گوناگون

افزایش شاخص توده بدنی کودکان در طول همه گیری کرونا

بر اساس داده‌های مطالعه‌ای جدید که در نشست سالانه آکادمی اطفال آمریکا اعلام شد، کودکان و به ویژه دختران نوجوان افزایش قابل توجهی در شاخص توده بدنی (BMI) را در طول همه گیری کووید۱۹ تجربه کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، یک دانشجوی پزشکی در دانشکده پزشکی ویرجینیا و همکارانش شاخص توده بدنی کودکان را در طول همه گیری کرونا و شاخص توده بدنی آن ها در اوایل همه گیری این بیماری را ارزیابی کردند.

در این مطالعه ۳۳۸ بیمار چهار تا ۱۷ ساله مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

متخصصان دریافتند که شاخص توده بدنی کودکان از ابتدای شروع تعطیلی های ناشی از پاندمی کووید۱۹ تا ماه سه سال گذشته میلادی (۲۰۲۱) به طور قابل توجهی افزایش یافته است که این افزایش برای دختران چشمگیرتر بوده است.

نویسندگان این مطالعه می گویند: از آنجایی که افزایش شاخص توده بدنی چند عاملی است، جهت گیری های آینده این مطالعه می تواند با هدف بررسی منبع اصلی این تغییرات و سایر پیامدهای غیرمنتظره باشد.

همچنین به گفته متخصصان، نتایج این مطالعه می تواند به خانواده ها و پزشکان کمک کند تا با این افزایش هشداردهنده در شاخص توده بدنی کودکان مقابله کنند.

شاخص توده بدنی یا بی ام آی سنجشی آماری برای مقایسه وزن و قد یک فرد است. در واقع این سنجش میزان چاقی را اندازه گیری نمی کند بلکه ابزاری مناسب است تا سلامت وزن فرد با توجه به قدش تخمین زده شود.

سرنخ چاقی کودکی در تغذیه مادر

چاقی دوران کودکی با انتخابهای غذایی ضعیف مادر مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO)، تقریباً ۳۹ میلیون کودک در سال ۲۰۲۰ دارای اضافه وزن یا چاقی بودند که این شرایط، اغلب منجر به افزایش خطر بیماری قلبی، دیابت سرطان و حتی مرگ زودرس می‌شود.

در حال حاضر، یک گروه بین المللی از کارشناسان کشف کرده‌اند که به نظر می‌رسد مصرف احتمالی برخی از غذاها در دوران بارداری، بدون توجه به سایر عوامل سبک زندگی، با افزایش خطر اضافه وزن یا چاقی در کودکان مرتبط است.

دانشمندان پیشنهاد می کنند که مادران ممکن است از محدود کردن مصرف غذاهای فوق‌العاده فرآوری شده سود ببرند. البته دستورالعمل‌های رژیم غذایی مقامات بهداشتی باید اصلاح و موانع مالی و اجتماعی برای بهبود تغذیه زنان باردار و در نتیجه کاهش چاقی کودکان برطرف شود.

محققان داده‌های مربوط به ۱۹ هزار و ۹۵۸ کودک متولد شده از ۱۴ هزار و ۵۵۳ مادر را در آمریکا جمع‌آوری کردند.

آنان در تجزیه‌وتحلیل خود، طیفی از عوامل بالقوه تأثیرگذار مانند وزن مادر، سطح فعالیت بدنی، سیگار کشیدن، وضعیت زندگی همچنین مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده توسط کودکان و زمان بی‌تحرکی را نیز در نظر گرفتند که به شدت با چاقی دوران کودکی مرتبط‌هستند.

طی یک دوره متوسط چهار ساله پیگیری، ۲۴۷۱ کودک با اضافه وزن یا چاقی مواجه شدند که نشان می‌دهد مصرف غذای فوق فرآوری شده مادر با افزایش خطر ابتلا به چنین شرایطی در فرزندان وی مرتبط است. به عنوان مثال، خطر در گروهی که بیشترین مصرف مواد غذایی فوق فرآوری شده (۱۲.۱ وعده در روز) را داشتند، در مقایسه با گروه کم‌مصرف (۴.۴ وعده در روز) ۲۶ درصد بیشتر نشان می‌شد.

این مطالعه به بررسی و تحقیق بیشتر نیاز دارد اما از اهمیت اصلاح توصیه‌های غذایی و توسعه برنامه‌هایی برای بهبود تغذیه زنان در سنین باروری برای ارتقاء سلامت فرزندان حمایت می‌کند.

یافته‌های این مطالعه در نشریه The BMJ منتشر شده است.

ورزش بسکتبال بهتر از دویدن به استحکام استخوان‌ها کمک می کند

ورزش کردن می تواند از بسیاری جهات برای کودکان مفید باشد، اما همه ورزش ها در مورد استخوان ها به یک اندازه مفید نیستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که اگر کودکان در ورزش‌های چند جهته، مانند فوتبال یا بسکتبال به جای فعالیت‌های یک جهتی مانند دویدن شرکت کنند، استخوان‌های سالم‌تری خواهند داشت.

محققان خاطرنشان کردند که ترکیب انواع ورزش‌ها باهم، به جای تمرکز بر یک ورزش کمتر منجر به آسیب می‌شود.

«السوارت واردن»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه ایندیانا، گفت: «داده‌های ما نشان می‌دهد که انجام ورزش‌های چند جهته در جوانی در مقایسه با تخصصی در یک ورزش، مانند دویدن، خطر آسیب استخوانی فرد را با ایجاد اسکلت بزرگ‌تر و قوی‌تر کاهش می‌دهد.»

واردن می‌گوید: «یک تصور غلط رایج وجود دارد که بچه‌ها برای موفقیت در سطوح بالاتر باید در یک رشته ورزشی تخصص داشته باشند. با این حال، داده‌های اخیر نشان می‌دهد که ورزشکارانی که در سنین پایین تخصص دارند، در معرض خطر بیشتری از آسیب ناشی از ورزش بیش از حد هستند و احتمال کمتری دارد که به سطوح بالاتر مسابقات پیشرفت کنند.»

برای این مطالعه، محققان از تصویربرداری با وضوح بالا برای بررسی استخوان‌های ساق پا زنانی که در مسابقات دوی صحرایی شرکت می‌کنند، استفاده کردند. این ورزشکاران اغلب دچار آسیب‌های ناشی از فشار استخوانی می‌شوند.

محققان دریافتند زنانی که در جوانی در ورزش‌های دو و چند جهته شرکت می‌کردند در مقایسه با همتایان خود که فقط می‌دویدند، ۱۰ تا ۲۰ درصد استحکام استخوانی بیشتری داشتند.

علاوه بر این، اسکن‌ها نشان داد افرادی که در جوانی ورزش‌هایی مانند فوتبال یا بسکتبال انجام داده‌اند، ساختار و استحکام استخوانی بهتری نسبت به افرادی که صرفاً می‌دویدند، شنا می‌کردند یا دوچرخه‌سواری می‌کردند، داشتند.

واردن در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «تخصص در یک رشته ورزشی در سنین بسیار پایین به این معنی است که آنها بیشتر در معرض آسیب هستند و در سطوح دانشگاهی و حرفه‌ای موفق به پیشرفت نمی‌شوند.»

واردن توصیه کرد که باید به ورزشکاران جوان فرصت داده شود تا رشد و پیشرفت متناسبی داشته باشند و حداقل تا سال اول دبیرستان تخصصی نشوند.

زنان و خانواده

هزینه کرد ۵۰۰ میلیاردی بیمه سلامت برای درمان ناباروری

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران گفت: بالغ بر ۵۰۰ میلیارد تومان برای خدمات ناباروری و فاون جوانی جمعیت در ۶ ماه اول سال هزینه شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مهدی رضایی افزود: در حال حاضر ۶۳ قلم داروی تخصصی در درمان ناباروری و ۲۸ قلم ملزومات پزشکی که برای درمان ناباروری مورد نیاز است، تحت پوشش بیمه‌ها قرار گرفته که با تجویز پزشکان متخصص در سقف تعیین شده پوشش بیمه‌ای دارند.

وی ادامه داد: برای داروهای تخصصی با نظر متخصصان در وزارت بهداشت و انجمن‌های علمی سقف تجویز در نظر گرفته شده و اگر چنانچه پزشکی بیش از سقف در نظر گرفته شده دارو را تجویز می‌کند، بیمه شده می‌تواند از خدمات پوشش بیمه‌ای با تأیید پزشک استفاده کند، لذا در چنین موارد خاصی با مراجعه به ادارات بیمه‌ای افراد می‌توانند خارج از سقف تعیین شده نیز از پوشش بیمه‌ای استفاده کنند. رضایی تصریح کرد: حدود ۱۳۰ مرکز طرف قرار داد بیمه سلامت هستند، طبیعی است که مقرون به صرفه نیست که برای تأیید مورد استثنایی کارشناس بیمه حضور داشته باشد بنا بر این موارد استثنا باید به ادارات کل بیمه‌ای مراجعه کنند. اما می‌توان برای مراکز خیلی شلوغ تمهیداتی در نظر گرفت.

وی با اشاره به اینکه سیاست‌های کلی بیمه‌ها بر قواعد اقتصاد سلامت و هزینه اثر بخشی استوار است تاکید کرد: مکمل‌ها به طور طبیعی جز دارو محسوب نشده و تأثیر قطعی و تأیید شده‌ای در درمان ندارند، بلکه مکمل تغذیه‌ای محسوب می‌شوند، اگر چنانچه نظر کارشناسی بر این باشد که تأثیر مؤثری در درمان دارند که بیمه‌ها می‌توانند در این خصوص تجدید نظر، ورود پیدا کنند.

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران، با بیان اینکه تعداد قابل توجهی از مراکز درمان ناباروری طرف قرار داد بیمه سلامت هستند، اظهار کرد: در حال حاضر ۵۶ مرکز دولتی، ۴۴ مرکز خصوصی و حدود ۳۰ مرکز عمومی مستقل و غیر مستقل با بیمه سلامت طرف قرار داد هستند که نسبت به سال گذشته تعداد این مراکز افزایش پیدا کرده است.

وی گفت: روند پرداخت‌ها به مراکز به موقع بوده و مشکلی در این خصوص وجود ندارد؛ طبق تعهدات ۹۰ درصد هزینه‌ها در بحث ناباروری پوشش داده می‌شود. تاکنون در ۶ ماه ابتدای سال با اجرای قانون جوانی جمعیت بالغ بر ۵۰۰ میلیارد تومان برای خدمات مربوط به ناباروری هزینه شده است.

رضایی ادامه داد: تعرفه‌ها در شورای عالی بیمه تعریف شده و مصوب هیأت وزیران است، امیدواریم در سال ۱۴۰۲ به دغدغه‌های ارائه‌دهندگان خدمت در این خصوص توجه شود. خوشبختانه تعامل مثبتی میان مراکز ارائه دهنده خدمت و بیمه سلامت وجود دارد.

وزیر آموزش و پرورش: روش‌های بازدارنده کارساز نیست

وزیر آموزش و پرورش گفت: اگر به سؤالات دانش آموزان پاسخ داده نشود، تبدیل به اغتشاش خواهد شد، در برخورد با معلمان و دانش آموزان روش‌های بازدارنده، کارساز نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش‌وپرورش، یوسف نوری در همایش سراسری جهاد تبیین و آگاهسازی ویژه افسران سپاه پیشرفت کشور و پایه ریزان تمدن نوین اسلامی با بیان اینکه دانش آموزان استقلال‌طلب، عدالت‌جو، ساختارشکن، زیست در فضای مجازی دارند و با بازی بیشتر خو می گیرند و بر همین اساس به دنبال هویت‌یابی خود هستند، اظهار کرد: تا قبل از این مسائل فکر می‌کردیم دانش آموزان تمایل به فضاهای فردی و مجازی دارند، اما متوجه شدیم در فضای مجازی به‌صورت گروهی در حال بازی هستند

وی با تشریح چگونگی نظام آموزشی گفت: یک نظام آموزشی وارداتی داریم و این نظام به سمت کالایی شدن رفت و بنگاه‌های اقتصادی متوجه شدند که کودکان هم مصرف‌کننده هستند و هم رفتار مصرف خانواده را شکل می‌دهند.

وزیر آموزش‌وپرورش ادامه داد: برنامه درسی ما دارای دیسیپلین و نظام مدیریتی ما بر اساس مدیریت کلاسیک است. درحالی که نظرات علمی زیادی در حوزه برنامه درسی و مدیریت در طول این سال‌ها ابداع و تدوین و این نظام آموزشی به دلیل رویکرد برنامه درسی، مدیریت و نگاه به دانش‌آموز، تبدیل به یک نظام حافظه محور و کنکور محور شده است. از این رو بخشی از ساختها را ارائه می‌کنیم و بقیه ساختها را به‌صورت تشریفاتی توجهی به آن نمی‌کنیم، بنابراین دانش آموزان را از ساختهای اخلاقی و اعتقادی دور کردیم.

نوری با بیان اینکه در نظام آموزشی ما معلم متکلم وحده است و دانش‌آموز نقش یادگیرنده را دارد و امتحانات خود را می‌دهد، اظهار کرد: وقتی اجازه سؤال به دانش‌آموز ندهیم، این سؤال تبدیل به انتقاد حوزه برنامه درسی و مدیریت در طول این سال‌ها و اگر به انتقاد جواب ندهیم، تبدیل به اعتراض و اگر اعتراض را پاسخ ندهیم، تبدیل به اغتشاش می‌شود و اگر امروز اغتشاش داریم نتیجه عدم پاسخگویی به دانش آموزان بوده است.

وی ادامه داد: جوانان ما در مدارس تربیت شده‌اند و کارهای بزرگی انجام داده‌اند و فناوری‌های روز دنیا را در کشور جاری و ساری کرده‌اند و این موضوع ناشی از تلاش‌های شبانه‌روزی معلمان است.

وزیر آموزش و پرورش تصریح کرد: باید چرخش‌های تحولی با استفاده از دانش‌آموز باشد و به سؤالات دانش آموزان پاسخ دهیم و اجازه ندهیم، سؤالات آنان بدون پاسخ بماند. کاری که شهدای ما در جبهه‌های جنگ هم کردند، پاسخگویی به سؤالات زرمندگان بود، بنابراین عرصه خشن و سخت جنگ را به یک عرصه تربیتی تبدیل کردند.

نوری گفت: باید دغدغه مدیران دانش آموزان شود و مدیران به آنها اهمیت دهند و به‌جای توجیه کردن به دنبال اقناع‌سازی حتی برای دانش آموزان ابتدایی باشیم.

وی تصریح کرد: تغییر محیط‌های یادگیری در مدارس ضروری است، دانش آموزان به اردوها و مسابقات ورزشی نیاز دارند و عرصه‌های یادگیری را بزرگ کنیم تا دانش آموزان بتوانند هیجانات خود را تخلیه کنند.

نوری افزود: از اولیا مدارس باید کمک گرفته شود و فقط به عنوان منابع مالی دیده نشوند، بلکه از آنان استفاده‌های معنوی هم کرد.

وزیر آموزش و پرورش تصریح کرد: استفاده از روش‌های بازدارنده برای معلمان و دانش آموزان کارساز نیست و توطئه‌های جهانی را نمی‌توان با روش‌های بازدارنده خنثی کرد، از این رو از ظرفیت معلمان در گروه‌های جهادی، مؤسسات خیریه آموزشی و سلامت و... استفاده کنیم تا مشکلات افراد مشکل‌دار را ببینند و براین اساس عرصه‌ها و میدان‌های جدیدی را برای آن‌ها ایجاد کنیم.

دریچه

غذاخوردن به وقت چاقی

دیر غذاخوردن با افزایش خطر چاقی، افزایش چربی بدن و کاهش موفقیت در کاهش وزن مرتبط است. اما چرا؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، نتایج مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد دیرتر غذاخوردن در روز می‌تواند به طور مستقیم و از سه راه کلیدی بر تنظیم وزن ما تأثیر بگذارد: تعداد کالری‌هایی که می‌سوزانیم، سطح گرسنگی‌مان و روشی که بدن‌مان چربی را ذخیره می‌کند. با توجه به اینکه در حال حاضر چاقی صدها میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار داده است، یافته‌های جدید دیدگاه ارزشمندی را در این زمینه که چگونه می‌توانیم خطر چاق‌شدن را به روشی نسبتاً ساده - فقط با چند ساعت زودتر خوردن وعده‌های غذایی خود - کاهش دهیم، در اختیار ما قرار می‌دهد.

مطالعات قبلی ارتباط بین زمان مصرف وعده‌های غذایی و افزایش وزن را مشخص کرده بودند اما محققان می‌خواستند این ارتباط را با دقت بیشتری بررسی و دلایل زیستی آن را کشف کنند.

فرانک شیر، عصب‌شناس از بیمارستان بریگام و زنان در بوستون می گوید: «ما قصد داشتیم سازوکارهایی را که ممکن است توضیح دهند چرا دیر غذاخوردن خطر چاقی را افزایش می‌دهد، آزمایش کنیم. تحقیقات قبلی که ما و دیگر محققان انجام داده بودیم نشان می‌دادند دیر غذاخوردن با افزایش خطر چاقی، افزایش چربی بدن و کاهش موفقیت در کاهش وزن مرتبط است به همین علت می‌خواستیم دلیل این موضوع را بفهمیم.»

در این تحقیق به‌مدت کنترل‌شده، ۱۶ شرکت‌کننده با شاخص توده بدنی (BMI) در محدوده دارای اضافه‌وزن یا چاق مورد بررسی قرار گرفتند. هر داوطلب دو آزمایش مختلف انجام می‌داد که شش روز به طول می‌انجامید. خواب و غذاخوردن این افراد از قبل کاملا کنترل شده بود و بین هر آزمایش هم چند هفته کنترل می‌شد. در یکی از آزمایش‌ها، شرکت‌کنندهها به برنامه غذایی دقیقی شامل سه وعده در روز در زمان‌های عادی - صبحانه در ساعت ۹ صبح، ناهار در ساعت ۱۳ و شام حدود ساعت شش بعدازظهر - پایبند بودند. در آزمایش دیگر، سه وعده غذایی به ساعت‌های بعدتر منتقل شدند (وعده اول حدود ساعت ۱۳ و آخرین وعده حدود ساعت ۲ شب).

با بررسی نمونه‌های خون، سؤالات نظرسنجی و دیگر بررسی‌ها این تیم تحقیقاتی توانست مشاهدات زیادی داشته باشد. در گروهی که دیرتر غذا خورده بودند، سطح هورمون لپتین که در تنظیم اشتها و احساس سیری به ما کمک می‌کند، در طول ۲۴ ساعت پایین‌تر بود. به این معنا که شرکت‌کنندگان ممکن بود احساس گرسنگی بیشتری داشته باشند. علاوه بر این، کالری‌ها با سرعت کمتری سوزانده می‌شدند. آزمایش‌ها همچنین نشان دادند بیان ژن بافت چربی (کـه بر نحوه ذخیره چربی بـدن تأثیر می‌گذارد) فرآیند چربی‌زایی که بافت‌های چربی را می‌سازد افزایش و فرآیند لیپولیز را که باعث تجزیه چربی‌ها می‌شود، کاهش می‌دهد در واقع اینجا، ترکیبی از مکانیسم‌های فیزیولوژیکی و مولکولی خطر چاقی را بالامی‌برد.

شیر می‌گوید: «ما این اثرات را با کنترل متغیرهایی مانند دریافت کالری، فعالیت بدنی، خواب و قرار گرفتن در معرض نور از هم مجزا کردیم، اما در زندگی واقعی، بسیاری از این عوامل ممکن است خودشان تحت تأثیر زمان‌بندی وعده‌های غذایی قرار داشته‌باشند.»

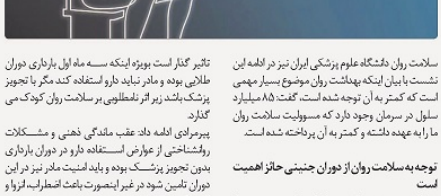
البته از آنجا که چاقی می‌تواند به سایر مشکلات سلامت، از جمله دیابت و سرطان منجر شود، یافتن راه‌هایی برای جلوگیری از پیشرفت آن در وهله اول، اثرگذاری قابل توجهی در سلامت جمعیت جهان به همراه خواهد داشت.

آنچه این مطالعه نشان می‌دهد این است که زودتر غذاخوردن در روز می‌تواند بر سه عاملی که نقش کلیدی در تعادل قرزی بدن و خطر چاقی ناشی از آن دارند تأثیر بگذارد و شاید مدیریت این موضوع برای برخی افراد سادەتر از رعایت رژیم غذایی یا رژیم ورزشی باشد. این تیم تحقیقاتی قصد دارد در آینده مطالعاتی انجام دهد که در آنها تعداد زنان بیشتر باشد (در این آزمایش فقط پنج نفر از ۱۶ داوطلب زن بودند) و همچنین تحقیقاتی که نشان دهد چگونه تغییرات زمان خواب نسبت به زمان غذاخوردن می‌تواند در این فرآیندها نقش داشته باشد. شیر می‌گوید: «در مطالعات با مقیاس بزرگ‌تر که در آنها کنترل دقیق همه این عوامل امکان‌پذیر نیست، دست کم باید در نظر بگیریم چگونه دیگر متغیرهای رفتاری و محیطی، مسیرهای زیستی زمینه‌ساز چاقی را تغییر می‌دهند.» این تحقیق در نشریه سوخت‌وساز سلولی منتشر شد.

منبع: sciencealert.com

۵۰ درصد مردم نیاز به مشاوره روانشناختی دارند

معاون فرهنگی دانشجویی دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: ۵۰ درصد مردم نیاز به مشاوره روانشناختی دارند و ضرورت دارد این خدمات تحت پوشش بیمه قرار بگیرد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مهرداد کاظم نژاد مطـرح کرد: بروز اختلالات روانی در کشـور ۲۳ تا ۳۰ درصد است و ۱۰ تا ۲۰ درصد افراد بیماری خفیف روانی دارند، با توجه به اینکه هزینه خدمات روانشناختی بالاست و همه به آنها دسترسی ندارند، لازم است این خدمات زیر چتر حمایت بیمه ها قرار بگیرد تا مسیر درمان و ارتقای سلامت روان برای عموم جامعه فراهم شود.

وی با اشـاره به اینکه سلامت جنسی و بهداشت روان ارتباط مسـتقیمی با یکدیگر دارند، اظهار کرد: شیوع اختلالات جنسی در کشـور بالای ۲۰ درصد است که سلامت روان را تحت الشعاع قرار می دهد، این حوزه باید با توجه به رویکردهای جمعیتی مورد توجه قرار بگیرد، در غیر اینصورت احتمال بارروی را کاهش می دهد.

کاظم نژاد ادامه داد: لازم است اختلالات جنسی بصورت سیستماتیک به مردم البته متناسب با فرهنگ جامعه آموزش داده شود، زیرا این مسئله با بهداشت روان ارتباط نزدیکی دارد.

محمدرضا پیرمردی، رئیس دانشـکده علوم رفتاری و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی ایران نیز در ادامه این نشست با بیان اینکه بهداشت روان موضوع بسیار مهمی است که کمتر به آن توجه شده است، گفت: ۸۵ میلیارد سلول در سرمان وجود دارد که مسوولیت سلامت روان ما را به عهده داشته و کمتر به آن پرداخته شده است.

توجه به سلامت روان از دوران جنینی حائز اهمیت است

وی افزود: توجه به سلامت روان از دوران جنینی بسیار حایز اهمیت است، وضعیت سلامت روانی و جسمی در دوران بارداری مادر بر میزان استرس و اضطراب جنین تاثیر گذار است بویژه اینکه سـه ماه اول بارداری دوران طلایی بوده و مادر نباید دارو استفاده کند مگر با تجویز پزشک باشد زیرا اثر نامطلوبی بر سلامت روان کودک می گذارد.

پیرمردی ادامه داد: عقب ماندگی ذهنی و مشـکلات روانشناختی از عوارض استفاده دارو در دوران بارداری بدون تجویز پزشـک بوده و باید امنیت مادر نیز در این دوران تامین شود در غیر اینصورت باعث اضطراب، انزوا و افسردگی در کودکان می شود.

به گفته وی، ناخن جویدن، دندان قروچه و شـب اداری کودکان ریشـه روانی دارد کـه از دوران جنینی اتفاق می افتد و باید دوران بارداری مادران در امنیت خاطر و سلامت روان و جسم همراه باشد.

پیرمردی تصریح کرد: دوران همه گیری بیماری کرونا نیز تاثیر نامطلوبی بر سلامت روان افراد بویژه کودکان و نوجوانان گذاشت. خانه نشینی، عدم تحرک کافی، عدم ارتباطات اجتماعی باعث شد مشکلات اسـاسی در سلامت روان آنها ایجاد شود.

اعتیاد ریشه در اختلالات روانی دارد

محمدرضا صابری ظفرقندی، متخصص روانپزشکی نیز در این نشست به موضوع اعتیاد و ریشه آن در اختلالات روانی اشاره کرد و گفت: اعتیاد پدیده ای در زمره آسیب های اجتماعی بوده و باید به عنوان یک معضل اجتماعی به آن نگاه شود. نمی توان این معضل را با برخورد قهری و مجازات معتاد برطرف کرد و باید مسئله سلامت روان و مشکلات ناشی از آن مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد.

وی اظهار کرد: شـیوع اعتیاد در ایران در گروه سنی ۱۵ تا ۶۵ سال حدود نیز پنج درصد است، افرادی که دچار اختلالات روانی بویژه اضطراب و افسردگی هسـتند بیشـتر به اعتیاد روی می آورند، آموزش مهارت‌های زندگی برای تصمیم گیری، حل مسـاله، مشکلات اجتماعی و اقتصادی می‌تواند در ارتقای سلامت روان جامعه و عدم گرایش به اعتیاد موثر باشد.

منیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

ارتقاء سلامت روان با تنظیم ساعت مصرف مواد غذایی

به گفته سـازمان بهداشت جهانی (WHO) یک رژیم غذایی سـالم و متعادل از تنوع غذایی تشکیل شده است؛ به عنوان مثال غذاهایی که از حبوبات تهیه می‌شـود مثلا تخم مرغ، ماهی و گوشت به همراه میوه‌ها و سبزیجات به عنوان غذاهای سالم در نظر گرفته می‌شود زیرا حاوی ویتامین‌های ضروری و آنتی‌اکسیدان‌های مفیدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، سازمان بهداشت جهانی بیان می‌کند یک رژیم غذایی سالم مصرف بیش از حد چربی‌ها به ویژه چربی‌های اشباع‌شده و ترانس علاوه بر نمک و شکر را حذف می‌کند.

طبق اظهارات مراکز کنترل و پیشـگیری از بیماری (CDC) خوردن سالم فواید خود را دارد به عنوان مثال یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند بوسـت شما را سالم نگه دارد؛ استخوان‌های شـما را قوی‌تر کند و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و حتی برخی سـرطان‌ها را کاهش دهد. علاوه بر فواید فیزیکی، یک رژیم غذایی سـالم ممکن است به بهبود سلامت روان شما نیز کمک کند. برای مثال فردی با بار گلیسمی بالا ممکن است علائم افسردگی را تجربه کند.

ممکن اسـت بین رژیم غذایی و سلامت روان ارتباطی وجود داشته باشد اما آیا ارتباطی بین زمان غذا خوردن و سلامت روان وجود دارد؟ آیا خوردن در زمان‌های خاص می‌تواند برای سلامت روان شما مفید باشد؟

نتایج تحقیقات اخیر نشان داده بین زمان غذا خوردن در روز یا شب و سلامت روان ارتباط وجود دارد به عنوان مثال در مطالعه منتشر شده سال ۲۰۲۱ در نشریه مواد مغذی (Nutrients) مشخص شد وعده‌های غذایی در یک زمان ثابت ویژه‌ای ممکن است نقش مهمی در حفظ سلامت کلی داشته باشد.

محققان بیش از ۴۰۰۰ کارگر ژاپنی را مورد بررسی قرار دادند و به ارتباط بین کسانی که در زمان‌های نامنظم غذا می‌خوردند و مشکلاتی مانند اختلال خواب داشتند، پی بردند. رژیم غذایی ناسالم، از دست دادن صبحانه و میان‌وعده‌های بیشتر همگی توضیحی برای بی‌نظمی در وعده‌های غذایی است.

مطالعه جدیدتری که در سال ۲۰۲۲ در نشریه مجموعه مقالات آکادمی ملی علـوم (Proceedings of the National Academy of Sciences) منتشر شد، ارتباط دیگری بین زمان غذا خوردن و سلامت روان را نشان داد.

در این تحقیق محققان شـرایط کاری شـیفت روز و شـب را شبیه‌سـازی و نتایج غـذا خوردن در طول روز و شـب را تجزیه و تحلیل کردنـد. داده‌های حاصل جمع‌آوری اطلاعات شرکت‌کنندگان تنها با غذا خوردن در شب مقایسه شد (در هر دانشکده پزشکی ماوارد).

محققان دریافتند کار کردن در شیفت شب به همراه غذا خوردن در طول روز و شب باعث افزایش سطح خلق و خوی شبیه به اضطراب تا بیش از ۱۶ درصد و افسردگی تا بیش از ۲۶ درصد می‌شود.

سارا چلابا، محقق این تحقیق، گفت مصرف وعده‌های غذایی شبانه ریتم شبانه‌روزی بدن را مختل می‌کند که این موضوع به نوبه خود ممکن است کاهش سلامت کلی را توضیح دهد.