گوناگون

وضعیت پایدار بازار دارویی کشور

رئیس سازمان غذا و دارو با تاکید بر لزوم تامین پایدار ارز دارو و 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 مدیریتی 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 داروباز در حدود بیش از دو سال اجرای این طرح افزود: برای سال ۱۴۰۴ همت (هزار میلیارد تومان) برای داروباز درخواست بودجه داشتیم که ۷۵ همت آن مصوب شد. در حال حاضر و با گذشته حدود ۵ ماه از سال، حدود ۱۵ همت این مبلغ به سازمان غذا و دارو تحویل شده است. وی گفت: از سازمان بودجه برنامه و بودجه می‌خواهیم 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 پی‌درپی 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 تاکید 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 با ادای شد به دلیل جرح و تعدیل های سلیقه‌ای که در تنظیم برخی اخبار منتشره صورت می گیرد یادآوری می کرد رسانه‌ها صحت و سقم مطالب به ویژه موضوعات چالش 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 میشن 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 «لورین دوارآکا» 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 همه‌چیزخوار 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 دری‌های تغذیه تهیه کرده بودند، در پایان مطالعه، محققان دریافتند که دوقلوهای گیاهخوار در سطح سلولی کمتر از دوقلوهای همه‌چیزخوار پیر شده بودند. آنها همچنین کاهش در سنین 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 ۱۸۰ کیلوگرم بیشتر از دوقلوهای همه‌چیزخوار 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 دادند که داروهای استاتین در کاهش خطر ابتلا به سرطان کبد موثرند و تحقیقات جدید نشان می‌دهد که حداقل یک دارو 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، تا رخچه سلامتی حدود ۱۹۰۰۰ نفر را که توسط مرکز تحقیقات بالینی بریتانیا رهبری شده بود، بررسی کردند.

حدود ۳۷۰۰ نفر از آنها به سرطان کبد مبتلا شده بودند و مصرف داروی آنها با 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 ۳۱ 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 مجددا تأیید کرد که استاتین‌ها خطر ابتلا به سرطان کبد را تا ۳۵ درصد کاهش می‌دهند.

اما این تحقیق نشان داد که استفاده از سه داروی دیگر که برای کاهش کلسترول استفاده می‌شود- فیبرات ها، 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 کاهش دهنده کلسترول غیراستاتینی را بر خطر ابتلا به سرطان کبد بررسی کرده‌اند، نتایج مطالعه، مانیاز به تکرار 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 جیغ 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 نگاهی 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.

وضعیت غزه برداخت 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 حریم و خاک ایران هدف قرار داد و جالب است آلمان در پی این حادثه طرفین را به خویشتن‌داری دعوت کرد؛ صهیونیست‌ها بر خلاف تمامی موازین میهمان ما را هدف قرار دادهاند و آلمان طرفین را دعوت به خویشتن‌داری می‌کند، آیا کنیفتر 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 آلوسایید با تخریب سرزمین را داریم که کمتر به آن پرداخته می‌شود؛ یعنی حتی اگر جنگ هم تمام شود آثار جنگ باقی است، اتوکی که رژیم صهیونیستی در غزه استفاده می‌کند، هر کدام می‌تواند عمق تخریبی بسیاری را ایجاد کنند؛ استفاده رژیم صهیونیستی از این سلاح‌ها بیامدهایی دارد این بیامدها 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 اعمال قانونی رانندگان متخلف نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۱۹ درصد کاهش داشته که نشان دهنده کاهش تخلفات 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 خبرگزاری جمهوری اسلامی در افغانستان، رسانه را مهمترین حلقه اتصال دستگاه‌های اجرایی با مردم دانست و گفت: نبود رسانه تلاش دستگاه‌ها را تاثرگذاری برنامه را بی‌اثر می‌کند.

کاهش ۷.۸ درصدی جانباختگان حوادث جاده‌ای

وی به دستاوردهای پلیس راهور اشاره کرد و گفت: خوشبختانه در نیمه نخست امسال شاهد کاهش تصادفات و تلفات جاده‌ای بودیم. بر اساس گزارش جدید پزشکی قانونی معادل ۷.۸ درصد کاهش جانباختگان را نسبت به سال گذشته ناشی از تصادفات داشتیم که نتیجه تلاش همه دستگاه‌ها بود. سردار حسینی کارهای جزءبه‌جزء را برای کاستن از حوادث جاده‌ای بی‌اثر دانست و افزود: همکاری بین دستگاه‌ها نشان داد که می‌توان با مدیریت و کنترل کرد. وی به موضوع نقل و انتقال خودرو اشاره کرد و گفت: با اقداماتی که انجام شد، دیگر شاهد پشت‌نویسی و صف در این بخش نیستیم و فرآیند 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 می‌داند 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: 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 اعمال قانونی نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۱۹ درصد کاهش داشته که نشان دهنده کاهش تخلف است.

سردار حسینی بر پویش «نه تخلف و نه به جریمه» اشاره کرد و گفت: پلیس از کاهش تخلف و کاهش جریمه استقبال می کند و به دنبال کاهش هرگونه حوادث ناشی از همین تخلفات است. وی به کاهش کد جرایم از ۱۹۱ مورد به ۱۸۳ مورد در لایحه جدید اشاره کرد گفت: به مراتب سقف جریمه از ۲ میلیون تومان به ۵ میلیون تومان رسید که پس از عبور از سقف مورد نظر خودرو مشمول توقیف می‌شود. وی همچنین به طرح توافیق، برای ایام اربعین حسینی (ع) اشاره کرد و گفت: تمامی تدابیر مورد نیاز برای تردد روان‌تر زائران پیش بینی شده است که البته نیازمند همراهی مردم است. رئیس پلیس راهور بار دیگر بر استفاده از وسایل نقلیه شخصی برای ایام اربعین تاکید کرد و گفت: باور داریم موقعیت پلیس در ماموریت های خود علاوه بر همراهی بین دستگاهی، نیازمند حمایت رسانه‌هاست. 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 در حوزه حمل و نقل

سردار حسینی همچنین به شرکت ها و نهادهایی اشاره کرد که با نشان آنها از وسائل 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 تکلیف می‌شود.

استحکام بدنه 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 خودرو-سازان است. رئیس پلیس راهور گفت: طبق تحقیقات تخصصی پلیس، مهمترین مشکل در خودروهای داخلی کیفیت پایین و استحکام بدنه خودرو است. وی اوزار امیدواری کرد در آینده نزدیک با رفاندری مرکز آزمون تصادف، ایمنی وسایل نقلیه مورد رسیدگی قرار گیرد.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

۴ راهکار ساده برای کاهش قند خون

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

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 مشکل دارید قبل و بعد از ورزش به طور مرتب سطح قند خون خود را چک کنید. این به شما کمک می‌کند یاد بگیرید کدبدن‌تان 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، مسی 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 تا 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 با 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، خوانلن مرچسب‌های 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 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 سیب، بادام‌ها.

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

برش

اعتیاد به گوشی‌های هوشمند نوجوانان را افسرده و مضطرب می کند

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

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایانا، تحقیقات جدید نشان می‌دهد، نوجوانانی که در استفاده از گوشی همراه دچار مشکل و اختلال‌اند، 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 می کنند، دو برابر بیش از دیگران اضطراب دارند.

اختلال استفاده از گوشی هوشمند با رفتارهایی مانند احساس وحشت در صورت در دسترس نبودن گوشی، مشواری 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 ۳۵.۸٪ بود.

البته، زمانی که برای تمرکز بر صفحه نمایش یا به 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 سازوکار 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 می کنند و چه باید کرد»، در واقعه است که چوالن به طور فزاینده‌ای به استفاده معیوب از گوشی‌هایشان آگاهی دارند و به دنبال کمک‌اند به اعتیاد او مشارکت دادن جوانان در مقابله با اعتیاد به تلفن بهتر از انکار یا مسدود کردن گوشی تلفن است. او تاکید می کند که باید پذیرفت گوشی‌های همراه بخشی از زندگی شده‌اند.

به گفته محققان، راهبردهای موثر برای مقابله با اختلال و مشکلات مربوط به استفاده از گوشی هوشمند، خلوش کردن اعلان‌ها، قرار دادن تلفن در حالت «مزاحم نشوید» (Do Not Disturb) و همچنین گذاشتن آن در اتاقی دیگر در هنگام خواب است.

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 می‌توانند 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 ۳۶٪ 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 کنند 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 می دهند. آنتوسیانین ها 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، می‌تواند 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 لیکوپن 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 می‌کند. 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 لونس (۲۰۰ گرم) در مقدار لبنیات مصرفی در روز دارای 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.