

امیر احمدی، متخصص سالمندشناسی، گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد که اکنون در حدود ۱۳ درصد از جمعیت کشور سالمند هستند و این آمار تا سال ۱۴۳۰ به ۳۰ درصد خواهد رسید. الان باید در زمینه زیرساخت‌های کشور برای افزایش جمعیت سالمندان در کشور سرمایه‌گذاری بهتری انجام شود.

در حالت «آماده‌باش» زندگی نکنید

بعضی افراد در رستوران هر گز پشت به در نمی‌نشینند، در هر اتاق ناخودآگاه راه‌های خروج را بررسی می‌کنند یا با شنیدن صدای محکم بسته‌شدن در از جا می‌پرند. برخی دیگر مدام اخبار ناگوار را مرور می‌کنند و با کمی دیر کردن عزیزانشان بدترین احتمال را در ذهن تصور می‌کنند. این رفتارها گاهی فراتر از اضطراب معمول هستند و می‌توانند نشانه «بیش‌هشیاری» باشند؛ حالتی که مغز حتی بدون وجود خطر فوری، در وضعیت آماده‌باش باقی می‌ماند و ممکن است پس از تجربه رویدادهای آسیب‌زا ایجاد شود.

دکتر حسین گل‌رخ، روانشناس و مدرس به‌همشهری می‌گوید: «بیش‌هشیاری و اضطراب پس از اتفاقات ناگوار هم جسم و هم روان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. فرد به‌دلیل تمرکز دائمی بر بقا، برای تمرکز بر زندگی روزمره با مشکل مواجه می‌شود.» به گفته او، تداوم این وضعیت می‌تواند احساس شادی و لذت از زندگی را کاهش دهد؛ چراکه بخش زیادی از انرژی ذهن صرف پیش‌بینی خطر و جلوگیری از اتفاقات احتمالی می‌شود.

چه باید کرد؟

۱ مغز به استراحت نیاز دارد: هشیاری مداوم می‌تواند به‌مرور باعث فرسودگی روانی شود؛ ذهن نمی‌تواند همیشه در حالت «بقا» باقی بماند.

۲ مصرف اخبار را محدود کنید: بهتر است زمان پیگیری اخبار و اتفاقات نگران‌کننده به حدود ۲۰ دقیقه تا حداکثر یک ساعت در روز محدود شود.

۳ دست از مرور مداوم اتفاقات بردارید: تحلیل و بازسازی دائمی حوادث گذشته یا تصور اتفاقات ناگوار آینده ذهن را در حالت آماده‌باش نگه می‌دارد.

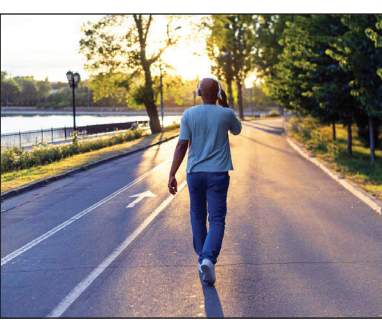
۴ ورزش منظم داشته باشید: فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش تنش و تخلیه فشار ناشی از اضطراب و هشیاری بیش‌ازحد کمک کند.

۵ افکار آزاردهنده را بنویسید: نوشتن نگرانی‌ها و باورهای که مدام ذهن را درگیر می‌کنند، می‌تواند به فاصله‌گرفتن از چرخه فکری تکراری کمک کند.

۶ بیشتر معاشرت کنید: صحبت کردن در وقت گذراندن با دیگران، به‌ویژه درباره موضوعاتی غیر از نگرانی‌ها و اخبار ناگوار می‌تواند ذهن را از حالت دائمی «خطر» خارج کند.

■ نکته کلیدی: هدف این نیست است که خطر‌ها را نادیده بگیریم؛ هدف این است که به مغزمان یادآوری کنیم قرار نیست همیشه در حالت بقا زندگی کند.

معجزه ۱۰ دقیقه پیاده‌روی بعد از غذا



بعد از جمع‌شدن سفره یا میز غذا خیلی از ما روی مبل لم می‌دهیم، منتظر جای می‌مانیم یا حتی وسوسه می‌شویم کمی دراز بکشیم و چرت بزнім. اما متخصصان می‌گویند این عادت، به‌ویژه دراز کشیدن بلافاصله بعد از غذا می‌تواند باعث تشدید رفلاکس و احساس سنگینی و ناراحتی‌های گوارشی شود. درمقابل، چند دقیقه پیاده‌روی آرام بعد از غذا نه‌تنها آسیبی به دستگاه گوارش نمی‌زند، بلکه می‌تواند به کنترل قند خون و کاهش برخی مشکلات گوارشی هم کمک کند.

ریحانه ملاحسینی، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی دراین‌باره به همشهری می‌گوید: تصور عمومی این است که راهرقتن بعد از غذا به هضم آسیب می‌زند، چون خوردن سانی به سمت عضلات می‌رود و دست‌نگاه گوارش نمی‌تواند کار خود را انجام دهد. اما واقعیت اینطور نیست. یک پیاده‌روی آرام و سبک تا متوسط بعد از غذا نه‌تنها به دستگاه گوارش آسیب نمی‌زند، بلکه در برخی موارد می‌تواند به بهبود هضم و تخلیه سریع‌تر معده کمک کند. به گفته این متخصص، مهم‌ترین فایده راهرقتن بعد از غذا کمک به کنترل قند خون است. پس از خوردن غذا، به‌خصوص وعده‌هایی که کربوهیدرات، قند و نشاسته بیشتری دارند، میزان قند خون افزایش پیدا می‌کند. راهرقتن باعث می‌شود عضلات بخشی از این قند را مصرف کنند و درنتیجه افزایش قند خون بعد از غذا با شدت کمتری اتفاق بیفتد. این موضوع هم برای مبتلایان به دیابت و هم برای افراد سالم می‌تواند مفید باشد.

چرا مهم است؟

۱ راهرقتن بعد از غذا فقط به کنترل قند خون محدود نمی‌شود. خوابیدن و دراز کشیدن بعد از غذا می‌تواند ناراحتی‌های گوارشی را بیشتر کند، به‌خصوص در افرادی که مستعد رفلاکس هستند.

۲ در برخی افراد دراز کشیدن بلافاصله بعد از غذا احتمال برگشت اسید معده به سمت مری و ایجاد سوزش را بیشتر می‌کند.

۳ قرار نیست بعد از ناهار یا شام کفش ورزشی بپوشید و سراغ دویدن یا تمرین‌های سنگین بروید، چون در افراد مستعد رفلاکس می‌تواند علامت گوارشی را تشدید کند.

چقدر پیاده‌روی داشته باشیم؟

پیاده‌روی بعد از غذا با شدت سبک تا متوسط و حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه باشد، حتی اگر فرصت تا توان ۲۰ دقیقه پیاده‌روی را ندارید، ۱۰ دقیقه قدم‌زن هم می‌تواند مفید باشد، حتی در خانه.



ناهید نفیسی، رئیس انجمن جراحی پستان کشور، از کاهش ۱۰ ساله سن شیوع سرطان پستان در کشور نسبت به میانگین جهانی خبر داد و گفت: براساس آمارهای سالانه وزارت بهداشت، سالانه بین ۲۳ تا ۲۵ هزار مورد جدید ابتلا به سرطان پستان در ایران ثبت می‌شود که این رقم به‌معنای ابتلای تقریبی یک خانم در هر نیم‌ساعت است.

بیماری خاموش در رگ ایرانی‌ها

پژوهش روی ۱۶۱ هزار ایرانی نشان داده که

اختلال چربی خون به یکی از مهم‌ترین عوامل تهدیدکننده

سلامت در کشور تبدیل شده است

علی ملانکه – پروانه بندی **رئوزه نگار** | آمار چربی خون در ایرانی‌ها نگران‌کننده است؛ از هر ۱۴ ایرانی میانسال ۳ نفر چربی خون سالمی ندارند. بررسی پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی تهران روی ۱۶۱ هزار ایرانی ۳۵ تا ۷۰ سال نشان می‌دهد که بیش از ۷۳ درصد از آنها مبتلا به دیس‌لیپیدمی (میزان‌های غیرطبیعی چربی‌های خون مانند کلسترول یا تری‌گلیسرید) هستند؛ چربی‌هایی که با وجود خطرات بالا برای فرد مبتلا معمولاً علامت مشخصی ندارد و در طول زمان می‌تواند به رگ‌های خونی آسیب بزند و خطر بیماری‌های قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد.

گزارش

عوامل خطر

در بروز چربی خون

- اضافه وزن یا چاقی
- سطح پایین فعالیت بدنی
- مصرف دخانیات
- دیابت
- فشار خون بالا

نتایج تحقیق

مطالعات

در ۱۸ منطقه ایران

- ۱ شایع‌ترین اختلالات
- ۲ تری‌گلیسرید بالا در ۴۰٫۴ درصد افراد
- ۳ کلسترول کل بالا در ۳۶٫۲ درصد افراد
- ۴ HDL پایین در ۲۲٫۱ درصد افراد
- ۵ LDL بالا در ۲۲٫۴ درصد افراد

چرا کلسترول خطرناک است؟

یکی از عوامل افزایش سکنه قلبی در کشور ما که سن آن به ۳۰ تا ۴۰ سالگی رسیده، همین بالا بودن کلسترول و چربی خون است که در رگ‌ها رسوب و آنها را تنگ می‌کند و باعث سکنه قلبی می‌شود. قارونی عنوان می‌کند: در میان انواع چربی خون، کلسترول از همه بدتر است. این اختلال ارثی است و در بسیاری از موارد، فرد با وجود مصرف داروهای ضد چربی خون، باز هم کلسترول بالایی دارد و یکی از عوامل مهم خطر سکنه قلبی است. در میان چربی‌های خون هم تری‌گلیسرید قابل کنترل‌تر است. این متخصص تأکید می‌کند: ما در همه بیماری‌ها، از جمله چربی خون باید بیشتر روی پیشگیری کار کنیم. نه اینکه مبتلا شویم و بعد بخواهیم درمانش کنیم. درمان میلیون‌ها تومان هزینه دارد و آدم، دیگر آدم سابق نمی‌شود و همیشه بیمار خواهد ماند با یک کیسه دارو.

چرا این تحقیق مهم است؟

- ۱ بیماری‌های قلبی-عروقی همچنان یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر در ایران و جهان است.
- ۲ بیش از ۴۰ درصد مرگ‌های سالانه در ایران مربوط به بیماری‌های قلبی است که ارتباط مستقیمی با اختلالات چربی خون بالا دارند.
- ۳ میزان‌های غیرطبیعی کلسترول اغلب هیچ علامتی ندارد.
- ۴ آزمایش منظم کلسترول، حفظ وزن سالم، فعالیت بدنی، اجتناب از دخانیات و اطمینان از دریافت درمان مؤثر توسط افراد در معرض خطر بالای بیماری‌های قلبی و عروقی مهم است.

پیشنهاد پژوهشگران

- ۱ آزمایش‌های چربی خون برای غربالگری در سنین پایین‌تری انجام شود.
- ۲ رفتارهای سبک زندگی سالم بیشتر ترویج شوند.
- ۳ افراد در معرض خطر شناسایی شوند.
- ۴ دسترسی به داروهای کاهنده چربی خون تسهیل شود.
- ۵ دستورالعمل‌های ملی برای کنترل ناهنجاری‌های چربی خون تدوین شود.



صدای ترافیک چه ارتباطی با آلزایمر دارد؟

بر سساند، اما مواجهه طولانی‌مدت با سروصداها ی روزمره مانند صدای ترافیک نیز ممکن است بر شنوایی تأثیر گذاشته و مغز را در معرض استرس طولانی مدت قرار دهد.

عامل افزایش‌دهنده استرس

زندگی با کار در مناطق پر تردد بدن معناست که بدن شما ممکن است در معرض منبعی تقریباً دائمی از استرس قرار گیرد. سروصدای مداوم موجب افزایش هورمون‌های استرس مانند کورتیزول می‌شود، التهاب را تشدید می‌کند و می‌تواند در فعال‌سازی مزمن میکروگلیا نقش داشته باشد. میکروگلیا یاخته‌هایی کوچک و غیرعصبی و میان‌باقی با منشأ میان‌پوستی هستند که بخشی از ساختار حمایتی دستگاه عصبی مرکزی را تشکیل می‌دهد. درحالی‌که سروصداها ی شدید مانند صدای برخاستن هواپیما یا بوق خودرو می‌تواند مستقیماً واکنش استرس را در بدن برانگیزد، حتی سطوح پایین‌تر سررصدانیز می‌تواند به‌طور غیرمستقیم و از طریق ایجاد مزاحمت با اختلال در ارتباطات، فعالیت‌های روزمره و خواب، در بدن استرس ایجاد کند.

محافظت از سلامت مغز در برابر سرو صدا

■ **محافظ گوش استفاده کنید:** اگرچه ممکن است استفاده از هدفون‌های حذف نویز هنگام راهرقتن در نزدیکی ترافیک یا رانندگی ایمن نباشد، اما اگر مسافر هستید، در نزدیکی سرو صداها ی بلند خودروها ی که در ترافیک گیر کرده‌اند، کار بسازندگی می‌کنید، می‌توانید از محافظ گوش استفاده کنید.

وقت خود را فضاهای سبز بگذرانید: اگر در منطقه‌ای پر تردد زندگی یا کار می‌کنید، حضور در طبیعت تا حد امکان راهی برای جبران برخی از اثرات منفی آن محیط است. ثابت شده که حتی قرار گرفتن کوتاه‌مدت در فضاهای سبز، استرس را کاهش می‌دهد.

رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی داشته باشید: رژیم غنی از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، ماهی‌های چرب، مغزها، روغن زیتون و غذاهای تخمیری به مغز شما کمک می‌کند تا با اثرات منفی عوامل استرس‌زای اکسیداتیو مانند سروصدا و سایر آلاینده‌ها مقابله کند.

■ **فعالیت بدنی منظم داشته باشید:** فعالیت بدنی منظم به تنظیم سطح گلوکز کمک می‌کند، جریان اکسیژن و مواد مغذی به مغز را بهبود می‌بخشد، از رشد نورون‌های جدید حمایت می‌کند و استرس را کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهند که ورزش منظم حتی ممکن است سن مغز را کاهش دهد.



تندرستی

پزشک زن ایرانی سومین برنده جایزه Trailblazer در جهان



جامعه پزشکی ایران بار دیگر در عرصه‌های بین‌المللی درخشید. یک پزشک زن ایرانی موفق شد برای نخستین‌بار یکی از معتبرترین و باارزش‌ترین جوایز سازمان جهانی گوارش (WGO) را از آن خود کند. به گزارش همشهری، جایزه سازمان جهانی گوارش با نام جایزه Trailblazer به شخصیت‌های پیشرو و تأثیرگذار در حوزه گوارش در سطح جهان اهدا می‌شود و نشان‌دهنده سال‌ها تلاش مستمر و نوآوری در مسیر توسعه دانش پزشکی است. حالا این جایزه به دکتر اکرم پورشمس، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و بیمارستان شریعتی اختصاص یافته است.

پورشمس درباره روندهای این جایزه در برنامه پارکوی تلویزیون همشهری گفت: انتخاب برگزیدگان این جایزه، فرایندی بسیار دقیق، پیچیده و چندمرحله‌ای دارد. سازمان جهانی گوارش که بیش از ۱۰۰ کشور عضو در قاره‌های آمریکای شمالی، آمریکای لاتین، اروپا، آسیا و آفریقا آن را دربر می‌گیرد، در دوره‌های دوساله از اعضای شاخص خود درخواست می‌کند معرفی کنند. پس از مرحله معرفی، کمیته علمی و انتخباتی سازمان با بررسی ستیگانه، معیارهای متعددی را برای اهدای مدال و جایزه ارزیابی می‌کند.

پورشمس با تأکید بر اینکه این موفقیت یک اتفاق ناگهانی نیست، ادامه داد: دریافت این جایزه توسط من صرفاً یک دستاورد لحظه‌ای یا یک موفقیت گذرا نیست بلکه حاصل مسیری طولانی است که در طول ۲۵هف و نیم، با تمام فراز و فرودهای بسیار طی شده است. به گفته این متخصص، معیارهای این انتخاب، فراتر از یک ابداع علمی ساده یا انجام یک پژوهش مقطعی است. آنچه این جایزه را از سایر دستاوردها متمایز می‌کند، تمرکز ویژه بر ویژگی‌های شخصیتی پزشک، قدرت رهبری، توانایی در آموزش و هدایت نسل‌های جدید، ایستادگی در برابر بن‌بست‌ها و شجاعت در تغییر مسیر برای ایجاد نگاهی نو در سیستم‌های درمانی و آموزشی است. در واقع، این مدال به فردی اهدا می‌شود که داستان زندگی حرفه‌ای و مسیر علمی او، برای نسل‌های آینده الهام‌بخش باشد.

افتخاری برای ایران

پورشمس با کسب این جایزه، سومین پزشک زن جهان که به این افتخار نائل شده است و ضمن ابراز خرسندی عمیق از این موفقیت برای کشور و جامعه فرهیخته پزشکی ایران، عنوان کرد: اگرچه این بخش از جوایز به‌طور ویژه به بانوان تأثیرگذار اختصاص یافته، اما هدف و تلاش ما همواره اعتلای نام ایران و توسعه دانش گوارش در کنار هم بوده است.

او تأکید کرد: این جایزه صرفاً مختص زنان نیست و در بخش مردان نیز جایزه Trailblazer به شخصیت‌های مرد پیشرو و تأثیرگذار در حوزه گوارش در سطح جهان اهدا می‌شود.

آیا شامپو می‌تواند باعث ریزش مو شود؟

شامپوها معمولاً متهم ردیف اول ریزش مو هستند. هر بار که موهای زیادی روی برس، کف حمام یا سرامیک می‌بینیم، نخستین واکنش خیلی‌ها عوض کردن شامپو است. اما آیا واقعاً شامپو می‌تواند باعث ریزش مو شود؟ و آیا شامپویی وجود دارد که بتواند ریزش موها را متوقف کند؟ البته متخصصان می‌گویند ریزش روزانه مقداری مو بخشی طبیعی از چرخه رشد مو است و به‌تنهایی نشانه بیماری محسوب نمی‌شود. اما ریزش قابل توجه و مداوم می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد؛ از زمینه ژنتیک و تغییرات هورمونی گرفته تا مایه‌ری‌های تیروئید، مصرف برخی داروها، کاهش وزن شدید، کمبودهای تغذیه‌ای، استرس و بعضی بیماری‌های پوست سر.

کیانا فرهی، متخصص پوست، مسو و زیبایی، در این‌باره به همشهری می‌گوید: شامپوها به‌طور معمول نمی‌توانند باعث ریزش مو شوند. وظیفه اصلی شامپو پاک کردن چربی و آلودگی از پوست سر و مو است و بعضی شامپوها هم برای مشکلاتی مانند شوره یا عفونت‌های قارچی کاربرد درمانی دارند.

البته به گفته این متخصص ممکن است برخی افراد نسبت به ترکیبات موجود در یک شامپو حساسیت داشته باشند و دچار خارش و تحریک پوست سر شوند. استفاده مداوم از شامپوهای نامناسب برای نوع موی نیز می‌تواند باعث خشکی یا تحریک پوست سر شود و در برخی موارد، ریزش موی موقتی ایجاد کند؛ اما به‌طور کلی نمی‌توان شامپو را عامل مستقیم طلسی یا ریزش شدید مو دانست.

این متخصص پوست و مو درباره تفاوت شامپوهای مختلف هم توضیح می‌دهد: محصولات با ترکیبات ملایم‌تر می‌توانند به کاهش خشکی، زبری و شکنندگی ساقه مو کمک کنند. در مقابل، یک شامپوی نامناسب ممکن است مو را خشک، خشن یا وز کند، اما این موضوع با ریزش مو از ریشه تفاوت دارد.

شامپوها در مان نمی‌کنند!

اما آیا شامپوها «شدر ریزش» واقعاً می‌توانند جلوی ریزش مو را بگیرند؟ فرهی به پاسخ به این سؤال بیان می‌کند: کارکرد اصلی شامپو پاک کردن پوست سر است، نه درمان ریزش مو. ریزش مو به ریشه و فولیکول‌هایی مربوط است که در لایه‌های پایین‌تر پوست قرار دارند و شامپو نمی‌تواند با چند دقیقه تماس روی سر، به عمق لازم نفوذ کند و باعث رویش مجدد مو شود. به گفته این متخصص، شامپوهای درمانی مانند شامپوهای ضدشوره یا ضدشبش می‌توانند در زمینه کارایی خود مؤثر باشند، اما شامپویی که وعده توقف قطعی ریزش یا رویش مجدد مو را می‌دهد، نباید بدون بررسی علمی و تشخیص علت ریزش، مبنای درمان قرار گیرد. اگر ریزش موی شدید، ناگهانی یا مداوم است، پیدا کردن علت آن از عوض کردن مداوم شامپو مهم‌تر است.