

گروه بهداشت و سلامت - وقتی صحبت از پیری به میان می آید، ممکن است سئوالات خاصی در ذهن ایجاد شود، مانند اینکه چرا بدن ما پیری می شود و بسا پیری، چه اتفاقی در بدن می افتد؟ با افزایش سن، به دلایل تغییرات در سلول ها، شکل بدن به طور طبیعی تغییر می کند و این تغییرات منجر به تغییر در عملکرد و ظاهر می شود. بنابراین، عملکرد و ظاهر بدن تا حد زیادی به عملکرد سلول های درون بستگی دارد. در برخی از اندام ها، سلول ها می میرند و جایگزین نمی شوند؛ بنابراین، تعداد سلول ها کاهش می یابد. به طور مثال، تعداد سلول های بیضه ها، تخمدان ها، کبد و کلیه ها با افزایش سن به طور قابل توجهی کاهش می یابد.

وقتی تعداد سلول ها خیلی کم می شود، بخش هایی از اعضای بدن نمی توانند به طور طبیعی کار کنند. البته تغییرات در سلول ها در سنین جوانی هم اتفاق می افتد اما بدن، در جوانی می تواند به سادگی بسیاری از این تغییرات را ترمیم کند یا ذخایر کافی برای جبران آن ها داشته باشد اما توانایی مقابله با این آسیب ها، با افزایش سن کاهش می یابد و نشانه های پیری در برخی از اعضای بدن به سرعت نمایان می شود.

ضعف عضلانی، اولین نشانه سالمندی

با افزایش سن، استخوان ها از نظر اندازه و تراکم کوچک می شوند و این مسئله، آن ها را مستعد شکستگی می کند. همچنین ماهیچه ها به طور کلی قدرت، استحکام و انعطاف پذیری خود را از دست می دهند - عواملی که می توانند بر هماهنگی، ثبات و تعادل بدن تأثیر بگذارند. با تغییر در استخوان، مفاصل و ماهیچه ها، قد نیز ممکن است کاهش یابد. افراد معمولاً بعد از ۴۰ سالگی، هر ۱۰ سال تقریباً حدود یک سانتی متر از قدشان را از دست می دهند. کاهش قد پس از ۷۰ سالگی حتی سریع تر است و ممکن است تا ۲.۵ تا ۷.۵ سانتی متر هم برسد. برای جلوگیری از کاهش قد و ارتقای سلامت استخوان، مفاصل و

چطور فرایند پیر شدن را به تأخیر بیندازیم؟



■ **پیر شدن و بروز علائم و نشانه های سالمندی در همه ما امری اجتناب ناپذیر است. ما در یک نقطه ای از زندگی آن را تجربه خواهیم کرد. با بالا رفتن سن، این نشانه ها در بخش هایی از اعضای بدن خیلی زودتر خود را نشان می دهد اما تغییر سبک زندگی می تواند روند پیر شدن در این اعضا را به تأخیر بیندازد.**

عضلات توصیه می شود؛ مقادیر کافی کلسیم دریافت کنید. آکادمی ملی علوم، مهندسی و پزشکی آمریکا (NAS) روزانه حداقل ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم را برای بزرگسالان توصیه می کند.

وقتی تعداد سلول ها خیلی کم می شود، بخش هایی از اعضای بدن نمی تواند به طور طبیعی کار کند. البته تغییرات در سلول ها در سنین جوانی هم اتفاق می افتد اما بدن، در جوانی می تواند به سادگی بسیاری از این تغییرات را ترمیم کند یا ذخایر کافی برای جبران آن ها داشته باشد اما توانایی مقابله با این آسیب ها، با افزایش سن کاهش می یابد و نشانه های پیری در برخی از اعضای بدن به سرعت نمایان می شود.

این توصیه برای زنان ۵۱ سال و بالاتر و مردان ۷۱ سال و بالاتر به ۱۲۰۰ میلی گرم در روز افزایش می یابد. منابع

دیبات شایعترین علت نارسایی کلیه است

بیماری درمان قطعی ندارد اما راه های پیشگیری آن کاهش وزن، استفاده از غذاهای سالم، زندگی فعال و انجام مناسب ورزش است. دکتر «مهرنوش شمشادی» افزود: در بیماری دیابت بدن توانایی تولید انسولین و یا استفاده از آن جهت نیازهای بدن را ندارد و زمانیکه انسولین کافی در بدن تولید نشود و یا سلول ها به انسولین پاسخ مناسب ندهند قند خون در بدن بالا می رود و در طی زمان این قند خون موجب

فال هفته

خرداد:	یادتان باشد در هر کاری میانه رو باشید. این اواخر زیاد بی حوصله می شوید، خودتان را آماده کنید که به زودی سرتان بسیار شلوغ می شود. یک دوست برایتان کار مهمی انجام می دهد، یادتان باشد این کار هر چقدر هم که برای او ساده باشد شما باید از او بسیار تشکر کنید، امید به دلنات می افتد.
اردیبهشت:	ترس یا غرور بیجا را کنار بگذارید و از دوستانتان کمک بخواهید تا با شما همراه شوند. مواظب باشید تا موقعیت های خوب را با بی دقتی از دست ندهید. کار اداری تان انجام می شود البته نه به آن آسانی که توقع دارید. قرضتان ادا می شود و از نگرانی هایتان کم می شود، کمی صبور باشید.
فروردین:	این روزها شما به فردی هدفمند و با معلومات تبدیل شده اید، اگر به کتاب و برنامه های علمی علاقمند هستید اوقات فراغت خود را بیشتر به مطالعه مطالب سودمند علمی بگذارید. حواستان باشد همه چیز در اطرافتان در حال دگرگونی ست. رفتار شما بر دیگران تأثیر زیادی دارد.
شهریور:	ترس یا غرور بیجا را کنار بگذارید و از دوستانتان کمک بخواهید تا با شما همراه شوند. مواظب باشید تا موقعیت های خوب را با بی دقتی از دست ندهید. کار اداری تان انجام می شود البته نه به آن آسانی که توقع دارید. قرضتان ادا می شود و از نگرانی هایتان کم می شود، کمی صبور باشید.
مرداد:	هر چه زودتر به فکر حل مسائل باشید تا افکار تان رهایی پیدا کنند. سعی کنید گره از زندگی مردم باز کنید، هر عملی عکس العملی دارد، کار خوبی که برای دوستی انجام داده اید بی جواب نخواهد ماند و او سر بزنگاه به دادتان خواهد رسید. پیامهای یک اتفاق بزرگ هر چه که باشد به نفع شماست.
تیر:	دخالت شخصی در یک مسئله خانوادگی اوضاع را آرامتر و به حل مشکل کمک بزرگی می کند. خبری به گوشتان می رسد حواستان باشد هیچان زده نشوید و سری که درد نمی کند دستمال نیندید. دو خواسته مهم دارید که این روزها سخت فکرتان را مشغول کرده، ملاحظاتی را کنار بگذارید و خواسته تان را بیان کنید.
مهر:	برای یک دوست کارخیری از دوستانتان بخواهید کمک بزرگی می کند. خبری به گوشتان می رسد حواستان باشد هیچان زده نشوید و سری که درد نمی کند دستمال نیندید. دو خواسته مهم دارید که این روزها سخت فکرتان را مشغول کرده، ملاحظاتی را کنار بگذارید و خواسته تان را بیان کنید.
آبان:	هر چه زودتر به فکر حل مسائل باشید تا افکار تان رهایی پیدا کنند. سعی کنید گره از زندگی مردم باز کنید، هر عملی عکس العملی دارد، کار خوبی که برای دوستی انجام داده اید بی جواب نخواهد ماند و او سر بزنگاه به دادتان خواهد رسید. پیامهای یک اتفاق بزرگ هر چه که باشد به نفع شماست.
بهمن:	وقوع یک اتفاق مهم این روزها افکار تان را سخت به خود مشغول کرده، به طوری که خواب راحت ندارید و زود حوصله تان سر می رود. یادتان باشد همه مشکلات دارند و همه کارها هم نمی تواند بر وفق مردان پیش برود، فعلاً با دراندیشی و حوصله منتظر باشید. تلفنی با شما تماس می گیرند.
اسفند:	در مورد نیتان دل به دریا بزنید و اقدام کنید. اگر تردید و وسواس نداشته باشید حتماً به مقصدتان خواهید رسید. در مورد یک تصمیم تحصیلی گام بردارید، با موفقیت روبرو می شود. شخصی حرف هایی به شما می زند که برایتان مهم است، قبل از اینکه که تصمیمی بگیرید یا جوابی بدهید چند روزی در مورد آن فکر کنید.

کنند. **اثرات جزئی افزایش سن بر حافظه** افزایش سن، اثرات جزئی بر حافظه دارد؛ مثلاً افراد مسن سالم و فاقدبیماری آلزایمر ممکن است نامها یا کلمات آشنا را فراموش کنند اما به منظور ارتقای سلامت روانشناختی توصیه می شود: فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. فعالیت بدنی باعث افزایش جریان خون به کل بدن از جمله مغز می شود. مطالعات نشان می دهد که ورزش منظم با عملکرد بهتر مغز مرتبط است و استرس و افسردگی را کاهش می دهد. عواملی که بر حافظه تأثیر می گذارد. از نظر ذهنی فعال بمانید. فعال ماندن ذهنی می تواند به تقویت حافظه کمک کند. بسا کتاب خواندن، انجام بازی های فکری و یادگیری یک فعالیت مثل سفالگری، نقاشی و... حافظه خود را فعال نگه دارید.

افزایش سن بر عدسی چشم

تأثیر می گذارد در طول ۴۰ سالگی، دیدن اجسام نزدیک تر از حدود ۶۰ سانتی متر دشوار می شود. این تغییر در بینایی، به دلیل سفت شدن عدسی چشم اتفاق می افتد. با افزایش سن، دید در نور کم دشوارتر می شود؛ به طوری که افراد ۶۰ ساله اغلب برای خواندن، ۳ برابر بیشتر از افراد ۲۰ ساله به نور نیاز دارند اما برای جلوگیری از مشکلات چشمی در سنین بالا، لازم است: به طور منظم معاینات چشمی انجام دهید و به توصیه های پزشک عمل نمایید. به منظور محافظت از چشم در برابر نور خورشید، حتماً از عینک آفتابی یا کلاه تقاب دار استفاده کنید.

ظهور چین و چروک در میانسالی

با افزایش سن، پوست شما نازک می شود، خاصیت ارتجاعی کمتری پیدا می کند، شکننده تر می شود و بافت تولید روغن های طبیعی ممکن است پوست را خشک تر کرده و در نتیجه

باعث ایجاد بیماری شده و سبب از بین رفتن سلول های انسولین ساز بدن می گردد. این فوق تخصص غدد اظهار داشت: علائم در سن کودکی یا نوجوانی دیده می شود و به سرعت پیشرفت می کند و چون تولید انسولین از بین می رود نیاز به تزریق انسولین مادام العمر خواهند داشت. وی عنوان کرد: دیابت نوع ۲ که

منجر به چین و چروک در پوست شود اما برای به تأخیر انداختن پیری پوست کافی است با استفاده از کرم های مرطوب کننده و کرم ضد آفتاب از پوست خود محافظت کنید. ترک دخانیات از موارد مهم دیگری است که به خودی خود باعث آسیب های پوستی مانند چین و چروک می شود.

تغییرات وابسته به سن در سیستم قلبی عروقی

با افزایش سن، شایع ترین تغییری که در سیستم قلب و عروق اتفاق می افتد، سفت شدن رگ های خونی و شریان ها است که باعث می شود قلب برای پمپاژ خون از طریق آن سخت تر کار کند. همچنین تغییر ضربان قلب از دیگر تغییراتی است که در سن پیری شهادت آن خواهیم بود؛ به طوری که ضربان قلب در حالت استراحت تقریباً ثابت می ماند اما در طول فعالیت به اندازه قبل افزایش نمی یابد.

این تغییرات خطر ابتلا به فشارخون بالا و سایر مشکلات قلبی عروقی را افزایش می دهد؛ برای ارتقای سلامت قلب و سنین پیری لازم است: فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. پیاده روی، شنا یا سایر فعالیت های بدنی متوسط و منظم می تواند به حفظ وزن سالم و کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند. رژیم غذایی سالم داشته باشید. سبزیجات، میوه ها، غلات کامل، غذاهای پر فیبر و منابع پروتئین کم چربی مانند ماهی را انتخاب کنید. غذاهای حاوی چربی اشباع شده و نمک را محدود کنید. سیگار نکشید. سیگار به سفت شدن رگ ها و افزایش فشارخون و ضربان قلب کمک می کند. استرس را مدیریت کنید. استرس می تواند بر قلب تأثیر بگذارد لذا با انجام اقداماتی مانند مدیتیشن، ورزش یا گفتاردرمانی استرس را کاهش دهید. به اندازه کافی بخوابید. خواب باکیفیت نقش مهمی در بهبود و ترمیم قلب و عروق خونی دارد. هفت تا نه ساعت خواب در شب را هدف گذاری کنید.

شایعترین نوع دیابت است و بالای ۹۰ درصد دیابت را شامل می شود و در این نسوع دیابت بدن نمی تواند به خوبی به انسولین پاسخ دهد و قند خون را نرمال نگه دارد. دکتر شمشادی گفت: البته درجاتی از کاهش میزان انسولین نیز در این بیماران وجود دارد این بیماری در طول عمر پیشرفت می کند و در بزرگسالی بروز

محققان دانشگاه هاروارد می گویند:

تغذیه سالم برای کره زمین هم مفید است

گروه بهداشت و سلامت - تحقیقات جدید نشان می دهد که رژیم های غذایی گیاهی می توانند برای محیط زیست بهتر باشند. اما فایده آنها به یک اندازه نیست. بهترین نوع رژیم غذایی گیاهی برای سلامت و محیط زیست، رژیم هایی هستند که حاوی غلات کامل، میوه ها، سبزیجات، آجیل، حبوبات، روغن های گیاهی و چای /قهوه هستند. به گفته نویسنده گان این مطالعه، رژیم های گیاهی سرشار از آب میوه، نوشیدنی های شیرین شده با قند، غلات تصفیه شده، سبب زمینی و شیرینی ها /مسر ها با افزایش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مرتبط بوده و کمتر دوستدار محیط زیست هستند. «اوپوموژیکاس» نویسنده ارشد تحقیق از دانشگاه هاروارد بوستون، گفت: «تفاوت های بین رژیم های غذایی مبتنی بر گیاه می تواند اثرات متفاوتی بر سلامت و محیط زیست داشته باشند.» در محیط زیست خوب به تصویر کشیده می شوند. وی در ادامه می افزاید: «ما ادعا نمی کنیم که رژیم های غذایی گیاهی کم سلامت تر نسبت به رژیم های حیوانی برای محیط زیست بدتر هستند. اما یافته های ما نشان می دهد که رژیم های غذایی مبتنی بر گیاه می تواند اثرات متفاوتی بر سلامت و محیط زیست داشته باشند.» در حالی که تحقیقات قبلی نشان داده بود که انواع مختلف رژیم های گیاهی دارای اثرات سلامتی مختلفی هستند، اما تحقیقات کمی برای تعیین اثرات مختلف زیست محیطی شامل انتشار گازهای گلخانه ای، استفاده از زمین های زراعی با کیفیت بالا، نیتروژن حاصل از کود و آب آبیاری انجام شده است. برای این مطالعه، محققان میزان غذای دریافتی بیش از ۶۵۰۰ نفر را بررسی کردند. این تیم رژیم غذایی شرکت کنندگان را هم از نظر ارتباط با پیامدهای سلامتی مانند بیماری قلبی و هم از نظر اثرات زیست محیطی تجزیه و تحلیل کردند. به عنوان مثال، رژیم های غذایی بر اساس غلات تصفیه شده ناسالم یا غلات کامل سالم تر، امتیازدهی شدند. تیم تحقیق دریافتند شرکت کنندگانی که از رژیم های گیاهی سالم استفاده می کردند، خطر بیماری قلبی کمتری داشتند. این رژیم ها همچنین با کاهش انتشار گازهای گلخانه ای و استفاده از زمین های زراعی، آب آبیاری و کودهای نیتروژن دار در مقایسه با رژیم های غذایی ناسالم گیاهی و رژیم های حیوانی مرتبط بودند. نویسندگان مطالعه خاطر نشان کردند که این یافته ها همچنین مطالعات قبلی را تقویت کرد که نشان می داد رژیم های غذایی با غذاهای حیوانی، به ویژه گوشت قرمز و فرآوری شده، اثرات نامطلوب زیست محیطی بیشتری نسبت به رژیم های گیاهی دارند.



این فوق تخصص غدد تصریح کرد: در مادر بارداری که سابقه افزایش قندخون قبل از بارداری نداشته است و در سه ماهه دوم به بعد افزایش قندخون داشته باشد تشخیص دیابت بارداری است که معمولاً بعد از تولد نوزاد به حالت عادی برمی گردد البته این مادران نیاز به بررسی مادام العمر در نمایند.

وی تأکید کرد: دیابت نوع ۲ ممکن است علامتی در ابتدا نداشته باشد بنابراین حتماً بیماریابی یا آزمایش قندخون در افراد ضروری می باشد و برخلاف دیابت نوع یک در دیابت نوع ۲ می توان از بروز آن با کاهش وزن، غذاهای سالم و ورزش های منظم جلوگیری کرد.

اقتصاد کیش

روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پائیند به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بالای بانک سینا - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید .

۱ ماهه: ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال	۳ ماهه: ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال	یکساله: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
- در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید .
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید .
- حداقل دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید .

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید .
شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .