گوناگون

بیشترین مکمل‌ها و ویتامین‌های مصرفی در کشور

مدیرکل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو درباره بیشترین مکمل‌ها و ویتامین‌های مصرفی در کشور توضیح داد و در عین حال نسبت به مصرف خودسرانه و بیش از حد مکمل‌ها هوشیاری بر برخی بیماران هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا علیرضا رستمی -مدیرکل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو- درباره بیشترین مکمل‌ها و ویتامین‌هایی که در کشور مصرف می‌شوند گفت: فرآورده‌های مکمل، طیف وسیعی را شامل می‌شوند؛ از جمله مواد مورد استفاده در حفظ سلامت عمومی بدن مانند انواع ویتامین‌ها و املاح معدنی، ویتامین‌های مورد استفاده در نوزادان و مادران باردار و شیرده که در مراکز بهداشت و به صورت رایگان در اختیار گروه هدف قرار می‌گیرد و همچنین مکمل‌های مورد استفاده در افزایش عملکرد ورزشی افراد و ورزشکاران.

وی در این باره افزود: همچنین گروه دیگری از فرآورده‌های مکمل و ویتامین‌ها در «حفظ سلامت پوست، مو و ناخن»، «بهبود عملکرد دستگاه ایمنی»، مدیریت وزن و به منظور کاهش یا افزایش وزن»، «پیشگیری و حمایت از شرایط خاص سلامت مانند بوکی استخوان، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و ...»، «آنتی‌اکسیدان‌ها» و «هگزا ۳» مورد تجویز و استفاده قرار می‌گیرند.

مدیرکل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو همچنین درباره شرایط تجویز و مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها، تاکید کرد با توجه به تیاز پایه بدن به ریزمغذی‌ها و با نگاهی به سبد غذایی خانوار و کاهش احتمالی سرانه مصرف برخی از اقلام مهم حاوی ریزمغذی‌ها، تجویز مصرف به صورت شکل دارویی فرآورده مکمل از سوی متخصصان مربوطه و بر مبنای بار بیماری‌ها و نتایج آزمایش‌های کلینیکی و بالراکلینیکی صورت می‌گیرد.

وی همچنین در بابخ به سوالی درباره ارزیابی از القای مصرف فرآورده‌های مکمل و ویتامین‌ها به ایسنا گفت: مشخص است که در برخی از موارد و با توجه نگاه انتفاعی و اقتصادی شرکت تولید کننده به بازار رقابتی مصرف، القاء مصرف نیز غیر قابل اجتناب به نظر می‌رسد.

وی همچنین درباره عوارض احتمالی مصرف تلچای مکمل‌ها و ویتامین‌ها و بروز مشکلات جسمی در این ارتباط، گفت: در این باره باید گفت که طبیعتاً مصرف هر عنصر، ماده غذایی و دارویی بیش از حد مجاز تعیین شده در منابع بین‌المللی برای عموم جامعه و به ویژه در گروه‌های در معرض خطر شامل کودکان، مسالمندان، مادران باردار و شیرده، بیماران صعب العلاج یا نقص دستگاه ایمنی و ... انواع عوارض حاد قابل مشاهده در کوتاه مدت و یا بطئی و دراز مدت را به دنبال خواهد داشت و بر همین اساس لازم است هر گونه مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها با مشورت و تجویز پزشک، مربوطه انجام شود و از مصرف خودسرانه این اقلام پرهیز شود.

وی در توضیح عوارض ناشی از مصرف خودسرانه و بدون تجویز پزشک و همچنین مصرف بی‌رویه مکمل‌ها افزود: در این راستا می‌توان گفت که خطر بروز مسمومیت به دنبال مصرف بیش از حد ویتامین‌های محلول در چربی و همچنین خطر تداخل مصرف برخی مکمل‌ها با داروهای خاص نظیر امگا و وارفارین و در افراد دارای بیماری خاص نظیر بیماران کلیوی و کبدی وجود دارد.

مدیرکل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو با اشاره به تعداد فرآینده مجوزهای صادر شده از سوی این سازمان و آمار شناسه‌گذاری مکمل‌های تولید داخل، گفت: این موضوع حاکی از افزایش نوع و تعداد مکمل‌های تولیدی در کشور و در نتیجه استقبال پزشکان و بیماران نسبت به مصرف این فرآورده‌هاست. در مجموع توصیه می‌شود که مردم هرنوع مصرف مکمل و ویتامین‌ها را با نظر و تجویز پزشک مربوطه داشته باشند و از مصرف خودسرانه آن پرهیز شود.

ماده غذایی برای افزایش توانایی‌های شناختی و توجه کودکان

شواهد جدید نشان می‌دهد که غذاهای حاوی سویا، پتانسیل بالایی برای تقویت توانایی‌های شناختی در میان کودکان مدرسه‌ای دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا این تحقیق پیشگام نشان می‌دهد که افزایش مصرف ایزوفلاون از غذاهای سویا می‌تواند منجر به بهبود توانایی تفکر و دامنه توجه در کودکان شود.

این تحقیق مسیر جدیدی را برای مطالعه پیامدهای مثبت غذای سویا بر رشد شناختی جوانان هموار می‌کند.

ایزوفلاون‌ها، ترکیبات آلی غنی از سویا و سایر محصولات مرتبط، به‌طور گسترده در بزرگسالان مورد بررسی قرار گرفته است. این تحقیق غذاهای سویا را با تقویت عملکرد حافظه مرتبط دانست. با این حال، مشخص نیست که آیا مزایای شناختی غذاهای حاوی سویا به جمعیت جوان‌تر تعمیم می‌یابد یا خیر.

تحقیق ما شواهدی از اهمیت مواد مغذی موجود در غذاهای سویا برای شناخت دوران کودکی اضافه می‌کند.

تجزیه و تحلیل بیشتر، نقش مهم مواد مغذی در غذاهای سویا و تأثیر مستقیم آنها بر شناخت دوران کودکی را روشن کرد.

گروه تحقیقاتی داده‌های مقطعی ۱۲۸ کودک بین ۷ تا ۱۳ سال را تجزیه‌وتحلیل کرد.

محققان با در نظر گرفتن مصرف درشت مغذی‌ها، ریزمغذی‌ها، ویتامین‌ها و ایزوفلاون‌ها، میانگین دریافت تغذیه‌ای را به دقت بررسی کردند.

نتایج جالب بود: تجزیه‌وتحلیل ارتباط قوی بین مصرف بیشتر غذاهای مبتنی بر سویا و بهبود توانایی‌های توجه را نشان داد.

کودکانی که ایزوفلاون‌های بیشتری مصرف می‌کردند در انجام وظایف شناختی بهتر عمل کردند و پردازش اطلاعات سریع‌تری را در مقایسه با همتایان کمتر دریافتی خود نشان دادند.

غذاهای غنی از سویا، مکمل مفید برای رژیم غذایی کودکان هستند. این غذاها نه تنها به راحتی در دسترس و انعطاف‌پذیر هستند تا در وعده‌های غذایی مختلف گنجانده شوند، بلکه نقش مهمی در تقویت ظرفیت‌های شناختی در کودکان دارند.

زنان و خانواده

علائم سیروز کبدی در زنان متفاوت از مردان است؟

سیروز کبدی، وضعیت جدی در سلامت افراد است که در آن بافت سالم کبد به بافت آسیب دیده تبدیل می‌شود و عملکرد کبد را به خطر قابل توجهی مختل می‌کند.

به گزارش پیام آشنا، بروز این بیماری می‌تواند ناشی از علل مختلفی مانند مصرف مزمن الکل، هپاتیت ویروسی و بیماری کبد چرب باشد. شناخت علائم سیروز کبدی به ویژه در زنان، برای تشخیص زودهنگام و مدیریت آن بسیار مهم است. سیروز کبدی اغلب، بدون نشان دادن علائم قابل توجهی در مراحل اولیه بیماری پیشرفت می‌کند و با پیشرفت بیماری، علائم بیشتر ظاهر می‌شوند. زنان ممکن است به دلیل تفاوت‌های بیولوژیکی و هورمونی، برخی علائم منحصر به فرد یا واضح‌تری را نسبت به مردان تجربه کنند.

خستگی

یکی از اولین علائم سیروز کبدی می‌تواند خستگی باشد. زنان مبتلا به سیروز کبدی ممکن است با وجود استراحت کافی احساس خستگی غیرعادی کنند. این خستگی می‌تواند مداوم و ناتوان کننده باشد و بر فعالیت‌های روزانه تاثیر بگذارد.

زردی

یکی دیگر از علائم، زردی است که پوست و سفیدی چشم زرد می‌شود و به این دلیل رخ می‌دهد که کبد نمی‌تواند بیلی‌روبین حاصل از تجزیه سلول‌های خونی قدیمی را پردازش کند. زنان ممکن است این علامت را به دلیل ماهیت قابل مشاهده آن با سهولت بیشتری متوجه شوند.

تغییر در چرخه قاعدگی

تغییرات در چرخه قاعدگی نیز ممکن است رخ دهد. زنان ممکن است عادت ماهانه نامنظم یا قطع کامل قاعدگی را تجربه کنند که مربوط به یائسگی نیست. این علامت به این دلیل ایجاد می‌شود که سیروز می‌تواند تعادل هورمونی لازم برای چرخه‌های قاعدگی منظم را مختل کند.

نفخ و تورم شکم

نفخ یا تورم شکم، که به‌عنوان آسیت شناخته می‌شود، زمانی اتفاق می‌افتد که مایع در شکم به دلیل کاهش تولیدی کبد در تولید آلبومین، پروتئینی که از نشت مایع از رگ‌های خونی جلوگیری می‌کند، جمع می‌شود. این علامت می‌تواند به خصوص ناراحت‌کننده باشد و ممکن است با تورم در پاها و مچ پا به دلیل احتباس مایعات همراه شود.

مشکلات گوارشی

مشکلات گوارشی نیز در افراد مبتلا به سیروز کبدی شایع هستند و ممکن است شامل حالت تهوع، کاهش اشتها و کاهش وزن شوند. با کاهش عملکرد کبد، پردازش و هضم غذا برای بدن سخت‌تر و منجر به این علائم می‌شود. زنان همچنین ممکن است در مقایسه با مردان دوره‌های شدیدتری از حالت تهوع را تجربه کنند.

کبودی و خونریزی

کبودی و خونریزی از دیگر علائمی است که باید از آنها آگاه بود. کبد، پروتئین‌هایی تولید می‌کند که به لخته شدن خون کمک می‌کند؛ بنابراین وقتی آسیب می‌بیند، حتی آسیب‌های جزئی می‌تواند باعث کبودی یا خونریزی قابل توجهی شود که توقف آن بیش از حد معمول طول می‌کشد.

مشکلات عصبی

علائم عصبی می‌تواند به دلیل تجمع سموم در خون رخ دهد که کبد دیگر قادر به فیلتر کردن آنها نیست. این مورد می‌تواند منجر به واضحیتی به نام آنسفالوپاتی کبدی شود که به صورت گیجی، مشکلات حافظه و تغییرات در خلق و خوی و شخصیت ظاهر می‌شود. شناسایی این علائم می‌تواند چالش‌برانگیزتر باشد، اما حیاتی محسوب می‌شوند زیرا نشان دهنده احتمال قابل توجه کبدی هستند. نتایج تحقیقات به اهمیت تشخیص زودهنگام این علائم تاکید دارد. تشخیص و درمان به موقع می‌تواند به‌طور قابل توجهی بر پیشرفت سیروز کبدی تأثیر بگذارد و کیفیت زندگی را بهبود بخشد.

نتایج تحقیق منتشر شده در مجله جهانی گوارش تاکید کرد که تشخیص علائم اولیه سیروز کبدی می‌تواند منجر به مداخلاتی شود و ممکن است پیشرفت بیماری را متوقف و حتی برخی از اثرات آن را معکوس کند. در واقع سیروز کبدی بیماری شدید و پیشرونده است. اما درک و شناخت علائم، علامت به مرحله علامت‌دار، افراد می‌توانند تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کنند که شامل ورزش منظم، حفظ وزن در حد متوسط، دریافت درمان برای شرایطی که ممکن است باعث سیروز شده باشد، مانند هپاتیت B یا C، انجام معاینات منظم و درمان فوری برای عوارض و ترک سیگار است. از بین افرادی که به سیروز مبتلا می‌شوند ۲۰ تا ۶۰ درصد به سوء تغذیه، عوارض انتانی، بستری طولانی‌تر در بیمارستان و کاهش امید به زندگی روبرو می‌شوند به این معنی که پیروی از رژیم غذایی سالم برای مبتلایان به این بیماری بسیار مهم است و سیروز خود می‌تواند به رژیم غذایی و متابولیسم تاثیر بگذارد، بنابراین افراد باید سعی کنند مصرف رژیم غذایی کم نمک، محدود کردن مصرف مایعات، مصرف وعده‌های غذایی کوچکتر و مکررتر، مصرف مقدار زیادی پروتئین، مصرف مکمل‌های روی، اجتناب از مصرف بیش از حد ویتامین A و D را در نظر بگیرند و در صورت بالا بودن سطح آهن از مصرف ویتامین C خودداری کنند. اگر هر یک از این علائم ذکر شده را مشاهده کردید، مهم است که برای ارزیابی بیشتر و درمان احتمالی، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنید. اقدام اولیه می‌تواند تفاوت قابل توجهی در مدیریت شرایط و حفظ کیفیت زندگی بهتر ایجاد کند.

منابع
https://www.medicalnewstoday.co
https://knowridge.com

تازه‌های سلامت

حلقه گمشده سردردهای میگرنی کشف شد

نتایج تحقیق جدید روی موش‌ها مسیر ناشناخته قبلی بین مغز و اعصاب محیطی را کشف کرد که می‌تواند ارتباط بین علائم اورا و سردردهای میگرنی را توضیح دهد.

به گزارش پیام آشنا، سال‌ها دانشمندان متعجب بودند که چگونه میگرن می‌تواند باعث ایجاد هاله شود. علائم عصبی کوتاه‌مدت که قبل یا در طول میگرن ایجاد می‌شوند.

در حال حاضر، تحقیق بر روی موش‌ها نشان می‌دهد روش تازه کشف‌شده که در آن مغز با اعصاب محیطی صحبت می‌کند، ممکن است پاسخگو باشد.

نتایج تحقیقات جدید نشان داده است که چگونه موج گسترده‌ای از اختلال و جریان مایع در مغز باعث سردرد می‌شود و علائم عصبی را با هاله میگرن مرتبط می‌کند.

این تحقیق همچنین پروتئین‌های جدیدی را شناسایی کرده است که می‌توانند به‌عنوان پایه‌ای برای داروهای جدید میگرن عمل کنند.

مایکن نذرگاند، مدیر مرکز نوروموبیدین دانشگاه روچستر نیویورک و نویسنده ارشد این مقاله گفت در این تحقیق، ما تعامل بین سیستم عصبی مرکزی و محیطی ناشی از افزایش غلظت پروتئین‌های آزاد شده در مغز را در طول دوره‌ای از دیپولاریزاسیون مشخص کردیم، پدیده‌ای که مسئول هاله مرتبط با میگرن است.

این یافته‌ها مجموعه‌ای از اهداف جدید را برای سرکوب فعال‌سازی اعصاب حسی برای پیشگیری و درمان میگرن و تقویت درمان‌های موجود در اختیار ما قرار می‌دهد.

سالانه بیش از یک میلیارد نفر به میگرن مبتلا می‌شوند و حدود یک چهارم این میگرن‌ها با هاله همراه است. تقریباً از هر ۱۰ نفر یک نفر میگرن را تجربه می‌کند و در یک چهارم این موارد، قبل از سردرد یک هاله ایجاد می‌شود. این علائم حسی می‌تواند شامل دیدن نورها و شنیدن صداهایی باشد که وجود ندارند یا احساس گزگز یا بی‌حسی باشد.

دانشمندان می‌دانند که این هاله‌ها با «افسردگی گسترش قشر مغز» مرتبط هستند، امواجی از فعالیت‌های غیرطبیعی که مغز را می‌شوند و نورون‌های خاصی را موقتاً غیرفعال می‌کنند.

تصور می‌شود که این امواج به نوعی اعصاب تشخیص درد را در خارج از مغز یا از آنه کردن مواد شیمیایی در مایع مغزی نخاعی از بین می‌برند.

اینکه دقیقاً چگونه مواد شیمیایی به اعصاب می‌رسند یک راز بود. اکنون دانشمندان مسیری را کشف کرده‌اند که از طریق آن برخی مولکول‌ها می‌توانند از سد محافظ مغز فرار کنند.

اگرچه هاله‌ها در مغز ایجاد می‌شوند اما خود مغز نمی‌تواند درد را حس کند. در عوض، سیگنال‌های درد از سیستم عصبی مرکزی (متشکل از مغز و نخاع) به سیستم عصبی محیطی که شامل اعصاب حسی مسئول ارسال اطلاعاتی مانند لمس و درد است، منتقل می‌شود. تا همین اواخر، روند ارتباط بین مغز و این اعصاب محیطی در میگرن تا حد زیادی یک راز باقی مانده بود.

در تحقیقی محققان مسیری را که مغز مغزی نخاعی برای خروج از مغز طی می‌کند، با نیز گرمایی روی خوشه‌ای از نورون‌ها به نام گانگلیون سه‌قلو بررسی کردند.

تحقیق جدید که روی موش‌ها انجام شده، مسیر متفاوتی را توصیف و پروتئین‌هایی را شناسایی می‌کند که بسیاری از آنها در حال حاضر اهداف دارویی جدید بالقوه هستند که ممکن است مسئول فعال کردن اعصاب و ایجاد درد باشند.

کلارشاتا ۱۲ پروتئین به نام لیگاند را شناسایی کردند که با گیرنده‌های روی اعصاب حسی موجود در گانگلیون سه‌قلو متصل و به‌طور بالقوه باعث فعال شدن این سلول‌ها می‌شوند. غلظت چندین مورد از این پروتئین‌های موجود در مایع مغزی نخاعی به دنبال فروریزگی انتشار قشر بیش از ۲ برابر شد.

یکی از این پروتئین‌ها، پپتید مرتبط با ژن کلسی تونین (CGRP)، است که در حال حاضر هدف دسته جدیدی از داروها به نام مهارکننده‌های CGRP است و هدف آن درمان و پیشگیری از میگرن است. سایر پروتئین‌های شناسایی شده در سایر شرایط درد مانند درد نوروپاتیک نیز نقش دارند و احتمالاً در سردردهای میگرنی مهم هستند. نتایج این تحقیق در مجله Science منتشر شده است.

منابع
https://www.earth.com
https://www.livescience.com

توصیه‌های تغذیه‌ای طب ایرانی برای تابستان

پرهیز از غذاهای با مزاج گرم در این فصل

معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با تاکید بر رویکرد پیشگیری محور طب ایرانی، اصول تغذیه‌ای مطلوب، از دیدگاه طب ایرانی در فصل تابستان را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، سید مهدی میرغضنفری با اشاره به اینکه در طب ایرانی پرهیز مقدم بر درمان است، اظهار کرد: برای حفظ سلامتی خود در فصل تابستان باید نسبت به مواد غذایی مصرفی آگاهی کافی داشته باشیم.

وی افزود: در فصل تابستان افراد با مزاج گرم و خشک، بیشتر در معرض آسیب هستند، زیرا به دلیل گرم و خشک بودن مزاج این افراد و همچنین فصل تابستان، احتمال خطر در این افراد بیشتر است؛ بنابراین در این فصل باید از تمام خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که حرارت بدن را بالا می‌برند و باعث خشکی بدن می‌شوند تا حد امکان پرهیز شود، مخصوصاً مواد غذایی تند از قبیل فلفل و زنجبیل، دارچین، زعفران، سس‌های تند، خردل، سرزیجات تند مانند سیر، پیاز، ترخون، نعنا، نره، شاهی، شوید و نیز شوربا و شیرین‌ها.

وی افزود: بهتر است از غذاهای گیاهی خام یا پخته بخارپز ساده بدون ادویه جات و طعم دهنده‌های قوی استفاده شود.

معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت ادامه داد: افراد گرم مزاج باید نسبت به مصرف نمک و غذاهای شور و تنقلاتی مانند چیپس شور، آجیل شور و امثالهم، در فصل تابستان احتیاط کنند. میرغضنفری توضیح داد: اکثر مغزها مزاج گرم و خشک دارند و همه افراد به ویژه کسانی که مزاج گرم و خشک دارند، نباید در مصرف آنها زیاده روی کنند. همچنین سرخ کردن، بو دادن و تفت دادن باعث گرم و خشک شدن مزاج می‌شوند، بنابراین باید در مصرف غذاهای تهیه شده با این روش‌ها، زیاده روی شود و غذاها باید به صورت ساده یا در صورت امکان خام و پخته تهیه شوند.

معاون پژوهشی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارتش همچنین بیان کرد: شیرینی جات نیز مزاج گرم دارند، بنابراین نباید در مصرف شیرینی‌ها شکلات‌ها و حتی شیرینی جات طبیعی مانند، عسل، کشمش، مویز و میوه‌های شیرین مانند انجیر، نارگیل، موز، خربزه و انگلس در فصل تابستان زیاده روی شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش افزود: توصیه می‌شود در فصل تابستان گوشت‌های گرم‌تر به دلیل داشتن گرما و حرارت زیاد، کمتر مصرف شوند، به ویژه گوشت پرندگانی مانند کبک و بلدرچین که گرمای بسیار بیشتری نسبت به گوشت گوسفند دارند. همچنین گوشت شتر هم به دلیل گرما و خشکی زیاد نباید به طور معمول مصرف شود. میرغضنفری با اشاره به ضرورت پرهیز از مصرف غذاهای با مزاج گرم مانند فستجان، گردو و کنجد، توصیه کرد: در فصل تابستان از خنکی جات مفید آب میوه خیار، ملسات، خیار و کمی نان، سبزیجات خنک مانند خیار، کاهو، کدو خورشتی (سبز)، گشنیز، اسفناج، ملسات و اسفناج استفاده شود.

وی ادامه داد: بهتر است غذاهایی که در تابستان مصرف می‌شوند، پخته شده و آبپز باشند و غذاها کباب و یا سرخ نشوند. مانند آش، سوپ، خورش سبزیجاتی که سبزی آنها سرخ نشده باشد، حبوبات آن کم بوده، مقدار زیادی گوشت نداشته باشند کمی ترش باشند مثلاً با غوره، آبغوره، آلبالو، لیمو، نارنج تهیه شده باشند. وی همچنین مصرف مرکبات و میوه جات مانند مانند زرشک و آب زرشک، شاه توت، تمشک، سیب، ترش، آلبالو، گوجه سبز، انار، شوید، هلو، زردآلو، هندوانه و گریپ فروت را مفید دانست و گفت: مصرف سالادها (کاهو، خیار، البلمو) در این فصل مفید است، زیرا مزاج سرد و تر دارند. همچنین خوردن ترشی جات در این فصل توصیه می‌شود، به شرط آنکه تند نباشد که در این صورت، حرارت آنها بالا می رود. وی با بیان اینکه مصرف کافی آب ولبنیات در فصل تابستان مفید است، اظهار کرد: مصرف روزانه لیموترش در فصول گرم سال برای گرم مزاجان توصیه می شود. این میوه از حرارت و رطوبت بدن و التهابات درونی کبد می کاهد، خون را رقیق می کند و برای هضم غذاهای چرب، شیرین و سنگین مفید است میرغضنفری، مصرف گوشت‌های قرمز سفید را در این فصل مناسب‌تر از گوشت‌های قرمز عنوان کرد و افزود: گوشت های سفید (مانند مرغ و ماهی) گرمای کمتری دارند، مخصوصاً ماهی که داشتن مزاج سرد و تر، برای این فصل بسیار مناسب است، به شرطی که خیلی سرخ نشده و ادویه جات تند نیز به آن اضافه نشود.

مکث

چرا بحران‌هایمان را جدی نمی گیریم؟!

بحران‌ها و چالش‌ها از جمله مسائل و موضوعاتی هستند که جوامع مختلف هر کدام به نحوی با آن‌ها دست به گریبان هستند و حکمرانان هر جامعه به طرق مختلف و در سطوح گوناگون سعی در رفعشان دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا کشورمان ایران نیز از این قاعده مستثنی نیست و با چالش‌ها بحران‌های مختلفی دست به گریبان است.

با این همه، یکی از نکاتی که در مورد بحران‌ها و نوع مواجهه با آن‌ها بسیار مهم است، افراتی است که ما از آن‌ها داریم. این مساله خود از یک چالش مضاعف در کشورمان خبر می دهد، به عنوان مثال، شاید در ذهن اغلب افکار عمومی وقتی از بحران صحبت می‌شود، جنس و چهره سخت بحران، نظیر بحران‌های امنیتی برایشان تداعی می‌شود به هر حال در منطقه غرب آسیا در سال‌های اخیر شاهد بحران‌های عدیده امنیتی بوده‌ایم و این بیم وجود داشته که مبادا دامنه ناامنی‌ها به کشورمان نیز کشیده شوند.

نکته‌ای که همچنان نیز با تداوم جنگ غزه و البته طرح مسائل مختلف مبنی بر احتمال انفجار یک جنگ گسترده منطقه‌ای ابعاد عینی تری را هم به خود گرفته است، با این همه، باید بپذیریم که وقتی از بحران‌ها و چالش‌ها صحبت می کنیم، صرفا نباید به این جنس از بحران‌ها توجه داشته باشیم.

نوع دیگری از بحران‌ها هم وجود دارند که اگرچه ماهیتی خاموش دارند اما می‌توانند چالش‌های جدی عدیده‌ای را ایجاد کنند که پیامدهای آن‌ها بعضاً کم از بحران‌های امنیتی و سخت هم نیستند.

به عنوان مثال، به تازگی مدیر عامل شرکت توگیر از شکسته شدن رکورد مصرف برق در کشورمان در ماه جاری، برای سومین مرتبه خبر داده است. موضوعی که با توجه به روند صعودی مصرف برق در کشورمان و عدم تناسب میزان مصرف با توسعه ظرفیت‌ها در زمینه صنعت برق ایران، می‌تواند چالش‌های جدی را برای کشورمان در ادامه راه، بیار بیاورد و خاموشی‌های مکرر را ایجاد کند.

در مورد بحران کم آبی نیز با وضعیتی مشابه رو به رو هستیم. تا کنون بارها درباره این بحران هشدار داده شده این حال، این مساله به عنوان یک مساله دست چندم چه از نگاه نخبگان جریان حکمرانی و چه افکار عمومی نگریسته شده که اساسا همین جنس از نگاه موجب شده تا فعالان این حوزه انتقادات جدی را مطرح کنند و نسبت به وخیم شدن بحران آب و تبعات حاد آن برای کشورمان هشدار دهند. البته که این جنس بحران‌ها در کشورمان صرفا به دو مورد ذکر شده محدود نیستند و باید هم از سوی جریان حکمرانی و هم افکار عمومی به رسمیت شناخته شوند. هرگونه کوتاهی در این رابطه می تواند تبعات وخیمی را برای آینده کشورمان به دنبال داشته باشد.

چند نکته در مورد کرم‌های ضد آفتاب

آیا می‌دانید کرم ضد آفتاب مانع‌دار کاری دارد و ممکن است تاریخ مصرف آن تمام شود؟ یا اینکه گرما یا سرمای زیاد می‌تواند آن را خراب کند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، محافظت از پوست در برابر اشعه های مضر خورشید به کاهش التهاب، سوختگی، پیری زودرس و مهمتر از همه کاهش احتمال سرطان پوست کمک می کند دکتر «داون دیویس»، متخصص پوست در مایو کلینیک اطلاعاتی را در این زمینه ارائه کرده است. ممکن است فکر کنید یک متخصص پوست از شما می خواهد که در معرض آفتاب قرار گرفتن را ممنوع کند.

دکتر دیویس می گوید: هیچ اشکالی ندارد که بیرون زیر نور خورشید باشید. اما بووی با اشعه ماوراء بنفش یک عامل سرطان زاست و اینجاست که ضد آفتاب کمک می کند.

دکتر دیویس اظهار می کند: کرم ضد آفتاب می تواند به عنوان یک مانع سرطان عمل کند تا به ایمن نگه داشتن پوست شما کمک کند.

به گفته این متخصص، در هنگام خرید کرم‌های ضدآفتاب نکات زیر را در نظر داشته باشید:

- کرم ضد آفتاب ممکن است منقضی شود و بر ماده فعال و نگهدارنده آن تأثیر بگذارد.
- کرم ضد آفتاب به دمای شدید حساس است. آن را از آفتاب مستقیم دور نگه دارید و اجازه ندهید در زمستان یخ بزند.
- رنگین پوست ها هم باید از ضد آفتاب استفاده کنند

در پایان باید گفت همه افراد بالای شش ماه به کرم ضد آفتاب نیاز دارند از جمله نوزادان.

دکتر دیویس می گوید: این یک افسانه عامیانه است که کودکان به سرطان پوست مبتلا نمی‌شوند. این یک افسانه عامیانه است که افراد رنگین پوست نمی‌توانند سرطان پوست داشته باشند.

دکتر دیویس اظهار کرد: به معنای واقعی کلمه چیزی به نام ضد آفتاب ضد آب وجود ندارد. کرم ضد آفتاب بزنید و بعد از خیس شدن دوباره از آن استفاده کنید. برای موثر بودن، کرم ضد آفتاب باید به مقدار زیاد مورد استفاده قرار گیرد، بنابراین در استفاده از آن سخاوتمندانه رفتار کنید.

کرم‌های آفتاب با ابعاد مختلفی شناسایی می‌شوند که برای بسیاری معنای ناشناخته‌ای دارند. اس‌پی‌اف ۳۰،۲۰ تا ۵۰ برای مدتی طولانی‌تر در برابر نور خورشید محافظت می‌کند.

ضریب حفاظتی ۳۰ حدود ۳۰۰ دقیقه یعنی حدود پنج ساعت پوست ما را محافظت می‌کند.

البته این بدان معنا نیست که ما می‌توانیم بدون نگرانی و برای پنج ساعت دغدغه کرم زدن نداشته باشیم بلکه در مواردی که بدنمان با آب یا عرق در تماس زیاد باشد، کرم باید زودتر از ۵ ساعت تجدید شود.