گوناگون

تزریق واکسن آنفلوآنزا برای چه کسانی ضروری است؟

فوق تخصص بیماری‌های عفونی گفت: کودکان ۶ ماه تا ۶ سال، افراد بالای ۶۰ سال، افراد دارای بیماری‌های دیابت، فشار خون، قلبی، ریوی، آسم و سرطان، باید واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، مسعود مردانی- فوق تخصص بیماری‌های عفونی در پاسخ به این پرسش که «آیا همه افراد باید واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند؟»، گفت: ما راهنمای کشوری آنفلوآنزا را هر سال در وزارت بهداشت بازبینی می کنیم.
وی ادامه داد: در سال جاری توصیه ما این است که افراد بالای ۶۰ سال، کودکان ۶ ماه تا ۶ سال، زنان باردار و کسانی که بیماری‌های مزمن دارند مانند دیابت، بیماری قلبی، ریوی، آسم، ایدز، سرطان، فشار خون و سکته‌های مغزی، باید حتما واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند

فعالیت‌های مدرسه در زمان شیوع کرونا چقدر خطرناک‌اند؟

حالا که به زمان بازگشایی مدارس نزدیک می‌شویم، به گفته گروهی از کارشناسان، آغاز فعالیت‌های مدرسه از خروج از خانه گرفته تا پرداختن به فعالیت‌های داخل مدرسه و... ریسک انتقال ویروس کرونا را با خود به همراه دارد؛ هرچند که خطر انتقال ویروس در سطح خفیف تا متوسط قرار بگیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، تمام انواع ورزش‌های تماسی و سوار اتوبوس یا هر وسیله نقلیه عمومی دیگر شدن برای رسیدن به مدرسه، جزو پرخطرترین فعالیت‌ها از جهت انتقال و شیوع ویروس کرونا در بین دانش آموزان هستند.
اقداماتی برای کاهش خطر انتقال ویروس
-۱ برپایی کلاس‌ها تا حد امکان در فضای باز
-۲ استفاده از بزرگ‌ترین کلاس‌ها با نهایتا ۱۰ تا ۱۵ دانش‌آموز
-۳ باز بودن پنجره‌های کلاس
-۴ تعیین زمان‌های جداگانه و دسته‌بندی دانش آموزان برای ورود و خروج از مدرسه
-۵ تقسیم روزهای مختلف برای حضور دانش آموزان در مدرسه
-۶ جابجا شدن معلم‌ها بین کلاس‌ها، نه دانش آموزان
-۷ محدود کردن ساعت‌های مشترک
-۸ استفاده از فضاهای بلااستفاده برای کلاس درس (مثلاً سالن‌های ورزش و نمازخانه‌ها و سالن اجتماعات)
مواردی که همه باید رعایت کنند؛ هم دانش‌آموزان و هم دیگران
-عدم تجمع
-رعایت فاصله ی اجتماعی حدود ۱.۸ متر
-ماسک زدن
-شستشو و ضدعفونی دست‌ها
-تهویه مناسب در فضاهای بسته و یا انجام فعالیت‌ها در فضای باز

با میوه افزایش دهنده هوش کودکان آشنا شوید

موز برای اطفال و اشخاص سالخورده بسیار مفید است. همچنین برای درمان اسهال شدید مؤثر بوده و هوش و حافظه کودکان را افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، مرتضی صفوی-متخصص تغذیه در پاسخ به این پرسش که «موز چه خواص غذایی دارد؟»، گفت: موز میوه درختی است که در جاهای گرمسیر و مرطوب به ثمر می‌رسد. برگ‌های آن بسیار دراز و عریض است و درازی برگ‌ها تا ۲ متر می‌رسد؛ موز ابتدا در غلاف صنوبری شکل قرار دارد سپس می‌شکافد و خوشه پدیدار می‌شود و در هر خوشه بیش از ۱۰۰ دانه موز وجود دارد.
وی افزود: میوه موز بسیار خوشمزه و خوش طعم است و درخت آن در حدود ۳ متر ارتفاع دارد. معمولا موز را به صورت نارس از درخت چیده و در میان کاه می‌گذارند و تا زرد و شیرین شود، اما در تجارت، به وسیله مواد شیمیایی مانند اتیلن و استلن، رنگ موز را زرد می‌کنند.
صفوی با بیان اینکه این میوه در جنوب ایران نیز تولید می‌شود، گفت: از میوه و پوست آن استفاده شده و خاصیت غذایی زیادی دارد و از نظر ترکیبات بسیار به گندم نزدیک است.
وی با اشاره به اینکه موز برای اطفال و اشخاص سالخورده و کسانی که تازه از بستر بیماری برخاسته‌اند بسیار مفید است، تصریح کرد: قند موجود در موز بسیار مرغوبتر از قند شیرینی، برای سلامتی اطفال مفید است.
این متخصص تغذیه با بیان اینکه موز میوه‌ای گرم و دارای ویتامین‌های B1،B2،C است، بیان کرد: موز غذای کاملی برای کودکان و افراد مبتلا به سوء هاضمه است.
صفوی اضافه کرد: موز مانند سایر میوه‌ها خون را قلیایی کرده و در نتیجه صافی، تعادل و پاکی خون ایجاد می‌کند؛ ضمن اینکه اوره اضافی در خون را دفع کرده و برای افراد مبتلا به بیماری قلبی، ورم کلیه و بیماری‌های تورمی مفید است.
وی با اشاره به اینکه موز برای درمان بیماری‌های اسهال شدید و اسهال در اطفال مفید است، یادآور شد: ۳۰۰ تا ۵۰۰ گرم از آن را می‌توان به صورت پوره در آور با کمی آب برنج مخلوط کرده و به این بیماران داد.
این متخصص تغذیه موز را میوه‌ای معتدل، مقوی و چاق کننده توصیف کرد و افزود: موز جهت تسکین سرفه و خشونت حلق موثر بوده و برای افرادی که درد کلیه دارند نیز مفید است.
صفوی با اشاره به اینکه موز به علت داشتن مقدار زیادی فسفر در افزایش هوش و حافظه کودکان تأثیر زیادی دارد، خاطرنشان کرد: نیروی بدنی مادر را افزایش داده و مانع از سقط جنین می‌شود.
وی با بیان اینکه موز دارای موادمعدنی پتاسیم، کلسیم، فسفر، آهن، منیزیم و روی است، متذکر شد: این میوه برای افرادی که نمی‌توانند مواد قندی را به خوبی هضم کنند یا مبتلا به ورم معده، دیابت و چاقی هستند، زیان‌آور است.
این متخصص تغذیه با تأکید بر اینکه زیاده روی در مصرف موز باعث ایجاد حساسیت در بدن می‌شود و موجب خارش‌های شدید خواهد شد، ابراز کرد: باید از مصرف موزهای نارس یا کهنه و سیاه خودداری کرد.

یک جرعه کتاب



وضعیت آخر
نویسنده: تامس ای. هریس
مترجم: اسماعیل فصیح
نشر نو

پیام آشنا: «وضعیت آخر» یا عنوان فرعی «من خوب هستم، شما خوب هستید» یکی از کتاب‌های مشهور روان‌شناسی به قلم تامس ای. هریس (۱۹۹۵-۱۹۱۰) با ترجمه‌ای از اسماعیل فصیح (۱۳۸۸-۱۳۱۳) است.
این کتاب می کوشد به زبانی ساده، رویکرد روانشناسانه «تحلیل رفتار متقابل» را معرفی کرده و آنطور که در پیشگفتار توضیح داده، علم روانشناسی را به این روش به عموم مردم عرضه کند و روش‌های کاربردی واقعی برای بهبود زندگی ارائه دهد. «تحلیل رفتار متقابل» روشی واقع‌بینانه است زیرا بیمار را با این واقعیت مواجه می‌سازد که صرف‌نظر از هر آنچه در گذشته اتفاق افتاده او خودش مسئول آنچه در آینده اتفاق می‌افتد خواهد بود.
علاوه بر این، اشخاص را قادر به تغییر می‌سازد تا بتوانند در خود یک نوع کنترل شخصی و جهت‌یابی شخصی ایجاد کنند، و همچنین به این واقعیت دست یابند که همواره آزادی حق انتخاب دارند. یک دلیل عمده که چرا «تحلیل رفتار متقابل» چنین امید گسترده‌ای را در پر کردن شکاف‌های بین نیاز و وسیله درمان روانی به ما می‌دهد آن است که این روش، بهتر از هرجا، در گروه‌ها ثمربخش است. این یک وسیله آموزش و یادگیری است ــ نه کاوش‌های باستان‌شناسی در زیرزمین‌های روحی. مهمترین جنبه موفقیت‌آمیز «تحلیل رفتار متقابل» این است که به بیماران وسیله‌ای می‌دهد که خودشان بتوانند از آن در همه جا استفاده کنند. هدف این کتاب آن است که این وسیله را تعریف کند. هر کسی می‌تواند از آن استفاده کند. مردم لازم نیست مریض باشند تا مجبور شوند آن را به کار برند.
نویسنده در جای دیگری از کتاب می‌گوید: «از اینکه اغلب مشاهده می‌کنم چگونه از همان جلسه اول مردم شروع به تغییر می‌کنند، خوب می‌شوند، رشد می‌کنند، و اولین حرکت را ــ برای خلاصی از استبداد گذشته ــ انجام می‌دهند لذت ژرفی به من دست می‌دهد.»

به جز مناطق قرمز؛ از ۱۵ شهریور دانش آموزان به مدرسه می‌روند

وزیر آموزش و پرورش ضمن اعلام آخرین وضعیت بازگشایی مدارس در سال تحصیلی جدید، به سوالات خبرنگاران پیرامون مسائل مختلف پاسخ داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محسن حاجی میرزایی در نشست خبری اش با اصحاب رسانه در آستانه آغاز سال تحصیلی ضمن تسلیت ایام محرم گفت: امسال فضای برخی مدارس برای استقرار هیئات مذهبی مناسب بود. فضای مدارس در مناطقی که میسر بود در اختیار هیئات مذهبی قرار گرفت و عزاداری به بهترین وجه جریان داشت که ادای دینی از سوی وزارت آموزش و پرورش به همه عزاداران حسینی بود.
وی با بیان اینکه در آستانه آغاز سال تحصیلی جدید قرار داریم گفت: همواره آغاز سال تحصیلی یک باب بزرگ فرهنگی و رویدادی است که زندگی خانواده ها را تحت الشعاع قرار می دهد و همه جامعه آن را حس می کنند. امیدوارم امسال هم با همه دشواری ها و محدودیت ها سال تحصیلی خوبی را شروع کنیم.
وزیر آموزش و پرورش تاکید کرد: هیچ دانش آموزی نباید از تحصیل محروم شود. متعهد هستیم آموزش را به همه دانش آموزان صرف نظر از موقعیت ها و دسترسی که دارند ارائه دهیم و این کار را انجام خواهیم داد. نکته دوم آموزش حضوری است. در تمام دنیا اصل بر آموزش های حضوری است زیرا هیچ آموزشی جایگزین آموزش حضوری نخواهد شد.
حاجی میرزایی ادامه داد: ارتباط و تربیت اجتماعی دانش آموزان با هیچ روش دیگری قابل جایگزینی نیست و تنها چیزی که حضور را محدود می کند قواعد بهداشتی است وگرنه ارتباط چهره به چهره معلمان ارجحیت دارد به ویژه در دوره ابتدایی که تربیت اهمیت ویژه ای می یابد.

مراقبت از سلامت دانش آموزان مهمترین اصل آغاز سال تحصیلی جدید

وی با بیان اینکه سال قبل دو سوم دوره آموزش طی شده بود که مدارس تعطیل شد و معلمان دانش آموزان خود را می شناختند گفت: اما امسال اصل بر این است که ارتباط با معلم برقرار شود و آشنایی بین معلمان و دانش آموزان ایجاد شود.
وزیر آموزش و پرورش بر مراقبت از سلامت دانش آموزان تاکید کرد و گفت: حداکثر مراقبت را به عمل خواهیم آورد. مدارس آگاه شده اند و دستورالعمل ها ابلاغ شده است. تلاش می کنیم محیط مناسبی را فراهم کنیم و خانواده ها باید مشارکت داشته باشند.
وی ادامه داد: یک اصل مهم فعال بودن مدرسه است. اختیارات ویژه ای به شورای مدارس داده ایم که می توانند در چارچوب ضوابطی که برای آنها تعیین کرده ایم آموزش را ادامه دهند. امسال معلمان نقش متمایزی دارند. اکنون با شرایط متفاوتی روبه رو شده ایم و خلاقیت و ایده های نو جایگاه مهمی دارد.

آغاز آموزش های تلویزیونی از ۱۵ شهریور

وزیر آموزش و پرورش همچنین به نقش بی بدیل رسانه ها اشاره کرد و افزود: انتظار هست خود دانش آموزان هم با جدیت بیشتر امر آموزش را دنبال کنند. رسانه ملی نیز به عنوان شریک آموزش در کنار ماست و جایگاه مهمی دارد. در نقاطی که دسترسی اینترنت وجود ندارد تلویزیون می تواند آموزش های لازم را در اختیار دانش آموزان قرار دهد. از ۱۵ شهریور برنامه های آموزشی تلویزیونی شروع می شود. ایران باید سراسر مدرسه بشود.

رونمایی از شاد جدید، سه روز دیگر

حاجی میرزایی افزود: مدرسه تلویزیونی می تواند همه خانه‌ها را به مدرسه تبدیل کند. محتوای کلیه دروس در تمام مقاطع تحصیلی را تولید کرده‌ایم که هم روی شبکه شاد بارگذاری می شود و هم در اختیار خانواده‌ها و معلمان و دانش آموزان قرار می‌گیرد.



وی به توسعه ظرفیت های شبکه شاد اشاره کرد و گفت: روز ۵شنبه شبکه شاد با ظرفیت های جدید رونمایی خواهد شد.

تابع تصمیمات ستاد کرونا هستیم

حاجی میرزایی با بیان اینکه به عنوان یکی از اعضای ستادملی کرونا در کمیته آموزشی و کمیته اجتماعی و امنیتی حضور فعالی در تصمیم گیری ها داریم گفت: هر تصمیمی که در ستادملی کرونا اتخاذ می شود ما در آن حضور داشتیم و دیدگاه های خود را مطرح کرده‌ایم و آموزش و پرورش بر آنچه تصمیم گرفته شده توافق داشته است.

دریچه

چرا مردان ۲ برابر زنان به کرونای شدید مبتلا می‌شوند؟

دانشمندان آمریکایی دلیل ابتلای بیشتر مردان به کرونای شدید نسبت به زنان را کشف کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، ویروس کرونا تاکنون بیش از ۲۴ میلیون نفر را در جهان آلوده کرده است. محققان می گویند آمارهای مبتلایان بسیار بیشتر از این میزان است، اما به دلیل خفیف بودن شدت بیماری، این افراد تست کرونا نداده و در آمارها ثبت نشده اند.
یکی از نکاتی که نظر دانشمندان را به خود جلب کرده این است که مردان نسبت به زنان، احتمال بیشتری دارد به کرونای شدید مبتلا شوند.
آمارها نشان می‌دهد مردان مسن دو برابر زنان همسن خود احتمال دارد که به کووید۱۹ شدید مبتلا شوند. مطالعات اولیه حاکی از آن است که سیستم ایمنی مردان پاسخ ضعیف‌تری نسبت به سیستم ایمنی زنان به ویروس کرونا نشان می‌دهند.
یافته‌های دانشمندان دانشگاه ییل آمریکا نشان داد مردان بالای ۶۰ سال بسیار به واکسیناسیون در مقابل ویروس کرونا نیازمند هستند، زیرا سیستم ایمنی بدن آن‌ها پاسخ ضعیفی به کووید۱۹ نشان می‌دهد. این در حالی است که سیستم ایمنی زنان بالای ۶۰ سال بسیار متناسب‌تر و قوی‌تر از مردان هم‌سن آنهاست.
آویکو ایواساکی، یکی از متخصصان ایمونولوژی دانشگاه ییل در این باره گفت: زمانی که مردان مسن به ویروس کرونا مبتلا می‌شوند سیستم ایمنی آن‌ها نمی‌تواند پاسخ مناسب را به عامل بیماری‌زا نشان دهد. از این رو، این افراد نیازمند آن هستند که حتما از طریق واکسیناسیون در مقابل ویروس کرونا مقاومت پیدا کنند.
محققان می گویند بدن زنان پاسخ ایمنی سریع و قاطعی به ویروس کرونا نشان می‌دهد. این موضوع احتمالا به آمادگی بدن زنان در مقابله با عوامل بیماری زای خارجی مربوط می‌شود. زنان به دلیل توانایی بارداری که دارند، سیستم ایمنی بدنشان به گونه‌ای توسعه یافته است که آماده مبارزه سریع با عوامل بیماری زای خارجی هستند.
با این وجود، این موضوع همیشه هم خوب نیست. زنان به دلیل داشتن سیستم ایمنی قوی‌تر از مردان احتمال آنکه دچار بیماری‌های خود ایمنی شوند بیشتر است. بیماری‌های خود ایمنی هنگامی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی به اشتباه به بافت‌های بدن حمله می‌کند و باعث آسیب به آن‌ها می‌شود. از اسکیزوفرنی تا روماتیسم مفصلی، از گونه‌های مختلف بیماری‌های خود ایمنی هستند که در زنان نسبت به مردان شایع‌تر است.
با این حال، این موضوع به معنای ایمنی زنان در مقابل ویروس کرونا نیست. از آنجا که کووید۱۹ به تازگی در میان انسان‌ها شیوع پیدا کرده است، سیستم ایمنی بدن نمی‌تواند به سادگی با آن مبارزه کند. همچنین زنانی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند مشکلات قلبی، ریوی و کلیوی هستند در مقابل ویروس کرونا آسیب پذیرند.
به طور کلی تا زمان کشف واکسن موثر برای مقابله با این ویروس همه اقشار سنی و جنسیتی باید فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کرده و از ماسک استفاده کنند. شستن مرتبط دست‌ها با آب و صابون یکی دیگر از توصیه‌های بهداشتی است که باید مورد توجه قرار بگیرد.



احتمال مرگ ناگهانی در مصرف کنندگان یک داروی لاغری

دبیر کانون سراسری انجمن‌های صنفی مراکز سرپایی درمان اعتیاد کشور ضمن تشریح عوارض کوتاه‌مدت و بلندمدت مصرف ماده شیشه گفت: برخی از شرکت‌های داروسازی خارج از ایران به صورت غیرمجاز از ترکیبات آفدرین، داروی لاغری به نام «هیدروکسیکات» تولید می کنند که در شبکه‌های ماهواره‌ای نیز از این دست داروها تبلیغ می‌شود، این درحالیست که مصرف کنندگان این قرص‌ها ممکن است دچار تپش قلب و افزایش دمای بدن شوند که احتمال مرگ ناگهانی در این افراد بسیار بیشتر از افراد عادی است. علی غلامی، ضمن ارائه توضیحاتی درباره اثرات کوتاه‌مدت و بلندمدت ماده شیشه، درباره پیشینه این ماده بیان کرد: در سال ۱۹۱۹ میلادی دانشمندی ژاپنی برای اولین بار ماده‌ای با ترکیب آمفتامین ساخت؛ آمفتامین ماده‌ای بود که در گذشته برای درمان چاقی مفرط، افزایش انرژی و خواب‌زدگی و ... مورد استفاده قرار می‌گرفت، حتی در جنگ جهانی دوم نیز برای افزایش انرژی، سربازان این قرص‌ها را استفاده می کردند تا هم غذای کمتری مصرف کنند و هم بیشتر بیدار بمانند و انرژی بیشتری هم داشته باشند. وی ادامه داد: همچنین خلبان‌های ژاپنی نیز در گذشته ماده شیشه مصرف می کردند تا میزان خشونتشان افزایش و میزان مهربانی و عطوفتشان کاهش یابد تا عملیات انتحاری خود را به خوبی پیش ببرند، اما در ادامه با شناخت عوارض بسیار هولناک آن از گردونه مواد دارویی خارج شد.
دبیر کانون سراسری انجمن‌های صنفی مراکز سرپایی درمان اعتیاد کشور در ادامه درباره ترکیبات سازنده ماده شیشه گفت: در حال حاضر شیشه به صورت زیرزمینی و با اعمال تغییراتی در «پسودوافدرین» ساخته می‌شود که ماده‌ای ترکیبی است و خاصیت ضد احتقانی دارد و در گذشته نیز برای درمان آبریزش بینی استفاده می‌شد. با افزودن آمونیاک به پسودوافدرین تغییراتی در ساختار این ماده به وجود می‌آید که در نهایت این ماده تبدیل به ماده‌ای کریستالی شکل به نام شیشه می‌شود.
غلامی با بیان اینکه شیشه ماده محرک مصنوعی بسیار قوی با عوارض کوتاه مدت و بلندمدت جسمانی و روانی است، افزود: شیشه ماده‌ای است که بر روی مغز اثراتی بسیار مخرب و شدید بر جای می گذارد؛ این ماده به جهت طوفان ترشحات دوپامین باعث ایجاد سرخوشی در فرد خواهد شد که برای مصرف کنندگان به ویژه افرادی که برای بار اول این ماده را مصرف می کنند بسیار لذت‌بخش است، اما هزینه‌ای که بدن برای این لذت می‌پردازد بسیار سنگین، هولناک و گاها غیرقابل برگشت است. وی با بیان اینکه ماده شیشه در سه مدل استنشاقی، خوراکی و تزریقی مصرف می‌شود، خاطرنشان کرد: بی‌خوابی، گر گرفتگی، افزایش ضربان قلب، تعریق، افزایش سوخت و ساز بدن و افزایش تنفس و کاهش اشتها از عوارض کوتاه مدت مصرف شیشه است.
غلامی با تاکید بر اینکه عوامل مختلفی مانند میزان مصرف مواد و میزان خلوص مواد در میزان تاثیرگذاری شیشه بر بدن دخیل است، به تشریح عوارض بلندمدت مصرف این ماده پرداخت و گفت: شیشه در قسمتی از ساقه مغز به نحوی اثر می گذارد که موجب کاهش اشتها می‌شود و به همین دلیل برخی از عطاری‌ها بدون توجه به عوارض وحشتناک آن شیشه را با پودر بعضی گیاهان مخلوط کرده و تحت عنوان کپسول‌های لاغری به فروش می‌رسانند؛ حتی در این میان برخی از شرکت‌های داروسازی در خارج از ایران به صورت غیرمجاز از ترکیبات افدرین داروی لاغری به نام هیدروکسیکات تولید می کنند که در شبکه‌های ماهواره‌ای نیز از این دست داروها تبلیغ می‌شود، این درحالیست که افرادی که داروهای هیدروکسیکات را مصرف می‌کنند دچار تپش قلب و افزایش دمای بدن خواهند شد و درنهایت احتمال مرگ ناگهانی در آنها بیشتر از جمعیت عادی است.
دبیر کانون سراسری انجمن‌های صنفی مراکز سرپایی درمان اعتیاد کشور ادامه داد: در برخی اوقات در جامعه شاهد هستیم که برخی بدنسازان دچار مرگ ناگهانی می‌شوند که امکان دارد این موضوع به دلیل مصرف داروی هیدروکسیسکات باشد که جهت چربی سوزی از آن استفاده می‌کنند و پس از مصرف به دنبال افزایش ضربان قلب و عوارض قلبی، ممکن است دچار مرگ ناگهانی شده باشند. وی در ادامه درباره اثرات روانی و رفتاری شیشه توضیح داد: رفتار مصرف کنندگان شیشه بسیار غیرقابل پیش‌بینی است، آنها اغلب در لحظه تصمیم می‌گیرند و به هیچ وجه به عواقب رفتار خود توجه نمی‌کنند. رفتارهای تکانه‌ای به ویژه رفتارهای جنسی تکانه‌ای به شدت در آن‌ها قابل مشاهده است، به طوری که هر زمان که موقعیت رفتارهای جنسی برایشان به وجود بیاید، اقدام می‌کنند. غلامی افزود: این افراد در کوتاه مدت به شدت ولخرج، تهاجمی و پرخاشگر هستند ولی در ادامه مصرف دچار خشم عنان گسیخته، افسردگی، وحشت‌زدگی و در هم شکستگی رفتاری می‌شوند؛ همچنین توهمات شنوایی و بینایی و لامسه در این افراد بسیار شایع است که گاها باعث بروز عملکردهای وحشتناک و حتی جنایت‌های هولناک می‌شود. اختلال در حافظه و گفتار و ابتلا به پارکینسون دائم نیز در مصرف کنندگان شیشه بسیار شایع است.



تازه های سلامت

سوخت و سازتان را بشناسید تا مؤثر وزن کم کنید

این روزها عبارت «متابولیسم» یا همان سوخت‌وساز، نسبتاً معروف شده و دلیل آن هم ارتباطی است که با کاهش یا افزایش وزن دارد. چیزی که خیلی از افراد نمی‌دانند این است که سوخت و ساز بدن، فراتر از این عملکردها، مجموعه‌ای از فرایندهای پیچیده‌ی شیمیایی است که عملکرد اصلی آن‌ها تبدیل غذا به انرژی است.
فعالیت سوخت و ساز بدن برای عملکرد بهینه‌ی سلول‌ها مهم و تعیین کننده است. در واقع سوخت و ساز، بخشی از فرایندهایی مانند کنترل گلوکز خون و سلامت قلب و عروق و سایر فرایندهای مهم بدن است. اما برخی از عادت‌های بد و مشکلات هورمونی می‌توانند فعالیت سوخت و ساز بدن را تحت تأثیر قرار داده و توانایی بدن شما برای انجام این فرایندها را کاهش دهند.
در نتیجه شاهد افزایش چشمگیری در وزنتان بوده و به دنبال آن دچار اختلالات و مشکلاتی در سلامتی خود می‌شوید که می‌توانند بر کیفیت زندگی شما اثر بگذارند. به همین دلیل شما باید نقش مهم متابولیسم در بدنتان را درک کنید و بشناسید. همچنین شما باید یاد بگیرید چگونه سوخت و ساز بدن خود را برای کنترل بهتر وزنتان دوباره فعال نمایید.
در این مطلب به برخی از ویژگی‌ها و تأثیرات مهم سوخت و ساز می‌پردازیم. شما می‌توانید با راهکارهایی ساده، عملکرد سوخت و ساز بدن خود را در بهترین حالت ممکن قرار دهید تا کاهش وزنی ایده آل و مؤثر داشته باشید.

عضله‌سازی بهترین راه برای سرعت دادن به سوخت‌وساز بدن است

یکی از اصلی‌ترین راه‌های افزایش سرعت سوخت و ساز بدن، عضله سازی با کمک تمرین و ورزش و رژیم غذایی متعادل است. عضلات در مقایسه با چربی یا بافت استخوانی، فعالیت متابولیکی بیشتری دارند و برای عملکردهای خود به کالری بیشتری نیازمندند. از این رو، افزایش توده عضلانی در بدن می‌تواند منجر به افزایش مصرف انرژی، حتی در زمان استراحتتان شود.

کنترل گلوکز، کلید سوخت و ساز مناسب

تمام انواع غذاها در سطح گلوکز خونتان نقش دارند؛ بدن شما گلوکز را متابولیز کرده و آن‌ها را به انرژی تبدیل می‌کند؛ اما غذاهایی که دارای کربوهیدرات‌های ساده و قندهای تصفیه‌شده هستند، سطح قند خون را تغییر داده و به هم خوردن تعادل قند خون نیز سبب کُند شدن سوخت و ساز بدن می‌شود. شما باید مصرف کربوهیدرات‌های ساده و قندهای تصفیه‌شده را محدود کنید و در عوض مصرف منابع غذایی پروتئینی و کربوهیدرات‌های پیچیده را افزایش دهید تا سطح قند خونتان تثبیت شود.

کمبود خواب در سوخت‌وساز بدن اختلال ایجاد کرده و سبب افزایش وزن می‌شود

داشتن خواب باکیفیت برای پیشگیری از آسیب متابولیک که می‌تواند منجر به افزایش وزن شود، ضروری است. بدن شما وقتی که در خواب هستید، یک سری فرایندهای متابولیکی خاصی انجام می‌دهد و اصطلاحاً باتری شما را برای روز بعد شارژ می‌کند. شما باید هر شب حداقل ۸ ساعت بخوابید. کم خوابیدن و کسر خواب می‌تواند تولید هورمون‌های گرسنگی را افزایش داده و تدریجاً سبب افزایش وزن شود.
یکی از اصلی‌ترین راه‌های افزایش سرعت سوخت و ساز بدن، عضله سازی با کمک تمرین و ورزش و رژیم غذایی متعادل است. عضلات در مقایسه با چربی یا بافت استخوانی، فعالیت متابولیکی بیشتری دارند و برای عملکردهای خود به کالری بیشتری نیازمندند

نوشیدن آب کافی یک ضرورت است

نوشیدن آب به میزان کافی، یکی از بهترین عادت‌هایی است که می‌تواند عملکرد سوخت و ساز بدنتان را در بهترین وضعیت قرار دهد. در واقع، دهیدراته شدن اندام‌های بدن منجر به تغییراتی در عملکردشان شده که می‌تواند باعث افزایش وزن شده و راه را برای ابتلا به بیماری‌ها هموار نماید. از همه مهم‌تر، آب کالری ندارد و بهترین حامی برای اندام‌ها و ارگان‌های بدنتان است که ضایعات خون را فیلتر می‌کند.

اهمیت یک صبحانه خوب و کامل

خیلی از افراد به اشتباه تصور می‌کنند صبحانه نخوردن به کاهش وزن کمک می‌کند. چیزی که این افراد نمی‌دانند این است که اجتناب از خوردن صبحانه می‌تواند دقیقاً اثر معکوس داشته باشد. صبحانه مهم‌ترین وعده‌ی غذایی روز است، نه فقط به این دلیل که منبع انرژی است که بدن در طول روز به آن نیاز دارد، بلکه به این علت که برای عملکرد مناسب متابولیسم لازم است. صبحانه نخوردن برای مدت طولانی فقط باعث می‌شود واکنشی در بدن ایجاد شده و بدن شروع به جمع‌آوری انرژی کند. در نتیجه عملکرد فیزیکی و ذهنی‌تان افت خواهد کرد.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

امروز بهترین فرصت است
برای پیوستن به جمع درمان یاران