

هادیانه

نعمت نهان سلامتی

امام جعفر صادق (ع): «العافیة نعمة خفیة اذا وُجدت نسیبت و اذا فُقدت ذُکرتا» سلامتی یک نعمتی است نهان و مخفی، زمانی که در دسترس باشد به یاد انسان نیست همین که از دست رفت آن را به یاد می آورد!

سفینه، ج ۲، ص ۲۰۸

پرونده

نیره ساری سلامت و سبک زندگی

کاشانه

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان
سردبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه نامه: حسین گل محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی
محبوبه قربانی
چاپ: همشهری

خدیجه رحمانی کارشناس تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی:

بشقاب غذایی ۴ بخشی را در تغذیه روزانه بگنجانید



به روزهای پایانی ماه مبارک رسیدیم. ماهی متفاوت و انسان ساز که علاوه بر پرکات منغوی، نقشی مهم در مدیریت تغذیه برای سلامت جسمی روزه‌داران دارد. کم خوردن اما درست خوردن درس بزرگ روزه‌داری برای سلامت بدن است. گفت‌وگوی زیر شما را به سبک صحیح تغذیه دعوت می‌کند.



خدیجه رحمانی کارشناس تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با «جوان» بیان کرد: قدیم‌ترها زندگی‌ها ساده‌تر و ارتباطات قوی‌تر بود، اما امروزه نیروی ماشینی ترمز حرکت ارتباطات را گرفته است.

رحمانی به آخرین مطالعات انجام شده روی سبک زندگی افراد سالم و میزان ارتباط آن با بیماری‌های مختلف اشاره کرده و توضیح داد: طبق آخرین مطالعات در مجموعه عوامل سبک زندگی ارتباط اجتماعی بیشترین تأثیر را روی سالمندان به خصوص پیشگیری از آلزایمر دارد، بدین معنی که عدم ارتباط موجب به خطر افتادن سلامتی می‌شود.

رحمانی در ادامه از ارتباط تغذیه و سلامت گفت: سلامت موادغذایی بسیار مهم است. قدیم‌ترها خود تولید می‌کردند و در کنار آن خود مصرف کننده نیز بودند، اما امروز با هدف گسترش تولید اثرات منفی را شاهد هستیم.

به اعتقاد وی، دسترسی به مواد اولیه سالم کم شده است چنانچه قدیمی‌دام را پرورش می‌دادند و از فرآورده‌های سالم استفاده می‌کردند، امروز به دلیل اقتصاد صنعتی سلامت تغذیه به حاشیه رفته است.

این کارشناس تغذیه با ذکر مثالی گفت: گفته می‌شود چراغ شیر ویتامین D اضافه می‌شود، اما در گذشته دام‌ها در معرض چرای طبیعی بودند و آفتاب می‌گرفتند، اما امروزه دام‌ها به دلیل مصارف صنعتی کیفیت ندارند.

رحمانی اظهار کرد: امنیت غذایی یعنی دسترسی آحاد جامعه به مواد غذایی سالم و ایمن که این دسترسی هم شامل ابعاد اقتصادی و هم سلامت آن می‌شود.

وی بر کنترل موادغذایی از تولید تا مصرف بر سر سفره خانواده‌ها تأکید کرد و گفت: مجموعه نظارت و کنترل

دکتر غلامرضا کردافشاری، پزشک متخصص طب سنتی:

سلامتی کامل ۴ بعد دارد و مادر ۳ جنبه کاستی داریم

دکتر غلامرضا کردافشاری پزشک متخصص طب سنتی، استناد دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با «جوان» به شش اصل ضروری در آموزه‌های طب سنتی ایرانی برای حفظ سلامتی اشاره کرده است.



تعریف، مفهوم و ابعاد سلامتی از جنبه‌های جسمی و روانی چیست؟

سلامتی عبارت است از تأمین رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی انسان. بنابر تعریف سازمان بهداشت جهانی، تندرستی تنها فقدان بیماری را ناقص دیگر در بدن نیست، بلکه نداشتن هیچ‌گونه مشکل روانی، اجتماعی، اقتصادی و سلامت جسمانی برای هر فرد جامعه است.

آیا استانداردهای سلامتی در ایران درست و واقعی است؟

برنامه‌های مختلف برای ارتقای سلامت جسمانی از جمله غربالگری‌های مختلف در بیماری‌ها از دوره جنینی تا بزرگسالی در ایران تدوین شده و اجرا می‌شود و دستاوردهای مفیدی نیز داشته است، اما از لحاظ سلامت روانی، اجتماعی و اقتصادی برنامه‌ریزی‌های مناسبی انجام نشده لذا این ابعاد از سلامت نیاز به تدوین و اجرای برنامه‌های کاربردی و منظم مفید دارد. به این ترتیب در سه مورد از ابعاد چهارگانه سلامتی نقض و کاستی داریم.

راهکارهای ترویج فرهنگ سلامتی در میان مردم چیست؟

از دیدگاه طب سنتی ایرانی شش اصل ضروری وجود دارد که رعایت آنها موجب حفظ سلامتی در افراد است. تدبیر چگونه زندگی کردن در آب و هوای مختلف و مبارزه با آثار سوء هوای آلوده، خوردن و نوشیدن، خواب مناسب و ورزش و استراحت، حفظ مواد مفید در بدن و دفع مناسب مواد زائد از بدن، کنترل هیجانات روحی و روانی، اصول شش‌گانه حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی ایرانی هستند.

خانواده چه نقشی در سلامتی جامعه دارد؟

آموزش اصول حفظ سلامتی باید از کودکی آغاز شود و اولین آموزشگاه کودک خانواده است. لذا آموزش اصول حفظ سلامتی باید از عموم مردم و خانواده‌ها شروع شود تا هر خانواده آن اصول را در خانه خود به کار بگیرد. این کار به تدریج سبک زندگی خانواده‌ها را عوض می‌کند و تغییر سبک زندگی به سوی سلامتی باعث رشد کودکان می‌شود که از ابتدای زندگی با اصول حفظ سلامتی آشنا بوده و آنها را کار می‌برند. البته آموزش به کودکان نیز می‌تواند در قالب کتاب‌های داستان، کارتون‌ها، بازی‌های فکری و وسایل کمک آموزشی در مدارس که حاوی پیام‌های سلامتی هستند، صورت گیرد. برای بزرگسالان و خانواده‌ها نیز کلاس‌های آموزش مختلف در سراسر محله‌های مختلف و تیزرهای آموزشی در رسانه‌ها با فضای مجازی به فرهنگسازی در زمینه سلامت کمک می‌کند.



نصف بشقاب غذایی باید از سبزی و میوه‌های تازه باشد، چراکه علاوه بر مواد مغذی، دارای رنگ‌دانه‌هایی است که به عنوان آنتی‌اکسیدان به سلامت روان کمک می‌کند. از سوی دیگر به دلیل قند و کالری بالای میوه‌ها، استفاده از سبزی‌ها در کنار آن به تغذیه سالم کمک می‌کند

و پایش را باید داشته باشیم و مدام مراحل مختلف مرور شود. عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی درباره اصول تغذیه درست اظهار کرد: باید در موادغذایی روزانه از گروه‌های اصلی استفاده شود تا همه مواد مغذی به بدن برسد و در صورت مصرف نادرست و کم و زیاد موادغذایی دچار کمبود یا مازاد می‌شویم. به طور مثال اگر مکمل کلسیم را نادرست دریافت کنید دچار فقر آهن خواهید شد و زیادی یکی کمبود دیگری را دنبال دارد. وی به توصیه متخصصین صاحبان علم روز دنیا در زمینه استفاده از موادغذایی اشاره کرد و گفت: استفاده از موادغذایی باید در قالب بشقاب غذایی برای سه وعده ناهار، صبحانه و شام باشد و این برنامه در دانشگاه هاروارد طراحی شده و مورد استفاده قرار می‌گیرد. طبق توضیحات این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نصف بشقاب غذایی باید از سبزی

و میوه‌های تازه باشد، چراکه علاوه بر مواد مغذی، دارای رنگ‌دانه‌هایی است که به عنوان آنتی‌اکسیدان به سلامت روان کمک می‌کند. از سوی دیگر به دلیل قند و کالری بالای میوه‌ها، استفاده از سبزی‌ها در کنار آن به تغذیه سالم کمک می‌کند. وی در ادامه به بخش دیگر این بشقاب غذایی اشاره کرد و گفت: مایه‌ای آن که تقریباً نیمی را شامل می‌شود باید گروه نان و غلات باشد. غلات نیز باید به صورت کامل باشد و کمتر از آردهای تسویه شده و سفید استفاده کرد، چراکه خود این آردهای تسویه شده یکی از عوامل بروز بیماری‌ها به خصوص التهابی هستند. وی استفاده از جو و گندم کامل را برای بهرمندی از فیبر و کنترل قند و چربی توصیه کرد و ادامه داد: در بحث غلات باید از غلات کامل استفاده شود.

یک چهارم باقیمانده این بشقاب به توصیه این متخصص تغذیه به پروتئین‌های مفید اختصاص می‌یابد مثل ماهی و گوشت پرندگان که نسبت به گوشت قرمز سالم‌تر هستند.

وی اضافه کرد: حبوبات، تخم مرغ و مغزها از دیگر خانواده پروتئین هستند. برخی منابع پنیر را هم به عنوان منبع در نظر می‌گیرد که استفاده از آن بستگی به تمایل افراد دارد.

وی با تأکید بر اینکه چهار بخش ذکر شده باید در بشقاب غذایی روزانه افراد و خانواده‌ها باشد، بیان کرد: در کنار آن روغن‌های مایع و سالم مثل زیتون و سویا توصیه می‌شود و روغن جامد اعم از حیوانی و گیاهی حذف شود.

یکی دیگر از توصیه‌های او مصرف آب بود که درباره آن بیان کرد: در برنامه غذایی مصرف مایعات بسیار اهمیت دارد و آب حیاتی‌ترین مایعات است. تأمین مایعات کافی که از آب تشکیل شده نیز مهم است. مصرف شیر، ماست و دوغ در حد یک یا دو واحد برای سلامت بدن لازم است. به هنجار آبمیوه صنعتی مصرف نشود و آبمیوه طبیعی در حد یک لیوان روزانه استفاده شود. به اعتقاد این کارشناس تغذیه خانواده‌ها اگر بتوانند این الگوی ساده را پیاده کنند به سلامت خود کمک می‌کنند و در کنار همه اینها داشتن تحرک و فعالیت روزانه هم توصیه می‌شود تا این چرخه را کامل کنند.

تأثیر حرکت درمانی بر حفظ تعادل بدنی سالخوردگان سالمند فعال و مستقل با آمادگی بدنی کامل



افتادن یکی از دلایل اصلی جراحات بدنی و مغزی، بستری شدن در بیمارستان و حتی مرگ و میر در میان سالمندان است. زمین خوردن و تبعات ناشی از آن می‌تواند منجر به شکستگی، آسیب به سر و از دست دادن اعتماد به توانایی‌های فیزیکی فرد شود. پیشگیری از افتادن بر به حداقل رساندن عوامل خطر و افزایش توانایی‌های فیزیکی برای حفظ ثبات و استقلال شخص تمرکز دارد. اتخاذ یک رویکرد جامع که هم جنبه‌های فیزیکی و هم جنبه‌های روانی پیشگیری از این اتفاق را مورد توجه قرار دهد، ضروری است. حرکت درمانی یک شیوه مؤثر در این پیشگیری است.

مزایای کلیدی حرکت درمانی برای پیشگیری از افتادن

تقویت تعادل و هماهنگی: حرکت درمانی شامل تمرینات و حرکاتی است که بر بهبود تعادل، هماهنگی بین ذهن و بدن و آگاهی فضایی که شخص در آن حضور دارد، تمرکز می‌کند. با درگیر شدن در حرکات ریتمیک و هدفمند، افراد حس کنترل بدن، ثبات و چابکی بیشتری پیدا می‌کنند. از طریق انجام حرکات طراحی و هدایت شده و تمرین‌های هماهنگی، سالمندان می‌توانند توانایی خود را برای حفظ تعادل در موقعیت‌های مختلف افزایش دهند.

تقویت ماهیچه‌ها و افزایش انعطاف‌پذیری: حرکت درمانی شامل تمرینات بدنی است که گروه‌های عضلانی خاصی را هدف قرار می‌دهد و باعث افزایش قدرت و انعطاف‌پذیری آنها می‌شود. با درگیر شدن در حرکات، افراد می‌توانند تون عضلانی (انقباض خفیف و مداوم ماهیچه) را بهبود بخشند، تحرک مفاصل را افزایش دهند و به شکل کلی عملکرد فیزیکی خود را تقویت کنند. ماهیت پویای حرکات ریتمیک به ایجاد استقامت عضلانی کمک می‌کند و منجر به بهبود ثبات کلی و توانایی بازیابی هماهنگی و در نتیجه حفظ تعادل بهتر می‌شود.

بهبود وضعیت بدنی و هم‌ترازی بدن: حرکت درمانی بر آگاهی بدن و وضعیت بدنی تأکید دارد. از طریق حرکات هدایت‌شده و تکنیک‌های خاص، افراد یاد می‌گیرند که بدن‌های خود را تراز کنند، وضعیت بدنی مناسب خود را حفظ کنند و حس آگاهی بدن را افزایش دهند. این می‌تواند با بهبود مکانیک بدن و کاهش فشار روی مفاصل و ماهیچه‌ها، خطر افتادن و زمین خوردن را کاهش دهد. افزایش اعتماد به نفس و خودکار آمدی: حرکت درمانی باعث ایجاد حس توانمندی و اعتماد به نفس در افراد می‌شود. با تسلط بر حرکات جدید، بهبود توانایی‌های فیزیکی و ایجاد حس کنترل بیشتر بر بدن، اعتماد به نفس سالمندان نسبت به قابلیت‌های حرکتی افزایش می‌یابد. این افزایش اعتماد به نفس می‌تواند بر فعالیت‌های روزانه آنها تأثیر به‌سزایی گذاشته و ترس از افتادن را کاهش دهد که منجر به احساس استقلال بیشتر و بهزیستی کلی می‌شود.

بهزیستی عاطفی و مشارکت اجتماعی: حرکت درمانی یک خروجی شاد و گویا را فراهم می‌کند که بهزیستی عاطفی و ارتباط اجتماعی را افزایش می‌دهد. درگیر شدن در حرکات و شرکت در جلسات گروهی می‌تواند استرس و اضطراب افتادن را کاهش دهد و حس رفاقت با سایرین را تقویت کند و حس قدرت را افزایش دهد. محیط حمایتی و فراگیر ایجاد شده در جلسات حرکت درمانی افراد را تشویق می‌کند تا احساسات خود را کشف کنند، خود را خلاقانه بروز دهند و با دیگران ارتباط برقرار کنند.

اجرای حرکت درمانی برای تقویت تعادل سالمندان

برنامه‌های درمانی فردی: درمانگران، برنامه‌های درمانی شخصی‌سازی شده را براساس نیازها، توانایی‌ها و اهداف خاص هر فرد ایجاد می‌کنند. این طرح‌ها شامل انواع تمرینات حرکتی، فعالیت‌های هماهنگی، و توالی‌های حرکتی می‌شوند که برای رسیدگی به چالش‌ها و الزامات منحصر به فرد پیشگیری از سقوط و زمین خوردن طراحی شده‌اند.



یکی از راه‌های مؤثر در پالایش و تصفیه جسم انسان از بسیاری از مشکلات روحی، مدیریت تغذیه از طریق روزه‌داری است. پیامبر (ص) در حدیثی کوتاه به اثرگذاری روزه بر سلامتی جسم اشاره کرده و فرمودند: «صوموا تصحوا» روزه بگیرد تا تندرست‌تر باشید

مدیریت و مواظبت در بهداشت عمومی: یکی از عوامل دیگری که بر سلامت فردی و اجتماعی اثرگذار است، مراعات بهداشت در محیط‌های اجتماعی است. متناسبانه بعضی از افراد حریم شخصی خود را با حریم اجتماعی جدا نکرده و نسبت به حفظ و رعایت حقوق اجتماعی دیگران غفلت می‌کنند و همین امر باعث گسترش و انتقال انواع مریضی‌ها و خطرات جانی شده و سلامت جامعه را برهم می‌زند. اسلام رعایت حقوق عامه مردم را جزو واجبات شمرده و عدم رعایت آن را تضعیف حق الناس می‌داند. لذا نادیده مواظبت در محیط اجتماعی سفارش کرده و می‌فرماید: «التطیب السکنی الاّیّالآن: الطّهور الطّیب...» یعنی محل سکونت پاک نمی‌شود مگر با سه چیز که از جمله یکی از این سه مورد هوای پاک است. از این رو باید همگان مواظب باشیم تا محل سکونت را که شهر، محیط کار یا محیط منزل است، همیشه پاک و تمیز نگه داریم. باید از هر کاری که سلامت بهداشت اجتماعی و فردی انسان‌ها را تهدید می‌کند، خودداری کنیم. مواردی مثل مصرف دخانیات در فضای عمومی و اجتماعی با استفاده از صداها یا ناخن‌چر در محیط‌های اجتماعی مورد پرهیز قرار گیرد و همچنین کسانی که به هر علتی بیماری‌هایی مسری دارند از حضور در محیط‌های شلوغ خودداری کنند.

اگر بخواهیم پیرامون جایگاه و نقش اسلام در بهداشت فردی و اجتماعی صحبت کنیم باید بگوییم تنها مکتبی که برای سلامت جسم به همه امور توجه داشته مکتب اسلام است. احادیث بسیار زیادی در این زمینه وارد شده و نقل آنها در این چند سطر قابل تگارش نیست ولی برای آگاهی به چند مورد اشاره می‌کنیم.

پیامبر اسلام یکی از اصول مسلمه خود را رعایت نظافت پاکیزگی و سلامت می‌دانستند و دائماً به امت خود سفارش رعایت بهداشت و سلامت جسم را می‌کردند. در وصف این حالت پیامبر ذکر شده که کان صلی الله علیه وآله یحُثُّ أَنتَهُ عَلَی التَّطَافِةِ. یعنی پیامبر گرمای اسلام صلی الله علیه و اله امت خود را به پاکیزگی تشویق و ترغیب می‌کرد. با اینکه امیرالمؤمنین علیه‌السلام اثر رعایت بهداشت را موجب بارکت شدن خانه می‌داند و می‌فرماید: مَنْ سَوَّاهُ بَیْتَهُ فَلَبَّیْتَهُ صَاحِبًا عَظِيمًا خَظُورَ طَعْمِهِ (یعنی غسل بپذیه). کسی که دوست دارد، خیر و برکت خانه‌اش زیاد شود، هنگام غذا دست‌های خود را بشوید. یا در روایتی امام صادق علیه‌السلام در رعایت بهداشت و سلامت استفاده از آب می‌فرماید: قَال: لَا تَدْعُوا أَنِیْکُمْ بِغَیْرِ غُطَّاءِ فَإِنَّ الشَّیْطَانَ إِذَا لَمْ تَغْطِ الْاِرْتِیةَ بَرَّزَ فِیْهَا وَأَخَذَ مِمَّا فِیْهَا مَا شَاءَ. یعنی طرف‌هایتان را بدون شویوش نگذارید. یا پیامبر اسلام صلی الله علیه واله در آثار رعایت بهداشت دهان و دندان می‌فرماید: مسواک کردن ۱۲ فایده دارد. آن‌شاءالله همه ما در پیروی از دستورات دین مبین اسلام ثبات قدم بمانیم.

کارشناس سبک زندگی

پژوهشگر و متخصص حرکت درمانی