

آیا دوچرخه سواری

و دویدن به زانو آسیب

می زند



یک متخصص ارتوپدی و فوق تخصص زانو، در مورد اینکه دوچرخه سواری و دویدن به زانو آسیب می زند یا خیر، توضیحاتی داد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از رادیو سلامت، علی ترکمان گفت: دویدن و دوچرخه سواری برای زانوی سالم نه تنها مضر نیست، بلکه می تواند به تقویت مفصل و عضلات اطراف زانو کمک کند اما در افرادی که دچار آرتروز و ساییدگی زانو هستند این فعالیت ها ممکن است درد را تشدید کند.

وی در توضیح این پرسش که آیا دوچرخه سواری و دویدن می تواند به زانو آسیب برزند، اظهار داشت: زانویی که سالم باشد و مشکل خاصی نداشته باشد و آرتروز هم نداشته باشد، فشارهای بسیار بیشتری از این فعالیت ها را تحمل می کند.

ترکمان افزود: دویدن، دوچرخه سواری، بالا و پایین رفتن از پله و حتی کوهنوردی هیچ کدام در صورتی که طبق اصول انجام شوند مشکلی برای زانو ایجاد نمی کنند و اتفاقاً می توانند به تقویت خود مفصل زانو و عضلات اطراف آن کمک کنند.

به گفته این متخصص ارتوپدی، این دسته از ورزش ها از جمله فعالیت های مفیدی هستند که در صورت اجرای صحیح، برای سلامت مفصل زانو مفید خواهند بود.

وی در ادامه تأکید کرد: موضوع در مورد افرادی که دچار آرتروز و ساییدگی زانو هستند متفاوت است. اگر فردی در اثر دوچرخه سواری یا دویدن افزایش درد را تجربه کند، باید به این نکته توجه کند که فشار واردرشده به مفصل ممکن است باعث تشدید درد شود.

ترکمان افزود: میزان این مشکل کاملاً به شدت آرتروز و ساییدگی بستگی دارد و نمی توان برای همه افراد یک نسخه واحد پیچید.

به گفته وی، اگر فردی با انجام این فعالیت ها درد بیشتری احساس می کند، لازم است آن را راعایت کند و به گونه ای برنامه ریزی داشته باشد که این فشار اضافه به زانو وارد نشود و دردش کاهش پیدا کند.

ترکمان همچنین توضیح داد: وضعیت زانو تعیین می کند آیا این مفصل توان تحمل فشار را دارد یا نه. وقتی زانو سالم است، دویدن و دوچرخه سواری معمولاً تهدیدی برای آن محسوب نمی شود اما اگر زانو دچار آسیب، ساییدگی یا آرتروز باشد باید با احتیاط بیشتری به سراغ این فعالیت ها رفت. در این شرایط، شدت فعالیت، نوع حرکت و میزان تحمل مفصل اهمیت زیادی پیدا می کند و همین عوامل می تواند تعیین کند که ورزش برای فرد مفید باشد یا درد او را بیشتر کند.

این فوق تخصص زانو در ادامه درباره دویدن نیز توضیح داد: این فعالیت به دلیل ایجاد حالت کوبیدن و ضربه روی مفصل، فشار بیشتری به زانو وارد می کند. همین ویژگی باعث می شود در برخی افراد، به ویژه کسانی که آرتروز دارند، درد زانو افزایش پیدا کند.

به گفته ترکمان، تصمیم برای ادامه یا محدود کردن این فعالیت ها باید بر اساس وضعیت واقعی زانو و شدت آرتروز گرفته شود تا از آسیب بیشتر جلوگیری شود.

وی در پایان تأکید کرد: دوچرخه سواری و دویدن به خودی خود برای زانوی سالم مضر نیستند و حتی می توانند نقش تقویتی داشته باشند، اما در زانوی مبتلا به آرتروز و ساییدگی باید با دقت، آگاهی و توجه به علائم درد انجام شوند. اصل مهم این است که هر فرد بداند زانویش در چه وضعیتی قرار دارد و آیا توان تحمل این فشار را دارد یا نه.

یک مطالعه جدید می گوید یادگیری یک زبان دیگر یک مزیت پنهان دارد؛ مغز ممکن است کندتر پیر شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند افرادی که به چندین زبان صحبت می کنند، مغزهایی دارند که ۶ تا ۱۳ سال جوان تر از افرادی که فقط به یک زبان صحبت می کنند، به نظر می رسد.

به عبارت ساده، افرادی که به زبان های بیشتری صحبت می کردند، مغزهایی داشتند که نسبت به سن تقویمی شان جوان تر از حد انتظار به نظر می رسید.

محقق «لوسیا آموروسو»، معاون مدیر علمی مرکز شناخت، مغز و زبان باسک در سن سباستین اسپانیا، در یک بیانیه خبری گفت: «به عبارت ساده، افرادی که به زبان های بیشتری صحبت می کردند، مغزهایی داشتند که نسبت به سن تقویمی شان جوان تر به نظر می رسید.»

برای این مطالعه، محققان از اسکن های مغزی انجام شده روی ۷۲۸ نفر برای ایجاد یک «ساعت پیری مغز» استفاده کردند. این ساعت سن مغز یک فرد را بر اساس سطح اتصال بین قسمت های مختلف مغز تخمین می زند.

کدام مواد غذایی را در روزهای گرم مصرف کنیم؟

تابستان فصلی است که بدن به دلیل گرما و تعریق بیش از حد، آب و انرژی بیشتری از دست می دهد. در این زمان، حفظ رژیم غذایی مناسب برای سالم، هیدراته و پرانرژی ماندن، بسیار مهم است بنابراین انتخاب غذای سالم مناسب برای فصل تابستان می تواند به تنظیم دمای بدن، بهبود هضم و جلوگیری از کم آبی بدن کمک کند.

مصرف غذاهای سبک، تازه و غنی از مواد مغذی در طول تابستان نه تنها از سلامتی کلی بدن پشتیبانی، بلکه به جلوگیری از مشکلات فصلی رایج مانند گرامزدگی، خستگی، ترش کردن معده و کم آبی بدن نیز کمک می کند. در این مطلب، در مورد برخی از بهترین غذاهای سالم تابستانی که باید در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید، مطالبی ارائه شده و اهمیت حفظ عادات غذایی سالم در فصل تابستان را نشان داده است.

بدن در هوای گرم به مایعات و مواد مغذی بیشتری نیاز دارد. گرمای بیش از حد می تواند اشتها را کاهش داده و به خستگی یا ضعف منجر شود. پیروی از عادات غذایی سالم و مناسب در فصل تابستان به حفظ هیدراتاسیون، سطح انرژی و ایمنی بدن کمک می کند.

تغذیه سالم در تابستان، بدن را خنک و هیدراته نگه می دارد، از کم آبی و گرمزدگی جلوگیری، هضم را بهبود می بخشد، از سلامت پوست پشتیبانی می کند و ایمنی و سطح انرژی را افزایش می دهد. مصرف غذای سالم و مناسب در تابستان می تواند تفاوت زیادی در نحوه برخورد بدن شما با دماهای شدید ایجاد کند.

هندوانه

یکی از آبدارترین میوه‌هایی است که می‌توانید در رژیم غذایی تابستانی خود بگنجانید. از آنجایی که حاوی بیش از ۹۰ درصد آب است، به حفظ سطح هیدراتاسیون و جلوگیری از کم آبی ناشی از تعریق بیش از حد در هوای گرم کمک می کند. هندوانه همچنین سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی مانند «لیکوپن» و ویتامین «سی» است که به محافظت از بدن در برابر آسیب‌های ناشی از گرما و حفظ سلامت پوست کمک می کنند. این میوه برای معده سبک است و می‌توان آن را به‌عنوان میان وعده، آبمیوه یا سالاد میوه در طول روز مصرف کرد.

خیار

سبزی کم کالری است که به دلیل خواص خنک‌کنندگی و آبرسانی خود، در تابستان به‌طور گسترده مصرف می‌شود. این سبزی حاوی مقدار زیادی آب به همراه فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که به هضم و سلامت کلی کمک می‌کنند. خیار را می‌توان خام یا به سالاد اضافه و همچنین در آب به عنوان نوشیدنی مصرف کرد. فواید خیار این است که بدن را هیدراته نگه می‌دارد، به هضم غذا کمک می‌کند و حرارت بدن را کاهش می‌دهد.

آب نارنگیل

یکی از سالم‌ترین نوشیدنی‌های طبیعی برای تابستان محسوب می‌شود. این نوشیدنی سرشار از الکترولیت‌هایی مانند پتاسیم، سدیم و منیزیم است که به جبران مواد معدنی از دست رفته از طریق عرق کمک می‌کند. برخلاف نوشابه‌های شیرین، آب نارنگیل، کالری کمی دارد و به سرعت انرژی را فراهم می‌کند. فواید آب نارنگیل این است که الکترولیت‌های بدن را بازیابی و به جایگزینی مواد معدنی ضروری از دست رفته در طول تعریق کمک می‌کند. از کم آبی بدن جلوگیری می‌کند و سطح هیدراتاسیون را حفظ کرده و بدن را پرانرژی نگه می‌دارد.

کشک

غذای خنک و مغذی است که به حفظ سلامت روده در طول تابستان کمک می‌کند. این غذا حاوی پروبیوتیک‌ها، باکتری‌های مفیدی است که به هضم غذا کمک کرده و ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. کشک را می‌توان به صورت ساده یا در غذاهای مصرف کرد.

سلامت

یادگیری زبان ها می تواند مغز را جوان تر کند



سپس این تیم از این ساعت برای سنجش سن مغز گروه دیگری متشکل از ۱۴۴ نفر استفاده کرد که برخی از آنها به چهار زبان مختلف صحبت می کردند.

نتایج نشان داد که هر چه افراد به زبان های بیشتری صحبت می کردند، مغزشان جوان تر به نظر می رسید.

محققان دریافتند که یادگیری دو زبان با مغزی شش سال جوان تر، سه زبان با مغزی هفت سال جوان تر و چهار زبان با مغزی

۱۳ سال جوان تر در مقایسه با کسانی که فقط

یک زبان یاد گرفته بودند، مرتبط بودند.

محققان دریافتند که یادگیری یک زبان اضافی در سنین پایین تر، به نظر می رسد پیری مغز را کند می کند. بزرگسالان همچنین از تسلط بسیار زیاد به یک زبان دیگر سود می برند. آموروسو گفت: «این تأثیر فقط به تعداد زبان های صحبت شده مربوط نبود. مهارت بالاتر در زبان و یادگیری زودهنگام زبان دوم نیز با تأخیر بیشتر در پیری مغز مرتبط بود.»

آموروسو گفت: «این نشان می دهد که تجربه چندزبانه به عنوان یک عامل تعیین کننده اهمیت دارد: این موضوع صرفاً به دوزبانه بودن یا نبودن مربوط نمی شود، بلکه به عمق و مدت

تجربه زبانی نیز مربوط می شود.»

محققان در ادامه قصد دارند بررسی کنند که آیا مهارت های زبانی در بیماری های مغزی مانند بیماری آلزایمر اهمیت دارند یا خیر.

به گفته محققان، «این مطالعه نشان می دهد که یادگیری زبان دوم، سوم یا چهارم می تواند به مغز ما کمک کند تا برای مدت طولانی تری جوان بماند و هر چه زودتر شروع کنیم، بهتر است.»

چرا در میانسالی با کم خوری چاق تر می شویم

دوشنبه ۲۲ تیر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۰۹ / سال سی و دوم **نورخوزستان** ۷

چرا در میانسالی با کم خوری

چاق تر می شویم

یک فوق تخصص غدد و متابولیسم، نسبت به افزایش وزن ناخوسته در سنین میانسالی، هشدار داد. به گزارش خبرگزاری مهر، ایرج حیدری، به بررسی افزایش وزن ناخوسته در میانسالی پرداخت و گفت: بدن انسان پس از سن سی‌سالگی وارد مرحله جدیدی از تغییرات فیزیولوژیک می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها کاهش متابولیسم پایه است. وی افزود، این تغییرات باعث می‌شود که کالری مصرفی که در دوران جوانی (۲۰سالگی) باعث حفظ وزن می‌شد، در دهه‌های چهارم و پنجم زندگی، منجر به تجمع چربی و افزایش وزن شود. حیدری، دلیل اصلی این افت متابولیسم را بافت عضله بدن معرفی کرد و افزود: از حدود سنین ۳۵ تا ۴۰ سالگی، بدن به طور طبیعی دچار کاهش تدریجی توده عضلانی می‌شود. وی تأکید کرد: رابطه مستقیمی میان حجم عضله و سرعت سوخت‌وساز بدن وجود دارد؛ به این معنا که با کاهش بافت عضلانی، متابولیسم پایه نیز کاهش یافته و بدن توانایی کمتری برای سوزاندن کالری‌های مصرفی خواهد داشت.

حیدری برای مقابله با این روند طبیعی و جلوگیری از چاقی در سنین بالاتر، دو راهکار اساسی و علمی ارائه داد: نخست، تقویت بافت عضلانی از طریق فعالیت‌های ورزشی منظم و دوم، مصرف پروتئین کافی و مناسب در رژیم غذایی.

این فوق تخصص غدد و متابولیسم، در گفتگو با رادیو سلامت، با اشاره به الگوی زندگی ورزشکاران حرفه‌ای و اینکه چرا بسیاری از افراد در سنین ۶۰ تا ۷۰ سالگی با وجود مصرف غذای کافی، دچار چاقی نمی‌شوند، توضیح داد: حفظ توده عضلانی از طریق ورزش مستمر باعث می‌شود متابولیسم این افراد در سطح بالایی باقی بماند و در نتیجه، با وجود کالری دریافتی، بافت چربی زیادی در بدن آنها لباشته نشود.

سرفه مزمن از عوارض داروهای

کاهش وزن

نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است مصرف داروهای کاهش وزن نظیر «اوزمپیک» ممکن است عوارضی به همراه داشته باشد.

به گزارش ایسنا، تاکنون بسیاری از مصرف‌کنندگان هنگام مصرف این داروها با عوارضی همچون سردرد، خستگی، تغییرات پوستی و مشکلات گوارشی مانند تهوع، استفراغ، یبوست و اسهال مواجه بوده‌اند. اکنون متخصصان در مورد عارضه جانبی دیگری نیز هشدار می‌دهند، عارضه‌ای که ممکن است دیگران تصور کنند که شما بیمار هستید: سرفه مزمن.

در این مطالعه متخصصان داده‌های پزشکی بیش از دو میلیون بیمار را در سراسر آمریکا بررسی کردند. این داده‌ها مربوط به اطلاعات پزشکی این بیماران در سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۲۵ میلادی بود. در میان آنها ۴۲۷ هزار و ۵۵۵ نفر برای درمان دیابت نوع ۲ داروهای «آگونیست گیرنده جی‌ای-۱» دریافت کرده بودند، داروهایی که با آلگوبردلی از هورمون «جی‌ای-۱» ترشح انسولین را افزایش می‌دهند و با کند کردن هضم و همچنین کاهش اشتها در مدیریت قند خون و کنترل وزن نقش دارند. همچنین وضعیت ۱/۶ میلیون بیمار دیگر که سایر داروهای رایج برای دیابت را مصرف می‌کردند، بررسی شد.

به گزارش نیویورک‌پست، نتایج نشان داد افرادی که داروهای جی‌ای-۱ مصرف می‌کردند، تا ۲۹ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرفه مزمن قرار داشتند، سرفه‌ای که هشت هفته یا بیشتر ادامه می‌یابد. این گروه همچنین بیشتر به ریفلاکس معده به مری (GERD) دچار بودند که سبب سرفه‌های خشک می‌شود. حتی با حذف بیماری‌اری که از قبل به این بیماری مبتلا بودند، ارتباط میان مصرف جی‌ای-۱ و سرفه مزمن همچنان معنادار باقی ماند.

این یافته‌ها در شرایطی منتشر می‌شود که پژوهش درباره کاربردهای فرعی داروهای جی‌ای-۱ رو به گسترش است. سال گذشته، سازمان غذا و داروی آمریکا به داروی ویگوری برای کاهش خطرات قلبی در میان افراد دارای اضافه‌وزن مجوز داد و داروی «زپ‌باند» هم برای درمان آپنه انسدادی خواب در مبتلایان به چاقی مجوز گرفت. اکنون محققان در حال بررسی کاربردهای احتمالی این داروها در بیماری‌های کبدی و کلیوی و نیز کاهش تمایل به الکل و نیکوتین هستند. برخی مطالعات نیز اثرت اثباتی آنها را بر کند شدن زوال شناختی و محافظت عصبی بررسی کرده‌اند.

اما این مسیر با چالش‌هایی روبروست. برای مثال دو کارآزمایی بزرگ شرکت داروسازی نوو نوردیسک نشان داد نسخه خوراکی «سماگلوپتاید» که ماده فعال اوزمپیک و «ویگوری» است، در بیش از ۳۸۰۰ فرد مبتلا به ضعف شناختی خفیف یا مراحل ابتدایی آلزایمر به کند کردن پیشرفت بیماری موفق نشد، هرچند این دارو ایمن بود و برخی شاخص‌های زیستی مرتبط با آلزایمر را بهبود بخشید.

دکتر «جانان رسولی»، جراح مغز و اعصاب در این باره گفت این نتیجه ناامیدکننده است اما با توجه به دشواری درمان آلزایمر چندان غافلگیرکننده نیست. او توضیح داد که احتمالاً در زمان ورود بیماران به مطالعه، آسیب نورونی بیش از حد پیشرفته بوده و بنابراین حتی اگر نشانگرهای زیستی بهبود یافته باشند این امر نمی‌تواند به بازگشت عملکرد شناختی منجر شود. وی تأکید کرد که درمان‌های موثر باید پیش از بروز علائم یا در مراحل بسیار ابتدایی بیماری آغاز شوند.

به نوشته ایندپندنت، متخصصان می‌گویند تحقیقات درباره نقش احتمالی داروهای جی‌ای-۱ در درمان بیماری‌های تحریک‌گر صعبی ادامه خواهد یافت زیرا این گروه دارویی ممکن است در شرایط مختلف، عملکرد متفاوتی داشته باشد.



کمک می‌کنند. فواید این موادغذایی بهبود هضم، تامین ویتامین و مواد معدنی برای بدن است زیرا سرشار از آهن، کلسیم و موادغذی ضروری است و به حفظ ایمنی و سطح انرژی بدن کمک می‌کند.

توت‌ها

توت‌ها مانند توت‌فرنگی، بلوبری و تمشک سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین هستند. آنها به کاهش التهاب، حمایت از سلامت پوست و بهبود ایمنی در طول تابستان کمک می‌کنند. فواید توت‌ها شامل تقویت سیستم ایمنی بدن است زیرا ویتامین «سی» به تقویت سیستم ایمنی کمک و از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کند.

پرتقال

میوه آبداری که سرشار از ویتامین «سی» و آب است و به حفظ سطح هیدراتاسیون همچنین حمایت از سلامت کلی کمک می‌کنند. فواید پرتقال این است که بدن را با محتوای بالای آب، هیدراته نگه می‌دارد. سیستم ایمنی را تقویت و پشتیبانی می‌کند و سلامت پوست را بهبود می‌بخشد.

آناناس

میوه گرمسیری خوشمزه حاوی «بروملین»، یک آنزیم طبیعی است که به هضم غذا و به کاهش التهاب کمک می‌کند. طعم طراوت‌بخش آن، این میوه را به میوه‌ای عالی برای هوای گرم تبدیل می‌کند. فواید این میوه شامل بهبود هضم غذا، شادابی بدن و غلبه بر گرمای تابستان است. آناناس غنی از مواد مغذی ازجمله ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی ضروری برای سلامتی است.

سالادهای تازه تهیه شده با خیار، گوجه فرنگی، کاهو، هویج و سایر سبزیجات، سبک، مغذی و ایده‌آل برای وعده‌های غذایی تابستانی هستند. آنها بدون ایجاد احساس سنگینی، آب، فیبر و مواد مغذی ضروری را فراهم می‌کنند. فواید این مواد غذایی هضم آسان است. افراد را سیر و هیدراته نگه می‌دارد و به مدیریت وزن کمک می‌کند زیرا کم کالری و سرشار از مواد مغذی است.

بر اساس گزارش هلث، حفظ عادات غذایی مناسب در طول تابستان بسیار مهم است و پیروی از عادات غذایی سالم در فصل تابستان می‌تواند به جلوگیری از بیماری‌های مرتبط با گرما کمک کند.



در عین حال، دکتر «لاریوش مظفریان»، متخصص قلب و عروق و مدیر موسسه غذا و داروی دانشگاه تافتس، گفت: «ما نمی‌توانیم به سادگی فرض کنیم که شیرین‌کننده‌های مصنوعی ایمن و بی‌ضرر هستند و اجتناب از آنها در هر زمان ممکن، انتخاب عاقلانه‌ای به نظر می‌رسد.»

شیرین کننده‌های مصنوعی تاثیر مخربی بر متابولیسم دارند

مقایسه می‌کردند، تجزیه و تحلیل کردند.

نتیجه: شیرین‌کننده‌های مصنوعی با سطح انسولین ناشتا بالاتر و c1AHb بالاتر - معیاری برای کنترل قند خون در درازمدت- مرتبط بودند. این تجزیه و تحلیل همچنین روندی را به سمت کاهش حساسیت به انسولین نشان داد.محققان گفتند یک توضیح احتمالی شامل میکروبیوم روده است. شواهد قبلی نشان می‌دهد که برخی شیرین‌کننده‌های غیر مغذی می‌توانند ترکیب و عملکرد باکتری‌های روده شما را تغییر دهند.این بررسی همچنین نشان داد افرادی که شیرین‌کننده‌های مصنوعی بیشتری مصرف می‌کنند، ممکن است در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری‌های قلبی-متابولیک، از جمله دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی باشند.

محققان گفتند که یافته‌های کلی آنها نشان می‌دهد که این ترکیبات ممکن است آسیب‌های متابولیکی داشته باشند، اما برای تعیین علت و معلول به مطالعات بیشتری نیاز است.