. از سر رنج کار می‌کنیم و در پی کار، عاشق می‌شویم

از کتاب سلوک
محمود دولت‌آبادی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

ملاحظات مهم در مصرف مکمل منیزیم

مکمل متیزیم به دلیل نقش موثر آن در کاهش گرفتگی عضلات، بهبود کیفیت خواب و تقویت استخوان‌ها در سال‌های اخیر محبوبیت پیدا کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایدیتیننت، دکتر «کاترین ویلیامسون»، داروساز در این باره می‌گوید: طبق پژوهش‌ها متیزیم در پیشگیری از فشار خون بالا، دیابت نوع ۲، پوکی استخوان، سردردهای میگرنی و بهبود خواب موثر است. با این حال، ممکن است بر عملکرد برخی داروها نیز اثر بگذارد. وی تاکید می‌کند که ترکیب نادرست ممکن است اثر دارو را کاهش دهد یا عوارض ناخواسته ایجاد کند.

آنتی‌بیوتیک‌ها

به گفته «آراشا شاه»، کارشناس تغذیه، آنتی‌بیوتیک‌های گروه «فلوروکینولون» مانند «سیپروفلوکساسین» و «مولوفلوکساسین» و گروه «نترانسایکلین» مانند «تاکسی‌سایکلین» و «هیتوسایکلین» بیشترین تداخل را با متیزیم دارند. توصیه این است که مکمل متیزیم را دست‌کم دو تا شش ساعت قبل یا بعد از آنتی‌بیوتیک مصرف کنید.

داروهای پوکی استخوان

دکتر «هلیل انکیتسون» متخصص دیگری در این خصوص توضیح می‌دهد: کمبود متیزیم با پوکی استخوان مرتبط است، اما مصرف خوراکی آن می‌تواند جذب برخی داروهای درمان این بیماری مانند «آلندرونات»، را کاهش دهد. توصیه این است که «بیس‌فسفونات‌ها مثل آلندرونات را با مصرف خالی و یک لیوان آب مصرف کنید و حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد از آن متیزیم یا آنتی‌اسید حاوی متیزیم نخورید.

داروهای فشار خون

همچنین به گفته دکتر انکیتسون: «آملودیپین»، مسدودکننده کانال کلسیم است و متیزیم هم می‌تواند اثر مشابهی داشته باشد. مصرف همزمان آنها ممکن است فشار خون را بیش از حد پایین بیاورد. این موضوع ممکن است به سرگیجه، غش یا مشکلات قلبی منجر شود. بنابراین اگر داروی فشار خون مصرف می‌کنید، پیش از شروع مکمل متیزیم، با پزشک مشورت کنید.

داروهای ادرارآور

دیوریت‌کی‌ها با «فرس‌هاى ادرارآور» به دو گروه اصلی تقسیم می‌شوند: دیوریت‌کی‌های لوپ و تیازیدی مانند «فوروزماید» و «هیدروکلوتیازید» که سطح متیزیم بدن را کاهش می‌دهند. دیوریت‌کی‌های نگهدارنده پتاسیم مانند «هیپرونولاکتون» می‌توانند سطح متیزیم را بیش از حد بالا ببرند که علائم آن تهوع، ضعف و کاهش ضربان قلب است. توصیه این است که در صورت مصرف دیوریتک، سطح متیزیم خون را با خطور متظم و با مشورت پزشک بررسی کنید.

آمفتامین‌ها

دکتر ویلیامسون نیز درباره تداخل متیزیم با آمفتامین‌ها می‌گوید: متیزیم، سطح قلیایی (PH) معده را افزایش می‌دهد و آن را قلیایی‌تر می‌کند. در حالی که داروهایی مانند آمفتامین‌ها برای جذب بهتر به محیط اسیدی نیاز دارند. این وضعیت ممکن است اثر دارو را کاهش دهد یا باعث تغییر غیرقابل پیش‌بینی در عملکرد آن شود. طبق توصیه پزشک، متیزیم و آمفتامین را دست‌کم با چند ساعت فاصله مصرف کنید.

علائم هشداردهنده تداخل متیزیم با دارو

استفراغ یا تهوع مداوم، خستگی یا ضعف غیرعادی، ضربان قلب کند یا نامنظم، بی‌اثر شدن دارو (مثلاً برطرف نشدن عفونت پس از مصرف یک دوره کامل آنتی‌بیوتیک).

متیزیم برای سلامت بدن ضروری است، اما آگاهی از چگونگی تداخل آن با داروها اهمیت بسیار دارد. اگر هر یک از این داروها یا هر داروی تجویزی دیگری مصرف می‌کنید، پیش از افزودن متیزیم به برنامه روزانه‌تان، با پزشک مشورت کنید. رعایت این نکات به شما کمک می‌کند تا از فواید مکمل‌ها و اثر درمانی داروها بهره‌مند شوید و خطرات را به حداقل برسانید.