



" ۱۰ تاثیر مضر مواد مخدر بر بدن انسان "

۱. **بد هیكلی:** بسته به داروی مخدر مصرفی، وزن فرد معتاد ممکن است طی زمان کوتاهی به طور غیرطبیعی افزایش و یا کاهش پیدا کند. پس چاقی و لاغری در طی مدت کوتاه، از اثرات مضر مصرف مواد مخدر می باشد
۲. **کفیفی و آشفتهگی:** یکی دیگر از تاثیرات مضر که مصرف مواد مخدر روی بدن فرد دارد، اثرات آن روی بهداشت و نظافت شخصی می باشد. فرد معتاد، آدمی کفیف و آشفته می باشد.
۳. **بیماری های دهان و دندان:** بیماری های لثه به صورت خفیف یا شدید، در معتادان به مواد مخدر وجود دارد. این افراد معمولاً لثه هایی قرمز رنگ دارند که با خونریزی همراه است.
- افرادى که معتاد می شوند، مسئولیت پذیری خود را در قبال زندگی از دست می دهند و به فردی بی مسئولیت تبدیل می شوند. متأسفانه آنها در مورد مسایل مربوط به سلامت شخصی خود هم احساس مسئولیت نمی کنند؛ مثلاً به وفور مشاهده شده که این افراد، بیماری لثه خود را درمان نمی کنند و در نهایت با بیماری حاد لثه و از دست دادن دندان ها مواجه می شوند.
۴. **عفونت دستگاه تنفسی فوقانی:** بروز عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی از بارزترین اثرات مضر مصرف مواد مخدر می باشد.
- *معمولاً افراد معتاد سیگار می کشند و یا مواد مخدر را با عمل دم وارد ریه های خود می کنند.
- این فرد با علایمی مانند خونریزی بینی، سرفه شدید و التهاب قفسه سینه مواجه می شود که در صورت ادامه مصرف و یا مصرف طولانی مدت مواد مخدر، علایم مذکور تشدید شده و فرد به نارسایی ریوی مبتلا می شود که حتی خطر مرگ را به دنبال خواهد داشت.
۵. **اختلالات پوستی:** پوست افراد معتاد به مواد مخدر، به رنگ قرمز متمایل می شود. با مصرف مواد مخدر، ضربان قلب و فشار خون افزایش پیدا می کند و سرخرگ ها و سیاهرگ های بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و می تواند پوست آنها را لکه دار کند.
- به همین ترتیب غدد عرق و چربی بدن آنها بیش از حد فعال می شوند و زمینه را برای ابتلای فرد معتاد به ناراحتی ها و بیماری های پوستی از جمله آکنه فراهم می کنند.



۶. **اختلالات عصبی و شناختی:** مواد مخدر به محض ورود به بدن، روی سیستم عصبی تأثیر می گذارد. مصرف

مواد مخدر می تواند حافظه و میزان توجه فرد و توانایی استدلال و برهان او را به طور کامل و یا نسبی مختل کند؛ مثلاً قدرت تصمیم گیری او را در شرایط بحرانی کاهش و یا کلاً از بین ببرد. با افزایش مصرف، شدت این تأثیرات بر بدن بیشتر می شود و فرد ناتوان تر از گذشته می شود.

۷. **اختلالات خواب و هذیان گویی:** یکی از تأثیرات مضر مصرف مواد مخدر بر روی سیستم عصبی، اختلالات خواب می باشد. طی این تأثیر، فرد به مرور بی خواب می شود و شروع به هذیان گویی می کند.

۸. **تهوع:** تهوع یکی از عوارض شایع بسیاری از انواع مواد مخدر می باشد. آستانه تحمل بدن فرد در مواجهه با مصرف مواد مخدر متفاوت است. حال اگر میزان دوز مصرفی افراد، زیادتر از آستانه تحمل آنها باشد، حالت تهوع در فرد ایجاد می شود. این حالت، هنگام اولین مصرف و موقع افزایش دوز مصرفی، به طور فراوان مشاهده می شود.

۹. **یبوست:** یکی از عوارض مصرف مواد مخدر، از دست دادن آب بدن می باشد که به دنبال آن مشکلی به نام یبوست ایجاد می شود.

فرد مصرف کننده مواد مخدر با کمبود آب بدن مواجه می شود و برای رفع این مشکل باید آب بیشتر و مواد غذایی با فیبر بالا مثل سبزیجات، مصرف کند.

۱۰. **تداخل دارویی:** مصرف برخی داروها به طور هم زمان و بدون اجازه پزشک توسط معتادان، بسیار خطرناک می باشد و حتی می تواند منجر به مرگ شود.

تهیه کننده: سوپروایزر ارتقاء سلامت (آزاده میرطالبی پور)

منبع: کتاب مضرات سیگار - مولف: زهرا حسن زاده

10 دلیل برای فعالیت ورزشی در سالمندان

ورزش در سالمندی از اهمیت بالایی برخوردار است و ضروری است که افراد مسن سعی کنند فعال بمانند تا از عواقب بی تحرکی دور بمانند. فعالیت ورزشی در سالمندان گذشته از اینکه موجب حفظ تحرک و استقامت و کاهش بروز بیماری ها می شود، باعث نشاط و ایجاد نیروی جوانی و همچنین برخورداری از یک زندگی سالم می شود. در این مطلب به ۱۰ دلیل مهم که چرا سالمندان باید ورزش کنند می پردازیم.



1

- ورزش در دوران سالمندی : افزایش تراکم استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان

همانطور که زندگی ما طولانی تر می شود، پوکی استخوان نیز روی تعداد بیشتری از افراد سالمند تأثیر می گذارد و به یکی از مشکلات عمده ی سلامتی مربوط به دوران سالمندی تبدیل می شود. پوکی استخوان روی حدود ۲۰ میلیون از زنان و ۵ میلیون از مردان تأثیر می گذارد و در هر سال منجر به بیش از ۲۵۰۰۰۰ شکستگی لگن می شود. ورزش با افزایش استحکام استخوان، شروع پوکی استخوان را به تأخیر می اندازد.

2- نقش ورزش در دوران سالمندی : بهبود خود باوری و ایجاد حس استقلال

یکی از نگرانی های مهم در افراد مسن از دست دادن کنترل، وابستگی و یا تحمیل شدن به دیگران می باشد. ورزش کمک می کند تا افراد مسن، ظرفیت بیشتری برای انجام فعالیت های روزمره ی زندگی داشته باشند.

3- نقش ورزش در دوران سالمندی : افزایش متابولیسم بدن

انجام تمرین های قدرتی عضلانی، سوخت و ساز و متابولیسم بدن را افزایش می دهد. این نکته می تواند منجر به کاهش درصدی از کل چربی بدن شود.

4-نقش ورزش در دوران سالمندی : افزایش تعادل بدن

با گذر عمر، رفته رفته افراد سالمند کاهش طبیعی در تعادل و هماهنگی بدن پیدا می کنند. این وضعیت با فعالیت ورزشی به تعویق می افتد و حتی با کسب قدرت مناسب و افزایش تعادل مانع افتادن و زمین خوردن آن ها شود.

5-نقش ورزش در دوران سالمندی : ایجاد یک حس اجتماعی و یا احساس تعلق داشتن

بسیاری از افراد وقتی که سن آن ها رو به سالمندی می رود خانه نشین می شوند. ورزش روابط اجتماعی را در بسیاری از سالمندان بالا می برد. در ضمن دوستی های جدید نیز در ورزش های گروهی به آن ها انگیزه می دهد.

6-نقش ورزش در دوران سالمندی و بهبود عملکرد ریوی

با افزایش سن به دلیل انحطاط دیسک ستون مهره ها، که باعث تغییر در شکل حفره قفسه سینه می شود، عملکرد ریوی کاهش می یابد. فعالیت های فیزیکی باعث کاهش میزان انحطاط مهره و همچنین افزایش قدرت قفسه سینه شده و در نتیجه عملکرد ریه را بهبود می بخشد.

7-اهمیت ورزش در دوران سالمندی با افزایش روحیه

ورزش باعث کاهش بروز افسردگی و افزایش اعتماد به نفس می شود، ورزش باعث احساس موفقیت در سالمندان می گردد.



8-اهمیت ورزش در دوران سالمندی و کمک به پیشگیری و تنظیم دیابت

مطالعات نشان داده است که فعالیت های بدنی مانند ورزش ایروبیک می تواند ابزار مهمی جهت پیشگیری و درمان دیابت غیر وابسته به انسولین باشد.

9-انعطاف پذیری و بهبود حرکت و عملکرد مفاصل بدن در دوران سالمندی

در فعالیت های فیزیکی که بدن نیاز به طیف گسترده ای از حرکت ها دارد، ورزش باعث افزایش انعطاف پذیری بدن می شود. همچنین گردش خون نیز افزایش می یابد.

10- بهبود وضعیت قلبی عروقی با ورزش در دوران سالمندی

ورزش های قلبی عروقی با کاهش خطر و ریسک بیماری های قلبی به حفظ سلامت قلب و سیستم قلبی عروقی کمک می کند. تمرین های بدنی مناسب پیشرفت را در بسیاری از جنبه های عملکرد قلب و عروق نشان داده است.





بیست کلید طلایی سلامت مردان

به بهانه هفته سلامت مردان

بیماری در سکوت شکل میگیرد و به تدریج و شاید هم ناگهان خود را به رخ میکشد. اما هر غیاب سلامتی در همان نطفه گرفتن با زمزمه هایی بر آنست ما را از خود مطلع کند ولی در غوغای زندگی سعی بر آن داریم این زمزمه را نشنویم و یا نادیده بگیریم. اگر به این نشنیدن ادامه دهیم ناگهان خود را با سنگینی آن رو در رو خواهیم یافت. جسم در طول زندگی صبور و آرام کار خود را می کند و ما ترجیح میدهیم آنرا فراموش کنیم، در حالی که بزرگترین سرمایه ما در ادامه حیات همین جسم صامت است. تنها باید به یاد بیاوریم جسم ما با عادت هایش شناخته میشود و اگر روی این عادت ها تمرکز کنیم اولین نشانه بیماری خود را خیلی زود به رخ خواهد کشید. در طول تحصیل همه ما از گرفتن نمره بیست لذت میبریم. اما برای گرفتن آن تلاش بزرگی را باید شکل میدادیم ولی برای گرفتن نمره بیست در سلامت تنها کمی دقت لازم زندگی است. اگر به بیست توصیه زیر که حاصل سالها تجربه است توجه کنیم و هر توصیه را یک نمره بگیریم خیلی ساده با کیفیت زندگی خواهیم کرد. اگر به خود، خانواده و آشنایانمان می اندیشیم باید این نکات را بخوانیم و مهمتر از آن اجرا کنیم.

۱. سالها با عادات گوارشی و اداری خود کنار آمده ایم. هر گاه این عادات مختل شود باید دریابیم بهترین راه، مراجعه به پزشک و پیشگیری است. قبل از آنکه بیمار شوید با پیشگیری برای خود، سپر دفاع مستحکمی ایجاد کنید تا گرفتار بیماری خطرناک نشوید.
۲. رنگ ادرار نشانگر و نشانه گویایی از سلامت است، نباید نسبت به تغییر رنگ آن بی اعتنا باشیم، در کنار رنگ ادرار هر نشانه، خونریزی یا قرمز شدن ادرار زنگ خطری است که باید شنید. سن و جنسیت افراد تفاوتی در اصل ماجرا ندارد.
۳. تعجب نکنید هر پکی که به سیگار میزنید شانس سرطان پرستات را برای شکل گرفتن افزایش میدهید. مصرف سیگار کلید ورود به جمع آنهایی است که سرطان مثانه گرفته اند. بهتر نیست سیگار خود را خاموش کنید.
۴. اگر برآیند رنج داشتن سنگ کلیه را تجربه نکنید به موقع و به قدر کافی آب بنوشید. خوردن خودسرانه کلسیم و ویتامین ها میتواند خطر ایجاد سنگ کلیه را افزایش دهد.
۵. کلیه ناسالم بر فشار خون تاثیر منفی میگذارد و در مقابل فشار خون بالا کلیه را دچار آسیب میکند.



۶. اگر دچار اشتباه شدید و با افراد آلوده به ویروس HIV و یا فرد مشکوک به بیماری ایدز تماس جنسی داشتید حتماً در مدت 6 هفته تا 12 هفته آزمایش HIV را انجام دهید . تشخیص به موقع کیفیت درمان را متناسب تر میکند.
۷. بروز ناتوانی جنسی مردان در سن بالا طبیعی است ولی با درمان خودسرانه این ناتوانی مشکلات به بار می آید. بهترین انتخاب، مراجعه به پزشک متخصص است.
۸. اعتیاد، دشمن سلامتی جسمی و شکل گیری ناهنجاریهای روانی، فرهنگی و اجتماعی است . فرد معتاد ، مسئول بسیاری از این ناهنجاریهاست.
۹. "پرفشاری خون " قاتلی است که در سکوت دست به کشتار میزند. با کنترل فشار خون ، اصلاح رژیم غذایی ، ورزش و عدم مصرف دخانیات و درمان به موقع امکان عمل را از این قاتل بگیرید.
۱۰. پنج عامل میتواند باعث سکته قلبی شود . برای رخ دادن یک سکته به همه پنج عامل نیازی نیست . مبتلا شدن به سه مورد کافی است . این پنج نام را فراموش نکنید . تری گلیسیرید بالا / کلسترول بالا / فشار خون بالا / قند خون بالا / HDL / پائین و LDL بالا .
۱۱. چهل سال به بالاها هر دو تا سه سال یکبار و مردان بالای پنجاه سال هر سال باید از نظر سرطان پروستات غربالگری شوند .
۱۲. علائم ذیل می توانند نشانه بیماری پروستات و سرطان در این ناحیه باشند . این رفتارها را جدی بگیرید : تکرار ادرار، ضعف یا منقطع شدن جریان ادرار، باقی ماندن ادرار در مثانه، احساس درد یا سوزش در زمان تخلیه ادرار، درد دائمی کمر، لگن یا مفصل ران .
۱۳. شغل شما ممکن است بیماری زا باشد . حتماً با پزشک متخصص طب کار مشورت کنید. اگر شغلی بر خود برگزیده‌اید که به ناچار با صنایع شیمیایی، رنگ، لاستیک، مواد نفتی، چرم و چاپ سروکار دارید بیشتر از بقیه در معرض سرطان مثانه هستید . پس بیشتر از بقیه با پزشک متخصص مشورت کنید.
۱۴. استفاده از داروهای هورمونی در صحنه رقابت ورزشی ممکن است منجر به ناباروری شود بدون آنکه در رقابت کمکی به شما کند
۱۵. ورزش در حفظ و تداوم سلامت بسیار مفید است ، ورزش کردن را جز عادات زندگی خود سازید.



این نکته را هم فراموش نکنید با اولین علامت غیر طبیعی در جسم خود این فرصت را به پزشک خانوادگی خود بدهید شما را ویزیت کند اقدام به موقع نصف درمان است.

۱۶. نشانه های ذیل زنگ هشدار است که به شما خبر می دهد باید به پزشک مراجعه کنید :
وجود خون در ادرار- فوریت در دفع ادرار - دفع مقادیر کم و مکرر ادرار- دفع دردناک ادرار- کاهش اشتها و وزن.

۱۷. بزرگی پروستات اگر با علائم ذیل همراه باشد باید به متخصص اورولوژی مراجعه کنید تا از پیشرفت و بروز نارسایی کلیه جلوگیری شود : کاهش فشار و قطع و وصل شدن جریان ادرار -تاخیر در شروع ادرار- نیاز به تخلیه مکرر ادرار و احساس باقی ماندن ادرار در مثانه پس از ادرار کردن - تکرار ادرار در روز و شب - زور زدن هنگام ادرار کردن .

۱۸. باید بدانید : بزرگی خوش خیم پروستات نشانه سرطان نیست ولی آمارها نشان میدهد این بزرگی میتواند همزمان با بدخیمی همراه شود . باید بدانید : اگر با کسانی که سابقه سرطان پروستات دارند فامیلی نسبی دارید خطر ابتلای شما به این بیماری بیشتر است. اگر این بزرگی خوش خیم را مشاهده کردید تحت معاینه پروستات و آزمایش PSA قرار گیرید تا مطمئن شوید مشکلی ندارید.

۱۹. اگر خواهان طول عمر بیشتری هستید باید مراقب جسم خود باشید ، مصرف دخانیات را کنار بگذارید، تغذیه مناسب را جدی بگیرید. از رفتارهای استرس زا پرهیز کنید و از همه مهمتر ورزش را فراموش نکنید .

۲۰. اگر به دنبال راز سلامتی خود هستید این جمله را حفظ و عمل کنید : عدم استعمال دخانیات ، حفظ وزن متعادل ، ورزش روزانه ، تغذیه سالم و متعادل ، کنترل فشار خون، کلسترول و دیابت، مراجعه منظم به پزشک، قرار گرفتن در غربالگری بزرگی پروستات و سرطان پروستات به خصوص اگر ۴۵ سال بیشتر دارید، کاهش استرس با ارتباط فعال با دوستان و خویشاوندان، عادت مراجعه به روانپزشک در صورت بروز خشم و افسردگی ...



بیمارستان تخت جمشید

Takhte Jamshid Hospital

مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک و عواقب آن



تیم و تلیم: واحد ارتقاء سلامت

اردیبهشت ماه ۱۴۰۱

۵. آنتی بیوتیکهای خود را به دیگران پیشنهاد نکنید حتی اگر علایم شما یکسان باشد ، زیرا ممکن است برای بیماری آنها مناسب نباشد. دریافت داروی اشتباه ممکن است درمان صحیح را به تاخیر بیندازد و باکتریها در این فاصله تکثیر پیدا کنند.

۶. در مورد نحوه مصرف صحیح آنتی بیوتیکها با پزشک یا داروساز مشاوره کنید. مصرف نادرست آنها میتواند جذب آنها را تحت تاثیر قرار داده و باعث کاهش یا حذف اثر آنها شود.

۷. در صورت فراموش کردن دوز مصرفی یا اشتباه در مصرف ، با پزشک یا داروساز مشاوره کنید .

همواره سلامت باشید



آدرس: کرج، عظیمیه ، میدان مهران

تلفن: ۳۲۱۱۹۰۰۰

نشانی وب بیمارستان: TJMEDICIAN.ORG

برای مقابله با این پدیده:



۱. در صورت داشتن بیماری ویروسی از پزشک تقاضای آنتی بیوتیک نکنید و پزشک را برای تجویز آنتی بیوتیک تحت فشار قرار ندهید.

۲. دوره درمان را حتی در صورت بهبودی کامل کنید ، در غیر اینصورت باکتری ها بطور کامل از بین نمیروند و باکتریهای باقیمانده باعث عفونت مجدد میشوند که ممکن است این بار مقاوم شده و دیگر به آنتی بیوتیکها جواب ندهند.

۳. داروهای باقیمانده را دور بریزید و برای روز مبادا ذخیره نکنید ، زیرا آنتی بیوتیک تجویزی روی همان عفونت بخصوص مؤثر و صرفاً برای شما در آن ایام تجویز شده است.

۴. دارو را در ساعات معین شده توسط پزشک یا داروساز مصرف کنید. آنتی بیوتیک زمانی مؤثر خواهد بود که بطور منظم مصرف شود.

تنها پزشک است که میتواند از بین انواع مختلف آنتی بیوتیکها ، آنتی بیوتیک مؤثر بر بیماری شما را تشخیص دهد



فقط خود بیماران تنها کسانی نیستند که از این نتیجه رنج میبرند ، بلکه افراد سالم جامعه هم ضربه خواهند خورد. باکتریهای مقاوم بسرعت بین اعضای خانواده ، همکلاسی ها و همکاران گسترش خواهد یافت و سلامت افراد جامعه با گونه بیماریزای جدیدی که به سختی و با هزینه زیاد درمان میشود ، تهدید خواهد شد.

استفاده از آنتی بیوتیکها در بیماریهای ویروسی :
-نه عفونت را درمان میکند.
-نه مانع از سرایت بیماری میشود.
-نه حال بیمار را بهتر میکند.
-ممکن است عوارض جانبی خطرناک داشته باشد.
-باعث گسترش مقاومت آنتی بیوتیکی میشود.

مقاومت آنتی بیوتیکی چیست؟

آنتی بیوتیکها از طریق مقابله با عوامل بیماریزا باعث بقای زندگی میشوند ، اما بعضی باکتریها آنقدر قوی میشوند که میتوانند مقابل این داروها مقاومت کنند و در نتیجه داروها بخوبی عمل نکنند ، این یعنی مقاومت آنتی بیوتیکی. در این صورت انواع قویتر باکتریها کشته یا متوقف نمیشوند ، بلکه می مانند ، رشد میکنند و گسترش پیدا میکنند . این بار دیگر باکتریها سخت تر کشته یا متوقف میشوند.

زمانی که آنتی بیوتیک نتواند تاثیر کند، نتیجه این خواهد بود که:

-بیماری طولانی تر میشود.
-بیماری پیچیده تر میشود.
-مراجعه متعدد به پزشک یا حضور طولانی در بیمارستان را به دنبال خواهد داشت.
-نیاز به داروهای گرانتر و سمی تر خواهد بود.
-چه بسا عفونت های مقاوم منجر به مرگ ایجاد شود.

آنتی بیوتیک ها (یا در اصطلاح عموم چرک خشک کن ها) در بین داروهای امروزی، بیشترین داروهای تجویزی هستند. آنتی بیوتیکها از طریق کشتن میکروبها یا توقف تکثیر آنها با عوامل بیماریزا مقابله میکنند. پنی سیلین ، اولین آنتی بیوتیکی بود که بطور تصادفی از محیط کشت کپک کشف شد. امروزه متجاوز از ۱۰۰ آنتی بیوتیک مختلف وجود دارد که پزشک برای درمان ناراحتی های کوچک تا عفونت های تهدیدکننده حیات از آنها استفاده میکند، ولیکن اگر نابجا مصرف شوند بسیار خطرناک خواهند بود. با شناخت اهمیت مصرف بجا و نابجای آنتی بیوتیکها، شما می توانید به سلامتی خود و خانواده خود کمک کنید.



هرچند برخی آنتی بیوتیکها علیه انواع گسترده ای از عفونتها مؤثر هستند ولی مهم است که بدانیم هر آنتی بیوتیکی تمام عفونتها را نمیتواند درمان کند و نیز آنها فقط علیه عفونتهایی بکار میروند که توسط باکتریها ، قارچ ها و انگل های بیماریزا بوجود آمده باشند و علیه بیماریهای ویروسی مثل سرماخوردگی و آنفولانزا تاثیری ندارند.

۲۱ روش برای پیشگیری از بیماری قلبی

پیشگیری از بیماری قلبی

پیشگیری از بیماری قلبی به یک ضرورت در زندگی امروز تبدیل شده است. ابتلا به بیماری های قلبی کابوس بشر در این هزاره است. نسبت به قلب تان دلسوز و آگاه باشید. ایده ای جالب است، چون اگر قلب تان سالم تر باشد، بنابراین شما سالم تر هستید و طول عمر و نشاط بیش تری را تجربه می کنید. گام های کوچک بسیار زیادی وجود دارند که می توانید بردارید و با کاهش فشارخون، سطوح بهتر کلسترول، ضربان قلب منظم تر، قدرت وریدی قوی تر و بسیاری چیزهای دیگر به پاداشی بزرگ دست یابید



۱. محصولات لبنی پرچرب را با کم چرب و بی چربی جایگزین کنید و از بیماری های قلبی دور

شوید

این اولین روش پیشگیری از بیماری قلبی است. وقتی پای مراقبت بهتر از قلب تان در میان باشد، هر قدر که میزان چربی اشباع شده مصرفی، ولو اندک، کاهش یابد، مفید است و به سلامت شما کمک می کند. یکی از آسان ترین روش ها تهاتر بین شیر پرچرب با کم چرب یا بی چربی است. طعم این ها تقریباً یکسان است، ولی چون چربی کاهش می یابد، شیر بدون چربی حاوی کلسیم و پروتئین بیش تر از پرچرب است. اگر برای قهوه تان از شیر یا خامه استفاده می کنید، کم و کم ترش کنید تا نهایتاً آن را به شیر عادی تغییر دهید. بی تردید هنوز هم طعم شیر را دارد و خوشمزه است. پس اگر بتوانید این تعویض را انجام دهید و از شیر بی چربی در قهوه تان استفاده کنید، همه چیز روبه راه می شود. پاداش شما: در کنار کاهش چربی مصرفی، به طرز وحشتناکی کلسترول مصرفی را نیز کاهش خواهید داد.



۲. سلام کن به روغن زیتون، و خدا حافظی کن با کره و روغن هیدروژنه

کره خوشمزه است، ولی چربی اشباع شده‌ی بالایی دارد. خوشبختانه، روغن زیتون یک غذای عالی برای شام به همراه نان و ساندویچ، و سرشار از چربی‌های اشباع نشده است، که نه تنها برای قلبتان ضرر ندارد بلکه واقعا سلامت قلب و گردش خون تان را تقویت می‌کند. روغن زیتون انواع متفاوتی دارد. روغن زیتون تصفیه نشده یا بکر، که مخصوصا بودار است و برای آشپزی عالی است، شاید هم شما ترجیح بدهید روغن زیتون طعم‌دار شده با سبزیجات را میل کنید. هر وقت واقعا پی ببرید که روغن زیتون چقدر خوشمزه است، دیگر نمی‌خواهید از کره استفاده کنید



۳. در همبرگر به جای گوشت قرمز از بوقلمون استفاده کنید.

این یکی از ابرتعویض‌های ساده است. گوشت قرمز حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع شده و کلسترول است، پس به مرور مصرف آن را قطع کنید، یا دست کم آن را کم کنید. بوقلمون نیمه چرب در مقایسه با گوشت قرمز بدون چربی است، و می‌توان از آن در هر دستور پختی استفاده کرد که از گوشت قرمز استفاده می‌شود. گوشت بوقلمون می‌تواند ترکیب یا چرخ شود، بنابراین مطمئن باشید چاشنی‌تان و شاید سس دلخواه‌تان را به آن می‌افزایید یا کمی سس گوجه‌فرنگی برای آبدار کردن به آن اضافه کنید. شما و خانواده‌تان هرگز تفاوت را متوجه نخواهید شد، ولی قلبتان و میزان کلسترول‌تان از شما سپاسگزار خواهند بود چون تفاوت را متوجه می‌شوند.



۴. دست کم ۲۰ دقیقه در روز تمرین بدنی و ورزش کنید

لازم نیست ورزش سنگین و دیوانه‌وار انجام دهید (مگر دلتان بخواهد). فقط ۲.۵ ساعت تمرین در هفته، یا کمی بیش‌تر از ۲۰ دقیقه در روز، می‌تواند ریسک حمله‌ی قلبی را به یک سوم کاهش دهد. این یعنی پیش‌گیری از ۲۸۵,۰۰۰ هزار مرگ ناشی از حمله‌ی قلبی در هر سال. بنابراین ارزش سرمایه‌گذاری وقت را دارد، نظر شما چیست؟ گنجاندن پیاده‌روی سریع در صبح و غروب را فراموش نکنید.



۵. میزان فشارخون و کلسترولتان را کنترل کنید

ایده‌ی خوبی است که ارقام کلیدی را در مشیت خودتان داشته باشید، و سپس با دکترتان درباره‌ی دامن‌هی سلامت آنها برای سن و نوع خونتان صحبت کنید. بدین ترتیب شما حمایت او را خواهید داشت و می‌توانید برنامه‌ای عملی را برای آن تهیه و اجرا کنید. یک ماه آن را پی‌گیری کنید و دوباره سه ماه دیگر پی‌گیری کنید، تا همه چیز دوباره کنترل شود. در پایان سال، شما متوجه خواهید شد که میزان همه‌ی آنها بهتر شده‌اند و شما احساس سلامتی بیش‌تری دارید.



۶. مافین تاپ‌ها یا چربی‌های دوطرف بدن را آب کنید

مطالعات نشان می‌دهند وزن زیاد در دو طرف پهلو در میان‌سالی بسیار برای قلب و نیز کل سلامتی شما، در مقایسه با انباشت چربی در هر جای دیگر بدن، خطرناک‌تر است. امروز ورزش بیرون از خانه را که برای قلب مفید است شروع کنید، و تا می‌توانید کالری بسوزانید. از دست دادن بشکه‌ها و کیسه‌های چربی اطراف شکم‌تان و به ویژه پهلوها بهترین کاری است که می‌توانید برای سلامتی کلی‌تان انجام دهید. مجبور نیستید ترکه‌ای بشوید. ولی روی از دست دادن وزن اضافی اطراف میانه‌ی بدن‌تان، که بار زیادی را به قلب‌تان تحمیل می‌کند، تمرکز کنید.



۷. متعهد شوید برنامه‌ای برای ترک سیگار داشته باشید

بله، سخت است، ولی اگر جدا می‌خواهید مراقبت بهتری از قلب‌تان داشته باشید، باید از آن بچه‌های بد بدبو دست بکشید. اگر نمی‌توانید این کار را بکنید یک روز را تعیین کنید و تا آن روز به تدریج دود کردن سیگار را به روزی ۲ نخ کاهش دهید، سپس به یک، و بعد هم خلاص، هیچ چیز. انجمن پزشکی آمریکا می‌گوید که ترک سیگار بزرگ‌ترین هدیه‌ی بی‌رقیب است که می‌توانید به قلب‌تان برای اجاره‌ی بلندمدت یک زندگی جدید بدهید و خبر بزرگ و خوش این است که حتی اگر شما برای سال‌ها سیگار کشیده باشید بدن‌تان می‌تواند خودش را بازسازی و ترمیم کند و خرابی‌ها و آسیب‌های ناشی از دود سیگار را پس از ترک التیام بخشد. پس منتظر چه هستید؟



۸. یک دفتر روزانه‌ی غذایی درست کنید و از شر بیماری های قلبی خلاص شوید

دفتر روزانه غذاها را به عنوان یک روش پیشگیری از بیماری قلبی از قلم نیندازید. یکی از چیزهایی است که گفته می‌شود برای کنترل پروتئین و کالری مصرفی مهم است، ولی نظر دیگری هم هست که می‌گوید این دفتر روزانه دقیقاً مشخص می‌کند در طول یک روز چه چیز را چه وقت میل کرده‌اید. یک دفتر روزانه‌ی غذایی تهیه کنید تا ببینید به چه نوع غذایی علاقه دارید، چه مقدار از آن میل می‌کنید، و چه وقت‌هایی میل می‌کنید. آنچه را قبلاً آموخته‌اید قضاوت نکنید، ولی در عوض از داده‌های آن برای اخذ تصمیمات بهتر در آینده استفاده کنید. اگر شما اشتیاق دارید در موقع تماشای تلویزیون شیرینی میل کنید، سعی کنید یک عادت سالم‌تر را ایجاد کنید، مثل درست کردن یک قوری چای به جای آن



۹. مواد مغذی و تنقلات سالم سر کار ببرید و از “سندروم بشقاب آب‌نبات” اجتناب کنید

مطمئن باشید چیز خوبی است که رفیق فابریکتان شکلات‌های ریز و درشت در بشقاب‌اش دارد و به هرکسی که از کنار میزش رد می‌شود تعارف می‌کند.. برای اجتناب از افتادن در تله‌ی هله هوله خوری اداره، اسنک‌های سالم خود را به سرکار ببرید و وقتی احساس کردید شکر خون‌تان پایین آمده است یک مشت از آن را میل کنید. سعی کنید پروتئین را با میوه‌ها یا سبزیجات تازه ترکیب کنید. دوستی دارم که یک شیشه کره بادام زمینی ارگانیک روی میزش دارد، که آن را روی هویج یا کرفس یا برش‌های سیب می‌مالد و یک اسنک بعدازظهر خوشمزه و سالم را میل می‌کند. شما هم مثل این را امتحان کنید.



۱۰. رژیم غذایی‌تان را به مصرف سفیده‌ی تخم‌مرغ یا املت‌های تخم‌مرغ تغییر دهید.

زرده‌ی تخم‌مرغ وسوسه‌انگیز و خوشمزه است، ولی سرشار از کلسترول و چربی مازاد است. ولی سفیده‌ی تخم‌مرغ تقریباً پروتئین خالص و ذاتا بدون چربی است. بسیاری از دستور پخت‌هایی که با تخم‌مرغ کامل تهیه می‌شوند می‌توانند فقط با سفیده یا جایگزین‌های تخم‌مرغ نیز تهیه شوند. زرده‌ی تخم‌مرغ را برای تهیه‌ی غذاها یا افزودن به املت سایر اعضای خانواده، که می‌توانند آن را بخورند، نگه دارید.



۱۱. الکل را کنار بگذارید و از بیماری های قلبی خطرناک به دور باشید.

مصرف الکل می تواند عوارضی را برای بدن تان به ویژه کبد و قلبتان داشته باشد. الکل را هم می توانید به روش سیگار کنار بگذارید.



۱۲. از دود دست دوم (سیگار) اجتناب کنید که عامل بسیاری از بیماری های قلبی است

مطالعات نشان می دهند که دود سیگار دست دوم می تواند تقریباً به همان میزان فرد سیگاری به قلب شما آسیب برساند. پس حالا که می دانید باید ترکش کنید. اگر شریک زندگی شما سیگار می کشد، یک برنامه با هم درست کنید که زمان و مکان سیگار کشیدن او را، به طوری که شما را در معرض دود قرار ندهد، مشخص کنید. به علاوه سعی کنید خودرو را شریکی با کسی که سیگار می کشد استفاده نکنید. بهتر است وقتی با یک سیگاری با خودرو سفر می کنید از قبل یک برنامه داشته باشید تا در بین راه برای سیگار کشیدن توقف کنید. و اگر فرزندان دارید، هر کاری از دست تان برمی آید بکنید تا اطمینان یابید هرگز در معرض دود دست دوم نباشند. دود دست دوم می تواند سبب آسم و امراض کبدی شود و نیز با مشکلات رفتاری بچه ها نیز مرتبط است.

۱۳. با برچسب‌های روی بسته‌های مواد غذایی دوستی کنید.

امروز حتما وقت بگذارید و برچسب‌های مواد غذایی هرچیزی را که می‌خورید یا می‌خرید بخوانید. این کار باعث می‌شود، ۷ یا ۸٪ مصرف چربی اشباع شده را در رژیم غذایی‌تان کاهش دهید. (به جای آن چربی‌های غیراشباع‌شده‌ی بیش‌تر، مثل ماهی، روغن زیتون، و آجیل‌ها اضافه می‌شود.) و اگر می‌توانید کلاً از مصرف چربی‌های ترنس اجتناب کنید، “هیدروژنه”، واژه‌ی جادویی روی برچسب‌ها است؛ اگر این واژه را روی برچسبی دیدید، آن محصول را به قفسه برگردانید و دنبال مشابه و بدون این “واژه” باشید.

۱۴. رژیم غذایی مدیترانه‌ای را امتحان کنید و از بیماری‌های قلبی دور بمانید.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای یکی دیگر از روش‌های موثر پیشگیری از بیماری قلبی است. اجداد غارنشین ما مشکلات کم‌تری با امراض قلبی داشتند؛ اینها ایتالیایی‌ها و یونانی‌ها هستند که به روش “مدیترانه‌ای” غذا می‌خورند. پائلو یعنی پروتئین‌های چابک، آجیل‌ها، میوه‌ی زیاد و سبزیجات. مدیترانه‌ای یعنی همه‌ی مواد پائلویی به علاوه‌ی روغن زیتون و همه‌ی غلات مثل برنج قهوه‌ای و سوپ ذرت.



۱۵. قند خون‌تان را تحت کنترل داشته باشید.

اگر دیابت نوع ۲ دارید، یا به خاطر قندخون بالا در معرض ابتلای به دیابت هستید، با دکترتان صحبت کنید. رهنمودهای خاصی را درباره‌ی چگونگی مدیریت و کاهش قند خون با رژیم غذایی، و تغییرات سبک زندگی از او دریافت کنید. فقط به این دلیل که خانواده‌تان مبتلا به دیابت نوع ۲ است به این معنی نیست که شما باید آن را ناچاراً بپذیرید. خوردن سالم، کم کردن وزن، و محدود کردن مصرف شکر می‌تواند حتی سطوح قند خونتان را درحد حیرت‌انگیزی تنظیم کند و این کار، به نوبه‌ی خود به قلب و سیستم گردش خون برای سوختن مقادیر زیاد قند خون مازاد کمک می‌کند.

۱۶. شاید باروتان نشود اما برای پیشگیری از بیماری قلبی قلب تان را بخوابانید.

استراحت مهم‌ترین فعالیت در حفظ یک قلب سالم است. مطمئن شوید دست‌کم ۸ ساعت در روز می‌خوابید و اگر شما یکی از میلیون‌ها نفری هستید که به خواب بیش‌تری نیاز دارید، مطمئن شوید ساعات اضافی را می‌خوابید و اصلاً از بابت آن متأسف نباشید و عذر نخواهید! چند مطالعه که همین اواخر انجام شده‌اند نشان می‌دهند که فقط داشتن خواب کافی تا ۳۳ درصد مشکلات سلامتی مرتبط با قلب را پایین‌تر می‌آورد.

۱۷. برای رهایی از بیماری‌های قلبی از ف، م، و ب استقبال کنید.

و آنها عبارت‌اند از: فیبر، ماهی، و بذرتان. فیبر بیش‌تر برای رژیم غذایی تان از طریق محصولات تازه و همه‌ی غلات تامین می‌شود. ماهی‌های سلامت بخش قلب، مثل سالمون را که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است و برای سلامت قلب تان حیاتی است، میل کنید. و مقدار کافی بذر کتان را در اسموتی صبحانه یا غذای گندمی صبح‌تان ترکیب کنید. یک دوجین مطالعه نشان داده‌اند که هر سه به کاهش امراض قلبی کمک می‌کنند- اغلب به طرز چشمگیر و باورنکردنی.

۱۸. هرروز نرمش‌های کششی انجام دهید.

یک مطالعه‌ای که اخیراً در ژاپن انجام شده است نشان می‌دهد کسانی که هر روز صبح یا غروب ۱۰ دقیقه نرمش‌های کششی انجام می‌دهند نه تنها عضلات نرم و افتاده ندارند بلکه شریان‌های انعطاف‌پذیرتر نیز دارند. شما می‌توانید به سادگی این نرمش‌ها را در برنامه‌ی روزانه‌تان بگنجانید. شاید وقتی در صبح منتظر دم شدن قهوه‌تان هستید، ۱۰ دقیقه نرمش کششی در اتاق خواب یا سالن پذیرایی انجام بدهید. یا اگر شب‌ها وقت بیش‌تری دارید، این کار را قبل از خوابیدن انجام دهید، چون روش عالی است تا پیچ‌های استرس روزانه را باز کنید و از شر آنها خلاص شوید. پیچ‌وتاب دادن ملایم به ستون فقرات یادتان نرود که باعث می‌شود اثر نشستن زیاد طی روز خنثی شود.

۱۹. به مادرتان تلفن کنید.

یا به دختر، یا پدر، برادر، خواهر، یا پسران. یا به همه‌ی آنها! پژوهش‌های دانشگاهی زیادی در ۱۰ سال گذشته ثابت کرده‌اند که روابط پراکنده و جداگانه بین روابط ثابت و تجدیدپذیر با آنها که دوست‌شان دارید می‌تواند برای سلامت قلب مفید باشد. پس با آنها در تماس باشید، که قلب شما و احتمالاً خانواده‌تان را سالم‌تر می‌سازد.

۲۰. از نظر قلبی و روحی و بدنی به آرامش برسید.

یک روش دیگر برای پیشگیری از بیماری قلبی این است که فراموش نکنید به روح و بدنتان آرامش هدیه بدهید. مطالعات علمی نشان داده‌اند آدم‌هایی که دعا یا مراقبه می‌کنند می‌توانند فشار خون‌شان را برای دقایقی پایین‌تر بیاورند. در نظر داشته باشید آن عاداتی را انجام دهید که در کودکی داشته‌اید، مثلاً اگر دعا‌های‌تان را قبل از خواب انجام دهید بدن‌تان و نیز روح‌تان را آرام و ساکت خواهد کرد.

۲۱- برای پیشگیری از بیماری قلبی ویتامین دی ذخیره کنید.

آخرین روش پیشگیری از بیماری قلبی ذخیره ویتامین دی است. علاوه بر اسیدهای چرب امگا۳، که می‌توانید از ماهی یا به صورت مکمل‌های دارویی دریافت کنید ثابت شده است که ویتامین دی به تقویت قدرت قلب‌تان و حتی رفع مشکلات قلبی‌تان کمک می‌کند. علی‌الخصوص مهم است که در زمستان‌ها سطح ویتامین دی بدن‌تان بالا باشد. شاید بخواهید دکترتان میزان ویتامین دی شما را اندازه بگیرد تا مبنایی داشته باشید که آیا نیاز به مصرف مکمل‌های دارویی برای این ماده‌ی خوراکی مهم دارید یا خیر؟





بیمارستان تخت جمشید

Takhte Jamshid Hospital

پیشگیری از سرطان با سه روش



تیم و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت

کلینیک پرستاری

ارویشت ماه ۱۴۰۱

همچنین نتایج مطالعات موجود ارتباط قوی تری بین سرطان روده و گوشت های فرآوری شده را نشان می دهد، بنابراین بهتر است از خوردن این غذا ها اجتناب شود گوشت های فرآوری شده به محصولاتی نظیر همبرگر، کالباس، کنسرو گوشت و سوسیس ها که با روشهایی از قبیل دودی کردن، پختن، در نمک خواباندن و یا افزودن نگهدارنده های شیمیایی، تهیه می گردد، اطلاق می شود.

مصرف بیش از حد نمک نیز می تواند موجب سرطان معده شود. متخصصان توصیه می کنند که روزانه کمتر از ۵ گرم نمک مصرف کنید. تا حد ممکن از مصرف غذاهای شور اجتناب کنید. غذاهای فرآوری شده بیش از ۸۰ درصد نمک رژیم غذایی ما را تشکیل می دهند. برخی از غذاها علی رغم اینکه طعم شوری ندارند ولی حاوی نمک بالایی هستند از جمله می توان به: غلات صبحانه، نان، غذاهای آماده، پیتزا، گوشت های فرآوری شده (همبرگر، سوسیس)، سوپ های آماده، سیب زمینی سرخ شده و سس ها اشاره نمود.

منابع:

- دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی. مرکز تحقیقات سرطان. ۱۳۹۴.

- www.phc.umsu.ac.ir

آدرس: کرج، عظیمیه، میدان مهران

تلفن: ۳۲۱۱۹۰۰۰

نشانی وب بیمارستان: TJMEDICIAN.ORG

روش ۳: غذاهای گیاهی را بیشتر انتخاب کنید. مصرف گوشت قرمز را محدود و از مصرف گوشت های فرآوری شده خودداری کنید.



اولین قدم برای اصلاح عادات غذایی، تغییر در مقادیر است به طوری که قسمت عمده بشقاب از غذاهای گیاهی مانند سبزی ها و میوه ها، غلات کامل و حبوبات تشکیل گردد و مقدار گوشت در آن به حداقل ممکن کاهش یابد. دانشمندان معتقدند که غذای گیاهی سیستم ایمنی بدن را در برابر بیماری ها تقویت کرده در حالیکه گوشت قرمز خطر بروز سرطان را افزایش می دهد. مصرف بیشتر میوه ها و سبزی ها می تواند از سرطان دهان، گلو و مری و معده، روده و پروستات پیشگیری کند. مصرف میوه ها از ابتلا به سرطان ریه نیز پیشگیری می کند، همچنین مصرف متنوع سبزی ها بدن را در مقابل انواع دیگر سرطان ها محافظت می کند. به علاوه بیشتر میوه ها و سبزی ها حاوی فیبر بالا باعث محافظت در برابر سرطان روده می شوند. به همین دلیل صندوق جهانی تحقیقات سرطان، مصرف روزانه حداقل ۵ واحد از میوه ها و سبزی ها را توصیه می کند.

بنابراین بهتر است دو سوم یا بیشتر بشقاب با سبزیجات، میوه ها، غلات و حبوبات کامل و یک سوم یا کمتر از آن را با غذاهای حیوانی پر شود. حتی بهتر است که بشقاب به دو واحد سبزیجات و یک واحد غلات کامل، تقسیم گردد و مقدار کمی گوشت برای طعم دار کردن آن استفاده شود.

تغییر عادات غذایی و استفاده مستمر از غذاهای آماده، در کنار کاهش تحرک و زندگی ماشینی منشاء اضافه وزن، چاقی و بسیاری از بیماری‌های متابولیک و سرطان هاست. سرطان از جمله بیماری‌هایی است که تغذیه نقش تعیین کننده‌ای در پیشگیری و درمان آن ایفاء می‌کند. متأسفانه بر اساس پیش بینی‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO) روند ابتلا به سرطان در دنیا روبه فزونی است. شیوه‌های جدید زندگی، عدم استفاده از مواد غذایی تازه، مصرف بالای غذاهای کنسرو شده و نمک از جمله عواملی است که زمینه بروز انواع سرطان‌ها را مهیا می‌سازد. براساس آمار و اطلاعات موجود با تغییر در عادات غذایی، افزایش فعالیت بدنی و حفظ وزن مناسب می‌توان از بروز یک سوم سرطان‌ها پیشگیری کرد. از آنجا که سیگار کشیدن نیز عامل یک سوم سرطان‌ها شناخته شده است، اجتناب از سیگار و یا حتی ترک آن نقش مهمی در کاهش خطر بروز سرطان دارد.

خودمراقبتی

صندوق جهانی تحقیقات سرطان، برای پیشگیری از سرطان سه روش کلیدی را توصیه می‌کند:

۱. در طول زندگی وزن مناسب را هدف خود قرار دهید
۲. روزانه حداقل ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی داشته باشید.

۳. غذاهای گیاهی را بیشتر انتخاب و مصرف کنید.
مصرف گوشت قرمز را محدود و از مصرف گوشت‌های فرآوری شده خودداری کنید.

هریک از این توصیه‌ها احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد، اما بکارگیری هر سه آنها، اثر محافظتی بیشتری در برابر سرطان دارد. این سه مورد تا حدود زیادی به هم مربوط هستند به طور مثال رژیم غذایی با انرژی دریافتی (که معمولاً با کالری اندازه‌گیری می‌شود) و فعالیت بدنی با مصرف یا سوزاندن انرژی مصرفی است.

روش ۱: در طول زندگی وزن مناسب را هدف خود قرار دهید.



شواهد موجود حاکی از آن است که چربی اضافی بدن، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. بیش از ۷۵ درصد بزرگسالان کشور اضافه وزن دارند و این درحالیست که پژوهشگران ثابت کرده‌اند که افزایش چربی بدن یکی از عوامل خطر سرطان‌ها به خصوص روده، پستان (در زنان یائسه)، مری، پانکراس، رحم، کلیه و احتمالاً مثانه است. حفظ وزن مناسب در طول زندگی یکی از مهمترین راههای محافظت در برابر سرطان و سایر بیماریهای مزمن است. با دو روش می‌توان پی برد چطور وزن بدن، ما را در معرض خطر سرطان و بیماریهای مزمن قرار می‌دهد. اولین روش، نمایه توده بدن (Body Mass Index) BMI است که چربی بدن را براساس وزن و قد در بزرگسالان بیان می‌کند. روش دیگر برای ارزیابی خطر افزایش چربی بدن، اندازه‌گیری دور کمر است. ذخیره چربی در اطراف شکم نسبت به قسمت‌های دیگر بدن خطر بیشتری دارد. در این روش اندازه دور کمر به اندازه دور باسن تقسیم و چنانچه عدد حاصل بیش از ۱ در آقایان و بیش از ۰/۸ در خانم‌ها باشد نشان دهنده چاقی شکمی است.

بهترین راه برای کنترل وزن عبارتند از:

۱- پرهیز از مصرف نوشیدنی‌های شیرین و محدود کردن مصرف غذاهای پرانرژی

۲- افزایش فعالیت بدنی

روش ۲: روزانه حداقل ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی داشته باشید.

فعالیت بدنی منظم روزانه به دلیل محافظت بدن در برابر سرطان اهمیت زیادی دارد، بطور کلی هرگونه فعالیت بدنی حتی به مقدار کم مفید است ولی هر چه بیشتر باشد بهتر است. فعالیت بدنی باعث کاهش میزان هورمون‌های موثر در بروز سرطان پستان و رحم شده و با افزایش سرعت عبور غذا از دستگاه گوارش بروز سرطان روده را کاهش می‌دهد.

فعالیت بدنی چیست؟

به هر حرکتی که ماهیچه‌ها را فعال می‌کند فعالیت بدنی گفته می‌شود. برای توصیف شدت فعالیت بدنی سه سطح وجود دارد: سبک، متوسط و شدید. هنگام انجام کارهای سنگین، تنفس سخت‌تر می‌شود و نمی‌توان به راحتی صحبت کرد که این یکی از راههای تشخیص شدت فعالیت بدنی است. در هنگام فعالیت بدنی متوسط می‌توانید صحبت کنید ولی قادر به آواز خواندن نیستید. در فعالیت‌های بدنی سبک با عبارات کوتاه صحبت می‌کنید اما بیان جملات بلند امکان‌پذیر نیست.

نتایج حاصل از مطالعات در مورد فعالیت بدنی و سرطان در سه هدف خلاصه می‌شود:

۱- حداقل روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشید.

۲- با افزایش قدرت بدنی، حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

۳- عادات‌های کم تحرکی مثل تماشای تلویزیون را محدود کنید.

پیشگیری از سرطان؛ تغذیه

نقش تغذیه سالم در پیشگیری و حتی درمان سرطان تایید شده است. شیوه زندگی و عادت های تغذیه سهم مهمی در بروز سرطان دارد به طوری که درصد زیادی از موارد سرطان با تغذیه نامناسب ارتباط دارد. تغذیه از چندین جهت با سرطان ارتباط دارد:

■ **تغذیه با کالری بالا زمینه سرطان را فراهم می آورد:** ارتباط چاقی و اضافه وزن با افزایش احتمال ابتلا به چندین نوع سرطان مشخص شده است که از جمله آنها سرطان پستان (خصوصاً در زنان یائسه)، سرطان رحم، سرطان مری و سرطان روده بزرگ است. همچنین در مورد سرطان پستان، ارتباط بین کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به سرطان در مطالعات مشخص شده است و افراد دچار اضافه وزن یا چاقی تشویق میشوند تا وزن خود را کم کنند. بنابراین یکی از اقدامات اصلی کاهش مصرف مواد قندی و چربیهای اشباع شده است که میزان زیادی از کالری دارند و مقدار کمی مواد مغذی به بدن میرسانند. همچنین لازم است مواد غذایی مانند غذاهای سرخ کرده، کیک، آبنبات، بیسکویت، شربت‌ها و نوشیدنیهای شیرین نیز محدود شود چراکه لفظ کم چرب یا بدون چربی روی مواد غذایی به معنای کم کالری بودن آنها نیست و در حقیقت کپک ها، بیسکویت ها و سایر مواد غذایی کم چربی همچنان سرشار از کالری هستند.



برخی از انواع مواد غذایی زمینه سرطان را فراهم و برخی دیگر احتمال سرطان را کم می کنند: علاوه بر میزان کل کالری دریافتی در روز، میزان مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه، نوع و مقدار پروتئینی نه‌ای غذایی، سهم چربی‌های اشباع (مانند روغن‌های جامد و چربی منابع حیوانی) و چربی‌های غیراشباع (مانند روغن‌های گیاهی مثل روغن زیتون و کانولا) نیز از عوامل غذایی هستند که می‌توانند در کاهش و یا افزایش بروز بیماری سرطان مؤثر باشند.



نوع آماده کردن مواد غذایی با سرطان ارتباط دارد: سوزاندن یا زغال شدگی گوشت باعث ایجاد مواد سرطان‌زا می‌شود. اگر هم روش کباب کردن را انتخاب کردید، نگذارید گوشت حرارت خیلی بالایی بگیرد و سوخته شود. به جای سرخ کردن غذا از روش‌های سالم مانند آب‌پز کردن و بخار پز کردن استفاده کنید.

بنابراین برای پیشگیری و مقابله صحیح با این بیماری، آشنایی با مواد غذایی لازم است تا هر فردی بداند چه غذاهایی بخورد و از خوردن چه غذاهایی پرهیز کند.

پیشنادهایی برای غذای سالم



○ از رژیم غذایی غنی از مواد گیاهی استفاده کنید .

گیاهان دارای چربی کمتر، فیبر بیشتر و مواد مغذی ضد سرطان هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با سرطان کمک می کنند به همین دلیل بیشتر غذاهای گیاهی ضد سرطان هستند.

■ بهتر است حداقل دو سوم مواد غذایی مصرفی در هر وعده، گیاهی و حداکثر یک سوم مواد غذایی حیوانی باشد. در عین حال باید بین میزان فعالیت بدنی و کالری مصرفی، تعادل و توازن برقرار باشد. بشقاب غذایی که حداقل دو سوم آن با غلات سبوس دار، سبزیجات، لوبیا یا میوه پر شده است و حداکثر یک سوم آن فرآورده های لبنی، ماهی یا گوشت باشد، برای این منظور کمک کننده است.

■ روزانه ۵ بار یا بیشتر سبزیجات و میوه های متنوع مصرف کنید. استفاده از میوه و سبزیجات در هر وعده غذایی و میانوعده ها مفید است.

■ مصرف سبزیجات سرخ شده را محدود کنید و از آب میوه و سبزیجات خالص استفاده کنید.

■ سعی کنید مواد غذایی را به طور کامل یعنی نزدیک به شکل اصلی خود مصرف کنید. بعنوان مثال به جای نوشیدن یک لیوان آب سیب، یک سیب بخورید.

■ حداقل بعضی از میوه ها و سبزیجات را به صورت خام مصرف کنید .

■ در هنگام پخت سبزیجات، از مقدار کمی آب استفاده کنید. پخت بیش از حد سبزی باعث از بین رفتن بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی موجود در آن می شود .



■ تمام میوه ها و سبزیجات را بشویید. شستشو تمام سموم و آفت کش ها از بین نمی برد، اما آن را کاهش می دهد.

برای اینکه غذاهای گیاهی را در هر وعده رژیم غذایی خود داشته باشید، راهنمای ساده زیر کمک کننده است:

- **صبحانه:** میوه ها و آجیل را به غلات صبحانه (بلغور یا جو دو سر) اضافه کنید.
- **ناهار:** یک بشقاب بزرگ سالاد را با لوبیا، نخود فرنگی و یا دیگر حبوبات مورد علاقه تهیه کنید. ساندویچ از نان کامل سیوس دار که با کاهو، گوجه فرنگی و دیگر سبزیجات (هویج، کلم رنده شده و یک قطعه میوه) پر شده مصرف نمایید.
- **میان وعده:** میوه های تازه و سبزیجات مصرف کنید و وقتی به خارج از منزل می روید موز و سیب همراه خود داشته باشید. از سبزیجات خام مانند هویج، کرفس، خیار و فلفل مصرف کنید. از آجیل و دانه ها و میوه های خشک شده مصرف نمایید.
- **شام:** سبزیجات تازه را به همراه برنج و یا ماکارونی مصرف کنید. سیب زمینی پخته را با کلم بروکلی، ماست و سبزیجات کمی سرخ شده مصرف نمایید. هنگام مصرف ماکارونی به جای استفاده از سس خامه از سس گوجه با روغن زیتون استفاده کنید.
- **دسر:** به جای استفاده از دسر چرب از میوه استفاده کنید.

○ در رژیم غذایی خود، فیبر کافی در نظر بگیرید .

فیبر بخشی از غلات، میوه ها، و سبزیجات است که بدن نمی تواند آن را هضم کند. انواع فیبرها شامل فیبرهای محلول و نامحلول است. فیبرها موجب کاهش کلسترول خون و کاهش بروز بیماریهای قلبی میشوند و نقش کلیدی در حفظ سلامت دستگاه گوارش ایفا می کنند و باعث می شوند ترکیبات سرطان زا قبل از ایجاد آسیب همراه با مواد غذایی در حال حرکت، از طریق دستگاه گوارش خارج شوند. فیبر به میزان زیادی در غلات سبوس دار (جو دو سر، ذرت بو داده، برنج قهوه ای، غلات و گندم کامل، حبوبات) عدس، لوبیا، لپه، نخود، نخود فرنگی، میوه ها (تمشک، سیب، گلابی، توت فرنگی، موز، زغال اخته، انبه، زردآلو، مرکبات، میوه های خشک، آلو، کشمش) و سبزیجات (اسفناج، سبزیجات برگدار سبز تیره، نخود فرنگی، کنگر فرنگی، ذرت، هویج، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، سیب زمینی) وجود دارد .

توصیه هایی برای چگونگی اضافه کردن فیبر به رژیم غذایی:



■ از برنج قهوه ای به جای برنج سفید استفاده کنید.



■ نان سبوس دار را به جای نان سفید جایگزین کنید.

- ذرت بو داده به جای چپیس سیب زمینی مصرف کنید.
- میوه های تازه مانند گلابی، موز یا سیب (با پوست) بخورید.
- از خوردن هویج تازه و کرفس، به جای چپیس لذت ببرد.
- از لوبیا به جای گوشت چرخ کرده و همبرگر استفاده کنید.



○ مصرف گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده را محدود کنید .

گوشت فاقد فیبر و دیگر مواد مغذی ضد سرطان است و اغلب سطوح بسیار بالایی از چربی های اشباع شده در آن وجود دارد. اکثر مردم گوشت را بیشتر از میزان مورد نیاز و ضروری مصرف می کنند. شما می توانید با کاهش مصرف محصولات حیوانی و انتخاب محصولات پروتئینی سالم، خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهید. بعضی مطالعات رابطه مصرف زیاد گوشت فرآوری شده و سرطانهای روده بزرگ، راست روده و معده را نشان داده اند. این رابطه ممکن است با نیتريت مرتبط باشد که برای حفظ رنگ و جلوگیری از رشد باکتریها به سوسیس، کالباس و همبرگر اضافه میشود. مصرف گوشت های فرآوری شده و گوشت هایی که به روش هایی مانند نمک سود کردن و دودی کردن نگهداری میشوند موجب تماس با مواد مضر و سرطانزا می شود.

- برشهای نازکتر و با مقدار کمتر گوشت را انتخاب کنید. بهتر است مقدار کل گوشت رژیم غذایی را به کمتر از پانزده درصد از کل کالری مورد نیاز روزانه کاهش دهید.
- از گوشت آبیض یا کبابی به جای گوشت سرخ شده استفاده کنید.
- گوشت کم چرب مانند ماهی، مرغ یا بوقلمون را انتخاب کنید.
- لوبیا و دیگر منابع پروتئین گیاهی را به وعده های غذایی خود اضافه کنید.
- از گوشت فرآوری شده مانند هات داگ، سوسیس و کالباس دوری کنید.

○ چربی را از رژیم غذایی خود حذف نکنید .

حذف کامل چربی از برنامه غذایی منطقی نیست چراکه برخی از انواع چربی ها بدن را در برابر سرطان، محافظت می کنند. بنابراین لازم است از چربی های مناسب به میزان متعادل استفاده کرد. چربی های اشباع شده و چربی های ترانس برای سلامتی مضر هستند. چربی های اشباع شده روغنهایی است که در دمای اتاق به صورت جامد هستند و عمدتاً در محصولات حیوانی مانند گوشت قرمز، محصولات لبنی و تخم مرغ یافت می شود. اما چربی های اشباع نشده که از منابع گیاهی تولید می شوند و در دمای اتاق مایع هستند، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهند. منابع سرشار از چربی های اشباع نشده شامل روغن زیتون، روغن کانولا، آجیل و آووکادو است. همچنین اسیدهای چرب امگا-۳ که در سلامت قلب و مغز نیز تاثیر دارند در این گروه قرار می گیرند. منابع خوب امگا ۳ عبارتند از: ماهی قزل آلا، ماهی تن و برخی دانه ها .

توصیه هایی برای انتخاب چربی های مفید:

- استفاده از مواد غذایی حاوی چربی های اشباع مثل گوشت قرمز، کره و تخم مرغ را کاهش دهید.
- روغن زیتون و یا روغن کانولا جایگزین خوبی برای روغن نباتی در پخت غذاهاست.
- آجیل و دانه ها مثل گردو، بادام، تخمه کدو، فندق و دانه کنجد به سالاد، سوپ و یا غذاهای دیگر اضافه کنید.

- ماهی قزل آلا، ساردین، شاه ماهی یا ماهی سفید را در رژیم غذایی هفتگی خود قرار دهید.
- مواد تشکیل دهنده بر روی برچسب های مواد غذایی را بررسی و از مصرف مواد غذایی که با روغن های هیدروژنه و یا نیمه هیدروژنه تهیه شده است، اجتناب کنید.



■ هنگام تمیزکردن گوشت و یا خوردن آن چربی را از گوشت جدا کنید.

■ محصولات لبنی بدون چربی و تخم مرغ که با اسیدهای چرب امگا-۳ غنی شده است را انتخاب کنید.

■ مصرف فست فود، غذاهای سرخ شده و غذاهای بسته بندی شده مانند چیپس سیب زمینی، شیرینی جات، بیسکویت، سیب زمینی سرخ کرده که چربی ترانس بالایی دارند، را محدود کنید.

○ الکل ننوشید

الکل علت شناخته شده در بروز تعداد زیادی از سرطانهاست (سرطان دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، روده و پستان). ترکیب الکل و سیگار خطر بروز برخی از سرطانها را بسیار بیشتر میکند. مصرف مداوم حتی مقادیر اندک الکل در زنان با خطر بروز سرطان پستان مرتبط است. لذا اکیدا توصیه میشود که به خصوص زنان با احتمال بالاتر خطر سرطان پستان (از جمله زنانی که سابقه خانوادگی دارند)، الکل مصرف نکنند.



چه مواد غذایی از سرطان پیشگیری می کنند

بعضی مواد غذایی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و فرد را در برابر سرطان محافظت می کنند. در این قسمت ابتدا به مواد مغذی موجود در غذاها اشاره می کنیم سپس به انواع مواد غذایی که دارای اثر پیشگیری کننده هستند می پردازیم. ابتدا مواد مغذی:

آنتی اکسیدان ها موادی هستند که مانع از آسیب سلول ها و بافت ها می شوند و می توانند از بروز تغییرات سلول های بدخیم جلوگیری کنند. میوه و سبزی بهترین منابع آنتی اکسیدان هایی مانند بتا کاروتن (رنگدانه های گیاهی)، ویتامین C، ویتامین E و سلنیوم هستند. بهترین راه تامین مواد آنتی اکسیدان استفاده از میوه و سبزیجات تازه است نه مصرف مکمل ها و ویتامین ها.



ویتامین A و بتاکاروتن، که ویتامین آ هم در منابع غذایی گیاهی و هم حیوانی وجود دارد و بتاکاروتن نوعی آنتیاکسیدان مرتبط با ویتامین آ است. این ویتامین برای حفظ سلامتی بافتها ضروری بوده و خطر سرطان را کاهش می دهد. گرچه خوردن سبزی های برگ سبز و زرد و میوه های رنگی حاوی بتاکاروتن (اسفناج، هویج، مرکبات، زردآلو، طالبی، کدو تنبل و انبه) میتواند کمککننده باشد از مصرف مکملهای بتاکاروتن به مقدار زیاد باید خودداری کرد چراکه مصرف بیش از اندازه آن خطرناک و مضر است.



ویتامین C در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات خصوصا مرکبات وجود دارد. بین مصرف ویتامین ث و کاهش خطر بروز سرطان رابطه وجود دارد ولی مصرف ویتامین ث به‌صورت مکمل باعث کاهش خطر بروز سرطان نشده است. **ویتامین E**، یا آلفاتوکوفرول فعالترین نوع ویتامین "ای" و یک آنتیاکسیدان قوی است. روغن جوانه گندم و آفتابگردان، مغزها مانند بادام و سبزی‌های برگ سبز از منابع ویتامین "ای" هستند.



سلنیوم یک ماده معدنی است که در فعالیت آنتیاکسیدانی بدن نقش دارد. برخی مطالعات نشان می‌دهند که مصرف مکمل سلنیوم می‌تواند خطر بروز سرطان ریه، کولون و پروستات را در انسان کاهش دهد. البته برای تأیید آن باید مطالعات بیشتری انجام شود. مصرف مقادیر زیاد مکمل سلنیوم توصیه نمی‌شود زیرا فاصله بین مقادیر سمی و بی‌خطر آن کم است. حداکثر میزان سلنیوم در مکمل‌ها نباید از ۲۰۰ میکروگرم در روز بیشتر باشد. غذاهای دریایی، گوشت، جگر و بادام هندی منبع خوبی از سلنیوم هستند.



و اما برخی مواد غذایی هستند که دارای اثر پیشگیری کننده هستند:

○ میوه‌ها و سبزیجات رنگ روشن

میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ غنی از مواد شیمیایی گیاهی هستند که در مبارزه با بیماری‌ها و تقویت سیستم ایمنی نقش مهمی دارند. هرچه تنوع رنگی میوه‌ها و سبزیجات مصرفی بیشتر باشد مواد شیمیایی گیاهی مفید بیشتری به بدن خواهد رسید. مصرف بیشتر میوه و سبزیها باعث

کاهش خطر سرطان ریه، دهان، مری، معده و روده شده است. توصیه میشود روزانه ۵ وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات متنوع مصرف کنیم. در شرایطی که جویدن و بلع میوه و سبزیجات برای فردی مشکل باشد، آب گیری، یک روش مناسب مصرف این مواد است. البته در این روش مصرف، گرچه مواد مغذی میوه و سبزیها جذب می شوند ولی فیبر کمتری نصیب بدن می شود.

○ سبزیجات خانواده کلم یا چلیپایی

این سبزیجات شامل کلم پیچ، گلکلم و کلم بروکلی است. این سبزیجات غیر از کلسیم، منبع غنی «سولفورافان» هستند که رشد سلول های سرطانی پستان، رحم، ریه، کبد و راست روده را متوقف می کنند و خطر ابتلا به سرطان پروستات و مثانه را کاهش می دهند. به طور کلی این سبزیجات با تاثیرات مثبت بر روی متابولیسم سلول ها خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهند. مقدار سولفورافان در کلم بروکلی بیشتر از بقیه کلمهاست. همچنین جوانه کلم بروکلی میتواند عفونت هلیکوباکتر پیلوری را که شایعترین عفونت باکتریایی و مهمترین علت ایجاد سرطان معده است را کاهش دهد. با افزودن سبزیجات خانواده کلم به سالاد میتوان سالادی واقعاً خوشمزه آماده نمود.



○ سبزیجات پهن برگ

اسفناج، کاسنی، کلم برگ، کاهو و برگ چغندر از این گروه اند که دارای مقدار فراوانی فیبر غذایی، فولات، و کاروتنوبید هستند. این سبزیجات از رشد سلول های سرطانی مربوط به پوست، معده و ریه جلوگیری می کنند و



باعث کاهش احتمال بروز سرطان پستان در زنان و سرطان ریه در افراد سیگاری می شوند.

○ گوجه فرنگی

مصرف گوجه فرنگی با کاهش خطر چند نوع سرطان از جمله سرطان پروستات، پستان، رحم و ریه ارتباط دارد. گوجه فرنگی علاوه بر ویتامین C دارای رنگدانه‌ای به نام لیکوپن است که احتمالاً باعث اثرات ضد سرطانی این ماده غذایی می شود. جالب این است که خاصیت ضد سرطانی افشره و آب گوجه فرنگی بیشتر است.

○ خانواده توت ها

میوه های این خانواده سرشار از ویتامین C و فیبر هستند. در توت فرنگی، تمشک قرمز و سیاه و شاتوت ماده ای به نام اسید فیتیک وجود دارد که خواص ضد سرطان پوست، مثانه، ریه، مری و پستان داشته است. این ترکیب، آنتی اکسیدان قوی است و امکان دارد به طور همزمان به چند طریق با سرطان مبارزه کند از جمله اینکه مواد سرطانزای خاصی را غیرفعال سازد و رشد سلولهای سرطانی را کند نماید. ترکیبات فنلی در ذغال اخته نیز خواص ضد سرطانی دارد. البته انواع مختلف توتها تأثیرات شان به یک اندازه نیست و بر این اساس، ممکن است ذغالاخته، تمشک سیاه و شاتوت بهتر از بقیه سیستم دفاعی را مقابل سرطان ارتقا دهند.



○ انگور

میوه انگور و افشره آن، به خصوص انگور ارغوانی و قرمز در مقایسه با انگور سبز، دارای ماده ای بنام پلی فنل (رزوراترول) است که باعث ویژگیهای قوی آنتی اکسیدانی و ضد التهابی در این میوه می شود. این ماده از صدماتی که آغاز کننده فرآیند سرطان در سلولها است، جلوگیری می کند. البته بررسی بیشتر برای اثرات ضد سرطانی انگور لازم است.

○ ادویه جات

مصرف سیر، پودر زنجبیل و کاری نه تنها باعث بهبود عطر و طعم غذا شده بلکه باعث محافظت از سرطان نیز می شود. انتخاب های خوب دیگر شامل زردچوبه، ریحان، رزماری و گشنیز در سوپ، سالاد و یا هر غذای دیگر است. به عنوان مثال در زردچوبه نوعی ماده شیمیایی به نام کورکومین میتواند تغییر شکل، تکثیر و حمله سلولهای سرطانی را در گروه متنوعی از سرطانها مهار کند و با هدف گرفتن سلولهای بنیادی میتواند از ابتلای فرد به سرطان پیشگیری کند.

○ آب و سایر مایعات

مصرف آب باعث بهبود کلیه فعالیت های بدن مانند تحریک سیستم ایمنی، حذف بیشتر سموم و مواد زاید بدن و حمل و نقل بهتر مواد مغذی به تمام اندام ها می شود. روزانه مصرف حداقل ۸ لیوان آب و مایعات توصیه میشود.



○ چای

چای نیز دارای خاصیت ضد سرطانی است و ماده ضد سرطانی موجود در چای سبز بیش از چای سیاه است. لازم است توجه کنیم که در حال حاضر تأثیر چای در کاهش خطر سرطان در



انسان اثبات نشده است و مصرف زیاد چای سبز می تواند بر روی داروهای رقیق کننده خون مانند آسپرین اثر متقابل داشته باشد.

پخت و پز و آماده سازی مناسب غذا چگونه است؟

نه تنها انتخاب مواد غذایی سالم در پیشگیری از سرطان مهم است، بلکه به روش آماده و ذخیره کردن مواد غذایی نیز باید توجه کنید. بخارپز کردن سبزیجات بهترین راه حفظ مواد مغذی در سبزیجات است چراکه حتی آبپز کردن به مدت طولانی بر میزان ویتامینهای محلول در آب (ویتامین B و C) تأثیر میگذارد. گرچه پخت کافی گوشت برای از بین بردن میکروبهای مضر در گوشت ضروری است اما ممکن است نحوه پختن گوشت از نظر میزان خطر سرطانی که گوشت بهوجود میآورد مهم باشد. سرخ نمودن، پختن در کبابپز و پختن با شعله آتش در درجه حرارت بسیار بالا باعث تشکیل مواد شیمیایی میشود که امکان دارد خطر سرطان را افزایش دهند. توصیه های زیر برای پخت و پز مواد غذایی مفید هستند:

- به جای سرخ کردن غذا از روش های سالم مانند آب پز کردن و بخار پز کردن استفاده کنید.
- سوزاندن یا زغال شدگی گوشت باعث ایجاد مواد سرطان زا می شود. اگر شما روش کباب کردن را انتخاب کرده اید، نگذارید گوشت حرارت خیلی بالایی بگیرد و سوخته شود.
- گوشت تازه خریداری و مصرف کنید.
- در زمان استفاده از مایکروفر همیشه از ظروف مخصوص استفاده کنید.
- روغن را در محل خنک و تاریک و در ظروف محفوظ از هوانگهداری کنید.

چند پیشنهاد برای داشتن تغذیه سالم

- در برنامه غذایی روزانه خود حتما از غلات استفاده کنید. یک دوم از غلاتی که روزانه استفاده می کنید باید از انواع غلات سبوس دار باشند.

- هر روز از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.
- چربی های اشباع، ترانس بالا و کلسترول را تا آنجا که امکان دارد از برنامه غذایی خود حذف کنید .
- از غذاها و نوشیدنی هایی استفاده کنید که میزان شکر در آنها زیاد نباشد.
- در هنگام آماده کردن غذا و صرف غذا کمتر از نمک استفاده کنید .
- از مصرف مشروبات الکلی دوری کنید.
- با توجه به میزان کالری مصرفی خود در روز کالری دریافت کنید.
- از غذاهای تازه استفاده کنید.

تأثیر اعتیاد بر روح و روان

اعتیاد رابطه تنگاتنگی با بروز مشکلات ذهنی و روانی دارد، هرچند این ارتباط همواره یک جهت مشخص ندارد. برای مثال بیمارانی که از اختلال‌های رفتاری یا اضطراب رنج می‌برند، تقریباً دو برابر دیگران در معرض خطر اعتیاد قرار دارند، از طرفی افرادی که در گرداب سوء مصرف مواد مخدر افتاده‌اند، تقریباً دو برابر بقیه با اختلال‌های رفتاری و اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنند. بااین توصیف مشخص نیست که کدام مشکل علت و کدام یک معلول است، اما تردیدی نیست که یک ارتباط قوی بین اعتیاد و مشکلات روحی وجود دارد.

شدت اضطراب و استرس روانی ناشی از سوء مصرف مواد مخدر از خفیف تا شدید متغیر است. این اضطراب، صرف نظر از شدت آن تأثیر مخربی بر زندگی قربانی اعتیاد دارد. در ادامه شایع‌ترین مشکلات روحی مزمن ناشی از اعتیاد و سوء مصرف مواد را شرح می‌دهیم.

افسردگی

در ارتباط بین سوء مصرف مواد و افسردگی یا دیگر اختلال‌های روانی تردیدی وجود ندارد. ممکن است ابتلا به افسردگی فرد را به سمت اعتیاد سوق داده باشد یا این که سوء مصرف مواد مخدر تغییراتی را در ذهن ایجاد کرده باشد که علائم افسردگی را تشدید کرده باشد. برخی بیماران مواد مخدر را خودسرانه برای تسکین علائم افسردگی مصرف می‌کنند، اما واقعیت این است که مواد علائم را فقط در زمان نسبی تسکین می‌دهد و چنانچه مصرف مواد قطع شود یا فرد برای ترک تلاش کند، علائم افسردگی تشدید می‌شود. ترک بسیاری از مواد مخدر با علائم آزاردهنده‌ای، همچون افسردگی و اختلال‌های روحی دیگری همراه است که فرایند ترک را پیچیده‌تر می‌کند.

اضطراب

اعتیاد با اضطراب و حمله‌های عصبی نیز مرتبط است؛ باز هم نمی‌توان به درستی تشخیص داد که کدام علت و کدام معلول است. ممکن است فردی پس از آن که برای مدیریت علائم بیماری‌های روحی، داروهایی مانند بنزودیازپین‌ها (برای مثال زاناکس) مصرف کرد، به این داروها وابسته شود. از طرفی برخی معتادان پس از مصرف درازمدت مواد مخدر دچار اضطراب می‌شوند. اضطراب جزء عوارض بسیاری از مواد مخدر، به ویژه محرک‌هایی مانند کوکائین است که شدت آن به دوز مصرف بستگی دارد. به علاوه افزایش اضطراب جزء عوارض ترک داروهای دیگری مانند بنزودیازپین‌ها است.

تأثیر میزان فعالیت فیزیکی برای زنان در سنین مختلف

مهمترین عوامل خطر در بیماریهای غیر واگیر شامل فشار خون بالا، سطح بالای کلسترول خون، دریافت ناکافی میوه و سبزیجات، اضافه وزن و چاقی و نداشتن فعالیت فیزیکی و مصرف تنباکو است. پنج عامل از این عوامل خطر به طور نزدیکی با رژیم غذایی و فعالیت بدنی در ارتباط هستند.

سلامت زنان همچون مردان، از اهمیت ویژه ای برخوردار است و اگر این سلامت تهدید شود، در واقع سلامت خانواده و جامعه تهدید شده است.

با توجه به اهمیت و شیوع کم تحرکی در جامعه زنان کشور و تاثیر آن بر تمامی ابعاد سلامت، در سال جاری موضوع فعالیت فیزیکی، به عنوان محور اصلی پوشش سلامت زنان در سال جاری انتخاب و شعار «ورزش؛ نسخه رایگان سلامت زنان» برگزیده شده است.

فعالیت فیزیکی مناسب، ضامن سلامت زنان

96 درصد زنان و 83 درصد مردان کمبود فعالیت فیزیکی دارند. همچنین 92 درصد از مردم در مناطق شهری و 82 درصد در مناطق روستایی کمبود فعالیت فیزیکی دارند. وضعیت کنونی حاکی از آن است که تحرک فیزیکی دختر 13 ساله با زن 50 ساله فرقی ندارد. همه این آمارها اهمیت توجه بیش از پیش به فعالیت فیزیکی مناسب زنان در تمامی سنین را نشان می دهد.

ورزش در دوران بارداری سبب سلامت مادر و جنین می شود. ورزش های مناسب بارداری سبب تقویت عضلات لگن می شوند و می توانند از بروز کمردرد در زنان باردار جلوگیری کنند. جلوگیری از افزایش وزن و کاهش استرس از مهمترین مزیت های ورزش زنان در دوران بارداری است.



نقش فعالیت جسمانی در پیشگیری از ناباروری زنان

ناباروری می تواند به دلیل مشکلات پزشکی و یا مشکلات وابسته به شیوه زندگی رخ بدهد. از جمله فاکتورهای خطرناک ناباروری می توان به استعمال دخانیات اعم از سیگار، قلیان و مواد مخدر، استرس، چاقی و یا لاغری بیش از حد اشاره کرد. ورزش در حفظ تناسب اندام و پیشگیری و درمان چاقی که فاکتور مهمی در ناباروری است، نقشی غیر قابل انکار دارد. فعالیت جسمانی می تواند با تنظیم قاعدگی، تخمک گذاری و سطح تستوسترون و...، شاخص های هورمونی و عملکرد تولید مثلی را بهبود بخشد.

عمده ترین عواملی که منجر به ناباروری می گردند استرس، افزایش وزن و سندروم تخمدان پلی کیستیک هستند. از بروز سندروم تخمدان پلی کیستیک می توان تا حدودی با انجام ورزش جلوگیری کرد. طبق دستورالعمل استرالیا برای درمان سندروم تخمدان پلی کیستیک، محققین حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته مشارکت در فعالیت بدنی را پیشنهاد می کنند.

نقش ورزش در سلامت زنان

بیماری دیگر آندومتریوز است، آندومتریوز بیماری است که تاکنون درمان موثر و قطعی برای آن پیدا نشده و بیش از ۱۰۰ میلیون زن در سراسر جهان با این بیماری زندگی می کنند این بیماری نیز با انجام فعالیت جسمانی مناسب قابل پیشگیری است.

زنان پیشگام در ورزش همگانی

ورزش زنان از دو بعد اهمیت فروانی دارد؛ ورزش و فعالیت فیزیکی مناسب بر سلامت زنان و جامعه تاثیر به سزایی دارد، از سوی دیگر زنان به دلیل نقش مادر و همسری باعث نهادینه شدن فرهنگ زندگی سالم خواهند شد. سلامت جامعه در گرو سلامت خانواده است و خانواده سالم با حضور زنان سالم امکان پذیر است.

مدت ورزش به صورت ناگهانی و یا استفاده از تجهیزات غیر اصولی خود عامل ایجاد مشکلات اسکلتی عضلانی است. یکی از بهترین ورزش ها پیاده روی روزانه است. شدت ورزش در نقطه اوج خود باید به حدی باشد که فرد به نفس افتاده کمی عرق کند و دچار افزایش ضربان قلب تا حدود ۱۲۰ تا ۱۳۰ شود در این شدت ورزش فرد باید بتواند در آن زمان با همراهش صحبت کند و همراه آن سخنان را متوجه شود.

نقش ورزش در سلامت قلب و عروق

از آنجا که چاقی خود باعث کمردرد، زانو درد، درد پاشنه و کف پا حتی سردرد می شود نباید سرخود برنامه تمرینی را مشخص کرد، بلکه می بایست یک فیزیوتراپیست با توجه به بیماری های زمینه ای و همراه با چاقی برنامه ورزشی را تنظیم نماید.

به افراد چاق توصیه می شود که با انجام ورزش به همراه استفاده از یک ترازوی خانگی و داشتن انضباط در تغذیه و ورزش، ممکن است بتوانید به خوبی وزنتان را کاهش دهید.

ورزش افراد چاق باید جزئی از زندگی آنها باشد لذا می بایست به ورزش هایی بپردازند که از آنها لذت ببرند نه آنهایی که تنها از سر اجبار و با بی حوصلگی به آن مبادرت می ورزند. به آرامی بدن را گرم کنید و به تدریج نفس را عمیق تر کنید و بر سطح فعالیت ورزشی خود به آرامی اضافه کنید تا قلب و ریه و آمادگی مناسب را پیدا کنید.

هرگز در حدی ورزش نکنید که احساس گیجی یا تنگی نفس یا تپش قلب شدید پیدا کنید. تمرینات ورزشی مناسب همچنین می تواند باعث کاهش فشار خون گردد. فشار خون بالا یکی از عمده ترین ناراحتی های قرن اخیر است که میلیون ها نفر از افراد جوامع مختلف به آن مبتلا و یکی از دلایل شایع مراجعه به پزشکان است. فشار خون بالا را شاید بتوان با دارو کنترل کرد اما به دلیل هزینه و وابستگی های دارویی می بایست انجام تمرینات ورزشی را به عنوان مکمل مدیریت شرایط مد نظر قرار داد.



پیش از شروع ورزش فشار خون می بایست کنترل شود و در صورتی که فشار خون با وجود مصرف دارو بالا بود از انجام ورزش پرهیز کنید. انجمن قلب آمریکا انجام دست کم ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش با شدت بالا یا ترکیبی از این دو را در هر هفته توصیه می کند. ورزش توصیه شده برای فشار خون افراد سالم **ورزش هوازی، ۳-۴ بار در هفته و هر جلسه به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه با شدت ۶۰ الی ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب است.**

قبل از شروع ورزش ۱۰ الی ۱۵ دقیقه زمان صرف گرم کردن بدن نمایید و پس از انجام ورزش نیز ۵ دقیقه وقت جهت پیاده روی آرام برای سرد کردن بدن بگذارید. حدود یک تا سه ماه طول می کشد تا اثر ورزش منظم بر پایین آوردن فشار خون خود را نشان دهد. در مورد کسانی که فشارخون آنها بالای ۱۶ به روی ۱۰ است توصیه می شود ابتدا درمان دارویی تحت نظر پزشک داشته باشند و سعی کنند از عوارض فشارخون جلوگیری کنند، زمانی که توانستند فشارخون خود را کنترل کنند می توانند برنامه ورزشی را شروع کنند.

در افرادی که فشار خون بالا دارند این شدت می بایست متوسط باشد شدت فعالیت ۵۵ الی ۶۰ درصد منجر به کاهش فشار خون مطلوب می شود. تمرینات با وزنه برای افرادی که فشار خون بالا دارند توصیه نمی شود در صورتی که در برنامه تمرین با وزنه

وجود دارد از وزنه بسیار سبک شروع و کم کم تعداد وزنه زدن را بیشتر نمایند نه وزن وزنه را. این افراد همچنین می بایست توجه کنند که حین ورزش از حبس کردن نفس خود پرهیز کنند و با احتیاط بیشتری ورزش کنند.

به افرادی که فشار خون بالای کنترل نشده، سابقه **حمله قلبی**، احساس **سرگیجه** و تنگی تنفس دارند یا تحت نظر پزشک نیستند و از وضعیت سالمی شان اطلاع کافی ندارند توصیه اکید می شود حتما با اجازه پزشک و شروع دارو درمانی ورزش با نظارت را شروع کنند.

ابتلا به **دیابت نوع ۲** یک دلیل دیگر به شما می دهد تا ورزش را در برنامه روزانه تان حتما بگنجانید. هفته ای ۳ تا ۵ دفعه و هر روز نیم ساعت ورزش کردن برای بیماران مبتال به **دیابت** مفید است اگر وقت کافی برای نیم ساعت ورزش کردن ندارید می توانید دو ست ۱۵ دقیقه ای ورزش کنید.

شنا، یوگا، **تای چی** و دوچرخه ثابت از ورزش های مفید برای مبتالان به **دیابت** میباشد از جمله موارد مهم در بیماران **دیابتی** کنترل قند خون و سلامت پا است. اندازه گیری قند خون قبل و بعد از فعالیت و هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در طول ورزش های طولانی مهم است. اگر **قند خون** زیر ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد، یک خوراکی سرپایی حاوی ۲۰ تا ۳۰ گرم کربوهیدرات قبل از شروع ورزش میل نمایند.

به هیچ وجه پیش از صبحانه نباید ورزش کنند و بلافاصله پس از آن یا پس از تزریق انسولین نباید فعالیت شدید انجام دهند.

افراد **دیابتی** باید پیش از هر جلسه ورزش ، بدن خود را گرم کنند و پس از انجام فعالیت های ورزشی نیز آن را سرد نمایند. مراقب افت قند خون باشند و در صورتی که علائم **سرگیجه**، تعریق، لرز، دوبینی تجربه کردند حتما به همراهانشان خبر دهند و یک خوراکی حاوی ۱۰ تا ۱۵ گرم کربوهیدرات میل نمایند.

پوشیدن **کفش مناسب**، که دارای یک الیه نرم باشد و از نظر طول و پهنا به انگشتان فشار نیاورد و پا در آن کامال راحت باشد اهمیت دارد. جوراب ها نیز باید مناسب (نخی یا نخی - پلی استر) انتخاب شده و رطوبت پا را گرفته و پاها را خشک نگه دارند و از ایجاد تاول پیشگیری نمایند.

نقش فعالیت فیزیکی در پیشگیری از انواع سرطان ها در زنان

سرطان رحم و پستان از بارزترین سرطان ها در میان زنان است. ژنتیک، علل محیطی و سبک زندگی از مهمترین دلایل ابتال به این شرایط است. ورزش مرتب باعث بهبود **اعتماد به نفس** بیماران، **تقویت روحیه** برای مقابله با بیماری و کاهش بیماری های همراه سرطان مانند بیماری های قلبی- ریوی و دیابت می شود. فعالیت جسمانی همچنین موجب کنترل استروژن و متابولیسم بدن می شود هر دوی این عوامل از عوامل خطرزای **سرطان سینه** هستند.

زنانی که اضافه وزن دارند و یا چاق هستند سطح بالاتر هورمون استروژن در خونهاشان دارند که خطر ساز است چاقی زنان یائسه، رابطه مستقیمی با بروز **سرطان سینه** در آنها دارد. کم کردن وزن و فعالیت جسمی روزانه حداقل به مدت ۳۰ دقیقه ۳ بار در روز برای کاهش بروز **سرطان رحم** و دیگر سرطان ها توصیه می شود. حین ورزش برای پیشگیری از **سرطان پوست** نیز باید به پوشاندن پوست با ضد آفتاب ها یا کلاه و عینک دقت کرد.





بیمارستان تخت جمشید

Takhte Jamshid Hospital

تشخیص زودهنگام سرطان



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت

کلینیک پرستاری

اردیبهشت ماه ۱۴۰۱

تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ

سرطان روده بزرگ نیز یکی از شایع ترین سرطان ها در ایران و جهان است که علایم هشداردهنده ای دارد. اما در بسیاری از موارد این علایم نشان دهنده بدخیمی نیستند، بنابراین بررسی دقیق تر شرح حال پزشکی، انجام آزمایش از نظر کم خونی و معاینه شکم و راست روده توسط پزشک پیش از انجام اقدامات دیگر مانند کولونوسکوپی نیاز است:



- خونریزی دستگاه گوارش تحتانی در طی یک ماه اخیر
- بیوست در طی یک ماه اخیر با یا بدون اسهال، درد شکم و احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج
- کاهش بیش از ده درصد وزن بدن در طی شش ماه همراه با یکی از علایم بالا



آدرس: کرج، عظیمیه، میدان مهران

تلفن: ۳۲۱۱۹۰۰۰

نشانی وب بیمارستان: TJMEDICIAN.ORG

تشخیص زودهنگام سرطان پستان

سرطان پستان شایع ترین سرطان در زنان است (هم در کشورهای در حال توسعه و هم توسعه یافته). به دنبال افزایش امید به زندگی، افزایش شهرنشینی و رواج شیوه زندگی غربی بروز سرطان پستان در جهان در حال افزایش است. بنابراین تشخیص زودهنگام به منظور بهبود بقا، سنگ بنای کنترل سرطان پستان است.

در برنامه تشخیص زودهنگام سرطان پستان، آگاهی از علائم و نشانه ها و مراجعه به موقع برای تشخیص قطعی و درمان لازم است. مهمترین علایم هشداردهنده سرطان پستان موارد زیر هستند:

- توده پستان یا هر تغییر در شکل یا قوام پستان
- توده پستان بزرگ شونده، ثابت یا سفت
- مشکلات دیگر پستان با یا بدون توده قابل لمس از جمله:
 - تغییرات اگزمایی پوست
 - فرورفتگی نوک پستان
 - پوست پرتغالی
 - زخم
 - ترشح یک طرفه از نوک پستان به ویژه ترشحات خون آلود
 - توده در زیر بغل

تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم

سرطان دهانه رحم هر چند در ایران شایع نیست اما علایم هشداردهنده ای دارد که توجه به آنها می تواند منجر به تشخیص زودهنگام این بیماری شود:

- خونریزی غیرطبیعی زنانگی (از جمله پس از نزدیکی جنسی، در فواصل دوره های قاعدگی و پس از یائسگی).
- ترشحات بدبوی واژینال
- درد هنگام نزدیکی جنسی
- هر کدام از موارد بالا همراه با توده قابل لمس شکمی یا درد پایدار شکمی یا کمری



چرا تشخیص زودهنگام مهم است؟

سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون ها مورد در جهان رخ می دهد که در صورت تشخیص به موقع و زودهنگام، در مراحل اولیه و محدود بوده، در نتیجه درمان آن آسان تر و امکان کنترل و بهبود کامل آن بسیار زیاد است.

در حال حاضر بطور کلی تعداد افرادی که از سرطان فوت می کنند نسبت به سه دهه پیش کاهش یافته است. نیمی از افرادی که امروزه با تشخیص سرطان تحت درمان هستند، پنج سال زنده خواهند بود و بیش از ۴۰ درصد بعد از ده سال هنوز زندگی می کنند. متوسط میزان بقای ده ساله برای سرطان دو برابر ۳۰ سال گذشته شده است. مهمترین دلیل بهبود در بقای بیماران، علاوه بر درمانهای موثرتری که پیدا شده است، افزایش آگاهی مردم و ارتقای روش های تشخیص زودهنگام است.

حتی برای کسانی که بقای کلی سرطان در آنها ضعیف است، شانس زنده ماندن در زمان تشخیص زودتر، بیش تر خواهد بود. دو جزء اصلی در برنامه تشخیص زودرس سرطان وجود دارد: یکی آموزش و ترویج تشخیص زودرس و دیگری، انجام غربالگری.

تفاوت تشخیص زودهنگام و غربالگری چیست؟

معنای تشخیص زودهنگام این است که ما علایم هشداردهنده سرطان را بدانیم تا اگر این علایم را در خود پیدا کردیم به سرعت به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنیم. اما معنی غربالگری این است که در افرادی که هیچ علامت هشداردهنده ای برای سرطان ندارند اما به دلیل شرایط جنسی (مثلا سرطان پستان) یا سنی خاص (مثلا سن بالای ۵۰ سال در سرطان پستان) بالقوه در معرض سرطان هستند، اقدامات تشخیصی را انجام دهیم. بسیاری از سرطان ها تنها با معاینه پزشکی و آزمایش های تکمیلی تشخیص داده می شوند که از جمله آنها سرطان های پستان، دهانه رحم و روده بزرگ است.



غربالگری به عنوان بخشی از برنامه تشخیص زودرس سرطان است. غربالگری به معنی شناسایی بیماری احتمالی ناشناخته با استفاده از معاینه و آزمایش های ساده در فردی است که هنوز علائم ندارد. در یک برنامه کنترل سرطان ملی، بعد از غربالگری، افراد تشخیص داده شده تحت درمان مناسب قرار می گیرند. لازم است هم بیمار و هم ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی به اهمیت تشخیص زودهنگام و انجام فعالیتهای غربالگری سرطان پایبند باشند که منجر به بهبود نتیجه و کاهش اتلاف منابع می شود.

خودمراقبتی

شرایط پیشنهاد غربالگری برای یک بیماری یا عامل خطر سلامتی کدامند؟



برای اینکه اقدامات غربالگری یک بیماری را در یک گروه جمعیتی خاص که هیچ علامتی ندارند انجام دهیم، باید اقدام غربالگری شرایط خاصی داشته باشد:

- ساده باشد
- ارزان باشد
- مقبولیت عمومی داشته باشد
- حساسیت بالا داشته باشد (منفی کاذب کمی داشته باشد).
- اختصاصیت قابل قبولی داشته باشد (مثبت کاذب قابل قبولی داشته باشد).
- در صورتی که بیماری با این روش پیدا شد، درمان مناسبی در علم پزشکی برای آن وجود داشته باشد.
- در صورتی که بیماری با این روش پیدا شد و درمان مناسب هم شد، طول عمرش افزایش یابد یا دست کم کیفیت زندگی اش بهتر شود.

به همین دلیل است که روش های غربالگری فقط برای سرطانهای پستان، روده بزرگ و دهانه رحم توسط سازمان جهانی بهداشت پیشنهاد شده اما اینکه در چه گروه هایی از نظر میزان خطر ابتلا و از چه سنی شروع شوند، هنوز

چه علایمی ما را باید به فکر بررسی بیشتر بیندازد؟

اغلب در مراحل اولیه سرطان علایمی وجود دارد که توجه به آنها به ویژه در افرادی که سابقه فردی یا خانوادگی سرطان دارند، به تشخیص زودهنگام سرطان کمک می کند. آشنایی با این علایم و مراجعه به موقع به پزشک اقدامی مهم و کلیدی است. مسلماً وجود این علایم به معنی تشخیص قطعی بدخیمی نیست و در اغلب موارد به دنبال یک بیماری خوش خیم ایجاد شده و به زودی برطرف می شوند ولی تشخیص این نکته با پزشک است. توجه به این نکات به معنی محافظت قطعی شما در مقابل ابتلا به تمامی سرطان های شناخته شده نیست ولی احتمال پیشگیری از سرطان های شایع زیاد بوده و در انجام به موقع و موفق درمان مفید است چرا که سرطان در بسیاری از موارد در مراحل اولیه قابل درمان است. بنابراین هیچ گاه از ترس احتمال تشخیص سرطان، از مراجعه به پزشک خودداری نکنید. علامت های هشدار دهنده در مورد ابتلا به سرطان این موارد است:

- ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک
- تغییر در خال های پوستی
- زخم های بدون بهبودی در طی دو هفته
- توده در هر جای بدن
- سرفه یا گرفتگی صدای طولانی
- اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی
- استفراغ یا سرفه خونی
- اسهال طولانی یا بروز یبوست جدید
- بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

نشانه های بالا مربوط به همه سرطان های شایع هستند اما برخی سرطان ها از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت نیاز به توجه بیشتری دارند در اینجا به علایم هشداردهنده سه سرطان پستان، دهانه رحم و روده بزرگ اشاره می شود.





بیمارستان تخت جمشید

Takhte Jamshid Hospital

تغذیه و دیابت



تبیه و تخیم: واحد ارتقاء سلامت

کلینیک پرستاری

ارویشت ۱۴۰۱

از غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند، استفاده نکنید



به طور مداوم با مشاور تغذیه خود ارتباط داشته باشید و مشکلات خود در زمینه برنامه غذایی را با او درمیان بگذارید.



آدرس:

آدرس: کرج، عظیمیه، میدان مهران

تلفن: ۳۲۱۱۹۰۰۰

نشانی وب بیمارستان: TJMEDICIAN.ORG

➤ سالاد و سبزی ها را بدون سس و با چاشنی هایی نظیر آب لیموترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف نمایید.



➤ در صورت امکان از مرکبات در بین میوه های مصرفی خود استفاده کنید.

➤ مصرف نمک را تا حد امکان کم نمایید (کل نمک مصرفی روزانه، چه به شکل خالص و چه به شکل افزوده به غذاها، باید حداکثر پنج گرم باشد، یعنی حدودا به اندازه یک قاشق مرباخوری). با توجه به وجود نمک و سدیم در بسیاری از غذاها، توصیه می شود از بکارگیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سر سفره اجتناب گردد.



رژیم غذایی مبتلایان به دیابت:

قبل از هرچیز باید به این نکته اشاره نمود که بیماران دیابتی به غیر از قندهای ساده (قند و شکر) و غذاهایی که مستقیماً حاوی اینگونه قندها هستند (مانند انواع شیرینی جات، بستنی، مربا، بیسکویت و نوشابه)، از تمامی انواع غذاها می توانند در مقادیر متناسب و کنترل شده استفاده نمایند. لذا رژیم غذایی بیماران دیابتی به غیر از عدم مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها، تفاوت چندانی با رژیم غذایی افراد سالم و غیردیابتی نخواهد داشت. بر این اساس، رعایت رژیم غذایی در بیماری دیابت به هیچ وجه کاری دشوار و غیرعادی نیست و کلیه مبتلایان به سادگی می توانند با حفظ تنوع غذایی از عهده آن برآیند. البته بیماران دیابتی حتماً باید با گروه های مختلف و جایگزین های غذایی آشنا باشند تا بتوانند از رژیم های غذایی ارائه شده توسط متخصصین تغذیه استفاده نمایند و در برنامه غذایی خود تنوع ایجاد کنند.

خودمراقبتی:

توصیه هایی در رابطه با رژیم غذایی مبتلایان به دیابت:

➤ **اضافه وزن و چاقی** می تواند سبب بروز بیماری دیابت گردد. از سوی دیگر، کاهش وزن نیز کمک شایانی به کنترل قند خون می کند. لذا افرادی که با اضافه وزن مواجهند حتماً باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند.



➤ وعده های غذایی باید بطور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند. تغییر ساعت صرف غذا سبب نوسان قند خون می گردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می کند.



➤ توصیه می شود که مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و سه میان وعده (بین صبحانه و ناهار، بین ناهار و شام، و قبل از خواب) تقسیم گردد.

➤ نان های مصرفی باید از آرد سبوسدار و با استفاده ازخمیرمایه تهیه شوند (مانند سنگگ).



➤ مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی توصیه می شود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می گردد.



➤ از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آب پز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند.

➤ روغن مصرفی باید حتماً از نوع گیاهی باشد. برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفاً از روغنهای گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده شود.

➤ از گوشت های کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست در غذاهای خود استفاده نمایید.



➤ مصرف تخم مرغ به حداکثر سه تا چهار عدد در هفته محدود شود.

➤ شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چربی باشند.

➤ میوه و سبزی را به شکل تازه مصرف کنید. ویتامین ث موجود در میوه و سبزی تازه، کمک شایانی به کنترل قند خون می نماید.



راهنمای آموزشی بیماران فشارخون بالا



اهمیت پرفشاری خون

پرفشاری خون را قاتل خاموش می نامند. به این دلیل که تا 90 % موارد فشارخون بالا بدون علامت است، در حالی که پرفشاری خون مسئول 54 % از موارد سکته مغزی و 47 % موارد بیماری های عروق کرونر است. پرفشاری خون دومین علت منجر به نارسایی پیشرفته کلیه و دیالیز است. فشار خون بالا علت درصد قابل توجهی از خونریزی های چشمی، تنگی های عروق محیطی اختلال در راه رفتن و نیز ناتوانی های جنسی است. تشخیص و درمان زودرس فشارخون بالا از میزان زیادی از موارد فوق جلوگیری می کند.

چه وقتی فشارخون را بالا می دانیم؟

هیپرتانسیون به فشار خون بالاتر از 140 بر 90 میلی متر جیوه گفته می شود که بر اساس دو یا چند بار اندازه گیری به دست می آید. هیپرتانسیون اولیه، شایعترین نوع پرفشاری خون می باشد و 90 % موارد را شامل می شود. هیپرتانسیون ثانویه در اثر برخی بیماری ها نظیر بیماری های کلیوی، اختلالات غدد درون ریز و بیماری های سیستم عصبی مرکزی بوجود می آید. داشتن سابقه خانوادگی، سن بالاتر از 50 سال، نژاد، چاقی، استرس، مصرف سیگار و تنباکو، رژیم غذایی پر نمک و سرشار از چربی های اشباع شده و نیز بیماری دیابت شیرین، نقرس و سنگ ها و عفونت های کلیوی از عوامل مساعدکننده ابتلا به فشارخون بالا هستند. (مصرف قرص های ضد بارداری در سن بالاتر از 35 سالگی، عدم مصرف و یا مصرف ناکافی سبزی و میوه جات)



راهنمای آموزشی بیماران

فشارخون بالا

پرفشاری خون چه نشانه ها و علائمی دارد؟

برخلاف تصور، شایع ترین علامت پرفشاری خون، بی علامتی است! شاید به همین دلیل است که اندازه گیری فشارخون در معاینات دوره ای الزامی است. در صورت بروز علائم، شایع ترین علامت، سردرد پس سری است که در 10 % بیماران رخ می دهد. شکایات های دیگر شامل سرگیجه، خستگی، گیجی، تپش قلب و خونریزی از بینی است.



عوارض:

واقعیت این است که عوارض درازمدت و خاموش فشارخون بالا، اهمیتی در حد کوتاه شدن عمر دارند. چنانچه پرفشاری خون به طور جدی و مستمر کنترل نشود، ممکن است حملات گذرا و سکته مغزی، سکته قلبی، نارسایی کلیه، نارسایی قلبی و اختلالات بینایی روی دهد. همیشه حواستان به علائم هشدار باشد. گیجی، سرگیجه، تپش قلب، خستگی، خونریزی از بینی، سردرد صبحگاهی و سخن گفتن نامفهوم (علائمی از سکته مغزی) از جمله این علائم اند.

مراقب خودتان در منزل باشید!

حتماً یک دستگاه اندازه گیری فشار خون برای منزل تهیه کنید، نحوه استفاده از آن را از پرستاران بخش یاد بگیرید و هر روز در زمان معینی، فشارخون خود را اندازه بگیرید و مقدار آن را یادداشت کنید. روزانه و منظم ورزش کنید. این کار باعث کمک به کار قلب، کاهش استرس، تقویت عضلات قلبی، کنترل وزن و کاهش سطح کلسترول خون می شود. هم ورزش های ایزوتونیک مثل قدم زدن، دویدن آهسته، شنا، دوچرخه سواری و هم انجام ورزش های ایروبیک (هوازی) برای شما مجاز می باشد. بعد از ورزش ایروبیک، فشار خون سیستولیک می تواند تا 25 % کاهش یابد به علاوه برنامه منظم و همیشگی ورزش ایروبیک می تواند فشار دیاستولیک در حال استراحت را هم کاهش دهد. البته انجام ورزش های فوق برای فشارخون های کنترل نشده نباید شدید باشد. با مراجعه به پزشک و انجام تست ورزش، برای تشخیص میزان افزایش فشار خون قبل از ورزش های متوسط و سنگین، میزان انجام ورزش مجاز شما قابل تشخیص است. داروهایی نظیر قرص سرماخوردگی، شربت اکسپکتورانت و آنتی هیستامین دکونژستانت در بیماران فشار خونی می تواند منجر به افزایش شدید فشارخون و بحران فشار خون شود.

راهنمای آموزشی بیماران

فشارخون بالا

در صورت پیدایش عوارض دارویی با پزشک خود تماس بگیرید ولی داروی خود را قطع نکنید. چنانچه سیگاری هستید، حتماً آن را ترک کنید؛ به علاوه در معرض دود سیگار دیگران نیز قرار نگیرید. چاقی منشاء بسیاری از بیماری‌هاست. اگر چاق هستید سعی کنید با برنامه‌ی منظم و تحت نظر پزشک، وزن خود را کاهش دهید. یادتان باشد رژیم و ورزش موثرترین و ایمن‌ترین راه کاهش وزن اند. کاهش وزن 5 تا 10 کیلو گرم می‌تواند فشار خون شما را به وضوح کاهش دهد.



رژیم غذایی خود را تحت نظر پزشک تنظیم کنید. رژیم غذایی کم کالری با چربی اشباع نشده کم، یک توصیه کلی مفید است. مصرف گوشت قرمز به حداقل برسانید. هرگز مشروبات الکلی مصرف نکنید. رژیم غذایی شما باید سرشار از میوه جات تازه، سبزیجات برگ دار سبز، انواع غلات و سبزی خوردن باشد. مطالعات نشان داده اند که غذاهای غنی از پتاسیم مثل لبنیات، قهوه، نارگیل، زرد آلو، پرتقال، خیار، سیب زمینی، چای، خشکبار، انواع بنشن نظیر نخود، لوبیا و حبوبات سفید خشک، غلات و سبوس، کشمش و مویز، خرمالو، جوانه گندم، جو دوسر، ذرت بوداده، سبزی های مخلوط (پیاز، ترخون، شوید و شنبلیله)، قارچ، لیمو و سایر مرکبات و سبزیجات تازه و منجمد شده می‌توانند به کنترل بهتر فشارخون شما کمک کنند. خصوصاً این که برخی داروهای ضد فشارخون باعث کاهش پتاسیم می‌شوند.

نکته: به خاطر داشته باشید افزایش ناگهانی فشارخون در موارد کنترل شده عمدتاً به سه دلیل است.

- 1- مصرف حتی یک وعده غذایی پر نمک و شور
- 2- عدم مصرف دوز داروی آن روز یا مصرف داروهای نظیر قرص سرماخوردگی
- 3- قرار گرفتن در معرض استرس عصبی حاد مثل کشمکش های خانوادگی

همه می دانند که نمک برای فشارخون بد است!

نمک موجب جمع شدن مایع در عروق خونی و افزایش فشار خون می شود، لذا از مصرف غذاهای با سدیم بالا خودداری کنید. میزان نمک رژیم غذایی خود را کاهش دهید، سرسره اصلاً به غذا نمک نزنید و از غذاهای شور و آماده و کنسروی استفاده نکنید. برای بهتر شدن طعم غذا، سرکه یا آب غوره بدون نمک، لیمو ترش تازه، پودر غوره و پودر لیمو عمانی، رب کم نمک و ادویه جات استفاده کنید.

راهنمای آموزشی بیماران

فشارخون بالا



جهت استفاده از درمان های تکمیلی برای کاهش فشار خون حتماً با پزشک خود مشورت کنید؛ زیرا بعضی از مواد موجب تداخل دارویی با داروهای تجویز شده از سوی پزشک می شوند. چنانچه سالمند هستید، باید پس از 30 دقیقه نشستن و استراحت، فشارخون شما کنترل شود و از هر دو دست گرفته شود. در سن سالمندی، خود و اعضای خانواده باید به عوارض مسمومیت دارویی دقت کنید.

مراقبت های روانی و اجتماعی

توجه داشته باشید که استرس تاثیر بسیار زیادی بر افزایش فشار خون دارد. عوامل استرس زا را بشناسید و سعی کنید چنانچه نمی توانید آنها را کاهش دهید، خود را با مشکلات تطبیق دهید. روش های تن آرامی و یوگا نیز می توانند به آرامش شما کمک کنند. لازم است معاینات دوره ای و ویزیت های منظم داشته باشید. آزمایش های کلی و نیز آزمایش هایی که پزشک تان درخواست می نماید را سر موعد مقرر انجام دهید.

تندرست و سلامت باشید



بیمارستان تخت جمشید

Takhte Jamshid Hospital

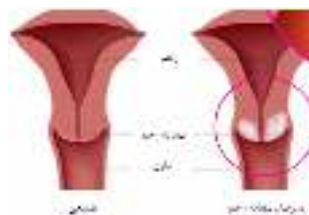
تشخیص زودهنگام سرطان



تب و طبیب: واحد ارتقاء سلامت

کلینیک پرستاری

اردیبهشت ۱۴۰۱



تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ

سرطان روده بزرگ نیز یکی از شایع ترین سرطان ها در ایران و جهان است که علایم هشداردهنده ای دارد. اما در بسیاری از موارد این علایم نشان دهنده بدخیمی نیستند بنابراین بررسی دقیق تر شرح حال پزشکی، انجام آزمایش از نظر کم خونی و معاینه شکم و راست روده توسط پزشک پیش از انجام اقدامات دیگر مانند کولونوسکوپی نیاز است:

- خونریزی دستگاه گوارش تحتانی در طی یک ماه اخیر
- یبوست در طی یک ماه اخیر با یا بدون اسهال، درد شکم و احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج
- کاهش بیش از ده درصد وزن بدن در طی شش ماه همراه با یکی از علایم بالا

منابع:

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. تشخیص زودهنگام سرطان؛ اصول و شیوه های کلی. ۱۳۹۳. دفتر آموزش و ارتقای سلامت؛ دفتر بیماری های غیر واگیر / اداره سرطان.

آدرس:

آدرس: کرج، عظیمیه، میدان مهران

تلفن: ۳۲۱۱۹۰۰۰

نشانی وب بیمارستان: TJMEDICIAN.ORG

تشخیص زودهنگام سرطان پستان

سرطان پستان شایع ترین سرطان در زنان است (هم در کشورهای در حال توسعه و هم توسعه یافته). به دنبال افزایش امید به زندگی، افزایش شهرنشینی و رواج شیوه زندگی غربی بروز سرطان پستان در جهان در حال افزایش است. بنابراین تشخیص زودهنگام به منظور بهبود بقا، سنگ بنای کنترل سرطان پستان است.

در برنامه تشخیص زودهنگام سرطان پستان، آگاهی از علائم و نشانه ها و مراجعه به موقع برای تشخیص قطعی و درمان لازم است. مهمترین علایم هشداردهنده سرطان پستان موارد زیر هستند:

- توده پستان یا هر تغییر در شکل یا قوام پستان
- توده پستان بزرگ شونده، ثابت یا سفت
- مشکلات دیگر پستان با یا بدون توده قابل لمس از جمله:
 - تغییرات اگزمایی پوست
 - فرورفتگی نوک پستان
 - پوست پرتغالی
 - زخم
- ترشح یک طرفه از نوک پستان به ویژه ترشحات خون آلود
- توده در زیر بغل



تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم

سرطان دهانه رحم هر چند در ایران شایع نیست اما علایم هشداردهنده ای دارد که توجه به آنها می تواند منجر به تشخیص زودهنگام این بیماری شود:

- خونریزی غیرطبیعی زنانگی (از جمله پس از نزدیکی جنسی، در فواصل دوره های قاعدگی و پس از یائسگی).
- ترشحات بدبوی واژینال
- درد هنگام نزدیکی جنسی
- هر کدام از موارد بالا همراه با توده قابل لمس شکمی یا درد پایدار شکمی یا کمری

چرا تشخیص زودهنگام مهم است؟

سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون ها مورد در جهان رخ می دهد که در صورت تشخیص به موقع و زودهنگام، در مراحل اولیه و محدود بوده، در نتیجه درمان آن آسان تر و امکان کنترل و بهبود کامل آن بسیار زیاد است. در حال حاضر بطور کلی تعداد افرادی که از سرطان فوت می کنند نسبت به سه دهه پیش کاهش یافته است. نیمی از افرادی که امروزه با تشخیص سرطان تحت درمان هستند، پنج سال زنده خواهند بود و بیش از ۴۰ درصد بعد از ده سال هنوز زندگی می کنند. متوسط میزان بقای ده ساله برای سرطان دو برابر ۳۰ سال گذشته شده است. مهمترین دلیل بهبود در بقای بیماران، علاوه بر درمان های موثرتری که پیدا شده است، افزایش آگاهی مردم و ارتقای روش های تشخیص زودهنگام است.

حتی برای کسانی که بقای کلی سرطان در آنها ضعیف است، شانس زنده ماندن در زمان تشخیص زودتر، بیش تر خواهد بود. دو جزء اصلی در برنامه تشخیص زودرس سرطان وجود دارد: یکی آموزش و ترویج تشخیص زودرس و دیگری، انجام غربالگری.



تفاوت تشخیص زودهنگام و غربالگری چیست؟

معنای تشخیص زودهنگام این است که ما علائم هشداردهنده سرطان را بدانیم تا اگر این علائم را در خود پیدا کردیم به سرعت به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنیم. اما معنی غربالگری این است که در افرادی که هیچ علامت هشداردهنده ای برای سرطان ندارند اما به دلیل شرایط جنسی (مثلا سرطان

پستان) یا سنی خاص (مثلا سن بالای ۵۰ سال در سرطان پستان) بالقوه در معرض سرطان هستند، اقدامات تشخیصی را انجام دهیم. بسیاری از سرطان ها تنها با معاینه پزشکی و آزمایش های تکمیلی تشخیص داده می شوند که از جمله آنها سرطان های پستان، دهانه رحم و روده بزرگ است.

غربالگری به عنوان بخشی از برنامه تشخیص زودرس سرطان است. غربالگری به معنی شناسایی بیماری احتمالی ناشناخته با استفاده از معاینه و آزمایش های ساده در فردی است که هنوز علائم ندارد. در یک برنامه کنترل سرطان ملی، بعد از غربالگری، افراد تشخیص داده شده تحت درمان مناسب قرار می گیرند. لازم است هم بیمار و هم ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی به اهمیت تشخیص زودهنگام و انجام فعالیتهای غربالگری سرطان پایبند باشند که منجر به بهبود نتیجه و کاهش اتلاف منابع می شود.



خودمراقبتی

شرایط پیشنهاد غربالگری برای یک بیماری یا عامل خطر سلامتی کدامند؟

برای اینکه اقدامات غربالگری یک بیماری را در یک گروه جمعیتی خاص که هیچ علامتی ندارند انجام دهیم، باید اقدام غربالگری شرایط خاصی داشته باشد:

- ساده باشد
- ارزان باشد
- مقبولیت عمومی داشته باشد
- حساسیت بالا داشته باشد (منفی کاذب کمی داشته باشد).
- اختصاصیت قابل قبولی داشته باشد (مثبت کاذب قابل قبولی داشته باشد).
- در صورتی که بیماری با این روش پیدا شد، درمان مناسبی در علم پزشکی برای آن وجود داشته باشد
- در صورتی که بیماری با این روش پیدا شد و درمان مناسب هم شد، طول عمرش افزایش یابد یا دست کم کیفیت زندگی اش بهتر شود.

به همین دلیل است که روش های غربالگری فقط برای سرطان های پستان، روده بزرگ و دهانه رحم توسط سازمان جهانی بهداشت پیشنهاد شده اما اینکه در چه گروه هایی از نظر میزان خطر ابتلا و از چه سنی شروع شوند، هنوز هم با تردیدهای زیادی مواجه است.

چه علائمی ما را باید به فکر بررسی بیشتر بیندازد؟

اغلب در مراحل اولیه سرطان علائمی وجود دارد که توجه به آنها به ویژه در افرادی که سابقه فردی یا خانوادگی سرطان دارند، به تشخیص زودهنگام سرطان کمک می کند.

آشنایی با این علائم و مراجعه به موقع به پزشک اقدامی مهم و کلیدی است. مسلما وجود این علائم به معنی تشخیص قطعی بدخیمی نیست و در اغلب موارد به دنبال یک بیماری خوش خیم ایجاد شده و به زودی برطرف می شوند ولی تشخیص این نکته با پزشک است. توجه به این نکات به معنی محافظت قطعی شما در مقابل ابتلا به تمامی سرطان های شناخته شده نیست ولی احتمال پیشگیری از سرطان های شایع زیاد بوده و در انجام به موقع و موفق درمان مفید است چرا که سرطان در بسیاری از موارد در مراحل اولیه قابل درمان است. بنابراین هیچ گاه از ترس احتمال تشخیص سرطان، از مراجعه به پزشک خودداری نکنید. علامت های هشدار دهنده در مورد ابتلا به سرطان این موارد است:

- ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک
 - تغییر در خال های پوستی
 - زخم های بدون بهبودی در طی دو هفته
 - توده در هر جای بدن
 - سرفه یا گرفتگی صدای طولانی
 - اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی
 - استفراغ یا سرفه خونی
 - اسهال طولانی یا بروز یبوست جدید
 - خونریزی غیرطبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان
 - بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل
- نشانه های بالا مربوط به همه سرطان های شایع هستند اما برخی سرطان ها از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت نیاز به توجه بیشتری دارند در اینجا به علائم هشداردهنده سه سرطان پستان، دهانه رحم و روده بزرگ اشاره می شود.



بیمارستان تخت جمشید

Takhte Jamshid Hospital

شیوه زندگی سالم

فشار خون طبیعی



تیم تخصصی: وادار، تقاطع سلامت

بهت جانی قلب

ارزش است ۱۴۰۱

اگر قبلاً فعالیت بدنی نداشته اید یک باره شروع به انجام فعالیت بدنی نکنید بلکه به آرامی شروع و بتدریج مدت و شدت آن را افزایش دهید.

برای افزایش فعالیت بدنی توصیه می شود:

- هنگام صحبت با تلفن راه بروید.
- کارهای خانه را انجام دهید برای مثال جارو بزنید و زمین را دستمال بکشید.
- در صورتی که منع پزشکی وجود نداشته باشد، حتی الامکان به جای آسانسور یا پله برقی، از پله ها استفاده کنید.
- ماشین خود را دورتر پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید.
- حرکت های کششی و نرمشی انجام دهید!
- در زمان ناهار به پیاده روی بروید.
- اگر کار شما پشت میز نشینی است، هر یک ساعت یک بار حرکات کششی انجام دهید و در اطراف قدم بزنید.
- با کودکان و همسایگان خود بازی کنید.
- اگر می خواهید با وزنه کار کنید، قبل از شروع آن با پزشک مشورت کنید.

پیاده روی در کاهش فشار خون و همچنین پیشگیری از ابتلای به آن بسیار مؤثر است. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند برای کنترل وزن و همچنین پیشگیری از فشار خون بالا توصیه می شود.

منابع:

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. پیشگیری از فشار خون. ۱۳۹۳. معاونت بهداشت واحد بیماریهای غیر واگیر؛ اداره پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی.
- www.behdasht.gov.ir

آدرس:

آدرس: کرج، عظیمیه، میدان مهران

تلفن: ۳۲۱۱۹۰۰۰

نشانی وب بیمارستان: TJMEDICIAN.ORG

- مصرف سدیم یا نمک را کاهش دهید:

- موقع پخت غذا نمک زیادی اضافه نکنید.
- مصرف غذاهای شور نظیر سوسیس و کالباس، همبرگر، چیپس، پفک، کراکرها، خیارشور، گوشت نمک سود شده، سبزی های کنسرو شده، ماهی های شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی، آجیل شور و نظایر آن را کاهش دهید.
- نمکدان را از روی سفره بردارید.



- به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، آبلیمو یا انواع سرکه، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده کنید.
- مقدار سدیم در برچسب های غذایی را بررسی کنید و محصولات کم سدیم را انتخاب کنید.
- غذاهای کنسرو شده نظیر نخود فرنگی را بشوید تا مقداری از سدیم (نمک) آن خارج شود.
- سعی کنید مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهای سریع آماده یا فوری که دارای نمک زیادی هستند را محدود کنید.
- از سسهای خانگی استفاده کنید.
- بهتر است تا حد امکان مصرف غذا در رستوران ها محدود شود. زیرا در این قبیل اماکن برای بهبود طعم غذا از نمک و روغن فراوان استفاده می شود.

- یک زندگی فعال داشته باشید.

بدن شما برای تحرک آفریده شده است. بنابراین، از هر طریقی که دوست دارید، فعالیت کنید. دوچرخه سواری، شنا، پیاده روی سریع و هر کاری که فعالیت شما را افزایش میدهد! حتی اگر وقت کافی ندارید، ۱۰ دقیقه تمرین ساده چند بار در روز را فراموش نکنید، واقعاً "مؤثر" است. فعالیت بدنی با شدت متوسط، فعالیتی است که « باعث گرم شدن بدن، عرق کردن و افزایش ضربان قلب تان گردد اما در حین انجام فعالیت، قادر به صحبت کردن با فرد دیگری باشید.

بیماری فشارخون بالا چه نوع بیماری است؟

بیماری فشارخون بالا بیماری مزمن شایعی است که در آن مقدار فشارخون از حد طبیعی بالاتر می رود و منجر به آسیب اندام های حیاتی مثل قلب، مغز، کلیه و چشم می شود.

بسیاری از افراد سال ها مبتلا به فشارخون بالا هستند بدون این که از بیماری خود مطلع باشند. بیشتر اوقات این بیماری علامتی ندارد اما وقتی فشارخون بالا بدون درمان بماند به شریان ها و اعضای حیاتی بدن آسیب می رساند. به همین علت است که فشارخون اغلب به عنوان "قاتل خاموش" شناخته می شود.

فشارخون بالا یک همه گیری جهانی است!

در جهان هر ساله ۷ میلیون نفر به علت فشارخون بالا فوت می کنند و ۱/۵ میلیارد نفر به آن مبتلا هستند. این بیماری بزرگترین عامل خطر مرگ در سراسر جهان است که سبب بیماری قلبی، سکته مغزی، بیماری کلیوی و دیابت می شود.

خودمراقبتی: سه راهنما برای شیوه زندگی سالم

شیوه زندگی سالم برای حفظ فشارخون طبیعی و سالم تاثیر مستقیم دارد. در ذیل سه راهنما برای کمک به شما در مسیر زندگی سالم آمده است:

1- مواظب وزن خود باشید

در دنیای در حال تغییر سریع، تعداد اضافه وزن و چاقی در حال افزایش است. اضافه وزن منجر به بیماری فشارخون بالا می شود.

- وزن خود را پایش کنید:

اضافه وزن منجر به فشارخون بالا می شود. یک راه خوب برای پایش وزن، تعیین شاخص نمایه توده بدنی (BMI) است. برای محاسبه BMI، وزن خود را بر حسب کیلوگرم و قد خود را بر حسب متر اندازه بگیرید و سپس مقدار وزن را بر مجذور مقدار قد تقسیم کنید. واحد BMI کیلوگرم بر متر مربع است. شاخص دیگر برای تعیین چاقی، مقدار دور کمر است.

اندازه دور کمر چه نقشی دارد؟

یکی دیگر از تعیین کننده های چاقی اندازه دور کمر است. راهنماهای اخیر نشان می دهند دور کمر مطلوب برای زنان ۸۰ سانتی متر برای تمام نژادها و برای مردان ۹۴ سانتی متر برای اغلب نژادها و ۹۰ سانتی متر برای افراد آسیایی و مردان آسیای جنوبی است.



دستور العمل های طبقه بندی چاقی

گروه	طبقه بندی سازمان جهانی بهداشت برای کل جوامع	طبقه بندی سازمان جهانی بهداشت برای جوامع آسیایی *
نمایه توده بدنی BMI (بر حسب کیلوگرم بر متر مربع)		
کم وزن (لاغر)	کمتر از ۱۸.۵	کمتر از ۱۸.۵
طبیعی	۱۸.۵-۲۴.۹	۱۸.۵-۲۲.۹
انحراف وزن	۲۵.۰-۲۹.۹	۲۲.۰-۲۴.۹
چاقی	۳۰.۰-۳۹.۹	۳۰.۰ و بیشتر
چاقی مفرط	۴۰.۰ و بیشتر	
دور کمر (WC) (برای تعیین چاقی شکمی بر حسب سانتیمتر)		
مردان	بیشتر از ۱۰۱	بیشتر از ۹۰
زنان	بیشتر از ۸۸	بیشتر از ۸۰

* IDF NCEP-ATPIII برای آسیایی ها

۲- غذاهای سالم را انتخاب کنید

مصرف غذاهای سالم همیشه یک اقدام خوب است. در درجه نخست وعده های غذایی را فراموش نکنید، هدف ایجاد یک شیوه زندگی سالم است نه یک رژیم غذایی.

لذا توصیه می شود:

الف- به اندازه سهم (غذا در هر وعده توجه داشته باشید. سعی کنید اندازه هر سهم غذا را کم کنید.

ب- آهسته غذا بخورید و به بدن خود توجه داشته باشید. اگر تند غذا بخورید براحتی می توانید مقدار زیادی مصرف کنید و متوجه مصرف حجم زیادی از غذا نشوید.

ج- برچسب های غذایی را بخوانید و غذاهای کم نمک تر را انتخاب کنید.

د- سعی کنید مصرف غذاهای فرآوری شده و غذاهای سریع آماده یا فوری مانند شیرینی، غلات فرآوری شده صبحانه، نان های حجیم (فانتزی) کیک، کلوچه، سوسیس و کالباس، همبرگر آماده و پیتزا را محدود کنید.

بجای آن:

➤ مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید. درباره مصرف تنوعی از سبزی ها و میوه های رنگی فکر کنید (گوجه فرنگی، هویج، سبزی های برگی، خیار، کدو، کاهو، انواع کلم، لوبیا سبز، مرکبات، انواع سیب، انواع توت، گیلاس، انواع انگور، زردآلو، هلو وو بعد هر روز از خودتان پرسید برای مثال آیا امروز از رنگ سبز مصرف کرده ام؟

➤ سعی کنید در هفته حداقل یکی از وعده های غذایی را فقط از غذاهای گیاهی مصرف کنید.

➤ انواع دانه ها و آجیل را به شکل طبیعی و خام و به عنوان تنقلات فوری مصرف کنید.

➤ شیر و فرآورده های لبنی کم چرب مصرف کنید.

➤ یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مناسب است. بنابراین روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه، دنبه و کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آنها روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت، کلزا و آفتابگردان استفاده شوند.



مدیریت استرس با ۶ راه موثر و اثبات شده



استرس چه کم چه زیاد، به یکی از واقعیت‌های زندگی تبدیل شده است. روزهایی هست که با استرس بحران‌های مالی، استرس پیر شدن (برای خودمان یا پدر و مادر عزیزمان)، تنهایی، مشکلات سلامتی، قبولی در دانشگاه یا کار پیدا کردن مواجه هستید، ممکن است مجبور به تحمل فشار کاری زیادی شوید، چون در غیر این صورت مشکلات استرس‌زای زیاد دیگری برایتان پیش می‌آید. ممکن است ناچار به جدایی از شریک زندگیتان شده باشید یا شخصی را که برایتان عزیز بوده از دست داده باشید. در زندگی روزمره هم ممکن است با ترافیک، خانگی به‌هم‌ریخته و چندین ساعت سروکله زدن با بچه‌ها مواجه باشید، یا اصلاً کافی است تلویزیون را روشن کنید تا از هزار و یک جور اخبار بد و سریال‌های گریه‌دار، دچار استرس شوید.

استرس شما از هر چیزی که ناشی شده باشد، دست تنها نمی‌توانید با آن مبارزه کنید و به ابزارهایی نیاز دارید. پس این ۶ روش برای مدیریت استرس که در این نوشته آمده است را امتحان کنید و سریع‌تر از شر استرس رها شوید و از اثرات مخربش بهبود یابید.





۱. از سرعت خود بکاهید

مغز و بدن ما اینطور طراحی شده است که اول با شرایط بحرانی استرس را مواجه شود و بعد به یک دوره ریکاوری نیاز یابد تا ریلکس شود، بخورد و بخوابد و برای مواجهه با موقعیت سخت بعدی آماده شود. این روزها ما دیگر آن دوره ریکاوری را نداریم. بهترین گزینه‌ای که در حال حاضر داریم این است که در طول روز برای خودمان زمان‌های استراحت ۵ یا ۱۰ دقیقه‌ای در نظر بگیریم تا اثرات تنش را در جسم و نگرانی را در ذهنمان بررسی کنیم. چند نفس عمیق بکشید و از خودتان پرسید به چه چیزی نیاز دارید یا عاقلانه‌ترین کاری که در حال حاضر می‌توانید انجام دهید چیست و بعد با آگاهی بیشتری به راهتان ادامه دهید. این راحت‌ترین و سریع‌ترین راه است تا **تمرکز حواس** را به زندگیتان بازگردانید. یادگیری **مدیتیشن** را مدنظر داشته باشید، البته اگر برای شما جواب می‌دهد، اپ‌های موبایل و منابع اینترنتی زیادی هستند که در این مورد به شما کمک می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که تمرینات تمرکز حواس **فشار خون** شما را پایین می‌آورد و به مغزتان کمک می‌کند بهتر با استرس مقابله کند.



۲. ورزش فراموش نشود

مطالعات نشان داده‌اند که **ورزش‌های هوازی** (مثل پیاده‌روی یا دویدن) اثرات ضد استرس زیادی دارد. ورزش حال و هوای شما را بهتر می‌کند، کمک می‌کند بهتر بخوابید، **تمرکز** و هوشیاری ذهنی شما را بهبود می‌دهد و به شما احساس خوش‌تپی و **اعتماد به نفس** بیشتری می‌دهد. همچنین ورزش به مغزتان کمک می‌کند دوبارین ترشح کند و احساس شادی و رضایت کنید، البته تحقیقات نشان داده‌اند که این اتفاق همیشه هم رخ نمی‌دهد. ورزش فشار خون شما را پایین نگه می‌دارد و کمک می‌کند تا وزن ایده‌آل‌تان را داشته باشید، در نتیجه با **استرس مزمن** به خاطر سلامتی هم مبارزه می‌کند. وقتی دچار استرس مزمن باشید، سلول‌های شما سریع‌تر پیر می‌شوند. اما چندبار ورزش متعادل در هفته، شما را از چنین آسیبی حفظ خواهد کرد.



۳. به آغوش طبیعت بروید

اگر در باغ‌های سرسبز قدم بزنید، یا حتی به تصاویر طبیعت نگاه کنید، در برابر استرس مقاومت بیشتری خواهید داشت. یک تحقیق اخیراً در دانشگاه استنفورد نشان داده که قدم زدن در فضاهای سبز و پارک‌ها بیشتر از قدم زدن در خیابان‌های شلوغ **اضطراب** را کاهش می‌دهد. در تحقیقی دیگر، دانش‌آموزان به خاطر داشتن امتحان ریاضی استرس داشتند و به خاطر همین استرس، عملکردی زیر متوسط داشتند. بعد از تجربه‌ی عامل استرس‌زا، محققان شرکت‌کننده‌ها را به دو قسمت تقسیم کردند، به یکی از گروه‌ها تصاویری از جاده‌های زیبا، درخت و منظره نشان داده شد و به گروه دیگر تصاویری از مناطق شهری مملو از آدم‌ها و ماشین‌ها. آنهایی که تصویر مناظر زیبا را دیده بودند، خیلی سریع‌تر ریکاوری قلبی-عروقی شدند و به عنوان مثال ضربان قلبشان سریع‌تر پایین آمد.

۴. لبخند به لب داشته باشید

یک تحقیق اخیراً نشان داده است **لبخند زدن** - حتی اگر تظاهر باشد - به بدن شما کمک می‌کند در برابر استرس مقاومت کنید. در این تحقیق، محققان از چوب غذاخوری چینی استفاده کردند تا لب شرکت‌کننده‌ها را به حالت لبخند یا به حالت معمولی بدون لبخند شکل دهند. نیمی از افراد گروهی که لبشان در حالت لبخند بود، نمی‌دانستند لبخند می‌زنند. به نیم دیگر گفته شده بود لبخند بزنند و بنابراین لبخند واقعی داشتند (یعنی عضلات لب و چشم هر دو درگیر بودند). اما هر دو گروه وقتی در حال انجام یک کار پراسترس بودند، ضربان قلب پایین‌تری داشتند. گروهی که لبخند واقعی داشتند، پایین‌ترین ضربان قلب را داشتند و از آن طرف گروه لبخند مصنوعی هم به نسبت گروه بدون لبخند ضربان قلب پایین‌تری داشتند. محققان معتقدند حرکت دادن عضلات صورت پیغامی به مغز می‌فرستد که روی حال و هوای کلی شما اثر می‌گذارد. کار سختی نیست، ۲۵ ثانیه به سبک خنداونه بخندید.



واحد ارتقاء سلامت بیمارستان تخت جمشید



۵. راست بایستید

یادتان هست بچه که بودید مادران همیشه می‌گفت: «صاف وایسا»؟ مشخص شده که مادران ما حق داشته‌اند و راست ایستادن به ما کمک می‌کند تحت استرس، عملکرد بهتری داشته باشیم. در یک تحقیق دیگر، که در مجله‌ی سلامتی و روانشناسی چاپ شده، محققان از مردم خواستند که راست بایستند یا قوز کنند و بعد این حالت را با استفاده از کتف‌بند ثابت نگه داشتند. هر دو گروه باید یک سخنرانی پرسترس انجام می‌دادند. افرادی که راست ایستاده بودند نسبت به قوز کرده‌ها عملکرد بهتری داشتند، در واقع آنها ترس کمتر و حال و هوای بهتری داشتند. پس دفعه‌ی بعد که استرس داشتید یادتان باشد راست بایستید.





۶. استرس را به عنوان یک چالش در نظر بگیرید.

تحقیقات نشان داده است که رفتار شما در مقابل استرس مهم است و همچنین اثبات شده است که مردم می‌توانند رفتارهای مثبتی یاد بگیرند. در این تحقیقات محققان دو ویدئوی کوتاه به مدیران شرکت‌های بزرگ بانکی نشان دادند، سپس حال و هوا (خلق) و عملکرد کاریشان را در هفته‌های بعد مورد بررسی قرار دادند. این مدیران تحت فشار کاری بالایی بودند و با مقادیر زیادی پول سروکار داشتند. یک گروه از آنها کلیپی دید که اثرات منفی استرس را نشان می‌داد، در حالی که گروه دوم کلیپی دید که استرس را به عنوان یک چالش مثبت نشان می‌داد. گروهی که آن کلیپ در مورد اثرات مثبت را دیده بود، هرچه بیشتر درگیر کار شد، استرس کمتری احساس می‌کرد و خوشحال‌تر و سالم‌تر بود. علاوه بر این، علائم فیزیکی مرتبط با استرس (مانند **کمر درد**) هم نسبت به گروهی که ویدئوی منفی را دیده بود، در این گروه کمتر شده بود. پس سعی کنید عامل استرس‌زا را به عنوان یک چالش در نظر بگیرید که می‌توانید از آن چیزهای زیادی یاد بگیرید. (حتی اگر تنها یاد بگیرید که در برابر استرس مقاومت کنید.)



مدیریت استرس با ۶ راه موثر و اثبات شده



استرس چه کم چه زیاد، به یکی از واقعیت‌های زندگی تبدیل شده است. روزهایی هست که با استرس بحران‌های مالی، استرس پیر شدن (برای خودمان یا پدر و مادر عزیزمان)، تنهایی، مشکلات سلامتی، قبولی در دانشگاه یا کار پیدا کردن مواجه هستید، ممکن است مجبور به تحمل فشار کاری زیادی شوید، چون در غیر این صورت مشکلات استرس‌زای زیاد دیگری برایتان پیش می‌آید. ممکن است ناچار به جدایی از شریک زندگیتان شده باشید یا شخصی را که برایتان عزیز بوده از دست داده باشید. در زندگی روزمره هم ممکن است با ترافیک، خانه‌ی به‌هم‌ریخته و چندین ساعت سروکله زدن با بچه‌ها مواجه باشید، یا اصلاً کافی است تلویزیون را روشن کنید تا از هزار و یک جور اخبار بد و سریال‌های گریه‌دار، دچار استرس شوید.

استرس شما از هر چیزی که ناشی شده باشد، دست تنها نمی‌توانید با آن مبارزه کنید و به ابزارهایی نیاز دارید. پس این ۶ روش برای مدیریت استرس که در این نوشته آمده است را امتحان کنید و سریع‌تر از شر استرس رها شوید و از اثرات مخربش بهبود یابید.



۱. از سرعت خود بکاهید

مغز و بدن ما اینطور طراحی شده است که اول با شرایط بحرانی استرس‌زا مواجه شود و بعد به یک دوره ریکاوری نیاز یابد تا ریلکس شود، بخورد و بخوابد و برای مواجهه با موقعیت سخت بعدی آماده شود. این روزها ما دیگر آن دوره‌ی ریکاوری را نداریم. بهترین گزینه‌ای که در حال حاضر داریم این است که در طول روز برای خودمان زمان‌های استراحت ۵ یا ۱۰ دقیقه‌ای در نظر بگیریم تا اثرات تنش را در جسم و نگرانی را در ذهنمان بررسی کنیم. چند نفس عمیق بکشید و از خودتان بپرسید به چه چیزی نیاز دارید یا عاقلانه‌ترین کاری که در حال حاضر می‌توانید انجام دهید چیست و بعد با آگاهی بیشتری به رها کردن ادامه دهید. این راحت‌ترین و سریع‌ترین راه است تا تمرکز حواس را به زندگیتان بازگردانید. یادگیری مدیتیشن را مدنظر داشته باشید، البته اگر برای شما جواب می‌دهد، اپ‌های موبایل و منابع اینترنتی زیادی هستند که در این مورد به شما کمک می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که تمرینات تمرکز حواس فشار خون شما را پایین می‌آورد و به مغزتان کمک می‌کند بهتر با استرس مقابله کند.



۲. ورزش فراموش نشود

مطالعات نشان داده‌اند که ورزش‌های هوازی (مثل پیاده‌روی یا دویدن) اثرات ضد استرس زیادی دارد. ورزش حال و هوای شما را بهتر می‌کند، کمک می‌کند بهتر بخوابید، تمرکز و هوشیاری ذهنی شما را بهبود می‌دهد و به شما احساس خوش‌تیپی و اعتماد به نفس بیشتری می‌دهد. همچنین ورزش به مغزتان کمک می‌کند دوپامین ترشح کند و احساس شادی و رضایت کنید، البته تحقیقات نشان داده‌اند که این اتفاق همیشه هم رخ نمی‌دهد. ورزش فشار خون شما را پایین نگه می‌دارد و کمک می‌کند تا وزن ایده‌آل‌تان را داشته باشید، در نتیجه با استرس مزمن به خاطر سلامتی هم مبارزه می‌کند. وقتی دچار استرس مزمن باشید، سلول‌های شما سریع‌تر پیر می‌شوند. اما چندبار ورزش متعادل در هفته، شما را از چنین آسیبی حفظ خواهد کرد.



۳. به آغوش طبیعت بروید

اگر در باغ‌های سرسبز قدم بزنید، یا حتی به تصاویر طبیعت نگاه کنید، در برابر استرس مقاومت بیشتری خواهید داشت. یک تحقیق اخیراً در دانشگاه استنفورد نشان داده که قدم زدن در فضاهای سبز و پارک‌ها بیشتر از قدم زدن در خیابان‌های شلوغ **اضطراب** را کاهش می‌دهد. در تحقیقی دیگر، دانش‌آموزان به خاطر داشتن امتحان ریاضی استرس داشتند و به خاطر همین استرس، عملکردی زیر متوسط داشتند. بعد از تجربه‌ی عامل استرس‌زا، محققان شرکت‌کننده‌ها را به دو قسمت تقسیم کردند، به یکی از گروه‌ها تصاویری از جاده‌های زیبا، درخت و منظره نشان داده شد و به گروه دیگر تصاویری از مناطق شهری مملو از آدم‌ها و ماشین‌ها. آنهایی که تصویر مناظر زیبا را دیده بودند، خیلی سریع‌تر ریکاوری قلبی-عروقی شدند و به عنوان مثال ضربان قلبشان سریع‌تر پایین آمد.

۴. لبخند به لب داشته باشید

یک تحقیق اخیراً نشان داده است **لبخند زدن** - حتی اگر تظاهر باشد - به بدن شما کمک می‌کند در برابر استرس مقاومت کنید. در این تحقیق، محققان از چوب غذاخوری چینی استفاده کردند تا لب شرکت‌کننده‌ها را به حالت لبخند یا به حالت معمولی بدون لبخند شکل دهند. نیمی از افراد گروهی که لبشان در حالت لبخند بود، نمی‌دانستند لبخند می‌زنند. به نیم دیگر گفته شده بود لبخند بزنند و بنابراین لبخند واقعی داشتند (یعنی عضلات لب و چشم هر دو درگیر بودند). اما هر دو گروه وقتی در حال انجام یک کار پراسترس بودند، ضربان قلب پایین‌تری داشتند. گروهی که لبخند واقعی داشتند، پایین‌ترین ضربان قلب را داشتند و از آن طرف گروه لبخند مصنوعی هم به نسبت گروه بدون لبخند ضربان قلب پایین‌تری داشتند. محققان معتقدند حرکت دادن عضلات صورت پیغامی به مغز می‌فرستد که روی حال و هوای کلی شما اثر می‌گذارد. کار سختی نیست، ۲۵ ثانیه به سبک خنداونه بخندید.



۵. راست بایستید

یادتان هست بچه که بودید مادرتان همیشه می‌گفت: «صاف وایسا»؟ مشخص شده که مادران ما حق داشته‌اند و راست ایستادن به ما کمک می‌کند تحت استرس، عملکرد بهتری داشته باشیم. در یک تحقیق دیگر، که در مجله‌ی سلامتی و روانشناسی چاپ شده، محققان از مردم خواستند که راست بایستند یا قوز کنند و بعد این حالت را با استفاده از کتف‌بند ثابت نگه داشتند. هر دو گروه باید یک سخنرانی پراسترس انجام می‌دادند. افرادی که راست ایستاده بودند نسبت به قوز کرده‌ها عملکرد بهتری داشتند، در واقع آنها ترس کمتر و حال و هوای بهتری داشتند. پس دفعه‌ی بعد که استرس داشتید یادتان باشد راست بایستید.



۶. استرس را به عنوان یک چالش در نظر بگیرید.

تحقیقات نشان داده است که رفتار شما در مقابل استرس مهم است و همچنین اثبات شده است که مردم می‌توانند رفتارهای مثبتی یاد بگیرند. در این تحقیقات محققان دو ویدئوی کوتاه به مدیران شرکت‌های بزرگ بانکی نشان دادند، سپس حال و هوا (خُلق) و عملکرد کاریشان را در هفته‌های بعد مورد بررسی قرار دادند. این مدیران تحت فشار کاری بالایی بودند و با مقادیر زیادی پول سروکار داشتند. یک گروه از آنها کلیپی دید که اثرات منفی استرس را نشان می‌داد، در حالی که گروه دوم کلیپی دید که استرس را به عنوان یک چالش مثبت نشان می‌داد. گروهی که آن کلیپ در مورد اثرات مثبت را دیده بود، هرچه بیشتر درگیر کار شد، استرس کمتری احساس می‌کرد و خوشحال‌تر و سالم‌تر بود. علاوه بر این، علائم فیزیکی مرتبط با استرس (مانند کمردرد) هم نسبت به گروهی که ویدئوی منفی را دیده بود، در این گروه کمتر شده بود. پس سعی کنید عامل استرس‌زا را به عنوان یک چالش در نظر بگیرید که می‌توانید از آن چیزهای زیادی یاد بگیرید. (حتی اگر تنها یاد بگیرید که در برابر استرس مقاومت کنید).





بیمارستان تخت جمشید

Takhte Jamshid Hospital

نقش ورزش در پیشگیری از دیابت



تخصص: واحد ارتقاء سلامت

کلینیک پرستاری

اردیبهشت ماه ۱۴۰۱

- هنگام پیاده‌روی جوراب نخی و کفش مناسب بپوشید.
- لباس مناسب با فصل بپوشید.
- در محلی مناسب و با نورکافت پیاده‌روی کنید.
- با یک دوست یا یک گروه از افراد برای پیاده‌روی بیرون بروید.
- برنامه پیاده‌روی خود را به ۳ قسمت تقسیم کنید. ۵ دقیقه آهسته قدم بزنید، به تدریج سرعت خود را افزایش دهید و در پایان بدن خود را به تدریج سرد کنید یعنی در طول ۵ دقیقه آخر، سرعت خود را کم کنید.
- حداقل ۳ بار در هفته پیاده‌روی کنید.
- برای اجتناب از آسیب عضلات و مفاصل، ورزش را به تدریج افزایش دهید.
- هرچه بیشتر پیاده‌روی کنید، احساس بهتری خواهید داشت.

بررسی قلبی پیش از شروع ورزش

یکی از موارد بسیار مهم جهت پیش‌گیری از بروز عوارض و صدمات احتمالی به دنبال ورزش این است که به آهستگی حرکات را شروع کنیم و به تدریج شدت و زمان انجام ورزش افزایش دهیم. توصیه می‌شود بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی، پیش از شروع برنامه ورزشی حتماً با پزشک خود مشورت نمایند.

منابع:

www.tums.ac.ir

salamat.behdasht.gov.ir

آدرس:

آدرس: کرج، عظیمیه، میدان مهران

تلفن: ۳۲۱۱۹۰۰۰

TJMEDICIAN.ORG نشانی وب بیمارستان:

نکات مهم هنگام ورزش کردن کدامند؟

- سعی کنید قبل از انجام ورزش حرکات گرم‌کننده انجام دهید.
- بهتر است شروع آهسته داشته باشید و به تدریج زمان و شدت حرکت ورزشی را افزایش دهید.
- در صورتی که علائم افت قند خون (لرز، عرق کردن، تپش قلب و...) به وجود آمد، از مواد شیرینی که همراه دارید (حبه‌های قند، شکلات یا آب‌نبات، آب‌میوه شیرین) میل کنید.
- سعی کنید در حین ورزش آب و مایعات غیرقندی بنوشید.
- در صورتی که احساس درد در قفسه سینه، حرکت بدنی یا ورزش را متوقف کرده و بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید.
- توصیه می‌شود ورزش را روزانه در ساعات معین و به‌طور مستمر انجام دهید.

اهمیت تکرار حرکات ورزشی چیست؟

بیشترین اثر ورزش بر سلامت افراد هنگامی است که برنامه ورزشی مرتب، مکرر و طولانی‌مدت داشته باشند. حداقل سه بار در هفته، ورزشی را که دوست دارید و از آن لذت می‌برید انجام دهید. معمولاً انتخاب ورزش مورد علاقه باعث می‌شود که دفعات انجام حرکات ورزشی در طول هفته بیشتر و بیشتر شود. تکرار حرکات ورزشی برای ۵ روز در هفته تأثیر فوق‌العاده‌ای خواهد داشت. توصیه می‌شود که فاصله بین جلسات ورزشی از ۴۸ ساعت بیشتر نشود.

مدت زمان انجام ورزش

یک جلسه ورزشی حداقل شامل ۱۰ دقیقه حرکات گرم‌کننده و به دنبال آن ۲۰ دقیقه ورزش ایروبیک سبک است. ممکن است بخواهید زمان جلسات ورزشی خود را طولانی‌تر کنید، در این صورت به تدریج زمان را افزایش دهید.

پیاده‌روی؛ یکی از ارزان‌ترین، مؤثرترین و آسان‌ترین برای پیاده‌روی باید یک برنامه منظم طراحی. ورزش‌هاست کرده و به موارد زیر دقت کنید:

کاهش فعالیت جسمی در دهه‌های اخیر، سبب شده شمار مبتلایان به دیابت نوع ۲ افزایش یابد. با توجه به اینکه چاقی مهم‌ترین عامل قابل اصلاح ابتلا به دیابت است، فعالیت جسمی و ورزش، روش بسیار کارآمدی در پیش‌گیری و درمان دیابت نوع ۲ تلقی می‌شوند. هنگام فعالیت، ماهیچه‌ها، قند یا گلوکز بیشتری از جریان خون می‌گیرند به‌علاوه در این شرایط، انسولین بهتر اثر می‌کند و در نتیجه، قند یا گلوکز به‌راحتی وارد سلول‌های ماهیچه‌ای می‌شود.

فواید فعالیت بدنی به‌طور منظم چیست؟

- از جمله فواید فعالیت بدنی منظم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- کاهش وزن
- حفظ وزن در حد طبیعی
- کنترل بهتر قند خون
- افزایش توانایی بدن در استفاده از انسولین
- کاهش نیاز به مصرف دارو و تزریق انسولین
- سلامت دستگاه قلب و عروق - کاهش فشارخون
- کاهش چربی‌های خون
- کاهش تنش‌های عصبی
- آمادگی بدنی
- حفظ استحکام استخوان‌ها
- آمادگی بدنی
- حفظ استحکام استخوان‌ها
- ایجاد شادابی و نشاط

آیا ورزش یک ضرورت است؟

در گذشته زندگی بشر چنان بود که چه در زمان کار و چه در امروزه با پیشرفت منزل، انجام حرکات بدنی را در برداشت علم و صنعتی شدن شهرها، تحرک افراد در همه گروه‌های سنی کاهش‌یافته است، لذا برای جبران این کمبود، همه افراد جامعه اعم از زن و مرد، پیر و جوان، سالم و بیمار و... باید یک برنامه ورزشی منظم داشته باشند.

نقش ورزش در پیش‌گیری از ابتلا به دیابت چیست؟

مطالعات نشان داده‌اند افرادی که چاق هستند و زندگی کم‌تحرک دارند یا در بین بستگان آن‌ها افراد دیابتی دیده می‌شوند، در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند.

خودمراقبتی:

تغییر سبک زندگی شامل رعایت برنامه غذایی و انجام فعالیت‌های بدنی منظم و مستمر از بروز دیابت در این افراد جلوگیری کرده و یا حداقل آن را به تأخیر می‌اندازد.

انتخاب فعالیت بدنی مناسب

نوعی از فعالیت بدنی را انتخاب کنید که به شما شادابی ببخشد، تنها در این صورت است که انگیزه ادامه فعالیت را پیدا می‌کنید و به‌طور مرتب آن را ادامه خواهید داد. تحرکات معمول: انواع مختلف فعالیت‌های بدنی عبارتند از: روزانه، حرکات هوازی (آئروبیک)، ورزش‌های قدرتی، حرکات کششی.

تحرکات روزانه

تحرک داشتن در زندگی روزمره سبب می‌شود کالری بیشتری بسوزانید. راه‌های متعدد و متنوعی جهت افزایش تحرک روزانه وجود دارند که به‌عنوان نمونه روش‌های زیر پیشنهاد می‌شوند:

- قدم زدن هنگام مکالمه تلفنی
- بازی با بچه‌ها
- بلند شدن از جا و عوض کردن کانال تلویزیون به‌جای استفاده از کنترل.
- باغبانی در باغچه کوچک منزل (برای مثال وجین کردن علف‌های هرز).
- کمک به اعضای خانواده در تمیز کردن منزل
- شستن اتومبیل شخصی به‌جای رفتن به کارواش.
- پارک کردن وسیله نقلیه در فاصله دوری از مرکز خرید (اجبار به پیاده‌روی).
- ملاقات حضوری با همکاران در محیط کار به‌جای استفاده از تلفن و پست الکترونیک.
- استفاده از پله‌ها به‌جای آسانسور.
- پیاده‌روی پس از صرف ناهار.

حرکات هوازی

ورزش‌های هوازی، نرمش‌ها و حرکاتی هستند که تعداد زیادی از عضلات را تحت تأثیر قرار داده و باعث افزایش تعداد ضربان قلب می‌شوند. انجام این حرکات ورزشی به مدت ۳۰ دقیقه و در بیشتر روزهای هفته فواید بسیار زیادی دارد حتی می‌توانید این زمان ۳۰ دقیقه‌ای را به چند بخش تقسیم کنید برای مثال پس از هر وعده غذایی به مدت ۱۰ دقیقه قدم بزنید.

سعی کنید در هر جلسه ورزشی ابتدا حرکات گرم‌کننده، سپس حرکات کششی و پس از پایان ورزش حرکات شل به‌تدریج مدت‌زمان ورزش کردن را. کننده انجام دهید. افزایش دهید تا نهایتاً به ۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه در هفته برسد. نمونه‌هایی از ورزش‌های هوازی عبارتند از:

- پیاده‌روی و دویدن
- پله‌نوردی (بالا رفتن از پله‌ها)
- رفتن به کلاس‌های ایروبیک
- شنا
- دوچرخه‌سواری
- بسکتبال، والیبال، فوتبال و...
- اسکیت

ورزش‌های قدرتی

ورزش‌هایی هستند که می‌توانید با استفاده از وزنه‌های دستی، باندهای لاستیکی و ... ۲ تا ۳ بار در هفته انجام دهید و عضلات قوی و محکمی داشته باشید. با انجام این حرکات، بافت عضلانی بیشتری خواهید داشت و همان‌طور که می‌دانید وقتی بافت عضلانی در بدنتان بیشتر از بافت چربی باشد، کالری بیشتری می‌سوزانید چرا که ماهیچه‌ها بیشتر از بافت‌های چربی انرژی مصرف این حرکات به شما کمک می‌کنند تا کارهای می‌کنند همچنین باعث افزایش سخت روزمره را آسان‌تر انجام دهید تعادل و هماهنگی عضلات و البته سلامت استخوان‌های شما به‌راحتی می‌توانید این حرکات را در منزل، باشگاه می‌شوند بدن‌سازی و کلاس‌های ورزشی انجام دهید.

حرکات کششی

این نوع حرکات ورزشی سبب افزایش انعطاف‌پذیری بدن و کاهش تنش عصبی می‌شوند و انجام آن‌ها قبل از شروع ورزش سبب گرم شدن بدن گردیده و پس از پایان آن از بروز درد عضلانی جلوگیری می‌کند. نمونه‌ای از این ورزش‌ها عبارت است از فشار به دیوار، به‌این‌ترتیب که مقابل دیوار ایستاده و پاها را کمی از دیوار فاصله دهید، دست‌ها را روی دیوار گذاشته و پیشانی خود را روی دست‌هایتان بگذارید. یک زانو را خم کرده و زانوی دیگر را صاف نگه‌دارید، در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید و سپس حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.