

اهمیت ورزش در پیش و پس از جراحی چاقی

امروزه خیلی از افرادی که دچار چاقی مفرط هستند به عمل های جراحی برای کاهش وزن نظیر اسلیوو و بایپس معده فکر می کنند. بعضی ها تصورشان این است که در این صورت با پذیرفتن خطر عمل جراحی دیگر نیازی به ورزش ندارند اما واقعیت این است داشتن یک برنامه ورزشی قبل و بعد از عمل جراحی چاقی، شما را در مسیر رسیدن به وزن سالم قرار می دهد. بر همین اساس، افرادی که بر انجام ورزش و فعالیت بدنی تاکید می کنند کاهش وزن بیشتری می یابند و حفظ وزن سالم نیز برای آنها آسان تر است. در مطالعات مشخص شده داشتن فعالیت بدنی و ورزش قبل از عمل با کاهش وزن، زمان بهبود و عوارض پس از عمل را کاهش می دهد و همچنین با افزایش هورمون اندورفین به کاهش استرس و بهبود سلامت روانی فرد کمک می کند و افراد با انگیزه بیشتری به تداوم برنامه ورزشی بعد از عمل پایبند خواهند بود. بعد از جراحی چاقی به دلیل این که به سرعت لاغر می شوید و میزان کالری دریافتی از میزانی که نیاز دارید بسیار کمتر است، بدن برای تامین انرژی لازم، بافت های چربی و عضلانی خود را می سوزاند اما قبل از چربی سراز عضلاتی می رود که فعال نیستند و کار نمی کنند. پس طبیعی است اگر ورزش به طور روزانه انجام نشود بدن از عضلات خود به عنوان منبع انرژی استفاده می کند و از حجم و قدرت عضلات خود می کاهد. ورزش های قرتی با وزنه تا حدودی می تواند از افتادگی پوست به دنبال کاهش وزن شدید در نتیجه جراحی لاغری جلوگیری کنند.

🔴**۶ ماه اول بعد از جراحی:** فعالیت بدنی معمولاً دو سه هفته بعد از عمل جراحی شروع می شود. یک پیاده روی ساده (که بدون هیچ هزینه و در هر کجا قابل انجام است) به مدت چند دقیقه می تواند آغاز فعالیت های ورزشی به حساب آید . به تدریج می توانند به پیاده روی خود سرعت داده و آن را به دویدن یا افزایش ضربان قلب تبدیل کنند. میزان فعالیت بدنی به مدت ۳۰ دقیقه، سه تا پنج بار در هفته به صورت مستمر توصیه می شود. از سایر ورزش ها در این دوره به دو چرخه سواری، یوگا، شنا و وزنه های سبک بعد از شش هفته می توان اشاره کرد.

🔴**۶ ماه دوم بعد از عمل:** بیمار باید فعالیت های ورزشی خود را به پنج مرتبه در هفته و هر بار به مدت ۴۵ دقیقه افزایش دهد. در این مدت بهتر است زمان بیشتری را صرف ورزش های استقامتی کند تا عضلات شکم، پهلو، پا و بالاتنه تقویت شود. از ورزش های این دوره می توان به استفاده از تردمیل با سرعت و شیب های مختلف، ورزش های استقامتی با دمبل و وزنه های سنگین تر و توپ های تعادلی، کوهنوردی و ورزش های ایروبیک نام برد. در پایان باید گفت در واقع ،۵۰ درصد کار بر عهده جراح و ۵۰ درصد دیگر بر عهده بیمار با رعایت رژیم غذایی و داشتن فعالیت ورزشی منظم و مداوم است.



واکنش التهابی به واکسن کرونا به دلیل تزریق ژل زیبایی

نتایج مطالعات نشان می دهد افرادی که ژل های زیبایی تزریق کرده اند بعد از دریافت واکسن کووید-۱۹ شرکت مدرنا آمریکا واکنش تورم و التهاب نشان داده اند. مشاهدات حاکی از آن است که افراد دارای تزریق ژل در نواحی لب، بینی، چشم یا مناطق دیگر صورت شان احتمالاً با تورم و التهاب در آن



در شرایط آلودگی هوا چطور با تغذیه مناسب به سلامت بدن کمک کنیم؟

تنفس در هوای آلوده با دوپینگ غذایی



مهتاب خسروشاهی سلامت

وعده های غذایی باید در زمان آلودگی هوا کوچک و کم حجم اما مغذی باشند. به این دلیل که پرودن معده، باعث ایجاد فشار مضاعف بر ریه ها می شود. علاوه براین آلودگی هوا روی عملکرد دستگاه گوارش تاثیر گذاشته و معمولاً باعث کندشدن آن

گاهی وقتی نفس می کشیم، هوای تازه را تا مغز استخوان حس می کنیم. گاهی هم پیش می آید وقتی نفس می کشیم، ورود همه آلاینده ها از ریزو درشت راتا مغز استخوان حس می کنیم! در حالت اول، نشاط را در سلول های بدن احساس می کنیم و در حالت دوم، ترس سراپای تکتک سلول ها را در بر می گیرد. آنهایی که در کلانشهرها زندگی می کنند، حالت دوم را در بیشتر روزهای سال و به خصوص در ماه های آخر پاییز و اوایل زمستان معمولاً تجربه می کنند. وضعیت وقتی وخیم تر می شود که سرمای هوا به سکون آن اضافه شود. گرچه در این وضعیت وارونگی، همه سلول های بدن آسیب می بینند، اما سهم ریه ها به عنوان اندام هایی که مواجهه نزدیک با آلاینده ها دارند، بیشتر است. بیایید درباره راهکارهای تغذیه ای - بهداشتی مراقبت از ریه ها در ماه های آلوده سال بیشتر بدانیم.

می شود. علاوه بر اینها، باید رژیم غذایی مغذی باشد تا سلامت بدن حفظ شود. بنابراین برای انتخاب غذا به این موارد دقت کنید:

🔴**سبوس ها:** برای آن که عملکرد دستگاه گوارش تسهیل شود، بهتر است از غذاهای

نواحی بعد از دریافت واکسن کووید-۱۹ این شرکت مواجه خواهند شد. این نتایج می گوید سیستم ایمنی بدن بعد از دریافت واکسن موجب التهاب می شود. این واکنش سیستم ایمنی در برخی نواحی بدن به دلیل وجود ماده غیرطبیعی در بدن است. البته محققان معتقدند این عارضه جانبی

نیازهای بدن تامین شوند. بنابراین به همان اندازه که از گوشت ها استفاده می کنید، باید میوه و سبزی نیز مصرف کنید.

🔴**سبک مصرف کنید:** از خوردن غذاهای دیرهضم مانند غذاهای چرب و شور خودداری کنید. این خوراکی ها در حالت عادی هم به سختی هضم می شوند.

🔴**سلامت بازنگی می آید**

درباره آنتی اکسیدان ها زیاد شنیده اید. آنتی اکسیدان ها شامل بعضی از انواع ویتامین ها و رنگدانه های موجود در مواد غذایی هستند. بهترین منبع رنگدانه ها یا همان آنتی اکسیدان ها، میوه ها و سبزی ها هستند. برای مثال آنتی اکسیدان لیکوپن در خوراکی های قرمز رنگ مانند گوجه فرنگی، توت فرنگی، لبلب و...، آنتی اکسیدان کلروفیل در خوراکی های سبزرنگ مانند کاهو، اسفناج، کیوی و...، آنتی اکسیدان نارنجین و کارتنوئید در خوراکی های نارنجی- زرد مانند هویج، نارنگی، پرتقال و... بنابراین همیشه در زمان آلودگی هوا به وفور میوه و سبزی تازه بخورید. آنتی اکسیدان ها عامل اصلی از بین بردن رادیکال های آزاد ایجاد شده از جانب عوامل مسمومیت زا مانند آلاینده های هوا در بدن هستند. علاوه بر این که میوه و سبزی سرشار از انواع ویتامین ها، املاح و موادمعدنی هستند.

🔴**به بدن مصالح بازسازی برسانید**

در شرایط آلودگی هوا، بدن نیازمند بازسازی و ترمیم است. بنابراین باید امکان بازسازی وجود داشته باشد. پروتئین ها، منبع اصلی غذا برای بازسازی و ترمیم سلول ها هستند. اما پروتئین های سبک و قابل هضم، در اولویت هستند. برای مثال منابع پروتئین گیاهی مانند سویا، آجیل ها یا مرغ و ماهی، سبک و قابل هضم تر از انواع دیگر پروتئین ها هستند.

🔴**چرب باش، خوب باش**

هرچقدر مصرف چربی های حیوانی، کره، خامه و... به طور کلی چربی های اشباع مفید نیستند،

به راحتی از طریق مصرف آنتی هیستامین ها و استروئیدها قابل درمان است. محققان تاکید می کنند این عوارض جانبی نباید مانع دریافت واکسن توسط افراد شود چراکه محافظت در مقابل کووید-۱۹ که بسیار کشنده است، ضروری است. / مهر

چربی های غیراشباع مناسب هستند. به این دلیل که چربی های غیراشباع، سیستم ایمنی بدن را در مقابل حمله ویروس ها و باکتری ها مقاوم می کنند. به همین دلیل خاصیت ضدالتهابی دارند. چربی های غیراشباع دارای زنجیره متوسط تری گلیسیرید یا MCTs هستند. بنابراین تجزیه آنها آسان و عبورشان از داخل رگ ها و کبد آسان تر است. سبک بودن این روغن ها در شرایط آلودگی هوا که بدن به چربی اما چربی مفید نیاز دارد، مهم ترین ویژگی است. این چربی ها به عملکرد سیستم ایمنی کمک کرده و مانع از التهاب سلولی در شرایط آلودگی هوا می شوند. بنابراین افزودن یکی دو قاشق غذاخوری روغن زیتون به سالاد یکی از راهکارهای مفید است.

🔴**بادانه ها دوست باشید**

سرماي هوا، متابولیسم بدن را کند می کند. همین مسأله باعث افزایش نیاز بدن به خوردن می شود. علاوه بر این که در شرایط آلودگی هوا احتمالاً دچار تورم چشم، خارش پوست صورت، مشکلات گوارشی و... شده اید. این التهاب ها ناشی از آلودگی هواست، اما مصرف دانه های حاوی چربی های مفید مانع از التهاب می شود. دلیل آن هم تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن و افزایش امکان مقابله سیستم ایمنی با عوامل التهاب زاست. بنابراین افزودن کمی شیر نارگیل به آیموه یا خوردن دانه هایی مانند کنجد، بادام، گردو، تخمه کدو و... از راهکارهای دریافت روغن های مفید است.

🔴**نوشیدنی بنوشید**

تمام واکنش های بدن به آب نیاز دارند. سلول های بدن نباید بی آب بوده و دچار تشنگی شوند. از سوی دیگر در روزهای آلوده، نیاز به دفع سموم از بدن ضروری است و یکی از راهکارها، افزایش فعالیت کلیه ها و به طور کلی دستگاه گوارش است. بنابراین نوشیدن آب، آب دکوکس (آبی که به آن چند حلقه لیمو ترش تازه، چند برگ نعنا اضافه شده باشد)، شیر بدون چربی و آیموه طبیعی از بهترین راهکارهای تامین آب مورد نیاز بدن است.

۲ معجزه گر

۱.**چای سبز:** نوشیدن چای سیاه را باید کاهش دهید، اما نوشیدن چای سبز در شرایط آلودگی هوا بسیار مفید است. این گیاه حاوی آنتی اکسیدان است. بنابراین می تواند مانع یا باعث درمان واکنش های ناشی از آلودگی هوا مانند کلودرد، سرگیجه، احساس خفگی، التهاب ریه ها و چشم ها شود. علاوه بر این که این دمنوش ها به ارتقای عملکرد سیستم ایمنی بدن نیز کمک می کنند.

از این خطر ها فاصله بگیرید

۱.**از قند و چربی فاصله بگیرید:** در شرایط آلودگی هوا، بدن به آب بیشتری نیاز دارد. مصرف خوراکی های دارای با شکر یا خوراکی ها با چربی اشباع یا سرخ شده مناسب نیست. به این دلیل که اولاً هضم آنها سخت بوده و ثانیاً به آب بیشتری نیاز است و این مسأله سلول های بدن را به کم آبی دچار می کند. ۲.**سیگار نکشید:** اگر حتی نمی توانید سیگار را کنار بگذارید، در روزهای آلوده از کشیدن سیگار و قلیان خودداری کنید. ۳.**ورزش نکنید:** در هوای آلوده، در فضای باز ورزش نکنید؛ مگر این که از شهر خرماء، آلوده های تند و محرک، حلوالرده و... را کنار بگذارید.

راست قامت

فعالیت های جسمانی در باقی ماندن و طولانی شدن آن است، گرچه ابتدا هر دو شبیه هم احساس می شوند. همچنین وقتی سیستم ایمنی بدن ما به دلیل ابتلا به ویروس تحریک می شود، بدن تلاش می کند با این شرایط سازگار شود. بخش بزرگی از دردهای عضلانی ناشی از بروز این پاسخ سازگار کننده بدن به شرایط جدید سیستم ایمنی برمی گردد که حداقل دو هفته طول می کشد. درد جسمانی این واکنش بسیار تیز و ناتوان کننده است. در واقع درد عضلانی ناشی از یک آسیب، یک تنش یا فعالیت ساده ماهیچه ای طولانی نیست و اگر این روزها شما با چنین دردی مواجه شدید که زود بهبود یافت به احتمال زیاد به کرونا مبتلا نشده اید. دردهای عضلانی ناشی از کرونا معمولاً کل بدن را در بر می گیرند و بیشتر به صورت کمردرد بروز می یابند. همراه شدن علائمی مانند تب، سرفه، تنگی نفس، لرزو تکان های ناگهانی ناشی از لرز، سردرد، گلودرد، عدم توانایی در تشخیص بو و مزه، درد

درد عضلانی ناشی از کووید

مشکلات عضلانی از علائم اصلی بیماری کرونا به شمار نمی رود، اما اغلب بیماران مبتلا به ویروس کووید-۱۹ از درد و کوفتگی عضلانی شکایت دارند. تنفس با دستگاه و هفته ها بستری بودن بدون حرکت، بدون صحبت کردن و بدون خوردن غذا عوارض شدیدی برای بیمار به جا می گذارد که خستگی، تنفس کوتاه و درد عضلانی از جمله این عوارض است. این درد عضلانی به علت وجود پروتئین هایی در بدن ایجاد می شود که اینترلوکین نام دارند و برای مبارزه با عفونت ناشی از ویروس کووید-۱۹ از جانب سلول های سیستم ایمنی بدن آزاد می شوند. مسأله نگران کننده در دردهای عضلانی به دنبال کرونا این است که ممکن است ناشی از تخریب و تحلیل بخش هایی از عضلات باشد به طوری که محتویات فیبرهای عضلانی منهدم شده و وارد خون می شوند و دفع آنها از طریق کلیه ها ممکن است نارسایی و اختلال در عملکردشان را در پی داشته باشد. این تحلیل و تخریب فیبرهای عضلانی، علاوه بر درد ماهیچه ای و مفصلی ممکن است با علائم دیگری همچون ضعف، تهوع، گیجی و منگی همراه باشد. تفاوت عمده درد و کوفتگی عضلانی ناشی از التهاب ویروس کرونا با دردهای عضلانی معمول ناشی از



دکتر پیرهام پارسائزاد

فیزیوتراپیست

