



پیاده روی می تواند سیستم ایمنی بدن ما را تقویت کند. مطالعه‌ای که منتشر شد نشان داد افرادی که به طور منظم پیاده روی می کنند کمتر در طول فصل سرما دچار بیماری می شوند. این تحقیق نشان داد کسانی که حداقل ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی می کنند کمتر دچار سرماخوردگی و عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی می شوند.

هشت فایده ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز

پیاده روی یکی از ساده ترین و موثر ترین ورزش هاست. این فعالیت بدنی برای اکثر افراد مهیا بوده، به تجهیزات خاصی نیاز ندارد و تقریباً در همه جا قابل انجام است.

افزایش می دهد

پیاده روی باعث بهبود تفکر خلاق و عملکرد شناختی می شود. مطالعه‌ای توسط دانشگاه استنفورد نشان می دهد که پیاده روی می تواند خلایق را به طور متوسط تا ۶۰ درصد افزایش دهد. عمل پیاده روی، به ویژه در یک محیط طبیعی، می تواند به پاکسازی ذهن ما و تحریک ایده‌های جدید کمک کند.

به ما عمر طولانی تری می دهد

افزودن پیاده روی به برنامه روزانه می تواند به شما کمک کند عمر طولانی تری داشته باشید. تحقیقات

و بیوست کمک کند.

عملکرد سیستم ایمنی را تقویت می کند

پیاده روی می تواند سیستم ایمنی بدن ما را تقویت کند. مطالعه‌ای که منتشر شد نشان داد افرادی که به طور منظم پیاده روی می کنند کمتر در طول فصل سرما دچار بیماری می شوند.

حداقل ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی می کردند

کمتر دچار سرماخوردگی و عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی می شدند.

خلاقی و عملکرد شناختی

برای کاهش وزن کمک کند. تعداد دقیق کالری سوزانده شده بسته به وزن و سرعت راه رفتن متفاوت است، اما به طور متوسط، یک فرد در هر نیم ساعت پیاده روی حدود ۱۵۰ کالری می سوزاند.

به بهبود سلامت روان کمک می کند

پیاده روی نه تنها برای جسم بلکه برای روان ما نیز مفید است. مطالعه‌ای نشان داد که پیاده روی منظم می تواند علائم افسردگی و اضطراب را کاهش دهد. تولید اندورفین راحریک می کند، تقویت کننده خلق و خوی طبیعی بدن، که می تواند به کاهش احساس استرس و بهبود سلامت کلی ذهن کمک کند.

به تقویت ماهیچه‌ها و استخوان ها کمک می کند

پیاده روی به تقویت ماهیچه‌ها و حفظ عضلات و استخوان‌های قوی کمک کند. مخصوصاً برای پاهای، باسن و کمر مفید است.

به گفته متخصصان، پیاده روی منظم می تواند به ساختن و تقویت قلب، ریه‌ها، عروق خونی و مفاصل کمک کند.

فایده پناه

گروه بهداشت و سلامت- یک پیاده روی روزانه ۳۰ دقیقه‌ای می تواند به فواید سلامتی متعددی، چه جسمی و چه روانی منجر شود.

سلامت قلب را تقویت می کند

پیاده روی منظم یک راه فوق العاده برای تقویت قلب ما است. بر اساس مطالعه‌ای که در مجله آمریکایی طب پیشگیری منتشر شده است، حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را تا ۱۹ درصد کاهش دهد. این فعالیت به کاهش فشار خون، کاهش کلسترول LDL (کلسترول "بد") و بهبود عملکرد کلی قلب کمک می کند.

به مدیریت وزن کمک می کند

افزودن ۳۰ دقیقه پیاده روی به برنامه روزانه ما می تواند به حفظ وزن سالم کمک کند یا حتی به کاهش وزن کمک کند.

پیاده روی کالری می سوزاند، که می تواند به ایجاد کسری کالری لازم

گروه بهداشت و سلامت-یک متخصص داخلی و غدد می گوید: مهم ترین اقدام اصلاح سبک زندگی فرد جهت کاهش وزن مناسب است.

مطالعات زیادی نشان داده است که اگر بیمار در مرحله پیش دیابت و حتی در مرحله اولیه دیابت، کاهش وزنی در حد هفت تا ده درصد داشته باشد، دیابت دچار پسرفت می شود و فرد قند خون نرمالی می تواند پیدا کند. در عصر حاضر با توجه به سبک زندگی افراد که معمولاً بی تحرکی، نداشتن فعالیت‌های ورزشی روزانه و استفاده از غذاهای چرب و فست فودها از مشخصه‌های آن است، بیمارهای زیادی هم با توجه به این شیوه و سبک زندگی گریبان گیر آن شده‌اند. از جمله این بیماری‌ها، دیابت است، که بسیار شایع است، به طوری که از هر ده نفر در دنیا یک نفر درگیر این بیماری است، اما چگونه می توان با استفاده از سبک زندگی درست از ابتلا به این بیماری جلوگیری کرد یا کسانی که به پیش دیابت مبتلا می شوند یا در مراحل اولیه بیماری هستند، با رعایت چه نکاتی می توانند، مانع پیشرفت این بیماری شوند؟ در این زمینه با دکتر نسرين بابازاده متخصص داخلی و غدد به گفت و گو نشستیم که

در ادامه قسمت دوم آن را می خوانید:

چه کسانی باید غربالگری دیابت را انجام دهند؟

همه افراد با سن ۳۵ سال و بیشتر باید سالی یک بار آزمایش غربالگری از جهت دیابت انجام دهند. البته در بعضی از افراد ضروری است از سنین پایین تر غربالگری انجام شود، مثلاً بیمارانی که اضافه وزن یا سبک زندگی بی تحرکی دارند، سابقه خانوادگی دیابت، چربی خون یا فشار خون بالا دارند یا خانم هایی که مبتلا به سندرم تخمدان پلی کستیک یا همان تنبلی تخمدان هستند.

در مرحله پیش دیابت فرد با چه اقداماتی می تواند مانع پیشرفت آن شود؟

مهم ترین اقدام اصلاح سبک زندگی فرد جهت کاهش وزن مناسب است. مطالعات زیادی نشان داده است که اگر بیمار در مرحله پیش دیابت و حتی در مرحله اولیه دیابت، کاهش وزنی در حد هفت تا ده درصد داشته باشد، دیابت دچار پسرفت می شود و فرد قند خون نرمالی می تواند پیدا کند. مثلاً فردی با وزن ۷۰ کیلو گرم با کاهش وزنی حدود پنج تا هفت کیلو گرم وزن می تواند قند خون نرمالی داشته باشد. کاهش وزن باید به صورت

چگونه می توان کالری دریافتی را کم کرد؟

باید میزان کربوهیدرات و غذاهای نشاسته‌ای (نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی و...) و چربی‌ها محدود شود. از مصرف قندهای ساده باید حتما خودداری شود. منظور از قندهای ساده، انواع نوشیدنی های شیرین و شکرینی و شکلات هستند که به شدت سطح قند خون را بالا می برند و به سرعت در بدن

تبدیل به چربی می شوند. قندهای ساده طبیعی هم می توانند باعث افزایش قند خون، باعث کبد چرب و چاقی شوند. خیلی وقت‌ها مریض های ما فکر می کنند، خرما، عسل، کشمش، میوه و... را به هر اندازای می توانند استفاده کنند، که این باور کاملاً اشتباه است.

اصلاح سبک زندگی مهم ترین قدم برای جلوگیری از دیابت است

باور اشتباه دیگری که وجود دارد این است که آب میوه طبیعی ضرر ندارد و مفید است. در حالی که یک لیوان آب میوه، عصاره سه یا چهار میوه است، مضاف بر این که چون در آب میوه فیبر وجود ندارد قند خون خیلی سریع تر بالا می رود، اما میوه تازه چون میوه هم داخل اش است. قند خون خیلی آهسته تر آزاد می شود. پس میوه‌ها باید به صورت تازه (و نه به صورت میوه خشک، لولابک و آب میوه) و به اندازه (۲-۴ واحد) مصرف شوند. مصرف بی رویه میوهجات شیرین باعث چاقی و کبد چرب می شود. واضح است که در یک رژیم غذایی سالم انواع غذاهایی که فیبر دارند مثل سبزیجات، محصولات دریایی، حبوبات، تخم مرغ و لبنیات کم

شکل و با صبر و حوصله باشد، راه حل جادویی که بتواند کاهش وزن را بدون عارضه بدهد، وجود ندارد. کاهش وزن مناسب و ایده آل در طول یک ماه چیزی بین دو تا چهار کیلوگرم است. وقتی کاهش وزن سریع و ناگهانی باشد، فرد به جای چربی، عضله از دست می دهد، یعنی این کاهش وزن نه تنها به کاهش چربی خون کمک نکرده است، بلکه به محض این که فرد رژیم غذایی اش را ول کند، وزن با سرعت و شدت بیشتری بر می گردد. جدای از آن کاهش وزن ناگهانی، احتمال ابتلا به کبد چرب را هم بالا می برد. هیچ منورش گیاهی وجود ندارد که چربی سوز باشد، بلکه مصرف بی رویه آن‌ها گاه باعث صدمات جدی به کلیه و کبد می شود.

دریافتی را کم کرد؟

باید میزان کربوهیدرات و غذاهای نشاسته‌ای (نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی و...) و چربی‌ها محدود شود. از مصرف قندهای ساده باید حتما خودداری شود. منظور از قندهای ساده، انواع نوشیدنی های شیرین و شکرینی و شکلات هستند که به شدت سطح قند خون را بالا می برند و به سرعت در بدن

مهم ترین قدم برای جلوگیری از دیابت

چرب باید وجود داشته باشد. اهمیت ورزش در کاهش وزن چیست؟

این است که راه حل اصلی کاهش وزن کاهش کالری دریافتی است. ورزش باعث کاهش وزن نمی شود اما ما حتماً توصیه می کنیم، که فردی که رژیم کاهش وزن گرفته کنارش حتماً ورزش داشته باشد، چون ورزش کردن باعث می شود عضلات ما حفظ شود و عضله از دست ندهیم و مسئله دوم این است که ورزش کردن باعث می شود که وزن ما ثابت بماند، یعنی به نگهداری آن کاهش وزن کمک می کند، اما اگر فردی رژیم غذایی خودش را رعایت نکند و فقط صرفاً بخوراند با ورزش به کاهش وزن برسد این موضوع امکان ندارد.

هیچ نموش گیاهی وجود ندارد که چربی سوز باشد، بلکه مصرف بی رویه آن‌ها گاه باعث صدمات جدی به کلیه و کبد می شود

همه آدم‌ها باید در طول هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط تا شدید داشته باشند. البته ۱۵۰ دقیقه باید در سه تا پنج روز تقسیم شود و بیشتر از ۴۸ ساعت هم فاصله

داستان ورزش و تغذیه و کاهش وزن، خیلی مهم است که از سیگار و الکل پرهیز شود. یک باور غلط دیگری که در بین مردم وجود دارد این است که مصرف مشروبات الکلی می تواند باعث پیشگیری از بروز بیماری های قلبی شود این مسئله در مطالعات تایید نشده است. مصرف الکل می تواند باعث بیماری های جدی کبدی شود و کنترل قند خون را هم مختل کند.

آیا تنها اصلاح سبک زندگی برای فرد مبتلا به پیش دیابت، کافی است؟

خیر. در برخی موارد پزشک غدد یا داخلی ممکن است برای بیمارانی که به نظر پرخطرتر باشند، مثل افرادی که سابقه خانوادگی دارند، افرادی که وزن بالاتری دارند، یا چربی خون و فشار خون دارند، دارو یا دوزهای پایین شروع کند، تا از ابتلای فرد به دیابت جلوگیری شود و یا حداقلا به تاخیر بیفتد. در نهایت این که برای پیشگیری از کنترل عوارض قند خون، صرف پایین آوردن قند خون کافی نیست و مهم این است که در کنار آن، فشار خون و چربی خون فرد هم تنظیم شود.

ورزش نداریم! درست است که تحرک داشتن خوب است اما جای ورزش را نمی گیرید یعنی ورزش منظم در کنار یک سبک زندگی پر تحرک می تواند اثرات مثبت بسیار بهتری داشته باشد تا هر کدام تنهایی.

به جز رژیم غذایی کم کالری و ورزش برای کاهش وزن چه راه‌حلی وجود دارد؟

در بیماران با وزن‌های خیلی بالا رژیم غذایی و ورزش به تنهایی جهت کاهش وزن و نگهداری آن کمک کننده نیست، برای این دسته افراد می توان از درمان‌های دارویی و یا جراحی برای کاهش وزن استفاده کرد. جدای از

پیاده روی کند، همه جا با ماشین نرود یا نشیند هر نیم ساعت یا ۳۰ دقیقه بلند شود و قدمی بزند، تا جایی که می تواند از بالا و پایین برود، از آسانسور خیلی استفاده نکند. برعکس آن هم هست تحرک روزانه جای ورزش منظم را نمی گیرد، مثلاً وقتی به خانم‌ها توصیه می شود ورزش کنند، اکثراً می گویند که صبح تا غروب دارم در خانه کار می کنیم، تحرک داریم و نیاز به

منشر شده نشان می دهد که ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز می تواند خطر مرگ زودرس را تا ۲۰٪ کاهش دهد. مزایای انباشته بهبود سسلات قلبی عروقی، مدیریت وزن، و بهبود سلامت روانی و عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی می شوند.



روزنامه اقتصاد کیش مشتری می پذیرد: ۱۴۰۳. علاقمندان به اشتراك و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراك به حساب جاری ۰۹۸۷۱۰۰۰۰۸۷۱۰۰۰۰۰ یا شماره کارت: ۵۸۹۶۶۳۷۰۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه پانیند کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی وبلاهای مروراید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند. قیمت یک نسخه: ۱۲۰/۰۰۰ ریال. ۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال. ۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال. ۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال. یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال. مشخصات: نام شرکت / موسسه / شخص: نشانی: تلفن: تعداد مورد تقاضا: توضیحات: ۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد. ۲. در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید. ۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراك را برای خود یادداشت کنید. در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹ با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما در این امر یاری نمائید.

اهمیت تشخیص زود هنگام زانوی پرنانزی در کودکان. مادرزادی در استخوان‌ها یا مفاصل متولد می‌شوند که می‌تواند باعث ایجاد زانوی پرنانزی شود. شکستگی استخوان‌های اطراف زانو که به درستی جوش نخورند یا آسیب‌های رباط‌ها و تاندون‌های رانوس هم می‌توانند باعث ایجاد زانوی پرنانزی شوند. بیماری‌هایی مانند آرتروز یا روماتیسم مفصلی نیز می‌توانند باعث تخریب غضروف‌های مفصل زانو و در نتیجه ایجاد زانوی پرنانزی شوند. استفاده بیش از حد از پوشک در نوزادان نیز از دلایل دیگر آن است. استفاده طولانی مدت و بیش از حد از پوشک در نوزادان می‌تواند باعث ایجاد فشار بر مفاصل ران و زانو و در نتیجه ایجاد زانوی پرنانزی شود. چه عواملی خطر ایجاد زانوی پرنانزی را در افراد مختلف افزایش می‌دهند؟ ژنتیک و داشتن سابقه خانوادگی زانوی پرنانزی یکی از این عوامل است. مورد دیگری که می‌تواند به آن اشاره کرد فعالیت‌های بدنی نامناسب است، انجام فعالیت‌های ورزشی سنگین یا تکرار حرکات نامناسب می‌تواند در ایجاد زانوی پرنانزی برای فرد تأثیر بگذارد. تغذیه نامناسب، کمبود ویتامین D، کلسیم و فسفر در رژیم غذایی نیز مورد دیگری که باید به آن اشاره کرد. همچنین نشستن طولانی مدت در وضعیت نامناسب نیز می‌تواند در ایجاد این عارضه نقش داشته باشد. از چه سنی می‌توان زانوی پرنانزی را در کودکان تشخیص داد؟ چرا تشخیص زود هنگام مهم است؟ تشخیص زود هنگام به متخصص حرکات اصلاحی یا پزشک کمک می‌کند تا علت اصلی زانوی پرنانزی را شناسایی کند. این عمل می‌تواند شامل رشد طبیعی کودک، کمبود ویتامین D،



گروه بهداشت و سلامت-یک متخصص حرکات اصلاحی گفت:

هر چه زودتر علت زانوی پرنانزی مشخص شود، درمان مناسب تر موثرتر خواهد بود. در برخی موارد، درمان زود هنگام می‌تواند از پیشرفت عارضه و ایجاد عوارض بعدی جلوگیری کند.

زانوی پرنانزی چیست؟

زانوی پرنانزی، وضعیتی است که در آن زانو‌ها به سمت بیرون خم می‌شوند و باعث ایجاد فاصله بین آن‌ها می‌شود. این حالت می‌تواند در کودکان و بزرگسالان به دلایل مختلفی رخ دهد.

علل شایع زانوی پرنانزی چیست؟

در بسیاری از کودکان، زانوی پرنانزی در سنین پایین به صورت طبیعی وجود دارد و معمولاً با بزرگتر شدن کودک و قوی تر شدن عضلات، این حالت برطرف می‌شود. نرمی استخوان (راشیتم) نیز از علل دیگر این عارضه است، چرا که کمبود ویتامین D، کلسیم یا فسفر می‌تواند باعث نرم شدن استخوان‌ها و در نتیجه ایجاد زانوی پرنانزی شود. موردی دیگری که می‌تواند به آن اشاره کرد اضافه وزن است. وزن اضافی فشار زیادی بر مفاصل وارد می‌کند و می‌تواند باعث تغییر شکل استخوان‌ها و ایجاد زانوی پرنانزی شود. همچنین ضعف عضلات اطراف زانو، به ویژه عضلات داخلی ران، نیز می‌تواند باعث ایجاد عدم تعادل در نیروهای وارد بر زانو و در نتیجه ایجاد زانوی پرنانزی شود. مشکلات مادرزادی نیز از جمله علل دیگر این عارضه است، برخی از کودکان با مشکلات

اقتصاد کیش پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش ۴۴۴۲۴۹۶۹ ۴۴۴۲۴۹۹۹ گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش روزنامه