

سبک زندگی سالم در سلامت بانوان

بسمه تعالی

فهرست:

فصل اول :تغذیه سالم(اصول تغذیه، معرفی گروه های غذایی)

فصل دوم :سلامت روان (افسردگی ، استرس)

فصل سوم : فعالیت بدنی (ارتقا سلامت از طریق فعالیت بدنی، اجزا برنامه فعالیت بدنی، فعالیت بدنی در بزرگسالان ۱۸ تا

۶۵ سال، انتخاب تجهیزات و امکانات ورزشی، آسیب های ورزشی ، ورزش در شرایط مختلف آب و هوایی)

فصل چهارم : دخانیات (مواد دخانی ، مواد شیمیایی و سمی موجود در سیگار و توتون ، اثرات سوء مصرف دخانیات، مضرات مصرف قلیان)

فصل پنجم: جوانی و پویایی جمعیت (تحکیم خانواده و تعالی نشاط درون خانواده ، ترویج ازدواج به وقت نیاز، تقویت هویت مادری، تک فرزندی و عوارض آن ، سقط عمدی جنین ، ناباروری)

فصل ششم : سبک زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی(هوا و محیط زیست ، حرکت و سکون ، خواب و بیداری ، خوردن و آشامیدن ، دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری ، حالات روحی و روانی)

تغذیه سالم



اصول تغذیه و گروه های غذایی:

علم تغذیه: تغذیه علمی است که در مورد ساختمان، ترکیب و چگونگی سوخت و ساز مواد غذایی و تبدیل آنها به نیرو در بدن و همچنین رابطه آنها با رشد و نمو بحث می کند. به بیان دیگر تغذیه عبارت است از ارتباط مواد غذایی با نحوه استفاده بدن انسان از آن مواد برای اینکه بتواند حد عالی سلامت را برای خود تامین کند.

غذا: غذا به مواد مایع یا جامدی گفته می شود که از راه دهان مصرف می شوند و علاوه بر برطرف کردن حس گرسنگی، نیازهای بدن را نیز تامین می کنند. این نیازها عبارتند از:

۱. تامین انرژی یا حرارت لازم برای ادامه کار دستگاه های مختلف بدن مانند: قلب، ریه، دستگاه گوارش و عضلات
۲. تامین انرژی لازم برای انجام دادن کارهای مختلف روزانه مثل ایستادن، راه رفتن و دیگر فعالیت های مختلف بدن انسان
۳. تامین مواد اولیه برای رشد و نمو (به خصوص در کودکان خردسال)
۴. ترمیم و جانشین کردن سلول ها و بافت های مختلف بدن که در اثر فرسودگی از بین می روند.

مواد مغذی: غذاها از مواد مغذی شامل کربوهیدرات ها، پروتئین ها، چربی ها، ویتامین ها، مواد معدنی و آب تشکیل شده اند که همه برای حفظ سلامت بدن مهم هستند. این مواد کم و بیش در همه غذاها وجود دارند.

کربوهیدرات ها: کربوهیدرات ها مواد مغذی ای هستند که انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه طبیعی ما را تأمین می کنند. این غذاها نقش مهمی را در عملکرد اندام های درونی، سیستم عصبی و ماهیچه ها بازی می کنند. آن ها بهترین سوخت برای استقامت ورزشکاران هستند. همه کربوهیدرات ها مشابه هم نیستند. دو نوع اصلی وجود دارد: کربوهیدرات های ساده یا قندها که به طور عمده در میوه ها و سبزی ها یافت می شوند. کربوهیدرات های پیچیده که شامل نشاسته ها، گلیکوژن و فیبر هستند. نشاسته ها عمده ترین گروه کربوهیدرات های پیچیده را تشکیل می دهند و از نان، ماکارونی، برنج، ذرت، جودوسر، سیب زمینی، جو و آرد به دست می آیند.

پروتئین ها : بعد از آب، پروتئین ها فراوان ترین مواد در بدن انسان هستند. پروتئین ها اجزای سازنده بدن نامیده می شوند چون در توسعه و ترمیم استخوان، ماهیچه، پوست و گلبول های خون نقش دارند. آن ها عناصر کلیدی در حفاظت از ما در برابر بیماری ها هستند و در آنزیم هایی که فعالیت های شیمیایی بدن را کنترل می کنند و در هورمون هایی که کارکردهای بدن را تنظیم می کنند، حضور دارند.

پروتئین ها به انتقال آهن، اکسیژن و مواد مغذی به همه سلول های بدن کمک می کنند. به طور عمده پروتئین محصولات حیوانی کامل است. به استثنای سویا و برخی محصولات گیاهی دیگر، اکثر غذاهای گیاهی، حاوی پروتئین های ناکامل هستند. گیاهخواران با مصرف سویا و غذاهای دیگر، به سادگی می توانند غذاهای گیاهی را به شکل مؤثری با هم ترکیب کنند و منابع مکمل پروتئینهای گیاهی را مصرف کنند. یک مثال عالی از مکمل بودن دوجانبه، عدس پلو، عدسی با نان و یا لوبیا با نان است. منابع گیاهی پروتئین در سه دسته قرار می گیرند:

حبوبات (لوبیا، نخود و سویا)

غلات (گندم، ذرت، برنج و جو دوسر)

مغزها و خشکبار.

ما باید پروتئین کافی بخوریم اما خوردن پروتئین بیش از حد، به خصوص پروتئین حیوانی می تواند به دلیل چربی بالای این غذاها در اضافه وزن نقش داشته باشد. ممکن است فردی که با یک عفونت جدی مبارزه می کند، یا از جراحی و خونریزی رنج می برد یا این که در حال ترمیم سوختگی است نیاز به خوردن پروتئین اضافه پیدا کند.

چربی ها : چربی ها قسمتی از گروه بزرگتر مولکول هایی به نام لیپیدها و منبعی از انرژی مورد نیاز بدن هستند که سوءبرداشت های زیادی در مورد آن ها وجود دارد. برخی افراد فکر می کنند که همه چربی ها بد هستند و باید از آن ها دوری کرد، اما برخی چربی ها در واقع برای عملکرد بدن لازم هستند. آن ها همچنین در حفظ سلامت پوست و مو و عایق سازی و حمایت از اندام های بدن نقش حیاتی را بازی می کنند و باعث سلامت عملکرد سلولی می شوند. آنها همچنین در حمل ویتامین های محلول در چربی یعنی «آ»، «د»، «ای» و «کا» به سلول ها نقش مهمی بازی می کنند. آنها بخش اعظم انرژی ما

را تأمین می‌کنند. حذف کل چربی‌ها از رژیم غذایی باعث تمایل بیشتر به رفتار «یافتن غذا» در طول روز می‌شود و جذب کالری کلی ما را افزایش می‌دهد.

اگر چربی‌ها همه این فواید را دارند، چرا دایما گفته می‌شود مصرف آنها را کم کنید؟ اگرچه مصرف متوسط چربی‌ها برای سلامت ضروری است، مصرف بیش از حد آنها می‌تواند خطرناک باشد. تری‌گلیسریدها که ۹۵ درصد از کل چربی بدن را تشکیل می‌دهند، رایج‌ترین شکل چربی در حال گردش در خون هستند. ۵ درصد باقیمانده لیپیدهای بدن از موادی مانند کلسترول تشکیل می‌شوند که می‌توانند در دیواره‌های درونی شریان‌ها انباشته و باعث تنگی عروق شوند. این امر باعث تشکیل پلاک می‌شود که عامل اصلی تصلب شرایین (رسوب مواد چرب که منجر به مسدود شدن رگ‌ها می‌شود) و بروز بیماری قلبی - عروقی است.

لیپوپروتئین‌ها باعث تسهیل انتقال کلسترول در خون می‌شوند. لیپوپروتئین‌های با تراکم بالا HDL می‌توانند باعث انتقال کلسترول بیشتری نسبت به لیپوپروتئین‌های با تراکم پایین LDL شوند. HDL کلسترول را از خون به کبد منتقل می‌کند و در کبد پس از انجام فرآیندی کلسترول از بدن حذف می‌شود. افراد با درصد بالای HDL خطر کمتری برای انسداد شریان‌ها توسط کلسترول دارند.

تنوع و تعادل: تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. **تعادل** به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و **تنوع** یعنی مصرف انواع مختلف گروه اصلی غذایی معرفی می‌شوند.

مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی معرفی می‌شوند عبارتند از: "گروه نان و غلات"، "گروه میوه‌ها"، "گروه سبزی‌ها"، "گروه شیر و لبنیات"، "گروه گوشت و تخم مرغ" و "حبوبات و مغزها".

مواد غذایی هر گروه، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می‌توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد. به عنوان مثال می‌توان از هر یک از مواد غذایی موجود در گروه سبزی‌ها برای تأمین نیاز به سبزی‌ها در روز استفاده کرد. مقدار مصرف روزانه هر یک از گروه‌های غذایی را می‌توان با مشاهده هرم غذایی متوجه شد.

هرم غذایی: هرم غذایی نشان دهنده گروه های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می گیرند. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می کند به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند (مانند قندها و چربیها)

هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می شویم حجمی که گروه های غذایی به خود اختصاص می دهند بیشتر می شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد. با شناختن گروه های غذایی می توانیم برنامه غذایی مناسب برای خود و خانواده مان به نحوی که نیازهای تغذیه ای بدن ما را تامین کند، تنظیم کنیم.

معرفی گروه های غذایی: یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می شود. هر فرد برای دستیابی به سلامت، نیاز به مصرف روزانه تمام گروه های گروه اصلی غذایی دارد. مواد غذایی به ۶ گروه اصلی غذایی تقسیم می شوند که عبارتند از:

- نان و غلات
- سبزی ها
- میوه ها
- شیر و لبنیات
- گوشت و تخم مرغ
- حبوبات و مغزها

نکته: چربی ها و شیرینی ها گروه متفرقه محسوب می شوند و باید به مقدار کم مصرف شوند.

گروه نان و غلات: مواد غذایی این گروه، شامل انواع نان به خصوص نوع سبوسدار (سنگک، بربری، نان جو، نان های سنتی سفید (لواش و تافتون)، برنج، انواع ماکارونی و رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها به ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات است. گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات های پیچیده، فیبر (مواد غیر قابل هضم گیاهی)، برخی ویتامین های گروه "ب" آهن، پروتئین و منیزیم است. میزان توصیه شده مصرف روزانه گروه نان و غلات ۶ تا ۱۱ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با: ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش ۱۰×۱۰ سانتیمتری از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته (۵۴ قاشق غذاخوری)، یا ۳ عدد بیسکویت ساده به خصوص نوع سبوسدار

گروه سبزی ها: این گروه شامل انواع سبزی های برگدار، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخودسبز، لوبیاسبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و سیب زمینی است. این گروه دارای انواع ویتامین های آ، ب و ث، مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر است. میزان توصیه شده مصرف روزانه سبزیها ۳ تا ۵ واحد است.

هر واحد سبزی برابر است با: یک لیوان سبزی های خام برگدار (اسفناج، کاهو و ...)، یا نصف لیوان سبزی های پخته، یا نصف لیوان نخودسبز، لوبیاسبز، هویج خرد شده و... یا یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط یا

گروه میوه ها: این گروه شامل انواع میوه، آبمیوه طبیعی، کمپوت میوه و میوه های خشک است. مواد مغذی مهم این گروه شامل ویتامین «آ»، «ث»، فیبر و مواد معدنی است. میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه ها ۲ تا ۴ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با: یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)، یا نصف گریپ فروت، یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور، انار، یا نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه، یا یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار، یا سه چهارم لیوان آبمیوه تازه و طبیعی

گروه شیر و لبنیات: این گروه شامل شیر و فرآورده های آن (ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ) است که توصیه می شود از انواع کم چرب آن استفاده شود. این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین «ب۱۲» و «ب۲» و سایر مواد مغذی و بهترین منبع تامین کننده کلسیم است. میزان توصیه شده مصرف روزانه شیر و لبنیات ۲ تا ۳ واحد است.

یک واحد از گروه شیر و لبنیات برابر است با: یک لیوان شیر یا ماست کم چرب، یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت، یا یک چهارم لیوان کشک، یا ۲ لیوان دوغ، یا یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه

گروه گوشت و تخم مرغ: این گروه شامل گوشت های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان) و تخم مرغ است. این گروه حاوی پروتئین، آهن، روی و سایر مواد مغذی است. میزان توصیه شده مصرف روزانه این گروه برابر با ۲ تا ۳ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با: ۲ تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی پخته، یا نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست) یا یک تکه ماهی به اندازه کف دست (کف دست بدون انگشت)، یا دو عدد تخم مرغ

گروه حبوبات و مغزها: این گروه شامل انواع حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، لپه، ماش) و انواع مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق، بادام زمینی و...) است. این گروه منبع پروتئین، آهن، روی، کلسیم و ... است. حبوبات وقتی همراه با غلات (مثال نان یا برنج) مصرف می شوند از نظر ارزش پروتئین مشابه گوشت هستند و می توانند جایگزین گوشت شوند. فیبر موجود در حبوبات جذب مواد چربی و قندی را کاهش داده و از اضافه وزن و چاقی، دیابت و بیماری های قلبی -عروقی و سرطان پیشگیری می کند.

مصرف روزانه ۱ تا ۲ واحد از این گروه توصیه می شود. هر واحد از این گروه برابر است با: نصف لیوان حبوبات پخته، یا یک چهارم لیوان حبوبات خام، و یا یک سوم لیوان مغز دانه ها.

گروه متفرقه: این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی ها است. توصیه می شود افراد بزرگسال در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر استفاده کنند.

انواع مواد غذایی گروه متفرقه عبارتند از: چربی ها (روغن های جامد، نیمه جامد و روغن های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر و سس های چرب مثل مایونز)

شیرینی ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات)

ترشی ها، شورها و چاشنی ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و غیره)

نوشیدنی ها (نوشابه های گازدار، چای، قهوه، انواع آبمیوه های صنعتی و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال و غیره)

سلامت روان



آموزش خود مراقبتی در افسردگی:

– افسردگی چیست؟

افسردگی یک مشکل روانشناختی است که باعث احساس غم و ناراحتی مداوم و از دست دادن علاقه می شود. احساس افسرده و غمگین بودن واکنش طبیعی بدن به مشکلات زندگی و از دست دادن چیزها و کسانی است که شما به آنها علاقه دارید، اما زمانی که این احساس غم و اندوه شدید، بی‌امیدی و بی‌ارزشی بیشتر از چند روز یا چند هفته طول بکشد، شما دچار بیماری افسردگی شده‌اید.

– تفاوت بین غم و افسردگی:

- غم تمام می شود، در حالی که افسردگی ادامه پیدا می کند.
- احساس غم و اندوه در بسیاری شرایط عادی و معمولی است.
- علائم غم و اندوه اغلب منعکس کننده افسردگی است شما گریه می کنید، نمی توانید بخوابید اما به مرور زمان به حالت طبیعی برمی گردید و غم و اندوه پایان می یابد، و این به معنای ناپدید شدن مشکل نیست، فقط شما موفق می شوید با حمایت صحیح به خوبی از عهده آن بر آید.
- وقتی شما افسرده هستید هیچ چیز پایان نمی پذیرد، زندگی خاکستری تر و سردتر می شود تا جایی که شما دچار نوعی احساس بی تفاوتی و کرختی می شوید آنچه که روزی برای شما لذت بخش بود دیگر توجه شما را جلب نمی کند.
- وقتی شما افسرده هستید با گذشت زمان توانایی و کار آیی شما کاهش می یابد، در حالی که وقتی فقط غمگین هستید با گذشت زمان توانایی و کار آمدی شما هر روز بیشتر و بیشتر می شود.

اندیشه‌های فرد مبتلا به افسردگی :

«من احساس تنهایی می‌کنم، نمی‌خواهم دوستانم را ببینم، حدس می‌زنم آنها مرا رها کرده‌اند، احتمالاً مرا دوست ندارند، هیچ تلاشی معنی ندارد، بی‌فایده است... از خودم متنفرم.»

«همیشه می‌خواهم گریه کنم، بسیار خسته هستم و نمی‌توانم به چیزی علاقه نشان دهم. در حقیقت من حتی کارهایی که باید انجام دهم را شروع نمی‌کنم، حتی نمی‌توانم کارهای ساده‌ای که به نظر بقیه آسان است را انجام دهم».

اگر افسرده هستید، ممکن است نزد خودتان اندیشه‌های مشابهی داشته باشید. افسردگی مشکل متداولی است و گاهی بسیاری از مردم بر اثر افسردگی احساس اندوه و شکست می‌کنند. این حس اغلب می‌تواند به خاطر تنش‌های زندگی همچون داغداری، مشکلات مالی و مسکن و یا مشکلات در روابط اجتماعی باشد، اما برای برخی افراد مشکلات وخیم‌تر و زندگی عادی خود دشوارتر می‌شود.

ملاک‌های تشخیصی افسردگی:

الف: ۵ یا تعداد بیشتری از علائم زیر همزمان در یک دوره دو هفته‌ای وجود داشته و نشانه تغییری در کارکرد قبلی باشد، دست کم یکی از علائم:

۱- خلق افسرده در اکثر اوقات روز، تقریباً هر روز، به گونه‌ای که به وسیله گزارش ذهنی خود بیمار (مثلاً احساس غمگینی، پوچی و ناامیدی می‌کند) یا مشاهدات دیگران (مثلاً گریان به نظر می‌رسد) به آن اشاره شده باشد (توجه: در کودکان و نوجوانان می‌تواند به صورت خلق تحریک پذیر باشد).

۲- کاهش محسوس علاقمندی یا لذت در تمام، یا تقریباً تمام فعالیت‌ها در اکثر اوقات روز، تقریباً هر روز (که با گزارش ذهنی خود بیمار یا مشاهده دیگران به آن اشاره شده باشد).

۳- کاهش قابل ملاحظه وزن بدون برنامه لاغری (رژیم)، یا افزایش وزن (مثلاً تغییر بیش از ۵ درصد وزن بدن در طول یک ماه)، یا کاهش یا افزایش اشتها تقریباً هر روز (توجه: در کودکان، عدم دستیابی به وزن مورد انتظار مدنظر است)

۴- کم خوابی یا پرخوابی تقریباً هر روز.

۵- سرآسیمگی یا کندی روانی - حرکتی تقریباً هر روز (برای دیگران مشهود باشد، احساس ذهنی کندی یا بی‌قراری به تنهایی کافی نیست).

۶- احساس خستگی یا از دست دادن انرژی تقریباً هر روز.



۷- احساس بی ارزشی یا احساس تقصیر مفرط و نامتناسب تقریباً هر روز.

۸- کاهش توانایی تفکر یا تمرکز، یا احساس بلاتصمیمی (دو دلی)، تقریباً هر روز.

۹- افکار عود کننده درباره مرگ (نه فقط ترس از مردن)، فکر مکرر خودکشی بدون هیچ نقشه خاصی یا اقدام به خودکشی، یا داشتن نقشه ای اختصاصی برای خودکشی.



ب: علائم مذکور پریشانی یا آشفتگی بالینی قابل ملاحظه ای در عملکرد اجتماعی، شغلی یا سایر زمینه های مهم کارکردی ایجاد کرده باشد.

ج: دوره ی مذکور ناشی از اثرات فیزیولوژیک یک ماده یا وضعیت طبی دیگر نباشد.

به راستی علت افسردگی چیست؟

الف -عوامل زیست شناختی

۱ - توارث

۲ - تغییرات مغزی

۳ - هورمون ها

۴ - ناقل های عصبی

۵ - فعالیت الکتریکی





ب-عوامل روان شناختی :

۱- واکنش نسبت به موقعیت ها

۲- نقش عوامل آسیب زای روان شناختی

۳- شیوه ای که می اندیشیم و عمل می کنیم

چگونه می توانم به خودم کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشم؟

۱- فعال باشید

۲- با دیگران صحبت کنید

۳- مراقب خودتان باشید

۴- افکار منفی را به چالش بکشید



دارو درمانی:

- درمان از طریق داروهای ضد افسردگی می باشد.
- توسط پزشکان عمومی و یا روان پزشکان تجویز می شود.
- داروهای ضد افسردگی با تأثیر روی هورمون های مغز سبب بهبود افسردگی می شود.
- برخلاف عقیده عموم داروهای ضد افسردگی اعتیاد آور نیستند.
- پس از گذشت چند ماه، زمانی که علائم افسردگی فروکش کردند، با مشورت پزشک خود می توانید مصرف آنها را متوقف کنید.
- دانستن شروع و قطع داروهای ضد افسردگی به صورت خود تجویزی و بدون نظر پزشک می تواند آسیب زننده باشد و اثرات مخربی را ایجاد کند، در این حوزه پزشکان و روان پزشکانی که شما را ملاقات کرده اند تنها مرجع تشخیصی هستند.
- به خاطر داشتن این نکته حایز اهمیت است که داروهای ضد افسردگی بلافاصله عمل نمی کنند.
- به طور معمول دو تا چهار هفته زمان لازم است تا اثرات مفیدشان مشخص شود. پس ضروری است آنها را منظم و طبق دستور پزشکتان مصرف کنید.
- این داروها نیز مانند سایر داروها، به ویژه در ابتدای درمان، می توانند عوارض جانبی داشته باشند، اما خوشبختانه این عوارض بسیار جزئی هستند و با ادامه درمان از بین خواهند رفت؛ پس حتماً درمورد این عوارض با پزشکتان مشورت کنید.
- با وجود اینکه اغلب علائم افسردگی طی چهار هفته مصرف شروع به برطرف شدن می کنند، ضروری است که دارو را طبق مدت زمان توصیه شده توسط پزشکتان ادامه دهید زیرا این امر از بازگشت افسردگی جلوگیری می کند.
- اگر از داروهای ضد افسردگی استفاده می کنید، مهم است که با پزشک خود در مورد سایر بیماری ها، مصرف سایر داروها، مواد یا الکل نیز مشورت کنید.



روان درمانی :

- همچنین پزشکان ممکن است شما را به متخصصان سلامت روان ارجاع دهد. این فرد ممکن است روان‌پزشک (پزشک حاذقی که در سلامت روان متخصص است)، مشاور، روانشناس یا مددکار اجتماعی باشد.
- مشاوره و روان‌درمانی انواع مختلفی دارند.
- این‌ها به شما کمک می‌کنند تا مشکلات خود را بهتر درک کنید و به دنبال راهکاری برای غلبه بر افسردگی باشید.
- «درمان شناختی-رفتاری» یکی از انواع رایج درمان می‌باشد. این درمان می‌تواند به شما کمک کند تا افکار منفی خود را به چالش بکشید و تطابق بهتری با شرایط پیدا کنید.
- آموختن مهارت‌های زندگی نیز می‌تواند برای شما بسیار کمک‌کننده باشد.
- البته مدتی طول می‌کشد تا مزایای مشاوره منظم این روش را احساس کنید، اما این نوع درمان تاکنون به بسیاری از مردم کمک کرده است و می‌تواند بسیار موثر واقع شود.

در صورتی که افسرده هستیم از کجا می‌توانیم کمک بگیریم؟

اگر فکر می‌کنید که ممکن است افسرده باشید، پزشک عمومی محل سکونت‌تان بهترین فردی است که در وهله اول می‌توانید با او صحبت کنید. او می‌تواند علاوه بر شروع درمان، اطلاعاتی در مورد خدمات بیشتر را در اختیار شما قرار دهد.

اصول خود مراقبتی در مهارت مدیریت استرس



علل استرس چیست؟

- ۱- تغییرات عمده در زندگی
- ۲- نیروی بیرونی که شما را تهدید جانی کند
- ۳- احساس از دست دادن کنترل شخصی

علائم و نشانه های استرس:

- علایم فیزیکی
- علایم رفتاری
- علایم هیجانی
- علایم شناختی

۱- علایم فیزیکی ناشی از استرس:

- مو: درجه استرس بالا موجب ریزش شدید مو و برخی انواع طاسی می گردد.
- مغز: استرس باعث مشکلات روانی و احساسی می شود مثل بی خوابی، سردرد، تغییر شخصیتی، اضطراب، تنش و افسردگی
- دهان: زخم و خشکی شدید دهان معمولا از علایم استرس است.
- قلب: بیماریهای قلبی و افزایش فشار خون به استرس مربوط است.

- عضلات: دردهای اسپاسم گونه در گردن و شانه ها، درد های استخوانی، درد قسمت پایینی کمر و انقباض عضلات کوچک مختلف و پرش عضلانی، تحت فشار عصبی بیشتر مشاهده می شود.
- شش: استرس شدید روحی و روانی در شخص مبتلا به آسم تاثیر می گذارد.
- سیستم گوارش: استرس موجب افزایش بیماری های سیستم گوارش از جمله التهاب معده، زخم معده و روده، ورم مخاط روده بزرگ و روده بزرگ تحریک پذیر می شود.
- اعضای تناسلی: استرس بر سیستم تناسلی تاثیر می گذارد و باعث بی نظمی قاعدگی و عفونت های واژینال در زنان و ناتوانی جنسی و انزال زودرس در مردان می گردد.
- پوست: بعضی افراد در مواجهه با استرس دچار مشکلات پوستی مثل اگزما می شوند.

۲- تغییرات رفتاری ناشی از استرس:

- کج خلقی
- نامنظمی الگوی غذا خوردن (کم خوری، پر خوری)
- رفتار خشن با دیگران
- افزایش مصرف سیگار یا الکل.
- انزوا
- رفتارهای وسواس گونه
- دندان قروچه یا به هم فشردن دندانها
- ناخن جویدن
- زیاد یا کم خوابیدن
- ناتمام رها کردن کارها

۳- تغییرات هیجانی ناشی از استرس:

- مضطرب و عصبی بودن

- خستگی و کسالت
- به سادگی به گریه افتادن
- احساس خشم
- احساس تنهایی
- احساس کلافگی
- خوشحال نبودن
- افسردگی
- دمدمی مزاج شدن
- احساس ناتوانی و بی قدرتی
- احساس درماندگی

۴- تغییرات شناختی ناشی از استرس:

- مشکل در تفکر
- ناتوانی در تصمیم گیری
- مشکل در تمرکز
- نگرانی دائمی
- فراموشکاری
- از دست دادن حس طنز و خلاقیت
- بدبین شدن
- توقع بیش از حد از دیگران

روش های مقابله با استرس :

به نحوه واکنش نشان دادن انسان در برابر استرس مقابله گفته می شود. هر فرد در مقابله با شرایط استرس زا به سبک خاصی واکنش نشان می دهد. این سبک می تواند هیجان مدار یا مساله مدار باشد.

راهکارهای کنترل استرس: همانطور که در مقدمه بیان شد می توانید استرس خود را تحت کنترل در آورید.

اولین قدم، شناخت هر چه بهتر خودتان است.

راهکارهای کنترل استرس:

- اولویت ها را مشخص کنید.
- تمرین مواجهه با موقعیتهای استرس زا انجام دهید.
- خواسته های خود را بررسی کنید.
- سبک زندگی سالمی داشته باشید.
- روش های تمدد اعصاب که برایتان مفید است را بیابید.
- تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرید.
- زمان استراحت و تفریح داشته باشید.
- در برنامه ریزی زمان، خبره شوید.
- یاد بگیرید "نه" بگویید.
- ورزش کنید.
- به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.
- دفتر یادداشت روزانه داشته باشید.

• بچه شوید.

• شوخ طبع باشید.

چرخه نگرانی و خود گفتاری منفی را بشناسید.

باید بدانیم که عقاید و نظراتی که در ذهن داریم با صدای آرامی در ذهنمان تکرار می‌شوند که به واسطه آن به طور پیوسته پیام‌های ارزیابی برای خودمان ارسال می‌کنیم. در صورتی که این نظرات و عقاید منفی باشند، پیام‌های درونی و خود گفتاری‌ها نیز منفی خواهند بود. تفکر و خود گفتاری منفی نیز خود منجر به احساس ناخوشایند ترس، خشم و اضطراب می‌شوند. این اضطراب هم به صورت یک چرخه معیوب دوباره به عقاید منفی دامن می‌زند.

۳۱ پیشنهاد برای کاهش استرس:

۱. روزتان را با صبحانه شروع کنید.

۲. عادت تکراری خود را با ملاقات دوست و یا همکار در صبحانه عوض کنید. از زمان برای آرامش، استفاده و لذت ببرید.

۳. زمانی از روز را برای مدیتیشن و گوش کردن به سی دی‌های آرام سازی استفاده کنید.

۴. به جای نوشیدن قهوه در طول روز از آبمیوه استفاده کنید.

۵. کارهایتان را برنامه ریزی کنید. اولویت‌ها را در دستور کار قرار دهید.

۶. سعی نکنید کامل باشید. احساس نکنید که باید همه کارها را انجام دهید.

۷. از انجام دو یا سه کار همزمان اجتناب کنید.

۸. اگر ممکن است، میزان صدای اطرافتان را کم کنید.

۹. همیشه برای صرف ناهار زمان خاص در نظر بگیرید. (خارج از پشت میز کاریتان)

۱۰. سلامت خود را با غذا، خواب و استراحت خوب بالا ببرید.

۱۱. مرتب ورزش کنید.

۱۲. تولد و دیگر مراسم را جشن بگیرید. حوادث بیشتری را به موارد خاص تبدیل کنید.

۱۳. به استرسی که نمی توانید نادیده بگیرید به عنوان راهی برای بزرگ شدن و تغییر نگاه کنید.

۱۴. افرادی که ناقل استرس هستند را نادیده بگیرید.

۱۵. افرادی که منفی گرا هستند را نادیده بگیرید.

۱۶. اگر آزرده می شوید به اخبار گوش نکنید.

۱۷. از خود تعریف کرده و چیزهای مثبتی بگویید.

۱۸. منابع خشنودی برای خود بیابید. ممکن است خانواده، دوست، سرگرمی، علایق، آخر هفته های مخصوص یا تعطیلات باشد.

۱۹. به خود با یک چیز جدید و خوب جایزه دهید.

۲۰. سعی کنید اظهار کننده باشید. یاد بگیرید که احتیاجات و اختلافات خود را برای بیان خواهش و گفتن نه یاد بگیرید.

۲۱. از درخواست کمک نترسید.

۲۲. برای رسیدن به قرار وقت اضافه بگذارید.

۲۳. وقتی احساس استرس کردید نفس عمیق بکشید.

۲۴. در موقعیتهای سخت سعی کنید مورد خنده دار بیابید.

۲۵. راننده بد اخلاق نباشید.

۲۶. مهربانی و توجه نشان دهید. در را برای کسی باز کنید، نامه ای را بردارید و غیره...

۲۷. وقتی استرس دارید از خود پرسید آیا واقعا مهم است؟ آیا یکسال بعد هم مهم خواهد بود؟

۲۸. در مقابل نقد و قضاوت سریع خود مقاومت کنید.

۲۹. شنونده بهتری شوید.

۳۰. در مقابل تغییرات نرمش به خرج دهید. همیشه آن طور که می خواهیم پیش نمی رود.

۳۱. دعا کنید، با خدا، با آن قدرت فراتر، و با راهنمای درونی تان صحبت کنید.

فعلالت بدنل



ارتقای سلامت از طریق فعالیت بدنی / ورزش :

براساس مطالعات و پژوهش ها، کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی مناسب موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری هایی مانند دیابت، بیماری قلبی-عروقی و سرطان می شود. اکنون زمان بسیار مناسبی برای توسعه عادت های ورزشی است که باعث ارتقای کیفیت زندگی و افزایش عمر ما می شود. هر حرکت بدنی که به وسیله انقباض عضلات اسکلتی صورت گیرد و باعث افزایش قابل توجه مصرف انرژی شود را فعالیت بدنی می نامند. پیاده روی، شنا، دویدن، تمرین با وزنه و کارهای خانگی همه مثالهایی از فعالیت بدنی هستند. همه افراد میتوانند با افزایش کلی فعالیت بدنی، سلامت عمومی خود را بهبود بخشند. در واقع افزودن میزان فعالیت بدنی در برنامه روزانه میتواند باعث سلامتی بیشتر ما شود. سبک زندگی فعال، از نظر فعالیت بدنی، می تواند شامل انتخاب های متنوعی باشد؛ پارک خودروی شخصیتان دورتر از مقصد و پیاده رفتن بقیه راه یا استفاده از پله به جای آسانسور. البته طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت، فعالیت بدنی مفید باید حداقل ۱۰ دقیقه ادامه یابد. به عبارتی بالا و پایین رفتن از پله، فعالیتهای خانگی مانند نظافت منزل، شستشوی لباس با دست، جارو برقی کشیدن، رفتن به خرید و یا به پارک، گردش و تفریح رفتن نیز فعالیت بدنی حساب می شود. ولی بهترین فعالیت بدنی و آنچه که موجب بهبود و حفظ سلامتی میشود فعالیت هایی است که حداقل به مدت ۱۰ دقیقه باشد و باعث افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس شما شود.

فعالیت بدنی منظم چگونه می تواند به سلامت شما کمک کند؟

- ✓ موجب افزایش تعداد ضربان قلب، توانر تنفس و جذب اکسیژن می شود .
- ✓ باعث خونرسانی و سوخت و ساز بیشتر و بهتر همه اندامهای بدن می شود .
- ✓ موجب جذب مواد غذایی و دفع توسط سیستم گوارش، گردش و تصفیه خون بهتر می شود.
- ✓ موجب بهبود عملکرد کبد، کلیه، مثانه و مجاری ادراری می شود .
- ✓ با افزایش خون رسانی به تمام سلولها به خصوص سلول های مغز منجر به بیشتر شدن تمرکز و بهتر کار کردن بخش های مختلف مغز از جمله حافظه می شود .
- ✓ موجب شادابی، سر زندگی، رفع کسالت و افسردگی می شود
- ✓ .موجب کنترل بهتر استرس و فشارهای روانی می شود .

- ✓ موجب تناسب و زیبایی اندام می شود .
- ✓ شادابی و طراوات پوست را افزایش می دهد .
- ✓ موجب می شود درباره خود و توانایی هایمان برای کنترل بر زندگی و انجام امور روزمره احساس بهتری داشته باشیم .
- ✓ موجب ایجاد انرژی و توان بیشتر برای انجام فعالیتهای روزانه می شود .
- ✓ روند تغییرات ناشی از افزایش سن و پیری را کندتر می کند .
- ✓ موجب افزایش اعتماد به نفس میشود .
- ✓ انجام ورزش و فعالیت بدنی منظم و مستمر باعث تناسب اندام، قوی شدن استخوان و عضلات، کاهش احتمال ابتلا به بیماری هایی همچون سرطان، بیماریهای قلبی، چربی خون، فشار خون بالا ، دیابت، افسردگی، چاقی، پیری زودرس و پوکی استخوان و.. می شود.

برنامه های ورزشی هوازی: فعالیت ورزشی هوازی به فعالیتهایی گفته می شود که همه گروه های بزرگ عضلات بدن را دربرمی گیرند و برای انجام آن ها سلولها به میزان زیادی اکسیژن نیاز دارند، مثل شنا. اگر برای مدتی زندگی کاملاً ساکنی داشته ایم، آغاز یک برنامه ورزشی و یا فعالیت بدنی میتواند کار سختی باشد که با آن مواجه خواهیم شد. کلید کار این است که با فعالیت های کم شدت شروع کنیم و به آرامی بر شدت آن بیفزاییم و آن را ادامه دهیم !



یک برنامه فعالیت ورزشی هوازی سه جزء اصلی دارد: تناوب، شدت و مدت

تناوب: برای به دست آوردن بهترین مقدار استقامت قلبی - تنفسی، باید حداقل ۳ تا ۵ بار در هفته فعالیت ورزش متوسط تا شدید داشته باشیم. اگر در ورزش تازه کار هستیم، می توانیم با انجام ورزشهایی با شدت کمتر شروع کنیم، اما باید این کار را در روزهای بیشتری در هفته انجام دهیم .

شدت: اگر فعالیتی ضربان قلب و تعداد تنفس شما را افزایش دهد و موجب تعریق شما بشود اما هنوز توانایی تکلم را داشته باشید این فعالیت دارای شدت متوسط است. اما اگر نتوانید تکلم داشته باشید فعالیت شما شدید است. چندین روش برای اندازه گیری شدت ورزش وجود دارد. یکی از اصلی ترین روشها استفاده از "ضربان قلب هدف" است. برای محاسبه ضربان قلب هدف، باید سن خود را از عدد ۲۲۰ کم کنیم تا حداکثر ضربان قلبمان به دست آید. ما باید به هنگام انجام فعالیت بدنی متوسط تا شدید، بین ۵۰ تا ۷۰ درصد از ضربان قلب حداکثر خود به تمرین بپردازیم..در مورد افرادی که شرایط جسمانی ضعیف تری دارند، باید ضربان قلب هدف را بین ۴۰ تا ۵۰ درصد از حداکثر ضربان قلب تعیین کرد و به تدریج ضربان قلب هدف را هر بار ۵ درصد اضافه کرد . ضربان قلب بیشینه (حداکثر) را با تعداد ضربان قلب در یک دقیقه تعیین می کنند. بهترین روش برای شمارش ضربان نبض، شمارش ضربان نبض به مدت ۱۰ ثانیه و ضرب کردن آن در ۶ است. به این ترتیب تعداد ضربان قلب در یک دقیقه به دست می آید . بهتر است میزان ضربان نبض، قبل، حین و بعد از هر فعالیت شمارش شود . وقتی که ناحیه ضربان قلب هدف خود را شناختیم، می توانیم برای تعیین اینکه چقدر به آن نزدیک شده ایم، در خلال تمرین نبضمان را بگیریم. هنگام فعالیت ورزشی به آرامی انگشت اشاره و انگشت وسط خود (از انگشت شست استفاده نکنیم چون خودش ضربان دارد) را بر روی شریان رادیال (درون مچ در سمت شست) قرار دهیم. با استفاده از یک ثانیه شمار به مدت ۱۰ ثانیه نبض خود را بگیریم و آن را در ۶ ضرب کنیم، تا به ضربان قلب خود در دقیقه برسیم. نبض ما باید در دامنه های بین ۵ ضربان بالاتر یا پایین تر از ضربان قلب هدفمان باشد. در صورت لزوم، آهنگ یا شدت تمرین خود را تنظیم کنیم تا به ضربان قلب هدف خود دست پیدا کنیم.

مدت: منظور از مدت ساعت ها و دقیقه های فعالیت انجام شده در هر جلسه تمرینی است. براساس پیشنهاد محققان، برای کسب مزایای سلامتی ناشی از فعالیت ورزشی، فعالیتهای ورزشی بسیار شدید را حداقل ۲۰ دقیقه و فعالیت های ورزشی با

شدت متوسط را حداقل به مدت ۳۰ دقیقه انجام دهیم. هر چه شدت فعالیت ورزشی ما کمتر باشد، باید دوره طولانی تری فعالیت داشته باشیم تا به همان میزان یک فعالیت شدید یا متوسط کالری مصرفی داشته باشیم. مقدار کالری که در طی این فعالیت ها سوزانده می شود، برای افراد دارای وزن بالا، بیشتر و برای افراد با وزن پایین، کمتر است. هم زمان با این که فعالیت خود را افزایش می دهیم، باید از طریق افزایش طول یا شدت تمرین، بار تمرین ها را اضافه کنیم، ولی مدت زمان و شدت را به شکل همزمان افزایش ندهیم. باید از این هفته به آن هفته، شدت یا طول تمرین را بیش از ۱۰ درصد افزایش ندهیم. بسیاری از مزایای سلامتی مربوط به تناسب قلبی – تنفسی (مانند کاهش فشارخون) پس از چندین ماه ورزش به دست می آیند. نباید انتظار داشته باشیم که یک شبه شاهد بهبود وضعیت جسمی خود باشیم. البته هر فعالیت بدنی با شدت کم تا متوسط نیز از لحظه شروع، به وضعیت سلامت عمومی ما فایده می رساند.

نکاتی برای تطبیق برنامه فعالیت بدنی با زندگی روزمره :

گرفتاری های روزمره، کارهای اداری، شغل های پاره وقت، تعهدات خانوادگی و برنامه های اجتماعی می توانند یافتن زمان و انگیزه برای فعالیت بدنی را دشوار کنند. اگر در تطبیق برنامه های ورزشی با برنامه روزانه زندگی خود مشکل داریم، باید برخی از این توصیه ها را امتحان کنیم:

۱- فعالیت ورزشی را در بازه های زمانی کوتاه انجام دهیم. سه بار ورزش در مقاطع ۱۰ دقیقه ای در سراسر یک روز، به اندازه ۳۰ دقیقه ورزش پشت سر هم مفید است .

۲- ورزش های ترکیبی انجام دهیم : حتما نباید روزانه مقدار مشخصی از فعالیت ها را با شدت مشخصی انجام بدهیم. اگر در ۲ روز هفته ۳۰ دقیقه پیاده روی تند داشته باشیم و ۲ روز دیگر هفته به مدت ۲۰ دقیقه آهسته بدویم، همچنان همسو با خط مشی های توصیه شده عمل کرده ایم .

۳- زمان های ورزش را در دفترچه زمانبندی خود علامت گذاری کنیم. در زمانبندی روزانه خود وقفه های ده دقیقه ای استراحت را پیدا کنیم و آنها را برای مقدار کمی ورزش اختصاص دهیم. زمان ها و روزهای خاصی را برای ورزش تعیین کنیم و ورزش را به زندگی روزمره خود وارد کنیم .

- ۴- ورزش را به صورت فعالیت اجتماعی در آوریم. از دوستان، اعضای خانواده یا همکاران بخواهیم که در خلال ورزش به ما بپیوندند. داشتن همراه باعث اضافه شدن تفریح به فعالیت ورزشی می شود و به حفظ انگیزه ما کمک خواهد کرد.



توصیه هایی برای افزایش فعالیت بدنی در زندگی روزمره:

- فعالیت بدنی را به صورت تدریجی آغاز کنیم. به طور مثال ۳ تا ۴ روز در هفته و یا روزانه ۱۰ الی ۳۰ دقیقه. مثلاً سه زمان ۱۰ دقیقه ای یا دو زمان ۱۵ دقیقه ای در روز
- زیاده از حد توقع نداشته باشیم و یک مرتبه فعالیت بدنی را با شدت و مدت زیاد شروع نکنیم. پیشرفت نیازمند زمان است و یک دفعه به دست نمی آید
- انجام فعالیت بدنی در حدود ۱۰ دقیقه در روز، وقت گیر نیست. می توانیم صبح، کمی زودتر از خواب بیدار شده و فعالیت کنیم و یا مسیر خانه تا مدرسه یا محل کار را پیاده طی کنیم. فعالیت بدنی به مرور زمان، موجب می شود تا به خواب کمتری نیاز داشته باشیم و همین به ما در شروع روز، فرصت بیشتری می دهد
- اگر سحر خیزی برای ما مشکل است هر ساعتی از روز که برایمان مناسب تر است را به ورزش اختصاص دهیم
- اگر در میان اطرافیان خود کسی را میشناسیم که به طور منظم ورزش می کند از تجارب او استفاده کنیم .

- افرادی که میتوانند با ما ورزش کنند و حمایتان کنند را شناسایی کنیم تا برای انجام ورزش همراهی مان کنند .
- هر زمان که موفق می شویم مطابق برنامه مان ورزش کنیم برای خود پاداش در نظر بگیریم. این پاداش میتواند یک تشویق کلامی باشد
- نگران نرسیدن به اهداف خود نباشیم. برای رسیدن به نتیجه باید به طور مستمر و طولانی مدت به ورزش بپردازیم.
- باور داشته باشیم که قابلیت هایی داریم که ما را قادر می کند به آنچه که جستجو می کنیم برسیم
- در هنگام مواجهه با یک شرایط سخت، هنگامی که افسرده و یا عصبانی هستیم، ورزش کنیم. مطمئن باشیم روحیه مان بهتر خواهد شد.
- هنگام تعطیلات به همراه خانواده و یا با دوستان، حتما بخشی از وقت خود را به بازی و فعالیت بدنی اختصاص دهیم
- از هر فرصتی برای انجام فعالیت بدنی استفاده کنیم. از زمان خود استفاده کنیم تا زندگی سالم تری داشته باشیم .
- با کسب اطلاعات بیشتر در مورد روشهای جدید فعالیت بدنی و فعالیتی که متناسب با شرایط هر فرد است میتوان از آن فعالیت لذت برد
- در اتاق خود پوستری از فعالیتی که دوست داریم، نصب کنیم
- همزمان با برنامه های نرمش و ورزش در تلویزیون همراه با آنها به نرمش بپردازیم.
- چنانچه از اتوبوس، مترو و ... برای رفت و آمد استفاده می کنیم، از یک ایستگاه دورتر برای پیاده یا سوار شدن وسیدن به مقصد استفاده کنیم
- از نشستن های طولانی، مثلا در حین تماشای تلویزیون خودداری کنیم.
- با دوستانی که فعالیت و جنب و جوش بیشتری دارند، همراه شویم.

محدودیت انجام فعالیت بدنی منظم :

برای سه گروه از مردم، انجام فعالیت های بدنی توصیه شده محدودیت دارد.

۱- برای تمام کسانی که دچار بیماری های قلبی - عروقی ، تنفسی ، مهره ای ، استخوانی ، تعادلی و دیگر بیماری های

هستند که پزشک معالج انجام فعالیت بدنی را منع کرده است .

۲- انجام فعالیت های بدنی خیلی سنگین (مثل انجام ورزش های حرفه ای در حد قهرمانی) برای کودکان ، نوجوانان

در سن بلوغ و زنان باردار و مادران دارای کودک شیرخوار

۳- فعالیت بدنی کششی و فشاری برای کسانی که در دوران نقاهت و بازسازی پس از عمل های جراحی قرار دارند ، تا

زمانی که پزشک جراح تعیین کرده است .

بنابراین برای تمام افراد نمی توان یک نوع فعالیت بدنی را توصیه کرد ولی با توجه به اینکه فعالیت های بدنی تنوع خیلی

زیادی دارد کفایت که دسته بندی لازم را که معمولاً از لحاظ مصرف انرژی ارائه می شود و بازه سنی ، شرایط جسمانی و

وضعیت فعلی هر کس را فهمید تا با یک مشاوره تربیت بدنی ، فعالیت بدنی مناسب برای هر فردی را پیدا کرد .

بیماران و مبتلایان به مشکلات جسمی - حرکتی هم می توانند با مشورت پزشک مربوطه ، به نوع فعالیت بدنی مناسب، نحوه

صحیح انجام دادن و مقدار تکرار آن در هر هفته واقف شوند . مهم این است که با توجه به تمام فوایدی که فعالیت بدنی دارد

همه افراد در هر سن و شرایطی که هستند، حتماً فعالیت بدنی مناسب خود را داشته باشند، تا در کنار تغذیه مناسب، از

حداکثر سلامتی جسمی و روانی برخوردار شوند.

غلبه بر موانع رایج فعالیت بدنی :

اولین گام در تهیه یک برنامه فعالیت بدنی ، شناسایی موانعی است که ما را از شروع برنامه باز می دارد . دلایل غیر قابل

قبول زیادی برای عدم فعالیت ورزشی افراد وجود دارد ، از دلایل شخصی " وقت ندارم " گرفته تا دلایل محیطی " مکان

امنیت برای ورزش ندارم " . اگر اضافه وزن داریم ، یا فرم بدنی خوبی نداریم نیز چه بسا نسبت به شروع ورزش اکره داشته

باشیم . در زیر به بررسی موانع و راه های مقابله با آن می پردازیم .

کمبود وقت : می توانیم از هر فرصتی برای انجام فعالیت بدنی استفاده کنیم مثلاً می توانیم هنگام تماشای تلویزیون، گوش

دادن به موسیقی و .. حرکات نرمشی انجام دهیم . در این صورت از فعالیت بدنی بیشتر لذت خواهیم برد . یا در ایستگاه

اتوبوس و یا تا رسیدن فردی که منتظر او هستیم ثابت نایستیم و قدم بزنیم . بنابراین بیشتر فعالیت ها را می توانیم همزمان با

کارهای روزمره انجام دهیم. می توانیم فقط در روزهای تعطیل هفته ورزش کنیم. البته هر چند این انتخاب بد نیست ولی

تاثیر و فواید فعالیت بدنی روزانه را نخواهد داشت. فعالیت های نیازمند حداقل زمان مانند

پیاده روی مفرح یا دویدن آهسته را انتخاب کنیم.

اثر اجتماعی: خانواده و دوستان را دعوت کنیم تا با ما ورزش کنند. برای ملاقات با افراد جدیدی که علایق ورزشی مشترکی با

ما دارند در یک کلاس ثبت نام کنیم. برای افرادی که از تلاش های ما حمایت نمی کنند، اهمیت ورزش را تشریح کنیم.

کمبود انگیزه، اراده یا انرژی: زمان تمرین برنامه ریزی شده را در دفترچه یادداشت کارهای خود یادداشت کنیم.

همراهان ورزشی را که می توانند به ما کمک کنند تا برای تمرین احساس مسوولیت کنیم، را مشخص کنیم. مشوق هایی را

برای خود در نظر بگیریم. تمرین های مان را در زمان هایی که احساس انرژی بیشتری می کنیم، برنامه ریزی کنیم. به خود

یادآوری کنیم که ورزش به ما انرژی بیشتری می دهد.

کمبود منابع و هزینه: فعالیت بدنی نیاز به هزینه بالایی ندارد. ما می توانیم با کمترین امکانات این کار را انجام دهیم.

فعالیت بدنی را می توان هر جا و بدون هیچ وسیله ای حتی با لباس خانه انجام داد. بسیاری از فعالیت های ورزشی مثل پیاد

ه روی، بازی های حرکتی، بالارفتن از پله ها، انجام حرکات کششی و نرمشی و طناب زدن فعالیت هایی هستند که با کمترین

امکانات قابل انجام هستند. منابع ارزان را در محله خود یا در مناطق پیرامونی شناسایی کنیم.

اضافه وزن یا چاقی: پرداختن به فعالیت بدنی به وضعیت چاقی یا لاغری افراد بستگی ندارد. علاوه بر این، داشتن فعالیت

بدنی در کنترل وزن مطلوب موثر است. باید از ورزش های ساده شروع کنیم مثل پیاده روی و به تدریج به فعالیت هایی

بپردازیم که می تواند بر کاهش وزن موثر باشد. البته برای کاهش وزن باید رژیم غذایی مناسب هم داشته باشیم.

عدم امنیت: شاید برخی فعالیت ها لازم باشد در خارج از منزل انجام شود ولی ما می توانیم فعالیت هایی نظیر نرمش، درجا

دویدن و... را انتخاب کنیم که در منزل نیز امکان پذیر باشد. اگر علاقمند هستیم در خارج از منزل فعالیت بدنی داشته باشیم

، می توانیم از دوستان یا اعضای خانواده بخواهیم ما را همراهی کنند.

داشتن فعالیت های روزمره زندگی: برخی افراد تصور می کنند اگر در طول روز احساس خستگی کنند به دلیل داشتن فعالیت

بدنی است. مثلاً اکثراً فکر می کنند چون در طی روز خیلی مشغولند و احساس خستگی می کنند بنابراین فعالیت بدنی کافی

داشته اند، در حالی که اغلب کارهایی که به طور روزمره انجام می دهیم از نوع فعالیت های با شدت کم هستند. باید سعی شود فعالیت هایی انجام شود که موجب افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس گردد.

فعالیت بدنی و خستگی : خستگی در کسانی که به تازگی برنامه فعالیت بدنی را آغاز کرده اند، امری نسبتاً طبیعی است. با این وجود در بسیاری از موارد، شروع فعالیت های بدنی با مدت، شدت و دفعات کم به کاهش خستگی کمک خواهد کرد. فعالیت بدنی در درازمدت، باعث عملکرد بهتر قلب، افزایش ظرفیت دستگاه تنفس، افزایش توان و استقامت عضلانی و در نتیجه کاهش میزان خستگی پس از هر بار فعالیت می شود. پس با اینکه فعالیت بدنی در ابتدا، ممکن است خستگی ما را بیشتر کند، اما این وضع خیلی دوام نمی آورد. احساس خستگی جسمی که بعد از فعالیت کردن داریم، مثل خستگی های عادی روزمره نیست؛ به علاوه، وقتی بدن به تحرک عادت کرد، میزان انرژی روز به روز بیشتر خواهد شد. خلاصه اینکه حتی اگر کمی خستگی وجود داشته باشد، یک خستگی بسیار با ارزش است که سلامتی را به دنبال دارد.

مشغله زیاد : برای انجام فعالیت بدنی، احتیاج به امکانات و فرصت های خاص نداریم. نگوییم که وقت ندارم، بی حوصله ام، کارهایم زیاد است، کسی من را حمایت نمی کند و از این قبیل حرف ها ..ایمان داشته باشیم که اگر بخواهیم می توانیم فعالیت بدنی را در هر موقعیتی انجام دهیم. فقط کافست که طور دیگری به مساله نگاه کنیم. وقتی صحبت از تناسب اندام و سلامتی باشد، هیچ عذر و بهانه ای پذیرفته نیست.

برنامه فعالیت بدنی : موفق ترین برنامه فعالیت بدنی برنامه ای است که واقع گرا و متناسب با سطح مهارت و نیازهای ما طراحی شده باشد. برای حفظ یک برنامه فعالیت بدنی نکات ذیل را مد نظر قرار دهید :

- ۱- به آرامی شروع کنیم: برای افرادی که بی تحرک بوده اند و برای اولین بار ورزش می کنند، هر نوع و مقدار فعالیت بدنی می تواند یک گام مثبت باشد. اگر اضافه وزن زیادی داریم یا از فرم خارج شده ایم، چه بسا تنها به مدت ۵ دقیقه قادر به پیاده روی باشیم. باید ناامید نشویم چون در مسیر درست قرار داریم.
- ۲- هر بار تنها یک تغییر را در زندگی خود پدید بیاوریم. موفقیت در تغییر یک رفتار، باعث تشویق ما به انجام تغییرات مثبت دیگر می شود.
- ۳- از خود و برنامه تمرینی مان انتظارات معقولی داشته باشیم. افراد زیادی هستند که به دلیل بالا بودن انتظاراتشان در شروع کار، ورزش را کنار می گذارند.

۴- زمان خاصی را برای ورزش انتخاب کنیم و آن را حفظ کنیم. باید اولویت هایی را در نظر بگیریم و به زمان بندی خود متعهد باشیم. لازم است فعالیت بدنی را در زمان های متفاوت روز امتحان کنیم تا بفهمیم چه زمانی بیشتر با برنامه ما تناسب دارد.

۵- پیشرفت خود را ثبت کنیم. باید اطلاعات فعالیت بدنی خود (طول و شدت آن را) ثبت کنیم و احساس و تجربه های شخصی خود را در حین تمرین ها بنویسیم.

۶- لغزش ها را بدون از دست دادن تعادل پشت سر بگذاریم. در صورت هر نوع شکست در برنامه، تعهدمان به فعالیت بدنی را تجدید و برنامه تمرینی خود را دوباره شروع کنیم.

اجزای برنامه آمادگی جسمانی:

برنام های فعالیتی بدنی مناسب، برای بهبود و حفظ تناسب قلبی – تنفسی، انعطاف، قدرت و استقامت ماهیچه ای و ترکیب بدنی طراحی می شود. یک برنامه جامع شامل این مراحل می باشد:

- گرم کردن
- حرکات کششی برای بهبود انعطاف
- تمرین های منتخب قدرتی
- ۲۰ دقیقه انجام فعالیت های هوازی
- انجام حرکات انعطافی آرام و سرد کردن

گرم کردن و کشش: یکی از مهم ترین نکاتی که در انجام فعالیت بدنی باید به آن توجه داشت گرم کردن است. گرم کردن

یعنی قبل از شروع فعالیت بدنی اندام های مختلف را برای فعالیت آماده کنیم. این کار یک حالت گذرا از استراحت به

فعالیت بدنی را برای ما بوجود می آورد. در این حالت سرعت گردش خون بالا می رود، اکسیژن بیشتری وارد عضلات می

شود، و در نتیجه مفاصل، عضلات و قلب و عروق برای فعالیت بدن آماده می شوند. به طور کلی گرم کردن به منظور

آمادگی بدن و برای پیشگیری از آسیب های ورزشی انجام می شود. بنابراین باید ۵ تا ۱۰ دقیقه کشش را به روال برنامه خود

بیفزاییم و پس از آن آماده ورزش شویم. گرم کردن امل فعالیت هایی مثل پیاده روی و دویدن به همراه چرخاندن دست ها

است که در آن عضلات بزرگ بدن درگیر می شود و ضربان قلب و دمای عضلات افزایش می یابد. گرم کردن می تواند شامل دوی آهسته یا نرم راه رفتن، حرکات نرمشی و کششی باشد.

از حرکات کششی باید بعنوان قسمتی از برنامه گرم کردن و سرد کردن بدن خود استفاده کنیم. تنها پس از چند هفته کشش منظم، انعطاف پذیری بیشتری خواهیم داشت. فعالیت های کششی باعث می شوند مفاصل ما آزادانه تا حد امکان بچرخند. انعطاف پذیری و نرمی به بدن ما اجازه می دهد تا خم شویم، بچرخیم و به راحتی به هر چیزی که می خواهیم برسیم. انعطاف پذیری نقش مهمی در حفظ صحیح قامت، به حداقل رساندن خطر بروز صدمه در ستون فقرات و کمر بازی می کند به منظور حفظ و افزایش انعطاف پذیری، می توانیم از تمرین های کششی استفاده نماییم. برای جلوگیری از آسیب های عضلانی لازم است قبل از حرکات کششی، حتما بدن مان گرم شده باشد.

این تمرین ها به وسیله کشش عضلات و بافت های نرم اطراف مفاصل امکان پذیر هستند و معمولا مدت زمان لازم برای هر بار کشش بین ۱۰ - ۲۰ ثانیه است. باید کشش را در هر دو سمت بدن انجام دهیم تا بدین ترتیب عضلات هر دو طرف، از حرکات بهره مند شوند. تمرینات را باید به آرامی وبدون حرکت شدید انجام دهیم. باید به آرامی اما مداوم حرکات را انجام داده و آن را برای چند لحظه حفظ کنیم. بهتر است تمرین ها را به صورت مرتب از پایین به بالا یا از بالا به پایین انجام دهیم تا دچار سردرگمی در عضلات نشویم. در هر تمرین کششی، باید اول حرکت را انجام دهیم، برای چند لحظه آن را حفظ کنیم و بعد عضلات را برای چند لحظه شل کنیم. در صورت بروز درد باید بدانیم که کشش را بیش از حد انجام داده ایم. در کشش صحیح، بدن ثابت و بی حرکت باقی می ماند و نباید درد یا ناراحتی احساس کرد. باید نفس خود را نگه نداریم و سعی کنیم با ریتم طبیعی نفس بکشیم.

تمرینات قدرتی:

وقتی که یک برنامه ورزشی مقاومتی را شروع میکنیم، همیشه باید سن، سطح تناسب و اهداف شخصی خود را مدنظر داشته باشیم. تمرین های قدرتی در یک ست یا مجموعه ای از چندین بار تکرار با استفاده از مقاومت یکسان انجام میشود. محققان برای مردان و زنان زیر سن ۵۰ سال توصیه میکنند که گروههای عضله ای اصلی را با حداقل یک ست، متشکل از ۸ تا ۱۰ تمرین متفاوت، ۲ تا ۳ بار در هفته تمرین دهند. وزن وزنها باید تا حدی باشد که اجازه ۸ تا ۱۲ تکرار را به ما بدهد. مبتدی ها باید از وزنه های سبکتر استفاده کنند تا بتوانند ۱۰ تا ۱۵ تکرار را انجام دهند. به یاد داشته باشیم که متخصصین بین تمرینهای یک

گروه عضلانی خاص حداقل یک روز استراحت و احیا را توصیه می‌کنند. برنامه ورزش مقاومتی، یک برنامه منظم ورزشی است که برای بهبود قدرت و استقامت عضلات در گروههای عضلانی اصلی طراحی میشود. انجام فعالیت های قدرتی در بازسازی و تقویت عضلات بسیار مفید است. مقدار قابل ملاحظه ای از قدرت و استقامت عضلانی، مورد نیاز هر فردی است که در فعالیت های بدنی شرکت می کند. وقتی قدرت و استقامت بدنی بالا رود، انجام کارهای روزانه برایمان ساده تر خواهد شد و در طول روز بسیار پرنرژی تر می شویم. این نوع فعالیت ها به تعادل و سلامت استخوان ها کمک می کنند و در پیشگیری از پوکی استخوان موثرند. با انجام این حرکات، توده عضلانی ما بیشتر می شود و چربی بدنمان کاهش می یابد و حتی در زمان های بین فعالیت بدنی نیز کالری بیشتری میسوزانیم و این به تناسب اندام مان کمک می کند. وقتی می خواهیم قدرت عضلات را افزایش دهیم، باید باری را که در طول تمرین بر آنها تحمیل می کنیم، بیشتر از مقداری باشد که عضلات، طبق روال عادی متحمل می شوند. این حرکات را در ابتدا نباید به تندی انجام دهیم، بلکه باید به آرامی و به طور صحیح، حرکات را با ۱۰ بار تکرار از هر کدام در هر جلسه شروع نماییم. این روش را برای چند جلسه ادامه دهیم تا نحوه صحیح انجام هر یک را به خوبی فرا گرفته و قادر به اجرای آن باشیم. بعد از این می توانیم به تعداد تکرارها و دوره های آن بیفزاییم. هر جا که حرکت، روی یک طرف بدن اجرا می شود، حتما آن را با همان تعداد تکرار روی طرف دیگر بدنمان انجام دهیم. به طور کلی، حداقل ۱۰ دقیقه را برای این حرکات اختصاص دهیم.

تمرین قلبی – تنفسی و هوازی: باید بیشترین قسمت زمان تمرین خود را به افزایش تناسب قلبی – تنفسی اختصاص دهیم. فعالیتهای هوازی، فعالیتهای مربوط به آمادگی تنفسی یا هوازی هستند. برای رسیدن به سطح مطلوبی از آمادگی قلبی – تنفسی باید به فعالیت های ایروبیک یا هوازی بپردازیم. هر اندازه بدن بتواند اکسیژن بیشتری دریافت کند، به همان میزان نیز کار بیشتری می تواند انجام دهد و با خستگی کمتری مواجه می شود. در فعالیتهای هوازی، تعداد زیادی از عضالت به کار گرفته شده و سبب افزایش ضربان قلب و عمیق تر شدن تنفس می شوند. این فعالیت ها در زمان نسبتا طولانی و با شدت معینی انجام می شوند، مانند پیادهروی سریع، دویدن، دوچرخه سواری، شنا، حرکات موزون و غیره. برخی ورزشها و برنامه های تفریحی فعال، مانند انواع ورزش های با توپ مثل بسکتبال، تنیس، والیبال، گوهنوردی، اسکی، صخره نوردی و غیره، جزء این گروه طبقه بندی می شوند. این دسته از فعالیتها در مجموع باید در اکثر روزهای هفته انجام شوند. بهتر است یک فعالیت هوازی که دوست داریم انتخاب کنیم. فعالیت بدنی خاصی بر دیگری ارجحیت ندارد. بسیاری از افراد انجام دو یا چند فعالیت

ورزشی در هر روز مثل شنا کردن و دویدن آهسته را لذت بخشی تر از انجام تنها یک فعالیت بلندمدت می دانند. این نوع تمرین مفید است، چون باعث تقویت ماهیچه های متنوعی می شود و در نتیجه از آسیب های ناشی از استفاده بیش از حد عضلات و مفاصل جلوگیری میکند. اکثر محله ها دارای سالن های ورزشی هستند و افراد می توانند در این اماکن از دستگاه های مختلفی نظیر بالارفتن از پله، دوچرخه های ثابت، دستگاه های پارورزی و شبیه سازهای اسکی استفاده کنند .

سرد کردن و کشش: همانند زمانی که تمرین را با گرم کردن شروع می کنیم، باید به آرامی از فعالیت خود بکاهیم و به مرحله استراحت برسیم. بعد از فعالیت اصلی، باید بدن را سرد کنیم تا ضربان قلب و درجه حرارت بدن به حالت عادی بازگردد و آماده انجام فعالیت های روزمره شویم. سرد کردن بدن بعد از ورزش باعث می شود که ضربان قلب به تدریج کاهش پیدا کند. در واقع سرد کردن برای برگشت به حالت اولیه و رفع بهتر خستگی لازم است. باید حداقل ۵ دقیقه از تمرین خود را به سرد کردن تدریجی و کاهش شدت فعالیت مان اختصاص دهیم و اطمینان حاصل کنیم در این مرحله گروه های ماهیچه های اصلی را درگیر کشش می کنیم چون این کار مقدار خستگی تمرین را کاهش می دهد. سرد کردن می تواند به صورت فعال و یا غیرفعال انجام شود. فعال دارای شدت بیشتر و شامل دوی آهسته و پیوسته است. غیرفعال دارای شدت بسیار کم و شامل راه رفتن و حرکات نرمشی درجا است. انجام حرکات نرمشی مثل چرخاندن دستها و فعالیت های سبک مثل نرم راه رفتن و پیاده روی، به منظور سرد کردن توصیه می شود. با داشتن برنامه گرم کردن و سرد کردن، از فعالیت بدنی لذت می بریم و کارایی خود را افزایش می دهیم

نکات مهم هر برنامه فعالیت بدنی، از سه مرحله شامل گرم کردن، فعالیت اصلی و سرد کردن تشکیل شده است. لازم است فعالیت را با شدت کم شروع و در محدوده توانایی خود به سمت سطوح بالاتر حرکت کنیم. از حبس کردن نفس و زور زدن بیش از حد هنگام فعالیت های بدنی اجتناب کنیم. به علایم هشدار دهنده در حین و یا بعد از فعالیت، باید توجه نموده و به پزشک مراجعه کرد؛ علایمی مانند سرگیجه ناگهانی، تعریق سرد، رنگ پریدگی، غش کردن، تنگی نفس شدید و یا احساس درد یا فشار در ناحیه فوقانی تنه. گرفتگی و سفتی عضلات در ابتدا تا حدی طبیعی است اما اگر مفصلی دچار درد شدید یا عضله ای دچار کشیدگی بیش از حد گردید، باید برای چند روز از فعالیت اجتناب ورزید تا از آسیب جدی تر پیشگیری شود. پس از فعالیت، نباید در معرض هوای سرد قرار گرفت. نوشیدن آب به مقدار کم در دفعات متعدد در هنگام فعالیت بدنی توصیه می شود. البته آب نباید خیلی سرد باشد. هنگامی که خیلی گرسنه و یا خسته هستیم بهتر است به فعالیت بدنی نپردازیم. حداقل ۲

ساعت بعد از غذای سبک و ۳ ساعت بعد از غذای سنگین، نباید فعالیت کنیم و بعد از فعالیت نباید تا یک ساعت غذای سنگین بخوریم.

فعالیت بدنی در بزرگسالان (۱۸-۶۴ سال): یک فرد بزرگسال باید حداقل فعالیت های با شدت متوسط به مدت 30 دقیقه ۵ روز در هفته انجام دهد و یا میتواند ۱۵۰ دقیقه در یک هفته فعالیت کند. این جدول به ما کمک میکند تشخیص دهیم فعالیتی که انجام می دهیم از نوع شدید یا متوسط است.

نمونه هایی از فعالیت های با شدت متوسط و شدید برای بزرگسالان

فعالیت با شدت زیاد	فعالیت با شدت متوسط
• دویدن با سرعت ۱۲ کیلومتر بر ساعت	• راه رفتن تند با سرعت ۸ کیلومتر بر ساعت
• ورزشهایی نظیر فوتبال، اسکواش	• دوچرخه سواری با سرعت کمتر از ۱۶ کیلومتر در ساعت
• دوچرخه سواری با سرعت ۱۶ کیلومتر در ساعت	• بیل زدن باغچه
• قایقرانی) پارو زدن	• شنای آرام
• شنا	• تنیس دو نفره
• تنیس یکنفره	
• باغبانی سنگین به طوریکه ضربان قلب افزایش یابد	
• کوهپیمایی با کوله پشتی	

تغذیه و ورزش:

به دست آوردن "سوخت" کافی برای تمرینات بدنی بسیار مهم است. زمان غذا خوردن هم به اندازه آنچه می خوریم مهم است. خوردن یک وعده اصلی قبل از ورزش باعث کاهش اثر تمرین، دل درد و اسهال می شود. بین خوردن یک وعده اصلی غذا و ورزش باید حداقل ۳ ساعت فاصله باشد. از سوی دیگر، غذا نخوردن قبل از تمرین دارای اثرات منفی است. سطح پایین قندخون که در اثر غذا نخوردن به وجود می آید می تواند باعث ضعف و کند شدن زمان واکنش شود. یک میان وعده سبک می تواند قبل از تمرین مفید باشد. بعد از تمرین، با خوردن وعده های حاوی پروتئین و کربوهیدرات به بازگشت

عضلات به حالت اولیه کمک می کنیم. علاوه بر تغذیه خوب، برای افراد فعالی که در جستجوی سلامتی و کارکرد کامل بدن هستند، نوشیدن آب کافی هم مهم است. در جلسات تمرینی کمتر از یک ساعت، نوشیدن آب ساده برای بازگرداندن آب بدن کافی است. اگر تمرین بیش از یک ساعت ادامه پیدا می کند، نوشیدنی های ورزشی حاوی الکترولیت ها را نیز در نظر می گیرند. ورزشکارانی مانند دوندگان ماراتن برای حفظ تعادل الکترولیت های بدن شان از این نوشیدنی ها استفاده می کنند. الکترولیت ها در این محصولات، شامل مواد معدنی و یون هایی مانند سدیم و پتاسیم هستند که برای عملکرد مناسب سیستم های عصبی و ماهیچه ای مورد نیاز هستند. در ورزشکارانی که در رویدادهای استقامتی شرکت دارند که بیش از ۴ ساعت طول میکشد، نوشیدن آب ساده می تواند باعث رقیق شدن غلظت سدیم خون و در نهایت مرگ شود.

آسیب های ورزشی: اغلب افراد مبتدی که علاقه زیادی به انجام تمرینات زیاد و زودبازده دارند، ممکن است به خود آسیب بزنند. ورزشکاران باتجربه نیز با انجام تمرینات سیستماتیک و تصاعدی، بدون دادن زمان استراحت و بازگشت به حالت اولیه (ریکاوری) چه بسا دچار نشانگان "تمرین بیش از حد" شوند. در نهایت، عملکرد کاهشی می یابد و جلسات تمرینی روز به روز دشوارتر می شود. استراحت کافی، تغذیه خوب و تأمین مناسب آب بدن برای تداوم و بهبود سطح تناسب اندام مهم است.

پیشگیری از آسیب: گام هایی وجود دارد که می توانیم برای کاهش احتمال ابتلا به آسیب برداریم. علاوه بر نکات عمومی ذکر شده، شناسایی و استفاده از تجهیزات و لوازم ورزشی مناسب و اطمینان از وضعیت عملکرد مناسب آن ها به ما در پیشگیری از آسیب کمک می کند.

کفش مناسب: کفش برای محافظت از پا هنگام حرکت های ورزشی ساخته شده است. کفش مناسب می تواند احتمال آسیب های وارده به پا، زانو، و کمر را کاهش دهد.

کفش دویدن: کفی کفش شما یکی از مهمترین عوامل در راحتی آن است. برای ارزیابی انعطاف کفی، کفش را بین انگشت اشاره دست راست و دست چپ خود به شکل طولی نگه دارید. وقتی که دو انتهای کفش را فشار می دهید، کفش باید به سادگی از ناحیه کف خم شود. اگر نیروی وارد شده توسط انگشت های اشاره شما نتواند کفش را خم کند، کفی خیلی سخت است و باعث ایجاد درد خواهد شد.

هنگام خرید کفش ورزشی، باید توجه کنیم :

۱- چقدر با پای ما تناسب دارد،

۲- چقدر با فعالیتی که می خواهیم انجام دهیم تناسب دارد. پاها اشکال و اندازه های متفاوتی دارند. تناسب خوب کفش برای راحتی و عملکرد پا ضروری است. برای کسب بهترین تناسب، از فروشگاه های ورزشی اقدام به خرید کفش کنید که در آنها انتخاب های وسیعی در دسترس است و فروشندگان آن به خوبی در تطبیق کفش با پای ورزشکاران آموزش دیده اند. کفش ها را آخر روز که پای شما بزرگترین اندازه را دارد امتحان کنید و مطمئن شوید که فضای اضافه اندکی برای شست پا وجود دارد و عرض کفش مناسب است. به دلیل اینکه فعالیت های متفاوت بر پا و مفاصل شما فشارهای متنوعی وارد می کنند، باید کفشی را انتخاب کنید که به شکل خاص برای ورزش و فعالیت شما طراحی شده اند. تداوم استفاده از کفشی که باعث کوفتگی پای شما می شود باعث افزایش احتمال آسیب می شود. برای افرادی که در جستجوی کفش های دوی با کیفیت هستند، توانایی کفش برای جذب شوک و فشار بسیار مهم است. تحقیقات نشان می دهد در هر گام، پای دونده با زمین با نیرویی برابر با پنج برابر وزن دونده برخورد می کند. در هنگام دویدن نیرویی که کفش جذب نکرده باشد، به سمت بالا به پا، ساق، ران و کمر دونده منتقل می شود. بدن ما می تواند نیروهایی مانند این را جذب کند اما ممکن است انباشت این اثرات (مثلاً ۶۴ کیلومتر دویدن در هفته) باعث ایجاد آسیب شود.

تجهیزات محافظ مناسب:

انجام برخی فعالیت ها به تجهیزات محافظت کننده ویژه ای نیاز دارد تا احتمال بروز آسیب را کاهش دهد. آسیب چشم می تواند تقریباً در تمام فعالیت های بدنی رخ دهد؛ اگرچه برخی از این فعالیت ها در مقایسه با دیگر فعالیت ها خطرناک تر هستند. از بیش از ۹۰ درصد از آسیب های ناحیه چشم که در ورزش تنیس و اسکوایش رخ می دهد، میتوان از طریق استفاده از پوشش های مناسب محافظ چشم مثل عینک های ایمنی مجهز به لنزهای پلی کربنات پیشگیری کرد. استفاده از کلاه ایمنی به هنگام دوچرخه سواری یکی از مهمترین اقدامات احتیاطی به شمار می رود. بنا بر تخمین ها، بین ۴۵ تا ۸۸ درصد از ضربه های مغزی و دیگر آسیب های ناحیه سر را در میان دوچرخه سوارها می توان با کلاه ایمنی پیشگیری کرد. دوچرخه سوارها تنها کسانی نیستند که باید از کلاه ایمنی استفاده کنند. کسانی که از تخته اسکیت، اسکوتر یا تخته اسکی استفاده می کنند نیز باید کلاه ایمنی بر سر بگذارند. یادتان باشد از کلاهی استفاده کنید که مطابق با استانداردهای مراکز معتبر تولید شده باشد.

درمان آسیب های ورزشی:

درمانهای اولیه تقریباً شامل این موارد است: استراحت، استفاده از یخ، فشردن و بالابردن عضو آسیب دیده. اولین مرحله درمان اجتناب از آزردهی بیشتر عضو آسیب دیده است. یخ برای برطرف کردن درد به کار می رود و با انقباض مویرگ های خونی باعث توقف خونریزی درونی و بیرونی می شود. هرگز از مکعب های یخ، بسته های قابل استفاده مجدد یخ ژل مانند، بسته های مواد شیمیایی سرد یا سایر اشکال سرما به شکل مستقیم بر روی پوست استفاده نکنید. در عوض لایه ای از حوله خیس یا بانداژ ارتجاعی را بین یخ و پوست قرار دهید. یخ را طی ۲۴ تا ۷۲ ساعت پس از آسیب دیدگی، به مدت ۲۰ دقیقه به کار ببرید. فشردن عضو آسیب دیده می تواند همراه با بانداژ ارتجاعی به عرض ۱۴ یا ۲۰ سانتیمتر باشد، این کار فشار غیرمستقیمی بر رگ های خونی آسیب دیده وارد و به توقف خونریزی کمک می کند. البته باید مراقب باشید که نوار بانداژ مانع جریان خون طبیعی نشود. ایجاد ضربان یا درد در دست یا پا نشان دهنده این است که بانداژ باید شل تر شود. بالابردن عضو آسیب دیده به سطحی بالاتر از قلب، به کنترل خونریزی داخلی و خارجی کمک می کند تا خون برای رسیدن به ناحیه آسیب دیده به سمت بالا و بر خلاف جاذبه زمین حرکت کند.

ورزش در شرایط مختلف آب و هوایی :

تنش گرمایی : "تنش گرمایی" که شامل چند بیماری بالقوه کشنده است، از دمای بیش از حد قسمت مرکزی بدن ناشی می شود. هر بار که در هوای گرم و مرطوب ورزش می کنید باید نگران این موضوع باشید. در این شرایط، ممکن است گرمای تولیدی بدن از توانایی بدن برای خنک کردن بیشتر شود. می توانید با پیگیری دستورالعمل های پیشگیرانه زیر از تنش گرمایی جلوگیری کنید.

- تطبیق مناسب با آب و هوای گرم یا مرطوب ضروری است. فرایند تطبیق گرمایی که باعث افزایش کارایی بدن برای خنک کردن می شود، نیاز به حدود ۱۰ تا ۱۴ روز افزایش فعالیت در محیط گرم دارد
- با جایگزینی مایعاتی که در خلال و بعد از تمرین از دست می دهید، نگذارید آب بدن شما از دست برود

- لباس های مناسب فعالیت و متناسب با محیط بپوشید
- عقل سلیم خود را به کار بگیرید، مثلاً وقتی دما ۳۴ درجه سانتی گراد و رطوبت ۸۰ درصد است، دویدن هنگام ظهر را تا زمان خنکی غروب به تعویق بیندازید.

بیماریهای ناشی از "تنش گرمایی": سه بیماری متفاوت ناشی از "تنش گرمایی" به ترتیب اهمیت عبارتند از: گرفتگی گرمایی، خستگی گرمایی و گرمازدگی .

گرفتگی گرمایی (گرفتگی عضلانی مربوط به گرما): از نظر جدی بودن، کمترین درجه اهمیت را دارد . با جایگزین کردن مایعات کافی و و معمول رژیم های که شامل الکترولیت های از دست رفته در خلال تعریق (سدیم و پتاسیم) باشد می توان از آن جلوگیری کرد.

خستگی گرمایی: با از دست رفتن بیش از حد آب بدن در حین تمرین یا کار طولانی ایجاد می شود. نشانه های خستگی گرمایی تهوع، سردرد، خستگی، گیجی و ضعف، سیخ شدن موها و لرزیدن است. اگر شما دچار خستگی گرمایی شوید، پوست شما سرد و مرطوب خواهد شد، چون سیستم سرمایشی بدن دچار اختلال و گردش کند مواد می شود .

گرمازدگی: اغلب " آفتاب زدگی" نیز خوانده می شود و ممکن است منجر به صدمه ای برگشت ناپذیر یا مرگ شود. گرمازدگی در خلال تمرین شدید در هنگامی رخ می دهد که تولید گرمای بدن به شدت از ظرفیت خنک سازی بدن بیشتر شود. دمای مرکزی بدن ممکن است از دمای طبیعی ۳۵ درجه سانتی گراد به ۴۴ تا ۵۰ درجه سانتی گراد برسد و در عرض چند دقیقه مکانیسم خنک سازی بدن را از کار بیندازد. افزایش سریع دمای قسمت مرکزی بدن می تواند باعث آسیب مغزی، ناتوانی دایمی و مرگ شود. نشانه های شایع گرمازدگی عبارتند از : خشک، گرم و سرخ شدن پوست همراه با افزایش زیاد دمای بدنی و ضربان قلب . اگر هر کدام از این نشانه ها را تجربه کردید، فوراً تمرین را متوقف کنید، به سایه و نقطه خنک بروید، استراحت کنید و مقدار زیادی مایعات خنک بنوشید.

از عوارض تنش گرمایی ناشی از سونا یا طولانی، حمام داغ یا قرار گرفتن در معرض حمام بخار یا انجام فعالیت با لباس و تجهیزات سنگین آگاه باشید. هوای بسیار گرم می تواند مشکل آفرین و حتی بیماری زا باشد. هنگام کار و فعالیت در هوای بسیار گرم باید مراقب گرفتگی عضلات و گرمازدگی باشید. گرفتگی عضلات، در واقع، اسپاسم عضلانی دردناکی است که

عمدتاً در ساق و بازو احساس می شود و دلیلش از دست دادن مایعات و املاح بدن متعاقب تعریق در هوای بسیار گرم است. منظور از گرمازدگی نیز خستگی مفرط و زودرسی است که دلیلش ناتوانی بدن در تنظیم درجه حرارت درون بدن است.

علامه رایج گرمازدگی :

- افت شدید درجه حرارت بدن
- تغییر رنگ پوست (از رنگ پریدگی تا برافروختگی)
- تهوع و استفراغ
- سردرد و سرگیجه
- ضعف و تپش قلب
- کاهش سطح هوشیاری.

گرمازدگی ممکن است به کاهش سطح هوشیاری نیز منجر شود و زندگی فرد را به خطر بیندازد. برای پیشگیری از بروز چنین وضعیت های خطرناکی باید:

- ✓ پیش از آغاز ورزش در هوای گرم، ارزیابی دقیقی از میزان گرمای هوا داشته باشیم؛
- ✓ اگر وضعیت را خطرناک ارزیابی کردیم، انجام فعالیت ورزشی را به زمان دیگری موکول کنیم
- ✓ فعالیت ورزشی خود را ترجیحاً در ساعت هایی از روز که دمای هوا مناسب تر است، انجام دهیم
- ✓ قبل از شروع ورزش و همچنین طی انجام فعالیت ورزشی به میزان کافی آب و مایعات بنوشیم
- ✓ از پرداختن به ورزش های سخت و سنگین در هوای بسیار گرم پرهیز کنیم
- ✓ لباس های پرمنفذی بپوشیم که مانع عبور هوا و عرق بدن نشود
- ✓ لباس های روشنی بپوشیم که نور را به خوبی بازتاب دهند
- ✓ از پوشیدن لباس های پلاستیکی که گرما و عرق را در خود نگه می دارند و زمینه ساز گرمازدگی می شوند، خودداری کنیم
- ✓ از کلاه، عینک آفتابی و ضدآفتاب مناسب استفاده نماییم

ورزش در آب و هوای سرد:

وقتی که در هوای سرد به خصوص در شرایط بادی ورزش می کنیم، میزان از دست رفتن گرمای بدن به مراتب بیشتر از مقدار تولید گرما است. این شرایط می تواند منجر به سرمازدگی شود. برای پیشگیری از این اتفاق دما نباید به حد انجماد برسد. اگر هوا بارانی و برفی است یا باد شدیدی می وزد، احتمال دچار شدن به سرمازدگی ناشی از تمرین شدید و طولانی به خصوص در دماهای صفر تا ۸ درجه سانتی گراد بسیار زیاد است. در موارد سرمازدگی خفیف، چون دمای مرکزی بدن از مقدار طبیعی ۳۷ درجه به حدود ۳۱ درجه سانتی گراد افت می کند، بدن شروع به لرزیدن می کند. لرزیدن که حاصل انقباض غیرارادی همه ماهیچه های بدن است، سبب می شود با استفاده از گرمای تولیدشده توسط فعالیت ماهیچه ها، دمای بدن بالا رود. ممکن است این سرمازدگی را به شکل های دیگری نظیر سردشدن دست ها و پاها، بی اشتها و فراموشی تجربه کنید. لرزیدن در اکثر قربانیان سرمازدگی، با افت دمای بدن به ۲۷ تا ۳۰ درجه سانتیگراد متوقف می شود که نشانه این است که بدن توانایی اش را برای تولید گرما از دست داده است. مرگ وقتی رخ می دهد که دمای مرکزی بدن به ۱۷ تا ۲۲ مرگ معمول درجه سانتی گراد برسد.

علائم رایج سرمازدگی عبارتند از :

بیحسی انگشتان دست و پا

ظاهر مومی شکل پوست

تغییر رنگ پوست

افت درجه حرارت بدن معمولاً متعاقب قرار گرفتن در معرض هوای بسیار سرد برای مدتی طولانی به وجود می آید. مبتلایان به این وضعیت دچار احساس سرمای شدید می شوند و به اصطلاح عامیانه لرز می کنند و ضربان قلبشان به شدت کاهش می یابد. عدم درمان سرمازدگی می تواند به کاهش سطح هوشیاری و حتی مرگ منجر شود.

برای پیشگیری از بروز چنین وضعیت های خطرناکی باید:

- پیش از شروع ورزش در هوای سرد، ارزیابی دقیقی از میزان سرمای هوا داشته باشیم؛
- در صورتی که وضعیت را خطرناک ارزیابی می کنیم، از انجام فعالیت ورزشی خودداری کنیم؛
- در صورت یخ زدگی زمین، ترجیحا انجام فعالیت ورزشی را به زمان دیگری موکول کنیم؛
- شرایط آب و هوایی سرد و خطر سرمازدگی را قبل از اقدام به فعالیت ورزشی خارج از خانه بررسی کنیم
- به یاد داشته باشیم که باد و رطوبت به اندازه دما مهم هستند
- داشتن دوستی که به فعالیت های ما در آب و هوای سرد خارج خانه ملحق شود و پوشیدن چند لباس مناسب (لباسهای زیر پشمی، یک لباس بیرونی ضدباد و کلاه و دستکش پشمی) برای جلوگیری از از دست رفتن گرمای بدن بسیار مفید است .
- سر، دست ها و پاهای خود را گرم نگه داریم
- اجازه ندهیم آب بدن مان از دست برود .
- احساس تشنگی در محیط های سرد سرکوب می شود، در نتیجه حتی وقتی که تشنه نیستیم باید مایعات زیادی بنوشیم.
- هوای بسیار سرد می تواند مشکل آفرین و حتی بیماری زا باشد.
- هنگام پرداختن به فعالیت بدنی در هوای بسیار سرد باید مراقب سرمازدگی و افت درجه حرارت بدن باشیم .
- سرمازدگی باعث بروز اختلال در عملکرد اعضای بدن می شود و با احساس سرمای شدید در بخش انتهایی انگشتان دست و پا همراه است.
- چند لایه لباس گرم و کم وزن بپوشیم. پوشیدن لباس های بسیار گرم و سنگین موجب تعریق می شود و این وضعیت می تواند احتمال سرماخوردگی را افزایش دهد. بهتر است لایه اول لباس مان از جنس پلی پروپیلن یا ترماکس باشد تا رطوبت را از پوست دور کند. لایه بعدی را می توانیم از جنس الیاف مصنوعی یا پلی استر پشمی انتخاب کنیم تا از خاصیت عایق بودن آن بهره مند شویم. آخرین لایه نیز بهتر است بادشکنی ضدآب باشد تا از ورود رطوبت جلوگیری کند و در عین حال، بگذارد عرق از بدن خارج شود

- برای حفاظت از انگشتان دست، گوش ها و بینی مان از دستکش، کلاه و ماسک اسکی استفاده کنیم
- برای حفاظت از انگشتان پاهای مان دو جفت جوراب معمولی یا حرارتی بپوشیم.

ورزش در آلودگی هوا:

آلودگی هوا می تواند ایمنی و کارایی فعالیت های ورزشی را مختل کند. ورزشکاران در هوای آلوده مجبورند با ریتم سریع تری تنفس کنند تا بتوانند به سلولهای بدن خود اکسیژن برسانند. نتیجه چنین کاری در هوای آلوده، تنگی نفس است. وقتی شاخص آلودگی هوا گویای وضعیت آب و هوایی ناسالم یا هشدار است، بهتر است از منزل خارج نشویم.

ورزش در ارتفاعات:

حضور در ارتفاعات، نیازمند شرایط بدنی خاصی است؛ شرایطی که به موجب آن، بدن یک مسئولیت مضاعف پیدا می کند تا خود را با شرایط خاصی وفق دهد. افرادی که نمی توانند با این شرایط سازگاری پیدا کنند، بهتر است ابتدا مدت زمان حضور خود در ارتفاعات را کوتاه کنند. به طور مثال، فردی که برای اسکی به کوهستان رفته، بهتر است در دو روز نخست، از اسکی روی برف خودداری کند. افرادی که در عین ناسازگاری با این شرایط خاص، برای مدتی طولانی در چنین شرایطی به ورزش و فعالیت می پردازند، خود را در معرض مسمومیت ناشی از حضور در ارتفاعات قرار می دهند. رایج ترین نشانه های این مسمومیت عبارتند از: تنگی نفس، احساس درد در قفسه سینه و حالت تهوع

آیا قبل از انجام فعالیت بدنی نیاز به مشاوره پزشک دارم؟

فعالیت بدنی منظم هم مفرح و هم سلامت بخش است و شمار افرادی که هر روز شروع به انجام این فعالیت می کنند، رو به فزونی است. فعالیت بیشتر برای اغلب افراد خطری در بر ندارد. با این وجود، برخی اشخاص باید قبل از شروع فعالیت بدنی بیشتر با پزشک خود مشاوره کنند. اگر تصمیم دارید میزان فعالیت بدنی را از میزان در حال حاضر خود بیشتر کنید، ابتدا این هفت پرسش زیر را از خود پرسید. این پرسش نامه مشخص می کند که آیا شما قبل از شروع فعالیت بدنی بیشتر نیاز به مشاوره با پزشک دارید یا خیر. احساس معمول شما بهترین راهنما برای پاسخ به این سوالات است. پرسش ها را به دقت بخوانید و صادقانه به هریک پاسخ دهید.

۱- آیا پزشک تا به حال به شما گفته است که شرایط قلبی شما به گونه ای است که باید فقط فعالیت های بدنی توصیه

شده توسط پزشک را انجام دهید؟

۲- آیا در حین فعالیت بدنی، درد در قفسه سینه دارید؟

۳- یا در ماه گذشته، در زمانی که فعالیت بدنی نداشتید، قفسه سینه شما درد میگرفت؟

۴- آیا تعادل خود را به علت سرگیجه از دست می دهید یا تا به حال هوشیاری خود را از دست داده اید؟

۵- آیا مشکل استخوانی یا مفصلی (مانند پشت، زانو یا لگن) دارید که ممکن است با تغییر در میزان فعالیت بدنی بدتر

شود؟

۶- آیا به تجویز پزشک در حال حاضر داروهای کاهنده فشارخون یا قلبی مصرف می کنید؟

در صورت پاسخ **مثبت** به یک یا بیشتر از یک سوال: با پزشک خود قبل از شروع فعالیت بدنی بیشتر یا ارزیابی آمادگی جسمانی صحبت نمایید. به پزشک خود درباره این پرسشنامه و سوالاتی که به آنها پاسخ مثبت داده اید، بگویید. اگر فعالیت های خود را به آهستگی شروع کنید و مدت و شدت آن را به تدریج افزایش دهید، ممکن است قادر به انجام هر فعالیتی که می خواهید، باشید یا ممکن است لازم باشد فعالیت هایتان را محدود به فعالیت های بی خطر نمایید. با پزشک خود در خصوص فعالیت هایی که تمایل به انجام آنها دارید، صحبت کنید و به توصیه های وی عمل نمایید. سعی کنید برنامه های جمعی بی خطر و مفید را برای خود پیدا کنید.

در صورت پاسخ **منفی** به همه سوالات: اگر صادقانه به تمام سوالات پرسش نامه پاسخ منفی داده اید، می توانید مطمئن باشید که قادرید: فعالیت بدنی بیشتر را آغاز کنید؛ با این ویژگی که به آهستگی شروع کنید و به تدریج فعالیت تان را افزایش دهید. این روش، بی خطرترین و آسان ترین راه است. در یک ارزیابی آمادگی جسمانی شرکت کنید. این ارزیابی، یک روش عالی برای تعیین آمادگی جسمانی پایه شما است که بر اساس آن می توانید بهترین راه را برای زندگی فعال تر برنامه ریزی کنید. همچنین توصیه اکید می شود که میزان فشارخون خود را اندازه گیری نمایید. در صورتی که فشارخون شما مساوی یا بیشتر از ۱۴۵/۹۵ میلی متر جیوه است، با پزشک خود قبل از شروع فعالیت بدنی بیشتر صحبت کنید.

توجه: اگر وضعیت سلامت شما تغییر کند، به صورتی که موجب پاسخ مثبت به یکی از سوالات این پرسش نامه شود، حتماً با پزشک یا مربی ورزش خود صحبت نمایید که آیا لازم است برنامه فعالیت بدنی خود را تغییر دهید یا خیر. این پرسش نامه فعالیت بدنی تنها به مدت 12 ماه از زمان تکمیل اعتبار دارد و اگر شرایط شما تغییر کند و موجب شود به یکی از سوالات پاسخ مثبت دهید، از آن زمان معتبر نیست. اگر به علت بیماری موقتی مانند سرماخوردگی یا تب حال خوبی ندارید، تا زمان بهتر شدن صبر کنید. فعالیت بدنی بیشتر را به تاخیر بیندازید.

استعمال دخانیات و مواجهه با دود مواد دخانی



یکی از مشکلات عمده عصر حاضر همه گیری دخانیات است بررسی ها نشان می دهد که مصرف دخانیات خطر مرگ زودرس را در بسیاری از بیماری های مزمن به طور جدی افزایش می دهد. افرادی که دخانیات مصرف نمی کنند ولی تحت تأثیر آن قرار می گیرند یا افرادی که با دود دخانیات ناخواسته مواجه می شوند نیز در معرض خطر بیشتر سرطان ریه و تعدادی بیماری های دیگر هستند. بنابراین دخانیات عامل اصلی در ایجاد بسیاری از بیماری های کشنده از جمله بیماری های قلبی – عروقی، سرطان های ریه، دهان و ... است و هر ساله موجب مرگ میلیون ها نفر در جهان می شود. چنان چه الگوی مصرف دخانیات تغییر نکند پیش بینی می شود تا سال 2030 دخانیات بزرگ ترین عامل مرگ و میر و کاهش طول عمر باشد.

مواد دخانی :

مواد دخانی فقط منحصر به سیگار نیست و در واقع هر ماده و یا فرآورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد (به استثنای مواد دارویی مجاز ترک دخانیات به تشخیص وزارت بهداشت) جزو دخانیات محسوب شده و خطرات مصرف سیگار را دارد. بنابراین توتون و تنباکوی مورد استفاده در پیپ، قلیان، چپ و یا مواد دخانی بدون دود نظیر تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا انفیه ای (ناس توتون و تنباکوی مورد استفاده در پراک و غیره) نیز جزء مواد دخانی محسوب می شوند. توتون همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی ها، مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار هستند. سوختن این مواد با هم موجب پدید آمدن بیش از 7000 ماده سمی و ماده سرطان زا می شود. شواهد علمی نشان می دهد که مصرف انواع محصولات دخانی (شامل سیگار، پیپ و قلیان) به هر شکلی مضر بوده و باعث مرگ و میر و ناتوانی می شود. استعمال دخانیات عامل بروز 90 درصد سرطان های ریه، 80 درصد برونشیت مزمن و 25 درصد بیماری های ریوی است.

انواع مواد دخانی : همان طور که گفته شد مواد دخانی فقط منحصر به سیگار نیست و مواردی مانند پیپ، قلیان، انفیه و یا شبه آنها نیز جزو مواد دخانی محسوب می شوند.

مواد شیمیایی و صنعتی موجود در سیگار ، توتون و قلیان : مواد سمی و سرطان زای موجود در دود سیگار و قلیان از هفت هزار نوع ماده شیمیایی فراتر است. از ترکیبات مختلف شیمیایی که در دود سیگار وجود دارد برخی از این مواد که اثرات سوء شدیدتر و بیشتر روی اندام های مختلف بدن دارند عبارتند از:

۱- نیکوتین: نیکوتین، سمی شدیداً کشنده و ماده ای فرار است که به کمک حرارت تبخیر می شود. نیکوتین همان ماده اعتیاد آور دخانیات است. نیکوتین سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژکهای داخل مخاط سینوس های بینی شده و در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد. همچنین با کاهش ترشحات پانکراس موجب سوءهضم و جذب مواد غذایی می شود. نیکوتین باعث افزایش بروز سگته قلبی و افزایش قندخون در افراد سیگاری می شود و در نتیجه برای افرادی که بیماری قند دارند عامل خطرناکی به حساب می آید همچنین می تواند موجب لرزش و تشنج شود. وقتی که برگ های توتون و تنباکو در یک سیگار، قلیان، پیپ یا سیگارت سوزانده می شوند، نیکوتین آزاد شده و در ریه ها جذب می شود. مکیدن یا جویدن تنباکوی جویدنی نیز باعث آزاد شدن نیکوتین در بزاق می شود و نیکوتین آزاد شده از طریق غشای مخاطی دهان جذب می شود.

۲- آرسنیک: آرسنیک یک عنصر ثابت در موجودات زنده است و به مقدار کافی در ناخن ها، مو، کبد، مغز و تیروئید انسان یافت می شود. آرسنیک سیگار نیز به صورت نوعی گاز از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از 2 هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین میشود. این گاز حتی از طریق جفت مادر وارد خون جنین شده و سبب تولد نوزاد کم وزن و کم حافظه و گاهی نیز سقط جنین می شود همچنین در بروز سرطان لب نیز دخالت دارد.

۳- قطران و منواکسید کربن: ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شود و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که «قطران» نامیده می شود و حاوی عوامل سرطان زا است. در ریه های سالم، میلیون ها مژک ریز وجود دارد که هر نوع ماده خارجی را جارو می کنند و به بیرون از ریه ها می فرستند. نیکوتین کارکرد تمیز کنندگی مژک ها را مختل می کند و مژک تا یک ساعت بعد از مصرف سیگار عملاً فلج می شود. این مساله به قطران و سایر مواد جامد دود تنباکو امکان می دهد که در ریه ها انباشته شده و باعث تحریک بافت حساس ریه شوند. وجود گاز منواکسیدکربن که نوعی



ترکیب کربن است باعث اختلال در حمل اکسیژن در خون می شود. در حدود 10 درصد از خون سیگاری ها را منواکسید کربن تشکیل می دهد .

۴- اسید سیانیدریک : اسید سیانیدریک که به نام های سیانوریدروژن و جوهر بادام تلخ نیز شهرت دارد یکی از مواد مضر و سمی موجود در سیگار است. این ماده کشنده از گروه سیانورها است. هنگام سیگار کشیدن مقادیر زیادی از این



ماده تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود. تنفس را مختل می کند و گاهی مرگ در اثر خفگی مشاهده می شود.

۵- مواد رادیواکتیو : در توتون سیگار تشعشعات پرتوزایی رادیوم و پلونیوم نیز مشاهده شده است. این مواد پس از مدتی سیگار کشیدن در ریه ها جمع شده و وارد خون می شود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می رسد. تشعشعات رادیواکتیو یکی از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری می گذارد.

۶- آمونیاک : آمونیاک خالص گازی است فرار که یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها (به ویژه ریه) در جریان سیگار کشیدن است.

اثرات سوء مصرف دخانیات بر سلامت :

دخانیات به عنوان بزرگ ترین عامل مرگ و میر قابل پیشگیری در اغلب نقاط جهان شناخته شده است. در قرن بیستم یکصد میلیون نفر از مردم جهان جان خود را در اثر مصرف مواد دخانی از دست داده اند . چنان چه این روند به همین ترتیب ادامه یابد ، یک میلیارد نفر در قرن ۲۱ به علت ابتلا به بیماری های ناشی از مصرف دخانیات خواهند مرد . مصرف دخانیات خطرناک و اعتیادآور است . در زیر به رابطه استعمال دخانیات و برخی از بیماری ها پرداخته می شود .

۱-استعمال دخانیات و قلب : مطالعات نشان می دهد که مصرف کنندگان دخانیات در سنین پایین تر و به میزان بالاتری در اثر بیماری قلبی فوت می کنند . میزان مرگ ناشی از بیماری های قلبی در سیگاری ها به نسبت مصرف روزانه سیگار در آن ها افزایش می یابد.

۲-استعمال دخانیات و دستگاه تنفسی : یکی از شایع ترین علایم مصرف دخانیات در دستگاه تنفسی، سرفه دایمی است. وجود یک سرفه خشک و آزار دهنده نشان مشکل در ناحیه گلو است و اگر با گرفتگی و خسونت صدا همراه شود شاید اولین مرحله سرطان حنجره باشد. دود دخانیات باعث آسیب پرزهای ریه و در نتیجه باعث به وجود آمدن مشکلات و بیماری هایی مانند برونشیت یا سرفه های شدید می شود که می تواند برای همیشه در فرد مصرف کننده دخانیات باقی بماند. همچنین ترکیبات دود دخانیات باعث آسیب فاکوسیتها (نوعی گلبول سفید) و به دنبال آن بیماری آمفیزم می شود . آمفیزم یک بیماری مزمن است که طی آن کیسه های کوچک هوایی ریوی تخریب می شوند و توانایی ریه ها برای جذب اکسیژن و دفع دی اکسیدکربن کاهش می یابد. در نتیجه تنفس دشوار می شود . صدمات وارده از دود مواد دخانی تنها به ریه ختم نمی شود بلکه مصرف دخانیات باعث ایجاد سرطان در دهان، بینی، گلو، نای و... نیز می شود.

۳-استعمال دخانیات و دستگاه گوارش : حقیقت این است که مصرف دخانیات جوانه های چشائی را از بین برده و باعث می شود که عطر و طعم غذا حس نشود. رزین ، قطران و نیکوتین موجود در دخانیات در بزاق حل شده و بلعیده می شود و این امر ممکن است دلیلی برای ایجاد حالت های پیش سرطانی در مری در نتیجه برگشت اسید معده به داخل مری باشد که شدیداً به مصرف دخانیات وابسته است. حالت سوزش سر دل، آروغ زدن، تهوع و کاهش اشتهاى فوق العاده نیز در مصرف کنندگان دخانیات شایع است. بیماری های دندانی به ویژه التهاب لثه ها، تخریب بافت های محافظ استخوانی و از دست دادن دندانها در این افراد بیشتر از افرادی است که دخانیات مصرف نمی کنند. بیماری کرون یا التهاب دیواره روده که

منجر به اسهال خونی و ایجاد مشکلاتی داخل شکم و پوست ناحیه دور مقعد می گردد، از جمله عوارض ناشی از استنشاق مواد دخانی است .

۴-استعمال دخانیات و سرطان ها : مصرف دخانیات به عنوان عامل بروز حداقل ۱۴ نوع سرطان مختلف در انسان شناخته شده است که مهمترین آنها عبارتند از: سرطان ریه، سرطان پوست، سرطان لوزالمعده، سرطان مثانه، سرطان خون، سرطان پستان، سرطان حنجره، سرطان کبد، سرطان لب، زبان و دهان و.... در اثر جویدن تنباکو حاصل می شوند.

۵-استعمال دخانیات و تاثیر آن بر پوست ، مو و ناخن : اثرات مصرف دخانیات بر روی پوست موجب تیرگی، چین و چروک و



پیری زودرس می شود. نازکی پوست و قابل رویت شدن عروق خونی، از دست رفتن چربی زیرجلدی و گود افتادگی گونه و کاسه چشم ها، ریزش مو، خاکستری شدن رنگ موها و سفیدشدن زودرس آن ها، تغییر رنگ پوستی و ایجاد لکه های پوستی، شل شدن پوست و نازک شدن ناخن ها از دیگر عوارض پوستی مصرف دخانیات هستند. تغییر چهره به صورت اخمو، خشن و با چین و چروک فراوان که در افراد مصرف کننده دخانیات دیده می شود، ناشی از اثرات سمی مصرف مواد دخانی بر پوست است .

سایر عوارض استعمال دخانیات بر سلامت : بیماری های لته در مصرف کننده

دخانیات در مقایسه با افرادی که دخانیات مصرف نمی کنند سه برابر شایع تر است. نیکوتین و سایر مواد موجود در دود تنباکو باعث دخالت در سوخت و ساز داروهای خاصی در بدن می شود. به خصوص نیکوتین باعث تسریع فرایند جذب و دفع داروها در بدن شده و سبب می شود کار آیی و تأثیر درمانی داروها در بدن افراد سیگاری کاهش یابد.

به علاوه، نتایج تحقیقات اخیر نشان می دهد که در کسانی که به شدت دخانیات مصرف می کنند، روند آسیب های مغزی شتاب می گیرد که این موضوع می تواند به بیماری آلزایمر منتهی شود. محققان همچنین دریافته اند که بیماران مبتلا به آلزایمر که حداقل روزی یک بسته سیگار می کشیدند، زودتر از دیگران به آلزایمر مبتلا شده و کسانی که به لحاظ ژنتیکی احتمال ابتلا به آلزایمر را داشته و روزی یک بسته سیگار می کشیدند، ۳ سال زودتر از کسانی که این ژن را نداشتند به این بیماری مبتلا شده اند .

عوارض استنشاق تحمیلی دود مواد دخانی : دود مواد دخانی دارای یک ترکیب پیچیده با بیش از 7000

ماده سمی متفاوت است این دود دو قسمت دارد. دود اولیه با هر پک از سیگار و مواد دخانی خارج شده و وارد دستگاه تنفس فرد مصرف کننده دخانیات می شود. دود فرعی از قسمت مشتعل سیگار و مواد دخانی منتشر می شود. مجموع دودهای حاصل از سوختن بخش انتهایی محصول دخانی و دودی که فرد سیگاری به بیرون می دمد حاوی غلظت بالایی از بسیاری از مواد سمی است. استنشاق غیر داوطلبانه دود ناشی از سوختن سیگار و مواد دخانی تحت عنوان مواجهه با دود دست دوم شناخته شده است. ریه های افراد غیر مصرف کننده مواد دخانی که در کنار فرد مصرف کننده دخانیات

زندگی می کنند به مراتب عملکرد ضعیف تری از افراد سالم غیر مصرف کننده دخانیات دارند. قرار گرفتن در معرض دود سیگار و مواد دخانی، خطر بیماری های تنفسی را در بالغین تا حدود ۲۵ درصد و در بچه ها حدود ۵۰ تا ۱۰۰ درصد افزایش خواهد داد. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از ۳۰ درصد بیماری های قلبی و یک سوم بیماری های تنفسی در بین سیگاری های تحمیلی و افرادی که در مواجهه با دود مواد دخانی قرار دارند، ایجاد می شوند. میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، کلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که والدین سیگاری و مصرف کننده مواد دخانی دارند بیش از کودکان دارای والدین غیرمصرف کننده دخانیات است.

مضرات مصرف قلیان : بسیاری از ما درباره ضررهای سیگار می دانیم و نسبت به آن سخت گیر هستیم و اگر متوجه شویم فرزندانمان سیگاری است او را توبیخ می کنیم و دچار نگرانی می شویم اما این حساسیت را درباره قلیان نداریم. قلیان را راحت به خانه های خود راه می دهیم و حتی اگر فرزندانمان لبی هم به آن زد ناراحت نمی شویم و سختگیری نمی کنیم.

بر خلاف بسیاری عقاید و باورهای سنتی، دود منتشره از قلیان حاوی مقادیر بیشماری مواد سمی است. این مواد به عنوان عوامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماریهای قلبی – عروقی و سایر بیماریها شناخته شده اند. از آن جایی که نیکوتین موجود در دود حاصله از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور بوده، مصرف متناوب آن ایجاد وابستگی می کند.

مصرف کنندگان قلیان در هر بار مصرف، دود بسیار زیادتری را در مقایسه با کشیدن یک نخ سیگار دریافت می کنند. افراد سیگاری که به طور متداول ۸ تا ۱۲ نخ سیگار در روز مصرف می کنند به طور متوسط با ۴۰ تا ۷۵ پک که به مدت ۵ تا ۷ دقیقه به طول می انجامد حدود ۰.۵ تا ۰.۶ لیتر دود استنشاق می کنند. این در حالی است که مصرف کننده قلیان در هر وعده مصرف که به طور متداول ۲۰ تا ۸۰ دقیقه طول میکشد حدود ۵۰ تا ۲۰۰ پک می زند که هر پک به طور متوسط حاوی ۰.۱۵ تا یک لیتر دود است. به عبارت دیگر از نظر میزان مواجهه و استنشاق دود، هر فرد مصرف کننده قلیان در هر وعده معادل ۱۰۰ نخ یا بیشتر سیگار، دود دریافت نموده است. با وجود اینکه بخشی از نیکوتین موجود در دود قلیان در اثر عبور از آب جدا می شود، میزان نیکوتین دریافتی در افراد مصرف کننده قلیان، به اندازه ای است که ایجاد وابستگی می کند. نیکوتین نقش بسیار مهمی را در میزان و نحوه مصرف مواد دخانی به عهده دارد. تحقیقات

ثابت نموده است که افراد سیگاری تا زمانی که میزان نیکوتین دریافتی به آستانه مورد نیاز برای رفع حالت وابستگی، قبل از رسیدن به حالت تهوع، برسد به کشیدن سیگار ادامه می دهند. بنابراین میتوان نتیجه گرفت که با فرض جذب بخشی از نیکوتین موجود در دود قلیان در اثر عبور آن از آب، مصرف کنندگان قلیان با استنشاق مقادیر بسیار زیادتر دود برای رسیدن به آستانه ارضای وابستگی، در مواجهه با مقادیر زیادتر مواد شیمیایی سرطان زا و گازهای خطرناک مثل منواکسیدکربن هستند. این موضوع مصرف کنندگان قلیان و اطرافیان آنها را که در مواجهه با دود تحمیلی آن قرار دارند هم چون مصرف کنندگان سیگار به ابتلای انواع سرطان، بیماریهای قلبی- عروقی، تنفسی و اثرات سوء در هنگام بارداری دچار خواهد ساخت. این نکته نیز حایز اهمیت است که میزان گاز منواکسیدکربن، فلزات سنگین و ترکیبات



شیمیایی سرطان زای منتشره از احتراق ذغال یا مواد ایجادکننده حرارت در قلیان در مقایسه با سیگار به مراتب بیشتر و اثرات سوء آن نیز، چه برای مصرف کنندگان و چه افراد در معرض دود تحمیلی، فراتر است. این در حالی است که بیماری های منتقله از طریق دهان و دستان آلوده در اثر استفاده مشترک از قلیان، همچون سل و هیپاتیت، قابل بررسی است. علاوه بر این، تنباکوهای میوه ای مواد مضرتری نیز دارند که از مواد شیمیایی افزودنی تهیه می شوند و می توانند باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.

عوارض قلیان :

- درجه حرارت و دود ناشی از توتون در سیگار حدود ۹۰۰ درجه سانتی گراد و در قلیان بسیار بالاتر است .

- ذغال های نیمه سوخته و سوخته آتشدان قلیان، گاز منواکسیدکربن را مستقیماً به درون ریه ها انتقال می دهد و احساس گیجی بعد از مصرف تنباکو که افراد آن را نشانه مرغوبیت تنباکو می دانند، در واقع ناشی از آن است.
- یکی دیگر از مضرات قلیان، ناشی از اسانس های شیمیایی با بو و مزه میوه ای است که این نوع توتون ها بر اثر حرارت بالا هیدرولیز می شوند.
- در قلیان کش ها، سرطان های دهان، حلق و حنجره بیشتر دیده می شود. در قلیان همانند پپ و چپق چون حرارت در راه های تنفسی بسیار اثر می گذارد دهان، حنجره، حلق و ریه در معرض خطر بیشتری قرار دارد مواد بیماری زایی که از تنباکوی عادی و میوه ای متصاعد می شود، ساز و کار دفاعی بدن را از بین می برد و با مساعد شدن زمینه برای بروز بیماری های ریوی، افراد به برونشیت و انسداد حاد ریوی و نهایتاً سرطان ریه مبتلا می شوند.
- در مصرف قلیان، مکش، ریوی است و باید ریه ها را پر کرد. در حالی که در کشیدن سیگار، مکش دهانی است و دود آن قورت داده می شود. بنابراین دود قلیان که مضرتر است با مکش ریوی عمیق تر تا انتهای ترین منافذ ریه نفوذ می کند.
- در زمینه خاصیت آب در قلیان هم باید گفت برخلاف دیدگاه هایی که از طرف مصرف کنندگان قلیان مطرح می شود، آب قلیان در کاهش زیان های تنباکو، نقش اساسی ندارد. آب در واقع دمای دود را پایین می آورد زیرا محفظه آتشدان دمای بسیار بالایی دارد که این امر استعمال دود ناشی از تنباکو را غیرممکن می کند و از طرفی با مرطوب کردن دود عبوری، امکان جذب مواد سمی و سرطان زا را در اندامهای تنفسی و بافت ریه افزایش می دهد.
- انتقال عفونت هایی از قبیل سل، ویروس تبخال، میکروب هلیکوباکتریلوری (عامل زخم معده)، هپاتیت و ویروس های عامل عفونت های تنفسی و سرماخوردگی و بیماری های روده ای تنها گوشه ای از بیماری هایی هستند که همگی از طریق مصرف قلیان مشترک انتقال می یابد.

- همچنین کشیدن قلیان می تواند باعث افسردگی، رنگ پریدگی، سردرد، سرگیجه، اختلالات گوارشی، بروز

ناراحتی های قلبی – عروقی و زمینه سازی ابتلا به انواع سرطان ها گردد.

- آگزمای دست، مشکلات دندانی و تحلیل استخوانی فک و صورت از دیگر

عوارض مصرف قلیان است.



چگونه خود و دیگران را در برابر دود دست دوم محافظت کنیم ؟

باز کردن پنجره، نشستن در یک ناحیه مجزا یا استفاده از کولر، تهویه هوا یا یک فن نمی تواند مشکلات ناشی از

قرار گرفتن در معرض دود دست دوم را از بین ببرد. لازم است برای حفاظت از خود و دیگران اقدامات زیر را انجام

دهیم:

- مطمئن شویم که خانه و ماشین ما عاری از دود دخانیات است.
- مطمئن شویم که مرکز مراقبت یا مدرسه کودک ما عاری از دود دخانیات است.
- رستوران ها و سایر مراکز تجاری را انتخاب کنیم که استعمال دخانیات در آن ها ممنوع است. از مراکز تجاری برای ممنوع بودن دخانیات تشکر کنیم. بگذاریم مالکین کسب و کارهایی که در آن ها دخانیات ممنوع نیست بدانند که دود دست دوم برای سلامت ما و دیگران مضر است.
- به کودکان خود بیاموزیم که از دود دست دوم فاصله بگیرند.
- اگر بارداری یا خود و یا کودکمان دارای بیماری تنفسی یا بیماری قلبی هستیم، از قرار گرفتن در معرض دود دست دوم خودداری کنیم.
- درباره خطرات دود دست دوم با پزشک یا مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی، صحبت کنیم.



جوانی و پویایی جمعیت



تحکیم خانواده و تعالی نشاط درون خانواده:



تشکیل خانواده یکی از اساسی ترین راه های استقرار و استمرار ارزش

های اخلاقی و دینی در جامعه و همچنین از ضروریات عبور از بحران

جمعیت محسوب می شود. تقویت بنیان خانواده نیازمند اصلاح زمان و

مراحل تشکیل خانواده و ممانعت از آسیب ها و عواملی است که به

فروپاشی آن منجر می شود. بر این اساس ازدواج به هنگام و به وقت

نیاز، که مانع از آلوده شدن جوانان به ارتباطات خارج از حریم خانواده می شود، از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

موضوعی که متأسفانه در چشم و هم چشمی ها و بد فهمی های والدین جوانان، نادیده گرفته شده است. سخت شدن ازدواج

به بهانه های واهی و با وجود توقعات غیر منطقی والدین جوانان از خانواده و طرف مقابل، موضوعی است که هم شروع

زندگی را با مشکل مواجه می کند و هم ادامه آن را دچار چالش می نماید و گویی مسائل پیش پا افتاده ای مانند جهیزیه و

تعداد مهمانهای حاضر در جشن و امثال این، اصل هستند و برقراری این پیوند مقدس، فرع و یک موضوع حاشیه ای. مادامی

که ارزش ازدواج توسط والدین جوانان درک نشود و از تأثیری که ازدواج آسان، به هنگام، موفق و پایدار بر آرامش و امنیت

جوانان، خانواده پدری آنان و جامعه دارد، تصویر صحیحی ارائه نشود، باید همچنان شاهد افزایش سن ازدواج و بعضاً

افزایش میزان تجرد قطعی در کشور باشیم.

اما بعد از شکل گیری نهاد خانواده، به عنوان اصلی ترین رکن جامعه و بستر فرهنگ های گوناگون که زمینه ساز خوشبختی و

یا بدبختی انسان و جامعه است، موضوع موفقیت و پایداری آن از اهمیت بالایی برخوردار است. خانواده با زوجیت شکل می

گیرد و با همراهی و مهربانی ادامه می یابد. لذا هر آنچه این محبت را تقویت کند، این نهاد را تقویت کرده و هر آنچه که به

مهر موجود در روابط زوجین لطمه بزند، باعث سستی و فروپاشی خانواده خواهد شد.

با اینکه با برقراری عقد ازدواج محبت و آرامشی الهی بین زوجین برقرار می شود، اما این محبت هم مانند هر چیز خوب

دیگر، نیازمند مراقبت و تقویت و در معرض حسادت و نابودی است. لذا زوجین چه زن و چه مرد باید با تمام توان به حفظ و

تقویت این محبت همت کنند. زوجین جوان باید بدانند، بعد از ازدواج، خانواده اصلی آنان خانواده جدید است و خانواده

های قبلی شان با تمام شأن و احترامی که دارند، با تمام خاطرات شیرین و ارزشمند دوران کودکی و جوانی که در آن داشته اند و با همه محبتی که بین اعضای آن وجود دارد، در مرحله دوم اهمیت قرار دارد. پس هر دو وظیفه دارند، با تمام توان از این نهاد مقدس در برابر آسیبا و بعضاً دخالت‌های بیرونی، حمایت و حراست کنند و در انتخاب‌های معمول زندگی، مصلحت خانواده اصلی را بر هر موضوع دیگری مقدم بدانند.

همچنین زوجین باید در نظر داشته باشند، رابطه همسری را علاوه بر عوامل بیرونی، بعضاً آسیب‌های درون خانواده نیز مورد تهدید قرار می‌دهد. یکی از ضروریات تشکیل خانواده موفق، آموزش نحوه تعامل صحیح با همسر است، نیازی که دروس موجود در کتابهای درسی مدرسه و دانشگاه پاسخگوی آن نیست. همسر خوب بودن نیازمند یادگیری است. خانواده جدید با محبت آغاز می‌شود، اما این محبت لزوماً دوام نمی‌یابد، چون همانطور که گفته شد، محبت شکل گرفته با ازدواج، موجود لطیف و ارزشمندی است که نیازمند مراقبت است. هنر خوب گوش کردن، با تمام سادگی‌اش یک مهارت مغفول در روابط بین فردی است و توان تشریک مساعی به عنوان شیوه ارتباطی موثر و پیشرفته‌ای که باعث می‌شود، افراد بتوانند مسائل را از دیدگاه طرف مقابل ببینند و با پیدا کردن راهکاری که در مشکلات زندگی بتواند تا حد امکان منافع هر دو طرف را لحاظ نماید، بدون دریافت آموزش، از عهده کمتر کسی بر می‌آید. آمار طلاق با تمام توان، این نیاز را فریاد می‌زند.

از دیگر مسائلی که افراد باید درباره آن آگاه باشند، نحوه تعامل با کودکان و نوجوانان است. تولد فرزندان و رشد آنان در محیطی ایمن و شاد در کنار تمام لذت و شیرینی‌اش، مسائلی را پیش می‌آورد که برای حل درست آن‌ها نیازمند آموزش و یادگیری هستیم. در حالی که افراد نه تنها برای همسر و والد خوب بودن آموزش ندیده‌اند بلکه در این مورد احساسی نیاز هم نمی‌کنند. و این سبب می‌شود والدین ناآگاه همچنان انسانهای سرخورده را به جامعه روانه کنند و جامعه از تبعات ناآگاهی آنان از نحوه تعامل با فرزندان آسیب ببیند و این در حالیست که ما همچنان به جای اصلاح شرایط خانواده، در بهترین حالت، به فکر درمان مشکلات موجود در عرصه بهداشت روان در جامعه هستیم. والدین باید بپذیرند، شیوه‌های فرزند پروری قبلی اگر تا یکی دو نسل قبل مناسب بود، امروز کارایی لازم را ندارد و اصرار به تربیت فرزندان با شیوه نیاکان فقط باعث از دست رفتن فرصت‌ها می‌شود.

موضوع مهم دیگری که در تحکیم خانواده موثر است، پابندی زوجین به چارچوبهای اخلاقی است. از آنجا که پیشرفت بشر و رشد او، بدون انتخاب و اختیار خودش ممکن نیست، حفظ حریم خانواده نیازمند وضع و پابندی به، قوانینی است که از هرج و مرج ناشی از انتخابهای متعدد و بعضاً متضاد انسانهای مختلف جلوگیری کند. لذا سهل انگاری در امر تشکیل و حفاظت از خانواده و بر هم زدن مرزهای عقلی روابط دو جنس، از جنبه های مختلف فردی و اجتماعی، آسیب زا و از موجبات سست شدن این پیوند مقدس خواهد بود.

وقتی صحبت از خانواده مستحکم می شود، منظور، خانواده سالم و با نشاطی است که والدین در آن برای ایجاد احساس امنیت در اعضای خانواده تلاش می کنند. کودکان در چنین خانواده ای احساس می کنند فارغ از عملکردشان، ارزشمند هستند و پذیرش بی قید و شرط آنان توسط والدین باعث احساس امنیت در آنان می شود. احساس امنیتی که زمینه ساز و لازمه رشد متعادل و موفق محسوب می شود.

در یک خانواده شاد و با نشاط والدین می دانند بچه ها همیشه کودک نخواهند ماند و دیر یا زود مستقل میشوند، پس برای ایجاد خاطرات خوشی که یک عمر همراه کودکان باشد، وقت و انرژی صرف می کنند و برای برقراری ارتباط موثر با فرزندان تلاش می کنند.

در خانواده های مستحکم، همسران به هم توجه کافی ابراز می کنند و گفتگو به عنوان یک راهکار رفع تنش در خانواده نهاده شده است. در چنین خانواده ای والدین بین فعالیتهای شغلی و خانوادگیشان تعادل برقرار می کنند و هر جا که نیاز به دانستن باشد، مشتاق یادگیری هستند. در این خانواده هر یک از افراد انسان امن خانواده خود و سایرین هستند. انسانی که سایرین به او اطمینان دارند و از دست و زبان او در امان هستند.

ترویج ازدواج به وقت نیاز

انسان موجودی اجتماعی است که نخستین و مهم ترین بستر فعلیت یافتن شخصیت او، کانون مقدس خانواده است. خانواده ای که با پیمان ازدواج و پیوند مقدس زن و مرد پایه گذاری می شود؛ یعنی با «ازدواج» حیاتی ترین نهاد اجتماعی شکل می گیرد؛ نهادی که خاستگاه آن در ذات انسان است. از این رو زن و مرد در همان آغاز ازدواج و تشکیل زندگی مشترک، در آن محیط کوچک، آرام می گیرند. همان گونه که خداوند منان به گونه ای به این مسئله اشاره می کند و خانواده را جای

آسایش و آرامش معرفی کرده می فرماید: «و من آیاته ان خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجاً لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا»؛ از نشانه های او این که که همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید، تا در کنار آنان آرامش یابید « بی گمان ازدواج پاسخ به غریزه جنسی ، که غریزه ای نیرومند و ریشه دار است که براساس نظام حکیمانه الهی در نهاد بشر قرار گرفته است می باشد.

بر اساس تحقیقات انجام شده ، ازدواج کردن در زمان مناسب فواید شگفت انگیزی برای سلامت جسم و روح و همچنین دارای فواید اجتماعی و دینی می باشد که از آن جمله می توان به این موارد اشاره کرد:

- ✓ تشویق برای رفتار امن تر: زوج های متاهل به طور قابل توجهی کم تر درگیر رفتارهای پرخطر مانند مصرف مواد مخدر رفتار های جنسی خارج از چهار چوب خانواده یا رانندگی خطرناک هستند.
 - ✓ کاهش احتمال حملات قلبی: به گفته پزشکان ازدواج خطر حملات قلبی در زنان و مردان را کاهش می دهد
 - ✓ سطوح استرس پایین تر: ازدواج می تواند به شدت میزان داشتن استرس یا افسردگی کاهش دهد. داشتن یک پیوند بلند مدت می تواند هورمون های شما را به گونه ای تغییر دهد که استرس را تحت تاثیر قرار دهد.
 - ✓ کاهش ابتلا به بیماری های روانی: مردان و زنان متاهل به طور قابل توجهی کم تر مبتلا به بیماری روانی شدید هستند. افراد متاهل به میزان قابل توجهی کمتر دچار افسردگی شدید می شوند .
 - ✓ خواب بهتر، عمر بیشتر و مسئولیت پذیری بالاتر
 - ✓ داشتن فرزند: ازدواج بنیان یک خانواده است که در آن می توانید صاحب فرزند شوید و نسل تان را حفظ کنید .
- صاحب فرزند شدن تجربه ای است که همه آن را دوست دارند. داشتن فرزند، شیرین زبانی و کارهای کودکانه اش ، لذت و شادی را به قلب والدین سرازیر میکند.

✓ حفظ عفت و حیای فردی – اجتماعی: عفت و حیات از جمله صفات برجسته انسانی هستند. یکی از راه های تکمیل

این صفت، ازدواج است. ازدواج انسان را از رفتارهای نادرست و خلاف فطرت دور کرده و از او در قبال آنها

محافظت می کند.

✓ تاثیرات معنوی از جمله کسب نیمی از دین، تعاون در اطاعت، جلب رضایت الهی

✓ زیاد شدن روزی و بهبود وضع اقتصادی

تقویت هویت مادری:

مادری در کنار همسری مهم ترین نقشی است که زنان در خانواده بر عهده می گیرند. بقای نسل بشر و به طور کلی انتقال فرهنگ از نسلی به نسل دیگر توسط زنان و مادران صورت می گیرد. مادر شدن تجربه ای است جهانی که تمامی زنان را در سراسر دنیا به یکدیگر پیوند می دهد. در تمامی فرهنگ ها، مادری به عنوان یکی از اجزای هویت زنان محسوب می شود. حس مادری با شروع بارداری شکل گرفته و با احساس مسئولیتی جدید در مراحل رشد کودک هویت می یابد. امنیت، حمایت، محبت، بازی و تربیت سلسله اموری هستند که مادران در ارتباط با فرزندان خویش انجام می دهند. همه این کارها در بستر رفتارهای اخلاقی مانند گذشت، بردباری و مدارا، گاهی مهربانی و گاهی سخت گیری انجام می گیرد. تجلی احساس مادرانه و نیاز به فرزند در بسیاری از زنان به سادگی قابل مشاهده است زیرا شدت احساسات و عواطف از صفات بارز آنهاست و مهم ترین عرصه تجلی عاطفه و احساس، مادری کردن است و زن فقط با مادر شدن می تواند تمام ظرفیت های عاطفی خود را بروز دهد. برخلاف وجود مسائل و مشکلات مرتبط با فرزند آوری، مادری، تجربه ای ارجمند با ویژگی های منحصر به فرد است که هیچ کس غیر از مادر نمی تواند آن را تجربه کند. این تجربه با ویژگی هایی نظیر تکامل روحی، افزایش مسئولیت پذیری و حامی یک شخص بی دفاع بودن، از خودگذشتگی و افزایش صبر و تحمل، عشق و دلبستگی شدید، افزایش امید به زندگی، حس آرامش همراه است؛ با این وجود مادر شدن برای زنان اهمیت زیادی دارد. قرآن کریم برای ویژگی ها، وظایف و حقوق مادران مقام و جایگاه ویژه ای در نظر گرفته که عمل به آنها موجب ارزشمندی هر چه بیشتر این

نقش می شود. اگر چه در یک خانواده برای اینکه فرزندان به صورت درست تربیت شوند، وجود پدر و مادر در کنار هم بسیار مهم و ضروری است، اما همواره مادرها نسبت به پدرها نقش پررنگ تر و مؤثرتری در زمینه تربیت کودکان برعهده دارند؛ چراکه معمولاً بچه ها در طول روز زمان بیشتری را با مادران خود سپری می کنند و این مادران هستند که با یاد دادن اصول کلی زندگی و آموزش آن به کودکانشان، زمینه را برای شکل گیری شخصیت فرزندان به وجود می آورند. اهمیت نقش مادران در زمینه فرزندپروری از آنجایی روشن می شود که با تولد نوزاد، این مادر است که برای اولین بار کودک را در آغوش می گیرد، او را بغل می کند و کم کم او را بزرگ تر شدن و رشد کردن از مادر خود یاد می گیرد که چگونه با دیگران رفتار کند؛ بنابراین رفتار مادران با فرزندان در شکل دهی ساختار کلی شخصیت آن ها تأثیر چشمگیری دارد.

مادر همواره تلاش می کند یک محیط مطلوب را برای رشد بهینه فرزند خود فراهم کند؛ از همان روزهای اول تولد فرزند، این مادران هستند که سعی می کنند محیطی مطلوب و مناسب را برای رشد، بازی و خلاقیت فرزندان خود را فراهم کنند تا کودکان بتوانند در آرامش کامل رشد کنند. مادر همواره تلاش می کند فرزند خود را از لحاظ رفتاری به حد تکامل و رشد مناسب برساند؛ مسلماً هیچ کس مثل مادر نمی تواند فرزند خود را به خوبی بشناسد، چراکه فقط مادر از نزدیک مراحل تکامل رفتاری کودک را مشاهده کرده و به خصوصیات و ویژگی های رفتاری و اخلاقی فرزند خود شناخت کامل دارد. مادران با توجه دقیق به رفتار و گوش دادن به حرف کودکان خود با صبر و حوصله می توانند به خوبی بفهمند در سر فرزندان شان چه می گذرد و آن ها چه خواسته ها و نیازهایی دارند.

مادر همواره تلاش می کند با فرزندان ارتباط خوبی داشته باشد، به آن ها عشق بورزد و مراقبشان باشد؛ مسلماً عشق ورزیدن به فرزند مهم ترین نقش مادر در تربیت او محسوب می شود، بنابراین در صورتی که شما با کودکان مهربان بوده و در فعالیت های روزانه در کنار آن ها باشید، بچه ها نیز به صورت خود به خودی یاد می گیرند که وقتی بزرگ شدند، با اطرافیان شان مهربان و رؤف باشند. بنابراین رفتار یک مادر با فرزندان، نه تنها در دوران کودکی او بلکه در بزرگسالی هم، بر روی رشد و تکامل او اثر دائمی و مطلوبی خواهد داشت.

مادر بر فرزندانش حق حیات دارد، او حمل می کند، وضع حمل می کند، تغذیه می کند و نگهداری می کند. عشق او مایه تداوم نسل است. مادر هویت ملت ها را می سازد و شخصیت یک ملت را تعیین می کند، بذریعۀ ایمان را در دل فرزندانش می کارد و رویش های اخلاقی را در وجود آنها پدید می آورد. اوست که هم هوای خانه را دارد و هم مشتاق اصلاح جامعه است، هوای خانه را دارد چون حضورش در خانواده هوا را توأم با عشق و از خودگذشتگی می کند و به اصلاح جامعه اهتمام می ورزد چون آموخته است آنچه از دستش بر می آید از جامعه دریغ نکند.

خوشبختانه امروزه جنبه های اقتصادی در ارزش و فواید فرزندآوری مهم نیست؛ بلکه آنچه اهمیت اصلی را دارد بعد عاطفی داشتن فرزند، رسیدن به تکامل در ابعاد مختلف و از همه مهمتر فرصت دادن به یک انسان دیگر برای درک عظمت این دنیای زیبا و خالق مهربان و بی بدیل آن است و این جز با عشق بی نظیر مادر به فرزندش ممکن نیست.

در این میان گذار به مادری برای زنان شاغل ممکن است با چالش های متعددی همراه باشد. در مقابل، محیط اجتماعی و سیاستی مناسب، با رویکرد دوستدار و حامی خانواده، شرایط شغلی و زندگی و حمایت های عاطفی خانوادگی (به ویژه از طرف همسر) می تواند نقش مهمی در طبیعی بودن گذار به مادری زنان شاغل ایفا کند. بهتر است در فرهنگ سازی و گفتمان سازی اولین هدف ارتقای جایگاه مادری در باور عمومی و تقویت هویت مادری باشد. هیچ کس مخالف نقش آفرینی اجتماعی زنان نیست بلکه بارها در گفتمان و فرمایشات رهبر فرزانه انقلاب مشاهده کردیم که به آمار تحصیلات عالیه با نقش آفرینی های اجتماعی زنان در جامعه افتخار کرده اند. از طرفی تقویت هویت مادری در باور عمومی جامعه، موجب افزایش فرزندآوری و رشد جمعیت جوان جامعه خواهد شد.

حمایت های اجتماعی به طور قابل توجهی باعث تقویت هویت مادری می شود هر آنچه زنان از جانب خانواده، همسر و جامعه مورد حمایت قرار گیرند، مادری را به عنوان مرحله ای منحصر به فرد از زندگی خود تلقی می کنند. تغییراتی که در حوزه مادری و خانواده ایجاد شده متناسب با ارزشهای فرهنگی و سازگار با جامعه ایرانی است و مادری کردن همچنان اهمیت و ارزش خود را حفظ کرده است. از آنجایی که حمایت های اجتماعی و اطلاعاتی تأثیر مثبتی بر هویت مادری دارد، آموزش همسران و خانواده در زمینه حمایت از مادران نیز، می تواند به تصویر سازی هویتی مادر کمک نموده و آن را ارتقاء

دهد. لذا ایفای نقش مادری و شغلی به طور همزمان نیازمند چتر حمایتی همه جانبه جامعه و نهادهای مرتبط است در این صورت هم سلامت نوزادان و کودکان تضمین می شود و هم دغدغه و نگرانی مادران از مادری کردن کاهش می یابد.

تک فرزندی و عوارض آن:

تمایل به فرزند دار شدن، فطری و برای تداوم نسل و بقاء انسان ها ضروری است. در قرن بیست و یکم نرخ تولد و اندازه خانواده ها به وضوح کاهش و تعداد خانواده های تک فرزند افزایش یافته است. اگرچه عوامل بسیار زیادی در گرایش به تک فرزندی نقش دارند، نتایج بررسی ها نشان می دهد عدم آگاهی از پیامدهای تک فرزندی نقش مهمی بر رواج این پدیده دارد و در خیلی از موارد غفلت از فرزندآوری به موقع، باعث می شود که خانواده ها نتوانند به تعداد فرزند دلخواه خود دست یابند. چرا که افزایش سن خانم ها باعث کاهش شانس باروری موفق می شود. به همین خاطر توصیه می شود، همه زوج ها در اولین فرصت ممکن به تعداد فرزند دلخواه خود دست یافته و از تاخیر های بدون دلیل پرهیز کنند. تک فرزندی از جنبه های مختلفی در سطح خانواده و جامعه قابل ارزیابی است.

▪ معایب تک فرزندی از بعد فردی

ممکن است کودک تنها:

- ✓ به دلیل توجه زیاد پدر و مادر و سایر بستگان نزدیک از اعتماد به نفس کمتری برخوردار باشد .
- ✓ به دلیل نداشتن خواهر / برادر فرصت تجربه برخی از احساسات و چگونگی کنترل و مدیریت آن ها را نداشته باشد و از مهارتهای تعاملی کمتری برخوردار باشد.
- ✓ انعطاف پذیری، تاب آوری و هوش هیجانی کمتری داشته باشد. (تحمل کمتر و حساسیت بیشتر نسبت به رفتار دیگران داشته باشد. انتظار رفتار خلاف خواسته خود را نداشته و معمولاً هر مخالفت را بدون دلیل و به خاطر نیتی خاص تفسیر می کند.)
- ✓ بخاطر مراقبت بیش از حد پدر و مادر، احساس کند زیر ذره بین است، آزادی های معقولش محدود شده و از دخالت آنها در کارش خسته شود.

- ✓ به دلیل ارتباط کمتر با کودکان و تماس بیشتر با بزرگسالان، مقتضای کودکی خود را بروز ندهد و رفتاری مانند بزرگسالان داشته باشد (نتواند آن گونه که لازم است بچگی کند) .

مواردی که باید همواره به یادداشت :

- ✓ مهد کودک می تواند محیط مناسبی برای فرزندان شما در برخی از ابعاد باشد ولی به هیچ عنوان نمی تواند جای خواهر /برادر را برای فرزند شما پر کند .
- ✓ سعی نکنید دختر خاله، پسر عمه و ... را به عنوان خواهر و برادر کودک معرفی کنید، روابط افراد در بزرگسالی با دوران کودکی متفاوت است.
- ✓ عده ای معتقدند مشکلات تک فرزندی، نه به خاطر تک فرزندی بلکه به دلیل رفتار والدین با کودکان تک فرزند بروز می کند.
- **معایب تک فرزندی از بعد جامعه**
- ✓ افزایش احتمال طلاق در بزرگسالی .
- ✓ رواج تک فرزندی باعث پیری و به دنبال آن کاهش جمعیت کشور می شود .
- ✓ کاهش نسل جوان و پیرشدن جمعیت، می تواند چرخه تولید و اقتصاد جامعه سبب گسترش فقر در جامعه شود.
- ✓ تمایل خانواده های تحصیلکرده به تک فرزندی ، می تواند سبب کاهش متوسط ضریب هوشی جامعه شود .
- ✓ با توجه به زیاد شدن امید به زندگی، تک فرزندان نمی توانند به راحتی همه مسئولیت های نگهداری از پدر و مادر مسن خود را تقبل کنند و بنابراین نیاز به خانه ها و محل های نگهداری سالمندان افزایش می یابد.

- لازم به ذکر است مطالعاتی نیز منتشر شده اند که به جنبه های مثبت تک فرزندی پرداخته اند ولی تعداد آنها در قیاس با مطالعاتی که به تبعات منفی آن پرداخته اند کمتر است. مطالعات متعدد در چین بر این باورند که به موازات افزایش تعداد خانواده های تک فرزند باید انتظار تغییرات گسترده ای را در رفتار جامعه چین داشت به طوری که از آن به عنوان "بمب ساعتی رفتاری" نام برده اند.

به طور کلی با توجه به اینکه خانواده در حکم یک نظام و سیستم است، در خانواده تک‌فرزند، این سیستم به شکل یک مثلث در خواهد آمد و ارتباط‌ها بسیار محدود است و فرزند فقط با پدر و مادر بزرگسال خود تعامل دارد و بسیاری از روابط اجتماعی شکل نخواهد گرفت. حال زمانی که تعداد فرزندان افزایش می‌یابد این نظام ارتباطی به صورت توانی افزایش می‌یابد و گسترش پیدا می‌کند. تعامل فرزند با پدر و مادر و خواهر و برادر و ارتباط چهره به چهره، روش‌های حل مسئله، تعامل، همدلی، صمیمیت، گذشت و تفکر خلاق شکل خواهد گرفت و خانواده شباهت بیشتری به جامعه واقعی پیدا خواهد کرد و کودک می‌تواند در این حالت نمونه‌ای از تعاملات و ارتباطات موجود در اجتماع واقعی را ببیند و نحوه صحیح برخورد با مسائل و موضوعاتی که در آینده در جامعه با آن‌ها مواجه خواهد شد را بیاموزد و تمرین کند.

سقط عمدی جنین :

فرزندان خود را از بیم تنگدستی نکشید. این ماهستیم که آنان و شما را روزی می‌دهیم. یقیناً "کشتن آنان گناهی بزرگ است

الاسراء آیه ۳۱

جنین انسان موجودی محترم به حساب می‌آید دارای حرمت بوده و از حقوق قانونی حیات برخوردار است. از مهمترین حقوق جنین، حق حیات آن و نیز برخورداری از سلامت جسمی است و هرگونه ایجاد جرح و نقص عضو، غیر اخلاقی و غیر شرعی محسوب می‌گردد. از این رو، سقط به معنی نادیده گرفتن حیات جنین قبل از زایمان است.

در فرهنگ باستانی ما سقط عمدی به طور مطلق مورد نکوهش بوده است و این عمل را به عنوان قتل وارث خانواده جرم می‌دانند. سقط، گاهی خودبخودی است که خود علل مختلف مربوط به مادر و جنین را دربرمی‌گیرد گاهی طبی است که برای نجات جان مادر و پیشگیری از تولد نوزادی با شرایط غیر قابل علاج و یا عدم تداوم حیات وی بعد از تولد است.

سقط عمدی یکی از پدیده‌هایی است که در سراسر جهان مشاهده می‌شود و فارغ از قانونی یا غیر قانونی بودن آن براساس مقررات هر کشور، در اکثریت جوامع جهان به عنوان یک امر غیر عادی تلقی می‌شود.

سقط های جنایی در جمهوری اسلامی ایران همانند بسیاری از کشورهای پیشرفته جهان کاملاً غیر طبی، غیر علمی و غیر قانونی است این نوع سقط در شرع مقدس اسلام حرام و قتل نفس تلقی می شود و عامل و عوامل آن همچون قاتلین در حوزه های اجتماعی و قضایی قضاوت می شوند

مشکل اصلی جامعه ای که مرتکب اسقاط جنین می شود این است که جنین را، انسان نمی پندارد و برای آن احترامی قائل نیست و حال آنکه به محض صورت گرفتن لقاح مرتبه ای از وجود انسانی کلید خورده و محقق شده است و اسقاط جنین از همان لحظه انعقاد نطفه است و همانگونه که قتل یک انسان کامل از دیدگاه شریعت، اخلاق و انسانیت زشت شمرده می شود سلب حیات از یک جنین نیز میزانی از همان زشتی را دارا است.

سقط عمدی جنین :

سقط جنین به ختم بارداری قبل از هفته ۲۲ بارداری اطلاق می گردد که به صورت عمدی و بنا به درخواست والدین انجام می شود .

سقط عمدی به سلامت جسمی و روانی مادر آسیب جدی می رساند به خاطر داشته باشید رحم، اندام بسیار آسیب پذیری است هر گونه دست کاری در آن به شکل دارویی (اعم از گیاهی یا شیمیایی) یا فیزیکی (وارد نمودن ضربات بیرونی و درونی) به منظور سقط جنین ممکن است منجر به عوارض جدی و حتی مرگ مادر شود.

در مادرانی که به صورت عمدی و با مراجعه به اشخاص فاقد مهارت و مکان های غیر استاندارد یا با تهیه خودسرانه داروهای سقط جنین از اماکن نامعتبر مثل عطاری ها اقدام به سقط جنین می نمایند احتمال عوارض آن در مقایسه با سقط خودبخودی جنین به صورت چشمگیری افزایش می یابد.

از مهمترین عوارض جسمی و روانی سقط عمدی جنین می توان به موارد ذیل اشاره کرد :

عوارض پزشکی سقط :

- ناباروری

- خونریزی

- از دست دادن رحم ناشی از خونریزی یا عفونت یا پارگی

- عفونت به دلیل باقی ماندن بقایای بارداری

عوارض روانشناسی سقط عمدی :

- افت کیفیت زندگی و روابط زناشویی و جنسی در خانمهای با تجربه سقط عمدی

- در سه ماه اول پس از سقط جنین نرخ بستری مادران در بیمارستان روانپزشکی ، بیش از ۵ برابر جمعیت شاهد می

باشد

- اختلالات عصبی

- اختلالات خلقی از جمله افسردگی در خانمهایی که سابقه سقط عمدی را دارند بیشتر است

- انواع اختلالات اضطرابی و فوبیها

- اختلالات خواب ، رویاهای حاوی مضامین مربوط به زنده بودن فرزند، رویاهای تکراری اضطراب زا ، هجوم ذهنی

خاطرات سقط

- احساس ترس ، ناراحتی ، سردرگمی ، اضطراب و خدشه دار شدن رابطه با والدین در دیگر کودکان

- احتمال بالاتر سوء مصرف مواد در خانمهایی که سقط عمدی را تجربه نموده اند

- احساس مشارکت در گناه و شرمساری از انجام این امر به فاصله دو سال از انجام سقط عمدی

-

عوارض سقط برای کودک حاصل از بارداری :

با توجه به اینکه برخی از خانمها در دوران بارداری برای انجام سقط القایی از برخی از داروها استفاده می کنند در

صورت موفق نبودن اقدام به سقط و تداوم بارداری تا زایمان ، احتمال تولد کودک با معلولیت های جسمی و ذهنی را

نباید از نظر دور داشت

مادر گرامی : در صورتیکه به هر دلیلی سقط جنین برخلاف توصیه های شرعی و یا علمی داشته اید در صورت بروز علایم زیر

سریعا به پزشک یا نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه نمایید :

- احساس تب و لرز
- خونریزی واژینال در حد قاعدگی یا بیشتر
- ترشحات بدبو واژینال و دردهای لگنی و شکمی

بر اساس نظر مراجع تقلید سقط عمدی جنین در هر هفته و یا ماه حاملگی حرام است و تصور بی اشکال بودن سقط جنین قبل از چهار ماهگی کاملاً اشتباه است .

امام صادق (ع) در معرفی گناهان کبیره ، از سقط عمدی جنین به عنوان قتل نفس یاد کردند و گناه قتل نفس را بزرگتر از گناه کفر به خدا دانسته اند

راههای مواجهه با سقط :

- در ارایه خدمت به این افراد باید از هر نوع قضاوت پرهیز نمود و در مشاوره از یک الگوی حمایتی برای زوجین پیروی نمود باید در طی مشاوره به آنها کمک کرد تا بتوانند این مشکل را حل کنند . بهتر است که زوجین (زن و شوهر) با یک تصمیم مشترک خود را برای داشتن فرزند آماده نمایند .
 - هر خانمی که به دنبال سقط است ، باید با رویکرد حمایتی و با شکیبایی کامل مورد مشاوره قرار گیرد تا از همه راهها و نیز پیامدهایی که می توانند در پیش روی او قرار داشته باشند آگاه گردد .
 - این مشاوره باید شامل تداوم بارداری و در ادامه نیز شامل سایر مواردی گردد که به او کمک کند تا بتواند نقشی والدینی مناسبی را ایفا نماید
 - برای اینکه مشاوره از اثربخشی لازم برخوردار باشد اطلاعات باید به ساده ترین زبان ممکن ، به گونه ای که به آسانی برای مراجعه کننده قابل فهم باشد در اختیار او گذاشته شود هر گونه حالت اجباری و دستوری در مشاوره وجود داشته باشد ممکن است که گیرنده خدمت بلافاصله پس از خروج از واحد ارایه خدمت ، اجراشدن تصمیم قبلی خود مبنی بر انجام سقط عمدی را دنبال نماید .
- مواردی که باید به زوج خواهان سقط گفته شود عبارت است از :

- یکی از زیباترین احساسات ، احساس مادر / پدر شدن است .
- زوجین باید از عوارض سقط برای مادر (براساس موارد گفته شده در بخش عوارض) آگاه شوند .
- زوجین باید بدانند که در سقط احتمال موفق نبودن اقدام وجود دارد.
- باید به زوجین گفته شود که این مساله مخالف با دستورات دین مبین اسلام است .

ناباروری :

باروری یا توانایی داشتن فرزند و موفقیت در فرزندآوری، یکی از مهمترین اتفاقات زندگی مشترک برای همه زوجین است و نقطه مقابل آن یعنی ناباروری با ایجاد اختلال در تولیدمثل، همواره پیامدهای متعدد و اغلب ناخوشایندی را برای زوجین ایجاد می نماید. به طور کلی، احتمال ناباروری زمانی قوت می گیرد که زوجین به مدت یک سال یا بیشتر مقاربت داشته باشند و از هیچ روش جلوگیری از بارداری استفاده نکنند، ولی باردار نشوند. در این میان، توصیه می شود خانم هایی که سن ۳۵ سال و بالاتر دارند به جای یک سال، ۶ ماه پس از مقاربتی که منجر به بارداری نشده، برای بررسی بیشتر به پزشک / ماما مراجعه نمایند.

شیوع: ناباروری یک مشکل نسبتاً شایع جهانی است و معمولاً در ۱۰ تا ۱۵ درصد زوجین مشاهده می شود. در ایران بر اساس پیمایش ملی ناباروری انجام شده در سال ۱۳۹۸ توسط مرکز ملی تحقیقات سلامت، در مطالعه ای که در ۳۱ استان کشور بر روی بیش از ۳۰ هزار زن متاهل انجام شده است، شیوع مقطعی ناباروری اولیه ۱۱.۸٪ و ناباروری ثانویه ۱۵.۷٪ و شیوع عمری ناباروری کلی ۲۰.۳٪ بوده است. که بر این اساس و از میان تعداد ۱۶ میلیون زنان همسر دار ۱۵ تا ۴۹ سال، ۳۲۶۸۰۰۰ زوج نابارور در کشور وجود دارند که سالانه حدود ۸۸۰۰۰ زوج به این تعداد افزوده می شود .

علل: عوامل متعددی به عنوان عوامل مستعدکننده ابتلا به ناباروری شناسایی شده اند. عواملی همچون اندومتريوز، سندرم تخمدان پلی کیستیک، فیبروم رحم و یائسگی زودرس در زنان می توانند ناباروری ایجاد کنند. در مردان نیز مواردی همچون واریکوسل، بیضه نزول نیافته به عنوان علل ناباروری مطرح هستند.

ذکر این نکته ضروری است که ناباروری مشکل زن و شوهر، هر دو می باشد و نمی توان ناباروری را فقط ناشی از علل زنانه دانست در واقع وقتی که زوجین با مشکل ناباروری مواجه می شوند هر دو باید مورد بررسی، معاینه و آزمایش لازم قرار گیرند.

بنابراین باروری در زنان و مردان تحت تاثیر عوامل مختلفی قرار می گیرد این عوامل اکثراً به سبک زندگی افراد بر می گردد برای مثال چاقی، مصرف سیگار، قلیان، الکل، مواجهات شغلی و ...

سبک زندگی و باروری: سبک زندگی سالم برای زوجین، یک گام مهم برای رسیدن به هدف مشترک، یعنی داشتن کودک سالم است. رژیم غذایی خوب، ورزش منظم، ترک عادات نامطلوب، نظم خواب و آرامش روحی و معنوی به زوجین کمک خواهد کرد تا آمادگی داشتن دوره های بارداری خوب، فرزندانی سالم و زندگی گرم و شیرین را کسب کنند.

سیگار کشیدن: مدت زمان لازم برای باردار شدن یک خانم سیگاری دو برابر یک خانم غیر سیگاری است .

سیگار احتمال سقط خود به خودی و دیگر عوارض بارداری از جمله زایمان زودرس، تاخیر رشد داخل رحمی جنین، مشکلات سلامت شیرخواران و مرگ ناگهانی شیرخوار را افزایش می دهد .

همچنین سیگار شانس موفقیت درمان های ناباروری را کاهش می دهد .

وزن و باروری: تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم بوده و یا مختل می شود . چاقی باعث سیکل های نامنظم قاعدگی، افزایش احتمال ناباروری، افزایش خطر سقط خود به خودی و کاهش موفقیت درمان های ناباروری خواهد شد .

تغذیه و باروری: یک رژیم غذایی مناسب حاوی مقادیر مناسب پروتئین، فیبر، انواع ویتامینها و املاح می تواند در بهبود باروری مؤثر باشد. این عوامل نه تنها بر باروری و تولیدمثل اثر می گذارند بلکه بر سلامتی فرد نیز مؤثر هستند.

کمبود مواد مغذی اصلی و تغذیه نادرست از عوامل مهم کاهش تخمک گذاری و ناباروری در زنان جوان است .

بیماری هایی مانند دیابت، پرکاری و کم کاری تیروئید که باعث اختلال در تخمک گذاری می شوند، موجب نقص در سوخت و ساز شده که با رژیم غذایی صحیح می توان تا حدی از ابتلا به آنها جلوگیری کرد.

تغذیه می تواند روی کیفیت اسپرم (شکل و فعالیت) و تعداد آن تأثیر بگذارد .

آنتی اکسیدان ها محافظ سلول های بدن از جمله تخمک و اسپرم بوده و از تخریب آنها جلوگیری می کنند.

همچنین بر اساس اصول طب ایرانی، رعایت اصول صحیح غذا خوردن علاوه بر حفظ سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری از جمله ناباروری، جهت درمان بسیاری از بیماریها (مثلا بیماری های کوارشی مانند رفلکس و...) نیز مؤثر است .

توصیه های تغذیه ای برای افزایش قدرت باروری از دیدگاه طب ایرانی: با توجه به دیدگاه کل نگر طب ایرانی و توجه به همه اعضای مهم بدن در مقوله باروری، در مدت اقدام به بارداری باید غذاهایی مصرف شود که برای قلب، مغز، کبد و... مفید بوده و همه بدن را تقویت نماید: نخود آب، مربای هویج، مربای گل سرخ، حلوائ زردک یا هویج، میگو، شیربادام، شیربرنج، خورشت بامیه، خورشت به، انواع کباب، سوپ جو، مویز، انجیر، انگور، سیب و بادام. توصیه می شود در این دوران از انواع ترشجات، فست فودها، غذاهای کنسروی و کارخانه ای حاوی مواد نگهدارنده، غذاهای سنگین و مانده اجتناب گردد.

رابطه زناشویی: توجه به رابطه زناشویی از جهت میزان، زمان مناسب، وضعیت قرارگیری زوجین و تدابیر قبل و بعد از مقاربت باید مد نظر قرار گیرد. به طور کلی ۲-۳ مرتبه مقاربت در هفته مناسب ذکر گردیده است. در این خصوص توصیه می گردد دفعات مقاربت در زمان تخمک گذاری (میان دوره عادت ماهیانه) بیشتر گردد.

آمیزش جنسی باید بر اساس تمایلات واقعی، شرایط فیزیکی و روانی فرد و با ملاحظه زمان غذاخوردن و شرایط آب و هوایی شکل بگیرد. به عبارتی آمیزش جنسی، تنها در زمانی توصیه می شود که میل و اشتیاق واقعی به انجام مقاربت وجود داشته باشد و فرد احساس سلامتی و قوت در بدن کند و نعوظ، بدون تحریک خارجی (انواع فیلم و تصاویر) به وجود آمده باشد. بهترین زمان مقاربت بعد از هضم غذا در معده است که به طور متوسط حدود ۲ ساعت بعد از صرف غذا است، پس در زمان گرسنگی، تشنگی و پری معده بهتر است از مقاربت پرهیز کرد .

تدابیر خواب: خواب زودهنگام و کافی و سحر خیزی از اصول حفظ سلامتی است. توجه به این نکته در امر تخمک گذاری از

اهمیت ویژه ای برخوردار است چرا که سیکل هورمونی بدن با نظم خواب، تنظیم می شود. زوجین باید از دیر خوابی و روز خوابی حتی الامکان پرهیز کنند .

ورزش: ورزش نقش مهمی در سلامت عمومی دارد. ورزش احساس خوبی ایجاد می کند، خواب را بهبود می بخشد، سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد، به کنترل وزن کمک کرده و حملات قلبی، سکنه های مغزی، بیماری قند و برخی سرطان ها را کاهش می دهد. چهار جلسه ورزش ۳۰-۲۰ دقیقه ای متوسط در هفته می تواند وزن را در محدوده خاص نگه داشته و باروری را به حداکثر برساند. با توجه به این که ورزش های خیلی شدید، در فرایند تخمک گذاری در خانم ها و تولید اسپرم در مردان مداخله می کند، باید از آن پرهیز نمود. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند (یا ورزش هوازی) برای بهره مندی از تمام فواید ورزش کافی است. لازم به ذکر است ورزش در صورتی برای فرد مفید است که منجر به افزایش خفیف ضربان قلب، اندکی تعریق به همراه حس نشاط و سبکی باشد در غیر این صورت باید قطع شده و بعد از کمی استراحت از سر گرفته شود.

مواد محرک، مکمل ها، الکل: مواد محرکی مانند ماری جوانا و کوکائین و مکمل های بدنسازی می توانند روی باروری زنان و مردان (هر دو) تاثیر گذار باشند. همچنین این مواد روی سلامت جنین اثر می گذارند. برخی از مکمل هایی که برای بدنسازی استفاده می کردند، ممکن است حاوی مقادیر زیادی از هورمون های مردانه (تستوسترون و مشتقات آن) باشند. این ترکیبات روی تولید اسپرم سالم به طور قابل ملاحظه ای اثر گذاشته و همچنین ممکن است روی تولید هورمون زنانه نیز تاثیر داشته باشند .

مصرف الکل اثر منفی بر باروری و سلامت جنین دارد. استفاده از الکل در دین اسلام به دلیل اثرات منفی بر سلامت فردی و اجتماعی آن حرام و ممنوع است. الکل باعث اختلال در سوخت و ساز کبد و برهم زدن تعادل هورمونی در زنان و مردان می-شود. علاوه بر این مصرف الکل در زنان باعث تأخیر در بلوغ تخمک و کاهش کیفیت آن و افزایش احتمال سقط و ناهنجاری جنین می شود.

عوامل شغلی: رانندگی طولانی مدت با وسایل نقلیه سنگین، کیفیت اسپرم را تحت تأثیر قرار می دهد. اگر شغل مرد به گونه

ای است که باید به مدت طولانی در جایی بنشیند، در محل کار و محل نشستن او باید جریان هوا برقرار باشد. کار و نشستن طولانی مدت به شکلی که سبب گرم شدن بیضه ها شود، سبب آسیب به بافت بیضه خواهد شد. حمام داغ طولانی مدت، سونا، وان داغ، تماس مستقیم لپ تاپ با نواحی فوقانی پا ها و لباس زیر تنگ ممکن است تولید اسپرم سالم را با مشکل مواجه سازد.

استرس و باروری: نه تنها استرس و چالش های روحی باعث ناباروری می شود بلکه خود ناباروری هم سبب ایجاد استرس

می گردد. فشار روحی ناباروری تقریباً معادل ابتلا به سرطان یا مرگ یکی از نزدیکان در نظر گرفته می شود. همسرانی که استرس و مشکلات روحی ناشی از ناباروری را تجربه می نمایند، گاهی اوقات در ارتباط با یکدیگر دچار مشکل خواهند شد.

استفاده از روش های مناسب برای کاهش استرس نتایج درمان های ناباروری را بهبود می بخشد. باید به خاطر داشت نمی

توان همه فشارهای روحی را حذف نمود، اما می توان زمانی را برای آرامش اعصاب اختصاص داد. افراد در هر شغل و مسئولیتی باید زمانی را برای بُعد فردی زندگی خود اختصاص دهند. مطالعه، قدم زدن، عبادت، نجوا و درد دل با یگانه منبع قدرت و محبت دنیا، انجام امور آرامش بخش مانند رسیدگی به گلدان یا نقاشی، طبیعت گردی، تنفس های عمیق و با تمرکز، گوش دادن به آواهای ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان، شکرگذاری و توجه به نعمت های پیدا و پنهان خداوند، پرهیز از دنبال کردن اخبار منفی، کاهش استفاده از فضای مجازی خصوصاً کانال و صفحاتی که انرژی منفی منتقل می کنند، پرهیز از کینه توزی، اشتغالات ذهنی مخرب، حسرت و مقایسه زندگی خود با دیگران، فکر درباره هدف زندگی و معنایابی از راه های دستیابی به آرامش اعصاب است.

علاوه بر این یکی از ابعاد مهم سلامتی، سلامت معنوی است. زوجینی که تصمیم به داشتن فرزند دارند، باید به مسائل معنوی

از جمله غذای حلال و دوری از مال حرام یا شبهه ناک، ترک امور حرام، انجام واجبات، کنترل نگاه و چشم ها از تصاویر و دیدنی های مستهجن، رعایت حدود در ارتباط با نامحرم، پرهیز از شکستن دل دیگران و تلاش برای افزایش محبت، شاد کردن دل اطرافیان به خصوص والدین خود و همسر و کودکان، رسیدگی به همسایگان و رفع گرفتاری از نیازمندان و... توجه کنند و بدانند هرچقدر آمادگی و پیرایش معنوی آنان در دوران قبل از بارداری و بارداری بیشتر باشد، فرزند آنان از روحيات و اخلاق بهتر و امکان رشد بالاتری برخوردار خواهند بود .

آلودگی محیطی و باروری: سیگار، قلیان، گازوئیل، بخار ناشی از رنگ ها و اکروز اتومبیل مواد آلوده کننده هستند. با

توجه به تأثیر این مواد روی رشد و تکامل جنین، توصیه می گردد خانم های باردار تا حد امکان از آن ها پرهیز نمایند.

-خانم هایی که هنوز باردار نشده اند هم، تحت تأثیر آلودگی محیطی قرار می گیرند. سموم موجود در دود سیگار یا قلیان در خانم هایی که یا خود سیگاری یا قلیانی بوده و یا در معرض تنفس دود سیگار یا قلیان اطرافیان می باشند، سبب بروز میزان های بالاتری از ناباروری خواهند شد. مواجهه با دود سیگار یا قلیان زمان انتظار برای باردار شدن را افزایش داده و افزایش احتمال جهش در سلول تخم، سقط یا ناهنجاری جنین را نیز می تواند به دنبال داشته باشد .

-در مورد مردان نیز فلزات سنگین موجود در دود اکروز وسایل نقلیه سبب افزایش موادی در خون می شود که کیفیت اسپرم را کاهش می دهد.

-اغلب موادی که برای سفید کردن لباس ها و سطوح در خانه ها مورد استفاده قرار می گیرند، کلر دارند. سفید کننده های کلردار برای سلامت انسان مضر هستند و سبب آلودگی محیطی نیز می شوند. آلودگی طولانی مدت با مواد کلردار می تواند سبب مشکلات هورمونی، ناباروری، کاهش تعداد اسپرم، تضعیف سیستم ایمنی، اختلالات یادگیری، تغییرات رفتاری، صدمه به پوست، کبد و کلیه ها گردد. نوزادان، شیرخواران، کودکان، زنان زایمان کرده و سالمندان نسبت به سایرین در معرض آسیب بیشتری در برابر عوارض این مواد می باشند. با توجه به تأثیر سفید کننده های حاوی کلر بر سلامت، نباید برای تمیز نمودن لباس زیر از آن ها استفاده کرد. خانم هایی که از مواد سفید کننده به طور مکرر استفاده می کنند، بیشتر در معرض مشکل و مخاطرات قرار می گیرند.

-برخی مواد آرایشی (ضدعرق ها، لوسیون ها، برق ناخن و لاک، اسپری مو و ...) حاوی ماده ای به نام فتالات (استروژن محیطی) هستند که تأثیر آن بر سقط جنین و کاهش باروری و نیز سرطان پستان و بیضه مشخص شده است. همچنین سرب موجود در لوازم آرایشی همچون رژ لب نیز اختلال ایجاد می کند.

-دیوکسین نیز با اختلالات باروری مرتبط دانسته شده است و در فرایند سوزاندن ناقص زباله های بیمارستانی و شهری و ساخت پلاستیک تولید شده و در حشره کش ها، علف کش ها و ... موجود است. دیوکسین از ظروف پلاستیکی یک بار مصرف

و در پدهای بهداشتی که پوشش داخلی آن از مواد پتروشیمی غیر استاندارد تهیه می شود، به میزان بالایی آزاد و جذب بدن می شود. لذا توجه به استفاده از وسایل بهداشتی شخصی و مواد یکبار مصرف استاندارد توصیه می گردد .

داروها: برخی از مواد نظیر ژل های تولید شده از مواد نفتی، وازلین و رنگ های شیمیایی حاوی سرب و ... برای اسپرم سمی هستند و توصیه می شود تا حد امکان از تماس با آن ها پرهیز گردد .

داروهایی نظیر استروئیدها، داروهای زخم معده، داروهای بیماری قلبی و آنتی بیوتیک ها با تولید اسپرم تداخل دارند. لذا از مصرف خودسرانه داروها پرهیز نمایید.

درمان و پوشش بیمه:

خوشبختانه با پیشرفت های علمی، اغلب موارد ناباروری، قابل درمان می باشند و زوجین نابارور نباید دچار ترس و دلهره گردند. در کشور ما نیز درمان ناباروری همپای علم روز جهان نسبت به دهه های گذشته پیشرفت چشمگیری داشته است و دسترسی به خدمات درمان ناباروری از طریق مراکز تخصصی درمان ناباروری در سراسر کشور میسر شده است. امروزه در تمام استان های کشور مراکز درمان ناباروری با امکانات و روش های پیشرفته درمان ناباروری وجود دارد و زوجین نابارو می توانند از خدمات درمانی ناباروری با پوشش بیمه ای استفاده نمایند. اغلب مراکز ناباروری با بیمه های تامین اجتماعی، خدمات درمانی و نیروهای مسلح برای ارائه خدمات ناباروری قرارداد دارند.

توجه داشته باشید اقدام زودتر به بارداری باعث می شود مشکلات باروری زودتر شناسایی و سریعتر درمان شود تا فرصت های فرزندآوری از دست نروند. لذا توصیه می شود زوجین بعد از شروع زندگی مشترک اقدام به فرزندآوری نمایند.

سبک زندگی سالم بر اساس

آموزه های طب ایرانی

عوامل سبک زندگی در طب ایرانی: در این مبحث عوامل شش گانه سبک زندگی که همه انسان ها در معرض تأثیرات آن هستند، تحت عنوان "شش اصل ضروری برای زندگی سالم" شرح داده می شود. شش اصل ضروری از آن جهت اهمیت دارند که همه افراد به طور روزمره با آن برخورد دارند و بدون آن ها زندگی مقدور نیست. مدیریت صحیح این موارد از دیر باز مورد توجه دانشمندان طب سنتی ایران بوده است. این شش اصل حیاتی عبارتند از :

هوا و محیط زیست

حرکت و سکون (ورزش و استراحت)

خواب و بیداری

خوردن و آشامیدن

دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری

حالات روحی و روانی

توجه کنید: موارد توصیه شده در این قسمت، برای حفظ سلامتی در افراد سالم و پیشگیری از بیمار شدن آنان آموزش داده می شود و قابل اجرا است.

هوا و محیط زیست:

یکی از مهمترین اجزای محیط زیست ، هوای پیرامون ماست. هماهنگی بدن با هوای محیط و رعایت توصیه های مربوط به آن به حفظ سلامتی کمک می کند .

الف – نقش هوای سالم

* **هوای معتدل:** هوایی است که در آن، افراد از گرمای زیاد تابستانی یا از سرمای شدید زمستانی آزار نبینند. به بیان دیگر، نه گرمای آن به حدی است که نیاز به وسایل خنک کننده باشد و نه سرمای آن به حدی است که نیاز به پوشش زیاد و یا

وسایل گرم کننده باشد. در این هوا، اعمال طبیعی بدن به صورت کامل و درست انجام می شود و فضولات به میزان کافی و به موقع از بدن دفع می شود.

*** هوای گرم:** هوای گرم باعث جذب خون به سطح پوست شده و پوست را سرخ می کند؛ ولی تماس مداوم با هوای گرم، باعث می شود که رنگ پوست کم کم به زردی متمایل شود، فرد به تدریج لاغر گردد و ممکن است مشکلاتی از قبیل سردرد و خواب آلودگی و ضعف هضم برای او ایجاد شود. برای پیشگیری از عوارض هوای گرم و گرمزدگی، توجه به توصیه های زیر ضروری است:

در هنگام گرمای هوا در ساعات تابش مستقیم آفتاب از حدود ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر، در فضای باز و در معرض آفتاب قرار نگرفته و در صورت اجبار به خروج از خانه، نواحی سایه را برای رفت و آمد انتخاب کنند.

از کلاه لبه دار و لباس های نخی و خنک مناسب استفاده کنند، زیرا لباس های تنگ و چسبان مانع نفوذ و گردش هوا در زیر لباس و تولید گرمای بیشتر می شوند.

از قرار دادن اطفال و سالمندان در داخل اتومبیل در هوای گرم حتی با پنجره باز خودداری کنند؛ زیرا دمای هوای داخل اتومبیل حداقل ۱۰ درجه گرمتر از محیط بیرونی است و به سرعت فرد را دچار گرمزدگی و کم آبی بدن می کند.

در صورت امکان از کارهایی که باید در معرض گرما و یا تابش مستقیم نور آفتاب انجام شوند، مانند فعالیت در کارگاه های ساختمانی و یا انجام فعالیت های ورزشی گروهی، پرهیز شود.

زیاده روی در مصرف غذاهای گرم و خشک (مانند برخی ادویه جات، از جمله زیره، فلفل و ...)، گرسنگی یا بیخوابی زیاد، استرس و عصبانیت، یبوست و... باعث افزایش خشکی بدن و در نتیجه افزایش حرارت می شوند که باید از آنها پرهیز کرد

از میوه ها و سبزیجاتی مثل سیب، کلابی، خیار، هندوانه، خربزه، کاهو، گشنیز، خرفه، کاسنی، خاکشیر، آلوبخارا و... با توجه به وضعیت افراد بیشتر استفاده شود

پیش از قرار گرفتن در محیط گرم و یا ورزش کردن، آب و املاح کافی میل کنند.

***هوای سرد:** هوای سرد در مقایسه با هوای گرم، برای افراد سالم معتدل، مفیدتر است زیرا در چنین هوایی هضم، بهتر و اشتها، بیشتر و حواس، قوی تر می گردد. رعایت توصیه های زیر برای جلوگیری از آثار ناخوشایند هوای سرد بر بدن مفید است. بدن را از مواجهه با سرما محفوظ نگاه داشته و لباس گرم بپوشید (مخصوصا در هنگام خروج از حمام یا رختخواب) دمای اتاق را در حد معمول ۱۸-۲۳ درجه ثابت نگاه داشته تا در هنگام خروج از اتاق، دچار تغییر ناگهانی دما و مواجهه با کاهش دمای زیاد نشوید. از مصرف ترشی، آب سرد پرهیز کنید. ورزش و فعالیت بدنی مناسب و استفاده از رنگ های گرم مانند قرمز و نارنجی و بوییدنی های گرم مانند بهار نارنج، گلاب، مشک، عنبر، گل مریم، گل فرگس و ... توصیه می شود.

ب- آلودگی هوا: امروزه آلودگی هوا مهمترین مساله در بهداشت هواست. همه ما احساس نشاط و پراورزی بودن در سواحل دریا و مناطق جنگلی و کوهستانی را تجربه کرده ایم و برعکس وقتی در شهرهای بزرگ زندگی یا کار می کنیم، بیشتر اوقات خسته و عصبی و افسرده هستیم. این تاثیر پاکیزگی و آلودگی هوا بر ماست. هوای آلوده اعضای بدن از جمله قلب و مغز و کبد را تحت تاثیر قرار داده و آنها را دچار بیماری می کند. هوای آلوده باعث تجمع بیش از حد مواد زائد و سمی در بدن و ناتوانی و ضعف بدن در دفع آنها می شود. مجموعه ای از راهکارهای مبارزه با مضرات آلودگی هوا بر بدن در ادامه بیان شده است.

نکاتی از تجربیات دانشمندان گذشته و تحقیقات علم نوین برای کم کردن آثار سوء آلودگی هوا بر بدن تدابیر زندگی در مناطق دارای هوای آلوده:

روزهای تعطیل و آخر هفته را در پارک ها و فضاهای سبز بگذرانید.

در ساعات و روزهایی که درجه آلودگی هوا بالاست، از رفت و آمد غیر ضروری به خارج از منزل پرهیزید.

تدابیر پاک نگاه داشتن هوای منزل:

منزل مسکونی شما دور از محل های تجمع خودروها مانند گاراژها، ترمینال ها و نیز محل های تخلیه زباله قرار داشته باشد.

اگر در حال طراحی نقشه ساخت برای منزل مسکونی خود هستید، خانه را طوری بنا کنید که سقف خانه بلند باشد و در صورت امکان اتاق ها و نشیمن رو به مشرق باشند و پنجره های بزرگ داشته باشد که بعضی رو به مشرق و بعضی رو به

شمال باز شوند. (در صورتی که با روش های جدید مانند دستگاه های تهویه بتوان هوا را از آلاینده ها پاک کرد، نیز مطلوب است)

اطراف خانه مسکونی خود را درختکاری و گلکاری نمایید . در محیط منزل از مصرف دخانیات و نیز استفاده از خوشبوکننده های شیمیایی هوا و حشره کش ها پرهیز شود.

داخل به یا سیب را خالی کنید و با گلاب پر کرده و روی حرارت غیر مستقیم مانند شومیز یا بخاری بگذارید تا بوی آن فضای خانه را معطر کند

• هنگام ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری های ویروسی، یک پیمانه سرکه را با ۱۸-۲۰ پیمانه آب درون قابلمه ریخته و روی حرارت بسیار کم بگذارید تا پیوسته بجوشد.

تعدادی پیاز، سیر یا نارنج، هر کدام از آنها که در دسترس بود، را از وسط نصف کرده و در گـوشه و کنار اتاق و محل نشست و برخاست و به خصوص محل خواب اهل منزل قرار دهید و هر ۲۴ ساعت آنها را برداشته و پیاز، سیر یا نارنج تازه جایگزین نمایید.

تدابیر غذایی در زمان آلودگی هوا:

ترجیحا از گوشت های لطیف تر مانند گوشت گوسفند، جوجه مرغ، کبک، بلدرچین و بزغاله استفاده کنید. بهتر است این گوشت ها نیز با کمی مواد ترش مانند سماق، غوره، آب لیمو، سرکه یا آب انار ترش پخته و مصرف شوند.

مصرف انواع مغز دانه ها، سبزی های تازه، میوه ها از جمله سیب، انار، مرکبات رسیده و غیر نوبرانه مفید است.

تا حد امکان از مصرف غذاهای سنگین و دیر هضم مانند الویه با سس فراوان، ماکارونی، آش رشته، مواد غذایی کارخانه ای، فست فودها و غذاهای آماده و سرخ کرده پرهیز کنید. (در صورت مصرف ماکارونی و الویه، ادویه هایی مانند پونه و آویشن به آن اضافه کنید).

در صورت بروز یبوست طبع از مواد غذایی ملین (مانند انواع سوپ سبزیجات) استفاده کنید.

تدابیر مربوط به ورزش و فعالیت در زمان آلودگی هوا :

از فعالیت بدنی سنگین پرهیز کنید.

تاب سواری و نشستن بر صندلی متحرک توصیه می شود .

سایر موارد :

از خواب کمتر از ۶ ساعت یا بیشتر از ۱۰ ساعت پرهیز کنید.

در هنگام بروز استرسهای روانی، از راهکارهای حفظ آرامش از جمله تلاوت قرآن و دعا یا مناسک مذهبی، استفاده از بوهای

خوش و ارتباط با دوستان بهره بگیرید

حتی الامکان از مواجهه با تابش امواج مضر به ویژه رایانه و تلفن همراه پرهیز کنید. اگر به عللی ناچار به استفاده از این وسایل

هستید : از انجام کارهای غیر ضروری مانند بازی با رایانه و تلفن همراه پرهیز کنید . کار خود را طوری برنامه ریزی کنید که

در طول مدت استفاده مداوم از رایانه، چند مرتبه در زمان های هر چند کوتاه (مثال ۱۵ دقیقه) به استراحت بپردازید.

بعد از هر ۲۰ دقیقه تمرکز بر صفحه رایانه، به مدت ۲۰ ثانیه به یک نقطه دوردست نگاه کنید.

در ساعاتی از شبانه روز که به تلفن ثابت دسترسی دارید، تلفن همراه خود را خاموش نموده و هم خودتان از تلفن ثابت استفاده

کنید و هم به دوستان و آشنایان اعلام کنید که به جای تلفن همراه با تلفن ثابت شما تماس بگیرند.

تلفن همراه خود را شب ها موقع خواب، مخصوصا در هنگام شارژ شدن نزدیک سر خود قرار ندهید.

حتی الامکان تلفن همراه خود را دور از خود قرار داده و هنگام مکالمه از هندزفری بیسیم استفاده کنید.

حرکت و سکون (ورزش و استراحت):

در طب سنتی، حرکت و سکون از لوازم مهم حفظ تندرستی بوده و ورزش از زیرشاخه های آن است. ورزش، حرارت غریزی بدن را تقویت کرده و مواد زاید را از بین می برد؛ هضم غذا را در دستگاه گوارش بهبود بخشیده و با دفع مواد زاید از طریق تعریق، باعث ایجاد شادابی و نشاط در افراد میشود. حکیم بزرگ شیخ الرئیس ابن سینا در مورد اهمیت ورزش می فرماید: «مهمترین تدبیر برای حفظ سلامتی، ورزش است.» در طب رایج نیز فعالیت فیزیکی و ورزش به تنهایی یا همراه با رژیم غذایی، اثرات درمانی مثبتی در بسیاری از بیماری ها از جمله سندرم متابولیک، تخمدان پلی کیستیک و کبد چرب داشته است.

از نظر حکمای طب سنتی، ورزش شرایطی دارد که اگر رعایت نشود، سلامتی به خطر خواهد افتاد.

توصیه های طب سنتی درباره ورزش در افراد سالم

توصیه های قبل از ورزش : بهترین زمان برای ورزش، زمانی است که هوا معتدل باشد بنابراین این در فصل بهار نزدیک ظهر، در تابستان در اول روز و در زمستان در انتهای روز است. اما مدت و شدت ورزش باید در بهار و تابستان کمتر، و در پاییز و زمستان بیشتر باشد.

زمان ورزش باید با زمان غذا خوردن تنظیم شود. در حالت گرسنگی ورزش نکنید چرا که بدن در این حالت به غذا محتاج است. ورزش همان مواد کمی را هم که بدن در زمان گرسنگی از آن تغذیه می کند، مصرف می کند. بلافاصله پس از صرف غذا نیز نباید ورزش کرد، زیرا هنوز هضم غذا کامل نشده و به بدن زیان می رساند. بهتر است که قبل از ورزش، بدن از مواد نامناسب پاکسازی شده باشد و روده و مثانه از ادرار و مدفوع خالی باشد.

قبل از شروع تمرین یا مسابقه ورزشی نباید ورزشکار از غذاهای سنگین و یا دیر هضم استفاده کند.

توصیه های حین ورزش:

ورزش باید به حد اعتدال باشد. ورزش معتدل ورزشی است که رنگ چهره را مایل به سرخی گرداند و فرد شروع به نفس نفس زدن و عرق کردن کند. هر وقت تنفس و تعریق زیاد شد باید قبل از شروع احساس ضعف و خستگی، ورزش را به تدریج قطع نماید.

نوشیدن آب خیلی سرد در حین یا بلافاصله بعد از ورزش توصیه نمی شود.

توصیه های بعد از ورزش :

ورزش و فعالیت (مخصوصا نوع سنگین و حرفه ای آن) ابتدا با حرکات آرام آغاز شود و بعد حرکات سنگین تر انجام شود و موقع اتمام ورزش نیز به تدریج و با حرکات آرام باید ورزش را به پایان برد و ناگهان نباید آن را متوقف کرد. بعد از

ورزش نباید بلافاصله از مکان ورزش خارج شد بلکه ورزشکار باید حوله یا ملحفه ای روی بدن عرق کرده بکشد و در همان محل بنشیند تا بدن کم کم خنک شود (۲۰-۳۰ دقیقه مطلوب است) بعد از آن لباس معمول را پوشیده و خارج شود.

یکی از بهترین راه ها برای رفع خستگی و کوفتگی عضلانی بعد از ورزش یا کار بدنی سنگین، روغن مالی کل بدن قبل از خارج شدن از حمام می باشد. به این ترتیب که قبل از غذا به حمام بروید و با روغن مناسب (اگر در منطقه ای با هوای گرم هستید ، با روغن بنفشه و اگر در منطقه ای با هوای سرد هستید، با روغن بابونه و شوید) کل بدن را ماساژ دهید. بعد از حمام نیم ساعت استراحت کرده و سپس غذا بخورید. ممکن است لازم باشد برای برطرف شدن کامل خستگی این کار چند بار تکرار شود. حکمای طب سنتی معتقدند که روغن مالی انگشتان پا با هر روغنی که باشد به سرعت رفع خستگی می کند خصوصا اگر خستگی به سبب پیاده روی باشد. گذاشتن پاها در آب خنک در فصل تابستان و گذاشتن آنها در آب گرم در فصل زمستان نیز برای رفع خستگی مفید است

بطور کلی در زمان تمرین و مسابقه نیاز غذایی ورزشکاران ممکن است تا ۲ برابر نیاز غذایی افراد عادی افزایش یابد. این بدان معنا نیست که این نیاز فوق العاده در خارج از ایام فعالیت های شدید بدنی همچنان ادامه یابد. یعنی افرادی که به هر علت ورزش و یا فعالیت شغلی پر تحرک خود را ترک کرده اند؛ اگر به همان روش قبلی از غذاها استفاده نمایند به زودی دچار بیماری می شوند. و تغییر رژیم غذایی در این افراد از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

خواب و بیداری: همه موجودات زنده برای تجدید نیرو و به دست آوردن آمادگی برای ادامه کار و فعالیت، نیاز

به خواب دارند. خواب کافی و به موقع یکی از مواردی است که برای حفظ سلامتی مهم است. یک خواب خوب و مناسب، بدن را گرم کرده، به بدن رطوبت بخشیده و به هضم غذا کمک می کند. خواب و استراحت موجب تجمع قوا شده و در اغلب بیماری ها به ویژه در بیماری هایی که به واسطه آنها هضم دچار اشکال شده؛ یکی از بهترین تدابیر، توصیه به خواب است.

در طب سنتی یک خواب خوب در یک فرد سالم شرایط خاصی دارد که برخی از آنها با توجه به سن، فصول و تفاوت های افراد مختلف، متفاوت است. ممکن است در این باره سؤالاتی در ذهن شما ایجاد شود که در زیر به مهمترین آنها پاسخ می دهیم:

چقدر بخوابیم؟ بهترین طول مدت خواب ۶-۱۰ ساعت است. البته مدت ذکر شده برای بزرگسالان است و کودکان و نوزادان

نیاز به خواب بیشتر از ۱۰ ساعت در روز دارند. نیاز به خواب در جوانان بیشتر از سالمندان است

چه زمانی در شبانه روز برای خوابیدن مناسب تر است؟ شاید تا به حال برایتان پیش آمده باشد که به علت حضور در مهمانی، مریض داری یا کار دیگری شب را نخوابیده باشید و بخواهید با خواب روز بعد آن را جبران کنید؛ ولی با وجود خوابیدن طولانی در روز خستگی و کسالت شما را رها نکرده باشد. در این صورت احتمالا با خود گفته اید که " خواب روز هیچوقت جای

خواب شب را نمی گیرد." در واقع حق با شماست. از نظر علمی بهترین زمان خواب از اوایل شب (ساعت ۱۱-۹) تا صبح زود (بین اذان صبح تا طلوع آفتاب) است. این خواب به شما نشاط و انرژی می دهد؛ اما خواب در غیر این ساعت مخصوصا بعد از طلوع آفتاب و بعد از ظهر شما را دچار کسالت خواهد کرد. بنابراین کسانی که به چرت بعد از ناهار عادت دارند، بهتر است به تدریج زمان آن را کمتر کرده و کم کم از عادات خود حذف کنند. البته در روزهای بلند تابستان خواب کوتاه عصرگاهی توصیه شده است و به طور کلی خواب کوتاه قبل از ناهار (قیلوله) ایرادی ندارد. در مطالعات پژوهشی اخیر ارتباط خواب روز با چاقی، دیابت و کبد چرب تایید شده است.

فاصله خواب با غذا خوردن چقدر باشد؟ بهتر است خواب پس از گذشتن غذا از معده باشد (حدود ۱.۵-۲ ساعت پس از صرف غذا) چرا که خواب در هنگام پر بودن معده از غذا، باعث اختلال هضم و ایجاد نفخ و بد خوابیدن می شود. خواب در حالت گرسنگی و خالی بودن معده نیز توصیه نمی شود.

قبل از خواب چه کارهایی انجام دهیم تا خواب راحتی داشته باشیم؟

قبل از خواب حتما باید مثانه و روده ها از ادرار و مدفوع خالی باشد

حتی الامکان باید مدتی قبل از خواب مغز را در آرامش نگه داشت. برای این کار ۵ روش پیشنهاد می شود:

پاها را گرم تر از سر نگاه دارید

رختخواب یا تشک را طوری قرار دهید که سرتان کمی بالاتر از پاهایتان قرار گیرد

وسایلی که باعث تحریک فعالیت مغزی میشود مانند سر و صدا و نور شدید را برطرف نمایید

شنیدن صداهای دلنشین و پیوسته طبیعی مانند صدای آب یا برگ درختان و خواندن کتاب بویژه در وضعیت نشسته بدون تکیه

گاه به رفع بعضی از بیخوابی ها کمک می کند

ماساژ ملایم قبل از خواب به آرامش خواب شما کمک می کند

کجا بخوابیم؟ محل خواب باید:

وسیع و خشک باشد(نمناک نباشد)

پاک و تمیز و دور از گزند حیوانات باشد.

بدون سرو صدا باشد

بدون بوی تند باشد

در هنگام خواب کاملاً تاریک باشد(روشن کردن چراغ خواب باعث کاهش کیفیت خواب میشود)

در طی روز نورگیری مناسب داشته باشد

دارای دمای معتدل و تهویه مطلوب باشد

· زیر نور مستقیم ماه یا خورشید نباشد ·

در معرض باد بسیار گرم یا بسیار سرد نباشد ·

رختخواب زیاد نرم یا زیاد سفت نباشد.

در زمان خواب چه پوششی داشته باشیم؟ · لباس خواب باید نرم و گشاد باشد تا در هنگام خواب بر اعضای بدن فشار نیاورد

و مانع جریان طبیعی خون در آنها نشود. بهتر است جنس لباس خواب نخی یا پنبه ای باشد تا عرق را جذب کند · باید هنگام

خواب چه در تابستان و چه در زمستان یک ملحفه یا پتو روی بدن کشیده شود · هنگام خواب باید حداقل فاصله را از وسایل

سرمایشی یا گرمایشی منزل رعایت نمود و خوابیدن زیر سرمای مستقیم کولر یا حرارت مستقیم بخاری و شومیز توصیه نمی شود.

همچنین شخص بعد از بیدار شدن از خواب باید مراقب باشد که بلافاصله در معرض هوای سرد قرار نگیرد · لحاف نباید آنقدر

سنگین باشد که باعث عرق کردن زیاد شود. کشیدن لحاف بر سر و تنفس در زیر لحاف بسیار مضر است.

خوردن و آشامیدن:

حفظ سلامتی و درمان با خوردنی ها و آشامیدنی های مناسب، از اهمیت خاصی برخوردار است. بسیاری از اصول ضروری برای زندگی، مانند تغییرات فصلی، خارج از اراده و خواست ما هستند ولی مصرف غذا کاملاً قابل برنامه ریزی است. هر یک از مواد غذایی مختلف کیفیت و مزاج خاص خود را دارند. این مساله باعث می شود که نوع مواد غذایی که توسط افراد مصرف میشود، بر خصوصیات جسمی و روحی آنها تاثیرگذار باشد. بسیاری از بیماری ها به علت عدم توجه مردم به تغذیه صحیح و روش زندگی به وجود می آیند. از آنجا که مصرف خوراکی ها و آشامیدنی ها می تواند به راحتی تحت کنترل قرار گیرد، فرد می تواند به مقدار قابل توجهی با اصلاح تغذیه میزان سلامتی خود را کنترل کن. چنانچه برخی اظهار می دارند که از خوردن مواد غذایی با طبیعت گرم مثل خرما، دارچین، زنجبیل و انجیر دچار خشکی دهان، و گاهی سوزش و خارش یا یبوست می شوند و در عوض با خوردن مواد غذایی با طبیعت سرد مثل لیمو، اسفناج، خیار، کدو و امثال آن بهبود می یابند. برخی نیز بر عکس با خوردن مواد غذایی مثل ماست، خیار، اسفناج و کاهو و مانند آن سست و بی حال می شوند، دچار نفخ شکم شده و آب از دهانشان جاری می شود ولی با خوردن مواد غذایی گرم مثل انجیر، زیره، دارچین و زنجبیل علایم فوق در ایشان برطرف می شود. برای حفظ تعادل عملکرد اعضا و بافت های مختلف بدن، توصیه های غذایی با رویکردهای مختلف در طب سنتی بیان می شوند.

توصیه های تغذیه ای بر اساس زود هضم بودن یا دیر هضم بودن غذاها: غذاها با هضم سریع، بیشتر برای افرادی توصیه می شود که به علت بیماری، هضم قوی ندارند و یا به نازگی از بستر بیماری برخاسته اند. نمونه هایی از این غذاها عبارتند از: جوجه کباب، شوربای مرغ با نان گندم خوب پخته شده. غذاها با دیر هضم برای کسانی که فعالیت های بدنی سنگین انجام می دهند مثل ورزشکاران حرفه ای، کشاورزان، کارگران ساختمانی و آهنگران مناسب است. چون این افراد اگر غذای زود هضم استفاده کنند، زود تحلیل می رود و باید از انرژی درونی بدن خود استفاده کنند.

نمونه هایی از این غذاها عبارتند از: تخم مرغ آب پز یا نیمرو، حلوائی که با روغن و آرد و نشاسته و عسل یا شکر تهیه شده باشد و

بهرتر است افراد پشت میز نشین و کم تحرک مانند دانشجویان، کارمندان و مدیران از غذاهای فوق استفاده نکنند.

توصیه های تغذیه ای بر اساس مقوی بودن غذاها :

گاهی وقت ها باید غذا را از نظر کالری کاهش داد یعنی از مواد غذایی استفاده کرد که علیرغم مقدار و حجم زیاد، کیفیت و انرژی (کالری) کمی دارند؛ مانند کاهو و شلغم. این روش برای افرادی استفاده می شود که اشتهاى بسیار زیاد و هضم قوی دارند و نمی توانند کم غذا خوردن را تحمل کنند؛ ولی از طرفی چاق هستند و یا مواد نامناسب در بدن آنها زیاد است. (دچار انباشتگی مواد یا امتلا هستند). در این افراد از غذای حجیم اما کم کالری استفاده می شود. این مواد حجیم سبب اتساع معده شده و تا حدی گرسنگی را کاهش می دهند.

اما گاهی لازم است که غذا از لحاظ مقدار کم باشد ولی کیفیت بالایی داشته باشد. مثل زرده تخم مرغ نیم پز، آبگوشت گردن بره یا بزغاله، حریره بادام. این روش در افرادی استفاده می شود که توانایی غذاخوردن به مقدار زیاد ندارند ولی بدن ایشان نیازمند تقویت با غذاست. به عنوان مثال بیمار سرطانی را در نظر بگیرید. تقریباً تمامی سرطان ها سبب بی اشتهاى و لاغری مفرط می شوند. برای اینکه مواد مغذی کافی به بدن این فرد برسد و بتواند با بیماری مقابله کند، باید از مواد غذایی پر کیفیت و با ارزش به مقدار کم اما در دفعات زیاد استفاده کنیم تا بدن بتواند از همان مقدار کم که مریض قادر به خوردن آن است، بیشترین بهره را ببرد

توصیه های تغذیه ای بر اساس تداخلات غذایی: از دیدگاه طب سنتی مصرف برخی از غذاها با هم باعث تولید مواد نامناسب (اختلالات گوارشی یا متابولیک) در بدن شده و به سلامتی آسیب می زند. به همین دلیل دستوراتی در طب سنتی در این باره وجود دارد. بنابراین برای حفظ سلامتی توصیه می شود از موارد زیر پرهیز کنید:

خوردن لبنیات با ترشی ها

خوردن گوشت همراه با شیر

خوردن ماست و باقالا

خوردن خربزه با عسل، مویز یا انبه

خوردن تخم مرغ با ماهی

خوردن سرکه با حلیم

خوردن ترب با ماست

خوردن سرکه با عدس یا ماش

خوردن سرکه یا آبلیمو با ماست

خوردن ماهی با شیر یا هندوانه

توصیه های کلی غذایی :

آداب صحیح غذا خوردن از دیدگاه طب سنتی:

برای کمک به هضم مناسب غذا در دستگاه گوارش، بهتر است وعده های غذایی را در ساعات مشخصی از روز بخورید و قبل از احساس سیری کامل دست از غذا خوردن بکشید.

در غذا خوردن حد اعتدال را رعایت کنید. یعنی نه آنقدر زیاد غذا بخورید که باعث سنگینی معده و احساس ناراحتی و حالت تهوع و ... شود و نه آنقدر کم غذا بخورید که باعث ضعف و لاغری و از دست رفتن قوت بدن شود.

غذاهای زودهضم را نباید همراه با غذاهای دیرهضم استفاده کرد؛ مثال عادت استفاده از سالاد به همراه غذا و یا خوردن سوپ بلافاصله قبل یا بعد از یک غذای سنگین، بسیار نادرست بوده و باید به تدریج ترک شود. سوپ یا سالاد را می توانید به عنوان

یک وعده غذای مجزا یا میان وعده، با فاصله از غذای اصلی بخورید

ترجیحا به همراه غذا و یا بلافاصله بعد از آن نوشیدنی استفاده نشود

لقمه ها را کوچک بردارید

غذا را خوب بجوید. پس از آنکه لقمه را داخل دهان گذاشته و مشغول جویدن شدید، به فکر آماده سازی لقمه بعدی نباشید؛ حتی می توانید بعد از هر لقمه قاشق را در بشقاب بگذارید و بدون عجله در بلع غذا، آنرا بطور کامل بجوید. بهترین زمان برای قورت دادن غذا، زمانی است که کامل جویده شده و در حدی با بزاق مخلوط شود که به شکل خمیری یا مایعی نسبتاً رقیق در آید و بلع آن آسان باشد. بدین ترتیب هر لقمه دست کم به ۳۰ بار جویدن نیاز دارد؛ پس به طور میانگین هر وعده غذا خوردن حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد.

محیطی آرام و با نشاط در حین غذا خوردن ایجاد کنید و در هنگام عصبانیت غذا نخورید.

با آرامش و به آهستگی غذا بخورید و در هنگام غذا خوردن صحبت نکنید.

در حین غذا خوردن ذهنتان را به مسائل متفرقه (تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کردن و...) مشغول نکنید. غذا را خیلی داغ یا خیلی سرد نخورید.

به صورت ایستاده یا در حال حرکت غذا نخورید

بلافاصله بعد از خوردن غذا ورزش یا فعالیت سنگین نکنید.

از خوردن میوه و یا نوشیدنی بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید

از خوابیدن بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.

آداب صحیح آشامیدن آب و نوشیدنی ها از دیدگاه طب سنتی: از دیدگاه طب سنتی نوشیدن آب و سایر نوشیدنی ها نیز

قوانینی دارد که اگر رعایت نشوند باعث ایجاد بیماری در بدن می شود. بنابراین به توصیه های زیر توجه کنید:

از نوشیدن آب یا نوشیدنی یخ خودداری کنید

به همراه غذا و بلافاصله پس از آن مایعات مصرف نکنید

آب را در لیوان یا ظرفی که لبه آن شکسته باشد، نخورید

در بین خواب یا بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب و در حالت ناشتا آب سرد نخورید. بنابراین اگر جزو کسانی هستید که شب موقع خواب یک پارچ آب بالای سر خود می گذارید، این عادت را کم کم ترک کنید

بلافاصله بعد از ورزش و حرکات سنگین در حالی که بدن هنوز گرم است آب سرد ننوشید. متأسفانه اغلب در باشگاه های ورزشی مشاهده می شود که ورزشکاران یک بطری آب یخ به همراه داشته و در حین انجام ورزش از آن می نوشند. این کار بسیار مضر است. اگر مدت زمان ورزش کوتاه است و با تعریق چندانی همراه نیست، آب را نیم ساعت بعد از ورزش که بدن خنک شد، بنوشید. اگر مدت زمان ورزش طولانی و با عرق زیاد همراه است، در حین ورزش از آب با دمای معمولی استفاده نمایید.

در حمام یا بلافاصله بعد از خروج از حمام، آب (مخصوصاً آب سرد) ننوشید

بعد از غذاهای شور، ترش یا چرب آب ننوشید.

آب و مایعات را به یکباره سر نکشید و آن را جرعه جرعه بنوشید.

در حالت خوابیده آب ننوشید.

توصیه های غذایی در دوران های مختلف زندگی :

مواد غذایی مفید و مضر در دوران های مختلف زندگی در افراد سالم:

دوران بارداری :

غذاهای مفید : غذاهای آب پز، شورباها، گوشت گوسفند، مرغ، ماهی، زرده تخم مرغ، روغن زیتون، شیر، عسل، بادام، پسته، مویز، فندق، گردو، خرما، سبزیجات خام و پخته و غلات. میوه های رسیده از قبیل سیب، به، انگور، گلابی، انار، زردآلو، آلو و انجیر و مرکبات در دوران بارداری باید از یبوست جلوگیری شود و در صورت بروز آن، باید با خوردن مواد غذایی مثل آلو بخارا و انجیر خیس کرده به طور متناوب آن را برطرف نمود.

غذاهای مضر : غذاهای سنگین و دیر هضم (مانند لازانیا، پیتزا، الویه با سس فراوان و...)، ترشیجات (سرکه)، کافئین (چای پررنگ، قهوه، نوشابه های کولا)، خوراکی های مصنوعی و صنعتی، آبمیوه های بسته بندی شده، تنقلات ناسالم، رنگ های خوراکی، فست فودها، آب یخ، کبر، ملین هایی مانند بنفشه، خطمی، پنیرک

دوران بعد از زایمان:

غذاهای مفید: (از روز بعد از زایمان تا ۳ هفته اول بعد از زایمان) غذاهای مقوی که هضم آسانی دارند مانند زرده تخم مرغ عسلی و عصاره گوشت با ادویه جات خوشبو مثل دارچین و سماق، آب سیب، آب هویج، میوه تازه، سیب و به، شیر انگور، سوپ جو، آب سیب با گلاب و عسل، فالوده سیب

غذاهای مضر : غذاهای ترش، شور، غذاهای خمیری مثل ماکارونی و نیز غذاهای کارخانه ای و بسته بندی و یخ زده، قهوه و کاکائو، آب یخ (در صورت مصرف ماکارونی؛ برای هضم بهتر همراه با ادویه مصلح آن از جمله آویشن پخته و مصرف کنید).

دوران شیردهی مادر:

غذاهای مفید : شیر برنج، فرنی، نان گندم، برنج، ذرت، حریره بادام، کباب با گوشت گوسفند، گوشت بزغاله، ماهی، جوجه کباب، آبگوشت، آشی یا سوپی که با مرغ یا بلدرچین درست شده باشد، آشی که با نخود و جو پخته شده باشد، خوراکی های حاوی گوشت، آتش جو، سیرابی و شیردان، ماست و دوغ کم نمک، خربزه، انگور، بادام و فندق، انجیر، گاهو، اسفناج، هویج، شیر انگور

غذاهای مضر : غذاهای نفاخ ، مانده و نمک سود ، تند، تلخ، ترش و سبزیجاتی مانند شاهی، نعنا، ترب، سیر و پیاز خام (این سبزیجات ممکن است شیر را بدبو و بدطعم کنند و باعث شوند که شیر خوار از خوردن شیر امتناع کند .

دفع مواد غیر ضروری از بدن و حفظ مواد ضروری در بدن:

پاکسازی بدن از سموم و مواد زایدی که در طی روند هضم در بدن ایجاد می شوند، نقش مهمی در حفظ سلامتی بشر دارد. همچنین نگهداری مواد حیاتی و ضروری در بدن، برای سلامتی اهمیت دارد. اگر فردی غذا به اندازه کافی بخورد ولی دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق کافی نداشته باشد، دیر یا زود دچار مشکل خواهد شد. (لازم است هر کس دست کم روزی یک بار دفع راحت مدفوع داشته باشد. در غیر اینصورت باید آداب صحیح غذا خوردن را رعایت کند، از غذاهای ملین استفاده نموده و فعالیت بدنی مناسب داشته باشد و در صورت ادامه یبوست یا یبوست شدید به پزشک ارجاع داده شود). همچنین، اگر فردی غذای کافی بخورد ولی بیش از اندازه دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق داشته باشد، او هم بزودی دچار مشکل خواهد شد. پاکسازی به دو دسته طبقه بندی میشود: نوع اول؛ پاکسازی طبیعی است؛ مانند دفع گازهای سمی از طریق ریه، دفع مدفوع،

دفع ادرار، عرق کردن، عادت ماهانه، عطسه، سکسه، دفع باد، اشک، جمع شدن ترشحات در گوشه چشم هنگام بیدار شدن از خواب صبحگاهی، ترشحات واژن و دفع منی. هر کدام از این موارد باید به اندازه و متعادل انجام شود و افزایش و کاهش هر کدام می تواند به بیماری منجر شود.

نوع دیگر پاکسازی های طبیعی وقتی اتفاق می افتد که مواد زائد بیش از اندازه در بدن جمع شده باشد. در این شرایط بدن سعی می کند به طریقی این مواد زائد را دفع کند. برای مثال حتما برای خود یا اطرافیانتان اتفاق افتاده که به دنبال خوردن یک غذای نامناسب، دچار اسهال خفیف یا استفراغ شده اند و این علایم بعد از چند ساعت خودبخود و بدون درمان برطرف شده است. در این حالت بدن متوجه ورود غذای مسموم به بدن شده و خود اقدام به دفع سموم می کند. اگر میزان سموم وارد شده به بدن کم باشد و بدن نیز قوی باشد؛ معمولا با چند مرتبه اسهال و استفراغ خفیف و در طول چند ساعت مشکل برطرف میشود بدون اینکه بیمار آب زیادی از دست بدهد. در موارد خفیف نباید در همان ابتدا تلاش برای قطع اسهال یا استفراغ نمود بلکه باید به بدن در دفع مواد زائد کمک کرد. مگر اینکه علایم شدید و طولانی شود.

توجه کنید: منظور از جمله فوق این است که برای یک اسهال خفیف در همان ابتدا بدون نظر پزشک، داروی ضد اسهال (مانند دیفنوکسیلات یا لوپرامید) و برای یک استفراغ خفیف، فوراً داروی ضد استفراغ (مانند پلازیل) تجویز نشود. وگرنه تامین آب بدن به وسیله پودرهای او-آر-اس، سرم درمانی یا روش های دیگر ضروری است. در یک سرماخوردگی ساده نیز ممکن است شما تا ۲-۳ روز آبریزش شفاف از بینی، بدون تب و علایم دیگر داشته باشید. در این حالت نیز بدن در حال تلاش است که مواد زائد را از طریق ترشحات بینی خارج کند و معمولا پس از ۲-۳ روز بدون دارو علایم برطرف می شود. قطع کردن آبریزش بینی با انواع قرص های سرماخوردگی و آنتی هیستامین بدون نظر پزشک در این وضعیت برای بدن مضر است؛ زیرا باعث تجمع مواد در بدن شده و به عفونت باکتریایی، سردرد و سینوزیت تبدیل می شود. متأسفانه بسیاری از افراد با بروز اولین آبریزش بینی، بدون صلاحدید پزشک تقاضای دریافت پنی سیلین یا سایر آنتی بیوتیک ها را دارند. غافل از این که مصرف غلط دارو در این حالت می تواند باعث مقاوم شدن بدن به این داروها در زمان بروز عفونت واقعی شود.

نوع دوم؛ پاکسازی ایجاد شده توسط پزشک است. در این مورد پزشک متوجه می شود که مواد زائد و غیر طبیعی در بدن ذخیره شده اند و قوای طبیعی بدن نتوانسته اند به طور کافی آنها را دفع نمایند. در اینجا پزشک با ایجاد تعریق، افزایش ادرار

و یا تدابیر روحی و روانی و تدابیر دیگر به یاری طبیعت می شتابد و به سیر طبیعی دفع مواد زاید و سموم کمک می کند. به عنوان مثال افزایش فشار خون با داروهای ادرار آور کنترل می شود. بنابراین برای حفظ سلامتی باید شرایطی را برای بدن فراهم نمود تا بتواند مواد زاید را از خود دفع نماید. از جمله راهکارهای این مهم عبارتند از:

۱- رعایت تدابیر خاص برای پیشگیری و درمان یبوست

۲- ورزش و فعالیت بدنی مناسب

۳- حمام کردن مناسب: یکی از راهکارهای پاکسازی بدن، حمام است، متأسفانه امروز حمام تبدیل به دوش گرفتن فوری شده است و در دوش گرفتن سریع فرصت کافی برای باز شدن کامل راه های دفع پوستی فراهم نمی شود. در حمام، لازم است گردش خون سطح بدن افزایش یابد و رنگ چهره مقداری قرمز شود و فرصت داده شود تا مواد زایدی که روی پوست تجمع پیدا کرده اند، کاملاً تمیز شوند. استفاده از سنگ پا و ماساژ کف پا با آن به دفع مواد زاید کمک می کند. علاوه بر این کیسه کشیدن و البته ماساژ هم که از قدیم در حمام مرسوم بوده، برای پاکسازی پوست و بدن انجام می شده است. امروزه در بعضی از حمام های سنتی، که در برخی از مناطق رواج پیدا کرده است، امکانات ماساژ هم وجود دارد. برای استفاده بهینه از حمام های کنونی باید قبل از ورود به حمام آن را با کمک شوفاژ یا بخار آب گرم کرد. در ضمن بعد از خروج از حمام بلافاصله در مکان سرد نباید وارد شد.

عادات ماهانه: عادت ماهانه یکی از راههای دفع مواد زائد در زنان به حساب می آید. برای حفظ سلامتی لازم است بانوان به موارد زیر در این باره توجه کنند:

- از نشستن در مکان های سرد مخصوصاً در هنگام خونریزی قاعدگی خودداری کنید
- در ایام خونریزی قاعدگی ناحیه تناسلی را با آب سرد نشوید
- هنگام ظرف شستن همواره بخصوص در دوران عادت ماهانه از پیش بند استفاده کنید
- از ناحیه زیر ناف تا نوک پاهای را همیشه بخصوص در دوران عادت ماهانه گرم نگه دارید

- همیشه بخصوص در دوران عادت ماهانه از راه رفتن با پای برهنه بر روی سطح سرد بویژه سرامیک خودداری کنید

- تناسب وزن در تنظیم و برقراری قاعدگی طبیعی اهمیت دارد بنابر این وزن خود را به تناسب برسانید.

حالات روانی:

وضعیت روحی و روانی بر تمام ابعاد زندگی افراد تاثیر می گذارد. تاثیر گذاری آنها بر بدن سریع تر از ۵ مورد قبلی است. مثال با ایجاد ترس ناگهانی، ممکن است انسان دچار رنگ پریدگی شود. هیچ غذا یا دارو یا آب و هوایی به این سرعت بر بدن تاثیر نمی گذارند. بروز هر کدام از حالت عاطفی (ترس، خشم، شادی و ...) در حالت تعادل خود در طول زندگی هر فردی قابل انتظار است، اما وقتی از حالت تعادل خارج شده و بیش از حد بروز نمایند، تاثیرات مخرب و زیان باری بر جسم خواهند گذاشت. برای حفظ آرامش و دور کردن تنش ها و هیجانات روحی رعایت توصیه های زیر مفید است:

- دل ها با یاد خداوند آرام می گیرد. رابطه معنوی خود را با خداوند به وسیله عبادت و مناجات تقویت نمایید و در مشکلات و سختی ها به او توکل کنید. برای تقویت رابطه با خداوند راه های مختلفی وجود دارد که هر کس با توجه به شناختی که از خود دارد و با استفاده از راهنمایی های عالمان دینی به آن دست خواهد یافت
- عواطف و هیجانات خود را سرکوب نکنید و آنها را با نزدیکان و دوستان شفیق در میان بگذارید
- به موقع بخندید و به موقع گریه کنید. از گریه کردن شرم نداشته باشید و آن را سرکوب نکنید زیرا گریه باعث تخلیه شدن بخارات و مواد نامناسب از بدن می شود.
- تماشای تلویزیون، مخصوصا فیلم های خشن و پر هیجان را محدود کنید
- قسمتی از وقت خود را به کارهای مورد علاقه خود مانند مطالعه، گوش دادن به قصه های رادیو، صوت زیبای قرآن و موسیقی های آرام بخش اختصاص دهید
- زمان کاری خود را طوری تنظیم کنید که وقت کافی برای استراحت، تفریح، هم نشینی با اعضای خانواده و بازی با فرزندان خود داشته باشید.

- از استفاده بیش از حد از تلفن همراه و وقت گذرانی در دنیای مجازی پرهیزید.
- در طول هفته ساعاتی را به گشت و گذار در طبیعت بگذرانید.
- در هوای پاکیزه و در حالت نیمه دراز کشیده، نفس کاملاً عمیق بکشید و ریه های خود را از هوای تمیز پر نمایید. به مدت ۵ ثانیه نفس خود را حبس نموده، سپس آرام آرام طی حدود ده ثانیه هوا را بیرون دهید. دستور فوق را ۱۰ بار تکرار نمایید.
- در حد توان خود به دیگران کمک کنید. احساس رضایتی که از این کار نصیب شما می شود، بسیاری از تنش های روحی شما را کم خواهد کرد.
- توانایی های خود را بشناسید و خودتان را با کسی مقایسه نکنید.
- روی افکار منفی تمرکز نکنید و به جای آن به دنبال راهکارهایی باشید تا با امکانات هر چند محدودی که در دسترس دارید، کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید.
- لیستی از مواهبی که خداوند در اختیار تان قرار داده تهیه کنید و هر روز پروردگار را به خاطر داشتن آنها شکر کنید.
- از حسادت، خیانت، دروغگویی و سایر صفات ناپسند انسانی دوری کنید چرا که این صفات ناخودآگاه روح شما را تیره و شما را به سوی غم و افسردگی سوق می دهد.

"با آرزوی سلامتی برای تک تک بانوان سرزمینم ایران"