

ضرب‌المثل‌های جهان درستکار در خود جاده راه می‌رود و نادرستکار از کنار جاده.

توانی

صفحه
۵
شماره
۲۱۰۲
سال
بیست و سوم

سلامت



داروخانه‌های معتبر؛ تنها مرکز مجاز فروش داروها و مکمل‌های ورزشی

مدیر فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل معاونت غذا و دارو در دانشگاه علوم پزشکی شیراز، گفت: مردم داروها و مکمل‌های ورزشی تجویز شده از سوی پزشک را تنها از داروخانه‌های معتبر تهیه کنند.

به گزارش وب دا در شیراز، دکتر مهدی خسروی، افزود: مصرف مکمل‌ها و برخی فرآورده‌هایی که برای بدنسازی در باشگاه‌ها استفاده می‌شود، پیامدهای جبران‌ناپذیری، مانند نارسایی کبدی، کلیوی، عقیمی و اختلالات روانی، برای جوانان به دنبال دارد.

او ادامه داد: در این راستا دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با توجه به توانمندی‌های بسیار خوب اساتید خود، کمیته‌ای متشکل از تعدادی اعضای هیئت علمی در رشته‌های مختلف مانند تغذیه، گوارش و طب ورزشی، تشکیل داده تا برای ارتقای آگاهی مردم از آسیب‌های جدی مکمل‌ها و داروهای غیرمجاز، گام بیشتر و گسترده‌تری بردارد، همچنین این کمیته، برای آموزش دانش‌آموزان و مربیان بهداشت مدارس، طرح درسی تهیه کرده است.

مدیر فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل معاونت غذا و دارو دانشگاه، اضافه کرد: مکمل‌های ورزشی باید از سوی متخصصان تغذیه تجویز شود و مردم داروهای خود را تنها از منابع معتبر مانند داروخانه‌ها تهیه کنند، زیرا بازرسی، پایش، رهگیری و نظارت جدی از لحظه تولید، ورود و عرضه صورت می‌گیرد.

دکتر خسروی، بیان کرد: افراد سودجو برای کسب درآمدهای هنگفت، با فروش داروها، هورمون‌ها و مکمل‌های ورزشی غیرمجاز و قاچاق، سلامت مردم جامعه به‌ویژه جوانان را به خطر می‌اندازند.

او در ادامه افزود: مردم باید بدانند، هر چقدر تیم‌های بازرسی، بر مراکز تهیه و توزیع نظارت داشته باشند و متخلفان را به مراجع قضایی معرفی کنند،

آب میوه‌ای که نوشیدن روزانه آن معجزه‌آفرین است

هویج یک غذای انرژی‌زاست، چه آن را خام بخورید و یا بپزید. خواص زیادی برای سلامتی شما دارد.

به گزارش جام جم آنلاین، آبی می‌داند که نوشیدن روزانه یک لیوان آب هویج مفیدتر از خوردن ۲ عدد هویج در طول روز است.

آب هویج مواد غذایی و معدنی زیادی دارد مانند منگنز، پتاسیم و دیگر موادی که می‌توانند بدن شما را در مقابل بیماری‌هایی همچون دیابت و سرطان تقویت کنند و دید، سلامت پوست، مو و ناخن را افزایش دهد.

هویج از نظر بیوتین، مولیبدن، فیبر، پتاسیم، ویتامین‌های A، B6، K، B1، C، E، منگنز، نیاسین، پانتوتینیک اسید، فولیت، فسفات و مس بسیار غنی است.

- ۱. تقویت بینایی**
این یکی از مهمترین خواص آب هویج است، زیرا بتا کاروتن، لوتئین و زیخانتین همگی جلوی کاهش دید در اثر پیری را می‌گیرند.
- ۲. کاهش خطر بیماری‌های قلبی**
ویتامین A موجود در آب هویج خطر بیماری‌های قلبی و سکت قلبی را کاهش می‌دهد و ضد استرس می‌باشد.
- ۳. ضد سرطان**
آب هویج یک عامل ضد سرطان است. ماده کاروتنید خطر سرطان به‌ویژه خطر سرطان مثانه، پروستات، روده بزرگ و سینه را کاهش می‌دهد.
- ۴. افزایش ایمنی بدن**
آب هویج حاوی موادی است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. در مقابل خطر رادیکال‌های آزاد، عفونت، باکتری‌های زاینبار و حمله‌های ویروسی بدن را محافظت می‌کنند.
- ۵. سلامت استخوان**
ویتامین K موجود در آب هویج برای تولید پروتئین در بدن

- لازم است. این باعث چسبندگی کلیسم می‌شود و سرعت جوش خوردن استخوان‌های شکسته را افزایش می‌دهد.
- ۶. سم‌زدایی از جگر**
نوشیدن آب هویج جگر را از مواد سمی پاکسازی می‌کند و این شاید مهمترین خاصیت آب هویج باشد.
 - ۷. خطر آلزایمر را کاهش می‌دهد**
مواد موجود در آب هویج جلوی بیماری آلزایمر را می‌گیرد و باعث کاهش استرس می‌شود.
 - ۸. تقویت سوخت‌وساز بدن**
آب هویج مقدار زیادی ویتامین B دارد که به شکسته شدن کلوکز، چربی و پروتئین کمک می‌کند و باعث تقویت سوخت‌وساز و ساخت ماهیچه می‌شود.
 - ۹. بهبود زخم‌ها**
هویج بتاکاروتن دارد که برای بهبود زخم‌ها لازم است. هنگامی که مجروح می‌شوید باید مقدار زیادی آب هویج بنوشید و متوجه می‌شوید که زخم شما سریع‌تر خوب می‌شود.
 - ۱۰. جلوگیری از عفونت و آنفولانزا**
هویج برای تقویت سیستم ایمنی بدن فوق‌العاده است و اگر با سیر و پیاز مخلوط شود بدن را در مقابل آنفولانزا محافظت می‌کند.



ارتقای بهداشت روانی در محیط کار با پرهیز از قضاوت کردن همکاران



کارشناس بهداشت روان مرکز بهداشت شهدای انقلاب، اصول بهداشت روانی در سازمان را صمیمیت، همدلی، صداقت، احترام متقابل، پرهیز از قضاوت در بین کارکنان، عنوان کرد.

به گزارش وب دا در شیراز، «نازنین کریمی»، مشاغل را بخش مهمی از زندگی انسان‌ها برشمرد که با ایجاد یک منبع درآمد به افراد کمک می‌کند تا خواسته‌های شخصی خود را برآورده سازند.

او با اشاره به ضرورت توجه سلامت افراد در محیط کار، وراثت و محیط را دو عامل اساسی در بررسی ویژگی‌های جسمی و روانی افراد دانست و ادامه داد: امروزه استرس‌ها، با اشکال مختلفی در زندگی وجود دارد که بخشی از این استرس‌ها، مختص محیط کار است، بنابراین با توجه به نوع و فراوانی استرس‌های محیط کار، توجه به سلامت روانی در همه مشاغل ضرورت می‌یابد.

کریمی، سلامت روان را همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان معرفی کرد و گفت: بهداشت روانی در محیط کار، مقاومت در برابر پیدایش پریشانی‌های روانی و اختلالات رفتاری در کارکنان سازمان و سالم‌سازی فضای روانی کار، به شمار می‌رود و برای دستیابی به این مهم، نباید هیچ یک از کارکنان سازمان به‌دلیل عوامل موجود در محیط کار، گرفتار اختلال روانی شوند.

این کارشناس بهداشت روان، به احساس رضایت شغلی در محیط کار اشاره کرد و اضافه کرد: کارکنان باید نسبت به جایگاه خود در سازمان، احساس مثبت بودن را پرورش داده، تا بتوانند در روابط مطلوبی با محیط کار برقرار کنند.

او، ایجاد صمیمیت، همدلی، صداقت، احترام متقابل در میان کارکنان سازمان و پرهیز از قضاوت در مورد کار و رفتار کارکنان را از اصول بهداشت روانی در سازمان نام برد و با تأکید بر مدیریت بر اهمیت سلامت روانی کارکنان، محیط کار برای کارکنان، باید عاری از هرگونه اضطراب باشد و مدیران تلاش کنند کارمندان، احساس نشاط، انگیزه امنیت شغلی کرده و به دور از هرگونه خشم و درگیری، به وظایف خود عمل کنند.

کریمی، اضافه کرد: اگر تعادل میان کار و زندگی وجود نداشته باشد و تبعیض و تجاوز به حقوق کارکنان و برچسب زدن رواج یابد، پیامدهای منفی بر سلامت جسمی و روانی کارکنان بر جای می‌گذارد. این نشست آموزشی به همت واحد سلامت روان مرکز بهداشت شهدای انقلاب و با همکاری واحد جلب مشارکت‌های مردمی، برای داوطلبان متخصص ادارات، سازمان‌ها، شرکت‌های دولتی و خصوصی، برگزار شد.

جوانی به وقت میانسالی!

۵ کاری که سلامت خانم‌ها را در میانسالی تضمین می‌کند

فرقی نمی‌کند چند سال دارید، بدن در تمام طول عمر نیاز به مراقبت و رسیدگی دارد و هرچه این رسیدگی‌ها و مراقبت‌ها بیشتر باشد، کیفیت زندگی نیز افزایش می‌یابد، ضمن این که احتمال ابتلا به بیماری‌ها هم کاهش پیدا خواهد کرد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از چاردیواری، شاید بسیاری از خانم‌ها توجه چندانی به این مسئله نداشته باشند، ولی واقعیت این است که خانم‌ها در سنین میانسالی باید به بدن خود توجه بیشتری کنند. دکتر پیمان لسان‌پزشکی، کارشناس مبارزه با بیماری‌ها و سرپرست کلینیک بیماری‌های رفتاری والفجر مرکز بهداشت غرب تهران، برخی مواردی را که در رابطه با سلامت از ۳۰ سالگی به بعد باید به آن توجه ویژه‌ای داشته باشید به شما می‌گوید.

فعالیت بدنی حرف اول را می‌زند

همه افراد باید فعالیت بدنی به صورت روزانه را مدنظر داشته باشند و موارد زیادی در تنظیم نوع و شدت فعالیت بدنی نقش دارد، ولی به‌طور کلی می‌توان برای ورزش مدت زمان و شدت خاصی تعیین کرد. شدت فعالیت را می‌توان به دو صورت تعیین کرده اول این که فرد می‌تواند در زمان ورزش به خودش از ۶ تا ۲۰ نمره بدهد. نمره ۶ تا ۷ برای ورزش بسیار بسیار ملایم، نمره ۸ تا ۹ بسیار ملایم، نمره ۱۰ تا ۱۱ تقریباً ملایم، نمره ۱۲ تا ۱۳ کمی سخت، نمره ۱۴ تا ۱۵ سخت، نمره ۱۶ تا ۱۷ بسیار سخت و نمره ۱۸ تا ۱۹ بسیار بسیار سخت محسوب می‌شود.

روش دیگر تست صحبت کردن در زمان ورزش است. فرد می‌تواند اگر بتواند در حین فعالیت بدنی صحبت کند یا آواز بخواند، شدت فعالیت خفیف است. اگر به نفس‌نفس بیفتد و نتواند آواز بخواند شدت متوسط و اگر اصلاً قادر به صحبت نباشد، فعالیت شدید است. هر فرد میانسال باید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی هوازی با شدت متوسط و ۵ روز در هفته داشته باشد. فعالیت جسمانی شدید، ۷۵ دقیقه حداقل در ۳ روز از

هفته محسوب می‌شود. افرادی که سرماخورده‌اند، تب دارند و به اسهال، استفراغ یا هر مشکل دیگری مبتلا هستند، باید استراحت کنند و نباید فعالیت بدنی داشته باشند. خانم‌های باردار نیز باید حتماً زیر نظر پزشک ورزش کنند.

محاسبه وضعیت بدن

همه خانم‌ها در دوران میانسالی باید توجه ویژه‌ای به وضعیت سلامت خود داشته باشند و یک ارزیابی دقیق برای شیوه زندگی خود انجام بدهند که در این ارزیابی برخی موارد بسیار حائز اهمیت است. برای مثال، داشتن وزن مناسب یکی از مواردی است که در سلامت افراد نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند.

همه خانم‌ها باید از وضعیت وزن خود آگاهی کافی داشته باشند و برای این منظور باید بتوانند نمایه توده بدنی (BMI) را محاسبه کنند. برای این منظور به اندازه‌گیری دقیق قد و وزن نیاز است. اندازه‌گیری قد را باید به این شکل انجام داد که کنار دیوار بدون فرش از سطح زمین یک متر گذاشت و اندازه صد سانتی‌متر (یک متر) را روی دیوار به دقت مشخص کرد، سپس فرد بدون کفش باید در کنار این دیوار قرار بگیرد؛ درحالی که پشت پا، باسن و کتف او کاملاً به دیوار مماس باشد. بعد از این که فرد به این شکل ایستاد، یک نفر دیگر باید خط‌کش یا کتایی را به صورت افقی، دقیقاً بالای سر او قرار بدهد و روی دیوار علامت بزند. محل علامت زده شده را باید اندازه‌گیری کرد و با صد سانتی‌متر قبلی جمع زد، به این شکل قد فرد به‌درستی اندازه‌گیری می‌شود. برای اندازه‌گیری وزن هم باید به برخی نکات توجه کرد.

اندازه‌گیری وزن باید در صبح به صورت ناشتا و بعد از تخلیه ادرار باشد و فرد باید کمترین لباس را بپوشد. خانم‌ها باید اندازه‌گیری وزن را قبل از عادت ماهانه انجام بدهند که اضافه وزن نداشته باشند. اندازه‌گیری وزن نباید بلافاصله بعد از انجام فعالیت‌های ورزشی باشد چون تغییرات آب بدن باعث اختلال



و باز هم اندازه‌گیری

اندازه‌گیری دور کمر نیز مسئله مهمی است که خانم‌ها باید به آن توجه کنند. برای اندازه‌گیری دور کمر، فرد باید در حالت ایستاده قرار بگیرد و ۲۵ تا ۳۰ سانتی‌متر پای خود را باز بگذارد. در این حالت، باید متر نواری را در فاصله بین قسمت پایینی آخرین دنده و برجستگی استخوان لگن قرار داد، بدون این که فشاری روی بافت شکم وجود داشته باشد، اندازه‌گیری انجام می‌شود. اگر دور کمر یک خانم بالاتر از ۸۸ باشد، چاقی شکمی مطرح است و ریسک ابتلا به بیماری‌های مختلف به‌ویژه بیماری‌های قلبی و عروقی افزایش پیدا می‌کند.