

از تمام مرگ و میرهای کشور که کمتر از حدود ۴۰۰ هزار مورد گزارش می‌شود، نزدیک به ۱۰۰ هزار مرگ به علت فشار خون بالا اتفاق می‌افتد که البته می‌توان از بروز چنین مرگ‌هایی جلوگیری کرد. براساس مطالعات صورت گرفته، به طور متوسط ۲۲ درصد زنان و ۲۱ درصد مردان ایرانی مبتلا به فشارخون بالا بوده اند

سالانه ۱۰۰هزار ایرانی به دلیل «فشارخون» می‌میرند



در سال ۹۵ به دست آمد و اکنون نیز پس از سه سال مراحل آمارگیری تازه با این بسیج همگانی صورت می‌گیرد.

افزایش ۳ برابری فشارخون بالا در ایرانیان طی ۲۵ سال گذشته

وی با بیان اینکه بررسی نتایج این پیمایش نشان می‌دهد که در طی ۲۵ سال گذشته شیوع فشار خون بالا در کشور ما حدود ۳ برابر شده است، گفت: پیش بینی‌ها حکایت از آن دارد که این روند افزایشی در صورتی که مداخله جدی در آن صورت نگیرد، همچنان ادامه خواهد داشت. در میحث ارائه خدمات نیز مشکلاتی هست؛ به شکلی که فقط ۶۰ درصد افرادی که دچار فشار خون بالا هستند، از بیماری خود مطلع بوده و ۴۰ درصد یعنی جمعیتی حدود ۶ میلیون نفر نسبت به بیماری خود آگاهی نداشته و طبیعتاً روند درمانی جلوگیری از گسترش بیماری را هم طی نمی‌کنند.

۵ عارضه مهم فشار خون

مدیرکل دفتر بیماری‌های غیرواگیر وزارت

تاثیر سن پدر بر سلامت مادر باردار و نوزاد

به گفته محققان، مردانی که در سن بالا قصد پدرشدن دارند سلامت همسر و فرزندشان را در معرض خطر قرار می‌دهند. به گزارش مهر، طبق نتایج تحقیقات محققان دانشگاه راتگرز آمریکا، مردان نیز همانند زنان دارای سن بیولوژیکی هستند. مردانی که در سن بالا قصد پدرشدن دارند، همسرشان را در معرض ریسک بالا عوارض بارداری نظیر دیابت بارداری، پره اکلامپسی (فشارخون بالا) و زایمان زودهنگام قرار می‌دهند. محققان با بررسی ۴۰ سال مطالعه در مورد تأثیر سن والدین بر قدرت باروری، بارداری و سلامت کودکان، عنوان می‌کنند مردانی که سن پدرشدن شأن را به تأخیر می‌اندازند باید با پزشک مشورت کنند. «گلوریا بچمن»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «درحالیکه کاملاً پذیرفته شده است که تغییرات فیزیولوژیکی که بعد از سن ۳۵ سال در زنان رخ می‌دهد می‌تواند بر بارداری و سلامت کودک تأثیر گذارد، اما اکثر مردان باور ندارند که افزایش سن می‌تواند تأثیر مشابهی هم بر آنها داشته باشد.»محققان دریافتند مردان بالا ۴۵ سال شاهد کاهش قدرت باروری بوده و همسرشان را در معرض ریسک بالا عوارض بارداری نظیر دیابت بارداری، فشارخون بارداری و زایمان زودهنگام قرار می‌دهند. همچنین مطالعات نشان داد نوزادان دارای پدر سن بالا در معرض ریسک بالا تولد زودرس، تولد دیر هنگام، وزن پایین در هنگام تولد، موارد بیشتر تشنج و نقایص هنگام تولد نظیر بیماری قلبی مادرزادی و شکاف سقف دهان هستند.

سحری به عنوان یک وعده کامل غذایی مصرف شود

♦ گروه سلامت //

یک متخصص تغذیه با تاکید بر لزوم پرهیز روزه داران دیابتی از مصرف غذاهای قندی، بر مصرف غذاها و سبزیجات آب پز تاکید کرد.

محمد کشاورز، متخصص تغذیه در گفتگو با خبرنگار مهر، در خصوص تغذیه سالم در ایام ماه مبارک رمضان و لزوم مصرف وعده سحری گفت: برای وعده سحر دو گستره از افراد را داریم، دسته اول افرادی هستند که در طول روز ضعف کرده و بسیار گرسنه می‌شوند؛ این افراد باید در سحری به جای مصرف مواد قندی بیشتر از مواد پروتئینی از جمله گوشت، مرغ و ماهی مصرف کنند.

وی افزود: اما افرادی که بیشتر در طول روز تشنه می‌شوند باید به جای مواد پروتئینی از چربی‌ها و نشاسته‌ها مانند نان، برنج و ماکارونی استفاده کنند.

کشاورز با بیان اینکه وعده سحری باید یک وعده کامل باشد اظهار داشت: این تصور که برخی روزه را بدون سحر گرفته یا چندین لقمه نان و خرما، می‌خورند، اشتباه است زیرا وجود سحری باید یک وعده کامل غذایی که تمام مواد مورد نیاز بدن را تأمین کند، باشد.

این متخصص تغذیه تاکید کرد: روزه داران حتماً موادی از جمله گوشت، مرغ، ماهی، نشاسته، سبزی، سالاد بدون سس، میوه، سیب زمینی و تخم مرغ در این وعده سحری جای دهند.

وی در خصوص برنامه غذایی افراد دیابتی در ایام ماه رمضان نیز توضیح داد: این افراد ابتدا باید به پزشک مراجعه کرده و در صورت عدم وجود مشکل برای روزه گرفتن، اولاً مصرف داروهای خود را تنظیم کرده و سپس در مصرف مواد قندی بسیار دقت کنند.

کشاورز تصریح کرد: استفاده از مواد شیرین و قندی برای روزه داران دیابتی بسیار مضر است. به همین منظور توصیه می‌شود تا این افراد در وعده افطار از خرما که دارای مناسب‌ترین قند است استفاده کرده و از مصرف دیگر مواد شیرین ازجمله قند، شکر، حلو، شله‌زرد و به ویژه زولبیا و بامیه پرهیز کنند. به علاوه استفاده از شربت‌ها در هنگام افطار برای این افراد توصیه نمی‌شود.

وی افزود: هم چنین روزه داران دیابتی می‌توانند به جای مصرف قندهای مصنوعی از کشمش یا توت نیز استفاده کنند اما به طور کل باید در این ایام همواره قند خود را اندازه‌گیری کرده تا دچار مشکل نشوند.

کشاورز درباره کنترل قند خون بیماران دیابتی در ایام ماه رمضان، اظهار داشت: روزه داران دیابتی به منظور تنظیم قند خود خود در این ایام، در وعده سحر و افطار، به جای مصرف غذاهای چرب یا سرخ کردنی حتماً غذاهای آب پز که به کنترل قند خون کمک می‌کند، استفاده کنند. همچنین استفاده از سبزیجات آب پز به ویژه کدو آب پز به این بیماران توصیه می‌شود.

با آب سرد افطار نکنیم

♦ گروه سلامت //

یک متخصص تغذیه با بیان روش‌های تغذیه سالم و سلامتی روزه داران در ماه مبارک رمضان، گفت: برخی افراد افطار را با آب سرد یا خنک آغاز می‌کنند که صحیح نیست و این کار می‌تواند موجب ایجاد ناراحتی های گوارشی شود.

دکتر پروین میرمیران در گفت و گو با ایرنا افزود: روزه داران وعده افطار را با آب ولرم، خرما و سوپ یا از انواع آش ساده، آغاز کنند و غذای سبک مانند نان، پنیر و سبزی تازه و در صورت امکان ۱ تا ۲ عدد مغز گردو را در این وعده صرف کنند.

وی به روزه داران توصیه کرد که در وعده افطار آش پراز حبوبات استفاده نکنند، این کار ممکن است نفخ و حتی مشکلات گوارشی برای آنان به وجود آورد.

میرمیران ادامه داد، برخی روزه داران وعده اصلی و به عبارتی غذای سنگین را در افطار قرار می‌دهند که این کار درستی نیست. شروع و وعده افطار باید از خوراک ها و غذاهای ساده باشد.

این متخصص تغذیه گفت: مواد پروتئینی مانند مرغ، ماهی، تخم مرغ و گوشت را به اندازه، نه زیاد در وعده سحری به شکل آبپز یا کبابی در فر یا قابلمه استفاده شود تا طی روز بتوانند انرژی کافی برای فعالیت های شغلی و فکری داشته باشند.

وی با اشاره به اینکه غذاهای سرخ شده در روغن پختی است از وعده سحری حذف شوند، گفت: این کار سبب تشنگی و امکان سوء هاضمه روزه‌دار می‌شود.

این متخصص تغذیه همچنین به روزه داران توصیه کرد که در وعده سحری، از مصرف ادویه های زیاد در غذاها پرهیز کنند.

وی ادامه داد: فست فودها در همه سال به ویژه ماه رمضان توصیه نمی‌شود، زیرا از مواد گوشتی فرآوری شده، روغن ها و ادویه های ناسالم تهیه می‌شوند که به شدت دشمن سلامتی هستند.وی ادامه داد: روزه داران بعد از افطار از انواع میوه ها به ویژه نوع آبدار آنها مانند هندوانه و انواع طالبی مصرف کنند و همچنین مصرف کاهو و سایر سبزیجات خام یا بخار پز در وعده سحری برای جلوگیری از تشنگی در روزهای طولانی و گرم، بسیار مفید هستند.وی افزود: مصرف سبزیجات پخته مانند هویج، کرفس، کدو، اسفناج و... در ماه رمضان بسیار مفید و مناسب است.

نوزادان کم وزن هنگام تولد با خطر ابتلا به دیابت روبرو هستند

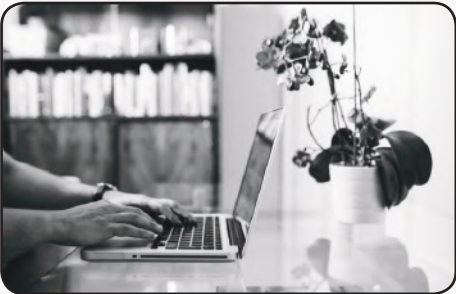
♦ گروه سلامت //

کودکانی با وزن تولد کمتر از ۲.۵ کیلوگرم مستعد ابتلا به دیابت نوع ۲ در بزرگسالی هستند.

به گزارش مهر، در تحقیقاتی که تا به حال انجام شده مشخص شده بود افرادی که با وزن کمتر از ۲.۵ کیلوگرم به دنیا آمده‌اند با خطر بالای ابتلاء به دیابت نوع ۲ در بزرگسالی مواجه هستند.
حال در تحقیق جدید محققان دانشگاه براون آمریکا، این ادعا در نمونه‌ای بیش از ۳۰۰۰ زن به اثبات رسیده است. «سیمین لیو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما در حال تلاش برای درک آنچه نسبت خطر منتسب به وزن کم تولد را می‌تواند با واسطه‌های بیوشیمیایی توضیح دهد هستیم تا به این ترتیب بتوانیم اهمیت نسبی هر مورد را بهتر درک کنیم.»

تیم تحقیق با تمرکز بر روی ۱۲۵۹ زن که دیابت نوع ۲ داشتند و ۱۷۹۰ زن سالم کار تحقیقاتی خود را آغاز کردند. داده‌های به دست آمده نشان داد که وزن کم تولد (کمتر از ۲.۵ کیلوگرم) حاکی از آن است که ریسک ابتلاء به دیابت نوع ۲ در مقایسه با زنان متولد شده با وزن بین ۳.۵ تا ۴.۵ کیلوگرم، ۲.۱۵ برابر بیشتر است.

قاتلی خاموش که در ادارات جولان می‌دهد



اکسیژن محیط، تمیز کردن میزو محل کار و تعویض و شست و شوی منظم فیلترهای هوای دستگاه‌های تصفیه هوا می‌تواند سبب کاهش رشد میکروب‌ها و افزایش میزان اکسیژن در محل کار شود. افزایش اکسیژن در محل کار سبب بهبود خلق و خو، کاهش تنش، عصبانیت و استرس و افزایش خلاقیت و تصمیم گیری‌های درست می‌شود.

کارشناسان به افراد توصیه می‌کنند در محل کار خود از دستگاه‌های تصفیه کننده هوا استفاده کنند، در زمانی که میزان آلاینده‌های جوی زیاد نیست پنجره‌ها را باز کنند تا هوای تازه و سالم به درون محل کارشان وارد شود.

به طور کلی انسان‌ها تنها در محیطی می‌توانند زندگی کنند که در آن میزان اکسیژن به مراتب بیش از دی اکسید کربن باشد. یافته‌های محققان نشان می‌دهند فضای درون مکان‌های

اداری و به طور کلی ساختمان‌ها ۲ تا پنج برابر بیش از فضای بیرون دارای آلودگی است.

آلودگی هوا، افزایش میزان دی اکسید کربن، آلاینده‌های جوی به همراه آلودگی‌های ایجاد شده در اثر کارکرد برخی تجهیزات از جمله دستگاه‌های کپی یا تجهیزات صنعتی می‌توانند سبب ابتلای انسان به انواع بیماری‌ها از جمله مشکل‌های قلبی

عروقی، بیماری‌های ریوی، سرطان و مرگ زودرس شوند.

محققان ۲ دانشگاه هاروارد و برکلی در مطالعه خود درباره اثر گذاری آلودگی هوای درون مکان‌های اداری بر توانایی‌های ذهنی افراد به مطالعه بروی دانش آموزان مدارس مختلف آمریکا در مناطق مختلف و برخی مشاغل ازجمله شغل خلبانی پرداخته‌اند.

زمانی که میزان دی اکسید کربن و سطح آلودگی هوا درمحل کار افزایش می‌یابد میزان عملکرد ذهنی دانش آموزان و صاحبان دیگر شغل‌ها کاهش می‌یابد در عوض زمانی که میزان آلودگی هوا درون فضاهای بسته کاهش و سطح اکسیژن افزایش یافت عملکرد ذهنی دانش آموزان افزایش فراوان پیدا کرد.

بسیاری از کارفرمایان به دلیل‌های اقتصادی اهمیت چندانی به نصب و استفاده از سیستم‌های جدید تصفیه هوای درون محل کار کارکنان خود نمی‌دهند، اما به گفته کارشناسان اختصاص هزینه به این امر می‌تواند در بازه زمانی کوتاهی سبب بهره‌وری بالای کارکنان و در نهایت موفقیت سازمان یا بنگاه کسب و کار شود.

اشیاع شده با چربی‌های غیراشباع که از گردو یا روغن‌های گیاهی دیگر بدست می‌آید به سلامت قلب و عروق منجر می‌شود.

به گزارش مדיکال نیوز تودی، آنها همچنین تاکید کردند: افرادی که رژیم غذایی‌شان حاوی گردو بوده نسبت به دو گروه دیگر فشارخون پایین‌تری داشته‌اند.



این افراد به سه گروه تقسیم شدند و سه رژیم غذایی مختلف را که حاوی میزان ناچیزی از چربی اشباع شده بود دریافت کردند.

این سه رژیم عبارتند از: رژیم غذایی فاقد گردو که حاوی میزان برابری از آلفا لینولنیک اسید و اسیدهای چرب اشباع نشده بوده و رژیم غذایی فاقد گردو که با میزان برابری از آلفا لینولنیک اسید موجود در گردو و اسید چرب دیگری موسوم به اسید اولئیک جایگزین شده است.

محققان فاکتورهای سلامت قلبی-عروق این افراد را مورد بررسی قرار دادند و متوجه شدند سلامت قلب تمامی این افراد تا حدودی بهبود داشته است. یافته‌ها نشان داد جایگزین کردن چربی‌های

♦ گروه فناوری //

متخصصان تغذیه و سلامت می‌گویند که مصرف گردو می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند.

به گزارش ایسنا، محققان در مطالعه‌ای جدید دریافتند مصرف گردو به افرادی که در معرض بیماری قلبی-عروقی قرار دارند کمک می‌کند تا فشار خون خود را کاهش دهند. به گفته محققان گردو باید به عنوان بخشی از رژیم غذایی باشد که حاوی میزان ناچیزی از چربی‌های اشباع‌شده هستند. محققان آمریکایی اظهار داشتند: تحقیق انجام گرفته اولین موردی است که بررسی می‌کند چگونه ترکیب های موجود در گردو بر سلامت