گوناگون

پایین بودن نرخ «طلاق» بین فرزندان مراکز شبه‌خانواده

رئیس سازمان بهزیستی کشور ضمن قدردانی از نحوه تعلیم و تربیت مادرپاران مراکز شبه خانواده، با استناد به یکی از پژوهش‌ها از پایین بودن نرخ طلاق میان فرزندان مراکز شبه‌خانواده، نسبت به نرخ کشوری خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سید جواد حسینی در نشست تجلیل از مادرپاران سازمان بهزیستی کشور، ضمن گرامیداشت چهل و ششمین سالگرد شکوهمند پیروزی انقلاب اسلامی، اظهار کرد: ۳۳ شیرخوارگاه داریم. سالانه ۶ هزار ورودی به مراکز شبه خانواده و شیرخوارگاه‌ها داریم که با رویکرد مثبت مادرپاران، ۵۰ درصد از آنها به خانواده‌های زیستی می‌روند. عدای به خانواده‌های جایگزین و عدای به فرزندخواندگی، عدای به خانواده میزبان و عدای به مراکز شبه خانواده می‌روند.

وی در ادامه با بیان اینکه تعلیم و تربیت توسط مادرپاران به ویژه در حساس‌ترین مقطع یعنی در دوره شیرخوارگی انجام می‌شود، خطاب به مادرپاران تصریح کرد: در نتیجه، کار شما «خانواده‌محوری» به خوبی در حال انجام است. حاصل کار شما، این کودکان یا به خانواده‌های فرزندخوانده یا به خانواده جایگزین و خانواده زیستی می‌روند.

حسینی در ادامه به وجود حدود ۹۰۰۰ کودک در مراکز شبه خانواده اشاره کرد که ۵۰۰۰ مادرپار آنها را تربیت و تعلیم می‌دهند. اشاره کرد که در روی ۴۵۰۰ نفر از آنها پس از رهسپاری اتفاق افتاده، نشان داده است که میزان طلاق به ازدواج در آنها ۱ به ۹ بود و این در حالیست که این نرخ در سطح کشور ۱ به ۳ است.

راه‌های استعلام اصالت محصولات آرایشی و بهداشتی

مدیر کل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو ضمن اشاره به بازرسی‌های مستمر از فروشگاه‌های عرضه کننده محصولات آرایشی و بهداشتی، راه‌های استعلام اصالت این محصولات را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، محمود آل بویه اظهار کرد: مصرف کننده باید هنگام خرید فرآورده‌های بهداشتی و آرایشی باید چند فاکتور را در نظر بگیرد؛ اولین فاکتور این است که این محصولات را از جای معتمدی خریداری کند.

وی افزود: در مورد محصولات آرایشی و بهداشتی باید توجه کرد که وقتی قیمت محصول پایین می‌آید یعنی مواد اولیه مصرف شده برای تولید، ارزان‌تر بوده و کیفیت محصول تحت تاثیر قرار گرفته است.

مدیر کل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو با اشاره به روش‌های شناسایی فرآورده‌های اصل آرایشی و بهداشتی، عنوان کرد: مصرف کننده حتما باید هنگام خرید به شانه روی محصول توجه کند که حاشیه زرد رنگ و سطح مرکزی سفید رنگ دارد؛ این شانه‌ها قابلیت خراشیده شدن یا ناخن را دارد و عدد ۱۶ رقمی قابل ملاحظه است این عدد شانه کالاست و با ارسال آن به سامانه پیامکی ۲۰۰۰۸۸۲۲ می‌توانند محصول را استعلام کرده و بلافاصله پاسخ سامانه در مورد نام شرکت تولیدی، تاریخ تولید، لفظا و... را دریافت کنند، درصورت عدم همخوانی پیامک با اطلاعات روی محصول، مطمئنا آن فرآورده غیرمجاز است.

وی اظهار کرد: روش‌های دیگر کنترل اصالت مراجعه به آدرس TAC.IR و یا نصب اپلیکیشن نیتک است همچنین محصولات آرایشی و بهداشتی دارای کد UID هستند که روی محصول درج شده و قابل استعلام از طریق پیامک سایت و اپلیکیشن است.

آل‌بویه، خاطرنشان کرد: به منظور نظارت بر بازار محصولات آرایشی و بهداشتی نیز، معاونت غذا و دارو در سراسر کشور به همراه کدهای مشترک با تعزیرات، نیروی انتظامی و اتاق اصناف بازرسی‌هایی در سطح عرضه فروشگاه‌ها دارند و اگر محصولات غیرمجاز را مشاهده کنند، جمع آوری و تذکر داده می‌شود.

ابزار کلیدی برای جلوگیری از زوال عقل

بررسی شواهد جدید نشان می‌دهد که پیشگیری یا درمان عفونت‌ها می‌تواند یک ابزار کلیدی برای جلوگیری از زوال عقل باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نته، محققان گزارش دادند که واکسن‌ها، آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای ضد ویروسی و داروهای ضد انعقادی همگی با کاهش خطر زوال عقل مرتبط هستند.

این نتایج از این تصور حمایت می‌کند که زوال عقل رایج ممکن است توسط عفونت‌ها ایجاد شود.

تیم تحقیقات به سرپرستی دکتر «یان‌جیمن آندروود»، استادیار روانپزشکی در دانشگاه کمبریج، نوشت «خلل عفونی ویروسی و باکتریایی برای زوال عقل‌های رایج مرتبط شناخت که از داده‌های اپیدمیولوژیک که عفونت را با خطر زوال عقل مرتبط می‌کند، پشتیبانی می‌کند».

محققان افزودند: «داروهای ضد ویروسی به عنوان برخی از امیدوارکننده‌ترین داروهای هدف‌دار برای زوال عقل شناسایی شده‌اند».

محققان برای این بررسی، ۱۲ مطالعه شامل بیش از ۱۲۰ میلیون نفر و ۱ میلیون مورد زوال عقل را مورد بررسی قرار دادند تا ببینند آیا می‌توان داروهای موجود را برای کمک به درمان زوال عقل تغییر کاربری دادند.

آندروود گفت: «ما برای کاهش سرعت پیشرفت زوال عقل، و نه برای جلوگیری از آن، به درمان‌های جدید نیاز داریم. اگر بتوانیم داروهایی را پیدا کنیم که برای بیماری‌های دیگر مجوز دارند، آنگاه می‌توانیم آنها را وارد آزمایش کنیم و ممکن است بتوانیم آنها را خیلی سریع‌تر از آنچه، برای یک داروی کاملاً جدید انجام دهیم، در دسترس بیماران قرار دهیم».

این تیم شواهد متناقضی در مورد چندین دسته از داروها مانند داروهای فشار خون، داروهای ضد قارچی و داروهای دیابت پیدا کردند. برخی از مطالعات این داروها را با خطر کمتر زوال عقل مرتبط می‌یافتند، در حالی که برخی دیگر خطر بالاتری را نشان می‌دهند.

اما به گفته محققان، شواهد جمع‌آوری شده ارتباط غیرمنتظره‌ای را بین کاهش خطر زوال عقل و استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها، ضد ویروس‌ها و واکسن‌ها نشان داد.

به گفته محققان، داروهای ضد انعقادی مانند لیبوروفن نیز خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش می‌دهند.

محققان در یک بیانیه خبری گفتند: «اتهلب به طور فزاینده‌ای به عنوان عامل مهمی در ضایعه گسترده‌ای از بیماری‌ها شناخته می‌شود و نقش آن در زوال عقل، با این وقعیت پشتیبانی می‌شود که برخی از ژن‌هایی که خطر زوال عقل را افزایش می‌دهند، بخشی از مسیرهای التهابی هستند».

محققان نتیجه گرفتند که هم برای اثبات آلرژی‌زایی این داروها در برابر زوال عقل و هم برای یافتن داروهای بیشتری که می‌توانند کمک کننده باشند، تحقیقات بیشتری لازم است.

زنان و خانواده

سامانه‌ای برای مشاوره آسیب‌های سقط جنین

مسئول دبیرخانه کشوری نفس گفت: در خصوص بیان لیسبه‌های سقط جنین و مشاوره دادن و حمایت از خانواده‌ها این سامانه کمک بزرگی است

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سمیرا سادات میر اسماعیلی مسئول دبیرخانه کشوری نفس گفت: با کمک وزارت بهداشت و بنیاد برکت سامانه چهل سی که در وضعیت کرونا امتحان خود را پس داده بود در زمینه سقط جنین بازوی کمکی همکاران و فعالان طرح نفس شده است.

وی افزود: این سامانه در خصوص بیان لیسبه‌های سقط جنین و مشاوره دادن و حمایت از خانواده‌ها کمک بزرگی است. میر اسماعیلی تصریح کرد: ۴۰۳۰ به صورت رایگان در اختیار مردم قرار دارد و هر فردی نیاز به همفکری داشته و دسترسی به مراقبین سلامت ندارد می‌تواند به صورت تخصصی مشاوره بگیرد.

مسئول دبیرخانه کشوری نفس گفت: در خصوص بیان لیسبه‌های سقط جنین و مشاوره دادن و حمایت از خانواده‌ها کمک بزرگی است. میر اسماعیلی تصریح کرد: ۴۰۳۰ به صورت رایگان در اختیار مردم قرار دارد و هر فردی نیاز به همفکری داشته و دسترسی به مراقبین سلامت ندارد می‌تواند به صورت تخصصی مشاوره بگیرد.

مسئول دبیرخانه کشوری نفس اظهار کرد: فعالان سامانه چهل سی همگی آموزش دیده هستند و به راحتی می‌توانند مشاوره دهند. همکاران سامانه چهل سی در بیست و چهار ساعت شبانه روز فعال و پاسخگو هستند.

میر اسماعیلی در ادامه و در مصاحبه با رادیو گفت‌وگو مطرح کرد: مشاوران ما به هیچ عنوان نسبت به تصمیم افراد گارد نمی‌گیرند بلکه در قدم اول سعی می‌کنند با آنها همدلی کرده و مشکلات آنها را درک کنند تا مراجعه کننده تلفنی احساس کند امنیت و حریم شخصی‌اش حفظ می‌شود.

مسئول دبیرخانه کشوری نفس در مصاحبه تلفنی با برنامه روزنه رادیو گفت‌وگو گفت: مشاوران تلفنی مرحله به مرحله پیش می‌روند و در مرحله آخر مادر را قانع می‌کنند که از تصمیم خود مبنی بر سقط جنین منصرف شود با فعال شدن سامانه چهل سی مشاوران در بیست و چهار ساعت شبانه روز در خدمت مردم هستند و با مشاوره‌های خود به مردم کمک می‌کنند.

وی با بیان اینکه از لحاظ عاطفی و معنوی نیز همیاران نفس حتی بعد از زایمان به کمک مادران می‌روند افزود: بزرگترین مسئله در مورد سقط جنین در کشور ما مشکل فرهنگی است. ما از لحاظ فرهنگی باید بیشتر کار کنیم امیدواریم با کمک ارگان‌ها و سازمان‌ها از لحاظ فرهنگی اقداماتی را انجام دهیم تا روز به روز آمار سقط جنین در کشور ما کمتر شود.

افزایش قابل توجه تب دنگی در کشور

مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر معاونت بهداشت وزارت بهداشت در گزارشی، آخرین وضعیت بیماری‌های تب دنگی و چیکونگونیا را در ایران و جهان منتشر کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، تب دنگی یک عفونت ویروسی است که از طریق نیش پشه‌های آلوده به انسان منتقل می‌شود.

براساس اعلام مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، حدود تیمی از جمعیت جهان در حال حاضر در معرض خطر ابتلا به تب دنگی هستند و تخمین زده می‌شود که سالانه ۱۰۰ تا ۴۰۰ میلیون نفر به این عفونت مبتلا می‌شوند.

براساس آخرین آمار منتشره جهانی تا تاریخ ۳ ژانویه ۲۰۲۵ - ۱۳ دی ۱۴۰۳ - بیش از ۱۲ میلیون و ۸۶۰ هزار و ۲۵ نفر مبتلا شناسایی شدند که از این تعداد ۷ میلیون و ۳۶۴ هزار و ۲۲۹ نفر مبتلای قطعی با تست مثبت بودند.

در ایران نیز از سال ۱۳۹۵ تا پایان سال ۱۴۰۲ مجموعا ۷۴ مورد بیماری تب دنگی در کشور گزارش شده است.

از ابتدای سال ۱۴۰۳ تا تاریخ ۳ بهمن ۱۴۰۳ موارد ابتلا به بیماری تب دنگی افزایش قابل توجه داشته است.

در بازه زمانی اشاره شده ۱۰۹۶ مورد ابتلا به بیماری تب دنگی در ایران گزارش شده است که از این تعداد ۸۸۵ مورد ابتلا محلی، ۱۲ مورد وارده از داخل کشور و ۱۹۹ مورد وارد از خارج از کشور بوده است.

تب چیکونگونیا نیز یک بیماری ویروسی است که توسط پشه منتقل می‌شود و عامل آن ویروس چیکونگونیاست.

براساس این گزارش، تا کنون این ویروس در بیش از ۱۱۰ کشور در آسیا، آفریقا، اروپا و قاره آمریکا شناسایی شده است و در ایران نیز ۵۴ مورد تب چیکونگونیا مشاهده شده است.

روزنه

۵ توصیه برای اینکه میل به شیرینی خوردن را کاهش دهیم

آیا برای کاهش وزن یا برای لذت بردن از خوراکی‌ها به سراغ نوشابه‌های رژیمی یا میان وعده‌های شیرین شده مصنوعی می‌روید؟ بسیاری از دلشدندان معتقدند که این ایده خوبی نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، سازمان جهانی بهداشت نیز در می ۲۰۲۳ میلادی و در پی انتشار گزارش‌های تحقیقات متعدد در این باره، اعلام کرد که افراد برای کنترل وزن خود، نباید به هیچ نوع قند رژیمی جایگزین از جمله استویا و مهو راهب، اعتماد کنند.

تحقیقات نشان داده که استفاده طولانی‌مدت از شیرین کننده‌های کم یا بدون کالری ممکن است منجر به افزایش وابع برای غذا خوردن و افزایش مقادیر بیشتر چربی بدن تحت عنوان «بافت چربی» شود. شیرین کننده‌های غیرمغذی همچنین با بیماری‌های قلبی و مرگ زودرس، میگرن، قندگی، زوال عقل، اختلال در میکروبیوم‌های روده، سرطان و مسائل شناختی، رفتاری و رشدی مرتبط هستند. در ژوئیه ۲۰۲۳ میلادی نیز آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان در سازمان جهانی بهداشت یک شیرین‌کننده مصنوعی به نام «آسپارتام» را در گروه «احتمالاً سرطان‌زا برای انسان» طبقه‌بندی کرد. مطالعات همچنین نشان دادند که انکل‌های قندی ریلیتول و اریتریتول با افزایش لخته شدن خون در بدن مرتبط هستند.

بنابراین اگر نگران مضرات شیرین کننده‌های مصنوعی هستید، به چند راه حلی بنگرید که برای قطع یا کاهش حداکثری آن‌ها پیشنهاد شده است.

چگونه میل به شیرینی خوردن را کاهش دهیم؟

دکتر دیوید کاتلر، متخصص طب پیشگیری و شیوه زندگی در ایالات متحده، معتقد است که می‌توان با «ژنهای جلوه‌های چشایی» میل به شیرینی را کمتر و در مقابل میل به دیگر طعم‌ها را تقویت کرد؛ مانند افرادی که در مواجهه، با بیماری قلبی، میل خود به مصرف نمک را کنترل می‌کنند. او در توضیح می‌گوید: «اگر در طول روز جلوه‌های چشایی خود را شکر کمتری تحریک کنید، نهتنها میل به مواد قندی در شما به تدریج کاهش می‌یابد بلکه نسبت به مصرف شکر هم حساس خواهید شد.»

این کار که «توانبخشی جلوه‌های چشایی» نامیده می‌شود رفیوز افتقالیا بدا؛ کاهش مصرف شیرین کننده‌های مصنوعی شروع کنید. تا طعم‌های واقعی دوباره به زندان برگردند. او می‌گوید: «اگر از شما بخواهم که تمام سرمای زندگی‌تان را حذف کنید احتمالاً برای خوردن آنها حریص‌تر خواهید شد اما در غذاهایی که شیرین نیستند مثلاً در سس سالاد، سس ماکارونی، نان و حتی چیپس‌های نمکی نیز مقدار زیادی شکر و شیرین کننده‌های اضافی وجود دارند. بنابراین، با انتخاب نمونه بدون شکر این محصولات می‌توان مصرف روزانه قند را به میزان قابل توجهی کم کرد.» او معتقد است که اگر این مسیر، می‌تواند میزان مصرف شیرین کننده‌ها در روز را «به میزان یک سوم یا حتی نصف» کاهش داد. او می‌گوید: «کارآزمایی‌های بالینی نشان داده است که، با این روش، قرار نیست به آنچه، قبلاً میل داشتند احساس بیزاری می‌کنند و در مقابل علاقمند به خوردن غذاهایی می‌شوند که قبلاً از آنها اجتناب می‌کردند که اساساً به دلیل بازپروری جلوه‌های چشایی است.»

خواندن برچسب‌ها را بدیگر بید

کارشناسان معتقدند برای یافتن این شیرین کننده‌های پنهان، باید مانند یک کارآگاه عمل کرد. یعنی باید به دقت برچسب‌های روی بسته‌های مواد غذایی را خواند و نه‌تنها به دنبال عبارات آشنایی مثل «ژرمه غذایی» و «جوین» یا «سفر» کالری بود، بلکه برچسب‌های تغذیه‌ای غذاهایی که، به‌عنوان «کم کالری»، «سبک» و «بدون شکر اضافه شده» تبلیغ می‌شوند را هم به دقت بررسی کرد. به یاد داشته باشید که همه، شیرین کننده‌ها مورد تأیید سازمان‌های رسمی غذا و دارو نیستند. انکل‌های قندی معروف به «پلی ال» (polyol)، را هم بررسی کنید که از نظر شیمیایی مانند شکر هستند اما کالری کمتری دارند.

تولید کنندگان لقاب یک بار کلمه «پلی ال» را آنهم به مقدار زیاد به شیرین کننده‌های مصنوعی اضافه می‌کنند. روی برچسب، انواع «پلی‌ال‌ها» ممکن است با نام‌های متفاوتی فهرست شوند که همگی با یک «تول» (tol)، پایان می‌یابند؛ مانند سوربیتول، زایلیتول، اریتریتول، لاکتیتول، مالتیتول و مانیتول. با اینکه تحت عنوان عمومی «لکل قند» گروه‌بندی می‌شوند. حتی محصولات غیرخوراکی ممکن است حاوی قارچ‌های قندی باشند؛ مثل خمیر دندان، برق لب، فرص نعناع، آدامس، داروهای کودکان و بزرگسالان، مکمل‌های غذایی و پودرهای پروتئینی.

مراقب «دفعاهای» سلامتی و رژیم غذایی باشید

بسیاری از شرکت‌ها محصولات خود را به‌عنوان غذای سالم به بازار عرضه می‌کنند و مردم اغلب تصور می‌کنند که این بدل معناست که هیچ چیز مصنوعی از جمله شیرین کننده‌ها در آن وجود نداردد. اما جولیا زومپانو، متخصص تغذیه در کلیولند می‌گوید: «شیرین کننده‌های مصنوعی ممکن است در غذاها و نوشیدنی‌هایی وجود داشته باشند که اتفاقاً به‌عنوان یک محصول "سالم" برای طرفداران رژیم‌های غذایی "پالئو" و "کتو" تبلیغ می‌شوند. اکثر روی برچسب مواد غذایی، خبر ماه میزان کربوهیدرات‌های آن نوشته شده باشد که در گروه کربوهیدرات کم یا صفر گرم کربوهیدرات خاص است. احتمالاً به این معنی است که مقداری شیرین کننده مصنوعی در آن وجود دارد.» به گفتهٔ کارشناسان، راه آسانی برای آزمایش شیرین کننده‌ها وجود دارد. به این معنی که اگر غذایی طعم شیرینی دارد و در عین حال سازنده آن ادعا می‌کند که کالری بسیار کمی دارد، به این معنی است که از نوعی شیرین کننده مصنوعی برای شیرین کردن آن استفاده شده است. این چیزی است که باید سعی کنید از آن دوری کنید، حتی اگر نتوانید آن را روی برچسب ببینید.

به فکر جایگزینی برای شیرینی باشید

به گفتهٔ جولیا زومپانو، اشتباهی که مردم اغلب هنگام حذف شکر یا شیرین کننده‌های مصنوعی از رژیم غذایی خود مرتکب می‌شوند، نداشتن جایگزینی برای زمانی است که میل به یک شیرینی در آنها شدید می‌شود. وقتی این میل در شما شدید شد، چه چیزی خواهید داشت؟ برای اینکه بتوانید وقع خود را به حداقل برسانید، چه کاری باید انجام دهید؟ جولیا زومپانو می‌گوید: «باید غذاهای غنی از پروتئین و فیبر را در رژیم غذایی خود بگنجانید، که می‌تواند به تنظیم قند خون و ایجاد احساس سیری کمک کند. میوه‌های تازه گزینه دیگری هستند. هر کارخانه هم مصرف مقداری شکر به شکل طبیعی آن مانند فروزن یک قاشق چایخوری عسل، به چای داغ یا بفور جو دوسر، خوب است. زیرا در واقع، مشکل شکر نیست بلکه میزان بیش از حد قندی است که ما مصرف می‌کنیم.»

روی خواب خود تمرکز کنید

به گفته جولیا زومپانو، میان خواب و کاهش وزن، میل به شکر و شیرین کننده‌های مصنوعی ارتباط زیادی وجود دارد. او می‌گوید: «افرادی که هوس شیرینی می‌کنند بسیار حیاتی است. تصریح کرد: در دهه‌های گذشته، مصرف سیلوپایین به دلیل ویژگی‌های روانگردانی و تأثیر آن بر ادراک و آگاهی انسان، بسیار بحث‌برانگیز بوده. این حال، امروزه، تحقیقات علمی نشان داده است که می‌توان آن را، ماده به‌عنوان ابزاری بالقوه در درمان برخی اختلالات روانپزشکی استفاده کرد.

نایب رئیس هفدهمین کنگره دانش اعتیاد تصریح کرد: سیلوپایین به پزشکان در شناخت ساختار و عملکرد سیستم سروتونرژیک مغز کمک کرده تا جایی که مطالعات بالینی اخیر بیانگر آن است که این ماده احتمالاً در افسردگی مقاوم به درمان، و اضطراب ناشی از بیماری‌های صعب‌العلاج می‌تواند، کمک‌کننده باشد.

فرهودیان یادآور شد: از سوی دیگر، افزایش استفاده تفننی و نگرانی از پایستگی رفتاری، نیازمند دستورالعمل‌های دقیق، آموزش عمومی و مقررات کارآمد است تا هم مسیر درمان‌های علمی هموار و هم از سوءمصرف و آسیب‌های اجتماعی آن پیشگیری شود.

وی با اشاره به اینکه متخصصان حوزه سلامت از روانپزشکان گرفته تا پزشکان عمومی و فرماندگران اعتیاد، باید با نزاوذبین مطالعات و دستورالعمل‌های بین‌المللی سیلوپایین آشنا باشند، گفت: زمانی که پزشکان و متخصصان حوزه سلامت اطلاعات بیشتری در مورد مکانیسم اثر گذاری، عوارض احتمالی و همچنین کاربردهای درمانی سیلوپایین داشته باشند، توانایی بهتری در هدایت بیماران و ارایه مشاوره موثر خواهند داشت.

نایب رئیس هفدهمین کنگره دانش اعتیاد ادامه داد: آنان با این دانش می‌توانند، هم بیمارانی را که دچار سوءمصرف شده‌اند، مدیریت کرده و هم برای افرادی که شاید در آینده در چارچوب مطالعات بالینی یا درمان‌های نوین از سیلوپایین استفاده می‌کنند، برنامه‌های درمانی مطمئن‌تری را ارایه دهند. به همین منظور در «هفدهمین کنگره دانش اعتیاد» پنل ویژه‌ای برای این منظور اختصاص یافته است.

رضا دانشمند، دبیر اجرایی هفدهمین کنگره دانش اعتیاد نیز در مورد برپایی این کنگره که با شعار «در جستجوی راه حل های نوین برای مشکلی کهن» برگزار می شود، گفت: «هفدهمین کنگره دانش اعتیاد» از سوی مرکز تحقیقات سلولی و مولکولی دانشگاه علوم پزشکی ایران و با حمایت انجمن جهانی طب اعتیاد (ISAM) و نیز همکاری وزارت بهداشت، سازمان بهزیستی، ستاد مبارزه با مواد مخدر، ستاد توسعه علوم و فناوری های شناختی، سازمان دانش محور نهاد و غیره برگزار می‌شود.

وی افزود: در این کنگره مباحثی همچون جنبه های بیولوژیک، روانی، اجتماعی و سیبشناسی اعتیاد در کنار دیگر مباحث همچون کاهش آسیب و سیاست گذاری در اعتیاد و اعتیاد در گروه های خاص و نیز پیشگیری و درمان اعتیاد مطرح خواهد شد.

دانشمند افزود: همچنین همزمان با این کنگره، «جایزه دکتر رازقی» برگزار و طی آن به طرح‌ها ایده‌ها و یا تجارب برتری که با هدف گسترش راه‌حل‌های مبتنی بر شواهد در مدیریت اعتیاد ارایه می شود، جایزه اعطا خواهد شد.

هفدهمین کنگره دانش اعتیاد با حضور جمعی از متخصصان حوزه سلامت شامل روانپزشکان، پزشکان عمومی، روان شناسان، مددکاران اجتماعی و کارشناسان و سیاست گذاران حوزه اعتیاد ۲۴ تا ۲۶ بهمن ماه سال در مرکز همایش‌های بین المللی رازی دانشگاه علوم پزشکی ایران برگزار می‌شود.

آیا تعریق به سوزاندن کالری کمک می کند؟

برخی کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بر این باورند که برخلاف تصور رایج، عرق کردن در حین ورزش برای سوزاندن کالری ضروری نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، تعریق به تنهایی باعث سوزاندن کالری نمی‌شود. اما ممکن است به کاهش موقتی وزن آب بدن کمک کند. تعریق مکانیزم بدن برای تنظیم دمای داخلی است تا بتواند عملکردهای ضروری خود را انجام دهد. هنگام ورزش، احساس اضطراب مصرف غذاهای تند، افراط گرفتن در محیط‌های گرم، میزان تعریق ممکن است افزایش یابد.

آیا تعریق می‌تواند وزن را کاهش دهد؟

سمانه یوسفی مقدم کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بر این باورند که برخلاف تصور رایج، عرق کردن در حین ورزش برای سوزاندن کالری ضروری نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، تعریق به تنهایی باعث سوزاندن کالری نمی‌شود. اما ممکن است به کاهش موقتی وزن آب بدن کمک کند. تعریق مکانیزم بدن برای تنظیم دمای داخلی است تا بتواند عملکردهای ضروری خود را انجام دهد. هنگام ورزش، احساس اضطراب مصرف غذاهای تند، افراط گرفتن در محیط‌های گرم، میزان تعریق ممکن است افزایش یابد.

آیا تعریق بیشتر به معنی سوزاندن کالری بیشتر است؟

به گفته وی، تعریق در هنگام ورزش معمولاً نشان‌دهنده صرف انرژی است، هر چه انرژی بیشتری مصرف شود، دمای مرکزی بدن افزایش می‌یابد که باعث افزایش تعریق می‌شود. برخی تصور می‌کنند که ورزش در دمای بالا کالری بیشتری می‌سوزاند، اما این درست نیست.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۰ ثرات انجام یوگا در محیط گرم و دمای اتاق را مقایسه کرد. نتایج نشان داد که ضربان قلب و کالری مصرفی در هر دو محیط مشابه است و ورزش در گرما باعث کالری‌سوزی بیشتر نمی‌شود. با این حال، محققان دریافتند که اعطاف‌پذیری لکن و استفاده بدن از چربی به عنوان منبع انرژی در گروهی که یوگای گرم انجام داده بودند، بهتر بود.

آیا می‌توان بدون تعریق کالری سوزاند؟

یوسفی مقدم ادامه داد: بدن به طور مداوم برای انجام وظایف اساسی خود مانند هضم غذا، گردش خون و تنفس از انرژی استفاده می‌کند. میزان کالری‌سوزی که بدن فقط برای انجام این عملکردهای پایه نیاز دارد، "نرخ متابولیک پایه" (BMR) نامیده می‌شود. BMR بسته به جنسیت، اندازه و سن افراد متفاوت است. فعالیت‌های اضافی کالری بیشتری نسبت به BMR می‌سوزاند. هر فعالیتی، از جمله بالا رفتن از پله‌ها، جارو برقی کشیدن یا حتی تکان دادن پاها هنگام نشستن پشت میز، کالری می‌سوزاند. افرادی که می‌خواهند کالری بیشتری بسوزانند، می‌توانند تلاش کنند تا حرکت بیشتری را به فعالیت‌های روزمره خود اضافه کنند.

وی اظهار کرد: ورزش‌های متوسط مانند پیلاتس و یوگا ممکن است دمای مرکزی بدن را به اندازه ورزش‌های شدید هوازی افزایش ندهند و تعریق کمتری ایجاد کنند. اما همچنان به سوزاندن کالری کمک می‌کنند.

یوسفی مقدم اظهار کرد: این نوع ورزش‌ها می‌توانند به افزایش توده عضلانی کلی کمک کنند و افرادی که توده عضلانی بیشتری دارند، در حالت استراحت کالری بیشتری نسبت به افرادی با توده عضلانی کمتر می‌سوزانند. هر چه عضله بیشتر باشد، بدن انرژی بیشتری مصرف می‌کند.

چگونه کالری بسوزانیم و به طور ایمن وزن کم کنیم؟

وی تأکید کرد: برای کاهش وزن، فرد باید کالری بیشتری نسبت به میزان مصرف خود از طریق غذا و نوشیدنی بسوزاند.

این کارشناس ادامه داد: ایده رایج این است که افراد باید ۲۵۰۰ کالری بیشتر از مقدار مصرف خود بسوزانند تا یک پوند چربی بدن از دست بدهند. اگرچه این تخمین در مراحل اولیه کاهش وزن مفید است، اما ممکن است با سازگاری بدن و کاهش نرخ متابولیک، کسری کالری مورد نیاز افزایش یابد.

یوسفی مقدم گفت: این امر ممکن است به این معنا باشد که فرد باید با کالری مصرفی خود کاهش دهد یا از طریق فعالیت، کالری بیشتری بسوزاند تا به کاهش وزن ادامه دهند. اگر فرد کالری مصرفی خود را کاهش می‌دهند مهم است که غذاهایی که می‌خورند تمام مواد مغذی لازم برای عملکرد مناسب بدن را تأمین کند.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) نیز توصیه می‌کند که حدود ۱ تا ۲ پوند در هفته وزن کم کنید. همچنین توصیه‌های CDC نیز برای کاهش وزن ایمن دارد که شامل شناسایی موقع کاهش وزن و یافتن راه‌حل‌های مناسب، برنامه‌ریزی و تعیین اهداف کوتاه‌مدت و واقع‌بینانه، مصرف یک رژیم غذایی مغذی شامل غذاهای گیاهی و کامل که کمترین فرآوری را دارند، فعالیت بدنی روزانه برای افزایش مصرف انرژی حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته، از جمله تمرینات تقویت عضلات و حداقل ۷ ساعت خواب باکیفیت در شبانه‌روز است.

آنچه مسلم است اینکه تعریق در حین ورزش ممکن است نشان‌دهنده صرف انرژی زیاد باشد، اما خود تعریق به کالری‌سوزی کمک نمی‌کند. ورزش در محیط‌های گرم نیز باعث افزایش کالری‌سوزی نمی‌شود.

برای سوزاندن کالری، افراد باید فعالیت کنند. هر چه فعال‌تر باشند، کالری بیشتری می‌سوزانند. افزایش دمای بدن در حین فعالیت ممکن است منجر به تعریق شود، اما کاهش وزن پایدار به مصرف کالری کمتر از طریق غذا و نوشیدنی نسبت به مقدار مصرفی بدن بستگی دارد.

مصرف یک رژیم غذایی مغذی و فعالیت بدنی پایه‌های اصلی کاهش وزن هستند.

منیمال
هایی برای زندگی
Minimalia
یکی از ضعف‌های «عمار روح»، و در عین حال یکی از ژرف‌ترین ظرافت‌های آن در این است که هستی آن جز به وساطت تن امکان‌پذیر نیست.
از کتاب قهرمان‌ها و گورها
ارنستو ساباتو
ترجمه: مصطفی مفیدی
انتشارات نیلوفر
Minimalia

تازه‌های سلامت

مصرف خودسرانه قارچ جادویی خطرات جدی به همراه دارد

نائب رئیس هفدهمین کنگره دانش اعتیاد و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: بسیاری از افراد به دلیل کنجکاوی یا تبلیغات اینترنتی، به مصرف خودسرانه قارچ جادویی روی آورده‌اند که این امر می‌تواند، خطرات جدی مانند تشدید بیماری‌های زمینه‌ای و اختلالاتی در حوزه سلامت روان، توهم و اضطراب را به همراه داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دبیرخانه هفدهمین کنگره دانش اعتیاد، علی فرهودیان افزود: قارچ جادویی یا همان «سیلوسایبین» به دلیل آنکه دارای ترکیبات روانگردان است امروزه در بین برخی از افراد به ویژه جوانان بسیار محبوب است.

وی با اشاره به اینکه اطلاع‌رسانی دقیق درباره قارچ جادویی و سایر ترکیبات روان‌گردان، برای عموم مردم و پزشکان، بسیار حیاتی است، تصریح کرد: در دهه‌های گذشته، مصرف سیلوسایبین به دلیل ویژگی‌های روانگردانی و تأثیر آن بر ادراک و آگاهی انسان، بسیار بحث‌برانگیز بوده. این حال، امروزه، تحقیقات علمی نشان داده است که می‌توان از این ماده به‌عنوان ابزاری بالقوه در درمان برخی اختلالات روانپزشکی استفاده کرد.

نایب رئیس هفدهمین کنگره دانش اعتیاد تصریح کرد: سیلوسایبین به پزشکان در شناخت ساختار و عملکرد سیستم سروتونرژیک مغز کمک کرده تا جایی که مطالعات بالینی اخیر بیانگر آن است که این ماده احتمالاً در افسردگی مقاوم به درمان، و اضطراب ناشی از بیماری‌های صعب‌العلاج می‌تواند، کمک‌کننده باشد.

فرهودیان یادآور شد: از سوی دیگر، افزایش استفاده تفننی و نگرانی از پایستگی رفتاری، نیازمند دستورالعمل‌های دقیق، آموزش عمومی و مقررات کارآمد است تا هم مسیر درمان‌های علمی هموار و هم از سوءمصرف و آسیب‌های اجتماعی آن پیشگیری شود.

وی با اشاره به اینکه متخصصان حوزه سلامت از روانپزشکان گرفته تا پزشکان عمومی و فرماندگران اعتیاد، باید با نزاوذبین مطالعات و دستورالعمل‌های بین‌المللی سیلوسایبین آشنا باشند، گفت: زمانی که پزشکان و متخصصان حوزه سلامت اطلاعات بیشتری در مورد مکانیسم اثرگذاری، عوارض احتمالی و همچنین کاربردهای درمانی سیلوسایبین داشته باشند، توانایی بهتری در هدایت بیماران و ارایه مشاوره موثر خواهند داشت.

نایب رئیس هفدهمین کنگره دانش اعتیاد ادامه داد: آنان با این دانش می‌توانند، هم بیمارانی را که دچار سوءمصرف شده‌اند، مدیریت کرده و هم برای افرادی که شاید در آینده در چارچوب مطالعات بالینی یا درمان‌های نوین از سیلوسایبین استفاده می کنند، برنامه‌های درمانی مطمئن‌تری را ارایه دهند. به همین منظور در «هفدهمین کنگره دانش اعتیاد» پنل ویژه‌ای برای این منظور اختصاص یافته است.

رضا دانشمند، دبیر اجرایی هفدهمین کنگره دانش اعتیاد نیز در مورد برپایی این کنگره که با شعار «در جستجوی راه حل های نوین برای مشکلی کهن» برگزار می شود، گفت: «هفدهمین کنگره دانش اعتیاد» از سوی مرکز تحقیقات سلولی و مولکولی دانشگاه علوم پزشکی ایران و با حمایت انجمن جهانی طب اعتیاد (ISAM) و نیز همکاری وزارت بهداشت، سازمان بهزیستی، ستاد مبارزه با مواد مخدر،