گوناگون

مهم‌ترین نکات پیاده‌روی اربعین برای بیماران تنفسی

یک فوق تخصص ریه ضمن اشاره به مهم‌ترین نکاتی که بیماران تنفسی باید در پیاده‌روی اربعین رعایت کنند، گفت: کاهش زمان اقامت برای زیارت، همراه داشتن ماسک، توقف راه رفتن به محض بیماری تنفسی و همراه داشتن داروی او آر اس (ORS) از مهم‌ترین نکاتی است که زائران باید رعایت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایران، مصطفی قاضی درخصوص توصیه‌های بهداشتی به زائرین اربعین، گفت: توصیه بسیار مهم به زائرین اربعین این است که حتما ماسک همراهشان داشته باشند و به محض اینکه دچار سرفه شدند حتما ماسک زده و به محض اینکه احساس کردند بیماری تنفسی دارند از پزشکان درخواست کنند چادر و مکان اقامت آنها را از دیگران جدا کنند و از دست دادن و روبوسی نیز پرهیز کنند.

قاضی افزود: نکته مهم دیگر این است که اگر هر کس در صورت ابتلا به بیماری تنفسی ویروسی بخواهد راه برود وضع بسیار بدتری پیدا می‌کند و تنها کلید حل عفونت تنفسی استراحت است بنابراین؛ اگر در حین بیماری راه بروند بیماری پیچیده‌تر می‌شود.

وی درخصوص افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای، عنوان کرد: یکی از شاخص‌های مهم پیاده روی اربعین مسافت پیاده روی در جاده ۸۰ کیلومتری نجف تا کربلا است ولی پیاده روی در این جاده مخصوص افراد زیر ۴۰ سال سالم و قوی است و به افراد بالای ۵۰ سال و دارای حتی یک بیماری و یا بیماری‌های زمینه‌ای از جمله دیابت، قلبی و عروقی، فشار خون، آسم و بیماری انسدادی ریه توصیه می‌کنیم یک مسیر کوتاه‌تر برای پیاده روی انتخاب کنند و وارد فضای شلوغ و پر ازدحام نشوند بهتر است یک زیارت از راه دور داشته باشند زیرا در دین یک قاعده وجود دارد که هیچ کس حق ضرر زدن به بدن خود را ندارد.

این متخصص ریه درخصوص باور نادرست مردم در زمینه سرم ترلپی، تصریح کرد: افراد به محض اینکه در هوای گرم راه بروند دچار سردرد می‌شوند و احساس کاهش فشار خون پیدا کرده و در نهایت تقاضای تزریق سرم می‌کنند این در حالی است که برای آدم سالمی که می‌تواند غذا بخورد تزریق سرم مسمومیت دارد، زیرا با هر تزریق امکان وقوع یک عفونت در رگ وجود دارد. همچنین با هر سرم ترلپی یک تخت اشغال می‌شود و یک پرستار به کار باید گرفته شود.

قاضی در خاتمه، خاطرنشان کرد: از طرفی نیز در پیاده روی اربعین و با توجه به جغرافیای عراق به دلیل شدت گرما، نگهداری سرم در این دما کار آسانی نیست و همه این موارد عارضه دارد. بنابراین پیشنهاد می‌شود افراد در ایران داروی او آر اس (ORS) که چند برابر سرم کارایی دارد و با طعم‌های بسیار خوبی نیز وجود دارد را تهیه کرده و در آب مصرفی خود ریخته و مصرف کنند که این نوع مصرف آب با ORS مانع ضعف و کاهش درد عضلانی نیز می‌شود.

عوارض انتخاب کوله پشتی غیر استاندارد برای کودکان

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: زمانی که کوله پشتی سنگین باشد حجم باری بر شانه و کمر کودک تحمیل می‌شود که هنوز بدن وی آمادگی کافی برای تحمل آن را ندارد، کمترین و اولین عارضه این کار دردهای کمر و پشت کودک است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، محمد تقی حلبی ساز با اشاره به اینکه با نزدیک شدن به سال تحصیلی جدید کوله پشتی یکی از ضروری‌ترین وسایلی است که والدین برای فرزندان خود تهیه می‌کنند، توضیح داد: مهم‌ترین نکته این است که کیف مدرسه با چثه کودک همخوانی داشته باشد.

وی افزود: کودکانی که به لحاظ جثه کوچک‌تر هستند، اگر از کوله پشتی مناسب نکنند یا مشکلات مواجه خواهند شد. در واقع استفاده از کوله پشتی نامناسب عارضه‌هایی برای کودک به همراه دارد که می‌تواند باعث آسیب به بدن کودک شود. وی ادامه داد: کوله پشتی باید به شکلی انتخاب شود که از قوسی که در کمر وجود دارد پایین‌تر نباید و زمانی که به طور چشمی نگاه می‌کنید از حد معمول پایین‌تر نباشد.

حلبی ساز با اشاره به این که کیف یا کوله پشتی سنگین فشار زیادی به کمر وارد می‌کند، افزود: کوله پشتی استاندارد مشخصه‌هایی دارد که باید هنگام خرید مورد توجه باشد، به طور مثال پشتی‌هایی که کوله پشتی را نگه می‌دارد نباید کمتر یا بیشتر از حد معمول باشد. وی تاکید کرد: کوله پشتی‌هایی که پشتی‌های پر یک دارند فشار زیادی به شانه‌های کودک وارد می‌کنند، بند استاندارد کوله‌پشتی باید بین پنج تا هفت سانتی‌متر باشد و بهتر است بندی در کمر داشته باشد تا روی کمر کودک قفل شود تا حین راه رفتن مدام به کمر کودک ضربه وارد نکند.

این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی یادآور شد: به این که وزن کتاب و وسایلی که در کوله‌پشتی قرار می‌دهید اهمیت دارد، ادامه داد: بسیاری از مدارس این مسئله را به کودک تحمیل می‌کنند که وسایل زیادی را همراه خود حمل کنند، بیشترین وزنی که کودک توانایی حمل آن را دارد، هفت درصد وزن خود او است، مثلا یک کودک ۲۰ کیلویی بیشتر از یک تا دو کیلو وزن را نمی‌تواند تحمل کند.

او یادآور این که استفاده یک بند از کوله پشتی، به وارد شدن فشار به یک طرف بدن منجر می‌شود، افزود: برخی از کوله پشتی‌ها بندهای تکی دارند و یک‌طرفه پوشیده می‌شود، این تکنه هم می‌تواند به شانه‌ها آسیب وارد کند. وی با بیان این که زمانی که کوله پشتی سنگین باشد باری بر شانه و کمر کودکی گذاشته می‌شود که هنوز بدن او آمادگی کافی تحمل آن را ندارد، هشدار داد: کمترین و اولین عارضه این کار دردهای کمر و پشت کودک است.

فوز کردن دومین عارضه استفاده نامناسب از کوله‌پشتی است که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد و افزود: اضافه شدن وزن کوله پشتی به آن، لوردوز طبیعی ستون فقرات را بیشتر می‌کند و این امر باعث می‌شود که فرد مبتلا به درد کمر شود.

وی در پایان با تاکید براین که انتخاب کوله پشتی یکی از مهمترین انتخاب‌ها در خرید است که باید با تمرکز بیشتر انجام شود گفت: ایجاد احساس خستگی در مدرسه و پس از بازگشت به منزل از دیگر مشکلات استفاده از کوله‌پشتی نامناسب و یا وزن بالا است.

زنان و خانواده

حفظ وزن ثابت باعث افزایش طول عمر در بین زنان مسن می‌شود

نتایج تحقیق چند نهادی که توسط دانشگاه کالیفرنیا بر روی دیگر آمریکا، انجام شده، مشخص کرد که رسیدن به سن ۹۰، ۹۵ یا ۱۰۰ که به‌عنوان طول عمر استثنایی شناخته می‌شود، برای زنانی که وزن بدن خود را پس از ۶۰ سالگی حفظ کردند، بیشتر بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، محققان دریافتند، زنان مسن‌تری که وزن ثابتی را حفظ کردند، ۱.۲ تا ۵ برابر بیشتر از زنانی که کاهش وزن پنج درصدی یا بیشتر را تجربه می‌کردند، طول عمر طولانی‌تری داشتند.

محققان علوم پزشکی ارتباط تغییرات وزن در مراحل بعدی زندگی با طول عمر استثنایی را بین ۵هزار و ۴۲۷ زن شرکت‌کننده در تحقیق اینکار سلامت زنان، بررسی کردند. تحقیق اینکار سلامت زنان یک مطالعه آینده‌نگر است که علل بیماری‌های مزمن را در زنان یائسه ۵۶ درصد از شرکت‌کنندگان تا سن ۹۰ سالگی یا بیشتر زنده ماندند.

زنانی که حداقل پنج درصد وزن خود را از دست دادند، در مقایسه با زنانی که وزن ثابتی داشتند، کمتر عمر طولانی ثبت کردند؛ به‌عنوان مثال زنانی که به‌طور ناخواسته وزن کم کردند، ۵۱ درصد کمتر احتمال داشت تا سن ۹۰ سالگی زنده بمانند. با این حال، افزایش وزن پنج درصد یا بیشتر، در مقایسه با وزن ثابت، با طول عمر استثنایی همراه نبود.

دکتر علاءالدین اچ شادیاب، دانشیار دانشکده بهداشت عمومی و علم طول عمر آلبرت انیشتین هربرت ورتیم در دانشگاه کالیفرنیا سن دیگو و محقق اول این تحقیق گفت: برای زنان مسن در ایالات‌متحده بسیار معمول است که اضافه وزن یا چاقی را با محدوده شاخص توده بدنی ۲۵ تا ۳۵ تجربه کنند. یافته‌های ما از وزن ثابت به‌عنوان هدفی برای طول عمر در زنان مسن حمایت می‌کند.

شادیاب بیان کرد: اگر زنان مسن در حالی که در تلاش برای کاهش وزن نیستند متوجه کاهش وزن شوند، این مورد می‌تواند یک علامت هشداردهنده از بیماری و پیش‌بینی کاهش طول عمر باشد.

یافته‌ها نشان می‌دهد که توصیه‌های کلی برای کاهش وزن در زنان مسن‌تر ممکن است به آنان کمک نکند که بیشتر عمر کنند. با این وجود، محققان هشدار می‌دهند که اگر کاهش وزن متوسط برای بهبود سلامت یا کیفیت زندگی آنان توصیه می‌شود، باید به توصیه‌های پزشکی توجه کنند.

دادن‌ها در مورد تحقیقات رو به رشدی که ارتباط بین تغییر وزن و مرگ‌ومیر را به هم مرتبط می‌کند، در حال گسترش است. شایان ذکر است، این اولین تحقیق بزرگی است که تغییر وزن در مراحل بعدی زندگی و ارتباط آن با طول عمر استثنایی را بررسی می‌کند.

یافته‌های این تحقیق در مجله Journal of Gerontology منتشر شده است.

پیگیری حذف سقف سنی ۲۴ سال برای ورود به دانشگاه فرهنگیان

مدیرکل دفتر حقوقی وزارت آموزش و پرورش، از رایزنی با سازمان سنجش و وزارت علوم در خصوص چگونگی اجرای رای دیوان عدالت اداری مبنی بر برداشتن سقف سنی ۲۴ سال برای ورود به دانشگاه فرهنگیان برای کنکوری‌هایی که مهر امسال دانشجویی شوند، خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، منصور اردستانی درباره رای دیوان عدالت اداری مبنی بر برداشتن سقف حداکثر ۲۴ سال سن برای ورود به دانشگاه فرهنگیان و اجرا نشدن این رای برای کنکوری‌هایی که مهر امسال دانشجو می‌شوند، اظهار کرد: در خصوص اینکه این رای دیوان عدالت اداری برای امسال قابلیت اجرا دارد یا خیر و آیا داوطلبانی که بالاتر از ۲۴ سال سن دارند می‌توانند امسال رشته‌های دانشگاه فرهنگیان را انتخاب کنند در حال هماهنگی با سازمان سنجش و وزارت علوم هستیم تا چگونگی اجرا این رای نهایی شود.

وی با اشاره به اینکه رای مذکور دارای لاتکالات حقوقی است، توضیح داد: مغایرت قانونی این رای را با سیاست‌های کلی ایجاد تحول در نظام آموزش و پرورش و قانون خاص متعهدین خدمت به آموزش و پرورش و نیز آثار و تبعات احتمالی آن را برای ریاست دیوان عدالت اداری در قالب درخواست اعمال ماده ۹۱ قانون دیوان عدالت اداری تقاضا کردیم.

اردستانی با بیان اینکه قرار شد کارگروه کارشناسی مربوطه در دیوان عدالت اداری این تقاضا را بررسی کند و در صورت پذیرش، موضوع حسب دستور ریاست دیوان در صحن هیات عمومی دیوان مطرح شود، افزود: دوستان دیوان عدالت اداری و چه قالب بحث پذیرش و ورود به دانشگاه فرهنگیان را دانشجو-معلمی نمی‌دانند بلکه وجه قالب این امر را برابر ماده ۶ و ۷ قانون متعهدین استخدام رسمی و آزمایشی تلقی می‌کنند و با مقررات استخدامی قانون مدیریت خدمات کشوری تطبیق می‌دهند.

مدیرکل دفتر حقوقی وزارت آموزش و پرورش، تاکید کرد: همه حرف ما این است که وجه قالب این موضوع ورود و پذیرش در دانشگاه فرهنگیان است و دانشگاه فرهنگیان با توجه به قانون خاص متعهدین خدمت، پذیرش دانشجو معلم می‌کند. یعنی اگر دانشجو تعهد داد و پذیرفته شد، آنوقت برای اینکه از حقوق کارآموزی برخوردار شود حکم رسمی آزمایشی برایش صادر می‌شود. یعنی ابتدا داوطلب دانشجو می‌شود و سپس اگر شرایط قانون را داشت و تعهد داد به عنوان متعهد به خدمت، حکم استخدام رسمی و آزمایشی برایش صادر می‌شود. ما همه حرفمان این است که از همان ابتدا کارمند استخدام نشود.

وی از پیگیری رای مذکور در شورای عالی انقلاب فرهنگی خبر داد و عنوان کرد: با الحاقیه جدید قانون دیوان عدالت اداری، حدود صلاحیت مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی از نظارت قضایی دیوان عدالت اداری خارج است و دیوان نمی‌تواند به آن ورود کند. در واقع مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی قرقانونی دارد و دیوان نمی‌تواند به مصوبات این شورا ورود و آن را ابطال کند.

از دستگاهی خاطر نشان کرد: پیشنهاداتی برای بررسی این رای دیوان عدالت اداری داریم که یکی از آنها پیگیری امر از طریق شورای عالی انقلاب فرهنگی است. ما در حال بررسی همه گزینه‌های پیش رو هستیم. این امر را هم از طریق دانشآموزی یک مصوبه در این خصوص در شورای عالی انقلاب فرهنگی، هم از طریق اعمال ماده ۹۱ قانون دیوان عدالت اداری و هم نهایتا از طریق قانون گذاری در مجلس پیگیری می‌کنیم.



مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
اثر انگشت ما از قلب هایی که لمس شان کرده ایم هیچ وقت پاک نمی شود...

- جارلز بوکوفسکی

تازه های سلامت

۶ ورزش موثر برای کاهش کلسترول خون

اضافه وزن موجب تمایل بدن به افزایش LDL در خون می‌شود این نوع از کلسترول با بیماری‌های قلبی ارتباط مستقیم دارد که می‌تواند سلامت بدن را به خطر اندازند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، دقیقا اینکه چه مقدار ورزش برای کاهش کلسترول خون مورد نیاز است، هنوز مورد بحث است. به طور کلی سازمان جهانی بهداشت حداقل ۳۰ دقیقه ورزش را با شدت متوسط به بالا در طول روز توصیه می کند.

بر اساس این گزارش، موثرترین فعالیت‌های بدنی برای کاهش سطح کلسترول بد شامل موارد زیر است:

وزنه‌برداری: تمرینات قدرتی می‌تواند سلامت قلب را از چند راه ممکن از جمله با کاهش کلسترول بد، افزایش کلسترول خوب، و کاهش فشار خون بهبود بخشد. با افزودن تمرینات قلبی عروقی به روال ورزشی خود می‌توانید از فواید بیشتری بهره‌مند شوید.

یوگا: تنفس پیوسته و منسجم می‌تواند کمک شایانی به دفع کلسترول خون کند. در این تمرین شما بر روی تنفس خود (دم و بازدم) تمرکز می کنید. تمرین منظم تنفس موجب افزایش خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی و نیز رساندن مواد غذایی به ارگان‌های بدن خواهد شد. همین امر موجب کاهش تشکیل پلاک در شریان‌ها شده و سلامت قلبی عروقی را به دنبال خواهد داشت.

پیاده‌روی: انجمن قلب آمریکا اعلام کرده که پیاده‌روی موثرترین ورزش برای کاهش سطح کلسترول است. ورزشی که هر کسی می‌تواند آن را انجام دهد. ورزش‌های هوازی باعث بهبود استفاده از اکسیژن و افزایش سلامت قلب و ریه‌ها می‌شوند. از آنجا که این ورزش‌ها صرف، بیشتر انرژی را به همراه دارند، متجر به کاهش کلسترول نیز خواهند شد. پیاده‌روی سریع خود عاملی برای پیشگیری از تصلب شرائین و لخته شدن خون است.

دویدن: دقیقا مانند پیاده‌روی، با افزایش ضربان قلب متجر به کاهش سطح کلسترول می‌شود اینکه دویدن ۲.۵ برابر راه‌رفتن انرژی مصرف می‌کند، دور از انتظار نیست و واضح است که هرچه انرژی بیشتری استفاده کنید کالری بیشتری نیز خواهید سوزاند.

دوچرخه‌سواری: تحقیقان نشان داده‌است که دوچرخه‌سواری یک ورزش هوازی بی‌خطر و موثر برای سوزاندن کالری و کاهش کلسترول بد است. کارشناسان توصیه می کنند که از دوچرخه به عنوان یک ابزار برای رفتن به محل کار و انجام امور روزمره استفاده کنید. با این حال اگر این کار برایتان مقدور نیست، می‌توانید از دوچرخه‌های ثابت برای سود بردن از منافع آنها استفاده کنید. هدف انجام حداقل ۳۰ دقیقه دوچرخه سواری برای ۵ روز در هفته است و این میزان را می‌توانید به ۴۵ تا ۶۰ دقیقه در بیشتر روزهای هفته افزایش دهید.

نکته: تنها نیم ساعت شنا ۲۴۰ کالری می‌سوزاند. شنا باعث افزایش میزان کلسترول خوب می‌شود. به ازای هر یک درصد افزایش HDL در خون، خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی تا ۳.۵ درصد کاهش می‌یابد.



ورزش

چرا به دیابت مبتلا می‌شویم؟



بر اساس آمار فدراسیون بین‌المللی دیابت (IDF)، حدود ۵۳۷ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت هستند و سالانه هفت میلیون نفر به این جمعیت اضافه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اینده‌پندنت، بیشتر افراد دیابت نوع یک و دو را می‌شناسند اما شاید همه نمی‌دانند که علت ابتلا به این دو نوع دیابت متفاوت است. «بیلی‌ای نودی» در مصاحبه‌ای با دکتر «رودیکا بوسویی» رئیس بخش پزشکی و علم در انجمن دیابت می‌پردازد. دیابت عارضه‌ای مزمن است که در نوع یک آن، بدن انسولین کافی تولید نمی‌کند و در نوع دو، بدن به انسولین پاسخ نمی‌دهد و مقاوم می‌شود.

علت ابتلا به دیابت نوع یک چیست؟

دیابت نوع یک نوعی بیماری خودایمنی است که سلول‌های بتا که در لوزالمعده قرار دارند و انسولین تولید می‌کنند را بین می‌روند. این تخریب ممکن است به سرعت به بلایه مرور زمان صورت بگیرد تا جایی که بخش بزرگی از این سلول‌ها از بین می‌روند و فرد باید انسولین را از منابع خارجی دریافت کند. به همین دلیل است که بیماران مبتلا به دیابت نوع یک باید مرتب انسولین تزریق کنند. هر کسی ممکن است به دیابت نوع یک مبتلا شود و علائم آن عبارت است از تشنگی و گرسنگی، تکرر ادرار، خستگی، تاری دید، بهبود کند زخم‌ها و کبودی‌ها و کاهش وزن.

علت ابتلا به دیابت نوع دو چیست؟

دیابت نوع دوشایع‌تر است و اختلال عملکرد سلول بتا در این نوع بیماری دلایل متعدد و پیچیده‌ای دارد از جمله افزایش وزن، تغییر سبک زندگی و بی‌تحرکی. سابقه خانوادگی، نژاد و سن نیز در ابتلا به این نوع دیابت نقش دارد. این تغییرها سبب می‌شود بدن از انسولین که می‌سازد درست استفاده نکند، عارضه‌ای که مقاومت به انسولین نام دارد و کاهش سطح قند خون برای بدن دشوارتر می‌شود. بوسویی می‌گوید: هرچه مقاومت‌مان به انسولین بیشتر باشد، انسولین بیشتری لازم است تا بدن از خون داخل سلول همان میزان گلوکز را بگیرد و انرژی تولید کند. به همین دلیل، سلول‌های بتا باید مدام و بی‌وقفه کار کنند. در نهایت از رمق می‌افتند و نمی‌توانند انسولین زیادی تولید کنند. این باعث تغییر در مغز و اختلال در حس سیری می‌شود. بر اثر شیوع چاقی و کاهش دسترسی به غذاهای تازه و سالم، شمار کودکان مبتلا به دیابت نوع دو در دنیا رو به افزایش است. تمام افراد مبتلا به دیابت نوع دوبه تزریق انسولین نیاز ندارند و بدن بسیاری از آن‌ها هنوز انسولین تولید می‌کند. بنابراین، تشخیص زودهنگام به بیماران کمک می‌کند با ایجاد تغییر لازم در سبک زندگی یا مصرف دارو از پیشرفت بیماری جلوگیری کنند. بوسویی با اشاره به ضرورت توجه به میزان قند خون، می‌گوید هرچه میزان قند خون بالاتر باشد، تغییراتی در سوخت‌وساز بدن ایجاد می‌کند که بر سلول‌های بتا اثر می‌گذارد و عملکرد دشان را مختل می‌کند.

مصرف شکر زیاد باعث ابتلا به دیابت می‌شود؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف نوشیدنی‌های حاوی شکر با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دو ارتباط دارد اما عوامل خطرزای دیگری مانند سابقه خانوادگی، سن و نژاد نیز در ابتلا به این بیماری دخیل هستند. انجمن دیابت آمریکا توصیه می‌کند از مصرف نوشیدنی‌های شیرین پرهیز کنید، به‌جای آن آب، نوشید و سهم شکر در میزان کالری دریافتی روزانه بیش از ۱۰ درصد نباشد.

یادآوری نکاتی مهم در رابطه با پیشگیری از دیابت

به گفته متخصصان، کنترل دیابت نیازمند تغییر در رژیم غذایی و سبک زندگی است. با این حال، سیگار کشیدن نیز یکی از عوامل مهمی است که در افراد دیابتی منجر به ابتلای آنان به مشکلات سلامتی بیشتر و شدیدتری می‌شود. تغییر سبک زندگی شما می‌تواند گام‌بزرگی به سوی پیشگیری از دیابت باشد و هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست. اگر در حال حاضر به‌طور اضافه وزن یا چاقی، دیابت نوع دو هستید، پیشگیری بسیار مهم است. ایجاد چند تغییر در سبک زندگی شما در حال حاضر ممکن است به شما کمک کند تا از عوارض جدی دیابت در آینده جلوگیری کنید. این تغییرات توسط متخصصان مایوکلینیک توصیه شده است که عبارتند از:

کاهش وزن اضافی

کاهش وزن، خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد. انجمن دیابت آمریکا توصیه می‌کند که افراد مبتلا به پیش‌دیابت حداقل هفت تا ۱۰ درصد وزن بدن خود را کاهش دهند تا از پیشرفت بیماری جلوگیری شود.

فعالیت‌بدنی

تمام بزرگسالان سالم باید پنج روز در هفته، ۳۰ دقیقه یا بیشتر ورزش‌های هوازی متوسط تا شدید مانند پیاده‌روی سریع، شنا، دوچرخه‌سواری یا دویدن را منظم قرار دهند. ورزش مقاومتی حداقل دو تا سه بار در هفته باید انجام شود. محدود کردن زمان‌های طولانی بی‌تحرکی مانند نشستن پشت رایانه می‌تواند به کنترل سطح قند خون کمک کند.

مصرف کافی فیبر خوراکی

غذاهای غنی از فیبر باعث کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به دیابت می‌شوند. انواع غذاهای سالم و سرشار از فیبر بخورید که عبارتند از:

- میوه‌هایی مانند گوجه‌فرنگی و فلفل
- سبزیجات غیرنشاسته‌ای مانند سبزیجات برگ‌دار، کلم‌بروکلی و گل‌کلم
- حبوبات مانند لوبیا، نخود و عدس
- غلات کامل مانند ماکارونی و نان گندم کامل، برنج سبوس‌دار، جو سبوس‌دار و...
- مصرف چربی‌های سالم

رژیم غذایی شما باید شامل انواع غذاهای حاوی چربی‌های غیراشباع باشد که به آن‌ها «چربی خوب» می‌گویند.

این چربی‌ها باعث افزایش سطح کلسترول خوب در خون و سلامت قلب و عروق می‌شوند. منابع چربی‌های خوب شامل روغن زیتون، آجیل و دانه‌ها مانند بادام، بادام‌زمینی، تخم کتان، تخم کدو تنبل و... هستند.

پرش

چه مواد غذایی خواب شبانه را تحت تاثیر قرار می‌دهند؟

کاهش کیفیت خواب شبانه همیشه به‌دلیل مصرف قهوه و کافئین نیست بلکه برخی غذاهای سالم و سبک نیز می‌توانند خواب شما را مختل کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فوکوس آنلاین، در ادامه به برخی از این غذاها خواهیم پرداخت.



سالاد و سبزیجات خام

یک وعده سالاد تازه برای شام اگرچه مضر نیست، اما فیبر موجود در اجزای تشکیل دهنده آن از قبیل گوجه فرنگی، هویج، خیار و... فرایند هضم را دشوار می‌کند و باعث تجمع گاز در روده و نفخ می‌شود و خواب عمیق را دشوار می‌کند.

غذاهای تند

قبل از رفتن به رختخواب، بایدازمصرف خوراکی‌های تند اجتناب کنید. متخصصان استرالیایی می‌گفتند که غذای تند و اختلالات خواب باهم مرتبط هستند بر اساس مطالعات آنها کسانی که قبل از خواب سس «تابلاسکو» یا «خردل» می‌خورند، به‌دلیل کلیوس‌های شبانه نمی‌توانند به‌خواب بروند یا خواب عمیق دارند. توضیح این موضوع ماده «کیسایسین» است که مثلا در فلفل قرمز وجود دارد. این ماده می‌تواند دمای بدن را تغییر دهد که به‌نوبه خود بر کیفیت خواب تأثیر می گذارد. بنابراین اگر غذای تند دوست دارید، بهتر است آنها را در زمان ناهار بخورید.

زنجبیل

زنجبیل جزء اصلی غذاهای آسیایی است. افرادی که دوست دارند از این ماده غذایی استفاده کنند زیرا مواد تند موجود در زنجبیل متابولیسم را تحریک می‌کند و افزایش می‌دهد.

اما متابولیسم تحریک‌شده از به خواب‌رفتن عمیق جلوگیری می‌کند

سیر

سیر باعث تنفخ و تشنگی شدید می‌شود. از ساعات عصر به‌بعد از مصرف این ماده غذایی اجتناب کنید.

شکلات

ده کاکائو حاوی «تئوبرومین» است. این ماده دارای ساختارهایی شبیه به کافئین بوده و اثر محرکی دارد. شکلات تلخ حتی نسبت بیشتری از تئوبرومین دارد و به‌عنوان میان‌وعده عصر مناسب نیست.

شیرین‌بیان

شیرین‌بیان حاوی «گلیسیرریزین» است، یک شیرین کننده طبیعی که بر تعادل آب و نمک بدن تأثیر می‌گذارد و در نتیجه فشار خون را افزایش می‌دهد. اگر به‌بیماره پیش از حد شیرین‌بیان بخورید، حتی می‌توانید به‌دلیل فشار خون بالا به آریتمی قلبی مبتلا شوید.