گوناگون

اعلام آمادگی هلال‌احمر برای فعال‌سازی مراکز واکسیناسیون کرونا

رئیس جمعیت هلال‌احمر گفت: با توجه به افزایش شمار مبتلایان به ویروس کووید۱۹ و شیوع دوباره آن، جمعیت هلال‌احمر آمادگی دارد تا با همکاری با وزارت بهداشت، مراکز ثابت و سیار واکسیناسیون خود را فعال کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع رسانی جمعیت هلال‌احمر، پیرحسین کولیوند با اعلام این خبر گفت: جمعیت هلال‌احمر با بکارگیری همه ظرفیت‌های خود اعلام آمادگی می‌کند تا برای حفظ سلامت مردم، تسریع در امر واکسیناسیون و تزریق دز یادآور واکسن کووید۱۹ در صورت نیاز با وزارت بهداشت همکاری کامل داشته باشد. وی با بیان اینکه جمعیت هلال‌احمر در بحث واکسیناسیون کارنامه درخشانی دارد، افزود: در حال حاضر نیاز است تا افرادی که نیاز به تزریق دز یادآور دارند به مراکز واکسیناسیون مراجعه کنند که ما در این زمینه امکان فعال‌سازی مراکز ثابت و سیار واکسیناسیون خود را داریم و علاوه بر آن می‌توانیم با اعلام یک فراخوان، واکسیناتورهای خود را هم فعال کنیم تا سرعت واکسیناسیون در جامعه افزایش پیدا کند. رئیس جمعیت هلال‌احمر همچنین با اشاره به سایر ظرفیت‌های موجود برای مقابله با کرونا بیان کرد: غربالگری مسافرین، کنترل مبادی مرزی، برپایی بیمارستان‌های صحرایی و نقاهتگاه‌ها از دیگر ظرفیت‌های جمعیت است که می‌تواند برای پیشگیری از شیوع این ویروس در جامعه همچون گذشته با وزارت بهداشت همکاری کند.

دانش‌سرای عشایری احیا می‌شود

معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش گفت: خوشبختانه پیگیری احیای دانش‌سرای عشایری از برنامه‌های جدی وزیر بوده و امیدواریم قواعد مغفول اساس‌نامه عشایری مانند جذب نیروهای بومب عشایر و یا تعریف سهمیه برای آنان در دانشگاه‌های فرهنگیان نیز اتفاق بیفتد.

به گزارش پیام آشنا، رضوان حکیم‌زاده در افتتاحیه بیست‌ویکمین اردوی دانش‌آموزان پسر عشایر سراسر کشور که در اردوگاه ثامن‌الحجج(ع) مشهد برگزار شد، اظهار کرد: با پیگیری‌های وزیر و اهتمام خوبی که به موضوع عدالت آموزشی دارد، اتفاقات خوبی جهت ارتقای کیفیت آموزش عشایر در راه است. وی افزود: ما این توفیق را داشتیم که علی‌رغم شیوع ویروس کرونا به همت همکاران عشایر اجازه ندادیم که چراغ هیچ مدرسه‌ای خاموش باشد و با پافشاری همکاران در اکثر نقاط کشور آموزش‌ها به صورت حضوری و نیمه‌حضوری ادامه پیدا کرد. برنامه پایش یادگیری دانش‌آموزان عشایر جهت ارتقای کیفیت یادگیری یکی از برنامه‌هایی است که با جدیت در دفتر توسعه عدالت آموزشی و آموزش عشایر دنبال می‌شود.

معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش تصریح کرد: ارتقای کیفیت آموزش عشایر اتفاق نخواهد افتاد مگر اینکه بتوانیم معلمانی باکیفیت را برای این مناطق محروم به کار بگیریم. تلاش شده فضای مدرسه برای عشایر فراهم شود اما فرصت‌های یادگیری مکمل از جمله کتابخانه، آزمایشگاه و کارگاه‌ها در این مناطق وجود ندارد؛ بنابراین ما چاره‌ای نداریم جز اینکه یک عامل کیفیت‌بخش به اسم معلم را در این مناطق به کار بگیریم.

حکیم‌زاده ادامه داد: در حال حاضر و برای اولین بار در تاریخ ۲۱ ساله اردوی عشایری کشور، قبل از شروع این اردو، اعتبار مورد نیاز آن تمام و کمال ابلاغ شده است. وی اضافه کرد: تشکیل قرارگاه عدالت آموزشی اقدامی رو به جلو برای جبران برخی کمبودهاست. طبق پایش‌های و بررسی‌های ما متاسفانه در فرآیند هدایت تحصیلی بسیاری از دانش‌آموزان عشایر به رشته‌های نظری و خصوصا رشته‌های علوم انسانی هدایت می‌شوند؛ در حالی که فراهم کردن فرصت‌های حرفه‌آموزی و هنرستان‌های فنی‌وحرفه‌ای برای دانش‌آموزان عشایر در دستور کار نبوده است.

تشدید علائم و عوارض کرونا با مصرف خوراکی‌های گرم

یک متخصص طب سنتی گفت: در فصل گرم سال مصرف نوشیدنی‌های خنک، میوه و سبزیجات تازه توصیه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا یارقلی در مورد نوشیدنی‌هایی که در فصل گرم سال باید مصرف شود، اظهار کرد: در فصل گرم و خشک سال هستیم و باید نوشیدنی‌های خنک و مرطوب استفاده کنیم.

وی افزود: نوشیدنی‌های سکنجبین و ماءالشعیر طبی در تابستان توصیه می‌شود و آب میوه‌ها نیز می‌توانند کمک کننده باشند. البته تمامی این نوشیدنی‌ها باز به میزان مشخص باید مصرف شود و نباید زیاده روی کنیم چون یکی از عوارض فصل گرم و خشک این است که معده را سرد می‌کنیم. این متخصص طب سنتی به افزایش آمار مبتلایان کرونا اشاره و توصیه کرد در این ایام که کرونا به شدت در حال افزایش است گرمی جات بیش از حد و سیاه دانه استفاده نکنیم. همچنین مصرف بی رویه زنجبیل و دارچین می‌تواند عوارض داشته باشد و علائم ما را بدتر کند به همین دلیل بهترین توصیه این فصل نوشیدنی‌های خنک است.

خوراکی‌های مفید در فصل تابستان

یارقلی گفت: در فصل تابستان مصرف میوه و سبزیجاتی مانند شاه توت، سیب گلاب، آلبالو، هندوانه، لیموترش تازه، کاهو، خیار، گشنیز، اسفناج، لبنیات مانند دوغ، ماست، پنیر و عرقیجات خنک مانند کاسنی، خرفه، بیدمشک و... توصیه می‌شود. وی در خصوص غذاهای مفید فصل گرم نیز افزود: غذاهای پختنی آب پز حاوی کدوسبز، آلو، اسفناج، سبزیجات تازه و چاشنی‌های ترش مانند آبغوره، آب لیمو، تمر هندی، رب به، رب انار، آب دوغ خیار، گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی آب پز یا کلم سرخ شده، سالاد، کاهو، شربت زرشک، انار، آب لیمو، آلبالو، ریواس، سکنجبین و به لیمو نیز توصیه می‌شود.

زنان و خانواده

دولت ضامن زنان سرپرست خانوار برای دریافت تسهیلات می‌شود



معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: ضمانت یکی از مشکلات بانوان سرپرست خانوار برای اخذ تسهیلات است که براساس مصوبه ستاد ملی زن و خانواده، دولت از این پس ضمانت آنها را به عهده می‌گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، انسیه خزعلی اظهار کرد: علیرغم قوانین متعدد در حوزه زنان اما گاهی در زمان اجرا با مشکل مواجه می‌شویم و اهمال قانون در این حوزه دیده می‌شود. وی ادامه داد: نواقصی که در قانون و دستورالعمل‌ها وجود دارد باید به‌صورت جزئی احصا شود تا در حوزه سیاستگذاری بتوانیم اصلاح این قوانین را دنبال کنیم. معاون رئیس جمهور با اشاره به دو مصوبه جدید ستاد ملی زن و خانواده عنوان کرد: ارتقای ساختار اداری زنان در ۶ بند تصویب شد و بانوان در مسئولیت‌ها و پست‌هایی معادل معاون وزیر و مدیرکل ایفای نقش می‌کنند.

وی گفت: بر همین اساس زنان در سیاستگذاری‌ها و شوراهای کلان شرکت داده می‌شوند لذا در بسیاری از دستورالعمل‌ها بانوان درخصوص خانواده و جمعیت باید نظر بدهند و نظر آنها اجرایی می‌شود. خزعلی اظهار کرد: یکی دیگر از مصوبات ستاد ملی زن و خانواده در راستای حل مشکل ضمانت بانوان سرپرست خانوار برای اخذ تسهیلات است لذا از این پس دولت ضامن زنان سرپرست خانوار برای دریافت تسهیلات می‌شود. وی با تاکید بر لزوم تمرکز به بازاریابی و فروش محصولات تولیدی توسط بانوان افزود: در همین راستا بازارچه‌های دائمی برای زنان کارآفرین و به طور خاص سرپرست خانوار در استان‌ها ایجاد می‌کنیم. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به توانمندی بانوان کارآفرین خراسان جنوبی گفت: برخی از این بانوان بعد سن بازنشستگی کارآفرین شده‌اند که باید به عنوان الگو معرفی شوند. وی بر ضرورت رفع موانع قانون صادرات و تسهیل آن تاکید کرد و گفت: باید بتوانیم به‌طور ویژه روی صادرات محصولات تولیدی توسط بانوان کارآفرین تمرکز کنیم. وی آسیب‌شناسی مشاغل شکست خورده یا فراموش شده را لازم دانست و گفت: احیای این مشاغل در دستور کار دولت است و به‌جد و به‌ویژه در روستاها دنبال می‌شود. معاون رئیس جمهور با بیان اینکه رفع مشکلات روستاها و عشایر از اولویت‌های دولت است افزود: در صورتی که مهاجرت معکوس به روستاها صورت بگیرد، بسیاری از مشکلاتی که شهرها درگیر آن هستند رفع خواهد شد. وی از اقدامات انجام شده برای تسهیل ازدواج دهه شصتی‌ها نیز خبر داد و گفت: این موضوع به‌خصوص در روستاها به‌طور جدی برای سال جاری دنبال می‌شود تا بتوانیم با ارایه و توسعه خدمات از تجرد ماندن دختران و پسران دهه شصتی جلوگیری کنیم. خزعلی یادآور شد: جوانان دهه شصتی در مرز تجرد هستند که باید تسهیلات لازم در راستای ازدواج آنها مدنظر قرار گیرد. وی افزود: حق عائله‌مندی به زنان و حق فرزند برای کسانی که سرپرست خانوار هستند تعلق می‌گیرد و اگر کارفرمایی این موضوع را رعایت نکند، باید گزارش داد تا سریع رفع شود. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با تاکید بر اینکه تبعیض در حقوق نداریم گفت: استفاده نکردن از مزایای شغلی در حوزه کارگری از موضوعاتی است که با جدیت دنبال می‌شود. وی با بیان اینکه مشاغل ناسازگار با شرایط مادری نباید به زنان سپرده شود افزود: در مواردی دیده شده که برخی مشاغل را فقط به زنان می‌دهند و اگرچه آن شغل شریف است اما با شرایط فیزیکی زنان سازگار نیست لذا دنبال این هستیم همه شئونات زنان در مشاغل رعایت شود. خزعلی با بیان اینکه تاکید رئیس جمهور بر این است شب‌کاری به زنانی که فرزند خردسال دارند، داده نشود گفت: علاوه بر اینکه به دنبال رفاهیات زنان در مشاغل هستیم اما باید نظام واره شغلی را برای زنان با توجه به مسئولیت‌هایی که دارند، شکل دهیم.

آیا وارد موج هفتم کرونا شدیم؟



دبیر کمیته اپیدمیولوژی و پژوهش کمیته علمی کشوری مقابله با کووید۱۹ با بیان اینکه وارد یک موج جدید از کرونا شده‌ایم، گفت: متاسفانه پیش بینی می‌شود که در روزهای آینده باز هم افزایش موارد سرپایی، بستری و مرگ کرونایی را خواهیم داشت و مشخص هم نیست که چه زمانی به قله این موج برسیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مسعود یونسیان درباره وضعیت فعلی کرونا در کشور، گفت: متاسفانه انتظار افزایش تعداد موارد بیماری و مرگ را در کشور داشتیم. در کشور ما روند بیماری هنوز صعودی است. در بین همسایگان‌مان که آن‌ها هم روندشان صعودی بوده، خوشبختانه بحرین روندش کاملا نزولی شده و قله را پشت سر گذاشته است. قطر و امارات متحده عربی هم به حالت افقی روند بیماری رسیده و در حال نزول هستند. بنابراین این کشورها بدون اینکه به قله خیلی بزرگی برسند، روندشان سرازیر شد. وی با بیان اینکه وضعیت بیماری در کشورهای همسایه حائز اهمیت است، گفت: احتمال زیادی وجود دارد که روند بیماری در کشور ما هم از این فرآیند تبعیت کند، اما مشروط به چند نکته است. اگرچه این روند در کشورمان صعودی است، اما این شیب صعود خوشبختانه خیلی کمتر از شیب پیک اُمیکرون و دلتاست. یکی از دلایل آن این است که موج‌های قبلی با یک واریانت جدید بودند، اما اکنون با یک ساب‌واریانت مواجهیم که می‌تواند شدت ابتلا و شدت عوارض را کمتر کند.

وضعیت دو سویه جدید کرونا در جهان

یونسیان ادامه داد: اینکه ممکن است وضعیت کرونا در کشور ما با کشورهای همسایه و با کشورهای دیگری در قاره آفریقا که آغاز سویه‌های BA۴ و BA۵ از آنجا بود و روندشان نزولی شد و کشورهای قاره آمریکا که افقی شده و ... متفاوت باشد، ناشی از ملاحظاتی است که باید رعایت شوند که اگر این ملاحظات را رعایت نکنیم، ممکن است سرنوشت متفاوتی نسبت به این کشورها داشته باشیم. یکی از این موارد تعطیلی مدارس و دانشگاه‌هاست که منجر به امتزاج متفاوت جمعیتی می‌شوند. به این صورت که افراد در کافه‌ها، سینماها، فرهنگسراها و... جمع می‌شوند، مسافرت‌هایی که قطعا در تابستان انجام می‌شود. مردمی که طی سال‌های اخیر خسته شدند، ممکن است امسال استقبال بیشتری از مسافرت کنند، آن هم بدون توجه به مسائل پیشگیرانه. وی در عین حال بر لزوم رعایت پروتکل‌ها در مراسم و تجمعات مناسبتی پیش‌رو تاکید کرد و گفت: اینکه چه مقدار نکات بهداشتی را رعایت می‌کنیم، مهم است، تنوع زیادی در رعایت پروتکل‌های بهداشتی وجود دارد؛ از رعایت بسیار خوب پروتکل‌های بهداشتی گرفته و حضور در فضاهای باز و با فاصله گرفته تا عدم رعایت پروتکل‌ها در فضاهای بسته و بدون توجه به فاصله‌گذاری و... متاسفانه برخی افراد تعمدا توصیه‌ها را به سخره می‌گیرند. یونسیان با اشاره به وضعیت کرونا در عراق، بر لزوم تعامل مناسب با این کشور برای راهپیمایی اربعین تاکید کرد.

آیا وارد موج هفتم شدیم؟

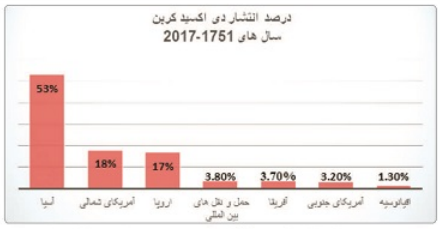
وی با بیان اینکه ما وارد یک موج جدید شده‌ایم، گفت: حال برخی اسم این موج را موج هفتم می‌گذارند و برخی هم می‌گویند هر موج برای یک واریانت است و از آنجایی که ما در همان واریانت هستیم، وارد قله دوم موج ششم شده‌ایم. به هر حال ما وارد موج جدید شدیم، اما اینکه چه زمانی به قله می‌رسیم و این قله چه ارتفاعی خواهد داشت، قابل پیش‌بینی نیست. زیرا به شدت تابع عواملی است که مطرح کردم. یونسیان گفت: می‌توان گفت که بر اساس آنچه که از همه جای دنیا دیده‌ایم، یا BA۵ در حال حاضر در کشور غالب است یا در آینده نزدیک غالب خواهد شد. در هفته گذشته ۵۴ درصد ویروس‌هایی که در دنیا سکوئنسینگ شده بودند، BA۵ بودند و ۸۳ کشور دنیا غلبه این ویروس را گزارش کرده بودند. بنابراین در کشور ما یا این سویه غالب است یا به زودی غالب خواهد شد. برداشت من این است که اگر BA۵ غالب نشده باشد، دلیلی برای افزایش موارد نداریم، اما منتظریم که نتایج دقیق‌تری از سوی وزارت بهداشت ارائه شود.

چه کسانی دز یادآور تزریق کنند؟

وی درباره مباحث جدید کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا نیز گفت: در کمیته ملی واکسیناسیون موضوع واکسیناسیون دز چهارم مطرح شد. در کمیته ملی واکسیناسیون مطرح شد که همه افراد بالای ۱۸ سال صرف نظر از اینکه چند دز واکسن دریافت کردند، اگر شش ماه از دز آخرشان گذشته، نوبت چهارم‌شان را دریافت کنند. برای افراد ۱۲ تا ۱۸ سال هم مطرح شد که در صورتیکه در گروه‌های پرخطر هستند، دز یادآور را دریافت کنند. یونسیان تاکید کرد: در عین حال توصیه کمیته علمی این بود که در شهرهای قرمز حتی در فضاهای باز هم از ماسک استفاده شود. سایر شهرها هم در اماکن بسته حتما ماسک استفاده کنند. همچنین تزریق واکسن هم باید مورد توجه قرار گیرد. وی گفت: متاسفانه در روزهای آینده باز هم افزایش موارد سرپایی، بستری و مرگ کرونایی را خواهیم داشت و مشخص هم نیست که چه زمانی به قله برسیم. در عین حال هر زمان که موارد جدیدمان به قله برسد، مانند موج‌های قبلی چهار الی شش هفته بعد، ممکن است موارد مرگ‌مان هم افزایشی باشد تا بعد پایین آید. بنابراین هر زمان به قله موارد جدید ابتلا رسیدیم، می‌توانیم درباره اینکه تا کی تعداد مرگ‌مان هم ممکن است افزایشی باشد، اظهارنظر کنیم.

یادداشت اختصاصی

مالیات کربن!





شقایق نوری

ما در حال حاضر بیش از ۳۴ میلیارد تن در سال دی اکسید کربن تولید می‌کنیم. در حالی که دی اکسید کربن برای بقای گیاهان و حیوانات ضروری است، غلظت بیش از حد در جو می‌تواند عواقب مخربی داشته باشد. دی اکسید کربن ثابت کرده است که تاثیر مستقیمی در تغییرات اقلیمی، سلامت انسان، حیوانات و گیاهان دارد و همچنین نقش مهمی در اثر گلخانه ای ایفا می کند. این اثرات عبارتست از:

بیماری های تنفسی، سردرد، سرگیجه، بی قراری، احساس سوزن سوزن شدن، مشکل در تنفس، تعریق، خستگی، افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، کما، خفگی و تشنج

افزایش دمای جهانی، آلودگی هوا، طوفان، آتش سوزی، خشکسالی و دیگر سوانح طبیعی

مرگ گونه هایی از حیوانات و به وجود آمدن مشکلاتی در رشد گیاهان

چه چیزی منجر به غلظت بیشتر دی اکسید کربن می‌شود؟

فعالیت های انسانی مانند تخریب جنگل ها، سوزاندن زغال سنگ، بنزین و گاز حداقل ۸۷ درصد از گاز دی اکسید کربن منتشر شده در هوا را تشکیل می دهند. مطالعات نشان می‌دهد که فعالیت‌های انسانی روزانه ۱۱۰.۵ میلیون تن دی اکسید کربن را در جو منتشر می کند. ناسا همچنین خاطرنشان کرده است که در طول یک قرن و نیم گذشته فعالیت‌های صنعتی انسان، سطح دی اکسید کربن اتمسفر را از ۲۸۰ به ۴۰۰ قسمت در میلیون افزایش داده است.

در همین راستا اقداماتی برای کنترل این وضعیت نگران کننده در نظر گرفته شد. بر اساس توافقنامه اقلیمی پاریس در سال ۲۰۱۶، دولت ها باید با یکدیگر همکاری کنند تا گرمایش کره زمین را به زیر ۲ درجه سانتیگراد در مقایسه با سطوح پیش از صنعتی شدن، محدود کنند. مطمئنا شنیده اید که استرالیا مالیات کربن را که برای کاهش آلودگی کربن وضع شده، افزایش داده است.

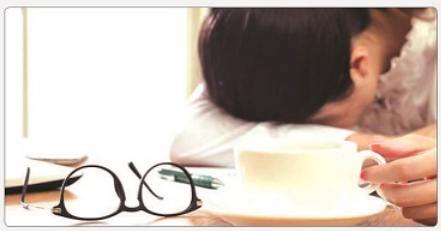
طبق برآورد هایی که از سال ۱۷۵۱ تا ۲۰۱۷ انجام گرفته، نمودار زیر بیانگر مجموع انتشار دی اکسید کربن هر قاره بین سال‌های ۱۷۵۱ تا ۲۰۱۷ است. با توجه به این نمودار آسیا سهم بیشتری در انتشار گاز دی اکسید کربن دارد که چین با ۲۷ درصد، هند با ۶.۸ درصد، ژاپن با ۳.۲ درصد و ایران با ۱.۹ در صدر جدول قرار دارند.

در همین راستا تولید کنندگان صنعت شوینده، گام هایی در راستای پایداری در صنعت برداشتند که به آن می پردازیم.

یکی از بزرگترین تولید کنندگان صنعت شوینده ابتکاری در همین راستا به دست آورده که توانسته توجه بسیاری را جلب کند. آن ها توانستند طبق فرآیند مبتکرانه ای کپسول لباسشویی تولید کنند که دی اکسید کربن ناشی از همان فرآیند را قبل از آزاد سازی در جو به یک ماده پاک کننده در محصول خود تبدیل کنند. سورفکتانت ها یک عنصر کلیدی برای ایجاد کف و عملکرد پاک کنندگی بسیاری از محصولات شوینده هستند. درواقع آن ها یک سورفکتانت ساخته شده از انتشار کربن تولید کردند. سورفکتانت ها معمولاً از سوخت های فسیلی مشتق می شوند، اما این فرآیند جدید به این معنی است که اکنون می توان آنها را با استفاده از کربن بازیافتی ساخت. فرآیندی که برای ایجاد اتانول از کربن جذب شده استفاده می کنند، می تواند انتشار گازهای گلخانه ای را تا ۸۲ درصد در مقایسه با فرآیند سنتی سوخت فسیلی کاهش دهد. نکته ی جالب توجه این است که این محصولات بدون هیچ هزینه ی اضافی به مصرف کنندگان ارائه می شود.

کارشناس ارشد مهندسی صنایع

چگونه از سردرد کافئینی جلوگیری کنیم؟



در یک تجزیه و تحلیل علمی که بیش از ۱۷۰ سال تحقیق را مورد بررسی قرار داد، گروه تحقیقاتی پنج علامت رایج با سردرد ناشی از ترک کافئین را شناسایی کردند که شامل خستگی، تاثیر منفی بر خلق و خوی، مشکل در تمرکز، علائم شبیه آنفلوآنزا مانند حالت تهوع، درد عضلانی و آخرین مورد آن سردرد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، محققان به بررسی فیزیولوژی علت سردردهای مرتبط با کافئین پرداختند. آنان دریافتند قطع مصرف روزانه کافئین باعث ایجاد تغییراتی در جریان خون در مغز مرتبط با سردرد می‌شود. محققی در این زمینه اظهار کرد: نوشیدن مداوم کافئین می‌تواند باعث وابستگی بدن به این ماده شود. با مصرف کمتر کافئین سردرد می‌تواند با تطبیق بدن با کمبود کافئین ایجاد شود. اما سردرد کافئینی منحصر به ترک کافئین نیست بلکه این سردردها می‌تواند با مصرف کافئین نیز مرتبط باشد. کارشناسان نکاتی در مورد چگونگی کمک به جلوگیری از سردردهای کافئینی دارند؛ صرف نظر از اینکه روز خود را با قهوه یا بدون قهوه سپری کنید. اگرچه هیچ درمان یکسانی برای سردرد کافئینی وجود ندارد، متخصص تغذیه تناسب اندام می‌گوید هیدراتاسیون کلیدی است. وی به عاشقان قهوه پیشنهاد می‌کند به جای اینکه بدن خود را در زمان سردرد با مایعات پر کنند، قبل از نوشیدن قهوه آب مصرف کنند و در حالی که قهوه خود را می‌نوشند، به هیدراته کردن ادامه دهند. انجام این کار ممکن است به جلوگیری از سردردهای کافئینی کمک کند. علاوه بر این مصرف آگاهانه کافئین می‌تواند به کاهش احتمال بروز سردرد کمک کند. اگر شما کسی هستید که به دلیل مصرف بیش از حد کافئین دچار سردرد می شوید، سعی کنید یک یا ۲ فنجان قهوه روزانه را کاهش دهید. اگر دچار سردردهای کافئینی هستید، از مصرف داروهای مسکن بدون نسخه اجتناب کنید. اگر این کار را زیاد انجام دهید، ممکن است دچار سردردهای ناشی از مصرف بیش از حد دارو شوید. علاوه بر این نتایج مطالعه اولیه نشان داد مصرف استامینوفن همراه با مقادیر زیادی کافئین ممکن است منجر به آسیب کبدی شود. در حالی که این تحقیق به حیوانات آزمایشگاهی و میکروب‌ها محدود می‌شد اما محقق تحقیق اظهار کرده این یافته‌ها احتمالا برای انسان نیز مهم است.

تازه‌های سلامت

آیا داروی میگرن موجب کاهش وزن می‌شود؟

تریپتان‌ها داروهایی که اغلب برای تسکین میگرن تجویز می‌شود، ممکن است برای درمان چاقی موثر باشد. مصرف روزانه تریپتان منجر به کاهش مصرف غذا و کاهش وزن بیشتر در موش‌های آزمایشگاهی شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نوروساینس، گروه تحقیقاتی مرکز پزشکی ساوت وسترن دانشگاه تگزاس آمریکا گزارش کرد در مطالعات روی موش‌های چاق دوز روزانه تریپتان حیوانات را به خوردن غذای کمتر و کاهش وزن در طول یک ماه ترغیب کرده است. دکتر چن لیو، استادیار پزشکی داخلی و علوم اعصاب، محقق در موسسه مغز پیتر اودانل جونیور و سرپرست این تحقیق، گفت: در این پژوهش مشخص شد ظرفیت واقعی برای استفاده مجدد از این داروها که پیش از این بی‌خطر شناخته می‌شد، برای سرکوب اشتها و کاهش وزن وجود دارد. چاقی بیش از ۴۱ درصد از کل بزرگسالان در ایالات متحده را تحت تاثیر قرار داده و خطر بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت و انواع خاصی از سرطان را افزایش می‌دهد. در حال حاضر بیشتر درمان‌های چاقی بر عادات غذایی و فعالیت بدنی متمرکز است. دانشمندان مدت‌هاست می‌دانند سروتونین یک پیام‌رسان شیمیایی است که در سراسر مغز و بدن یافت می‌شود. این ماده نقشی کلیدی در اشتها دارد. با این حال ۱۵ گیرنده مختلف سروتونین وجود دارد؛ مولکول‌هایی که سروتونین را دریافت می‌کنند، به سلول‌ها علامت و رفتار خود را در پاسخ تغییر می‌دهند. محققان برای درک نقش هر یک از گیرنده‌های سروتونین در اشتها تلاش کرده‌اند. داروهای قبلی از جمله فن‌فن و لورکاسرین (بلویک) که گیرنده‌های فردی خاص را هدف قرار می‌داد، به دلیل عوارض جانبی از بازار کنار گذاشته شد. به گفته دکتر لیو تریپتان‌ها که برای درمان میگرن حاد و سردردهای خوشه‌ای استفاده می‌شود، با هدف قرار دادن گیرنده‌ای متفاوت گیرنده سروتونین (Htr۱b ۱B) که پیش از این در زمینه کاهش اشتها و کاهش وزن به‌خوبی بررسی نشده بود، موثر عمل می‌کند. برای این تحقیق جدید محققان ۶ تریپتان تجویزی را روی موش‌های چاق که به مدت هفت هفته با رژیم غذایی پرچرب تغذیه شده بودند، آزمایش کردند. موش‌هایی که با ۲ مورد از این داروها تغذیه شده بودند، کم و بیش به همان میزان گذشته غذا خوردند اما موش‌هایی که با چهار داروی دیگر تغذیه شدند، کمتر غذا مصرف کردند. پس از ۲۴ روز موش‌هایی که دوز روزانه دارو فرواتریپتان دریافت کرده بودند، به طور متوسط ۳.۶ درصد از وزن بدن خود را از دست دادند؛ در حالی که موش‌هایی که تریپتان دریافت نکرده بودند، به طور متوسط ۵.۱ درصد از وزن بدن خود را افزایش دادند. دکتر لیو و همکارانش بعد از بررسی نتایج دستگاه‌هایی که در حیوانات قرار داده شده بود تا میزان دوز ثابت فرواتریپتان را به مدت ۲۴ روز کنترل کند، نتایج مشابهی را مشاهده کردند. دکتر لیو بیان کرد: ما در نتیجه این آزمایشات دریافتیم این داروها و به ویژه یکی از آن می‌تواند وزن بدن را کاهش دهد و متابولیسم گلوکز را در کمتر از یک ماه بهبود بخشد و بسیار موثر است. از آنجایی که تریپتان‌ها اغلب برای استفاده کوتاه‌مدت هنگام میگرن تجویز می‌شود، دکتر لیو گمان می‌کند بیماران در گذشته متوجه اثرات طولانی‌مدت آن بر اشتها و وزن نمی‌شدند. برای تعیین دقیق چگونگی تاثیر فرواتریپتان بر مصرف غذا و وزن محققان موش‌ها را طوری طراحی کردند که فاقد گیرنده سروتونین Htr۱b یا Htr۲c مورد هدف فن‌فن و لورکاسرین باشند. در موش‌های بدون Htr۱b فرواتریپتان نمی‌توانست اشتها را کاهش دهد یا باعث کاهش وزن شود؛ در حالی که قطع کردن Htr۲c هیچ تاثیری نداشت. این موضوع تایید کرد این دارو با هدف قرار دادن گیرنده سروتونین ۱B عمل می‌کند. دکتر لیو افزود: این یافته می‌تواند برای توسعه دارویی مهم باشد. ما نه تنها ظرفیت استفاده مجدد از تریپتان‌های موجود را مشخص بلکه توجه را به Htr۱b به عنوان کاندیدای درمان چاقی و تنظیم مصرف غذا جلب کردیم. این گروه تحقیقاتی در ادامه نشان داد که به طور دقیق کدام نورون‌های مغز برای نقش Htr۱b در میانجی‌گری اشتها مهم‌تر است و در گروه کوچکی از سلول‌های هیپوتالاموس مغز قرار دارد.

یافته‌های این تحقیق در مجله the Journal of Experimental Medicine منتشر شد.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸