

فروش مکمل های تغذیه ای در خارج از داروخانه ممنوع است

◆ گروه سلامت //

رئیس سندیکای تولید کنندگان مکمل های غذایی و رژیمی ضمن تشریح سه دوره رشد تولید مکمل ها در کشور، گفت: تنها مرجع تهیه مکمل ها، داروخانه است.

به گزارش ایسنا، دکتر عباس کبریایی زاده در نشست خبری هفتمین همایش مکمل های غذایی و رژیمی و چهارمین سمپوزیوم پایش سلامت مکمل های ورزشی با بیان اینکه ایده این همایش هشت سال قبل شکل گرفت، گفت: در آن زمان با هجمه بسیار سنگینی در حوزه واردات مکمل ها مواجه بودیم. باید توجه کرد که بیش از انقلاب اسلامی ۸۰ درصد داروها در کشور وارداتی بودند و کمتر از ۲۰ درصدشان تولید می شدند. بعد از انقلاب با همت و برنامه ریزی و به صورت نظام مند در راستای افزایش تولید دارو پیش رفتیم و امروز به نقطه ای رسیدیم که بیش از ۹۷ درصد نیاز دارویی را در داخل کشور تأمین می کنیم و دارای دانش داروسازی در حد صنعتی هستیم و حتی تجربه انتقال دانش فنی به کشورهای دیگر را هم داشته ایم.

وی افزود: نیاز به مکمل نیز در دنیا برخواسته از شهرنشینی و تغییر سبک زندگی است. در ایران نیز مکمل ها سه دوره را طی کرده اند؛ یک دوره، دوره همزادی با صنعت دارو بود که مکمل هایی تولید می شدند که مورد نیاز اقشار مختلف بودند. مانند قطره آهن و ... که عمده آنها در فهرست فرآورده های مورد مصرف در شبکه بهداشت و درمان قرار داشتند. دوره دوم مکمل ها در سال های میانی دهه ۸۰ بود که با هجمه ای از عرضه مکمل های مختلف وارداتی در بازار کشور مواجه شدیم. در آن دوره هجمه شدیدی هم به محصولات سنتی مکمل ها ایجاد شد و به نوعی صنعت مکمل ایران به محاق رفت؛ بطوریکه مصرف مکمل های تولید داخل ۱۰ درصد بازار بود و ۹۰ درصد بازار در اختیار واردکنندگان قرار داشت.

کبریایی زاده ادامه داد: در سال ۸۷ تصمیم گرفتیم سندیکای مکمل های رژیم غذایی را ایجاد

نیاز به مکمل نیز در دنیا برخواسته از

شهرنشینی و تغییر سبک زندگی است. در

ایران نیز مکمل ها سه دوره را طی کرده اند؛

یک دوره، دوره همزادی با صنعت دارو بود که

مکمل هایی تولید می شدند که مورد نیاز اقشار

مختلف بودند. مانند قطره آهن و ... که عمده

آنها در فهرست فرآورده های مورد مصرف در

شبکه بهداشت و درمان قرار داشتند



کنیم و استراتژی مان را بر توسعه تولید مکمل در کشور قرار دادیم و امروز تقریباً بیش از ۸۰ درصد مکمل های رژیمی در کشور تولید می شود.

وی با بیان اینکه هدف از برگزاری این همایش توجه به مصرف منطقی مکمل هاست، گفت: یکی از مشکلات ما در حوزه مکمل ها مصرف غیر منطقی یا غیر ضروری بسیاری از مکمل هاست. در عین حال در این همایش به بحث سلامت

زنجیره تأمین و گروه های مصرف کننده مکمل ها نیز می پردازیم. بخشی را به بحث مکمل های ورزشی اختصاص داده ایم که هنوز در سالم سازی زنجیره مکمل های ورزشی پیشرفت زیادی نداشته ایم، زیرا مخاطب مکمل های ورزشی جوانان هستند و آسیب به آنها می تواند مشکلات زیادی را ایجاد کند.

کبریایی زاده درباره قاچاق مکمل ها نیز گفت: بحث قاچاق مسئله مبتلا به جامعه است. به نظر من سالم ترین زنجیره تأمین این فرآورده ها تأمین آنها از طریق تولید کنندگان داخلی است. زیرا آنها مواد اولیه خود را از منابع مورد تأیید وزارت بهداشت تهیه می کنند. از طرفی سامانه رهگیری و اصالت فرآورده ها بر روی تمام مکمل ها

نصب شده و همه شرکت های تولیدی مکمل از سامانه تی تک استفاده می کنند. خطرناک ترین

آیا تماشای زیاد تلویزیون منجر به زوال عقل می شود؟

متخصصان علوم پزشکی در انگلیس و آلمان نسبت به تماشای روزانه و طولانی مدت تلویزیون به ویژه به سالمندان هشدار می دهند.

به گزارش ایسنا، بررسی ها نشان می دهد که حتی استفاده از اینترنت به اندازه تماشای تلویزیون تأثیر منفی بر حافظه نمی گذارد. جامعه نورولوژی (عصب شناسی) آلمان درباره رابطه تماشای تلویزیون و بیماری دمانس (زوال عقل) تحقیق می کند. این مؤسسه تخصصی در موضع گیری خود نسبت به نتایج تحقیقی که در همین زمینه در انگلیس صورت گرفته به این جمع بندی می رسد: تحقیقات نشان می دهند که بیماری دمانسی که بر اثر تماشای زیاد تلویزیون پدید می آید می تواند نشانه های خاصی داشته باشد. گروهی از متخصصان انگلیسی برای چندین سال رفتار هزاران نفر از افراد بالای ۵۰ سال را هنگام تماشای تلویزیون زیر نظر گرفته و بررسی کردند. آن ها به این نتیجه رسیدند که افرادی که بیش از سه ساعت و نیم در روز تلویزیون تماشا می کنند حافظه کلامی یا گفتاری (verbal memory) ضعیف تری نسبت به دیگران دارند. این حافظه برای اطلاعاتی است که با واژه ها یا نقل قول ها بیان می شوند. به گفته متخصصان جامعه نورولوژی آلمان، ضعیف تر بودن حافظه کلامی افراد یاد شده ربطی به کمبود حرکت یا دیگر خصوصیات ندارد. مطالعات دیگر نیز نشان داده اند که حتی استفاده از اینترنت به اندازه تماشای تلویزیون تأثیر منفی بر حافظه نمی گذارد. احتمالاً چون تماشا کردن تلویزیون نسبت به گشتن در اینترنت حالت منفعل تری دارد.

هشدار وزارت بهداشت

نسبت به تبعات مصرف نمک دریا

◆ گروه سلامت //

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه

وزارت بهداشت گفت: تبلیغاتی

که به طور گسترده در زمینه نمک

دریا در کشور می شود، برخلاف

سیاست های وزارت بهداشت به

عنوان متولی سلامت مردم کشور

است و طبعاً افراد سودجویی که

سعی در ترویج مصرف نمک دریا دارند، نه تنها سلامت مردم کشور را به خطر می اندازند بلکه موجب بازگشت مشکل گواتر، تولد نوزادان با ناهنجاری های

مادرزادی و بسیاری پیامدهای زیانبار بهداشتی می شوند.

به گزارش ایسنا دکتر زهرا عبداللهی درخصوص تبلیغ و مصرف نمک دریا اظهارکرد: تبلیغات گسترده و بی اساس نمک دریا منجر شده که مصرف کنندگان دچار سردرگمی شوند و علیرغم توصیه های دفتر بهبود تغذیه جامعه مبنی بر مصرف نمک یدار تصفیه شده هنوز عده ای براین باورند که نمک دریا علاوه بر املاح سدیم و ید، دارای املاحی مانند کلسیم و منیزیم است که برای بدن مفید است.

وی افزود: نمک دریا، نمکی است تصفیه نشده که دارای انواع ناخالصی ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطان زایی آن ها به اثبات رسیده و علاوه برداشتن ناخالصی ها، نمک دریا دارای میزان کم ید و یا حتی فاقد ید است که نیاز روزانه به ید را تأمین نمی کند.

عبداللهی در ادامه اظهارکرد: وزارت بهداشت ظرف ۲۰ سال گذشته برای کاهش شیوع گواتر و اختلالات ناشی از کمبود ید، سیاست افزودن ید به نمک های خوراکی را در پیش گرفته است و در حال حاضر تمام کارخانجات تولیدکننده موظف هستند، ید را به میزان توصیه شده وزارت بهداشت به نمک های خوراکی اضافه کنند زیرا استفاده از نمک یددار تصفیه شده تنها راه رساندن ید به بدن برای انجام اعمال حیاتی وابسته به این ریز مغذی است.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه نرسیدن ید کافی به بدن، عوارض زیادی به همراه دارد، گفت: این عوارض شامل گواتر، ناهنجاری های مادرزادی، افزایش موارد سقط و مرده زایی، هیپوتیروئیدی مادرزادی، کروا لی مادرزادی و کاهش بهره هوشی است و تأکید وزارت بهداشت بر مصرف نمک یددار تصفیه شده به دلیل رسیدن ید مورد نیاز به بدن است.

وی تصریح کرد: این تصور که نمک دریا می تواند املاح دیگر مانند منیزیم و کلسیم را تأمین کند، صحیح نیست زیرا در مقداری که نمک دریا باید مصرف شود (کمتر از ۵ گرم در روز)، مقدار کلسیم و منیزیمی که به بدن می رساند آنقدر ناچیز است که کاملاً قابل چشم پوشی است. ضمن اینکه این املاح را از سایر منابع غذایی می توان دریافت کرد و با مصرف نمک یددار تصفیه شده (البته به مقدار کم) هدف این است که ید کافی به مردم کشور رسانده شود.

وی افزود: نمک طعام مشمول دریافت پروانه های بهداشتی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تاریخ تولید و انقضا و استاندارد اجباری است. اینگونه نمک های تصفیه شده یددار فاقد فلزات سنگین مانند سرب و آرسنیک (عوامل ایجادکننده سرطان) و ناخالصی های محلول مانند گچ است که به دلیل سفید بودن غیر قابل جداسازی است. از طرفی میزان محاسبه شده ید در نمک تصفیه شده باعث پیشگیری از بیماری گواتر و به دنبال آن باعث پیشگیری از عقب ماندگی جسمی و ذهنی و سقط جنین خواهد شد.

به گزارش «وبدا» مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پایان اظهارکرد: در صورتی نمک دریا می تواند مصرف خوراکی داشته باشد که در قالب استاندارد های موجود، مجوز تولید و پروانه ساخت از وزارت بهداشت گرفته باشد.

راه های حفظ سلامت حافظه در دوران پیری

◆ گروه سلامت //

محققان دانشگاه البرتا واقع

در کانادا عوامل مختلفی را برای

بهره مندی از حافظه سالم و

اجتناب از ضعف حافظه در

افراد بیش از ۵۵ ساله شناسایی

کردند.

به گزارش ایرنا از پایگاه خبری

مدیکال ساینس، براساس این تحقیقات معمولاً در بین بزرگسالان در هر دهه سنی، حافظه زنان، افراد تحصیل کرده و افرادی که بیش از سایرین درگیر فعالیت های اجتماعی مانند برگزاری مهمانی های شام و همچنین فعالیت های شناختی جدید مانند کار با کامپیوتر یا یادگیری زبان خارجی می شوند، سالم تر است.

در مورد افراد ۵۵ تا ۷۵ ساله، سلامت حافظه با ضریان قلب پایین، شاخص توده بدن بالا، مراقبت از خود و زندگی به همراه خانواده ارتباط دارد. افراد بالای ۷۵ سال که دارای گام های سریع تر بوده و علائم افسردگی در آن ها کمتر است، حافظه سالم تری دارند. همچنین براساس این تحقیقات افراد دارای ضعف حافظه تمایل کمتری به حضور در فعالیت های شناختی دارند. افراد بین ۵۵ تا ۷۵ ساله مبتلا به ضعف حافظه، ضریان قلب بالاتری دارند و کمتر از خود مراقبت می کنند؛ در حالی که افراد مبتلا به این اختلال در سنین بالاتر از ۷۵ سال با سرعت کمتری گام برمی دارند و در فعالیت های اجتماعی کمتری حضور دارند.

به گفته محققان می توان این عوامل را به عنوان اهدافی برای توسعه راهکارهای جدید به منظور حفظ سلامت حافظه در دوران پیری و با برای جلوگیری یا به تأخیرانداختن ضعف حافظه مورد استفاده قرار داد. ضعف حافظه یکی از اولین علایم بیماری های شناختی و عصبی مانند آلزایمر است و به همین علت شناسایی راهکارهای جلوگیری از ضعف حافظه برای مقابله با این نوع بیماری ها امری ضروری است. به رغم پیشرفت علم در زمینه پیشگیری و درمان زوال عقل، آمار مرکز بین المللی آلزایمر نشان می دهد که در حال حاضر ۴۷ میلیون نفر در سراسر جهان به زوال عقل مبتلا هستند و این تعداد تا سال ۲۰۵۰ میلادی، به ۱۳۱٫۵ میلیون نفر به ویژه در کشورهای در حال توسعه می رسد.

چه کسانی باید با مشاوره پزشک «حجامت» کنند

غیرحرفه ای و غیرمجاز وارد کار

حجامت می شوند و مردم نابجا،

تحت این کار قرار می گیرند.

مسعودی با تأکید بر اینکه

حجامت بهتر است تحت نظر

پزشک انجام شود، افزود: اگر

این کار به صورت نابجا انجام

شود باعث بیماری های مختلف

میشود.

وی درباره «زمان مناسب انجام

حجامت»، خاطرنشان کرد: بهار

طبیعی با بهار تقویمی متفاوت

است. برای نمونه بهاری که در

خوزستان اتفاق می افتاد از بهار آذربایجان زودتر

به وقوع می پیوندد و حکمای طب سنتی که در

هرمنطقه ای هستند بهتر می توانند برای زمان

انجام حجامت به افراد کمک کنند.

این متخصص طب سنتی متذکر شد: اکنون که

نزدیک ماه مبارک رمضان هستیم، زمان انجام

حجامت نیست، یا خانم های باردار نباید این

کار را انجام دهند؛ در نتیجه نباید این طور گفت

چون فصل بهار است همه می توانند حجامت را

انجام دهند، بلکه بهتر است برای انجام این کار

یک مشاوره صورت گیرد، اما متأسفانه در فضای

مجازی این طور بیان می شود که همه می توانند

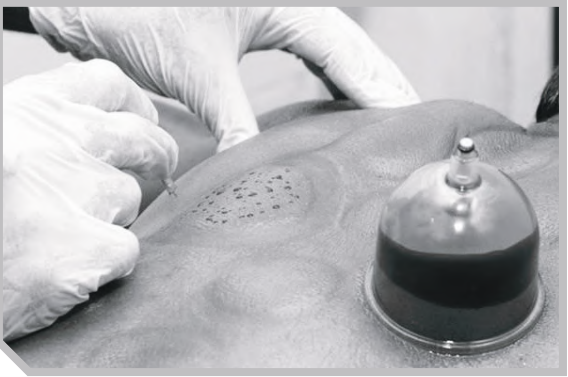
در فصل بهار حجامت را انجام دهند.

وی اضافه کرد: در فصل بهار آمار سکته ها، فشار

خون و بیماری های پوستی بالا می رود؛ در نتیجه

افراد باید برای انجام حجامت، قصد یا زانو با یک

متخصص طب سنتی مشاوره کنند.



◆ گروه سلامت //

متخصص طب سنتی با اشاره

به ضرورت خارج کردن اخلاط

زائد از بدن، گفت: افراد دارای

کم خونی، کودکان و افراد دارای

سن ۶۰ سال به بالا بهتر است

تحت نظر یک متخصص طب

سنتی حجامت کنند.

نعمت الله مسعودی، متخصص

طب سنتی در گفت وگو با فارس،

درباره «زمان انجام حجامت

و فواید آن»، اظهار داشت:

حجامت جزئی از کارکردهای

بدن برای حفظ سلامت است که قدمای ما برای

زمان بهار در جهت سالم ماندن و پیشگیری از

بیماری ها توصیه کرده اند.

وی ادامه داد: به دلیل اینکه اخلاط موجود در

بدن در فصل زمستان فشرده شده است، وقتی

شرایط جوی به سمت گرم شدن می رود، این

اخلاط آرام آرام ذوب می شوند و باعث می شود

بیماری ها تظاهر کنند؛ در نتیجه حکما حجامت

را توصیه می کردند.

این متخصص طب سنتی یادآور شد: برای

بعضی ها این طور توصیه می شد که حجامت با

مشاوره پزشک انجام شود؛ برای نمونه بیماران

سرطانی، افراد دارای کم خونی، افرادی که

داروهای ضد انعقاد خون مصرف می کنند،

کودکان و افراد دارای سن ۶۰ سال به بالا بهتر

است تحت نظر یک متخصص طب سنتی

حجامت را انجام دهند.