گوناگون

توزیع ۲۴۰ میلیارد تومان سرانه بهداشتی بین مدارس

وزیر آموزش و پرورش گفت: برای تأمین سلامت بهداشتی در مدارس در طی ماه های گذشته از زمان سال تحصیلی تاکنون ۲۴۰ میلیارد تومان در اختیار مدارس قرار گرفته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، محسن حاجی میرزایی وزیر آموزش و پرورش در جمع خبرنگاران اظهار کرد: در آموزش و پـرورش امکان های مختلف آموزش را به صورت حضوری و غیرحضوری تدارک دیدیم اما مرجع اینکه آیا حضور دانش آموزان برای سلامت آنها خطرناک است یا نیست بر عهده کارشناسان بهداشتی است و هر زمانی که تشخیص دهند و توسعه دهند، انجام خواهیم داد.

وی ادامه داد: برای تأمین سلامت بهداشتی در مدارس در طی ماه های گذشته از زمان سال تحصیلی تاکنون ۲۴۰ میلیارد تومان در اختیار مدارس قرار گرفته است.

سالانه حدود ۳۰۰ هزار نفر به دیابتی های کشور اضافه می شود

رئیس انجمن دیابت ایران گفت: ۲۰ درصد جمعیت بالای ۲۰ سال کشور مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند و سالانه حدود ۳۰۰ هزار نفر به شمار دیابتی ها اضافه می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، اسداله رجب افزود: دیابت نوع ۲ در کشور شیوع بالایی دارد و هر چه عمر متوسط ایرانیان بالاتر می رود ابتلا به این بیماری نیز بیشتر می شود.

وی با بیان اینکه سـبک زندگی غلط مردم باعث شیوع فراوان این بیماری شده، اظهار کرد: استفاده از غذاهای فرآوری شده و استرس به دیابت نوع ۲ بیشتر دامن می زند و به مرور زمان همه اعضای بدن را تحت الشعاع قرار می دهد.

رجب از مردم خواست سبک زندگی و تغذیه خود را تغییر دهند، در غیر اینصورت به گفتـه وی در آینده ای نزدیک یا بیماران دیابتی زیادی کشور مواجه می شویم و هزینه های نظام سلامت و بهداشت و درمان را نیز تحت تاثیر قرار می دهد.

دیابتی ها دارای بیماری زمینه ای واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند

وی در مورد تزریق واکسـن آنفلوآنزا توسط این بیماران گفت: بیمارانی که قند آنها در حد طبیعی کنترل و زیر ۷۵ درصد بوده و بیماریهای زمینه ای مانند قلبی، عروقی، آسم و غیره ندارند، نیازی به واکسن آنفلوآنزا بطور ۱۰۰ درصد ندارند.

رئیس انجمن دیابت ایران تاکید کرد اما بیمارانی که دچار دیابت بوده و بیماران زمینه ای نیز دارند باید واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند.

رجب تصریح کرد: مبتلایان به دیابت جزو گروه خطر ابتلا به کرونا قرار دارند و باید به دستورالعمل ها و توصیه های بهداشتی توجه کرده و تردد عمومی را کاهش داده و در خانه بمانند و در چنین شرایطی می توانند در جهت کنترل هرچه بیشتر قندخون خود گام های موثری بردارند.

وی افزود: در شرایط کنونی دیابتی ها همچون سایر افراد باید به تغذیه ایمن و سالم بیش از پیش توجه کنند، رعایت اصول تغذیه سالم بسیار کمک کننده بوده و لازم نیست مصرف ویتامین ها و مکمل های دارویی را جزو تغذیه خود قرار دهند بیشتر از مواد غذایی مفید استفاده کنند.

به گفته رجب، داشتن تحرک جسمی منوط به حضور در باشگاه های ورزشی نیست، در منزل هم می توان با نرمش های سبک و کششی فعالیت فیزیکی داشت، بعد از هر وعده غذایی حداقل ۱۵ دقیقه در منزل راه بروید، این کار به پیشگیری از چاقی و اضافه وزن شما نیز کمک می کند.

ارتباط داروهای سوزش معده با افزایش خطر ابتلا به دیابت

مطالعـه جدید نشـان می دهـد داروهای موسـوم به PPI (بازدارنده های پمپ پروتون) که برای تسکین علائم سوزش معده اسـتفاده می شود ممکن اسـت خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را هم افزایش دهند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از مهر، محققان چینی در این مطالعه اطلاعات مربوط به بیـش از ۲۰۰ هزار نفر را در آمریکا بررسـی کردند و دریافتند مصرف مرتب PPIها (نظیر Lansoprazole، Esomeprazole، Omeprazole، Pantoprazole، Rabeprazole، Nexium، Prilosec، Prevacid، Protonix) با افزایش ۲۴ درصدی ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است.

همچنین محققان دریافتند هرچقدر مدت مصرف این داروها طولانی تر باشد احتمال ابتلا به دیابت بیشتر خواهد بود.

«چینگ کیو یوآن»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه سان یات سن چین در این باره می گوید: «مصرف دائمی PPIها با افزایش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است و این احتمال در افرادی که مصرف طولانی مدت تری دارند به مراتب بیشتر است.»

PPIها بـرای درمان ریفلاکس اسـید، زخم معده و سـایر بیماری های گوارشی در دسترس هسـتند. آنها در میان ۱۰ داروی برتر مورد استفاده در سراسر جهان قرار دارند. قبلاً مشخص شده بود که استفاده طولانی مدت این داروها با خطر بیشتر شکستگی استخوان، بیماری کلیوی، عفونت های دستگاه گوارش و سرطان معده مرتبط است.

بر اسـاس یافته های جدید، محققان توصیه می کنند افرادی که برای مدت طولانی از PPIها اسـتفاده می کنند باید از نظر تغییرات قند خون که ممکن است نشاندهنده ابتلا به دیابت باشد تحت کنترل باشند.

محققان مشاهده کردند شرکت کنندگانی که تا ۲ سـال داروهای PPI را مصـرف کرده بودند قادرحد یا احتمال ابتلا به دیابت روبرو بودند. این خطر در مورد افرادی که بیش از ۳ سـال از این داروها استفاده کرده بودند تا ۲۶ درصد بود.

از سوی دیگر محققان دریافتند با توقف مصرف این گروه از داروها، خطر ابتلا به دیابت هم کاهش می یابد.

هنـوز علت تأثیر مصرف این داروها در افزایش ریسـک ابتلا به دیابت مشخص نیسـت. اما در یک احتمال، تغییر در توازن طبیعی باکتری های بدن عامل افزایش ریسک ابتلا به دیابت عنوان می شود.

یک جرعه کتاب

مردی به نام اوه
نویسنده:فردریک بکمن
مترجم:فرناز تیمورازوف
نشر نون

کتاب مردی به نام اوه نوشته فردریک بکمن، نخسـتین رمان این نویسـنده سـوئدی است که با اسـتقبال چشمگیری در جهان رو به رو شد و به سی زبان ترجمه شد. مردی به نام اوه داسـتانی تراژیک و همزمان طنزآلود دارد که با ناگفامی آنتقادی به نقد جهان مدرن و روابط انسانی حاکم بر آن می پردازد.

در سـال ۲۰۱۵ فیلمی با همین عنوان نیز روی پرده رفت که نامزد شش جایزه و شد و فیلم منتخب سوئد برای اسکار بهترین فیلم خارجی زبان نیز بود. نشر نون این کتاب را با ترجمه ی فرناز تیمورلاف در اختیار خوانندگان قرار داده است.

درباره کتاب مردی به نام اوه

مجله آلمانی اشپیگل درباره مردی به نام اوّه نوشته است: «کسی که از این رمان خوشش نیاید بهتر است هیچ کتابی نخواند!»

مردی به نام اوه داسـتان آشـنایی پیرمرد سوئدی باخلاقی است که در فکر خودکشی است و یک روز با یک خانواده ایرانی که قرار اسـت همسایه ی او شوند، ملاقات می کند و آشنا می شود. هرچند که برخورد اولیه چندان خوب نیسـت و به خاطر تصادف اتومبیل خانواده ایرانی با صندوق پست اوه است اما این آشـنایی حل و روز پیرمرد را تغییر می دهد و هرچند که او سعی می کند همان ظاهر خشن و خشک وعصبانی را حفظ کند، اما در دل نرم می شود و دوستی عجیب و خاصی بینشان شکل می گیرد.

کتاب مردی به نام اوه را به چه کسانی پیشنهاد می کنیم

کتـاب مردی به نام اوه فضای خاصی دارد که همزمان می تواند احسـاس غم و شادی را در شما بیدار کند. اگر کتابی با داسـتان پرازی قوی و محکم دوسـت دارید و در عین حال از طنز پنهان در لابه های داسـتان لذت می برید کتاب مردی به نام اوه شما را سرحال میاورد.

درباره فردریک بکمن

کارل فردریک بکمن نویسنده و وبلاگ نویس سوئدی ست که در دوم ژانویه ۱۹۸۱ در استکهلم به دنیا آمده است. پیش تر هاشهرت بکمن در سـوئد به خاطر وبلاگ نویسی بود. او برای روزنامه های مختلف مقاله می نوشت و همکاری اش را با مجله مترو هم شروع کرد. در سال ۲۰۱۲ کتاب مردی به نام اوه را نوشت که همان سال بیش از ۶۰۰ هزار نسـخه از آن فروش رفت. این کتاب در حال حاضر به بیش از ۳۰ زبان ترجمه شـده، رتبه اول پرفروش های سوئد و نیویورک تایمز را از آن خود کرده و فیلم برگرفته از کتاب با همین نام در ۲۰۱۶ در سینماهای جهان اکران شد. او با همسر ایرانی خود دو فرزندش ساکن سوئد است. از آثار دیگر او می توان به تمام آنچه پسر کوچولویم باید درباره دنیا بداند، مادربزرگ سلام رساند و گفت متاسف است، بریت ماری اینجا بود و شهر خرس ها اشاره کرد.

عضو ستاد ملی مقابله با کرونا:

واکسن آنفلوآنزا را در هر زمانی می توان تزریق کرد

عضو ستاد ملی مقابله با کرونا گفت: با توجه به اینکه در شرایط همزمانی ویروس کرونا و آنفلوآنزا قرار داریم مردم برای دریافت واکسن آنفلوآنزا عجله نکنند، در هر زمانی می توان آن را تزریق کرد.

به گزارش پیام آشنا، مسـعود مرداتـی افزود: اولویت واکسـن آنفلوآنزا در حال حاضر برای پرسنل پزشکی و بیماران خاص هست که به میزان کافی در دسترس بوده و آنها این واکسن را تزریق می کنند.

وی با بیان اینکه هنوز واکسن آنفلوآنزا به داروخانه ها توزیع نشده، افزود: مردم برای دریافت این واکسن عجله نداشته باشند و هنوز واکسن به داروخانه توزیع نشده، با توجه به همزمانی آنفلوآنزا و کرونا در هر ماهی از فصل سرما (مهر، آبان و آذر فرقی ندارد) می توان این واکسن را تزریق کرد تا سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری ها افزایش یابد.

مرداتی ادامه داد: افراد بالای ۶۰ سال و کودکان زیر عـال می توانند بدون تجویز پزشک، واکسن آنفلوآنزا را از داروخانه ها دریافت کنند. این متخصص بیماریهای عفونی، با بیان شرایط کشور از لحاظ همه گیری کرونا مطلوب نیست، تصریـح کرد: اکنون موارد جدید ابتلا به کرونا و شـمار بستری ها در بیمارستان ها زیاد شده و ستاد ملی مقابله با کرونا در حال تصمیم گیری برای انجام اقدامات اساسی در راستای جلوگیری از موج افزایش کرونا است.

مرداتی از مردم خواست به دستورالعمل های بهداشتی و توصیه های پزشکان در جهت پیشگیری از ابتلا به کرونا توجه خاص داشته باشند و از مسافرت های غیرضروری بویژه مناطق شمالی کشور بپرهیزند.

وی، شسـت وشوی مکرر دستها با آب و صابون یا مواد ضدعفونی کننده، استفاده از ماسک را به مردم توصیه کرد و از آنها خواست از کمتر در فضای بیرون تردد کنند.

دوشنبه ها با میترا انصاری

ماکارونی را با طعم سوپ امتحان کنید

سوپ ماکارونی با گوشت گوسفندی
مواد لازم برای ۴ نفر
۱- ماکارونی سوپی ۱۰۰ گرم
۲- گوشت گوسفندی ۳۰۰ گرم
۳- جعفری ساطوری شده یک فنجان پر
۴- تره فرنگی یا پیازچه ۵ عدد ریز شده
۵- زردچوبه نصف قاشق چایخوری
۶- نمک و فلفل کمی
۷- پیاز یک عدد متوسط (نگینی شده)
۸- هویج سه عدد متوسط رنده شده
۹- روغن زیتون ۲ قاشق چایخوری

طرز تهیه:
در ظرفی مناسب برای پخت سوپ، گوشت و زردچوبـه و پیاز را ریخته و به اندازه کافی آب بریزید (حداقل آب روی گوشت دو بند انگشت باشد) و شعله را روشن و بگذارید تا جوش بیایـد چند جوش محکم که خورد شـعله را کم و فرصت دهید تا گوشـت با حرارت ملایم پخته شود. بعد از پخته شدن گوشت، آن را در ظرفی جداگانه ریش با ریز کنید و مجددا به مواد درون سوپ بیفزائید. در این حالت باید شعله کم باشد و به آرامی در حال جوش بماند. نمک و فلفل بپاشید و جعفری و تره فرنگی یا پیازچه ریز شده را یا هویج و ماکارونی به مواد درون قابلمه بیفزائید و هم ملایم بزنید و بگذارید تا سوپ جا بیفتد. درب ظرف غذا را نیمه نگه دارید تا ماکارونی ته نگیرد و گلفی ملایم هم بزنید. قبل از سرو روغن زیتون را اضافه کنید.

چاشنی مناسب برای این سوپ آب لیمو یا لیمو تازه می باشد.

سوپ ماکارونی با ماهی
مواد لازم برای ۴ نفر
۱- ماکارونی شـکل مخصوص سوپ ۱۰۰ گرم
۲- ماهی یک عدد متوسط (قزل آلا بهتره)
۳- جعفری یک فنجان کوچک (ساطوری شده)
۴- هویج یک عدد کوچک رنده شده
۵- زردچوبه نصف قاشق چایخوری
۶- قارچ یک عدد بزرگ (نگینی شده)
۷- خامه نصف فنجان کوچک
۸- نمک کمی

طرز تهیه:
ظرفی برگزنر از تمـام حجم مواد انتخاب کنیـد و به اندازه کافی درون آن آب بریزید بگذارید تا جوش بیاید ماهی را کاملا شسـته و بی پوست و استخوان کنید و به تکه های نصف و حداقل ۲ بند انگشـت خرد کرده و درون آب در حـال جـوش بریزید نمک و زردچوبه را اضافـه و فرصت دهید تا چند جوش بزند.

ماکارونی مورد نظر را همراه قارچ و جعفری به مواد درون قابلمه اضافه کنید و بعد از اینکه چند جوش خورد شعله را کم و بگذارید با حرارت ملایم بپزد. وقتی که نمی از مراحل پخت صورت گرفت هویج را اضافه و به آرامی هم بزنید. تا گوشت ماهی متلاشی شود درب ظـرف غذا را نیمه نگه دارید تا ماکارونی ته نگیرد و گلفی به آرامی هم بزنید.

بعد از جا افتادن سـوپ شـعله را خاموش و بگذارید ولرم شـود در این زمان خامه را هم زده و به سوپ بیفزائید و آرام هم بزنید تا خامه به تمام مواد درون سـوپ برسد و یکدست شود.

دریچه

۷ دستورالعمل تغذیه ای برای پیشگیری و درمان "سرماخوردگی و آنفلوآنزا"

با فرا رسیدن فصول سرد سال احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا بیشتر می شود، در این مطلب ضمن آشنایی با پرهیزات ضروری فصل پاییز با ۷ دسـتورالعمل تغذیه ای ویـژه این فصل که نقش زیادی در پیشـگیری و درمان "سرماخوردگی و آنفلوآنزا" دارد، آشنا می شویم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، با فرا رسیدن فصول سرد سـال، احتمال ابتلای افراد به بیماری هایی نظیر آنفلوآنزا و سرماخوردگی افزایش می یابد. از سوی دیگر با توجه به همه گیری کرونا در پاییز امسال و شباهت علائم کووید۱۹ با سرماخوردگی، ممکن است در صورت ابتلای افراد به سرماخوردگی، نگرانی هایی ایجاد شود و همین امر، بار مراجعه به مراکز درمانی و در نتیجه احتمال انتقال کووید۱۹ را افزایش دهد.

بنابراین بهترین راهکار، رعایت برخی اصول بهداشـتی و تغذیه ای سـاده بر اسـاس آموزه های طب سنتی برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری هاست.

توصیه هـای طب سـنتی برای پیشـگیری از سرماخوردگی

پرهیزها:

ـ از مصرف گوشت قرمز (به ویژه گوشت گاو و گوساله) و غذاهای دیرهضم، پرخوری و درهم خوری پرهیز کنید و غذاها را به خوبی بجویید.

ـ از قرار گرفتن بدون پوشش مناسب در برابر باد و سرمای پاییزی به شدت پرهیز کنید.

ـ بعد از استحمام به هیچ وجه بلافاصله بدن خود را در معرض هوای آزاد بیرون قرار ندهید و سـر خود را حتماً بپوشید.

ـ از مصرف آب یخ، ترشی، غذاهای چرب و غلیظ مانند ماکارونی، آلوده، فسـتفودها و محصولات صنعتی پرهیز کنید

ـ از مصرف غذاهای بسـیار ترش، شـور، یرادوبه و تند خودداری کنید.

ـ سعی کنید غذاها را بیشتر به صورت آبپز، بخارپز و کبابی طبخ کنید و از مصرف غذاهای سرخ کرده بپرهیزید.

توصیه های تغذیه ای ویژه فصل پاییز

۱ ـ مصرف روزانه یک تا دو بار از سـویی که در آن از این مواد استفاده شده باشد: یک فنجان رشته فرنگی، ۶ لیوان آب، دو قاشق غذاخوری روغن کنجد، نصف نعلبکی شوید، مقداری کمی گوشت بلندرچین، کمی پیاز، نمک و زردچوبه و کمی زنجبیل آسیاب شده یا یک لیمو عمانی البته می توانید به جای بخشی از آب مورد استفاده در پخت این سوپ از یک تا لیوان عرق یونجه هم استفاده کنید که اثر گرمابخشـی و قوت زایی این سوپ را به شدت افزایش می دهد.

۲ ـ مصرف سوپ جو، حریره جو، سوپ شیر یا گشنیز، جعفری، مانی، سیر و پیاز

۳ ـ خوردن شلغم، نوشیدن شربت لیموترش تازه یا عسل و دمنوش بابونه

۴ ـ نوشـیدن جوشـانده ۱۰ عدد عناب با کمی عسل، شربت های حاوی دمنوش آویشن و مصرف دمنوش پونه یا عرق آن

۵ ـ حریره ای که با دستور زیر تهیه شود برای کنترل علائم سرماخوردگی و رفع کوفتگی بدن مفید است: دو قاشق آرد را در دو لیوان آب سـرد حل کنید، سپس ۵ قاشق شکر یا عسل، ۵ قاشـق گلاب، یک قاشق روغن زیتون، کمی دارچین و کمی زعفران را مخلـوط کرده و روی حرارت مرتب هم بزنید و هر ساعت یک نعلبکی به صورت گرم میل کنید.

۶ ـ غرغـره کـردن و خوردن جوشـانده عدس، غرغره کـنجبین یا آب و عسـل و نمک و چند قطره سرکه روزی ۵ تا ۶ بار به جلوگیری از التهاب گلو و درمان علائم سرماخوردگی و عفونت های گلو بسیار مفید است.

۷ ـ اسـتفاده از لعاب بهدانه و جوشانده عناب باعث نرم شدن گلو و کاهش سرفه و گلودرد می شود.

کرونا کسب و کار زنان سرپرست خانوار را کساد کرد

معاون اجتماعی سازمان بهزیستی کشور گفت: مسائلی مانند تحریم و کرونا بسیاری از کسـب و کارها را دچار مشکل کرده و کسب وکار زنان سرپرست خانوار نیز مانند دیگر کسـب و کارها دچار رکود و مشکل شده و در این زمینه نیاز به همکاری بیشتر خیران داریم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، حبیب الله مسعودی فرید افزود: بسیاری از زنان سرپرست خانوار در کار تهیه غذای خانگی، فعال بودند اما به دلیل شرایط کرونا مردم خیلی سخت محصولات غذایی بازارتهیه می کنند و کمتر از ایـن غذاها مصرف می کنند و هرچند کرونا برای همه مردم چالش ایجاد کرده اما این مشکلات برای مددجویان بهزیستی ملموس تر و محسوس تر است.

وی در پاسخ به این سئوال که آیا شرایط اقتصادی کنونی، آمار مددجویان بهزیستی از جمله زنان سرپرست خانوار را افزایش داده اسـت، گفت افزایش آماری در این گروه نداشـتایم اما نیازهای اقتصادی این گروه افزایش یافته اسـت تورم در همه کلان شـهرها موجب شده تا تعداد مراجعات مددجویان تحت پوشـش بهزیسـتی به این سازمان افزایش یابد. معاون بهزیستی ادامه کرد: تعدادی از مددجویان در تامین اجاره خانه خود دچار مشکل شدهاند و بهزیسـتی از طریق منابع خود با خیرین یا از طریق بانک ها و وام کمیهره، مشکلات آنها را رفع می کند اما به هرحال گروه های دهک های پایین درآمدی، بیشتر با این مسائل روبرو هستند.

مسعودی فرید تصریح کرد: طی چند سال گذشته میزان مسـتمری مددجویان چه از محل اعتبارات سازمان و چه از محل هدفمندی یارانه ها در مقطعی ۳۶ برابر افزایش داشت اما مسائل اقتصادی درونی و بیرونی موجب شد تا این میزان افزایش مسـتمری معنی دار نباشد.

وی تاکیـد کرد: بهزیسـتی بـا افزایش مسـتمری و توانمندسازی خانواده ها به استقلال آنها کمک می کند. این سازمان از بنیاد مسـتضعفان برای پرداخت وام قرض الحسنه به مددجویان خـود کمک می کیرد اما بعرغم همه این تلاش ها، این پول ها کفاف زندگی مددجویان را نمی دهد و نیاز است که این گروه ها مورد حمایت بیشتری قرار بگیرند.

معاون بهزیسـتی با بیان اینکه تحریم، کرونا و گرانی بازار داخلی کشـور و همچنین مدیریت منابع از دغدغه های بهزیستی و از علل فشار به معیشت مددجویان است یادآور شد: اکنون ۲۵۰ هزار زن سرپرست خانوار تحت پوشش بهزیستی قرار دارند که با احتساب خانواده آنها بالغ بر ۶۰۰ هزار نفر می شوند که مستمری دریافت می کنند.

مسـعودی فرید خاطرنشان کرد: مشـارکت در پویش «ایران همدل» از طریق شـماره گیری #۱۴# و یا ویژه به شماره کارت ۶۰۷۷-۶۲۷۷-۷۷۷۷-۷۷۷۷ ایران همدل، بزرگترین پویش مردمی ایران است که کمک های مردم و خیران را از طریق بهزیسـتی و کمیته امداد به دست نیازمندان می رساند.

تازه های سلامت

خطر ناباروری در زنان چاق و دارای اضافه وزن

عضو هیئت علمی گروه تغذیه بالینی و رژیم درمانی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اپیدمی چهاقی اضافه وزن و چاقی به عنوان یکی از بزرگترین معضلات بهداشت عمومی در سراسر جهان، گفت: همراه با شـیوع چاقی و اضافه وزن در زنان، شیوع اختلالات تخمک گذاری نیز در زنان در سنین باروری بالا است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، غزاله اسلامیان با بیان این مطلب، گفت: چاقی با ایجاد اختلال در فرآیند تخمک گذاری می تواند منجر به ناباروری در زنان شود و در صورتی که مادر چاق مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیسـتیک باردار شود، ممکن است تأثیرات منفی بر سلامت جنین و مادر داشته باشد، مانند افزایش خطر سقط، زایمان زودرس و ابتلا به دیابت و فشار خون بارداری همه این موارد بار اقتصادی زیادی به خانواده و جامعه تحمیل می کند و عوارضی را برای مادر، جنین و نوزاد به دنبال خواهد داشت. وی افزود: براساس یافته های مطالعات، همزمان با افزایش نمایه توده بدنی پاسخ به درمان های ناباروری نیز کاهش مـی یابد. در صورت عدم توجه و درمـان به موقع اختلالات تخمک گذاری مبتلایان، در معرض خطر ابتلا به سرطان های سـینه و رحم قرار می گیرند. بنابراین کاهش وزن صحیح و اصولی در بیماران چاق مبتلا به اختلالات تخمک گذاری، از مهمترین اقدامات درمانی است و مدیریت وزن دختران و زنان به چرخه های منظم قاعدگی و تخمک گذاری های فعال کمک می کند. عضو هیئت علمی گروه تغذیه بالینی و رژیم درمانی دانشـکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه بیان داشت: متأسفانه بسیاری از افرادی که می خواهند اقدام به کاهش وزن کنند، به دنبال روش هایی هسـتند که در مدت زمان بسیار کوتاه به وزن مورد نظر خود برسند و در مورد عوارض ناشی از رژیم های غلط آگاهی ندارند.

حداکثر کاهش وزنی که برای افراد براساس میزان اضافه وزن، بیماری ها و فعالیت بدنی توصیه می شود، چهار تا پنج کیلوگرم در ماه است. اسلامیان گفت: توصیه می شود افراد برای کاهش وزن به متخصصان تغذیه مراجعه کنند و پس از دستیابی به وزن مناسب با پیروی از الگوهای غذایی سالم و افزایش فعالیت بدنی تلاش کنـند در محدوده وزن طبیعی باقی بمانند و به طور مجدد دچار افزایش وزن نشوند. بنابر اعلام روابط عمومی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، وی یکی از عوامل مهم در پیشگیری از اختلالات تخمک گذاری را کنترل وزن دختران از سـنین نوزادی، کودکی و نوجوانی دانست و گفت: شانس ابتلا به اضافه وزن و چاقی در کودکانی که در ۶ماه اول به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می شوند در مقایسه با کودکان غیر شیرمادر خوار کمتر است. عضو هیئت علمی گروه تغذیه بالینی و رژیم درمانی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: الگوی غذایی نادرست به ویژه در دوران شروع تغذیه تکمیلی، رفتارهای غذایی نادرست در خانواده با توجه به الگو گیری کودکان، دریافت زیاد تنقلات ناسالم و قست فودها در دوران کودکی، استرس، اختلالات خواب و فعالیت بدنی پایین در بروز اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان تأثیر گذار است و والدین باید توجه ویژه ای به این عوامل داشته باشند.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، 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 ماباشان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸