گوناگون

میکروپلاستیک‌ها به قلب رسیدند

جراحان کشف کردند که قلب انسان ممکن است با میکروپلاستیک پوشیده شده باشد

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیوز، آلودگی پلاستیک، نگرانی فزاینده شده و اکنون ممکن است خبر حیاتی‌ترین قدام ما نفوذ پیدا کرده باشد. در حال حاضر جراحان، میکروپلاستیک‌ها را در قلب انسان پیدا کرده‌اند که نگرانی‌هایی را در مورد وجود آن‌ها در همه اندام‌ها ایجاد می‌کند. نتایج تحقیقات اخیر انجام شده طی جراحی قلب، شواهدی از آلودگی میکروپلاستیک در بافت‌های قلب را نشان می‌دهد که دیماتگر ورود غیرمنتظره آنها به سیستم قلبی عروقی است. این قطعات ریز پلاستیکی با عرض کمتر از پنج میلی‌متر در مکان‌های مختلف از جمله غذا، آب، هوا و سایر قسمت‌های بدن انسان نیز یافت شده است. دانشمندان انجمن شیمی آمریکا (ACS) تحقیقی آزمایشی را بر روی بیماران جراحی قلب انجام دادند که در آن نمونه‌هایی بافت قلب و نمونه‌های خون را قبل و بعد از جراحی جمع‌آوری کردند. آنان با استفاده از تکنیک‌های تصویربرداری پیشرفته، ذرات میکروپلاستیک را نشان داد. اگرچه، این مطالعه شامل تعداد محدودی از شرکت‌کنندگان بود اما نتایج بر تجمع بالقوه میکروپلاستیک‌ها در قلب و بافت‌های داخلی آن تاکید می‌کند. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که روش‌های پزشکی می‌توانند به‌طور ناآگاهانه میکروپلاستیک‌ها را وارد جریان خون کرده و نگرانی‌هایی را در مورد تاثیر آنها بر سلامت قلب و عروق ایجاد کنند.

محققان بر نیاز به تحقیقات بیشتر برای درک میزان کامل اثرات میکروپلاستیک‌ها بر قلب و پیامدهای آنان برای افرادی که تحت عمل جراحی قلب قرار می‌گیرند، تاکید کردند. در حالی که محققان ماهیت اولیه یافته‌های خود را تایید می‌کنند، این مطالعه نیاز فوری به رسیدگی به نگرانی رو به رشد در مورد حضور فراگیر میکروپلاستیک‌ها در جنبه‌های مختلف زندگی را برجسته می‌کند. نتایج این تحقیق در نشریه Environmental Science & Technology منتشر شده است.

ارتباط تجربیات نامطلوب دوره کودکی با بروز مشکلات پزشکی مادام‌العمر

برای اولین بار، متخصصان دانشگاه کالیفرنیا در «سان‌فرانسیسکو» تجربیات نامطلوب در اوایل زندگی را با مشکلات پزشکی مادام‌العمر مرتبط دانستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، تجارب نامطلوب دوران کودکی تا اصلی دوران پیری به‌ویژه برای کسانی که خشونت را تجربه کرده‌اند، تأثیر می‌گذارد و شامل آسیب‌های جسمی و روانی است. همچنین متخصصان دریافتند بزرگسالانی که سابقه تجربه‌های استرس‌زا یا آسیب‌زا در دوران کودکی داشتند، احتمال بیشتری دارد که در سال‌های پایانی زندگی خود، هم اختلالات جسمی و هم اختلالات روانی و شناختی را تجربه کنند.

متخصصان اذعان کردند که تجارب استرس‌زا در دوران کودکی می‌تواند شامل آزار روانی و جسمی، خشونت در جامعه یا مدرسه، تجربه خشونت خانگی از دست‌دادن ناگهانی یکی از اعضای خانواده، تجربه بیماندگی یا جنگ، بیماری شدید، استرس مالی خانواده یا طلاق والدین باشد.

به گزارش دوپچه وله، این مطالعه که دو لوت سال جاری میلادی (۲۰۲۳) در ژورنال «General Internal Medicine» منتشر شد، نشان داد کسانی که در دوران کودکی خشونت را تجربه کرده‌اند، در سنین ۶۰، ۷۰، ۸۰ یا بالاتر، ۴۰ درصد بیشتر در معرض اختلالات حرکتی قرار دارند و ۸۰ درصد بیشتر احتمال دارد که در فعالیت‌های روزانه دچار مشکلات جدی شوند. این افراد، ۲۰ درصد بیشتر احتمال داشت که در نهایت دچار اختلال شناختی مانند زوال عقل شوند.

مطالعه جدید نزدیک به ۲۴۰۰ شرکت‌کننده را مورد بررسی قرار داد که بیشتر از نیمی از آنها زن بودند و بالای ۵۰ سال سن داشتند. تقریباً ۲۴ درصد از شرکت‌کنندگان حداقل یک تروما را در سنین شش تا ۱۶ سالگی تجربه کرده بودند. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC)، احساس ناامنی در دوران کودکی با مشکلات مزمن سلامت جسمی و روانی از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، بیماری‌های خودایمنی و افسردگی مرتبط است.

در همین حال به گفته متخصصان، پرداختن به تروما‌ی دوران کودکی در مراحل اولیه ممکن است کیفیت زندگی افراد مسن را بهبود بخشد و بار مشکلات سلامتی را در سال‌های بعد کاهش دهد.

تعداد گام‌های روزانه که موجب افزایش طول عمر می‌شود

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که سلامت قلب با ۳۳۰۰ قدم در روز شروع به بهبود می‌کند

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، این تحقیق همچنین نشان می‌دهد که خطر مرگ در اثر هر بیماری تنها با حدود ۴۰۰۰ قدم در روز کاهش می‌یابد. با این حال، این مطالعه همچنین نشان داد که هرچه تعداد گام‌های روزانه بیشتری داشته باشید، فایده آن بیشتر می‌شود.

دکتر «سیبله بناتج» نویسنده این مطالعه از دانشگاه پزشکی لیورپول در انگلستان، گفت: «در واقع، ۱۰ هزار گام در روز، همچنان یک روش درست کاهش مرگ است.» به گفته کارشناسان، ده هزار قدم معادل حدود ۶.۴ تا ۸ کیلومتر پیاده‌روی است.

برای این مطالعه، محققان ۱۷ مطالعه قبلی را که شامل حدود ۲۲۷۰۰۰ نفر بود، تجزیه و تحلیل کردند. آنها تقریباً هفت سال تحت‌نظر بودند.

به گفته محققان، بزرگسالان بالای ۶۰ سال اگر روزانه بین ۶۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ قدم بردارند، خطر مرگ تا ۴۲ درصد کاهش می‌یابد. این مطالعه نشان داد که در میان بزرگسالان جوان، زمانی که بین ۷۰۰۰ تا ۱۳۰۰۰ قدم در روز راه می‌روند، ۴۹ درصد خطر مرگ کاهش می‌یابد. بناتج گفت: «به ازای افزایش گام‌ها به میزان ۱۰۰۰ قدم در روز، کاهش ۱۵ درصدی خطر مرگ به هر دلیلی وجود دارد و افزایش ۵۰۰ قدم در روز با کاهش ۷ درصدی مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی همراه است.»

تحقیقات نشان داده است که داشتن یک سبک زندگی بی‌تحرک می‌تواند سال‌ها از عمر شما بکاهد. بر اساس داده‌های سازمان جهانی بهداشت، ۳.۲ میلیون مرگ در سال مربوط به عدم فعالیت بدنی است. از این رو محققان توصیه می‌کنند: «بیشتر حرکت کنید و کمتر بنشینید.»

زنان و خانواده

صدور ۱۰۰ مجوز ایجاد مراکز همسان گزینی

مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعی جوانان وزارت ورزش و جوانان از صدور ۱۰۰ مجوز ایجاد مراکز همسان‌گزینی خبر داد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حجت‌الاسلام مهدی متقی‌فر اظهار کرد: با ابلاغ «قانون جوانی جمعیت»، ۲۲ دستگاه مکلف به انجام اقداماتی شدند که البته یکسری از مواد این قانون به صورت عمومی و یک سری هم به صورت اختصاصی است.

وی افزود: مواد اختصاصی که به وزارت ورزش و جوانان ابلاغ شده در سه ماده است. ماده ۳۱ قانون جوانی جمعیت درمورد بحث حمایت از گروه‌های مردمی و فعال در حوزه ازدواج و خانواده و جمعیت است. ماده قانونی دیگر در مورد صدور مجوز مراکز هم‌سان گزینی است که صدور مجوز این مراکز از سال ۱۴۰۰ آغاز شده و تا به این لحظه ۱۰۰ مجوز در سراسر کشور برای این مراکز صادر شده و ماده بعدی هم اختصاص ۵ درصد از بودجه وزارت ورزش و جوانان به پژوهش‌های ازدواج خانواده و جمعیت است.

مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعی جوانان وزارت ورزش و جوانان گفت: این مواد قانونی درصورتی نتیجه بخش و ثمربخش خواهند بود که در کنار هم اجرا شوند و در کنار کار فرهنگی که یکی از مهم‌ترین مقوله‌های فرزندآوری و جمعیت است، تعریف سیاست‌های تشویقی نیز می‌تواند مکمل این فضای فرهنگی باشد و امیدواریم دستگاه‌های دیگر نیز نسبت به اجرای قانون جوانی جمعیت اهتمام بورزند.

متقی در تصریح کرد: ورزش به دلیل داشتن حواشی بیشتر و مواد خبری که تولید می‌کند معمولاً چالش‌های زیادی دارد مانند مشکل بودجه که در سال‌های گذشته پررنگتر بود. اما خوشبختانه با توجه و عنایت رئیس جمهور در دو سال اخیر به شورای عالی جوانان و معاونت جوانان، مشکلات کمتر شده است.

این مقام مسئول از احیای دبیرخانه شورای عالی جوانان با کمک رئیس جمهور به عنوان یک دستاورد یاد کرد و گفت: با حکم رئیس جمهور، معاون امور جوانان، دبیر شورای عالی جوانان شد و این خودش یک موفقیت است چراکه هویت مستقلی نسبت به امور جوانان بخشید.

مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و توسعه اجتماعی جوانان وزارت ورزش و جوانان افظهار کرد: تمام تلاش ما در راستای حل مسائل جوانان است و همه این تصمیمات و اقدامات هم در ایفای تعهدات و اختیارات و پیگیری‌های ما اثرگذار هستند.

حجت‌الاسلام متقی‌فر در رأیی عنوان کرد: پیشنهاد استقلال معاونت جوانان نیز در برنامه هفتم کشور مطرح شده و امیدواریم در کمیسیون تلفیق مجلس اتفاقات مثبتی رخ دهد.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

کدام نوع آلودگی در ابتلا به زوال عقل تاثیر دارد؟

آلودگی هوای ناشی از کشاورزی و آتش‌سوزی‌های جنگلی بیش از سایر آلودگی‌ها باعث زوال عقل می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، آلودگی هوا، خطر پنهانی که در کمین محیط زیست ماست، مدت‌ها باعث نگرانی شده است و نتایج تحقیقات جدید دانشگاه میشیگان آمریکا تاکید می‌کند که هیچ سطحی از آن برای مغز بی‌خطر نیست و با زوال عقل مرتبط است. منابع خانمی، یعنی انتشار گازهای گلخانه‌ای از کشاورزی و آتش‌سوزی‌های جنگلی، به‌طور هشدار دهنده، ممکن است تهدیدات بسیار قوی برای سلامت شناختی ما ایجاد کنند و کاهش قرار گرفتن در معرض ذرات معلق در هوا ممکن است خطر زوال عقل را کاهش دهد.

بر اساس نتایج تحقیقات جدید دانشگاه میشیگان، هیچ میزان آلودگی هوا برای مغز مفید نیست اما آتش‌سوزی‌ها و انتشار گازهای گلخانه‌ای ناشی از کشاورزی ممکن است تهدیدات سمی برای سلامت شناختی ایجاد کنند. بسیاری از مطالعات ارتباط بین آلودگی هوا و اثرات مضر آن بر مغز را بررسی کرده‌اند و اغلب، تحقیقات آن را به زوال عقل مرتبط کردند. بویا زانگ و سارا آدار، محققان اپیدمیولوژی محیطی از دانشگاه میشیگان با بررسی بیشتر این موضوع، تأثیر عمیق انواع خاصی از انتشارات را مشخص کردند.

آدار می‌گوید ما در تحقیقات خود دیدیم که همه ذرات معلق در هوا خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش می‌دهند اما به نظر می‌رسد ذرات تولید شده محیط‌های کشاورزی و آتش‌سوزی‌ها برای مغز سمی هستند.

وی گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهد که کاهش سطح آلودگی هوا حتی در کشورهای نسبتا پاک ممکن است تعداد مبتلایان به زوال عقل را در اواخر عمر کاهش دهد.

آدار افزود که با توجه به افزایش فراوانی دود آتش سوزی در جوامع ما، این یافته‌ها بسیار مهم است و پیامدهای فوری سلامتی مانند تحریک گلو و مشکلات تنفسی، روزهای پر از دود نیز ممکن است سلامت مغز ما را به خطر بیندازند.

در حالی که آتش‌سوزی‌های جنگلی ممکن است کوتاه‌مدت باشند اما این رویدادها در جوامع به دلیل دمای گرم‌تر، شرایط خشک‌تر و فصول طولانی‌تر آتش‌سوزی بیشتر می‌شوند و دود آتش‌سوزی می‌تواند مسافت‌های بسیار دوری را نیز طی کند.

زانگ عنوان کرد: «با آگاهی از اینکه کدام منابع سمی‌تر از سایرین هستند، ممکن است بتوانیم مداخلاتی را برای منابع خاص به‌عنوان روشی مؤثرتر برای کاهش بار زوال عقل طراحی کنیم».

بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، زوال عقل، هفتمین علت مرگ‌ومیر در جهان است. هدف این مطالعه، تشخیص این مورد بود که کدام منابع آلاینده مضرتر است.

آلودگی هوا، خطر بزرگ زیست محیطی برای سلامتی است. آلاینده‌های موجود در هوا می‌توانند به سیستم تنفسی و گردش خون نفوذ کنند و به ریه‌ها، قلب و مغز آسیب برسانند. اثرات آلودگی هوا بر سلامتی پیچیده است و می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی کوتاه‌مدت و بلندمدت شود.

اثرات کوتاه‌مدت شامل سوزش چشم، بینی و گلو، سرفه، تنگی نفس و تشدید آسم یا برونشیت است و اثرات طولانی‌مدت قرار گرفتن در معرض آلودگی می‌تواند منجر به بیماری‌های مزمن تنفسی، بیماری‌های قلبی، سرطان ریه شود. همچنین می‌تواند سایر اندام‌ها و سیستم‌ها را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به مرگ زودرس شود و می‌تواند بر رشد کودکان از جمله کاهش عملکرد ریه، تأثیر بگذارد.

یافته‌های محققان بر اساس تحقیقات در مورد ایجاد زوال عقل در میان تقریباً ۳۰ هزار بزرگسال از سراسر ایالات متحده، در یک دوره ۱۸ ساله است.

شناخت و درک اثرات آلودگی هوا بر سلامتی، گامی حیاتی در جهت ترویج سیاست‌ها و مداخلاتی است که می‌تواند هم برای محیط زیست و هم برای سلامت انسان مفید باشد.

توصیه‌هایی برای تغذیه سالم در مسیر پیاده‌روی اربعین

پیاده‌روی طولانی‌مدت در اربعین و کاری سوزاندن در مسیر، باعث می‌شود شما تمایل بیشتری برای مصرف غذا و میوه داشته باشید، اما باید در مسیر پیاده‌روی اربعین، دقت بیشتری برای تغذیه خود به خرج دهید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی جمعیت هلال‌احمر، بسیاری از موکب‌ها افتخار خود می‌دانند که در مسیر پیاده‌روی اربعین از زائران پذیرایی کنند، اما این که شما مراقب خود و خوراکتان باشید، مهم است؛ چراکه با توجه به این مهم، می‌توانید سلامتتان را تضمین کنید.

خورد و خوراک مهم پیاده‌روی:

ممکن است علایق شما برای مصرف مواد غذایی، زیاد باشد، اما این دلیل نمی‌شود که به همه موکب‌های پذیرایی سر بزنید و از مواد غذایی آن‌ها مصرف کنید. از خوردن سالاد و سبزیجات خام بدون این که سالم‌سازی شده باشد، خودداری کنید. توجه داشته باشید که میوه‌ها را قبل از مصرف، خوب بشویید و سالم‌سازی کنید. از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه به ویژه پنیر، کره و شیر محلی غیر پاستوریزه خودداری کنید.

قبل از مصرف مواد غذایی کنسرو شده، ۲۰ دقیقه آنها را بجوشانید. اگر کنسروی که استفاده می‌کنید، باد کرده، زنگ زده، سوراخ شده و یا بوی نامطبوع دارد، آن را سریع به دور بیندازید. غذاهای پخته‌شده نباید بیش از ۲ ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یکبار نباید گرم شوند. از حمل مواد غذایی پخته شده به صورت انفرادی خودداری کنید.

اگر غذای پخته شده‌ای را حمل می‌کنید، آن را در محیط مناسب قرار دهید در غیر این صورت، از جلبه‌جایی و حمل آن بیش از ۲ ساعت خودداری کنید. به دلیل گرمی هوا و برای جلوگیری از مسمومیت و گرمازدگی از دوغ‌های پاستوریزه، بسته‌بندی شده استفاده کنید. با خود کسی نعنا و پونه همراه داشته باشید و با دوغ مخلوط کرده و میل کنید. نعنا و پونه خاصیت ضدعفونی‌کنندگی دستگاه گوارش را دارند. از ماست کم‌چرب و پاستوریزه، لیمو ترش و یا آب‌لیمو همراه با غذا استفاده کنید. برای جلوگیری از کم‌آبی و بیوست مقادیر مناسبی آب، آب بسته‌بندی شده، به همراه داشته و مصرف کنید.

از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیربهداشتی قرار دارند، روی زمین نگهداری و یا خرد می‌شوند، خودداری کنید. برای مسواک‌زدن باید از آب سالم مقدند آب‌بسته‌بندی شده استفاده کنید.

از آب چشمه، نهر یا رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید. آب یقلیمذده در بطری‌ها در پشت شیشه و زیر تابش نور خورشید قرار نگیرند. از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان‌های یکبار مصرف شفاف، خودداری کنید.

در طول راه، به عنوان تنقلات، مقداری آجیل مثل نخود، کشمش، خرما، انجیر خشک، گردو، بادام، پسته و فندق کم نمک و لیموترش همراه خود داشته‌باشید.

به دلیل گرمای هوا از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد خودداری کنید. مصرف زیاد نمک، باعث افزایش تشنگی و از دست دادن آب بدن می‌شود و می‌تواند شما را مستعد گرمازدگی کند. به اضافه این که تا حد امکان از مصرف غذاهای پرچرب و شور خودداری کرده تا دچار بیماری‌های گوارشی نشوید. برای پیشگیری از گرمازدگی از شربت‌های خاکشیر و تخم شربتی استفاده کنید. البته تا جایی که امکان دارد در خفه این شربت را تهیه کرده و به همراه داشته‌باشید.

شستوشوی قاشق، چنگال و سایر ظروف مواد غذایی باید به خوبی انجام شود. در صورت امکان، از قاشق‌های یکبار مصرف استفاده کنید. نباید غذاهایی را که زود فاسد می‌شود، به همراه داشته باشید. سالاد الویه، کباب، غذاهای حاوی کشک، ماهی و یا سس مایونز از این دسته مواد غذایی‌اند.

درست است که کشور عراق، در همسایگی ایران است و نافذه غذایی آن کشور ممکن است با ما یکسان باشد، اما بهتر است که از غذایی که نمی‌دانید چه در آن استفاده شده، مصرف نکنید. ممکن است به یکی از مواد غذایی آن حساسیت داشته باشید. از مواد غذایی موکب‌هایی مصرف کنید که شناسنامه بهداشت دارند.

پزش

احتمال اجباری شدن ماسک با گسترش سویه جدید کووید

یک سویه فرعی جدید از ویروس کرونا باعث شده است که برخی از دانشمندان خواستار بازگشت اجبار به پوشیدن ماسک در اماکن عمومی شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیلی میل، این سویه فرعی که در حال حاضر با نام BA.6 و نام مستعار "اریس" شناخته می‌شود، تاکنون در دانمارک و آمریکا دیده شده است و به دلیل تمایل گزارش شده به جهش، دانشمندان را در حالت آماده باش قرار داده است.

دکتر «تریشا گرین‌هال»، کارشناس مراقبت‌های اولیه بهداشتی دانشگاه آکسفورد در توییتی نوشت: «به نظر می‌رسد که بار دیگر زمان آن رسیده است که استفاده از ماسک اجباری شود».

با این حال، برخی دانشمندان دیگر عنوان کردند که بازگرداندن سیاست‌های ماسک کمکی نمی‌کند. دکتر «کریستینا پاگل»، می‌گوید: «در انگلستان، افزایش موارد کووید نشان می‌دهد که بریتانیا در جنگل موج جدیدی از ویروس قرار دارد».

وی در ادامه می‌افزاید: «از آغاز ژوئیه ۲۰۲۳، پذیرش روزانه بیماران مبتلا به کووید در بیمارستان افزایش یافته است (بیش از دو برابر در ۴ آگوست در مقایسه با چهار هفته قبل)، و تعداد بیماران بستری در بیمارستان عمدتاً به دلیل کووید نیز در این زمان دو برابر شده است».

در حالی که دکتر پاگل خطرنشان کرد که این زیرسویه‌ها به خودی خود موج بزرگی ایجاد نمی‌کنند، او به عوامل دیگری اشاره می‌کند که می‌تواند این موضوع را تشدید کند.

به گفته وی، تقریباً همه افراد زیر ۵۰ سال به مدت ۱۸ ماه و بیشتر دوز واکسن دریافت نکرده‌اند. از این‌رو، به احتمال زیاد برای ایجاد موج بزرگی در سیتامبر (اواخر شهریور) امسال که همراه با بازگشت به مدرسه و کار و صرف زمان بیشتر در داخل فضاهای بسته، جایی که ویروس بیشترین شیوع را دارد، کافی باشد.

دانشمندان می‌گویند سویه Eris از سویه اومیکرون از ویروس کرونا، در حال انتشار است و می‌تواند به ایجاد موجی بزرگ‌تر از گونه‌های پیشین منجر شود.

بافعالیت ورزشی در برابر گرما مقاوم شوید

فعالیت بدنی می‌تواند انعطاف‌پذیری شما را در برابر گرما افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا، تغییرات آب وهوایی باعث موج‌های گرمای طولانی‌تر، سرد و شدیدتر می‌شود و مهم است که از علائم و نشانه‌های بیماری مرتبط با گرما آگاه باشید و در صورت شروع احساس ناخوشی، اقدامات لازم را برای خنک شدن انجام دهید.

با ادامه افزایش دمای جهانی، یافتن راه‌هایی برای سازگاری و مقابله با گرما اهمیت فزاینده‌ای پیدا می‌کند. تغییرات آب‌وهوایی شیوع بالای بیماری‌های مزمن و سطوح هشداردهنده عدم فعالیت بدنی، سه چالش اصلی ما در قرن بیست و یکم هستند و افزایش فرکانس، مدت و شدت امواج گرما یکی از نشانه‌های غیرقابل انکار تغییرات آب‌وهوایی است. بر اساس سناریوهای مختلف آب‌وهوایی، تا پایان قرن، بین نیم تا سه چهارم جمعیت جهان بیش از ۲۰ روز در سال در معرض گرمای کشنده قرار خواهند گرفت.

تأثیرات آتی رویدادهای گرمای شدید به میزان تغییرات آب‌وهوایی همچنین به توانایی ما برای انطباق با آن یا کمتر شدن حساسیت و آسیب‌پذیری نسبت به گرما و در نتیجه انعطاف‌پذیری بیشتر بستگی دارد. محققان علم فعالیت بدنی و فیزیولوژی محیطی در حال ارزیابی این مورد هستند که که چگونه اتخاذ یک سبک زندگی فعال می‌تواند ما را برای مقابله با افزایش دمای جهانی مجهزتر کند.

هنگامی که بدن در معرض گرما قرار می‌گیرد، چندین واکنش را برای دفع آن به کار می‌گیرد. اولین مورد به تصمیمات رفتاری ما برای به حداقل رساندن قرار گرفتن در معرض آن مانند جستجوی یک مکان خنک، روشن کردن یک فن یا کاهش فعالیت بدنی بستگی دارد. همچنین، مغز پلاک‌های فیزیولوژیکی را فعال می‌کند که خارج از کنترل ما هستند. رگ‌های خونی در پوست برای افزایش جریان خون گشاد می‌شوند و غدد عرق فعالیت خود را برای دفع بیشتر عرق افزایش می‌دهند.

بنابراین جای تعجب نیست که هر عاملی که بر این پاسخ‌ها تأثیر می‌گذارد می‌تواند توانایی بدن برای واکنش مناسب به قرار گرفتن در معرض گرما را تغییر دهد.

اگرچه گرما همه ما را تحت تاثیر قرار می‌دهد اما شواهد نشان می‌دهد که گروه‌های خاصی از افراد نسبت به آن حساس‌تر هستند و آسیب‌پذیری آنان را افزایش می‌دهد.

تعدادی از عوامل فردی از جمله سن، مشکلات سلامتی زمینه‌ای مانند بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲، استفاده از برخی داروها، اضافه وزن یا چاقی، عملکرد پایین و توانایی‌های شناختی و تناسب اندام قلبی تنفسی همگی با کاهش تحمل گرما و خطر بیشتر ابتلا به مشکلات سلامتی مرتبط با گرما مرتبط هستند. این در ارقام بهداشت عمومی متعکس شده است زیرا این عوامل با افزایش خطر بستری شدن در بیمارستان یا مرگ در طول یک رویداد گرمای شدید مرتبط هستند.

جالب توجه است که اگر میان بسیاری از عوامل خطر برای ایجاد مشکلات سلامتی مرتبط با گرما، می‌توان با اتخاذ یک سبک زندگی سالم و فعال از چندین مورد جلوگیری کرد. در واقع، انجام فعالیت بدنی منظم در زندگی می‌تواند به معنای مجهزبودن بهتر برای مقابله با افزایش دمای جهانی باشد.

با ایجاد سازگاری فیزیولوژیکی که ظرفیت دفع گرما (افزایش تولید عرق) و پتانسیل فیزیولوژیکی بدن (افزایش ذخیره قلبی عروقی) را افزایش می‌دهد، در نتیجه تحمل گرما افزایش می‌یابد و به پاسخگویی به نیازهای افزایش یافته روی سیستم قلبی عروقی در هنگام استرس گرمایی کمک می‌کند. بنابراین فعالیت بدنی می‌تواند سهم مهمی در توانایی ما برای سازگاری با افزایش دمای جهانی داشته باشد و انعطاف‌پذیری فردی و اجتماعی ما را افزایش دهد.

با این حال، توجه به این نکته مهم است که تعدادی از عوامل خطر از جمله برخی اختلالات سلامت روان، وضعیت اجتماعی و اقتصادی پایین و دسترسی محدود به مکان‌های خنک یا دارای تهویه مطبوع به طور مستقیم توسط یک سبک زندگی سالم و فعال قابل تغییر نیستند همچنین به خوبی ثابت شده است، افرادی که طی دوره گرما فعالیت بدنی شدید تا متوسط دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات بهداشتی مرتبط با گرما هستند.

حال سوال این است که آیا تمایل بعدی به اندازه کافی برای مقابله با این چالش مجهز است. در کانادا، شیوع چاقی در بین نوجوانان پنج تا ۱۷ ساله در ۳۰ سال گذشته تقریباً سه برابر شده است. در حال حاضر، پیش از ۹ نفر از هر ۱۰ جوان، دستورالعمل‌های ورزش کانادا را رعایت نمی‌کنند و در سراسر جهان هم همین طور است.

چنین روندهایی نشان می‌دهد که جوانان فروزی ممکن است کمتر گرما را تحمل کنند. در حالی که بطور فزاینده‌ای در معرض گرما قرار می‌گیرند و از نظر بهداشت عمومی، این موضوع نگران‌کننده است حفظ فعالیت بدنی منظم و تناسب اندام کافی در زندگی می‌تواند جوانان را برای رویارویی با این چالش هامجهزتر کند.

توجه به این نکته مهم است که فعالیت بدنی به تنهایی ممکن است برای محافظت از ما دربرابر اثرات گرمای شدید کافی نباشد همچنین مهم است که هیدراته بمانید، لباس مناسب بپوشید و از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید در گرمترین ساعات روز اجتناب کنید.

منابع

downtoearth.org.in
lifetechnology.com
weforum.org