

# سلامت

## نابناک

داشتن عمری طولانی همراه با سلامتی آرزوی همه ما است. اما گاهی برخی از عادت‌های خودمان کاری می‌کند که این عمر طولانی و سلامتی به خطر بیافتند.

**۱- نوشیدن الکل = سرطان حلق**

در بین شش عادت مرگ آور، مصرف الکل در مقام اول قرار دارد. به عقیده‌ی محققان مصرف الکل باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان های مختلف بخصوص سرطان دهان و حلق می‌شود.

**۲- نشستن بیش از ۷ ساعت = خطر مرگ**
محققان روی ۲۳۰ هزار داوطلب بالای ۴۵ سال بررسی کرده و به این نتیجه رسیدند افرادی که روزانه بیش از ۷ ساعت می‌نشینند و دچار کمبود فعالیت بدنی و خواب هستند، پنج برابر بیشتر خطر مرگ را در شش سال آتی به جان می‌خرند.

**۳- خوابیدن بیش از ۸ ساعت = خطر سکنه**
با وجود اینکه خواب برای ترمیم و احیای بدن لازم است، اما زیاد خوابیدن برای سلامتی خیری در بر ندارد. نتایج بررسی‌های چندساله‌ی محققان نشان می‌دهد افرادی که هر شب بیش از ۸ ساعت می‌خوابند بیش از دیگران در معرض سکنه مغزی قرار می‌گیرند و این خطر برای خانم‌ها بیشتر است.

**۴- مصرف دخانیات = سرطان کیسه‌ی صفرا**
محققان دانشگاه سیدنی ۹۶ عادت رایج بین آقایان را مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه رسیدند که سیگار کشیدن چهارمین عامل بروز مرگ زود هنگام است. به عقیده‌ی این محققان، مصرف دخانیات به طور مستقیم باعث بروز سرطان ریه، سرطان مثانه و سرطان کیسه‌ی صفرا می‌شود.

**۵- غذاهای چرب و شیرین**

اضافه‌وزن و چاقی مفرد جزو عوامل اصلی مرگ و میر زودرس در سرتاسر جهان است، به همین دلیل لازم است که مصرف مواد غذایی سرشار از چربی‌های مضر و قند محدود شود. به عقیده‌ی متخصصان، داشتن سبک زندگی سالم باعث کاهش خطر سرطان‌های مختلف می‌شود. بنابراین لازم است که تغذیه‌ی متعادل داشته‌باشید و مصرف چربی‌های گیاهی و چربی‌های سالم رادر الویت قرار دهید تا خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی کاهش پیدا کند.

**۶- بی‌تحرك بودن = مشکلات کبدی**

به عقیده‌ی محققان دانشگاه سیدنی، ساعت‌ها جلوس‌ی تلویزیون ننستن، چرت‌های بین روز طولانی، نسوزاندن کالری و به طور کلی بی‌تحركی جزو شش عامل اصلی تسریع خطر مرگ و میر است. به عقیده‌ی متخصصان بی‌تحركی، بروز بیماری‌هایی مانند سرطان، پارکینسون و مهم‌تر از همه بیماری‌های کبدی را افزایش می‌دهد.

### آیا خواص ژله را می‌دانید؟



دارد و افراد در حال رشد می‌توانند آن را به صورت دسر یا میان وعده مصرف کنند.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه ژله خاصیت پروتینی دارد و افراد در حال رشد می‌توانند آن را به صورت دسر یا میان وعده استفاده کنند، تصریح کرد: ژله برای افرادی که رژیم غذایی دارند مضر نیست. مصرف آن همچنین برای افراد مسن نیز ضرر ندارد، اما بهتر است این قشر برای کنترل پوکی استخوان از لبنیات استفاده کنند.

ایسنا- سید مرتضی صفوی با اشاره به اینکه پروتیین ژله برای کودکان و نوجوانانی که در دوران رشد هستند، مفید است، اظهار کرد: مصرف ژله برای مادران باردار و شیرده مفید و بلا مانع است و تنها افراد مبتلا به دیابت باید در

مصرف ژله احتیاط کنند.ژله تأثیری بر افزایش وزن ندارد، اما حاوی قند است بنابراین توصیه می‌شود کمتر مصرف شود و تنها ضرر آن برای کودکان کاهش اشتهاى آن‌ها است. ژله خاصیت پروتینی

### تخم خرفه عوارض هوای آلوده را کاهش می‌دهد



را کاهش دهد تا فلزات باعث کشتن افراد نشود و سرطان نگیریم؟ ماده‌ای که می‌تواند این فلزات سنگین را مهار کند، گلو تاتیون است. اما کبد یک ظرفیتی دارد، باید دانست که چگونه بدن گلو تاتیون بیشتری را می‌تواند جذب کند: سبزی اسفناج یکی از مواد

غذایی است که گلو تاتیون دارد اما کبد و دستگاه گوارش گلو تاتیون اسفناج را نمی‌تواند به راحتی جذب کند. سبزی سیر و خرفه نیز سرشار از گلو تاتیون است اما گلو تاتیون موجود در خرفه همه جذب بدن می‌شود.

تسنیم- محسن ضیایی محقق طب اسلامی گفت: یک ماده در عالم خلقت وجود دارد که کبد مسئول ساختن آن است به نام گلو تاتیون که از سه اسید آمینه به نام اسید آمینه گلايسين، سيستئين و گلو تامينک اسيد تشكيل می‌شود. این سه اسید

آمینه وقتی که از طریق خوراکی‌ها وارد بدن می‌شود، داخل کبد سنتز شده و به ماده گلو تاتیون تبدیل می‌شود. گلو تاتیون یکی از شاهکارهای عالم خلقت است که خدا به انسان هارزانی داشته است. چه چیزی باید این عوارض

# تورم مقام اول، مسکن مقام دوم و نگرانی شغلی مقام سوم

با مهمترین عامل فشار روانی ایرانیان آشنا شوید



گرانی و هزینه‌های بالای زندگی «با میانگین ۴۰ می‌باشد. در این آیتم نیز استان تهران واجد تفاوت معنادار با سایر نقاط کشور است و مردم تهران بیش از مردم سایر استانهای کشور از تورم، گرانی و هزینه‌های بالای زندگی در فشار هستند. مؤثرترین عامل ایجاد فشار روانی در حوزه مسائل مربوط به احساس امنیت در جامعه، احساس ناامنی از مواجهه با افراد اوست. در این شاخص دو آیتم ترس از سرقت یا اخاذی و ترس از سوء استفاده مالی نیز وجود داشت، که در استان تهران علاوه بر احساس ناامنی از مواجهه با افراد شرور، ترس از سرقت یا اخاذی نیز با میانگین ۳٫۶ از ۵ به عنوان دو عامل مؤثر بر سلامت روانی قرار دارند. مؤثرترین عامل ایجاد فشار روانی در حوزه مسائل مربوط به دغدغه‌های شخصی و خانوادگی؛ در کل کشور، دو عامل نگرانی در مورد سلامت فردی و ترس از بیماری فردی با یکی از اعضاضای خانواده شناخته شد. اما در این شاخص در استان تهران سه عامل نگرانی در مورد سلامت فردی، ترس از بیماری یکی از اعضا و مصائب ازدواج به عنوان مؤثرترین عوامل ایجاد فشار روانی بر شهروندان تهرانی شناسایی شدند. آمارها در این شاخص نشان داد که بین استان تهران و سایر استانها تفاوت معناداری از حیث آیتم های فوق وجود ندارد اما در استان تهران ترس از اختلافات خانوادگی واجد تفاوت معنادار با سایر نقاط کشور است. مؤثرترین عامل ایجاد فشار روانی در حوزه مسائل مربوط شغل و محل کار، «پیدا کردن شغل مناسب» شناخته شد. در استان تهران نیز پیدا کردن شغل مناسب مؤثرترین عامل ایجاد فشار روانی بر شهروندان تهرانی است که از این حیث تفاوت معناداری بین استان تهران با سایر استانها وجود ندارد. اما نکته قابل ملاحظه در این شاخص وجود تفاوت معنادار میان استان تهران با سایر استانها از حیث ترس از «نامناسب بودن روابط اجتماعی در محل کار» است.

مؤثرترین عامل ایجاد فشار روانی در حوزه مسائل مربوط معضلات و نابسامانی ها در جامعه شامل مشکلات اداری، مسائل اخلاقی جامعه و ناامیدی نسبت به آینده با میانگین ۳٫۵ از ۵ می‌باشد. اما در استان تهران مسائل اخلاقی جامعه با میانگین ۳٫۶ و مشکلات اداری و ناامیدی نسبت به آینده با میانگین ۳٫۵، مؤثرترین عامل ایجاد فشار روانی بر شهروندان تهرانی هستند.

بذرافشان در جمع بندی نتایج این تحقیق خاطر نشان کرد: در مجموع آمارها نشان می‌دهد که از بین ۲۲ عامل تاثیرگذار بر استرس شهروندان، تورم و هزینه های زندگی با میانگین ۱٫۴ از ۵ مؤثرترین عامل فشار روانی بر مردم کل کشور است. گرانی مسکن و اجاره خانه با میانگین ۲٫۸ دومین عامل موثر، نگرانی در مورد پیدا کردن شغل مناسب برای خود یا یکی از اعضای خانواده با میانگین ۳٫۷ سومین عامل و مسائل و مشکلات مربوط به ازدواج خود یا یکی از اعضای خانواده با میانگین ۳٫۶ چهارمین عامل مؤثر بر استرس شهروندان هستند. همچنین قابل ذکر است که در پیمایش سال ۱۳۹۳ نیز همین عوامل به همین ترتیب چهار عامل اول مؤثر بر استرس شهروندان بوده اند.

نیست، لیکن وقایع مهم و بزرگ زندگی علاوه بر اثرگذاری کمی و کیفی، سبب ایجاد یک سلسله تغییرات فرعی نیز خواهند شد. مثلا طلاق معمولاً همراه با یک سلسله عوارض منفی مانند: تنهایی، مشکلات و واکنش های نامطلوب اجتماعی همراه است. بر این اساس با توجه به اهمیت استرس و نتایج خطرناک آن، در این طرح پژوهشی ۲۲ عامل مؤثر بر استرس و فشار روانی مردم ایران، از ادبیات موضوع و تحقیقات پیشین استخراج شد و طی یک نظرسنجی علمی به محک نظر مردم قرار گرفت. در این نظرسنجی مردم میزان استرس زا بودن هر یک از این ۲۲ عامل را در شهر محل زندگی خود مورد ارزیابی قرار دادند.

این پژوهشگر افزود: مرکز افکارسنجی دانشجویان ایران، به دنبال رویکرد نظام مند خود در بررسی مستمر مسائل اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و سلامت شهروندی، پس از برگزاری طرح پژوهشی بررسی شاخصه های کیفیت زندگی مردم در ایران، در این پژوهش مهمترین عوامل مؤثر بر استرس شهروندان را مورد بررسی قرار داده است. در این طرح که در بین شهروندان ۱۸ سال به بالای خانوارهای معمولی شهری و روستایی انجام شد، تلاش شد که با حفظ نایابیی (معرف بودن) نمونه، شیوه انتخاب استان‌های مورد مطالعه به گونه‌ای باشد که ابتدا استان‌ها از حیث متغیرهایی مانند جمعیت و جغرافیا خوشه بندی شده و سپس از هر کدام از خوشه‌ها (که شامل استان‌های همگن از حیث متغیرهای

بالاست یک استان انتخاب گردد. بر این اساس استانهای سیستان و بلوچستان، خراسان رضوی، اصفهان، کرمان، کردستان، لرستان، مرکزی، آذربایجان شرقی، خوزستان گیلان و تهران به عنوان نمونه انتخاب شدند. وی در خصوص توزیع متغیرهای جمعیت شناختی طرح مذکور خاطر نشان کرد: ۱/ ۲۷ درصد حجم نمونه این تحقیق مربوط به استان تهران و ۲/ ۷۹ درصد مربوط به سایر استانهای موجود در تحقیق است. ۳/ ۵۰ درصد پاسخگويان، مرد و ۴۹/۷ درصد زن بوده‌اند و میانگین سنی افراد حاضر در تحقیق ۳۸/۳ برآورد شده است. بذرافشان در خصوص شاخص های این تحقیق افزود: در این تحقیق شش شاخص مؤثر بر استرس شناسایی شدند که در هر شاخص ۵ تا ۵ عامل استرس زا مشخص شدند. این شاخص ها عبارتند از: ۱. شاخص فشار روانی در حوزه مسائل زیست محیطی و آلودگی شهرها ۲. حوزه مسائل مربوط به گرانی و تورم ۳. حوزه ایجاد احساس ناامنی و ترس در شهروندان ۴. مسائل شخصی و خانوادگی شهروندان ۵. حوزه مسائل مربوط به محیط کار و شغل ۶. حوزه معضلات و نابسامانی های اجتماعی.

وی در ادامه با تشریح نتایج این طرح پژوهشی به بیان مهمترین دستاوردهای این طرح پرداخت و افزود: مؤثرترین عامل بر استرس شهروندان در حیظه مسائل زیست محیطی، آلودگی هوای شهرها با میانگین ۳٫۶ از ۵ می‌باشد که میزان استرس زا بودن آلودگی هوادر تهران واجد تفاوت معنادار با سایر نقاط کشور است. مؤثرترین عامل ایجاد فشار روانی در حوزه مسائل اقتصادی بر مردم، «تورم،

### شاخص مشکل شیردهی در مادران

شفائالاین- پژوهشگران دانشگاه ایالت پنسیلوانیای آمریکا در این مطالعه دریافتند پایین بودن غیرعادی سطح روی در شیر مادران می‌تواند نشانه‌ای از بروز مشکل در مدت شیردهی باشد. مطالعات پیشین این تیم تخصصی حاکی از آن بوده که پروتئین Znt2 در تنظیم کردن روی موجود در شیر مادر ضروری است. زنانی که در زن مسئول تولیدات پروتئین دچار جهش ژنتیکی می‌شوند از سطح پایین تری از روی در شیر خود برخوردارند و در نتیجه فرزندان آنان که تنها با شیر مادر تغذیه می‌شوند، دچار کمبود شدید روی هستند. روی ماده معدنی حیاتی برای رشد غده‌های شیری، رشد طبیعی آنها در دوران بارداری، کودکی و نوجوانی است. همچنین اگرچه زنانی که دچار جهش ژنتیکی پروتئین ZnT۲ هستند می‌توانند فرزندان خود را با شیر مادر تغذیه کنند اما شیر آنان حاوی مقدار پایینی از روی است. یافته‌های به دست آمده گام مهمی در شناسایی کودکانی است که در معرض خطر ابتلا به کمبود روی هستند.



### چگونگی پیشگیری از ریزش مو در دوران بارداری

فارس – فرشته درایتی کارشناس مامایی گفت: حتی در بعضی موارد تغییرات هورمونی در دوره بارداری ممکن است که منجر به پر مویی در خانم‌های باردار شود. اما در عین حال ممکن است برخی مادران باردار در طول دوره بارداری آن را تجربه کنند.پس از دوره زایمان و شیردهی، موها مجدداً به فرم طبیعی خود بازمی‌گردد. زمانی که مادر دارای بیماری زمینه‌ای از جمله سوء تغذیه و اختلالات تغذیه‌ای باشد این پرمویی و ریزش شدید موها ممکن است، ماندگار شود. وی اظهار کرد: بانوانی که قبل از بارداری رژیم غذایی مناسب داشته باشند، مشکلات و بیماری‌های پوست و مو نداشته و در طی بارداری هم همه چیز خوب و طبق روال طبیعی پیش می‌رود. که برنامه‌ریزی برای آینده جهت باردار شدن دارند از یک یا دو ماه قبل و به خصوص در ۳ یا ۴ ماه اول بارداری که هر لحظه سلول‌های جنینی در حال تکامل، اضافه شدن و شکل گرفتن است از هر گونه مواد شیمیایی دوری کنند.

