

تله شیرین تابستان!

کارشناس تغذیه ورژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی: بسیاری از افراد تصور می کنند مصرف روزانه یک کیلو هندوانه یا کاسه های بزرگ گیلاس، هیچ مانعی برای لاغری ندارد، اما مصرف بیش از نیاز آن ها می تواند دریافت کالری روزانه را افزایش دهد

با گرم شدن هوا و به بازار آمدن رنگین کمائی از میوه های تابستانی مانند گیلاس، هلو، زردآلو و هندوانه، بازار «رژیم های آزاد میوه» نیز داغ شده است. بسیاری از افرادی که در مسیر کاهش وزن هستند، با این تصور که میوه ها چون طبیعی هستند، کالری ندارند یا چاق کننده نیستند، در مصرف آن ها زیاده روی می کنند.

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی ضمن انتقاد از این باورهای رایج، زنگ خطر را برای سلامت شهروندان به صدا درآورد. «سمانه رضایی» با اشاره به این که نباید «طبیعی بودن» را با «بدون کالری بودن» اشتباه گرفت، تأکید کرد: متأسفانه در فرهنگ غذایی ما، مصرف بی رویه میوه به ویژه در شب نشینی های تابستانی به یک عادت تبدیل شده است. بسیاری از افراد تصور می کنند مصرف روزانه یک کیلو هندوانه یا کاسه های بزرگ گیلاس، هیچ مانعی برای لاغری ندارد، اما از منظر علمی، میوه ها نیز حاوی قند طبیعی و انرژی هستند و مصرف بیش از نیاز آن ها می تواند دریافت کالری روزانه را افزایش دهد. در شرایط دریافت انرژی مزاد، بخشی از قندهای دریافتی از جمله فروکتوز ممکن است در مسیر ساخت چربی قرار گیرد و در درازمدت به افزایش وزن یا



ساده زیستن به معنای حذف تمام چیزهای اضافی است که به شما، خانواده تان یا چشم اندازتان برای زندگی تان، کمکی نمی کنند. به گزارش ایسنا، این به معنای پذیرفتن میانه روی از بسیاری جهات است. این به معنای ارزش قائل شدن برای آرامش، سرعت کمتر و سبک زندگی آرامی است که منجر به ذهنی آرام تر و روحی غنی تر می شود. ساده زیستن به معنای مینیمالیست شدن نیست، اگر چه به طور پیش فرض ممکن است در نهایت اقلام مادی کمتری داشته باشید. در حالی که مینیمالیست ها به نداشته های خود افتخار می کنند، کسی که می خواهد ساده تر زندگی کند، روی این تمرکز می کند که اجازه ندهد چیزهایی که دارد، مالک او شوند. لزوما به معنای خالی کردن سطل اسباب بازی فرزندان نیست، بلکه به معنای خالی کردن سر و صدا و وسایل اضافی از زندگی روزمره شمایست. ایجاد یک سبک زندگی ساده، لزوماً ساده ترین تصمیم برای انجام دادن کارها و بدون چالش هم نیست.

چگونه می توانم زندگی ساده ای داشته باشم؟

شما می توانید هر کجا که هستید، چه در شهر و چه روستا، زندگی ساده ای داشته باشید. فرایند داشتن یک سبک زندگی آرام تر می تواند از ذهن شما شروع شود، به زندگی روزمره شما منتقل و در روح تان احساس شود.

ساده زیستی در زندگی روزمره:

۱ فقط اولویت های اصلی را در نظر بگیرید. به جای این که هر روز را به فهرست کارهایتان شروع کنید و بار

تشدید کبد چرب کمک کند. وی با تفکیک نوع میوه ها افزود: همه میوه ها یکسان نیستند؛ برای مثال، هندوانه شاخص گلیسمی نسبتاً بالایی دارد، اما به دلیل محتوای بالای آب، بار گلیسمی آن در مصرف متعارف چندان بالا نیست، با این حال، مصرف حجم های زیاد آن می تواند دریافت قند و کالری را افزایش دهد. در مقابل، میوه هایی مثل هلو و شلیل به دلیل داشتن فیبر و آب مناسب، می توانند به ایجاد احساس سیری کمک کنند. نکته طلایی این جاست که در یک رژیم اصولی، ما به دنبال جایگزینی قندهای مصنوعی با منابع غذایی حاوی فیبر هستیم، نه جایگزینی حجم بی رویه کالری.

کارشناس تغذیه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، برای جلوگیری از اضافه وزن در این فصل، چند راهکار عملیاتی ارائه کرد و درباره قانون «واحدهای روزانه» گفت: اغلب افراد سالم می توانند روزانه حدود ۲ تا ۴ واحد میوه را در قالب یک الگوی غذایی متعادل مصرف کنند(برای مثال هر واحد میوه تقریباً معادل یک هلو متوسط، ۱۰ تا ۱۲ عدد گیلاس متوسط یا یک برش متوسط هندوانه در حدود ۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم است). وی اضافه کرد: مصرف میوه به عنوان میان وعده می تواند به کنترل اشتها

کمک کند و همچنین ترکیب آن با مقدار کمی آجیل خام یا لبنیات، سرعت جذب قند را کاهش می دهد و به افزایش احساس سیری کمک می کند. وی با بیان این که بهتر است در مصرف میوه های شیرین تر مانند انگور، خربزه و هندوانه به ویژه در ساعات پایانی شب که فعالیت بدنی کاهش می یابد، تعادل رعایت شود، تأکید کرد: همیشه خود میوه را بخورید؛ آب میوه ها(حتی خانگی) به دلیل حذف بخش زیادی از فیبر، نسبت به میوه کامل، قند را سریع تر وارد جریان خون می کنند و معمولاً در حجم مساوی، دریافت قند و انرژی بیشتری را به همراه دارند. «رضایی» خاطرنشان کرد: این توصیه ها برای عموم است، اما برای بیماران مبتلا به دیابت یا کبد چرب، حساسیت ها دوجندان است؛ این افراد باید مقدار و نوع و نوع مصرفی خود را متناسب با برنامه غذایی، وضعیت کنترل قند خون و با نظر کارشناس تغذیه مدیریت کنند تا از نوسانات نامطلوب قند خون در امان بمانند. او تأکید کرد: تابستان، فرصت بی نظیری برای بهره مندی از ویتامین هاست، مشروط بر این که با آگاهی از آن ها استفاده کنیم. تعادل، همان کلید گمشده ای است که بین لذت بردن از طعم میوه و داشتن اندام ایده آل تفاوت ایجاد می کند.

خوب است بدانیم

۳ در مورد کمند لیباستان صادق باشید. برخی افراد حتی با وجود داشتن چندین تی شرت، هر هفته از همان تعداد انگشت شمار استفاده می کنند. این مواقع، وقت یک تمیزکاری اساسی است.

۴ کلاس های فوق برنامه را محدود کنید. این توصیه

فقط برای بچه ها نیست، اگرچه مهم است(در برنامه تان جایی برای بچگی بچه ها بگذارید!)، بلکه برای کل خانواده نیز هست. اگر هر شب بعد از کار، کاری برای انجام دادن دارید، دیگر وقتی برای شام های آرام و گفت و گو یا حتی لم دادن روی یک مبل بزرگ و راحت برای تماشای سریال مورد علاقه تان نخواهید داشت.

۵ به اطراف شهر بروید. می توانید هر کجا که زندگی می کنید زندگی ساده ای داشته باشید. با این حال، اگر بتوانید به روستا بروید، هیچ جایی آرام تر و ساده تر از آن جا وجود ندارد.

زندگی ساده برای ذهنتان:

۶ خودآگاه باشید. این مرحله در انجام سایر نکات برای زندگی ساده از اهمیت بالایی برخوردار است. باید بدانید چه چیزی باعث استرس، اضطراب یا تحریک پذیری عمومی شما می شود. برای کنجکاوی در مورد خودتان وقت بگذارید.

۷ از نه گفتن نترسید. مردم از شما می خواهند که کارهایی برایشان انجام دهید. این مسئولیت شمایست که بدانید چقدر «کارهای دیگر» در حال انجام دارید و چقدر کارهای دیگر را می توانید مدیریت کنید. سپس بر اساس ارزش خود برای ساده زیستن پاسخ دهید.

۸ ارزش های خود را بشناسید. اگر ندانید ارزش هایتان چیستند، نمی توانید آن ها را عملی کنید. اگر ندانید تصمیمات بد چه می توانند باشند، نمی توانید تصمیمات خوبی برای ذهن، روح و زندگی خود بگیرید. کمی وقت بگذارید تا ارزش های خود را مشخص کنید و آن ها را در جایی که می توانید ببینید نصب و مرتب آن ها را مرور کنید.

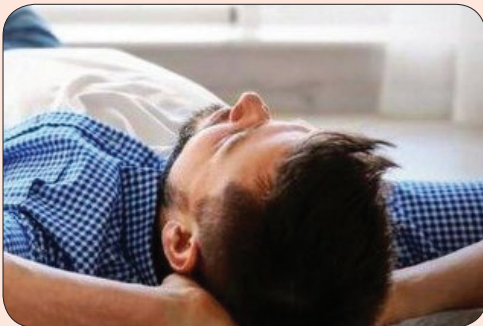


و سرعت پیشرفت آن بستگی دارد. در موارد خفیف، فیزیوتراپی نقش اصلی را ایفا می کند و با اصلاح وضعیت بدن، آموزش پوسچر صحیح، انجام تمرینات کششی و انعطاف پذیری، تقویت عضلات و تمرینات تثبیت کننده ستون فقرات می توان از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: در موارد با شدت متوسط، علاوه بر فیزیوتراپی، استفاده از بریس های طبی برای کنترل روند پیشرفت بیماری توصیه می شود، اما در موارد شدید یا زمانی که انحراف ستون فقرات با سرعت زیادی افزایش یابد، جراحی به عنوان گزینه درمانی ضروری خواهد بود. دکتر «حسینی» با تأکید بر اهمیت غربالگری و مراجعه زودهنگام خاطرنشان کرد: تشخیص به موقع اسکولیوز، به ویژه در دوران رشد، نقش تعیین کننده ای در حفظ کیفیت زندگی بیماران دارد و می تواند از بروز عوارض جدی و نیاز به جراحی پیشگیری کند. وی در پایان توصیه کرد: والدین در صورت مشاهده هر گونه عدم تقارن در شانه ها، کتف ها، لگن یا وضعیت ایستادن فرزندان خود، موضوع را جدی بگیرند و برای بررسی دقیق تر به پزشک یا متخصص فیزیوتراپی مراجعه کنند تا در صورت نیاز، درمان در مراحل اولیه آغاز شود.

سلامت نامه

تفاوت های خروپف و آپنه خواب

خروپف اگرچه در بسیاری از موارد، یک مشکل شایع و به ظاهر ساده هنگام خواب است، اما در برخی افراد می تواند نشانه یک اختلال مهم به نام آپنه انسدادی خواب باشد



یک متخصص گوش، حلق و بینی گفت: خروپف اگرچه در بسیاری از موارد، یک مشکل شایع و به ظاهر ساده هنگام خواب است، اما در برخی افراد می تواند نشانه یک اختلال مهم به نام آپنه انسدادی خواب باشد؛ بیماری ای که در صورت بی توجهی، سلامت قلب، مغز و متابولیسم بدن را تحت تأثیر قرار می دهد.

دکتر «سجاد سلطانی» با اشاره به این که خروپف بر اثر لرزش بافت های نرم راه هوایی فوقانی هنگام خواب ایجاد می شود، اضافه کرد: این وضعیت ممکن است بر اثر عواملی مانند افزایش سن، اضافه وزن یا خوابیدن به پشت ایجاد شود و همیشه نشانه بیماری نیست؛ اما در برخی موارد می تواند بیانگر وجود آپنه انسدادی خواب باشد. وی با بیان این که میان خروپف ساده و آپنه خواب تفاوت های مهمی وجود دارد، افزود: در خروپف ساده، جریان هوا در راه های هوایی همچنان برقرار است و معمولاً کاهش اکسیژن خون یا اختلال قابل توجهی در کیفیت خواب رخ نمی دهد، در مقابل در آپنه انسدادی خواب، راه هوایی به صورت مکرر و نسبی یا کامل بسته می شود که این موضوع باعث افت اکسیژن خون و بیداری های مکرر در طول خواب خواهد شد. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز اظهار کرد: افرادی که علاوه بر خروپف، علائمی مانند وقفه های تنفسی در خواب، احساس خفگی یا نفس نفس زدن شبانه، خواب ناآرام، خواب آلودگی روزانه، خستگی مزمن، کاهش تمرکز و حافظه، سردردهای صبحگاهی یا تغییرات خلقی را تجربه می کنند، باید برای بررسی های تخصصی به پزشک مراجعه کنند. دکتر «سلطانی» با اشاره به پیامدهای این بیماری گفت: آپنه انسدادی خواب، تنها یک اختلال خواب نیست بلکه می تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا، بیماری های قلبی – عروقی، نارسایی قلبی، آرتیمی های قلبی و سکنه مغزی را افزایش دهد؛ همچنین این بیماری با مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲، اختلالات متابولیک و افزایش چربی خون نیز ارتباط دارد. وی افزود: کاهش مکرر اکسیژن خون در طول خواب، افزایش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیك، التهاب مزمن و استرس اکسیداتیو از مهم ترین عوامل ایجاد این عوارض هستند. علاوه بر این، خواب آلودگی روزانه ناشی از آپنه خواب می تواند خطر بروز حوادث رانندگی و کاهش عملکرد ذهنی و تحصیلی را افزایش دهد. این متخصص گوش، حلق و بینی درباره روش های درمانی نیز توضیح داد: در مان خروپف و آپنه خواب متناسب با شدت بیماری و شرایط هر بیمار تعیین می شود. اصلاح سبک زندگی، از جمله کاهش وزن، فعالیت بدنی منظم، پرهیز از مصرف داروهای آرام بخش پیش از خواب، خوابیدن به پهلو و درمان مشکلات بینی، از نخستین اقدامات درمانی محسوب می شود. دکتر «سلطانی» ادامه داد: در بیماران مبتلا به آپنه خواب متوسط تا شدید، استفاده از دستگاه CPAP مؤثرترین روش درمانی است؛ این دستگاه با ایجاد فشار مثبت، راه هوایی را در طول خواب باز نگه می دارد و موجب بهبود کیفیت خواب و کاهش عوارض بیماری می شود. وی خاطرنشان کرد: برخلاف تصور برخی افراد، همه مبتلایان به خروپف یا آپنه خواب به جراحی نیاز ندارند و جراحی تنها در مواردی انجام می شود که محل انسداد راه هوایی مشخص باشد یا درمان های غیر جراحی نتیجه مطلوبی نداشته باشند. وی تأکید کرد: تشخیص زودهنگام و درمان مناسب آپنه خواب می تواند نقش مهمی در پیشگیری از بسیاری از عوارض قلبی – عروقی و متابولیک داشته باشد و کیفیت زندگی بیماران را به طور قابل توجهی بهبود بخشد.

هشدار درباره خطر گرمازدگی نوزادان

دمای مناسب منزل برای نوزاد دارای پوشش معمولی، حدود ۲۴ تا ۲۵ درجه سانتی گراد است



یک فوق تخصص نوزادان با هشدار درباره افزایش خطر گرمازدگی و کم آبی در نوزادان و شیرخواران گفت: نوزادان به دلیل تکامل نیافتن کامل سیستم تنظیم دمای بدن، از آسیب پذیرترین گروه ها و برابر گرمای شدید هستند و لازم است والدین در روزهای گرم سال مراقبت ویژه ای از آنان داشته باشند. دکتر

«محمود نوری شادکام» با تأکید بر اهمیت پیشگیری از گرمازدگی در نوزادان اظهار کرد: نگهداری نوزاد در محیطی خنک با تهویه مناسب، پرهیز از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور مستقیم خورشید و اجتناب از حضور در فضا های گرم، از مهم ترین راهکارهای محافظت از سلامت نوزادان است. دمای مناسب منزل برای نوزاد دارای پوشش معمولی، حدود ۲۴ تا ۲۵ درجه سانتی گراد است. وی با اشاره به تغذیه نوزادان در فصل گرما افزود: شیر مادر بهترین و کامل ترین منبع تأمین آب مورد نیاز نوزاد است و در اغلب موارد، شیرخواران به مصرف آب اضافی نیازی ندارند. نوزادان نارس نیز به دلیل حساسیت بیشتر نسبت به کم آبی و اختلال در تنظیم دمای بدن، به مراقبت دقیق تری نیاز دارند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد از والدین خواست از پوشاندن لباس های ضخیم یا چندلایه به نوزاد خودداری و از لباس های نخی، سبک و متناسب با فصل استفاده کنند. وی همچنین تأکید کرد: هرگز نباید نوزاد، حتی برای چند دقیقه در خودروی خاموش یا هر فضای بسته و بدون تهویه راه شود زیرا افزایش سریع دمای محیط می تواند جان او را به خطر بیندازد. دکتر «نوری شادکام» در پایان خاطرنشان کرد: کاهش دفعات ادرار، بی قراری، خواب آلودگی غیرطبیعی، تب یا داغ شدن بدن از مهم ترین علائم هشداردهنده گرمازدگی و کم آبی در نوزادان است؛ در صورت مشاهده این علائم، والدین باید نوزاد را سریعاً به محیطی خنک منتقل کنند و در کوتاه ترین زمان ممکن با پزشک یا نزدیک ترین مرکز درمانی تماس بگیرند.

خطرات جدی مواد روان گردان نوپدید

برخی از مواد روان گردان نوپدید می توانند چندین برابر قوی تر از مواد مخدر سنتی باشند و خطراتی مانند اختلالات شدید روانی، مشکلات قلبی، تشنج و حتی مرگ را به همراه داشته باشند

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به افزایش مواد روان گردان نوپدید (NPS) در جهان، نسبت به خطرات جدی این ترکیبات هشدار داد و تأکید کرد: آگاهی بخشی عمومی و ارتقای سواد سلامت از مهم ترین راهکارهای پیشگیری از مصرف این مواد است. به گزارش ویدا، دکتر «فرید عباسی آذر» اظهار داشت: در سال های اخیر یکی از چالش های جدی حوزه سلامت، گسترش مواد روان گردان نوپدید یا NPS است. این مواد ترکیبات شیمیایی جدیدی هستند که برای تقلید اثرات مواد مخدر شناخته شده مانند حشیش، شیشه یا اکستازی تولید می شوند، اما ساختار شیمیایی آن ها تغییر یافته است. وی افزود: بر اساس گزارش دفتر مقابله با مواد مخدر و جرم سازمان ملل متحد (UNODC)، هر سال ده ها ترکیب جدید در بازار جهانی مواد شناسایی می شود و همین تغییرات سریع، کنترل و شناسایی آن ها را دشوار کرده است. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران یکی از ویژگی های مهم این مواد را عرضه با ظاهر و نام های فریبنده دانست و گفت: این مواد گاهی با عنوان هایی مانند ادویه گیاهی، نمک حمام، خوشبوکننده یا مواد تحقیقاتی عرضه می شوند تا خطر واقعی آن ها پنهان بماند.

وی ادامه داد: در حالی که مطالعات علمی نشان داده است برخی از این ترکیبات، به ویژه کاتابینوئیدهای مصنوعی و مشتقات فنتانیل، می توانند چندین برابر قوی تر از مواد مخدر سنتی باشند و خطراتی مانند اختلالات شدید روانی، مشکلات قلبی، تشنج و حتی مرگ را به همراه داشته باشند. «عباسی آذر» یادآور شد: بر اساس گزارش های سازمان جهانی بهداشت و مؤسسه ملی سوءمصرف مواد آمریکا (NIDA)، نوجوانان و جوانان به دلیل کنجکاوی، دسترسی در فضای مجازی و تصور نادرست درباره بی خطر بودن برخی از این مواد، بیشتر در معرض خطر قرار دارند، به همین دلیل آگاهی بخشی عمومی، آموزش مهارت های زندگی و اطلاع رسانی علمی درباره واقعیت این مواد از مهم ترین راهکارهای پیشگیری محسوب می شود. وی در پایان خاطرنشان کرد: در حوزه سلامت، رویکرد اصلی باید افزایش آگاهی جامعه درباره نقاب های فریب این مواد باشد چراکه بسیاری از مواد نوپدید با ظاهری ساده یا نام هایی جذاب وارد بازار می شوند اما در پشت این ظاهر، ترکیباتی ناشناخته و گاه بسیار خطرناک قرار دارد؛ بنابراین تقویت آموزش در خانواده ها، مدارس و دانشگاه ها و ارتقای سواد سلامت در جامعه می تواند نقش مهمی در کاهش گرایش به مصرف این مواد داشته باشد.