

۴۷ درصد مردان ایرانی دارای چاقی شکمی



وزیر بهداشت ادامه داد: پیش از این علت اصلی این مشکل گران بودن درمان ناباروری بود، ولی اکنون عدم مراجعات مردان سبب مشکلات شده است، به طوری که

نه تنها در ناباروری بلکه در موضوعاتی همچون عفونت‌های مرتبط با مردان، این افراد کمتر از ۲۷ درصد به پزشک مراجعه می‌کنند که سبب ناباروری آنها خواهد شد. وی با

علیرضا رئیس در حاشیه دومین کنگره سلامت مردان گفت: موضوع سلامت مردان که یکی از اجزای آن مسئله ناباروری است، بسیار مبهم بوده و در حال حاضر دغدغه این است که مردان برای رفع مشکلات حوزه بهداشت و درمانشان کمتر به پزشک مراجعه می‌کنند. وی با اشاره به اینکه میزان ناباروری در کشور حدود ۲۰ درصد است گفت: براساس تحقیقات انجام گرفته بخش زیادی از ناباروری مربوط به حوزه مردان بوده و سبب بروز مشکلاتی برای زوجها شده است. معاون

در گفت‌وگو با جراح و متخصص چشم بررسی شد

آیاتیک عصبی در چشم کودکان، قابل درمان است؟



سالگی، یعنی وقتی که کودک به طور کامل محیط اطراف (پدر، مادر و...) را می‌شناسد با تیک‌های حرکتی ساده شروع می‌شود. دکتر آزادی عنوان کرد: «تیک‌های عصبی معمولاً عرضه خطرناکی نیستند و به مرور زمان بهبود پیدا می‌کنند، اما می‌تواند برای فرد و اطرافیان نگران‌کننده و ترس‌آور باشد.» معمولاً تیک در کودکان خطر یا آسیبی برای کودک ایجاد نمی‌کند، ولی واقعیت این است که تحمل توسط والدین کار آسانی نیست. گاه والدین کودکانشان را به دلیل این حرکات نامناسب و صداهای ناهنجار مورد توجه قرار می‌دهند. تیک در کودکان می‌تواند تاثیر مهمی بر عزت نفس کودک، پذیرش اجتماعی

وی، چگونگی روابط خانوادگی کودک و عملکرد تحصیلی وی بگذارد. کودک و نوجوان مبتلا به تیک به تدریج عزت نفس در وی کاهش یافته و گاه دچار افسردگی می‌شود. دکتر آزادی اظهار کرد: «پرش چشم یکی از عارضه‌های تیک عصبی در چشم کودکان است که گاهی بروز می‌کند، اما این نوع تیک عصبی هیچ عوارضی ندارد و بهترین روش برای رفع آن داشتن آرامش و بی‌توجهی نسبت به این مسئله از طرف اطرافیان است زیرا در اکثر موارد هدف کودک از این کار ایجاد جلب توجه است که در صورت تمرکز بر روی آن تیک‌های عصبی کودک افزایش خواهد یافت.»

در اکثر موارد تیک‌های عصبی در چشم کودک خود به خود بر طرف می‌شود و نیازی به پزشک نیست، اما در صورتی که تیک‌های عصبی حالت مزمن و طولانی پیدا کرد، به گونه‌ای که شخص و اطرافیان را آزار دهد. چشم‌پزشک، برای انجام اقدامات رفتاردرمانی بیمار را به روانپزشک یا روان‌شناس ارجاع می‌دهد.

این جراح و متخصص چشم تشریح کرد: «در درمان تیک‌های ناشی از علل روانی باید در فکر اصلاح رابطه با والدین بود، ترس از والدین را در کودک از میان برد و سایر ناسازگاری‌های کودک در ارتباط با دیگران را برطرف کرد و وضع تحصیلی او را در خور استعدادش ترتیب داد، اما متأسفانه در برخی از موارد به دلیل عدم وجود تجربه کافی پزشک برای کودک، عینک و قطره و... تجویز می‌کند که امکان دارد حتی سلامتی چشم کودک را به خطر بیندازد.»

وی در پایان گفت: «در اکثر موارد تیک‌های عصبی در چشم کودک خود به خود بر طرف می‌شود و نیازی به پزشک نیست، اما در صورتی که تیک‌های عصبی حالت مزمن و طولانی پیدا کرد، به گونه‌ای که شخص و اطرافیان را آزار دهد. چشم‌پزشک، برای انجام اقدامات رفتاردرمانی بیمار را به روانپزشک یا روان‌شناس ارجاع می‌دهد.»

چگونه نقرس را ریشه کن کنیم؟



باید از عصبانیت، استرس و اضطراب، پرخوری، کم‌تحركی و نوشیدن کم مایعات پرهیز کنید؛ این افراد همچنین نباید اضافه وزن داشته باشند.

بهترین داروی گیاهی در مان نقرس

این محقق و پژوهشگر طب سنتی درباره مؤثرترین درمان‌های نقرس افزود: مبتلایان به نقرس باید از عوامل ایجادکننده این عارضه پرهیز کنند، گیاه سورتجان به علت داشتن ماده‌ای به نام «کلنی‌سین» بهترین داروی نقرس و سیاتیک است. عظمایی تأکید کرد: از دیگر راهکارهای درمان نقرس می‌توان به پاکسازی روده‌ها، حجالت، زالودرمانی روی انگشت پا، خواب‌درمانی بر روی محل درد و استحمام زیاد اشاره کرد و مبتلایان به نقرس باید روزانه پنج تا شش لیوان مایعات به ویژه آب معدنی و آب چشمه مصرف کنند. این محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: مبتلایان به نقرس برای درمان بیماری خود باید ۲۵ گرم سورتجان، ۲۰ گرم رازیانه، ۱۰ گرم کاکل ذرت، ۱۰ گرم ذم گیلاس، ۱۵ گرم تخم گشنیز، ۲۵ گرم خارخاسک، ۲۰ گرم میوه قرقاوت و ۵۰ گرم ترنجبین را با هم مخلوط کنند، سپس یک قاشق غذاخوری از این ترکیب را در قوری بریزند و به آن چهار تا پنج لیوان آب اضافه کنند و بگذارند این مخلوط به خوبی دم بکشد. این دمنوش باید در طول روز میل شود.

بهترین و بدترین غذاها قبل از خواب را بشناسید

سایر نوشابه‌های انرژی‌زا؛ تا نباید هشت ساعت قبل از خواب شبانه وارد بدن شود.



صباحانه مناسب به نظر می‌رسد، اما می‌تواند یک میان‌وعده مناسب قبل از خواب رفتن هم باشد. شیر حاوی تریپتوفان، اسید آمینه‌ای است که به عنوان پیش‌ماده برای سروتونین و شبیه یک عامل خواب‌آور عمل می‌کند. فقط باید مطمئن شوید که شیر کم‌چرب است چون شیر با چربی کامل دیر هضم می‌شود و خواب را به تعویق می‌اندازد. علاوه بر این خوردن محصولات با کربوهیدرات‌های پیچیده چهار ساعت قبل از خواب، می‌تواند کیفیت خواب شبانه را افزایش دهد.

سبب آنست که در خواب بدن در دست مانند قهوه، شکلات سیاه نیز حاوی کافئین است و خواب عمیق شبانه را می‌شکند.

غذاهای چرب انواع این غذاها باعث بروز نفخ و سوءهاضمه شده و استراحت شبانه را دچار تداخل می‌کنند. ضمن این که احساس کسالت و خواب‌آلودگی در صبح روز بعد نیز با مصرف غذاهای چرب بیشتر می‌شود.

غذاهای تند غذاهای ادویه‌دار و تری‌جات حاوی سوزش سر دل در افرادی که سیستم گوارشی‌شان حساس است را افزایش می‌دهد. این غذاها همچنین خواص ترموزنیک دارد که درجه حرارت مرکزی بدن را افزایش می‌دهد.

میوه خشک شده مصرف بیش از حد غذاهایی با فیبر بالا مانند میوه خشک باعث ناراحتی‌های گوارشی در طول شب می‌شود، ضمن این که گرفتگی عضلات را نیز افزایش می‌دهد.



یک منبع عالی از منیزیم و پتاسیم است. مصرف موز می‌تواند با آرام‌بخشی عضلات، بدن را بهتر در حالت خواب قرار دهد. ضمن آن، موز منبعی پرکیفیت خواب‌درمان‌کننده است. موز همچنین حاوی تریپتوفان است و هورمون‌های خواب مانند سروتونین و ملاتونین را تنظیم می‌کند.



کافئین می‌تواند برای چند ساعت سیستم عصبی مرکزی را تحریک کند. اثرات کافئین قادر است ۸ تا ۱۴ ساعت در بدن بماند و چرخه خواب را مختل کند. کافئین موجود در قهوه و

مرغ همراه با کربوهیدرات‌های پیچیده‌ای مانند برنج قهوه‌ای چند ساعت قبل از خواب، به افزایش کیفیت خواب شبانه کمک می‌کند.

کبوی این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، کاروتنوئیدها، ویتامین‌ت و ویتامین B۱۲ به علاوه یک هورمون آشنا به نام سروتونین استاین هورمون مرتبط با خواب است و در صورتی که سطوحش پایین باشد، باعث بی‌خوابی می‌شود. کبوی همچنین غنی از فولات است و نشان داده شده که یکی از عوارض کمبود فولات، بی‌خوابی است.

یک مطالعه که در مجله اروپایی تغذیه به چاپ رسیده، حاکی از آن است که افرادی که تنها در روز یک اونس آب گیلاس می‌نوشند، خواب طولانی‌تر و کامل‌تری نسبت به سایرین دارند. گیلاس حاوی ملاتونین است؛ یعنی هورمونی که مرتبط با چرخه خواب و بیداری است. ملاتونین گیلاس سیستم عصبی را آرام کرده، استرس و تحریکات عصبی را کاهش داده و به وضعیت‌های بی‌خوابی و سردرد کمک فراوانی می‌کند.

این سبزی تیره‌رنگ، بهترین دوست بی‌خوابی است. اسفناج نه تنها حاوی تریپتوفان است، بلکه منبع خوب فولات، منیزیم، و ویتامین‌های B۶ و نیز به شمار می‌رود که همه این مواد مغذی عوامل کلیدی در سنتز سروتونین و ملاتونین دارند. اسفناج همچنین حاوی گلوتامین، یک اسید آمینه است که بدن را برای خلاص شدن از سموم سلولی که منجر به بی‌خوابی می‌شوند، تحریک می‌کند.

این نوع گوشت هم حاوی تریپتوفان است که اثرات قدرتمند خواب‌آور آن ثابت شده است. مصرف

هرچند غلات کامل و شیر کم‌چرب بیشتر برای

غلات و شیر بدون چربی

اگر شما هم از افرادی هستید که خواب خوب شبانه را تجربه نمی‌کنید، بهتر است نگاهی به لیست خوراکی‌هایی که پیش از خواب مصرف می‌کنید، بیندازید. به گزارش سلامت نیوز، در اینجا بهترین و بدترین خوراکی‌ها و تاثیر آنها در مسیر خواب شبانه بیشتر معرفی شده‌است:

بادام سرشار از کلسیم بوده و مصرف آن، بدن و عضلات را آرام می‌کند. کلسیم نقش مهمی در کمک به مغز برای تبدیل تریپتوفان به ملاتونین دارد.

این سبزی تیره‌رنگ، بهترین دوست بی‌خوابی است. اسفناج نه تنها حاوی تریپتوفان است، بلکه منبع خوب فولات، منیزیم، و ویتامین‌های B۶ و نیز به شمار می‌رود که همه این مواد مغذی عوامل کلیدی در سنتز سروتونین و ملاتونین دارند. اسفناج همچنین حاوی گلوتامین، یک اسید آمینه است که بدن را برای خلاص شدن از سموم سلولی که منجر به بی‌خوابی می‌شوند، تحریک می‌کند.

این نوع گوشت هم حاوی تریپتوفان است که اثرات قدرتمند خواب‌آور آن ثابت شده است. مصرف

هرچند غلات کامل و شیر کم‌چرب بیشتر برای

هر پاهد در سراسر ایران

آفاب اقتصاد

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: منصور مظفری سردبیر: سید علیرضا ربیعی

پنجشنبه
۳ اسفند ۱۳۹۶
2018.FEB.22
شماره ۷۰۷

آگهی: ۰۹۱۲۸۱۹۷۷۸۲ - ۸۸۲۸۲۴۴۴
چاپ: روزتاب- جاده مخصوص کرج توزیع: شرکت ذیاب اقتصاد باایان
نشانی: کتارونکی، Email: Economy.afab@gmail.com
کاتال تلگرام: https://t.me/afabz پی‌لینک: ۳۰۰۰۱۴۱۴۲۸
تهران: خیابان شهید مطهری، ابتدای قائم مقام فرآهانی (به سمت هفت تیر)، کوچه ۲۶ پلاک ۱۰، طبقه اول واحد یک
عضو انجمن مدیران روزنامه‌های غیردولتی، انجمن مدیران رسانه، انجمن مطبوعات

یادداشت

چگونه گوش‌ها جهت منبع صوت را تشخیص می‌دهند؟
عبدالحمدحسین‌نیا



درک فاصله صوت و جهت منبع صوت تعابیر یکسانی دارند و هر دو از طریق شنوایی در گوش تشخیص داده می‌شوند. تأخیر زمانی مختصری که در درک به وسیله دو گوش وجود دارد شخص را قادر می‌سازد که جهت منبع صدا را تشخیص دهد. بنا براین اگر کسی از شنوایی یک گوش بی‌بهره باشد قادر به درک فاصله و جهت صوت نخواهد بود. اختلاف در شدت و کیفیت صوت در دو گوش نیز در تعیین جهت صوت موثر می‌باشند. گوش خارجی (لاله گوش و مجرا) در شنوایی دو گوش می‌تواند صوت را در جلو نسبت به پشت و بالا نسبت به پایین افتراق دهد. در حیوانات حرکت لاله گوش در تجمع و تمرکز صوتی بسیار موثر است. به طوری که در فرکانس‌های بسیار بالا است. امواج صوتی نسبت به ابعاد لاله گوش کوتاه است با جمع شدن لاله گوش و تمرکز صوت بازده صوت بالا می‌شود. این امتیازات برای گربه‌ها و خفاشان وجود دارد. نشان داده شده که در فرکانس ۱۶۰۰۰ هرتز، لاله گوش گربه می‌تواند تقویتی معادل ۲۵ دسی‌بل یا بیشتر به وجود آورد و این برای منابع صوتی در زاویه ۲۰ درجه یا کمتر حاصل می‌شود. لاله گوش متحرک می‌تواند که جابجایی صحیح از منابع صوتی با فرکانس بالا پدید آورد و لاله گوش انسان چون ثابت است فاقد چنین کارایی دقیق است.

جراح و متخصص گوش، حلق و بینی

تازه‌ها

ارتباط ورزش‌های سبک با مرگ مردان مسن
نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد انجام حرکات ورزشی سبک موجب کاهش خطر مرگ و میر در مردان مسن می‌شود. به گزارش ایسنا، اگرچه انجام حرکات ورزشی سنگین و متداول فواید قابل توجهی برای سلامتی دارد، بررسی محققان انگلیسی حاکی از آن است که انجام ورزش‌های سبک هم با کاهش خطر مرگ همراه است. طبق دستورالعمل فعلی انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه حرکات ورزشی متعادل و شدید در هفته توصیه می‌شود. هر چند آخرین یافته‌ها نشان می‌دهد انجام هر ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی سبک مازاد با کاهش ۱۷ درصد خطر مرگ همراه است. فعالیت‌های سبک موادی همچون پیاده‌روی آهسته یا انجام کارهای سبک باغبانی است. به گفته محققان همچنین مردان مسنی که به دلیل مشکلات قلبی نمی‌توانند ورزش‌های متداول انجام دهند، نباید از داشتن فعالیت جسمی غافل شوند و می‌توانند از فواید فعالیت‌های ورزشی سبک بهره ببرند.

هشدار

آتش زدن هیزم در شومینه سلامتی را تهدید می‌کند
محققان می‌گویند: آتش زدن چوب در شومینه منازل اگرچه گرمابخش است، اما به دلیل انتشار گاز دی اکسید کربن، سلامتی را تهدید می‌کند. به گزارش ای‌نا، محققان می‌گویند افراد باید قبل از روشن کردن آتش در شومینه، ماسک بزنند، زیرا در غیر این صورت با خطر استنشاق دوده‌های مضر مواجه می‌شوند. آنها می‌گویند، آتش زدن چوب در شومینه به واسطه انتشار آلایندگی‌های کربنی به اندازه فعالیت در معدن یا معادل عملیات ساخت و ساز، برای سلامتی خطرناک است. این محققان متوجه شدند زمانی که آتش روشن می‌شود و هیزم شعله‌ور می‌شوند، ذرات بالقوه آسیب‌رسان در هوا منتشر می‌شوند و حتی پس از باز کردن پنجره، این ذرات سه ساعت طول می‌کشد تا از هوا پاک شوند. به گفته کارشناسان، بقایای آتش نیز در صورتی که خاکسترهای ریز در آن هنوز در حال سوختن باشند، می‌تواند آلودگی خطرناکی ایجاد کند. در این مطالعه، سطوح آلودگی ثبت شده در محیط سرسسته هنگام آتش زدن چوب در شومینه به اندازه‌ای بالا است که در صورت حضور افراد در مجاورت آن، حتی آلودگی را استنشاق خواهند کرد. آنها خاطرنشان کردند که روشن کردن آتش در شومینه باعث تولید دوده‌های کربن و انتشار ذراتی می‌شود که می‌توانند وارد ریه‌ها شوند؛ اکثر آلودگی زمانی ایجاد می‌شود که آتش روشن می‌شود و اولین هیزم‌ها اضافه می‌شوند، زیرا چوبی که شروع به سوختن می‌کند دود زیادی ایجاد می‌کند. مشخص شده است که ذرات کوچک ناشی از این آلودگی موجب کاهش عملکرد ریه و بروز مشکلات قلبی و عروقی می‌شود و مقاومت آنها را در برابر عفونت‌ها کاهش می‌دهد. نویسندگان این مطالعه خاطرنشان کردند که میزان ذرات قابل استنشاق به ۴۸۳ میکرون در متر مکعب هوا می‌رسد که این میزان به اندازه ذرات قابل استنشاق در صنعت معدن است.

بلوغ زودرس، پیش‌نشانه‌ای از ابتلا به تومور بیضه

دکتر سراج‌الدین وحیدی، مسئول بخش اندرولوژی پژوهشکده طب تولید مثل در دومین کنگره بین‌المللی سلامت مردان در ارتباط با موضوع بلوغ گفت: بلوغ مقطع مهمی در حیات مردان و زنان به شمار می‌رود و در این کنگره تلاش کرده‌ایم که از طریق برگزاری پنل اختصاصی، موضوع بلوغ در مردان را مورد بحث و گفت‌وگو قرار دهیم. وی افزود: در زمان بلوغ علاوه بر تغییرات خلق و خوی، فیزیولوژی بدن تغییر کرده و بیماری‌هایی نیز مخصوص این دوران بوده و ممکن است افراد دچار بلوغ زودرس یا دیررس شوند که راه‌های تشخیص و درمان‌های بیماری‌های مرتبط با بلوغ در کنگره مورد بحث و تخصصی قرار می‌گیرد. مسئول بخش اندرولوژی پژوهشکده طب تولید مثل ادامه داد: افزایش وزن و چاقی می‌تواند بلوغ تاخیری را به همراه داشته باشد و این موضوع عوارض روانی برای شخص داشته و سبب می‌شود که علائم ثانویه جنسی در افراد ظاهر نشود و در صورت ادامه این مسئله مسائل زناشویی و باروری فرد در آینده تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. وحیدی با بیان اینکه بلوغ زودرس می‌تواند نشانه برخی از بیماری‌ها همچون تومورهای بیضه در مردان باشد، گفت: تظاهر تومور بیضه در نوجوانان، بلوغ زودرس بوده بنابراین تشخیص و درمان این موضوع بسیار حائز اهمیت است. وی عنوان کرد: بلوغ دیررس اگر مشکل خاصی نداشته باشد، از طریق اصلاح هورمونی می‌تواند درمان یابد ولی در بلوغ زودرس نیز به بررسی علت این موضوع داریم. همچنین به طور کلی اهمیت بلوغ در نوجوانان بسیار زیاد بوده و باید مورد توجه جامعه و خانواده قرار گیرد.

دکتر سراج‌الدین وحیدی، مسئول بخش اندرولوژی پژوهشکده طب تولید مثل در دومین کنگره بین‌المللی سلامت مردان در ارتباط با موضوع بلوغ گفت: بلوغ مقطع مهمی در حیات مردان و زنان به شمار می‌رود و در این کنگره تلاش کرده‌ایم که از طریق برگزاری پنل اختصاصی، موضوع بلوغ در مردان را مورد بحث و گفت‌وگو قرار دهیم. وی افزود: در زمان بلوغ علاوه بر تغییرات خلق و خوی، فیزیولوژی بدن تغییر کرده و بیماری‌هایی نیز مخصوص این دوران بوده و ممکن است افراد دچار بلوغ زودرس یا دیررس شوند که راه‌های تشخیص و درمان‌های بیماری‌های مرتبط با بلوغ در کنگره مورد بحث و تخصصی قرار می‌گیرد. مسئول بخش اندرولوژی پژوهشکده طب تولید مثل ادامه داد: افزایش وزن و چاقی می‌تواند بلوغ تاخیری را به همراه داشته باشد و این موضوع عوارض روانی برای شخص داشته و سبب می‌شود که علائم ثانویه جنسی در افراد ظاهر نشود و در صورت ادامه این مسئله مسائل زناشویی و باروری فرد در آینده تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. وحیدی با بیان اینکه بلوغ زودرس می‌تواند نشانه برخی از بیماری‌ها همچون تومورهای بیضه در مردان باشد، گفت: تظاهر تومور بیضه در نوجوانان، بلوغ زودرس بوده بنابراین تشخیص و درمان این موضوع بسیار حائز اهمیت است. وی عنوان کرد: بلوغ دیررس اگر مشکل خاصی نداشته باشد، از طریق اصلاح هورمونی می‌تواند درمان یابد ولی در بلوغ زودرس نیز به بررسی علت این موضوع داریم. همچنین به طور کلی اهمیت بلوغ در نوجوانان بسیار زیاد بوده و باید مورد توجه جامعه و خانواده قرار گیرد.

جراح و متخصص گوش، حلق و بینی

تجزیه

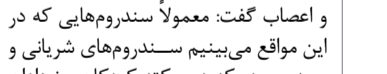
بروز ۲۰ درصد سگته‌های مغزی در جوانان
دکتر فرامرز امیری عضو هیئت رئیسه انجمن سکته مغزی ایران در حاشیه دومین کنگره بین‌المللی استروک ایران در جمع خبرنگاران در خصوص میزان شیوع سکته مغزی در جوانان، گفت: هنگامی که از سکته مغزی صحبت می‌کنیم معمولاً افراد مسن در ذهن ما تجسم می‌شوند این موضوع در حالی است که در کشور ما حدود ۲۰ درصد سکته‌های مغزی در افراد جوان و زیر ۳۰ سال رخ می‌دهد. وی افزود: سکته مغزی حسی در مواقعی در نوجوانان و کودکان نیز اتفاق می‌افتد که در چنین مواقعی ما باید به دنبال عوامل غیراکتسابی باشیم. این عوامل غیراکتسابی می‌توانند مادرزادی باشند. این متخصص مغز و اعصاب گفت: معمولاً سندروم‌هایی که در این مواقع می‌بینیم سندروم‌های شریانی و وریدی بوده که در سکته کودکان و نوزادان مشاهده می‌شوند و شایع‌ترین دلیل این حوادث بیماری‌های مادرزادی هستند. وی افزود: معمولاً تداخل‌های دارویی باعث بروز سکته مغزی نمی‌شود، اما باید توجه کنیم که ما هر گونه عامل خارجی که وارد بدن می‌شود را به عنوان دارو می‌شناسیم. این مواد می‌توانند شیمیایی یا حتی مواد مخدر باشند. امیری تصریح کرد: داروهایی که باعث افزایش فشار خون می‌شوند می‌توانند زمینه‌ساز سکته‌های مغزی باشند. وی گفت: سکته مغزی را به‌عنوان یک بیماری اکتسابی می‌شناسیم و عواملی که بر سکته‌های مغزی مؤثر هستند در دسته عوامل ژنتیکی و محیطی قرار می‌گیرند. این متخصص مغز و اعصاب در پایان گفت: استعمال سیگار، کم‌تحركی، قندخون بالا و رژیم غذایی نامناسب از جمله عواملی هستند که در بروز سکته مغزی نقش اساسی ایفا می‌کنند که لازم است هر یک از ما در زندگی خود آن را کنترل کنیم.



جراح و متخصص گوش، حلق و بینی

تجزیه

بروز ۲۰ درصد سگته‌های مغزی در جوانان
دکتر فرامرز امیری عضو هیئت رئیسه انجمن سکته مغزی ایران در حاشیه دومین کنگره بین‌المللی استروک ایران در جمع خبرنگاران در خصوص میزان شیوع سکته مغزی در جوانان، گفت: هنگامی که از سکته مغزی صحبت می‌کنیم معمولاً افراد مسن در ذهن ما تجسم می‌شوند این موضوع در حالی است که در کشور ما حدود ۲۰ درصد سکته‌های مغزی در افراد جوان و زیر ۳۰ سال رخ می‌دهد. وی افزود: سکته مغزی حسی در مواقعی در نوجوانان و کودکان نیز اتفاق می‌افتد که در چنین مواقعی ما باید به دنبال عوامل غیراکتسابی باشیم. این عوامل غیراکتسابی می‌توانند مادرزادی باشند. این متخصص مغز و اعصاب گفت: معمولاً سندروم‌هایی که در این مواقع می‌بینیم سندروم‌های شریانی و وریدی بوده که در سکته کودکان و نوزادان مشاهده می‌شوند و شایع‌ترین دلیل این حوادث بیماری‌های مادرزادی هستند. وی افزود: معمولاً تداخل‌های دارویی باعث بروز سکته مغزی نمی‌شود، اما باید توجه کنیم که ما هر گونه عامل خارجی که وارد بدن می‌شود را به عنوان دارو می‌شناسیم. این مواد می‌توانند شیمیایی یا حتی مواد مخدر باشند. امیری تصریح کرد: داروهایی که باعث افزایش فشار خون می‌شوند می‌توانند زمینه‌ساز سکته‌های مغزی باشند. وی گفت: سکته مغزی را به‌عنوان یک بیماری اکتسابی می‌شناسیم و عواملی که بر سکته‌های مغزی مؤثر هستند در دسته عوامل ژنتیکی و محیطی قرار می‌گیرند. این متخصص مغز و اعصاب در پایان گفت: استعمال سیگار، کم‌تحركی، قندخون بالا و رژیم غذایی نامناسب از جمله عواملی هستند که در بروز سکته مغزی نقش اساسی ایفا می‌کنند که لازم است هر یک از ما در زندگی خود آن را کنترل کنیم.



جراح و متخصص گوش، حلق و بینی

تجزیه

شکلات
درست مانند قهوه، شکلات سیاه نیز حاوی کافئین است و خواب عمیق شبانه را می‌شکند.

غذاهای چرب انواع این غذاها باعث بروز نفخ و سوءهاضمه شده و استراحت شبانه را دچار تداخل می‌کنند. ضمن این که احساس کسالت و خواب‌آلودگی در صبح روز بعد نیز با مصرف غذاهای چرب بیشتر می‌شود.

غذاهای تند غذاهای ادویه‌دار و تری‌جات حاوی سوزش سر دل در افرادی که سیستم گوارشی‌شان حساس است را افزایش می‌دهد. این غذاها همچنین خواص ترموزنیک دارد که درجه حرارت مرکزی بدن را افزایش می‌دهد.

میوه خشک شده مصرف بیش از حد غذاهایی با فیبر بالا مانند میوه خشک باعث ناراحتی‌های گوارشی در طول شب می‌شود، ضمن این که گرفتگی عضلات را نیز افزایش می‌دهد.

غذاهای چرب انواع این غذاها باعث بروز نفخ و سوءهاضمه شده و استراحت شبانه را دچار تداخل می‌کنند. ضمن این که احساس کسالت و خواب‌آلودگی در صبح روز بعد نیز با مصرف غذاهای چرب بیشتر می‌شود.

غذاهای تند غذاهای ادویه‌دار و تری‌جات حاوی سوزش سر دل در افرادی که سیستم گوارشی‌شان حساس است را افزایش می‌دهد. این غذاها همچنین خواص ترموزنیک دارد که درجه حرارت مرکزی بدن را افزایش می‌دهد.

میوه خشک شده مصرف بیش از حد غذاهایی با فیبر بالا مانند میوه خشک باعث ناراحتی‌های گوارشی در طول شب می‌شود، ضمن این که گرفتگی عضلات را نیز افزایش می‌دهد.