خبر بد برای کسانی که زیاد می‌ایستند

ایستادن طولانی در درازمدت می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌هایی در زمینه گردش خون را افزایش دهد؛ در این مطلب براساس آخرین پژوهش‌ها از عواقب این موضوع و همین‌طور تحرک کم گفته‌ایم

پزشکی

محققان همواره هشدار داده‌اند نشستن طولانی‌مدت برای سلامت مضر است و با بسیاری از بیماری‌ها، مانند چاقی، بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت نوع ۲، مرتبط است. بسیاری از افراد برای کاهش این خطرها یا در پی میزهای ایستاده در محل کارند یا می‌کوشند زمان بیشتری بایستند؛ اما تحقیقات جدیدی که در مجله «اپید میولوژی» منتشر شده است، نشان می‌دهد که ایستادن هم پیامدهای خاص خودش را دارد، به‌ویژه وقتی حرف از «سلامت قلب» به میان می‌آید. بنابر نتایج به‌دست‌آمده، زیاد ایستادن نه‌تنها خطر ابتلا به بیماری قلبی-عروقی را کاهش نمی‌دهد که ممکن است خطر ابتلا به بیماری گردش خون را نیز افزایش دهد.

یافته‌ها چه می‌گویند؟

طبق مطالعات پیشین، محققان دانشگاه سیدنی در پی این بودند که بفهمند آیا ایستادن جایگزین سالمی برای نشستن است یا نه؟ یافته‌های این گروه تحقیقاتی نشان می‌دهد که زیاد ایستادن در درازمدت خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش نمی‌دهد و حتی خطر ابتلا به مشکلات گردش خون مانند «وریدهای واریسی» و «ترومبوز ورید عمقی» را افزایش می‌دهد.

چقدر می‌شود ایستاد؟

محققان با استفاده از ابزارهای پوشیدنی مانند ساعت هوشمند، داده‌های مربوط به مشکلات قلبی و بیماری گردش خون را در بیش از ۸۳ هزار بزرگسال بریتانیا تجزیه و تحلیل کردند. آنان تاکید می‌کنند که اگر ایستادن در طول روز بیش از دو ساعت باشد، به ازای هر نیم ساعتی که به آن افزوده شود، خطر ابتلا به بیماری‌های گردش خون تا ۱۱ درصد افزایش می‌یابد. دکتر متیو احمدی، سرپرست این گروه، در بیانیه‌ای رسانه‌ای اعلام کرد نکته کلیدی این است که ایستادن بیش از حد راه مقابله با سبک زندگی بی‌تحرک نیست و برای برخی افراد خطر مشکلات گردش خون را به همراه دارد، اما نشستن هم گزینه خوبی نیست. به گفته محققان، نشستن بیش از ۱۰ ساعت در روز خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش می‌دهد.

نظر پزشکان در این باره چیست؟

بسیاری از پزشکان می‌گویند که نتایج مطالعات جالب است، اما قطعی نیست. دکتر یوهانا کنتر راس، متخصص قلب ساکن نیویورک، به یاهو لایف می‌گوید: «این که شرکت‌کنندگان در حالت ایستاده چه کاری می‌کردند دقیقا مشخص نیست، آیا آن‌ها وقتی ایستاده بودند حرکت هم می‌کردند؟ یا این که فقط بی‌حرکت ایستاده بودند؟ زیرا این دو نتیجه متفاوتی دارند.» به عقیده دکتر کریستوفریی، جراح عروق ساکن کالیفرنیا، این نتایج تا حدی با این باور که ایستادن طولانی‌مدت بهتر و سالم‌تر است، در تضاد است. او از خطر ابتلا به بیماری‌های رگ‌های واریسی و ترومبوز ورید عمقی ناشی از ایستادن طولانی‌مدت متعجب نیست و می‌گوید، کاملا روشن است که ایستادن طولانی‌مدت خطر ابتلا به بیماری‌های ارتوستاتیک گردش خون را افزایش می‌دهد.

نشستن هم عواقب خود را دارد

همچنین تجزیه‌وتحلیل و مقایسه نتایج ۱۳ تحقیق نشان می‌دهد کسانی که بیش از هشت ساعت در روز می‌نشینند و فعالیت بدنی ندارند، مانند افراد چاق یا سیگاری، در معرض خطر مرگ قرار دارند. محققان دریافته‌اند که ۶۰ تا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی روزانه با شدت متوسط، خطرات نشستن زیاد را از میان می‌برد. همچنین تحقیقات حاکی از آن است که شش دقیقه ورزش شدید یا ۳۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید طی روز، به کاهش خطر بیماری قلبی در افرادی که بیش از ۱۱ ساعت در روز می‌نشینند کمک می‌کند. بر همین اساس، محققان تاکید می‌کنند کسانی که زیاد می‌ایستند و تحرکی ندارند، سلامت قلب و عروقشان در خطر است و آن چه اهمیت دارد فعالیت هوازی است، نه فقط ایستادن. توصیه آن‌ها این است که بی‌حرکت نمانید و با تحرک کافی در محل کار یا خانه به سلامت کلی بدن و مقابله با بیماری‌های قلبی-عروقی کمک کنید.

پوست و مو

علل ریزش مو در زنان چیست؟

یک سوم زنان در طول زندگی خود به نوعی ریزش مو را تجربه می‌کنند، با این حال مسئله پیچیده‌ای که کمتر مورد تحقیق قرار می‌گیرد، این است که این پدیده سلامت روانی زنان را به مخاطره می‌اندازد. طبق بررسی دانشگاه هاروارد، تقریباً یک سوم زنان در طول زندگی خود نوعی از ریزش مو را تجربه می‌کنند که به عنوان آلوپسی شناخته می‌شود که علل متفاوتی دارد. این نرخ در میان زنان یائسه به دو سوم افزایش می‌یابد. در ادامه بیشتر به این موضوع می‌پردازیم.

شیوه‌های اشتباه در درک علل ریزش مو

دکتر زینب لفتاح، متخصص پوست در مرکز Healthcare UKTheShard به یورونیوز گفت: «بیشتر تحقیقات مربوط به ریزش مو به دلیل شیوع بالا در مورد مردان انجام می‌شود.» او افزود: «به همین دلیل، تاکید بیشتری بر درک مکانیسم‌های هورمونی خاص مردان و توسعه روش‌های درمانی مختص مردان هدف نخست تحقیقات بوده است. غافل از این که ریزش مو در میان زنان می‌تواند شایع‌تر و پیچیده‌تر باشد و عوامل مختلف هورمونی و محیطی در آن نقش داشته باشد؛ مسائلی که کمتر مورد توجه محققان بوده است.»

تا ۱۰۰ تار مو طبیعی است

طبق گزارش اداره بهداشت ملی بریتانیا (NHS)، هر روز، بیشتر ما بدون این که متوجه شویم، بین ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو از دست می‌دهیم. هنگامی که ریزش مو شدیدتر می‌شود، معمولاً نقش ابتلا به یکی از سه بیماری اصلی پررنگ می‌شود که هر کدام دارای محرک‌ها و گزینه‌های درمانی متفاوتی هستند. شایع‌ترین آن آلوپسی آندروژنیک یا ریزش مو با الگوی زنانه است که بر اثر آن، فولیکول‌های مو کوچک و مانع از رشد موهای جدید می‌شود. موهای جدیدی هم که رشد می‌کنند، ضعیف و نازک به نظر می‌رسد. تغییرات هورمونی، مانند آغاز دوره یائسگی یا اختلالات تیروئیدی از عوامل بروز این نوع از ریزش مو است. البته دکتر لفتاح معتقد است که اغلب یک مولفه ژنتیکی نقش پررنگی را ایفا می‌کند.

استرس‌ها هم موثرند

تلوژن افلوویوم یک شکل موقت از ریزش مو ناشی از تجربه یک رویداد استرس‌زا مانند بیماری، کاهش سریع وزن یا بارداری است. البته هنگامی که عامل استرس‌زا برطرف شد، موها باید دوباره رشد کنند. وضعیت سوم، آلوپسی آرئاتاست که یک بیماری خودایمنی است. دکتر لفتاح گفت: «سیستم ایمنی به اشتباه به فولیکول‌های مو حمله می‌کند و منجر به ریزش ناگهانی مو در دسته‌های کوچک و گرد روی پوست سر یا سایر قسمت‌های بدن می‌شود.» در حالی که ریزش موی زنان گاهی اوقات می‌تواند به یک بیماری مرتبط باشد و اغلب تبعات جسمی جبران‌ناپذیری نداشته باشد ولی عوارض روان‌شناختی دشوارترین جنبه آن محسوب می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد، بسیاری از زنان مبتلا به ریزش مو، احساس تنهایی یا خود را منزوی می‌کنند. واکنشی که می‌تواند ناشی از الگوهای زیبایی شناختی رواج یافته در جوامع در مورد زنان باشد.

سلامت بانوان

۷ ترفند رفع افتادگی پوست بعد از زایمان

جنین برای رشد نیاز به جای مناسب دارد، به همین دلیل رحم و شکم مادر در دوران بارداری بزرگ می‌شود. اما بعد از زایمان دغدغه‌ای به سراغ بانوان می‌آید که آیا می‌توانند دوباره اندام خود را به شکل قبل از بارداری و زایمان تغییر دهند یا خیر؟

۱ به تدریج وزن کم کنید | افزایش وزن در بارداری، اصلی‌ترین دلیل شل شدن و افتادگی پوست اطراف شکم بعد از زایمان است. بنابراین معلوم است که از دست دادن این وزن اضافی می‌تواند کمک کند پوستتان استحکام و فُرم گذشته را به دست بیاورد. البته کاهش وزن باید آهسته و پیوسته باشد. کاهش وزن سریع می‌تواند افتادگی پوستتان را بدتر کند. کاهش وزن سریع یعنی هم چربی از دست می‌دهید و هم عضله.

۲ پیاده‌روی را شروع کنید | برای کاهش وزن، ورزش اهمیت زیادی دارد. در ضمن، انجام تمرین سنگین بعد از زایمان کار درستی نیست؛ چون بدن هنوز ضعیف است و برای ریکاوری به زمان نیاز دارد. اما می‌توانید با پیاده‌روی کردن کمک زیادی به بدنتان کنید. اگر روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند انجام دهید، حدود ۱۵۰ کالری بیشتر در روز خواهید سوزاند.

۳ با شیر خودتان نوزاد را تغذیه کنید | علاوه بر مفید بودن شیر مادر برای نوزاد، با شیردهی می‌توانید کالری بسوزانید و به تدریج شل شدن پوستتان را برطرف کنید. وقتی به کودکتان شیر می‌دهید، کالری به شیر تبدیل می‌شود و در نتیجه شما به مرور وزن اضافی بارداری‌تان را از دست می‌دهید. کاهش وزن تدریجی کمک می‌کند پوستتان محکم و انعطاف‌پذیری آن حفظ شود.

۴ بیشتر آب بنوشید | تامین آب کافی بدن، برای ظاهر پوستتان خوب است و از افتادگی آن جلوگیری می‌کند. پوست خشک هم بیشتر مستعد چین و چروک است که در نتیجه باعث می‌شود افتادگی پوستتان بعد از زایمان تشدید شود. در طول روز به مقدار کافی آب بنوشید تا بافت پوست بهتر و منعطف‌تر شود.

۵ ناحیه مد نظر را با روغن ماساژ بدهید | ماساژ دادن ناحیه افتادگی پوست، مثلا شکم، به سفت شدن آن کمک می‌کند. برای ماساژ بهتر است از روغن زیتون یا روغن نارگیل استفاده کنید.

۶ بیشتر پروتئین بخورید | مواد مغذی خاصی چون پروتئین برای تولید کلاژن و دیگر اجزای پوست سالم مهم است. اسید آمینه لیزین و پرولین، در تولید کلاژن نقش مهمی دارد.

۷ بیشتر ویتامین C مصرف کنید | خوردن بیشتر غذاهای سرشار از ویتامین C به شما کمک می‌کند از مشکل شل شدن پوست بعد از زایمان رها شوید و سلامت پوستتان را مجدد به دست بیاورید. ویتامین C یک آنتی اکسیدان بالقوه است که تولید فیبرهای کلاژن پوست را افزایش می‌دهد و پوست را نرم و محکم نگه می‌دارد.

بیشتر بدانیم

چرا باید برنج را قبل از پخت بشوییم؟

شستن برنج قبل از طبخ آن، هیچ تاثیری بر «محتوای باکتریایی» برنج پخته نخواهد داشت؛ زیرا در واقع این میزان حرارت در هنگام پخت است که باکتری‌های موجود را از بین می‌برد. متخصصان بهداشت تغذیه می‌گویند: آن چه بیشتر نگران کننده است، این است که برنج پخته شده یا خیس شده، چه مدت در دمای اتاق نگهداری شود؛ چرا که پختن برنج، «هاگ باکتری»های بیماری‌زای آن موسوم به «باسیلوس سرئوس» را از بین نمی‌برد. هاگ باکتری، نوعی هاگ است که ساختار آن توسط باکتری‌ها سازمان‌دهی شده است. نگهداری برنج خیس شده یا پخته در دمای اتاق می‌تواند هاگ‌های باکتری را فعال کند و باعث شود که شروع به رشد کنند. این باکتری‌ها سمومی تولید می‌کنند که با پختن یا گرم کردن مجدد غیرفعال نمی‌شوند و می‌توانند به بیماری شدید دستگاه گوارش منجر شوند؛ بنابراین مطمئن شوید که برنج خیس کرده یا پخته را برای مدت طولانی در دمای اتاق نگه نمی‌دارید. البته این نکات باعث نمی‌شود برنج را نشویید چرا که به گفته متخصصان، از دلایل دیگر شستن برنج، زدودن گردوغبار، حشرات، سنگ‌های کوچک و تکه‌های پوسته برنج است که در فرایند تولید برنج به جا مانده‌اند. از طرفی در سال‌های اخیر، استفاده گسترده از پلاستیک در زنجیره تامین مواد غذایی به پیدا شدن ریز پلاستیک‌ها در غذاهای ما از جمله برنج منجر شده است. مطالعه‌ای نشان داد که در فرایند شستن، تا ۲۰ درصد از ریز پلاستیک‌ها از بین می‌روند. احتمال وجود آرسنیک نیز از دلایلی است که بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند برنج را پیش از مصرف بشویند. هر چند مطالعات نشان می‌دهد که شستن برنج حدود ۹۰ درصد آرسنیک آن را می‌زداید اما از طرفی مقدار زیادی از سایر مواد مغذی مهم آن از جمله مس، آهن، روی و وانادیوم را نیز از بین می‌برد.

تازه‌ها

علایم سویه جدید امیکرون که در فصل سرد، سر خواهد رسید

محققان بریتانیایی از شناسایی سویه جدید کووید-۱۹ با نام «اکس‌ئی‌سی» (XEC) در آستانه فصل سرما خبر می‌دهند. «اکس‌ئی‌سی» مانند بسیاری از سویه‌های دیگر، جزو خانواده امیکرون (Omicron) است و بنابر اعلام سازمان بهداشت جهانی اولین بار در ماه مه شناسایی شد. این سویه یک نوع ترکیبی از دو سویه دیگر کی.اس.۱.۱ (KS.1.1) و کی‌پی.۳.۳ (KP.3.3) است، به این معنی که اطلاعات ژنتیکی بین آن‌ها تبادل شده و یک سویه سوم به نام اکس‌ئی‌سی شکل گرفته است. هیچ سازمان بهداشتی علایم خاصی برای «اکس‌ئی‌سی» اعلام نکرده و گفته می‌شود که نشانه‌های آن مشابه سویه‌های دیگر کووید است که از جمله آن‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد: تب بالا، سرفه‌های مداوم، از دست دادن یا تغییر حس بویایی یا چشایی، تنگی نفس، احساس خستگی یا فرسودگی، بدن‌درد شدید، سردرد، گلودرد و گرفتگی یا آبریزش بینی. اسکای‌نیوز به نقل از مقام‌های بهداشتی پیشنهاد می‌کند اگر خودتان یا فرزندتان چنین علایمی دارید، در خانه بمانید و از تماس با افراد دیگر خودداری کنید. همچنین اگر واجد شرایط تزریق واکسن هستید، حتما واکسن بزنید. به افراد بالاتر از ۶۵ سال نیز تزریق واکسن یادآوری کووید و واکسن آنفلوآنزا امسال توصیه شده است.

خواص خوراکی‌ها

تخم‌مرغ دشمن زوال عقل

تحقیقات جدید نشان می‌دهد احتمال ابتلا به زوال عقل در افرادی که روزی یک عدد تخم‌مرغ می‌خورند، کمتر از افرادی است که به صورت هفتگی یا ماهانه یک عدد تخم‌مرغ می‌خورند. البته این نتیجه نیازمند تحقیق و بررسی بیشتر است، اما همان‌طور که از قبل می‌دانیم تخم‌مرغ منبع خوبی برای ویتامین B، کولین، فولات و ویتامین D است که برای محافظت در برابر بیماری‌ها موثرند. گذشته از همه این‌ها تخم‌مرغ حدود ۶ گرم پروتئین دارد که به احساس سیری و تقویت توده عضلانی کمک می‌کند. محققان در پژوهشی که در نشریه «مواد مغذی» منتشر شد، ۲۳۳ نفر مبتلا به زوال عقل و ۲۳۳ نفر بدون زوال عقل را از طریق اطلاعات مراکز خدمات سلامت جامعه و سیستم مدیریت زوال عقل در گوانگژوی چین، به صورت تصادفی انتخاب کردند تا غذاهای مصرفی آن‌ها در دو سال گذشته و دیگر عوامل خطرزا برای بیماری‌های مزمن را بررسی کنند. در مقایسه با افراد بدون زوال عقل، شرکت‌کنندگانی که مبتلا به زوال عقل بودند، بیشتر احتمال داشت مسن‌تر باشند، تحصیلات و درآمد خانوادگی پایین‌تری داشته باشند، بیوه یا طلاق گرفته/هرگز ازدواج نکرده باشند، سیگار بکشند، بیماری عروق کرونر قلب یا سکته مغزی و سطوح بالایی از آسیب‌های سر، برونشیت مزمن، افسردگی، میگرن و بیماری پارکینسون داشته باشند. آن‌ها همچنین کمتر از گوشت مرغ، ماهی، سبزی و میوه استفاده می‌کردند و مصرف تخم‌مرغ در این گروه‌ها متفاوت بود؛ ۲/۸ درصد حداقل دو بار در روز تخم‌مرغ می‌خوردند، ۳۵ درصد روزانه و ۱۲ درصد یک بار در ماه و ۱۳/۵ درصد به‌ندرت تخم‌مرغ می‌خوردند یا اصلا تخم‌مرغ مصرف نمی‌کردند. طبق نتایج، احتمال ابتلا به بیماری زوال عقل در میان افرادی که هفته‌ای یا ماهی یک بار تخم‌مرغ می‌خوردند، در مقایسه با افرادی که روزانه تخم‌مرغ می‌خوردند، به طور قابل توجهی افزایش یافت و خطر ابتلا به اختلالات شناختی در افرادی که تخم‌مرغ بیشتر مصرف می‌کردند، کمتر بود. نتایج به‌دست‌آمده نشان داد در افراد مبتلا به زوال عقل که ماهانه تخم‌مرغ می‌خوردند، این میزان در مقایسه با گروه کنترل ۱۵/۵ درصد در مقابل ۸/۶ درصد بود. اما زوال عقل در افرادی که روزانه تخم‌مرغ مصرف می‌کردند، کمتر و ۲۸/۳ درصد در برابر ۴۱/۶ درصد بود. درباره ارتباط میان میزان مصرف تخم‌مرغ و زوال عقل مطالعات کمی انجام شده است.

برگ سبز سواری پژو روآ مدل۱۳۸۵ شماره انتظامی ۴۱ ه ۴۱۴ ایران ۳۶ شماره موتور ۱۱۶۸۵۰۵۳۷۸۴ شماره شاسی ۶۱۳۱۵۳۷۰ بنام بی بی مریم سجادیان جاغرق مفقود و فاقد اعتبار است. ۰۹۰۸۴۱

پروانه مسئول فنی فیزیوتراپی درمانگاه شبانه روزی سناباد طوس بنام مریم دهقانی عیش آباد کدملی ۰۹۲۲۱۹۷۴۷۴ ش پروانه ۲۷۴۹۴۰-٤ دانشگاه علوم پزشکی مشهد مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۰۸۵۴

برگ سبز سواری پراید جی ال ایکس ای مدل ۸۹ نقره ای به شماره انتظامی ۷۴ایران ۸۷و۹۵۱ به شماره موتور ۳٤۱۲۹۵۲ و شماره شاسی ۱٤۱۲۲۸۹۱۶۰٤۷۰ بنام غلامرضا مددی مفقود و فاقد اعتبار است ۰۸۶۸

برگ سبز و سند کمپانی پراید ریو ال اس مدل ۸۸ به ش پلاک ایران ۱۲-٤۷۳س٤۷ به ش موتور NAS۶۱۰۰۲۲۹۱۱۶۰۹۸۸ به ش شاسی ۱۰۵۷۵۲۲ بنام سارا رحمتی پویا مفقود و فاقد اعتبار است ۰۹۴۲

سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت دلتا رنگ سبز مدل ۹۵ به ش پلاک ۲۵۱٤۵-۷۷۵ به شماره تنه ۹۵٤۰۰۰۹ بنام مجید کرمانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۰۸۱۵

کارت سوخت ، گواهینامه، کارت شناسایی نظامی، کارت پایان خدمت، کارت بازنشستگی، کارت یکسان سازمانی و کارت بانکی و کارت ماشین به شماره پلاک ایران ۱۲-۳۱۵م۵۶ به نام یحیی یوسف زاده مفقود شده درصورت پیدا شدن با شماره ۰۹۱۵۹۱۵۶۵۲۸ تماس بگیرید. ۰۸۸۰

برگ سبز خودرو پراید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ٤۴۳م۸۲ شماره شاسی ۱۹۹۰۱۸٤ به نام فرزانه بهزادپور فریمان مفقود و فاقد اعتبار است ۰۸۹۱

سه برگ سند سفید موتورسیکلت کوثر رنگ سبز مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ۷۶۴-۶۹۶۱۵ ش موتور NCS۲۰۰۹۰۳۳۹۲ ش تنه NCS***۱۲۵K۹۰۱۸۶۷۷ بنام حسن دستی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۰۹۰۰

برگ سبز و کارت موتور سیکلت هندا۱۲۵ به شماره انتظامی ۷۷۳-۲۳٤۱۹ به شماره موتور ۱۲٤NEG٤۲۲۵۷۲ و شماره تنه ۹٤۰۱۸۰٤ بنام اسماعیل خدا بخشی مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد ۰۹۱۴۳

برگ سبز و سند کمپانی و کارت موتور سیکلت متین به شماره انتظامی ۷۷۵-۶۲۶۱۱ و شماره موتور ۰۳۳۳۸۲ به شماره بدنه ۹۳۷۱۳۷۵ به نام ابوالفضل عبیری مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط است. ۰۹۱۴۲

برگ سبز سواری تیبا رنگ سفید به شماره پلاک ۱٤۷ن٤۶ ایران ۳۲ شماره شاسی NAS۸۱۱۰۰H۵۷٤۲۳۱۶ شماره موتور ۱۵/۸٤۰۵۵٤۳M به نام علیرضا صحراجو مفقود و فاقد اعتبار است ۰۹۰۷۶

برگ سبز خودرو پراید به شماره پلاک ۶۸ ی ۱۲ ایران شماره شاسی S ۱٤۱۲۲۸۷۸۶۵۹۸۸ شماره موتور ۲۹۵۹۸۹۵ به نام سید حسین رضایی مفقود و فاقد اعتبار است ۰۹۰۷۲