گوناگون

برای اطمینان از سلامت محصولات آرایشی وارداتی از سازمان غذا و دارو استعلام بگیرید

مدیرکل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو گفت: استعلام سلامت محصولات وارداتی از روی برچسب اصالت و بررسی شماره پروانه بهداشتی محصولات تولید داخل از سایت این سازمان راه‌های اطمینان از سلامت محصولات آرایشی و بهداشتی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، محمود آل بویه اظهار کرد: در تولید محصولات غیرمجاز آرایشی از مواد اولیه با گرید صنعتی استفاده می‌شود که برای سلامتی به شدت خطرناک است.

با بیان اینکه تولید محصولات غیرمجاز در شرایط نامناسب صورت می‌گیرد، افزود: مواد اولیه تولید مورد ارزیابی قرار نگرفته و برای پایین آمدن هزینه تولید از مواد صنعتی استفاده می‌شود که دارای فلزات سنگین هستند.

وی افزود: به عنوان مثال در ترکیب رژلب‌های غیرمجاز به دلیل استفاده از رنگ صنعتی فلزاتی مثل سرب، آرسنیک و جیوه وجود دارد و باتوجه به اینکه این مواد به مرور بلعیده می شود، استفاده آن‌ها در طولانی مدت می‌تواند عوارض جدی برای مصرف‌کنندگان داشته باشد.

مدیرکل امور فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو تصریح کرد: همچنین تولید محصولات چشم در شرایط نامناسب با ایجاد آلودگی میکروبی همراه بوده و ممکن است باعث عفونت چشم در مصرف کنندگان شود.

آل بویه با تاکید بر اینکه مصرف کنندگان باید هنگام خرید به مجوزهای بهداشتی محصول دقت کنند، گفت: استعلام سلامت محصولات وارداتی از روی برچسب اصالت و بررسی شماره پروانه بهداشتی محصولات تولید داخل از سایت سازمان غذا و دارو راه‌های اطمینان از سلامت محصولات آرایشی و بهداشتی است.

خواب بهتر احساس تنهایی کمتری به همراه دارد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که احساس تنهایی می‌کنند و از نظر اجتماعی منزوی هستند ممکن است از خواب خوب بهره بیشتری ببرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، به گفته محققان، خواب بهتر با احساس تنهایی عاطفی و اجتماعی کمتر مرتبط است. نتایج نشان می‌دهد که بزرگسالان جوان‌تر به‌ویژه از خواب بهتر سود می‌برند، اما افراد در هر سنی بعد از اینکه خوب بخوابند احساس تنهایی کمتری می‌کنند.

«جوزف دزیرزوسکی»، محقق ارشد و معاون تحقیقات و امور علمی در بنیاد ملی خواب در واشنگتن دی سی، گفت: «تنهایی یک بحران فوری بهداشت عمومی است و نیاز مبرمی به درک و درمان بهتر آن وجود دارد».

دزیرزوسکی در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «نتایج ما نقش مهمی را که خواب در درک تنهایی در طول عمر بزرگسالی ایفا می‌کند، نشان می‌دهد. شاید تلاش برای بهبود سلامت خواب بتواند تأثیر مفیدی بر تنهایی، به ویژه برای جوانان داشته باشد».

آکادمی پزشکی خواب آمریکا می‌گوید بزرگسالان باید هر شب حدود هفت ساعت بخوابند تا سلامت و هوشیاری بهینه را ارتقا دهند.

برای این مطالعه، نزدیک به ۲۳۰۰ بزرگسال با میانگین سنی ۴۴ سال پرسشنامه سلامت خواب آنلاین را تکمیل کردند. آنها همچنین فرمی را پر کردند که میزان تنهایی را اندازه می‌گرفت.

به گفته محققان، تلاش برای کاهش تنهایی باید شامل تاکید بر ارتقای سلامت خواب باشد.

نشستن زیاد می‌تواند به کبد کودکان آسیب برساند

یک مطالعه جدید ادعا می کند کودکانی که بیش از شش ساعت در روز می‌نشینند، در سنین جوانی در معرض خطر ابتلا به بیماری کبد چرب شدید و سیروز کبدی قرار دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند کودکان در سن ۲۵ سالگی به ازای هر نیم ساعت کم تحرکی بیش از ۶ ساعت در روز، ۱۵ درصد بیشتر احتمال ابتلاء به بیماری کبد چرب را دارند.

با این حال، محققان یک اثر محافظتی از فعالیت بدنی سبک را نیز پیدا کردند.

محققان دریافتند به ازای هر نیم ساعت فعالیت سبک بیشتر از سه ساعت در روز، احتمال ابتلاء به بیماری شدید کبد چرب ۳۳ درصد کاهش می‌یابد.

دکتر «اندرو آگباجه»، دانشیار اپیدمیولوژی و سلامت کودکان از دانشگاه فنلاند شرقی، می‌گوید: «موثرترین پادزهر برای اثرات مخرب بی تحرکی دوران کودکی، فعالیت بدنی متوسط تا شدید ۶۰ دقیقه در روز نیست بلکه فعالیت بدنی با شدت سبک ۳ تا ۴ ساعت در روز است.»

به گفته محققان، نمونه‌هایی از فعالیت بدنی با شدت سبک عبارتند از بازی در فضای باز، دویدن کنار والدین در حال کارهای روزمره یا پیاده روی و دوچرخه سواری.

برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۲۷۰۰ کودک بریتانیایی از نظر فعالیت روزانه از سنین ۱۱ تا ۲۴ سال پیگیری کردند.

شرکت کنندگان در سنین ۱۷ و ۲۴ سالگی تحت سونوگرافی کبد قرار گرفتند تا کبد چرب را ارزیابی و شواهدی از زخم کبد را بررسی کنند.

به گفته محققان، تجمع چربی در کبد می‌تواند باعث ایجاد زخم در کبد شود که می‌تواند منجر به شرایط بالقوه کشنده مانند نارسایی کبد و سرطان کبد شود.

نتایج نشان می‌دهد که حدود ۲۰ درصد از شرکت کنندگان تا سن ۲۴ سالگی به بیماری کبد چرب مبتلا بودند.

آگباجه گفت: «این یافته تعجب آور بود زیرا خطر ابتلاء به بیماری کبد چرب تنها در هفت سال هشت برابر شد و متخصصان انتظار ندارند تا زمانی که افراد به اواسط ۴۰ سالگی برسند، شیوع بیماری کبد چرب به ۲۰ درصد برسد».

محققان دریافتند نیمی از جوانان ۲۴ ساله مبتلا به بیماری کبد چرب، بیماری شدید داشتند. نتایج نشان داد که از هر ۴۰ فرد بالغ، یک نفر علائم اسکار کبدی داشته است و از هر ۱۰۰۰ نفر، سه نفر مبتلا به سیروز هستند.

آگباجه گفت: «عموم مردم باید از این خطر بی تحرکی بر سلامت کودکان، نوجوانان و جوانان آگاه باشند. بیماری کبد چرب پیشرفته و سیروز کبدی، که اسکار شدید و سخت شدن کبد است، می‌تواند خطر ابتلاء به سرطان کبد در آینده را افزایش دهد یا فرد نیاز به پیوند کبد داشته باشد».

زنان و خانواده

اختلالات تیروئیدی در زنان ۸ تا ۱۰ برابر بیشتر از مردان است

رئیس اداره غدد و متابولیک وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه اختلالات تیروئید در زنان ۸ تا ۱۰ برابر بیشتر از مردان است، گفت: این اختلالات در زنان باردار، نوزادان، کودکان و سالمندان شایع‌تر و عوارض بیشتری دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، شهین یار احمدی افزود: اختلالات غده تیروئید در همه سنین دیده می‌شود و حدود ۱.۶ میلیارد نفر در دنیا مبتلا یا در معرض خطر ابتلا به بیماری های تیروئیدی هستند.

وی با بیان اینکه اختلالات غده تیروئید می تواند به صورت کم کاری و پرکاری، التهاب‌ها، گره‌ها و سرطان بروز کند، اظهار کرد: سابقه فامیلی، اختلالات ید دریافتی روزانه، آلودگی هوا، آلودگی آب با مواد شیمیایی و پسماندهای صنعتی و شهری، مصرف داروهای با ید بالا (مصرف بتادین در ضدعفونی کردن پوست یا زخم‌ها، استفاده بیش از حد از داروهای حاوی ید مثل شربت های خلط آور)، سن بیش تر از ۶۰ سال، سابقه اشعه درمانی در سر و گردن، ابتلا به بیماری های خودایمنی مثل دیابت نوع ۱ و سلیاک، مصرف سیگار رژیم غذایی ناسالم، صدمات فیزیکی به تیروئید، ابتلا به بعضی از بیماری های روحی و روانی، عوامل ژنتیکی، بارداری از مهمترین عوامل ابتلا به اختلالات تیروئید است.

یار احمدی تصریح کرد: غده تیروئید یکی از غدد داخلی بدن است که به طور طبیعی به شکل پروانه ای در جلوی گردن قرار داشته و نقش خیلی مهمی در عملکرد طبیعی بقیه غدد درون ریز و همچنین متابولیسم بدن بازی می کند. مطالعات نشان داده اند که بیماری‌های غیرواگیر، بار بیماری زیادی بر سیستم‌های سلامت در کل جهان تحمیل می کنند همچنین بر اساس مطالعات اخیر میان اختلالات تیروئیدی به خصوص کم کاری و پرکاری تیروئید با بیماری‌های غیرواگیر ارتباط وجود دارد.

اختلالات تیروئیدی به خصوص کم کاری و پرکاری تیروئید می‌توانند در بروز بیماری های غیرواگیر از جمله چاقی، دیابت، تصلب شرایین و بیماری‌های قلبی-عروقی، اختلالات رشد، فشارخون، پوکی استخوان، ناباروری، اختلالات جنسی و بعضی از بدخیمی‌ها موثر باشد

برنامه‌هایی موفق وزارت بهداشت در درمان و پیشگیری از اختلالات تیروئیدی

این مقام مسئول در وزارت بهداشت ادامه داد: با توجه به اهمیت درمان و پیشگیری از این بیماری، وزارت بهداشت، درمان از سال‌های پیش با اجرای کشوری برنامه‌هایی موفق از جمله غنی سازی نمک با ید، غربالگری بیماری کم کاری تیروئید نوزادان، و استفاده از فولیک اسید و مولتی ویتامین های غنی شده با ید در زنان باردار، نقش مهمی در کنترل مشکلات تیروئیدی از جمله گواترهای چند گره‌ای، عقب ماندگی ذهنی نوزادان، و کاهش عوارض ناشی از کمبود ید در زنان باردار (سقط، زایمان زودرس، مرده زایی، و بروز ناهنجاری های جنینی) ایفا کرده است.

یار احمدی تصریح کرد: برنامه ها و اقدامات آینده در دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر در راستای کاهش بار بیماری ناشی از اختلالات تیروئیدی در کشور با هدف پیشگیری از بروز، تشخیص به هنگام، درمان مناسب و موثر و کنترل عوارض در حال اجراست که می توان به حفظ اجرای موفق برنامه کشوری غربالگری بیماری کم کاری تیروئید نوزادان با هدف پیشگیری از عقب ماندگی ذهنی ناشی از این بیماری، تدوین و بومی سازی دستورالعمل‌های علمی واجرایی تشخیص و مدیریت بیماری‌های تیروئیدی در کشور، آموزش پزشکان و دیگر ارایه دهندگان خدمات در ارتباط با تشخیص، درمان و پیگیری بهینه اختلالات تیروئیدی در کشور، ارتقای دانش همگانی در ارتباط با اهمیت غده تیروئید و مراقبت از آن و جلب همکاری بهتر و بیشتر خانواده ها در پیشگیری از بیماری و عوارض آن و مراقبت بهتر از مبتلایان و اشاعه خودمراقبتی، همکاری بین بخشی با دیگر وزارتخانه ها و سازمان ها در راستای کنترل عوامل خطر قابل مداخله اختلالات تیروئیدی و پیشگیری از بروز عوارض جدی آن ها و جلب همکاری و حمایت بیش تر سازمان های بیمه گر در راستای مدیریت بهینه اختلالات تیروئیدی اشاره کرد.

مدیر کل دفتر بازرسی وزارت بهداشت مطرح کرد

حدود ۶ هزار تماس با ۱۹۰

مدیر کل دفتر بازرسی، ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت از برقراری روزانه ۵ هزار و ۵۰۰ تا ۶ هزار تماس با سامانه ملی ۱۹۰ خبر داد و گفت: تعداد تماس‌های مردم با این سامانه در روزهای تعطیل و اواخر هفته کمتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، علیرضا رحیم نیا با بیان اینکه همکاران ما در سامانه ۱۹۰، از خوش برخوردترین نیروهای وزارت بهداشت هستند، افزود: همکاران ما با نهایت احترام و تکریم با مردم صحبت می کنند و تمام مواردی که نیاز به پیگیری دارد، طبق روال انجام می شود. برخی از تماس ها با راهنمایی همکاران پایان می یابد.

وی ادامه داد: برخی تماس ها نیاز به پیگیری از سوی دفتر بازرسی، ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت و دانشگاه های علوم پزشکی دارد بنابراین در تماس هایی که در سامانه ۱۹۰ ثبت می شود، یک کد رهگیری برای تماس گیرنده ارسال و نتیجه پیگیری نیز با همان کد رهگیری، قابل مشاهده است.

رحیم نیا با اشاره به فعالیت ۹ خط در سامانه ملی پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت (۱۹۰)، خاطرنشان کرد: خط ۱ مربوط به اورژانس پیش بیمارستانی، خط ۲ مربوط به شکایات بهداشت محیط و حرفه ای، خط ۳ مربوط به شکایات و راهنمایی های دارویی، خط ۴ مربوط به حوزه درمان، خط ۵ مربوط به تعرفه خدمات پزشکی، خط ۶ مربوط به قانون جوانی جمعیت، خط ۷ مربوط به رسیدگی به شکایات نیروهای حوزه سلامت، خط ۸ مرطوب به وام بانک جهانی و خط ۹ مربوط به رسیدگی به شکایات از مسئولان دانشگاه های علوم پزشکی و وزارت بهداشت است.

مدیر کل دفتر بازرسی، ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت تاکید کرد: بیشترین شکایات مطرح شده از سوی مردم در سامانه ۱۹۰ مربوط به بهداشت محیط و عدم رعایت اصول بهداشتی در اماکن و اصناف مختلف است که این موارد در همان روز، پیگیری می‌شود.

وی شکایات مربوط به تخلفات تعرفه ای و اضافه دریافت در مراکز درمانی را بسیار اندک دانست و گفت: درصد موارد شکایات مردم با سامانه ۱۹۰ در این خصوص بسیار پایین است بنابراین از نیروهای درمانی به ویژه در مراکز درمانی دولتی که به صورت شبانه روزی فعالیت دارند، تشکر می کنیم.

رحیم نیا از تدوین و اجرایی شدن آیین نامه عملکرد روسا و مدیران ارشد وزارت بهداشت و دانشگاه های علوم پزشکی در دولت مردمی خبر داد و گفت: ارزیابی عملکرد مدیران در یک مرحله انجام شده و بر اساس شاخص ها، مدیران ارزیابی می شوند و نتایج آن به وزیر بهداشت اعلام می‌شود. همچنین بازرسی های دوره‌ای و سرزده از دانشگاه ها انجام می شود.

کسب رتبه اول میز خدمت وزارت بهداشت

وی با اشاره به فعالیت میز خدمت در ستاد وزارت بهداشت، گفت: بیش از ۶۰ درصد از مراجعات به وزارت بهداشت توسط میز خدمت مستقر در ستاد این وزارتخانه، قابل انجام است اما در برخی موارد نیاز به پیگیری و مراجعه افراد به معاونت ها وجود دارد که این کار انجام می شود. در ارزیابی مرکز ارتباطات مردمی ریاست جمهوری، میز خدمت وزارت بهداشت در بین دستگاه های اجرایی و زیرمجموعه های ریاست جمهور، حائز رتبه اول شد.

مکث

رژیم غذایی مدیترانه‌ای خطر مرگ زودرس در زنان را کاهش می‌دهد

کارشناسان مدت‌هاست که از مزایای رژیم مدیترانه‌ای تمجید کرده‌اند و یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که احتمال مرگ زودهنگام در زنان را تا ۲۳ درصد کاهش می‌دهد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، دکتر «سامیا مورا»، نویسنده ارشد این مطالعه از بیمارستان بریگام و زنان در بوستون، گفت: «برای زنانی که می‌خواهند طولانی‌تر زندگی کنند، مطالعه ما می‌گوید مراقب رژیم غذایی خود باشید!»

وی در ادامه افزود: «خبر خوب این است که پیروی از یک الگوی غذایی مدیترانه ای می‌تواند منجر به کاهش حدود یک چهارم خطر مرگ در طی بیش از ۲۵ سال شود»

رژیم مدیترانه‌ای مدت‌هاست در فهرست سالم‌ترین رژیم‌های غذایی متخصصان تغذیه قرار گرفته است.

این رژیم غذایی، به شدت به گیاهان (آجیل، دانه‌ها، میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات) متکی است و منبع اصلی چربی آن روغن زیتون است.

افرادی که از این رژیم غذایی پیروی می کنند مقادیر متوسطی از ماهی، مرغ، لبنیات، و تخم مرغ می‌خورند و از مصرف گوشت قرمز، غذاهای شیرین و غذاهای فرآوری شده اجتناب می‌کنند.

مطالعه جدید نتایج سلامتی بیش از ۲۵ سال را در میان گروهی متشکل از بیش از ۲۵۰۰۰ شرکت‌کننده در مطالعه سلامت زنان پیگیری کرد.

همه زنان در این مطالعه در هنگام ثبت نام سالم بودند. علاوه بر اینکه خطر مرگ در دوره مطالعه برای زنانی که از رژیم غذایی مدیترانه ای پیروی می کردند تقریبا یک چهارم کاهش یافت، این مطالعه همچنین کاهش مرگ و میر مرتبط با بیماری قلبی یا سرطان را نشان داد.

تیم تحقیق دریافت که در مقایسه با زنانی که از این رژیم غذایی پیروی نکرده بودند، خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی در زنانی که بیشتر از همه از رژیم مدیترانه ای پیروی داشتند، ۱۷ درصد و احتمال ابتلاء به سرطان کشنده ۲۰ درصد کمتر بود.

محققان به بررسی فاکتورهای متابولیک و سایر مسائلی که ممکن است باعث ایجاد این اثر شوند، پرداختند.

به گفته نویسندگان، تغییرات سالم در بیومارکرهای متابولیسم، التهاب، مقاومت به انسولین و موارد دیگر همگی در میان زنانی که رژیم غذایی مدیترانه ای را اتخاذ کرده بودند، مشاهده شد.

چاقی احتمال افسردگی را افزایش می‌دهد

متخصصان تاکید دارند که چاقی و اضافه وزن با نشانه‌های خلقی، به خصوص افسردگی و اضطراب ارتباط معنی‌داری دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، چاقی نشان دهنده یک بحران بهداشتی جهانی است که شیوع آن به ویژه در کشورهای با درآمد کم و متوسط به سرعت در حال افزایش است. پیش‌بینی اخیر فدراسیون جهانی چاقی بر آن است که تا سال ۲۰۳۰، تقریباً یک میلیارد نفر در سراسر جهان با چاقی زندگی خواهند کرد. این درحالیست که مطالعات گزارش کرده‌اند چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، سکته مغزی، اختلالات اسکلتی-عضلانی مانند آرتروز و برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد.

همچنین نتایج مطالعات حاکی از آن است که چاقی و اضافه وزن نه تنها از نظر سلامتی و تأثیرات منفی آن در بعد جسمی اهمیت دارد، بلکه از لحاظ روانی تا اندازه‌ای قابل توجه و چشمگیر است. پژوهش‌های بسیاری نشان داده‌اند که چاقی و اضافه وزن با نشانه‌های خلقی، به خصوص افسردگی و اضطراب ارتباط معنی داری دارد.

از طرفی شواهد نشان می‌دهد که افسردگی منجر به اختلال در عملکرد شغلی، روابط اجتماعی و بین فردی می شود، چاقی و افسردگی اختلالات شایعی هستند و نتایج تحقیقات نشان داده است که در افرادی که چاقی آن‌ها مفرط است، بین افسردگی با چاقی رابطه‌ای قوی‌تر وجود دارد.

یکی از مهم‌ترین جنبه‌های دردناک چاقی، عوارض روانی آن است و چاقی با اعتماد به نفس پایین، اختلالات هیجانی، اضطراب و افسردگی و حتی انزوای اجتماعی مرتبط می‌باشد. همچنین رابطه دو طرفه‌ای بین افسردگی و چاقی وجود دارد؛ به طوری که افزایش دریافت غذا و کاهش فعالیت بدنی با احتمال بروز افسردگی همراه است و از طرفی تصورات بدنی منفی افراد چاق منجر به کاهش اعتماد به نفس و بروز اختلالات روانی می‌شود. با این حال شواهد بیانگر نقش احتمالی رژیم با میزان کالری پایین بر بروز افسردگی در افراد چاق است؛ به طوری که افراد چاق با رژیم‌های پر کالری، ریسک بالاتری در بروز افسردگی دارند و از طرفی استفاده از رژیم‌ها با نسبت پروتئین افزایش یافته با بهبود پروفایل چربی و شاخص‌های تن‌سنجی همراه می باشد که می‌تواند فرضیه تاثیر رژیم‌های با پروتئین بالا بر کاهش افسردگی را تقویت کند.

افزایش وزن و چاقی از مسایل عمده بهداشتی محسوب می شود و دومین عامل قابل پیشگیری از مرگ (بعد از سیگار) معرفی شده است و وضعیت آن در جامعه رابطه معنی داری با سطح سلامت آن جامعه دارد.

در خصوص روان شناختی چاقی می‌توان از خوردن هیجانی یاد کرد؛ به طوری که گاهی افراد برای اجتناب از هیجانات ناخوشایند خود و یا در صورت شکست در دستیابی به کمال طلبی‌های بلندپروازانه به پرخوری روی می‌آورند. از طرفی بعضی از مطالعات نیز بیان کردند که افراد چاق یا دارای اضافه وزن وقتی تحت تأثیر استرس یا حالت‌های هیجانی نظیر افسردگی یا اضطراب قرار می‌گیرند، با پرخوری کردن به این روال واکنش نشان می‌دهند.

ارتباط معنی‌داری بین دریافت رژیم کم کالری با نسبت پروتئین افزایش یافته با بهبود ویژگی‌های روان سنجی افراد چاق وجود دارد؛ به طوری که نمره مولفه های افسردگی، اضطراب و استرس در افراد گروه مداخله به طور محسوسی بهبود یافته بود که با نتایج مطالعات صورت گرفته در این زمینه نیز همسو می‌باشد؛ مطالعه دیگری نیز نشان داد که چاقی عامل خطری برای بروز افسردگی بوده و زنان چاق در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی قرار دارند. از طرفی تغییر هنجارهای جامعه، مدگرایی و همچنین توجه بیش از حد به لاغری و انگ اجتماعی نسبت به چاقی، ممکن است در افزایش شیوع افسردگی و مشکلات روحی و روانی در زنان چاق تأثیر داشته باشد که تجویز رژیم‌های کم کالری می‌تواند تا حدودی بر میزان دریافت انرژی و شاخص‌های تن سنجی اثرگذار باشد که به طور غیر مستقیم می‌تواند به بهبود وضعیت‌های روانشناختی افراد چاق بیانجامد.

همچنین برخی از مطالعات نشان دادند که افسردگی همراه با چاقی و اضافه وزن بر اثر تلاش‌های مکرر بدون نتیجه، برای کاهش وزن و یا حتی ناامیدی اولیه برای اقدام به کاهش وزن، برنامه‌های کاهش وزن را با مشکلات جدی مواجه می سازد از طرفی بسیاری از افرادی که در به دست آوردن وزن طبیعی خود ناموفق بوده اند، اختلالات خلقی را به صورت روزانه، ماهیانه و حتی فصلی تجربه کرده اند که نتیجه آن خوردن غذاهای سرشار از کربوهیدرات‌ها و مقاومت در انجام فعالیت‌های فیزیکی و در نتیجه چاقی بوده است. پیشگیری از چاقی به عنوان قدم اول پیشگیری از مشکلات هیجانی و عاطفی ضروری به نظر می‌رسد و درمان چاقی ممکن است، روشی برای مواجهه با مشکلات خلقی باشد. از این رو توجه به جنبه‌های روانشناختی در افراد چاق می‌تواند بسیار حائز اهمیت باشد.

نتایج و شواهد حاصل از این مطالعه به خوبی نشان داد که تجویز رژیم‌های کم کالری با نسبت پروتئین بالا نسبت به رژیم با پروتئین استاندارد با کنترل عوامل مخدوش کننده‌ای مانند سطح فعالیت فیزیکی، به طور محسوسی با بهبود مولفه‌های روان سنجی افراد چاق همراه است.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

باور کن که چیزی به نام رنج عظیم، تاسف عظیم و یا خاطره ی عظیم وجود ندارد. همه چیز فراموش میشود، حتی یك عشق بزرگ. این همان چیزی ست که زندگی را تاسف بار و در عین حال شگفت انگیز کرده است

آلبر کامو

تازه های سلامت

دستورالعملی برای درمانِ بهترِ برخی سرطان‌ها

پزشکان در بزرگترین کنفرانس بین‌المللی سالانه سرطان اعلام کردند «کاهش شدت و قدرت روش‌های درمان سرطان» می‌تواند زندگی بیماران مبتلا به سه نوع سرطان را بدون تغییر در نتایج درمان، آسان‌تر کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، این یافته‌ها بخشی از جریان یک مطالعه بلندمدت است که بررسی می‌کرد آیا جراحی کمتر، شیمی‌درمانی کمتر و پرتودرمانی کمتر می‌تواند به بیماران کمک کند تا عمر طولانی‌تر و زندگی راحت‌تری داشته باشند؟

این پژوهش‌ها درباره سرطان تخمدان، سرطان مری و سرطان لنفوم هوچکین (نوعی سرطان خون) بود.

تحقیقات سرطان در ۳۰ سال پیش بر درمان‌های تهاجمی و قوی‌تر متمرکز بودنه کمتر.

یک نمونه تکان‌دهنده حاکی از آن است که زنان مبتلا به سرطان پیشرفته پستان با دُزهای قوی شیمی‌درمانی و همچنین پیوند مغز استخوان تا مرز مرگ پیش رفتند. اکنون محققان در تلاش برای بهبود مراقبت‌ها و درمان سرطان، این پرسش را مطرح می‌کنند که آیا به تمامی روش‌های درمانی سرطان که در گذشته به کار می‌بستیم، نیازمندیم؟ دکتر «تاتیانا کولفسکا» می‌گوید: این سوالی است که باید بارها و بارها آن را بپرسیم. استفاده کمتر از روش‌های یاد شده برای درمان به دلیل تقویت عملکرد داروهای موثر است. دکتر «ویلیام نلسون» از دانشکده پزشکی جانز هاپکینز نیز که در این پژوهش مشارکت نداشته، گفته است: خبر خوب این است که نه تنها درمان موثرتر می‌شود بلکه تحمل آن هم آسان‌تر خواهد شد و یا عوارض کوتاه‌مدت و بلندمدت کمتری همراه است. نتایج این تحقیقات در کنفرانس انجمن سرطان آمریکا در شیکاگو بحث و بررسی شد که «نیویورک‌پست» به برخی موارد مهم آن اشاره کرده است.

سرطان تخمدان

محققان فرانسوی دریافتند که در جراحی سرطان پیشرفته تخمدان، خارج نکردن گره‌ها یا غدد لنفاوی که سالم به نظر می‌رسند، بی‌خطر است. مطالعه جدید به مقایسه نتیجه جراحی ۳۷۹ بیمار پرداخت که غدد لنفاوی نیمی از آنها را برداشته بودند اما برای نیمی دیگر این کار را نکرده بودند. پس از ۹ سال در طول عمر این افراد تفاوتی مشاهده نشد و تازه افرادی که جراحی خفیف‌تری را پشت سر گذاشته بودند با عوارض کمتری مانند نیاز به تزریق خون هم مواجه شدند.

سرطان مری

طی مطالعه‌ای در آلمان، ۴۳۸ فرد مبتلا به نوعی سرطان مری که با جراحی قابل درمان است، بررسی شدند. برای نیمی از این مبتلایان روش رایج شیمی‌درمانی و جراحی روی مری ــ لوله‌ای که غذا را از گلو به معده انتقال می‌دهد ــ انجام شد و برای نیمی دیگر از بیماران، روش درمانی دیگری به همراه پرتودرمانی اتخاذ شد. البته هر دو این روش‌ها استاندارد هستند و به محل درگیری مری بستگی دارد.

پس از گذشت سه سال، ۵۷ درصد کسانی که شیمی‌درمانی و جراحی کردند، زنده بودند و در مقایسه، ۵۱ درصد کسانی که تحت شیمی‌درمانی، جراحی و پرتودرمانی قرار گرفتند، همچنان در قید حیات بودند.

سرطان لنفوم هوچکین

مقایسه دو رژیم (دُز، توالی و دفعات تزریق) شیمی‌درمانی برای لنفوم هوچکین پیشرفته نشان داد که روش‌های درمانی با شدت کمتر بر این نوع سرطان خون موثرترند و عوارض جانبی کمتری به همراه دارند. پس از چهار سال شیمی‌درمانی سبک‌تر، بیماری در ۹۴ درصد مبتلایان کنترل شد در حالی که این میزان در افرادی که با دز بالا و قوی‌تر شیمی‌درمانی شدند، ۹۱ درصد بود. در این کارآزمایی یک هزار و ۴۸۲ نفر از ۹ کشور شامل آلمان، اتریش، سوییس، هلند، دانمارک، سوئد، نروژ، استرالیا و نیوزیلند شرکت کردند.