

چرا استخوان‌های زنان بیشتر از مردان پوک می‌شود؟
یک متخصص داخلی گفت: در صورتی که جذب ویتامین D به مقدار ناکافی بوده و سیگار، الکل و برخی داروها نیز مصرف شود، پوکی استخوان بعد از سن ۳۵ سالگی آغاز می‌شود.
دکتر جمیله عطاپور در رابطه با پوکی استخوان اظهار کرد: با افزایش سن به‌ویژه در زنان، بروز پوکی استخوان نیز دور از انتظار نخواهد بود.

وی با اشاره به اینکه زنان در سن ۵۰ سالگی یائسه شده و هورمون استروژن آنها کاهش می‌یابد، افزود: ترشح هورمون استروژن از تخمک تاثیر مثبتی بر روی استخوان‌سازی دارد. بنابراین کم شدن این هورمون موجب از دست رفتن توده استخوانی و تشدید و تسریع کننده روند پوکی استخوان می‌شود.

عطاپور با بیان اینکه بخش زیادی از روند پوکی استخوان ژنتیکی است، تصریح کرد: به همین دلیل وقتی زنان به سنین ۶۰ تا ۷۵ می‌رسند اغلب مقدار زیادی از توده استخوانی خود را از دست داده‌اند و این امر اجتناب ناپذیر است.

این متخصص داخلی بیان کرد: بهترین راه این است که زنان از سنین جوانی و قبل از رسیدن به سن ۲۵ سالگی با مصرف شیر و لبنیات کافی و فعالیت فیزیکی مناسب، حداکثر توده استخوانی را داشته باشند. علاوه بر آن در صورتی که در ویتامین D به مقدار ناکافی بوده و سیگار، الکل و برخی داروها نیز مصرف شود، حداکثر توده استخوانی شکل نخواهد گرفت و پوکی استخوان بعد از سن ۳۵ سالگی آغاز می‌شود.

عطاپور گفت: زمانی که نوزادی به دنیا می‌آید کم‌کم غضروف‌های بدن او تبدیل به استخوان می‌شود و این استخوان‌سازی تا سن ۳۰ – ۳۵ سالگی ادامه می‌یابد. البته بعد از آن هم استخوان‌سازی انجام می‌شود اما با توجه به اینکه در سنین بالا استخوان‌خوری هم انجام می‌شود، بنابراین با مشکلات گفته شده سرعت استخوان‌سازی به اندازه استخوان‌خوری نخواهد بود.

این متخصص داخلی گفت: آمارها نشان می‌دهد سالانه ۱۰ میلیون نفر در آمریکا به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند و ۱۸ میلیون نفر هم به سوی آن حرکت می‌کنند. ضمن اینکه در کشور ما نیز زنان شرایط خوبی را در این زمینه ندارند.

وی خاطر‌نشان کرد: تاکید می‌شود علاوه بر مصرف لبنیات و جذب ویتامین D، روزانه به مدت نیم ساعت پیاده‌روی انجام شود و افرادی که دارای ریسک‌فاکتورها هستند، بیشتر رعایت کرده و برنامه خود را تنظیم کنند.

عملکرد ریوی افراد سیگاری در ماه رمضان تغییر می‌کند

محمد باقر لاریجانی، رئیس مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به تحریک پذیری افراد سیگاری به دلیل کاهش مصرف آن در ماه رمضان اظهار کرد: استرس فیزیولوژیکی که در اثر تحریک پذیری شدن افراد سیگاری به دلیل کاهش استفاده آنها از سیگار در ماه رمضان به وجود می‌آید، ممکن است عملکرد ریوی این افراد را تحت تاثیر قرار دهد به همین دلیل این افراد به منظور روزه‌داری موفق و سالم قبل از ماه رمضان با نظر متخصص ریه تغییرات مورد نیاز را در زندگی خود اعمال کنند.

وی افزود: تغییر عملکرد طبیعی ریه برای فرد سالم در ماه رمضان اتفاق نمی‌افتد و ریه وی را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد البته گرسنگی، محدودیت دریافت کالری بر عملکرد ریوی بدن اثر می‌گذارد همچنین تغییر در نسبت کربوهیدرات، چربی، پروتئین رژیم غذای و وضعیت آب بدن نیز در این مسئله موثر واقع می‌شود.

رئیس پژوهشگاه غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: با توجه به احتمال تغییراتی چون محدودیت کالری دریافتی تغییر نسبت به کربوهیدرات، چربی و پروتئین مواد غذایی در ماه رمضان، روزه‌داری در این ماه ممکن است عملکرد ریوی افراد را تحت تاثیر قرار دهد و این مسئله در بیماران مبتلا به اختلالات تنفسی اهمیت زیادی دارد.

لاریجانی با اشاره به تاثیر برگسنگی بر عملکرد ریه این افراد کرد: اگر روزه‌داری افراد با کاهش متوسط کالری دریافتی همراه شود، از طریق کاهش بار تنفسی، عملکرد ریه را بهبود می‌بخشد البته در صورتی که حجم غذایی مصرفی افراد در وعده‌های غذایی ماه رمضان به خصوص افطار افزایش پیدا کند، بار تنفسی افراد افزایش می‌یابد و این مسئله ممکن است عملکرد ریه را تحت تاثیر قرار دهد.

تغییر زمان سکنه مغزی در ماه مبارک رمضان

محسن خوش نیت فوق تخصص غدد درون ریز گفت: روزه‌داری در ماه رمضان تغییرات عمده‌ای در شیوه‌ی زندگی رژیم غذایی و الگوی خواب ایجاد می‌کند.

وی افزود: این تغییرات ممکن است زمان وقوع حملات قلبی و مغزی و یا سایر بیماری‌های مربوطه به سیستم عصبی بدن مانند سردردهای میگرنی، تشنج و ام‌اس را تحت تاثیر قرار دهد. وی اظهار داشت: بیشترین موارد وقوع سکنه اغلب در ساعت ۳ صبح الی ۱۳ رخ می‌دهد در ماه رمضان تغییر واضحی در الگوی روزانه بروز سکنه مشاهده شده است.

وی ادامه داد: بیشترین زمان بروز سکنه در این ماه به طور عمده بین ظهر تا ۶ بعد از ظهر می‌باشد. وی تصریح کرد: روزه‌داری سبب تغییر زمان عملکرد برخی سیستم‌های بدن می‌شود که در بروز سکنه دخالت دارند و احتمالاً به همین دلیل باعث تغییر زمان حملات قلبی و مغزی می‌شود. وی خاطر نشان کرد: مهم‌ترین عواملی که در ایجاد این تغییر نقش دارند عبارتند از: -تغییر زمان‌های خواب و بیداری

تغییر غلظت برخی هورمون‌ها در ساعات مشخصی از شبانه روز

وی گفت: این تغییرات مشابه حالتی است که در افراد دارای شیفت‌های کاری شبانه، دیده می‌شود؛ زیرا در این افراد نیز چرخه خواب و بیداری و ترشح هورمون‌های بدن تغییر می‌کند و می‌تواند بر سیستم‌های عصبی اثر گذاشته و منجر به تغییر زمان بروز سکنه مغزی شود.

وی در پایان گفت: تغییر الگوی خواب ناشی از روزه‌داری سبب کاهش مدت خواب شبانه در طول ماه رمضان و خواب‌آلودگی در طول روز می‌شود این تغییر الگوی خواب عملکرد برخی سیستم‌های بدن را که در بروز سکنه نقش دارند تغییر می‌دهد. لذا تغییر زمان عملکرد این سیستم‌ها می‌تواند زمان بروز سکنه در ماه رمضان را تغییر دهد.

افزایش حملات صرع در ماه مبارک رمضان

محسن خوش نیت فوق تخصص غدد درون ریز گفت: در مطالعات انجام شده در ارتباط با صرع و روزه‌داری نشان می‌دهد که به دلیل عدم رعایت برخی نکات، میزان بروز حملات صرع در ماه رمضان افزایش می‌یابد. وی راجع به عواملی که بروز حملات صرع را افزایش می‌دهد، گفت: این عوامل عبارتند از تغییر زمان مصرف دارو در شبانه روز، تغییر مقدار دوز داروی مصرفی، تغییر نوع غذای مصرفی، افت قند خون، تغییر فاصله زمانی بین وعده‌های غذایی روزانه، کاهش مصرف مایعات، خواب ناکافی، استرس و خستگی. وی راجع به تغییر زمان مصرف داروهای صرع در طول ماه رمضان گفت: تغییر زمان مصرف دارو در طول ماه رمضان می‌تواند بر غلظت دارو بر بدن بیمار، اثر بخشی دارو و میزان تحمل آن توسط بیمار اثر بگذارد. وی اظهار داشت: میزان تداخل اثر داروهای صرع با مواد دیگر، افزایش و یا کاهش جذب آن به عوامل گوناگونی مانند خصوصیات فیزیکی و شیمیایی دارو، نوع غذا، فاصله‌ی زمانی بین مصرف غذا و دریافت دارو و دوز مصرفی دارو بستگی دارد.

وی تصریح کرد: از آن جا که در ماه رمضان، زمان مصرف غذا، نوع غذا، فاصله‌ی زمان بین مصرف غذا و دریافت دارو تغییر می‌کند، این عوامل می‌تواند در بروز حملات صرع تاثیر گذار باشد. وی گفت: در طول ماه مبارک رمضان با روزه داری و تغییر زمان‌بندی خواب و بیداری و تغییر عادات اجتماعی، ترشح هورمون‌های بدن تغییر می‌کند که این تغییرات می‌توانند بر خواص داروها و همچنین سوخت و ساز آنها اثر بگذارند و میزان حملات صرع را افزایش دهد.

دیالیزی‌ها هندوانه نخورند

علی نوبخت متخصص اورولوژی گفت: هر زمانی که آب بدن کم شود یعنی جریان آب از کلیه فرد کم شده اگر حجم و غلظت خون بالا برود رسوبی ایجاد می‌شود که این رسوب از راه کلیه‌ها دفع می‌شود در واقع هر چه مواد ثابت بیشتر باشد غلظت خون کمتر است و تولید سنگ می‌کند. وی افزود: افراد باید از مایعات و آب فراوان استفاده کنند زیرا با مصرف مایعات کافی می‌توان از بروز بیماری قلبی پیشرفته جلوگیری کرد.البته دیالیزی‌ها به دلیل نداشتن کلیه بهتر است کمتر از مایعات استفاده کنند چرا که فصل گرما خطر ابتلا به بیماری‌های کلیوی را افزایش می‌دهد.

وی افزود: در فصل گرما از میوه‌جاتی نظیر هندوانه غافل نشوید چرا که میوه‌ای است سرشار از آب و همچنین از آب و چای کم‌رنگ ولرم استفاده شود تا بدن افراد کمتر با کم آبی مواجه گردد.

سلامت

یکشنبه ۳۱ خرداد ۱۳۹۴ ۴ رمضان ۱۴۳۶

Jun 21, 2015

سال بیستم

شماره ۵۵۰۰

بخورید و راحت بخواید



محرکی مشابه کافئین است. علاوه بر این لازم است که از مصرف کیک و شیرینی جات دیگر نیز خودداری کنید چون شاخص گلیسمی آن‌ها بالاست و با تأثیری مشابه در خواب اختلال ایجاد می‌کنند.
برای خوابی راحت تغییرات دیگری ایجاد کنید

اگر دچار بی‌خوابی یا بدخوابی هستید نباید انتظار معجزه از مواد غذایی داشته باشید. برای داشتن خوابی راحت علاوه بر مصرف مواد غذایی آرام‌بخش و خواب‌آور لازم است تغییراتی در محیط اتاق خواب ایجاد کنید و شب‌ها فعالیت‌های آرام‌بخش داشته باشید.
حتماً یک ساعت و نیم قبل از خواب هرگونه صفحه‌ی روشن مانند تِلِبت، تلفن همراه و غیره را خاموش کنید؛ چون نور باعث بی‌خوابی می‌شود.
دقیق‌تر اینکه نورهای سفید، آبی یا سبزر علامت خواب‌آلودگی را به هم می‌ریزند. در رختخوابان کار دیگری انجام ندهید و هرگز پرونده‌های کاری و غیره را به اتاق خواب راه ندهید. توصیه می‌کنیم تلویزیون، مطالعه از روی تِلِبت و غیره را کنار بگذارید.

خواب‌آور باشد

شیر حاوی تریپتوفان است که پیش‌ساز سروتونین محسوب می‌شود. از لحاظ تئوریک، جذب تریپتوفان باید منجر به خوابی راحت شود اما در عمل این اطمینان وجود ندارد که بدن از این تریپتوفان برای سنتز سروتونین استفاده کند.

اگر برخی افراد با مصرف شیر قبل از خواب می‌توانند به‌راحتی بخوابند به خاطر این است که به خود عادت داده‌اند که با نوشیدن آن به‌خوبی بخوابند. توجه داشته باشید که در برخی افراد امکان دارد مصرف شیر نتیجه‌ی عکس دهد.

یک واحد میوه اگر میل به دریافت طعم شیرین دارید

اگر عادت دارید که غذا را با مصرف دسر به پایان برسانید بهتر است بدانید یک واحد میوه‌ی تازه مشکلی ایجاد نمی‌کند به خاطر اینکه قند موجود در آن یعنی فروکتوز شاخص گلیسمی پایین‌تری دارد. در عوض توصیه می‌شود که از مصرف شکلات سیاه خودداری کنید به خاطر اینکه حاوی مواد

افزایش کیفیت خواب شرکت‌کننده‌ها شده است. به‌خاطر اینکه گیل‌اس منبع طبیعی هورمون ملاتونین است که باعث تنظیم ساعت خواب و بیداری می‌شود. علاوه بر این، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این میوه نیز موجب بهبود جذب تریپتوفان می‌شوند.

ماهی آزاد: پروتئین‌هایی که باعث خوابی راحت می‌شود

در حالت کلی توصیه می‌شود که شب‌ها مواد غذایی سرشار از پروتئین غیرمحرک را در اولویت قرار دهید. گوشت قرمز حاوی اسیدآمینه تیروزین است که مانند مساده‌ای محرک عمل می‌کند.

اما گوشت‌های سفید و ماهی جزو مواد غذایی مفیدی هستند که پروتئین‌هایشان غیرمحرک است و برای مصرف شیبانه مناسب‌تر هستند. بهتر است شب‌ها فیله‌ی مرغ، ماهی ساردین یا تن که حاوی تریپتوفان یا ویتامین B۶ هستند به همراه مواد غذایی نشاسته‌ای مصرف شود. در این صورت خوابی راحت را تجربه خواهید کرد.

یک لیوان شیر: عادت‌ی که می‌تواند

توصیه‌های طب سنتی برای گرم‌مزاج‌ها در ماه رمضان

دیگر است؛ استعداد چاقی آن‌ها بیشتر بر تولید گوشت تکیه دارد، اما اگر بیش‌ازحد سردی بخورند ذخیره چربی در اطراف شکم و ران‌ها و سایر اندام‌ها خواهند داشت.

• آوندها و عروق بدنشان گشادتر و غلبه خون در آنان بسیار اتفاق می‌افتد. بافت‌های بدنشان نرم و مرطوب و خون‌سازی در آنان زیاد است.
• خواب خوبی خواهند داشت، خوابی که عمیق می‌شود و زود به خواب می‌روند، خروپف در این مزاج بیشتر از مزاج‌های دیگر است. نرم‌خو و مهربان‌تر از سایر مزاج‌ها هستند و نبض آن‌ها محکم، پُر و بسیط می‌زند و بدنشان گرم است.

توصیه‌هایی برای مزاج‌های گرم و تر
سید جواد علوی، کارشناس طب سنتی توصیه‌های غذایی را به صاحبان مزاج گرم و تر در رمضان تشریح کرد.

• به روزه‌دارانی که دارای مزاج گرم و تر هستند توصیه می‌شود از خواب زیاد بپرهیزند، اگر زیاد بخوابند کم ذهن و کم‌حافظه می‌شوند. سعی کنند نیمه‌های شب برای انجام یک کار عبادتی یا یک ساعت مطالعه قرآنی یا علمی دیگر از خواب برخیزند.

بعد از سحری سعی کنند نخوابند و اگر خوابیدند بین سحری و خواب حداقل ۱/۵ ساعت فاصله دهند و خواب طولانی بعد از سحری برایشان مفید نیست. خواب روز برای آنان بد است مگر خواب قیلوله هنگام ظهر یا قبل از آن به مدت حداکثر نیم ساعت.

فرق بین گرسنگی شدید و گرسنگی روزه‌دار

هورمون ماده‌ای است که در سلول‌ها و غده‌های مختلف بدن مثل غده تیروئید تولید و وارد خون می‌شود که به وسیله خون به قسمت‌های مختلف بدن منتقل می‌شود. محسن خوش‌نیت فوق تخصص غدد درون‌ریز در این‌باره می‌گوید: در گرسنگی شدید و طولانی مقدار هورمون‌های بدن کاهش می‌یابد ولی میزان گرسنگی روزه داری با گرسنگی شدید متفاوت است.

وی ادامه داد: در هنگام روزه فقط برای چند ساعت مشخص از مصرف غذا و مایعات اجتناب می‌شود همچنین، در ایام ماه رمضان علاوه بر برنامه غذایی، الگوی خواب و فعالیت‌های روزانه نیز تغییر می‌کند و این مساله می‌تواند بر روی ریتم ترشح برخی هورمون‌ها اثر بگذارد.

