کوتاه‌کون

خودکفایی ۹۷ درصدی ایران در تولید دارو

وزیر بهداشت: درمان و آموزش پزشکی با اشاره به تولید ۹۷ درصد داروها و ۴۰ درصد تجهیزات پزشکی مورد نیاز ایران در داخل کشور، گفت: هیچ محدودیتی برای تولید دارو در منطقه وجود ندارد و آماده همکاری با کشورهای همسایه در این زمینه هستیم

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، بهرام عین اللهی روز شنبه در آیین افتتاحیه بیست و هفتمین نشست سه روزه کشورهای عضو گروه پنج شامل کشورهای ایران، افغانستان، پاکستان، تاجیکستان و عراق (G5) که با عنوان «پیماسلی - سلامت» در ستاد وزارت بهداشت برگزار شد، افزود: «پیماسلی - سلامت نقطه مشترک تمام کشورهاست و در منطقه میان همسایگان باعث افزایش همکاری‌ها می‌شود. وی اظهار کرد: در این نشست درباره دارو و تجهیزات پزشکی بحث و تبادل نظر می شود و امید است به سمتی پیش رویم که در یک همکاری مشترک، بازار فعال و جدید در بحث دارو ایجاد و نیازهای یکدیگر را تأمین کنیم.

وزیر بهداشت ادامه داد: همکاری‌های مختلف در گروه پنج از جمله در ملی، آموزشی، پرستاری و دندانپزشکی وجود دارد و در این جلسه به دلیل اهمیت موضوع درباره مشکلات دارویی و تجهیزات پزشکی بحث و تبادل نظر می‌شود.

عین اللهی در ادامه به تحریم های ظالمانه آمریکا و غرب علیه کشورمان در ۴۴ سال گذشته اشاره کرد و افزود: به رغم این تحریم‌ها پیشرفت های زیادی در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی حاصل شده و امید است شاهد همکاری‌های بیشتر میان کشورهای دوست و همسایه باشیم. وی هدف اصلی این گردهمایی را دسترسی عادلانه به دارو و تجهیزات پزشکی و در نهایت سلامت مردم منطقه برشمرد و گفت: در زمان همه گیری ویروس کرونا ثابت شد که تداوم این همکاری‌ها در کنترل این همه‌گیری و ضروری است.

وزیر بهداشت تأکید کرد: ثابت در یک کشور به تنهایی ایجاد نمی شود و از این رو گروه پنج سرآمد این همکاری‌هاست و ضرورت دارد در تولید و توزیع دارو و واکسن و مقررات تجربیات یکدیگر را به اجرا بگذاریم. وی خاطر نشان کرد: امروزه تولید بسیاری از داروهای با تکنولوژی بالا و نیست فناوری می تواند به بیماری مردم را درمان کند و هیچ محدودیتی برای تولید دارو در منطقه وجود ندارد. وزیر بهداشت گفت: جامعه آتی فلوشیپ زنان خواهد بود و در رابطه با سلامت و زنان صحبت‌هایی خواهیم داشت. عین اللهی از سفر خود به قاهره در هفته آینده خبر داد و گفت که در این سفر با وزرای بهداشت کشورهای دوست دیدار و گفت و گو خواهد داشت.

بر اساس این گزارش، بیست و هفتمین اجلاس تخصصی کشورهای عضو گروه پنج با عنوان "پیماسلی - سلامت: نظام‌های دارو و تجهیزات پزشکی" روز شنبه هشتم مهر ماه به میزبانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی آغازیه کار کرد این اجلاس با شعار "به سوی دسترسی عادلانه به دارو و تجهیزات پزشکی" و برنامه توسعه همکاری ها در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی تا ۱۴ مهرماه در تهران برگزار می شود و هیات های کشورهای عضو گروه پنج در این روز اجلاس از هشتمین نمایشگاه بین المللی «ایران فارما» (دارو و صنایع وابسته) بازدید کردند.

مصرف زیاد نمک چه عارضه‌هایی دارد

رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، از مصرف زیاد نمک به عنوان یکی از عوامل تاثیر گذار در پرفشاری خون و عوارض قلبی عروقی نام برد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فرشته فزونی با اشاره به مصرف زیاد نمک در کشور و نقش آن به عنوان یکی از عوامل تأثیر گذار در پرفشاری خون و عوارض قلبی عروقی، گفت: طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک در افراد زیر ۵۰ سال پنج گرم (یک قاشق چایخوری) و در افراد بالای ۵۰ سال و بیماران قلبی و عروقی و کودکان روزانه کمتر از ۳ گرم است. وی گفت: وی، این میزان نمک شامل نمک‌های پنهان در غذا مانند نان، پسیرو، آجیل و کنسرو فرنگی و... نیز می‌شود که باید مورد توجه قرار گیرد. فزونی خاطرنشان کرد: اگر مقدار نمک افزوده شده به غذا به تدریج کاهش یابد در مدت چند هفته ناقله افراد به غذای کم نمک عادت می‌کند.

رئیس گروه تغذیه و نوروبی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به آغاز سال تحصیلی جدید به والدین توصیه کرد از غذاهای تهیه شده در منزل و تنقلات سالم شامل میوه، آجیل خام و بدون نمک، ساندویچ‌های خانگی به عنوان میان وعده کودکان و نوجوانان استفاده کنند و فرزندان خود را از کودکی به مصرف غذای کم نمک عادت دهند.

افزایش خطر مشکلات قلبی در پسران نوجوان دارای فشار خون بالا

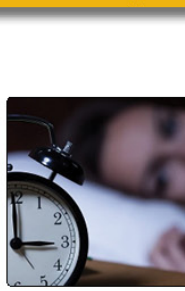
محققان می گویند پسران نوجوانی که فشار خون بالا دارند ممکن است دچار نگرانی در مسیر مشکلات قلبی جدی قرار بگیرند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسین نت، محققان سوئدی دریافتند پسرانی که در ۱۸ سالگی فشار خون بالا دارند، در بزرگسالی در معرض خطر نارسایی قلبی، حملات قلبی، سکته مغزی و مرگ قرار دارند. این خطر زمانی شروع شد که فشار خون از ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه که یک مقدار طبیعی است، عبور کرد. دکتر «هان ریتز» محقق ارشد از دپارتمان بهداشت عمومی دانشگاه اوسلو در سوئد، گفت: «امیدواریم، نتایج این مطالعه، پزشکان را تشویق کند تا فشار خون را در نوجوانان بیشتر اندازه گیری کنند. این ارزیابی، امکان شناسایی افراد در معرض افزایش خطر قلبی عروقی و امکان مداخله هدفمند را فراهم می کند.» ریتز گفت که پزشکان ممکن است فشار خون بالا در پسران نوجوان را به اندازه کافی جدی نگیرند نحوه درمان فشار خون بالا در نوجوانان - برای سخت دیگری است، به ویژه اینکه آنها باید از داروهای کاهش دهنده فشار خون مشابه بزرگسالان استفاده کنند یا خیر.

ریتز گفت: «اینکه چگونه و چه زمانی درمان دارویی باید در نظر گرفته شود، نیاز به مطالعه بیشتر دارد.» او گفت: «اینمی چاقی ممکن است یکی از عامل فشار خون بالا در نوجوانان باشد و عامل «سبک زندگی» نقش مهمی در پیشرفت آن در طول عمر دارد.» ریتز خاطرنشان کرد: «برای مثال، ریسک غذایی نامناسب و سطوح پایین فعالیت بدنی، دلایل اصلی چاقی هستند، اما به طور مستقیم در ایجاد فشار خون بالا نقش دارند.»

زنان و خانواده

زمان گُرگرفتگی می‌تواند سرنخ‌هایی از خطر آلزایمر باشد



گُرگرفتگی و تعریق شبانه در صدر فهرست علائم آزارده‌نده برای زنانی است که در دوران یائسگی قرار دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که گُرگرفتگی، به ویژه در هنگام خواب، ممکن است پیش‌بینی کننده بیماری آلزایمر باشد.

و هر چه یک خلم در هنگام خواب گُرگرفتگی بیشتری را تجربه کند، خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر، شایع‌ترین نوع زوال عقل، بیشتر می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی‌نیوز، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که گُرگرفتگی، به ویژه در هنگام خواب، ممکن است پیش‌بینی کننده بیماری آلزایمر باشد.

و هر چه یک خلم در هنگام خواب گُرگرفتگی بیشتری را تجربه کند، خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر، شایع‌ترین نوع زوال عقل، بیشتر می‌شود.

«ریکا تورستون»، مدیر آزمایشگاه سلامت زنان در دانشگاه پیتزبورگ پنسیلوانیا و نویسنده این مطالعه، می‌گوید: «زنانی که گُرگرفتگی شبانه دارند، باید به آن به‌عنوان یک زنگ هشدار نگاه کنند تا هر کاری که می‌توانند برای مراقبت از سلامت خود انجام دهند. این اقدامات شامل خواب کافی، رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی، عدم مصرف الکل، درمان هر گونه مشکل خون بالا و دیابت، و مراقبت از سلامت روان است.»

تورستون گفت: «تحقیقات قبلی نشان داده است که گُرگرفتگی - به ویژه انواعی که در هنگام خواب رخ می‌دهند - ممکن است با حافظه ضعیف‌تر و بیماری عروق کوچک در مغز همراه باشد که با خطر مشکلات آینده در حافظه و تفکر مرتبط است.»

او افزود: «اما می‌دانیم زنانی که گُرگرفتگی بیشتری در طول خواب دارند، نشانگرهای آمیلوئید بیشتری دارند، که بخشی از پیلوئوی بیماری آلزایمر است.»

برای این مطالعه، حدود ۲۵۰ زن مسن از نظر گُرگرفتگی در طول روز و در هنگام خواب تحت نظر قرار گرفتند. محققان همچنین نمونه‌های خون را برای نشانگرهای خاص بیماری آلزایمر از جمله نسبت آمیلوئید تجزیه و تحلیل کردند.

این مطالعه نشان داد: زنانی که در طول خواب گُرگرفتگی بیشتری داشتند، بیشتر در محدوده آمیلوئید پایین‌تر قرار داشتند.

تورستون گفت: «کاهش نسبت یا آمیلوئید، نشانگر قوی بیماری آلزایمر است و می‌تواند در مراحل اولیه پیشرفت بیماری شناسایی شود.»

اینکه چگونه گُرگرفتگی در خواب می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر را افزایش دهد، هنوز به طور کامل شناخته نشده است. تورستون می‌گوید: «ممکن است مسئله مهمی در مورد این گُرگرفتگی‌های شبانه وجود داشته باشد که ما تا این لحظه از آن مطلع نشده‌ایم.»

باید «پزشک مدرسه» را راه‌اندازی کرد

وزیر آموزش و پرورش ضمن یادآوری اینکه در دو ماه اخیر سه تفاهم‌نامه با وزارت بهداشت امضاء کردیم گفت: باید پزشک مدرسه را راه‌اندازی کرد. وقتی کل کشور در مدرسه است، باید این اتفاق بیفتد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، رضا راد در صحرایی در دیدار دبیران کل و اعضای شورای مرکزی تشکل‌های فرهنگیان ضمن تبریک آغاز سال تحصیلی و گرامیداشت هفته دفاع مقدس، با بیان اینکه همه ما نیازمند گفت‌وگو هستیم، اظهار کرد: خانواده‌ها در تعلیم و تربیت باید نقش‌آفرینی کنند. ما نباید نقش قیم را ایفا کنیم. پخش قابل توجهی از تربیت بر عهده خانواده است و خانواده باید نقش‌آفرینی کند. در ساختار رسمی، خانواده کمرنگ شده و بود و حل می‌خواهیم برگردانیم. باید از مردم برای ارتقای برخی از زیرساخت‌های تعلیم و تربیت کمک بگیریم.

وی با تأکید بر اینکه آموزش و پرورش باید به مسأله همگان تبدیل شود، اظهار کرد: آموزش و پرورش یک نهاد حاکمیتی است. باید اهمیت وزارت خانه آموزش و پرورش به طور خاص دیده شود. تمام حرف همه مسئولان این است که آموزش و پرورش باید مسأله همگان باشد.

وزیر آموزش و پرورش در این باره یاد آور شد: برای نه ماه در دو ماه اخیر سه تفاهم‌نامه با وزارت بهداشت امضاء کردیم. در یکی از این تفاهم‌نامه‌ها در خواست کردیم، خانه‌های بهداشت یا مراکز شبکه شوند باید پزشک مدرسه را راه‌اندازی کرد. وقتی کل کشور در مدرسه است باید این اتفاق بیافتد. با وزارت اقتصاد هم تفاهم کردیم که یک‌جا پای کار مراکز بیایند. باید سود اقتصادی و ملی را از کودکی به نفش آموزش و پرورش داد. به ترتیب وزرای دیگر هم خواهند آمد و همکاری جدی را با آن‌ها شروع خواهیم کرد. یا برای تبدیل شدن آموزش و پرورش به مسأله اصلی کشور حیری است که از روز اول دنبال کردیم و باید دنبال کنیم و توفیقاتی هم در این زمینه داشته‌ایم.

عضو کابینه دولت مردمی با یادآوری اینکه طبق سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، مدرسه نقطه اتکای دولت و ملت در رشد، تعالی و پیشرفت کشور و کانون تربیت محله است، افزود: مدیران مدرسه مهم هستند و ساختاری هم در حال ایجاد است تا حق و حقوق مدیران مدارس را رتقاء دهیم.

بر اساس این گزارش، دبیران کل و اعضای شورای مرکزی تشکل‌های فرهنگیان در این دیدار ضمن قدردانی از اقدامات انجام شده در رابطه با فرهنگیان در دو سال اخیر و نیز فعالیت‌ها و اقدامات ایجاد کرده وزیر فعلی آموزش و پرورش، پیشنهادات و انتظارات خود را نیز با رضا راد صحرایی در میان گذاشتند.

قابل توجه

ویروسی که با علائم تنفسی شدید و اختلال عصبی میزبانش را می کشد

پاندمی نیپا جهان را تهدید می کند؟

تگرانی‌ها از شیوع ویروس تنفسی جدید در هند تشدید شده. این که آیا این ویروس هم می‌تواند مانند کووید-۱۹ و آنفلوآنزا اپیدمی جدیدی را در جهانی رقم بزند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، این روزها نام «نیپا» بیشتر از همیشه شنیده می‌شود، ویروسی مرگبار که تقریباً یک دهه پیش در سه کشور مالزی، سنگاپور و هند شناسایی اما گسترده‌گی جغرافیایی زیادی نداشت. حالا هندی‌ها از شیوع دوباره این ویروس در یکی از ایالت‌های خود خبر می‌دهند و سازمان جهانی بهداشت هم این ویروس را مانند ابولا، زیکا و کووید-۱۹ - به عنوان یکی از بیماری‌های مستحق تحقیقات اولویت‌دار به دلیل نقش طوفیت منجر شدن به اپیدمی جهانی، نام برده است.

چیزی که نگرانی‌ها را تشدید کرده و این که آیا تپا قادر است مانند ویروس کرونا از مرزهای کشور مبدا عبور و یک اپیدمی جدید در جهان را رقم خواهد زد. رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه شهید بهشتی و عضو کمیته علمی کووید-۱۹ درباره این ویروس به همشهری آنلاین گفت: تپا جزو خانواده ویروس‌هایی است که بیماری تنفسی در انسان ایجاد می‌کند. راه انتقال این ویروس از خفاش میوه‌خوار است که ترشحات آن بیماری را به انسان منتقل می‌کند. البته حیواناتی از جمله خوک، اسب، گربه و سگ هم می‌توانند به ویروس تپا آلوده شوند.

وی درباره علائم ابتلا به تپا هم گفت: این بیماری می‌تواند بیماری تنفسی شدید و بیماری‌های عصبی شدید در فرد ایجاد کند و میزان مرگ و میر آن هم به زمان تشخیص زود هنگام بیماری مرتبط است.

تاجی در پاسخ به این سوال که گسترش این ویروس به کشورهای دیگر چقدر امکان دارد، عنوان کرد: با توجه به رشد ویروس تاکنون به نظر نمی‌رسد که خیلی از یک وسعت جغرافیایی زیادی برخوردار باشد. صص این که انتقال از انسان به انسان هم زیاد نبوده و موارد گزارش شده تنها می‌دهد که بین ۱۰ تا ۲۰ درصد افراد این بیماری را به یکدیگر منتقل کرده‌اند. او درباره این که چرا این ویروس سرعت انتقال بالا در ارتباطات انسانی ندارد، توضیح داد: این ویروس، بیماری شدید ایجاد می‌کند و مرگ و میر آن حدود ۴۰ تا ۷۵ درصد گزارش که عدد بالایی است. ابتلای شدید به این تپا باعث مرگ میزبان می‌شود، بنابراین ویروس میزبان خود را از دست می‌دهد و شانسی برای انتقال گسترده ندارد. به همین دلیل تصور این که تپا، ترشحی مشابه کووید-۱۹ داشته باشد، غلط درست نیست.

البته تاجی تاکید کرد: مطالعات در این باره در حال انجام است و سازمان جهانی بهداشت هم این ویروس را مانند ابولا، زیکا و کووید-۱۹ - به عنوان یکی از بیماری‌های مستحق تحقیقات اولویت‌دار اعلام کرده است. تحقیقات سازمان جهانی بهداشت در حال انجام است اما فعلا به تعداد زیادی نرسیده که خطر انتشار جهانی ویروس مطرح باشد. مگر این که ویروس تغییر و جهشی در خود داشته باشد، که بتواند سرعت انتقال خوش را افزایش دهد.

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه شهید بهشتی بیان کرد: اتفاقی که درباره ویروس کووید-۱۹ رخ داد این بود که با جهش‌های متعدد، سرعت و میزان انتقال پذیری خودش را افزایش داد اما هنوز چنین چیزی درباره تپا وجود ندارد.

نیپا چیست؟

این ویروس از حیوانات (خفاش‌ها و خوک‌های آلوده) یا غذای آلوده به انسان منتقل می‌شود، اما می‌تواند مستقیم این فرآیند تزریق را بکند. تسبدیدی که به دلیل ابتلا به این بیماری ایجاد می‌شود، یکی از دلایل مرگ و تامش هم از روسایی گرفته شده که در آن کشف شده است.

شیوع‌های قبلی

تپا ویروس جدیدی نیست، شیوع اولیه این بیماری در سال ۲۰۰۱ در بنگلادش و هند ثبت شد. از آن زمان تاکنون، تپا چنان ۱۰۰ نفر را در بنگلادش گرفته است. پس از آن شیوع تپا در مالزی گزارش و منجر به مرگ ۱۰۰ نفر شد. این زمان، تلاش برای جلوگیری از گسترش ویروس، به معلوم کردن یک میلیون خوک منجر شد.

علائم و درمان نیپا

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، تب بالا، سردرد، لسفرفع و مشکلات تنفسی از علائم اولیه ابتلا به تپا است. در موارد شدید هم تشنج و التهاب مغز منجر به کمای بیمار می‌شود. میزان مرگ و میر این ویروس ۴۰ تا ۷۵ درصد و بسیار بیشتر از کووید-۱۹ اعلام شده است. هنوز واکسنی برای مقابله با تپا وجود ندارد اما هندی‌ها با آنتی‌بادی موتوکلونال به مقابله با این عفونت ویروسی رفته‌اند.

استفاده زیاد از این دستگاه‌ها موجب بلوغ زودرس می‌شود

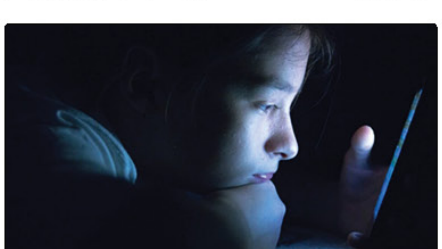
محققان دریافتند که قرار گرفتن در معرض نور آبی تلفن‌های هوشمند و تبلت‌ها ممکن است باعث شروع زودرس بلوغ شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، نتایج تحقیق کنونی نشان می‌دهد که دلیل دیگری برای محدود کردن زمان استفاده از صفحه نمایش برای مرتبطان وجود دارد! دانشمندان می‌گویند که قرار گرفتن در معرض نور آبی تلفن‌های هوشمند و تبلت‌ها ممکن است منجر به بلوغ زودرس شود.

نور آبی یکی از رنگ‌های طیف نور مرئی است که کوتاه‌ترین طول موج و بیشترین انرژی را دارد. خورشید منبع اصلی نور آبی است. لامپ های فلورسنت، لامپ‌های LED (دیود ساطع کننده نور) و دستگاه‌های الکترونیکی مانند رایانه، صفحه نمایش لپ‌تاپ، تلویزیون، تلفن‌های همراه و تبلت‌هایی با فناوری LED نیز نور آبی ساطع می‌کنند.

نتایج تحقیقات نشان دادند که قرار گرفتن در معرض نور آبی می‌تواند بر چشم‌ها تاثیر بگذارد، خطر ابتلا به سرطان را افزایش و چرخه خواب و بیداری را تحت تاثیر قرار دهد.

بلوغ یا زمان بلوغ جنسی پس از ۸ سالگی در دختران و ۹ سالگی در پسران رخ می دهد. بلوغ زودرس زمانی است که کودک زودتر از سن مورد انتظار به بلوغ می‌رسد. عواملی مانند عفونت‌ها، مسائل هورمونی، تومورها و آسیب‌های مغزی می‌توانند در بروز بلوغ زودرس کودکان نقش داشته باشند.



گزارش‌هایی از افزایش موارد بلوغ زودرس در طول همه‌گیری کووید-۱۹ - گزارش شده است. محققان بیمارستان شهر پیلکنت آنکارا و دانشگاه غازی در ترکیه برای بررسی اینکه آیا ارتباطی در استفاده زیاد از دستگاه‌های ساطع کننده نور آبی در طول این دوره وجود دارد یا خیر، تاثیر قرار گرفتن در معرض نور آبی بر بافت بیضه موش‌های نر جوان را تجزیه و تحلیل کردند.

در این تحقیق، محققان ۱۸ موش ماده را پس از تقسیم آنها به سه گروه مساوی مورد بررسی قرار دادند: یک گروه به‌عنوان گروه کنترل، گروه دیگر در معرض نور آبی به مدت ۶ ساعت و گروه سوم در معرض نور آبی به مدت ۱۲ ساعت قرار گرفتند. محققان طی بیانیه‌ای اعلام کردند: اولین نشانه‌های بلوغ در هر دو گروهی که در معرض نور آبی قرار داشتند، بعلوم قابل توجهی زودتر رخ داد و هر چه مدت زمان قرار گرفتن در معرض نور آبی طولانی‌تر بود، بلوغ زودتر شروع شد.

آنال کاهش سطح ملاتونین، افزایش هورمون‌های تولید مثل (استرادیول و هورمون لوتئینیزه) و تغییرات فیزیکی را در بافت تخمدان موش‌هایی که در معرض نور آبی قرار داشتند مشاهده کردند که نشان می‌دهد شروع زودرس بلوغ است. موش‌ها برای قرار گرفتن در معرض نور آبی قرار گرفتند، علائم آسیب سلولی و التهاب در تخمدان‌های خود را نشان دادند.

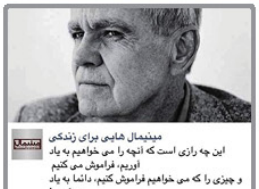
دکتر آیلین کیلینچ اوغورلو، محقق ارشد این تحقیق اظهار کرد: برای اولین بار، ما رابطه مستقیمی بین قرار گرفتن در معرض نور آبی و بلوغ زودرس در موش‌های نر پیدا کردیم. یافته‌های کنونی ما با کارهای پیش‌ما روی موش‌های ماده که اثرات مشابهی را نیز نشان می‌داد، مطابقت دارد. در نتیجه دید جامع‌تری از تاثیر نور آبی بر بلوغ در موش‌های نر و ماده ارائه می‌دهد.

محققان می‌گویند: اگرچه نمی‌توان نتایج مشابهی را در انسان انتظار داشت اما این یافته‌ها نشان می‌دهد که نور آبی یک عامل خطر، برای شروع زودرس بلوغ است.

اوغورلو افزود: «از آنجایی که این یک مطالعه بر روی موش‌ها انجام شده است، نمی‌توانیم مطمئن باشیم که این یافته‌ها در کودکان نیز صادق باشد. اما این اطلاعات نشان می‌دهند که قرار گرفتن در معرض نور آبی می‌تواند به‌عنوان یک عامل خطر برای شروع زودرس بلوغ در نظر گرفته شود.»

نتایج این تحقیق در نشریه Frontier in Endocrinology منتشر شده است.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که آنچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

- کوریک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه‌های سلامت

۶ راهکار برای اینکه چاق نشویم

بتال کردن انواع رژیم‌های غذایی با فولوپی سخت اگرچه وزن را تا حدودی کاهش خواهد داد، اما صابت شما از این مبزل لاغری مطمئنا کوتاه مدت خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، باید پیروی از رژیم‌های شدید و سخت در کوتاه مدت منجر به کاهش وزن بیشتر و سریع‌تری تب به رژیم‌های اصولی شود اما باید توجه کرد که در ساختار بدن چه تغییراتی ایجاد می‌شود و آیا ممکن است این شیوه از کاهش وزن ما را دچار مشکلی کند؟

بر اساس این گزارش، بدن شما در بلند مدت نمی‌تواند رژیم‌های فشرده را تحمل کند؛ بنابراین برای دستیابی به وزن ایده‌آل و نگه داشتن آن در حد مطلوب، می‌توانید شش عادت غذایی متخصصان تغذیه را دنبال کنید:

تعادل طعم‌ها در رژیم غذایی: در یک وعده غذایی، فقط مواد مغذی مهم نیست بلکه طعم‌ها نیز اهمیت دارند. به نگامی که یک وعده غذایی شامل تمام طعم‌ها باشد سیر کننده‌تر است و کمتر احتمال دارد ما در ساعات بعدی روز به سراغ کوکی یا چیپس و ... برویم. برای نمونه‌یی به یک هلموتی ارضم‌ها از روشی سالم در آشپزخانه‌تان، گیاهان، ادویه‌جات، چاشنی‌ها و غذاهایی که پوخت و ساز را زیاد می‌کنند، استفاده کنید تا متعادل کردن طعم‌های وعده‌های غذایی تان آسان‌تر شود.

تعطیل کردن آشپزخانه بعد از وعده شام: تحقیقات تایید می‌کنند که غذا خوردن در آخر شب مخصوصا در افرادی که کمبود خواب دارند، با افزایش وزن همراه است. به جای غذا خوردن بدون فکر در شب، آشپزخانه را تعطیل کنید و یک روال جدید مانند یک حمام آرامش بخش، قدم زدن در شب، خواندن کتاب یا ورزش خوابیدن برای خودتان ایجاد کنید.

کوچک کردن بشقاب غذا: تحقیقات نشان داده است هر چه بشقاب ناخوری بزرگتر باشد، ما آن را بیشتر پر می‌کنیم و بیشتر غذا می‌خوریم، در حقیقت این چشم‌ها هستند که به چای معده در خوردن یا نخوردن غذا تصمیم می‌گیرند. وقتی شما تیمی از بشقاب بزرگی را پر از غذا می‌کنید، پس از خوردن تمام غذا این حس به شما دست می‌دهد که به اندازه کافی غذا نخورده‌اید و هنوز گرسنه‌اید. حالا فرقی نمی‌کند که بشقاب شما بزرگ باشد یا متوسط. به هر حال خالی بودن تیمی از بشقاب به معنی گرسنه ماندن است. وقتی بشقاب بزرگی را انتخاب می‌کنید، بیشتر می‌خورید و چاق‌تر می‌شوید، در حالی که می‌توانید به آسانی بشقاب تان را کوچک کنید.

غذا خوردن با چنگال: شاید باورش برایتان سخت باشد، ولی اگر از تلاش کنید پس از این به جای قاشق با چنگال غذا بخورید، قطعا کاهش وزن را تجربه خواهید کرد. بنابر برخی تحقیقات، استفاده کردن از چنگال در هنگام صرف وعده‌های غذایی موجب کمتر شدن حجم غذای مصرفی می‌شود.

نوشیدن آب‌جوش غذا: نوشیدن آب بیشتر با وعده‌های غذایی می‌تواند منجر به لاغری شود. متخصصان تغذیه پرتوشیمی تیم آپزاب با هر وعده غذایی تاکید می‌کنند. این مقدار آب به علت افزایش حجمی که بر معده شما می‌گذارد، به شما امکان می‌دهد که احساس سیری بیشتری کنید. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که افزایش مصرف آب قبل یا همراه وعده‌های غذایی می‌تواند به حفظ وزن یا جلوگیری از افزایش وزن کمک کند.

فعالیت بدنی کافی: به نگامی که می‌نشینید قرار است برای مدتی طولانی پشت میز بنشینید، ساعت گوشی خود را روی زنگ می‌گذارید تا هر ساعت، ۱۰ دقیقه از پشت میز بلند شوید و تحرک داشته باشید. ۱۰ دقیقه پله نوردی، پیاده روی، حرکات کششی، ایستادن، انجام کارهای ساده‌تر انجام ترکیبی از چیزهای بسیار، نه تنها کمک می‌کند که کالری بیشتری بسوزانید بلکه از تعادل ذهنی تیز به شما تیرو می‌دهد.