صبح ساحل سلامت
سه شنبه ۱۴ آبان ۹۸|سال سی وچهارم| شماره ۳۹۰۰
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com



**اگر چربی انباشته شده در نقاط مختلف بدن خیلی کم باشد می گوییم اضافه وزن است اگر زیاد و بیمارگونه باشد چاقی به حساب می آید، که فرد چاق با نگاه کردن به اندام خود به راحتی متوجه غیرطبیعی بودن حالت بدنش می شود و این تشخیص بسیار ساده است**

## خواب خوب برای سلامت کل بدن ضروری است

نتایج مطالعه جدید نشان می دهد عدم خواب کافی مناسب می تواند تاثیرات منفی بر سلامت، بخصوص سلامت روده ها، داشته باشد.
به گزارش مهر، به گفته محققان خواب بد و نامناسب با سلامت ضعیف روده ها مرتبط است که بر سلامت کل بدن تاثیر می گذارد.«جیمی تارتار»، سرپرست تیم تحقیق دانشگاه شمال شرق نووا فلوریدا آمریکا، در این باره می گوید: «براساس گزارشات قبلی ما معتقدیم احتمالا خواب نامناسب تاثیرات منفی قوی ای بر سلامت روده ها/تنوع میکروبیوم ها دارد.»
میکروبیوم های روده شامل تمام میکروارگانیزم ها (باکتری ها، ویروس ها، پروتوزوآها و قارچ ها) و ماده ژنتیکی شان هستند که در دستگاه گوارش یافت می شوند.در این مطالعات، به دست شرکت کنندگان به هنگام خواب، «اپل واچ» بسته شد. بدین ترتیب وضعیت خواب شرکت کنندگان مشخص شد و سپس میکروبیوم روده شان مورد آزمایش قرار گرفت.یافته ها نشان داد افرادی که خواب خوبی داشتند دارای میکروبیوم های روده متنوع تر و بهتری بودند.تارتار در ادامه توضیح می دهد که تنوع میکروبیوم های روده با سایر موضوعات سلامت نظیر بیماری پارکینسون و بیماری های خودایمنی و همچنین سلامت روانشناختی (اضطراب و افسردگی) مرتبط است.از اینرو هرچقدر تنوع میکروبیوم های روده فرد بیشتر باشد، احتمال سلامت عمومی بدن بهتر است.برخی از فاکتورهای تاثیرگذار بر میکروبیوم های روده شامل ژنتیک، رژیم غذایی و داروهای نظیر آنتی بیوتیک ها هستند.

# یک بیماری باوفا!

◆ گروه فناوری//

**انباشته شدن چربی‌ها در نواحی مختلف بدن را «چاقی» می گویند که در این حالت اگر شخص را به ظاهر نگاه کنیم یا در آینه به خودش نگاه کند متوجه می‌شود وزن بدن حالت ایده‌ال ندارد، و تجمع چربی به شکل غیرعادی از قسمت‌های شکم، پهلو، باسن، بازو و سینه بیرون زده است...**

یک کارشناس تغذیه در گفت‌وگو با ایسنا با بیان اینکه متاسفانه چاقی یک بیماری باوفاست، افزود: یعنی اگر فردی رژیم گرفت و به وزن ایده‌ال خود رسید، با پرخوری دوباره و رعایت نکردن رژیم، مسلما انرژی زیادی دریافت کرده و این انرژی تبدیل به سلول‌های چربی می‌شود. در نهایت این فرد دوباره چاق شده و به وزن قبل خود برمی‌گردد. اگر یک فرد عادی هم بخواهد انرژی زیادتر از نیاز روزانه‌ش دریافت کند کم کم سلول‌های چربی در بدنش زیاد می شود.

رامین ناصحی فر افزود: چاقی شاخص‌هایی دارد که تعریف شده هستند، و مشخص‌ترین آن شاخص BMI است.

کارشناس ارشد مواد غذایی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر اظهار کرد: اگر چربی انباشته شده در نقاط مختلف بدن خیلی کم باشد می گوییم اضافه وزن است اگر زیاد و بیمارگونه باشد چاقی به حساب می آید، که فرد چاق با نگاه کردن به اندام خود به راحتی متوجه غیرطبیعی بودن حالت بدنش می شود و این تشخیص بسیار ساده است.

کارشناس ارشد علوم تغذیه و رژیم های درمانی تاکید کرد: فردی که تحت درمان رژیم غذایی بوده و این اجتماع بزرگ چربی را درمان کرده باید رعایت کند تا به وزن سسابق برنگردد، به افرادی که با رژیم غذایی به وزن دلخواه خود رسیده‌اند نیز مراقبت، و رعایت رژیم ثابت برای نگه داشتن وزن توصیه می شود.

**سوء استفاده از ضعف افراد چاق**

ناصحی‌فر با اشاره به بنگاه های سودجویی و تبلیغات ماهواره ای و سایت هایی که داروهایی را برای درمان چاقی عرضه می‌کنند، به ایسنا گفت: این بنگاه‌ها با نگاه تجاری از ضعف و کمبود انگیزه در افراد چاق استفاده کرده و داروهایی را معرفی می کنند که سازمان بهداشت جهانی آنها را تایید نکرده است.

افرادی که به دنبال لاغری هستند متوجه باشند که این نوع داروها با دخالت در سوخت و ساز بدن می تواند لطماتی به بدن وارد کند که این آسیب ها در هر فردی متفاوت است. حتی ممکن است در فردی به کبد و کلیه آسیب رسانده و در دیگری باعث عقیم شدن شخص شود، در کل می‌شود گفت که سیستم بدن را تحت تاثیر خود قرار می دهد.

وی تصریح کرد: این داروها با تبلیغات صد درصد گیاهی، بدون عوارض، و... به فروش می رسند که روی بسته بندی آن تبلیغ داروی افزایش میل جنسی هم انجام شده است. چرا؟ چون اکثر این داروها با به هم ریختن سیستم بدن عوارض زیادی را به دنبال دارند. همچنین پشت بسیاری از این داروها نوشته شده که این دارو توسط اداره غذا و داروی (کشور سازنده) تایید نشده است اما چون خیلی از افراد نمی توانند انگلیسی بخوانند آن را خریداری و استفاده می‌کنند. قطعا داروییی که حتی مورد تایید کشور سازنده نیست بی عارضه نبوده و با دخالت در سیستم سوخت و ساز بدن یک حالت غیرعادی در بدن ایجاد می کند که به سلامتی صدمه خواهد زد.

**افرادی که به دنبال لاغری هستند متوجه باشند که این نوع داروها با دخالت در سوخت و ساز بدن می تواند لطماتی به بدن وارد کند که این آسیب ها در هر فردی متفاوت است. حتی ممکن است در فردی به کبد و کلیه آسیب رسانده و در دیگری باعث عقیم شدن شخص شود**

**برای ثابت نگه داشتن وزن چه کنیم؟**

این کارشناس تغذیه عنوان کرد: کسانی که وزن خود را کاهش داده و می خواهند وزن خود را ثابت نگه دارند باید دقت کنند غذاهای چاق کننده و کم کالری را شناخته و از یک رژیم استاندارد ثابت وزن تجویزشده توسط کارشناس تبعیت کنند. و اگر از رژیم خود تخطی کنند به تدریج چاق می شود پس باید خود را در همان محدوده نگه دارند تا دوباره چاق نشده و به حالت قبل برنگردند.

رامین ناصحی‌فر با اشاره به شل شدن و افتادگی بدن بعد از یک دوره رژیم غذایی گفت: این بستگی به میزان چاقی افراد دارد که چقدر بوده، مسلماً برای شخصی که چاقی او در حد کم بوده مثلا بین ۶ تا ۱۰ کیلو، به آن صورت شل شدن بدن را نخواهد داشت مخصوصا افراد جوان. اگر میانسال یا سالمند باشد، باید حتما ورزش کند تا بدن آن فرم اولیه خود را حفظ کند. در افراد چاق که بین ۵۰ تا ۹۰ کیلو وزن کم می‌کنند پوست اضافه شکم جمع شده و چربی های زیر آن از بین رفته است که در این حالت حتی با ورزش هم از بین نمی رود. این افراد در نهایت با عمل جراحی می توانند پوست اضافه را بردارند.

**کاهش وزن در زنان باردار ممنوع!**

وی با اشاره به کاهش اضافه وزن در دوران بارداری گفت: در دوران بارداری کاهش وزن ممنوع است و هیچ خانم بارداری نمی تواند رژیم کاهش وزن داشته باشد. بلکه در دوران بارداری رژیم کنترل وزن داریم برای اینکه فرد بیش از حد چاق نشود.

کارشناس ارشد مواد غذایی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی بوشهر ادامه داد: رژیم لاغری در زمان بارداری و همچنین در زمان شیردهی ممنوع است و اگر خانمی شیرده باشد تنها در حدی که شیر آن او کم نشود یعنی خیلی جزیی رژیم دریافت می کند.

در دوران بارداری فقط کنترل وزن انجام می شود، خانم هایی که معمولا در حد وزن ایده‌ال هستند و باردار می شوند می توانند حدود ۱۰ تا ۱۲ کیلو اضافه وزن داشته باشند و خانم هایی که چاق هستند نسبت به میزان چاقی می توانند بین ۵ تا ۸ کیلو اضافه وزن پیدا کنند و خانم هایی که لاغر هستند نیز در زمان بارداری می توانند ۱۲ تا ۱۸ کیلو اضافه وزن داشته باشند.

**کاهش کیفیت زندگی با چاقی**

به گزارش ایسنا، چاقی یک وضعیت پزشکی است که بافت چربی بیش از حدی در بدن فرد انباشته شده باشد. انباشت بیش از حد بافت چربی می‌تواند باعث پسرفت شاخص‌های سلامتی، مانند کاهش میانگین طول عمر و یا کاهش کیفیت زندگی گردد.

آمار چاقی نه تنها در کشور ما بلکه در سطح جهان روز به روز در حال افزایش است و این مشکل علاوه بر سلامت فرد بلکه سلامت جامعه را مورد تهدید قرار داده است. چاقی فقط به مفهوم داشتن بافت چربی اضافی در بدن نیست، بلکه مشکل اصلی عوارضِ تهدید کننده سلامت ناشی از آن است. همه‌ی انسان‌های بزرگسال می‌توانند با محاسبه شاخص توده بدن (BMI) و اندازه گیری دور کمر متوجه شرایط بدنی خود از نظر میزان اضافه وزن و چاقی شوند.

دانستنی

## درمان نازایی با طب سنتی

◆ گروه فناوری//

**یک محقق و پژوهشگر گفت: یکی از ناهنجاری‌های داخل رحم عفونت‌ها و تومورهای ایجاد شده در آن است.**

حیدر عظمایی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره درمان نازایی با طب سنتی اظهار کرد: نازایی در مردان و زنان بستگی به عوامل مختلفی دارد که حتما نیاز به گرفتن شرح حال است تا پزشک به راحتی بتواند علت آن را تشخیص دهد. در صورت امکان رفع بیماری می توان تا حدودی از طب سنتی استفاده کرد.

وی در ادامه گفت: یکی از عوامل ناهنجاری در گردن رحم است که به علت عفونت یا وجود تومورهایی در داخل رحم ایجاد خواهد شد. عامل بعدی مشکلات در سیستم ایمنی بدن زن است که در ساخت آنتی بادی ضعیف عمل می کند و در این بین اسپرم هم نابود می شود. عوامل دیگر ناباروری و نازایی در مردان هم شامل مشکلات مربوط به کم بودن رشد و نداشتن حرکت و عدم توانایی در اسپرم سازی است. از عوامل دیگری که می توان به آن اشاره کرد چاقی و رطوبت زیاد و بیش از حد در رحم یعنی سردی و تری یا گرمی و خشکی در رحم بوده و عواملی مانند یائسگی و تنبلی کبد هم می توانند موجب نازایی شوند.

این محقق و پژوهشگر بیان کرد: به طور کلی عواملی که در زنان باعث نازایی می شود عبارتند از اختلال در تخمک یعنی خلل هایی هنگام تخمک گذاری وجود دارد که باعث بی نظمی در قاعدگی خواهد شد. عامل بعدی چسبندگی یا بسته بودن لوله‌های رحمی که مانع از رسیدن اسپرم به تخمک می شوند، هستند که حدود ۳۰ درصد زنان به آن مبتلا می شوند. هر عاملی که در رشد و شکل بلوغ حرکت اسپرم تاثیرگذار باشد می تواند اثرات مخربی داشته باشد از جمله عوامل مخربی مانند عفونت هایی که موجب مشکلات مجرای ادرای خواهند شد.وی درباره درمان این نوع عارضه با طب سنتی بیان کرد: برای درمان، این افراد باید مرتب به پزشک مراجعه کنند و معاینه شوند. درمان ابتدا با پاکسازی طبع غالب شروع می شود و در گام بعد مسائل تغذیه ای بسیار مهم هستند. خانم ها و آقایان هر دو باید از خوردن غذاهای ترش و سرکه دار پرهیز کنند و میوه‌های کال و نارس را مصرف نکنند.

خوردن تخم مرغ و زنجبیل برای ایجاد اسپرم مفید خواهد بود. افراد باید از غذاهای مقوی که شامل پروتئین، ویتامین‌ها، قندها و چربی‌های مفید است به اندازه کافی استفاده کنند. برای این منظور مردان از ترکیباتی مثل جنسینگ و زنجبیل هرکدام ۱۵ گرم و از بادام، گردو و فندق هر کدام ۲۵ گرم را با هم ترکیب کنند که بسیار مفید خواهد بود. برای زنان روغن سقز بسیار مفید بوده و همچنین روغن بنفشه هم خوب است.عظمایی گفت: افرادی که واریکوسل دارند به مدت ۴۰ شب از روغن زیتون و کنجد استفاده کنند، فورا خوب خواهند شد. در صورت لزوم باید از زالو درمانی برای این افراد استفاده شود. مردان و زنان باید از ویتامین هایی مانند ویتامین E، ویتامین C و امگا ۳ مصرف کرده تا خوب شوند. از گیاهان دیگری که برای زنان مفید واقع می شود گیاه پنج انگشت، گل بنفشه، گل نیلوفر و مریم گلی است که برای نازایی مفید خواهد بود.این محقق و پژوهشگر متذکر شد: اگر زنان دچار عفونت‌های رحمی هستند از دم کرده بابونه، پونه، آویشن و گل ختمی به صورت روزانه استفاده کنند.

## چند خوردنی که می‌توانند موجب بدخلقی شوند

◆ گروه فناوری//

**خوراکی‌هایی که در طول روز انتخاب و مصرف می‌کنیم، بی‌تردید بر خلق و خوی ما تاثیرگذار هستند.**

به گزارش ایسنا، افراد در مواقع گرسنگی تند مزاج و کج خلق می‌شوند و این درحالیست که مصرف برخی از مواد غذایی نیز می‌تواند با بروز حال بد همراه باشد.

خوراکی‌ها انتقال‌دهنده‌های عصبی در مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهند. این مواد شیمیایی مهم با احساسات مرتبط هستند. به طور مثال انتقال‌دهنده عصبی سروتونین به آرامش فرد کمک می‌کند و دوپامین میزان تمرکز را افزایش می‌دهد.

نوع غذای مصرفی می‌تواند در چگونگی عملکرد این مواد شیمیایی در مغز نقش حائز اهمیتی داشته باشد. از این رو برخی از مواد غذایی این ویژگی را دارند که مانعی بر سر راه انتقال‌دهنده‌های عصبی باشند یا تعادل آن‌ها را در مغز مختل سازند که هر دو این موارد بر خلق و خو تاثیر می‌گذارد.فست‌فودها از جمله خوراکی‌هایی هستند که مصرف آن‌ها به دلیل تاثیرات مضری که بر مغز دارند توصیه نمی‌شود. نتایج مطالعات پزشکی حاکی از آن است که استفاده از چنین محصولات غذایی فرآوری شده به بروز افسردگی، رفتارهای تهاجمی، اضطراب و دیگر اختلالات روان کمک می‌کند.همچنین مواد غذایی وجود دارد که مصرف آن‌ها بین مردم شایع است و این درحالیست که اکثر افراد از تاثیرات آن‌ها بر خلق و خو آگاهی ندارند. سایت «مدیکال دیلی» به برخی از خوراکی‌هایی اشاره کرده که بر خلق و خو تاثیر منفی دارند:

**◆ خوردنی‌های شیرین**

بسیاری از افراد از خوردن خوراکی‌های حاوی شیرین‌کننده‌های مصنوعی یا قند مازاد لذت می‌برند. هرچند، زیاده‌روی در مصرف این نوع مواد غذایی می‌تواند با اضطراب، تند مزاجی و افسردگی همراه باشد. همچنین وجود مواد قندی در بدن می‌تواند توانایی آن را در مقابله با استرس مختل سازد. علاوه بر این، مصرف شیرین‌کننده‌های مصنوعی با سردرد، اختلالات روحی و میگرن همراه است.

**◆ مارگارین**

مارگارین و دیگر محصولات مشابه با کره می‌توانند حاوی چربی‌های بد باشند که التهاب و سطح اسیدهای چرب امگا ۶ را در بدن افزایش می‌دهد. این ترکیب‌ها بر اسیدهای چرب امگا ۳ که تقویت‌کننده‌های طبیعی خلق و خو هستند تاثیر گذاشته و عملکرد آن‌ها را مختل می‌سازد.

**◆ قهوه**

وجود سطح بالایی از قهوه در بدن در طول روز به اوردوز کافئین منجر می‌شود که ممکن است بر انتقال‌دهنده‌های عصبی و هورمون‌ها تاثیر منفی بگذارد.

**◆ نکتار گیاه آگاو**

نکتار «آگاو» یک ترکیب طبیعی شیرین و حاوی سطح پایینی از شاخص گلیسمی است. این شیرین کننده از گیاه آگاو که شبیه به کاکتوس است، تهیه می‌شود. این ترکیب که معمولا در شیرینی و سایر دسرها استفاده می‌شود از جمله خوراکی‌های فوق فرآوری شده به حساب می‌آید و باعث می‌شود که ارزش غذایی آن از بین برود.

# سلبریتی‌هایی که کرم‌های تقلبی تبلیغ می‌کنند

◆ گروه فناوری//

**به تازگی برخی سلبریتی‌ها اقدام به تبلیغات کرم‌های زیبایی در فضای مجازی می‌کتند که این محصولات تقلبی عوارض جدی دارند.**

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، «کرم دور چشم برای رفع تیرگی»،« با این کرم دور چشم پوستی زیبا و صاف داشته باشید» اینها تبلیغات دروغ و فریبنده در شبکه‌های مجازی و ماهواره‌ای است که به دست برخی سلبریتی‌ها انجام می‌شود.

متاسفانه برخی افراد به ویژه خانم‌ها گول تبلیغات این سلبریتی‌ها را می‌خوردند و گرفتار عوارض جبران ناپذیر این کرم‌های زیبایی می‌شوند.

شیوا یکی از افرادی است که گول این تبلغیات دروغین را خورده و گرفتار عوارض پوستی آن شده است.

به گفته او پس از مشاهده تبلیغات سلبریتی‌های کرم زیبایی را دور چشم خود خریداری می‌کند و پس از مدتی از مصرف گرفتار التهاب پوست دور چشم می‌شود و پس از مراجعه به متخصص پوست از تقلبی بودن کرم آگاه می‌شود.

پارمیدا نیز یکی دیگر از افرادی است که با مشاهده تبلیغ کرم زیبایی پوست در ماهواره و استفاده از آن گرفتار التهاب شدید پوستی شده است و مدت‌های طولانی کرم‌ها درمانی مصرف کرده است تا عوارض کرم تقلبی از بین برود.

**◆ عوارض هولناک کرم‌های زیبایی ماهواره‌ای**

امیرهوشنگ احسانی استاد علوم پزشکی تهران و متخصص پوست در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره عوارض کرم‌های آرایشی و بهداشتی تقلبی که در فضای مجازی و شبکه های ماهواره ای تبلیغ می شود، اظهار کرد: به دلیل بالا رفتن قیمت کرم‌های آرایشی و بهداشتی،درمانی و زیبایی تقلب و کپی افزایش پیدا کرده است.

او ادامه داد: متاسفانه در سال‌های اخیر شاهد تبلیغات زیبایی به دست سلبریتی‌ها هستیم در حالی که این افراد هیچ تخصصی ندارد و محصولات زیبایی را بدون هیچ پشتوانه علمی تبلیغ می‌کنند.

**◆ گول تبلیغات دروغین سلبریتی‌ها را نخورید**

این متخصص پوست و مو تصریح کرد: در موارد بسیاری شاهد آن هستیم که برخی افراد گول این تبلیغات دروغین سلبریتی‌ها را می‌خورند و اقدام به خرید محصول از شبکه‌های ماهواره‌ای و مجازی می‌کنند.

احسانی گفت: متاسفانه بسیاری از بیماران پس از خرید و استفاده از کرم‌های زیبایی ماهواره‌ای گرفتار عوارض جبران ناپذیری از جمله حساسیت‌های پوستی، خارش، قرمزی، پوسته ریزی، التهاب و عفونت شده‌اند که مدت‌های طولانی فرد را گرفتار می‌کند و درمان طولانی مدتی نیاز دارد.

**◆ تبلیغات اغواگرایانه در حوزه پزشکی جرم است**

کیانوش جهان پور سخنگوی سازمان غذا و دارو در این باره گفت: متاسفانه سود جویان از فناوری و شبکه‌های مجازی و سلبریتی‌ها استفاده می‌کنند تا به جامعه هدف بفهمانند که محصول دارای اثرات بسیاری است.

او ادامه داد: در موارد بسیاری شاهد آن هستیم که محصولاتی که قیمت کمی دارند با هزینه‌های بالاتر در شبکه‌های ماهواره‌ای و مجازی به فروش می‌رسند و مردم به دلیل تبلیغ آن به دست سلبریتی‌ها گول این تبلیغات فریبنده را می‌خورند.جهان پور تبلیغات اغواگرایانه را در حوزه پزشکی جرم دانست و گفت: با اینگونه تبلیغات دروغین به کمک دستگاه‌های نظارتی برخورد می‌شود.

علی محمد رجبی پلیس فتا اظهار کرد: فروش هرگونه اقلام پزشکی از طریق شبکه‌های اجتماعی بر طبق قانون جرم است و با آن برخورد می‌شود.او ادامه داد: سلبریتی‌ها و کسانی که تبلیغات دروغین انجام دهند تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

امید است که مردم با توجه به هشدارها و توصیه‌های پزشکان، متخصصان و مسئولان وزارت بهداشت محصولات زیبایی و کالاهای منطبق با سلامت را تنها از مراکز معتبر خریداری کنند تا گرفتار عواقب هولناک آن نشوند.