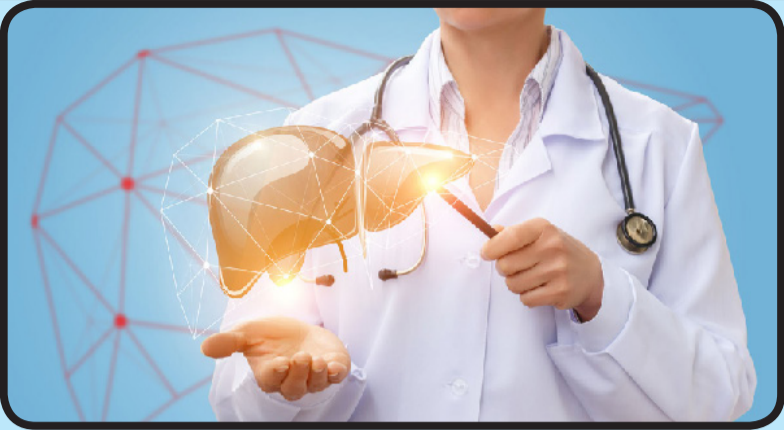




با ۷ دقیقه پیاده روی از مرگ زودرس جلوگیری کنید!

محققان انگلیسی می گویند تبدیل روزانه ۱۲ دقیقه پیاده روی آهسته به ۷ دقیقه پیاده روی سریع می تواند احتمال مرگ زودرس را تا ۳۰ درصد کاهش دهد. محققان دانشگاه کمبریج با استفاده از اطلاعات ردیابی تناسب اندام نشان دادند که زمانی که صحبت از طول عمر به میان می آید، مهم نیست چه قدر ورزش می کنید بلکه مهم قدرت آن است.محققان گفتند که این یافته ها به دستگاه های پوشیدنی تناسب اندام کمک می کند که به طرز ویژه تری به بهبود سلامتی افراد کمک کنند.نتایج این پژوهش نشان داد که حجم بیشتر مصرف انرژی ناشی از فعالیت بدنی، با میزان مرگ و میر کمتر همراه است. در این مطالعه تنها استرین اپیدمیولوژیست از دانشگاه کمبریج و همکارانش اطلاعات سلامت و تناسب اندام ۹۶ هزار و ۲۷۶ نفر را بررسی کردند. شرکت کنندگان در این تحقیق به طور متوسط به مدت ۳ سال و یک ماه مورد مطالعه قرار گرفتند و در این مدت ۷۲۲ نفر از افراد مورد مطالعه فوت کردند.



رژیم‌های غذایی مناسب برای حفظ سلامت کبد

چندین نوع رژیم خاص هستند که به سالم‌تر ماندن کبد انسان کمک زیادی می‌کنند. البته توصیه می‌شود که قبل از ایجاد هر نوع تغییر ناگهانی در برنامه غذایی‌تان با یک متخصص مشورت کنید؛ اما از آنجایی که مواد غذایی مصرفی تأثیر زیادی در سلامت این عضو دارند بهتر است با رژیم‌های غذایی مناسب با کبد بیشتر آشنا شوید. کبد مهم‌تر از آنچه تصورش را می‌کنید کبد ارگان کلیدی در عملکرد دستگاه گوارش است. با این حال اکثر مردم اهمیت کار سخت و سنگین این عضو را نادیده می‌گیرند. بنابراین چندان جای تعجب ندارد که افراد بعد از اینکه کبدشان دچار مشکلات جدی می‌شود به پزشک مراجعه می‌کنند. متأسفانه از سال ۲۰۰۰، میزان مرگ‌ومیر ناشی از سرطان کبد که بیش از ۷۰۰ هزار نفر را در سرتاسر جهان درگیر خود کرده است، سالانه به میزان ۳ درصد افزایش یافته است. بر اساس گزارش‌های انجمن سرطان آمریکا سرطان کبد یکی از اصلی‌ترین عوامل مرگ‌ومیر در جهان است. این نوع سرطان سالانه عامل مرگ ۶۰۰ هزار نفر محسوب می‌شود. در چنین شرایطی لازم است که در عادت‌های غذایی تغییراتی ایجاد شود تا کبد سالم‌تر بماند. در ادامه رژیم‌های غذایی مناسب برای حفظ و ارتقای سلامت کبد را عنوان می‌کنیم: رژیم مدیترانه‌ای: سلامت هر چه بیشتر کبد شکی نیست که تا به امروز رژیم مدیترانه‌ای به عنوان یکی از سالم‌ترین رژیم‌های غذایی پذیرفته شده است. در

روشی جدید برای کنترل کبد چرب

یکی از مهم‌ترین بیماری‌هایی که همستگی قوی‌تری با چاقی دارد، بیماری کبد چرب غیرالکلی است. کبد چرب غیرالکلی، تجمع چربی به‌ویژه تری گلیسرید در سیتوپلاسم سلول‌های کبدی به میزان بیش از ۵ الی ۱۰ درصد وزن کبد است و شایع‌ترین بیماری کبدی در سرتاسر جهان به شمار می‌رود. طبق گفته متخصصان و بنا بر آمار موجود، امروزه شمار مبتلایان به بیماری کبد چرب به دلیل تغییر شیوه زندگی، کاهش فعالیت بدنی و عادات تغذیه‌ای نادرست در حال افزایش است. تاکنون راهکار ثابت و مشخصی برای پیشگیری یا درمان بیماری کبد چرب بیان نشده است. اما به‌طورکلی درمان‌های توصیه‌شده برای این بیماری شامل برنامه‌های کاهش وزن از طریق رژیم غذایی، فعالیت ورزشی منظم و عمل جراحی برای کاهش وزن در چاقی‌های مفرط بوده‌اند. مطالعات نشان داده‌اند که فعالیت ورزشی هوازی به‌وسیله بهبود کنترل قند و اکسیداسیون چربی می‌توانند در کنترل این بیماری تا حد زیادی موفق عمل کنند و البته برخی گیاهان دارویی نیز در این خصوص مؤثر هستند.

برای بررسی بیشتر این موضوع، پژوهشگرانی از دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، مطالعه‌ای را انجام داده‌اند که در آن اثر تمرین ورزشی ترکیبی به همراه استفاده از مکمل حاوی عصاره گیاه دارویی خرفه بر کاهش عوارض کبد چرب بررسی شده‌اند. در این پژوهش، ۴۰ نفر از زنان دچار چاقی ۴۰ تا ۶۰ ساله شهرستان آستارا در استان گیلان که مبتلا به کبد چرب غیرالکلی بودند، مشارکت داشته‌اند. برنامه تمرین ورزشی شامل ترکیبی از تمرینات هوازی و مقاومتی به مدت ۹۰ دقیقه در روز و در ساعات بعدازظهر بوده است. به‌این‌ترتیب که در یک روز و در نیمه ابتدای یک جلسه، تمرینات هوازی و در نیمه دوم آن تمرینات قدرتی انجام شده است. همچنین به این افراد، روزانه دو کیسول حاوی ۵۰۰ میلی‌گرم عصاره خرفه داده می‌شد.

نتایج بررسی‌ها نشان داد که ۲۱ هفته تمرینات ترکیبی و مصرف مکمل خرفه بر سطح چربی خون زنان چاق مبتلا به کبد چرب غیرالکلی اثر قابل‌توجهی دارد و باعث بهبود آن می‌شود. همچنین سطح کلسترول، LDL و تری گلیسرید در گروه‌هایی که از تمرین + مکمل خرفه استفاده کرده بودند، وضعیت بسیار بهتری را نشان داده است.

دراین‌باره، علیرضا علمیه، پژوهشگر گروه تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت و همکارانش می‌گویند: «از مکانیسم‌های تأثیر تمرینات ورزشی به اکسیداسیون چربی اشاره کرد. هنگام فعالیت ورزشی با افزایش فعالیت سمیاتیکی، آزادسازی هورمون سوماتروپ (هورمون رشد) از غده هیپوفیز و همچنین هورمون کورتیزول از قشر فوق کلیوی هم‌زمان افزایش می‌یابد که با تأمین مواد مورد نیاز، سوخت‌وساز عضله‌ها را بهبود می‌بخشند».

این‌ها می‌افزایند: «همچنین، عصاره خرفه حاوی مقادیر زیادی الکاونیدهای فنولیک است که سبب مهار سنتز کلسترول می‌شوند. به‌علاوه، در خرفه مقادیر زیادی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و چربی‌های امگا-۳ و امگا -۶ وجود دارد که سبب مهار پراکسیداسیون لیپیدی می‌شوند».

نتایج جالب این پژوهش به‌طورکلی حکایت از آن دارند که تمرینات هوازی-مقاومتی همراه با مصرف مکمل خرفه می‌تواند موجب بهبود وضعیت تجمع چربی در کبد و غلظت سرمی چربی‌های خون در افراد چاق مبتلا به کبد چرب غیرالکلی شود. علمیه و همکارانش معتقدند: «بنابراین با توجه به ترکیبات مختلف و اثرات مفید مکمل خرفه (کاهنده چربی خون، بهبوددهنده عملکرد کبد، خواص آنتی‌اکسیدانی) به همراه تمرینات ترکیبی، این دو با هم می‌توانند به‌عنوان درمان کمکی در خصوص سایر پاراتمرهای بالینی مرتبط با بیماری کبد چرب (نشانهای بیوشیمیایی کبد و آنزیم‌های کبد) برای مبتلایان به این نوع بیماری استفاده شوند».

این یافته‌های فنی که راهکاری مؤثر را در بهبود افراد مبتلا به کبد چرب غیرالکلی نشان می‌دهند، در دوماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اراک منتشر شده‌اند.



روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره۴۴۹

۵شهریور ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

@serajname - www.serajonline.com

پزشکی، سلامت و خانواده

عصرها فشار خون نگیرد

اغلب افراد در منازل، با گرفتن فشار خون آشنا هستند اما علاوه بر آشنا بودن با این حرفه ، لازم است نکاتی را بدانند تا بتوانند دقیقترین فشار خون را اندازه گیری کنند. یکی از نکاتی که باید در اندازه گیری فشار خون توجه کرد، زمان اندازه گیری فشار خون می باشد. بسیاری از افراد به این مساله توجه نمی کنند و درعصرها هم این کار را انجام میدهند که گفته می شود به هیچ وجه عصرها فشار خون اندازه گیری نکنید. اما چرا نباید در عصر فشار خون گرفت؟ پاسخ این سوال را دراین مقاله بخوانید. بهترین زمان اندازه گیری فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا

مطالعات محققان دانشگاه پزشکی Jichi ژاپن نشان می دهد که بهترین زمان اندازه گیری فشار خون در افرادی که فشار خون بالا دارند، صبح است؛ چرا که فشار خون بالا در صبح، با افزایش احتمال سکته مغزی مرتبط است. این مطالعه همچنین نشان می دهد که نوسانات فشار خون در جمعیت آسیایی، بیش از ساکنین کشورهای غربی است، به همین دلیل این مطالعه بر مبنای مردم ژاپن صورت گرفته است، به افرادی که در آسیا زندگی می کنند، به ویژه افرادی که فشار خون بالا دارند، توصیه می شود که هر روز به محض بیدار شدن از خواب فشار خود را اندازه بگیرند. چه زمانی احتمال سکته مغزی در مبتلایان به فشار خون بالا بیشتر است؟ این مطالعه با بررسی بیش از چهار هزار و ۳۰۰ ژاپنی نشان می دهد که احتمال سکته مغزی در افرادی که فشار خون صبح در آنان بیش از ۱۵۵ میلی متر جیوه است، نسبت به افرادی که فشار خون صبح کمتر از ۱۳۵ میلی متر جیوه دارند، هفت برابر بیشتر است.

چرا نباید در عصر فشار خون گرفت؟ البته موارد بالا در فشار خون عصر صادق نیست؛ زیرا فشار خون عصر می تواند تحت تاثیر عواملی چون دوش آب گرم، یا غذای مصرف شده باشد.

فشارخون چیست؟

فشار خون نیرویی است که توسط جریان خون به دیواره رگ ها وارد می شود تا خون در سراسر رگ ها و بدن جریان یابد. اگر این نیرو افزایش پیدا کند و در طول زمان ثابت باقی بماند، بدن با مشکلات زیادی روبرو می شود. به طور متوسط از بین هر سه فرد میانسال، یک نفر به این عارضه مبتلا است.

گرفتگی عضلات پا در شب

چه دلایلی دارد؟

در بیشتر مواقع نمی‌توان برای گرفتگی عضلات پا در شب علت مشخصی پیدا کرد. در مجموع، گرفتگی عضلات پا در شب به خستگی ماهیچه ها و مشکلات عصبی مرتبط است. احتمال بروز این عارضه درنکات با افزایش سن بیشتر می‌شود. همچنین زنان باردار بیشتر احتمال دارد دچار مشکل گرفتگی عضلات پا در شب شوند. علاوه بر این، چندین عارضه و بیماری از قبیل نارسایی کلیوی و آسیب عصب ناشی از بیماری دیابت از جمله عوامل مؤثر در گرفتگی عضلات پا در شب به حساب می‌آیند.

همچنین مصرف برخی داروها از قبیل انواعی از داروهای ادرارآور ممکن است فرد را دچار عارضه گرفتگی عضلات پا در شب کند، اگرچه ارتباط دقیق آن دو با یکدیگر هنوز شناخته شده نیست.

گاهی اوقات سندرم پای بی‌قرار با عارضه گرفتگی عضلات پا در شب اشتباه گرفته می‌شود اما این دو بیماری مجزا از یکدیگر هستند. به طور کلی درد، مشخصه اصلی سندرم پای بیقرار نیست اگرچه برخی مبتلایان به این بیماری از درد پا نیز شکایت دارند.

از دیگر بیماری‌هایی که ممکن است با عارضه گرفتگی عضلات پا در شب همراه باشد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: - اختلالات ساختاری همچون بیماری شریان محیطی، تنگی کانال نخاع

- مشکلات متابولیک همچون نارسایی مزمن کلیو، بیماری آدیسون، کم خونی، سیروز کبدی، کم کاری/پرکاری تیروئید، دیابت نوع یک‌دو

همچنین مصرف برخی انواع دارو و پروسه های درمانی در بروز این عارضه نقش دارند که می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: - داروهای فشار خون

- داروهای کاهنده کلسترول بالا - دیالیز - داروهای ادرارآور - داروهای خوراکی ضد بارداری به طور معمول دست دادن آب بدن، اسهال، خستگی عضلانی، آسیب دیدگی عصبی، اترسوز، بیماری پارکینسون و بارداری در بروز عارضه گرفتگی عضلات پا در شب نقش دارند.

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

۷

مصرف زیاد چای و ابتلا به این بیماری ها

تحریک پذیر با احساس ناراحتی، درد مزمن در ناحیه شکم، نفخ و تغییرات در عادات روده‌ای بدون هرگونه علت دیگری مشخص می‌شود. اسهال یا یبوست می‌توانند ممکن است در افراد مبتلا به صورت متناوب دیده شوند. IBS یا سندرم روده تحریک پذیر در اغلب بیماران منجر به شرایط خطرناک نمی‌شود و آسیبی دائمی به روده بزرگ نمی‌رساند، ولی می‌تواند به علت عوارض جانبی باعث ایجاد اختلال در زندگی روزمره گردد. افراد مبتلا به این بیماری اغلب بیش از دیگران دچار ریفلکس معده می شوند. IBS یک گروه از نشانه های روده ای است که معمولاً با یکدیگر همراه می شوند. علائم و نشانه ها از شدت و طول مدت فرد تا فرد متفاوت است. سندرم روده تحریک پذیر می تواند سبب آسیب روده در بعضی موارد شود. کافئین باعث افزایش میزان کلسیم موجود در ادرار می شود. این مورد ممکن است استخوان ها را تضعیف کند. بنابراین بیش از ۳۰۰ میلی گرم کافئین (تقریباً ۲-۳ لیوان چای سیاه) در روز مصرف نکنید. مصرف مکمل کلسیم ممکن است در جبران تلفات کلسیم کمک کند. کافئین ممکن است خطر ابتلا به مثانه بیش فعال را افزایش دهد. کافئین موجود در چای سیاه همچنین ممکن است علائم را در افرادی که مثانه بیش فعال دارند بدتر کند، نوشیدن سه لیوان چای سبز و سیاه در روز باعث تأمین کل فلوراید موردنیاز روزانه بدن بزرگسالان می شود. در عین حال دریافت بیش از اندازه فلوراید ممکن است باعث کم کاری تیروئید شود.

ویژه هنگامی که به مقدار زیادی مصرف شود، ممکن است اسهال را بدتر کند و جای سیاه و سبز حاوی کافئین است. این نگرانی وجود دارد که مصرف زیاد کافئین ممکن است باعث تشنج یا کاهش اثرات داروهای مورد استفاده برای جلوگیری از تشنج شود. اگر تا به حال تشنج داشته اید از مقادیر زیاد کافئین با مکمل های حاوی کافئین مانند چای سیاه استفاده نکنید. گلوکوم (آب سیاه): کافئین موجود در چای سیاه و سبز ممکن است باعث افزایش فشار داخل چشم می شود. افزایش فشار در داخل چشم می افند و حداقل ۹۰ دقیقه طول می کشد و در افرادی که سابقه ژنتیکی ابتلا به سرطان مانند سرطان پستان، سرطان رخم، سرطان تخمدان، اندومتریوز یا فیبروم های رحمی دارند چای سیاه ممکن است مانند هورمون استروژن عمل کند. هورمون استروژن در این افراد می تواند احتمال ابتلا به سرطان را افزایش دهد اگر شرایطی دارید که با قرار گرفتن در معرض استروژن بدتر می شود از چای سیاه استفاده نکنید. کافئین موجود در چای سیاه ممکن است فشار خون را در افرادی که فشار خون بالا دارند افزایش دهد. با این حال به نظر نمی رسد افرادی که مرتباً چای سیاه یا سایر محصولات کافئین دار می نوشند دچار فشار خون بالا بشوند. سندرم روده تحریک پذیر: (IBS) کافئین موجود در چای سیاه و سبز به ویژه هنگامی که به مقدار زیادی مصرف شود، ممکن است اسهال را بدتر کند و علائم IBS را بدتر کند. IBS یا سندرم روده



غذا تا ۲ ساعت بعد از غذا به ویژه ناهار چای که شامل انواع چای شامل سیاه، سبز، گیاهی ... می گردد مصرف نشود)، بر اساس این گزارش، کافئین موجود در چای سیاه و سبز ممکن است باعث بیشتر شدن اضطراب شود و دلایلی وجود دارد که کافئین موجود در چای سیاه می تواند باعث کندی لخته شدن خون شود، اگرچه این مورد در افراد نشان داده نشده است ولی در صورت بروز اختلال خونریزی، کافئین را با احتیاط مصرف کنید.

کافئین موجود در چای سیاه و سبز باعث ایجاد ضربان قلب نامنظم در افراد خاص می شود.

اگر بیماری قلبی دارید، کافئین را محدود کنید و قند خون را تحت تأثیر قرار می دهد، اگر مبتلا به دیابت هستید بیشتر از دو فنجان در روز چای نوشید.

کافئین موجود در چای سیاه و سبز، به

دلیل افزایش ایست قلبی در دوران کرونا

۱-۳سال جواناتر بودند، دوره کوتاه تری در بیمارستان بودند و احتمال مرخص نشدنشان نیز بیشتر بود. درکل بخاطر فرار افراد از بستری شدن، میزان مرگ ناشی از حملات قلبی نسبت به دوره قبل از شیوع کرونا ۲،۴ برابر شده است.

در مطالعه ای که اخیراً انجام شده مشخص گردیده که خطر نادریده گرفتن این علائم منجر به مرگ عده زیادی شده است. محققان با مطالعه شیوع بیماری در دو ایالت اورگان و واشنگتن به این نتیجه رسیده اند که امسال نسبت به سال گذشته، احتمال مرگ و میر کسانی که در امریکا از ناراحتی های شدید قلبی رنج می برند، در مقایسه با مرگ و میر ناشی از بیماری کرونا دوبرابر بوده است.

در این تحقیق ۱۵۲۴۴ نفر از کسانی که در بیمارستان بستری شده بودند مورد مطالعه قرار گرفتند که ۱۴۷۲۴ نفر آنها دچار حملات قلبی شده بودند. اما از ۲۳ فوریه طی یک دوره ۵هفته ای، میزان موارد بستری ۱۹٪ کاهش یافت. دو هفته قبل از آن سازمان بهداشت جهانی شیوع نوع جدیدی از ویروس کرونا را اعلام کرده بود.

آمار بستری شدن بیماران با حمله قلبی مجدداً از ۲۹مارچ شروع به پایین آمدن کرد. به گفته محققان این افراد اکثر مرگ و میرها در امریکا هستند.

بیماری کرونا بی ارتباط با حملات قلبی نیست، وقتی در حمله قلبی شریانی در قلب مسدود می شود، دیگر عضله های قلب خونی به آن قسمت نمی رسانند. بنابراین اگر در سینه خود احساس سنگینی می کنید و بازوهایتان درد می کند یا احساس خستگی در این قسمت می کنید، هرچه سریعتر به بیمارستان مراجعه کنید. اگر کارکرد قلب با مشکل مواجه شود، نتیجه خوبی در نخواهد داشت. اقدام به موقع و جدی گرفتن علائم، می تواند تعیین کرده مرز بین مرگ و زندگی باشد.

سبک زندگی و استرس مقررات آمد و شد و ماندن درخانه، عادات سلامتی همه ما را تغییر داده است، این کار سبب افزایش حملات قلبی می شود. این عادات عبارتند از عدم استفاده

بسیاری از مردم بخاطر ترس از ابتلا به نوع جدید ویروس کرونا، هر کاری می کنند تا کارشان به بیمارستان کشیده نشود. متأسفانه این مساله باعث شده که بسیاری علائم حملات قلبی خود را نادیده بگیرند. در مطالعه ای که اخیراً انجام شده مشخص گردیده که خطر نادریده گرفتن این علائم منجر به مرگ عده زیادی شده است.

از غذاهای سالم، ورزش نکردن و استفاده از مشروبات الکلی. همچنین استرس تلاش برای مبتلا نشدن به کرونا نیز به این مشکلات اضافه شده است. استرس بروی سیستم ایمنی بدن تأثیر گذاشته و آن را ضعیف می کند، بنابراین افراد سراسر بیشتر در معرض بیماری های قلبی قراردارند. بعلاوه برخی از علائم حملات قلبی مانند درد در قفسه سینه، تعریق و خستگی با علائم بیماری کرونا مشترک است. اگر نگران ابتلا به بیماری های قلبی هستید، پس ماسک بزنید و برای بررسی اوضاع به یکی از مراکز درمانی مراجعه کنید. اغلب اوقات آزمایشات کلینیکی مشخص می کنند که آیا فرد نیاز به توجهات پزشکی بیشتر دارد یا خیر.