

## پرسش و پاسخ

دکتر محمد حسین نجفی

متخصص فشار خون و قلب و عروق  
و فوق تخصص گرفتگی عروق پا

۳۴ ساله‌ام ورزش می‌کنم. هنگام ورزش احساس درد در پا دارم. برای درمان به پزشک مراجعه کردم اما نتیجه‌ای نداده است. آیا درمان دارد؟

بله، لنگی یاد در پا هنگام راه رفتن بر اثر کاهش شدید جریان خون طی مدت ورزش اتفاق می‌افتد.

ابتدا ممکن است این درد فقط در هنگام راه رفتن باشد ولی رفته رفته که وضعیت تشدید می‌شود درد حتی در هنگام استراحت نیز به سراغ فرد می‌آید.

اگر چه این وضعیت اغلب یک بیماری در نظر گرفته می‌شود ولی اگر به طور تخصصی به این مسئله توجه کنیم لنگی یاد در پا هنگام راه رفتن علامتی از یک بیماری است.

معمولا لنگی علامتی از بیماری و مشکلات سرخرگ‌های محیطی و یک مشکل اساسی است. اگر در زمان ورزش در ناحیه پا و دست احساس درمی‌کنید پا پزشک خود در میان بگذارد. اگر بدون درمان درد پا از کنار این موضوع رد شوید، بیماری‌های سرخرگ محیطی و لنگی کیفیت زندگی شما را در سطح نامطلوبی قرار خواهند داد و سبب ایجاد عوارضی می‌شوند که زندگی شما را به مخاطره می‌اندازند.

این عارضه اغلب نشانه‌ای از بیماری سرخرگ محیطی است.

در این بیماری رگ خون‌رسان به اعضای بدن دچار آسیب می‌شود که یکی از عوارض آنرواسکلروزیس است. آنرواسکلروزیس می‌تواند هر گری را متاثر سازد و به خصوص بزرگ‌های قلب اثر می‌گذارد. آریتمی قلبی و سکنه مغزی هم از عوارض این آسیب است.

## تازه‌ها

## عوارض دیابت نوع ۲ بر جسم و روان جوانان

بسیاری دیابت نوع ۲ را بیماری سالمندان می‌دانند تصور می‌کنند خطری از این بابت متوجه جوانان نیست. غافل از این که نه تنها جوانان نیز در معرض ابتلا به این بیماری هستند که عوارض روان‌شناختی این بیماری می‌تواند سلامت روان جوانان را آید از افراد مسن به خطر بیندازد. این موضوعی است که به تازگی توسط پژوهشگران دانشگاهی در پنسیلوانیا اعلام شده است، این پژوهشگران

برای بررسی فشار روانی ناشی از دیابت، گروه ۲۷۰ نفره‌ای از افرادی را که به تازگی متوجه دیابت خود شده بودند مورد بررسی قرار دادند. در این بررسی مشخص شد افراد جوانی (زیر ۴۲ سال) که به تازگی متوجه دیابت خود شده‌اند، اضطراب بیشتری نسبت به افراد دیگر تجربه می‌کنند. در مقابل اما بیماران بالای ۶۴ سال، بعد از اطلاع از بیماری خود، اضطراب کمتری داشتند

البته نکات درمانی را بهتر از افراد جوان تر رعایت می‌کردند. از سویی در این مطالعه، تحصیلات و درآمد بالاتر با میزان افزایش اضطراب رابطه داشت که به نظر می‌رسد شاید دلیل آن نگرانی فرد از تاثیر بیماری بر موقعیت شغلی‌اش باشد. اما از این یافته‌ها چه استفاده‌ای می‌توان کرد؟ در این مطالعه افراد جوان تر نه تنها در معرض اضطراب بیشتری بودند که همراهی کمتری

برای درمان خود نیز داشتند. توجه بیشتر کادر درمانی به این دونکته و در نظر داشتن آن در فرایند درمان می‌تواند همراهی بهتر جوانان را در درمان به دنبال داشته باشد و به آرامش آن‌ها کمک کند. از طرفی اگر جوان هستند و به تازگی متوجه دیابت خود شده‌اید، نگرانی‌های خود را به رسمیت بشناسید و در صورت لزوم از متخصص کمک بگیرید.

اگر در خانواده خود فردی دیابت او تشخیص داده شده است، نگرانی‌ها و دلمشغولی‌های او را در نظر بگیرید و او را بابت آن‌ها سرزنش نکنید

## کودکان

### چرا کودکان چاق می‌شوند؟

امروزه مشکل چاقی با سرعت بیشتری در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود. عوامل زیادی در چاقی کودکان موثر است از جمله:

عوامل مربوط به ژنتیک و ارث؛ خطر ابتلا به اضافه وزن و چاقی در کودکانی که والدین چاق دارند یا از مادران دیابتی متولد می‌شوند، بیشتر از دیگر کودکان است. عوامل مربوط به محیط و شیوه زندگی؛ رفتارهای غذایی نامناسب مانند عادت به مصرف غذاهای چرب و پر کالری، آماده و رستورانی، تقلبات کم‌ارزش مینه ساز ابتلا به اضافه وزن و چاقی هستند. در دسترس بودن غذاهای پر کالری در محیط کودک مانند خانه، مهد کودک، مدرسه و محل‌های بازی و تفریح، سبب تشویق او به مصرف این مواد و در نتیجه اضافه وزن و چاقی می‌شود. بی‌ تحرکی کودکان؛ کاهش فعالیت بدنی (استفاده بیش از حد از رایانه، تماشای تلویزیون به مدت طولانی و ...) و کاهش فرصت‌های بازی در خارج از منزل موجب می‌شود تا بخشی از انرژی دریافتی از مواد غذایی در بدن به صورت چربی تجمع یابد و سبب اضافه وزن و چاقی شود.

### چند توصیه تغذیه‌ای

✓تغذیه کودک در شش ماه اول زندگی فقط با شیر مادر و ندادن آن تا دو سالگی

✓مصرف روزانه صبحانه به عنوان یکی از سه وعده اصلی غذایی

✓مصرف روزانه حداقل دو میان وعده غذایی مناسب

✓صرف غذا به همراه خانواده

✓خودداری از دادن غذای تقلبات به کودک هنگام تماشای تلویزیون

✓خودداری از اودار کردن کودک که اتمام غذا ندادن شکلات و شیرینی به عنوان پاداش به کودک بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت، باید توجه کرد که انجام فعالیت بدنی در کودکان موجب افزایش قدرت بدنی و تقویت عضلات، کاهش استرس، افزایش اعتماد به نفس، حفظ وزن ایده‌آل، کاهش بیوست و کاهش خطر ابتلا به دیابت، پرفشاری خون و بیماری قلبی – عروقی می‌شود.

### بیشتر بدانیم

### تاثیر دیابت بر سیستم عصبی

دیابت می‌تواند بر اعصاب تاثیر بگذارد و باعث تکرر، بی‌اختیاری یا احتباس ادرار شود. دکتر محبوبه آقایایی متخصص مغز و اعصاب گفت: مغز، نخاع، اعصابی که نخاع را به اندام‌ها، مغز را به ناحیه سرو گردن و اندام‌های داخلی را به نخاع متصل می‌کند سیستم عصبی ما را تشکیل می‌دهند که طی مراحل مختلف دیابت احتمال آسیب دارند.

### احتمال آسیب بیشتر

در افراد مسنی که به دیابت مبتلا هستند و فشار و چربی خون بالایی دارند، همچنین از سیگار یا مواد مخدر استفاده می‌کنند احتمال آسیب اعصاب بیشتر است. اگر رگ‌های خون‌رسان به مغز تنگ شود ممکن است سکنه مغزی رخ دهد یا باعث دمانس و فراموشی شود. مغز ما برای این که خوب کار کند نیاز به قند خون دارد. اگر این میزان بین ۸۰ تا ۲۷۰ باشد مغز خوب کار می‌کند. اگر قند خون بالاتر یا پایین‌تر از مقدار ذکر شده باشد مغز آسیب می‌بیند. عوارض دیابت قابل پیشگیری است به شرط آن که قند خون، چربی و وزن کنترل شود و افراد مبتلا به دیابت، ورزش مناسب داشته باشند. افت قند ممکن است گاهی دارای علایمی مانند سکنه مغزی باشد اگر بیمار دیابتی دارای علایم افت هوشیاری مواجه شدید یک ماده شیرین مثل عسل یا خرما به وی بدهید. بررسی‌ها نشان می‌دهد، سال ۴۵-۲۰ حدود ۸۰ میلیون نفر در خاور میانه دیابت خواهند داشت. در ایران، هشت میلیون نفر پیش دیابت و حدود شش میلیون نفر دیابت دارند و به طور کلی حدود ۱۴ میلیون نفر از جمعیت ۸۰ میلیونی در گیر دیابت هستند.

وی افزود: افراد مبتلا به دیابت، باید برای کنترل قند، هفته‌ای ۱۵ دقیقه ورزش هوازی مثل پیاده روی سریع داشته باشند، مصرف دخانیات را کنار بگذارند و به تغذیه خود توجه کنند. برای هر فرد دیابتی در خصوص تغذیه باید برنامه‌ای جداگانه داده شود. قندهای ساده باید حذف و در کنارش مصرف موادی چون برنج، سیب‌زمینی، ماکارونی و نان کم شود.

# ۱۰ پیشنهاد برای خانم‌های ورزشکار

## از امروز تنبلی را کنار بگذارید و سلیقه ورزشی خود را بیابید



مصرف کنید در غیر این صورت عضلات تان نابود خواهد شد.

### حرکات قدرتی را فراموش نکنید

اشتباه نکنید حرکات قدرتی مخصوص آقایان نیست. همه عضلات برای قوی شدن نیاز به انجام حرکات قدرتی دارد در حرکات قدرتی می‌توانید از کتل بل‌ها و هالترها استفاده کنید یا تمرین‌هایی مثل شنای سوئدی را انجام بدهید.

### لباس ورزشی راحت بپوشید

باشگاه ورزشی سالن مد نیست و اصلا مهم نیست ظاهر تان چگونه باشد هنگام انجام فعالیت ورزشی شما باید کفش و لباس مناسب و راحت داشته باشید و تا حد ممکن آرایش نکنید.

بهترین حالت پوشش هنگام ورزش، پوشیدن لباس‌های لایه لایه است تا بتوانید بعد از گرم کردن لباس هایتان را کم کنید و شکل مناسب حرکات را یابد بگیرید. یکی از مهم‌ترین نکات در ورزش کردن این است که حرکات را درست انجام بدهید.

### از راهنمایی مربیان کمک بگیرید

ورزش کردن به صورت اشتباه نه تنها به سلامتی شما کمک نمی‌کند بلکه ممکن است باعث آسیب زدن به مفاصل شما هم بشود پس به خانم‌های مبتدی توصیه می‌شود یا در کلاس‌های گروهی شرکت کنید یا در ابتدای کار از مربی‌ها در باشگاه کمک بگیرید.

قانون وجود دارد دو شما نباید بگذارید این اتفاق برایتان بیفتد. کافی است در حرکات روزانه خودتان تنوع به خرج دهید و همیشه حرکات تکراری انجام ندهید. شما می‌توانید از ترکیب حرکات چندین نوع ورزش نیز کمک بگیرید.

### با پزشک تان مشورت کنید

اگر یک خانم بالای ۵۵ ساله هستید و تا کنون به صورت جدی ورزش خاصی نکرده‌اید حتما قبل از انجام هر گونه حرکت ورزشی باید با پزشک تان مشورت کنید.

برای همه تازه‌کارها نیز توصیه می‌شود جلسه‌های اول به صورت سه جلسه ۱۵ دقیقه‌ای در هفته باشد و سپس آرام آرام به سه جلسه یک ساعتی افزایش یابد.

### منبع سوخت تان را کامل کنید

با انجام فعالیت ورزشی کالری بیشتری خواهید سوزاند و متابولیسم بدن تان افزایش خواهد یافت پس بدن شما باید به عنوان منبع سوخت مواد غذایی کافی را داشته باشد. بنابراین فراموش نکنید که وعده‌های غذایی خود را به صورت سه وعده اصلی و دو میان وعده کامل مصرف کنید.

### آب بخورید

با انجام فعالیت ورزشی عضلات همه‌زمان رشد می‌کنند و این عضلات برای رشد احتیاج به آب بیشتری خواهد داشت. به مدت دو ساعت قبل از ورزش باید ۳-۲ لیوان آب بنوشید و هنگام تمرین نیز بین هر ۲۰-۱۰ دقیقه باید یک لیوان آب

### مهسا کسنوی

### بانوان

این روزها خانم‌های بسیاری هستند که به علت سبک زندگی و کمبود وقت هیچگاه فعالیت بدنی نداشته و حتی با ایشان هم به مکان‌های ورزشی باز نشده است اما بنا به دلایلی بعد از گذشت سال‌ها حالا تصمیم به ورزش کردن گرفته‌اند. در ادامه می‌خواهیم ۱۰ پیشنهاد اساسی برای تازه‌کارهایی که به فعالیت بدنی روی آورده‌اند داشته باشیم.

### قدم اول را بردار

اولین کاری که باید انجام بدهید این است که تصمیم بگیرید به صورت منظم ورزش کنید. اگر از مابرسید تصمیم گرفتن مهم‌ترین بخش از داشتن فعالیت بدنی است حتما برای خودتان ساعات مشخصی را در نظر بگیرید و به انجام فعالیت بپردازید. این نکته را فراموش نکنید تصمیم به ورزش کردن فقط با داشتن برنامه منظم عملی می‌شود.

### از غارتنبلی‌ات بیرون بیا

همه خانم‌ها با سلیقه‌های گوناگون به دنیا آمده‌اند پس اصلا عجیب نیست اگر شما از باشگاه رفتن خوشتان نیاید. ممکن است شما در شنای سنگ‌نوردی یا حتی در ورزش‌های رزمی عالی باشید.

### با هدف‌های کوچک شروع کن

بهترین راه برای رسیدن به هدف‌های بزرگ این است که آن را تبدیل به چندین هدف کوچک کنید. اگر دوست دارید قهرمان شوید بهتر است ابتدا به این فکر کنید که وزن و ماهیچه‌های خود را به اندازه ایده‌آل برسانید. هدف‌های کوچک، مسیر رسیدن به هدف نهایی را برایتان لذت بخش‌تر خواهند کرد.

### حرکات ترکیبی انجام بده

حتما برایتان پیش آمده است که انجام یک سری کار تکراری در منزل شمارا کسل و خسته کند. در ورزش کردن هم این

## سالاد

### آشپزی من



## سالاد هویج و سیب

● آب آناناس را بگیرید و پوست سیب‌ها را هم جدا و سیب‌ها را خرد کنید. سپس در یک کاسه آناناس، هویج، کشمش، نارگیل و سیب را مخلوط کنید. ● در یک کاسه کوچک دیگر، باقی مانده مواد را ترکیب و در آخر هویج را هم به آن مواد اضافه کنید. ● مواد دو کاسه را در یک ظرف بریزید و در آن را بگذارید و برای خنک شدن، مدت زمانی در یخچال قرار دهید. ● سالاد هویج و سیب، یک بشقاب غذایی ساده برای تغذیه کودکان هم است. ● مزیت این سالاد، این است که در عین مفید بودن، دست‌العمل آسانی دارد.

### خواص:

هویج خواص آنتی اکسیدانی دارد که پاپیری سلول‌های بدن مقایله می‌کند و کلسیم آن برای رشد کودکان مفید است.

### سلامت

## ممنوعیت‌های غذایی برای فرد سرماخورد

سرماخوردگی با علایمی همراه است که اگر مراقبت‌های ویژه را انجام ندهیم تشدید خواهد شد. درد و خارش گلو، سرفه خشک و کوتاه و گرفتگی بینی از علائم رایجی است که درمان کامل آن حدود پنج روز طول می‌کشد، اما اگر مراقبت کافی نداشته باشیم، شاهد بدتر شدن علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا خواهیم بود.

### شیرینی‌ها

مصرف زیاد قند می‌تواند سیستم ایمنی بدن را سرکوب کند. افزایش قند خون باعث مهار فعالیت گلبول‌های سفید خون می‌شود و عفونت در بدن گسترش می‌یابد همچنین مصرف شکر باعث افزایش التهاب در بدن می‌شود.

### کربوهیدرات‌های ساده

این نوع کربوهیدرات‌ها نیز باعث افزایش قند خون می‌شود. البته همه کربوهیدرات‌ها بد نیست. نان گندم کامل، غلات کامل و ... را در هنگام سرماخوردگی مصرف کنید چون حاوی فیبر فراوان است و التهاب بدن را کاهش می‌دهد.

### غذاهای تند

ادویه‌های تند اگر چه برای رفع گرفتگی بینی در هنگام سرماخوردگی مفید است، اما اگر مبتلا به آنفلوآنزا هستید و از معده درد نیز رنج می‌برید، به هیچ وجه غذای تان را تند نکنید.

### مرکبات

اگر چه مرکبات سرشار از ویتامین C هستند اما به کسانی که در هنگام سرماخوردگی و آنفلوآنزا معده درد دارند، باز هم توصیه می‌شود از خوردن آن اجتناب کنند، چون این میوه‌ها باعث تحریک معده می‌شود و حالت تهوع را تشدید می‌کند.

شماره پیامک زندگیتان  
۲۰۰۹۹۹