

با پیاده‌روی انفجاری وزن بیشتری کم کنید

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که پیاده‌روی‌های سریع و انفجاری کوتاه با بالا رفتن از پله‌ها می‌تواند ۲۰ تا ۶۰ درصد انرژی بیشتری نسبت به فعالیت مداوم و طولانی‌تر در همان مسافت بسوزاند. محققان دانشگاه میلان در ایتالیا در جریان این تحقیق می‌خواستند بفهمند که طول زمان انجام فعالیت چه تاثیری بر هزینه متابولیک بدن (مقدار انرژی‌ای که بدن برای انجام یک فعالیت خاص مثلا پیاده‌روی در یک فاصله معین استفاده می‌کند) در پیاده‌روی می‌گذارد.

برای این منظور، آنها ۱۰ شرکت‌کننده با میانگین سنی ۲۷ سالار را انتخاب کردند و بسا آنها توافق شد که ۱۰ تا ۲۴۰ ثانیه به صورت سریع و انفجاری روی تردمیل راه بروند یا اینکه در همین زمان چند دور از پله‌ها بالا و پایین بروند.

محققان با استفاده از ماسک اکسیژن برای اندازه‌گیری جذب اکسیژن و هزینه متابولیک، مشخص کردند که دوره‌های کوتاه‌تر فعالیت با انفجارهای ۳۰ ثانیه‌ای ۲۰ تا ۶۰ درصد اکسیژن بیشتری نسبت به دوره‌های فعالیت ثابت مصرف می‌کنند و هزینه متابولیک بیشتری دارند.

محققان در نتیجه این مطالعه به این نتیجه رسیدند که با شروع و توقف کوتاه مدت فعالیت، شرکت‌کنندگان انرژی بیشتری در مقایسه با دوره‌های طولانی‌تر فعالیت، مصرف کردند. به نظر آنها، افرادی که دنبال به حداکثر رساندن بازده ورزش خود هستند، ممکن است به جای تلاش مداوم و طولانی‌تر، فعالیت‌های کوتاه‌تر را انجام دهند.

قبل از آزمون ورزش کنید

پژوهش‌های متعدد فواید ورزش برای تناسب بدنی و سلامتی را از کاهش خطر بیماری قلبی تا کمک به خواب بهتر ثابت کرده‌اند، اما یک بررسی جدید نشان می‌دهد که ورزش کردن می‌تواند به تقویت حافظه هم کمک کند.

این بررسی کوچک که در ژورنال بین‌المللی تغذیه رفتاری و فعالیت بدنی منتشر شده، داده‌های ۲۶ فرد ۵۰ تا ۸۳ ساله را به مدت ۸روز در آزمون‌های شناختی تجزیه و تحلیل کرده است. پژوهشگران در یافتند افرادی که فعالیت بدنی متوسط تا شدیدتر از حد معمول را در هر روز معین انجام می‌دهند، روز بعد در آزمون‌های حافظه بهتر عمل می‌کنند. افرادی که زمان کمتری از حد معمول را در حالت نرسیده سپری کرده بودند و ۶ ساعت بیشتر خوابیده بودند، در آزمون‌های حافظه نمره‌های بهتری داشتند.

میکائلا بلومبرگ، سرپرست این بررسی و پژوهشگر ارشد در کالج دانشگاهی لندن در این باره گفته «این یافته‌ها می‌تواند پیامدهای بزرگی برای همه، از جمله افراد سالمندتر داشته باشد. ورزش منجر به افزایش جریان خون و تحریک ترشح ناقل‌های عصبی می‌شود که به بهبود عملکرد شناختی کمک می‌کند.» البته پژوهشگران عدد دقیقی برای میزان ورزش مورد نیاز برای به‌دست آوردن

مزایای شناختی و تقویت حافظه پیدا نکردند، اما بلومبرگ می‌گوید: «مسئله این موضوع را بررسی نکردیم اما صرف‌نظر از میزان فعلی فعالیت بدنی آنها، انجام بیشتر ورزش بهتر بود.»

دردهایی که لیزر می‌شوند

شاید خیلی‌ها فکر می‌کنند که لیزر تنها برای خدمات تخصصی پوست و زیبایی است، اما به گفته سبیروس مؤمن‌زاده، استاد دردشناسی و طب درد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و نایب‌رئیس انجمن لیزر پزشکی کشور لیزر علاوه بر پوست، در حوزه‌هایی مانند تشخیص و درمان درد و تخصص داخلی، جراحی و طب فیزیکی و فیزیوتراپی و... هم کاربردهای زیادی دارد.

وی در توضیح بیشتر به همشهری می‌گوید: به دردی که کمتر از ۳هفته طول بکشد در حد حاد گفته می‌شود و دردی که بیشتر از ۳ تا ۶ماه طول بکشد درد مزمن است. لیزر یکی از مؤثرترین و بهترین ابزارهای تشخیص، درمان و توانبخشی در درد است.

به گفته این پزشک، دردهای مزمن بین ۱۰ تا ۲۰جلسه نیاز به لیزر دارند تا کامل درمان شود، اما برای درمان دردهای حاد بین ۳ تا ۶جلسه لیزر نیاز است. در نوعی لیزر می‌توان از حوله داغ استفاده کرد که در سساده‌ترین آسیب‌ها مثل کشیدگی ساده تا جراحی‌های بسیار پیشرفته قابل استفاده است. مؤمن‌زاده درباره دیگر کاربردهای درمانی لیزر عنوان می‌کند: لیزر وریدی می‌تواند مانند سرم مستقیما در رگ‌ها تابانده شود که در درمان واریس هم کاربرد دارد. از این حوزه می‌توان در درمان درد دیسک کمر و گردن به‌عنوان ابزاری مشابه تیغ جراحی بدون نیاز به بیهوشی و جراحی باز استفاده کرد. در حال حاضر خیلی از آزمایشگاه‌های کشور برای تست خون با روی یافت از لیزر استفاده می‌کنند. همچنین بخش بزرگی از تحقیقات روی حیوانات در حوزه‌های علوم پایه از طریق لیزر انجام می‌گیرد.

محمدرضا مسجدی، دبیرکل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات، در نشست تخصصی راهکارهای مبارزه با استعمال دخانیات در جامعه دانشگاهی، اشاره کرد مشکل اصلی این است که مالیاتی که از دخانیات گرفته می‌شود باید صرف امکانات ورزشی و تفریحی سالم شود تا ذهن دانشجویها به سمت دخانیات نرود.

گزارش

مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

دولت وعده داده در بودجه ۱۴۰۴ مطالبات بر زمین مانده حوزه بهداشت و درمان را پرداخت کند؛ نکته‌ای که حسینعلی شهریاری، رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس هم آن را تأیید می‌کند. این در حالی است که نظام سلامت طی سال‌های اخیر با چالش‌های متعددی از جمله متهم‌گز بودن مراکز درمانی و متخصصان در چند استان، فرسودگی تجهیزات پزشکی و حتی کمبود برخی اقلام دارویی و... مواجه بوده است. انتظار این است که برنامهریزی برای رفع این مشکلات جدی‌تر از گذشته صورت بگیرد که یکی از مهم‌ترین این برنامه‌ریزی‌ها تخصص منابع در بودجه ۱۴۰۴ است.

رئیس کمیسیون بهداشت و درمان در گفت‌وگو با همشهری با تأکید بر اینکه در حوزه سلامت با کاهش رضایت مردم مواجهند، می‌گوید: «هر دوسو، کادر درمان و مردم با نارضایتی مواجه هستیم. پزشکان در شرایط مختلف مثل مهاجرت یا تغییر شغل از حوزه درمان خارج می‌شوند و رضایت‌مندی مردم در حوزه بهداشت و درمان را نداریم. به همین دلیل تلاش می‌شود که در بودجه ۱۴۰۴ برای چند تغییر اساسی در حوزه سلامت چند تحول رقم بخورد.»

رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس با تأکید بر ایجاد ۳ تحول در حوزه بهداشت و درمان در بودجه ۱۴۰۴ می‌گوید: «قرار شده که یک درصد مطالبات بر ارزش افزوده به حوزه سلامت و ۱۰ درصد قانون هدفمندی یارانه‌ها به این حوزه اختصاص پیدا کند. همچنین ۸۰هزار میلیارد تومان به این حوزه تخصصی داده می‌شود. با تأمین این منابع اتفاقات خوبی برای حوزه سلامت رخ خواهد داد.»

شهریاری در پاسخ به این سؤال که اکنون فرسودگی تجهیزات پزشکی به پاشنه آشیل این حوزه بدل شده و زمان استفاده از خدمات را طولانی کرده است، بیان می‌کند: «در باره تجهیزات سرمایه‌ای، میزان موجودی‌ای که ایران دارد شاید از برخی کشورهای اروپایی مثل انگلیس هم بیشتر باشد. اما یکی از دلایلی که باعث شده استفاده از این دستگاه‌ها و خدمات زمانبر شود، این است که بخشی از پزشکان سی‌تی‌اسکن یا موارد غیر ضروری و تکراری تجویز می‌کنند که به راحتی می‌تواند تجویز نشود. در کشورهای اروپایی اگر پزشکی سی‌تی‌اسکن بنویسد و نتیجه با تشخیص او مغایر



حوزه سلامت زیرورو می‌شود

در گفت‌وگو با حسینعلی شهریاری، رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس مطرح شد



عکس: همشهری | امیر رحمتی

مهاجرت ۱۰ هزار نفر از جامعه پزشکی

یکی از ضعف‌های حوزه سلامت، هشداری نسبت به کمبودهای آتی درباره پزشکان طی سال‌های آینده است. رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس هم این موضوع را تأیید می‌کند و با ارائه آساری از وضعیت ناملوب آنها خبر می‌دهد.

به گفته شهریاری، کادر پزشکی جامعه نخبگانی محسوب می‌شود. آنها انتظار دارند که در آمدهایشان اینگونه نباشد. تعرفه تخصص در کشور ما ۴ تا ۵دلار است اما مثلاً در عراق برای متخصص ۱۰۰دلار در نظر گرفته‌اند.

البته اینجامانمی‌توانیم چنین مبالغی را پرداخت کنیم چون هر مردم و نه بیمه‌ها توان پرداخت آن را ندارند. به همین دلیل طی دوسه سال اخیر بیش از ۱۰ هزار نفر از جامعه پزشکی از کشور خارج شده‌اند. وقتی می‌گویم جامعه پزشکی منظور تمام اجزای آن از متخصصان گرفته تا تکنیسین اتاق عمل و رشته‌های دیگری همچون ژنتیک را شامل می‌شود. ما نتوانستیم رضایت‌مندی عادلانه‌ای با وجود بیابوریم چون منابع مالی دولت هم محدود بوده است.

دردهای تفرکات سوسپالیستی در حوزه سلامت

این مسئول تأکید می‌کند: «گاهی تفرکات مانیز سوسپالیستی است. مثلاً می‌گویند همه مردم باید همه‌چیزشان مثل هم باشد. اگر بتوان چنین شرایطی را به‌وجود آورد عالی است اما وقتی ما منابع مالی نداریم نمی‌شود.

باید منابع مالی محدود خود را برای قشر آسیب‌پذیر و افرادی که امکان مالی ندارند متمرکز و حداکثر امکانات و خدمات خوب فراهم کنیم.

۳تحویل حوزه سلامت در ۱۴۰۴در یک نگاه

۱- تخصیص یک درصد مالیات بر ارزش افزوده به حوزه سلامت
۲- اختصاص ۱۰درصد درآمد قانون هدفمندی یارانه‌ها به حوزه سلامت
۳- اختصاص ۸۰هزار میلیارد تومان به حوزه سلامت

”

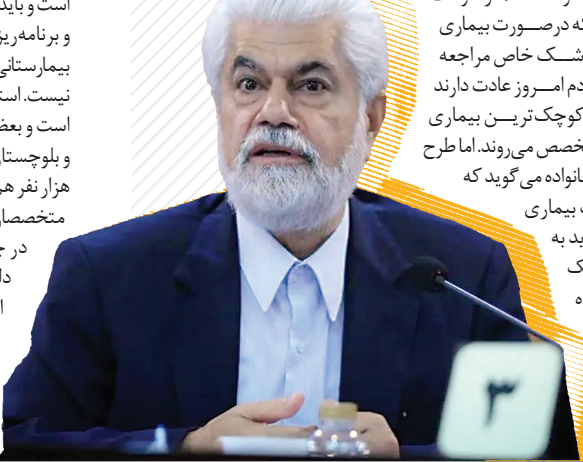
اگر بودجه یک درصد از مالیات بر ارزش افزوده را که قانون هم آن را الزام کرده به دولت‌ها بدهند ما مطالبه‌ای نداریم و می‌توانیم تمام مشکلات را بر طرف کنیم. حتی طرح پزشک خانواده اجرا و نظارت می‌شود. به همین دلیل رفع چالش‌ها و مشکلات منوط به تأمین مالی است.»

د ر حوزه سلامت مطالبه‌ای نداریم

وضعیت پزشک خانواده در سال بعد

شهریاری یکی از راهکارهای کاهش هزینه‌های حوزه سلامت را اجرای دقیق و درست طرح پزشک خانواده عنوان می‌کند و می‌گوید: «طرح پزشک خانواده شما را موظف می‌کند که در صورت بیماری با یک پزشک خاص مراجعه کنید. مردم امروز عادت دارند که برای کوچک‌ترین بیماری نزد پزشک تخصص می‌روند. اما طرح پزشک خانواده می‌گوید که در صورت بیماری ابتدا باید به پزشک خانواده

“



زمان خوردن این نوشیدنی است

آلودگی هواست. این سبزی برای کسانی که از بیماری‌های زمستانی رنج می‌برند هم مناسب است. چون نتنها التهاب راه‌های هوایی ریه را از بین می‌برد، بلکه به درمان سرماخوردگی، سرفه و احتقان هم کمک می‌کند.

چای سبزی لیمویی یک گزینه درجه یک برای سوزدایی و حفظ سلامتی است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این چای با استرس اکسیداتیو ناشی از آلایندها مقابله می‌کند، در حالی که اسیداستیک آن کبد را تمیز می‌کند و هضم را بهبود می‌بخشد.



آرش نهاوندی

روزنامه‌نگار

با شروع زمستان، کاهش کیفیت هوا، سلامت بیماران قلبی و عروقی را تهدید می‌کند. در چنین شرایطی بیماری‌های زمستانی نیز با پیامدهای بلندمدت‌تری همراه می‌شوند. برخی نوشیدنی‌ها هم وجود دارند که می‌توانند به شما برای مقابله با این وضعیت(هم بیماری‌های زمستانی و هم آلودگی هوا) کمک کنند. آنها را در ادامه مرور کرده‌ایم.

سوپ‌های ضدبیماری

سوپ‌هایی مانند کلم‌پیچ، اسفناج، کدو تنبل، هویج، زنجبیل، عنس و سوپ سیب‌زمیات و مرغ سوزدایی کاملی دارند و در عین حال سلامت بدن را تضمین می‌کنند.

سبزی شگفت‌انگیز ریحان یک گزینه عالی برای مقابله با

به نوشته هندوستان تایمز، آب انار به‌علت اینکه سرشار از آنتی‌اکسیدان و خواص ضدالتهابی قوی است، نقش مهمی در حفظ و بهبود سلامت کلی بدن دارد. این نوشیدنی مفید، نه‌تنها با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند، بلکه از سول‌های بدن علیه آسیب‌های احتمالی محافظت می‌کند و در پیشگیری از بیماری‌ها نقش زیادی دارد.

تشخیص مزاج کار سختی است

از نظر طب سنتی ایرانی، انسان‌ها دارای مزاج‌های متفاوت با یکدیگر هستند و هر فردی برای داشتن زندگی سالم باید با آنها آشنا باشد. بر مبنای طب سنتی، بسیاری از مشکلاتی که برای افراد به وجود می‌آید، مثل جوش و آکنه، یبوست، سردردهای شدید، کمبود انرژی، احساس خستگی و سرما ناشی از ناآشنایی با مزاج است. اما تشخیص مزاج کار راحتی نیست و نباید به توصیه‌های غیرعلمی یا مطالب دم دستی موجود در فضای مجازی یا غیرمتخصصان اعتماد کرد.

دکتر روشنگر مکی‌ری‌نژاد، رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران و استاد دانشگاه در این باره به همشهری می‌گوید: برای تشخیص مزاج ۱۰ روش وجود دارد که برابند آنها به پزشک کمک می‌کند مزاج فرد را تعیین کند، مثل موی سر، رنگ پوست، سردی و گرمی بدن، حالات روحی و خلقی و...

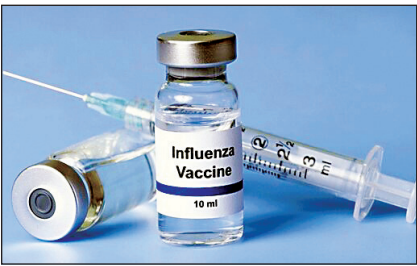
او تأکید می‌کند، هر عضو بدن ممکن است مزاج خاص خود را داشته باشد که همه اینها نیاز به بررسی دارد. همین‌ها تشخیص مزاج فرد را دشوار می‌کند. برای همین اکثر افراد می‌پسند که هم مقداری سردی در بدن دارند، هم مقداری گرمی، هم میزانی رطوبت و هم مقداری خشکی. بنابراین نمی‌توان فقط با ۲فرمول مزاج شخص را تعیین کرد. رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران می‌گوید: تعیین مزاج در کل باید توسط متخصص طب سنتی صورت بگیرد و هر کسی نمی‌تواند این کار را بکند. حتی خود حکمای طب سنتی هم عقیده داشتند که تشخیص مزاج اشخاص خیلی سخت است و به همین دلیل نباید به افراد غیرمتخصص در این باره اعتماد کرد.

افزایش مأموریت‌های قلبی و تنفسی اورژانس

مأموریت‌های اورژانس تهران در هوای آلوده ۱۸درصد افزایش پیدا کرده و یکی از مهم‌ترین هشدارها کاهش تردد بیماران مبتلا به بیماری زمینهای، سالمندان، کودکان و زنان باردار است.

شروین تبریزی، سخنگوی فوریتهای پزشکی تهران در گفت‌وگو با همشهری با بیان این مطلب گفت: از ابتدای هفته جاری تا ساعت ۱۵ روز سه‌شنبه ۲۲ هزار و ۶۷مأموریت داشتیم که ۲۷-۴هزار آن قلبی و تنفسی بوده است؛ یعنی ۳۳.۵درصد از مأموریت‌ها، قلبی تنفسی بوده‌اند. مأموریت‌های اورژانس استان تهران هم نسبت به روزهایی که هوا پاک و یا آلودگی کم است ۱۸درصد افزایش پیدا می‌کند. امیدواریم شهروندان رعایت کنند و مسئولین چاره‌ای ببینند. او در پاسخ به این سؤال که چه علائمی نشان‌دهنده بروز آسیب ناشی از آلودگی هوا در مردم است بیان کرد: شهروندان در صورت احساس تنگی نفس، دوبینی، سردرد، سرگیجه و تهوع به عوامل اورژانس مراجعه کنند یا با سامانه ۱۱۵ تماس بگیرند تا به وضعیت آنها رسیدگی و اقدامات لازم درمانی انجام شود. به گفته تبریزی، در شرایط افزایش قابل توجه بیماری‌های قلبی و عروقی یا ربوی و مرگ زودرس در بیماران قلبی و سالمندان افزایش قابل توجه علائم تنفسی در کل جمعیت رخ می‌دهد. به همین دلیل افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی یا ربوی، سالمندان و کودکان باید از هر گونه فعالیت فیزیکی خارج از منزل اجتناب کنند. از نظر او، توصیه اورژانس این است که مردم در زمان آلودگی و آلودگی‌های بیشتری (مثل آب و شیر) بنوشند و میوه و سبزی و آنتی‌اکسیدان بیشتری مصرف کنند. باید از مصرف تنقلات، نوشابه و سوسیس و کالباس هم خودداری کرد.

هنوز فرصت تزریق واکسن هست



اگر فردی به هر دلیلی واکسن آنفلوآنزا نزده است، همچنان می‌تواند برای تزریق آن اقدام کند. علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و متخصص جراحی مغز و اعصاب با اعلام این مطلب گفت: «توصیه می‌کنم افرادی که در گروه‌های پرخطر هستند، حتماً از واکسن آنفلوآنزا استفاده کنند؛ مخصوصاً اگر بیماری‌های تنفسی دارند چون یک دوم آنفلوآنزا در تهران معمولاً از اوایل دی شروع می‌شود.» وی ادامه می‌دهد: «هواد غلظتی نقش بسیار مهمی دارند و می‌توانند با تقویت سیستم ایمنی برای حفظ سلامت فرد کمک‌کننده باشند. افراد برای محافظت از خود در برابر آنفلوآنزا، باید به ناک‌های چون واکسیناسیون، شستن دست‌ها، اجتناب از تماس با دیگران و تقویت سیستم ایمنی توجه داشته باشند.» آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی است که معمولاً با علائمی مانند تب، سرفه، گلودرد، بدن درد و خستگی همراه است. این ویروس معمولاً در فصل‌های سرد سال، به‌ویژه در پاییز و زمستان، شیوع بیشتری دارد و می‌تواند به راحتی از فردی به فرد دیگر انتقال یابد. آنفلوآنزا در برخی موارد، به‌ویژه در کودکان، ممکن است علائم گوارشی مانند اسهال نیز همراه داشته باشد.

نوشیدنی لیمو و نعناع از سلول‌ها در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند. منبع غنی ویتامین C و برای دفع سموم فوق‌العاده اثر گذار است. نوشیدن آب‌لیمو همراه با زنجبیل و نعناع در صبح برای ریه‌ها فوق‌العاده است و ایمنی کلی را تقویت می‌کند.