

سبک زندگی

۵۰پله برای کاهش ریسک بیماری‌های قلبی

پیاده‌روی ورزشی عالی است که به سلامت قلب و عروق، استحکام استخوان‌ها و کاهش وزن کمک می‌کند، اما یک مطالعه روی ۴۵۰ هزار بزرگسال جایگزینی برای پیاده‌روی پیشنهاد کرده که بالا رفتن از پله‌است. بالا رفتن از پله‌ها می‌تواند نتیجه‌مورد انتظار از پیاده‌روی را در زمان کمتری بر آورده کند. این تحقیق نشان می‌دهد که بالا رفتن از ۵۰ پله خطر ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی را تا ۲۰درصد کاهش می‌دهد.

دکتر لوچی، رئیس و استاد هم‌مرکز پزشکی ریچستر در لندن، نویسنده اصلی این مطالعه، با بیان اینکه دوره‌های کوتاه بالا رفتن از پله‌ها با شدت بالا راهی کارآمد برای بهبود تناسب اندام قلبی و تنفسی و پروفایل چربی‌است می‌گوید: این یافته‌ها مزایای بالقوه بالا رفتن از پله را برای پیشگیری از بیماری قلبی و عروقی آترواسکلروتنیک (ASCVD) میان عموم مردم نشان داد، به‌ویژه در افرادی که قادر به اجزای توصیه‌های قلبی برای فعالیت بدنی نیستند.

در این مطالعه که چیزی حدود ۲،۵ سال زمان برد، حساسیت شرکت‌کنندگان به بیماری‌های قلبی و عروقی با در نظر گرفتن عواملی مانند سابقه خانوادگی، عوامل خطر ژنتیک و عوامل خطر ثابت مانند فشار خون بالا و سابقه مصرف سیگار ارزیابی و از شرکت‌کنندگان در مورد عادات سبک زندگی و دفعات بالا رفتن از پله سؤال شد. در نهایت نتایج نشان داد که بالا رفتن روزانه از پله‌ها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را در افرادی که کمتر در معرض بودند کاهش می‌دهد. همچنین مشخص شد افرادی که در طول دوره مطالعه هر روز از پله بالانمی‌روند ۳۲درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی هستند.

چرا بالا رفتن از پله مؤثر است؟

در مقایسه با پیاده‌روی، بالا رفتن از پله برابر است با پیاده‌روی در سربالایی، زیرا نیاز به بلند کردن وزن بدن در برابر جاذبه دارد و ورزشی کالری‌سوز است. بالا رفتن از پله همچنین باعث افزایش قدرت عضلات می‌شود، زیرا تمرین عضلات چهار سر، همسترینگ، ساق پا و عضلات مرکزی را هدف قرار می‌دهد. بالا رفتن از پله فعالیت شدیدتری نسبت به پیاده‌روی معمولی است. این بدان معناست که شما در زمان پلهنوردی کالری بیشتری می‌سوزانید و در زمان کوتاه‌تری سیستم قلبی و عروقی خود را به‌طور مؤثرتری به چالش می‌کشید.

تغذیه

آجیل‌های مناسب برای مقابله با دیابت



گنجاندن آجیل در رژیم غذایی علاوه بر اینکه می‌تواند مواد مغذی ارزشمندی را فراهم کند به تنظیم سطح قند خون و مدیریت آگاهانه دیابت هم کمک می‌کند. البته باید به اندازه وعده‌های آجیل توجه داشته باشید، چون کالری متراکم دارند و اگر در حد اعتدال مصرف نشووند، برای سلامتی مضرند. دربارهٔ ۵ آجیل مفید که خاصیت مقابله با دیابت دارند، بیشتر بخوانید.

۱ بادام

بادام سرشار از چربی‌های تک غیراشباع سالم، فیبر و منیزیم است که به بهبود حساسیت به انسولین کمک می‌کند. این آجیل همچنین می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را که یکی از عوارض شایع دیابت است، کاهش دهد. خوردن یک مشت بادام می‌تواند سطح قند خون را تثبیت کند و شما را سیر نگه دارد.

گردو

گردو سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ و برای سلامت قلب عالی است. این آجیل می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند. فیبر بالای گردو باعث کاهش جذب قند می‌شود و از افزایش سطح قند خون جلوگیری می‌کند. گردو همچنین گردش خون را بهتر می‌کند که برای افراد مبتلا به دیابت بسیار مهم است.

پسته

پسته به‌دلیل داشتن فیبر بالا و چربی سالم یکی دیگر از آجیل‌های عالی برای دیابتی‌هاست. این خوراکی هم می‌تواند کنترل قند خون را بهبود بخشد و کلسترول بد (LDL) را کاهش دهد.

بادام هندی

بادام هندی سرشار از آنتی‌اکسیدان، فیبر و چربی‌های سالم است. این آجیل شاخص گلیسمی پایینی دارد، به این معنی که باعث افزایش ناگهانی سطح قند خون نمی‌شود. منیزیم بالای بادام هندی همچنین به تنظیم قند خون و بهبود عملکرد انسولین کمک می‌کند.

فندق

فندق منبع عالی ویتامین E، فیبر و چربی‌های سالم است. این آجیل دارای شاخص گلیسمی پایینی است و باعث افزایش سطح قند خون نمی‌شود. همچنین محتوای بالای منیزیم موجود در فندق به بهبود حساسیت به انسولین کمک می‌کند.



ضرورت ورود نان سبوس دار به سبد غذایی

زهره پوراحمد، رئیس اداره غذاهای ویژه سازمان غذا و دارو؛ استفاده از نان تیره و آرد کامل که منجر به تولید محصول سبوس‌دار شود، نیازمند فرهنگ‌سازی است تا مردم به مصرف آزدهای کامل ونان‌های سالم‌تر تشویق شوند. این اقدام نه‌تنها بر کیفیت تأثیر گذار است بلکه ارتباط مستقیم با سلامت عمومی جامعه دارد.

درمان بیماری‌ها با رنگ لباس

نکته‌هایی درباره رنگ درمانی در طب ایرانی

هر چیزی دارای مزاج است

دکتر زارعی می‌گوید: طب ایرانی برای هر چیزی که در اطراف ما وجود دارد، مزاج قائل است؛ از بدن انسان گرفته که دارای ۹مزاج است تا خوراکی‌ها، رنگ‌ها، گیاهان و حتی اشیایی که دور و برمان هستند. هر یک از این مزاج‌ها یک ویژگی را ایجاد می‌کنند و بر اطراف خود اثر می‌گذارند.

نگاه طب ایرانی

این متخصص طب ایرانی می‌گوید: از نگاه طب ایرانی، رنگ لباس بر درمان یا تشدید بیماری‌ها و عارضه‌ها خیلی اثر گذار است. البته این موضوع در بعضی‌ها کمتر و در بعضی‌ها بیشتر نمود دارد و قطعیت کاملی ندارد. در درمان بیماری‌های دیگر هم ممکن است رنگ‌ها اثر گذار باشند؛ ولی مطالعات خیلی جدی و گسترده‌ای روی آن انجام نشده است. اما در مورد تب و تأثیر رنگ‌ها روی آن، مطالعات زیادی در طب ایرانی انجام گرفته است.

از مزاج تا تأثیر رنگ‌ها

این متخصص طب ایرانی تأکید می‌کند: این همان چیزی است که در زندگی روزمره مشاهده می‌کنیم و اثرات آن را روی خودمان هم می‌بینیم. یعنی براساس تعریفی که درباره مزاج داریم که هر چیزی دارای مزاجی است، می‌توان تأثیر رنگ‌ها بر روح و جسم را توجیه کرد.



طرح: سحر خجسته/روزبه

مزاج رنگ‌ها در گیاهان

دکتر زارعی می‌گوید: مزاج رنگ‌ها را در گیاهان هم می‌توان دید، مثلا هر قدر رنگ یک گیاه به سمت گرمی برود، روی مزاجش هم تأثیر می‌گذارد. مثلا زعفران که رنگ نارنجی مایل به قرمز دارد، مزاج گرمی دارد و اثراتی که بر بدن ما می‌گذارد هم در راستای همین ویژگی گرمی آن است یا فلفل‌های قرمز و سیاه که هر دو جزو تناژهای گرم محسوب می‌شوند، بر حسب رنگ‌شان مزاج گرمی هم دارند. این را به‌همه‌چیزی می‌توانیم تعمیم دهیم.

- احساس بی‌حوصلگی
- تشدید احساس افسردگی

کودکان تب‌دار

- لباس با تناژ گرم نپوشند، چون تب را بالاتر می‌برد
- بهتر است رنگ سفید بپوشند

فردی که حساسیت دارد

- نباید لباس‌های رنگ گرم بپوشد
- رنگ گرم تحریک‌کننده این عارضه‌است
- بهتر است از رنگ سرد و خنثی استفاده کند

افراد دارای میگردن

- رنگ‌ها میگردن را کم و زیاد می‌کنند
- رنگ‌های تند علامت میگردن را تشدید می‌کنند
- رنگ آتشیز خانه را تا جای ممکن از طیف نارنجی انتخاب کنید؛افزاینده اشتهاست
- رنگ‌های سرد و خنک، سردردهای میگرنی را کمتر می‌کنند
- رنگ‌های خنثی نیز اثر کاهشی بر این عارضه دارند

لباس‌های رنگ تیره

- احساس ناخودآگاه خستگی

رنگ‌ها و میگردن‌ها

زارعی به تأثیر رنگ بر سردردهای میگرنی اشاره می‌کند و می‌گوید: سردرد میگرنی هم می‌تواند تحت تأثیر رنگ‌ها کم یا تشدید شود. طبیعتا رنگ‌های تند و تحریک‌کننده نباید استفاده شود و بیشتر به سمت رنگ‌های خنثی و سرد باید رفت.

تأثیر مزاج افراد بر انتخاب رنگ‌ها

واضطراب را در ما کاهش یا افزایش دهد.

رنگ‌های گرم

- زرد
- قرمز
- نارنجی
- مشتمقات این رنگ‌ها

کارکرد رنگ‌های گرم

- برای مزاج‌های سرد
- بیماری‌های ناشی از غلبه سردی

رنگ‌های سرد

- آبی
- خاکستری
- سفید
- بنفش
- مشتمقات این رنگ‌ها

کارکرد رنگ‌های سرد

- برای افراد گرم مزاج

۸۰ درصد خدمات سلامت، دولتی است



علی‌جعفریان، مشاور عالی و جانشین وزیر بهداشت؛ در حال حاضر بیش از ۸۰درصد خدمات حوزه سلامت در بخش دولتی ارائه می‌شود و این بخش در مقایسه با سایر بخش‌ها عقب نیست. در دوران کرونا نیز خدمات درمانی به‌خوبی نشان داد که کادر درمان چقدر خوب می‌توانند به مردم خدمات ارائه دهند.

پاسخ به سؤالات پزشکی

چرا بعضی‌ها فشار خون بالا دارند؟

حدود یک‌سوم ایرانی‌ها مبتلا به فشار خون بالا یا پر فشاری خون هستند؛ عارضه‌ای که می‌تواند به مرور زمان به رگ‌ها، قلب، مغز، کلیه‌ها و چشم‌ها آسیب‌بزند و منجر به سکته مغزی، حمله‌های قلبی، نارسایی کلیه، مشکلات بینایی و حتی مرگ فرد شود، اما فشار خون بالا چیست و چرا عده‌ای به آن مبتلا می‌شوند؟ فشار خون بالا به زبان خیلی ساده، به فشاری گفته می‌شود که خون به دیواره‌های رگ‌ها وارد می‌کند. وقتی قلب پمپاژ می‌کند، خون را از طریق رگ‌ها به تمام بدن می‌فرستد. اگر این فشار از حد طبیعی بالاتر برود، به آن فشار خون بالا یا پرفشاری خون گفته می‌شود. دلایل زیادی هم برای پرفشاری خون وجود دارد اما مهم‌ترین آنها از نظر متخصصان اول ژنتیک و در مرحله بعد افزایش سن، رژیم غذایی ناسالم، نداشتن فعالیت بدنی کافی، اضافه‌وزن و چاقی، مصرف سیگار و الکل و داشتن بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت و بیماری‌های کلیه است.

چه زمانی فشار خون را اندازه‌گیری کنیم؟

متوجه‌چر فارونی، متخصص قلب و عروق و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در این‌باره به‌همشهری می‌گوید: «عامل اصلی ابتلا به فشار خون بالا ژنتی و ژنتیک‌است و افرادی که فشار خون بالا را در زن خود ندارند، نیاز نیست نگران این عارضه باشند. البته همین افراد هم اگر مصرف کهنمک، تغذیه سالم و تحرک کافی را رعایت نکنند، در معرض خطر خواهند بود.» به گفته فارونی، بسیاری از افراد فعالیت بدنی کافی ندارند که همین منجر به افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن مثل فشار خون بالاست. بنابراین افراد باید روزانه حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی یا سایر ورزش‌ها را در برنامه خود داشته باشند. او ادامه می‌دهد: «فشار خون نرمال ۱۲ روی ۸ است و اگر بالاتر از آن باشد، یعنی شخص به فشار خون بالا مبتلا شده یا در معرض ابتلا به آن است. برای اینکه بفهمیم فشار خون بالا داریم یا نه، باید ۱۳ بار در ۳روز متفاوت فشار خون اندازه‌گیری شود. صبح‌ها هم بهترین زمان برای اندازه‌گیری فشار خون است، چون هنوز فعالیت‌های روزانه شروع نشده است.»

علامت فشار خون بالا

- سردرد مداوم
- احساس فشار در سر یا گوش‌ها
- سرگیجه یا احساس سبکی سر
- تپش قلب یا احساس ضربان نامنظم در قلب
- تنگی نفس بدون علت مشخص
- خستگی غیرعادی
- احساس ضعف مداوم

هشدار کارشناس

علت کمردرد خود را بشناسید

«عارضه کمردرد در اغلب موارد با یک دوره ۴ تا ۶ هفته‌ای استراحت و بدون نیاز به بررسی تصویربرداری بهبود می‌یابد و تنها در صورتی که بیش از ۴ تا ۶ هفته به طول انجامد فرد باید به پزشک مراجعه کند.» امیرحسین حقیر، فوق تخصص جراحی ستون فقرات و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان این مطلب تأکید کرد: «شایع‌ترین دلیل کمردرد کشیدگی عضلانی و تاندونی است که با حرکت بدتر هم می‌شود. در این حالت تنها اقدامات درمانی ساده و محدودیت فعالیت کوتاه‌مدت و پرهیز از قوز کردن و ورزش منظم روزانه، منجر به بهبود می‌شود.» به گفته حقیر، یکی از اصلی‌ترین علائم هشدار کمردرد، تروما یا آسیب شدید است و اگر فردی بر اثر یک حادثه یا سقوط شدید یا تصادف خودرو دچار کمردرد شود، باید فوراً به پزشک مراجعه کند. همچنین اگر کمردرد همراه با کاهش وزن غیر قابل توجیه کاهش وزن بیش از یک کیلوگرم در ماه باشد، یک علامت هشدار است و باید جدی گرفته شود. فردی که سابقه سرطان دارد و دچار کمردرد می‌شود، این علائم می‌تواند نشانه‌ای از متاستاز یا انتشار سرطان به ستون فقرات باشد.

خبر روز

بالای ۲میلیون اهدای خون در یک‌ماه



بشیر حاجی‌بیگی، سخنگوی سازمان انتقال خون از رشد ۲درصدی اهدای خون کشور طی ۱۰ماه امسال خبر داد و گفت: درماه گذشته ۲میلیون و ۴۳۹هزار و ۲۲۴ نفر برای اهدای خون مراجعه کردند و از این تعداد یک‌میلیون و ۹۹۷هزار و ۲۸۸ نفر موفق به اهدای خون شدند. به گفته حاجی‌بیگی، آمار اهدای خون در استان‌ها نشان می‌دهد که بیش از ۲۴درصد رشد آمار اهدا در استان کهگیلویه و بویراحمد به ثبت رسیده و از سایر استان‌ها پیشی گرفته است. سیستان و بلوچستان با بیش از ۱۴درصد و البرز با بیش از ۹درصد در رتبه‌های بعدی قرار دارند. حاجی‌بیگی درباره آمار اهدای خون در پایتخت هم بیان کرد: دی امسال در تهران بیش از ۱۷درصد خون برابر با ۲۵هزار و ۴۵۵ واحد، از اهداکنندگان دریافت شده است و در مدت ۱۰ماه گذشته نیز این استان در تامین خون بیماران کشور سهم بیش از ۱۶درصدی داشته که بیشترین سهم در میان استان‌هاست.