گوناگون

پویش ملی مبارزه با سرطان یکم تا هفتم بهمن ماه برگزار می‌شود

پویش ملی مبارزه با سرطان طی روزهای ۱ و ۷ بهمن ۱۴۰۳ با شعار "دست در دست هم برای پیشگیری و مبارزه با سرطان" برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا سرطان یکی از مهم‌ترین چالش‌های بهداشتی جهان است که هر ساله میلیون‌ها نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با توجه به اهمیت پیشگیری، تشخیص زودهنگام و درمان به‌موقع این بیماری، پویش ملی مبارزه با سرطان در بازه زمانی ۱ و ۷ بهمن ۱۴۰۳ با هدف افزایش آگاهی عمومی و تشویق مردم به اقدامات پیشگیرانه برگزار می‌شود. همگام با دنیا که ۴ فوریه را روز جهانی سرطان نامیده و برای سال‌های ۲۰۲۵ تا ۲۰۲۷، پویش جدیدی تحت عنوان "متحد در یگانگی (United by Unique)"، در سطح جهانی معرفی کرده که بر اهمیت رویکرد فرد-محور در مواجهه با این بیماری تأکید کرده. ما نیز همراستا با اهداف ملی و جهانی مبارزه با سرطان، این هفته را در سال ۱۴۰۳ با شعار "دست در دست هم برای پیشگیری و مبارزه با سرطان" در ۱ تا ۷ بهمن برگزار می‌کنیم. این هفته فرصتی برای تقویت آگاهی‌رسانی درباره سرطان، عوامل خطر، تشویق به پیشگیری و تشخیص زودهنگام و حمایت از بیماران مبتلا است. آگاهی مردم به‌همراه اجرای برنامه‌های غربالگری و تشخیص زودهنگام می‌تواند به کاهش ابتلا و افزایش تأثیرات درمانی کمک کند.

در طی این هفته سعی می‌نماییم برای مبارزه با این بیماری و کاهش تأثیرات جسمی، روانی و اجتماعی آن نقش مؤثری ایفا کنیم.

۱ پو ینش ملی "دست در دست هم برای پیشگیری و مبارزه با سرطان" با هدف کلی هم‌پیمان برای پیشگیری از سرطان در سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی برگزار می‌شود و اهداف اختصاصی این پویش به شرح زیر است:

- افزایش آگاهی عمومی در خصوص قابل پیشگیری بودن سرطان با ترویج شیوه‌های زندگی سالم.
- افزایش آگاهی درباره علائم هشدار دهنده سرطان و اهمیت تشخیص زودهنگام.
- بهبود باورهای نادرست مردم در خصوص سرطان از جمله درمان ناپذیر بودن آن.
- افزایش مراجعین به‌منظور انجام غربالگری سرطان‌های پستان و روده بزرگ.
- افزایش هماهنگی‌های بین بخشی برای پیشگیری و مقابله با سرطان.

توزیع شیر خشک در داروخانه‌ها بهبودمی یابد

سرپرست فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو گفت: با برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده، زمینه بهبود تولید و توزیع شیرخشک در داروخانه‌ها فراهم شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفدا، علی صفا اظهار کرد: سازمان غذا و دارو با اجرای طرح‌های حمایتی از داروخانه‌ها و تولیدکنندگان شیرخشک، درصدد است دسترسی مردم به این محصول را افزایش دهد. هدف ما این است که با ترغیب داروخانه‌ها به توزیع شیرخشک، مشکلات موجود در این زمینه به حداقل برسد. وی افزود: در حال حاضر، پتج کارخانه داخلی با ظرفیت مناسب مشغول تولید شیرخشک هستند و تأمین نیازهای کشور به‌صورت پایدار ادامه دارد. حتی در موقعی که تقاضا برای برخی برندهای خاص افزایش می‌یابد، از ظرفیت سایر کارخانه‌ها برای پاسخگویی به بازار استفاده می‌شود. صفا با اشاره به برنامه‌های حمایتی سازمان تأکید کرد: با کاهش زمان پرداخت مطالبات داروخانه‌ها، شرایط بهتری برای توزیع این محصول فراهم خواهد شد. وی همچنین گفت: هدف اصلی ما، تأمین عادلانه و پایدار شیرخشک برای خانواده‌ها است. در این راستا، همکاری نزدیک با تولیدکنندگان و بیمه‌ها در دستور کار قرار گرفته است تا مردم بدون نگرانی به این محصول ضروری دسترسی داشته باشند. سرپرست فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل خاطرنشان کرد: با افزایش تولید داخلی و مدیریت مؤثر توزیع، هیچ نگرانی جدی در زمینه تأمین شیرخشک وجود ندارد و سازمان غذا و دارو تمام تلاش خود را برای تسهیل دسترسی مردم به این محصول انجام خواهد داد.

جراحی‌های کم تهاجمی از کمترین عارضه‌بر خوردارند

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، از آشنایی با روش‌های نوین جراحی و کاربرد ربات جراحی سینا در نوزدهمین کنگره بین المللی جراحی و تکنیک‌های کم تهاجمی در تاریخ سوم تا پنج بهمن ۱۴۰۳ در هتل المپیک تهران، گفت: جراحی‌های کم تهاجمی در تمامی عرصه‌های پزشکی و مداخله‌ای، عملکرد و اثرگذاری بالایی دارد که با تحمیل کمترین عارضه خین عمل جراحی همراه است. دبیر نوزدهمین کنگره بین المللی جراحی و تکنیک‌های کم تهاجمی افزود: تمامی جراحی‌هایی که زمانی به روش باز انجام می‌شد، امروزه در کشور با روش لاپاراسکوپی و تکنیک‌های کم تهاجمی قابل انجام است. به گفته ملک‌پور، مزیت این روش‌ها درد کمتر، اقامت بیمارستانی کمتر و بازگشت زودتر به روال عادی زندگی برای بیمار خواهد بود. وی تصریح کرد: در این روش نیز همچون تمام روش‌های نوین، نیاز به آموزش کامل و تجربه برای جلوگیری از بروز عوارض وجود دارد. چرا که همچون هر عمل مخاطره‌ای ممکن است این روش‌ها همراه با خطراتی همراه باشند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: امروزه جایگاه روباتیک سرجری نیز در حال تحول در علم پزشکی است. اما به دلیل هزینه بالای این روش‌ها، سرعت پیشرفت در آن مطابق انتظار نیست. به گفته وی، به یمن دانش و توانایی مهندسی ایرانی، ربات سینا در کشور مورد استفاده قرار گرفته که البته به سایر کشورهای از جمله مالزی هم صادر شده است. ملک‌پور گفت: با پیشرفت و گسترش در این حوزه دانشی، شاهد جراحی‌های کم عارضه‌تر و شکوفایی علمی خواهیم بود. وی با بیان اینکه جراحان ایرانی در بسیاری از تکنیک‌های جراحی توانایی بالایی دارند، افزود: حتی امکان جراحی سخت وبیل، جراحی تودمای بر روی پلکرلس و بازسازی بخشی از اندام‌هایی که در حین عمل برداشته می‌شوند، در کشور وجود دارد و برای اولین بار این جراحی در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ۴ سال پیش انجام شد. ملک پور تاکید کرد: جراحی‌های پیچیده دیگر مثل ازوواژکتومی و لوکتومی ریه نیز در کشور با کمترین عارضه در حال انجام است. بنابراین سیستم پزشکی ما در رفلیت با پیشرفته‌ترین کشورهاست. وی همچنین گفت: برخی از اعمال جراحی همچون برداشتن کیسه صفرا از حدود ۱۰ سال قبل به روش باز انجام می‌شد. امروزه به صورت غالب به روش لاپراسکوپی انجام می‌شود که نشان از افزایش آگاهی مردم و تجربه جراحان دارد.

زنان و خانواده

مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال اعلام کرد: در ۹ ماهه اول امسال از تعداد نوزادان متولد شده

مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال اعلام کرد

بیش از ۵۱ درصد از متولدین ۹ ماهه امسال پسر هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال بر اساس این گزارش، در دنیا در بدو تولد تعداد موالید پسر از تعداد موالید دختر بیشتر است و این نسبت در سال های بعد ۵۱.۶ درصد نوزادان پسر و ۴۸.۴ درصد آنها دختر بوده است.

به علت مرگ زیاد جنس ذکور، به تدریج کاهش می یابد تا این که در حدود ۲۰-۲۵ سالگی متعادل می‌شود و به ۱۰۰ می رسد.

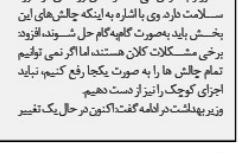
در جمعیت‌شناسی رقم ۱۰۳ تا ۱۰۷ را رقم طبیعی قابل قبول نسبت جنسی در بدو تولد می‌دانند؛ نسبت‌جنسی بدو تولد در نه ماهه سال ۱۴۰۳ برابر با ۱۰۶.۵ و در مدت مشابه سال قبل برابر با ۱۰۷.۶ بوده است.

بر اساس این گزارش، این مرکز پیش از این اعلام کرد، تعداد ۲۸ هزار و ۷۲۸ ولادت یعنی حدود ۴ درصد از ولادت های ثبت شده در ۹ ماهه سال ۱۴۰۳ مربوط به چند قلوزایی است که استان های تهران با ۲ هزار و ۱۲۷ چندقلو، خوزستان با هزار و ۲۰۷ چندقلو و خراسان رضوی با هزار و ۱۸۶ چندقلو بیشترین تعداد چندقلوزایی را در کشور به خود اختصاص داده‌اند.

همچنین، در ۹ ماهه امسال تعداد ۷۳۴ هزار و ۲۴۹ ولادت در کشور به ثبت رسیده است که بیشترین تعداد ولادت ها مربوط به استان تهران با رقم ۸۹ هزار و ۹۶۳ نوزاد و کمترین آن مربوط به استان ایلام با رقم ۴ هزار و ۹۶۳ نوزاد بوده است.

وزیر بهداشت عنوان کرد

لزوم تدبیر برای عدم آسیب‌پذیری «سلامت» مقابل تغییرات نرخ ارز



وزیر بهداشت با اشاره به سهم عمده بخش خصوصی در نظام سلامت کشور، بر حل تدریجی چالش‌های این حوزه و اهمیت نظام ارجاع و پزشکی خانواده تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در نشستی با حضور هیأت مدیره انجمن بیمارستان‌های خصوصی، اظهار کرد: بخش خصوصی در حوزه سرپایی بیش از ۷۵ درصد و در حوزه بستری ۱۵ تا ۲۰ درصد بار خدمات درمانی کشور را به دوش می‌کشد و نقش ارزنده‌ای در حوزه سلامت دارد. وی با اشاره به اینکه چالش‌های این بخش باید به‌صورت گام‌به‌گام حل شوند، افزود: برخی مشکلات کلان هستند اما اگر نمی توانیم تمام چالش ها را به صورت یکجا رفع کنیم، نباید اجزای کوچک را نیز از دست دهیم.

وزیر بهداشت در ادامه گفت: اکنون در حال یک تغییر مسیر در حوزه سلامت هستیم که محورهای اصلی آن شامل اجرای قانون برنامه و حرکت به سمت نظام ارجاع و پزشک خانواده است. وی همچنین با تأکید بر اینکه تعرفه بخش خصوصی باید بر مبنای هزینه تمام‌شده و قیمت واقعی تعیین شود تا امکان تداوم خدمات این بخش فراهم شود، گفت: آنچه که در جلسات که با دکتر پزشکیان داشتیم، به طور مکرر مورد بحث قرار گرفته، این است که مسیر پزشکی خانواده و نظام ارجاع سامانده‌ی شود و هرکسی می‌خواهد از مسیر دولتی عبور کند می تواند در این مسیر گام برداشته و هرکسی هم نمی خواهد، می تواند در بخش خصوصی خدمت دریافت کند. اینجاست که تعرفه بخش خصوصی باید با قیمت واقعی تعریف شود.

ظفرقندی با اشاره به تأثیر نرخ ارز بر حوزه درمان، گفت: باید تدابیری بیندیشیم تا خدمات سلامت در برابر تغییرات نرخ ارز آسیب نبینند. در این راستا، باید چندسناریو پیش‌بینی شود.

سجاد رضوی -معاون درمان وزارت بهداشت- نیز در این نشست اظهار کرد: برای رفع مشکلات بیمارستان‌های خصوصی باید اتاق فکر تشکیل شود یکی از اقدامات مثبت تعیین قیمت تمام‌شده خدمات است که به شفافیت و برنامه‌ریزی بهتر کمک خواهد کرد. وی با اشاره به اهمیت عدالت در سلامت افزود: هدف ما این است که اقشار محروم و آسیب‌پذیر در مواجهه با بیماری و هزینه‌های کمرشکن درمان، دچار مشقت در تأمین هزینه‌ها نشوند. وی اظهار کرد: پزشک خانواده و نظام ارجاع در بسیاری از کشورهای دنیا اجرایی شده است و اگر این سیستم در کشور ما نیز سامانده‌ی شود، مردم می‌توانند خدمات درمانی را با هزینه‌های مناسب از بخش دولتی دریافت کنند. در این شرایط، بخش خصوصی نیز می‌تواند به صورت آزاد تعرفه‌گذاری کرده و خدمات ارائه دهد، اما اگر هزینه‌ها برای مردم به قدری بالا رود که از درمان خود صرف‌نظر کنند، این وضعیت غیرقابل قبول خواهد بود.

وی همچنین تأکید کرد: من خود را تنها معاون درمان بخش دولتی نمی‌دانم، بلکه مسئولیت خود را در قبال تمامی بخش‌ها از جمله خصوصی، خیریه و غیردولتی می‌دانم و معتقدم باید در همه این بخش‌ها برای بهبود نظام سلامت تلاش کنیم و تلاش کنیم بیمار جز رنج بیماری، رنج دیگری متحمل نشود.

رضوی در ادامه سخنانش بر اهمیت اعتبارسنجی بیمارستان‌ها، ضرورت نظارت بر عملکرد بیمارستان‌ها، رعایت اخلاق پزشکی و مقابله با پدیده زیرمیزی تأکید کرد. وی اظهار کرد: نظام سلامت ایران در منطقه و دنیا مایه افتخار جمهوری اسلامی است و هیچ بیماری برای درمان به خارج از کشور اعزام نمی‌شود. این نشان‌دهنده ظرفیت بالای نظام درمانی کشور است و با سرمایه‌گذاری و برنامه‌ریزی در حوزه توریسم سلامت، می‌توانیم در این عرصه نیز موفق عمل کنیم. وی همچنین با اشاره به اهمیت همکاری بخش دولتی و خصوصی، افزود: بخش دولتی و خصوصی باید در کنار یکدیگر پاسخگوی نیازهای کشور باشند. شفافیت و همکاری این دو بخش، کلید موفقیت در نظام سلامت است.

رضوی بر تعهد پزشکان به مراکز درمانی تأکید کرده و گفت: پزشک در مطب خصوصی می‌تواند به‌طور مستقل مدیریت کند اما زمانی که با بیمارستان قرارداد می‌بندد، باید طبق ضوابط بیمارستان متعهد به خدمت باشد. وی در پایان خاطرنشان کرد: پزشک باید در خدمت نظام سلامت، بیمارستان یا مرکز درمانی باشد. مقابله با زیرمیزی علاوه بر تأمین ایمنی بیمار، به سلامت و پایداری کلی پزشک نیز کمک می‌کند. مأنسفانه گاهی پزشکان به دلیل انگیزه‌های مالی تعداد زیادی بیمار را پذیرش کرده یا جراحی می‌کنند که این امر به فرسودگی آن‌ها منجر می‌شود و سلامت خودشان را به خطر می‌اندازد.

محمد رییس‌زاده -رییس سازمان نظام پزشکی کشور- با تأکید بر هماهنگی و هم‌افزایی در حوزه سلامت، اظهار کرد: موفقیت وزارت بهداشت و دولت در اجرای برنامه‌های خود به طور مستقیم بر بهبود وضعیت سلامت کشور، چه در بخش دولتی و چه خصوصی، تأثیرگذار است. اگر وزارت بهداشت بتواند برنامه‌های خود را به درستی اجرا کند، سایر بخش‌های مرتبط با حوزه سلامت از جمله نظام پزشکی نیز منتفع خواهند شد. وی با اشاره به ظرفیت‌های توریسم سلامت، به‌عنوان ابزاری برای درآمدزایی کشور، افزود: باید تلاش کنیم که منطق قدرت در حوزه سلامت برقرار شود، به این معنا که این حوزه بتواند در وضعیت اقتصادی کشور جایگاه قدرتمندی داشته و حقوق قانونی خود را احقاق کند. رییس‌زاده همچنین بر نقش رسانه‌ها در معرفی ظرفیت‌های حوزه سلامت تأکید کرد و گفت: متأسفانه گاهی اوقات مطالبات مطرح‌شده از نظام سلامت، بر خدمات گسترده‌ای که در سطح کشور ارائه می‌شود، سایه می‌اندازد. درحالی که توانمندی‌های کشور در حوزه درمان، به‌ویژه در برخی زمینه‌ها بی‌نظیر است و باید به درستی معرفی و برجسته شوند.

در این نشست بر نقش کلیدی بخش خصوصی و هم‌افزایی با بخش دولتی برای بهبود نظام سلامت کشور، تأکید شد.

دیدگاه

یافته‌های پژوهش جدید

والدین همه فرزندان خود را به یک اندازه دوست ندارند

برخلاف آنچه بسیاری انتظار دارند، هم مادران هم پدرها تمایل بیشتری به حمایت از دخترانِ خود دارند. همچنین کودکانی که در زندگی روزمره خود مسئولیت بیشتری نشان می‌دهند، از انجام به‌موقع تکالیف گرفته تا مرتب نگه‌داشتن اتاقشان، معمولا با رفتار مطلوب‌تر والدین خود مواجه می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیجیاتو، بیشتر والدین می‌گویند همه فرزندان خود را به یک اندازه دوست دارند. اما پژوهش جدید نشان داده است این‌طور نیست و معمولا یکی از فرزندان بیش از بقیه محبوب والدینش است. به گفته محققان، اکثر والدین فرزند دختر خود را بیشتر از پسر دوست دارند.

براساس گزارش Study Finds، محققان دانشگاه بریگم یانگ آمریکا با بررسی داده‌های بیش از ۱۹ هزار ۴۰۰ شرکت‌کننده دریافتند والدین معمولا دخترانِ خود را به پسرانشان ترجیح می‌دهند؛ به‌عبارتی برخلاف باور عمومی که می‌گوید پدرها بیشتر به دخترشان علاقه دارند، این پژوهش نشان داده دخترانِ فرزند محبوب مادرشان نیز هستند. همچنین کودکانی که رفتار وظیفه‌شناسانه و مسئولانه نشان می‌دهند، بیشتر تحت حمایت والدین خود قرار می‌گیرند.

تحقیقات قبلی نشان داده بودند محبوبیت در خانواده با سلامت روانی بهتر، موفقیت تحصیلی بیشتر و روابط عاشقانه سالم‌تر مرتبط است.

«الکساندر جنسن»، سرپرست تیم محققان، می‌گوید: «همه‌هاست محققان می‌دانستند رفتارهای متفاوت والدین می‌تواند پیامدهای ماندگاری برای کودکان داشته باشد. این مطالعه به ما کمک می‌کند بفهمیم کدام کودکان بیشتر موردعلاقه والدین هستند که نتیجه آن هم مثبت هم منفی است.»

سؤال محققان این بود که چه چیزی باعث می‌شود کودک موقعیت مطلوب‌تری نزد والدین خود داشته باشد؟ محققان ۵ تعامل کلیدی بین والدین و کودک را بررسی کردند: رفتار کلی، تعاملات مثبت (مانند ابراز محبت یا تحسین)، تعاملات منفی (مانند انتقاد)، تخصیص منابع (ازجمله زمان صرف‌شده برای فرزند و منابع مادی) و کنترل رفتار (قوانین و انتظارات). با بررسی این مقوله‌ها در شرکت‌کنندگان آنها به نتایج غیرمنتظره‌ای رسیدند.

برخلاف آنچه بسیاری انتظار دارند، هم مادران هم پدرها تمایل بیشتری به حمایت از دختران خود دارند. همچنین کودکانی که در زندگی روزمره خود مسئولیت بیشتری نشان می‌دهند، از انجام به‌موقع تکالیف گرفته تا مرتب نگه‌داشتن اتاقشان، معمولا با رفتار مطلوب‌تر والدین خود مواجه می‌شوند.

ترتیب تولد نیز بر نحوه تعامل والدین با فرزندان تأثیر می‌گذارد به‌ویژه درباره استقلال و وضع قوانین. والدین تمایل دارند به خواهر و برادر بزرگ‌تر شما استقلال بیشتری بدهند، مانند: نبودن منع رفت‌وآمد در ساعات دیروقت یا آزادی بیشتر در تصمیم‌گیری. البته محققان گسستی بین ادراک والدین و فرزندان را هم کشف کردند. والدین اذعان داشتند رفتار مطلوب‌تری با دخترانِ خود دارند خود اما کودکان تفاوت‌های قابل توجهی براساس جنسیت را در رفتار والدین مشاهده نکردند. این نشان می‌دهد برخی جنبه‌های رفتاری والدین به‌قدری ظریف انجام می‌شود که ممکن است کودکان آگاهانه آن را تشخیص ندهند.

یافته‌های این پژوهش در Psychological Bulletin منتشر شده است.

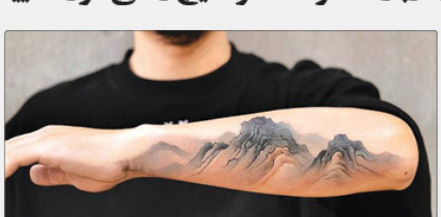
مدیر کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو مطرح کرد

هشدار درباره مضرات تاتو؛ هیچ رنگی مورد تأیید نیست

مدیر کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غـذا و دارو با اشـاره به گسـترش خدمات تاتو در مراکز بدون مجوز، نسـبت به خطرات جدی رنگ‌های تاتو از جمله سـرطان‌زایی و حسـاسـیت هشدار داد و تأکید کرد که تاکنون هیچ رنگی، چه از لحاظ کیفیت و چه تولید داخل، مورد تأیید مراجع مرتبط در ایران قرار نگرفته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، محمود آل‌یوبه با اشاره به مضرات تاتو اظهار کرد: وارد کردن رنگ خارجی به بدن می‌تواند سلامت انسـان را به خطر اندازد. این رنگ‌ها ممکن است سال‌ها در بدن باقی بمانند و حتی پاک کردن آن‌ها نیز فرآیندی دشوار و آسیب‌زا است.

وی افزود: متأسفانه امروزه پدیده تاتو در بسیاری از اقشار جامعه رواج یافته است و خدمات مربوط به آن نه تنها در اکثر آرایشـگاه‌ها، بلکه در مراکز بدون مجوز نیز ارائه می‌شـود و در حال گسـترش نیز می‌باشد.



آل‌یوبه در پایان به‌عنوان یک توصیه اصولی همیشگی تأکید کرد: داروخانه‌ها و فروشگاه‌های دارای مجوز، معتبرترین مکان برای تهیه فرآورده‌های آرایشی هسـتند. علاوه بر این، باید به شناسـه رهگیری محصولات دقت شود، چرا که این شناسـه، علاوه بـر تأیید اصالت محصول، امکان ردیابی آن را نیز فراهم می‌کند.

کنترل این وضعیت، دسـتورالعملی در حال تدوین اسـت تا مراکز تولید و واردات این محصولات تحت نظارت قرار گرفته تا حد امکان عوارض آن کاهش یابد.

آل‌یوبه همچنین با اشـاره بـه عوارض خطرناک جوه‌های تاتـو از جمله سـرطان‌زایی و ایجاد حسـاسـیت، اظهار کرد: مصرف‌کنندگان باید از این عوارض آگاه شوند تا بتوانند با علم به خطرات، در مورد مصرف این محصولات تصمیم‌گیری کنند.

وی ضمن مقایسـه‌ای میان مراکز ارائه خدمات تاتو و عطاری‌ها، گفت: فعالیت مراکز تاتو مشـابه عطاری‌هایی است که با وجود قدمت، با انحرافات و عرضه محصولات دسـت‌سـاز و غیرمجاز روبرو شـده‌اند. مشـابه همین وضعیت در حوزه تاتو نیز دیده می‌شـود. تنهـا راه کاهش مصرف این محصولات، افزایش آگاهی مصرف‌کنندگان است. مردم باید عادت کنند فرآورده‌های سـلامت را از مراکز معتبر تهیه کنند تا در صورت بروز عارضه، امکان پیگیری و جبران خسـارت وجود داشته باشد.

تازه های سلامت

آیا مُجازیم همه قندها را از رژیم غذایی خود حذف کنیم؟

حذف کامل قندها می‌تواند به کاهش انرژی، ضعف عضلانی، سردرد، افت عملکرد مغزی و اختلال در سیستم متابولیک منجر شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، برخلاف تصور عدای که گمان می‌کنند رژیم غذایی درست یعنی حذف کامل تمام قندها از رژیم غذایی روزانه، پزشکان و متخصصان تغذیه هشدار می‌دهند که هرگز مرتکب این اشـتباه نشوید. چراکه بدن انسان به مقدار مشخصی از قندها برای حفظ سلامت و عملکرد طبیعی روزانه نیاز دارد.

ما دو نوع قند داریم: طبیعی و مصنوعی. قند طبیعی همان قند موجود در میوه‌ها، سـبزیجات، لبنیات و سایر مواد غذایی است. این مواد منابع سالم انرژی و ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هسـتند که برای سـلامت عمومی ضروری‌اند. قندهای مصنوعی هم به شیرین‌کننده‌های شیمیایی گفته می‌شود که به عنوان جایگزین قند طبیعی تولید می‌شـوند و کالری کمی دارند یا بدون کالری هسـتند. آسپارتام، ساخارین، سوکرالوز و اسـتویا نمونه‌های رایج این نوع قندهسـتند.

متخصصان می‌گویند حذف کامل قندها می‌تواند به کاهش انرژی، ضعف عضلانی، سردرد، افت عملکرد مغزی و اختلال در سیستم متابولیک منجر شـود. به جای حذف قندها بهتر است مصرف قندهای افزوده و فرآوری‌شده (مانند شکر سفید و شیرینی‌ها) را کاهش دهیم و به قندهای طبیعی (مثل قند موجود در میوه‌ها) تکیه کنیم.

کدام قندها را می‌توانیم حذف کنیم؟

دکتر مرجم مظاهریون، دکترای تخصصی تغذیه و رژیم درمانی و عضو انجمن علمی تغذیه ایران معتقد است که حذف همه انواع قندها از برنامه غذایی روزانه کاری نادرست است. چون مثلا میوه‌ها سرشار از قند فروکتوز هسـتند. بنابراین ما نمی‌توانیم همه قندها را از رژیم خود حذف کنیم.

دکتر مظاهریون در گفتگو با همشهری آنلاین توضیحی درباره انواع قندها می‌دهد و می‌گوید: قندها، نشاسته و فیبرها به گروهی تعلق دارند که کربوهیدرات نامیده می‌شوند. درضمن ما دو نوع قند داریم؛ طبیعی و مصنوعی. قند طبیعی شامل قند و شکر سفید است که گلوکز نام دارد. همچنین قند موجود در میوه‌ها که به آن فروکتوز می‌گویند و قند موجود در شـیر که به آن لاکتوز گفته می‌شود. قندهای مصنوعی هم قندهای تولید دسـت انسـان هسـتند که عمدتا در محصولات رژیمی استفاده می‌شوند و انواع زیادی دارند و ساخارین، سوکرالوز و اسپارتام تعدادی از آنها هسـتند.

این دکترای تغذیه تاکید می‌کند: اگر قرار اسـت قندی را از رژیم غذایی خود حذف کنید، بهتر است قندهای افزوده مثل آبنبات، شکلات، کیک، کلوچه و حتی خود قند سفید را که معمولا همراه چای مصرف می‌شوند حذف کنید. اما میوه‌ها را فقط به این دلیل که قند بالایی دارند، هرگز حذف نکنید. متأسفانه در بعضی از رژیم‌های غذایی مثل رژیم کتوژنیک میوه کاملا حذف می‌شود. در حالی که میوه‌ها علاوه بر اینکه سرشار از مواد مغذی و ویتامین‌ها هسـتند، فیبر فراوانی دارند که برای عملکرد دستگاه گوارش لازم و ضروری است و حذف آن اصلا کار درستی نیسـت.

به گفته عضو انجمن علمی تغذیه ایران، زیاده‌روی در مصرف میوه هم درست نیست. خیلی از افراد تصور می‌کنند چون قند موجود در میوه طبیعی است، پس هیچ ضرری ندارد. خیلی‌ها وعده شام را حذف می‌کنند و میوه را جایگزین شـام می‌کنند و بعد گلایه دارند که پس چرا وزن‌مان کم نمی‌شود؟ علتش این است که حجم مصرف میوه این افراد به عنوان وعده شـام آن قدر زیاد است که کالری خیلی زیادی وارد بدن‌شان می‌شود و همین باعث می‌شود که وزن‌شان کاهش پیدا نکند.

قبل از خرید مواد غذایی، این کار را بکنید

برای حفظ سلامت و همچنین کنترل وزن، کار درست این است که مصرف قندهای فرآوری‌شده و افزوده را به حداقل برسانید و به مصرف قندهای طبیعی که در میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات و خشکبار موجودند و همچنین قندهای مصنوعی مثل آسپارتام و... رو بیاورید. شیرین‌کننده‌های مصنوعی چون کالری ندارند و سطح قند خون را افزایش نمی‌دهند، محبوب هسـتند و برای افراد دیابتی یا کسانی که به دنبال کاهش وزن هسـتند، جایگزین خوبی محسوب می‌شوند. هرچند این قندها را هم باید با احتیاط مصرف کرد. چون عوارض خاص خود را دارند.

منظور از قند افزوده همان شکر سفید، شکر قهوه‌ای، شربت ذرت، نوشابه‌های گازدار، کیک، بیسکویت، آبمیوه‌های صنعتی و سایر خوراکی‌های شیرین فرآوری‌شده است. این قندها کالری خالص هسـتند و به راحتی باعث نوسـان قند خون می‌شوند و خطر اضافه‌وزن، چاقـی، ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و حتی بروز اختلالات روانی مثل اضطراب و افسردگی را در پی دارند. به زبان ساده، قند افزوده به هر قندی گفته می‌شود که تولیدکننده‌ها به خوراکی‌ها و مواد غذایی (مانند کلوچه، کیک، بیسکویت، چیپس، سـس‌ها و...) اضافه می‌کنند. در حالی که قند طبیعی، قندی است که به طور طبیعی در مواد غذایی وجود دارد.

می‌توانید میوه‌های تازه و سـبزیجاتی مثـل هویج را جایگزین شیرینی‌ها کنید از خرما و کشمش - به مقدار محدود - به عنوان میان‌وعده استفاده کنید و از نوشیدنی‌های شیرین و گازدار پرهیز کنید. همچنین بهتر اسـت قبل از خرید، برچسب مواد غذایی را بررسی کنید و محصولاتی را که حاوی قند افزوده هسـتند، خریداری نکنید.