

۵ سبک زندگی غلط که عامل چاقی هستند

ایستنا؛ بی تردید سبک غلط زندگی و عادت‌های اشتباه، شایع‌ترین دلایل همه‌گیری چاقی هستند که در سطح جهانی رو به افزایش است.



کم است. اینکه نوع و چه مقدار کالری در طول روز مصرف می کنید می‌تواند در بروز چاقی نقش داشته باشد. در عین حال برای پیشگیری از بروز این اختلال متابولیک که می تواند منشا شماری از بیماری های دیگر باشد دریافت کالری از منابع غذایی سالم، طبیعی و خانگی ضروری است.

در این مطلب به شایعترین اشتباهات و عادت‌های غلط در سبک زندگی که می‌توانند منجر به بروز چاقی شوند، اشاره شده است:

۱. تغذیه نامناسب: اگر مرتب و زیاد از تنقلات، مواد غذایی فرآوری و بسته بندی شده استفاده کنید در معرض چاقی قرار می‌گیرید. خوردن زیاد، کنترل نشده و به دفعات در طول روز و مصرف نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای آماده از عوامل مهم افزایش وزن هستند.

۲. بی تحرکی: اگر هرگز ورزش نمی کنید و به هیچ شکلی از فعالیت بدنی تن نمی دهید به شدت در معرض ابتلا به چاقی هستید. نرسختن زیاد در طول روز نیز این خطر را تشدید می کند. حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش سبک یا ۹۰ دقیقه ورزش سنگین در هفته برای جلوگیری از چاقی در هر فردی ضروریست.

۳. وراثت: ژنتیک هم عامل مهمی در بروز چاقی است و اگر اعضای خانواده شما چاق هستند شما نیز به احتمال زیاد در معرض آن خواهید بود.

۴. کم کاری تیروئید: هیپوتیروئیدی یا کم کاری تیروئید اختلالیست که می‌تواند منجر به چاقی شود. سبک زندگی ناسالم یکی از دلایل اصلی کم کاری تیروئید و چاقی است. همچنین به هم خوردن تعادل هورمونی می‌تواند عامل بروز این اختلال تیروئیدی باشد.

۵. استرس بیش از حد: استرس مزمن و طولانی مدت یکی از دلایل ناخواسته در بروز چاقی و اضافه وزن است. استرس می‌تواند برنامه های کاهش وزن شما را مختل کرده و انجام این کار را برایتان مشکل کند. با یکارگیری روش های مختلف و موثر مدیریت استرس می‌توانید از چاقی و اضافه وزن جلوگیری کنید.

نوشیدن آب مانع از آسیب کلیه ها می شود

مهر: محققان هشدار می دهند کم آبی به سلامت کلیه ها آسیب می‌رساند.

محققان واترلو کانادا «کلیه کامپیوتری» را طراحی کرده اند که از طریق آن می‌توانند به تاثیر داروها بر افرادی که به اندازه کافی آب نمی‌نوشند پی ببرند. توانایی کلیه ها در حفظ تعادل آب برای سلامت بدن مان ضروری است. کلیه ها بر تعادل

آب کنترل دارند و زمانیکه کم آب باشند با تولید ادرار غلیظ به خروج مواد زائد از بدن کمک می‌کنند. جمعیت مسن که مبتلا به بیماری های کلیوی هستند و افرادی که داروی فشارخون مصرف می‌کنند گاها دارای مشکل در حفظ تعادل آب هستند. محققان دریافتند افراد مسن دارای اختلال در عملکرد کلیه ها و افرادی که چندین نوع دارو مصرف می‌کنند نیز به مصرف آب بیشتر دارند.

«آینتا لایتون»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «افراد مبتلا به فشارخون بالا معمولا قرص های برای ادرار کردن، زیاد استفاده می‌کنند تا حجم خون ششان و در نهایت فشارخون شان کاهش یابد.»

این بیماران غالباً داروی دیگری هم برای تاثیر بر سیستم هورمونی استفاده می‌کنند که بر کلیه ها تاثیر خواهد داشت.

وی در ادامه می‌افزاید: «بسیاری از افراد این دو نوع دارو را مصرف می‌کنند و هیچ مشکلی هم ندارند. اما زمانیکه دچار سردرد شده و اسپرین مصرف نمایند، مصرف همزمان این سه دارو به کلیه ها آسیب می‌رساند.»

لایتون برای اولین بار یک مدل محاسباتی را طراحی کرده که انقباض ماهیچه ها را در زمان انتقال ادرار از کلیه ها به مثانه شبیه سازی می‌کند. بررسی ها از طریق این مدل نشان داد بیماری که آب کافی نمی‌نوشند، و همزمان دو داروی فشارخون را با اسپرین مصرف می‌کنند، به کلیه هایش آسیب جدی وارد می‌شود.

خواص پسته در پیشگیری از دیابت و سلامت چشم‌ها

مهر: به گفته محققان، پسته بسیار

برای سلامت مفید است و فواید متعددی دارد. در مجموع مغزچغات آجیلی از قبیل پسته حاوی فیبر بوده و به حفظ سلامت روده ها کمک می‌کنند.

پسته هم با روان کردن عملکرد روده ها مرتبط است. آنها منبع سرشار از فیبر هستند که عملکرد روده ها را تسهیل می‌کنند. از سوی دیگر پسته

سرشار از پروتئین ها و آنتی اکسیدان ها است. در ادامه به برخی فواید پسته برای سلامت اشاره می‌شود.

سلامت چشم

پسته تنها مغزی است که حاوی کوروتنوئید است. کوروتنوئیدها مسئول کاهش خطرات بیماری‌های مرتبط با چشم‌ها هستند. پسته حاوی کوروتنوئیدهای مشابهی است که در شبکیه چشم و عدسی چشم یافت می‌شود. این ماده به کاهش احتمال ابتلا به آب مروارید و مشکلات چشمی مرتبط با سن کمک می‌کند. متخصصان مصرف کوروتنوئیدها را همراه با چربی برای جذب اسان تر در بدن توصیه می‌کنند که البته این چربی مناسب در پسته هم وجود دارد.

سلامت قلب

میزان بالای کلسترول بد LDL در بدن می‌تواند منجر به انسداد شریان های شود که در بلندمدت ممکن است منجر به حمله قلبی شوند. پسته حاوی چربی های مونواشباع نشده است که برای کاهش کلسترول بد مناسب هستند. افزودن پسته به رژیم غذایی کم چرب به افزودن چربی های خوب مردنیاز برای عملکرد سالم بدن کمک می‌کند.

سیستم ایمنی سالم

پسته منبع غنی از ویتامین B۶ است. ویتامین B۶ به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. وجود آنتی اکسیدان‌ها در پسته به بدن در مقابله با انواع بیماری‌های میکروبی کمک می‌نماید در نتیجه سیستم ایمنی عملکرد مناسبی خواهد داشت.

پسته همچنین حاوی ویتامین های E و A هم است. هر دو این ویتامین ها دارای خواص کنترل آسیب و صدمه به بدن هستند. خوردن پسته قبل و بعد از عفونت به بهبود بهتر و سریع‌تر کمک می‌کند.

پیشگیری از دیابت

در بیماری دیابت، قند پیوندی با پروتئین تشکیل می‌دهد که برای بدن غیرقابل استفاده می‌شود. این فرایند گلیکاسیون نام دارد. اثبات شده است که آنتی اکسیدان‌های موجود در پسته برای کاهش نرخ گلیکاسیون مفید هستند. از اینرو این مغز برای کنترل دیابت مفید است.

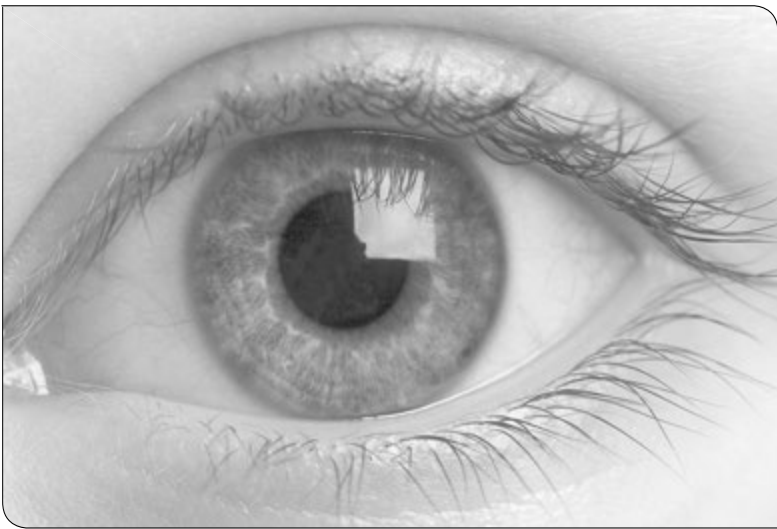
کنترل و مدیریت وزن

چربی های مونواشباع شده موجود در پسته موجب اضافه وزن نمی‌شوند. همچنین فیبر موجود در پسته به خروج مواد سمی از بدن کمک می‌کند. از سوی دیگر فیبرها موجب طولانی شدن احساس سیری شده و در نتیجه پرخوری کاهش می‌یابد.

سلامت

یکشنبه ۲۱ مهر ۱۳۹۸ ۱۴ صفر ۱۴۴۱ Oct 13, 20۱9 سال بیست و چهارم شماره ۶۷۴۷

شایع ترین بیماری‌های چشمی



بیماریهای چشمی شایع در ایران

خلفی رخ می‌دهد؛ در بلغاریت قدمای قسمت جلویی و خارجی پلک که محل اتصال مژه هاست درگیر می‌شوند. بلغاریت قدمای اغلب بر اثر عفونت‌های

میکروبی و شوره سر وجود می‌آیند، در بلغاریت خلفی که ناشی از مشکلات غدد چربی پلک (غدد meibomian) است قسمت داخلی پلک گرفتار می‌شود.

برای درمان این بیماری تمیز نگه داشتن چشم و پلک‌ها و جلوگیری از آلودگی آن‌ها ضروری است و متخصصان ممکن است قطره استریل چشمی را و هم تجویز کنند.

آب مروارید

آب مروارید چهارمین بیماری شایع چشم در

جهان است. این بیماری زمانی اتفاق می‌افتد که یک توده کوچک از مات گرفته تا شفاف در جلوی چشم شکل می‌گیرد. در این اختلال چشم هنوز به درستی

باشگاه خبرنگاران: چشم‌ها پنجره روح هستند از

این رو ضروری است که به درستی از آن‌ها مراقبت کنیم. اما همه ما اغلب نسبت به این عضو حیاتی بی توجه هستیم که این امر موجب می‌شود طیف بسیاریوسمی از افراد از بروز مشکلات مختلف در چشم رنج ببرند.

در واقع به ندرت می‌توان افراد بزرگسالی را یافت که حداقل یک بیماری چشمی یا اختلال در بینایی را تجربه نکرده باشند. چشم‌ها اندام‌های شگفت انگیزی هستند که می‌توانند خود را درمان کنند، اما نمی‌توانید انتظار داشته باشید که همیشه به این کار ادامه دهند و نیاز به دارو ودرمان پیدا نکنید. از این رو، اگر هر مورد غیر عادی را در چشمان خود تجربه می‌کنید، باید فوراً به دنبال مراقبت پزشکی مربوط به آن باشید.

تهایی لکه زرد یا دژنراسیون ماکولا

دژنراسیون ماکولا یا AMD یک بیماری وابسته به سن است که در زنان و مردان بالای ۵۰ سال شایع است. این بیماری هنگام آسیب به شبکیه رخ می‌دهد. ماکولا قسمت حساس به نور شبکیه و مسئول دید مستقیم و واضح است که برای کارهای دقیق مثل خواندن و رانندگی لازم است.

در نتیجه این بیماری فرد دچار تاری دید می‌شود و در بخش مرکزی دید بینایی خود را از دست می‌دهد. این اختلال شایع‌ترین علت نابینایی در افراد مسن بشمار می‌رود. در بعضی موارد ممکن است برای AMD جراحی انجام شود، اما این یک روش خطرناک برای درمان این بیماری است.

بلغاریت

بلغاریت به معنای التهاب در پلک چشم است. در این بیماری معمولاً، پوست اطراف چشم شروع به پوسته پوسته شدن می‌کند، سفیدی چشم‌ها قرمز می‌شوند، کیفیت بینایی تغییر می‌کند و احساس خارش در چشم ایجاد می‌شود. چهار علت اصلی بلغاریت شامل گرد وغبار، سندرم چشم خشک (DES)، آگزما و عفونت باکتریایی است.

بلغاریت به دو شکل بلغاریت قدمای و بلغاریت

تیبیان: در مورد اینکه چه سنی برای شروع ماموگرافی به طور منظم مناسب است، دستورالعمل‌های ضد و نقیض وجود دارند. در نتیجه سؤال‌ها و ابهام‌ها در این مورد نیز زیادند. انجمن سرطان آمریکا توصیه می‌کند زنانی که ریسک فاکتورهای سرطان سینه در مردشان نرمال است از ۴۵ سالگی باید سالیانه ماموگرافی انجام دهند. در این مطلب به شما می‌گوییم چرا ممکن است شما نیاز داشته باشید زودتر از ۴۵ سالگی، ماموگرافی را شروع کنید و در اولین مراجع باید چه نکاتی را رعایت کنید:
به این دلایل باید زودتر از ۴۵ سالگی ماموگرافی انجام دهید
سابقه‌ی سرطان سینه دارید
حتی اگر کاملاً دچار سرطان سینه نشده باشید؛ اما در بیوپسی، یک ضایعه با ریسک بالا در سینه‌تان پیدا شده باشد، باید زودتر از ۴۵ سال ماموگرافی را شروع کنید. مخصوصاً زنانی که بیوپسی سینه‌شان، سلول‌های پیش سرطانی را نشان داده است باید ماموگرافی را زودتر شروع کنند.

در افراد خانواده‌تان سابقه‌ی سرطان سینه وجود دارد

خطر ابتلا به سرطان سینه در زنانی که در خانواده‌شان سابقه‌ی سرطان سینه دارند، دو برابر بیشتر از بقیه است. اگر مادر، خواهر و یا دخترتان مبتلا به سرطان سینه بوده پس احتمال اینکه شما نیز به این بیماری دچار شوید، ۶۰ درصد بیشتر می‌شود.
می‌دانید که در خانواده‌تان جهش ژنتیکی وجود دارد

جهش‌های ژنتیکی زیادی وجود دارند که با سرطان مرتبطاند؛ اما شایع‌ترین جهش‌های ژنتیکی برای سرطان سینه، BRCA۱ و BRCA۲ هستند. به طور متوسط زنانی که جهش ژنتیکی BRCA۱ دارند، ۷۲ درصد مستعد ابتلا به سرطان سینه‌اند و زنانی که جهش ژنتیکی BRCA۲ دارند، ۶۹ درصد در معرض سرطان سینه هستند. سرطان سینه‌ای که از نظر BRCA۱ یا BRCA۲ مثبت است معمولاً در زنان جوان بیشتر دیده می‌شود. کارشناسان توصیه می‌کنند هر کسی که این جهش‌های ژنتیکی را دارد باید به دقت تحت نظر باشد.

بین سنین ۱۰ تا ۳۰ سالگی در معرض رادیوتراپی قرار گرفته‌اید

مطالعات نشان داده‌اند قرار گرفتن در معرض تشعشع یونیزه کننده، یکی از ریسک‌فاکتورهای اصلی در ابتلا به سرطان سینه است. اگر به هر دلیلی در سنین ۱۰ تا ۳۰ سالگی‌تان در معرض پرتو قرار گرفته‌اید، با پزشکتان در این مورد صحبت کنید تا بدانید دقیقاً از چه سنی باید ماموگرافی را شروع کنید.

سابقه‌ی ابتلا به سرطان در خانواده‌تان وجود دارد

بیشتر افراد کسی را در خانواده دارند که دچار

مهر: مطالعات نشان می‌دهد افرادی که سالانه با کاهش ۲۵ درصدی یا بیشتر درآمد مواجه بودند ریسک ابتلا به مشکلات فکری و کاهش سلامت مغز در میانسالی در آنها بیشتر بود.

«ژولی گراست»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز تحقیقات اینسرتم فرانسه، در این باره می‌گوید: «مطالعه پژوهشی ما بر روی شرکت کنندگان آمریکایی در اواخر دهه ۲۰۰۰ که آمریکا دچار بی‌ثباتی اقتصادی شده بود نشان داد آفت شدید درآمد در طول آن مدت با پیروی ناسالم مغز در میانسالی همراه بود.»

۵

چشم‌های یک کودک مبتلا به سندرم خشکی چشم

موجود در هوا گرفته تا نور مستقیم خورشید و از عطررو رایحه‌ها گرفته تا گرد و غبار همه عواملی هستند که می‌توانند منجر به آلرژی چشمی شوند.

علت شایع آلرژی غذاهایی هستند که می‌خوریم. در آلرژی، چشم‌ها بسیار خارش دار و قرمز می‌شوند. تنها روش درمانی جلوگیری از تماس با آلرژن یا ماده آلرژی زاست. اگر پرهیز از این ماده آلرژی‌زا غیرممکن باشد، قطره‌های چشمی که توسط متخصص تجویز می‌شود می‌تواند برای تمیزکردن چشم و کاهش علائم استفاده شود. این روش درمانی به ویژه برای افرادی مفید است که منبع حساسیت خود را نمی‌دانند یا به جای آلرژی چند ساله از حساسیت فصلی رنج می‌برند.

سندرم خشکی چشم

سندرم خشکی چشم یا همان DES در صورت وجود نقص در کیسه اشک اتفاق می‌افتد. علائم احتمالی برای DES شامل تولید ناکافی اشک یا اشک بی کیفیت واشک‌هایی است که بسیار سریع تبخیر می‌شوند. این سندرم بسیار رایج است و معمولاً باعث تحریک شدید چشم می‌شود. این بیماری در موارد نادرمی‌تواند منجر به از بین رفتن بینایی شود. روش‌های مختلفی برای مقابله با DES وجود دارد که از آن جمله می‌توان به تمرین‌های چشمی مانند خیره نشدن به صفحه‌های نمایش و استفاده از انواع مختلف قطره یا ژل چشم اشاره کرد.

مگس‌پران یا فلوتر چشم (Eyes floater)

این بیماری همان وجود لکه در میدان بینایی است. این لکه‌ها به صورت ذرات، تپ‌ها و تار عنکبوت تیره ماندنی دیده می‌شوند و به هنگام حرکت دادن چشم‌ها تکان خورده و در صورتی که مستقیماً به آن خیره شوند ناپدید می‌گردند. این لکه‌ها خطرناک نیستند، اما در صورت تغییر اندازه و تعداد لکه‌ها می‌توانند در اورژانس پزشکی مطرح شوند.

این بیماری چشمی در اثر افزایش سن بروز می‌یابد و در اثر این تغییرات مایع ژل مانند درون چشم (زجاجیه) سیالیت بیشتری می‌یابد.

تصویر چشمی که به دلیل تغییرات در مایع ژل درون چشم در اثر افزایش سن بروز می‌یابد.

را شروع کرده و به چه نوع تست تشخیصی نیاز دارید. زنانی که بیشتر در معرض سرطان سینه قرار دارند، باید زودتر ماموگرافی سالیانه را شروع کرده و علاوه بر ماموگرافی تست‌های تشخیصی مکمل مانند سونوگرافی یا MRI را نیز انجام دهند.

آنچه باید قبل از اولین مراجعه به ماموگرافی بدانید

دندورانت تزئید

آلومینیم موجود در دندورانت می‌تواند نتایج ماموگرافی شما را به طور جدی تغییر دهد. این خوشبوکننده به صورت لکه‌های سفید در ماموگرافی ظاهر می‌شود که از نظر ظاهری بسیار شبیه سرطان و غیر قابل تشخیص است. اگرچه شما مستقیماً دندورانت را روی سینه خود نمی‌زنید، اما در ماموگرافی از زیر نعل نیس عکس می‌گیرند. هر محصولی در آن مجاورت می‌تواند اختلال ایجاد کند.

قرار ملاقات خود را برای بعد از دوره قاعدگی تان برنامه‌ریزی کنید

سینه‌ها کمی قبل از قاعدگی و در دوران قاعدگی بسیار حساس می‌شوند. از آنجایی که در ماموگرافی به سینه‌ها فشار زیادی وارد می‌شود بهتر است وقت ملاقاتی که می‌گیرید حدود یک هفته بعد از اتمام دوره‌تان باشد تا حساسیت و درد کمتری داشته باشید.

برای انجام ماموگرافی یک مرکز معتبر انتخاب کنید

برای انجام ماموگرافی جایی را پیدا کنید که به صورت تخصصی به این کار می‌پردازند تا خیالتان از بابت تشخیص راحت باشد.

قبل از قرار ملاقات یک مسکن مصرف کنید

از آنجایی که فرایند تصویربرداری سینه‌های شما را فشرده می‌کند، ممکن است در طول و بعد از ماموگرافی احساس درد داشته باشید. مصرف یک مسکن بدون نسخه مانند تایلنول یا ایبوپروفن به شما کمک می‌کند تا درد کمتری احساس کنید.

اگر پروتز سینه دارید، می‌توانید (و باید) ماموگرافی کنید

هدف از ماموگرافی خانم‌هایی که دارای پروتز سینه هستند دو برابر اهمیت دارد؛ علاوه بر غربالگری سرطان پستان، با استفاده از تصویربرداری می‌توان یکپارچگی پروتز را نیز بررسی کرد.

نایب دتربسید

ماموگرافی نه تنها باعث آرامش خاطر می‌شود، بلکه می‌تواند سرطان سینه را در مراحل اولیه تشخیص دهد، که این امر باعث آسان تر شدن روند درمان می‌شود. اگر با همه‌ی این توضیحات باز هم احساس ترس و نگرانی دارید خوب است برای بعد از جلسه‌ی ماموگرافی‌تان به یک مهمانی بروید و یا با یک دوست به رستورانی رفته و با هم خوش بگذرانید.

ماموگرافی در ایران با دستگاه‌های مدرن انجام می‌گیرد.

درآمدی را تجربه نکرده بودند، دارای عملکردهای بدتری در تکمیل این مهارت‌ها بودند. همچنین از ۷۰۷ شرکت کننده در ابتدای مطالعه، اسکن مغز از طریق MRI انجام شد و ۲۰ سال بعد حجم مغز شرکت کنندگان مقایسه شد.

محققان مشاهدہ کردند در مقایسه با شرکت کنندگان فاقد آفت درآمد، شرکت کنندگانی که دو بار یا بیشتر آفت درآمد را تجربه کرده بودند حجم کلی مغزشان کوچک تر شده بود.

کوچک شدن حجم مغز از علل اصلی ابتلا به زوال عقل و الزایم است.

کاهش در آمد به سلامت مغز آسیب می‌رساند

تغییر درآمد آنها را بین ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۰ بررسی کردند.

از شرکت کنندگان تست اندیشه و حافظه بعمل آمد.

مطالعه نشان داد افراد دارای دو بار یا بیشتر آفت در درآمد در مقایسه با افرادی که هیچ کاهش

این مطالعه شامل ۳۲۸۷ شرکت کننده در رده سنی ۲۳ تا ۳۵ سال در ابتدا مطالعه بود. شرکت کنندگان درآمد سالانه خانوارشان را هر سه تا پنج سال از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۰ گزارش کردند.

محققان میزان کاهش درآمد و همچنین درصد