گوناگون

## هشدار وزارت بهداشت نسبت به مصرف شکلات TWIX، نوشیدنی TUBORG و ۵ خوراکی دیگر

سازمان غذا و دارو اسلامی ۷ خوراکی را که در بازار بدون مجوزهای بهداشتی به‌فروش می‌رسند، اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا، سازمان غذا و دارو در اطلاعیه‌ای آدامس موزی Banana Gum با نام تجاری ORI-ON تولیدکننده شرکت آرمون فود ویالا و بتدام برای آرمون کورپریشن شرکت جنوبی را به‌دلیل نداشتن مجوزهای بهداشتی غیرمجاز و تقلبی معرفی کرد.

در این اطلاعیه همچنین فرآورده‌های غذایی شامل میوه فرآوری‌شده vialon، شکلات twix، قهوه فوری cofi cofi، چیپس سنتی CHIPS، نوشیدنی انرژی‌زا TU-BORG و شکلات HASAR به‌دلیل جعل یا تقلبا یا ابطال مستندات مورد تقلد اداره کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی غیرمجاز شمرده شده‌اند.

سازمان غذا و دارو در ادامه با اعلام اینکه این معرفی اسامی به قصد مبارزه با ارائه محصولات غیر مجاز در سطح عرضه صورت می‌گیرد، از افرادی که محصولات نامبرده را در مراکز فروش مشاهده‌می‌کنند خواست که معاونت‌های غذا و داروی دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور و نیروی انتظامی را مطلع سازند تا نسبت به جمع‌آوری آنها اقدام لازم را به‌عمل آورند.

## کمتر از دو درصد نسخه‌های سازمان بیمه سلامت در سال گذشته کاغذی بود

معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران گفت: در سال ۱۴۰۲ در مجموع ۱۰۳ میلیون و ۱۲۷ هزار و ۴۶۸ نسخه در سازمان بیمه سلامت ثبت شد که بیش از ۹۸ درصد از این میزان تمام الکترونیک بوده و کمتر از ۲ درصد به صورت کاغذی پذیرش شده است.

به گزارش پیام آشنا، مهدی رضایی دربازه میزان پذیرش نسخ کاغذی در سال گذشته در سازمان بیمه سلامت ایران افزود: میزان نسخ الکترونیک که در سال گذشته در سازمان بیمه سلامت پذیرفته شده ۱۰۱ میلیون و ۵۶۶ هزار و ۳۶۲ مورد بوده که بیش از ۹۸ درصد از کلیه نسخ پذیرفته شده را شامل می‌شود. وی ادامه داد: به‌طور میانگین در ماه حدود ۱۰۱۸ میلیون نسخه الکترونیکی در سازمان بیمه سلامت ایران ثبت می‌شود.

معاون سازمان بیمه سلامت ایران بیان کرد: براساس تبصره ۱۷ قانون برنامه ششم توسعه سال ۱۴۰۲ سازمان بیمه سلامت می‌توانه به منظور رعایت حقوق بیماران و کاهش هزینه‌های درمان حداکثر تا ۲۰ درصد از اسناد دارویی را به صورت کاغذی دریافت کند که در سال گذشته تنها ۲ درصد از نسخ به صورت کاغذی دریافت شده است. رضایی گفت: بر اساس تبصره ۱۷ قانون بودجه سال ۱۴۰۲ در مواردی که به دلیل بروز شرایط اضطراری نظیر حوادث قهری، قطعی اینترنت، قطعی برق و اختلال در زیر ساخت‌های ارتباطی امکان ثبت و برداری نسخه الکترونیک وجود ندارد، نسخه‌نویسی می‌تواند به صورت کاغذی یا دارچ کد ملی بیمار انجام شود. وی اظهار کرد: پذیرش نسخه کاغذی در شرایط اضطراری پیش گفته، در راستای حمایت از بیمه شدگان و در موارد محدود بر اساس قانون انجام می‌شود و سازمان بیمه سلامت ایران با توجه به فرمایش مقام معظم رهبری مبنی بر اینکه «بیمار جز رنج بیماری نباید درد دیگری داشته باشد» متعهد به حمایت از بیمه شدگان است.

## روشی امیدبخش برای پیشگیری از «اچ آی وی»

تزریق داروی «لنکاپاویر» برای درمان بیماری ایدز خطر عفونت را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد و از رفع‌ل اولیه برای درمان این بیماری که در حال حاضر برای «پیشگیری پیش از مواجهه» (PrEP) در دسترس است بهتر عمل می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بی‌بی‌نیوز، در مرحله سوم از یک آزمایش بالینی توسط شرکت داروسازی آمریکایی «عموم گیلیاد» (Gilead Sciences)، مشخص شده است که ۹۹.۹ درصد از شرکت‌کنندگانی که ۲ بار در سال تزریق «لنکاپاویر» (lenaca-pavir) را برای پیشگیری از اچ‌آی‌وی انجام دادند، به بیماری ایدز مبتلا نشدند.

در بین ۲۱۸۰ بیمار، تنها ۲ مورد دچار عفونت اچ‌آی‌وی شدند که نشان دهنده کاهش ۹۶ درصدی خطر است و این یعنی آنکه تزریق لنا کاپاویر ۸۹ درصد موثرتر از مصرف روزانه قرص «تروادا» (Tru-vada) بوده است.

این آزمایش بالینی خیلی زود به پایان رسید زیرا به، اهداف اصلی خود دست یافت. بنابراین لنا کاپاویر به همه شرکت کنندگان داده شد. «فارماسیا کوپاکو» محقق اصلی این کار آزمایی و مدیر پروژه تحقیقاتی «ضد ویروسی و واکسن هیل» در توضیح این یافت گفت: مشکلاتی از جمله دشواری در پایبندی به مصرف منظم یا نگرانی از لک خوردن توسط دیگران که برخی از افراد با مصرف روزانه یک قرص خوراکی تجربه می‌کنند، مانع جذب و تداوم استفاده از مراقبت برای مدت طولانی شده است، بنابراین تأثیر پیشگیری از اچ‌آی‌وی را کمرنگ می‌کند.

دکتر لوکیاکو افزود: کارآیی بالقوه‌ی این آزمایش در کنار مزایای بالقوه تزریق ۲ نوبت در سال و نتوع محل‌های آزمایش و شرکت‌کنندگان، همه و همه نشان می‌دهد که پیشگیری به وسیله لنکاپاویر می‌تواند به ارائه گزینه‌های جدید به کاهش شانس ابتلا به اچ‌آی‌وی برای مردم سراسر جهان کمک کند. وی در ادامه گفت: این پیشرفت به طور قابل توجهی بر تعداد ابزارهای ما می‌افزاید تا ما را به دستیابی به نسلی عاری از ایدز نزدیک‌تر کند.

آزمایش فوق در ۸۸ مکان در سراسر آرژانتین، برزیل، مکزیک، پرو، آفریقای جنوبی، تایلند و ایالات متحده انجام شد.

یک آزمایش دیگر نیز نشان می‌دهد که مصرف لنکاپاویر تزریقی با اثربخشی طولانی‌تر می‌تواند به‌عنوان یک روش پیشگیرانه قبل از مواجهه، محافظت کاملی در برابر ابتلا به اچ‌آی‌وی در زنان ایجاد کند. در داده‌های آزمایش منتشر شده در ماه ژوئیه، کارآیی ۱۰۰ درصدی را در بین زنان جوان و دختران نوجوان آفریقا نشان می‌دهد.

به گفته سازمان جهانی بهداشت، این یک «روش شگرف در پیشگیری از اچ‌آی‌وی» است.

شرکت داروسازی گیلیاد گفته که از این داده‌های آزمایشی برای شروع فرآیند تأیید دارو در کشورهای مختلف تا پایان سال استفاده خواهد کرد.

این شرکت در نظر دارد صدور مجوز تولید محصول خود را در کشورهای فقیر و دارای شمار ابتلای بالا در اولویت قرار دهد.

زنان و خانواده

# ماده موجود در رنگ مو باعث کاهش بینایی زنان می‌شود!



محققان گزارش می دهند که یک ماده موجود در رنگ مو یک زن فرانسوی، باعث شد که وی به رتینوپاتی بینایی مبتلا شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیرنت نت، به گفته تیمی به سرپرستی دکتر هیکلاس چیریلاز، چشم پزشک در بیمارستان ادوارد هریوت در لئون فرانسه، «وقتی او به مصرف رنگ بدون این مواد به نام آمین‌های معطر روی آورد، مشکلات بینایی او برطرف شد.»

به گفته محققان، چنین مواردی ممکن است نادر باشد، اما گسترش آگاهی در مورد این خطر ممکن است بررسی فوری برای از بین بردن قرار گرفتن در معرض چنین رنگ مویی را امکان پذیر نماید تا چشم‌ها برای همیشه آسیب نبینند.

همانطور که تیم فرانسوی اشاره کرد، این اولین بار نیست که رنگ مو با رتینوپاتی مرتبط می‌شود؛ سه مورد قبلی در سال ۲۰۲۲ در میان زنان میانسال به دنبال قرار گرفتن در معرض رنگ مو حوادی آمین‌های معطر گزارش شده است. گروه چیریاز گفت: «در جدیدترین مورد، زنی ۶۱ ساله بدون سابقه قبلی مشکل بینایی یا تاری دید تدریجی در هر دو چشم چند روز پس از رنگ کردن موهایش با رنگ مو حاوی آمین‌های معطر به پزشک مراجعه کرد. آمین معطر موجود در رنگ مورد استفاده در این مورد پارافنیلن دی آمین بود.» پس از معاینه، مشخص شد که این زن چندین جداشدگی شبکیه دارد که شبیه آسیب‌هایی است که می‌تواند در رتینوپاتی هایی رخ دهد که به آنزیم‌های خاصی که در چشم یافت می‌شود، به نام MEK۱ یا MEK۲ مرتبط است.

تیم فرانسوی دریافت است که چشمان این زن همچنین "تخریب شدن شبکیه حسی عصبی" بالاتر، را نشان می‌دهد.

آزمایش‌هایی برای ریه بسیاری از علل احتمالی از جمله عفونت و حتی سرطان انجام شد. در پایان، آسیب شبکیه ناشی از ماده رنگ مو بر اساس ارتباط زمانی بین علائم و قرار گرفتن در معرض رنگ مو تشخیص داده شد.

زن به زودی مارک رنگ موی خود را تغییر داد و بینایی او در عرض یک ماه به ۲۰/۲۰ بازگشت. نویسندگان مطالعه گفتند: «چهار سال بعد، بیمار گزارش داد که از رنگ موی بدون آمین‌های معطر استفاده کرده است و هیچ عودی را تجربه نکرده است.»

تیم چیریاز معتقد است که مواد شیمیایی آمین معطر مانند پارافنیلن دیامین یک مسیر عصبی شیمیایی را که برای سلامت سلول‌های اپیتلیال رنگدانه، شبکیه شناخته می‌شود، مختل می‌کند.

به گفته تیم فرانسوی، «هواره بروز رتینوپاتی مرتبط با استفاده از آمین‌های معطر رنگ مو با RAHDAAI اتفاقی نادر است، اما پزشکان باید مراقب این احتمال باشند که افراد با هر گونه رتینوپاتی که توضیح آسانی ندارد، مراجعه کنند.

تازه‌های سلامت

## چه نوع پیاده‌روی به پیری سالم کمک‌می کند؟

پیاده‌روی یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای انجام ۱۵۰ دقیقه ورزش توصیه‌شده در هفته برای حفظ سلامت قلب و استحکام استخوان‌هاست.



به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، پیاده‌روی ۲۰ دقیقه‌ای روزانه به ویژه با افزایش سن، برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی، پوکی استخوان و فشار خون بالا بسیار مهم است. فعال ماندن از طریق ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی می‌تواند به شما کمک کند تا در آینده مستقل تر زندگی کنید.

پیاده‌روی معمولی بعد از شام نیز می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. پیاده‌روی به حفظ قند خون شما کمک خواهد کرد و از آسیب به بدن پیشگیری می‌کند.

### مزایای پیاده‌روی

به نظر می‌رسد، داشتن کفش کمی در مورد پیاده‌روی بعد از غذا خوردن وجود دارد، اما این نوع پیاده‌روی، روده‌های شما را تحریک می‌کند تا به بهبود هضم کمک کند. با این نوع پیاده‌روی ممکن است متوجه نفخ و رفلاکس لیف کمتری شوید. بر اساس نتایج متاآنالیزی در سال ۲۰۲۳، ورزش بعد از غذا هر گونه افزایش قند خون را بهتر از ورزش قبل از غذا یا ورزش نکردن کنترل می‌کند. پیاده‌روی کم شبانه بعد از غذا می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

### افزایش ۵ برابری خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بعد از ۴۵ سالگی

خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ با افزایش سن افزایش می‌یابد و احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ بعد از ۴۵ سالگی پنج برابر بیشتر است. تحمل وزن بیشتر، مصرف غذای فرآوری شده زیاد و ورزش نکردن می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد با افزایش سن، توقایی بدن شما در ترشح انسولین برای کنترل قند خون بعد از غذا کمتر می‌شود و بر اساس مقاله منتشرشده در سال ۲۰۱۷ در بررسی بالینگی، این مورد به اضافه چربی بیشتر شکم و عضله کمتر بدن شما را به انسولین مقاوم‌تر می‌کند.

### کدام ورزش مفید است؟

انجمن دیابت آمریکا اعلام کرد ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی سلول‌های شما را حساس‌تر می‌کند از گلوکز خون برای سوخت‌رسانی به عضلات استفاده کنند. ورزش همچنین حساسیت شما به انسولین را بهبود می‌بخشد. به این معنی که بدن شما کار بهتری در استفاده از انسولین برای تنظیم قند خون در حین ورزش و بعد از تمرین ورزشی انجام می‌دهد.

بر اساس نتایج تحقیق سال ۲۰۲۳، فقط ۱۵ دقیقه پیاده‌روی پس از هر وعده غذایی برای کاهش قند خون در افراد مسن بالای ۶۰ سال کافی است. اگرچه ۴۵ دقیقه پیاده‌روی در صبح یا بعد از ظهر که کنترل قند خون کمی می‌کند، اما ۱۵ دقیقه پیاده‌روی بعد از غذا در تنظیم کلی قند خون بهتر عمل می‌کند.

اگرچه پیاده‌روی آهسته بعد از غذا به کنترل قند خون شما کمک می‌کند، برخی از مزایای دیگر پیاده‌روی در پیری ممکن است شما را شگفت‌زده کند. بر اساس نتایج پژوهشی در سال ۲۰۲۳، ورزش می‌تواند خلق و خوی، خلاقیت و رفاه روانی شما را با افزایش سن بهبود بخشد.

### مزایای شگفت‌انگیز ورزش در دوران پیری

ورزش همچنین عملکرد سلول‌های لایه درونی رگ (اندوتلیال) شما را بهبود می‌بخشد، سلول‌هایی که رگ‌های خونی شما را می‌پوشاند. با افزایش سن، این سلول‌های اندوتلیال توانایی خود را برای تنظیم فشار خون و جلوگیری از لخته شدن خون از دست می‌دهند. ورزش جریان خون شما را افزایش می‌دهد و اکسید نیتریک (NO) را برای کاهش فشار خون آزاد می‌کند.

پیاده‌روی بعد از شام به ورزش روزانه شما می‌افزاید تا از شما در برابر زوال عقل محافظت کند. نتایج تحقیق سال ۲۰۲۲ با بیش از ۷۸ هزار شرکت‌کننده مسن به مدت ۷ سال نشان داد که پیاده‌روی ۳۸۰۰ قدم در روز یا ۲۵ درصد کاهش خطر زوال عقل مرتبط است. اگر ۱۰ هزار قدم در روز را هدف‌گذاری کنید، می‌توانید خطر ابتلا به زوال عقل را به نصف کاهش دهید. اگر بتوانید ۱۱۲ قدم در دقیقه راه بروید، خطر زوال عقل تا ۶۲ درصد کاهش می‌یابد.

پیاده‌روی ۲۰ دقیقه‌ای در روز می‌تواند مانع از وقوع ۲۷ هزار مرگ ناشی از سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی و سکته مغزی شود و مزایای پیاده‌روی فقط داشتن سبک زندگی سالم نیست، بلکه خطر بیماری‌های مزمن نظیر سرطان سینه، بیماری‌های قلبی و عروقی و سکته مغزی را نیز کاهش می‌دهد.

# تحول نظام سلامت با گسترش مراکز مراقبت در منزل

معاون آموزش و پژوهش سازمان نظام پرستاری گفت: خدمات و مراقبت‌های پرستاری از آحاد جامعه در قرن حاضر اهمیت ویژه و روزافزونی به خود گرفته است و به موازات پیشرفت‌های عظیم تکنولوژی در دنیا زندگی انسان نیز تغییر کرده و متحول شده است و قطعا برای اینکه در این مسیر پر سرعت تحول از بالاترین استانداردهای مراقبتی بهره مند شویم باید به تدریج ابزارها و تجهیزات سنتی مراقبتی جای خود را به تجهیزات مدرن با فناوری‌های نوین از جمله فناوری دیجیتال بدهند.

دبیر علمی نمایشگاه و سمینار تجهیزات و خدمات پرستاری و مراقبت از بیماران، سالمندان و کودکان افزود: خدمات مراقبتی در سطح ملی و بین المللی فراهم کند وی گفت خدمات مراقبتی امروز یکی از ارکان مهم نظام سلامت است و با توجه به گسترش بیماری های مزمن و سالمندی هر روز بر میزان اهمیت و کارکرد آن اضافه می شود. این خدمات یکی از نیازهای ضروری جوامع نوین است و قطعا استفاده از فناوری های جدید می تواند به بهبود این خدمات برای بیماران و مددجویان کمک موثری باشد.

### نظام سلامت نیازمند تجهیزات جدید دیجیتال است

دادگری افزود: خدمات و مراقبت‌های پرستاری از آحاد جامعه در قرن حاضر اهمیت ویژه و روزافزونی به خود گرفته است و به موازات پیشرفت‌های عظیم تکنولوژی در دنیا زندگی انسان نیز تغییر کرده و متحول شده است و قطعا برای اینکه در این مسیر پر سرعت تحول از بالاترین استانداردهای مراقبتی بهره مند شویم باید به تدریج ابزارها و تجهیزات سنتی مراقبتی جای خود را به تجهیزات مدرن با فناوری‌های نوین از جمله فناوری دیجیتال بدهند. دبیر علمی نمایشگاه و سمینار تجهیزات و خدمات پرستاری و مراقبت از بیماران، سالمندان و کودکان گفت: در این نمایشگاه پرستاران می توانند به طور مستقیم با تولید کنندگان، واردکنندگان و صنعتگران تجهیزات مراقبتی دیدار و گفت و گو کنند و با آخرین تکنولوژی ها و تجهیزات مراقبتی آشنا شوند و در عین حال با بیان نیاز بیماران و مددجویان در دریافت خدمات مراقبتی می توانند ایده های جدیدی برای تولید کنندگان و تامین کنندگان لوازم پزشکی و مراقبتی ایجاد کنند که در طراحی، تولید، برنامه ریزی و تامین بازار این محصولات موثر خواهد بود. وی افزود: استفاده از تجهیزات و خدمات نوتان یا مراقبت های پس از زایمان، تجهیزات مراقبت از زخم و عفونت، لوازم مراقبت از پوست و زیبایی، منسوجات و پوشاک بیماران، تجهیزات نقل و انتقال بیماران و مددجویان فقط بخشی از تجهیزات مراقبتی هستند که پرستاران از آنها در ارائه خدمات استفاده می کنند.

دبیر علمی نمایشگاه و سمینار تجهیزات و خدمات پرستاری و مراقبت از بیماران، سالمندان و کودکان ادامه داد: بخش مهمی از این تجهیزات در بیمارستانها و مراکز درمانی مورد استفاده قرار می گیرند و پرستاران کاربران نهایی آنها هستند که به صورت روزمره از آنها برای ارائه خدمات مراقبتی به بیماران استفاده می کنند و حتما در انتخاب و خرید این لوازم برای بیمارستانها باید از نظر پرستاران با تجربه استفاده شود تا بیشترین بهره وری در استفاده از آنها به دست آید.

### تحول نظام سلامت با گسترش مراکز مراقبت در منزل

وی گفت: در سالهای اخیر اقبال مردم، بیماران و سالمندان به خدمات مراقبت در منزل بیشتر شده است و بسیاری از مراکز هم گرو مراقبت در منزل وسایل مورد نیاز خود را برای خدمت به بیماران و مددجویان از شرکتهای مختلف داخلی و خارجی تهیه می کنند. امروز این مراکز حتی به تجهیزات پیشرفته آی سی یو در منزل نیز مجهز هستند و می توانند این خدمات را با قیمت ارزانتر از بیمارستانها ارائه کنند و شرایطی را فراهم کنند که بیماران در معرض عفونت کمتر باشند و در کنار خانواده با روحیه بهتر از خدمات مراقبتی برخوردار شوند. دادگری افزود: در چنین شرایطی معرفی آخرین دستاوردها و تجهیزات مراقبتی اعم از تولیدات داخلی و خارجی می تواند زمینه بهبود و ارتقای خدمات مراقبتی را هم در بیمارستانها وهم در مراکز مراقبت در منزل فراهم کند. وی گفت: رسیدن به چنین هدفی یکی از اهداف برگزاری نمایشگاه و سمینار تجهیزات و خدمات پرستاری و مراقبت از بیماران، سالمندان و کودکان است که برای اولین بار در ایران و خاورمیانه برگزار می‌شود.

معاون آموزش و پژوهش سازمان نظام پرستاری ادامه داد: برگزاری این نمایشگاه یک نگاه دو و تحول آفرین در عرصه ارائه خدمات سلامت در ایران ایجاد می کند و استقبال شرکتهای تولید کننده و واردکننده و حضور پررنگ آنها در این نمایشگاه می تواند زمینه توسعه و بهبود این خدمات و تجهیزات را برای ارائه کنندگان خدمات مراقبتی در منزل فراهم کند. وی گفت: خدمات مراقبتی در منزل یکی از ارکان مهم نظام سلامت است و با توجه به گسترش بیماری های مزمن و سالمندی هر روز بر میزان اهمیت و کارکرد آن اضافه می شود. این خدمات یکی از نیازهای ضروری جوامع نوین است و قطعا استفاده از فناوری های جدید می تواند به بهبود این خدمات برای بیماران و مددجویان کمک موثری باشد.

### نظام سلامت نیازمند تجهیزات جدید دیجیتال است

دادگری افزود: خدمات و مراقبت‌های پرستاری از آحاد جامعه در قرن حاضر اهمیت ویژه و روزافزونی به خود گرفته است و به موازات پیشرفت‌های عظیم تکنولوژی در دنیا زندگی انسان نیز تغییر کرده و متحول شده است و قطعا برای اینکه در این مسیر پر سرعت تحول از بالاترین استانداردهای مراقبتی بهره مند شویم باید به تدریج ابزارها و تجهیزات سنتی مراقبتی جای خود را به تجهیزات مدرن با فناوری‌های نوین از جمله فناوری دیجیتال بدهند. دبیر علمی نمایشگاه و سمینار تجهیزات و خدمات پرستاری و مراقبت از بیماران، سالمندان و کودکان گفت: در این نمایشگاه پرستاران می توانند به طور مستقیم با تولید کنندگان، واردکنندگان و صنعتگران تجهیزات مراقبتی دیدار و گفت و گو کنند و با آخرین تکنولوژی ها و تجهیزات مراقبتی آشنا شوند و در عین حال با بیان نیاز بیماران و مددجویان در دریافت خدمات مراقبتی می توانند ایده های جدیدی برای تولید کنندگان و تامین کنندگان لوازم پزشکی و مراقبتی ایجاد کنند که در طراحی، تولید، برنامه ریزی و تامین بازار این محصولات موثر خواهد بود. وی افزود: استفاده از تجهیزات و خدمات فناورانه و دیجیتال مراقبتی کمک می کنند تا افراد مختلف اعم از بیمار، سالمند، کودک و سایر مددجویان از حداکثر استقلال و کیفیت دریافت مراقبت‌ها در حین دریافت مراقبت پرستاری در منزل یا مراکز درمانی و مراقبتی برخوردار شوند

معاون آموزش و پژوهش سازمان نظام پرستاری گفت: علاوه بر آن پژوهشگران و دانشجویان رشته‌های مختلف گروه سلامت به ویژه رشته‌های پرستاری و تولیدکنندگان می‌توانند ایده‌ها و نظرات خود را برای بکارگیری و استفاده بهینه از هر کدام از فرآورده‌های مراقبتی با تولیدکنندگان به اشتراک بگذارند و از تولیدات آنها در فرایند مراقبت از افراد در جامعه، خانواده، بیمارستان و مراکز مراقبتی استفاده کنند و ایده های جدیدی برای انجام پژوهش‌های بالینی خود استفاده به دست آورند.

دبیر علمی اولین نمایشگاه و سمینار تجهیزات و خدمات پرستاری و مراقبت از بیماران، سالمندان و کودکان افزود: پیش بینی اولیه ما این است که ۵۵ گروه تجهیزاتی در کشور وجود دارند که کاربر نهایی آنها پرستاران هستند و حداقل ۵ میلیون نفر در کشور به این تجهیزات نیاز دارند که می‌تواند توسط صدها هزار پرستار شاغل در کشور در حوزه‌های مختلف مراقبت‌های حاد و مزمن مورد استفاده قرار گیرند. دادگری گفت: تولیدکنندگان داروها و مکمل‌ها به ویژه مکمل‌های تغذیه‌ای، تجهیزات مراقبت‌های خانگی و بیمارستانی، ارائه دهندگان خدمات مراقبت پرستاری در منزل، تولیدکنندگان پوشاک و منسوجات مراقبتی، تولیدکنندگان و ارائه کنندگان خدمات فناوری سلامت شامل اپلیکیشن‌ها و... می‌توانند در این رویداد ویژه پرستاری و مراقبتی شرکت کنند و این فاده دادن نمایشگاه هم‌زمان با هفته پرستار و هماهنگی سازمان نظام پرستاری برگزار می شود و در کنار آن چند کارگاه، سمینار و رویداد علمی شامل سمینار جایگاه خدمات مراقبت در منزل در ایران و چهان، همایش مراقبت های سلامت دیجیتال و نقش پلتفرم‌ها در بهبود مراقبت از بیمار، سمینار نسخه‌نگاری و تبیین جایگاه پرستاری در حوزه پرستاری برگزار می‌شود.

اشاره

# کاهش خطر فیبریلاسیون دهلیزی بلافاصله پس از ترک سیگار

تحقیقات جدید نشان می‌دهد سیگارهایی که تصمیم به ترک سیگار می‌گیرند، فوایدی برای سلامتی از جمله کاهش سریع خطر فیبریلاسیون دهلیزی خواهند داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، دکتر «گرگوری مارکوس» نویسنده ارشد این مطالعه و متخصص قلب در دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «یافته‌ها یک دلیل قانع کننده جدید ارائه می‌کند تا به سیگاری‌های فعلی نشان دهد که هنوز برای ترک دیر نیست و سیگار کشیدن در گذشته به این معنی نیست که شما حتماً مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی می‌شوید.»

مارکوس گفت: «حتی برای سیگاری‌های فعلی و طولانی مدت هم، فیبریلاسیون دهلیزی قابل اجتناب است.»



در عارضه فیبریلاسیون دهلیزی، حفره‌های فوقانی قلب که دهلیز نامیده می‌شوند، شروع به ضربان نامنظم می‌کنند. این شرایط باعث تجمع خون می‌شود و به طور بالقوه در دهلیزها لخته شده و خطر سکته مغزی را در فرد افزایش می‌دهد.

مارکوس گفت: «شواهد قوی وجود دارد که سیگار کشیدن خطر ابتلاء به فیبریلاسیون دهلیزی را افزایش می‌دهد اما مزایای ترک سیگار کمتر قطعی شده است. ما می‌خواستیم تعیین کنیم که آیا ترک سیگار می‌تواند خطر ابتلاء به فیبریلاسیون دهلیزی را در افراد کاهش دهد یا خیر.»

برای کشف این موضوع، آن‌ها داده‌های «بریتانیایی را در مورد بیش از ۴۶۷۰۰ سیگاری فعلی یا سابق که سابقه سیگار کشیدن داشتند و سلامت آنها به مدت ۱۲ سال پیگیری شده بود، بررسی کردند.

تیم تحقیق دریافت احتمال ابتلاء به فیبریلاسیون دهلیزی در افرادی که قبلاً سیگاری بودند (قبل از پیوستن به مطالعه) نسبت به سیگاری‌های فعلی ۱۲ درصد کمتر بود و اگر فرد سیگاری در طول دوره مطالعه سیگار را ترک کرده بود، خطر ابتلاء به فیبریلاسیون دهلیزی در آنها به ۱۸ درصد کمتر از سیگاری‌های فعلی می‌رسید.

مارکوس ادامه داد: «این، وضعیت احتمالاً گواهی بر قدرت کاهش خطر فیبریلاسیون دهلیزی در مدت کوتاهی پس از ترک است.»

# دوران فرنطینه پیری مغز را تسریع کرد

پژوهشگران دریافتند که قرنطینه کووید باعث پیری زودرس مغز نوجوانان شده است. طی همه‌گیری کووید-۱۹، دولت‌ها در سراسر جهان تدابیر سخت‌گیرانه‌ای مانند دستورات ماندن در خانه و تعطیلی مدارس را برای جلوگیری از شیوع این ویروس به اجرا گذاشتند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مغز نوجوانان بعد از فرنطینه‌های کووید نشانه‌های آفزایش روند سرعت پیری از خود نشان داد که سلامت روانی ضعیف را نیز آشکار کرد. این اختلالات به‌طور قابل توجهی بر روال روزانه و فعالیت‌های اجتماعی تأثیر گذاشته و تأثیر منفی آنها بر سلامت روان نوجوانان به خوبی مستند شده است.

### دوران نوجوانی و قرنطینه کووید

نوجوانی، دوره‌ای است که با رشد شدید عاطفی، رفتاری و اجتماعی مشخص می‌شود و زمانی است که نوجوانان احساس هویت، استقلال به نفس و خویشتن‌داری را در طول شکل می‌دهند. این بیماری همه‌گیر به شدت تعاملات اجتماعی را برای نوجوانان محدود کرد و گزارش‌های اضطراب، افسردگی و استرس، به ویژه در بین دختران را افزایش داد. تأثیر عمیق دیگری از همه‌گیری، بلوغ سریع مغز در نوجوانان بود که این تغییرات در دختران بارزتر است. میانگین شاخص در رشد مغز برای زنان ۴.۲ سال و برای مردان ۱.۴ سال بود.

### کووید-۱۹ فقط بحران بهداشتی بود؟

همه‌گیری کووید-۱۹ به‌عنوان بحران بهداشتی بود اما تغییرات عمیق دیگری در زندگی افراد به خصوص برای نوجوانان ایجاد کرد.

در این تحقیق، محققان بلوغ مغز را با بررسی ضخامت قشر مغز، لایه بیرونی بافت مغز اندازه‌گیری کردند. قشر مغز بطور طبیعی با افزایش سن افراد، حتی در سنین نوجوانی، نازک می‌شود. استرس و ناملایمات مزمن در تسریع این ضخامت نازک دخیل هستند که با خطر بالاتر ابتلا به اختلالات عصبی و رفتاری مانند اضطراب و افسردگی مرتبط است. این اختلالات اغلب در دوران نوجوانی ظاهر می‌شوند و زنان در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

### تأثیر قرنطینه کووید بر دختران بیشتر بود یا پسران؟

تأثیر بارزتر بر مغز دختران ممکن است به اهمیت تعامل اجتماعی در نوجوانی زنان مرتبط باشد. دختران بیشتر به روابط نزدیک با همسالان، به اشتراک گذاشتن احساسات و مکالمات تکیه می‌کنند. در حالی که پسرها اغلب در هنگام جمع شدن در کنار یکدیگر به فعالیت‌های فیزیکی می‌پردازند. به‌نظر می‌رسد آنچه که بیماری همه‌گیر انجام داده است، منزوی کردن دختران بوده است. همه نوجوانان منزوی شدند اما دختران بیشتر رنج بردند و این به طور چشمگیری بر مغز آنها تأثیر گذاشت. البته تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

### پیری مغز چیست؟

پیری مغز روندی اجتناب‌ناپذیر است، اما برای همه افراد یک مدل نیست زیرا مغز افراد متفاوت است. کاهش سرعت پیرشدن مغز با توقف آن یکطور کامل، اکسیر نهایی برای رسیدن به جوانی ابدی است. تغییرات حافظه که با پیری مغز مرتبط هستند شامل مشکل یادگیری در مطالعه، یادگیری نام‌ها و اعداد و به خاطر سپردن خاطرات است. پیری مغز اتفاقی عادی و غیرقابل اجتناب است اما می‌توانیم با رعایت برخی از موارد روند

