

## ورزش، اکسیر سلامتی



دکتر فراهی‌کرمی

فوق تخصص  
غدد و متابولیسم

با صنعتی شدن جامعه متأسفانه فعالیت‌های بدنی مردم به کمترین حد خود رسیده است. امروزه بیشتر جوامع به این نتیجه رسیده‌اند که باید فکری برای این مشکل کرد و جایگزین کردن ورزش روزانه و منظم به جای فعالیت های انسان های قدیمی توانسته این مشکل را رفع کند. حتی در بسیاری نقاط جهان توانسته‌اند این فرهنگ را جا بیندازند که مردم پیاده یا با دوچرخه به محل کار خود بروند. اثرات مثبت ورزش بسیار است؛ در مورد رابطه مثبت ورزش با کاهش فشار خون، قند خون، چربی خون و بیماری‌های قلبی که همه اتفاق نظر داریم. حتی تأثیر مثبت ورزش بر پیشگیری از ابتلا به سرطان نیز دیده شده است. در بررسی‌هایی که در مورد ابتلا به سرطان‌های مختلف انجام شده، مردان و زنانی که روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی داشتند به نسبت کسانی که زندگی ساکن داشته و ورزش نمی‌کردند، به مراتب کمتر به انواع سرطان‌ها مبتلا شده‌اند. علاوه بر این ورزش در کسانی که دچار سرطان شده یا تحت معالجه هستند نیز در بهبود و زیاد شدن عمر تأثیر خوبی داشته است. مشخص شده کسانی که در سنین جوانی و میانسالی ورزش مرتب انجام می‌دادند سال‌ها بعد و در سن پیری نسبت به سایر افراد خیلی کمتر به زوال عقل که در جامعه به آلزایمر معروف است، مبتلا شدند.

توجه داشته باشید بیماری پوکی استخوان در زنان بسیار شایع‌تر از مردان است و با عوارض خطرناکی مثل شکستگی‌های مکرر همراه است، این بیماری با ورزش به‌خصوص ورزش‌هایی که با فشار بر استخوان‌ها به‌خصوص پاها همراه است مثل پیاده‌روی و دویدن در سنین مختلف از زیر ۱۸ سال تا سنین یائسگی قابل پیشگیری و درمان است. از اثرات مهم درمانی ورزش در زنان اثر بر نازایی است به این ترتیب که ورزش در درمان بیماری تخمدان پلی کیستیک یا تنبلی تخمدان موثر است. ورزش با کاهش چربی‌های شکمی به تخمک‌گذاری کمک می‌کند. فعالیت بدنی با اثری که بر روحیه فرد ورزشکار دارد تأثیر ویژه‌ای بر اثربخشی داروهایی دارد که در درمان نازایی استفاده می‌شوند. به علاوه ورزش منجر به آزاد شدن هورمون‌هایی می‌شود که در تنظیم عادت ماهانه و تخمک‌گذاری بسیار مؤثرند.

در مورد بیماری‌های اسکلتی و عضلانی هم اگرچه برای بهبود اولیه در بیماری‌هایی مثل دیسکوپاتی گردن یا کمر و آرتروز به صورت موقت و محدود استراحت تجویز می‌شود، ولی بلافاصله بعد از بهبود اولیه باید حرکات ورزشی شروع و هر روز بر میزان آن افزوده شود.



### دیابتی‌ها منعی برای ایمپلنت ندارند

دبیر نهمین همایش بین‌المللی ایمپلنت خلیج فارس گفت: ایمپلنت در حال حاضر یک درمان ضروری به‌شمار می‌رود و بیشتر افراد از جمله بیماران دیابتی در صورت کنترل بیماریشان می‌توانند از این درمان بهره‌مند شوند.

دکتر علیرضا پرهیز عنوان کرد: از آنجا که امروزه میانگین افزایش سنی افراد

### دکتر فتحی:

میل ناگهانی،

شدید و غیرقابل

کنترل به خوردن

یک نشانه است.

در صورتی که فرد

این تمایل را به

مدت چند روز

به‌صورت مکرر

داشته باشد حتما

باید در گام اول به

یک پزشك عمومی

و نه يك متخصص

غدد مراجعه کند



اختلال «ولع خوردن» در برخی باعث چاقی و در برخی دیگر منجر به لاغری می‌شود

# کم بخور، همیشه بخور!



سپهילה‌فلاحی

جام‌چم

میل ناگهانی، شدید و غیرقابل کنترل

به خوردن، یک نشانه است. در صورتی که

فرد این تمایل را به مدت چند روز به صورت

مکرر داشته باشد، حتما باید در گام اول به

یک پزشك عمومی و نه يك متخصص غدد

مراجعه کند.

نشانه‌ای از وجود اختلال

بی‌شك پرخوری غیرعادی خبر از نوعی مشکل

در سیستم کارکرد فیزیکی یا روانی فرد می‌دهد.

بیشتر شده و امید به زندگی به ۸۰ سال رسیده است، استفاده از ایمپلنت برای افراد می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی آنها بسیار موثر باشد. استفاده از دندان‌های مصنوعی برای فرد سبب مشکلاتی است که در ایمپلنت وجود ندارد و همچنین بی‌دندانی سال‌مندان را با محدودیت در مصرف برخی مواد غذایی

متخصصان، اصلی‌ترین علت بروز ولع و پرخوری را بروز اختلال در ترشح برخی هورمون‌های لپتین و سروتونین در مغز و عوامل روانی عنوان می‌کنند.

هر چند بارداری، افسردگی، دیابت، داروهای لاغری، سوء‌مصرف مواد مخدر، اختلال در متابولیسم و غدد فوق‌کلیدی در بروز چنین مشکلی نیز موثر هستند، این مسائل نیز می‌تواند سبب ایجاد ولع خوردن شود.

آرامش بعد از توفان

وقتی میل شدید به خوردن در فرد بروز می‌کند و فرمان آن به مغز صادر می‌شود. فرد به دنبال ریزه‌خواری می‌رود. آنقدر می‌خورد تا احساس سیری ناپذیرش بر اثر ترشح هورمون سروتونین فروکش کند و آرامش بعد از توفان حاکم شود.

متأسفانه در اغلب مواقع میل به پرخوری با مصرف خوراکی‌های کاذبی همچون پفک، چیپس، بستنی وغیره پاسخ داده می‌شود.

البته همه پرخوری‌ها نتیجه یکسانی ندارند.

بسته به علت اختلال ولع خوردن در برخی باعث چاقی و در برخی دیگر منجر به لاغری می‌شود.

سلول‌های گرسنه

پرخوری در اغلب مبتلایان به دیابت دلیل دیگری دار. مهم‌ترین علت آن گرسنه بودن سلول‌ها است. کمبود انسولین باعث می‌شود محیط بیرون خون، شیرین باشد. اما سلول‌ها به دلیل همیشه‌گرسنه هستند. این مساله باعث انتقال پیام گرسنگی به مغز و در نتیجه پرخوری می‌شود. عوارض دیابت و مشکلات آن فقط دامن گیر خود فرد نیست، بلکه کنترل آن جزو دغدغه‌های اعضای خانواده فرد نیز هست. تذکرهاي مکرر و ممانعت اطرافیان از پرخوری توسط بیمار یک رفتار شایع و در اغلب مواقع آزاردهنده برای طرفین است.

تازمانی که بیماری به روش درست درمان نشود، این سرزنش‌ها و ممانعت‌ها بی‌فایده است. به محض آن‌که سلول‌ها با کمک دارو به اندازه

### مردان مسن، پوکی استخوان خاموش دارند

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد بیماری پوکی استخوان در مردان سالمند، اغلب نادیده گرفته می‌شود.

در حالی که پوکی استخوان معمولاً به عنوان یک بیماری زنانه به‌شمار می‌رود، اما مردان سالمند نیز مستعد ابتلا به این عارضه هستند و اغلب بیماری‌شان تشخیص داده نشده و در نتیجه تحت درمان قرار نمی‌گیرند.

متخصص آمریکایی دریافته‌اند در میان زنان و مردان ۸۰ سال به بالا، زن‌ان سه برابر بیشتر به دلیل ابتلا به عارضه پوکی استخوان تحت درمان قرار می‌گیرند. با این حال پوکی استخوان برای مردان نیز بیماری خطرناک و جدی است. همچنین

پس از شکستگی مفصل ران خطر مرگ و بیماری ناشی از آن در مردان بیش از زنان است. / ایسنا



خبر سلامت

## گوشی‌های هوشمند؛ قاتلان شنوایی!

سازمان جهانی بهداشت نسبت به مضرات استفاده بیش از حد از گوشی‌های هوشمند و دیگر تجهیزات صوتی برای سلامت شنوایی هشدار داد.

بنا بر اعلام کارشناسان این سازمان، جوانان بیش از دیگر گروه‌های جامعه به دلیل عادات اشتباه در استفاده از تجهیزات صوتی سلامت شنوایی خود را به خطر می‌اندازند. حدود نیمی از افراد ۱۲ تا ۳۵ ساله یا ۱/۱ میلیاردر نفر به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در معرض صداهای بلند از جمله موسیقی‌هایی که از طریق تجهیزات صوتی شخصی گوش می‌دهند، سلامت خود را به خطر می‌اندازند.

به‌علاوه جوانان باید آگاه باشند زمانی که قدرت شنوایی خود را از دست می‌دهند دیگر امکان بازگشت آن وجود ندارد.

توجه داشته باشید شایع‌ترین علت کاهش شنوایی عصبی اکتسابی بالغین، آلودگی صوتی است. این بیماری وقتی به گوش آسیب رسانید دیگر قابل درمان نیست، ولی قابل پیشگیری است. اصولاً سر و صدای زیاد و آلودگی صوتی، نوعی عامل استرس‌زای بیولوژیک است که نه تنها بر سیستم

شنوایی بلکه برکل بدن انسان اثر می‌گذارد.

در واقع سر و صدای زیاد، باعث تحریک سیستم اعصاب مرکزی، تأثیر بر سیستم غده هیپوفیز و آدرنال می‌شود و اختلالات هورمونی ایجاد می‌کند و هنگامی که باعث کاهش شنوایی شود، شخص دیگر نمی‌تواند به راحتی با افراد اجتماع ارتباط برقرار کند.

آلودگی‌های صوتی و صداهای بلند در سال‌های اخیر با استفاده از هدفن، هدست و گوشی‌های هوشمند رواج پیدا کرده است، در حالی که این سیستم‌ها به علت نزدیکی به پرده گوش ممکن است باعث آسیب‌های شنوایی مکرر و دائمی شوند. گوش دادن به موسیقی با صدای بلند به شنوایی آسیب می‌رساند. فردی که دچار آسیب شنوایی جزئی می‌شود به مراتب از افرادی که شنوایی سالمی دارند در زمینه شنیدن صداهای بلند مشکلات بیشتری دارد.

ابتلا به پیروگوشی در میانسالی افرادی که افت شنوایی ناشی از صداهای بلند داشته‌اند، شدیدتر است این افراد باید زودتر شناسایی شوند و برنامه‌ای برای آنان تعریف شود تا کمتر در معرض افت شنوایی بعدی قرار گیرند. / جام‌چم

مواجه می‌کند؛ بنابراین می‌توان با استفاده از ایمپلنت کمک موثری به این افراد کرد.

وی خاطرنشان کرد: افراد مبتلا به دیابت در صورتی که بیماریشان را کنترل نکنند نه تنها برای ایمپلنت، بلکه برای هیچ درمان دیگری مناسب نیستند. / جام‌چم

کافی با انسولین تغذیه شدند، میل به پرخوری را بروز اختلال در ترشح برخی هورمون‌های لپتین و سروتونین در مغز و عوامل روانی عنوان می‌شود.

سلول‌های چربی دوست

سبک تغذیه کاذب این روزها و تمایل اغلب خانواده‌ها برای داشتن کودکان تپل باعث می‌شود بدن بچه‌ها از کودکی به ذخیره سازی چربی عادت کند و ولع خوردن در بزرگسالی نیز ادامه یابد.

این مساله علاوه بر چاقی دو سوم بچه‌های امروزی، موجب بروز مشکلات دیگری می‌شود و آن تعارض میان والدین و بچه‌ها است. بچه‌ها ولع پرخوری و والدین تمایل به بازدارندگی فرزندشان از پرخوری دارند. در صورتی که کنترل میل به خوردن در اختیار کودک نیست، بلکه تحت مدیریت سلول‌هایی است که ذخیره‌سازی چربی را دوست دارند.

در چنین شرایطی متخصصان به جای دارو، اصلاح سبک زندگی و تغذیه را توصیه می‌کنند. سالم‌سازی و اصلاح نوع غذاهایی که در خانه توسط مادران طبخ می‌شود، به همراه ورزش و تحرک که به افزایش ترشح هورمون سروتونین منجر می‌شود راهکار درمانی مشکل پرخوری کودکان است.

درمان دارویی اختلال پرخوری

در صورتی که ولع به خوردن با وجود اصلاح سبک زندگی کاهش یافت اما رفع نشد، متخصصان دارودرمانی را شروع می‌کنند. با توجه به این که ریشه مشکل اختلال هورمونی در مغز است روان‌درمانی و داروهای مرتبط با آن مهم‌ترین و مؤثرترین روش درمان است.

تحقیقات نشان می‌دهد علت بسیاری از بیماری‌های روانپزشکی، بیماری‌های ناشی از اختلال غدد است. به همین دلیل اغلب داروهایی که برای درمان غدد استفاده می‌شود، داروهای روانپزشکی است. این داروها بر مراکز سیری و اشتهای فرد در مغز تأثیر می‌گذارند و باعث کنترل پرخوری می‌شوند.

### دانشتني‌ها

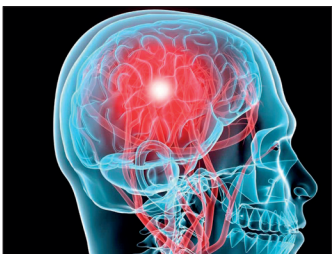
الو اورژانس

## درمان اورژانسی سکته مغزی

اگر متوجه کاهش قدرت یکطرفه اندام‌های خود یا اطرافیان شدید یا احساس ناتوانی در تکلم، باید بدانید این علائم بسیار مهم است و زمان کمی را در اختیار دارید تا بتوانید با مراجعه به یک مرکز درمانی پیشرفته به‌واسطه تزریق یک داروی بازکننده عروق، این علائم را برگردانید، در غیراین صورت ممکن است مدت‌ها یا عوارض ناشی از این عارضه مغزی زندگی خودو اطرافیان را تحت‌تأثیر قرار دهد.

گرفتگی عروق داخل مغزی موجب ایجاد ضعف یکطرفه در اندام‌ها، غیرقرینگی صورت یا ایجاد اختلال در تکلم می‌شود. دارویی که برای بازکردن این عروق و حل کردن لخته تجویز می‌شود، اگر طی دو، سه ساعت اولیه مورد استفاده قرار گیرد، بهترین نتیجه را خواهد داشت و بعد از گذشت این زمان،

بی‌نتیجه و حتی شاید خطرناک باشد.



داشتن اطلاعات ناقص درباره این دارو نیز موجب انتظار ناپجای همراهان بیمار برای استفاده از این داروست. نداشتن برخی بیماری‌های زمینه‌ای و همچنین نداشتن فشارخون بسیار بالا و برخی شرایط سنی برای تزریق این دارو مورد نیاز است.

علامت پادشده همیشه بیانگر گرفتگی عروق مغزی نیستند، گاهی خونریزی‌های داخل جمجمه یا ضایعاتی نظیر آبسه یا تومورهای مغزی نیز باعث ایجاد این علائم می‌شود که هرکدام درمان خاص خود را دارد و باید توجه داشت که اگر بیمار با همه شرایط مناسب برای تزریق این دارو و شواهد کافی در زمان مناسب از شروع علائم مراجعه کند و بیمار و همراهان ریسک تزریق را قبول کنند، فقط درصدی از این بیماران شانس بهبود با تزریق دارو را خواهند داشت و نمی‌توان انتظار داشت همه بیماران دریافت‌کننده این دارو بهبود یابند.

در صورت بروز هرکدام از علائم غیرقرینگی صورت، ضعف یکطرفه اندام‌ها یا اختلال در تکلم؛ مهم‌ترین اقدام جهت از دست نرفتن زمان طلایی درمان، تماس با مرکز اورژانس ۱۱۵ است. پرسنل اورژانس که فهرستی از مراکز درمانی مجهز به تجهیزات ارزان‌دهنده این خدمات را در اختیار دارند به محض اطلاع از وضعیت بالینی بیمار زنجیره‌ای از اقدامات را در بیمارستان محل ارجاع بیمار فعال می‌کنند که بلافاصله و بدون فوت وقت خدمات لازم با سی‌تی‌اسکن آغاز و به تزریق دارو و مراقبت‌های پس از آن ختم می‌شود.



دکتر سید سید  
یکه سادات

متخصص طب اورژانس