گوناگون

محبوب‌ترین فست‌فود دنیا چه بلایی سرتان می‌آورد؟

متخصص تغذیه و رژیم درمانی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که سدیم موجود در گوشت‌های فراوری شده، خطر فشار خون و سرطان معده را افزایش می‌دهد، گفت: با مصرف پنیرژاپنیت، چربی اشباع و ترانس، سدیم و کالری زیادی وارد بدن می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، گلبن سپهرآب با اشاره به این که یکی از مواد تشکیل دهنده پیتزا، گوشت‌های فراوری شده مثل سوسیس و کالباس است، اظهار کرد: برای تهیه سوسیس و کالباس به گوشت قرمز نیتریت سدیم اضافه می‌شود که رنگ قرمز گوشت تثبیت، طعم آن بهتر و فعالیت باکتری‌ها کاهش یابد. وی افزود: نیتریت در بدن به نیتروآمین‌ها تبدیل می‌شود که طی تحقیقات، سرطان‌زا بودن این ماده ثابت شده است. او با اشاره به این که به گوشت‌هایی که برای تهیه سوسیس و کالباس استفاده می‌شود، چربی بیشتری هم اضافه می‌شود، هشدار داد: چربی‌های اشباع باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود و چربی‌های ترانس نیز خطر بروز انواع سرطان‌ها را بالا خواهد برد. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان این که سدیم موجود در گوشت‌های فراوری شده خطر فشار خون و سرطان معده را نیز افزایش می‌دهد، تصریح کرد: البته این مشکلات و مضرات به کالباس ختم نمی‌شود بلکه بحث پنیر پیتزا که یک چهارم وزن آن را چربی اشباع تشکیل می‌دهد نیز مطرح است. وی هشدار داد: با مصرف پنیرژاپنیت، چربی اشباع و ترانس، سدیم و کالری زیادی وارد بدن می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به این که هر برش پیتزا بسته به سایز بین ۲۵۰ تا ۳۰۰ کیلوکالری انرژی دارد، اضافه کرد: عمدتا پیتزا به تنهایی مصرف نمی‌شود و معمولا افراد پیتزا را با نوشابه میل می‌کنند که هر قوطی ۳۰۰ ملی لیتری ۱۴۰ کیلوکالری دارد.

۴۷ درصد بیماران تالاسمی از بیمه سلامت خدمات می‌گیرند

رئیس انجمن تالاسمی ایران گفت: بیمه سلامت پیشرو در ارایه خدمات به روز به مبتلایان به تالاسمی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، یونس عرب با اشاره به برنامه ریزی‌های سازمان بیمه سلامت برای ارائه خدمات مطلوب به بیماران خاص از جمله مبتلایان به تالاسمی، افزود: ارائه خدمات به این گروه از بیماران در گذشته نیز وجود داشته و بیماران مبتلا به تالاسمی در سال ۷۶ اولین گروه از بیمارانی بودند که در گروه بیماران خاص قرار گرفتند. وی با بیان اینکه سازمان بیمه سلامت در تمامی مقاطع با پوشش‌های بیمه‌ای از بیماران مبتلا به تالاسمی حمایت کرده است، ادامه داد: خوشبختانه غربالگری این بیماران تاکنون موفق بوده است، ضمن اینکه نیازهای این بیماران با افزایش سن تغییر کرده و بدون شک خدمات بیشتری در قالب بسته‌های خدمتی باید به مبتلایان به تالاسمی ارائه شود.

عرب با تاکید بر اینکه بیمه‌ها باید در بحث پیشگیری نیز اقدامات به روزتری را انجام دهند، تصریح کرد: در حال حاضر ۲۳ هزار بیمار تالاسمی در کشور زندگی می کنند که حدود ۴۷ درصد آنها از بیمه سلامت خدمات دریافت می کنند، لذا لازم است از تعامل و همکاری این سازمان با انجمن تالاسمی قدردانی شود.

ویتامین D در کاهش احتمال خودکشی مؤثر است

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که درمان سطوح پایین ویتامین D با مکمل‌ها ممکن است برای برخی افراد با کاهش خطر اقدام به خودکشی همراه باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، در مطالعه‌ای که روی بیش از ۱ میلیون کهنه سرباز آمریکایی انجام شد، محققان دریافتند افرادی که ویتامین D برای آنها تجویز شده بود، تقریباً ۵۰ درصد کمتر احتمال دارد که در طول هشت سال اقدام به خودکشی کنند، در مقایسه با کسانی که مکمل‌ها برای آنها تجویز نشده بود.

این مزیت به طور خاص در میان کهنه سربازانی که سطح ویتامین D پایینی داشتند و همچنین کهنه سربازهای سیاه پوست که ممکن است در معرض خطر کمبود ذخایر ویتامین D باشند، بیشتر مشاهده شد.

کارشناسان تاکید کردند که این مطالعه یک کارآزمایی بالینی نبود که مستقیماً ویتامین D را برای کاهش رفتار خودکشی آزمایش کند بنابراین ثابت نمی‌کند که مکمل‌ها به خودی خود باعث کاهش خطر خودکشی می‌شوند.

اما در عین حال، مشخص شده است که کمبود ویتامین D می‌تواند علائمی شبیه افسردگی، از جمله تغییرات خلقی و خستگی مزمن ایجاد کند.

در این مطالعه، محققان دانشگاه جانز هاپکینز بیش از ۶۶۰۰۰۰ بیمار را پیدا کردند که بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۸ به دلایل مختلف ویتامین D برای آنها تجویز شده بود. حدود نیمی از آنها کمبود ویتامین D داشتند.

مکمل‌های ویتامین D حاوی یکی از دو شکل ویتامین D۲ (ارگوکلسیفرول) یا D۳ (کول کلسیفرول) هستند. اکثر کهنه سربازانی که مکمل مصرف می‌کردند ویتامین D۳ مصرف می‌کردند. در آن گروه، ۰۲ درصد به دلیل اقدام به خودکشی یا خودآزاری در طول دوره مطالعه تحت درمان قرار گرفتند که در مقایسه با ۰۳۶ درصد کهنه سربازانی بود که ویتامین D تجویز نکرده بودند.

محققان تاکید می‌کنند: «هیچکس نمی‌گوید که ویتامین D تمام افکار خودکشی را از بین می‌برد. اما برای برخی از افراد، می‌تواند کمک کننده باشد.»

زنان و خانواده

زنان ایرانی در تولید محصولات غذایی سالم، گوی سبقت را از مردان ربودند

مسئولان جهاد کشاورزی براساس گواهی صادرشده برای تولید محصولات غذایی سالم می‌گویند که در این عرصه زنان ایرانی از مردان پیشتاز هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مدیرکل توسعه فعالیت کشاورزی زنان روستایی و عشایری وزارت جهاد کشاورزی در این زمینه تصریح کرد: زمانی که ما به سمت تولید محصول سالم پیش می‌رویم، به دلیل اینکه از نهاده‌های شیمیایی کمترین استفاده می‌شود، تا حدی حجم تولید پایین می‌آید و لذا مردان استقبال کمتری می‌کنند. مهری مداحی مطرح کرد: تا کنون ۷۲۵ گواهی در کل کشور برای تولید «محصول غذایی سالم» اخذ شده است که باتوان به دلیل اینکه دغدغه تغذیه سالم برای خانواده و جامعه را داشتند، بیشتر از مردان بسیار از این طرح استقبال کردهاند. وی با بیان اینکه در همین زمینه تلاش کردیم از طریق آموزش به بانوان، طرح تولید محصول سالم را اجرایی کنیم اضافه کرد: هزینه‌های آزمایش‌ها در تولید محصول سالم بالاست لذا حمایت‌هایی که انجام می شود بیشتر در زمینه آموزش و انجام آزمایش‌های مورد نیاز برای اخذ گواهی حدمجاز آلایندههاست.

مداحی با اشاره به اینکه هدف ما ادامه این طرح و نهادینه‌سازی آن است ادامه داد: اگر توانایی نهادینه سازی نداشته باشیم، رفته رفته سلامت جامعه دچار مشکل می‌شود و آب و خاک ما آلوده خواهد شد و از بین می رود؛ بنابراین بعد از مدتی هیچ سرمایه طبیعی نداریم. وی یادآور شد: لازمه نهادینه سازی این طرح نیز حمایت‌های آموزشی، فنی، مشاوره‌ای و ترویج این فرهنگ است که از سوی دولت صورت خواهد گرفت.

مدیرکل توسعه فعالیت کشاورزی زنان روستایی و عشایری وزارت جهاد کشاورزی گفت: درباره مجوزهای بهداشتی برای کارگاه‌های کوچک و مشاغل خانگی، با وزارت بهداشت نیز مذاکرات انجام شده و اینک نیز این روال ادامه دارد وی با بیان اینکه دولت درزمینه مقررات زدایی، هیاتی را در وزارت اقتصاد ایجاد کرده است که تمامی مجوزها از یک درگاه مشخص صادر شود، ادامه داد: برای مشاغل خانگی اگر بعد از گذشت یک هفته از درخواست، بررسی صورت نگیرد، خودبه خود در این سامانه مجوز فعالیت و عرضه در سطح محدود صادر می‌شود.

مداحی در ادامه با اشاره به مشکلات دریافت مجوزهای مربوط به مشاغل خانگی حوزه غـذا از حوزه وزارت بهداشـت اظهار کرد: نمی‌توان بر سر سلامت جامعه و مواد غذایی ریسـک کنیم اما از وزارت بهداشـت می‌خواهیم درزمینه پروتکل‌هابویژه درمناطق روستایی چون در روستاها معمولا مواد شیمیایی و نگهدارنده زیاد استفاده نمی‌شود، در مجوزها شتاب داشته باشند. وی افزود: وزارت بهداشت به این درخواست تن نداده است و پافشاری بر حفظ انجام تک به تک پروتکل‌های خود برای صدور سیب سلامت را دارد.

مدیرکل توسعه فعالیت کشـاورزی زنان روستایی و عشایری وزارت جهاد کشاورزی همچنین در رابطه با طرح صندوق اعتبارات خُرد هم گفت: این صندوق‌ها به صورت گروه‌های ۲۰ تا ۳۰ نفره تشکیل می‌شود و زنان می‌توانند از این طریق تسهیلات دریافت کنند.

۲۰۰۰ پروژه بهداشتی به‌زودی در کشور افتتاح می‌شود

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: به دنبال این هستیم که هزینه خدمات بستری به حداقل رسیده و یا رایگان شود چرا که این یکی از راه‌های مناسب برای ارتقای سلامت مردم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بهدا، بهرام عین‌اللهی با بیان این مهم که ۲۰۰۰ پروژه بهداشتی در چند ماه آینده در کشور افتتاح خواهد شد، اظهار کرد: به دنبال این هستیم که هزینه خدمات بستری به حداقل رسیده و یا رایگان شود چرا که این یکی از راه‌های مناسب برای ارتقای سلامت مردم است.

عین‌اللهی تاکید کرد: پزشک خانواده فقط برای درمان نیست بلکه برای تشخیص و پیشگیری از هر نوع بروز بیماری احتمالی در خانوار با عزت ایرانی است.

وزیر بهداشت بخشـی از بزرگترین دسـتاورد ها انقلاب اسـلامی ایران را مربوط به حوزه سـلامت توصیف و خاطر نشان کرد: قبل از انقلاب اسلامی وضعیت ایران با جمعیت ۳۰ میلیون نفری به گونه‌ای بود که در همه عرصه ها به ویژه حوزه سلامت وابستگی کامل به غرب داشت.

وی یادآور شد: قبل از پیروزی انقلاب اسلامی ما شاهد حضور پزشـک‌های بی کیفیت هندی و پاکستانی در کشـور بودیم به گونه ای که مردم در حوزه سـلامت در فقر شدیدی به سر می‌بردند.

عین‌اللهی با تاکید بر اینکه امروز قوی ترین حوزه سلامت منطقه غرب آسـیا متعلق به جمهوری اسلامی ایران است، گفت: امروز علی‌رغم همه تحریم‌های ناجوانمردانه نه تنها نیازهای خود را در حوزه درمان برطرف می کنیم بلکه مردم دیگر کشورها نیز برای درمان به ایران سفر می‌کنند.

وی سرمایه اجتماعی را بزرگترین سرمایه و ثروت واقعی کشـور عنوان و خاطرنشان کرد: هیچ رشته پزشکی و پیرا پزشکی و سلامت در کشور وجود ندارد که ما در آن فاقد نیروی انسانی کافی و با کیفیت باشیم.

عین‌اللهی به پیشرفت‌های صورت گرفته در حوزه دارو و دانش‌بنیان‌ها اشاره و تصریح کرد: ۹۸ درصد دارو در داخل کشور تولید می شـود و حدود ۲۵ درصد حوزه فعالیت‌های دانـش بنیان متعلق به عرصه سـلامت جمهوری اسلامی است.

وزیر بهداشـت با بیان اینکه یکی از مهمترین دسـتاورد انقلاب ما حضور خادمان حوزه سلامت در مناطق محروم است، گفت: شبکه سراسری بهداشت به ویژه خانه‌های بهداشت و بهورزهای زحمت‌کش و سخت‌کوش در همه مناطق کشور حضور دارد.

روزنه

سرطان روده بزرگ؛ پیامد تلخ جوامع صنعتی

متخصص پرتودرمانی دانشـگاه علوم پزشکی شهید بهشـتی با بیان اینکه سـرطان روده بـزرگ یکی از سـرطان‌های شایع جوامع صنعتی اسـت، گفت: میزان شیوع این بیماری در دهه‌های اخیر رو به افزایش است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، مونا ملک‌زاده مغانی با اشاره به این که سـرطان روده بزرگ یا سـرطان کولون و یا سرطان رکتوم به رشد توده‌های سرطانی در روده بزرگ گفته می‌شود، از شیوع بالای این سـرطان در دنیا خبر داد. وی افزود: کولون در قسمت انتهایی خود قبل از این که به مقعد برسد، در قسمتی به نام رکتوم ممکن است در گیر سلول‌های سرطانی شود.

کم‌خونی؛ علامت شایع سرطان روده بزرگ

وی با اشاره به علائم سرطان روده، افزود: کم خونی یکی از علائم شایع این سـرطان اسـت. زمانی که توده سرطانی در روده ایجاد می‌شـود، این تـوده مرتبا از بدن خون دریافـت و آن را همراه مدفوع دفع کرده و فرد مبتلا را دچار کم خونی می کند. بسته به قرار گیری توده سرطانی در سـمت راسـت یا چپ روده، علائم می‌تواند متفاوت باشد. وی با تاکید براهمیت تشخیص به موقع سرطان روده بزرگ، خاطرنشان کرد: در توده‌های سرطانی که در مرز مدت بزرگ و ایجاد شده و سمت چپ روده را در گیر کرده باشند، علائمی همانند انسداد، شایع‌تر است. یکی از علل این انسـدادها این است که توده در مقابل محل رکتوم قرار می گیرد. ملک زاده علائمی همانند دفع خون روشن از بدن و یا انسداد روده را نیازمند بررسی و توجه دقـت و هشـدار داد: این علائم می‌تواند زنگ خطری برای مراجعه سریع و فوری به پزشک باشد؛ چرا که هر چه زمان تشـخیص ودرمان زودتر باشد، شانس درمان مبتلایان نیز به مراتب بالاتر می‌رود. او کلونوسکوپی را خصوصا در مراحل اولیه بیماری مهمترین راه تشخیص سـرطان روده دقـت و انجام کلونوسـکوپی دوره‌ای در افراد بالای ۴۵ سـال را مورد تاکید قرار داد. بررسی خون در مدفوع نیز می‌تواند یکی از راههای شنـاسایی این بیماری باشد. اگر چنانچه فردی دچار متاسـتاز شده باشد، می‌تواند با روش سی‌تی اسکن و در ادامه با آزمایش پاتولوژی نیز این ضایعه را تشخیص داد. به عبارتی باید از مقعد تا ابتدای روده تحت آزمایشات دوره‌ای باشد تا چنانچه فرد به این بیماری مبتلا شد در سریع‌ترین زمان ممکن درمان‌ها آغاز شـود. این متخصص پرتودرمانی بررسـی ضایعات در محدوده روده را ضروری دقـت و ادامه داد: ضایعات در برخی اوقات با تشـخیص قطعی توده سرطانی مشخص می‌شوند. انجام غربالگری منظم راهکار منفـی برای پیشگیری از سرطانی شدن توده در بیماران مسـتعد اسـت. وی با اشاره به این که سـرطان روده بزرگ یکی از بیماری‌های دستگاه گوارش است، اظهار کرد: این نوع سـرطان یکی از سرطان‌های شایع در جوامع صنعتی بوده و میـزان وقوع آن در دهه‌های اخیر رو به افزایش اسـت. سـرطان روده بزرگ از بیماری‌هایی اسـت که با سبک زندگی و کم تحرکی در ارتباط مسـتقیم است.

چند روش برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ

ملک‌زاده، تغذیه را یکی دیگر از عوامل تاثیرگذار در ابتلا به سـرطان روده ذکر کرد و توضیح داد: مصرف زیاد چربی‌ها می‌تواند فرد را مستعد ابتلا به سرطان روده کند. ورزش و انجام فعالیت‌های فیزیکی یکی از مهمترین توصیه‌ها برای پیشگیری از سرطان روده اسـت. گنجاندن ساعتی در روز بـرای ورزش می‌تواند به میـزان قابل توجهی از بروز این بیماری جلوگیری کند. ورزش کردن، پرهیز از مصـرف غذاهای چرب و مصرف ویتامین‌ها و میوه‌جات و سـبزیجات می‌تواند به میزان قابل توجهی از بروز این سرطان پیشگیری کند. این متخصص پرتودرمانی درباره درمان‌های سرطان روده نیز توضیح داد: سرطان روده از معدود سرطان‌هایی است که حتی اگر متاستاز هم در بدن فرد ایجاد شده باشد به عنوان یکی از سرطان قابل درمان شناخته می‌شود. شیوع این سـرطان در زنان و مردان برابر اسـت. این سرطان معمولا با افزایش سن شـیوع بیشتری پیـدا می کند. همچنین این بیمـاری در برخی افراد به صورت ژنتیکی نیز در سـنین پایین‌تر می‌تواند ایجاد شود. او تاکید کرد: سـرطان‌های زودرس روده یا غدد هایی که می‌توانند تبدیل به توده‌های سرطانی شوند، نیز ممکن است در برخی افراد در سنین پایین بروز کنند؛ بنابراین افرد به محض مشاهده علائم فوراً به پزشک مراجعه کنند. ملک زاده ادامه داد: افراد باید از سن ۴۵ سالگی غربالگری سرطان روده بزرگ را انجام دهند ولی اگر چنانچه سابقه ژنتیکی این بیماری در افراد درجه یک خانواده وجود دارد باید از سن ۳۵ سالگی آزمایشات تشخیصی آغاز شود.

روش‌های درمان سرطان کولون

عضو هیئت علمی دانشگاه با اشـاره به این که درمان اصلی سـرطان روده معمولا جراحی اسـت، خاطرنشان کرد: غیر از قسمت انتهای روده که رکتوم یا راست روده نامیده می‌شود در مابقی قسـمت‌های روده ابتدا جراحی انجام می‌شود مگر این که فرد دچار متاستاز شده باشد و بیماری در بدن او پخش شـده باشـد در این صورت درمان‌ها با شیمی درمانی آغاز می‌شود. وی تاکید کرد: به طور کلی درمان‌ها به میزان متاستاز؛ پیشرفت بیماری و قرارگیری توده بستگی دارد. به گفته دکتر ملک‌زاده درمان در ناحیه راست روده فقط در مراحل ابتدایی به صورت جراحی است در غیر اینصورت درمان‌ها به صورت شیمی درمانی و رادیوتراپی همزمان انجام می‌شود؛ به این شکل که بیمار تحت رادیوتراپی قرار می گیرد و در ادامه شـیمی درمانی نیز انجام می‌شود. در گام بعدی بیمـار برای جراحی آماده می‌شـود؛ بنابراین این روند باعث می‌شـود مگر این که فرد دچار متاستاز شده باشد و بیماری در بدن او پخش شـده باشـد در این صورت درمان‌ها با شیمی درمانی آغاز می‌شود. وی به روش دیگری برای درمان سـرطان روده اشاره کرد و گفت: درمان با داروهای هدفمند یکی دیگر از روش‌های درمانی موثر در این بیماری اسـت. در صورتی که جهش در ژن‌های خاصی ایجاد نشده باشد می‌توان از این درمان نیز بهره برد. این درمان کمک می‌کند که در صورت متاسـتاز پاسخ‌های مناسـبتری دریافت کنیم. درمان با داروهای هدفمند فقط در بیمارانی استفاده می‌شود که در وضعیت متاستازیک باشند. او در بخش دیگری توضیح داد: در مطالعاتی مشخص شده سلول‌های سـرطان روده در برخی مواد به درمان‌های ایمونوتراپی هم پاسخ مثبت می‌دهند. وی همچنیـن جراحی را متداول‌ترین روش درمان سرطان روده دانست و در ادامه رادیوتراپی، شیمی درمانی، درمان هدفمنـد و ایمونوتراپی را از مهمترین روش‌های درمانی ذکر کرد.

قرص خواب دروازه ابتلا به زوال عقل است؟

افراد سفیدپوسـتی که قرص‌های خواب مصرف می‌کنند ۸۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل قرار دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، قرص‌های خواب، داروهی مفید برای افرادی است که مشکل خواب دارند اما نتایج تحقیقات جدید نشـان داده است که این دارو جنبه منفی خود را نیز دارد.

به تازگی دانشمندان دریافتند که قرص‌های خواب رایج می‌توانند خطر ابتلا به زوال عقل را به میزان قابل توجهی افزایش دهنـد. آنان در مطالعه خود که در مجله بیماری آلزایمر منتشـر شد، افزایش خطر ۷۹ درصدی هشدار دهنده را گزارش کردند. محققان دانشگاه کالیفرنیا-سانفرانسیسکو این مطالعه را برای درک تأثیر قرص‌های خواب بر روی شناخت در افراد مسن انجام دادند. آنان می‌خواستند ارتباط بین مصرف داروهای خواب و زوال عقل را طی ۱۵ سال در بین کاربران مشخص کنند.

محققان ۳۰۶۸ فرد مسن (۴۲ درصد سیاه‌پوست و ۵۸ درصد سفیدپوست) بدون زوال عقل که خارج از خانه‌های سـالمندان زندگی می‌کردند را دنبال کردند. آنان به مدت ۹ سـال در مطالعه سلامت، پیری و ترکیب بدن ثبت‌نام کردند و میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۷۴ سال بود. در طول مطالعه، ۲۰ درصد از شرکت‌کنندگان به زوال عقل مبتلا شـدند.

با تجزیه و تحلیل داده‌ها، گروه تحقیق دریافت که شرکت‌کنندگان سفیدپوستی که اغلب یا تقریباً همیشه از قرص‌های خواب برای کمک به استراحت و خواب خود اسـتفاده می‌کردند، ۷۹ درصد بیشتر از افرادی کـه داروی خواب‌آور مصرف نمی‌کردند، به زوال عقل مبتلا شـدند. اگرچه گروه تحقیقاتی احتمال مشـابهی برای ابتلا بـه زوال عقل را در شرکت‌کنندگان سیاه‌پوست پیدا کرد اما آنها روی ایـن موضوع تمرکز نکردند زیرا مصرف قرص‌های خواب در بین آنها به‌طور قابل توجهی کم بود.

محقق ارشد این تحقیق، یو لنگ، دکترای بخش روانپزشـکی و علوم رفتاری دانشـگاه کالیفرنیا، سان‌فرانسیسکو (UCSF)، گفت: تفاوت‌ها ممکن اسـت به وضعیت اجتماعی-اقتصادی نسبت داده شود. شرکت‌کنندگان سیاه پوستی که به داروهای خواب دسترسـی دارند ممکن اسـت یک گروه منتخب با وضعیت اجتماعی-اقتصادی بالا باشند همچنین ممکن اسـت برخی از داروهای خواب با خطر بالاتر زوال عقل نسبت به سایرین مرتبط باشند.

در این تحقیق مشخص شد که شرکت‌کنندگان سفیدپوست سه برابر بیشتر از همتایان سیاه‌پوست خود احتمـال دارد قرص‌های خواب‌آور حدود ۵ تا ۱۵ بار در ماه مصرف کنند.

قرص‌هـای خـواب‌آوری که شـرکت‌کنندگان استفاده کردند شـامل آرامبخش-خواب‌آور امبین (Ambien)، بنزودیازپین‌هـا ازجمله تریازولام (Halcion)، فلورازپـام (Dalmane)، و تمازپام (Restoril) همچنین داروهای ضدافسـردگی تراز‌ودون Oleptro و Desyrel بود. از آن‌جایی که این یافته‌ها فقط در مورد افراد سفیدپوسـت اعمال می‌شود، محققان گفتند که می‌تواند عوامل محرک دیگری برای زوال شناختی در میان جمعیت عمومی وجود داشته باشد. استفاده مکرر از داروهای خواب با افزایش خطر زوال عقل در بزرگسـالان مسـن سفیدپوست مرتبط بود بنابراین تحقیقات بیشـتر برای تعیین مکانیسـم‌های اساسی مورد نیاز است.

بر اسـاس آخرین آمار موجود در وب سـایت مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، حدود ۸.۴ درصد از بزرگسـالان آمریکایی هر روز یا بیشتر روزها در سـال ۲۰۲۰ داروهای خواب مصرف می‌کردند. زنان (۱۰.۲ درصد) نسـبت به مردان (۶.۶ درصد) داروی خواب بیشـتری مصرف می‌کنند. در همین حال، برآوردهای فعلی حاکی از آن است که حدود ۵.۸ میلیون نفر در ایالات‌متحده به بیماری آلزایمر و زوال عقل مرتبط هسـتند. از این رقم، طبق آمار مراکز کنترل و پیشـگیری از بیماری، حدود ۵.۶ میلیون مورد مربوط به افراد ۶۵ سال و بالاتر است. کارشناسـان می‌گویند: داروهای خواب که اغلب به‌عنوان آرام‌بخش-خواب‌آور طبقه‌بندی می‌شوند فقط باید برای مقابله با بی‌خوابی کوتاه‌مدت استفاده شـوند. درمان شناختی رفتاری ممکن اسـت برای مشکلات خواب طولانی مدت بهتر عمل کند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

افزایش خطر ابتلا به سرطان با مصرف "نمک‌های رنگی"

عضو هیئت علمی دانشـکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشـتی با بیان این که نمک‌های صورتی، دریا و یا سنگ نمک سرشار از ناخالصی اسـت، گفت: این نمک‌ها خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها از جمله سرطان کبد و مثانه را افزایش می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشـور، غزاله اسلامیان با اشاره به این که نمک‌های دیگر به غیر از نمک پُد دار تصفیه شـده در بازار وجود دارد، اظهار کرد: نمک‌هایی با فرم‌ها و نام‌های مختلف مثل سنگ نمک، نمک صورتی و آبی و یا نمک دریا از جمله آن اسـت که با اهداف تجاری به فروش می‌رسند.

وی با اشـاره به این که هر نوع نمکی که در طبیعت وجود دارد، در شرایط عادی با ناخالصی همراه است، خاطرنشان کرد: بسته به این که نمک از چه منطقه‌ای برداشت می‌شود، ناخالصی‌ها و طبیعتا رنگ آن هم متفاوت است.

اسـلامیان با بیان این که نمک زمانی که به کارخانه می‌رسـد، ناخالصی‌های آن از بین می‌رود، بلوری شکل شده و به آن یدِ اضافه می‌شود، تصریح کرد: نمک کریستاله و بددار سالم‌ترین نمکی است که متخصصان استفاده از آن را توصیه می کنند.

وی با بیان این که نمک‌های صورتی، دریا و یا سنگ نمک در واقع سـنگ نمکی اسـت که از دل طبیعت استخراج شده و سرشار از ناخالصی است، تاکید کرد: این نمک‌ها خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها از جمله سرطان کبد و مثانه را بالا می‌برد.

او با تاکید بر این که استفاده طولانی مدت از نمک‌های تصفیه‌نشده خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها را نیز افزایش می‌دهد، هشـدار داد: مطالعات انجام‌شده نشان دهنده این اسـت که استفاده از این نمک‌ها التهاب‌آور و لکه‌زا رسوب کردن آن در عروق و کبد بسـیار زیاد است. وی با بیان این که علاوه بر ناخالصی‌های نمک‌های رنگی، استفاده از این نمک‌ها مشکلات دیگری نیز در پی دارد، اظهار کرد: نمک‌های تصفیه نشده در مقایسه با نمک بدار کریسته‌ای، شوری کمتری دارند به طور مثال یک قاشق نمک تصفیه شده شورتر از یک قاشق نمک تصفیه نشده یا سـنگ نمک اسـت؛ بنابراین زمانی که از این نوع نمک‌ها استفاده می کنید برای مزه‌دار کردن غذا از مقدار بیشـتری نمک‌استفاده می کنید، درنتیجه هم نمک بیشتری مصرف می کنید و هم ناخالصی بیشتری همراه با این نمک‌ها وارد بدن‌تان می‌شود.

اسلامیان با اشاره به این که نمک‌های تصفیه نشده مجوز مصرف از سوی سازمان غذا و دارو ندارند، ادامه داد: تبلیغاتی که در راستای مفید بودن این نمک‌ها برای سلامت می‌شود، دقیقا برعکس اسـت. در این تبلیغات ادعا می‌شود این نمک‌ها برای سلامت مفید اسـت و همین ادعاهای بی‌پایه و اساس افراد را ترغیب به استفاده بیشتر از نمک می کند؛ در حالی که مهمترین مسأله درباره هر نوع نمکی مضر بودن آن است و باید تا جای ممکن مصرف نمک را به حداقل برسانیم.

وی با تاکید بر این که مقدار مجاز مصرف نمک، پنج گرم معادل یک قاشق چایخوری در روز است، تاکید کرد: یک فرد سـالم بزرگسال بیشتر از این مقدار مجاز به استفاده از نمک در روز نیسـت.

وی در پایان نسبت به نمک پنهان موجود در مواد غذایی هشدار داد و گفت: رب گوجه فرنگی، انواع کسـرو‌ها، بیسکویت‌ها، کیک‌ها و سایر فرآورده‌ها دارای مقادیر قابل توجهی نمک هسـتند که باید در زمان استفاده از آن به اطلاعات تغذیه‌ای آن توجه شود.