

## تازه‌ها

## چرا گرم کردن در ورزش اهمیت دارد؟

سپید: گرم کردن بدن شما را آماده انجام ورزش می‌کند. با اینکار جریان خون شما بیشتر می‌شود، حرارت عضلات شما بالا می‌رود، تعداد تنفس شما بیشتر می‌شود و به این ترتیب عضلات شما برای فعالیت آماده می‌شوند. گرم کردن به بدن شما فرصت می‌دهد تا خود را برای فشار زیادی که می‌خواهید به آن وارد کنید آماده کند. بهترین روش گرم کردن راه رفتن و سپس دویدن آهسته یا درجا است. اگر شما زمان زیادی برای ورزش کردن در اختیار ندارید، باز هم به هیچ عنوان گرم کردن را در ورزش روزانه خود دست‌کم نگیرید.

زیرا گرم کردن موجب می‌شود:

- ❖ دمای بدن شما افزایش یابد و بدن بتواند به طرز موثری کالری‌های بیشتری در بدن را بسوزاند.
- ❖ کمک می‌کند تا ماهیچه‌ها با قدرت بیشتری به فعالیت خود ادامه دهند و خاصیت ارتجاعی آن‌ها بهبود یابد. این کار مانع از صدمه یافتن ماهیچه‌ها می‌شود.
- ❖ گرم کردن سبب می‌شود تا اکسیژن بیشتر و با سرعت بیشتری به ماهیچه‌ها برسد و سرعت سوخت‌وساز بدن افزایش یابد.
- ❖ گرم کردن به بهبود کنترل عضلات و دامنه حرکتی آن‌ها کمک می‌کند.
- ❖ این کار به شما کمک می‌کند بتوانید زمان بیشتری به ورزش کردن ادامه دهید و از انجام آن لذت ببرید و علاوه بر آن کمک می‌کند تا اسید لاکتیک در خون شما کمتر تجمع پیدا کند.
- ❖ گرم کردن به شما کمک می‌کند تا به لحاظ ذهنی برای ورزش کردن آماده شوید و قدرت تمرکز شما را افزایش می‌دهد.

منبع: Healthday



## تازه‌ها

## تأثیر استرس پدران بر رشد فرزندان

سپید: مطالعه‌ای جدید حاکی از آن است که پدرانی که درباره نحوه سرپرستی خود استرس دارند، می‌توانند بر رشد کودکان خود اثرات نامطلوب بگذارند.

در این مطالعه که از ۷۳۰ خانواده خواسته شده بود در آن مشارکت داشته باشند، مشخص شد که زمانی که پدرها سطح بالای استرس سرپرستی را تجربه می‌کنند، پسران آن‌ها، در سه سالگی مهارت‌های زبانی کمتری دارند و پسران و دختران در آزمون‌های شناختی نمرات کمتری را دریافت می‌کنند که شامل توانایی‌هایی همچون توجه، یادگیری و استدلال می‌شود.

محققان می‌گویند این یافته‌ها ما را در درک اینکه چطور پدرها بر رشد فرزندان‌شان تأثیر گذار هستند، یاری می‌رساند. محققان به‌طور معمول بر تأثیرات مادران تأکید دارند اما به‌تازگی مطالعات بر نقش منحصر به‌فرد پدران می‌پردازند. محققان دریافته‌اند که پدران می‌توانند بر مهارت‌های زبانی کودکان پیش از دبستان و رشد احساسات آنها علاوه بر مشکلات رفتاری و افسردگی کودکان بزرگ‌تر تأثیر گذار باشند. در این مطالعه هیروود و همکارانش نقطه شروع کار خود را بر روی زوج‌های کم درآمد آمریکایی و میزان استرس سرپرستی خانواده در آنها گذاشتند. این میزان از طریق پرسش‌نامه‌های استاندارد اندازه‌گیری شد و از والدین خواسته شد که به گزینه‌هایی همچون این که «آیا احساس می‌کنند گرفتار مسئولیت‌های بچه‌داری شده‌اند؟» یا «برخی مواقع احساس می‌کنم فرزندم مرا دوست ندارد.» پاسخ بدهند. از سوی دیگر مشخص شد که کودکان در اوایل و اواخر کودکی و زمانی که پدر خانواده تحت تأثیر استرس مزمن یا نشانه‌های افسردگی قرار دارد با مشکلات رفتاری بیشتری روبه‌رو هستند. هیروود می‌گوید که این مسئله صرفاً به این خاطر نبود که همسران آن‌ها هم استرس داشتند بلکه این تأثیرات مستقل از تأثیرات مادران بود. با وجودی که این مطالعه یک رابطه علت و معلولی را مطرح نمی‌کند اما استرس والدین می‌تواند به عنوان یکی از علل موثر بر روند رشد کودکان در نظر گرفته شود.

منبع: Healthday



## کاهش وزن به روش‌های غیرمتعارف

## راه‌های میانبر برای لاغری وجود دارد؟



ترجمه: مصطفی صداقت رستمی

سپید: آیا رژیم غذایی کم‌کالری، کم‌چرب، کم‌کربوهیدرات و هر چیز دیگری که فکرش را می‌کنید خسته شده‌اید؟ اگر جزو این گروه از افراد هستید می‌توانید یک درمان جایگزین برای کاهش وزن را امتحان کنید. در این مقاله سعی داریم تا به ۵ مورد از مهم‌ترین درمان‌های جایگزین برای کاهش وزن اشاره کنیم.

**۱. طب سوزنی:** طب سوزنی یک روش التیام‌بخش است که از دوران چین باستان به ارث رسیده است. طب سوزنی بر اساس این آموزه است که کی (qi) یا انرژی در امتداد مسیرهای خاصی از بدن با نام گذرگاه (Meridian) در جریان است. نظریه اساسی طب سوزنی این است که انسداد در این جریان انرژی می‌تواند باعث عدم تعادل‌هایی شود که به شکل مشکلات سلامت همچون چاقی عینیت می‌یابند. طب سوزنی به دنبال بازگرداندن تعادل است.

افراد ماهر در طب سوزنی سوزن‌های فلزی نازکی را در نقاط حساس پوست وارد می‌کنند تا بافت‌ها تحریک شوند. و انسدادهای به وجود آمده در جریان انرژی باز شوند. طب سوزنی به‌عنوان یک روش درمانی موثر برای بسیاری از بیماری‌ها همچون درد بدن، سردرد، سکنه مغزی و حتی اعتیاد شناخته شده است، اما در مورد طب سوزنی و کاهش وزن مقالات بسیار کمی چاپ شده است. تجزیه و تحلیل ۷ مقاله چاپ‌شده در مجله Obesity نشان می‌دهد که بعضی از افراد توانسته‌اند با کمک طب سوزنی احساس گرسنگی خود را کاهش دهند و در نتیجه وزن خود را کم کنند؛ اما هیچ‌یک از این تحقیق‌ها از دقت بالایی برخوردار نبودند، به همین دلیل برای نشان دادن تأثیر طب سوزنی در کاهش وزن به تحقیقات بیشتری نیاز است. دکتر دیزی مری، متخصص کاهش وزن و نویسنده چندین کتاب مربوط به کاهش وزن می‌گوید: «می‌دانم که طب سوزنی برای تسکین درد مفید است، اما در مورد تأثیر مثبت طب سوزنی در بهبود رژیم غذایی و در نتیجه کاهش وزن مقالات زیادی ندیده‌ام.»

**۲. طب فشاری:** طب فشاری شبیه به طب سوزنی است، اما در طب فشاری نیازی به سوزن نیست. در طب فشاری نقاط حساس روی بدن به‌وسیله فشار انگشت‌ها

تحریک می‌شوند. اکثر تحقیق‌هایی که در مورد طب فشاری انجام گرفته است در مورد توانایی این روش درمانی در تسکین درد مزمن است. به‌عبارت‌دیگر، در مورد تأثیر طب فشاری در کاهش وزن تحقیقات اندکی وجود دارد. در مجله *Alternative and Complementary Medicine* تحقیقی به‌چاپ‌رسید که بر اساس نتایج آن شرکت‌کننده‌هایی که تحت درمان طب فشاری قرار گرفتند توانستند پس از ۶ ماه در مقایسه با گروه کنترل ۱/۱۳ کیلوگرم از وزن خود را کاهش دهند. با وجود این، برای تأیید تأثیر مثبت طب فشاری در کاهش وزن به تحقیقات بیشتری نیاز است.

**۳. هیپنوتیزم:** اصطلاح هیپنوتیزم برگرفته از یک کلمه یونانی است که معنای آن «خوابیدن» است. از هیپنوتیزم برای اهداف پزشکی نیز استفاده می‌شود، مخصوصاً اینکه از هیپنوتیزم بالینی به‌عنوان تکنیکی برای آرام کردن ذهن استفاده می‌شود. برخلاف آنچه در فیلم‌ها نشان داده می‌شود برای انجام هیپنوتیزم کامل معمولاً به چند جلسه نیاز است.

در طول هر جلسه هیپنوتیزم گریبالی یا متخصص هیپنوتیزم از تکنیک‌هایی همچون خیال‌پردازی هدایت‌شده و تلقین پس از هیپنوتیزم برای تشویق کردن شما به تغییرات مثبت

و مفیدی همچون لذت بردن از خوردن غذاهای سالم استفاده می‌کند. خانم جین فریتز پس از یائسگی خود در طول ۲ سال ۱۸ کیلوگرم افزایش وزن پیدا کرد. او برای کاهش وزن خود هیپنوتیزم را امتحان کرد. او می‌گوید: «خوشبختانه، من یک شخص بسیار تأثیرپذیر هستم و پس از اولین جلسه هیپنوتیزم متوجه شدم که میل شدید من به قند و شکلات از بین رفته است.» او می‌گوید که پس از هیپنوتیزم توانست در درون خود احساس آرامش و به‌روزی کند و توانست رژیم غذایی خود را به‌راحتی تغییر دهد. خانم فریتز توانسته است تاکنون ۳۰ کیلوگرم وزن کم کند. او اضافه می‌کند: «هنوز برای رسیدن به وزن ۵۹ کیلوگرم در حال تلاش هستم و پس از هیپنوتیزم عادت‌های قدیمی خودم را دیگر از سر نگرفتم.»

**۴. آیورودا:** آیورودا یکی از قدیمی‌ترین سیستم‌های پزشکی جهان است که هزاران سال قبل در کشور هند آغاز شد. هدف آیورودا یکپارچه کردن و متعادل ساختن بدن، ذهن و روح است.

آیورودا چگونه انجام می‌شود: طب آیورودا دربرگیرنده یک روش یا یک محصول خاص نیست، بلکه آیورودا

مکمل‌های کاهش وزن طبیعی: مکمل‌های کاهش وزن معمولاً به قرص‌ها و پودرهایی گفته می‌شود که حاوی یک یا چند ماده غذایی مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، داروهای گیاهی، آمینواسیدها و دیگر مواد تشکیل‌دهنده رژیم غذایی شما هستند.

مکمل‌ها یک تجارت چند میلیارد دلاری هستند و صنعت کاهش وزن یک بخش بزرگی از این تجارت است، به‌طوری‌که در بازار امروز مکمل‌های مختلفی برای کاهش وزن وجود دارند. مکمل‌های غذایی غیرتجویزی باهدف کاهش گرسنگی و افزایش متابولیسم بدن در بازار ارائه می‌شوند. اخیراً در دانشکده علوم انسانی و بهداشت عمومی دانشگاه دولتی اورگان یک‌پایه‌یابی انجام گرفته است که بر اساس نتایج آن هیچ تحقیقی وجود ندارد که تأیید کند یک محصول خاصی (محصول موثر در سرکوب کردن احساس گرسنگی یا محصول موثر در افزایش متابولیسم) می‌تواند به‌نحو چشمگیری باعث کاهش وزن شود یا کاهش وزن را حفظ کند. نویسندگان این نقد بررسی می‌گویند که جای سبزی، فیبر، مکمل‌های کلسیمی یا محصولات لبنی می‌توانند نقش مثبتی در کاهش وزن ایفا کنند، درحالی‌که مکمل‌هایی که به‌عنوان محرک تلقی می‌شوند می‌توانند تأثیر منفی در کاهش وزن داشته باشند. ■

منبع: EveryDayHealth

## تازه‌ها

## محققان آمریکایی انسولین خوراکی تهیه می‌کنند

سپید: محققان دانشگاه نیاکارا در آمریکا موفق به ارائه روشی شده‌اند که انسولین را به صورت خوراکی در اختیار بیماران مبتلا به دیابت قرار می‌دهد.

محیط اسیدی معده مهم‌ترین معضل برای مصرف انسولین به صورت خوراکی است زیرا باعث می‌شود پروتئین قبل از ورود به روده و جذب شدن توسط جریان خون، در معده از بین برود.

محققان دانشگاه نیاکارا برای حل این معضل، ایده کپسوله کردن انسولین را مطرح کرده‌اند. در این روش از ذراتی به نام کلتسوزوم استفاده می‌شود که شبیه یک مخزن کوچک از جنس مولکول‌های چربی است. البته این روش با حامل‌های دارو از جنس چربی (لیپوزومی) متفاوت است. مدلسازی رایانه‌ای نشان می‌دهد این محفظه‌ها در مقابل اسید معده کاملاً مقاوم هستند و به‌طور کامل و دست‌نخورده وارد روده می‌شود. مرحله آخر ورود این ذرات میکروسکوپی به جریان خون و آزاد شدن هورمون انسولین است.

با اندازه‌گیری PH مناسب و قدرت یونی در آزمایشگاه، انسولین مورد نیاز با حداکثر ماندگاری وارد بدن می‌شود. این تیم تحقیقاتی در حال بهینه کردن روش موجود هستند و امیدوارند این محصول به زودی برای آزمایش‌های انسانی آماده شود.

منبع: Science



## درمان سرطان پستان با شیوه‌های جایگزین



سپید: شیوه‌هایی جایگزین می‌توانند در طول درمان سرطان پستان به شما کمک کنند:

**۱. طب سوزنی:** در این روش درمانی در نقاط مشخصی از بدن سوزن‌های بسیار نازکی قرار می‌دهند یا این نقاط را تحت گرما یا فشار قرار می‌دهند. تحقیقات نشان می‌دهند که طب سوزنی سیستم ایمنی شماراتقویت می‌کند و مسکن‌های طبیعی بدن را آزاد می‌سازد. علاوه بر این، طب سوزنی می‌تواند از اثرات جانبی درمان سرطان همچون حالت تهوع، درد، خستگی و اضطراب جلوگیری کند؛ اما استفاده از طب سوزنی به این معنا نیست که می‌توانید قرارداری ملاقات با پزشک خود را کنسل کنید. درحقیقت، پیش از امتحان طب سوزنی با پزشک خود در مورد استفاده از طب سوزنی صحبت کنید. در بعضی از موارد ممکن است که طب سوزنی اثرات جانبی برای فرد داشته باشد و پزشک انجام آن را به‌فرد مورد نظر توصیه نکند.

**۲. ماساژ:** بعضی از بیمارستان‌ها در کادر پزشکی خود ماساژ درمانگرهایی دارند. ماساژ می‌تواند به تسکین درد کمک کند. علاوه بر این، اگر پیش از لامپکتومی، ماستکتومی یا بازسازی پستان خودتان را تحت ماساژ درمانی قرار دهید می‌توانید باعث آرام کردن خود شوید. اگر پس از عمل جراحی مربوط به سرطان پستان یک ماساژ مخصوص از یک ماساژدرمانگر آموزش دیده دریافت کنید می‌تواند درم ناشی از جراحی را کاهش دهد. می‌توانید در مورد انجام ماساژ با پزشک خود صحبت کنید. پزشک شما می‌تواند تکنیک‌های ماساژ تخلیه‌لیف را به شما پیشنهاد کند.

**۳. یوگا:** یوگا یکی از انواع مختلف تمرین‌هاست که در پیوند دادن تنفس به حرکت به شما کمک می‌کند. یوگا ضربان قلب، فشارخون و امواج مغزی شما را کاهش می‌دهد. زنانی که به دلیل سرطان پستان تحت پرتودرمانی هستند می‌گویند که شرکت در کلاس‌های یوگا باعث احساس خستگی کمتر و استرس کمتر در آنها شده است. اگر یوگا را به‌طور منظم انجام دهید، می‌توانید التهاب را نیز کاهش دهید. پیش از انجام تمرین‌های یوگا سابقه پزشکی خود را با مربی یوگا در میان بگذارید تا تمرین‌های مناسب را برای شما انتخاب کند.

**۴. تای‌چی:** تای‌چی یکی از هنرهای رزمی بسیار قدیمی چین است که حرکات آرام و باوقار بدن را با تنفس

طبیعی هستند؛ از آنجا که اسب‌ها منعکس‌کننده زبان بدن افراد دوروبر خود هستند می‌توانند در آگاهی بیشتر از احساس‌های خود به شما کمک کنند.

یادگیری مراقبت از اسب و راندن یک اسب می‌تواند به ایجاد اعتماد به نفس در شما کمک کند. در یک تحقیق کوچک محققان دریافته‌اند که افرادی که تحت اسب‌درمانی قرار گرفتند با کاهش استرس مواجه شدند. چرایی این تأثیر مثبت اسب‌ها را نمی‌دانیم، اما این درمان ارزش امتحان کردن را دارد.

**۸. موسیقی درمانی:** شاید گوش دادن به موسیقی موردعلاقه‌تان باعث شده باشد که آسان‌تر شکست خود را فراموش کرده باشید یا در طول تمرین بدنی احساس قدرت بیشتری به شما دست دهد. موسیقی این توانایی را دارد که شما را با احساس‌هایتان پیوند دهد و به همین دلیل است که از موسیقی می‌توان در طول درمان نیز استفاده کرد. تحقیقات نشان می‌دهند که کار کردن با یک درمانگر موسیقی آموزش دیده می‌تواند باعث کاهش سطوح درد، بهبود ذهن و کاهش نگرانی در افراد مبتلا به سرطان پستان شود.

**۹. نوشتن در مورد سرطان:** اگر احساساتی را که در مورد سرطان پستان خود دارید (از امیدها گرفته تا بزرگ‌ترین ترس‌های خود) روی یک کاغذ بنویسید، پس از مدتی با علائم فیزیکی کمتری در خود مواجه می‌شوید. داشتن یک دفترچه یادداشت می‌تواند روحیه شما را تقویت کند و شما را نسبت به بهبود بیماری خود آگاه سازد. نگارن دست خط خود و غلط‌های املائی نباشید، بلکه تنها بنویسید و تمرکز خود را روی افکار و اهداف قرار دهید.

**۱۰. گروه‌های حمایتی:** حتی اگر دوستان یا اعضای خانواده شما از شما مراقبت می‌کنند باز هم یک گروه حمایتی می‌تواند برای شما سودمند باشد. گذراندن وقت خود با دیگر خانم‌هایی که مبتلا به سرطان هستند می‌تواند احساس تنهایی را از شما دور کند. از آنجا که با این خانم‌ها یک ویژگی مشترک دارید می‌توانید در مورد مشکلات خود با آنها صحبت کنید. علاوه بر این، می‌توانید از این زنان توصیه‌هایی بگیرید و از آنها در مورد مراحل مختلف درمان و اثرات جانبی آن اطلاعاتی کسب کنید. ■

منبع: WeBMD