گوناگون

دیابت و فشارخون ۱۷ میلیون و ۳۵۲ هزار نفر اندازه گیری شد

بنابر اعلام وزارت بهداشت، تاکنون ۱۷ میلیون و ۳۵۲ هزار و ۳۵۸ نفر در پویش ملی سلامت غربالگری شده‌اند.

به گزارش پیام آشنا، معاونت بهداشت وزارت بهداشت اعلام کرد: ۱۷ میلیون و ۳۵۲ هزار و ۳۵۸ نفر تا امروز در «پویش ملی سلامت» در زمینه بیماری‌های پرهزینه خون و دیابت در سطح کشور، غربالگری شده‌اند.

از این تعداد ۳۵۷ هزار و ۶۴ نفر با احتمال ابتلا، به پرفشاری خون و ۲۲۸ هزار و ۲۶۰ نفر با احتمال دیابت شناسایی شدند. همچنین در ۲۴ ساعت گذشته ۳۱ هزار و ۴۰۷ نفر در این پویش غربالگری شدند که از این تعداد ۷ هزار و ۵۴۰ نفر با احتمال پرفشاری خون و ۴ هزار و ۴۴۵ نفر با احتمال دیابت شناسایی شدند.

منظور از «احتمال دیابت» قند خون ۱۲۶ به بالا و منظور از «احتمال پرفشاری خون»، عدد ۱۴۰ روی ۹۰ میلیمتر جیوه (۱۴ روی ۹) به بالا است.

پویش ملی سلامت از ۲۰ آبان ۱۴۰۲ شروع شده و تا ۱۵ دی‌ماه ادامه خواهد داشت.

رتبه سوم ایران در مصرف آنتی‌بیوتیک

سرپرست گروه ارزیابی فناوری سلامت و مطالعات مدیریتی و اقتصادی سازمان غذا و دارو، به تشریح وضعیت مصرف داروهای آنتی بیوتیک در کشور پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، آزیتا نبی‌زاده در رابطه با میزان مصرف آنتی‌بیوتیک در ایران، گفت: به‌لحاظ آمار جهانی متأسفانه کشور ما در مصرف آنتی‌بیوتیک موقعیت مناسبی ندارد بر اساس آخرین گزارش سازمان جهانی بهداشت ایران بعد از کشورهای نپال و اُروگوئه در مصرف آنتی بیوتیک ها در رتبه سوم قرار دارد.

وی افزود: سازمان جهانی بهداشت از سال ۲۰۱۷ رویکرد خود را نسبت به مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها عوض کرده و به رغم رویکرد کمی نگاه کیفی را نیز به رویکرد خود نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها افزوده و برای پایش دقیق آنها طبقه‌بندی جدیدی را پیشنهاد کرده است و بر این اساس آنتی‌بیوتیک‌ها را به سه گروه تقسیم‌بندی کرده که نخستین آنها گروه اکسس است که در خط مقدم درمان قرار دارند. گروه دیگر آنتی‌بیوتیک‌ها گروه واچ هستند که پتانسیل بالایی برای ایجاد مقاومت میکروبی دارند و باید از آنها مراقبت شود. گروه سوم که به آنها ریسر گفته می‌شود، آنتی‌بیوتیک‌هایی هستند که مقاومت در برابر آنها ایجاد شده و تنها زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرند که داروها جواب نداده باشند.

نبی‌زاده ادامه داد: متأسفانه مصرف آنتی‌بیوتیک‌های گروه واچ که باید محافظت بیشتری از آنها انجام شود رتبه بالایی در جهان دارند و پس از کشورهای قبرس و اُروگوئه بالاترین مصرف را دارا هستند و ۶۰ درصد آنتی‌بیوتیک‌های مصرفی ایران از گروه آنتی‌بیوتیک‌های گروه واچ هستند.

وی افزود: به صورت کلی ۴۸ آنتی‌بیوتیک اکسس، ۱۱۰ آنتی‌بیوتیک واچ و ۲۲ آنتی‌بیوتیک ریسر در گروه‌بندی آنتی‌بیوتیک‌ها وجود دارد. اگر روند مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها را در ایران مقایسه کنیم خواهیم دید که آنتی‌بیوتیک‌های سفکسیم و آزیتروماسین، بالاترین رتبه را از منظر مصرف آنتی‌بیوتیک دارند که هر دو از گروه واچ هستند و باید با احتیاط از آنها استفاده کرد.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای کاهش عوارض آلودگی هوا

شاید یکی از راه‌های کاهش عوارض آلودگی هوا، استفاده از مواد غذایی و خوراکی هایی باشد که از سودمندی بیشتری برای سلامت افراد برخوردارند.

به گزارش پیام آشنا، برای داشتن برنامه غذایی مناسب که زیان‌های آلودگی هوا را به حداقل برساند، می‌بایست از یک برنامه غذایی سالم پیروی کنید.

- حداقل ۴۰۰ گرم سبزی و میوه تازه موجود در فصل سرما در طی روز باید مصرف شود.

- سبزی‌ها را بیشتر به صورت تازه و خام مصرف کنید چون ویتامین‌های آن به‌خصوص ویتامین C بیشتر حفظ می‌شود.

- روزانه از شیر و مواد لبنی کم چرب مثل ماست و پنیر کم چرب به مقدار کافی مصرف کنید.

- حداقل ۳-۲ وعده در هفته ماهی مصرف کنید.

- پرهیز از مصرف تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک و نوشابه‌های گازدار، زیرا باعث اختلال جذب عناصر مفید در بدن می‌شوند و می‌توانند اثرات سو آلودگی هوا را دوچندان کنند. - از مصرف غذاهای کارخانه‌ای و فرآوری شده نظیر سوسیس، کالباس و کنسرو به‌دلیل داشتن مواد شیمیایی افزودنی و نگهدارنده در شرایط آلودگی هوا پرهیز شود و مصرف مواد غذایی تازه و غیرصنعتی برای حفظ سلامتی افراد در مواجهه با آلاینده‌های هوا افزایش یابد.

- آب و مایعات بدن در روز برای حفظ سلامت اندام‌های دفعی و تسهیل دفع سموم و مواد دفعی به میزان کافی مصرف شود. بهتر است از شیر و لبنیات کم چرب و انواع میوه و سبزی‌های فصل سرما نظیر انار، خرمالو، به، نارنگی، پرتقال، کیوی، شلغم، سیب و پیاز و انواع کلم، چغندر پخته و خام در انواع آش، سوپ و خورش و البته آب و چای کم رنگ نیز بیشتر استفاده شود.

- به طور کلی اقزایش مصرف روزانه منابع غذایی؛ آب و مایعات، فیبرها، برخی ویتامین‌ها، املاح و مواد آنتی‌اکسیدان در کاهش اثرات آلودگی هوا بر بدن نقش به سزایی دارد.

- تهیه یک بسته غذایی به عنوان میان وعده سالم برای کودکان مهد کودک‌ها، پیش دبستانی و سنین مدرسه شامل یک عدد میوه ترجیحاً سیب یا مرکبات، یک پاکت ۲۰۰ سی‌سی شیر و یک بسته ۵۰ گرمی از انواع مغزهای تازه و بی نمک.

زنان و خانواده

برگزاری هفته زن با تمرکز بر مقاومت و پایداری زن و خانواده

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده از برگزاری برنامه‌های هفته زن با تمرکز بر مقاومت و پایداری زن و خانواده خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، نسیه خزعلی روز سه‌شنبه در نخستین جلسه هماهنگی ستاد مرکزی بزرگداشت هفته زن و روز مادر، یاد شهدای غزه و شهدای زن و کودک فلسطینی را گرامی داشت و گفت: این زنان بیشترین فشار، هجمه و صدمه به آنها وارد و بیشترین صبر و شکیبایی قرآنی را از خودشان نشان دادند که شایستگاند.

وی افزود عنوان الگوی تاثیر گذاری در جامعه جهانی را باید به زنان غزه داد چرا که در دل و جان مردم جهان با استقامت خود تاثیر گذار بودند.

خزعلی با بیان اینکه امسال روز زن شرایط ویژه‌ای دارد، گفت: سال گذشته بعد از اغتشاشات و شرایطی که سعی کردند در سطح ملی و جهانی برای ایران به وجود آورند، کنگره زنان تاثیر گذار را برگزار کردیم که امسال نیز این کنگره ادامه دارد و در همه نهادها و دستگاه‌های اجرایی برنامه روز زن و تقدیر از زنان برگزار می‌شود.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به همزمانی روز زن و سالگرد شهادت سردار سلیمانی، افزود: مسئله زنان تاثیر گذار امسال با الهام از مقاومت برگزار می‌شود و تمرکز بر مقاومت و پایداری زن و خانواده در عرصه‌های مختلف مورد توجه قرار دارد.

معاون رئیس جمهور در بخش دیگری از سخنان خود در این جلسه یادآور شد: سال گذشته تلاش کردیم کسانی که از نظر ملی قابلیت معرفی شدن دارند با معرفی استان ها انتخاب شوند و از هر استانی یک نفر انتخاب و ۳۱ نفر تقدیر شدند.

وی افزود: برخی از این افراد از سال قبل تاکنون در سطح بین المللی جایزه علمی و محیط زیست دریافت کردند و همه جوانب از جمله موضوع خانواده، تعهد به ارزش‌ها در کنار مهارت و توانمندی علمی در لنتهای آنان مطرح بوده است.

تاثیر گذار با هدف الگو قرار دادن آنان برای جوانان و حمایت و پشتیبانی از آنان در حد توان انجام می‌شود.

معاون رئیس جمهور در بخش دیگری از سخنان خود در این جلسه یادآور شد: سال گذشته تلاش کردیم کسانی که از نظر ملی قابلیت معرفی شدن دارند با معرفی استان ها انتخاب شوند و از هر استانی یک نفر انتخاب و ۳۱ نفر تقدیر شدند.

وی افزود: برخی از این افراد از سال قبل تاکنون در سطح بین المللی جایزه علمی و محیط زیست دریافت کردند و همه جوانب از جمله موضوع خانواده، تعهد به ارزش‌ها در کنار مهارت و توانمندی علمی در لنتهای آنان مطرح بوده است.

به گفته وی، ۱۲ مستند کوتاه از زنان تاثیر گذار از سال قبل تاکنون تولید شده که بنا داریم در جلسه ای نخبگان با مادران دعوت و از آنها تجلیل شود.

وی همچنین بر ضرورت تجلیل از زنان ایثارگر تاکید کرد و افزود: همسران ایثارگران که یک عمر با همسران ایثارگر خود زندگی می‌کنند نیز شایسته تقدیر هستند.

خزعلی در این جلسه با اشاره به کمک به آزادی زنان زندانی در ایام هفته زن، تاکید کرد: در سفرهای استانی به زندان‌ها سر می زنیم و بسیاری از آنان که غیر عمد هستند را بیگیری و برای آزادی آنان اقدامات لازم با همکاری مردم و ستاد دیه انجام می شود.

انتقاد از عدم تخصیص ارز برای واردات دارو و شیر خشک

یک عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی تاکید کرد: در طول دو سال گذشته در تخصیص ارز برای واردات دارو و شیر خشک مشکل داشتیم اما امروز مشخص شده ارز بوده ولی جای دیگری تخصیص داده شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، رضا آربان پور در تذکری شفاهی در جریان جلسه علنی روزگذشته مجلس خطاب به رئیس سازمان برنامه و بودجه، وزیر اقتصاد و وزیر بهداشت، بیان کرد: در مدت دو سال گذشته جلسات متعددی در کمیسیون بهداشت برای بحث کمبود دارو و شیرخشک برگزار شد که در انتهای این جلسات مشخص می شد که ارزی برای آنها تخصیص داده نشده و عملا به بن بست می خوردیم.

وی در ادامه اظهار کرد: متاسفانه مشخص شد که ارز بوده و جای دیگر خرج شده است. با توجه به اینکه امروز بحث چای دبش مطرح است و ارز تخصیص داده شده مربوط به دو سال قبل است، جای تأسف دارد.

قابل توجه

ترفند شرکت‌های هرمی برای جذب جوانان جویای کار

اغفال جوانان جویای کار با عنوان استخدام در سازمان‌ها و ارگان‌های دولتی و خصوصی، خرید تورهای مسافرتی و مشاغل با درآمد بالا و کشاندن جوانان و افراد جویای کار به شهرهای تهران و کرج از شایع‌ترین شیوه و شگردهای شرکت‌های هرمی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، شرکت‌های هرمی به شرکت‌هایی گفته می‌شود که اقدام به عضو گیری اعضای جدید نموده و سود اعضای قدیمی از مبالغ اخذ شده از اعضای جدید، پرداخت می‌شود. بر این اساس، هر شرکت هرمی که به این منظور تاسیس می‌شود، غیرمجاز و غیرقانونی است.

ممنوعیت فعالیت شرکت‌های هرمی در ایران مانع از آن نشده تا کلاهبرداران از این شیوه برای اغفال کسانی که می‌خواهند یک شبه ره صد ساله را طی کنند، منصرف شوند بلکه هر بار شگردهای آنان تغییر می‌کند؛ گاهی به نام خرید و فروش طلا و گاهی هم به بهانه فروش اجناسی چون لوازم بهداشتی و یا صنایع دستی؛ شگردهایی که ماهیت آنها بازاریابی شبکه‌ای و هرمی و هدف نهایی آن اغفال مردم است.

روزگاری شرکت هایی چون گلد کوئیست و یا گلمعین با این شیوه به خروج ارز از کشور مبادرت کردند و کسانی که با سودای سودآوری سرشار به جمع آنها پیوستند، سرمایه شان را از دست دادند. البته این را هم باید گفت که برخی شرکت‌ها با عنوان شرکت‌های شبکه‌ای وارد بازار می‌شوند اما بعدها فعالیت خود را به شکل هرمی ادامه می‌دهند تا با این شیوه سرمایه‌های مردم را به تاراج دهند.

با توسعه شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی، تور گردانندگان شرکت‌های هرمی گسترده شده و با انتشار آگهی های اغواکننده در فضای مجازی به دنبال جذب جوانان با مشاغلی با درآمد بالا هستند

در این رابطه معاون مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی فراجا به جوانان جویای کار هشدار داد و گفت: جوانان جویای کار مرقب شرکت های هرمی به بهانه استخدام در شرکت های معتبر باشند.

سرهنگ عبداله چولکی توضیح داد: با اینکه اوج فعالیت و عضوگیری شرکت‌های هرمی با ترفندهای مختلف همانند گذشته نیست اما باز هم طبق گزارشات اعلام شده قربانی می‌گیرد که شهروندان باید مراقب باشند.

وی با تاکید بر اینکه آگاهی نداشتن برخی از شهروندان به ویژه جوانان جویای کار، از دسیسه های شرکت‌های هرمی است، اظهار کرد: گردانندگان این شرکت‌ها با دادن وعده های واهی و پوشالی آنان را جذب می کنند.

معاون مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی فراجا ادامه داد: این افراد شاید تحت عناوین مختلف مانند استخدام در سازمان ها، وزارتخانه ها و شرکت‌های معتبر پس از جذب، آنان را در مکان‌های مربوط به خود اسکان داده و به واسطه ودیعه مسکن و یا ضمانت کاری آنها را وادار می کنند تا از خانواده‌های خود مبالغی اخذ و تحویل آنها دهند.

وی گفت: در دسیسه‌های هرمی شخص قربانی پس از اینکه پول از خانواده اش دریافت کرد، لیدرهای شرکت به طرق گوناگون که ردی از خودشان بجای نگذارند از طریق صرافی‌ها پول آنان را به دلار تبدیل سپس آنان را مجبور می کنند تا به جهت کسب سود بیشتر، نسبت به جذب افراد به صورت هرمی اقدام نمایند.

سرهنگ چولکی خاطرنشان کرد: در ادامه نیز با برگزاری کلاس های آموزشی تحت عنوان تحصیل سود کلان، سعی در تطمیع آنان برای ادامه همکاری و جذب زیرمجموعه می کنند.

وی در ادامه ضمن هشدار به شهروندان با تاکید به اینکه فعالیت در شرکت‌های هرمی به عنوان اخلال در نظام اقتصادی کشور محسوب شده و پیگرد قانونی دارد، افزود: اعضای شرکت‌های هرمی در پی جذب سرمایه های شما هستند تا اینکه سودی به شما برسانند.

این مقام انتظامی گفت: شرکت های هرمی همیشه فعالیت خود را یک نوع تجارت قانونی و مشروع معرفی می کنند و همچنین افراد را به خرید محصولات یا خدمات شرکت مجبور می کنند

وی خاطرنشان کرد: نحوه فعالیت شرکت های هرمی در سایت ایران هشدار-iranhosh darir اطلاع رسانی شده است که همولتان می توانند با مراجعه به این سایت اطلاعات جامعی در خصوص فعالیت شرکت‌های هرمی کسب کنند

این مقام انتظامی یادآور شد: نحوه فعالیت و اسامی شرکت‌های بازاریابی شبکه ای نیز در سایت easnafir و ایران هشدار اطلاع‌رسانی شده است.

چرا بعضی‌ها فوبیای آب دارند؟

افرادی که فوبیای شدید مثل فوبیای آب، گربه، پرندگان، کوچک، فوبیای حضور در جمع، فوبیای آسانسور یا محیط‌های زیرزمین مثل مترو دارند، معمولا هراس‌شان از سوی دیگران مورد اهمیت قرار نمی‌گیرد و حتی گاه مورد تمسخر واقع می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، همان‌طور که بعضی از افراد ترس از ارتفاع و ترس از مکان‌های تاریک و ترس از محیط‌های زیر آب و سقف‌کوتاه و ترس‌های دیگر دارند، عده‌ای از افراد هم هستند که هراس شدیدی از آب دارند که به آن "آکوافوبیا" می‌گویند.

این ترس شدید یا فوبیا در افراد مختلف، متفوت است. بعضی‌ها از آب زیاد مثل آب دریا و استخر هراس شدیدی دارند و هرگز نمی‌توانند شنا یاد بگیرند یا داخل آب شوند، یا با آن که با فنون شنا به خوبی آشنا هستند، با اضطراب زیاد وارد آب می‌شوند. بعضی‌ها حتی از آب وان و آب دوش هم هراس دارند و مثلا فکر می‌کنند هر لحظه ممکن است زیر دوش حمام خفه شوند. البته این ترس در دوران کودکی و به دلیل کم‌تجربگی کودک، بیشتر است. اما ممکن است رشد کند یا تشدید شود و وارد بزرگسالی فرد شود و روح و روان او را درگیر کند.

گاهی رخ دادن حوادثی منفی در گذشته منجر به ایجاد یک فوبیا در ما می‌شود. مثلا کسی که یک بار تجربه غرق‌شدگی دارد، ترس از آب با او می‌ماند و تا زمانی که با این ترس مواجه نشود و آن را درمان نکند، این ترس با او می‌ماند. بعضی از افراد نیز در محیط‌های آبی دچار اضطراب شدید می‌شوند و همین اضطراب می‌تواند ترس از آب را نیز تشدید کند.

فوبیاها یا هراس‌های خاص معمولا از نظر کسانی که فوبیایی ندارند، بی‌اهمیت، غیرمنطقی و حتی خنددار است. افرادی که فوبیای شدید مثل فوبیای گربه، فوبیای پرندگان، فوبیای حضور در جمع، فوبیای آسانسور یا محیط‌های زیرزمین مثل مترو دارند، معمولا هراس‌شان مورد اهمیت جدی قرار نمی‌گیرد و حتی گاه مورد تمسخر دیگران قرار می‌گیرند. اما واقعیت این است که این هراس‌های شدید یا همان فوبیا می‌تواند زندگی فرد مبتلا را عملا فلج کند.

چطور فوبیای آب را کنترل کنیم؟

مطهره شریفی- روانشناس، قبل از پرداختن به دلایل ابتلا به فوبیای آب یا آب‌هراسی، توضیح کوتاهی درباره فوبیا و تفاوت آن با ترس می‌دهد و می‌گوید: ترس، یک واکنش طبیعی به خطر است و معمولا از واقعیت‌ها نشأت می‌گیرد و زود هم از بین می‌رود. در ترس، فرد به موقعیت خاصی مرتبط با خطر یا تهدید واکنش نشان می‌دهد. اما فوبیا یک نوع اختلال اضطرابی است که در مواجهه با یک شیء، یا موقعیت خاص در فرد ایجاد می‌شود و با ترس، اضطراب شدید و آشفتگی رفتاری همراه است و اگر خیلی قوی باشد، موجب بروز پنیک (حمله اضطرابی) در فرد می‌شود. درضمن اگر درمان نشود، برای همیشه با او می‌ماند یا ممکن است با هراس‌های دیگر آمیخته شود.

این روانشناس می‌گوید: این ترس گاهی طوری شدت می‌گیرد که فرد تا حدی از مواجهه با آن موقعیت خودداری می‌کند و این مسئله به کیفیت زندگی او تأثیر منفی می‌گذارد. به عنوان مثال، ترس از ارتفاع ممکن است در یک شخص به صورت طبیعی و در مواجهه با ارتفاعات باشد، اما اگر این ترس به حدی برسد که فرد قادر به انجام فعالیت‌های روزمره در مواجهه با ارتفاعات نباشد، مورد فوبیای آب هم همین طور است.

این روانشناس درباره دلایل ترس شدید از آب یا همان فوبیای آب توضیح می‌دهد: عوامل متعددی در ایجاد یک فوبیا در فرد نقش دارند؛ از ویژگی‌های فردی گرفته تا ژنتیک. تجربیات تلخ دوران کودکی، تجربیات ناخوشایند گذشته مثل تجربه غرق‌شدگی، استرس، فشارهای روانی و اختلال اضطراب. گاهی اوقات هم علت هراس شدید از آب برای خود فرد ناشناخته است که به آن می‌گوییم "تجربه‌های فراموش‌شده" و ممکن است به ضمیر ناخودآگاه او مرتبط باشد.

شریفی درباره ترس غیرطبیعی از آب استخر می‌گوید: بعضی از افراد ممکن است فوبیای آب داشته باشند اما به استخر هم بروند و شنا هم بکنند اما ناگهان وسط شنا کردن، دچار حمله اضطرابی شوند. احتمالاً تجربه این افراد از اضطراب در آب، یک ترس ناگهانی یا حمله اضطرابی (PanicAttack) است. این حالت ممکن است نتیجه عوامل مختلفی مثل استرس، فشار روانی یا حتی فراموش کردن ناگهانی تکنیک‌های صحیح تنفس باشد.

این روانشناس ادامه می‌دهد: حمله اضطرابی ممکن است در شرایط مختلف و ناگهان ظاهر شود و باعث از دست رفتن تعادل و ترس از غرق‌شدن شود.

این روانشناس چند راهکار به افرادی که ترس از آب استخر دارند، ارائه می‌دهد و می‌گوید: برای مقابله با آبهراسی مثلا در استخر لازم است فرد تمرینات تنفسی خود را تقویت کند، عضلات پای خود را تقویت کند، به تدریج با محیط‌های آبی دوست شود و از خود انتظار نداشته باشد که ناگهان با طی یک هفته ترسش بریزد، در جلسات ابتدایی در قسمت کم‌عمق تمرین و شنا کنند، از تکنیک‌های ذهنی مثل تمرینات آرامش برای مدیریت اضطراب استفاده کنند، در برخش هایی که ضعیف است، بیشتر تمرین داشته باشد و در تمرین حتما استمرار داشته باشد، برای اصلاح تکنیک‌ها از یک مربی شنا کمک بگیرد. اگر مشکل ادامه پیدا کرد و ترسش همچنان با او همراه بود، بهتر است حتما از یک روان‌شناس کمک‌بگیرد.

این روانشناس درباره افرادی که فوبیای آب دارند و به این دلیل، اصلا سمت آب نمی‌روند و قید شنا کردن را برای همیشه می‌زنند، می‌گوید: اصلا منطقی نیست که به خاطر فوبیای آب، شنا کردن را برای همیشه کنار بگذارید، مقابله با فوبیای آب، فرآیندی تدریجی است و ممکن است زمان ببرد، اما باید دانست که این ترس قابل مدیریت است به شرطی که از راه درست وارد کنیم و حتما تدریجی با ترس‌مان برخورد کنیم. نه ناگهانی و انتحاری. چون در این صورت ممکن است ترس در ما ریشه‌دارتر شود و هیچ وقت بهبود پیدا نکند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

۶ راهکار برای جلوگیری از افزایش وزن پس از یائسگی

یائسگی به دورانی گفته می‌شود که فعالیت تخمک‌سازی در خانم‌ها به پایان رسیده و عادت ماهیانه متوقف می‌شود. سن متوسط یائسگی بر اساس مطالعات انجام شده حدود ۵۰ سالگی است اما بعضی از خانم‌ها ممکن است زودتر و یا دیرتر وارد دوران یائسگی شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر مدیریت آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، زنان در سنین ۵۰ تا ۶۰ سالگی به طور متوسط هر سال شاهد یک کیلو اضافه وزن هستند کاهش سطوح استروژن در دوران یائسگی می‌تواند تعادل هورمون‌های لپتین و گرلین؛ یعنی هورمون‌های مرتبط با مدیریت گرسنگی و افزایش اشتها را تغییر دهد. همین عدم تعادل هورمونی به همراه استرس، بی‌خوابی، کُر گرفتگی شبانه و ... با افزایش وزن همراه است. علاوه بر این در سنین یائسگی، زنان توده عضلانی بیشتری از دست می‌دهند و همین اتفاق در کنار کاهش متابولیسم، منجر به ایجاد چربی‌هایی خصوص در ناحیه شکم و دور کمر می‌شود. افزایش تجمع چربی در ناحیه شکم فرد را در معرض خطرات جدی‌تر سلامتی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و ... نیز قرار می‌دهد. اما خبر خوب، این است که با انجام اقدامات زیادی می‌توان اضافه وزن در دوران یائسگی را کاهش داد. مطمئناً هورمون درمانی جایگزین در این میان کمک کننده است، اما برخی از تغییرات ساده در شیوه زندگی می‌تواند فرد را در مسیر رسیدن به تناسب اندام با شروع دوران یائسگی کمک کند.

بر اساس این گزارش، شش راهکار برای جلوگیری از افزایش وزن پس از یائسگی شامل موارد زیر است:

داشتن خواب کافی: اختلالات خواب ناشی از کُر گرفتگی، اضطراب، خر و یک شبانه ... همراه با نوسانات سطح استروژن شایع است. بنا به اعلام بنیاد ملی خواب آمریکا، ۶۱ درصد زنان بعد از یائسگی دچار علائم بی‌خوابی می‌شوند. این در حالی است که بی‌خوابی در این دوران می‌تواند خطر ابتلا به چاقی را ۱۷ درصد و خطر ابتلا به مقاومت به انسولین را تا ۳۹ درصد افزایش دهد. محرومیت خواب باعث کاهش متابولیسم می‌شود؛ اگر شما به اندازه ۷ تا ۹ ساعت در شبانه روز نمی‌توانید بخوابید، سعی کنید قبل از خواب منیزیم دریافت کنید. موز و آجیل و یا مکمل‌های منیزیم گزینه‌های خوبی هستند. برای جلوگیری از تعریق شبانه، از مصرف کافئین و الکل به شدت اجتناب کنید و غذاهای برانگیزه را کنار بگذارید.

افزایش فعالیت بدنی: یعدار یائسگی، کاهش سطح استروژن منجر به کم تحرکی، از دست رفتن توده عضلانی و کاهش متابولیسم می‌شود. این در حالی است که تنها ۳۰ دقیقه ورزش در طول روز و سه بار در هفته می‌تواند منجر به جلوگیری از این عوارض شود. انجام ورزش‌هایی مانند شنا و دوچرخه‌سواری ضمن اینکه باعث جلوگیری از کاهش توده استخوانی و عضلانی می‌شود، برای بهبود سلامت قلب نیز مفید است. انجام ورزش‌های تحمل وزن نیز برای حفظ توده استخوانی مفید است.

کاهش سطح استرس: استرس، بیش از حد بعد از یائسگی و افزایش هورمون کورتیزول، می‌تواند خطر افزایش چربی شکمی را در زنان بیشتر کند. این در حالی است که در کنار ورزش منظم و دریافت خواب کافی، انجام ورزش‌های مینتی بر تمرکز از قبیل یوگا و تای‌چی، در کنار انجام سرگرمی‌های خلاقانه، میزان استرس را در دوران یائسگی کاهش می‌دهد.

مصرف وعده‌های غذایی کوچک: بعد از یائسگی، سوخت و ساز فرد دشوارتر می‌شود و همین اتفاق منجر به فرایندهای التهابی در بدن می‌شود. به جای استفاده از وعده‌های غذایی بزرگ، مصرف روزانه ۵ وعده غذایی کوچک علاوه بر اینکه سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد، در سوزاندن چربی‌ها نیز مفید است و باعث تعادل در میزان قند می‌شود. در مصرف این وعده‌های غذایی فقط باید از تعادل کربوهیدرات با پروتئین مطمئن بود.

مصرف کلسیم: از دست دادن وزن در دوران یائسگی با خطر شکستگی استخوان‌ها همراه است، مگر اینکه به میزان کافی کلسیم مصرف شود مطمئن شوید که روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم دریافت می‌کنید. هرچند مکمل‌های کلسیم در دسترس هستند، اما استفاده از منابع غذایی مانند شیر، ماست، پنیر، سبزیجات برگ سبز مانند کلم پیچ، اسفناج و کلم بروکلی نیز مفید است. استفاده از ویتامین D موجود در تخم مرغ، جگر، ماهی‌های چرب و ... در جذب کلسیم موثر است. شما همچنین می‌توانید از مکمل‌های ویتامین D استفاده کنید و یا اینکه چند روز در هفته بین ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در معرض نور خورشید قرار بگیرید.

مصرف چربی سوزها: همانطور که بین بالاتر می‌رود، توانایی بدن برای دریافت منابع انرژی به خصوص کارنیتین، اسید آلفالیپوئیک و کوئرئیم کیو ۱۰، کاهش می‌یابد. هر یک از این فاکتورها نقش مهمی در سوزاندن چربی و کنترل قند خون بازی می‌کنند. پس باید در دوران یائسگی کمبود آنها را با مصرف غذاهای سرشار از چربی‌های امگا ۳، مانند ماهی آزاد، تخم مرغ و ... جبران کرد. کارنیتین در آووکادو و گوشت قرمز نیز یافت می‌شود و در مورد مصرف مکمل کوئرئیم کیو ۱۰، با پزشک خود مشورت کنید.