

سلامت نامه

تأثیر محیط غذایی بر سلامت



در طول سال های گذشته، شاهد تغییرات چشمگیری در سبک زندگی و مصرف غذا در جمعیت های انسانی در سراسر جهان هستیم. در بسیاری از بخش های روستایی کشورهایی در حال توسعه نیز اکنون ظهور چاقی و بیماری های متابولیک در جامعه هستیم. چنین مشکلاتی یک نسل پیش ناشناخته بود. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، توانایی ما برای یافتن وعده غذایی تقریباً هر محیطی وجود دارد. در گذشته، سبک زندگی انسان با سطوح بالای فعالیت بدنی و دوره های متوالی تعادل انرژی حاشیه ای یا منفی مشخص می شد. این شرایط با راهبردهای انتخاب غذای همراه بود. امروزه از بسیاری جهات انسان ها قربانی پیشرفت هستند. جوامع صنعتی با محیط های «چاق کننده» و با سطوح پایین مصرف انرژی و همراه با منابع غذایی فراوان زندگی می کنند که به تعادل مثبت انرژی و روند رو به رشد چاقی و اختلالات متابولیک مزمن کمک می کند. محیط غذایی (Food environment) محیطی است که در آن افراد انتخاب می کنند چه چیزی را در کجا در چه زمانی و چگونه بخردند و بخورند. به عبارت محیط غذایی به شرایطی اطلاق می شود که در آن افراد با گروه های غذایی مختلف در تعامل هستند. این مفهوم شامل عوامل مختلفی مانند دسترسی به غذاهای سالم، تبلیغات غذایی، قیمت ها، تنوع غذایی و فرهنگ غذایی است. محیط غذایی می تواند تأثیر بسزایی بر الگوهای تغذیه ای و سلامتی افراد داشته باشد زیرا نه صرف نه غذاست و نه تغذیه. عناصر کلیدی محیط غذایی که بر انتخاب غذا، مقبولیت غذا و رژیم غذایی تأثیر می گذارد عبارتند از: دسترسی فیزیکی و اقتصادی به غذا(انزدیک بودن و مقرون به صرفه بودن)، تبلیغات و اطلاع رسانی مواد غذایی و کیفیت و ایمنی مواد غذایی. هنگامی که غذا تولید یا فرآوری شد، به سوی بازارها(رسمی یا غیر رسمی) هدایت می شود که محیط پیچیده ای را پدید می آورد. ارتباط بین آن چه در مزرعه تولید می شودو مصرف کننده ای که آن غذا را می خرد و قیمتی که تولیدکننده دریافت می کند، فقط شامل عرضه کننده یا تقاضای مصرف کننده نیست بلکه در وسط نیز زنجیره هایی مهم وجود دارند. غذا به روش های مختلفی ذخیره، توزیع، پردازش، خرده فروشی، تهیه و مصرف می شود که بر دسترسی، مقبولیت و کیفیت تغذیه ای آن چه مصرف کننده می خورد تأثیر می گذارد. افزایش تعداد سوپرمارکت های رسمی تر و فست فودهای زنجیره ای به طور مداوم رفتار مصرف کنندگان و الگوهای مصرف مواد غذایی را تغییر می دهند. به اصطلاح تحول سوپرمارکت ها اکنون انتخاب گسترده تری را به مصرف کنندگان ارائه می دهند، مصرف غذاهای فرآوری شده بیشتر در مقابل غذاهای فرآوری نشده سالم تر را افزایش داد، همان طور که در بازارهای کوچک سنتی تهیه می شد. سوپرمارکت ها به تغییر ترجیحات و سبک زندگی مصرف کننده پاسخ می دهند و انواع غذاهایی را که مصرف کنندگان با در آمد رو به افزایش تقاضا دارند، ارائه می کنند. با این حال، این احتمال وجود دارد که سوپرمارکت ها نه تنها به تغییر ترجیحات مصرف کننده واکنش نشان دهند، بلکه به نوبه خود، این ترجیحات را تا حدی از طریق تبلیغات، نام تجاری و قرار دادن شکل دهند. به عنوان مثال میوه ها و سبزیجات اغلب در قسمت های دور سوپرمارکت، حیوانات در قفسه های پایین تر، و غذاهای بسیار پرکالری شده در سطح چشم در راهروهای مرکزی سوپرمارکت قرار می گیرند. مانع دیگری برای اتخاذ رژیم های غذایی سالم و با کیفیت بالاتر قیمت مواد غذایی است. غذاهای برانرژی متشکل از غلات تصفیه شده، قندهای افزوده شده و چربی ها به ازای هر کالری ارزان تر از غذاهای مغذی توصیه شده هستند در رژیم های غذایی با کیفیت پایین تر به طور کلی مقرون به صرفه تر هستند. در این میان سیاست های حمایتی دولت ها در تامین منابع انرژی ارزان برای مردم نباید از نظرها پنهان شود.

چاقی دوران کودکی و بروز بیماری های پوستی



مطالعه ای جدید نشان می دهد که چاقی دوران کودکی می تواند در بروز بیماری های پوستی مرتبط با سیستم ایمنی (IMSDs) مانند آلوپسی آرئاتا(a alopecia areata)، درمانیت آتوپیک و پسوریازیس نقش داشته باشد. حفظ وزن در محدوده طبیعی به طور بالقوه می تواند به کاهش شانس ابتلا به این بیماری های پوستی کمک کند. یک مطالعه جدید به جزئیات یافته های تجزیه و تحلیل ۲۶۱۹۰۰

کودک کره ای از سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۰ برای بررسی رابطه بین چاقی با تغییرات دینامیک در وزن بدن و بروز IMSDs می پردازد. IMSD اثرات مخربی بر کیفیت زندگی از جمله سلامت عاطفی، جسمی، اجتماعی و عملکردی در کودکان و خانواده هایشان دارد. اگر چه داروهای متعددی در درمان کودکان مبتلا به درمانیت آتوپیک یا پسوریازیس مؤثر بوده اند، گزینه های درمانی محدود و فقدان آز آمایش های بالینی برای درمان سیستمیک این بیماری ها، هنوز چالش های قابل توجهی در درمان کودکان مبتلا به IMSD ایجاد می شوند. نرخ چاقی کودکان در سال های گذشته جهش داشته است و آن را به یک بحران غیرقابل انکار در بهداشت عمومی تبدیل کرده است. مکانیسم دقیق دخالت چاقی در ایجاد بیماری های التهابی مزمن پوست، از جمله پسوریازیس، درمانیت آتوپیک و بدخمی های پوست، هنوز نامشخص است. محقق ارشد این مطالعه، سئونگ رای کیم، از کالج پزشکی دانشگاه ملی سئول، می گوید: پیش از این مطالعه، بسیاری از مطالعات ارتباط بین چاقی دوران کودکی و IMSD را بررسی کرده بودند. بسیاری از این مطالعات تنها داده های مربوط به یک نقطه از زمان را بررسی کردند یا این که گروه های مبتلا به اضافه وزن و چاقی را مقایسه کردند. همچنین تعداد حجم نمونه این مطالعات کم بود. تعداد بسیار کمی از این تحقیقات کودکان را در یک دوره طولانی مطالعه کردند تا تأثیر وزن بدن آن ها را بر ایجاد این بیماری های پوستی بررسی کنند. این بدان معنی است که ما هنوز با اطمینان نمی دانیم که داشتن وزن اضافه و چاقی باعث ایجاد بیماری درمانیت آتوپیک و پسوریازیس می شود یا برعکس آن صادق است. همچنین تاکنون مطالعه ای اثر وزن بدن بر آلوپسی آره آتا یا چگونگی اثر تغییرات پویا در وزن کودک بر بروز بیماری های پوستی شایع مرتبط با سیستم ایمنی (IMSD) شایع، بیشترین بروز مربوط به درمانیت آتوپیک مطالعه، هیونسون پارک، از کالج پزشکی دانشگاه ملی سئول می افزاید: ما فکر می کنیم که عوامل مختلفی از جمله رژیم غذایی، چاقی یا سایر بخش های شیوه زندگی می توانند بر محیط روده تأثیر بگذارند و به پیدایش IMSD کمک کنند. ما برای این مطالعه بزرگ از پایگاه داده ملی در کره، که شامل اطلاعات تقریباً همه نوزادان و کودکان در سراسر کشور است، استفاده کردیم. هدف ما این بود که بینیم وزن کودک و تغییرات وزن آن ها با ایجاد آلوپسی آره آتا، درمانیت آتوپیک و پسوریازیس چه ارتباطی دارد. این مطالعه نشان داد که کودکان چاق در مقایسه با کودکان با وزن طبیعی بیشتر در معرض ابتلا به IMSD های شایع هستند. در میان سه IMSD، بیشترین بروز مربوط به درمانیت آتوپیک بود. در کودکانی که وزن اضافه کردند و وزن طبیعی آنها به اضافه وزن تبدیل شده است در مقایسه با کودکانی که وزن طبیعی خود را حفظ کردند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به درمانیت آتوپیک بودند و کودکان را که وزنشان را کاهش دادند و اضافه وزن آن ها به وزن طبیعی تغییر کرد در مقایسه با کودکانی که اضافه وزن خود را حفظ کردند، خطر ابتلا به درمانیت آتوپیک کمتر بود. سئونگ جون از کالج پزشکی دانشگاه ملی سئول و از محققان این مطالعه نتیجه گیری می کند: یافته های ما اهمیت تلاش برای حفظ وزن در بین کودکانی را که قبلاً در محدوده وزن طبیعی هستند نشان می دهد زیرا این کار ممکن است به کاهش خطر ابتلا به درمانیت آتوپیک کمک کند. علاوه بر این در کودکان مبتلا به چاقی به ویژه قبل از سنین مدرسه برای پیشگیری از درمانیت آتوپیک و کاهش خطر ابتلا به IMSD بایستی پیشگیری از افزایش وزن بیش از حد و کاهش وزن هدفمند و استفاده از راهکارهای پیروی از رژیم غذایی سالم ترویج شود.

مقابله با بیماری های ویروسی

در فصل پاییز



گروه سلامت- یک متخصص بیماری های داخلی، با اشاره به فصل پاییز و افزایش شیوع بیماری های ویروسی، به راهکارهای پیشگیری، درمان و مقابله با این بیماری ها اشاره کرد. دکتر «سهیلا حسن زاده، با اشاره به این که با آغاز سال تحصیلی در ایران، بهویژه در فصل پاییز، شاهد افزایش موارد ابتلا به بیماری های عفونی و ویروسی، به خصوص در میان کودکان و نوجوانان هستیم، اظهار کرد: این موضوع به عوامل مختلفی از جمله تغییرات فصلی، شرایط محیطی مدارس و سیستم ایمنی بدن مرتبط می شود. وی به ارتباط شرایط محیطی و فصلی با افزایش شیوع بیماری های ویروسی اشاره کرد و افزود: با آغاز فصل پاییز، شرایط جوی در بسیاری از مناطق ایران به سرعت تغییر می کند، هوای سردتر و مرطوب تر، کاهش میزان تابش آفتاب و افزایش زمان حضور افراد در محیط های بسته، زمینه ساز رشد و انتقال ویروس ها می شود. به گفته متخصص بیماری های داخلی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در برخی مدارس و مهد های کودک که تهویه کافی وجود ندارد، این امر منجر به تجمع ویروس ها و افزایش شیوع آن ها می شود به شکلی که بسیاری از ویروس ها، مانند آنفولانزا و ویروس سینه سیشال تنفسی (RSV)، در هوای سرد پاییز و زمستان به دلیل کاهش طوبیت داخلی سیستم های گرما یشی فعال تر می شود و توانایی زنده ماندن آن ها در سطوح و هوا افزایش پیدا می کند.

تغییرات ناگهانی دما و سیستم ایمنی در کودکان

کودکان، سالمندان و افراد دارای بیماری های مزمن توصیه می شود، طبق آمار سازمان جهانی بهداشت (WHO)، واکسن آنفولانزا می تواند خطر ابتلا را تا ۶۰ درصد کاهش دهد. وی با بیان این که در کنار واکسیناسیون، شست وشوی دست ها، استفاده از ماسک در محیط های شلوغ و تهویه مناسب کلاس های درس از جمله راهکارهای مؤثر در جلوگیری از شیوع بیماری هاست، اضافه کرد: مطالعات متعدد نشان داده که رعایت بهداشت فردی، به خصوص در فصول سرد سال، می تواند تا ۴۰ درصد از انتقال ویروس های شایع جلوگیری کند. وی اضافه کرد: تحقیقات در سال ۲۰۲۱ نیز گویای این مطلب است که استفاده از ماسک در مدارس و فضاهای بسته منجر به کاهش ۵۰ درصد موارد ابتلا به عفونت های تنفسی شده است.

اهمیت تشخیص زودهنگام و مداخلات مناسب

به گفته وی یکی از نکات مهم در کنترل بیماری های ویروسی، تشخیص زودهنگام و مداخلات مناسب است. علائمی مانند تب بالا، سرفه های شدید، تنگی نفس، و درد عضلانی نیازمند توجه فوری هستند. وی تأکید کرد: اگر علائم طی ۴۸ ساعت بهبود نیابد یا تشدید شود، بهویژه در کودکان و افراد دارای بیماری های زمینه ای، مراجعه به پزشک ضرورت دارد. مطالعات پزشکی نشان می دهند که مراجعه دیر هنگام به پزشک در موارد عفونت های ویروسی می تواند به عوارض جدی تری مانند عفونت های ثانویه باکتریایی و حتی بستری شدن در بیمارستان منجر شود. وی افزود: مطالعه ای که در سال ۲۰۲۲ در بیمارستان های تهران انجام شد، نشان داد که ابتلا به RSV در میان کودکان در ماه های مهر و آبان به اوج خود می رسد. وی با بیان این که پیشگیری و آموزش نقش حیاتی در کنترل شیوع بیماری های ویروسی دارند، تأکید کرد: واکسیناسیون، رعایت بهداشت فردی و مراجعه به موقع به پزشک می تواند به طور چشمگیری از شدت شیوع بیماری ها بکاهد، ضمن این که همکاری بین مدارس، والدین و کادر درمان در این زمینه بسیار مهم است تا کودکان در محیطی امن و سالم به تحصیل خود ادامه دهند.

دکتر «حسن زاده» ادامه داد: کودکان گروه های آسیب پذیر در برابر بیماری های ویروسی هستند، زیرا سیستم ایمنی آن ها هنوز در حال رشد و تکامل است، تحقیقات اخیر نشان می دهد که فصل پاییز به دلیل تغییرات ناگهانی دما و افزایش استرس های فصلی، بر سیستم ایمنی بدن تأثیر گذار است و این مسئله باعث می شود که ویروس ها راحت تر به بدن کودکان حمله کنند. وی به مطالعاتی که در سال ۲۰۲۲ منتشر شده اشاره کرد و افزود: این مطالعات نشان داده که در طول ماه های مهر و آبان، شیوع عفونت های ویروسی تنفسی مانند RSV و آنفولانزا تا ۳۰ درصد افزایش می یابد، همچنین تحقیقات وزارت بهداشت ایران در سال ۱۴۰۱ تأیید می کند که تعداد بستری های مرتبط با عفونت های ویروسی تنفسی در کودکان زیر پنج سال طی ماه های پاییز افزایش چشمگیری دارد.

مکان های پر خطر برای انتقال ویروس ها

این عضو هیئت علمی دانشگاه خاطرنشان کرد: مدارس و محیط های آموزشی به دلیل تراکم جمعیتی بالا و تماس نزدیک دانش آموزان، مکان های پر خطری برای انتقال ویروس ها هستند. بسیاری از ویروس ها از طریق قطرات ریز تنفسی منتشر می شوند و با توجه به این که کودکان اغلب کمتر به پروتکل های بهداشتی پایبند هستند، ریسک انتقال ویروس ها افزایش می یابد. دکتر «حسن زاده» به راه های انتقال ویروس ها اشاره کرد و افزود: تماس مستقیم با سطوح آلوده از مهم ترین عوامل ابتلا به ویروس های تنفسی است، به همین دلیل ضد عفونی مرتب سطوح و آموزش دانش آموزان درباره بهداشت فردی از اهمیت بالایی برخوردار است. وی با بیان این که پیشگیری کلید کنترل شیوع بیماری هاست، اظهار کرد: پیشگیری از ابتلا به بیماری های ویروسی نیازمند اقداماتی چند جانبه است که واکسیناسیون یکی از مؤثرترین روش های آن است.

واکسن آنفولانزا

این متخصص بیماری های داخلی توضیح داد: واکسن آنفولانزا بهویژه برای

خوب است بدانیم

آخرین چکاپ آن ها چه زمانی بوده است؟ اگر بیش از ۱۲ ماه گذشته است، برای چکاپ جدید برنامه ریزی کنید. اگر کودکان قصد انجام یک ورزش را دارند، پزشک اطفال می تواند مدارک پزشکی مورد نیاز قبل از

شرکت در کلاس های تربیت بدنی را به عنوان بخشی از همان ویزیت تکمیل کند. اگر فرزند شما در مدرسه دارو مصرف می کند، پزشک اطفال می تواند برنامه درمانی فرزند شما را بررسی و دستورالعمل ها را به روز کند.

همچنین توصیه می شود برای دریافت واکسن سالانه آنفولانزا و واکسن به روز کووید برای فرزندان برنامه ریزی کنید. به علاوه بسته به سن آن ها، کودکان و نوجوانان ممکن است واجد شرایط دریافت واکسن های دیگر نیز باشند.

با کودک یا نوجوان خود یک بررسی سلامت روان انجام دهید. به آن ها اجازه دهید بدانند که صحبت کردن با شما در مورد احساساتشان اشکالی ندارد. پیاده روی یا ماشین سواری می تواند زمان خوبی برای این گفت وگو باشد. لازم نیست خیلی طول بکشد، چند کلمه مکالمه برای این که به نوجوانتان بفهمانید که به سلامت روان او اهمیت می دهید می تواند تأثیر گذار باشد.

برخی از کودکان به دلایلی همچون تبعیض، نفرت یا قلدری از مدرسه غیبت می کنند. با فرزندان صحبت کنید و او را تشویق کنید که اگر مورد تبعیض قرار گرفت یا شاهد یک عمل قلدری یا تبعیض آميز علیه دیگران بود، از یک بزرگسال مورد اعتماد کمک بگیرد.

حضور در مدرسه مهم است. غیبت فقط دو روز در ماه از مدرسه – به هر دلیلی – می تواند از جهات مختلف برای بچه ها مشکل ایجاد کند. اگر یک بیماری مزمن فرزند شما را از مدرسه باز می دارد، وضعیت را با

پاسخ داده می شود. کشاورز ملکی با معرفی شماره ۱۹۰ (داخلی ۲-۳) از مخاطبان خواست اطلاعات مورد نیاز خود را روزانه از ساعت ۸ الی ۲۰ از کارشناسان این مراکز دریافت کنند.

نکاتی برای کمک به موفقیت بیشتر دانش آموزان

باشروع سال تحصیلی هر خانواده ای خواهد فرزندان شان سالم، فرزندان شان ممکن است واجد شرایط باشند. با کودک یا نوجوان خود یک بررسی سلامت روان انجام دهید. به آن ها اجازه دهید بدانند که صحبت کردن با شما در مورد احساساتشان اشکالی ندارد. پیاده روی یا ماشین سواری می تواند زمان خوبی برای این گفت وگو باشد. لازم نیست خیلی طول بکشد، چند کلمه مکالمه برای این که به نوجوانتان بفهمانید که به سلامت روان او اهمیت می دهید می تواند تأثیر گذار باشد. برخی از کودکان به دلایلی همچون تبعیض، نفرت یا قلدری از مدرسه غیبت می کنند. با فرزندان صحبت کنید و او را تشویق کنید که اگر مورد تبعیض قرار گرفت یا شاهد یک عمل قلدری یا تبعیض آميز علیه دیگران بود، از یک بزرگسال مورد اعتماد کمک بگیرد. حضور در مدرسه مهم است. غیبت فقط دو روز در ماه از مدرسه – به هر دلیلی – می تواند از جهات مختلف برای بچه ها مشکل ایجاد کند. اگر یک بیماری مزمن فرزند شما را از مدرسه باز می دارد، وضعیت را با

خدماتی که در مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم ارائه می شود

سرپرست گروه تجویز و مصرف منطقی و اطلاع رسانی فرآورده های سلامت سازمان غذا و دارو در خصوص خدماتی که در مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم ارائه می شود، توضیح داد. دکتر «راضیه کشاورز ملکی، با اشاره به این که کارشناسان مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم از میان داروسازان و پزشکان عمومی و متخصص پس از طی دوره های آموزشی انتخاب می شوند، گفت: در این مراکز به سوالات رایج به موضوعاتی از قبیل موارد مصرف و عوارض ناخواسته ناشی از دارو، مصرف داروها در دوران بارداری و شیردهی، مقدار مصرف – احتیاط و منع مصرف داروها، تداخلات اثر داروها با یکدیگر و با مواد خوراکی و نتایج آزمایشگاهی موارد ذیل به صورت تلفنی پاسخ داده می شود. وی همچنین اطلاعات سم شناسی و مسمومیت ها، اقدامات اولیه در برخورد مسمومیت های ناشی از دارو، مواد شیمیایی، شوینده های خانگی، گازهای سمی، گزش حیوانات سمی، گیاهان سمی، مواد مخدر و محرک، موادنفثی، فلزات سنگین، سموم دفع آفات، اطلاعات تخصصی در زمینه مسمومیت های گروهی، مسمومیت های شغلی و آلودگی های محیط با سموم را، از جمله موضوعاتی عنوان کرد که در مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم به آن ها

