گوناگون

ورود تعزیرات به پرونده داروخانه‌های دارای مغایرت عملکردی

سرپرست دفتر ارزیابی و مدیریت عملکرد سازمان غذا و دارو گفت: بررسی‌های سامانه تی‌تک و بازرسی‌های میدانی نشان داده برخی داروخانه‌ها رفتارهای غیرهمخوان یا ظرفیت فعالیت خود داشته‌اند و این موارد به تعزیرات معرفی شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، سعید مهرزادی ضمن اشاره به ۱۸ آذرماه که با نام روز جهانی مبارزه با فساد نامگذاری شده است به بررسی‌های صورت‌گرفته در خصوص برخی داروخانه‌ها پرداخت که دارای الگوی فعالیتی بودند که با عملکرد واقعی و تعداد نسخ ثبت‌شده مطابقت ندارد و این وضعیت می‌تواند زمینه‌ساز عرضه خارج از شبکه و ایجاد اختلال در نظام دارویی کشور باشد.

وی همچنین با بیان شعار روز مبارزه با فساد یعنی "ایرانی مقتدر، شفاف و قانون‌مدار" و ابراز امیدواری نسبت به حرکت جدی همه ارگان‌ها و افراد حقیقی و حقوقی نسبت به آن مقوله مهم تاکید کرد: بر اساس رصدها و بازرسی‌های انجام‌شده، داروخانه‌های متخلف به مراجع قانونی و تعزیرات حکومتی معرفی شده‌اند و پرونده‌ها جهت رسیدگی در دادسرا یا کمیسیون‌های ماده ۱۱ دانشگاه‌های علوم پزشکی در جریان است.

مهرزادی افزود: بازرسان معاونت‌های غذا و داروی دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور با همکاری و حضور بازرسان دفتر بازرسی و مدیریت عملکرد سازمان غذا و دارو پس از رصد سامانه تی‌تک از داروخانه‌های مشکوک به تخلف بازرسی به عمل آورده و پس از احراز تخلف پرونده‌های آن‌ها به مراجع صالح رسیدگی‌کننده ارسال شده و پرونده‌ها در حال پیگیری است.

سرپرست دفتر ارزیابی و مدیریت عملکرد سازمان غذا و دارو با قدردانی از بخش عمده داروخانه‌ها که مطابق ضوابط فعالیت کرده و نقش مؤثری در استمرار خدمات دارویی ایفا می‌کنند، اعلام کرد: عملکرد مسئولانه این مراکز ستون اصلی نظام تأمین دارو است.

او افزود: موارد تخلف شناسایی‌شده نیز بدون اغماض در مسیر رسیدگی قرار گرفته و هدف از پیگیری‌ها، صیانت از شبکه رسمی توزیع دارو و جلوگیری از رفتارهایی است که می‌تواند اعتماد عمومی و نظم بازار دارو را تحت‌تأثیر قرار دهد.

آیا شُستن لباس‌های نو قبل از پوشیدن ضروری است؟

اگرچه ممکن است برای پوشیدن سویی‌شرت نو یا به تن کردن ست گرمکن راحتی جدیدتان بسیار هیجان‌زده باشید اما شاید عاقلانه باشد که ابتدا آن را بشویید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، بحث در مورد این که لباس‌ها را پیش از پوشیدن بشوییم یا خیر، سال‌هاست میان خریداران ادامه دارد. اما متخصصان در بیشتر موارد بر شستن لباس‌ها پیش از پوشیدن اتفاق نظر دارند.

«فرانسیس کوزن»، مدرس ارشد علوم الیاف در دانشگاه کرنل می‌گوید که او معمولا لباس‌ها را «با هدف زدودن مواد شیمیایی به‌کاررفته در فرایند تولید، رنگ اضافی و آلودگی ناشی از همه جابه‌جایی‌ها طی روند تولید»، پیش از پوشیدن می‌شوید.

کوزن افزود: منسوجات و پوشاک از دست افراد بسیاری عبور کرده‌اند، اغلب در چند کشور.

این امر ممکن است افرادی را که حساسیت دارند، اگر پیراهن، شلوار جین یا لباس زیر را پیش از تماس با پوست، بدون شستن بپوشند در معرض خطر بروز واکنش آلرژیک قرار دهد.

یک تحقیق در سال ۲۰۲۰ دریافت که باکتری‌ها و ویروس‌ها می‌توانند به مدت روزها یا حتی هفته‌ها روی برخی پارچه‌ها زنده بمانند. این بدان معناست که خریدن لباس از یک فروشگاه، جایی که ممکن است پیش‌تر، افراد دیگری آن را پرو کرده باشند و سپس پوشیدن آن‌ها بدون شستن، می‌تواند خطر بروز واکنش پوستی یا حساسیت را ایجاد کند.

دکتر «جمی ال میلر»، دانشیار پوست‌شناسی در «وندربیلت هلث» به «ساوترن لیوینگ» (Southern Living) گفت: شما هرگز نمی‌دانید چه کسی پیش از آنکه لباس را بخرید، آن را پرو کرده است، بنابراین درباره میکروب‌های روی پوست، بینی یا دهان آن‌ها چیزی نمی‌دانید.

میلر ادامه داد: در واقع چند پژوهش انجام شده و به باکتری‌ها و ویروس‌هایی پرداخته‌اند که پس از پرو شدن روی لباس‌ها باقی می‌مانند، معمولا باکتری‌های مدفوع و ویروس‌های بینی یافت شده‌اند. شپش، گال و حتی ساس نیز ممکن است به مدت چند روز روی لباس‌ها زنده بمانند.

به گفته میلر، با وجود اینکه بسیار غیرمحتمل است که از لباس یا ملحفه نو بیمار شوید اما کار اتفاقی شستن پیش از پوشیدن، همچنان ارزشش را دارد زیرا مسائل احتمالی دیگری هم وجود دارند که ممکن است از نشستن لباس‌ها در همان اول قبل از پوشیدن ایجاد شوند.

بسته به لباس و اینکه چگونه تولید شده باشد، رنگ‌های لباس‌هایی که بدون شستن پوشیده می‌شوند، ممکن است روی مبلمان یا حتی پوست شما مالیده شوند. اقلام با رنگ روشن مانند سویی‌شرت‌های قرمز و شلوار جین‌های تیره از جمله مواردی هستند که باید پیش از پوشیدن شسته شوند.

شستن پیش از پوشیدن همچنین می‌تواند باعث شود کالای جدید شما مدت طولانی‌تری دوام بیاورند. با این حال، استفاده از آب داغ همراه با حرارت خشک‌کن ممکن است لباس را پیش از پوشیدن تغییر شکل دهد بنابراین استفاده از تنظیمات درست مهم و کلیدی است.

زنان و خانواده

شیر مادر؛ سپر طبیعی نوزاد مقابل آلودگی هوا

مشاور شیردهی انجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر ایران گفت: با وجود افزایش آلودگی هوا شیردهی مادران باید بدون وقفه ادامه یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مژگان مظلوم، مربی کشوری و مشاور شیردهی انجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر ایران گفت: با تاکید بر لزوم ادامه شیردهی مادران حتی در روزهای آلوده، گفت: با وجود نگرانی برخی خانواده‌ها، شیرمادر همچنان بهترین و ایمن‌ترین منبع تغذیه برای شیرخوار است و آلودگی هوا دلیلی برای جایگزینی آن با شیرخشک نیست. وی اظهار کرد: شیرمادر نقش یک صافی را دارد و اغلب آلاینده‌ها مستقیماً و یا به مقدار قابل توجه، وارد آن نمی‌شوند بنابراین در چنین شرایطی نباید تغذیه شیرخوار با شیر مادر قطع و شیرخشک جایگزین شود؛ زیرا این اقدام می‌تواند برای کودک عوارض و برای مادر مشکلاتی ایجاد کند.

توصیه به مادران: کمتر در معرض هوای آزاد قرار بگیرید

وی با تاکید بر اینکه مادران شیرده نیز همانند سایر گروه‌های آسیب‌پذیر نباید در روزهای آلوده در فضای باز تردد داشته باشند، افزود: در شرایط افزایش آلودگی هوا بهتر است مادران از خروج غیرضروری خودداری کنند، اما شیردهی باید بدون وقفه ادامه پیدا کند.

نقش تغذیه در کاهش آسیب آلودگی هوا

این مشاور شیردهی افزود: آنچه در شرایط آلودگی هوا اهمیت دارد، نوع تغذیه مادر است. مصرف میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان به خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد ناشی از آلودگی کمک می‌کنند. کلم بروکلی، گل‌کلم و کلم‌برگ، اسفناج، جعفری، کرفس و هویج در حفظ سلامت مادر مؤثر هستند. به گفته وی؛ حتی برخی از این سبزیجات مانند کرفس، موجب افزایش ترشح شیرمادر نیز می‌شوند و میوه‌های رنگی مانند انار، پرتقال، لیمو، کیوی و توت‌ها هم سرشار از آنتی اکسیدان هستند، همچنین منابع ویتامین C مانند پرتقال، لیمو، کیوی، فلفل دلمه‌ای و گوجه‌فرنگی، نقش حفاظتی برای ریه در برابر آلاینده‌ها دارند. به گفته او، مصرف منابع ویتامین E همچون بادام، فندق و تخم آفتابگردان نیز توصیه‌می‌شود.

مصرف مایعات فراموش نشود

به گفته مظلوم؛ تاکید کرد: نوشیدن مایعات نقش مهمی در دفع سموم دارد. آب، آب سبزیجات و دمنوش‌هایی مانند زنجبیل و نعناع می‌توانند برای مادران شیرده مفید باشند و در مقابل، نمک زیاد، غذاهای سرخ‌کرده، نوشابه، شیرینی‌جات، غذاهای دودی و فرآوری شده بهتر است کاهش یابند تا بدن در برابر آلودگی فشار بیشتری تحمل نکند.

سازمان غذا و دارو هشدار داد

افزایش موارد مسمومیت کبدی با اسپیرولینا؛ زنگ خطر برای مصرف کنندگان

رئیس گروه پایش ایمنی مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو گفت: بر اساس گزارش‌های ثبت‌شده در سامانه ADR TTAC.IR، مصرف اسپیرولینا با توصیه افراد غیرمتخصص موجب بروز عوارض شدید کبدی در کشور شده و نمونه‌های مشابه در سایر کشورها نیز مشاهده شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، مرجان کریمی اظهار کرد: در ماه‌های گذشته گزارش‌هایی در سامانه گزارش‌دهی عوارض و اشتباهات دارو پزشکی کشور مبنی بر بروز عارضه آسیب کبدی در پی مصرف فرآورده اسپیرولینا با توصیه باشگاه‌های ورزشی و افراد غیرمتخصص دریافت شده است. وی با اشاره به ثبت موارد مشابه در سایر کشورها گفت: گزارشات نشان می‌دهد در برزیل ۶۰ مورد قوت و ۱۲۶ آسیب کبدی ناشی از این فراورده ثبت شده است.

وی افزود: مردم باید علاوه بر تبلیغات اغواکننده، از مضرات بالقوه این جلبک نیز آگاه باشند.

رئیس گروه پایش ایمنی مصرف فراورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو ادامه داد: گرچه اسپیرولینا یک جلبک سبز-آبی سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و پروتئین است اما مصرف کنترل نشده آن می‌تواند مخاطرات جدی به همراه داشته باشد.

وی با بیان اینکه احتمال ایجاد مواد سمی در طول کشت و فرآوری جلبک محتمل است، گفت: اگرچه خود جلبک سمی نیست اما آلودگی‌هایی با سیانوتوکسین‌ها، فلزات‌سنگین، آفت‌کش‌ها یا هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای و سمومی‌مانندسم‌میکروسیستین‌وهپاتوتوکسین می‌تواند منجر به مسمومیت، آسیب کبدی، اختلال گوارشی و حتی خطرات طولانی‌مدت مانند آلزایمر و پارکینسون شود.

کریمی خاطرنشان کرد: فیکوسیانین موجود در جلبک نیز ممکن است در برخی افراد آلرژی ایجاد کند و حتی منجر به شوک آنافیلاکسی شود. لذا از مصرف خودسرانه و مصرف فراورده‌های غیرمجاز این جلبک باید اکیدا اجتناب گردد.

مکث

نان سفید باعث افزایش قند خون می‌شود

نان کامل و سبوس‌دار می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی کمک کند، در حالی که مصرف نان سفید ممکن است باعث ایجاد افزایش قند خون شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، نان کامل و سبوس‌دار می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی کمک کند، در حالی که مصرف نان سفید و کم‌کیفیت ممکن است باعث ایجاد مشکلاتی همچون کمبود فیبر و افزایش قند خون شود.

رسانه‌ها در این میان نقش مهمی ایفا می‌کنند. آن‌ها می‌توانند با اطلاع‌رسانی درست و علمی، مردم را نسبت به اهمیت نان سالم آگاه سازند. برنامه‌های تلویزیونی، مستندها، گزارش‌های خبری و حتی تبلیغات اجتماعی می‌توانند به تغییر نگرش عمومی نسبت به انتخاب نان کمک کنند. وقتی رسانه‌ها به‌طور مداوم فواید نان سبوس‌دار و مضرات نان سفید را مطرح کنند، الگوی مصرف جامعه به سمت انتخاب‌های سالم‌تر حرکت خواهد کرد.

از سوی دیگر، رسانه‌ها می‌توانند تولیدکنندگان و نانوایان را نیز تحت تأثیر قرار دهند. معرفی نانوایی‌هایی که نان سالم تولید می‌کنند یا گزارش‌هایی درباره کیفیت آرد مصرفی، باعث افزایش مسئولیت‌پذیری تولیدکنندگان می‌شود. همچنین رسانه‌ها با راه‌اندازی کمپین‌های ملی و پویش‌های اجتماعی، می‌توانند فرهنگ مصرف نان سالم را به یک مطالبه عمومی تبدیل کنند.

در نهایت، رسانه‌ها به عنوان پل ارتباطی میان متخصصان تغذیه، تولیدکنندگان و مردم عمل می‌کنند. آن‌ها با ارائه اطلاعات علمی و قابل فهم، زمینه‌ساز ارتقای سلامت جامعه می‌شوند.

بنابراین می‌توان گفت رسانه‌ها نه تنها ابزار اطلاع‌رسانی، بلکه سفیران سلامت غذایی هستند که با ترویج نان سالم، به بهبود کیفیت زندگی مردم کمک می‌کنند.

کدام ویتامین برای دیابتی‌ها حکم مرگ و زندگی را دارد؟

ویتامین C نقش مهمی برای افراد مبتلا به دیابت دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هفت صبح، تحقیقات نشان می‌دهد افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ معمولاً سطح پایین‌تری از ویتامین C در بدن دارند. در این مطلب می‌خوانید که چه مقدار ویتامین C نیاز دارید، چه فوایدی دارد و چه زمانی باید به فکر مصرف مکمل باشید.

ارتباط دوطرفه ویتامین C و دیابت

اگر به دیابت نوع ۲ مبتلا باشید، احتمالاً کنترل کربوهیدرات‌ها همیشه در اولویت شماست؛ چون مقدار و نوع کربوهیدرات مصرفی تأثیر مستقیمی بر قند خون دارد اما در کنار آن، بعضی ریزمغذی‌ها نیز نقش مهمی در مدیریت دیابت و پیشگیری از عوارض آن دارند که ویتامین C یکی از مهم‌ترین آن‌هاست.

جالب است بدانید که سطح ویتامین C در خون افراد مبتلا به دیابت اغلب پایین است. در یک مطالعه مشخص شد که ۹۵ درصد مبتلایان به دیابت نوع ۲ دچار کمبود این ویتامین هستند. اما چرا ویتامین C این‌قدر مهم است؟

ویتامین C نقش اساسی در موارد زیر دارد:

تولید کلاژن (برای سلامت پوست، عضلات، استخوان‌ها و بافت‌های همبند)

مقابله با رادیکال‌های آزاد

تقویت سیستم ایمنی

افزایش جذب آهن

دکتر «دوایت تاولر»، متخصص غدد می‌گوید: «دریافت کافی ویتامین C برای سلامت بدن بسیار حیاتی است، به‌ویژه در افراد دیابتی، چون می‌تواند به کاهش عوارض قلبی، استخوانی و مشکلات ترمیم زخم کمک کند.»

چرا سطح ویتامین C در دیابتی‌ها پایین است؟ چند عامل مهم در این موضوع نقش دارد:

چربی احشایی شکمی باعث افزایش التهاب و استرس اکسیداتیو می‌شود و بدن برای خنثی‌سازی آن، ویتامین C بیشتری مصرف می‌کند.

اتفاق‌وزن باعث رقیق شدن سطح ویتامین C در بدن می‌شود.

آسیب کلیوی ناشی از دیابت می‌تواند دفع ویتامین C را افزایش دهد.

فواید بالقوه ویتامین C برای افراد دیابتی

۱. کمک به کنترل قند خون

اگرچه انجمن دیابت آمریکا تأکید می‌کند که هیچ مکملی جایگزین درمان دیابت نیست، اما شواهد علمی نشان می‌دهد که ویتامین C می‌تواند حساسیت به انسولین را افزایش داده و به تنظیم بهتر قند خون کمک کند.

مطالعات نشان داده‌اند که این ویتامین ممکن است باعث کاهش موارد زیر شود:

HbA۱c

قند خون ناشتا

قند بعد از غذا

هرچند هنوز برای توصیه رسمی به‌عنوان درمان مستقل، تحقیقات بیشتری لازم است.

۲. محافظت از قلب و عروق

افراد مبتلا به دیابت دو برابر بیشتر در معرض سکته قلبی و متقری هستند. ویتامین C با:

کمک به کنترل فشار خون

افزایش تولید نیتریک اکسید برای گشاد شدن رگ‌ها

کاهش آسیب رادیکال‌های آزاد به عروق می‌تواند نقش محافظتی مهمی برای قلب داشته باشد.

۳. محافظت از چشم، کلیه و اعصاب

قند خون بالا باعث آسیب به رگ‌های کوچک و بزرگ بدن می‌شود که نتیجه آن می‌تواند موارد زیر باشد:

رتینوپاتی (آسیب چشم)

نفروپاتی (آسیب کلیه)

نوروپاتی (آسیب اعصاب)

به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی ویتامین C، این ویتامین می‌تواند تا حدی مانع پیشرفت این آسیب‌ها شود.

چه مقدار ویتامین C نیاز داریم؟

مقدار توصیه‌شده روزانه (RDA):

مردان: ۹۰ میلی‌گرم

زنان: ۷۵ میلی‌گرم

بارداری: ۸۵ میلی‌گرم

شیردهی: ۱۲۰ میلی‌گرم

اما تحقیقات نشان می‌دهد افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ به حدود ۱۵ برابر این مقدار نیاز دارند؛ یعنی حداقل ۱۲۵ میلی‌گرم در روز و ترجیحاً ۲۰۰ میلی‌گرم در روز برای رسیدن به سطح مطلوب بدن.

منابع غذایی عالی ویتامین C

۱ لیوان توت‌فرنگی: ۸۹ میلی‌گرم

۱ عدد کیوی: ۵۶ میلی‌گرم

۱ لیوان بروکلی پخته: ۱۲۵ میلی‌گرم

۱ لیوان فلفل دلمه‌ای قرمز: ۲۱۳ میلی‌گرم

مصرف ۵ واحد متنوع میوه و سبزی در روز به‌راحتی بیش از ۲۰۰ میلی‌گرم ویتامین C تأمین می‌کند.

در صورتی که دریافت غذایی کافی نباشد، مصرف مکمل‌های ۱۵۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرمی با نظر پزشک قابل بررسی است.

نکات احتیاطی درباره مصرف مکمل ویتامین C

اگرچه ویتامین C محلول در آب است و معمولاً مازاد آن از بدن دفع می‌شود، اما مصرف بیش از حد آن ممکن است مشکلاتی ایجاد کند:

مشکلات گوارشی: تهوع، سوزش معده، اسهال

افزایش خطر سنگ کلیه: به‌ویژه در مردان

آسیب کلیوی: مصرف دوزهای بسیار بالا می‌تواند برای کلیه خطرناک باشد، خصوصاً در دیابتی‌هایی که بیماری کلیوی دارند.

اختلال در نتایج دستگاه تست قند: مصرف بیش از ۵۰۰ میلی‌گرم در روز ممکن است عدد قند را به‌اشتباه تغییر دهد.