

افزایش میزان جمعیت سالمند کشور در سال ۱۴۲۰

مشکلات اسکلتی در دوران کرونا افزایش ۳۰ درصدی داشته است

رئیس انجمن فیزیوتراپی کشور گفت: در سال ۱۴۲۰ میزان جمعیت سالمند کشور به حدود ۲۰ درصد خواهد رسید و رشد سالمندی ایران بالاتر از آمار متوسط جهانی است.

احمد موذن زاده رئیس انجمن فیزیوتراپی کشور در نشست خبری گفت: اکنون هشت درصد از جمعیت کشور را سالمندان تشکیل می‌دهند. رشد جمعیت سالمند دو برابر رشد سایر جمعیت ایران است.

به گفته وی در سال ۱۴۲۰ میزان جمعیت سالمند کشور به حدود ۲۰ درصد خواهد رسید و رشد سالمندی ایران بالاتر از آمار متوسط جهانی است.

موذن زاده بیان کرد: فقر حرکتی و کاهش حرکات فیزیکی سبب شد که میزان فعالیت بدنی کم شود و در قشر نوجوان و جوان میزان مشکلات اسکلتی در حدود ۳۰ درصد افزایش داشته باشد؛ همچنین ۴۰درصد از نوجوانان دچار چاقی هستند.

تقویت سیستم ایمنی

بدن با رعایت رژیم غذایی

متعادل



متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی گفت: در صورت رعایت یک رژیم غذایی متعادل سیستم ایمنی بدن می تواند بخوبی وظایف خود را انجام دهد.

آریتا حکمت دوست متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی در خصوص تغذیه و تقویت دستگاه ایمنی بدن گفت: سیستم ایمنی بدن ما را در مقابل عوامل بیماری‌زایی مانند: ویروس‌ها و باکتری ها محافظت می کند.

او افزود: در صورت رعایت یک رژیم غذایی متعادل که شامل همه گروه‌های مواد غذایی باشد (البته همراه با خواب کافی نبود استرس‌های طولانی مدت و تحرک کافی) سیستم ایمنی بدن می تواند بخوبی وظایف خود را انجام دهد.

وی در پاسخ به این سوال که آیا برای دریافت ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن نیازمند دریافت مکمل‌ها هستیم؟ گفت: اکثر مواد غذایی مورد نیاز بدن از طریق تغذیه روزانه تأمین می‌شود حتی ویتامین D نیز با قرار گرفتن پوست در معرض نور خورشید توسط بدن تولید می‌شود. با این همه در بعضی از موارد استفاده از مکمل‌ها به افراد توصیه می‌شود.

برای مثال: فردی که نمی‌تواند به مقدار کافی نور خورشید دریافت کند مادر بارداری که کمبود آهن دارد یا مادری که قصد بارداری دارد که نیاز به مصرف قرص اسید فولیک دارد.

وی در ادامه به توصیف یک بشقاب غذای سالم و متعادل پرداخت و گفت: در یک بشقاب غذایی سالم باید از ۶ تا ۱۰ واحد گروه غلات استفاده شود. (هر واحد غلات ۳۰ گرم است) همچنین توصیه می‌شود که نصف غلات مورد استفاده حتماً سبوس دل باشد. (برای مثال: جو کامل گندم کامل گندم با سبوس و برنج قهوه‌ای) حکمت دوست ادامه داد: یک چهارم دیگر از بشقاب غذای سالم متشکل از سبزیجات متنوع است سبزیجات زرد رنگ سرشار از بتاکاروتن و سبزیجات سبز رنگ سرشار از فولات‌ها هستند.

وی افزود: گروه بعدی روغن‌ها هستند. روغن زیتون روغن کلزا و روغن کانولا از منابع غنی امگا ۳ هستند که می‌تواند در پیشگیری از التهاب در بدن نقش مؤثری داشته باشند. امگا۳ همچنین در حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی ایفا میکند. این روغن‌ها از منابع سرشار از ویتامین E نیز هستند که یکی از مهم‌ترین مواد مورد نیاز سیستم ایمنی بدن است.

وی ادامه داد: گروه بعدی بشقاب غذایی سالم لبنیات و گروه‌های پروتئینی هستند مانند: شیر و انواع دیگر لبنیات و همچنین شامل انواع گروه‌های پروتئین حیوانی (انواع گوشت‌ها تخم مرغ) میشوند.

این متخصص تغذیه ادامه داد: آنزیم لاکتاز مسئول تجزیه قند شیر (لاکتوز) است که در بعضی افراد این آنزیم از ۲ سالگی سن فرد از بین می‌رود و فرد در صورت مصرف شیر دچار نفخ و دل‌پیچه میشود. بعضی دیگر از افراد نیز به شیر گاو آلرژی دارند. وی به افرادی که نمی‌توانند لبنیات مصرف کنند توصیه کرد: که زیر نظر پزشک مکمل کلسیم مصرف کنند. حکمت دوست یادآور شد: اگر می‌خواهید سیستم ایمنی سالمی داشته باشید اول از همه باید بشقاب غذایی سالم را فراموش نکنید. وی ادامه داد: سیستم ایمنی بدن ما به ویتامین C(که در میوه‌ها و سبزیجات تازه یافت می‌شود) ویتامین‌های گروه B(موجود در غلات پروتئینی) پروتئین (موجود در انواع گوشت مرغ ماهی و لبنیات) و همچنین روی و سلنیوم (موجود در آجیل‌ها) نیاز دارد.

یکی از بهترین مواد غذایی برای میان وعده دانش آموزان شیر است که والدین باید سعی کنند این ماده غذایی را در میان وعده فرزندان خود قرار دهند.

احمد اسماعیل زاده مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی در آستانه بازگشایی مدارس با بیان این مطلب گفت: دانش آموزان باید بدانند آنچه که می‌تواند نیازهای آن‌ها را تأمین سازد موادی چون چپیس غلات حجیم شده و سایر تنقلات کم ارزش غذایی نیستند بلکه موادی دارای ارزش غذایی هستند که از یک یا چند گروه اصلی غذایی تهیه شده باشند. اسماعیل زاده افزود: در حال حاضر مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده فست فودها و مصرف زیاد نمک از جمله مشکلاتی است که در الگوی مصرف غذایی دانش آموزان وجود دارد. وی بیان داشت: مصرف این تنقلات با ارزش غذایی ناچیز قبل از وعده‌های غذایی به دلیل ایجاد سیری کاذب دانش آموزان را از خوردن غذاهای اصلی که باید مواد مغذی مورد نیاز رشد آن‌ها را تأمین کند باز می‌دارد.

وی ادامه داد: از طرف دیگر نمک موجود در این تنقلات ذائقه را به خوردن غذاهای شوریعادت می‌دهد و مصرف زیاد نمک زمینه را برای فشار خون بالا در بزرگسالی فراهم می‌کند. همچنین مصرف زیاد روغن و چربی علاوه بر بالا بردن چربی خون و ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی به دلیل دریافت کالری زیاد اضافه وزن و چاقی را به دنبال دارد.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تأکید کرد: بهترین خوراکی‌هایی که می‌تواند به عنوان میان وعده برای رنگ‌های تفریح در برنامه غذایی دانش آموزان قرار گیرد: انجیر خشک توت خشک نخودچی کشمش برنجک و شاه دانه ذرت بو دادهٔ کم نمک برگه زردآلو و انواع میوه‌ها نظیر سیب پرتقال نارنگی هلو لیمو شیرین و موز و ساندویچ‌هایی مانند نان و پنیر و سبزی



رئیس انجمن فیزیوتراپی کشور ادامه داد: استفاده بی‌رویه از تلفن همراه و خم شدن گردن و مشکلات ناشی از آن زیاد شده است.

او افزود: الان هشت هزار فیزیوتراپیست در کشور فعالیت می‌کنند و بر اساس آمار جهانی باید در حدود ۳۵ هزار فیزیوتراپیست با جمعیت ایران داشته باشیم و در این

خصوص دچار کمبود هستیم.

پرهام پارسا نژاد نائب رئیس انجمن فیزیوتراپی کشور گفت: در سی و چهارمین کنگره فیزیوتراپی ۱۰۰ شرکت تجهیزات پزشکی و توانبخشی حضور خواهند داشت. در حاشیه این کنگره کارگاه‌های آموزشی و تخصصی برگزار خواهد شد.

به گفته وی ما در زمینه آموزش افراد و به ویژه دانش آموزان در خصوص مشکلات اسکلتی مصر خواهیم بود. او افزود: اگر وزن کوله پشتی بیشتر از ۱۵ درصد از وزن دانش آموز باشد سبب بروز آسیب‌های اسکلتی خواهد شد. هنوز یک پروانه مرکز فیزیوتراپی بعد از حریق یک کلینیک صادر نشده است.

بهروز عطار باشی مقدم عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: از جمله محوره‌های سی و چهارمین کنگره فیزیوتراپی اختلالات عصبی و بیماری‌های قلبی و تنفسی است.

به گفته وی زندگی کم تحرکی و پاندمی کرونا سبب شد که مراجعه افراد بر اثر اختلالات حرکتی به فیزیوتراپی افزایش یابد. بعد از دوران کرونا اختلالات حرکتی به میزان ۳۰ درصد افزایش داشته است.

او بیان کرد: اختلالات حرکتی و عدم تحرک لازم بر اثر زندگی شهری و استفاده از رایانه سبب بروز مشکلات حرکتی در بین افراد شده است.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای دانش آموزان در مدارس



انواع کوکو و کنتل نان و حلوا شکری نان و پنیر و خرما یا کره بادام زمینی بدون شکر و نمک با کمی مربا یا عسل و بیسکویت‌های سیوس دار هستند.

اسماعیل زاده استفاده از ساندویچ‌های خانگی که در تهیه آن‌ها نمک و روغن کمتری استفاده شده است را مفید دانست و با بیان اینکه یکی از الگوهای نادرست تغذیه‌ای این است که والدین آیمیهوهای صنعتی برای فرزندان خود به عنوان میان وعده رنگ‌های تفریح می‌گذارند عنوان کرد: این نوشیدنی‌ها حاوی شکر زیادی هستند و یکی از دلایل اضافه وزن و چاقی دانش آموزان در تمام دنیا مصرف زیاد این آیمیهوهای صنعتی است.

ورزش صبحگاهی در کنترل وزن بسیار موثر است

روز همراه است.نمرات BMI نشان داد که همه شرکت کنندگان در مطالعه اضافه وزن داشتند به این معنی که BMI آن‌ها بین ۲۵ تا ۲۹/۹ ثبت شده بود.

اما در حالی که میانگین توده بدنی در گروه صبحگاهی ۲۵/۹بود آن‌هایی که در گروه ورزش ظاهر و عصر بودند میانگین BMI به ترتیب ۲۷/۶ و ۲۷/۲ داشتند.

به طور مشابه در حالی که میانگین دور کمر در بین ورزشکاران صبحگاهی حدود ۹۱ سانتیمتر بود این عدد در بین گروه‌های ظهر و عصر بین ۹۴ تا ۹۶ سانتیمتر بود. این ارتباط ممکن است به این دلیل باشد که در اوایل صبح بدن ما پس از یک شب نخوردن در حالت افت پایین قرار دارد. ما کربوهیدرات زیادی برای سوزاندن نداریم بنابراین بدن ما برای تولید انرژی مورد نیاز برای ورزش بیشتر به چربی بدن متکی است. احتمالاً به همین دلیل

است که ورزش صبحگاهی ممکن است برای مدیریت وزن بهتر باشد.

با این حال محققان توصیه می‌کنند هر زمانی که برای شما بهتر و راحت‌تر است ورزش کنید.



شدند: صبح (۶۴۲ شرکت کننده) ظهر (۲۴۵۶) یا عصر (۲۱۸۷).همچنین اندازه دور کمر و نمرات BMI آن‌ها محاسبه شد.

نتیجه: مشخص شد که ورزش بین ساعت ۷ صبح تا ۹ صبح با ریسک کمتر اضافه وزن یا چاقی در مقایسه با ورزش کردن در اواخر

افزایش خطر افسردگی با شیرین کننده‌های مصنوعی



تنظیم خلق وخوی مهم است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که مصرف بیشتر غذاهای فوق فرآوری شده به‌ویژه شیرین کننده‌های مصنوعی و نوشیدنی‌های مصنوعی شیرین شده با افزایش خطر افسردگی مرتبط است.

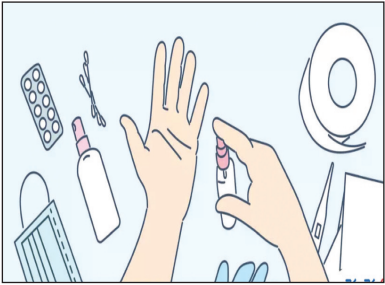
را حفظ کردند خطر ابتلا به افسردگی را کاهش دادند.محققان یک نتیجه قابل توجه در مورد شیرین کننده‌های مصنوعی را نشان دادند. محققان بیان کردند که این شیرین کننده‌ها ممکن است مکانیسم‌های سیگنال‌دهی خاصی را در مغز تحریک کنند که برای

یک توصیه ساده و بهداشتی؛

چگونه از ابتلا به

سرماخوردگی

جلوگیری کنیم



شروع فصل پاییز زمان شیوع بیماریهای

ویروسی است که سرماخوردگی شایع ترین بیماری فصل سرما است. اما با رعایت یک توصیه ساده می توان از ابتلا به این بیماری مصون ماند.

به گزارش مهر اجرای یک استراتژی عملیاتی برای پیشگیری از سرماخوردگی نیاز به طراحی سخت و پیچیده‌ای ندارد؛ فقط کافی است سه کلمه ساده را به خاطر بسپارید: دستان خود را بشوید.

هیچ راز پنهانی پشت این جمله وجود ندارد شما فقط باید سعی کنید از شیوع سرماخوردگی جلوگیری کنید.

چگونه به ویروس سرماخوردگی آلوده می شوید

راه اصلی انتقال سرماخوردگی لمس اشیایی است که آلوده به میکروب سرماخوردگی هستند. زمانی که فرد بیمار سرفه یا عطسه می کند قطرات کوچک حاوی میکروب روی مکان‌هایی مانند دستگیره در تلفن و صفحه کلید کامپیوتر فرود می‌آید یا ممکن است فرد بیمار با دست دهان و بینی خود را زمان سرفه یا عطسه بیوشاند و سپس با همان دست اشیا را لمس کند و شما نیز همان نقطه تماس داشته باشید.

موضوع جایی نگران کننده می‌شود که با دستان آلوده دهان و بینی خود را لمس کنید.

چرا شستوشی دست مؤثر است

برخی از ویروس‌ها و موجودات زنده کوچکی که باعث سرماخوردگی می‌شوند می‌توانند ساعت‌ها روی سطوح زنده بمانند. شستن مرتب دست‌ها بهترین راهکار برای جلوگیری از ورود آنها به داخل بدن شما است. البته اگر خودتان به این ویروس مبتلا باشید شستن دست‌ها و بدن‌تان مانع از انتشار میکروب خواهد شد.

آزمایشی تحت عنوان «توقف سرفه» در یک مرکز فرماندهی آموزش سربازی در ایالت ایلینوی واقع در غرب آمریکا آغاز شد. به عنوان بخشی از این برنامه به شرکت کنندگان گفته شد که دست‌های خود را حداقل پنج بار در روز بشویند. پس از دو سال این تیم ۴۵ درصد موارد کمتری از بیماری‌های تنفسی را در میان سایر شرکت کنندگان تجربه کردند.

روش صحیح شستن دست‌ها

بسیاری از ما آنقدر سرمان شلوغ است که فراموش می‌کنیم دست‌های خود را به روش صحیح بشویم.

ابتدا دستان خود را با آب خیس کنید.

سپس صابون را اضافه کنید. آنها را به مدت ۲۰ ثانیه کاملاً روی هم ماساژ دهید. اطمینان حاصل کنید که مج دست بین انگشتان و زیر ناخن‌ها را فراموش نکرده‌اید. اگر زمان داشتند از یک برس ناخن استفاده کنید زیرا میکروب‌ها اغلب زیر ناخن‌ها پنهان می‌شوند.

بعد از شستن کامل دست‌ها آن‌ها را با یک حوله کاغذی تمیز یا خشک کن هوا خشک کنید.

اگر در یک دستشویی عمومی هستید شیر آب را با دستمال کاغذی ببندید. سعی کنید در را با شانه باز کنید یا از دستمال کاغذی دیگری برای چرخاندن دستگیره استفاده کنید.

شستن دست‌ها را جدی بگیرید

در طول روز باید مرتب دست‌ها را بشوید. به عنوان مثال این کار را قبل و بعد از غذا خوردن بعد از استفاده از حمام بعد از مدرسه و بعد از دست زدن به گوشت خام سبزیجات شسته نشده یا زباله انجام دهید.

همچنین پس از سرفه عطسه یا دست زدن به حیوان خانگی دست‌های خود را کامل بشوید. اگر از کودک نگهداری می‌کنید قبل و بعد از تعویض پوشک کودک و قبل و بعد از شیر خوردن نیز این کار را تکرار کنید.

اگر به روشویی دسترسی نداشتید و امکان شستشوی دست‌ها وجود ندارد همیشه یک ضدعفونی کننده الکلی برای دست همراه داشته باشید که حداقل دارای ۶۰ درصد الکل باشد و تمام سطح دست انگشتان و مع دست خود را با آن ضد عفونی کنید.