

هلمشبهلای تندرسی

معیار جدید چاقی

در پژوهش‌های اخیر و با عطف به ارائه تعریف جدید چاقی، بی‌ام‌آی مردود شده است



گزارش آرش نیاوندی

روزنامه‌نگار

با رواج استفاده از اوزمیک و سایر داروهایی که برای کاهش وزن مورد استفاده قرار می‌گیرند، محققان تعریف تجدیدنظر شده چاقی را ارائه داده و منتشر کرده‌اند. این تعریف جدید در نشریه «The Lancet Diabetes & Endocrinology» منتشر شده و در آن به جای شاخص توده بدن یا BMI روی چاقی و تأثیر آن بر بدن تأکید می‌شود. این تعریف جدید با این معضل مرتبط است، زیرا بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان با چاقی زندگی می‌کنند و این عارضه مسئول ۵ میلیون مرگ در سال است. اگر خیلی وابسته به این عدد هستید در این باره بیشتر بدانید.

عدد گمراه‌کننده

محققان می‌گویند: اندازه‌های کنونی چاقی مبتنی بر BMI می‌تواند هم چاقی را کمتر یا بیش از حد تخمین بزند، هم اطلاعات ناکافی در مورد سلامتی در سطح فردی ارائه دهد که این امر رویکردهای بهداشتی و پزشکی را برای مراقبت‌های بهداشتی و سیاستگذاری تضعیف می‌کند.

درباره چاقی جدید

در گزارش انتشار یافته از نتایج این مطالعه به نقل از محققان چنین آمده است: ما چاقی پیش‌بالینی را به عنوان حالتی از چاقی بیش از حد با عملکرد حفظ‌شده سایر یافته‌ها و اقدام‌ها تعریف می‌کنیم، البته خطر ابتلا به چاقی بالینی به‌طور کلی افزایش یافته و آن را با چندین بیماری غیرواگیر دیگر مانند دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و عروقی، برخی انواع سرطان و اختلالات روانی تعریف می‌کنیم.

پس با بی‌ام‌آی چه کنیم؟

محققان می‌گویند: ما توصیه می‌کنیم که بی‌ام‌آی باید تنها به عنوان یک معیار جایگزین برای خطر سلامت در سطح جمعیت، برای مطالعات اپیدمیولوژیک یا اهداف غربالگری به جای اندازه‌گیری فردی سلامت استفاده شود.



کدام چاقی؟ کدام عدد؟

چاقی بیش از حد علاوه بر بی‌ام‌آی باید با اندازه‌گیری مستقیم چربی بدن یا حداقل یک معیار آنتروپومتریک (مثلاً نسبت دور کمر، نسبت دور کمر به باسن، یا نسبت دور کمر به قد) با استفاده از اعتبارسنجی تأیید شود.



تعریف اصلاح‌شده چاقی

شاید بپرسید که اگر متخصصان این تعریف را تغییر داده‌اند، پس الان چاقی را چطور تعریف می‌کنند؟ خیلی ساده اگر بخواهیم توضیح بدهیم، یعنی به‌طور مستقیم چاقی متغیری از تأثیر چربی بیش از حد بر عملکرد اندام‌ها و بافت‌ها می‌تواند باشد. پس ما باید چاقی واقعی را پیدا کنیم، نه صرفاً یک عدد که می‌تواند گمراه‌کننده باشد و ما را فریب بدهد.

عدد خبر



۱۵ درصد

مرگ‌های کودکان زیر ۵ سال به دلیل آلودگی هوا است. محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت با اعلام این آمار گفت: در جهان سالانه ۸/۱ میلیون نفر به دلیل آلودگی هوا جان خود را از دست می‌دهند و ۷۰۰ هزار نفر از این افراد کودکان زیر ۵ سال هستند که در ایران این آمار ۱۵ درصد است.



۱۷۰۰ واحد خون

به‌صورت روزانه در مراکز درمانی شهر تهران توزیع می‌شود و میزان مصرف در استان تهران از سایر مناطق کشور بیشتر است. شهرام میرزایی، معاون اجتماعی سازمان انتقال خون با بیان این مطلب تأکید کرد: میزان ذخایر خونی استان تهران کمتر از ۷ روز است و از مردم درخواست می‌کنیم که میزان مشارکت خود را برای اهدای خون طی این روزها افزایش دهند.

قانون ۲۰-۲۰-۲۰

برنامه‌ریزی منظم برای استراحت می‌تواند به کاهش بخشی از فشار چشم کمک کند. برای هر ۲۰ دقیقه کار نزدیک، به مدت ۲۰ ثانیه به هدفی در فاصله ۲۰ فوتی (۶ متری) نگاه کنید. پس از آن دوباره فعالیت کاری خود را از سر بگیرد.

توصیه

۶ تمرین برای کاهش فشار چشم

با ظهور تلفن‌های هوشمند، تبلت‌ها، لپ‌تاپ‌ها، زمان نگاه کردن به صفحه نمایشگر افزایش یافته و منجر به بروز عارضه‌ای جدید تحت عنوان فشار چشم دیجیتال شده است. عارضه‌ای که علائمی مانند تاری دید، خستگی چشم، سردرد، خارش و آبریزش دارد. اما می‌توانید با چند تمرین ساده این علائم را تسکین و عوارض فشار چشم دیجیتال را کاهش دهید.

۱ تمرکز دور و نزدیک

انگشت شست خود را در فاصله ۲۵ سانتی‌متری از صورت خود نگه دارید و به مدت ۱۵ ثانیه روی آن تمرکز کنید. پس از ۱۵ ثانیه، نگاه خود را به سمت هدفی در فاصله ۶ متری ببرید و دوباره تمرکز خود را به مدت ۱۵ ثانیه حفظ کنید.

۲ چرخش چشم و نگاه خیره

چشم‌ان خود را به منتهی‌الیه تمام جهات بالا، پایین، چپ، راست و چپ بالا، چپ پایین، راست بالا و راست پایین، حرکت دهید. هر بار از نگاه مستقیم به جلو شروع کنید و به نگاه مستقیم به جلو برگردید. چرخش چشم در جهت عقربه‌های ساعت و خلاف جهت عقربه‌های ساعت باید انجام شود.

۳ ثابت نگه داشتن نگاه

روی یک شیء دور دست، مانند شعله شمع، تمرکز کنید و نگاه خود را به مدت ۳۰ ثانیه یا تا زمانی که راحت هستید، روی آن نگه دارید. این کار همزمان با پلک زدن انجام می‌شود و پس از آن نیز می‌توانید چندبار سریع پلک بزنید و تمرین را تکرار کنید.

۴ ورزش دادن با کف دست

کف دست‌ها را به‌هم بمالید تا گرم شود. چشم‌ان خود را ببندید و کف هر دست را روی استخوان گونه مربوطه قرار دهید. دست خود را روی هر چشم جمع کنید و به مدت ۵ دقیقه عمیق نفس بکشید.

۵ چشمک زدن

زمانی که در دستگاه‌های دیجیتال وقت می‌گذرانیم، سرعت پلک زدن ما کاهش پیدا می‌کند. تمرین پلک زدن شامل بستن چشم‌ها، مکت ۲ ثانیه‌ای و سپس باز کردن دوباره آنهاست.

۶ قانون ۲۰-۲۰-۲۰

برنامه‌ریزی منظم برای استراحت می‌تواند به کاهش بخشی از فشار چشم کمک کند. برای هر ۲۰ دقیقه کار نزدیک، به مدت ۲۰ ثانیه به هدفی در فاصله ۲۰ فوتی (۶ متری) نگاه کنید. پس از آن دوباره فعالیت کاری خود را از سر بگیرد.

پاسخ به سوالات پزشکی

چرا زمستان هم آلرژی دارد؟

بسیاری تصور می‌کنند آلرژی فصلی به‌دلیل ماهیت طبیعت و گرده گیاهان، مختص بهار و تابستان است و در زمستان چون درختان شاخ و برگ ندارند، گرده‌افشانی هم رخ نمی‌دهد و در نتیجه حساسیت آلرژی افراد مبتلا در این فصل تشدید نمی‌شود. به همین دلیل کسانی که در زمستان با آلرژی مواجه می‌شوند یا در صورت سابقه ابتلا به آن در این فصل هم با تشدید این شرایط مواجه می‌شوند، از چنین وضعیتی تعجب می‌کنند. محمدحسن بهمانیان، فوق تخصص آسم و آلرژی در این باره به همشهری می‌گوید: «در زمستان و رینوپروس‌ها تعلق دارد. در حال حاضر ۱۲ درصد ویروس‌ها انفلوآنزا، ۷ درصد خانوادگی کرونا و ویروس، ۵٫۹ درصد ویروس سنسیشیال تنفسی (RSV) و ۵ درصد ویروس‌های سرماخوردگی (رینوویروس‌ها) هستند.»



۴ رتبه

گردش و ویروس‌های فصلی در کشور براساس اعلام وزارت بهداشت به ترتیب به انفلوآنزا، کرونا، RSV و رینوویروس‌ها تعلق دارد. در حال حاضر ۱۲ درصد ویروس‌ها انفلوآنزا، ۷ درصد خانوادگی کرونا و ویروس، ۵٫۹ درصد ویروس سنسیشیال تنفسی (RSV) و ۵ درصد ویروس‌های سرماخوردگی (رینوویروس‌ها) هستند.

بی‌ام‌آی چیست؟

به آن می‌گویند شاخص توده بدنی که معیاری عمومی برای تخمین میزان چاقی و لاغری افراد است. براساس قد و وزن هم تخمین زده می‌شود. در آن وزن را تقسیم بر مجذور قد (به متر) می‌کنند و طبق عدد به دست آمده، تقسیم‌بندی می‌شود که فرد چقدر باید ورزش را کم و زیاد کند.

ارتباط چاقی با چندین بیماری

- چاقی احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲، بیماری قلبی، فشار خون بالا و سکته را افزایش می‌دهد.
- اضافه وزن بدن فشار بیشتری بر مفاصل وارد می‌کند که منجر به آرتروز و کاهش تحرک می‌شود.
- با مشکلات تنفسی مانند آپنه خواب و افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها از جمله سرطان سینه، روده بزرگ و کلیه مرتبط است.
- از نظر متابولیک نیز تعادل هورمونی را مختل می‌کند و منجر به مقاومت به انسولین، التهاب و سندرم متابولیک می‌شود.
- همچنین می‌تواند عملکرد کبد را مختل کند و منجر به بیماری کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) شود.

۶۵ درصد ایرانی‌ها چاق هستند

پروانه بندپی باکارشناس

روزنامه‌نگار

آمار چاقی در کشور رو به افزایش است و وزارت بهداشت می‌گوید که این عارضه، علت حدود ۱۰ تا ۱۲ درصد مرگ‌ومیرهای سالانه در کشور است. طبق این آمار، ۴۱۰ هزار تا ۴۲۰ هزار نفر ایرانی هر سال جان خود را از دست می‌دهند که سهم میزان مرگ‌های منتسب به چاقی از میزان مرگ‌ومیرهای سالانه حدود ۶۵ هزار نفر است که عدد کمی نیست.

طبق آمارهای مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، چاقی از ۲۰ درصد جمعیت کشور در ۴۰ سال گذشته، به ۷۰ درصد جمعیت در حال حاضر افزایش یافته است. براساس آمارهای رسمی، حدود ۶۵ درصد از جمعیت بزرگسال کشور دچار چاقی یا اضافه وزن هستند.

پدیده چاقی در بین کودکان هم افزایش چشمگیری پیدا کرده است. به‌طوری‌که از ۱۶ میلیون دانش‌آموز کشور، حدود یک‌سوم آنها درگیر اضافه وزن یا چاقی هستند. موضوعی که می‌تواند باعث بلوغ زودرس، بروز بیماری‌های مختلف از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی مثل فشار خون بالا و سکته در بزرگسالی شود.

چاقی کودکان تا حدی در کشور شایع شده که برخی از بیماری‌ها که مخصوص دوره بزرگسالی و سالمندی است، به سنین کودکی و نوجوانی رسیده است. دکتر مریم مظاهریون، دکتری تخصصی تغذیه در این زمینه به همشهری می‌گوید: چاقی کودکان تا حدی در کشور شایع شده که برخی از بیماری‌ها که مخصوص دوره بزرگسالی و سالمندی است، به سنین کودکی و نوجوانی رسیده است؛ بیماری‌هایی مثل کبد چرب، چربی خون بالا، افزایش مقاومت به انسولین و ابتلا به دیابت از جمله این بیماری‌ها هستند.

چاقی کودکان تا حدی در کشور شایع شده که برخی از بیماری‌ها که مخصوص دوره بزرگسالی و سالمندی است، به سنین کودکی و نوجوانی رسیده است؛ بیماری‌هایی مثل کبد چرب، چربی خون بالا، افزایش مقاومت به انسولین و ابتلا به دیابت از جمله این بیماری‌ها هستند.



پزشکان تأکید دارند برای داشتن سلامت نسبی و دور ماندن از بیماری‌های مختلف که می‌توانند کیفیت زندگی انسان را کاهش دهند و او را وابسته به دارو کنند، باید سبک زندگی را تغییر داد. داشتن رژیم غذایی مناسب شامل پروتئین‌ها، چربی‌های سالم، عده‌یادهوری در مصرف فست‌قودها و شیرینی‌ها، انجام فعالیت بدنی منظم شامل حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه، کنترل وزن، نوشیدن آب کافی در طول روز، انجام منظم چکاپ‌های دوره‌ای ضروری، داشتن خواب کافی و پاکیزگی و مدیریت استرس‌های روزانه، مجموعه‌ای هستند که ما را به سبک زندگی سالم می‌سازند و کمک می‌کنند تا از بیماری‌های غیرواگیر پرخطر و نیز از مرگ‌های ناگهانی یا مرگ زودرس دور بمانیم.

طب ایرانی

مکملی برای درمان ناباروری

«طب ایرانی به‌عنوان مکملی برای درمان‌های مدرن، تنها زمانی مؤثر است که بیمار تحت نظر متخصص مربوطه و هم‌زمان با درمان‌های رایج مورد استفاده قرار بگیرد.» مریم عطیمی، متخصص طب سنتی ایرانی با بیان این مطلب به نقش طب سنتی در درمان ناباروری اشاره می‌کند و می‌گوید: «روش‌های درمانی مختلفی از جمله تغییر در عادات غذایی، وضعیت خواب و وضعیت باروری، در مواردی حتی فواید ناشی از تغییرات غذایی ممکن است بیشتر از اثرات درمان‌های دارویی باشد. به‌عنوان مثال، در تحقیقی که در دانشگاه شهید بهشتی انجام شد، مشخص شد اصلاح رژیم غذایی در گروهی از زنان نابارور که این سازمان قرار است با اجرای طرح‌های حمایتی از کاروان‌ها و تولیدکنندگان شیر خشک، دست‌رسی است که نشان می‌دهد تغییرات در تغذیه می‌تواند تأثیر مستقیمی بر موفقیت درمان‌های ناباروری داشته باشد.»



۵ کارخانه

داخلی با ظرفیت مناسب مشغول تولید شیر خشک هستند و تأمین نیازهای کشور به صورت پایدار ادامه دارد. براساس اعلام علمی صفا، سرپرست کارخانه‌های طبیعی، سنتی فرآورده‌های طبیعی، مشخص سازمان غذا و دارو، این سازمان قرار است با اجرای طرح‌های حمایتی از کاروان‌ها و تولیدکنندگان شیر خشک، دست‌رسی است که نشان می‌دهد تغییرات در تغذیه می‌تواند تأثیر مستقیمی بر موفقیت درمان‌های ناباروری داشته باشد.»