

۱۴ زندگی سلامت

یادداشت

کم تحرکی بلای جان زنان!



نیلوفر جراحی پور

کارشناس برنامه میانسالان مرکز بهداشت شمال

کرونا گریبانگیر مادران و زنان در خانه شده کم‌تحرکی است اما برای حل این مشکل چه بایدکرد؟

یکی از راهکارها، انجام ورزش‌های خانگی است. انجام ورزش بدون نیاز به وسایل ورزشی در منزل امکان پذیراست و استفاده از ویدئوهای ورزش در خانه، اپلیکیشن‌های آموزشی و کلاس‌های آنلاین و حرفه‌ای که برخی مربیان برگزار می‌کنند، راهکارهای مناسبی برای انجام حرکات ورزشی در دوره کرونا در منزل است.

اگر وسایلی نظیر دوچرخه ثابت، تردمیل، دمبل، کش مقاومتی و... را در منزل دارید، می‌توانید شرایطی مشابه باشگاه را در منزل ایجاد کرده و ورزش کنید. حتی در نبود این موارد نیز می‌توان تمرین‌های ورزشی را در خانه انجام داد. از هر وسیله سنگینی مثل بطری آب‌معدنی که در خانه دارید می‌توانید به‌عنوان دمبل استفاده کنید. توجه کنید به علت نبود مربی و وسایل استاندارد، حرکات ورزشی را باید با رعایت اصول و ایمنی انجام دهید تا دچار مشکلات جسمی نشوید. شما می‌توانید تمرین‌های ورزشی مختلفی مثل تمرین‌های هوآزی، حرکات کششی، یوگا و... را براساس علاقه و شرایط فیزیکی خود انتخاب کرده و در منزل انجام دهید. می‌توان با انتخاب حرکات ورزشی مناسب در منزل باعث تقویت دستگاه ایمنی بدن و همچنان بالا بردن روحیه خود شد.

پس با مطالعه در مورد تمرین‌های مناسب در خانه به انجام فعالیت ورزشی در خانه در دوره کرونا بپردازید.

اگر قصد ورزش در خارج از منزل را دارید حتما باید نکات گوناگونی را در نظر داشته باشید؛ می‌توانید ورزش دو و پیاده‌روی در یک مسیر خلوت را انتخاب کنید. تا جای ممکن از وسایلی مثل ماسک و دستکش استفاده کنید. در مسیر پیاده‌روی احتمالا با سطوح و افراد ارتباط مستقیمی ندارید اما بهتر است بعد از بازگشت، ضد عفونی کردن را فراموش نکنید. گوشی، دسته کلید، دست و صورت و لباس‌ها مواردی هستند که بهتر است بعد از بازگشت به خانه آنها را تمیز و ضد عفونی کنید. پیاده‌روی از ورزش‌های بسیار مناسب و در دسترس برای همه افراد است. می‌توانید در دوره فاصله‌گذاری‌های اجتماعی ناشی از همه‌گیری کرونا، پیاده‌روی را به‌عنوان ورزش روزانه خود انتخاب کنید.



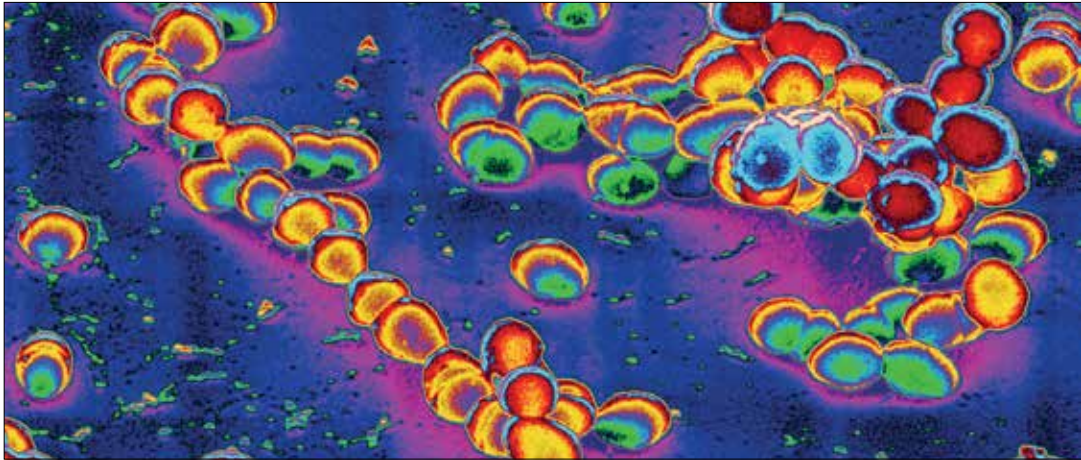
شباهت علائم سل و کرونا را نادیده نگیرید

یک فوق تخصص ریه گفت: هنوز هم بیماری سل مهلک‌ترین بیماری عفونی در سطح جهان محسوب می‌شود.

دکتر محمدرضا مسجدی با بیان این‌که طی دوران کرونا نزدیک به ۴۰۰ هزار مورد مرگ اضافی به علت سل رخ داده، افزود: سل و کرونا علائم مشابهی دارند که

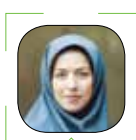


تصویر میکروسکوپی از باکتری‌های ساکن روده افراد مسن



نتایج تحقیقات جدید نشان داده که باکتری‌های روده بر فرآیند پیر شدن اثرگذارند

رد باکتری‌های روده بر روند پیری



عسل اخویان طهرانی

سلامت

اواسط مرداد ۱۴۰۰ مجله علمی معتبر «نیچر ایجینگ» مقاله‌ای درخصوص نتایج پژوهشی منتشر کرد که در آن گروهی از محققان با پیوند مدفوع موش‌های جوان به روده موش‌های پیر نشان داده بودند که با تغییر آرایش باکتری‌ها در روده بزرگ و نزدیک‌کردن آن به وضعیت تراکم و تنوع باکتریایی روده موش‌های جوان می‌توان روند تحلیل و زوال مغزی را معکوس کرد. در این پژوهش موش‌های پیر پس از چند نوبت پیوند، برخی تغییرات شناختی و فیزیولوژیکی نشان دادند. محققان با استفاده از یک آزمایش ماز ساده (مسیر مارپیچ

در سال‌های اخیر مطالعات زیادی درخصوص ارتباط میان باکتری‌های ساکن روده یا همان میکروبیوم روده با وضعیت‌های مختلف بدن ازجمله چاقی و لاغری، بروز بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی–عروقی و دیابت نوع ۲، رماتیسم مفصلی، افسردگی، اوتیسم و سایر شرایط سلامت عمومی بدن مورد بررسی قرار گرفته است. اخیرا در مطالعه جدیدی رد پای این باکتری‌ها این بار در روند پیری و حتی تحلیل و زوال عقلی مشاهده شده است؛ دستاوردهایی که می‌تواند در صورت بررسی‌های گسترده‌تر و دقیق‌تر مسیر جدیدی را در برابر حفظ سلامت افراد، افزایش طول عمر توام با سلامتی و حتی درمان‌های جدید برای بسیاری از بیماری‌هایی که تاکنون تصور نمی‌کردیم به دستگاه گوارش مان مرتبط باشد، توسعه دهد. با نگاهی به نتایج این تحقیقات، نحوه اثرگذاری این باکتری‌ها را بر روند افزایش سن و بروز بیماری‌های وابسته به سن بررسی خواهیم کرد.

شاهد بهبود توانایی یادگیری و حافظه فضایی طولانی‌مدت در موش‌های مسن بودند. گرچه این تحقیقات تا این مرحله در موش‌ها انجام شده اما نتایج مثبت به‌دست آمده از آن گویای ظرفیت بالای برای بررسی بالینی این مشاهدات در انسان هاست و امکان توسعه درمان‌های میکروبی برای جلوگیری از پیری مغز را نوید می‌دهد.

تغییر تنوع میکروبیوم در طول عمر
اما پس از انتشار نتایج امیدبخش در زمینه ارتباط میکروبیوم و پیری مغز در مطالعه جدیدی

عمدتا سرفه، تب و تنگی نفس هستند و در هر دو مورد ریه‌ها عضو اصلی گرفتاری و منشأ انتشار هستند. وی تاکید کرد: تأخیر در مراجعه، تشخیص و درمان به افزایش سرایت سل منجر می‌شود. به‌این ترتیب ضمن آگاهی بخشی مردم در مورد کرونا باید علائم بیماری سل را نیز گوشزد کرد و کادرهای بهداشت و درمان

در روده کوچک و نزدیک معده باشند؛ جایی که بیشتر هضم و جذب مواد مغذی رخ می‌دهد و احتمالا نقش پررنگ‌تری را در فعل و انفعالات مختلف بدن ایفا می‌کند. پس از تجزیه و تحلیل نمونه‌ها، محققان دریافتند که پیری با تغییرات در جمعیت باکتری‌ها ارتباط دارد.

افزایش سن، التهاب روده و بیماری‌ها

هایدی زاپاتا، متخصص بیماری‌های عفونی و ایمونولوژیست در کالج ییل که در این تحقیقات مشارکت نداشته است درخصوص تغییرات جمعیت میکروبی روده با افزایش سن می‌گوید: «بیشتر جمعیت باکتریایی روده افراد مسن، شامل خانواده‌های باکتری‌هایی است که عفونت‌زا یا فرصت طلب هستند و با ورود به بخش‌های دیگر بدن می‌توانند باعث بروز بیماری شوند.» برای مثال، باکتری ای‌کلای (E. coli) که یکی از باکتری‌هایی است که در دوران پیری جمعیت بیشتری در میان باکتری‌های روده دارد، می‌تواند باعث اسهال و عفونت اداری شود.

تنوع کلی باکتری‌ها نیز با افزایش سن به‌تدریج کاهش می‌یابد و با رسیدن به ۸۰ سالگی افت می‌کند. به گفته مارک پیمنتل، یکی از پژوهشگران اصلی این مطالعه این کاهش تنوع با عارضه‌های سلامتی نیز مرتبط است. نتایج تحقیقات انجام‌شده ارتباطی را میان کاهش تنوع باکتریایی و بیماری التهاب روده کرون، سندرم روده تحریک‌پذیر و سرطان روده‌بزرگ و سایر بیماری‌ها نشان داده‌است. هنوز مشخص نشده است که تغییرات میکروبیوم چگونه می‌تواند باعث روند پیری شود اما تحقیقات روی چوندگان نشان داده اختلال در باکتری‌های روده می‌تواند بازاریاری سلول‌های بنیادی روده را دشوار کند. بازاریاری نشدن سلول‌های روده می‌تواند بر میزان نفوذپذیری دیواره روده که مانند سد عبورو مرور مواد مختلف را کنترل می‌کند، اثرگذار باشد. مشکلات مربوط به دیواره روده با افزایش سن و بیماری‌های مرتبط با سن مانند بیماری کبد،

در هفته سلامت زنان، با نیازهای زنان به‌ویژه زنان خانه‌دار بیشتر آشنا شویم

در هیچ‌کسی حل نمی‌شوم!

خودتان و علاقه‌مندی‌های‌تان را فراموش کرده‌اید.

آنها را احیا کنید.

کمک بگیرید: ممکن است در ابتدای تغییر سبک رفتار. زندگی به دلیل واکنش‌های اطرافیان اعم از همسر، فرزندان و والدین خود یا همسران، احساس خستگی و ناامیدی کنید. در این شرایط از مشاور کمک بگیرید.

مطالعه کنید: منابع معتبر علمی مثل کتاب، صفحه‌های معتبر علمی در اینترنت، فیلم‌ها و... می‌توانند به شما یاد دهند مسیر درست کدام است و برای رسیدن به آرامش و عبور از انباشتگی باید چه رفتاری کنید.

لجبازی نیست: شاید اطرافیان به‌ویژه همسر، تصور کند شما به دلیلی لج‌بازی می‌کنید. با او صحبت کنید و درباره نگرانی‌ها، دغدغه‌ها، حس ناخوشایند از انجام بعضی کارها و مسؤولیت‌ها دچار آسیب جسمی و روانی شده‌اید. به او و همه افرادی که امکان دارد از تغییر سبک زندگی شما ایراد بگیرند، «توضیح دهید» این تغییرات مقطعی نبوده و از سر لجبازی نیست.

از ناخوشایندها بگویید

حتما جمله‌ها، رفتارها، حرکت‌ها، بودن یا نبودن‌ها و... وجود داشته و دارند که باعث رنجش شما شده‌اند. درباره این موارد صحبت کرده و توضیح بدهید. به این مثال‌ها توجه کنید:

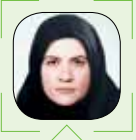
این جمله‌ها را دوست ندارم: به همسران بگویید وقتی به شما می‌گوید «کاری هست انجام بدم» یا «اگر کمک خواستی بگو» باعث ناراحتی من می‌شود. کار منزل فقط وظیفه من نیست. همراه من در کار منزل مشارکت کن.

این رفتارها را دوست ندارم: به فرزندان بگویید رها کردن لباس‌ها، وسایل بازی یا مدرسه و... توهین به من است. چون یعنی من موظف به جمع‌آوری این وسایل هستم.

دوست‌نداشتنی‌ها را توضیح دهید: اگر انجام هرکاری از حالا خوشایند شما نیست، با دلیل علت آن را توضیح دهید. به این ترتیب می‌توان راهکار جدیدی برای رفع مسأله پیدا کرد.

مسیرهای تازه: درباره تغییرات جدید در امور منزل (در روند اداره منزل با همسر) درباره تغییرات جدید درباره مسؤولیت بچه‌ها، درباره اهداف تازه خود با همسر و فرزندان صحبت کنید.

هفته آخر مهر، هفته



مهتاب خسروشاهی سلامت

نشوند. زنان خانه‌دار با عامل محرک روانی دائمی‌ای به نام بار ذهنی (Mental Load) روبه‌رو هستند. بار ذهنی یا انباشتگی ذهنی محرک عصبی، روانی خطرناک و بزرگی است که همواره روی دوش زنان خانه‌دار قرار دارد. بعضی از زنان این حس را با عبارت «کار نکرده» تعریف می‌کنند. به این معنی که گاهی هیچ‌کاری وجود ندارد اما به دلیل انباشتگی ذهنی مداوم، این حس در ذهن نهادینه شده که «کاری نکرده باقی مانده‌است.» گاهی هم فهرست بلندبالایی از خرده‌کارها تا کارهای بزرگ وجود دارد که زنان خانه‌دار باید بار انجام آنها را به‌دوش بکشند. به بعضی از این کارها که شاید بسیار کوچک و حتی پیش‌پا افتاده به نظر برسند دقت کنید تا متوجه مفهوم انباشتگی ذهنی بشوید. شستن نمکدان، شکردان، تنگ آب، لباس‌ها، تعویض ملحفه‌ها، شستن کاهو، شستن میوه تا کارهایی مانند خرید بیرون از منزل، رسیدگی به فرزندان و...

انباشتگی، رنج‌آور است

انباشتگی روانی، فقط مختص فهرست کارهای نکرده نیست. آنچه فراتر از این ماجراست، هزینه روانی است که مادر-زن در منزل صرف می‌کند. این هزینه، وقت، انرژی و توان جسمی و روانی‌است که شخص می‌تواند برای خودش استفاده کند ولی آن را برای دیگران – همسر و فرزندان – صرف می‌کند. این انباشتگی اثرهایی را به دنبال دارد.

استرس و اضطراب: اضطراب و استرس به‌ویژه وقتی به شکل مزمن درآید، می‌تواند سلامت روان و جسم را تهدید کند. اختلال در ترشح هورمون‌ها، پرخوری یا بی‌اشتهایی، اختلال در نظم عادت ماهانه و خواب. **هراس پنهان:** این عارضه معمولا در زن‌هایی که مرد، تسلط نامناسبی بر آنها و زندگی دارد، بیشتر دیده می‌شود. این زنان با هراس دائمی انجام‌ندان کامل و به‌موقع کارها روبه‌رو هستند که استرس محرک بسیار خطرناکی است.

تقسیم: فهرستی از کارهایی که هریک از اعضای

خانواده می‌توانند انجام دهند، بنویسید. برای مثال، شستن و آویزان کردن رخت‌ها، شستن ظرف‌ها، گردگیری، جارو و... این کارها را بین خود، همسر و فرزندان تقسیم کنید. شاید با مقاومت‌هایی روبه‌رو شوید اما روند را تغییر ندهید. **مشارکت:** در بعضی کارها همه افراد باید مشارکت کنند. بنابراین از قبل اعلام کنید برای مثال، بعد از همه‌گیری کرونا در فلان روز قرار است مهمان داشته‌باشید. بنابراین همه باید در کارها مشارکت داشته‌باشند. وظایف را تقسیم‌بندی کنید.

برای خودتان: احتمالا فراموش کرده‌اید گاهی با دوستان‌تان، هم‌دوره‌ای‌های مدرسه یا دانشگاه ملاقات کنید. فراموش کرده‌اید برای خودتان لباس نو بخرید. ورزش کنید. خوراکی موردعلاقه‌تان را بخرید و... اگر فکر کنید خواهید دید مدتی است