

مشکلاتی که نشستن طولانی مدت برای سلامتی ایجاد می کند

نشستن برای مدت طولانی، چه برای کار کردن باشد و چه برای تماشای تلویزیون، باعث می شود میزان قند خون بالا برود و خطر مرگ در اثر بیماری های قلبی عروقی بیشتر شود. حتی ورزش هم این تاثیر را از بین نمی برد.



کند. هر چه جریان خون سریع تر باشد اکسیدنتریک بیشتری از لایه درونی دیواره رگ ها ترشح می شود. در نتیجه رگ ها سالم و نرم می ماند اما در حالتی که فرد تحرک کمتری دارد بدن برای حفظ ضربان قلب باید فشار بیشتری را به رگ ها وارد کند. این فشار چربی را به دیواره های رگ ها وارد می کند و باعث سفت شدن آن می شود. این امر می تواند خطر حملاتی را بالا ببرد.

نشستن طولانی مدت؛ ضعف شدن استخوان ها

یکی دیگر از عوارض بی تحرکی، از دست دادن مواد معدنی استخوان ها و کاهش توده استخوانی است. برای جبران این روند منفی، غذاهای غنی از کلسیم مانند شیر و اسفناج، و غنی از ویتامین دی مانند تخم مرغ و ماهی می توانند مفید باشند.

شاید به جا به جا کردن صفحه نمایشگر نیاز باشد.

نشستن طولانی مدت؛ عدم تمرکز

بیش از حد نشستن یک عارضه دیگر هم دارد و آن محدود شدن جریان خون به مغز شماست. بلند شدن از پشت میز کار به دفعات و هر ۴۰ دقیقه یک بار و یا تقسیم وظایف کاری با همکاران، می تواند شما را در انجام وظایف خلاق تر کند و میزان اکسیژن رسانی به مغزتان را افزایش دهد.

نشستن طولانی مدت؛ افسردگی

مطالعات نشان داده، زنان مبتلایان به افسردگی که روزانه بیش از ۷ ساعت می نشینند، نسبت به کسانی که ۴ ساعت یا کمتری تحرک هستند، بیشتر در معرض خطر افسردگی قرار دارند. به گفته محققان نشستن طولانی مدت با افکار منفی و خطر ابتلا به برخی بیماری های روانی از جمله افسردگی همراه است. در عوض یک پیاده روی ۳۰ دقیقه ای در روز می تواند نتیجه ای کاملاً برعکس داشته باشد.

نشستن طولانی مدت؛ مشکلات انسولین

فقط یک روز بی تحرک ماندن م تواند به طور چشمگیری منجر به کاهش فعالیت انسولین و سخت شدن کنترل قند خون شود. همین روند فرد را در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هنگامی که پاهای شانس کشتن و

گروه تغذیه و سلامت - با این حال شما می توانید بعد از یک روز طولانی بی تحرک مانند، با اجرای ترفندهایی، عوارض ناشی از نشستن بیش از حد را از خود دور کنید:

نشستن طولانی مدت؛ گرسنگی درد

اگر شما با کمپوتر کار می کنید یا کار اداری فراوانی دارید که موجب می شود ساعات زیادی را پشت میز کارتان بگذرانید، احتمال اینکه در پایان روز در ناحیه پشت و گردن احساس گرفتگی یا درد داشته باشید زیاد خواهد بود. در صورت امکان برای پیشگیری از گردن درد و وسایل ارگونومیک استفاده کنید و در غیر این باید از روشهای مختلف دیگر برای رفع مشکل خود استفاده کنید. هنگام کار پشت خود را تا حد امکان صاف نگه دارید. از خم شدن روی صفحه کلید پرهیز کنید و سعی کنید صفحه کلید را تا حد امکان بالا بیاورید تا مجبور نباشید ساعت ها طولانی به پایین نگاه کنید. مدام صاف نشستن را به خود یاد آوری کنید. حتی می توانید یک یادداشت روی صفحه نمایشگر کامپیوتر خود نصب کنید و هر بار با دیدن آن طرز نشستن خود را تنظیم کنید. در طی زمان بالاخره به صاف نشستن عادت خواهید کرد. اگر شما هنگام کار در ساعات طولانی، به درد جدی در ناحیه گردن مبتلا می شوید،

رایج ترین علل دردهای غیر قلبی قفسه سینه را بشناسید!

پزشک خود مشورت کنید. همچنین باید توجه داشته باشید که درد در منطقه خاصی از قفسه سینه متمرکز شده یا در سرتاسر آن منتشر می شود. یکی از علل درد در قفسه سینه بزرگ شدن غدد لنفاوی یا متاستاز توده سرطانی به دیواره قفسه سینه، پرده جنب یا دنده هاست.

اختلالات روان پزشکی

برخی از اختلالات روان پزشکی از جمله اضطراب و افسردگی از علل شایع درد قفسه سینه غیر قلبی هستند. این اختلالات سه برابر بیش از دیگران مبتلا به درد قفسه سینه می شوند. درمان های خاص برای اضطراب شامل داروهای ضد اضطراب از جمله دیازپام، یا آنتی زولام است. اضطراب مزمن یا افسردگی با مهارکننده های بازجذب سروتونین مانند فلوکستین، پاروکستین، سیتالوپرام و... درمان می شوند.

از شناسه ها و نشانه های التهابی در اکثر تعدادی از حالات مختلف به وجود می آید که بر دستگاه گوارش تاثیر دارند. در صورت وجود نشانه های زیر باید به پزشک مراجعه کرد: بیش از چند روز طول بکشد. آنگرد شدید باشد که غذا خوردن دشوار شود. با نشانه هایی از جمله سردرد، تب و دردهای عضله همراه باشد. با آنتی بیوتیک های معمولی رفع نشده یا بهبود نیابد.

اختلالات حرکتی مری

همراه با درد قفسه سینه باشد که بیش از چند دقیقه طول می کشد. آمبولی ریوی

شامل کاهش وزن، اجتناب از وعده های غذایی حجیم، عدم خوابیدن بعد از بلع غذا، اجتناب از الکل، نعناع، کافئین، ششکلات، آب مرکبات و... است. دارودرمانی شامل داروهای آنتی اسید، مسدودکننده های H2 مهارکننده های پمپ پروتون برای کاهش اسید معده توصیه می شود.

اختلالات حرکتی مری

یک علت کمتر شایع برای ابتلا به دردی در قفسه سینه غیر قلبی است. نمونه های از این اختلالات عبارت است از اسپاسم مری، اختلالات حرکتی مری به هر گونه اختلال در بلع غذا یا اسپاسم در واکنش آریزیک به غذاهای خاص گفته می شود.

این بیماری ها زنان را بیشتر از مردان درگیر می کند!

همچنین زنان دارای تراکم استخوان کمتری نسبت به مردان هستند و این امر آنها را در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار می دهد. عفونت های دستگاه ادراری؛ زنان نه تنها خطر ابتلا به عفونت های دستگاه ادراری را تجربه می کنند بلکه با افزایش سن، این خطر در آنها شدت می یابد. پس از یائسگی با ایجاد تغییرات در مثانه، خطر ابتلا به این عفونت ها بیشتر می شود.

مردان از اضطراب رنج می برند. چند توضیح احتمالی برای این وضعیت وجود دارد. اول این که نوسانات هورمونی زنان و شیمی مغز آنها، زنان را بیشتر مستعد ابتلا به اضطراب می کند. همچنین زنان تمایل دارند در مورد مسائل استرس زا عمیق تر فکر کنند در حالی که مردان تمرکز خود را کمتر روی مشکلات قرار می دهند.

گروه تغذیه و سلامت - همه ما از تفاوت های فیزیولوژیکی آشکار میان زنان و مردان آگاهی، با این حال اکثر مردم متوجه نمی شوند که خطر و شدت برخی بیماری های بدن دو جنس زن و مرد متفاوت است.

بسیاری از شرایط بهداشتی وجود دارند که شاید بسیار ناگفته بیشتر سراغ زنان می روند تا مردان: **میگرن:** جالب است بدانید که میگرن در زنان سه برابر مردان است. نوع میگرن در زنان نیز با مردان متفاوت بوده و آنها نوع شدیدتری و طولانی تری را تجربه می کنند. البته با نشانه هایی مانند حساسیت به صدا و نور، مشکلات حاد بصیرت و حالت تهوع. محققان برای پاورند که این اختلافت در میگرن زنانه و مردانه به دلیل بالا بودن سطح استروژن در زنان است.

بیماری آلزایمر: در ایالات متحده، دو سوم بیماران مبتلا به آلزایمر زنان هستند. هورمون ها و ژنتیک در این میان اصلی ترین عوامل هستند. به عنوان مثال مطالعات نشان داده اند که زنان دارای ژن ApoE-4 بیشتر مستعد ابتلا به آلزایمر در مقایسه با مردان هستند. پوکی استخوان: از هر ۱۰ میلیون آمریکایی مبتلا به پوکی استخوان، ۸۰ درصد زنان هستند. سطوح پایین استروژن پس از یائسگی باعث تسریع از دست رفتن استخوان ها در زنان می شود.

بیماری تیروئید: تخمین زده می شود که ۱۵ تا ۲۰ درصد زنان بالای ۵۰ سال، از کم کاری تیروئید رنج می برند.

سکته مغزی: تحقیقات نشان می دهد که سکته مغزی در زنان بیش از مردان است. همچنین زنان بیشتر از مردان سکته مغزی دوم را تجربه می کنند. میگرن، تغییرات بعد از یائسگی و فیبریلاسیون دهلیزی، خطر ابتلا به سکته مغزی در زنان را بالا می برد.

اضطراب: بررسی های انجام شده نشان می دهد که زنان دو برابر

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

مناطق آزاد تجاری-صنعتی در قزوین شروع شد

میانگین افزایش تولید ملی در آخرین ماه دولت

دولت کره و ایران همکاری می کنند

وزارت امور خارجه ایران: همکاری با چین

صبح خیل

همکاری هرمرگان با استان های از ایتالیا، افغانستان و چین

وزارت امور خارجه ایران: همکاری با چین

آفتاب

پاسخ مهم مسئولان نگرانی شهروندان

عارضة خودمهد انکاری مکنون

چرا انتظارتی نیست؟

آرمان

زبان الکن دولت در برابر تخریب کنندگان

شما اعتنایی به رای و اعتماد مردم ندارید

بازار

دفعه ۲۲

بازار اصلی در تجارت آنلاین

کمیترک با ارز دیجیتال

بازار

بازار اصلی در تجارت آنلاین

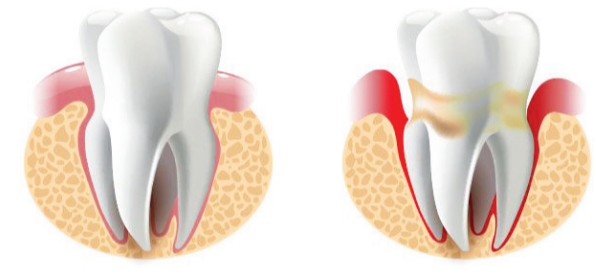
کمیترک با ارز دیجیتال

نش وضعیتتی که توجیه کننده خونریزی لته ها هستند

در معرض بیماری لته قرار دارند. به محض بروز علائم خونریزی، باکتری های خطرناک موجود بین دندان به لته زخمی راه پیدا می کند و مستقیم وارد خون می شود.

رژیم غذایی ضعیف

اینطور ثابت شده که رعایت یک رژیم غذایی سالم حاوی سبزی ها و میوه ها، دانه های سالم، لبنیات و پروتئین، عاملی برای کاهش التهاب لته ها است. مصرف ویتامین های دی و ث به همراه منیزیم و روغن ماهی نیز برای سلامت لته ها مفید است.



گروه تغذیه و سلامت - به گفته رییس انجمن دندان پزشکی کانادا، خونریزی گاه به گاه لته ها ممکن است در اثر برخورد لته با مواد غذایی سفت بروز کند اما اگر این اتفاق به طور مرتب تکرار شود، نشان دهنده وضعیت جدی پزشکی است.

در اینجا ۶ دلیل که توجیه کننده خونریزی لته ها هستند، بیشتر معرفی شده است:

عدم رعایت بهداشت دهان

نخ دندان باعث فروری و تورم لته ها می شود. در صورت رعایت نکردن بهداشت دهان، لته های سالم در عرض ۲۴ تا ۳۶ ساعت بیمار می شود. استفاده از مسواک برقی که لته ها را مازای و باعث شدت یافتن جریان خون می شود، مفید است.

ابتلا به بیماری لته

نوعی عفونت باکتریایی و آگیردار در دهان است که به لته ها آسیب می رساند و استخوان فک را فرسوده می کند. محققان معتقدند که بیماری لته، علت عمده افتادن دندان های دائمی است. باکتری لایه محافظتی ایجاد می کند که به بافت لته آسیب می رساند، سپس بدن به زخم و التهاب ایجاد شده واکنش نشان می دهد. هر چه مدت التهاب لته ها بیشتر باشد، احتمال بروز بیماری های گوناگون از جمله حساسیت و بیماری های قلبی

حساس تر می شوم. بنابراین باید در طول این دوره ها توجه بیشتری به دندان ها نشان دهید. به عنوان مثال بیشتر از نخ دندان استفاده کنید یا دهان را به خوبی بشوئید

استفاده از داروهای خاص

داروهای ضد افسردگی و فشار خون باعث خشکی دهان می شود و کمبود بزاق نیز منجر به تکثیر باکتری در دهان می شود. بنابراین لته ها را مرمز، ملتهب و دچار خونریزی می شوند. اگر احساس کردید علت التهاب و خونریزی لته ها مصرف این داروهای خاص است به پزشک مراجعه کنید تا محصولاتی که مشکل خشکی دهان را رفع می کنند به شما تجویز کنند.

خواب بیش از حد چه عارضه هایی دارد؟

هم باشند به این معنی که هم افسردگی منجر به خواب طولانی مدت می شود و هم خواب بیش از حد، خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می دهد. افراد مبتلا به پر خوابی دو برابر بیش از سایرین در معرض خواب افسردگی هستند.

خستگی تمام وقت: ساعت بیولوژیکی بدن نیاز به برنامه ثابتی دارد. اگر خواب و بیداریتان زمان مشخصی ندارد، کارایی تان را نیز از دست می دهید. درست است که آخر هفته ها و روزهای تعطیل برنامه خواب همه به هم ریزد اما با این حال باید سعی کنید زمان خواب و بیداری تان را تنظیم کنید.

تحقیقات انجمن طب سالمندان آمریکا، خواب مزمن و طولانی مدت می تواند تاثیرات منفی بر روی تمرکز در انجام کارهای روزمره داشته باشد.

سرگ زودرس: مطالعات اپیدمیولوژیک در مقیاس بزرگ نشان داده اند که خواب طولانی مدت با مرگ زودرس ارتباط دارد. البته هنوز علت دقیق این ارتباط مشخص نیست ولی ظاهراً التهاب در این میان نقش جدی دارد.

گروه تغذیه و سلامت - خواب کافی باعث بازسازی تعادل جسمی، روحی و حفظ انرژی می شود. ما به طور متوسط در شبانه روز به ۸ تا ۷ ساعت خواب نیاز مندیم.

تحقیقات نشان می دهد خواب بیشتر از ۸ ساعت و نیم، احتمال مرگ و میر را تا ۱۵ درصد افزایش می دهد. خواب زیاد اگرچه بیماری نیست ولی می تواند نشانه بیماری باشد به طوری که افرادی که بیش از حد می خوابند نسبت به سایر افراد، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های نظیر دیابت و چاقی قرار دارند.

افزایش خواب و به تبع آن ابتلا به اضافه وزن و چاقی، التهاب در بدن را افزایش داده و خود عامل خطری برای ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت و در نهایت یک سرگ زودرس است.

افسردگی: خواب زیاد و افسردگی می توانند علت و معلول

سای دا

انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰