گوناگون

ثبت ۱۳ هزار تخلف پلتفرم‌ها در عرضه فرآورده‌های سلامت

رئیس اداره پیشگیری ومقابله باقاچاق فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو از ثبت بیش از ۱۳ هزار تخلف در نیمه اول سال جاری، بیش از ۱۳ هزار تخلف در حوزه عرضه فرآورده‌های سلامت‌محور از طریق پلتفرم‌ها و سایت‌ها در سامانه این ماه ثبت شده است. حامد عبدی با اشاره به اینکه بیشتر این تخلفات به کالاهای قاچاق وبدون مجوز مربوط می‌شود، افزود: سکوی «دیوار» بابیش از ۳ هزار و ۳۰۰ تخلف، بیشترین میزان تخلف را داشته است. سایر پلتفرم‌ها شامل «ترب» با بیش از ۲ هزار و ۶۰۰ تخلف، «دیجی کالا» با بیش از ۱۰۰۰ تخلف، «بامدار» با ۶۲۷ تخلف و «تلنو» با ۱۲۴ تخلف بوده‌اند.

وی تصریح کرد که پس از ثبت تخلف، مراتب به پلتفرم مربوطه اطلاع‌رسانی شده و در صورت عدم اصلاح، دامنه این ماه آن پلتفرم مسدود خواهد شد. همچنین وی تأکید کرد که تمامی معاونت‌های غذا و داروی کشور، نظارتی سازمان برای رصد عرضه فرآورده‌های سلامت‌محور در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی هستند. این نظارت‌ها تشدید شده و از ۱۲ هزار تخلف ثبت شده، ۶۷۰۰ مورد آن تنها در شهریور ماه بوده است. روند نظارتی در ماه‌های آینده نیز ادامه خواهد داشت.

۲۲۶ مورد تب دنگی از ابتدای سال تاکنون

سرپرست مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت گفت: کشور ما اکنون کاملا مستعد است که بیماری تب دنگی فراگیر شود و به دیگر قرارداد نیز منتقل شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، قباد مرادی سرپرست مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت در گفت و گو با خبرنگار ویدا درباره وضعیت تب دنگی در کشور اظهار داشت: موارد تب دنگی در کشور ما افزایش پیدا کرده است و از سال ۱۳۹۵ تا پایان سال ۱۴۰۲، ۷۵،۱۴۰ مورد بوده و از پایان سال گذشته میزان مبتلایان که همه آن وارده بوده افزایش یافته است.

مرادی ادامه داد: از ابتدای سال (۱۴۰۳) تاکنون تعداد مبتلایان تب دنگی به ۲۲۶ مورد رسیده است. بسیاری از مبتلایان وارده از کشورهای مختلف از جمله امارات، پاکستان، عمان و ... بوده است. وی ادعان دارد که علت اشاره ونگرانی به کشورهای همسایه از این جهت است که این کشورها آلوده به تب دنگی هستند و تاکنون ۷۶ مبتلا انتقال محلی دارند یعنی کشور ما اکنون کاملا مستعد است که این بیماری فراگیر بوده و دیگر قرارد نیز منتقل شود.

سرپرست مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت به وضعیت بیماری تب دنگی در برخی از شهرها همچون چابهار واقع در استان سیستان وبلوچستان اشاره و خاطرنشان کرد در شهر چابهار بیش از ۹۰ مورد بیماری تاکنون ثبت شده است.

وی گفت: موارد تب دنگی در استان‌های فارس، هرمزگان، قزوین، گیلان و اصفهان نیز گزارش شده است و ممکن است بخشی از موارد وارده باشد.

مرادی نگرانی‌ها در خصوص شیوع بیماری دنگی در خطه های شمالی و جنوبی کشور را به دلیل انتقال محلی آن جدی تر قلمداد کرد و گفت: تب دنگی از جمله بیماری‌های نوپدید است و صرفاً منحصر به کشور ما نیز نیست و مرگ و میر بالایی ندارد و مرگ و میر آن کمتر از یک درصد است.

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت تاکید کرد: تاکنون ۷ میلیون ابتلا به تب دنگی در سرتاسر جهان گزارش شده و تاکنون ۱۴۰ کشور دنیا درگیر این بیماری هستند و از این حیث این آمار را اگر می‌کنم که فقط کشور ما درگیر این بیماری نیست و در کشور ما در بین کشورهای همسایه، انتقال محلی تب دنگی دیرتر به وقوع پیوست.

مرادی بر لزوم هوشیاری همه دستگاه‌ها در خصوص شیوع و گسترش تب دنگی تاکید و تصریح کرد: مردم و دولت باید فضاهای مستعد رشد لاروِ این پشه را از جمله گودال‌های آب، فاضلاب‌های روباز و حتی ظروف گلدان‌ها را پاکسازی کنند.

وی یادآور شد: علائم شایع این بیماری تب، بدن درد، کوفتگی و خستگی است و ممکن است در برخی موارد وخیم‌تر شود و به شکل سیستماتیک آنها را درگیر و سبب نارسایی برخی ارگان‌ها شود.

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با اشاره به دوره کمون تب دنگی در بدن بیمار گفت: از وقتی که بیماری وارد بدن می‌شود تا وقتی که علائم شروع می‌شود بین ۴ تا ۷ روز است و بین ۱ تا ۱۰ بیماری در بدن می‌ماند.

وی بار دیگر تاکید کرد که یکی از نقاط انتقال تب دنگی شهر چابهار بوده و تاکنون نزدیک به ۱۰۰ نفر به این بیماری مبتلا شدند و شاهد انتقال محلی این بیماری هستیم و چون عامل انتقال همچون بیماری مالاریا پشه است، تاکنون بیش از ۷۰۰ نقطه از مناطق عامل این بیماری شناسایی شده است.

ابتلا به کرونای شدید و خطر حمله قلبی

یک مطالعه جدید نشان می دهد که عفونت شدید کووید می تواند خطر حمله قلبی و سکته مغزی را به اندازه سابقه بیماری قلبی افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دریافتند افرادی که به دلیل کووید در بیمارستان بستری شده‌اند نظیر به اندازه افراد مبتلا به بیماری قلبی که هرگز کووید ۱۹ نداشته‌اند، در معرض خطر یک رویداد قلبی بزرگ هستند.

نتایج همچنین نشان داد که هر نوع عفونت کووید-خفیف تا شدید- خطر بروز یک رویداد قلبی بزرگ را تا سه سال پس از بیماری دو برابر می کند.

دکتر «ستلی هاتن»، رئیس علوم قلب و عروق مؤسسه تحقیقاتی لوئز کایولند ویکی از محققان ارشد این مطالعه، گفت: «این یافته‌ها نشان می‌دهد در حالی که کووید ۱۹ یک عفونت دستگاه تنفسی فوقانی است، یافته‌های سلامتی حاکی از تأکید می‌کند که ما باید سابقه عفونت قبلی کووید ۱۹ را هنگام تدوین برنامه‌ها و اهداف پیشگیرانه از بیماری‌های قلبی عروقی در نظر بگیریم.»

به گفته محققان، در اوایل همه‌گیری، مشخص شد که کووید خطر لخته شدن خون و مشکلات قلبی را در افراد افزایش می‌دهد، اما درک درستی درباره مدت زمان این خطر و عواملی که بر آن تأثیر می‌گذارند، وجود ندارد.

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱۰۰۰۰ بیمار مبتلا به کووید در بریتانیا را که بین فوریه ۲۰۲۰ تا دسامبر ۲۰۲۰ تشخیص داده شده بودند، تجزیه و تحلیل کردند و سلامت قلب آنها را با نزدیک به ۲۱۸۰۰۰ نفر که به کووید آلوده نشده بودند مقایسه کردند.

این تیم دریافت که بستری شدن در بیمارستان به خاطر کووید یک "معادل خطر" بیماری عروق کرونر است.

زنان و خانواده

آیا کودکان خصوصیات شخصیت را از والدین به ارث می برند؟

محققان میگویند انتقال ویژگی‌های شخصیتی به‌طریق شگفت‌آوری از والدین به فرزندان محدود است.

به گزارش پیام آشنا، جامعه ما به شدت معتقد است که خانواده‌ها ویژگی‌های شخصیتی را منتقل می‌کنند و ما اغلب عبارتی مانند «او دقیقا مانند پدرش است» یا «او شبیه مادرش است» را می‌شنویم. این گفته‌ها این باور را تقویت می‌کند که قرار است کودکان منعکس‌کننده شخصیت والدین خود باشند.

نتایج تحقیق اخیر این فرض طولانی‌مدت را به چالش می‌کند و نشان می‌دهد که ارث مستقیم ویژگی‌های شخصیتی از والدین به فرزند ممکن است به‌طریق شگفت‌آوری محدود باشد. محققان دانشگاه اوینیورگ اسکاتلند و دانشگاه تارتو (استونی) تحقیقات جامعی را در مورد راه‌های انتقال شخصیت از والدین آغاز کردند.

دکتر رنه موئوس، نویسنده اصلی این مقاله می‌گوید: «به همین دلیل است که نمی‌دانیم که والدین به فرزندان خود منتقل می‌کنند برای شبیه‌سازی بیشتر ویژگی‌های شخصیتی آنان کافی نیست.»

محققان به این نتیجه رسیدند که پیش‌بینی دقیق ویژگی‌های شخصیتی کودک از روی ویژگی‌های مادر یا پدرش غیرممکن است. این یافته فراتر از توجه به تفاوت‌های جزئی بین والدین و فرزندان است و نشان می‌دهد که ممکن است لسا از نظر شخصیتی بیشتر از یک غریبه در خیابان شبیه والدین خود نباشیم.

این تصور که وراثت شخصیتی محدود است، ما را وادار می‌کند تا در نحوه نگرش خود و اعضای خانواده خود تجدیدنظر کنیم. این موضوع به ما یادآوری می‌کند که شخصیت ما صرفاً شخصیت والدین ما نیست، بلکه افراد پیچیده‌ای هستیم که توسط عوامل متعددی فراتر از ژنتیک و به تنهایی شکل گرفته‌ایم. این مطالعه وراثت‌پذیری شخصیت را در حدود ۴۰ درصد تخمین می‌زند. وقتی دانشمندان تخمین می‌زنند که شخصیت وراثت‌پذیری حدود ۴۰ درصد است، نشان‌دهنده تأثیر ژنتیکی قابل‌توجهی در شکل دادن به شخصیت ماست. این مورد نشان می‌دهد که بخش قابل‌توجهی از تنوع در شخصیت ما که الگوهای تفکر، احساس و رفتار ماست را می‌توان با توجه به دی‌ان‌ای که از والدین بیولوژیکی خود به ارث برده‌ایم ردیابی کرد.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که تربیت ما با وجود تأثیر ژنتیکی قابل‌توجه، تأثیر مستقیم نسبتاً کمتری بر ویژگی‌های اصلی شخصیت ما دارد، با این حال، نتایج نشان می‌دهد که وقتی صحبت از عناصر اساسی شخصیت به میان می‌آید، تربیت مشترک ممکن است عامل تعیین‌کننده مهمی نباشد که تصور می‌شود.

این تحقیق تعامل مداوم و پیچیده بین طبیعت و پرورش را روشن می‌کند. ما محصول ژن‌های خود هستیم و با تجربیات، روابط و تأثیرات محیطی در تعامل هستیم.

این ایده که بوداین خانواده ما می‌تواند به شدت شخصیت ما را دیکته کند، فرضی است که توسط تحقیق کنونی به چالش کشیده شده است و نشان می‌دهد که فرارتر از تأثیرات ژنتیکی، چگونگی رشد شخصیت‌های منحصربه‌فردمان در تعامل پویا بین استعدادهای ذاتی و دنیای اطراف ما نهفته است.

نحوه تربیت کودک نیز می‌تواند بر شخصیت تأثیر بگذارد. تجارب همچنین می‌توانند بر شخصیت نهایی ما تأثیر بگذارند.

دکتر موئوس می‌گوید این یافته‌ها به این نتیجه نمی‌رسد که ویژگی‌های شخصیتی قابل وراثت نیستند، اما این وراثت قابل توجه نیست. در عوض، ویژگی‌های شخصیتی به احتمال زیاد از طریق ژن‌های خود هستیم و با تجربیات، روابط و تأثیرات محیطی در تعامل هستیم.

این مطالعه به ژن‌های آنها مربوط می‌شود.

این یافته‌ها نباید تأثیر عمیق نفوذ والدین را در سایر جنبه‌های زندگی ما کاهش دهد. با این حال، محققان تأکید می‌کنند که وقتی صحبت از جنبه‌های اصلی شخصیت می‌شود، ممکن است آزادی بیشتری نسبت به آنچه قبلاً تصور می‌شد، برای شکل‌دهی مسیرهای خود داشته باشیم.

برش

از هر چهار ایرانی یک نفر به اختلال روان مبتلاست

سرپرست دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت گفت: طبق آخرین آمارها در کشورمان، از هر چهار نفر، یک نفر به یکی از اختلالات روان مبتلاست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، غفلت از سلامت روان در دنیای پرچالش امروز، تمامی ابعاد زندگی افراد را متأثر می‌سازد و بر روی طرز تفکر، احساس و نحوه تعامل انسان در هنگام رویارویی با وقایع زندگی، چگونگی مدیریت استرس، نحوه تعامل با دیگران و تصمیمات مهم زندگی، در هر مرحله از زندگی، اثرگذار است.

یکی از مهمترین عواملی که باعث می‌شود افراد نسبت به سلامت روان خود بی‌توجه باشند، انگ اجتماعی اختلالات روان در مراجعه به مشاور، روانشناس یا روانپزشک است که نه تنها جامعه ایرانی، بلکه تمامی جوامع را دچار کرده است؛ از طرفی، پایین بودن سطح سواد سلامت مردم نیز منجر می‌شود که مقوله خودمراقبتی در حوزه سلامت روان، همچنان مورد غفلت واقع شود. درست است که در سال‌های اخیر انگ مراجعه به مشاور یا روانشناس تاحدودی کاهش یافته، اما هنوز هم این نگرش به قوت خود باقیست و سلامت روان جزو اولویت‌های زندگی مردم محسوب نمی‌شود.

با وجود عوامل استرس‌زای فراوانی که هر لحظه آماده شلیک به روان بی دفاع انسان‌ها است، زمان آن رسیده که مقوله پیشگیری در رأس تصمیم‌گیری‌های کلان قرار گیرد و تمام بخش‌های کشور به نوعی در این زمینه نقش آفرینی کنند، زیرا این موضوع نه تنها به بهبود کیفیت زندگی فردی کمک می‌کند، بلکه به تقویت بنیادهای اجتماعی و فرهنگی ما نیز می‌انجامد. با ارتقای سلامت روان، می‌توانیم دنیایی بسازیم که در آن همگان احساس امنیت، شادی و رضایت داشته باشند.

محمدرضا شابقان، روانپزشک و سرپرست دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، با بیان اینکه سلامت روان، موضوعی همه جانبه و فراخنایی است، افزود: شرایط اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی در تمامی جوامع می‌تواند منشأ بروز آسیب‌های روانی در مردم باشد و در این زمینه، هر یک از وزارت بهداشت، تمامی نهادهای دولتی و غیردولتی نقش دارند.

وی افزود: درست است که وزارت بهداشت متولی امر سلامت است، اما بخش اعظم مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت خارج از حوزه وزارت بهداشت است و تلاش وزارت بهداشت برای تمرکز خدمت رسانی به منظور بهبود وضعیت سلامت روان و کاهش آسیب‌ها و پیگیری و درمان بیماری‌ها است.

وی با بیان اینکه در زمینه آمار ابتلاء به بیماری‌های روان‌پزشکی، استانداری مشخص نشده و حتی یک مورد از ابتلاء به این بیماری‌ها بازهم قابل تأمل است، گفت: هر درصدی از ابتلاء، برای ما درصد بالایی محسوب می‌شود و نباید حد را به میزان خاصی از آمارها راضی کنیم؛ هدف‌گذاری ما باید به گونه‌ای باشد که با شیب منفی به سمت کاهش آسیب‌های روانی و اجتماعی پیش برویم.

شابقان در ادامه افزود: با توجه به اینکه طبق آخرین آمارها در کشورمان، از هر چهار نفر، یک نفر به یکی از اختلالات روان مبتلاست، تمامی نهادها باید در حوزه کاهش آسیب‌های روان به طور جدی برنامه‌ریزی کرده و گام بردارند. زیرا احتیاجی به اهداف کلان و سیاست‌های بالادستی در جامعه‌ای سالم محقق می‌شود.

وی با بیان اینکه افسردگی و اختلالات اضطرابی شایع‌ترین مشکلات سلامت روان در کشور محسوب می‌شوند، گفت: از دوران همه گیری کووید ۱۹ را یکی از عوامل زمینه ساز نارضایتی روان انسان‌ها عنوان و تصریح کرد: پس از همه‌گیری کووید ۱۹، اختلالات روان‌پزشکی در سراسر دنیا افزایش یافته که می‌تواند ناشی از تشدید مشکلات اجتماعی، اقتصادی، خانوادگی و فردی در این برهه از زمان باشد.

سرپرست دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت با بیان اینکه انسان سالم محور توسعه پایدار است، بر لزوم توجه دولت‌ها به موضوع بهداشت روان مردم، تاکید کرد و گفت: در این زمینه وزارت بهداشت جمهوری اسلامی ایران نیز در سه سطح به مشکلات روان ورود کرده که سطح یک مراکز جامع سلامت، سطح دوم مراکز درمان سرپایی سراج و سطح سوم بیمارستان‌های تخصصی روان‌پزشکی برای ارائه خدمات بستری است.

شابقان ادامه داد: حدود ۲ هزار روانشناس در مرکز جامع سلامت به مراجعان، خدمات سلامت روان ارائه می‌دهند همچنین ۱۰۶ مرکز سراج در کشور داریم که خدمات تخصصی سرپایی سلامت روان ارائه می‌دهند.

وی با تاکید بر اینکه خدمات سلامت روان باید در سطح کشور توسعه و ارتقا یابد، گفت: با توجه به آمار اختلالات روانی و گستره جغرافیایی کشور، توسعه خدمات مشاوره سلامت روان و افزایش دسترسی به این خدمات، لزومی است.

وی با بیان اینکه خود مراقبتی یکی از جنبه‌های مهم پیشگیری از بیماری‌ها محسوب می‌شود که در زمینه سلامت روان و در مقابله با رویدادهای استرس زا از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، ادامه داد: افراد می‌توانند سواد سلامت روان خود را با حضور در کارگاه‌های آموزشی معتبر توانمندسازی فردی و یا مراجعه به مشاور غنی سازند. کتب و مقالات معتبر نیز نقش بسزایی در افزایش آگاهی نسبت به موضوعات سلامت محور دارند رویارویی با حوادث استرس زا در زندگی روزمره غیرقابل اجتناب است، اما سازگاری بهینه با این رویدادها، بسیار بسیار اهمیت دارد؛ یکی از وظایف اصلی دفاتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد و مراکز وابسته به وزارت بهداشت نیز توانمند کردن افراد در رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زای زندگی است.

وی با اشاره به اهمیت سلامت روان در محیط کار به عنوان بخش ظاهر روزمرگی افراد، تصریح کرد: شعار روز جهانی و هفته ملی سلامت روان در سال جاری، "اولویت امروز، سلامت روان در محیط کار" است و عمده‌ترین هدف در این هفته ارتقا و افزایش آگاهی و تغییر و اصلاح نگرش مردم نسبت به مسائل بهداشت روان است.

شابقان با بیان اینکه سلامت روان در محیط کار زمینه ساز سلامت روان و نشاط اعضای خانواده است، افزود: پیشگیری از ابتلاء به اختلالات روان‌پزشکی بر درمان این اختلالات اولویت دارد، یعنی پیش از گرفتار شدن در دام استرس، اضطراب و افسردگی، باید بر نحوه توانمندسازی فردی آگاهی یابیم.

وی گفت: محیط کاری دائماً می‌تواند منشأ استرس باشد، اما آگاهی از نحوه مقابله با استرس‌های شغلی برای همه افراد، چه کارفرما و چه کارکنان، لزومی است. در این راستا محتواهای آموزشی با رویکرد بومی‌سازی تهیه و در اختیار سازمان‌ها و مراکز قرار گرفته است.

این روانپزشک، تشخیص و مداخله زودهنگام اختلالات روان را در افزایش توانمندسازی مردم و ارتقای سطح سلامت روان جامعه، مؤثر دانست و اظهار کرد: نیمی از جمعیت جهان شاغل هستند و اکثر ساعات طولانی را در محیط کاری سپری می‌کنند، بنابراین محیط کاری باید امن، برنشاط و آرامش بخش باشد. جامعه از افراد تشکیل شده و چنانچه سلامت روان تک تک اعضای جامعه تأمین شود، به صورت زنجیره‌وار، سلامت روان جامعه تأمین خواهد شد.

شابقان با بیان اینکه سلامت روان کارکنان منجر به افزایش بهره‌وری محیط کار خواهد شد، گفت: همه ما مسئول سلامت روان خود و همکارانمان در محیط کاری هستیم و باید تلاش کنیم منبع ایجاد آسیب‌های روانی برای دیگران نباشیم. از سوی دیگر درصد بسیار زیادی از بار مالی سیستم‌ها، ناشی از گردش مالی نامناسب و وقت درآمدزایی، به دلیل کاهش عملکرد کارکنان و ناشی از مشکلات سلامت روان آنهاست.

سرپرست دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت افزود: افراد باید نسبت به اهمیت سلامت روان خود حساس شوند و مانند بیماری‌های جسمی، اگر نیاز به درمان، کنترل و مداخله‌های تخصصی دارند، حتماً به متأسفانه روانشناس و روانپزشک مراجعه کنند. هرگسی ممکن است به دلایل متفاوت در هر دوره‌ای از زندگی، دچار اختلالات روان شود، اما باید نسبت به کنترل و درمان مشکلش هرچه سریع‌تر اقدام کند.

وی گفت: بروز هرگونه تغییر در افکار، احساسات، خواب یا اشتها، باید جدی گرفته شود و فرد نسبت به درمان به موقع اقدام کند و چنانچه افراد روان سالمی دارند باید آن را حفظ کنند. همچنین باید نسبت به سلامت روان اطرافیان نیز مسئول باشیم و اگر کسی در خانواده یا محیط کار نیاز به مداخلات سلامت روان دارد، او را راهنمایی کنیم.

به گفته سرپرست دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، مراکز جامع سلامت در سراسر کشور در دسترس است و افراد چنانچه نیاز به مشاوره و مداخلات درمانی دارند، می‌توانند به این مراکز مراجعه کنند.

وی بر اهمیت انگ زدایی از اختلالات روان تاکید کرد و گفت: همه افراد باید این نگرش را در خود ایجاد کنند و بدون اینکه اطرافیان را قضاوت کنند، در زمینه بهبود سلامت روان به آنها کمک کنند. باید در مسیر رفع انگ اختلالات روان، گام برداریم و هرکسی باید این اصلاح را از خود آغاز کند.

وی در خصوص آسیب‌های فضای مجازی در سلامت روان، عنوان کرد: فناوری بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره انسان شده است و از محیط کار تا زندگی شخصی، فناوری در زندگی ما حضور دارد. با این حال، چالش اصلی امروز، پیدا کردن تعادل بین استفاده مداوم از فناوری و تأثیرات منفی آن بر سلامت روان است.

شابقان ادامه داد: ظهور رسانه‌های اجتماعی باعث افزایش نگرانی‌ها در مورد تأثیر آن بر سلامت روان شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده بیش از حد از این پلتفرم‌ها، مخصوصاً در گروه سنی کودک و نوجوان، می‌تواند به کاهش عزت‌نفس، انزوا طلبی، افسردگی و اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های مجازی منجر شود.

وی گفت: ارتباطات اجتماعی از طریق شبکه‌های مجازی و اینترنت بسیار ضعیف‌تر از ارتباطات واقعی است و در درازمدت به انزوای اجتماعی، افسردگی و به خطر افتادن سلامت روان افراد می‌انجامد و به صورت ناخودآگاه و بدون آن‌که حتی مطلع باشیم، ممکن است به سلامت روان آسیب برساند.

سرپرست دفتر سلامت روان وزارت بهداشت، توصیه کرد که برای حفظ سلامت روان، می‌توان در دسترس‌ترین روش‌ها را در زندگی روزمره به کار گرفت؛ مثلاً می‌توان میزان استفاده از شبکه‌های مجازی را محدود و ورزش را جایگزین آن کرد.

وی، خواب منظم، تغذیه مناسب، مدیریت استرس، تسابآوری در بحران‌ها، ارتقای مهارت‌های زندگی، پرداختن به فعالیت‌های هنری، طبیعت گردی، یادگیری مهارت‌های جدید، حفظ روابط دوستانه و خانوادگی و دوری از دخانیات و الکل را از جمله راهکارهای در دسترس برای داشتن روانی سالم عنوان کرد.

رستمی مطرح کرد؛

تامین کامل شیر خشک رگولار در کشور

مدیرکل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو از تامین کامل نیاز شیرخشک رگولار کشور توسط تولیدکنندگان داخلی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا رستمی با اشاره به تأمین کامل نیاز شیرخشک رگولار کشور توسط تولیدکنندگان داخلی، خاطرنشان کرد که اصرار بر مصرف یک برند خاص توجیه منطقی ندارد.

وی تاکید کرد: محدودیت ظرفیت برخی خطوط تولید ممکن است در صورت ترویج مصرف بیش از توان تولید و تمرکز بر یک نوع فرآورده، منجر به عدم قطعیت در تأمین شیرخشک شود.

وی افزود: برای اطمینان از وجود شیرخشک رگولار، مورد نیاز مصرف‌کنندگان و کاهش عدم قطعیت‌ها در طول زنجیره تأمین، ضروری است در مواقعی که یکی از برندها به دلایل مختلف دچار کاهش تولید می‌شوند، برندهای جایگزین مطابق با گروه سنی نوزادان معرفی گردند.

بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، رستمی همچنین به شکایات والدین درباره مشکلات گوارشی در کودکان اشاره کرد و گفت: بخش قابل توجهی از این شکایات به دلیل عدم آگاهی والدین از تعریف صحیح بیماری یبوست و شکم‌روش است. آن‌ها معمولاً هرگونه تغییر در عملکرد گوارشی کودک را به این نو اختلال مرتبطی می‌کنند.

رستمی در پایان از مسئولین فنی و متصدیان داروخانه‌ها خواست تا در اصلاح دیدگاه‌های غلط نهادینه شده در جامعه نقش فعالی ایفا کنند و بدین ترتیب گامی مهم در بهبود رویکردهای مصرف شیرخشک برداشته شود.

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

مطالعات نشان می دهد،

هیچ وقت برای ترک سیگار دیر نیست

یک مطالعه جدید نشان می دهد که برای ترک سیگار حتی در دوره سالمندی هم، هرگز دیر نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان اخیراً گزارش دادند که ترک سیگار حتی تا ۷۵ سالگی می‌تواند به طور معناداری امید به زندگی را افزایش دهد.

محققان دریافتند که سالمندان ۷۵ ساله در مقایسه با افرادی که هرگز سیگار نکشیده‌اند، اگر به سیگار کشیدن ادامه دهند به طور متوسط بیش از چهار سال از عمر خود را از دست خواهند داد.

از سوی دیگر، سیگاری ۷۵ ساله‌ای که سیگار را ترک می‌کند، ۱۴ درصد شانس دارد که حداقل یک سال بیشتر عمر داشته باشد و یک سیگاری ۶۵ ساله ۲۳ درصد این شانس را دارد.

محققان دریافتند حدود ۸ درصد از افرادی که در سن ۷۵ سالگی سیگار را ترک می‌کنند، در مقایسه با افرادی که به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند، حداقل چهار سال بیشتر عمر می‌کنند.

محققان نتیجه گرفتند که ترک سیگار بهترین کاری است که هر فردی در هر سنی می‌تواند انجام دهد تا امید به زندگی خود را افزایش دهد.

«تونی لو»، محقق ارشد از دانشگاه میشیگان، در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «ما می‌خواستیم نشان دهیم که ترک سیگار در هر سنی مفید است و انگیزه‌ای برای افراد مسن سیگاری برای ترک سیگار فراهم می‌کند.»

برای این مطالعه، محققان از داده‌های بررسی‌های سلامت، سوابق سرشماری و ثبت مرگ و میر در ایالات متحده برای ایجاد جدول امید به زندگی برای سه گروه از افراد استفاده کردند: کسانی که هرگز سیگار نمی‌کشیدند، هنوز سیگار می‌کشیدند یا سیگار را ترک کرده بودند.

نتایج نشان داد که ترک زودتر سیگار، سال‌های بیشتری به عمر افراد می‌افزاید.

به عنوان مثال، افرادی که از ۳۵ سالگی به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند، به طور متوسط ۹ سال از عمر خود را از دست می‌دهند، در حالی که افرادی که از ۴۵ سالگی به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند، به طور متوسط هفت سال عمر خود را از دست می‌دهند.

اما نتایج نشان می‌دهد که حتی در سنین بالا، ترک سیگار می‌تواند به افراد کمک کند تا سال‌های عمر خود را از دست ندهند.

ادامه سیگار کشیدن پس از ۶۵ سالگی حدود ۶ سال از عمر انسان را کاهش می‌دهد.

لو افزود: «در حالی که ممکن است دستورهای نانی از ترک سیگار در سنین بالاتر در مقادیر مطلق کم به نظر برسد، اما بخش بزرگی از امید به زندگی بقیه‌مدت یک فرد را نشان می‌دهد.»