گوناگون

درخواست اجرای «پویش ملی سلامت» در دانشگاه‌های وزارت علوم

رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی با تاکید بر اجرای «پویش ملی سلامت» در دانشگاه‌های تابعه وزارت علوم، در نامه‌ای به معاونان این وزارتخانه خواستار همکاری دانشگاه‌ها در اجرای این پویش شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، محمداسماعیل مطلق با ارسال نامه‌ای به معاون وزیر و رییس سازمان دانشجویان، معاون توسعه مدیریت و منابع و معاون فرهنگی و اجتماعی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری خواستار همکاری این وزارتخانه برای اجرای «پویش ملی سلامت» در تمام دانشکده‌ها و دانشگاه‌های تابعه وزارت علوم شد.

در نامه مطلق با اشاره به اجرای سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر، مصوبه چهاردهمین جلسه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، آمده است: «پویش ملی سلامت» برای غیرواگیری بیماری‌های دیابت و پرفشاری خون در جهت ارتقای برنامه سلامت خانواده از تاریخ ۲۰ آبان تا ۱۵ دی ماه با هدف افزایش شناسایی، مراقبت و کنترل بیماران در سراسر کشور آغاز شده است که نیازمند بسیج ملی و همکاری تمامی دستگاه‌های ذی‌نفش در کشور از جمله وزارت علوم با مجموعه وسیعی از دانشجویان و کارکنان که جمعیت هدف برنامه مذکور می‌باشند، است.

تاثیر زبان دوم در مهارت‌های کلامی و زبانی کودکان چگونه است؟

یک گفتاردرمانگر و آسیب‌شناس گفتار و زبان اظهار کرد: دوزبانگی عامل بروز تاخیر زبانی در کودکان نیست، ولی می‌تواند در کودکان با مشکلات گفتاری، تاخیر زبانی را تشدید کرده و بر شدت مشکلات گفتاری زبانی، هیجانی و عاطفی و رفتاری کودک بیفزاید.

به گزارش پیام آشنا، بهناز رستمی گفت: به طور معمول تصور می‌شود که دوزبانگی در کودکان می‌تواند عامل بروز تاخیر در یادگیری مهارت‌های زبانی و گفتاری در آنها باشد ولی تحقیقات ثابت کرده که این گفته صحت ندارد. وی افزود: مطالعات نشان داده در کودکانی که به دو زبان صحبت می‌کنند، تمام مراحل و نقاط عطفی رشدی گفتار و زبان با همان سرعت و ترتیبی که هم گروهان تک زبانه‌شان کسب می‌کنند، ایجاد می‌شود. رستمی ادامه داد: لازم است همواره یاد داشته باشیم که همه کودکان خواه تک زبانه، خواه دو یا چند زبانه می‌توانند تاخیر در اکتساب مهارت‌های گفتار و زبان را داشته باشند، اما می‌دانیم که این تاخیر به دلیل قرار گرفتن در معرض زبان‌های گوناگون نیست. همانطور که در سال‌های اخیر میزان مهاجرت در نقاط مختلف دنیا افزایش یافته و دوزبانگی بسیار شایع و معمول است. این گفتاردرمانگر بیان کرد: لازم است در نظر بگیریم که در بررسی عوامل ایجاد یا تشدید تاخیر در کسب مهارت‌های گفتار و زبان می‌توانیم تمایز قائل شویم. در زمانی که کودکی با تاخیر در مهارت‌های گفتار و زبان مراجعه کرده و در مصاحبه مقدماتی با دوزبانگی مواجه می‌شویم، همواره توصیه‌هایی در این زمینه به خانواده‌ها داده می‌شود که لازم است برای درمان و حل مسائل فرزندشان در نظر بگیرند.

وی افزود: به طور مثال در رابطه با لکنت که یک اختلال گفتاری است، دوزبانگی به عنوان عامل تشدید کننده و فشار در نظر گرفته می‌شود. یا در کودکی که تاخیر در اکتساب مهارت‌های رشدی دارد، دوزبانگی می‌تواند عامل تشدید کننده بوده و اثر منفی داشته باشد. رستمی اظهار کرد: در این موارد، پس از بررسی دقیق کودک و ارزیابی مقدماتی ممکن است توصیه شود محیطی که کودک در آن زندگی می‌کند تک زبانه باشد. هم چنین در جهت بهبود وضعیت کودک لازم است که سایر مشاوره‌های لازم در این زمینه دریافت شود. این متخصص بلع، گفتار و زبان یادآور شد: در ارتباط با پیشگیری از بروز یا تشدید اختلالات گفتار و زبان رشدی، همواره خانواده‌ها در رابطه با دوزبانگی فرزندشان، دچار ابهام هستند. لذا لازم است در وهله اول کودک توسط یک متخصص آسیب شناس گفتار و زبان به صورت دقیق ارزیابی شده، سپس در این زمینه اقدامات لازم صورت گیرد. وی تاکید کرد: سال‌های ابتدایی رشد در کودکان، از ابعاد مختلفی حائز اهمیت است. بنابراین ضرورت دارد خانواده‌ها در ارتباط با هر موضوعی که بر رشد حرکتی، گفتاری و زبانی، هیجانی و عاطفی، ارتباطی و رفتاری فرزندشان موثر است، با انواع متخصصین کارآمد مشورت کرده و بهترین راهکار را دریافت نمایند. وی افزود: متاسفانه همواره مشاهده شده که سال‌های مقدماتی رشد کودک به واسطه توصیه‌های غیرعلمی و نامعقول سپری شده و میزان مشکلات نیز به همان اندازه در کودک افزایش پیدا کرده است.

احساسی که نشانه هوش بالاست

محققان دریافتند افرادی که احساس شادی بیشتری دارند، ضریب هوشی بالاتری دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، نتایج تحقیقات کنونی نشان می‌دهد، تجربه احساسات مثبت، احساس سرزندگی و سرحالی، هوش بالاتر را پیش‌بینی می‌کند. این ایده که افراد باهوش‌تر تمایل دارند یدخلق یا ناراضی باشند، احتمالا به‌طور متوسط درست نیست. بخشی از این پیوند بین هوش و شادی ممکن است به شرایط زندگی مربوط شود. افراد باهوش‌تر معمولا وضعیت بهتر، سطح تحصیلات بالاتر و درنتیجه مشاغل بهتری دارند. این یافته‌ها از نظرسنجی ۶۸۷۰ نفر به دست آمده است که آزمون شادی و ضریب هوشی داده بودند. نتایج نشان داد که افراد با ضریب هوشی بالاتر (۱۲۹-۱۲۰) شادتر از افراد با ضریب هوشی پایین (۹۹-۷۰) بودند. میانگین بهره هوشی در کل جمعیت ۱۰۰ است. محققان این تحقیق اظهار کردند: در این مطالعه بزرگ ملی، دریافتیم که آی کیو (IQ) یا شادی گزارش شده افراد مرتبط است و از فرضیه ما پشتیبانی می‌کند. سطح شادی پایین در گروه‌ها با ضریب هوشی پایین‌تر مشاهده و بالاترین میزان شادی در گروه‌ها با هوش بالاتر ثبت شد. این مطالعه همچنین نشان داد که افراد با آی کیو بالاتر از سلامت بهتری برخوردار هستند. محققان می‌گویند که سلامت ضعیف ممکن است با ضریب هوشی پایین به دلیل توانایی‌های یادگیری پایین مرتبط باشد. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که افراد با ضریب هوشی پایین‌تر مشکلات سلامتی بیشتری به دلیل کاهش تمایل به یادگیری، استدلال، حل مسئله و بایستی به درمان‌های پیچیده که اغلب مستلزم پیروی از دستورالعمل‌های دقیق و نظارت شخصی است راتجربه می‌کنند. نتایج تحقیق دیگری نشان داده است که شادی پایدار نیز نشانه ضریب هوشی بالاتر است.

زنان و خانواده

از ۸ عامل خطر بروز سرطان سینه چه می‌دانید!

برخی عوامل در سبک زندگی ممکن است احتمال ابتلا به سرطان سینه را افزایش دهد؛ البته داشتن یک یا چند مورد از این ویژگی‌ها به این معنا نیست که حتما به این بیماری مبتلا خواهید شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، سرطان سینه دومین سرطان شایع (بعد از سرطان پوست) در زنان در سراسر جهان است. سرطان سینه مهم‌ترین عامل مرگ و میر زنان در ایران و دنیا به حساب می‌آید که اگر در زمان مناسب، تشخیص داده شود، هزینه درمان و عوارض ناشی از آن کمتر شده و عمر بیمار افزایش می‌یابد.

۸ عامل خطر مرتبط با بروز سرطان سینه شامل موارد زیر است:

وزن

اضافه وزن بخصوص بعد از یائسگی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش دهد. همچنین چاقی و اضافه وزن احتمال عود سرطان را افزایش می‌دهد. محل تجمع چربی‌ها نیز مهم است؛ چربی‌های شکمی از چربی‌های اطراف ران یا باسن خطرناک‌تر است و این درحالی است که کاهش تنها ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن هم می‌تواند مفید باشد.

الکل

نوشیدن بیش از حد الکل باعث افزایش سطح استروژن و سایر هورمون‌های مرتبط با سرطان سینه می‌شود. همچنین ممکن است به DNA آسیب برساند.

دخانیات

در افرادی که قبل از ۱۷ سالگی سیگار را شروع کرده باشند، احتمال ابتلا به سرطان سینه بیشتر است.

هورمون‌ها

دریافت پروژسترون و استروژن در دوران یائسگی برای دوره بیش از ۵ سال، خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می‌دهد. قرص‌های ضد بارداری نیز ممکن است همین کار را انجام دهند. توقف مصرف این داروها، خطر ابتلا را کاهش می‌دهد.

تاخیر در فرزندآوری

اگر اولین بارداری فرد بعد از ۳۰ سالگی باشد، خطر ابتلا به سرطان سینه بیشتر است؛ زیرا فرد در طول زندگی در معرض استروژن بیشتری قرار دارد. استروژن باعث رشد بیشتر سرطان سینه می‌شود. بارداری همچنین به محافظت از فرد در برابر رشد خطرناک سلول‌ها و ایجاد سرطان کمک می‌کند.

عدم تحرک

کم تحرکی احتمال ابتلا به چاقی و سرطان سینه را افزایش می‌دهد؛ بنابراین لازم است حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی یا شدت متوسط داشته باشید.

کمبود ویتامین D

پایین بودن ویتامین D خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می‌دهد. ویتامین D عمدتا از طریق مکمل و نور خورشید و بعضی مواد غذایی دریافت می‌شود. البته باید توجه داشت که قرار گرفتن بیش از حد در معرض تابش مستقیم آفتاب می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد. معمولا ۱۵ دقیقه تابش آفتاب سه بار در هفته کافی است.

رژیم غذایی ناسالم

منظور از رژیم غذایی ناسالم، غذاهای بسیار فرآوری شده مانند چیپس، کلوچه و آب نبات است که ممکن است خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. همچنین مصرف بیش از حد گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده و غذاهایی که در دمای بالا پخته می‌شوند نیز خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. بهتر است در هفته‌ای از سه وعده گوشت قرمز (۳۴۰ تا ۵۰۰ گرم) مصرف نشود.

این علائم زودگذر را جدی نگیرید می‌میرید!

گاهی علائم منجر به سکته مغزی به سرعت برطرف شده و شخص نیازی به مراجعه به پزشک نمی‌بیند که تصمیم خطرناک و اشتباهی است. ریسک تکرار علائم در ساعات دیگر بالاست و شخص باید به مراکز درمانی مراجعه کند.

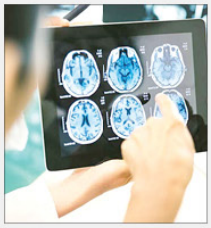
به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، امروزه اشنایی جامعه بیشتر با علائم سکته‌های قلبی است و در مورد علائم و فاکتورهای خطر سکته‌های مغزی آگاهی لازم وجود ندارد. دبیر علمی یازدهمین کنگره بین المللی سکته مغزی با اعلام این مطلب گفت: شناسایی علائم سکته مغزی کمی پیچیده است و بستگی به ناحیه درگیر مغز ممکن است تنوع علائم بسیار داشته باشد.

لیلا افشار هزارخانی افزود: مواجه شدن با یک ضعف به طور همزمان در ناحیه دست و پا (یا فقط در یک دست و یا در یک پا) همراه با اختلال تکلم و کجی صورت و گاهی مواقع دوبینی و عدم تعادل، از علائم اولیه و مهم سکته‌های مغزی محسوب می‌شوند که باید با یروز علائم فوق سریعا به اورژانس مراجعه شود. این فلوشیپ سکته‌های مغزی نسبت به بی‌توجهی به این علائم هشدار داد و تاکید کرد: گاهی این علائم به سرعت برطرف شده و شخص نیازی به مراجعه به پزشک نمی‌بیند که تصمیم خطرناک و اشتباهی است. ریسک تکرار علائم در ساعات دیگر بالاست و باید برای بررسی علل و جلوگیری از حمله یعنی شخص سریعا به اولین مرکز تخصصی سکته‌های مغزی مراجعه کند.

متخصص مغز و اعصاب با اشاره به علل و فاکتورهای خطرناک که فرد را مستعد سکته مغزی می‌کند، افزود: بروز سکته‌های مغزی به دو فاکتور اصلاح‌پذیر و غیرقابل اصلاح مرتبط است. سن بالا و عوامل ژنتیکی جزو فاکتور غیراصلاح هستند که فرد را مستعد به سکته مغزی می‌کنند. ایتلا به فشارخون، دیابت، چاقی، رژیم غذایی نامناسب، کم‌تحرکی، استعمال دخانیات و به‌خصوص آلودگی هوا که ثابت شده به تنهایی در بروز سکته مغزی نقش دارد، هم از عوامل اصلاح‌پذیری هستند که باعث بروز سکته مغزی می‌شوند.

به گفته این پزشک سن بروز سکته مغزی در ایران یک دهه پایین‌تر از کشورهای دیگر است که باید این مهم بررسی شود.

وی، زمان طلایی در درمان سکته مغزی را هم بسیار مهم عنوان کرد و افزود: در صورت بروز هرگونه از علائم سکته مغزی در همان ساعت‌های اولیه به خصوص ۴ و نیم ساعت اول که زمان طلایی نام دارد، برای درمان باید به نزدیکترین بیمارستان مربوطه مراجعه شود. افشار هزارخانی همچنین از برگزاری یازدهمین کنگره بین‌المللی سکته مغزی (۲۲ تا ۲۴ آذر) خبر داد و گفت: هدف اصلی این کنگره ارائه آخرین دستاوردها و پیشرفت‌های درمان سکته مغزی و پژوهش‌های صورت پذیرفته به متخصصین و پزشکان مرتبط با سکته مغزی و همچنین آگاهی بخشیدن به جامعه است.



مینیمال
هایی برای زندگی

برش

کدام مواد غذایی برای روزهای آلوده سال مناسب‌ترند؟

با افزایش آلودگی هوا به طور فزاینده در بسیاری از شهرهای جهان، آسیب‌های تنفسی به دلیل آلاینده‌های متعدد موجود در هوا نیز افزایش می‌یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت اطلاع رسانی سازمان جهانی بهداشت؛ آلاینده‌ها همیشه در هوا وجود دارند اما با آلوده شدن هوا، غلظت آن‌ها نیز بالا رفته و هوا را برای سلامت افراد خطرناک می‌کنند. علاوه بر این، عواملی مانند دود سیگار، ذرات گرد و غبار، آلاینده هایی مانند مونو اکسید کربن و رادون، هوا را برای سلامت مضرتر نیز می‌کنند.

اگرچه استفاده از ماسک و انجام اقداماتی برای جلوگیری از آلوده شدن هوا مفید است اما در هنگام آلودگی هوا توجه به رژیم غذایی خاص نیز اهمیتی ویژه دارد. برخورداری از یک سیستم ایمنی قوی و مصرف مواد مغذی کافی برای کمک به مقابله بدن با این آلاینده‌ها ضروری است. بیشتر از هر ماده مغذی دیگر، مصرف آنتی‌اکسیدان کافی در روزهای آلوده اهمیت بیشتری دارد.

در ادامه چند نکته مفید درباره دنبال کردن رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی در روزهای آلودگی هوا به نقل از سایت اینترنتی «بیوز۸» آورده شده است:

۱) ویتامین C: قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان برای بدن ما ویتامین C است که به راحتی در میوه‌های مرکبات یافت می‌شود. ویتامین C، محلول در آب است و رادیکال‌های آزاد را که برای بدن مضر هستند، تخریب می‌کند. مهم‌تر از همه، این ماده به بازسازی ویتامین E نیز کمک می‌کند. همچنین سبزیجاتی مانند برگ گشنیز، گز روغنی، جعفری، کلم و برگ چغندر و میوه‌هایی از جمله آمله (انگور فرنگی هندی) و «کیوِی» سرشار از ویتامین C هستند.

۲) ویتامین E: ویتامین E محلول در چربی اولین خط دفاعی در برابر صدمه به بافت‌های انسانی را فراهم می‌کند. روغن‌های گیاهی مانند آفتابگردان، گلرنگ و روغن سویس برنج از منابع اصلی ویتامین E برای بدن ما هستند. از منابع غنی دیگر می‌توان به بادام، تخمه آفتابگردان و آجیل‌ها اشاره کرد. ماهی‌های قزل آلا، آنشیل و ماهی‌ها نیز از منابع مهم این ویتامین محسوب می‌شوند.

۳) بتا کاروتن: بتا کاروتن با تبدیل به ویتامین A در بدن ما نقش مهمی در کنترل التهاب ایفا می‌کند. از منابع مهم بتا کاروتن می‌توان به سبزیجات پر کدار، گیاه تاج خروس، گشنیز، شنبلیله، برگ تربچه، هویج، کاهو و اسفناج اشاره کرد.

۴) چربی‌های امگا -۳: مصرف چربی‌های امگا ۳- به محافظت از بدن در برابر اثرات مضر آلودگی هوا کمک می‌کند. بهترین منبع برای چربی‌های امگا ۳- ماهی‌ها هستند. البته در صورت گیاه‌خوار بودن می‌توانید آجیل‌ها، دانه‌هایی مانند گردو، دانه چیا و دانه کتان را نیز مصرف کنید. همچنین تخم شنبلیله، همگی از اجزای آلودگی هوا هستند که یک تهدید بزرگ برای سلامتی و آب و هوا است.

آلودگی هوای محیط (بیرون) هم در شهرهای بزرگ و هم در مناطق روستایی باعث ایجاد ذرات ریز می‌شود که منجر به سکته مغزی، بیماری های قلبی، سرطان ریه و بیماری های حاد و مزمن تنفسی می‌شود. در همین حال به گفته متخصصان، رابطه بین آلودگی هوا و سلامت روان ممکن است یک توضیح بیولوژیکی داشته باشد.

قرار گرفتن در معرض ذرات ریز می‌تواند سطح سیتوکین را افزایش دهد. سیتوکین‌ها انتقال دهنده‌های عصبی تولید شده در پاسخ به عفونت و التهاب هستند که با افسردگی نیز ارتباط دارند. آلودگی هوا همچنین ممکن است تنظیم خلق و خود و رفتار را مختل کند.

داده‌های سازمان جهانی بهداشت همچنین نشان می‌دهد که تقریباً تمام جمعیت جهان (۹۶ درصد) هوایی را تنفس می‌کنند که فراتر از محدودیت‌های تعیین شده در دستورالعمل سازمان جهانی بهداشت و حاوی سطوح بالایی از آلاینده‌ها است. همچنین کشورهای با درآمد پایین و متوسط بیشتر در معرض این آلودگی هستند.

کیفیت هوا ارتباط تنگاتنگی با آب و هوا و اکوسیستم های زمین در سطح جهان دارد. بسیاری از محرک های آلودگی هوا (یعنی احتراق سوخت های فسیلی) نیز منابع انتشار گازهای گلخانه ای هستند. بنابراین، سیاست‌های کاهش آلودگی هوا یک استراتژی برد- برد هم برای آب و هوا و هم برای سلامت انسان‌ها را فراهم می‌کند. بار بیماری های ناشی از آلودگی هوا را کاهش می‌دهد و همچنین به کاهش کوتاه‌مدت و بلندمدت پدیده تغییرات آب‌وهوایی کمک می‌کند.

دانه خردل و نخود نیز از منابع خوب چربی‌های امگا ۳- محسوب می‌شوند.

۵) راه‌حل‌های طب سنتی: به غیر از این ویتامین‌ها و چربی‌ها برخی گیاهان و ادویه‌ها نیز دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی هستند. زردچوبه یکی از آنتی‌اکسیدان‌های شناخته شده است. مخلوط زردچوبه و روغن حیوانی می‌تواند سرفه را تسکین و علائم آسم را کاهش دهد.

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO)، اثرات ترکیبی آلودگی هوای محیط و آلودگی هوای خانگی سالانه باعث میلیون مرگ زودرس در جهان مرتبط است.

علاوه بر این، حدود ۲.۴ میلیارد نفر در معرض سطوح خطرناک آلودگی هوای خانگی قرار دارند زیرا از اجاق های ساده برای پخت و پز استفاده می‌کنند که سوخت آن از نفت سفید، زیست توده (چوب، فضولات حیوانات و ضایعات محصولات کشاورزی) و زغال سنگ است.

از دود معلق در شهرها گرفته تا دود در داخل خانه.

تازه های سلامت

چرا کنترل فشار خون بالا در زمستان دشوار است؟

نتایج تحقیقی که در نشست‌های علمی فشار خون انجمن قلب آمریکا در سال ۲۰۲۳ در بوستون ارائه شد، تغییر فصلی جزئی اما قابل توجه در فشار خون بین بیماران مبتلا به فشار خون بالا را نشان می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نواج، این تحقیق با توجه به ارتباط بین فشار خون و شرایط مختلف سلامت، حاکی از افزایش فشار خون سیستولیک و کاهش میزان کنترل آن در ماه‌های زمستان است. بر اساس به‌روزرسانی آماری انجمن قلب آمریکا در سال ۲۰۲۳، تقریبا نیمی از بزرگسالان ایالات‌متحده از فشار خون بالا رنج می‌برند. آمار نگران کننده‌ای که بر اهمیت مدیریت موثر فشار خون تاکید می‌کند. نتایج تحقیقات پیشین نشان داده‌اند که فشار خون می‌تواند با فصول مختلف (به ویژه در اندازه‌گیری سیستولیک)، متفاوت باشد. هدف از این تحقیق جدید تعیین این مورد بود که آیا کنترل فشار خون، کمتر از ۹۰/۱۴۰ میلی‌متر جیوه که در بیماران مبتلا به فشار خون بالا تعریف می‌شود، در فصول مختلف متفاوت است یا خیر.

محققان سولیق سلامت الکترونیکی شرکت کنندگان را از ماه جولای ۲۰۱۸ تا ژوئن ۲۰۲۳ در ۶۰ هزار و ۶۷۶ بزرگسال تحت درمان برای فشار خون بالا در ۶ مرکز مراقبت‌های بهداشتی در جنوب شرقی و میانه غرب مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند.

تغییرات زمستانی در فشار خون

نتایج تحقیق نشان داد که فشار خون سیستولیک در ماه‌های زمستان به‌طور متوسط تا ۱.۷ میلی‌متر جیوه افزایش می‌یابد همچنین کاهش قابل توجهی تا پنج درصد در میزان کنترل فشار خون در این دوره مشاهده شد.

این تغییرات برای گروه تحقیقاتی به رهبری ریلیرت بی یارت، با توجه به درجه کمتر تغییرات فشار خون سیستولیک در مقایسه با مطالعات قبلی، شگفت‌آنگیز بود.

یافته‌ها نشان می‌دهد که افراد مبتلا به فشار خون بالا می‌توانند از نظارت مکرر در طول ماه‌های زمستان بهره‌مند شوند.

بهبود در فعالیت بدنی و الگوهای تغذیه نیز برای مقابله با اثرات نامطلوب این تغییرات فشار فصلی توصیه می‌شود.

جهت‌گیری‌های تحقیقاتی آینده

محققان پیشنهاد کردند که نتایج تحقیقات آینده می‌تواند ارتباط بین فراوانی بیماری قلبی و مرگ و میر را با تغییرات فصلی بررسی کند

این مورد می‌تواند بینش عمیق‌تری در مورد تاثیر تغییرات فصلی بر سلامت کلی قلب و عروق ارائه دهد.

نتایج ارائه شده در نشست علمی فشار خون ۲۰۲۳ اطلاعات ارزشمندی در مورد تغییرات فصلی در کنترل فشار خون در بیماران مبتلا به فشار خون بالا ارائه می‌دهد.

این دانش برای ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی و بیماران در مدیریت موثرتر فشار خون بالا، به ویژه در ماه‌های زمستان، بسیار مهم است.

عرضه ماهانه ۱۰ قوطی شیرخشک یارانه‌ای و ۱۰ قوطی آزاد به هر نوزاد

پس از اصلاح فرآیندهای عرضه شیرخشک و رفع کمبودهای بوجود آمده این محصول طی چند ماه گذشته، از حدود ۲۰ مهرماه امسال شیرخشک‌ها با تدابیری ویژه‌تر در داروخانه‌ها عرضه می‌شوند و اکنون نیز طبق اعلام سازمان غذا و دارو، تامین ماهانه ۱۰ قوطی شیرخشک یارانه‌ای و ۱۰ قوطی آزاد به ازای کد ملی هر نوزاد، قابل تامین است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا به اذعان بهرام عین‌اللهی — وزیر بهداشت، «اقلام شیرخشک به‌ویژه در استان‌های مرزی به دلیل اختلاف شدید قیمتی و مصارف نایجای شیرخشک در برخی صنایع و همچنین مصارف عمومی، منجر به کمبود آن در بازار شده بود و بر همین اساس هم از حدود ۲۰ مهرماه مقرر شد که جهت جلوگیری از قاچاق معکوس این محصول، شیرخشک با کد ملی نوزاد در داروخانه‌ها عرضه شود»

عین‌اللهی همچنین پیش از این اعلام کرده بود که «بنا به تصمیم شورای تدبیر دارویی، مقرر شده تا شیرخشک با تعرفه دولتی فقط به کودکان زیر دو سال ارایه شود و ما بقی مصارف با قیمت واقعی شیرخشک را تهیه کنند»

در همین راستا نیز سازمان غذا و دارو اعلام کرده است که اگر کودک زیر دو سالی دارید که شیرخشک مصرف می‌کند، باید نکاتی را مد نظر داشته باشید تا به راحتی بتوانید شیرخشک مورد لزوم را با قیمت مصوب سازمان غذا و دارو از داروخانه‌ها تهیه کنید.

بر همین اساس نیز لازم است والدین جهت مراجعه به داروخانه و خرید شیرخشک، کد ملی کودک را همراه داشته باشند. به این ترتیب بعد از ثبت کد ملی در سامانه توسط داروخانه، شیرخشک را با قیمت همیشگی دریافت خواهند کرد.

همچنین اتباع هم با شناسه یکتایی که دارند می‌توانند از همین مسیر شیرخشک را تهیه کنند.

به اذعان سازمان غذا و دارو، طبق برآوردها هر کودک ماهانه به صورت میانگین هشت قوطی شیرخشک مصرف می‌کند اما برای رفاه حال مردم ۱۰ قوطی به صورت یارانه‌ای و ۱۰ قوطی به صورت غیر یارانه‌ای برای هر کودک در نظر گرفته شده است تا به این ترتیب دسترسی به شیرخشک سالم و باکیفیت برای نوزادان فراهم باشد. در همین راستا سازمان غذا و دارو داروخانه‌ها را مکلف کرده تا اطلاعات لازم را نسبت به بهره‌مندی مصرف کننده از یارانه شیرخشک به مردم ارایه دهند.

همچنین این سازمان برئیت کد ملی یا شناسنامه نوزاد در داروخانه‌ها جهت رسیدن شیرخشک به دست مصرف کننده واقعی تاکید دارد و در این باره دکتر سجاد اسماعیلی — سخنگوی این سازمان چندی پیش به ایسنا گفت که «در صورت تخلف هر داروخانه از این موضوع، قطعا سهمیه شیرخشک آن قطع خواهد شد.»

مصرف کنندگان شیرخشک جهت مشاهده داروخانه‌های مجاز عرضه شیرخشک می‌توانند به سایت معاونت یا مدیریت غذا و داروی محل سکونت خود مراجعه کنند.

همچنین افراد در صورت مشاهده هرگونه تخلف در عرضه شیرخشک می‌توانند با سامانه ۱۹۰ تماس گرفته یا تخلف را به معاونت یا مدیریت غذا و داروی شهر محل سکونت خود اطلاع دهند.