گوناگون

کتاب‌های درسی مبنای طراحی سوالات امتحان نهایی است

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه مبنای طراحی سوالات امتحانات نهایی کتاب‌های درسی است، گفت اختیار طراحی سوالات از سطوح بالای شناختی ۵ تا ۲۵ درصد بر عهده طراحان است

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایونا محسن زارعی درباره طراحی سوالات امتحانات نهایی اظهار کرد: طراحان سوالات امتحانات نهایی موظفند در چارچوب تعیین شده نسبت به طراحی سوال اقدام کنند و امسال چارچوب سوالات امتحانات نهایی را برای دانش آموزان منتشر کردیم و آن مبنای طراحی سوالات قرار گرفته است. وی افزود: در چارچوب طراحی سوالات عنوان شده است که چگونه سوالات از اهداف کتاب درسی طراحی می‌شود و در کدام سطح شناختی است همچنین نمونه سوالات هم ارائه شده و تکلیف دانش آموز و معلم درباره طراحی سوالات امتحانات نهایی روشن است. اگر دانش آموزان بر اساس چارچوب تعیین شده نسبت به مطالعه اقدام کنند با مشکل مواجه نخواهند شد.

رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت وزارت آموزش و پرورش یادآور شد: سال گذشته سوالات امتحانات نهایی توسط دبیر خط‌های کشوری دروس تحلیل شد تا بدانیم آیا سوالات خارج از کتاب‌های درسی بود یا نه و ضریب دشواری در چه حدی بوده است و تایید کردند که سوالات در چارچوب کتاب‌های درسی است. هر چه ضریب دشواری بالاتر باشد یعنی بخشی از دانش آموزان توانایی پاسخ به سوالات را دارند که موضوع درسی را به خوبی فهمیده باشند البته سوالات محدودی اینگونه هستند.

زارعی اضافه کرد: امروز امسال هم سوالات استانداردی داشته باشیم؛ بلافاصله پس از برگزاری امتحان، سوالات را در معرض قضاوت قرار می‌دهیم تا در صورت وجود اشکال آن را اصلاح کنیم. وی خاطرنشان کرد: بخشی از سوالات امتحانات نهایی استاندارد و خوب است و همه دانش آموزانی که کتاب درسی را مطالعه کردند می‌توانند به آن پاسخ دهند؛ بخشی از سوالات به گونه‌ای است که دانش آموزانی که مطالعه دقیق‌تر دارند به آن پاسخ می‌دهند و بخشی از سوالات سطوح بالای شناختی را مورد توجه قرار می‌دهد و دانش آموزی که کلفا به موضوع اشراف دارد می‌تواند به آن پاسخ دهد.

معاون وزیر آموزش و پرورش گفت: در پایه دوازدهم از ۲۵ درصد سوالات سطوح بالای شناختی را مورد توجه قرار می‌دهد و در پایه یازدهم و دهم سهم آن کاهش می‌یابد. اختیار طراحی سوالات از سطوح بالای شناختی که ۵ درصد بالاند یا ۲۵ درصد بر عهده طراحان سوالات است. زارعی درباره پرداخت حق‌الزحمه عوامل برگزاری امتحانات نهایی خرداد ۱۴۰۳ گفت: حق‌الزحمه با افزایش ۲۵ درصدی پرداخت شده است.

بیماری‌های غیرواگیر؛ علت اصلی ناخوشی و مرگ در دنیای امروز

مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقاء سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم‌پزشکی تهران: بیماری‌های غیرواگیر را مهمترین عامل تهدیدکننده سلامتی عصر حاضر خواند

به گزارش پیام آشنا، حسین یاری با بیان اینکه مهمترین عامل تهدیدکننده سلامتی در زمانه ما بیماری‌های غیرواگیر است، اظهار کرد: بیماری‌های قلبی و عروقی، پرفشاری خون، دیابت، سرطان‌ها، بیماری‌های ریوی، اختلالات عضلانی-اسکلتی و اختلالات روانی به عنوان عامل اصلی ناخوشی و مرگ انسان‌ها در دنیای امروز به حساب می‌آیند. پرسش این است که «چگونه می‌توانیم از ابتلاء به بیماری‌های غیرواگیر جلوگیری کنیم؟» و در پاسخ به این پرسش باید گفت «اصلاح سبک زندگی» مهمترین سلاح ما برای پیشگیری و مقابله با بیماری‌های غیرواگیر است. این عضو گروه پژوهشی پزشکی مبتنی بر سبک زندگی جهاد دانشگاهی ادامه داد: اصلاح سبک زندگی شامل شش مؤلفه می‌شود. تغذیه سالم، فعالیت بدنی کافی، خواب مناسب، پرهیز از مصرف الکل و نیکوتین، دوری از استرس و تنش و روابط بین فردی مطلوب، مجموعه اقداماتی هستند که ما می‌توانیم در زندگی روزمره خود لحاظ کنیم تا به بیماری‌های قلبی و عروقی و پرفشاری خون و دیابت و... دچار نشویم.

این متخصص طب فیزیکی و توان بخشی: کمردرد، گردن درد، زانودرد، ساییدگی و آرتروز از جمله شایع‌ترین اختلالات عضلانی-اسکلتی برشمرد و درباره وضعیت این اختلالات گفت: نتایج مطالعات علمی بیانگر این است که شیوع بیماری‌های عضلانی-اسکلتی در جهان رو به افزایش است. سبک زندگی انسان‌ها در گذر زمان تغییر کرده و به حالت «ایستا» در آمده به نحوی که میزان فعالیت‌های بدنی به شدت کاهش یافته است.

چگونه قلب سالم داشته باشیم؟

بیماری‌های قلبی-عروقی، اولین عامل مرگ در جهان به حساب می‌آید و تغذیه در کاهش ابتلاء به این بیماری‌ها نقش بسزایی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، آنروکاکرون، پرفشاری خون، بیماری آبسکمی قلبی، بیماری عروق محیطی و نارسایی قلبی جزو بیماری‌های قلبی-عروقی به حساب می‌آیند. افراد بالای دو سال به منظور جلوگیری از ابتلاء به بیماری‌های قلبی-عروقی باید «سبک زندگی مناسب» و «رژیم غذایی سالم» داشته باشند.

رژیم غذایی «هدف‌دار» برای پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی-عروقی توصیه می‌شود. افزایش مصرف تعداد میوه و سبزیجات با تأکید بر سبزیجات ریشه‌ای و سبز و غلات سبوس‌دار از ویژگی‌های این رژیم به حساب می‌آید. همچنین مصرف ماهی‌های چرب (سرشار از Ω۳)، مصرف کمتر گوشت قرمز و تأکید بر گوشت بدون چربی، کاهش مصرف لبنیات پرچرب، مصرف زیاد آجیل و حبوبات، استفاده از روغن زیتون، کانولا گردو یا مارگارین مخلوط با روغن کلزا یا روغن بذر کتان توصیه می‌شود. به طور کلی، این الگوی غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات، محصولات لبنی کم چرب، غلات سبوس‌دار، ماهی، آجیل، بادام زمینی و حاوی مقادیر کم پروتئین حیوانی و قند است. کاهش مصرف پروتئین‌های حیوانی پرچرب مانند گوشت و لبنیات پرچرب ضروری است. دریافت فیبر و آنتی‌اکسیدان نیز از اهمیت فراوانی برخوردار است؛ میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل منابع عمده فیبر هستند.

کنترل استرس نیز در پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌های قلبی-عروقی از گذار است. استرس منجر به تولید هورمون‌هایی می‌شود که ضربان قلب، شاخص خون و فعالیت تحریک قلب را افزایش می‌دهند. همچنین دیابت نیز در ابتلاء به بیماری‌های قلبی-عروقی نقش دارد و یک عامل خطر مستقل برای بیماری‌هایی از این دست به حساب می‌آید. انواع دیابت، خطر بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهند. کنترل وزن در پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی نقش دارد به عبارت دیگر چاقی با ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی ارتباط مستقیم دارد و حتی کاهش وزن اندک می‌تواند در کنترل این بیماری‌ها مؤثر باشد. محدودیت مصرف نمک و پیشگیری از کمبود ویتامین D ضروری است. به منظور پیشگیری از کمبود ویتامین D، مصرف یک پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین دی به صورت ماهانه توصیه می‌شود.

زنان و خانواده

رئیس شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده شورای عالی انقلاب فرهنگی:

اهمیت به زنان و خانواده جزو دیدگاه‌های راهبردی آیت‌الله رئیسی بود

رئیس شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده شورای عالی انقلاب فرهنگی عنوان کرد: اهمیت به خانواده و سلامت خانواده برای آیت‌الله رئیسی در جهت دیپلماسی نبود بلکه یکی از جلوه‌های توجه اصیل آیت‌الله رئیسی بود.

به گزارش پیام آشنا، فهیمه فرهمند پور، رئیس شورای فرهنگی و اجتماعی زنان و خانواده شورای عالی انقلاب فرهنگی با تسلیت شهادت رئیس جمهور و همراهانشان اظهار کرد: با اینکه چند روزی از سقوط بالگرد رئیس جمهور و شهادت ایشان گذشته اما هنوز بهت حادثه کم نشده است و باید روزهای زیادی بگذرد تا پذیرش این حادثه در میان افکار عمومی رخ دهد.

وی با اشاره حضور گسترده مردم در مراسم تدفین رئیس جمهور شهید بیان کرد: اگر مسئولان خوشان را جزئی از پیکره مردم بدانند، مردم نیز آنها را از خود می‌دانند و احساساتشان جریحه‌دار می‌شود، این اتفاق نشان داد که حکمرانی از مردم است.

رئیس شورای فرهنگی و اجتماعی زنان و خانواده شورای عالی انقلاب فرهنگی درباره نگاه آیت‌الله رئیسی به زنان و خانواده تأکید کرد: برای اینکه مجموعه عملکرد یک مسئول را بررسی کنید اجرای اقدامات مورد بررسی می‌گیرد و می‌توان تحلیل کمی داشت. اما در زمینه رویکرد آیت‌الله رئیسی به زنان و خانواده قصد ندارم این نگاه کمی را داشته باشم بلکه می‌خواهم این موضوع را مورد اشاره قرار دهم که این موضوع در سطوح مدیریتی ایشان چه جایگاهی داشت؟

فرهمندپور ادامه داد: آشنایی بنده با ایشان به دوران ریاست قوه قضاییه و تولیت آستان قدس برمی‌گردد. موضوع زنان و خانواده دارای ابعاد بهم پیوسته و از طرفی دارای مرز است. زنان و خانواده هر دو جزو دیدگاه‌های راهبردی ایشان بود.

وی بیان کرد: اهمیت به خانواده و سلامت خانواده برای آیت‌الله رئیسی تنها در جهت دیپلماسی نبود بلکه یکی از جلوه‌های توجه اصیل آیت‌الله رئیسی بود. زنان و خانواده در دیدگاه ایشان اصالت داشت. توجه به زنان و جایگاه زنان و ضرورت به میدان دادن به زنان، فقط به عنوان برگ برنده دیپلماسی نبود بلکه ایشان به آن معتقد بود.

رئیس شورای فرهنگی و اجتماعی زنان و خانواده شورای عالی انقلاب فرهنگی گفت: زمانی که تولیت آستان قدس را پذیرفتند این نهاد ساختار کاملاً سنتی داشت، ورود ایشان باعث شد که گفتمان زن و خانواده وارد آستان قدس ایجاد شود. در قوه قضاییه هم همینطور بود و ایشان همواره جلسات با نخبگان و فعالان حوزه زنان داشتند.

فرهمندپور تأکید کرد: نگاه به خانواده و زنان از نظر آیت‌الله رئیسی اصیل بود. سرزیر آن را در همه بخش‌ها مشاهده می‌شود این نگاه در کار و خانواده ایشان وجود داشت.

وی عنوان کرد: وقتی مسئولیت شورای فرهنگی و اجتماعی زنان و خانواده شورای عالی انقلاب فرهنگی را پذیرفتم، گفتند خلیها شایسته بهترین‌ها هستند خودتان را برای عرضه بهترین‌ها آماده کنید.

وزیر بهداشت اعلام کرد

واردات ۱۰ میلیون دوز واکسن کرونا، اولین اقدام دولت شهید جمهور

وزیر بهداشت: درمان و آموزش پزشکی، واردات ۱۰ میلیون دوز واکسن کرونا را اولین اقدام دولت شهید جمهور در شروع کار در حوزه سلامت عنوان کرد و گفت: آیت الله رئیسی ستاد ملی کرونا را فرمانده‌ی می‌کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبداد، بهرام عین اللهی در توصیف تدابیر ویژه شهید جمهور در حوزه بهداشت و درمان با بیان اینکه دولت سیزدهم در شرایطی که روزانه ۷۰۰ فوتی کرونا داشتیم کشور را تحویل گرفت افزود: رهبر معظم انقلاب در بدو شروع به کار دولت فرمودند اولین اولویت شما باید مهار کرونا باشد و آیت الله رئیسی برای تحقق این امر شب و روز نداشت. وی با اشاره به این که در آن زمان فقط ۱۸ میلیون دوز واکسن به مردم تزریق شده بود، اظهار کرد: ایران شخصاً به مساله کمبود واکسن ورود کرد و پس از گفت وگویی که با رئیس جمهور چین داشت، اولین محموله واکسن که ۱۰ میلیون دوز بود وارد کشور شد.

وزیر بهداشت خاطرنشان کرد: روزانه ۵۰ هزار مراجعه به بیمارستان‌ها، ۲۰ هزار بستری و ۸ هزار مریض بدحال داشتیم در حالی که فقط ۷۰ هزار دوز روزانه واکسن تزریق می‌شد و برخی‌ها سخن از رفتن به آرمستان و سایر کشورها برای دریافت واکسن می‌کردند. عین اللهی بیان کرد: با توصیه آیت‌الله رئیسی جنبش مردمی واکسیناسیون شکل گرفت و با بسیج مردمی و استفاده از تمام امکانات کشور و بسیج مراکز، مساجد، حسینیه‌ها، ورزشگاه‌ها و بلیغ‌های بسیج، تزریق واکسن را به روزانه یک میلیون و ۶۰۰ هزار دوز رساندیم. وی ادامه داد: تا پیش از دولت سیزدهم فوتی‌های کرونا ۱۲۲ هزار نفر بود که در این دولت به ۲۰ هزار نفر رسید. وزیر بهداشت فرماندهی شهید آیت الله رئیسی را در ستاد کرونا برجسته خواند و گفت: تحت این فرماندهی بود که کرونا مهار شد. عین اللهی ۲ برابر شدن تخت‌های picu را یکی دیگر از بالگردهای شهید رئیسی در ایام کرونا نام برد و گفت: کرونا آمیکرون بیشتر بچه‌ها را درگیر می‌کرد و ما تخت مراقبت‌های ویژه کودکان کم داشتیم که با دستور رئیس جمهور ۵۰۰ تخت picu به هزار تخت افزایش یافت تا کودکان در همه گیری کرونا دچار مشکل نشوند.

افتتاح ۱۵ هزار تخت بیمارستانی جدید تا پایان سال

وزیر بهداشت از راه‌اندازی ۱۵ هزار تخت بیمارستانی جدید تا پایان سال خبر داد و گفت: آیت الله رئیسی برای سلامت مردم بسیار اهمیت قائل بود و بر افتتاح پروژه‌های بر زمین مانده تاکید می‌ورزید.

عین اللهی افزود: در مدت ریاست جمهوری ایشان ۱۶ هزار تخت بیمارستانی راه‌اندازی شد و تا پایان امسال نیز ۱۵ هزار تخت جدید راه اندازی می‌شود که این دستاوردها در تاریخ سلامت بی‌نظیر است. وی ادامه داد: افتتاح پروژه‌های بر زمین مانده از اقدامات و تاکیدات ایشان بود که نمونه آن راه اندازی بیمارستان ولی عصر اراک است که سال‌های سال این پروژه بر زمین مانده بود و منتظر بودیم با دستان مبارک ایشان افتتاح شود ولی این سعادت را نداشتیم و اکنون آماده بهره‌برداری است.

وزیر بهداشت بهره‌برداری از کلان بیمارستان‌های حضرت مهدی(عج) و غدیر تهران و همچنین بیمارستان شهریار پس از ۳۴ سال را از دستاوردهای دولت سیزدهم دانست و اظهار کرد: شهید رئیسی بر اتمام و تکمیل پروژه‌هایی که سال‌های سال بر زمین مانده بود اصرار داشت و در این دولت بسیاری از این پروژه‌ها در حوزه سلامت تکمیل شد و به بهره‌برداری رسید.

روزنه

جمع آوری بوتاکس آلمانی در کشور به دلیل تقلبی بودن

فعالان عرصه تولید تجهیزات پزشکی تاکید کردند برندهای تقلبی محصولات مورد مصرف صنعت پزشکی زیبایی در بازار ایران بسیار بالاست، ضمن آنکه، بوتاکس‌های با برند آلمانی به دلیل تقلبی بودن از بازار کشور در حال جمع آوری است

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مژگان کریمی، مدیرعامل یکی از شرکت‌های فناور در حوزه ساخت تجهیزات پزشکی در کارگاه آموزشی آشنایی با مزیوتراپی مصرفی صنعت پزشکی زیبایی که در حاشیه نمایشگاه ایران هلث برگزار شد، با اشاره به وجود مواد مصرفی با برندهای متفاوت در بازار کشور، افزود: متاسفانه برندهای تقلبی در حوزه صنعت پزشکی زیبایی بسیار زیاد و تنها با آشنایی کامل به مشخصات فنی محصول می‌توان آنها را تشخیص داد.

وی عواملی چون افزایش سن، عوامل بیرونی و محیطی از قبیل سیگار کشیدن و در معرض آفتاب قرار گرفتن را از جمله عوامل مؤثر بر پیری دانست و افاده داد: افراد در سن ۳۵ سالگی حدود ۲۵ درصد کلاژن پوست را از دست می‌دهند که باعث افتادگی، پیری و چین و چروک در صورت می‌شود و برای جلوگیری از روند پیری صورت، از روش‌های جوان‌سازی پوست شامل تهاجمی، کم‌تهاجمی وغیرتهاجمی استفاده می‌شود.

کریمی، بوتاکس را از جمله روش‌های غیر تهاجمی در این زمینه نام برد و یادآور شد: با تزریق بوتاکس در دوره‌های پایین شاهد افتادگی عضلانی صورت هستیم، ولی این روش اثرات کوتاه مدت دارد.

وی با اشاره به تولید برخی از محصولات جوان‌سازی پوست، افزود: بوتاکس از سوی شرکت‌های فناور تولید شده و از سوی دیگر وزارت غذا و دارو دستور جمع آوری بوتاکس‌های با برند ژیبسوپرت آلمان را داده است؛ چرا که در حال حاضر در کشور تقلبی آن وجود دارد.

مدیر عامل این شرکت فناور با اشاره به اینکه فیلرها نیز یکی از موارد مصرفی در این صنعت است، افزود: اصطلاح ژل که برای فیلرها بکار می‌رود به خاطر سفت‌تر ژلی فیلرها است، فیلرها به دو دسته برگشته و جوان‌سازی تقسیم می‌شوند که فیلر جوان‌سازی علاوه بر زیبایی اثر درمانی نیز دارند.

وی ادامه داد: عدت استفاده از هیالورونیک اسید در صنعت زیبایی در فیلرها به دلیل واکنش‌های ایمنی‌زا و جاوگیری از پس زدن توسط بدن است. هیالورونیک اسید یک پلیمر زیست‌تخریب‌پذیر طبیعی است و قابلیت بالای آنها در جذب آب موجب استفاده از این ماده در فیلرها شده است. کریمی تاکید کرد: فیلرهای هیالورونیک اسید ۸۰ درصد بازار این حوزه را تشکیل می‌دهد.

وی با اشاره به اینکه استفاده از بوتاکس از سن ۱۸ سالگی قابل تزریق است، گفت: توصیه شده که تزریق بوتاکس از سن ۳۰ سالگی به بعد که روند پیری شروع می‌شود، صورت گیرد. می‌توان با تزریق بوتاکس و مراقبت‌های پزشکی از روند پیری جلوگیری کرد.

کریمی گفت: در حال حاضر در ایران بیشتر از فیلرها و دستگاه‌های مراقبتی در صنعت پزشکی استفاده می‌شود.

۶۰ درصد ایرانی‌ها چاق‌اند

چاقی و استرس را دست کم نگیرید

حدود ۶۰ درصد ایرانی‌ها دچار چاقی یا اضافه وزن هستند و به گفته کارشناسان، این موضوع، یکی از عوامل و فاکتورهای مهم در ابتلاء به برخی سرطان‌ها است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، خیلی از افراد تصور می‌کنند چاقی فقط زیبایی آنها را به هم می‌زند و دلیل اصلی‌شان برای لاغری، تنها حفظ تناسب اندام است. اما متخصصان هشدار می‌دهند که اضافه وزن و چاقی از عوامل خطر اصلی در بروز حدود ۱۳ نوع سرطان است.

بر اساس آمارهای مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، چاقی از ۲۰ درصد جمعیت کشور در ۴۰ سال گذشته به ۷۰ درصد جمعیت در حال حاضر افزایش یافته است یعنی رشدی حدود ۶ برابری. و در این میان غیر از ژنتیک، عوامل محیطی مثل سبک زندگی، نوع تغذیه و استرس در این مساله بسیار موثرند.

طبق جدیدترین گزارش وزارت بهداشت، بیش از ۵۶ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال در ایران دارای شاخص توده بدنی بالای ۳۰ هستند و بنابراین چاق یا دارای اضافه‌وزن محسوب می‌شوند. در این میان ۴۵ درصد جمعیت کشور نیز دچار چاقی مفرط هستند که البته این نوع چاقی یک نوع بیماری محسوب می‌شود و معمولا افراد در بروز آن نقشی ندارند.

درواقع چاقی عامل ۴۰ درصد از سرطان‌ها است. چندی پیش وزارت بهداشت اعلام کرد که ۹۰ درصد ایرانی‌ها تحرک کافی ندارند و مساله چاقی تنها به بزرگسالان مربوط نمی‌شود به طوری که بیش از ۱۵ درصد کودکان و نوجوانان کشور نیز به چاقی مبتلا هستند و این امر ناشی از تغییر سبک زندگی در کشور است.

۱۳ نوع سرطان با عامل چاقی

در تحقیقات اخیر متخصصان هشدار داده‌اند که چاقی با ۳۲ نوع سرطان مرتبط است و در واقع چاقی عامل ۴۰ درصد از سرطان‌هاست. در این میان مؤسسه ملی سرطان آمریکا چندی پیش اعلام کرد که چاقی و اضافه وزن مشخصا با حداقل ۱۳ نوع سرطان مرتبط است. سرطان‌هایی مثل انواع سرطان پستان به خصوص بعد از یائسگی، سرطان‌های دستگاه گوارش مثل سرطان روده بزرگ و سرطان معده، سرطان رحم، سرطان کبد، سرطان تیروئید، سرطان لوزالمعده، سرطان کلیه، سرطان تخمدان، سرطان کیسه صفرا، سرطان‌های مغز، مری و سرطان ملتیپل میلوما (از شایع‌ترین تومورهای استخوانی).

البته درصد موارد ذکر شده به اضافه وزن یا چاقی نسبت داده می‌شود، برای انواع مختلف سرطان متفاوت است. مثلا چاقی تا حدود ۵۴ درصد در ابتلای زنان به سرطان کیسه صفرا نقش دارد و در برخی سرطان‌ها مثل سرطان‌های مرتبط با مری حدود ۴۴ درصد موثر است.

تحقیقات جهانی نشان می‌دهد که افزایش وزن و اضافه وزن در بزرگسالی خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ و سایر سرطان‌های دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد. کارشناسان می‌گویند آمار چاقی در جهان رو به افزایش است و به همین دلیل، درک ارتباط بین چاقی و خطر بیماری‌های طولانی مدت مانند سرطان برای بهبود سلامت عمومی بسیار مهم است.

سرطان پستان را دست کم نگیرید/ از استرس شدید دوری کنید

آسیه الفت‌بخش، جراح پستان نیز در این رابطه می‌گوید: غیر از ژنتیک، تولرت یا سابقه فامیلی و نیز عوامل هورمونی که در ابتلاء به سرطان نقش بزرگی دارند، عوامل محیطی هم می‌توانند در ابتلاء به بعضی از سرطان‌ها به خصوص سرطان پستان دخیل باشند.

به گفته این جراح پستان چاقی، کم‌تحرکی یا کمبود فعالیت‌های بدنی و استرس شدید مهم‌ترین عوامل محیطی هستند که ارتباط مستقیمی با بروز سرطانی مثل سرطان پستان دارند.

بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که در زنان یائسه، BMI (شاخص توده بدنی) یا اکثرا افزایش متوسط خطر سرطان پستان ارتباط دارد به عنوان مثال، افزایش ۵ واحدی BMI با ۱۲ درصد افزایش خطر همراه است. در میان زنان یائسه کسانی که چاق هستند، ۲۰ تا ۴۰ درصد در معرض خطر ابتلاء به سرطان پستان در مقایسه با زنان با وزن طبیعی هستند در مردان نیز چاقی، یک عامل خطر برای ابتلاء به سرطان پستان به شمار می‌رود.

چه ارتباطی بین چاقی و سرطان هست؟

اما چاقی چگونه با بروز سرطان ارتباط پیدا می‌کند و بر روی آن تاثیر می‌گذارد؟ به گفته متخصصان، افراد چاق اغلب دارای التهاب مزمن در سطح پایین هستند که با گذشت زمان می‌تواند باعث آسیب DNA شود که منجر به سرطان می‌شود. افراد دارای اضافه وزن و چاقی، بیشتر از افراد با وزن طبیعی دارای شرایط یا اختلالات مرتبط با ایجادکننده التهاب، وضعی مزمن هستند و همین مورد از عوامل خطر بروز سرطان‌هاست.

احسان شایسته، پزشک عمومی در این رابطه می‌گوید: چاقی به یک حالت التهاب مزمن در سراسر بدن منجر می‌شود و تولید طبیعی هورمون‌هایی مثل لپتین، تستوسترون، و استروژن را مختل می‌کند که همگی از عواملی هستند که می‌توانند به بروز سرطان منجر شوند. به گفته این پزشک، افراد با چاقی بیش از اندازه در مقایسه با افرادی با وزن سالم، ۵ برابر بیشتر احتمال دارد که به سرطان مری مبتلا شوند. این احتمال برای ابتلاء به علائم سرطان رحم ۷ برابر بیشتر است. مطالعات جهانی ثابت کرده که از دست دادن وزن و کاهش توده بدنی (BMI) می‌تواند خطر ابتلاء به برخی سرطان‌ها را به طرز چشمگیری کاهش دهد.

از میزان توده بدنی خود غافل نباشید

BMI یا شاخص توده بدنی اقلیت برای پیش‌بینی خطر بیماری‌های مرتبط با چاقی مانند دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌ها به کار می‌رود. شاخص توده بدنی ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ نشانه وزن طبیعی، ۲۵ تا ۲۹.۹ بیانگر اضافه وزن و ۳۰ تا ۳۴.۹ علامت چاقی است. BMI بالاتر از ۳۵ هم نشان دهنده ابتلاء به چاقی مرضی است.

درمجموع شاخص توده بدنی (BMI) ۳۰ که آستانه چاقی محسوب می‌شود، خطر ابتلاء به سرطان‌های مانند روده کلیه، پستان و رحم را حدود ۱۲ درصد برای زنان و نزدیک به ۲۴ درصد برای مردان افزایش می‌دهد. بنابراین بهتر است افراد از میزان توده بدنی خود آگاهی داشته باشند. در حال حاضر سایت‌هایی وجود دارند که با وارد کردن یک سری اطلاعات خود مانند وزن و قد و سن و جنسیت و ... می‌توانید از توده بدنی‌تان مطلع شوید. اگر بخواهید دقیق‌تر درباره بدن، میزان چاقی یا عدد توده بدنی خود بدانید مراکزی نیز هستند که این کار را برای شما انجام می‌دهند و خیال‌تان را راحت می‌کنند تا با یک برنامه‌ریزی درست بتوانید به توده بدنی مناسب و استانداردی برسید.

البته شاخص توده بدنی، تنها مقیاس برای تعیین سلامت افراد نیست و پژوهشگران معتقدند که افراد برای سالم ماندن باید به خوردن غذاهای سالم، فعالیت جسمی و خواب کافی اهمیت دهند. نه اینکه صرفا بر میزان وزن‌شان متمرکز شوند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
عکس‌های قدیمی، عکس گول‌زننده، اند، ادم فکر می‌کند در آن عکس‌ها زندگی می‌کند، درصورتی که اینطور نیست، شخصی که ما در این عکس‌ها نگاهش می‌کنیم، دیگر وجود ندارد و او هم اگر می‌توانست ما را ببیند خوش را در ما نمی‌شناخت، می‌گفت: این کیست که اینجور عمگین مرا نگاه می‌کند

از کتاب همه‌ی تنها‌ها
ژوزه ساراماگو
ترجمه: عباس پژمان

تازه‌های سلامت

ورزش با تأثیر بر عضلات عملکرد مغز را تحریک می کند

یک مطالعه جدید نشان داده ورزش با تحریک مولکول‌های دخیل در عملکرد شناختی برای آزاد شدن توسط عضلات، در سلامت مغز نقش دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، این مطالعه نشان می‌دهد وقتی عضلی که ماهیچه‌ها را تحریک می‌کنند، فعال می‌شوند، با ترشح مولکول‌های زیست فعال و نئوتراتی که عملکرد مغز را بهبود می‌بخشند، سیگنال‌هایی را به سوی مغز ارسال می‌کنند.

هیونجون کنگ، نویسنده این مطالعه در گروه مهندسی شیمی و بیومولکولی در دانشگاه لیلینوی، می‌گوید: «یافته‌ها اهمیت حفظ سلامت لکتاتی عضلانی را نه تنها برای سلامت قلب و عروق یا تحرک، بلکه برای مقابله با دژنراسیون عصبی مغز نشان می‌دهد».

او توضیح داد: «حفظ عصب برای عضلات برای تولید فاکتورهای بیولوژیکی مفید برای مغز بسیار مهم است. با التفات منظم، ماهیچه‌ها، ماهیچه‌هایی تنها این عوامل مفید را ترشح می‌کنند، بلکه به حفظ عصب لازم برای اعصاب برای ادامه سیگنال‌دهی عضلات کمک می‌کنند. این سیگنال دهی برای تنظیم انتشار عوامل نوروتروفیک در مغز ضروری است».

این مطالعه شامل تحریک عضلات با گلوتامات بود تا ببیند عملکرد عصبی چگونه پاسخ می‌دهد. محققان از مدل‌هایی از بافت عضلانی استفاده کردند، یکی عصب‌بندی‌شده و دیگری غیرعصبی، و کشف کردند که بافت عصب‌شده سیگنال‌های بیشتری به مغز ارسال می‌کند.

از آنجایی که برخی از عملکرد نورون‌ها در ماهیچه‌ها می‌تواند با افزایش سن یا آسیب کاهش یابد، محققان علاقه‌مند به کشف این موضوع بودند که چگونه این از دست دادن بر سلامت مغز تأثیر می‌گذارد.

کنگ گفت که مطالعات قبلی در مورد ورزش و سلامت مغز ارتباط مستقیمی بین اندازه هیپوکامپ و فعالیت بدنی منظم پیدا کرده است. اما برای این مطالعه جدید، محققان سیستم عصبی و عملکردهای لکتاتی عضلانی را برای دستیابی به درک بیشتر از تعاملات مغز و بدن مورد بررسی قرار دادند.

کنگ می‌گوید: «ورزش منظم می‌تواند عملکرد شناختی را در بزرگسالان تقویت کند. در این مطالعات، از شرکت کنندگان خواسته شد تا ورزش منظم انجام دهند و تغییرات در اندازه هیپوکامپ آنها تحت نظر قرار گرفت».

یافته‌ها نشان می‌دهد افرادی که تمرینات هوازی را به طور منظم انجام می‌دهند، هیپوکامپ بزرگ‌تری دارند و عملکرد بهتری در تست‌های حافظه مکان یابی نشان دادند.