

# همیشه سلامت



طرح همشهری شهرام شیرازی

## مرگ در کمین پشت میز نشین ها

می دانید که سبک زندگی کم تحرک در درازمدت، می تواند شما را به کشتن بدهد؟

زندگی کم تحرک می تواند به سلامت کلی آسیب برساند و نشستن بیش از حد در روز به طور ویژه برای قلب مضر است. نتایج یک مطالعه جدید نشان

می دهد که نشستن به مدت بیش از ۱۰ ساعت در روز به طور قابل توجهی با نارسایی قلبی در آینده و خطر مرگ بر اثر بیماری های قلبی و عروقی مرتبط است.

البته بسیاری از این مسئله به صورت گسترده آگاه هستند که داشتن یک سبک زندگی بی تحرک برای سلامت کلی، از جمله سلامت قلب خوب نیست.

به گزارش مدیرکل نیوز، مطالعات گذشته، سبک زندگی بی تحرک را با افزایش خطر نارسایی قلبی، حمله قلبی و سکنه مغزی مرتبط دانسته است.

شان خورشید، الکتروفیزیولوژیست قلب در بیمارستان عمومی ماساچوست، می گوید: اغلب مردم بیشتر روز را به طور متوسط تقریباً ۱۰ ساعت، نشسته هستند؛ به همین دلیل مهم است که از این مسئله درک بهتری

نقطه عطف یک خطر بزرگ - داشته باشیم که چگونه نشستن و رفتار بی تحرک به طور کلی ممکن است بر سلامتی تأثیر بگذارد. نکته مهم تر اینکه درک کنیم آیا این اثرات ممکن است با ورزش و فعالیت بدنی کاهش یابد یا خیر.



هشدار بزرگ

خورشید، نویسنده ارشد یک مطالعه جدید است که اخیراً در نشریه «جی ای سی سی»، مجله برجسته کالج قلب و عروق آمریکا منتشر شده است؛ مطالعه ای که نشان می دهد نشستن برای کمی بیش از ۱۰ ساعت و نیم در روز ممکن است به طور قابل توجهی با نارسایی قلبی و مرگ قلبی و عروقی در آینده، حتی در میان افرادی که ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط (MVPA) را در هفته که برای بزرگسالان توصیه شده انجام می دهند، مرتبط باشد.



اصلاح سبک زندگی کم تحرک

بیماری قلبی و عروقی یک مشکل عمده سلامت عمومی است و ما از یافته های مطالعات بسیار انجام شده در این زمینه می دانیم که ورزش کافی می تواند روشی قدرتمند برای کاهش خطر بیماری های آینده باشد؛ به همین دلیل، روشن است که دستیابی به حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته باید یک هدف مهم باشد. در مقابل، اثرات سبک زندگی بی تحرک بر بیماری های قلبی و عروقی بسیار کمتر شناخته شده است.



حتی با ورزش جبران نمی شود

خورشید و تیم او همچنین دریافته اند که برای شرکت کنندگان در مطالعه که ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط (MVPA) توصیه شده در هفته یا بیشتر استفاده می کردند، خطرات فیبر بِلَاسیون دهلیزی و حمله قلبی مربوط به بی تحرکی آنها به میزان قابل توجهی کاهش می یابد. با این حال، انجام تمرین هفتگی توصیه شده، خطر افزایش نارسایی قلبی و مرگ قلبی و عروقی مرتبط با سبک زندگی فاقد تحرک لازم را کاهش نداده است.



۲ کلام درباره ارزش ورزش

افرادی که بیشتر بی تحرک هستند نیز تمایل دارند کمتر ورزش کنند. خورشید توضیح می دهد که در میان افرادی که سطوح توصیه شده دستورالعمل MVPA را برآورده کردند، اثرات رفتار بی تحرک بر فیبر بِلَاسیون دهلیزی و خطر انفارکتوس میوکارده به میزان قابل توجهی کاهش یافت. این امر نشان می دهد که بیشتر یا تمام خطر اضافی مرتبط با رفتار بی تحرک مربوط به انجام «فعالیت ورزشی با شدت متوسط» ناکافی است.



هم ورزش کن، هم زیاد نشین

این پژوهشگر همچنین اشاره می کند که در زمینه نارسایی قلبی و مرگومیر قلبی و عروقی، ارتباط قوی با افزایش خطر حتی بین افراد عموماً بی تحرکی که فعال بودند ادامه داشت؛ امری که نشان می دهد بی تحرکی بیش از حد با خطر بیشتری بالاتر و فراتر از اثرات فعالیت ورزشی ناکافی برای این دو بیماری مرتبط است. به عبارت دیگر، تنها فعالیت بدنی کافی نیست و باید ساعات بی تحرکی را نیز به طور جدی کاهش داد.



نقل قول

روند افزایشی آنفلوآنزا در کشور

قیدمردادی، سرپرست مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت، در حال رصد وضعیت بیماری های تنفسی هستیم. نتایج بیان می کند که میزان ویروس سرماخوردگی زیاد است. آنفلوآنزا هم روند افزایشی را سپری می کند. بیماری های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا در اوایل آذر تا حدودی در حال افزایش بوده و بررسی مقایسه ای وضعیت این بیماری با سال های گذشته نشان می دهد که این بیماری ها روند طبیعی خود را سپری می کنند.



بسیاری از اختلالات روان، دارو نمی خواهد

علیرضا رئیس، معاون بهداشت وزارت بهداشت: سلامت روان همچنان که لطیف است اما اگر به آن توجه نشود بسیار آسیب پذیر خواهد بود؛ به همین دلیل باید تعادل صورت گیرد و برقرار کردن این تعادل نیاز به دانش بسیار بالایی دارد. بسیاری از اختلالات سلامت روان نیاز به دارو ندارد، بلکه نیاز به ارتباط دارد به طوری که بتوانیم فضا و محیط را برای شخص تغییر داده و بهبود دهیم.



پروانه پندبی روزنامه نگار

## ۸ توصیه برای دور زدن پیش دیابت

پیش دیابت، یک مرحله قبل از ابتلا به دیابت است و در صورت اصلاح سبک زندگی، قابل برگشت است. اما اگر سبک زندگی تان را عوض نکنید، قطعاً در آینده ای نزدیک یکی از مبتلایان قطعی به دیابت نوع ۲ خواهید بود. در پیش دیابت، قند خون بالاتر از حد طبیعی اما پایین تر از محدوده دیابت است و برای تشخیص این وضعیت آزمایش های مختلفی وجود دارد؛ از آزمایش قند خون ناشتا گرفته تا آزمایش قند خون پس از ۲ ساعت و قند خون ۳ ماهه... اگر قند خون شما بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد، این یعنی شما در مرحله پیش دیابت و در یک قدمی ابتلا به دیابت هستید. اگر هم قند خون شما بالاتر از ۱۲۵ باشد، یعنی شما به دیابت نوع ۲ مبتلا شده اید.

پیش دیابت معمولاً بدون علامت است، اما علائمی وجود دارند که می توانند هشداردهنده باشند؛ شامل اضافه وزن، چاقی به خصوص چاقی در ناحیه شکم، سابقه خانوادگی دیابت، فشار خون بالا، کلسترول و تری گلیسرید بالا و حتی مشکلی مثل سندروم تخمدان پلی کیستیک.

۱ اصلاح رژیم غذایی: یعنی مصرف غذاهای کم کالری، کم چرب و کم قند و افزایش مصرف فیبر شامل سبزیجات، میوه ها و غلات کامل.

۲ کاهش وزن: حتی ۵ تا ۷ درصد کاهش وزن می تواند خطر ابتلا به دیابت را تا ۵۸ درصد کاهش دهد.

۳ فعالیت بدنی: ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی متوسط در هفته شامل پیاده روی سریع، شنا، استخر، دوچرخه سواری و ۲ بار در هفته انجام تمرینات قدرتی.

۴ مدیریت استرس: استرس های روزمره خود را به شیوه های مختلف کاهش دهید و کنترل کنید.

۵ خواب کافی و باکیفیت: طوری برنامه ریزی کنید که شب ها ۶ تا ۸ ساعت بخوابید.

۶ کنترل فشار خون و چربی خون: فشار خون و چربی خون بالا با ایجاد التهاب مزمن و آسیب زدن به عروق، مقاومت به انسولین را افزایش می دهند.

۷ ترک سیگار و الکل

۸ انجام چکاپ سالانه: آزمایش خون سالانه یا ۶ ماه یکبار را پشت گوش نیندازید.

سلامت روان علی ملانکه: روزنامه نگار

## ۳ راهکار برای تشخیص دروغگویی کودکان

پژوهش هانشان می دهند که کودکان از ۲ سالگی، هنگامی که رشد مهارت های شناختی آنها به حد معینی می رسد، دروغ گفتن را شروع می کنند. گرچه دروغ گفتن بخشی عادی از روند رشد ذهنی کودکان است، اما نباید نادیده گرفته شود و والدین باید راستگویی را به کودکان بیاموزند.

دروغگویی کودکان نوپا و پیش دبستانی دروغ گفتن کودکان نوپا و پیش دبستانی چندان عایدانه نیست. آنها عمدتاً حقیقت را تحریف نمی کنند. آنها عاشق اغراق کردن و ساختن داستان های بلند هستند، اما این داستان هایابان تخیل غنی آنهاست، نه دروغگویی. چه باید کرد؟ واکنش شدید نشان ندهید و کودک را در هیچ سنی دروغگو خطاب نکنید. از او بپرسید «این داستان واقعی است یا از خودت درش آوردی؟» به احتمال زیاد، فرزند شما اعتراف می کند که آن را ساخته است و شما ۲ نفر می توانید با هم به آن بخندید.

دروغگویی ۵ تا ۷ ساله ها بچه ها در سال های ابتدایی مدرسه اغلب برای فرار از مسئولیت یا مجازات و همچنین واقعی آوردن آنچه مورد علاقه شان است، دروغ می گویند.

چه باید کرد؟ سعی کنید انگیزه فرزندتان از دروغ گفتن را بفهمید. کودک شما ممکن است احساس اضطراب کند و برای جلوگیری از سرزنش و تنبیه دروغ بگوید. به او توضیح دهید که حقیقت را به شما بگوید، حتی اگر این حقیقت ناخوشایند باشد.

دروغگویی بچه های ۸ ساله و بزرگتر دروغ های کودکان در این سن عموماً دروغ است. آنها ممکن است عمداً فراموش کنند چیزی یا شما بگویند یا جزئیات خاصی را حذف کنند. چه باید کرد؟ سعی نکنید مچ آنها را هنگام دروغ گفتن بگیرید یا سؤالی بپرسید که پاسخ آن را می دانید، اما به او بگویید «این حرفت به نظر من حقیقت ندارد. می خواهی یک دقیقه فکر و از نو شروع کنی؟» از نصیحت کردن پرهیز کنید. نیازی به کنایه زدن هم نیست. وقتی کودک حقیقت را پذیرفت، او را تصدیق کنید و به حرفتان ادامه دهید.



داروگران نمی شود

سید محمد جمالیان، عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، مجلس دولت در تأمین بموقع دارو و قیمت مناسب دغدغه دارند. در اجرای طرح دارو یار موفق عمل نکردیم و در نهایت مردم دارو افزایش پیدا کرد اما برنامه مجلس و وزارت بهداشت بر این اساس است که کمتر بین فشار بر مردم وارد شود و تجربه تلخ دارو یار برای مردم تکرار نشود.



فعالیت های شدید دویدن، دوچرخه سواری سریع و پیاده روی دشوار



پیاده روی سریع دوچرخه سواری و دویدن



فعالیت سبک پیاده روی در جلسات، کارهای خانه، پیاده روی معمولی و نظافت