



در ایام نوروز کمبود دارو نیست

سیدحیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو؛ برای تأمین دارو در تعطیلات نوروزی اقدامات جدی در حال انجام است و برنامه‌ریزی به شیوه‌ای صورت گرفته که کمبود دارویی رخ ندهد. بازرسی‌ها با درصد بیشتر و مستمر انجام می‌شود و معاونت‌های غذا و دارو هم به‌صورت حضوری و شیفتی پاسخگوی مردم هستند.

سلامت

آرش نیاوندی؛ روزنامه‌نگار

این خوراکی‌ها سالم نیستند

امروزه به‌دلیل وجود حجم عظیمی از غذاهای ناسالم از جمله فست‌فودها، چیپس و پفک‌ها و انواع شکلات‌های پرچرب و شیرینی‌و اینکه افراد بسیاری هستند که تمایل به تغذیه سالم دارند، در حالی که شاید همان مواد غذایی هم فاکتورهای سلامت را نداشته باشند و مصرف زیاد برخی از آنها حتی خطرانی برای سلامتی شما داشته باشد. یک مقاله منتشر شده در تایمز آف ایندییا ۴۳ دسته از این مواد غذایی را بررسی و درباره دلایل سالم نبودن آن برخلاف تصور عمومی اطلاعاتی را ارائه کرده است.

بیسکویت دایجستیو

این بیسکویت‌ها آنقدرها هم که فکر می‌کنید سالم نیستند. آنها با آرد و شکر تصفیه شده تهیه می‌شوند که می‌تواند کالری دریافتی را افزایش و منجر به اضافه‌وزن شود. مصرف روتین بیسکویت‌های دایجستیو ممکن است سلامت شخص به خطر بیندازد و آنها را به گزینهای نامطلوب برای یک رژیم غذایی سالم تبدیل کند.

نوشیدنی‌های سالم برای کودکان

برخی نوشیدنی‌ها با عنوان تقویت‌کننده برای کودکان به بازار عرضه می‌شوند اما بسیاری از آنها به‌ویژه از نوع پودری و غنی شده با ویتامین‌ها چندان سالم نیستند. این پودرهای به ظاهر مفید، پر از شکر هستند و وقتی به شیر اضافه می‌شوند یک رژیم غذایی ناسالم برای بچه‌ها به شمار می‌روند. چون می‌توانند بالقوه منجر به اثرات نامطلوبی در سلامت عمومی کودکان شوند.

غلات صبحانه

غلات صبحانه هم یکی دیگر از مواد غذایی‌ای است که برخی به‌عنوان محصول سالم آن را مصرف می‌کنند، درحالی که همین محصولات هم مملو از قند هستند که مزایای سالم بودن آنها را تضعیف می‌کند. در این‌باره توصیه می‌شود که برچسب‌های تغذیه‌ای پیش از خرید، مطالعه شوند و انتخاب آگاهانه‌ای صورت بگیرد این در حالی است که بسته‌بندی و ادعاهای این غلات تأکید بر سلامت‌محور بودن آنهاست اما عمده آنها با وجود قندهای افزوده بالقوه منجر به افزایش وزن و مسائل مرتبط با آن می‌شوند.

نان قهوه‌ای

بر خلاف تصور رایج، نان قهوه‌ای ممکن است آنطور که تصور می‌شود سالم نباشد. برخی از انواع نان قهوه‌ای به جای مواد سالم از مواد افزودنی رنگی استفاده می‌کنند که ارزش غذایی را به خطر می‌اندازند. ظاهر فریبنده این محصول می‌تواند مصرف‌کنندگان را گمراه کند.

نکته روز

بیش فعالی در دوره بزرگسالی

بسیاری از افراد تصور می‌کنند که بیش‌فعالی، یک اختلال مخصوص دوران کودکی است و با پایان این دوران تمام می‌شود؛ اما روانشناسان می‌گویند؛ این اختلال اگر در دوران کودکی به‌طور ریشه‌ای اصلاح یا کنترل نشود، به دوران بزرگسالی فرد هم می‌رسد و او را آزار می‌دهد. در برخی موارد افراد شاید ندانند به این اختلال دچار هستند.

به‌گزارش همشهری آنلاین، بیش‌فعالی با نام علمی ADHD نشانه‌های زیادی دارد و داشتن حداقل ۶نشانه می‌تواند افراد را در گروه افراد بیش‌فعال قرار دهد؛ از جمله بی‌نظمی، فراموش کردن کارها، اجرای وظایف و کارهای محوله با تأخیر، عدم مدیریت زمان، بی‌توجهی به قوانین یا دستورالعمل‌ها، تکان خوردن زیاد و آرام نگرفتن در جای خود، حواس پرتی، تکرار در جا گذاشتن و گم کردن وسایل، عدم تمرکز پایدار و...

دلایل ابتلا به این اختلال هم هنوز به‌طور دقیق مشخص نیست، اما تحقیقات و مطالعات نشان می‌دهد که این اختلال ریشه‌های عصبی و ژنتیکی دارد. همچنین عوامل محیطی از جمله قرار گرفتن در معرض سرب و برخی سموم، مصرف الکل و دخانیات در دوران بارداری و... نیز در بروز آن بی‌تأثیر نیست.

علیرضا تبریزی، روانشناس و مشاور در گفت‌وگو با همشهری با بیان اینکه اختلال ADHD از ۱۲سالگی رخ می‌دهد و با توجه به نشانه‌ها قابل تشخیص است، عنوان می‌کند: عدم‌دقت به جزئیات، حواس‌پرتی، بی‌توجهی پایدار، سلخستگی، بی‌علاقگی به فعالیت‌های طولانی، جا گذاشتن وسایل، فراموش کردن کارها، پرتحرکی مثل راه رفتن بی‌دلیل، بلند شدن الکی و بی‌دلیل، پرت شدن وسایل و بی‌احتی، مشکل در مواجهه با استرس، روابط بی‌ثبات و متشنج، وول خوردن زیاد روی صندلی، پرحرفی، عدم‌رعایت نوبت و صف، حرف زدن با سر و صدا، روابط متشنج و وسط حرف دیگران پریدن شاخص‌ترین نشانه‌های این اختلال در بزرگسالی هستند.

تبریزی با بیان اینکه این اختلال در بزرگسالان می‌تواند روی عزت نفس و اعتماد به نفس آنها تأثیر بگذارد، ادامه می‌دهد: آگاهی جامعه درباره اختلال بیش‌فعالی بسیار پایین و نیاز به اطلاع‌رسانی بیشتر دارد تا والدینی که نشانه‌های این اختلال را در کودک می‌بینند، با کمک گرفتن از متخصص آن رافع کنند که کودک‌کشان در دوران بزرگسالی با تبعات و پیامدهای بیش‌فعالی مواجه نشود.

به‌گفته‌ایین متخصص، بیش‌فعالی هم مثل سایر اختلالات روانی قابل کنترل و کاهش است؛ حتی در دوره بزرگسالی، البته به شرط اینکه خود فرد بخواهد. البته نشانه‌های این اختلال در برخی از بزرگسالان با گذشت زمان و بالا رفتن سن کاهش پیدا می‌کند اما در عده‌ای نیز با بالا رفتن سن، تشدید می‌شود که می‌تواند شرایط فرد و زندگی روزمره او را تحت‌تأثیر قرار دهد.



لایحه حمایت از پرستاران تدوین می‌شود

عباس عبادی، معاون پرستاری وزارت بهداشت؛ پیش‌نویس لایحه حمایت از حقوق مادی و معنوی پرستاران در محورهای مختلف در دست تدوین است و گامی مهم در جهت حمایت از حقوق پرستاران، ارتقای جایگاه این قشر فداکار در نظام سلامت، افزایش انگیزه و رضایت شغلی آنها و... خواهد بود.

این خاک برای من سرد نشد

عمو داوود که در قطعه جان‌بخشان بهشت‌زها (س)

معروف است، از اهدای اعضای بدن تنها دخترش می‌گوید



بروانه پندپی روزنامه‌نگار

زندگی خانواده‌هایی که عزیز مرگ مغزی داشته و با اهدای اعضای آنها به دیگران زندگی دوباره‌ای بخشیده‌اند، عجیب خواندنی و شنیدنی است. آدم‌هایی بسیار خاص که همین دور

و بر خودمان زندگی می‌کنند، شغل و زندگی معمولی دارند، اما آنقدر زیبا زندگی می‌کنند که با شنیدن داستان‌شان اشک در چشم‌های آدم حلقه می‌زند و غیظه می‌خوریم از این همه درک و شهامت و انسان دوستی. یکی از اینها پندر یاسمن است که حتی استخوان‌های آرنج دختر زیبایی‌اش را هم اهدا کرده و نه تنها هیچ وقت از این کار پشیمان نشسد، بلکه آن را بزرگ‌ترین افتخار زندگی‌اش می‌داند. «داوود نیک‌پور» راننده است و در

محله نازی آباد تهران زندگی می‌کند و با آنکه حدود ۶سال از فوت دخترش می‌گذرد، اما هنوز او را با خود و در کنار خودش می‌بیند و هر روز از محله سهروردی با مو‌تورش راهی قطعه ۳۰۵بهشت‌زها (س) می‌شود تا با دخترش که در کنار صدها اهداکننده زندگی آرآمیده، دیداری تازه کند. خودش می‌گوید «اگر آنجا بگویند «بابای یاسمن» یا «عمو داوود»، همه مرا می‌شناسند و جای دقیقم را نشان تان می‌دهند.»

فرهنگ اهدای عضو را تبلیغ می‌کنم

شب تولد عمو داوود، مراسم سوم یاسمن بود. او می‌گوید: «خدا حتی به دشمن آدم هم داغ عزیز ندهد، واقعا سخت است. می‌گویند خاک سرد است اما روزبه‌روز آدم دل‌تنگ‌تر می‌شود. با این حال به این فکر می‌کنم که مرگ با اهدای عضو خیلی فرق دارد با مرگ معمولی. هم غم و اندوهش فرق دارد و هم صبوری‌اش. ما غم برادرم را یک جور می‌بینیم و فوت برادرزاده و دخترم را با غم دیگری می‌بینیم. حس عجیبی است و در کش سخت است؛ اینکه هم دانتگی و هم حس می‌کنی عزیزت هنوز کنارت است. ما هنوز تولدش را در خانه جشن می‌گیریم. همراه اعضای خانواده و گاهی هم دوستانش. جالب است که تولد یاسمن ۱۳۰ر دبیبهشت است و فرادیش روز اهدای عضو. عمو داوود می‌گوید: «لان خیلی بهترم. آن موقع حدود ۶ماه شرایط روانی خوبی نداشتم. دخترم رفته بود، همسرم طلاق گرفت، من فروریخته بودم اما هم خدا و هم یاسمن کمک کردند. عزیزان در انجمن اهدای عضو برایمان دوره سوگ‌درمانی گذاشتند، پیش‌تر آپست رفتیم، نمایندگی خانواده‌های اهداکننده را بر عهده گرفتیم و بهتر شدم. الان فرهنگ اهدای عضو را تبلیغ می‌کنم. خیلی کار زیبایی است. آخرین بار از طرف شهرداری در بزرگراه‌های تهران تبلیغ اهدای عضو را کردم. عکس یاسمن را به ماشین‌ها می‌دادم و می‌دیدند این دختری که تک‌فرزند بوده، اعضایش اهدا شده است. به‌نظم حتی اگر یک خانواده هم تحت‌تأثیر این موضوع قرار بگیرد و برای اهدای عضو تصمیم بگیرد، یعنی موفق عمل کرده‌ایم.»

او اینجاست؛ کنار من

«وقتی اعضای عزیزتان را اهدا می‌کنید، دیگر حس نمی‌کنید که او دیگر بین‌تان نیست. الان ۵سال و ۷ماه از فوت دخترم می‌گذرد و گرچه حدود ۶ماه شرایط روانی خوبی نداشتم اما هیچ‌وقت حس نکردم دخترم پیشم نیست. هنوز برایش لباس می‌خرم، عطر و ادکلن و چیزهای دیگر می‌خرم. هنوز هر روز کارم که تمام می‌شود، با مونتورم می‌روم بهشت‌زها (س)، قطعه جان‌بخشان و به او سر می‌زنم و شب‌برمی‌گردم. شاید در این مدت فقط ۱۰روز پیش یاسمن رفتیم. فقط هم من آنجاییستم. ما به هر مناسبتی همراه دیگر خانواده‌های عزیز مرگ مغزی آنجا جمع می‌شویم. به مناسبت یلدا، سال تحویل، ایام نوروز، شب‌احیا، شب‌ولنتاین، روز تولدشان و...»



روزی که دخترم رفت

پندر یاسمن از آن روز می‌گوید که دخترش آسمانی شد: «سالگرد فوت برادر بزرگم بود، ۱۲مرداد۱۳۹۷. من و مادرش برای مراسم سالگرد رفتیم و یاسمن هم با دوستش و همسر دوستش که تازه نامزد کرده بود، برای شام بیرون رفتند. در اتوبان آزادگان بودند که آن حادثه وحشتناک رخ داد. سرعت ماشین‌شان خیلی بالا بود و از پشت‌به‌خاوری برخورد کردند که با سرعت پایین در لاین یک حرکت می‌کرد. سرعت ۱۳۰ در لاین یک خیلی بالا بود و ماشین‌ها واژگون شد و چندین ملق خورد و در این بین گاردریل از شیشه به گیجگاه یاسمن خورد که در عقب نشسته بود. وسط مراسم سالگرد برادرم بودیم که دوستان یاسمن تماس گرفتند و گفتند تصادف کرده و دستش شکسته ولی بعد معلوم شد که قضیه جدی‌تر از این حرف‌هاست. دخترم روز تصادف به کما رفت و فرادیش اعلام کردند که مرگ مغزی شده و تمام. من می‌دانستم یاسمنم دیگر برنمی‌گردد. شب قبیلش به برادرزاده‌ام گفته بودم و آماده شنیدن این خبر بودم. هر چند زمانی که دکتر من‌را صدا زد تا خبر را بدهد، نتوانستم بروم پیشش.»

از کما تا مرگ مغزی؛ ۹ساعت

از کما تا عمل و اعلام خبر مرگ مغزی یاسمن ۹ساعت طول کشید و بعد از آن برای مادر و پدر یاسمن جلسه‌ای گذاشتند تا درباره اهدای اعضا با آنها صحبت کنند و آنها اعلام رضایت کردند. آقای نیک‌پور می‌گوید قبل از یاسمن، پسر برادرش و برادرش با فاصله یک‌سال فوت کرده بودند. هر دو مرگ مغزی شده بودند. آنها اعضای پسر برادرش را هم اهدا کرده بودند. برای همین ذهن‌شان تا حدودی آماده‌گی داشت.

حتی یک لحظه هم پشیمان نشدم

«حتی یک لحظه از اهدای اعضای اصلی و استخوان‌های دخترم پشیمان نشدم و با افتخار رضایت دادم.» این را پندر یاسمن می‌گوید: «در واقع خود یاسمن به من می‌گوید چه کنم و چه نکنم، او به من این قوت قلب را داده و می‌دهد. ضمن اینکه اهدای اعضای امیلا، پسر برادرم هم در این تصمیم‌گیری مؤثر بود. آن هم در سال ۹۲ که هنوز این فرهنگ جا نیفتاده بود. او ۲۱ساله بود.» او می‌گوید: «بعد از پسر برادرم، خود برادرم هم مرگ مغزی شد اما ما اعضای او را اهدا نکردیم و من هنوز بابت این موضوع ناراحت‌حلی پیش‌خودم می‌گویم شاید این کار هم سعادت می‌خواهد.»

همین‌که قلب یاسمن به کسی رسیده خوشحالم می‌کند

«من هیچ کدام از گیرنده‌های اعضای دخترم را ندیدم.» این را پندر یاسمن می‌گوید و ادامه می‌دهد: «هم به این دلیل که قانون انجمن اهدای عضو و وزارت بهداشت این است که اهداکننده هیچ ارتباطی با گیرنده عضو نداشته باشد و هم اینکه خودم دوست نداشتم این کار را بکنم. چون مثلاً فرد گیرنده قلب دارو مصرف می‌کند و این دیدار ممکن است به قلبش فشار بیاورد. قلب یاسمن به آقای ۲۶ساله رسید و همین خوشحالم می‌کند.»

اینجا شبیه بهشت است

اهداکنندگان عضو معمولاً در قطعه ۳۰۵ بهشت‌زها (س) خاکسپاری می‌شوند. نام قطعه: «جان‌بخشان اهدای عضو.»

آقای نیک‌پسور می‌گوید: «فضای عجیبی دارد اینجا؛ از کودک اهداکننده ۴ساله

خاکسپاری شده‌اند تا آقای ۷۰ساله.

بیشترشان جوان هستند و در گروه سنی ۱۷ تا ۲۲ساله؛ دختر و پسر. ما گاهی تا دیروقت پیشش عزیزان مان می‌مانیم. من در سراسر مسیر مزار یاسمن، باغچه درست کرده‌ام و با گل‌های زیبایی پر کرده‌ام. آنجا شبیه بهشت است.»

پنجشنبه ۲۴ اسفند ۱۴۰۴ — شماره ۹۰۵۴ ۱۹

همایش‌های

تندرستی

عدد خیر

۲۲ خدمت

رایگان دندانپزشکی در روستاهای کشور در حال انجام است. زهرا سیدمعلمی، مدیرکل سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت با اعلام این خبر گفته: در دولت سیزدهم بسته خدمات دهان و دندان با هدف کاهش پرداخت از جیب مردم در نظر گرفته شد که برای گروه‌های هدف در مناطق روستایی رایگان است و در مناطق شهری تا ۶۵ درصد تخفیف دارد.

۳۴۰۰ مرکز

خدمات جامع سلامت دارای واحد دندانپزشکی در حال حاضر در کشور فعال هستند. در این مراکز ۳هزار دندانپزشک و بهداشت‌کار دهان و دندان حضور دارند. براساس اعلام اداره سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت، علاوه بر خدمات بیمه‌ای پیشین، افزایش پوشش بیمه‌های پایه برای ۳ خدمت مهم دندانپزشکی شامل پانسمان (پالپوتومی) دندان‌های شیری و دائمی، درمان عصب زنده دندان‌های دائمی، همچنین درمان ریشه برای دندان‌های دائمی نیز انجام شده است.

۲۵ هزار

نفر در لیست کشوری انتظار پیوند اعضا قرار دارند. کتابیون نجفی‌زاده، مدیرعامل انجمن اهدای عضو ایران با اعلام این خبر به ایسنا گفته تا قبل از کرونا روزانه ۷ تا ۱۰ بیمار نیازمند پیوند عضو به‌دلیل نرسیدن عضو پیوندی جان خود را از دست می‌دادند که این آمار اکنون افزایش یافته است. این در حالی است که ایران در زمینه اهدای عضو در دنیا رتبه ۳۱ و در آسیا رتبه اول را دارد که در سال ۲۰۱۹ و قبل از کرونا این رتبه اول فاصله بسیار زیادی با دیگر کشورهای آسیایی داشت.

هشدار گونه

راهنمای خرید و نگهداری آجیل

مدیر کل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو درباره عوارض آجیل‌های نامرغوب هشدار داد



متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند، آجیل‌ها به‌عنوان یک قسمت از رژیم غذایی در نظر گرفته شوند اما به شرط آنکه فاکتورهای سلامت را داشته باشند. به‌گفته آنها آجیل‌های دارای رنگ و لعاب شدید، نمناک و شور نه تنها ارزش غذایی ندارند که به‌شدت برای سلامتی مضر هستند.

به‌گزارش همشهری، مهدی انصاری، مدیر کل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو هم این نکته را تأیید می‌کند. او با بیان اینکه انواع مختلف مغزها و به‌اصطلاح آجیل یکی از تنقلات مهم در ایام عید است اما تقلب‌هایی در این محصولات وجود دارد؛ وی در توضیح بیشتر گفت: «برخی از سودجویان برای اینکه رنگ و لعاب قابل توجه به آجیل بدهند از رنگ‌هایی استفاده می‌کنند که به ظاهر زعفرانی است اما با توجه به قیمت بالای زعفران، در برخی موارد از رنگ‌های مصنوعی و بعضی موارد رنگ‌های خطرناکی استفاده می‌کنند که برای سلامتی به‌شدت مضر است.»

انصاری با تأکید بر اینکه آجیل به‌عنوان یک ماده مغذی و مفید باید در حد معقول مصرف شود، ادامه داد: «استفاده از آجیل‌هایی با رنگ مصنوعی به‌شدت خطرناک است و می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری داشته باشد. به همین دلیل به مردم توصیه می‌کنیم که به جای آجیل‌های پوداده مصرف‌کنندگان به‌خصوص مبتلایان به فشارخون خطر آفرین است. این در حالی است که احتمال استفاده از نمک‌های متفرقه هم وجود دارد و این نمک‌ها حاوی آلودگی‌های متعددی از جمله فلزات سنگین، آرسنیک و... هستند.» این مسئول به یک نکته مهم درباره خشک بودن آجیل‌ها هم اشاره کرد و گفت: «اگر آجیل در محیط مرطوب نگهداری شود، حالت نم‌زدگی پیدا می‌کند و جای نم‌دار محیط بسیار مناسبی برای رشد قارچ و انواع میکروب‌هاست و می‌تواند سمومی از جمله آفلاتوکسین را تولید کند. برخی فروشندگان هم عمداً مقداری نمناکی به آجیل می‌زنند که سنگین‌تر شود. در هر دو حالت علاوه بر بحث تقلب، رشد قارچی هم ایجاد شده که بسیار خطرناک است. بنابراین آجیل بی‌نمک و یا کم‌نمک بی‌رنگ، ترد و تازه قابل قبول است.»