

ورزش عصر گاهی برای افراد چاق مفیدتر است

تحقیقات جدید نشان می دهد که ورزش عصر گاهی ممکن است مزایای سلامتی بیشتری برای افراد چاق داشته باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، مطالعه جدید محققان دانشگاه سیدنی استرالیا نشان می‌دهد که انجام بیشتر فعالیت‌های بدنی در طول شب بیشترین فواید سلامتی را برای افراد چاق دارد.

مطالعه اخیر گزارش می‌دهد که بیش از ۱ میلیارد نفر در جهان به چاقی مبتلا هستند و پیش بینی می‌شود که این تعداد به طور بالقوه تا سال ۲۰۵۰ به ۴ میلیارد نفر برسد. «انجولو سایاگ»، محقق و فیزیولوژیست ورزشی در دانشگاه سیدنی استرالیا، گفت: «اضافه وزن یا چاقی یک عامل خطر مهم برای بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و انواع سرطان ها است».

یکی از عوامل کلیدی عوارض مرتبط با چاقی، مقاومت به انسولین است - وضعیتی که در نهایت منجر به سطح بالای گلوکز خون و دیابت نوع ۲ می‌شود. سایاگ گفت: «داشتن سطوح بالای گلوکز خون می‌تواند آسیب فاجعه بار به سیستم قلبی عروقی ما وارد کند و منجر به نارسایی اندام شود».

برای این مطالعه، محققان داده‌های حدود ۳۰۰۰۰ نفر بالای ۴۰ سال را تجزیه و تحلیل کردند. همه شرکت کنندگان دچار چاقی بودند و حدود ۳۰۰۰ نفر به دیابت نوع ۲ مبتلا بودند.

قند خون بالا و چربی خون با افزایش خطر اضطراب و افسردگی مرتبط است

یک مطالعه اخیر نشان داد که سطوح بالای قند خون و تری گلیسیرید با افزایش خطر ابتلا به افسردگی، اضطراب و اختلالات مرتبط با استرس در آینده مرتبط است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، برخی از افراد بیشتر از دیگران به بیماری‌های مزمن روانی مانند اضطراب و افسردگی مبتلا می‌شوند. اگر پزشکان تشخیص دهند که چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند و عوامل موثر را پیدا کنند، می‌توانند به ارائه درمان زودهنگام و رسیدن به نتایج مثبت سلامت کمک کنند.در مطالعه اخیر، چندین نشانگر زیستی و ارتباط آنها با خطر افسردگی، اضطراب و اختلالات مرتبط با استرس در شرکت‌کنندگان بررسی شد.

محققان داده‌های بیش از ۲۱۱۰۰۰ شرکت کننده را بررسی کردند. آنها دریافتند که سطوح بالاتر قند خون و تری گلیسیرید (نوعی چربی خون) با افزایش خطر ابتلاء به این بیماری‌های روانی ۲۰ سال قبل از تشخیص مرتبط است.در مقابل، محققان دریافتند که داشتن سطوح بالاتر کلسترول خوب، HDL به نظر می‌رسد در برابر این بیماری‌های روانی محافظت می‌کند.اضطراب، افسردگی و اختلالات مرتبط با استرس، اشکال رایج بیماری روانی هستند که می‌توانند پیشرفت افراد را در موقعیت‌های روزمره دشوارتر کنند. شرکت‌کنندگان در ابتدا هیچ اختلال روانی نداشتند و حداقل یکی از نشانگرهای زیستی متابولیک که نویسندگان مطالعه روی آنها تمرکز داشتند، را دارا بودند.محققان قند خون و تعدادی از نشانگرهای زیستی که اجزای مرتبط با چربی را اندازه‌گیری می‌کنند، از جمله کلسترول کل، کلسترول بد (L.L.D)، کلسترول «خوب» و تری گلیسیرید اندازه گیری کردند.محققان به طور متوسط ۲۱ سال شرکت کنندگان را پیگیری کردند و به بررسی ایجاد اضطراب، افسردگی و اختلالات مرتبط با استرس، مانند اختلال استرس حاد و اختلال استرس پس از سانحه پرداختند.این مطالعه نشان داد که سطوح بالاتر قند خون و تری گلیسیرید با خطر بالاتر برای هر سه اختلال روانی و سطوح بالاتر کلسترول خوب با کاهش خطر مرتبط است.محققان همچنین دریافتند شرکت‌کنندگانی که دارای اضطراب، افسردگی یا اختلالات مرتبط با استرس بودند، در طول بیست سال قبل از تشخیص روانپزشکی، سطوح بالاتری از تری گلیسیرید، کلسترول کل و قند خون داشتند.

گرم‌زدگی موقعیتی حاد و تهدیدکننده برای زندگی است که در این حالت سیستم تنظیم کننده دمای بدن به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در هوای گرم یا تولید بیش از حد گرما در بدن و یا وجود هر دو حالت از کار می‌افتد.

گرم‌زدگی شرایطی است که بر اثر قرار گرفتن در معرض گرمای شدید و افزایش بیش از حد دمای بدن ایجاد می‌شود. از علائم گرم‌زدگی تغییر در حالت رفتار، تهوع و استفراغ، قرمزی پوست، تنفس سریع و بی در پی، ضربان قلب نامنظم و افزایش دمای بدن به بیش از ۳۹ و ۴۰ درجه سانتی گراد است. این علائم معمولاً در کودکان، افراد سالخورده، بیماران خاص و کسانی که تجربه فعالیت و قرار گرفتن طولانی در معرض گرما را نداشتند، بیش تر مشاهده می‌شود. متخصصان طب سنتی و پزشکان تائکون روش‌های مختلفی برای درمان و پیشگیری از گرم‌زدگی مطرح کرده‌اند. تائکون مصرف گیاهان دارویی برای درمان گرم‌زدگی بیش از داروهای شیمیایی (مانند قرص‌های جوشان) مورد تاکید بوده است. در این مطلب به ده مورد از موثرترین نوشیدنی‌های گیاهی برای پیشگیری و درمان گرم‌زدگی خواهیم پرداخت.

گرم‌زدگی چیست؟

گرم‌زدگی موقعیتی حاد و تهدیدکننده برای زندگی است که در این حالت سیستم تنظیم کننده دمای بدن به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در هوای گرم یا تولید بیش از حد گرما در بدن و یا وجود هر دو حالت از کار می‌افتد. در حالت گرم‌زدگی بدن قادر به دفع گرمای اضافی نیست؛ درنتیجه دمای بدن افزایش می‌یابد. گرم‌زدگی اغلب با کم شدن آب بدن همراه است. این عارضه می‌تواند اندام‌های اصلی بدن را تخریب کند.

علت اصلی گرم‌زدگی

علت گرم‌زدگی قرار گرفتن در معرض دمای بالا به‌ویژه هنگامی است که با رطوبت زیاد و فعالیت بدنی شدید همراه باشد.

علائم گرم‌زدگی

پوست خشک و داغ، ندلشتن تعریق، پوست قرمز و سپس کبود، تنفس کوتاه و سریع، نبض سریع و ضعیف، افزایش دمای بدن به بالای ۴۰ درجه، سردرد، گرفتگی عضلات، کشادی مردمک چشم، گرفتگی صدا، سر گیجه، اسهال، تهوع، بی‌حسی، واکنش‌های روحی و روانی همچون بی‌حالی، آشفتگی، پرخاشگری و توهم از علائم گرم‌زدگی است.

اقدامات اولیه پس از گرم‌زدگی

هنگام گرم‌زدگی از به یکباره دوش گرفتن با آب سرد، قرار گرفتن در معرض باد مستقیم کولر و نوشیدن سریع مایعات بسیار خنک خودداری کنید. در صورت مواجه شدن با فرد گرم‌زده او را فوراً به سایه و جای خنک منتقل و حجم لباس‌هایش را کم کنید. روی شریان‌های اصلی بدن مانند دو طرف گردن، زیر بغل و کشاله ران کیسه یخ قرار بدهید. مخلوط آب خنک با کمی نمک، آب میوه‌های خنک و آب‌دار مثل هندوانه، طالبی و خیار و دوغ‌های ترش کم‌نمک خنک مصرف شود. شربت‌های خانگی سنتی مثل مخلوط خاکشیر و تخم شربتی با کمی آلبیمو و شکر نیز می‌تواند در بهبود فرد گرم‌زده موثر باشد. بهتر است شربت‌ها را زیاد شیرین نکنید. علاوه‌بر این به تدریج و آهسته مایعات را امیل کنید تا دچار مشکلات گوارشی نشوید. در شرایط گرم‌زدگی باید از نوشیدنی‌های حاوی کافئین مثل قهوه یا نسکافه، جای خنک یا نوشیدنی‌های ورزشی کافئین‌دار خودداری کنید؛ چراکه مواد حاوی کافئین اندرآرآور هستند و باعث دفع بیش تر آب بدن می‌شوند.

باید در نظر داشت افرادی که در محیط‌هایی با دمای بالا کار می‌کنند یا در

چهارشنبه ۵ اردیبهشت ۱۴۰۳ / شماره ۶۵۰۵ / سال سی‌ام

سلامت



محققان سطح فعالیت بدنی آن‌ها را در صبح، بعدازظهر و عصر طی حدود هشت سال زیر نظر داشتند.

در پایان مطالعه، دانشمندان دریافتند افرادی که بیشتر فعالیت بدنی هوازی متوسط تا شدید خود را بین ساعت ۶ بعد از ظهر تا نیمه شب انجام می‌دادند کمترین خطر مرگ زودرس و مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را داشتند.

هم فعالیت بدنی متوسط و هم شدید، ضریان قلب و تنفس فرد را افزایش می‌دهد.

نمونه‌هایی از فعالیت بدنی متوسط عبارتند از:

پایاده روی سریع
چمن زنی
بلند کردن وزنه
شنا کردن
دویدن
انواع فعالیت بدنی شدید عبارتند از:
بیل زدن
ایروبیک
بازی فوتبال یا بسکتبال

سایاگ گفت: «نتایج ممکن است تا حدودی با بهبود تنظیم متابولیک قلبی مرتبط با انجام فعالیت بدنی در طول شب توضیح داده شود، نظریه‌ای که توسط مطالعات بالینی اخیر پشتیبانی می‌شود.»

او توضیح داد: «بدن ما در شب بیشترین مقاومت را به انسولین دارد و برای کسانی که نمی‌توانند انسولین بیشتری برای جبران آن تولید کنند انجام فعالیت بدنی در این زمان ممکن است مقداری از مقاومت طبیعی به انسولین در شب را جبران کند».

سایاگ افزود: «علاوه بر این، یافته‌های اخیر یک مطالعه بالینی کوچک تر نشان داد که ورزش در اواخر روز منجر به بهبود بیشتر فشار خون می‌شود، که یک عامل خطر مهم برای مرگ زودرس و بیماری‌های قلبی عروقی است.»

مهم ترین عوامل کاهش موالید

از سبک زندگی تا مشکلات ژنتیکی

یک متخصص جنین شناسی گفت: تغییر سبک زندگی، مشکلات ژنتیکی و زندگی‌های مجردی از مهم ترین عوامل آمار کاهش موالید به شمار می‌رود که برخی از آنها حتی در آمارهای ناباروری به شمار نمی‌روند.

به گزارش خبرگزاری مهر، حمید چوپینه دبیر اجرایی بیست و سومین کنگره باروری و ناباروری ایران، افزود: کنگره با این هدف که دستاوردهای جدید علمی و مباحث روز دنیا را با محققان و پزشکان ایرانی به اشتراک بگذارد و برگزاری کنگره بهانه‌ای است که در یک زمان خاص و به صورت چند جانبه این اطلاعات به اشتراک گذاشته شود. در واقع هدف این است که تعاملات بین بخشی بین متخصصان و پزشکان را بیشتر گردد.

همچنین این مباحث با مسؤوَلان حوزه بهداشت در میان گذاشته شده و موردبحث و تبادل نظر گذاشته شود. وی با اشاره به اینکه کنگره ناباروری با توجه به میانسالی جمعیت و آمار فرزندآوری بسیار اهمیت دارد، ادامه داد: انجمن علمی و تخصصی ناباروری قدمت نزدیک به ۲۵ سال دارد و تلاش می‌کند که مشکلات در حوزه ناباروری را کاهش دهد و به همین منظور با انجمن‌های مختلف مانند جنین شناسی، اورولوژی و نازایی تعامل دارد.

چوپینه بر این باور است که خدمت به بیماران نابارور و جوان در شرایطی که با مشکل کاهش موالید روبرو هستیم بسیار اهمیت دارد چرا که بحران سالمندی موضوعی است که می‌تواند برای جامعه ما مشکل ساز باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به اینکه مقالات زیادی برای این کنگره از سوی پزشکان و متخصصان ارسال شده است، افزود: متأسفانه ناباروری در کشور ما عوامل متعددی دارد تغییر سبک زنگی، مشکلات ژنتیکی و

زندگی‌های مجردی از مهم ترین عوامل آمار کاهش موالید به شمار می‌رود که برخی از آنها حتی در آمارهای ناباروری به شمار نمی‌روند.

وی گفت: با توجه به اینکه امروزه آمار ازدواج نیز به شدت کاهش داشته است، این موضوع نیز یکی از اصلی ترین دلایل کاهش موالید به شمار می‌رود.

این متخصص بیولوژی تولید مثل با تاکید بر اینکه ژنتیک و

عوامل محیطی هر دو در کاهش فرزندآوری تأثیر دارند، افزود: ما خانواده‌هایی را می‌بینیم که در حسرت داشتن فرزند هستند اما فرزندآوری برایشان مقدور نیست و ما هم در انجمن تلاشمان بر این است که مشکل این گروه از خانواده‌ها را با به روز کردن مباحث علمی و دانش درمان ناباروری، برطرف کنیم.

بیست و سومین کنگره باروری و ناباروری ایران، ال ۵ ی اردیبهشت ۱۴۰۳ در تهران برگزار می‌شود.

درمان فوری و موثر گرم‌زدگی با ۱۰ نوشیدنی گیاهی



محل کار خود در معرض حرارت بالا قرار دارند، بیشتر مستعد گرم‌زدگی هستند.
دمنوش عناب

درخت عناب با نام علمی Ziziphus Jujuba mill یکی از پرخاصیت‌ترین میوه‌ها را دارد. میوه عناب با طعمی شبیه به سیب و کنار این روزها در اکثر خشکبار فروشی‌ها و عطاری‌ها قابل تهیه است. دمنوش عناب دارای طبع معتدل و تر یا

سرد وتر است که یکی از بهترین دمنوش‌ها برای پیشگیری و درمان گرم‌زدگی در تابستان به شمار می‌رود. برای رفع گرم‌زدگی بهتر است میوه خشک عناب را بجوشانید و با شکر شیرین کنید. سپس این دمنوش را در فریزر بگذارید تا خنک شود. اگر قصد رفتن به محیط گرم و شرجی بیرون را دارید، می‌توانید این دمنوش خنک را با خود به همراه داشته باشید.

شربت خاکشیر

زمانی که نام خاکشیر را می‌شنویم، ناخودآگاه یا تابستان و شربت خاکشیر می‌افتد. خاکشیر دارای فواید بسیاری برای سلامتی بدن است. از دانه‌های خاکشیر به عنون معجون ضد گرم‌زدگی یاد می‌کنند. طبع خاکشیر سرد است و می‌تواند در فصل گرما با کاهش دمای بدن به پیشگیری از گرم‌زدگی کمک کند. اگر خاکشیر را با آب گرم مصرف کنید، خاصیت ملین دارد و اگر با آب سرد، شکر و تکه‌های یخ میل کنید، از اسهال جلوگیری می‌کند. شما می‌توانید برای تأثیر بهتر دانه‌های خاکشیر را با شربت آلبیمو ترکیب کنید.

دمنوش به‌لیمو

یک گیاه دارویی معطر است که بوی خوشایندی شبیه به لیمو دارد. این گیاه بومی آمریکای جنوبی است که امروز در برخی از مناطق معتدل ایران کشت می‌شود. برگ‌های گیاه به‌لیمو را در اواخر فصل تابستان برداشت می‌کنند. برگ‌های معطر به‌لیمو در درمان تشنج، سردرد، نفخ، سوء‌هاضمه، سرماخوردگی

عرق بیدمشک

بیدمشک درخت یا درختچه‌ای زینتی با گل‌های معطر است که از گل‌های این درخت عرق بیدمشک تهیه می‌شود. عرق بیدمشک دارای طبع سرد و تر و

خواص دارویی بسیاری است.

از عرق بیدمشک برای معطر کردن شربت‌ها یا نوشیدنی‌های خنک در فصل تابستان استفاده زیادی می‌شود. ازجمله خواص درمانی این گیاه دارویی تقویت قلب، آرامش دهنده اعصاب، رفع خستگی، مفید برای فشار خون بالا، کاهش حرارت بالای بدن و ضد گرم‌زدگی است. شربت بیدمشک را می‌توانید با تخم شربتی ترکیب کنید تا به معجونی معجزه‌گر برای پیشگیری از گرم‌زدگی در روزهای گرم تابستان تبدیل شوید.

دمنوش برگ نیلوفر آبی

چای برگ نیلوفر آبی یا لوتوس از گذشته‌های دور در بین قبایل جنوب شرق آسیا برای رفع گرم‌زدگی مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

کافی است برگ‌های خشک نیلوفر آبی را درون لیوان بریزید، به آن آب جوش اضافه کنید و با خرما یا شکر آن را شیرین کنید. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که دانه‌ها و برگ‌های این گیاه در حفظ و کنترل دمای طبیعی بدن نقش به‌سزایی دارند. علاوه‌بر این دمنوش برگ گیاه نیلوفر آبی در کاهش وزن، کاهش فشار خون و درمان یبوست بسیار موثر است.

چای گل داوودی

گل داوودی گیاهی دائمی و متعلق به خانواده کاسنیان (Asteraceae) است. این گیاه با گلبرگ‌های زیبا و رنگارنگ به عنوان گیاه زینتی در بیش تر مناطق دنیا شناخته شده است. از گل‌های گیاه داوودی در طب سنتی استفاده بسیاری می‌شود. جای گل داوودی به عنوان یک ماده خنک کننده طبیعی بدن و ضد گرم‌زدگی در چین کاربرد دارد. گل داوودی دارای طبع سرد و طعم شیرین است. برای تهیه چای گل داوودی به مقداری گل داوودی خشک و یک لیوان آب جوش نیاز دارید. جهت کاهش تلخی دمنوش کمی شکر به جای اضافه کنید. برای اثربخشی بهتر این دمنوش دارویی آن را خنک بنوشید.

شربت گلاب

گلاب که همان عرق گل محمدی است، خواص دارویی بسیاری دارد. از فواید گلاب می‌توان به ضد التهاب، ضد نفخ، مقوی قلب، استه‌آآور و مقوی معده اشاره کرد. این اسانس خوشبو در عین حال که خواص مذکور را دارد، در پیشگیری از عطش و گرم‌زدگی هم بسیار موثر است.

بنابر اعلام دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران برای معالجه اشخاص گرم‌زده بهترین راه خوراندن گلاب همراه با مقداری یخ است، به طوری که باعث استفرغ شود و صفرا را از بدن خارج کند. نوشیدن گلاب (شربت خنک گلاب با اندکی شکر) گرمی درون بدن را از بین می‌برد و جسم را تقویت می‌کند.

به شربت گلاب نیز می‌توانید دو قاشق چای‌خوری تخم شربتی بیافزایید.

آب پیاز

آب پیاز یکی از بهترین درمان‌ها برای رفع گرم‌زدگی محسوب می‌شود. بسیاری از متخصصان طب سنتی و پزشکان استفاده از آب پیاز را اولویت درمان برای فرد گرم‌زده معرفی می‌کنند. استفاده از آب پیاز در پشت گوش و قفسه سینه می‌تواند به کاهش دمای بدن کمک کند.

برای هدف درمانی استفاده خوراکی از آب پیاز مطلوب‌تر است؛ اما می‌توانید مقداری پیاز خام را زیره و عسل ترکیب و میل کنید. پیاز خام موجود در سالادها نیز می‌تواند حرارت بدن را کاهش بدهد.منبع: برترین‌ها

نورخوستان آنلاین:
www.NoorDaily.ir
روابط عمومی:
NoorDaily@yahoo.com

تشخیص بیماری مرگبار از روی دست‌ها



تغییرات غیرمعمول در دست‌های شما می‌تواند نشانه بیماری شایع اما کشنده باشد.

به نقل از هلت، این بیماری، معمولاً هیچ علامتی ندارد و برای تشخیص باید شده، نیاز به آزمایش دارد، اما با ابتلا به آن، برخی از افراد ممکن است متوجه تغییراتی در دست، معج یا با چشم خود شوند.

بیماری خطرناکی که معمولاً هیچ علامتی ندارد با ایجاد علائم قابل مشاهده روی دست‌های شما قابل شناسایی است. تنها راهی که می‌توانید بهمید کلسترول بالا دارید، انجام آزمایش است، اما کارشناسان می‌گویند که نشانه‌ای از این وضعیت روی دستان شما نیز ظاهر می‌شود.

کلسترول بالا می‌تواند به معنای دلشتن شریان‌های باریک باشد که می‌تواند منجر به لخته شدن خون، حملات قلبی و سکته شود.

بنیاد قلب بریتانیا (BHF) اعلام کرد که عارضه جانبی کلسترول بالا می‌تواند در دستان فرد ظاهر شود. معمولاً هیچ علامتی از کلسترول بالا وجود ندارد اما اگر درمان نشود، می‌تواند منجر به حمله قلبی و سکته شود. کلسترول بالا، اغلب عامل خطر پنهان است به این معنی که می‌تواند بدون اینکه بدانیم عامل خطر سلامتی ما باشد و برای مقابله با آن زمان را از دست خواهیم داد. به همین دلیل، بسیار مهم است که سطح کلسترول خود را بررسی کنیم.

با این حال، اگر شما مبتلا به کلسترول خونی خانوادگی هستید، ممکن است علائم قابل مشاهده را داشته باشید که شامل وضعیتی به نام تاندون گزنتوماست که می‌تواند باعث ایجاد توده‌ها در بند انگشتان شما شود.

گزنتوما، ضایعه پوستی است که در اثر تجمع چربی در زیر پوست ایجاد می‌شود و ممکن است صاف و به رنگ پوست معمولی مشاهده شوند، همچنین می‌توانند روی تاندون آشیل ظاهر شوند.

متخصصان پوست توضیح دادند: گزنتوم تاندون (گزنتوم تاندون) ندول‌های زیر جلدی است که به آرامی بزرگ می‌شوند و معمولاً به تاندون آشیل یا تاندون‌ها روی بند انگشتان متصل می‌شوند. آنها صاف، محکم و قابل لمس و متحرک هستند. رنگ پوست روی آن طبیعی است.

گزنتوم تاندون بیشتر با کلسترول خونی خانوادگی همراه است، اما در زائتوماتوز سرپروندتینوس و سیستوسترومی نیز دیده می‌شود.

سایر علائم قابل مشاهده کلسترول بالا عبارتند از گزنتلاسما (چربی پلک) در اطراف چشم که توده‌های کوچک و زرد رنگ کلسترول در نزدیکی گوشه داخلی چشم شما خواهند بود.

اگر متوجه شدید که گزنتلاسما دارید، باید با پزشک عمومی خود صحبت کنید. آنها ممکن است آزمایشی برای بررسی سطح کلسترول شما انجام دهند.

پزشکان همچنین ممکن است برخی از تغییرات در شیوه زندگی را که می‌توانید انجام دهید که کلسترول شما را کاهش می‌دهد، توضیح دهند.

تغییرات در شیوه زندگی شامل کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده، ورزش بیشتر و ترک سیگار است.