گوناگون

هزینه‌های سلامت ۶۰ درصد افزایش یافته است

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران گفت: هزینه‌ها در حوزه بهداشت و درمان، رشد چشمگیری داشته بخصوص که رشد منابع ۳۶ درصد بوده، اما هزینه‌ها بیش از ۶۰ درصد افزایش یافته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری سازمان بیمه سلامت ایران، محمد مهدی ناصحی اظهار کرد: امسال به صندوق بیماران صعب‌العلاج، ۸۴۰۰ میلیارد تومان اعتبار اختصاص یافته که بخش عمده‌ای از این اعتبارات دریافت و توزیع شده است. وی ادامه داد: در خصوص بیماران صعب‌العلاج، تعرفه حمایتی سازمان در برخی از داروها و خدمات، به‌ویژه برای بیماران سرطانی، تا ۱۰۰ درصد هزینه‌ها را پوشش می‌دهد که در برخی موارد این پوشش بین ۷۰ تا ۱۰۰ درصد متغیر است. ناصحی گفت: امسال در زمینه منابع دریافتی از سازمان برنامه و بودجه، رشد مناسبی نسبت به هزینه‌ها وجود نداشته است. وی افزود: هزینه‌ها در حوزه بهداشت و درمان، به‌ویژه در بخش درمان، رشد چشمگیری داشته به‌طوری که رشد منابع ۳۶ درصد بوده، اما هزینه‌ها بیش از ۶۰ درصد افزایش یافته است.

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران گفت: این اختلاف ممکن است منجر به تأخیر در پرداخت‌ها به مراکز طرف قرارداد شود، اما تلاش می‌شود با تزریق منابع اعتباری این مشکل برطرف شود. ناصحی بیان کرد: علاوه بر تأمین منابع اعتباری، باید خدمات و نحوه پرداخت نیز اصلاح شود و تمرکز تنها بر تأمین منابع نباشد، بلکه به ارتقای کیفیت خدمات نیز توجه ویژه‌ای شود. وی افزود: نسخه‌نویسی الکترونیکی در تمام شهرهای کشور، به ویژه مراکز دولتی، اجرایی شده است. البته ممکن است برخی مراکز خصوصی هنوز این کار را اجرایی نکرده باشند که موظف به انجام آن هستند. ناصحی اظهار کرد: امید است شرایط نسخه‌نویسی به گونه‌ای باشد که رغبت بیشتری برای استفاده از این روش ایجاد شود و نسخه‌نویسی کاغذی حذف شود، هرچند در مواقع بحرانی و قطع اینترنت، از نسخه‌های کاغذی استفاده خواهد شد.

کمبود ۳ ماده مغذی در بدن و تشدید احساس خستگی

به طور خاص، عدم دریافت کافی سه ماده مغذی ضروری از جمله ویتامین D، ویتامین B۱۲ و اسیدهای چرب امگا ۳ با سطوح پایین انرژی مرتبط است. خستگی ناشی از کمبود این سه ویتامین یا خستگی ناشی از کار بیش از حد متفاوت بوده و دیرتر از بدن می‌رود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دوچیه واله، سطوح پایین ویتامین D با خستگی، درد استخوان، ضعف عضلانی، اختلالات خلقی و زوال شناختی مرتبط است. غذاهای سرشار از ویتامین D عبارتند از ماهی‌های چرب، محصولات لبنی غنی‌شده و زرده تخم مرغ؛ از جمله منابع این ویتامین برای گیاهخواران می‌توان به شیرها و غلات غنی‌شده گیاهی و برخی از انواع قارچ اشاره کرد.

همچنین به گفته متخصصان، سطوح پایین ویتامین B۱۲ می‌تواند سطح انرژی را مختل کند و منجر به کم‌خونی و در نتیجه خستگی شود. سطوح پایین B۱۲ به ویژه در افراد مسن، زنان باردار و شیرده و افراد مبتلا به اختلالات گوارشی مانند بیماری التهابی روده بیشتر است. حدود ۸۷ درصد از بزرگسالان ۴۰ تا ۵۹ ساله و حدود ۸۰ درصد از افراد ۶۰ ساله و بالاتر، اسیدهای چرب امگا ۳ کافی دریافت نمی‌کنند. اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت مغز بسیار مهم هستند و کمبود آنها می‌تواند منجر به سطوح بالاتر اضطراب و افسردگی، خستگی بیش از حد و اختلال در عملکرد شناختی شود.

مواد طبیعی که به سلامت قلب کمک‌می کنند

متخصصانی که سال‌هاست درباره ترکیبات گیاهی تحقیق می‌کنند، اکنون بیش از هر زمانی بر اهمیت «پلی فنول‌ها» برای کمک به سلامت انسان‌ها تأکید دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیورونیوز، نتایج مطالعات نشان داده است خوردن غذاهایی که سرشار از این ماده شیمیایی طبیعی هستند، فواید متعددی برای سلامت دارد از سلامت قلب و متابولیک گرفته تا کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر.

تحقیقاتی نیز وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف بیشتر پلی فنول‌ها می‌تواند علائم پیری پوست و اندازه دور کمر را کاهش دهد. پلی فنول‌ها از خانواده «فیتونوترینت‌ها» هستند؛ مواد شیمیایی طبیعی موجود در گیاهان که به محافظت از آنها در طبیعت از جمله در برابر تهدیداتی مانند حشرات واشعه ماوراء بنفش کمک می‌کنند. بنابراین خوردن آنها باعث می‌شود که این مواد شیمیایی در محافظت از بدن ما نیز نقش موثری ایفا کنند. این ماده شیمیایی در غلظت‌های بالادر میوه‌ها و سبزیجات بسیار پررنگ مانند چغندر شاه‌توت، زیتون سیاه، گوجه‌فرنگی بسیار فرمز همچنین در سبزی‌های بسیار تیره و پرگردار یافت می‌شود. بنابراین فیتونوترینت‌ها و از جمله پلی فنول‌ها علاوه بر محافظت از گیاه، برای آنها رنگدانه‌های قوی نیز فراهم می‌کنند.

همین موضوع درباره «طعم‌های قوی» نیز صادق است. روغن زیتون‌های دارای طعم قوی همچنین چای، قهوه و شکلات تلخ منابع عالی پلی فنول هستند. البته گروه فیتونوترینت‌ها بسیار گسترده است: «اسید الاژیک» در گردو و «کاتچین» در چای در همین گروه قرار دارند. گاه نیز یک گیاه دارای ترکیبی از فیتونوترینت‌ها است. مثلا در گوجه‌فرنگی ترکیبی از پلی فنول‌ها (فلاونوئیدها و فلاونون‌ها) و کاروتنوئیدها (لیکوپین، فیتوئن و بتا کاروتن) وجود دارد.

آزمایشات نشان داده است که همه این مواد کارهای متفاوتی برای سلامت بدن انجام می‌دهند.

«فدریکا آمائی» متخصص تغذیه و پژوهشگر دانشکده بهداشت عمومی در امپریال کالج لندن می‌گوید: «فلاونول‌های موجود در کاکائو با کاهش خطر سکته مغزی و حمله قلبی مرتبط هستند. کاتچین موجود در چای سبز می‌تواند روی متابولیسم بدن، کاهش اندازه دور کمر و شاخص توده بدنی شما تأثیر مثبت بگذارد.

«دانیل دل ریو» استاد تغذیه در دانشگاه پارما در ایتالیا نیز می‌گوید: مطالعات متعدد نشان دادند که مصرف بیشتر پلی فنول‌های غذایی با کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن مرتبط است. به عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد کسانی که رژیم غذایی غنی از پلی فنول داشتند، ۴۶ درصد کمتر از افرادی که کمتر این ماده غذایی را می‌خوردند، در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی بودند. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف پلی فنول‌ها باعث افزایش جریان خون به مغز و کاهش التهاب در بدن می‌شود؛ به همین دلیل این تصور وجود دارد که آنها بتاسیل میلزاره با بیماری‌های عصبی را دارند. با این حال، هنوز درک ما از نحوه عملکرد دقیق این ترکیبات کامل نیست. دلیل دل ریو می‌گوید: مکانیسم‌هایی که توسط آن‌ها در بدن ما کار می‌کنند همچنان در دست بررسی است. برخی پژوهشگران نیز از منظری نادرست به این موضوع نگاه می‌کنند و از این موضوع که چگونه این ترکیبات به‌طور قابل توجهی توسط بدن ما تغییر می‌کنند غافل می‌مانند. هنوز کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد.

زنان و خانواده

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت خبر داد

راه‌اندازی خط ویژه مشاوره تلفنی حفظ حیات جنین

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت از راه‌اندازی خط ویژه مشاوره تلفنی حفظ حیات جنین و آغاز به کار آن طی روزهای آینده خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویدا صابر جباری در حاشیه برگزاری افتتاحیه همایش کشوری آموزش مشاورین تلفنی ۴۰۳۰ با موضوع حفظ حیات جنین اظهار کرد: یکی از ماموریت‌های وزارت بهداشت موضوع حفظ حیات جنین و پیشگیری از سقط عمدی است و تا کنون وزارت بهداشت اقدامات متعددی در این زمینه انجام داده است.

وی افزود: یکی از برنامه‌ها این است که در تعامل با ستاد اجرایی فرمان امام(ره) و استفاده از ظرفیت بنیاد برکت، خط ویژه مشاوره تلفنی را به اندازه شود که در این زمینه سامانه ۴۰۳۰ پای کار آمد و خط ویژه‌ای برای مشاوره تلفنی سقط جنین اختصاص داده شده.

جباری با بیان اینکه اختصاص خط ویژه مشاوره تلفنی حفظ حیات جنین با همکاری وزارت بهداشت و بنیاد برکت شکل گرفته است، تصریح کرد: در این همایش، حدود ۳۰۰ نفر از افرادی که قرار است مشاوره تلفنی انصراف از سقط عمدی را ارائه دهند، طی دو روز آموزش می‌بینند. سپس در بستر خط تلفنی ۴۰۳۰، این مشاوره‌ها در زمینه‌های علمی، پزشکی و اخلاقی به مادرانی که در تصمیم خود مردد یا نسبت به وضعیت خود مضطرب هستند، ارائه می‌دهند و به آنان کمک می‌کنند که بتوانند بهترین تصمیم را بگیرند و جنین خود را حفظ کنند و از سقط منصرف شوند.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با بیان اینکه خط ویژه مشاوره تلفنی در حال حاضر آماده شده است و به زودی آغاز به فعالیت خواهد کرد، خاطرنشان کرد: وزارت بهداشت در این رویداد آموزشی، تمامی محتواها را بر اساس منابع معتبر پزشکی آماده می‌کند و مشاوره‌ای که به مردم ارائه می‌شود، مبتنی بر شواهد و مستندات علمی، اخلاقی و فقهی خواهد بود.

وزیر بهداشت مطرح کرد

جوانی جمعیت نیازمند عزم ملی و رویکرد علمی

وزیر بهداشت با بیان اینکه تحقق جوانی جمعیت نیاز به عزم ملی و رویکرد علمی دارد در عین حال بر لزوم بازسازی شبکه سلامت و همچنین استفاده از ظرفیت این شبکه در جوانی جمعیت تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، محمدرضا ظفرقندی در افتتاحیه رویداد آموزشی و توانمندسازی گروه‌های مردمی و جهادی حوزه سلامت که با حضور رئیس بنیاد مستضعفان برگزار شد اظهار کرد: شبکه بهداشت ارزشمند و گسترده‌ای در کشور داریم که با هم افزایی می توان برای جوانگویی از سالمندی جمعیت و از دست دادن نیروهای مولد و جوان کشور در آینده‌ای نزدیک، اقدام کرد.

وی با اشاره به تاکیدهای مقام معظم رهبری در حوزه جمعیت و با اشاره به اهمیت مشارکت همه دستگاه‌ها و برداشتن موانع موجود در جوانی جمعیت، گفت: وزارت بهداشت به تنهایی قادر به تحقق سیاست‌های جمعیتی نیست و همه دستگاه‌ها اعم از صدا و سیما و وزارتخانه‌های مختلف باید در این زمینه با رویکرد علمی کار کنند.

وزیر بهداشت تاکید کرد: در حال حاضر حتی پیشرفته‌ترین کشورها از جمله ژاپن و کره جنوبی در چاه جمعیتی افتاده‌اند و هر قدر تلاش می‌کنند، نمی‌توانند نرخ رشد جمعیت و فرزندآوری را با وجود ارائه مشوق‌ها افزایش دهند. شبکه گسترده بهداشت و درمان کشور که سامانه اولیه آن در سال ۵۵ در ارومیه شکل گرفته، مقداری فرسوده است و نیاز به نوسازی و بازسازی دارد.

ظفرقندی با بیان اینکه کنترل جمعیت با استفاده از ظرفیت‌های شبکه بهداشت کشور محقق شد، افزود: یکی از راه‌های درست برای جوانی جمعیت، استفاده از ظرفیت این شبکه گسترده است و برای بهبودش باید آموزش‌های مرتبط با سواد سلامت و مشوق هایی تعریف کنیم که البته این مشوق‌ها هم می‌تواند با کمک بنیاد مستضعفان تامین شود.

وی توانمندی‌های حوزه بهداشت در کشور را بسیار مناسب دانست و گفت: دستیابی به شاخص‌های مناسب حوزه سلامت با تمرکز بر حوزه بهداشت بوده است. شاخص‌های مرگ و میر مادران باردار و نوزادان با تکیه بر شبکه و نیروهای بهداشتی وضعیت بسیار مطلوبی دارد و جزو کشورهای برتر دنیا هستیم.

وی از سازمادهی و رویکرد علمی به مشکلات به عنوان دو مشخصه دکتر دهقان، رئیس بنیاد مستضعفان یاد کرد و گفت: هدف مشترک وزارت بهداشت و بنیاد مستضعفان، خدمت‌رسانی به مردم و به ویژه محرومان است اگر نیروها و امکانات این دو مجموعه تجمیع شود، هم افزایی تصاعدی ایجاد می‌شود.

وی خدمت به مردم و محرومان را هدفی مقدس و ارزشمند برای مردم و مسئولان دانست و گفت: مقام معظم رهبری تاکید کردهاند که کار و خدمت جهادی بیشتر برای فرد خدمتگزار، ارزش افزوده ایجاد می‌کند و فعالان جهادی، این ارزش افزوده را برای روح و جسم خودشان درک می‌کنند که می‌تواند باعث علو درجاتشان شود.

وزیر بهداشت با اشاره به امکانات و زیرساخت‌های بهداشتی و درمانی کشور، گفت: این امکانات و همچنین امکانات بنیاد مستضعفان باید با تفاهم، کار گروه مشترک و برنامه عملیاتی مشخص و درست و در راستای خدمت‌رسانی به محرومان به بهترین نحو مورد استفاده قرار گیرد.

وی افزود: ظرفیت‌های همه دانشگاه‌ها در جهت کار برای مردم، محرومان و فقرا آماده است و از کمک هر دستگاهی از جمله بنیاد مستضعفان هم بهره‌مند می‌شویم.

ظفرقندی یکی از اقدامات مناسب در جهت زنده‌نگاه داشتن یاد امام خمینی(ره) و بنیاد مستضعفان در مناطق محروم را تامین آمبولانس برای خدمت رسانی به محرومین دانست و گفت: دانشگاه‌ها می‌توانند در مورد مناطق مورد نیاز برای این آمبولانس‌های اهدایی کمک کنند.

وی اجرای طرح جامع مراقبت از مادران باردار و شیرده توسط موسسه سلامت علوی را بسیار ارزشمند دانست و گفت: این کار باید بیشتر گسترش پیدا کند و در جهت جذب علاقه مندان به کار جهادی در این زمینه، اقدام و با اطلاع‌رسانی شایسته، زمینه لازم برای جذب این متخصصان فراهم شود.

وزیر بهداشت ارتقای سواد سلامت در جامعه را بسیار مهم ارزیابی و عنوان کرد: ارتقای سواد سلامت باید در همه مناطق به ویژه مناطق محروم و کمتر برخوردار مورد توجه قرار گیرد.

وی گفت: روز پنجشنبه معاون بهداشت وزارت بهداشت در چابهار که بیماری تب دنگی در آن منطقه، افزایش یافته حضور داشت و عنوان می کرد: اگر آب آشامیدنی سالم لوله‌کشی در دسترس ساکنان آن منطقه باشد، این بیماری ۵۰ درصد کاهش می‌یابد. در حالی که بیماری ۵۰ درصد کاهش می‌یابد، در حالی که اکثر آب بر که و راکد استفاده می کنند و آنجا هم محل رشد لارو پشه‌های آئدس است و برخلاف مالاریا، امکان کشتن آنها با دارو و سموم وجود ندارد؛ بنابراین اگر بتوانیم در این حوزه‌ها، سواد سلامت را افزایش و کارهای جهادی با هدف محرومیت‌زدایی را در دستور کار قرار دهیم، خدمت بزرگی کرده‌ایم.

یادداشت اختصاصی

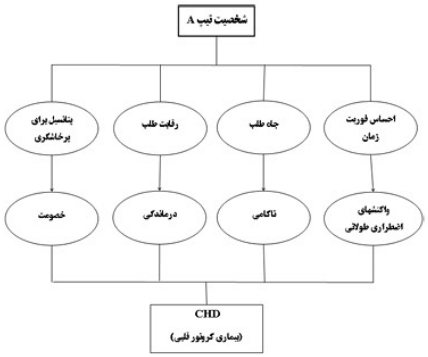
تیپ شخصیتی و رابطه آن با بیماری قلبی

پژوهشگران الگوی رفتاری خاصی را شناسایی و مطرح کردند و آن را تحت عنوان الگوی رفتاری سنخ A مطرح کردند. شناسایی و تعیین این الگو سبب گردید که ما انسان‌ها از نظر خصوصیات شخصیتی و البته به تیپ‌های مشخصی مختلفی از جمله تیپ‌های A و B یا هویت فردی مشخصی قرار بگیریم.

برخی از ویژگی‌های افراد با تیپ شخصیت A:

- این افراد دائما در حال تحرک هستند و غالباً تند تند راه می‌روند.
- در مکالمات خود معمولا سریع و توأم با لحن شدید هستند و غالبا کلام آنها کوتاه است.
- بطور معمول هنگام غذا خوردن، سریع عمل می کنند.
- ناشکیبا و بی‌صبر هستند و پاسخ آنها به مخاطب، آنی و سریع است.
- آه و ناله‌های فراوان می کشند.
- همیشه از کمبود وقت رنج می‌برند.
- خنده‌های آنها خشک و بی‌روح است.
- سنجش و اندازه‌گیری موقعیت‌ها از نظر آنها فقط با اعداد است و کمیت (از صد چند؟، چند درصد؟ و...).
- تلاش آنها همواره برای تسلط بر دیگران صورت می‌گیرد.
- روحیه و رفتار آنها تهاجمی و رقابتی است و به استقبال خطر می‌روند و ریسک پذیری بالایی دارند.
- همزمان به چند کار و فعالیت فکر می‌کنند.
- غالباً حداکثر فعالیت خود را در حداقل زمان، برنامه ریزی می‌کنند.
- معتقدند که درستی کار زمانی است که خودشان آن را انجام دهند، نه شخص دیگر.
- به هنگام تکلم از حرکات سر و دست زیاد استفاده می‌کنند.
- صحبت های آنها از نوع انفجاری و تکانه‌ای است و غالباً یدهمنی می‌کنند.
- موفقیت دیگران، آنها را سخت ناراحت می‌کند.
- به تأخیر افتادن کارها و فعالیت‌ها درهمه زمینه‌ها، آنها را خشمگین می‌کند.
- دائما با انگشتان دست به صورت ضرب برسطوح می‌کوبند و پاهایشان را تکان می‌دهند و می‌لرزانند.
- از دیگران جهت رقابت دعوت می‌کنند و روی نتیجه رقابت نیز شرط‌بندی می‌کنند.

کارشناسان معتقد هستند که این ویژگی‌ها می‌تواند در زمانی آغاز شوند که فرد سه یا چهار ساله باشد.



بوجود آمدن اضطراب و استرس‌های زیاد برای آنان می‌شود که خود این پیامدها نیز منجر به ایجاد مشکلات زیادی از جمله مشکلات قلبی و عروقی می‌شود.

افراد مبتلا به تیپ A با آن ویژگی‌های خاص خود، معمولاً چون تحت فشار زیاد کار می‌کنند و از خود و دیگران توقعات زیادی دارند و این ویژگی‌ها حاکی از بی‌تابی و بی‌قراری‌های مستمر آنهاست، لذا بیش از معمول در معرض خطر ابتلا به حملات قلبی هستند.

افراد سنخ A کمتر نشئه های جسمانی و خستگی از خود نشان می‌دهند ولی گفته می‌شود که آنها حداقل ۲ برابر بیشتر، به بیماری‌های قلبی قبل از ۵۰ سالگی دچار می‌شوند. لذا این افراد به عنوان فاکتور ریسک برای بیماران قلبی به حساب می‌آیند.

مطالعات زیادی وجود دارند که می‌توان از آنها نتیجه گرفت که افراد تیپ از شخصیت در جامعه بیشتر در معرض بیماری CHD (کرونیر قلبی) قرار دارند.

پژوهشگران با استفاده از چهار عامل تیپ شخصیتی A را تعریف می‌کنند:

۱-پرخاشگری
۲-فوریت زمان
۳-رقابت طلب بودن
۴-جاه طلب بودن.

بنابراین افرادی که فوریت زمان را حس می کنند و جاه طلب هستند و در رقابت جویی نیز علائم پرخاشگری را نشان می‌دهند، ممکن است که تجربه بیشتری با شکست، ناکامی و درماندگی داشته باشند و در نتیجه این افراد از پتانسیل بالایی در جهت بیمار شدن به ویژه بیماری CHD یا کرونر قلب برخوردار خواهند بود.

عبدالکریم ملایی
دانشجوی دکتری روان شناسی سلامت

سن استعمال دخانیات به ۹ سال رسیده است!

معاون بهداشت دانشگاه شهید بهشتی تهران گفت: سن شروع استعمال دخانیات پایین آمده و به ۹ سال رسیده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، صبح جمعه مجمع عمومی سالیانه مبارزه با استعمال دخانیات در ایران با حضور آیت الله محمد محمدی گلپایگانی مسئول دفتر مقام معظم رهبری و محمدرضا مسجدی مدیر جمعیت مبارزه با دخانیات ایران، غلامعباس ترکی معاون دادستان، سمیه سادات ابراهیمی مدیر کل امور تربیتی، مشاوره وزارت آموزش و پرورش برگزار شد.

مسجدی گفت: مجمع مبارزه با استعمال دخانیات از یک دهه قبل از انقلاب شروع به فعالیت کرده است که در اوایل سال ۱۳۶۰ به همت جمعی از عزیزانی که دغدغه دخانیات داشتند مجدد پایه گذاری شد و در سال ۱۳۶۴ به ثبت رسمی رسید. مجمع مبارزه با دخانیات ۴ دهه است که فعال عمل کرده و تلاش می‌کند اقداماتی را که فکر می‌کند می‌تواند در سطح ملی مؤثر باشد را اجرا کند. اصل مهم درباره کاهش مصرف دخانیات هماهنگی بین دولت و مردم است که با همکاری یکدیگر و دستگاه‌های ذی‌ربط مصرف دخانیات را در کشور کاهش دهند. ترکی در ادامه مجمع گفت: مقابله با استعمال دخانیات از موضوعات بین دستگاهی است و دستگاه قضائی موظف است که حقوق علمه را پیگیری کند. آن چیزی که قوه قضائیه موظف به پیگیری است اعدای حقوق عوام است. بدون مشارکت نخبگان و مردم مانعی توانیم موفق باشیم. همچنین ۴۰۰ دادستان در سراسر کشور موظف هستند قانون مبارزه با دخانیات را اجرا کنند. وی بیان داشت: همچنین اجرای طرح پاک باید کشوری شود، همکاران در قالب اجرای طرح نماد نیز وظیفه دارد با همکاری خانواده‌ها آسیب‌های حوزه دانش آموزی را پایش کنند اما در حال حاضر آموزش پرورش درست این را اجرا نمی کند. اگر آموزش پرورش این طرح را اجرا کند ما ۱۷ میلیون دانش آموز را سالم تربیت خواهیم کرد. وی ادامه داد: نشست ستاد کشوری دخانیات هشت سال است که تشکیل نشده است و اسال یک پیش نشستی را اجرا کردند. همچنین بحث قاچاق از موضوعاتی است که دستگاه قضائی دارد پیگیری می‌کند، همچنین شبکه نمایشگاه خانگی و عدم نظارت ساترا نیز پیگیری می‌شود. زیرا در سایتی خانگی تبلیغ سیگار شد است ما باید یک جایگزینی را برای نوجوانان و جوانان کنیم تا بتوانیم نوجوانان سالم را تربیت کنیم.

ابراهیمی در ادامه گفت: با بیش از ۱۴ جلسه طرح نماد در حال برگزاری است و تمام استان‌ها به صورت برخط در این جلسه شرکت می‌کنند. طرح نماد از زمان قای کاظمی قرار است احیا شود. طرح نماد نیاز به بودجه و همکاری دستگاه‌های دیگر هم دارد. ۱۴ دستگاه برای اجرای طرح نماد وجود دارد که با کمک این دستگاه‌ها طرح نماد اجرایی خواهد بود.

همچنین در ادامه مجمع حمید صاحب مدیر کل سلامت شهرداری تهران گفت: شهرداری اسال نتوانست کمپین هر ساله خود را برگزار کند. شهرداری امادگی دارد تا در تمامی مدارس شهر تهران تبلیغات و برنامه رسانه‌ای لازم را تولید کند به شرطی که آموزش پرورش اجازه دهد که ما وارد مدارس شویم. راهپیمایی علیه دخانیات برگزار کردیم و در سال‌های آینده نیز برگزار می‌کنیم.

در ادامه مجمع محمدرضا سهرابی معاون بهداشت دانشگاه شهید بهشتی گفت: آمار نگران کننده افزایش شیوع استعمال سیگار توسط بانوان است. در سال ۱۳۹۵ میزان شیوع مصرف بانوان ۲.۴ بوده سال ۱۴۰۰ به ۴.۲ رسیده است. سن شروع مصرف استعمال دخانیات نیز به ۹ سال رسیده است. هرچه سن مصرف پایین‌تر بیاید ترک آن سخت‌تر است. معاون بهداشت دانشگاه شهید بهشتی اذعان کرد: راهکار مهم کاهش دسترسی است. ما با تذکر و نامه رسانی به جایی نمی‌رسیم؛ ما باید سازندگی فیلم‌ها را جریمه کنیم و اجازه اکران به این فیلم‌ها که دخانیات تبلیغ می‌کنند را ندهیم. با تبلیغات نیز می‌توانیم این مصرف را کاهش دهیم در آموزش و پرورش دوستان طرح نماد را پیگیری می‌کنند اما متأسفانه با بهداشت همکاری ندارند و باید این همکاری کمی بیشتر شود.

وی بیان کرد: ۲۰ سال از تصمیم قانون مبارزه با استعمال دخانیات گذشته و باید اصلاح قانون در این موضوع صورت گیرد. اگر ما برنامه بریزیم که مصرف از ابتدا شروع نشود خیلی بهتر است تا در بعد افراد، را از عادت استعمال دخانیات ترک داد.

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

مکمل‌های ویتامین واقعامفیدند؟

مکمل‌های غذایی شامل ویتامین‌ها، مواد معدنی، گیاهان دارویی و پروبیوتیک‌ها، محبوب‌تر از همیشه شده‌اند؛ به طوری که طبق گزارش سازمان غذا و داروی آمریکا، بیش از سه‌چهارم مردم این کشور حداقل یک مکمل مصرف می‌کنند. اما آیا تمام این مکمل‌ها ارزش استفاده دارند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از اینتا، تحقیقات مختلف نتایج مختلفی را نشان داده‌اند. برای مثال برخی مطالعات بالینی بزرگ تعدادی از ویتامین‌ها، از جمله مولتی‌ویتامین‌ها، را مفید دانسته و بر احتمال آسیب‌زا بودن برخی دیگر تاکید کرده‌اند. بسیاری از این مکمل‌ها هم جایی بین این دو قرار دارند.

سازمان غذا و داروی آمریکا پس از عرضه این مکمل‌ها به بازار، بر آن‌ها نظارت محدودی دارد. محققان کالیفرنیایی پس از یک مطالعه در سال ۲۰۱۸، درباره مکمل‌های حاوی مواد غیرمجاز و بالقوه خطرناک، نگرانی‌هایی ابراز کردند.

قانون بهداشت و آموزش مکمل غذایی آمریکا در سال ۱۹۹۴، مکمل‌ها را در همان دسته‌بندی مواد غذایی قرار داد. این یعنی مکمل‌های غذایی مشمول مقررات سخت‌گیرانه‌تر داروها نمی‌شوند و نظارت بر ایمنی و کارآیی این محصولات عمدتا بر عهده شرکت‌های تولیدکننده آن‌هاست.

اگر یک شرکت بخواهد مکمل غذایی بفروشد که حاوی ماده‌ای است که قبلا در غذاهای فروخته‌شده در ایالات متحده موجود نبوده است، باید به سازمان غذا و دارو یک «اطلاعیه ماده جدید غذایی» ارسال و طی آن تاریخچه استفاده و سایر شواهد ایمنی را ارائه دهد. سازمان غذا و دارو هم کارآیی آن ماده را تایید یا رد نمی‌کند، بلکه فقط از نظر ایمنی آن را بررسی می‌کند.

محدودیت‌های تحقیق

بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در بازار عموما بی‌خطرند اما ممکن است همیشه موثر نباشند و سازمان غذا و دارو تنها دسروتی که محصولی برای مصرف‌کنندگان عوارض جانبی نامطلوب داشته باشد، درخواست بازبینی می‌دهد.

کریستوفر گاردنر، استاد تغذیه دانشگاه استنفورد، می‌گوید برخی مکمل‌ها فواید ثابتی دارند، اما برخی دیگر از مکمل‌ها هیچ فایده‌ای ندارند و البته مضر هم نیستند.

از طرفی، به گفته دکتر دیوید سرس، مدیر موسسه تغذیه انسانی مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا، تحقیق درباره آثار دقیق مکمل‌ها بر سلامتی انسان دشوار، زمان‌بر و پرهزینه است و اکثریت تحقیقاتی که درباره آن‌ها می‌شنویم، مشاهده‌ای‌اند؛ یعنی بین دو چیز ارتباطی دیده می‌شود، اما اثبات‌کننده رابطه علت و معلولی نیستند.

بیشتر به معنای بهتر نیست

متخصصان توصیه می‌کنند در مصرف مکمل‌های ویتامینی در دوز بالا احتیاط کنند. برای این کار باید به میزان دوز دریافتی روزانه دقت کرد؛ زیرا دوزهای بالا می‌توانند خطرناک یا پول هدر دادن باشند.

گروه ویژه خدمات پیشگیرانه ایالات متحده، یک هیئت مستقل از متخصصان پزشکی که در مورد اقدام‌های پیشگیرانه و اولیه، توصیه‌های مراقبتی ارائه می‌دهند، به‌تازگی اعلام کرده‌اند شواهد نشان می‌دهند مصرف ویتامین دی برای جلوگیری از زمین خوردن و شکستگی استخوان در افراد مسن مفید نیست، مگر اینکه فرد واقعا کمبود ویتامین دی داشته باشد.

برخی شواهد وجود دارد که مصرف روزانه مولتی‌ویتامین می‌تواند به جلوگیری از زوال حافظه کمک کند؛ با این حال هیچ مطالعه‌ای نشان نداده است که مکمل‌ها اثری معجزه‌آسا و ملموس بر سلامتی دارند. یک رژیم غذایی سالم مانند رژیم مدیترانه‌ای که سرشار از گیاهان، سبزیجات و ماهی‌های چرب است، می‌تواند خطر زوال عقل یا بیماری قلبی را کاهش دهد، در حالی که تحقیقات نشان داده‌اند مکمل‌ها معمولا همان فواید را ارائه نمی‌دهند.

بنابراین بهترین راه دریافت ویتامین‌ها مصرف مواد غذایی سالم و سرشار از مواد مغذی است و تنها در صورتی که افراد از دسترسی به مواد غذایی متنوع و سالم محروم‌اند، باید از برخی مکمل‌ها استفاده کنند.