گوناگون

فواید غذاهای فراسودمند و غنی‌شده برای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها

کارشناس اداره کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، به تشریح مفهوم و همچنین فواید غذاهای فراسودمند و غنی‌شده پرداخت و بر نقش این محصولات در ارتقای سلامت جامعه تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، بور احمدی با بیان اینکه غذاهای فراسودمند به غذاهایی گفته می‌شود که علاوه بر تأمین نیازهای پایه‌ای تغذیه، حاوی ترکیباتی هستند که می‌توانند به بهبود سلامت و کاهش خطر بیماری‌ها کمک کنند، گفت: این نوع غذاها می‌توانند شامل فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها، اسیدهای چرب امگا-۳ و پروبیوتیک‌ها باشند. وی افزود: فیبر موجود در حبوبات، غلات کامل و میوه‌ها به بهبود عملکرد روده و کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. همچنین، آنتی‌اکسیدان‌ها مانند ویتامین C و E می‌توانند از سلول‌ها در برابر آسیب‌های اکسیداتیو محافظت کنند. اسیدهای چرب امگا-۳- که در ماهی‌های چرب، گردو و دانه‌های کتان یافت می‌شوند، به سلامت قلب و مغز کمک می‌کنند و پروبیوتیک‌ها در ماست و محصولات لبنی تخمیر شده به سلامت روده کمک می‌کنند. کارشناس اداره کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو درباره غذاهای غنی‌شده گفت: این نوع غذاها با ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر ترکیبات مفیدی اضافی غنی‌سازی می‌شوند تا ارزش تغذیه‌ای غذاهای معمولی افزایش یابد. برای مثال، نان‌های غنی‌شده ممکن است با ویتامین D، آهن یا اسید فولیک، غنی شده باشند و شیر غنی‌شده معمولاً با ویتامین D غنی می‌شود. وی در پایان به فواید و چالش‌های مصرف این نوع غذاها اشاره کرد و گفت: مصرف غذاهای فراسودمند و غنی‌شده می‌تواند به بهبود سلامتی، پیشگیری از بیماری‌ها و تأمین نیازهای تغذیه‌ای کمک کند. با این حال، برخی افراد ممکن است به غذاهای غنی‌شده حساسیت داشته باشند یا از میزان بالای مواد مغذی در آن‌ها آسیب ببینند. بنابراین، تکیه بیش از حد بر این نوع غذاها می‌تواند منجر به عدم مصرف مواد غذایی طبیعی و متنوع شود.

بیماری سل در صورت تشخیص به‌موقع قابل درمان است

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به کاهش قابل توجه بیماری سل در کشور گفت: بیماری سل در صورت تشخیص به‌موقع قابل درمان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایران، سید علی جواد موسوی فوق تخصص ریه افزود: در سال‌های گذشته وقوع سل در ایران بسیار کمتر شده است و با تلاش‌های که در شبکه‌های بهداشت و درمان برای پیشگیری و تشخیص این بیماری صورت می‌پذیرد انتشار سل بسیار کمتر شده است. وی با تاکید بر اطلاع رسانی در زمینه پیشگیری و علائم بیماری سل از سوی شبکه‌های بهداشت و درمان و همچنین روابط عمومی دانشگاه‌های علوم پزشکی ادامه داد: یکی از مهمترین مباحث اطلاع رسانی این است که افراد آگاه شوند که اگر سه علامت تب طولانی، کاهش وزن و سرفه با خلط خونی دارند باید سریع برای تشخیص و درمان سل اقدام کنند تا این بیماری نیز به افراد دیگر منتقل نشود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران اظهار کرد: هرچه سواد سلامت مردم در زمینه بیماری سل افزایش یابد این بیماری سریع‌تر تشخیص و درمان می‌شود و افراد مبتلا نیز پس از درمان زندگی آسوده‌ای خواهند داشت. موسوی، با اشاره به پوشش جمعیتی ۵۵ میلیونی دانشگاه علوم پزشکی ایران که حتی از جمعیت برخی استان‌ها نیز بیشتر است، تصریح کرد: نقش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایران در زمینه افزایش سواد و دانش سلامت مردم بسیار است و هرچه آگاهی مردم در این زمینه‌ها افزایش یابد، رسالت ملی در حوزه بهداشت نیز انجام شده است. وی با اشاره به اینکه بسیاری از بیماری‌های خطرناک قابل پیشگیری است، گفت: در حوزه ریه بیماری‌های کشنده و البته قابل پیشگیری وجود دارند از جمله سرطان ریه، عفونت‌های ریه و ذات‌الریه. برونشیت مزمن، آسم و سل که قابل پیشگیری هستند و تضمین این پیشگیری‌ها افزایش سواد سلامت مردم است. بر اساس این گزارش، سل یک بیماری عفونی باقدمه جدی است که عمدتاً ریه‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. باکتری‌هایی که باعث سل می‌شوند از طریق قطرات کوچکی که از طریق سرفه و عطسه در هوا منتشر می‌شوند و از فردی به فرد دیگر سرایت می‌کنند. این بیماری زمانی که در کشورهای توسعه یافته نادر بوده، اما این عفونت‌های سل در سال ۱۹۸۵ افزایش یافت که تا حدی به دلیل ظهور HIV، ویروسی که باعث ایدز می‌شود. HIV سیستم ایمنی فرد را ضعیف می‌کند، بنابراین نمی‌تواند با میکروب سل مبارزه کند. در ایالات متحده به دلیل برنامه‌های کنترل قوی‌تر، سل در سال ۱۹۹۳ دوباره شروع به کاهش کرد. اما همچنان یک نگرانی است. بسیاری از سویه‌های سل در طول زمان در برابر داروهایی که برای درمان این بیماری استفاده می‌شوند مقاومت می‌کنند. افراد مبتلا به سل فعال برای خلاص شدن از شر عفونت و جلوگیری از مقاومت آنتی بیوتیکی باید چندین ماه از انواع داروها استفاده کنند.

مکمل ویتامین D چگونه به سلامت بدن کمک می‌کند؟

طبق یک مطالعه جدید، مصرف ۳۳۲۰ واحد مکمل ویتامین D در روز با کاهش فشار خون، کلسترول کل، هموگلوبین A۱C و لیپوپروتئین و گلوکز خون ناشتا مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، این یافته حاصل بررسی ۹۹ کارآزمایی تصادفی شده و کنترل شده از سراسر جهان است که مزایای ویتامین D برای سلامت قلب و عروق را بررسی می‌کند.

نویسندگان این مطالعه دریافتند که مصرف متوسط ۳۳۲۰ واحد بین المللی (IU) ویتامین D در روز، با حدود ۸۳ میکروگرم، با چندین فایده قابل توجه متابولیک قلبی مرتبط است. این مزایا شامل کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک، کلسترول کل، هموگلوبین A۱C، نشانگر دیابت نوع ۲ و گلوکز و انسولین خون ناشتا بود. محققان از چین و ایالات متحده جزئیات ۹۹ کارآزمایی تصادفی‌سازی شده و کنترل شده را بررسی کردند. محققان دریافتند مکمل ویتامین D در بیشترین فایده را برای افراد غیرغربی، افرادی با سطوح پایین‌تر ویتامین D در گردش خون، افراد با BMI زیر ۳۰ و افراد ۵۰ ساله و بالاتر دارد. به گفته محققان: «افراد غیرغربی سطح ویتامین D در گردش نسبتاً پایین‌تری دارند و بنابراین احتمال بیشتری برای بهره‌مندی از مکمل‌های ویتامین D دارند. همین امر در مورد افرادی که BMI آنها کمتر از ۳۰ است هم صادق است». آنها افزودند: «به طور مشابه، میزان ویتامین D خون با افزایش سن کاهش می‌یابد که ممکن است تأثیر قابل توجه بهبود متابولیک قلبی مشاهده شده با مکمل ویتامین D در افراد ۵۰ ساله و بالاتر را توضیح دهد». محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

زنان و خانواده

مشاوره قبل از ازدواج را جدی بگیریم!

آمارها و مطالعات نشان می‌دهد شمار زیادی از جدایی‌ها و تعارضات به دلیل آماده نبودن دو فرد برای ازدواج رخ داده است. بسیاری از آن‌ها از تمایلات، توقعات و علایق خود به خوبی آگاه نبوده و به همین دلیل در روند زندگی مشترک و کنترل آن دچار تنش و درگیری می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ازدواج و تشکیل خانواده یکی از مراحل مهم در زندگی هر فردی است. ازدواج در گذشته به گونه‌ای بود که افراد معمولا با نظر خانواده و مشورت آن‌ها برای تشکیل خانواده اقدام می‌کردند. با توجه به این که اکثر ازدواج‌ها سنتی بودند اما چون با مشورت بزرگ‌ترها انجام می‌شد، دوام بیشتری داشتند. امروزه با توجه به پیشرفت تکنولوژی و ارتباط‌های مجازی افراد و این که بسیاری از آشنایی‌های افراد برای ازدواج در این فضا به وجود می‌آید، خانواده‌ها باید با دید بازتری به این قضیه نگاه کنند. چرا که در بعضی از مواقع ممکن است، فرزندان‌شان با تصمیم گیری‌های احساسی متحمل شکست‌های جبران ناپذیری در زندگی‌شان شوند. لازم‌به‌ذکر است، برای زندگی مناسب و شاد ساختن زندگی مشترک خود انتخاب کنید، قطعا هم از لحاظ روحی و هم از مالی به پیشرفت‌های قابل توجهی خواهید رسید. قطعا برای شناخت بهتر طرف مقابل، روش‌های مختلفی وجود دارد. یکی از این روش‌ها، مشاوره قبل از ازدواج است. این مشاوره‌ها به زوجین کمک می‌کند که با شناخت بهتری از یکدیگر وارد زندگی مشترک شده و با تفاهم بیشتری زندگی خود را آغاز کنند. همچنین می‌تواند ضرایب خطا را بکاهد و به فرد در انتخاب همسر مناسب کمک کند. از این رو برای آگاهی از اهمیت مشاوره‌های پیش از ازدواج، با دکتر محمد باقر حاجی سلطانی مدرس دانشگاه و روانشناس علوم رفتاری و تربیتی به گفت‌وگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

مشاوره پیش از ازدواج چیست؟

رویکردی از مشاوره است که به زوجین در آماده شدن برای ازدواجی پایدار و سالم کمک می‌کند. مشاوره قبل از ازدواج به فرد کمک می‌کند تا افکار خود را در مورد موضوعات مختلفی که اغلب در ازدواج مطرح می‌شود در نظر گرفته و با طرف مقابل خود به اشتراک بگذارد. شاید این سوال برای افراد پیش بیاید که آیا مشاوره قبل از ازدواج ضروری است یا خیر؟ زندگی مشترک خود انتخاب کنید، قطعا هم از لحاظ روحی و هم از مالی به پیشرفت‌های قابل توجهی خواهید رسید. قطعا برای شناخت بهتر طرف مقابل، روش‌های مختلفی وجود دارد. یکی از این روش‌ها، مشاوره قبل از ازدواج است. این مشاوره‌ها به زوجین کمک می‌کند که با شناخت بهتری از یکدیگر وارد زندگی مشترک شده و با تفاهم بیشتری زندگی خود را آغاز کنند. همچنین می‌تواند ضرایب خطا را بکاهد و به فرد در انتخاب همسر مناسب کمک کند. از این رو برای آگاهی از اهمیت مشاوره‌های پیش از ازدواج، با دکتر محمد باقر حاجی سلطانی مدرس دانشگاه و روانشناس علوم رفتاری و تربیتی به گفت‌وگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

مشاوره پیش از ازدواج چیست؟

رویکردی از مشاوره است که به زوجین در آماده شدن برای ازدواجی پایدار و سالم کمک می‌کند. مشاوره قبل از ازدواج به فرد کمک می‌کند تا افکار خود را در مورد موضوعات مختلفی که اغلب در ازدواج مطرح می‌شود در نظر گرفته و با طرف مقابل خود به اشتراک بگذارد. شاید این سوال برای افراد پیش بیاید که آیا مشاوره قبل از ازدواج ضروری است یا خیر؟ آمارها و مطالعات نشان می‌دهد که شمار زیادی از جدایی‌ها و تعارضات به دلیل آماده نبودن دو فرد برای ازدواج رخ داده است. بسیاری از آن‌ها از تمایلات، توقعات و علایق خود به خوبی آگاه نبوده و به همین دلیل در روند زندگی مشترک و کنترل آن دچار تنش و درگیری می‌شوند. که در نهایت نیز در خیلی از موارد این تنش‌ها به طلاق منجر خواهد شد. همین امر، ضرورت و فایدهٔ بهره‌مندی از یک مشاور پیش از ازدواج خوب را نشان می‌دهد. با شرکت در جلسات مشاوره قبل از ازدواج، افراد خود و همسر آینده خود را بهتر و عمیق‌تر شناخته و خواهند توانست محل اختلاف‌های احتمالی را تا حدودی تشخیص دهند. در نهایت افزایش آگاهی در زوجین باعث می‌شود، بتوانند از ازدواجی پایدار، سالم و شاد داشته باشند. برای داشتن یک ازدواج موفق توصیه می‌شود زوجین از نظر فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی هم‌رده باشند. همین توصیه در مورد مسائل اعتقادی و مذهبی هم صادق است. یک فرد مذهبی ترجیح می‌دهد با شخصی ازدواج کند که از لحاظ فکری و پایبندی به دستورات دین به او نزدیک باشد.

مشاوره قبل از ازدواج چه مراحلی دارد؟

مانند تمامی روش‌ها و رویکردهای درمانی، مشاوران پیش از ازدواج نیز از پروتکل‌ها و مراحل ویژه‌ای در روند جلسات بهره‌می‌گیرند. پروتکل مشاوره از دواج به تعیین تعداد جلسات مورد نیاز، تمرکز موضوعی جلسات و روند پیش بردن مشاوره گفته می‌شود. معمولا در بیشتر پروتکل‌های مورد تایید مشاوره پیش از ازدواج، جلسات اول به بررسی روابط بین فردی و ارتباط زوجین اختصاص داده می‌شود. در ادامه، جلساتی به صورت فردی و با هدف بررسی شخصیت هر یکی از زوجین برگزار شده و در انتها نیز جلساتی مشترک در باب تصمیم‌گیری نهایی دنبال می‌شود.

چه زمانی مشاوره را شروع کنیم؟

سوال مهمی که برای خیلی از زوجین پیش می‌آید این است که از چه زمانی باید مشاوره قبل از ازدواج را شروع کنیم؟ باید گفت در اسرع وقت. در واقع، به نفع شما و همسرتان است که قبل از تصمیم‌گیری، در مورد پاسخ سوالاتی که در ذهن دارید، مشاوره قبل از ازدواج را شروع کنید. دلیل آن این است که مشاوره زودهنگام قبل از ازدواج، ارتباط بین شما را بهبود می‌بخشد. ارتباط خوب کلید یک رابطه سالم است. بنابراین ایجاد یک خط ارتباطی خوب از طریق مشاوره قبل از ازدواج در اسرع وقت شما را برای یک ازدواج خوب و پایدار آماده خواهد کرد. در کنار ایجاد یک خط ارتباط سالم و نرمال مشاوره قبل از ازدواج به ایجاد برنامه‌ای برای ازدواج طولانی و سالم کمک می‌کند. یک مشاور و روانشناس خوب قبل از ازدواج به زوج‌ها کمک می‌کنند تا اهدافی را در چندین زمینه تعیین کنند. اهدافی که اگر اهمیتی به آن‌ها داده نشود، اغلب می‌تواند باعث نابودی یک ازدواج سالم شوند. برخی از این زمینه‌ها شامل تمایل برنامه ریزی مالی، تعداد فرزندان مورد انتظار و اهداف فیزیکی است. تعیین اهداف و برنامه‌ریزی برای چگونگی دستیابی به این اهداف، قبل از گره زدن، به جلوگیری از دست انداز‌ها در مسیر کمک می‌کند.

مهم‌ترین سوالات در این مرحله چیست؟

به طور کلی، سوالات مشاوره ازدواج را می‌توان به چند دسته اصلی تقسیم کرد؛ از جمله می‌توان به مواردی چون نحوه برقراری ارتباط با دیگران و حد و مرز آن، مسائل مالی و اهمیت پول در زندگی، باورهای مذهبی و فرهنگی، روابط جنسی، راه‌های حل مشکلات و فرزندپروری اشاره کرد.

رئیس سازمان غذا و دارو اعلام کرد: علت کمبود فاکتور ۹ بیماران هموفیلی

رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به چالش‌های موجود در تأمین داروی فاکتور ۹، تأکید کرد: این سازمان برنامه‌های فوری و بلندمدت را برای رفع این مشکل در پیش گرفته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، سید حیدر محمدی بیان کرد: یکی از مهم‌ترین موانع در تأمین به موقع فاکتور ۹، عدم دسترسی به منابع ارزی در اروپا و بدهیدی واردکنندگان است. برای رفع این مسئله، سازمان با همکاری بانک مرکزی، در حال تسریع فرایند تخصیص ارز مرغوب برای شرکت‌های واردکننده دارو است.

او همچنین به تلاش‌های کشور برای تقویت تولید داخلی اشاره کرد و افزود: گرچه تولید داخلی داروهای هموفیلی نقش موثری در کاهش وابستگی به واردات دارد، اما این فرایند به زمان نیاز دارد. در حال حاضر، بخشی از نیاز بازار به صورت قوری از طریق واردات تأمین خواهد شد.

تنوع بخشی به منابع تأمین و جلوگیری از بحران‌های آتی

رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به چالش‌های موجود در تأمین دارو، گفت: یکی از مهم‌ترین موانع در تأمین به موقع فاکتور ۹، عدم دسترسی به منابع ارزی در اروپا و بدهیدی واردکنندگان است. برای رفع این مسئله، سازمان با همکاری بانک مرکزی، در حال تسریع فرایند تخصیص ارز مرغوب برای شرکت‌های واردکننده دارو است.

او همچنین به تلاش‌های کشور برای تقویت تولید داخلی اشاره کرد و افزود: گرچه تولید داخلی داروهای هموفیلی نقش موثری در کاهش وابستگی به واردات دارد، اما این فرایند به زمان نیاز دارد. در حال حاضر، بخشی از نیاز بازار به صورت قوری از طریق واردات تأمین خواهد شد.

تنوع بخشی به منابع تأمین و جلوگیری از بحران‌های آتی

رئیس سازمان غذا و دارو با اشاره به اهمیت تنوع بخشی به منابع واردات، گفت: در حال رایزنی با شرکت‌های بین‌المللی هستیم تا در صورت اختلال در یک مسیر، تأمین دارو از سایر مسیرها ادامه پیدا کند. این اقدام کمک می‌کند تا بیماران در شرایط بحرانی نیز بدون دغدغه به داروهای مورد نیاز دسترسی داشته باشند.

نظارت و توزیع عادلانه دارو در مراکز درمانی

محمدی در رصد دقیق موجودی داروهای حیاتی در مراکز درمانی و داروخانه‌ها تأکید کرد و گفت: سازمان غذا و دارو از بیماران و مراکز درمانی می‌خواهد هرگونه کمبود را سریعاً گزارش دهند تا در کوتاه‌ترین زمان ممکن پیگیری شود. همچنین با نظارت دقیق بر توزیع عادلانه داروها، تلاش می‌کنیم که دسترسی به این دارو برای تمامی بیماران تضمین شود.

حمایت مجلس و نهادهای بالادستی

وی در ادامه افزود: با حمایت نمایندگان مجلس و سایر نهادهای بالادستی، در حال برطرف کردن مشکلات لجستیکی و بودجه‌ای هستیم. همکاری‌های بین دستگاهی می‌تواند روند تأمین پایدار داروهای بیماران خاص، از جمله بیماران هموفیلی را سرعت بخشد.

اطمینان خاطر به بیماران و خانواده‌ها

محمدی خطاب به بیماران هموفیلی گفت: با وجود برخی مشکلات در تأمین دارو، مطمئن باشید که سازمان غذا و دارو با تمام توان در حال اجرای برنامه‌های قوری و بلندمدت است. به زودی شرایط بهبود خواهد یافت و بیماران می‌توانند با آرامش بیشتری روند درمان خود را ادامه دهند.

تلنگر

۲۵.۴ درصد از جمعیت بالای ۱۵ سال کشور در آغاز ابتلا به اختلالات روانی هستند

سرپرست دفتر سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با تاکید بر اهمیت توجه به سلامت روان در محیط کار گفت: ۲۵.۴ درصد از جمعیت بالای ۱۵ سال کشور در آغاز اختلالات روانی قرار دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا محمدرضا شالبافان روز سه شنبه در همایش سلامت روان در محیط کار که در دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار شد اظهار کرد: افزایش آگاهی در مورد مسایل بهداشت روان و بسیج تلاش ها برای حمایت از سلامت روان اهداف کلی سازمان جهانی بهداشت بوده و افسوس شما این سازمان بر اولویت سلامت روان در محیط کار مورد تاکید است. وی اظهار کرد: اثر محیط کار روی سلامت روان همه افراد جامعه تأثیر می گذارد. کار متاسب، تامین معاش، ایجاد اعتماد به نفس، هدفمند و موفق بودن و ایجاد فرصت برای روابط مثبت در جامعه از طریق سلامت روان پرستل ایجاد می شود. برای افرادی که دارای سلامت روان هستند. کار متاسب می تواند به بهبود اعتماد به نفس و عملکرد اجتماعی کمک کند. شالبافان ادامه داد: شرایط اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی در تمامی جوامع می تواند متشاء بروز آسیب های روانی در مردم باشد و در این زمینه، به غیر از وزارت بهداشت، تمامی نهادهای دولتی و غیردولتی نقش دارند. وی افزود: وزارت بهداشت متولی امر سلامت است اما بخش اعظم مولفه های موثر بر سلامت خارج از حوزه وزارت بهداشت بوده و تلاش این وزارتخانه برای تمرکز خدمت رسانی به منظور بهبود وضعیت سلامت روان و کاهش آسیب‌ها و پیشگیری و درمان بیماری هاست.

به گفته وی، انسان سالم محور توسعه پایدار است و وزارت بهداشت نیز در سه سطح به مشکلات روان ورود کرده که سطح یک مراکز جامع سلامت، سطح دوم مراکز درمان سرپایی سرالح و سطح سوم بیمارستان های تخصصی روانپزشکی برای ارائه خدمات بستری است.

حدود ۲۵ درصد جمعیت دارای اختلالات سلامت روان هستند

سرپرست دفتر سلامت روان وزارت بهداشت در حاشیه این همایش نیز در جمع خبرنگاران تاکید کرد: بر اساس آخرین مطالعات انجام شده در سال ۱۴۰۰ حدود ۲۵ درصد جمعیت عمومی دارای اختلالات سلامت روان هستند و آمار نسبت به مطالعات قبلی افزایش یافته است.

شالبافان تصریح کرد: دوران همه گیری کرونا و استرس های ناشی از آن باعث افزایش اختلالات روانی در جامعه شده است و در این میان اختلالات خلقی از جمله افسردگی، شایعترین آن هستند. وی با یادآوری اینکه ۱۷ درصد جمعیت دچار اختلالات خلقی و ۱۴ درصد مبتلا به اختلالات اضطرابی هستند. افزود: وضعیت شهر تهران از لحاظ اختلالات روانی بدتر است. وی گفت: آگاهی مردم نسبت به مراجعه به روانشناس و روانپزشک ضروری است زیرا بسیاری از کسانی که مبتلا به اختلالات روانی هستند از بیماری خود بی خبرند.

سرپرست دفتر سلامت روان وزارت بهداشت گفت: باید از آسیب های اجتماعی همچون طلاق، بزهکاری و اعتیاد پیشگیری کنیم تا بتوانیم به اختلالات روانی نیز کاهش یابد. شالبافان به وجود ۱۰۷ مرکز سراح در کشور اشاره کرد و گفت: این مراکز خدمات تخصصی اختلالات روانی را ارایه می دهند و در زمینه روانشناسی و روانپزشکی فعالیت می کنند. وی تصریح کرد: در کنار توسعه مراکز سراح آگاهی رسانی به افراد جامعه در زمینه ارتقای سلامت روان بسیار مهم است و باید همه دستگاه‌ها در این زمینه کنار وزارت بهداشت پای کار بیایند.

شالبافان به موضوع اعتیاد اشاره کرد و افزود: نقش رسانه های تصویری در این زمینه مهم است. نمایش های خلاقی و سیتمایی به اجرائی که اعتیاد نقش پررنگی در سلامت روان دارد، بیرد اند. وی انتقاد کرد که در بسیاری از نمایش های خلاقی در مورد کشیدن سیگار، تبلیغات زیادی می شود که این امر نیز نیاز به آگاهی و اطلاع رسانی دارد.

شالبافان تاکید کرد: متاسفانه در بسیاری از سریالها بیمار روانی را خشن نشان می دهند که باید این نگاه اصلاح شود. زیرا یک فیلم اگر سلامت روان را بدرستی نشان دهد و تاثیر پذیری آن از مقاله و پژوهش بیشتر است.

«ای‌دی‌اچ‌دی» در بزرگسالان را جدی بگیرید

اختلال نقص توجه/بیش فعالی - که به عنوان «ای‌دی‌اچ‌دی» (ADHD) نیز شناخته می‌شود - معمولاً به عنوان یک بیماری دوران کودکی در نظر گرفته می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، با این حال برخی از بزرگسالان نیز ممکن است متوجه شوند که عدم توجه و تمرکز و افزایش بی‌قراری در آنها می‌تواند ناشی از ADHD باشد.

یک نظرسنجی ملی جدید از ۱۰۰۰ بزرگسال آمریکایی که توسط کالج و مرکز پزشکی «وکسنر» دانشگاه ایالتی اوهایو انجام شد، نشان می‌دهد که ۲۵ درصد از بزرگسالان اکنون مشکوک هستند که ممکن است ADHD تشخیص داده نشده داشته باشند. اما چیزی که کارشناسان بهداشت روان را نگران می‌کند این است که تنها ۱۳ درصد از پاسخ دهندگان در نظرسنجی شک خود را با پزشک خود در میان گذاشته‌اند.

این وضعیت، نگرانی‌ها را در مورد عواقب خودتشخیصی که منجر به درمان نادرست می‌شود، افزایش می‌دهد.

«جلستین باترینان»، یک روانشناس در این باره گفت: اضطراب، افسردگی و ADHD - همه این اختلال‌ها می‌توانند بسیار شبیه به هم به نظر برسند، اما درمان نادرست می‌تواند به جای کمک به احساس بهتر و بهبود عملکرد فرد، اوضاع را بدتر کند.

باترینان گفت: تخمین زده می‌شود که ۴.۴ درصد از افراد ۱۸ تا ۴۴ ساله دارای ADHD هستند و این بیماری در برخی از افراد تا سنین بالاتر تشخیص داده نمی‌شود.

در همین حال، این نظرسنجی نشان داد بزرگسالان جوان‌تر نسبت به نسل‌های قدیمی‌تر احتمال بیشتری دارند که بلوم کنند ADHD تشخیص داده نشده دارند و همچنین احتمال بیشتری دارد که کاری در مورد آن انجام دهند.

باترینان گفت: اقدامات مناسب در این زمینه باید شامل مراجعه به یک متخصص برای ارجاع به یک متخصص سلامت روان در صورت لزوم باشد تا به طور کامل ارزیابی، تشخیص دقیق و درمان موثر انجام شود.

باترینان اظهار کرد: اگر در حال تماشای ویدئوهایی در رسانه‌های اجتماعی هستید و باعث می‌شود فکر کنید که ممکن است معیارهای این اختلال را داشته باشید، من شما را تشویق می کنم که برای بررسی آن از یک روانشناس یا روانپزشک یا یک پزشک عمومی کمک بگیرید.

ADHD بزرگسالان چیست؟

بزرگسالانی که با ADHD دست و پنجه نرم می کنند در توجه، بیش فعالی و تکانشگری مشکلاتی خواهند داشت که به حدی شدید است که باعث ایجاد چالش های مداوم در مدرسه، محل کار و خانه شود. این علائم پایدار و مخرب هستند و اغلب به دوران کودکی بازمی گردند.

ADHD بزرگسالان در موارد زیر رخ می دهد:

- بزرگسالانی که اختلال آنها در کودکی تشخیص داده شده اما علائم تا بزرگسالی ادامه دارد.
- بزرگسالانی که اختلال آنها برای اولین بار تشخیص داده می‌شود، به رغم اینکه علائمی را از دوران جوانی تجربه کرده‌اند که نادیده گرفته شده یا اشتباه تشخیص داده شده‌است.

بیش فعالی به عنوان یک علامت معمولا در بزرگسالان کمتر از کودکان دیده می‌شود و بسیاری از بزرگسالان مبتلا به ADHD با مشکلات حافظه و تمرکز دست و پنجه نرم می کنند.

منیمال
هایی برای زندگی

احترام آدم تا وقتی دست خودش است که به دیگران احترام بگذارد و فقط اعتقاد به خود است که باعث می‌شود دیگران به انسان معتقد شوند.

@ Minimalha

از کتاب نامه به کودکی که هرگز زاده نشد
اوریانا فالاچی
ترجمه: مانی ارژنگی | انتشارات امیرکبیر

Minimalhaes.Bonyes.Zendegi Minimalhaa Minimalhaf.ir

تازه های سلامت

۵ موردی که می‌توانند دلیل خستگی شما باشند

همه ما در طول روز با خستگی آشنا هستیم اما خستگی‌های زیاد و طولانی می‌تواند دلایل مهمی دیگری داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، خستگی یک علامت رایج است که می‌تواند توسط مجموعه‌ای از عوامل مانند شرایط پزشکی و استرس یا خواب ضعیف ایجاد شود. البته در بسیاری از موارد می توانید تغییراتی ایجاد کنید که به بازگرداندن انرژی شما کمک می کند، اما برای درمان آن باید ریشه مشکل را پیدا کنید.

بر اساس این گزارش، چند عامل اصلی وجود دارد که اغلب باعث خستگی می‌شوند که عبارتند از:

۱-استرس: برخی از مردم گزارش کرده‌اند که احساس خستگی فزاینده‌ای دارند. این امر ممکن است اثرات مدادگار بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ باشد و یا به طور خاص، استرس ناشی از آن. همچنین تغییر مسئولیت‌ها، کار اضافه شده، مراقبت از کودک، فشارهای مالی و کاهش فرصت‌های اجتماعی تنها برخی از استرس‌هایی هستند که اکنون افراد با آن مواجه هستند و استرس مزمن می‌تواند منجر به خستگی شود. وقتی فرد تحت استرس قرار می‌گیرد، سطح هورمونی به نام کورتیزول افزایش می‌یابد که می‌تواند باعث مشکلات خواب و همچنین احساس اضطراب و سایر علائم شود.

۲- تغییرات هورمونی در زنان: تغییرات هورمونی می‌تواند منجر به تغییر متابولیسم و اختلالات خواب شود که منجر به خستگی می‌شود. کاهش هورمون‌های زنانه مانند استروژن، در دوران گذار یائسگی ممکن است باعث گرگرفتگی شود که می‌تواند منجر به اختلال خواب شود. گرگرفتگی دوره‌های کوتاهی است که در طی آن بدن بیش از حد گرم شده و پوست ممکن است برافروخته شود که برای چند ثانیه یا چند دقیقه دوام می‌آورد. اگر این علایم در شب اتفاق افتند، می‌توانند خواب راحت را سخت کنند و خستگی در روز بعد را افزایش دهند.

۳- مشکلات مرتبط با غده تیروئید: تیروئید یک غده پروانه‌ای شکل در جلوی گردن است که متابولیسم را تنظیم می‌کند. زمانی که غده تیروئید کم کار است و سطوح ناکافی هورمون تیروئید را تولید می‌کند (شرایطی که کم کاری تیروئید نامیده می‌شود)، علاوه بر علائم دیگر، می‌تواند باعث ایجاد احساس خستگی شود. زنان بیشتر از مردان به بیماری تیروئید مبتلا می‌شوند و با افزایش سن میزان بروز آن افزایش می‌یابد.

۴-رژیم غذایی: اگر فرد رژیم غذایی متعادلی نداشته باشد، ممکن است منجر به کمبود ویتامین شود که می‌تواند انرژی فرد را کاهش دهد. دو مورد از رایج‌ترین آن‌ها کمبود ویتامین D و ویتامین B۱۲ است. همچنین گاهی اوقات خستگی ناشی از کم آبی بدن است.

۵-عادت بد خواب یا اختلالات خواب: واضح‌ترین دلیلی که ممکن است باعث احساس خستگی شود، نداشتن خواب کافی است که گاهی اوقات ناشی از عادات بد خواب است. شبها تا دیروقت بیدار ماندن و تماشای بیش از حد صفحه نمایش از عادت‌هایی است که قطعاً می‌توانند بر سطح انرژی افراد تأثیر بگذارند. افرادی که برنامه کاری دارند که مستلزم بیدار ماندن تمام شب است، ممکن است برای رسیدن به خوابی آرام و عمیق با مشکل مواجه شوند. اما خواب ناکافی همچنین می تواند ناشی از بی خوابی یا کیفیت پایین خواب ناشی از استرس یا اختلالات خواب مانند آپنه انسدادی خواب باشد. در آپنه انسدادی خواب یافت‌های گلو در طول خواب شل می‌شوند و به‌طور دوره‌ای راه هوایی مسدود شده و باعث وقفه‌های تنفسی می‌شوند که خواب را مختل می‌کند.