کوتاه‌ون

آخرین وضعیت تب دنگی در کشور

مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت از شناسایی ۱۱۰۹ مورد بیماری تب دنگی از ابتدای سال جاری تا نیمه بهمن ماه وعدم گزارش بیماری زیکا در کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، با آنکه تا قبل از سال ۱۹۷۰، تنها ۹ کشور جهان اپیدمی شدید بیماری تب دنگی را تجربه کرده بودند، این بیماری در حال حاضر در ۱۲۱ کشور منطقه، افریقا، آمریکا و مدیترانه شرقی، آسیای جنوب شرقی و غرب اقیانوسیه شناسایی شده و میزان بروز بیماری تب دنگی در سال‌ها و دهه‌های اخیر به طور قابل توجهی افزایش یافته است. در سال ۱۳۹۵ تا پایان سال ۱۴۰۲ تعداد موارد مثبت قطعی بیماری دنگ ۷۴ مورد و بیماری چیکونگونیا ۵۴ مورد در کشور گزارش شده که همه موارد "وارده از خارج از کشور" بوده و تا این تاریخ هیچ موردی از بیماری زیکا در کشور گزارش نشده است. بر اساس گزارشات نظام مراقبت سندرمیک جاری در کشور از ابتدای سال ۱۴۰۳ تا تاریخ ۱۵ بهمن ماه بالغ بر ۱۱۰۹ مورد تب دنگی تشخیص داده شده که تعداد ۹۰۵ مورد آن در داخل کشور رخ داده و انتقال محلی محسوب می‌شود و مابقی بیماران در خارج از کشور به بیماری دچار شده‌اند. موارد انتقال محلی ۱۲ مورد در شهرستان بندرلنگه استان هرمزگان و ۸۸۰ مورد در شهرستان چابهار استان سیستان و بلوچستان و ۱۲ مورد با سابقه سفر به چابهار در سایر استان‌های کشور شناسایی شده است. مطابق بررسی اپیدمیولوژیکی انجام شده برای بیماران، اکثریت موارد تشخیص داده شده سابقه سفر به کشور امارات متحده عربی داشته و در این کشور به بیماری مبتلا شده‌اند. ۱۲۳ مورد سابقه سفر به کشور امارات، ۶۸ مورد سابقه سفر به پاکستان، یک مورد سابقه سفر به عمان، یک مورد سفر به ترکیه و یک مورد سابقه سفر به کشور بنین (غرب افریقا) داشتند. به غیر از یکی از بیماران که دارای ملیت افریقایی بوده است، باقی بیماران دارای ملیت ایرانی هستند. تاکنون یک مورد مرگ در موارد وارده گزارش شده و وضعیت عمومی سایر بیماران پایدار است.

وضعیت کشور از نظر وجود پشه آئدس نافل

نظام مراقبت حشره شناسی در تمامی مبادی مرزی زمینی، ریلی، دریایی و هوایی بین المللی مراقبت حشرشناسی انجام می‌شود. اولین گزارش صید پشه آئدس اجیپتی توسط نظام مراقبت حشره شناسی در اسفند سال ۱۳۹۸ در شهرستان بندرلنگه استان هرمزگان گزارش شده است. در حال حاضر پشه آئدس اجیپتی در استان‌های هرمزگان، سیستان و بلوچستان (چابهار و کنارک)، بوشهر (عسالویه و کنگان) و آئدس آلبوپیکتوس در استان گیلان گسترش دارد. از هفته سوم تیر ماه سال جاری تاکنون در شهرستان‌های رامسر، تنکابن، عباس آباد، محمودآباد و نور استان مازندران و شهرستان بیله سوار استان اردبیل، شهرستان‌های خدابنده، هویزه و کاپور استان آذربایجان شرقی پشه آئدس آلبوپیکتوس گزارش شده است.

فرصت سوزی در درمان کبد چرب با مصرف خودسرانه دارو

سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت‌محور سازمان غذا و دارو با هشدار درباره عوارض مصرف خودسرانه داروها بویژه در بیماری‌هایی نظیر کبد چرب، تاکید کرد: این اقدام نه‌تنها می‌تواند روند درمان کبد چرب را مختل کند، بلکه در برخی موارد فرصت درمان مؤثر را از بین می‌برد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، نازیلا یوسفی افتخار کرد: بیماری کبد چرب در اثر ذخیره بیش از حد چربی در بافت کبد ایجاد می‌شود که علت اصلی آن سبک زندگی نامناسب، رژیم غذایی پرچرب و کمبود فعالیت بدنی است. درمان اصلی این بیماری اصلاح سبک زندگی از طریق کاهش وزن و افزایش فعالیت بدنی است. وی افزود: متأسفانه تبلیغات برخی فرآورده‌ها در فضای مجازی این تصور نادرست را ایجاد کرده که مصرف دارو بدون تغییر سبک زندگی می‌تواند بیماری را درمان کند. این در حالی است که این باور غلط، بیماران را از مسیر درمان اصلی منحرف کرده و ممکن است فرصت کنترل بیماری را از دست بدهند. یوسفی تأکید کرد: کبد چرب یکی از بیماری‌هایی است که در حال حاضر داروی تأیید شده‌ای برای آن در دسترس نیست. برخی داروهای موجود تنها در شرایط خاص و تحت نظر پزشک تجویز می‌شوند. به‌عنوان مثال، داروهای افزایش دهنده اثر لیپاز مانند متفورمین، اثبات علمی کافی برای درمان کبد چرب ندارند. همچنین، داروی پیوگلیتازون با وجود تأثیر احتمالی، در برخی افراد ممکن است ضرر بیشتری نسبت به فایده داشته باشد و در پایان توصیه کرد: بیماران نباید با مصرف خودسرانه دارو، فرصت درمان صحیح را از دست بدهند. برای کنترل کبد چرب، مراجعه به پزشک و رعایت اصول تغذیه‌ای و سبک زندگی سالم، ضروری است.

صبحانه مفصل برای پیشگیری از افسردگی در بیماران قلبی

یک مطالعه جدید نشان می دهد که زمان و آنچه که می خورید ممکن است در حفظ سلامت روان نقش داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، محققان چینی دریافتند افرادی که بیماری قلبی دارند، در صورت خوردن صبحانه پرکالری و مفصل، احتمال بیشتری دارد که از افسردگی پیشگیری کنند. تیمی به سرپرستی هونگ کوان شی*، از دانشگاه پزشکی هاربین خاطرنشان کرد: «شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماران مبتلا به بیماری قلبی در مقایسه با جمعیت عمومی بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند و نشان داده شده است که عوامل رژیم غذایی نقش مهمی در بروز و ابتلا به افسردگی دارند». به گفته محققان، زمان دریافت کالری می تواند ریتم شبانه روزی و متابولیسم را تنظیم کند و اختلال در ریتم شبانه روزی ممکن است یکی از عوامل افسردگی باشد. بیماران قلبی در حال حاضر در معرض خطر افسردگی قرار دارند. بنابراین مطالعه جدید به بررسی ارتباط احتمالی بین وعده‌های غذایی روزانه و سلامت روان بیمار پرداخت. است این تیم داده‌های سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۸ را از تقریباً ۳۲۰۰۰ آمریکایی که در نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه ایالات متحده ثبت نام کرده بودند، بررسی کردند. تقریباً ۳۵۰۰ شرکت کننده (یا میانگین سنی ۶۶ سال) به بیماری قلبی مبتلا بودند و ۵۵۳ نفر از این افراد نیز مبتلا به افسردگی بودند. شرکت کنندگان در نظرسنجی هفته‌ای گزارش دادند که در طول یک روز مصرفی چه چیزی و چه زمانی خورده‌اند. داده‌ها نشان داد افرادی که بیشترین کالری را در صبحانه دریافت کردند (به طور متوسط ۷۹۱ کالری) در مقایسه با افرادی که کمترین صبحانه را می‌خوردند (میانگین ۸۸ کالری) ۲۰ درصد کمتر در معرض افسردگی بودند. و زمانی که افراد حتی ۵ درصد از کالری روزانه خود را از شام یا ناهار به صبحانه تغییر دادند، این امر با کاهش ۵ درصدی خطر افسردگی مرتبط بود.

زنان و خانواده

کدام مرحله باید به مراقبت‌های بارداری اضافه شود؟

دانشمندان دریافتند که استرس بارداری ممکن است اثرات ماندگاری بر رشد جنین داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اینسا، بارداری دوره حیاتی در آینده سلامت کودک است، در حالی که همیشه توجه زیادی به سلامت جسمانی می‌شود این بار محققان تاثیر استرس مادر بر رشد جنین را بررسی کردند. نتایج تحقیقات کنونی نشان می‌دهد که استرس در دوران بارداری ممکن است اثرات ایپی‌ژنتیکی بر روی ژن‌های جفت باقی بگذارد که با تنظیم کورتیزول مرتبط هستند. کورتیزول نقش کلیدی در رشد جنین و بلوغ استرس ایفا می‌کند و احتمال در تنظیم آن می‌تواند اثرات ماندگاری بر رشد کودک داشته باشد. این کشف بر اهمیت سلامت روان مادر تاکید دارد؛ وضعیت عاطفی مادر در دوران بارداری نه فقط او را تحت تاثیر قرار می‌دهد، بلکه می‌تواند از همان مراحل اولیه بر سلامت کودک اثر گذار باشد. هم‌اکنون که علم ارتباطات جدید بین استرس و رشد جنین را کشف می‌کند، نتایج کنونی نشان می‌دهد که مراقبت‌های دوران بارداری باید شامل حمایت روانی در کنار نظارت بر سلامت جسمی باشد. این تحقیقات بر روی این موضوع متمرکز شد که چگونه استرس مادر می‌تواند آثار بیولوژیکی روی جفت بگذارد. جفت عضو حیاتی در دوران بارداری است که اکسیژن و مواد مغذی را برای جنین تامین می‌کند. همچنین به عوامل خارجی از جمله استرس مادر پاسخ می‌دهد تا به جنین کمک کند تا با محیط خود سازگار شود. با این حال، روش‌های دقیق سازگاری جفت با عوامل استرس‌زا و تاثیرگذاری بر رشد جنین هنوز به طور کامل شناخته نشده‌اند.

جفت و تنظیم استرس

ایپی‌ژنتیک به تغییراتی اشاره دارد که بر عملکرد ژن بدون تغییر توالی دی‌ان‌ای تاثیر می‌گذارد و نتایج تحقیق کنونی منتشرشده در سایت ارث، نشان داد که استرس مادر می‌تواند باعث تغییرات ایپی‌ژنتیکی در ژن‌های جفت شود این تغییرات به ویژه بر ژن‌های دخیل در تنظیم کورتیزول مانند NR3C1، HSD11B2 و FKBP5 تاثیر می‌گذارند. کورتیزول هورمون ضروری است که به بدن در پاسخ به استرس کمک می‌کند و در بارداری، با تأثیر بر رشد مغز و عملکرد مغز، نقش مهمی در رشد جنین ایفا می‌کند. هنگامی که استرس تنظیم مناسب کورتیزول را مختل می‌کند، می‌تواند بسر توانایی کودک برای کنترل استرس پس از تولد تأثیر بگذارد. جفت معمولاً به عنوان یک مانع عمل می‌کند و میزان کورتیزول را کنترل می‌کند که به جنین برسد. با این حال، اگر استرس عملکرد جفت را از طریق تغییرات ایپی‌ژنتیکی تغییر دهد، ممکن است بر قرار گرفتن جنین در معرض کورتیزول تأثیر بگذارد و پیامدهای طولانی مدتی برای سلامت کودک داشته باشد.

تغییرات در ژن‌های مرتبط با استرس

محققان سطح کورتیزول و علائم افسردگی در طول بارداری را اندازه‌گیری و پس از زایمان، نمونه‌های جفت را جمع‌آوری و آنالیز کردند تا تغییرات ایپی‌ژنتیکی را بررسی کنند. یافته‌ها نشان می‌دهد که استرس در اوایل بارداری ممکن است قوی‌ترین اثر را بر این تغییرات ایپی‌ژنتیکی داشته باشد. ژن‌های تغییریافته مرتبط با تنظیم کورتیزول نشان می‌دهند که استرس مادر ممکن است بر رشد جنین تاثیر بگذارد و فرآیند از بارداری آماده باید. یافته‌های این تحقیق اهمیت مراقبت از سلامت روان مادران را از ابتدای بارداری تقویت کرد، زیرا استرس می‌تواند از طریق مکانیسم‌های ایپی‌ژنتیکی که ما تازه در حال درک آن‌ها هستیم، اثری بیولوژیکی بر رشد کودک بگذارد. همچنین نشان داد، استرس مادر فقط نگرانی موقت نیست، بلکه می‌تواند سلامت آینده کودک را شکل دهد. مراقبت از سلامت روان باید بخشی جدایی‌ناپذیر از مراقبت‌های دوران بارداری باشد و اطمینان حاصل کند که زنان باردار حمایت عاطفی را در کنار نظارت بر سلامت جسمانی دریافت می‌کنند. پرداختن به استرس در مراحل اولیه ممکن است به سود جانوگیری از چالش‌های رشدی طولانی‌مدت در کودکان کمک کند. برای تایید این یافته‌ها و کشف مداخلات به مطالعات گسترده‌تری نیاز است. نتایج تحقیقات آینده می‌تواند بر شناسایی عوامل خطری متمرکز شود که برخی از مادران را مستعد تغییرات ایپی‌ژنتیکی مرتبط با استرس می‌کند. درک این خطرات ممکن است به توسعه مداخلات هدفمند برای حمایت از مادران باردار، به ویژه آنهایی که در موقعیت‌های آسیب‌پذیر هستند، کمک کند.

رویکرد جدید در مراقبت‌های دوران بارداری

مراقبت‌های بارداری به طور سنتی بر تغذیه، سلامت جسمانی و نظارت بر جنین متمرکز بوده است، با این حال، این نتایج نشان می‌دهد که سلامت روان مستحق توجه یکسان است. تکنیک‌های مدیریت استرس، حمایت روان‌شناختی و مداخلات اولیه می‌توانند بهزیستی مادر را بهبود بخشند و به بارداری سالم‌تر کمک کنند با اولویت دادن به سلامت عاطفی در دوران بارداری، فرآیندهند کلان مراقبت‌های بهداشتی می‌توانند به تضمین نتایج بهتر برای مادر و نوزادشان کمک کنند. آنجایی که تحقیقات برای کشف پیوندهای بیولوژیکی بین استرس و رشد جنین ادامه دارد، گنجاندن مراقبت‌های بهداشت روانی در مالقات‌های روتین قبل از زایمان ممکن است به بخشی ضروری از مراقبت مادر تبدیل شود. در حالی که تحقیقات بیشتری مورد نیاز است، این تحقیق بر ارتباط عمیق بین وضعیت روانی مادر و رشد کودک او تاکید می‌کند و مراقبت از سلامت عاطفی مادران باردار فقط برای آنها مفید نیست، بلکه ممکن است سلامت بلندمدت نسل بعدی را شکل دهد. نتایج مقاله «ارتباط شاخص کفایت مراقبت‌های دوران بارداری با پیامدهای نوزادی» منتشرشده در پایگاه علمی جهاد دانشگاهی نشان می‌دهد که مراقبت‌های نامناسب و ناکافی دوران بارداری پیامدهای نامطلوب نوزادی را به همراه دارد. شاخص‌های زیادی برای کفایت مراقبت‌های بارداری در نظر گرفته می‌شود که باید به این موارد اهمیت لازم داده شود. نتایج عدم توجه به موثلد شامل زایمان زودرس، مرگ جنین، وزن پایین زمان تولد نوزاد و زردی نوزاد باشد.

تازه‌های سلامت

نقش نوشیدن شیر در افزایش تاثیر داروهای خوراکی

محققان می گویند نوشیدن شیر همزمان با مصرف برخی از داروهای خوراکی موجب بهبود اثربخشی آن داروها می‌شود. چرا که شیر، جذب برخی از داروهای خوراکی را بهبود می‌بخشد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از نیو اطلس، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که وقتی شیر با داروهای خوراکی خاصی ترکیب می‌شود، جذب آن توسط بدن به میزان قابل توجهی بهبود می‌یابد. این جدیدترین یافته، بر آمده از یک مجموعه مطالعات است که نشان می‌دهد شیر یک وسیله نقلیه بسیار مؤثر برای تحویل دارو است. بسیاری از ما می‌دانیم، که شیر در دنیای سلامت و پزشکی بسیار ارزشمند است. علی سال‌ها، دربلاه تاثیر و فواید شیر، مطالب بسیاری خوانده‌ایم، اما چیزی که به طور فزاینده‌ای برای دانشمندان روشن شده است، این است که ترکیب شیر با دارو، آن را به یک سیستم دارورسانی مؤثر تبدیل می‌کند.

یک مطالعه جدیدبه رهبری محققان دانشگاه موناش (Monash) نشان داد که، افزودن شیر انسان و گاو، به طور قابل توجهی اثربخشی برخی داروهای خوراکی را بهبود می‌بخشد. این جدیدترین یافته، از یک مجموعه مطالعات است که در آن محققان شیر را به عنوان وسیله‌ای برای بهبود انتقال دارو بررسی کردهاند.

پروفسور بن بویدBen Boyd)) از مؤسسه علوم دارویی موناش (MIPS)، و نویسنده مسئول این مطالعه، گفت: ما از طریق تحقیقات خود در طول سال‌ها به طور مداوم توانسته‌ایم روشی را نشان دهیم که در آن برخی از داروهای خاص می‌توانند با شیری که بدن ما آن ساخته غذا رفتار می‌کند و آن را هضم می‌کند، همراه شوند و از طریق آن فرایند، شیر و دارو با هم جذب می‌شوند و در نتیجه اثربخشی دارو افزایش می‌یابد.

اصطلاح «فرآهضم زیستی» (bioavailability)، به این موضوع اشاره دارد که چه مقدار از دارو در واقع به جریان خون می‌رسد. «فرآهضم زیستی خوراکی»، فرآهضم زیستی داروهایی است که بلعیده می‌شوند، یا به طریق دیگری وارد معده می‌شوند و تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله pH معده و روده کوچک و آنزیم‌ها و متابولیسم در دستگاه گوارش قرار دارد. بنابراین، کلید به حداکثر رساندن فرآهضم زیستی، فرمولاسیون دارو است که، بر میزان جذب، توزیع و استفاده از آن توسط بدن تأثیر می‌گذارد.

بسیاری از داروها از لحاظ محلول بودن در آب، ضعیف و چربی‌دوست هستند و هر دو چالش‌هایی را برای فرآهضم زیستی ایجاد می‌کنند. همانطور که احتمالاً می‌دانید، بدن انسان از جمله دستگاه گوارش، عمدتاً متشکل از آب است. بنابراین اگر دارویی به خوبی در آب حل نشود، جذب آن در جریان خون ناقص خواهد بود.

برخی داروها نیز برای انحلال و جذب مناسب به چربی نیاز دارند. به همین دلیل است که داروساز ممکن است به شما بگوید که برخی داروها را همراه با غذا مصرف کنید.

اینجاست که شیر به کار می‌آید. به دلیل محتوی چربی بودن، فرآورده‌های شیر را می‌توان یک فرمول مبتنی بر لیپید در نظر گرفت که قادر به افزایش حلالیت داروهای چربی‌دوست هستند. تحقیقات همچنین نشان داده است که وقتی داروهای ضعیف در حلالیت با آب با شیر انسان یا گاو ترکیب شوند، هضم شیر، حلالیت دارو را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، شیر به طور گسترده در دسترس، کم‌هزینه و به طور کلی به خوبی قابل تحمل است.

برای مطالعه حاضر، محققان بر روی نوزادان و داروی کاوفاژیمین تمرکز کردند. این دارو به شکل سنتی برای درمان جذام و سل استفاده می‌شود. اگرچه اخیراً برای درمان کووید-۱۹ نیز پذیرفته شده است، عفونت قلکی و یکی از علل شایع مرگ و میر کودکان زیر پنج سال در کشورهای فقیر و متوسط است. استفاده می‌شود.

کاوفاژیمین بسیار چربی‌دوست است و در صورت مصرف خوراکی، جذب آن محدود می‌شود. برای مقابله با این چالش، تولیدکنندگان این دارو، از راهی برای کپسول زائی نرم قرار می‌دهند که متأسفانه نوزادان نمی‌توانند کپسول‌ها را فرو دهند. بنابراین محققان بررسی کردند که آیا ترکیب این دارو با شیر باعث بهبود «فرآهضم زیستی» آن می‌شود یا خیر.

سرانجام محققان دریافتند که فرآهضم زیستی کاوفاژیمین هرمنگام تجویز با شیر انسان و گاو در مقایسه با آب به، طور قابل توجهی بالاتر است و به ترتیب، افزایش ۱۵۴ و ۱۷۵ درصدی را نشان می‌دهد.

الی پوسنی توماس (Ellie Ponsonby- Thomas)، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: داروهایی با حلالیت ضعیف مانند کاوفاژیمین پس از مصرف به خوبی در معده حل نمی‌شوند و بنابراین تولید فرمولاسیون‌های مناسب بسر کم هم می‌خطر و هم مؤثر هستند. چالش برانگیز است. ما از مطالعات قبلی می‌دانیم که فرمولاسیون‌هایی که برای نوزادان با شیر استفاده می‌شود، می‌توانند به حل شدن داروها در معده کمک کنند. بنابراین ما هیجان زده بودیم که این موضوع در مورد تجویز کاوفاژیمین نیز صدق می‌کند یا نه.

یافته‌های این مطالعه، مطالعات قبلی محققان را تایید می‌کند. در سال ۲۰۲۰ بود که یک مطالعه نشان داد حلالیت دو داروی ضد مالاریا برای تیوئن با مصرف شیر افزایش یافت. اگرچه این مجموعه مطالعات روشن می‌کنند که اثربخشی داروهای مهم، توسط شیر افزایش می‌یابد، اما موانع عملی برای غلبه بر این مانعدسترسی محدود به یخچال در کشورهای فقیر و تغییرات در کیفیت شیر وجود دارد.

این مطالعه در مجله Pharmaceutics and Biopharmaceutics منتشر شده است.

معاون بهداشت وزارت بهداشت عنوان کرد

پیشگیری با آموزش مهارت‌های بهداشتی در مدارس شروع می‌شود

معاون بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی از راه‌اندازی مراکز منتخب در حوزه پیشگیری از اعتیاد خبر داد و گفت: آموزش مهارت‌های بهداشتی در مدارس موجب کاهش آسیب‌ها در دوران بزرگسالی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پدنا، علیرضا رئیسی در افتتاحیه «هفدهمین کنگره دانش اعتیاد در مرکز همایش ری بین المللی ارزی دانشگاه علوم پزشکی ایران» با اشاره به وضعیت نامناسب در حوزه پیشگیری از اعتیاد و نیاز به تلاش بیشتر در این زمینه، گفت: ظرفیت بزرگی یعنی ۳۵ هزار خانه، مرکز بهداشت و یا پایگاه سلامت در کشور داریم که می‌توانند در این زمینه، نقش موثری ایفا کنند وی با اشاره به چند وجهی بودن مسئله اعتیاد، ادامه داد: انتخاب درست گروه هدف برای پیشگیری موضوع مهمی است، به عنوان مثال فرزندی که در خانواده‌ای زندگی می‌کند که پدر یا مادر معتاد هستند باید در اولویت باشد.

معاون وزیر بهداشت با بیان اینکه منابع برای پیشگیری محدود است، پس باید حتما مدل‌های جدیدتری برای اثربخشی بیشتر از سوی اندیشمندان ارائه شود، تأکید کرد: خلاصه تجربیات چندین ساله من نشان می‌دهد که اگر تمام معاونت بهداشت را تعطیل و آن را به معاونت دانش آموزان تبدیل کنیم، کار غلطی نیست. به گفته رئیسی، پیشگیری در هر حوزه بهداشتی باید از سنین پایین شروع شود کودکان باید مهارت‌ها را یاد بگیرند تا در بزرگسالی دچار مشکل نشوند. در مورد اعتیاد هم همینطور است. وی از راه اندازی مراکز منتخب با رویکرد کاهش آسیب‌ها و پیشگیری از اعتیاد خبر داد و گفت: همکاران متعددی در مراکز خصوصی ترک اعتیاد فعال هستند اما باید در حوزه پیشگیری هم اقدام شود.

معاون بهداشت وزارت بهداشت در پایان با تأکید بر اینکه برای حل هر مشکل باید اول آن را شناخت، دوم پذیرفت و برای درمان آن فکر کرد، افزود: شد: نباید مصرف الکل در کشور رامتکر شد. همچنین از فناوری جدید به ویژه هوش مصنوعی باید در

زمینه کنترل اعتیاد استفاده کرد.

برش

اسامی محصولات غیرمجاز بهداشتی و شوینده اعلام شد

سازمان غذا و دارو اعلام کرد: برخی محصولات بهداشتی و شوینده که بدون مجوزهای قانونی در بازار عرضه شده است، سلامت مصرف‌کنندگان را به خطر می‌اندازد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان غذا و دارو، بررسی‌های این سازمان نشان می‌دهد برخی محصولات مرتبط با بهداشت فردی و شستوشو، بدون رعایت ضوابط لازم تولید و توزیع شده است و این محصولات به دلیل ترکیبات ناشناخته و احتمال ایجاد عوارض پوستی و تنفسی، مورد تأیید نیست.

محصولات غیرمجاز شناسایی‌شده شامل مایع ظرفشویی گلیسرین (سوپر جام)، مایع سفیدکننده (اذر پلاس)، پودر لباسشویی دستی و ماشینی (دوباج)، تمیزکننده بدن و صابون حجم‌دهنده صورت (PASTEL)، لیبری بدن (MY WHY / BYLY) و رولان (SUECIA) است.

سازمان غذا و دارو تاکید کرده است که استفاده از این محصولات ممکن است منجر به حساسیت‌های پوستی، مشکلات تنفسی و سایر عوارض بهداشتی شود. از این رو شهروندان باید هنگام خرید محصولات بهداشتی، از اصالت کالا اطمینان حاصل کرده و فقط از مراکز معتبر تهیه کنند.

سازمان غذا و دارو همچنین نسبت به مصرف این اقلام هشدار داده و از مردم خواسته است از خرید و استفاده آن‌ها خودداری کنند و در صورت مشاهده این اقلام در بازار، موضوع را به مراجع ذی‌صلاح گزارش دهند تا اقدامات قانونی لازم انجام شود.

لطفا سکوت کنید!

دنیای پر سر و صدای امروز برای بشر مشکلات جسمی و روانی همچون کیفشنوایی، بیماری‌های قلبی عروقی، اضطراب و افسردگی به همراه دارد ما این موضوع، تنها دلیل نیاز ما به آرامش و سکوت بیشتر در زندگی‌مان نیست

به گزارش پیام آشنا به نقل از اینسا، «همه صدای ویبراز دادن موتورسیکلت، نه صدای فزدگیر ماشین، نه صدای کامپیوتر و تخلیه بار و کارگاه ساختمانی، نه صدای پارس سگ، نه صدای دستگاه چمن زنی، نه صدای خودروها و هواپیما و ... بلکه فقط سکوتی محض و آرامشی سعادتمندکننده».

این با توصیفات «سارا قدرسون» نویسنده کتابی درباره تاثیر سکوت است که بخشی از تجارب او در مقاله اخیر روزنامه گاردین با عنوان «لطفا سکوت کنید!» منتشر شده است. تجربه این نویسنده از روزهایی است که به روستایی کوچمحبت در منطقه جنگلی «لیزنی» ۹ در ارتفاعات اسکاتلند و دور از هیاهوی شهر رفته بود. او می‌گوید: پس از چند ماه گوش‌هایم به تدریج تشنی را رها کردند که پیش از آن نمی‌دانستم درگیرش هستم. دوستانم از من می‌پرسیدند: «آنجا بریلت زیادی خلوت نیست؟» اما من از این سکوت و خلوت، سیر نمی‌شدم. بر اساس این گزارش، یک مطالعه که سال ۲۰۰۶ در دانشگاه «لایا» ۹ روی مقوله موسیقی انجام گرفت به طور غیرمنتظره‌ای نشان داد که بدن و مغز چقدر از سکوت استقبال می‌کنند.

محققان در حال بررسی این موضوع بودند که چگونه انواع مختلف موسیقی بر نشانگرهای استرس از جمله فشار خون، ضربان قلب و فرکانس تنفس تأثیر می‌گذارند. در این آزمایش‌ها بین پخش هر آهنگ یک سکوت دو دقیقه‌ای نیز به طور نامنظم به عنوان یک معیار کنترل اعمال می‌شد. محققان در نهایت شگفتی در آخر متوجه شدند که گوش دادن به این سکوت، پایین‌ترین میزان خوش‌ها را (در نشگرهای استرسی فوق) موجب می‌شد. نویسندگان این مقاله می‌گویند: تأثیر آرامش‌بخش این سکوت‌های بین تراک‌ها حتی بیشتر از آن چیزی بود که در پایان پنج دقیقه استراحت در آرامش (قبل از شروع مطالعه) مشاهده شد.

«گوردون همینتون» بهوشناس اصوات و فعال حفاظت از مکان‌های آرام می‌گوید: گذرفتن زمان در سکوت چه از طریق مدیتیشن و چه از راه عادت یا زندگی

انفرادی در طبیعت، هزاران سال است که یک فرد جدایی‌ناپذیر از اعمال معنوی و مذهبی انسان محسوب می‌شود، زیرا راهی برای خود قضاوتی، آگاهی معنوی، خودشکوفایی و راهی برای نزدیک‌تر شدن به خالق. این واقعیت که سکوت، به‌عنوان یک ویژگی محوری در آموزه‌های معنوی تمام فلزها و دوره‌های مختلف در نظر گرفته شده اهمیت آن را نشان می‌دهد اما در دنیای پر سر و صدای امروز سکوت اغلب به عنوان یک خلاء تصور می‌شود که باید فوراً پر شود.

قدرت قابل توجه سکوت برای بدن و ذهن ما

هنگامی که قدرسون (نویسنده) مشغول تحقیق روی کتاب اخیر خود تحت عنوان «هنر گمشده سکوت» است دچار به قدرت و زیبایی سکوت» بود، متوجه شد که بسیاری از مردم سکوت را منفی می‌دانند. آنها سکوت را خسته‌کننده و ناراحت کننده می‌دانند یا حتی با آن مقابله می‌کنند. او می‌گوید: هرچند هدف من از رفتن به ارتفاعات اسکاتلند، جست‌وجوی سکوت شود اما با یافتن آن (پس از گذشت چند ماه) به حقیقت ادعای دکتر همینتون پی بردم: اینکه «سکوت، فقدان چیزی نیست بلکه وجود همه چیز است».

او می‌گوید: تأثیر آرامش‌بخش این سکوت‌های بین تراک‌ها حتی بیشتر از آن چیزی بود که در پایان پنج دقیقه استراحت در آرامش (قبل از شروع مطالعه) مشاهده شد.

«گوردون همینتون» بهوشناس اصوات و فعال حفاظت از مکان‌های آرام می‌گوید: گذرفتن زمان در سکوت چه از طریق مدیتیشن و چه از راه عادت یا زندگی توصیف می‌کند: در سکوت، می‌توانم محتویات ذهنم - افکار، احساسات، خاطرات و نظرات - را تفکیک و با وضوح بیشتری آنها را مرتب کنم. ممکن است در مورد تصمیمی که گرفته‌ام احساس ناراحتی کنم یا مثلاً به بینش جدیدی برخورد کنم. من متفکرتر شده‌ام و کمتر در نتیجه‌گیری عجله دارم. او گفت: همینتون (از این توصیفات من)، تعجب نمی‌کند و می‌گوید: در یک مکان ساکت، ذهن نیز ساکت می‌شود زیرا ما تمایل داریم، جایی که هستیم را بازتاب کنیم.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ در دانشگاه «جان هاپکینز» نشان داد که مغز ما، سکوت را به عمل روشی که صدها را پردازش می‌کند - به عنوان یک «ویدئو» تلقی و پردازش می‌کند. در واقع سکوت برای مغز، استعدادی از فقدان ورودی‌های شنیداری نیست بلکه پدیده‌ای درک شمنی است. همانطور که «لیان فیلیپس»، استاد فلسفه و علوم مغز و یکی از نویسندگان این مطالعه می‌گوید: ما وقتا سکوت را می‌شنویم. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد توجه به سکوت می‌تواند «neurogenesis» یعنی «فرآیند ایجاد سلول‌های جدید مغزی» را در «هیپوکامپ» افزایش دهد.

در بخش دیگری از این مقاله آمده است: متوسط سطح سر و صدا در محیط‌های شهری طی سه دهه گذشته ۵-۱۰ دسی‌بل در سال افزایش یافته است. سر و صدای بیش از حد مزمن علاوه بر بروز درد (مثل سردرد) مستقیماً با بیماری‌های قلبی عروقی، اضطراب و افسردگی، کاهش شنوایی و در دفش آموزش مدرسه‌ای، اختلال در رشد شناختی مرتبط است. به

اساس گزارشی در سال ۲۰۲۰، از هر پنج نفر در اروپا یک نفر در حال حاضر در معرض سطوحی از آلودگی صوتی است که برای سلامتی مضر است. البته همینتون می‌گوید این فقط انسان‌ها نیستند که از سر و صدای زیاد از حد رنج می‌برند. آلودگی صوتی موجب می‌شود که پرندگان نتوانند صدای شکارچیان طبیعی را بشنوند و همین امر پرندگان را مجبور می‌کند با صدای بلندتر آواز بخوانند که فردی بیشتری از آنهایی گیرد اما از نظر همینتون لوازمی مثل عدقون، محافظ گوش و گوش گیر هم چاره کار نیست. او می‌گوید: حس شنوایی ما تمامًا مربوط به ارتباط با مردم و دنیای پیرامون است در حالیکه این وسائل ما را از دنیا جدا می‌کنند.

کاملاً قابل درک است که بخواهیم غوغای زندگی شهری را با موسیقی یا پادکست جایگزین کنیم اما این خطر هم وجود دارد که موسیقی خصوصاً با کلام که بدون وقفه در گوشمان پخش می‌شود، تجربه ما از سکوت را چنان نادر کند که وقتی شانسی برای آن پیدا می‌کنیم، (و آنجا که به سکوت عادت نداریم و حتی ممکن است برایمان ناراحت کننده باشد)، هر کاری بتوانیم انجام می‌دهیم تا فیراً آن را با صدایی دیگر) پُر کنیم. محققان می‌گویند: مردم از سکوت ترسیده‌اند. به همین دلیل است که تلویزیون دائماً روشن است. فقط برای وجود صدایی در «هر زمینه» بی زندگی در حالیکه مغز ما هرگز برای مقابله با این سطح از تحریک‌آمیز وقفه، تکامل نیافته است.

توصیه چیست؟

تاویزیون را خاموش کنید به پیاده‌روی بروید. گوشی خود را در خانه بگذارید. دقایقی به درختان و به آسمان نگاه کنید. همینتون در عین حال اسدداللی می‌کند که صدا‌های ضعیف برای سلامتی ما مهم هستند. او می‌گوید: ما تکامل یافته‌ایم تا حساسیت شنوایی بلورنکردنی داشته باشیم و این توانایی همواره، روش ارتباط مستقیم ما با دنیای اطرافمان بوده است. او می‌گوید با وجود بسیاری از منابع اطلاعاتی که امروزه در اختیار داریم ممکن است یادگیری سکوت (یا هدف مراقبت از خود در برابر خطرات طبیعی مانند آنچه بیشتر در گذشته به دلیل زندگی در طبیعت نیاز داشت) دیگر حیاتی نباشد اما اگر هرگز از این آشفتگی فاصله نگیریم، هرگز به خود این فرصت را نخواهیم داد که به سکوت گوش کنیم و بفهمیم چه خاصیتی در آن نهفته است.