

سلامت نامه

چگونه چربی شکمی را آب کنیم؟!

اصلاح الگوی غذایی، تحرک روزانه و کنترل وزن از مهم‌ترین راهکارهای کاهش چربی شکمی و پیشگیری از بیماری‌های مزمن است



مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه در معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر این که چربی شکمی، تنها یک مسئله ظاهری نیست، نسبت به پیامدهای تجمع چربی در ناحیه شکم هشدار داد و اصلاح الگوی غذایی، تحرک روزانه و کنترل وزن را از مهم‌ترین راهکارهای کاهش این چربی و پیشگیری از بیماری‌های مزمن عنوان کرد. به گزارش ویدا، گاهی خطرناک‌ترین چربی بدن، همان چربی‌ای است که زیر لباس پنهان می‌ماند. شکمی که آرام‌آرام بزرگ‌تر می‌شود، دور کمری که هر ماه چند سانتی‌متر افزایش می‌یابد و اضافه‌وزنی که ممکن است در ظاهر چندان نگران‌کننده به نظر نرسد، اما در درازمدت سلامت قلب، کبد و سوخت‌وساز بدن را تحت تأثیر قرار دهد. «سرنیس علیزاده» مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، با اشاره به اهمیت توجه به چربی شکمی اظهار کرد: چربی بدن همیشه به یک اندازه خطرناک نیست و محل تجمع آن اهمیت زیادی دارد. چربی احشایی که در عمق شکم و اطراف اندام‌هایی مانند کبد و لوزالمعده قرار می‌گیرد، از نظر متابولیکی فعال است و می‌تواند در بروز اختلالات قند و چربی خون و افزایش خطر بیماری‌های مزمن نقش داشته باشد. «علیزاده» با بیان این که چربی شکمی معمولاً حاصل مجموعه‌ای از عوامل تغذیه‌ای، رفتاری، هورمونی و ژنتیکی است، اظهار کرد: دریافت انرژی بیشتر از نیاز بدن، مصرف مکرر غذاهای پر کالری، نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی‌ها و تنقلات پر انرژی، در کنار کم‌تحرکی، می‌تواند به افزایش چربی بدن و تجمع آن در ناحیه شکم منجر شود. وی افزود: نشستن طولانی‌مدت، فعالیت بدنی ناکافی، خواب نامناسب و افزایش سن نیز می‌توانند در افزایش چربی شکمی نقش داشته باشند. در برخی افراد، زمینه ژنتیکی و تغییرات هورمونی نیز بر محل ذخیره چربی تأثیر می‌گذارد. به گفته مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، زنان پس از یائسگی ممکن است به دلیل تغییرات هورمونی، با افزایش تجمع چربی در ناحیه شکم مواجه شوند. در این شرایط، توجه به تغذیه، فعالیت بدنی و حفظ توده عضلانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. وی تأکید کرد: چربی شکمی همیشه به معنای پر خوری نیست. گاهی فرد به دلیل کم‌تحرکی، تغییرات هورمونی، مصرف برخی داروها یا مشکلات پزشکی دچار افزایش چربی مرکزی می‌شود. بنابراین، اگر افزایش دور کمر ناگهانی یا غیرعادی باشد، بررسی علت آن توسط پزشک ضروری است. مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به پیامدهای چربی احشایی اظهار کرد: تجمع بیش از حد این چربی می‌تواند با افزایش مقاومت به انسولین و اختلال در تنظیم قند خون همراه باشد و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. وی افزود: چربی شکمی با افزایش احتمال فشار خون بالا، بالا رفتن تری‌گلیسرید، کاهش کلسترول خوب خون یا HDL و افزایش خطر بیماری‌های قلبی – عروقی و سکنه مغزی نیز ارتباط دارد. «علیزاده» ادامه داد: تجمع چربی در کبد می‌تواند زمینه ابتلا به بیماری کبد چرب مرتبط با اختلالات متابولیک را فراهم کند. همچنین چربی شکمی با افزایش احتمال اختلالات متابولیک و برخی مشکلات اسکلتی عضلانی همراه است، به‌ویژه زمانی که با اضافه‌وزن، کاهش قدرت عضلات و کم‌تحرکی همراه باشد. وی خاطرنشان کرد: طبیعی بودن وزن به‌تنهایی تضمین‌کننده سلامت متابولیک نیست. برخی افراد با وجود وزن نسبتاً طبیعی، چربی بیشتری در ناحیه شکم ذخیره می‌کنند؛ بنابراین، بهتر است ارزیابی سلامت فقط به عدد ترازو محدود نشود و اندازه دور کمر نیز مورد توجه قرار گیرد. «علیزاده» با اشاره به اهمیت اندازه‌گیری دور کمر به‌عنوان یکی از شاخص‌های ارزیابی چربی شکمی گفت: بر اساس معیارهای رایج برای بزرگسالان، دور کمر ۹۰ سانتیمتر بیشتر از آن می‌تواند نشان‌دهنده افزایش خطر متابولیک باشد. وی افزود: این آستانه‌ها با توجه به جمعیت و راهنمای مورد استفاده ممکن است متفاوت باشند. بنابراین، دور کمر باید در کنار سایر شاخص‌های سلامت، سابقه خانوادگی و عوامل خطر بررسی شود. مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی توصیه کرد: برای اندازه‌گیری دقیق دور کمر، باید صاف ایستاد، متر را به‌صورت افقی در میانه فاصله بین پایین‌ترین دنده و بالای استخوان لگن قرار داد و اندازه را پس از یک بازدم طبیعی ثبت کرد. متر نباید آنقدر سفت باشد که پوست را بفشارد. «علیزاده» با تأکید بر این که هیچ ماده غذایی به‌تنهایی چربی شکم را از بین نمی‌برد، اظهار کرد: کاهش چربی شکمی به اصلاح مجموع الگوی غذایی، کنترل دریافت انرژی و تداوم رفتارهای سالم نیاز دارد. رژیم‌های بسیار محدودکننده و حذف کامل گروه‌های غذایی، معمولاً راهکار مناسبی برای کاهش وزن پایدار نیستند.

وی توصیه کرد: برای کمک به کنترل چربی شکمی، نکاتی به این شرح در برنامه غذایی روزانه مورد توجه قرار گیرد:

– **سبزی و سالاد بیشتر:** مصرف سبزیجات متنوع در وعده‌های اصلی به افزایش دریافت فیبر و ایجاد احساس سیری کمک می‌کند. بهتر است در تهیه سالاد از سس‌های پرچرب و مقدار زیاد روغن استفاده نشود.

– **میوه کامل به‌جای آبمیوه:** میوه کامل به دلیل داشتن فیبر، انتخاب مناسب‌تری از آبمیوه است؛ حتی آبمیوه طبیعی نیز می‌تواند مقدار قابل‌توجهی قند و انرژی داشته باشد.

– **غلات سبوس‌دار و حبوبات:** نان سبوس‌دار، جو دوسر، عدس، لوبیا و سایر حبوبات به تأمین فیبر کمک می‌کنند و می‌توانند در کنترل اشتها و کیفیت رژیم غذایی مؤثر باشند.

– **پروتئین کافی و متعادل:** استفاده از تخم‌مرغ، ماهی، مرغ، حبوبات و لبنیات متناسب با نیاز فرد، به حفظ عضلات در روند کاهش وزن کمک می‌کند.

– **کاهش نوشیدنی‌های شیرین:** نوشابه، شربت‌های شیرین، چای پرشکر و نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌توانند دریافت انرژی روزانه را افزایش دهند، بدون آنکه سیری کافی ایجاد کنند.

– **کنترل شیرینی و تنقلات پر کالری:** مصرف مکرر کیک، بیسکویت، شیرینی، چیپس و تنقلات پر انرژی باید محدود شود.

– **توجه به مقدار روغن و اندازه وعده‌ها:** روغن‌ها حتی اگر از نوع گیاهی باشند، انرژی زیادی دارند؛ بنابراین، مصرف آن‌ها باید متعادل باشد.

– **آب به‌جای نوشیدنی‌های پر کالری:** نوشیدن آب در طول روز و جایگزین کردن آن با نوشیدنی‌های شیرین، راهکاری ساده برای کاهش دریافت انرژی است.

وی افزود: لازم نیست برای کاهش چربی شکمی، غذاهای سنتی ایرانی به‌طور کامل کنار گذاشته شوند. بلکه می‌توان با کنترل اندازه سهم برنج و نان، افزایش سبزیجات، استفاده متعادل از روغن و انتخاب روش‌های پخت سالم‌تر، همان غذاها را در قالب یک الگوی متعادل مصرف کرد. مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به یکی از باورهای رایج درباره لاغری شکم گفت: انجام درازنشست و تمرینات شکمی می‌تواند به تقویت عضلات این ناحیه کمک کند، اما به‌تنهایی چربی روی شکم را از بین نمی‌برد. بدن هنگام کاهش چربی، انرژی ذخیره‌شده را از نقاط مختلف تأمین می‌کند و نمی‌توان تعیین کرد که چربی دقیقاً از کدام قسمت بدن کاهش یابد. وی افزود: ترکیب فعالیت هوازی مانند پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری یا شنا با تمرینات قدرتی، در کنار تغذیه متعادل، راهکار مؤثرتری برای کاهش چربی بدن و حفظ عضلات است. «علیزاده» توصیه کرد: بزرگسالان در صورت نداشتن منع پزشکی، در طول هفته دست کم ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط داشته باشند و حداقل دور دراز در هفته تمرینات تقویت عضلات را انجام دهند. افرادی که مدت زیادی کم‌تحرک بوده‌اند، بهتر است فعالیت را به‌تدریج آغاز کنند و متناسب با توان جسمانی خود پیش بروند. وی خاطرنشان کرد: شکستن دوره‌های طولانی‌نشستن، استفاده از پله به‌جای آسانسور در صورت امکان و پیاده‌روی کوتاه پس از وعده‌های غذایی نیز می‌تواند به افزایش تحرک روزانه کمک کند. این مسئول با تأکید بر پرهیز از روش‌های غیرعلمی کاهش وزن اظهار کرد: رژیم‌های سخت، حذف وعده‌های غذایی، مصرف خودسرانه داروهای لاغری، دمنوش‌های تبلیغاتی و محصولات موسوم به چربی‌سوز، راهکار مطمئن و پایداری برای کاهش چربی شکمی نیستند و برخی از آن‌ها ممکن است عوارض جدی داشته باشند. وی افزود: در افرادی که اضافه‌وزن دارند، کاهش تدریجی وزن می‌تواند به بهبود فشار خون، قند خون و چربی‌های خون کمک کند. حتی کاهش حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از وزن اولیه بدن در بسیاری از افراد دارای اضافه‌وزن یا چاقی، می‌تواند فواید متابولیک قابل‌توجهی داشته باشد؛ البته میزان هدف و سرعت کاهش وزن باید متناسب با شرایط هر فرد تعیین شود. «علیزاده» با اشاره به نقش خواب و مدیریت استرس ادامه داد: خواب ناکافی و استرس مداوم ممکن است بر اشتها، انتخاب‌های غذایی و میزان فعالیت تأثیر بگذارد. داشتن برنامه خواب منظم، مدیریت استرس و ایجاد تغییرات کوچک اما پایدار در سبک زندگی، به موفقیت در کنترل وزن کمک می‌کند. وی تأکید کرد: اگر دور کمر افزایش یافته است، بهتر است به‌جای تمرکز صرف بر ظاهر شکم، وضعیت سلامت به‌طور جامع بررسی شود. اندازه‌گیری دور کمر، ارزیابی فشار خون و در صورت نیاز بررسی قند و چربی خون، می‌تواند به شناسایی زود هنگام خطرهای متابولیک کمک کند.



تجلیل رئیس کل از پرستاران و مدافعان سلامت

رئیس کل دادگستری خراسان شمالی، با حضور در بیمارستان‌های امام علی^(ع) و امام حسن^(ع)، با اهدای شاخه‌های گل به پرستاران، از خدمات ارزشمند و تلاش‌های شبانه‌روزی آنان تجلیل کرد و گفت: در کنار ارج نهادن به مجاهدت‌های ارزشمند مدافعان سلامت، باید برای رفع مشکلات موجود، بهبود امکانات، توسعه زیرساخت‌ها و تأمین نیازهای مراکز درمانی، با عزمی جدی تر و تلاشی مضاعف وارد میدان شد

ظرفیت خیران سلامت را در رفع کمبودها و توسعه امکانات درمانی حایز اهمیت دانست. توسعه بخش اعصاب و روان و تأمین تجهیزات موردنیاز این بخش نیز از جمله موضوعات مطرح‌شده در این بازدید بود که با توجه به نیازهای موجود، مستلزم برنامه‌ریزی، تأمین منابع مالی و مشارکت خیران است. «محمدیاران» با تأکید بر این که قدردانی از تلاش‌های کادر درمان باید با اقدامات عملی برای رفع مشکلات و تأمین نیازهای آنان همراه باشد، تصریح کرد: در کنار ارج نهادن به مجاهدت‌های ارزشمند مدافعان سلامت، ضرورت تقویت زیرساخت‌های بهداشتی و درمانی استان، بر اهمیت توسعه فضای فیزیکی بیمارستان‌ها، ارتقای امکانات و تجهیزات پزشکی و پیگیری راهکارهای عملی برای رفع مشکلات موجود تأکید کرد و در این زمینه قول مساعد داد. وی همچنین با اشاره به ضرورت تأمین منابع مالی برای نوسازی تجهیزات فرسوده و ارتقای توان خدمت‌رسانی مراکز درمانی، بهره‌گیری از

بیماران سست کند. «محمدیاران» در ادامه، در نشست با مسئولان و مدیران این دو بیمارستان، مهم‌ترین مشکلات و مطالبات مراکز درمانی را مورد بررسی قرار داد. مشکلات تأمین منابع مالی، فرسودگی بخشی از تجهیزات پزشکی و ضرورت نوسازی و تأمین امکانات موردنیاز، کمبود نیروی انسانی به‌ویژه در حوزه پرستاری و نیروهای خدماتی، همچنین تأخیر یا عدم پرداخت مطالبات مالی بیمارستان‌ها از سوی شرکت‌های بیمه، از جمله مسائل مطرح‌شده در این بازدید بود. رئیس کل دادگستری استان خراسان شمالی با تأکید بر ضرورت تقویت زیرساخت‌های بهداشتی و درمانی استان، بر اهمیت توسعه فضای فیزیکی بیمارستان‌ها، ارتقای امکانات و تجهیزات پزشکی و پیگیری راهکارهای عملی برای رفع مشکلات موجود تأکید کرد و در این زمینه قول مساعد داد. وی همچنین با اشاره به ضرورت تأمین منابع مالی برای نوسازی

«مسلم محمدیاران» رئیس کل دادگستری استان خراسان شمالی، با حضور در بیمارستان‌های امام علی^(ع) و امام حسن^(ع)، ضمن بازدید از بخش‌های مختلف این مراکز درمانی، از نزدیک در جریان مسائل، مشکلات و نیازهای موجود قرار گرفت و با اهدای شاخه‌های گل به پرستاران، از خدمات ارزشمند و تلاش‌های شبانه‌روزی آنان تجلیل کرد. رئیس کل دادگستری استان خراسان شمالی در این بازدید، با قدردانی از مجاهدت‌های کادر پزشکی، پرستاری و درمانی اظهار کرد: تلاش‌ها و فداکاری‌های شما عزیزان را در دوران همه‌گیری کرونا و دیگر مقاطع حساس دیده‌ایم و قدردان زحمات فراوان و خدمات ارزشمند شما هستیم. وی با اشاره به روحیه ایثار، تعهد و مسئولیت‌پذیری مدافعان سلامت افزود: کادر درمان با وجود مشکلات و دشواری‌های متعدد، با عشق، علاقه و انگیزه فراوان به مردم خدمت می‌کنند و سختی‌ها و کمبودهای موجود نتوانسته است اراده آنان را در مسیر انجام وظیفه و خدمت‌رسانی به

فصل مهم سلامت در زندگی زنان

نکاتی درباره مراقبت‌های سلامت زنان در دوره یائسگی

بدن و عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی همراه است. به همین دلیل، توجه به تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم، خواب کافی، کنترل وزن و بررسی عوامل خطر بیماری‌های مزمن در این دوره اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. وی ادامه داد: مصرف متعادل مواد غذایی متنوع، استفاده از منابع کلسیم مانند لبنیات یا جایگزین‌های مناسب، دریافت کافی ویتامین D بر اساس نیاز فرد، مصرف سبزی‌ها، میوه‌ها، غلات کامل و منابع پروتئینی سالم و محدود کردن نمک، قند و چربی‌های ناسالم می‌تواند به حفظ سلامت عمومی کمک کند. همچنین فعالیت بدنی منظم، از جمله پیاده‌روی و تمرین‌های تقویت عضلات و تعادل متناسب با توان فرد، در حفظ قدرت عضلانی، سلامت استخوان‌ها و کاهش خطر زمین‌خوردن مؤثر است. معاون فنی بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی افزود: پرهیز از مصرف دخانیات، محدود کردن مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار در صورت تشدید گرگرفتگی یا اختلال خواب و رعایت برنامه منظم خواب نیز از اقداماتی است که می‌تواند به بهبود وضعیت عمومی زنان در این دوره کمک کند. انجام ارزیابی‌های دوره‌ای و بررسی فشارخون، قند خون، چربی خون، سلامت استخوان و سایر عوامل خطر نیز باید با توجه به سن، سابقه پزشکی و خانوادگی و نظر پزشک انجام شود. معاون فنی بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به امکان کنترل بسیاری از علائم یائسگی گفت: برای مدیریت این دوره، روش‌های دارویی و غیردارویی مختلفی وجود دارد و انتخاب هر روش باید با توجه به شدت علائم، سن، سابقه پزشکی، عوامل خطر و ترجیحات فرد صورت گیرد. درمان هورمونی یائسگی می‌تواند برای برخی زنان مبتلا به علائم آزاردهنده مفید باشد، اما برای همه افراد مناسب نیست و باید پس از بررسی فواید، خطرات و موارد منع مصرف احتمالی توسط پزشک تجویز شود. وی افزود: زنانی که سابقه برخی سرطان‌ها، لخته‌شدن خون، سکته، بیماری‌های کبدی یا دیگر مشکلات زمینه‌ای دارند، پیش از انتخاب درمان هورمونی باید ارزیابی دقیق‌تری دریافت کنند. همچنین مصرف خودسرانه داروهای هورمونی، مکمل‌ها و فرآورده‌های گیاهی با ادعای درمان یائسگی توصیه نمی‌شود، زیرا طبیعی بودن منشأ یک فرآورده لزوماً به معنای اثربخشی یا ایمن بودن آن نیست. در صورت نامناسب بودن درمان هورمونی یا تمایل نداشتن فرد به استفاده از آن، پزشک می‌تواند گزینه‌های غیردارویی یا دارویی جایگزین را بررسی کند.

معاون فنی بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تأکید بر اهمیت مدیریت دوره یائسگی، این مرحله طبیعی از زندگی زنان را فرصتی ارزشمند برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن، ارتقای سلامت جسمی و روانی و حفظ کیفیت زندگی در دوران سالمندی دانست. دکتر «مریم پورآدینه» در تشریح اهمیت مراقبت‌های سلامت زنان در دوره یائسگی اظهار کرد: یائسگی پایان یک مرحله از زندگی باروری زنان و آغاز مرحله‌ای جدید از مراقبت‌های سلامت است که باید با آگاهی، برنامه‌ریزی و توجه به نیازهای جسمی و روانی همراه باشد. این دوره نباید صرفاً به بروز علائم یا قطع قاعدگی محدود شود، بلکه فرصتی برای بازنگری در سبک زندگی، شناسایی عوامل خطر و پیشگیری از مشکلات سلامت در سال‌های آینده به شمار می‌رود. وی افزود: یائسگی معمولاً بین ۴۵ تا ۵۵ سالگی رخ می‌دهد و به‌طور طبیعی زمانی تأیید می‌شود که قاعدگی به مدت ۱۲ ماه متوالی، بدون علت دیگری، قطع شده باشد. دوره گذار به یائسگی ممکن است چندین سال طول بکشد و شدت، نوع و مدت علائم در زنان مختلف متفاوت است به‌گونه‌ای که برخی زنان علائیم اندکی را تجربه می‌کنند، اما در برخی دیگر این تغییرات می‌تواند بر فعالیت‌های روزمره، روابط خانوادگی، خواب و کیفیت زندگی تأثیر بگذارد. معاون فنی بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به تغییرات هورمونی این دوران بیان کرد: گرگرفتگی، تعریق شبانه، اختلال خواب، تغییرات خلقی، اضطراب، کاهش تمرکز، برخی مشکلات ادراری و... از جمله علائمی هستند که ممکن است در دوره گذار یائسگی یا پس از آن بروز کنند. البته همه این نشانه‌ها لزوماً ناشی از یائسگی نیستند و در صورت تداوم یا اختلال در زندگی روزمره، بررسی پزشکی برای تشخیص علت و انتخاب روش مناسب مراقبت ضروری است. وی با تأکید بر اهمیت توجه به سلامت روان زنان در این دوره گفت: تغییرات هورمونی، اختلال خواب، فشارهای خانوادگی و مسئولیت‌های شغلی و مراقبتی می‌توانند بر وضعیت روانی زنان اثر بگذارند. احساس اضطراب، تحریک‌پذیری، نوسانات خلقی یا کاهش انرژی نباید نادیده گرفته شود و دریافت حمایت خانواده، گفت‌وگو با متخصصان سلامت و مراجعه به‌موقع برای دریافت خدمات مشاوره‌ای می‌تواند به سازگاری بهتر با این مرحله از زندگی کمک کند. دکتر «پورآدینه» با اشاره به اهمیت مراقبت‌های پیشگیرانه در دوران یائسگی تصریح کرد: کاهش سطح هورمون استروژن با تغییراتی در سلامت استخوان‌ها، ترکیب