

در عرضه فرآورده‌های سلامت‌محور در نیمه اول ۱۴۰۳ ثبت شده است. حامد عبیدی، رئیس اداره پیشگیری و مقابله با قاچاق فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو با اعلام این خبر گفته سکوی دیوار با بیش از ۳ هزار ۳۰۰ مورد، بیشترین تخلف را در این زمینه داشته و پس از آن پلتفرم‌های ترب، دیجی‌کالا، ایپال و اسنپ قرار دارند.

روانشناس در مراکز جامع سلامت کشور به مراجعان، خدمات سلامت روان ارائه می‌دهند. محمدرضا شالیباغان، سرپرست دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت با اعلام این مطلب گفته ۱۰۶ مرکز سراج در کشور داریم که خدمات تخصصی سرپایی سلامت روان ارائه می‌دهند.

## راهاندازی پایگاه گروه‌های خونی منفی

گروه‌های خونی O منفی و AB منفی از ذخایر کمتری برخوردارند که به‌دلیل آمار پایین اهداکنندگان این گروه‌های خونی است. بر این اساس، سازمان انتقال خون در حال راهاندازی پایگاه گروه‌های خونی منفی است. شهرام میرزایی، معاون اجتماعی سازمان انتقال خون ایران با اعلام این خبر گفته «به‌طور معمول با بازگشایی مدارس، خانواده‌ها درگیر فرزندان می‌شوند و با افزایش ترافیک در پاییز نیز میزان مراجعه به مراکز انتقال خون تحت تأثیر قرار می‌گیرد. تغییر فصل و افزایش بیماری‌هایی مانند آنفلوآنزا هم میزان مراجعه افراد را کاهش می‌دهد.» به گفته این مسئول به‌طور کلی استان‌های کرمانشاه و ایلام بالاترین و سیستان و بلوچستان کمترین اهدای خون را دارند. او ادامه می‌دهد: «مصرف خون در تهران به‌دلیل انجام عمل‌های جراحی و مراجعه مردم از نقاط مختلف کشور بالاست و ۲۵ درصد خون مصرفی در تهران استفاده می‌شود. پایتخت حدود ۲۰ درصد خون را تولید و تامین می‌کند.»

## ذخیره شیرخشک کامل است

علیرضا رستمی، مدیرکل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو از تامین کامل نیاز شیرخشک رگولار کشور توسط تولیدکنندگان داخلی خبر داده و گفته در مواقعی که یکی از برندها به دلایل مختلف دچار کاهش تولید شود، برندهای جایگزین مطابق با گروه سنی نوزادان معرفی می‌شوند.



## اجرای قانون جوانی جمعیت، کمتر از ۵۰ درصد

حدود ۳۵ تا ۴۰ درصد از قانون جوانی جمعیت اجرا شده که در مقایسه با سایر قوانینی که تصویب شده و به اجرا رسیده، میزان خوبی است. صابر جباری، رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت با بیان این مطلب گفته حدود ۴۳ قانون جوانی جمعیت مرتبط با وزارت بهداشت است و این وزارتخانه جزو پر تکلیف‌ترین دستگاه‌هاست.

## طب ایرانی

## دیابت هم گرم و سرد دارد؟



آمارهای رسمی وزارت بهداشت نشان می‌دهد ۱۴۲ درصد افراد بالغ کشور مبتلا به دیابت و ۲۴/۸ درصد مبتلا به پیش‌دیابت هستند. جالب است که بدانید طب ایرانی برای بیماری دیابت هم ۲ مزاج سرد و گرم در نظر گرفته است. روشنک مکی‌ری‌نژاد، رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران در این باره به همشهری می‌گوید: یکی از مزایای طب سنتی این است که بیماری و روش درمان هر شخصی با توجه به‌خصوصیات فردی و مزاج او تشخیص داده شده و درمان‌ها بر اساس ویژگی‌های مزاجی شخص انجام می‌شود؛ این یعنی همان شخصی‌سازی درمان که در دنیا هم رواج پیدا کرده است.

مکی‌ری‌نژاد در توضیح بیشتر بیان می‌کند: به عنوان مثال خیلی‌ها می‌گویند کدو و ماست برای کاهش قند خون خوب است اما ما آن را برای همه بیماران تجویز نمی‌کنیم. کسی که دیابت نوع سرد دارد، با خوردن کدو و ماست حالش بدتر و بیماری‌اش تشدید می‌شود. همچنین دارچین و شنبلیله باید برای افرادی تجویز شود که به دیابت سرد مبتلا هستند و برعکس، سماق و خرفه و سایر داروهای که باعث کاهش قند خون می‌شوند و طبع‌شان سرد است، باید برای مبتلایان به دیابت گرم تجویز شوند.

## آسیب قطع داروهای درمان دیابت

بسیاری از مبتلایان به دیابت زیر نظر پزشک هستند و دارو مصرف می‌کنند، اما برخی فعالان حوزه طب سنتی، به اشتباه توصیه می‌کنند که مصرف دارو قطع شود و داروهای گیاهی جایگزین شوند. این موضوع به گفته مکی‌ری‌نژاد بسیار خطرناک است و در توضیح بیشتر می‌گوید: اگر بیماری به ما مراجعه کند، چنانچه لازم باشد، او را به پزشک متخصص ارجاع می‌دهیم. هیچ زمانی هم توصیه ما قطع مصرف داروهای درمان دیابت یا انسولین نیست. اگر تجویز داروی گیاهی هم داشته باشیم، آنهایی توصیه می‌شوند که تداخلی با داروهای شیمیایی نداشته باشند. اما مشکل اینجاست که بسیاری از فعالان حوزه طب سنتی و ایرانی پزشک نیستند و سلامت بیمار را به خطر می‌اندازند.

## تغذیه

## هماده غذایی برای فرار از افسردگی

همه افراد اقدامات مختلفی را برای شاد نگه داشتن خود انجام می‌دهند؛ از جمله یوگا، درمان، مسافرت، ورزش، مطالعه، خرید، سفالگری و گذراندن وقت با عزیزان. همه اینها اتفاقاتی است که می‌تواند منجر به شادی افراد شود اما جالب است بدانید که خوراکی‌ها و برخی مواد غذایی هم می‌توانند عامل خوشحالی افراد و فرار از افسردگی‌های غیرمزم‌ن باشند که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

## ماهی



ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است و به تنظیم خلق و خوی افراد کمک می‌کند. بر اساس مطالعه‌ای که توسط دانشکده بهداشت عمومی هاروارد در سال ۲۰۱۲ منتشر شد، خوردن ماهی می‌تواند افسردگی را تا ۳۰ درصد کاهش دهد.

## شکلات تلخ



شکلات تلخ به تقویت خلق و خو کمک می‌کند چون حاوی فلاونوئیدهاست. شکلات تلخ همچنین مقدار زیادی تیئورومین دارد که منجر به آزاد شدن دوپامین و آرامش مغزی می‌شود. طبق مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۰ در دانشگاه کالیفرنیا انجام شد، شکلات تلخ سطح استرس را کاهش می‌دهد.

## قهوه



طبق مطالعه‌ای که توسط مؤسسه ملی سلامت در سال ۲۰۱۸ منتشر شد، قهوه می‌تواند افسردگی، اضطراب و استرس را کاهش دهد.

## مرغ



طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۲ در دانشکده بهداشت عمومی هاروارد منتشر شد، مصرف مرغ می‌تواند به کاهش استرس، بهبود سلامت شناختی و افزایش کیفیت خواب کمک کند.

## سیمبزمینی شیرین



سیمبزمینی شیرین برای تقویت خلق و خو عالی است. این ماده غذایی خوشمزه از مواد مغذی و کربوهیدرات‌های سالم تشکیل شده و طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۲ در مجله اختلالات عاطفی منتشر شد، می‌تواند به بهبود کیفیت خواب، کاهش استرس و بهبود خلق و خوی افراد کمک کند.

## چک‌لیست والدین

- آیا کودکم هر روز یا بیشتر روزها دچار اضطراب می‌شود؟
- آیا کودک در طول روز احساس خستگی و خواب‌آلودگی دارد؟
- آیا خواب شب کودک دچار مشکل شده است؟
- آیا خلق و خوی کودک تغییر خاصی کرده است؟
- آیا کودک مشکل تمرکز و عدم کنترل احساس دارد؟

# کودکان اضطراب

## چطور متوجه اضطراب در کودکان شویم؟

### گزارش

### پروانه بندپی

روزنامه‌نگار

خیلی از مردم تصور می‌کنند که اضطراب را فقط بزرگسالان در زندگی تجربه می‌کنند و کودکان چون مسئولیتی بر دوش ندارند، این اختلال را درک نمی‌کنند؛ در حالی که «اختلال اضطراب» به‌عنوان یکی از مهم‌ترین اختلالات روانی دوران کودکی شناخته می‌شود. اگر این موضوع بیش از حد یادمانی شود، یک خطر برای کودک به شمار می‌رود.

### دلایل بروز اضطراب

طلاق والدین، مرگ یکی از عزیزان، از دست دادن حیوان خانگی، مهاجرت، اسباب‌کشی و تغییر محل، تغییر اتاق کودک، از دست دادن دوست در سنین بالای ۳ سال، تصادف، وقوع یک حادثه یا واقعه طبیعی و...



طرح: همشهری احمد رضا کزیری

## ADHD را جدی بگیرید

به افسردگی، خودکشی، مصرف مواد، ترک تحصیل و حتی حبس شود. امید به زندگی در افراد مبتلا به این اختلال درمان نشده بین ۱۰ تا ۱۵ سال به‌دلیل عواقب سلامت جسمی و روانی کاهش پیدا می‌کند. به همین دلیل ما باید آن را جدی بگیریم؛ زیرا عدم‌درمان آن می‌تواند عواقب جدی داشته باشد. به تأکید این متخصص افراد عمدتاً نمی‌خوانند به اطرافیان خود اعلام کنند که مبتلا به این اختلال هستند؛ چون دوست ندارند برچسب بیماری بخورند، در نتیجه ممکن است حمایت و درمان مورد نیاز را دریافت نکنند. از سوی دیگر برخی افراد هم ADHD را آنقدر مهم نمی‌دانند اما این اختلال به نتایج مهم بسیاری مرتبط است؛ از جمله سلامت و تندرستی روانی، پیشرفت تحصیلی و استقلال مالی.

## علائم ADHD در کودکان

به‌گفته متخصصان، کودکان مبتلا به این اختلال در گوش دادن و پیروی از آموزش‌ها و قواعد مشکل دارند، نمی‌توانند به درستی توجه کنند و نیاز است که انجام کارهای محول شده به آنها به‌طور مداوم یادآوری شود. همچنین ممکن است حواس پرت و بی‌نظم باشند یا به‌طور کلی در دنیای خودشان گم شوند. حتی ممکن است سخت باشد که از آنها بخواهید بی‌حرکت بنشینند یا صبور باشند. این کودکان اغلب در انجام تکالیف خود عجله می‌کنند و دچار اشتباه می‌شوند که نشان‌دهنده عدم‌علاقه آنها به کاری است که مسئول آن هستند. احساس کلافگی و ناامیدی همیشگی هم باعث می‌شود که به‌شدت بی‌قرار باشند.

## شیوع بیش‌فعالی

در جهان ۵/۹٪ در ایران ۸/۷٪

۳ مشخصه اختلال عصبی ADHD بی‌توجهی بیش‌فعالی اختلال در تنظیم احساسات

۱۸۰/۰۰۰/۰۰۰

بزرگسال در جهان بر اساس مطالعه‌ای که سال گذشته انجام شده، احتمالاً دارای اختلال عصبی ADHD هستند

## گروه مجلات همشهری برگزار می‌کند:

# رونمایی از مجله ۲۴

با موضوع معرفی ۱۰۰ فیلم شاخص ژانر وحشت



## با حضور:

محمد مهدی عسگریور

کارگردان سینما و مدیرعامل خانه هنرمندان

همشهری

## سه شنبه

ساعت ۱۳ تا ۱۴  
۲۴ مهر

خیابان ولیعصر، نرسیده به پارک وی، کوچه‌شاهد قریش (تور ساج سابق) سالن جلسات طبقه اول

همشهری