

خطر پوکی استخوان بعد از ۵۰ سالگی

نایب‌رئیس کمیته ملی بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، استئوپروز را یک بیماری خاموش خواند و گفت: شکستگی‌های ایجاد شده بر اثر این بیماری موجب ناتوانی‌های زیادی در جامعه می‌شود؛ بنابراین ضروری است افراد بالای ۵۰ سال با تشخیص به هنگام و درمان پوکی استخوان، از عوارض ناشی از آن پیشگیری کنند.

دکتر باقر لاریجانی تاکید کرد: بیماری پوکی استخوان عامل بسیاری از ناتوانی‌ها در سنین بالاست و پیشگیری از این بیماری بسیار مهم است. کما این‌که از هر سه زن بالای ۵۰ سال یک نفر و از هر پنج مرد بالای ۵۰ سال یک نفر شکستگی ناشی از پوکی استخوان را تجربه می‌کند. وی با اشاره بر این‌که بیماری پوکی استخوان به راحتی قابل تشخیص و عوارض آن قابل پیشگیری است، بیان کرد: درمان استئوپروز نیز شامل توصیه‌هایی برای کاهش عوامل خطر و اصلاح سبک زندگی و نیز درمان دارویی است. مصرف کافی کلسیم، پروتئین و ویتامین D و فعالیت فیزیکی منظم و تقویت قدرت عضلات هم بخشی از فرآیند درمان محسوب می‌شود./ ایسنا

حال روانتان چطور است؟

اشتباهات فکری خود را اصلاح کنید



دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

انسان‌ها در زندگی خود بر مبنای اصول و ارزش‌هایشان زندگی می‌کنند و آنچه که می‌تواند باعث شود تا کسی در زندگی فردی و اجتماعی خود موفق شود می‌تواند به دیدگاه او نسبت به زندگی مربوط باشد. برخی از اشتباهات هستند که باعث می‌شوند مبنای رفتار فرد اشتباه شکل بگیرد که برخی از این اشتباهات عبارتند از:

اهداف نادرست یا غیرممکن داشتن: که مربوط به امنیت خاطر فرد هستند. مانند گفتن این‌که من باید همه را از خودم راضی نگه دارم یا این اشتباه برای من حکم مرگ و زندگی را دارد و باید به هر طریق شده این کار را انجام دهم.

تعمیم‌های افراطی: مثل همه مردم دشمن من هستند.

سوء ادراک از زندگی و نیازها و خواسته‌ها: مانند این جملات که فرد با خودش تکرار می‌کند: زندگی هیچ‌وقت اجازه نفس کشیدن را به من نمی‌دهد، در زندگی یک لحظه هم نمی‌شود آرام بود یا زندگی هیچ‌وقت با من همراه نخواهد بود.

نادیده گرفتن ارزش‌های خود: مانند گفتن این‌که من کودن هستم، من هیچ وقت توان روبه‌رو شدن با او را ندارم، یا من هیچ‌وقت نمی‌توانم این کار را انجام دهم.

ارزش‌های اشتباه: مانند گفتن من باید به هر قیمتی که شده برنده شوم حتی اگر تقلب کنم... یا این‌که مهم نیست چه بلایی سر دیگران بیاید، فقط من باید پیشرفت کنم.

چنانچه افراد بر اساس این نوع اشتباهات فکری برنامه‌های زندگی خود را تنظیم کنند از سلامت روان فاصله می‌گیرند و باعث می‌شود هرگونه شکست و ناکامی را به معنای فاجعه در ذهن خود درک کنند و دچار بی‌قراری و ناآرامی و تشویش می‌شوند و رفتار و عملکرد آنها می‌تواند شکل افراطی به خود بگیرد. اطرافیان نیز طبق رفتار این افراد دچار تنش و ناآرامی می‌شوند و داشتن ارزش‌های اشتباه می‌تواند فرد را به شخصیت ضداجتماعی تبدیل کند و در سنین پایین‌تر افراد در گروه همسال می‌توانند بیشتر الگوبرداری کنند و در نتیجه ارزش‌های اشتباه مکررا توسط یکدیگر منتشر می‌شود. برای درمان لازم است ابتدا مشخص شود افراد میزان برخورداری از آرامش را در خودشان چگونه ارزیابی می‌کنند و سپس توصیه می‌شود اشتباهات ذهنی آنها شناسایی شود و دیدگاه‌های خود را بازسازی کنند تا به سلامت روان نزدیک‌تر شوند.





دکتر وفا:
برای آن‌که فرزند شما برنامه غذایی سالمی داشته باشد، باید ابتدا آن را از منزل آغاز کنید

در هفته ارتقای سلامت نوجوانان بیشتر به سلامت همه جانبه آنها توجه کنیم

سلامت از روز اول



مهتاب خسروشاهی

سلامت

مثل بسته پیشنهادی است! منظورم سلامت است؛ سلامت مثل بسته پیشنهادی است که باید پیشنهادها را از منابع معتبر دریافت کرد و بعد هم هر بخش و ماده آن را درست و کامل اجرا کرد. به این ترتیب می‌توان به سلامت، به معنی درست کلمه دست پیدا کرد. هفته نخست آبان، یعنی از اول تا هفتم این ماه با نام «هفته سلامت نوجوانان» نامگذاری شده است. این مناسبت را بهانه کردیم تا با دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران، دانشکده بهداشت، درباره شاخص‌ها و نکته‌های مرتبط با سلامت جسمی - تغذیه‌ای نوجوانان صحبت کنیم، که در ادامه می‌خوانید.

«تغییر، یا میل به تغییر، نخستین اتفاق زندگی نوجوانان است و این مساله مرتبط به تغییرات هورمونی و قرار گرفتن در دوره بلوغ جسمی و روانی است، بنابراین والدین بیش از هر مساله‌ای باید به تغییرات ایجاد شده در رفتار گفتار و کردار نوجوانان دقت کنند.» دکتر وفا ادامه می‌دهد: «پرخوری، کم یا بی‌اشتهایی، تغییرات رفتاری و... از عوارض دوران بلوغ است. احوال جسمی و روانی نوجوانان در دوره بلوغ با هر شرایط دیگری فرق دارد.» او ادامه می‌دهد: «برای آن‌که فرزند شما برنامه غذایی سالمی داشته باشد، باید ابتدا آن را از منزل آغاز کنید. درواقع والدین نخستین الگوهای نوجوانان در هر زمینه‌ای هستند. پس از منزل، باید به اطراف احاطه پیدا کنید و دایره سلامتی فرزندتان را افزایش دهید.»

آشپزخانه را دوباره تعریف کنید

«بسیاری از مشکلات گوارشی و اختلال‌های خوردن در همه افراد به‌ویژه کودکان و نوجوانان، ناشی از مصرف خوراکی‌ها یا غذاهایی است که نحوه تهیه آنها آن‌طور که باید، سالم نیست؛ بنابراین باید وضعیت سلامتی مبدا تولید غذاها یعنی آشپزخانه را بررسی و تصحیح کرد» دکتر وفا ادامه می‌دهد: «باید اندازه‌ها را تغییر دهید. برای مثال میزان مصرف نمک، شکر، قند و دیگر خوراکی‌های مضر را کم کرده و به‌تدریج مصرف آنها را به حداقل رسانده و یا کلا حذف کنید. بنابراین اگر شکرپاش یا نمکدان روی هر میزی نباشد، میزان مصرف آنها علاوه بر آشپزخانه، در حالت عادی هم کم می‌شود. از آنجا که نوجوانان در دوره بلوغ مستعد اضافه وزن هستند، بنابراین مصرف موادغذایی مانند نمک، شکر، چربی، نشاسته و... را باید به دقت کنترل کنید.» او ادامه می‌دهد: «رعایت تنوع غذایی، نکته بسیار مهم دیگری است. در وعده‌های غذایی روزانه شما باید هیدرات کربن از منابع سالم، فیبر، سبوس که با مصرف غلات و حبوبات و برنج کامل به دست می‌آید و نوشیدن مقدار کافی آب وجود داشته باشد.»

الگوها را دوباره تعریف کنید

کمتر کسی است که علاقه به طعم سیب زمینی سرخ‌کرده نداشته باشد. کمتر کسی است که کیک و شیرینی دوست نداشته باشد. اما دکتر وفا در این باره می‌گوید: «باید الگوهای تغذیه‌ای قدیمی و مضر را تغییر داد» او ادامه می‌دهد: «اگر سال‌هاست که یکی از مخلفات دور غذاهای شما سیب زمینی سرخ کرده است؛ از حالا به بعد شکل سالم‌تری از آن را استفاده کنید. برای مثال سیب زمینی بخارپز»

وی می‌افزاید: «شیوه‌های طبخ غذا هم باید کاملا سالم باشد. به این دلیل که دوره بلوغ با ولع به خوردن یا گاهی با از بین رفتن اشتها همراه است. بنابراین استفاده از روش‌های گریل، بخارپز، آب‌پز، کباب کردن و... باعث حذف مصرف روغن شده و به جلوگیری از اضافه وزن بچه‌ها کمک می‌کند. برای طعم‌دار شدن خوراکی‌های طبخ شده با این روش‌ها از انواع طعم‌دهنده‌های طبیعی مانند آب لیموترش، نارنج تازه، انواع ادویه معطر و... کمک بگیرید.»

بچه‌ها را همراه کنید

«یکی از راهکارهایی که می‌تواند به تغییر الگوی تغذیه‌ای و حفظ سلامت بچه‌ها بیشتر کمک کند، وارد کردن آنها در برنامه غذایی روزانه است.» دکتر وفا ادامه می‌دهد: «در وقت خرید، مراحل آماده کردن غذا و طبخ آن از بچه‌ها کمک گرفته یا بهتر بگویم، آنها را دخالت دهید. گاهی حتی می‌توانید مسؤولیت طبخ غذا را به آنها بدهید و خودتان مراحل را کنترل کنید. در حین کار می‌توانید برای آن‌که تغذیه بهتر را به شکل عملی به آنها یاد بدهید، راهکارهایی را به آنها یاد دهید.»

همه گروه‌ها لازم است

شاید سخت باشد که هرروز بخواهید همه گروه‌های اصلی و مفید غذا را در برنامه فرزندتان بگنجانید. اما با یک راهکار ساده این مساله امکان‌پذیر است. دکتر محمدرضا وفا در این باره می‌گوید: «از وعده صبحانه شروع کنید. با قرار دادن نان سبوس‌دار، میوه، لبنیات و کمی حبوبات، بخش عمده‌ای از نیازهای غذایی روزانه فرزندتان را فراهم کرده‌اید.» او ادامه می‌دهد: «کمی آجیل، کمی میوه و کمی آبمیوه طبیعی را هم برای میان‌وعده صبح و عصرانه در نظر بگیرید. علاوه بر این‌که برای وعده ناهار و شام، یکی از انواع منابع پروتئینی و سالاد را فراموش نکنید. به این ترتیب به راحتی می‌توانید نیاز روزانه فرزندتان به انواع موادغذایی مفید و ترکیب‌های موجود در آنها را تامین کنید.»

نکته

اهمیت ورزش در کنار تغذیه

در بحث سلامت، اگر ورزش را مدنظر قرار ندهیم، بی‌تردید بسته سلامت ما کامل نخواهد بود. دکتر وفا درباره ورزش می‌گوید: «ورزش یکی از راهکارهای کمک به حفظ سلامت جسم و روان است. در صورتی که تحرک بدنی روزانه وجود نداشته باشد، بدن آن‌طور که باید سلامت نخواهد بود. این نکته به‌ویژه برای نوجوانان بسیار مهم است. رشد قدی، تناسب اندام و کمک به کاهش تنش‌های ناشی از دوران بلوغ مانند استرس، اضطراب و خشم، با ورزش امکان‌پذیر است.» دکتر وفا نیاز بدن به ورزش را به این شکل تقسیم‌بندی می‌کند:

- کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۷ ساله، روزانه به یک ساعت ورزش با تحرک متوسط تا زیاد، نیازمند هستند.
- مدت زمان ورزش می‌تواند یک ساعت به‌طور مداوم یا در دو زمان ۳۰ دقیقه و در دو وقت مختلف مانند صبح و عصر انجام شود.
- افزایش مدت زمان ورزش بیش از یک ساعت، تاثیر مضاعف روی جسم و روان دارد.
- بهتر است ورزش انتخابی، ایروبیک (هوازی) باشد. این ورزش‌ها که ماهیچه‌ها، استخوان‌ها و دستگاه گردش خون را درگیر می‌کنند، اثر بسیار مثبتی روی سلامت دارند. اگر امکان انجام روزانه این ورزش‌ها نبود، حتما سه روز در هفته باید از این نوع ورزش‌ها انجام دهند.

ورزش در این چهار جهت به حفظ سلامت کمک می‌کند:

- تقویت عضله‌ها و تحریک به ترمیم و ساخت و شکل‌گیری مناسب ماهیچه‌ها
- کمک به عملکرد بهتر قلب و دستگاه گردش خون و جلوگیری از تجمع چربی در رگ‌ها و بالا بردن قابلیت ارتجاعی دیواره رگ‌ها
- حفظ سلامت روان، کاهش استرس و اضطراب و بهبود عملکرد دستگاه عصبی و بالا بردن توانایی انتقال پیام و بروز واکنش به موقع
- حفظ تناسب اندام و جلوگیری از اضافه وزن و کاهش وزن درصورت ابتلا به اضافه وزن؛ به‌ویژه در نوجوانان. یکی از عوارض دوران بلوغ، اضافه وزن به‌ویژه در دخترها به دلیل افزایش توده چربی است.
- افزایش اعتماد به‌نفس، تقویت کار تیمی و بالا بردن مهارت‌های دست و پا و انجام کار با آنها

سودوکو ۳۴۲۷

حل سودوکو ۳۴۲۷

۷	۶	۱	۳	۸	۵	۴	۲	۹
۹	۸	۲	۶	۱	۴	۷	۳	۵
۴	۵	۳	۲	۹	۷	۸	۶	۱
۱	۷	۸	۴	۳	۹	۲	۵	۶
۶	۴	۹	۱	۵	۲	۳	۸	۷
۳	۲	۵	۸	۷	۶	۱	۹	۴
۲	۹	۷	۵	۴	۸	۶	۱	۳
۵	۱	۶	۷	۲	۳	۹	۴	۸
۸	۳	۴	۹	۶	۱	۵	۷	۲

۷	۸	۶	۴	۵	۲	۹	۳	۱
۹	۳	۴	۸	۱	۶	۷	۵	۲
۱	۲	۵	۷	۳	۹	۴	۶	۸
۳	۷	۹	۱	۲	۵	۸	۴	۶
۶	۱	۸	۹	۴	۳	۵	۲	۷
۴	۵	۲	۶	۸	۷	۱	۹	۳
۸	۶	۳	۵	۷	۴	۲	۱	۹
۵	۹	۱	۲	۶	۸	۳	۷	۴
۲	۴	۷	۳	۹	۱	۶	۸	۵

۶	۳	۷	۴	۲	۹	۸	۵	۱
۴	۲	۵	۶	۱	۸	۹	۳	۷
۸	۹	۱	۳	۷	۵	۴	۲	۶
۳	۵	۶	۲	۴	۷	۱	۹	۸
۷	۸	۹	۵	۱	۳	۶	۴	۲
۲	۶	۸	۷	۵	۴	۳	۱	۹
۹	۷	۳	۱	۸	۲	۶	۴	۵
۵	۱	۴	۹	۶	۳	۷	۸	۲
۱	۴	۲	۸	۹	۶	۵	۷	۳

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۴۲۸

	۸						۱	
۲		۷				۸		۵
	۶	۱		۲			۴	
			۹		۲			
		۳		۶		۴		
			۵		۷			
	۲			۵			۳	
۷		۴				۵		۹
	۵						۶	

	۵						۸	
۳		۶				۷		۵
	۱			۳		۶	۴	
			۹		۶			
		۲		۵		۹		
			۷		۳			
	۲			۶			۷	
۴		۷				۱		۶
	۵						۵	

	۵						۴	
۸		۹				۷		۳
	۴			۸			۷	
			۸		۹			
		۶		۳		۴		
			۵		۷			
	۶	۱		۲			۴	
۷		۵				۶		۲
	۳						۵	

سیب سلامت

گفت و گو با دکتر محمد سبزی‌کاریان، فوق‌تخصص کبد و گوارش

ریفلاکس؛ بیماری شایع و قابل درمان

رادیو سلامت

منظور از ریفلاکس چیست؟

گوارش انسان از دهان شروع می‌شود. بعد به حلق و مری می‌رسد. محل اتصال مری به معده اسفنکتر مری است، یعنی در انتهای تحتانی مری عضله کاردیا قرار دارد. این عضله نقش مهمی هنگام بلع غذا دارد. وقتی لقمه غذا به مری می‌رسد، اسفنکتر یک لحظه شل می‌شود و غذا از مری به معده می‌رسد. زمانی که این اسفناک تر خوب کار نکند، محتویات معده که خاصیت اسیدی دارد، وارد قسمت تحتانی مری می‌شود.

در چنین شرایطی بیمار اظهار می‌کند که بعد از صرف غذای سنگین و چرب، احساس ترش کردن در ناحیه پشت جناغ سینه دارد. به بیان دیگر، معمولا با سوزش پشت و قسمت پایین جناغ سینه، تشخیص ریفلاکس داده می‌شود.

درمان موثر ریفلاکس چیست؟

وقتی تشخیص ریفلاکس می‌دهیم بقیه بیماری‌ها را هم باید در نظر بگیریم. به‌خصوص در آقایان مسائل قلبی را در نظر داشته باشیم. باید به کبد و کیسه صفرا نیز توجه کنیم. به‌ویژه در کسی که بعد از غذا احساس سنگینی می‌کند، باید سنگ کیسه صفرا را هم مد نظر داشته باشیم. اگر ریفلاکس بیماری با مصرف «امپرازول» یا «پنتوپرازول» بهبود می‌یابد که جای خوشحالی دارد.

مصرف طولانی مدت این داروها بی‌خطر است؟

مصرف طولانی این داروها بی خطراست. این داروها چون اسید معده را کاهش می‌دهند، جذب آهن، کلسیم و منیزیم را ممکن است مختل کنند. کلسیم وآهن برای جذب به اسید معده نیاز دارند. ممکن است به این افراد مکمل آهن وکلسیم بدهیم.

آیا شیوه پخت غذا باعث رفلاکس می‌شود؟

بله. ممکن است شیوه طبخ موثر باشد. مخصوصا غذاهای خیلی چرب. مثلا مصرف هرمیوه‌ای که احساس می‌کنید علائم تان را تشدید می‌کند باید محدود کنید. چای را کم رنگ و کم‌تر میل کنید. مصرف کاکائو وقهوه را هم محدود کنید.

آیا استرس و اضطراب ریفلاکس را تشدید می‌کند؟

استرس و اضطراب می‌تواند روی ریفلاکس موثر باشد و به محض یک استرس خانوادگی و شغلی تشدید شود. با داروی ضد اسید، اسید را کنترل می‌کنیم.

آیا غذا خوردن با استرس به سیستم گوارش آسیب می‌زند؟

بله. شما کافی ست با استرس غذا بخورید، تمام سیستم حرکتی ازجمله حرکات انقباضی مری و معده به هم می‌خورد.

خبر سلامت

۴ قاتل پنهان سلامت قلب



یاسمین مشرف

جام جم

اگر از کسانی هستید که خواهان سلامت قلب‌شان هستند یا کسانی که از مشکلات قلبی مثل سکته می‌ترسند در هردو صورت راهی جز تقویت سلامت قلب‌تان ندارید، بنابراین بهتر است از عادت‌هایی که ناخواسته به این اندام مهم آسیب می‌رسانند آگاه باشید. موارد زیر را در این زمینه در نظر داشته باشید.

کم‌خوابی:

به گفته محققان کلینیک عملکرد قلب و عروق میشیگان، خواب ناکافی در طول شب، تاثیری دومینویی در بدن ایجاد می‌کند. ابتدا میزان هورمون آدرنالین در بدن افزایش می‌یابد و به دنبال آن هورمون‌های استرس تولید می‌شود. این شرایط به نوبه خود فشار خون و ضربان قلب را افزایش می‌دهد و در نهایت به قلب آسیب می‌رساند.

استفاده نکردن از نخ دندان:

دست‌کم یک‌بار استفاده از نخ دندان در طول روز، به تقویت سلامت قلب کمک می‌کند. برخی کارشناسان می‌گویند باکتری‌هایی که بر اثر استفاده نکردن از نخ دندان در پلاک‌های دندانی ایجاد می‌شوند وارد جریان خون شده و به قلب آسیب می‌رسانند. همچنین این میکروب‌ها باعث ایجاد التهاب گسترده در بدن از جمله در اطراف قلب می‌شوند. استفاده از نخ دندان عادت ساده‌ای است که می‌تواند تفاوت زیادی در سلامت قلب ایجاد کند.

زندگی یا کار در محیط پر سر و صدا:

مطالعه‌ای که نتایج آن در نشریه پزشکی حرفه‌ای و محیطی منتشر شد نشان داد افراد دارای مشکلات مرتبط با شنوایی، دو تا چهار برابر بیشتر در معرض مشکلات قلبی قرار دارند. کارشناسان می‌گویند سروصدای مستمر باعث می‌شود میزان هورمون‌های استرس تا سطح خطرناکی افزایش بیابد و ضربان قلب و فشار خون را افزایش دهد. هورمون کورتیزول نیز عامل جهش میزان قند خون است. بالا رفتن مکرر قند و فشار خون به‌تدریج سلامت قلب را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

خروپف کردن:

خروپف یکی از علائم آپنه خواب است. آپنه خواب باعث می‌شود هنگام خواب، تنفس به طور مکرر قطع شود. این شرایط، فشارخون را بالا می‌برد و فشار بیشتری بر قلب وارد می‌کند. اگر هنگامی که از خواب بیدار می‌شوید احساس خستگی دارید در مورد آپنه خواب با پزشک مشورت کنید.

منبع: healthiertalk.com