گوناگون

افزایش غیر استاندارد ظرفیت‌های پزشکی، "کشت فرالسر زمینی" برای سایر کشورها

رئیس کل سازمان نظام پزشکی با بیان اینکه رویکرد افزایش ظرفیت‌های پزشکی به طور غیر استاندارد به نوعی تبدیل کشور به محل "کشت فرالسر زمینی" نیروی پزشکی برای کشورهای دیگر است، عنوان کرد هر اندازه ظرفیت پزشکی را بدون زیرساخت بدون زمینه کاری مناسب و بدون نظر کارشناسان افزایش دهیم، در واقع کشت فرالسر زمینی را برای کشورهای دیگر گسترش می‌دهیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان نظام پزشکی، محمد رئیس‌زاده در چهارمین کنگره بین‌المللی بیهوشی قلب، گفت: اگر سامانه سلامت کام‌های بزرگی را در حوزه خدمت رسانی به مردم انجام می‌دهد، بهتر آن رشته بیهوشی است وی افزود: هر اندازه رشته بیهوشی پیشرفت کند، انجام خدمت هم دقیق‌تر خواهد بود. اهمیت بیهوشی در عمل‌های جراحی بر هیچ جراحی پوشیده نیست. امروز نتایج توفیقی بیهوشی در کشور را در عمل‌های سنگین جراحی شاهد هستیم.

رئیس کل سازمان نظام پزشکی، با بیان اینکه رویکرد افزایش ظرفیت‌های پزشکی به طور غیر استاندارد به نوعی تبدیل کشور به محل "کشت فرالسر زمینی" نیروی پزشکی برای کشورهای دیگر است، عنوان کرد هر اندازه ظرفیت پزشکی را بدون زیرساخت بدون زمینه کاری مناسب و بدون نظر کارشناسان افزایش دهیم، در واقع کشت فرالسر زمینی را برای کشورهای دیگر گسترش می‌دهیم. وی با اشاره به اینکه سال گذشته ۴۸۰۰ دانشجوی پزشکی به ظرفیت افزایش یابنده منطقی وزارت بهداشت افزوده شد، گفت این در حالی است که طبق اعلام معاونت آموزشی وزارت بهداشت یک رمال امکانات با بودجه و سرمایه اضافی بابت افزایش ظرفیت‌های پزشکی داده نشد.

رئیس‌زاده افزود: چنانچه روند افزایش ظرفیت‌های پزشکی به همین روال ادامه یابد در چهار سال دیگر ۶۰۰ دانشجو در یک بیمارستان ۱۵۰ تختخوابی حاضر خواهند بود. این صحنه که به «لنز شبیه است هم اینک نیز رخ داده است و ۲۸۰ دانشجوی پزشکی در یک بیمارستان با ۱۵۰ مریض حضور دارند. این تصمیم‌گیری‌ها در کشور ما با چنین پیشینه‌ای قابل قضاوت است. وی تاکید کرد: روسای دانشگاه‌های علوم پزشکی در سراسر کشور باید مشکلات ناشی از افزایش ظرفیت‌های پزشکی را با صدای رسا بیان کنند. راهکار آن هم ساده است اولاً باید سهم سلامت از تولید ناخالص داخلی مشخص شود. دوم، اجرای سیاست‌های کلی سلامت ابلاغی مقام معظم رهبری (مدظله) در سال ۱۳۹۳، سوم اصلاح ساختار بیمه‌ها و چهارم هم اجرای قوانین حوزه سلامت است.

رئیس کل سازمان نظام پزشکی موضوع صنایران رشته‌های تخصصی پزشکی و نیروهای طرحی را یکی از مباحث حاد جامعه پزشکی توصیف کرد و گفت: اوضاع صنایران در رشته‌های تخصصی و فوق تخصصی و نیروهای طرحی از هر اشتغال رد شده است. صنایران تخصصی در کنار مشکلات اخذ تعهد محضری و ضامن مجبورند با ۸ تا ۱۰ میلیون تومان و نیروهای طرحی با ۱۳ میلیون تومان خدمت کنند.

رئیس‌زاده در پایان با اشاره به اهمیت جایگاه کنگره‌های پزشکی در ارائه مباحث علمی و بیان دغدغه‌های صنفی گفت: لازم است به اخلاق و جایگاه پزشکی و نقش جامعه پزشکی در این کنگره‌ها توجه شود. ما به طب سنتی نیاز مندیم اما بیش از آنکه به محتوای آن نیاز داشته باشیم، به لحاظ بودجه‌ها و مفاخر جامعه پزشکی و اخلاق مداری، روش مندی و نظام‌مندی آنها نیازمندیم. جامعه پزشکی به شناخت هر چه بیشتر ابن سینا‌ها و محمد ابن زکریای رازی‌ها و ... نیازمند است چرا که این توانمر، سند دقایی و توقایی تکرار شونده ملت ما هستند.

یک لیتر آب بطری حاوی ۲۴۰ هزار تکه ریز پلاستیک است

قراری که از آب معدنی بطری ای استفاده می کنند، صدها هزار ذره پلاستیکی با آب مصرف می کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، به گفته محققان، به طور متوسط، یک لیتر آب بطری حاوی ۲۴۰۰۰۰ قطعه پلاستیکی قابل تشخیص است که ۱۰ تا ۱۰۰ برابر بیشتر از تخمین‌های قبلی است.

آنها افزودند که از هر ۱۰ ذره پلاستیکی ۹ ذره نانوپلاستیک بودند. به گفته محققان، ذرات نانوپلاستیک به قدری ریز هستند که می‌توانند از روده‌ها و ریه‌ها مستقیماً وارد جریان خون شده و در نهایت در قلب‌هایی مانند قلب، مغز و رسوب کنند.

به همین دلیل، محققان در حال بررسی این موضوع هستند که چگونه این نانوپلاستیک‌ها ممکن است به بدن انسان آسیب برسانند.

«می‌ژان یان»، محقق ارشد و شیمیدان محیط زیست در دانشگاه کلمبیا، در یک بیانیه خبری گفت: «مطالعات مسمومیت فقط حدس می‌زدند که چه چیزی در آنجا وجود دارد. اما این تحقیق پنجره‌ای را می‌گشاید که می‌توانیم به دنیایی بی‌نهایت که قبلاً در معرض دید ما نبوده است.»

میکروپلاستیک‌ها به عنوان قطعاتی از کمتر از یک چهارم اینچ تا ۰.۲۵ هزارم اینچ تعریف می‌شوند.

نانوپلاستیک‌ها حتی ذرات ریزتری هستند که اندازه آنها کمتر از ۱ میکرومتر است. در مقام مقایسه، قطر موی انسان حدود ۷۰ تا ۷۵ میکرومتر است.

به گفته محققان، برخلاف مواد آلی طبیعی، بیشتر پلاستیک‌ها به مواد بی‌اثر شیمی تجزیه نمی‌شوند. آنها فقط به ذرات کوچک‌تر تجزیه می‌شوند.

برای این مطالعه، محققان از روش میکروسکوپی جدیدی استفاده کردند که در آن دو لیزر به طور همزمان نمونه‌ها را بررسی می‌کنند.

این نیم هفت پلاستیک معمولی را هدف قرار دادند تا ببینند چه تعداد ذره می‌توانند در آب بطری پیدا کنند.

آنها در هر لیتر ۱۱۰۰۰۰ تا ۳۷۰۰۰۰ ذره پیدا کردند که ۹۰ درصد آن نانوپلاستیک بود.

یکی از ذرات پلاستیکی رایج یلی اتیلن ترفتالات (PET) بود که از آن بطری‌های آب زیادی ساخته می‌شود. به گفته محققان، احتمالاً وقتی بطری فشرده می‌شود یا در معرض گرما قرار می‌گیرد، ذرات به داخل آب وارد می‌شوند.

اما نتایج نشان می‌دهد که ذرات PET هم واقع از ذرات یلی آمید، نوعی نایلون که در فیلترهای پلاستیکی برای تصفیه آب قبل از بطری استفاده می‌شود، بیشتر بود.

پلاستیک‌های صنعتی مانند یلی استایرن، یلی وینیل کلرید و یلی متیل متاکریلات نیز معمولاً در آب بطری یافت می‌شدند.

زنان و خانواده

زنان ایرانی در چه سنی مادر می‌شوند؟

بسیاری از زوجین معتقدند فرزندار شدن محدود شدن در کار و تفریح است و باید دهرهای شان را برند و سفرهای شان را به آینده نامعلوم موکول کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از وطن امروز، چندی پیش سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرد زنان ایرانی به طور میانگین در سن ۲۷.۳ سالگی مادر می‌شوند. این عدد برای ما حاوی پیام‌های متعددی است.

۱-بوی بهبود از اوضاع جهان می‌شنوم؟

به نظر می‌رسد سن مادر شدن در سال ۱۴۰۲ نسبت به سال‌های گذشته کمی بهبودی داشته. طبق آمار سازمان ثبت‌احوال سال ۱۲۹۸ این رقم ۲۱.۱ سالگی بوده که اصل تغییر چشمگیری داشته است. هنوز دلیل اعلام شده‌ای برای این موضوع نیافته‌ایم اما به نظر می‌رسد این اتفاق را افزایش کمی تعداد ازدواج‌ها در سال‌های ۹۹ و ۱۴۰۰ ارتباط داشته باشد. گفته می‌شد محدودیت‌های کرونایی موجب کاهش تشریفات ازدواج و در نتیجه بالا رفتن تعداد ازدواج‌ها شده بود. این اتفاق در نوع خود جالب بود و عملاً اثبات می‌کرد مخارج سرسام‌آور تشریفات رایج ازدواج چه مانع بزرگی بر سر راه تشکیل خانواده است. دلیل دیگری که برخی می‌آورند از دواج زودتر در متولدان دهه هفتادی نسبت به متولدان دهه ۶۰ است. دوستوا هم که چهارتا می‌شود، یعنی ازدواج زودتر مساوی است با باروری زودتر.

۲-سرعتان شلوغ است!

آمارها حاکی از ارتباط مستقیم افزایش اشتغال زنان با افزایش سن مادر شدن است. افزایش نرخ مشارکت زنان در نیروی کار در طی دهه ۷۰ از زیر ۱۰ درصد به نزدیک ۲۰ درصد مساوی شد با کاهش شدید نرخ باروری زنان. در همین دهه از حدود ۵ فرزند به ۲ فرزند و کمتر! هر چه زنان بیشتر وارد بازار کار شدند کمتر به فرزندآوری تمایل پیدا کردند. دلیل این اتفاق ۲ چیز است اولا قوانین حاکم بر اقامت و بازار کار بافول توجه چندانی به ازدواج و فرزندآوری زنان شاغل نداشت و دوم اساسا جذابیت‌های نقد حضور اجتماعی افراد را از توجه به لذتهای مادری غافل می‌کرد. گفتنی است در برنامه اول توسعه مصوب سال ۱۳۶۸ ذیل بند کنترل جمعیت، راهکارهای قابل تأملی آمده که یکی از آنان افزایش اشتغال زنان بود!

۳-پزشکان چه می‌گویند؟

پزشکان بهترین سن برای مادر شدن را ۱۸ تا ۲۴ سالگی می‌دانند.

فاصله زیاد میانگین سنی نخستین بارداری زنان در کشور با بازه سنی مطلوب خبر خوبی نیست چون عوارض مادر شدن افزایش احتمال تقاوری، فرصت کمتر برای داشتن فرزندان بیشتر، بالا رفتن احتمال کاهش کیفیت باروری، پایین آمدن شانس استفاده از روش‌های کمک‌باروری و... را در پی دارد. از نظر تربیتی نیز فاصله بیشتر سن والدین با فرزند، فاصله بین نسلی، افزایش و لزاماً گیری را مشکل‌تر می‌کند.

۴-از عوارض دیر جلبه گفتن!

در دهه ۶۰ میانگین سن ازدواج زنان، ۱۹.۸ سال بوده که در انتهای دهه ۹۰ به ۲۴.۸ رسیده. دلایل متعددی برای این افزایش وجود دارد.

بدیهی است تا عوامل افزایش سن ازدواج وجود دارد، انتظار کاهش سن مادر شدن نابجاست. از بین عوامل مختلف مانع ازدواج بهنگام نقش عوامل اقتصادی و تغییر سبک شروع زندگی زوجین نسبت به گذشته پررنگ‌تر است.

۵-پدر و مادر شدن خرج دارد

ترس از موقع اقتصادی نقش بالایی در تاخیر تصمیم به فرزندار شدن دارد. مقوله اصلی ناشی اقتصادی امر مهمی است. اما باید گفت تصور اینکه تصمیم به بچه‌دار شدن باید پس از اطمینان از رفاه آینده فرزند باشد، تصور نادرستی است. خانواده‌های زیادی با فرهنگ قناعت و اعتماد به وعده خداوند مبنی بر تامین رزق و روزی فرزندان (آیه ۲۱ سوره انعام) بچه‌دار می‌شوند و خود را از موهبت پدر و مادر شدن در جوانی محروم نمی‌کنند.

۶-دوره‌های مان را بزنیم!

افزایش فاصله بین ازدواج و پدر و مادر شدن به میانگین ۴ سال رسیده. بسیاری از زوجین معتقدند فرزندار شدن محدود شدن در کار و تفریح است و باید دهرهای شان را برند و سفرهای شان را برند و بچه‌دار شدن را به آینده نامعلوم موکول کنند. بسیاری از جوانان امروز بچه را وبال گردن می‌دانند نه سرمایه و ثمره زندگی خود.

۷-فریز کردن آینده!

آنچه گفته شد، موجب شده بسیاری از بارداری‌ها به بعد از ۳۰ سالگی زنان موکول شود. پزشکان معتقدند بارداری پس از ۳۰ سال، بویژه پس از ۳۵ سال احتمالاً با افزایش ریسک نابارویی و کاهش کیفیت تخلفه همراه است. از این رو به بانوانی که به هر دلیلی تصمیم دارند بارداری را به نیمه دوم ۳۰ سالگی به تاخیر بیندازند توصیه می‌کنند به بانک ذخیره تخمک مراجعه کنند و برای ذخیره تخمک‌های فریز شده خود اقدام کنند تا در زمان بیناکردن آمادگی باروری گرفتار مشکلات نابارویی نشوند. در حال حاضر مراکز متعددی در کشور این خدمات را انجام می‌دهند.

۸-تشویق زوزنگ‌ترها

به تازگی وزارت ورزش و جوانان برای تشویق جوانان به ازدواج طرحی انتکاری را در پیش گرفته و حبید یامین‌پور، معاون وزیر ورزش و جوانان در این باره به ایسنا گفت: «وام ازدواج برای سال آینده با افزایش ۶۵ درصدی، ۲۵۰ میلیون برای پسران زیر ۲۵ سال و دختران زیر ۲۲ سال و ۲۰۰ میلیون تومان برای سایرین خواهد بود». این طرح در راستای قانون جوانی جمعیت اجرایی خواهد شد. البته مهم است اجرای این طرح در دستانداز عدم همکاری بانک‌ها دچار تعلل و توقف نشود و سرخوردگی ایجاد نکند.

راه‌اندازی ۵۲ ایستگاه پایش آلودگی هوا در سطح کشور

رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی از راه‌اندازی ۵۲ ایستگاه پایش آلودگی هوا در سطح کشور با نظر وزارت بهداشت خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، جلسه فنطرازی کمیته ملی آلودگی هوا با مشارکت نمایندگان وزارتخانه‌ها، سازمان‌های ذیربط در دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی برگزار شد. محمداسماعیل مطلق در این نشست، بر ضرورت و اهمیت نحوه صحیح اطلاع رسانی و مراقبت از سلامت مردم مخصوصاً افراد مبتلا به بیماری قلبی یا ریوی، سالمندان، مادران باردار و کودکان تاکید کرد و اظهار کرد: رسانه های جمعی باید اطلاع رسانی به مردم در زمینه پیامد های آلودگی هوا بر سلامت و روش های خود مراقبتی برای کاهش این عوارض را در اولویت قرار دهند.

وی، خارج نکردن خودروها و موتورسیکلت های فرسوده و لنطافی از سیستم حمل و نقل و همچنین عدم استفاده از تجهیزات مناسب کنترل آلودگی هوا برای صنایع را از جمله دلایل اصلی آلودگی هوا عنوان کرد.

رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی همچنین گفت: در حال حاضر ۵۲ ایستگاه پایش آلودگی هوا تحت نظر وزارت بهداشت در سطح کشور راه اندازی شده است.

وی تاکید کرد: دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی در جلسات مستمر، وضعیت اجرای قانون هوای پاک و اقداماتی که دستگاههای اجرایی باید انجام دهند را بطور جدی پیگیری می کند.

این مقام مسئول به مردم به خصوص بیماران قلبی و عروقی توصیه کرد که در موقع آلودگی هوا حتی الامکان رفت و آمدهای غیر ضرور نداشته باشند و در صورت ضرورت حتماً از ماسک استفاده نمایند.

پرش

سهم ایران از واردات و صادرات اسباب‌بازی چقدر است؟

بازی با بازار اسباب‌بازی!

دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی نسبت به واردات بی‌رویه اسباب‌بازی خارجی به ایران گلایه کرده است. البته سخنان عبدالحسین خسروپناه، دبیر این شورا صریح‌تر از چیزی است که بتوانیم آن را «گلایه» بنامیم؛ چراکه او در گفته‌هایش حتی مسببان این واردات بی‌رویه را تهدید به شکایت هم کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، او گفته: «متأسفانه این کمصنعت اسباب‌بازی در کشور رو به رشد و خودکفا است. امکان واردات بی‌رویه محصولات این صنعت وجود دارد که با این اتفاق، صنعت اسباب‌بازی، آسیب جدی خواهد دید» اما وضعیت ایران در زمینه واردات و صادرات اسباب‌بازی چگونه است؟ بسیاری باور دارند شرایط کنونی تولید اسباب‌بازی در ایران، می‌تواند به نوعی چشم‌انداز مثبتی را پیش روی خود ببیند. در پژوهش‌های صورت گرفته پیرامون این موضوع هم از قول آنها آمده است که ایران می‌تواند علاوه بر همسایه‌های نزدیک به کشورهایی مثل بلاروس و عمان نیز برای صادرات اسباب‌بازی چشم‌داشته باشد. چراکه ظرفیت کافی برای ارائه کالاهای صادراتی در صنعت اسباب‌بازی را دارد. گواه این ادعا، سهم ۲۱ درصدی فرانسه از صادرات اسباب‌بازی اروپای در سال ۲۰۱۵ است اما در کنار مولفه‌های اقتصادی مهم در این زمینه، باید به تاثیرات فرهنگی و سبک زندگی متاثر از اسباب‌بازی هم اشاره کنیم. همین حالا در کلام کودکان ایرانی به جای اسطوره‌های ملی همچون رستم و آرش، ابرقهرمان‌های پوشالی غربی همچون مرد عنکبوتی نشسته است و یکی از دلایل این بیراهه را باید به حجم بالای وجود اسباب‌بازی‌های غربی نسبت دهیم. همه مبادی واردات اسباب‌بازی به ایران هم رسمی نیست و باید به سهم بالای ۳۰ درصدی قاچاق اسباب‌بازی هم اشاره کنیم. اساساً یکی از مشکلات حوزه اسباب‌بازی، واردات کالای قاچاق است. البته از سال گذشته کارگروهی برای مبارزه با قاچاق اسباب‌بازی تشکیل شده و اسباب‌بازی جزو اولویت‌های دغدغه ستاد مقابله با قاچاق کالا و ارز قرار گرفته است. با آزاد شدن واردات اسباب‌بازی، قاچاق کاهش یافته و تخمین زده می‌شود در حال حاضر سهم کالای قاچاق در این بازار حدود ۳۰ درصد است. صنعت اسباب‌بازی در ایران سالانه بین ۲۰۰ تا ۲۵۰ میلیون دلار (تقریب‌ا معادل ۵۰ هزار میلیارد تومان) گردش مالی دارد اما از این میزان تنها بین ۳۰ تا ۳۵ درصد مربوط به اسباب‌بازی ایرانی و تولید داخل است. شاید بتوان گفت استفاده از اسباب‌بازی در ایران، نسبت به سایر کشورها کمتر است. اکثر خانواده‌ها به این کالا به عنوان یک محصول گران‌قیمت و هدیه نگاه می‌کنند. دلیل این امر این است که ساختار و فرآیندهای توزیع و ترویج اسباب‌بازی در ایران هماهنگی نداشته و رونق تولید اسباب‌بازی ایرانی را محدود کرده است. هرچند که فناوری در صنعت اسباب‌بازی‌سازی در حال پیشرفت است اما توزیع محصولات هنوز به صورت سنتی و بدون بررسی وضعیت توزیع و عملکرد مشتریان انجام می‌شود.

تولید ماهانه ۷.۵ میلیون قوطی شیر خشک در کشور

سخنگوی سازمان غذا و دارو با بیان اینکه ماهانه هفت میلیون و ۵۰۰ هزار قوطی شیرخشک در داخل کشور تولید می‌شود، گفت: مجوز جدید واردات برای این محصول نداریم زیرا ظرفیت تولید شیرخشک در کشور دو برابر افزایش یافته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سجاد اسماعیلی افزود: در بحران کمبود شیرخشک معمولی (رگولار) حدود یک میلیون قوطی شیرخشک وارد کشور شد و اکنون با توجه به افزایش حجم تولید داخلی این محصول، دیگر مجوز جدید واردات صادر نمی کنیم.

وی اظهار کرد: در آذرماه ۱۲ میلیون و ۶۰۰ هزار قوطی شیرخشک در داروخانه های کشور توزیع شد و اکنون وضعیت مطلوبی از لحاظ تولید و ذخیره این محصول داریم و دیگر کمبود احساس نخواهد شد.

اسماعیلی با بیان اینکه با پیگیری‌های فراوان سازمان غذا و دارو و با دستور معاون اول رئیس جمهور، از ۲۴ تیرماه امسال یک مرکزی ارز را برای شیرخشک تخصیص داد در حالی که البته سفارش شیرخشک چهارماه به تعویق افتاده بود، تصریح کرد: از آنجایی که بحث کمبود شیر خشک از اواخر شهریورماه بوجود آمد، سازمان غذا و دارو به صورت دوفوریتی واردات شیرخشک را در دستور کار قرار داد.

سخنگوی سازمان غذا و دارو گفت: اکنون با توجه به افزایش ظرفیت تولید شیرخشک در کشور و انجام واردات آن، شیرخشک با ثبت کد ملی در سامانه تیتک توزیع می‌شود و بازرسی‌های سازمان غذا و دارو برای اعمال آن در سامانه از سوی داروخانه ها وجود دارد.

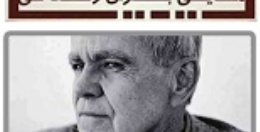
به گفته اسماعیلی، مصرف کننده از طریق ثبت کدملی و انعام از سامانه بیمه سلامت مجاز است ۱۲ قوطی شیرخشک برای کودک زیر ۲ سال از داروخانه بدون هیچ افزایش قیمت دریافت کند.

بر اساس این گزارش، شیرخشک جزو محصولات راهبردی در تغذیه کودکان به شمار می‌رود که مشمول ارز یارانه‌ای است و دولت با هدف تضمین تغذیه کودکان محروم از شیرمادر، آن را در سبد محصولات مورد حمایت خود قرار داده است. با این وجود در ماههای گذشته به دلیل ناهماهنگی در تخصیص ارز واردات مواد اولیه، این محصول با کمبود در بازار روبرو شد و حتی خریداران برخی نشان‌های تجاری که همواره در بازار مصرف وجود داشتند با دست خالی باز می گشتند که در نهایت با تدبیر دولت، نه تنها این مشکل حل شد، بلکه بازار شیرخشک که به دلیل تخصیص یارانه مستعد سوءاستفاده قاچاقچیان بود، تحت کنترل و نظارت درآمد.

ایران خشک شد. از بس که آب ندارد.

مینیمال

هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی

این چه رازی است که اندوه را می خواهیم به پاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، ناتمنا به پاد می آوریم!

• کوریتک مک کارثی

Instagram.com/minimalhs
Telegram.me/Minimallorlife

تازه های سلامت

نشانه‌های تغذیه نامناسب با ۶ عارضه پوستی

تغذیه نامناسب به پوست آسیب‌هایی وارد می‌کند به خصوص صورت از مشکلات مربوط به لاغرتن، نازیبست مواد غذایی آسیب زیادی می‌بیند و برای داشتن پوستی سالم، باید یکسری عادات غذایی هر چه سریع‌تر کنار گذاشته شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درمانگاه‌ها و متخصصان پوست تنها کسانی نیستند که از وضعیت سلامت پوستتان شما را آگاه می‌کنند. فقط کافی است نگاهی به لیست غذاهایی که می‌خورید بیندازید تا متوجه شوید چرا برخی عوارض پوستی را تجربه می‌کنید. بسیاری از تغییرات ناخوشایند پوستی از چین و چروک‌ها گرفته تا بزرگی مو و آکنه‌ها یک رژیم غذایی فقیر از لحاظ مستقیم دارد.

بر اساس این گزارش، در اینجا با ۶ هشدار که پوست شما در مورد نوع رژیم غذایی تان به شما می‌دهد، آشنا شوید:

چین و چروک‌های زودرس: چین و چروک‌های زودرس روی پوست حاکی از آن است که شما اقلام مصرفی می‌کنید با این که قند موجود در رژیم غذایی تان بیش از حد است. اکثر رطوبت پوست را از بین می‌برد و خود غذایی برای تقویت چروک‌ها است. مصرف زیاد قند نیز روند پیری قسمت‌های مختلف بدن را افزایش می‌دهد. قند باعث تشکیل AGE ها می‌شود که به کلاژن آسیب می‌رساند.

الیاف: کلاژن باید با هم در ارتباط باشند تا به حفظ ساختار پوست کمک کنند. شکر باعث آسیب پیوند بین فیبر کلاژن می‌شود که پس از فرار گرفتن در معرض نور UV از خورشید، افزایش می‌یابد. کلاژن بیشتر تخریب شده و چروک پوستی ظاهر می‌شود. برای جلوگیری از چین و چروک، مصرف قند خود را کاهش دهید. غذاهای با قند زیاد مانند آب نبات، کیک یا بستنی باید فقط گاهی مصرف شوند و نباید به عنوان بخشی از رژیم غذایی روزانه شما باشند. از نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه‌های قلیایی یا نوشابه‌های مخلوط که می‌توانند تا ۱۰۰ گرم قند خالص را ارائه دهند، دوری کنید.

جوش: بروز جوش‌ها نشانه این است که شما غذاهای با شاخص گلیسمی بالا مصرف می‌کنید. غذاهایی با مقدار کلی به بسته‌ها با شاخص گلیسمی بالا، متوسط و پایین تقسیم می‌شوند. غذاهایی که شاخص گلیسمی بالایی دارند، باعث افزایش قند خون شده و در کامه انسولین خون را آماده می‌برند. غذاهایی مانند برنج سفید، ماکارونی، پلو و ... عامل ایجاد جوش و آکنه هستند و باید قبلاً کامل را جایگزین آنها کرد.

کیسه‌های زیر چشم: کیسه‌های زیر چشم تنها ناشی از بی‌خوابی نیستند بلکه می‌توانند از کم آبی بدن حکایت کنند. فراموش نکنید که وضعیت پوست شما فقط مربوط به عفانیت، بلکه نوشیدنی‌ها نیز نقش موثری در سلامت پوست دارند. اطمینان حاصل کنید که حداقل ۳ لیتر آب در طول روز مصرف می‌کنید.

خشکی پوست: علاوه بر خطر ابتلا به فشار خون بالا، یک علت دیگر برای کاهش مصرف سدیم مطرح است. سدیم بیش از حد، پوست شما را خشک می‌کند. همچنین مصرف بیش از حد نمک باعث می‌شود تا پوست بد کرده به نظر آید و به بافت آن آسیب برساند.

آکنه: بروز آکنه به دنبال آکنوس بخصوص در دوران جوانی است. در این میان برخی غذاها در ایجاد آکنه مقصر شناخته شده‌اند اما نکته مهم این است که تاثیر مواد غذایی بر همه یکسان نیست و معرکی که باعث بروز آکنه در یک فرد می‌شود، ممکن است روی فرد دیگر هیچ تاثیری نداشته باشد. برخی غذاهای مشخص از جمله غذاهای چرب و غذاهای حاوی قند زیاد برای جوش و آکنه پوست به عنوان یک ماده خطرساز شناخته شده‌اند.

فرقی نمی‌کند نوع پوست شما چگونه است یا جنسال دارید! اگر می‌خواهید پوستی صاف و بدون آکنه داشته باشید باید در مصرف شکلات، غذاهای شور، آب پنیر، سویا، قست فودها، نوشیدنی‌های شیرین و نان سفید دقت کنید.

آلرژها: آلرژها گاهی ارثی است و در بیشتر موارد نتیجه حساسیت زیاد سیستم ایمنی بدن به برخی مواد غذایی است. این مواد غذایی باعث بروز و یا نشدید آلرژها می‌شود. در این صورت بهترین کار خودداری از مصرف مواد غذایی حساسیت‌زا از جمله گوشت قرمز، قهوه، شیر گاو، تخم مرغ، سویا و گردو است.