آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۴۸
پنجشنبه
۱۴۰۲•۰۲•۲۱
۲۰ شوال ۱۴۴۴ / ۱۱ مه ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

مدت زمان «ورزش» در دهه‌های زندگی

درباره ورزش و میزان مفید بودن آن زیاد شنیده و خوانده‌ایم، اما یکی از مهم‌ترین نکته‌ها در این زمینه انتخاب ورزش مناسب و زمان آن است. مساله‌ای که اگر به درستی رعایت نشود می‌تواند برعکس چیزی که انتظار داریم به ما آسیب بزند. شاید بد نباشد بدانید که هر رده سنی ورزش‌های خاصی لازم دارد و زمان ورزش روزانه برای تمام سنین یکسان نیست. بد نیست اگر می‌خواهیم با ورزش به سلامتی خودمان کمک کنیم این نکات را بدانیم.

ورزش، نجات‌بخش افراد

موسسه نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه آمریکا مطالعه جدیدی انجام داده که نشان می‌دهد ۱۰ دقیقه ورزش در روز می‌تواند برای افراد بالای ۴۰ سال نجات‌بخش باشد. متخصصان در این مطالعه سطوح فعالیت افراد مورد بررسی و نرخ مرگ‌ومیر آنها را تا پایان سال ۲۰۱۵ را بررسی کردند و مشخص شد بیش از ۱۱۰ هزار مورد مرگ افراد بزرگسال بالای ۴۰ سال در ایالات‌متحده قابل پیشگیری است. آن هم با ۱۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید روزانه. البته این مطالعه نشان داد که افزایش ۲۰ یا ۳۰ دقیقه‌ای فعالیت بدنی می‌تواند منجر به نجات جان افراد بیشتری شود. پیاده‌روی و راه‌رفتن و دویدن سبک روی تردمیل از ورزش‌هایی است که در این مطالعه برای افراد بالای ۴۰ سال به‌صورت روزانه توصیه شده است. میزان و نوع ورزش در رده‌های سنی مختلف و دهه‌های مختلف کمی متفاوت می‌شود. براساس منابع ورزشی افراد در هر سنی برای حفظ سلامت جسمی و البته روحی نیاز به انجام حرکات بدنی و ورزشی متناسب با وضعیت جسمانی خود دارند. درواقع ورزش‌های مناسب برای دوره‌های مختلف زندگی در طول عمر، ورزش و فعالیت‌های بدنی بر حسب سن، جنس و وضع سلامتی بدن فرق می‌کند که آنها را بررسی می‌کنیم.

دهه کودکی تا جوانی

خیلی‌ها تصور می‌کنند کودکان می‌توانند به هر میزان و به هرشکلی ورزش کنند. اما مثلا در سنین ۲ تا ۴ سال ورزش‌ها باید در حد توان کودک باشد. اگر کودکان به‌طور حرفه‌ای به ورزش بپردازند و برای شرکت در مسابقه‌های المپیک ورزش کنند آسیب می‌بینند. راه‌رفتن، دویدن، بالارفتن، پریدن، توپ بازی و سه چرخه‌سواری ورزش‌های مناسب این دوره سنی است. در سنین ۵ تا ۷ سالگی زمان فعالیت ورزشی نباید طولانی باشد و دوچرخه‌سواری، اسکیت، دویدن، پریدن، ژیمناستیک، طناب‌کشی، کوهنوردی و حرکات روی یک یا دوپا توصیه می‌شود. بهترین ورزش برای افزایش قدرت و ظرفیت هوازی در این گروه سنی شناکردن است. در سنین ۸ تا ۹ سالگی ورزش منظم شده و باید تحت نظارت مربیان متخصص انجام شود. در این بازه سنی برای کار روی قدرت، تعادل، انعطاف‌پذیری، سرعت مناسب است. از ۱۰ تا ۱۲ سالگی قوانین و تاکتیک‌های بازی را بیشتر می‌توان آموزش داد و بازی‌ها و ورزش‌های رقابتی نیز در این بازه سنی قابل انجام است. در سنین ۱۳ تا ۱۵ سالگی کار با وزنه، دویدن در مسافتی طولانی، کشتی و ورزش‌هایی که نیاز به مهارت زیادی دارد، مناسب نیست اما ورزش‌های تیمی مانند فوتبال، بسکتبال و والیبال، که در آنها کار گروهی انجام می‌شود، برای این گروه سنی مناسب هستند. کسانی که در سنین ۱۶ تا ۱۹ سالگی هستند می‌توانند ورزش‌های مورد علاقه خود را دنبال کنند.

دهه ۲۰

در دهه ۲۰ زندگی ورزش‌های کاردیو مانند دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی، تعادلی، تمرین با وزنه و کششی را انجام دهید. ورزش‌های کاردیو باید حداقل ۳ تا ۵ بار در هفته انجام شود و تمرین با وزنه هم هفته‌ای دو بار توصیه می‌شود. ورزش‌های استقامتی هم در این دهه مفید هستند و می‌توانید ماهیچه‌هایتان را تقویت کنید. ساخت بدن ایده‌آل با وزن مناسب در این دوره انجام می‌شود و ورزش می‌تواند از بسیاری از مشکلات جسمی پیشگیری کند. در دهه سی زندگی که نسبت به دهه ۲۰ خستگی بیشتری احساس می‌کنید ورزش‌های مقاومتی دو بار در هفته پیشنهاد می‌شود. این ورزش‌ها از پوکی‌استخوان یا آرتروز پیشگیری می‌کنند. ورزش‌های کاردیویی مانند اسپینینگ را هم می‌توانید حداقل سه بار در هفته انجام دهید. در این دهه همچنان می‌توانید روی ماهیچه‌ها کار کنید تا در سال‌ها و دهه‌های بعد تحلیل نروند.

میانسالی و سالمندی

از ۴۰ سالگی به بعد که فرد در آستانه میانسالی قرار می‌گیرد شرایط کمی فرق می‌کند. حفظ سلامت مهم‌ترین دلیل ورزش‌کردن در این دوره است. در دهه ۴۰ زندگی می‌توانید به ورزش‌های کاردیو حرکات کششی را هم اضافه کنید تا با مشکلات تراکم استخوان و جرم ماهیچه‌ای کمتر مواجه شوید. پس میزان ورزش‌های کاردیو را کم کرده و به‌جای آن حداقل دو بار در هفته حرکات کششی انجام دهید. در دهه ۵۰ رشد ماهیچه و استخوان‌ها متوقف می‌شود. برای این دوران ورزش‌های مقاومتی به‌خصوص برای شانه و.. پیشنهاد می‌شود چون تراکم استخوان‌ها را بهتر کرده و روند پیری را کند می‌کند. ۳۰ دقیقه پیاده‌روی حداقل پنج روز در هفته پیشنهاد می‌شود که در صورت خستگی می‌توانید ۳۰ دقیقه را به ۳ تا ۱۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید. ورزش‌هایی مانند تنیس هم پیشنهاد می‌شود. در دهه ۶۰ زندگی هر زمان که احساس ناتوانی کردید، ورزش کنید. ورزش‌های کاردیو، پیلاتس و یوگا را دو بار در هفته می‌توانید انجام دهید. بهتر است ورزشی سبک را انتخاب کنید و آن را به‌طور منظم انجام دهید. در دهه ۷۰ سالگی، تعادل یکی از چیزهایی است که مردان و زنان باید روی آن تمرکز کنند. یادتان باشد که توانایی سیستم قلبی‌وعروقی شما، مانند دوره‌های قبل نیست و نباید به خودتان بیش از حد فشار بیاورید. پس هر از گاهی در طول ورزش به خودتان استراحت دهید. شما باید در این دوران بیشتر از همیشه روی عضلات شانه، ستون فقرات و پاهایتان کار کنید.

نشانه‌های بالابودن سطح کلسترول در پاها

اینفوگرافیک: آرمان ملی

وجود کلسترول می‌تواند علامتی برای بیماری‌های شریان‌های محیطی اندام تحتانی باشد. هنگامی که سطح کلسترول خون افزایش می‌یابد، بر تاندون آشیل پاهای فرد تاثیر می‌گذارد که می‌تواند منجر به علائم قابل مشاهده‌ای در پاها شود. نشانه‌های بالابودن سطح کلسترول در پاها عبارتند از:

احساس درد

هنگامی که عروق پاها دچار انسداد شوند، مقدار کافی خون غنی از اکسیژن به قسمت تحتانی اندام نمی‌رسد. در این شرایط فرد در پاها احساس سنگینی و خستگی می‌کند. اکثر افراد با سطح کلسترول بالا از احساس سوزش در اندام تحتانی شکایت دارند.

گرفتگی عضلات

گرفتگی شدید پا هنگام خواب یکی دیگر از علائم رایج سطح بالای کلسترول است که به عروق اندام تحتانی آسیب می‌رساند. گرفتگی یا اسپاسم بیشتر در پاشنه یا انگشتان پا احساس می‌شود. این وضعیت در شب و هنگام خواب بدتر می‌شود.

تغییر رنگ پوست و ناخن

کاهش جریان خون همچنین می‌تواند رنگ پوست و ناخن‌های پا را تغییر دهد؛ چرا که سلول‌ها به‌دلیل کاهش جریان خون از موادمغذی و اکسیژن محروم می‌شوند.

سردی پاها

سطح بالای کلسترول می‌تواند باعث شود فرد در تمام طول سال حتی در فصل تابستان در پاها احساس سردی داشته باشد. متخصصان توصیه می‌کنند افراد ۲۰ ساله یا بالاتر سطح کلسترول خود را حداقل هر چهار تا ۶ سال یکبار بررسی کنند.

یادداشت

نکاتی در مورد ضدآفتاب مناسب

فهیمه عبداللهی مجد
متخصص پوست‌ومو

پزشکان استفاده از ضدآفتاب را به تمام گروه‌های سنی توصیه می‌کنند. استفاده از ضدآفتاب مهم‌ترین راهکار مراقبت از پوست است، هرچند که استفاده از کرم‌های ضدآفتاب در تمام ایام سال توصیه می‌شود، اما مصرف آن در روزهای گرم و آفتابی سال، ضروری است. ضدآفتاب‌هایی مخصوص کودکان وجود دارد که استفاده از آن در زمان قرارگرفتن کودک در معرض آفتاب و به‌خصوص مسافرت به شهرهای ساحلی توصیه می‌شود. استفاده از ضدآفتاب در افرادی که سابقه خانوادگی سرطان‌های پوستی دارند نیز باید موضوعی جدی تلقی شود. SPF مخفف SunProtectionFactor است، به معنای میزان محافظت از نورخورشید است این اصطلاح میزان محافظت کرم ضدآفتاب از پوست در برابر اشعه‌های سوزاننده نورخورشید را نشان می‌دهد. معمولا بیشتر افراد فکر می‌کنند که هرچه SPF یک کرم ضدآفتاب بالاتر باشد، قدرت اثر آن در برابر اشعه‌های مضر نور آفتاب هم بیشتر خواهد بود. میزان SPF، نشان‌دهنده قدرت محافظت پوست در برابر نور آفتاب است و این درحالی است که هرچه SPF بیشتر شود اگر چه اثر حفاظتی بیشتر می‌شود ولی به همان نسبت افزایش SPF بالا حفاظت بیشتر نمی‌شود و این اثرگذاری به مقدار ناچیزی متفاوت می‌شود. ضدآفتاب‌ها باید با پوست و شرایط هر فردی متناسب باشد. در مورد ضدآفتاب‌ها برند مهم نیستند مهم این است که ضدآفتاب با پوست هماهنگی داشته باشد به این معنی که اگر پوست شما چرب است ضدآفتاب باید فاقد چربی باشد یا اگر پوست شما خشک یا مختلط باشد، باید از ضدآفتاب مخصوص استفاده شود. یک کرم ضدآفتاب مناسب ایجاد یک لایه روی پوست که بتواند اشعه‌های UVA و UVB را دفع کند و در عین حال رطوبت پوست را حفظ کند است. ضدآفتاب رنگی و غیررنگی هیچ تفاوتی ندارد و ضدآفتاب‌های رنگی هیچ عارضه‌ای روی پوست به‌جای نمی‌گذارند. بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا کرم ضدآفتاب اثر کند، بنابراین پیش از آنکه از خانه بیرون بروید، از ضدآفتاب استفاده کنید، یک کرم ضدآفتاب همیشه باید به‌عنوان آخرین مرحله از روتین مراقبت از پوست شما باشد بنابراین هر کرم مراقبتی دیگری، مثل کرم آبرسان یا مرطوب‌کننده‌ای که استفاده می‌کنید باید زیر لایه ضدآفتاب شما قرار گیرد. افرادی که ساعات طولانی خارج از منزل هستند و یا تعریق زیادی دارند بهتر بعد از بعد از هر دو تا سه ساعت ضد آفتاب خود را تجدید کنند.

«وزوزگوش» عارضه جانبی واکسن کروناست

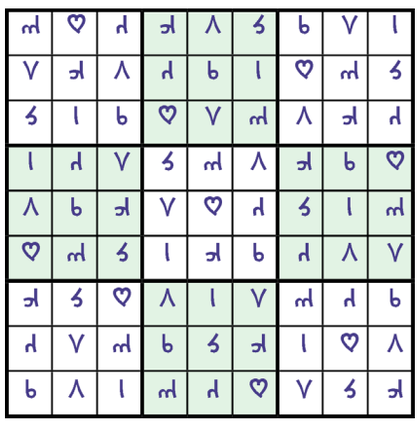
گزارش‌ها نشان داده‌اند که درصد کمی از مردم بلافاصله پس از واکسینه‌شدن علیه کووید ۱۹ دچار وزوزگوش می‌شوند. دکتر «حمید جلیلیان»، مدیر گوش‌شناسی، نوروتولوژی، می‌گوید: «معلوم نیست که آیا این خود واکسن است که می‌تواند باعث واکنش التهابی در بدن شود، یا این اتفاق می‌افتد زیرا بسیاری از افراد دریافت‌کننده واکسن، مستعد وزوزگوش هستند.» یک مطالعه وزوزگوش را به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوارض جانبی گوش، حلق‌وبینی گزارش شده پس از واکسیناسیون کووید رتبه‌بندی کرد. گزارش دیگر نشان داد که ۱۴.۵ درصد از شرکت‌کنندگان در طی چهار هفته پس از واکسینه‌شدن، نوعی علائم گوش را داشتند که وزوزگوش دومین علامت شایع گوش‌شناختی گزارش شده است. احساس زنگ‌زدن به‌دلیل از بین‌رفتن سلول‌های گوش داخلی ایجاد می‌شود و این وضعیت می‌تواند در افراد مبتلا به میگرن تشدید شود. کارشناسان می‌گویند: این مساله نیاز به تحقیقات بیشتری دارد.

تأثیر کرونا بر فعالیت بدنی کودکان

فعالیت‌بدنی برای سلامت و تندرستی کودکان ضروری محسوب می‌شود، اما کرونا باعث کاهش این نوع فعالیت‌ها شده است. محققان دریافتند: اگرچه فعالیت‌بدنی کودکان در کشور بریتانیا تا حد زیادی به سطح قبل از همه‌گیری بازگشته است اما کودکان همچنان در هفته بی‌تحرک‌تر از قبل شیوع همه‌گیری هستند. در این تحقیق ۳۹۳ کودک مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج نشان داد، اگرچه عواقب محدودیت‌های کرونایی کاهش یافته است اما اکثر کودکان همچنان از اهداف توصیه شده فاصله دارند. علاوه بر این، مشخص شد که کودکان در طول هفته پس از برداشته‌شدن محدودیت‌ها همچنان بی‌تحرک‌تر هستند. راس جاگو، سرپرست تیم تحقیق گفت: اینکه سطح فعالیت‌بدنی کودکان به وضعیت قبل از همه‌گیری بازمی‌گردد، دلگرم کننده است اما افزایش زمان بی‌تحرکی کودکان در طول هفته همچنان ادامه دارد که این موضوع نگرانی سیاست‌گذاران، مدارس و والدین است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

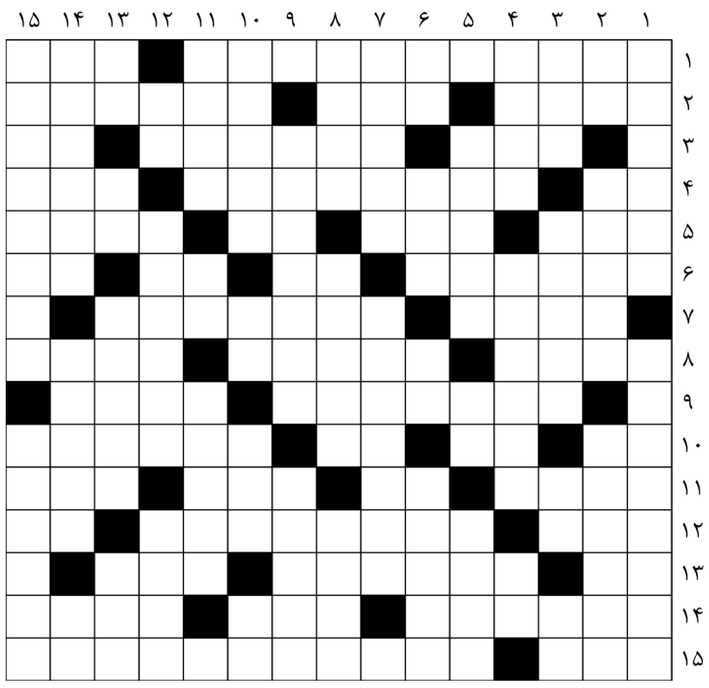
شماره ۱۵۴۸

افقی

۱- بهانه‌تراشیدن برای کاری- بدن‌وتن ۲- بلندترین شب سال- متکدی- سالوس‌ومزور ۳- بیهوده- شهری در آذربایجان‌غربی- راندن مزاحم ۴- چوب خوشبو- آهنگساز فقیدمعاصر- جهش ۵- سیم‌متصل به زمین- تقسیم- جنس‌مذکر- تباه‌کننده ۶- مخلوقات- مخفف شاه- پدربزرگ- شماومن ۷- جوهرقلیا- به‌فروش‌نرفتن کالا ۸- زمام شتر- برگزیدگان- غذای سنتی لبنان ۹- فیلمی از مرحوم کیومرث پوراحمد- ازوسایل آشپزخانه ۱۰- دزدی اینترنتی- درک‌وشعور- جواب سربالا- سودمندی ۱۱- اراده‌وخواست خداوند- خمیدگی کاغذ- خویشاوندی- کشتی‌جنگی ۱۲- نوعی پخت برنج- شهری در کشور آذربایجان- حرف پوست‌کنده ۱۳- گلسرخ- ناسزاگو- بسیاردرخشان ۱۴- مشابهت- مرگامرگی ستور- کرم حشره ۱۵- فرارکردن- از آثار باستانی کرمانشاه

عمودی

۱- ترسناک‌ومخوف- بهترین مکان نزدخداوند ۲- خاندان‌وقوم- چین‌های منظم پرده- مزرعه ۳- پارچه معیوب- ازاساطیریونان- یک خودمانی- غروروتکبر ۴- ای خدا- غمگین‌ودلخور- حرف‌همراهی ۵- لاستیک یدک- گرداگرد لب‌ودهان- عنصر قلیایی نرم و مومی شکل ۶- گذرگاه خون- طالع‌واقبال- ضمیرغایب- بدرودگفتن ۷- قاتل- حکم یا دستوری که از طرف مسؤلان برای اطلاع تمام کارکنان یک مؤسسه ابلاغ شود ۸- بخشنده- خبردروغ- پیشواورهبر ۹- سلمانی قدیم- کسی که نان می‌پزد ۱۰- اقامتگاه سلاطین- نمی‌شنود- حرف چهاردهم الفبای یونانی- هزارکیلوگرم ۱۱- اهداف و مقاصد- زدنی در بازی- اتاق کوچک در کشتی ۱۲- نام ترکی- یاررس- مهره شیشه‌ای ۱۳- بالابرماشین- سبک‌وخفیف- ماه‌هفتم سریانی- برگه انتخاباتی ۱۴- جنون مردم آزاری- پرستار- عریان ۱۵- معادل فارسی دیتاسنتر- برنده جایزه نوبل فیزیک در ۱۹۴۹



حل جدول ۱۵۴۷