گوناگون

هشدار سازمان غذا و دارو نسبت به تبلیغات اسپیرولینا

مدیرکل فرآورده‌های طبیعی سازمان غذا و دارو، با هشدار نسبت به تبلیغات اغواکننده «جلبک اسپیرولینا» بر ضرورت مصرف این فرآورده در قالب مکمل‌های دارای مجوز و تحت نظر پزشک یا داروساز تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایغدانه شهرام شعیبی گفت: اسپیرولینا اگرچه به دلیل برخورداری از پروتئین، ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مورد توجه قرار گرفته است، اما نباید آن را یک ماده غذایی معمول یا فرآورده‌ای بی‌خطر برای مصرف عمومی و بدون محدودیت تلقی کرد. وی افزود: یکی از نکات مهم درباره اسپیرولینا ادعای تأمین ویتامین B۱۲ است؛ در حالی که شواهد علمی، قابلیت اتکای این جلبک را به‌عنوان منبع تأمین این ویتامین تأیید نمی‌کند و نمی‌توان آن را جایگزین منابع معتبر ویتامین B۱۲ دانست. مدیرکل فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیرخشک سازمان غذا و دارو با اشاره به عوارض احتمالی مصرف این فرآورده گفت: مصرف اسپیرولینا در برخی افراد می‌تواند با عوارض گوارشی، سردرد و واکنش‌های حساسیتی همراه باشد. همچنین مصرف همزمان آن با برخی داروها، از جمله داروهای کاهنده قند خون و داروهای ضدانعقاد، ممکن است خطر بروز تداخلات و عوارض ناخواسته را افزایش دهد. شعیبی با اشاره به گزارش‌های مربوط به آسیب‌های کبدی پس از مصرف فرآورده‌های اسپیرولینا تصریح کرد: کیفیت کشت، شرایط تولید و فرآوری این جلبک اهمیت زیادی دارد؛ زیرا آلودگی احتمالی به سموم جلبکی، فلزات سنگین و سایر آلاینده‌هامی تواند سلامت مصرف‌کنندگان را تهدید کند و در مواردی به مسمومیت و آسیب کبدی منجر شود. وی با تأکید بر ضرورت توجه به گروه‌های پرخطر خاطرنشان کرد: افراد مبتلا به بیماری‌های خودایمنی، بیماران پیوندی، افراد تحت شیمی‌درمانی، مبتلایان به اختلالات انعقادی و زنان باردار و شیرده باید از مصرف خودسرانه این فرآورده پرهیز کنند. همچنین مصرف همزمان اسپیرولینا با برخی داروهامی تواند اثربخشی درمان را تحت تأثیر قرار دهد یا احتمال بروز عوارض را افزایش دهد. شعیبی ادامه داد: تبلیغ اسپیرولینا به‌عنوان منبع تأمین ویتامین B۱۲ یا راهکاری برای درمان بیماری‌ها، نباید مبنای تصمیم‌گیری مصرف‌کنندگان قرار گیرد. این فرآورده جایگزین داروها و منابع معتبر تأمین مواد مغذی نیست و ادعاهای درمانی درباره آن باید بر اساس شواهد علمی ارزیابی شود. مدیرکل فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیرخشک در پایان تأکید کرد: مردم از خرید و مصرف پودرها و فرآورده‌های قلمای و فاقد مجوز اسپیرولینا، به‌ویژه محصولاتی که در باشگاه‌های ورزشی، فضای مجازی یا از سوی افراد غیرمتخصص توصیه و عرضه می‌شوند، خودداری کنند و در صورت نیاز به مصرف این مکمل، صرفا محصولات دارای مجوز را از داروخانه‌ها تهیه کرده و با مشورت پزشک یا داروساز مصرف کنند.

رویکرد جلسات «پزشک خانواده» تغییر می کند

رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت: از تغییر رویکرد جلسات ارزیابی برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع با تمرکز بر شاخص‌های عملکردی، خروجی‌ها و چالش‌های اجرایی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، بابک فرخی در جلسه پزشکی خانواده و نظام ارجاع که در دفتر معاونت توسعه مدیریت و منابع وزارت بهداشت برگزار شد، با اشاره به طراحی داشبورد مدیریتی و فراهم شدن امکان گزارش‌گیری از شاخص‌های برنامه پزشکی خانواده و نظام ارجاع، اظهار کرد: در جلسات جدید، علاوه بر بررسی وضعیت دانشگاه‌های علوم پزشکی مناطق اهواز، تبریز، کرمان، مشهد و اصفهان، موضوع شاخص‌های کنترلی برنامه و اقدامات انجام‌شده در مسیر استقرار آن نیز بررسی خواهد شد. وی افزود: در این ارزیابی‌ها تلاش می‌شود تمرکز از صرفاً بررسی مراحل استقرار و ورودی‌های برنامه به سمت بررسی خروجی‌ها و نتایج عملکردی حرکت کند تا ضمن شناسایی اقدامات انجام‌شده، چالش‌های موجود در اجرای برنامه نیز به‌ویژه در حوزه شاخص‌های کنترلی مورد بررسی قرار گیرد. رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت همچنین از تخصیص نخستین مرحله اعتبار به سطح یک ارائه خدمات خبر داد و گفت: با پیگیری‌های انجام‌شده و تأمین اعتبار از سوی سازمان بیمه سلامت، پس از چند ماه نخستین مرحله تخصیص منابع به سطح یک صادر شده است و اطلاعات مربوط به پرداخت‌ها امروز در اختیار دانشگاه‌های علوم پزشکی قرار خواهد گرفت. فرخی با اشاره به برنامه‌ریزی برای برگزاری وبینار آموزشی ویژه معاونان بهداشت، مدیران گسترش و معاونان فنی و اجرایی دانشگاه‌ها تصریح کرد: در این وبینار چهار محور مهم شامل نظام پرداخت، انتصاب، ویزیت پایه و نحوه توزیع منابع مالی بررسی خواهد شد.

زنان و خانواده

هشدار مجلس به بانک‌ها درباره تعلل در پرداخت وام ازدواج و فرزندآوری



رئیس فراکسیون زنان و خانواده مجلس شورای اسلامی با انتقاد از طولانی شدن صف دریافت وام ازدواج و فرزندآوری گفت: سهمیه‌های تعیین‌شده برای بانک‌ها پاسخگوی نیاز متقاضیان نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، زهرا خدادادی با اشاره به مشکلات پرداخت تسهیلات ازدواج و فرزندآوری اظهار کرد: وام ازدواج و فرزندآوری از جمله اقدامات حمایتی خوبی بود که با تصویب قانون در مجلس و ابلاغ آن برای اجرا، زمینه حمایت از خانواده‌ها فراهم شد، اما در مرحله اجرا با مشکلاتی مواجه شد. وی افزود: بخشی از این مشکلات به مسائل اعتباری و شرایط خاص کشور، از جمله جنگ و تغییر اولویت‌ها بازمی‌گردد، اما ما به‌عنوان نمایندگان مجلس از روند پرداخت وام‌های ازدواج و فرزندآوری و سایر تسهیلات تکلیفی رضایت نداریم؛ چراکه نارضایتی مردم و صف‌های طولانی متقاضیان را به‌وضوح مشاهده می‌کنیم

سهمیه‌های بانکی پاسخگوی نیاز جامعه نیست

عضو کمیسیون اقتصادی مجلس با اشاره به جلسات متعدد نمایندگان با بانک‌ها برای پیگیری پرداخت تسهیلات گفت: بانک مرکزی برای بانک‌های مختلف سهمیه‌هایی تعیین می‌کند و بانک‌ها مکلف به پرداخت این تسهیلات در چارچوب سهمیه‌های مشخص‌شده هستند، اما همین سهمیه‌ها نیز پاسخگوی نیاز جامعه نیست. خدادادی ادامه داد: ممکن است بانکی اعلام کند سهمیه تعیین‌شده را به‌طور کامل پرداخت کرده است، اما تعداد متقاضیان بیشتر از سهمیه اختصاص‌یافته باشد و همین مسئله موجب ایجاد صف‌های طولانی شود. وی تصریح کرد: از سوی دیگر، برخی بانک‌ها حتی همان سهمیه تکلیفی را نیز به‌طور کامل پرداخت نمی‌کنند. ما این موضوع را به‌شدت رصد می‌کنیم، گزارش‌های دوره‌ای دریافت می‌کنیم و تلاش داریم بانک‌ها را به انجام کامل تعهداتشان ملزم کنیم. رئیس فراکسیون زنان و خانواده مجلس تأکید کرد: انتظار داریم دولت شرایطی فراهم کند تا صف دریافت تسهیلات ازدواج و فرزندآوری ایجاد نشود و زمان انتظار متقاضیان به حداقل برسد. رئیس فراکسیون زنان و خانواده مجلس شورای اسلامی با اشعار تسبت به تداوم مشکلات پرداخت وام ازدواج و فرزندآوری گفت: اگر دولت و بانک‌ها به وظایف قانونی خود عمل نکنند، مجلس از ابزارهای نظارتی همچون تذکر، سؤال، تحقیق و تفحص و استیضاح استفاده خواهد کرد. وی با اشاره به ضرورت اجرای کامل قوانین حمایتی در حوزه ازدواج و فرزندآوری اظهار کرد: این قوانین با هدف حمایت از خانواده‌ها تصویب و برای اجرا ابلاغ شده‌اند، اما در عمل با مشکلاتی مواجه هستیم و حتی تسهیلات پیش‌بینی‌شده نیز به‌موقع و به‌طور کامل پرداخت نمی‌شود. وی افزود: ما به‌عنوان نمایندگان مجلس، نارضایتی مردم از روند پرداخت تسهیلات و صف‌های طولانی را به‌وضوح مشاهده می‌کنیم و در همین راستا جلسات متعددی با بانک‌های مختلف برگزار کرده‌ایم. عضو کمیسیون اقتصادی مجلس با بیان اینکه بانک‌ها موظف به پرداخت سهمیه‌های تعیین‌شده از سوی بانک مرکزی هستند، گفت: علاوه بر اینکه سهمیه‌های اختصاص‌یافته پاسخگوی تعداد متقاضیان نیست، برخی بانک‌ها نیز همان میزان تعهد خود را به‌طور کامل اجرا نمی‌کنند و ما گزارش‌های دوره‌ای از عملکرد بانک‌ها دریافت می‌کنیم و به‌شدت این موضوع را زیر نظر داریم تا بانک‌ها به انجام تعهدات خود ملزم شوند. رئیس فراکسیون زنان و خانواده مجلس تصریح کرد: انتظار داریم دولت هرچه سریع‌تر شرایط لازم را برای پرداخت به‌موقع تسهیلات فراهم کند تا نیازی به ورود مجلس از مسیر ابزارهای نظارتی نباشد. وی خاطرنشان کرد: اگر مشخص شود که در انجام وظایف قانونی کوتاهی صورت می‌گیرد، از اختیارات نظارتی خود استفاده خواهیم کرد و موضوعاتی همچون تذکر، سؤال، تحقیق و تفحص و حتی استیضاح را در دستور پیگیری قرار می‌دهیم تا قوانین مصوب به‌درستی اجرا شوند.

افزایش وام ازدواج در بودجه سال آینده به تأمین منابع بستگی دارد

وی با اشاره به ضرورت بازنگری در مبلغ وام ازدواج اظهار کرد: در حدود سه سال گذشته افزایش متناسبی در مبلغ این تسهیلات اتفاق نیفتاده و مبلغ ۳۰۰ میلیون تومان همچنان مطرح است؛ در حالی که حتی پرداخت همین مبلغ نیز با محدودیت‌هایی از نظر سقف و زمان انتظار همراه است. وی افزود: در حال حاضر باید منتظر بمانیم و ببینیم دولت در لایحه بودجه سال آینده چه پیش‌بینی‌ای برای افزایش وام ازدواج داشته است و آیا منابع مالی لازم برای این موضوع را در نظر گرفته است یا خیر.

افزایش وام باید با پیش‌بینی منابع همراه باشد

عضو کمیسیون اقتصادی مجلس تصریح کرد: اگر دولت افزایش مبلغ وام ازدواج را در نظر گرفته و منابع آن را تأمین کرده باشد، اقدام مثبتی خواهد بود؛ اما اگر چنین پیش‌بینی‌ای وجود نداشته باشد و مجلس بخواهد پیشنهادی برای افزایش این تسهیلات ارائه کند، باید منابع مالی آن نیز مشخص شود و محل تأمین اعتبار را پیش‌بینی کنیم. خدادادی با اشاره به مشکلات دولت در تأمین منابع برخی حمایت‌های معیشتی گفت: در حوزه پرداخت یارانه و کالابرگ نیز دولت با مشکلاتی مواجه است و ممکن است اولویت‌های اعتباری به سمت تأمین معیشت مردم سوق پیدا کند؛ بنابراین باید دید در لایحه بودجه چه متابعی برای تسهیلات ازدواج در نظر گرفته شده است. وی با اشاره به اجرای طرح کارت امید مادر اظهار کرد: این طرح از ابتدای سال جاری با پرداخت ماهانه دو میلیون تومان به مادران آغاز شده و در حال اجرا است. وی افزود: درباره سال آینده باید منتظر بمانیم و ببینیم دولت چه رقمی را برای این طرح در نظر می‌گیرد و آیا برنامه‌ای برای افزایش اعتبار آن دارد یا خیر. رئیس فراکسیون زنان و خانواده مجلس تصریح کرد: در حال حاضر پرداخت ماهانه دو میلیون تومان برای کارت امید مادر در جریان است، اما میزان اعتبار و افزایش احتمالی آن در سال آینده پس از مشخص شدن پیش‌بینی‌های دولت در لایحه بودجه روشن خواهد شد.

۷.۵ میلیون جمعیت بالای ۲۵ سال کشور دیابت دارند

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با اشاره به برگزاری هفته ملی دیابت (۲۰ تا ۲۶ آبان) با شعار «اقدام زودهنگام برای دیابت» گفت: بر اساس نتایج هشتمین پیمایش ملی عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر در سال ۱۴۰۰، دست‌کم ۱۴ درصد جمعیت بالای ۲۵ سال، معادل بیش از ۷.۵ میلیون نفر، به دیابت مبتلا هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، جعفر جندقی اظهار کرد: با احتساب افراد دارای اختلال تحمل گلوکز (پیش‌دیابت)، شمار افراد مبتلا یا در معرض ابتلا به دیابت به حدود ۲۰ میلیون نفر می‌رسد.

وی گفت: در همین راستا روزهای هفته ملی دیابت با محورهای پیشگیری از دیابت، درمان مؤثر، فعالیت بدنی، اقدام زودهنگام، آموزش، تغذیه سالم و رسانه نام‌گذاری شده است.

جندقی گفت: بر اساس این نام‌گذاری، ۲۰ آبان به پیشگیری از دیابت، ۲۱ آبان به دیابت و درمان مؤثر، ۲۲ آبان به دیابت و فعالیت بدنی، ۲۳ آبان به دیابت و اقدام زودهنگام (روز جهانی دیابت)، ۲۴ آبان به دیابت و آموزش، ۲۵ آبان به دیابت و تغذیه سالم و ۲۶ آبان به دیابت و رسانه اختصاص دارد. وی افزود: از پیام‌های کلیدی این مناسبت می‌توان به بدون علامت بودن معمول دیابت نوع ۲، احتمال بروز عوارض به‌عنوان نخستین نشانه بیماری، اهمیت تشخیص صحیح دیابت نوع یک و ضرورت اقدام زودهنگام برای برخورداری میتلایان از زندگی سالم اشاره کرد.

جندقی گفت: در طول این هفته، دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با همکاری مرکز روابط عمومی دفاتر تخصصی معاونت بهداشت، معاونت درمان، دانشگاه‌های علوم پزشکی، انجمن‌های دیابت و سایر سازمان‌ها و نهادهای مرتبط، برنامه‌های متنوعی با هدف ارتقای آگاهی عمومی درباره پیشگیری و کنترل دیابت اجرا خواهد کرد.

بر اساس این گزارش، شعار روز جهانی دیابت در سال ۲۰۲۶ از سوی فدراسیون بین‌المللی دیابت (IDF)، «اقدام زودهنگام برای دیابت» تعیین شده است.

بر اساس آمارهای ارائه‌شده، بیش از ۵۸۸ میلیون نفر در گروه سنی ۲۰ تا ۷۹ سال در جهان به دیابت مبتلا هستند و پیش‌بینی می‌شود این تعداد تا سال ۲۰۵۰ به بیش از ۸۵۲ میلیون نفر برسد. همچنین حدود ۲۵۲ میلیون بزرگسال مبتلا به دیابت از بیماری خود آگاهی ندارند.

کالبدشکافی یک تفاوت ظریف؛
شما مضطرب هستید یا وسواسی؟

وقتی وسواس از شکل معروفش یعنی شستن چندباره دست‌ها خارج می‌شود و به شکل «فکر و تردید» درمی‌آید، مرز آن با اضطراب به باریکی یک تار مو می‌رسد. اما فرد وسواسی برای خاموش کردن آژیر فکر مزاحم، دست به یک «عمل خنثی‌کننده» می‌زند. این عمل همیشه شستن دست یا بررسی کردن قفل در نیست، بلکه خیلی وقت‌ها پنهان است. مرور کردن چندباره خاطرات در ذهن، جست‌وجوی مداوم علایم بیماری در اینترنت، یا پرسیدن سوال‌های تکراری از اعضای خانواده برای گرفتن تایید، همه از جنس همان شستن دست‌ها هستند که لباس فکر و کلام پوشیده‌اند. این کارها برای چند دقیقه فرد را آرام می‌کنند، اما خیلی زود شک جدیدی از راه می‌رسد و چرخه از نو شروع می‌شود.

با هر یک چطور رفتار کنیم؟

علت این که اصرار داریم خانواده‌ها این دو را از هم تفکیک کنند، این است که فرمول کمک به فرد مضطرب، دقیقا سمّ مهلکی برای فرد وسواسی است!

اگر عزیزتان درگیر «اضطراب» است:

«تغییر مسیر از «چرا» به «چطور»: احساس او را با جملاتی مثل «چیزی نیست، الکی شلوغش می‌کنی» انکار نکنید. اول به او نشان دهید که نگرانی‌اش را می‌فهمید، سپس با آرامش ذهنش را از «فاجعه‌سازی» به سمت «حل مسئله» بیاورید. بپرسید «حالا اگر این اتفاق بیفتد، واقع‌بینانه چه کارهایی از دست ما برمی‌آید؟»

«تفکیک دایره کنترل: به او کمک کنید روی کاغذ، سومین و مهم‌ترین مرز، واکنش فرد برای آرام کردن خود است. فرد مضطرب ساعت‌ها در ذهنش با سناریوهای تلخ کلنجار می‌رود، اما فرد وسواسی برای خاموش کردن آژیر فکر مزاحم، دست به یک «عمل خنثی‌کننده» می‌زند. این عمل همیشه شستن دست یا بررسی کردن قفل در نیست، بلکه خیلی وقت‌ها پنهان است. مرور کردن چندباره خاطرات در ذهن، جست‌وجوی مداوم علایم بیماری در اینترنت، یا پرسیدن سوال‌های تکراری از اعضای خانواده برای گرفتن تایید، همه از جنس همان شستن دست‌ها هستند که لباس فکر و کلام پوشیده‌اند. این کارها برای چند دقیقه فرد را آرام می‌کنند، اما خیلی زود شک جدیدی از راه می‌رسد و چرخه از نو شروع می‌شود.

با هر یک چطور رفتار کنیم؟

علت این که اصرار داریم خانواده‌ها این دو را از هم تفکیک کنند، این است که فرمول کمک به فرد مضطرب، دقیقا سمّ مهلکی برای فرد وسواسی است!

اگر عزیزتان درگیر «اضطراب» است:

«تغییر مسیر از «چرا» به «چطور»: احساس او را با جملاتی مثل «چیزی نیست، الکی شلوغش می‌کنی» انکار نکنید. اول به او نشان دهید که نگرانی‌اش را می‌فهمید، سپس با آرامش ذهنش را از «فاجعه‌سازی» به سمت «حل مسئله» بیاورید. بپرسید «حالا اگر این اتفاق بیفتد، واقع‌بینانه چه کارهایی از دست ما برمی‌آید؟»

«تفکیک دایره کنترل: به او کمک کنید روی کاغذ، مرز بین چیزهایی که در کنترل اوست (مثل تلاش کردن یا رعایت نکات ایمنی) و چیزهایی که خارج از کنترل اوست (مثل اتفاقات پیش‌بینی‌نشده آینده) را مشخص کند. ذهن مضطرب وقتی به زمان حال و اقدامات مشخص برگردد، آرام می‌گیرد.

اگر عزیزتان درگیر «وسواس» است:

«توقف تدریجی «اطمینان‌دهی»: بزرگ‌ترین تله برای خانواده‌ها، جواب دادن به سوالات تکراری فرد وسواسی است. وقتی همسرتان برای بار پنجم می‌پرسد «مطمئنی گاز را بستم؟» و شما می‌گویید «بله عزیزم، خیالت راحت»، در واقع دارید به وسواس او غذا می‌دهید.

در یک زمان آرام، با هم توافق کنید که از این به بعد، به جای جواب دادن به سوالات تکراری، با مهربانی بگویید «می‌دانم الان چقدر کلافه‌ای، اما توافق کردیم به این سوال که صدای وسواس توست جواب ندهم تا کمکت کنم».

«شریک نشدن در آیین‌های وسواسی: هرگز از سر دلسوزی، کارهای وسواسی را به جای فرد انجام ندهید؛ مثلاً به جای او وسایل را نشویید یا قفل‌ها را چک نکنید.

«ایستادن در کنار فرد، علیه وسواس: وسواس را از شخصیت عزیزتان جدا کنید به جای سرزنش کردن و گفتن «تو چقدر سخت‌گیری!»، با لحنی همدلانه نشان دهید که می‌دانید این «وسواس» است که دارد او را اذیت می‌کند و هر دوی شما در یک تیم هستید تا با کمک یک روان‌شناس متخصص، تحمل ابهام را تمرین کنید و به این باج‌گیری ذهنی پایان دهید.