گوناگون

کاهش ۲۵ درصدی وقوع جعل در کشور

رئیس پلیس آگاهی فراجا با اشاره به کشف ۲۲ هزار فقره انواع اسناد جعلی و کلای تقلبی، گفت: وقوع جرایم جعل در کشور ۲۵ درصد کاهش یافته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فراجا، سردار محمد قنبری درباره اقدامات پلیس آگاهی در حوزه مبارزه با جعل و کلاهبرداری از اول امسال تا پایان مرداد، اظهار کرد: بیش از ۸۳ درصد از جرایم جعل و کلاهبرداری کشف شده است که بدون شک اقدامات ستادی، تعاملاتی، مقابله‌ای همچنین رده های اجرایی در استان‌ها در این خصوص نقش موثری داشتند.

وی درباره شرکت‌های هرمی و بازاریابی شبکه‌ای غیرمجاز افزود: در این رابطه با پیره‌گیری از اشراف اطلاعاتی ۸۲ فقره پرونده کشف و ۲۰۵ متهم در استان‌ها دستگیر شدند.

رئیس پلیس آگاهی فراجا با اشاره به دستگیری ۸۱ متهم متواری، گفت: کارآگاهان با اجرای یک مرحله طرح مقابله با شرکت‌های هرمی و بازاریابی شبکه‌ای غیرمجاز، موفق به دستگیری ۱۶۳ نفر از متهمان فعال و پلمب ۹ مکان فعالیت عضویابی و آموزش شدند.

سردار قنبری خاطرنشان کرد: اجرای مرحله اول طرح عملیاتی مبارزه با جعل و تقلب در سراسر کشور منجر به دستگیری ۶۵ متهم (جاعل، استفاده کننده از سند مجعول، تولید و توزیع کننده کلای تقلبی) و کشف ۲۲ هزار فقره انواع اسناد جعلی و کلای تقلبی شد.

این مقام انتظامی ادامه داد: از دیگر طرح‌های اجرا شده در این مدت، طرح مبارزه با کلاهبرداری با استفاده از برنامه‌های رسید ساز جعلی تلفن همراه در سراسر کشور بود که منجر به دستگیری ۷۰ متهم و کشف ۱۰۰ فقره از پرونده‌های مرتبط شده است.

وی خاطرنشان کرد: انسداد و فیلتر ۴۰۰ فقره از سیم‌کارت‌ها، حساب‌های بانکی که در فضای مجازی با استفاده از آنها اقدام به تبلیغ و فروش مدارک جعلی می‌کردند و دستگیری ۱۰ نفر از متهمان مربوطه از دیگر عملکرد پلیس آگاهی در حوزه جعل و کلاهبرداری است.

رئیس پلیس آگاهی فراجا تصریح کرد: تاکنون ۶۰ فقره کارگاه جعل اسناد ملاکیتی، اسکناس، مدارک شناسایی و تحصیلی، ضرب سکه‌های تقلبی طلا و تولید منسوجات طلا با عیار پایین، تولید لوازم یدکی تقلبی خودرو، تولید مواد غذایی تقلبی با تجهیزات چاپ و تولید در سراسر کشور شناسایی و منهدم شده همچنین ۱۹۰ نفر از متهمان نیز در این خصوص دستگیر شده‌اند.

ارسال محموله یکصد تنی کمک‌های بشردوستانه ایران برای زلزله‌زدگان افغانستان

معاون امور بین‌الملل و حقوق بشردوستانه جمعیت هلال احمر گفت: به دستور رئیس جمعیت هلال احمر کشورمان محموله یکصد تُنی حاوی کمک‌های بشردوستانه جمهوری اسلامی ایران از طریق هوایی و زمینی به مناطق زلزله‌زده شرق افغانستان ارسال شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جمعیت هلال احمر، رضیه عالیشوندی با اشاره به وقوع زمین‌لرزه شدید در شرق افغانستان که منجر به جان باختن و مصدومیت شمار زیادی از مردم این کشور شده، اظهار کرد: در پی درخواست رئیس جمعیت هلال احمر افغانستان برای دریافت کمک‌های فوری بشردوستانه و با هماهنگی‌های صورت‌گرفته میان دو جمعیت ملی و همچنین پیگیری‌های وزارت امور خارجه کشورمان، جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران اقدام به تأمین و ارسال بیش از یکصد تُن اقلام امدادی و زیستی به این کشور کرده است.

وی افزود: این کمک‌ها در دو محموله مجزا به افغانستان ارسال می‌شود؛ محموله زمینی با همکاری سازمان امداد و نجات و پیگیری‌های جمعیت هلال احمر خراسان رضوی از مرز دوغارون به مقصد هرات در حال انتقال است و محموله هوایی نیز طبق درخواست هلال احمر افغانستان، امروز به کابل ارسال می‌شود.

به گفته عالیشوندی، این کمک‌ها شامل مواد غذایی، چادر، پتو، البسه و سایر مایحتاج ضروری برای اسکان اضطراری و حمایت از مردم زلزله‌زده افغانستان است.

معاون امور بین‌الملل و حقوق بشردوستانه جمعیت هلال احمر تأکید کرد: جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران همواره در کنار ملت‌های گرفتار در بحران‌های انسانی ایستاده و در این حادثه تلخ نیز همانند همیشه، با تمام توان در کنار مردم شریف و آسیب‌دیده افغانستان خواهد بود.

یکشنبه ۹ شهریور ۱۴۰۴ زمین‌لرزه‌ای به بزرگی ۶ ریشتر در امواج درونی زمین در ولایت‌های کنر، نورستان، ننگرهار و لغمان در شرق افغانستان رخ داده بود.

این زمین‌لرزه چندین پس لرزه به همراه داشت و تاکنون بیش از ۲ هزار و ۲۰۰ کشته بر جای گذاشته است.

داروهای مشتق از تریاک؛ ضرورت حیاتی برای اتاق عمل و بیماران صعب‌العلاج

رئیس اداره دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو تأکید کرد: داروهای مشتق از تریاک در درمان بیماران سرطانی، صعب‌العلاج و جانبازان حیاتی هستند و نباید با موضوع سوء مصرف خلط شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، اسحاق اسماعیلی بیان کرد: این داروها نقش بی‌بدیلی در اتاق‌های عمل و روند درمان بیماران دارند و حذف یا کمبود آنها می‌تواند آسیب جدی به سلامت بیماران وارد کند.

وی افزود: با اجرای درست کشت قانونی و دریافت مجوز از هیأت بین‌المللی کنترل مواد مخدر (INCB)، ایران قادر خواهد بود علاوه بر تأمین نیاز داخل، در بازارهای جهانی از جمله اروپا، آسیای جنوب شرقی و آمریکای جنوبی حضور یابد.

اسماعیلی اظهار کرد: کانون نیز تقاضای خارجی برای داروهای ایرانی وجود دارد اما به دلیل نبود مواد اولیه، شرکت‌های داخلی فرصت حضور در این بازارها را از دست می‌دهند.

وی تصریح کرد: سازمان غذا و دارو آمادگی کامل دارد تا با همکاری کارشناسی، زمینه کشت قانونی یا واردات کنترل‌شده را فراهم کند تا از بروز کمبود دارو و آسیب به بیماران جلوگیری شود.

زنان و خانواده

رضایت‌سنجی از مادران پس از زایمان

پرداخت درصدی از کارانه پزشکان بر مبنای نظر مادران

رئیس مرکز جوانی جمعیت سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با اشاره به رضایت‌سنجی از مادران پس از زایمان، درباره نقش این نظرات در تصمیم‌گیری‌ها توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، صابر جباری با بیان اینکه رضایت‌سنجی پس از زایمان را در دستور کار قرار داده‌ایم، اظهار کرد: وزارت بهداشت در نظر دارد که مادران بادار از این موضوع که نظرات آنها دیده و شنیده می‌شود، آگاه کند و بدانند که برخی تصمیم‌گیری‌ها بر مبنای نظرات آنها انجام می‌شود. با توجه به این شرایط، در نظر داریم که میزان مشارکت زنان بادار پس از زایمان در نظرسنجی‌های مرتبط با بلوک زایمان، عامل زایمان، ماماها و پزشکان متخصص را افزایش دهیم تا قضاوت صحیح‌تری درباره این مولفه‌ها داشته باشیم.

وی درباره سامانه رضایت‌سنجی از زنان پس از زایمان توضیح داد: با توجه به اینکه بازخوردهایی که از زنان دریافت می‌کنیم در ارتباط با تصمیم‌گیری‌ها بسیار موثر است؛ پرسش‌هایی مانند «آیا از عامل زایمان خود راضی بودید؟» مطرح می‌شود و پس از کسب اطلاع از راضی بودن یا نبودن افراد، چرایی موضوع مورد بررسی قرار می‌گیرد. همچنین این پرسش که «آیا بیمارستانی که در آن حضور دارید را برای زایمان‌های بعدی خود یا اطرافیان‌تان توصیه می‌کنید؟» در رضایت‌سنجی از زنان مطرح می‌شود به طور کلی، دو پرسش در رضایت‌سنجی از زنان حاضر در بلوک‌های زایمان پس از هر زایمان مطرح می‌شود.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت درباره میزان مشارکت در این نظرسنجی اظهار کرد: متاسفانه، میزان مشارکت در نظرسنجی پایین است اما رسانه‌ها می‌توانند در زمینه افزایش سطح مشارکت در نظرسنجی اثرگذار باشند. رسانه‌ها می‌توانند در مسیر تبلیغ این سامانه گام بردارند تا زنان پس از زایمان، مشارکت در این سامانه را جدی بگیرند. اغلب زنان، شرکت در سامانه نظرسنجی را سوری و تشریفاتی قلمداد می‌کنند و در این سامانه مشارکت نمی‌کنند اما مشارکت در این سامانه بسیار مهم است.

جباری گفت: وزارت بهداشت به بلوک‌های زایمان اعلام کرده است که درصدی از کارانه پزشک متخصص، ماما و سایر عوامل بلوک زایمان برمبنای نظر مادران پرداخت می‌شود که مهر تاییدی برای اهمیت نظر آنها است. لازم است که میزان مشارکت به حد استاندارد برسد تا نظرات اعمال شود.

اجرای طرح سلامت اجتماعی محله‌محور

مدارس پاتوق سالمندان می‌شود

رئیس سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه قرار است مدارس پاتوق سالمندان شود، گفت: در اجرای طرح سلامت اجتماعی محله‌محور موسوم به «سلام»، مدارس در ساعات بعدازظهر، به پایگاه سلامت اجتماعی تبدیل می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سیدجواد حسینی درباره چگونگی تبدیل مدارس به پاتوق سالمندان، اظهار کرد: یکی از طرح‌هایی که در قالب طرح سلام اجرا می‌شود، طرح «مهر و گفت‌وگو» است؛ این طرح ویژه سالمندان است. یعنی محیط آموزش، توانمندسازی، سلامت و نشاط برای سالمندان در محله ها و در مدارس شکل می‌گیرد.

رئیس سازمان بهزیستی کشور گفت: مدارس بعدازظهرها پاتوقی برای سالمندان می‌شود که هم آموزش ببینند و هم آموزش دهند، خاطره‌گویی و قصه‌گویی کنند و محیطی برای زنده کردن نشاط و شادابی و هنر ایجاد شود.

حسینی با بیان اینکه این آموزش‌ها قرار است از سوی سازمان بهزیستی کشور ارائه شود، افزود: ایجاد پاتوق‌های سالمندی فقط بخشی از طرح سلام است و راه‌اندازی تعاونی‌های محله محور، استعدادیابی جوانان و طرح توانبخشی مبتنی بر جامعه از دیگر طرح هایی است که در قالب «طرح سلام» اجرا خواهد شد.

وی ادامه داد: در طرح سلام مشخص شده است که چه کسانی در محله باید خدمات بدهند، ظرفیت کانون محله کجاست، چه خدماتی باید ارائه شود، داوطلبان محلی چه کسانی هستند، منابع مالی کجا تأمین می‌شود، چگونه باید مردم را جذب کرد و سازوکار مدیریت و ساماندهی طرح چگونه است.

به گفته رئیس سازمان بهزیستی کشور، قرار است طرح «سلام» به صورت آزمایشی در ۲۰ مدرسه منطقه ۴ تهران و در هر استان حداقل در یک مدرسه اجرا شود.

گفتنی است: امروز یکشنبه ۱۶ شهریور قرار است اجرای طرح سلام کلید بخورد.

روزنه

بلاهایی که با قلقلک دادن سر کودکتان می آورید

قلقلک دادن کودک، اگرچه در ظاهر رفتاری بی‌ضرر و سرگرم‌کننده به نظر می‌رسد، اما می‌تواند پیامدهای روانی-جسمی و رفتاری جدی داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، قلقلک دادن کودکان، از دیرباز به‌عنوان رفتاری سرگرم‌کننده و محبت‌آمیز شناخته شده است. بسیاری از والدین و مراقبان کودک تصور می‌کنند که خنده‌های کودک در حین قلقلک نشانه‌ی لذت و شادی است. اما مطالعات روان‌شناسی و علوم اعصاب نشان داده‌اند که این خنده‌ها اغلب واکنشی غیرارادی و ناشی از تحریک سیستم عصبی هستند، نه لذت واقعی.

خنده غیرارادی: واکنش عصبی نه رضایت

خنده در هنگام قلقلک برخلاف تصور رایج، اغلب نتیجه‌ی تحریک گیرنده‌های حسی و فعال‌سازی سیستم عصبی خودمختار است. کودک ممکن است بخندد اما در واقع احساس ناراحتی یا ناتوانی کند. این خنده‌ها بیشتر شبیه واکنش‌های دفاعی هستند تا نشانه‌ی رضایت. به گفته‌ی متخصصان، قلقلک، نوعی تحریک شدید است که می‌تواند باعث احساس خفگی، اضطراب و حتی حملات پانیک شود.

نقض حریم بدنی و نبود رضایت

یکی از مهم‌ترین دلایل پرهیز از قلقلک دادن کودک، نقض حریم بدنی اوست. کودک اغلب نمی‌تواند به‌درستی «نه» بگوید یا رفتار را متوقف کند. حتی اگر ناراحت باشد، این تجربه می‌تواند پیام اشتباهی به کودک منتقل کند: اینکه بزرگ‌ترها می‌توانند بدون رضایت او وارد فضای فیزیکی‌اش شوند. این موضوع در شکل‌گیری مفهوم «رضایت بدنی» و اعتماد به نفس کودک تأثیر منفی دارد.

اثرات روانی و اضطراب

مطالعات نشان داده‌اند که قلقلک شدید یا مکرر می‌تواند باعث اضطراب، ترس و احساس ناتوانی در کودک شود. برخی کودکان حتی خاطرات ناخوشایندی از قلقلک در دوران کودکی دارند که با احساس تحقیر یا ترس همراه بوده است. این تجربه می‌تواند رابطه‌ی کودک با والد یا مراقب را خدشه‌دار کند و حس امنیت را کاهش دهد.

عوارض جسمی و تنفسی

قلقلک شدید ممکن است باعث مشکلات جسمی مانند گرفتگی عضلات، درد شکم، تهوع یا حتی اختلال در تنفس شود. در موارد نادر، واکنش‌های شدید مانند بی‌هوشی یا بی‌اختیاری ادرار نیز گزارش شده‌اند. پزشکان کودکان توصیه می‌کنند که از قلقلک به‌عنوان ابزار سرگرمی یا محبت‌ورزی استفاده نشود، به‌ویژه در کودکان حساس یا دارای اختلالات عصبی.

جایگزین‌های سالم

به‌جای قلقلک، می‌توان از روش‌های محبت‌آمیز و ایمن‌تری برای ارتباط با کودک استفاده کرد:

-در آغوش گرفتن با رضایت

-بازی‌های تعاملی و خلاقانه

-لمس ملایم دست یا مو یا اجازه‌ی کودک

-گفت‌وگوی محبت‌آمیز و توجه به احساسات کودک

ایجاد فضای امن و قابل پیش‌بینی برای کودک، به رشد روانی سالم و تقویت اعتماد کمک می‌کند.

احترام به حریم بدنی کودک، توجه به نشانه‌های ناراحتی و جایگزینی این رفتار با روش‌های ارتباطی سالم‌تر، گامی مهم در تربیت آگاهانه و حمایت‌گرانه است. کودک باید بیاموزد که بدنش متعلق به خودش است و هیچ‌کس -حتی با نیت خوب- نباید بدون رضایت وارد آن شود.

با این غذاها آنتی بیوتیک نخورید

آنتی بیوتیک ها یکی از داروهای پرمصرف هستند که بعد از مصرف آنها نباید تا مدتی از برخی مواد غذایی استفاده کنید تا تداخلی در تاثیر دارو ایجاد نکنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از برنا، بسیاری از افراد برای درمان و رفع علائم بیماری ناگزیر به استفاده از دارو هستند. مصرف هر دارو دارای اصولی می‌باشد که در صورت رعایت نشدن نتیجه دلخواه حاصل نمی‌شود. نه تنها برخی داروها بر روی دیگر داروها اثر دارد بلکه غذاها و نوشیدنی‌هایی که ما مصرف می‌کنیم، نیز ممکن است بر عملکرد دارو در بدن تاثیر داشته باشد.

آنتی بیوتیک چیست؟

آنتی بیوتیک‌ها یا آنتی باکتریال ها داروهایی هستند که موجب توقف و یا کند شدن رشد باکتری‌ها می‌شوند. آنتی بیوتیک‌ها برای درمان بیماری‌هایی با عامل باکتریایی کاربرد دارند اما در درمان عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و سرفه ها موثر نیستند.

آمپی سیلین، آموکسی سیلین، تتراسایکلین، سفیکسیم، پنی سیلین G و... نمونه‌هایی از آنتی بیوتیک‌ها هستند. متاسفانه ایران در بین کشورهای جهان از نظر مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک‌ها در رتبه دوم یا سوم قرار دارد.

تداخل غذایی در زمان خوردن آنتی بیوتیک

آنتی بیوتیک‌ها با برخی از داروها و مواد غذایی تداخل دارند که این موارد شامل:

لبنیات

مصرف برخی آنتی بیوتیک ها مانند سیپرو (سیپروفلوکساسین)، لوواکین (لیوفلوکساسین)، آلوکس (موکسیفلوکساسین) و بعضی از تتراسایکلین‌ها همراه لبنیات اشتباه است زیرا لبنیات به دارو متصل می‌شوند و در جذب آن در جریان خون اختلال ایجاد می‌کنند، به همین خاطر توصیه می‌شود از مصرف آنتی بیوتیک‌ها همراه لبنیات خودداری کنید.

مکمل های کلسیم و آهن

بهتر است از مصرف همزمان مکمل‌های کلسیم و آهن و برخی آنتی بیوتیک ها مانند فلوروکینولون‌ها و تتراسایکلین‌ها پرهیز بدهید زیرا این مکمل‌ها جذب آنتی بیوتیک‌ها را کاهش می دهند و اثر بخشی این داروها را می کاهند، بنابراین توصیه می‌شود سه ساعت بعد از مصرف آنتی بیوتیک‌ها مکمل‌های خود را مصرف کنید.

غذاها و نوشیدنی های اسیدی

همه مواد غذایی دارای pH هستند. موادغذایی دارای pH کمتر از ۷، اسیدی هستند. مواد غذایی دارای اسیدیته بالا باعث افزایش اسید معده و سوزش معده، ریفلاکس و سایر ناراحتی ها می شوند. غذای تند و سس‌ها، مرکبات، شکلات، نوشیدنی‌های گاز دار، گوجه فرنگی و... از مواد غذایی اسیدی هستند. مصرف این مواد غذایی باعث افزایش اسید معده می شود و اسید معده می تواند باعث تخریب برخی آنتی بیوتیک‌ها نظیر پنی سیلین و آزیتروماییسین شود. بنابراین مصرف غذا با افزایش ترشح اسید برای جذب این داروها مضر است. همچنین ترکیبات اسیدی موجود در آب میوه‌ها نیز می‌توانند اثر بخشی برخی آنتی بیوتیک‌ها مانند پنی سیلین را کاهش دهند.

غذاهایی با فیبر بالا

در اکثر غذاها و خوراکی‌ها مقداری فیبر وجود دارد، برخی مواد غذایی دارای فیبر بالا و برخی فیبر کمی دارند. بدن ما روزانه حدوداً به ۳۰ گرم فیبر غذایی نیاز دارد. فیبرهای غذایی از بیماری‌هایی مانند چاقی، یبوست و... جلوگیری می کنند و نقش بسزایی در رژیم غذایی دارند. سبزیجات، میوه‌ها و دانه‌ها، غلات و حبوبات فیبر بالایی دارند. مصرف مواد غذایی فیبردار سرعت جذب در معده را کند کرده و موجب کاهش وزن و سیری طولانی مدت می شوند. این غذاها سرعت جذب دارو را نیز کند می‌کنند پس بهتر است از مصرف همزمان این مواد غذایی همراه با آنتی بیوتیک‌ها بپرهیزید.

غذاها از چه طریقی بر اثر بخشی داروها اثر می گذارند؟

بر قدرت جـذب داروها اثر می گذارند و غالبا باعث کاهش اثر داروها می‌شوند.

بر تغییر سرعت متابولیسم داروها از طریق تشدید یا مهار عملکرد آنزیم‌های موثر بر آن‌ها اثر می گذارند.

با تغییر اسیدیته دارار موجب افزایش یا کاهش سرعت دفع داروها می‌شوند.

موجب افزایش اثر دارو می‌شوند.

تداخل غذا و دارو باعث بروز موارد زیر می‌شود:

جلوگیری از عملکرد صحیح دارو در بدن

بدتر شدن عوارض جانبی داروها

ایجاد یک عارضه جانبی جدید

توصیه‌های کلی در مورد تداخلات غذا-دارو

هنگام مصرف دارو حتماً برچسب و بروشور داروها را به دقت مطالعه فرمایید.

داروهای خوراکی جامد را همراه با یک لیوان آب مصرف کنید.

دارو را داخل غذا نریزید یا کپسول را باز نکنید، مگر اینکه پزشک به شما توصیه کرده باشد.

داروها را با نوشیدنی‌های داغ مصرف نکنید، زیرا مصرف مایعات داغ همزمان با دارو باعث از بین رفتن دارو و کاهش اثر دارو خواهد شد. کربوهیدرات زیاد موجب کاهش جذب دارو می گردد.

دوره مصرف آنتی بیوتیک‌ها را کامل کنید و دارو را خودسرانه قطع نکنید، زیرا قطع دارو قبل از اتمام دوره، خطر ابتلا به باکتری‌ها در آینده را افزایش می دهد.

داروسازان توصیه می کنند مصرف دارو حداقل نیم ساعت قبل و بعد از صرف غذا باشد.

تازه های سلامت

زمان صرف صبحانه بر طول عمر اثر می گذارد

نحوه و زمان غذا خوردن ما با افزایش سن تغییر می‌کند، اما اینکه این موضوع چه تأثیری بر سلامت ما دارد، به خوبی درک نشده است. با این حال، تحقیقات جدید نشان داده است که در میانسالی و پس از آن، خوردن یک وعده غذایی خاص در اواخر روز با خطر بالاتر مرگ زودرس مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیواطلس، به لطف یکی از موفق‌ترین کمپین‌های بازاریابی قرن بیست و یکم و همچنین تغییر نیروی کار پس از جنگ، نسل‌ها با شنیدن این جمله بزرگ شده‌اند که «صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روز است» و در حالی که داده‌های مربوط به این موضوع هنوز قطعی نیست، بسیاری از تحقیقات تاکنون بر روی کودکان یا بزرگسالان جوان‌تر متمرکز بوده‌اند.

در یک مطالعه جدید، محققان دانشگاه ماساچوست جنرال بریگام توجه خود را به بزرگسالان مسن در ستین میانسالی و پس از آن معطوف کردند تا بهتر درک کنند که آیا برنامه‌های غذایی با مشکلات سلامتی مرتبط با سن مرتبط هستند یا خیر. این گروه جمعیتی تا حد زیادی در بررسی‌های مربوط به علم تغذیه، نادیده گرفته شده‌اند.

دکتر حسن دشتی، نویسنده اصلی این مقاله و متخصص تغذیه و زیست‌شناختی در بیمارستان عمومی ماساچوست، می‌گوید: تاکنون، ما درک محدودی در مورد چگونگی تغییر زمان‌بندی وعده‌های غذایی در سنین بالاتر و ارتباط این تغییر با سلامت کلی و طول عمرداشتیم.

محققان داده‌ها از جمله سوابق خونی، ۲۹۴۵ بزرگسال ساکن در جامعه در سنین ۴۲ تا ۹۴ سال را بررسی کردند که هر کدام تا پنج ارزیابی در مورد زمان‌بندی وعده‌های غذایی و سلامت بین سال‌های ۱۹۸۳ تا ۲۰۱۷ داشتند. این ارزیابی‌ها اطلاعات دقیقی در مورد هر فرد، از جمله وضعیت سلامت، رفتارهای سبک زندگی، وزن، کیفیت خواب و زمان صرف شده برای تهیه وعده‌های غذایی جمع‌آوری کرد.

آنچه آنها دریافتند این بود که به دلایل زیادی از ناتوانی جسمی گرفته تا بهداشت دهان و دندان، بزرگسالان مسن‌تر عموما دیرتر صبحانه می‌خوردند. در طول روز دیرتر غذا می‌خوردند و در کل، زمان کمتری برای غذا خوردن صرف می‌کنند.

محققان خاطرنشان کردند: دیر صبحانه خوردن با بیماری‌های جسمی و روانی بیشتر، بیماری‌های چندگانه و افزایش خطر مرگ و میر مرتبط است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تغییر در زمان وعده‌های غذایی ممکن است متعکس کننده فرآیندهای اساسی سلامت و پیری در افراد مسن‌تر باشد.

محققان از طریق مدل‌سازی پیچیده‌ای که در مقاله نیچر به تفصیل شرح داده شده است، دریافتند که دیر خوردن صبحانه با افزایش خطر مرگ در طول ارزیابی‌های مرتبط بوده است. افرادی که از نظر ژنتیکی مستعد ویژگی‌های مرتبط با «شب‌بیداری» بودند، تمایل به خوردن وعده‌های غذایی در زمان‌های دیرتر نیز داشتند و از نظر آماری، هیچ مشکل سلامتی قابل توجهی با تغییرات در زمان صرف ناهار و شام مرتبط نبود.

این یافته‌ها ارتباطی بین صرف دیرهنگام صبحانه و افزایش خطر مرگ برقرار می‌کنند که می‌تواند به عنوان یک نشانگر سلامت در بزرگسالان مسن برای مداخله و درمان زودهنگام عمل کند.

دشتی می‌گوید: تحقیقات مانند آن می‌دهد که تغییرات در زمان غذا خوردن سالمندان، به ویژه زمان صرف صبحانه می‌تواند به عنوان یک نشانگر قابل کنترل آسان از وضعیت کلی سلامت آنها باشد. بیماران و پزشکان می‌توانند از تغییرات در برنامه غذایی به عنوان یک علامت هشدار اولیه برای بررسی مشکلات اساسی سلامت جسمی و روانی استفاده کنند.

او افزود: همچنین، تشویق سالمندان به داشتن برنامه‌های غذایی منظم می‌تواند بخشی از استراتژی‌های گسترده‌تر برای ارتقای پیری سالم و طول عمر باشد.

ملتد هر مطالعه‌ای از این نوع، محدودیت‌های زیادی وجود دارد. محققان به تنوع روزانه، حذف وعده‌های غذایی یا میان وعده‌ها در طول روز نگاه نکردند و همچنین بر آنچه در طول صبحانه، ناهار و شام مصرف می‌شد، تمرکز نکردند در حالی که مدل‌های این مطالعه چندین عامل مخدوش کننده به عنوان مثال سیگار کشیدن را در نظر گرفته بودند، نشانگرهای دیگری ملتد فعالیت بدنی را در نظر نگرفتند و بسیاری از داده‌های مربوط به زمان صرف غذا به گزارش‌های شخصی متکی بودند که با عدم دقت‌های خاص خود همراه است.