گوناگون

وضعیت پایدار بازار دارویی کشور

رئیس سازمان غذا و دارو با تاکید بر لزوم تامین پایدار ارز دارو و با بیان اینکه در چند ماه اخیر تامین نقدینگی دارو مقداری ناپایدار شده است، نگاه ویژه سازمان برنامه و بودجه به موضوع تخصیص ارز دارو را خواستار شد.

به گزارش پیام آشنا، سید حیدر محمدی در نشستی خبری درباره کمبودهای دارویی گفت: در حال حاضر وضعیت بازار دارویی کشور پایدار است اما لازم است جهت تامین به موقع دارو، وضعیت تامین ارز دارو نیز پایدار باشد. این در حالیست که در چند ماه اخیر مقداری تامین نقدینگی دارو ناپایدار شده است. وی با اشاره به تغییرات جدید مقررشده در سازمان برنامه و بودجه، نگاه ویژه سازمان برنامه و بودجه به سازمان غذا و دارو را خواستار شد. رئیس سازمان غذا و دارو همچنین در ادامه صحبت‌هایش با اشاره به عملکرد طرح دارویار در حدود بیش از دو سال اجرای این طرح افزود: برای سال ۱۴۰۳ همت (هزار میلیارد تومان) برای دارویار درخواست بودجه داشتیم که ۷۵ همت آن مصوب شد. در حال حاضر ۵۰ درصد آن تحقق یافته است و تا پایان سال حدود ۱۵ همت این مبلغ به سازمان غذا و دارو تحویل شده است. وی گفت: از سازمان بودجه، برنامه و بودجه می خواهیم که با توجه به اهمیت تامین به موقع دارو تجهیزات و شیر خشک، نگاه ویژه‌ای به تخصیص‌های به موقع به این حوزه داشته باشند.

شرایط محصولات سلامت محور در کشور پایدار است

بنابر اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، پیگیری‌ها برای تامین ارز و نقدینگی ادامه دارد.

به گزارش پیام آشنا، روابط عمومی سازمان غذا و دارو با تاکید بر اینکه، ذخیره استراتژیک مناسبی در دارو و فرآورده‌های سلامت وجود دارد، اعلام کرد، ناقی تداوم پیگیری‌ها برای تأمین ارز و نقدینگی در این حوزه نیستیم. بنا بر اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، طی سه سال گذشته تلاش‌های بسیاری به منظور رفع مسائل صنعت دارو صورت گرفت و خوشبختانه امروز اگرچه میزان کمبودهای دارویی و تجهیزات پزشکی در طول سه سال اخیر به کمترین میزان خود رسیده اما نافی ادامه پیگیری‌ها برای تأمین ارز و نقدینگی این حوزه نیست. بنابراین با تأکید بر اینکه میزان نقدینگی شرکت‌های دارویی وضعیت پایداری ندارد و لازم است که سازمان برنامه و بودجه تأمین نقدینگی شرکت‌های دارویی و مراکز درمانی را در اولویت قرار دهد، اعلام می‌شود که در حال حاضر، شرایط حوزه محصولات سلامت محور پایدار است. همچنین اقدامات لازم به منظور تأمین اقلام مورد نیاز مجموعه‌های خدمت رسان سلامت برای زوار اربعین حسینی انجام گرفته است. روابط عمومی سازمان غذا و دارو یادآور شد به دلیل جرح و تعدیل‌های سلیقه‌ای که در تنظیم برخی اخبار منتشره صورت می‌گیرد یادآوری می‌کرد به رسانه‌ها صحت و سقم مطالب به ویژه موضوعات چالشی برانگیز را از سازمان غذا و دارو استعلام کنند.

گیاهخواری سن بیولوژیکی را جوان‌تر نگه می‌دارد

یک مطالعه جدید ادعا می کند که پیروی از یک رژیم غذایی گیاهخواری ممکن است به شما کمک کند پیری کندتری داشته باشید.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مدیسن نت، نتایج نشان می‌دهد دوقلوهایی که به مدت هشت هفته رژیم گیاهخواری داشتند، از نظر بیولوژیکی کندتر پیر شدند تا خواهر یا برادر دوقلویشان که رژیم غذایی همه‌چیزخواری شامل گوشت، تخم‌مرغ و لبنیات را داشتند. تیم تحقیقاتی به سرپرستی «وِرِنِن دوِرا کاما» می گوید: «کاهش تخمین‌های سن بیولوژیکی -معروف به ساعت‌های پیری اپی‌ژنتیک- در شرکت‌کنندگانی که رژیم گیاهخواری داشتند، اما نه در میان کسانی که رژیم غذایی همه‌چیزخوار داشتند، مشاهده شد.» برای این مطالعه، محققان ۲۱ جفت از دوقلوهای همسان بالغ را انتخاب کردند یکی از دوقلوها به عنوان گیاهخوار و دیگری همه چیزخوار تعیین شد. آنها در چهار هفته اول مطالعه از غذاهای آماده استفاده کردند، در حالی که برای چهار هفته دوم غذاهایی را خودشان که خودشان بر اساس دربی‌های تغذیه تهیه کرده بودند. در پایان مطالعه، محققان دریافتند که دوقلوهای گیاهخوار در سطح سلولی کمتر از دوقلوهای همه چیزخوار پیر شده بودند. آنها همچنین کاهش درسنین قلب، هورمون، کبد و سیستم‌های التهابی و متابولیک شرکت کنندگانی که گیاهخوار بودند مشاهده کردند. به گفته محققان، دوقلوهای گیاهخوار همچنین به طور متوسط بیش از ۱.۸۰ کیلوگرم بیشتر از دوقلوهای همه چیزخوار در طول این مطالعه وزن از دست دادند. این میزان کاهش وزن، عمدتا به دلیل تفاوت در محتوای کالری برای وعده‌های غذایی آماده شده در چهار هفته اول مطالعه بود.

تاثیر داروهای کلسترول در کاهش سرطان کبد

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که داروهای استاتین در کاهش خطر ابتلا به سرطان کبد موثرند و تحقیقات جدید نشان می‌دهد که حداقل یک داروی کلسترول غیراستاتینی هم می‌تواند چنین تاثیری داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از هلث دی نیوز، تیمی به رهبری «کاترین مک کلین» از مؤسسه ملی سرطان ایالات متحده، تاثیر چند سالانه‌ی حدود ۱۹۰۰۰ نفر را که توسط مرکز تحقیقات بالینی بریتانیا دنبالی شده بود، بررسی کردند.

حدود ۳۷۰۰ نفر از آنها به سرطان کبد مبتلا شده بودند و مصرف داروی آنها در ۱۵۰۰۰ نفر دیگر که به این بیماری مبتلا نشده بودند مقایسه شد. تیم تحقیق استفاده از داروهای کاهنده کلسترول غیراستاتینی به نام مهارکننده‌های جذب کلسترول را با ۲۱ درصد کاهش احتمال ابتلا به سرطان کبد مرتبط دانستند.

این ارتباط زمانی برقرار بود که محققان عوامل خطر دیگری مانند دیابت و وضعیت بیماری کبد را در نظر گرفتند.

این مطالعه مجدداً تأیید کرد که استاتین‌ها خطر ابتلا به سرطان کبد را تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهند.

اما این تحقیق نشان داد که استفاده از سه داروی دیگر که برای کاهش کلسترول استفاده می‌شود- فیبرات‌ها، اسیدهای چرب امگا ۳ و نیاسین- به نظر نمی‌رسد بر خطر ابتلا به سرطان کبد تأثیر بگذارد. مک کلین در ادامه، افزود: «از آنجایی که مطالعات کمی اثرات کاهش‌دهنده کلسترول غیراستاتینی را بر خطر ابتلا به سرطان کبد بررسی کرده‌اند، نتایج مطالعه ما نباید به تنکرار در سایر جمعیت‌ها دارد اگر یافته‌های ما در مطالعات دیگر تأیید شود، نتایج ما ممکن است به تحقیقات پیشگیری از سرطان کبد کمک کند.»

زنان و خانواده

جهان در برابر شرایط ناخوشایند زنان در غزه سکوت کرده است



نایب رئیس فراکسیون زنان مجلس گفت: همه از شرایط زنان در غزه آگاه هستیم، اما درباره آن سکوت شده و هیچ حرفی زده نمی‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سمیه رفیعی نایب‌رئیس فراکسیون زنان مجلس شورای اسلامی در نشست بررسی وضعیت حقوق بشری زنان فلسطینی با تاکید به جنایت‌های رژیم صهیونیستی علیه زنان فلسطینی با اشاره به اینکه متأسفانه در بسیاری از موارد درباره حقوق بشر گزینشی رفتار می‌شود، گفت: امروز به وضعیت زنان در جهان با این نگاه برخورد می‌شود؛ همه از شرایط زنان در غزه آگاه هستیم، اما درباره آن سکوت شده و هیچ حرفی زده نمی‌شود. این نماینده مجلس در ادامه به ارائه توضیحاتی درباره وضعیت غزه پرداخت و گفت: امروز نزدیک به ۳۰ بیمارستان غزه از بین رفته و در بیمارستان‌های باقی مانده فقط حدود ۱۰ درصد خدمات ارائه می‌شود و این وحشتناک است؛ با وجود این، سازمان‌های بین‌المللی کجا هستند، همان‌هایی که در مقام ادعا همواره شعار می‌دهند و بیانیه صادر می‌کنند.

رفیعی با اشاره به اقدام تروریستی رژیم صهیونیستی در به شهادت رساندن اسماعیل هنیه، رئیس دفتر سیاسی جنبش حماس، اظهار کرد: رژیم صهیونیستی مهمان ما را در خرمیم و خاک ایران هدف قرار داد و جالب است آلمان در پی این حادثه طرفین رایه خویشتنداری دعوت کرد؛ صهیونیست‌ها بر خلاف تمامی موازین میهمان ما را هدف قرار داده‌اند و آلمان طرفین را دعوت به خویشتنداری می‌کند، آیا کثیف‌تر از این داریم؟

نماینده مردم تهران در مجلس دوازدهم با بیان اینکه وضعیت برای زنان در غزه بسیار بدتر است و آن‌ها اولویت‌های اولیه زندگی را ندارند، تصریح کرد: ما در غزه هم نسل کشی و هم اکوساید یا تخریب سرزمین را داریم که کمتر به آن پرداخته می‌شود؛ یعنی حتی اگر جنگ هم تمام شود آثار جنگ باقی است، اتوانی که رژیم صهیونیستی در غزه استفاده می‌کند هر کدام می‌تواند عمق تخریبی بسیاری را ایجاد کنند؛ استفاده رژیم صهیونیستی از این سلاح‌ها بیانه‌هایی دارد این پیامدها و تخریب‌ها صرفا محدود به غزه نیست و گریبانگیر بسیاری از مردم در جهان می‌شود.

کاهش ۱۹ درصدی تخلفات رانندگی پس از اصلاح نرخ جریمه‌ها

رئیس پلیس راهور فراجا با اشاره به آغاز اجرای نرخ جرایم رانندگی از ۲۳ تیرماه امسال گفت: در این مدت میزان اتصال قانونی رانندگان متخلف نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۱۹ درصد کاهش داشته که نشان دهنده کاهش تخلف است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سردار سیدتیمور حسینی روز سه‌شنبه در نشست خبری با تبریک فرا رسیدن روز خبرنگار و تسلیت سالگرد شهادت شهید محمود صارمی خبرنگار حرفگرای جمهوری اسلامی در افغانستان، رسانه را مهمترین حلقه اتصال دستگاه‌های اجرایی با مردم دانست و گفت: نبود رسانه تلاش دستگاه‌ها را اثرگذاری برنامه را بی اثر می کند.

کاهش ۲.۸ درصدی جانباختگان حوادث جاده‌ای

سردار حسینی به اصلاح نرخ جرایم رانندگی اشاره کرد و گفت: این موضوع از تیرماه امسال اجرایی شده و باید به صراحت گفت در همین مدت کوتاه تاثیر خود را نشان داده است. رئیس پلیس راهور ادامه داد: پس از تغییر زمره جریمه از ۲۳ تیر تا به امروز میزان اتصال جلباختگان را نسبت به سال گذشته ناشی از تصادفات داشتیم که نتیجه تلاش همه دستگاه‌ها بود. سردار حسینی کارهای جزیره‌ای را برای کاستن از حوادث جاده‌ای بی‌اثر دانست و افزود: همکاری بین دستگاه‌ها نشان داد که می‌توان ناهنجاری را مدیریت و کنترل کرد. وی به موضوع نقل و انتقال خودرو اشاره کرد و گفت: با اقداماتی که انجام شد، دیگر شاهد پشت نوبتی و صف در این بخش نیستیم و فرایند تعویض پلاک از زمان آغاز تا پایان کار به ۳۰ دقیقه کاهش یافته است. به گفته او، پلیس در تلاش است که همین میزان نیز کاهش یابد، زیرا راحتی مردم اولویت پلیس است و پلیس وظیفه خود می داند، بهترین خدمات را به مردم کشور ارائه دهد.

کاهش تخلفات رانندگی پس از اصلاح نرخ جرایم

سردار حسینی به اصلاح نرخ جرایم رانندگی اشاره کرد و گفت: تمامی تدابیر مورد نیاز برای تردد روان‌تر زائران پیش‌بینی شده است که البته نیازمند همراهی مردم است. رئیس پلیس راهور باز دیگر بر استفاده از وسایل نقلیه شخصی برای ایام اربعین تاکید کرد و گفت: باور داریم موفقیت پلیس در ماموریت های خود علاوه بر همراهی بین دستگاهی، نیازمند حمایت رسانه‌ها است. وی با بیان اینکه پلیس راهور یکی از دستگاه‌های دارای ارتباط مستقیم با مردم و جامعه است گفت: رسانه یکی از بازوان پلیس برای اجرای ماموریت خود است.

برنامه پلیس برای تعیین تکلیف سکوهای اینترنتی حامل و نقل

سردار حسینی همچنین به شرکت ها و نهادهایی اشاره کرد که با نشان آنها از وسایل نقلیه استفاده می‌شود و در این باره گفت: این مجموعه‌ها دارای تکالیف و مسئولیت قانونی اجتماعی هستند که باید پاسخگو باشند. در ادامه وی به سکوهای اینترنتی دارای وسایل نقلیه گسترده اشاره کرد و افزود: به زودی به این مجموعه پرداخت خواهد شد و مسئولیت‌های اجتماعی آنان در حوزه ترافیک تعیین تکلیفی می‌شود.

استحکام‌بندی خودروهای داخلی پایین است

سردار حسینی بر ادامه مطالبات در حوزه ایمنی خودرو اشاره کرد و گفت: همچنان این مسئله مطالبه ما از تمامی مجموعه تصمیم گیرنده خودروسازان است. رئیس پلیس راهور گفت: طبق تحقیقات تخصصی پلیس، مهمترین مشکل در خودروهای داخلی کیفیت پایین و استحکام بدنه خودرو است. وی ابراز امیدواری کرد در آینده نزدیک با راه‌اندازی مرکز آزمون تصادف، ایمنی وسایل نقلیه مورد رسیدگی قرار گیرد



مینیمال
هایی برای زندگی
باید نگاه کنی!... بستن چشم‌هایت، چیزی را عوض نمی‌کند. چون نمی‌خواهی شاهد اتفاقی باشی که می‌افتد، هیچ‌چیز ناپدید نمی‌شود. در واقع دفعه‌ی بعد که چشم باکنی، اوضاع بدتر می‌شود. دنیایی که تویش زندگی می‌کنیم، این‌چنین است... چشمانت را باز کن. فقط بزن! چشم‌هایش را می‌بندد. چشم بستن و پنبه در گوش چه‌آنان باعث نمی‌شود زمان از حرکت بایستد.
از کتاب کافکا در کرانه | هاروکی موراکامی
ترجمه مهدی غبرائی | نشر نیلوفر
Minimalia Minimalia Minimalia

تازه‌های سلامت

۴ راهکار ساده برای کاهش قند خون

مطالعات حاکی از آن است که یکی سری اقدامات طبیعی و ساده در زندگی روزمره می‌توانند در کنار مصرف دارو و عمل به توصیه متخصصان، به کاهش سطح قند خون بیماران دیابتی کمک کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بدن معمولاً با تولید انسولین، سطح قند خون را مدیریت می‌کند و به سلول‌ها اجازه می‌دهد از قند در گردش خون استفاده کنند. با این حال، عوامل متعددی می‌توانند مدیریت قند خون را مختل کنند و منجر به هیپرگلیسمی (قند خون بالا) شوند. مدیریت قند خون به ویژه برای افراد مبتلا به دیابت مهم است؛ زیرا این بیماری ممکن است منجر به عوارض تهدید کننده زندگی شود.

چهار راهکار ساده برای کاهش سطح قند خون به طور طبیعی عبارتند از:

۱) در طول روز ورزش و تحرک داشته باشید

اگر در مدیریت قند خون خود دچار مشکل هستید قبل و بعد از ورزش به طور مرتب سطح قند خون خود را چک کنید. این به شما کمک می‌کند یاد بگیرید کدام بدن‌تان چگونه به فعالیت‌های مختلف واکنش نشان می‌دهد و از بالا یا پایین رفتن سطح قند خون‌تان جلوگیری می‌کند.

حتی اگر در اختصاص زمان بیشتری به ورزش در طول هفته مشکل دارید، می‌توانید از جلسات کوتاه‌تر بهره‌مند شوید؛ به عنوان مثال، سعی کنید جلسات ورزشی ۱۰ دقیقه‌ای را سه مرتبه در روز به مدت پنج روز با هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته انجام دهید. به عبارتی برای جلوگیری از آسیب‌های نشستن طولانی مدت هر ۳۰ دقیقه یک بار برای چند دقیقه زمان نشستن خود را از بین ببرید. برخی از تمرینات توصیه شده شامل پیاده‌روی سبک یا تمرینات مقاومتی ساده مانند اسکات یا بالا بردن پا است.

۲) آب بنوشید

یک بررسی در سال ۲۰۲۱ از مطالعات مشاهده‌ای نشان داد افرادی که آب بیشتری می‌نوشیدند کمتر در معرض خطر ابتلا به سطوح بالای قند خون بودند. در واقع نوشیدن منظم آب ممکن است خون را پاکسازی کند، سطح قند خون و خطر دیابت را کاهش دهد، چون به کلیه‌های شما کمک می‌کند قند اضافی را از طریق ادرار دفع کنند. به خاطر داشته باشید که آب و سایر نوشیدنی‌های بدون کالری برای آب رسانی بهتر هستند از نوشیدنی‌های شیرین شده یا قند پرهیز کنید زیرا علاوه بر افزایش وزن ناخواسته، خطر ابتلا به دیابت را بیشتر می‌کنند.

۳) غذا خوردن خود را مدیریت کنید

آهسته غذا خوردن، اندازه‌گیری و وزن کردن غذا، استفاده از بشقاب‌های کوچک‌تر، پرهیز از رستوران‌هایی که می‌توانید در آنها همه چیز بخورید یا رستوران‌هایی که غذاهای زیادی سرو می‌کنند، خوانین برچسب‌های مواد غذایی و بررسی آنها و همراه داشتن یک دفترچه غذایی در مدیریت حجم غذا موثر خواهند بود.

۴) غذاهای غنی از کروم و منیزیم بخورید

سطح بالای قند خون و دیابت تا حدی با کمبود ریزمغذی‌ها از جمله کروم و منیزیم مرتبط است. کروم در متابولیسم کربوهیدرات و چربی نقش دارد. منیزیم همچنین برای تنظیم سطح قند خون مفید است. رژیم‌های غذایی غنی از منیزیم با کاهش قابل توجه خطر ابتلا به دیابت مرتبط هستند. با این حال، مکانیسم‌های پشت این پیشنهاد کاملاً شناخته شده نیستند و تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

بر اساس این گزارش، غذاهای غنی از کروم عبارتند از: گوشت گاو، مرغ و بوقلمون، غلات کامل مانند جو، میوه‌ها و سبزیجات مانند لوبیا، سیر و سیب‌زمینی با پوست.

غذاهای غنی از منیزیم عبارتند از: سبزی، بادرنگ، تیره، کدو حلوایی و تخم کدو، ماهی تن، غلات کامل، شکلات تلخ، موز، آووکادو، لوبیا

اعتیاد به گوشی‌های هوشمند نوجوانان را افسرده و مضطرب می‌کند



به گفته محققان کینگز کالج لندن، نوجوانانی که اختلال استفاده از گوشی هوشمند دارند و الگوی رفتاری شبیه به اعتیاد را دنبال می‌کنند، دو برابر بیش از دیگران اضطراب دارند

به گزارش پیام آشنا به نقل از اینستا، تحقیقات جدید نشان می‌دهد نوجوانانی که در استفاده از گوشی همراه دچار مشکل و اختلال اند، بیش از نوجوانانی که چنین مشکلی ندارند با اضطراب، افسردگی و بی‌خوابی مواجه‌اند.

به گفته محققان کینگز کالج لندن، نوجوانانی که اختلال استفاده از گوشی هوشمند دارند و الگوی رفتاری شبیه به اعتیاد را دنبال می‌کنند، دو برابر بیش از دیگران اضطراب دارند.

اختلال استفاده از گوشی هوشمند با رفتارهایی مانند احساس وحشت در صورت در دسترس نبودن گوشی، دشواری در کنترل زمان استفاده از گوشی و استفاده از گوشی به جای پرداختن به دیگر فعالیت‌های معنادار، تعریف می‌شود. طبق نتایج این تحقیقات، این مشکل بر اقلیت نوجوانان تاثیر می‌گذارد، و با آنکه شدت آن از اعتیاد کمتر است، اما احتمالا به زودی پس از به دست آمدن شواهد کافی، نوعی اعتیاد به شمار آید. به گزارش اسکای‌نیوز، حدود ۴۴٪ از نوجوانان ۱۳ تا ۱۶ ساله که اختلال استفاده از گوشی هوشمند داشتند، علائم اضطراب نشان دادند در حالی که این میزان در افراد بدون این اختلال ۲۶.۴٪ بود. همچنین ۵۶٪ نوجوانان ۱۳ تا ۱۶ ساله که با گوشی هوشمند مشکل داشتند، با علائم افسردگی مواجه بودند در حالی که این میزان در افراد بدون این مشکل ۳۸.۸٪ بود.

البته زمانی که برای تمرکز بر صفحه نمایش باید طور کلی برای گوشی صرف می‌شود، با اختلال یا مشکل استفاده از گوشی هوشمند دو مقوله متفاوت‌اند.

طبق یافته‌های محققان، نوجوانان ۱۳ تا ۱۶ ساله که دچار این مشکل اند بیشتر از شبکه‌های اجتماعی تیک‌تاک و اینستاگرام استفاده می‌کنند، در حالی که استفاده از شبکه‌های اجتماعی واتس‌اپ، بازی‌های آنلاین و استفاده کلی از اینترنت در هر دو گروه نوجوانان تقریبا یکسان است.

محققان این دو مطالعه را، که نتایجش در مجله پزشکی بریتانیا منتشر شده است، در سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۲ در تعدادی از مدرسه‌های انگلستان انجام دادند. در یکی از پژوهش‌ها پاسخ‌های ۶۵۷ نوجوان ۱۶ و ۱۸ ساله را جمع‌آوری کردند و در پژوهش دیگر ۶۹ کودک ۱۳ تا ۱۶ ساله در دوره‌ای چهار هفته‌ای ارزیابی شدند.

طبق این تحقیق، دختران درمورد استفاده از گوشی هوشمند مشکلات بیشتری را گزارش کردند و به طور کلی ۱۹٪ نوجوانان ۱۶ تا ۱۸ ساله و حدود ۱۵٪ نوجوانان ۱۳ تا ۱۶ ساله را شامل می‌شدند.

اما بسیاری از جوانان می‌گویند که می‌خواهند زمان کمتری را صرف تلفن همراه کنند. تقریبا ۹ نفر از ۱۰ نوجوان ۱۳ تا ۱۶ ساله بررسی شدند که برای محدود کردن استفاده از تلفن هوشمند دست‌کم یک سال‌وکار مانند قرار دادن آن در حالت بی‌صدا یا خاموش کردن اعلان‌ها (notifications) را امتحان کرده‌اند. تقریبا دو سوم نوجوانان ۱۶ تا ۱۸ ساله هم سعی کرده بودند استفاده از تلفن را کاهش دهند، همچنین یک نفر از هر هشت نفر برای کاهش استفاده از تلفن تقاضای کمک کرده بود.

دین برنته، دانشمند علوم اعصاب و نویسنده کتاب «چرا والدین شما تلفن شما را مسدود می‌کنند و چه باید کرد»، در واکنش به این یافته که چوالان به طور فزاینده‌ای به استفاده معیوب از گوشی‌هایشان آگاهی دارند و می‌دانند که استفاده بیش از حد از تلفن همراه می‌تواند به اضطراب و افسردگی منجر شود، گفت: «ما نتایجش در مجله پزشکی بریتانیا منتشر شده است، در سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۲ در تعدادی از مدرسه‌های انگلستان انجام دادند. در یکی از پژوهش‌ها پاسخ‌های ۶۵۷ نوجوان ۱۶ و ۱۸ ساله را جمع‌آوری کردند و در پژوهش دیگر ۶۹ کودک ۱۳ تا ۱۶ ساله در دوره‌ای چهار هفته‌ای ارزیابی شدند.

طبق این تحقیق، دختران درمورد استفاده از گوشی هوشمند مشکلات بیشتری را گزارش کردند و به طور کلی ۱۹٪ نوجوانان ۱۶ تا ۱۸ ساله و حدود ۱۵٪ نوجوانان ۱۳ تا ۱۶ ساله را شامل می‌شدند.

اما بسیاری از جوانان می‌گویند که می‌خواهند زمان کمتری را صرف تلفن همراه کنند. تقریبا ۹ نفر از ۱۰ نوجوان ۱۳ تا ۱۶ ساله بررسی شدند که برای محدود کردن استفاده از تلفن هوشمند دست‌کم یک سال‌وکار مانند قرار دادن آن در حالت بی‌صدا یا خاموش کردن اعلان‌ها (notifications) را امتحان کرده‌اند. تقریبا دو سوم نوجوانان ۱۶ تا ۱۸ ساله هم سعی کرده بودند استفاده از تلفن را کاهش دهند، همچنین یک نفر از هر هشت نفر برای کاهش استفاده از تلفن تقاضای کمک کرده بود.

دین برنته، دانشمند علوم اعصاب و نویسنده کتاب «چرا والدین شما تلفن شما را مسدود می‌کنند و چه باید کرد»، در واکنش به این یافته که چوالان به طور فزاینده‌ای به استفاده معیوب از گوشی‌هایشان آگاهی دارند و می‌دانند که استفاده بیش از حد از تلفن همراه می‌تواند به اضطراب و افسردگی منجر شود، گفت: «ما نتایجش در مجله

چند راه حل طبیعی برای کاهش فشار خون

متخصصان تاکید دارند که انجام یک سری اقدامات و مصرف برخی از مواد غذایی در کنار دارو می تواند به کنترل بهتر و کاهش فشار خون کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، متخصصان همواره تاکید دارند که علاوه بر استفاده دارو، تغییرات سبک زندگی و اصلاح رژیم غذایی نیز می توانند به کاهش سطح فشار خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی کمک کنند.

گنجاندن برخی غذاها در رژیم غذایی ممکن است به کاهش سطح فشار خون شما کمک کند که عبارتند از:

۱) مرکبات شامل گریپ فروت، پرتقال، لیمو. نوشیدن آب پرتقال و گریپ فروت ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند اما گریپ فروت و آب گریپ فروت می توانند با داروهای رایج برای کاهش فشار خون تداخل داشته باشند؛ بنابراین قبل از افزودن این میوه به رژیم غذایی خود با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

۲) سالمون و سایر ماهی‌های چرب: منبع عالی از چربی‌های امگا ۳ هستند که فواید قلبی قابل توجهی دارند این چربی‌ها ممکن است با کاهش التهاب به کاهش سطح فشار خون کمک کنند.

۳) سبزی‌های برگدار: منبع مواد مغذی مانند پتاسیم و منیزیم هستند که از سطوح بهینه فشار خون پشتیبانی می کنند به عنوان مثال یک فنجان (۱۷۵ گرم) چغندر پخته شده به ترتیب ۲۰٪ و ۴۶٪ از نیاز روزانه شما به پتاسیم و منیزیم را تامین می کند.

۴) آجیل و دانه‌ها مانند دانه کدو تنبل، دانه کتان، دانه چیا، پسته، گردو و بادام منبع غلیظی از مواد مغذی مهم برای کنترل فشار خون از جمله فیبر و آرژنین هستند (آرژنین یک آمینو اسید است که برای تولید اکسید نیتریک، یک ترکیب ضروری برای آرامش عروق خونی و کاهش فشار خون مورد نیاز است) مطالعات طولانی‌تر ممکن است به محققان کمک کند تا بفهمند چگونه آجیل یا دانه‌ها ممکن است فشار خون را کاهش دهند.

۵) توت‌ها مانند بلوبری، تمشک، توت فرنگی و انگور منبع غنی آنتی اکسیدان‌ها از جمله آنتوسیانین است که رنگدانه‌هایی هستند که به توت‌ها رنگ زنده می دهند آنتوسیانین‌ها می توانند سطح اکسید نیتریک خون را افزایش دهند و تولید مولکول هایی را که جریان خون را محدود می کنند، کاهش دهند. این ممکن است به کاهش سطح فشار خون کمک کند اما برای تایید این موضوع به تحقیقات بیشتری در انسان نیاز است.

۶) روغن زیتون؛ به دلیل مواد مغذی و ترکیبات گیاهی موجود در آن مانند چربی امگا ۹ و پلی‌فنول‌های آنتی اکسیدانی، می تواند بخشی مفید از رژیم غذایی با هدف کاهش فشار خون باشد

۷) هویج؛ یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ نشان داد که احتمال فشار خون بالا به ازای هر ۱۰۰ گرم هویج (حدود یک فنجان هویج خام رنده شده) که در روز خورده می‌شود، ۱۰ درصد کاهش می‌یابد.

۸) گوجه فرنگی و فرآورده‌های آن؛ سرشار از مواد مغذی بسیاری مانند پتاسیم و رنگدانه کاروتنوئیدی لیکوپین هستند لیکوپن به طور قابل توجهی با اثرات مفید بر سلامت قلب مرتبط است و خوردن غذاهای سرشار از این ماده مغذی ممکن است به کاهش عوامل خطر بیماری قلبی مانند فشار خون بالا کمک کند.

۹) کلم بروکلی؛ مملو از آنتی اکسیدان‌های فلاونوئیدی که ممکن است با افزایش عملکرد رگ‌های خونی و افزایش سطح اکسید نیتریک در بدن به کاهش فشار خون کمک کند مطالعه‌ای که شامل داده‌های ۱۸۷۴۵۳ نفر بود، نشان داد افرادی که چهار وعده یا بیشتر در هفته کلم بروکلی مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که یک بار در ماه یا کمتر کلم بروکلی مصرف می‌کنند، احتمال ابتلا به فشار خون پایین‌تری دارند.

۱۰) ماست؛ حاوی مواد معدنی از جمله پتاسیم و کلسیم است که به تنظیم فشار خون کمک می کند. بررسی ۲۸ مطالعه نشان داد که مصرف سه وعده لبنیات در روز با ۱۳ درصد کمتر احتمال ابتلا به فشار خون بالا و همچنین افزایش ۷ اونس (۲۰۰ گرم) در مقدار لبنیات مصرفی در روز ارتباط با کاهش ۵ درصدی خطر فشار خون بالا بود.

۱۱) سیب زمینی؛ دارای چندین ترکیب گیاهی است که می‌تواند در مدیریت سطح فشار خون مفید باشد. یک سیب زمینی متوسط پخته شده (۱۷۳ گرم) با پوست حاوی ۹۴۱ میلی گرم پتاسیم است. این ۲۰ درصد نیاز روزانه شماست و بیشتر از چیزی است که یک موز متوسط تامین می‌کند

۱۲) کیوی؛ کیوی سرشار از ویتامین C و حاوی مواد مغذی دیگری از جمله فیبر، پتاسیم و منیزیم است که در تنظیم فشار خون نقش دارند. به همین دلیل است که محققان معتقدند کیوی می‌تواند به کاهش عوامل خطر بیماری قلبی از جمله فشار خون کمک کند.