گوناگون

برخورد قضایی با داروخانه هایی که مسئول فنی ندارند

رئیس اداره امور داروخانه‌ها و شرکت‌های سازمان غذا و دارو گفت: فعالیت داروخانه‌ها باید در ساعات قانونی و با حضور مسئول فنی داروساز انجام شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفدنا، علیرضا احمدنیا با استناد به ماده ۱۶ آئین‌نامه تأسیس، ارائه خدمات و اداره داروخانه‌ها افزود: تعامی داروخانه‌ها مکلفند در ساعات قانونی تعیین‌شده و تنها با حضور مسئول فنی داروساز دایر و فعال باشند. وی ادامه داد: هرگونه تعطیلی بدون اخذ مجوز و اطلاع قبلی به معاونت غذا و دارو و همچنین فعالیت داروخانه در غیاب مسئول فنی، تخلف محسوب شده و پیگرد قانونی خواهد داشت. احمدنیا تأکید کرد: در صورت مشاهده این تخلفات، موضوع بدون اغماض و بر اساس قوانین و مقررات جاری به مراجع قضائی و شبه‌قضایی ارجاع خواهد شد و اقدامات قانونی لازم صورت می‌گیرد. وی خاطرنشان کرد: پایش و نظارت مستمر بر فعالیت داروخانه‌ها در دستور کار قرار دارد و از همکاران داروساز انتظار می‌رود در جهت صیانت از سلامت جامعه، رعایت دقیق مقررات را در اولویت قرار دهند.

مصرف بی رویه داروهای «کورتون» در ایران

کارشناس دفتر نظارت و پایش مصرف، فراوردهای سلامت سازمان غذا و دارو، با اشاره به رواج مصرف بی‌رویه داروهای کورتون در کشور گفت: استفاده بدون نسخه از این داروها، پیامدهای خطرناکی به دنبال دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، ریحانه خیری با بیان اینکه کورتیکواستروئیدها از قوی‌ترین داروهای ضدالتهاب محسوب می‌شوند، افزود: این داروها برای درمان بیماری‌هایی مانند آسم، آرتریت، آلرژی‌های شدید و برخی اختلالات خودایمنی کاربرد دارند و مصرف آن‌ها باید حتماً تحت نظر پزشک باشد. وی ادامه داد: مصرف بی‌رویه و بدون نسخه کورتون‌ها می‌تواند منجر به عوارضی همچون پوکی استخوان، افزایش فشارخون، ابتلاء به دیابت و تضعیف سیستم ایمنی بدن شود. این مشکلات ممکن است در بلندمدت به شکل جدی سلامت فرد را به خطر اندازد. خیری با اشاره به مصرف گسترده دگزامتازون در کشور، گفت: متأسفانه این دارو در بسیاری از موارد غیرضروری و حتی به صورت تزریقی استفاده می‌شود. تزریق خودسرانه دگزامتازون می‌تواند باعث افزایش قند خون، اختلالات گوارشی و بروز عفونت‌های پنهان شود. وی یادآور شد: یکی از خطرناک‌ترین عوارض تزریق بدون تجویز دگزامتازون، بروز واکنش آلرژیک شدید موسوم به آنافیلاکسی است. این واکنش می‌تواند حتی در نخستین تزریق رخ دهد و در مدت کوتاهی جان بیمار را تهدید کند. بنابراین آگاهی عمومی در این زمینه ضروری است.

دانشمندان یک راه ساده برای ارتباط با گربه‌ها کشف کردند

تحقیقات جدید یک روش ساده و علمی برای ارتباط با گربه‌ها را نشان می‌دهد. با این تکنیک می‌توانید به راحتی به گربه خود لبخند بزنید و اعتماد را جلب کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از گیجت نیوز، گربه‌ها به گوشه‌گیر بودن شهرت دارند اما اگر نمی‌توانید با دوست پشمالوی خود ارتباط برقرار کنید شاید مشکل این است که به زبان آن‌ها صحبت نمی‌کنید. خوشبختانه تحقیقات جدید نشان می‌دهد انجام این کار آسان‌تر از چیزی است که فکر می‌کنید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که به سبک گربه‌ها به آن‌ها لبخند بزنید. البته نه با نشان دادن دندان‌ها بلکه با تنگ کردن چشم‌ها و پلک زدن آهسته. دانشمندان با مشاهده تعاملات انسان و گربه در سال ۲۰۲۰ تایید کردند که این حرکت ساده باعث می‌شود گربه‌ها چه آشنا و چه غریبه بیشتر به انسان‌ها نزدیک شوند. این یک کشف هیجان‌انگیز برای تمام دوست داران این حیوانات است.

لبخند گربه‌ای: کلید ارتباط با گربه‌ها

اگر مدتی را در کنار گربه‌ها گذرانده باشید، احتمالاً حالت نیمه بسته چشمان آن‌ها را همراه با پلک زدن آهسته دیده‌اید. این حالت شبیه به تنگ شدن چشمان انسان هنگام لبخند زدن است. این حالت معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که گربه آرام و راضی است. این حالت چهره به نوعی لبخند گربه‌ای تعبیر می‌شود. شواهد تجربی از صاحبان گربه‌ها نشان داده بود که انسان‌ها می‌توانند این حالت را تقلید کنند. با این کار به گربه‌ها می‌فهمانیم که ما دوستانه و آماده تعامل هستیم. حالا این موضوع به صورت علمی نیز ثابت شده است.

پشتوانه علمی این ادعا چیست؟

برای آزمایش این ایده تیمی از روانشناسان دو آزمایش را ترتیب دادند. آزمایش اول شامل ۲۱ گربه از ۱۴ خانواده مختلف بود. پس از اینکه گربه در محیط خانه خود آرام می‌گرفت، از صاحبان خواسته شد در فاصله یک متری بنشینند. آن‌ها باید زمانی که گربه نگاهشان می‌کرد به آرامی پلک می‌زدند. دوربین‌ها چهره صاحب و گربه را ضبط کردند. نتایج با زمانی که هیچ تعاملی وجود نداشت مقایسه شد. نتایج نشان داد که گربه‌ها پس از پلک زدن آهسته صاحب‌شان بیشتر تمایل دارند به آن‌ها پاسخ مثبتی بدهند. آزمایش دوم شامل ۲۴ گربه از هشت خانواده بود. این بار محققان که هیچ تعاملی با گربه‌ها نداشتند، این کار را انجام دادند. محققان همان فرایند پلک زدن آهسته را انجام دادند و دست خود را به سمت گربه دراز کردند. آن‌ها دریافتند که گربه‌ها نه تنها به احتمال زیاد پاسخ پلک زدن را می‌دهند بلکه به دست انسان نیز نزدیک‌تر می‌شوند. این اولین مطالعه‌ای است که نقش پلک زدن آهسته را در ارتباط با گربه‌ها به صورت تجربی بررسی می‌کند.

چرا این روش موثر است؟

هنوز دلیل قطعی این رفتار مشخص نیست. یک نظریه این است که این کار برای نشان دادن نیت خیرخواهانه است. گربه‌ها ژل زدن بدون وقفه را تهدیدآمیز تلقی می‌کنند. اما ممکن است گربه‌ها این حالت چهره را به این دلیل ایجاد کرده باشند که انسان‌ها به آن پاسخ مثبت می‌دهند. در هر صورت به نظر می‌رسد این روش به ایجاد ارتباط کمک می‌کند. یادگیری راه‌های بهبود روابط ما با این حیوانات می‌تواند سلامت عاطفی آن‌ها را نیز بهبود بخشد. این موضوع نه تنها در محیط خانه بلکه در موقعیت‌های استرس‌زا مانند کلینیک‌های دامپزشکی و پناهگاه‌ها نیز کاربرد دارد.

زنان و خانواده

اتصال نسل‌ها؛ مدل نوآورانه هم‌جواری خانه سالمندان و مهد کودک

پژوهشگران در یک طرح پیشگامانه با قرار دادن آپارتمان‌های سالمندان در مجاورت مهد کودک، فرصت‌هایی متحصربفرد برای تعاملات روزانه بین نسل‌ها ایجاد کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبگاه مدیکال اکسپرس، پژوهش جدید نشان می‌دهد این مدل نه تنها احساس تنهایی سالمندان را کاهش می‌دهد بلکه به رشد مهارت‌های اجتماعی کودکان نیز کمک می‌کند.

یک مدل آزمایشی مراقبت از سالمندان در استرالیای جنوبی، با استقرار آپارتمان‌های مستقل سالمندان در کنار یک مهد کودک، به دنبال ایجاد ارتباط بین نسل‌هاست. در این طرح کودکان سه تا ۶ ساله و سالمندان به طور روزانه با هم تعامل دارند.

بر اساس مطالعه‌ای که در مجله روابط بین‌نسلی (Intergenerational Relationships) منتشر شد، پژوهشگران به طور خاص می‌خواستند دریابند طراحی ساختمان چگونه به تعامل کودکان و ساکنان کمک می‌کند. آن‌ها از ۵ سالمند و ۱۷ کودک خواستند تا از فضاهایی که بیشترین زمان را با هم گذراندند، عکس بگیرند و تعدادی از آن‌ها را برای پژوهشگران ارسال کنند و نظرات خود را درباره محتای عکس‌ها به صورت شفاهی با آن‌ها در میان بگذارند. این روش عکس‌صدایی (photovoice) نامیده می‌شود.

یافته‌ها نشان داد این تعاملات برای سالمندان موجب کاهش تنهایی، بهبود سلامت روان و افزایش فعالیت شده است. به نظر می‌رسد تعامل کودکان با بزرگسالان مسن، که با علاقه از آن‌ها به‌عنوان «دوستان بزرگ» خود یاد می‌کنند باعث تقویت همدلی، ایجاد فهم بهتر از فرآیند پیری و غنی‌تر شدن یادگیری آن‌ها می‌شود.

این مکان به گونه‌ای طراحی شده است که تعاملات غیر رسمی و ساختارنیافته بین ساکنان و کودکان را امکان‌پذیر سازد و دارای فضاهای مشترک متنوعی از جمله کتابخانه، اتاق جلسات بین‌نسلی، کارگاه و باغ عمومی است. همه اینها فرصتی را برای بزرگسالان و کودکان فراهم می‌کند تا یکدیگر را بشناسند. مشابه آنچه ممکن است در یک محله میان‌همسایگان اتفاق بیفتد.

پژوهشگران همچنین دریافتند که یادگیری دوطرفه است. به این صورت که بزرگسالان، و کودکان خردسال مهارت‌هایی را به یکدیگر آموزش می‌دهند. برای مثال، کودکان به دوستان پدربزرگ خود نشان می‌دادند که چگونه پینگ‌پنگ بازی کنند. در حالی که سالمندان به کودکان کمک می‌کردند تا سایه‌بازی‌های خود را در کارگاه تمرین کنند.

سازمان بهداشت جهانی می‌گوید ارتباط نسل‌ها می‌تواند با تنهایی مبارزه کند، تعیش سنتی را کاهش دهد و یادگیری مادام‌العمر را تقویت کند.

با افزایش طول عمر و دوری جغرافیایی نسل‌ها از هم، چنین مدل‌های بین‌نسلی می‌توانند پاسخی نوآورانه به نیازهای اجتماعی جامعه معاصر باشند. پژوهشگران همچنین بر ضرورت توسعه سیاست‌هایی این رویکرد و تدوین اصول طراحی مناسب برای چنین محیط‌هایی تأکید می‌کنند.

تازه های سلامت

مصرف زیاد گوشت قرمز خطرناک است؟

یک مطالعه جدید می‌گوید خوردن گوشت قرمز ممکن است خطر ابتلا به یک مشکل بالقوه کشنده رگ‌های خونی شکم را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش می‌دهند که سطح بالای TMAO (ترمی متیل آمین N-اکسید) در خون - یک محصول جانبی هضم گوشت قرمز و سایر غذاهای حیوانی توسط باکتری‌های روده- با افزایش خطر ابتلا به آنوریسم آئورت شکمی (AAA) مرتبط است. محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که AAA زمانی رخ می‌دهد که یک برآمدگی در آئورت، شریان بزرگی که از میان تنه عبور می‌کند، ایجاد شود.

محققان گفتند که اگر این برآمدگی پاره شود، در ۸۰ درصد موارد که در خارج از بیمارستان رخ می‌دهد، کشنده است.

دکتر «اسکات کامرون»، محقق ارشد و رئیس بخش پزشکی عروقی در کلینیک کلیولند، گفت: «این نتایج نشان می‌دهد که هدف قرار دادن سطح TMAO ممکن است به پیشگیری و درمان بیماری آنوریسم بدون نیاز به جراحی کمک کند.»

محققان گفتند که میلیون‌ها بیمار هر ساله به AAA مبتلا می‌شوند.

به طور معمول، دیواره آئورت به اندازه کافی قوی است که فشار مداوم خون پمپ شده از قلب را تحمل کند. وقتی بخشی از آئورت ضعیف می‌شود، یک برآمدگی خطرناک در آنجا تشکیل می‌شود و با بزرگ‌تر شدن آن، خطر پارگی اش نیز افزایش می‌یابد.

کامرون گفت: «در حال حاضر، جراحی یا استنت‌گذاری تنها گزینه‌های درمانی برای آنوریسم آئورت شکمی (AAA) هستند و هیچ آزمایش خونی برای پیش‌بینی اینکه چه کسی در معرض خطر آنوریسم است، در دسترس نیست.»

محققان گفتند بیماران مبتلا به AAA معمولاً تا زمانی که آئورت پاره نشود و باعث خونریزی گسترده در داخل بدن آنها نشود، هیچ علامتی ندارند.

برای مطالعه جدید، محققان داده‌های ۲۳۷ اروپایی و ۶۵۸ آمریکایی، از جمله افراد سالم و افراد مبتلا به AAA را تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج نشان داد که سطح بالای TMAO در خون با خطر بیش از سه برابر شدن AAA مرتبط است.

محققان گفتند که سطح بالای TMAO همچنین با خطر بیش از دو برابر شدن آنوریسم پارشده سریع که می‌تواند بالقوه خطرناک باشد، مرتبط است.

به گفته محققان، این یافته همچنین می‌تواند به افرادی که در معرض خطر AAA هستند کمک کند تا با کاهش مصرف گوشت قرمز، اقداماتی را برای محافظت از خود انجام دهند.

پیری، سیگار کشیدن و سایر مشکلات پزشکی به عنوان عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به این اختلال شناخته شده‌اند.

دکتر «استنلی هازن»، محقق ارشد و رئیس علوم قلب و عروق و متابولیک در کلینیک کلیولند، در یک بیانیه خبری گفت: «TMAO توسط میکروب‌های روده ساخته می‌شود و سطح آن هنگام خوردن محصولات حیوانی و گوشت قرمز بالاتر است.»

او گفت: «داروهایی که این مسیر را هدف قرار می‌دهند، در مدل‌های پیش‌بالینی مانع از ایجاد و پارگی آنوریسم می‌شوند، اما هنوز برای انسان در دسترس نیستند. به اشتراک گذاشتن این نتایج مهم است زیرا نشان می‌دهند که رژیم غذایی در کمک به پیشگیری یا درمان بیماران مبتلا به اتساع آئورت یا آنوریسم اولیه در مقایسه با روش بالینی فعلی که تا زمان نیاز به جراحی نظارت می‌شود، حقیر مهم است.»

با این حال، محققان خاطرنشان کردند که برای ارتباط مستقیم رژیم غذایی سرشار از گوشت قرمز و محصولات حیوانی با AAA، مطالعات بیشتری لازم است.

بیماران سرطانی واکسن آنفلوانزا تزریق کنند

این توصیه مهم از سوی متخصصان نویدبخش راهی مطمئن برای حفظ سلامت افراد آسیب‌پذیر در برابر ویروس آنفلوانزا است.

یک متخصص بیماری‌های عفونی گفت: افرادی با سیستم ایمنی ضعیف از جمله بیماران تحت شیمی‌درمانی، باید واکسن آنفلوانزا را برای اثربخشی حداکثری در زمان‌بندی دقیق تزریق کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رادیو سلامت، در شرایطی که نگرانی‌ها درباره سلامت افراد با سیستم ایمنی ضعیف رو به افزایش است، موضوع تزریق واکسن آنفلوانزا به یکی از بحث‌های اصلی حوزه بهداشت و درمان تبدیل شده است و علی اسدالهی، متخصص بیماری‌های عفونی با قاطعیت گفت: افرادی که سیستم ایمنی‌شان ضعیف است، حتی بیماران سرطانی که شیمی‌درمانی می‌شوند، حتماً باید واکسن آنفلوانزا را تزریق کنند.

وی افزود: آنفلوانزا در این افراد می‌تواند به سرعت گسترش یابد و به ارگان‌های حیاتی مانند ریه، مغز و قلب آسیب جدی برساند، در حالی که یک سرماخوردگی معمولی معمولاً خطر چندانی ندارد.

نکته طلایی در زمان‌بندی

اسدالهی با تاکید فراوان بر زمان‌بندی صحیح تزریق واکسن، هشدار داد: اگر واکسن در طول دوره شیمی‌درمانی تزریق شود، بدن عملاً قادر به تولید آنتی‌بادی کافی نخواهد بود و واکسیناسیون بی‌اثر می‌شود. راه حل این چالش، به گفته این متخصص، رعایت یک فاصله زمانی حیاتی است: حتماً باید حداقل یک هفته تا ده روز بین آخرین تزریق شیمی‌درمانی و تزریق واکسن آنفلوانزا فاصله باشد. این زمان به سیستم ایمنی فرصت می‌دهد تا کمی بهبود یابد و بتواند پاسخ مؤثری به واکسن بدهد.

دریچه

«نه» گفتن را به کودکان بیاموزیم

آموزش احترام به بدن، مرزهای شخصی و توانایی «نه گفتن» به کودکان، یک ضرورت تربیتی و روان‌شناختی است. این آموزش‌ها باید از سنین پایین آغاز شوند یا زیان ساده و رفتارهای روزمره تقویت شوند و در محیطی امن و بدون قضاوت ارائه گردند. کودکانی که این مفاهیم را می‌آموزند نه‌تنها از خود بهتر محافظت می‌کنند بلکه در آینده روابطی سالم‌تر، آگاهانه‌تر و محترمانه‌تر خواهند داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، کودکان از همان سال‌های نخست زندگی، نیازمند یادگیری مفاهیمی هستند که به آن‌ها کمک کند از خود محافظت کنند، احساساتشان را بشناسند و در برابر رفتارهای ناخواسته واکنش مناسب نشان دهند. یکی از مهم‌ترین این مفاهیم، «احترام به بدن» و «مرزهای شخصی» است. آموزش این اصول نه‌تنها از آسیب‌های احتمالی جسمی و روانی جلوگیری می‌کند بلکه پایه‌ای برای شکل‌گیری روابط سالم، اعتماد به نفس و سلامت روان در بزرگسالی است.

ابعاد روان‌شناختی احترام به بدن

از منظر روان‌شناسی رشد، کودکان در حدود دو تا سه سالگی شروع به درک مالکیت بدن خود می‌کنند. در این مرحله، آموزش اینکه «بدن تو متعلق به خودت است» می‌تواند تأثیر عمیقی بر شکل‌گیری حس هویت و استقلال داشته باشد.

به گفته روان‌شناسان کودک، «کودکان متخصص بدن خودشان هستند. باید به آن‌ها بیاموزیم که چه چیزی برایشان خوشایند است و چه چیزی نیست». وقتی کودک یاد می‌گیرد که می‌تواند به لمس‌های ناخواسته «نه» بگوید، در واقع در حال تقویت صدای درونی خود و یادگیری ابراز احساسات است. این توانایی، پایه‌ای برای پیشگیری از اضطراب، اختلالات رفتاری و حتی سوءاستفاده‌های احتمالی در آینده است.

لمس‌های ناخواسته و فشارهای اجتماعی

در بسیاری از فرهنگ‌ها، کودکان به‌طور ناخودآگاه تحت فشار قرار می‌گیرند تا در موقعیت‌های اجتماعی رفتارهایی مانند بغل کردن، بوسیدن یا نشستن در آغوش بزرگ‌ترها را بپذیرند، حتی اگر احساس ناراحتی کنند. این رفتارها اگر بدون رضایت کودک انجام شوند، می‌توانند پیام اشتباهی منتقل کنند: اینکه رضایت شخصی اهمیتی ندارد یا مخالفت با بزرگ‌ترها بی‌ادبی است.

آموزش عملی «نه گفتن» و مرزگذاری

مطالعات نشان می‌دهد که آموزش مفهوم «نه گفتن» به کودکان، نه‌تنها از نظر روانی مفید است، بلکه نقش مهمی در پیشگیری از سوءاستفاده جنسی دارد.

برای آموزش مؤثر این مفاهیم، باید از سنین پایین شروع کرد و از زبان ساده و قابل فهم استفاده نمود. برخی راهکارهای عملی عبارت‌اند از:

- استفاده از جملات ساده مانند «من نمی‌خوام بغل بشم» یا «طفاً دست نزن»
- تشویق کودک به بیان احساساتش هنگام ناراحتی یا عدم رضایت
- آموزش تفاوت بین لمس‌های ایمن (مثلاً معاینه پزشک با حضور والد) و لمس‌های ناایمن
- استفاده از کتاب‌ها و داستان‌هایی با محوریت حریم شخصی و رضایت

همچنین، والدین باید خود الگوی رفتاری مناسبی باشند: کسب اجازه قبل از لمس، احترام به حریم کودک و توضیح دلایل تماس‌های ضروری مانند بستن کمربند ایمنی یا کمک در حمام.

اعتماد به نفس، امنیت و روابط سالم

کودکی که می‌داند بدنش متعلق به خودش است و می‌تواند «نه» بگوید، در بزرگسالی روابط سالم‌تری برقرار می‌کند. کمتر در معرض سوءاستفاده قرار می‌گیرد و اعتماد به نفس بالاتری دارد. این کودک همچنین بهتر می‌تواند مرزهای دیگران را تشخیص دهد و به آن‌ها احترام بگذارد: که پایه‌ای برای همدلی و تعامل اجتماعی سالم است.

هفت نشانه اعتیاد بدن شما به قند

کارشناسان تغذیه می‌گویند از تشنگی و مشکلات پوستی، نوسانات خلقی و حتی دشواری در تمرکز، همه می‌تواند پیام‌هایی پنهان از بدن باشند که وقت آن رسیده قند کمتری مصرف کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرارو، قند اگرچه شیرین و وسوسه‌کننده است اما بدن با نشانه‌هایی گاه عجیب به شما هشدار می‌دهد که مصرف آن از حد گذشته است.

کمتر کسی واقعاً دوست دارد مصرف قند را کاهش دهد. قند تقریباً در تمام خوراکی‌های خوشمزه وجود دارد و مزه‌ای اعتیادآور دارد. اما مشکل اینجاست که مصرف بیش از اندازه آن، چه در کوتاه‌مدت و چه در بلندمدت، می‌تواند به سلامتی آسیب‌های جدی وارد کند. این آسیب‌ها همیشه آشکار و قابل تشخیص نیستند و گاهی نشانه‌های بسیار عجیبی دارند که شاید در نگاه اول ارتباطی با قند به نظر نرسند.

بر اساس توصیه انجمن قلب آمریکا، حداکثر مصرف مجاز روزانه برای مردان حدود ۹ قاشق چای‌خوری و برای زنان ۶ قاشق چای‌خوری است. برای کودکان نیز این میزان باید کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه‌شان باشد. کیم شایبر، متخصص تغذیه و نویسنده، می‌گوید: «مشکل اصلی اینجاست که بسیاری از افراد اصلاً توجهی به میزان مصرف قند ندارند. قند به شکل پنهان در بسیاری از خوراکی‌ها وجود دارد و مابی‌آنکه بفهمیم، آن را در مقادیر بالا مصرف می‌کنیم.»

تارا اشمیت، متخصص ارشد تغذیه در کلینیک مایو، نیز تأکید می‌کند که طبق دستورالعمل غذایی آمریکا (۲۰۲۰-۲۰۲۵) افراد باید مصرف قندهای افزوده را به کمتر از ۱۰ درصد کل کالری روزانه خود محدود کنند. بیشترین سهم این قندهای افزوده معمولاً از نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای فوق‌فرآوری‌شده می‌آید.

نشانه‌های شایع مصرف زیاد قند

نشانه‌های شناخته‌شده مصرف بیش از حد قند شامل افزایش وزن، چربی شکمی، پوسیدگی دندان و خستگی مفرط است. خستگی یکی از چالش‌برانگیزترین پیامدهاست، زیرا وقتی بدن خسته می‌شود، انگلیزه دوباره به سمت قند می‌رویم تا انرژی بگیریم. این موضوع چرخه‌ای معیوب ایجاد می‌کند: مصرف شیرینی، احساس انرژی کوتاه‌مدت، سپس سقوط انرژی و دوباره هوس قند. این چرخه نه‌تنها خستگی را تشدید می‌کند، بلکه بر سایر مشکلات مانند افزایش وزن نیز دامن می‌زند.

اما همه نشانه‌ها این قدر آشکار نیستند. در ادامه با هفت علامت کمتر شناخته‌شده آشنا می‌شویم که بدن‌تان به کمک آن‌ها به شما هشدار می‌دهد باید مصرف قند را کاهش دهید.

۱. احساس تشنگی مداوم

ماگوراد نونان، متخصص تغذیه ورزشی، می‌گوید: «یکی از نشانه‌های غیرمنتظره مصرف زیاد قند، افزایش تشنگی است. شاید تجربه کرده باشید بعد از خوردن کیک یا شیرینی، ناگهان احساس کنید به یک لیوان شیر یا آب نیاز دارید.» دلیل این موضوع آن است که با افزایش قند خون، بدن تلاش می‌کند تعادل را بازگرداند و برای این کار آب را از سلول‌ها بیرون می‌کشد. این روند می‌تواند به کم‌آبی و تشنگی منجر شود.

۲. نفخ و گاز معده

شاید تصور کنید نفخ و گاز بیشتر ناشی از مصرف فیبر، غذاهای چرب یا لبنیات است، اما قند هم می‌تواند همین اثر را داشته باشد. اشلی کاف توضیح می‌دهد: «مصرف زیاد قند می‌تواند باعث تولید گاز و احساس ناراحتی در معده شود.»

۳. یک کردگی یا ورم بدن

اگر در چند روز اخیر احساس کردید بدن‌تان به‌ویژه در ناحیه شکم پف کرده‌تر از همیشه است، ممکن است دلیل آن مصرف زیاد قند باشد. این پف کردگی ناشی از احتباس آب و واکنش بدن به قند بالا است. متخصصان توصیه می‌کنند برای چند روز مصرف قند را کاهش دهید و تغییرات را بررسی کنید.

۴. جوش و التهاب پوستی

اگر بهترین محصولات مراقبت از پوست را استفاده می‌کنید اما باز هم دچار جوش‌های ناگهانی می‌شوید، شاید مقصر قند باشد. دونولن می‌گوید: «مصرف زیاد قند می‌تواند منجر به التهاب و بروز آکنه شود.» ثبت یک دفترچه غذایی به مدت چند هفته می‌تواند کمک کند بفهمید آیا جوش‌های‌تان با مصرف شیرینی ارتباط دارد یا خیر.

۵. بداخلاقی و نوسان خلقی

خستگی و بی‌حوصلگی ناگهانی می‌تواند علامتی از مصرف بیش از حد قند باشد. دونولن توضیح می‌دهد: «قند زیاد می‌تواند نوسانات خلقی ایجاد کند. اگر مرتب شیرینی می‌خورید اما اغلب احساس عصبیت یا بی‌حوصلگی دارید، بهتر است مصرف قند را کنترل کنید.»

۶. مه‌ذهنی و مشکل در تمرکز

علاوه بر تغییرات خلقی، مصرف زیاد قند می‌تواند باعث دشواری در تمرکز شود. شاید تجربه کرده باشید که گاری که معمولاً در ۱۵ دقیقه انجام می‌دهید، ساعت‌ها طول بکشد. این همان «مه‌ذهنی» است که ارتباط مستقیمی با رژیم غذایی پرقند دارد. یک صبحانه شامل نوشابه و دونات می‌تواند تا ساعت‌ها بر عملکرد ذهنی شما اثر منفی بگذارد.

۷. ولع شدید برای شیرینی

شاید مهم‌ترین نشانه اعتیاد به قند، همان ولع شدید برای خوردن شیرینی باشد. اگر احساس می‌کنید هیچ غذایی جز شیرینی شما را سیر نمی‌کند یا تمام ذهنتان درگیر فکر به کیک بستنی یا نوشابه است، این یک هشدار جدی است.

کیم شایبر می‌گوید: «یکی از نشانه‌های غیرمنتظره مصرف بیش از حد قند، این است که حس می‌کنید فقط غذای قند هستید و هر غذایی بیاید طعم شیرین نداشته باشد. این همان چرخه اعتیاد به قند است.» او اضافه می‌کند: «قند نوعی توهم گرسنگی ایجاد می‌کند. وقتی قند را کنار بگذارید، بدن ظرف سه روز واکنش ترک را پشت سر می‌گذارد. پس از آن می‌توانید بدون احساس وابستگی دوباره قند مصرف کنید یا به‌سادگی به آن «نه» بگویید.»

راهکارهایی برای کنترل مصرف قند

خبر خوب این است که شکستن چرخه ولع و سقوط انرژی چندان دشوار نیست. دونولن توضیح می‌دهد: «یکی از دلایل اصلی ولع مکرر، افزایش ناگهانی قند خون پس از مصرف شیرینی است. وقتی پروتئین، فیبر یا چربی سالم در کنار قند مصرف نشود، سطح قند خون سریع بالا می‌رود و سپس به شدت سقوط می‌کند.» بنابراین اضافه کردن پروتئین، فیبر و چربی سالم به وعده‌ها می‌تواند از این نوسانات جلوگیری کند.

اشلی کاف، نیز توصیه می‌کند: «انتخاب‌های غذایی‌تان را ترقه‌ا دهید. وقتی نمک زیادی مصرف می‌کنیم، هوس قند پیدا می‌کنیم. وقتی خستگی‌ها، باز هم به سراغ قند می‌رویم. حتی کیفیت پایین میکروبیوم روده هم می‌تواند ولع شیرینی ایجاد کند. بهتر است از میوه‌ها و لوبیاها برای طعم شیرین استفاده کنید و شیرینی‌های خنثای را با قند کمتر درست کنید.»

اشمیت از کلینیک مایو می‌گوید: «در رژیم مایو، ما از اعضا می‌خواهیم برای دو هفته قند افزوده را به‌طور کامل حذف کنند. این کار نه‌تنها به کاهش وزن اولیه کمک می‌کند، بلکه باعث می‌شود افراد نسبت به انتخاب‌های غذایی‌شان آگاهتر شوند و ذائقه‌شان به شیرینی طبیعی میوه‌ها عادت کنند.»

قند بخش جدایی‌ناپذیر زندگی مدرن است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند بدن را با نشانه‌هایی عجیب و گاه غیرمنتظره مواجه کند: از تشنگی و نفخ گرفته تا جوش، بداخلقی و حتی مشکل در تمرکز. توجه به این علائم می‌تواند نخستین گام در مسیر اصلاح رژیم غذایی باشد. با کاهش مصرف قند افزوده و جایگزینی آن با غذاهای کامل، فیبر، پروتئین و چربی‌های سالم، نه‌تنها سطح انرژی و خلق‌وخو بهتر می‌شود، بلکه سلامت عمومی بدن نیز ارتقا می‌یابد.