

سرپرست اداره فرآورده‌های طبیعی سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو از افزایش ظرفیت تولید شیرخشک در کشور اظهار کرد:تولید شیرخشک در حال حاضر به سطح بالایی رسیده است و این امکان فراهم شده که نیازهای داخلی تأمین شود. سازمان غذا و دارو همواره نظارت دقیق بر کیفیت این محصولات دارد تا از سلامت مصرف‌کنندگان اطمینان حاصل شود. وی افزود: در صورت بروز هرگونه تغییر در تقاضا و نیاز بازار، سازمان غذا و دارو آماده است تا در صورت ضرورت، واردات شیرخشک را انجام دهد تا تأمین نیاز مصرف‌کنندگان بدون هیچ مشکلی ادامه یابد. سرپرست اداره فرآورده‌های طبیعی سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو تأکید کرد: هدف ما از این اقدامات، اطمینان از دسترسی مردم به شیرخشک با کیفیت و در زمان مناسب است، تا بتوانیم به بهترین نحو ممکن از سلامت جامعه حمایت کنیم.

دستور «پزشکیان» در راستای پویش «نه به تصادف»



اعتماد و احترام، نمی‌توان جلوی مهاجرت نیروهای انسانی این حوزه را گرفت.

وی همچنین تصادفات و آلودگی هوا را از زردینت و طرحی، عنوان کرد: در جلسات شورای معاونین وزارت بهداشت، مسائل مرتبط با این گروه‌ها به‌طور جدی بررسی می‌شود و در تلاشیم با اجرای راهکارهایی مشخص، شرایط دوره زردینتی را تسهیل کنیم.

ظرف‌قندی در ادامه افزود: یکی از نیازهای مهم جامعه سلامت، حفظ شأن و کرامت این قشر است. باید عواملی که موجب تضعیف جایگاه و احترام کادر سلامت می‌شوند، حذف شوند؛ چرا که بدون ایجاد

دسترس‌ترین گزینه است. از اواخر سال گذشته تاکنون، جلسات منظمی در سطوح عالی دولت با محوریت این موضوع برگزار شده و دکتر پزشکیان به‌صورت شخصی این روند را پیگیری می‌کند.

وی همچنین بر اهمیت آموزش سواد سلامت و توجه به عوامل مؤثر بر سلامت جسمی و روانی تأکید کرد و گفت: مسائل حوزه سلامت باید پیش از مرحله درمان مورد توجه قرار گیرند. در دهه‌های گذشته نیز سازمان نظام پزشکی اقدام به تهیه بروشورهای آموزشی برای ارتقای آگاهی مردم کرده است.

وزیر بهداشت با اعلام انجام ۱۱۵ عمل پیوند قلب، کبد و کلیه در ایام نوروز، افزود: در این ایام، ۱۳۷ هزار عمل جراحی اورژانسی و غیراورژانسی نیز در سراسر کشور انجام شد که نشان‌دهنده تلاش‌های شبانه‌روزی جامعه سلامت است.

وی با تأکید بر لزوم حمایت از پزشکان زردینت و طرحی، عنوان کرد: در جلسات شورای معاونین وزارت بهداشت، مسائل

مرتبط با این گروه‌ها به‌طور جدی بررسی می‌شود و در تلاشیم با اجرای راهکارهایی مشخص، شرایط دوره زردینتی را تسهیل کنیم.

ظرف‌قندی در ادامه افزود: یکی از نیازهای مهم جامعه سلامت، حفظ شأن و کرامت این قشر است. باید عواملی که موجب تضعیف جایگاه و احترام کادر سلامت می‌شوند، حذف شوند؛ چرا که بدون ایجاد

توضیح سازمان غذا و دارو درباره تامین واکسن HPV

مدیرکل امور دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو درباره تامین واکسن HPV و تقاضا برای نوع ۹ ظرفیتی آن، گفت: با رایزنی که انجام دادیم اجازه واردات برند وارداتی این واکسن با «ارز اشخاص» و بدون هیچ ارز دولتی به اندازه کافی را داده‌ایم و شرکت مربوطه نیز در این باره اقدام کرده است.

دکتر اکبر عبداللهی اصل – مدیرکل امور دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو و گفت‌وگو با ایسنا، درباره تقاضا برای

واکسن HPV بویژه نوع ۹ ظرفیتی آن و در عین حال توزیع محدود این واکسن در داروخانه‌ها، گفت: تولید داخلی «پاپیلوما واکسن» (چهار ظرفیتی) از سوی دو شرکت، قبل از عید وارد بازار شده است و نوع دو ظرفیتی آن نیز قبلا در داخل کشور وجود داشت. در مجموع اکنون نوع داخلی در دسترس است.

وی درباره تامین واکسن گارداسیل افزود: اما اضاری که روی برند معروف وارداتی هست باعث می‌شود که مردم به آن استقبال

وزیر بهداشت به پویش «نه به تصادفا!» اشاره کرد و گفت: تمام ارکان دولت در این پویش مشارکت دارند. فاز نخست آن که جنبه آگاهی‌بخشی و فرهنگ‌سازی داشت، به پایان رسیده و اکنون اصلاح ساختارها، زیرساخت‌های جاده‌ای و تقویت نظارت‌ها در دستور کار قرار گرفته و در همین راستا، دکتر پزشکیان، رئیس‌جمهور، دستورات مشخصی صادر کرده‌اند.

دکتر محمدرضا ظفرقندی، با اشاره به اهمیت همکاری‌های بین‌سازمانی در نظام سلامت افزود: حفظ و ارتقای جایگاه نظام سلامت مستلزم تعامل مؤثر میان وزارت بهداشت، سازمان نظام پزشکی، سازمان نظام پرستاری و سایر نهادهای مرتبط است. ظفرقندی همچنین به پویش «نه به تصادف!» «اشاره کرد و گفت: تمام ارکان دولت در این پویش مشارکت دارند. فاز نخست آن که جنبه آگاهی‌بخشی و فرهنگ‌سازی داشت، به پایان رسیده و اکنون اصلاح ساختارها، زیرساخت‌های جاده‌ای و تقویت نظارت‌ها در دستور کار قرار گرفته است. در همین راستا، دکتر پزشکیان، رئیس‌جمهور، دستورات مشخصی صادر کرده‌اند.

وزیر بهداشت با بیان این‌که سالانه حدود ۵۰ هزار نفر در کشور بر اثر آلودگی هوا جان خود را از دست می‌دهند، تصریح کرد: برای کاهش این آمار، راهکارهایی از جمله توسعه ناوگان حمل‌ونقل عمومی و ریلی وجود دارد، اما استفاده از انرژی‌های خورشیدی و پاک، ساده‌ترین و در

مدیرکل امور دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو درباره تامین واکسن HPV و تقاضا برای نوع ۹ ظرفیتی آن، گفت: با رایزنی که انجام دادیم اجازه واردات برند وارداتی این واکسن با «ارز اشخاص» و بدون هیچ ارز دولتی به اندازه کافی را داده‌ایم و شرکت مربوطه نیز در این باره اقدام کرده است.

دکتر اکبر عبداللهی اصل – مدیرکل امور دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو و گفت‌وگو با ایسنا، درباره تقاضا برای واکسن HPV بویژه نوع ۹ ظرفیتی آن و در عین حال توزیع محدود این واکسن در داروخانه‌ها، گفت: تولید داخلی «پاپیلوما واکسن» (چهار ظرفیتی) از سوی دو شرکت، قبل از عید وارد بازار شده است و نوع دو ظرفیتی آن نیز قبلا در داخل کشور وجود داشت. در مجموع اکنون نوع داخلی در دسترس است.

وی درباره تامین واکسن گارداسیل افزود: اما اضاری که روی برند معروف وارداتی هست باعث می‌شود که مردم به آن استقبال

پروبیوتیک‌ها، باکتری‌های خوب در بدن هستند و نقش کلیدی در حفظ سلامت ایفا می‌کنند. بیشتر هضم غذا را روده انجام می‌دهد. این عضو یک منبع قدرت برای سلامت کلی بدن است، از تقویت سیستم ایمنی گرفته تا حمایت از رفاه ذهنی. پروبیوتیک‌ها، باکتری‌های «خوب» در بدن هستند و نقش کلیدی در حفظ این تعادل را ایفا می‌کنند و برای سلامت بدن و ذهن شما ضروری قلمداد می‌شوند.

«غذاهای تخمیر شده» و «مکمل‌های غذایی» منابع دریافت باکتری‌های خوب در روده هستند. مکمل‌های پروبیوتیک به طور معمول بدون نسخه در دسترس هستند اما استفاده روزانه از آنها توصیه نمی‌شود. همچنین غذاهای تخمیر شده یک منبع طبیعی عالی از پروبیوتیک‌ها هستند. تخمیر یکی از قدیمی‌ترین تکنیک‌های نگهداری غذا است. غذاهایی که تخمیر می‌شوند از فرایندی به نام لاکتوفرمنتیشن عبور می‌کنند، که در آن باکتری‌های طبیعی روی شکر و نشاسته موجود در غذا تغذیه می‌کنند و اسید لاکتیک تولید می‌کنند. این فرآیند محیطی ایجاد می‌کند که غذا را حفظ می‌کند و آنزیم‌ها، ویتامین‌های B، اسیدهای چرب امگا-۳ و انواع مختلفی

از باکتری‌های خوب را پرورش می‌دهد. به عبارت دیگر، تخمیر یک نوع غذا را به نوع دیگری تبدیل می‌کند. به طور مثال، شیر می‌تواند به ماست، پنیرها و خامه ترش تبدیل شود.

تمام غذاهای تخمیر شده حاوی پروبیوتیک نیستند. برخی غذاها مانند غذاهای کنسرو شده مراحل خاصی را طی می‌کنند که پروبیوتیک‌ها را از بین می‌برد یا باعث غیرفعال شدن آنها می‌شود، با این حال، بیشتر غذاهای تخمیر شده، غذاهای پروبیوتیک هستند.

اگر یک نکته منفی برای غذاهای تخمیر شده وجود داشته باشد، این است که طعم و بوی آنها می‌تواند به نسبت قوی باشد که ممکن است برای برخی افراد ناخوشایند باشد. طعم‌ها و بافت‌های منحصr به فرد غذاهای تخمیر شده به گونه‌های مختلف باکتری استفاده شده برمی‌گردد. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، ماست، کفیر، ترشی‌ها، برخی پنیرها متداول‌ترین غذاهای تخمیر شده هستند که به طور طبیعی پروبیوتیک دارند یا پروبیوتیک به آن‌ها اضافه شده است. ماست به عنوان محبوب‌ترین غذاهای پروبیوتیک شناخته می‌شود زیرا طعم و بافتی دارد که معمولاً برای ذائقه‌ها جذاب

معاون پیشگیری سازمان بیمه سلامت ایران گفت: پیشگیری سطح چهارم به معنی پیشگیری از خدمات غیرضروری است و راهکاری کلیدی برای کاهش هزینه‌ها، افزایش عدالت در سلامت و جلوگیری از آسیب‌های پزشکی محسوب می‌شود. فرشید عابدی در اولین اجلاس مدیران ارشد سازمان بیمه سلامت ایران در سال ۱۴۰۴ افزود: اقدامات غیرضروری پزشکی می‌تواند منجر به ضررهای مالی و روانی شوند. هدف گذاری اصلی این است که از عوارض ناشی از مداخلات پزشکی غیرضروری جلوگیری شده و مواجهه بی‌مورد با خدمات پزشکی کاهش یابد.

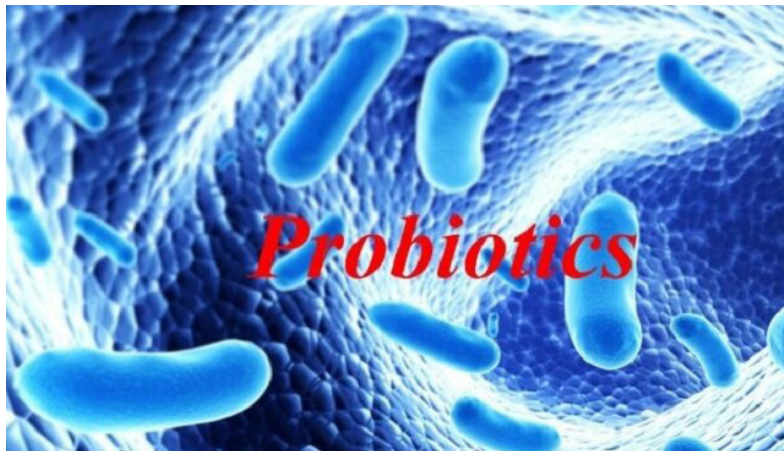
وی ادامه داد: مهمترین دلایل برای ضرورت توجه و اولویت داشتن پیشگیری سطح چهارم در سازمان بیمه سلامت ایران، کمبود منابع است. البته مهمترین چالش این‌که میزان آگاهی جامعه نسبت به مفهوم پیشگیری سطح چهارم کم بوده و همچنین در برابر تغییر رویه‌های سنتی در ارائه خدمت، مقاومت وجود دارد. همچنین به هماهنگی بین سازمانی شامل بیمه‌ها، وزارت بهداشت و بیمارستان‌ها نیازمندیم.



واکسن با ارز اشخاص داده شده است.

در همین زمینه دکتر مهدی پیرصالحی – رییس سازمان غذا و دارو نیز به ایسنا گفت: دو تولیدکننده داخلی موفق شده‌اند پروانه واکسن را اخذ کنند و از چند ماه آینده

چگونه پروبیوتیک بیشتری دریافت کنیم؟



است. تعداد و نوع گونه‌های باکتری بسته به برند ماست می‌توانند متفاوت باشد. محتوای پروبیوتیک ماست می‌تواند از ۹۰ میلیارد تا ۵۰۰ میلیارد واحد تشکیل کلونی (CFU) در هر وعده متغیر باشد. CFU به تعداد باکتری‌ها اشاره دارد که تقسیم می‌شوند و کلنی‌هایی تشکیل می‌دهند. اضافه کردن ماست به رژیم غذایی آسان است. علاوه بر خوردن ماست به عنوان صبحانه یا میان‌وعده، می‌توان از ماست به عنوان جایگزین سس مایونز نیز استفاده

افزایش عجیب اضافه‌وزن و چاقی در کشور / اهمیت توجه به پیشگیری سطح چهارم



میتلا به فشار خون در افراد بالای ۳۰ سال تا سال ۱۴۳۰ به صد درصد خواهد رسید و این نشان دهنده مسیر و روند نادرست است و این‌ها تا سال ۱۴۲۰ میزان دیابت و پیش دیابت در افراد بالای ۳۰ سال نیز به صد درصد خواهد رسید. معاون پیشگیری سازمان بیمه سلامت

روزنامه صبح ایران / سال دهم – شماره ۱۶۷۵

۲۱ فروردین ماه ۱۴۰۴ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com – @serajname

پزشکی – سلامت

۲

یک عامل مهم بدخوابی



با این حال تنها تعداد انگشت‌شماری از مطالعات به موضوع استفاده از شبیه‌های اجتماعی در وقت خواب پرداخته‌اند. ارتباط زمان استفاده از صفحه‌نمایش و خواب نامناسب در میان شب‌زنده‌داران یا افرادی که اغلب به عنوان جغد شب دسته‌بندی می‌شوند و در ساعات پایانی روز فعال‌ترند، آشکارتر به نظر می‌رسید.

مختصان گفتند شب‌زنده‌داران به خودی خود نیز به دلیل «جت‌لگ اجتماعی» یا «تاهاهنگی میان ریتم شبانه‌روزی و تعهدات اجتماعی» در معرض خطر خواب نامناسب قرار دارند، به این معنا که شب‌زنده‌داران ترجیح می‌دهند دیرتر بخوابند اما به دلیل اجبار برای رفتن به محل کار یا مدرسه نمی‌توانند این کار را انجام دهند.

این تیم دریافت سحرخیزی که پیش از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند، در روزهای کاری در مقایسه با افرادی که از زودرو صفحه‌نمایش به اتاق خواب خودداری می‌کردند به‌طور میانگین ۹.۳۳ دقیقه دیرتر به رختخواب می‌رفتند.

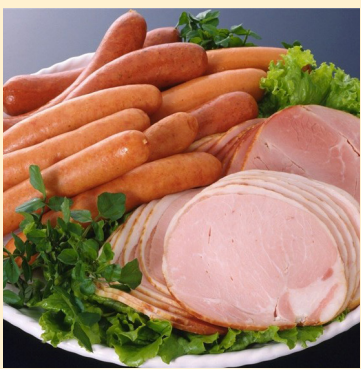
همچنین شب‌زنده‌داران در روزهای کاری به‌طور میانگین ۱۵۶۲ دقیقه دیرتر به رختخواب می‌رفتند. نتایج در روزهای غیرکاری نیز مشابه بود.

نویسندگان مقاله نتیجه‌گیری کردند: یافته‌های ما شواهد مربوط به این موضوع را تقویت می‌کند که استفاده از صفحه‌نمایش الکترونیکی و اختلال در مدت و کیفیت خواب، محدود به کودکان و نوجوانان نیست بلکه جمعیت بزرگسال را نیز دربر می‌گیرد.

کاهش کیفیت و مدت خواب در میان افرادی که الگوی زمانی خواب و بیداری دیرتری دارند، شدیدتر به نظر می‌رسد. این ممکن است ناشی از به‌تأخیر افتادن زمان خواب باشد.

ادامه پژوهش برای درک سازوکارهایی که از طریق آنها استفاده از صفحه‌نمایش باعث اختلال در خواب می‌شود (برای مثال، نور مصنوعی در شب در مقایسه با محتوای نمایش‌داده‌شده) ضروری است، به‌ویژه در میان افرادی که الگوی زمانی زیستی خواب و بیداری دیرتری دارند و در تلاش عادی نیز به دلیل تعهدات کاری و اجتماعی که آنها را به زودتر بیدار شدن وادار می‌کند، در معرض خطر فزاینده خواب بی‌کیفیت قرار دارند.

درج درصد گوشت در سوسیس و کالباس‌ها الزامی است



بی‌هویت یا خارج از زنجیره مجاز، تخلف محسوب می‌شود و با واحدهای متخلف برخورد قانونی خواهد شد. وی ادامه داد: در کنار گوشت، مواد دیگری مانند نیرتیز سدیم، فسفات، نشاسته و طعم‌دهنده‌ها نیز به این محصولات وجود دارد که استفاده از آن‌ها باید در محدوده‌های مجاز باشد. کارشناسان سازمان غذا و دارو با بررسی و نمونه‌برداری دوره‌ای، وضعیت ترکیب، برچسب و ایمنی این فرآورده‌ها را بررسی می‌کنند.

سرپرست اداره امور فرآورده‌های غذایی با منشأ دامی و دریایی سازمان غذا و دارو از اهمیت توجه به این‌که درج درصد گوشت واقعی در ترکیب محصول به‌کاررفته است. وی با اشاره به اینکه کیفیت این محصولات ارتباط مستقیمی با میزان گوشت مصرفی دارد، افزود: فرآورده‌هایی که کمتر از ۴۰ درصد گوشت دارند، عمدتاً از ترکیباتی مانند آرد، سویا، روغن و مواد افزودنی تشکیل شده‌اند و ارزش تغذیه‌ای پایین‌تری دارند. فرآورده‌هایی که بین ۴۰ تا ۶۰ درصد گوشت دارند، از نظر کیفیت در سطح متوسط قرار می‌گیرند و محصولاتی که بیش از ۶۰ درصد گوشت دارند، در صورت تولید توسط واحدهای مجاز و معتبر، از نظر پروتئینی مناسب‌تر هستند.

سرپرست اداره امور فرآورده‌های غذایی با منشأ دامی و دریایی سازمان غذا و دارو با تأکید بر نقش نظارتی سازمان غذا و دارو، گفت: گوشت مصرف‌شده در این محصولات باید از کشتارگاه‌های مجاز و مورد تأیید تأمین شود. استفاده از گوشت‌های تاریخ‌گذشته،

مختصان می‌گویند بزرگسالانی که درست پیش از خواب از تلفن همراه یا تبلت استفاده می‌کنند، بیشتر احتمال دارد خواب بی‌کیفیتی داشته باشند.

این مقاله که در «جاما نت‌ورک اُپن» (JAMA Network Open) منتشر شده است، این باور را که اختلال خواب مرتبط با صفحه‌نمایش عمدتاً گروه‌های سنی جوان‌تر را تحت تأثیر قرار می‌دهد به چالش می‌کشد.

مختصان «نجم سرطان آمریکا» داده‌های بیش از ۱۲۲ هزار نفر از شرکت‌کنندگان در ایالات متحده و پورتوریکو را تحلیل کردند و بر عادت‌های خواب و استفاده از صفحه‌نمایش (به‌جز تلویزیون) طی یک ساعت پیش از خواب تمرکز داشتند.

این مقاله نشان داد که حدود ۴۱ درصد شرکت‌کنندگان هر روز پیش از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند، در حالی که ۱۷ درصد گزارش دادند که در آن بازه زمانی اصلاً از صفحه‌نمایش استفاده نمی‌کردند. یافته‌ها نشان دادند که بین استفاده از صفحه‌نمایش پیش از خواب و کاهش کیفیت خواب ارتباط قابل‌توجهی وجود دارد.

افرادی که گزارش دادند هر روز از صفحه‌نمایش استفاده می‌کنند، در مقایسه با کسانی که پیش از خواب از صفحه‌نمایش اجتناب می‌کنند، ۲۳ درصد بیشتر احتمال داشت که از کیفیت پایین خواب خود گزارش دهند.

علاوه بر این، افرادی که هر روز از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند، زمان خواب‌نشان دیرتر بود. این مقاله همچنین اشاره کرد که ۵۸ درصد شرکت‌کنندگان «سحرخیز» شناخته شدند، افرادی که به‌طور طبیعی تعامیل دارند در اوایل روز فعال‌تر باشند.

در مجموع، افرادی که هر روز پیش از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند در هر هفته ۴۸ دقیقه خواب کمتری داشتند. به گزارش ایندپندنت، نویسندگان مقاله معتقدند که نور منتشرشده از صفحه‌نمایش‌ها ممکن است نقشی در این موضوع داشته باشد.

آنها نوشتند: قرار گرفتن در معرض نور در شب، با به‌تأخیر انداختن شروع ترشح ملاتونین، این چرخه طبیعی را مختل می‌کند و باعث اختلال در خواب می‌شود. این امر می‌تواند به کاهش احساس خواب‌آلودگی و افزایش هشیاری منجر شود.

آنها در عین حال گفتند که اختلالات خواب ناشی از استفاده از صفحه‌نمایش «ممکن است محدود به تأثیرات نور صفحه‌نمایش نباشد» و افزودند: فقط نوری که از این دستگاه‌ها ساطع می‌شود نیست که باید در نظر گرفته شود بلکه محتوای آنها نیز اهمیت دارد. آنها می‌گویند شبکه‌های اجتماعی یکی از منابع اصلی محتوایی به شمار می‌روند که در دستگاه‌های همراه استفاده می‌شوند،

درج درصد گوشت در سوسیس و کالباس‌ها الزامی است

سرپرست اداره امور فرآورده‌های غذایی با منشأ دامی و دریایی سازمان غذا و دارو با تأکید بر این‌که درج درصد گوشت واقعی در ترکیب محصول به‌کاررفته است. وی با اشاره به اینکه کیفیت این محصولات ارتباط مستقیمی با میزان گوشت مصرفی دارد، افزود: فرآورده‌هایی که کمتر از ۴۰ درصد گوشت دارند، عمدتاً از ترکیباتی مانند آرد، سویا، روغن و مواد افزودنی تشکیل شده‌اند و ارزش تغذیه‌ای پایین‌تری دارند. فرآورده‌هایی که بین ۴۰ تا ۶۰ درصد گوشت دارند، از نظر کیفیت در سطح متوسط قرار می‌گیرند و محصولاتی که بیش از ۶۰ درصد گوشت دارند، در صورت تولید توسط واحدهای مجاز و معتبر، از نظر پروتئینی مناسب‌تر هستند.

سرپرست اداره امور فرآورده‌های غذایی با منشأ دامی و دریایی سازمان غذا و دارو از اهمیت توجه به این‌که درج درصد گوشت واقعی در ترکیب محصول به‌کاررفته است. وی با اشاره به اینکه کیفیت این محصولات ارتباط مستقیمی با میزان گوشت مصرفی دارد، افزود: فرآورده‌هایی که کمتر از ۴۰ درصد گوشت دارند، عمدتاً از ترکیباتی مانند آرد، سویا، روغن و مواد افزودنی تشکیل شده‌اند و ارزش تغذیه‌ای پایین‌تری دارند. فرآورده‌هایی که بین ۴۰ تا ۶۰ درصد گوشت دارند، از نظر کیفیت در سطح متوسط قرار می‌گیرند و محصولاتی که بیش از ۶۰ درصد گوشت دارند، در صورت تولید توسط واحدهای مجاز و معتبر، از نظر پروتئینی مناسب‌تر هستند.

سرپرست اداره امور فرآورده‌های غذایی با منشأ دامی و دریایی سازمان غذا و دارو با تأکید بر نقش نظارتی سازمان غذا و دارو، گفت: گوشت مصرف‌شده در این محصولات باید از کشتارگاه‌های مجاز و مورد تأیید تأمین شود. استفاده از گوشت‌های تاریخ‌گذشته،

مختصان می‌گویند بزرگسالانی که درست پیش از خواب از تلفن همراه یا تبلت استفاده می‌کنند، بیشتر احتمال دارد خواب بی‌کیفیتی داشته باشند.

این مقاله که در «جاما نت‌ورک اُپن» (JAMA Network Open) منتشر شده است، این باور را که اختلال خواب مرتبط با صفحه‌نمایش عمدتاً گروه‌های سنی جوان‌تر را تحت تأثیر قرار می‌دهد به چالش می‌کشد.

مختصان «نجم سرطان آمریکا» داده‌های بیش از ۱۲۲ هزار نفر از شرکت‌کنندگان در ایالات متحده و پورتوریکو را تحلیل کردند و بر عادت‌های خواب و استفاده از صفحه‌نمایش (به‌جز تلویزیون) طی یک ساعت پیش از خواب تمرکز داشتند.

این مقاله نشان داد که حدود ۴۱ درصد شرکت‌کنندگان هر روز پیش از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند، در حالی که ۱۷ درصد گزارش دادند که در آن بازه زمانی اصلاً از صفحه‌نمایش استفاده نمی‌کردند. یافته‌ها نشان دادند که بین استفاده از صفحه‌نمایش پیش از خواب و کاهش کیفیت خواب ارتباط قابل‌توجهی وجود دارد.

افرادی که گزارش دادند هر روز از صفحه‌نمایش استفاده می‌کنند، در مقایسه با کسانی که پیش از خواب از صفحه‌نمایش اجتناب می‌کنند، ۲۳ درصد بیشتر احتمال داشت که از کیفیت پایین خواب خود گزارش دهند. علاوه بر این، افرادی که هر روز از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند، زمان خواب‌نشان دیرتر بود. این مقاله همچنین اشاره کرد که ۵۸ درصد شرکت‌کنندگان «سحرخیز» شناخته شدند، افرادی که به‌طور طبیعی تعامیل دارند در اوایل روز فعال‌تر باشند.

در مجموع، افرادی که هر روز پیش از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند در هر هفته ۴۸ دقیقه خواب کمتری داشتند. به گزارش ایندپندنت، نویسندگان مقاله معتقدند که نور منتشرشده از صفحه‌نمایش‌ها ممکن است نقشی در این موضوع داشته باشد.

آنها نوشتند: قرار گرفتن در معرض نور در شب، با به‌تأخیر انداختن شروع ترشح ملاتونین، این چرخه طبیعی را مختل می‌کند و باعث اختلال در خواب می‌شود. این امر می‌تواند به کاهش احساس خواب‌آلودگی و افزایش هشیاری منجر شود.

آنها در عین حال گفتند که اختلالات خواب ناشی از استفاده از صفحه‌نمایش «ممکن است محدود به تأثیرات نور صفحه‌نمایش نباشد» و افزودند: فقط نوری که از این دستگاه‌ها ساطع می‌شود نیست که باید در نظر گرفته شود بلکه محتوای آنها نیز اهمیت دارد.

آنها می‌گویند شبکه‌های اجتماعی یکی از منابع اصلی محتوایی به شمار می‌روند که در دستگاه‌های همراه استفاده می‌شوند،

مختصان می‌گویند بزرگسالانی که درست پیش از خواب از تلفن همراه یا تبلت استفاده می‌کنند، بیشتر احتمال دارد خواب بی‌کیفیتی داشته باشند.

این مقاله که در «جاما نت‌ورک اُپن» (JAMA Network Open) منتشر شده است، این باور را که اختلال خواب مرتبط با صفحه‌نمایش عمدتاً گروه‌های سنی جوان‌تر را تحت تأثیر قرار می‌دهد به چالش می‌کشد.

مختصان «نجم سرطان آمریکا» داده‌های بیش از ۱۲۲ هزار نفر از شرکت‌کنندگان در ایالات متحده و پورتوریکو را تحلیل کردند و بر عادت‌های خواب و استفاده از صفحه‌نمایش (به‌جز تلویزیون) طی یک ساعت پیش از خواب تمرکز داشتند.

این مقاله نشان داد که حدود ۴۱ درصد شرکت‌کنندگان هر روز پیش از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند، در حالی که ۱۷ درصد گزارش دادند که در آن بازه زمانی اصلاً از صفحه‌نمایش استفاده نمی‌کردند. یافته‌ها نشان دادند که بین استفاده از صفحه‌نمایش پیش از خواب و کاهش کیفیت خواب ارتباط قابل‌توجهی وجود دارد.

افرادی که گزارش دادند هر روز از صفحه‌نمایش استفاده می‌کنند، در مقایسه با کسانی که پیش از خواب از صفحه‌نمایش اجتناب می‌کنند، ۲۳ درصد بیشتر احتمال داشت که از کیفیت پایین خواب خود گزارش دهند. علاوه بر این، افرادی که هر روز از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند، زمان خواب‌نشان دیرتر بود. این مقاله همچنین اشاره کرد که ۵۸ درصد شرکت‌کنندگان «سحرخیز» شناخته شدند، افرادی که به‌طور طبیعی تعامیل دارند در اوایل روز فعال‌تر باشند.

در مجموع، افرادی که هر روز پیش از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند در هر هفته ۴۸ دقیقه خواب کمتری داشتند. به گزارش ایندپندنت، نویسندگان مقاله معتقدند که نور منتشرشده از صفحه‌نمایش‌ها ممکن است نقشی در این موضوع داشته باشد.

آنها نوشتند: قرار گرفتن در معرض نور در شب، با به‌تأخیر انداختن شروع ترشح ملاتونین، این چرخه طبیعی را مختل می‌کند و باعث اختلال در خواب می‌شود. این امر می‌تواند به کاهش احساس خواب‌آلودگی و افزایش هشیاری منجر شود.

آنها در عین حال گفتند که اختلالات خواب ناشی از استفاده از صفحه‌نمایش «ممکن است محدود به تأثیرات نور صفحه‌نمایش نباشد» و افزودند: فقط نوری که از این دستگاه‌ها ساطع می‌شود نیست که باید در نظر گرفته شود بلکه محتوای آنها نیز اهمیت دارد.

آنها می‌گویند شبکه‌های اجتماعی یکی از منابع اصلی محتوایی به شمار می‌روند که در دستگاه‌های همراه استفاده می‌شوند،

مختصان می‌گویند بزرگسالانی که درست پیش از خواب از تلفن همراه یا تبلت استفاده می‌کنند، بیشتر احتمال دارد خواب بی‌کیفیتی داشته باشند.

این مقاله که در «جاما نت‌ورک اُپن» (JAMA Network Open) منتشر شده است، این باور را که اختلال خواب مرتبط با صفحه‌نمایش عمدتاً گروه‌های سنی جوان‌تر را تحت تأثیر قرار می‌دهد به چالش می‌کشد.

مختصان «نجم سرطان آمریکا» داده‌های بیش از ۱۲۲ هزار نفر از شرکت‌کنندگان در ایالات متحده و پورتوریکو را تحلیل کردند و بر عادت‌های خواب و استفاده از صفحه‌نمایش (به‌جز تلویزیون) طی یک ساعت پیش از خواب تمرکز داشتند.

این مقاله نشان داد که حدود ۴۱ درصد شرکت‌کنندگان هر روز پیش از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند، در حالی که ۱۷ درصد گزارش دادند که در آن بازه زمانی اصلاً از صفحه‌نمایش استفاده نمی‌کردند. یافته‌ها نشان دادند که بین استفاده از صفحه‌نمایش پیش از خواب و کاهش کیفیت خواب ارتباط قابل‌توجهی وجود دارد.

افرادی که گزارش دادند هر روز از صفحه‌نمایش استفاده می‌کنند، در مقایسه با کسانی که پیش از خواب از صفحه‌نمایش اجتناب می‌کنند، ۲۳ درصد بیشتر احتمال داشت که از کیفیت پایین خواب خود گزارش دهند. علاوه بر این، افرادی که هر روز از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند، زمان خواب‌نشان دیرتر بود. این مقاله همچنین اشاره کرد که ۵۸ درصد شرکت‌کنندگان «سحرخیز» شناخته شدند، افرادی که به‌طور طبیعی تعامیل دارند در اوایل روز فعال‌تر باشند.

در مجموع، افرادی که هر روز پیش از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند در هر هفته ۴۸ دقیقه خواب کمتری داشتند. به گزارش ایندپندنت، نویسندگان مقاله معتقدند که نور منتشرشده از صفحه‌نمایش‌ها ممکن است نقشی در این موضوع داشته باشد.

آنها نوشتند: قرار گرفتن در معرض نور در شب، با به‌تأخیر انداختن شروع ترشح ملاتونین، این چرخه طبیعی را مختل می‌کند و باعث اختلال در خواب می‌شود. این امر می‌تواند به کاهش احساس خواب‌آلودگی و افزایش هشیاری منجر شود.

آنها در عین حال گفتند که اختلالات خواب ناشی از استفاده از صفحه‌نمایش «ممکن است محدود به تأثیرات نور صفحه‌نمایش نباشد» و افزودند: فقط نوری که از این دستگاه‌ها ساطع می‌شود نیست که باید در نظر گرفته شود بلکه محتوای آنها نیز اهمیت دارد.

آنها می‌گویند شبکه‌های اجتماعی یکی از منابع اصلی محتوایی به شمار می‌روند که در دستگاه‌های همراه استفاده می‌شوند،

مختصان می‌گویند بزرگسالانی که درست پیش از خواب از تلفن همراه یا تبلت استفاده می‌کنند، بیشتر احتمال دارد خواب بی‌کیفیتی داشته باشند.

این مقاله که در «جاما نت‌ورک اُپن» (JAMA Network Open) منتشر شده است، این باور را که اختلال خواب مرتبط با صفحه‌نمایش عمدتاً گروه‌های سنی جوان‌تر را تحت تأثیر قرار می‌دهد به چالش می‌کشد.

مختصان «نجم سرطان آمریکا» داده‌های بیش از ۱۲۲ هزار نفر از شرکت‌کنندگان در ایالات متحده و پورتوریکو را تحلیل کردند و بر عادت‌های خواب و استفاده از صفحه‌نمایش (به‌جز تلویزیون) طی یک ساعت پیش از خواب تمرکز داشتند.

این مقاله نشان داد که حدود ۴۱ درصد شرکت‌کنندگان هر روز پیش از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند، در حالی که ۱۷ درصد گزارش دادند که در آن بازه زمانی اصلاً از صفحه‌نمایش استفاده نمی‌کردند. یافته‌ها نشان دادند که بین استفاده از صفحه‌نمایش پیش از خواب و کاهش کیفیت خواب ارتباط قابل‌توجهی وجود دارد.

افرادی که گزارش دادند هر روز از صفحه‌نمایش استفاده می‌کنند، در مقایسه با کسانی که پیش از خواب از صفحه‌نمایش اجتناب می‌کنند، ۲۳ درصد بیشتر احتمال داشت که از کیفیت پایین خواب خود گزارش دهند. علاوه بر این، افرادی که هر روز از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند، زمان خواب‌نشان دیرتر بود. این مقاله همچنین اشاره کرد که ۵۸ درصد شرکت‌کنندگان «سحرخیز» شناخته شدند، افرادی که به‌طور طبیعی تعامیل دارند در اوایل روز فعال‌تر باشند.

در مجموع، افرادی که هر روز پیش از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند در هر هفته ۴۸ دقیقه خواب کمتری داشتند. به گزارش ایندپندنت، نویسندگان مقاله معتقدند که نور منتشرشده از صفحه‌نمایش‌ها ممکن است نقشی در این موضوع داشته باشد.

آنها نوشتند: قرار گرفتن در معرض نور در شب، با به‌تأخیر انداختن شروع ترشح ملاتونین، این چرخه طبیعی را مختل می‌کند و باعث اختلال در خواب می‌شود. این امر می‌تواند به کاهش احساس خواب‌آلودگی و افزایش هشیاری منجر شود.

آنها در عین حال گفتند که اختلالات خواب ناشی از استفاده از صفحه‌نمایش «ممکن است محدود به تأثیرات نور صفحه‌نمایش نباشد» و افزودند: فقط نوری که از این دستگاه‌ها ساطع می‌شود نیست که باید در نظر گرفته شود بلکه محتوای آنها نیز اهمیت دارد.

آنها می‌گویند شبکه‌های اجتماعی یکی از منابع اصلی محتوایی به شمار می‌روند که در دستگاه‌های همراه استفاده می‌شوند،

مختصان می‌گویند بزرگسالانی که درست پیش از خواب از تلفن همراه یا تبلت استفاده می‌کنند، بیشتر احتمال دارد خواب بی‌کیفیتی داشته باشند.

این مقاله که در «جاما نت‌ورک اُپن» (JAMA Network Open) منتشر شده است، این باور را که اختلال خواب مرتبط با صفحه‌نمایش عمدتاً گروه‌های سنی جوان‌تر را تحت تأثیر قرار می‌دهد به چالش می‌کشد.

مختصان «نجم سرطان آمریکا» داده‌های بیش از ۱۲۲ هزار نفر از شرکت‌کنندگان در ایالات متحده و پورتوریکو را تحلیل کردند و بر عادت‌های خواب و استفاده از صفحه‌نمایش (به‌جز تلویزیون) طی یک ساعت پیش از خواب تمرکز داشتند.

این مقاله نشان داد که حدود ۴۱ درصد شرکت‌کنندگان هر روز پیش از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند، در حالی که ۱۷ درصد گزارش دادند که در آن بازه زمانی اصلاً از صفحه‌نمایش استفاده نمی‌کردند. یافته‌ها نشان دادند که بین استفاده از صفحه‌نمایش پیش از خواب و کاهش کیفیت خواب ارتباط قابل‌توجهی وجود دارد.

افرادی که گزارش دادند هر روز از صفحه‌نمایش استفاده می‌کنند، در مقایسه با کسانی که پیش از خواب از صفحه‌نمایش اجتناب می‌کنند، ۲۳ درصد بیشتر احتمال داشت که از کیفیت پایین خواب خود گزارش دهند. علاوه بر این، افرادی که هر روز از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند،