گوناگون

راه‌اندازی ۱۶۰۰ خانه هنر در مراکز توانبخشی

رئیس سازمان بهزیستی کشور با اشاره به نقش فرهنگ و هنر در توانبخشی گفت: ۱۶۰۰ خانه هنر در مراکز توانبخشی و ۱۳۰ پایگاه هنری در روستاها بنا نهادیم چون اعتقاد داریم فرهنگ در توانبخشی نقش بی‌بدیل دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: سیدجواد حسینی روز چهارشنبه در نخستین برنامه همکاری مشترک سازمان بهزیستی کشور با شورای عالی انقلاب فرهنگی، افزود: توانخواهان بیش از توانبخشی‌های حرفه‌ای، پزشکی و زیستی به توانبخشی‌های فرهنگی یا توانبخشی‌های مبتنی بر معنویت و فضیلت‌های معنوی نیازمند هستند. وی به اقبال عمومی نسبت به فرهنگ قرآنی اشاره کرد و گفت: اگر سازه فرهنگ بر اساس آموزه‌های قرآنی مستقر شود، مردم در فعالیت‌های بهزیستی مشارکت جمعی کنند.

واگذاری بیش از ۹۰ درصد ماموریت‌های بهزیستی به ۲۳ هزار موسسه مردمی

رئیس سازمان بهزیستی کشور اظهار کرد: بهزیستی، مردمی‌ترین سازمان دولت است به گونه‌ای که از تقریباً ۱۷۰ ماموریت که برای این سازمان تعریف شده بسیاری از آنها در حوزه خدمت به مردم است و بر اساس احکام دائمی دولت، سلامت اجتماعی ماموریت این سازمان محسوب می‌شود. وی خاطرنشان کرد: بهزیستی بیش از ۹۰ درصد فعالیت‌های خود را به ۲۳ هزار موسسه مختلفی سپرده است که مجوز از بهزیستی دارند و یارانه می‌گیرند و به عبارتی آنها بهزیستی‌های مردمی هستند. حسینی گفت: تلاش سازمان بهزیستی و فلسفه وجودی آن این است که اقشار جامعه و در برخی از موارد کل جامعه را از بدزیستن به سوی به زیستن، هدایت کند و در این راستا ماموریت‌های فراوانی از جمله ماموریت‌هایی در حوزه غربالگری، مشاوره، مددکاری، توانبخشی، فرصت آفرینی، کاهش کنترل آسیب‌های اجتماعی، نگهداری از کودکان بی سرپرست، بد سرپرست و کودکان کار کودکان خیابان، اعتیاد، طلاق، سالمندان، شیرخوارگان، زنان بادار و مردان و زنانی که پس از مرگ خانواده آسیب دیده و دچار فروپاشی شده‌اند، دارد.

عزم جدی برای راه‌اندازی خانه هنر افراد دارای معلولیت

رئیس سازمان بهزیستی کشور با تاکید بر نیاز بهزیستی به شورای عالی انقلاب فرهنگی گفت: بهزیستی اصالتا برای بسط و گسترش عدالت شکل گرفت؛ بنابراین از این منظر فصل مشترکی با شورای عالی انقلاب داریم. حسینی افزود: اگر فرد دارای معلولیت در یک کار هنری موفق شود دارای امید و عزت می‌شود البته کار درمانی و فیزیوتراپی اهمیت زیادی دارند اما هنر درمانی و تمسک قرآنی و توانبخشی فرهنگی نیز می‌تواند کاری کند که توانبخشی و پزشکی قادر به انجام آنها نیست؛ بنابراین مصمم هستم خانه هنر افراد دارای معلولیت راه اندازی شود و گسترش یابد.

راه‌اندازی باشگاه فرهنگی کودکان بی‌سرپرست

رئیس سازمان بهزیستی کشور گفت: مصمم هستیم باشگاه فرهنگیان کودکان بی سرپرست در منطقه اقدسیه تهران راه اندازی شود همچنین مصمم هستیم که مرکز پردیس و توانمندسازی کودکان در منطقه ظفر تهران راه‌اندازی شود. حسینی افزود: در زمینه مسائل اجتماعی و کنترل آسیب‌های اجتماعی، سه مرحله را طی کردیم. مرحله اول نگاه مبتنی بر نصیحت گرایی و آخرت گرایانه بود. اوایل انقلاب مرحله دوم نگاه مبتنی بر رویکرد کنترلی پلیسی بود و دهه ۶۰ به بعد مرحله سوم رویکرد فرهنگی به مسائل و آسیب‌ها بود. وی اضافه کرد: معتقدیم اگر سازه فرهنگ به درستی در جامعه ترویج شود مهم‌ترین نقش در کنترل و کاهش آسیب‌های اجتماعی را دارد که به هر حال این جز وظایف سازمان بهزیستی است.

ایران در سال ۱۴۳۰ سالخورده است

رئیس سازمان بهزیستی کشور در ادامه به برگزاری ۴۰ نشست در حوزه سالمندی اشاره کرد و گفت: سند راهبردی جامعی در این حوزه تدوین شده است که می‌تواند برای موج سالمندی پرشتاب در جامعه ایران برنامه داشته باشد. حسینی تصریح کرد: در سال ۱۴۳۰ با روند کنونی یکی از سالمندترین کشورهای دنیا می‌شویم که در تیارشناسی سالمندی به آن «شدیداً سالخورده» اطلاق می‌شود؛ بنابراین برنامه‌ریزی‌هایی برای این موضوع لازم است.

افزایش قیمت داروی راپامیون صحت ندارد

سازمان غذا و دارو اعلام کرد: داروی رایامیون هیچ افزایش قیمتی نداشته است و با پوشش بیمه‌ای کامل در اختیار بیماران پیوند کلیه قرار می‌گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، این سازمان در واکنش به گزارش‌های اخیر درباره چالش‌های دسترسی به داروهای حیاتی، به‌ویژه داروی رایامیون، اعلام کرد که نظارت مستمر و دقیق بر روند تأمین و توزیع داروی رایامیون فقط در داروخانه‌ها و بازرسان سازمان غذا و دارو به‌صورت جدی بر عرضه این دارو نظارت می‌کنند و در صورت مشاهده هرگونه تخلف یا عرضه غیرقانونی، برخورد قانونی صورت می‌گیرد.

طبق اعلام سازمان غذا و دارو، تأمین و توزیع این دارو تحت کنترل و نظارت دقیق است تا بیماران با کمبود مواجه نشوند و خدمات درمانی آنان بدون اختلال ادامه یابد.

سازمان غذا و دارو تأکید کرد که بازرسی‌ها به‌طور منظم و گسترده در داروخانه‌ها و مراکز توزیع انجام می‌شود تا دسترسی بیماران به این دارو تسهیل شود.

سازمان غذا و دارو همچنین از مردم خواست در صورت مشاهده هرگونه تخلف در عرضه یا فروش غیرقانونی این دارو، مراتب را از طریق سامانه‌های ارتباطی اطلاع دهند تا اقدامات لازم صورت گیرد.

بر اساس این گزارش، رایامیون یا سیرولیموس دارویی است که برای پیشگیری از رد پیوند کلیه و درمان بیماری‌های خود ایمنی مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای جلوگیری از رد پیوند کلیه، باید این دارو به همراسیکلوسپورین و کورتیکواستروئیدها با فاصله پس از پیوند مصرف شود.

سیرولیموس با جلوگیری از فعال‌سازی و رشد سلول‌های T در پاسخ به تحریکات سیستم ایمنی و سیگنال‌های مختلف کار می‌کند همچنین این دارو مانع از تولید آنتی‌بادی‌ها می‌شود.

رایامیون که به شکل خوراکی مصرف می‌شود، به سرعت جذب می‌شود و حداکثر غلظت آن در خون تنها پس از ۲ ساعت به دست می‌آید. میزان جذب این دارو به شدت تحت تأثیر نوع غذا، به ویژه غذاهای چرب است. این دارو به پروتئین‌های خون متصل می‌شود و در کبد با کمک آنزیم‌های خاص تجزیه می‌شود.

زنان و خانواده

غم مادرانه را جدی بگیریم؛ افسردگی پس از زایمان درمان دارد

مدیر کل دفتر سلامت روانی اجتماعی و وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی گفت: سلامت روان مادران، به‌ویژه در دوران بارداری و پس از زایمان، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدرضا شالبافان، مدیر کل دفتر سلامت روانی اجتماعی و وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و دانشیار روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران، در رابطه با چالش‌های روانی بانوان و افسردگی آنان پس از زایمان گفت: خلق‌های بارادار در طول دوران بارداری و در ماه‌های پس از زایمان، یک الی دو ماه در معرض انواع اختلالات روان از جمله افسردگی و اضطراب هستند. وی ادامه داد: این اختلالات روان به دلایل مختلفی ایجاد می‌شوند که یکی از مهمترین دلایل، تغییر در الگوی خواب، بیداری، اشتها، وضعیت وزن و حرکت افراد است که تمام این دلایل می‌تواند برای فرد استرس‌زا بوده و منجر به آسیب روانی در فرد شود؛ از طرف دیگر این اتفاقات منجر می‌شود که هورمون‌های دوران زنانگی در طول دوران بارداری و بعد از آن تغییر کرده که آن تغییرات هورمونی نیز می‌تواند آسیب‌زا باشد. شالبافان اذعان کرد: در این ایام فرد بابت سلامت خود نگرانی داشته و نقش‌های زنانگی در منزل، رسیدن به وظایف، فعالیت‌ها و تعامل با دیگران کاملی استرس‌زا بوده و فرد با توجه به این عوامل ممکن است که در معرض خطر مشکلات سلامت روان از جمله افسردگی و اضطراب قرار گیرد؛ به خصوص در مورد کسانی که قبل از بارداری یا در بارداری‌های گذشته دچار این مشکلات بوده، احتمال تکرار دوباره آن بالا است.

ضرورت توجه به سلامت روان مادران در دوران بارداری و پس از زایمان

شالبافان اظهار کرد: سلامت روان مادران، به‌ویژه در دوران بارداری و پس از زایمان، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این دوران حساس، لازم است که توجه کافی به وضعیت روانی مادران صورت گیرد، به‌خصوص در هنگام مراجعه به مراکز بهداشتی برای بررسی‌های دوره‌ای مانند پایش رشد و وزن نوزاد، وی ادامه داد: در کنار ارزیابی سلامت جسمی نوزاد، باید به سلامت روان مادر نیز توجه ویژه شود. در صورت مشاهده علائم اولیه اختلالات روانی، مادر باید به روان‌شناس ارجاع داده شود و در صورت نیاز، اقدامات روان‌پزشکی نیز در نظر گرفته شود. مدیر کل دفتر سلامت روانی اجتماعی و وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی تصریح کرد: بخشی از مراقبت‌های روانی مهم در محیط خانه و به‌ویژه توسط همسر و خانواده باید انجام شود. اگر در همان مراحل اولیه، نشانه‌هایی مانند غمگینی، گریه‌های مکرر، کاهش انگیزه برای انجام فعالیت‌های روزمره یا بی‌علاقگی نسبت به زندگی مشاهده شود، ضروری است که خانواده این علائم را جدی بگیرند و بی‌توجهی یا انکار این نشانه‌ها ممکن است به وخامت حال روانی مادر منجر شود. وی افزود: در صورت عدم تشخیص یا مراجعه دیرهنگام، مشکلات روانی می‌توانند تشدید شوند و حتی سلامت جنین را نیز تحت‌تأثیر قرار دهند. به همین دلیل، مراقبت از سلامت روان مادر، نه‌تنها برای خود او، بلکه برای سلامت و رشد نوزاد نیز حیاتی است.

تأکید بر نقش کلیدی خانواده در حفظ سلامت روان مادران بارادار

شالبافان تاکید کرد: نقش خانواده، به‌ویژه همسر و خانواده همسر، در حفظ و ارتقای سلامت روان مادران در دوران بارداری و پس از زایمان بسیار حیاتی است. برخلاف تصور برخی، اختلالاتی مانند افسردگی و اضطراب در این دوران نه‌تنها اجتناب‌ناپذیر یا غیرقابل درمان نیستند بلکه با مراقبت و توجه کافی، می‌توان آن‌ها را به‌صوقع تشخیص داد و درمان مؤثر برایشان انجام داد.

وی اذعان کرد: بسیاری از افراد نگران این موضوع هستند که تشخیص مشکلات روانی در دوران بارداری ممکن است منجر به تجویز دارو‌هایی شود که به جنین آسیب می‌رساند و در بیشتر موارد، اختلالات روانی با روش‌های غیردارویی مانند درمان‌درمانی و مشاوره، قابل درمان هستند. در مواردی هم که نیاز به دارو وجود دارد، خوشبختانه داروهای ایمن و مؤثری در کشور در دسترس است که در دوزهای مناسب و تحت نظر پزشک، بدون آسیب به جنین، می‌توانند حال مادر را بهبود ببخشد. این دانشیار روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران اظهار کرد: خانواده‌ها باید نشانه‌های اولیه مشکلات روانی مانند اضطراب، بی‌حوصلگی، غمگینی، یا اختلال در انجام فعالیت‌های روزمره را جدی بگیرند و در صورت مشاهده این علائم، مادر را برای دریافت خدمات تخصصی به‌موقع یاری کنند. تشخیص و درمان زودهنگام، نه‌تنها از وخامت شرایط جلوگیری می‌کند، بلکه از بروز عوارض احتمالی برای جنین نیز پیشگیری خواهد کرد.

زنان با سابقه اختلالات روانی، پیش از بارداری به مشاور مراجعه کنند

شالبافان توصیه کرد: زنانی که سابقه افسردگی، اضطراب یا سایر اختلالات روانی به‌ویژه در دوران بارداری یا پس از زایمان داشته‌اند، پیش از اقدام به بارداری حتماً با روان‌پزشک یا روان‌شناس خود مشورت کنند. اطلاع‌رسانی به پزشک درباره تصمیم به بارداری می‌تواند به تنظیم دقیق روند درمانی و پیشگیری از بروز مجدد اختلالات روانی در دوران بارداری کمک کند. وی متذکر شد: در برخی موارد نیز ادامه مصرف دارو در دوران بارداری با تغییر دوز یا نوع دارو، تحت نظر پزشک ممکن و ایمن است. همچنین ممکن است نیاز به جلسات مشاوره‌ای بیشتری باشد تا مادر بتواند با آمادگی روانی بیشتری وارد این مرحله حساس و زندگی شود. مدیر کل دفتر سلامت روانی اجتماعی و وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی بیان کرد: برای زنانی که سابقه اختلالات روانی ندارند نیز مراقبت‌های روانی پیشگیرانه اهمیت دارد. توجه به نشانه‌های اولیه تغییرات روانی، مراجعه زودهنگام به متخصص و تقویت حمایت خانوادگی از جمله راهکارهای مؤثر برای پیشگیری از اختلالات روان در دوران بارداری هستند. وی تصریح کرد: اقداماتی مانند حفظ الگوی منظم خواب و بیداری، فعالیت جسمی سبک اما مستمر، برخورداری از حمایت روانی خانواده و کنترل وضعیت جسمی مانند فشار خون و قند خون نیز نقش مهمی در حفظ سلامت روان دارند چرا که بروز مشکلات جسمی در این دوران می‌تواند زمینه‌ساز اختلالات روانی شود.

حمایت خانواده از اختلالات روانی پیشگیری می‌کند

شالبافان با تأکید بر نقش پررنگ خانواده در حفظ سلامت روان مادران بارادار، در ادامه گفت: حمایت خانوادگی، به‌ویژه از سوی همسر، یکی از عوامل مؤثر در کاهش احتمال بروز اختلالاتی مانند اضطراب و افسردگی در دوران بارداری و پس از زایمان است. وی افزود: ایجاد محیطی آرام و حمایتگر از سوی خانواده می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات روانی ایفا کند. در کنار آن، عواملی مانند تنظیم متناسب خواب و بیداری، مدیریت شرایط جسمی مانند فشار خون و قند خون، و فعالیت جسمی سبک اما منظم، همگی در ارتقای سلامت روان مادر مؤثر هستند. شالبافان متذکر شد: حتی با وجود تمامی اقدامات پیشگیرانه و حمایت مؤثر خانواده، ممکن است برخی زنان همچنان دچار اختلالات روانی شوند. این بدان معنا نیست که فرد از حمایت کافی برخوردار نبوده، بلکه در برخی موارد، آسیب‌های روانی به دلایل زیستی، هورمونی یا پیشینه فردی ممکن است بروز پیدا کنند. مدیر کل دفتر سلامت روانی اجتماعی و وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی خاطر نشان کرد: بنابراین ضروری است که نگاه جامعه و خانواده‌ها نسبت به مشکلات سلامت روانی دوران بارداری واقع‌بینانه و دور از قضاوت باشد و در صورت مشاهده نشانه‌های اختلال، برای دریافت خدمات تخصصی، به‌موقع اقدام شود.

تازه های سلامت

خطر یک شیرین کننده جایگزین قند

«اریتریتول» الکل قند و شیرین کننده بدون کالری است که در تهیه محصولات بدون قند مانند نوشیدنی‌های انرژی‌زا و آدامس‌های رژیمی (بدون قند) استفاده می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، مطالعات اخیر نشان می‌دهند که سطح بالای اریتریتول در خون با افزایش خطر مشکلات عروقی مانند لخته شدن خون، بیماری قلبی و سکته مغزی مرتبط است.

تحقیقات سلولی جدید با ارائه شواهد تازه تایید می‌کنند میزان اریتریتول جایگزین قند و شکر در یک وعده نوشیدنی به سلامت مغز و عروق آسیب می‌رساند.

این ماده در سال ۲۰۰۱ در ایالات متحده به‌عنوان افزودنی غذایی تایید شد و اکنون نوعی جایگزین سالم قند برای افرادی به شمار می‌رود که به دنبال کاهش وزن یا کنترل سطح قند خون خود هستند.

به‌رغم محبوبیت اریتریتول، درباره عوارض جانبی آن نگرانی‌هایی وجود دارد. در تحقیقات اخیر هم ارتباط سطح بالای اریتریتول با افزایش خطر حمله قلبی و سکته مغزی تایید شده است که احتمالا به‌دلیل افزایش تشکیل لخته‌های خونی است.

اکنون مطالعه‌ای جدید روی سلول‌ها نشان می‌دهد که میزان اریتریتول موجود در یک وعده نوشیدنی به سلامت مغز و عروق آسیب می‌رساند. یافته‌ها نشان می‌دهند که اریتریتول، استرس اکسیداتیو را افزایش و تولید نیتریک اکسید در عروق مغز را کاهش می‌دهد. همین امر اختلال جریان خون را به همراه دارد و خطر اختلالات عروقی مانند سکته مغزی را نیز تشدید می‌کند.

متخصصان چکیده این مطالعه را در نشست فیزیولوژی آمریکا که از ۲۴ تا ۲۷ آوریل ۲۰۲۵ در بالتیمور میرفتند بر گزار شد، ارائه کردند. آن‌ها در آزمایشگاه دانشگاه کلرادو بولدر، تاثیر اریتریتول بر استرس اکسیداتیو و تولید نیتریک اکسید در سلول‌های عروقی مغز را بررسی کردند.

متخصصان در این آزمایش سلول‌های عروق مغز انسان را در معرض ۳۰ گرم اریتریتول، معادل مقدار موجود در یک قوطی نوشیدنی شیرین‌شده با شیرین‌کننده مصنوعی قرار دادند. سلول‌ها سه ساعت در این محلول باقی ماندند. آن‌ها دریافتند که برخورد سلول‌ها با اریتریتول سطح استرس اکسیداتیو را افزایش می‌دهد.

طبق نتایج به‌دست‌آمده، سلول‌های در معرض اریتریتول تقریبا دو برابر سلول‌های سالم، مولکول‌های فعال اکسیژن تولید کردند. مولکول‌های فعال اکسیژن نوعی رادیکال آزادند که می‌توانند به سلول‌ها آسیب برسانند. همچنین سطح دو آنزیم کلیدی آنتی‌اکسیدان در سلول‌های در معرض اریتریتول افزایش یافت. علاوه بر این، سلول‌های در معرض اریتریتول نیتریک اکسید کمتری تولید کردند. نویسندگان این مطالعه می‌گویند که افزایش استرس اکسیداتیو و کاهش سطح نیتریک اکسید، افزایش خطر بیماری‌های عروقی و سکته مغزی را به همراه دارد.

کارشناسان می‌گویند اریتریتول ممکن است با دخالت مستقیم در فرایندهای سلولی به سلامت مغز و عروق آسیب برساند. اریتریتول، تولید نیتریک اکسید را که مولکول ضروری برای آرام شدن و انبساط رگ‌های خونی و گردش خون است، مختل می‌کند. کاهش نیتریک اکسید نیز می‌تواند عملکرد عروق را مختل و در گردش خون اختلال ایجاد کند و احتمالا باعث آسیب عصبی-عروقی شود.

به این ترتیب، متخصصان در مورد مصرف جایگزین‌های قند هشدار می‌دهند و می‌گویند که اگر نگران سلامت قلب و مغزتان هستید مصرف آن را محدود کنید. آن‌ها توصیه می‌کنند که سراغ گزینه‌های طبیعی مانند عسل یا شیرین‌کننده‌هایی مانند شیره خرما بروید.

اجرای ضابطه توزیع اینترنتی دارو
مردم از مبادی غیر رسمی خرید نکنند

رئیس سازمان غذا و دارو درباره فروش اینترنتی داروها گفت: مردم به دنبال تهیه دارو از مبادی غیر رسمی نباشند؛ ضابطه توزیع اینترنتی داروها به زودی آماده و ابلاغ می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا: مهدی پیرصالحی اظهار کرد: کاملا مخالف فروش آنلاین دارو از سکوها و سایت‌هایی که مجوز ندارند هستیم و حتماً در این خریدها مردم باید نگران داروی قاچاق و تقلبی باشند.

وی افزود: ضابطه توزیع اینترنتی دارو در حال آماده سازی است و امیدواریم به زودی آماده و اعلام شود و بعد از اعلام، سکوها و سایت‌هایی که طبق ضابطه کار می‌کنند می‌توانند دارو را توزیع کنند.

پیرصالحی در پاسخ به اینکه آیا همه داروهایی که به شکل اینترنتی توزیع می‌شوند، قاچاق هستند، اظهار کرد: بخشی از این دارو ها از داروخانه ها خارج می شوند و برخی نیز داروهای قاچاق هستند.

رئیس سازمان غذا و دارو گفت: در هر صورت عرضه دارو خارج از چرخه رسمی، خطر اینکه دارو قاچاق و یا تقلبی باشد را به همراه دارد بنابراین مردم به هیچ وجه سراغ منابع غیر رسمی برای تهیه دارو نروند.

تلنگر

بخوانید، سپس بخوابید
نتایج یک پژوهش جدید درباره ۸ ساعت حیاتی

نتایج یک تحقیق جدید درباره خواب نوجوانان، از اهمیت خواب مناسب و متناقض مخصوصاً در این دوره از زندگی سخن می‌گوید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تایماک، کم‌خوابی در کودکان و نوجوانان چه تاثیراتی دارد؟ چالش‌ها، پیامدها و راهکارها در این باره چیست؟

کم‌خوابی در میان نوجوانان به‌عنوان یکی از چالش‌های مهم سلامت عمومی شناخته می‌شود. در دوره بلوغ، تغییرات زیستی در ریتم شبانه‌روزی (circadian rhythm) باعث می‌شود نوجوانان تمایل بیشتری به دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن داشته باشند. این تغییر طبیعی، همراه با آغاز زودهنگام کلاس‌های مدرسه، اغلب منجر به کم‌خوابی مزمن در این گروه سنی می‌شود.

دلایل کم‌خوابی نوجوانان متعدد است؛ از جمله تغییرات بیولوژیکی، فشار ناشی از تکالیف درسی، استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی، و از همه مهمتر، زمان ناکافی است. شروع کلاس‌های مدرسه، این وضعیت می‌تواند پیامدهای قابل توجهی داشته باشد؛ از کاهش عملکرد تحصیلی گرفته تا افزایش اضطراب، بروز اختلالات روانی و گرایش به رفتارهای پرخطر مانند مصرف مواد مخدر.

مطالعات نشان داده‌اند که خواب ناکافی در شبهای مدرسه با افزایش احتمال مصرف سیگار، الکل و ماریجوانا، افسردگی، افکار خودکشی، درگیری فیزیکی، استفاده بیش از حد از کامپیوتر، بی‌تحرکی و مصرف نوشابه در ارتباط است. همچنین نوجوانانی که دیرتر به خواب می‌روند و مسیر طولانی‌تری تا مدرسه دارند، سطوح بالاتری از پاسخ کورتیزول پس از بیداری (CAR) را تجربه می‌کنند؛ وضعیتی که بیانگر اختلال در عملکرد محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال (HPA) است و با افزایش استرس و افت سلامت روان مرتبط است.

از منظر زیستی، شواهد به‌دست‌آمده از یک مطالعه بر روی ۸٬۰۰۰ کودک چینی نشان می‌دهد که خواب ناکافی و دیرهنگام بودن زمان خواب، به‌ویژه در بسران، با افزایش احتمال بلوغ زودرس در روزهای مدرسه در ارتباط است. این ارتباط حتی پس از کنترل عواملی مانند شاخص توده بدنی و رژیم غذایی نیز باقی می‌ماند.

بر اساس توصیه‌های علمی، کودکان ۶ تا ۱۲ سال باید به‌طور متناوب بین ۹ تا ۱۲ ساعت در شبانه‌روز بخوابند و نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال نیز برای حفظ سلامت خود نیازمند ۸ تا ۱۰ ساعت خواب شبانه هستند.

«ریتالین» خورها نخوانند

کسی نگفته و نمی‌دانیم که اولین بار کدام شیرپاک خوردهای متوجه شد «متیل‌فنیدات» که در عالم تجارت دارو، ملقب و مشهور به «ریتالین» است، فقط به درد «پیش‌فعال»ها نمی‌خورد و می‌تواند به دانش‌آموزان و دانشجویانی که یک ثلث یا یک ترم، سرشان گرم مشغولیات مهمی جز درس و مشق بوده، کمک کند تا چندشب پشت سرهم، کرم کتاب و سوپردرس‌خوان شده و بلاتسبت شما، مرتکب فعل قبیح «خرخوانی» شوند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از قدس، سازمان غذا و دارو و مسئولانش دیگر عادت کرده‌اند به اینکه دست‌کم سالی دوبار یاد «ریتالین» و عوارض سوءمصرفش بیفتند و دانش‌آموزان و دانشجویان اهل ریتالین را قسم و آیه بدهند که مبادا بروند سراغ این داروی محرک و به خاطر یکی دو شب شب‌زنده‌داری تحصیلی، بزنند سلامتیشان را با خاک یکسان کنند.

از آن طرف البته اطلاعی دردست نیست که چند دانش‌آموز و دانشجو هرساله به کمک ریتالین امتحاناتشان را با موفقیت پشت سر می‌گذارند و چندنفر فقط سلامتیشان دچار مشکل می‌شود؟ لابد مسئولان وزارت بهداشت به آمار و ارقام دقیقی دسترسی دارند که نگرانیشان بابت مصرف بی‌رویه ریتالین هر ساله تمدید و تشدید می‌شود.

یک مورد ترسناک‌تر

این را هم کسی نگفته و نمی‌دانیم که اولین بار کدام شیرپاک خوردهای متوجه شد «متیل‌فنیدات» که در عالم تجارت دارو، ملقب و مشهور به «ریتالین» است، فقط به درد «پیش‌فعال»ها نمی‌خورد و می‌تواند به دانش‌آموزان و دانشجویانی که یک ثلث یا یک ترم، سرشان گرم مشغولیات مهمی جز درس و مشق بوده، کمک کند تا چندشب پشت سرهم، کرم کتاب و سوپردرس‌خوان شده و بلاتسبت شما، مرتکب فعل قبیح «خرخوانی» شوند!

در هرحال برای اینکه هشدارهای سالانه وزارت بهداشت و حرف و حدیث‌های فضای مجازی سبب نشود شما به ماهیت اصلی و موجودیت دارویی «ریتالین» بدبین شده، رویش اسم تاجور بگذارید و بعدهم آن را به چشم مخدرهای صنعتی و چیزی مثل شیشه و کراک و... نگاه کنید که فقط توی بساط ساقی‌ها پیدا می‌شود، این را بگوییم که «متیل فنیدات» علاوه بر پیش‌فعال‌ها، برای کسانی که دچار اختلال عصبی معروف به «حمله خواب» شده و یکسره خواب‌آلوده هستند هم توسط پزشکان تجویز می‌شود. به جز این‌ها اختلال خواب‌های دوران پیری و کهنسالی هم می‌تواند با این دارو تا حدودی درمان شود. البته شما در برگه‌های اطلاعات دارویی این قرص‌ها می‌توانید عوارض احتمالی آن که شامل سرگیجه، استفراغ، افسردگی، زردی پوست و حتی مشکلات قلبی است را ببینید. به این‌ها اضافه کنید عوارض مصرف خودسرانه را که ممکن است در اطلاعات مختصر دارویی درج نشده باشد. مثلاً فشارخون بالا، تغییرات ضربان قلب، کاهش وزن و لرزش عضلات و... که متخصصان و کارشناسان وزارت بهداشت هر ساله متعقدند علاه بر همه این موارد، سوءمصرف ریتالین ممکن است حساسیت‌های پوستی، تهوع و درد معده و همچنین وابستگی به مصرف را هم به دنبال داشته باشد که مورد آخری‌اش خداوکیلی ترسناک‌تر از بقیه است.

شما که دانشجو دارید

مشکل این است از زمانی که رواج سوءمصرف ریتالین در میان دانش‌آموزان و دانشجویان لو رفت، این ماجرا هم رو شد که متأسفانه تبلیغات فروش آن در و دیوار اینترنت و فضای مجازی را پر کرده و متأسفانه تر اینکه تبلیغات غیرمستقیم مصرف این دارو، به صورت مطالب علمی و تخصصی ارائه می‌شود و پنبه همه هشدارهای وزارت بهداشت را هم می‌زند! اطمینان صد درصدی به اینکه: «ریتالین هرگز وابستگی نمی‌آورد، حافظه شما را تقویت می‌کند، عوارض احتمالی ندارد، تحمل بی‌خوابی را بالا می‌برد و...» از جمله ترفندها و تبلیغات کاذبی است که هنوز هم توسط ساقی‌های دیجیتال و اینترنتی به کار گرفته می‌شود. چند سالی هم هست که حتی افراد مشهور، متخصصان به ظاهر پزشکی و دارویی و برخی سلبریتی‌ها به جمع ساقی‌های مجازی پیوسته و فصلش که می‌رسد، در صفحاتشان به تبلیغ این دارو و کاربردهایش می‌پردازند. همه این‌ها در حالی است که از چند سال پیش اعلام شده تبلیغ و فروش اینترنتی دارو و مکمل‌ها ممنوع است! با توجه به اینکه از قدیم گفته‌اند: «دروازه شهر را می‌شود بست اما در تبلیغات فضای مجازی را نه»، می‌ماند آگاه کردن نوجوانی شمایی که توی خانه‌تان دانش‌آموز و دانشجو دارید. که این چند خط مطلب را واقعاً با همین هدف نوشتیم و قصد سربه سرگذاشتن با وزارت بهداشت یا ساقی‌های عمر جدید را نداشتیم!