دانستنی‌ها

ردپای «چاقی» در بروز بسیاری از بیماری‌ها

رئیس انجمن متخصصان گوارش و کبد ایران با اعلام افزایش ۵.۵ برابری افرادچاق و دو برابرشدن مرگ‌های زودرس ناشی از بیماری‌های مرتبط با چاقی گفت: روند پرخوری و بی‌تحرکی در کشور نگران‌کننده است. رضا ملک‌زاده، ادامه داد: در شرایطی که همه‌گیری بیماری عفونی کووید ۱۹ و کنترل آن، بخش اعظم تلاش‌های نظام‌های سلامت را به خود جلب کرده و این موضوع بر توجه به عواقب برخی بیماری‌های مهم و تاثیرگذار بر مرگ‌های زودرس سایه افکنده است، انتخاب «اپیدمی در حال وقوع چاقی» به‌عنوان موضوع «روزجهانی سلامت گوارش» امسال، فرصت ارزشمندی برای پرداختن به عواقب بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی بسیار وسیع و مخرب چاقی و تاثیرات آن بر نظام سلامت جهان است. رئیس پژوهشکده بیماری‌های گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی ایران، با بیان اینکه عوارض حاد اپیدمی چاقی به‌عنوان یک بیماری مزمن اجتماعی قابل پیشگیری، اگرچه به آشکاری اپیدمی بیماری عفونی کووید۱۹ خود را نشان نمی‌دهد، اما قطعا خطرناک‌تر و ماندگارتر است، توضیح داد: همان‌طور که سازمان جهانی گوارش نیز تاکید کرده، ما بسیار خوشبین هستیم که اپیدمی‌های عفونی همه‌گیری که جهان به شکل دوره‌ای با آن مواجه می‌شود، سرانجام با واکسن یا اقدامات دارویی و درمانی تحت کنترل در می‌آیند؛ اما اپیدمی بیماری چاقی که عوارض خطرناک‌تری هم دارد، در صورت عدم کنترل، همچنان بر شمار مرگ‌های زودرس در جهان به‌ویژه مرگ‌های ناشی از سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی‌وعروقی و سکته‌های قلبی و مغزی خواهد افزود. به‌گفته وی، مطالعات بین‌المللی سه دهه گذشته نشان می‌دهد چاقی به‌عنوان بیماری پایه‌گذار یا تشدیدکننده بسیاری از بیماری‌های مزمن غیرواگیر و عامل مرگ‌های زودرس، نه تنها هیچ توقف یا حتی کاهشی نیافته، بلکه موقعیت خود را به شکل نگران‌کننده‌ای، تثبیت و عمده مناطق جهان را تسخیر کرده است.

افزایش ۳ برابری چاقی

ملک‌زاده با اشاره به افزایش سه برابری چاقی افزود: ۶۵۰ میلیون نفر از این مجموع را افراد چاق تشکیل می‌دهند. همچنین ۳۸ میلیون کودک زیر ۵ سال و بیش از ۳۴۰ میلیون کودک و نوجوان ۵ تا ۱۹ سال جهان مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند و شیوع اضافه وزن و چاقی در بین کودکان و نوجوانان از ۴ درصد در سال به ۱۸ درصد در حال حاضر رسیده است. وی همچنین با اشاره به ۱۰ برابرشدن میزان مرگ‌های ناشی از بیماری‌های مرتبط با چاقی در جهان از ۱۹۹۵ تاکنون، گفت: ۸ درصد از مرگ‌های جهانی، ناشی از بیماری‌های مرتبط با چاقی است که این سهم به‌طور قابل توجهی در جهان متفاوت است و در برخی کشورها که عمدتا کم‌درآمد یا دارای درآمد متوسط هستند، به ۱۵ درصد هم می‌رسد. رئیس انجمن متخصصان گوارش و کبد ایران تصریح کرد: در حال حاضر ۷۰ درصد ایرانیان به چاقی و اضافه وزن، مبتلا هستند و ۴.۵ درصد جمعیت کشور نیز چاقی مفرط (مرضی) دارند. شمار افراد چاق در ایران از سال ۱۳۵۹ تاکنون ۵.۵ برابر و تعداد افراد دارای اضافه وزن ۳.۵ برابر شده است. به گفته وی، عمده‌ترین علت این میزان از رشد چاقی در ایران رژیم غذایی ناسالم، پرخوری و کم‌تحرکی است که نگران‌کننده است.

روند نگران‌کننده چاقی در نوجوانان

ملک‌زاده با یادآورشدن رتبه اضافه وزن و چاقی ایرانیان در جهان گفت: براساس آخرین رتبه‌بندی جهانی چاقی و اضافه وزن رتبه جهانی چاقی مردان و زنان بزرگسال ایرانی به ترتیب ۸۷ و ۴۱ است. همچنین میزان شیوع چاقی در مردان بزرگسال ایرانی ۲۰ درصد و در زنان ایرانی ۳۴ درصد است. وی افزود: در حال حاضر شاهد افزایش بیش از ۲۰ درصدی شیوع «اضافه‌وزن» در بین نوجوانان ایرانی نسبت به چهار دهه گذشته هستیم. رتبه اضافه‌وزن دختران و پسران ۱۹ سال ایرانی با صعود ۲۸ و ۲۴ پله‌ای، از رتبه ۹۶ و ۱۰۵ به رتبه‌های ۶۸ و ۸۱ رسیده است! در رتبه‌بندی جهانی چاقی هم، دختران ۱۹ سال ایرانی دارای رتبه ۵۵ و پسران در رتبه ۷۴ هستند و به ترتیب ۴۳ و ۳۹ پله، وضعیت چاقی نوجوان ایران طی چهار دهه گذشته، بدتر شده است. در حال حاضر میزان شیوع چاقی در بین دختران نوجوان ایرانی ۹ درصد و پسران ۷ درصد است که در مجموع این روند، نگران‌کننده است. رئیس انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران با تاکید بر سهم قابل توجه چاقی در بروز بیماری‌های عامل مرگ‌های زودرس افزود: ردپای چاقی در فهرست بلندی از بیماری‌های مزمن غیرواگیر قابل مشاهده است. انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی، دیابت، کبدچرب، بیماری انسداد مزمن ریوی، نارسایی مزمن کلیوی، فشارخون بالا، اختلال در چربی خون، اختلالات اسکلتی- عضلانی و آرتروز، بیماری‌های کیسه صفرا، اختلالات روانشناختی و روانپزشکی و اخیرا بیماری کووید۱۹ و در نهایت ناتوانی ناشی از بیماری‌های مرتبط با چاقی و مرگ‌های زودرس (زیر ۷۰ سال) و خیلی زودرس (زیر ۵۰ سال) همگی با چاقی ارتباطی وسیع و عمیق دارند. ملک‌زاده همچنین سهم چاقی در مرگ‌های زودرس ناشی از بیماری‌ها را قابل توجه توصیف کرد و گفت: بیشترین سهم چاقی در مرگ‌های زودرس ناشی از بیمارها، مربوط به مرگ‌های قلبی‌وعروقی با سهم ۷۰ درصدی است. همچنین یک سوم سرطان‌ها نیز با چاقی مرتبط هستند. در پاندمی اخیر بیماری عفونی کووید ۱۹، تحقیقات انجام شده نشان داد شانس مرگ در بیماران چاق مبتلا به شکل حاد کووید ۱۹ نسبت به مبتلایان غیرچاق بالاتر است. رئیس پژوهشکده بیماری‌های گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران همچنین با اشاره به افزایش دو برابری مرگ‌های ناشی از بیماری‌های مرتبط با چاقی طی سه دهه گذشته در ایران تصریح کرد: سالانه ۳۸۰ هزار مرگ در کشور رخ می‌دهد که ۱۷۷ هزار مورد آنها زودرس (زیر ۷۰ سال) هستند. از این میزان ۸۸ هزار مرگ خیلی زودرس (زیر ۵۰ سال) است. ایسکمیک قلبی، سکته‌مغزی، سرطان‌ها، دیابت، انسداد ریوی مزمن، نارسایی مزمن کلیوی، نارسایی مزمن کبدی از مهمترین علل مرگ‌های زودرس در ایران هستند که چاقی با تمام این بیماری‌ها رابطه بسیار نزدیکی دارد. استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در مورد راهکارهای پیشگیری از چاقی و کنترل آن گفت: اندازه مناسب دورشکم در زنان ۸۸ سانت و در مردان ۱۰۲ سانت است و اندازه بیش از این مقدار برای دورشکم، علامت هشدار بیماری‌های مرتبط با چاقی به‌ویژه کبدچرب است، هم‌چنین پرهیز از پرخوری مهمترین راهکار پیشگیری از اضافه‌وزن و چاقی است.

خوراکی‌های حاوی خواص ضدالتهابی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

برخی از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی همیشه با التهاب همراه هستند. معمولا یکی از رایج‌ترین درمان‌ها برای رفع التهاب، همان استفاده از داروهای غیراستروئیدی است. اگرچه استفاده از این داروها در رفع التهاب مفید است، اما دارای عوارض جانبی بوده و می‌توانند سبب تحریک معده و یا زخم معده شوند. در این میان برخی از اقلام خوراکی و میوه‌ها و سبزیجات حاوی خواص ضدالتهابی و ضددرد و در واقع مسکن هستند.

ماهی

ماهی‌های روغنی به‌علاوه دانه کدوتنبل، روغن‌زیتون، روغن کانولا و... حاوی اسیدهای چرب امگا۳ هستند که یک عامل ضدالتهابی قوی است. این اسیدهای چرب به‌طور چشمگیری التهاب روده، گرفتگی عضله و درد معده را برطرف می‌کند و در برخی موارد مانند داروها درد را تسکین می‌بخشد. اسیدهای چرب امگا۳ عملکرد سیستم گوارشی را نیز بهبود می‌بخشد.

زغال اخته

محققان نشان دادند، زنانی که روزانه ۱۰ اونس آب زغال‌اخته می‌نوشند، ۴۲ درصد کمتر از سایرین دچار التهاب و عفونت مثانه می‌شوند. زغال‌اخته به دفع سموم و چربی‌هایی که در بافت‌های بدن تجمع می‌کنند یاری می‌رساند. تجمع سموم و چربی‌ها در بافت‌های بدن عامل التهاب و احتباس آب محسوب می‌شود.

جوی دوسر

آندومتریوزیس هنگامی رخ می‌دهد که جداره‌های ریز «رحم» کنده می‌شود و خارج از رحم رشد می‌کند. به‌گفته محققان، این سلول‌های مهاجر دوران قاعدگی را در برخی زنان به دوران زجرآوری تبدیل می‌کند. رژیم غذایی غنی از جو دوسر این درد را کاهش می‌دهد. با خوردن روزی یک پیمانه جودوسر می‌توان از این درد رهایی پیدا کرد.

گیلاس

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد از هر ۴ زن حداقل یک نفر به درد آرتریت، نقرس و سردردهای مزمن مبتلاست. آنتوسیانین موجود در گیلاس، آنزیم‌های ایجادکننده التهاب در بافت‌ها را متوقف می‌کند و در نتیجه مانع از بروز دردهای متفاوت می‌شود. مصرف روزی ۲۰ گیلاس برای برطرف‌شدن درد، توصیه می‌شود.

آناناس

بروملین، آنزیم موجود در این میوه گرمسیری مانند آناناس منجر به کاهش میزان التهاب شده و دردهای ناشی از استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید را کاهش می‌دهد. مصرف این میوه تورم ناشی از سندرم تونل کارپال را نیز در بیماران مبتلا کاهش می‌دهد.

برنج قهوه‌ای

برنج قهوه‌ای به‌همراه دیگر غلات کامل برای مبارزه با درد ناشی از سندرم روده تحریک پذیر مفیدند. غلات سبوس‌دار منبع خوبی از منیزیم است که به‌نظر می‌رسد منجر به کاهش دفعات میگرن، کمک به آرامش اعصاب، بهبود وضعیت عروق خونی و عضلات می‌شوند. مصرف منظم برنج قهوه‌ای از افزایش وزن که خود عامل بروز التهاب است، پیشگیری می‌کند.

یادداشت

علت خستگی‌های صبحگاهی

شهاب اولیایی
متخصص تغذیه

بسیاری از افراد از خستگی‌های مداوم صبحگاهی شکایت می‌کنند، علت این موضوع را باید از تغذیه شب قبل جست‌وجو کرد. بسیاری از افراد به‌دلایل مختلف معتقدند اگر شام میل نکنند، کار مناسبی انجام می‌دهند. در واقع این اعتقاد در افراد چاق و دارای اضافه‌وزن بیشتر مشهود است؛ چرا که فکر می‌کنند در صورت حذف شام می‌توانند لاغر شوند. در اصول تغذیه، توصیه برای حذف هیچ یک از وعده‌های غذایی اصلی نداریم؛ اما در صورتی که شام را محدود کنیم گزینه بهتری خواهد بود. یکی از مهمترین عوارض گرسنه خوابیدن، برهم‌خوردن تعادل خواب است. بسیاری از افراد این موضوع را تجربه کرده‌اند که زمان گرسنه خوابیدن یا نمی‌توانند بخوابند یا بعداز مدتی به‌طور مجدد از خواب بیدار می‌شوند. این موضوع باعث می‌شود فرد خواب شبانه مناسبی را نداشته باشد و این موضوع خستگی‌های صبح را به‌وجود می‌آورد؛ شام‌نخوردن کاهش سطح انسولین را در پی دارد و به ترتیب اثر منفی روی کیفیت خواب خواهد داشت. تضعیف سیستم ایمنی بدن، ایجاد استرس، عصبانیت و کاهش انرژی روزانه از دیگر عوارض شام‌نخوردن است. افراد به‌دلیل شام‌نخوردن ممکن است با توجه به نوسانات تولید سروتونین در بدن، موضوع تاثیرمنفی روی خلق‌وخو را تجربه کنند و در زمان بیدارشدن از خواب، فردگرسنه یا با خوردن صبحانه زیاد روبه‌رو می‌شود یا به‌دلیل عجله‌کاری از خوردن صبحانه پرهیز می‌کند. این پرخوری یا پرهیز از خوردن صبحانه، نوسانات خلقی، عدم تمرکز، خستگی و عصبانیت در طول روز را در پی خواهد داشت. از دیگر مضرات نخوردن شام ازدست‌دادن انرژی است و فرد برای روز بعد انرژی کافی ندارد. شاید باور این موضوع سخت باشد، اما یکی از عوارض نخوردن شام، چاقی و اضافه‌وزن است؛ زمانی که شما یک وعده غذایی اصلی را حذف می‌کنید، بدن را به سمت افت متابولیسم و کاهش سوخت‌وساز سوق می‌دهید که این موضوع در طولانی‌مدت افزایش وزن را در پی خواهد داشت. یکی دیگر از عوارض حذف وعده غذایی شام از دست‌دادن حجم عضلات است، فرآیندهای متابولیک بدن هنگام خواب اصلا متوقف نمی‌شوند و فقط مقداری کمتر می‌شوند؛ بنابراین بدن در خواب هم نیاز به موادمغذی و پروتئین دارد. زمانی که فرد شام نمی‌خورد ۷ الی ۸ ساعت بدن خالی از انرژی است که این موضوع نوسانات قندخون را ایجاد می‌کند. زمانی که فرد از خواب بیدار می‌شود به‌دلیل افت قندخون ممکن است خسته و بی‌رمق باشد و تمرکز کافی نداشته باشد. این گرسنگی ممکن است فرد را با پرخوری صبحانه همراه کند.

ورود ۷۰ ماده سرطان‌زا به بدن با سیگار

معاون غذاوداروی دانشگاه علوم پزشکی، نسبت به ورود ۷۰ ماده شیمیایی سرطان‌زا به بدن با مصرف سیگار هشدار داد. فاطمه فتحی، گفت: دخانیات هرساله باعث مرگ ۸ میلیون نفر شده و بالغ بر حدود ۲میلیون مرگ نیز به افرادی که در معرض دودسیگار قرار دارند، نسبت داده می‌شود. فتحی با بیان اینکه سیگاری‌ها، حداقل ۱۰ سال زندگی خود را از دست می‌دهند، افزود: با دودسیگار، حداقل ۷۰ ماده شیمیایی سرطان‌زا به بدن منتقل می‌شود. وی با اشاره به‌شدت کرونا در سیگاری‌ها در مقایسه با غیرسیگاری‌ها، گفت: با توجه به اینکه کرونا یک بیماری عفونی است استعمال دخانیات باعث اختلال در ریه می‌شود.

کووید۱۹ و ایمنی طولانی‌مدت آنتی‌بادی

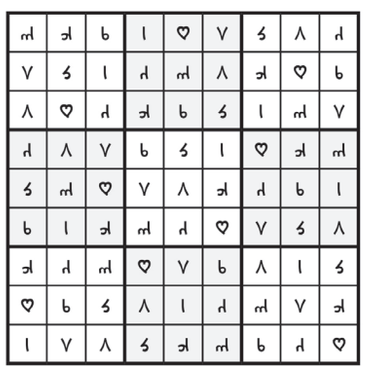
مطالعات نشان می‌دهد در افراد مبتلا به نوع خفیف کووید ۱۹، سلول‌های تولیدکننده آنتی‌بادی ایجاد می‌شوند که می‌توانند در طول عمر دوام داشته باشند. محققان ادعا دارند ماه‌ها پس از بهبودی از موارد خفیف کووید۱۹، هنوز افراد دارای سلول‌های ایمنی در بدن خود هستند که آنتی‌بادی علیه ویروس عامل کووید۱۹ تولید می‌کند. چنین سلول‌هایی می‌توانند برای یک عمر باقی بمانند. محققان می‌گویند: «پایین‌آمدن سطح آنتی‌بادی پس از عفونت حاد طبیعی است، اما به صفر نمی‌رسد. ما سلول‌های تولیدکننده آنتی‌بادی را در افراد ۱۱ ماه پس از اولین علائم پیدا کردیم.

تمرینات تنفسی، ریه را بهبود می‌بخشد

دکتری فیزیوتراپی با اشاره به ضرورت انجام فیزیوتراپی تنفسی در بهبودیافتگان کرونا گفت: توانبخشی ریه می‌تواند عملکرد تنفسی را پس از گذار از کرونا حفظ کند. محمد عموزاده‌خلیلی افزود: فیزیوتراپی تنفسی یکی از مهمترین معالجات برای بیماران مبتلا به کرونا در دوران نقاهت و پس از بهبود است. وی تصریح کرد: یکی از عوارض اصلی کرونا مشکلات تنفسی است که بیمار با افت‌اکسیژن روبه‌رو شده و از طریق فیزیوتراپی تنفسی ریه می‌تواند تنفس را حفظ کند. این دکتری فیزیوتراپی تاکید کرد: تمرینات تنفسی و توانبخشی ریه در حقیقت میزان ورودوخروج این گازها به بدن را بهبود می‌بخشد.

جدول سودوکو

		۹	۳		۶	۷		
۴			۲		۷			۵
	۱						۲	
۷	۶	۸				۴	۱	۹
			۴	۷	۸			
۳	۴	۵				۸	۷	۲
	۳						۵	
۹			۷		۲			۸
		۶	۸		۱	۹		



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

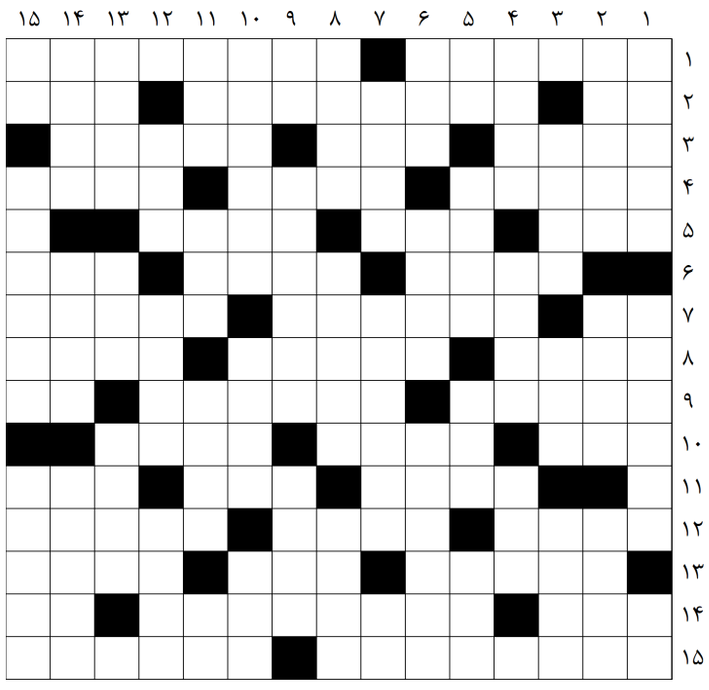
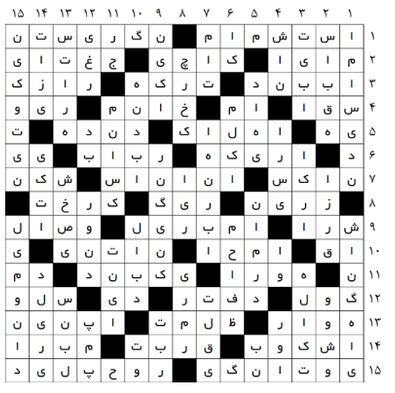
شماره ۱۰۲۱

افقی

۱- مغناطیس- حالت پژمرده‌بودن گل ۲- کله- غذای رشته‌ای- مخففسیاه ۳- نوعی خرید- واحد اختلاف پتانسیل- سمت مغرب ۴- دریاچه‌ای در روسیه- خروش جمعیت- ضمیر ۵- فهرست غذا- پدرآذری- طایفه‌ای از تاتار ۶- پیمودن- زود- بی‌مو ۷- شماومن- واحد پول مالزی- ناسزا ۸- مقابل کلی- سدی در گلستان- هدیه‌دادن ۹- حاشانمودن- وضع وخیم- ردیف قالی ۱۰- کلام درد- شکوه- شکاک ۱۱- تفریق- ساخته‌شده ازنی- نوعی زردآلوی وحشی ۱۲- نوگرایی- بخشی از دست- نوعی کُلت ۱۳- برگشتن از دین- طرزلباس‌پوشیدن- بخشنده ۱۴- ظاهرعمارت- پل رودخانه تایمز- پهلوان ۱۵- کاشف پرتوهای کیهانی- غذای نذری

عمودی

۱- بیماری‌ها- همسایگی- دل‌آزار کهنه ۲- شهری در استان کرمانشاه- شهری در لرستان- شاعربهارستان ۳- برآمدن خورشید هنگام صبح- به‌تنهایی- کیسه کش حمام ۴- پوسیده- جلاد استالین- ستایش ۵- حرف همراهی- سرباز نیروی دریایی- بالای پا- صاف‌کننده چروک پارچه ۶- پژواک صدا- بازی قهوه‌خانه- نفیس ۷- باطل‌کردن- شهری حومه مشهد- کلمه شگفتی ۸- فروغ‌وروشنی- جهانگردی- جسوروبی‌باک ۹- می‌دهند تا رسواکنند- تاراج‌کننده- پاک‌نژادواصیل ۱۰- همدستی- قسمتی از هتل- عمل جستن ۱۱- سازمان جاسوسی آمریکا- زمان دور- همنشین‌وهم‌صحبت- پهلوان ۱۲- سردمطبوع- ممکن است- میوه سرخ‌رنگ سالاد ۱۳- گروه- بدپیله‌وسمج- آشیانه ۱۴- جذاب- زینت خانم در دین اسلام- ساز زن ۱۵- یک خودمانی- مترجم- نقصان‌وکمی



حل جدول ۱۰۲۰