



گردآوری: شاد. دات. کام

■ مقدمه

مطالبی که زیر این عنوان خواهد آمد برگرفته از دنیای مجازی است. مقوله‌های انتخاب شده در اکثر موارد قرابت‌هایی با مضامین مندرج در «رازی» - بهداشت و تندرستی - دارد. در مواردی هم شاید مستقیماً این همگونی و نزدیکی مشاهده نشود اما به هر حال مطالب انتخاب شده به گونه‌ای بوده‌اند که دلمان خواسته با آوردن آن روی صفحات کاغذی «رازی» فرصت مطالعه‌شان را برای شما فراهم کنیم، همین.

درصد قابل توجهی از کودکان چاق بزرگسالان چاق‌تری خواهند شد (سلامت نیوز).

رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران با بیان این که «یکی از مهمترین عوامل تغییر عادات غذایی در میان کودکان تلویزیون و تبلیغات اغوا کننده‌ای است که کودک هر روز مشاهده می‌کند.» گفت: «با عادات غذایی ناصحیح، درصد قابل توجهی از کودکان چاق بزرگسالان چاق‌تری خواهند شد و احتمال بروز

بیماری‌های غیر واگیر مزمن در آن‌ها افزایش خواهد یافت.»

دکتر ضیاءالدین مظهري در گفت و گو با خبرنگار سلامت نيوز گفت: «يکي از مهمترين عوامل تغيير عادات غذايي در ميان کودکان تلویزیون و تبلیغات اغوا کننده‌ای است که کودک هر روز مشاهده می‌کند و آمار موجود نشان می‌دهد که به طور متوسط هر کودکی که به سن نوجوانی می‌رسد، تقریباً در حدود ۱۰۰ هزار تبلیغ مواد غذايي از طریق تلویزیون و مجلات می‌بینند که اغلب این تبلیغات به معرفی محصولات غذايي می‌پردازند که سرشار از چربی‌ها و کربوهیدرات‌های ساده یا دارای طعم تند و مزه شوری هستند.»

وی در ادامه گفت: «این مسأله باعث شده است تا انتخاب‌های غذايي تحت تاثیر بمباران‌های تبلیغاتی تغییر کرده و میل و ذائقه مردم به طرف تولیدات صنعتی و غذاهای آسان دسترس که به رغم ظاهری فریبنده، غالباً از لحاظ تغذیه‌ای مخاطره برانگیزند، سوق داده شود و هم‌چنین الگوهای غذايي سنتی جای خود را به عادات غذايي مدرن وارداتی و فرامرزی و فرا قاره‌ای دهند.»

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی خاطر نشان کرد: «با توجه به شرایط حاکم، از دو منظر می‌توان پیش‌بینی‌هایی را صورت داد، نخست با توجه به این‌که درصد قابل توجهی از کودکان چاق بزرگسالان چاق‌تری خواهند شد، انتظار می‌رود که با ورود این دسته از کودکان به آن مرحله سنی که احتمال بروز بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان،

دیابت، پرفشاری خون، نارسایی‌های کلیوی و غیره در آن بیشتر می‌شود، شاهد جهشی قابل توجه در آمار مبتلایان به این بیماری‌ها باشیم. دوم این‌که با توجه به اختصاص ۶۰ درصد مراجعات به مراکز درمانی در جوامع در حال توسعه به افراد مبتلا به چاقی و عوارض گسترده این معضل قرن، انتظار می‌رود که در آینده با بروز چنین مشکلات بهداشتی، هزینه‌های هنگفتی بر بخش درمان و سازمان‌های بیمه‌گر تحمیل شده و از سویی دیگر با افزایش ساعات غیبت از کار نیروی انسانی فعال، تاثیرات نامناسبی بر روند توسعه پایدار گذاشته شود، لازم به ذکر است که هم اکنون در ایران سالانه بیش از ۱۰۰ هزار میلیارد ریال صرف هزینه‌های دارو و درمان می‌شود.»

وی گفت: «با نگاهی اجمالی به الگوهای غذايي شکل گرفته، می‌توان به این مسأله دست یافت که آنچه عمدتاً در ميان کودکان محقق شده است، سیری شکمی است و مسأله سیری سلولی به عنوان مسأله‌ای محجور مانده، قربانی مسایل یاد شده است.»

کودکان در این سنین باید ذخایر مختلف بدن خود را از مواد مغذی مختلف کامل کنند و با آمادگی کامل به استقبال دوران بلوغ بروند در زمان نه چندان دور با آغاز مرحله پیش بلوغ جهش رشدی ایجاد خواهد شد که نیاز کودک به مواد مغذی را افزایش چشمگیری خواهد داد به دلیل این‌که کودکان در سنی هستند که در حال یادگیری دروس مختلف بوده و عدم تامین انرژی و پروتئین کافی و هم‌چنین مواد مغذی

نشان داد که آهن یاری باعث کاهش میزان ابتلا به بیماری‌ها و بهبود قدرت تمرکز ذهنی کودکان کم خون می‌شود.

به طوری که تفاوت معنی‌دار آمار بین میانگین نمرات آزمون تمرکز ذهنی گروه درمان شده پیش از مداخله با پس از مداخله و رفع کمبود آهن مشاهده شد.»

رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران تاکید کرد: «بنابراین با توجه به نیاز آتی کشور به نیروهای خلاق و مبتکر، از همین امروز خانواده‌های محترم به خصوص مادران باید برای سلامتی و بالندگی کودکان خود سرمایه‌گذاری کرده و تاثیر شگرف تغذیه متناسب و متعادل و متنوع را در کنار دیگر عوامل تاثیرگذار جدی گرفته و فرصت‌سوزی نفرمایند چرا که با کمترین هزینه به موقع و انتخاب مناسب غذاها و حذف هله و هوله، بالاترین و بهترین نتیجه را در راستای رشد و بالندگی جسمی و وسعت اندیشه کودکانشان به دست خواهند آورد.»

مهر ۱۳۹۰

■ بگشتم و لاغرم کن!

کاهش ۳۰ کیلو وزن، تنها در چند ماه، موفقیت بزرگی برای نوعروس مشهدی بود. او به راحتی وزن ایده‌آلش را به دست آورده بود ولی از بهای سنگین آن خبر نداشت. هرگز تصور نمی‌کرد که قرص‌های رویایی لاغری، مواد مخدر هستند و دردهای گاه و بی‌گاهش به خاطر وابستگی به شیشه است.

سلامت نیوز: باورش سخت است که تاکنون

لازم، علاوه بر ایجاد اختلال‌های رشدی، عامل کاهش قدرت یادگیری و یادآوری آن‌ها نیز خواهد شد.»

دکتر مظهري تاکید کرد: «عمده‌ترین مشکلات تغذیه‌ای کشور، سوء تغذیه پروتئین - انرژی (PEM)، کمبود ید، کمبود آهن و کم خونی ناشی از فقر آهن است. کمبود ویتامین A و سایر کمبودها شامل کمبود ویتامین‌های گروه B مثل ویتامین B2 و کمبود ویتامین D نیز در کودکان گزارش شده است.

کمبود روی نیز به دلیل این که فلات ایران در محدوده‌ای قرار دارد که روی در خاک آن کم است، در برخی از کودکان دیده می‌شود. علاوه بر این به دلیل این که منابع پروتئینی حیوانی از منابع عمده روی به شمار می‌روند، کمبود این ماده در میان کودکان خانوارهای کم درآمد بیشتر دیده می‌شود.»

وی گفت: «این کمبودها باعث خواهند شد که کودکان مبتلا به سوء تغذیه در آینده نتوانند در زمره افراد فرهیخته، مولد و خلاق قرار گیرند و نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که اضافه کردن آهن به رژیم غذایی، اگر با هدف کاهش کم خونی تا میزان دو سوم مبتلایان صورت گیرد، می‌تواند در مدت ۷ سال ۲/۳ میلیارد دلار بهره‌وری داشته باشد.

براساس یافته‌های یک تحقیق که بر روی کودکان دبستانی کلاس اول ناحیه یک شهر کرمان انجام شد، تاثیر دریافت قرص آهن بر تمرکز ذهنی کودکان و بهبود قدرت یادگیری در مقایسه با گروه شاهد ثابت شد و این تحقیق

بستری شده بود، متأسفانه تمام تلاش‌های تیم روانپزشکی ثمری نداد و بیمار به دلیل شرایط بحرانی از دنیا رفت.

هر اندازه که بر طرفداران مسیرهای کوتاه و راه‌حل‌های ساده افزوده می‌شود، مصرف قرص‌های لاغری برای تناسب اندام رواج بیشتری می‌یابد. جدیدترین داروی به بازار آمده «۰۰۷» نام دارد که از نظر سلامت و ایمنی دارویی مورد تأیید هیچ مرجع قانونی نیست و استفاده از آن خطرناک است.

هم‌چنین زنان بسیاری در پی تبلیغات گسترده - دانسته و نادانسته - مصرف شیشه را آغاز می‌کنند. القای این اشتباه که شیشه اعتیادآور نیست، از آرایشگاه‌های زنانه شروع شد و پس از مدتی به باشگاه‌های بدنسازی رسید. خریداران برای به دست آوردن اکسیر خوش‌اندامی، حاضرند هزینه‌های گزاف بپردازند و سوداگران این بازار از یک سو حساب‌های بانکی خود را انباشه کرده و از سوی دیگر برای جذب بیشتر مشتری، قیمت را تا گرمی هشت هزار تومان کاهش داده‌اند.

داروهای لاغری «سوپر اسلیم» و «شنگ‌یوآن‌فنگ» که ساخت کشور چین است نیز در بازار پررونق مانکن‌سازی نقشی بر عهده دارند. این دو محصول به طور غیرقانونی به فروش می‌رسند و تاکنون چندین تن را راهی بخش ICU بیمارستان‌ها کرده‌اند. داروها در حال حاضر با تبلیغات زیادی که برایشان انجام شده با قیمتی بین ۳۰ تا ۶۰ هزار تومان فروخته می‌شوند.

کارشناسان علوم تغذیه داروهای دیگری را شناسایی کرده‌اند که حاوی مواد شیمیایی

چند چهره مشهور جهان، در اثر گرسنگی خودخواسته، مرده‌اند. یک اختلال روانی که موجب بی‌اشتهایی یا کم‌خوری عصبی می‌شود هر ساله جان عده‌ای بسیاری را می‌گیرد. البته این اخبار در ایران، هیاهویی به پا نمی‌کند، چرا که گمان برده ایم نه صنعت مد راهی به کشور باز کرده و نه دخترانمان تب مانکن شدن دارند. این آتش زیر خاکستر به قدری، بی‌اهمیت پنداشته شد که امروزه دختران و زنان جوان در کشور، به اصلی‌ترین قربانیان تجویزهای لاغری تبدیل شده‌اند.

به گزارش فرارو؛ کاهش ۳۰ کیلو وزن، تنها در چند ماه، موفقیت بزرگی برای نوعروس مشهدی بود. او به راحتی وزن ایده‌آش را به دست آورده بود ولی از بهای سنگین آن خبر نداشت. هرگز تصور نمی‌کرد که قرص‌های رویایی لاغری، مواد مخدر هستند و دردهای گاه و بی‌گاهش به خاطر وابستگی به شیشه است. زن جوان، زمانی به خود آمد و پی به حقیقت برد که به کمپ‌ترک اعتیاد منتقل شد و همسرش درخواست جدایی داد.

هفته گذشته نیز، دختری ۱۹ ساله که در آرزوی لاغر شدن، جذب محصولات شبکه‌های ماهواره‌ای شده بود، سر از تخت بیمارستان درآورد. پس از گذشت یک ماه، قرص آمفتامین به جای آن که اندام متناسبی به او ببخشد، کلیه‌هایش را از کار انداخت. امروز نام این دختر در لیست متقاضیان پیوند قرار گرفته و در جلسات دیالیز هر هفته نحیف‌تر می‌شود.

کمی پیش‌تر، دختر ۱۹ ساله دیگری، به علت لاغری مفرط در بخش روانپزشکی بیمارستانی

آن‌ها موخوره را دلیلی مهم برای عدم رشد موهای خود می‌دانند.

به گزارش سلامت نیوز قبل از این که دلایل چند شاخه شدن مو و درمان آن را بدانیم، لازم است ساقه مو را بشناسیم.

هر تار مو، به نام ساقه یا شفت مو شناخته می‌شود. اگرچه هر تار مو از سلول‌های مرده تشکیل شده و فاقد حیات است، اما در سطح خود لایه بسیار ظریف محافظی از رطوبت و چربی دارد که از یک سو آن را در مقابل عوامل فیزیکی و شیمیایی محیط یا صدمات وارده حفظ می‌کند و از طرفی دیگر موجب لطافت و انعطاف آن می‌شود. این رطوبت و چربی معمولاً از غدد چربی موجود در پوست سر به نام غدد سباسه تامین می‌شود.

بنابراین میزان این ماده محافظت‌کننده در بخش انتهایی مو کمتر از بخش ابتدایی آن خواهد بود و یا به عبارتی موهای بلند، خشک تحت فشار و کشش بیشتر در معرض آسیب چند شاخه شدن (موخوره) هستند.

■ عوامل ایجاد کننده خشکی موها

خشکی موها ناشی از عواملی نظیر شسوار و اتو کشیدن موها یا خشک کردن آن با حرارت بخاری و شانه کردن موها با برس فلزی است.

برس فلزی با ایجاد جریان الکتریسیته موجب وارد آمدن صدمات فیزیکی به موها می‌شود، برای درک این موضوع کافی است به هنگام تاریکی شب در مقابل آینه، موهای خشک خود را شانه کنید تا شاهد جرقه‌های الکتریسیته باشید.

تل، سنجاق سر، گیره‌های فلزی، رنگ مو، مواد

«کافئین» و «آمفتامین» هستند. این داروها پشتوانه پزشکی نداشته و گاهی موجب ایست قلبی می‌شوند.

یک کارشناس اجتماعی دلیل گرایش دختران به لاغری افراطی و رسیدن به سایزهای کمتر از ۳۶ را بحران هویت اجتماعی می‌داند. دنیای سرمایه‌داری امروز و غول‌های صنعت مد اهدافشان را با یکسان‌سازی انسان‌ها دنبال می‌کنند. آن‌ها برای رسیدن به مقصودشان استانداردهایی ارایه می‌دهند و با تبلیغات همه‌جانبه این استانداردها را، بهترین‌های جهان معرفی می‌کنند و چنین القا می‌کنند که انسان مطلوب، شبیه چهره‌ای است که آن‌ها ترسیم می‌نمایند.

بنابر باور این کارشناس، نوجوانان و جوانان ایرانی که تحت سیطره تبلیغات رسانه‌ای غرب قرار دارند، نزدیک شدن به معیارهای صنعت مد دنیا را کمال خود می‌بینند و برای دستیابی به این کمال ناگزیرند محصولات را استفاده نمایند که دنیای سرمایه‌داری برایشان تجویز کرده و از طریق تبلیغات، به خوردشان داده است.

به اعتقاد بسیاری از کارشناسان تنها راه رهایی از این دام، رسیدن به خودشناسی و کمال مطلوب انسانی در قالب گزاره‌های اخلاقی و دینی است.

■ با موخوره چه کنیم؟

امروزه یکی از دلایل مراجعه مکرر خانم‌ها و در مواردی آقایان به کلینیک پوست، شکایت از چند شاخه شدن انتهای موها (موخوره) است و

- آب داغ و شانه کردن موها در حمام موجب آسیب جدی به موهاست.
 - بهتر است در هنگام شانه کردن، موهایتان کمی نرم و مرطوب باشند.
 - همان‌گونه که پوست ما در مقابل نور خورشید نیازمند ضدآفتاب است، موهای ما هم نیازمند پوشش مناسب در مقابل نور شدید خورشید یا گرما و سرمای زیاد هستند.
 - مصرف مایعات فراوان و آبمیوه را که موجب تامین رطوبت پوست سر می‌شوند، فراموش نکنید.
 - موهای چند شاخه را از محل چند شاخه شدن قیچی کنید.
 - اگر موها بسیار خشک است، آن‌ها (به خصوص انتهای موها) را با روغن بادام، زیتون یا لعاب کتیرا چرب و نرم کنید.
- منبع: سلامت نیوز

شیمیایی پاک‌کننده رنگ مو، گرما و سرمای شدید، نور مداوم خورشید (کوهنوردان، کارگران کارخانه و نانوایی)، شستشوی مو با صابون یا مواد بسیار خشک‌کننده، کشش زیاد و مستمر موها نیز در بروز بیماری موخوره تاثیر دارند.

■ راه‌های جلوگیری و درمان موخوره

- بعد از استحمام اجازه دهید موها بدون استفاده از وسایل گرمایی مثل ششوار، به مرور زمان یا با حوله خشک شوند.
- از شانه کردن موها در حالی که کاملا خیس هستند، خودداری کنید، زیرا شانه کردن موهای خیس مانند نوشتن با خودکار بر کاغذ خیس است که آن را پاره می‌کند.
- با شانه‌های چوبی موها را شانه کنید.
- از شانه کردن مستمر و مداوم و با فشار و کشش موها خودداری کنید.

