## گوناگون

# واکنش سازمان غذا و دارو به عرضه غذاهای حرام گوشت در برخی رستوران‌ها و فروشگاه‌های برخط

رئیس مرکز ملی تحقیقات حلال سازمان غذا و دارو، با اشاره به احتمال عرضه غذاهای حرام گوشت در برخی رستوران‌ها و فروشگاه‌های برخط تأکید کرد که نظارت بر حلیت این محصولات در حیطه مسئولیت نهادهای دیگر است و از مصرف‌کنندگان خواست تنها محصولات فرآوری‌شده دارای نشان سیب سلامت را خریداری کنند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از سازمان غذا و دارو، حسین رستگار توضیح داد که نظارت بر حلیت و نوع گوشت‌های غیرفرآوری‌شده مستقیما به سازمان غذا و دارو مربوط نمی‌شود.

وی تأکید کرد: مسئولیت نظارت بر عرضه و رعایت معیارهای حلال در مواد غذایی غیر فرآوری‌شده، به‌ویژه محصولات حیوانی، بر عهده نهادهایی نظیر سازمان دامپزشکی و اتحادیه رستوران‌داران است.

وی همچنین در خصوص فرآورده‌های حلال گفت: سازمان غذا و دارو از طریق نشان «حلال» و «سیب سلامت» تلاش می‌کند که کیفیت و ایمنی محصولات غذایی فرآوری‌شده‌ای که دارای این نشان‌ها هستند، تضمین شود. این نشان‌ها بیانگر تعهد سازمان به ارائه محصولاتی هستند که از نظر ایمنی، سلامت و حلیت مورد تأیید قرار گرفته‌اند.

وی افزود: مصرف‌کنندگان با توجه به این نشان‌ها می‌توانند با اطمینان خاطر محصولات حلال را انتخاب و مصرف کنند.

رستگار تاکید کرد: فرآورده‌های گوشتی غیر بهداشتی و حرام نمی‌توانند مجوزهای لازم را از سازمان غذا و دارو دریافت کنند. انتظار می‌رود ارگان‌های مسئول به وظایف خود و اعتبار سازمانی‌شان توجه بیشتری داشته باشند و با متخلفان به‌طور جدی برخورد کنند.

# جمعیت مؤلفه قدرت کشور است

رئیس بسیج جامعه پزشکی گفت: با همکاری وزارت بهداشت در طرح نفس ۲ هزار مادر از سقط جنین انصراف دادند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، محمدحسین زارع‌زاده رئیس بسیج جامعه پزشکی در اولین رویداد ملی «نفس» ضمن تبریک ولادت حضرت زینب (س) و روز پرستار گفت: رهبر کبیر انقلاب در سال ۱۳۵۸ دستور تشکیل بسیج مستضعفین را برای همراهی و کمک به حل مشکلات کشور را دادند.

زارع‌زاده ادامه داد: در زمان جنگ ما شاهد این بودیم که در عملیات‌های مختلف مردم و رزمندگان مجروح می‌شدند، در آن زمان همکاران ما در بسیج مستضعفین داوطلبانه در جنگ حاضر شدند و به درمان مجروحین پرداختند. همچنین بعد از جنگ نیز اتفاقات بزرگی را همکاران ما رقم زدند.

وی اظهار کرد: حضور همکاران ما در طرح واکسیناسیون فلج اطفال که یک اتفاق مهم بود به صورت پررنگ دیده شد و سلامت مردم را ارتقا داد.

رئیس بسیج جامعه پزشکی گفت: در دو الی سه سال اخیر ما بیماری کرونا را داشتیم که کل کشور را درگیر کرد و همکاران ما فعالانه در این عرصه برای کمک حضور داشتند و به کمک مردم آمدند.

وی اذعان داشت: موضوع جمعیت از مشکلات اساسی کشور ما است. جمعیت یک مؤلفه قدرت در کشور است. جمعیت پویا جوان و بانشاط موتور محرک و پیش‌ران یک کشور است.

زارع‌زاده گفت: در سال ۱۴۰۰ با پیگیری دولت سیزدهم بحث سقط جنین به صورت جدی انجام شد و موضوع جمعیت به موضوع اساسی کشور تبدیل شد. همچنین در پی این اقدامات قانون جوانی جمعیت نیز وضع شد.

وی افزود: ما نیز از قانون تبعیت کردیم و قدم در این حیطه گذاشتیم و موضوع سقط جنین را در اولویت‌های خود قرار دادیم. و اکنون بیش از ۳۰۰ مرکز مردمی نفس را دایر کردیم.

وی در آخر خاطر نشان کرد: با توجه به همراهی همکاران در وزارت بهداشت، از آغاز طرح تا امروز شش هزار تولد را شاهد بودیم و دو هزار نفر که انصراف از سقط داشتیم شاهد فرزند آوری آن‌ها خواهیم بود.

# ۵ دقیقه ورزش روزانه فشار خون را کاهش می‌دهد

یک تحقیق جدید نشان داد که ورزش به مدت پنج دقیقه در روز می‌تواند فشار خون را کاهش دهد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از شینهوا: این تحقیق به رهبری دانشگاه سیدنی و دانشگاه کالج لندن، نشان داد که انجام پنج دقیقه فعالیت بدنی روزانه، مانند پیاده‌روی در سربالایی یا بالا رفتن از پله‌ها ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند.

طبق مطالعه "کنسرسیوم فعالیت بدنی آینده نگرانه"، جایگزینی بی تحرکی با ۲۰ تا ۲۷ دقیقه ورزش در روز می‌تواند منجر به کاهش معنی دار بالینی فشار خون شود.

«مانوئل استاماتاکیس»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه سیدنی، گفت: «فشار خون بالا یکی از بزرگترین مسائل بهداشتی در سطح جهان است، اما بر خلاف برخی از علل اصلی مرگ و میر قابلی عروقی، ممکن است راه‌های نسبتاً در دسترسی برای مقابله با این مشکل علاوه بر دارو وجود داشته باشد.»

این یافته که انجام حداقل پنج دقیقه ورزش اضافی در روز می‌تواند با خوانش فشار خون بسیار پایین‌تر همراه باشد، تاکید می‌کند که حرکات کوتاه مدت با شدت بالاتر چقدر می‌تواند برای مدیریت فشار خون مؤثر باشد.

تیم تحقیق داده‌های ۱۴۷۶۱ داوطلب را تجزیه و تحلیل کرد تا ببیند که چگونه جایگزینی یک نوع حرکت با نوع دیگر با فشار خون مرتبط است.

این تیم تخمین زد که جایگزینی بی تحرکی با حداقل ۲۰ دقیقه ورزش روزانه می‌تواند بروز بیماری‌های قلبی عروقی را تا ۲۸ درصد کاهش دهد.

سازمان جهانی بهداشت تخمین زده است که ۱.۲۸ میلیارد بزرگسال در رده سنی ۳۰ تا ۷۹ سال در سراسر جهان دارای فشار خون بالا هستند و ۴۶ درصد از بزرگسالان مبتلا به فشار خون بالا از ابتلاء به این بیماری اطلاعی ندارند.

## زنان و خانواده

تحقیقات جدید نشان می‌دهد زنانی که در دوران بارداری از مکمل‌های ویتامین D استفاده می‌کنند ممکن است فرزندشان استخوان‌های قوی‌تری داشته باشند

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مدیسن نت: مطالعه محققان دانشگاه ساوتهمپتون بریتانیا نشان می‌دهد کودکانی که مادرانشان در دوران بارداری مکمل‌های ویتامین D مصرف می‌کردند در سن ۷ سالگی استخوان‌های قوی‌تر و متراکم‌تری نسبت به بچه‌های زنانی داشتند که این مکمل‌ها را مصرف نمی‌کردند.

دکتر «بکا مون»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: «این یک شروع اولیه برای سلامت استخوان است که ممکن است تا آخر عمر باقی بماند».

مون گفت: «این اقدام استخوان‌های کودکان را تقویت می‌کند و خطر ابتلاء به بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان و شکستگی‌ها در دستین بالاتر کاهش می‌دهد».

مدتهاست که مشخص شده است که ویتامین D- که اغلب به آن "ویتامین آفتاب" گفته می‌شود، زیرا پوست انسان آن را در تماس با نور خورشید تولید می‌کند- نقش کلیدی در رشد و سلامت استخوان ایفا می‌کند.

به گفته محققان، این ماده مغذی سطوح کلسیم و فسفات بدن را تنظیم می‌کند- دو ماده معدنی مورد نیاز برای استخوان‌ها، دندان‌ها و سلامت عضلات قوی.

تیم تحقیق در این مطالعه، بیش از ۱۰۰۰ زن باردار را به طور تصادفی به دو گروه تقسیم کردند. نیمی از آنها ۱۰۰۰ واحد بین المللی اضافی ویتامین D در روز به شکل مکمل دریافت کردند. در حالی که نیمی دیگر- یک قرص دارونما دریافت کردند.

سلامت استخوان ۴۵۴ کودک حاصل از آن باردارى در سنین ۶.۴ و ۷ سالگی مورد آزمایش قرار گرفت.

محققان دریافتند در سن ۴ سالگی، کودکانی که مادرانشان مکمل‌ها را دریافت کرده بودند، تراکم استخوان قوی‌تری نسبت به کودکانی که مادرانشان دارونما دریافت کرده بودند، داشتند.

این مزایا تا سن ۷ سالگی ادامه داشت.

طبق تحقیقات انجام شده، به نظر می‌رسد ویتامین D اضافی در رحم باعث ایجاد تغییراتی در فعالیت ژن‌های جنین که بخشی از مسیر ویتامین D را تشکیل می‌دهند می‌شود.

احتمالا مزایای دیگری برای مکمل ویتامین D در بارداری نیز وجود دارد. تحقیقات قبلی توسط این گروه، نشان داد که ممکن است احتمال ابتلاء به اگزما در کودکان را کاهش دهد و حتی خطر نیاز به سرازین را در زنان کاهش دهد.

### یافته محققان بریتانیایی؛

# زنان باردار مصرف این مکمل را فراموش نکنند

# معافیت‌های سربازان متأهل؛ ۵ ماه کسر خدمت برای فرزند سوم

رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجا با اشاره به اهمیت خدمت مقدس سربازی گفت: شرایط خدمت سربازی از گذشته تاکنون تفاوت‌های بسیاری دارد و حتی‌الامکان سربازان تحصیلکرده در رشته خودشان بکارگیری می‌شوند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا: سردار تقی مهری در توضیح بیشتر گفت: موضوع خدمت مقدس سربازی یکی از مسائل مهم و اساسی در هر کشوری است. در کشور ما نیز هر فعالیتی نیاز به امنیت دارد و امنیت رکن اساسی هر گونه فعالیت فرهنگی، اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و غیره است. بنابراین همه ما نیاز به امنیت داریم. امنیت مانند ظرفی است که همه ابعاد زندگی فراد در آن جای می‌گیرد.

وی افزود: نیروهای مسلح نقش مهمی را در برقراری امنیت در جامعه دارند. سربازان نقش کلیدی در برقراری نظم و امنیت در حوزه‌های مختلف دفاعی، امنیتی و انتظامی دارند و اولین جبهه در جنگ و صلح هستند؛ بنابراین خدمت سربازی خدمت بسیار مهمی در کشور ما است.

رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجا ادامه داد: کشور ما با ۱۵ کشور همسایه است و مرزهای خشکی، دریایی، کوهستانی و رودخانه‌ای داریم و موقعیت راهبردی جمهوری اسلامی، در غرب آسیا و جهان حساس بوده و مرکز تحولات و هرگونه امنیتی است.

مهری گفت: کشور ما از سوی تمام ملت‌های دنیا در مرکز توجه قرار دارد؛ خوشبختانه بعد از پیروزی انقلاب اسلامی در کشور، این اهمیت راهبردی دو چندان شده است و از بدو پیروزی انقلاب، عرصه‌های سربازی نیز گسترش پیدا کرده است.

وی افزود: با تدبیر مقام فرمانده کل قوا شاهد هستیم که سربازان در تمام عرصه‌های خدماتی کشور حضور دارند به عنوان مثال برای کاهش کم سوادی و بی سوادی، سرباز معلم داریم و برای تقویت مسائل بهداشتی ما سربازان پیام آور بهداشت داریم.

رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجا ادامه داد: برای نخبگان نیز شرایط ویژه‌ای در نظر گرفته شده است. این افراد تنها پس از یک ماه دوره آموزشی نظامی، می‌توانند در همه دستگاه های خصوصی و دولتی طرح‌ها و پروژه‌های خود را دنبال کنند. همچنین برخی سربازان، در شرکت‌های دانش بنیان فعالیت می‌کنند.

مهری درباره اهمیت تحصیل سربازان گفت: ما در حال حاضر سربازانی داریم که خدمت نظام وظیفه خود را در دانشگاهها به عنوان استاد و هیئت علمی طی می‌کنند. همچنین برای عدم بازماندن سربازان از تحصیلات دانشگاهی، افراد می توانند خدمت خود را برای تحصیل به تعویق بیندازند.

وی با اشاره به حقوق و مزایای سربازی اظهار کرد: در چند سال اخیر، توجه خاصی به حقوق و مزایای سربازان عزیز شده است. حقوق سربازان سه سال پیش ۲۰۰ هزار تومان بود اما در حال حاضر کف حقوق سربازان حدود بیش از سه میلیون تومان است. همچنین سربازان متأهل بیش از ۵ میلیون تومان حقوق دریافت می‌کنند و برای تعداد فرزندان نیز مبلغی به حقوق اضافه می‌شود.

رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجا خاطرنشان کرد: البته سربازان متأهل، کسری از خدمت نیز می‌گیرند که در مجموع ۲ ماه برای همسر، ۳ ماه برای فرزند اول، ۴ ماه برای فرزند دوم و ۵ ماه برای فرزند سوم از خدمت سربازی کاسته می‌شود. در واقع شرایط خوبی برای این سربازان ایجاد شده و در هفته فقط یک الی دو شب را در پادگان‌ها می گذرانند. همچنین این افراد می‌توانند در شهر خود یا شهر همسرشان خدمت کرده و بعد از ساعت اداری به سایر ابعاد زندگی خود بپردازند.

مهری با اشاره به معافیت‌های سربازان متأهل گفت: برای افرادی که دارای سه فرزند و بالای ۴۰ سال هستند و همچنین افرادی که زیر ۴۰ سال و دارای ۴ فرزند خدمت سربازی بخشیده شده است.

به گفته وی، شرایط خدمت سربازی از گذشته تاکنون تفاوت‌های بسیاری دارد و حتی الامکان سربازان تحصیل کرده در رشته خودشان به کارگیری می‌شوند.

وی خاطرنشان کرد: شرایط سربازی به قدری بهتر شده است که جوانان با وقتی تصور می‌کنند به وجودشان نیاز است خودشان را به عرصه خدمت می‌رسانند. من از دوران کرونا خاطره‌ای دارم که هیچوقت فراموشم نمی‌شود به خاطر دارم سال ۹۸ که کرونا در اسفند ماه در کشور ما شیوع پیدا کرد؛ ما برای سال ۹۹ نیاز داشتیم که تحصیلکرده‌های رشته‌های پزشکی، پرستاری و پیراپزشکی برای خدمت به بیماران کرونایی بیشتر از سال‌های قبل به سربازی اعزام شود.

رئیس سازمان وظیفه عمومی فراجا خاطرنشان کرد: ما شب عید این مسئله را اعلام کردیم و ششم فروردین ماه سال ۱۳۹۹، ۹۵ درصد دانشجویان رشته‌های پزشکی و پرستاری برای اعزام به خدمت سربازی حاضر شدند و به ما برای مهار این بیماری کمک کردند. ۵ درصد سایر نیز عمدتا بیمار بودند و یا دلیل خاصی برای نیامدن داشتند در حالیکه تا بعد از سیزده بدر همه جا تعطیل است اما سربازان در اولسط عید خودشان را به ما رساندند.

مهری گفت: خدمت سربازی برای برقراری امنیت خودمان در خانواده و جامعه نقش بزرگی دارد. ایران ما امن ترین نقطه منطقه و دنیاست که آن هم به خاطر غیرت سربازان ماست و ان‌شاءالله ما خدمت گذار خوبی برای آنها باشیم.

## 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 یک عشق بزرگ. این همان چیزی ست که زندگی را تاسف بار و در عین حال شگفت انگیز کرده است**

**آلبر کامو**

## تازه های سلامت

# دلیل بیماری آرتریت روماتوئید چیست؟

محققان پی بردند تغییرات در میکروبیوم روده ممکن است نشانه‌ای از شروع آرتریت روماتوئید باشد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مدیکال نیوز تودی، تا سال ۲۰۲۰، حدود ۱۷۶ میلیون نفر در سراسر جهان با آرتریت روماتوئید زندگی می‌کردند؛ یک بیماری خود ایمنی که در آن سیستم ایمنی بدن به اشتباه به بافت‌های پوشاننده مفاصل دست و پا حمله می‌کند و باعث التهاب و تورم دردناک در مفاصل می‌شود.

دانشمندان هنوز در مورد علت دقیق آرتریت روماتوئید مطمئن نیستند. با این حال، مطالعات قبلی نشان می‌دهد که ژنتیک، عوامل محیطی، سیگار کشیدن و چاقی ممکن است خطر ابتلاء به این بیماری را در فرد افزایش دهد.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که تغییرات خاصی در میکروبیوم روده ممکن است با این بیماری مرتبط باشد.

«کن رستوفر رونی»، محقق ارشد در مؤسسه تحقیقات پزشکی لیدز، می‌گوید: «تغییرات خاصی در میکروبیوم روده ممکن است با ایجاد آرتریت روماتوئید مرتبط باشد و به طور بالقوه مسیر جدیدی را برای استراتژی‌های پیشگیری از بیماری بگشاید.»

برای این مطالعه، محققان ۱۲۴ فرد در معرض خطر ابتلاء به آرتریت روماتوئید، هفت نفر که اخیراً تشخیص این بیماری را دریافت کرده بودند، و ۲۲ فرد سالم را انتخاب کردند.

دانشمندان تغییرات میکروبیوم روده همه شرکت کنندگان را برای بیش از ۱۵ ماه پیگیری کردند.

رونی توضیح داد: «علائم موجود در خون بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید نشان می‌دهد که التهاب ممکن است در قسمت‌های خارج از مفاصل، مانند روده، شروع شود.»

وی در ادامه افزود: «تحقیقات قبلی نشان داده بود که افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید در مقایسه با افرادی که مبتلا به این بیماری نیستند، میکروبیوم متفاوتی دارند. بنابراین ما این سوال را پرسیدیم: آیا افرادی که در معرض خطر آرتریت روماتوئید هستند، میکروبیوم متفاوتی نیز دارند و اگر چنین است، این تغییرات چه زمانی رخ می‌دهد؟»

در طول این مطالعه، ۳۰ نفر از ۱۲۴ شرکت کننده در معرض خطر، به آرتریت روماتوئید مبتلا شدند.

از این ۳۰ شرکت کننده، محققان متوجه شدند که تنوع میکروبی آن‌ها در مقایسه با گروه کنترل سالم به‌طور قابل توجهی کاهش یافت؛ به‌ویژه در تاخیرهای به نام تنوع آلفا که با سطوح آنتی‌بادی‌های "ضد سیترولینه ضد حلقه‌ای" (ضد CCP) مرتبط است.

محققان دریافتند شرکت کننده‌گانی که سطح آنتی‌بادی ضد CCP پایینی در میکروبیوم روده‌شان داشتند، با گروه کنترل سالم قابل مقایسه بودند.

رونی گفت: «آنتی‌بادی‌های ضد CCP نوعی پروتئین هستند که توسط سیستم ایمنی و معمولاً در پلسخ به التهاب تولید می‌شوند.» به گفته رونی، «در افرادی که ممکن است به آرتریت روماتوئید مبتلا شوند، این آنتی‌بادی‌ها می‌توانند مدت‌ها قبل از اینکه علائمی مانند درد یا سفتی مفاصل مشخص شود در خون ظاهر شوند. اساساً وجود آنتی بادی‌های ضد CCP به عنوان یک سیگنال هشدار اولیه برای آرتریت روماتوئید عمل می‌کند و به پزشکان کمک می‌کند تا افراد در معرض خطر بالاتر ابتلاء به این بیماری را شناسایی کنند.» رونی ادامه داد: «این یافته مهم است زیرا به ما امکان می‌دهد بیماری را قبل از شروع آن تشخیص دهیم. دانستن اینکه فردی دارای این آنتی بادی‌ها است به متخصصان مراقبت‌های بهداشتی اجازه می‌دهد تا آنها را زیر نظر داشته باشند و استراتژی‌هایی را در نظر بگیرند که ممکن است روند بیماری را کند کرده یا تغییر دهد، حتی قبل از اینکه به طور کامل پیشرفت کند.»

نویسندگان مطالعه بر این باورند که یافته‌های آنها یک مسیر بالقوه جدید برای راهبردهای پیشگیرانه جدید برای آرتریت روماتوئید ارائه می‌دهد.

## روزنه

# آیا ویتامین C در زمان بیماری به ما کمک می کند؟

ویتامین C از سیستم ایمنی ما حمایت می‌کند به بدن کمک می‌کند تا زخم‌ها را التیام بخشد از مفاصل ما محافظت می‌کند و نقش مهمی نیز در تشکیل کلاژن دارد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از نشریه تخصصی مدیکال اکسپرس، ویتامین C یک آنتی اکسیدان است که به محافظت از سلول‌های بدن در برابر رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. رادیکال‌های آزاد زمانی تولید می‌شوند که بدن شما در معرض مواد سمی و سرطانی مانند دود سیگار و اشعه‌های خورشید قرار گیرد.

با وجود تمام این مزایا، شواهد محدودی برای حمایت از این تصور وجود دارد که مصرف دزهای اضافی ویتامین C می‌تواند به طور موثری از سرماخوردگی‌های معمولی جلوگیری کند.

برای اکثر مردم، مصرف مکمل خوراکی ویتامین C روزانه از طریق قرص، پودر نوشیدنی یا آدامس ممکن است چندان مفید نباشد زیرا ممکن است آن را به طور طبیعی از رژیم غذایی خود دریافت کنید. بدن ما ویتامین C را به تنهایی تولید نمی‌کند اما بسیاری از غذاهایی که می‌خورید، حاوی این ویتامین است.

ممکن است با شنیدن نام ویتامین C ابتدا مرکبات به ذهنمان خطور کند اما غذاهایی مانند سیب‌زمینی، اسفناج، گوجه فرنگی، انواع توت‌ها و سایر میوه‌ها و سبزیجات با رنگ روشن هم سرشار از این ویتامین هستند. برخلاف تصور رایج، فلفل دلمه‌ای نارنجی سه برابر بیشتر از یک پرتقال ویتامین C دارد.

دریافت روزانه میوه و سبزیجات بسیار مهم است اما بسیاری از مردم در ایالات متحده این کار را نمی‌کنند. کمی ویتامین C افزوده شده در واقع ممکن است به این افراد کمک کند. با این حال در بیشتر موارد اگر بتوانید به مقدار کافی میوه و سبزیجات در رژیم غذایی خود دسترسی داشته باشید و آنها را بخورید، کافی است.

برخی از افراد ممکن است فکر کنند که در صورت احساس بیماری باید در مصرف مکمل‌های ویتامین C را دو برابر کنند اما مصرف بیشتر آن همیشه چیز خوبی نیست. مصرف بیش از حد ویتامین C می‌تواند عوارض جانبی ایجاد کند که ممکن است احساس شما را بدتر کند مانند: تهوع، استفراغ، گرفتگی معده، نفخ، خستگی، سوزش سر دل، سردرد، برافروختگی پوست و حتی سنگ کلیه در برخی افراد. اطمینان حاصل کنید که بیش از حد توصیه شده روزانه یعنی ۵۰۰ میلی گرم مصرف نکنید.

سطوح بالای ویتامین C می‌تواند با انواع مختلف داروها و نتایج برخی از آزمایشات پزشکی مانند غربالگری خون یا گلوکز تداخل ایجاد کند. استفاده از ویتامین C در حین مصرف داروهای ضد بارداری خوراکی می‌تواند سطح استروژن شما را افزایش دهد. برای بیمارانی که تحت شیمی درمانی قرار می‌گیرند، استفاده از آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین C ممکن است اثر داروهای شیمی درمانی را کاهش دهد.

به طور کلی، مصرف ویتامین C به شکل غذا بهترین راه برای بهره مندی از مزایای آن است اما مصرف ویتامین C اضافی به ویژه برای کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، مضر نخواهد بود. برخی تحقیقات محدود نشان می‌دهند که ویتامین C ممکن است از طول مدت فعالیت یک ویروس مانند سرماخوردگی جلوگیری کند.

# توصیه‌های طب ایرانی به بیماران دیابت

معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به شیوع بیماری دیابت و آسیب‌های آن به ارگان‌های حیاتی بدن مانند کلیه‌ها، کبد و چشم، تدابیر طب ایرانی در کنترل بیماری دیابت را تشریح کرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از وزارت بهداشت، سید مهدی میرغضنفری حضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش- با بیان اینکه ریشه بیماری دیابت در طب ایرانی است و در متون کهن طب ایرانی با نام دیابیتس آمده است، اظهار کرد: امروزه سبک زندگی ماشینی باعث شده تا بیماری‌هایی همچون دیابت شیوع پیدا کند که عوارض زیادی را برای فرد ایجاد کرده و به ارگان‌های بدن همچون کلیه‌ها، کبد، چشم و سایر ارگان‌های بدن ضرر می رساند.

وی افزود: ژنتیک در ابتلا به دیابت تاثیر دارد، اما برخی افراد حتی با وجود زمینه ژنتیکی مبتلا نمی شوند، زیرا سبک زندگی سالمی دارند و برعکس برخی با وجود اینکه زمینه ژنتیک ندارند، به دلیل عدم رعایت اصول سبک زندگی سالم خصوصا غذا، خواب مناسب و ورزش، به این بیماری مبتلا می شوند.

دکتر میرغضنفری ادامه داد: گاهی گفته می شود که دیابت یک بیماری خود ایمنی است، اما باید به این نکته توجه داشت که سیستم ایمنی بدن به تنهایی و به خودی خود تحریک نمی شود، بلکه وجود مواد غیرطبیعی در بدن که خود شخص باعث تجمع آنها می‌شود، باعث تحریک سیستم ایمنی شده، این سیستم حالت افسار گسیخته پیدا می کند و برای دفع این سموم به علیه بافت ها و سلول های خود نیز فعال شده و باعث تخریب غیرقابل بازگشت بافت های بدن می شود.

معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل با بیان اینکه حکمای طب ایرانی دیابت را دو نوع دیابت سرد و دیابت گرم می دانند و برای هر کدام درمان ها و توصیه‌های خاصی دارند، تاکید کرد: بسیار اهمیت دارد که هر فرد با مراجعه به پزشک متخصص طب سنتی مزاج خود را بشناسد تا سبک زندگی متناسب با مزاج فرد به او داده شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش افزود: احتمال اینکه دیابت سرد در افراد با مزاج سرد رخ دهد بسیار بیشتر است و گرم مزاجان اصولا به دیابت گرم مبتلا می شوند.

دکتر میرغضنفری با بیان اینکه سرد مزاجان مبتلا به دیابت باید از غذاهایی با مزاج سرد خصوصا در فصل سرما و اقلیم های سرد پرهیز کنند، گفت: خوراکی‌های رو به گرمی مثل شوید، دارچین، زیره، کنگر، کرفس، شنبلیله، انجیر، سیب کلاب و خوراکی های انرژی زا مانند بادام و گردو، که در طب سنتی برای دیابت هم توصیه شده، در صورتی که حساسیت نداشته باشند، برای این افراد مفید است.

وی ادامه داد: مصرف نیلوفر، عناب، تخم هندوانه، گیاه و عرق کلنسی، عرق بید، عرق بیدمشک و یادم کرده آنها برای گرم مزاجان مفید است.

دکتر میرغضنفری اظهار کرد: مصرف ماالمجین ساده و یا ماالمجین کلسنی برای افراد با مزاج گرم و خشک و ماالمجین افتیموئی یا زنجبیلی برای سردمزاجان توصیه می شود.

معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت یادآور شد: افراد مبتلا به دیابت اگر می خواهند دیابت خود را کنترل کنند و مصرف دارو را به حداقل برسانند، باید در کنار رعایت تدابیر تغذیه ای، ورزش کنند، خواب مطلوبی داشته باشند و از استرس دوری کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش یادآور شد: طب ایرانی هم در استدلال چگونگی بروز دیابت و هم در چگونگی درمان دیابت به صورت اختصاصی و متناسب با مزاج می تواند بسیار کمک کننده باشد.

وی افزود: شخص دیابتی نباید خودسرانه داروهای شیمیایی و خوراکی و تزریقی خود را قطع و یا ذرّ آنها را کاهش دهد، بلکه باید تدابیر طب ایرانی و رعایت کرده و همزمان قند خون خود را کنترل کند و اگر قند او در حال کاهش بود، می تواند زیر نظر متخصص، ذرّ داروهای خود را کاهش دهد.