

۱۴ زندگی سلامت

لاغر شو

حالا وقت لاغر شدن است



محمدرادرحیمزاده

مشاور تغذیه و رژیم درمانی است و برای لاغر شدن که همین امروز خوب

دست به کار شوید. کافی است همین امروز با جست وجویی از اطرفیان یا در اینترنت یک مشاور با سابقه و مورد اطمینان پیدا کنید و در مدت سه چهار ماه، رژیم اصولی با از دست دادن چربی‌های اضافه، بدن خود را از نو بسازید. ولی برای یافتن مشاور خوب نکات زیر را در نظر بگیرید:

❖ شانس موفقیت شما با رژیم‌های نرم‌افزاری بسیار پایین است. افراد زیادی ممکن است با این رژیم‌ها خود را لاغر کنند ولی افرادی که نتیجه می‌گیرند نسبت به افرادی که در این نرم‌افزارها ثبت‌نام می‌کنند بسیار ناچیز است. ❖ اگر احساس می‌کنید کسی هستید که با راهنمایی مستقیم و پیگیری و شاید کمی اجبار باید تکالیف‌تان را انجام دهید، حتما باید مشاوره حضوری داشته باشید.

❖ چه مشاوره حضوری باشد و چه اینترنتی، مطلقا «پکیج» را انتخاب نکرده و پول را یکجا پرداخت نکنید. حتی اگر تخفیف کلی داشته باشد. این کار هم در نظام تعرفه نظام پزشکی غیرقانونی، غیراخلاقی و به‌نوعی سوءاستفاده است.



❖ ممکن است برخی مشاوران از برخی مکمل‌های مجاز داروخانه‌ای برای تسریع کاهش وزن استفاده کنند. ولی اگر احساس کردید رژیم در حاشیه قرار گرفته و اصل بر مصرف مکمل شده از ادامه آن خودداری کنید. اگر رژیم آنلاین اینترنتی است، مطمئن شوید مشاور شما حتما مطب دارد و در آن مطب به‌صورت حضوری مراجعه کننده می‌پذیرد، زیرا متأسفانه هیچ نظارتی بر مشاوران اینترنتی نیست و هرکسی می‌تواند هر ادعایی بکند و شما منحرف شوید. البته طبق قوانین فقط کسانی مجاز به ارائه رژیم غذایی هستند که دارای شماره نظام پزشکی با پسوند «ت» و دارای دفتر کار ثابت باشند.

❖ در مراجعه حضوری و رژیم آنلاین مطمئن شوید با خود مشاور ملاقات می‌کنید.



کشیدن سیگار، کچل تان می‌کند!

استعمال سیگار می‌تواند به فولیکول‌های مو آسیب برساند و خطر ابتلا به ریزش مو را افزایش دهد. محققان دریافته‌اند که نیکوتین و مواد شیمیایی مرتبط، ممکن است در تسریع ریزش مو نقش داشته باشند اما لازم است تحقیقات بیشتری برای اثبات این فرضیه انجام شود. همچنین ممکن است استعمال سیگار،

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی به مامی گوید مهم‌ترین دلیل اضافه وزن پس از یائسگی، تغییرات هورمونی و کاهش سطح استروژن است

یائسگی؛ بهانه اضافه وزن



می‌رود. از طرفی از دست‌رفتن توده عضلانی، به‌ویژه در خانم‌هایی که پیش از یائسگی ورزش نمی‌کرده‌اند اتفاق می‌افتد که بعد از یائسگی می‌تواند باعث افزایش وزن شود.

تغییرات روحی، خلقی و عاطفی بعد از یائسگی، انرژی خانم‌ها را برای انتخاب صحیح غذایی می‌گیرد و آنها را دچار بی‌خوابی می‌کند.

از طرفی داروهایی هم که در این دوران استفاده می‌کنند، می‌تواند باعث تشدید چاقی شود؛ البته برخی تصور می‌کنند مصرف داروهای هورمونی بعد از یائسگی در بروز چاقی موثر است؛ در حالی‌که اینطور نیست. غالبا اضافه‌وزن در دوران یائسگی به‌جز کاهش سطح هورمون استروژن و نداشتن فعالیت ورزشی در سنین پایین‌تر به برهم خوردن ریتم خواب و بیداری، کاهش فعالیت و به هم خوردن شرایط روحی خانم‌ها برمی‌گردد.

❖ **چرا سوخت‌وساز بدن پس از یائسگی کاهش شدیدی می‌یابد؟**

علت کاهش سوخت‌وساز بدن به تغییر نسبت توده عضلانی به توده چربی و تغییر هورمونی و کاهش

استروژن مربوط می‌شود.

❖ **چرا برخی خانم‌ها پس از یائسگی با وجود آن‌که ورزش هم می‌کنند باز هم چاق می‌شوند؟**

اگر خانمی ورزش می‌کند اما چاق هم می‌شود قاعدتا یک‌سری عوامل دیگر در این مسأله نقش دارد. ناگفته نماند هر چه بیشتر ورزش‌کردن و کمتر خوردن لزوما باعث کاهش وزن نمی‌شود. یعنی اگر خانمی از نظر روحی شرایط خوبی ندارد، خواب منظم ندارد یا داروهای خاصی مصرف می‌کند، ممکن است دچار افزایش وزن با وجود ورزش‌کردن بشود؛ البته اگر چنین خانمی ورزش نمی‌کرد حتما دچار اضافه‌وزن بیشتری هم می‌شد.

❖ **چه نوع رژیم غذایی برای پیشگیری و کنترل اضافه‌وزن در دوران یائسگی توصیه می‌شود؟**

اصول رژیم غذایی صحیح در هیچ دوره‌ای از زندگی با هم فرق ندارد. در تمام دوره‌های زندگی، اصل بر تنوع و تعادل است و این‌که بتوانیم وضعیت بدن فرد را با توجه به مزاج دروضع متعادل حفظ کنیم. نظم در دریافت مواد غذایی در تمام دوران

به DNA سلول‌ها آسیب برسانند. استرس اکسیداتیو زمانی ایجاد می‌شود که در بدن، فعالیت بیش‌ازحد رادیکال‌های آزاد وجود داشته باشد. چهار عامل استعمال دخانیات، آلودگی، تشعشعات و پرتوهای فرابنفش به‌طور بالقوه می‌تواند باعث استرس اکسیداتیو شود. /ايسنا

غذاهای کاهش دهنده عوارض دوران یائسگی

گُرگرفتگی و تعریق شبانه، شکایتی شایع در بیش از نیمی از خانم‌ها بعد از سن یائسگی و حتی حوالی یائسگی است. این عارضه که در زنان سالم به‌علت کاهش ترشح هورمون استروژن و عدم تنظیم طبیعی عروق ایجاد می‌شود، گاهی چندماهه رفع می‌شود و گاه حتی تا ۱۵سال ادامه دارد.

این ملاحظات تغذیه‌ای می‌تواند در کاهش شدت عوارض یائسگی موثر باشد:

❖ سعی کنید منابع غذایی موجود در شکل را به‌صورت منظم طی روز مصرف کنید؛ به‌ویژه منابع ویتامین‌های گروهB، ویتامینE وC را به‌وفور همراه آب کافی میل کنید.

❖ منابع سویا و فیتواستروژن‌هایی مثل کوهوش سیاه، شبدر قرمز برای برخی افراد مفید است.

❖ معمولا استفاده از مکمل ویتامینE و اسیدفولیک هم توصیه می‌شود که منابع غذایی آنها به‌وفور در دسترس است.

❖ شیره بادام را در رژیم غذایی دوران یائسگی بگنجانید.

❖ نوشیدن قهوه، چای، شکر و نوشابه علائم را به‌طور محسوسی تشدید می‌کند.

زندگی، مهم و در دوران یائسگی مهم‌تر است. بی‌نظمی در دریافت مواد غذایی می‌تواند تجمع چربی را در ناحیه احشایی افزایش دهد.

❖ **افزایش سوخت‌وساز بدن در خانم‌های یائسه از چه روش‌هایی مؤثر بوده و توصیه می‌شود؟**

در دوران یائسگی چون میزان سوخت‌وساز کم می‌شود تاکید ما بر مصرف موادی است که میزان سوخت‌وساز را افزایش دهد. براین اساس باید منابع ویتامینB و منابع پروتئینی را در رژیم غذایی‌مان داشته باشیم و تاکید کنیم سه چهارم منابع پروتئینی‌مان از منابع گیاهی باشد. در این دوران برای ما ریتم تنفس بسیار مهم است زیرا تنفس در سوخت‌وساز بدن نقش بسیار دارد.

❖ **انجام چه نوع ورزش‌هایی به خانم‌های یائسه توصیه می‌شود؟**

ترکیب ورزش هوازی و قدرتی را پیشنهاد می‌کنیم ولی از نظر زمانی هر وقت شرایط زندگی اجازه بدهد خانم‌ها می‌توانند ورزش کنند؛ فقط صبح زود و در حالت گرسنگی نباید باشد.

❖ **آیا مصرف انواع دمنوش را**

که بسیار رواج یافته است برای کاهش وزن در دوران یائسگی را توصیه می‌کنید؟

مصرف دمنوش به‌تنهایی، روش موثری برای کاهش وزن نیست. اکثر ادعاهای شرکت‌های تولیدکننده این دمنوش‌ها تبلیغات تجاری است که برای مصرف دمنوش و تاثیرش بر لاغری انجام می‌شود؛ البته دمنوش می‌تواند روی کنترل هله‌هوله‌خوری و بی‌هواخوردن تاثیر بگذارد. زمانی که شما یک غذای پرکالری دریافت می‌کنید و حالا مصرف دمنوش را که کالری ندارد جایگزین آن می‌کنید در کاهش وزن‌تان تاثیر می‌گذارد اما اگر همان غذای پرکالری را دریافت کنید، دمنوش کمک خاصی به کاهش وزن نخواهد کرد. ما از اثر آرام‌بخشی دمنوش‌ها در کمک به بالا نگه‌داشتن سطح هورمونی استفاده می‌کنیم. یک‌سری دمنوش‌ها ترکیبات آنتی‌اکسیدانی خوبی دارند؛ مثل ترکیبات زنجبیل، چای سبز، سنبل‌الطیب و ترکیبات جنسینگ که مصرف آنها می‌تواند برای سنین یائسگی اثرات خوبی را به‌دنبال داشته باشد.

❖ **داشته باشد.**

بیشتر بدانیم

ورزش‌های مناسب بهبودیافتگان کرونا

❖ بهبودی از کووید-۱۹ و اثرات طولانی‌مدت این بیماری عفونی کار ساده‌ای نیست. هرچند فعالیت فیزیکی مزایای زیادی برای بهبود جسمی و روحی بهبودیافتگان دارد اما هوشمندی در مورد شروع فعالیت ورزشی بسیار مهم است. در ادامه به چند نکته تخصصی در مورد زمان و چگونگی شروع دوباره ورزش پس از ابتلا به کووید-۱۹ و چند تمرین آسان برای شروع اشاره شده است.



یاسمین مشرف

سلامت

بهبودیافتگان از کرونا چه زمانی می‌توانند شروع به ورزش کنند؟

قاعده کلی که همه متخصصان بر آن تاکید دارند این است که قبل از شروع ورزش‌های سبک و متوسط باید صبر کنید تمام علائم کووید-۱۹برطرف شود. معمولا این مدت بین ۱۰تا۱۲روز طول می‌کشد. مهم است فعالیت ورزشی را به‌تدریج با ورزش‌های سبک آغاز کنید. کارشناسان سلامت توصیه می‌کنند در هفته اول کمتر از ۵۰درصد از حداکثر نیروی خود را به کار بگیرید و کم‌کم آن را افزایش دهید. حتی افرادی که به‌طور معمول فعالیت ورزشی بالایی دارند باید روال تدریجی را برای بازگشت به فعالیت‌های ورزشی دنبال کنند. با چند تمرین ساده که می‌توانید کار را با آنها شروع کنید آشنا شوید:

پیاده‌روی: از ساده‌ترین راه‌ها برای بازیابی نیرو و تناسب‌اندام پس از بهبودی از کووید-۱۹ است. کار را با ۱۰تا۱۵دقیقه پیاده‌روی شروع کنید و هر هفته کمی به مسافت و سرعت‌تان بیفزایید. بعد از شش هفته می‌توانید چندبار در هفته حداقل ۳۰دقیقه پیاده‌روی کنید. سرعت پیاده‌روی باید به‌گونه‌ای باشد که ضربان قلب افزایش پیدا کند اما در عین حال قادر به صحبت‌کردن نیز باشید.

بالا بردن انگشتان پا: این ورزش برای تقویت پایین‌تنه بسیار عالی است و می‌توان آن را در خانه و بدون تجهیزات خاص هم انجام داد؛ کنار میز یا سطح محکم دیگری صاف بایستید. پاشنه‌های خود را بالا بیاورید و روی انگشتان با بایستید، سپس پاشنه‌ها را دوباره پایین بیاورید. این حرکت را ۲۰بار تکرار کنید.

حرکت بازوها: این تمرین ساده که می‌توانید آن را در خانه انجام دهید برای تقویت عضلات بالاتنه و عضلات مرکزی از جمله ماهیچه‌های فوقانی پشت، بازوها، شانه‌ها و شکم مناسب است؛ صاف روی صندلی بنشینید. بازوها را به جلو دراز کنید. آرنج‌ها را عقب بکشید و در پایین حرکت، تیغه‌های شانه را به هم فشار دهید. در طول تمرین سینه خود را صاف نگه‌دارید. ۲۰بار این حرکت را تکرار کنید.

تنفس عمیق: تنگی نفس معمولا از علائم کووید-۱۹ است. تنفس عمیق به بازگرداندن عملکرد دیافراگم و افزایش ظرفیت ریه‌ها کمک می‌کند و هدف این است که توانایی تنفس عمیق را هنگام انجام هر فعالیتی، نه فقط در زمان استراحت افزایش دهید. تکنیک‌های تنفس عمیق همچنین می‌توانند اضطراب و استرس را کاهش دهند و نقش مهمی در روند بهبود کووید-۱۹ داشته باشند. ❖

منبع: ba-bamail.com

کلینیک گوش

آنچه از «قارچ سیاه» باید بدانید

❖ قارچ سیاه که این روزها در جریان همه‌گیری کووید-۱۹ خصوصا در هندوستان خبرساز شده است، عفونت قارچی شناخته‌شده‌ای با نام علمی موکورمایکوزیس است و تنها مرتبط با موکورمایکوزیس است و تنها نادر اما تهدیدکننده حیات در افراد دچار نقص و ضعف ایمنی بیشتر رخ می‌دهد؛ مانند مبتلایان به دیابت، افراد دچار سرطان یا تحت درمان با شیمی‌درمانی، کسانی که به‌علت پیوند یا

بیماری‌های خودایمنی داروهای سرکوب‌کننده ایمنی مصرف می‌کنند و مبتلایان به بیماری‌های مزمنی مثل نارسایی کلیه و... در جریان همه‌گیری کووید-۱۹ در درمان برخی از بیماران که دچار التهاب حاد ریوی می‌شوند کورتون داده می‌شود که مانند شمشیر دو لبه است؛ یعنی هم برای نجات بیمار از عوارض کرونا لازم است و هم می‌تواند به ضعف ایمنی دامن بزند و فرد را مستعد بیماری‌های فرصت‌طلبی مانند قارچ سیاه یا موکورمایکوزیس بکند.

موکورمایکوزیس را خانوادہ‌ای از قارچ‌ها یا کپک‌ها تحت نام کلی موکورمایست ایجاد می‌کند که در خاک، کود، چوب، گیاهان و میوه‌های پوسیده فراوان است. همه ما ممکن است هاگ این قارچ را تنفس کنیم و در مسیر هوایی خود و سینوس‌هایمان آن را داشته باشیم اما در شرایطی که سیستم ایمنی ما قوی باشد، این قارچ فرصت بیماری‌زایی ندارد. از راه‌های دیگر ورود آن به بدن زخم‌ها و خراش‌های پوستی است که با مواد آلوده به قارچ تماس پیدا می‌کند. نحوه عملکرد این قارچ تهاجم به عروق بدن و ایجاد لخته در آنهاست. در اثر لخته، خون‌رسانی به بافت‌های بدن متوقف می‌شود و بافت نکرور یا اصطلاحا سیاه می‌شود. در معاینه این افراد در فاز پیشرفته در داخل بینی و چشم، سقف دهان و حتی پوست صورت می‌توان این سیاه‌شدگی را به‌صورت واضح دید. اندام‌های داخلی مثل ریه، سینوس‌های صورت و مغز هم درگیر می‌شود. تب، سینوزیت، سردرد، گرفتگی بینی و خروج ترشحات قهوه‌ای‌رنگ از آن، بی‌حسی یا درد صورت، اختلال دید و دوبینی در موارد درگیری وریدهای مغزی، قرمزی و درد پوست در موارد گسترش عفونت به سطح از علائم شایع این بیماری است.

قدم اول درمان برگرداندن ایمنی بدن با درمان علت زمینه‌ای است؛ مثلا کنترل دیابت؛ سپس درمان‌های ضدقارچی وریدی قوی و برداشتن بافت‌های سیاه با جراحی لازم است اما متأسفانه مرگ‌ومیر این عفونت تا ۵۰ درصد می‌رسد. ❖



دکتر مهتاب ربانی‌اناری

متخصص گوش و حلق و بینی