

همیشه‌ها



ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی از جمله فشارخون بالا و نیز بروز سکته قلبی، یکی دیگر از نتایج چاقی و از عوامل مهم مرگ و میر ایرانی هاست. به گفته کارشناسان، استرس مزمن، اضافه وزن و چاقی، کم تحرکی، مصرف سیگار و قلبان و آلودگی هوا از عوامل ابتلا به این بیماری ها هستند



کودکان چاق، در بزرگسالی چاق تر می شوند

قبل از ورود بچه‌ها به دوران جهش رشد، باید مسئله اضافه وزن شان را حل کنیم

گزارش
روزنامهنگار

متخصصان تغذیه هشدار می دهند که والدین اجازه ندهند کودک با چاقی وارد دوره بزرگسالی شود؛ چون در این صورت ممکن است دیگر نتواند لاغری یابثبات و پایداری را تجربه کند. اما سؤال رایجی که در این میانه مطرح است، دلایل چاقی و اضافه وزن بچه‌هاست که بیشتر والدین را دچار نگرانی کرده است. در این باره البته به دلایل مختلفی می توان اشاره کرد؛ اگر دوست دارید بیشتر بدانید، گزارش زیر را از دست ندهید.

ورود با اضافه وزن به دوره رشد
دکتر مریم مظاهریون، دکتری تغذیه و رژیم‌درمانی در این رابطه به همشری می‌گوید: کودکی که با وزن طبیعی وارد دوران جهش رشد می‌شود، مثلا اگر ۱۰ اسلول چربی داشته باشد، بعد از دوران جهش رشد تعداد این سلول‌ها می‌شود ۲۰ عدد. اما اگر کودک با چاقی وارد دوران جهش رشد شود، اگر مثلا تعداد سلول‌های چربی در بدنش ۵۰ عدد باشد، می‌شود ۱۰۰ سلول چربی.

بزرگسالان همیشه چاق
این دکتری تخصصی تغذیه و رژیم‌درمانی تأکید می‌کند: ما در دوران بزرگسالی دیگر افزایش تعداد سلول نداریم و فقط حجم سلول‌ها بزرگ و کوچک می‌شود. در نتیجه فردی که ۱۰۰ سلول چربی دارد، نسبت به کسی که تعداد سلول‌های چربی‌اش ۲۰ عدد است، چاق محسوب می‌شود و چنین افرادی تبدیل می‌شوند به بزرگسالان همیشه چاق.

از کجا بفهمیم یک کودک چاق است؟

اما چطور تشخیص بدهیم که کودک‌مان چاق است یا نه؟ کودک چاق چه مشخصاتی دارد؟ متخصصان در این باره می‌گویند: کودک چاق به کودکی گفته می‌شود که وزن بدنش نسبت به قد و سنش به‌طور غیرطبیعی بالا باشد و شاخص توده بدنی (BMI) او بالاتر از صدک ۹۵ برای سن و جنسیتش باشد. به‌عبارت بهتر، کودکانی با شاخص توده بدنی بیشتر از ۸۵ تا ۹۵ درصد سایر همسالان خود در یک جنس، دارای اضافه‌وزن محسوب می‌شوند و کودکان با شاخص توده بدنی ۹۵ درصد یا بیشتر نسبت به سایر همسن و سال‌های خود در یک جنس، به‌عنوان چاق در نظر گرفته می‌شوند. این وضعیت معمولا با ذخیره بیش از حد چربی در بدن همراه است. نشانه‌های چاقی در کودکان شامل وزن و سایز بالاتر از میانگین، داشتن چربی اضافی در ناحیه شکم، مشکلات حرکتی و تنگی نفس هنگام فعالیت است.

۱۰ سال
قبل آمار شیوع چاقی در ایرانی‌ها کمتر بوده است

۷ تا ۱۸
ساله‌ها

بیشترین کسانی هستند که طی ۱۰ سال گذشته چاق تر شده‌اند

۱۰ کیلو
کودکان امروز نسبت به کودکان ۱۰ سال پیش چاق تر شده‌اند

”

پزشکان هشدار می‌دهند که والدین مراقب تغذیه، خواب، تحرک و بهداشت روانی کودکان خود باشند

“

چرا هر چه می‌خوریم چاق می‌شویم؟
دکتر مظاهریون همچنین می‌گوید: سلول‌های چربی دارای خاصیت ارتجاعی بسیار زیادی هستند، اینکه بعضی‌ها می‌گویند «ما آب هم می‌خوریم، چاقی می‌شویم»، یا «چاقی ما ارثی و ژنتیک است»، در واقع برمی‌گردد به همان موضوع افزایش تعداد سلول‌های چربی که قبل از دوران جهش رشد داده و همان موقع کنترل نشده است و گر نه این حرف که ما آب هم می‌خوریم، باز چاقی می‌شویم، مبنای علمی ندارد.

لزوم کنترل چاقی قبل از بزرگسالی
به‌گفته این متخصص، نخستین و مهم‌ترین کار برای جلوگیری از چاقی در دوران بزرگسالی، کنترل چاقی قبل از دوران جهش رشد است. در واقع ما نباید اجازه بدهیم کودک‌مان همراه با چاقی وارد دوران بزرگسالی شود. راهش هم این است که به ۲۲ گروه سنی زیر ۱۴ سال و ۱۵ سالگی اهمیت ویژه‌ای بدهیم و نسبت به چاقی فرزندانم در این ۲ گروه سنی بی‌تفاوت نباشیم.

مهم‌ترین دلایل چاقی کودکان

تغذیه نامناسب: غذاهای چرب و شیرین با ارزش غذایی پایین، کالری و چربی را افزایش می‌دهند.	
کم تحرکی: کم تحرکی باعث می‌شود کالری اضافی در بدن کودک به‌صورت چربی ذخیره شود.	

ابتلای کودکان چاق به بیماری‌های قلبی

ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله فشار خون بالا و نیز بروز سکته قلبی، یکی دیگر از نتایج چاقی و از عوامل مهم مرگ‌ومیر ایرانی‌هاست. به‌گفته کارشناسان، استرس مزمن، اضافه‌وزن و چاقی، کم‌تحرکی، مصرف سیگار و قلبان و آلودگی هوا از عوامل ابتلا به این بیماری‌ها هستند. دکتر منوچهر قارونی، متخصص قلب و عروق نیز در این باره به همشری می‌گوید: کودکان الان نسبت به گذشته چاق تر شده‌اند. باید بدانیم که نوع تغذیه، بی‌تحرکی، چاقی، استرس، دیابت، کلسترول بالا، فشارخون بالا و البته زمینه ارثی و خانوادگی عواملی هستند که می‌توانند موجب شوند که فرد در سن ۳۰ تا ۴۰ سالگی سکته قلبی کند و یا دچار مرگ ناگهانی شود. به گفته این متخصص قلب و عروق، دلیل وقوع سکته‌های قلبی نیز ۵ عامل وراثت، مصرف سیگار، فشارخون بالا، چربی بالا و دیابت است.

اگر به جای آسانسور از پله بالا بروید چه می‌شود؟

۲۰در صد بیماری‌های قلبی و عروقی است. در ادامه مطلب، نکته‌های حائز اهمیت این محقق را مرور می‌کنیم.

نیاز برمی برای شناسایی راه‌های عملی و حمایت از افراد برای فعالیت بدنی وجود دارد. انجام ورزش‌های ساختارمند در سالن‌های بدنسازی، دویدن و حضور در کلاس‌ها و دوره‌های ورزشی برای رسیدن به این اهداف فوق‌العاده است، اما تنها ۲۰درصد از جمعیت میانسال و مسن‌تر آن را به‌طور منظم انجام می‌دهند.

استفاده از دستگاه‌های اندازه‌گیری پوشیدنی پیشرفته که به ما امکان می‌دهد اثرات حرکت

با کارشناس



هشدار درباره قطع خودسرانه مصرف داروهای اعصاب

برخی از شهروندان به‌دلیل مشکلات روحی و روانی ناچار به مصرف داروهای اعصاب روان هستند. اما گاهی نیز سرخود اقدام به قطع یا کاهش آن می‌کنند. دکتر وحید شریعت، روانپزشک و رئیس انجمن علمی روانپزشکان، درباره برخی افراد که درگیر یکی از اختلالات روانی می‌شوند و دارو مصرف می‌کنند، سپس به‌هر دلیلی و خودسرانه آن را قطع یا کم می‌کنند، نکته‌هایی را مطرح کرده‌است.

بسی و بیشانی) و بخور نعناع و... استفاده بپزید.

همچنین برای آرام‌بخشی و نشاط بیشتر، می‌توانید به شربت نعناع هم فکر کنید. اما شربت نعناع چطور درست می‌شود؟ البته بیشتر قدیمی‌ها راه و روش آن را می‌دانند. اما به این منظور، از دمنوش یا عرق نعناع با مقداری زعفران و شکر یا عسل می‌توانید استفاده بپزید. موقع اندوه و خشم و عصبانیت و استرس بالا و... این شربت می‌تواند حسایی کارگشا باشد و وضعیت روحی و روانی شما را التیام ببخشد.



خیلی وقت‌ها زمانی که دوز دارو کم یا مصرف آن قطع می‌شود، احتمال برگشت علامت بیماری خیلی زیاد می‌شود. به‌خصوص زمانی که قطع ناگهانی رخ بدهد ممکن است که تأثیر منفی روی سیر بیماری بگذارد، یعنی باعث شود که علائم بیماری با شدت بیشتری عود کند.

علاج همسفری/بهدار/علاجگری

۲



همان داروها اگر به تدریج قطع یا کم نشوند ممکن است عوارض شدیدی نداشته باشند، اما قطع ناگهانی داروهای حوزه روان معمولاً بسیار مخرب است و تأثیرات حرکت و تنفس آنها شوند. این روای سیر بیماری می‌گذارد و در خیلی از موارد بیماری را تشدیدمی‌کند.

مطالعه‌ای که در نشریه «بی‌اچ‌ام» منتشر شد، رابطه بین خوردن شکلات و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تجزیه و تحلیل کرده‌است. این تحقیق توانست بین مصرف شکلات تلخ و شیری تفاوت قائل شود. محققان در جریان تحقیقات جدید خود می‌خواستند بیشتر به رابطه بین خوردن شکلات و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بی‌پردازند، زیرا تحقیقات قبلی یافته‌های متناقضی داشته است. آنها همچنین می‌خواستند تأثیر انواع شکلات را بررسی کنند، زیرا در تحقیقات قبلی این موضوع وجود نداشت. کارآزمایی فعلی شامل حجم زیادی از داده‌های ۳مطالعه گروهی طولانی مبتنی بر مشاهدات اپیدمیولوژیک (کوهورت)



قطع بعضی داروها اصطلاحا علامت قطع مصرف ایجاد می‌کند. حالت‌ها و علائمی مثل بیقراری، بی‌خوابی، اضطراب و درمجموع حالت‌هایی که چند روزی فرد را دچار مشکل می‌کند و اذیت می‌شود. اما اینها معمولا گذراست و مشکل اصلی ما هم این مسئله نیست بلکه مسئله عود علامت بیماری است.

محققان ارتباط خیلی بی مصرف شکلات و وسایر انتخاب‌های غذایی پیدا کردند. به‌عنوان مثال، شکلات شیرینی از نظر سلامت غذایی با سایر گزینه‌های غذایی کمتر سالم مانند شکر اضافه شده و گوشت فرآوری شده مرتبط بود. محققان در بررسی مصرف کلی شکلات، دریافته‌اند شرکت کنندگانی که لوعده یا بیشتر از هر شکلات را در یک هفته مصرف کرده‌اند در مقایسه با افرادی که هرگز یا به ندرت شکلات نخورده‌اند، تقریبا ۱۰ درصد کمتر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ دارند. با این حال، هنگامی که به انواع شکلات نگاه می‌کنیم، بنظر می‌رسد که فواید شکلات تلخ از فواید شکلات شیری در کاهش خطر احتمال ابتلا به دیابت بیشتر است. شرکت کنندگانی که هر هفته لوعده یا بیشتر شکلات تلخ می‌خوردند، ۲۱درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بوده‌اند. کاهش ۳درصدی به‌ازای هر وعده مشاهده شده است.



اگر با مصرف داروهای روان، علائم حساسیت در فرد بروز کرد گاهی لازم است شخص حتما به اورژانس مراجعه کند تا درمان مناسبش شروع شود. اما اگر علائم خفیف است، معمولا با کم کردن موقت دوز دارو یا تحمل یکی دو هفته، اگر قابل تحمل باشد، معمولا آن علائم بر طرف می‌شوند.

با کارشناس



هشدار درباره قطع خودسرانه مصرف داروهای اعصاب

برخی از شهروندان به‌دلیل مشکلات روحی و روانی ناچار به مصرف داروهای اعصاب روان هستند. اما گاهی نیز سرخود اقدام به قطع یا کاهش آن می‌کنند. دکتر وحید شریعت، روانپزشک و رئیس انجمن علمی روانپزشکان، درباره برخی افراد که درگیر یکی از اختلالات روانی می‌شوند و دارو مصرف می‌کنند، سپس به‌هر دلیلی و خودسرانه آن را قطع یا کم می‌کنند، نکته‌هایی را مطرح کرده‌است.

بسی و بیشانی) و بخور نعناع و... استفاده بپزید.

همچنین برای آرام‌بخشی و نشاط بیشتر، می‌توانید به شربت نعناع هم فکر کنید. اما شربت نعناع چطور درست می‌شود؟ البته بیشتر قدیمی‌ها راه و روش آن را می‌دانند. اما به این منظور، از دمنوش یا عرق نعناع با مقداری زعفران و شکر یا عسل می‌توانید استفاده بپزید. موقع اندوه و خشم و عصبانیت و استرس بالا و... این شربت می‌تواند حسایی کارگشا باشد و وضعیت روحی و روانی شما را التیام ببخشد.



خیلی وقت‌ها زمانی که دوز دارو کم یا مصرف آن قطع می‌شود، احتمال برگشت علامت بیماری خیلی زیاد می‌شود. به‌خصوص زمانی که قطع ناگهانی رخ بدهد ممکن است که تأثیر منفی روی سیر بیماری بگذارد، یعنی باعث شود که علائم بیماری با شدت بیشتری عود کند.

علاج همسفری/بهدار/علاجگری

۲



همان داروها اگر به تدریج قطع یا کم نشوند ممکن است عوارض شدیدی نداشته باشند، اما قطع ناگهانی داروهای حوزه روان معمولاً بسیار مخرب است و تأثیرات حرکت و تنفس آنها شوند. این روای سیر بیماری می‌گذارد و در خیلی از موارد بیماری را تشدیدمی‌کند.

مطالعه‌ای که در نشریه «بی‌اچ‌ام» منتشر شد، رابطه بین خوردن شکلات و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تجزیه و تحلیل کرده‌است. این تحقیق توانست بین مصرف شکلات تلخ و شیری تفاوت قائل شود. محققان در جریان تحقیقات جدید خود می‌خواستند بیشتر به رابطه بین خوردن شکلات و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بی‌پردازند، زیرا تحقیقات قبلی یافته‌های متناقضی داشته است. آنها همچنین می‌خواستند تأثیر انواع شکلات را بررسی کنند، زیرا در تحقیقات قبلی این موضوع وجود نداشت. کارآزمایی فعلی شامل حجم زیادی از داده‌های ۳مطالعه گروهی طولانی مبتنی بر مشاهدات اپیدمیولوژیک (کوهورت)



قطع بعضی داروها اصطلاحا علامت قطع مصرف ایجاد می‌کند. حالت‌ها و علائمی مثل بیقراری، بی‌خوابی، اضطراب و درمجموع حالت‌هایی که چند روزی فرد را دچار مشکل می‌کند و اذیت می‌شود. اما اینها معمولا گذراست و مشکل اصلی ما هم این مسئله نیست بلکه مسئله عود علامت بیماری است.

محققان ارتباط خیلی بی مصرف شکلات و وسایر انتخاب‌های غذایی پیدا کردند. به‌عنوان مثال، شکلات شیرینی از نظر سلامت غذایی با سایر گزینه‌های غذایی کمتر سالم مانند شکر اضافه شده و گوشت فرآوری شده مرتبط بود. محققان در بررسی مصرف کلی شکلات، دریافته‌اند شرکت کنندگانی که لوعده یا بیشتر از هر شکلات را در یک هفته مصرف کرده‌اند در مقایسه با افرادی که هرگز یا به ندرت شکلات نخورده‌اند، تقریبا ۱۰ درصد کمتر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ دارند. با این حال، هنگامی که به انواع شکلات نگاه می‌کنیم، بنظر می‌رسد که فواید شکلات تلخ از فواید شکلات شیری در کاهش خطر احتمال ابتلا به دیابت بیشتر است. شرکت کنندگانی که هر هفته لوعده یا بیشتر شکلات تلخ می‌خوردند، ۲۱درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بوده‌اند. کاهش ۳درصدی به‌ازای هر وعده مشاهده شده است.



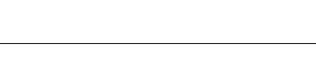
اگر با مصرف داروهای روان، علائم حساسیت در فرد بروز کرد گاهی لازم است شخص حتما به اورژانس مراجعه کند تا درمان مناسبش شروع شود. اما اگر علائم خفیف است، معمولا با کم کردن موقت دوز دارو یا تحمل یکی دو هفته، اگر قابل تحمل باشد، معمولا آن علائم بر طرف می‌شوند.

آرامش به وقت نعناع

لابد درباره نعناع و خواصی که دارد، چیزهای زیادی شنیده‌اید. غالبا عادت داریم که از نعناع و ترکیبات آن، برای رفع مشکلات گوارشی استفاده کنیم و تا کسی دل درد یا دیگرمشکل گوارشی می‌گیرد، به او توصیه می‌کنیم که از نعناع استفاده کند. اما آیا همه استفاده و منفعتی که نعناع دارد، همین است یا می‌توانیم در موارد دیگری هم روی آن حساب کنیم؟

به‌گفته متخصصان طب ایرانی، نعناع و فرآورده‌های آن، علاوه بر رفع مشکلات گوارشی، کاربردهای دیگری هم دارند. مثلا برای تازره کردن عملکرد مغز به‌شدت کارساز است. به همین دلیل است که استفاده بوی نعناع به‌شدت توصیه می‌شود. این محرک طبیعی، احساس استرس و اضطراب را در شما کمتر می‌کند و موجب آرامش و رفع خستگی‌تان خواهد شد. اگر دوست دارید از نعناع به این منظور سود ببرید، می‌توانید از گیاه تازه نعناع یا اسانس طبیعی آن (در قالب مالیدن اسانس زیر بینی و بیشانی) و بخور نعناع و... استفاده بپزید.

همچنین برای آرام‌بخشی و نشاط بیشتر، می‌توانید به شربت نعناع هم فکر کنید. اما شربت نعناع چطور درست می‌شود؟ البته بیشتر قدیمی‌ها راه و روش آن را می‌دانند. اما به این منظور، از دمنوش یا عرق نعناع با مقداری زعفران و شکر یا عسل می‌توانید استفاده بپزید. موقع اندوه و خشم و عصبانیت و استرس بالا و... این شربت می‌تواند حسایی کارگشا باشد و وضعیت روحی و روانی شما را التیام ببخشد.

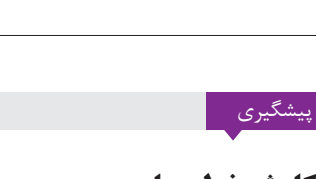


سوال پزشکی
علی ملائکه؛ روزنامه‌نگار

آیا «پتوهای وزن دار» به بهبود خواب کمک می‌کنند؟

پتوهای وزن دار، پتوهای دارای وزن اضافی به شکل دانه‌های شیشه‌ای، گلوله، پنبه یا مواد پرکننده دیگر هستند و ادعا می‌شود که می‌توانند به بهبود خواب کمک کنند. هنوز پژوهش‌های چندانی درباره اثربخشی پتوهای وزن دار انجام نشده است، اما دانشمندان ایده‌هایی در این باره ارائه کرده‌اند. دانشمندان می‌گویند: فشاری که این پتوها روی بدن می‌آورند ممکن است پاسخ «سخت‌تر یا گریز» در مغز افراد را آرام کند. توزیع یکسان وزن پتو روی بدن فرد این پیام را منتقل می‌کند که در محیط آرامی قرار دارد.

کارشناسان می‌گویند که برای اکثر بزرگسالان سالم پتویی باید انتخاب شود که حدود ۱۰ درصد وزن بدن آنها باشد. بنابراین یک فرد ۷۵کیلوگرمی باید یک پتوی ۷ و نیم کیلوگرمی انتخاب کند. توجه داشته باشید که پتوهای وزن دار برای نوزادان یا کودکان نوپا توصیه نمی‌شوند، زیرا می‌توانند مانع حرکت و تنفس آنها شوند. این پتوها برای هر کسی مناسب نیستند و هر فردی از پتو به روشی متفاوت بهترین بهره را می‌برد. به‌عنوان مثال، برخی ممکن است آنها را برای استفاده در ماه‌های گرم خیلی گرم بدانند. ضمنا پتوهای وزن دار نسبت به پتوهای معمولی گران‌قیمت‌تر هستند. شواهدی وجود دارد که پتوهای وزن دار می‌توانند به کاهش اضطراب، درد مزمن و خواب آرام کمک کنند؛ اما این شواهد قطعی نیست. بررسی روی ۱۲۰ فرد مبتلا به بی‌خوابی نشان داد که پتوهای وزن دار در مقایسه با پتوهای سبک به خواب بهتر آنها کمک می‌کنند.



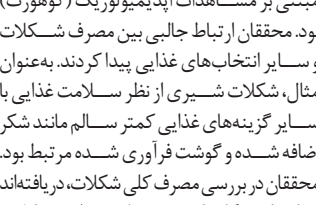
پیشگیری

کاهش خطر دیابت

با شکلات تلخ

مطالعه‌ای که در نشریه «بی‌اچ‌ام» منتشر شد، رابطه بین خوردن شکلات و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تجزیه و تحلیل کرده‌است. این تحقیق توانست بین مصرف شکلات تلخ و شیری تفاوت قائل شود. محققان در جریان تحقیقات جدید خود می‌خواستند بیشتر به رابطه بین خوردن شکلات و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بی‌پردازند، زیرا تحقیقات قبلی یافته‌های متناقضی داشته است. آنها همچنین می‌خواستند تأثیر انواع شکلات را بررسی کنند، زیرا در تحقیقات قبلی این موضوع وجود نداشت. کارآزمایی فعلی شامل حجم زیادی از داده‌های ۳مطالعه گروهی طولانی مبتنی بر مشاهدات اپیدمیولوژیک (کوهورت)

محققان ارتباط خیلی بی مصرف شکلات و وسایر انتخاب‌های غذایی پیدا کردند. به‌عنوان مثال، شکلات شیرینی از نظر سلامت غذایی با سایر گزینه‌های غذایی کمتر سالم مانند شکر اضافه شده و گوشت فرآوری شده مرتبط بود. محققان در بررسی مصرف کلی شکلات، دریافته‌اند شرکت کنندگانی که لوعده یا بیشتر از هر شکلات را در یک هفته مصرف کرده‌اند در مقایسه با افرادی که هرگز یا به ندرت شکلات نخورده‌اند، تقریبا ۱۰ درصد کمتر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ دارند. با این حال، هنگامی که به انواع شکلات نگاه می‌کنیم، بنظر می‌رسد که فواید شکلات تلخ از فواید شکلات شیری در کاهش خطر احتمال ابتلا به دیابت بیشتر است. شرکت کنندگانی که هر هفته لوعده یا بیشتر شکلات تلخ می‌خوردند، ۲۱درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بوده‌اند. کاهش ۳درصدی به‌ازای هر وعده مشاهده شده است.



اگر با مصرف داروهای روان، علائم حساسیت در فرد بروز کرد گاهی لازم است شخص حتما به اورژانس مراجعه کند تا درمان مناسبش شروع شود. اما اگر علائم خفیف است، معمولا با کم کردن موقت دوز دارو یا تحمل یکی دو هفته، اگر قابل تحمل باشد، معمولا آن علائم بر طرف می‌شوند.