



| تاریخ |
|-------|
| ۱۰ |
| دی |
| ۱۴۰۱ |
| شنبه |

چرا برخی سریع‌تر وزن اضافه می‌کنند؟



از غذا عالی هستند، اساساً چیز خوبی است، زیرا متابولیسم باکتری‌ها در غذا، انرژی اضافی را به شکل اسیدهای چرب یا زنجیره کوتاه فراهم می‌کند که مولکول‌هایی هستند که بدن ما می‌تواند تولید کند تا به عنوان سوخت تأمین کننده انرژی استفاده شود. اما اگر بیشتر از آنچه می‌سوزانیم، مصرف کنیم، انرژی اضافی که توسط باکتری‌های روده تأمین می‌شود، ممکن است به مرور زمان خطر چاقی را افزایش دهد.

بررسی زمان سفر غذا در دستگاه گوارش
پژوهشگران همچنین مدت زمان سفر غذا در بدن ما را برای هر فرد مورد بررسی قرار دادند که همه آنها الگوهای غذایی مشابهی داشتند. آنها این فرض را داشتند که افرادی که چرخه گوارشی طولانی دارند، بیشترین مواد مغذی را از رژیم غذایی خود دریافت خواهند کرد. با این حال، این پژوهش دقیقاً خلاف این را کشف کرد.

روگر می‌گوید: ما فکر می‌کردیم که یک چرخه طولانی گوارشی وجود خواهد داشت که باعث می‌شود انرژی بیشتری استخراج شود. اما در اینجا می‌بینیم که شرکت‌کنندگان با باکتری‌های روده نوع B که بیشترین انرژی را استخراج می‌کنند، سریع‌ترین عبور را در سیستم گوارشی دارند.

وی افزود: خیلی جالب است که گروهی از افرادی که کالری کمتری در مدفوع‌شان باقی مانده است، به طور متوسط وزن بیشتری دارند. با این حال، این مطالعه دلیلی برای ارتباط مستقیم این دو عامل ارائه نمی‌دهد. وی در پایان گفت: ما می‌خواهیم در آینده این موضوع را بیشتر بررسی کنیم.

بررسی ۱۱ علت افزایش وزن ناگهانی



باشد. که منجر به تجمع مایعات، همچنین به عنوان ادم شناخته می‌شود که می‌تواند باعث تورم اندام دست، پاه صورت یا شکم شود.
افراد مبتلا به نارسایی قلبی، بیماری کلیوی، بیماری کبد یا افرادی که داروهای خاصی مصرف می‌کنند ممکن است این نوع افزایش وزن را تجربه کنند.

شما همیشه باید افزایش سریع یا قابل توجه وزن و احتیاس مایعات را به پزشک خود گزارش دهید، حتی اگر علائم دیگری وجود نداشته باشد.

مصرف برخی داروها و افزایش وزن ناگهانی

افزایش وزن ناخواسته می‌تواند به دلیل مصرف داروهای خاصی باشد، از جمله:

کورتیکو استروئیدها

داروهای ضد افسردگی

داروهای ضد روان‌پریشی

قرص های ضد بارداری

علائم افزایش وزن ناخواسته

بسته به علت، علائم افزایش وزن غیر عمد می‌تواند در افراد مختلف متفاوت باشد.
علائم مرتبط با این نوع افزایش وزن ممکن است شامل ناراحتی شکم یا درد و نفخ باشد.

همچنین می‌توانید تورم قابل مشاهده در شکم و سایر نواحی بدن از جمله بازوها، پا یا دست را تجربه کنید.

در صورت بروز علائم زیر باید فوراً به پزشک مراجعه کنید:

| |
|---|
| تب |
| حساسیت پوستی |
| تنگی نفس |
| مشکل در تنفس |
| تپش قلب |
| تعریق |
| تغییر در بینایی |
| افزایش سریع وزن |
| هنگامی که این علائم با افزایش وزن ناخواسته همراه است، بعضی اوقات می‌تواند نشانه‌ای از بروز یک مشکل جدی باشد. |
| افزایش وزن ناگهانی چگونه تشخیص داده می‌شود؟ |
| پزشک در مورد علائم، سبک زندگی و تاریخچه پزشکی شما چندین سؤال خواهد پرسید. او همچنین ممکن است یک نمونه خون بگیرد تا سطح هورمون، عملکرد کلیه، عملکرد کبد و سایر علائم سلامتی را بررسی کند که می‌تواند مشکلات پزشکی را نشان دهد. |
| آزمایش تصویربرداری مانند سونوگرافی، فیلم ساده اشعه X، MRI یا سی تی اسکن ممکن است لازم باشد. |
| گزینه‌های درمانی برای افزایش وزن ناگهانی |
| روش‌های مختلفی برای درمان افزایش وزن غیر عمد وجود دارد. بهترین روش درمانی بستگی به علت افزایش وزن دارد. |
| اگر علت عدم تعادل هورمونی باشد، پزشک ممکن است داروهایی برای |

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: چاقی

| صفحه |
|-------------|
| ۶ |
| شماره |
| ۳۵۴۰ |
| سال |
| بیست و هشتم |

سلامت



ایجاد تعادل در سطح هورمون شما تجویز کند. این داروها بستگی به این دارد که چه هورمون‌هایی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. این داروها اغلب در طولانی مدت استفاده می‌شوند.
اگر دارویی که مصرف می‌کنید دلیل این مشکل باشد، پزشک معالج درمان‌های جایگزین را توصیه می‌کند.
چه عواملی باعث افزایش سریع وزن می‌شود؟
بیشتر افراد نوساناتی در وزن خود را تجربه می‌کنند و افزایش وزن به مرور زمان معمول است. اما اگر فرد در مدت زمان کوتاهی بدون دلیل مشخص وزنش زیاد شود، این می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل زمینه‌ای باشد. هنگامی که افزایش وزن به یک مشکل سلامتی مربوط نمی‌شود، علل شایع عبارتند از:

۸ علت اصلی چاقی



زیادی بر آنچه مردم می‌خورند تأثیر بگذارد.

برای بزرگسالان توصیه می‌شود که هر هفته ۲ تا ۳ ساعت را به ورزش هوازی یا فعالیت های ورزشی اختصاص دهند. برخی از این فعالیت ها می‌توانند شامل دوچرخه سواری، پیاده‌روی، یا دویدن باشد.

۴. پرخوری و رفتارهای نادرست تغذیه ای

پرخوری به ویژه اگر رژیم غذایی حاوی چربی یا قند زیادی باشد منجر به افزایش وزن می‌شود. (برای مثال خوردن غذاهای فست فودی، غذای سرخ‌شده، و شیرینی ها). این مواد چگالی انرژی بالایی دارند (غذاهایی که کالری زیادی در مقدار کمی غذا دارند) و خیلی راحت باعث چاق شدن و بالا رفتن وزن می‌شوند.

۵. نقش کربو هیدرات‌ها در اضافه وزن

مشخصا کربوهیدرات ها به روش های مختلفی به افزایش وزن کمک می‌کنند. محصول نهایی هضم کربوهیدرات، گلوکز است. هنگامی که سطح گلوکز خون افزایش میابد، پانکراس برای آزاد کردن انسولین تحریک شده و انسولین ترشح می‌کند. این هورمون نیز رشد بافت چربی را افزایش داده و می‌تواند باعث افزایش وزن و چاقی شود.

دانشمندان بر این باورند که کربوهیدرات های ساده (مانند شکر، فروکتوز، دسرها، نوشیدنی‌های نرم، آبجو، شراب و غیره) به افزایش وزن کمک می‌کنند، زیرا آن‌ها در مقایسه با کربوهیدرات های پیچیده (پاستا، برنج قهوه‌ای، حبوبات و غیره) به سرعت وارد جریان خون شده و جذب میشوند. در اغلب موارد نیز افزایش ترشح انسولین به منزله افزایش وزن در نظر گرفته میشود.

۶. عوامل روان‌شناختی

عوامل روان‌شناختی موجب چاقی در برخی افراد می‌شود. برای مثال، افراد معمولاً در طی یا بعد از شرایط استرس زایی مانند مرگ یک دوست، یک بیماری شدید، یا حتی افسردگی روانی مقدار زیادی وزن به دست می‌آورند.

یعنی در چنین افرادی نیز به نظر می‌رسد که پرخوری می‌تواند وسیله‌ای برای تسکین استرس باشد. در نتیجه میتوان نتیجه گرفت مسائل روانشناختی نیز در چاق شدن افراد دخالت دارند.

۷ . چاقی در کودکانی

نرخ تشکیل سلول‌های چربی جدید به ویژه در چند سال اول زندگی سریع تر بوده و در نتیجه میزان ذخیره چربی و تعداد سلول‌های چربی بیشتر است. از همین رو تعداد سلول‌های چربی در کودکان چاق اغلب سه برابر بیشتر از کودکان عادی است. اگر شخصی در دوران کودکی در وعده های غذایی متعدد زیاد غذا بخورد و به این روند عادت کند می‌تواند در آینده به چاقی مبتلا شود.

۸. ناهنجاری های نوروزنیک

ناهنجاری نوروزنیک (neurogenic) اختلالی است که در سیستم عصبی انسان به وجود می‌آید. این اختلالات ممکن است به یک شکل ساختاری، بیوشیمیایی و یا الکتریکی رخ دهند و می‌توانند منجر به بروز برخی از علائم شوند.

آگهی مفقودی

برگ سبز خودرو کیا اسپورتیج مدل ۲۰۱۵ رنگ سفید –روغنی به شماره پلاک ۱۲۱ ح ۱۷۱ایران ۹۹ به شماره موتور G۴KEEH۴۶۲۸۷۵ و شماره شاسی KNAPCA۱۸۲DF۷۷۲۱۶۶۶ بنام آقای یونس علی چپایی به شماره ملی ۲۲۹۲۷۹۸۶۷۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۳۹۸۱۳/۱۹۶۷۲۵۵

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر

در واحد ثبتی شهرستان بیهان

۱-برابر رای ۱۹۴۱/۰۷۰۰۳۱۷۰۳۱۷۰۱۶۰۱۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بیهان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حجت اله غلامیان نژاد فرزند رضان به شناسنامه ۲۱۹ کدملی ۱۱/۱۳۱۱۰۱۸۶ صادره از بیهان نسبت به سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یکباب ساختمان به مساحت ۲۹/۱۳۴ مترمربع در قسمتی از پلاک ۵۷۹۷ اصلی واقع در بخش یک بیهان انتقال ملک (بموجب سند رسمی ۶۳۹۸۲-۸۰/۰۳/۳۱-دفترخانه ۳۶ بیهان) و انتقال ملک از مالک رسمی جمعه عبیدی نسب محرز گردیده است. ضمنا رضان غلامیان نژاد بموجب سند رسمی شماره ۶۳۹۸۲-۸۰/۰۳/۳۱-دفتر ۲۶ بیهان مادام الحیات حق سکونت در تصرفات مذکور را دارد.

۲-برابر رای شماره ۱۹۴۰/۰۷۰۰۳۱۷۰۳۱۷۰۱۶۰۱۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بیهان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای طالب غلامیان نژاد فرزند رضان به شناسنامه ۳۳۳۲۶ کدملی ۱۸۶۰۳۲۹۲۸۴ صادره از بیهان نسبت به سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یکباب ساختمان به مساحت ۲۹/۱۳۴ مترمربع در قسمتی از پلاک ۵۷۹۷ اصلی واقع در بخش یک بیهان انتقال ملک (بموجب سند رسمی ۶۳۹۸۲-۸۰/۰۳/۳۱-دفتر ۲۶ بیهان) و انتقال ملک از مالک رسمی جمعه عبیدی نسب محرز گردیده است. ضمنا رضان غلامیان نژاد بموجب سند رسمی شماره ۶۳۹۸۲-۸۰/۰۳/۳۱-دفتر ۲۶ بیهان مادام الحیات حق سکونت در تصرفات مذکور را دارد.

لذا مشخصات متقاضی و ملک مورد تقاضا به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید عرض حال ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول:۱۴۰۱/۱۰/۱۴
۳۹۷۹۸
۸/۲۸۹/۸ الف

احمدی – رئیس ثبت بیهان