

توصیه‌های کاربردی برای تحمل گرما

غذاهایی مانند آب‌دوغ خیار، آش دوغ و آش ماست برای افراد سالم و معتدل در تابستان مفید است، اما افرادی که معده ضعیف یا مزاج سرد دارند باید در مصرف این خوراکی‌ها احتیاط کنند

معاون توسعه سلامت مرکز طب ایرانی و مکمل با اشاره به اهمیت مصرف مایعات، بر پرهیز از غذاهای سنگین و کاهش حضور در آفتاب، مهم‌ترین تدابیر طب ایرانی برای پیشگیری از گرم‌زدگی و تحمل بهتر گرمای تابستان را تشریح کرد. دکتر «مهشید چاپچی» با اشاره به این که هر فصل در طب ایرانی دارای مزاج خاصی است، گفت: تابستان، مزاجی گرم و خشک دارد و به همین دلیل افرادی که مزاج گرم و خشک دارند، معمولاً در این فصل بیشتر دچار بی‌قراری، تشنگی، خشکی بدن و تحمل‌ناپذیری نسبت به گرما می‌شوند. وی افزود: در مقابل، افراد با مزاج سرد و تر معمولاً سازگاری بیشتری با تابستان دارند؛ با این حال توصیه‌های عمومی طب ایرانی برای این فصل می‌تواند برای همه افراد مفید باشد. وی با تأکید بر پرهیز از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض آفتاب تصریح کرد: در روزهای گرم سال بهتر است افراد تاح حد امکان زیر نور مستقیم خورشید قرار نگیرند و از سایه‌یا فضاهای مسقف استفاده کنند. استفاده از کلاه، سرپوش مناسب و گرم ضدآفتاب نیز توصیه می‌شود. معاون توسعه سلامت مرکز طب ایرانی و مکمل با اشاره به ضعف قوه هاضمه در تابستان گفت: در این فصل اشتهای بدن به‌طور طبیعی به غذاهای سنگین، غلیظ و دیرضم کمتر می‌شود؛ بنابراین همراهی با طبیعت بدن و کاهش مصرف غذاهایی مانند حلیم، گوشت گاو، کلم‌پاچه، غذاهای چرب، شور و سرخ‌کرده می‌تواند از بروز مشکلات گوارشی پیشگیری کند. وی ادامه داد: در تابستان هرچه غذا سبک‌تر، کم‌حجم‌تر و ساده‌تر باشد، بدن احساس آرامش بیشتری خواهد داشت و مصرف انواع سوپ‌های دارای سبزیجات و میوه‌های لعابدار مثل آلو، خرفه و اسفناج به عنوان شام سبک نیز می‌تواند به خواب‌بهرتر و کاهش احساس سنگینی و حرارت بدن کمک کند. به گزارش ویسد، دکتر «چاپچی» با اشاره به غذاهای مناسب فصل تابستان گفت: بهتر است گوشت کمتر مصرف شود یا مصرف گوشت‌های سبک مانند گوشت جوجه، بزغاله، بره ماهی تازه کوچک مانند کیکلکا یا قزل‌آلا، آن هم در حجم کم، مناسب‌تر و بهتر است این غذاها با چاشنی‌هایی مانند سرکه، زرشک، آبغوره، الیپمو یا رب انار ترش و تمپر هندی همراه شوند. وی افزود: غذاهایی مانند آب‌دوغ خیار، آش دوغ و آش ماست برای افراد سالم و معتدل در تابستان مفید است، اما افرادی که معده ضعیف یا مزاج سرد دارند باید در مصرف این خوراکی‌ها احتیاط کنند. دکتر «چاپچی» با تأکید بر مراقبت‌های لازم در روزهای گرم سال اظهار کرد: در تابستان به دلیل تعریق و تبخیر آب بدن، احتمال کاهش مایعات بدن و افزایش غلظت خون بیشتر می‌شود؛ بنابراین عموم مردم، به‌ویژه افراد دارای مزاج گرم و خشک، باید در طول روز آب، دوغ و سایر مایعات مناسب را به میزان کافی مصرف کنند. وی افزود: مصرف نوشیدنی‌هایی مانند شربت ربواس، انار، آلبیوم، سکنجبین و نارنج همراه با دانه‌های لعابدار مثل تخم شربتی ریحان و خاکشیر در روزهای گرم سال توصیه می‌شود. همچنین استفاده از میوه‌هایی مانند آلبالو، گیلان، آلو، لوبه، توت سیاه، سیب ترش، به، انار و هندوانه و سبزی‌هایی مانند کاهو،

کدو، خرفه، اسفناج و خیار می‌تواند به کاهش حرارت بدن کمک کند. معاون توسعه سلامت مرکز طب ایرانی و مکمل با هشدار نسبت به مصرف برخی خوراکی‌ها در تابستان تصریح کرد: افرادی که مزاج گرم‌دارند، بهتر است در این فصل از مصرف زیاد غذاهای تند، شور و شیرین پرهیز کنند. همچنین مصرف خرما، شیرینی‌ها و آجیل باید کنترل شود و در صورت تمایل، تخم کدو و بادام خام گزینه‌های مناسب‌تری برای تابستان هستند. وی ادامه داد: نوشیدنی‌های خنک می‌توانند تشنگی را کاهش دهند، اما نباید در مصرف آن‌ها زیاده‌روی کرد. نوشیدن آب بسیار سرد یا آبی که یخ در آن انداخته شده توصیه نمی‌شود، زیرا می‌تواند موجب کاهش قدرت هضم معده و در طولانی‌مدت زمینه‌ساز برخی مشکلات گوارشی و کبدی شود. دکتر «چاپچی» درباره راهکارهای کاهش تشنگی گفت: برای کاهش عطش می‌توان پیش از نوشیدن آب، سرو و صورت را شست‌وشو داد و در برخی موارد از افزودن مقدار کمی سرکه یا آب لیمو به آب استفاده کرد. همچنین نگه داشتن خوراکی‌هایی مانند آلو بخارا، دانه یارب انار، تمر هندی یا قره‌قروت در دهان می‌تواند به کاهش حرارت بدن و در نتیجه رفع احساس تشنگی کمک کند. وی با اشاره به اهمیت تنظیم فعالیت بدنی در تابستان افزود: ورزش سنگین در روزهای گرم می‌تواند گرمی و خشکی بدن را تشدید کند؛ بنابراین بهتر است فعالیت‌های بدنی شدید در ساعات گرم روز انجام نشود و در صورت امکان، ورزش به ابتدای روز موکول شود. افرادی که مزاج گرم و خشک دارند نیز بهتر است ورزش‌های آبی مانند شنا را انتخاب کنند. معاون توسعه سلامت مرکز طب ایرانی و مکمل درباره برخی توصیه‌های سبک‌زندگی در تابستان گفت: حمام با آب ورم یا خنک، استفاده از لباس‌های نخی، گشاد و روشن، کاهش فعالیت‌های شدید، پرهیز از تکلم زیاد و اجتناب از مصرف غذای داغ از جمله اقداماتی است که می‌تواند به کاهش حرارت بدن کمک کند. همچنین چرت کوتاه حداکثر نیم‌ساعته پیش از ناهار یا پس از آن، برای برخی افراد دارای مزاج گرم و خشک می‌تواند مفید باشد. وی در پایان خاطرنشان کرد: در صورت بروز علائم گرم‌زدگی مانند بی‌حالی، سردرد، ضعف شدید، تهوع، تعریق زیاد یا کاهش سطح هوشیاری، باید فرد را سریعاً به محیطی خنک منتقل کرد، لباس‌های اضافی را کاهش داد، بدن را با پارچه مرطوب خنک کرد و در صورت هوشیاری، مایعات خنک و مناسب به او داد. در مورد شدید، مر جعه فوری به مراکز درمانی ضروری است.

اقدامات اولیه در مواجهه با فرد دچار گرم‌زده
فوق تخصص مراقبت‌های ویژه و استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد هم با اشاره به اهمیت توجه به گرم‌زدگی اظهار کرد: گرم‌زدگی یکی از اورژانس‌های ناشی از گرم‌است که بر اثر ناتوانی بدن در تنظیم دمای طبیعی رخ می‌دهد و در صورت عدم توجه و رسیدگی به‌موقع می‌تواند آسیب‌های جدی و که جبران‌ناپذیری به اندام‌های حیاتی وارد کند. دکتر



«سید جواد پورافضلی» در گفت و گو با وبدا گفت: در شرایط عادی، بدن با سازوکارهای طبیعی دمای خود را تنظیم می‌کند، اما در برخی شرایط این تعادل به هم می‌خورد و دمای مرکزی بدن افزایش می‌یابد که نتیجه آن بروز گرم‌زدگی است. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان این که عوامل متعددی در بروز این عارضه نقش دارند، تصریح کرد: قرار گرفتن طولانی‌مدت در محیط‌های گرم و مرطوب، انجام فعالیت بدنی شدید به‌ویژه در هوای گرم، استفاده از لباس‌های نامناسب و ضخیم و همچنین مصرف برخی داروها از مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز گرم‌زدگی هستند. دکتر «پورافضلی» در ادامه به علایم هشداردهنده این عارضه اشاره کرد و گفت: پوست خشک، داغ و قرمز، سردرد شدید، تهوع و استفراغ، تپش قلب، تنفس‌های سریع، سرگیجه و اختلال هوشیاری از مهم‌ترین نشانه‌های گرم‌زدگی هستند که در موارد شدید می‌تواند به تشنج یا حتی بیهوشی منجر شود. وی کم‌آبی بدن را یکی از عوامل مهم و تشدیدکننده گرم‌زدگی دانست و افزود: زمانی که میزان دریافت آب بدن کمتر از نیاز آن باشد، کم‌آبی رخ می‌دهد و این وضعیت می‌تواند احتمال بروز گرم‌زدگی را افزایش دهد. این فوق تخصص مراقبت‌های ویژه با اشاره به گروه‌های در معرض خطر خاطرنشان کرد: سالمندان، کودکان و بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی و کلیوی نسبت به گرم‌زدگی حساس‌تر هستند و باید مراقبت بیشتری در این زمینه داشته باشند. وی در خصوص راهکارهای پیشگیری از گرم‌زدگی گفت: توصیه می‌شود افراد از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور مستقیم آفتاب خودداری کنند، در ساعات اوج گرما در فضای باز حضور نداشته باشند، در مکان‌های خنک و سایه‌دار استراحت کنند و حتی پیش از احساس تشنگی، به‌طور منظم مایعات مصرف کنند. همچنین همراه داشتن بطری آب در زمان خروج از منزل می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. دکتر «پورافضلی» درباره اقدامات اولیه در مواجهه با فرد دچار گرم‌زدگی نیز توضیح داد: در صورت بروز علائم، باید فرد را به محیطی خنک و سایه منتقل کرد، لباس‌های اضافی او را کاهش داد و با استفاده از کمپرس سرد به کاهش دمای بدن کمک کرد. اگر فرد هوشیار باشد می‌توان مایعات خنک یا محلول‌های حاوی الکترولیت به او داد، اما در صورت کاهش سطح هوشیاری باید فوراً با اورژانس تماس گرفت و از دادن مایعات خودداری کرد تا خطر خفگی ایجاد نشود. وی تأکید کرد: بهترین مایعات در شرایط گرم‌زدگی، محلول‌های حاوی الکترولیت یا آب خنک هستند و باید با مصرف نوشیدنی‌های شیرین یا حاوی کافئین مانند چای پرهیز شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در پایان توصیه کرد: در فصل گرما، هنگام خروج از منزل حتماً آب کافی همراه داشته باشید و به‌طور منظم مایعات بنوشید تا از بروز گرم‌زدگی پیشگیری شود.

گامی در مسیر تحقق عدالت در سلامت

در مأموریت جهادی و مراقبتی، تیم‌های سلامت با حضور فعال در چادرهای عشایری منطقه «کی کی»، بسته‌های کامل از خدمات بهداشتی و درمانی را به تمامی گروه‌های سنی، از نوزادان تا کهنسالان ارائه دادند

در راستای ارتقای شاخص‌های بهداشتی و تحقق عدالت در سلامت در مناطق کم‌برخوردار و سخت‌گذر، تیم‌های سلامت مرکز بهداشت شهرستان بجنورد با حضور در میان عشایر منطقه «کی کی» (مرکز ۱۰۰۰ روریدخان)، خدمات جامع مراقبتی، بهداشتی و درمانی را به جامعه عشایری این منطقه ارائه کردند. رئیس مرکز بهداشت شهرستان بجنورد در این خصوص اظهار کرد: در این مأموریت جهادی و مراقبتی، تیم‌های سلامت با حضور فعال در چادرهای عشایری منطقه کی کی، بسته‌ای کامل از خدمات بهداشتی و درمانی را به تمامی گروه‌های سنی، از نوزادان تا کهنسالان ارائه دادند. دکتر «علی نعمتی» به تشریح جزئیات خدمات ارائه‌شده پرداخت و افزود: این برنامه شامل غربالگری جمعیتی جامع از جمله سرشماری خانوار، ثبت اطلاعات فعال سلامت، پایش مستمر سلامت سالمندان، اکسیناسیون گروه‌های هدف و معاینه تخصصی کودکان زیر ۵ سال بود. رئیس مرکز بهداشت شهرستان بجنورد تصریح کرد: خدمات ارائه‌شده در این منطقه، فراتر از معاینات معمول بوده و شامل مراقبت‌های پزشکی و مامایی، مشاوره‌های تخصصی فرزندآوری و مراقبت‌های پیش از بارداری بود. همچنین در زمینه سلامت دهان و دندان، طرح و ارتش فلوراید برای ۱۶ کودک‌دره سنی ۱۲ تا ۱۴ سال عشایر به اجرا آمد. دکتر «نعمتی» در ادامه با اشاره به مراقبت از بیماران مبتلا به بیماری‌های غیرواگیر گفت: کنترل و پایش مستمر بیماران مبتلا به فشار خون بالا و دیابت، توزیع مکمل‌های دارویی ضروری نظیر قطره‌های مولتی‌ویتامین، آهن، کلسیم D۳ و مکادوز ویتامین A از دیگر اقدامات کلیدی در این مأموریت به شمار می‌رود. وی یادآور شد: هم‌زمان با ارائه خدمات درمانی، آموزش‌های پیشگیرانه در زمینه سرطان و تئوسپن ارزیابی‌های بهداشت محیطی شامل بررسی کیفیت آب آشامیدنی و فرایند دفع بهداشتی پسماند نیز توسط کارشناسان مربوطه در این منطقه عشایری انجام‌شد. رئیس مرکز بهداشت شهرستان بجنورد در پایان با تأکید بر استمرار این گونه‌طر‌های جهادی خاطرنشان کرد: این خدمت‌رسانی‌های سیار و فعال، علاوه بر رفع نیازهای فوری و اساسی جامعه عشایری، گامی ارزشمند در راستای استقرار عدالت در سلامت در مناطق فراتراده و سخت‌گذر است، تا این مسیر تارفع کامل محرومیت‌های بهداشتی و درمانی در تمامی مناطق تحت پوشش با قوت ادامه خواهد داشت.

یک متخصص روانپزشکی مطرح کرد:

نکات مهم درباره مواد مخدر سنتی، صنعتی و جدید

سننی نسبت به مواد صنعتی گفت: از نظر علمی هر دو گروه می‌توانند وابستگی شدید و عوارض جبران‌ناپذیر ایجاد کنند. دکتر «کامرانی» توضیح داد: مواد سنتی مانند تریاک و مشتقات آن می‌توانند موجب اختلالات تنفسی، مشکلات قلبی – عروقی و آسیب‌های شناختی شوند؛ در مقابل، مواد صنعتی و روان‌گردان‌هایی مانند شیشه و کمیکال‌ها با آسیب‌های شدید مغزی، بروز توهم، بدبینی، رفتارهای پرخطر و حتی مرگ ناگهانی همراه هستند. وی همچنین نسبت به ترکیبات جدید و ناشناخته هشدار داد و گفت: بسیاری از مواد جدید با ترکیبات نامشخص عرضه می‌شوند و مصرف‌کننده در بسیاری از موارد از محتویات واقعی آن‌ها اطلاع ندارد؛ موضوعی که خطرات مصرف را دوچندان می‌کند.

مسئول بخش وابستگی به مواد بیمارستان ابن‌سینا درباره نشانه‌های ابتلا به اعتیاد اظهار کرد: میل شدید به مصرف ماده، کاهش کنترل بر مصرف، صرف زمان زیاد برای تهیه یا مصرف مواد، ادامه مصرف با وجود آگاهی از

دانشیار گروه روانپزشکی و مسئول بخش وابستگی به مواد بیمارستان ابن‌سینا، از مراکز درمانی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی مشهد، با تأکید بر ضرورت ارتقای آگاهی عمومی در زمینه پیشگیری از اعتیاد، این پدیده را نه یک شکست اخلاقی، بلکه یک بیماری پیچیده و چندعاملی دانست که نیازمند مداخلات تخصصی و درمانی است. به گزارش وی‌دا، دکتر «ماتده کامرانی» با اشاره به چندهمایی بودن اعتیاد اظهار کرد: این اختلال حاصل تعامل مجموعه‌ای از عوامل زیستی، روان‌شناختی، و اجتماعی است. سابقه خانوادگی و عوامل ژنتیکی، ابتلا به برخی اختلالات روانپزشکی مانند افسردگی، اضطراب، اختلال قذلطبی، بیش‌فعالی (ADHD) و برخی اختلالات شخصیت از جمله عواملی هستند که خطر گرایش به مصرف مواد را افزایش می‌دهند. وی افزود: در کنار این عوامل، شرایط محیطی نیز نقش مهمی در بروز اعتیاد دارد. مشکلات خانوادگی، نبود حمایت عاطفی، تجربه سوءاستفاده در دوران کودکی، فشار همسالان، بیکاری، فقر و دسترسی آسان به مواد مخدر از جمله عواملی هستند که می‌توانند زمینه‌گرایش افراد به مصرف مواد را فراهم کنند. این متخصص روانپزشکی با انتقاد از باور رایج در جامعه مبنی بر کم‌خطرتر بودن مواد

سلامت نامه

آن چه درباره داروهای تزریقی کاهش وزن باید بدانیم؟

پاسخ های برخی پرسش ها درباره کاهش وزن



روحانی مطلق- برای کاهش وزن داروهای مختلفی استفاده می‌شود که این مطلب اطلاعات لازم را برای شما در خصوص انواع آن‌ها می‌دهد. میلیون‌ها نفر مشکلات سلامتی مرتبط با وزن اضافی دارند. این مشکلات شامل دیابت، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی است. کاهش وزن به میزان کم، حتی ۵ تا ۱۰ درصد، می‌تواند سلامتی را بهبود بخشد اما برای کاهش وزن، دارو و آمپول‌هایی در بازار وجود دارد که پرسش‌های زیادی را برای افراد مختلف ایجاد کرده است که در این مطلب به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، به برخی از این پرسش‌ها پاسخ داده شده است.

آیا می‌توانم بدون مصرف دارو وزن کم کنم؟

خوردن سالم و فعالیت بدنی منظم می‌تواند منجر به کاهش وزن شود، با این حال، بسیاری از افراد نمی‌توانند با رژیم غذایی و ورزش به تنهایی وزن کم کنند یا در وزن پایین‌تری باقی‌مانند. در این موارد، داروهای کاهش وزن می‌توانند مؤثر باشند.

داروهای تزریقی کاهش وزن چگونه عمل می‌کنند؟

برخی افراد دچار عدم تعادل هورمونی هستند که باعث افزایش سطح گرسنگی و ولع مصرف غذا می‌شود. این امر کاهش وزن را دشوارتر می‌کند. داروهای جدیدتر کاهش وزن مانند لیراگلویتید، سیمگلویتید و تربیاتید هورمون‌هایی هستند که بر مغز و روده تأثیر گذاشته و گرسنگی و ولع مصرف غذا را کاهش می‌دهند. این داروها برای افراد مبتلا به چاقی و برخی دیگر از گروه‌هایی که نتوانسته‌اند به اهداف کاهش وزن خود از طریق رژیم غذایی و ورزش دست‌یابند، تأیید شده‌اند.

چگونه از داروهای تزریقی کاهش وزن استفاده کنم؟

داروهای موجود در حال حاضر به صورت زیرجلدی در شکم، ران یا بالای بازو تزریق می‌شوند. گزینه‌های روزانه یا هفتگی وجود دارد. داروهای کاهش وزن برای استفاده طولانی‌مدت توصیه می‌شوند و در صورت قطع مصرف دارو، تمایل به افزایش وزن وجود دارد.

مزایای داروهای تزریقی کاهش وزن چیست؟

به‌طور متوسط، داروهای تزریقی منجر به کاهش وزن بیشتری نسبت به داروهای خوراکی با رژیم غذایی و ورزش به تنهایی می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهد که میانگین کاهش وزن ۸ تا ۱۵ درصد در طول ۱۲ تا ۱۸ ماه پس از شروع مصرف داروهای تزریقی است. آن‌ها همچنین می‌توانند مشکلات سلامتی مانند دیابت نوع ۲ را درمان کنند.

عوارض جانبی و خطرات داروهای تزریقی کاهش وزن چیست؟

شایع‌ترین عوارض جانبی شامل تهوع، نفخ، اسهال و یبوست است. این عوارض جانبی معمولاً در ابتدای درمان و با افزایش دوز رخ می‌دهند. به‌طور کلی، عوارض جانبی با گذشت زمان کاهش یافته و در صورت قطع دارو از بین می‌روند. این عوارض را می‌توان با شروع با دُز کم، افزایش تدریجی و در طول زمان و خوردن وعده‌های غذایی کوچک، کاهش داد یا از آن‌ها پیشگیری کرد. برخی عوارض جانبی جدی نادر هستند. افرادی که سابقه شخصی یا خانوادگی انواع خاصی از سرطان تیروئید، مشکلات غدد درون‌ریز، مشکلات مرتبط با روده، مشکلات روانی شدید یا اختلال خوردن دارند، در معرض خطر بیشتری برای عوارض جانبی جدی هستند. قبل از شروع مصرف داروهای تزریقی کاهش وزن با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنید. چندین نسخه نامنظم(ترکیبی) از این داروها در دسترس هستند. این داروها توصیه نمی‌شوند زیرا ایمنی آن‌ها ناشناخته است.

چگونه بفهمم که آیا داروهای تزریقی کاهش وزن برای من مناسب هستند؟

تصمیم به شروع مصرف داروهای تزریقی کاهش وزن بر اساس چندین عامل است. این عوامل شامل وزن، سابقه پزشکی، ترجیحات شخصی و هزینه دارو است. در مورد این که آیا این داروها برای شما مناسب هستند، با پزشک صحبت کنید.

مقابله با اعتیاد، نسخه جدید می‌خواهد!

مدیر گروه سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی: امروز دیگر نمی‌توان با نسخه‌های قدیمی و مداخلات تک‌بعدی با مسئله اعتیاد روبه‌رو شد

مدیر گروه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی گفت: پدیده اعتیاد، در کنار مسائل پایدار و ریشه‌دار، امروز با چالش‌های نوپدیدي مواجه است که پاسخ به آن‌ها نیازمند نگاه علمی، اجتماعی و نوآورانه است. دکتر «سیده ریحانه رضوانی» در گفت و گو با وبدا اظهار کرد: اعتیاد تنها یک مسئله فردی یا پزشکی نیست، بلکه پدیده‌ای چندبعدی است که ابعاد روان‌شناختی، خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی دارد و مقابله مؤثر با آن نیازمند مشارکت همه‌جانبه دستگاه‌ها، نهادهای اجتماعی، خانواده‌ها و جامعه است. وی با اشاره به شعار محوری «موضوعات پابرجا، چالش‌های نوپدید، پاسخ‌دهی نوآورانه» افزود: برخی مسائل مرتبط با اعتیاد، همچنان به‌عنوان موضوعات پایدار در جامعه مطرح هستند؛ از جمله انگ اجتماعی نسبت به افراد درگیر با اختلال مصرف مواد، تأخیر در مراجعه برای دریافت خدمات درمانی، ضعف مهارت‌های زندگی، فشارهای روانی، آسیب‌های خانوادگی و دسترسی‌پذیری برخی مواد؛ در کنار این موضوعات پابرجا، چالش‌های نوپدیدی نیز شکل گرفته‌اند که پیچیدگی مداخلات را افزایش داده‌اند. دکتر «رضوانی» تغییر الگوی مصرف، کاهش سن شروع گرایش به مواد صنعتی و محرک، تأثیر فضای مجازی بر تبلیغ و عادی‌سازی مصرف، و هزم‌رمانی اختلالات روان‌پزشکی با سوءمصرف مواد را از جمله چالش‌های جدید در این عرصه دانست و تصریح کرد: امروز دیگر نمی‌توان با نسخه‌های قدیمی و مداخلات تک‌بعدی با مسئله اعتیاد روبه‌رو شد؛ سیاست‌ها و برنامه‌ها باید مبتنی بر شواهد علمی، مداخلات جامعه‌محور، آموزش هفدمند و رویکردهای نوین پیشگیری و درمان طراحی شوند. مدیر گروه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی، ادامه داد: پاسخ‌دهی نوآورانه به معنای استفاده از ظرفیت‌های جدید در آموزش پیشگیری، غربالگری، مشاوره و درمان و بازتوانی است. بهره‌گیری از فناوری‌های نوین، تقویت خدمات سلامت روان در سطح جامعه، توسعه برنامه‌های آموزشی برای نوجوانان و جوانان، حمایت از خانواده‌ها و کاهش انگ اجتماعی از جمله اقداماتی است که می‌تواند اثربخشی برنامه‌های مقابله با اعتیاد را افزایش دهد. وی با تأکید بر نقش خانواده‌ها در پیشگیری از اعتیاد گفت: خانواده نخستین و مهم‌ترین بستر شکل‌گیری مهارت‌های روانی و اجتماعی است. گفت‌وگوی مؤثر با فرزندان، توجه به تغییرات رفتاری، آموزش مهارت نه گفتن، تقویت عزت‌نفس و ایجاد فضای امن عاطفی در خانواده، از عوامل مهم محافظت‌کننده در برابر گرایش به مصرف مواد است. دکتر «رضوانی» همچنین بر ضرورت پرهیز از نگاه قضاوت‌گرانه نسبت به افراد درگیر با اعتیاد تأکید کرد و افزود: فرد مبتلا به اختلال مصرف مواد، نیازمند حمایت، درمان و بازگشت به زندگی سالم است. انگ‌زنی و طرد اجتماعی نه‌تنها به حل مسئله کمک نمی‌کند، بلکه می‌تواند مانع مراجعه به‌موقع افراد برای دریافت خدمات تخصصی شود.