گوناگون

سیاست‌های پلیس در خصوص طرد اتباع غیرمجاز تغییر نکرده است

مرکز اطلاع رسانی فرماندهی کل انتظامی کشور اعلام کرد که سیاست‌های پلیس در خصوص طرد اتباع غیرمجاز تغییر نکرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، در پی انتشار خبری به نقل از فرمانده مرزبانی فراجا در خصوص ساماندهی اتباع غیر مجاز، مرکز اطلاع رسانی فراجا روز جمعه با صدور اطلاعیه ای اعلام کرد که اخیرا هیچگونه اظهار نظر جدیدی از سوی این مقام انتظامی در خصوص اتباع انجام نشده ضمن اینکه سیاست فراجا در خصوص اتباع غیر مجاز هم تغییری نکرده و مأموریت های در نظر گرفته شده در این خصوص، همانند گذشته در حال انجام است.

در این اطلاعیه با اشاره به همکاری بسیار خوب شهروندان در اعلام موارد مرتبط به مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ آمده است: سامانه ۱۱۰ پلیس کماکان آماده دریافت گزارش های شهروندان عزیز و شریف می باشد.

اخیرا اخباری در فضای مجازی به نقل از فرمانده مرزبانی فراجا مبنی بر اخراج گسترده اتباع غیرمجاز از کشور منتشر شد.

هشدار درباره محصولات بهداشتی غیرمجاز «MAX NEAT» و «MARLINO»

سازمان غذا و دارو با انتشار اطلاعیه‌ای نسبت به عرضه غیرمجاز چند فرآورده بهداشتی و تمیزکننده با دو نام تجاری «MAX NEAT» و «MARLINO» هشدار داد و خواستار پرهیز از مصرف آن‌ها شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، چند فرآورده بهداشتی با برندهای «MAX NEAT» و «MARLINO» بدون طی مراحل قانونی ثبت، ارزیابی کیفی و اخذ مجوز، وارد چرخه توزیع در بازار شده است.

بر اساس این اطلاعیه، مصرف این محصولات می‌تواند مخاطراتی جدی برای سلامت مصرف‌کنندگان به همراه داشته باشد که به همین دلیل از مردم خواسته شده از خرید و استفاده از این محصولات خودداری کنند.

این سازمان فهرست محصولات غیرمجاز شناسایی‌شده را بدین شرح اعلام کرده است:

محصولات با نام تجاری MAX NEAT:

- تمیزکننده و جرم‌زدای استیل و اجاق گاز (Stove & Steel - Cleaner ۲۵۰ml)
- تمیزکننده و رسوب‌بر سینک و شیرآلات (Tap & Sink - Cleaner ۲۵۰ml)
- جرم‌زدای جلو و اجاق شیشه‌ای (Glass Stove & Hood - Cleaner ۲۵۰ml)
- تمیزکننده و رسوب‌بر سنگ و سرامیک (Ceramic Tile & Stone Cleaner - ۲۵۰ml)

محصولات با نام تجاری MARLINO:

- گاز پاک‌کن
- برق‌کننده شیرآلات و سرویس بهداشتی
- جرم‌زدا مخصوص جدن و فیلتر هود

سازمان غذا و دارو از مراجع نظارتی خواسته است با توجه به خطرات احتمالی برای سلامت، اقدامات مقتضی در راستای جلوگیری از توزیع این محصولات در بازار صورت گیرد.

آیا مصرف سیب زمینی به کاهش وزن کمک می کند؟

در صورتی که سیب زمینی به درستی تهیه شود به کاهش وزن و کنترل قند خون کمک می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، سیب زمینی یکی از غذاهای معروف در دنیاست که باورهای غلطی در مورد آن وجود دارد. ذهنیت ما در مورد سیب زمینی بد است در صورتی که مطالعه‌ای جدید نشان داد که سیب زمینی می‌تواند به کاهش وزن و کاهش مقاومت به انسولین در افراد مبتلا به اختلالات قند خون کمک کند. در مقایسه با بعضی غذاهای نشاسته دیگر سیب زمینی دارای دانسیته انرژی پایینی می‌باشد.

در یک مطالعه محققین ۴۰ درصد گوشت و ماهی موجود در دستورهای غذایی را با سیب زمینی جایگزین کردند تا میزان انرژی غذا کاهش یابد در حالی که حجم آن وعده غذایی در حد سیر کنندگی باقی بماند. سیب زمینی‌ها طوری آماده شدند که میزان فیبر آنها افزایش یابد (به عنوان مثال ابتدا آب پز و ۲۴ ساعت قبل از اضافه کردن به غذا سرد شده و با پوست پخته شدند).

در پایان این مطالعه کاهش ۵.۶ درصد از وزن بدن یا ۵.۸ کیلوگرم طی ۸ هفته مشاهده گردید و مقاومت به انسولین بهبود یافت. شرکت کنندگان در تحقیق بیان کردند که علی رغم اینکه انرژی (کالری) دریافتی روزانه آنها کاهش پیدا کرده بود اما همچنان احساس سیری داشتند.

دانسیته میزان انرژی موجود در وزن مشخصی از غذا می‌باشد (kcalig). در نتیجه ترکیباتی مانند آب و فیبر حجم غذا را افزایش می‌دهند بدون اینکه کالری غذا را بالا ببرند. مردم تمایل دارند که حجم تأمینی از غذا را مصرف کنند. در نتیجه کاهش کالری غذا همراه با حفظ حجم غذا می‌تواند به افزایش حس سیری و پیروی از رژیم غذایی در طولانی مدت کمک کند.

سیب زمینی یکی از غذاهای معروف در دنیاست که کالری خیلی زیادی ندارد اما حاوی مواد مغذی مهمی است. در مطالعات اپیدمیولوژیک سیب زمینی جزء غذاهای گیاهی کمتر سالم که باعث افزایش وزن می‌شود طبقه‌بندی شده است. همچنین مصرف آن با افزایش خطر دیابت مرتبط دانسته شده است در صورتی که این مطالعه نشان داد که که یک الگوی غذایی سالم همراه با مصرف سیب زمینی وزن بدن را کاهش و سطح قند خون را بهبود می‌دهد.

سیب زمینی چربی بسیار اندکی دارد و دانسیته انرژی پایینی دارد و مواد مغذی مهمی مثل فیبر و پتاسیم را تأمین می‌کند. همچنین گران قیمت نیست. سیب زمینی منبعی از فیتوکمیکال‌هاست که برای سلامتی مورد نیاز است. نشاسته آن در صنایع غذایی به عنوان قوام دهنده، حجم دهنده و پایدار کننده کاربرد دارد. علاوه بر این سرد شدن سیب زمینی پخته شده میزان قابل توجهی نشاسته دیر هضم و نشاسته مقاوم در سیب زمینی ایجاد می‌کند که حس سیری می‌دهد اما به دلیل این که جذب نشده از دستگاه گوارش خارج می‌شود انرژی برای بدن فراهم فراهم نمی‌کند.

زنان و خانواده

آشنایی با هفت غذای سالم برای زنان

اولین قدم برای انتخاب رژیم سالم، خوردن انواع مواد غذایی و به مقدار متعادل است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، تحقیقات صورت گرفته نشان می‌دهد که مصرف این ۷ مواد غذایی بیماری‌های قلبی، سرطان سینه و پوکی استخوان را از زنان دور می‌کند.

۱- گوجه فرنگی: به گفته محققان مصرف مواد غذایی سرشار از لیکوپن مثل گوجه فرنگی می‌تواند درد‌غه سرطان سینه و گردن رحم موثر باشد.

۲- بذر کتان: دانشمندان ترکیب‌های مفیدی را همانند چربی‌های امگا ۳ و فیبر در بذر کتان یافته‌اند. مطالعات انجام شده در کلینیک مایو نشان می‌دهد مصرف ۴۰ گرم بذر کتان می‌تواند به کاهش تری گلیسیرید کمک کند. البته پزشکان مصرف بذر کتان در دوران بارداری را پیشنهاد نمی‌کنند.

۳- کلم پیچ: این گیاه خوراکی که حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها است از چشم محافظت می‌کند و علاوه بر این سرشار از ویتامین C و کلسیم است.

۴- ماهی: مصرف ماهی بخصوص ماهی آزاد به دلیل روغن موجود در آن می‌تواند به رشد جنین در دوران بارداری کمک کند. همچنین آرتجایی که درصد بالایی از زنان بر اثر بیماری‌های قلبی جان خود را از دست می‌دهند، خوردن این ماهی می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های قلبی مفید باشد.

۵- آب آلبالو: مصرف آب آلبالو نه به دلیل ویتامین C آن بلکه به دلیل آنتی اکسیدان‌های موجود در آن توصیه می‌شود. آنتی اکسیدان‌های موجود در آب آلبالو می‌تواند از رشد باکتری در دیواره مثانه جلوگیری کند.

۶- ماست یونانی (ماست چکیده پرپروتئین): خوردن این ماست به دلیل داشتن پروتئین بالا به کاهش وزن و حفظ ماهیچه‌ها کمک می‌کند. همچنین زنان با مصرف این ماست می‌توانند دوران کهنسالی را راحت‌تر بگذرانند.

۷- گردو: مصرف گردو می‌تواند از بروز سرطان سینه و پوکی استخوان جلوگیری کند. مطالعه صورت گرفته نشان می‌دهد که مصرف روزانه گردو بروز و پیشرفت سرطان سینه را به تاخیر می‌اندازد.

عبور از بحران با همیاری مردم

چه روزهایی که کشور در شرایط عادی بسر می‌برد و چه روزهایی که یک حادثه مثل سیل و زلزله یک‌شبه همه چیز را بهم می‌ریزد و چه در روزهایی شبیه روزهای گذشته که سرزمین‌مان مورد تجاوز وحشیانه رژیم صهیونیستی قرار گرفت. همیشه این مشارکت و حضور مردم در میدان است که به‌عنوان یک عنصر کلیدی در کاهش خسارات و افزایش تاب‌آوری جامعه در برابر بحران‌ها عمل می‌کند؛ مشارکتی که مسئولان نیز بارها به اثرگذاری آن اذعان کرده‌اند و حالا دکتر مسعود پزشکیان، رئیس‌جمهور هم آن را پشتوانه‌ای برای امان ماندن از مخاطرات و عبور از مشکلات می‌داند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، مرجند این مشارکت و اتحاد ریشه در سابقه تاریخی کشور ما دارد و از دوران جنگ تحمیلی گرفته تا بحران کرونا و اتفاقات اخیر، مردم بارها ثابت کرده‌اند که در شرایط سخت، توان ایستادگی و حمایت از هموطنان را دارند؛ با وجود این سال‌هاست که برخی موانع و مشکلات در این حوزه به قوت خود باقی است و طرح‌های مختلف برای افزایش این مشارکت‌ها در سطوح مختلف تقریباً آنچنان که باید تأثیر آثار نبوده است.

در ادامه در این خصوص با سید محمد بطحائی، معاون وزیر کشور و رئیس سازمان امور اجتماعی به گفت‌وگو پرداخته‌ایم.

بارهادولت‌ها از اهمیت مشارکت مردم در پیشبرد اهداف کشور صحبت کرده‌اند. به نظر شما دولت در افزایش مشارکت‌های مردمی چه نقشی دارد؟

تجربه گذشته کشور خودمان و دیگر کشورها تأیید می‌کند که آنچه می‌تواند مسائل و مشکلات یک کشور را برطرف کند مشارکت جدی مردم در حل مسائل اجتماعی است؛ تا زمانی که دولت‌ها خودشان را به قول معروف ارباب مسائل و تنها راه‌حل مشکلات بدانند طبیعی است که موانع برطرف نخواهد شد. نکته‌ای که رئیس‌جمهور نیز مکرراً آن را مطرح کرده، مبتنی بر همین امر است؛ این‌که اگر برنامه‌های طراحی شده در دستگاه‌های دولتی، در صحنه واقعی نیز مبتنی بر ظرفیت‌های مردمی باشد حتما با اثربخشی بالایی به نتیجه خواهد رسید اما اگر مشارکت فقط در لفظ و شعار نهفته باشد عملاً اتفاقی رخ نمی‌دهد.

چه باید کرد تا بحث مشارکت مردمی روز به روز تقویت‌شود؟

برنامه‌های ناظر در اداره کشور باید به نحوی باشد تا تشکل‌ها و بخش‌های مردمی خودشان بتوانند به آن ورود پیدا کرده و بدون آن‌که نگران رقابت جدی دولت با خودشان باشند کارها را به سرانجام برسانند. در گذشته بارها تلاش شده که نهادها و بخش مردمی برای حل مسائل بطور جدی‌تری وارد میدان شوند اما به‌دلایل مختلف خیلی موفق نبودند. طبق اصل ۴۴ قانون اساسی بسیار تلاش شد که به کمک این ظرفیت قانونی، امورات مردم از بخش‌های دولتی کاهش پیدا کند و به بنگاه‌ها و سازمان‌های مردمی واگذار شود اما متأسفانه در این زمینه توفیق چندانی حاصل نشد.

در حال حاضر موانع مشارکت مردم در حل مسائل کشور چیست و چگونه باید رفع شود؟

سال‌هاست که ساختار دولت و نهادهای دولتی مهم‌ترین مانع برای دخالت مردم هستند یعنی خود ساختار دولتی اجازه نمی‌دهد تا مشارکت مردم در اداره جامعه گسترش پیدا کند. کشورهای دیگر نیز این مسیر را تجربه کرده‌اند. بنابراین تا زمانی که ما ساختارهای دولتی را کاهش ندهیم و با این استراتژی متناسب برخورد نکنیم حتما با شکست مواجه خواهد شد. گام نخست در این زمینه چابک‌سازی ساختارهای دولتی است تا مشارکت‌های مردمی بتواند جایی برای نفس کشیدن داشته‌باشد.

در این میان نقش گروه‌هایی مانند بچه‌های جهادی را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

گروه‌های جهادی به‌عنوان یک لایه میانی که واسطه بین بخش مردمی با حاکمیت هستند باید نقش تسهیل کننده‌ای بفاکنند البته توجه به یک نکته ضروری است. این که اگر گروه‌های مردمی به‌تدریج تبدیل به یک سازمان شبه‌دولتی و ساختار غیرقابل انعطاف شوند به‌مراتب آسیب و آفت‌شان بیش از بخش دولتی خواهد بود اما برای شروع اقدام، تشکل‌های مردمی به‌عنوان یک حلقه واسط و میانی برای انتقال امورات از بخش دولتی به بخش غیردولتی، بسیار می‌توانند کارآمد و اثرگذار باشند. خوشبختانه طی سال‌های گذشته از این بخش به‌خوبی استفاده کردیم. خصوصا در اموراتی که دولت یا رغبتی به انجام آن نداشته یا ورود به آن حوزه، صرفه‌ای برایش نداشته مثل خدمت‌رسانی در مناطق محروم یا فعالیت‌های عمرانی در مناطق دور افتاده. فعالیت‌های مردمی کارنامه موفقی دارند. تجربیاتی که بخش‌های مردمی ما داشتند تجربه بسیار موفقی بوده که می‌توان در بخش‌های مختلف جامعه به‌عنوان الگو در نظر گرفته شود اما در هر حال همان‌طور که اشاره کردم باید نگاتی را در این خصوص مورد توجه قرار داد.

مشارکت اجتماعی تا چه حد در عبور از بحران‌ها اثرگذار است؟

استاد بالادستی، سیاست‌های کلان و رهنمودهای مقام معظم رهبری همگی نشان می‌دهند که ما برای پویا شدن شئونات مختلف جامعه از جمله حوزه اقتصادی، اجتماعی، خدماتی، بهداشتی و... هیچ گریز و چاره‌ای جز واگذاری امورات به بخش‌های مردمی و غیردولتی نداریم و اگر فکر کنیم همچنان می‌توانیم با سبطره کردن‌ها و با به سامان برسانیم تصور باطل و غلطی است که جز هدررفت زمان و متابع کشور، ارمغان دیگری نخواهد داشت. این موضوع به‌ویژه در مواقع بحرانی ضرورتی دوچندان دارد. چون دولت‌ها در این شرایط از چابکی لازم برای مواجهه با اتفاقات برخوردار نیستند. آن چیزی که می‌تواند مشکلات را برطرف کند، حضور تشکل‌ها و سازمان‌های مردم‌نهاد است که می‌تواند به‌سرعت و با چالاکی بحران را کاهش دهد. بنابراین تجربه نشان داده اگر دولت‌ها در شرایط بحرانی که به‌سرعت عمل بالا و راه‌حل‌های یومی و محلی نیاز است، صرفا به توان و فرمول‌های خود تکیه کنند در عبور از چالش‌ها خیلی موفق نخواهند بود.

اقتصاد بیشتر بن بنا تشیل برای مشارکت مردم

محمد بطحائی، معاون وزیر کشور و رئیس سازمان امور اجتماعی معتقد است، بر هم این که پتنسیل مشارکت مردمی در تمام زمینه‌ها وجود دارد اما این پتنسیل‌ها تاکنون آن‌طور که باید به فعل درنیامده است. پله اول مشارکت‌ها بحث اقتصاد است. او ادامه می‌دهد: در این حوزه شاهد هستیم که سازمان‌های دولتی تمام‌قد رقیب بلامتازع بخش مشارکت‌های مردمی هستند. یعنی بخش‌های غیردولتی و خصوصی به‌دلایل مختلف قابل رقابت با دولت نیستند چراکه بخش دولت هم از ظرفیت مالی بالایی برخوردار است هم سیاست‌ها در بخش دولتی معمولا به نفع خودشان تبیین می‌شود؛ بنابراین بخش‌های مردمی و خصوصی نمی‌توانند در برابر این سیاست‌ها مقاومت کنند اما اگر بخواهیم یک گام جدی و البته ضمن توجه به ملاحظات در این زمینه برداریم، باید گفت که اکنون در حوزه اقتصاد بیشترین پتنسیل برای مشارکت مردم وجود دارد. بنابراین باید در بخش‌هایی که حالت تصدیگری برای دولت دارد و بخش استراتژیک و رامبردی تلقی نمی‌شود، امورات کاملا به بخش غیردولتی و خصوصی واگذار شود تا مشارکت مردم به‌نوان تعریف و معتادار شود.

دریچه

هوش مصنوعی گوگل دی ان ای را می خواند

گوگل در اقدامی که جهشی در تژومیک به حساب می‌آید از یک هوش مصنوعی قدرتمند رونمایی کرد که پیش‌بینی می‌کند چگونه جهش‌های هر دی ان ای مجزا بر سازوکار پیچیده تنظیم‌کننده فعالیت آن تأثیر می‌گذارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اینترستینگ انجینرینگ، ابزار مذکور «الفاژنوم» نام دارد و کل بخش های کدگذاری و غیرکدگذاری ژنوم را دربر می گیرد و چشم اندازی یکپارچه از اثرات متغیرها ارائه می‌دهد که تاکنون بی‌سابقه بوده است. این روش چشم اندازی پایه ای برای تجزیه و تحلیل ژنومی دیورد به وجود می‌آورد و تأثیر جهش‌ها را با سرعت، مقیاس و عمق بی‌سابقه‌ای رمزگشایی می‌کند.

این مدل تا یک میلیون جفت پایه را در یک مرحله پردازش می‌کند و هزاران ویژگی مولکولی، از جمله بیان ژن، الگوهای پیرایش، جایگاه‌های اتصال پروتئین و دسترسی به کروماتین در انواع مختلف سلول را پیش‌بینی می‌کند.

این نخستین باری است که چنین طیف گسترده‌ای از ویژگی‌های تنظیمی را می‌توان به طور مشترک با استفاده از یک سیستم هوش مصنوعی مدل‌سازی کرد. ساختار الفاژنوم ابتدا از لایه‌های کانولوشن برای شناسایی الگوهای کوتاه در توالی دی ان ای و سپس از مدل‌ها برای به اشتراک گذاشتن اطلاعات در کل کد ژنتیکی استفاده می‌کند. مجموعه‌های نهایی از لایه‌ها این الگوهای آموخته شده را به پیش‌بینی‌هایی در مورد ویژگی‌های مختلف ژنومی تبدیل می‌کند.

طی مرحله آموزش تمام رایانش برای یک توالی واحد در چند واحد پردازش تانسور (TPU) به هم پیوسته توزیع می‌شود و امکان پردازش کارآمد در مقیاس بزرگ را فراهم می‌کنند.

این مدل واحد تنها در چهار ساعت و با استفاده از نیمی از بودجه رایانشی مورد نیاز برای مدل قبلی خود یعنی Enformer، آموزش داده شد. الفاژنوم که به عنوان جانشین Enformer و مکمل AlphaMissense ساخته شده است، تنها مدلی است که می‌تواند به طور مشترک تمام روش‌های مولکولی ارزیابی شده را پیش‌بینی کند و در ۲۴ مورد از ۲۶ آزمایش معیار، از مدل‌های تخصصی پیشی گرفته یا با آنها مطابقت داشته باشد. این مدل براساس مجموعه داده‌های عمومی عظیم از جمله ENCODE، GTEx، 4D Nucleome و FANTOM5 آموزش داده شد. هرچند آفا ژنوم یک پیشرفت مهم به حساب می‌آید اما برای تعبیر ژنوم های شخصی یا مصارف کلینیکی طراحی یا تأیید نشده است. این مدل با چالش های زیادی در مدل‌سازی تعاملات تنظیمی بسیار دوردست و همچنین در ثبت کامل الگوهای خاص سلول و بافت روبه‌رو است.

لزوم جلوگیری از فروش دخانیات در مراکز غیرمجاز

قاچاق سیگارهای الکترونیک به کشور

هتگامی که سخن از حمایت از عرصه کسب و کار به میان می‌آید، میان کسب و کارهای تولیدکننده کالای سلامت‌محور با مواد غذایی مورد نیاز مردم با یک مرکز فروش محصولات دخانی هیچ تفاوتی قائل نمی‌شوند. در چنین شرایطی، چگونه می‌توان از تخلفات حوزه محصولات دخانی جلوگیری کرد. وزارت بهداشت از درگاه ملی صدور مجوزها در «وزارت اقتصاد» درخواست کرده که ضوابط وضع شده برای فروش محصولات دخانی در مراکز مجاز اجرا شود و از فعالیت مراکز غیر مجاز در این زمینه جلوگیری شود.

رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل و مبارزه با دخانیات وزارت بهداشت با بیان اینکه قاچاق سیگارهای الکترونیک و ورود به سیستم غیررسمی عرضه، اقدامی برای ایجاد تقاضای مصرف در کشور است، گفت: هتگامی که سخن از اجرای سیاست‌های متجر به کاهش مصرف محصولات دخانی به میان می‌آید، دو جبهه صنعت و سلامت به میان می‌آید.

شد. چرا که آن زمان هم نسبت به تاثیر سیگارهای الکترونیک بر افزایش مصرف محصولات دخانی آگاه بودیم.

او ادامه داد: همچنین براساس ضوابط تبصره ۴ ماده ۱۸ قانون مبارزه با قاچاق کالا و ارز، محصولات دخانی نوپدید به عنوان محصولات تبلیغی در نظر گرفته‌شده‌اند و بنابراین خرید، فروش، حمل و نگهداری این محصولات ممنوع است و به تصویب هیات وزیران رسیده است. براساس قانون، سیگارهای الکترونیکی به عنوان کالای قاچاق درنظر گرفته می‌شوند و به صورت غیرقانونی خرید و فروش می‌شوند. هتگامی که یک کالا به عنوان کالای قاچاق درنظر گرفته می‌شود چگونه وارد چرخه عرضه و تقاضای کشور می‌شود؟

قاچاق سیگارهای الکترونیکی

رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل و مبارزه با دخانیات وزارت بهداشت گفت: قاچاق سیگارهای الکترونیکی و ورود به سیستم غیررسمی عرضه اقدامی برای ایجاد تقاضای مصرف در کشور است. می‌توان گفت که شرکت‌های چندملیتی دخانیاتی در ایجاد این شرایط نقش دارند و این موضوع را هدایت می‌کنند. پایین بودن میزان مصرف محصولات دخانی به ویژه در بین زنان و جوانان، از سال ها پیش توجه شرکت‌های چند ملیتی دخانی را به سمت ایران جلب کرده است. ترویج محصولات نوپدید میزان مصرف محصولات دخانی در میان زنان و جوانان را افزایش می‌دهد. محصولات نوپدید از مسیرهای غیرقانونی و قاچاق وارد کشور می‌شوند.

وی با بیان اینکه به دنبال اجرا و وضع سیاست‌های متجر به کاهش مصرف محصولات دخانی هستیم، اظهار کرد: هتگامی که سخن از اجرای سیاست‌های متجر به کاهش مصرف محصولات دخانی به میان می‌آید، دو جبهه صنعت و سلامت به میان می‌آید.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

اگر چه
در روزهای درخشانت هستی،
صداهایی در میان جمعیت
و دوستان جدید سرگرم ستودنت،
نامهربان و مغرور نباش،
بلکه به دوستان قدیمی
بیشتر از هر چیز دیگری فکر کن:
سیل تلخ زمان برخواهد خاست،
زیبایی‌ات نابود می‌شود و از دست می‌رود
برای تمامی چشم‌ها به جز این چشم‌ها.
ویلیام باتلر ییتس
ترجمه: فروغ پرهوده
@Minimalha
MinimalOrginal
MinimalOrginal.ir

تازه های سلامت

دیابت، عامل پنهان و زمینه‌ساز حملات قلبی

یک پزشک و متخصص داخلی دیابت را یکی از عوامل اصلی تهدیدکننده سلامت قلب دانست و گفت: دیابت در صورت عدم کنترل می‌تواند به تمام اندام‌های بدن به‌ویژه شریان‌ها چشم‌ها کلیه‌ها و قلب آسیب برساند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بهنا، مژگان زندی با بیان اینکه خطر حمله قلبی در افراد مبتلا به دیابت تا ۷۰ درصد افزایش پیدا می‌کند اظهار کرد: قند خون بالا به مرور زمان به رگ‌های خونی و اعصاب قلب آسیب می‌زند و زمینه‌ساز سکته قلبی، نارسایی قلبی و بیماری‌های عروق کرونر می‌شود.

وی با بیان اینکه افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، دو تا چهار برابر بیشتر از سایر افراد در معرض بیماری‌های قلبی و عروقی هستند در توضیح بیشتر گفت: قند خون بالا به‌ایجاد التهاب، استرس اکسیداتیو و تشکیل پلاک‌های چربی، دیواره عروق را دچار آسیب می‌کند. همچنین، دیابت با اختلال در چربی خون، افزایش تری گلیسیرید، کاهش کلسترول خوب (HDL) و افزایش کلسترول بد (LDL) همراه است. از سوی دیگر، مقاومت به انسولین و شیوع بالای فشار خون در بیماران دیابتی، فشار مضاعفی به سیستم قلبی-عروقی وارد می‌کند.

کنترل قند خون به تنهایی کافی نیست

دکتر زندی خاطرنشان کرد: صرفاً کنترل قند خون برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی کافی نیست و بیماران باید سایر عوامل خطر مثل فشار خون، چربی خون، وزن، فعالیت بدنی و ترک سیگار را نیز مدیریت کنند. گاهی حتی با HbA1c مناسب (زیر ۷ درصد)، به دلیل بی‌توجهی به سایر فاکتورها، عوارض قلبی بروز می‌کند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان تأکید کرد: رعایت رژیم غذایی کم‌قند، کم‌چربی، اشباع و کم‌نمک، همراه با مصرف بیشتر فیبر، سبزیجات و ماهی ضروری است. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی در هفته مثل پیاده‌روی تند، نقش مؤثری در پیشگیری دارد. وی افزود: انجام چکاپ‌های منظم شامل بررسی قند خون، فشار خون، چربی خون و عملکرد کلیه‌ها توصیه می‌شود. استفاده از داروهای جدید کنترل دیابت مانند مهارکننده‌های SGLT2 و اگونیست‌های GLP-1 که علاوه بر کنترل قند، اثرات محافظتی برای قلب دارند، می‌تواند مفید باشد.

آسپرین: بله یا خیر؟

این متخصص داخلی در پاسخ به سؤال درباره ضرورت مصرف آسپرین، گفت: مصرف آسپرین باید با صلاحدید پزشک باشد. معمولاً به افراد بالای ۵۰ سال با عوامل خطر اضافی توصیه می‌شود، اما برای همه مناسب نیست و ممکن است متجر به خونریزی شود.

مقادیر طبیعی قند خون در افراد مختلف

دکتر زندی مقادیر نرمال قند خون را این‌گونه تشریح کرد: افراد سالم: قند ناشتا: ۷۰ تا ۹۹ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، دو ساعت پس از غذا: کمتر از ۱۴۰ میلی‌گرم HbA1c: کمتر از ۵.۷ درصد. افراد پیش‌دیابتی: قند ناشتا: ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی‌گرم، دو ساعت پس از غذا: ۱۴۰ تا ۱۹۹ میلی‌گرم، HbA1c: بین ۵.۷ تا ۶.۴ درصد. افراد مبتلا به دیابت: قند ناشتا: ۱۲۶ میلی‌گرم یا بیشتر (در دو نوبت آزمایش جداگانه) دو ساعت پس از غذا: بیش از ۲۰۰ میلی‌گرم، HbA1c: ۶.۵ درصد یا بیشتر.

وی ادامه داد: این مقادیر در برخی گروه‌ها تفاوت دارد. برای سالمندان معمولاً HbA1c زیر ۸ درصد در نظر گرفته می‌شود تا از افت قند خون جلوگیری شود. همچنین در دوران بارداری، قند ناشتا باید زیر ۹۵ میلی‌گرم و یک ساعت پس از غذا زیر ۱۴۰ میلی‌گرم باشد. برای کودکان دیابتی نیز براساس سن و شرایط بدنی، مقادیر متفاوتی توسط پزشک تعیین می‌شود.

دکتر زندی تصریح کرد: افرادی که قند خون ناشتای آن‌ها بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است، در محدوده پیش‌دیابت قرار دارند و باید با جدیت اقدام به تغییر سبک زندگی کنند.

توصیه این متخصص داخلی پیرامون بررسی شرایط سلامت قلبی، کاهش وزن به میزان حداقل پنج تا ده درصد وزن فعلی، افزایش فعالیت بدنی به‌ویژه پیاده‌روی روزانه به مدت ۳۰ دقیقه، رعایت رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات و پر فیبر، انجام چکاپ‌های منظم سالیانه برای قند خون و HbA1c است.