گوناگون

کدام غذاها باعث تحریک سردردهای میگرنی می‌شوند؟

غذاهای متعددی وجود دارند که تصور می‌شود احتمالا باعث حمله میگرنی می‌شوند؛ البته تقریبا همه غذاها با گزارش خود بیمار شناسایی می‌شوند

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، شایع‌ترین محرک‌های غذایی گزارش شده که سبب تحریک میگرن می‌شوند لکل (تا ۳۳ درصد) و شکلات (تا ۲۲ درصد) است. اگرچه معمولا شناسایی محرک‌های غذایی خاص مشکل است و اغلب به بیماران توصیه می‌شود پس از خوردن غذاهایی که از لحاظ تجزیی حاوی مواد شیمیایی محرک سردرد هستند، مانند ترامین (موجود در پنیرها)، فنیل آلبالامین (به عنوان مثال در شکلات) و نیترات‌ها (به عنوان مثال در گوشت‌های فرآوری شده) کنترل کنند که آیا دچار سردرد می‌شوند یا خیر؟

غذاهای که سرشار از ترامین غیرارثند از پنیرهای کهنه، آجیل، لوبیا، ماست، موز و مرکبات که حذف طولانی مدت آنها باعث تاثیر مخرب بر روی سلامتی می‌شود و با توجه به اینکه مطالعات در مورد اثرات این مواد غذایی بر میگرن کم است، بهتر است بیمار بعد از خوردن این مواد دقت کند آیا مبتلا به سردرد می‌شود یا نه؟ که در صورت جواب مثبت از جایگزین‌های غذایی این مواد در رژیم غذایی خود استفاده کند.

افزودنی‌های غذایی با حملات میگرنی مرتبط هستند. مونوسدیم گلوتامات (MSG) احتمالا شناخته شده‌ترین در این گروه است و ثابت شده است که باعث سردردهای شدید در ۱۰ تا ۱۵ درصد از مبتلایان به میگرن می‌شود.

برخی از ادویه‌ها و همچنین سیر و پیاز به عنوان محرک‌های احتمالی حملات میگرن نامگذاری شده‌اند، اما هیچ مطالعه‌ای این را تایید نمی‌کند به غیر از مواد غذایی، استرس هم باعث سردردهای میگرنی می‌شود.

بالا رفتن از پله به سلامت قلب کمک می کند

راه رفتن ۱۰ هزار قدم در روز برای بهبود سلامت، تمرینی شناخته شده است اما رسیدن به این هدف برای بسیاری از افراد دشوار است زیرا معادل هشت کیلومتر پیاده‌روی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از «جی‌ای‌ام» در یافته‌های تحقیقی جدید برای مدت آوردن مزایای سلامت مشابه با پیاده‌روی، راه‌های کارآمدتری- بدون نیاز به صدها قدم یک ساعت پیاده‌روی در روز- یافته و توصیه شده است.

بر اساس مطالعه‌ای که روی بیش از ۴۵۰ هزار بزرگسال انجام شده، بالا رفتن از پله برای آزمون روش ها است. با برآوردهای این پژوهش که در مجله پزشکی «آنروال‌کاردیو» منتشر شده است، بالا رفتن از ۵۰ پله در روز (معادل پنج راه‌پله) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد. به علاوه، چند بار بالا رفتن از چند پله کمتر در طول روز به‌جای آنکه یکباره ۵۰ پله بالا بروید، اثری مشابه خواهد داشت. دکتر «هاین سانتر» - خرسنگار پزشکی در آی‌بی‌سی نیوز - در این باره می‌گوید: اگر یک راه پله را انتخاب می‌کنید، دو تا سه بار از آن بالا بروید. اگر هم در اداره یا محل کار هستید، به دستشویی طبقه بالا بروید. سانتر می‌گوید: بالا رفتن از پله‌ها علاوه بر کاهش دادن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی به کاهش خطر ابتلا به دیابت و پهبود قدرت عضلانی نیز کمک می‌کند. پژوهش دیگری که در مجله ورزشی پزشکی انگلیس منتشر شد، ضمن آنکه‌ی همین یافته‌های پژوهشی به مزیت فعالیت‌های کوتاه‌مدت نیز اشاره کرد.

بنابر اعلام آیندینیتند، طبق این پژوهش، فقط ۲۰ تا ۲۵ دقیقه فعالیت شدید روزانه مانند پیاده‌روی سریع، آهسته دویدن یا دوچرخه‌سواری به افزایش طول عمر کمک می‌کند. این پژوهش همچنین نشان داد: در میان افرادی که بیشتر روز خود را بی‌تحرک هستند، چه دارد کشیده یا نشسته، بدون اینکه ۲۰ دقیقه تحرک داشته باشند، افزایش ۴۰ درصدی مرگ دیده می‌شود.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا توصیه می‌کند: بزرگسالان باید ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در طول هفته داشته باشند که معادل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه در پنج روز هفته است.

اختلال خواب عامل مشکلات حافظه دوران میانسالی است؟

اختلال خواب در دوران میانسالی می‌تواند سال‌ها بعد باعث مشکلات حافظه شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از «ساینس» خوابیدن در طول شب ممکن است برای بزرگسالانی که به لبه جلوگیری از زوال عقل وارد میانسالی می‌شوند حیاتی باشد.

نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد که افراد میانسالی که اختلال خواب را تجربه می‌کنند ممکن است یک دهه بعد با مشکلات حافظه مواجه شوند. این کشف می‌تواند برای پیشگیری از بیماری آلزایمر - رایج‌ترین شکل زوال عقل در جهان - بسیار مهم باشد. به‌طور خاص، افرادی که در دهه ۳۰ و ۴۰ زندگی خود مشکل خواب دارند، در دهه ۴۰ و ۵۰ سالگی با مشکلاتی در تفکر و حافظه مواجه می‌شوند. محقق این تحقیق می‌گوید: «با توجه به اینکه علائم بیماری آلزایمر چندین دهه قبل از شروع علائم در مغز ایفا شده می‌شوند، درک ارتباط بین خواب و شناخت در مراحل اولیه زندگی، برای درک نقش مشکلات خواب به‌عنوان عامل خطری، برای این بیماری ضروری است.»

محقق ارشد این تحقیق، یو لنگ، دکترای بخش روان‌پزشکی و علوم رفتاری دانشگاه کالیفرنیا سان فرانسیسکو (UCSF) اظهار کرد که یافته‌های ما نشان می‌دهد کیفیت خواب، به جای کمیت، بیشترین اهمیت را برای سلامت شناختی در میانسالی دارد.

این تحقیق ۵۲۶ شرکت‌کننده را با میانگین سنی ۴۰ سال و بیش از ۱۱ سال دنبال کرد. این شرکت‌کنندگان که به‌طور متوسط ۶ ساعت می‌خوابیدند، برای ایجاد الگوهای خواب متوسط به مدت سه روز، دو بار در فاصله سالیانه از یک مانیتور فعالیت مچ دست استفاده کردند. آنان همچنین دفتر خاطرات خواب داشتند تا زمان خواب و بیداری را ثبت همچنین بررسی کیفیت خواب را تکمیل کردند. این نظرسنجی که از صفر تا ۲۱ نمره‌گذاری شده، نشان‌دهنده کیفیت خواب ضعیف‌تر با نمرات بالاتر است.

شایان ذکر است، ۴۶ درصد از شرکت‌کنندگان، در مجموع ۲۳۶ نفر، خواب ضعیف را با نمرات بالای پنج گزارش کردند. علاوه بر این، آنها تحت یک سری آزمون‌های حافظه و تفکر قرار گرفتند.

وضعیتی که خواب به‌طور مکرر و کوتاه قطع می‌شود به‌عنوان بدترین نوع اختلال خواب رتبه‌بندی می‌شود و از ۱۷۵ شرکت‌کننده‌ای که بیشترین اختلال خواب را داشتند، ۲۴ نفر یک دهه بعد عملکرد شناختی ضعیفی از خود نشان دادند. این در مقایسه با ۱۰ نفر از ۱۷۶ نفر با کمترین اختلال خواب بود. نتایج این تحقیق در نشریه Neurology، مجله پزشکی آکادمی نورولوژی آمریکا منتشر شده است.

زنان و خانواده

آغاز طرح پیشگیری از «طلاق» در برخی استان‌ها

به گفته معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری، اقدام در جهت پیشگیری از طلاق در برخی استان‌ها آغاز شده است.

به گزارش پیام آشنا، سیه خزعلی در دومین کنگره کنگره زنان تاثیرگذار، اظهار کرد: امیدوارم حرکتی که در کنگره زنان تاثیرگذار شروع شده اثر خود را برای تعامل بیشتر بین زنان به زودی و در آینده نزدیک نشان دهد. وی ادامه داد: دو حرکت را در بخش توانمندی زنان و آسیب زدایی از زنان و خانواده در پیش گرفتیم و هر دو حرکت به ثمرهای خوبی رسیده است؛ نمونه آن مصوبه‌ای است که در برخی استان‌ها در خصوص پیشگیری از طلاق آغاز شده و مصوبه دیگر حرکتی است که برای کسب و کار خانواده محور در پیش گرفتیم و بیش از ۸۰۰۰ زن سرپرست خانوار را تحت پوشش قرار دادیم.

خزعلی با بیان اینکه ۱۲ حرکت جدید و کار بو در این دولت برای زنان صورت گرفته است، تاکید کرد: یکی از اقدامات بحث ارتقاء ساختار و اعتباری است که برای زنان در نظر گرفته شد؛ چه در یک درصد بودجه که دستگاه‌ها مکلف شدند به بحث زن و خانواده اختصاص دهند و چه اعتبارات مجرایی که در سفرهای استانی در نظر گرفته می‌شود. از سوی دیگر بیمه تلاروری و بیمه زنان بارمار تا پایان شیردهی را اجرا کردیم. امسال برای بیمه اجتماعی برای زنان خانه دار روستایی بودجه تخصیص داده شد. دولت صادق لودد توانسته تعدادی از وعده‌های خود را اجرایی کند. سایر وعده‌ها را با دانش و تجربه شما انجام می‌دهد.

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری توضیح داد: این معاونت امسال رویداد کلان خانواده و فرهنگ عامه را در ۹ کارگروه راه اندازی و شروع کرد. اختصاص یک درصد بودجه دستگاه‌ها به حوزه زنان و خانواده گرچه با بودجه دو حوزه دیگر ادغام شد اما از نظر اعتبار سه برابر می‌تواند باشد تا در راستای آسیب شناسی حوزه زنان و توسعه فعالیت آنها استفاده شود.

سرباز وطن، سردار دل‌ها در کتاب‌های درسی

مطالب مرتبط با سردار دلها حاج قاسم سلیمانی، در کتب درسی مختلف، بنا به پایه و سن دانش آموزان، به روش‌های مختلفی گنجانده شده است که از میان آنها می‌توان به تمامی کتب گروه قرآن و معارف اسلامی در مقطع ابتدایی، کتاب مطالعات پایه هفتم، آمادگی دفاعی پایه نهم، کتب استان شناسی به ویژه استان کرمان پایه دهم، دین و زندگی پایه یازدهم، تاریخ ۳ ایران و جهان معاصر پایه دوازدهم، کتب فنی و حرفه‌ای و کاردانش و همچنین مجلات رشد اشاره کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش؛ دفتر تالیف کتب درسی ابتدایی و متوسطه نظری، دفتر تالیف کتب درسی فنی و حرفه‌ای و کار و دانش و همچنین دفتر انتشارات و فناوری آموزشی، همواره بر آن بوده‌اند و هستند تا راه سردار دل ها، حاج قاسم سلیمانی ادامه یابد تا هر روزه شاهد تربیت حاج قاسم هایی بیشتر از دل نظام تعلیم و تربیت باشیم.

اگرچه که وصف رشادت و بزرگی‌های حاج قاسم و خدمت‌های خاصه و بی‌بدیل ایشان در طی عمر خویش به اسلام و نظام مقدس جمهوری اسلامی در چند صفحه و چند کتاب ممکن نخواهد بود اما سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، به دنبال وظیفه خویش در انتقال مفاهیم درست و اسلام گونه به دانش آموزان این مرز و بوم، وظیفه خود دانسته است تا مفاهیم مکتب حاج قاسم را به شیوه‌ای درخور و شایسته در مقاطع و پایه های مختلف تحصیلی منتقل نماید.

مطالب مرتبط با سردار دلها، حاج قاسم سلیمانی، در کتب درسی مختلف، بنا به پایه و سن دانش آموزان، به روش های مختلفی گنجانده شده است که از میان آنها می توان به تمامی کتب گروه قرآن و معارف اسلامی در مقطع ابتدایی، کتاب مطالعات پایه هفتم، آمادگی دفاعی پایه نهم، کتب استان شناسی به ویژه استان کرمان پایه دهم، دین و زندگی پایه یازدهم، تاریخ ۳ ایران و جهان معاصر پایه دوازدهم، تاریخ ۳ ایران در دوره اسلامی پایه دوازدهم، کتب فنی و حرفه‌ای و کاردانش و همچنین مجلات رشد اشاره کرد.

در ادامه به مطلبی برگرفته از درس هفتم کتاب آمادگی دفاعی پایه نهم با عنوان «سرباز وطن، سردار دلها» که سرگذشت حاج قاسم را روایت می کند، با اندکی دخل و تصرف می پردازیم:

یک روز شنید مردی به نام روح الله خمینی پرچم انقلابی بزرگ را به اهتزاز درآورده است. انقلابی که قصد داشت به حکومت ظلم شاهنشاهی پایان دهد و جمهوری اسلامی را جایگزین آن نماید. خودش نیز ظعم تلخ ظلم و ستم را چشیده بود. گویا آمدنش به این جهان بهر مبارزه با ظلم و ظالمین بود. انقلاب اسلامی به دست مردم و به رهبری امام خمینی (ره) رقم خورد و آمریکا که نتوانست سرکوبگری ملت ایران در انتخاب و استقرار حکومت اسلامی را تحمل کند، تصمیم گرفت از ملت ایران انتقام بگیرد.

پس از آنکه در چند نقطه از ایران شورش به پا کرد و به نتیجه‌ای نرسید اینبار جنگ هشت سالهای را بر این ملت شریف تحمیل کرد. قاسم سلیمانی لباس رزم پوشید و پدار انقلاب اسلامی شد و در هر شهری که رد پای دشمن دیده می‌شد در آنجا حاضر شد. او فرمانده لشکر همیشه قهرمان به نام لشکر ۴۱ ثارالله بود.

بعد از گذشت چند سال، حال دیگر انقلاب اسلامی ایران از مرزهای وطن فراتر رفته بود و مأموریت حاج قاسم سلیمانی نیز دیگر در حدود مرزهای کشور نبود، بلکه در سطح بین المللی فعالیت می‌کرد و فرمانده‌ی سپاه قدس را بر عهده داشت.

چند مدتی از فلسطینی‌های مظلوم که تا دیروز در مقابل سلاح‌های پیشرفته اسرائیل تنها با پرتاب سنگ از خود دفاع می‌کردند، پدرانه حمایت کرد. با یاری سپاه قدس و حاج قاسم، ملت مظلوم فلسطین در برابر رژیم متجاوز صهیونیست صاحب موشک شدند و این غاصب‌ها را به زانو درآوردند.

مدتی بعد لبنانی‌ها درگیر جنگ شدند و نمی‌توانستند اسرائیل را از کشورشان بیرون کنند و با یاری سپاه قدس و حمایت حاج قاسم، سپاه قدرتمندی به نام حزب الله را تشکیل دادند و سرزمین خود را آزاد ساختند.

اینبار هم آمریکا دست به حیله ی تازه‌ای زد. یک اسلام جعلی با مسلمان نماهایی به نام داعش بنا ساخت تا دولت ظاهرا اسلامی اما عملا خون آشامی را در عراق و شام بنا کند بخشی از سوریه و عراق را اشغال کرد. خون مردمان زیاد و بی‌گناهی را ریخت. بسیاری دیگر را از خانه‌ها و شهرهایشان آواره ساخت و دهها هزار نفر را به طرق وحشیانه‌ای اسیر و شکنجه کرد و یا به قتل رساند.

این بار مأموریت حاج قاسم بسیار سخت‌تر و بزرگ‌تر از قبل بود. او باید با این مسلمان نماهای یزید گونه زمانه مواجه می‌شد. اما جای نگرانی نبود چرا که او حاج قاسم بود. این بار نیز همچون قبل بسیار با صلابت، قوی و شجاع و با بهره از هوش و ذکاوت خود و همچنین با حمایت معنوی ولی فقیه و بزرگان دو کشور عراق و سوریه در صحنه حاضر شد و امت اسلامی را رو سفید کرد. حاج قاسم این بار نیز گروه‌های مردمی حشد الشعبی در عراق و جیش الوطنی در سوریه را سازماندهی کرد و این دو کشور را از لوث وجود سرکردهای داعش پاک نمود.

درست در زمانی که حاج قاسم به مقتدرترین و محبوب‌ترین سرباز جهان اسلام تبدیل شده بود، آمریکا این منفورترین دشمن بشریت، بخاطر کینه‌هایی که از شکست‌های پی در پی در پهنای از سمت حاج قاسم به دل داشت و نتوانسته بود در میدان نبرد تلافی کند، دست به عملیات ناجوانمردانه‌ای زد و در یک شب تاریک در حالی که حاج قاسم به عنوان مهمان رسمی دولت عراق در حال خروج از فرودگاه بغداد بود، توسط پهپادهای مسلح ایشان و همسرگرشان را مورد ترور قرار داد.

آمریکا گمان می‌کرد که با ترور حاج قاسم او را شکست می‌دهد اما نه تنها موفق نشد، بلکه به مرحبویت و شهرت ایشان در سرتاسر جهان افزود. حالا حاج قاسم تبدیل به مکتب شده است. مکتبی که از شرق تا غرب آن را می‌شناسد و دشمنان اسلام و ایران و انقلاب اسلامی از آن می‌ترسند و از گسترش وامهه دارند. مکتبی که مستضعفین علم در آن گام نهادند و راه نابودی ظلم و ستم را ترسیم به مقصود اصلی آفرینش جهان، یعنی ظهور و تشکیل حکومت الهی، برگزیدن منجی بشریت حضرت قائم عجل الله تعالی فرجه الشریف طی کنند.

برش

گیگ‌های کوچک زنگ زده

نزدیک به یک هفته از گران شدن تعرفه‌های اینترنت می‌گذرد و همچنان واکنش‌ها به آن ادامه دارد. فرق نیست بگویم وضعیت گرانی اینترنت ازمعدود اتفاقاتی بوده که وفاق عمومی درمخالفت با آن وجود داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، اگرچه در این میان، برخی وعده‌های انتخاباتی دولت را مبنی بر اینترنت رایگان عنوان می‌کردند و از این رو سعی در به رخ کشیدن عدم تحقق وعده‌های دولت داشتند اما فصل مشترک گلایه اغلب منتقدان و مخالفان این اتفاق در بی‌کیفیتی و محدودیت اینترنتی بود که حالا گران‌تر هم شده است.

ساده‌ترین راه برای فهم این موضوع هم مقایسه کیفی و البته قیمتی اینترنت در ایران با کشورهای منطقه است و نتایج این قیاس واقعیت تلخی را پیش روی ما می‌گذارد که در حالی ما اینترنت را بسیار گران‌تر از کشورهای دیگر استفاده می‌کنیم که به لحاظ کیفی هم در رده‌های پایینی جدول کیفیت اینترنت هستیم.

گرانی اینترنت ماجرای مورد درخواست اپراتورها در پنجال گذشته است، به این معنا که همه پنج سال گذشته اپراتورها درخواست افزایش تعرفه‌ها را داشتند و درهمه این مدت هم با این درخواست مخالف شده است اما اپراتورها هم بیکار ننشستند و دربرابر این عدم افزایش قیمت، ترفندهایی به کاربردند که برای شهروندان معنایی جز خرج بیشتر نداشته است و رایج‌ترین این ترفندها حذف بسته‌های پرطرفدار مدت‌دار (شش ماهه و یکساله) و ارائه بسته‌های کوتاه‌مدت بوده است.

حالا اما همان وضعیت هم با افزایش ۳۴ درصدی قیمت روبه‌رو بوده. درحالی که وعده افزایش سرعت اینترنت به اینکه موکول شده است؛ همین تناقض هم جالب توجه است. به نظر می‌رسد مورد توجه دولت هم قرار گرفته، چراکه همزمان با افزایش قیمت اینترنت وعده هدیه ۱۰ گیگ اینترنت به مردم داده شد!

به اعتقاد برخی از کارشناسان افزایش قیمت تعرفه‌های اینترنت به دلیل افزایش تورم، شاید چندان غیرمنطقی نباشد و اگر این اتفاق نمی‌افتاد ممکن بود اپراتورها از پس هزینه افزایش زیرساخت‌ها و نگهداری آنها برنیایند. اما گلایه مردم و مصرف کنندگان به عنوان اصلی‌ترین کاربران اینترنت این است که می‌گویند با محدودیت‌هایی که برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی خارجی ایجاد شده، میزان مصرف حجم اینترنت افزایش پیدا کرده است.

بنابراین گرانی اینترنت، درمعدل، بسیار بیشتر از ۳۴ درصد است و کاربر مجبور می‌شود زودتر از زمان معقول، بسته جدیدبخرد.

فروش چندبرابر قیمتی داروها در پلتفرم‌های فروش اینترنتی دارو!

مدیرکل امور دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو با اشاره به فروش چندبرابر قیمتی داروها در پلتفرم‌های فروش اینترنتی دارو گفت: با رویکرد داروررسانی در منزل و سهولت دسترسی به دارو از مسیر داروخانه موافقیم اما برای این موضوع هم باید هفت شرط اساسی تعیین شده رعایت شود.

به گزارش پیام آشنا، نقل از سایت محمد پیکال پور با تاکید بر اینکه سازمان غذا و دارو از رؤیه دید مردم به موضوع فروش اینترنتی دارو نگاه می‌کند، گفت: اینکه بخش‌های مختلف در حوزه کسب و کار چه در سطح داروخانه و چه در سطح پلتفرم‌ها مداخلاتی را متوجه کسب و کار خود ببینند و بخواهند از حقوق خود دفاع کنند در جای خود قابل تأمل است اما سازمان غذا و دارو به عنوان نهاد حاکمیتی مکلف است که آن رویه‌ای که مطلوبیت نهایی مردم را حداکثر می‌کند را مبنای تصمیم‌گیری قرار دهد.

وی درخصوص داروررسانی در منزل اظهار کرد: درباره اینکه خدمات با رفاه بیشتری به مردم برسد به‌ویژه در زنجیره تأمین داروی بیماران خاص و به حداقل رساندن مشکلات مردم در تهیه دارو نظرمان مثبت است اما آنچه که حائز اهمیت است، استقرار برخی قوانین در این فرایند است که برخی ذی‌نفعان بیرون از وزارت بهداشت که تصمیم‌سازی هم می‌کنند به این الزامات توجه ندارند.

وی با اشاره به اینکه با رویکرد داروررسانی در منزل و سهولت دسترسی به دارو از مسیر داروخانه موافقیم، تاکید کرد: ضرورت اول ما بحث اطمینان از کیفیت و اصالت داروی دریافتی است. از ابتدای تأمین ماده اولیه دارو تا زمانی که دارو به داروخانه برسد، مرارت زیادی کشیده می‌شود تا داروی استاندارد به مردم برسد و این ممکن است در فروش بدون ضابطه اینترنتی به شکلی مخدوش شود. دروقع شاید استاندارد لازم فرایند حمل دارو رعایت نشود و یا اصالا داروهای تقلبی و قاچاق به دست افراد برسد. تلاش های زیادی در سازمان غذا و دارو انجام دادیم. تا سامانه «تی تک» که رسالت اصالت سنجی دارو را دارد، برقرار شود و زنجیره تأمین و سلامت مردم را رتقا دهد.

مدیرکل امور دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو که در یک برنامه تلویزیونی صحبت می‌کرد یک نسخه دست نویس جعلی رانشان داد که فردی یک فرآورده مخدر با مهر تقلبی نوشته است و در کسری ازساعت فرآورده توسط پلتفرم‌های اینترنتی تحویل او داده شده است.

به گفته وی داروی سقط جنین نیز با نسخه جعلی به راحتی توسط این پلتفرم‌ها در اختیار متقاضیان قرار گرفته است.

پیکلپور تاکید کرد: زمانی که پلتفرم به داده یک گردد، نظام سلامت و نسخه الکترونیک متصل نباشد و اعتبارسنجی لازم را از نسخه نتواند انجام دهد؛ امکان سوء استفاده فراهم می‌شود.

وی در پایان گفت: در یک نمونه دیگر دارویی که قیمت هر یک عدد قرص آن ۳۰۰۰ تومان است، با قیمت یک میلیون و ۵۰۰ هزارتومان به افراد تحویل داده شده است. یک نوع اسپری تنفسی با قیمت ۷۰ هزار تومان با قیمت ۴۸۰ هزار تومان به صورت بار به بیمار تحویل داده شده است که معلوم نیست آیا قبلا استفاده شده است یا خیر؟ همچنین شربت برند رادیتن که ۷۰ هزار تومان است با قیمت ۶۵۰ هزار تومان در این پلتفرم‌ها به فروش می‌رسد. داروی شیمی‌درمانی که قیمت مصوب آن ۹۲ هزار تومان است در این پلتفرم‌ها با قیمت ۹ میلیون تومان تحویل بیمار شده است. مثال‌هایی از این دست اصلا کم نیستند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

برای بهبود هر بیماری چه ورزشی لازم است؟

تحقیق بین‌المللی کنونی، روال‌های ورزشی خاص مرتبط با کاهش قابل توجه میزان مرگ‌ومیر را روشن کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارند، این تحقیق که در چهار کشور انجام شده است و عادات سلامتی نیم میلیون آمریکایی را بررسی می‌کند، رژیم تمرینی دقیق ارائه می‌کند که بخطر مرگ‌ومیر تا ۳۰ درصد خطر مرگ را در پی دارد.

گروهی از محققان لسپلیا، استرالیا، کانادا و دانمارک به دقت سوابق پزشکی و پاسخ‌های نظرسنجی آمریکایی‌های سالم ۱۸ سال و بالاتر را بررسی کردند. کارشناسان داده‌ها و سوابق مرگ را برای تعیین زمان و نوع ورزش بهینه که خطر مرگ‌ومیر ناشی از علل مختلف را کاهش می‌دهد، تجزیه و تحلیل کردند.

محققان دریافتند که ترکیبی از فعالیت‌های قلبی عروقی متوسط تا شدید که با تمرینات وزنه‌برداری تکمیل می‌شود، ممکن است یک برنامه تمرینی عالی باشد. این روال هفتگی شامل یک ساعت و ۱۵ دقیقه فعالیت متوسط مانند پیاده‌روی سریع، حداقل دو ساعت و نیم تمرینات شدیدتر مانند دویدن یا شنا و حداقل دو جلسه اختصاص داده شده به فعالیت‌های تقویت‌کننده عضلات مانند وزنه‌برداری است. قابل توجه است که این رژیم با ۵۰ درصد کمتر خطر مرگ به هر علتی همراه بود.

محققان تاکید کردند که هر گونه فعالیت بدنی، حتی در نوزهای کمتر، بسیار برتر از سبک زندگی بی‌تحرک است. آنان به مطالعه اخیر اشاره کردند که نشان داد پیاده‌روی سریع روزانه ۱۱ دقیقه‌ای می‌تواند خطر مرگ زودهنگام را تقریبا یک چهارم کاهش دهد.

این مطالعه داده‌های حاصل از ۳۲ نظرسنجی از سال ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۸ را شامل می‌شود. شرکت‌کنندگان در نظرسنجی میانگین سنی ۶۴ سال داشتند. محققان پس از تجزیه‌وتحلیل الگوهای ورزشی آنان، این داده‌ها را با علل مرگ این گروه مقایسه کردند. افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان، بیماری قلبی، بیماری ریوی و سکته مغزی یا کسانی که در دو سال ابتدایی پیگیری نظرسنجی از دنیا رفتند، عمدا از تجزیه‌وتحلیل حذف شدند. محققان رژیم‌های فعالیت بدنی را به ۴۸ دسته تقسیم کردند که شامل هر ترکیب قابل تصوری از ورزش‌های هوازی متوسط، هوازی شدید و تقویت عضلات شد.

کارشناسان دریافتند که بالاترین کاهش خطر آماری قابل توجه مربوط به ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی متوسط، بیش از ۱۵۰ دقیقه تمرینات هوازی شدید و حداقل دو جلسه تقویت عضلات در هفته است. جالب اینجاست که این توصیه‌های فعلی سازمان بهداشت جهانی را به چالش می‌کشد که به سمت ورزش متوسط‌تر و فعالیت‌های شدیدتر تمایل دارند.

کارشناسان همچنین الگوهای ورزشی مرتبط با علل خاص مرگ را کشف کردند. برای مبارزه با خطرات ناشی از بیماری قلبی یا سکته مغزی، دو و نیم تا تقریبا چهار ساعت ورزش متوسط، همراه با کمی بیش از یک ساعت فعالیت شدید و دو جلسه تقویت عضلات، منجر به کاهش خیره‌کننده ۷۰ درصدی خطر شد.

برعکس، برای مرگ و میر ناشی از سرطان، بیش از پنج ساعت ورزش متوسط، همراه با یک ساعت و ۱۵ دقیقه فعالیت شدید و دو جلسه تقویت عضلات، خطر را تا ۵۶ درصد کاهش داد.

این تحقیق در مجله JAMA Internal Medicine منتشر شده است.