

آغاز تحلیل عضلانی از ۳۰ سالگی

نسخه‌ای برای حفظ عضلات بدن



یک متخصص تغذیه بالینی با اشاره به اهمیت راهبردی عضلات در سلامت عمومی، اظهار کرد: عضلات تنها نقش حرکتی ندارند، بلکه یکی از ارکان اصلی تنظیم متابولیسم، حفظ تعادل بدن، افزایش ایمنی، کنترل قند خون و بهبود تحمل بدن در برابر بیماری‌ها و جراحی‌ها محسوب می‌شوند.

باشگاه خبرنگاران جوان- دکتر رضا رضوانی - متخصص تغذیه بالینی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، با بیان اینکه تحلیل عضلانی پدیده‌ای تدریجی و وابسته به سن است، افزود: کاهش حجم و عملکرد عضلات که در علم پزشکی از آن با عنوان «سارکوپنی» یاد می‌شود، از دهه سوم زندگی آغاز شده و با افزایش سن، به‌ویژه پس از دهه پنجم و ششم، شدت می‌گیرد.

این روند اگرچه اجتناب‌ناپذیر است، اما با اصلاح سبک زندگی، تغذیه صحیح و تحرک بدنی منظم می‌توان سرعت و شدت آن را به‌طور قابل توجهی کاهش داد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به انواع سارکوپنی تصریح کرد: علاوه بر نوع وابسته به سن، سارکوپنی ثانویه در اثر بیماری‌های مزمن، بی‌تحرکی طولانی‌مدت، بستری شدن یا آسیب‌های اسکلتی عضلانی ایجاد می‌شود. همچنین نوع دیگری با عنوان «سارکوپنیای چاقی» وجود دارد که در آن فرد با وجود اضافه‌وزن، دچار کاهش توده عضلانی است و این وضعیت از پرخطرترین اشکال تحلیل عضلانی به شمار می‌رود.

رضوانی با تأکید بر نقش تغذیه در حفظ سلامت عضلات گفت: پروتئین بخش اصلی ساختار عضله را تشکیل می‌دهد و در شرایط دریافت ناکافی انرژی، بیماری را کم‌تحرکی، بدن ممکن است از پروتئین و حتی بافت عضلانی به‌عنوان منبع انرژی استفاده کند. از این رو، دریافت کافی و متعادل پروتئین برای پیشگیری از تحلیل عضلات ضروری است.

وی با اشاره به شرایط اقتصادی و کاهش دسترسی برخی خانوارها به گوشت قرمز افزود: تأمین پروتئین صرفاً محدود به گوشت قرمز نیست و می‌توان از منابع جایگزین باکیفیت مانند گوشت مرغ و ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات و همچنین منابع گیاهی بهره برد. هرچند کیفیت پروتئین‌های حیوانی بالاتر است، اما ترکیب مناسب منابع حیوانی و گیاهی می‌تواند نیاز بدن را تا حد زیادی تأمین کند.

این متخصص تغذیه بالینی با تشریح الگوی کلی تغذیه برای بزرگسالان سالم بیان کرد: به‌طور متوسط، ۴۵ تا ۵۰ درصد انرژی روزانه باید از کربوهیدرات‌ها، حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد از پروتئین‌ها و مابقی از چربی‌ها تأمین شود. حداقل نیاز پروتئینی روزانه برای یک فرد بزرگسال کمتر از ۵۰ گرم نباید باشد و این میزان بسته به سن، وزن، سطح فعالیت بدنی و شرایط بیماری افزایش می‌یابد. برخلاف تصور عمومی، سالمندان و نوجوانان به دلیل شرایط سنی خاص، نیاز پروتئینی بالاتری دارند.

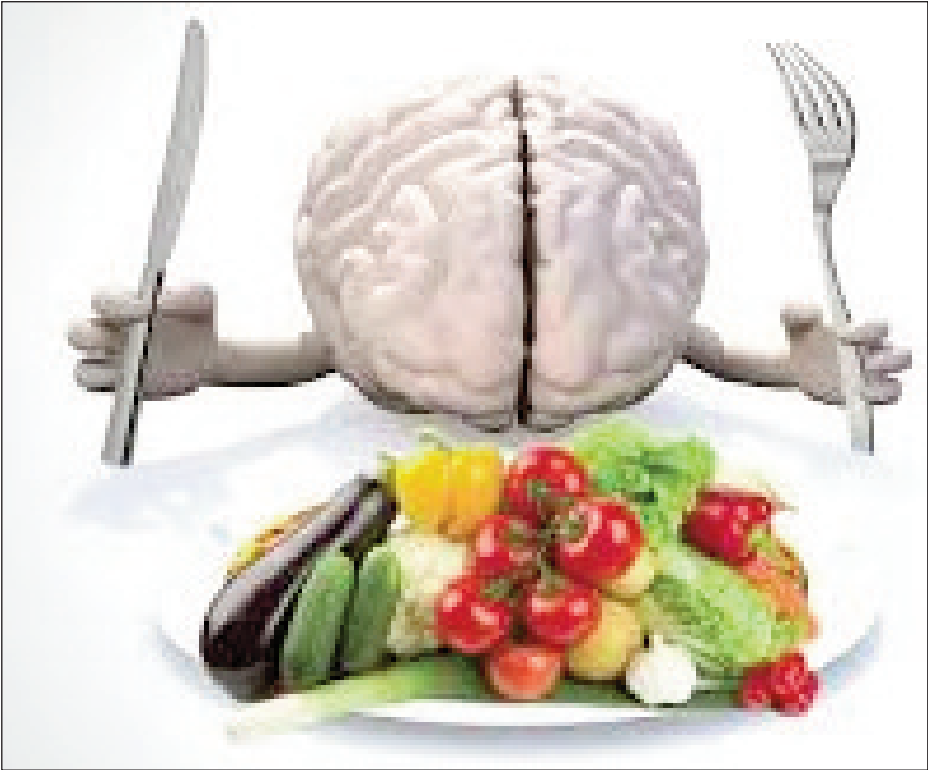
وی در ادامه، فعالیت بدنی منظم را مکمل ضروری تغذیه مناسب دانست و خاطرنشان کرد: اگر از عضلات استفاده نشود، بدن دلیلی برای حفظ آنها ندارد. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته، شامل پیاده‌روی و تحرک روزانه، نقش مؤثری در حفظ توده و عملکرد عضلات دارد.

رضوانی نسبت به رواج رژیم‌های غذایی غیرعلمی، جراحی‌های غیراصولی کاهش وزن و مصرف خودسرانه مکمل‌ها هشدار داد و گفت: هرگونه رژیم درمانی یا مداخله کاهش وزن باید تحت نظر متخصص انجام شود؛ چراکه رژیم‌های نامتعادل و کاهش شدید انرژی بدون تأمین پروتئین کافی، می‌تواند منجر به تحلیل شدید عضلات و بروز عوارض جدی شود.

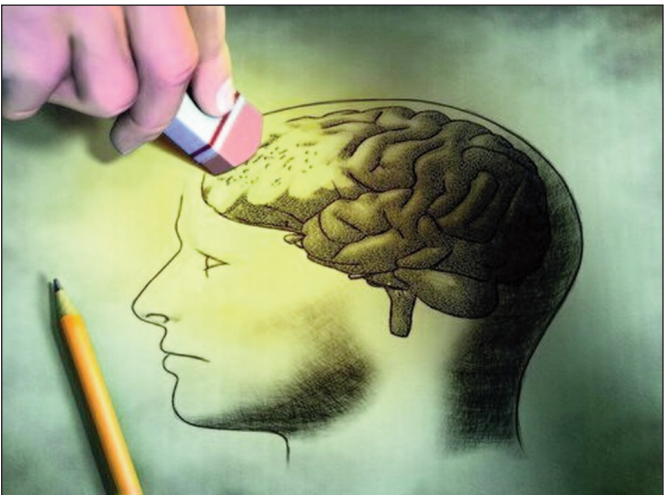
وی در پایان با اشاره به ظرفیت‌های درمانی موجود در دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: درمانگاه‌های تخصصی و فوق‌تخصصی تغذیه، از جمله مرکز ارائه‌اندازی شده در بیمارستان امام رضا (ع)، آماده ارائه خدمات به شهروندان هستند و مراجعه به‌موقع می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری و درمان سوءتغذیه و عوارض ناشی از آن داشته باشد.منبع: وبدا

سلامت

جوانی مغز با مصرف روزانه سالاد



چرا دچار فراموشی می‌شویم؟



اطلاعات آموخته‌شده ضروری است؛ محرومیت از خواب باعث کاهش انعطاف‌پذیری سیناپسی و افت عملکرد شناختی می‌شود.

دکتر زاهدیان به دیگر عوامل دخیل در بروز فراموشی پرداخت و گفت: با افزایش سن، تغییراتی طبیعی در ساختار و کارکرد مغز رخ می‌دهد که می‌تواند به کاهش سرعت پردازش اطلاعات و کندی در بازیابی حافظه منجر شود؛ این تغییرات در اغلب موارد طبیعی هستند و تا زمانی که فعالیت‌های روزمره فرد را مختل نکنند، نشانه بیماری محسوب نمی‌شوند.

به گفته وی، فراموشی‌های شدید، پیشرونده یا اختلال‌زا می‌توانند نشانه‌ای از اختلالات شناختی بوده و نیازمند بررسی تخصصی باشند.

پس انداز خواب چیست؟

کارشناسان سلامت تأکید می‌کنند مقدارخواب لازم برای بزرگسالان درشب، ۷ تا ۹ ساعت است وخوابیدن بیدار شدن سر ساعت‌مشخص حتی آخر هفته‌ها، بهترین راهکار برای داشتن خواب باکیفیت استاما اگر زندگی واقعی، کار و برنامه‌های متغیر اجازه چنین نظمی را ندهند چه؟اینجاست که ایده «پس‌اندازخواب» مطرح می‌شود. به گزارش ایستاد ادبیات علمی، این روش «افزایش مدت خوابیدن» نامیده می‌شود و به گفته دکتر «ربه‌کا رایبیز»، دانشمند خواب در بیمارستان بریگهام و زنان در بوستون و استاد دانشکده پزشکی هاروارد، منظور از آن ایجاد یک برنامه خواب واقعاًسالم و اختصاص دادن زمان کافی برای خواب طولانی‌تر است تا بتوانید پیش از ورود به دوره‌های کم‌خوابی، مقاومت بدنتان را افزایش دهید.

رایبیز می‌گوید ذخیره‌سازی خواب را فقط به کسانی توصیه می‌کند که ساعت‌های کاری نامشخص یا محدودیت‌های دیگری دارند که مانع خواب کافی می‌شود.

منل‌پزشکان و نیروهای پلیس با ماموریت‌های حساس که خواب کافی ندارند. به گفته او، ذخیره‌سازی خواب به حفظ سلامتی آن‌ها در مقاطع کاری دشوار کمک کرده است.

البته این روش می‌تواند برای افراد دیگری که الگوی خوابشان موقتا مختل می‌شود نیز مفید باشد مثل دانشجویان پیش از امتحان‌ها یا کارمندان در آخر سال که یک دوره کاریبسیار شلوغ محسوب می‌شود.

پس انداز خواب چطور کار می‌کند؟

دکتر «یوال جو»، متخصص خواب و استاد مغز و اعصاب دانشگاه واشنگتن توضیح می‌دهد که اصطلاح پس‌انداز خواب می‌تواند کمی گمراه‌کننده باشد. او معتقد است شما واقعاًنی‌توانید خواب پس‌انداز کنید اما می‌توانید بدهی

تاثیر حرکات اصلاحی در کاهش احتمال خطر بروز آسیب در ورزش

مسئول حرکات اصلاحی هیات پزشکی ورزشی خوزستان با اشاره به مزایای انجام حرکات اصلاحی گفت: حرکات اصلاحی احتمالاً خطر بروز آسیب در ورزش و تمرین را کاهش می‌دهند.

رحمت الله خان محمدی در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: حرکات اصلاحی به بررسی تعادل ساختار فیزیکی انسان می‌پردازد و با ارائه حرکات و برنامه‌های کاربردی در جهت بهبود و کارایی ساختار بدن تلاش می‌کند.

او ادامه داد: زمانی که بدن از حالت تعادل خارج شود، در واقع بدن دچار ناهنجاری(عضلانی اسکلتی) می‌شود که تحقیقات نشان داده‌اند بیشتر افراد وضعیت بدنی طبیعی ندارند و تنها ۵.۱ درصد افراد چنین وضعیتی دارند.

دوشنبه ۲۰ بهمن ۱۴۰۴ / شماره ۷۰۱۳ / سال سی و دوم

نورخوزستان ۷

نقش چیدمان فضا در سلامت روان از نگاه پژوهشگران ایرانی

چگونه فنگ‌شویی می‌تواند استرس محیطی را کاهش دهد؟



محققان در پژوهشی جدید به بررسی این موضوع پرداخته‌اند که چگونه ویژگی‌های فضایی محیطی‌می‌تواند بر احساس آرامش یا تنش افراد اثر بگذارد و چه الگوهایی می‌توانند به بهبود سلامت روان در فضاها کمک کنند.

به گزارش ایسنا، در سال‌های اخیر، توجه به رفتار انسان در فضاهای شهری و ساختمانی به یکی از موضوعات مهم در میان متخصصان تبدیل شده است. انسان بخش عمده‌ای از زندگی خود را در محیط‌های ساخته‌شده می‌گذراند و این فضاها تنها محل سکونت یا کار نیستند، بلکه به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر احساسات، رفتارها و سلامت روان او اثر می‌گذارند. روان‌شناسی محیطی به‌عنوان شاخه‌ای از علوم رفتاری، به بررسی رابطه میان انسان و محیط فیزیکی می‌پردازد و تلاش می‌کند توضیح دهد که چگونه طراحی فضا می‌تواند آرامش یا تنش را در افراد افزایش دهد. در بسیاری از ساختمان‌های جدید، تمرکز اصلی بر جنبه‌های کالبدی و فنی است و نقش نیازهای روانی انسان کمتر دیده می‌شود؛ مسئله‌ای که می‌تواند زمینه‌ساز بروز استرس و ناراضیاتی باشد.

با گسترش شهرنشینی و کوچک‌تر شدن واحدهای مسکونی، افراد بیش از گذشته در معرض فشارهای روانی قرار گرفته‌اند. زندگی در فضاهای محدود، شلوغ و فاقد کیفیت‌های انسانی می‌تواند به احساس افسردگی، خستگی ذهنی و تنش‌های رفتاری منجر شود. این شرایط تنها بر فرد اثر نمی‌گذارد، بلکه در رفتارهای اجتماعی نیز بازتاب پیدا می‌کند. جامعه‌ای که افراد آن از سلامت روانی مطلوبی برخوردار نباشند، با میزان بالاتری از استرس جمعی روبه‌رو خواهد بود. به همین دلیل، جست‌وجوی راهکارهایی برای طراحی محیط‌هایی که بهزیستی روانی را تقویت کنند، به یک ضرورت تبدیل شده است. در همین راستا، توجه به رویکردهایی مانند فنگ‌شویی که بر رابطه میان انسان، طبیعت و فضا تأکید دارد، در سال‌های اخیر افزایش یافته است.

در این چارچوب، نادر قاتمی، محقق گروه معماری واحد تبریز دانشگاه آزاد اسلامی، به همراه سه نفر از همکاران دانشگاهی خود، پژوهشی را با هدف بررسی نقش برخی عوامل طراحی در کاهش استرس و ارتقای سلامت روان محیط انجام داده‌اند. این پژوهش با تمرکز بر پیوند میان مفاهیم فنگ‌شویی و روان‌شناسی محیطی، تلاش کرده است نشان دهد که چگونه می‌توان از هم‌پوشانی این دو حوزه برای درک بهتر اثرات محیط بر روان انسان بهره گرفت. روش انجام این پژوهش کیفی و مبتنی بر مقایسه انتقادی بوده است. در این مطالعه، مفاهیم اصلی فنگ‌شویی و روان‌شناسی محیطی در کنار هم قرار گرفتند تا نقاط اشتراک و تفاوت آن‌ها بررسی شود. برای گردآوری داده‌ها، با ۴۶ نفر از اساتید رشته‌های معماری، مهندسی طراحی شهری و روان‌شناسی محیطی، در تهران مصاحبه‌انجام شد. سپس داده‌های به‌دست‌آمده از مصاحبه‌ها تحلیل شدند تا مفاهیم اصلی و ارتباط میان آن‌ها استخراج شود.

یافته‌های پژوهش که در «مجله مطالعات ناوانی» منتشر شده‌اند، نشان دادند که به‌کارگیری مفاهیم فنگ‌شویی می‌تواند به ایجاد فضاهایی لذت‌بخش‌تر و متعادل‌تر کمک کند. این رویکرد بر هماهنگی میان عناصر طبیعی و انسان‌ساخت و همچنین آرایش فضایی تأکید دارد.

بر اساس دیدگاه مشارکت‌کنندگان، چیدمان مناسب فضا می‌تواند جریان نوعی «انرژی» را در محیط کاهش یا افزایش دهد؛ مفهومی که به زبان ساده به احساس سرزندگی، آرامش یا سنگینی فضا اشاره دارد. ایجاد تعادل میان این عوامل، زمینه را برای تجربه بهتر انسان از محیط فراهم می‌کند.

پژوهشگران تأکید کرده‌اند که دو اصل «ترمیم» و «کنترل» در فنگ‌شویی نقش کلیدی در ارتقای سلامت روان محیط دارند. اصل ترمیم به معنای توانایی فضا برای بازیابی آرامش ذهنی افراد است و اصل کنترل به احساس تسلط و پیش‌بینی‌پذیری محیط اشاره دارد. ترکیب این دو می‌تواند به کاهش استرس و افزایش حس امنیت روانی در فضاهای زندگی و کار منجر شود.

به گفته محققان، اگرچه معماران معمولاً به جنبه‌های روان‌شناسی و جامعه‌شناسی محیط توجه دارند، اما اثرات فیزیکی مستقیم محیط ساخته‌شده بر جسم و روان انسان کمتر مورد توجه قرار گرفته است. بسیاری از مشکلات جسمی و روحی، ریشه در کیفیت نامناسب فضاهای اطراف دارند. فنگ‌شویی به‌عنوان دانشی در دسترس عموم، دستورالعمل‌هایی ساده و قابل اجرا ارائه می‌دهد که هر فرد می‌تواند متناسب با شرایط خود از آن‌ها استفاده کند. این سادگی باعث محبوبیت آن شده، اما به معنای درک کامل و علمی همه اصول آن نیست.پژوهشگران از این نکته تأکید می‌کنند که فنگ‌شویی همچنان نیازمند ارزیابی انتقادی و آزمون‌های علمی دقیق‌تر است. استفاده از روش‌های عینی و نظام‌مند می‌تواند به روشن‌تر شدن اعتبار و پیامدهای واقعی این رویکرد کمک کند و آن را از سطح توصیه‌های کلی فراتر ببرد. چنین مطالعاتی می‌تواند زمینه را برای طراحی فضاهایی فراهم کند که هم از نظر علمی قابل دفاع باشند و هم در زندگی روزمره مردم اثر ملموس داشته باشند.



باخواب بلندمدت ترمیم و بازیابی می‌شوند نه با کمی بیشترخوابیدن قبل از یک دوره کاری پرفشار.

کسانی هم که مشکل بی‌خوابی دارند، نباید این روش را امتحان کنند زیرا دراز کشیدن طولانی در تخت بدون توانایی خوابیدن، اضطراب خواب را بیشتر و بی‌خوابی را شدیدتر می‌کند.

این کار نباید همیشه انجام شود

برای افرادی که الگوی خواب نسبت‌نادرستی دارند، پس‌انداز خواب می‌تواند به گذر از دوره‌های کاری سنگین کمک کند اما پس از پایان آن دوره، مهم است که هرچه زودتر به برنامه خواب طبیعی خود برگردید.

دکتر جو پیشنهاد می‌کند وقتی دوباره روی روال افتادید، حدود یک تا دو ساعت پیش از زمان خواب یک «زنگ خواب» تنظیم کنید؛ یادآوری برای کم کردن نور و کنار گذاشتن گوشی. او می‌گوید: بسیاری از ما آن‌قدر درگیر فعالیت‌های روزمره‌ایم که تا لحظه خواب بدون هیچ وقفه‌ای پیش می‌رویم و بعد انتظار داریم که فوراًهم خوابمان ببرد اما این معمولاًممکن نیست.

مغز پیش از خواب به زمانی برای آرام شدن و کاهش تنش نیاز دارد.



ناهنجاری که در اثر محرک‌های محیطی ایجاد شده است، بیشتر از نوع برگشت‌پذیر یا اصلاح‌پذیر است.مسئول حرکات اصلاحی هیات پزشکی ورزشی خوزستان با بیان

این کهناهنجاری‌هایی که از نوع ساختاری هستند با ارائه تمرینات اصلاحی قابل درمان نیستند و فقط ناهنجاری‌های نوع کارکردی با حرکات اصلاحی و تمرین بدنی اصلاح می‌شوند، ادامه داد: ضرورت رفع ناهنجاری‌ها از این جهت است که اختلالات ساختاری و کارکردی سلامت افراد، طول عمر، زندگی بهتر و ظاهر زیبا را به مخاطره می‌اندازد.او با اشاره بهمزایای استفاده از حرکات اصلاحی نیز عنوان کرد:به کار بردن حرکات اصلاحی باعث کاهش درد می‌شود و نتایج فوری و قابل توجه در کاهش درد خواهد داشت. همچنین فرد با انجام حرکات اصلاحی، کنترل بدن خود را در هنگام درد، بدون مصرف دارو، جراحی یا ... به دست خواهد آورد وانجام تمرینات اصلاحی به ارتقا عملکرد او کمک می‌کند.خان محمدی بیان کرد:حرکات اصلاحی احتمال خطر بروز آسیب در ورزش و تمرین را کاهش می‌دهند وبا حرکات اصلاحی و تسلط بر اصول آن، می‌توان ضعف و ایمبالانس(عدم تعادل) عضلانی را تشخیص داد. همچنین حرکات اصلاحی فعالیت‌های زندگی روزانه را بهبود می‌بخشند و استرس را کاهش می‌دهند.