زنان و خانواده

سیگار کشیدن در بارداری احتمال چاقی نوزاد را افزایش می‌دهد

زنانی که در دوران بارداری ســیگار می کشند، بیشتر در معرض خطر اضافه وزن یا چاق شدن فرزندانشان هستند و محققان اکنون فکر می کنند که به دلیل آن پی برده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، دانشمندان اخیــرا گزارش دادند، کودکان بدنیا آمده از مادرانی که در دوران بارداری سیگار می‌کشیدند، دارای باکتری‌های روده هستند که به طور قابل توجهی با بچه‌هایی که مادرشان سیگار نمی کشند،متفاوت است.
«آنیتا کوزیرسکیج»، اپیدمیولوژیست میکروبیوم و پروفسور اطفال در دانشگاه آلبرتا در کانادا، گفت: «مدتی است که مشخص شده است زنانی که در بارداری سیگار می کشند، بچه‌هایی با اضافه وزن دارند».
کوزیرسکیج در بیانیه خبری دانشــگاه گفت: «ما فقط نمی‌دانســتیم که چگونه این اتفاق می‌افتد. ممکن است راه‌های زیادی وجود داشته باشد، اما مانشان دادیم که یکی از راه‌ها تغییر باکتری‌های روده در نوزاد است».
به گفته محققان، چاقی در حال حاضر بیش از ۱۸ درصد از کودکان و نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، در حالی که در سال ۱۹۷۵ تنها ۴ درصد بود.
بــرای این مطالعه، محققان از داده‌هــای بیش از ۱۵۰۰ کودک که به عنوان بخشی از یک مطالعه بلندمدت رشد کودک ردیابی شده بودند، استفاده کردند.
وزن بچه‌ها در سنین ۱ و ۳ ماهگی و نمونه مدفوع در ۳ و ۱۲ ماهگی جمع آوری شد.
محققان دریافتند که خطر اضافه وزن کودک یا ســطوح بالاتر نوعی باکتری روده بــه نام Firmicutes مرتبط است و سیگار کشــیدن در دوران بارداری باعث افزایش فراوانی این باکتری در روده کودک می‌شود.
کوزیرسکیج گفت که "فیرمیکوت" ها بخشی طبیعی از باکتری‌های روده هستند و معمولاً در تمام نوزادان مدت کوتاهی پس از تولد افزایش می‌یابند. اما افزایش این باکتری در نوزادان مادران سیگاری خیلی زود اتفاق می‌افتاد.
سطوح بالای Firmicutes می‌تواند منجر به تولید بیش از حد اســید چرب به نام بوتیرات شود، اما محققان هنوز مطمئن نیستند که چرا بوتیرات بیش از حد ممکن است باعث شود بچه دچار اضافه وزن شود.
کوزیرسکیج خاطرنشان کرد: «اینطور نیست که بوتیرات سمی باشد یا چیزی شبیه به آن. این یک محصول جانبی طبیعی است.»
محققان دریافتند که کودکان سطوح بالاتری از باکتری Firmicutes دارند، حتی اگر مادرشان سیگار را ترک کند یا در طول بارداری آن را ترک کند. فقط مادرانی که قبل از بارداری سیگار نکشیده‌اند یا سیگار را ترک کرده‌اند، بچه‌هایی با سطوح طبیعی باکتری داشتند.
آنها همچنین دریافتند که تغذیه انحصاری با شیر مادر در سه ماه اول زندگی کودک باعث کاهش اثر سیگار می‌شود.
محققان می‌گویند مطالعات بیشــتری برای تقویت این ارتبــاط و درک بهتر اثر Firmicutes بر وزن مورد نیاز است.

اقدامات بی‌نظیر دولت سیزدهم در زمینه جوانی جمعیت

دبیر ستاد ملی جمعیت با بیان اینکه ۲۰۳ همت تسهیلات فرزندآوری و ازدواج در دولت سیزدهم پرداخت شده است، گفت: اقدام و عمل دولت مردمی به سیاست‌های کلی نظام در حوزه جوانی جمعیت بی‌سابقه و جهادی بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، شکیبا محبی‌تبار در دومین آیین اهدای جایزه ملی جمعیت که با حضور رئیس جمهور برگزار شــد، اظهار کرد: در حال حاضر ۶۶ درصد جمعیت جهان در کشورهایی زندگی می‌کنند که نرخ جمعیت آنها پایین‌تر از میانگین مطلوب تعیین شده از سوی نهادهای بین المللی در جوان سازی جمعیت است.
وی اضافه کرد: هیچ کشور و دولتی در جهان وجود ندارد که نسبت به این شرایط بی تفاوت باشد و دولت سیزدهم نیز از آغاز سکانداری خود با عمل به سند کلان تحولی نظام و با نگاه به حفظ جوانی جمعیت سیاست تشویق جوانی را در پیش گرفته و مجدانه به آن عمل کرده است.
دبیر ســتاد ملی جمعیت در ادامه گفت: دولت سیزدهم اقدامات خود را از نخستین ماههای سال ۱۴۰۰ با دستور مستقیم شخص رئیس جمهور آغاز کرد و تا به امروز شاهد فعال شدن تقریبا بخش کثیر مشوق های برنامه هفتم هستیم

پرداخت ۲۰۳ همت تسهیلات فرزندآوری

محبی تبار اهدای زمین و مسکن و بیمه مادران که از بهمن ماه سال ۱۴۰۲ آغاز شد و در برخی استان‌ها مادران از این مشوق برخوردار شدند را گوشه‌ای از اقدامات دولت عنوان کرد و افزود: توسعه و نوسازی خوابگاه دانشجویی، اعطای ســهام بورس به خانواده های دارای سه فرزند و بیشتر و ۲۰۳ هزار میلیارد تومان تســهیلات ازدواج و فرزندآوری بخش اقتصادی اقدامات دولت مردمی است.
اعمال امتیاز متقاضیان دارای فرزند در فرآیند استخدامی، افزایش مدت مرخصی زایمان و پوشش ۹۰ درصدی بیمه ناباروری در مراکز دولتی و ۷۰ درصدی در مراکز خصوصی و مواردی از این دســت اقدامات تحولــی بود که دولت سیزدهم به آن جامعه عمل پوشاند.
دبیر ســتاد ملی جمعیت درباره نتیجــه اقدامات دولت ســیزدهم اظهار کرد: گزارشــات موسسات خصوصی و دولتی در سطح ملی نیز نشان دهنده کاهش روند نزولی فرزندآوری است و سیر نزولی نرخ رشد کنترل شد.
به گفته محبی‌تبار، امروز در ۱۵ اســتان شاهد رشد نرخ باروری هستیم و نتایج نشان میدهد که تمامی اقدامات دولت در زمینه فرزندآوری و کنترل روند کاهشی باروری موثر بوده است و می‌طلبد این فرآیند با قدرت بیشتر ادامه داشته‌باشد.
وی تاکید کرد: پیشران تمدن نوین اسلامی نیروی جوان آن است و با هیچ مولفه ای قابل قیاس نیست، بنابراین از تمامی نهادهای فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی انتظار می رود هوشمندانه و مشوقانه سهم خود را در تکلیف شرعی، قانونی و ملی انجام دهند.
محبی تبار سهم سرانه ملی برای سرمایه گذاری در حوزه جمعیت را بسیار اندک دانست و افزود: باید حوزه جوانی جمعیت میزبان سرمایه گذاری از سرانه ملی باشد تا شاهد تسریع در روند جوانی جمعیت باشیم زیرا دیگر جایی برای عقب ماندگی و کم کاری نداریم.

برش

غذاهای فوق‌فرآوری‌شده می‌توانند عمر را کوتاه کنند

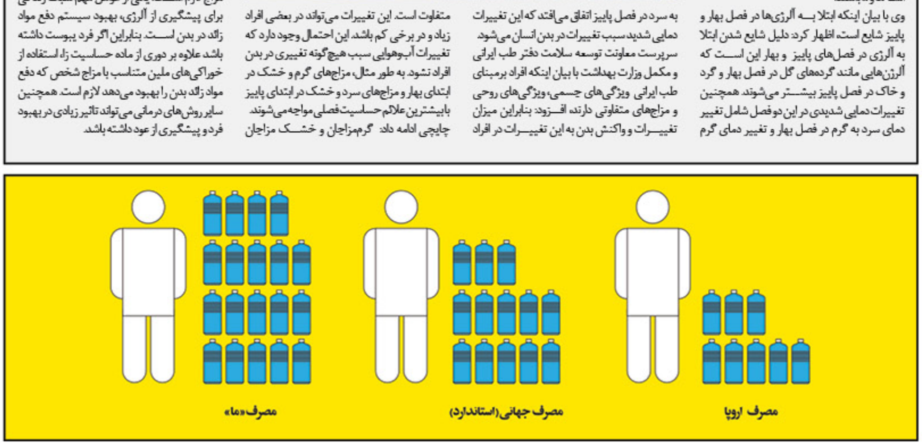
مطالعه جدید نشــان می دهد افــرادی که مقادیر زیادی از غذاهای فوق فرآوری شده می‌خورند نسبت به افرادی که عمدتاً از غذاهای تولید شــده صنعتی اجتناب می‌کنند، بیشــتر در معــرض خطر مرگ زودرس هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، افرادی که بیشــترین غذاهای فوق فرآوری شده را مصرف می‌کنند- به طور متوســط هفت وعــده در روز- در مجموع ۴ درصد بیشــتر در معرض خطر مرگ و ۹ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از عللی غیر از سرطان یا بیماری قلبی قرار داشتند.
«مینگیانگ سونگ»، محقق ارشد از دانشگاه هاروارد، می‌گویــد: «این خطرات بالاتر مــرگ به طور عمده ناشی از محصولات آماده بر پایه گوشت، مرغ، غذاهای دریایی، شکر و نوشیدنی‌های مصنوعی شیرین شده، دسرهای لبنی، و غذاهای صبحانه فوق فرآوری شده بود.»
غذاهای فوق فرآوری شــده بیشتر از مواد استخراج شده از غذاهای کامل مانند چربی‌های اشباع، نشاسته و قندهای افزودنی تولید می‌شــوند. آنها همچنین حاوی طیف گسترده‌ای از افزودنی‌ها هســتند تا آنها را خوشمزه‌تر، جذاب‌تر و پایدارتر کنند، از جمله رنگ‌ها، امولسیفایرها، طعم دهنده‌ها و تثبیت کننده‌ها.
به گفتــه محققان، این نمونه‌ها شــامل محصولات پخته‌شده بسته‌بندی شده، غلات شیرین، محصولات آماده بــرای خوردن یا گرم کردن، و غذاهای ســرد می‌شوند.
به گفته محققان، شواهد در حال افزایش این غذاها را با خطرات چاقی، بیماری قلبی، دیابت و سرطان روده مرتبط می‌دانند. با این حال، تعداد کمی از مطالعات طولانــی مدت ارتباط این محصولات را با خطر کلی مرگ یک فرد بررسی کرده‌اند.
برای این مطالعه، محققان سلامت بلندمدت نزدیک به ۷۵۰۰۰ پرستار زن و نزدیک به ۴۰۰۰۰ متخصص بهداشت مرد را پیگیری کردند.
هر دو گروه در مطالعات بهداشتی جداگانه‌ای شرکت کردند که از اواسط دهه ۱۹۸۰ تا ۲۰۱۸ انجام شد. هر دو سال، شرکت کنندگان اطلاعاتی در مورد سلامتی و عادات سبک زندگی خود ارائه می‌دادند و هر چهار ســال یکبار یک پرسشنامه غذایی دقیق را تکمیل می‌کردند.
در طول یک دوره پیگیری متوسط ۳۴ ساله، محققان بیش از ۴۸۰۰۰ مرگ را شناسایی کردند.
اگرچه افزایش مصرف غذاهای فوق فرآوری شــده با افزایش خطر مرگ مرتبط بود، اما محققان خاطرنشان کردنــد که این ارتباط پس از در نظر گرفتن کیفیت کلی رژیم غذایی افراد، کمتر آشکار شد.
این مطالعه نشان داد که کیفیت رژیم غذایی نسبت به مصرف غذاهای فوق فرآوری شده تأثیر بیشتری بر خطر مرگ زودرس دارد.
به گفته محققان، این می‌تواند به این معنی باشد که خوردن مقدار زیادی غذاهای سالم ممکن است اثرات مضر غذای فوق فرآوری شده را خنثی کند.
ایــن تیم در پایان گفت: «یافته‌هــا از محدود کردن مصرف انواع خاصی از غذاهای فوق‌فرآوری‌شده برای سلامتی طولانی‌مدت پشتیبانی می‌کند و مطالعات آینده برای بهبود طبقه‌بندی غذاهای فوق‌فرآوری‌شده و تأییــد یافته‌های ما در ســایر جمعیت‌ها ضروری است».

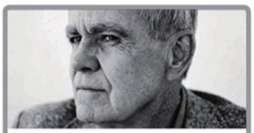
از میزان بروز آلرژی در مزاج‌های مختلف چه می‌دانید!

سرپرست معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت ضمن اشاره به میزان بروز حساسیت‌ها و آلرژی در مزاج‌های مختلف، گفت: یکی از عوامل مهم سبک زندگی برای پیشگیری از آلرژی، بهبود سیستم دفع مواد زائد در بدن است.

به گزارش پیام آشنا، مهشید چایچی درباره آلرژی اظهار کرد: مکانیســم آلرژی در طب رایج، واکنش بیش از حد سیســتم ایمنی به موادی است که در حالت معمولی بدون ضرر هســتند و آلرژن نامیده می‌شوند. آلرژن‌ها می‌توانند ذرات گرد و غبار، گرده گیاهان، برخی غذاها، برخی نوشیدنی‌ها، سرما، گرما، اشعه‌ها و ... باشند.
وی با بیان اینکه ابتلا بــه آلرژی‌ها در فصل بهار و پاییز شایع است، اظهار کرد: دلیل شایع شدن ابتلا به آلرژی در فصل‌های پاییز و بهار این اســت که آلرژن‌هایی مانند گرده‌های گل در فصل بهار و گرد و خاک در فصل پاییز بیشــتر می‌شوند. همچنین تغییرات دمایی شدیدی در این دو فصل شامل تغییر دمای سرد به گرم در فصل بهار و تغییر دمای گرم به سرد در فصل پاییز اتفاق می‌افتد که این تغییرات دمایی شدید سبب تغییرات در بدن انسان می‌شود.
سرپرست معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با بیان اینکه افراد برمبنای طب ایرانی ویژگی‌های جسمی، ویژگی‌های روحی و مزاج‌های متفاوتی دارند، افــزود: بنابراین میزان تغییــرات و واکنش بدن به این تغییــرات در افراد متفاوت است. این تغییرات می‌تواند در بعضی افراد زیاد و در برخی کم باشد. این احتمال وجود دارد که تغییرات آب‌وهوایی سبب هیچ‌گونه تغییری در بدن افراد نشود. به طور مثال، مزاج‌های گرم و خشک در ابتدای بهار و مزاج‌های سرد و خشک در ابتدای پاییز با بیشترین علائم حساسیت فصلی مواجه می‌شوند.
چایچی ادامه داد: گرم‌مزاجان و خشــک مزاجان نسبت به سایر افراد به ادویه‌های گرم و خشک مانند فلفل و زنجبیل سریع‌تر واکنش حساسیتی نشان می‌دهند.
این متخصص دربــاره علائم آلــرژی توضیح داد: علائم آلرژی می‌تواند شــامل عطســه، گرفتگی و احتقان بینی، خارش و ترشح بینی، آبریزش بینی، التهاب‌های پوســتی (خشــکی، قرمزی و خارش پوست)، التهاب‌های تماسی پوست و کهیر (ضایعات خارش‌دار پوست) باشد.
وی دربــاره روش‌هــای درمانی و پیشــگیری از حساسیت‌ها توضیح داد: پرهیز از عامل حساسیت‌زا تا حد امکان و اصلاح ســبک زندگی فرد بر اساس مزاج لازم اســت. یکی از عوامل مهم سبک زندگی برای پیشگیری از آلرژی، بهبود سیستم دفع مواد زائد در بدن اســت. بنابراین اگر فرد یبوست داشته باشد علاوه بر دوری از ماده حساسیت زا، استفاده از خوراکی‌های ملین متناسب با مزاج شخص که دفع مواد زائد بدن را بهبود می‌دهد لازم است. همچنین سایر روش‌های درمانی می‌تواند تاثیر زیادی در بهبود فرد و پیشگیری از عود داشته باشد.



مینیمال هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که آنچه را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می آوریم!

- کورمک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

باورهای غلط در مورد دندان عقل

به باور بسیاری از متخصصان، دیدگاه عمومی درباره دندان عقل به‌هیچ‌وجه‌عاقلانه‌نیست.

به گزارش پیام آشــنا به نقل از ایندیپندنت، دندان‌های عقل یا سومین و آخرین مجموعه دندان‌های آسیاب پشتی جزو آخرین دندان‌هایی هستند که در دهان رشد می‌کنند. «ارسطو»، فیلســوف و متکلم یونانی در قرن چهارم قبل از میلاد، نوشته است که این دندان‌ها حول‌وحوش ۲۰ سالگی درمی‌آیند. البته به مواردی از رویش دندان عقل در افراد بالای ۸۰ سال هم اشاره کرده است.
دندان‌های عقل در انسان برای بهتر خرد کردن غذاهای سفت مانند گیاهان خام، گوشت و مغزها تکامل پیدا کردند اما با نرم‌تر شدن رژیم غذایی و بزرگ‌تر شدن مغز در گونه انسانی ما، جمجمه‌ها بزرگ‌تر و آرواره‌ها کوچک‌تر شدند؛ آنچه باعث شــد دندان‌های عقل چون مهمانی ناخوانده در دهان باقی بمانند که هم فضایی گرانبها را اشــغال کرده‌اند و هم درد و ناراحتی ایجاد کنند و هنوز نفهمیده‌اند که دیگر قدمشان روی چشم نیست! آن‌ها با ایجاد تراکم بیش از حد دندان‌ها در فک دردی مزمــن به وجود می‌آورند و اگر هم نهفته و پنهان در لثه بمانند (بر اثر فشار به لثه یا دندان‌های دیگر) ممکن است مشکلات سلامتی مانند پوسیدگی و عفونت ایجاد کنند. از طرفی افراد گرفتار با عوارض دندان عقل اغلب برای جویدن مشکلاتی دارند و دهانشان بوی بدی می‌دهد.
نتیجه اینکه کشیدن دندان عقل (ادنتکتومی) بسیار رایج است و مردم در سراسر جهان چندین دهه است که انتخابشان این اســت که از طریق جراحی دندان عقل را از دهانشان خارج کنند، زیرا این دندان‌ها قابلیــت خاصی ندارند و می‌توانند مشکلاتی برای سلامتی ایجاد کنند.
با این حال برخی متخصصان می‌گویند که از این روش بیش از حد اســتفاده می‌شود. دکتر «ادموند بیلی»، جراح فک و دندان در لندن، یکی از این متخصصان اســت که می‌گوید: همه ما می‌دانیم که تعداد زیادی از جوانان با عوارض دندان عقل مواجه‌اند. او تخمین می‌زند که حدود ۷۰ درصد مردم برای کشیدن دندان عقل به جراحی متوسل می‌شوند اما به بــاور بیلی، جراحی دندان عقل در صورتی که درد و عفونت ایجاد کند، ضروری است و نگرانی او بابت جراحی‌هایی است که پیشگیرانه انجام می‌شوند نه در نتیجه بروز مشکلات و علائم.
بیلی می‌گوید: درباره خارج کردن دندان‌های عقل نهفته و پنهان در حالی که هیچ بیماری یا عارضه‌ای ایجاد نکرده‌اند، اختلاف نظر وجود دارد. برخی از جراحان به منظور پیشگیری از بروز مشکل در آینده دندان عقل را می‌کشند، در حالی که عوارض جانبی این عمل قابل توجه است و تنها به درد محدود نمی‌شود، بلکه مشکلاتی بلندمدت مانند بی‌حسی لب‌ها، چانه و زبان را هم به دنبال دارد.
بخشــی از مشکل این است که مردم تصور می‌کنند دندان عقل بی‌تردید به دهان آسیب می‌زند، اما بیلی می‌گوید که این صحت ندارد و برخی موارد تراکم و فشردگی ناشی از دندان عقل به تغییر شکل فک در بزرگسالی مربوط می‌شود. بنابراین در افرادی که فکشــان تغییری نمی‌کند، دندان‌های عقل می‌توانند تا مدت طولانی و بدون مشکل در دهان باقی بمانند.

گوناگون

طب ایرانی می تواند مکمل پزشکی نوین باشد

رئیس دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران، از طب ایرانی به عنوان مکمل طب نوین نام برد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، روجا رحیمی با بیان اینکه طب ایرانی میراث گرانبها از تاریخ و تمدن پرفروغ ایران است که نقشی محوری در حفظ و ارتقای سلامت مردم این سرزمین ایفا کرده است، گفت: این طب که با نگاهی جامع و همه جانبه به انسان، بر حفظ تعادل و توازن در ارکان بدن و پیشــگیری از بیماری‌ها تأکید دارد، می‌تواند مکمل ارزشمندی برای طب نوین باشد.
وی با اشاره به اهمیت برگزاری اولین کنگره طب ایرانی، افزود: اولین کنگره ملی طب ایرانی فرصت مغتنمی است تا دانشجویان، دانش آموختگان و شاغلین حوزه سلامت با رویکرد طب ایرانی در مدیریت و درمان بیماری‌ها و آموزش‌ها و پژوهش‌های مرتبط با این مکتب غنی طبی آشنا شوند و فضایی را مهیا سازد تا با تبادل افکار بین محققین و صاحبنظران حاضر، همگرایی و هم افزایی بین حیطه‌های مختلف دانش پزشکی ایجاد گردد.
رحیمی ادامه داد: از ویژگی‌های منحصر به فرد این کنگره می‌توان به توجه ویژه آن به تلفیق دانش طب ایرانی و طب نوین و پرداختن به نقش تکنولوژی‌های نوین و هوش مصنوعی در آموزش، پژوهش و درمان در حیطه طب سنتی اشاره نمود. همچنین در این کنگره تلاش شده تا ســخنرانی‌ها و کارگاه‌های آموزشی قابل استفاده و مفید برای گروه‌های هدف مختلف از جمله داروسازان در نظر گرفته شــود. به صورت ویژه می‌توان به پنل مفردات و داروسازی سنتی و کارگاه‌های مرتبط با کاربرد فرآورده‌های طبیعی و سنتی در درمان بیماری‌ها اشاره نمود.
عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: با معرفی طب ایرانی به مردم و جامعه پزشکی، می‌توانیم از این گنجینه ارزشمند برای ارتقای سطح سلامت جامعه و حفظ هویت ملی خود بهره ببریم. اولین کنگره طب ایرانی، از ۹ الی ۱۱ خرداد ۱۴۰۳ در تهران برگزار خواهد شد.

سکته‌های مغزی در پی استرس رخ می‌دهد

عضو هیات علمی و اجرایی سی و چهارمین کنگره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران با تاکید بر اینکه سکته‌های مغزی بیشتر در پی استرس رخ می‌دهند، گفت: وقتی استرس و اضطراب‌ها در محیط زندگی زیاد می‌شوند، موجب ترشح مکرر استرس هورمون‌ها در بدن خواهد شد و سیستم ایمنی بدن نسبت به آن واکنش نشان می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از انجمن پزشکان متخصص داخلی ایران، کیوان الچیان در ســی و چهارمین کنگره جامعه پزشــکان متخصص داخلی در مرکز همایش های رازی دانشگاه علوم پزشکی ایران اظهار کرد: با افت عملکرد سیســتم ایمنی در اثر استرس‌ها، بدن توانایی و مقاومت خود را نسبت به برخی بیماری‌ها، عفونت‌های فرصــت طلب و حتی برخی بیماری‌های مغز و اعصاب، از دســت می‌دهد.
وی با بیان اینکه، سکته های مغزی و قلبی، آلزایمر، خونریزی های دســتگاه گوارشی، روان پریشی و پرخاشــگری در اجتماع در پی استرس های مکرر رخ می دهد، افزود: به دنبال تکرار این استرس‌ها شاهد کاهش ضعف سیستم ایمنی، احتمال بروز عفونت‌ها و احتمال پاندمی و یروسی خواهیم بود.
عضو هیات مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران، تاکید کرد: هر فرد بنا به موقعیت و توانایی خود در جامعه باید تلاش کند، چون بر همه ما واجب است که استرس ها را کاهش دهیم؛ یک خبرنگار با تولید خبرهای مثبت و امیدبخش می تواند به کاهش استرس های اجتماعی کمک کند و یک پزشک با درمان درست و امید دادن برای بهبود بیمار می تواند در زمینه کنترل استرس موفق باشد.
الچیان افزود: ولی برخی عوامل در اختیار فرد نیســت و به مسائل اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی بستگی دارد. وظیفه دولت و حکمرانان جامعه، تلاش برای کاهش اســترس در جامعه است. بدین ترتیب سطح بهداشت، ایمنی و درمان ارتقاء پیدا می کند.
وی گفت: همه ما در ایجاد یا کنترل استرس ها نقش داریم؛ وقتی استرس در زندگی و اجتماع وجود دارد، باید انتظار بروز و شیوع انواع بیماری ها را نیز داشته باشیم.

یوگا می‌تواند به قوی ماندن بیماران قلبی کمک کند

یک مطالعه جدید نشان داده است که یوگا می‌تواند به بهبود سلامت طولانی مدت افراد مبتلا به نارسایی قلبی کمک کند.

به گزارش پیام آشــنا به نقل از هلــث دی نیوز، دکتر «آجیت سینگ»، سرپرست تیم تحقیق از شورای تحقیقات پزشکی هند، گفت: «بیماران مبتلا به نارسایی قلبی که علاوه بر مصرف داروهای خود، یوگا نیز انجام می‌دادند، احساس بهتری داشتند، می‌توانستند کارهای بیشــتری انجام دهند و قلب قوی‌تری نسبت به بیمارانی داشتند که فقط برای بیماری خود دارو مصرف می‌کردند».
به گفته محققان، نارسایی قلبی می‌تواند اثرات مخربی بر کیفیت زندگی افراد داشته باشد و بیماران را خسته، دچار تنگی نفس و ناتوان از شرکت در فعالیت‌های معمول خود کند.
این مطالعه شامل ۸۵ بیمار بین ۳۰ تا ۷۰ ساله بود که تحت درمان نارسایی قلبی در بیمارستان کاستوربا در مانیپال هند بودند. همه آنها در یک سال گذشته تحت عمل قلبی قرار گرفته بودند و داروهای قلب مصرف می‌کردند.
محققان ۴۰ نفر را برای شرکت در یوگا انتخاب کردند و ۴۵ بیمار را فقط به عنوان گروه کنترل داروی خود را مصرف کردند.
طی یک هفته، به افراد گروه یوگا تمرین یوگا آموزش داده شد که بر تنفس، مدیتیشن و آرامش تمرکز دارد. سپس به آنها توصیه شد که یوگا را به تنهایی در خانه و در جلسات ۵۰ دقیقه‌ای یک بار در هفته ادامه دهند.
محققان ساختار و عملکرد قلب همه شرکت کنندگان را در ابتدای کارآزمایی، شش ماه بعد و در یک سال بررسی کردند.
این تیم توانایی قلب در پمپاژ خون، عملکرد محفظه پمپاژ اصلی آن و همچنین فشار خون، ضربان قلب، وزن بدن و شاخص توده بدنی را اندازه گیری کردند. محققان گزارش می‌دهند که گروه یوگا در تمام این اندازه گیری ها، هم در شش ماه بعد و هم در یک سال پیشرفت قابل توجه بهتری نشان دادند. سینگ می گوید: «بیمارانی که یوگا انجام می‌دادند قلب سالم‌تری داشتند و نسبت به افرادی که فقط دارو مصرف می‌کردند، می‌توانستند فعالیت‌های معمولی مانند راه رفتن و بالا رفتن از پله‌ها را انجام دهند».
با این حال، او هشدار داد که بیماران مبتلا به نارسایی قلبی باید قبل از شروع یوگا با پزشک خود صحبت کنند و سپس توسط یک مربی با تجربه آموزش ببینند. آنها همچنین باید به مصرف داروهای تجویز شده ادامه دهند، مگر اینکه پزشک آنها خلاف آن را بگوید.
سینگ گفت: «یوگا ممکن است برای بیماران نارسایی قلبی با علائم شدید که از مطالعه ما حذف شده اند نامناسب باشد».