#باستان‌شناسی

شواهدی از ۳ هزار سال پیش در شمال شرق ایران

باستان‌شناسان در برنامه گمانه‌زنی تپه‌های «ینگه قلعه» در استان خراسان شمالی به شواهدی از حدود سه هزار سال پیش دست یافتند. این تپه در دهه‌های گذشته در معرض تخریب و حفاری‌های قاچاقچیان بوده است.

به گزارش پژوهشگاه میراث فرهنگی و گردشگری، تپه‌های ینگه قلعه، مربوط به عصر آهن که در بجنورد در استان خراسان شمالی واقع شده، در سال ۱۳۸۶ با شماره ۲۱۲۲۴ و ۲۱۱۰۶ در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است.

برنامه میدانی گمانه‌زنی برای تعیین عرصه و پیشنهاد حریم تپه‌های «ینگه قلعه» با مجوز این پژوهشگاه و پشتیبانی مالی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان خراسان شمالی انجام شده است.

رضا ناصری، عضو هیئت علمی گروه باستان‌شناسی دانشگاه زابل، که سرپرست هیئت کاوش در تپه‌های ینگه قلعه است، درباره این محوطه باستانی و نتیجه گمانه‌زنی‌های انجام شده، گفت: تپه‌های ینگه قلعه متشکل از دو برجستگی کوتاه و بزرگ معروف به ینگه قلعه ۱ و ۲ است که بر اساس مستندات موجود در بردارنده شواهدی از هزاره اول قبل از میلاد هستند.

وی با بیان اینکه در سطح هر دو محوطه مواد فرهنگی نوع دهستان و نوعی سفال منقوش مربوط به هزاره اول پیدا می‌شود، اظهار کرد: فرهنگ دهستان در عصر آهن در شمال شرق ایران در منطقه وسیعی از کرانه‌های شرقی دریای مازندران تا مناطق غربی خراسان شمالی شکوفا بوده و معیشت مبتنی بر کشاورزی و دامپروری داشته است.

این باستان‌شناس گفت: در این برنامه میدانی ۲۰ گمانه آزمایشی در بخشهای مختلف تپه‌های ینگه قلعه ایجاد شد که نشان داد این اثر روی برآمدگی‌های طبیعی حاشیه دشت بجنورد شکل گرفته و احتمالاً به گروه‌های کوچ‌رو با استقرار موقت تعلق داشته است. ناصری با اشاره به آسیب‌هایی که به این محوطه باستانی وارد شده است، اظهار کرد: تپه‌های ینگه قلعه از یکسو به دلیل شخم سطحی اراضی در دهه‌های گذشته و از سوی دیگر به دلیل قرارگیری در محدوده شهر بجنورد در معرض تخریب قرار گرفته و حفاری‌های قاچاق نیز آسیب‌هایی به آن وارد کرده است. سرپرست هیئت باستان‌شناسی تپه‌های ینگه قلعه تاکید کرد: هدف اصلی این برنامه میدانی تعیین حدود و میزان گسترش بقایای باستان‌شناختی در تپه‌های ینگه قلعه است که به تدوین یک برنامه حفاظتی و تهیه راهبرد پژوهشی برای آینده اثر، کمک خواهد کرد.

#سلامت روان

فقط ۱۰ دقیقه تمرکز افسردگی را ۱۹ درصد کاهش می‌دهد

نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد تمرین‌های کوتاه‌مدت ذهن‌آگاهی روزانه می‌توانند به‌طور قابل توجهی سلامت روان را بهبود بخشیده و سبک زندگی سالم‌تر را با مزایای پایدار در طول زمان ترویج کنند.

به گزارش ایسنا از ساینس دیلی، افسردگی بر جنبه‌های مختلف زندگی تاثیر می‌گذارد و علائم آن عملکرد افراد در حوزه‌های مختلف انگیزشی، هیجانی، شناختی، رفتاری و زیستی را مختل می‌کند.

پژوهشگران در گذشته دریافتند که ذهن آگاهی با بهبود در سلامت روان رابطه دارد و اضطراب و افسردگی از متداول‌ترین مشکلات در حوزه سلامت روان هستند. ذهن‌آگاهی مفهومی جدید است که در سال‌های اخیر در درمان بسیاری از اختلالات روان‌شناختی مورد توجه روان‌پزشکان و روان‌شناسان قرار گرفته است. ذهن‌آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص است و شخص، آگاهی خود را از گذشته و آینده به حال حاضر معطوف کند. ذهن‌آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون هست، بدون قضاوت و بدون اظهارنظر درباره هر آنچه اتفاق می‌افتد و به معنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح است. استفاده از روش‌های ذهن‌آگاهی مستلزم بهره‌گیری از اطلاعات دیگری درخصوص چگونگی عملکرد مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی در هر یک از اختلالات روان‌شناختی است.

تحقیقی که به‌تازگی توسط محققان دانشگاه‌های باث و ساوتهمپتون در مجله بریتانیایی روان‌شناسی سلامت منتشر شده است، نشان می‌دهد که فقط ۱۰ دقیقه تمرین ذهن‌آگاهی روزانه می‌تواند تندرستی را بهبود بخشد، افسردگی و اضطراب را کاهش دهد و انگیزه را برای اتخاذ عادات سبک زندگی سالم‌تر، مانند ورزش، غذا خوردن و خواب افزایش دهد.

این تحقیق که هزار و ۲۴۷ بزرگسال از ۹۱ کشور را مورد بررسی قرار داده است، نشان می‌دهد که جلسات مختصر تمرکز حواس روزانه می‌تواند مزایای اساسی داشته باشد. شرکت‌کنندگان که بیشتر آنان هیچ تجربه قبلی ذهن‌آگاهی نداشتند، به‌طور تصادفی به روال ذهن‌آگاهی یک ماهه یا شرایط کنترلی اختصاص داده شدند. جلسات روزانه ذهن‌آگاهی شامل تمرینات تمدد اعصاب، هدف‌گذاری، اسکن بدن، توجه متمرکز بر نفس و خویشتن‌اندیشی (توانایی مشاهده و ارزیابی فرآیندهای شناختی، عاطفی و رفتاری خود) بود.

لازم به ذکر است که مراقبه اسکن بدن شامل توجه کردن به قسمت‌های مختلف بدن و احساسات بدنی به ترتیب و به تدریج از پا تا سر است. این روش می‌تواند به افراد کمک کند تا نسبت به احساسات فیزیکی، عواطف و احساسات درونی خود آگاه‌تر شوند.

یافته‌های مهم و بازخورد شرکت‌کنندگان

شرکت‌کنندگان قبل از شروع، ۳۰ روز آموزش ذهن‌آگاهی و پس از تکمیل آن، نظرسنجی‌هایی را در مورد سلامت روان خود انجام دادند. نتایج قابل توجه بود؛ شرکت‌کنندگان پس از آموزش ذهن‌آگاهی با استفاده از برنامه ذهن‌آگاهی، این موارد را گزارش کردند: کاهش افسردگی ۱۹.۲ درصد بیشتر از گروه کنترل؛ بهبود تندرستی به میزان ۶.۹ درصد بیشتر؛ کاهش اضطراب ۱۲.۶ درصد بیشتر؛ نگرش به سلامت ۷.۱ درصد نسبت به گروه کنترل مثبت‌تر شد و نیت رفتاری برای مراقبت از سلامتی ۶.۵ درصد خارج از کنترل افزایش یافت.

اثرات مثبت ذهن‌آگاهی تا حد زیادی پس از ۳۰ روز حفظ شد. در پیگیری‌های نظرسنجی یک ماه بعد، گروه ذهن‌آگاهی بهبود مستمری را در تندرستی، افسردگی و نگرش‌های خود نشان دادند و حتی کیفیت خواب بهتری را گزارش کردند. شرکت‌کنندگان در بازخورد خود، مزایای بی‌شماری از تمرین ذهن‌آگاهی را برجسته کردند که شامل این موارد بود: «آگاهی، خودکنترلی، قدردانی، صبورتر بودن و بیشتر لذت بردن از لحظه حال است»، «ذهن پاک؛ احساس می‌کنم همه چیز تحت کنترل است و می‌توانم کاری را که در ذهنم است انجام دهم» و «تکمیل این جلسات مراقبه به من درک بهتری از عملکرد ذهنم داد. آنها به من کمک کردند تا بینش بهتری در مورد بسیاری از چیزها به‌دست بیاورم و به من دریچه‌ای متفاوت نشان دادند که از طریق آن به جهان نگاه کنم. کلماتی که به ذهن می‌رسند، مفید، روشنگر و انگیزشی است».

پیامدهای مداخلات دیجیتال سلامت

به‌طور هیجان‌انگیزی، این آزمایش یکی از اولین آزمایش‌هایی بود که نشان داد مزایای تندرستی و سلامت روان ذهن‌آگاهی می‌تواند از تغییرات رفتارهای سبک زندگی ناشی شود. این امر پتانسیل تمرین ذهن‌آگاهی را برای ترویج زندگی سالم‌تر مانند ورزش منظم، برجسته می‌کند، چیزی که گروه تحقیقاتی مشتاق است در آینده تحقیق کند.

این تحقیق توسط روان‌شناس ماشا رمسکار، متخصص تغییر رفتار، تمرکز حواس و ورزش در دانشگاه باث انجام شد. وی توضیح داد: نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که حتی تمرین‌های کوتاه‌مدت و روزانه تمرکز حواس می‌تواند فوایدی داشته باشد و آن را به ابزاری ساده و در عین حال قدرتمند برای تقویت سلامت روان تبدیل کند.

رمسکار از یافته‌های خود که تمرین ذهن‌آگاهی را با عادات سالم‌تر مرتبط می‌کند چنین سخن گفت: دیدن مزایای تمرکز حواس فراتر از افسردگی، تندرستی و اضطراب و سایر رفتارهای سلامتی مانند خواب بهتر و ایجاد اهداف قوی‌تر برای داشتن سبک زندگی سالم، هیجان‌انگیز است. ذهن‌آگاهی مهارت‌های روان‌شناختی لازم را برای ایجاد عادات سالم به‌وجود می‌آورد، امیدواریم در کارهای آینده نشان دهیم که وقتی این مهارت‌ها را به‌دست آوردید، می‌توانید از آن‌ها برای بهبود چندین رفتار سلامتی از ورزش منظم تا ترک سیگار استفاده کنید.

دکتر بن اینسورث، یکی از محققان که گروه مداخله دیجیتال در دانشگاه ساوتهمپتون را رهبری می‌کند، افزود: نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که چگونه فناوری دیجیتال، برنامه رایگان در دسترس، می‌تواند به افراد کمک کند تا شیوه‌های رفتاری و روان‌شناختی را در زندگی‌شان به روشی که مناسب آنان باشد، ادغام کنند.

دکتر مکس وسترن از دانشگاه باث یکی از محققان این تحقیق ابراز کرد: مشاهده این چنین مداخله‌ای ساده، مقرون به صرفه و با پتانسیل دستیابی به مخاطبان جهانی که می‌تواند بر رفتارهای سبک زندگی سالم تأثیر بگذارد، هیجان‌انگیز است. حتی دلگرم‌کننده‌تر است که این مزایا پس از پایان دوره ذهن‌آگاهی ادامه یافت و نشان می‌دهد که این عمل می‌تواند به ایجاد عادت‌های پایدار کمک کند.

منابع:

* برگرفته از «مقایسه مؤلفه‌ها ذهن‌آگاهی در بیماران مبتلا به افسردگی اساسی، اضطراب منتشر و افراد بهنجار»، فرهاد خرمائی، شکیبا کلانتری، اعظم فرمانی.
* «ارزیابی مدل رابطه علّی ذهن‌آگاهی با اضطراب و افسردگی با میانجیگری سرگردانی ذهنی خود به خودی»، سیمین زغیبی قناد، سیروس عالیپور، منیجه شهنی ییلاق، علیرضا حاجی یخچالی.

#سبک زندگی

افزایش طول عمر با «تحرک، تغذیه و خواب باکیفیت»

در سال ۲۰۰۱ تعداد افرادی که به سن ۱۰۰ سالگی رسیده بودند، تنها ۱۵۱ هزار نفر در سراسر جهان بود. اما این رقم در سال ۲۰۲۱ به ۵۷۳ هزار نفر افزایش یافت. افراد ۱۰۰ ساله نه تنها نمادی از عمر طولانی هستند، بلکه نسبت به سایر سالمندان کمتر دچار بیماری می‌شوند. بسیاری از این افراد تا اواخر دهه نهم زندگی خود (۹۵سالگی) همچنان توانایی انجام امور شخصی خود را به‌طور مستقل حفظ می‌کنند.

به گزارش ایرنا، جمعیت سالمندان در حال افزایش است. پیش‌بینی می‌شود تعداد افراد بالای ۶۵ سال در سراسر جهان از ۷۲۷ میلیون نفر در سال ۲۰۲۰ به بیش از ۱.۵ میلیارد نفر در سال ۲۰۵۰ برسد. با افزایش سن جمعیت، شیوع بیماری‌های مزمن و چندبیماری نیز افزایش خواهد یافت.

چندین عامل خطر قابل تغییر، با افزایش خطر ناتوانی و بیماری، با افزایش سن مرتبط هستند که یکی از آن‌ها کیفیت نامناسب رژیم غذایی است. متأسفانه، بسیاری از افراد مسن به رهنمودهای تغذیه‌ای خاص سن خود در مورد کیفیت و کمیت رژیم غذایی پایبند نیستند.با افزایش سن، بسیاری از افراد مصرف کل غذای خود را کاهش می‌دهند که بخشی از آن به دلیل کاهش اشتها، نقص حسی، عدم تعادل هورمونی و تغییرات در دستگاه گوارش و دندان‌ها است.

تغییرات مرتبط با سن در شرایط زندگی مانند بازنشستگی، انزوای اجتماعی و از دست دادن روابط نیز می‌توانند تأثیر منفی بر مصرف غذا و کیفیت رژیم غذایی داشته باشند. تلاقی عوامل مالی، روانی-اجتماعی، محیطی، جسمی، شناختی، جنسیتی و فرهنگی بر رفتارهای غذایی، دسترسی به غذا و تحرک افراد مسن تأثیر می‌گذارند.

برای رسیدن به عمر ۱۰۰ ساله، توجه به عوامل کلیدی مانند تغذیه متنوع و کم‌نمک، خواب کافی و باکیفیت، مصرف محدود داروها و زندگی در محیطی سالم و طبیعی ضروری است. همچنین، سبک زندگی سالم و فعالیت‌های فیزیکی منظم می‌توانند به بهبود سلامت و افزایش طول عمر کمک کنند. اگرچه ژنتیک نقش مهمی در تعیین طول عمر دارد، ایجاد تغییرات مثبت در سبک زندگی می‌تواند احتمال دستیابی به زندگی طولانی و سالم را افزایش دهد.

صد ساله‌ها نمونه‌ای از پیری موفق

تعداد صد ساله‌ها در سراسر جهان از ۱۵۱۰۰۰ نفر در سال ۲۰۰۰ به ۵۷۳۰۰۰ نفر در سال ۲۰۲۱ افزایش یافت. مردم عمر طولانی‌تری دارند و ما می‌توانیم انتظار داشته باشیم که تعداد افراد بیشتری در سال‌های آینده به ۱۰۰ سال برسند.

صد ساله‌ها نمونه‌ای از پیری موفق هستند، اغلب بیماری‌های مزمن کمتری را تجربه می‌کنند و استقلال را در زندگی روزمره تا ۹۰ سالگی خود حفظ می‌کنند. در حالی که ژنتیک به طول عمر کمک می‌کند، عوامل قابل تغییر بیش از ۶۰ درصد از پیری موفق را تشکیل می‌دهند. اما چه نوع عواملی به طور خاص به ۱۰۰ سالگی کمک می‌کند؟

رابطه بین تحرک و تغذیه در افراد مسن دوطرفه است

رابطه بین تحرک (توانایی جابه‌جایی در محیط‌های نزدیک و جامعه وسیع‌تر) و تغذیه در افراد مسن دوطرفه است. تحرک فرد می‌تواند بر دسترسی به غذا تأثیر بگذارد (مثلاً توانایی حمل‌ونقل به مکان‌هایی با منابع غذایی با کیفیت) و ممکن است توسط کیفیت رژیم غذایی نیز تحت تأثیر قرار گیرد.

همچنین کاهش مصرف هر دو درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها ممکن است به سارکوپنی (تحلیل توده عضلانی) منجر شود و از دست دادن توده عضلانی در دوران پیری ممکن است به محدودیت‌های حرکتی و کاهش کیفیت زندگی منجر شود.

مداخلات تغذیه گروهی، شامل آموزش، بحث‌های تعاملی و فعالیت‌های عملی، مزایای حمایت از افراد مسن برای یادگیری از دانش و تجربیات یکدیگر، غلبه بر موانع روانی-اجتماعی و محیطی برای تغذیه سالم، افزایش انگیزه و ارتقاء تغییر رفتارهای تغذیه‌ای را نشان داده‌اند.

مداخلات گروهی در بین افراد مسن نیز حس همبستگی گروهی را تقویت می‌کنند و به افراد اجازه می‌دهند احساس شناخت و پیوند با دیگران که تجربه‌های مشابهی دارند، داشته باشند.

رژیم غذایی متنوع با مصرف کنترل‌شده نمک

افراد ۱۰۰ ساله معمولاً در طول زندگی خود رژیم غذایی متنوع و متعادلی را حفظ کرده‌اند. این افراد بین ۵۷ تا ۶۵ درصد از انرژی مورد نیاز خود را از کربوهیدرات‌ها، ۱۲ تا ۳۲ درصد را از پروتئین و ۲۷ تا ۳۱ درصد را از چربی تأمین می‌کنند. رژیم غذایی آنها شامل غذاهای اصلی مانند برنج و گندم، میوه‌ها، سبزیجات و منابع پروتئینی مانند مرغ، ماهی و بنشن است، در حالی که مصرف گوشت قرمز را به حداقل رسانده‌اند. این الگوی غذایی شباهت زیادی به رژیم مدیترانه‌ای دارد که به طول عمر و کاهش خطرات سلامتی کمک می‌کند.

یکی از نکات کلیدی در سبک زندگی این افراد، مصرف بسیار کم نمک است. به طور متوسط، آنها روزانه حدود ۱.۶ گرم سدیم مصرف می‌کنند که مطابق با توصیه سازمان جهانی بهداشت برای مصرف کمتر از ۲ گرم سدیم (معادل ۵ گرم نمک) در روز است. در جزیره اوکیناوا ژاپن، که بسیاری از افراد آن به عمر ۱۰۰ ساله دست یافته‌اند، میزان سدیم دریافتی روزانه حتی کمتر و حدود ۱.۱ گرم است. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف بالای نمک می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را تا ۳.۶ برابر افزایش دهد.

مصرف نمک بیشتر (کسانی که غذای شور را ترجیح می‌دهند یا نمک اضافی را به وعده‌های غذایی اضافه می‌کنند) در مقایسه با کسانی که نمک را ترجیح نمی‌دهند، ۳.۶ برابر افزایش خطر ابتلا به اختلال عملکرد فیزیکی دارند.

در عمل، این یافته‌ها پیشنهاد می‌کنند که باید مقدار زیادی غلات کامل، سبزیجات ریشه‌دار، لوبیا، حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات را در رژیم غذایی خود بگنجانیم، مصرف گوشت قرمز را به حداقل برسانیم و مرغ بدون چربی، ماهی و پروتئین گیاهی را انتخاب کنیم و نمک موجود در غذا را کنترل کنیم.

با پیروی از این اصول ساده در رژیم غذایی، می‌توان شانس رسیدن به عمر طولانی و سالم را افزایش داد.

مصرف کمتر دارو یکی از رازهای طول عمر و سلامت در سنین بالا

دانشمندان بر این باورند که کاهش مصرف داروهای متعدد نیز یکی از کلیدهای رسیدن به عمر ۱۰۰ ساله است. هرچند که افراد ۱۰۰ ساله نیز با بیماری‌های مختلف مواجه می‌شوند، این بیماری‌ها عموماً در سنین بسیار بالاتری نسبت به افراد عادی بروز می‌کنند. برای مثال، نیمی از افراد ۱۰۰ ساله دنیا از مشکلاتی مانند فشار خون بالا، فراموشی یا درجات اولیه زوال عقل رنج می‌برند و به طور متوسط ۴.۶ دارو را همزمان مصرف می‌کنند.

بیشتر این داروها مربوط به کنترل فشار خون و مشکلات قلبی هستند. پژوهشی مشابه در اسپانیا نشان داد که افراد ۱۰۰ ساله به‌طور میانگین ۴.۹ دارو مصرف می‌کنند، در حالی که میانگین مصرف دارو در افراد میانسال حدود ۶.۷ دارو است.

مصرف کمتر دارو توسط افراد ۱۰۰ ساله می‌تواند نشانه‌ای از وضعیت سلامت بهتر آنها باشد. البته باید توجه داشت که زوال عقل در این افراد ممکن است باعث فراموشی در یادآوری تعداد دقیق داروهای مصرفی‌شان شود.

دانشمندان توصیه می‌کنند تا جایی که ممکن است از مصرف داروهای غیرضروری پرهیز شود و هنگام تجویز داروهای جدید، حتماً نگرانی‌ها در مورد تداخل دارویی با پزشک مطرح شود. مصرف همزمان بیش از ۵ دارو می‌تواند به مرور زمان منجر به واکنش‌های ناخواسته و مشکلات جدی در بدن شود.

خواب کافی و باکیفیت کلید عمر طولانی و سالم

کیفیت و میزان خواب تأثیر قابل‌توجهی بر سیستم ایمنی بدن، هورمون‌های استرس، و مسائل مرتبط با سلامت قلب و متابولیسم دارد، از جمله چاقی و فشار خون بالا. تحقیقات علمی متعدد نشان داده‌اند که خواب کافی و باکیفیت می‌تواند به افزایش طول عمر و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن کمک کند. بنابراین، عجیب نیست که خواب مناسب به‌عنوان یکی از رازهای رسیدن به عمر ۱۰۰ ساله شناخته می‌شود.

مصاحبه‌ها با افراد ۱۰۰ ساله نشان داده که ۶۸ درصد از آنها از کیفیت خواب خود رضایت دارند، در حالی که پژوهش‌های انجام شده در سال ۲۰۲۰ در ۱۳ کشور مختلف نشان می‌دهد که این میزان رضایت بین ۲۹ تا ۶۷ درصد متغیر است. این آمار نشان‌دهنده اهمیت خواب کافی در دستیابی به زندگی طولانی و سالم است.

دانشمندان توصیه می‌کنند که برای داشتن خواب باکیفیت و مؤثر، انسان باید هر شب بین ۷ تا ۸ ساعت بخوابد. روش‌هایی مانند تنظیم ساعت خواب و بیداری، ایجاد محیطی آرام برای خواب، مدیریت استرس، و انجام تمرینات ورزشی منظم می‌توانند به بهبود کیفیت خواب کمک کنند.

در حالی که خواب کافی به‌عنوان یکی از کلیدهای عمر طولانی مطرح می‌شود، در بسیاری از مراکز شهری و کشورهای پیشرفته، افراد اغلب کمتر از ۶ ساعت در شب می‌خوابند که این مسئله می‌تواند بر سلامت و طول عمر آنها تأثیر منفی بگذارد.بنابراین توصیه می‌شود عادت کنید که سر ساعت معینی بخوابید و سرساعت معینی هم بیدار شوید تا هم به اندازه بخوابید و هم خواب باکیفیتی داشته باشد.

ارتباط عمر طولانی با استرس و افسردگی

همه انسان‌ها آرزوی عمر طولانی و زندگی همراه با سلامتی دارند اما این آرزو بدون رهایی از استرس و افسردگی، دست نیافتنی است. در این میان انسان‌هایی هستند که از عمر طولانی برخوردارند؛ و سؤال این است که آن‌ها چطور و با چه الگویی توانسته‌اند به اکسیر حیات و راز طول عمر دست یابند؟

سلول‌های بدن انسان برای ادامه حیات به انرژی نیاز دارند و سلامتی و طول عمر نیز به مدیریت این نیرو بستگی دارد. اکثر مردم درست زندگی نمی‌کنند و در نتیجه یا استرس دارند یا افسردگی! در حالی که این دو همیشه انرژی انسان را می‌کاهد و در نهایت نابود می‌کند. اگر انسان‌ها می‌دانستند که استرس چقدر انرژی از ذهن و سلول‌های بدنشان می‌گیرد، چاره‌ای برای حفظ سلامتی خود می‌اندیشیدند.

مطالعات علمی دانشگاه استنفورد اعلام کرد که عامل ۹۵ درصد بیماری‌های امروز انسان، استرس است. روابط نادرست با خانواده و یا همسر می‌تواند استرس زا باشد و یا نارضایتی از شغل یا محیط کار و همکاران و یا اینکه ترس از عواقب کارها. در واقع اتلاف انرژی سن بیولوژیک انسان را بالا می‌برد؛ می‌بینید که برخی افراد مثلاً ۵۰ سال بیشتر سن ندارند اما دچار پیری زودرس شده‌اند و اگر ثروتمند باشند، مشتری کلینیک‌های زیبایی و جوان‌سازی پوست هستند.

آسیب استرس بر اختلال در سیستم ایمنی بدن هم بسیار موضوع مهمی است؛ استرس بدن انسان را همواره در حالت «جنگ وگریز» قرار داده و باعث ترشح مداوم کورتیزول و در نتیجه «بیماری‌های خودایمنی» می‌گردد. لذا کسی که خواهان عمر طولانی است باید با اضطراب و افسردگی خداحافظی کند.

اگر الگوهای رفتاری نادرستمان را پیدا کرده و در سبک زندگی خود بازنگری کنیم، انرژی کمتری هدر داده و میانگین طول عمر و امید به زندگی را افزایش خواهیم داد.

تاثیر کیفیت محیط زندگی بر طول عمر

نزدیک به ۷۵ درصد از افراد ۱۰۰ساله در سراسر جهان در مناطق روستایی زندگی می‌کنند. مطالعات انجام شده در مناطقی مانند اوکیناوا در ژاپن، ساردینیا در ایتالیا، نیکویا در کاستاریکا، و ایکاریا در یونان نشان می‌دهند که زندگی در طبیعت با طول عمر بیشتر ارتباط مستقیمی دارد. تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که زندگی در مناطق سرسبز و طبیعی می‌تواند به کاهش استرس کمک کرده و خطر ابتلا به افسردگی، فشار خون بالا، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

به‌طور کلی، افرادی که در روستاها زندگی می‌کنند، معمولاً دیرتر به بیماری‌های مزمن دچار می‌شوند. محیط آرامش‌بخش روستا و نبود آلودگی هوا از جمله عواملی هستند که برخی از دانشمندان به عنوان راز رسیدن به عمر ۱۰۰ ساله مطرح می‌کنند. این ارتباط نشان می‌دهد که کیفیت محیط زندگی نقش بسزایی در سلامت و طول عمر انسان‌ها دارد.

اوقات فراغت سالمندان، ضرورت تفریح و سرگرمی در افراد مسن

این تصور که تفریح و سرگرمی تنها برای جوانان است و وقتی فردی پا به سن می‌گذارد باید از همه خوشی‌های دنیا دست بکشد، کاملا غلط است. اگر در اطرافیان شما سالمندی حضور دارد باید تمام تلاش خود را به کار بگیرید تا آن‌ها از سرگرمی‌های مورد علاقه‌شان نهایت بهره را ببرند. البته طبیعی است که اقتضائات این دوره سنی را نیز باید برای انتخاب تفریح و سرگرمی در نظر گرفت.

تفریح درمانی، اهمیت زیادی در جهت حفظ و ارتقاء سلامت سالمندان دارد و باید به‌گونه‌ای برای ایشان طراحی شود که متناسب با شرایط آن‌ها باشد. از دیگر مزایای سرگرمی، پیدا کردن دوستان و روابط جدید است که در افزایش حس حضور سالمند در جامعه نقش به‌سزایی دارد و به سالمند کمک می‌کند که از لحاظ فیزیکی، احساسی و ذهنی در شرایط مطلوبی قرار بگیرد.

تحقیقات نشان داده است که تفریحات سرگرم‌کننده، مزایای بسیاری برای سالمندان دارد. سرگرمی سالمندان دارای قدرت بی‌نظیری است که به آن‌ها کمک می‌کند تا کارایی مغزشان را بهبود ببخشند. همچنین از بیماری‌هایی چون آلزایمر جلوگیری کرده و افراد سالمند را به یادگیری مطالب جدید امیدوار می‌کند. همچنین شرایطی را فراهم می‌کند تا سالمند با سایرین تعامل اجتماعی داشته باشد. سرگرمی سالمندان، به‌خصوص برای آن‌هایی که در خانه سالمندان زندگی می‌کنند مناسب است؛ زیرا به این وسیله احساس می‌کنند که در خانه خودشان هستند.

#ساخت ایران

موفقیت پزشکان کشور در بازکردن رگ‌های قلب بدون نیاز به عمل جراحی

رئیس بیست و چهارمین کنگره تازه‌های قلب و عروق از موفقیت پزشکی کشور به روش نوین در بازکردن رگ‌های مسدود شده قلب با رسوب کلسیم بدون نیاز به عمل جراحی خبر داد.

به گزارش انجمن آترواسکلروز ایران، مسعود قاسمی افزود: این تکنولوژی نوین کمک بزرگی به بیمارانی است که در آنها خطر عمل باز قلب وجود دارد و از سوی دیگر در صورت باز نشدن عروق‌شان در معرض ابتلا به سکته‌های قلبی و مغزی قرار می‌گیرند.

وی اظهار داشت: روش نوین الماس چرخنده، رسوب کلسیم رگ‌ها را بدون نیاز به عمل جراحی برطرف می‌کند که نتیجه این روش نوین به مراتب بهتر از شیوه‌های قدیمی است و سبب می‌شود، عمل فنرگذاری با موفقیت بیشتری انجام و از عمل باز برای برخی بیماران جلوگیری شود. رئیس انجمن آترواسکلروز ایران ادامه داد: این روش که به کمک دستگاه‌های نوظهور کار می‌کند، تنها با دو سه ماه تاخیر از پیدایش آن در کشورهای پیشرفته دنیا وارد ایران شده است. به گفته قاسمی، به کمک این شیوه نوین، عمل تراشیدن رسوب کلسیم عروق کرونری اخیرا روی یک بیمار ۶۷ ساله مبتلا به دیابت با موفقیت انجام شد که از مهم‌ترین دستاوردهای آن باز کردن رگی بود که قبلا پیوند شده بود و نتایج این روش در بیست و چهارمین کنگره تازه‌های قلب و عروق ارائه خواهد شد.

رئیس انجمن آتروسکلروز ایران، دلایل ایجاد رسوب کلسیم در عروق کرونری را به غیر از منشا ژنتیکی، سبک ناسالم زندگی برشمرد و اظهار داشت: چاقی، دیابت، چربی و فشار خون و سیگار از عوامل ایجاد این رسوب‌هاست که در صورت درمان نشدن بموقع منجر به سکته خواهد شد. وی همچنین به برگزاری این همایش با شعار «تپش قلب با عشق و سلامتی» ۲۷ تا ۳۰ شهریور ماه امسال در هتل المپیک تهران اشاره کرد.

مژده مزیدی، دبیر اجرائی این کنگره نیز گفت: بیست و چهارمین کنگره تازه‌های قلب و عروق به همت انجمن آترو اسکلروز ایران با حضور استادان، محققان، پژوهشگران، پزشکان و متخصصان برجسته قلب و عروق داخلی و خارجی در هتل المپیک تهران برگزار می‌شود.

وی ادامه داد: این کنگره با حضور بیش از پنج هزار شرکت‌کننده از جامعه پزشکی کشور برای پزشکان با ۲۰ امتیاز باز آموزی وپرستاران با ۱۵ امتیاز دارای بالاترین امتیاز بازآموزی است. همچنین با توجه به نقش کلیدی‌پرستاران و اهمیت ارتقا دانش و مهارت تخصصی ارزشمند حرفه‌پرستاری، حضورپرستاران نمونه و برتر بیمارستان‌ها با نامه تایید شده توسط رئیس بخش بیمارستان در کنگره به صورت رایگان است.

بر اساس این گزارش، همزمان با برگزاری بیست و چهارمین کنگره تازه‌های قلب و عروق، نمایشگاه جانبی تخصصی شرکت‌های دارویی، تجهیزات پزشکی و تصویر برداری برگزار خواهد شد تا شرکت‌های فعال درحوزه پزشکی با آخرین توانمندی‌ها و دستاوردهای روز دنیا را در فضای علمی پزشکی آشنا و پزشکان وپرستاران حاضر در کنگره از آخرین اطلاعات و محصولات دارویی، تجهیرات پزشکی و تصویر برداری مطلع و بهره مند شوند.

#طب ایرانی

توصیه‌های طب ایرانی در مورد تغذیه سالم برای دانش‌آموزان

متخصص طب ایرانی و عضو انجمن علمی طب سنتی ایران با تاکید بر اهمیت تغذیه سالم در بهبود سلامت جسمی، تقویت سیستم ایمنی بدن و همچنین تقویت حافظه و افزایش یادگیری دانش‌آموزان، گفت: برای جلوگیری از تمایل کودکان به مصرف خوراکی‌های ناسالم در مدرسه، بهتر است خوراکی‌هایی سالم و مغذی از منزل به همراه ببرند.

به گزارش وبدا، الهام پارسا اظهار داشت: بسیاری از والدین از ما می‌پرسند که چه مواد غذایی به کودکان خود دهند که سیستم ایمنی آنها قوی شود و در فصل پاییز دچار سرماخوردگی نشوند، توصیه می‌شود از شش دسته غذایی استفاده شود، یعنی مصرف میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات، گوشت، دانه‌های روغنی و غلات به میزان مناسب در برنامه غذایی دانش آموزان گنجانده شود.

وی تصریح کرد: باید مراقب باشیم تا حد امکان قند، شکر، چربی‌ها و نمک را از مواد غذایی کودکان حذف کنیم یا به حداقل برسانیم. خوراکی‌هایی مانند شیرکاکائو، آبمیوه‌های صنعتی، کیک‌های صنعتی و خوراکی هایی که نمک زیاد دارند، مثل سیب زمینی سرخ کرده، به ویژه اگر در مدارس عرضه شوند، برای کودکان مضر هستند. متخصص طب ایرانی و عضو انجمن علمی طب سنتی ایران افزود: خوراکی‌هایی مانند چیپس و پفک که طبق قانون نباید در بوفه های مدارس موجود باشند، گاهی همچنان به فروش می رسند و مصرف آنها به عنوان میان وعده برای کودکان توصیه نمی‌شود. به جای این مواد، می‌توان از میوه‌های خشک یا کشک‌های ورقه‌ای به عنوان جایگزین‌های سالم استفاده کرد.

پارسا یادآور شد: بچه‌ها در میان وعده و زمان استراحت نباید از ساندویچ‌های سنگین مانند ساندویچ ماکارونی استفاده کنند، زیرا این غذاهای سنگین می توانند باعث اختلال در هضم و خواب آلودگی دانش آموزان در کلاس شوند.

وی تصریح کرد: مدارسی که دانش آموزان در آنها از صبح تا بعدازظهر حضور دارند و ناهار نیز در مدرسه صرف می‌شود، باید به این نکته توجه کنند که پس از صرف ناهار، فعالیت های ورزشی سنگین انجام نشود، زیرا این کار باعث بازگشت خون از دستگاه گوارش به سمت سیستم عضلانی و در نتیجه اختلال در هضم غذا می شود که می تواند منجر به مشکلاتی مانند یبوست، نفخ، سوزش معده و رفلاکس شود. متخصص طب ایرانی و عضو انجمن علمی طب سنتی ایران همچنین بیان کرد: با توجه به علاقه دانش آموزان به چیپس و پفک، بهتر است از چیپس‌های خانگی یا میوه های خشک مانند سیب و انار استفاده کنند. همچنین، استفاده از انواع میوه‌های تازه مانند سیب، انار، گلابی، انگور، هویج و کرفس به عنوان میان وعده سالم توصیه می‌شود. پارسا توصیه کرد: مصرف پوره‌های میوه مانند پوره سیب و کدو حلوایی نیز برای کودکان مفید است. این پوره ها می‌توانند با افزودن مواد طبیعی مانند گلاب، زعفران و هل، طعم بهتری به خود بگیرند و به تقویت سیستم ایمنی کودکان کمک کنند. نوشیدنی‌هایی مانند آب سیب تازه و شیر بادام نیز از دیگر گزینه‌های سالم برای تغذیه کودکان در مدرسه هستند.

وی افزود: مصرف بادام، مویز، گردو، فندق و سایر مغزها به ویژه برای کودکانی که دچار مشکلات گوارشی نیستند، توصیه می‌شود. بادام و شیر بادام نیز به عنوان یکی از مواد غذایی تقویت‌کننده حافظه و سیستم ایمنی دانش آموزان پیشنهاد می‌شود. البته در صورت داشتن یبوست پوست بادام باید گرفته شود. متخصص طب ایرانی و عضو انجمن علمی طب سنتی ایران در پایان اضافه کرد: با استفاده از مواد غذایی سالم و متنوع و توجه به نیازهای تغذیه‌ای دانش آموزان، می‌توان به بهبود سلامت جسمی و روحی و تقویت حافظه و افزایش یادگیری آنها کمک کرد و از مشکلاتی مانند بیماری‌های گوارشی و ضعف سیستم ایمنی جلوگیری کرد.