گوناگون

آخرین وضعیت حمایت غذایی و بهداشتی از زنان باردار و کودکان زیر ۵ سال

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با بیان اینکه اجرای طرح یسنا (حمایت تغذیه ای از زنان باردار، مادران شیرده و کودکان زیر ۵ سال در دهکهای پایین درآمدی)، به تامین اعتبار وابسته است، گفت: با توجه به اینکه منابع طرح یسنا محدود است، بسته‌های بهداشتی و تغذیه‌ای به مادران دارای کودک کمتر از ۲ سال تا ۷ دهک اول داده می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، صابر جباری درباره اجرای طرح «یسنا» اظهار کرد: دو وزارتخانه «بهداشت، درمان و آموزش پزشکی» و «تعاون، کار و رفاه اجتماعی»، طرح «یسنا» را به صورت مشترک اجرا می‌کنند. تامین اعتبار مورد نیاز این طرح بر عهده وزارت رفاه است و وزارت بهداشت نیز نسبت به تامین بسته‌های غذایی و چگونگی اجرای سناریو اقدام می‌کند. مجلس شورای اسلامی، دولت را بر مبنای ماده ۲۴ قانون «حمایت از خانواده و جوانی جمعیت» موظف کرده که از زنان باردار، مادران شیرده و دارای کودکان کمتر از ۵ سال، حمایت کند و بسته‌های تغذیه‌ای و بهداشتی را در اختیار این افراد قرار دهد.

وی ادامه داد: وزارت رفاه با توجه به نظر وزارت بهداشت، پوشک را به بسته‌های بهداشتی گروه‌های هدف طرح یسنا اضافه کرده که با توجه به قیمت بالای پوشک می‌توان گفت سهم بالایی در کاهش هزینه‌ها خانواده دارد.

جباری درباره گروه‌های هدف طرح یسنا گفت: زنان باردار، کودکان کمتر از ۵ سال دچار سوءتغذیه و مادران دارای کودکان کمتر از ۵ سال جزو گروه‌های هدف هستند اما با توجه اینکه منابع طرح یسنا محدود است، بسته‌های بهداشتی و تغذیه‌ای به مادران دارای کودک کمتر از ۲ سال تا ۷ دهک اول داده می‌شود.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با بیان اینکه اجرای طرح یسنا به تامین بودجه بسیار وابسته است، گفت: اجرای طرح یسنا، اقدامی ارزشمند محسوب می‌شود اما به تامین بودجه بسیار وابسته است. اگر دولت منابع مالی اجرای طرح یسنا را تامین کند و اجرای این طرح ادامه داشته باشد، نه تنها به جوانی جمعیت کمک می‌کند بلکه بر سلامت مادران و نسل آینده نیز اثرگذار است.

بحران‌های جهانی و اختلال در برنامه‌های کاهش مصرف دخانیات

کارشناسان در یک گزارش جدید اعلام کردند بحران‌های جهانی از جمله همه‌گیری کووید-۱۹، تغییرات آب‌وهوایی و جنگ‌ها، برنامه‌های دولت‌ها در زمینه کاهش مصرف دخانیات را مختل کرده و تلاش‌ها برای ترک دادن حدود ۹۵ میلیون فرد سیگاری را ناکام گذاشته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دولت‌های جهان برنامه‌ریزی کرده بودند که نرخ استعمال دخانیات را در بین افراد بالای ۱۵ سال به میزان ۳۰ درصد بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۵ به عنوان بخشی از یک برنامه اقدام مرتبط با اهداف توسعه پایدار جهانی که در سال ۲۰۱۵ میلادی مورد توافق قرار گرفت، کاهش دهند.

اما جدول زمانی دستیابی به این هدف در نشستی در ۲۰۲۴ برای پنج سال دیگر تمدید شد زیرا سایر اولویت‌ها، کشورها را مجبور کردند تا منابع را از اجرای معاهده سازمان جهانی بهداشت در مورد کنترل دخانیات که توسط ۱۶۸ کشور امضا شده بود، منحرف کنند.

این گزارش به شورای اقتصادی و اجتماعی سازمان ملل که ناظر بر توسعه پایدار جهانی است، می‌گوید: این تأخیر نشان‌دهنده ۹۵ میلیون مصرف‌کننده دیگر دخانیات است که در غیر این صورت تا سال ۲۰۲۵ سیگار را ترک می‌کردند.

به گزارش رویترز، در حالی که دولت‌ها در کاهش تعداد سیگاری‌ها موفق بوده‌اند، عدم دستیابی به هدف کاهش ۳۰ درصدی به این معنی است که بر اساس محاسبه رویترز با استفاده از نرخ سیگار و آمار جمعیت ارائه شده در این گزارش، ۱،۲۰۷،۸۰۰،۰۰۰ نفر در سراسر جهان به جای هدف از پیش تعیین‌شده یعنی ۱،۱۱۲،۴۰۰،۰۰۰ نفر، هنوز سیگار می‌کشند.

این گزارش که توسط Action on Smoking and Health Canada منتشر شده، هشدار داد تأخیرها در صورت تداوم شرایط کنونی می‌تواند منجر به مرگ میلیون‌ها نفر بر اثر مصرف دخانیات شود.

در همین حال، سازمان ملل قبلاً اذعان کرده است که کمبود بودجه، تنش‌های ژئوپلیتیکی و اختلالات مرتبط با بیماری همه‌گیر، جهان را از مسیر ۱۷ هدف توسعه پایدار دور کرده است. این اهداف شامل کاهش فقر و گرسنگی و افزایش دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی و آموزش است.

گروه‌هایی که گزارش ASH کانادا را تأیید کردند، از دولت‌ها خواستند تا تلاش‌های خود را برای سیاست‌های کنترل دخانیات مانند افزایش مالیات و ممنوعیت مصرف سیگار افزایش دهند.

به رغم پیشرفت قابل توجه در کنترل جهانی دخانیات، صنایع تنباکو و نیکوتین همچنان استراتژی‌های خود را برای جذب و حفظ مصرف‌کنندگان تطبیق می‌دهند. این تلاش‌ها سلامت عمومی را تضعیف می‌کند و گروه‌های آسیب‌پذیر به ویژه جوانان را هدف قرار می‌دهد.

تاکتیک‌های رایج از سوی این صنایع برای جذب مصرف‌کنندگان بیشتر شامل افزایش طعم و پوشاندن بوی بد تنباکو، استفاده از طرح‌های شیک، بسته‌بندی جذاب و کمپین‌های رسانه‌های دیجیتال برای جذاب کردن این محصولات مضر و همچنین تولید محصولاتی شبیه به شیرینی یا اسباب بازی است که مستقیما کودکان و نوجوانان را هدف قرار می‌دهند. این تاکتیک‌ها نه تنها فرد را به شروع مصرف، ترغیب می‌کند بلکه پروسه ترک آن را پیچیده‌تر کرده و در نتیجه خطر اعتیاد و پیامدهای بلندمدت سلامتی را افزایش می‌دهند.

زنان و خانواده

فریز تخمک و جنین در جوانی راهی برای حفظ باروری در سنین بالا

با افزایش سن ازدواج و تعویق فرزندآوری، حفظ توان باروری به یکی از چالش‌های مهم سلامت در جوانان تبدیل شده است؛ متخصصان مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا تأکید می‌کنند که فریز تخمک و جنین در سنین مناسب می‌تواند شانس باروری در سال‌های بعد را به شکل قابل توجهی افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی مرکز درمان ناباروری ابن سینا، علیرضا حیدرنژاد، جنین‌شناس مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا، در این‌باره گفت: بسیاری از جوانان به دلایل مختلف اجتماعی، اقتصادی یا شخصی، ازدواج و تصمیم برای فرزندآوری را به دهه‌های سوم و چهارم زندگی موکول می‌کنند. این در حالی است که قدرت باروری، به‌ویژه در زنان، رابطه‌ای مستقیم با سن دارد. دختران از بدو تولد با تعداد محدودی تخمک به دنیا می‌آیند و این ذخیره تخمک‌ها با گذر زمان، هم از نظر تعداد و هم کیفیت کاهش می‌یابد. مردان نیز با افزایش سن با افت کیفیت اسپرم مواجه می‌شوند.

به گفته مسئول کنترل کیفی آزمایشگاه جنین‌شناسی این مرکز، مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا با بهره‌گیری از پیشرفته‌ترین فناوری‌های کمک‌باروری، امکان فریز تخمک برای دختران مجرد و فریز جنین برای زوج‌های جوان را فراهم کرده است. توصیه می‌شود بانوان زیر ۳۰ سال، در صورت نداشتن برنامه ازدواج در آینده نزدیک، اقدام به فریز تخمک کنند. همچنین در صورتی که فرد ازدواج کرده باشد، فریز جنین روش مؤثرتری خواهد بود، چرا که یک مرحله جلوتر از فریز تخمک محسوب می‌شود و شانس موفقیت را افزایش می‌دهد.

وی هدف از ارائه این خدمات را حفظ قدرت باروری افراد و پیشگیری از ناباروری ناشی از افزایش سن یا بروز اختلالات دیگر در سال‌های آینده عنوان کرد و افزایش آگاهی و اطلاع‌رسانی به‌موقع در این زمینه را گامی مؤثر در ارتقاء سلامت باروری و تصمیم‌گیری آگاهانه جوانان دانست.

وی گفت: جوانان امروز باید بدانند که علم، راهکارهایی مطمئن برای حفظ باروری در اختیارشان گذاشته است. کافی است پیش از آنکه زمان طلایی از دست برود، تصمیمی هوشمندانه بگیرند.

ارائه بیش از ۳۷ هزار خدمت در حوزه جوانی جمعیت



مدیرعامل بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره) از ارائه بیش از ۳۷ هزار خدمت در راستای حمایت از خانواده‌ها و زوج‌های جوان خبر داد و گفت: بنیاد برکت با اجرای طرح‌های متنوع در حوزه جوانی جمعیت، گام‌های جدی و موثری برای تسهیل تشکیل خانواده و فرزندآوری برداشته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره)، سید امیرحسین مدنی روز جمعه با اشاره به حمایت این بنیاد از آغاز زندگی مشترک زوج‌های جوان گفت: سال گذشته هزار و ۷۵۶ سری جهیزیه به ارزش ۷۳ میلیارد تومان اهدا شده که تعداد کل جهیزیه‌های توزیع‌شده از ابتدای اجرای این طرح را به ۱۱ هزار و ۱۱۱ سری رسانده است.

مدنی اظهار کرد: بنیاد برکت در حمایت از خانواده‌های دارای فرزند نیز امسال پنج هزار و ۹۳۸ سری سیسمونی نوزاد را به ارزش ۶۰ میلیارد تومان توزیع کرده است که با احتساب این موارد نیز مجموع سیسمونی‌های توزیع‌شده از ابتدای اجرای این برنامه به ۲۰ هزار و ۹۳۸ سری رسیده است.

به گفته مدیرعامل بنیاد برکت، امسال بیش از هزار زوج نابارور تحت پوشش خدمات درمانی بنیاد برکت قرار گرفته‌اند و در این حوزه بالغ بر ۱۵ میلیارد تومان هزینه شده است.

مدنی افزود: درمان ناباروری یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های زوج‌های جوان است و بنیاد برکت تلاش کرده است با تامین بخشی از هزینه‌های درمان، مسیر پدر و مادر شدن را برای آنها هموارتر کند.

مدیرعامل بنیاد برکت به اقدامات سال جاری این بنیاد در زمینه جوانی جمعیت اشاره کرد و گفت: حمایت از درمان ناباروری ۲هزار نفر به ارزش ۴۰ میلیارد تومان در دستور کار قرار گرفته است.

وی ادامه داد: ۱۰ هزار سیسمونی به ارزش ۱۰۰ میلیارد تومان و ۲هزار و ۳۰۰ فقره جهیزیه به ارزش ۱۵۰ میلیارد تومان هم امسال توسط بنیاد برکت در دستور کار قرار دارد.

مدنی تاکید کرد: این اقدامات، بخشی از رویکرد بنیاد برکت در حمایت از خانواده‌های نوپا، ترویج فرزندآوری و ترویج زندگی سالم و شاد در جامعه است. بنیاد برکت خود را متعهد به ادامه این مسیر می‌داند و این خدمات در سال‌های آینده نیز با قوت بیشتری ادامه خواهد یافت.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال‌هایی برای زندگی

نگذارید زندگی، شما را در چنبره‌ی خود بگیرد. وقتی که راه‌های قدیمی زیر آوار شکست‌ها نابود می‌شوند، دنبال روش‌های جدیدتر و تازه‌تر بگردید. هنر دقیقاً چنین مسیری است. هنر عصاره‌ی رنج است.

از کتاب میس لونلی‌هارتس | ناتانیل وست
ترجمه: رضا فکری | نشر قطره

Minimalha
MinimalHaee.Baraye.Zendegi Minimalhaa MinimalForLife

برش

آنچه باید درباره «ام اس» بدانیم

رئیس مرکز تحقیقات ام اس دانشگاه علوم پزشکی تهران، به تشریح بیماری ام اس و علائم و روش های کنترل بیماری پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، محمدعلی صحرائیان اظهار کرد: ام اس یک بیمار مزمن است که بیش از سه میلیون نفر را در جهان و بیش از ۱۰۰ هزار نفر را در ایران مبتلا کرده است.

وی با اعلام این مطلب که ام اس یک بیماری خود ایمنی سیستم عصبی مرکزی است که در اثر هجوم سلول‌های دفاعی بدن به بافت عصبی و تخریب پوشش اعصاب مرکزی ایجاد می‌شود، ادامه داد: دقیقاً مشخص نیست چرا سیستم ایمنی فردی ممکن است دچار افسارگسیختگی و حمله به بافت خود می‌شود اما مطالعات چند دهه اخیر در زمینه بیماری نقش فاکتورهای محیطی و استعداد ژنتیک را به اثبات رسانده‌اند.

نایب رئیس انجمن ام اس افزود: در میان عوامل محیطی ویروس اپشتین بار مورد توجه ویژه محققین قرار گرفته است و به نظر می‌رسد این ویروس به تنهایی یا در کنار سایر عوامل محیطی آغاز کننده آبشار خودایمنی باشد.

وی از مصرف سیگار و اصولاً مواجهه با دود به عنوان عوامل خطرزای دیگر بیماری ام اس نام برد که شواهد متعددی بر نقش آنها تاکید دارند.

صحرائیان گفت: کاهش ویتامین D و برخی عوامل محیطی دیگر مانند چاقی نوجوانی نیز از مواردی است که برخی مطالعات به آنها اشاره کرده‌اند. هرچند علت اصلی بیماری هنوز مشخص نیست.

وی اظهار کرد: شیوع بیماری در دهه‌های اخیر در بسیاری از مناطق دنیا از جمله کشور ما رو به افزایش بوده و هرساله تعدادی از مردم به این بیماری مبتلا می‌شوند.

نایب رئیس انجمن ام اس گفت: شایع‌ترین سن ظهور علائم بیماری ام اس، ۲۰ تا ۴۰ سالگی بوده و در خانم‌ها واضحا شایع‌تر است.

وی افزود: بسته به درگیری قسمت‌های مختلف سیستم عصبی مرکزی، علائم بیماری متفاوت می‌باشد تاری دید، اختلالات حسی (گز گز و مور مور)، اختلالات حرکتی و ضعف اندام‌ها، اختلال تعادل و یا مشکلات ادراری از علائم شایع این بیماری است. لازم به ذکر است که علائم ام اس غیر اختصاصی بوده و ده‌ها بیماری دیگر می‌توانند تقلید کننده علائم ام اس باشند.

صحرائیان گفت: برای تشخیص دقیق بیماری ام اس علاوه بر معاینه بالینی پزشک انجام ام ار ای از مغز و نخاع برای تشخیص حائز اهمیت است.

وی ادامه داد: وجود پلاک‌های التهابی در سیستم عصبی مرکزی مهم‌ترین یافته تصویر برداری است که پزشک پس از رد سایر تشخیص‌های افتراقی تشخیص بیماری ام اس را قطعی می‌نماید.

رئیس مرکز تحقیقات ام اس دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: بیماری ام اس با داروهای تأثیر گذار بر سیستم ایمنی قابل کنترل و مدیریت است. امروزه از داروهای سرکوبگر سیستم ایمنی به عنوان مهم‌ترین اقدام در کنترل بیماری یاد شده هر چند انتخاب دارو بر اساس شرایط بیمار و شدت بیماری متفاوت است.

وی گفت: در طی سال‌های اخیر با پیشرفت‌های شگرف تکنولوژی توان کنترل بیماری ام اس واضحا افزایش یافته و بسیاری از بیماران با مصرف دارو توانایی خود را حفظ می‌نمایند. علاوه بر درمان دارویی عوامل متعدد دیگری در کنترل بیماری دخیل می‌باشند پرهیز از تنش‌های روحی و استرس‌های محیطی موجب کاهش حملات می‌گردد. ترک سیگار و ررژیم غذایی مناسب از موارد دیگری است که در کنار دارو به کنترل بیماری کمک نموده و شدت و تعداد حملات می کاهد.

صحرائیان افزود: فعالیت فیزیکی مناسب و ورزش از عوامل بسیار کمک کننده در جهت پیشگیری از ناتوانی و مدیریت بیماری است. ورزش منظم و ادامه دار نقش به سزایی در اکثریت مطالعات مربوط به کنترل ام اس داشته و توسط متخصصین قویاً توصیه می‌شود.

وی گفت: به طور کلی در کنترل بیماری ام اس، سه بازوی اصلی وجود دارد؛ دارو، آرامش و تغییر سبک زندگی که شامل ورزش و تغذیه است. اگر یک ضلع این مثلث را انجام ندهیم، کنترل بیماری به خوبی انجام نمی‌شود.

آنچه در طول روز می‌خورید بر کیفیت خواب شب تاثیر می گذارد

افزودن مواد خوراکی حاوی ترکیبات مغذی و مناسب به برنامه غذایی روزانه می‌تواند به راحت‌تر به خواب رفتن در ابتدای شب، خوب خوابیدن در طول شب و بیدار شدن با احساس شادابی بیشتر در اول صبح کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سی‌ان‌ان، دکتر ماری‌پیر سنت‌آنژ، مدیر مرکز تحقیقات خواب و چرخه شبانه‌روزی بدن انسان، در دانشگاه کلمبیا در این باره می‌گوید: آنچه در طول روز می‌خورید، می‌تواند بر کیفیت خواب شبانه شما تاثیر بگذارد.

سنت‌آنژ در کتاب جدیدش با عنوان «بهتر بخور، بهتر بخواب: ۷۵ دستور غذایی و یک برنامه غذایی ۲۸ روزه برای کشف ارتباط تغذیه و خواب»، به این موضوع پرداخته و همچنین به پژوهش‌هایی که نشان می‌دهند برخی غذاها بر تولید ملاتونین، هورمون تنظیم خواب، تاثیر می‌گذارند و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشند.

ملاتونین هورمونی است که چرخه خواب و بیداری بدن را تنظیم می‌کند، اما تولید ملاتونین به تریپتوفان وابسته است؛ اسید آمینه‌ای که بدن نمی‌تواند به‌تنهایی تولید کند و باید از طریق مواد مغذی تامین شود.

در کتاب دکتر سنت‌آنژ تاکید می‌شود که بنابر تحقیقات مختلف، داشتن یک رژیم غذایی متعادل و مبتنی بر مواد غذایی کامل و طبیعی به‌طور کلی برای بهبود خواب مفید است. او توصیه می‌کند رژیم غذایی‌تان را با تمرکز بر منابع گیاهی (مانند میوه‌ها و سبزیجات) تنظیم کنید، اما در عین حال از غلات کامل، فیبر و منابع پروتئینی با چربی کم‌اشباع نیز بهره ببرید.

در این کتاب، از مواد غذایی مثل حبوبات، مغزها و دانه‌ها به‌عنوان منابع خوب تریپتوفان یاد شده است و توصیه می‌شود که در انتخاب کربوهیدرات‌ها نیز، به سراغ گزینه‌های پرفیبر بروید و از کربوهیدرات‌های فراوری‌شده مانند کیک و بیسکوییت بپرهیزید.

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۸ به سرپرستی سنت‌آنژ و همکارانش انجام شد، نشان داد رژیم غذایی مدیترانه‌ای که سرشار از چربی‌های سالم مانند ماهی و روغن زیتون است، با کاهش مشکل بی‌خوابی و افزایش مدت خواب در ارتباط است.

بر اساس کتاب دکتر سنت‌آنژ، می‌توانید مواد مغذی و ویتامین‌های زیر را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید تا از مزایای آن‌ها برای خواب هم بهره‌مند شوید:

- روی (زینک)، موجود در بادام و سبوس گندم
- منیزیم، موجود در دانه چیا، بادام هندی و ماست
- ویتامین ب، موجود در موز، نخود و ماهی تن
- فولات، موجود در کلم بروکلی، عدس و اسفناج

سنت‌آنژ همچنین در کتابش می‌نویسد: دریافت مواد مغذی از یک رژیم غذایی متعادل معمولا سالم‌تر و ایمن‌تر از مکمل‌هاست. علاوه بر این، برای بدن جذب مواد مغذی از غذاها نسبت به استخراج آن‌ها از مکمل‌ها آسان‌تر است.

او توضیح می‌دهد که مکمل‌ها همیشه دُز مناسب یا شکل بهینه یک ماده مغذی را فراهم نمی‌کنند. از طرفی در بسیاری موارد، مواد مغذی زمانی بهترین عملکرد را دارند که با هم مصرف شوند، در حالی که مکمل‌ها معمولا فقط یک ماده منفرد را ارائه می‌دهند.

همچنین دکتر «اریکا جنسن»، متخصص دیگری در این زمینه و استاد تغذیه دانشگاه میشیگان توضیح می‌دهد اگرچه برخی مواد غذایی می‌توانند تریپتوفان بیشتری تامین کنند یا تولید ملاتونین را افزایش دهند، صرفا خوردن یک مشت آجیل درست قبل از خواب، معجزه نمی‌کند و بهترین روش برای بهبود خواب، تمرکز بر رژیم غذایی در طول روز است، نه فقط اتکا به یک غذای خاص به‌عنوان راه‌حل فوری.

به گفته دکتر جنسن، مسئله این نیست که همه غذاهایی را که برای خواب مفید نیستند حذف کنید، بلکه باید سعی کنید تا حد امکان غذاهایی که به خواب خوب کمک می‌کنند را به رژیمتان اضافه کنید. به عبارت دیگر، تمرکز بر افزایش مواد مفید مهم‌تر از حذف کامل موارد بی‌فایده است و یک رویکرد متعادل و تدریجی بهترین نتیجه را خواهد داشت. با این حال او هشدار می‌دهد که از خوردن مواد قندی، تند یا کافئین‌دار درست قبل از خواب اجتناب کنید.

دکتر جنسن این نکته را نیز خاطرنشان می‌کند که اگرچه تغییر در سبک زندگی می‌تواند به خواب بهتر کمک کند، ممکن است این تغییرات برای افرادی که بی‌خوابی دارند، کافی نباشد. بنابراین باید رویکردی جامع و کل‌نگر داشت و برای کسی که اختلال خواب جدی دارد، این اختلال باید هم‌زمان با بهبود رژیم غذایی، تحت نظر پزشک درمان شود.



نظر یک متخصص تغذیه در این زمینه

اگر می‌خواهید غذاهای کامل و حاوی مواد مغذی خواب‌افزا را به برنامه روزانه‌تان اضافه کنید، «الکساندرا بابکاک»، متخصص تغذیه، توصیه می‌کند از آن وعده غذایی که بیشتر به تنوع نیاز دارد، شروع کنید. برای برخی افراد، این وعده صبحانه است.

به نوشته ایندیپندنت، بابکاک می‌گوید می‌توانید یک وعده میوه، سبزیجات یا حبوبات به صبحانه‌تان اضافه کنید. اگر هم ترجیح می‌دهید مواد مغذی را به وعده ناهارتان اضافه کنید، سالادی با افزودن مقدار نخود که خوب پخته شده، یک گزینه عالی است.

در واقع با برداشتن یک گام کوچک، مثل افزودن یک غذای سالم به برنامه روزانه، می‌توان زنجیره‌ای از عادت‌های مثبت را شکل داد که به سلامت کلی و خواب بهتر منتهی شود.

تازه های سلامت

چگونه از آسیب‌های رایج ورزشی به زانو جلوگیری کنیم

یک جراح زانو و استاد دانشگاه علوم پزشکی با بیان اینکه مفصل زانو یکی از پرکارترین و در عین حال آسیب‌پذیرترین مفاصل بدن است، گفت: زانو در ورزش‌های حرفه‌ای و فعالیت‌های روزمره تحت فشار دائمی است و آسیب می‌بیند که می‌توان با چند اقدام ساده خطر این آسیب‌ها را به طور چشمگیری کاهش داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مصطفی شاهرضایی افزود: در ورزش‌های حرفه‌ای و فعالیت‌های روزمره، زانو تحت فشار دائمی قرار دارد و بسیاری از آسیب‌های رایج ورزشی مثل پارگی رباط صلیبی (ACL)، آسیب متیسک، کشیدگی لیگامان‌ها یا التهاب تاندون، زانو را درگیر می‌کند اما خوشبختانه با چند اقدام ساده می‌توان خطر این آسیب‌ها را به‌طور چشمگیری کاهش داد.

گرم‌کردن مناسب قبل از ورزش

وی با بیان اینکه شروع تمرین بدون گرم‌کردن، یکی از دلایل اصلی پارگی رباط ACL است، اظهار کرد: گرم‌کردن پیش از فعالیت شدید، جریان خون را به عضلات و رباط‌ها افزایش می‌دهد و زانو را برای فشارهای ناگهانی آماده می‌کند. ۵ تا ۱۰ دقیقه دویدن آرام یا نرمش هوازی، حرکات کششی مخصوص عضلات ران، همستریتگ و ساق و انجام حرکات تعادلی سبک باید مورد توجه قرار گیرد.

استفاده از کفش مناسب ورزشی برای پیشگیری از درد مفاصل زانو

این جراح زانو و استاد دانشگاه علوم پزشکی با تاکید بر استفاده از کفش متاسب ورزشی برای پیشگیری از فشار بر روی مفاصل زانو، گفت: هر ورزشی کفش تخصصی خود را دارد و باید در انتخاب آن دقت کرد.

به گفته وی، در برخی رشته‌ها مانند فوتبال یا بسکتبال، استفاده از زانوبند هنگام آسیب‌دیدگی قبلی ضروری است.

تقویت عضلات حمایت کننده زانو

این استاد تمام دانشگاه تصریح کرد: زانو بدون حمایت عضلانی قوی، مثل مفصلی بی‌پناه است و عضلات پا باید به‌طور منظم تقویت شوند که بالا رفتن از پله و حرکات با کش‌های مقاومتی در زمره تمرین های پیشنهادی برای تقویت زانو به شمار می رود.

این جراح زانو اظهار کرد: بسیاری از آسیب‌های زانو در ورزش به دلیل اجرای نادرست حرکات رخ می دهد؛ مثل فرود نامتعادل پس از پرش، چرخش ناگهانی روی زانوی ثابت و خم شدن بیش از حد در حرکات قدرتی که مربی حرفه‌ای می‌تواند با اصلاح تکتیک‌ها، جلوی بسیاری از آسیب‌ها را بگیرد.

به گفته این استاد دانشگاه، فعالیت زیاد بدون ریکاوری متاسب، به مرور باعث التهاب، درد و افزایش احتمال پارگی بافت‌ها می‌شود و خواب کافی، تغذیه متاسب و استفاده از یخ بعد از تمرینات سنگین بسیار اهمیت دارد.

شنا بهترین نسخه برای درد زانو

شاهرضایی ادامه داد: ورزش بدون آسیب، ممکن است رویا به نظر برسد اما با آگاهی و رعایت نکات ساده، می‌توان احتمال آسیب‌های زانو را تا حد زیادی کاهش داد بنابراین همان‌طور که از قلب و ریه محافظت می‌کنید، زانو را نیز جدی بگیرید.

این جراح زانو با بیان این نکته که وقتی زانو درد دارید، شنا بهترین نسخه است، گفت: افرادی که با آرتروز زانو، آسیب رباط، یا درد مزمن مفصل درگیر هستند، معمولاً نمی‌توانند ورزش‌های پرفشار مانند دویدن یا پله‌نوردی را ادامه دهند اما نباید ورزش را کنار بگذارند.

وی ادامه داد: شنا، یکی از بهترین، امن‌ترین و اثربخش‌ترین گزینه‌ها برای تقویت عضلات زانو بدون فشار مستقیم بر مفصل است.

شاهرضایی تصریح کرد: اگر زخم جراحی باز، عفونت پوستی فعال یا مشکلات تعادل شدید دارید، قبل از ورود به استخر حتماً با پزشک مشورت کنید و اگر دچار آرتروز یا دردهای مفصلی هستید، استخر می‌تواند جایگزینی علمی، امن و لذت‌بخش برای باشگاه باشد و درمان همیشه با دارو نیست، گاهی آب کافی است.