گوناگون

نوزادان موجب تغییرات مغزی در پدران می‌شوند

وقتی مردها پدر می‌شوند، تغییرات زیادی در زندگی آنها ایجاد می‌شود مانند خواب کمتر و اختصاص زمان بیشتر به مراقبت از فرزندشان.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، تحقیقات جدید کنونی نشان می دهد که مردان زمانی که پدر می شوند، تغییرات متمایزی هم در مغزشان رخ می دهد. محققان پس از متکوک شدن به این موضوع و مشاهده شواهدی از مطالعات حیوانی مبنی بر اینکه پدر شدن یکی از مواقعی است که مغز یک مرد انعطاف پذیری عصبی را نشان می دهد، مغز پدران جدید را اسکن کردند تا آن تغییرات را کشف و مطالعه کنند. داریی ساکسبی، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه کالیفرنیای جنوبی، توضیح داد: «زمانی که مردی پدر می شود یا می گیرد چگونه از نوزاد خود مراقبت کند، سیگنال هایی او را متوجه شود و با نوازش ارتباط برقرار کند. همه این کارها واقعا به رشد، تغییر و توسعه مغز نیاز دارند تا با آن مجموعه رفتاری جدید سازگار شوند». وی افزود: «مغز انسان در دوره های مختلف زندگی از جمله در اوایل کودکی و نوجوانی دچار تغییراتی می شود. مردم همچنین هنگام یادگیری نحوه نواختن یک آلت موسیقی، صحبت کردن به زبان جدید یا روان درمانی در مغز انعطاف پذیری دارند». برای بررسی این موضوع، محققان در ایالات متحده و اسپانیا مغز ۴۰ پدر در انتظار فرزند را اسکن کردند. همچنین مغز یک گروه مقایسه ای متشکل از ۱۷ مرد بدون فرزند هم اسکن شد.

محققان اسپانیایی مغز ۲۰ پدر را قبل از بارداز شدن همسرشان و دوباره حدود دو یا سه ماه پس از زایمان اسکن کردند. محققان آمریکایی مغز پدران را زمانی که همسرانشان در سه ماهه سوم بارداری بودند، در حدود ۳۰ هفتگی اسکن کردند. وقتی بچه ها ۷ یا ۸ ماهه بودند دوباره آنها را اسکن کردند. محققان به دنبال تغییراتی در پدران، همانند مادران، با کاهش شگفت انگیز در حجم ماده خاکستری بودند. محققان دریافتند که مهمترین تغییرات در مردان در قشر مغز است. اسکن های مغزی تغییراتی را در بخش هایی از قشر مغز نشان داد که اطلاعات بصری را پردازش می کند و بخشی از شبکه حالت پیش فرض مغز است که می تواند در طول رویاپردازی، یادآوری حافظه یا فکر کردن به آینده فعال شود. محققان هنوز در تلاش برای کشف دلایل این تغییرات هستند. ساکسبی گفت: احتمالا تجربه تعامل با یک نوزاد باعث ایجاد انعطاف پذیری در مغز مردان می شود.

میکروبیوم‌های روده در بروز عفونت HIV نقش دارند

نتایج یک مطالعه نشان می دهد که تفاوت‌های کلیدی در ترکیب‌ها باکتری موجود در روده انسان واقعاً می تواند بر خطر ابتلا به HIV تأثیرگذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، این احتمال از تجزیه و تحلیل دقیق باکتری‌های روده ۵۵ مرد بدست آمد. حدود نیمی از مردان به HIV مبتلا بودند. محققان تفاوت‌های قابل توجهی را قبل از عفونت در میزان باکتری‌های روده خاص موجود در دو گروه پیدا کردند. دکتر جنیفر فولجرو، نویسنده این مطالعه از دانشگاه کالیفرنیا، گفت: نتایج نشان می‌دهد که بین این باکتری‌های روده و خطر HIV ارتباط وجود دارد. فولجر توضیح داد: تحقیقات قبلی نشان داده بود که افراد مبتلا به HIV می‌توانند باکتری‌های روده متفاوتی نسبت به افراد بدون HIV داشته باشند. اما ما خواستیم بدانیم که آیا این تغییرات قبل یا بعد از عفونت HIV رخ می‌دهد؟ فولجر گفت: «ما افراد را در طول زمان، قبل و بعد از عفونت HIV مطالعه کردیم. در میان این گروه، محققان تغییر بسیار کمی را در میکروبیوم هر بیمار HIV در یک سال پس از آلوده شدن هر یک مشاهده کردند. سپس این تیم شروع به مقایسه میکروبیوم‌های افرادی که HIV مثبت شده بودند با افرادی که در معرض خطرات رفتاری HIV بودند اما هنوز مبتلا به بیماری نشده بودند کرد.» محققان مشاهده کردند گروه HIV مثبت دارای سطوح نسبتاً کمتری از نوعی باکتری دستگاه گوارش تحتانی بود که نقش مهمی در تضمین سلامت روده ایفا می‌کند. در عین حال، افرادی که در گروه HIV مثبت بودند، قبل از عفونت دارای سطح نسبتاً بالاتری از باکتری دیگری موسوم به Mega-sphaera elsdenii بودند، اگرچه هنوز دقیقاً مشخص نیست که این باکتری چه نقشی در روده دارد. فراتر از آن، محققان همچنین دریافتند که قبل از آلوده شدن، افرادی که HIV مثبت شدند، سطوح بالاتری از نشانگرهای کلیدی برای التهاب را نیز داشتند. محققان خاطرنشان کردند که وجود زیاد این نشانگرها که شامل سیتوکین‌ها و مولکول لیپیدی سیگنال دهنده می‌شود، نشان می‌دهد که حتی قبل از عفونت، چنین بیماری دارای سیستم ایمنی بودند که از قبل برای عفونت در حالت آمادهباش بودند. فولجر خاطرنشان کرد: مشخص است که میزان بالاتر التهاب می‌تواند خطر HIV را افزایش دهد.

کووید ۱۹ برای بیماران قلبی خطرناک‌تر است

به گفته محققان، افراد مبتلا به بیماری قلبی در معرض خطر بیشتر ابتلا به کووید۱۹ شدید بوده و هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، به دنبال روشن شدن ارتباط بین بیماری قلبی از قبل موجود و کووید۱۹، مطالعه‌ای روی بیماران بدحال نشان داد که خطر مرگ ناشی از کووید۱۹ ممکن است مستقیماً ناشی از بیماری قلبی نباشد بلکه از عواملی است که در ایجاد آن نقش دارند. مطالعه جدید نشان می‌دهد که فاکتورهای پرخطر قلبی عروقی مانند سن بالا و اینکه آیا فرد سیگار می‌کشد، به جای خود بیماری قلبی، عامل اصلی بیماری حاد کووید۱۹ هستند. مشخص شده است که کووید۱۹ از طریق التهاب کنترل نشده باعث آسیب به اندام می‌شود. التهاب همچنین در افراد مبتلا به بیماری قلبی و سکته شایع است و با سیگار کشیدن و سایر عوامل خطر بیماری قلبی عروقی مانند فشار خون بالا و دیابت مرتبط است.

از این تعداد، ۱۱۷۴ نفر از قبل بیماری قلبی عروقی داشتند. دکتر «سلیم هایک» نویسنده ارشد این مقاله از دانشگاه میشیگان، گفت: «داشتن بیماری قلبی عروقی از قبل موجود در ابتدا یک عامل خطر برای مرگ در طی ۲۸ روز پس از بستری شدن در بیمارستان به دلیل کووید بود.» اما وقتی محققان موارد مرتبط با بیماری‌های قلبی عروقی مانند سن، فشار خون بالا و دیابت را تفکیک کردند، ارتباط بین خود بیماری قلبی عروقی و مرگ ناشی از کووید از نظر آماری ناچیز به نظر می‌رسید.

محققان دریافتند مهم‌ترین فاکتورهای پرخطر مرگ به ترتیب سن، شاخص توده‌بدنی (معیار چاقی)، نژاد و قومیت و سابقه مصرف سیگار است. هایک گفت: «این مطالعه تاکید می‌کند که کووید ۱۹ شدید، یک فرآیند بیش التهابی است و فرایندهای التهابی مرتبط با خطر قلبی عروقی نیز افراد را در معرض خطر ابتلاء به کووید شدید قرار می‌دهد.» او در ادامه افزود: «این مطالعه به این معنا نیست که فردی که بیماری قلبی عروقی دارد می‌تواند مشکل را نادیده بگیرد، بلکه باید بیشتر به آن عوامل خطر مشترک توجه کند.»

زنان و خانواده

اجرای طرح ملی کسب و کار پایدار در ۱۵ استان کشور

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری گفت: این معاونت برای حمایت ویژه از بانوان، برنامه‌های عملیاتی از جمله تدوین طرح ایجاد کسب و کار پایدار خانواده محور را برنامه‌ریزی کرده که اکنون در ۱۵ استان کشور در حال اجرا است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، انسیه خزعلی اظهار کرد: از آنجا که دولت سیزدهم برای حمایت ویژه از زنان به ویژه زنان سرپرست خانوار تلاش‌های جدی انجام داده است، اجرای طرح‌های مهم و اثرگذار در این حوزه مانند ایجاد کسب و کار پایدار به طور یقین می‌تواند برای توانمندسازی بانوان در کشور بسیار موثر باشد. وی تصریح کرد: اکنون در معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، طرح ایجاد کسب و کار پایدار خانواده محور تدوین شده و تا کنون در ۱۵ استان در حال اجرا است تا از این طریق، بتوان برای اشتغال بانوان اقدامات اساسی با همکاری دیگر نهادهای متولی در سطح کشور انجام داد. خزعلی ادامه داد: راه‌اندازی و فعال‌سازی طرح کسب و کار پایدار بانوان و خانواده از راهبردهای اصلی معاونت زنان و خانواده ریاست جمهوری در دولت سیزدهم است زیرا تا کنون شرایط برای عملیاتی شدن بسیاری از توانمندی‌های بانوان فراهم نبوده و ایجاد تغییر در این زمینه از اهداف در دست پیگیری این معاونت است. وی خاطرنشان کرد: مهارت آموزی، پشتیبانی و ایجاد شرایط اشتغال‌زایی برای بانوان از جمله اهداف و برنامه‌های معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری است و با اجرای طرح کسب و کارهای پایدار خانواده محور، زمینه اشتغال و بستر نظارت و پشتیبانی طرح‌های تولیدی حداقل تا پنج سال فراهم می‌شود.

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری به دو اقدام مهم این معاونت برای زنان سرپرست خانوار نیز اشاره کرد و گفت: تاسیس صندوق ضمانت برای زنان سرپرست خانوار و تدوین برنامه جامع برای حمایت و توانمندسازی زنان سرپرست خانوار از جمله این طرح‌های مهم به شمار می‌رود. وی به موضوع تاسیس صندوق ضمانت تسهیلات ویژه زنان سرپرست خانوار و حمایت دولت برای ضمانت وام این بانوان اشاره کرد و گفت: بسیاری از بانوان سرپرست خانوار برای دریافت تسهیلات موردنیاز اشتغال خود با مشکلات جدی مواجه بودند که با ایجاد این صندوق از این پس دولت به عنوان ضامن این بانوان ورود می‌کند.

خزعلی اظهار کرد: با تأسیس و بهره‌برداری از صندوق ضمانت اشتغال خرد زنان سرپرست خانوار برای صدور ضمانت‌نامه به دهک‌های یک تا پنج درآمدی تا سقف یک میلیارد ریال بدون نیاز به معرفی ضامن امکان دریافت از محل اعتبارات صندوق و بانک رفاه تسهیلات اشتغالزایی وجود دارد. وی درباره اجرای طرح توانمندسازی زنان سرپرست خانوار نیز تصریح کرد: این طرح در راستای اجرای بند «ث» ماده ۸۰ قانون برنامه ششم توسعه اجرایی پیدا کرده است که اهداف موردانتظار این طرح شامل تدوین، نظارت و ارزیابی بر اجرای الگوی توانمندسازی زنان سرپرست خانوار در حوزه‌های فرهنگی، اجتماعی، حقوق و اقتصادی براساس آمایش سرزمین تغییر رویکرد از نگاه آسیبی حمایتی به توانمندسازی و توان‌افزایی است.

معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری ادامه داد: تهیه مستندات و تدوین لایحه طرح جامع توانمندسازی زنان سرپرست خانوار به عنوان یک تکلیف قانونی معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری مبتنی بر بند «ث» ماده ۸۰ قانون ششم توسعه است که در دولت گذشته مراحل قانونی لازم را طی کرده است. این طرح در چهار بخش مشاوره، آموزش، اشتغال و امور حمایتی تنظیم شده است و به کمیسیون‌های فرهنگی و اجتماعی هیات دولت ارسال شده است.

یک پنجم جمعیت ایران «کودک» هستند

یک پنجم جمعیت کشور را کودکان زیر ۱۲ سال تشکیل می‌دهند در این میان اما بررسی وضعیت «سلامت» و «بهداشت» این قشر حاکی از آن است که حدود ۱۰ درصد دچار کم‌وزنی و حدود ۱۵ درصد دچار سوءتغذیه هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شهلا کاظمی‌پور- جمعیت‌شناس در آستانه روز ملی کودک با بیان اینکه از نظر جمعیت‌شناسی، جمعیت زیر ۱۲ سال کودک محسوب می‌شوند اظهار کرد: طبق برآوردها در سال گذشته، ۱۸ میلیون نفر از جمعیت کشور زیر ۱۲ سال سن دارند که این میزان ۲۱ درصد از جمعیت کل کشور را شامل می‌شوند به تفکیک جنسیت حدود ۹ میلیون و ۳۰۰ هزار نفر از آنها پسر و ۸ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر دختر هستند.

استان‌های دارای بیشترین و کمترین «جمعیت کودک»

وی با بیان اینکه حدود یک پنجم از جمعیت کشور را کودکان تشکیل می‌دهند در خصوص حضور کودکان به تفکیک هر استان توضیح داد: این موضوع وابسته به باروری است و براین اساس استان‌هایی مانند سیستان و بلوچستان، هرمزگان و کهگیلویه و بویر احمد که میزان باروری آنها بیشتر است، سهم کودکان نیز بیشتر است و در استان‌های با باروری کم مانند گیلان، مازندران، مرکزی و تهران، سهم کودکان کمتر و تعداد سالخوردگان بیشتر است. این جمعیت‌شناس درخصوص تعداد فرزندان در هر خانواده خاطرنشان کرد: میانگین تعداد فرزندان در خانواده‌ها بین ۲۵ تا ۳ فرزند است. به گفته کاظمی‌پور، در حال حاضر ۲۵ میلیون خانوار در کشور وجود دارد که به طور میانگین می‌توان گفت از هر ۱۵ خانوار حدود یک خانوار فرزند زیر ۱۲ سال دارد.

پیش‌بینی وجود ۵۰۰ هزار کودک بازمانده از تحصیل در کشور

این جمعیت‌شناس در پاسخ به سوالی درخصوص وضعیت میزان تحصیلات کودکان ۶ تا ۱۲ سال بیان کرد: برآوردی در این زمینه انجام نشده است اما باتوجه به اینکه آمارهای سال ۱۳۹۵ با سال ۱۴۰۰ چندان تفاوتی ندارد، با استناد به آمارهای سال ۱۳۹۵ می‌توان گفت از میان جمعیت زیر ۱۲ سال، ۱۰ میلیون از کودکان، بین ۶ تا ۱۲ سال سن دارند که در این میان چهار درصد از پسران و ۶ درصد از دختران غیر محصل‌اند و درس نمی‌خوانند. طبق این آمار می توان گفت که حدود ۵۰۰هزار کودک در کشور به مدرسه نرفته‌اند یا از تحصیل بازمانده‌اند.

برآوردی از وجود یک میلیون کودک کار ایرانی

کاظمی‌پور ادامه داد: حدود ۵۰۰ هزار کودک داریم که یا به مدرسه نرفته‌اند یا بازمانده از تحصیل هستند و تقریبا همین افراد کودکان کار را تشکیل می‌دهند. عمدتا ترفتن کودکان به مدرسه به جز موضوع معلولیت، ناشی از "فقر" است. نکته دیگر این است که حتی غیر از این ۵۰۰ هزار کودک غیر محصل، کودکان محصلی هم هستند که کودک کارند و علاوه بر کارهای درسی در ساعات غیر از مدرسه کار هم می‌کنند؛ اگر این افراد را هم در نظر بگیریم شاید حدود یک میلیون کودک کار در کشور داشته باشیم.

۱۵ درصد کودکان زیر ۱۲ سال سوء تغذیه دارند

این جمعیت‌شناس با اشاره به وضعیت سلامت و بهداشت کودکان تصریح کرد: حدود ۱۰ درصد کودکان دچار کم‌وزنی و همچنین حدود ۱۵ درصد کودکان زیر ۱۲ سال دچار سوء تغذیه هستند. وی بیان کرد: اگر دولت‌ها دغدغه‌ای نسبت به کودکان دارند باید از زمان تولد آنها تا ۵ سالگی شان کودکان را از نظر بهداشت روانی و تغذیه حمایت کنند. اگر جامعه سالمی می‌خواهیم باید به بهداشت و سلامت کودکان توجه کنیم. کودکانی که متولد می‌شوند، چه بسا در خانواده‌های متمکنی هم متولد شده باشند اما ممکن است به روان و تغذیه کودکان‌شان اشراف نداشته باشند. کاظمی‌پور با بیان اینکه از نظر بیمه‌ای حدود ۸۵ درصد از مردان، تحت پوشش بیمه‌های درمانی هستند، ادامه داد: اگر این نرخ را پدر محسوب کنیم، بالطبع ۸۵ درصد از کودکان نیز تحت پوشش بیمه درمانی هستند.

۹۰ درصد کودکان «خشونت‌های کلامی» را تجربه می‌کنند

این جامعه‌شناس در ادامه به خشونت‌های کلامی و رفتاری که از سوی خانواده‌ها به کودکان وارد می‌شود اشاره کرد و گفت: چند سال گذشته تحقیقی در شهر تهران انجام دادیم و نتایج آن نشان داد که ۷۰ درصد خانواده‌ها با کودکان با خشونت رفتار و آنها را تنبیه بدنی می‌کنند. ۹۰ درصد کودکان نیز خشونت‌های کلامی را تجربه کرده‌اند و این‌ها مسائلی است که باید روی آن کار کنیم. کاظمی‌پور همچنین نسبت به وضعیت آلودگی‌های زیست محیطی انتقاد کرد و گفت: آلودگی‌های زیست محیطی بر روی رشد کودکان تاثیر بسزایی دارد و این درحالی است که نسبت به این موضوع توجه نمی‌شود. سال گذشته تنها چند روز از سال هوای پاک داشتیم و این نگران کننده است. وقتی فرزندآوری تبلیغ می‌شود، لازم است به مباحثی همچون محیط پرورش و نگهداری از کودکان نیز ورود و توجه داشت. وی تصریح کرد: بیماری آسم به دلیل همین آلودگی‌ها در کودکان در حال افزایش است و همین که قد و وزن کودکان کمتر از استانداردهای جهانی است به دلیل آلودگی‌هایی است که روی رشد آنها تاثیر می‌گذارد. وقتی می‌گوییم جامعه به چون بالنده نیاز دارد، چون بالنده همین کودکان هستند که می‌خواهند جامعه و آینده ما را تشکیل دهند.

محض اطلاع

مواد غذایی مناسب برای انواع پوست

به گفته متخصصان، مصرف غذاهای خاص و حذف برخی دیگر می‌تواند به بهبود پوست از هر نوعی که باشد کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، متخصصان اعلام می‌کنند که مصرف غذاها با توجه به نوع پوست، می‌تواند منجر به بهبود آن شود و در این زمینه توصیه هایی را ارائه کرده‌اند.

به گفته آن ها قبل از اینکه شروع به پر کردن سبد مواد غذایی خود کنید، باید نوع پوست خود را مشخص کنید. در همین راستا و به منظور تعیین نوع پوست، پس از تمیز کردن پوست خود از هیچ محصولی استفاده نکنید و پس از چند ساعت به ظاهر آن توجه کنید. چند سرنخ وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند تا نوع پوست خود را تعیین کنید.

اگر پوست شما براق به نظر می‌رسد، شما پوست چرب دارید.

اگر پوست شما پوست پوسته، قرمز یا تحریک شده، پوست خشکی دارید.

اگر پوست در برخی نواحی چرب و در برخی دیگر خشک است، پوست مختلط دارید.

در هر حال، اگر پوست شما خشک است، ممکن است تشنه باشد. در این حالت، نوشیدن دو لیتر آب در روز می‌تواند کمک کننده باشد اما می‌توانید، آب را از طریق میوه‌هایی مانند هندوانه نیز دریافت کنید. همچنین می‌توانید به پوست خود از طریق آووکادو، روغن زیتون و ماهی سالمون آبرسانی کنید.

فراموش نکنید که کافئین می‌تواند پوست را خشک کند. همچنین کمبود ویتامین‌های A و C می‌تواند به خشکی پوست کمک کند.

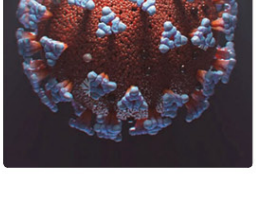
اگر پوست چرب دارید، حذف روغن از رژیم غذایی شاید به نظر سخت تنها راه چاره باشد؛ اما فراموش نکنید که شما هنوز هم به چربی‌های سالم و ضد التهاب مانند آووکادو، روغن زیتون، ماهی و آجیل نیاز دارید. با این حال غذاهای روغنی و فوق‌فرآوری‌شده مانند سیب‌زمینی سرخ‌شده را محدود کنید و مصرف شکر را به حداقل برسانید.

افرادی که پوست مختلط دارند نیازی به حذف کامل کربوهیدرات ندارند؛ اما توجه به نوع غلات و گندمی که می‌خورید مهم است. کربوهیدرات‌ها می‌توانند باعث التهاب شوند. هنگام انتخاب کربوهیدرات، نوع پیچیده آن مثل برنج قهوه‌ای و یا کینوا را انتخاب کنید.

همچنین اگر دچار آکنه می‌شوید، ویتامین C زیادی را از طریق انواع توت‌ها و میوه‌ها دریافت کنید. همچنین زینک می‌تواند واقعا برای آکنه مفید باشد و می‌تواند آن را در صدف‌ها و پروتئین حیوانی بدون چربی مانند مرغ، غلات غنی‌شده و دانه کدو تنبل پیدا کنید. شما باید لبنیات پرچرب و غذاهای شیرین یا چرب را هم کنار بگذارید. این غذاها باعث التهاب در پوست و ایجاد آکنه می‌شوند.

بر اساس این گزارش، پوست کدر اغلب به‌دلیل استرس اکسیداتیو محیط ما مانند قرار گرفتن در معرض الاینده‌ها و دود نوع واکسن که زیر سویه BA.۱ و همچنین زیرسویه‌های BA.۴/۵ را هدف قرار میدهند در کنار واکسن‌های نسل اول در دسترس هستند.

مقامات اروپایی و انگلیسی جدیدترین دُزهای یادآور را فقط برای گروه‌هایی از افراد از جمله سالمندان و افرادی با سیستم ایمنی ضعیف مورد تایید قرار داده‌اند. به گفته کارشناسان بهداشت عمومی، آنچه مسائل را پیچیده تر می کند، "انتخاب" واکسن به عنوان دُز یادآور است که احتمالا به سردرگمی افراد منجر میشود. اما در عین حال تمایل به تزریق دُز دیگری از واکسن که برای برخی می تواند دُز چهارم یا پنجم باشد، به تدریج تضعیف میشود.



رئیس گروه تغذیه و امور دارویی عنوان کرد:

تغذیه افراد مسن چگونه باشد!

رئیس گروه تغذیه و امور داروی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در ارتباط با دلایل کم‌اشتهایی افراد سالمند، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فرشته فزونی، با اشاره به کاهش حس چشایی در سالمندان، گفت: با افزایش سن، حس چشایی کاهش می‌یابد که باعث می‌شود لذت غذا خوردن کم شود و این احساس بی مزه بودن غذاها سبب تمایل بیشتر به مصرف شیرینی و شوری می‌شود.

به گفته وی، تهوع، کاهش اشتها و تغییر طعم غذاها که از عوارض جانبی داروها به ویژه داروهای مسهل و مُدر است نیز ممکن است منجر به عدم تمایل به غذا خوردن و حذف وعده غذایی اصلی در سالمندان شود. فزونی، مشکلات دندانی، ناتوانی‌های حرکتی، تحلیل عضلانی، کم تحرکی و محدودیت‌های مالی را از دیگر عوامل دریافت ناکافی مواد غذایی برشمرد.

رئیس گروه تغذیه و امور دارویی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، افسردگی در سالمندی را به عنوان یکی از دلایل کاهش اشتها در سالمندان برشمرد و همراهی فرزندان و نزدیکان با سالمندان را در رفع این مشکل کمک کننده عنوان کرد. وی، آلزایمر و دمانس را نیز از جمله مواردی برشمرد که باعث فراموشی در تهیه و خوردن غذا شده و یکی از علل سوءتغذیه در سالمندان محسوب می‌شود. فزونی با توجه به اینکه در سالمندان نیاز به انرژی کاهش می‌یابد، خاطرنشان کرد: پروتئین مورد نیاز بدن سالمندان باید از منابع با کیفیت بالا (از لحاظ پروتئین) مانند گوشت‌های کم چرب مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، فرآورده‌های لبنی بدون چربی یا کم چرب تأمین شود. غلات و حبوبات نیز از منابع گیاهی پروتئین هستند که اگر با هم مصرف شوند اسیدهای آمینه ضروری بدن را تأمین می‌کنند. رئیس گروه تغذیه و امور دارویی معاونت بهداشتی با اشاره به کاهش جذب برخی ویتامین‌ها در دوران سالمندی افزود: جذب ویتامین D و کلسیم با افزایش سن کاهش می‌یابد. بنابراین نیاز بدن به مصرف منابع غنی کلسیم (مانند شیر و لبنیات) و ویتامین D افزایش می‌یابد و توصیه می‌شود سالمندان مکمل ویتامین D و کلسیم مصرف کنند.

وی خاطرنشان کرد: در این سنین جذب ویتامین B۱۲ در بدن نیز کاهش می‌یابد. بنابراین مقدار مناسبی از گوشت قرمز، ماهی، شیر و تخم مرغ، طبق هرم گروه‌های غذایی توصیه می‌شود. فزونی با توصیه به مصرف غذاهای حاوی روی توسط سالمندان؛ گوشت، شیر، حبوبات و گندم را به عنوان منابع غذایی غنی روی معرفی کرد.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

شکل گیری موج شیوع کووید۱۹ در اروپا

همزمان با آغاز روند کند تزریق دُز یادآور واکسن کرونا، موج شیوع بیماری کووید۱۹ در اروپا پدیدار شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شبکه خبری سی ان ان، به نظر می رسد با کاهش دما، موج جدیدی از بیماری کووید۱۹ در اروپا در حال شکل گیری است و کارشناسان بهداشت عمومی هشدار داده‌اند که سردرگمی در مورد انواع واکسن‌های موجود احتمالا دریافت دُزهای یادآور واکسن را محدود می کند.

زیرسویه‌های BA.۴/۵ اُمیکرون که تابستان امسال به گونه‌های غالب بیماری تبدیل شدند، همچنان عامل اکثر موارد ابتلا به حساب می‌آیند، هرچند زیر سویه‌های جدیدتر اُمیکرون در حال افزایش است. مقامات سازمان جهانی بهداشت (WHO) به تازگی در اظهاراتی اعلام کردند که صدها شکل جدید اُمیکرون توسط دانشمندان ردیابی می شود.

داده‌های سازمان جهانی بهداشت که اواخر روز چهارشنبه منتشر شد، نشان داد: با وجود کاهش چشمگیر تستهای غربالگری، هفته گذشته تعداد مبتلایان در اتحادیه اروپا به ۱۵ میلیون نفر رسید که هشت درصد نسبت به هفته قبل افزایش داشت. در سطح جهانی، تعداد مبتلایان همچنان رو به کاهش است.

همچنین آمار بستری‌ها در بسیاری از کشورهای عضو اتحادیه اروپا و انگلیس طی هفته های اخیر افزایش یافته است.

واکسن‌های به روز شده کروناویروس از ماه سپتامبر در اروپا عرضه شده‌اند و دو نوع واکسن که زیر سویه BA.۱ و همچنین زیرسویه‌های BA.۴/۵ را هدف قرار میدهند در کنار واکسن‌های نسل اول در دسترس هستند.

مقامات اروپایی و انگلیسی جدیدترین دُزهای یادآور را فقط برای گروه‌هایی از افراد از جمله سالمندان و افرادی با سیستم ایمنی ضعیف مورد تایید قرار داده‌اند. به گفته کارشناسان بهداشت عمومی، آنچه مسائل را پیچیده تر می کند، "انتخاب" واکسن به عنوان دُز یادآور است که احتمالا به سردرگمی افراد منجر میشود. اما در عین حال تمایل به تزریق دُز دیگری از واکسن که برای برخی می تواند دُز چهارم یا پنجم باشد، به تدریج تضعیف میشود.