



سال پانزدهم • شماره ۱۷۱ • مهر ۱۴۰۴
ماهنامه خبری پژوهشی کلید سلامت



با کلید سلامت خورا معرفي
کنید.
جهت سفارش آگهی با
شماره ۰۹۳۰۰۴۸۵۴۲۴
خانم قلیزاده تماس بگیرید

ISSN: 2251- 6018

در این شماره می خوانیم:

➤➤➤ کاهش مصرف پلاستیک و تأثیر آن بر سلامت انسان و محیط زیست

➤➤➤ چگونه ویروس هپاتیت B می تواند بر سلامت جنین اثر بگذارد؟

➤➤➤ سیگار کشیدن و ارتباط آن با شکستگی ناشی از یوکی استخوان

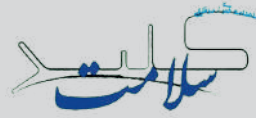
➤➤➤ فعالیت بدنی: نسخه ای ساده برای سلامت روان

➤➤➤ اعتیاد به اینترنت و اضطراب و افسردگی

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

➤➤➤ نقش محیط زیست در سلامت انسان: نگاهی به آلودگی هوا و منابع آب

➤➤➤ امنیت سلامت جهانی: آماده سازی برای همه گیری های آینده



کلید سلامت

شماره شاپا:

۶۰۱۸_۲۲۵۱

سال پانزدهم - شماره ۱۷۱ - مهر ۱۴۰۴

با کلید سلامت خورا معرفی
کنید.
جهت سفارش آگهی با
شماره ۰۹۳۰۰۴۸۵۴۶۴۰
خانم قییزاده تماس بگیرید

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: saeedshahabi1@gmail.com تلفن: ۰۹۶۱۵۰۳۳۳۰۳۳۰ داخلی: ۴۴۴۱



هیأت تحریریه این شماره:

دکتر فاطمه شیدایی، دکتر فاطمه درویش‌نیا، دکتر سارا دهقانی، دکتر کیمیا جزی،
دکتر علیرضا میرزائی



طراحی و گرافیک

نگین قلیزاده

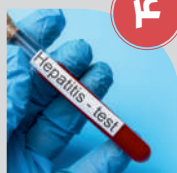


فهرست



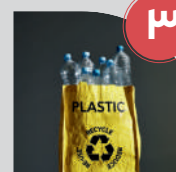
۶

سیگار کشیدن و ارتباط آن
با شکستگی ناشی از پوکی
استخوان



۴

چگونه ویروس هپاتیت B می‌تواند
بر سلامت جنین اثر بگذارد؟



۳

کاهش مصرف پلاستیک
و تأثیر آن بر سلامت انسان
و محیط زیست



۱۰

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



۸

اعتماد به اینترنت و اضطراب
و افسردگی



۷

فعالیت بدنی: نسخه‌ای ساده
برای سلامت روان



۱۱

امنیت سلامت جهانی:
آماده‌سازی برای همه‌گیری‌های
آینده



۱۲

نقش محیط زیست در سلامت انسان:
نگاهی به آلودگی هوا و منابع آب

کاهش مصرف پلاستیک و تأثیر آن بر سلامت انسان و محیط زیست

- تجزیه ناپذیر بودن پلاستیک و ورود میکروپلاستیک‌ها به چرخه غذایی، ریسک بیماری‌های گوارشی و آلرژی را افزایش می‌دهد.
- اعمال محدودیت‌های ملی بر کیسه‌ها و ظروف پلاستیکی یک‌بار مصرف، تا ۳۰ درصد مصرف را در جوامع شهری کاهش داده است.
- جایگزینی پلاستیک با مواد زیست‌تخریب‌پذیر، در کنار فرهنگ‌سازی، نقشی کلیدی در حفظ سلامت انسان و اکوسیستم دارد.

انباشت پلاستیک در محیط زیست، تبدیل به یکی از بزرگ‌ترین بحران‌های قرن حاضر شده است. پژوهشی جدید در سال ۲۰۲۳ نشان می‌دهد که در اقیانوس‌ها، مقادیر بالایی از میکروپلاستیک‌ها جذب موجودات دریایی شده و از طریق چرخه غذایی به بدن انسان منتقل می‌شود. این ذرات می‌توانند التهاب‌های مزمن در دستگاه گوارش ایجاد کرده و حتی در برخی موارد با اختلالات هورمونی مرتبط باشند.

در سطح سیاست‌گذاری، اعمال محدودیت بر کیسه‌های پلاستیکی یک‌بار مصرف و ظروف پلی‌اتیلنی نقش بسزایی در مهار این مشکل دارد. تجربه برخی کشورها نشان می‌دهد که افزایش مالیات یا حذف سوبسید بر پلاستیک‌های یک‌بار مصرف، تا یک‌سوم مصرف را کم کرده است. از سوی دیگر، جایگزینی پلاستیک سنتی با مواد زیست‌تخریب‌پذیر یا قابل بازیافت، راهکاری پایدار تلقی می‌شود؛ اما هنوز هزینه تمام‌شده این مواد بالاست و حمایت دولت برای فراگیر شدن آن ضروری است. فرهنگ‌سازی نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. مردم با دانستن پیامدهای طولانی‌مدت استفاده بی‌رویه از پلاستیک، با شور و اشتیاق بیشتری از کیسه‌های پارچه‌ای یا ظروف چندبار مصرف استقبال می‌کنند.

در چنین شرایطی، مدیران فروشگاه‌ها و رستوران‌ها نیز تشویق می‌شوند تا از بسته‌بندی‌های پلاستیکی فاصله بگیرند. همچنین نظام بازیافت کارآمد می‌تواند بخش بزرگی از پسماند پلاستیکی را بازچرخانی کرده و آلودگی را به حداقل برساند؛ باین‌حال، این امر نیازمند تفکیک زباله از مبدا و همکاری شهروندان است. در مجموع، سلامت انسان و پایداری محیط زیست در گروی پیاده‌سازی یک الگوی همه‌جانبه شامل قوانین بازدارنده، توسعه فناوری‌های کم‌آلاینده و آموزش‌های فراگیر است. با چنین رویکردی، خطر میکروپلاستیک‌ها بر زنجیره غذایی کاهش یافته و اکوسیستم‌های طبیعی فرصت ترمیم خواهند داشت.

چگونه ویروس هپاتیت B می تواند بر سلامت جنین اثر بگذارد؟

ویروس هپاتیت (HBV) یکی از ویروس‌هایی است که می‌تواند مادران باردار را تحت تأثیر قرار دهد و بر سلامت جنین نیز اثر بگذارد. این ویروس از طریق تغییر در "نقشه ژنتیکی" جنین، یعنی DNA او، می‌تواند روی رشد و سلامت بلندمدت کودک تأثیر بگذارد. مطالعات اخیر نشان می‌دهند که این تغییرات ممکن است زمینه‌ساز مشکلاتی در آینده شوند. در ادامه، به بررسی این موضوع و راه‌های پیشگیری از آن می‌پردازیم.

DNA چیست و چرا مهم است؟

داخل سلول‌های بدن، DNA مثل یک نقشه است که تمام فعالیت‌های بدن را کنترل می‌کند. این نقشه شامل دستورالعمل‌هایی است که مشخص می‌کند هر سلول چه کاری انجام دهد و چگونه رشد کند. اما چیزی که اهمیت بیشتری دارد، تنظیم این نقشه است. بخشی از این تنظیم‌ها توسط تغییرات شیمیایی خاصی به نام "متیلاسیون" انجام می‌شود. متیلاسیون DNA به زبان ساده یعنی اضافه شدن یک علامت شیمیایی کوچک که می‌تواند برخی از دستورالعمل‌های DNA را فعال یا غیرفعال کند. این فرآیند نقش مهمی در رشد جنین و سلامت آینده او دارد.

تأثیر ویروس هپاتیت B بر جنین

مطالعات اخیر نشان داده‌اند که در مادرانی که به HBV مبتلا هستند، نقشه ژنتیکی جنین تغییراتی پیدا می‌کند. در این تحقیقات، تغییرات در حدود 734,978 نقطه از DNA جنین بررسی شده و مشخص شده که حدود 1800 نقطه از این نقاط تحت تأثیر ویروس تغییر کرده‌اند. این تغییرات ممکن است باعث شوند که بعضی از ژن‌ها بیش از حد فعال یا کاملاً غیرفعال شوند.

ژن‌های کلیدی شناسایی شده

پژوهشگران متوجه شده‌اند که برخی ژن‌ها مانند LOC283314 و RASSF9 به طور ویژه تحت تأثیر قرار می‌گیرند. این ژن‌ها در تنظیم رشد سلولی و سیستم ایمنی نقش دارند. تغییر در عملکرد این ژن‌ها می‌تواند باعث افزایش احتمال بیماری‌های خاص یا اختلالات رشدی شود.

چه مشکلاتی ممکن است برای کودک پیش بیاید؟

تغییرات متیلاسیون DNA در جنین می‌تواند خطر بروز مشکلات زیر را افزایش دهد:

مشکلات کبدی: چون هپاتیت B به طور مستقیم بر کبد تأثیر می‌گذارد، تغییرات ژنتیکی مرتبط با این بیماری می‌تواند سلامت کبد کودک را تهدید کند. اختلالات سیستم ایمنی: سیستم ایمنی ممکن است به درستی تنظیم نشود و کودک به بیماری‌های خودایمنی یا ضعف ایمنی مبتلا شود. اختلالات رشد: تغییرات در ژن‌های مرتبط با رشد ممکن است منجر به مشکلات رشدی یا تکاملی شوند.



چگونه می‌توان از مادر و جنین محافظت کرد؟

خبر خوب این است که با مراقبت‌های مناسب می‌توان این مشکلات را کاهش داد یا از بروز آن‌ها پیشگیری کرد. در ادامه به راهکارهای کلیدی اشاره می‌کنیم:

مراقبت‌های پزشکی منظم: مادران باردار مبتلا به HBV باید به طور منظم تحت نظر پزشک متخصص باشند. این نظارت شامل آزمایش‌های مکرر برای بررسی سطح ویروس و وضعیت سلامت مادر و جنین است. استفاده از داروهای ضدویروسی: داروهای خاصی وجود دارند که می‌توانند سطح ویروس را در بدن مادر کاهش دهند و خطر انتقال آن به جنین را کم کنند. این داروها باید طبق نظر پزشک مصرف شوند. واکسیناسیون نوزاد: یکی از مهم‌ترین اقدامات برای محافظت از نوزاد، تزریق واکسن هپاتیت B بلافاصله پس از تولد است. این واکسن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. زایمان در شرایط ایمن: در برخی موارد، زایمان از طریق روش‌هایی انجام می‌شود که احتمال انتقال ویروس به جنین را کاهش دهند. این تصمیم توسط پزشک و با توجه به شرایط مادر گرفته می‌شود.

پیشگیری بهتر از درمان

اگرچه هپاتیت B ممکن است تأثیرات بلندمدتی بر سلامت جنین داشته باشد، اما با اقدامات پیشگیرانه می‌توان از این مشکلات جلوگیری کرد. آگاهی مادران از وضعیت سلامتی خود و انجام اقدامات درمانی به موقع، کلید اصلی حفظ سلامت مادر و جنین است. مطالعات نشان می‌دهند که ویروس هپاتیت B می‌تواند از طریق تغییرات در نقشه ژنتیکی جنین، بر سلامت او تأثیر بگذارد. اما با مراقبت‌های صحیح، درمان به موقع، و استفاده از واکسیناسیون می‌توان این تأثیرات را به حداقل رساند. مادران باردار باید با پزشکان خود در ارتباط باشند و از همه امکانات موجود برای حفظ سلامت خود و نوزادشان بهره ببرند. با این رویکرد، آینده‌ای سالم‌تر برای فرزندان رقم خواهد خورد.

Source: Su Z, et al. Analysis of differentially methylated sites and regions associated with intrauterine transmission of hepatitis B virus in infants. *Infection, Genetics and Evolution*. 2024;105705.





سیگار کشیدن و ارتباط آن با شکستگی ناشی از پوکی استخوان

- سیگار کشیدن با بیماری‌هایی مانند بیماری‌های کبدی، آرتریت روماتوئید، مولتیپل اسکلروزیس و پوکی استخوان نیز مرتبط است.
- پوکی استخوان باعث کاهش توده و چگالی استخوان و تغییر ساختار آن می‌شود.
- شیوع پوکی استخوان در کشورهای در حال توسعه 22.1% و در کشورهای توسعه یافته 14.5% است.
- شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان یکی از جدی‌ترین عوارض آن هستند که بار سنگینی بر بیماران و جامعه تحمیل می‌کنند.
- سیگار کشیدن موجب اختلال در تعادل چرخش استخوان می‌شود که احتمال شکستگی‌های شکننده را افزایش می‌دهد.



فعالیت بدنی یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ و بهبود سلامت انسان است که تأثیرات آن بر سلامت جسمانی به خوبی شناخته شده است. با این حال، نقش آن در سلامت روانی نیز بسیار برجسته است. مشکلات روانی مانند اضطراب، افسردگی و استرس به دغدغه‌های اصلی بسیاری از افراد تبدیل شده‌اند. در این میان، فعالیت بدنی به‌عنوان یک راهکار ساده، کم‌هزینه و در دسترس، می‌تواند تأثیر چشمگیری در پیشگیری و کاهش این مشکلات داشته باشد.

فعالیت بدنی با آزادسازی مواد شیمیایی مثبت در مغز مانند اندورفین و دوپامین، به بهبود خلق‌وخو و کاهش استرس کمک می‌کند. این مواد که به‌عنوان "هورمون‌های شادی‌بخش" شناخته می‌شوند، احساس شادی و آرامش را تقویت کرده و با کاهش اضطراب و افسردگی، کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشند. حتی ورزش‌های سبک، مانند پیاده‌روی روزانه، تأثیرات مثبتی بر کاهش استرس و بهبود وضعیت روانی دارند. علاوه بر این، افرادی که به‌صورت منظم فعالیت بدنی دارند، معمولاً در موقعیت‌های پرتنش، کنترل بهتری بر احساسات خود نشان می‌دهند.

فعالیت بدنی نقش مؤثری در کاهش رفتارهای آسیب‌زا مانند خودکشی دارد. این رفتارها که معمولاً در اثر افسردگی شدید، استرس مزمن یا احساس ناامیدی رخ می‌دهند، با افزایش تعامل اجتماعی و حس تعلق کاهش می‌یابند. ورزش، به‌ویژه ورزش‌های گروهی، حس ارتباط و تعلق اجتماعی را تقویت می‌کند و از این طریق به کاهش احساس تنهایی کمک می‌کند. همچنین، ورزش باعث بهبود کیفیت خواب و کاهش خستگی می‌شود که هر دو از عوامل مؤثر بر سلامت روان هستند.

اگر شما هم تمایل به اهدای خون دارید، می‌توانید با مراجعه به نزدیک‌ترین مرکز اهدای خون یا وبسایت سازمان انتقال خون اطلاعات بیشتری کسب کنید.

نتایج مطالعات نشان داد که سیگار کشیدن با افزایش خطر پوکی استخوان و شکستگی‌های استخوانی مرتبط است. به ویژه پس از تنظیم متغیرهای مختلف مانند سن، جنسیت، وضعیت تاهل و BMI. همچنین، این ارتباطات در تحلیل‌های حساسیتی نیز تایید شد، که بر اعتبار یافته‌ها می‌افزاید.

علاوه بر این، نتایج نشان داد که سیگار کشیدن با خطر شکستگی‌های استخوانی، شامل شکستگی لگن، مچ دست و ستون فقرات، مرتبط است. تحلیل‌های تفکیکی نشان داد که برخی ویژگی‌ها مانند وضعیت تاهل و سطح تحصیلات می‌توانند بر این ارتباط تأثیر بگذارند، که می‌تواند در طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و سیاست‌های بهداشتی موثر باشد.

این یافته‌ها بر ضرورت تقویت اقدامات پیشگیرانه در برابر سیگار کشیدن و ارتقای آگاهی عمومی در خصوص خطرات آن، به‌ویژه در رابطه با بیماری‌های استخوانی و شکستگی‌ها تأکید دارند. در نتیجه، سیاست‌گذاران باید به‌طور جدی به ارتباط سیگار کشیدن و مشکلات استخوانی توجه کنند و استراتژی‌های موثری برای کاهش مصرف سیگار و ارتقای سلامت استخوان‌ها، به‌ویژه در گروه‌های پرخطر، تدوین کنند.

Source: Fang M, et al. The association of smoking on the increased risk of osteoporotic fracture: Results from a cross-sectional study and two-sample Mendelian randomization. Tobacco Induced Diseases. 2024;22.



فعالیت بدنی: نسخه‌ای ساده برای سلامت روان

- فعالیت بدنی نقش مؤثری در پیشگیری و کاهش مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب و استرس دارد.
- ورزش منظم به بهبود کیفیت خواب، کاهش خستگی و تقویت عملکردهای شناختی مانند تمرکز و حافظه کمک می‌کند.
- ورزش می‌تواند خطر رفتارهای آسیب‌زا را کاهش دهد و به بهبود روابط اجتماعی و اعتماد به نفس افراد کمک کند.
- گنجاندن فعالیت بدنی در زندگی روزمره، یک راهکار ساده و کم‌هزینه برای ارتقای کیفیت زندگی و سلامت روانی است.

فعالیت بدنی تأثیر مثبتی بر کارکردهای شناختی و تمرکز دارد. افرادی که به‌صورت منظم ورزش می‌کنند، عملکرد بهتری در توانایی‌های ذهنی از خود نشان می‌دهند. ورزش با افزایش جریان خون به مغز، حافظه و توانایی تفکر را تقویت می‌کند و به افراد کمک می‌کند که بهتر با چالش‌های روانی مقابله کنند.

از دیگر مزایای ورزش، تنظیم سطح انرژی و کاهش احساس خستگی است. خستگی مزمن که اغلب با مشکلات روانی همراه است، با فعالیت بدنی منظم کاهش می‌یابد. این تأثیر به‌ویژه برای افرادی که به دلیل سبک زندگی کم‌تحرک یا شرایط کاری خاص دچار خستگی هستند، اهمیت زیادی دارد. علاوه بر این، ورزش به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند که این امر تأثیر مثبتی بر سلامت روان دارد.

ورزش همچنین می‌تواند به کاهش افکار منفی و تقویت اعتماد به نفس کمک کند. افرادی که ورزش می‌کنند، معمولاً احساس بهتری نسبت به خود دارند و این احساس به بهبود روابط اجتماعی و کاهش گوشه‌گیری کمک می‌کند. ورزش به عنوان یک فعالیت لذت‌بخش و سرگرم‌کننده، جایگزین رفتارهای منفی و آسیب‌زا می‌شود و از این طریق به ایجاد سبک زندگی سالم‌تر کمک می‌کند.

به طور کلی، فعالیت بدنی ابزاری مؤثر و چندجانبه برای پیشگیری از مشکلات روانی و بهبود کیفیت زندگی است. گنجاندن فعالیت بدنی در برنامه روزانه، یک راهکار ساده و در دسترس برای ارتقای سلامت روانی است. این پیام مهم باید به گوش همه برسد تا اهمیت تحرک و ورزش برای سلامت روانی و جسمانی بهتر درک شود.

فعالیت بدنی یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ و بهبود سلامت انسان است که تأثیرات آن بر سلامت جسمانی به خوبی شناخته شده است. با این حال، نقش آن در سلامت روانی نیز بسیار برجسته است. مشکلات روانی مانند اضطراب، افسردگی و استرس به دغدغه‌های اصلی بسیاری از افراد تبدیل شده‌اند. در این میان، فعالیت بدنی به‌عنوان یک راهکار ساده، کم‌هزینه و در دسترس، می‌تواند تأثیر چشمگیری در پیشگیری و کاهش این مشکلات داشته باشد.

فعالیت بدنی با آزادسازی مواد شیمیایی مثبت در مغز مانند اندورفین و دوپامین، به بهبود خلق‌وخو و کاهش استرس کمک می‌کند. این مواد که به‌عنوان "هورمون‌های شادی‌بخش" شناخته می‌شوند، احساس شادی و آرامش را تقویت کرده و با کاهش اضطراب و افسردگی، کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشند. حتی ورزش‌های سبک، مانند پیاده‌روی روزانه، تأثیرات مثبتی بر کاهش استرس و بهبود وضعیت روانی دارند. علاوه بر این، افرادی که به‌صورت منظم فعالیت بدنی دارند، معمولاً در موقعیت‌های پرتنش، کنترل بهتری بر احساسات خود نشان می‌دهند.

فعالیت بدنی نقش مؤثری در کاهش رفتارهای آسیب‌زا مانند خودکشی دارد. این رفتارها که معمولاً در اثر افسردگی شدید، استرس مزمن یا احساس ناامیدی رخ می‌دهند، با افزایش تعامل اجتماعی و حس تعلق کاهش می‌یابند. ورزش، به‌ویژه ورزش‌های گروهی، حس ارتباط و تعلق اجتماعی را تقویت می‌کند و از این طریق به کاهش احساس تنهایی کمک می‌کند. همچنین، ورزش باعث بهبود کیفیت خواب و کاهش خستگی می‌شود که هر دو از عوامل مؤثر بر سلامت روان هستند.

Source: Fabiano N, et al. ECNP Physical And mental (PAN)-Health group. Physical activity, suicidal ideation, suicide attempt and death among individuals with mental or other medical disorders: A systematic review of observational studies. *Neurosci Biobehav Rev.* 2024 Mar;158:105547.

اعتیاد به اینترنت و اضطراب و افسردگی

اعتیاد به اینترنت چیست؟

تعریف اعتیاد به اینترنت: اعتیاد به اینترنت به حالتی اطلاق می‌شود که فرد از اینترنت به طور افراطی و مداوم استفاده می‌کند، به طوری که این استفاده باعث ایجاد مشکلات روانی، اجتماعی و حتی جسمانی می‌شود. در این حالت، فرد به جای تمرکز بر کارهای مهم‌تر مثل تحصیل، کار، روابط اجتماعی یا ورزش، بیشتر وقت خود را صرف مرور صفحات مختلف اینترنتی می‌کند.

علائم اعتیاد به اینترنت شامل چیست؟

- استفاده طولانی مدت از اینترنت به‌طور روزانه و بی‌وقفه
- افزایش احساس اضطراب یا بی‌قراری هنگام عدم دسترسی به اینترنت
- کاهش روابط اجتماعی واقعی و تمایل به ارتباط با افراد از طریق اینترنت
- افت تحصیلی یا کاهش عملکرد کاری به دلیل وقت زیاد صرف شده در اینترنت
- استفاده برای فرار از مشکلات روانی مانند افسردگی یا اضطراب

چرا اعتیاد به اینترنت مهم است؟

تأثیر اعتیاد به اینترنت بر سلامت روان: استفاده افراطی از اینترنت به شدت می‌تواند بر سلامت روان افراد تأثیر بگذارد. این مشکلات ممکن است در ابتدا به شکل‌هایی جزئی مانند احساس خستگی و بی‌حوصلگی بروز کنند، اما با گذشت زمان ممکن است به اختلالات روانی جدی‌تر مثل:

- افسردگی: احساس ناراحتی و بی‌ارزشی که به تدریج در زندگی روزمره تأثیر می‌گذارد.
- اضطراب: نگرانی و استرس که ممکن است با استفاده زیاد از اینترنت تشدید شود.
- مشکلات خواب: اختلالات خواب و بی‌خوابی به دلیل استفاده از اینترنت در ساعات شبانه.
- انزوا اجتماعی: کاهش ارتباطات واقعی و احساس تنهایی به دلیل تمرکز بیشتر روی دنیای مجازی.

چرا اینترنت باعث این مشکلات می‌شود؟

بیشتر افرادی که دچار اعتیاد به اینترنت می‌شوند، ممکن است از اینترنت برای فرار از مشکلات عاطفی و روانی خود استفاده کنند. این افراد به جای مواجهه با مشکلات در دنیای واقعی، از دنیای مجازی به عنوان یک پناهگاه استفاده می‌کنند. اما این فرار از مشکلات نه تنها آن‌ها را حل نمی‌کند، بلکه باعث تشدید مشکلات روانی مثل افسردگی و اضطراب می‌شود.

چه کسانی بیشتر در معرض اعتیاد به اینترنت هستند؟

گروه‌های پرخطر: طبق تحقیقات انجام شده، دانشجویان، به ویژه دانشجویان دانشگاه‌های پزشکی، بیشتر از سایر گروه‌ها در معرض اعتیاد به اینترنت هستند. دلایل مختلفی وجود دارد که چرا دانشجویان ممکن است بیشتر از دیگران به اینترنت وابسته شوند:

- استرس و فشارهای تحصیلی: دانشجویان معمولاً تحت فشار زیاد در محیط دانشگاه هستند و ممکن است از اینترنت برای کاهش استرس و اضطراب استفاده کنند.
- کمبود ارتباطات اجتماعی واقعی: بسیاری از دانشجویان به دلیل زندگی خوابگاهی و دوری از خانواده و دوستان، وقت بیشتری را در اینترنت می‌گذرانند.
- دسترسی آسان به اینترنت: بسیاری از دانشگاه‌ها و خوابگاه‌ها دسترسی آسان به اینترنت دارند که می‌تواند باعث استفاده بیشتر از آن شود.

در دنیای امروز، اینترنت نقش زیادی در زندگی ما ایفا می‌کند. از ارتباطات روزمره گرفته تا جستجو برای اطلاعات و سرگرمی، اینترنت به بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی ما تبدیل شده است. اما استفاده زیاد و افراطی از اینترنت می‌تواند به یک مشکل جدی تبدیل شود: اعتیاد به اینترنت. اگر شما یا اطرافیانتان بیشتر از حد معمول از اینترنت استفاده می‌کنید و این استفاده باعث اختلال در زندگی اجتماعی، تحصیلی یا شغلی شما می‌شود، ممکن است به اعتیاد به اینترنت دچار شده باشید.

رابطه اعتیاد به اینترنت و مشکلات روانی

ارتباط بین اعتیاد به اینترنت و مشکلات روانی: تحقیقات نشان می‌دهند که اعتیاد به اینترنت به طور مستقیم با مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب در ارتباط است. وقتی که فرد بیشتر وقت خود را در دنیای مجازی صرف می‌کند، به طور طبیعی از دنیای واقعی دور می‌شود و روابط اجتماعی خود را کاهش می‌دهد. این انزوای اجتماعی می‌تواند باعث بروز مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب شود. در بسیاری از موارد، افراد زمانی که احساس می‌کنند زندگی واقعی آن‌ها جذابیت کمتری دارد، به اینترنت روی می‌آورند. این روی‌آوری ممکن است ابتدا احساس راحتی و آرامش ایجاد کند، اما به مرور زمان، فرد از دنیای واقعی فاصله می‌گیرد و روابط اجتماعی و تحصیلی خود را از دست می‌دهد. این موضوع باعث بروز مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب می‌شود.

چگونه از اعتیاد به اینترنت جلوگیری کنیم؟

پیشگیری از اعتیاد به اینترنت

برای جلوگیری از اعتیاد به اینترنت، باید به تعادل در استفاده از آن توجه کنید. در اینجا چند توصیه برای مدیریت بهتر استفاده از اینترنت آورده شده است:

1. زمان‌بندی استفاده از اینترنت: برای استفاده از اینترنت زمان مشخصی تعیین کنید و به آن پایبند باشید.
 2. انجام فعالیت‌های اجتماعی واقعی: وقت خود را با دوستان و خانواده صرف کنید و در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنید.
 3. مراقب سلامت روان خود باشید: در صورتی که احساس می‌کنید دچار اضطراب یا افسردگی شده‌اید، حتماً با یک مشاور یا روانشناس مشورت کنید.
 4. برنامه‌ریزی برای انجام کارهای دیگر: از وقت خود برای انجام کارهایی مثل مطالعه، ورزش، یا سرگرمی‌های دیگر استفاده کنید.
- راهکارهای دیگر برای مقابله با اعتیاد به اینترنت
- آموزش به خود و اطرافیان درباره خطرات استفاده بیش از حد از اینترنت
 - استفاده از تکنولوژی به‌طور صحیح: استفاده از اپلیکیشن‌های مفید برای مطالعه و یادگیری به جای صرف وقت در شبکه‌های اجتماعی.
 - فعالیت‌های بدنی: برای کاهش استرس و اضطراب از ورزش کردن استفاده کنید. ورزش به تولید هورمون‌های خوشحال‌کننده در بدن کمک می‌کند.

نتیجه‌گیری و اهمیت آگاهی‌رسانی

استفاده بیش از حد از اینترنت می‌تواند مشکلات جدی در زندگی روزمره ایجاد کند. این مشکلات، شامل تأثیرات منفی بر سلامت روانی، روابط اجتماعی و عملکرد تحصیلی می‌شوند. بنابراین، مهم است که از اینترنت به‌طور مسئولانه و متعادل استفاده کنید و از خطرات احتمالی آن آگاه باشید. برای جلوگیری از اعتیاد به اینترنت، باید به اهمیت مدیریت زمان و مراقبت از سلامت روان توجه کنید. دانشگاه‌ها، خانواده‌ها و جامعه باید از دانشجویان و جوانان حمایت کنند تا از اینترنت به شیوه‌ای سالم و مؤثر استفاده کنند.

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 تیسریا 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.

بیماری فنیل کتونوری (PKU) یک اختلال نادر متابولیک است که در آن بدن نمی‌تواند به درستی فنیل آلانین (Phe)، یک آمینواسید ضروری، را تجزیه کند. این اختلال باعث تجمع فنیل آلانین در بدن می‌شود که می‌تواند به آسیب مغزی و مشکلات رشدی منجر شود. درمان اصلی این بیماری، رعایت یک رژیم غذایی خاص است که در آن مصرف پروتئین‌های طبیعی محدود و از غذاهای کم پروتئین و مکمل‌های ویژه استفاده می‌شود. این رژیم غذایی نه تنها بر فرآیندهای متابولیکی بدن تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر میکروبیوم دهان و روده نیز بگذارد. میکروبیوم بدن، که شامل میلیاردها باکتری مفید است، نقش حیاتی در سلامتی انسان دارد. این باکتری‌ها به هضم غذا، جذب مواد مغذی، تقویت سیستم ایمنی و حتی سلامت روان کمک می‌کنند.

چالش‌ها و راهکارها در مدیریت PKU

1. مراقبت‌های تغذیه‌ای و اهمیت مکمل‌ها

یکی از بزرگترین چالش‌ها برای بیماران مبتلا به PKU تأمین تمام نیازهای غذایی ضروری با توجه به محدودیت‌های رژیم غذایی است. به دلیل محدودیت مصرف پروتئین‌های طبیعی، این افراد نیاز به استفاده از مکمل‌های غذایی دارند تا از کمبود مواد مغذی مانند اسید فولیک، آهن، و ویتامین‌های گروه B جلوگیری کنند. برنامه‌ریزی دقیق و مشاوره تغذیه‌ای می‌تواند به حفظ تعادل غذایی و بهبود وضعیت میکروبیوم کمک کند.

2. استفاده از پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها

یکی از راهکارهایی که می‌تواند در بهبود وضعیت میکروبیوم افراد مبتلا به PKU مؤثر باشد، استفاده از پروبیوتیک‌ها (باکتری‌های مفید) و پری‌بیوتیک‌ها (غذاهایی که برای رشد این باکتری‌ها مفید هستند) است. این مواد می‌توانند به تقویت سلامت دستگاه گوارش، کاهش التهاب، و بهبود عملکرد سیستم ایمنی کمک کنند.

تحقیقات نشان می‌دهند که استفاده از پروبیوتیک‌ها در افراد مبتلا به PKU می‌تواند به تنظیم ترکیب میکروبی روده و بهبود جذب مواد مغذی کمک کند. پژوهش‌ها در زمینه پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها ممکن است به توسعه درمان‌های شخصی‌سازی‌شده برای بیماران مبتلا به PKU منجر شود. این درمان‌ها می‌توانند با هدف تقویت باکتری‌های مفید روده و دهان طراحی شوند تا مشکلات گوارشی و سایر مشکلات مرتبط با این بیماری را کاهش دهند.

سیاست‌های بهداشتی و تغذیه‌ای

پشتیبانی از بیماران مبتلا به PKU نیازمند سیاست‌های بهداشتی و تغذیه‌ای است که دسترسی آن‌ها را به غذاهای تخصصی و مکمل‌های غذایی آسان‌تر کند. همچنین، حمایت از تحقیقات در زمینه میکروبیوم و تأثیر رژیم‌های غذایی مختلف بر این میکروبیوم می‌تواند به بهبود درمان‌های موجود و توسعه روش‌های جدید کمک کند.

نتیجه‌گیری

در نهایت، می‌توان گفت که رژیم غذایی افراد مبتلا به PKU تأثیرات زیادی بر ترکیب میکروبیوم دهانی و روده‌ای آن‌ها دارد. این تغییرات میکروبی می‌تواند بر سلامت عمومی این افراد تأثیر بگذارد و در برخی موارد مشکلات گوارشی، ایمنی و حتی مشکلات متابولیکی به وجود آورد. از این رو، رعایت رژیم غذایی متعادل، مصرف مکمل‌ها، و استفاده از پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها می‌تواند به بهبود وضعیت میکروبیوم و سلامت کلی این بیماران کمک کند. علاوه بر این، تحقیقات بیشتر و پیشرفت در این زمینه می‌تواند به بهبود درمان‌ها و بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به PKU منجر شود.

Source: Ostrowska M, et al. Changes in the Gut and Oral Microbiome in Children with Phenylketonuria in the Context of Dietary Restrictions—A Preliminary Study. *Nutrients*. 2024;16(22):3915.

نقش محیط زیست در سلامت انسان: نگاهی به آلودگی هوا و منابع آب

- آلودگی هوا سالانه باعث مرگ زودرس میلیون ها نفر در جهان می شود.
- دسترسی عادلانه به آب آشامیدنی سالم، شاخصی کلیدی برای سنجش پیشرفت نظام های سلامت است.
- مقررات سخت گیرانه بر صنایع آلاینده، تأثیر چشمگیری بر کاهش بیماری های تنفسی دارد.

محیط زیست پاک اساس سلامت جوامع است و آلاینده های هوا و آب، تهدیدی جدی برای حیات انسان به شمار می روند. پژوهشی که در سال ۲۰۲۳ منتشر شده، نشان می دهد کیفیت هوا در کلان شهرهایی که مقررات سخت گیرانه آلاینده گی دارند، ظرف پنج سال تا ۴۰ درصد بهبود یافته و در نتیجه، نرخ ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی و تنفسی کاهش معناداری داشته است. همچنین دسترسی به آب آشامیدنی سالم، یکی از حقوق اولیه هر شهروند محسوب می شود.

اما بسیاری از مناطق روستایی همچنان با کمبود زیرساخت های تصفیه و توزیع آب مواجه اند. در این مناطق، برنامه های جامعه محور برای حفاظت از چشمه ها، حفر چاه های استاندارد و آموزش صرفه جویی، از اقدامات اساسی به شمار می رود. از سوی دیگر، آلاینده های صنعتی و شیمیایی که بدون تصفیه وارد رودخانه ها و منابع زیرزمینی می شوند، می توانند ریسک ابتلا به سرطان و سایر بیماری های مزمن را بالا ببرند. بنابراین، سیاست گذاری مؤثر در حوزه محیط زیست باید متکی بر رویکرد چندبخشی باشد؛ وزارت بهداشت، سازمان حفاظت محیط زیست، وزارت منابع و غیره، همگی باید در تدوین قوانین مشارکت کنند. به عنوان مثال، اعمال مالیات بر انتشار کربن، به صنعت فشار می آورد تا از فناوری های پاک استفاده کند و در نتیجه، آلودگی هوا کاهش یابد.

در بحث آلودگی آب، قوانین کنترلی برای صنایع پتروشیمی و معدنی ضروری است؛ در غیر این صورت، جوامع محلی به طور مستقیم متحمل هزینه های سنگین درمان و مراقبت خواهند شد. تلاش برای افزایش فضای سبز شهری نیز جزو راهکارهای کم هزینه و پربازده محسوب می شود، زیرا درختان آلاینده های معلق را جذب کرده و اکسیژن بیشتری تولید می کنند. فرهنگ سازی و آموزش همگانی درباره نقش فردی در حفظ محیط زیست نیز می تواند به تغییر رفتار مردم در مصرف انرژی و مدیریت پسماند بینجامد. به این ترتیب، هنگامی که شهروندان آگاهانه رفتار می کنند و دولت نیز سیاست های پایدار زیست محیطی را اجرایی می سازد، به تدریج بار بیماری هایی که ریشه در آلودگی هوا و آب دارند، کاهش می یابد و این امر بهبود کیفیت زندگی و طول عمر را به ارمغان می آورد.

● امنیت سلامت جهانی: آماده سازی برای همه گیری های آینده

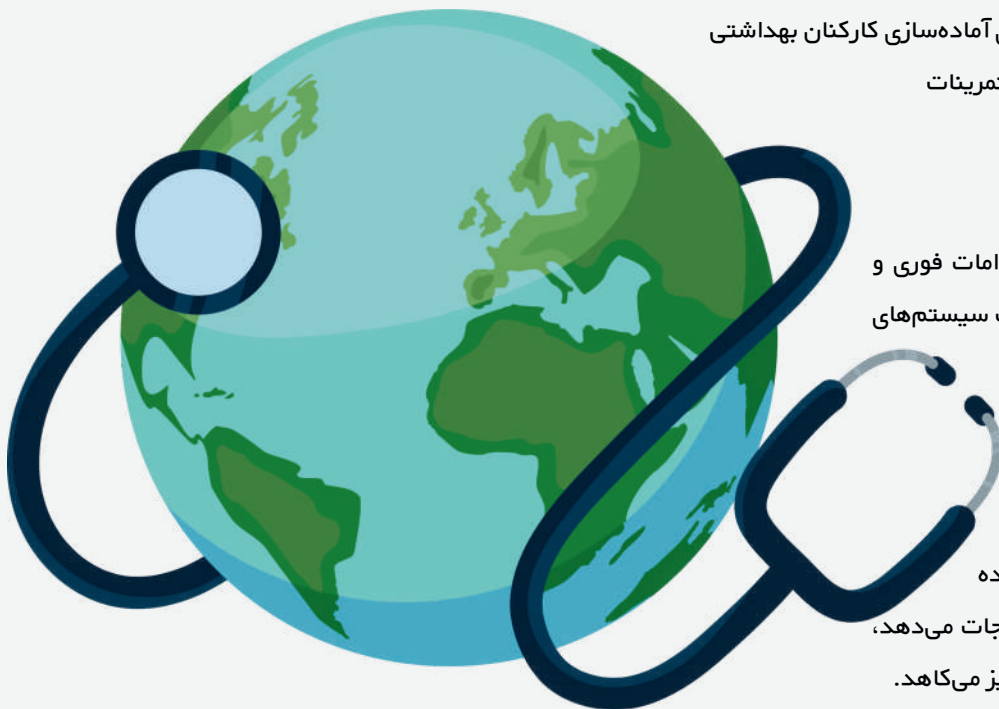
- ضعف در سیستم های نظارتی و هشدار زودهنگام باعث تأخیر در شناسایی و پاسخ به شیوع بیماری های عفونی می شود.
- کمبود منابع و زیرساخت های بهداشتی، به ویژه در کشورهای کم درآمد، توانایی مقابله با همه گیری ها را کاهش می دهد.
- نبود تعهد سیاسی کافی و چالش های اقتصادی، مانع سرمایه گذاری در آماده سازی برای همه گیری ها شده است.

همه گیری کووید-۱۹ نشان داد که جهان برای مقابله با بحران های بهداشتی جهانی به اندازه کافی آماده نیست. این مقاله به بررسی ضرورت تقویت امنیت سلامت جهانی و ارائه راهکارهای سیاستی برای آماده سازی در برابر همه گیری های آینده می پردازد. ضعف در سیستم های نظارتی و هشدار زودهنگام باعث تأخیر در شناسایی و پاسخ به شیوع بیماری های عفونی می شود. بسیاری از کشورها فاقد سیستم های نظارتی قوی برای شناسایی و پاسخ سریع به شیوع بیماری ها هستند و کمبود هماهنگی بین المللی در به اشتراک گذاری داده ها و اطلاعات مربوط به بیماری ها نیز وجود دارد. سیستم های بهداشتی در بسیاری از کشورها، به ویژه در مناطق کم درآمد، از کمبود منابع مالی، تجهیزات و نیروی انسانی رنج می برند. ضعف در زنجیره تأمین تجهیزات پزشکی و داروها در زمان بحران نیز چالش بزرگی است. نبود تعهد سیاسی کافی برای سرمایه گذاری در آماده سازی برای همه گیری ها و تأثیرات اقتصادی همه گیری ها بر اقتصاد جهانی، نیاز به حمایت مالی بین المللی را افزایش داده است.

راهکارهای سیاستی شامل توسعه و تقویت سیستم های نظارتی پیشرفته برای شناسایی سریع شیوع بیماری ها، ایجاد شبکه های بین المللی برای به اشتراک گذاری داده ها و اطلاعات مربوط به بیماری ها، افزایش سرمایه گذاری در زیرساخت های بهداشتی، به ویژه در کشورهای کم درآمد، ایجاد ذخایر استراتژیک از تجهیزات پزشکی، داروها و واکسن ها برای استفاده در زمان بحران، تقویت همکاری های بین المللی از طریق سازمان هایی مانند سازمان جهانی بهداشت (WHO) برای هماهنگی پاسخ به همه گیری ها، ایجاد صندوق های بین المللی برای حمایت مالی از کشورهای کم درآمد در زمان بحران های بهداشتی، افزایش سرمایه گذاری در تحقیق و توسعه برای تولید واکسن ها، داروها و

روش های درمانی جدید، توسعه فناوری های نوین برای تشخیص سریع و پاسخ به شیوع بیماری ها، اجرای برنامه های آموزشی برای آماده سازی کارکنان بهداشتی و عموم مردم برای مقابله با همه گیری ها، و انجام تمرینات و شبیه سازی های منظم برای بهبود آمادگی و پاسخ به بحران های بهداشتی است.

آماده سازی برای همه گیری های آینده نیازمند اقدامات فوری و هماهنگ در سطح ملی و بین المللی است. با تقویت سیستم های نظارتی، سرمایه گذاری در زیرساخت های بهداشتی، افزایش همکاری های بین المللی، حمایت از تحقیق و توسعه، و اجرای برنامه های آموزشی، می توان به بهبود امنیت سلامت جهانی و کاهش تأثیرات همه گیری های آینده کمک کرد. این اقدامات نه تنها جان انسان ها را نجات می دهد، بلکه از تأثیرات اقتصادی و اجتماعی همه گیری ها نیز می کاهد.





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