گوناگون

خطر تشدید کبد چرب با داروهای مسکن و گیاهی نامعتبر

سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو نسبت به مصرف بی‌رویه داروهای مسکن، قرص‌های ضدبارداری و دمنوش‌های نامعتبر در بیماران مبتلا به کبد چرب هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، نازیلا یوسفی درباره عوارض مصرف برخی داروها بر کبد چرب گفت: برخی داروها مانند ایبوپروفن، دیکلوفناک و تاپروکسن می‌توانند باعث تجمع چربی در کبد شوند و وضعیت کبد چرب را وخیم‌تر کنند. حتی استامینوفن که بسیاری آن را بی‌ضرر می‌دانند، در صورت مصرف بی‌رویه ممکن است به کبد آسیب برساند.

وی همچنین به تأثیر منفی برخی هورمون‌ها بر این بیماری اشاره کرد و افزود: قرص‌های ضدبارداری نیز می‌توانند شرایط کبد چرب را تشدید کنند. بنابراین، زنان مبتلا به کبد چرب باید قبل از مصرف این داروها حتماً با پزشک مشورت کنند.

یوسفی در ادامه درباره مصرف خودسرانه کورتن‌ها هشدار داد و گفت: کورتن‌هایی مانند دگزامتازون و بتامتازون نشانه عوارض متعددی دارند، بلکه‌می‌توانند باعث تشدید بیماری کبد چرب شوند. بنابراین، مصرف آن‌ها فقط باید تحت نظر پزشک و در موارد ضروری انجام شود.

وی در پایان درباره مصرف داروهای گیاهی نیز توضیح داد: بیماران نباید به دمنوش‌ها و فرآورده‌های گیاهی غیرمجاز که ادعای پاک‌سازی کبد دارند، اعتماد کنند. برخی از این محصولات ممکن است باعث آسیب‌های جدی به کبد شوند. توصیه ما این است که در صورت تمایل به مصرف فرآورده‌های گیاهی، تنها از داروهای مورد تأیید سازمان غذا و دارو استفاده کرده و قبل از مصرف با پزشک یا داروساز مشورت کنند.

سالم‌ترین نوشیدنی‌ها برای کودکان

به گفته کارشناسان تغذیه، شیر ساده، آب و کمی آب سبزیجات همچنان بهترین نوشیدنی‌ها برای کودکان و نوجوانان هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، این توصیه مطابق با نظر کارشناسی است که اخیراً پیشنهاداتی در مورد نوشیدنی‌های سالم برای کودکان و نوجوانان (۵ تا ۱۸ ساله) ارائه کرده‌اند.

پانل تخصصی - که توسط تحقیقات تغذیه سالم، یک برنامه ملی بنیاد «فرآورد وود جامسون» تشکیل شده بود - شامل اعضایی از آکادمی تغذیه و رژیم غذایی، آکادمی دندانپزشکی کودکان، آکادمی اطفال و انجمن قلب آمریکا بود.

جای تعجب نیست این پانل توصیه کرده است که «آب، باید نوشیدنی اولیه، برای رفع نیازهای هیدراتاسیون باشد.

به گفته کارشناسان، آب لوله کشی ترجیح داده می‌شود زیرا مقرون به صرفه و سازگار با محیط زیست است.

شیر گاو پاستوریزه ساده – ترجیحاً کم چرب یا بدون چربی –نیز به خاطر مواد مغذی ضروری آن توصیه می‌شود.

همچنین این پانل گفت ۱۰۰ درصد آب میوه یا سبزیجات قابل قبول است اما به دلیل محتوای کالری بالا، مصرف آن باید محدود شود.

این پانل همچنین گفت شیرهای گیاهی مانند بادام یا جو دوسر فاقد مواد مغذی کلیدی هستند و فقط در صورت لزوم باید جایگزین لبنیات شوند.

در همین حال تأکید شد که باید از مصرف شیر طعم‌دار و شیرین اجتناب یا آن را محدود کرد.

این پانل تخصصی نتیجه گرفته است که نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر مانند نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های ورزشی «به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای کودکان و نوجوانان توصیه نمی‌شود.»

نوشیدنی‌های کافئین‌دار که می‌توانند خواب، سلامت روان و سلامت قلب را مختل کنند نیز توصیه نمی‌شوند.

«لی رایلد» یک متخصص تغذیه کودکان در این باره گفت: انتخاب نوشیدنی‌های سالم برای کودکان، به اندازه انتخاب غذاهای سالم حائز اهمیت است.

شمع‌های معطر چه خطراتی برای سلامتی دارند؟

مطالعه جدیدی که در مجله «ترنسلاتس طبیعت» (Nature Communications) منتشر شد، از خطرات پنهان شمع‌های معطر خبر می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایندیپندنت، متخصصان می‌گویند که شمع‌های معطر نوعی آلودگی در هوای محیطی که در آن می‌سوزند ایجاد می‌کنند که می‌تواند موجب التهاب مغز شود و عملکرد شناختی آن را تضعیف کند.

بر اساس این گزارش، این مطالعه تاثیر آلودگی ذرات معلق ناشی از سوختن شمع را بر توانایی‌های شناختی بررسی کرد. متخصصان ۲۶ بزرگسال را به مدت یک ساعت در معرض هوای آلوده ناشی از سوختن شمع یا هوای تمیز قرار دادند. سپس آزمایش‌هایی انجام دادند و متوجه شدند توجه انتخابی و شناخت اجتماعی-عاطفی در افرادی که هوای آلوده را استنشاق کرده بودند، کاهش یافته است.

«توجه انتخابی» برای تصمیم‌گیری، تمرکز روی وظایف و نادیده گرفتن موضوعاتی که، موجب حواس‌پرتی می‌شوند، ضروری است. منظور از شناخت اجتماعی-عاطفی هم توانایی درک احساسات خود و دیگران است و در رفتار اجتماعی نقش مهمی دارد.

متخصصان تاکید کردند که آلودگی هوای داخل خانه عامل این مشکلات شناختی است و روشن کردن ملوم شمع‌ها می‌تواند در «طول زمان، مشکلات سلامتی قابل توجهی ایجاد کند.» به همین دلیل توصیه کردند شمع‌ها را در محیطی با تهویه مناسب روشن کنید تا خطرات آن کاهش یابد.

خطرات شمع‌ها برای سلامتی به عملکردهای شناختی محدود نمی‌شود، بلکه مسائل بسیار جدی‌تری را هم در برمی‌گیرد.

«کریستین فرنگ» استاد علوم جوی در دانشگاه تجهیزمنگام، می‌گوید: «شمع‌های معطر آلاینده‌هایی مانند فرومالدئید آزاد می‌کنند که برای سلامتی بسیار مضرند.

آلاینده‌ها پوست، گلو، ریه‌ها و چشم‌ها را تحریک می‌کنند و باعث سردرد، آلرژی و سرگیجه می‌شوند و در گروه مواد سرطان‌زا قرار دارند.

علاوه بر این، شمع‌های معطر حین سوختن، ترکیبات آلی فرار مانند بنزن و هیدروکربن‌های معطر چندحلقه‌ای (PAHs) را آزاد می‌کنند که هر دو با سرطان مرتبط هستند.

به گفته کریستین فرنگ، سوزاندن شمع ذرات معلق کوچک‌تر از ۲۵ میکرون آزاد می‌کند که «هم‌ها با موکوسک کرون، اکسید نیتروژن و دی‌اکسید گوگرد وارد ریه می‌شوند و خطر بافتوه ابتلا به بیماری‌های قلبی و آسم را تشدید می‌کنند.

زنان و خانواده

مجازات سخت کادر درمانی که سقط جنین انجام می‌دهند

معاون برنامه‌ریزی ستاد ملی جمعیت از پوشش بیمه‌ای درمان نابارورى و بررسی برخورد قانونی با سقط جنین غیرمجاز و قاچاق داروهای مرتبط خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حامد برکاتی معاون برنامه ریزی ستاد ملی جمعیت اظهار کرد: آن چیزی که اکنون در قانون نیز مورد تأکید قرار گرفته، بخشی از فرآیند ارجاع است. که اگر این فرآیند طی شود و مرکز سطح ۳ این مراحل را تأیید کند، بیمه وظیفه خود را انجام داده است. سایر تکالیف باید به صورت موردی بررسی شوند. در همین راستا در بحث حمایت از زوجین نابارور، در صورتی که فرد در این چرخه درمانی قرار گرفته و از طریق سیستم ارجاع به مراکز درمانی معرفی شده باشد، بیمه‌ها هزینه درمان را پرداخت کردهاند.

به گفته برکاتی، بر اساس قانون، منابع مالی این فرد تأمین شده و بیمه سلامت این خدمات را ارائه می‌دهد. بنابراین اگر یک زوج نابارور از فروز بخواهند درمان خود را آغاز کنند، امکان استفاده از خدمات بیمه‌ای برای آن‌ها فراهم است.

مجازات سقط جنین؛ برخورد قانونی در چه مواردی اجرایی می‌شود؟

وی تأکید کرد در خصوص مجازات سقط جنین، آنچه که در قانون مشخص شده این است که در صورت اثبات جرم و وجود ادله کافی، برخورد قانونی صورت خواهد گرفت. این موضوع بسته به شرایط پرونده متفاوت است؛ به عنوان مثال اگر این جرم به عنوان بخشی از جرایم سازمان یافته یا یک شبکه غیرقانونی انجام شده باشد، بحث امنیتی مطرح خواهد شد و نهادهای امنیتی به موضوع ورود خواهند کرد. اما اگر یک مورد فردی باشد، مطابق آنچه که در قانون آمده، مجازات شامل ابطال پروانه فعالیت خواهد بود.

سامانه تینک‌سد راه توزیع غیرقانونی داروها؟

برکاتی ادامه داد: قاچاق داروهای سقط جنین موضوعی است که پیش از این نیز مطرح بوده است. در حال حاضر، سامانه تینک سازمان غذا و دارو، از زمان تولید یا واردات، تمامی داروهای خاص از جمله داروهای سقط و مخدر را رهگیری و کدگذاری می‌کند. این سیستم مشخص می‌کند که داروها به کدام پخش‌ها، چه بیمارستان‌هایی و چه داروخانه‌هایی ارسال شده‌اند.

به گفته وی، داروهای مورد استفاده در سقط قانونی تنها در بیمارستان‌هایی که مجوزهای لازم را دارند، تزریق می‌شوند و در داروخانه‌های پیمارستانی قابل دسترسی هستند. بنابراین، عملاً امکان نشت این داروها از مسیر رسمی وجود ندارد.

پایان قاچاق داروهای خاص امکان پذیر است؟

وی خاطرنشان کرد: مسئله‌ای که اکنون با آن مواجه هستیم، بحث قاچاق داروهای سقط جنین است که به طبق قانون، نهادهای امنیتی مسئول پیگیری آن هستند. تاکنون نیز اقداماتی در این راستا انجام شده و انتظار می‌رود که نتایج مطلوبی حاصل شود. با این حال، مانند هر نوع قاچاق دیگری، امکان دسترسی غیرقانونی همچنان وجود دارد و نیاز به اقدامات نظارتی بیشتری احساس می‌شود.

جزئیات قانون «افزایش سن بازنشستگی»

سنوات بیمه پردازی هر بیمه‌شده چند ماه افزایش می یابد؟

به دنبال تصویب قانون برنامه هفتم توسعه، درحالی میزان «سن بازنشستگی» افزایش یافت که روز گذشته آیین‌نامه اجرایی آن از سوی معاون اول رئیس جمهور به سازمان اداری و استخدامی کشور و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی برای اجرا ابلاغ شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، براساس آمارهای جمعیتی ارائه‌شده از سوی جمعیت‌شناسان، ایران در سال ۲۰۱۵ (۱۳۹۴) حدود ۱۰ درصد جمعیت بالای ۶۰ سال سن داشته است که در ۲۵ سال آینده یعنی سال ۲۰۵۰ (۱۴۲۹) درصد ساختودگی جمعیت ایران به ۳۲ درصد افزایش خواهد یافت.

این آمارها اما در حالی مطرح می‌شود که به دلیل کاهش منابع ورودی و افزایش تعهدات جهت پرداخت مستمری‌ها، صندوق‌های بازنشستگی با چالش‌های عمده‌ای روبرو می‌شوند. که همین موضوع هم اثر قابل توجهی بر نحوه تضمین رفاه سالمندان در آینده دارد در این میان اما، افزایش سن بازنشستگی به عنوان یکی از راهکارهای برخی کشورها برای کاهش هزینه‌های مالی عنوان شده است. به گونه‌ای که مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی در گزارشی اعلام کرد که در یک دوره ۲۰ ساله از سال ۱۹۹۵ تا پایان دسامبر ۲۰۱۵، ۵۰ کشور از جمله آلمان، اسپانیا، کره جنوبی، فرانسه، یونان و... به منظور کاهش هزینه‌های مالی، سن بازنشستگی را افزایش داده‌اند و اکثر کشورهای سازمان همکاری و توسعه اقتصادی در میانه قرن حاضر دارای حداقل سن بازنشستگی ۶۷ سال خواهند بود. تعدادی از کشورها نیز با ایجاد پیوند مستقیم بین افزایش سن بازنشستگی با روند تکاملی امید به زندگی، از این سن نیز فراتر خواهند رفت.

چند سالی است که در ایران نیز کارشناسان حوزه رفاه و تامین اجتماعی یکی از مهم‌ترین اصلاحاتی که می‌تواند منجر به کاهش بحران صندوق‌های بازنشستگی شود، افزایش سن بازنشستگی متناسب با سن امید به زندگی مطرح کرده‌اند که درنهایت، در جریان تدوین و تصویب قانون برنامه هفتم توسعه، قانونگذاران ماده ۲۹ این قانون را به گونه‌ای تدوین کردند که به منظور کاهش ناترازی صندوق‌های بازنشستگی و تقویت توان صندوق ها در انجام تکالیف محول شده از ابتدای سال اول اجرای برنامه، سنوات بیمه‌پردازی افزایش یابد که بعد از گذشت حدود ۸ ماه از زمان ابلاغ قانون برنامه هفتم، روز گذشته آیین‌نامه اجرایی افزایش سن بازنشستگی از سوی معاون اول رئیس‌جمهور به سازمان اداری و استخدامی کشور و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی برای اجرا ابلاغ شد.

براساس این قانون، بیمه‌پردازی که پیش از ۲۸ سال تمام سابقه بیمه پردازی دارند به سنوات الزامی بیمه‌پردازی آن برای بازنشستگی اضافه نمی شود. بیمه‌پردازی که از ۲۵ تا ۲۸ سال تمام سابقه بیمه پردازی دارند به سنوات الزامی بیمه پردازی آن برای بازنشستگی به ازای هر سال تا زمان بازنشستگی ۲ ماه اضافه می‌شود.

بیمه‌پردازی که از ۲۰ تا ۲۵ سال تمام سابقه بیمه پردازی دارند به سنوات الزامی بیمه پردازی آن برای بازنشستگی به ازای هر سال تا زمان بازنشستگی ۳ ماه اضافه می‌شود.

بیمه‌پردازی که از ۱۵ تا ۲۰ سال تمام سابقه بیمه پردازی دارند به سنوات الزامی بیمه پردازی آن برای بازنشستگی به ازای هر سال تا زمان بازنشستگی ۴ ماه اضافه می‌شود.

بیمه‌پردازی که مطابق قوانین کمتر از ۱۵ سال تمام سابقه بیمه پردازی دارند به سنوات الزامی بیمه پردازی آن برای بازنشستگی پنج سال اضافه می شود.

البته مطابق تبصره یک این قانون، اجرای تمام یا بخشی از احکام فوق الذکر مشروط بر آن است که سن بیمه پرداز در زمان بازنشستگی برای مردان از ۶۲ سال و برای زنان از ۵۵ سال بیشتر نباشد. در هر حال حداکثر سنوات الزامی بیمه پردازی برای بازنشستگی برای مردان ۳۵ سال و برای زنان ۳۰ سال خواهد بود. همچنین طبق تبصره ۲، اصلاحات فوق در قوانین مربوط به صندوق های بازنشستگی به استثنای صندوق هایی که حداقل سنوات الزامی بیمه پردازی برای بازنشستگی بیمه شدگان آنها از ارقام مذکور در تبصره ۱ بیشتر است به صورت دائمی خواهد بود. همچنین طبق تبصره ۳ ایثارگران، معلولان و شاغلان در مشاغل سخت و زیان آور مشمول قوانین خاص خودهستند.

مطابق تبصره چهار قانون مذکور نیز، اشخاص موضوع این حکم با رضایت خود و موافقت دستگاه‌های ذی ربط می‌توانند علاوه بر زمان‌های مذکور در اجزای (۲) تا (۵) این بند تا سقف سن مقرر در قوانین مربوط حسب مورد به خدمت ادامه دهند. چنانچه دستگاه‌ها به خدمات برخی از کارکنان نیاز نداشته باشند حسب مورد می‌توانند بدون لحاظ زمان‌های مذکور در اجزای ۲ تا ۵ با پیشنهاد بالاترین مقام دستگاه و موافقت معاون اول رئیس جمهور براساس قوانین مربوط نسبت به صدور احکام بازنشستگی آنان اقدام کنند.

همچنین طبق تبصره ۶، افرادی که بنا به تقاضای خود مایل به بازنشستگی بدون رعایت موعد فوق الذکر باشند، بازنشستگی آنها مطابق قوانین مربوط و بدون رعایت اجزای ۲ تا ۵ بلامانع است و حقوق بازنشستگی آنان متناسب با سنوات مندرج در اجزای مذکور (به نسبت سنوات بیمه پردازی آنها به سنوات الزامی بیمه پردازی برای بازنشستگی آنها) برقرار می‌شود.

اشاره

مناسبت‌ترین ظروف برای گرم کردن غذا در مایکروویو

اغلب اوقات به‌ویژه هنگام ناهار خوردن در محل کار، غذای خود را با همان ظرف پلاستیکی که در آن نگهداری شده، داخل مایکروویو می‌گذارید تا گرم شود اما این کار برای سلامتی ما بسیار خطرناک است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پوردنیوز، به گفته دکتر «شانسان»، ایپدمیولوژیست برجسته و استاد دانشکده پزشکی، موئت سینای در نیویورک، این عادت، یک تهدید جدی برای سلامتی محسوب می‌شود.

او در یادکست علمی تحت عنوان «هلورمن لب/ Huberman Lab» که توسط «اندرو هلورمن» عصب‌شناس اداره می‌شود به صراحت هشدار داد که هرگز و هرگز پلاستیک را در مایکروویو قرار ندهید، حتی اگر روی آن نوشته شده باشد که «برای مایکروویو مناسب است».

از ظروف شیشه‌ای یا سرامیکی استفاده کنید

اما مشکل چیست؟ دکتر سوان توضیح می‌دهد که «بی‌پی‌ای (BPA)، فتالات‌ها و سایر مواد شیمیایی پلاستیک‌ساز که در ظروف پلاستیکی غذا وجود دارند، به‌طور شیمیایی به پلاستیک متصل نیستند. این بدان معناست که بر اثر گرما می‌توانند آزاد شده و وارد غذا شوند. هنگامی که پلاستیک در معرض دمای بالا قرار می‌گیرد، این ترکیبات تجزیه شده و مستقیماً غذا را آلوده می‌کنند و در نتیجه خطرات سلامتی را افزایش می‌دهند. به همین دلیل، این مشخصه توصیه می‌کند که برای گرم کردن غذا در مایکروویو فقط از ظروف شیشه‌ای یا سرامیکی استفاده کنید. زیرا این مواد هیچ ماده مضری آزاد نمی‌کنند.

خطرات فتالات‌ها و بیسفنول‌ای، مواد شیمیایی که باید از آنها پرهیز کرد

فتالات‌ها گروهی از مواد شیمیایی هستند که برای نرم‌تر و انعطاف‌پذیرتر کردن پلاستیک به کار می‌روند. این ترکیبات در زندگی روزمره ما به‌ویژه در بسته‌بندی‌های مواد غذایی و ظروف پلاستیکی بسیار رایج هستند.

در سال‌های اخیر، متخصصان ارتباطی بین قرار گرفتن در معرض فتالات‌ها و افزایش خطر بیش‌فعالی (ADHD)، اوتیسم و اختلالات شناختی در کودکان یافته‌اند. همچنین، این ترکیبات باعث افزایش خطر دیابت، چاقی، بیماری‌های قلبی-عروقی، اختلال در عملکرد هورمونی و آسیب به کبد و کلیه‌ها می‌شوند.

بیسفنول ای یا (BPA)؛ یک تهدید جدی برای سلامتی

بیسفنول ای یا (BPA)، یک ترکیب شیمیایی است که از دهه ۱۹۶۰ در تولید پلاستیک‌ها و رزین‌ها مورد استفاده قرار گرفته است. این ماده به‌ویژه در بطری‌های پلاستیکی، قوطی‌های کنسرو و ظروف نگهداری غذا یافت می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که بیسفنول ای بیماری‌هایی مانند چاقی، دیابت نوع دوم و مشکلات قلبی عروقی ارتباط دارد. احتمال افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های مرتبط با هورمون‌ها، مانند سرطان سینه و پروستات نیز مطرح شده است.

راهکار پیشنهادی

دکتر شانا سوان تأکید می‌کند بهترین راه‌حل این است که تا حد امکان از تماس مواد غذایی با پلاستیک، به ویژه در هنگام مواجه آن‌ها با گرما جدا خودداری کنیم.

تازه های سلامت

کاهش قند خون با کلم بروکلی

تحقیقات جدید نشان می دهد که ترکیب موجود در جوانه کلم بروکلی ممکن است در درمان پیش دیابت موثر باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز تودی، محققان دانشگاه گوتنبرگ در سوئد دریافتند که سولفورافان، ترکیبی که در جوانه‌های بروکلی یافت می‌شود، ممکن است به کاهش سطح قند خون در افراد مبتلا به پیش دیابت کمک کند.

این مطالعه نشان داد که این ترکیب برای افرادی که دارای انواع متابولیسم خاص و یا کنزی خاص روده هستند، بهتر عمل می‌کند.

در حالی که این مطالعه نشان می‌دهد که سولفورافان می‌تواند برای درمان شخصی تر استفاده شود، متخصصان تاکید می‌کنند که یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم هنوز کلید مدیریت پیش دیابت هستند.

پیش دیابت زمانی اتفاق می‌افتد که سطح قند خون فرد فراتر از محدوده طبیعی باشد اما هنوز به آستانه تشخیص دیابت نوع ۲ نرسیده باشد.

پیش از این، محققان دریافتند که سولفورافان، ماده‌ای در جوانه‌های بروکلی، می‌تواند به دیابت نوع ۲ کمک کند. در یک مطالعه در سال ۲۰۱۷، بیمارانی که دوزهای بالای سولفورافان مصرف کردند، سطح قند خون بسیار پایین‌تری داشتند.

این تحقیق جدید شامل ۸۹ فرد مبتلا به قند خون نشان داد که نشانگر کلیدی پیش دیابت است، بود.

شرکت کنندگان همچنین دارای اضافه وزن یا چاقی بودند و بین ۳۵ تا ۷۵ سال سن داشتند.

به مدت ۱۲ هفته، به شرکت‌کنندگان به‌طور تصادفی سولفورافان یا دارونما داده شد. در حالی که نه محققان و نه شرکت‌کنندگان نمی‌دانستند چه کسی کدام درمان را دریافت کرده است. در مجموع ۷۴ شرکت کننده تمام مراحل مطالعه را با موفقیت به پایان رساندند.

این مطالعه نشان داد شرکت‌کنندگانی که ترکیب سولفورافان را مصرف کردند، در مقایسه با افرادی که دارونما دریافت کردند، به طور متوسط کاهش بیشتری در سطح قند خون ناشتا داشتند.

تفاوت بین دو گروه معنی دار بود. هنگام بررسی زیرگروه‌های بالینی خاص، یک اثر حتی واضح‌تر مشاهده شد.

بیشترین پیشرفت‌ها در افراد مبتلا به علائم اولیه دیابت مرتبط با افزایش سن، BMI نسبتاً پایین‌تر در چارچوب مطالعه، مقاومت کم به انسولین، شیوع کم بیماری کبد چرب و ترشح کمتر انسولین مشاهده شد.

محقق ارشد دکتر «آندرس روزنگن»، از دانشگاه گوتنبرگ گفت: «ما دریافتیم که سولفورافان، ترکیبی که به میزان زیادی در سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی وجود دارد، گلوکز خون را در افراد مبتلا به پیش دیابت کاهش می‌دهد. در مراحل اولیه دیابت، تولید گلوکز از کبد افزایش می‌یابد. سولفورافان به طور خاص با افزایش تولید گلوکز تداخل می‌کند و آن را کاهش می‌دهد. با انجام این کار، گلوکز خون ناشتا در سطوح پایین‌تری حفظ می‌شود که مفید است.»

روزنگرن افزود: «ما همچنین دریافتیم افرادی که دارای فراوانی بالایی از یک میکروب خاص روده هستند که پیش‌ساز غیرفعال را به سولفورافان فعال تبدیل می‌کند، تأثیر بیشتری دارند.»

چرا بهتر است گاهی «عقب عقب» راه بروید؟

پیاده‌روی یکی از ساده‌ترین و در دسترس‌ترین روش‌ها برای حفظ تناسب‌اندام است، اما اگر چند قدم هم به صورت رو به عقب بردارید، ممکن است مزایای بیشتری به دست آورید!

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، پیاده‌روی یکی از ساده‌ترین و در دسترس‌ترین روش‌ها برای حفظ تناسب‌اندام است. اما اگر چند قدم هم به صورت رو به عقب بردارید، ممکن است مزایای بیشتری به دست آورید! این حرکت که در نگاه اول غیرمعمول به نظر می‌رسد، «پیاده‌روی معکوس» یا پیاده‌روی رو به عقب نام دارد و به دلیل تأثیر مثبت بسر تعادل، تقویت عضلات کمتر استفاده‌شده و حتی بهبود عملکرد شناختی مورد توجه قرار گرفته است. این روش چندان جدید نیست. اسناد تاریخی نشان می‌دهند که پیاده‌روی به عقب قرن‌هاست که در تمرینات سنتی چین جای داشته است. بعدها ورزشکاران و مربیان از آن برای افزایش عملکرد ورزشی بهره گرفتند. اکنون تحقیقات نشان می‌دهند که این تغییر کوچک در نحوه حرکت، فواید چشمگیری برای بدن دارد.

مزایای پیاده‌روی رو به عقب

برخلاف پیاده‌روی رو به جلو که بیشتر روی مچ پا تأثیر می‌گذارد، پیاده‌روی به عقب فشار بیشتری بر روی لگن و زانوها وارد می‌کند. این تغییر ظریف در حرکت، گروه‌های عضلانی متفاوتی را فعال کرده و به بهبود قدرت و انعطاف‌پذیری کمک می‌کند. نیکول هاس، متخصص ارتوپدی در کرالدو، درباره این روش می‌گوید: «به نظر من یکی از مهم‌ترین مزایای پیاده‌روی به عقب روی ترمیل، تغییر در نحوه توزیع فشار بر بدن و ایجاد چالشی جدید برای مغز و سیستم تعادل است. این حرکت الگوی راه رفتن را تغییر می‌دهد و باعث می‌شود عضلات، تاندون‌ها، بافت‌های همبند و مفاصل به شکل متفاوتی درگیر شوند.» جلت دوفک، استاد علوم حرکتی و تغذیه در دانشگاه نوادای لاس‌وگاس، بیش از ۲۰ سال است که روی تأثیرات پیاده‌روی معکوس تحقیق می‌کند. مطالعات او نشان داده‌اند که این روش انعطاف‌پذیری کمر و همسترینگ را افزایش می‌دهد، درد کمر را کاهش می‌دهد و تعادل و ثبات بدن را بهبود می‌بخشد. به همین دلیل، این شیوه اغلب در فیزیوتراپی و برنامه‌های توان‌بخشی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما فواید این روش فقط به افزایش انعطاف‌پذیری محدود نمی‌شود. کالج آمریکایی پزشکی ورزشی اعلام کرده که پیاده‌روی معکوس در هر دقیقه ۴۰ درصد بیشتر از پیاده‌روی سریع به جلو کالری می‌سوزاند. همچنین طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۴ در ژورنال بین‌المللی انتشارات علمی و پژوهشی منتشر شد، زنانی که اضافه‌وزن داشتند و بین ۲۰ تا ۴۰ ساله بودند، پس از یک برنامه ۶ هفته‌ای پیاده‌روی به عقب، کاهش چربی بدن و بهبود تناسب‌اندام را تجربه کردند. دلین مک‌کین رلیس، مدیر کلینیک Validus Sports Injury در لندن، در این باره می‌گوید: «اگر به دنبال تمرینی مؤثر برای تقویت عضلات همسترینگ و سرینی هستید، یک کمربند به یک سورتمه وزنه‌دار ببندید و فقط ۱۰ تا ۱۵ بار به عقب راه بروید. نتیجه‌اش شما را شگفت‌زده خواهد کرد.»

تقویت مغز با پیاده‌روی رو به عقب

تحقیقات جدید نشان می‌دهند که پیاده‌روی معکوس فقط برای عضلات مفید نیست، بلکه عملکرد شناختی را نیز تقویت می‌کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد که افرادی که هفته‌ای ۳ تا ۴ بار و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به عقب راه می‌رفتند، در مقایسه با کسانی که فقط به جلو راه می‌رفتند، یا تحرک نداشتند، پیشرفت بیشتری در تعادل و ثبات بدن داشتند. دکتر اشوی نی نادکارنی، استادیار روان‌پزشکی در دانشکده پزشکی هاروارد، درباره فواید شناختی پیاده‌روی معکوس می‌گوید: «راه رفتن به عقب باعث بهبود عملکرد ذهنی می‌شود، زیرا آگاهی مکانی و هماهنگی حرکتی را تقویت می‌کند. از آنجا که این فعالیت نیازمند تمرکز و دقت بیشتری است، می‌تواند عملکرد اجرایی مغز را نیز بهبود بخشد.» تحقیقات نشان داده‌اند که پیاده‌روی معکوس به افزایش سرعت واکنش و بهبود حافظه کوتاه‌مدت نیز کمک می‌کند.

کاهش درد مفاصل و آرتروز

ایسن روش برای افرادی که درد مفاصل یا آرتروز رنج می‌برند نیز مفید است. برخلاف پیاده‌روی معمولی که فشار زیادی بر کشکک زانو وارد می‌کند، پیاده‌روی به عقب فشار کمتری بر این ناحیه وارد کرده و در عوض عضلات چهارسر ران را تقویت می‌کند. این عضلات به ثبات زانوها کمک می‌کند و از بروز آسیب جلوگیری می‌نمایند. مطالعه‌ای که در ژورنال پزشکی آمریکای شمالی منتشر شد، نشان داد اضافه کردن پیاده‌روی معکوس به برنامه فیزیوتراپی، به میزان قابل توجهی ناتوانی بیماران مبتلا به آرتروز زانو را کاهش داده است.

جلت دوفک، متخصص علوم حرکتی، درباره میزان تأثیرگذاری این تمرین می‌گوید: «ضمناً، هر تمرین ورزشی دیگر، فواید پیاده‌روی به عقب به مسلح آمادگی جسمانی هر فرد بستگی دارد. همچنین می‌توان سرعت و شیب مسیر را تغییر داد تا تمرین شدت بیشتری پیدا کند.»

تردیدها و توصیه‌های ایمنی

با این حال، همه متخصصان کاملاً متقاعد نشده‌اند که پیاده‌روی معکوس و سایر تمرینات ورزشی بهتر باشد. حاتامل جری، محقق علمی در دانشگاه مک‌گیل، معتقد است: «هیچ‌شرط شواهد موجود درباره فواید پیاده‌روی به عقب از مطالعات فردبوتراپی ناشی می‌شود که از هم‌بروی گروه‌های بسیار کوچکی از افراد انجام شده است. این مطالعات نشان دادهاند که چنین تمریناتی می‌توانند برای کسانی که مشکلات زانو دارند مفید باشند، اما برای افراد عادی، این تمرین بیشتر شبیه یک فعالیت عجیب و غریب است که احتمالاً از ورزش‌های معمولی مؤثرتر نیست. ضمن اینکه خطر زمین خوردن را هم افزایش می‌دهد.» نیکول هاس، متخصص ارتوپدی، در این زمینه توضیح می‌دهد: «مطالعاتی که درباره فواید پیاده‌روی به عقب برای کاهش درد زانو و کمر یا افزایش تناسب‌اندام انجام شده، اغلب روی گروه‌های کوچک و با بیماری‌های خاص متمرکز بوده‌اند. بنابراین نمی‌توان این نتایج را به طور کلی به همه افراد تعمیم داد.» با توجه به این موارد، رعایت نکات ایمنی برای کسانی که قصد امتحان این روش را دارند، ضروری است. دوفک، در این زمینه توصیه می‌کند: «هنگام تمرین، دقت کافی داشته باشید. استفاده از ترمیل می‌تواند خطرات احتمالی را کاهش دهد. همچنین قبل از شروع اطمینان حاصل کنید که مسیر شما عاری از موانع است. اگر احساس ناگرانی می‌کنید، می‌توانید از یک همراه بخواهید که مسیر را برای شما بررسی کند.»