

تغییر ساده برای مقابله

بایماری‌های سخت

حتی تعویض یک وعده فست فود در هفته با یک غذای ساده خانگی

یا عوض کردن برنند روزانه سس گوجه یا کره بادام زمینی

با نوعی که مواد افزوده کمتری دارد، می‌تواند در دراز مدت

سلامت فرد را به طور معناداری بهبود بخشد

سه نوع ماده غذایی می‌تواند ریسک دیابت و ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی را زیاد کند. بر اساس ارزیابی صدها مطالعه علمی با درجه‌بندی کیفیت(از کم تا زیاد)، مشخص شد که تنها سه تغییر ساده در رژیم غذایی می‌تواند به طور معناداری خطر بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲، بیماری قلبی – عروقی، چاقی و حتی زوال عقل را کاهش دهد. به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، این تغییرات را مرور می‌کنیم:

- کاهش مصرف غذاهای فوق‌فرآوری شده**
- کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین(از جمله نوشابه، چای شیرین، نوشیدنی‌های انرژیزا و آبمیوه‌های صنعتی)**
- افزایش مصرف غلات کامل و فیبر موجود در آن‌ها**

غذاهای فوق‌فرآوری شده چه بلایی سر بدن می‌آورند؟! منظور از غذاهای فوق‌فرآوری شده، محصولاتی هستند که در کارخانه‌ها با تغییر شیمیایی مواد اولیه طبیعی و افزودن موادی مانند قندهای افزوده، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، امولسیفایر، نا‌های نگهدارنده‌ها و طعم‌دهنده‌های صنعتی تولید می‌شوند. نان‌های بسته‌بندی، سس‌های آماده، ماست‌های طعم‌دار، کره‌های بادام زمینی صنعتی، بیسکویت‌ها و فست فودها نمونه‌هایی از این گروه هستند. مطالعات با کیفیت متوسط تا بالا نشان داده‌اند افرادی که مقدار بیشتری از این غذاها مصرف می‌کنند، به طور قابل توجهی بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی – عروقی، دمانس(زوال عقل) و مرگ به هر دلیلی قرار دارند. نکته مهم آن است که حتی کاهش اندک در مصرف این مواد تأثیر چشمگیری دارد؛ به عنوان مثال، کاهش فقط ۱۰ درصد از کالری دریافتی

روزانه از غذاهای فوق‌فرآوری شده، خطر دیابت را ۱۴ درصد پایین می‌آورد. همچنین خوردن یک وعده کمتر از این غذاها در روز، خطر بیماری قلبی را ۴ درصد کاهش می‌دهد.

نوشیدنی‌های شیرین: خطری ساده اما بزرگ
تحقیقات نشان می‌دهد مصرف نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر(از جمله نوشابه، چای شیرین، نوشیدنی‌های انرژیزا و حتی آبمیوه‌های صنعتی) به شدت با چاقی و دیابت نوع ۲ مرتبط است. برای کودکان، شواهد کاملاً قطعی حاکی از آن است که مصرف آبمیوه، خطر چاقی را افزایش می‌دهد. همچنین نوشیدنی‌های حاوی شیرین‌کننده‌های مصنوعی(به اصطلاح رژیمی) بر اساس شواهد با کیفیت متوسط، خطر مرگ به هر علت و بیماری آلزایمر را بیشتر می‌کنند. تأثیر کاهش مصرف این نوشیدنی‌ها به همان اندازه در خشان است: نوشیدن فقط یک قوطی(کمتر در روز) –مثلا به جای یک قوطی، نصف قوطی – خطر دیابت را ۲۶ درصد و خطر بیماری قلبی را ۱۴ درصد کاهش می‌دهد.

غلات کامل: سپر محافظتی در برابر بیماری‌ها
شواهد با کیفیت بالا نشان می‌دهد افرادی که غلات کامل(مانند نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و جودوسر) بیشتری مصرف می‌کنند، خطر کمتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی و مرگ به هر علتی دارند. همچنین بر اساس تحقیقات با کیفیت متوسط، مصرف بیشتر فیبر رژیمی خطر دیابت نوع ۲ و مرگ زودرس را کاهش می‌دهد. تنها اضافه کردن یک وعده غلات کامل در روز (مثلاً جایگزین کردن نان سفید با نان سبوس‌دار) نتیجه قابل توجهی دارد: کاهش ۱۸ درصدی خطر دیابت و کاهش ۱۳ درصدی خطر مرگ به هر علت.



راهکار عملی: فرآوری در آشپزخانه،
انسان‌ها همیشه مواد غذایی را به روش‌های ساده فرآوری می‌کرده‌اند: خرد کردن، پختن، خشک کردن یا فریز کردن. مشکل وقتی شروع می‌شود که فرآوری صنعتی با افزودن مواد شیمیایی همراه شود.

اما شما می‌توانید کنترل را به دست بگیرید:

- به جای ماست میوه‌ای صنعتی، ماست ساده بخريد و میوه تازه با کمپوت خانگی به آن اضافه کنید.
- به جای نوشابه یا نوشیدنی رژیمی، آب گازدار ساده را با کمی آلیمو، آب برتقال یا تکه‌های میوه طعم‌دار کنید.
- به جای غلات صبحانه شیرین، یک غله ساده سبوس‌دار بخريد و با میوه یا مغزهای دلخواه تر کیپ کنید.
- به جای اسنک‌های صنعتی، مخلوط خانگی از مغزها، تخمه و میوه خشک درست کنید.
- به جای سس سالاد، با روغن زیتون، سرکه یا آلیمو، کمی خردل و سبزی معطر، سس ساده خانگی تهیه کنید.

نتیجه: تغییرات کوچک، تأثیرات بزرگ

نکته کلیدی این است که برای بهره‌مندی از این اثرات محافظتی، نیازی به تغییرات سخت نیست. حتی تعویض یک وعده فست فود در هفته با یک غذای ساده خانگی، یا عوض کردن برنند روزانه سس گوجه یا کره بادام زمینی با نوعی که مواد افزوده کمتری دارد، می‌تواند در درازمدت، سلامت فرد را به طور معناداری بهبود بخشد. این تغییرات هر چند کوچک به نظر می‌رسند، اما در طول زمان جمع می‌شوند و تأثیری «بسیار بیشتر از اندازه خود، بر سلامت می‌گذارند.

پیگ سلامت

چه خبر از نهضت احداث خانه‌های بهداشت؟!

در قالب تفاهم‌نامه سه‌جانبه میان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، استانداری خراسان شمالی و دانشگاه علوم پزشکی استان، عملیات احداث یا تکمیل ۹ باب خانه بهداشت روستایی برنامه‌ریزی شده است

معاون توسعه مدیریت و منابع دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی از پیشرفت فیزیکی ۶۰ درصدی طرح نهضت احداث و تکمیل خانه‌های بهداشت در استان خبر داد و گفت: با تکمیل این پروژه‌ها، ۶۷۵ متر مربع به زیرساخت‌های سلامت استان افزوده می‌شود.
دکتر «محسن رعنائی» به اشاره به روند اجرای طرح نهضت احداث و تکمیل خانه‌های بهداشت در مناطق روستایی استان اظهار کرد: این طرح با هدف ارتقای دسترسی عادلانه روستائیان به خدمات بهداشتی و درمانی، بهبود شاخص‌های سلامت و تقویت زیرساخت‌های شبکه بهداشت در حال اجراست و تاکنون به میانگین پیشرفت فیزیکی ۶۰ درصدی رسیده است. وی با بیان این که اجرای این طرح با اعتباری بالغ بر ۲۷۰ میلیارد ریال در دستور کار قرار دارد، افزود: در قالب تفاهم‌نامه سه‌جانبه میان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، استانداری خراسان شمالی و دانشگاه علوم پزشکی استان، عملیات احداث یا تکمیل ۹ باب خانه بهداشت روستایی برنامه‌ریزی شده است.
معاون توسعه مدیریت و منابع دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی این طرح‌ها گفت: خانه‌های بهداشت در روستاهای در صوفیان، گریوان، عبدال‌آباد، گلی، بدرانلو، قلعه‌شعبان، کلاتر و قلی در حال احداث هستند. هر یک از این مراکز با زیربنای حدود ۷۵ متر مربع طراحی و در حال احداث است تا بتواند خدمات اولیه و پایه بهداشتی را به جمعیت تحت پوشش ارائه دهد.
دکتر «رعنائی» با تأکید بر اهمیت توسعه زیرساخت‌های سلامت در مناطق کمتر برخوردار خاطر نشان کرد: اجرای این طرح‌ها در روستاهایی که فاقد ملک خانه بهداشت بوده‌اند یا خانه‌های بهداشت آن‌ها به دلایل مختلف غیرفعال شده است، در حال انجام است و تلاش می‌شود تا تکمیل این پروژه‌ها زمینه ارائه خدمات بهداشتی پایدار و مطلوب برای ساکنان این مناطق فراهم شود. وی ابراز امیدواری کرد: با تداوم روند مناسب اجرای پروژه‌ها، عملیات ساختمانی تمامی خانه‌های بهداشت تا پایان تابستان امسال به اتمام برسد و این مراکز پس از تجهیز، آماده ارائه خدمات به مردم روستاهای هدف شوند.
مدیر فنی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نیز با اشاره به اهمیت اجرای پروژه‌های عمرانی در حوزه سلامت استان اظهار کرد: توسعه و به‌روزرسانی فضاهای فیزیکی دانشگاه علوم پزشکی استان از جمله برنامه‌های مهم دانشگاه در راستای ارتقای کیفیت خدمات سلامت است. مه‌ندس «اسماعیلی» افزود: با تکمیل پروژه‌های در دست اجرا در قالب نهضت احداث خانه‌های بهداشت، در مجموع حدود ۶۷۵ متر مربع به فضاهای عمرانی حوزه سلامت استان افزوده خواهد شد که این امر می‌تواند نقش مؤثری در بهبود کیفیت خدمات بهداشتی، افزایش رضایتمندی مردم از تقای شاخص‌های سلامت در مناطق روستایی استان داشته باشد.

خوب است بدانیم

مکمل‌باری چه زمانی برای سالمندان مناسب است؟

زمانی که در یافت غذایی ناکافی باشد یا پوکی استخوان وجود داشته باشد، مکمل‌ها می‌توانند مفید باشند، اما باید از مصرف بیش از حد آن‌ها اجتناب کرد

مکمل‌های غذایی به‌عنوان ابزار ی برای «سالمندی سالم» بازاریابی گسترده‌ای شده‌اند، با این حال، فولید آن‌ها برای سالمندان به‌شدت به نیازهای تغذیه‌ای فردی و کمبودهای پنهان وابسته است. طی سال‌های اخیر، استفاده از مکمل‌های غذایی با شتاب زیادی فرونی یافته است. ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر فرآورده‌های تغذیه‌ای اغلب به‌عنوان راهکارهایی ساده برای افزایش انرژی، تقویت سیستم ایمنی، پشتیبانی از عملکرد شناختی و حتی افزایش طول عمر تبلیغ می‌شوند. برای بسیاری از افراد، مصرف مکمل‌ها هدف نیست. مدیر فنی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نیز با اشاره به اهمیت اجرای پروژه‌های عمرانی در حوزه سلامت استان اظهار کرد: توسعه و به‌روزرسانی فضاهای فیزیکی دانشگاه علوم پزشکی استان از جمله برنامه‌های مهم دانشگاه در راستای ارتقای کیفیت خدمات سلامت است. مه‌ندس «اسماعیلی» افزود: با تکمیل پروژه‌های در دست اجرا در قالب نهضت احداث خانه‌های بهداشت، در مجموع حدود ۶۷۵ متر مربع به فضاهای عمرانی حوزه سلامت استان افزوده خواهد شد که این امر می‌تواند نقش مؤثری در بهبود کیفیت خدمات بهداشتی، افزایش رضایتمندی مردم از تقای شاخص‌های سلامت در مناطق روستایی استان داشته باشد.

اما نیازهای تغذیه‌ای را برطرف نمی‌کنند. این بدان معنا نیست که هر فرد سن به مکمل نیاز دارد، بلکه به این معنی است که مکمل‌باری باید هدفمند باشد: مبتنی بر کمبودهای تأیید شده، عوامل خطر مشخص، مصرف داروها یا شواهدی مبنی بر این که فرد مواد کافی از غذا دریافت نمی‌کند. ویتامین B۱۲ یکی از واضح‌ترین مثال‌هاست. کمبود B۱۲ با افزایش سن شایع‌تر می‌شود، تا حدی به این دلیل که معده ممکن است اسید کمتری تولید کند که برای آزادسازی B۱۲ از غذا ضروری است. سطح پایین B۱۲ می‌تواند باعث کم‌خونی، خستگی، مشکلات عصبی، بی‌حسی یا گزگز و گاهی مشکلات حافظه یا سردرگمی شود. داروهای خاص، از جمله متفورمین و مهارکننده‌های پمپ پروتون، می‌توانند این ریسک را بیشتر کنند. رژیم غذایی خوراکی بالای B۱۲ اغلب بسیار مؤثر عمل می‌کند، اگرچه برخی افراد به تریق نیاز دارند. فولات نیز اهمیت دارد، به‌ویژه برای تشکیل گلبول‌های قرمز و تولید DNA. سطح پایین فولات می‌تواند هموستئین را افزایش دهد؛ هموستئین یک نشانگر خوبی است که با بیماری‌های قلبی – عروقی و کاهش عملکرد شناختی مرتبط است، اگرچه این اثبات نمی‌کند که مکمل‌های فولات از هیچ‌کدام جلوگیری می‌کنند. فولات با سایر ویتامین‌های گروه B ممکن است به گروه‌های خاصی مانند افراد با سطح پایین فولات یا B۱۲، هموستئین بالا یا اختلال شناختی خفیف کمک کنند. اما پیش از تجویز تک‌فولات، باید به احتمال کمبود B۱۲ توجه کرد، زیرا فولات می‌تواند برخی از نشانه‌های خونی کمبود B۱۲ را بهبود بخشد در حالی که آسیب عصبی همچنان ادامه دارد. یکی دیگر از نگرانی‌های رایج ویتامین D است. کمبود این ویتامین در سالمندانی که در معرض نور خورشید محدود هستند، تحریک آن‌ها کاهش یافته، پوست تیره دارند، در خانه‌های سالمندان زندگی می‌کنند یا رژیم غذایی‌شان فقیر از غذاهای غنی از ویتامین D است. محتمل‌تر است که مکمل‌باری از ویتامین D مناسب است که سطح ویتامین D پایین باشد، قرارگیری در معرض خورشید را محدود باشد، یا فرد مبتلا به پوکی استخوان، سقوط‌های مکرر یا ریسک بالای شکستگی باشد، اما بیشتر بودن لزوماً بهتر نیست. یک کارآزمایی بالینی بزرگ نشان داد که مکمل‌باری با ویتامین D، ریسک شکستگی را در بزرگسالان میانسال و سالمند سالمی که بر اساس کمبود انتخاب

سلامت

سلامت نامه

چرا ا ف ت می‌ز نیم؟

هر گونه ضایعه دهانی که بیش از دو هفته به طول انجامید و نشانه‌های بهبودی را نشان نداد، نیازمند مراجعه فوری به متخصصان دندان پزشکی یا پزشکان مرتبط است



مدیر گروه سلامت دهان و دندان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، در تشریح جامع آفت‌های دهانی، عوامل بروز و راهکارهای درمان آن، نسبت به تداوم این ضایعات در دهان برای مدت بیش از دو هفته هشدار داد و آن را نشانه‌ای احتمالی برای لزوم پیگیری‌های پزشکی تخصصی بیان کرد. دکتر «مهن باهوئیان» به بررسی ابعاد مختلف آفت‌های دهانی در داخت و با تأکید بر پیچیدگی‌های مربوط به علل این بیماری، اظهار کرد: اگرچه هنوز علت قطعی و واحدی برای بروز آفت‌های دهانی کشف نشده است، اما تحقیقات مستمر، نشان‌دهنده ارتباط قوی میان ضعف سیستم ایمنی بدن و بروز این ضایعات است. این اختلالات ایمونولوژیک، مخاط دهان را مستعد می‌کند و منجر به ایجاد زخم‌های آفتی می‌شود. وی عوامل متعددی را به‌عنوان مستعدکننده بروز آفت برشمرد و توضیح داد: فاکتورهای متعددی می‌توانند مانند یک جرقه، این واکنش التهابی را در دهان شعله‌ور کنند؛ از جمله این عوامل می‌توان به حساسیت‌های غذایی و آلرژی، تغییرات هورمونی، استرس و اضطراب، کمبودهای تغذیه‌ای و تحریکات فیزیکی و مکانیکی اشاره کرد. وی گفت: واکنش‌های غیرطبیعی سیستم ایمنی به مواد غذایی خاص که موجب تحریک مخاط دهان و ایجاد آفت می‌شود، تغییرات هورمونی به‌ویژه نوسانات هورمونی در دوران بارداری که به‌طور مکرر با افزایش بروز آفت همراه است و فشارهای روانی و استرس‌های مزمن، سیستم ایمنی را تحت تأثیر قرار می‌دهند و زمینه‌ساز بروز آفت می‌شوند. وی افزود: مطالعات علمی از تباط مستقیمی میان کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی حیاتی مانند آهن و ویتامین B۱۲ با افزایش شیوع آفت‌های دهانی نشان داده‌اند. عواملی همچون ضربه مستقیم به دهان، تحریکات ناشی از ابزارهای دندان پزشکی، لهایات تیز دندان‌های پوسیده و حتی برکت‌های ارتودنسی می‌توانند موجب خراش و آسیب به مخاط دهان و در نهایت ایجاد آفت شوند. مدیر گروه سلامت دهان و دندان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، آفت‌ها را از نظر اندازه و شدت به سه دسته اصلی تقسیم و بیان کرد: آفت‌های مینور(کوچک)، شایع‌ترین نوع آفت محسوب می‌شوند که حداقل کمتر از یک سانتی متر دارند. زخم‌ها معمولاً گرد یا بیضی شکل با حاشیه‌ای منظم، قرمز رنگ و مرکز سفید یا زرد رنگ دیده می‌شوند. وی ادامه داد: آفت‌های ماژور (بزرگ) بزرگ‌تر از یک سانتی متر هستند و معمولاً ناحیه وسیع‌تر از جمله کام و لوزه‌ها را درگیر می‌کنند. روند بهبودی این آفت‌ها بسیار کندتر و ممکن است هفته‌ها تا ماه‌ها به طول انجامد. وی اضافه کرد: زخم‌های هرپتیک، نوعی از آفت‌های بسیار ریز، در حد یک تا سه میلی متر، مستند و به‌طور همزمان با تعداد ۱۰ تا ۲۰ عدد بروز می‌کنند؛ این نوع آفت‌ها بیشتر در سالمندان و در اواخر عمر مشاهده می‌شوند. دکتر «باهوئیان» در این باره هشدار داد: آفت‌های معمولی معمولاً بین یک تا دو هفته بهبود می‌یابند، اما اگر زخمی بیش از یک ماه باقی ماند و بهبود پیدا نکرد، باید به‌طور جدی مورد بررسی قرار گیرد، چرا که احتمال ارتباط آن با ضایعات پیش‌سرطانی یا سرطان دهان وجود دارد و مراجعه به‌پزشک در این شرایط الزامی است. این مقام مسئول با تأکید بر این که آفت‌های دهانی، مسری نیستند، رویکرد درمانی را عمدتاً حمایتی دانست و گفت: هدف اصلی درمان، کاهش درد و علایم آزاردهنده است. اگرچه پیشگیری قطعی وجود ندارد، اما با شناسایی و حذف عوامل مستعدکننده می‌توان از تکرار یا شدت آفت‌ها کاست. وی توصیه‌های کلیدی در این خصوص ارائه و عنوان کرد: استفاده از خمیردندان‌های فاقد سدیم لوریل سولفات (SLS) که خاصیت تحریک‌کنندگی دارند، توصیه می‌شود. همچنین استفاده از دهان‌شویه‌های فاقد الکل و با خاصیت محافظت‌کنندگی، می‌تواند مفید باشد. وی با تأکید بر داشتن سبک زندگی سالم، خاطر نشان کرد: افراد سیگاری باید برای کاهش با ثرک مصرف دخانیات اقدام کنند، چرا که این عامل می‌تواند روند بهبودی را مختل کند. وی گفت: در موارد آفت در کودکان، باید عفونت‌های ویروسی، باکتریایی و قارچی افتراق داده شوند. وی توصیه کرد: برای در درمان حمایتی بیان کرد و گفت: برای کاهش درد و التهاب، می‌توان از محلول‌های دهان‌شویه حاوی استروئیدهای موضعی مانند دگزامتازون (با تجویز پزشک)، یا غرغره کردن آمپول بتامتازون رقیق شده، محلول آب نمک، راب اراب و جوش شیرین استفاده کرد. همچنین دهان‌شویه‌های حاوی نتراسایکلین با تجویز پزشک می‌توانند در کنترل عفونت‌های ثانویه مؤثر باشند. دکتر «باهوئیان» تأکید کرد: افرادی که دارای بیماری‌های خودایمنی هستند، باید بیش از دیگران مراقب سلامت دهان و دندان خود باشند. در نهایت، هر گونه ضایعه دهانی که بیش از دو هفته به طول انجامید و نشانه‌های بهبودی را نشان نداد، نیازمند مراجعه فوری به متخصصان دندان پزشکی یا پزشکان مرتبط است تا علت دقیق آن مشخص و درمان مناسب آغاز شود.

چرا تغذیه صحیح در دوران بارداری اهمیت دارد؟

مادران باردار باید از پنج گروه اصلی غذایی شامل کربوهیدرات‌ها، سبزیجات، میوه‌ها، لبنیات و پروتئین‌ها بهره‌مند شوند



یک متخصص تغذیه بر اهمیت تغذیه صحیح در دوران بارداری تأکید کرد و گفت: دریافت متعادل و اصولی مواد غذایی در این دوران، نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت مادر، رشد مناسب جنین و پیشگیری از بسیاری از عوارض بارداری دارد. به گزارش وبدا، دکتر «حسین ایمانی» با اشاره به ضرورت بهره‌مندی مادران باردار از پنج گروه اصلی غذایی شامل کربوهیدرات‌ها، سبزیجات، میوه‌ها، لبنیات و پروتئین‌ها اظهار کرد: در بسیاری از موارد، میزان انرژی دریافتی مادران قابل قبول است، اما کیفیت، تنوع و ارزش تغذیه‌ای رژیم غذایی آنان کافی نیست و همین موضوع می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلات برای مادر و نوزاد باشد. دکتر ایمانی افزود: وزن گرفتن نامناسب در دوران بارداری، چه کمتر از حد مطلوب و چه بیشتر از میزان توصیه‌شده، می‌تواند پیامدهای جدی به همراه داشته باشد. به گفته وی، کم‌وزنی مادر در این دوران ممکن است خطر سقط جنین، کم‌وزنی نوزاد، مشکلات رشد، اختلالات رشدی و مرار و جنین را افزایش دهد. وی ادامه داد: از سوی دیگر، افزایش بیش از حد وزن در دوران بارداری نیز می‌تواند احتمال ابتلا به فشار خون بارداری، دیابت بارداری، کبد چرب و اضافه‌وزن ماندگار پس از زایمان را بالا ببرد و حتی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در ۱۰ تا ۲۰ سال‌های بعد افزایش دهد. این متخصص تغذیه همچنین با اشاره به نقش تغذیه مناسب در کاهش برخی عوارض شایع بارداری تصریح کرد: رعایت اصول صحیح تغذیه می‌تواند به پیشگیری یا کاهش مشکلاتی مانند تنبوع صمغی‌ها و بیوسخت کمک کند و کیفیت دوران بارداری را بهبود بخشد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تأکید بر اهمیت آموزش تغذیه به مادران در دوران بارداری و شیردهی گفت: ارتقای آگاهی مادران و همچنین توانمندسازی مشاوران و متخصصان تغذیه در استان‌ها، یکی از مهم‌ترین راهکارها برای کاهش عوارض ناشی از تغذیه نامناسب و ارتقای شاخص‌های سلامت مادر و کودک است. دکتر «ایمانی» خاطر نشان کرد: تولد نوزاد کم‌وزن، علاوه بر تهدید سلامت نوزاد، می‌تواند احتمال نیاز به مراقبت‌های ویژه و بستری در بخش NICU را افزایش دهد و هزینه‌های درمانی قابل توجهی را به خانواده و نظام سلامت تحمیل کند. از این رو، توجه به تغذیه دوران بارداری، یک سرمایه‌گذاری مؤثر برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن آینده و کاهش هزینه‌های درمانی به شمار می‌رود.

سدی در برابر گرایش به مصرف مواد

نوجوانانی که به‌طور منظم، هفته‌ای سه تا چهار بار و هر بار حدود یک ساعت فعالیت بدنی با شدت متوسط دارند، شانس بیشتری برای پرهیز از مصرف دخانیات و مواد روان‌گردان خواهند داشت

یک متخصص فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق با تأکید بر نقش مؤثر ورزش در پیشگیری از گرایش نوجوانان و جوانان به مصرف مواد مخدر گفت: فعالیت بدنی منظم، علاوه بر کاهش استرس و اضطراب و بهبود سلامت روان، می‌تواند در روند درمان اعتیاد و پیشگیری از بازگشت به مصرف نیز نقشی تعیین‌کننده ایفا کند. دکتر «محسن داوودی» در گفت‌وگو با وبدا اظهار کرد: مطالعات علمی متعدد نشان داده‌اند که ورزش و فعالیت بدنی منظم، یکی از مؤثرترین راهکارها برای پیشگیری، کنترل و حتی کمک به درمان اختلالات ناشی از مصرف مواد مخدر به شمار می‌رود. وی با اشاره به نقش ورزش در پیشگیری از گرایش نوجوانان و جوانان به مصرف مواد افزود: ورزش به‌عنوان یک جایگزین سالم، می‌تواند بسیاری از نیازهای روانی و عاطفی نوجوانان را تأمین کند. فعالیت بدنی منظم با افزایش آشنایی با هیئت‌های ورزشی و شادابی، آثار مثبتی بر روان دارد و همین مسئله موجب می‌شود به تدریج به رفتارهای پرخطر، از جمله مصرف مواد مخدر، کاهش یابد. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ادامه داد: پژوهش‌ها نشان می‌دهند نوجوانانی که به‌طور منظم، هفته‌ای سه تا چهار بار و هر بار حدود یک ساعت فعالیت بدنی با شدت متوسط دارند، شانس بیشتری برای پرهیز از مصرف دخانیات و مواد روان‌گردان خواهند داشت. از سوی دیگر، ورزش با باعث افزایش اعتمادبه‌نفس، تقویت تاب‌آوری اجتماعی و کاهش انزوا می‌شود؛ عواملی که همگی از گرایش به اعتیاد بسیار مهم هستند. دکتر «داوودی» تصریح کرد: فعالیت‌های ورزشی گروهی، روحیه همکاری، تعامل اجتماعی و مسئولیت‌پذیری را در نوجوانان و جوانان تقویت می‌کند و همین پیوندهای اجتماعی سالم، یکی از مهم‌ترین سدها در برابر گرایش به مصرف مواد است. وی در ادامه با اشاره به تأثیر ورزش بر سلامت روان گفت: فعالیت بدنی منظم از مسیرهای مختلف عصبی، شیمیایی و روان شناختی به بهبود وضعیت روحی و روانی افراد کمک می‌کند. ورزش با افزایش ترشح موادی مانند اندورفین و سروتونین، نقش مؤثری در کاهش اضطراب، افسردگی و تنش‌های روانی دارد و می‌تواند خلق‌و‌خو را بهبود بخشد. این متخصص فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق اضافه کرد: ورزش همچنین با تنظیم سطح دوپامین و کاهش هورمون‌های مرتبط با استرس، به تعادل بهتر سیستم دانش مغز کمک می‌کند. در نتیجه، فرد در مواجهه با فشارهای روانی، توانمندتری بیشتری برای کنترل هیجانات و مدیریت استرس خواهد داشت. دکتر «داوودی» با بیان این که فعالیت بدنی منظم به بهبود کیفیت خواب، تقویت تمرکز، افزایش اعتماد به‌نفس و ارتقای رضایت از زندگی منجر می‌شود، خاطرنشان کرد: این آثار، ورزش را به یکی از کم‌هزینه‌ترین و در عین حال اثربخش‌ترین راهکارهای ارتقای سلامت روان در جامعه تبدیل کرده است. وی درباره نقش ورزش در روند درمان اعتیاد نیز گفت: شواهد علمی نشان می‌دهد ورزش می‌تواند به‌عنوان یک رویکرد مکمل در کنار درمان‌های رایج اعتیاد مورد استفاده قرار گیرد. فعالیت بدنی منظم با تنظیم عملکرد سیستم عصبی و افزایش ترشح اندورفین، به کاهش ولع مصرف مواد کمک می‌کند و تحمل دوره ترک را برای فرد آسان‌تر می‌سازد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز افزود: ورزش از طریق فعال‌سازی مسیرهای طبیعی بدن باشن در مغز می‌تواند جایگزینی سالم برای لذت‌های کوتاه‌مدت و مخرب ناشی از مصرف مواد فراهم کند. همچنین برخی مطالعات نشان داده‌اند که ورزش با اثر گذاری بر بازسازی عملکرد مغز و بهبود ارتباط عصبی، در کاهش احتمال بازگشت مجدد به مصرف نقش مؤثری دارد. دکتر «داوودی» با تأکید بر ضرورت گسترش ورزش همگانی در جامعه اظهار کرد: برای بهره‌گیری از ظرفیت ورزش در ارتقای سلامت روان و پیشگیری از اعتیاد، باید مجموعه‌ای از اقدامات هماهنگ و مستمر در سطح جامعه انجام شود. وی توسعه زیرساخت‌های ورزشی عمومی را یکی از مهم‌ترین الزامات در آینده دانست و گفت: دسترسی آسان مردم به فضاهای ورزشی در پارک‌ها، محله‌ها، مدارس و مراکز عمومی، زمینه‌ساز افزایش مشارکت اجتماعی و کاهش آسیب‌های روانی و اجتماعی خواهد بود. این متخصص فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق همچنین فرهنگ‌سازی و آموزش همگانی را ضروری خواند و افزود: رسانه‌ها، مدارس، دانشگاه‌ها و نهادهای فرهنگی می‌توانند نقش ورزش را به‌عنوان یک ابزار مؤثر در حفظ سلامت روان و پیشگیری از اعتیاد برای مردم تبیین کنند.