گوناگون

دارو گران نمی شود

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت: تغییر قیمت ارز در بودجه ۱۴۰۴ نباید در پرداختی نهایی مردم برای دارو تاثیر بگذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سیدمحمد جمالیان عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس درباره ظرفیت دارو در بودجه ۱۴۰۱ اظهار کرد: مجلس و دولت در تأمین به موقع دارو و قیمت مناسب دغدغه دارند. با توجه به برنامه‌های دراز مدت در دولت گذشته و دولت کنونی، تغییر ارز برای برخی کالاها نظیر دارو اتفاق افتاده و این ارز در بودجه ۱۴۰۴ قرار است حذف شود و تعیین نرخ دارو با قیمت جدید محاسبه گردد. وی با بیان اینکه تغییر قیمت ارز در بودجه ۱۴۰۴ نباید در پرداختی نهایی مردم برای دارو تأثیر بگذارد، خاطرنشان کرد: متأسفانه در اجرای طرح دارویار موفق عمل نکردیم و در نهایت پرداختی از جیب مردم در حوزه دارو افزایش پیدا کرد.
به گفته جمالیان برنامه مجلس و وزارت بهداشت بر این اساس است که کمترین فشار بر مردم وارد شود و تجربه تلخ دارو یار برای مردم تکرار نشود. در این راستا ۳۵ درصد مواد اولیه دارو باید به کشور وارد شود و ۶۵ درصد الباقی نباید تغییر قیمت داشته باشد و بنا داریم سهم ۲۵ درصدی بر عهده بیمه‌ها گذاشته شود و بر مردم فشار نیاورد. این نماینده مجلس با اشاره به داروی وارداتی برای بیماران خاص اظهار کرد: تقویت صندوق بیماران خاص باید اتفاق افتد این صندوق حمایتی در سال‌ها پیش تشکیل شده ولی علی رغم اینکه ۹ همت بودجه برای این صندوق در نظر گرفتیم، بسیاری بیماران سرطانی همچنان درباره قیمت دارو گلایه دارند. جمالیان افزود: این ارقام کمرشکن و برای بیمار بسیار سخت است. وی در بخشی دیگر از مصاحبه با رادیو گفت‌وگو اظهار کرد: اگر راه چاره‌ای نداشته باشیم تعداد افرادی که از درمان صرفنظر می‌کنند، افزایش پیدا خواهد کرد. جمالیان تاکید کرد: در زمان اجرای این قانون نباید بر مردم فشار آید و صندوق و بیمه‌ها نرخ‌های بودجه ۱۴۰۴ را پوشش دهند.

مصوبات دولت برای حل مشکل کمبود نقدینگی حوزه دارو

معاون توسعه و مدیریت منابع سازمان غذا و دارو گفت: با تمهیدات اندیشیده شده از سال آینده بدهی شرکت‌های دارویی و تجهیزات پزشکی به صورت مستقیم پرداخت و تا حدود زیادی مشکل نقدینگی آن‌ها حل خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، فرشته میرزازاده اظهار کرد: در لایحه بودجه ۱۴۰۴ حوزه غذا و دارو و پرداخت بدهی‌های شرکت‌های دارویی و تجهیزات پزشکی که مشکل اصلی شرکت‌ها کمبود نقدینگی است، مصوبات خوبی توسط دولت ارائه شده است. وی افزود: با مساعدت رئیس جمهور و پیگیری وزیر بهداشت تبصره‌های بودجه سال آینده نیز در کمیسیون تلفیق رای آورده است و ان‌شاءالله منابع دارو و بدهی دانشگاه‌ها به شرکت‌های دارویی و تجهیزات پزشکی در سال آینده به صورت ویژه و جداگانه توسط دولت دیده‌شده و تسویه شود تا از این طریق مشکل نقدینگی در سطح کشور رفع شود. معاون توسعه و مدیریت منابع سازمان غذا و دارو ابراز امیدواری کرد که با تحقق راهکارهای اجرایی از الان و نحوه وصول بودجه از محل سهام‌های دولتی و اوراق پیش بینی شده و پرداخت به صورت مستقیم به حساب شرکت‌های دارویی، تجهیزات و ملزومات پزشکی، بخش عمده‌ای از نقدینگی تامین می‌شود.

روند افزایشی «آنفلوآنزا» در کشور

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه بیماری‌های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا در اوایل آذرماه تا حدودی در حال افزایش است، گفت: الگوی روند افزایشی آنفلوآنزا در کشور مانند سال‌های پیش از پاندمی کرونا است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، قباد مرادی درباره وضعیت رصد و پایش بیماری‌های تنفسی گفت: رصد بیماری‌های تنفسی، یکی از برنامه‌های وزارت بهداشت است که با چند شیوه مختلف اجرا می‌شود. فصل سرد سال، شرایطی مساعد برای زیست ویروس‌هایی است که عامل بیماری تنفسی محسوب می‌شوند. علاوه بر شرایط مساعد برای زیست ویروس‌ها، مردم به دلیل مصون ماندن از سرما در مکان‌های سرپوشیده حضور دارند که شرایط را برای انتقال ویروس فراهم می‌کند. وی درباره وضعیت بیماری‌های تنفسی در ایران گفت: در حال رصد وضعیت بیماری‌های تنفسی هستیم. نتایج رصد بیماری‌ها تنفسی بیان می‌کند که میزان ویروس سرماخوردگی زیاد است و همچنین آنفلوآنزا روند افزایشی را سپری می‌کند. الگوی روند افزایشی آنفلوآنزا در کشور مانند سال‌های پیش از پاندمی کرونا است.
سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت تصریح کرد: بیماری‌های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا در اوایل آذر ماه تا حدودی در حال افزایش است. بررسی مقابله‌ای وضعیت این بیماری با سال‌های گذشته بیانگر این است که این بیماری‌ها روند طبیعی خود را سپری می‌کنند.

مهمترین نشانه سکته قلبی چیست؟

متخصص قلب و عروق و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با بیان اینکه درد قفسه سینه مهم‌ترین علامت سکته قلبی است، گفت: هر دردی در ناحیه قفسه سینه نشان دهنده سکته قلبی نیست، اما می‌تواند به عنوان زنگ خطر در نظر گرفته شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، نکیسا خوانساری اظهار کرد: دردهای ناشی از سکته قلبی معمولا هنگام فعالیت بدنی مانند راه رفتن یا بالا رفتن از پله رخ می‌دهند و ممکن است به فک، شانه‌ها، دست‌ها یا نواحی شکم انتشار پیدا کند؛ همچنین درد همراه با تعریق سرد از نشانه‌های جدی محسوب می‌شود و نیاز به بررسی فوری دارد. وی ادامه داد: پرهیز از رژیم‌های غذایی ناسالم، عدم مصرف نوشیدنی‌های گازدار و الکلی و حفظ فعالیت بدنی روزانه از عوامل کلیدی پیشگیری از سکته قلبی و از سوی دیگر کمبود فعالیت بدنی، رژیم غذایی نامناسب و فشارهای روانی و عاطفی از جمله مهم‌ترین عوامل خطر در بروز سکته قلبی هستند. خوانساری مصرف سیگار و قلیان، چاقی، دیابت، فشار خون بالا و سابقه خانوادگی بیماری‌های قلبی را موجب افزایش خطر سکته قلبی دانست و گفت: افراد با رعایت رژیم غذایی سالم شامل مصرف میوه، سبزیجات، فیبر و روغن‌های سالم، کنترل قند و فشار خون، انجام حداقل ۳۰ دقیقه ورزش روزانه و پرهیز از مصرف دخانیات می‌توانند سلامت قلب و عروق خود را ارتقا دهند. این متخصص قلب و عروق با تاکید بر لزوم کاهش استرس و غربالگری‌های منظم برای افراد در معرض خطر به ویژه مردان بالای ۴۵ سال و زنان بالای ۵۵ سال، به روش‌های تشخیصی مانند نوار قلب، اکوکاردیوگرافی و استرس کاردیوگرافی اشاره و خاطرنشان کرد: با آنژیوگرافی، درمان دارویی یا جراحی می‌توان از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد. وی در پایان تاکید کرد: توصیه می‌کنیم افراد دارای سابقه درد قفسه سینه یا بیماری قلبی خانوادگی از سن ۴۰ سال به بالا به غربالگری قلب اقدام کنند.

زنان و خانواده

وام ازدواج و فرزندآوری در بودجه سال آینده چه تغییری کرد؟

این روزها گزارش کمیسیون تلفیق بودجه ۱۴۰۴ کل کشور در مجلس در دست بررسی است؛ لایحه‌ای که یکی از بندهای آن به نحوه پرداخت وام ازدواج و فرزندآوری اختصاص دارد و بررسی‌ها نشان می دهد که رقم وام ازدواج سال آینده تغییری نخواهد داشت اما وام تولد فرزند ۱۰ درصد نسبت به امسال بیشتر می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، بررسی گزارش کمیسیون تلفیق بودجه ۱۴۰۴ کل کشور از ۱۱ آذرماه در صحن مجلس آغاز شده است؛ مصوبات صحن علنی مجلس پس از تایید شورای نگهبان مبنای عمل دستگاههای اجرایی در سال آینده خواهد بود.
تبصره ۱۵ لایحه بودجه به تسهیلات تکلیفی و اشتغال اختصاص دارد که موارد متعددی از جمله وام ازدواج و فرزندآوری را در بر می‌گیرد. بر اساس بند ت این تبصره، بانک مرکزی در سال آینده مکلف است حداقل ۲ هزار و ۷۵۰ هزار میلیارد ریال برای تسهیلات تکلیفی در نظر بگیرد که اولویت در پرداخت با وام قرض الحسنه ازدواج، فرزندآوری و ودیعه یا خرید یا ساخت مسکن خواهد بود.
مبلغ انفرادی تسهیلات قرض الحسنه فرزندآوری نسبت به مبالغ مصوب در قانون بودجه سال ۱۴۰۳ برابر ۱۰ درصد افزایش می یابد و برای مصارف دیگر اعم از ازدواج، تأمین مسکن مشمولان ماده (۳ مکرر) قانون جامع خدمات رسانی به ایثارگران، تامین مسکن افراد تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی(ره)، سازمان بهزیستی کشور، خانواده شهدا، جانبازان و رزمندگان معسر، ستاد مردمی رسیدگی به امور دیه و کمک به زندانیان نیازمند، معادل مبالغ مصوب در قانون بودجه سال ۱۴۰۳ تعیین می‌شوند.
همچنین تسهیلات قرض الحسنه ازدواج و فرزندآوری، از حکم موضوع ماده(۱۰) قانون خدمت وظیفه عمومی مصوب ۱۳۶۹ مستثنی است.
با این تفاسیر، مبلغ وام ازدواج در سال آینده نسبت به امسال تغییری نخواهد داشت.
در قانون بودجه امسال، تسهیلات ازدواج برای هر یک از زوج هایی که تاریخ ازدواج آنها بعد از اول فروردین ۱۳۹۹ بوده مبلغ ۳۰۰ میلیون تومان و با دوره بازپرداخت ۱۰ ساله تعیین شده بود؛ این تسهیلات برای زوجهای زیر ۲۵ سال و زوجه‌های زیر ۲۳ سال مبلغ ۳۵۰ میلیون تومان تعیین شده بود.
همچنین تسهیلات قرض الحسنه فرزندآوری نیز در بودجه امسال برای فرزندانی که از اول فروردین ۱۴۰۰ به بعد به دنیا آمده‌اند، به ازای فرزند اول ۴۰ میلیون تومان، فرزند دوم ۸۰ میلیون تومان، فرزند سوم ۱۲۰ میلیون تومان و فرزند چهارم ۱۵۰ میلیون تومان و فرزند پنجم و بیشتر ۲۰۰ میلیون تومان بوده است که به این مبالغ در سال آینده ۱۰ درصد اضافه می‌شود.
البته دولت در لایحه خود پیشنهاد کرده بود که مدل پرداخت وام ازدواج در سال آینده با تغییراتی همراه باشد؛ بر اساس متن لایحه دولت، بانک مرکزی مکلف بود به میزانی که هیات عالی بانک مرکزی تا پایان فروردین ماه مصوب می کند سهم بانک‌ها از تسهیلات قرض الحسنه نظیر قانون جوانی جمعیت را از محل سپرده‌های قرض الحسنه اعم از جاری و پس‌انداز شبکه بانکی پس از کسر سپرده قانونی بابت تسهیلات قرض الحسنه از جمله اشتغال، ازدواج، فرزندآوری، ودیعه یا خرید یا ساخت مسکن ایثارگران را از طریق بانک‌های عامل معین و ابلاغ کند.
بر اساس این گزارش، وام قرض الحسنه ازدواج در دهه‌های اخیر به یک ابزار تشویقی و حمایتی دولت با هدف ترغیب جوانان به تشکیل خانواده تبدیل شده است تا از این مسیر هم مشکلات و آسیب‌های ناشی از تجردگرایی مرتفع شود و هم در جامعه‌ای که رو به سالمندی می رود، با تشکیل خانواده، زمینه برای رشد فرزندآوری و بهبود شرایط جمعیتی کشور فراهم شود.
اگرچه وام ازدواج در گذشته نیز وجود داشت ولی از سال ۱۳۹۴ پای آن به قوانین سالانه بودجه کشور باز شد؛ پس از آن هر سال به اشکال مختلف در قوانین بودجه سقف و رقمی برای این نوع وام مشخص می شد اما مشکل از همین نقطه یعنی از جایی شروع شد که سقف تعیین شده برای پرداخت وام از توان وام دهی بانکها فراتر رفت. قرار گرفتن وام ازدواج در کنار تسهیلات تکلیفی دیگری که هر ساله در قانون بودجه تکرار می‌شود، نظیر وام فرزندآوری، اشتغال، ایثارگران، مددجویان و مشاغل خانگی سبب شده تا به دلیل محدود بودن منابع قرض الحسنه بانکی، بانکها توان پرداخت این وام را نداشته باشند و نتیجه اینکه تعداد زوجهایی که در صف وام ازدواج می‌مانند، روز به روز بیشتر می‌شود.
بر اساس جدیدترین آمار بانک مرکزی، شبکه بانکی کشور از ابتدای امسال تا هشتم آذرماه تعداد ۴۵۰ هزار فقره تسهیلات قرض الحسنه ازدواج پرداخت کرده است؛ در این مدت در مجموع بیش از ۱۵۰ هزار میلیارد تومان تسهیلات قرض الحسنه ازدواج و بیش از ۳۱ هزار میلیارد تومان تسهیلات قرض الحسنه فرزندآوری به متقاضیان پرداخت شده است که نسبت به مدت زمان مشابه پارسال حدود ۲۹ درصد رشد دارد.

وزیر آموزش و پرورش
از معلمان و فرهنگیان در پست‌های مدیریتی استفاده می‌شود

وزیر آموزش و پرورش گفت: بنا نداریم خارج از مجموعه آموزش و پرورش کسی را در پستهای مدیریتی به کار بگیریم؛ باید از ظرفیت عظیم این مجموعه نهایت استفاده را برد. بنا داریم از معلمان و فرهنگیان استفاده شود تا ملجأ و پناهگاه باشند. در انتصابات، رویکرد دولت و سیاستهای دولت مدنظر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کاظمی در نشست با تشکل‌های فرهنگیان که در محل این وزارتخانه برگزار شد، نگاه ارزشمند و دغدغه‌های دلسوزانه تشکل‌ها در خصوص آموزش و پرورش را قابل تقدیر دانست و گفت: حضور تشکل‌های مختلف در این نشست، فرصت ارزشمند است که می‌توان در کنار هم، بخشی از خواسته‌های نظام تعلیم و تربیت را مرتفع کند.
وی ادامه داد: طبیعتا در مسیر رو به پیشرفت آموزش و پرورش، مسئولان این وزارتخانه به تنهایی نمی‌توانند تمام دغدغه‌ها را پیگیری و مرتفع کنند، لذا تشکل‌ها می توانند در این مسیر کمک شایانی کنند.
کاظمی تاکید کرد: در مسیر توسعه و ارتقای آموزش و پرورش از هر نوع نقد و نظری استقبال می کنم و به آرای دلسوزان احترام می‌گذارم.
وی افزود: ضمن استفاده از نظرات تشکل‌ها به عنوان یک فرصت، به طور سازمان یافته، دغدغه‌ها را پیگیری و در مسیر سازنده پیش خواهیم رفت.
وزیر آموزش و پرورش با اشاره به تاکید رئیس جمهوری به مسائل آموزش و پرورش از دو منظر کیفیت بخشی با تغییر در روش‌های یاددهی و یادگیری، محرومیت زدایی از فضاهای آموزشی، گفت: با این رویکرد دولت ضرورت دارد در کنار هم، برای رفع دغدغه‌های نظام تعلیم و تربیت با هر نگاه و رویکردی گام برداریم.

روزنه

دنبال حال خوب هستید؟ این مطلب را بخوانید

نوع‌دوستی شادی را بهبود می‌بخشد، درد را کاهش می‌دهد و برای انسانیت اساسی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از واشنگتن پست، تحقیقات به‌طور مداوم نشان می‌دهند اعمال بشردوستانه، مانند اهدای پول، داوطلب شدن یا اهدای خون، هم برای گیرنده و هم برای اهداکننده مفید هستند. الیزابت دان، پروفسور روانشناسی در دانشگاه بریتیش کلمبیا، می‌گوید: «یافتن لذت در کمک به دیگران برای گونه انسانی، اساسی است.» کمک به دیگران ممکن است یک حلقه بازخورد مثبت ایجاد کند: از آنجا که انجام کار خوب حس خوبی دارد، نوع‌دوستی می‌تواند نوع‌دوستی بیشتر و رفاه بهتری را ایجاد کند.
در یک مطالعه تأثیرگذار در سال ۲۰۰۸، دان و همکارانش به ۴۶ شرکت‌کننده مقدار کمی پول (۵ یا ۲۰ دلار) دادند و به آنها گفتند که یا آن را برای خود یا شخص دیگری خرج کنند. افرادی که پول را صرف شخص دیگری کردند، بدون توجه به مقدار پول، خوشحال‌تر از کسانی بودند که آن را خرج خود کردند. مطالعه اولیه کوچک بود، اما تحقیقات بعدی مزایای رفاهی هزینه‌های اجتماعی را تکرار کرد، از جمله مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۰ با نزدیک به ۸۰۰۰ شرکت‌کننده. تحقیقات نشان می‌دهد کارهای دیگری مانند کارهای داوطلبانه و اهدای خون نیز می‌توانند احساس خوبی داشته باشند و خلق و خو و تندرستی را بهبود بخشند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ گزارش داده است افرادی که اعمال بشردوستانه انجام می‌دهند، مانند اهدای پول به کودکان بی‌سرپرست، در مقایسه با افرادی که پول را برای خود به دست آورده‌اند، در هنگام شوک الکتریکی، درد فیزیکی کمتری احساس می‌کنند. بیماران سرطانی حتی لحظه‌ای خلاصی از درد مزمن را تجربه کردند، پس از یک عمل نوع‌دوستانه. تصویربرداری عصبی از مغز نشان داد که فعالیت عصبی در قشر سینگولیت قدامی و اینسولا که هر دو ناحیه مرتبط با درد مغز هستند، کاهش یافته است. بشردوستی مزایای بلندمدت سلامتی به همراه دارد. طبق یک مطالعه در سال ۲۰۱۸، افرادی که به دیگران کمک کردند گزارش دادند که از زندگی و شغل خود رضایت بیشتری داشتند و تا دو ماه بعد علائم افسردگی کمتری داشتند. حتی اعمال کوچک مهربانی می‌تواند به طرز شگفت انگیزی برای رفاه ما مفید باشد.
دکتر مارش می‌گوید: «ما گونه‌ای اجتماعی هستیم که انجام کارهایی که به اطرافیانمان کمک می‌کند برایمان بسیار عمیق‌تر خواهد بود. این چیزی است که بیشتر مردم برای انجام آن ساخته شده‌اند.» دان و همکارانش در مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ گزارش دادند که حتی کودکان کمتر از ۲ سال نیز از دادن دارایی خود لذت می‌برند. دان، که همچنین یکی از نویسندگان کتاب «پول شاد: علم خرج کردن شادتر» است، گفت: «وقتی از کودکان نوپا خواسته شد بیسکویت‌های خود را اهدا کنند، آنها خوشحال‌تر از زمانی که خودشان این خوراکی‌ها را دریافت کردند، ظاهر شدند.»
یکی دیگر از شواهدی که نشان می‌دهد بشردوستی ممکن است به‌طور تکاملی ریشه‌دار باشد، این است که مزایای سلامتی بشردوستی در فرهنگ‌های مختلف در سراسر جهان دیده می‌شود. مطالعات همچنین نشان می‌دهند که بهزیستی و بشردوستی احتمالاً یک رابطه دوسویه دارند: افراد شادتر تمایل به بشردوستی بیشتری دارند و افراد بشردوست بیشتر احساس شادی می‌کنند.»
این دو مفهوم مهم می‌توانند متقابلا یکدیگر را تقویت کنند. کمک به دیگران نه تنها به نفع شخص کمک کننده و دریافت کننده است، بلکه بر دیگران که صرفاً اعمال بشردوستانه را مشاهده می‌کنند نیز تأثیر می‌گذارد. افرادی که اعمال بشردوستانه را مشاهده می‌کنند به طور کلی نسبت به جهان احساس بهتری دارند و نسبت به آن بدبین نیستند. این یک حلقه بازخورد بسیار جالب از رفتار اجتماعی است.

چگونه بشردوست باشیم
کارشناسان توصیه می‌کنند همین حالا شروع کنید. تحقیقات خود را انجام دهید، اما کمک کردن را فقط به این دلیل که منتظر فرصت عالی هستید، به تعویق نیندازید. حتی کمک‌های کوچک هم برای خیریه‌ها تفاوت بزرگی ایجاد می‌کنند. اگرچه مردم اغلب به کمک به سازمان‌های خیریه بزرگ بین‌المللی فکر می‌کنند، اما کمک‌های مالی به سازمان‌های محلی یا داوطلب شدن در آنها می‌تواند به پیوند بافت جامعه محلی کمک کند. این کار همچنین به شما کمک می‌کند دوستانی پیدا کنید، تأثیر خود را از نزدیک ببینید و هنجارهای محلی را تغییر دهید.
از این طریق نه تنها می‌توانید در مورد فرصت‌های دیگری برای بشردوستی آگاه شوید، بلکه می‌توانید ارتباطات اجتماعی جدیدی ایجاد کنید. مهم این است که پس از کمک به دیگران به خود اجازه دهید از بشردوستی لذت ببرید و احساس گناه نداشته باشید. مهم نیست به چه دلیل به دیگران کمک می‌کنید، مهم این است که در حال اطرافیانتان تغییری ایجاد کرده‌باشید.

آمار ۲۵ درصدی اختلالات روانپزشکی در ایران!

سرپرست دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت درباره وضعیت اختلالات روان و بیماری اسکیزوفرنی توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمدرضا شالبافان درباره آخرین وضعیت رصد و پایش اختلالات روان اظهار کرد: نتایج آخرین مطالعاتی که در ارتباط با اختلالات روان و سلامت روان انجام شده، بیانگر این است که میزان اختلالات روان‌پزشکی حدود ۲۵ درصد است.

شایع ترین اختلالات روان در میان ایرانی‌ها
وی افزود: «اختلالات خلقی»، شایع‌ترین اختلالات روان در میان ایرانی‌ها به حساب می‌آید که «افسردگی» و «اختلالات اضطرابی» در راس آن قرار دارند. پیشگیری از اختلالات خلقی از اهمیت فراوانی برخوردار است؛ چرا که مولفه‌های بسیاری در شیوع این اختلالات نقش دارد و بسیاری از این مؤلفه‌ها در اختیار وزارت بهداشت نیست.
سرپرست دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت با بیان اینکه برای پیشگیری از اختلالات خلقی می‌بایست اقدامات جدی انجام داد، خاطرنشان کرد: عوامل متعددی مانند مسائل اجتماعی و فرهنگی می‌توانند در پیشگیری از اختلالات خلقی نقش آفرینی کنند.

اهمیت غربالگری و تشخیص زودهنگام
شالبافان درباره راهکار اصلی وزارت بهداشت برای پیشگیری از اختلالات روان گفت: غربالگری زودهنگام و تشخیص موارد ابتلا، راهکار اصلی وزارت بهداشت برای پیشگیری از اختلالات روان به حساب می‌آید. پس از تشخیص اختلالات روان، موضوع درمان مطرح می‌شود که به روش‌های مختلف قابل ارائه است.

درمان «دارویی» و «غیردارویی»
وی ادامه داد: درمان می‌تواند به روش «دارویی» و «غیردارویی» ارائه شود؛ درمان‌های دارویی بر اساس شرایط بیمار، تشخیص و شدت بیماری با یکدیگر متفاوت هستند. درمان اختلالات روان در سیستم سلامت روان در شبکه‌های بهداشتی ارائه می‌شود.
این روانپزشک گفت: «مراکز جامع سلامت» و «مراکز سلامت روانی اجتماعی» موسوم به «سراج» نسبت به ارائه خدمات اقدام می‌کنند. در حال حاضر، ۱۰۶ مرکز سراج در سراسر کشور فعال است که خدمات تخصصی را ارائه می‌دهند.

وضعیت اسکیزوفرنی در ایران
شالبافان درباره وضعیت بیماری اسکیزوفرنی در کشور نیز توضیح داد: بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی در تمام دنیا حضور دارند و شیوع این بیماری در سطح جهان حدود یک درصد گزارش شده است. مطالعات انجام شده در ارتباط با اسکیزوفرنی در کشور بیانگر این است که شیوع این بیماری، اندکی از میانگین جهانی کمتر است.

ضرورت حمایت از بیماران اسکیزوفرنی
وی با بیان اینکه مبتلایان به اسکیزوفرنی به حمایت‌های گوناگونی نیاز دارند، تصریح کرد: به طور حتم، بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی به حمایت دارویی، توانبخشی و اجتماعی نیاز دارند.

نگاه ویژه کشورهای جهان به اسکیزوفرنی
سرپرست دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت درباره دیدگاه کشورهای مختلف به بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی گفت: کشورهای جهان به بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی نگاه ویژه‌ای دارند. ایران نیز مانند بسیاری از کشورهای جهان به بیماران اسکیزوفرنی نگاه ویژه دارد؛ به نحوی که بسیاری از داروهای مورد نیاز این بیماران مورد حمایت ویژه وزارت بهداشت است.
این روانپزشک اظهار کرد: بسیاری از بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی به بستری‌شدن در مراکز درمانی نیاز دارند. اولویت و رویکرد وزارت بهداشت در ارتباط با بیماران اسکیزوفرنی این است که این بیماران «بدون نیاز به بستری مجدد» یا «با کمترین میزان بستری‌شدن در مراکز درمانی» با حمایت خانواده و جامعه به زندگی عادی بازگردند.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
باور کن که چیزی به نام رنج عظیم، تاسف عظیم و یا خاطره ی عظیم وجود ندارد. همه چیز فراموش میشود، حتی یك عشق بزرگ. این همان چیزی ست که زندگی را تاسف بار و در عین حال شگفت انگیز کرده است

آلبر کامو

تازه‌های سلامت

میوه‌ای که اثرات منفیِ تغذیه ناسالم را کاهش می‌دهد

انگور، میوه‌ای که به «ابرغذا» معروف است به حذف چربی‌ها و قندهای تصفیه‌شده موجود در غذاهای فرآوری‌شده کمک می‌کند و با مصرف منظم آن می‌توان آثار منفی رژیم غذایی ناسالم را تا حدی جبران کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، مطالعات جدید نشان داده‌اند خوردن میوه انگور می‌تواند ۴ تا ۵ سال به عمر انسان اضافه کند.
این میوه ترکیباتی دارد که به باکتری‌های روده کمک می‌کنند و سطح کلسترول را کاهش می‌دهند. همچنین، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که التهاب را کاهش می‌دهند و در نتیجه احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان را کم می‌کنند.
یک متخصص تغذیه در دانشگاه وسترن‌نیوگلند در ایالات متحده می‌گوید این مطالعات به ضرب‌المثل قدیمی «شما همان چیزی هستید که می‌خورید»، بعدی کاملا جدید می‌دهد. به عبارت دیگر، اکنون می‌دانیم که مصرف خوراکی‌هایی خاص مانند انگور می‌تواند آثاری فراتر از تامین انرژی یا مواد مغذی داشته باشد و ممکن است در تغییرات ژنتیکی و فرایندهای بیولوژیکی بدن هم نقش داشته باشد و در نهایت بر سلامتی و طول عمر تاثیر بگذارد.

او توضیح می‌دهد که چگونه انگور می‌تواند بیان ژن‌ها را تغییر دهد.
وی که بیش از ۶۰۰ مطالعه انجام داده است تاثیر خوردن انگور را «واقعا چشمگیر» توصیف می‌کند. او می‌گوید به ویژه در آزمایش‌هایی که طی آن‌ها، موش‌ها یک رژیم غذایی پرچرب را همراه با مکمل پودر انگور، معادل یک خوشه انگور در روز دنبال می‌کردند، نتایج نشان‌دهنده کاهش چربی کبد و افزایش طول عمر آن‌ها نسبت به همتایانشان بود.
این متخصص اشاره کرد: تغییری که در این مطالعه روی موش‌ها مشاهده شد، معادل اضافه شدن چهار تا پنج سال به طول عمر انسان است.
متخصصان دریافتند انگور عملکرد نورون‌ها یا سلول‌های عصبی را تقویت می‌کند که این ممکن است از بروز آلزایمر جلوگیری کند. همچنین در رفتار و توانایی‌های شناختی تغییرات مثبتی مشاهده کردند که در موش‌های تحت رژیم غذایی پرچرب اما بدون مصرف انگور، رخ نداده بود.
یک مطالعه دیگر هم نشان داد که انگور نه‌تنها فواید متعددی برای سلامتی دارد بلکه می‌تواند سوخت‌وساز را هم بالا ببرد و به سوزاندن کالری‌ها کمک کند.
این ظرفیت انگور برای مقابله با بیماری‌هایی مانند آلزایمر و کبد چرب غیرالکلی که معمولا ناشی از مصرف زیاد فست‌فودها است، اهمیت ویژه‌ای دارد و نشان می‌دهد انگور ممکن است تا حدی از بروز آن‌ها پیشگیری کند.
به گفته متخصصان، واکنش‌های منفی بدن به رژیم غذایی پرچرب با مداخله انگور کاهش و طول عمر هم افزایش یافت. این نتایج پتانسیل انگور را در همراهی با یک رژیم غذایی پرچرب به در تعدیل بیان ژن، پیشگیری از آسیب اکسیداتیو، تحریک یا افزایش تجزیه چربی‌ها، درمان کبد چرب غیرالکلی و افزایش طول عمر نشان می‌دهد.
آنها با اشاره به افزایش نگرانی‌های جهانی در مورد بیماری‌های کبدی ناشی از رژیم غذایی نامناسب، بر گنجاندن انگور در رژیم غذایی تاکید می‌کنند.
برخی مطالعات جدید هم نشان داده‌اند که انگور می‌تواند خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را کاهش دهد.