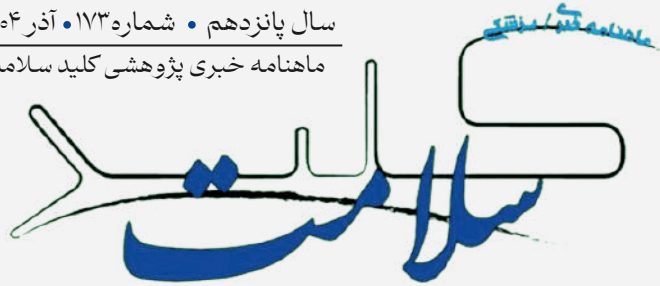




سال پانزدهم • شماره ۱۷۳ • آذر ۱۴۰۴
ماهنامه خبری پژوهشی کلید سلامت



ISSN: 2251- 6018

با کلید سلامت خورا مصرفی
کنید.
جهت سفارش آگهی با
شماره ۰۹۰۰۴۸۵۳۶۳۰۰
خانم قلیزاده تماس بگیرید

در این شماره می خوانیم:

➤➤➤ اهمیت فشار خون و پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی

➤➤➤ چالش های سوء تغذیه در کودکان: از تأثیرات جسمی تا سلامت روانی

➤➤➤ تأثیر جهانی مصرف الکل بر سلامتی

➤➤➤ تحصیلات والدین و رفتارهای خودکشی در نوجوانان

➤➤➤ فواید شیردهی برای سلامت کودک و روان مادر پس از زایمان

➤➤➤ اهدا خون و فرهنگ انسان دوستانه

➤➤➤ مدیریت استرس و سلامت روان در محیط کار

➤➤➤ نقش رژیم غذایی و مداخلات تغذیه ای در بیماری ام اس

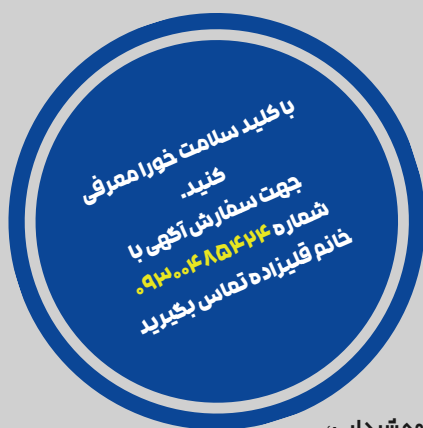


کلید سلامت

شماره شاپا:

۶۰۱۸_۲۲۵۱

سال پانزدهم - شماره ۱۷۳ - آذر ۱۴۰۴



صاحب امتیاز و مدیر مسئول

دکتر کامران باقری لنگرانی، رئیس مرکز تحقیقات سیاست‌گذاری سلامت



سر دبیر

دکتر سعید شهابی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز
ایمیل: saeedshahi1@gmail.com تلفن: ۰۹۶۱۵۰۳۳۳۰۱۱۳ داخلی: ۴۴۴۱



هیأت تحریریه این شماره:

دکتر محمدرضا عزیزخانی، دکتر کیمیا جزی، دکتر محمد سوار دشتکی، دکتر فاطمه شیدایی،
دکتر مینا احمدوند



طراحی و گرافیک

نگین قلیزاده



فهرست



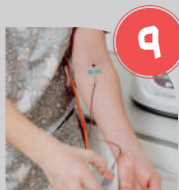
تأثیر جهانی مصرف الکل بر سلامتی



چالش‌های سوءتغذیه در کودکان: از تأثیرات جسمی تا سلامت روانی



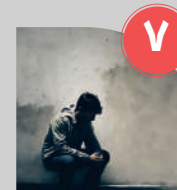
اهمیت فشار خون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی



اهدای خون و فرهنگ انسان‌دوستانه



فواید شیردهی برای سلامت کودک و روان مادر پس از زایمان



تحصیلات والدین و رفتارهای خودکشی در نوجوانان



نقش رژیم غذایی و مداخلات تغذیه‌ای در بیماری ام‌اس



مدیریت استرس و سلامت روان در محیط کار

اهمیت فشار خون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی

- کاهش روزانه حتی یک گرم نمک، می‌تواند تا حد چشمگیری از سکت‌های مغزی پیشگیری کند.
- پیگیری منظم اندازه‌گیری فشار خون در منزل یا مراکز بهداشتی، ابزار کلیدی در تشخیص زودهنگام است.
- سیگار کشیدن اثر مخربی بر سلامت عروق دارد و در مبتلایان به فشار خون بالا، ریسک سکت قلبی را دوچندان می‌کند.

سیگار کشیدن اثر تخریبی مستقیمی بر سلامت عروق دارد و در افراد مبتلا به فشار خون بالا، ریسک سکت قلبی را به‌طور معناداری افزایش می‌دهد؛ بنابراین، سیاستگذاری در حوزه مبارزه با دخانیات و ارائه خدمات ترک سیگار می‌تواند بخشی از بسته مداخلات باشد. حمایت‌های بیمه‌ای و برنامه‌های جامعه‌محور نیز اهمیت دارند؛ اگر بیمه‌ها هزینه ویزیت‌های دوره‌ای یا آموزش‌های مرتبط را پوشش دهند، افراد بیشتری تشویق به شرکت در طرح‌های پیشگیری خواهند شد.

در سطح سیاستگذاری، تدوین مقرراتی برای کاهش نمک و چربی در صنایع غذایی و الزام برچسب‌گذاری تغذیه‌ای شفاف بر محصولات، گام مهمی در مدیریت مصرف روزانه سدیم به‌شمار می‌آید. استفاده از نوشیدنی‌های طبیعی به‌جای نوشابه‌های قندی، افزایش مصرف سبزیجات، غلات کامل و حبوبات در برنامه روزانه نیز از توصیه‌های اصلی است. کمبود خواب و بی‌تحریکی شغلی دو عاملی هستند که در دهه اخیر بر شیوع فشار خون بالا دامن زده‌اند؛ در نتیجه، اصلاح الگوی شهرسازی برای دسترسی آسان به مسیرهای پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری و همچنین فرهنگ‌سازی برای خواب کافی، نقش چشمگیری در پیشگیری دارد. در نهایت، ارتقای سواد سلامت جامعه از طریق رسانه‌های عمومی و فضای مجازی موجب می‌شود افراد نسبت به اهمیت اندازه‌گیری منظم فشار خون، تأثیر رژیم غذایی سالم و ضرورت فعالیت بدنی آگاه‌تر عمل کنند و این آگاهی، درصد موفقیت سیاست‌های ملی کنترل فشار خون را بالا می‌برد.

هر چه فرد مصرف نمک کمتری داشته باشد، خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی-عروقی در او کاهش می‌یابد. کاهش روزانه حتی یک گرم نمک می‌تواند تا حد چشمگیری در پیشگیری از سکت‌های مغزی نقش داشته باشد. فعالیت بدنی منظم و کنترل وزن، مهم‌ترین راهکار غیردارویی برای مدیریت فشار خون تلقی می‌شود. طبق مطالعه جدیدی که در سال ۲۰۲۳ منتشر شده، رویکرد تلفیقی شامل ورزش روزانه (حدود ۱۵۰ دقیقه در هفته)، پایش خانگی فشار خون و اصلاح رژیم غذایی، تا ۴۰ درصد ریسک بروز عوارض قلبی را کاهش داده است.

استرس نیز عاملی تعیین‌کننده به‌شمار می‌آید، به‌طوری که تکنیک‌های آرام‌سازی (مانند مدیتیشن یا تنفس عمیق) تأثیر بارزی بر کاهش فشار خون داشته‌اند. مصرف غذاهای حاوی پتاسیم، مانند موز و اسفناج، در کنار محدود کردن اسیدهای چرب اشباع و ترانس، سلامت عروق را بهبود می‌بخشد. همچنین جایگزین کردن نمک معمولی با سایر طعم‌دهنده‌ها و ادویه‌جات طبیعی می‌تواند تمایل به غذاهای پرنمک را کاهش دهد. پیگیری منظم اندازه‌گیری فشار خون در منزل یا مراکز بهداشتی، یکی از ابزارهای کلیدی در تشخیص زودهنگام فشار خون بالا است؛ در این راستا، دستگاه‌های الکترونیک خانگی یا اپلیکیشن‌های تلفن همراه که نمودار تغییرات فشار خون را ارائه می‌دهند، می‌توانند انگیزه بیشتری برای اصلاح سبک زندگی ایجاد کنند.



چالش‌های سوء تغذیه در کودکان از تأثیرات جسمی تا سلامت روانی

سوء تغذیه، یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های بهداشتی در سراسر جهان، به طور مستقیم سلامت جسمی و روانی کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. حتی در کشورهایی با سطح زندگی بالا مانند ایالات متحده و کانادا، این مشکل همچنان وجود دارد و می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری بر رشد و سلامت کودکان بگذارد. در این مقاله، به نتایج یک مطالعه گسترده در این زمینه می‌پردازیم و تأثیرات سوء تغذیه را بر جنبه‌های مختلف سلامتی بررسی می‌کنیم.

سوء تغذیه چیست؟

سوء تغذیه به وضعیتی گفته می‌شود که فرد مواد مغذی کافی برای تأمین نیازهای بدن دریافت نمی‌کند. این مشکل می‌تواند به شکل کمبود وزن، کاهش شاخص توده بدنی (BMI)، و کمبود انرژی یا مواد مغذی ضروری بروز کند. اگر این وضعیت در دوران رشد کودکان، به‌ویژه در سنین 0 تا 4 سال، تشخیص داده نشود، پیامدهای منفی طولانی‌مدتی برای سلامت جسمی و روانی آنها خواهد داشت.

چالش‌های سلامت جسمی ناشی از سوء تغذیه

مطالعات نشان می‌دهد که سوء تغذیه با مشکلات متعددی در سیستم‌های مختلف بدن همراه است. برخی از مشکلات شایع عبارتند از: سیستم ایمنی ضعیف‌تر؛ کودکان دچار سوء تغذیه بیشتر مستعد عفونت‌های مکرر هستند. مشکلات تنفسی و گوارشی؛ سوء تغذیه با مشکلاتی نظیر عفونت‌های ریوی و اختلالات گوارشی همراه است. کمبودهای تغذیه‌ای؛ کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند آهن، کلسیم و ویتامین D می‌تواند به مشکلات رشدی و ضعف عضلات منجر شود. به عنوان مثال، برخی از کودکان دچار سوء تغذیه از کمبود ویتامین‌های گروه B و آهن رنج می‌برند که می‌تواند منجر به کاهش تمرکز و افت عملکرد تحصیلی شود.



تأثیرات سوءتغذیه بر سلامت روانی

سوءتغذیه نه تنها بر جسم بلکه بر روان کودکان نیز تأثیر می‌گذارد. یافته‌های پژوهشی نشان داده است: اختلالات روانی و رفتاری؛ کودکانی که سوءتغذیه دارند بیشتر در معرض ابتلا به اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی (ADHD) قرار می‌گیرند. اعتماد به نفس پایین؛ شرایط جسمی نامطلوب می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس و بروز اضطراب یا افسردگی در کودکان شود. همچنین، مشکلاتی نظیر اسکولیوز (انحراف ستون فقرات) که در برخی کودکان دچار سوءتغذیه شایع است، می‌تواند به کاهش کیفیت زندگی و مشکلات روانی بیشتر منجر شود.

تفاوت‌های منطقه‌ای و قومی در سوءتغذیه: مطالعات نشان داده‌اند که سوءتغذیه در مناطق مختلف به دلایل گوناگونی از جمله ناامنی غذایی، وضعیت اقتصادی و تفاوت‌های ژن‌های تغذیه متفاوت است. برای مثال: کودکان سفیدپوست در مقایسه با کودکان سیاه‌پوست یا آسیایی سطوح بالاتری از ویتامین D دارند، پسران در مقایسه با دختران بیشتر در معرض سوءتغذیه هستند. این نتایج اهمیت ایجاد معیارهای تشخیصی متناسب با ویژگی‌های فرهنگی و منطقه‌ای را نشان می‌دهد.

نقش تصویربرداری و بیومارکرها در تشخیص سوءتغذیه

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فناوری‌های جدید مانند تصویربرداری مغزی و استفاده از بیومارکهای تغذیه‌ای می‌تواند به تشخیص زودهنگام سوءتغذیه کمک کند. برخی از روش‌های تشخیصی عبارتند از: نوار مغزی (EEG): این روش اختلالات امواج مغزی ناشی از سوءتغذیه را نشان می‌دهد. آزمایش‌های زیستی: اندازه‌گیری موادی مانند آلبومین، آهن و هموگلوبین می‌تواند اطلاعات دقیقی درباره وضعیت تغذیه‌ای کودکان ارائه دهد. این فناوری‌ها همچنین نشان داده‌اند که سوءتغذیه می‌تواند باعث آتروفی (کوچک شدن) مغز شود که بر توانایی‌های شناختی و یادگیری تأثیر منفی می‌گذارد.

راهکارهای پیشنهادی برای پیشگیری و درمان سوءتغذیه

برای مقابله با سوءتغذیه در کودکان، نیاز به رویکردی جامع داریم. برخی از اقدامات مؤثر شامل: تغذیه مناسب در دوران بارداری آموزش خانواده‌ها: آموزش والدین درباره نیازهای تغذیه‌ای کودکان، بهداشت و مراقبت‌های اولیه می‌تواند به کاهش سوءتغذیه کمک کند. دسترسی به غذاهای سالم: فراهم کردن غذای سالم و مغذی در جوامع با ناامنی غذایی بالا از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. توجه به سلامت روانی: ارائه خدمات مشاوره‌ای برای بهبود سلامت روانی کودکان و خانواده‌ها می‌تواند از پیامدهای روانی سوءتغذیه جلوگیری کند.

نتیجه‌گیری

سوءتغذیه در کودکان یک مشکل جهانی است که می‌تواند اثرات عمیقی بر سلامت جسمی و روانی آنها داشته باشد. با استفاده از فناوری‌های جدید، افزایش آگاهی عمومی و اجرای برنامه‌های پیشگیری، می‌توان از بروز این مشکل جلوگیری کرد و آینده‌ای روشن‌تر برای کودکان فراهم ساخت. بیایید با هم برای سلامت کودکان تلاش کنیم و شرایطی را ایجاد کنیم که هر کودک بتواند رشد سالم و کامل داشته باشد.

Source: Gurkas P, Karakurt G, editors. Electronic Health Record Analysis for Personalized Medicine: Predicting Malnutrition-Related Health Outcomes and Secondary Neuropsychiatric Health Concerns. Biocomputing 2025: Proceedings of the Pacific Symposium; 2024: World Scientific.

تأثیر جهانی مصرف الکل بر سلامتی

- مصرف الکل در سال ۲۰۱۶ عامل بیش از ۲.۸ میلیون مرگ و میر در سراسر جهان بوده است.
- هیچ سطحی از مصرف الکل ایمن نیست.
- مناطقی مانند اروپای شرقی و آسیای میانه بالاترین میزان مصرف الکل و بیشترین تأثیرات منفی آن را دارند.

الکل یکی از پرمصرف ترین مواد در جهان است که از گذشته‌های دور به عنوان نوشیدنی، عامل لذت، و حتی دارو مورد استفاده قرار می گرفته است. با این حال، مصرف آن در کنار اثرات کوتاه مدت روانی و اجتماعی، می‌تواند پیامدهای بلند مدت جدی بر سلامت جسمی و روانی داشته باشد. تحقیقات گسترده نشان می‌دهند که مصرف الکل با افزایش خطر بیماری‌ها، مسمومات، و مرگ و میر در ارتباط است، و همین امر ضرورت بررسی علمی آن را برجسته می‌کند.

یک مطالعه ی جامع که در یکی از ژورنال های معتبر پزشکی (The Lancet) منتشر شده است، به بررسی اثرات مصرف الکل بر سلامتی افراد در ۱۹۵ کشور و منطقه طی سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۶ پرداخته است. این پژوهش یکی از گسترده‌ترین تحقیقات جهانی در زمینه مصرف الکل است و یافته‌های آن تأثیرات قابل توجهی بر سیاست‌گذاری‌های بهداشت عمومی دارد.

این مطالعه نشان می‌دهد که در سال ۲۰۱۶، حدود ۲/۴ میلیارد نفر در سراسر جهان الکل مصرف کرده‌اند، که ۲۵ درصد از آنها زن و ۳۹ درصد مرد بوده‌اند. در این مطالعه الکل به عنوان یکی از عوامل خطر اصلی برای مرگ و میر و ناتوانی در سطح جهانی شناخته شده است. روندها نشان می‌دهد که مصرف الکل در کشورهای کم درآمد و متوسط در حال افزایش است، در حالی که در کشورهای با درآمد بالا کاهش نسبی داشته است.

پیامدهای مصرف الکل بر سلامتی

مصرف الکل می‌تواند به طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها منجر شود، از جمله:

- سرطان‌ها: مانند سرطان‌های دهان، گلو، مری، کبد و پستان.
- بیماری‌های قلبی-عروقی: شامل سکته مغزی، نارسایی قلبی و فشار خون بالا.
- اختلالات روانی: از جمله افسردگی، اضطراب و اعتیاد به الکل.
- مسمومات غیرعمدی: مانند تصادفات رانندگی، سقوط و جراحات ناشی از خشونت.

آیا مقدار مصرف ایمنی از الکل وجود دارد؟

یکی از برجسته‌ترین یافته‌های این مطالعه این است که هیچ سطحی از مصرف الکل بی‌خطر نیست. برخلاف مطالعاتی که مصرف کم الکل را برای سلامت قلب مفید می‌دانستند، این تحقیق نشان داد که خطرات ناشی از مصرف الکل حتی در مقادیر کم، بیشتر از فواید احتمالی آن است. این پژوهش نشان می‌دهد که مصرف الکل در کشورهای مختلف به شدت متفاوت است. مناطقی مانند اروپای شرقی و آسیای میانه بالاترین میزان مصرف الکل و بیشترین تأثیرات منفی آن را دارند، در حالی که برخی مناطق مانند خاورمیانه و شمال آفریقا کمترین میزان مصرف را گزارش کرده‌اند. این تحقیق تأکید می‌کند که سیاست‌های سختگیرانه‌تر برای کاهش مصرف الکل می‌تواند تأثیر چشمگیری بر سلامت عمومی داشته باشد. پیشنهادها کلیدی شامل افزایش مالیات بر محصولات الکلی، محدودیت در تبلیغات و بازاریابی الکل، آگاهی‌رسانی عمومی در مورد خطرات مصرف الکل، حمایت از برنامه‌های ترک الکل و درمان وابستگی به آن می‌باشد.

این مطالعه به وضوح نشان می‌دهد که مصرف الکل تأثیرات مخرب گسترده‌ای بر سلامت دارد و هیچ سطحی از آن ایمن نیست. این یافته‌ها پیام روشنی برای سیاست‌گذاران و عموم مردم دارد: کاهش مصرف الکل یا پرهیز کامل از آن می‌تواند نقش مهمی در بهبود سلامت جهانی داشته باشد.

تحصیلات والدین و رفتارهای خودکشی در نوجوانان

-تحصیلات والدین به تنهایی نمی‌تواند تعیین‌کننده خودکشی نوجوانان باشد، اما می‌تواند نقش مهمی در کنار سایر عوامل اجتماعی و فرهنگی ایفا کند.
-سیاست‌گذاران و متخصصان سلامت باید مداخلات هدفمندی را متناسب با شرایط جوامع مختلف طراحی کنند تا از افزایش رفتارهای خودکشی در نوجوانان جلوگیری شود.

خودکشی یکی از سه علت اصلی مرگ‌ومیر در میان نوجوانان در سراسر جهان است. مطالعات نشان داده‌اند که وضعیت اقتصادی-اجتماعی خانواده، از جمله سطح تحصیلات والدین، می‌تواند بر سلامت روانی نوجوانان تأثیر بگذارد. با این حال، هنوز مشخص نیست که رابطه مستقیمی بین تحصیلات والدین و رفتارهای خودکشی در نوجوانان وجود دارد یا خیر.

تحلیل ۵۹ مطالعه با مجموع ۲,۷۳۸,۳۷۴ نوجوان نشان داد:

- تحصیلات پایین والدین با افزایش خطر اقدام به خودکشی در نوجوانان مرتبط است.
 - نوجوانانی که والدینشان تحصیلات پایین‌تری داشتند، ۱۲٪ بیشتر در معرض خطر اقدام به خودکشی بودند.
 - اما تحصیلات پایین والدین تأثیر معناداری بر افکار خودکشی نداشت.
 - یعنی نوجوانان با والدین کم‌سواد لزوماً افکار خودکشی بیشتری نداشتند.
- تفاوت‌های منطقه‌ای و اقتصادی:

- در آمریکای شمالی: تحصیلات پایین والدین خطر اقدام به خودکشی را ۲۶٪ افزایش داد.
- در شرق و جنوب شرقی آسیا: تحصیلات بالای والدین با افزایش خطر اقدام به خودکشی مرتبط بود.
- در کشورهای با درآمد بالا: تحصیلات پایین والدین خطر افکار خودکشی را افزایش داد.
- در کشورهای کم‌درآمد و متوسط: رابطه‌ای بین تحصیلات والدین و افکار خودکشی یافت نشد.

این یافته‌ها چه اهمیتی دارند؟

برنامه‌های پیشگیری از خودکشی باید متناسب با شرایط فرهنگی و اقتصادی هر کشور طراحی شوند. در کشورهای غربی (آمریکا و اروپا)، تحصیلات پایین والدین ممکن است نوجوانان را در برابر خودکشی آسیب‌پذیرتر کند. در کشورهای آسیایی، تحصیلات بالای والدین ممکن است باعث فشار تحصیلی زیاد بر فرزندان و افزایش خطر اقدام به خودکشی شود.

اقدامات پیشنهادی برای سیاست‌گذاران و متخصصان سلامت

- برنامه‌های حمایتی برای خانواده‌های کم‌سواد برای ارتقای آگاهی آن‌ها در مورد سلامت روان فرزندان
- کاهش فشار تحصیلی در کشورهای آسیایی و توجه بیشتر به سلامت روان دانش‌آموزان
- ایجاد سیستم‌های پایش و حمایت روانی-اجتماعی برای نوجوانان در معرض خطر
- تحقیقات بیشتر برای بررسی عوامل خانوادگی و اجتماعی مؤثر بر رفتارهای خودکشی نوجوانان

فواید شیردهی برای سلامت کودک و روان مادر پس از زایمان

- شیردهی دارای فواید زیادی برای نوزاد از جمله تامین موارد مغذی مورد نیاز و کاهش ابتلا به انواع بیماری در آینده است
- شیردهی علاوه بر تامین تغذیه مناسب برای نوزاد، نقش مهمی در سلامت روان مادر دارد و می‌تواند از افسردگی پس از زایمان جلوگیری کند

- مادرانی که به نوزادان خود شیر می‌دهند، در مقایسه با مادرانی که از شیر خشک استفاده می‌کنند، سطح استرس و افسردگی کمتری دارند.

شیردهی یک فرآیند طبیعی است که نقش مهمی در سلامت جسمی و روانی مادر و کودک دارد. شیر مادر سرشار از پروتئین‌ها، چربی‌ها و ویتامین‌هایی است که به تقویت سیستم ایمنی نوزاد کمک می‌کنند. همچنین، شیردهی باعث کاهش نرخ مرگ‌ومیر نوزادان و بهبود رشد جسمی و ذهنی آنها می‌شود. از سوی دیگر، این فرآیند می‌تواند از بروز برخی بیماری‌ها مانند سرطان‌های سینه، تخمدان و رحم در مادران جلوگیری کند.

شیردهی و سلامت روان مادر:

مادرانی که به نوزادان خود شیر می‌دهند، در مقایسه با مادرانی که از شیر خشک استفاده می‌کنند، سطح استرس و افسردگی کمتری دارند. شیردهی باعث تنظیم فشار خون، کاهش ضربان قلب و افزایش احساس آرامش در مادر می‌شود. ارتباط نزدیک بین مادر و نوزاد در هنگام شیردهی باعث کاهش اضطراب و افزایش حس امنیت در مادر می‌شود.

تأثیر پاندمی COVID-19 بر شیردهی:

برخی از مادران به دلیل ترس از انتقال ویروس به نوزادان، شیردهی را متوقف کردند که باعث افزایش استرس و اضطراب آنها شد. در مقابل، مادرانی که در دوران قرنطینه فرصت بیشتری برای شیردهی داشتند، از مزایای روانی و جسمی آن بهره‌مند شدند.

فواید شیردهی برای نوزاد:

تامین مواد مغذی ضروری برای رشد جسمی و ذهنی. کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی مانند اسهال و عفونت‌های تنفسی. کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و چاقی در آینده. افزایش ضریب هوشی (IQ) و تقویت رشد ذهنی نوزاد.

فواید شیردهی برای مادر:

کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه، تخمدان و رحم. کاهش استرس، اضطراب و افسردگی پس از زایمان. بهبود رابطه عاطفی مادر و کودک از طریق افزایش هورمون اکسی‌توسین. کاهش وزن پس از زایمان و بهبود سلامت عمومی بدن. اثر مثبت بر جلوگیری از بیماری آلزایمر در زنان مسن.

شیردهی علاوه بر تامین تغذیه مناسب برای نوزاد، نقش مهمی در سلامت روان مادر دارد و می‌تواند از افسردگی پس از زایمان جلوگیری کند. همچنین، این فرآیند باعث بهبود رابطه مادر و نوزاد شده و از بسیاری بیماری‌های جسمی و روانی در هر دو جلوگیری می‌کند. از این رو، ترویج شیردهی در سطح ملی می‌تواند به بهبود سلامت مادران و کودکان کمک کند.

• اهدای خون و فرهنگ انسان‌دوستانه

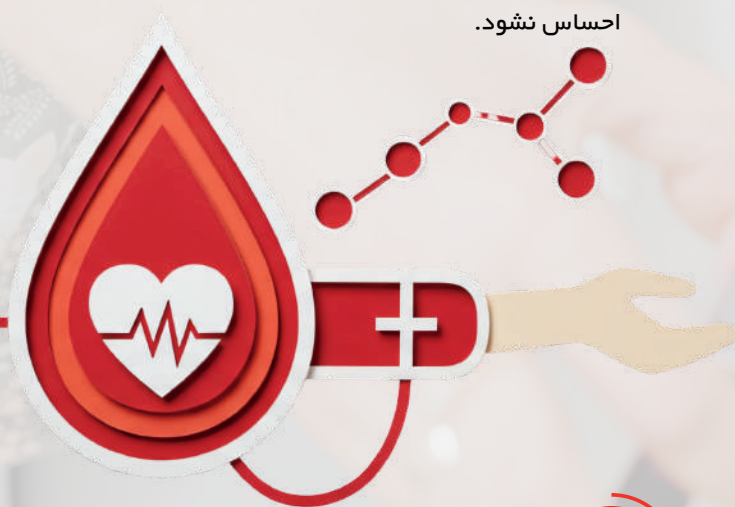
- هر واحد خون اهدایی می‌تواند جان سه بیمار مختلف را نجات دهد.
- پایگاه‌های سیار انتقال خون، سهولت دسترسی مردم به روند اهدای خون را افزایش می‌دهد.
- حمایت‌های اجتماعی و پاداش‌های نمادین، انگیزه اهدای خون داوطلبانه را بالاتر می‌برد.

در سیاستگذاری کلان، باید اطمینان حاصل شود که سازمان انتقال خون بودجه کافی برای خرید تجهیزات استاندارد و آموزش پرسنل دارد. تبلیغات منفی و اخبار جعلی درباره آلودگی‌های احتمالی نیز از عواملی است که می‌تواند تمایل به اهدای خون را کاهش دهد؛ در نتیجه، پاسخگویی شفاف سازمان‌های مسئول و ارائه اطلاعات علمی دقیق، برای حفظ اعتماد عمومی ضروری است.

در برخی کشورها، دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی به‌عنوان قطب اهدای خون داوطلبانه شناخته می‌شوند و جوانان با آگاهی و انگیزه بالاتر در این عرصه مشارکت می‌کنند. همین جوانان در صورت دریافت تجربه مثبتی از اهدا، به مروجان فرهنگی تبدیل می‌شوند که اطرافیان‌شان را نیز تشویق به مشارکت می‌کند. در نهایت، سیاست‌های سلامت می‌بایست بر پایه افزایش دسترسی، ارتقای فرهنگ اهدای خون و مدیریت دقیق ذخایر متمرکز شود تا همواره خون سالم و کافی برای بیماران نیازمند موجود باشد و جای خالی آن در لحظه‌های حیاتی احساس نشود.

اهدای خون به‌عنوان یک رفتار انسان‌دوستانه و ضروری برای نظام سلامت، همواره مورد تأکید سیاستگذاران بوده است. طبق پژوهشی در سال ۲۰۲۳، کشورهایی که کمپین‌های رسانه‌ای فراگیر و پایگاه‌های سیار انتقال خون راه‌اندازی کرده‌اند، موفق شده‌اند ذخایر خون خود را تا ۲۰ درصد نسبت به قبل افزایش دهند. این امر به‌خصوص در زمان بحران‌هایی مانند تصادفات گسترده یا جراحی‌های اورژانسی، نقشی کلیدی دارد.

یکی از چالش‌های عمده، ترس عمومی از سوزن یا احتمال ابتلا به بیماری‌های منتقله از راه خون است؛ اما تجربه نشان می‌دهد اگر مردم نسبت به ایمنی فرایند خون‌گیری مطمئن باشند، مشارکت آنها بسیار بیشتر می‌شود. پایگاه‌های سیار در شهرها و حتی روستاها، با آسان‌کردن دسترسی، بخشی از جمعیت را که امکان مراجعه به مراکز ثابت ندارند جذب می‌کند. همچنین برنامه‌های انگیزشی کوچک مانند کارت اهدای خون با امتیازات ویژه یا تقدیرهای عمومی در شبکه‌های محلی، اثربخش بوده‌اند.



Source: Farhadi Hassankiadeh R, et al. Spatial Distribution and Birth Prevalence of Congenital Heart Disease in Iran: A Systematic Review and Hierarchical Bayesian Meta-analysis. *Int J Health Policy Manag.* 2024.

مدیریت استرس و سلامت روان در محیط کار

- استرس شغلی می‌تواند تا ۵۰ درصد بازدهی و بهره‌وری کارکنان را کاهش دهد.
- برنامه‌های مشاوره‌ای و روان‌درمانی در محیط کار، نرخ فرسودگی شغلی را به شکل معناداری کم می‌کند.
- ترکیب حمایت مدیریتی با فرهنگ سازمانی سالم، پایداری سلامت روان کارکنان را تضمین می‌کند.

محیط کار می‌تواند یکی از منابع اصلی استرس روزمره باشد، به‌ویژه در مشاغلی با فشار زمانی بالا، خطرات فیزیکی یا بار مسئولیت سنگین. پژوهش جدیدی در سال ۲۰۲۳ نشان داده است که کارمندانی که تحت برنامه‌های منظم کنترل استرس قرار می‌گیرند (نظیر جلسات گروهی مدیتیشن، گفت‌وگو با روان‌شناس و آموزش مهارت‌های مدیریت تعارض)، تا ۳۰ درصد از علائم فرسودگی شغلی کمتری گزارش کرده‌اند. علاوه بر این، فرهنگ سازمانی که حمایت مدیریتی را جدی می‌گیرد، فضایی امن برای بیان مشکلات روانی فراهم می‌کند و کارکنان احساس می‌کنند می‌توانند درباره فشارها و دغدغه‌هایشان بدون ترس از تنبیه یا برچسب، صحبت کنند. این رویکرد در درازمدت نه تنها مانع غیبت‌های پیاپی و استعفای کارکنان می‌شود، بلکه رضایت شغلی و حس تعلق آن‌ها را ارتقا می‌دهد.

سیاستگذاران حوزه کار و رفاه اجتماعی نیز می‌توانند با تدوین مقرراتی در زمینه کاهش ساعات اضافه‌کاری غیرضروری، مدیریت تنش‌های شغلی و ایجاد مشوق برای استقرار اتاق‌های استراحت در شرکت‌ها، به بهبود سلامت روان افراد کمک کنند. فناوری‌های نوین هم در این عرصه مفید واقع شده‌اند؛ استفاده از اپلیکیشن‌های سنجش استرس یا سنسورهای پوشیدنی که ضربان قلب و فشار روانی را اندازه می‌گیرند، در برخی شرکت‌های پیشرو رواج یافته است.

چنین داده‌هایی با رعایت حریم خصوصی، می‌تواند به مدیران منابع انسانی نشان دهد چه زمانی کارکنان نیاز به یک وقفه یا تغییر در محیط کاری دارند. در نهایت، بار اصلی مدیریت استرس بر دوش فرد و فرهنگ سازمانی توأمان قرار دارد؛ آموزش مهارت‌های تاب‌آوری (resilience) برای کارکنان و اصلاحات ساختاری در محیط کار، ترکیبی اثربخش به شمار می‌آید. با این حال، حمایت سیاستی نیز اهمیت دارد: بیمه‌های درمانی باید خدمات روان‌درمانی مرتبط با شغل را تحت پوشش قرار دهند و بازرسی‌های دوره‌ای از سوی وزارت کار، شرایط ایمنی روانی را کنترل کند تا فشار استرس از حد مجاز فراتر نرود.

Source: Fuentes L, Harding B. (2023). Workplace Stress Management Policies: A Cross-Cultural Analysis of Efficacy. Occupational Health Innovation, 5(2), 50-64.

نقش رژیم غذایی و مداخلات تغذیه‌ای در بیماری ام‌اس

- یک رژیم غذایی متعادل، همراه با مصرف کافی سبزیجات، میوه، فیبر و کاهش چربی‌های ناسالم، ممکن است به بهبود کیفیت زندگی بیماران و کاهش التهاب کمک کند.
- ام‌اس یک بیماری خودایمنی مزمن سیستم عصبی مرکزی است که با التهاب، تخریب غلاف میلین و آسیب عصبی مشخص می‌شود. عوامل ژنتیکی و محیطی، از جمله عفونت‌های ویروسی، سیگار کشیدن، چاقی و تغذیه، در بروز و پیشرفت آن نقش دارند.
- مواد مغذی آنتی‌اکسیدانی مانند کورکومین، ویتامین D و اسیدهای چرب امگا-۳ می‌توانند به کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب کمک کنند.
- میتوکندری و تولید انرژی: آسیب میتوکندریایی و تجمع آهن در مغز از جمله عوامل مؤثر در پیشرفت ام‌اس هستند. ترکیباتی مانند کورکومین ممکن است اثر محافظتی داشته باشند.

رابطه تغذیه با سیستم ایمنی و پاسخ‌های التهابی

رژیم‌های پرچرب و سرشار از چربی‌های اشباع و ترانس می‌توانند مسیرهای التهابی را فعال کنند، در حالی که مصرف پلی‌فنول‌ها و امگا-۳ اثرات ضدالتهابی دارند. دستگاه گوارش و میکروبیوتای روده نقش مهمی در تنظیم سیستم ایمنی ایفا می‌کند. تغییر در تعادل باکتری‌های مفید ممکن است به افزایش التهاب و پیشرفت ام‌اس منجر شود.

بیماری‌های همراه با ام‌اس و نقش تغذیه

چربی خون بالا و چاقی: این دو عامل نه تنها با افزایش ناتوانی در بیماران ام‌اس مرتبط هستند، بلکه ممکن است باعث پیشرفت بیماری شوند. شاخص توده بدنی (BMI) بالا می‌تواند باعث افزایش التهاب و تغییر در ترشح لپتین و آدیپونکتین شود که بر سیستم ایمنی تأثیر دارند.

رژیم‌های غذایی پیشنهادی برای مدیریت ام‌اس

رژیم مدیترانه‌ای: مصرف زیاد میوه، سبزیجات، غلات کامل، روغن زیتون و ماهی. این رژیم دارای اثرات ضدالتهابی و محافظت‌کننده است. رژیم پالئو: مصرف گوشت‌های فرآوری نشده، سبزیجات و مغزیه‌ها، بدون لبنیات و غلات. برخی مطالعات کاهش خستگی در بیماران را نشان داده‌اند.

رژیم سوانک (Swank): کاهش مصرف چربی‌های اشباع و افزایش مصرف سبزیجات و روغن‌های مفید که می‌تواند به کاهش عود و پیشرفت بیماری کمک کند.

رژیم مک‌دوگال: رژیم گیاهی پرکربوهیدرات و کم‌چربی که ممکن است در کاهش خستگی مفید باشد.

رژیم کم‌کالری یا روزه‌داری متناوب: می‌تواند از طریق کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو اثرات مفیدی داشته باشد.

رژیم کتوژنیک: کم‌کربوهیدرات و پرچرب که ممکن است اثرات ضدالتهابی داشته باشد اما ممکن است باعث کمبودهای تغذیه‌ای شود.

رژیم بدون گلوتن: شواهد کافی برای تأثیر آن در ام‌اس وجود ندارد، اما در برخی موارد باعث بهبود خستگی و کیفیت زندگی شده است.

جای: نوشیدنی ساده یا راز کاهش پیری زیستی؟

- در مطالعات جدید، مشخص شده است که مصرف 3 فنجان جای در روز می‌تواند شتاب پیری زیستی را به طور چشمگیری کاهش دهد.
- افرادی که از مصرف نکردن جای به نوشیدن آن روی آورده‌اند، کاهش قابل توجهی در شتاب پیری زیستی داشته‌اند.
- مصرف مداوم جای حتی می‌تواند تا 0.3 سال از شتاب پیری زیستی بکاهد.
- این تحقیق بر پایه دو مطالعه بزرگ شامل 13,929 شرکت‌کننده از چین و بریتانیا انجام شده است.

پیری زیستی یکی از فرآیندهای طبیعی بدن است که با افزایش سن باعث کاهش عملکردهای بیولوژیکی و بروز بیماری‌های مرتبط با سن می‌شود. با این حال، سبک زندگی و عادات تغذیه‌ای می‌توانند نقش مهمی در کاهش سرعت این روند داشته باشند. مصرف جای، به‌عنوان یکی از پرطرفدارترین نوشیدنی‌های جهان و ایران، در مطالعات اخیر به‌عنوان عاملی مؤثر در کاهش شتاب پیری زیستی معرفی شده است. در این مطالعه طولی، داده‌های مربوط به مصرف جای و اثرات آن بر پیری زیستی در دو گروه جمعیتی از چین و بریتانیا بررسی شده است.

- کاهش شتاب پیری زیستی با مصرف جای: مصرف روزانه جای با کاهش معنی‌دار شتاب پیری زیستی همراه است. کسانی که از نوشیدن جای خودداری می‌کردند و سپس مصرف آن را آغاز کردند، بهبود قابل توجهی در وضعیت زیستی خود نشان دادند.
- مقدار ایده‌آل مصرف جای: بهترین نتایج برای افرادی مشاهده شد که 3 فنجان جای یا معادل آن 6-8 گرم برگ چای در روز مصرف می‌کردند.
- تأثیر مصرف مداوم جای: کسانی که به طور مداوم و در طول سال‌ها چای می‌نوشیدند، کمترین شتاب پیری زیستی را نشان دادند.
- مطالعه دو جمعیتی: در این تحقیق، داده‌های 7,931 نفر از مطالعه "China Multi-Ethnic Cohort" و 5,998 نفر از "UK Biobank" جمع‌آوری شد.

رهنمودهایی من باب سیاستگذاری

ارتقای آگاهی عمومی درباره مزایای جای:

- معرفی جای به‌عنوان یک نوشیدنی سالم در برنامه‌های آموزشی و رسانه‌های عمومی.
- تشویق مصرف جای به جای نوشیدنی‌های ناسالم مانند نوشابه‌های قندی.

افزایش دسترسی به چای با کیفیت:

- حمایت از تولیدکنندگان داخلی برای افزایش کیفیت و کاهش قیمت چای.
- ارائه چای ارگانیک و سالم در بسته‌بندی‌های مناسب و مقرون‌به‌صرفه.

تحقیقات بیشتر در زمینه اثرات چای:

- سرمایه‌گذاری در پژوهش‌های مرتبط با اثرات بلندمدت مصرف چای بر بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی.
- بررسی تأثیر انواع مختلف چای (سبز، سیاه و سفید) بر سلامت عمومی و پیری.

گنجاندن چای در سیاست‌های تغذیه‌ای:

- افزودن چای به توصیه‌های رسمی تغذیه‌ای به‌عنوان بخشی از رژیم غذایی سالم.
- ارائه چای در محیط‌های عمومی مانند مدارس، بیمارستان‌ها و ادارات.

مصرف چای، به‌ویژه در حد متعادل، می‌تواند یک راهکار ساده و مؤثر برای کاهش شتاب پیری زیستی باشد. این نوشیدنی نه تنها تأثیرات مثبتی بر سلامت فردی دارد، بلکه می‌تواند در سیاست‌گذاری‌های کلان تغذیه‌ای و برنامه‌های پیشگیری از بیماری‌ها نقش مهمی ایفا کند. یافته‌های این پژوهش، اهمیت چای را به‌عنوان یک راهبرد تغذیه‌ای ضد پیری برجسته می‌کند. سیاست‌گذاران می‌توانند با گسترش دسترسی به چای با کیفیت و ترویج مصرف آن، به بهبود سلامت جامعه کمک کنند.

Source: Xiang Y, et al. Tea consumption and attenuation of biological aging: a longitudinal analysis from two cohort studies. Lancet Reg Health West Pac. 2023 Nov 22.

تأثیر استرس بر سیستم ایمنی بدن

- استرس مزمن می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی را تضعیف کند.
- هورمون‌های استرس مانند گلوکوکورتیکوئیدها، پاسخ‌های ایمنی را سرکوب می‌کنند.
- افراد تحت استرس طولانی‌مدت، بیشتر در معرض عفونت‌ها و بیماری‌ها هستند.

استرس به‌عنوان یک واکنش طبیعی بدن در مواجهه با چالش‌ها و تهدیدها، می‌تواند تأثیرات متعددی بر سیستم ایمنی داشته باشد. استرس‌زاها از طریق محور سمپاتیک-آدرنال و هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال و در نتیجه تولید کاتکول‌آمین‌ها و هورمون‌های گلوکوکورتیکوئیدی بر پاسخ‌های سیستم ایمنی اثر می‌گذارند. این هورمون‌ها به گیرنده‌های مختلف بر سطح سلول‌های سیستم ایمنی متصل شده و بر فعالیت‌های آن‌ها مانند تولید سایتوکاین، تکثیر، مهاجرت و پاسخ‌های ضدویروسی تأثیر می‌گذارند.

برهم‌کنش‌های بین سیستم عصبی مرکزی، غدد درون‌ریز و سیستم ایمنی نشان داده است که استرس می‌تواند بسته به شدت و طول مدت، تأثیرات مفید یا مضر بر سیستم ایمنی داشته باشد. همچنین، سبک زندگی نقش مهمی در این میان ایفا می‌کند؛ اصلاح سبک زندگی می‌تواند میزان استرس‌های طولانی‌مدت را کاهش داده و از اثرات سودمند استرس‌های کوتاه‌مدت بر عملکرد ایمنی بهره‌مند شد.

دستورالعمل‌های آینده برای بهبود سلامت عمومی ممکن است از نتایج این مطالعات برای ترویج راهکارهای مدیریت استرس و تقویت سیستم ایمنی استفاده کنند.

STRESS

تأثیر بیماری فنیل کتونوری (PKU) و رژیم غذایی خاص بر میکروبیوم دهان و روده

میکروبیوم دهانی و روده‌ای در افراد مبتلا به PKU

میکروبیوم دهانی و روده‌ای افراد مبتلا به PKU به دلیل رژیم غذایی خاص آن‌ها و تغییرات متابولیکی ایجاد شده تحت تأثیر قرار می‌گیرد. تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که این تغییرات در ترکیب میکروبی می‌تواند بر سلامت عمومی این افراد تأثیر بگذارد.

تغییرات میکروبیوم دهان در PKU

دهان یکی از مهم‌ترین محل‌های زندگی باکتری‌ها است و میکروبیوم آن می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار گیرد، از جمله رژیم غذایی، بهداشت دهان و دندان، و بیماری‌ها. در افراد مبتلا به PKU، تغییرات قابل توجهی در ترکیب میکروبیوم دهان دیده می‌شود.

- باکتری‌های غالب در دهان بیماران PKU: در دهان کودکان مبتلا به PKU، باکتری‌هایی مانند استرپتوکوکوس و نیسریا بیشتر از افراد سالم یافت می‌شوند. این باکتری‌ها معمولاً بخشی از میکروبیوم طبیعی دهان هستند، اما در برخی موارد می‌توانند به مشکلات دندانی مانند پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه منجر شوند.
- تأثیر رژیم غذایی خاص بر میکروبیوم دهان: رژیم غذایی محدود به پروتئین و مصرف بیشتر کربوهیدرات‌های ساده در افراد مبتلا به PKU می‌تواند به رشد برخی باکتری‌های مضر کمک کند. برای مثال، باکتری‌های تولیدکننده اسید مانند استرپتوکوکوس موتانس که به پوسیدگی دندان‌ها منجر می‌شود، می‌توانند در دهان افراد مبتلا به PKU بیشتر شوند.
- باکتری‌های مفید در دهان: از طرف دیگر، باکتری‌هایی که به سلامت دهان کمک می‌کنند، مانند استرپتوکوکوس اینفانتیس که به عنوان یک میکروب مفید شناخته می‌شود، در بیماران PKU کمتر از گروه‌های سالم یافت می‌شود.

تغییرات میکروبیوم روده‌ای در PKU

میکروبیوم روده‌ای نیز در افراد مبتلا به PKU تغییراتی را تجربه می‌کند. این تغییرات می‌تواند بر فرآیندهای گوارشی و جذب مواد مغذی تأثیر بگذارد.

1. تأثیر رژیم غذایی بر روده: رژیم غذایی خاص PKU که مصرف پروتئین‌های طبیعی را محدود می‌کند، می‌تواند بر ترکیب میکروبیوم روده تأثیر بگذارد. این تغییرات ممکن است باعث کاهش تنوع میکروبی در روده شود، که به نوبه خود می‌تواند بر هضم غذا و جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی تأثیر بگذارد.

2. کمبود مواد مغذی و تأثیر بر میکروبیوم: افراد مبتلا به PKU معمولاً دچار کمبود برخی مواد مغذی می‌شوند، مانند اسید فولیک و ویتامین‌های گروه B. این کمبودها می‌تواند بر رشد و فعالیت باکتری‌های مفید روده تأثیر بگذارد و باعث بروز مشکلات گوارشی و سیستم ایمنی ضعیف‌تر شود.

3. تغییرات در ترکیب باکتری‌های روده: پژوهش‌ها نشان داده‌اند که در افراد مبتلا به PKU، برخی باکتری‌ها مانند فاکالیاکتریوم و روزبوریا که به حفظ سلامت روده کمک می‌کنند، در سطح پایین‌تری یافت می‌شوند. این تغییرات میکروبی می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی و اختلالات ایمنی شود.



چهاردهمین کنفرانس بین المللی سلامت زنان

با محوریت سلامت و روان

The 14th International Conference on
Women's Health
(Health and Mental Well-being)

۱۶-۱۷ مهر ۱۴۰۴، شیراز، ایران

Oct 8 & 9, 2025 - Shiraz, Iran

مهلت ارسال خلاصه مقالات
تا ۲۰ مردادماه ۱۴۰۴



بلوار چمران، بلوار نیایش، کوچه ۳
مجتمع فرهنگی ورزشی ولایت
Velayat Complex

www.whc2025.sums.ac.ir

Tel: +98-7132084436

ارتباط بین ثروت و طول عمر در بزرگسالان آمریکایی در میانسالی

- افزایش ثروت خالص در میانسالی با کاهش 5% خطر مرگ و میر به ازای هر 50,000 دلار افزایش ثروت همراه است.
- این ارتباط حتی در بین خواهر و برادرها و دوقلوها نیز مشاهده شد، که نشان می دهد این رابطه صرفاً ناشی از عوامل محیطی و ژنتیکی مشترک خانوادگی نیست.
- تفاوت مطلق 1% در احتمال بقا پس از 24 سال بین اعضای خانواده که حدود 139,000 دلار تفاوت در ثروت خالص در میانسالی داشتند، مشاهده شد.

مطالعات نشان داده اند که افراد ثروتمند معمولاً عمر طولانی تری دارند. با این حال، چالش اصلی در این زمینه تفکیک اثر ثروت از عوامل محیطی اولیه و ویژگی های ارثی است که می توانند همزمان بر شرایط اقتصادی-اجتماعی در بزرگسالی و سلامت در طول زندگی تأثیر بگذارند. این مطالعه کوهورت با استفاده از داده های مطالعه Midlife in the United States (MIDUS)، به بررسی ارتباط بین ثروت خالص در میانسالی و مرگ و میر در 5414 بزرگسال با میانگین سنی 46.7 سال پرداخت. شرکت کنندگان شامل افراد غیر خویشاوند، خواهر و برادرها، و دوقلوهای همسان و غیرهمسان بودند که از سال 1994 تا 2018 پیگیری شدند.

نتایج نشان داد که ثروت خالص بالاتر با کاهش خطر مرگ و میر همراه است. به طور خاص، به ازای هر 50,000 دلار افزایش در ثروت خالص، خطر مرگ 5% کاهش یافت. این ارتباط حتی در مقایسه درون خانوادگی بین خواهر و برادرها و دوقلوها نیز مشاهده شد، که نشان می دهد این رابطه صرفاً ناشی از تجربیات اولیه یا ویژگی های ارثی مشترک خانوادگی نیست. تحلیل های حساسیت نشان داد که ارتباط مشاهده شده بین ثروت و طول عمر (1) ناشی از توزیع نامتقارن ثروت خالص نیست، (2) برای اکثر نمونه ها تقریباً خطی است، و (3) با عوامل سبک زندگی و شرایط سلامتی در زمان شروع مطالعه قابل توضیح نیست.

این یافته ها اهمیت سیاست های کاهش شکاف ثروت را برجسته می کند، زیرا چنین سیاست هایی می توانند منافع قابل توجهی برای سلامت عمومی داشته باشند. با این حال، محققان تأکید می کنند که تفسیر علی این یافته ها مناسب نیست و مکانیسم های دقیق این ارتباط نیاز به بررسی بیشتر دارد.



شیر مادر: مزایای سه‌گانه برای سلامت، پایداری و اقتصاد (به مناسبت روز جهانی شیر مادر - 10 مرداد)

- **سلامت:** شیر مادر حاوی آنتی‌بادی‌ها و مواد مغذی است که سیستم ایمنی نوزاد را تقویت کرده و خطر ابتلا به عفونت‌ها و بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.
- **پایداری:** تولید شیر مادر نیاز به منابع طبیعی ندارد و اثرات زیست‌محیطی مرتبط با تولید و حمل‌ونقل شیر خشک را حذف می‌کند.
- **اقتصاد:** تغذیه با شیر مادر می‌تواند هزینه‌های مرتبط با مراقبت‌های بهداشتی را کاهش داده و بهره‌وری اقتصادی را از طریق بهبود سلامت مادر و کودک افزایش دهد.

تغذیه با شیر مادر از دیرباز به‌عنوان بهترین روش تغذیه نوزادان شناخته شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که شیر مادر نه تنها برای سلامت نوزادان مفید است، بلکه تأثیرات مثبتی بر پایداری محیط‌زیست و اقتصاد نیز دارد. در این مقاله، به بررسی مزایای سه‌گانه شیر مادر در حوزه‌های سلامت، پایداری و اقتصاد پرداخته می‌شود.

مزایای سلامت

0 تقویت سیستم ایمنی: شیر مادر حاوی آنتی‌بادی‌ها و سلول‌های ایمنی است که به محافظت نوزاد در برابر عفونت‌ها کمک می‌کند.

0 کاهش خطر بیماری‌ها: تغذیه با شیر مادر با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند اسهال، عفونت‌های گوش میانی و عفونت‌های تنفسی مرتبط است.

مزایای پایداری

0 کاهش اثرات زیست‌محیطی: تولید شیر مادر نیاز به بسته‌بندی، حمل‌ونقل و منابع انرژی ندارد، که منجر به کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای و زباله‌های پلاستیکی می‌شود.

0 حفظ منابع طبیعی: با کاهش تقاضا برای شیر خشک، مصرف منابع طبیعی مانند آب و زمین‌های کشاورزی کاهش می‌یابد.

مزایای اقتصادی

0 صرفه‌جویی در هزینه‌ها: تغذیه با شیر مادر می‌تواند هزینه‌های مرتبط با خرید شیر خشک و مراقبت‌های بهداشتی را کاهش دهد.

0 افزایش بهره‌وری: مادرانی که با شیر خود نوزادانشان را تغذیه می‌کنند، ممکن است کمتر دچار بیماری شوند و بهره‌وری کاری آن‌ها افزایش یابد.

رهنمودهایی من باب سیاست‌گذاری

ترویج تغذیه با شیر مادر:

– اجرای برنامه‌های آموزشی برای مادران در مورد مزایای شیر مادر و تکنیک‌های صحیح شیردهی.

– حمایت از ایجاد فضاهای مناسب برای شیردهی در محیط‌های کاری و عمومی.

حمایت از مادران شاغل:

– تدوین سیاست‌هایی برای مرخصی زایمان با حقوق و انعطاف‌پذیری در ساعات کاری برای مادران شیرده.

– تشویق کارفرمایان به ایجاد تسهیلاتی برای شیردهی در محیط کار.

افزایش آگاهی عمومی:

– راه‌اندازی کمپین‌های عمومی برای افزایش آگاهی در مورد مزایای شیر مادر برای جامعه و محیط‌زیست.

– همکاری با رسانه‌ها برای ترویج پیام‌های مثبت در مورد شیردهی.

شیر مادر با ارائه مزایای متعدد در حوزه‌های سلامت، پایداری و اقتصاد، نقشی بی‌بدیل در توسعه جوامع ایفا می‌کند. سیاست‌گذاران و مسئولان بهداشتی می‌توانند با ترویج و حمایت از تغذیه با شیر مادر، به بهبود سلامت عمومی، حفاظت از محیط‌زیست و تقویت اقتصاد کمک کنند.



تاثیر رژیم غذایی مدیترانه ای بر بروز سرطان سینه

- پیروی از رژیم غذایی مدیترانه ای (MedDiet) ممکن است اثر محافظتی اندکی بر خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان یائسه داشته باشد، اما تأثیر آن بر زنان پیش از یائسگی قطعی نیست
- اثر محافظتی بالقوه MedDiet بر خطر ابتلا به سرطان سینه ممکن است به مزایای آن، مانند کاهش چربی، محافظت در برابر استرس اکسیداتیو و التهاب، و اصلاح هورمون‌ها و عوامل رشد نسبت داده شود.

ارتباط بین MedDiet و خطر ابتلا به سرطان پستان ممکن است تحت تأثیر وضعیت یائسگی باشد، با یک ارتباط معکوس در بین زنان یائسه. فقدان تحقیقات با کیفیت بالا و ناهماهنگی بین مطالعات انتخاب شده منبع بالقوه عدم اطمینان در رابطه بین رژیم غذایی مدیترانه ای (MedDiet) و خطر ابتلا به سرطان سینه است. اثر محافظتی بالقوه MedDiet بر خطر ابتلا به سرطان سینه ممکن است به مزایای اجزای آن، مانند کاهش چربی، محافظت در برابر استرس اکسیداتیو و التهاب، و اصلاح هورمون‌ها و عوامل رشد نسبت داده شود.

سرطان سینه با ۲/۳ میلیون مورد جدید در سال ۲۰۲۰ و ۶۸۵۰۰۰ مورد مرگ، شایع‌ترین سرطان تشخیص داده شده در سراسر جهان است. بروز سرطان سینه به ویژه در اروپا به سرعت در حال افزایش است و تحقیقات ثابت شده ای در مورد ارتباط بین برخی غذاها و مواد مغذی با خطر ابتلا به سرطان سینه وجود دارد. این مطالعه مروری چتری (umbrella review) که در ۲۰۲۳ انجام شده است به مطالعه الگوهای غذایی در رابطه با بیماری‌های مزمن، به ویژه سرطان سینه می پردازد. هدف این بررسی چتر بررسی شواهد موجود در مورد ارتباط بین پایبندی به الگوی MedDiet و خطر ابتلا به سرطان سینه است.

طبق نتایج این مطالعه رژیم غذایی مدیترانه ای (MedDiet) یک الگوی غذایی سالم است که نتایج سلامتی امیدوارکننده ای از جمله نقش محافظتی بالقوه در برابر سرطان سینه را نشان داده است. با این حال، تناقضاتی در ارتباط بین MedDiet و سرطان سینه وجود دارد. برخی از مطالعات نشان دهنده نقش محافظتی است و برخی دیگر هیچ ارتباطی را پیدا نکرده اند. ناهمگونی متوسط تا زیاد در برآوردهای متآنالیزها وجود دارد که نشان دهنده تغییرات در نتایج است. متآنالیزها نشان می دهد که پیروی از MedDiet ممکن است با کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه، به ویژه در مطالعات مورد شاهدهی، مرتبط باشد. با این حال، استفاده از نسبت شانس و سوگیری‌ها در مطالعات مورد-شاهدهی به عدم قطعیت و ناهمگونی در یافته ها کمک می کند. سرطان پستان یک بیماری ناهمگن است که ممکن است عدم ثبات در نتایج موردی جهانی را توضیح دهد. طبق تحلیل های این پژوهش پیروی از رژیم غذایی مدیترانه ای (MedDiet) ممکن است اثر محافظتی اندکی بر خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان یائسه داشته باشد، اما تأثیر آن بر زنان پیش از یائسگی قطعی نیست.



Source: Mediterranean diet and risk of breast cancer: An umbrella review

الگوی مصرف فست فود در میان جوانان

- فست فود به غذاهایی گفته می‌شود که به راحتی در دسترس هستند، به سرعت سرو می‌شوند و جایگزین ارزانی برای غذاهای خانگی هستند.
- جهانی شدن روند مصرف فست فود منجر به افزایش تعداد فروشگاه‌های فست فود در کشورهای آسیایی شده است.
- ثروت، افزایش جمعیت زنان شاغل، رسانه‌های جمعی، افزایش تولید و عرضه فست فود از عوامل افزایش مصرف فست فود است.
- مصرف فست فود با افزایش نرخ چاقی در بین جوانان و شیوع بیماری‌های غیرواگیر مانند سوء هاضمه، فشار خون بالا و آسم در بین بزرگسالان آسیا جنوبی و جنوب شرقی همراه است.

انتخاب مواد غذایی مغذی به صورت روتین بخشی جدایی ناپذیر از یک سبک زندگی سالم است. با این حال روند مصرف فست فود در میان بزرگسالان جوان و کودکان به طور مداوم در حال افزایش است. فست فود به عنوان غذاهای ناسالم نیز شناخته می‌شود و کالری بالایی دارد و از نظر ارزش غذایی کم است. این غذاها عمدتاً حاوی آرد تصفیه شده، قندهای تصفیه شده، روغن با کیفیت پایین، چربی ترانس، و افزودنی‌های غذایی متعدد دیگر است که برای سلامت انسان مضر است. مصرف فست فود به دلیل عوامل زیادی مانند افزایش درآمد، کمبود وقت، شهرنشینی سریع، تسهیلات تحویل آنلاین در منزل و تبلیغات جذاب افزایش یافته است. غذاهایی مانند نوشابه، همبرگر، پیتزا و سیب زمینی سرخ شده از محبوب‌ترین اقلام فست فود است.

روند رو به افزایش مصرف فست فودها یک نگرانی جدی در بین نوجوانان و جوانان است، زیرا سرشار از کالری و چربی بوده و به شدت با چاقی و بیماری‌های مزمن مرتبط با چاقی همراه است.

مطالعات نشان می‌دهند که تايلند بیشترین مصرف فست فود را در منطقه جنوب شرقی آسیا و کمترین مصرف را پاکستان دارد. مصرف زیاد فست فود منجر به بسیاری از مشکلات جدی سلامتی می‌شود. مطالعات مختلف نیاز به برنامه آگاهی بخشی در مورد خطرات مصرف فست فود را نشان می‌دهد. جوانان آسیایی باید در مورد اثرات نامطلوب مصرف فست فود برای سلامتی آموزش ببینند. مشاوره تغذیه در مورد مواد غذایی سالم می‌تواند به آنها کمک کند تا انتخاب‌های غذایی سالم‌تر و مغذی‌تری داشته باشند و همچنین آنها را برای ایجاد تغییرات رفتاری مثبت ترغیب کند.

Source: Arya, Chhavi & Dubey, Neha. (2023). A critical review on fast-food consumption pattern among South Asian and Southeast Asian young adults. International Journal Of Community Medicine And Public Health.

