تأثیر مصرف موادمخدر بر باروری

مصرف سیگار، تنباکو و الکل از مهم‌ترین عوامل کاهش باروری در زنان و مردان است؛ ترک این مواد می‌تواند شانس بارداری را به‌طور چشم‌گیری افزایش دهد.

به گزارش مهر، مصرف مواد، به‌ویژه تنباکو و الکل، یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار بر باروری زوجین محسوب می‌شود. بر اساس مطالعات، مصرف تنباکو با حدود ۱۳ درصد از موارد ناباروری در ارتباط است. هرچه تعداد نخ‌های سیگار مصرفی بیشتر باشد، احتمال باروری کاهش می‌یابد و در نتیجه مدت زمان لازم برای باردار شدن افزایش پیدا می‌کند.

برای مثال، زنانی که بیش از ۱۰ نخ سیگار در روز مصرف می‌کنند، با کاهش چشم‌گیر در شانس باروری مواجه‌اند، حتی در صورت وقوع بارداری، احتمال زایمان زودرس در این افراد افزایش می‌یابد. همچنین، یائسگی در زنانی که سیگار می‌کشند معمولاً یک تا چهار سال زودتر از حد طبیعی اتفاق می‌افتد که این موضوع نشان‌دهنده تسریع در روند تخریب تخمک‌ها بر اثر مصرف تنباکو است.

تأثیرات منفی سیگار و تنباکو بر باروری شامل آسیب به محیط رحم، آسیب به تخمک‌ها، افزایش خطر سقط خودبه‌خودی و بارداری خارج‌رحمی، یائسگی زودرس، آسیب به DNA فولیکول‌های تخمدان و کاهش تعداد اسپرم در جنین‌های مذکر است. با این حال، خبر امیدوارکننده این است که بسیاری از مشکلات باروری ناشی از مصرف سیگار، در صورت ترک آن، ظرف مدت یک سال قابل بهبود هستند.

از سوی دیگر، مصرف الکل نیز تأثیر منفی بر باروری مردان دارد. الکل باعث کاهش سطح تستسترون و کاهش تولید اسپرم می‌شود که خود می‌تواند احتمال باروری را کاهش دهد. بنابراین، اتخاذ یک سبک زندگی سالم، به‌ویژه در دوران پیش از بارداری، برای زوجینی که قصد فرزند آوری دارند از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

۱۰ چایی که شما را مانند مانکن‌ها خوش اندام می کند

چای یکی از نوشیدنی‌های محبوب در میان ایرانیان است و نوشیدن آن در زمان سرماخوردگی و بیماری احساس بهتری به ما می‌دهد و هنگامی که تحت استرس قرار داریم با نوشیدن چای احساس آرامش می‌کنیم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد چای از جمله چای سبز و چای نعناع، می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

نوشیدن مقداری دم کرده چای و بسته به نوع آن، می‌تواند مزایای سلامتی فراوانی به همراه داشته باشد. چای یکی از نوشیدنی‌های محبوب در میان ایرانیان است و نوشیدن آن در زمان سرماخوردگی و بیماری احساس بهتری به ما می‌دهد و هنگامی که تحت استرس قرار داریم با نوشیدن چای احساس آرامش می‌کنیم. اما آیا مزایا چایمی تواند شامل کمک به کاهش وزن شود؟ (اگر این مسئله هدف باشد.) چای از گیاه Camellia sinensis تهیه می‌شود، چای‌ها انواع گوناگونی دارند بر اساس این امر که چگونه برگ‌های تازه چای خشک و پردازش می‌شوند در دسته بندی‌های متفاوتی قرار گیرند، مانند چای سبز، اولونگ، سیاه و سفید.

حال سوال این است، آیا نوشیدن چای در کنار رژیم غذایی کم کالری و ورزش می‌تواند سبب کاهش وزن شود؟

در این مطلب با یکی از فواید نوشیدن چای آشنا خواهیم شد.

۱. چای سبز: دارای ترکیباتی است که به کاهش وزن کمک کند

تصور می‌شود که چای سبز به دلیل داشتن مقادیر بالای گلیات اپی گالوکاتچین (EGCG)، ترکیبی که فواید سلامتی بی شماری دارد. چای سبز به طور طبیعی مقادیر کافی کافئین دارد، ترکیب کافئین و EGCG ممکن است سبب "کاهش وزن" شود. سطح پایین کافئین آن در مقایسه با چای سیاه باعث می‌شود تا در هر ساعت از شبانه روز بدون تأثیر بر خواب حتی در اواخر شب به راحتی این نوشیدنی را بنوشید. کاهش وزن تنها مزیت چای سبز نیست و این نوشیدنی بسیاری خواص دیگر را شامل می‌شود.

۲. چای سفید: سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد

هنگامی که به کاهش وزن فکر می‌کنید احتمالاً چای سبز در نظرتان پدیدار می‌شود، اما چای سفید نیز ممکن است به کاهش وزن کمک کند. در یک مطالعه در سال ۲۰۰۹ که انتشار یافت بیان شد، عصاره چای سفید به تجزیه چربی کمک کرده و از تشکیل سلول‌های جدید چربی جلوگیری می‌کند. این یافته‌ها بدان معنی نیست که چای سفید بر افرادی که آن را می‌نوشند تأثیر یکسانی خواهد داشت. با این حال محققان می‌گویند که این مقدار EGCG بالا در چای، ترکیبی که در چای سبز نیز وجود دارد، باعث ایجاد این تجزیه در سلول‌های چربی می‌شود. چای سفید ممکن است به متابولیسم شما کمک کند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۰ که در ژورنال بین المللی چاقی منتشر شده است، خاطر نشان می‌کند که هر نوع چای (یا کپسایسین، که در فلفل‌ها یافت می‌شود) می‌تواند چهار تا پنج درصد سوخت و ساز بدن را تقویت کند. در حالی که تحقیقات بیشتری در مورد چای سفید به طور خاص مورد نیاز است، نویسندگان این مقاله یاد آور می‌شوند که این چای EGCG و کافئین بیشتری نسبت به چای سبز دارد.

۳. چای یربا ماته: کمک به کاهش قند خون

این چای سنتی آمریکای جنوبی که از برگ و شاخه‌های گیاه یربا ساخته شده است، حاوی مواد شیمیایی تحریک کننده مانند کافئین، تئوفیلین و توبرومین است. در یک مطالعه ۱۲ هفته‌ای، که در سال ۲۰۱۵در سال ۲۰۱۵ منتشر شد، چای یربا ماته به شرکت کنندگان چاق در کاهش وزن و چربی شکم کمک کرد. شرکت کنندگان که به مدت ۱۲ هفته از مکمل‌های یربا ماته استفاده کرده بودند، به طور متوسط ۱/۵ پوند وزن خود را از دست دادند و نسبت دور کمر به لگن تا دو درصد کاهش پیدا کردند. در مقایسه، افرادی که دارونما مصرف کردند به طور متوسط ۶/۲پوند وزن به دست آوردند و نسبت دور کمر به لگن شان در طی مدت مشابه یک درصد افزایش پیدا کرد. یربا ماته در واقع یک جایگزین قهوه است، بنابراین بسیاری ازفراد معمولا آن را به عنوان جایگزین قهوه در صبح می‌نوشند.

۴. چای اولانگ: کمک به سوخت و ساز چربی‌ها

برگ‌های چای اولانگ تا حدی اکسیده می‌شوند (به عنوان مثال چای‌های سیاه کاملاً اکسیده می‌شوند) طعمی دلنشین، اما جسورانه به نوشیدنی می‌دهند. از طرفی دیگر ممکن است به تقویت توانایی بدن در سوخت و ساز چربی‌ها کمک کنند، گزارش سال ۲۰۰۹ منتشر شده در مجله پزشکی چین نشان می‌دهد، زمانی که شرکت کنندگان چاق به مدت شش هفته از چای اولانگ استفاده کردند، حدود دو سوم بیش از ۲.۲ پوند و ۱۲ درصد چربی دور شکم خود را از دست دادند. در نهایت نیز سطح کلسترول و تری گلیسیرید به میزان سالم تری رسید.

۵. چای سیاه: مانع از جذب چربی می‌شود

چای سیاه نه تنها به کاهش وزن کمک می‌کند بلکه می‌تواند از شما در برابر دیابت نوع ۲ نیز محافظت کند. یک مطالعه حیوانی در سال ۲۰۱۷ که در ژورنال اروپایی تغذیه منتشر شد، نشان داد که چای سیاه می‌تواند در جلوگیری از افزایش وزن در صورت داشتن یک رژیم غذایی پرچرب احتمالاً به دلیل خاصیت جلوگیری از جذب چربی در هنگام هضم می‌تواند در کاهش وزن موثر باشد. این تحقیق مقدماتی است و هنوز در مورد انسان انجام نشده است نشان می‌دهد، چای سیاه حاوی ترکیبات گیاهی به نام‌های پلی فنول‌ها (یعنی ترافلاوین‌ها و تاروبیگان ها) است که ممکن است عامل اصلی جلوگیری از جذب چربی‌ها باشد.

۶. چای نعناع: عطر نعناع گرسنگی را مهار کند

دفعه بعد که این چای را می‌نوشید، عطر آن را با دم عمیق‌تر و طولانی تری فرو دهید. مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۸ که در مجله Appetite منتشر شد، نشان داد که شرکت کنندگان هر دو ساعت به مدت ۵ روز رایحه تازه و دلنشین این چای را استشمام می‌کردند، کالری و قند کمتری مصرف کرده بودند. به نظر می‌رسد رایحه چای نعناع برای مقابله با اشتها بسیار موثر است. خوشبختانه برخلاف آب نبات‌های نعناعی، چای نعناع کالری ندارد.

۷. چای ماچا: حاوی مقدار زیادی EGCG

تهیه شده از برگ‌های چای سبز به صورت پودر شده، پودر چای ماچا را درون آب داغ می‌ریزید. این بدان معنی است که شما کل برگ چای را مصرف می‌کنید. به همین دلیل، مقدار بیشتری EGCG دریافت می‌کنید. یک مطالعه از دانشگاه کلرادو، دم کرده چای سبز و چای ماچا را مقایسه کرد و نتایج آن نشان داد که نوشیدن ماچا ۱۳۷ برابر EGCG دارد در مقایسه با چای سبز، که این خود به معنای دریافت میزان هرچه بیشتر اپی گالوکتشین گالات می‌باشد. به نظر می‌رسد ماچا به خودی خود بیش از حد تلخ است، آن را درون شیر ریخته و با عسل هم بزنید تا یک ماچه خوشمزه را بنوشید.

۸. چای زنجبیل: کاهش گرسنگی و افزایش احساس سیری

وقتی که هوس یک نوشیدنی ادویه‌ای می‌کنید، چای زنجبیل می‌تواند گزینه مناسبی برای کاهش وزن باشد. به نظر می‌رسد که مصرف زنجبیل به خودی خود باعث کاهش التهاب و بهبود فشار خون می‌شود. در سال ۲۰۱۷، Annals آکادمی علوم نیویورک، یافته‌های ۶۰ مطالعه، روی کشت سلولی، حیوانات آزمایشگاهی و انسان را انجام داد و نتیجه گرفت که زنجبیل و ترکیبات اصلی آن اثرات مفیدی را در برابر چاقی، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و اختلالات مرتبط دارد.

۹. چای رازیانه: کمک به افزایش سوخت و ساز بدن در هنگام خواب

بعضی از غذاها مانند رازیانه باعث افزایش سطح ملاتونین در بدن می‌شوند، هورمونی که کمک می‌کند شب‌ها خوابی راحت و با کیفیت را تجربه کنید - و طبق مطالعه سال ۲۰۱۸ از دانشگاه گرانادا - ممکن است مانع از افزایش وزن و کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی در افراد سالم شود. ممکن است طعم چای رازیانه به خودی خود خیلی به ذائقه شما خوش نیاید، به ویژه اگر طرفدار خوراکی‌های شیرین نیستید.

۱۰. چای بابونه: کاهش استرس و اضطراب

دلایل زیادی برای تهیه یک فنجان از این چای قبل از خواب وجود دارد. برای مثال، بابونه می‌تواند آرامش مورد نیاز شما را تامین کند، و مغز و بدن را آماده خواب کند. علاوه بر این مزیت، این گیاه فاقد کافئین است، بنابراین خواب را از چشمان شما نمی‌گیرد. سومین مزیت، بابونه دارای خواص دارویی خاصی از فلاونوئیدها به نام آپیژنین است که فعالیت سیستم عصبی را آرام می‌کند تا به شما کمک کند بدون نگرانی کارتان را پیش ببرید. یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ نشان می‌دهد، در این مطالعه محققان دریافته اند که استفاده طولانی مدت از بابونه باعث کاهش علائم متوسط تا شدید اختلال اضطراب عمومی می‌شود. احتیاط: هنوز مشخص نیست که بابونه چگونه بر کاهش اضطراب تاثیر می‌گذارد.

احتیاط هایی درباره مصرف گوشت سفید

یک مطالعه بزرگ چندساله در ایتالیا نشان داد مصرف بیش از ۲۸۰ گرم گوشت سفید مانند مرغ در هفته با افزایش ۲۷ درصدی مرگ‌ومیر ناشی از علل مختلف مرتبط است و نرخ ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش را بیش از دو برابر می‌کند.

به گزارش ایسنا، سال‌هاست باور رایج این است که گوشت قرمز را با گوشت سفید مانند گوشت مرغ جایگزین کنیم تا علاوه بر بهره‌مندی از این منابع پروتئینی، به کاهش خطرات برای سلامتی مانند افزایش کلسترول سرطان و التهاب کمک کنیم، اما مطالعه جدید دریافته است خوردن مرغ و سایر طیور با افزایش قابل توجه خطر مرگ ناشی از سرطان دستگاه گوارش و سایر علل مرتبط است.

به گزارش «ریل سیمپل»، متخصصان در این مطالعه که در نشریه «مواد مغذی» منتشر شد، ۴۸۶۹ شرکت کننده از جنوب ایتالیا را که بخشی از مطالعات طولانی‌مدت بزرگ‌تری بودند و موافقت کردند نظرسنجی‌های مربوط به رژیم غذایی و سبک زندگی را پاسخ دهند پیگیری کردند. در طول دوره مطالعه که از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۲۴ ادامه داشت، اطلاعاتی در مورد مصرف گوشت با تقسیم‌بندی به گوشت قرمز و سفید به اشتراک گذاشته شد و متخصصان علت مرگ افرادی را که فوت کردند، پیگیری کردند. این مطالعه نشان داد کسانی که در هفته بیش از ۳۰۰ گرم گوشت پرندگان می‌خوردند، نسبت به کسانی که کمتر از ۱۰۰ گرم گوشت مرغ یا طیور در هفته مصرف می‌کردند، ۲۷ درصد بیشتر در خطر مرگ قرار داشتند. این خطر برای کسانی که بیش از این مقدار مصرف می‌کردند، بیشتر می‌شد و علل مرگ آنان انواع سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی‌عروقی بود. همچنین در افرادی که بیش از ۳۰۰ گرم گوشت سفید در هفته مصرف می‌کردند، نسبت به کسانی که مصرف هفتگی‌شان کمتر از ۱۰۰ گرم بود، خطر مرگ بر اثر سرطان‌های دستگاه گوارش هم بیش از دو برابر بود. از آنجا که این مطالعه با مطالعات قبلی که نشان داده‌اند مصرف گوشت سفید به جای گوشت قرمز در برابر سرطان‌های دستگاه گوارش محافظت بیشتری ایجاد می‌کند در تضاد است، متخصصان خاطرنشان می‌کنند که این مطالعه فقط وجود یک ارتباط را پیدا کرده است البته نه یک رابطه مستقیم بین مصرف بالای طیور و افزایش مرگ‌ومیر به‌ویژه از سرطان‌های دستگاه گوارش و این الزاما به این معنی نیست که گوشت طیور سرطان‌زاست. به گزارش ایندیپندنت، در مطالعاتی که به بررسی سبک زندگی افراد می‌پردازند (مانند تحقیق موردنظر)، ممکن است عواملی وجود داشته باشند که باعث اشتباه یا سردرگمی در نتایج شوند. در عین حال سبب شوند تفاوت‌های موجود در نتایج مطالعه به‌درستی توضیح داده نشوند. در زیر به برخی از این عوامل اشاره می‌شود.

برخی روش‌های پخت مرغ مانند تنوری کردن، کباب کردن یا سرخ کردن می‌توانند ترکیبات مضر مانند آمین‌های هتروسیکلیک و هیدروکربن‌های آروماتیک پلی‌سیلیکلی ایجاد کنند که به نقش داشتن در افزایش خطر سرطان شناخته شده‌اند. مصرف مرغ فراوری‌شده که حاوی سدیم بالا، مواد نگهدارنده و چربی‌های اشباع شده‌اند هم می‌تواند در دستیابی به این نتیجه تاثیرگذار باشد. شرکت کنندگان در مطالعه، رژیم غذایی خود را خودشان گزارش می‌دهند. این یک مشکل رایج در مطالعات طولانی‌مدت است زیرا ثبت تمامی وعده‌های غذایی که هزاران شرکت‌کننده طی ده‌ها سال می‌خورند، قطعا عملی نیست. اما این می‌تواند بر دقت این نوع مطالعات هم تاثیر بگذارد.سایر عوامل موثر بر سلامتی در این مطالعه ارزیابی نشده‌اند. البته فشار خون و برخی شاخص‌های دیگر بخشی از ارزیابی بودند اما چیزهای دیگر که تاثیر زیادی بر سلامتی دارند، ارزیابی نشده‌اند.

هشدار پژوهشگران؛

آلودگی محیطی تیروئید کودکان را هدف گرفته است

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد نوزادانی که در معرض آلودگی هوا و نور قرار دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان تیروئید دوران کودکی هستند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، محققان اخیراً گزارش دادند که آلودگی ذرات معلق در هوا و نور مصنوعی فضای باز، هر دو خطر ابتلاء به سرطان تیروئید را در کودکان قبل از ۲۰ سالگی افزایش می‌دهند.

«نیکول دزیل»، محقق ارشد و اپیدمیولوژیست محیطی در دانشکده بهداشت عمومی ییل کنتیکت، گفت: «این نتایج نگران‌کننده هستند، به خصوص با توجه به گستردگی مواجهه‌ها با هر دو این آلاینده‌ها.» وی افزود: «ذرات ریز به دلیل ترافیک خودروها و فعالیت‌های صنعتی در آلودگی هوای شهری یافت می‌شوند و نور مصنوعی در شب، به ویژه در مناطق شهری پرجمعیت، رایج است.»

محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که هم آلودگی ذرات ریز و هم آلودگی نوری، عوامل سرطان‌زای محیطی محسوب می‌شوند که سیستم غدد درون‌ریز بدن از جمله عملکرد تیروئید را مختل می‌کنند. آلودگی ذرات به دلیل کوچک بودن برای ورود به جریان خون، تهدید محسوب می‌شوند. طبق گفته آژانس حفاظت از محیط زیست ایالات متحده، ذرات معلق در هوا می‌توانند کوچک‌تر از ۲/۵ میکرومتر باشند، در حالی که عرض موی انسان ۵۰ تا ۷۰ میکرومتر است. به گفته محققان، نور مصنوعی در فضای باز می‌تواند ملاتونین را سرکوب کرده و ریتم خواب / بیداری فرد را تغییر دهد، که این مسئله بر سرطان‌های تنظیم‌شده توسط هورمون نیز تأثیر می‌گذارد.

در این مطالعه، محققان داده‌های ۷۳۶ فرد جوان که قبل از ۲۰ سالگی به سرطان تیروئید مبتلا شده بودند را با داده‌های ۳۶۸۰۰ کودک سالم که همگی اهل کالیفرنیا بودند، مقایسه کردند. این تیم میزان مواجهه بیماران سرطانی با آلودگی هوا و نور را بر اساس آدرس خانه خانواده‌هایشان در زمان تولد ارزیابی کرد.

نتایج نشان داد که به ازای هر ۱۰ میکروگرم در متر مکعب افزایش آلودگی ذرات، احتمال ابتلای کودک به سرطان تیروئید در مجموع ۷ درصد افزایش می‌یابد.

محققان گفتند که قوی‌ترین ارتباط بین آلودگی هوا و سرطان تیروئید در بین کودکان ۱۵ تا ۱۹ ساله (۸ درصد افزایش خطر) مشاهده شد. به همین ترتیب، کودکانی که در مناطقی با میزان بالای نور مصنوعی در فضای باز متولد می‌شوند، تا ۲۵ درصد بیشتر احتمال ابتلاء به سرطان تیروئید دارند. دزیل گفت: «سرطان تیروئید یکی از سریع‌ترین سرطان‌های در حال گسترش در بین کودکان و نوجوانان است، اما ما اطلاعات بسیار کمی در مورد علت آن در این جمعیت داریم.» او افزود: «مطالعه ما اولین تحقیق در مقیاس بزرگ است که نشان می‌دهد این مواجهه‌ها در اوایل زندگی- به ویژه در برابر ۲/۵MP و نور فضای باز در شب- ممکن است در این روند نگران‌کننده نقش داشته باشند.» محققان می‌گویند در مقایسه با بزرگسالان، سرطان تیروئید در کودکان اغلب در مراحل پیشرفته‌تر و با تومورهای بزرگ‌تر و درمان دشوارتر تشخیص داده می‌شود. محققان گفتند، حتی اگر کودکان از سرطان تیروئید جان سالم به در ببرند، ممکن است از عوارض جانبی مانند سردرد، ناتوانی‌های جسمی و خستگی ذهنی رنج ببرند که در طول زندگی آنها را آزار خواهد داد.

محققان تأکید کردند که برای تکرار و اعتبارسنجی یافته‌ها، مطالعه بیشتری لازم است.

۳ عامل کشنده که قلب شما را نشانه گرفته‌اند!

فوق تخصص جراحی قلب در بیمارستان رجایی گفت: بیماری‌های قلبی، به‌ویژه گرفتگی عروق کرونر، اصلی‌ترین عامل مرگ‌ومیر در کشور است.

سعید حسینی، فوق تخصص جراحی قلب بیمارستان قلب و عروق شهید رجایی در گفتگو با مهر گفت: بیماری‌های قلبی و عروقی یکی از مهم‌ترین عوامل مرگ‌ومیر در کشور ما به‌شمار می‌روند و بیشترین آمار ابتلاء مربوط به بیماری عروق کرونر قلب یا همان گرفتگی رگ‌های قلب است، در این بیماری، رگ‌هایی که وظیفه تغذیه قلب با خون و اکسیژن را بر عهده دارند به مرور زمان دچار تنگی یا انسداد می‌شوند که در نهایت می‌تواند منجر به سکته قلبی شود. وی افزود: دلایل ابتلاء به این بیماری بسیار متنوع هستند اما چند عامل خطر اصلی وجود دارد که در کشور ما نیز بسیار شایع اند و یکی از مهم‌ترین این عوامل، سابقه خانوادگی بیماری قلبی است. افرادی که بستگان درجه یک مانند پدر، مادر، خواهر، برادر دایی یا عمه آن‌ها دچار بیماری‌های قلبی بوده‌اند، بیشتر در معرض خطر قرار دارند.

وراثت، چاقی و سیگار؛ سه عامل پرخطر ابتلاء

وی ادامه داد: همچنین چربی خون بالا، دیابت، فشار خون بالا چاقی شکمی، استعمال دخانیات، عدم تحرک کافی و تغذیه ناسالم از دیگر عوامل شناخته‌شده‌ای هستند که احتمال ابتلاء به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند.

پیشگیری با تغذیه سالم و تحرک، کم‌هزینه‌تر از درمان

وی افزود: نکته مهمی که بارها تکرار شده و همچنان باید بر آن تأکید کرد این است که بسیاری از مردم می‌دانند چه چیزهایی برای سلامت قلب مضر است؛ اما دانستن کافی نیست و رعایت مستمر اصول تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، کنترل استرس و خودداری از مصرف سیگار و غذاهای ناسالم نیاز به عزم و پیگیری مداوم دارد و داشتن یک سبک زندگی سالم نه‌تنها از بیماری‌های قلبی، بلکه از بسیاری دیگر از بیماری‌های مزمن نیز پیشگیری می‌کند.

حسینی خاطرنشان کرد: در نهایت باید گفت که پیشگیری همیشه آسان‌تر و کم‌هزینه‌تر از درمان است، با توجه به افزایش سن ابتلاء به بیماری‌های قلبی و افزایش موارد در سنین پایین‌تر، آموزش، آگاهی‌رسانی و اقدامات پیشگیرانه اهمیت بیشتری نسبت به گذشته پیدا کرده‌اند.

سر فرزندتان داد نزنید

کارشناسان رشد کودک هشدار می‌دهند کودکانی که هدف سوءرفتار کلامی از سوی بزرگسالان از جمله والدین، معلمان و مربیان قرار می‌گیرند، ممکن است در معرض تغییرات ساختاری مغز و اختلالات روان باشند.

به گزارش ایسنا، یک مطالعه جدید در همین رابطه نشان می‌دهد فریاد زدن والدین بر سر فرزندان می‌تواند باعث تغییر شکل مغز آن‌ها شود و احتمال ابتلا به مشکلات سلامت روان را افزایش دهد. بررسی‌ها نشان داده‌اند که در انگلیس از هر پنج کودک، دو نفر تجربه بدرفتاری کلامی دارد و بیش از نیمی از آنها نیز هر هفته در معرض آن قرار دارند. کارشناسان رشد کودک در نشستی به «وست‌مینستر» (پارلمان انگلیس) گزارش دادند کودکانی که هدف سوءرفتار کلامی بزرگسالان از جمله والدین، معلمان و مربیان قرار می‌گیرند، ممکن است در حفظ دوستی‌ها و لذت از زندگی مشکل پیدا کنند. این نشست که موسسه خیریه «کلمات اهمیت دارند» برگزار کرد، بر بدرفتاری کلامی در دوران کودکی به عنوان «شایع‌ترین شکل سوءرفتار با کودک» متمرکز بود.

پروفسور «پیتر فوناگی»، رئیس بخش روان‌شناسی و علوم زبانی کالج دانشگاهی لندن (UCL)، گفت: ما باید بدرفتاری کلامی را از سایه بیرون بیاوریم و همانند دیگر اشکال سوءرفتار به آن توجه کنیم. او افزود: بدرفتاری کلامی یکی از قابل پیشگیری‌ترین علل بروز مشکلات سلامت روان است. کلمات خشن می‌توانند به‌شکلی فعال و موثر، بنیان مغز را در دوران رشد تضعیف کنند. کودکان به ارتباط مهربانانه و حمایتگرانه از جانب بزرگسالان نیاز دارند و این امر برای شکل‌گیری هویت و تاب‌آوری عاطفی آن‌ها حیاتی است. کارشناسان هشدار داده‌اند که آثار بلندمدت بدرفتاری از جمله سرزنش، توهین، توبیخ، انتقاد یا تهدید کودکان می‌تواند اضطراب افسردگی اختلال‌های تغذیه‌ای، مشکلات خواب سوءمصرف مواد خودزنی و خودکشی را شامل شود. به گزارش ایندیپندنت، پروفسور «ایمون مک‌کروی»، مدیرعامل موسسه آنا فروید و استاد علوم اعصاب رشدی و آسیب‌شناسی روانی در کالج دانشگاهی لندن (UCL) گفت: بدرفتاری کلامی تاثیر عمیقی بر کودکان و نوجوانان می‌گذارد و خطر ابتلا به مشکلات اجتماعی و سلامت روان در طول زندگی را به میزان قابل‌ملاحظه‌ای افزایش می‌دهد.

او در ادامه افزود: مطالعات تصویربرداری ما به‌وضوح نشان می‌دهد که آسیب‌های عاطفی از جمله بدرفتاری کلامی، چگونه رشد مغز را تغییر می‌دهد و درک جوانان از خود و واکنش آن‌ها به چالش‌های زندگی را دگرگون می‌کند. مهم است که به والدین و مراقبان کمک کنیم تا اثر ماندگار کلماتشان از جمله ظرفیت آن‌ها برای پرورش و الهام‌بخشی نسل بعدی را درک کنند. گروهی از کارشناسان در مجلس عوام این کشور گردهم آمدند تا خواستار اقدام فوری ملی برای مقابله با بدرفتاری کلامی در دوران کودکی شوند. موسسه «کلمات اهمیت دارند» خواستار آن شده است که پیشگیری از بدرفتاری کلامی به‌عنوان یکی از محورهای اصلی تمرکز دولت در ادامه راهبرد ارتقای سلامت روان و رفاه کودکان قرار گیرد. «جسیکا باندی»، بنیان‌گذار خیریه کلمات اهمیت دارند گفت: علوم اعصاب به‌وضوح نشان می‌دهد که بدرفتاری کلامی به مغز در حال رشد کودکان آسیب عمیقی می‌زند.