مدیریت آسم

«آسم» مسری نیست

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن تنفسی و یک معضل بهداشتی و درمانی در سطح جهان است. آسم یک بیماری غیرقابل سرایت در دستگاه تنفسی بوده که مجاری هوایی را درگیر می‌کند و ارثی بوده و ژن‌های مستعدکننده آن از پدر یا مادر به فرزند منتقل می‌شود. در افراد مستعد، عوامل آلرژی‌زا و عوامل تحریک‌کننده باعث تشدید بیماری آسم می‌شود. عمده عوامل آلرژی‌زا عبارتند از: گرده گل‌ها، درختان و گیاهان، قارچ‌ها و کپک‌ها، حشراتی مثل سوسک و سخت‌پوستان ذره‌بینی مثل جرب‌ها، عطر و ادکلن و برخی مواد شیمیایی، آلودگی هوا و بعضی از داروها و غذاها.

همچنین عوامل تحریک‌کننده مانند تغییرات آب‌وهوا مانند هوای سرد، هوای مرطوب، گردوغبار، آلاینده‌های شیمیایی و آلودگی هوای شهری، دود سیگار و سایر دودها و عوامل میکروبی چون ویروس‌ها را شامل می‌شود.

در حال حاضر طبق آمارها بیش از ۳۳۴ میلیون نفر در جهان به این بیماری مبتلا هستند که گروه سنی کودکان و نوجوانان را بیشتر درگیر کرده و هزینه‌های هنگفت مستقیم و غیرمستقیم تشخیص و درمان، کاهش کیفیت زندگی و ناتوانی بیماران، کاهش بهره‌وری در کار و تحصیل را در پی دارد.

از آنجا که آسم بیماری ارثی است، درمان قطعی برای بیماری وجود ندارد. گفته می‌شود بیش از صد ژن باعث انتقال آن از والدین به نسل بعد می‌شود. در سال‌های اخیر سازوکارهای فراژنتیک مطرح شده است که بر اساس آنها اگر محیط زندگی و سبک زندگی سالم از جنینی تا کودکی (از نظر آلرژی‌ها، هوای تنفسی سالم، تغذیه مناسب و همچنین از نظر استرس‌ها و هیجان‌ها) به وجود آید، می‌توان در آینده از بروز بیماری آسم پیشگیری کرد.

آسم بیماری عفونی و مسری نیست ولی عفونت‌های ویروسی تنفسی می‌توانند موجب وخیم‌ترشدن بیماری آسم شود؛ لذا توصیه به استفاده از ماسک در بیماران مبتلا به آسم (جدا از بحث عالمگیری کووید-۱۹) برای حفاظت فردی در برابر عوامل محرک بیماری و عوامل محیطی بوده و ارتباطی با آلوده‌شدن سایر افراد از سوی بیماران مبتلا به آسم ندارد.

در نهایت، به‌خانواده‌ها و بیماران مبتلا به آسم توصیه می‌شود دستورات پزشک خود را چه در دوران همه‌گیری کرونا و چه بعدها رعایت کنند.

سطح پایین تستسترون و افزایش خطر مرگ با کرونا

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مردان با میزان تستسترون پایین با احتمال بیشتر مرگ ناشی از ابتلا به کووید-۱۹ مواجه می‌شوند

محققان بیمارستان دانشگاه سن رافائل ایتالیا پی بردند هر چه سطح تستسترون در خون کمتر باشد، احتمال نیاز بیماران مرد به مراقبت‌های ویژه، لوله‌گذاری برای دستگاه تنفس و بستری‌شدن در بیمارستان بیشتر و احتمال مرگ آنها نیز شش‌برابر است. هنوز محققان نمی‌دانند آیا تستسترون پایین از قبل بیماری وجود دارد که باعث تشدید بیماری می‌شود یا این‌که به علت ابتلا به کرونا ویروس این اتفاق می‌افتد اما نتایج تحقیقات دیگر نشان داده برخی گیرنده‌های کروناویروس با هورمون‌های مردانه در ارتباط هستند و تعداد سلول‌های تولیدکننده تستسترون را کاهش می‌دهند. نتایج تحقیقات قبلی نیز نشان داده بود تستسترون با سیستم ایمنی اندام‌های تنفسی مرتبط است و سطح پایین آن ممکن است خطر ابتلا به عفونت‌های تنفسی را افزایش دهد./مهر

در آستانه ۱۵ تیر، روز جشن خام‌گیاهخواری و در سال بین‌المللی میوه و سبزیجات، با خوب و بد رژیم گیاهخواری آشنا شویم

دو روی سکه گیاهخواری

مهتاب خسروشاهی

سلامت

افزایش قیمت میوه و سبزی در ماه‌های اخیر باورنکردنی است. طبیعی است این مسأله دلیلی می‌شود برای این‌که سهم میوه و سبزی در سبد غذایی خانواده‌ها کاهش یابد؛ اتفاقی که قطعا خوشایند نیست و تبعات وخیمی بر حفظ سلامت عمومی خواهد داشت. این در حالی است که متخصصان همواره ما را به افزایش مصرف میوه و سبزی در تغذیه روزانه تشویق می‌کنند. به همین دلیل هم سال ۲۰۲۱ میلادی، از سوی سازمان ملل متحد، «سال بین‌المللی میوه و سبزیجات» نام‌گذاری شده است. این دو نکته را کنار ماجرای دیگری بگذارید و آن، گرایش خیلی‌ها به انتخاب رژیم غذایی گیاهخواری است. رژیمی که همیشه موافقان و مخالفان جدی داشته است. ۱۵ تیر، روز جشن خام‌گیاهخواری و مناسبت امسال که سال بین‌المللی میوه و سبزیجات است را بهانه کردیم تا با دکتر کوروش جعفریان، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره انواع رژیم‌های گیاهخواری، فواید و مضرات آن صحبت کنیم.

دکتر جعفریان: رعایت رژیم غذایی گیاهخواری باعث کاهش خطر ابتلا و کاهش فشارخون بالا در افراد مبتلا به این بیماری می‌شود. علاوه‌براین‌که گیاهخواری باعث کاهش میزان کلسترول و تری‌گلیسیرید خون می‌شود

چند بار با دوست گیاهخوارتان بحث کرده‌اید و چند بار او به شما توصیه کرده که رژیم همه‌چیزخواری، برنامه غذایی خوبی نیست؟ نتیجه جدل، بی‌حاصل بوده و درنهایت هم هرکدام راه خودتان را رفته‌اید!

به نظر شما در حال حاضر تعداد موافقان و مخالفان کدام رژیم غذایی بیشتر است؟ دکتر کوروش جعفریان در این باره توضیح می‌دهد: «گیاهخواری، پدیده‌ای است که از چند سال پیش درباره فواید و مضرات آن بحث و جدل وجود دارد. می‌توان گفت تعداد افرادی که این نوع رژیم غذایی را رعایت می‌کنند، در حال افزایش است. ضرورت حفظ سلامت محیط‌زیست، باورهای افراد درباره حق حیات حیوانات و برخی باورهای آیینی ازجمله مواردی است که افراد گیاهخواری را به‌عنوان رژیم غذایی انتخاب می‌کنند. اما درکل می‌توان گفت آمار افرادی که رژیم غذایی گیاهخواری را انتخاب می‌کنند، رو به افزایش است. بنابراین لازم است افراد با آگاهی از نکته‌های مثبت و منفی این نوع رژیم غذایی، آن را انتخاب کنند.»

گیاهخواری خط و خطوط دارد

«گیاهخوار» عنوانی بسیار کلی است. به‌این دلیل که گیاهخواری انواع مختلف دارد و هرکدام از شاخه‌های گیاهخواری اصول خودشان را رعایت می‌کنند. دکتر جعفریان درباره الگوهای مختلف گیاهخواری می‌گوید: «وگن‌ها، تقریبا هیچ‌گونه محصول حیوانی، اعم از گوشت و دیگر محصولات تهیه‌شده از حیوانات را مصرف نمی‌کنند. این نوع رژیم غذایی بسیار سختگیرانه است.»

این استاد تغذیه دانشگاه ادامه می‌دهد: «وجترین‌ها، گروه دیگری از گیاهخواران هستند. وجترین‌ها، به‌گروه‌های مختلفی تقسیم می‌شوند. لاکتو اُوو وجترین افرادی هستند که از لبنیات و تخم‌مرغ استفاده می‌کنند. به‌عقیده آنها چون حیوانی برای تهیه این محصولات ذبح نمی‌شود، بنابراین مصرف آنها مانعی ندارد. لاکتووجترین‌ها تخم‌مرغ مصرف نمی‌کنند اما محصولات لبنی را مصرف می‌کنند. گروه دیگر اوو وجترین هستند که تخم‌مرغ مصرف کرده و محصولات لبنی را مصرف نمی‌کنند.»

اما شاخه خاص‌تری هم از گیاهخواران وجود دارد که به آنها پسکاترین می‌گویند. این گروه چه الگویی را رعایت می‌کنند؟ دکتر جعفریان توضیح می‌دهد: «پسکاترین‌ها، نیمه‌گیاهخوار هستند. این گروه غذاهای دریایی مانند ماهی و میگو را مصرف می‌کنند.»

تصور اغلب ما از افراد گیاهخوار همین گروه است؛ «خام‌گیاهخواران» همان‌هایی که در یخچال و سر سفره‌شان فقط گیاهان حضور دارند. دکتر جعفریان درباره آداب غذایی این گروه می‌گوید: «خام‌گیاهخواران فقط محصولات گیاهی را مصرف می‌کنند. این گروه حتی به گیاهان حرارت هم نمی‌دهند و معتقدند نباید هیچ فرآیندی روی محصولات غذایی صورت بگیرد.»

همه‌چیزخوارها سالم هستند یا گیاهخواران؟

جنجالی‌ترین پرسش‌ها در این حوزه است. کدام‌یک از آنها به سلامت خودشان بیشتر اهمیت می‌دهند؟ کدام‌یک از آنها دچار کمبود مواد غذایی نشده و خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف در آنها کمتر است؟ دکتر کوروش جعفریان در پاسخ می‌گوید: «گیاهخواری به‌عنوان نوعی رژیم یا سبک زندگی، روش سالمی است. به این دلیل که امروزه با رعایت رژیم گیاهخواری، خطر ابتلا یا امکان کنترل عوارض بسیاری از بیماری‌های مزمن امکان‌پذیر است؛ مانند اضافه‌وزن و چاقی. نکته دیگر این‌که با رعایت رژیم غذایی گیاهخواری، خطر ابتلا به دیابت کاهش یافته و در افراد مبتلا نیز عوارض به‌طور چشمگیری کنترل می‌شود. مسأله دیگر، کاهش خطر ابتلا و کاهش عوارض بیماری‌های قلبی - عروقی در افراد مبتلا به این بیماری است. دلیل آن کاهش و کنترل وزن، دریافت فیتوکمیکال‌ها و بعضی از ویتامین‌ها مانند اسیدفولیک است. علاوه‌براین‌که غذاهای حیوانی حاوی چربی حیوانی هستند که این نوع چربی‌ها باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود. علاوه‌براین با حذف فست‌فودها و تنقلات مضر، خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها نیز کاهش پیدا می‌کند.»

باگیاهخواری آرام شوید

فشارخون بالا، از بیماری‌های خاموش و خطرناک است که از دلایل ابتلا به آن می‌توان به رژیم غذایی نامناسب اشاره کرد. دکتر جعفریان توضیح می‌دهد: «رعایت رژیم غذایی گیاهخواری باعث کاهش خطر ابتلا و کاهش فشار خون بالا در افراد مبتلا به این بیماری می‌شود. علاوه‌براین‌که گیاهخواری باعث کاهش میزان کلسترول و تری‌گلیسیرید خون می‌شود. بالابودن این دو شاخص از دلایل عمده ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت است. از سوی دیگر به نظر می‌رسد رژیم گیاهخواری به کاهش استرس، جلوگیری از ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها و کنترل عوارض افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی، بسیار موثر است.»

منفی‌ها را هم ببینیم

خوبی و بدی همیشه با هم است و این درباره رعایت رژیم غذایی گیاهخواری هم صادق است. دکتر جعفریان در این باره می‌گوید: «نخستین مسأله، دشواری رعایت رژیم غذایی گیاهخواری است. به‌همین دلیل ممکن است بعد از چند سال رعایت این رژیم، شخص خسته شده و به رژیم غذایی عادی بازگردد. دومین مسأله، اختلال در دریافت ریزمغذی‌ها، به‌ویژه ویتامین B۱۲ است. البته در افرادی که ماهی و تخم‌مرغ مصرف می‌کنند، وضعیت کمی بهتری دارند. کمبود کلسیم و ویتامین E، اسید چرب امگا۳ نیز از دیگر عوارض رژیم گیاهخواری است.» دکتر جعفریان توصیه می‌کند: «برای جلوگیری از کمبود اسید چرب امگا۳ مصرف دانه خرفه، بذر کتان، گردو و سویا توصیه می‌شود.»

کمبودهای جبران‌ناپذیر را بشناسیم

بعضی از ترکیب‌ها فقط در بعضی از خوراکی‌ها به شکل خاص وجود دارد. بنابراین با حذف خوراکی مورد نظر، امکان جبران آن وجود ندارد. این متخصص تغذیه دراین‌باره می‌گوید: «دو ترکیب آیکوزا پنتانوئیک اسید و دکوزا هگزانوئیک اسید دو زیرشاخه اسید چرب امگا۳ هستند که فقط در غذاهای حیوانی دیده می‌شوند. بنابراین با رعایت رژیم غذایی گیاهخواری امکان جبران کمبود این دو ترکیب اصلا وجود ندارد؛ مگر درصورت استفاده از تخم‌مرغ و غذاهای دریایی.» دکتر جعفریان می‌افزاید: «مسأله بعدی کمبود پروتئین به‌ویژه در زنان است و به‌ویژه زنان ورزشکار.» هر نوع حذفی، با کمبودی همراه است اما برای جبران آن باید آستین بالا زد. این استاد دانشگاه توضیح می‌دهد: «با مصرف مکمل‌ها یا تزریق ویتامین‌هایی مانند ویتامین B۱۲ یا مصرف پروتئین‌های گیاهی، می‌توان کمبودها را تا حدی جبران کرد. برای مثال مصرف حبوبات، غلات، دانه‌ها و جلبک‌های دریایی کمک‌کننده است.»

کمبود مواد مختلف، رهاورد خام‌گیاهخواری

سخت‌ترین نوع رژیم غذایی گیاهخواری، خام‌گیاهخواری است. این نوع رژیم غذایی از ابعاد مختلف، مشکلات خودش را دارد. دکتر جعفریان دراین‌باره می‌گوید: «خام‌گیاهخواران، علاوه‌براین‌که فقط از گیاهان تغذیه می‌کنند، تأکید دارند هیچ نوع فرآیندی، حتی حرارت‌دهی روی گیاهان انجام نشود. مطالعات انجام‌شده در سال ۱۳۹۸ شمسی/ ۲۰۱۹ میلادی نشان داده است این گروه معمولا با کمبود پروتئین، آهن، ویتامین B۱۲، کلسیم، روی و سلینیوم روبه‌رو هستند. بنابراین، این افراد نیازمند مصرف مکمل‌ها هستند. خام‌گیاهخواران به‌دلیل کمبود کلسیم، تراکم استخوانی پایینی دارند و بدن آنها در معرض خطر شکستگی استخوان‌ها قرار دارد. علاوه‌براین خطر پوسیدگی دندان با فراوانی ۹۷ درصد در آنها گزارش شده است. در زنانی که رژیم غذایی خام‌گیاهخواری را انتخاب کرده‌اند تا ۳۰ درصد در معرض خطر اختلال‌های قاعدگی قرار دارند و برای مثال برهم‌خوردن نظم عادت ماهانه در آنها دیده می‌شود.»

دکتر جعفریان برای کاهش خطرهای تغذیه‌ای - سلامتی برای خام‌گیاهخواران می‌گوید: «بهتر است تنوع میوه‌ها و سبزی‌ها و مغزها و دانه‌ها رعایت شود تا دریافت مواد مغذی مورد نیاز بهتر انجام شود.»

با متخصص تغذیه مشورت کنید

برای رعایت رژیم غذایی گیاهخواری - از هر نوعی که باشد و به‌طور خاص، خام‌گیاهخواری - بهتر است با متخصص تغذیه مشورت کنید تا دچار کمبود جدید مواد مغذی نشوید. علاوه‌براین‌که بهتر است این نوع رژیم‌ها برای مدتی محدود رعایت شود.

راست قامت

کنترل فشار خون با تمرین‌های تنفسی

پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

فشار خون ما از هنگام بیدارشدن در صبح شروع به‌نوسان می‌کند و به‌دنبال فعالیت‌هایی که انجام می‌دهیم و شرایط مختلفی که در آنها قرار می‌گیریم، تغییر می‌کند. در بیشتر اوقات فشار خون افراد تحت‌کنترل است مگر در کسانی که از مشکل فشار خون بالا رنج می‌برند.

استرس و اضطراب، ورزش شدید و مصرف بالای الکل از جمله معیارهایی است که افراد را به‌این مشکل دچار می‌کند و ممکن است منجر به سکته مغزی، سکته قلبی و حتی مرگ شود. برای پیشگیری از چنین اتفاقات ناخوشایندی باید فشار خون فرد کنترل شود. دارو درمانی، درمان‌های خانگی و تمرین‌های جسمانی روش‌های رایجی است که این بیماران برای کنترل فشار خونشان از آنها استفاده می‌کنند. اما روش دیگر تمرین‌های تنفسی راحت و آرام است.

تمرین‌های تنفسی اختصاصی وجود دارد که در سطح سلولی عمل می‌کنند و انجام آنها کاهش فشار خون و بهبود سلامت قلب را در پی خواهد داشت. این تکنیک‌های تنفسی آرام و عمیق، سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال می‌کنند که وظیفه مدیریت ضربان قلب و گشادکردن عروق خونی را به‌عهده دارد. این عملکرد سیستم پاراسمپاتیک به‌نوبه‌خود فشار خون عمومی شما را کنترل می‌کند. در چنین شرایطی مغز ما تنفس آرام و عمیق را با یک ریلکسیشن و آرام‌شدن عمومی بدن همراه کرده و باعث می‌شود سایر فعالیت‌های درونی بدن هم آرام‌تر انجام شود.

شما فقط با تمرین تنفس عمیق می‌توانید در شرایط پراسترس و سخت خودتان را آرام نگه دارید و نگذارید چنین شرایطی باعث آسیب به‌سیستم قلب و عروقتان شود. یک مطالعه روی ۲۰۰۰ژاپنی نشان داده‌است شش تنفس عمیق در مدت ۳۰ثانیه در حالی‌که در شرایط آرام بنشینید، چشمان‌تان را ببندید و ستون فقرات‌تان را صاف نگه دارید، فشارخون شما را پایین می‌آورد.

تمرین تنفسی دوم در همان وضعیت قبل انجام می‌شود؛ به‌این صورت که از بینی نفس می‌کشید و عمل دم در چهار ثانیه انجام شود، سپس سه ثانیه هوا را در ریه‌های خود نگه می‌دارید و در نهایت طی یک بازدم چهار ثانیه‌ای هوا را از بینی خارج می‌کنید. این تمرین را ۵ تا ۱۰بار تکرار کنید. تمرین سوم، تنفس دیافراگماتیک یا تنفس شکمی است که احشا، عضلات شکمی و دیافراگم شما را درگیر می‌کند. برای انجام این تمرین به‌پشت روی زمین بخوابید، در حالی‌که یک بالش زیر سر و یک بالش زیر زانوها قرار بگیرد. سپس یک دست خود را روی سینه و دست دیگر را بالای ناف قرار دهید. بعد به‌مدت دو ثانیه از بینی نفس بکشید و تمرکز کنید که هنگام دم، شکم به بالا بیاید. سپس به‌آرامی هوا را از دهان خارج کنید در حالی‌که شکم به‌داخل می‌رود و هوا را از ریه‌ها به‌بیرون هل می‌دهد. این تمرین را ۱۰بار انجام دهید. انجام روزانه تنفس دیافراگماتیک یا شکمی باعث کاهش تعداد ضربان قلب و ثبات فشار خون می‌شود.

حل سودوکو ۳۸۸۴

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

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

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

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 ۳۸۸۵

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

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

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

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

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