



بهاره جلالوند

خبرنگار

فواید دویدن برای سلامتی چیست؟

ورزشی رایگان ولی پرفایده



چرا دویدن؟

دویدن، به دلایلی یک نوع ورزش محبوب به حساب می‌آید. یکی از دلایل این مسئله، عدم نیاز به تجهیزات خاص است. علاوه بر این، محدودیتی برای آن وجود ندارد و تقریباً در هر زمان و در هر جایی امکان دویدن وجود دارد. بسیاری از کارشناسان حوزه سلامت بر این باورند که یکی از مهم‌ترین تأثیرات دویدن، بهبود سلامت قلب است. حداقل ۱۰ دقیقه دویدن در روز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. احتمال مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی در آن دسته از افرادی که به صورت مستمر می‌دوند، به نصف کاهش می‌یابد. یکی دیگر از مزایای دویدن کاهش تعداد ضربان قلب در هنگام استراحت است که باعث عملکرد بهتر قلب خواهد شد. به طور کلی، دویدن باعث افزایش قدرت و استقامت قلبی- تنفسی خواهد شد. بهبود تراکم استخوان و تأثیر مثبت بر فشار خون و گردش خون، از مزایای دیگر دویدن به حساب می‌آیند.

دوید و راحت بخوابید!

برخی افراد از اختلال خواب رنج می‌برند و راه‌های زیادی را برای رفع مشکل بی‌خوابی به کار می‌برند. خواب با کیفیت برای سلامتی ضروری است ضمن اینکه بدن در هنگام خواب خود را ترمیم می‌کند. یکی از مواردی که می‌تواند به خواب بهتر کمک کند، دویدن است البته باید توجه داشت که انجام این کار به ساعات پایانی روز موکل نشود. دویدن در ساعات پایانی روز یا در شب ممکن است باعث بروز اختلال خواب در برخی افراد شود.

هوای زانوهایت را داشته باش

مطالعه‌ای روی ۶۷۵ دوندۀ ماراتن نشان داد که میزان التهاب مفصل (آرتریت) در این دسته از افراد کمتر از سایر افرادی است که دویدن در زندگی آن‌ها جایگاهی ندارد. دویدن اثرات مثبتی بر زانوها و کمر می‌گذارد، افراد هر چه در سنین پایین‌تر بیشتر بدوند، با افزایش سن احتمال بروز کمردرد در آن‌ها کمتری شود.

دویدن بیشتر، حافظه بهتر

دویدن در گروه تمرینات ورزشی هوازی قرار می‌گیرد به همین دلیل مزایای زیادی برای بدن به همراه دارد. برای مثال، آن دسته از افرادی که احساس می‌کنند تا حدی دچار ضعف حافظه شده‌اند می‌توانند با دویدن به بهبود حافظه خود کمک کنند. دویدن در کوتاه مدت و بلند مدت روی مغز تأثیرات مثبتی به همراه دارد. علاوه بر این، آن دسته از افرادی که به دنبال خلق و خوی بهتر، افزایش

تمرکز و احساس خوب هستند، نباید از دویدن غافل شوند.

تقویت سیستم ایمنی بدون دارو

ورزش از هر نوعی که باشد روی سیستم ایمنی تأثیر مثبت خواهد گذاشت. برخی مطالعات نشان می‌دهند که ۳۰ دقیقه دویدن می‌تواند سیستم ایمنی را تحریک کند و تا حد زیادی باعث رفع خستگی و بروز احساس بهتر شود. احتمال بروز عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی در آن دسته از افرادی که حداقل ۵ روز در هفته ورزش‌های هوازی مانند دویدن انجام می‌دهند حدود ۴۳ درصد کمتر از سایر افراد است. یکی دیگر از تأثیرات مثبت دویدن در فضای باز، جذب ویتامین دی (D) از طریق آفتاب است. البته باید توجه داشت که در صورت ماندن طولانی مدت در بیرون از خانه، باید حتماً از ضد آفتاب مناسب استفاده شود.

کاهش وزن بدون هزینه اضافه

دویدن می‌تواند باعث سوختن کالری به مقدار زیاد شود. به همین دلیل دویدن برای آن دسته از افرادی که قصد کاهش وزن دارند، انتخاب خوبی به نظر می‌رسد. قوی‌تر شدن قسمت‌های مختلف پاها، یکی از اصلی‌ترین مزایای دویدن است. آن دسته از افرادی که می‌خواهند در بالا تنه خود تناسب اندام ایجاد کنند بهتر است در کنار دویدن، ورزش‌های دیگری را نیز انجام بدهند که باعث بهبود وضعیت بالا تنه شود.

مشاوره قبل از دویدن
قبل از شروع هر برنامه ورزشی به ویژه دویدن، بهتر است با پزشک مشورت کرد. اهمیت این مسئله برای آن دسته از افرادی که شرایط پزشکی خاص دارند یا برای مدت طولانی ورزش نکرده‌اند، بیشتر است. برای مثال، افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و...، باید حتماً با پزشک مشورت کنند. به غیر از بیماران، همه افراد بالای ۵۰ سال نیز باید با توجه به وضعیت بدن خود برای دویدن با پزشک مشورت داشته باشند.

دویدن بعد از ۵۰ سالگی

بسیاری از افراد تصور می‌کنند که به دلیل افزایش سن نباید ورزش کنند تا بدین شکل از بروز آسیب‌های احتمالی پیشگیری کنند. اما بر خلاف تصور عموم افراد، داشتن یک برنامه ورزشی مداوم باعث تقویت عضلات و استخوان‌های فرد خواهد شد. علاوه بر

این، ذهن افراد بالای ۵۰ سال نیز فعال و قوی می‌ماند. ضمن اینکه دویدن در کاهش خستگی و رفع تنگی نفس افراد بالای ۵۰ سال نیز نقش دارد. همچنین کاهش ابتلا به برخی سرطان‌ها یکی دیگر از مزایای دویدن در سنین بالای ۵۰ سال به حساب می‌آید. کاهش احتمال ابتلا به دیابت، بهبود سطح کلسترول خوب، بهبود تراکم استخوان، کاهش التهاب در بدن، کاهش افسردگی و اضطراب از فواید دویدن برای افراد بالای ۵۰ سال است.

خطرات را نادیده نگیرید

البته در کنار مزایای دویدن برای افراد بالای ۵۰ سال، از خطرات آن نیز نباید غافل شد. درد ناشی از ساییده شدن پشت کاسه زانو به استخوان ران که در اصطلاح به آن زانوی دوندۀ می‌گویند، ممکن است یکی از عوارض دویدن در سن بالای ۵۰ سال باشد. پارگی تاندون آشیل، درد در امتداد جلوی پایین پاها به دلیل التهاب و شکستگی جزئی در استخوان برخی از عوارض دویدن در سنین بالای ۵۰ سال به حساب می‌آیند. آسیب‌های ناشی از دویدن در سنین پایین‌تر نیز ممکن است اتفاق بیفتد البته نوع آسیب تفاوت‌هایی دارد. برای مثال، آسیب به مچ یا پیچ خوردگی مچ پا، یکی از شایع‌ترین مشکلاتی است که در گروه‌های سنی مختلف دیده می‌شود. آماده کردن بدن پیش از دویدن و انجام برخی حرکات ورزشی بعد از دویدن، احتمال بروز آسیب را به حداقل می‌رساند. البته از پوشیدن کفش مناسب نیز نباید غافل شد.

گرم کردن مهم است

بسیاری از افراد به گرم کردن بدن پیش از ورزش توجه چندانی ندارند که این مسئله می‌تواند باعث آسیب به بدن شود. گرم کردن بدن، دویدن را آسان می‌کند و تا حدودی از آسیب و درد عضلانی جلوگیری خواهد کرد. آن دسته از افرادی که قصد پیاده‌روی سریع دارند باید به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه به آرامی راه بروند. پیاده‌روی سریع یا دویدن آهسته می‌تواند به عنوان گرم کردن پیش از دویدن اصلی محسوب شود.

سرد کردن را از یاد نبرید

سرد کردن یکی دیگر از مواردی است که افراد در هنگام ورزش کردن توجه کافی به آن ندارند. برای این منظور باید سرعت دویدن

را کم کرد و تا حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه به این کار ادامه داد. سرد کردن باعث می‌شود ضربان قلب و فشار خون پس از دویدن به محدوده طبیعی برگردد. در زمان دویدن، ماهیچه‌ها سفت‌تر می‌شوند در نتیجه با انجام برخی تمرینات می‌توان به بهبود این وضعیت کمک کرد. برای این منظور باید در عضلات اصلی کشش ایجاد کرد، البته حرکات کششی بعد از دویدن باید انجام شوند.

نکاتی برای سالم دویدن!

افراد پیش از برنامه ریزی برای دویدن در فضای باز، باید به وضعیت آلودگی هوا در هر روز توجه کافی داشته باشند و از انجام هر نوع فعالیت ورزشی در هوای آلوده بپرهیزند. چنانچه بدن آمادگی کافی برای دویدن نداشته باشد برای شروع، پیاده‌روی گزینه خوبی به حساب می‌آید. برای این منظور باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی متوسط مانند پیاده‌روی داشت. سپس می‌توان بعد از آمادگی اولیه، دویدن را شروع کرد. حدود ۷۵ دقیقه در هفته (معادل ۱۵ دقیقه در ۵ روز هفته) فعالیت هوازی شدید مانند دویدن، انتخاب خوبی به نظر می‌رسد. البته با توجه به شرایط بدنی و سن هر فرد مدت زمان پیاده‌روی یا دویدن ممکن است متفاوت باشد.

چند نکته دیگر که باید بدانید

داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل از اهمیت بالایی برخوردار است. بلافاصله بعد از صرف وعده‌های غذایی نباید ورزش کرد حتی این مسئله در رابطه با دویدن نیز باید مد نظر قرار بگیرد. قبل، حین و بعد از دویدن باید مقداری آب نوشید البته باید توجه داشت که دمای آب خیلی سرد نباشد و هم دمای محیط در نظر گرفته شود. پوشیدن کفش ورزشی سبک، نرم و لژدار نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. افراد باید از بستن بند کفش دور مچ پا خودداری کنند چون انجام این کار می‌تواند باعث آسیب به مچ پا یا حتی شکستگی شود. در صورت بروز مشکلاتی چون سرگیجه، احساس بیماری، تنفس بسیار سریع که متوقف نمی‌شود، ضربان قلب بسیار شدید و آزاردهنده و...، باید از ادامه دویدن پرهیز کرد. انعطاف در برنامه دویدن از اهمیت بالایی برخوردار است و نباید به بدن فشار بیش از حد وارد شود. گاهی برای بازیابی بدن و ادامه دویدن باید استراحت کرد.

ارتباط بین خروپف و فشار خون بالا استفاده کرد. شرکت کنندگان در این مطالعه میانسال و ۸۸ درصد مرد بودند.

«استین لجات»، نویسنده ارشد این پژوهش، گفت: «برای اولین بار، می‌توانیم به طور عینی بگوییم که ارتباط معنی داری بین خروپف منظم شبانه و فشار خون بالا وجود دارد.»

این نتایج بر اهمیت در نظر گرفتن خروپف به عنوان عاملی در مراقبت‌های بهداشتی و درمان مسائل مربوط به خواب، به ویژه در زمینه مدیریت فشار خون بالا تأکید می‌کند.

سازمان جهانی بهداشت تخمین می‌زند که ۱.۲۸ میلیارد بزرگسال در دهه سنی ۳۰ تا ۷۹ سال در سراسر جهان به فشار خون بالا مبتلا هستند و ۴۶ درصد از بزرگسالان مبتلا به فشار خون از ابتلاء به این بیماری بی اطلاع هستند.

میز خبر

حذف هیپاتیت C در بیماران خاص

سرویس سلامت

رئیس انجمن مطالعات کبدی ایران، از حذف هیپاتیت C در بیماران هموفیلی، دیالیزی و تالاسمی در کشور خبر داد.

سید موید علویان، در حاشیه برگزاری سه همایش گوارش و کبد در مرکز همایش‌های رازی، گفت: سال‌ها فعالیت و تلاش وزارت بهداشت در جهت حفظ سلامت جامعه منجر به کاهش قابل توجه بار بیماری‌های ناشی از هیپاتیت B و C در کشور شده است.

وی افزود: غربالگری خون‌های اهدایی از نظر هیپاتیت C از سال ۱۳۷۵ اثر چشم‌گیری در کاهش شیوع این بیماری در جمعیت‌های پرخطر از جمله بیماران هموفیلی، تالاسمی و دیالیزی داشته و از سوی دیگر آغاز برنامه غربالگری تمامی بیماران خاص از نظر هیپاتیت C و درمان رایگان آنها باعث شده این بیماری در این گروه از بیماران حذف شود.

علویان با اشاره به درمان رایگان بیش از ۲۰ هزار بیمار خاص مبتلا به هیپاتیت C، ادامه داد: درمان رایگان بیش از ۲۰ هزار بیمار خاص مبتلا به هیپاتیت C باعث کاهش جدی مرگ و میر ناشی از آن شده و دیگر در بسیاری از استان‌ها از بیماران خاص مبتلا به این بیماری خبری نیست.

وی با اشاره به تولید داروهای مورد نیاز برای بیماران مبتلا به هیپاتیت در کشور، افزود: عرضه این داروها با قیمت مناسب و پوشش بیمه‌ای خوب باعث شده کمترین شیوع هیپاتیت B و C را در کشور شاهد باشیم. / مهر

پایین‌ترین آمار مرگ کودکان در خاورمیانه متعلق به ایران است



سرویس سلامت

دبیر انجمن پزشکان کودکان ایران با بیان اینکه مرگ و میر کودکان در کشور ما از میانگین جهانی پایین‌تر است، گفت: کمترین آمار مرگ و میر نوزادان در خاورمیانه مربوط به ایران است.

محمد زنوزی راد دبیر اجرایی همایش علمی سالیانه انجمن پزشکان کودکان ایران و چهل و پنجمین یادبود دکتر محمد قریب، درباره وضعیت سلامت کودکان در ایران، افزود: یکی از معیارهای سازمان جهانی بهداشت برای بررسی شاخص‌های سلامت در یک کشور، میزان مرگ و میر نوزادان و کودکان است که این موضوع نشانگر اهمیت سلامت کودکان در جهان است. یکی از افتخاراتی که کشور ما دارد این است که مرگ و میر نوزادان در کشور ما از میانگین جهانی پایین‌تر است و با میانگین اروپا نیز قابل مقایسه است و در منطقه خاورمیانه کمترین مرگ و میر نوزادان مربوط به ایران است. وی ادامه داد: میانگین جهانی مرگ نوزادان، ۱۱ مرگ در هر هزار تولد است این شاخص در خاورمیانه بالای ۱۱ و در ایران ۷.۵ مرگ در هر هزار تولد است. این دستاورد حاصل تلاش جمعی، تربیت نیروی کافی پزشک و پرستار و تأمین تجهیزات و مواد دارویی مورد نیاز بوده است. زنوزی راد ادامه داد: یکی دیگر از موفقیت‌های کشورمان در چند دهه گذشته این بوده که بیماری‌های عفونی و قابل پیشگیری شیوع کمتری بین نوزادان و کودکان پیدا کرده‌اند و برخی بیماری‌ها که در کشورهای همسایه هنوز جریان دارد مانند فلج اطفال و سرخک در کشور ما ریشه‌کن شده‌اند. دبیر انجمن پزشکان کودکان ایران درباره شایع‌ترین مشکلات و بیماری‌هایی که منجر به بستری کودکان در بیمارستان‌ها می‌شود، گفت: بیماری‌های نوپدید و وزن کم کودکان هنگام تولد یکی از مشکلاتی است که با آن مواجه هستیم که راهکار آن، راه‌اندازی کلینیک شیرخواران پرخطر است تا سلامت ریه، عصب شنوایی، بینایی، گفتاری، قلب و عروق و...، بررسی شود. یکی دیگر از مسائلی که در به خطر افتادن سلامت کودکان نقش دارد، رشد غلط فرهنگ درمان خودسرانه است که ما به خانواده‌ها توصیه می‌کنیم از این کار غیرعلمی پرهیز کنند. وی با اشاره به اهمیت رشد و تکامل مغزی در دوران کودکی بیان کرد: رشد مغز کودکان تا سن سه سالگی بسیار اهمیت دارد و بسیاری از بیماری‌های مغزی مانند فلج مغزی و اوتیسم اگر در زیر سه سالگی تشخیص داده شوند قابل درمان یا بهبودی هستند و بنابراین خانواده‌ها در زیر سه سال باید به رشد مغزی کودکان توجه کنند. دبیر انجمن پزشکان کودکان ایران گفت: در کشور ما طرحی در دست اجرا است که هدف از آن غربالگری تکامل عصبی کودکان است و در صورتی که اجرا شود به این سمت می‌رویم که برای کودکان از دوره شیرخوارگی تا ۵ سالگی تست هوش، نمره هوش و استعدادیابی انجام شود. این طرح در فرهنگستان علوم پزشکی به لحاظ کارشناسی در حال بررسی است تا در صورت نهایی شدن به دولت پیشنهاد شود. وی در خصوص ارزیابی انجمن پزشکان کودکان از وضعیت اجرای طرح درمان رایگان کودکان زیر ۷ سال در بیمارستان‌های دولتی تصریح کرد: هزینه‌کرد دولت در حوزه سلامت باعث خواهد شد مردم برای درمان کودکان خود فقط دغدغه خود بیماری را داشته باشند و دغدغه‌ای از بابت هزینه‌ها نداشته باشند اما مدیریت اقتصاد سلامت در ایران ضعیف است به طوری که برخی از بیمارستان‌های ما توانایی تأمین هزینه‌های جاری و ترمیم دستگاه‌ها و ساختارهایشان را ندارند و نمی‌توانند تأسیسات و تجهیزات خود را به روزرسانی کنند؛ از سوی دیگر با مشکلاتی نظیر کمبود نیرو نیز مواجه هستیم که در چنین شرایطی اجرای مطلوب طرح درمان رایگان کودکان زیر هفت سال سخت می‌شود اما امیدواریم که با افزایش سهم سلامت از سرانه تولید ناخالص داخلی، بیمارستان‌ها با مشکلات مالی کمتری مواجه شوند تا بستر اجرای چنین طرح‌هایی به خوبی فراهم شود.