

## هشت بیماری ناشی از کمبود خواب

کمبود خواب و نداشتن خواب مناسب می تواند منجر به بروز برخی بیماری ها و خطرانی برای سلامت جسم شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ دکتر جانینا آزدودو سانتوس باچکو، متخصص مغز و اعصاب در روسیه، اظهار داشت که خواب کمتر از هفت ساعت در روز خطر ابتلا به هشت بیماری را افزایش می دهد. به گفته او، این بیماری ها شامل فشار خون بالا، سکته قلبی، سکته مغزی، چاقی دیابت، زوال عقل، افسردگی و اختلالات اضطرابی است. این پزشک توضیح می دهد که کمبود خواب منجر به

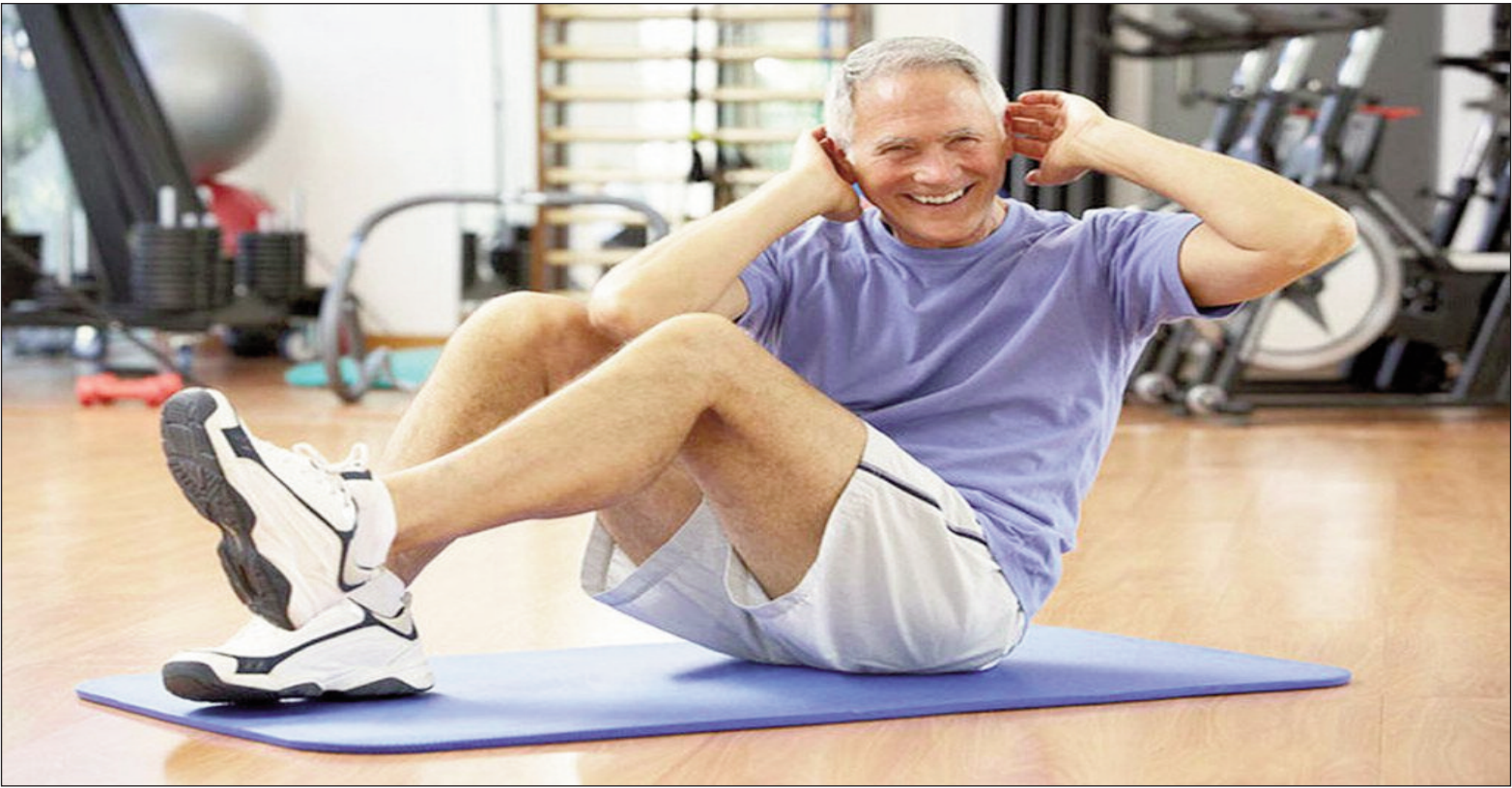
عدم تعادل در هورمون های استرس و متابولیسم، افزایش التهاب و فشار خون بالا و تأثیر منفی بر عملکرد قلبی عروقی می شود. اختلال در متابولیسم و تولید انسولین خطر چاقی و دیابت را افزایش می دهد. علاوه بر این، کمبود خواب باعث استرس مزمن بر سیستم عصبی می شود، منجر به ایجاد اختلالات روانی شده و باعث کاهش حافظه و توجه می شود. افرادی که خواب کافی ندارند، از خواب آلودگی مداوم و کندی زمان واکنش نیز رنج می برند که احتمال تصادفات رانندگی و صنعتی را افزایش می دهد.



خواب را تاریک نگه دارید و از استفاده از دستگاه های الکترونیکی در عصر خودداری کنید.

برای بهبود کیفیت خواب، پزشک توصیه می کند که هر روز در یک ساعت مشخص به رختخواب بروید، اتاق

# ورزش منظم باعث بهبود تراکم استخوان می شود



حتی سنگ کلیه پیشگیری کند.

الیاس بور در ادامه بیان کرد: جالب اینجاست که این بیماری ها اغلب مربوط به سیستم هایی غیر از عضلات و مفاصل هستند؛ یعنی همان بخش هایی که در ورزش فعال ترند، بیشترین آسیب را هم می بینند.

وی با تأکید بر اینکه سیستم عضلانی اسکلتی برای حفظ سلامت و عملکرد مناسب، نیاز به فعالیت دارد، گفت: ورزش منظم باعث افزایش توانمندی، بهبود تراکم استخوان و عملکرد بهتر این سیستم می شود.

این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی ادامه داد: به‌ویژه فعالیت‌هایی مانند دویدن یا تمرینات تحمل وزن، فشار مکانیکی مفیدی به استخوان‌ها وارد می‌کنند که منجر به تحریک رشد و افزایش تراکم استخوان می‌شود. البته این اثرات تنها در کنار تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم معنا پیدا می‌کنند.

وی با تأکید بر اینکه ورزش کردن ممکن است با خود

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی گفت: بسیاری از افراد تصور می‌کنند فعالیت بدنی آن‌ها را از بیماری‌ها مصون می‌سازد در حالی که این باور می‌تواند مانع تشخیص بیماری‌های جدی شود.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، داریوش الیاس پور، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی با بیان اینکه بسیاری از مراجعه‌کنندگان با ذهنیتی وارد مطب می‌شوند که ورزشکار بودنشان باید آن‌ها را از هرگونه بیماری مصون نگه دارد، افزود: وقتی به آن‌ها گفته می‌شود که دچار التهاب مفصل یا آسیب زانو شده‌اند، اغلب با تعجب پاسخ می‌دهند: «اما من مرتب ورزش می‌کنم!» این واکنش نشان می‌دهد که هنوز نگاه واقع بینانه‌ای به اثرات ورزش در جامعه وجود ندارد.

وی با بیان اینکه ورزش کردن فواید فراوانی دارد اما همه‌چانه نیست، ادامه داد: فعالیت بدنی منظم می‌تواند از بروز بیماری‌هایی مانند گرفتگی عروق قلبی، افسردگی، اختلالات حافظه، یبوست و

## پر خطر ترین بازه سنی شروع دیابت

### روند ابتلا صعودی است

کودکان نیز به شکلی نگران کننده رشد کرده است.

به‌طور سنتی، دیابت نوع یک بیشتر در کودکان و نوجوانان و دیابت نوع دو در بزرگسالان بالای ۴۰ سال دیده می‌شد، اما امروزه به دلیل تغییر الگوهای تغذیه و کاهش تحرک، موارد دیابت نوع دو در کودکان نیز ثبت می‌شود. با وجود نقش عواملی مانند آلودگی هواو زمینه ارثی، هنوز دیابت به‌طور کامل شناخته نشده و حتی افراد بدون چاقی یا تغذیه ناسالم نیز ممکن است به آن مبتلا شوند. بر اساس اهداف توسعه پایدار سازمان ملل، ایران متعهد بوده است که تا سال‌های اخیر، شیوع دیابت را ۲۰ درصد کاهش دهد اما نه تنها به این هدف نرسیده، بلکه شیوع دیابت را نیز نتوانسته کنترل کند و روند ابتلا به دیابت همچنان صعودی است.

#### دیابت فقط قند خون را تحت تأثیر قرار می دهد؟

پیمانی: دیابت نه تنها قند خون را تحت تأثیر قرار می دهد بلکه با ایجاد سندروم متابولیک، کنترل فشار خون و چربی خون را نیز دشوار می کند. بیماران دیابتی در معرض عوارض حاد مانند افت یا افزایش شدید قند خون و کوما و عوارض مزمن همچون نابینایی، نارسایی کلیه، زخم و قطع عضو اختلالات عصبی و بیماری های قلبی-عروقی قرار دارند. آمارها نشان می دهد بیشترین موارد دیالیز و بخش قابل توجهی از قطع عضو در ایران ناشی از دیابت است؛ بدون اقدامات فوری در زمینه اصلاح رژیم غذایی، افزایش فعالیت بدنی و کاهش آلودگی هوا، بار اقتصادی و اجتماعی دیابت در کشور به شکل نگران کننده ای افزایش خواهد یافت.

#### سبک زندگی سالم از چه سنینی باید شروع شود؟

پیمانی: افزایش آمار مبتلایان به دیابت در ایران در حالی ادامه دارد که گروه بزرگی از مردم در وضعیت پیش دیابت یا پر دیابت قرار دارند. این افراد اگرچه همه معیارهای تشخیص دیابت را ندارند، اما قند خون ناشتا در آن ها بالاتر از حد طبیعی است و همین وضعیت، خطر ابتلاء به عوارض مزمن دیابت را حتی پیش از بروز بیماری، افزایش می دهد. آغاز آموزش سبک زندگی سالم از سنین پایین و گنجاندن این مباحث در کتاب های درسی و برنامه های آموزشی مدارس است. استفاده از روش های نوین مانند بازی وارسازی (Gamification) می تواند نقش مؤثری در جلب توجه کودکان و نوجوانان ایفا کند. این بازی ها علاوه بر سرگرمی، باید پیام های بهداشتی و آموزش های مرتبط با تغذیه سالم و فعالیت بدنی را منتقل کنند؛ به این ترتیب علاوه بر آموزش نسل آینده، خانواده ها نیز به طور

### سلامت

### آدامس بدون قند

### برای رفع بوی بد دهان

یک متخصص سلامت دهان و دندان، گفت: سفیدی روی زبان و بوی بد دهان اغلب ناشی از تجمع باکتری ها و قارچ ها است که با رعایت بهداشت دهان و استفاده از آدامس های بدون قند قابل کنترل است.

به گزارش مهر، مریم صادقی پور در برنامه رادیو سلامت، اظهار داشت: سفیدی روی زبان و بوی ناخوشایند دهان اغلب ناشی از تجمع باکتری ها، قارچ ها و پلاک های میکروبی در سطح زبان است. یکی از راه های مؤثر برای کنترل این وضعیت، مسواک زدن سطح زبان به صورت روزانه است.

این دندانپزشک افزود: مصرف آدامس های بدون قند نیز می تواند کمک کننده باشد، زیرا باعث افزایش جریان بزاق شده و از تشکیل پلاک های زبانی جلوگیری می کند. بزاق نقش مهمی در پاکسازی دهان دارد و تحریک آن از طریق جویدن آدامس، به بهبود وضعیت دهانی کمک می کند.

صادقی پور با اشاره به نقش آلرژی ها در ایجاد تغییرات دهانی اظهار داشت: در برخی موارد، واکنش بدن به آلرژی ها یا داروهای کنترل آلرژی می تواند باعث تغییراتی در مخاط دهان و زبان شود. این واکنش ها طبیعی هستند اما با رعایت بهداشت دهان قابل کنترل اند.

وی افزود: مصرف مایعات بیشتر رعایت بهداشت دهان، و استفاده از آدامس های بدون قند می تواند در مدیریت بوی بد دهان مؤثر باشد و از آزارهای ناشی از آن بکاهد.

### هشدار سازمان غذا و دارو

### در خصوص ساندویچ های سرد



سرپرست اداره امور مراکز نگهداری، توزیع و کترینگ های فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، نسبت به اطمینان از سلامت ساندویچ های سرد در فصل تابستان هشدار داد.

به گزارش مهر به نقل از خانه ملت، محمدرضا نصیری، با اشاره به افزایش مصرف ساندویچ های سرد در فصل گرما و ایام سفر، بر رعایت دقیق استانداردهای بهداشتی و شرایط نگهداری این محصولات تأکید و تصریح کرد: ساندویچ های سرد شامل موادی مانند پنیر گرم کردن نهایی، در گروه محصولات با ریسک میکروبی متوسط تا بالا قرار می گیرند. بنابراین، نگهداری آنها در دمای ۱ تا ۴ درجه سانتی گراد ضروری است. هرگونه نقص در زنجیره سرد (حفظ دمای سرد از تولید تا مصرف) یا بسته بندی نامناسب، می تواند باعث رشد میکروب ها فساد سریع و حتی بروز مسمومیت غذایی شود.

وی افزود: بازرسان سازمان غذا و دارو به طور مستمر از خطوط تولید ساندویچ های سرد در کارخانه ها و کارگاه ها بازدید می کنند. کنترل کیفیت مواد اولیه، نظارت بر مراحل تولید و بسته بندی، و همچنین حفظ زنجیره سرد در حمل و نقل، از مهم ترین موارد ارزیابی هستند. درج کامل و دقیق اطلاعات محصول روی برچسب نیز به مصرف کنندگان کمک می کند تا انتخابی مطمئن داشته باشند.

نصیری به شهروندان توصیه کرد: هنگام خرید این محصولات، به سلامت بسته بندی، وجود شماره پروانه ساخت بهداشتی و نگهداری آن در یخچال فروشگاه توجه کنند. همچنین در صورت مشاهده هرگونه تخلف موضوع را از طریق سامانه ۱۹۰ یا معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی محل زندگی خود گزارش دهند.

وی تأکید کرد: سلامت جامعه به مصرف غذای سالم وابسته است و سازمان غذا و دارو خود را موظف می داند از این سلامت محافظت کند.

### چگونه می توان با چند حرکت ساده

### از درد زانو پیشگیری کرد



یک متخصص پزشکی ورزشی با تأکید بر اهمیت عضلات چهارسر ران در حفظ تعادل و سلامت زانو، گفت: با انجام چند حرکت ساده در خانه یا محل کار، می توان از دردهای زانو و مشکلات حرکتی جلوگیری کرد.

به گزارش مهر، سپیده نیازی، در برنامه «به زندگی سلام کن» رادیو سلامت با اشاره به نقش حیاتی عضلات چهارسر ران در عملکرد حرکتی بدن، افزود: این عضلات در جلوی ران قرار دارند و وظیفه شان صاف کردن زانو است. آنها در راه رفتن، دویدن و بالا رفتن از پله ها نقش کلیدی دارند و ضعف آنها می تواند منجر به درد زانو، اختلال در راه رفتن و حتی افتادن شود.

وی اظهار داشت: برای تقویت این عضلات، چند حرکت ساده و مؤثر وجود دارد که می توان آنها را در خانه یا محل کار انجام داد. حرکت اول، اسکات است؛ پاها را به اندازه عرض شانه باز کرده، پشت را صاف نگه دارید و مانند نشستن روی صندلی، به آرامی پایین بروید. زانوها نباید جلوتر از انگشتان پا باشند. این حرکت را ۱۲ تا ۱۵ بار تکرار کنید.

نیازی ادامه داد: حرکت دوم، لانج است؛ در حالت ایستاده، یک قدم بلند به جلو بردارید و زانوها را خم کنید تا ران جلویی موازی زمین شود و زانوی عقب نزدیک زمین قرار گیرد. سپس به آرامی به حالت اولیه بازگردید. این حرکت را برای هر پا ۱۰ بار انجام دهید.

وی گفت: حرکت سوم، بالا آوردن پا در حالت نشسته است. روی صندلی صاف بنشینید، یک پا را صاف بالا بیاورید، سه ثانیه نگه دارید و پایین بیاورید. این تمرین را برای هر پا ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید. حرکت چهارم، پل یا برنج است؛ به پشت روی زمین دراز بکشید، زانوها را خم کرده و کف پا را روی زمین قرار دهید. لگن را بالا ببرید تا بدن از شانه تا زانو در یک خط صاف قرار گیرد. پنج ثانیه نگه دارید و سپس پایین بیاورید. این حرکت را نیز ۱۰ بار انجام دهید.

نیازی تأکید کرد: با کمی مداومت در انجام این تمرینات، عضلات پا قوی تر می شوند، زانوها حمایت بیشتری پیدا می کنند و راه رفتن سبک تر و آموین تر خواهد بود. قدم اول همیشه مهم است؛ پس همین امروز برای سلامتی خودتان شروع کنید.

استفاده از الگوهای موفق (Role Model) برای کودکان

دیابتی می تواند در تقویت روحیه آن ها مؤثر باشد. برای مثال، معرفی ورزشکاران یا شخصیت های شناخته شده ای که با وجود ابتلاء به دیابت، زندگی موفق داشته اند، می تواند به کودک انگیزه بدهد و باعث شود تشخیص دیابت به معنای پایان امید و آرزوهای او تلقی نشود. همچنین والدین کودکان دیابتی نیازمند دریافت آموزش های سلامت روان روان شناسی و مهارت های مدیریت بیماری هستند تا بتوانند با استرس و چالش های ناشی از این شرایط کنار بیایند و کیفیت زندگی فرزندشان را ارتقا دهند.

### غلط و درست اطلاعات در اینترنت را چگونه تشخیص دهیم؟

پیمانی: در جست وجوی اینترنتی درباره دیابت، باید از منابع معتبر استفاده شود. سایت های وابسته به دانشگاه های علوم پزشکی، انجمن دیابت ایران و سازمان های مردم نهاد معتبر، از جمله منابع قابل اعتماد هستند. این سایت ها معمولاً دارای بخش «درباره ما» و اطلاعات شفاف درباره حامیان و تیم علمی خود هستند. برای نمونه، «کلینیک مجازی دیابت» دانشگاه علوم پزشکی تهران و پلتفرم های آموزشی انجمن های معتبر، محتوای علمی و کاربردی برای بیماران و خانواده ها ارائه می کنند.

بسیاری از وب سایت ها و صفحات شبکه های اجتماعی ممکن است اطلاعات نادرست یا تبلیغاتی منتشر کنند و هدف آن ها فروش محصولات یا خدمات باشد. بنابراین بیماران و والدین باید اطلاعات حساس را با پزشک، پرستار یا مربی آموزش دیده بررسی و تأیید کنند. وظیفه ارائه دهندگان خدمات درمانی نیز این است که منابع معتبر و آدرس های رسمی را به بیماران معرفی کنند تا از انتشار اطلاعات نادرست جلوگیری شود.

غیرمستقیم تحت آموزش قرار می گیرند. افراد پیش دیابتی نیز در معرض درگیری های قلبی عروقی، کلیوی و چشمی قرار دارند. از سوی دیگر، تأثیر این بیماری بر سلامت روان از جمله بروز افسردگی دیابتی و افت کیفیت زندگی ضرورت پیشگیری و مدیریت بیماری را دوچندان می کند.

### از پرخطرت ترین بازه های سنی شروع دیابت چه سنی است؟

پیمانی: سنین ۴۰ تا ۶۰ سالگی که به عنوان دوران فعالیت و اشتغال افراد شناخته می شود، یکی از پرخطرت ترین بازه های سنی برای شروع دیابت است. بروز این بیماری در این گروه سنی می تواند به کاهش بهره وری نیروی کار، افزایش از کارافتادگی و تحمیل بار اقتصادی و روانی سنگین بر خانواده ها و سیستم درمانی منجر شود. با این حال، روند ابتلاء در کودکان و نوجوانان نیز رو به افزایش است و این مسأله، رنگ خطر جدی برای نسل آینده به شمار می رود. همچنین هزینه های درمان دیابت و عوارض آن در کشورهای مختلف، از جمله ایالات متحده، به میلیاردها دلار در سال می رسد. در ایران نیز با وجود هدف گذاری برای کاهش یا حتی کنترل شیوع دیابت، ایران هنوز به این اهداف نرسیده و روند ابتلاء همچنان صعودی است.

### آیا آموزش مربیان و والدین برای حمایت از کودکان دیابتی ضروری است؟

پیمانی: دیابت در کودکان، به ویژه دیابت نوع یک که نیازمند تزریق روزانه انسولین است، می تواند بر سلامت جسم و روان کودک و خانواده تأثیر قابل توجهی بگذارد. کارشناسان معتقدند مربیان بهداشت مدارس باید آموزش های لازم را دریافت کنند تا بتوانند محیطی امن و مناسب برای این کودکان فراهم کنند و در مواقع لازم پشتیبانی های لازم را ارائه دهند.