گوناگون

یک سوم جامعه نیازمند دریافت خدمات روانشناختی است

رئیس سازمان نظام روانشناسی، با بیان اینکه حدود یک سوم جامعه نیازمند خدمات روانشناختی است، گفت: تأثیر خشونت‌های روانی، عاطفی و کلامی بسیار بیشتر از خشونت فیزیکی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علی فتحی آشتیانی در مراسم روز جهانی سلامت روان اظهار کرد: در حال حاضر حدود یک سوم جامعه ما نیاز به خدمات روانشناختی دارند که عدد بالایی است و بی‌توجهی نسبت به آن می‌تواند پیامدهایی داشته باشد.

وی با بیان اینکه یکی از پیامدهای اقتصادی خودکشی است، یادآور شد: خیلی از اختلالات روانشناختی می‌توانند زمینه ساز خودکشی باشند که مهم‌ترین آن افسردگی است. معمولاً دوسوم افراد افسرده افکار خودکشی دارند، یک تا ۵ درصد این افراد برنامه برای اقدام به خودکشی دارند و یک تا سه درصد نیز اقدام به خودکشی می‌کنند.

رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور با بیان اینکه آمار خودکشی در سال ۹۲ در قیاس با سال ۱۴۰۰ حدود ۱۲.۷ درصد رشد داشته است، گفت: در ۱۵ سال گذشته یعنی از ۸۵ تا ۱۴۰۰ ما ۱۰۸۳ درصد رشد در این زمینه داشته‌ایم.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله با بیان اینکه آسیب‌های اجتماعی نیز سیر صعودی دارند، توضیح داد: در سال ۷۹ به ازای هر ۱۲ ازدواج یک طلاق، در سال ۸۹ به ازای هر ۶.۵ ازدواج یک طلاق، در سال ۹۹ به ازای هر حدود ۳ ازدواج یک طلاق داشتیم. تا اول مرداد ۱۴۰۲ در کل کشور به ازای هر سه ازدواج یک طلاق داشتیم و در تهران نیز به ازای هر ۲.۴ ازدواج یک طلاق داریم. این یعنی در چهار ماه اول سال جاری به ازای هر ۲.۴ ازدواج در تهران یک طلاق داشتیم، بالاترین آمار طلاق در لوکزامبورگ، با عدد ۷۸ درصد و انگلیس و فرانسه و آمریکا و روسیه حدود ۵۰ درصد است. ما قریب‌به آنیا داریم نزدیک می‌شویم.

وی با اشاره به تأثیر خشونت بر مسائل روانشناختی، تصریح کرد: تأثیر خشونت‌های روانی، عاطفی و کلامی بر روان افراد بسیار بیشتر از خشونت فیزیکی است. به‌طور طبیعی خانم‌ها و کودکان در معرض خشونت بیشتری قرار دارند. تحقیقات نشان می‌دهد از هر پنج زن یک نفر مورد خشونت قرار می‌گیرد.

رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاور کشور با بیان اینکه ما دچار سونامی مشکلات روانشناختی هستیم، درباره لزوم اقدامات برای پیشگیری اولیه و ثانویه در این زمینه توضیح داد: اولویت دادن به خانواده به عنوان بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، یکی از مسائل مهم است؛ چراکه فروپاشی خانواده می‌تواند همه چیز را ایجاد کند. ما در مرحله گذار از سنت به مدرنیته و پست مدرن هستیم. اگر در گذشته شب نشینی بین خانواده‌ها وجود داشت، امروز هر کسی در گوشه‌ای در اتاق خود است. آداب و سنن محلی و ملی خود را کنار گذاشتیم.

فتحی با بیان اینکه ارتقا سطح سواد سلامت روانی، آموزش و مشاوره پیش از ازدواج بر اساس الگوهای اسلامی و ایرانی باید در دستور کار ما قرار گیرد، اظهار کرد: درصدی از خانواده‌های ما مشاوره پیش از ازدواج می‌گیرند اما این امر کفایت نمی‌کند. این درصد خیلی کم و شاید دوتایی سه درصد و در خوشبینانه ترین حالت ۱۰ درصد است.

وی با بیان اینکه من به دنبال پیشنهاد راه اندازی روانشناس خانواده هستیم، گفت: همانطور که پزشک خانواده داریم باید روانشناس خانواده داشته باشیم. متأسفانه ۱۰۰ الی ۵۰۰ خانواده یک روانشناس داشته باشند تا بتوانند تعامل مستمر و مداوم با او داشته باشند و نگذارند که مشکلات روانشناختی آنها مزمن شود.

کاهش امید به زندگی با تشخیص دیابت نوع ۲ قبل از ۳۰ سالگی

اگرچه دیابت نوع ۲ در سنین بالاتر شایع تر است، اما افزایش زیادی در موارد شروع زودرس، که معمولا با چاقی همراه است، وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، یک مطالعه جدید نشان داده است که امید به زندگی افرادی که تا سن ۳۰ سالگی مبتلا به دیابت تشخیص داده می‌شوند ۱۴ سال کمتر از افراد بدون دیابت است.

دیابت نوع ۲ یک بیماری مزمن است که زمانی ایجاد می‌شود که پانکراس انسولین کافی هورمونی که قند خون را کنترل می‌کند- متوقف می‌شود یا بدن به آن پاسخ نمی‌دهد.

انسولین گلوکز تولید شده از هضم غذا را از خون به سلول‌ها منتقل می‌کند تا بتوان از آن استفاده کرد. مقاومت به انسولین، زمانی که سلول‌ها به انسولین پاسخ نمی‌دهند، می‌تواند منجر به پیش دیابت و دیابت نوع ۲ شود.

در گذشته تصور می‌شد دیابت نوع ۲ فقط در افراد مسن ایجاد می‌شود و هنوز هم در سنین ۵۰ سال و بالاتر شایع‌تر است. با این حال، موارد در افراد جوان در حال افزایش است. عوامل خطر عبارتند از چاقی، سبک زندگی بی تحرک، بستگان نزدیک مبتلا به دیابت نوع ۲، و اینکه از یک گروه اجتماعی-اقتصادی کمتر مرفه‌اند.

یافته‌های جدید نشان می‌دهد که تشخیص دیابت نوع ۲، امید به زندگی را به طور متوسط ۶ سال کاهش می‌دهد. با این حال، اگر این تشخیص در سن ۳۰ سالگی باشد، امید به زندگی ۱۴ سال کاهش می‌یابد.

در مطالعه‌ای با استفاده از داده‌های دو منبع بزرگ در بریتانیا، محققان ارتباط بین سن تشخیص دیابت و امید به زندگی را بررسی کردند.

آنها دریافتند که به ازای هر دهه زودتر تشخیص دیابت نوع ۲، امید به زندگی ۳ تا ۴ سال کاهش می‌یابد.

اگر دیابت به خوبی مدیریت نشود، می‌تواند منجر به عوارض متعددی مانند نارسایی کلیه، بیماری‌های قلبی و قطع عضو شود که هر کدام از آنها امید به زندگی را کاهش می‌دهند.

یکی از نویسندگان مطالعه، پروفسور «نوید ستار» از مؤسسه علوم قلبی و عروقی و پزشکی دانشگاه گلاسگو، گفت: «یافته‌های ما از این ایده حمایت می‌کند که هر چه یک فرد جوان‌تر به دیابت نوع ۲ مبتلا شود، آسیب بیشتری خواهد داشت. بدن بیشتر از متابولیسم مختل خود صدمه می‌بیند».

با این حال، وی خاطرنشان کرد: «اما یافته‌ها همچنین نشان می‌دهند که تشخیص زودهنگام دیابت با غربالگری و به دنبال آن مدیریت شدید گلوکز می‌تواند به جلوگیری از عوارض طولانی‌مدت این بیماری کمک کند».

زنان و خانواده

شیوع نقایص مادرزادی در نوزادان متولد از مادران مبتلا به سرطان

بر اساس یک مطالعه جدید، به نظر می رسد نوجوانان و زنان بالغ جوانی که از سرطان جان سالم به در می برند، با احتمال بیشتر به دنیا آوردن نوزادانی با نقص مادرزادی روبرو هستند.

به گزارش پیام آشتا به نقل از مدیسن نت، «کیتلین مورفی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تکزاس، گفت: «نگرانی‌هایی مانند سلامتی کودکان برای بسیاری از بزرگسالان جوانی که به سرطان مبتلا هستند، وجود دارد». او در ادامه افزود: «یافته‌های ما می‌تواند برای ارائه مشاوره و اطلاع‌رسانی به این جمعیت از خطرات بالقوه و پیامدهای تولید مثلی سرطان، در زمان تشخیص و بعد از آن استفاده شود».

محققان نقایص مادرزادی بیش از ۶۸۰۰ فرزند ۱۲ ماهه و کمتر از زنانی که در زمان تشخیص سرطان بین ۱۵ تا ۳۹ سال سن داشتند، بررسی کردند.

حدود ۲۹ درصد سرطان تیروئید، ۱۳ درصد لنفوم و نزدیک به ۱۱ درصد سرطان سینه داشتند. حدود یک چهارم آنها شیمی درمانی شده بودند.

خطر کلی هر گونه نقص مادرزادی در فرزندان زنان با سابقه سرطان بیشتر بود، ۶ درصد در مقابل ۴.۸ درصد برای کسانی که سابقه سرطان نداشتند.

دانشمندان افزایش خطر ابتلاء به انواع خاصی از نقایص را در فرزندان زنان دارای سابقه سرطان، از جمله نقص چشم یا گوش؛ نقص قلب و گردش خون؛ ناهنجاری‌های دستگاه تناسلی و ادراری و ناهنجاری‌های اسکلتی عضلانی مشاهده کردند.

مورفی گفت که غربالگری نوزادان از نظر نقایص مادرزادی می‌تواند فرصتی برای پیشگیری به گفته مورفی، «بسیاری از مطالعات اکنون رابطه بین سرطان و نقایص مادرزادی را نشان می‌دهند. کودکانی که دارای نقص مادرزادی هستند در معرض خطر بیشتر ابتلاء به سرطان هستند. هر چه بیشتر در مورد ارتباط آنها با یکدیگر بیاموزیم، بیشتر می‌توانیم فرصت‌هایی را برای پیشگیری از هر دو شناسایی کنیم».

هنفمند باشد.

آخرین وضعیت بروز HIV در کشور

مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، آخرین وضعیت بروز بیماری HIV در کشور را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشتا به نقل از دفتر مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، HIV بیماری عفونی است که مخصوص گروه یا قشر خاصی نیست. در صورت ورود عامل این بیماری عفونی به بدن هر کسی، آن فرد می‌تواند به بیماری مبتلا شود. در عین حال لازم است بدانیم که با تشخیص و درمان به موقع این بیماری عفونی، می‌توان از شدت آن و رسیدن به مرحله ایدز جلوگیری کرد؛ بنابراین به شرط پایبندی به درمان، HIV دیگر بیماری کشنده‌ای نیست.

انتقال ویروس نیز از سه طریق تزریق خون و فرآورده‌های خونی آلوده، تماس جنسی پرخطر و همجنسبن از طریق مادر آلوده به کودک اتفاق می‌افتد؛ بنابراین ویروس HIV از طریق تماس‌های عادی، کار کردن، روزانه، غذا خوردن، نیش پشه و... منتقل نمی‌شود.

ابتلا به عفونت HIV هیچ علامتی ندارد و فرد مبتلا می‌تواند تا سالیان متمادی بدون هیچ مشکلی به زندگی خود ادامه دهد و همین موضوع تشخیص HIV را با مشکل مواجه ساخته است. تنها راه تشخیص HIV انجام آزمایش خون است که آن هم ممکن است در چند ماه اول ورود ویروس به بدن به شکل کاذب منفی باشد.

بر اساس روش‌های آماری، تخمین زده می‌شود که ۴۶ هزار و ۱۴۵ نفر در کشور مبتلا به HIV باشند بر اساس نظام جامع مدیریت داده‌های الکترونیک HIV کشور، تا پایان خرداد ماه سال ۱۴۰۲ از بین افراد مبتلا به HIV شناسایی، ثبت و گزارش شده، ۲۳ هزار و ۹۰۲ نفر زنده هستند که از این تعداد ۱۸ هزار و ۳۲۶ نفر خدمات مربوط به مراقبت و درمان HIV را دریافت کرده‌اند و تعداد ۱۷ هزار و ۳۷۷ نفر تحت درمان قرار دارند.

بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، ۵۵ درصد از کل موارد شناخته شده در زمان تشخیص، در گروه سنی ۲۵ تا ۳۹ سال بوده‌اند و ۷۵ درصد از کل موارد شناخته شده در زمان تشخیص، در گروه سنی ۲۰ تا ۴۵ سال بوده‌اند که الگوی انتقال سنی در سال‌های اخیر تغییری نکرده است.

علل ابتلا به HIV در بین کل مواردی که از سال ۱۳۶۵ تاکنون در کشور به ثبت رسیده‌اند به ترتیب تزریق با وسایل مشترک در مصرف کنندگان مواد (۵۵.۷ درصد)، رابطه جنسی (۲۶.۲ درصد) و انتقال از مادر به کودک (۱.۷ درصد) بوده است. راه انتقال در ۱۶.۳ درصد از این گروه نامشخص مانده است.

لازم به ذکر است که راه انتقال ۰.۲ درصد از این موارد مربوط به خون و فرآورده‌های خونی در دریافت خون سالم توسط سازمان انتقال خون است. بنابر اعلام دفتر مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، این در حالی است که در بین مواردی که در سه ماهه اول سال ۱۴۰۲ ثبت‌شده داده شده‌اند، راه احتمالی انتقال در ۱۲.۵ درصد موارد اعتیاد تزریقی، ۵۴.۹ درصد روابط جنسی و در ۳۲.۶ درصد راه احتمالی ابتلایمان نشده و هیچ مورد ابتلای جدیدی از طریق خون و فرآورده‌های خونی ثبت نشده است.

کل موارد ثبت شده مبتلا از ابتدا تا کنون ۴۵ هزار و ۸۷۷ نفر بوده‌اند که مرگ ۲۱ هزار و ۹۷۵ نفر آنها ثبت شده است و ذهنرار و ۵۷۶ نفر برای دریافت خدمات، به مراکز ارائه دهنده خدمت مراجعه نکرده‌اند.

اگرچه ۸۱ درصد کل موارد را مردان و ۱۹ درصد را زنان تشکیل می‌دهند، اما الگوی راه انتقال بیماری و درصد ابتلای زنان و مردان در سال‌های اخیر تغییر کرده است؛ به گونه‌ای که از کل موارد شناسایی و گزارش شده در سه ماهه اول سال ۱۴۰۲ مقدار ۲۶ درصد موارد ثبت از زنان و ۷۴ درصد آنها را مردان تشکیل می‌دهند. بر اساس اعلام دفتر مدیریت

بوش

آوار آدم‌های مجازی بر سر زندگی‌های حقیقی

فضای مجازی، مدتهاست در میله زندگی واقعی جامعه بشری جاخوش کرده است. دنیای مجازی‌ای که زیر سایه فناوری به زندگی واقعی آدم‌ها نفوذ کرده و اعضای خانواده را هر یک به گونه‌ای تحت‌تاثیر قرار داده است.

به گزارش پیام آشتا به نقل از جام‌جم آنلاین، دنیایی که صاحب‌نظران معتقدند در بهره بردن از آن باید احتیاط لازم را داشت چه برای کودکان چه نوجوانان و چه پدر و مادرها. فضای مجازی همچون جادوگر آدم‌ها را سحر می‌کند و به جایی که دوست دارد می‌برد؛ شیای صفر و یکی که در کنار مزایایی که از آن گفته می‌شود، دامی است برای همگان.

در تعریف از این دنیا اصطلاح صفر و یک به کار برده می‌شود. اگرچه در ظاهر هم تنوع دارد و هم جذابیت تا آدم‌های جاذب شده را به دنبال خود بکشد و به هر جایی که می‌خواهد ببرد. دنیای مجازی از نبود فرهنگ‌سازی و آموزش به نفع خود بهره برده و تا جایی پیش رفته که روابط زناشویی را هدف قرار داده است. در واقع فضای مجازی و دسترسی همگان به آن سبب شده روابط اجتماعی تازه‌ای از نوع مجازی‌اش شکل بگیرد.

رابطه پنهانی راهکار اشتباه مقابله با چالش‌ها

زندگی زناشویی پر از موقعیت‌های مختلف و چالش‌برانگیز است، به‌طوری که گاهی همسران به انتخاب‌هایی غیرمتعارف روی می‌آورند. یکی از پژوهشگران اجتماعی می‌گوید: «یکی از آسان تصمیم‌گیری‌ها در مقابله با چالش‌ها در موقعیت‌های مختلف، درگیر شدن در یک رابطه پنهانی است».

به گفته مصطفی آبرونسن، این روابط ناپایدار شامل اقدام به روابط عاطفی با فرد دیگری به دور از اطلاع همسر است. این رفتار با این هدف مشخص صورت می‌پذیرد که در کارکردی پنهان به حفظ و استمرار ازدواج دائمی کمک می‌کند.

به زعم آبرونسن، این نوع ارتباطات مکمل که از پدیده‌های نوظهور در دنیای مدرن است، معمولا در شکل‌های مختلفی بروز پیدا می‌کند: «از منظر کسانی که درگیر ارتباطات خارج از مدار زناشویی هستند، انتخاب شریک جنسی و عاطفی عاملی است که ضعف عملکردی ازدواج یا کافی نبودن همسر نادیده گرفته می‌شود. به عبارتی، از دید آنها خیانت به همسر کمک می‌کند زندگی زناشویی با وجود کاستی‌های عاطفی و جنسی همچنان استمرار پیدا کرده و متداعد کننده به نظر برسد».

به اعتقاد این آسیب‌شناس اجتماعی، این دسته از افراد به دلایلی همچون کاهش تنش در خانواده و پایان دادن به خستگی‌های عاطفی، به ارتباطات پنهانی پناه می‌برند تا شاید فرصتی برای کم کردن لسترس‌ها و تجربه احساسات مثبت در زندگی را به وجود بیاورند.

نسبی‌نگری و فروپاشی نظام خانوادگی

خیانت به همسر یک موضوع جدی و پیچیده است که نه فقط تحت‌تأثیر عوامل فردی بلکه متأثر از جوامعی است که روح پسندمرین در آن دمیده شده است و البته فضای مجازی هم به این مسأله دامن می‌زند؛ فضایی که تصاویر و روابط‌هایی از زندگی رویایی را تبلیغ می‌کند که بی‌شک سنخیتی با زندگی واقعی و مشکلاتش ندارد.

مصطفی آبرونسن، پژوهشگر اجتماعی با اشاره به این‌که این تفکر از آن حکایت دارد که اخلاق و ارزش‌های نسبی اموری کاملا نسبی بوده و به مرور زمان و در محیط‌های مختلف تغییر می‌کنند، می‌گوید: «این طور تلقی به انتقال از ارزش‌های سنتی به سوی ارزش‌های نسبی کمک کرده و به عنوان موج موقتی، انسان‌ها را به سمت نادیده گرفتن قوانین اخلاقی و تشویق به ارتباطات جنسی متنوع ترغیب می‌کند» این جامعه‌شناس ادامه می‌دهد: «در واقع نسبی این اندیشه، تأثیر منفی بر تعهد به روابط زناشویی و وفاداری به همسر می‌گذارد. طوری که اگر فردی در رابطه رسمی توجه کمتری از همسر خود دریافت کند، به‌راحتی به دنبال جلب توجه از طریق روابط پنهانی می‌رود؛ زیرا نسبی‌نگری آنها را متقاعد می‌کند ازدواج نفوذق و وفاداری به همسر نمی‌تواند در کنار هم قرار گرفته و به‌عنوان یک ارزش تلقی شود».

به اعتقاد این آسیب‌شناس اجتماعی، شاید استفاده از روابط پنهانی به عنوان یک راه‌حل کوتاه‌مدت، تضعیف بنیان خانواده را به تعویق بیندازد اما در بلندمدت به تشدید مشکلات و فروپاشی نظام خانوادگی منجر می‌شود.

فروپاشی اعتماد و روابط زناشویی

به نظر می‌رسد درخواست طلاق و خروج از ارتباطی که نظر زوجین را تأمین نمی‌کند، بهتر از ادامه زندگی به شکل خیلی تأمیز است. البته برخی از زن و شوهرها به شکل ضمنی، زندگی در سایه خیانت را به طلاق ترجیح می‌دهند؛ زیرا از منظر آنان ارتباطات خارج از مدار زناشویی یک راه‌حل موثر برای حفظ کانون خانواده است.

به گفته آبرونسن، همان‌گونه که بیان شد خیانت با هر زمینه‌ای که شکل گیرد، ساختار ازدواج را در کوتاه‌مدت حفظ می‌کند اما در نهایت به فروپاشی اعتماد و روابط زناشویی منجر می‌شود؛ زیرا یک رفتار ناسالم و غیراخلاقی است. حفظ کانون خانواده توجه به نیازها و احساسات همسر و رسیدگی به مشکلات به‌صورت کاملا صادقانه است. این جامعه‌شناس ادامه می‌دهد: «ارتباطات زناشویی ممکن است دشواری‌ها و چالش‌های مخصوص به خود را داشته باشد، اما به جای رفتارهای پنهانی، بهتر است با همکاری و تلاش مشترک به حل مشکلات و تقویت ارتباطات خانوادگی پرداخته شود؛ زیرا نقص ارتباطی در ازدواج، احتمال خیانت به همسر را افزایش می‌دهد».

«اختلالات روانی» عمر را ۱۰ تا ۲۰ سال می‌تواند کم کند

به گفته دبیر اجرایی سی‌وپنجمین همایش سالانه انجمن علمی روانپزشکان ایران، ۶۰ درصد ایرانیان از وجود اختلال روان خود اطلاع ندارند.

به گزارش پیام آشتا به نقل از ایسنا، غلامرضا حاجتی در نشست خبری سی‌وپنجمین همایش سالانه انجمن علمی روانپزشکان ایران، اظهار کرد: اختلالات روانپزشکی در صورت عدم تشخیص، ۱۰ تا ۲۰ سال می‌توانند عمر افراد را کم کنند و طبق پیمایشی که در ایران انجام شده، ۶۰ درصد ایرانیان از وجود اختلال روان در خود اطلاع نداشتند.

وی با بیان اینکه خیلی از افراد نمی‌دانند دچار مشکل هستند و آگاه نیستند که باید خدمات سلامت روان دریافت کنند، افزود: سازمان بهداشت جهانی روز جهانی بهداشت روان را برای افزایش توجه مردم و سازمانها در خصوص اهمیت این امر در نظر گرفته است.

دبیر اجرایی سی‌وپنجمین همایش سالانه انجمن علمی روانپزشکان ایران در بخش دیگر سخنان خود درباره لزوم حمایت از روانپزشکان و روانشناسان تاکید کرد: خود روانپزشکان و روان درمانگران نیاز به همدلی دارند چراکه گاهی روانپزشک به دلیل همدلی با بیمار دچار فرسودگی می‌شوند.

حاجتی در بخش دیگر سخنان خود توضیح داد: انجمن روانپزشکان لایحه حمایت از حقوق افراد دارای اختلالات روانپزشکی در حوزه اختلالات روان حاد را به مجلس ارائه داد اما همچنان حمایتی نشد.

در بخش دیگر این برنامه دکتر علی ناظر دبیر علمی همایش نیز اظهار کرد: در این همایش ۱۶ مقاله ارائه می‌شود. ۴ سخنران کلیدی داریم، یکی از موضوعات مهمی که در این همایش مطرح می‌شود بستری اجباری و یا بستری سازی اجباری برخی بیماران است که باید دیگران برای آنها تصمیم گیرند.

در بخش دیگر این برنامه دکتر وحید شریعت، رئیس انجمن روانپزشکان ایران اظهار کرد: مطالعه‌ای دکتر نوربالا در سال ۲۰۲۲ میلادی انجام دادند که پژوهشی کشوری است و این پژوهش احتمال اختلال را در افراد نشان می‌دهد. وی ادامه داد: بر اساس این پژوهش حدود ۳۰ درصد مردم ایران مبتلا یا در معرض ابتلا به اختلال روانپزشکی هستند که این امر نسبت به مطالعات قبلی روند افزایشی را نشان می‌دهد به طوری که ما از آمار ۲۱ درصدی در حدود ۲۰ سال قبل به آمار حدود ۲۳ درصدی در هشت سال قبل و اکنون به آمار حدود ۳۰ درصدی یک سال پس از پاندمی گوید، ۱۶ یعنی در سال ۱۴۰۰ رسیدیم. رئیس انجمن روانپزشکان ایران تاکید کرد: از این رو افزایش قابل توجهی نسبت به چند سال قبل رخ داده است که البته درصدی از این امر به شرایط کرونا بستگی دارد.

شریعت درباره نتایج مطالعه کشوری دکتر نوربالا توضیح داد: این مطالعه نشان می‌دهد کسانی که یک ماه از اختلال آنهامی گذرد کمی نسبت به افرادی که به تازگی مبتلا شده‌اند، حالشان بهتر است. طبق این مطالعه، بین کسانی که مبتلا به کرونا شده بودند و مبتلا به کرونا نشده بودند مقایسه‌ای انجام شد که نشان می‌دهد عدد اختلال در کسانی که مبتلا به کووید بودند، بالاتر است و یا این اختلال در کسانی که عزیز خود را در اثر کرونا از دست داده‌اند نیز بیشتر است.

به گفته وی، طبق این پژوهش شایع‌ترین اختلالات، اضطراب و افسردگی بوده است و زنان افرادی که بیکار شده بودند و یا سواد نداشتند بیشتر مبتلا شده بودند و با در معرض ابتلا به اختلالات روانپزشکی قرار داشتند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تحملات هیچوقت
جاذبه‌ای برایم نداشته
من چیزهای ساده را دوست دارم
کتاب‌ها را، تنهایی را
با بودن با کسی که تو را می‌فهمد

instagram.com/iteanne
ایتانه

تازه‌های سلامت

افراد سالم هر روز یک عدد تخم مرغ بخورند

رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بر اهمیت مصرف روزانه یو عدد تخم مرغ در افراد سالم تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا، فرشته فروزنی گفت: این ویژگی تخم مرغ به علت دارا بودن مواد مغذی استثنایی از جمله پروتئین با کیفیت و مقادیر قابل توجهی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

وی با بیان اینکه تخم مرغ بیشتر ویتامین‌های مورد نیاز بدن را دارا است افزود: تخم مرغ منبع خوبی از ویتامین‌های گروه A و B به شمار می‌آید و نیاز بدن به ویتامین E را به مقدار کافی و لازم تأمین می‌کند.

به گفته فروزنی، املاح مهم دیگری نیز شامل روی، سلنیم و آهن نیز در تخم مرغ وجود دارند.

وی با اشاره به باورهای نادرست درباره این ماده غذایی ارزشمند یادآور شد: در دهه‌های گذشته تخم مرغ جایگاه منفی در سبد غذایی خلوار نداشت زیرا تصور می‌شد با مصرف آن کلسترول خون و در نتیجه بیماری‌های قلبی عروقی افزایش می‌یابد.

فروزنی با اشاره به اینکه بر اساس نتایج مطالعات در تولید کلسترول خون بدن لیپدهای چرب مضر (اشباع و ترانس) نقش دارند، گفت: فقط یک سوم لیپدهای چرب تخم مرغ از نوع اشباع هستند و دو سوم باقیمانده لیپدهای چرب غیراشباع است.

رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به اینکه برای تشویق مردم به مصرف تخم‌مرغ و بهره مندی کامل از این ماده غذایی شعار "هر انسان سالم یک تخم مرغ در روز" مطرح شده است، تاکید کرد: مصرف تخم مرغ در افراد سالم و افرادی که به این ماده غذایی آلرژی ندارند از جمله زنان باردار و شیردهد، کودکان و نوجوانان در حال رشد، ورزشکاران و تمامی بزرگسالان سالم به دلیل ارزش غذایی بالا توصیه می‌شود.

فروزنی با اشاره به اینکه مصرف یک تخم مرغ در روز در افراد سالم بلامانع است، یادآور شد: در افرادی که دارای بیماری‌هایی مانند دیابت، فشارخون بالا، چاقی و... هستند، ضمن مشاوره با پزشک و کارشناس تغذیه میزان مصرف بر اساس شرایط فرد تعیین می‌شود اما به طور کلی مصرف سه عدد تخم‌مرغ در هفته معمولا مشکلی ایجاد نمی‌کند.

رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: باید از خوردن غذاهای چرب و شور همراه تخم مرغ خودداری شود و روش پخت تخم مرغ نیز بدون روغن باشد.

به گفته وی، یک تخم مرغ بزرگ حدود ۷۲ کیلوکالری انرژی و ۶.۳ گرم پروتئین دارد. ۴.۶ گرم پروتئین در سفیده تخم مرغ و ۲.۷ گرم در زرده تخم مرغ قرار دارد.

فروزنی با اشاره به نحوه مصرف تخم مرغ در کودکان گفت: همزمان با شروع تغذیه تکمیلی کودک (از ۶ ماهگی) و پس از شروع تغذیه با فرنی یا حبوبه بادام می‌توان پوره یا شکل نرم شده تخم مرغ کاملاً پخته شده (شامل سفیده و زرده) را به تدریج و به میزان کم در برنامه غذایی کودک اضافه کرد.

وی تاکید کرد: مصرف تخم مرغ خام یا تخم مرغ عسلی که خوب پخته نشده به کودک ممنوع است.

به گفته فروزنی، اگر کودک به تخم مرغ آلرژی دارد باید از برنامه غذایی او حذف و جایگزین مناسب به جای تخم مرغ در نظر گرفته‌شود.