

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سیک زندگی سالم

راهنمای خودمراقبتی خانواده (۳)

تهیه و تنظیم: دکتر محمد کیاسالار



ناشر:

پارسای سلامت

۱۳۹۶

سرشناسه	:	کیاسالار، محمد، ۱۳۵۵ - ، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	:	سبک زندگی سالم/تهیه و تنظیم محمد کیاسالاری.
مشخصات نشر	:	تهران: پارسای سلامت، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۴۴۲ ص.
فروست	:	راهنمای خودمراقبتی خانواده؛ ۳.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۶۱-۳-۰ : ریال ۱۸۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی:	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۴۳۶.
موضوع	:	مراقبت از سلامت شخصی
موضوع	:	Self-care, Health
موضوع	:	مهارت‌های زندگی -- راهنمای آموزشی
موضوع	:	Life skills -- Study and teaching
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۶ س۲ ک۹/۹۵/۹۷۶ RAY
رده بندی دیویی	:	۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی:	:	۴۶۴۶۸۵۲



سبک زندگی سالم - راهنمای ملی خودمراقبتی خانواده (۳)

تهیه و تنظیم: دکتر محمد کیاسالار

ناشر: پارسای سلامت

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

لیتوگرافی و چاپ: هنر سرزمین سبز

شمارگان: ۳۰,۰۰۰ جلد

به سفارش: دفتر آموزش و ارتقای سلامت

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۶۱-۳-۰

© کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

تلفن: ۴۴۲۱۰۲۶۹

parsahealth@gmail.com


وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت

زیر نظر

دکتر علی اکبر سیاری، دکتر شهرام رفیعی فر، دکتر علی اردلان، دکتر محمدمهدی گويا، دکتر زهرا عبدالهیی، دکتر خسرو صادق نیت، دکتر محمداسماعیل مطلق، دکتر احمد کوشا، دکتر احمد حاجبی، دکتر حمید صمدزاده، دکتر سید تقی یمانی، دکتر عزیزاله عاطفی

همکاران

دکتر مناسادات اردستانی، دکتر فاطمه سربندی، دکتر آتوسا سلیمانیان، امیر نصیری، اکرم پیگرد، ملک آفاق شکرالهی، مژگان جوادی، هما یوسفی، نرگس روحی، احد بنار، فرید نوبخت حقیقی، دکتر محمد اسلامی، دکتر مهین السادات عظیمی، دکتر گلایل اردلان، دکتر مطهره رباب علامه، دکتر فرحناز ترکستانی، دکتر پریسا طاهری، خدیجه امیرحسینی، دکتر زهرا صلبی، لیلا رجایی، دکتر عالییه عزیزآبادی فراهانی، مینا طباطبایی، مرضیه بخشنده، اعظم دخت رحیمی، پرنیان عندلیب، دکتر آریتا گلینی مقدم، دکتر مهدیه یزدان پناه، دکتر نادره موسوی فاطمی، دکتر شیما بیطرف، علی اسدی، دکتر علیرضا نوروزی، سمیرا یآوری، دکتر امیرحسین جلالی ندوشن، دکتر شهاب علی شیرخدا، دکتر نگار سیفی مقدم، دکتر مریم عروجی، دکتر امین خیرالهی، نسیم محمدقلی زاده، دکتر فاطمه السادات میرفاضلی، دکتر مرتضی ناصرخت، دکتر مسعود احمدزاد اصل، دکتر فرنوش داودی، صدیقه خادم، طاهره زیادلو، مهرو صادقی، سید سپهر هاشمیان، دکتر علیرضا مهدوی، دکتر سعید محمودیان، دکتر فرزاد محمدی، دکتر امین عیسی نژاد، دکتر علیرضا مغیثی، معصومه افسری، مهندس طیبه الهی، مهندس محسن فرهادی، مهندس سیدرضا غلامی، مهندس محمدمهدی سهرابی، مهندس خدیجه محصلی، مهندس بهزاد ولی زاده، مهندس فرزانه فرشاد، مهندس آریتا پیشگو، مهندس سارا غلامی، دکتر حسن آذری پور ماسوله، مهندس فاطمه صادقی، مهندس زهره روشنی، مهندس مریم رامین، مهندس ندا بختیاری، مهندس فریده سیف آقائی، دکتر محمود طاهری، دکتر نرگس سادات شمس حسینی، مهندس مریم قنبریان، مهندس الهام ذوالعلمین، مهندس شیدا ملک افضلی، مهندس غلامرضا شقاقی، مهندس هدی کردونی، مهندس ایوب بیکی، مهندس علی گورانی، مهندس ابوذر سوری، مهندس فریبا ملک احمدی، مهندس حمید اقتصادی، دکتر محمد زینلی، دکتر سوسن محمودی، دکتر سیدمحسن زهرایی، دکتر محمدنصر دادرس، دکتر محمود سروش نجف آبادی، دکتر پیمان همتی، دکتر فرشید رضایی، لیلا ملک جمشیدی، جمشید پورمظفری، دکتر شیرین بنکداراصفهانی، محرم مافی، دکتر محمدرضا شیرزادی، فرانک فراچورلو، روشنک نمازی، دکتر محمود نبوی، دکتر حمیرا فلاحی، زهرا رجب پور، دکتر پروین افسر کارزونی

فهرست مطالب

۱۵۵	- عوامل موثر در اضافه وزن و چاقی		فصل اول:
۱۵۸	- وزن خود را مدیریت کنیم	۷	بهداشت فردی
۱۶۴	- خود ارزیابی	۸	- بهداشت خواب
		۱۶	- بهداشت چشم
		۱۹	- بهداشت گوش
		۲۳	- بهداشت پوست و مو
		۲۹	- بهداشت دهان و دندان
		۵۰	- واکسیناسیون
			فصل دوم:
			بخش اول
			تغذیه سالم
		۵۵	- اصول تغذیه و گروه‌های غذایی
		۵۶	- پیام‌های کلیدی تغذیه
		۶۷	- تغذیه در دوران‌های مختلف زندگی
		۷۳	- ریزمغذی‌ها
		۸۹	- توصیه‌های کاربردی
		۹۵	بخش دوم
		۱۰۵	بهداشت و ایمنی مواد غذایی
			فصل سوم:
			فعالیت بدنی منظم
			ارتقای سلامت از طریق فعالیت بدنی / ورزشی
		۱۱۸	- برنامه‌های ورزشی هوازی
		۱۱۹	- محدودیت انجام فعالیت بدنی منظم
		۱۲۲	- ملاحظه تفاوت‌های جنسیتی
		۱۲۳	- تدوین برنامه‌ای برای فعالیت بدنی
		۱۲۳	- اجزای برنامه آمادگی جسمانی
		۱۲۸	- فعالیت بدنی در دوران نوزادی
		۱۳۱	- فعالیت بدنی گروه سنی ۵ تا ۱۷ سال
		۱۳۲	- فعالیت بدنی در بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ سال
		۱۳۳	- فعالیت بدنی در افراد بالای ۶۵ سال
		۱۳۳	- فعالیت بدنی در دوره بارداری
		۱۳۹	- انتخاب تجهیزات و امکانات ورزشی
		۱۴۱	- آسیب‌های ورزشی
		۱۴۴	- ورزش در شرایط مختلف آب و هوایی
		۱۴۵	- خود ارزیابی
		۱۴۸	کنترل وزن و تناسب اندام
		۱۵۲	
			فصل چهارم:
			سلامت روان
			فصل پنجم:
			مهارت‌های زندگی
			فصل ششم:
			استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد
			استعمال دخانیات و مواجهه با دود مواد دخانی
			استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد
			فصل هفتم:
			مهارت‌های زندگی
			فصل هشتم:
			مهارت‌های زندگی

۴۱۸	- سیل
۴۲۱	- زلزله یا زمین لرزه
۴۲۳	- تندباد و توفان
۴۲۶	- اقدامات هنگام انفجار اتمی
۴۳۲	- خودمراقبتی در بلایا
۴۳۶	منابع

فصل اول:

بهداشت فردی



- بهداشت خواب
- بهداشت چشم
- بهداشت گوش
- بهداشت پوست و مو
- بهداشت دهان و دندان
- واکسیناسیون

خواب

خواب: یک احیاکننده عالی



استراحت و خواب کافی برای حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی، حفظ و ارتقای توان ذهنی و رشد و تکامل مطلوب ضرورت دارد. در واقع، بدن با استراحت و خواب کافی می‌تواند خود را بازسازی و توانمند کند.

خواب حداقل دو فایده دارد: (۱) حفظ انرژی، چون ما استراحت می‌کنیم و آماده انجام انواع فعالیت‌ها در طول روز می‌شویم و (۲) احیای مغز، این فرآیند سبب می‌شود جزئیات کم‌اهمیت روزانه از مغز پاک شود و ما برای یک روز جدید آماده شویم. احساس خستگی و بی‌حوصلگی اغلب ناشی از کم‌خوابی در زمای‌هایی است که دچار استرس بالایی هستیم. گاهی در طول روز، زمان کافی برای خواب نمی‌یابیم، گاهی هم وقتی به بستر می‌رویم، نمی‌توانیم بخوابیم یا خواب خوبی داشته باشیم.

آیا به قدر کافی می‌خوابیم؟

به تمام اعضای بدن‌تان، به ویژه به مغزتان، اجازه بدهید به قدر کافی استراحت کند. خواب کافی فواید جسمانی و روانی متعددی دارد. در طول خواب، جسم و ذهن ما به استراحت می‌پردازد و تجدید قوا می‌کند. کمبود خواب می‌تواند به اختلال حافظه منجر شود. برای بهبود وضعیت خواب شبانه‌تان باید مدت زمان استراحت روزانه‌تان را کم کنید و دست‌کم چند ساعت قبل از خواب، نوشیدنی‌های کافئین‌دار ننوشید. توصیه‌های ساده و اثربخش دیگری نیز در این زمینه وجود دارند؛ مانند دوش آب گرم و آرام‌سازی ذهن (با انجام برخی فعالیت‌ها) قبل از خواب. احساس شادابی و برخورداری از انرژی کافی در طول روز را می‌توان از مهم‌ترین نشانه‌های خواب مطلوب شبانه دانست. اما زیاده‌روی در خواب شبانه نیز مطلوب نیست و می‌تواند به بروز عوارضی مانند احساس سستی و کرحتی در طول روز منجر شود؛ بنابراین «خواب؛ هر چه بیشتر، بهتر» تعبیر درستی نیست.

فردی که در طول شبانه‌روز خواب و استراحت کافی ندارد، را معمولاً از روی این نشانه‌ها می‌توان شناخت:

- در بیشتر اوقات روز احساس کسالت می‌کند؛
- برای بیدار شدن مجبور است از زنگ ساعت استفاده کند؛
- در طول روز احساس نیاز شدیدی به خواب خواهد داشت؛
- در طول روز مجبور است کافئین مصرف کند تا راحت‌تر بیدار بماند؛
- در طول روز در کلاس درس، خانه و محل کارش چرت می‌زند؛
- هنگام تماشای تلویزیون خوابش می‌برد؛ و
- هنگام حضور در فعالیت‌های ورزشی و مفرح، بیش از پیش، احساس خستگی خواهد کرد.

ما به چه میزان خواب نیاز داریم؟

وقتی افراد احساس کنند که شب نمی‌توانند خواب مناسبی داشته باشند، خیلی مضطرب می‌شوند، که این امر باعث می‌شود خوابیدن برای آنها مشکل جلوه کند. اما میزان معمول خواب چقدر است؟ ما به چه مقدار خواب نیازمندیم؟

پاسخ این است که افراد در مقدار خواب مورد نیاز از همدیگر متفاوتند. این عقیده وجود دارد که همه به هفت یا هشت ساعت خواب در طول شب نیاز داریم. اما چندان درست نیست. بسیاری از مطالعات حاکی از آن است که نیاز افراد به خواب در طول شب از چهار تا ده ساعت و بیشتر متغیر است. همچنین، میزان خواب مورد نیاز هر شخص در طول زندگی‌اش تغییر می‌کند. به عنوان مثال، نوزاد تازه متولد شده حدود شانزده یا هفده ساعت از روز را در خواب می‌گذراند (هرچند که برای والدین این‌طور به نظر نرسد). به همان نسبت که کودکان بزرگ می‌شوند، به خواب کمتری نیاز پیدا می‌کنند، مثلاً در ۵ سالگی به ۱۱ ساعت خواب و در نوجوانی به ۸ یا ۹ ساعت خواب نیاز پیدا می‌کنند. وقتی افراد به سن ۳۰ سالگی خود می‌رسند کمتر از ۸ ساعت خواب نیاز دارند و با گذر زمان این مقدار کمتر و کمتر می‌شود. بسیاری از اشخاص در ۷۰ سالگی‌شان به کمتر از شش ساعت خواب نیاز دارند. نیاز به خواب از فرد به فرد و سن به سن تغییر می‌کند و به میزان فعالیت فرد نیز وابسته است. اگر فردی بازنشسته باشد، ممکن است فعالیت کمتری داشته باشد و لذا نیاز کمتری به خواب داشته باشد.

خواب آلودگی در نوجوانان

کم خوابی، خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها را افزایش می دهد. افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، سیستم ایمنی ضعیف تری دارند و بیشتر از دیگران در معرض آسیب هستند.

خواب کافی و مطلوب برای بازیابی انرژی و دستیابی به انرژی مورد نیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی ضرورت دارد. خواب کافی حتی به رشد و تکامل بدن در دوران کودکی و نوجوانی نیز کمک می کند؛ چرا که هورمون رشد در طول خواب آزاد می شود. خواب ناکافی می تواند عوارض ناخوشایندی برای نوجوانان به دنبال داشته باشد. دانش آموزانی که خواب و استراحت کافی ندارند، نشاط و تمرکز لازم برای دستیابی به عملکرد مطلوب در مدرسه، ورزش و سایر فعالیت ها را نخواهند داشت.

عوارض خواب ناکافی در نوجوانان و جوانان

■ **افزایش خطر آسیب های غیر عمدی و مرگ:** کم خوابی، یکی از مهم ترین علل تصادفات جاده ای است. این مساله در رانندگان زیر ۲۵ سال شیوع بیشتری دارد. خواب آلودگی و کم خوابی، علاوه بر تصادفات جاده ای، احتمال بروز آسیب های دیگر در خانه و محل کار را نیز افزایش می دهد.

■ **کاهش توان یادگیری، تمرکز و حل مساله:** کم خوابی، بد خوابی و دیر خوابی باعث می شوند عملکرد دانش آموزان در مدرسه افت کند و نتیجه آموزشی مطلوبی حاصل نشود. دانش آموزانی که خواب کافی دارند، معمولا در مدرسه هوشیارترند؛ تمرکز بیشتری دارند و بهتر می توانند تکالیف درسی شان را انجام دهند.

■ **کج خلقی اعم از (عصبانیت، ناراحتی، بهانه جویی و ترس)، ناپایداری هیجانی و مشکلات رفتاری:** نوجوانان خواب آلود، مشکلات خلقی و رفتاری بیشتری در مقایسه با سایر همسالان خود دارند. خستگی ناشی از بی خوابی باعث می شود کنترل احساسات و هیجانات دشوارتر شود. دختران نوجوانی که شبها دیر می خوابند و به ویژه در آخر هفته تا دیر وقت بیدار می مانند، در مقایسه با سایر هم کلاسی های خود، بیشتر در معرض خطر افسردگی هستند. کم خوابی در بروز اختلالاتی مانند «بیش فعالی و کم توجهی» نیز نقش دارد.

■ **افزایش احتمال استفاده از محرکها:** جوانان و نوجوانانی که از کم خوابی رنج می برند، معمولا بیشتر از سایر همسالان خود به مصرف محرک هایی مانند کافئین و نیکوتین روی می آورند تا بتوانند از این طریق با عوارض کم خوابی کنار بیایند.

نوجوانان به خواب و استراحت کافی نیاز دارند تا بتوانند پاسخگوی نیازهای طبیعی زندگی خود، مانند فرآیند رشد و بلوغ باشند. برای آنها این غیرطبیعی نیست که حتی در روزهایی که خوب خوابیده اند، احساس خواب آلودگی کنند. ساعت خواب نوجوانان معمولا دیرتر از کودکان است و به حوالی ساعت ۱۱ شب یا دیرتر می رسد. بسیاری از نوجوانان به اندازه کافی نمی خوابند. این امر، به ویژه در طول روزهای سال تحصیلی، زیاد رخ می دهد. برنامه خواب نوجوانان در روزهای آخر هفته نیز با برنامه خواب آنها در سایر روزهای هفته تفاوت چشم گیری دارد. بیشتر دانش آموزان در آخر هفته دست کم ۲ ساعت بیشتر می خوابند. به هر حال، برخورداری از یک الگوی منظم خواب، یکی از مهم ترین نیازهای دانش آموزان در طول سال تحصیلی است. دانش آموزانی که در اتاق خود تلویزیون دارند، دیرتر از سایر همسالان خود می خوابند. کودکان و نوجوانانی که بیشتر تلویزیون تماشا می کنند، حتی اگر در اتاق خواب خود تلویزیون نداشته باشند، غالبا دیرتر از سایر همسالان خود می خوابند.

کودکان و نوجوانانی که اهل بازی های رایانه ای، موبایلی و وبگردی هستند، کمتر از سایر همسالان خود می خوابند و در طول روز بیشتر از آنها احساس خستگی می کنند. بنابراین نقش رسانه ها در عادات رفتاری و الگوهای خواب کودکان و نوجوانان غیرقابل انکار است.



خواب و استراحت کافی

الگوی مطلوب خواب، الگویی است که به موجب آن، فرد در زمان مناسبی از شب بخوابد، خواب خوب و آرامی داشته باشد و در ساعت مناسبی از صبح نیز از خواب برخیزد.

برنامه بدن ما به گونه‌ای تنظیم شده است که به‌طور طبیعی در ساعت‌های پایانی شب احساس خواب‌آلودگی می‌کنیم و در ساعت‌های آغازین روز آماده کار و تلاش هستیم.

■ مطالعه شبانه، استحمام قبل از خواب و گوش دادن به صدای یک موسیقی ملایم در ساعت‌های پایانی شب می‌تواند به دستیابی به الگوی مطلوب خواب منجر شود. این فعالیت‌ها، در واقع، زمینه‌ساز گذر از بیداری به خواب محسوب می‌شوند. برخی فعالیت‌ها پیش از خواب مانند مسواک زدن و مرتب کردن وسایل فردا نیز می‌توانند زمینه‌ساز خواب مطلوب باشند.

■ اگرچه چرت زدن در طول روز می‌تواند راه مناسبی برای جبران کم‌خوابی شبانه باشد، اما گاهی این عادت موجب می‌شود فرآیند خواب شبانه دیرتر و دشوارتر آغاز شود. افرادی که شب‌ها به سختی می‌خوابند، باید به کلی از چرت زدن در طول روز خودداری کنند.

■ داشتن مکانی آرام و راحت برای خواب شبانه ضرورت دارد. یک تشک نیمه‌سخت می‌تواند ضمن محافظت از سلامت ستون مهره و پیشگیری از کمردرد، خواب شبانه را تسهیل و تسریع کند. خوابیدن در یک اتاق خواب تاریک و بدون صدا، می‌تواند به آغاز یک خواب خوش و راحت کمک کند.

■ مصرف برخی مواد در روند طبیعی خواب اختلال ایجاد می‌کند. به همین دلیل توصیه می‌شود از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار از غروب به بعد خودداری شود. نیکوتین سیگار نیز محرکی است که باعث اختلال خواب می‌شود. داروهای خواب‌آور در طولانی مدت می‌توانند فرد را بی‌قرار و بی‌خواب کنند.

■ اگرچه پرخوری شبانه می‌تواند مخل خواب راحت باشد، گرسنگی نیز با ایجاد درد و سوزش معده می‌تواند در روند طبیعی خواب اختلال ایجاد کند. به‌طور کلی توصیه می‌شود چند ساعت قبل از خواب، مایعات مصرف نکنیم تا مجبور نشویم برای رفتن به دستشویی از خواب بیدار شویم.

آرامش و استراحت

توان حفظ آرامش و استراحت کافی از لوازم مقابله با خستگی‌های جسمی و تنش‌های روانی است. بالاخره همه افراد باید زمانی را در طول روز به فعالیت‌های مورد علاقه خود اختصاص دهند. شرکت در فعالیت‌های مورد علاقه مانند سرگرمی‌های سالم می‌تواند به افزایش انرژی برای انجام مطلوب وظایف روزمره منجر شود. این قبیل فعالیت‌ها باعث می‌شوند ذهن افراد، دست‌کم به‌طور موقت، از مشکلات و نگرانی‌ها دور شود. مشارکت در فعالیت‌های ورزشی از طریق تخلیه تنش‌های روزمره باعث افزایش انرژی و آرامش افراد می‌شود. به آن‌هایی که زود و زیاد عصبانی می‌شوند، توصیه می‌شود مدت زمان مشخصی از هر روز خود را به فعالیت‌های بدنی ملایمی مانند پیاده‌روی، انداختن توپ در سبد بسکتبال یا شوت کردن توپ فوتبال اختصاص بدهند و از این طریق به آرامش مورد نیاز برای برخورداری از خواب مطلوب شبانه دست یابند.

تفاوت‌های جنسیتی در اختلالات خواب

عوامل مختلفی بر خواب زنان و مردان اثرگذار است. تحقیقات نشان می‌دهد که زنان بیش از مردان، در معرض مشکلات خواب قرار دارند. جدول زیر شایع‌ترین مشکلات خواب زنان و مردان و راه‌حل‌های درمانی آن‌ها را بررسی می‌کند.



دلایل جسمی اختلالات خواب (زنان)

نشانه‌ها	دلایل	درمان
نفخ، درد، گرفتگی عضلات و هنگام عادت ماهیانه دو تا سه شب سردردهای آزاردهنده	تغییرات هورمونی	اکثر این نشانه‌ها با گذر زمان بهتر می‌شوند. در غیر این صورت، از مسکن‌ها استفاده کنید و مقدار کافئین مصرفی را کاهش دهید.
ابتدا، حرکت مداوم در اتاق خواب و خواب‌آلودگی در طی روز و سپس بی‌قراری، سوزش معده و کمردرد	تغییرات هورمونی و فشار جنین	چرت‌های کوتاه در اوایل بعدازظهر، متکاهای حمایتی و خوابیدن به پهلو در هنگام خواب و اجتناب از خوردن غذاهای ادویه‌دار برای جلوگیری از سوزش معده مؤثر است.
گرگرفتگی، بی‌خوابی و آپنه	تغییرات هورمونی و افزایش وزن	درمان هورمونی برای برخی مؤثر است اما ممکن است احتمال لخته‌شدن خون را افزایش دهد یا بروز برخی از سرطان‌ها را تشدید کند.

دلایل جسمی اختلالات خواب (مردان)

نشانه‌ها	دلایل	درمان
خستگی شدید در طول روز، بریده بریده نفس کشیدن، خروپف، انسداد موقت و مکرر مجاری تنفسی در حین خواب	وزن بیش از حد، چربی اطراف گردن و ساختار غیرطبیعی صورت	کاهش وزن و خوابیدن به پهلو و در صورت نیاز مراجعه به پزشک
رفت و آمد مکرر به دستشویی در خلال شب	بزرگ شدن پروستات	مراجعه به پزشک

دلایل روانی اختلالات خواب (برای زنان و مردان)

نشانه‌ها	دلایل	درمان
بی‌خوابی، ذهنی ناآرام و درگیر، بی‌قراری، سردرد، خواب‌های مشوش و کابوس	فشار حاصل از موقعیت‌های پرسترس مانند مشکلات زناشویی یا مشکلات مالی	روش‌های آرام‌سازی، ورزش، تقویت معنویت
بیدار شدن زودهنگام در صبح، خستگی، خواب‌آلودگی بیش از حد در خلال روز، بی‌خوابی در شب	تغییر در سطح مواد شیمیایی مغز	مشورت با پزشک یا یک روان‌کاو
ترس و سراسیمگی ناگهانی شبانه که فرد را ناگهان از خواب می‌پراند. بی‌خوابی ناشی از ترس مزمن و هراس	افزایش تنفس و ضربان قلب	ورزش منظم و اجتناب از مصرف کافئین، مشورت با پزشک یا یک روان‌کاو



خواب در سالمندی

خواب کافی و راحت، یکی از پایه‌های اصلی سلامتی است. در طول خواب، بدن استراحت می‌کند، انرژی از دست رفته به دست می‌آید و بدن، بار دیگر برای فعالیت جسمی و فکری آماده می‌شود. با ورود به دوره سالمندی، تغییراتی در وضعیت خواب ایجاد می‌شود، به‌ویژه نیاز به خواب شبانه کاهش می‌یابد. پس نباید انتظار داشته باشیم که مانند دوران جوانی بخوابیم و باید سعی کنیم از وقت اضافی مان بهتر استفاده کنیم.

برای داشتن خواب بهتر، راه‌کارهای زیر می‌توانند کمک‌کننده باشند:

بایدها:

- هر روز به طور منظم، ورزش کنیم.
- پیاده‌روی بسیار مفید است و به بهتر شدن خواب کمک می‌کند. بهتر است تمرین‌های ورزشی را حداقل دو ساعت قبل از خواب خاتمه دهیم.
- هنگامی که واقعاً احساس می‌کنیم خواب‌مان می‌آید به بستر برویم.
- قبل از خواب یک دوش آب گرم بگیریم.
- برای شام یک غذای سبک بخوریم.
- قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشیم.

نبایدها:

- اگر احساس می‌کنیم خوب نمی‌خوابیم، به پزشک مراجعه کنیم. به یاد داشته باشیم که هرگز بدون تجویز پزشک، نباید از داروهای خواب‌آور استفاده کنیم. چون مصرف خودسرانه آن‌ها می‌تواند مشکل خواب ما را بدتر کند.
- از چرت‌های روزانه اجتناب کنیم؛ یا آن‌ها را به حداقل برسانیم. عادت کنیم شب‌ها در یک ساعت معین به رختخواب برویم و صبح در یک ساعت معین بیدار شویم.
- اگر پس از رفتن به بستر، خواب‌مان نبرد، از رختخواب خارج شده و خود را با کاری سرگرم کنیم و تا وقتی خواب‌مان نمی‌آید به بستر نرویم. همچنین از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر پرهیز کنیم.
- بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر مایعات کمتری بنوشیم. به‌خصوص از نوشیدن مایعاتی مثل چای و نوشابه گازدار خودداری کنیم.
- پس از شام چای و یا قهوه ننوشیم.

خودمراقبتی در مشکلات مربوط به خواب

«من ساعت‌ها در رخت‌خواب خود وول می‌خورم. هر کاری هم بکنم خوابم نمی‌برد که نمی‌برد»؛ «من شب‌ها خیلی بی‌قرارم، اغلب از خواب بیدار می‌شوم و دیگر خوابم نمی‌برد»؛ «دو سه ساعت قبل از آن وقت مقرر می‌باید از خواب بیدار شوم، بیدار می‌شوم و همین‌طور توی رخت‌خواب دراز می‌کشم تا دوباره خوابم بی‌برد ولی نمی‌برد که نمی‌برد»؛ «هیچ وقت حس نمی‌کنم که شب را خوب خوابیده باشم، خوابم خیلی سبک است و دائم بیدار می‌شوم و دوباره می‌خوابم» این‌ها همه نظرات افرادی هستند که از مشکلات مربوط به خواب رنج می‌برند.

اما چه کسی مبتلا به بی‌خوابی است؟ کسی که کمتر از چهار تا پنج ساعت در شبانه‌روز می‌خوابد، یا فردی که ساعت‌ها طول می‌کشد تا به خواب رود و کسی که هشت ساعت در شب می‌خوابد ولی روز بعد خواب‌آلوده و بی‌نشاط است یا فردی که بارها در طول شب بیدار می‌شود؟ سرانجام آیا کسی که صبح خیلی زود بیدار می‌شود و دیگر به خواب نمی‌رود دچار بی‌خوابی است؟

بی‌خوابی به صورت‌های مختلفی خود را نشان می‌دهد. اکثر بیماران ذکر شده در بالا دچار بی‌خوابی هستند. هدف این راهنما این است که به شما کمک کند تا به مشکل خواب‌تان پی ببرید و خواب بهتری داشته باشید.

آیا انواع گوناگونی از خواب وجود دارد؟



خواب مثل لامپ نیست که روشن و خاموش شود، بلکه مراحل گوناگونی دارد که از خواب سبک به خواب سنگین تغییر می کند.

در رابطه با میزان خواب موردنیاز، نوع خواب ما با بالا رفتن سن مان تغییر می کند. خواب افراد مسن تر، سبک تر و شکسته تر است، با بیدار شدن های بیشتر.

خواب عمیق، کمتر از ده درصد خواب هر شخص هفتاد ساله معمولی را تشکیل می دهد. بنابراین، فرد مسن در طول شب بیشتر از سایر افراد از خواب بیدار می شود. به طور خلاصه، خواب اشخاص پیرتر کوتاه تر، نامرتب تر، و مشوش تر است ولی در عین حال خواب آنها خستگی را از تن شان بیرون می آورد.

چه عواملی باعث بروز اشکال در خواب می شود؟

دلایل بسیاری برای ایجاد اشکال در خواب وجود دارد:

۱

دلایل وابسته به سن: همان طور که گفته شد افراد با مسن تر شدن نیاز کمتری به خواب پیدا می کنند و خواب شان سبک تر می شود. علاوه بر این، گاهی اوقات افراد به خواب در طول روز عادت می کنند که باز هم نیاز آنها به خواب را در طول شب کاهش می دهد. این امر خود مشکل نیست بلکه اغلب ن خوابیدن در شب عاملی است برای ایجاد احساس نگرانی و پریشانی که این احساسات خود منجر به بد خوابی می شود.

۲

دلایل پزشکی: دلایل پزشکی مربوط به خواب بد ممکن است به سن ربط داشته باشد یا نداشته باشد. برخی از نمونه ها عبارتند از:

■ نیاز به رفتن به توالت در طول شب که در دوره پیری بیشتر می شود. حدود ۶۰ درصد از زنان و ۷۰ درصد از مردان بالای ۶۵ سال حداقل یک بار برای رفتن به دستشویی در طول شب از خواب بیدار می شوند. این امر می تواند به دلایل دیگری از جمله حاملگی نیز پیش بیاید. بیرون رفتن از رختخواب در طول شب همیشه مشکل بزرگی نیست ولی اگر دوباره به خواب رفتن سخت باشد می تواند، باعث ناراحتی شود.

■ دلیل دیگر پزشکی می تواند درد باشد. این مساله نیز در افراد مسنی که مبتلا به دردهای مفصلی همچون آرتروز هستند، شایع تر است. مسایل دیگر مربوط به سلامتی همچون دیابت، فشارخون بالا و مشکلات تنفسی نیز می تواند خواب را تحت الشعاع قرار دهد.

■ غم از دست دادن کسی یا سوگواری نیز می تواند خواب را تحت تأثیر قرار دهد.

■ برخی از داروها نیز می تواند در خواب اختلال ایجاد کند. پس اگر دارویی مصرف می کنید بهتر است با پزشک تان در این مورد مشورت کنید.

۳

استرس، اضطراب و نگرانی: خواب به راحتی تحت تأثیر وضعیت احساسی فرد قرار می گیرد. اگر فردی نگران چیزی یا دچار استرس باشد، اغلب خوابش نمی برد.

۴

افسردگی: اگر فردی دچار افسردگی باشد، خوابش مشوش می شود. برای فرد افسرده خیلی عادی است که صبح زود از خواب بیدار شود و دیگر خوابش نبرد و یا کلا نتواند بخوابد. افسردگی از شایع ترین علت های بی خوابی است.

۵

محیط اطراف: این امر می تواند تفاوت بزرگی در وضعیت خواب ایجاد کند. به عنوان مثال، اتاق خوابی که بیش از حد گرم و یا بیش از حد سرد باشد، تختی که خیلی سفت و یا خیلی نرم باشد، اتاقی که خیلی پرسروصدا و یا روشن باشد، همگی می تواند وضعیت خواب فرد را تحت الشعاع قرار دهد.

۶

شرایط کاری: افرادی که شیفی کاری می کنند و اغلب شیفت کارشان عوض می شود، خواب مشوش تری دارند.

چگونه بر مشکلات خواب خود غلبه کنیم؟

یکی از اولین گام‌ها در غلبه بر مشکلات خواب، یافتن عوامل احتمالی و سعی در پیدا کردن راه‌حل آن‌ها است. سعی کنید از خود بپرسید که آیا خوابیدن مشکل اصلی شما است یا دلیل دیگری وجود دارد که خوابیدن را برای شما دشوار می‌کند؟ در صورت وجود مشکل دیگر، آیا کاری هست که بتوان در رابطه با این مشکل انجام داد؟ دلایل شایع بی‌خوابی را مرور کنید. سعی کنید بفهمید که آیا هیچ یک از آن‌ها در مورد شما صادق است. راه‌حل‌های مختلفی ممکن است برای مشکلات مختلف وجود داشته باشد. می‌توانید از الگوی زیر استفاده کنید:

مشکل: نگرانی در مورد خواب ناکافی:

آیا شما انتظار خواب بسیار بیشتری را دارید و نگران این هستید که خواب کافی ندارید؟ گاهی اوقات افراد در رخت‌خواب دراز کشیده، نگران این هستند که خواب‌شان نبرد. همان‌طور که پیش‌تر نیز گفته شد، نگرانی در مورد نداشتن خواب کافی اوضاع را بدتر می‌کند. افکاری از قبیل این که «فردا خسته و کوفته می‌شوم»، «عمر اگر خوابم ببرد»، «باید بخوابم، دیگر دارم سلامتی‌ام را از بین می‌برد» ممکن است در ذهن شما جاری شود. نتیجه این امر این است که عصبی و مضطرب می‌شوید و احتمال به خواب رفتن‌تان کمتر می‌شود؛ این افکار، خود باعث ایجاد افکار نگران‌کننده بیشتری می‌شوند.

راه‌حل

سعی کنید به یاد داشته باشید که فقدان خواب به شما آسیب نمی‌رساند. تا حالا کسی از بی‌خوابی نمرده است! بدانید که همیشه بالاخره خواب‌تان می‌برد. آرام و آسوده در رخت‌خواب دراز کشیدن به اندازه خود خستگی درآور است. مدام به ساعت نگاه نکنید. سعی کنید فکر خواب را از سرتان بیرون کنید. به خودتان بگویید که اصلاً مهم نیست که خواب‌تان ببرد یا نبرد. در عوض به خیال‌پردازی در مورد چیزی خوشایند بپردازید. گاهی اوقات اشخاص دراز کشیدن و بیدار نگه داشتن خود را مفید می‌دانند. شاید عجیب به نظر برسد ولی وقتی آدم می‌خواهد چشم‌هایش را باز نگه دارد بیشتر چشم‌هایش بسته می‌شود و حتی احتمال خوابیدن قوی‌تر می‌شود.



مشکل: دلایل پزشکی:

آیا از بین مشکلات گفته شده در صفحه قبل، موردی هست که در مورد شما صدق کند.

راه‌حل

ببینید که آیا می‌توانید برای آن مشکل کمک بگیرید؟ و یا اشکال دیگری از درمان وجود دارد که بتوانید امتحان کنید؟

مشکل: از دست دادن کسی و سوگواری:

آیا اخیراً کسی را از دست داده‌اید یا سوگوار بوده‌اید؟

راه‌حل

داشتن خوابی مغشوش پس از سوگواری طبیعی است. سعی کنید با نگران نکردن خود در مورد خواب از دوچندان کردن مشکلات پرهیز کنید. الگوی خواب‌تان به زودی به روال عادی بازمی‌گردد. حرف زدن با یک دوست یا مشاور در مورد احساسات‌تان می‌تواند مفید باشد.

مشکل: وضعیت عاطفی:

منظور از وضعیت عاطفی حالت‌هایی مانند اضطراب، افسردگی و استرس است. آیا در حال حاضر استرس دارید؟ دچار افسردگی یا اضطراب هستید؟

راه‌حل

شاید نیاز باشد که افسردگی یا اضطراب‌تان معالجه شود.

مشکل: نگرانی در مورد مشکلات دیگر:

آیا ذهن شما بیش از حد درگیر مشکلات دیگر از جمله کار، روابط و مسایل مالی هست؟

راه‌حل

راه‌حل‌های زیر می‌تواند کمک کند:

- ۱ از رخت‌خواب بیرون بیایید، در جایی آرام و ساکت بنشینید و یک کاغذ و قلم بردارید.
- ۲ مسایلی که فکرتان را به خود مشغول کرده‌اند را روی کاغذ بنویسید.
- ۳ با در نظر گرفتن هر مشکل، هر کار ممکن را که می‌توانید برای حل آن انجام دهید نیز بنویسید.
- ۴ مفیدترین راه‌حل را انتخاب کرده و تمامی گام‌هایی را که برای به انجام رساندن آن باید بردارید نیز بر روی کاغذ بنویسید. هر چقدر می‌توانید بنویسید.
- ۵ هرگونه مانع و راه‌های مقابله با آن را نیز بنویسید.
- ۶ وقتی کارتان تمام شد به خودتان بگویید: «حله. این هم از این. این وقت شب دیگر بیشتر از این نمی‌توانم کاری انجام بدهم. دیگر تا صبح در مورد این موضوع خودم را نگران نمی‌کنم.»

۷ حداقل یک ساعت را به استراحت، خواندن روزنامه یا گوش دادن به موسیقی بگذرانید. وقتی احساس خواب‌آلودگی کردید به رخت‌خواب‌تان برگردید.

۸ اگر باز هم حس کردید که نگرانید، به خودتان بگویید که «فعلاً با نگرانی خودم کنار آمده‌ام. الان دیگر نگرانی در



چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر تصور می کنید مشکل دیگری مانند اختلالی روان پزشکی یا طبی باعث بی خوابی شما شده است، یا اگر با وجود رعایت اصول بهداشت خواب هنوز مشکل شما ادامه دارد، یا اگر در کار روزانه دچار مشکل شده اید، برای مراجعه به پزشک عمومی یا روان پزشک به خود تردید راه ندهید.

این مورد این هیچ فایده ای ندارد. فردا به این موضوع رسیدگی می کنم.»
۹ اگر ظرف ۱۵ تا ۳۰ دقیقه خوابتان نبرد در رخت خواب نمانید.

بهداشت خواب چیست؟

بهداشت خواب اصولی دارد. در جدول زیر می توانید برخی از اصولی که مراعات آن ها می تواند به خواب بهتر کمک کند را بیابید. قدم اول برای غلبه بر بی خوابی و البته مکمل هر درمان دیگری رعایت بهداشت خواب است.

اصول بهداشت خواب

۱	هر شب در وقت معینی به رخت خواب بروید و هر روز حتی در تعطیلات در وقت معینی از خواب بیدار شوید.
۲	فقط اوقات خواب را در بستر بگذرانید. سپری کردن زمان طولانی در بستر، خواب را منقطع می کند.
۳	از اتاق خواب تنها برای خوابیدن استفاده کنید نه جر و بحث یا کارهایی مانند تماشای تلویزیون.
۴	مصرف کافئین (چای، قهوه، و کولا)، نیکوتین، الکل و محرکها را به ویژه قبل از خواب متوقف کنید.
۵	از چرت زدن روزانه بپرهیزید.
۶	حمام با آب گرم و به مدت بیست دقیقه قبل از خواب را امتحان کنید.
۷	اتاق خواب باید آرام و تاریک باشد. بهتر است محل خواب خنک باشد.
۸	پیش از خواب تلویزیون تماشا نکنید و به نمایش گر رایانه نیز خیره نشوید. مطالعه کتاب و روزنامه توصیه می شود.
۹	غروبها از روش آرام سازی استفاده کنید.
۱۰	محیط خواب خود را ارزیابی کنید. آیا چیزی وجود دارد که باعث بیدار ماندن شما شود؟ اگر سروصدایی در محیط هست که مانع خوابیدن شما می شود، از گوش گیر یا اشیای مشابه استفاده کنید. اگر این عامل نور است، از پرده های تاریک کننده اتاق استفاده کنید.
۱۱	به شکل منظم ورزش کنید. اگر در کل روز ساکن نباشید، به ندرت احساس خواب آلودگی خواهید کرد.
۱۲	قبل از این که به بستر بروید، ورزش نکنید چون خوابیدن را دشوار می کند.
۱۳	از خوردن وعده های سنگین غذایی یا نوشیدن مقدار زیادی از مایعات قبل از خواب خودداری کنید.
۱۴	اگر مرتب در رخت خواب غلت می زنید، در بستر باقی نمانید. اگر در نیم ساعت اول خوابتان نبرد، بلند شده و کاری انجام دهید. کتاب بخوانید، یا فعالیت آرامش بخش دیگری انجام دهید و وقتی احساس خواب آلودگی کردید به بستر بازگردید.
۱۵	در طی روز فقط بعد از ظهرها بخوابید؛ در بعد از ظهر بدن تمایل به خواب آلودگی دارد. نگذارید که خواب بعد از ظهر باعث به هم خوردن زمان بندی خواب طبیعی شود.
۱۶	مراسم شبانه آرامش بخشی برای خود تدارک ببینید که شما را در حال خواب آلودگی قرار دهد؛ مثلاً دوش آب گرم بگیرید یا در یک صندلی راحتی استراحت کنید یا این که لباس خواب بپوشید. انجام دایم این کارها ذهن را شرطی می کند که زمان این رسیده است که بدن تان استراحت کند.

برای داشتن بینایی مطلوب، معاینه منظم چشم‌ها، شناسایی و رفع مشکلات چشمی، آشنایی با عوارض چشمی و مراقبت مداوم از چشم‌ها ضروری است.

معاینات چشمی

معاینه چشم‌ها توسط چشم‌پزشک یا بینایی‌سنج (اپتومتریست) انجام می‌شود. چشم‌پزشک می‌تواند در سنجش بینایی، تشخیص و درمان بیماری‌ها و عوارض چشمی و تجویز عینک یا لنزهای اصلاحی به افراد کمک کند. بینایی‌سنج می‌تواند میزان بینایی افراد را سنجیده و در صورت لزوم، عینک یا لنز مناسبی تجویز نماید و تنبلی چشم را درمان کند. چشم‌پزشک می‌تواند با معاینه چشم‌ها، انواع اختلالات بینایی، عیوب انکساری، کوررنگی، تنبلی چشم، دوبینی، انحراف چشم و سایر بیماری‌های چشمی را تشخیص دهد.

حدت بینایی و عیوب انکساری

حدت بینایی، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد. عیوب انکساری از عواملی هستند که می‌توانند حدت بینایی را دچار مشکل کنند. علت عیوب انکساری، ایجاد تغییراتی در ساختار چشم است که باعث می‌شود خوب نبینیم و موجب تاری دیدمان می‌شود.

انواع عیوب انکساری چشم عبارتند از: نزدیک‌بینی^۱، دوربینی^۲، آستیگماتیسم^۳ و پیرچشمی^۴.

نزدیک‌بینی

در نزدیک‌بینی، چشم ما اشیای نزدیک را واضح می‌بیند اما اشیای دور تاریک به نظر می‌رسند. در چشم‌های افراد نزدیک‌بین معمولاً کره چشم بزرگ‌تر از دیگران است. به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، نزدیک‌بینی معمولاً تشدید می‌شود.

دوربینی

در دوربینی، اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تاریک به نظر می‌رسند. کره چشم افراد دوربین معمولاً کوچک‌تر از دیگران است.

آستیگماتیسم

در آستیگماتیسم، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می‌شود. آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می‌گذارد. چشم بعضی‌ها ممکن است هم آستیگمات باشد، هم نزدیک‌بین یا دوربین.

پیرچشمی

پیرچشمی نیز یکی دیگر از عیوب انکساری چشم است که به دلیل تصلب عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد و از میانسالی شروع می‌شود.

1. Myopia
2. Hyperopia
3. Astigmatism
4. Presbyopia

مراقبت از چشم

سالانه افراد زیادی به دلیل آسیب چشمی به بیمارستان‌ها مراجعه می‌کنند. بیشتر این آسیب‌دیدگان، کودکان هستند.

برخی از علل آسیب‌های چشمی و روش‌های پیشگیری از آن‌ها به شرح زیر است:

■ آسیب‌های ایجاد شده هنگام ورزش و بازی مثلاً بازی تنیس، بسکتبال، فوتبال، چوگان و ...

- با استفاده از محافظ‌های چشمی می‌توان از عوارض چشمی جلوگیری کرد.

- عینک‌های معمولی که پزشکان تجویز می‌کنند، از شیشه‌های سخت یا پلاستیک‌های فشرده ساخته می‌شوند و به همین دلیل از تحمل کافی برای مقاومت در مقابل آسیب حین ورزش و بازی برخوردار نیستند.

- استفاده از لنز هنگام ورزش و بازی می‌تواند، آسیب‌دیدگی‌های ناگوارتری را ایجاد کند.

■ آسیب‌های ناشی از تفنگ بادی، قلاب‌سنگ و آتش‌بازی می‌تواند به آسیب‌دیدگی شدید چشم و اختلال مادام‌العمر بینایی منجر شود. نفوذ ساچمه تفنگ بادی به درون حده چشم می‌تواند به از دست دادن کامل بینایی منجر شود.

■ برخی مواد شیمیایی مانند کلر استخرها نیز می‌تواند به حساسیت‌های چشمی منجر شوند. علامت اصلی این قبیل آسیب‌های چشمی، سوزش چشم است.

- اگر استخر می‌روید، باید با استفاده از عینک مخصوص شنا خطر بروز این قبیل آسیب‌ها را به حداقل برسانید.

■ سر و کار داشتن با مواد شیمیایی خطرناکی مانند سفیدکننده‌ها، حشره‌کش‌ها و شوینده‌ها هم می‌تواند سلامت چشم‌ها را تهدید کند.

- در این مواقع نیز استفاده از عینک‌های ایمنی الزامی است.

بینایی در سالمندان

با افزایش سن تغییراتی در تمامی قسمت های بدن به وجود می آید، گرچه این تغییرات طبیعی اند اما می توانند منجر به بیماری شوند. آشنایی با این تغییرات و آموزش نحوه برخورد صحیح با آن ها می تواند بسیاری از تغییرات چشم در دوران پیری را کنترل و یا به تعویق انداخته و سلامتی سالمندان را حفظ کند.

شایعترین مشکلات چشم در دوران سالمندی

۱ عادت کردن چشم ها به تاریکی: وقتی در شب وارد اتاقی می شویم که چراغ آن خاموش است، مدتی طول می کشد که چشم ما به تاریکی عادت کند تا بتوانیم اشیای داخل اتاق را ببینیم و کلید برق را پیدا کنیم. با افزایش سن، چشم ها دیرتر به تاریکی عادت می کنند. بنابراین هنگام ورود به اتاق تاریک یا هنگام بیرون رفتن در شب عجله نکنید و اول محیط را روشن کنید. این امر می تواند از افتادن و بروز شکستگی پیشگیری کند.



۲ پیرچشمی: شاید برای شما هم پیش آمده است که نتوانید سوزن را نخ کنید و یا موقع خواندن روزنامه زود خسته یا دچار سردرد شوید. درحالی که تابلوها و چیزهایی را که دور هستند به راحتی می بینید. این حالت پیرچشمی است. پیرچشمی با افزایش سن به وجود می آید و اجسام نزدیک خوب دیده نمی شوند. این مشکل به راحتی با مراجعه به پزشک و تهیه عینک مناسب برطرف می شود.



■ قرار گرفتن در معرض نور آفتاب، به دلیل عوارض زیان بار اشعه فرابنفش نور خورشید، می تواند به آسیب های چشمی منجر شود.

- باید با استفاده از کلاه های لبه پهن و عینک های آفتابی در مقابل اشعه فرابنفش، خطر این قبیل آسیب های چشمی را کاهش داد.

قبل از خرید عینک آفتابی، مطالعه دقیق اطلاعات موجود روی برچسب عینک ضرورت دارد. عینک آفتابی را باید روی صورت فرد از نظر پوشش ملاحظه نمود. عینک آفتابی را باید از فروشگاه معتبر و دارای شناسنامه گرفت و در صورت لزوم محافظت فرابنفش آن را آزمو. عینک آفتابی را باید روی صورت فرد از نظر پوشش ملاحظه نمود.

عینک آفتابی را باید روی صورت فرد از نظر پوشش ملاحظه نمود.

دانستنی های عینکی

■ **محافظت ۹۹ درصدی در مقابل اشعه فرابنفش:** زیاد قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش نور خورشید می تواند تهدیدی برای سلامت چشم باشد.

■ **محافظت ۹۰ درصدی در مقابل اشعه فرو سرخ:** در نور خورشید، مقدار کمی اشعه فرو سرخ نیز وجود دارد که خطر چندانی برای چشم ها ندارد.

■ **تصفیه نور آبی:** هنوز به طور قطعی نمی دانیم که نور آبی برای چشم ضرر دارد یا نه. تصفیه نور آبی موجب به جا ماندن سایه های زرد رنگ یا نارنجی رنگ روی اشیایی می شود که نگاه تان به آن ها می افتد. این عینک ها به دید بهتر در برف و مه کمک می کنند.

■ **پولاریزه:** عینک های پولاریزه نور منعکس شده را قطع می کنند. این عینک ها برای ورزش های آبی و رانندگی مناسب اند ولی معمولاً کارایی چندانی در برابر اشعه فرابنفش ندارند.

■ **دارای پوشش آینه ای:** این عینک ها علی رغم پوشش آینه ای خود، یک پوشش نهایی فلزی نیز دارند. آن ها در مقابل نور آفتاب مقاومت خوبی از خود نشان می دهند اما توان حفاظتی آن ها در برابر اشعه فرابنفش چندان مطلوب نیست.

■ **فتوکرومیک:** این عینک ها در نور زیاد، تیره می شوند و اگر نور محیط زیاد نباشد، شفاف می شوند. برخی از این عینک ها مقاومت مطلوبی در برابر اشعه فرابنفش نور خورشید ندارند.

■ **تک گردان:** این عدسی ها در بالا و پایین شان سایه می اندازند ولی در وسط شان سایه نمی اندازند. از این عینک ها می توان برای ورزش های اسکی، تنیس و دریانوردی استفاده کرد اما این عینک ها نیز گاهی مقاومت مطلوبی در برابر اشعه فرابنفش نور خورشید از خود نشان نمی دهند.

نباید با کم توجهی به کاهش بینایی، خود را از مطالعهٔ راحت و انجام کارهای روزانه محروم نمایید. همچنین مطالعه و کارهای چشمی را در نور کافی انجام دهید تا از خستگی و ابتلا به برخی بیماری‌های چشم در امان بمانید.

۳ آب مروارید: آب مروارید مشکل دیگری است که با افزایش سن ایجاد می‌شود. در این بیماری، عدسی چشم کم‌کم کدر می‌شود و نمی‌توان به راحتی دید. این بیماری با یک عمل جراحی سرپایی و جای‌گذاری لنز داخل چشمی برطرف می‌شود.

۴ عفونت‌های چشمی: چشم در مقابل آلودگی بسیار حساس است و یک تماس جزئی به عنوان مثال مالیدن چشم با دست آلوده می‌تواند موجب عفونت چشم شود. این عفونت با قرمزی، خارش، سوزش، آبریزش و جمع شدن ترشحات چرکی در گوشهٔ چشم همراه و مسری است.

عفونت‌های چشم با رعایت بهداشت و درمان دارویی با تجویز پزشک بهبود می‌یابد.

رعایت بهداشت و تمیزی چشم‌ها بسیار مهم است. تماس دست آلوده با چشم را ساده و کم‌اهمیت تلقی نکنید.

توجه:

اگر به علت عفونت‌های چشمی، قطره یا پماد چشمی برای شما تجویز شده است.. این نکات را به یاد داشته باشید:

■ قبل از باز کردن در قطرهٔ چشمی یا پماد چشمی، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید. اگر فرد دیگری برای شما قطره را می‌چکاند، از او بخواهید که دست‌هایش را با آب و صابون بشوید.

■ بعد از باز کردن در قطره یا پماد، آن را طوری روی زمین بگذارید که لبهٔ آن با زمین تماس نداشته باشد.

■ دقت کنید که نوک قطره یا لولهٔ پماد با چشم تماس پیدا نکند.

■ قطره و پمادهای چشمی را سر ساعت مصرف کنید تا عفونت درمان شود.

■ هر قطره یا پماد چشمی مخصوص یک نفر است. از قطره و پماد چشمی فرد دیگر به هیچ وجه استفاده نکنید.

■ از نگهداری طولانی مدت قطره‌ها و پمادهای چشمی و استفادهٔ مجدد از آن‌ها خودداری کنید.

توصیه‌های خودمراقبتی

۱ در صورت داشتن فرزند ۳ تا ۶ سال، حتماً برای تشخیص زودهنگام آمبلیوپی (تنبلی چشم) به پایگاه‌های سنجش بینایی مراجعه کنید.

۲ در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن، مثل تار شدن دید، دیدن جرقه‌های نورانی، کج و معوج دیدن خطوط صاف، درد و قرمزی چشم‌ها و... به پزشک مراجعه کنید.

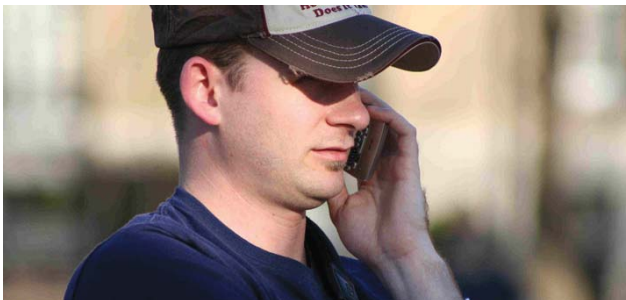
۳ حتی اگر مشکلی ندارید معاینات دوره‌ای چشم پزشکی را انجام دهید. این معاینات به تشخیص به موقع و پیشگیری از بسیاری بیماری‌های چشمی کمک می‌کند. به عنوان مثال در بیماری آب سیاه، ممکن است مشکل دید وجود نداشته باشد و فقط با معاینه توسط چشم‌پزشک، تشخیص داده شود.

۴ در هوای آفتابی برای محافظت از چشم‌ها از عینک آفتابی استفاده کنید. اگر در خانواده سابقه بیماری آب سیاه وجود دارد لازم است که در میانسالی برای معاینات دوره‌ای مراجعه کنید.

۵ اگر در خانواده سابقه قوز قورنیه هست لازم است که در نوجوانی و جوانی برای معاینات دوره‌ای مراجعه شود. توصیه می‌شود چنین فردی از مالیدن چشم‌ها خودداری کند.

۶ در صورت ورود گرد و غبار به چشم، چای تازه دم تنها محلول خانگی است که می‌توانید برای شستشوی چشم از آن استفاده کنید. البته به شرطی که فنجان و دست‌های شما کاملاً تمیز باشد. اگر پس از شستشو احساس کردید که چیزی در چشم شما باقی مانده است، از دست کاری چشم‌تان خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنید. شست و شو باید از گوشه چشم به سمت بیرون انجام شود. مطالعه و کارهای چشمی را در نور کافی انجام دهید.

۷ مصرف سبزی و میوه‌های حاوی ویتامین «آ» مانند هویج، گوجه فرنگی و نارنگی، اسفناج، انبه، کدو حلوائی، کلم بروکلی، فلفل دلمه‌ای و زردآلو را فراموش نکنید. مصرف سبزی‌ها و میوه‌های رنگی در سلامت شبکه چشم سالمندان تاثیر ثابت شده دارد.



۸ برای کنترل فشارخون و قندخون به پزشک مراجعه کنید؛ زیرا عدم تشخیص و درمان به موقع آن‌ها می‌تواند عوارض چشمی شدیدی را به وجود بیاورد. بیماران دیابتی ضروری است که حداقل سالی یکبار توسط متخصص شبکه ویزیت شوند.

۹ سیگار کشیدن و در معرض دود سیگار قرار گرفتن خطر ابتلاء به آب مروارید، ناخنک چشم، فرسودگی شبکه و خشکی چشم را بیشتر می‌کند.

۱۰

بهداشت گوش

مراقبت از سلامت گوش‌ها یکی از لوازم حفظ سلامت عمومی است. گوش سه بخش دارد: گوش خارجی، گوش میانی، گوش داخلی.

گوش خارجی را باید به‌طور مرتب با یک پارچه پاکیزه و نرم تمیز کرد. هرگز نباید اجسام خارجی مانند گوش‌پاک‌کن را وارد گوش کرد. گوش‌پاک‌کن و سایر اجسامی که بعضی‌ها وارد گوش خود می‌کنند، گاهی باعث می‌شوند پرده گوش آسیب ببیند و احتمال ایجاد برخی عفونت‌ها افزایش یابد که این عوارض می‌توانند به کاهش شنوایی منجر شوند.

پاک‌سازی گه‌گاهی گوش خارجی توسط پزشک باعث می‌شود از تجمع مواد چسبیده در مجرای گوش و کاهش شنوایی جلوگیری شود. پس از حمام کردن و شنا نیز بهتر است گوش‌ها به آرامی و با استفاده از گوشه یک حوله تمیز کاملاً خشک شوند.

گوش‌گیرها نیز قادرند از بروز برخی عفونت‌های گوش مانند عفونت گوش خارجی جلوگیری نمایند. در عفونت گوش خارجی، یک عامل قارچی/باکتریایی (بیماری‌زا) باعث التهاب و حساسیت گوش خارجی می‌شود که معمولاً با درد و خارش همراه است. این عفونت معمولاً به علت شنا یا استحمام مکرر و طولانی مدت به وجود می‌آید.

اگر عفونتی در گوش وجود داشته باشد، خاراندن و استفاده از گوش‌پاک‌کن باعث تشدید عفونت می‌شود. وقتی گوش عفونت می‌کند، بهترین کار این است که به پزشک مراجعه شود تا تداوم عفونت گوش به کاهش شنوایی منجر نشود. مراقبت از سلامت گوش‌ها مستلزم معاینه‌ها و آزمایش‌های طبی منظم است. البته خود افراد نیز می‌توانند از شنوایی خود محافظت کنند؛ به عنوان مثال، می‌توانند از قرار گرفتن در معرض سروصدای زیاد و موسیقی‌های گوش‌خراش در وسایل نقلیه یا در کنسرت‌ها یا از طریق هدفون پرهیز کنند.

معاینه گوش

معاینه گوش ممکن است توسط اودیولوژیست (متخصص شنوایی‌شناسی)، پزشک یا متخصص گوش، حلق و بینی انجام شود.

متخصص شنوایی‌شناسی می‌تواند ضمن ارزیابی سطح شنوایی افراد، به تشخیص و درمان مشکلات شنیداری و گفتاری بپردازد.

متخصص گوش، حلق و بینی، پزشک متخصصی است که می‌تواند انواع بیماری‌های گوش، حلق و بینی را تشخیص بدهد و از درمان‌های طبی یا جراحی برای مداوای آن‌ها استفاده کند.



کاهش شنوایی

کم‌شنوایی طیف وسیعی از خفیف تا شدید دارد. کم‌شنوایی در دو طبقه مادرزادی و اکتسابی طبقه‌بندی می‌شود.

علل کم‌شنوایی مادرزادی عبارتند از: تولد پیش از موعد، مشکلات تنفسی در حین تولد، برخی نقایص مادرزادی، قرار گرفتن در معرض دارو یا عفونت‌های مختلف پیش از تولد، ابتلا به عفونت‌های ویروسی، اوتیت میانی، تب بالا و برخی آسیب‌های دیگر؛ به عنوان مثال، حتی سروصدای زیاد نیز می‌تواند به کم‌شنوایی منجر شود.

کم‌شنوایی اکتسابی وقتی رخ می‌دهد که سروصدای زیاد به تدریج به گوش آسیب برساند. این کم‌شنوایی معمولاً سیر کندی دارد و به آرامی و بدون درد اتفاق می‌افتد. یکی از علائم هشداردهنده این کاهش شنوایی، احساس شنیدن صدایی شبیه صدای زنگ بلافاصله پس از شنیدن سروصداست (وزوز گوش). گاهی نیز فرد در شنیدن صدای دیگران در مکالمات روزمره خود دچار مشکل می‌شود. اما مشکل آن‌جا است که این علائم هشداردهنده معمولاً پس از چند ساعت یا چند روز از بین می‌روند، در حالی که کم‌شنوایی از بین نمی‌رود و به پیشرفت تدریجی خود ادامه می‌دهد.

نشانه‌های اولیه کم‌شنوایی ناشی از سروصدا :

- مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران، به‌خصوص در اماکن شلوغ و پرسروصدا؛
- نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون؛
- درخواست‌های مکرر از دیگران برای تکرار آن چه گفته‌اند؛ و
- ناتوانی در شنیدن صداهای بلندی مانند گریه بچه یا صدای زنگ تلفن در اتاق دیگر.

تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی، آزمایش شنوایی توسط شنوایی‌شناس است. سروصدای زیاد و دایمی، علاوه بر کم‌شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک‌پذیری می‌شود. حتی کودکان و نوجوانان نیز در معرض کم‌شنوایی ناشی از سروصدا هستند.

کم شنوایی ۳ نوع است: کم شنوایی انتقالی، کم شنوایی حسی - عصبی و نوع مخلوط.

۱ در کم شنوایی انتقالی، صداها به طور مؤثری از گوش خارجی به گوش داخلی انتقال نمی یابند. این نوع کم شنوایی معمولاً به علت تجمع بیش از حد مواد چسبناک در گوش، نقایص مادرزادی شنوایی یا عفونت گوش میانی و خارجی رخ می دهد.

۲ در کم شنوایی حسی - عصبی، گوش داخلی یا عصب شنوایی آسیب می بیند. وظیفه سلول ها و عصب شنوایی، نقل و انتقال پیام های شنوایی بین مغز و گوش داخلی است. این نوع کم شنوایی معمولاً مادام العمر است. برخی از کم شنواییان از سمعک استفاده می کنند. سمعک، ابزاری الکترونیکی برای بازگشت نسبی حس شنوایی در ناشنواییان و کم شنواییان است.

کم شنوایی ناشی از سروصدا یکی از شایع ترین علل کم شنوایی حسی - عصبی است. این کم شنوایی معمولاً تا پایان عمر باقی می ماند. سمعک می تواند تا حد زیادی به این افراد کمک کند و با تقویت شنوایی ارتباط افراد مبتلا را بازسازی نماید. اما قادر به درمان ریشه ای و همیشگی مشکل آن ها نیست. بهترین کار برای جلوگیری از بروز این نوع کم شنوایی، پرهیز از قرار گرفتن در اماکن پرسروصدا است.

در صورت برخورد با هر یک از علایم شنوایی زیر باید به پزشک مراجعه کنیم:

- احساس درد در گوش؛
- ترشح از گوش؛
- ناتوانی در شنیدن صدای افراد در گفت و گوهای حضوری؛
- ناتوانی در شنیدن صدای افراد در گفت و گوهای تلفنی؛ در یک یا هر دو گوش.
- نیاز به بلند کردن صدای تلویزیون در حدی که شدت صدا برای دیگران آزاردهنده باشد؛
- ناتوانی در تشخیص صداها یا افراد مختلف؛
- ناتوانی در شنیدن کلام دیگران در یک اتاق شلوغ؛ و
- ناتوانی در شنیدن صدا در موقعیت های اجتماعی.
- احساس شنیدن هرگونه صدای اضافی در گوش ها و یا در سر مثل صدای سوت
- احساس پری و سنگینی در گوش ها همراه با سرگیجه

خطر ابزارهای قابل حمل پخش موسیقی برای حس شنوایی

متخصصان گوش، حلق و بینی و شنوایی شناسان هشدار می دهند که زیاد گوش کردن به موسیقی های شلوغ، به ویژه با صدای بلند و از طریق پخش کننده های قابل حمل موسیقی مانند ام پی تری پلیر و آی پاد، احتمال ابتلا به کم شنوایی را افزایش می دهد. صدای بلند موسیقی از طریق این ابزارها و به واسطه هدفون وارد گوش می شود. برخی از ابزارهای تکنولوژیک و پرطرفدار امروزی می توانند هزاران آهنگ را در خود حفظ کنند و ساعت ها بدون نیاز به شارژ، آن ها را پخش کنند. امروزه بسیاری از افراد برای ساعت های متمادی و متوالی با استفاده از همین ابزارها موسیقی گوش می کنند. متخصصان هشدار می دهند که این کار، حتی اگر صدایش از نظر شنونده چندان هم بلند و گوش خراش نباشد، می تواند به شنوایی آسیب بزند. اگر اطرافیان شما بتوانند صدای موسیقی را از هدفون شما بشنوند یا شما قادر به تشخیص صداها یا بلند اطرافتان نباشید، معنایش این است که صدا را در حد غیرایمنی زیاد کرده اید. اگر صدای یک موسیقی را افزایش دهید اما مدت زمان شنیدن را به نصف کاهش دهید باز هم به همان میزان قبل آسیب شنوایی خواهید دید.

متأسفانه بیشتر افراد از شدت این آسیب های شنوایی که در کمین آن ها است، بی اطلاع هستند. به همین دلیل، آن ها در درجه اول باید با این حقایق آشنا شوند و سپس از قواعد و قوانین ایمن و سالمی در این حوزه پیروی کنند.

در این زمینه باید به دو قانون مهم توجه کرد:

■ **قانون اول:** نصف میزان حداکثر به هر موسیقی با صدایی معادل کمتر از نصف میزان حداکثر گوش بدهید. بنابراین اگر به نظر شما بلندی صدا از ۱ تا ۱۰ نمره بگیرد، باید بلندی صدا را حداکثر روی عدد ۵ تنظیم کرد.

■ **قانون دوم:** ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه هر چه صدا بالاتر برود، مدت زمان گوش کردن باید کمتر شود. برخی از متخصصان شنوایی، قانون ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه را پیشنهاد می کنند. به موجب این قانون، استفاده از این ابزارهای شنیداری باید حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد و در عین حال، نباید صدا را از ۶۰ درصد بیشینه صوتی آن ابزار بیشتر کرد. یعنی تقریباً نصف میزان بلندی صدای آن ابزار.

پزشکان توصیه می کنند که به جای استفاده از هدفون هایی که داخل گوش فرو می روند، از هدفون هایی استفاده شود که روی گوش قرار می گیرند و از استانداردهای رسمی شناخته شده مثل استاندارد اروپا، آمریکا و ایران تبعیت می کنند.

ابزارهای کمک شنوایی

بسیاری از کم‌شنوایان از ابزارهای تقویت کننده شنوایی و کمک شنوایی استفاده می‌کنند. منظور از ابزار کمک شنوایی، ابزاری است که کم‌شنوایان را در شنیدن صدای دیگران و برقراری ارتباط با آن‌ها یاری کند. رایج‌ترین ابزار کمک شنوایی، سمعک است. اگرچه استفاده از سمعک باعث کاهش مقدار بالایی از مشکل کم‌شنوایان می‌شود، مشکل آن‌ها را به کلی از بین نمی‌برد. آن‌ها همچنان ممکن است در مواقع خاصی دچار مشکل ارتباطی و شنوایی شوند. برای مثال، استفاده از تلفن برای‌شان آسان نخواهد بود. بیشتر کم‌شنوایان نیاز به استفاده از تقویت کننده صدا دارند تا بتوانند صدای تلفن را بهتر بشنوند. شنیدن صداهای اطراف نیز برای کم‌شنوایان آسان نخواهد بود، به ویژه در مواقعی که پای رادیو یا تلویزیون باشند. زیاد کردن صدای رادیو و تلویزیون نیز اگرچه راه کار مناسبی برای شنیدن کم‌شنوایان است، معمولاً اطرافیان را آزار می‌دهد. بدین منظور در حال حاضر تجهیزات مکمل سمعک‌ها مثل سیستم FM و... استفاده از تلفن، تلویزیون و یا ضبط صوت را بسیار تسهیل و راحت خواهد نمود. زیرنویس‌های تلویزیونی نیز می‌توانند کمک کننده باشند. آن‌ها به کم‌شنوایان کمک می‌کنند مکالمات برنامه‌های تلویزیونی را راحت‌تر بخوانند و بشنوند. بسیاری از کم‌شنوایان ممکن است در مواجهه با موارد خاص از ابزارهای اشاره استفاده کنند؛ مانند نور لامپی که می‌تواند به محض به صدا درآمدن زنگ تلفن روشن شود.



خودمراقبتی علیه کم‌شنوایی

در ادامه بحث، با الفبای خودمراقبتی در برابر کم‌شنوایی آشنا خواهیم شد:

■ هرگز گوش پاک‌کن یا اجسام خارجی و چیزی از این قبیل را وارد گوش خود نکنیم؛ در غیر این صورت، خود را در معرض خطر پارگی پرده گوش قرار خواهیم داد؛

■ برای جلوگیری از تجمع بیش از حد مواد چسبناک در گوش خود، می‌توانیم به وسیله یک لیف یا پارچه خشک، پاکیزه و نرم، گوش خارجی خود را تمیز کنیم؛

■ پس از استحمام یا شنا، گوش خود را با گوشه یک حوله خشک و تمیز به آرامی خشک کنیم؛

■ در صورت بروز علائمی که نشان‌دهنده عفونت گوش یا کم‌شنوایی است به پزشک مراجعه کنیم؛

■ صدای رادیو، تلویزیون، سی‌دی پلیر، آی‌پاد، و ام‌پی‌تری پلیر را در محدوده ایمن نگه داریم؛

■ از گوش کردن مداوم به موسیقی با صدای بلند، به ویژه از طریق هدفون، خودداری کنیم؛

■ هنگام کار با ماشین‌آلات پرسروصدا، ابزارآلات برقی یا شرکت در کنسرت‌های موسیقی که معمولاً پرسروصدا هستند، از گوشی‌های محافظ استفاده کنیم. ابزارهای حفاظت از شنوایی مثل گوشی‌های محافظ، گوش‌پوش‌ها، کلاهک‌ها و محافظ‌های گوش معمولاً در داروخانه‌ها عرضه می‌شوند. درجه و میزان محافظت مارک‌های مختلف محافظ گوش، چندان متفاوت نیست. اگر مطمئن نیستیم کدام نوع برای‌مان مناسب‌تر است یا چگونه باید از آن‌ها استفاده کرد، از شنوایی‌شناس (ادپولوژیست) بپرسیم. بهترین نوع و بهترین محافظ گوش دقیقاً همانی است که ما احساس راحتی بیشتری با آن داریم و می‌توانیم هنگام نیاز از آن استفاده کنیم.

مراقبت از شنوایی در سالمندی

شنیدن صداهای موجود در محیط اطراف، در بسیاری از مواقع ما را از خطر آگاه می‌کند. در هنگام عبور از خیابان و یا رانندگی، کم بودن قدرت شنوایی می‌تواند موجب بروز حادثه شود. بر طرف شدن مشکلات شنوایی به برقراری ارتباط بهتر با اطرافیان کمک می‌کند.

شایع‌ترین علت‌های کم شنوایی در سالمندی عبارت است از:

کم شدن قدرت شنوایی به دلیل افزایش سن

با افزایش سن، کاهش شنوایی کم‌کم بروز می‌کند. بنابراین معاینه توسط پزشک لازم است. اگر کم شدن قدرت شنوایی مربوط به افزایش سن باشد، با استفاده از سمعک، شنوایی بهتر می‌شود.

جمع شدن جرم در گوش

به‌طور طبیعی در مجرای گوش جرم درست می‌شود. این جرم زرد رنگ و چرب است و برای محافظت از مجرای گوش لازم است. جرم گوش خود به خود به طرف بیرون حرکت می‌کند و از مجرای گوش خارج می‌شود. بنابراین نیازی به دست‌کاری و خارج کردن جرم وجود ندارد. از فرو بردن اجسامی مانند دسته عینک، سنجاق، سر خودکار و حتی گوش پاک‌کن در گوش خودداری کنید. چون علاوه بر آسیب رساندن به مجرا و یا پرده گوش موجب فشردن شدن جرم گوش در ته مجرا می‌شوید. همچنین در هنگام حمام کردن از فرو بردن لیف در مجرای گوش و شستن آن با صابون یا شامپو خودداری کنید؛ چون مواد شوینده باعث تحریک مجرای گوش می‌شود و می‌تواند موجب عفونت گوش شود. بعد از حمام کردن نیز برای خشک کردن مجرای گوش هرگز از گوش پاک‌کن استفاده نکنید، زیرا گوش پاک‌کن باعث تجمع و فشردن شدن جرم در انتهای مجرای گوش می‌شود. علاوه بر این ممکن است پنبه نوک آن داخل مجرا باقی بماند. پس از حمام کردن، برای خشک شدن مجرای گوش، می‌توانید گوشه یک دستمال نخی را به صورت فتیله در آورید و در ابتدای مجرای گوش قرار دهید تا به تدریج آب جذب شده و مجرا خشک شود. در مواردی که ترشح جرم گوش افزایش یافته یا به علت دست‌کاری در ته مجرا جمع شده باشد مراجعه به پزشک برای شست‌وشوی گوش ضروری است.

سوراخ شدن پرده گوش

عفونت گوش و یا فرو بردن اجسام نوک تیز می‌تواند موجب سوراخ شدن پرده گوش شود. سوراخ شدن پرده گوش نیز یکی از علت‌های کاهش شنوایی است و برای بهبود آن باید به پزشک مراجعه کرد. اگر پرده گوش شما سوراخ است قبل از حمام کردن یک پنبه آغشته به وازلین را جلوی مجرای گوش قرار دهید تا مانع ورود آب به مجرای گوش شود. زیرا ورود آب به داخل گوش احتمال عفونت دوباره را بیشتر می‌کند.



۷ کلید پیشگیری از مشکلات شنوایی:

- ۱ خودداری از رفتن به مکان‌های پر سرو صدا؛
- ۲ دست‌کاری نکردن گوش برای خارج کردن جرم؛
- ۳ خودداری از فرو بردن اجسامی مانند دسته عینک، سنجاق، سر خودکار و حتی گوش پاک‌کن در گوش؛
- ۴ خودداری از فرو بردن لیف در مجرای گوش و شستن آن با صابون یا شامپو در هنگام حمام کردن؛
- ۵ عدم استفاده از گوش پاک‌کن برای خشک کردن مجرای گوش بعد از حمام کردن؛
- ۶ به صورت فتیله در آوردن گوشه یک دستمال نخی و قرار دادن آن در ابتدای مجرای گوش برای جذب شدن آب و خشک شدن مجرا؛
- ۷ عدم مصرف خودسرانه دارو (برخی از داروها برای گوش ضرر دارند و باید با نظر پزشک مصرف شوند).

بهداشت پوست و مو

مراقبت از موها

موی سر، به طور میانگین، هر ماه ۱/۵۲ سانتی‌متر رشد می‌کند. سرعت رشد مو بر حسب فصل، جنسیت فرد و میزان بلندی موهای فرد ممکن است متغیر باشد.

در زمینه رشد موها می‌توان به ۵ نکته اشاره کرد:

۱. موی کوتاه سریع‌تر از موی بلند رشد می‌کند؛
۲. مویی که دیر به دیر کوتاه می‌شود، آهسته‌تر رشد می‌کند؛
۳. مو در طول روز سریع‌تر از شب رشد می‌کند؛
۴. مو در آب و هوای گرم سریع‌تر رشد می‌کند؛ و
۵. شرکت در فعالیت‌های ورزشی، رشد مو را تسریع می‌کند.

۶. با نگاه به موهای هر شخصی می‌توان تا حدودی شخصیت‌اش را حدس زد. به هر حال، مراقبت از موها بخش مهمی از بهداشت و آراستگی فردی است. موهای سالم معمولاً براق و انعطاف‌پذیرند. در مقابل، موهای ناسالم معمولاً تار، خشن یا چرب‌اند.

شست‌وشوی مو و مدل دادن به آن

محصولات بسیاری را می‌توان برای شست‌وشوی مو استفاده کرد اما همیشه بهتر است محصولی انتخاب شود که سازگاری مطلوبی با مو داشته باشد. هر چه اسید موجود در شامپو بیشتر باشد، موها نرم‌تر می‌شوند.

شامپوهای مخصوص موهای چرب در مقایسه با شامپوهای مخصوص موهای خشک و معمولی مواد شوینده بیشتری دارند. بعضی‌ها بعد از استفاده از شامپو، نرم‌کننده می‌زنند. بعضی‌ها از شامپو برای کنترل شوره سر استفاده می‌کنند. شوره سر هنگامی به وجود می‌آید که سلول‌های مرده پوست سر شروع به ریزش می‌کنند و به شکل دانه‌های سفیدی نمایان می‌شوند.

برای شست‌وشوی مناسب، ابتدا باید موها را کاملاً با آب گرم خیس کرد و سپس شامپو را با نوک انگشتان به لابه‌لای موها مالید تا خوب کف‌آلود شوند. البته فردی که موهای چرب دارد، نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهد چون ماساژ می‌تواند غده‌های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر می‌شود. سپس باید با یک آبکشی مناسب، کف‌ها را پاک کرد.

اگر می‌خواهید بعد از شامپو، نرم‌کننده بزنید، باید موهای تان را خوب آبکشی کنید. سپس یک حوله بردارید و

برای جذب آب اضافی و خشک کردن موهای تان از ضربه‌های آهسته دست‌های تان کمک بگیرید. موهای مرطوب را باید به آرامی شانه کرد. شانه کردن موهای مرطوب ممکن است باعث شکستن آن‌ها شود. سپس باید اجازه داد موها به‌طور طبیعی خشک شوند یا از سشوار در حالت گرم یا سرد استفاده کرد. تنظیم سشوار روی حالت داغ می‌تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دوشاخه شدن انتهای آن شود. اتوی مو یا بیگودی داغ نیز ممکن است به مو آسیب برساند.

مواد موجود در محصولات شوینده مو گاهی باعث حساسیت پوستی و سوزش چشم می‌شود. استفاده نادرست یا افراط در استفاده از محصولات شوینده مو به مو آسیب می‌رساند. بعضی از افرادی که از رنگ مو استفاده کرده‌اند، ممکن است دچار عوارضی مانند ریزش مو، سوختگی، قرمزی و حساسیت ناشی از رنگ مو شوند.

هنگام استفاده یا نگهداری از مواد شیمیایی مخصوص مو، سعی کنید آن‌ها را از دسترس کودکان دور نگه دارید تا از خطر بلع و حوادث خطرناک دیگر جلوگیری شود. این نکته بسیار مهم است که هنگام استفاده از هر محصول، دستورالعمل‌های روی بسته را به دقت بخوانید و اجرا کنید.



حذف موهای زاید

برای از بین بردن موهای زاید، علاوه بر موچین، موبر و ماشین اصلاح، از محصولات دیگری نیز می‌توان استفاده کرد. کرم‌ها و فوم‌های موبر، مواد شیمیایی‌ای هستند که موهای سطحی را در خود حل می‌کنند. استفاده از وکس یا موم داغ بر روی پوست صورت نیز یکی از روش‌های حذف موهای زاید است. در این روش، یک تکه پارچه یا کاغذ روی موم داغ فشرده می‌شود، سپس پارچه به سرعت از پوست جدا می‌شود و در ادامه نیز موها با آن جدا می‌شوند.

حذف موها با لیزر، روش دیگری برای حذف موهای زاید است که باعث از بین رفتن پیاز مو می‌شود و در عین حال به بافت‌های اطراف نیز آسیب نمی‌رساند. الکترولیز نیز روشی است که در آن، الکتریسته از طریق یک میله آهنی باریک در سطح پوست منتشر می‌شود تا پیاز مو را از بین ببرد. بعضی از محصولات و روش‌های حذف موهای زاید ممکن است در برخی از افراد منجر به بروز حساسیت‌های پوستی شوند. به هر حال، اگر از این قبیل محصولات به درستی استفاده نشود، پوست یا پیاز مو ممکن است آسیب ببینند.

مراقبت از پوست و ناخن

پوست بزرگ‌ترین عضو بدن است. پوست می‌تواند از بدن در مقابل حمله‌های میکروبی و عوارض زبان‌بار نور خورشید محافظت کند. پوست بدن انسان عملکردی شبیه حس‌گرها دارد و قادر است پیام‌ها را از جهان خارج بگیرد و به مغز منتقل کند. پوست همچنین می‌تواند برخی از مواد سمی و زاید را از طریق عرق کردن از بدن خارج نماید. پوست، عضوی پیچیده است که به مراقبت مناسب نیاز دارد. در ادامه این بحث، به اطلاعاتی درباره حساسیت پوستی، آکنه، آفتاب گرفتن، سولاریوم، تاتو، پیرسینگ (سوراخ کردن پوست و آویختن زیورآلات به آن)، مراقبت از ناخن‌ها، بوی بدن، بوی پا و مشکلات پا می‌پردازیم.



حساسیت پوستی

بعضی افراد پوست حساسی دارند. پوست این افراد معمولاً به محصولات شوینده عکس‌العمل نشان می‌دهد. بسیاری از محصولاتی که عطر تندی دارند، می‌توانند حساسیت‌های پوستی ایجاد کنند. اگر خارش ناشی از این حساسیت به درمان‌های متداول خانگی جواب ندهد، رجوع به متخصص پوست ضرورت خواهد داشت. متخصص پوست، پزشکی است که در زمینه مراقبت از پوست، دوره‌های آموزشی را گذرانده و مدرک تخصصی دریافت کرده است.

جوش غرور جوانی یا آکنه

بسیاری از نوجوانان دچار آکنه می‌شوند. آکنه یک اختلال پوستی است که در آن، غده‌های پوستی و پیاز مو ملتهب می‌شوند و متعاقب آن، جوش یا جوش‌هایی روی صورت پدیدار می‌شود.

نوجوانان مبتلا به آکنه معمولاً دچار ۳ نوع جوش می‌شوند: جوش معمولی، جوش سرسفید و جوش سرسیاه.

۱ جوش معمولی وقتی ایجاد می‌شود که یک منفذ پوستی توسط باکتری‌های آلوده مسدود شده باشد.

۲ جوش سرسفید وقتی ایجاد می‌شود که یک منفذ پوستی مسدود نتواند در معرض هوا قرار گیرد.

۳ جوش سرسیاه وقتی ایجاد می‌شود که یک منفذ پوستی توسط چربی‌ها و سلول‌های مرده پوست مسدود شود.

ضایعات آکنه عمدتاً روی صورت، گردن، شانه، بازو یا سینه دیده می‌شوند. معمولاً این ضایعات در حوالی بلوغ پدیدار می‌شوند. در حوالی بلوغ، افزایش ناگهانی هورمون‌ها باعث تحریک غده‌های چربی می‌شود و به این ترتیب، چربی بیشتری در سطح پوست تولید و زمینه‌ساز بروز آکنه می‌شود.

برخی عوامل قادرند آکنه را تشدید کنند، از جمله: استرس،





زیان باری است. به نظر می‌رسد قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش نور خورشید، مهم‌ترین عامل محیطی موثر در ایجاد سرطان پوست باشد. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض این اشعه زیان‌بار، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش می‌دهد. با پوشش محافظتی مناسب و با استفاده از ضدآفتاب‌هایی که درجه حفاظتی مناسب دارند می‌توان از بروز این عوارض جلوگیری کرد. ضدآفتاب‌ها قادرند اشعه فرابنفش نور خورشید را جذب کنند و بازتاب بدهند. کودکان نیز به این قبیل مراقبت‌های پوستی نیاز دارند. با قرار دادن آن‌ها در سایه، پوشاندن لباس محافظتی مناسب به آن‌ها، محدودسازی زمان قرار گرفتن آن‌ها در معرض آفتاب و استفاده از ضدآفتاب‌های مناسب می‌توان از آفتاب‌سوختگی کودکان نیز جلوگیری کرد. عامل بیش از نیمی از آسیب‌های پوست، زیاد قرار گرفتن در معرض نور خورشید، به ویژه در دوران کودکی و نوجوانی است. آفتاب‌سوختگی در دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پوست در سال‌های بعد زندگی را افزایش دهد. هنگام استفاده از کلاه یادتان باشد که اگرچه بخشی از پوست و موی شما تحت پوشش قرار می‌گیرد، ولی معمولاً گوش‌های‌تان همچنان در معرض نور خورشید خواهد بود.

شیوه استفاده از ضدآفتاب

برای استفاده مطلوب از ضدآفتاب، باید در هر نوبت، ضدآفتاب را ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض نور خورشید به پوست‌تان بمالید. از قرار گرفتن در معرض نور خورشید، به ویژه از ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر که میزان مواجهه با اشعه فرابنفش بیشتر است، خودداری کنید. از ضدآفتابی که از سال قبل باقی مانده، استفاده نکنید. ضدآفتابی به پوست‌تان بزنید که تازه خریده‌اید. به تاریخ انقضای آن توجه کنید و یادتان باشد که به پوست کودکان زیر ۶ ماه نباید ضدآفتاب بزنید. به جای این کار، می‌توانید با پوشاندن لباس مناسب به آن‌ها یا قرار دادن آن‌ها در سایه، مواجهه پوست آن‌ها با نور خورشید را کاهش دهید.

انجمن سرطان آمریکا توصیه می‌کند که در بیرون از خانه حتماً پیراهن آستین‌بلند بپوشید؛ ضدآفتاب بزنید؛ کلاه بگذارید و عینک

برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست کاری پوست صورت.

اگر والدین، برادر یا خواهر یک نوجوان سابقه ابتلا به آکنه داشته باشند، احتمال ابتلای او به آکنه بیشتر از سایر همسالانش خواهد بود. بد نیست بدانید که برخلاف تصور رایج، آکنه متعاقب مصرف خوراکی‌ها یا نوشیدنی‌هایی مانند شکلات و نوشابه ایجاد نمی‌شود. آکنه همچنین ربطی به آلودگی پوست صورت هم ندارد و از فردی به فرد دیگر نیز انتقال نمی‌یابد.

خود مراقبتی برای کنترل آکنه

متأسفانه آکنه درمان قطعی ندارد اما راه‌های بسیاری برای کنترل آن وجود دارد. برای این منظور:

۱ پوست باید تمیز نگه داشته شود و با لیف نرم تمیزی، شسته و آبکشی شود.

۲ پزشک می‌تواند استفاده از یک صابون خاص یا داروی موضعی آماده را پیشنهاد دهد.

۳ آکنه نباید فشرده یا دست کاری یا ترکانده شود. این کارها می‌تواند باعث ایجاد عفونت، تشکیل جوشگاه و تشدید آکنه شود.

۴ فرد نوجوانی که آکنه دارد، باید زمان کمتری در معرض آفتاب قرار بگیرد تا از تعریق بیش از حدش جلوگیری شود.

۵ مبتلایان به آکنه، در صورت علاقه به آرایش، باید صرفاً از مواد آرایشی خاصی استفاده کنند که پایه آن‌ها آب است نه چربی.

۶ درمان آکنه‌های شدید و مقاوم به درمان، مستلزم تجویزهای متخصص پوست است. آکنه شدیدی که درمان نشود، ممکن است جوشگاهی دائمی از خود به جا بگذارد.

آفتاب گرفتن

قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین «د» در بدن ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود، ممکن است باعث ایجاد عوارضی مانند آفتاب‌سوختگی شود. آفتاب سوختگی نوعی سوختگی است که به علت قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید ایجاد می‌شود. آفتاب گرفتن باید کوتاه‌مدت باشد تا از بروز عوارضی مانند آفتاب‌سوختگی جلوگیری شود.

برنزه کردن پوست (چه با آفتاب گرفتن طولانی‌مدت، چه با استفاده از دستگاه سولاریوم) کار ناسالم و

آفتابی بزنید تا از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در امان بمانید.

سولاریوم

بعضی‌ها خیال می‌کنند که سولاریوم به آفتاب‌سوختگی منجر نمی‌شود و به همین دلیل می‌تواند جایگزین سالمی برای آفتاب‌گرفتن باشد. آن‌ها به اشتباه تصور می‌کنند که این دستگاه فقط نوع خاصی از اشعه فرابنفش را منتشر می‌کند که برای پوست خطری ندارد. اما این حقیقت ندارد. واقعیت این است که سولاریوم برای پوست خطر دارد و می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست باشد.

لوسیون‌ها و اسپری‌های حاوی دی‌هیدروکسی استون (DHA) می‌توانند پوست را برنزه کنند.

دی‌هیدروکسی استون، یک ترکیب کربوهیدراتی بی‌رنگ است که با سلول‌های مرده پوست ترکیب می‌شود و آن‌ها را به رنگ برنزه درمی‌آورد. این رنگ بین ۵ تا ۷ روز روی پوست باقی می‌ماند. این محصولات در رنگ‌های مختلف از روشن تا تیره موجودند و می‌توانند پوست را برنزه کنند، بدون آن که پیامدهایی مانند آفتاب‌سوختگی یا سرطان پوست به دنبال داشته باشند.

تاتو

تاتو (خال کوبی) با سوزن‌ها و وسایل غیراستریل می‌تواند باعث سرایت برخی بیماری‌های مسری مانند هپاتیت «سی» و «بی» و ایدز شود. بنابراین استفاده از تجهیزات ایمن و تمیز و استریل کردن آن‌ها قبل از استفاده ضرورت دارد. وقتی تاتو انجام می‌شود، از بین بردن آن بسیار دشوار است. آرایش‌گرانی که مهارت کمتری در انجام تاتو دارند، ممکن است رنگدانه‌ها را به‌طور نامناسب در پوست مراجعان خود قرار دهند. پس همیشه قبل از مراجعه برای انجام تاتو باید از تخصص آرایش‌گر اطمینان حاصل کرد.

تاتو معمولاً به مرور زمان کمرنگ‌تر شود و حرکت تدریجی رنگدانه‌هایش ممکن است ظاهر نامناسبی به وجود آورد. ضمن این که مدها نیز به‌طور طبیعی تغییر می‌کنند و آن‌چه امروز مد به حساب می‌آید، ممکن است فردا از مد بیفتد و حتی خجالت‌آور به نظر برسد. اما همان‌طور که گفته شد، از بین بردن تاتو آسان نیست. پس همیشه باید قبل از انجام آن به خوبی فکر کنید. با تمام پیشرفت‌هایی که در حوزه فناوری لیزر رخ داده، باز هم از بین بردن تاتو ممکن است بسیار دردناک و هزینه‌بر باشد یا به مراحل متوالی درمانی نیاز داشته باشد. در بعضی موارد،

از بین بردن کامل تاتو بدون ایجاد جوشگاه اصلاً امکان‌پذیر نیست. بروز حساسیت‌های پوستی نسبت به رنگدانه‌های تاتو نادر است، اما اگر رخ دهد، دردسرساز خواهد بود. بعضی از افرادی که دچار حساسیت پوستی ناشی از رنگدانه‌های تاتو می‌شوند، مجبورند سال‌ها آن را تحمل کنند.

سازمان انتقال خون تا یک سال پس از انجام تاتو، اهدای خون از این افراد را نمی‌پذیرد؛ چون تاتو، خون و سایر مایعات بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین فردی که تاتو می‌کند، در معرض ابتلا به برخی بیماری‌های عفونی که از طریق خون انتقال می‌یابند، قرار می‌گیرد؛ از جمله، بیماری‌هایی مانند هپاتیت «بی» و «سی»، کزاز و اچ‌آی‌وی/ایدز.

پیرسینگ

پیرسینگ یکی دیگر از مدهای ناسالم و زیان‌بار است. منظور از پیرسینگ، سوراخ کردن پوست برخی از نواحی بدن برای آویختن زیورآلات است. رایج‌ترین ناحیه بدن که برای پیرسینگ سوراخ می‌شود، لاله گوش است. اما برخی نواحی دیگر بدن نیز امروزه برای پیرسینگ سوراخ می‌شود. به هر حال، فردی که می‌خواهد پیرسینگ کند، لازم است قبل از سوراخ کردن پوست خود از خطرات آن آگاه شود. وقتی سطح پوست سوراخ می‌شود، احتمال عفونت افزایش می‌یابد. به همین دلیل، استفاده از لوازم استریل ضرورت دارد، موضع پیرسینگ را باید با آب و صابون تمیز نگه داشت. هرگونه قرمزی، تورم پوستی و ترشح چرکی در موضع پیرسینگ باید جدی گرفته شود و به اطلاع پزشک برسد. یک راه مناسب برای مرطوب نگه داشتن زخم پیرسینگ و کمک به ترمیم آن، استفاده مرتب از مرطوب‌کننده‌ای مانند وازلین است.

بعضی‌ها ممکن است به زیورآلاتی که در پیرسینگ مورد استفاده قرار می‌گیرد یا به پمادهای آنتی‌بیوتیکی که پس از آن مصرف می‌شود، حساسیت نشان دهند. برخی خطرهای دیگر که ممکن است متعاقب پیرسینگ، فرد را تهدید کنند؛ عبارتند از: خونریزی، تشکیل جوشگاه (اسکار) و باقی ماندن خطوط نازیبا بر روی پوست.

اگر پیرسینگ در حفره دهان انجام شود، خطرهای ویژه‌ای به دنبال دارد؛ خطرهایی مانند بریدگی لب، شکستن دندان، خفگی ناشی از بلع ناخواسته زیورآلات، بروز اختلالاتی در تکلم و تنفس و افزایش احتمال ابتلا به برخی عفونت‌ها.



مراقبت از ناخن‌ها

گاهی زیر ناخن‌ها به محل تجمع میکروب‌ها و آلودگی‌ها تبدیل می‌شود. به همین دلیل باید به‌طور منظم ناخن‌ها را کوتاه کرد و تمیز نگه داشت. ناخن‌ها باید صاف کوتاه شوند و زیاد نزدیک به پوست گرفته نشوند.

هرگز ناخن‌های تان یا پوست اطراف آن‌ها را نجوید و دست‌کاری نکنید. پوست سختی که در اطراف ناخن دیده می‌شود، بافت مرده‌ای است که دور ناخن را فرامی‌گیرد. اگر پوست دست‌تان خشک است، با استفاده از کرم مرطوب‌کننده می‌توانید از رشته‌رشته شدن ناخن‌های تان جلوگیری کنید. وقتی ناخن گوشه می‌زند نیز رعایت جانب احتیاط هنگام ناخن گرفتن ضرورت دارد. پس از قطع بخشی از گوشه ناخن با ناخن‌گیر باید روی آن را به آرامی بپوشانید تا با سطوح مختلف تماس نیابد و به مرور ترمیم شود. زیاده‌روی در دست‌کاری ناخنی که گوشه زده، می‌تواند به پارگی و عفونت پوست منجر شود.

بوی نامطبوع بدن

بوی نامطبوع بدن وقتی به وجود می‌آید که مایع ناشی از تعریق طبیعی بدن، در مجاورت چربی‌ها، باکتری‌ها، سلول‌های مرده و آلودگی‌های پوستی قرار بگیرد. غدد عرق زیرپوستی اجازه می‌دهند عرق از منافذ پوستی بدن خارج شود. استحمام روزانه و استفاده از محصولات ضدعرق یا دئودورانت می‌تواند به رفع بوی نامطبوع بدن کمک کند. ضدعرق‌ها محصولات هستند که برای کاهش میزان تعریق طبیعی بدن مورد استفاده قرار می‌گیرند. آن‌ها سطح پوست را می‌پوشانند و حجم عرقی را که از بدن خارج می‌شود، کاهش می‌دهند. بیشتر محصولاتی که میزان تعریق را کاهش می‌دهند، حاوی رایحه‌های مطبوع‌اند تا بوی نامطبوع بدن را خنثی کنند. شست‌وشوی منظم لباس‌ها نیز می‌تواند به کاهش این بوی نامطبوع کمک کند. دئودورانت‌ها از محصولات بهداشتی دیگری هستند که به جای کاهش تعریق، بوی نامطبوع عرق را با رایحه خوب خود می‌پوشانند.



بوی بد پا

بوی بد پا ناشی از فعالیت باکتری‌هایی است که در کف پا و بین انگشتان پا جمع می‌شوند. برای جلوگیری از این بوی ناخوشایند باید پاها را به‌طور مرتب با آب و صابون شست. برخی راه‌کارهای دیگر برای جلوگیری از انتشار بوی بد پا از این قرار است:

■ خوب خشک کردن پا پس از شست‌وشو؛

■ قرار دادن کفش‌ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه؛ و

■ تعویض روزانه جوراب‌ها و استفاده از جوراب‌های تمیز.



مشکلات پا

متوقف و درمان کنیم. گاهی ممکن است پا میخچه بزند. میخچه، زائده‌ای است که به دلیل سایش بیش از حد پا توسط کفش تنگ یا نامناسب به وجود می‌آید. برای کاهش درد میخچه می‌توان از بالشتک‌های مخصوصی کمک گرفت.

۵ برآمدگی کنار مفصل شست پا نیز نوعی بدشکلی آشکار در مفصل شست پا است که به تورم و درد منجر می‌شود. پرهیز از پوشیدن کفش‌های پاشنه‌بلند و استفاده از کفش‌های مسطحی که جلوی گرد یا باز دارند، بهترین راه‌کار برای پیشگیری از ایجاد برآمدگی در شست پا است. اما اگر این مشکل به وجود آمد و مزاحم راه رفتن شد، حتماً برای درمان آن باید با پزشک مشورت کرد.

بسیاری از مشکلات پا صرفاً با استفاده از کفش‌های مناسب برطرف می‌شوند.

کفش مناسب، کفشی است که اندازه پا باشد و متناسب با فعالیتی که قرار است انجام دهیم، انتخاب شده باشد. کفشی که می‌خریم، باید علاوه بر برخورداری از این ویژگی‌ها، انعطاف‌پذیری و ماندگاری مطلوبی نیز داشته باشد و مزاحمتی در روند پیاده‌روی و فعالیت روزانه ما به وجود نیارد. از پوشیدن کفش‌های پاشنه‌بلند باید پرهیز کرد. بسیاری از خانم‌ها به دلیل پوشیدن کفش پاشنه‌بلند در معرض ابتلا به مشکلات متعدد از پادرد تا کمردرد قرار می‌گیرند. این کفش‌ها احتمال پیچ‌خوردگی مچ پا، دررفتگی قوزک پا و حتی زمین خوردن را افزایش می‌دهند. کفش‌های کم‌پاشنه‌ای که فضای درونی آن‌ها وسعت دارد، کفش‌های ایمن تر و سالم‌تری هستند.

۱ خطرهای متعددی در کمین پوست پاهای ما است.

عفونت قارچی پا که نام دیگر آن، بیماری پای ورزشکاران است؛ یکی از همین خطرها است. این بیماری ناشی از فعالیت قارچ‌هایی است که روی پا یا بین انگشتان پا حضور می‌یابند و باعث عفونت می‌شوند. این مشکل معمولاً با استفاده از پودرها یا کرم‌های خاصی قابل درمان است.

۲ ناخن فرورفته، یکی دیگر از خطراتی است که گاهی پای ما را تهدید می‌کند. در این وضعیت معمولاً با ناخنی مواجه می‌شویم که به درون پوست پا فرو رفته است. این اتفاق می‌تواند باعث تورم و عفونت انگشت پا شود. برای پیشگیری از بروز این مشکل باید ناخن‌های پا را صاف و مرتب کوتاه کرد.

۳ گاهی ممکن است پا دچار تاول‌های پوستی شود. تاول، ناحیه‌ای برآمده در سطح پوست است که محتوی مایع بوده و معمولاً متعاقب سوختگی یا سایش ایجاد می‌شود. اگر تاول پاره شود و مایع درون آن بیرون بریزد، باید با استفاده از داروهای ضدعفونی‌کننده مناسب، آن را تمیز کرد و به کمک باند استریل، آن را پوشاند.

۴ گاهی ممکن است پا پینه ببندد. پینه، لایه‌ای ضخیم در سطح پوست است که متعاقب سایش بیش از حد پوست تشکیل می‌شود. برای کنترل و پیشگیری از پینه پا باید توجه کنیم که دقیقاً چه چیزی باعث سایش پایمان شده تا پس از آگاهی نسبت به این مساله، بتوانیم آن را

بهداشت دهان و دندان



دهان به عنوان اولین بخش دستگاہ گوارش، از لبها شروع شده و به حلق ختم می‌گردد و عمل جویدن، صحبت کردن، خندیدن، چشیدن، گاز گرفتن و بلعیدن غذا را انجام می‌دهد. ساختارهای موجود در دهان، شامل: لبها، زبان، کام، فک بالا، فک پایین، دندانها، لثهها، حفره دهان و غدد بزاقی هستند. در داخل استخوانهای فک بالا و پایین، دندانها قرار دارند که وظایف اصلی آنها عمل جویدن، تکلم و حفظ زیبایی صورت است. هر یک از دندانها بر اساس شکل خود تواناییهای ویژه‌ای برای بریدن (دندانهای پیش)، پاره کردن (دندانهای نیش) و نرم و خرد کردن (دندانهای آسیا) غذاها دارند.

۱ چهار نوع دندان دایمی داریم: پیش، نیش، آسیای کوچک و آسیای بزرگ.

۲ دندانهای پیش، ۸ دندان واقع در جلو و مرکز لبخند هستند که لبه‌های تیز و پهن‌شان می‌تواند غذا را خرد کند. دندانهای نیش، ۴ دندان واقع در چهار گوشه دهان هستند که ریشه‌ای بلند و محکم دارند و نوک تیزشان قادر است غذا را تکه‌تکه کند.

۳ دندانهای آسیای کوچک، ۸ دندان پشتی دندانهای نیش هستند که دارای یک یا دو ریشه‌اند و دو نوک تیز دارند که قادر است غذا را تکه‌تکه و ریزریز کند.

۴ دندانهای آسیای بزرگ، ۱۲ دندان واقع در قسمت‌های خلفی هستند که دارای دو یا سه ریشه و از چندین برآمدگی برای آسیاب کردن غذا برخوردارند.

قابل ذکر است که در دندانهای شیری نیز همین نوع دندانها وجود دارد به استثنای آسیاهای کوچک.



دوره‌های دندانی

هر فرد سالم در طول زندگی خود سه دوره دندانی دارد: دوره دندانهای شیری، دوره دندانهای مختلط و دوره دندانهای دایمی.

دندانهای شیری

دندانهای شیری ۲۰ عدد هستند. در هر فک ۱۰ عدد که از ۶ ماهگی تا ۲/۵ سالگی رویش پیدا می‌کنند. چنانچه رویش هر دندان، ۶ تا ۹ ماه به تاخیر بیفتد برای بررسی‌های بیشتر باید به دندانپزشک مراجعه شود.

دوره دندانی مختلط

دوره‌ای است که دندانهای شیری به تدریج جای خود را به دندانهای دایمی می‌دهند. بدین معنی که دندانهای شیری لق شده، افتاده و دندانهای دایمی جایگزین آنها رویش می‌یابند. در این دوره در دهان کودک مخلوطی از دندانهای شیری و دایمی دیده می‌شود.

دندانهای دایمی

دندانهای دایمی ۳۲ عدد هستند. با احتساب دندان عقل، در هر فک ۱۶ عدد. که از ۶ سالگی تا ۱۳-۱۲ سالگی تمامی دندانها به جز دندان عقل رویش می‌یابند (جدول ۱).

جدول ۱. زمان رویش دندان‌های شیری و دایمی

دندان شیری	فک بالا	فک پایین	دندان دایمی	فک بالا	فک پایین
پیش میانی	۸-۱۲ ماهگی	۶-۱۰ ماهگی	پیش میانی	۷-۸ سالگی	۶-۷ سالگی
پیش طرفی	۹-۱۳ ماهگی	۱۰-۱۶ ماهگی	پیش طرفی	۸-۹ سالگی	۷-۸ سالگی
نیش	۱۶-۲۲ ماهگی	۱۷-۲۳ ماهگی	نیش	۱۱-۱۲ سالگی	۹-۱۰ سالگی
آسیای اول	۱۳-۱۹ ماهگی	۱۴-۱۸ ماهگی	اولین آسیای کوچک	۱۰-۱۱ سالگی	۱۰-۱۲ سالگی
آسیای دوم	۲۵-۳۳ ماهگی	۲۳-۳۱ ماهگی	دومین آسیای کوچک	۱۰-۱۲ سالگی	۱۱-۱۲ سالگی
			اولین آسیای بزرگ	۶-۷ سالگی	۶-۷ سالگی
			اولین آسیای بزرگ	۱۲-۱۳ سالگی	۱۱-۱۳ سالگی

مشکلات دندان در آوردن

در حدود ۶ ماهگی، اولین دندان‌هایی که در دهان کودک ظاهر می‌شود، معمولاً دندان پیشین فک پایین است. دندان در آوردن یک مرحله طبیعی از زندگی کودک است و در اکثر موارد درد و ناراحتی ندارد ولی گاهی می‌تواند با علائم زیر همراه باشد:

- قرمزی و التهاب لثه در محل رویش دندان
- برجستگی لثه و خارش در همین نواحی
- افزایش بزاق و خارج شدن آب از دهان کودک
- ناراحتی و گریه
- بی‌خوابی
- نوک زدن دندان از لثه

در صورت بروز علائمی مثل تب (بالای ۳۸ درجه سانتی‌گراد)، دل درد یا اسهال، کودک را باید نزد پزشک برد. هنگام رویش دندان‌ها معمولاً احساس خارش سبب می‌شود کودک هر چیز آلوده‌ای را به دهان خود وارد کند که ممکن است سبب بروز علائم مذکور شود.

بهترین کار برای کمک به رویش دندان‌ها، تمیز نگه داشتن لثه توسط پارچه یا گاز تمیز و مرطوب و دادن دندانک نرم، تمیز و سرد برای گاز گرفتن به کودک است. همچنین در صورت دسترسی به مسواک انگشتی می‌توان از آن برای ماساژ لثه (روی ناحیه‌ای که دندان در حال رویش یافتن است) با حرکات ملایم چرخشی استفاده کرد که از درد و ناراحتی کودک می‌کاهد. لازم به ذکر است که قرار دادن مسواک انگشتی سرد (۳۰ دقیقه درون فریزر قرار داده شده) روی لثه در محل رویش دندان، درد و ناراحتی را موقتاً برطرف می‌کند.

اهمیت دندان‌های شیری و دندان ۶ سالگی

از آنجایی که دندان‌های دایمی جایگزین دندان‌های شیری می‌شوند، بسیاری از افراد آن‌ها را به‌عنوان یک عضو موقت در نظر گرفته و برایشان ارزشی قایل نیستند. در صورتی که دندان‌های شیری تا زمانی که در دهان باقی می‌مانند وظایف متعددی دارند:

۱ راهنمای رویش صحیح دندان‌های دایمی: زیرا وجود دندان‌های شیری فضای لازم برای رویش دندان‌های دایمی را حفظ می‌نماید. اگر دندان‌های شیری زودتر از موعد از دست بروند، فضای رویش دندان‌های دایمی از بین رفته و منجر به جابه‌جایی و نامرتب شدن دندان‌های دایمی می‌شود که درمان آن «پیچیده و پرهزینه» است. (شکل ۱)

۲ کمک به رشد و تکامل صورت: عدم وجود دندان‌های شیری باعث اختلال در رشد فک می‌شود.

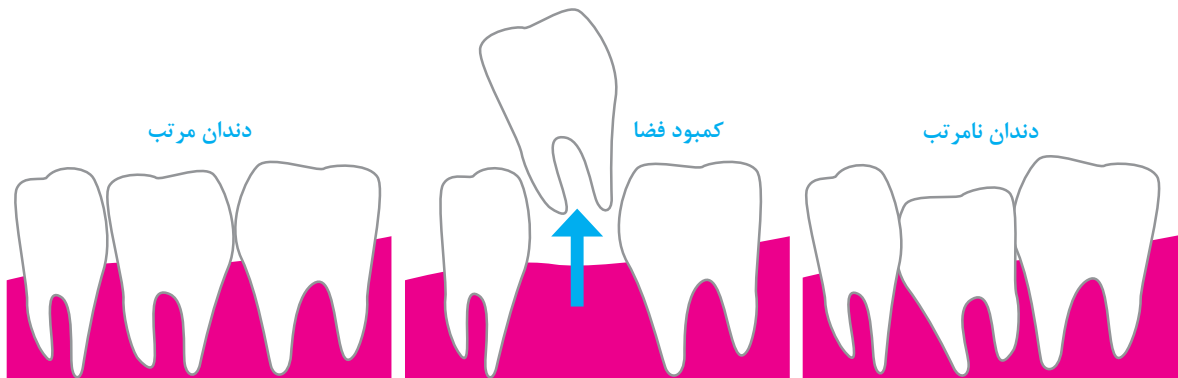
۳ اهمیت در جویدن و هضم غذا: یکی از مهم‌ترین وظایف دندان‌های شیری کمک به جویدن، هضم غذا و تغذیه مناسب کودک است. وجود دندان‌های پوسیده یا عدم وجود دندان، در تغذیه، جویدن و هضم مناسب، اختلال ایجاد می‌کند.

۴ اهمیت در تکلم و بیان صحیح حروف: بنابراین از لحاظ رفتاری، راحت‌تر با کودکان دیگر ارتباط برقرار می‌کند.

۵ آسیب‌هایی که به دندان‌های قدامی شیری وارد می‌شود و حتی پوسیدگی دندان شیری می‌تواند موجب آسیب به جوانه دندان‌های دایمی زیرین خود شود. این امر می‌تواند موجب تغییراتی از جمله تغییر رنگ و نقص در شکل و کج شدن جوانه دندان‌های دایمی زیرین گردد.

تأثیر قطره آهن بر روی دندان‌های کودکان

قطره آهن بر روی ساختمان دندان‌های کودک اثر می‌گذارد و در صورت استفاده نادرست از آن، تغییر رنگ را در دندان‌های جلو خواهیم دید. برای جلوگیری از این تأثیر، توصیه می‌شود قطره آهن در قسمت عقب دهان کودک چکانده شود و در صورت دسترسی نبودن مسواک، پس از دادن قطره، مادر به شیرخوار، شیر و به کودک بزرگ‌تر آب بدهد.



شکل ۱- زود کشیده شدن دندان‌های شیری و یا دیر افتادن آن‌ها باعث کمبود فضا برای رشد دندان‌های دائمی می‌شود. لذا این دندان در هنگام رشد، با مشکل مواجه شده و کج و نامرتب در دهان ظاهر می‌شود.



شکل ۳: نمای پلاک میکروبی که با قرص‌های آشکار کننده مشخص شده است

پلاک میکروبی یک لایه بی‌رنگ، چسبنده، متشکل از باکتری، مواد قندی و... است که به‌صورت مرتب روی دندان‌ها تشکیل می‌شود و اصلی‌ترین دلیل ایجاد پوسیدگی دندان‌ها و بیماری لثه است و در صورتی که برداشته و تمیز نشود به جرم دندان تبدیل می‌شود.

عوامل مؤثر بر ایجاد پوسیدگی

علل مختلفی برای ایجاد پوسیدگی مطرح شده است اما به‌طور کلی می‌توان گفت چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند:

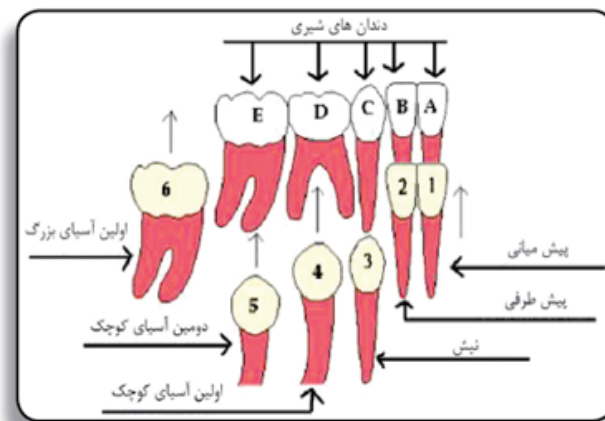
۱. میکروب‌ها
۲. مواد قندی
۳. مقاومت شخص و دندان
۴. زمان



دندان ۶ سالگی: دندان‌های آسیای اول دائمی

اولین دندان آسیای بزرگ کودکان معمولاً در ۶ سالگی رویش پیدا می‌کند به همین علت به آن دندان ۶ سالگی می‌گویند. نکته مهم این است که این دندان بدون افتادن هیچ دندان شیری و پشت دندان دوم آسیای شیری رویش می‌یابد. به همین علت اکثر والدین متوجه رویش آن نشده و تصور می‌کنند دندان شیری است و خواهد افتاد لذا به آن رسیدگی نمی‌کنند.

دندان ۶ یک دندان بسیار مهم برای الگوی رویش سایر دندان‌ها است زیرا اگر این دندان در جای خود و در زمان صحیح رویش پیدا کند و در دهان باقی بماند، می‌توان انتظار داشت سایر دندان‌های دائمی نیز صحیح و مرتب رویش یابند. (شکل ۲)



شکل ۲- محل رویش دندان ۶ سالگی (اولین دندان آسیای بزرگ دائمی)

پوسیدگی دندان

میکروب‌های موجود در پلاک میکروبی، باقیمانده‌های مواد غذایی را به اسید تبدیل می‌کنند. این اسید مینای دندان را به مرور حل کرده و پوسیدگی ایجاد می‌کند. پوسیدگی دندان می‌تواند از یک دندان به سایر دندان‌ها سرایت کند. پلاک میکروبی قابل مشاهده نیست. برای نشان دادن پلاک میکروبی از قرص یا محلول‌های رنگی (قرص یا محلول آشکار کننده پلاک) استفاده می‌شود. (شکل ۳)

۱

میکروب‌ها: در دهان هر فرد به‌طور طبیعی انواع و اقسام میکروب‌ها وجود دارند ولی همه میکروب‌های موجود در دهان پوسیدگی‌زا نیستند. در واقع انواع خاصی از میکروب‌ها در پلاک میکروبی وجود دارند که می‌توانند پوسیدگی را به وجود آورند.

۲

مواد قندی: مواد قندی و کربوهیدرات‌ها باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند. شکل و قوام ماده غذایی، تعداد دفعات مصرف و نوع قند در ایجاد پوسیدگی نقش دارند.

۳

مقاومت شخص و دندان: عوامل متعددی هم‌چون وضعیت بزاق دهان، شکل و فرم دندان‌ها، طرز قرارگیری دندان، میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب‌ها، نوع میکروب‌های موجود در حفره دهان و سلامت عمومی فرد بر میزان ایجاد پوسیدگی تأثیر دارند.

۴

زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی: پوسیدگی دندان در یک لحظه و یک روز انجام نمی‌شود، بلکه مدت زمانی لازم است تا مینا حل شده و بافت مینا از بین برود. تحقیقات نشان داده است که بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب‌های پلاک، ۲ تا ۵ دقیقه طول می‌کشد تا اسید ایجاد شود. در طی مدت ۱۰ دقیقه میزان اسید به حداکثر مقدار خود می‌رسد. سپس ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی می‌ماند و بعد از آن به تدریج به حال عادی برمی‌گردد. با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی اسیدی می‌شود و تا این محیط اسیدی به حالت عادی برگردهد، با خوردن مجدد آن، محیط دهان دوباره اسیدی می‌گردد. به این ترتیب دندان‌ها دچار پوسیدگی می‌شوند.



محل‌های شایع پوسیدگی

محل‌های شایع تجمع پلاک میکروبی بر سطح دندان‌ها، مکان‌های شایع پوسیدگی در دندان‌ها هستند که شامل سه ناحیه زیر است:

■ شیارهای سطح جونده

در سنین اولیه رویش دندان‌های آسیای دایمی که دارای شیارهای عمیق هستند، به دلیل تجمع مواد غذایی در داخل شیارها، احتمال ایجاد پوسیدگی خیلی زیاد است.



■ سطوح بین‌دندانی

به علت عدم دسترسی موه‌های مسواک به این منطقه و عدم استفاده از نخ دندان، میزان تجمع مواد غذایی و در نهایت احتمال پوسیدگی در این سطوح بالا است. لازم به ذکر است که این مناطق را تنها با استفاده از نخ دندان می‌توان تمیز کرد.



■ طوق دندان یا ناحیه اتصال لثه با دندان

میکروب‌ها در ناحیه طوق دندان تجمع می‌یابند. بنابراین اگر در هنگام مسواک کردن، دقت کافی برای تمیز کردن این ناحیه صورت نگیرد، پوسیدگی طوق دندان ایجاد می‌گردد. تجمع میکروب‌ها در این ناحیه باعث بروز بیماری‌های لثه هم می‌شود.



روی هم فشار می دهیم.

■ **بوی بد دهان؛** می تواند به علل مختلف ایجاد شود که یکی از علت های آن پوسیدگی دندان ها است.

■ **پوسیدگی های بین دندانی** می تواند باعث گیر کردن مواد غذایی بین دندان ها یا پاره شدن نخ دندان هنگام استفاده شود.

نکته: شایان ذکر است هر تغییر رنگی در سطح دندان به معنی پوسیدگی نیست.

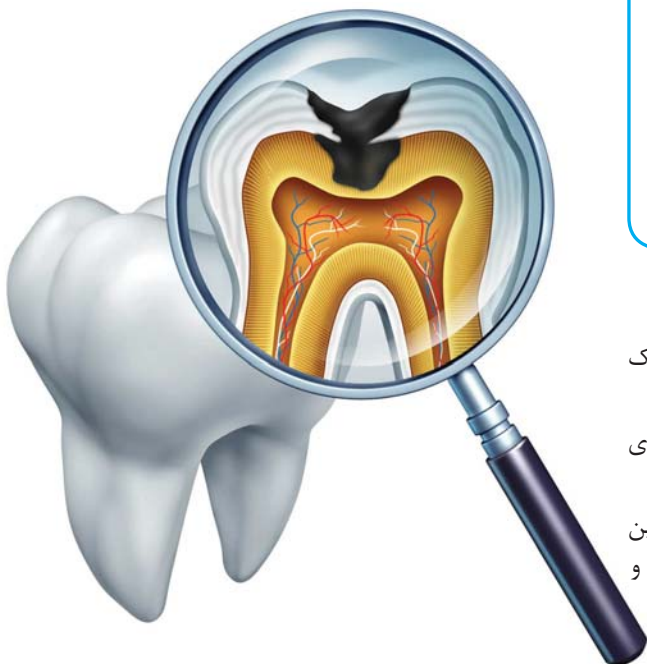
مراحل پیشرفت پوسیدگی

۱ پوسیدگی یک روند تدریجی است که برای ایجاد آن، زمان زیادی لازم است. مراحل ایجاد پوسیدگی، به شرح زیر است:

۲ شروع پوسیدگی از مینای دندان است که معمولاً با یک تغییر رنگ همراه است (قهوه ای یا سیاه رنگ)

۳ با ادامه پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان، حساس به سرما، گرما و شیرینی می شود و حتی گاهی در دندان، دردهای مداوم و شدید ایجاد می شود.

آبسه دندانی: هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد، به طور معمول دردهای شدید شبانه، مداوم و خودبه خودی به وجود می آید و در صورت عدم درمان، در انتهای ریشه دندان عفونت ایجاد می شود که می تواند با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد (آبسه دندانی).



افراد در معرض خطر پوسیدگی دندان

- ۱ کودکان (بیش از دیگر گروه های سنی)
- ۲ افرادی با رژیم غذایی حاوی میزان بالای کربوهیدرات
- ۳ افرادی با بهداشت دهان و دندان ضعیف
- ۴ افرادی که فلوراید به میزان مناسب دریافت نمی کنند، و یا در مناطقی سکونت دارند که آب آشامیدنی آنجا به میزان مناسب فلوراید ندارد.
- ۵ افراد با نقص و مشکلات فیزیکی که توانایی رعایت بهداشت دهان خود را ندارند.
- ۶ کودکان والدینی که خود دارای پوسیدگی های فعال هستند.
- ۷ کودکان با بیماری خاص که تحت درمان های ویژه قرار می گیرند.

نشانه های پوسیدگی

- وقتی دندان دچار پوسیدگی می شود، ممکن است یک یا چند مورد از علامت های زیر را داشته باشد:
- **تغییر رنگ مینای دندان؛** در محل پوسیدگی مینا قهوه ای یا سیاه رنگ می شود.
- **سوراخ شدن دندان در محل پوسیدگی؛** گاهی میزان این تخریب کم است و فقط با معاینه دقیق مشخص می شود و گاهی مقدار زیادی از دندان از بین می رود، به طوری که شخص فکر می کند دندان او شکسته است.
- **حساس بودن یا درد گرفتن دندان؛** در موقع خوردن غذاهای سرد، گرم، ترش و شیرین.
- **حساس بودن یا درد گرفتن دندان؛** وقتی که دندان ها را

لثه و بیماری‌های آن

لثه سالم

لثه سالم علایمی دارد که بدین صورت است: (شکل ۴)

■ رنگ صورتی

■ قوام سفت و محکم

■ تبعیت شکل لثه از شکل و طرز قرار گرفتن دندان‌ها

■ تیز بودن لبه آن به طوری که مثل لایه‌ای روی دندان کشیده شود.

■ عدم وجود هر گونه ناهمواری یا لبه پهن بین دندان و لثه، به طوری

که فضای بین دندان‌ها توسط لثه پر شود.



شکل ۴- نمای یک لثه سالم

رنگ صورتی و لبه‌های کاملاً تیز لثه از جمله علامت‌های مشخص کننده سلامت لثه هستند.

در روی لثه برخی افرادی که رنگ چهره تیره دارند، لکه‌های قهوه‌ای رنگ دیده می‌شوند؛ این پدیده بیماری لثه نیست. (شکل ۵)



الف



ب



ج

شکل ۵: تصویر الف - لثه سالم، تصاویر ب و ج - با وجود لکه‌های قهوه‌ای در لثه، لثه سالم است.

التهاب لثه (ژنژیویت)

به مرحله ابتدایی بیماری لثه، التهاب لثه یا ژنژیویت گویند که به صورت قرمزی، تورم و درد در لثه‌ها بروز می‌نماید و ممکن است لثه در زمان مسواک زدن خونریزی داشته باشد. (شکل ۶)

وقتی التهاب لثه ادامه پیدا کند، لثه شروع به تحلیل رفتن می‌کند. به تدریج بیماری به بافت‌های نگهدارنده دهان پیشرفت می‌کند که در نهایت باعث لقی دندان‌ها می‌شود.



شکل ۶: لثه متورم که با کوچک‌ترین تماسی، به شدت دچار خونریزی می‌شود، اگر درمان نشود، باعث تحلیل استخوان و لقی دندان‌ها خواهد شد.

پیشگیری از پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان‌ها از قدیمی‌ترین و در عین حال از شایع‌ترین مشکلات شناخته‌شده انسان است. هدف از بهداشت دهان و دندان، رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیز کردن دهان و دندان برای حفظ سلامت بافت‌های مخاطی و دندان‌ها است. از جمله عوامل مؤثر بر ایجاد پوسیدگی، وجود پلاک میکروبی بر سطوح دندان‌ها است که با حذف پلاک می‌توان مانع ایجاد پوسیدگی شد. هر چند شست‌وشوی دهان با آب در ظاهر، دندان‌ها را تمیز می‌کند ولی پلاک را از روی دندان پاک نمی‌کند. موفقیت درازمدت درمان‌های دندانپزشکی منوط به تمیز کردن پلاک دندان از سطوح دندان براساس یک برنامه منظم (حداقل دو بار مسواک زدن، یک بار نخ دندان کشیدن در روز) برای پیشگیری از تجمع مجدد آن است.

توصیه‌های خودمراقبتی پیشگیری از پوسیدگی

- ۱ مسواک زدن دندان‌ها توسط مسواک مناسب با استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید و با روش صحیح در مدت زمان مناسب و به صورت منظم مهم‌ترین عمل برای حذف پلاک میکروبی است.
- ۲ استفاده از نخ دندان و دهان شویه‌هایی که توسط دندانپزشک تجویز می‌شوند.
- ۳ تغذیه مناسب
- ۴ استفاده از فلوراید موضعی
- ۵ پوشاندن شیارهای سطح دندان (فیشرسیلنت) برای پیشگیری از ایجاد پوسیدگی در سطوح جونده
- ۶ مراجعه منظم به دندانپزشک برای بررسی وضعیت دهان و دندان



علت ایجاد التهاب لثه

زمانی که پلاک میکروبی اطراف لثه تمیز نشود، مواد ترشح شده توسط باکتری‌ها در پلاک باعث آسیب و التهاب لثه می‌شود. سطح ناصاف و خشن جرم‌دندانی باعث تجمع بیشتر پلاک میکروبی بر روی دندان‌ها شده و التهاب لثه را تشدید می‌نماید.

در صورت تشکیل جرم، با مراجعه به دندانپزشک می‌توان جرم‌گیری کرد. لازم به ذکر است که کشیدن سیگار، پیپ، قلیان و ... تشکیل جرم دندان را تشدید می‌نماید (شکل ۶).

برخلاف تصور برخی افراد، جرم‌گیری باعث صدمه و لقی دندان‌ها نخواهد شد.



شکل ۶: نمای جرم‌دندانی در سطوح دندان، برداشتن جرم از سطح دندان با مسواک امکان‌پذیر نیست.

عوامل مؤثر در پیشرفت بیماری لثه

- بر روی لثه و سلامت آن عوامل بسیاری تأثیر می‌گذارند که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از:
- قدرت سیستم دفاعی بدن
- وضعیت قرارگیری دندان‌ها
- بیماری‌های سیستمیک مانند، دیابت، ایدز و ..

جرم دندان

اگر پلاک میکروبی مدت طولانی روی دندان باقی بماند و توسط مسواک و نخ دندان از سطح دندان‌ها تمیز نگردد به لایه‌های سخت به رنگ زرد یا قهوه‌ای تبدیل می‌شود که جرم دندان نامیده می‌شود.

استعمال دخانیات و الکل و مصرف برخی از داروها در این زمینه مؤثر است.

استفاده از مسواک و خمیر دندان

ساده‌ترین وسیله برای تمیز کردن دهان و دندان در منزل مسواک است. باید توجه داشت که رعایت بهداشت دهان و دندان باید از همان ابتدای تولد آغاز شود. پاک کردن لثه‌های کودک توسط یک گاز مرطوب در این دوران توصیه می‌شود. با رویش اولین دندان‌های شیری که در حدود ۶ ماهگی آغاز می‌شود، تمیز کردن دندان‌ها اهمیت بیشتری می‌یابد. در صورتی که مسواک زدن مرتب از دوران کودکی به عادت کودک تبدیل گردد، رعایت بهداشت دهان و دندان در بزرگسالی منظم‌تر و برای فرد راحت‌تر است.

هدف اصلی از مسواک کردن، پاک کردن پلاک میکروبی از روی دندان‌ها و لثه است. درست مسواک کردن وقتی است که تمام سطوح دندان‌ها و لثه به خوبی مسواک زده شود.

تمیز کردن دندان‌های کودک باید از همان ابتدای رویش اولین دندان با مسواک انگشتی یا پارچه مرطوب انجام شود. از سن دو و نیم سالگی، تقریباً با رویش همه دندان‌های کودک مسواک کردن دندان‌ها توسط پدر و مادر انجام می‌شود و تا ۵-۴ سالگی با نظارت و همکاری والدین صورت می‌گیرد.

ایده‌آل آن است که بعد از هر بار مصرف مواد غذایی دندان‌ها مسواک زده شوند. ولی در هر حال، در دو زمان مسواک کردن دندان‌ها حتماً باید صورت گیرد:

۱ شب قبل از خواب به دلیل این‌که در زمان خواب، جریان بزاق و حرکات زبان و گونه برای تمیز کردن محیط دهان کاهش می‌یابد و دندان‌ها مستعد پوسیدگی می‌شوند.

۲ صبح قبل و یا بعد از صبحانه



انتخاب یک مسواک خوب

شرایط یک مسواک خوب:

۱ جنس: موهای مسواک از جنس نایلون نرم و سر موهای آن گرد باشد. لذا، استفاده از مسواک با جنس موهای سخت به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود. معمولاً نمی‌توان بیش از ۳ الی ۴ ماه از یک مسواک استفاده کرد. چون موهای آن خمیده و نامنظم می‌شود یا رنگ موهای آن تغییر می‌کند که در این صورت حتماً مسواک را باید عوض کرد. چنانچه پس از مدت کوتاهی شکل موهای مسواک تغییر کند نشانه این است که فرد نادرست و خشن مسواک می‌زند.

۲ کیفیت: موهای مسواک منظم و مرتب باشد.

۳ اندازه مسواک: مسواک کودکان، کوچک‌تر از بزرگسالان است. همچنین اندازه دسته آن برای کودکان باید به گونه‌ای باشد که به خوبی در دست‌های کوچک کودکان قرار گیرد و هنگام استفاده در دست آن‌ها نلغزد.

۴ شکل مسواک: مشخصات دسته مسواک بر اساس سلیقه افراد است. البته دسته مسواک کمی خمیده، سطوح دندان‌های خلفی را بهتر تمیز می‌کند.

مسواک برقی

این مسواک‌ها برای برداشتن ساده‌تر پلاک در افراد استفاده می‌شود. در بیماران بستری، افراد تحت درمان ارتودنسی ثابت و کودکانی که از توان بدنی و ذهنی کمی برخوردارند

بیشتر توصیه می‌شود. در صورت تمایل کودکان و نوجوانان به استفاده از این نوع مسواک‌ها (مسواک برقی) جایگزین مناسبی برای مسواک دستی است.



خمیر دندان

امروزه اکثر خمیردندان‌ها حاوی فلوراید هستند که سبب مقاوم‌تر شدن دندان در برابر پوسیدگی می‌شوند. خمیردندان‌ها دارای موادی هستند که به از بین بردن پلاک، رنگدانه و کنترل رسوب کمک می‌کنند و علاوه بر خاصیت ضدپوسیدگی و ضدحساسیت، خوشبو و خوش طعم کننده دهان نیز هستند.

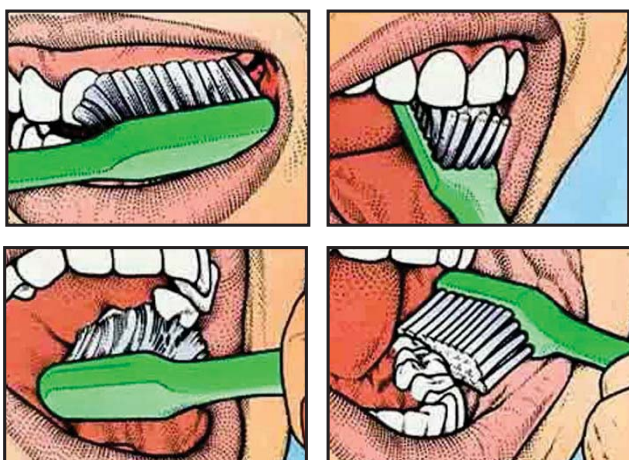
روش درست مسواک کردن

ابتدا دهان را با آب بشویید، سپس به اندازه یک نخود خمیر دندان روی مسواک قرار داده و خمیر دندان را به داخل موهای مسواک ببرید.



شکل ۷: خمیر دندان را باید به گونه‌ای بر روی مسواک قرار داد که به داخل موهای آن فرو رود.

دندان‌های بالا و پایین باید جداگانه مسواک شود. مسواک کردن از قسمت عقب یک سمت دهان شروع می‌شود و به ترتیب کلیه سطوح خارجی، داخلی و جونده کلیه دندان‌ها مسواک زده می‌شود به نحوی که سر مسواک دو تا سه دندان را در هر مرحله تمیز کند. هنگام مسواک کردن باید موهای مسواک با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان در محل اتصال لثه و دندان قرار گیرد. بعد از قرار دادن مسواک روی دندان و لثه، ابتدا حرکت لرزشی (حرکات سریع و کوتاه به سمت عقب و جلو بدون جابه‌جایی مسواک) در محل باید صورت بگیرد. این حرکت حدود ۱۵ تا ۲۰ بار برای هر دندان باید انجام گیرد و سپس با حرکت مچ دست، موهای مسواک روی سطح دندان از سمت لثه به طرف سطوح جونده چرخانده شود (شکل ۸).



شکل ۸: روش مسواک زدن

تمیز کردن سطوح داخلی دندان‌ها هم مانند مسواک کردن سطوح

دانستنی‌های خمیر دندان:

■ لازم است مسواک کردن حتماً با خمیر دندان دارای فلوراید انجام شود، زیرا فلوراید داخل خمیر دندان به کنترل پوسیدگی‌های دندانی کمک می‌کند. ولی در صورت عدم دسترسی به خمیر دندان با آب خالی هم می‌توان مسواک کرد. استفاده از نمک خشک، جوش شیرین یا سایر پودرها برای مسواک کردن درست نیست، زیرا سبب ساییدگی مینای دندان و خراشیده شدن لثه می‌گردد. استفاده از آب نمک رقیق (نصف قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوشیده سرد) به صورت دهان‌شویه برای ضدعفونی کردن محیط دهان، کمک‌کننده است.

■ بهتر است مسواک کردن به روش صحیح در فرصت مناسب و با زمان کافی و توام با آرامش صورت پذیرد.

■ حداقل زمان‌های مناسب برای مسواک زدن: صبح‌ها (قبل و یا بعد از صبحانه)، شب‌ها (قبل از خواب). گرچه بهتر است ظهرها بعد از نهار نیز مسواک زده شود.

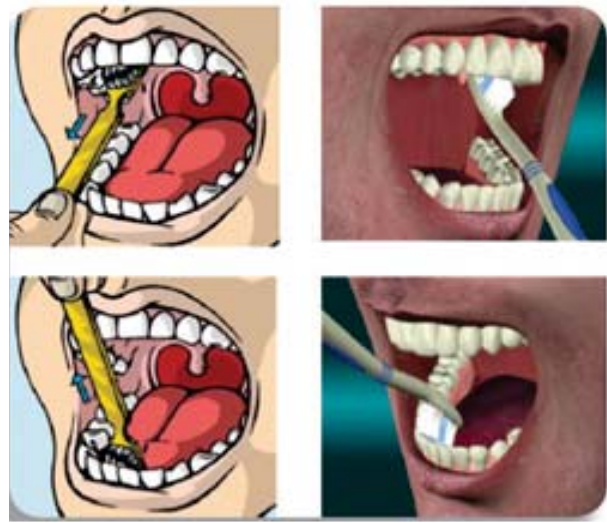
■ استفاده از خمیر دندان برای کودکان مفید است. ولی در کودکانی که خمیر دندان را قورت می‌دهند (کودکان زیر ۳ سال) بهتر است تا رفع عادت از خمیر دندان استفاده نشود.

■ مسواک یک وسیله شخصی است و هیچ کس نباید از مسواک فرد دیگری استفاده کند.

■ یکی از انواع خمیر دندان‌هایی که در بازار به وفور یافت می‌شود، خمیر دندان‌های ضد جرم است که به نام خمیر دندان سیگاری‌ها نیز شناخته می‌شود. این خمیر دندان‌ها حاوی مواد ساینده بیشتری بوده و استفاده دایم از آن‌ها باعث سایش و حساسیت دندان‌ها می‌شود. استفاده از این خمیر دندان‌ها باید محدود شود زیرا به مینای دندان صدمه می‌زند.

■ حساسیت دندانی مشکلی نسبتاً رایج بین افراد است، اما رواج فراوان استفاده از خمیر دندان‌های ساینده و سفید کننده، بر تعداد بیماران با دندان‌های حساس افزوده است. در نتیجه برای حل این مشکلات، خمیر دندان‌های ضد حساسیت بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته‌اند.

خارجی آن صورت می‌گیرد ولی برای سطوح داخلی دندان‌های جلو، مسواک را باید به صورت عمود بر روی سطح داخلی دندان‌ها قرار داد. (شکل ۹).



شکل ۹. نحوه مسواک زدن سطوح داخلی دندان‌های جلو در فک بالا و پایین

برای مسواک کردن سطح جونده، موهای مسواک را در تماس با سطوح جونده قرار داده و کمی فشار دهید تا موهای مسواک به خوبی به داخل شیارهای سطح جونده وارد شود. سپس چند بار مسواک را به جلو و عقب بکشید تا به خوبی تمیز شود.

نکته: مسواک زدن به صورت افقی و با شدت زیاد می‌تواند منجر به تحلیل لثه و حساسیت در نواحی طوق دندان‌ها گردد.

چون خرده‌های مواد غذایی و میکروب‌ها روی سطح زبان جمع می‌شوند، بهتر است روی زبان را هم با مسواک تمیز کرد. برای این کار مسواک در عقب زبان قرار می‌گیرد و به طرف جلو کشیده می‌شود. تمیز کردن زبان نقش مهمی در از بین بردن بوی بد دهان دارد. پس از مسواک کردن دندان‌ها و زبان، باید دهان چندین بار با آب شسته شود. وقتی مسواک کردن دندان‌ها تمام شد، مسواک را خوب بشویید و در جایی دور از آلودگی نگهداری کنید. توجه کنید که هیچ‌گاه مسواک خیس را در جعبه سربسته نگذارید؛ چون رطوبت هوای داخل جعبه زیاد شده و رشد میکروب‌ها را تسریع می‌کند.

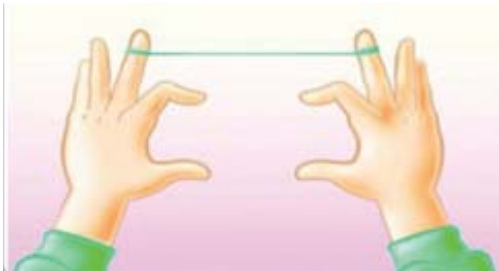
استفاده از نخ دندان

سطوح بین‌دندانی به هیچ‌وجه با استفاده از مسواک تمیز نمی‌شوند و تنها با استفاده از نخ دندان می‌توان این سطوح را تمیز کرد. نخ دندان، نخ نایلونی مخصوصی است که باید آن را از داروخانه تهیه کرد. نوع نخ دندان مورد استفاده فرد براساس سهولت استفاده و علاقه شخصی فرد است. هدف اصلی از تمیز کردن نواحی بین‌دندانی، برداشتن پلاک میکروبی است.

برای استفاده درست از نخ دندان باید:

■ قبل از استفاده، دست‌ها را با آب و صابون خوب بشویید.
■ حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتی‌متر از نخ دندان را ببرید و دو طرف نخ را که بریده‌اید در هر دو دست به دور انگشت وسط بپیچید (شکل ۱۰).

نکته: برای راحتی استفاده از نخ دندان، می‌توان دو سر نخ دندان بریده شده را به هم گره زد.



شکل ۱۰. برای نخ کشیدن دندان‌ها حداقل ۳۰ تا ۴۵ سانتی‌متر نخ جدا کنید.

■ سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود. به این ترتیب انگشت نشانه و شست هر دو دست آزاد می‌ماند (شکل ۱۲).



شکل ۱۱. با بستن سه انگشت آخر انگشت نشانه و شست دو دست آزاد مانده و قدرت مانور بالایی به شما می‌دهد.

■ قطعه‌ای از نخ به طول ۲ تا ۲/۵ سانتی‌متر را بین انگشتان شست و اشاره دست‌ها نگهدارید (شکل ۱۲)



شکل ۱۲. طول نخ‌هایی که بین انگشتان دست آزاد باقی می‌ماند، کافی است ۲ تا ۲/۵ سانتی‌متر طول داشته باشد.

■ پشت آخرین دندان هر فک را نیز مثل دندان های دیگر نخ بکشید

■ استفاده از نخ دندان برای کودک باید به کمک والدینی که آموزش دیده باشند، انجام پذیرد. پس از این که کودک مهارت کافی را به دست آورد، بهتر است تا مدتی با نظارت والدین این کار را انجام دهد.

■ بهتر است روزی دو بار (شبها قبل از خواب و صبحها بعد از صبحانه) از نخ دندان استفاده کنید. در غیر این صورت حداقل شبها قبل از خواب ابتدا از نخ دندان استفاده کرده، سپس دندانها را مسواک کنید.

■ اگر هنگام مسواک زدن و نخ کشیدن دندانها، درد و خونریزی وجود داشت، جای نگرانی نیست. در اکثر مواقع با ادامه این کار و برطرف شدن التهاب لثه، درد و خونریزی هم از بین می رود. اگر پس از یک هفته علائم برطرف نشد، باید به دندانپزشک مراجعه شود.

■ نخ دندان کشیدن کلیه دندانها حدود ۳ الی ۴ دقیقه به طول می انجامد.

نکته مهم: به جای نخ دندان برای تمیز کردن سطوح بین دندانها از هیچ نوع نخ دیگر یا وسایل سخت و نوک تیز مثل سنجاچ و چوب کبریت استفاده نکنید. در ضمن توجه داشته باشید که خلال دندان وسیله ای است که به آسانی به لثه آسیب می رساند و معمولاً استفاده از آن توصیه نمی شود.

■ استفاده از نخ دندان در کودکان برای نواحی بین دندانی با تماس نزدیک ضروری است. در دوره دندانهای شیری نخ دندان تنها برای دندانهای خلفی توسط والدین توصیه می شود.



■ برای وارد کردن نخ بین دندانهای فک پایین از دو انگشت اشاره و بین دندانهای فک بالا از دو انگشت شست یا یک شست و یک انگشت اشاره استفاده کنید.

■ نخ را با حرکت شبیه اره کشیدن به آرامی به فضای بین دندانها وارد کنید مراقب باشید فشار نخ، لثه را زخمی نکند (شکل ۱۳).



شکل ۱۳. مرحله بعد این است که نخ به آرامی با حرکتی شبیه اره کشیدن به فضای بین دندانها وارد شود.

■ پس از این که نخ را وارد فضای بین دندانی کردید ابتدا نخ را به سطح کناری دندان جلویی تکیه داده و با ملایمت به زیر لبه لثه برده و آن را به دیواره دندان چسبانده و چند بار به طرف بالا و پایین حرکت دهید (شکل ۱۴). به آرامی این عمل را انجام دهید تا به لثه مجاور دندان آسیب نرسانید.



شکل ۱۴. نخ را به کناره یکی از دندانها تکیه داده و به زیر لبه لثه ببرید و سپس به دیواره دندان کناری بچسبانید و چند بار به طرف بالا و پایین حرکت دهید. مواظب باشید فشاری به لثه توسط نخ وارد نشود.

■ سپس قسمت تمیز نخ را در همان محل به سطح کناری دندان مجاور بچسبانید و همین کار را تکرار کنید. بعد از آن نخ را از لای دندانها خارج کنید. آن قسمت از نخ را که برای این دندانها استفاده کردهاید جابهجا کنید و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید. این کار را برای تمام سطوح بین دندانها تکرار کنید.

رژیم غذایی و سلامت دهان و دندان

قندی به میزان زیاد، معمولاً از همان اوایل دوران کودکی با معرفی غذاها و نوشیدنی‌های حاوی مواد قندی در ماه‌های اول زندگی شروع می‌شود.

پس از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب‌های پلاک میکروبی، حدوداً ۲ تا ۵ دقیقه بعد، اسید تولید می‌شود که در طی ۱۰ دقیقه میزان این اسید به حداکثر میزان خود می‌رسد و تا حدود یک ساعت، محیط دهان در حالت اسیدی باقی می‌ماند تا به حالت عادی برگردد. به همین علت بسیار تأکید می‌شود که در صورت همراه نداشتن مسواک، حداقل دهان خود را پس از مصرف مواد غذایی با آب شست‌وشو دهید.

از عوامل مهم ایجادکننده پوسیدگی، کربوهیدرات‌های قابل تخمیر هستند (قندها یا نشاسته‌های پخته). قندهای موجود در مواد غذایی مختلف یا نوشیدنی‌ها دارای خاصیت پوسیدگی‌زایی متفاوتی هستند:

■ قندهای موجود در میوه‌ها، سبزی‌ها و غذاهای حاوی نشاسته پخته مثل برنج و سیب‌زمینی دارای خاصیت پوسیدگی‌زایی پایین هستند.

■ قندهای موجود در فرآورده‌های لبنی (شیر و مشتقات آن) غیرپوسیدگی‌زا هستند.

■ قندهای موجود در مواد غذایی مثل عسل، آب‌میوه، شکر، شیرینی‌ها، نوشابه‌ها و بیسکویت‌ها بسیار پوسیدگی‌زا هستند.

مواد قندی و نشاسته‌دار را از رژیم غذایی نمی‌توان حذف کرد، ولی با رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای مناسب از اثرات پوسیدگی‌زایی آن‌ها می‌توان کاست.



تغذیه و رژیم غذایی در رشد و نمو دندان، سلامت مخاط دهان و بافت لثه، استحکام استخوان، جلوگیری و کنترل بیماری‌های دهان نقش مهمی دارد. در صورتی که در سال‌های اولیه زندگی، کودک دچار سوءتغذیه گردد احتمال ابتلا به پوسیدگی دندان‌های شیری بیشتر می‌شود. تغذیه در هر دو مرحله، پیش از رویش دندان‌ها و پس از رویش دندان‌ها اثرگذار است. البته تأثیر رژیم غذایی در ایجاد پوسیدگی بعد از این که دندان‌ها رویش پیدا کنند بیشتر بوده و از اهمیت خاصی برخوردار است.

عادت‌های غذایی در زمان کودکی شکل می‌گیرند و بر سلامت عمومی و سلامت دهان بسیار مؤثر هستند، مشکل مصرف مواد

عوامل مؤثر بر پوسیدگی‌زایی مواد غذایی

۱ شکل ماده غذایی: شکل ماده غذایی (به صورت جامد یا مایع بودن)، مدت زمان تماس دندان با ماده غذایی را مشخص می‌کند. مایعات در مقایسه با غذاهای جامد مانند بیسکویت و کیک‌ها به سرعت از محیط دهان پاک می‌شوند لذا خاصیت پوسیدگی‌زایی کمتری دارند. مواد قندی مثل آب‌نبات و خوشبوکننده‌های نعنائی دهان که به آهستگی در دهان حل می‌شوند دارای خاصیت پوسیدگی‌زایی بیشتری هستند.

۲ قوام ماده غذایی: تنقلاتی که قدرت چسبندگی بیشتری بر سطح دندان‌ها دارند (مثل چیپس، گز، سوهان، شکلات) مدت زمان طولانی‌تری در تماس با دندان هستند. بنابراین میزان پوسیدگی‌زایی آن‌ها بیشتر خواهد بود.

۳ دفعات مصرف مواد غذایی: با هر بار مصرف مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، اسیدی شده و منجر به پوسیدگی می‌شود. بنابراین هرچه دفعات مصرف این مواد کمتر باشد، احتمال ابتلا به پوسیدگی پایین‌تر می‌آید. از تکرار استفاده از خوردنی‌ها و تنقلات شیرین در فواصل وعده‌های اصلی غذایی باید خودداری شود.

۴ ترکیب و ترتیب غذاهای مصرفی: مصرف غذاها با هم می‌توانند اثرات پوسیدگی‌زایی را کاهش یا افزایش دهند. به‌طور مثال استفاده از نوشابه‌ها و غذاهای حاوی مواد قندی همراه با سایر مواد غذایی دیگر، فرصت مناسب برای تولید اسید را فراهم می‌کنند. درحالی که استفاده از غذاهای حاوی کلسیم (مثل ماست بدون چربی و پنیر) یا فلوراید (مثل اسفناج پخته شده، پنیر و ذرت کنسرو شده) و نیز غذای سفت و حاوی فیبر (مثل میوه و سبزی‌های خام و مرکبات) هم‌زمان با سایر مواد غذایی تأثیر مثبتی را در کاهش پوسیدگی‌زایی دارند.

فلوراید و روش های مختلف استفاده از آن

فلوراید چیست؟

فلوراید یک ماده طبیعی است که باعث افزایش مقاومت دندان ها در برابر پوسیدگی می شود. این ماده معمولاً از راه آب آشامیدنی و کمتر از آن با غذاهای دریایی مثل ماهی و میگو، چای، بعضی میوه ها و... به بدن انسان می رسد. حداکثر فواید فلوراید تنها زمانی حاصل می گردد که فلوراید مورد نیاز بدن از راه های مختلف (مثل مصرف دهان شویه، ژل و وارنیش^۱ فلوراید، آب فلورایددار، خمیر دندان حاوی فلوراید) تأمین گردد.

نحوه تأثیر فلوراید بر روی دندان ها

فلوراید از طرق مختلف می تواند اثر بگذارد:

- مصرف فلوراید سبب ورود آن به عاج و مینای دندان های رویش نیافته می شود و باعث استحکام دندان و افزایش مقاومت آن در برابر پوسیدگی می گردد.
- فلوراید مصرفی به داخل بزاق ترشح می شود که اگر چه غلظت بزاقی آن کم است، غلظت آن در پلاک میکروبی زیاد بوده و سبب کاهش تولید اسید می شود که خود باعث کاهش پوسیدگی دندان می گردد.
- در غلظت های بالا که در درمان های موضعی فلوراید کاربرد دارد، یون فلوراید باعث از بین رفتن میکروب های پوسیدگی زا می شود.

مصرف موضعی فلوراید:

(دهان شویه، خمیر دندان، ژل، وارنیش و...) باعث ورود آن به ساختمان دندان شده و در محکم شدن ساختمان دندان مؤثر است. فلوراید باعث کاهش بروز پوسیدگی در دندان های شیری به میزان ۴۰ تا ۵۰ درصد و در دندان های دایمی به میزان ۵۰ تا ۶۰ درصد می شود.

لازم به ذکر است در صورتی که امکان پذیر باشد افزودن فلوراید به آب آشامیدنی جامعه می تواند مؤثرترین روش برای پیشگیری از پوسیدگی دندان باشد.



۱. وارنیش: از اشکال دارویی فلوراید است.

توصیه های تغذیه ای

۱ بهتر است به عنوان میان وعده، به جای شیرینی از میوه های تازه و سبزی، ماست ساده و مغزها (بادام، گردو و...) استفاده شود.

۲ مصرف مواد قندی محدود به وعده های اصلی غذایی (صبحانه، نهار، شام) گردد که پس از آن ها مسواک زده شود.

۳ در صورت مصرف هر نوع ماده قندی، لازم است بلافاصله دندان ها را مسواک زد و در صورت عدم دسترسی چند مرتبه دهان و دندان را با آب شست و شو داد.

۴ فست فود، نوشابه ها و تنقلات شیرین نباید به صورت روزمره به کودکان داده شوند.

۵ در صورت استفاده از شربت های دارویی و تقویتی شیرین بعد از هر بار مصرف برای پاک شدن از سطح دندان ها به کودک میزان کافی آب داده شود.

۶ استفاده از محصولات لبنی (مثل پنیر) در پایان وعده غذایی باعث کاهش میزان اسید در دهان می گردد. شاید اقدام به خوردن لقمه های نان و پنیر در آخر هر وعده غذایی مانند گذشتگان عادت غذایی مناسبی باشد.

۷ در صورت مصرف شیرینی، برای کاهش اثر پوسیدگی زایی آن، استفاده همزمان شیر به دلیل داشتن فسفر و کلسیم که یون های لازم را برای آهکی شدن مجدد مینا در اختیار دندان قرار می دهند توصیه می شود.

۸ استفاده از مواد غذایی خام (سبزی) با غذاهای پخته (وعده اصلی غذایی) علاوه بر پاک سازی غذا از سطح دندان ها به افزایش جریان بزاق نیز کمک می کند.

۹ استفاده از آب بین وعده های اصلی غذایی توصیه می شود.

۱۰ در صورت تمایل به مصرف آدامس، استفاده از آدامس های بدون قند و حاوی زایلیتول (xylitol) توصیه می شود.

۱۱ بلافاصله پس از مصرف نوشیدنی های اسیدی مثل آب پرتقال نباید دندان ها را مسواک کرد. زیرا می تواند باعث سایش بر روی دندان ها گردد، پس باید مدتی پس از مصرف این نوشیدنی ها مسواک زد.

روش‌های مختلف استفاده از فلوراید

الف) روش‌های موضعی، مانند:

- دهان‌شویه سدیم فلوراید
- خمیر دندان حاوی فلوراید
- ژل و وارنیش فلوراید

ب) روش‌های خوراکی، مانند:

- افزودن فلوراید به آب آشامیدنی
- افزودن فلوراید به نمک، شیر و...
- استفاده از قرص و قطره فلوراید

وارنیش فلوراید

ماده وارنیش فلوراید به‌طور گسترده در جهان برای بیش از ۳۰ سال به‌عنوان یک ماده مؤثر به‌منظور پیشگیری از پوسیدگی دندان استفاده شده است. در کودکان (زیر ۶ سال) استفاده از وارنیش فلوراید دو بار در سال روش ایمن، بی‌خطر، بدون درد و مؤثر در کاهش پوسیدگی است.

وارنیش فلوراید توسط دندان‌پزشک یا بهداشت‌کار دهان و دندان و یا افراد آموزش دیده به‌راحتی به‌وسیله برس‌های یک‌بار مصرف بر روی دندان‌های کودک مالیده می‌شود. وارنیش‌های فلوراید غالباً باعث تغییر رنگ دندان، به رنگ زرد می‌گردد که موقتی بوده و با پاک شدن وارنیش از سطح دندان این تغییر رنگ از بین می‌رود.



نکات قابل توجه در استفاده از وارنیش فلوراید

- ۱ برای اثربخشی این ماده باید حداقل دو بار در سال از آن استفاده کرد. دندانپزشک برحسب وضعیت دهان و دندان کودک فواصل استفاده از وارنیش را می‌تواند تغییر دهد.
- ۲ قبل از فلورایدتراپی با وارنیش، دندان‌های کودک باید به‌خوبی مسواک زده شود.
- ۳ بین ۲ تا ۴ ساعت پس از انجام وارنیش فلوراید بهتر است از خوردن پرهیز کرد، ولی لازم است تا ۳۰ دقیقه پس از وارنیش فلورایدتراپی از خوردن غذاهای سفت و نوشیدنی داغ حتماً اجتناب شود...
- ۴ کودک تا روز بعد نباید از مسواک یا نخ دندان استفاده کند تا وارنیش زمان کافی را برای تماس با دندان داشته باشد.

مسدود کردن شیارهای دندانی توسط شیارپوش (فیشر سیلنت):

شیارها و فرورفتگی‌های عمیق سطح جونده دندان‌ها جزء مناطق مستعد شروع پوسیدگی‌های دندانی شناخته شده‌اند و با موهای مسواک به راحتی قابل تمیز کردن نیستند. برای جلوگیری از تجمع مواد غذایی در این نواحی و متعاقب آن جلوگیری از پوسیدگی، دندانپزشک با مواد مخصوص شیارپوش (فیشرسیلنت) این شیارها را پر کرده و مسدود می‌کند که باعث می‌شود مواد غذایی، دیگر به آن نواحی دسترسی نداشته باشند (شکل ۱۵). با این روش راحت و کم‌هزینه احتمال پوسیدگی دندان‌ها بسیار کاهش می‌یابد.



شکل ۱۵. دندان ۶ سالگی که شیارهای مستعد پوسیدگی دارد و توسط مواد شیارپوش پوشانده شده است.

نکات قابل توجه:

- باید به والدین آموزش داده شود که انجام فیشرسیلنت به تنهایی بر روی دندان دلیلی بر عدم پوسیدگی دندانی نیست، بلکه کاهش احتمال پوسیدگی را به دلیل سهولت در انجام عمل مسواک زدن به دنبال دارد.
- با تشخیص دندانپزشک انجام درمان فیشرسیلنت باید برای دندان‌های کودکان صورت گیرد.
- پس از فیشرسیلنت دندان‌ها، بررسی شش ماهه و یک‌ساله دندان‌های کودک توصیه می‌شود.

انواع عادت های غلط دهانی در کودکان

۱ گاز گرفتن لب: اکثر والدین متوجه این عادت غلط نمی شوند. در مدرسه هم گاز گرفتن لب پایین را معمولاً به حساب تمرکز و توجه بیشتر دانش آموز می گذارند. برای تشخیص باید به دقت به لب پایین نگاه کرد. معمولاً حاشیه لب مشخص نیست و لب پایین قرمزتر از لب بالا بوده و محل فشار دندان های بالا بر روی آن قابل تشخیص است. لب به دلیل این که داخل دهان قرار می گیرد و زبان چربی های نرم کننده آن را پاک می کند به خشکی دچار می شود. به همین خاطر این کودکان لب خود را به طور مداوم با زبان شان مرطوب می کنند. استفاده از کرم های مرطوب کننده روی لب به ترک این عادت کمک می کند.

۲ قرار دادن زبان بین دندان ها: این مساله نیاز به توجه و دقت فراوان دارد. چنان چه این عادت غلط در سنین پایین اصلاح گردد سبب پیشگیری از مشکلات ارتودنسی در آینده می شود. برای تشخیص این مشکل، به هنگام بلع به دقت به زبان و عضلات لب پایین و چانه توجه کنید. اگر هنگام بلع، زبان بین دندان ها فاصله اندازد یا عضلات چانه و لب پایین زیاد و به صورت غیر عادی منقبض شوند، احتمال ابتلا به این عادت وجود دارد. برای کمک به ترک این عادت بهتر است کودک در مقابل یک آینه قرار گیرد و سعی نماید در هنگام بلع، زبان او از لای دندان هایش بیرون نرزد.

۳ جویدن ناخن: ممکن است کودک از ۲ سالگی به این عادت مبتلا گردد. والدینی که متوجه می شوند کودک شان نیاز به کوتاه کردن ناخن پیدا نمی کند باید به این مساله توجه بیشتری نمایند. آگاه کردن کودک، یادآوری، تشویق و استفاده از دوستان و معلمین برای رفع این عادت مفید است.

۴ جویدن گونه: جویدن گونه عادت غلطی است که معمولاً والدین دیرتر متوجه آن می شوند. هنگام جویدن گونه، قسمت جلوی لب تغییر حالت می یابد. برای تشخیص آن باید به داخل دهان و قسمت داخل گونه توجه نمود.

معمولاً یک خط برجسته و برافروخته در آن ناحیه دیده می شود. آگاه کردن کودک، یادآوری و تشویق برای رفع این عادت مفید است.

۵ ساییدن دندان ها روی هم (دندان قروچه): این عادت غلط بیشتر مربوط به عضلات جونده است که با انقباض خود، سبب ساییده شدن دندان ها می شوند. کودک ممکن است از صدای آن خوشش بیاید و برایش یک عادت شود. این عادت باعث ایجاد مشکل در مفصل فکی کودک می شود.

۶ مکیدن انگشت: این عادت معمولاً در کودکانی مشاهده می شود که از شیر مادر محروم هستند. متأسفانه این عادت غلط در صورت عدم توجه، بعد از سن چهار سالگی عوارض بسیاری در شکل گیری و رشد دندان ها، فکین و فرم صورت ایجاد می کند (شکل ۱۶). برای تشخیص آن می توان به تمیز بودن انگشت مکیده شده و وضعیت کودک هنگام خواب دقت نمود.

عادت های غلط دهانی در کودکان

رویش دندان ها فرآیند بسیار پیچیده ای است و از نظم خاصی پیروی می نماید. محل قرارگیری دندان ها توسط چندین عامل کنترل می شود:

۱ نیروی ناشی از زبان که به دندان فشار می آورد.

۲ نیروی عضلات لب که دندان را سرچایش نگاه می دارد.

۳ حرکت عضلات گونه و فشار دندان مقابل

به طور طبیعی تعادل نیروهای فوق باعث ردیف شدن دندان ها می شود. ولی در بعضی موارد عادت های غلط دهانی کودک تعادل نیروهای فوق را بر هم زده و مشکلاتی را ایجاد می نماید که تشخیص به موقع این عادت های غلط و کمک به رفع آن ها باعث پیشگیری از به هم خوردن ترتیب دندان ها می گردد. از عادت های غلط دهانی کودک موارد زیر حایز اهمیت است:

۱ گاز گرفتن لب

۲ قرار گرفتن زبان بین دندان ها

۳ جویدن ناخن

۴ جویدن گونه

۵ فشار دادن دندان ها روی هم (دندان قروچه)

۶ مکیدن انگشت

۷ جویدن اشیا

۸ پستانک

در صورت مشاهده هرگونه عادت غلط دهانی، کودک باید به دندانپزشک ارجاع داده شود.



ندارند ولی اگر این عمل به صورت عادت در آید، حتماً مشکلاتی را در سیستم دهان و دندان ایجاد می‌نماید.

۸ پستانک: یکی دیگر از عادت‌های غلط، استفاده از پستانک است. باید در نظر داشت که در صورت ایجاد این عادت، جدا کردن کودک از پستانک اگر با زور صورت گیرد، ممکن است مشکلات دیگری از قبیل شب ادراری را به وجود آورد. بهترین راه برای ترک پستانک یا عادات دیگر، بالا بردن سطح آگاهی کودک نسبت به مساله است. یادآوری به کودک نباید بیش از حد باشد.



شکل ۱۶. مکیدن انگشت شست از عادت‌های غلطی است که آسیب‌های جدی به رشد فک و دندان‌ها وارد می‌کند.

۷ جویدن اشیا: کودک ممکن است چیزهایی مانند خودکار، آستین پیراهن یا اسباب بازی‌های خود را جایگزین مکیدن انگشت یا پستانک کند. این اشیا اگر برای مدت کوتاهی استفاده شوند معمولاً عارضه‌ای

آسیب‌دیدگی و شکستگی دندان‌ها

در دوران دبستان صدمات وارده به سر و صورت در کودکان دیده می‌شود. عواملی نظیر زمین خوردن، ورزش، ضربه هنگام آب خوردن از شیر آب، دعوای کودکان و ... سبب وارد شدن آسیب به سر و صورت می‌گردد. ضربه به دندان‌ها، حین بازی کودکان شایع بوده و می‌تواند آسیب‌هایی با شدت‌های متفاوت (از یک ترک ساده مینایی تا شکستگی استخوان فک) ایجاد کند.

در این گونه موارد چگونگی برخورد با کودک آسیب‌دیده، بسیار اهمیت دارد و باید به نکات زیر توجه کرد:

■ در هنگام مواجه شدن با چنین آسیب‌دیدگی‌های دندان‌ی ضمن حفظ خونسردی، باید کودک آسیب‌دیده را به صورت اورژانسی نزد دندان‌پزشک برد.

■ در آسیب‌های وارده به دندان‌های شیری که بیشتر به صورت لق‌شدگی دندان مشاهده می‌شود در صورتی که جراحی در اطراف دندان باشد، باید ابتدا محل را با آب شست‌وشو داده و سپس برای توقف خونریزی، گاز تمیزی به مدت ۵ دقیقه روی ناحیه آسیب‌دیده با فشار نگه داشته شود. سپس برای بررسی‌های بیشتر به دندان‌پزشک مراجعه شود.

■ در آسیب‌هایی که به دندان‌های دائمی وارد می‌شود در صورتی که فقط قسمتی از تاج دندان شکسته شده باشد، کودک آسیب‌دیده را باید به همراه تکه دندان پیش دندان‌پزشک برد. دندان‌پزشک هم معمولاً با استفاده از مواد ترمیمی هم‌رنگ، دندان را بازسازی می‌کند. تکه دندان شکسته باید در محیط مرطوب نگه داشته شود.



بیرون افتادن دندان از دهان

۱ دندان دایمی: بعضی اوقات ضربه به دندان‌های قدامی باعث بیرون افتادن کامل دندان می‌شود. در مورد دندان‌های دایمی، بهترین کار این است که دندان از سمت تاج نگه داشته و زیر جریان ملایم آب یا آب جوشیده سرد شده گرفته شود. در این حالت به هیچ وجه دندان و به خصوص ریشه نباید با پارچه یا دست پاک شود. سپس باید دندان در یک محیط مرطوب مثل سرم شست‌وشو، شیر، آب جوشیده سرد شده یا بزاق قرار گیرد و بلافاصله (در حداقل زمان ممکن) به دندان‌پزشک مراجعه شود.

۲ دندان شیری: به دلیل آسیبی که ممکن است به دندان دایمی زیرین برسد، نباید تلاشی برای گذاشتن دندان شیری در محل حفره دندان‌ی مربوطه‌اش کرد، ولی باید کودک فوراً نزد دندان‌پزشک برده شود. در صورتی که کودک قبلاً به‌طور کامل واکسینه نشده باشد و زخم آلوده باشد، لازم است یک نوبت واکسن کزاز به وی تزریق شود.



بوی بد دهان



بوی بد تنفس نباید با بوی آزار دهنده زودگذری که ناشی از خوردن غذا (مثل سیر) یا سیگار کشیدن است، اشتباه شود. تنفس بد صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می شود، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب بوده و خود به خود پس از صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان برطرف می شود.

چنانچه فرد به صورت دائم دچار بوی بد تنفس باشد، نشانگر نوعی بیماری است که علل متعددی دارد: علل داخل دهانی و علل خارج دهانی.

نکته: در هنگام مواجه شدن با چنین مشکلی با تأکید بر رعایت اصول بهداشت دهان و دندان و زبان (مسواک کردن زبان) به دندانپزشک مراجعه کنید.

عوامل خارج دهانی بوی بد دهان

- ۱ بیماری های بینی
- ۲ سینوزیت
- ۳ بیماری های دستگاه تنفسی فوقانی
- ۴ بیماری های ریوی
- ۵ بیماری های دستگاه گوارش
- ۶ اختلالات و تغییرات هورمونی زمان بلوغ یا حاملگی
- ۷ دیابت
- ۸ مصرف الکل و انواع دخانیات
- ۹ سایر بیماری های سیستمیک: بیماری های سیستمیک بیماری هایی هستند که دستگاه های مختلف بدن را دچار اختلال می کنند، مثل دیابت، فشار خون و...

عوامل داخلی بوی بد دهان

- ۱ عدم رعایت بهداشت دهان و دندان (وجود پلاک میکروبی و وجود جرم دندان)
- ۲ اشکال در ترشح بزاق یا قطع ترشح بزاق
- ۳ دندان های پوسیده عفونی
- ۴ ناهنجاری های دندان و ردیف نبودن دندان ها در فک ها و گیر غذایی
- ۵ بیماری های لثه ای
- ۶ زبان (به علت وجود شیارها بر روی آن و تمیز نشدن آن ها)
- ۷ پروتزی های دندان نامناسب
- ۸ جراحی های دهان و کشیدن دندان و عدم توجه به توصیه های دندانپزشک
- ۹ ضایعات بدخیم دهانی

درمان نهایی‌اش بسیار دردناک‌تر و پرهزینه‌تر خواهد بود.

۴ عکس دندان: دندان‌پزشکان برای تشخیص پوسیدگی‌های دندان‌ی و سایر مشکلات بهداشتی دندان‌ها معمولاً از عکس‌هایی که توسط اشعه ایکس تهیه می‌شود، استفاده می‌کنند. با این عکس‌ها می‌توان محوطه داخل دهان، ساختمان دندان‌ها، لثه‌ها و استخوان‌های فک را مشاهده کرد و به اختلالات و مشکلات آن‌ها پی برد. دندان‌پزشکان در عکس‌برداری معمولاً مراقب‌اند که بیمارشان حداقل اشعه ممکن را دریافت کند و برای حفاظت بیشتر از بیمارشان گاهی به او پیش‌بند یا محافظ سربی می‌دهند.

۵ سفید کردن دندان: دندان‌های انسان، به‌طور طبیعی، سفید مایل به زرد است. با افزایش سن، دندان‌ها زردتر می‌شوند. سیگار و قهوه نیز رنگ دندان‌ها را تیره‌تر می‌کنند. زرد شدن دندان‌ها، به خودی خود، مشکل‌آفرین نیست. با این حال، روش‌هایی وجود دارند که با استفاده از آن‌ها می‌توان دندان‌ها را سفید کرد. امروزه سفید کردن دندان‌ها را عمدتاً به عنوان یکی از روش‌های دستیابی به زیبایی یا افزایش زیبایی ظاهری می‌شناسند.

در بسیاری از داروخانه‌ها محصولات سفیدکننده دندان، بدون ارابه نسخه، عرضه می‌شوند. البته استفاده از این محصولات ممکن است عوارضی نیز در پی داشته باشد. افرادی که تمایل به سفید کردن دندان‌های خود دارند، باید برای انتخاب بهترین روش، با دندان‌پزشک خود مشورت کنند. این مشورت، به‌ویژه برای افرادی که دندان‌های پر کرده متعددی دارند و لکه‌های سیاه روی دندان‌هایشان زیاد است، ضرورت دارد. دندان‌پزشکان معتقدند که پیش از هر اقدامی برای سفید کردن، رفع مهم‌ترین مشکلات زمینه‌ای مانند پوسیدگی، عفونت و حساسیت دندان باید در اولویت قرار گیرد.

۶ روکش دندان: روکش دندان، پوشش‌سرامیکی یا سرامیکی فلزی است که بر روی دندان‌ها قرار می‌گیرد و به دندان‌های جلویی ظاهر زیباتری می‌بخشد. از روکش دندان معمولاً برای درمان دندان‌های شکسته یا لب‌پریده، پر کردن فاصله بین دندان‌ها و پوشاندن لکه‌های نازیبا روی دندان‌ها استفاده می‌شود.

روکش دندان به‌طور مستقیم به دندان متصل می‌شود. معمولاً دندان‌پزشک برای تهیه یک روکش مناسب، از شکل دندان‌های فرد اقتباس می‌کند. برای چسباندن روکش به دندان از مواد مخصوصی که در چسباندن دندان‌ها کاربرد دارد، استفاده می‌شود. دوام روکش‌های دندان‌ی به میزان مراقبت فرد بستگی دارد و می‌تواند تا ۱۰ سال نیز ادامه یابد. این روکش‌ها در مقابل لکه‌ها و لب‌پریدگی‌های دندان‌ی مقاومت دارند اما عادت‌های رفتاری ناسالمی مانند ناخن جویدن یا گاز زدن یخ و آبنبات‌های سخت می‌تواند طول عمر روکش‌ها را کوتاه کند.



اطلاعات دندان‌پزشکی

۱ جرم‌گیری: جرم‌های اطراف دندان به‌وسیله دستگاه جرم‌گیر و یا قلم‌های مخصوص دستی توسط دندان‌پزشک یا بهداشت کار دهان و دندان برداشته می‌شود. با انجام جرم‌گیری به موقع و صحیح از ایجاد بیماری‌های لثه پیشگیری به‌عمل می‌آید. جرم‌گیری صحیح باعث لقی دندان‌ها، ایجاد فاصله بین دندان‌ها و ساییدگی مینا نمی‌شود. حساسیت پس از جرم‌گیری ظرف مدت کوتاهی برطرف می‌شود. فواصل نیاز به جرم‌گیری در هر فرد با دیگران فرق می‌کند و به میزان تشکیل جرم بستگی دارد.

۲ ارتودنسی: بسیاری از مشکلات نامرتبی دندان‌ها قابل پیشگیری هستند. با استفاده از ارتودنسی، دندان‌ها در محل صحیح خود قرار می‌گیرد که علاوه‌بر تامین زیبایی، کمک فراوانی به عمل جویدن، تکلم و تنفس نموده و همچنین از بیماری‌های لثه و پوسیدگی و برخی از ناراحتی‌های مفصلی فک جلوگیری می‌نماید.

۳ معاینه دندان‌ها: انجمن متخصصان دندان‌پزشکی کودکان توصیه می‌کند که دهان و دندان کودکان حداقل سالی ۲ بار معاینه شود. کودکانی که بیشتر از سایر همسالان خود در معرض خطر پوسیدگی دندان هستند، معمولاً الگوی پوسیدگی غیرطبیعی دارند و از بهداشت دندان‌ی مطلوبی برخوردار نیستند، به معاینه‌های دندان‌ی بیشتری نیازمندند. دندان‌پزشک می‌تواند مشکلات دندان‌ها را پیش از ظهور و بروز دردناک‌شان شناسایی و درمان کند. اگر یک مشکل خفیف دندان‌ی به خوبی پیگیری نشود و دیر به درمان برسد، زمان کافی برای پیشرفت خواهد داشت و به این ترتیب،

بهداشت دهان و دندان در سالمندان



سلامت دهان، آینه‌ای از سلامت کل و بخشی جدایی ناپذیر از سلامت عمومی بدن است. عدم رعایت بهداشت دهان و دندان در دوره سالمندی یک عامل خطر مهم، برای سلامت عمومی بدن است. مراقبت از دندان‌ها و رعایت بهداشت دهان، اهمیت زیادی دارد؛ زیرا:

۱ مهم‌ترین کار دندان‌ها، جویدن است. اگر بتوانیم غذا را به خوبی بجویم، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهیم برد. اگر غذا خوب جویده شود، هضم غذا راحت‌تر انجام می‌شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت.

۲ همه دوست دارند که دندان‌های سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه بر این که موجب دوری اطرافیان می‌شود، برای خود ما نیز آزار دهنده است. هر چند بسیاری از بیماری‌ها، مثل گلودرد، سینوزیت و بیماری‌های داخلی می‌توانند موجب بوی بد دهان شوند، اما یکی از دلایل بوی بد دهان، باقی ماندن ذرات غذا در بین دندان‌ها و رشد میکروب‌ها روی آن است. اولین اقدام برای برطرف کردن بوی بدن دهان، پیشگیری از خرابی دندان‌ها و عفونت‌های لثه است.

۳ با رعایت بهداشت دهان و دندان، دچار عفونت‌های لثه و دندان‌ها نمی‌شویم. این نوع عفونت‌ها را نباید کم اهمیت دانست، زیرا عفونت‌های لثه و دندان به دهان محدود نمی‌شوند و ممکن است از طریق خون، به سایر قسمت‌های بدن مثل قلب برسند و باعث آسیب آن‌ها شوند.

در هر سنی با داشتن دندان طبیعی یا مصنوعی و حتی بدون دندان، باید بهداشت دهان را رعایت کنیم. بسیاری از سالمندان علاوه بر دندان‌های طبیعی، تعدادی دندان روکش شده، دندان کاشته شده و یا دندان مصنوعی ثابتی که به وسیله گیره به دندان‌های کناری وصل شده باشد دارند. تمیز کردن این دندان‌ها نیز مانند دندان‌های طبیعی است. اما نخ کشیدن و مسواک زدن این دندان‌ها باید با دقت و توجه بیشتری انجام شود؛ زیرا احتمال گیرکردن خرده‌های غذا در بین این دندان‌ها بیشتر است.

چگونه باید از دندان‌های طبیعی مراقبت کرد؟

۱ حداقل روزی ۲ بار مسواک بزنید. بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد.

۲ بعد از مسواک زدن، مسواک را با آب بشوید تا بقایای خمیر دندان و مواد غذایی داخل آن نماند.

۳ هر چند وقت یکبار مسواک را عوض کنید. مسواکی که موهای آن خمیده یا نا منظم شده و یا رنگ آن تغییر کرده باشد، اصلاً مناسب نیست.

۴ پس از مسواک زدن، لثه‌های خود را با انگشت ماساژ دهید.

۵ در صورت پوسیدگی دندان، هرچه سریع‌تر برای درمان آن به دندان‌پزشک مراجعه کنید.

۶ حتی اگر هیچ مشکلی ندارید، سالی یکبار برای

معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید.

۷ روزی یکبار با استفاده از نخ دندان، سطح بین دندان‌ها را تمیز کنید. نخ دندان را قبل از مسواک زدن استفاده کنید. در این صورت لای دندان‌ها طی مسواک زدن بهتر شسته می‌شود.

۸ اصول صحیح مسواک زدن و کشیدن نخ دندان را رعایت کنید (قبلاً توضیح داده شد).

شمار بین لثه و دندان، محل مناسبی برای گیر کردن مواد غذایی و تشکیل جرم‌دندانی است. تمیز کردن این ناحیه از دندان‌ها در پیشگیری از بیماری‌های لثه بسیار موثر است.



مراقبت از دندان‌های مصنوعی

دندان‌های مصنوعی نیز مانند دندان‌های طبیعی، نیازمند مسواک زدن و مراقبت هستند. اگر دندان مصنوعی تمیز نشود، ممکن است باعث ایجاد عفونت‌های مختلف، مانند «برفک دهان» شود:

۱ بعد از هر وعده غذایی، دست دندان‌ها را با آب سرد بشویید. مسواک زدن دندان‌ها را با آب شسته شود. سپس با مسواک و خمیر دندان تمام سطوح به‌خصوص سطحی که در تماس با مخاط دهان است از خرده‌های مواد غذایی باقیمانده تمیز شود.

۲ روش مناسب دیگر برای تمیز کردن دست دندان، استفاده از مسواک به همراه صابون غیرمعطر و یا مایع ظرفشویی است. توجه داشته باشید از پودرهای ساینده به هیچ‌وجه برای تمیز کردن دست دندان استفاده نکنید.

۳ بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان، لثه‌ها و زبان خود را با یک مسواک نرم بشویید. سپس لثه‌ها را با انگشت ماساژ دهید.

۴ شب‌ها دندان‌های مصنوعی را از دهان خارج کرده و در یک ظرف آب یا آب نمک تمیز قرار دهید. اگر دندان‌های مصنوعی در هوا خشک شوند یا در آب خیلی داغ قرار داده شوند، خراب خواهند شد.

۵ در هنگام تمیز کردن دندان مصنوعی، ظرف آبی را که تا نیمه پر است زیر دست خود قرار دهید تا در صورتی که دندان مصنوعی از دست‌تان افتاد صدمه نبیند. در موقع شستن توصیه می‌شود که آن را بین انگشت شست و اشاره خود محکم بگیرید و مسواک بزنید.

۶ با توصیه دندان‌پزشک می‌توان از قرص‌های پاک‌کننده برای برطرف کردن رنگ و جرم پروتوز، روزی یک‌بار استفاده کرد.

در موارد زیر حتماً به دندان‌پزشک مراجعه کنید:

- اگر دندان مصنوعی شل است.
- اگر دندان مصنوعی به لثه فشار می‌آورد.
- اگر در هر قسمت از دهان زخم به وجود آمده است.
- اگر قسمتی از دندان مصنوعی شکسته است.
- اگر نمی‌توانید با دندان مصنوعی غذا بخورید.
- اگر بعد از خارج کردن دندان مصنوعی از دهان، احساس می‌کنید لثه شما برجسته است.

بی‌دندانی

اگر اصلاً دندان ندارید، باز هم برای جلوگیری از مشکلات لثه‌ای بهداشت دهان را رعایت کنید.

- با یک مسواک نرم و کمی خمیر دندان، لثه‌ها و سطح روی زبان را بشویید. پس از آن، لثه‌ها را با انگشت ماساژ دهید.
- هر چه سریع‌تر برای گذاشتن دندان مصنوعی اقدام کنید.

خشکی دهان

خشکی دهان یکی از مشکلاتی است که موجب می‌شود جویدن و قورت دادن غذا سخت شود و مزه غذاها را کمتر احساس کنیم.

علت خشکی دهان چیست؟

- با افزایش سن به‌طور طبیعی ترشح آب دهان کم می‌شود.
- مصرف داروهای مدر (زیاد کننده ادرار) و داروهای آرام‌بخش نیز دهان را خشک می‌کند.
- گرفتگی بینی و نفس کشیدن با دهان به‌خصوص هنگام خواب موجب خشکی دهان می‌شود.
- کشیدن سیگار نیز یکی از علت‌های خشکی دهان است.



و سرش را بر روی بدن خود تکیه دهید. حوله را بر روی سینه او به صورتی قرار دهید که شانه هایش را هم بپوشاند و ظرفی را بر روی ران های پای سالمند یا در روی میز جلوی صندلی بیمار که به او نزدیک است قرار دهید و یا اگر می شود، صندلی چرخدار را نزدیک دستشویی ببرید.

۳ مسواک کردن را طبق روش توصیه شده انجام دهید و از نخ دندان نیز استفاده کنید.

۴ اگر لب های بیمار خشک و ترک خورده هستند، با وازلین چرب کنید.

مراقبت های کلی دوران سالمندی

۱ حداقل روزی ۲ بار مسواک بزنید. بهتر است مسواک زدن بعد از خوردن غذا باشد.

۲ از یک مسواک بیشتر از ۳ یا ۴ ماه استفاده نکنید.

۳ در صورت پوسیدگی دندان، هرچه سریع تر برای درمان آن به دندانپزشک مراجعه کنید.

۴ حداقل سالی یک بار به دندانپزشک برای معاینه مراجعه کنید.

۵ موهای مسواک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد. بهتر است از مسواک نوع متوسط استفاده کنید.

۶ از نمک خشک یا جوش شیرین برای مسواک کردن یا شستن دندان ها با انگشت استفاده نکنید. این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می شوند.

۷ اگر در موقع مسواک زدن، لثه شما خونریزی می کند، مسواک زدن را قطع نکنید و به دندانپزشک مراجعه کنید.

۸ برای جلوگیری از خشک شدن دهان، خودسرانه دارو مصرف نکنید.

۹ برای جلوگیری از خشک شدن دهان، از سیگار یا سایر دخانیات مثل قلیان و چپق استفاده نکنید.

برای برطرف شدن خشکی دهان چه کنیم؟

۱ نصف قاشق چای خوری نمک را در یک لیوان آب حل کنید و چندین بار در طول روز دهان خود را با این محلول آب نمک رقیق بشویید.

۲ در طول روز مایعات ترجیحاً آب ساده بنوشید.

۳ در طول روز با نوشیدن کم کم و جرعه جرعه آب، دهان خود را مرطوب نگهدارید.

۴ قبل از خوردن غذا، دهان خود را با آب بشویید و یا کمی آب بنوشید. خیس شدن دهان به راحت تر شدن جویدن غذا و قورت دادن لقمه کمک می کند.

۵ میوه ها و سبزی های تازه را بیشتر مصرف کنید.

۶ به پزشک مراجعه کنید.

مراقبت از بهداشت دهان و دندان سالمندان نیازمند کمک

در افراد مسنی که از نظر فیزیکی به شدت ناتوان هستند و یا به دلیل بیماری های خاص قادر به رعایت بهداشت دهان و دندان خودشان نیستند، باید توسط کسی که از آن ها نگهداری می کند اقدامات بهداشتی زیر صورت گیرد:

۱ اگر بیمار در تخت خواب است با قرار دادن چندین بالش در زیر سر، سر او را بلند کرده به صورتی که سرش روبه روی صورت شما قرار گیرد. سپس یک حوله تمیز و یک ظرف روی سینه، در زیر چانه او قرار دهید.

۲ اگر بیمار در یک صندلی چرخدار قرار دارد، در پشت او قرار گیرید و یک دست خود را در زیر چانه او



واکسیناسیون

دارند. در کشور ما، واکسیناسیون از زمان تولد نوزاد در زایشگاه یا بیمارستان شروع می‌شود. در تمام مناطق شهری و روستایی کشور ما، همه مراکز بهداشتی - درمانی و خانه‌های بهداشت واکسیناسیون کودکان را به صورت رایگان انجام می‌دهند. در این مراکز یک «کارت مراقبت کودک» به والدین داده می‌شود که اطلاعات مهمی در مورد سابقه واکسیناسیون و نحوه رشد کودک در آن نوشته می‌شود. لازم است از این کارت به دقت نگهداری شود و در هر نوبت مراجعه به مرکز بهداشتی - درمانی یا خانه بهداشت، والدین آن را به همراه داشته باشند. در صورت مفقود شدن کارت، به مرکزی که واکسیناسیون کودک خود را در آن انجام داده‌اید، مراجعه کنید تا کارت دیگری صادر شود.

توجه:

در صورت تولد نوزاد در منزل، باید در اولین فرصت ممکن به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی - درمانی یا خانه بهداشت مراجعه و هر چه سریع‌تر واکسیناسیون کودک خود را شروع کنید.

واکسیناسیون (ایمن‌سازی) یکی از مهم‌ترین اقداماتی است که پدر و مادر برای سلامتی کودک خود انجام می‌دهند. واکسیناسیون اقدام بسیار مهم و باارزشی است که به وسیله آن می‌توان با هزینه اندک، از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های عفونی خطرناک و پرهزینه جلوگیری کرد. بیماری‌های عفونی خطرناک دلیل فوت بسیاری از نوزادان و کودکان خردسال هستند. این در حالی است که به آسانی، با واکسیناسیون کودکان می‌توانیم از ابتلای آن‌ها به این بیماری‌ها جلوگیری و آن‌ها را برای همیشه ایمن کنیم. در حال حاضر واکسیناسیون از مرگ سه میلیون کودک در سال در جهان جلوگیری می‌کند.

چه کسانی به واکسن نیاز دارند؟

واکسن‌ها معمولاً برای نوزادان و کودکان خردسال تجویز می‌شوند زیرا بدن آن‌ها در مقابل بیماری‌های خطرناک بسیار آسیب‌پذیر است.

چه زمانی و در کجا واکسن بزنیم؟

کودکان و به خصوص نوزادان در سن‌های مختلف براساس یک برنامه زمان‌بندی منظم به واکسن‌های مختلف نیاز



سن	نوع واکسن
بدو تولد	ب ث ژ- هپاتیت ب- فلج اطفال خوراکی
۲ ماهگی	پنج‌گانه (دیفتری - کزاز - سیاه سرفه - هپاتیت ب - هموفیلوس آنفلوآنزای تیپ ب) - فلج اطفال خوراکی
۴ ماهگی	پنج‌گانه (دیفتری - کزاز - سیاه سرفه- هپاتیت ب- هموفیلوس آنفلوآنزای تیپ ب) - فلج اطفال خوراکی و فلج اطفال تزریقی
۶ ماهگی	پنج‌گانه (دیفتری - کزاز - سیاه سرفه- هپاتیت ب- هموفیلوس آنفلوآنزای تیپ ب) - فلج اطفال خوراکی
۱۲ ماهگی	MMR (سرخک - سرخجه - اوریون)
۱۸ ماهگی	MMR (سرخک - سرخجه - اوریون)- سه‌گانه (دیفتری - کزاز - سیاه سرفه) - فلج اطفال خوراکی
۶ سالگی	سه‌گانه (دیفتری - کزاز - سیاه سرفه) - فلج اطفال خوراکی

بعد از آخرین نوبت واکسن سه‌گانه در ۶ سالگی، باید هر ده سال یک‌بار واکسن دو‌گانه بزرگسالان (Td) تزریق شود. واکسیناسیون حتما باید به موقع انجام شود. توصیه می‌شود والدین با کنترل کارت مراقبت کودک خود، از دریافت تمام واکسن‌های مناسب سن وی مطمئن شوند. در صورتی که نتوانستید کودک خود را به موقع برای واکسیناسیون ببرید، در اولین فرصت او را به مرکز بهداشتی - درمانی یا خانه بهداشت ببرید و حتما به کارکنان بهداشتی در مورد به موقع نبودن مراجعه بگویید تا برنامه جدیدی در اختیار شما قرار دهند.

توصیه‌های معمول برای بعد از تزریق واکسن

۱ پس از واکسیناسیون، تب مختصر، درد، تورم، سفتی در محل تزریق و بی‌قراری کودک شایع است، نگران نباشید.

۲ در صورتی که در محل تزریق واکسن، تورم و قرمزی وجود دارد، برای کاهش آن، یک پارچه سرد، مرطوب و تمیز روی محل تزریق واکسن قرار دهید.

۳ در صورت بروز تب، درد یا بی‌قراری، با کارکنان بهداشتی در مراکز بهداشتی - درمانی یا خانه بهداشت مشورت کنید.

۴ پس از واکسیناسیون، از پوشاندن لباس تنگ به کودک که موجب فشار آمدن به محل تزریق می‌شود، خودداری کنید.

۵ می‌توانید کودک را پس از واکسیناسیون حمام کنید و یا محل تزریق واکسن را بشویید.





باورهای غلط در مورد واکسیناسیون

برخی پدر و مادرها به دلیل نگرانی‌های نابه‌جا مانند موارد زیر، از واکسیناسیون به موقع کودکان خودداری می‌کنند. آگاه باشید، هیچ یک از نگرانی‌های زیر دلیل درستی برای واکسن نزدن یا به تعویق انداختن آن نیست. همیشه واکسن نزدن یا به تعویق انداختن بدون دلیل، اشتباه است و لازم است کودکان تمام واکسن‌های لازم را در زمان تعیین شده در کارت مراقبت کودک دریافت کنند.

- ابتلا به بیماری‌های خفیف مانند سرماخوردگی، اسهال خفیف یا تب مختصر
- مصرف داروهای دیگر مانند آنتی‌بیوتیک‌ها
- نارس بودن نوزاد
- ابتلای کودک به سوءتغذیه
- ابتلای کودک به بیماری‌های دیگر مانند بیماری‌های قلبی، کلیوی، کبدی و ریوی (مثل آسم)
- حضور خانم باردار در منزل
- سابقه حساسیت خفیف در کودک یا بستگان وی
- بیماری‌های عصبی که تحت درمان بوده و کنترل شده‌اند (مانند صرع)

- ابتلا به زردی در دوره نوزادی
- تغذیه با شیرمادر

همیشه از اقدامات خودسرانه و بدون مشورت متخصصین بهداشتی بپرهیزید. به شایعات و حرف دیگران توجه نکنید. با نزدن واکسن، سلامتی کودک خود را به خطر می‌اندازید، ایمنی بدن او را در برابر بیماری‌های خطرناک کم می‌کنید و او را در معرض خطر ابتلا به بیماری قرار می‌دهید. فقط با متخصصین بهداشتی مشورت کنید و واکسیناسیون را حتماً به موقع انجام دهید.



واکسیناسیون افرادی که به موقع برای دریافت واکسن‌های خود مراجعه نکرده‌اند

با توجه به اهمیت تکمیل واکسیناسیون در زمان مقرر، چنانچه به موقع برای دریافت واکسن‌های کودک خود مراجعه نکرده باشید، برای رساندن هر چه سریع‌تر کودک شما به زمان معمول واکسیناسیون، تنظیم زمان دریافت واکسن‌ها به شرح زیر خواهد بود:

ایمن‌سازی کودکانی که در موعد مقرر مراجعه نکرده‌اند و اولین مراجعه آن‌ها از سه تا ۱۲ ماهگی است*

واکسن	زمان مراجعه
ب.ث.ژ - پنج‌گانه (دیفتری - کزاز - سیاه سرفه - هپاتیت ب - هموفیلوس آنفلوآنزای تیپ ب) - فلج اطفال خوراکی - فلج اطفال تزریقی**	اولین مراجعه
پنج‌گانه (دیفتری - کزاز - سیاه سرفه - هپاتیت ب - هموفیلوس آنفلوآنزای تیپ ب) - فلج اطفال خوراکی	یک ماه بعد از اولین مراجعه
پنج‌گانه (دیفتری - کزاز - سیاه سرفه - هپاتیت ب - هموفیلوس آنفلوآنزای تیپ ب) - فلج اطفال خوراکی	سه ماه بعد از دومین مراجعه
سه‌گانه (دیفتری - کزاز - سیاه سرفه) - فلج اطفال خوراکی	۶ ماه تا یک سال بعد از سومین مراجعه
سه‌گانه (حداقل یک سال فاصله با یادآور اول) - فلج اطفال خوراکی	۶ سالگی

*در هر زمان از مراجعه در صورتی که سن کودک به ۱۲ ماهگی رسیده باشد، باید دوز اول واکسن MMR (سرخک - سرخجه - اوریون) را دریافت کند و سپس دوز یادآور واکسن MMR با حداقل فاصله یک ماه تزریق گردد.

** چنانچه اولین مراجعه کودکی در ۳ ماهگی باشد، واکسن فلج اطفال تزریقی در نوبت دوم مراجعه تزریق می‌شود.

ایمن سازی کودکانی که در موعد مقرر مراجعه نکرده اند و اولین مراجعه آن ها از ۱۳ ماهگی تا ۶ سالگی است

واکسن	زمان مراجعه
پنج گانه (تا ۵۹ ماهگی) یا هپاتیت ب و سه گانه (از ۶۰ ماهگی به بعد) - فلج اطفال خوراکی و تزریقی - MMR	اولین مراجعه
سه گانه - فلج اطفال خوراکی - هپاتیت ب - MMR	یک ماه بعد از اولین مراجعه
سه گانه - فلج اطفال خوراکی	یک ماه بعد از دومین مراجعه
سه گانه - فلج اطفال خوراکی - هپاتیت ب	۶ ماه تا یک سال بعد از سومین مراجعه
سه گانه (حداقل یک سال فاصله با نوبت قبلی) - فلج اطفال خوراکی	۶ سالگی

نکات مهم در ایمن سازی کودکانی که از سه ماهگی تا ۶ سالگی در موعد مقرر مراجعه نکرده اند

۱ در صورتی که مابین دوزهای یک واکسن فاصله ای بیش از مقدار توصیه شده باشد، نیازی به شروع مجدد سری واکسیناسیون از ابتدا یا تجویز دوز اضافی نیست و باید برنامه ایمن سازی را ادامه داد.

۲ در صورت مراجعه تاخیری کودک پس از ۴ ماهگی، واکسن تزریقی فلج اطفال در اولین مراجعه و همراه قطره خوراکی تجویز می شود.

۳ در هنگام تزریق اولین نوبت واکسن MMR، کودک باید حداقل ۱۲ ماهه باشد. چنانچه سن کودک هنگام دریافت اولین نوبت واکسن MMR زیر ۱۸ ماه باشد، به شرط آن که فاصله حداقل یک ماه رعایت شود، نوبت دوم در سن ۱۸ ماهگی تزریق می گردد و چنانچه پس از ۱۸ ماهگی باشد، نوبت دوم با رعایت یک ماه فاصله تزریق می شود.

۴ تزریق واکسن ب.ث.ژ از بدو تولد تا ۱۲ ماهگی انجام می شود. بعد از ۱۲ ماهگی تزریق ب.ث.ژ ضرورتی ندارد.

۵ از ۵ سالگی (۶۰ ماهگی) به بعد، در اولین مراجعه به جای واکسن پنج گانه، واکسن سه گانه و هپاتیت ب تزریق می شود.

۶ بعد از ۶ سال تمام (۶ سال و ۱۱ ماه و ۲۹ روز) تزریق واکسن سه گانه ممنوع است و باید از واکسن دو گانه ویژه بزرگسالان استفاده شود.

۷ در صورتی که سن کودک هنگام تلقیح یادآور اول سه گانه و فلج اطفال، ۴ سال یا بیشتر باشد، یادآور دوم لزومی ندارد.

۸ پس از تکمیل برنامه، باید هر ده سال یک بار واکسن دو گانه بزرگسالان (Td) تزریق شود.



ایمن‌سازی افرادی که در موعد مقرر مراجعه نکرده‌اند و اولین مراجعه آن‌ها از ۷ تا ۱۸ سالگی است

واکسن	زمان مراجعه
دوگانه بزرگسالان - فلج اطفال خوراکی و تزریقی - هپاتیت ب - MMR	اولین مراجعه
دوگانه بزرگسالان - فلج اطفال خوراکی - هپاتیت ب - MMR	یک ماه بعد از اولین مراجعه
دوگانه بزرگسالان - فلج اطفال خوراکی	یک ماه بعد از دومین مراجعه
دوگانه بزرگسالان - فلج اطفال خوراکی - هپاتیت ب	شش ماه تا یک سال بعد از سومین مراجعه

پس از تکمیل برنامه، باید هر ده سال یک‌بار واکسن دو گانه بزرگسالان (Td) تزریق شود.

ایمن‌سازی افراد بالای ۱۸ سال فاقد سابقه ایمن‌سازی

واکسن	زمان مراجعه
دوگانه بزرگسالان - هپاتیت ب - MMR	اولین مراجعه
دوگانه بزرگسالان - هپاتیت ب	یک ماه بعد از اولین مراجعه
دوگانه بزرگسالان - هپاتیت ب	شش ماه بعد از دومین مراجعه

پس از تکمیل برنامه، باید هر ده سال یک بار واکسن دو گانه بزرگسالان (Td) تزریق شود.



فصل دوم:

بخش اول: تغذیه سالم بخش دوم: بهداشت و ایمنی مواد غذایی



بخش اول

تغذیه سالم

- اصول تغذیه و گروه‌های غذایی
- پیام‌های کلیدی تغذیه
- تغذیه در دوران‌های مختلف زندگی
- ریزمغذی‌ها
- توصیه‌های کاربردی

بخش دوم

بهداشت و ایمنی مواد غذایی

تغذیه سالم

اصول تغذیه و گروه‌های 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 می‌کند. 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 می‌شود که از راه دهان مصرف می‌شوند و علاوه بر برطرف کردن حس گرسنگی، نیازهای بدن را نیز تامین می‌کنند. این نیازها عبارتند از:

- ۱ تامین انرژی یا حرارت لازم برای ادامه کار دستگاه‌های 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 فعالیت‌های مختلف بدن انسان
- ۳ تامین مواد اولیه برای رشد و نمو (به‌خصوص در کودکان خردسال)
- ۴ ترمیم و جانشین کردن سلول‌ها و بافت‌های مختلف بدن که در اثر فرسودگی از بین می‌روند.

مواد مغذی

غذاها از مواد مغذی شامل کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب تشکیل شده‌اند که همه برای حفظ سلامت بدن مهم هستند. این مواد کم و بیش در همه غذاها وجود دارند.

کربوهیدرات‌ها



کربوهیدرات‌ها مواد مغذی‌ای هستند که انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه طبیعی ما را تامین می‌کنند. این غذاها نقش مهمی را در عملکرد اندام‌های درونی، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کنند. آن‌ها بهترین سوخت برای استقامت ورزشکاران هستند. همه کربوهیدرات‌ها مشابه هم نیستند.

دو نوع اصلی وجود دارد: کربوهیدرات‌های ساده یا قندها که به‌طور عمده در میوه‌ها و سبزی‌ها یافت می‌شوند. کربوهیدرات‌های پیچیده که شامل نشاسته‌ها، گلیکوژن و فیبر هستند. نشاسته‌ها عمده‌ترین گروه کربوهیدرات‌های پیچیده را تشکیل می‌دهند و از نان، ماکارونی، برنج، ذرت، جو دوسر، سیب زمینی، جو و آرد به‌دست می‌آیند.

پروتئین‌ها

بعد از آب، پروتئین‌ها فراوان‌ترین مواد در بدن انسان هستند. اجزای اصلی تقریباً همه سلول‌ها پروتئین است. تاجایی که «اجزای سازنده بدن» نامیده می‌شوند چون در توسعه و ترمیم استخوان، ماهیچه، پوست و گلبول‌های خون نقش دارند. آن‌ها عناصر کلیدی در حفاظت از ما در برابر بیماری‌ها هستند و در آنزیم‌هایی که فعالیت‌های شیمیایی بدن را کنترل می‌کنند و در هورمون‌هایی



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. گیاه خواران با مصرف سویا و غذاهای دیگر، به سادگی می توانند غذاهای گیاهی را به شکل مؤثری با هم ترکیب کنند و منابع مکمل پروتئین های گیاهی را مصرف کنند. یک مثال عالی از مکمل بودن دوجانبه، عدس پلو، عدس با نان و یا لوبیا با نان است.

منابع گیاهی پروتئین در سه دسته قرار می گیرند: حبوبات (لوبیا، نخود و محصولات سویا)، غلات (گندم، ذرت، برنج و جو دوسر) و مغزها و خشکبار. مصرف دو یا چند غذا از هر طبقه هرم غذایی در ادامه توضیح داده خواهد شد. در یک وعده غذایی می تواند ما را مطمئن کند که پروتئین کافی دریافت کرده ایم.

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 بزرگ تر مولکول هایی به نام لیپیدها و منبعی از انرژی مورد نیاز بدن هستند که سوء برداشتهای زیادی در مورد آنها وجود دارد. برخی افراد فکر می کنند که همه چربی ها بد هستند و باید از آنها 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. آن ها همچنین در حمل ویتامین های محلول در چربی یعنی «آ»، «د»، «ای» و «کا» به سلول ها نقش مهمی بازی می کنند. آن ها بخش اعظم انرژی ما را تأمین می کنند. حذف کل چربی ها از رژیم غذایی باعث تمایل بیشتر به رفتار «یافتن غذا» در طول روز می شود و جذب کالری کلی ما را افزایش می دهد.

اگر چربی ها همه این فواید را دارند، چرا دایماً گفته می شود مصرف آن ها را کم کنید؟

اگرچه مصرف متوسط چربی ها برای سلامت ضروری است، مصرف بیش از حد آن ها می تواند خطرناک باشد. تری گلیسریدها که ۹۵ درصد از کل چربی بدن را تشکیل می دهند، رایج ترین شکل چربی در حال گردش در خون هستند. ۵ درصد باقیمانده لیپیدهای بدن از موادی مانند کلسترول تشکیل می شوند که می توانند در دیواره های درونی شریان ها انباشته و باعث تنگی عروق شوند. این امر باعث تشکیل پلاک می شود که عامل اصلی تصلب شریانی (رسوب مواد چرب که منجر به مسدود شدن رگ ها می شود) و بروز بیماری قلبی - عروقی است.

لیپوپروتئین ها باعث تسهیل انتقال کلسترول در خون می شوند. لیپوپروتئین های با تراکم بالا (HDL) می توانند باعث انتقال کلسترول بیشتری نسبت به لیپوپروتئین های با تراکم پایین (LDL) شوند. HDL کلسترول را از خون به کبد منتقل می کند و در کبد پس از انجام فرآیندی کلسترول از بدن حذف می شود. افراد با درصد بالای HDL خطر کمتری برای انسداد شریان ها توسط کلسترول دارند.

انواع چربی‌های رژیم غذایی



چربی‌های اشباع‌شده که عموماً شامل منابع حیوانی مانند گوشت، لبنیات و محصولات ماکیان بوده و در دمای اتاق جامد هستند. چربی‌های غیراشباع که از گیاهان به دست می‌آیند، اکثراً شامل روغن‌های گیاهی و معمولاً در دمای اتاق مایع هستند. از جمله: روغن زیتون، روغن‌های ذرت و آفتاب‌گردان، سویا و کلزا. دو اسید چرب اشباع نشده وجود دارد که به عنوان اسیدهای چرب ضروری دسته‌بندی می‌شوند به این معنا که آن‌ها باید در رژیم غذایی ما وجود داشته باشند.

این دو چربی، اسید لینولیک و اسید آلفالینولیک هستند که برای ساخت ترکیبات شبه هورمونی که کارکرد ایمنی، درک درد و التهاب را کنترل می‌کنند و منافع بیشتری هم دارند، مورد نیاز هستند. غذاهایی مانند سویا، ذرت و دانه آفتابگردان منابع خوبی از اسید لینولیک هستند. اسید آلفالینولیک در روغن کانولا، کتان، ساردین‌ها، اسفناج، کلم، سبزی‌های با برگ سبز، گردو و گندم یافت می‌شود.

خودداری از مصرف اسیدهای چرب ترانس

چربی ترانس باعث افزایش سطح کلسترول بد LDL می‌شود در حالی که کلسترول خوب HDL را کاهش می‌دهد. چربی‌های ترانس در روغن‌های جامد و نیمه‌جامد وجود دارند. چربی‌های ترانس در مارگارین‌ها، غذاهای آماده تجاری مانند بیسکویت، کیک، کلوچه‌ها و غذاهای سرخ‌کردنی استفاده می‌شوند. توضیحات بیشتر در مورد ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب در بخش‌های بعدی آمده است.



نیازمندی‌های تغذیه‌ای

همان‌طور که گفته شد، غذاها از مواد مغذی تشکیل شده‌اند و تغذیه صحیح یعنی خوردن و دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از این مواد. مقدار مناسب این مواد مغذی برای حفظ سلامت «نیازمندی‌های تغذیه‌ای» نامیده می‌شود. این نیازمندی‌ها با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوتند و بر اساس سن، جنس، اندازه بدن و میزان فعالیت فرد تعیین می‌شوند.

نقش مواد مغذی در بدن

نقش این مواد در بدن به‌طور خلاصه به شرح زیر است:

- ۱ کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها در اصل مسوول تامین انرژی هستند و بعضی از چربی‌ها نقش سازندگی نیز دارند.
- ۲ پروتئین‌ها برای ساخته شدن و نگهداری ماهیچه‌ها، خون، پوست، استخوان‌ها و سایر بافت‌ها و دستگاه‌های بدن لازم هستند.
- ۳ ویتامین‌ها و مواد معدنی در مقایسه با کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها به مقدار کمتری مورد نیاز هستند، ولی به همان اندازه در حفظ تندرستی نقش دارند. بعضی از آن‌ها اجزای ساختمانی بافت‌ها را تشکیل می‌دهند مثل کلسیم در استخوان‌ها و دندان‌ها و آهن در خون.
- ۴ آب سالم و فیبر (الیاف گیاهی) نیز از جمله اجزای یک رژیم غذایی مناسب هستند.

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 مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی معرفی می‌شوند. بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از هر ۶ گروه اصلی غذایی است. ۶ گروه اصلی غذایی 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. به‌عنوان مثال می‌توان از هر یک از مواد غذایی موجود در گروه سبزی‌ها برای تامین 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 نشان‌دهنده گروه‌های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می‌گیرند. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می‌کند 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 می‌شویم حجمی که گروه‌های غذایی به خود اختصاص می‌دهند بیشتر می‌شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

با شناختن گروه‌های غذایی می‌توانیم برنامه غذایی مناسب برای خود و خانواده‌مان به نحوی که نیازهای تغذیه‌ای بدن ما را تامین کند، تنظیم کنیم.

معرفی گروه‌های غذایی

یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می‌شود. هر فرد برای دستیابی به سلامت، نیاز به مصرف روزانه تمام گروه‌های غذایی دارد. مواد غذایی به ۶ گروه اصلی غذایی تقسیم می‌شوند که عبارتند از:

۱. نان و غلات
۲. سبزی‌ها
۳. میوه‌ها
۴. شیر و لبنیات
۵. گوشت و تخم‌مرغ
۶. حبوبات و مغزها



نکته: چربی‌ها و شیرینی‌ها گروه متفرقه محسوب می‌شوند و باید به مقدار کم مصرف شوند.



گروه نان و غلات

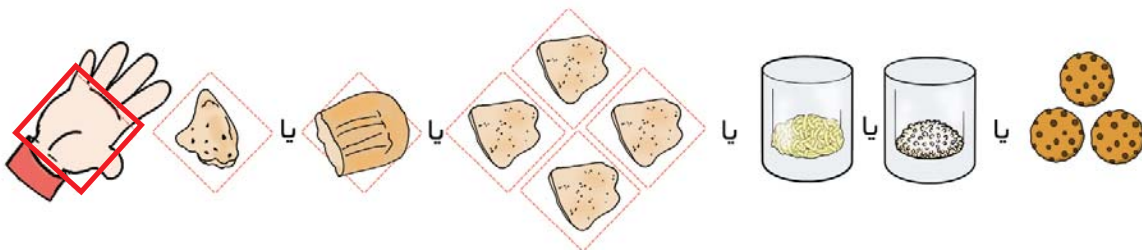
هر واحد از این گروه برابر است با:

- 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 (۴ تا ۵ قاشق غذاخوری)، یا
- ۳ عدد بیسکویت ساده به‌خصوص نوع سبوس‌دار

مواد غذایی این گروه، شامل انواع نان به‌خصوص نوع سبوس‌دار (سنگک، بربری، نان جو)، نان‌های سنتی سفید (لواش و تافتون)، برنج، انواع ماکارونی و رشته‌ها، غلات صبحانه و فرآورده‌های آن‌ها به‌ویژه محصولات تهیه شده از دانه کامل غلات است.

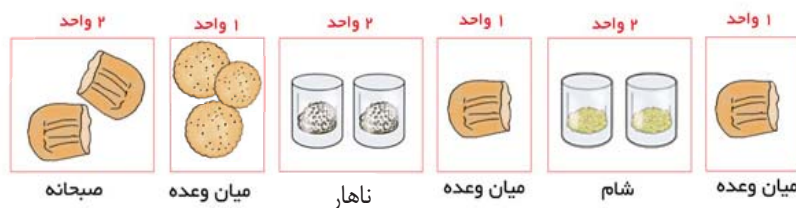
گروه نان و غلات منبع کربوهیدرات‌های پیچیده، فیبر (مواد غیرقابل هضم گیاهی)، برخی ویتامین‌های گروه «ب»، آهن، پروتئین و منیزیم است.

میزان توصیه شده مصرف روزانه گروه نان و غلات ۶ تا ۱۱ واحد است.



همان‌طور که گفتیم می‌توان مواد غذایی موجود در یک گروه را با هم جایگزین کرد، مثلاً اگر قرار است در یک روز ۹ واحد گروه نان و غلات مصرف کنیم می‌توانیم:

در وعده صبحانه دو کف دست نان، در میان وعده صبح سه عدد بیسکویت سبوس‌دار، در وعده ناهار ۸ قاشق غذاخوری برنج، در میان وعده عصر یک کف دست نان و در وعده شام دو کف دست نان تافتون، سنگک یا بربری یا ۸ قاشق غذاخوری ماکارونی مصرف کنیم.





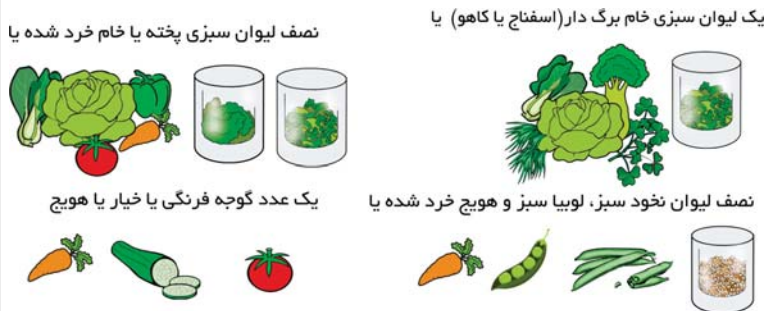
گروه سبزی ها

این گروه شامل انواع سبزی های برگ دار، 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 سبزی ها ۳ تا ۵ واحد است.

هر واحد سبزی برابر است با:

- یک لیوان سبزی های خام برگ دار (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 ...

هر واحد سبزی برابر است با:



اگر قرار باشد ۵ واحد سبزی در برنامه غذایی خود داشته باشیم می توانیم به این صورت آن را در برنامه غذایی خود بگنجانیم:



نکاتی که در هنگام استفاده از گروه نان و غلات باید رعایت کنیم:

- بهتر است برنج را به صورت کته مصرف کنیم.
- بیشتر از نان های حاوی سبوس (مثل نان جو و سنگک) استفاده کنیم.
- برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آن ها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنیم (مثلا عدس پلو، باقلاپلو، عدسی با نان و غیره).
- بهتر است نان هایی را مصرف کنیم که برای ور آمدن خمیرشان به جای جوش شیرین از خمیر مایه استفاده شده باشد. جوش شیرین مانع جذب آهن، روی و کلسیم موجود در نان می شود. در نتیجه کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن و کمبود روی و کلسیم ایجاد می شود.

■ انواع غلات بو داده مثل برنجک، گندم برشته و ذرت بو داده تنقلات با ارزشی هستند و دانش آموزان می توانند به عنوان میان وعده استفاده کنند.

■ به جای کیک و شیرینی های خامه ای و بیسکویت های کرم دار از بیسکویت های سبوس دار استفاده کنیم.

■ نان را به اندازه مصرف خانواده خریداری کنیم.

■ می توانیم به جای مصرف برنج، در بیشتر وعده های غذایی از نان و ماکارونی که قیمت کمتری دارند، اما از نظر ارزش غذایی برابر با برنج هستند استفاده کنیم.

■ برخی واحدهای تولید کننده مواد غذایی، محصولاتی مانند ماکارونی یا کیک های غنی شده تولید می کنند. برای اطمینان، باید برچسب تغذیه ای محصولات غنی شده را کنترل کنیم تا لفظ غنی شده را به همراه داشته باشند.



گروه میوه‌ها

این گروه شامل انواع میوه، آب‌میوه طبیعی، کمپوت میوه و میوه‌های خشک (خشکبار) است. مواد مغذی مهم این گروه شامل ویتامین «آ»، «ث»، فیبر و مواد معدنی است. میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه‌ها 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 میوه‌های 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

هر واحد میوه برابر است با:

یک چهارم لیوان میوه خشک (مثل توت خشک) یا



نصف لیوان آب میوه

یک عدد سیب یا پرتقال یا موز متوسط یا



نصف لیوان میوه‌هایی مثل توت، انگور، انار یا



مثلاً اگر قرار است روزانه ۳ واحد از گروه میوه در رژیم غذایی خود داشته باشید می‌توانیم مقدار مورد نیاز را به این صورت در برنامه غذایی بگنجانیم:

۱ واحد	۱ واحد	۱ واحد	۱ واحد	۱ واحد
صبحانه	میان وعده	ناهار	میان وعده	شام

نکاتی که هنگام استفاده از گروه سبزی‌ها باید رعایت کنیم:

- در هر فصل، از سبزی‌های همان فصل استفاده کنیم.
- تا جای ممکن سعی کنیم از سبزی‌ها به صورت خام استفاده کنیم. به خاطر بسپاریم که پخت طولانی مدت سبزی از ارزش غذایی آن و ویتامین‌های موجود در آن می‌کاهد.
- به جای آب‌پز کردن برای پخت سبزی‌ها از روش بخارپز استفاده کنیم. زیرا در صورت آب‌پز کردن مقدار زیادی از ویتامین‌های سبزی از بین رفته و از طریق دورریز آب پخت از دست می‌روند. در حالی که بخارپز کردن به حفظ رنگ، بافت و ارزش غذایی سبزی کمک می‌کند.
- برای پختن سبزی‌ها نباید آن‌ها را خیلی خرد کرد.
- سبزی‌ها را به مدت زیاد حرارت ندهیم و به هنگام پختن، در ظرف را ببندیم.
- در هر وعده غذایی حتماً در کنار غذا از سبزی‌ها استفاده کنیم
- بیشتر سعی کنیم سالاد را با آبلیمو، آبغوره و یا سس‌های کم‌چرب میل کنیم.
- با مصرف سبزی‌ها همراه وعده‌های غذایی یک الگوی خوب برای کودکان باشیم.
- کودکان اغلب، غذاهایی را ترجیح می‌دهند که به صورت جداگانه سرو شوند و مخلوط نباشند بنابراین، سبزی‌ها را به‌طور جداگانه سرو کنیم و از سبزی‌هایی که رنگ قرمز و نارنجی دارند مانند هویج و گوجه‌فرنگی بیشتر استفاده کنیم.
- سبزی‌ها را به هنگام خرید، آماده کردن و ذخیره کردن، جدا از گوشت، مرغ و ماهی خام نگهداری کنیم.
- روزانه از میوه‌ها و سبزی‌های غنی از ویتامین ث و حداقل یک روز در میان از میوه‌ها یا سبزی‌های غنی از ویتامین «آ» مصرف کنیم.
- قبل از مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها آن‌ها را به دقت بشوییم و ضدعفونی کنیم.
- برای شستن سبزی‌ها پس از پاک کردن و شست‌وشوی اولیه باید ابتدا آن‌ها را در ۵ لیتر آب ریخته و نصف قاشق چای‌خوری (۵ قطره) مایع ظرفشویی به آن اضافه کرده و به هم بزنیم. پس از ۵ دقیقه سبزی را از روی کفاب جدا کرده و آن‌ها را با آب سالم بشوییم. این کار برای جدا شدن تخم انگل از سبزی‌ها ضرورت دارد. برای ضدعفونی کردن، باید نصف قاشق چای‌خوری پودر پرکلریسن را در ۵ لیتر آب ریخته، سبزی را ۵ دقیقه در آن قرار داده مجدداً با آب سالم شسته و مصرف کنیم.



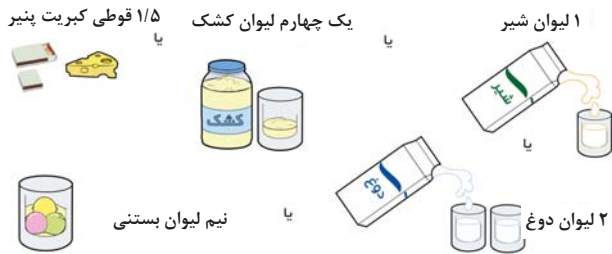
گروه شیر و لبنیات

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 «ب ۱۲» و «ب ۲» 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 (کمتر از ۲/۵ درصد، 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

هر واحد از گروه شیر و لبنیات برابر است با:



اگر قرار باشد در برنامه غذایی ۳ واحد از گروه شیر داشته باشیم می توانیم به این صورت آن را در برنامه غذایی خود بگنجانیم:



نکاتی که هنگام استفاده از گروه میوه ها باید رعایت کنیم:

- حتما در روز میوه ها و سبزی های خام را در برنامه غذایی خود قرار دهیم.
- همواره یک ظرف بزرگ میوه در دسترس افراد خانواده بگذاریم تا با دیدن آن، خود و خانواده امان تشویق به مصرف میوه شویم.
- میوه های تازه یا آب میوه تازه و طبیعی را به عنوان میان وعده در طول روز مصرف کنیم.
- صبح ها میوه تازه یا آب میوه تازه و طبیعی میل کنیم.
- سعی کنیم میوه های خرد و قطعه قطعه شده را سریع مصرف کنیم و تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کنیم. زیرا با پوست کندن و قطعه قطعه کردن و آسیب بافت میوه به مرور محتوای ویتامین ها در آن ها کم خواهد شد.
- اگر پوست میوه را جدا کردیم از قرار دادن آن در مجاورت هوا خودداری کنیم زیرا ویتامین های آن به خصوص ویتامین «ث» از بین می رود.
- در هنگام خرید، میوه هایی را خریداری کنیم که بافت و پوست سالمی دارند و بیش از حد نرم نشده اند.
- برای تشویق کودکان به مصرف میوه همواره به عنوان میان وعده مدرسه، میوه را در نظر بگیریم و فراموش نکنیم که ذایقه کودکان از دوران کودکی شکل می گیرد.
- بیشتر از میوه های تازه به جای آب میوه استفاده کنیم، تا بتوانیم از ارزش فیبر آن ها بیشتر بهره ببریم.
- تنوع را در مصرف میوه ها رعایت کنیم. زیرا ترکیب میوه ها نیز با هم متفاوت است. بدین ترتیب ویتامین ها و ترکیبات مختلف را دریافت می کنیم. گیلان، آلبالو و توت با سرطان می جنگند. سیب دارای مقدار زیادی فیبر است. پرتقال و کیوی محتوی مقدار زیادی ویتامین «ث» هستند.
- میوه ها را قبل از مصرف بشوییم تا آلودگی ها از سطح آن ها پاک شود. بعد از شستن آن ها را خشک کنیم.
- آب میوه های طبیعی بخوریم و از خوردن آب میوه های مصنوعی پرهیز کنیم، زیرا یک لیوان آب میوه مصنوعی، دارای ۱۰ قاشق چای خوری شکر است و بعضی از آن ها به وسیله آب رقیق شده اند.
- میوه های خشک بخوریم ولی توجه داشته باشیم که این میوه ها قند زیادی دارند.
- از خوردن میوه هایی که روی دسر ها یا شیرینی ها موجودند و به وسیله کرم یا خامه پوشیده شده اند، پرهیز کنیم، زیرا با خوردن این میوه ها علاوه بر ویتامین، مقدار زیادی چربی مضر و کالری را وارد بدن خود می کنیم.



گروه گوشت و تخم مرغ

این گروه شامل گوشت‌های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت‌های 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

اگر یک عدد تخم مرغ در وعده صبحانه، یک ران مرغ در وعده نهار و یک تکه ماهی در وعده شام بخوریم یعنی ۲/۵ واحد از گروه گوشت و تخم مرغ مصرف کرده‌ایم.



گروه حبوبات و مغزاها:

این گروه شامل انواع حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، لپه، ماش) و انواع مغزاها (پسته، بادام، گردو، فندق، بادام زمینی و...) است. این گروه منبع پروتئین، آهن، روی، کلسیم و پنیر است.

حبوبات وقتی همراه با غلات (مثلاً نان یا برنج) مصرف می‌شوند از نظر ارزش پروتئین مشابه گوشت هستند و می‌توانند جایگزین گوشت شوند. فیبر موجود در حبوبات جذب مواد چربی و قندی را کاهش داده و از اضافه وزن و چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان پیشگیری می‌کند. مصرف روزانه ۱ تا ۲ واحد از این گروه توصیه می‌شود. هر واحد از این گروه برابر است با: نصف لیوان حبوبات پخته، یا یک چهارم لیوان حبوبات خام، و یا یک سوم لیوان مغز دانه‌ها.

نکاتی که هنگام استفاده از گروه شیر و لبنیات باید رعایت کنیم:

- از شیر پاستوریزه شده کم‌چربی (کمتر از ۲/۵ درصد) استفاده کنیم.
- پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه را استفاده کنیم.
- بستنی‌هایی بخوریم که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشند.
- حتماً قبل از مصرف هر نوع کشک، مقداری آب به آن اضافه کنیم و حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه در حال بهم زدن بجوشانیم.
- مقدار قند بستنی بالا است. بنابراین توصیه می‌شود در مصرف آن زیاده‌روی نکنیم.
- به دلیل بالا بودن میزان نمک استفاده شده در تهیه کشک توصیه می‌شود که از انواع کم‌نمک استفاده کنیم.
- بهتر است از شیر و لبنیاتی که با ویتامین «د» غنی شده‌اند، استفاده کنیم، زیرا این ویتامین برای جذب بهتر کلسیم بسیار مفید است.
- اگر بیماری «عدم تحمل لاکتوز» داریم، شیر بدون لاکتوز و یا پنیرهای سفت و ماست مصرف کنیم.
- هنگام خرید شیر به تاریخ انقضای آن توجه کنیم.
- ظرف شیر را تا هنگام مصرف، بسته و به دور از مواد بودار نگهداری کنیم.
- استفاده از شیر استریل شده برای حمل در مسافرت‌های خارج از شهر مناسب‌تر است. این نوع شیرها را (در صورت باز نشدن) می‌توان تا ۴ ماه در دمای محیط نگهداری کرد.



نکاتی که در هنگام استفاده از گروه «گوشت و تخم مرغ» و «حبوبات و مغزها» باید رعایت کنیم:

روزانه ویتامین «ای» بیشتر از مغز دانه‌ها و دانه‌های روغنی مصرف نماییم.

با این که موارد متنوعی برای انتخاب در گروه گوشت و حبوبات وجود دارد ولی ما بیشتر گوشت و مرغ را ترجیح می‌دهیم. توصیه می‌شود از غذاهای متنوع این گروه مثل ماهی، یا گروه حبوبات، مغزها و دانه‌ها نیز استفاده شود.

مصرف گوشت برای رشد کودکان و نوجوانان لازم است.

وقتی گوشت قرمز و سفید را خریداری می‌کنیم اجازه ندهیم که آب گوشت تازه روی دیگر مواد غذایی بچکد.

بعد از خریداری گوشت قرمز، طیور و فرآورده‌های دریایی، آن‌ها را فوراً به خانه برده و در یخچال یا فریزر قرار دهیم و از نگاه‌داشتن آن‌ها در دمای اتاق به مدت طولانی اجتناب کنیم.

بخش‌هایی از گوشت که دارای استخوان است نسبت به بخش‌های بی‌استخوان نیاز به حرارت بیشتری دارند.

هرگز گوشت را نیم‌پز نکنیم.

حتماً در بسته‌بندی‌های محصولات گوشتی از کیسه‌های پلاستیکی استفاده کنیم که نسبت به رطوبت و هوا نفوذناپذیر باشند در غیر این صورت این مواد غذایی دچار پدیده سوختگی سطحی می‌شوند که علاوه بر از دست دادن ویژگی‌های کیفی، ارزش غذایی آن‌ها نیز کاهش پیدا می‌کند.

از خرید گوشت به مقدار زیاد خودداری کنیم تا گوشت مصرفی همواره تازه باشد.

در مصرف گوشت قرمز حد اعتدال را رعایت کنیم تا از عوارض مصرف زیاد در امان باشیم.

کلسترول بد (LDL) خطر بیماری‌های عروق کرونری قلب را افزایش می‌دهد. تعدادی از غذاهای موجود در این گروه از لحاظ چربی‌های دارای کلسترول بد در سطوح بالایی قرار دارند که شامل قسمت‌های چرب گوشت گاو، بره، سوسیس و کالباس معمولی، هات داگ، گوشت امعا و احشا هستند.

پیش از پختن گوشت قرمز، چربی‌هایی را که به چشم می‌خورد، جدا کنیم.

قبل از طبخ گوشت مرغ، پوست آن را جدا کنیم، پوست مرغ چربی فراوانی دارد.

تا حد امکان از سرخ کردن گوشت خودداری کنیم.

چربی و کلسترول مغز، زبان و کله‌پاچه زیاد است. این مواد غذایی را خیلی کم مصرف کنیم.

اگر بخواهیم گوشت یخ‌زده را آب‌پز کنیم باید بلافاصله بعد از خارج کردن از فریزر آن را بپزیم. اگر به هر دلیلی بخواهیم گوشت از حالت یخ‌زده خارج شود، آن را ۲۴ ساعت قبل از پختن از فریزر خارج کرده و در یخچال بگذاریم.

بهتر است بیشتر از گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده کنیم.

مصرف حبوبات به علت داشتن فیبر و پروتئین زیاد، توصیه می‌شود.

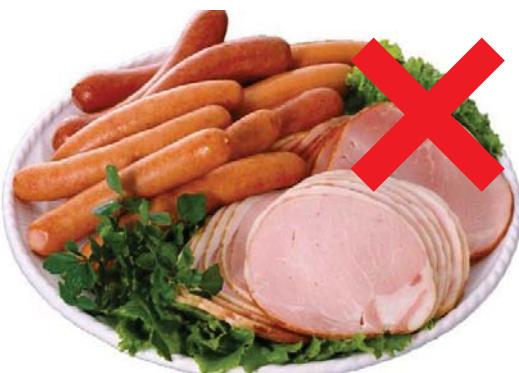
انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) میان وعده‌های مناسبی برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند.

بهتر است مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) را خام بخوریم. اگر نوع بو داده آن را می‌خوریم از نوع کم‌نمک آن استفاده کنیم.

آب‌زیان منبع خوبی از امگا ۳ هستند. حداقل هفته‌ای ۲ مرتبه از آن‌ها استفاده کنیم.

به فرآورده‌های گوشتی مثل سوسیس، کالباس و همبرگر مقادیر زیادی نمک و مواد نگهدارنده افزوده می‌شود. مصرف این غذاها را کاهش دهیم.

دانه‌های آفتابگردان، بادام و فندق غنی‌ترین منبع ویتامین «ای» در این گروه هستند. برای دریافت مقدار توصیه شده





گروه متفرقه

این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی‌ها است. توصیه می‌شود افراد بزرگسال در برنامه غذایی روزانه از این گروه کمتر استفاده کنند.

انواع مواد غذایی گروه متفرقه عبارتند از:

- چربی‌ها (روغن‌های جامد، نیمه جامد و روغن‌های مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر و سس‌های چرب مثل مایونز)
- شیرینی‌ها و مواد قندی (مثل انواع مربا، شربت، قند و شکر، انواع شیرینی‌های خشک و تر، انواع پیراشکی، آب نبات و شکلات)
- ترشی‌ها، شورها و چاشنی‌ها (انواع ترشی و شور، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و غیره)
- نوشیدنی‌ها (نوشابه‌های گازدار، چای، قهوه، انواع آب‌میوه‌های صنعتی و پودرهای آماده مثل پودر پرتقال و غیره)

نکاتی که در هنگام استفاده از گروه متفرقه باید رعایت کنیم:

- روغن جامد و نیمه جامد را از رژیم غذایی خود حذف کنیم. از محصولات مارگارین دوری کنیم.
- از انواع روغن‌های مایع استفاده کنیم.
- از حرارت دادن زیاد روغن‌ها خودداری کنیم و برای سرخ کردن از روغن مایع مخصوص سرخ کردن به مقدار کم استفاده کنیم.
- چربی‌ها، شیرینی‌ها و چاشنی‌ها را کمتر بخوریم.
- مصرف نوشابه‌های گازدار و آب‌میوه‌های صنعتی که در گروه متفرقه قرار دارند را محدود کنیم و به جای آن‌ها نوشیدنی‌های سالم‌تر مثل آب، شیر، آب‌میوه تازه و دوغ کم‌نمک بخوریم.
- برای رفع تشنگی، نوشیدن آب ساده بر هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.
- مصرف چیپس را به دلیل داشتن چربی و نمک زیاد محدود کنیم.
- نمک باید کم مصرف شود ولی همان مقدار کم باید یددار تصفیه شده باشد.
- از مصرف روغن‌هایی که در گرما، نور یا هوا نگهداری می‌شوند دوری کنیم؛ مثلاً روغن کانولا و روغن زیتون را در محل خنک و تاریک قرار دهیم.
- روغن‌های مایع گیاهی مثل (کلزا، زیتون، ذرت، آفتاب‌گردان، سویا و...) از سالم‌ترین روغن‌ها هستند. آن‌ها را جانشین روغن جامد و نیمه جامد کنیم.
- روغن‌های مایع به هوا، نور و حرارت حساس هستند. موقع خرید به تاریخ مصرف آن‌ها توجه کنیم. آن‌ها را در جای خنک و دور از نور نگهداری کنیم و هر بار بعد از استفاده در ظرف را ببندیم.
- غذاها را کمتر سرخ کنیم و در صورت سرخ کردن، از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کنیم.
- با روغن‌های مایع می‌توان غذاها را در حرارت کم و به مدت کوتاه تفت داد. در تفت دادن نباید درجه حرارت بالا برود چون روغن می‌سوزد و مواد سمی در آن به وجود می‌آید.
- اگر بیمار قلبی - عروقی در فامیل درجه یک ما وجود دارد از چربی‌های جامد و غذاهای پرچرب حیوانی استفاده نکنیم.
- لبنیات کم‌چرب مصرف کنیم.
- کاهش مصرف شکر یک توصیه جهانی است. انواع شیرینی‌های چرب، خامه‌ای و نوشابه‌های گازدار و شیرین را محدود کنیم. اگر اضافه وزن داریم این توصیه را جدی بگیریم.
- مصرف غذاهای شور امکان ابتلا به پرفشارخونی را تشدید می‌کند. اگر در خانواده خود سابقه این بیماری را داریم به این توصیه جدی‌تر عمل کنیم.
- غذاها را کم‌نمک مصرف کنیم و ذایقه افراد خانواده را به نمک کم عادت دهیم.
- حداقل دو بار در هفته ماهی بخوریم.
- از کالباس، سوسیس و گوشت قرمز کمتری استفاده کنیم.



پیام‌های کلیدی تغذیه

برای حفظ سلامت خود پیام‌های کلیدی که در زیر شرح داده شده است را رعایت کنیم:

۱

در انتخاب و مصرف مواد غذایی به دو اصل تنوع و اعتدال توجه نماییم



رژیم غذایی وقتی خوب و سالم است که تمام نیازهای فرد را برآورده سازد. این رژیم غذایی، یک رژیم با کفایت است.

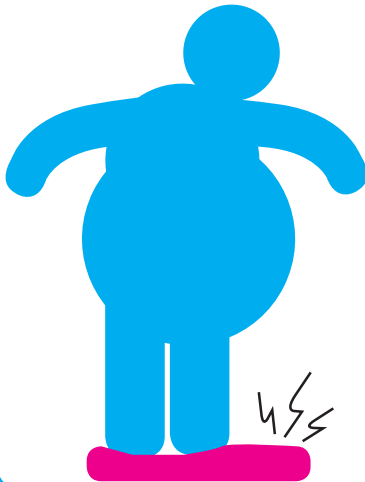
چگونه کفایت رژیم غذایی را تأمین کنیم؟

■ **تعدال:** یعنی انواع مختلفی از مواد غذایی را به تناسب با یکدیگر مصرف کنیم، به گونه‌ای که مصرف زیاد یک ماده غذایی سبب حذف سایر مواد غذایی نشود. پیروی از مقدار مصرف توصیه شده روزانه می‌تواند کمک کند.

■ **تنوع:** منظور از تنوع و گوناگونی، مصرف چند ماده غذایی مختلف از گروه‌های غذایی است.

۲

وزن خود را در حد سالم و متعادل حفظ کنیم



اضافه وزن و چاقی یکی از نگرانی‌های امروز جامعه ما است، زیرا می‌تواند خطر بیماری‌هایی مثل دیابت (مرض قند)، انواع سرطان و بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر کند.

چگونه وزن خود را در حد مطلوب حفظ کنیم؟

وزن بدن در ارتباط با مقدار فعالیت بدنی و غذای مصرفی تنظیم می‌شود. برای رسیدن به وزن مناسب باید بین انرژی مصرفی (فعالیت بدنی، کارهای روزمره) و انرژی دریافتی (حاصل از مصرف مواد غذایی) تعادل برقرار گردد.

دو راه مؤثر برای کنترل وزن:

- تنظیم برنامه غذایی براساس نیازهای بدن
- انجام فعالیت بدنی منظم

۳

دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهیم

مصرف بیش از حد آن نیز باعث افزایش گاز روده‌ای، درد شکمی و نفخ می‌شود. بنابراین لازم است که تعادل را رعایت کنیم.

چگونه مصرف فیبر غذایی را افزایش دهیم؟

■ تا حد امکان نان و غلات مصرفی خود را از نوع سبوس‌دار مثل نان جو، نان سنگک و برنج قهوه‌ای انتخاب کنیم.

■ در تهیه و تدارک غذا در صورت امکان از برنج، ماکارونی، رشته، بلغور و حبوبات استفاده کنیم.

■ انواع سبزی‌ها و میوه‌های تازه را در برنامه روزانه غذایی خود بگنجانیم (حداقل ۳ واحد سبزی و ۲ واحد میوه در روز).

فیبرهای غذایی بخشی از گیاهان هستند. اغلب مواد خوراکی طبیعی مانند حبوبات، غلات کامل (گندم و جوی سبوس‌دار)، دانه‌ها، میوه‌ها و سبزی‌ها دارای فیبر هستند. فیبر در بدن ما هضم نمی‌شود. ولی وجود آن در روده باعث بیشتر کردن حرکات روده می‌شود. در عین حال جذب موادی مثل قند و چربی را از روده کم می‌کند. همچنین، موجب انبساط دیواره روده بزرگ می‌گردد. این اعمال باعث دفع آسان مواد زائد می‌شود. به دلایل فوق، فیبر برای پیشگیری از دیابت، کلسترول بالای خون، حفاظت در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی، چاقی و سرطان روده بزرگ مفید است. البته باید توجه داشته باشیم افزایش فیبر مفید است اما



- تا حد امکان از میوه‌های تازه به جای آب‌میوه استفاده کنیم.
- تا حد امکان مصرف سبزی‌های نشاسته‌ای مثل سیب زمینی را محدود کنیم و سیب زمینی را به صورت بخارپز، آب‌پز و یا تنوری استفاده کنیم.
- هر روز سبزی‌های تازه و ضدعفونی شده را به صورت خام کنار غذا، سالاد یا به شکل بخارپز مصرف کنیم.
- سبزی بیشتری به سوپ، سالاد و خوراک خود و خانواده‌امان اضافه کنیم.
- حداقل یک‌بار در هفته یک وعده غذاهای گیاهی (تهیه شده با سبزی‌ها، غلات و حبوبات) میل کنیم.
- برای میان وعده‌ها به جای مواد شور، شیرین و پرچرب از میوه، سبزی، آجیل کم‌نمک، خشکبار و غلات سبوس‌دار استفاده کنیم.

چند نمونه از غذاهای تهیه شده از مخلوط غلات، حبوبات و سبزی‌ها که مقدار فیبر یا الیاف گیاهی آن‌ها بیشتر است عبارتند از:



- دلمه سبزی‌ها (دلمه بادمجان، دلمه برگ مو، دلمه کلم)
- انواع چلوخورش مانند (خورش لوبیاسبز، بامیه، قورمه سبزی، خورش بادمجان و خورش کدو و کرفس) مشروط بر این که سبزی آن‌ها را کمتر سرخ کرده و روغن کمتری مصرف کنیم.
- انواع آش
- باقلا پخته، خوراک لوبیا و عدسی
- انواع پلوهای تهیه شده با حبوبات (باقلاپلو، لوبیا پلو، عدس پلو)
- انواع پلوهای حاوی سبزی‌ها (دم‌پخت گوجه‌فرنگی، سبزی‌پلو، هویج‌پلو، لوبیا پلو با لوبیا سبز)

مصرف شیر، ماست و پنیر کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهیم

شیر و لبنیات دارای مقدار زیادی پروتئین برای رشد و ترمیم بدن و کلسیم و فسفر برای سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها هستند. این مواد غذایی برای پیشگیری از پوکی استخوان (به خصوص در زنان و دختران)، چاقی، پرفشاری خون، دیابت و بیماری‌های قلبی - عروقی مفید هستند.

چگونه مصرف شیر و لبنیات کم‌چرب خود را بیشتر کنیم؟

- هر روز ۲ تا ۳ لیوان ماست یا شیر بدون چربی یا کم‌چرب (یعنی کمتر از ۲/۵ درصد چربی) مصرف کنیم.
- دوغ تازه کم‌نمک تهیه شده در منزل، یک نوشیدنی مناسب است.
- تا حد امکان از انواع پنیرهای کم‌چرب و کم‌نمک استفاده کنیم.
- برای جذب بهتر کلسیم تا حد امکان شیر ساده (بدون هیچ افزودنی مانند کاکائو) مصرف کنیم.
- برای جذب بهتر کلسیم موجود در شیر و لبنیات، علاوه بر مصرف انواع کم‌چرب، از نوع کم‌نمک آن‌ها استفاده کنیم.
- در برنامه غذایی خود غذاهای حاوی شیر و فرآورده‌های آن مانند شیر برنج، فرنی، آش ماست، آش کشک و ... را بگنجانیم.





مصرف چربی و روغن خود را تا حد امکان کم کنیم

روغن جامد چیست؟

روغن‌های نباتی جامد و روغن‌های حیوانی که در دمای معمولی بیشتر به شکل جامد هستند شامل چربی‌های حیوانی، بیه، روغن و بعضی از مواد گیاهی مانند روغن نخل، روغن نارگیل و کره کاکائو هستند. این روغن‌ها باعث افزایش کلسترول بد در خون می‌شوند.

روغن مایع چیست؟

این نوع روغن‌ها در دمای معمولی اغلب به شکل مایع هستند. روغن‌های مایع در دانه سویا، مغز دانه‌ها (گردو، بادام و پسته) و روغن‌های گیاهی (آفتاب‌گردان، زیتون، ذرت و ...) یافت می‌شوند. این نوع روغن‌ها برعکس روغن جامد، باعث افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد در خون می‌گردند. امگا ۳ یکی از انواع چربی‌های غیراشباع است که در بدن ما ساخته نمی‌شود، بنابراین جزو چربی‌های ضروری برای بدن است. امگا ۳ موجب کاهش چربی و فشارخون می‌شود و ضربان قلب را تنظیم می‌کند. امگا ۳ در انواع ماهی مانند تن، آزاد، قزل‌آلا، ساردین و تخم‌مرغ و در مغزهایی مانند گردو فراوان یافت می‌شود.

چگونه مصرف چربی و روغن خود را اصلاح کنیم؟

■ برای طعم دادن به سالاد از چاشنی‌هایی مانند آبلیمو، سرکه و روغن زیتون به عنوان سس سالاد استفاده کنیم و از مصرف سس‌های چرب مانند مایونز و هزار جزیره تا حد امکان اجتناب کنیم.

■ برای پخت غذا، می‌توانیم روغن زیتون و سایر روغن‌های مایع خوراکی را به جای روغن‌های حیوانی یا روغن‌های جامد و نیمه جامد استفاده کنیم.

■ هر نوع روغن برای کاربرد خاصی تهیه شده است. از روغن مایع (روغن زیتون) برای مصارف پخت و پز و سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای مصارف سرخ کردن استفاده کنیم.

■ روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در مقابل حرارت پایدار است. اما این موضوع بدان معنی نیست که از این نوع روغن چندین بار می‌توان برای سرخ کردن استفاده کرد.

■ از روغن مخصوص سرخ کردنی حداکثر ۲ تا ۳ بار آن هم نه با فاصله طولانی بلکه در طول یک روز می‌توان استفاده کرد و پس از آن باید روغن را دور ریخت.

■ روغن جامد هیدروژنه حاوی چربی اشباع و اسیدهای چرب ترانس (یک نوع چربی مضر) است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان را افزایش می‌دهد.

■ شیر و لبنیات را از نوع کم‌چرب مصرف کنیم.

■ در صورت مصرف انواع گوشت (سفید یا قرمز) تمام چربی‌های قابل رویت آن را قبل از طبخ جدا کنیم و دور بریزیم.

■ چربی گوشت پخته را دور بریزیم.

■ برای کم کردن چربی موجود در غذا، به جای گوشت، می‌توانیم به آن مقداری پروتئین گیاهی مانند حبوبات (نخود، لوبیا، عدس یا سویا) اضافه کنیم.

■ از مصرف چپیس و سیب زمینی سرخ کرده خودداری کنیم و سیب زمینی را به صورت پخته، آب‌پز و یا تنوری مصرف کنیم.

■ برای پختن غذاها بیشتر از روش‌های بخارپز و آب‌پز کردن به جای سرخ کردن استفاده کنیم.

■ تا حد امکان از ظروف نچسب برای طبخ غذا استفاده کنیم، تا روغن کمتری مصرف شود.



در مصرف گوشت و فرآورده‌های آن دقت کنیم

چگونه مصرف گوشت را اصلاح کنیم:

- در هفته ۲ تا ۳ بار غذای حاوی گوشت یا مرغ در برنامه غذایی خود بگنجانیم.
- ماهی سرشار از چربی‌های مفیدی است که در گوشت‌های دیگر وجود ندارد. بنابراین حداقل هفته‌ای ۲ بار ماهی بخارپز، تنوری یا کباب شده مصرف کنیم.
- تا حد امکان ماهی‌های چرب مثل ماهی تن (با تن ماهی اشتباه نشود)، ماهی آزاد، ماهی کپور و قزل‌آلا را انتخاب کنیم.
- هنگام آماده کردن انواع گوشت برای پختن، چربی و پوست آن‌را دور بریزیم.
- گوشت، مرغ و ماهی را با روش‌های سالم مانند بخارپز کردن، آب‌پز کردن و تنوری کردن طبخ کنیم.
- مصرف گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس و کنسروهای گوشت (مثل تن ماهی) را محدود کنیم و یا موقع مصرف تن ماهی، روغن آن‌را مصرف نکنیم.

گوشت‌های قرمز و سفید تامین کننده پروتئین، آهن و روی مورد نیاز بدن هستند. ولی حاوی مقداری چربی نیز هستند. البته میزان چربی در گوشت قرمز بیشتر است. مصرف گوشت‌های کم‌چربی به خصوص گوشت سفید برای کاهش چربی‌های بد خون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی، فشارخون بالا، دیابت، بعضی سرطان‌ها و نقرس توصیه می‌شود.



مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنیم

مصرف زیاد قند و شکر، شربت‌ها و نوشیدنی‌های شیرینی علاوه بر افزایش خطر اضافه وزن، چاقی و دیابت، می‌تواند موجب پوسیدگی دندان‌ها شود.

چگونه مصرف قند و شکر را کم کنیم؟

- در میان وعده‌ها از میوه‌های تازه یا بیسکویت‌های سبوس‌دار به جای کیک‌ها و شیرینی‌های تر که پرچرب و شیرین هستند، استفاده کنیم.
- در هنگام تهیه کیک‌ها و شیرینی‌های ساده خانگی به جای شکر از میوه‌های تازه، بخارپز یا پخته شده استفاده کنیم.
- مصرف نوشابه‌های گازدار و آب‌میوه‌های صنعتی را کم کنیم و به جای آن، آب، دوغ کم‌نمک و بدون گاز و آب‌میوه‌های تازه و طبیعی بنوشیم.
- همراه چای از چند دانه توت خشک یا کشمش به جای قند و شکر استفاده کنیم.



توجه داشته باشیم: بهترین راه کم کردن مصرف شیرینی‌ها نخردن یا کمتر خریدن آن‌ها است.



نمک کمتری مصرف کنیم

فشار خون با مصرف نمک ارتباط مستقیم دارد، از طرفی بین فشار خون بالا و افزایش خطر انواع سکت‌های قلبی و مغزی و مرگ‌ومیر ناشی از آنها نیز ارتباط وجود دارد.

چگونه نمک کمتری مصرف کنیم؟

- غذاهای کم‌نمک را انتخاب کنیم و یا غذاها را با مقدار کم نمک تهیه کنیم.
- سر سفره یا میز غذا نمکدان را حذف کنیم.
- برای طعم دادن به غذاها، به جای نمک از چاشنی‌هایی مانند سرکه، آبلیمو، سیر، پیاز، سبزی‌های معطر و سایر ادویه‌ها استفاده کنیم.
- تا حد امکان از مصرف غذاهای آماده و کنسروی که نمک زیادی دارند، خودداری کنیم.
- سعی کنیم نان‌های کم‌نمک یا بی‌نمک مصرف کنیم. توجه کنیم که مقدار نمک موجود در نان‌ها

معمولا زیاد است.

■ سعی کنیم مواد غذایی تازه و طبیعی بخوریم و مصرف مواد غذایی شور، دودی و ترشی‌ها را کاهش دهیم.

■ برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آن‌ها را قبل از مصرف در آب بخیسانیم.

■ آجیل‌ها و مغزانه‌ها (بادام، پسته و ..) را به صورت بی‌نمک یا خام (شور نشده) مصرف کنیم.

■ مهم‌ترین دلایل مصرف زیاد نمک، عادت به طعم شور است. پس مطمئن باشیم با کم کردن مقدار نمک مصرفی خود، در طول زمان به طعم کم‌نمک هم عادت می‌کنیم.

■ افرادی که فشار خون بالا دارند، افراد بالای ۲۵ سال و به خصوص افراد بالای ۶۵ سال و مادران باردار و شیرده باید بیشتر از بقیه مراقب مقدار نمک مصرفی خود باشند.

■ نمک مصرفی روزانه باید کمتر از ۵ گرم (یک قاشق مربا خوری) باشد.

■ در افراد بالای ۵۰ سال و کسانی که فشار خون بالا دارند کمتر از ۳ گرم نمک روزانه باید مصرف شود.



روزانه مقدار کافی آب پاکیزه و سالم بنوشیم

یکی از مهم‌ترین و ضروری‌ترین مواد غذایی مورد نیاز بدن آب است. احتمالا می‌دانید که انسان‌ها بدون غذا بیشتر از بدون آب دوام می‌آورند. آب خیلی زیاد نیز می‌تواند باعث خطرات زیادی برای سلامت شود که یک مشکل برای سلامت محسوب می‌شود. بخشی از آب مورد نیاز بدن با مصرف غذاهای مختلف تأمین می‌شود. در حقیقت، میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی ۸۰ تا ۹۵ درصد آب هستند، گوشت بیش از ۵۰ درصد آب دارد و حتی نان خشک و پنیر هم حدود ۳۵ درصد آب دارند. محققان به اقلیم‌های متفاوت در سراسر دنیا نگاه کرده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که افرادی که در مکان‌های داغ و شبه بیابانی زندگی می‌کنند یا کسانی که به فعالیت‌هایی مشغول هستند که خیلی عرق می‌کنند، مثلا کارهای سنگین و ورزش، به احتمال زیاد نیاز به جبران مایعات از دست رفته بدن دارند. هر فردی در صورتی که تشنه باشد اقدام به نوشیدن آب می‌کند اما اگر خیلی عرق می‌کنیم باید آب بنوشیم و اگر تب یا بیماری‌هایی داریم که باعث استفراغ و اسهال می‌شوند، باید آب بیشتری بنوشیم.

آب از طرق مختلف به بدن می‌رسد:

۱ آب آشامیدنی

۲ انواع نوشیدنی‌ها

۳ آب موجود در غذاها، میوه‌ها و سبزی‌ها

باید توجه کرد نوشیدنی‌هایی مانند قهوه و چای جایگزین خوبی برای آب نیستند زیرا مدر (ادرار آور) بوده و باعث دفع آب بدن نیز می‌شوند.

چگونه آب به مقدار کافی و مورد نیاز بدن مصرف کنیم؟

■ تا حد امکان به جای هر نوشیدنی دیگر، آب سالم و پاکیزه بنوشیم.

■ روزانه به مقدار کافی آب بنوشیم.

■ اگر آب آشامیدنی پاکیزه در دسترس نیست، آب بسته‌بندی شده (آب معدنی) تهیه کنیم.

■ خطرات کم آبی بدن بسیار جدی است و می‌تواند باعث ایجاد یبوست، اختلالات عصبی، دردهای مفصلی و حتی مرگ شود.





تنظیم برنامه غذایی متعادل

یک برنامه غذایی متعادل باید شامل غذاهایی باشد که علاوه بر رفع گرسنگی، مقدار لازم و کافی از هر یک از عناصر غذایی و مواد مغذی برای رسیدن به تندرستی کامل را دربرداشته باشد و همچنین نیازمندی‌های تغذیه‌ای فرد را تامین کند.

بنابراین یک رژیم غذایی مناسب، رژیمی است که دارای انواع مواد مغذی و انرژی کافی برای رفع نیازمندی‌های غذایی بدن باشد. چنین رژیمی با مصرف مخلوط متنوعی از مواد غذایی موجود در ۶ گروه اصلی غذایی امکان پذیر است.

اقتصاد غذا و تغذیه

امروزه بخش عمده‌ای از درآمد خانواده صرف تامین غذا می‌شود، بنابراین نقش برنامه‌ریزی غذا در خانواده برای تنظیم یک برنامه غذایی متعادل و متنوع بسیار مهم است. در این خصوص توجه به پیشنهادهاى زیر مفید است:

بعضی از مواد غذایی در بعضی از فصل‌های سال فراوان‌تر و ارزان‌تر و در فصل‌های دیگر کمیاب و گران هستند. بنابراین از مواد غذایی مربوط به هر فصل استفاده کنیم و موادی که نگهداری آن‌ها برای فصل‌های دیگر عملی است را خریداری کنیم.

خرید از تعاونی‌ها با صرفه‌تر و ارزان‌تر است.

باید توجه داشت که مواد غذایی گران‌تر به معنی غذاهای مغذی‌تر نیست. مثلاً زردآلو یا سیب‌های ریز اگرچه از نظر قیمت با انواع درشت آن‌ها فرق دارند ولی از نظر ارزش تغذیه‌ای فرق ندارد.

اسراف در تهیه غذا یا استفاده و نگهداری مواد غذایی به‌طور ناصحیح باعث از بین رفتن مقدار زیادی از مواد غذایی در مراحل خرید، نگهداری، تهیه و مصرف می‌شود که باید از آن جلوگیری کرد.

اگر در منزل یا محله امکان کاشتن سبزی وجود داشته باشد، سبزی ارزان، مفید و تازه در دسترس خانواده قرار خواهد گرفت.

حتی در یک گلدان می‌توان سبزی کاری کرد و هر روز از سبزی تازه استفاده کرد.

نگهداری مرغ و خروس (در شرایط بهداشتی) می‌تواند به خانواده در تامین گوشت و تخم‌مرغ در مناطق روستایی کمک کند.



عادت‌های غذایی

عادت‌های غذایی یعنی آداب، رسوم، عقاید و افکاری که بر نحوه تغذیه یعنی روش تهیه، پخت، نگهداری و مصرف غذا در مواقع مختلف و همچنین تقسیم آن بین افراد خانواده موثر است. بنابراین عادت‌های غذایی می‌توانند بر وضع تغذیه و سلامت افراد اثر بگذارند. عادت‌های غذایی در هر منطقه ممکن است درست یا نادرست باشند. باید عادت‌های درست مانند دادن آغوز به نوزاد بلافاصله بعد از تولد، یا دادن غذا به فرزندان دختر و پسر به یک اندازه و دادن غذاهای مقوی و مغذی به زنان باردار و شیرده، مصرف سبزی خوردن در هر وعده غذایی، استفاده از دوغ بدون گاز و کم نمک به جای نوشابه گازدار و تهیه غذاها به روش آب‌پز به جای سرخ کردن آن‌ها را تشویق کرد.

برخی از عادت‌های غذایی نادرست عبارتند از:

- قطع ناگهانی شیر مادر
- از شیر گرفتن زودتر از ۲ سالگی
- جایگزین کردن شیر مادر با شیر مصنوعی
- تغذیه کودک با بطری
- استفاده از غذای مانده در تغذیه کودک
- قطع شیر مادر به هنگام اسهال کودک
- ندادن آب و مایعات و غذای کافی به کودک مبتلا به اسهال یا بیماری‌های عفونی دیگر
- خوردن غذای کمتر در دوران بارداری و شیردهی
- نخوردن سبزی و میوه تازه و مواد پروتئینی مانند تخم‌مرغ و کشک در دوران بارداری و شیردهی
- استفاده از یک نوع غذای خاص و نداشتن تنوع غذایی
- شروع زود یا دیر هنگام غذای کمکی
- ندادن برخی از غذاهای حیوانی مانند پنیر و تخم‌مرغ به کودکان
- مصرف چای بلافاصله بعد از غذا
- دادن تنقلات غذایی کم ارزش مثل چیپس و پفک به کودکان و نوجوانان
- اهمیت ندادن به صبحانه به عنوان یک وعده اصلی
- استفاده از آرد بدون سبوس برای تهیه نان
- تبعیض غذایی بین دختر و پسر یا زن و مرد
- آشامیدن آب همراه غذا
- مصرف بی‌رویه شیرینی و شکلات، پفک و سایر تنقلات (که ارزش تغذیه‌ای ندارند)
- پرهیزهای طولانی در بیماری
- سرخ کردن مواد غذایی
- مصرف زیاد غذاهای پرچرب و سرخ شده
- مصرف غذاهای شور (انواع کنسروها، آجیل شور، شورها و ..)
- مصرف زیاد غذاهای آماده (انواع ساندویچ‌های سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا و ..)
- مصرف برنج به صورت آبکش
- مصرف زیاد غذاهای تند و پر ادویه
- مصرف نوشابه‌های گازدار

تغذیه در دوران‌های مختلف زندگی

تغذیه گروه‌های آسیب‌پذیر

اگر غذایی که یک نفر مصرف می‌کند، نیازمندی‌های تغذیه‌ای او را تامین نکند، فرد مبتلا به کمبودهای تغذیه‌ای می‌شود. علاوه بر این، بعضی از افراد جامعه به دلیل شرایط خاص (مانند بارداری، کودکی، سالمندی) در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کمبودهای تغذیه‌ای هستند که به آن‌ها «گروه‌های آسیب‌پذیر» می‌گویند. این گروه‌ها شامل کودکان، نوجوانان، زنان باردار و شیرده و سالمندان هستند. علت آسیب‌پذیری آن‌ها عبارت است از:

- **کودکان:** به علت رشد سریع و فعالیت زیاد و مقدار کم غذایی که در هر وعده می‌توانند بخورند.
- **نوجوانان:** به خصوص دختران به دلیل جهش رشد دوران بلوغ
- **زنان باردار:** به دلیل رشد سریع جنین
- **زنان شیرده:** به دلیل شیر دادن
- **سالمندان:** به علت تغییر در نیازمندی‌های تغذیه‌ای آن‌ها

تغذیه در دوران بارداری

چگونه غذا بخوریم؟

در دوران بارداری باید برنامه غذایی سالم داشته باشیم یعنی متنوع و متعادل غذا بخوریم. متنوع یعنی از تمام گروه‌های غذایی مصرف کنیم و متعادل یعنی از هر گروه غذایی به اندازه توصیه شده مصرف کنیم.

گروه‌های غذایی

همان‌طور که گفته شد بهترین راه برای اطمینان از مصرف متعادل و متنوع مواد غذایی در روز، استفاده از همه گروه‌های اصلی غذایی است. هر مادری برای دستیابی به سلامت خود و جنین باید از همه گروه‌های غذایی استفاده کند. مواد غذایی به ۶ گروه اصلی تقسیم می‌شوند که در فصل قبلی توضیح داده شد.



۱) گروه نان و غلات

توصیه می‌شود خانم‌های باردار و شیرده روزانه ۷ تا ۱۱ واحد از این گروه مصرف کنند. میزان هر واحد قبلاً توضیح داده شد.

۲) گروه سبزی‌ها

خانم‌های باردار و شیرده باید روزانه به‌طور متوسط ۳ تا ۴ واحد از این گروه مصرف کنند.

۳) گروه میوه‌ها

مقدار توصیه شده برای خانم‌های باردار و شیرده ۴ تا ۵ واحد در روز است.

۴) گروه شیر و لبنیات

در دوران بارداری و شیردهی توصیه می‌شود روزانه ۳ تا ۴ واحد از این گروه مصرف شود.

۵) گروه گوشت و تخم‌مرغ

مقدار توصیه شده از این گروه برای خانم‌های باردار و شیرده حداقل ۱ تا ۲ واحد در روز است.

۶) گروه حبوبات و مغزها

مقدار توصیه شده روزانه ۱ تا ۲ واحد است.

افزایش نیاز به غذا در دوران بارداری

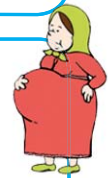
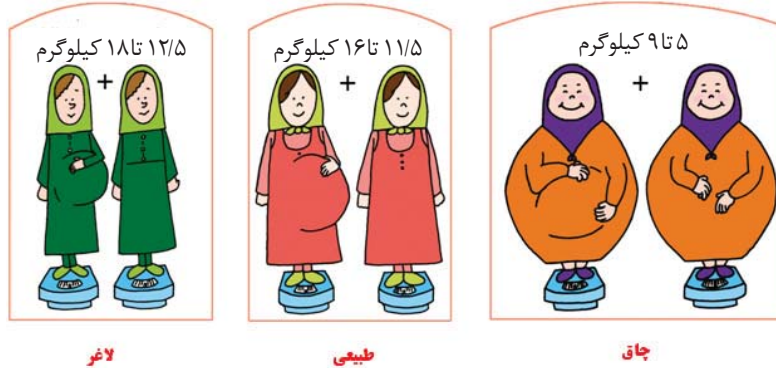
در دوران بارداری نیاز به مواد غذایی بیشتر می‌شود ولی این نیاز در تمام مدت بارداری ثابت نیست. در سه ماهه اول بارداری لازم نیست غذای خیلی زیادی مصرف شود. بهترین راه برای این که در دوران بارداری و شیردهی بدانیم به اندازه غذا می‌خوریم یا نه اندازه‌گیری وزن و دقت به تغییر وزن بدن مان است. در صورتی که افزایش وزن ما با مقداری که به‌طور یا مراقب بهداشتی تعیین کرده متناسب باشد مقدار غذای ما مناسب است. اگر وزن‌گیری کمتر از این مقدار باشد غذای ما کم است و اگر وزن‌گیری ما خیلی بیشتر از مقدار تعیین شده باشد به این معنی است که بیشتر از نیاز غذا می‌خوریم.

راهنمای افزایش وزن در دوران بارداری

مقدار مناسب افزایش وزن در دوران بارداری برای تمامی زنان یکسان نیست و زنانی که لاغر هستند نیاز به افزایش وزن بیشتری نسبت به زنان چاق دارند. به‌طور یا مراقب بهداشتی از روی وزن قبل از بارداری یا اول بارداری به مادر خواهد گفت که در دوران بارداری چه مقدار باید به وزن اضافه شود. وزن‌گیری کمتر از مقدار توصیه شده یا وزن‌گیری بیشتر از مقدار توصیه شده، هر دو برای سلامتی مادر و جنین خطرناک هستند.

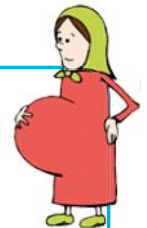
توصیه‌های تغذیه‌ای برای وزن‌گیری مناسب در دوران بارداری

همان‌طور که گفته شد وزن‌گیری مناسب در دوران بارداری یعنی افزایش وزن در حدی که برای سلامت مادر و جنین ضروری است، نه بیشتر و نه کمتر از مقدار توصیه شده.



در مواردی که مادر، اضافه‌وزن داشته یا چاق است و یا وزن‌گیری او بیشتر از مقدار مناسب است، رعایت نکات زیر می‌تواند به تنظیم وزن کمک نماید:

- ۱ کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، کاهش مصرف روغن در تهیه غذاها، محدود کردن مصرف شیرینی به‌خصوص انواع خامه‌ای
- ۲ کاهش مصرف مواد قندی و نشاسته‌ای
- ۳ افزایش مصرف مواد پروتئینی
- ۴ افزایش مصرف غذاهای حاوی فیبر مثل میوه و سبزی و حبوبات
- ۵ تحرک کافی از طریق پیاده‌روی منظم روزانه



توصیه‌های تغذیه‌ای برای خانم‌های لاغر یا با وزن‌گیری کمتر از میزان توصیه شده

خانم‌های لاغر با وزن‌گیری نامناسب علاوه‌بر افزایش انرژی مصرفی خود باید مصرف مواد مغذی مثل پروتئین، ویتامین و املاح را در رژیم خود افزایش دهند.

افزایش انرژی (مقوی کردن) و افزایش پروتئین و املاح و ویتامین‌های برنامه غذایی (مغذی کردن) از راه‌های زیر امکان‌پذیر است:

راه‌های افزایش دریافت انرژی

۱) افزایش دریافت شیرینی و مواد قندی

- استفاده از مربا، عسل، خرما و شیره انگور همراه با صبحانه

- استفاده از نان و پنیر، سیب‌زمینی، تخم‌مرغ و شیر در میان وعده‌ها

- مصرف مقدار بیشتر گروه نان و غلات

- مصرف نان همراه با سایر مواد غذایی مثل برنج در وعده نهار و شام

خانم‌های باردار لاغر می‌توانند تا ۱۱ واحد از نان و غلات در روز مصرف کنند.

۲) افزایش دریافت چربی:

- استفاده از لبنیات پرچرب (شیر، ماست و پنیری که کره آن گرفته نشده)

- افزودن کره یا روغن به غذا

- استفاده از سرشیر یا خامه در وعده صبحانه

- استفاده از قلم گوسفند و گاو در طبخ غذا

سوال: چند غذا که در تهیه آن‌ها از میوه و سبزی استفاده شده است را نام ببرید.

سوال: آیا می‌دانید حداقل چند واحد میوه و سبزی در روز باید مصرف کنید؟

راه‌های افزایش اشتها در خانم‌های باردار لاغر

در بعضی موارد علت کم خوردن غذا در مادران باردار، اشتها کم است. در این موارد برای افزایش اشتها می‌توان:

■ غذا را در بشقاب بزرگ‌تر مصرف کرد.

■ از سبزی‌های رنگی برای تزئین غذا استفاده کرد.

راه‌های کاهش مصرف انرژی در خانم‌های باردار لاغر:

■ استراحت در طول روز را بیشتر کرد.

با کمک گرفتن از اعضای خانواده، کارهای روزانه را کم کرد.

تغذیه در دوران شیردهی

مصرف مواد مغذی به مقدار لازم و کافی در دوران شیردهی، مادر را در تداوم شیردهی موفقیت آمیز خود کمک می‌کند.

■ تغذیه مناسب مادر در این دوران برای حفظ بنیه، سلامت و اعتماد به نفس مادر و همچنین تامین نیازهای نوزاد ضروری است. توجه به تغذیه دوران شیردهی به‌منظور حفظ و نگهداری ذخایر بدن مادر نیز اهمیت زیادی دارد.

■ فواید بی‌شماری نصیب شیرخوار می‌شود از جمله افزایش سطح ایمنی بدن او در برابر ابتلا به انواع عفونت‌های حاد تنفسی و اسهال و تامین انواع املاح و ویتامین‌ها به مقدار لازم و کافی (در صورت تغذیه مناسب مادر) برای شیرخوار.

■ شیردهی سبب مصرف کالری در بدن مادر شده و به بازگشت او به وزن قبل از دوران بارداری کمک می‌کند.

■ حجم شیر مادر رابطه مستقیمی با تکرار شیردهی دارد. تغذیه مکرر نوزاد با شیر مادر سبب می‌شود شیر بیشتری تولید شود. با شروع مصرف غذاهای کمکی و کاهش خواه ناخواه دفعات شیردهی، حجم شیر تولید شده نیز کاهش می‌یابد و تبعاً نیاز مادر به مواد مغذی نیز کاهش می‌یابد.

■ خستگی مادر شایع‌ترین علت کاهش تولید شیر به‌خصوص در ۴ تا ۶ ماه اول شیردهی است. مادر شیرده باید در طول روز به اندازه کافی استراحت کند، حجم کارهای خود را کاهش دهد و از اطرافیان در کارهای خود کمک بگیرد. حمایت همسر در این زمینه از اهمیت زیادی برخوردار است.

راه‌های افزایش دریافت پروتئین، ویتامین‌ها و املاح

۱ افزایش دریافت گروه شیر و لبنیات:

■ استفاده از شیر، ماست و پنیر در میان‌وعده‌ها

■ مصرف دوغ به همراه غذا

■ استفاده از کشک در غذاهایی مثل آش یا کشک بادمجان



۲ افزایش دریافت گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و مغز دانه‌ها:

■ استفاده بیشتر از گوشت، تخم‌مرغ و سایر غذاهای این گروه

■ اضافه کردن حبوبات به برنج و سایر غذاها

■ استفاده از آش‌هایی که در آن‌ها از حبوبات استفاده شده است.



۳ افزایش دریافت میوه و سبزی:

■ استفاده از غذاهایی که در تهیه آن‌ها از سبزی و میوه استفاده شده است مثل آش یا خورشت

■ استفاده از جوانه غلات در غذاها

■ مصرف سبزی و سالاد همراه غذا



توجهات تغذیه‌ای خاص در دوران شیردهی:

- ۱ نیاز مادر شیرده به کالری، حدود ۵۰۰ کیلوکالری بیش از دوران قبل از بارداری است. برای تامین این مقدار کالری علاوه بر مواد غذایی مقوی که لازم است در این دوران مصرف شود، از چربی‌های ذخیره شده در بدن مادر در دوران بارداری نیز استفاده می‌شود. دریافت کالری ناکافی از غذاها سبب کاهش تولید شیر می‌شود.
- ۲ مادران شیرده برای پیشگیری از کم‌آبی بدن باید به اندازه کافی مایعات بنوشند (حدود ۸ تا ۱۰ لیوان در روز). البته این شامل مایعات موجود در مواد غذایی نیز می‌شود. یک قاعده عملی در مصرف مایعات، نوشیدن یک لیوان شیر، آب‌میوه یا آب در هر وعده غذا و هر نوبت شیردهی است. مقدار تولید شیر مادر بستگی به مقدار مصرف مایعات ندارد. به عبارت دیگر، افزایش مصرف مایعات سبب افزایش تولید شیر نمی‌شود. توصیه می‌شود مادران شیرده در زمان احساس تشنگی حتما مایعات بنوشند.
- ۳ از طرف دیگر، مصرف نوشابه‌های کافئین‌دار اعم از چای غلیظ، قهوه، کوکاکولا و .. باید کاهش یابد. زیرا مصرف این مواد ممکن است سبب تحریک‌پذیری، بی‌اشتهایی و کم‌خوابی شیرخوار شود.
- ۴ از نظر ویتامین‌ها، غذای مادر شیرده باید حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی باشد. محتویات ویتامینی شیر مادر به‌طور عمده انعکاسی از مقدار ویتامین موجود در غذای مادر است.
- ۵ از نظر املاح معدنی، برخی از این مواد مانند کلسیم، فسفر، آهن و روی، از ذخایر بدن مادر در شیر او وارد می‌شوند. اما مقدار برخی املاح همچون ید در شیرمادر ارتباط مستقیمی با تغذیه او دارد. توصیه می‌شود مادران شیرده مانند دوران بارداری از نمک یددار تصفیه شده با شرایط نگهداری مناسب استفاده کنند یعنی با نگهداری نمک یددار در ظروف در بسته و دور از نور، ید موجود در نمک را حفظ کنند. همچنین توصیه می‌شود برای پایدار ماندن ید در غذاها، نمک در انتهای پخت به غذا اضافه شود. بنابراین در هر حال تغذیه مناسب مادر شیرده برای تامین انواع املاح ضروری به‌خصوص کلسیم، آهن و ید برای سلامتی مادر و شیرخوار ضروری است.
- ۶ از نظر مکمل‌ها، لازم است مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین مینرال حاوی ید تا ۳ ماه بعد از زایمان ادامه یابد.
- ۷ مصرف برخی غذاها مانند سیر، انواع کلم، پیاز، مارچوبه و تربچه و یا غذاهای پرادویه و پرچاشنی ممکن است روی طعم شیر مادر اثر بگذارد و تغییر ناگهانی طعم شیر سبب تمایل نداشتن شیرخوار به شیر خوردن شود. بهتر است با توجه به تاثیر برخی مواد غذایی بر طعم شیر، از مصرف این مواد خودداری کرده یا مصرف آن را محدود کنیم.
- ۸ کاهش وزن بعد از زایمان باید تدریجی صورت گیرد تا بر مقدار شیر مادر تاثیر نگذارد. لازم به ذکر است که شیردهی، خود سبب کاهش وزن تدریجی مادر می‌شود، کاهش وزن در دوران شیردهی باید بیشتر متکی بر افزایش تحرک و انجام فعالیت‌های بدنی باشد تا کم‌خوری. وزن‌گیری مناسب شیرخوار در طول دوران شیرخوارگی به‌خصوص ۶ ماه اول نشان‌دهنده کافی بودن مقدار شیر مادر است و مادر با اطمینان از کافی بودن شیر خود می‌تواند کمتر از ۴۵۰ گرم در هفته کاهش وزن داشته باشد.
- ۹ تولید شیر در مادران مبتلا به سوءتغذیه شدید ممکن است از سایر مادران کمتر باشد. این مادران باید روزانه غذای بیشتری مصرف کنند چون به انرژی بیشتری نیاز دارند.
- ۱۰ مادر شیرده حتی اگر مبتلا به سوء تغذیه باشد می‌تواند شیر تولید کند اما باید توجه داشت که در چنین شرایطی ذخایر بدن مادر صرف تولید شیر می‌شود و در نتیجه مادر به دلیل تخلیه ذخایر بدنی خود و احساس ضعف، خستگی و بی‌حوصلگی، توان مراقبت از کودک را نخواهد داشت. بنابراین تغذیه مناسب مادر در دوره شیردهی برای پیشگیری از سوءتغذیه او که هم سلامت مادر را به خطر می‌اندازد و هم در مراقبت از کودک اختلال ایجاد می‌کند حایز اهمیت است.



■ پس از اتمام دوران شیردهی، نیازهای تغذیه‌ای مادر به وضعیت عادی باز می‌گردد.

■ در صورت تغذیه نادرست و ناکافی در دوران شیردهی، مادر بیش از شیرخوار متضرر می‌شود و با عوارضی مانند پوکی استخوان، مشکلات دندانی، کم‌خونی و .. مواجه خواهد شد.

نیازهای تغذیه‌ای در سنین مدرسه:

۱

تأمین انرژی مورد نیاز

در دوران مدرسه رشد کودکان به صورت نسبتاً یکنواختی ادامه دارد. سال‌های آخر دبستان مقارن با شروع جهش رشد به ویژه در دختران است. بنابراین، تأمین انرژی مورد نیاز بسیار ضروری است. میزان انرژی مورد نیاز کودکان مدرسه‌ای، به دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد آن‌ها متفاوت است و هر چه میزان تحرک و فعالیت بدنی دانش‌آموز بیشتر باشد طبعاً به انرژی بیشتری نیاز دارد، کربوهیدرات‌ها که به‌طور عمده در نان و غلات وجود دارند و همچنین چربی‌ها، منابع تأمین کننده انرژی هستند. در صورتی که انرژی مورد نیاز از این منابع تأمین نشود، پروتئین مصرفی که باید صرف رشد و ترمیم بافت‌های بدن شود به مصرف تولید انرژی می‌رسد. زمانی که به‌علت کمبود دریافت انرژی، منابع پروتئینی صرف تولید انرژی می‌شوند، از وظیفه اصلی خود که رشد سلول و ترمیم بافت‌ها است باز می‌مانند و در نهایت رشد کودک مختل می‌شود. برای تأمین انرژی مورد نیاز کودکان سنین مدرسه باید از گروه نان و غلات مانند نان، برنج و ماکارونی در برنامه غذایی روزانه آن‌ها استفاده شود. تنقلاتی مانند برنجک و گندم برشته نیز در تأمین انرژی روزانه این کودکان نقش دارند. چربی‌ها مانند روغن، کره، خامه، سرشیر نیز در کودکان مدرسه‌ای منبع تأمین انرژی هستند و باید در برنامه غذایی روزانه در حد متعادل گنجانیده شوند.

دانش امروز نشان داده است که بسیاری از بیماری‌های دوران بزرگسالی مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، افزایش فشارخون، بعضی از سرطان‌ها، افزایش چربی خون و دیابت، به نحوه تغذیه مرتبط است و چون عادت‌های غذایی از دوران کودکی شکل می‌گیرد بنابراین اصلاح عادت‌های غذایی این دوران می‌تواند از بروز این بیماری‌ها در بزرگسالی پیشگیری کند.



۲

تأمین پروتئین مورد نیاز

پروتئین برای نگهداری و ترمیم بافت‌ها و ساخت سلول‌ها و بافت‌های جدید مورد نیاز است. ترکیبی از پروتئین حیوانی و گیاهی به شرط آن که انرژی دریافتی کودک کافی باشد می‌تواند نیاز بدن را برای رشد تأمین نماید. توصیه می‌شود در حد امکان پروتئین حیوانی (مانند شیر، گوشت و تخم‌مرغ) که پروتئین با کیفیت خوب محسوب می‌شوند در برنامه غذایی روزانه کودکان سنین مدرسه گنجانیده شوند. در صورتی که در میان وعده، نان و تخم‌مرغ، ساندویچ مرغ، کتلت، انواع کوه‌ها مثل کوکوی سیب‌زمینی و یا کوکوی سبزی و یا شیر و کیک مصرف شود بخشی از پروتئین مورد نیاز کودکان این سنین تأمین می‌شود.



۳

تأمین ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز

ویتامین‌ها و املاح در واکنش‌های متابولیک نقش حیاتی دارند و از طریق برنامه غذایی روزانه باید به بدن برسند. نیاز به ویتامین‌ها و املاح اغلب متناسب با انرژی دریافتی و یا سایر مواد مغذی است. برخی از ویتامین‌ها و املاح در دوران رشد نقش اساسی دارند و کمبود آن‌ها موجب اختلال رشد کودکان می‌شود. شایع‌ترین کمبودهای ویتامینی در این دوران کمبود ویتامین «آ» و «د» و شایع‌ترین کمبودهای املاح، ید، آهن، کلسیم و روی است.



۴

تأمین ویتامین «د» مورد نیاز

ویتامین «د» در تنظیم جذب و متابولیسم کلسیم نقش حیاتی دارد. با توجه به این که دانش‌آموزان در سنین رشد هستند کمبود ویتامین «د» به علت اختلال در جذب کلسیم می‌تواند رشد استخوانی آن‌ها را مختل کند. مهم‌ترین منبع تامین ویتامین «د» نور مستقیم آفتاب است. بنابراین کودکانی که کمتر از نور مستقیم آفتاب استفاده می‌کنند با کمبود ویتامین «د» مواجه شده و به دنبال آن کمبود کلسیم در آن‌ها بروز می‌کند. تشویق دانش‌آموزان به ورزش و بازی در فضای باز و استفاده از نور خورشید موجب می‌شود که ویتامین «د» مورد نیاز بدن آن‌ها تامین شود. دختران و پسران در سنین بلوغ باید ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین «د» در هر سال تحصیلی (جمعا ۹ عدد) مصرف کنند.



۵

تأمین آهن مورد نیاز

آهن مورد نیاز در سنین مدرسه بستگی به سرعت رشد، ذخایر آهن بدن و قابلیت جذب آن از منابع غذایی دارد. نیاز به آهن در دوران رشد، افزایش می‌یابد. آهن مورد نیاز روزانه در یک کودک ۱۰ ساله برای تامین ذخایر بدن به اندازه نیاز یک مرد بالغ است. بهترین نوع آهن قابل جذب، در مواد حیوانی مثل گوشت، مرغ و جگر وجود دارد. در صورتی که منبع عمده آهن دریافتی روزانه، غذاهای گیاهی مانند حبوبات، غلات، سبزی‌ها و زرده تخم‌مرغ باشد باید به دریافت کافی ویتامین «ث» که جذب آهن را افزایش می‌دهد توجه شود. انواع میوه‌های تازه به خصوص مرکبات حاوی ویتامین «ث» هستند و مصرف سبزی خوردن و سالاد شامل: گوجه‌فرنگی، فلفل سبز دلمه‌ای، کلم و گل کلم همراه با غذا و مصرف میوه یا آب‌میوه طبیعی پس از غذا جذب آهن غذای کودکان را افزایش می‌دهد. دختران در سنین بلوغ باید علاوه بر مصرف کافی منابع غذایی آهن، هر هفته یک عدد قرص آهن به مدت ۴ ماه در هر سال تحصیلی برای پیشگیری از کمبود آهن و کم‌خونی مصرف کنند.



۶

تأمین کلسیم مورد نیاز

کلسیم نه تنها برای استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها بلکه برای رشد استخوان‌های جدید ضروری است. دریافت کافی کلسیم از برنامه غذایی روزانه در سنین مدرسه و بلوغ برای حفظ تراکم طبیعی استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان در بزرگسالی حایز اهمیت است. شیر و لبنیات مهم‌ترین منبع تامین کلسیم هستند و بنابراین، کودکان و دانش‌آموزانی که از این گروه به مقدار کافی استفاده نمی‌کنند در معرض خطر کمبود کلسیم قرار دارند به ویژه اگر همراه با وعده غذایی خود نوشابه‌های گازدار مصرف کنند. نوشابه‌های گازدار حاوی مقادیر زیادی فسفر هستند که می‌توانند در جذب کلسیم اختلال ایجاد کنند. بستنی که با شیر پاستوریزه تهیه شده است منبع خوبی از کلسیم است و مصرف آن در میان‌وعده، بخشی از کلسیم مورد نیاز کودکان این سنین را تامین می‌کند. البته باید توجه داشت که بستنی حاوی مقدار زیادی قند و چربی است و مصرف زیاد آن می‌تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود. میان‌وعده مناسب دیگر برای تامین کلسیم، نان و پنیر است (پنیر منبع خوبی از کلسیم است) که به همراه سبزی، گوجه‌فرنگی، خیار و یا گردو یک میان‌وعده سالم و مغذی برای دانش‌آموزان به‌شمار می‌رود. با مصرف روانه ۲ تا ۳ واحد از گروه ششیر و لبنیات کلسیم مورد نیاز بدن تامین می‌شود.



اهمیت میان وعده‌ها:

کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذای اصلی به میان وعده نیاز دارند و باید در میانه صبح تا ظهر و ظهر تا شب میان وعده مصرف کنند. دانش آموزان باید بدانند تنقلات کم ارزش مانند چیپس، پفک و .. ارزش غذایی ندارند و به جای آن‌ها از مواد غذایی با ارزش مانند انجیر خشک، توت خشک، نخودچی و کشمش، بادام، پسته، گردو، برگه زردآلو و انواع میوه‌ها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلود، انگور، لیموشیرین و .. و سبزی‌هایی نظیر هویج، کاهو، خیار و ساندویچ‌هایی مثل نان و پنیر و گردو، نان و تخم‌مرغ، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه‌فرنگی، نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و پنیر و خرما استفاده کنند.

اهمیت صرف صبحانه:

تغذیه صحیح در قدرت یادگیری کودکان موثر است و نخوردن صبحانه می‌تواند اثرات منفی بر یادگیری آن‌ها داشته باشد. اگر مدت زمان ناشتایی و گرسنه ماندن طولانی شود، نگهداری قندخون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد، دشوارتر شده و یادگیری و تمرکز حواس مختل می‌شود. افزایش نسبی قندخون موجب بهبود عملکرد مغز و یادگیری کودکان مدرسه‌ای می‌شود. برای این که کودکان سنین مدرسه اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند باید شام را در ابتدای شب صرف کنند و شب‌ها در ساعت معینی بخوابند تا صبح‌ها بتوانند زودتر بیدار شده و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند.

والدین خوب باید سحرخیزی، ورزش و نرمش صبحگاهی و خوردن صبحانه در محیط گرم خانواده را تشویق نمایند. غذاهایی مثل فرنی (آرد برنج یا آرد گندم + شیر + شکر)، شیربرنج، حلیم و عدسی اغلب مورد علاقه کودکان این سنین هستند و از ارزش غذایی بالایی نیز برخوردارند. این غذاها را می‌توان در وعده صبحانه به کودکان داد. غذاهایی از قبیل نان و پنیر و گردو، نان و تخم‌مرغ، نان و کره و مربا یا نان و کره و خرما همراه با یک لیوان شیر یک صبحانه سالم و مغذی برای کودکان سنین مدرسه به‌شمار می‌روند. یکی از دلایل نخوردن صبحانه در دانش آموزان، تکراری و یکنواخت بودن آن است. تنوع در صبحانه، دانش آموزان را به خوردن صبحانه تشویق می‌کند.

رفتارهای تغذیه‌ای نامطلوب کودکان سنین مدرسه و توصیه‌های کاربردی برای والدین به منظور اصلاح آن‌ها

۱ خودداری از خوردن گوشت: برخی از کودکان سنین مدرسه از خوردن گوشت امتناع می‌کنند در حالی که مصرف گوشت به عنوان منبع عمده پروتئین با کیفیت خوب، آهن و روی حایز اهمیت است. توصیه می‌شود گوشت چرخ‌شده در غذاهایی که مورد علاقه کودک است به او داده شود. مثل ماکارونی با گوشت چرخ کرده، کتلت، همبرگر و کباب که در منزل تهیه می‌شود و یا استفاده از گوشت چرخ‌شده در پیتزا و املت گوشت.

۲ نخوردن شیر: مصرف گروه شیر و لبنیات در این سنین به دلیل رشد و استحکام دندان و استخوان‌ها ضروری است. اگر دانش آموز علاقه‌ای به خوردن شیر ندارد می‌توان مقدار کمی پودر کاکائو (در حد یک قاشق مرباخوری در یک لیوان شیر) به آن اضافه کرد. اضافه کردن کمی عسل به شیر نیز ممکن است دانش آموز را به خوردن شیر علاقه‌مند کند. می‌توان شیر را به صورت غذاهایی مثل فرنی و شیربرنج و یا سوپ به کودکان داد. معمولاً مصرف یک لیوان شیر در روز برای کودکان این سنین کافی است و با گنجاندن سایر مواد غذایی این گروه مثل ماست، پنیر و کشک در وعده نهار و شام و یا بستنی در میان وعده نیاز کلسیم تامین می‌شود. افراط در خوردن شیر نیز به این دلیل که جایگزین سایر غذاهای اصلی می‌شود، کودک را در معرض خطر کمبودهای تغذیه‌ای به خصوص کمبود آهن قرار می‌دهد.

۳ خودداری از مصرف سبزی‌ها: معمولاً کودکان در این سنین تمایلی به مصرف سبزی‌های تازه همراه با غذا ندارند. توصیه می‌شود که سبزی‌های خام مثل هویج، گوجه‌فرنگی، کاهو، گل کلم و سبزی‌های پخته مثل چغندر پخته (لبو)، نخودفرنگی و لوبیاسبز به عنوان میان وعده مثلاً در هنگام تماشای تلویزیون به کودکان داده شود.

۴ افراط در مصرف شکلات و شیرینی: مصرف بی‌رویه شکلات و شیرینی به این دلیل که موجب بی‌اشتهایی و سیری کاذب در کودکان می‌شود و آن‌ها را از مصرف غذاهای اصلی باز می‌دارد موجب اختلال رشد آن‌ها خواهد شد. توصیه می‌شود حداقل، در منزل از نگهداشتن شکلات و شیرینی خودداری کنیم و به این ترتیب، دسترسی دائمی آن‌ها را به این نوع مواد کاهش دهیم. از دادن شکلات و شیرینی به عنوان جایزه خودداری کنیم و با تنظیم یک برنامه منظم، تعداد شکلات و شیرینی که کودک مصرف می‌کند را کنترل نماییم. برای جلوگیری از خراب شدن دندان‌ها باید به کودکان آموزش داد که پس از خوردن مواد قندی و شیرینی به‌ویژه شکلات‌ها و آبنبات‌هایی که به سطح دندان می‌چسبند، دهان و دندان‌های خود را با آب و در حد امکان مسواک شست‌وشو دهند.



دانش‌آموزان رفتارهای غذایی والدین را الگوی خود قرار می‌دهند. بنابراین امتناع والدین از خوردن برخی از غذاها موجب می‌شود که دانش‌آموزان نیز آن غذاها را هر چند که دارای ارزش غذایی بالایی باشند، نخورند.



در این دوران، اشتهای کودک راهنمای خوبی برای دریافت انرژی و مواد مغذی مورد نیاز است. استرس ناشی از رفتار اولیا و مربیان یا استرس‌های مربوط به امتحان می‌تواند روی اشتهای کودکان اثر بگذارد. اگر این تاثیر موقت باشد مشکلی ایجاد نمی‌کند. ولی ادامه بی‌اشتهایی کودک می‌تواند مشکل‌آفرین باشد. در این صورت باید با شناسایی و رفع مشکل به کودک کمک شود. گاهی اوقات استرس موجب زیادخواری کودک می‌شود. در مورد کودکان چاق این مساله، مهم و قابل توجه است. آموزش مناسب و مشاوره با کودکان می‌تواند تا حدودی مشکل آن‌ها را کم کند.

انرژی و مواد مغذی مورد نیاز دانش‌آموزان در این سنین بستگی به اندازه بدن، سرعت رشد و میزان فعالیت آن‌ها دارد. بنابراین یک الگوی غذایی یکسان برای دانش‌آموزان نمی‌توان تعیین کرد.

تشویق دانش‌آموزان به ورزش موجب سوختن کالری دریافتی روزانه، شادابی و جلوگیری از اضافه‌وزن و چاقی می‌شود.

سرعت رشد دانش‌آموزان روز به روز در حال تغییر است. بنابراین دریافت روزانه آن‌ها از نظر انرژی و مواد مغذی و به طور کلی مقدار غذای مصرفی آن‌ها روز به روز تغییر می‌کند.

سوء تغذیه در این دوران موجب کاهش سرعت رشد جسمی، کوتاه قدی و کاهش قدرت یادگیری می‌شود.

تغذیه در دوران نوجوانی

دوران نوجوانی مانند پلی دوران کودکی را به بزرگسالی متصل می‌کند. تغییراتی که در این دوران از نظر جسمی و روانی ایجاد می‌شود، در نهایت بلوغ جسمی و احساس استقلال در زندگی را به دنبال دارد. اصطلاح «بلوغ» به رشد جسمی سریع، تغییر در ترکیب بدن و بلوغ جنسی که نهایتاً باروری را به دنبال دارد اشاره می‌کند. تنظیم برنامه غذایی نوجوانان با توجه به الگوی رشد سریع‌شان باید به گونه‌ای باشد که ضمن تامین نیاز برای جهش رشد نوجوانی، سلامت جسمی آن‌ها را نیز حفظ کند. این امر به ویژه برای دختران نوجوان بسیار مهم است.

دختران امروز مادران فردا و کلید سلامتی نسل کنونی و آینده هستند. بسیاری از مشکلات دوران بارداری و تولد نوزادان نارس ارتباط مستقیم با وضع تغذیه مادر در زمان قبل از بارداری و سنین قبل از ازدواج دارد. به طور کلی، دخترانی که زندگی خود را با تغذیه ناکافی در دوران کودکی همراه با بیماری شروع کرده و به دوره نوجوانی می‌گذارند، از یک طرف به علت کمبودهای تغذیه‌ای با کاهش قدرت یادگیری، افت تحصیلی، افزایش ابتلا به بیماری‌ها و کاهش توانمندی ذهنی و جسمی مواجه هستند و از سوی دیگر، پس از ازدواج نمی‌توانند دوران بارداری و شیردهی خوبی داشته باشند. زیرا در این شرایط که ذخایر بدنی آنها مصرف می‌شود، سوءتغذیه مادر تشدید یافته و علاوه بر او گریبان‌گیر فرزندش نیز می‌شود. دخترانی که از زمان تولد تا بلوغ غذای متعادل و کافی مصرف می‌کنند، در هنگام بارداری و زایمان با مشکلات کمتری روبه‌رو هستند.

نیاز به انرژی و مواد مغذی در دوران بلوغ افزایش می‌یابد که علل آن عبارتند از:

■ افزایش سرعت رشد جسمی؛

■ تغییر در عادات‌های غذایی؛

■ ورزش؛ ازدواج و بارداری که ممکن است در این دوران اتفاق افتد.



توصیه‌ها:

به نوجوانان توصیه می‌شود:

- در وعده صبحانه، نان را به عنوان منبع تامین انرژی مصرف کنند.
- پنیر یا تخم‌مرغ را به عنوان منبع تامین پروتئین و شیر را به عنوان منبع تامین پروتئین و کلسیم مصرف کنند.
- همچنین کره همراه با مربا یا عسل را به عنوان منابع تامین کننده بخشی از انرژی میل کنند.
- مثال‌هایی از یک صبحانه مناسب شامل نوجوانان: نان و پنیر و گردو، نان و پنیر و گوجه‌فرنگی، نان و پنیر و خیار، نان و تخم‌مرغ و گوجه‌فرنگی، نان و کره و مربا، نان و کره و خرما، نان و پنیر و خرما است. مصرف یک لیوان شیر نیز همراه با صبحانه توصیه می‌شود.
- انواع غذاهای سنتی مانند عدسی با نان، خوراک لوبیا با نان و انواع آش‌های محلی از غذاهای مفید و با ارزش غذایی به‌شمار می‌روند که در برخی از مناطق به‌عنوان صبحانه مصرف می‌شوند.

نوجوان توصیه کنند که در مصرف این نوع غذاها افراط نکنند و در برنامه غذایی خود بیشتر از غذاهای سنتی و معمول خانواده و از گروه‌های غذایی اصلی استفاده نمایند. البته مصرف ساندویچ‌های سوسیس و کالباس و همبرگر هم اگر در خانه و در حد اعتدال درست شوند و سبزی‌های ضدعفونی شده مثل گوجه‌فرنگی و کاهو در کنار آن‌ها گذاشته شوند سالم‌تر و کامل‌تر هستند.



برنامه غذایی روزانه نوجوانان:

مصرف روزانه ۳ واحد گروه شیر و لبنیات، ۲ تا ۳ واحد گروه گوشت و تخم‌مرغ، ۱ تا ۲ واحد از گروه حبوبات، ۴ تا ۵ واحد گروه سبزی‌ها و ۳ تا ۴ واحد گروه میوه‌ها و ۹ تا ۱۱ واحد از گروه نان و غلات برای نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال توصیه می‌شود. مقدار هر واحد در قسمت گروه‌های غذایی ذکر شده است. نوجوانان باید هر روز از سه وعده غذای اصلی و دو میان‌وعده در طول روز استفاده نمایند. قسمتی از انرژی روزانه نوجوانان باید از طریق مصرف میان‌وعده‌ها تامین شود. بنابراین نوجوانان باید از میان‌وعده‌هایی استفاده نمایند که هم انرژی‌زا باشند و هم موادی که برای رشد و سلامت بدن آن‌ها لازم است را تامین نمایند.

میان‌وعده‌های مناسب عبارتند از: میوه‌های تازه و خشک مانند کشمش، خرما، انجیر، پسته، بادام، گردو، توت خشک، نان و پنیر و گردو، نان و کره و مربا، نان و تخم‌مرغ، شیر و کیک، شیر و بیسکویت، نان و کره و حلوا شکر، نخودچی و کشمش، عدسی، شیر و کلوچه ساندویچ‌های کوکو، مرغ، تخم‌مرغ و ...

مشکلات غذا خوردن در سنین بلوغ:

صبحانه نخوردن یکی از مشکلات شایع در این دوران است. نوجوانانی که بدون خوردن صبحانه به مدرسه می‌روند یادگیری و کارایی لازم را ندارند. معمولاً نوجوانان نداشتن وقت را دلیل نخوردن صبحانه عنوان می‌کنند. بنابراین لازم است اهمیت مصرف صبحانه و تاثیر آن بر یادگیری به نوجوانان آموزش داده شود. توصیه‌هایی مانند مصرف شام در ابتدای شب، خوابیدن به‌موقع و صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شدن و تشویق آن‌ها به ورزش قبل از صرف صبحانه موجب می‌شود که نوجوان به‌تدریج اشتهای خود را برای خوردن صبحانه پیدا کند.

۱ تمایل به مصرف غذاهای غیر خانگی

مصرف غذاهای غیر خانگی (مانند انواع ساندویچ‌ها، سوسیس، کالباس، همبرگر و ...) در بین نوجوانان رایج است. این نوع مواد غذایی معمولاً از نظر مواد مغذی به‌ویژه آهن، کلسیم، ویتامین «ب۲» ویتامین «ا» و «ث» و اسیدفولیک فقیرند و در صورتی که جایگزین غذاهای خانگی و سنتی شوند و به‌طور مداوم مصرف شوند بدن با کمبودهای ویتامینی و املاح که برای تنظیم فعالیت‌های حیاتی بدن مورد نیازند مواجه می‌شود. والدین باید به دانش‌آموزان

۲ استفاده از روش‌های نادرست کنترل وزن

رفتارهای غذایی نادرستی مانند رژیم‌های سخت غذایی و استفاده از روش‌های نامناسب کنترل وزن به‌خصوص در دختران نوجوان شایع است. دختران به‌ویژه در سنین ۱۴ تا ۲۰ سالگی به‌علت توجه خاص به تناسب اندام و ترس از چاقی، سعی در محدود کردن غذای مصرفی خود می‌کنند. در نتیجه مواد مغذی مورد نیاز بدن در این دوران که با جهش رشد همراه است، تامین نشده و در نهایت، سوءتغذیه به‌صورت اختلال در رشد قدی، کاهش یادگیری و کاهش تمرکز حواس، کمبودهای ویتامین و املاح به‌ویژه آهن، روی و کلسیم بروز می‌کند. رژیم‌های غذایی باید با کمک متخصص تغذیه گرفته شود. کاهش مصرف غذاهایی مانند انواع غذاهای سرخ شده، شیرینی‌های خامه‌ای و کاهش مصرف مواد قندی (مثل شکلات و چربی‌ها) و مصرف بیشتر سبزی‌ها و میوه‌ها توصیه‌های کاربردی مناسبی هستند که می‌توان به آن‌ها ارایه داد. مصرف انواع متنوع سبزی، میوه و ورزش مانند پیاده‌روی تند، دویدن، دوچرخه و شنا نیز می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

۳ پرخوری و چاقی

عوامل متعددی در بروز چاقی نقش دارند که شامل عوامل ژنتیکی، فیزیولوژیکی، محیطی و عاطفی - روانی است. عادت‌های غذایی خاص از جمله افراط در مصرف شیرینی، شکلات، نوشابه‌های گازدار، چیپس و مصرف بیشتر فست فودها (پیتزا، سوسیس و کالباس ...) و تحرک ناکافی از عوامل موثر در بروز چاقی نوجوانان است. خطر ابتلا به سرطان کولون و روده در مردانی که در نوجوانی اضافه وزن داشته‌اند افزایش می‌یابد و در زنانی که در دوره نوجوانی اضافه‌وزن داشته‌اند خطر ابتلا به آرتریت و سرطان پستان بیشتر می‌شود. با توجه به این‌که چاقی زمینه‌ساز انواع بیماری‌های متابولیک مانند قلبی - عروقی، دیابت، افزایش فشارخون و انواع سرطان‌ها است، باید به دانش‌آموزان نوجوان توصیه شود که در برنامه غذایی روزانه از گروه‌های غذایی اصلی و گروه متفرقه در حد متعادل استفاده نمایند. تشویق به ورزش و تحرک بدنی و محدود کردن مصرف مواد قندی (مثل شکلات و شیرینی) و کم کردن مصرف چربی‌ها در نوجوانانی که اضافه وزن دارند مفید است. باید به نوجوانان تذکر داد که گرفتن رژیم غذایی برای کاهش وزن در سنین مدرسه و بلوغ که بدن در حال رشد است، موجب بروز کمبود مواد مغذی مورد نیاز بدن برای رشد می‌شود و به‌ویژه کمبود ریزمغذی‌هایی مانند آهن، روی، کلسیم و ویتامین «آ» سلامت آن‌ها را در مخاطره قرار می‌دهد. کاهش سرعت رشد، کم‌خونی فقر آهن، تاخیر در بلوغ جنسی، کمبود کلسیم و متعاقب آن پوکی استخوان در بزرگسالی، کاهش قدرت یادگیری، کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماری‌ها از جمله عوارضی است که به‌دنبال کمبود ریزمغذی‌ها ایجاد می‌شود.





توصیه های تغذیه ای برای نوجوانان دارای اضافه وزن و چاق

- ۱ **تأکید بر مصرف صبحانه:** دانش آموزانی که صبحانه نمی خورند در وعده ناهار به دلیل افت قندخون، اشتهاى زیادى برای غذا خوردن دارند و در نتیجه با خوردن غذای اضافی دچار اضافه وزن و چاقی می شوند.
- ۲ **مصرف روزانه حداقل دو میان وعده غذایی مناسب مانند:** میوه، نان و پنیر، نان و خیار و گوجه فرنگی و...
- ۳ **صرف غذا به همراه خانواده و کاهش مصرف غذاهای غیر خانگی**
- ۴ **مصرف بیشتر سبزی و سالاد در وعده غذایی**
- ۵ **خودداری از مصرف غذا یا تنقلات هنگام تماشای تلویزیون**
- ۶ **استفاده از چاشنی های سالم، مانند:** آب لیمو، آب نارنج، روغن زیتون به جای سس مایونز که حاوی چربی زیادی است و یا استفاده از سس های رژیمی کم چرب به مقدار کم
- ۷ **محدود کردن مصرف غذاهای چرب، سرخ شده و تنقلات پر کالری و پر چرب، مانند سیب زمینی سرخ شده، غلات حجیم شده، چیپس، شکلات، کیک های خامه ای و شکلاتی، بستنی، شیر کاکائو، آجیل و ..**
- ۸ **نوشیدن آب یا دوغ کم نمک و بدون گاز و یا آب میوه طبیعی و بدون قند به جای نوشابه:** نوشابه های گازدار حاوی مقادیر زیادی قند هستند؛ یک بطری ۳۰۰ میلی لیتری نوشابه حدود ۲۸ گرم (دو قاشق غذاخوری) شکر دارد.
- ۹ **مصرف شیر و لبنیات کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد چربی)**
- ۱۰ **محدود کردن مصرف کره، سرشیر، خامه و سس مایونز** که حاوی چربی زیادی هستند. به جای ماست پر چرب و ماست خامه ای از ماست کم چرب و به جای پنیر خامه ای از پنیر معمولی استفاده شود.
- ۱۱ **مصرف میوه یا آب میوه تازه و طبیعی به جای آب میوه آماده و تجاری:** به آب میوه آماده و تجاری معمولاً مقداری قند اضافه شده است. به جای آن ها بهتر است از آب میوه تازه و طبیعی که در منزل تهیه می گردد و یا آب میوه های صنعتی که قند افزوده ندارند استفاده شود.
- ۱۲ **به طور کلی مصرف میوه بهتر از آب آن است، چون حاوی فیبر غذایی است که در پیشگیری از اضافه وزن و چاقی موثر است.**
- ۱۳ **در برنامه غذایی نوجوانان، روزانه از سبزی تازه یا پخته و میوه تازه استفاده شود.**
- ۱۴ **مصرف غذاهای فیبردار، مانند نان سبوس دار (نان سنگک)، بیسکویت ساده و سبوس دار، خشکبار و میوه های خشک، میوه ها و سبزی های خام مثل هویج، کاهو، کرفس، گل کلم و .. (فیبر موجود در نان سبوس دار، سبزی و میوه، جذب چربی و مواد قندی را در روده کاهش می دهد).**
- ۱۵ **محدود کردن غذا خوردن در رستوران (غذاهای رستورانی اغلب چرب و پر نمک هستند).**
- ۱۶ **محدود کردن مصرف فست فودها، مثل سوسیس، کالباس و پیتزا که حاوی چربی زیادی هستند و افراط در مصرف آن ها موجب اضافه وزن و چاقی می شود.**

عوارض رژیم های غذایی کاهش وزن

رژیم غذایی که با حذف کردن وعده های غذایی و یا ناشتایی همراه باشد منجر به کاهش وزن سریع می شود که اساساً به علت کاهش آب بدن و توده عضلانی است. در دوره بلوغ این گونه رژیم های غذایی غلط برای کاهش وزن، علاوه بر اختلال رشد، کمبودهای تغذیه ای، اختلالات قاعدگی در دختران، ضعف و خستگی، گیجی، افسردگی، تحریک پذیری، یبوست، نداشتن تمرکز حواس و اشکال در خوابیدن را به دنبال دارد. تنفس بدبو، ریزش مو و خشکی پوست از عوارض رژیم های غذایی با محدودیت شدید کالری است. افزایش خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا نیز از عوارض جدی تر این گونه رژیم های غذایی است. متأسفانه تأخیر رشد و تأخیر در بلوغ جنسی در اثر دریافت ناکافی غذا با کوتاه قدی غیر قابل جبران نمود می یابد که در اثر کمبود مواد مغذی به ویژه ریز مغذی ها ایجاد می شود.

تغذیه بزرگسالان



پیروی از یک الگوی غذایی صحیح در طول زندگی از کودکی تا بزرگسالی راه کاری ساده و ارزان در پیشگیری از بروز بیماری‌های مزمن و غیرواگیر است که با آموزش و فرهنگ‌سازی صحیح می‌توان به آن دست یافت. پیشگیری از اضافه‌وزن و چاقی به عنوان یکی از راه‌های موثر در جلوگیری از بیماری‌های غیرواگیر مورد تایید است. در این بخش به شرح بعضی از عوامل خطر اصلی که در بروز بیماری‌های غیرواگیر موثرند و همچنین راه کارهای ساده و مناسب برای پیشگیری از آن‌ها می‌پردازیم.

نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری‌های مزمن و غیرواگیر

اگرچه فعالیت‌های انجام شده در عرصه بهداشت موجب ارتقای سطح بهداشت عمومی، کنترل بیماری‌های عفونی و مرگ‌ومیر ناشی از آن‌ها شده است. با این وجود تغییر شیوه زندگی با کاهش فعالیت بدنی، زیاده‌روی در مصرف مواد غذایی و یا مصرف نادرست مواد غذایی، فشارهای روحی و روانی و ... سبب افزایش شیوع بیماری‌های غیرواگیردار در اکثر کشورها شده است.

چاقی و اضافه‌وزن به عنوان یکی از عوامل اصلی خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر مثل دیابت یا مرض قند، بیماری‌های قلبی - عروقی، پرفشاری خون و برخی انواع سرطان‌ها مطرح است و بر اساس آمارهای موجود بیش از یک میلیارد نفر از افراد بزرگسال در دنیا اضافه وزن دارند. در کشور ما نیز حدود نیمی از مردم دچار اضافه وزن و چاقی هستند و از هر ۸۰۰ مرگ در روز ۳۰۰ مورد آن در اثر بیماری‌های قلبی - عروقی است.

عوامل مختلفی در بروز بیماری‌های مزمن نقش دارند که از بین آن‌ها می‌توان به نقش تغذیه و عادات‌های غذایی نادرست به عنوان عوامل موثر اشاره نمود. عادات‌های غذایی نادرست مانند مصرف زیاد قند و شکر، نمک، چربی و روغن به‌ویژه روغن‌های جامد و غذاهای چرب و سرخ شده و مصرف ناکافی میوه و سبزی به عنوان یکی از عوامل زمینه‌ساز در بروز این بیماری‌ها است.



مهم‌ترین عوامل خطر در بروز بیماری‌های غیرواگیردار:

- اضافه وزن و چاقی
- بالا بودن کلسترول خون
- فشارخون بالا
- عادات‌های غذایی نادرست (مصرف کم میوه، سبزی، مصرف زیاد چربی‌های اشباع و ...)
- کم‌تحرکی
- مصرف دخانیات
- استرس

از میان این عوامل خطر ۴ مورد اول با تغذیه صحیح قابل پیشگیری و کنترل هستند. با توجه به این‌که اضافه‌وزن و چاقی زمینه‌ساز بروز برخی از بیماری‌های غیرواگیردار مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و پرفشاری خون و سرطان هستند آشنایی با نحوه ارزیابی وزن بدن ضروری است. برای آشنایی با نحوه ارزیابی وزن بدن به بخش تناسب‌اندام مراجعه کنید.

توصیه‌های تغذیه‌ای مفید برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مزمن

۱ رعایت اصل تعادل و تنوع در رژیم غذایی روزانه یکی از نکات مهم در تنظیم یک برنامه غذایی سالم است.

۲ توجه به نوع روغن مصرفی، میزان مصرف و نحوه مصرف: مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و استفاده از روغن‌های جامد و نیمه جامد موجب افزایش احتمال ابتلا به انواع بیماری‌ها می‌شود. بنابراین توجه به نکات زیر در این مورد ضروری است: لازم است که:

- مصرف چربی و روغن در برنامه غذایی کاهش یابد. برای این منظور بهتر است که غذاها تا حد امکان به صورت آب‌پز، بخارپز یا کبابی تهیه شوند و در صورت نیاز به روغن از کم‌ترین میزان ممکن استفاده شود.
- مصرف مواد غذایی چرب مثل لبنیات پرچرب (شیر، پنیر، ماست، خامه)، کره، دنبه، روغن حیوانی، مغز، کله و پاچه، جگر، دل، قلوه، سیرابی و شیردان، انواع سس سالاد و گوشت‌های پرچرب کاهش یابد.
- هر خانواده ۲ نوع روغن در منزل داشته باشد. روغن مایع معمولی و روغن مایع مخصوص سرخ کردنی. زیرا هر نوع روغن برای کاربرد خاصی تهیه شده است. از روغن مایع برای مصارف پخت و به عنوان روغن سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردن برای مصارف سرخ کردن استفاده شود.

۵

افزایش مصرف فیبر: یکی دیگر از توصیه‌های مفید برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر افزایش مصرف مواد غذایی حاوی فیبر است. فیبرها و الیاف گیاهی، موجود در مواد غذایی به ۲ گروه تقسیم می‌شوند:

■ فیبرهای محلول که در جودوسر، حبوبات و میوه‌ها وجود دارند باعث کاهش کلسترول خون شده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند.

■ فیبرهای نامحلول در سبوس گندم، نان و غلات سبوس‌دار و سبزی‌ها وجود دارند و باعث تسهیل حرکات لوله گوارش و پیشگیری از یبوست می‌شوند.

■ بهتر است منابع غذایی که حاوی فیبر بیشتری هستند مثل سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات، غلات، نان‌های سبوس‌دار بیشتر در برنامه غذایی گنجانده شوند.

کاهش مصرف مواد قندی و نشاسته‌ای: فندها

هم مانند چربی‌ها در صورتی که بیشتر از میزان مورد نیاز مصرف شوند باعث اضافه وزن، چاقی، افزایش فشارخون و چربی خون می‌شوند. مصرف مواد قندی و نشاسته‌ای مثل برنج، ماکارونی، شیرینی، شکلات، مربا، عسل و نوشابه‌ها باید کاهش یابد.

افزایش تحرک بدنی:

یکی از مهم‌ترین عوامل غیر تغذیه‌ای که در بروز بیماری‌های غیرواگیر نقش دارند بی‌تحرکی است. توصیه می‌شود هر فردی روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی با شدت متوسط داشته باشد. البته در مورد افرادی که به بیماری خاصی مبتلا هستند یا تاکنون ورزش نکرده‌اند بهتر است قبل از شروع به ورزش با پزشک خود در مورد نوع و میزان فعالیت ورزشی مشورت نمایند. فعالیت بدنی باعث بهبود عملکرد سیستم قلب و عروق، کاهش چربی و فشارخون می‌شود و توانایی فرد را در مقابله با استرس‌ها افزایش می‌دهد.

■ روغن مایع مخصوص سرخ کردن در مقابل حرارت پایدار است. اما این به معنی آن نیست که از این نوع روغن می‌توان چندین بار برای سرخ کردن استفاده کرد. از روغن مخصوص سرخ کردن می‌توان حداکثر ۲ تا ۳ بار آن هم نه با فاصله طولانی بلکه مثلاً در طول یک روز استفاده کرد و پس از آن باید روغن را دور ریخت.

■ مصرف روغن زیتون برای مصارف پخت مناسب است ولی مانند سایر روغن‌های مایع به حرارت بالا حساس است. مصرف آن به عنوان جانشینی برای سس‌های سالاد توصیه می‌شود.

■ ظروف نگهداری روغن باید سالم و غیر قابل نفوذ به نور، حرارت و هوا باشد. روغن مایع نباید در ظروف شفاف و پشت شیشه فروشگاه‌ها نگهداری شود. همچنین در هنگام خرید روغن باید به مشخصات روی برچسب توجه کرد. نام و نوع فرآورده، نام و آدرس شرکت سازنده، شماره پروانه ساخت و پروانه وزارت بهداشت، شرایط نگهداری و مصرف، تاریخ تولید و انقضا و مشخصات تغذیه‌ای مثل درصد اسید چرب ترانس کاملاً باید روی آن ذکر شده باشد.

کاهش مصرف نمک:

مصرف سرانه نمک در کشور ما بیش از ۲ برابر مقدار توصیه شده است. مصرف زیاد نمک و غذاهای شور یکی از عوامل موثر در افزایش فشارخون و بروز بیماری‌های قلبی است. برای کاهش دریافت نمک باید توصیه‌های زیر را مورد توجه قرار دهیم:

■ هنگام تهیه و طبخ غذا مقدار نمک مصرفی را کاهش دهیم و از نمکدان هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نکنیم.

■ غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته‌بندی شده آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند به همین دلیل بهتر است مصرف آن‌ها کاهش یابد.

■ مصرف غذاهای شور مثل ماهی دودی، آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، سوسیس و کالباس که نمک زیادی دارند باید کاهش یابد.

■ برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها می‌توان از سبزی‌های تازه، سیر، لیمو ترش تازه، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کرد.

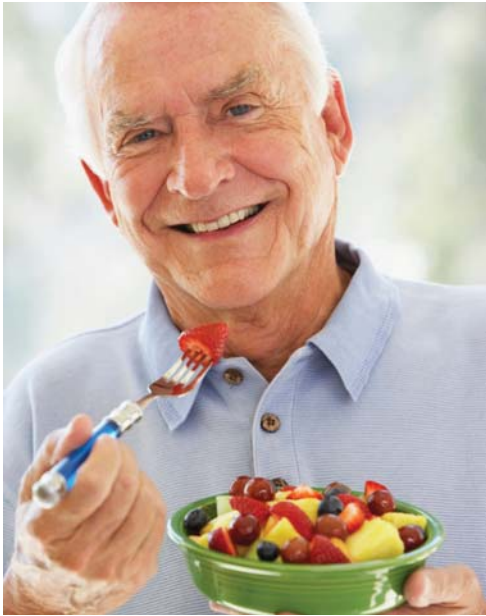
■ افرادی که زیر ۵۰ سال سن دارند باید کمتر از ۵ گرم (کمتر از یک قاشق مرباخوری) نمک مصرف کنند و در افراد بالای ۵۰ سال و کسانی که بیماری‌های قلبی-عروقی و فشارخون بالا دارند، باید روزانه کمتر از ۳ گرم نمک مصرف کنند.

افزایش مصرف میوه و سبزی:

فیبر و ویتامین‌ها در کاهش چربی‌های خون، فشارخون و پیشگیری از یبوست موثرند. البته در مصرف میوه و سبزی نیز نباید زیاده‌روی کرد زیرا مصرف بی‌ش از حد نیاز آن‌ها نیز باعث دریافت بیشتر انرژی و افزایش وزن می‌شود. بهتر است تا حد امکان میوه و سبزی‌ها به صورت تازه مصرف شوند و در صورت نیاز به پختن سبزی‌ها بهتر است آن‌ها را بخارپز کرد و یا با آب کم پخت تا خواص تغذیه‌ای آن‌ها حفظ شود.



تغذیه سالمندان



گرچه دوران سالمندی به سنین بالای ۶۰ سال گفته می‌شود ولی تغییرات سالمندی از سال‌ها قبل آغاز می‌شود. توجه به تغذیه در این دوران به دلیل تغییر نیازهای تغذیه اهمیت دارد. همچنین رعایت اصول تغذیه صحیح در سنین میانسالی و سالمندی سبب می‌شود فرد سال‌های باقیمانده عمر خود را با سلامت و نشاط و راحتی بیشتر طی نماید و کمتر در معرض اضافه وزن، چاقی و بیماری‌های شایع همچون فشارخون بالا، چربی خون بالا، دیابت و پوکی استخوان قرار بگیرد. مهم‌ترین راهنمای تغذیه‌ای برای این سنین، تهیه غذاهای ساده و کم حجم است که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی را تامین کرده و در عین حال متناسب با فرهنگ مصرف فرد باشد. بدین منظور مصرف متعادل و روزانه مواد غذایی شامل همه گروه‌های غذایی توصیه می‌شود. تاکید در برنامه غذایی سالمندان بر مصرف مواد غذایی کم چرب و کم کلسترول (مانند شیر و لبنیات کم چرب، کاهش مصرف روغن، کره، خامه و...)، کم‌نمک و پر فیبر (حبوبات، سبزی‌ها، میوه‌ها، نان‌های سبوس دار) است.

گروه‌های غذایی

بهترین راه برای اطمینان از تامین نیازمندی‌های تغذیه‌ای سالمندان، استفاده روزانه از همه گروه‌های اصلی غذایی است.

۱ گروه نان و غلات: نان و غلات، قوت قالب افراد بزرگسال در جامعه ما است و مصرف انواع مواد غذایی این گروه به مقدار کافی برای سنین سالمندی توصیه می‌شود. این گروه بخشی از نیاز روزانه به انرژی، پروتئین، برخی از ویتامین‌های گروه «ب» و آهن را تامین می‌کند. همچنین این مواد تامین کننده بخشی از فیبر مورد نیاز بدن به خصوص برای سنین سالمندی است. توصیه می‌شود روزانه حداقل ۶ واحد از گروه نان و غلات مصرف شود.

۲ گروه میوه‌ها و سبزی‌ها: این دو گروه غنی از ویتامین‌های گروه «ب»، ویتامین «آ»، «ث»، آهن و فیبر هستند. نقش این مواد در بدن افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها با تقویت سیستم ایمنی بدن، ترمیم زخم‌ها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست، کمک به سوخت و ساز بدن و پیشگیری از یبوست است. مقدار مصرف توصیه شده برای سالمندان از میوه‌ها حداقل ۲ واحد و از سبزی‌ها حداقل ۳ واحد در روز است.

۳ گروه شیر و لبنیات: این گروه منبع غنی از کلسیم است. کلسیم موجود در شیر و لبنیات به راحتی در بدن جذب می‌شود و نقش مهمی در پیشگیری از پوکی استخوان ایفا می‌کند. این گروه علاوه بر کلسیم حاوی پروتئین، فسفر، ویتامین «آ» و ویتامین «ب» است. مصرف روزانه حداقل ۳ واحد از مواد این گروه در برنامه غذایی

توصیه می‌شود. نوشیدن یک لیوان شیر گرم، قبل از خواب به برطرف شدن کم‌خوابی نیز کمک می‌کند.

۴ گروه گوشت و تخم‌مرغ: این گروه منبع غنی از پروتئین، آهن، روی و برخی ویتامین‌های گروه «ب» است و نقش آن در حفظ سلامت اعصاب و تقویت بافت عضلانی است. روزانه مصرف حداقل ۲ واحد از مواد غذایی این گروه توصیه می‌شود. در سالمندان در صورت بالا بودن سطح کلسترول، ابتلا به فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی - عروقی، چاقی و یا داشتن سابقه خانوادگی هر یک از موارد ذکر شده باید مصرف تخم‌مرغ را به حداکثر سه عدد در هفته محدود کرد.

۵ گروه حبوبات و مغزها

روزانه مصرف حداقل ۱ واحد از این گروه توصیه می‌شود.

۶ گروه متفرقه: توصیه می‌شود همه افراد به ویژه سالمندان از مواد غذایی این گروه کمتر مصرف کنند. روغن‌ها کاملاً به دو شکل اشباع (جامد) و غیر اشباع (مایع) وجود دارند. محدود کردن مصرف انواع چربی‌ها به ویژه روغن‌های جامد و نیمه جامد در برنامه غذایی روزانه توصیه می‌شود. زیرا مصرف این روغن‌ها خطر بروز بیماری‌های قلبی و سکته قلبی را افزایش می‌دهند. مصرف روغن مایع به مقدار کم توصیه می‌شود و اثر محافظتی در برابر ایجاد لخته در خون، حملات قلبی و سکته قلبی دارد. جایگزین کردن روغن‌های مایع به جای جامد و نیمه جامد در هر سنی می‌تواند سبب کاهش سطح کلسترول خون و در نتیجه کاهش احتمال ابتلا به حملات قلبی شود.

توصیه‌های مهم تغذیه‌ای برای سالمندان



۱ در افراد مسن مصرف روزانه ۸ لیوان مایعات ترجیحا آب برای پیشگیری از بروز یبوست و کم آبی بدن توصیه می‌شود، زیرا افراد مسن علی‌رغم نیاز واقعی به مایعات، کمتر احساس تشنگی می‌کنند و به همین دلیل بیشتر مستعد کم آبی بدن و ابتلا به یبوست هستند.

۲ نیاز غذایی افراد مسن به انرژی، کمتر از سایر گروه‌های سنی است زیرا افراد مسن فعالیت بدنی کمتری دارند و در نتیجه نیاز کمتری به غذا برای ثابت نگه‌داشتن وزن شان دارند. برای محدود کردن دریافت انرژی، توصیه می‌شود مصرف غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی را بیشتر کنند و مصرف مواد شیرین و چربی‌ها را نیز کاهش دهند. در سالمندان نیاز به انرژی کاهش می‌یابد، این کم شدن نیاز به انرژی، به خاطر کوچک‌تر شدن بافت عضلانی و کاهش فعالیت فیزیکی است.

۳ باید به اندازه‌ای غذا بخوریم که ضمن تامین نیازهای اساسی بدن، وزن ایده‌آل خود را نیز حفظ نماییم. بنابراین پروتئین مورد نیاز بدن باید از منابع کم کالری و با کیفیت بالا (از لحاظ پروتئین) مانند گوشت‌های کم چربی، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، فرآورده‌های لبنی بدون چربی یا کم چربی تامین شود. مقدار پروتئین بدن در دوره سالمندی کم می‌شود. بنابراین باید در این دوره پروتئین بیشتری مصرف

کنیم. سوءتغذیه پروتئین، یعنی کمبود پروتئین، به سیستم دفاعی بدن آسیب می‌رساند و بدن را مستعد ابتلا به بیماری می‌کند. پس با مصرف غذاهای پروتئینی از ابتلا به بسیاری بیماری‌ها پیشگیری کنیم.

۴ مصرف چربی‌ها باید در رژیم غذایی سالمندان محدود شود. با افزایش سن مقدار چربی بدن سالمندان افزایش می‌یابد و در نتیجه احتمال چاقی و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مثل فشار خون بالا، دیابت و بیماری‌های قلبی افزایش می‌یابد. بنابراین کاهش مصرف چربی می‌تواند به پیشگیری از چاقی، عقب انداختن بروز سرطان، سختی دیواره عروق و سایر بیماری‌های غیرواگیردار کمک کند.

برای کاهش مصرف چربی علاوه بر توصیه‌های تغذیه‌ای در بخش گروه‌های غذایی باید به موارد زیر توجه شود:

■ مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا ۳، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود. توصیه می‌شود حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف شود و برای بهبود طعم ماهی می‌توان سبزی‌های معطر و آب لیمو به آن اضافه کرد.

■ مصرف زرده تخم‌مرغ باید محدود شود. زیرا حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. یک عدد زرده تخم‌مرغ حاوی حدود ۲۱۰ میلی‌گرم کلسترول است. بهتر است بیشتر از ۴ الی ۵ تخم‌مرغ در هفته چه به تنهایی و چه داخل کوکو و سایر غذاها مصرف نشود و چنانچه چربی خون بالا است و یا فرد مبتلا به فشار خون بالا یا چاقی است، حداکثر ۳ عدد تخم‌مرغ در هفته مصرف شود.

■ سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی مقدار زیادی فیبر و مقدار کمی چربی و فاقد کلسترول هستند و دارای مقادیر زیادی ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان هستند و از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کنند.

■ در سالاد به جای سس‌های چرب، باید از کمی روغن زیتون با آب لیمو یا سرکه و سبزی‌های معطر استفاده شود. همچنین می‌توان ماست را جایگزین سس مایونز در سالاد کرد.

■ مصرف غذاهای سرخ کرده باید کاهش یابد و ترجیحا غذا به صورت آب‌پز، بخارپز، کباب شده یا تنوری تهیه شود. در صورت لزوم، باید از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی به جای روغن‌های جامد و مایع معمولی استفاده شود.

■ به جای روغن‌های جامد، کره، مارگارین و چربی‌های حیوانی باید از روغن‌های مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده شود.



چند نکته مهم تغذیه‌ای برای سالمندان



۱ با افزایش سن، میزان برخی ویتامین‌ها کم می‌شود که با رعایت تنوع در رژیم غذایی می‌توانیم آن را جبران کنیم. ویتامین‌های گروه «ب»، «د»، «ث» و «ای» از جمله این ویتامین‌ها هستند.

۲ جذب کلسیم و ویتامین «د» بدن با افزایش سن کاهش می‌یابد که خود اثر مخربی بر سلامت استخوان‌ها دارد و سبب افزایش احتمال شکستگی‌های استخوانی می‌شود. بنابراین با افزایش سن نیاز بدن به مصرف منابع غنی کلسیم (مانند شیر و لبنیات) و تامین ویتامین «د» (استفاده از نور مستقیم آفتاب) افزایش می‌یابد. قرار گرفتن به مدت طولانی‌تر در معرض نور خورشید و مصرف جگر و روغن کبد ماهی برای تامین ویتامین «د» توصیه می‌شود. مکمل دارویی کلسیم با نظر پزشک باید مصرف شود. برای پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین «د»، از طریق شبکه‌های بهداشتی و درمانی به سالمندان هر ماه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین «د» داده می‌شود. شیر و لبنیات از منابع غنی کلسیم هستند. در برخی افراد، به‌خصوص سالمندان به علت ایجاد ناراحتی معده ناشی از مصرف شیر تازه، مصرف سایر غذاهای غنی از کلسیم از جمله ماست و پنیر به عنوان جایگزین شیر توصیه می‌شود.



۳ با افزایش سن توانایی جذب ویتامین «ب۱۲» بدن حتی در افرادی که عملکرد عصبی طبیعی دارند کاهش می‌یابد. گوشت قرمز، ماهی، تخم‌مرغ از منابع ویتامین «ب۱۲» هستند.



۴ کم‌خونی فقر آهن در سالمندان نسبت به افراد دیگر شیوع کمتری دارد اما در افرادی که از غذاهای آهن دار کمتر مصرف می‌کنند شایع است. زرده تخم‌مرغ، گوشت، ماهی، جگر، حبوبات و سبزی‌های برگ سبز تیره مانند جعفری، برگ چغندر، گشنیز و بخش‌های تیره برگ از منابع آهن هستند.

۵ جگر، گوشت، حبوبات و غلات و مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق) از منابع غذایی حاوی روی هستند. برخی از علائم کمبود روی شبیه علائمی است که به‌طور طبیعی هم‌زمان با سالمندی بروز می‌کند مانند کاهش حس چشایی و التهاب پوست.



۶ تغذیه صحیح، یکی از راه‌های کنترل اضافه وزن، فشارخون بالا، چربی خون بالا و قند خون بالا است.

۷ بهتر است که از غذاهای ساده و کم حجم به‌طوری‌که تمام نیازهای بدن را تامین کند استفاده شود.

۸ مصرف غذاها به صورت آب‌پز، بخارپز، کباب شده یا تنوری بسیار بهتر و ضروری‌تر است. بهتر است غذاهای چرب و سرخ شده مصرف نشود.

۹ باید تا حد امکان از مصرف گوشت قرمز و چربی‌های حیوانی پرهیز شده و گوشت مرغ و ماهی جایگزین آن شود.



۱۰ باید سعی شود از مواد غذایی که سفت و ریشه‌ریشه هستند و بلع و هضم آن‌ها مشکل است اجتناب گردد. اگر مشکلات دندانی وجود دارد باید با استفاده از خرد کردن و یا رنده کردن، سبزی‌ها و میوه‌های خام مصرف شوند.

۱۱ برای این‌که چربی مورد نیاز بدن تامین شود، باید روزانه یک قاشق سوپ‌خوری روغن گیاهی مثل روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف شود.

۱۲ باید تا حد امکان مصرف ادویه، نمک و شکر کاهش یابد.

۱۳ باید از نوشیدن چای یا قهوه از یک ساعت قبل و تا دو ساعت بعد از خوردن غذا خودداری شود.

۱۴ سالمندان باید هر روز صبحانه بخورند.

ریز مغذی‌ها

اهمیت ریز مغذی‌ها در سلامت

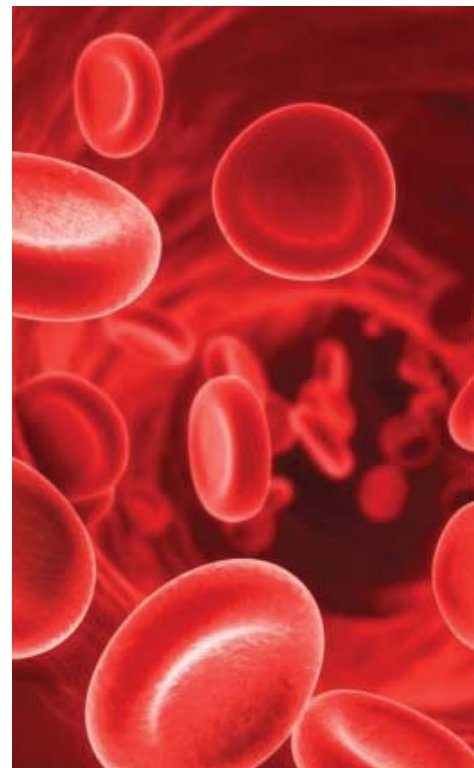
ریز مغذی‌ها شامل ویتامین‌ها و املاح در مقایسه با کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها به مقادیر جزئی برای فعالیت‌های حیاتی بدن ضروری هستند. کمبود برخی از انواع ریز مغذی‌ها به ویژه کمبود ید، آهن، روی، کلسیم، ویتامین‌های «آ» و «د» از مشکلات شایع تغذیه‌ای هستند. از جمله در زنان باردار، بالغین مسن‌تر یا افراد دارای بیماری‌های خاص. برخی افراد ممکن است نیاز به مکمل‌های تغذیه‌ای اضافه داشته باشند. اما مکمل اضافی برای بسیاری از افراد مضر است و استفاده بیش از حد از مکمل‌های ویتامین می‌تواند منجر به مسمومیت شود. در موارد دیگر، مکمل‌های خاصی ممکن است با درمان‌های تجویز شده تداخل داشته باشند و باعث خطراتی برای سلامت شوند.

۱ کمبود آهن و کم‌خونی فقر آهن

چنانچه برای ساختن گلبول‌های قرمز خون، آهن به مقدار کافی در دسترس نباشد، ابتدا فرد از ذخایر آهن بدن خود استفاده می‌کند و زمانی که کمبود آهن ادامه یابد، ذخایر بدن تخلیه می‌شود و کم‌خونی فقر آهن بروز می‌کند. کم‌خونی فقر آهن با عوارضی همچون کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت، کاهش بهره هوشی کودکان، افزایش مرگ‌ومیر مادران، کاهش قدرت یادگیری در کودکان و کاهش ظرفیت و توان کاری همراه است و همچنین موجب افزایش تولد نوزادان کم وزن و مرگ‌ومیر مادران در حین زایمان می‌شود.

علل کمبود آهن و کم‌خونی فقر آهن

- کمبود آهن در رژیم غذایی روزانه
- پایین بودن جذب آهن رژیم غذایی (آهن موجود در غذاهای گیاهی مثل حبوبات و سبزی‌ها کمتر جذب می‌شوند).
- استفاده نکردن از گوشت و غذاهای گوشتی که منبع غنی از آهن هستند
- افزایش نیاز بدن به آهن (در بارداری، رشد مانند کودکی و نوجوانی)
- عادت‌ها و الگوهای نامناسب غذایی مانند مصرف چای همراه با غذا یا بلافاصله بعد از غذا (کاهش جذب آهن به مقدار زیاد) یا استفاده از نان‌هایی که در تهیه آن‌ها از جوش شیرین استفاده شده است.
- شروع نکردن به موقع تغذیه تکمیلی کودک یا نامناسب بودن آن
- تخلیه ذخایر آهن در بدن زنان به علت بارداری‌های مکرر و با فاصله کمتر از ۳ سال
- ابتلا به آلودگی‌های انگلی مانند کرم قلابدار، ژیلار دیا و مالاریا
- بیماری‌های عفونی مکرر
- دفع زیاد آهن به دلیل خونریزی شدید در دوران قاعدگی و یا بیماری‌های دستگاه گوارش مثل زخم معده و زخم اثنی عشر و هموروئید (بواسیر)





نشانه‌های کم‌خونی

نشانه‌های کم‌خونی به شدت کاهش ذخیره آهن بدن بستگی دارد ولی به‌طور کلی نشانه‌های زیر در کم‌خونی دیده می‌شوند:

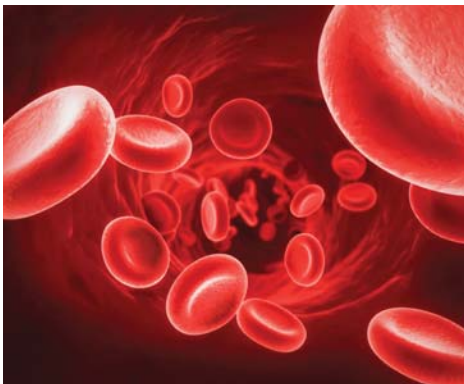
- ضعف عمومی، خستگی مزمن، کم‌حوصلگی، حساسیت به سرما، تحریک‌پذیری و افسردگی
- رنگ‌پریدگی، سردرد، سرگیجه، بی‌خوابی، تاری دید و آمادگی برای سرماخوردگی و عفونت
- بی‌اشتهایی، سوءهاضمه و سوزن‌سوزن شدن انگشتان دست و پا
- در مراحل پیشرفته‌تر، تنگی نفس به همراه تپش قلب
- در صورت وجود علائم کم‌خونی باید به پزشک مراجعه شود تا درمان زیر نظر پزشک انجام شود.

منابع غذایی آهن

در مواد غذایی دو نوع آهن وجود دارد. آهن موجود در غذاهای حیوانی که در گوشت قرمز، ماهی، مرغ و جگر وجود دارد و بهتر جذب می‌شود. آهن موجود در منابع گیاهی مانند غلات، حبوبات، سبزی‌های سبز تیره مثل اسفناج و جعفری، انواع مغزها (پسته، بادام، گردو و فندق)، انواع خشکبار، برگه هلو، آلو، زردآلو، خرما و کشمش کمتر جذب می‌شود. وجود مواد غذایی حاوی ویتامین «ث» جذب آهن غذاهای گیاهی را چند برابر افزایش می‌دهد. به عنوان مثال، با مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا جذب آهن دو برابر می‌شود.

راه‌های پیشگیری از کم‌خونی فقر آهن

- ۱۳ مصرف یک قرص آهن در هفته در دختران نوجوان در سن بلوغ به مدت ۴ ماه در هر سال تحصیلی
- ۱۴ کنترل بیماری‌های عفونی و انگلی. ابتلا به بیماری‌های عفونی موجب کاهش اشتها شده و در نتیجه دریافت مواد مغذی از جمله آهن کاهش می‌یابد. از سوی دیگر، بیماری‌های عفونی در جذب و استفاده بدن از مواد مغذی اختلال ایجاد می‌کند. درمان به موقع و مناسب می‌تواند دوره عفونت و شدت آن را کاهش دهد.



- ۱ استفاده از مواد غذایی آهن‌دار مثل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و سبزی‌ها مثل جعفری و حبوبات مانند عدس و لوبیا در برنامه غذایی روزانه
- ۲ استفاده از انواع خشکبار مانند برگه آلو، انجیر خشک و کشمش به‌عنوان میان‌وعده در برنامه غذایی به‌ویژه کودکان و نوجوانان
- ۳ خودداری از نوشیدن چای یک ساعت قبل و ۱ تا ۲ ساعت بعد از صرف غذا
- ۴ استفاده از سبزی‌های تازه مثل سبزی خوردن و سالاد (کلم، گل‌کلم، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، کاهو) و میوه‌های تازه مثل مرکبات پس از غذا
- ۵ استفاده نانوایان از خمیر ورآمده برای تهیه نان
- ۶ استفاده از غلات و حبوبات جوانه زده
- ۷ شست‌وشو و ضد عفونی کردن سبزی‌ها
- ۸ اضافه کردن مقدار کمی گوشت به غذاهای گیاهی برای افزایش جذب آهن
- ۹ استفاده از توالتهای بهداشتی و آب سالم برای پیشگیری از آلودگی‌های انگلی
- ۱۰ شستن کامل دست‌ها با آب و صابون قبل از تهیه و مصرف غذا و پس از هر بار اجابت مزاج
- ۱۱ مصرف یک قرص آهن از پایان ماه چهارم بارداری تا سه ماه پس از زایمان در زنان باردار
- ۱۲ مصرف قطره آهن در کودکان همزمان با شروع غذای کمکی (پایان ۶ ماهگی) تا پایان دو سالگی (روزانه ۱۵ قطره)

۲ کمبود ید:

ید ماده مغذی ضروری برای فعالیت غده تیروئید و ماده اصلی در ساختمان هورمون های تیروئیدی است که تنظیم متابولیسم بدن را به عهده دارند. این هورمون ها بر بیشتر اندام های بدن اثر می گذارند و برای تکامل و عملکرد طبیعی بدن، مغز و دستگاه عصبی، حفظ گرمای بدن و انرژی ضروری هستند. ید به خصوص در اوایل دوران کودکی، بلوغ، حاملگی و شیردهی بیشتر مورد نیاز است و دریافت مقدار کافی آن اهمیت حیاتی دارد. کمبود ید عوارضی مانند نازایی، سقط جنین، تولد نوزاد مرده، ناهنجاری مادرزادی، عقب ماندگی های ذهنی، کاهش بهره هوشی و گواتر را به دنبال دارد. عواقب کمبود ید در دوران جنینی شدیدتر است.

منابع غذایی ید

مهم ترین منبع طبیعی ید، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب های شور، صدف و جلبک دریایی هستند. گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب ید هستند. اما مواد غذایی که دور از دریا رشد می کنند و ماهی آب های تازه، ید کمی دارند. ید موجود در گیاهان برخلاف سایر مواد معدنی به مقدار ید خاکی بستگی دارد که گیاه در آن رشد کرده است. در کشور ما آب و خاک فاقد ید هستند. بنابراین هیچ کدام از محصولات غذایی قادر به تامین ید مورد نیاز بدن نیستند. مطمئن ترین راه برای تامین ید کافی استفاده از نمک یددار تصفیه شده است. البته باید توجه داشت که نمک همیشه باید کم مصرف شود ولی همان مقدار کم از نوع نمک یددار تصفیه شده باشد.

نمک یددار را نباید به مدت طولانی در معرض نور خورشید و یا رطوبت قرار داد چون ید آن از دست می رود. نمک یددار را باید در ظرف بدون منفذ نگهداری کرد. نگهداری نمک یددار در ظروف شیشه ای و بی رنگ نیز موجب کاهش ید آن می شود بنابراین باید نمک یددار را در ظروف شیشه ای رنگی و دربسته نگهداری کرد.



۳ کمبود ویتامین «آ»:

ویتامین «آ» یکی از ریزمغذی های مهم با نقش های اساسی در سلامت ارگان های بدن است. این ویتامین در پیشگیری از بروز عفونت، سلامت پوست و بافت های مخاطی دستگاه گوارش، مجاری تنفسی، چشم ها و تامین رشد کودکان حایز اهمیت است. کمبود ویتامین «آ» علاوه بر این که سرعت رشد کودک را کاهش می دهد، با تضعیف سیستم ایمنی و کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری ها، موجب ابتلای مکرر کودک به انواع بیماری ها به خصوص بیماری های تنفسی و اسهالی می شود و ابتلای مکرر به بیماری ها، کودک را در چرخه سوء تغذیه و عفونت گرفتار می کند.



منابع غذایی ویتامین «آ»

■ **ویتامین «آ» در مواد غذایی حیوانی:** شیر و لبنیات پرچرب، خامه، کره، قلوه و زرده تخم مرغ منابع خوب ویتامین «آ» هستند. جگر منبع غنی ویتامین «آ» است. مصرف جگر به صورت هفته ای یا ده روز یک بار می تواند میزان نیاز به ویتامین «آ» را طی یک هفته تامین کند.

روغن کبد ماهی اگر چه معمولاً در رژیم غذایی روزانه مصرف نمی شود اما منبع عالی ویتامین «آ» است که به عنوان مکمل غذایی توصیه می شود.



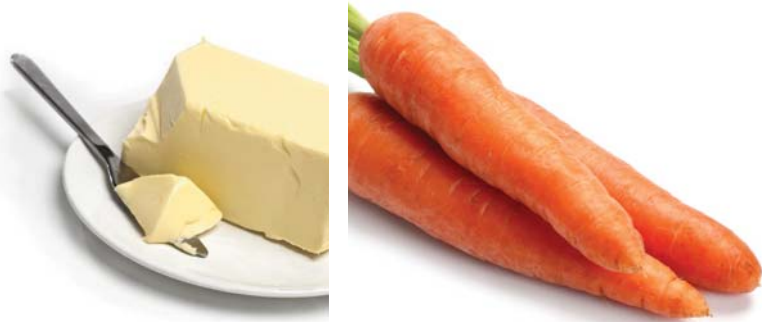
۴ کمبود روی:

روی یکی از ریزمغذی‌های ضروری برای بدن است که در تمام مواد غذایی حیوانی و گیاهی که منبع خوب پروتئین هستند وجود دارد. منابع غنی آن عبارتند از: جگر، دل، قلوه، گوشت گاو، گوسفند، مرغ، تخم‌مرغ، حبوبات، گردو، بادام، فندق و بادامزمینی. مواد غذایی لبنی و غلات سیوس دار، سبزی‌های سبز تیره و زرد تیره مقادیر خوبی از روی به بدن می‌رسانند. میوه‌ها و سایر سبزی‌ها مقدار اندکی از این عنصر را دارند. روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی مواد غذایی گیاهی که حاوی فیبر و فیتات هستند بهتر جذب می‌شود.



علائم کمبود روی

کمبود روی می‌تواند موجب کاهش سرعت رشد کودکان و نوجوانان شود که در نهایت می‌تواند سبب کوتاهی قد و نیز تاخیر بلوغ گردد. علائم دیگر کمبود روی شامل کاهش اشتها، کاهش حس چشایی، کاهش حس بویایی، تاخیر در التیام زخم، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها و اختلال در تولید مثل است. در افراد بزرگسال کمبود روی موجب کاهش حس چشایی، بی‌اشتهایی و کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماری‌ها می‌شود. برای پیشگیری از کمبود روی باید سعی کنیم در برنامه غذایی روزانه از منابع غذایی حاوی روی مثل انواع گوشت قرمز، مرغ یا ماهی، شیر و لبنیات و حبوبات استفاده کنیم.

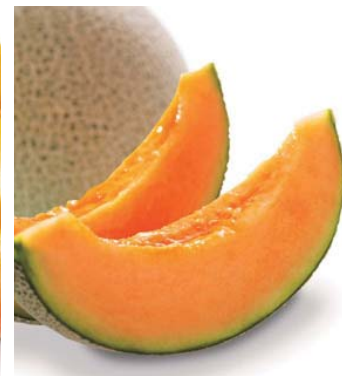


■ **منابع گیاهی ویتامین آ:** سبزی‌ها و میوه‌های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره منبع خوب کاروتنوئیدها هستند. این مواد پیش‌ساز ویتامین «آ» هستند. بعضی از مواد غذایی گیاهی دارای کاروتنوئیدهای فعال عبارتند از:

- **سبزی‌های زرد رنگ:** مثل هویج و کدو حلوایی
- **سبزی‌های دارای برگ سبز:** مثل برگ چغندر، اسفناج، جعفری و سبزی‌های سبز سالادی مثل کاهو، فلفل دلمه‌ای سبز
- **میوه‌های زرد رنگ:** مثل زردآلو، طالبی، انبه، آلو و هلو
- **میوه‌ها و سبزی‌های قرمز:** مثل گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای قرمز

پیشگیری

در کشور ما بر اساس برنامه کشوری، تجویز روزانه قطره مولتی ویتامین و یا قطره A+D از روز ۳ تا ۵ پس از تولد تا ۲۴ ماهگی برای کلیه کودکان به میزان ۲۵ قطره در روز انجام می‌شود. به این ترتیب، کودکان روزانه ۱۵۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین «آ» دریافت می‌کنند.



کمبود ویتامین «د»



ویتامین «د» یکی از ویتامین‌های محلول در چربی است. بیشتر افراد از طریق تابش مستقیم نور خورشید بر پوست مقدار کافی ویتامین «د» به دست می‌آورند. پوشیدن لباس، دود، گرد و غبار، شیشه پنجره، هوای ابری و گرم‌های ضد آفتاب مانع رسیدن اشعه ماوراء بنفش به بدن و تبدیل پیش سازها به ویتامین «د» می‌شوند. افراد تیره پوست در مقایسه با کسانی که پوست روشن دارند ویتامین «د» کمتری می‌سازند. افرادی که شب کار هستند و روزها می‌خوابند، کسانی که در آب و هوای سرد زندگی می‌کنند و مجبورند داخل منزل بمانند، افراد ناتوان که در معرض نور خورشید قرار نمی‌گیرند و اشخاصی که تمام سطح بدن خود را با لباس بپوشانند بیشتر به منابع غذایی حاوی ویتامین «د» نیاز دارند. مواد غذایی به طور طبیعی مقدار کمی ویتامین

«د» دارند. ماهی‌های چرب مثل آزاد، کپور، اوزن برون، سالمون، ساردین و روغن کبد ماهی منابع غذایی غنی از ویتامین «د» هستند. مقدار ویتامین «د» در شیر مادر نیز کم است. ویتامین «د» را می‌توان از طریق غنی‌سازی به شیر اضافه کرد. در کشور ما نیز مجوز اضافه کردن ویتامین «د» به شیر داده شده و بعضی از کارخانه‌های تولیدکننده شیر، ویتامین «د» را به محصول خود اضافه می‌کنند. با مصرف شیر و یا دوغ غنی شده، بخشی از ویتامین «د» مورد نیاز بدن تامین می‌شود. کمبود ویتامین «د» معمولاً در افرادی به وجود می‌آید که به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار نمی‌گیرند یا رژیم‌های بسیار محدود از مواد غذایی حاوی ویتامین «د» دارند یا ویتامین «د» غذا را جذب نمی‌کنند. کمبود ویتامین «د» منجر به کاهش جذب کلسیم و بنابراین مشکلات جدی می‌شود. از جمله این مشکلات، راشیتیسم در کودکان و نرمی و پوکی استخوان در افراد بزرگسال است. در کودکانی که به کمبود ویتامین «د» دچار می‌شوند، استخوان‌ها به خصوص استخوان پاها از فرم طبیعی خارج شده و به سمت خارج انحنا پیدا می‌کند. این حالت خمیدگی استخوان‌ها را راشیتیسم می‌نامند.

پیشگیری

در شیرخواران و کودکان می‌بازان ویتامین «د» مورد نیاز برای پیشگیری از کمبود، روزانه ۴۰۰ واحد بین‌المللی است و بر اساس برنامه کشوری همراه با ویتامین «آ» به صورت قطره A+D یا قطره مولتی ویتامین از روز ۳ تا ۵ پس از تولد تا ۲۴ ماهگی به میزان ۲۵ قطره در روز داده می‌شود. استفاده از نور مستقیم آفتاب (نه از پشت شیشه) به مدت ۱۰ دقیقه در روز به طوری که صورت و دست و پای کودک در معرض نور آفتاب قرار گیرد توصیه می‌شود. در مناطق کوهستانی که معمولاً مادران به دلیل سردی هوا و ترس از سرماخوردگی کودکان خود را در فضای باز قرار نمی‌دهند، کمبود ویتامین «د» در کودکان شایع‌تر است. برای پیشگیری از کمبود ویتامین در دختران و پسران دبیرستانی، ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین «د» به مدت ۹ ماه در هر سال تحصیلی باید مصرف کنند. همچنین زنان ۳۰ تا ۶۰ سال و سالمندان باید ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین «د» مصرف کنند سالمندان باید روزانه مکمل کلسیم هم مصرف کنند. کمبود ویتامین «د» در این دوران خطر پوکی استخوان را افزایش می‌دهد.



۵ کمبود کلسیم:

کلسیم از عناصر مغذی ضروری برای رشد و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها است. نیاز به کلسیم در سنین مختلف متفاوت است. در دوران نوجوانی، بارداری و شیردهی این نیاز با خوردن شیر و یا ماست و پنیر در هر روز تامین می‌شود. در کودکان زیر ۵ سال ۲ لیوان شیر و یا معادل آن ماست، نیاز به کلسیم را تامین می‌کند. می‌توان به جای یک لیوان شیر و یا ماست از پنیر استفاده کرد. حدود ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر به اندازه دو قوطی کبریت، معادل یک لیوان شیر و یا ماست است و همان ارزش غذایی را دارد. مصرف ناکافی شیر و مواد لبنی که منبع عمده کلسیم به‌شمار می‌روند، موجب کمبود کلسیم شده و زمینه را برای بروز پوکی استخوان فراهم می‌کند. در این صورت استخوان‌ها شکننده می‌شوند و ممکن است با ضربات کوچک و حتی خودبه‌خود بشکنند.



پیشگیری

- ۱ کودکان را از همان دوران کودکی باید به خوردن شیر و لبنیات عادت دهیم تا در بزرگسالی دچار کمبود کلسیم و پوکی استخوان نشوند.
- ۲ از گروه شیر و لبنیات شامل: شیر، ماست، پنیر و کشک در برنامه غذایی روزانه به اندازه کافی مصرف شود. بستنی و قره‌قورت هم از منابع کلسیم هستند و در صورتی که پاستوریزه باشند به دریافت کلسیم بدن کمک می‌کنند. البته بستنی چون کالری زیادی دارد باید در حد اعتدال مصرف شود تا منجر به اضافه‌وزن و چاقی نشود.
- ۳ حبوبات مثل لوبیا چیتی، لوبیا سفید، نخود، سبزی‌هایی مثل کلم، گل‌کلم، شلغم و ترب از منابع کلسیم به‌شمار می‌روند و می‌توان در برنامه غذایی روزانه از آن‌ها استفاده کرد.
- ۴ ماهی‌هایی مثل کیلکا که با استخوان خورده می‌شوند منبع خوبی از کلسیم هستند.
- ۵ انواع مغزها مثل فندق، بادام و دانه‌ها مثل کنجد که در میان‌وعده و به‌عنوان تنقلات سالم می‌توان از آن‌ها استفاده کرد، می‌توانند بخشی از کلسیم مورد نیاز بدن را تامین نمایند.
- ۶ با توجه به این‌که ویتامین «د» برای جذب کلسیم لازم است، افراد به‌خصوص کودکان و زنان باردار و شیرده باید هر روز دست و پای خود را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در مقابل نور مستقیم خورشید قرار دهند تا ویتامین «د» کافی در بدن آن‌ها تولید شود.
- ۷ فعالیت‌های ورزشی مناسب، تحرک بدنی و عدم استعمال سیگار علاوه‌بر برنامه غذایی مناسب برای پیشگیری از پوکی استخوان لازم هستند.
- ۸ بسیاری از سبزی‌های با برگ سبز نیز منابع خوبی از کلسیم هستند اما برخی (شامل اسفناج، چغندر) حاوی اسید اگزالیک هستند که باعث جذب سخت‌تر کلسیم می‌شود.
- ۹ اسید فسفریک (فسفات) در نوشیدنی‌های گازدار می‌تواند باعث شود که ما کلسیم را دفع کنیم که ممکن است منجر به از دست رفتن کلسیم در استخوان‌های ما و پوکی استخوان شود.

آنتی‌اکسیدان‌ها

این مواد از افراد در برابر تخریب بافت در سطح سلولی جلوگیری می‌کنند. آنتی‌اکسیدان‌ها آنزیم‌هایی تولید می‌کنند که رادیکال‌های آزاد را پاکسازی و تشکیل آن‌ها را کندتر می‌کنند و در واقع باعث ترمیم بافت آسیب‌دیده می‌شوند. رادیکال‌های آزاد ترکیباتی هستند که به سلول‌های سالم صدمه می‌زنند یا آن‌ها را می‌کشند. از موادی که در بین مواد مغذی بیش از دیگران به عنوان دارنده اثر محافظ آنتی‌اکسیدان ذکر شده می‌توان به ویتامین «ث»، «ای» و بتاکاروتن اشاره کرد.

کاروتنوئیدها

قسمتی از رنگدانه‌های زرد، نارنجی و قرمز در میوه‌ها و سبزی‌ها هستند. بتاکاروتن ماده‌ای است که بیشترین تحقیق بر روی آن در بین کاروتنوئیدها انجام شده است و ماده اولیه ویتامین «آ» است. یعنی ویتامین «آ» در بدن از بتاکاروتن تولید می‌شود.

اگرچه بیش از ۶۰۰ کاروتنوئید در طبیعت وجود دارد، دو عدد از آن‌ها توجه زیادی را به خود جلب کرده‌اند که عبارتند از لیکوپن (که در گوجه‌ها، انبه هندی و گریپ فروت یافت می‌شود) و لوتین (که در سبزی با برگ سبز مانند اسفناج، بروکلی، کلم بروکسل و کلم پیچ یافت می‌شود).

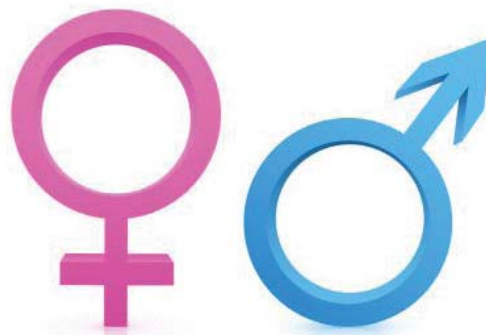
نکته: اگرچه بحث قابل توجهی در مورد منافع زیاد این مواد مغذی در حفاظت بر علیه بیماری‌های خاص وجود دارد، متخصصان عموماً توافق دارند که بهترین روش برای به دست آوردن این مواد مغذی از طریق غذاها است و نه قرص‌ها.



جنسیت و تغذیه

مردان و زنان از نظر اندازه بدن، ترکیب بدنی و میزان های متابولیک کلی متفاوت هستند. بنابراین نیازهای متفاوتی برای اکثر مواد مغذی در طول زندگی خود دارند و با دشواری های منحصر به فردی در طول زندگی برای رسیدن به اهداف رژیم غذایی خود مواجه می شوند. آیا هرگز توجه کرده اید که چرا مردان می توانند بدون چاق شدن بیش از زنان غذا بخورند؟ البته دلایل احتمالی زیادی وجود دارد، برای مثال زنان در همه سنین و مراحل زندگی دارای میزان پایین تری از توده بدون چربی نسبت به بافت چربی بدن هستند. همچنین بعد از بلوغ جنسی، سوخت و ساز بدن مردان بالاتر است یعنی آن ها کالری های بیشتری را در فعالیتهای یکسان می سوزانند.

به علاوه زنان دارای زمان های شاخص زیادی در زندگی خود هستند که در این زمان ها، نیازهای تغذیه ای آن ها به شدت متنوع است. از اولین قاعدگی تا یائسگی زنان تغییرات زیادی را پشت سر می گذارند که می تواند اثرات شدیدی بر متابولیسم و نیازهای تغذیه ای آن ها داشته باشد. مثلاً در دوران حاملگی و شیردهی نیازهای غذایی زنان به شکل اساسی افزایش پیدا می کند. زنانی که قادر به دنبال کردن توصیه های رژیم غذایی پزشک خود نیستند، در خلال آپستنی ممکن است چاق شوند و این وزن را بعد از حاملگی نیز حفظ کنند. در خلال چرخه قاعدگی، بسیاری از زنان افزایش اشتها را گزارش می کنند. کسانی که چرخه های قاعدگی سختی را تجربه می کنند، ممکن است از طریق استفاده از مکمل ها، آهن موجود در رژیم غذایی خود را افزایش دهند. در ادامه زندگی و با ظهور یائسگی، نیازهای تغذیه ای مجدداً به شکل شدید افزایش می باید. با تخلیه هورمون استروژن، نیاز بدن به کلسیم و تخریب استخوان تشدید می شود. زنان باید توجه دقیق تری به ورزش و جذب کلسیم از طریق برنامه غذایی روزانه و مکمل های غذایی داشته باشند و گرنه در معرض پوکی استخوان قرار می گیرند. مردان و زنان نیز عادات های خوردن متفاوتی دارند. مثلاً زنان تمایل بیشتری به میوه ها و سبزی ها دارند تا مردان.



توصیه های کاربردی : راهنمای بهبود تغذیه

بسیاری از افراد در هنگام تلاش برای خوردن غذای سالم با چالش هایی مواجه می شوند. برخی افراد در خوابگاه ها زندگی می کنند و یخچال و وسایل پخت و پز شخصی ندارند. دیگران در آپارتمان های شلوغ زندگی می کنند که در آن هر کسی می تواند غذای افراد دیگر را در یخچال بخورد. عده ای دیگر در سلف سرویس هایی که انتخاب های غذایی آن می تواند خیلی زیاد باشد، غذا می خورند. اما تقریباً همه افراد دارای محدودیت های زمانی و مالی هستند که کار خرید، آماده سازی و خوردن غذای سالم را خیلی دشوار می کند. چه باید کرد؟



نکات زیر را در نظر بگیریم:

- ۱ مردانی که زیاد گوشت های پرچرب و قرمز می خورند، بیش از دو برابر افراد دیگر به سرطان پروستات مبتلا می شوند و پنج برابر بیشتر احتمال سرطان کولون در آن ها وجود دارد.
- ۲ برای هر وعده از میوه ها و سبزی هایی که مردان در روز مصرف می کنند، انتظار ۲۲ درصد کاهش خطر سکتته قابل تصور است.
- ۳ مصرف سبزی ها و میوه ها در برنامه غذایی روزانه خطر سرطان ریه را در سیگاری ها ۲۰ برابر و در غیر سیگاری ها تا ۱۰ برابر کاهش می دهد. رژیم های حاوی مصرف میوه ها و سبزی ها می توانند باعث حفاظت از ما در برابر سرطان های مثانه، پانکراس، گلو و دهان شوند. این سرطان ها در سیگاری ها شایع تر هستند.
- ۴ مشکل دیگر، سرطان مری به خصوص بین مردان است. اگرچه به نظر می رسد که چاقی در این میان فاکتور مهمی باشد، میوه ها و سبزی ها باعث حفاظت مردان در برابر این سرطان می شوند.
- ۵ مصرف سبزی خوردن و سالادهای بیشتر ما را از ابتلا به سرطان ها، دیابت و بیماری های قلبی - عروقی محافظت می کند.
- ۶ در زنانی که چاق هستند و غذاهای چرب زیاد می خورند، خطر سرطان پستان بیشتر است.

فست‌فودها



فست‌فودها غذاهایی مثل همبرگر، هات‌داگ، پیتزا و سوسیس و کالباس هستند که خیلی سریع حاضر و آماده می‌شوند. با این حال، این غذاها نیز گاهی گران هستند و اغلب اوقات، کالری بالایی دارند و چربی و نمکشان هم کم نیست. بسیاری از فست‌فودها در رسانه‌های مختلف تبلیغ می‌شوند و از این طریق به جلب مشتری می‌پردازند. توصیه‌های زیر را هنگام سفارش فست‌فود در نظر داشته باشیم:



اطلاعات خود را درباره محتویات هر غذا یا نوشیدنی‌ای که می‌خواهیم سفارش دهیم، کامل کنیم. در منوی برخی از فست‌فودها می‌توانیم قبل از سفارش غذا اطلاعات موجود را مطالعه کنیم؛

۱

غذا یا نوشیدنی خود را به‌منظور دریافت مواد غذایی سالم و انرژی لازم سفارش دهیم؛ و

۲

از دستورالعمل‌های مربوط به رژیم غذایی سالم پیروی کنیم و غذاهای کم‌چرب، فاقد چربی اشباع، فاقد اسید چرب ترانس، کم‌نمک و کم‌شیرین سفارش بدهیم؛ مانند غذاهای حاوی سبزی، غلات و حبوبات.

۳

تغذیه سالم وقتی در بیرون غذا می‌خوریم

همه ما می‌توانیم هم در خانه، هم در بیرون از خانه برنامه غذایی سالم‌مان را حفظ کنیم. شرطش این است که در رستوران هم، درست مثل خانه، پیرو دستورالعمل‌های برنامه غذایی سالم باشیم و در فهرست غذاهای رستوران دنبال گزینه‌های کم‌چرب، کم‌نمک، کم‌شیرین، سبزی و غلات باشیم. غذای انتخابی ما در رستوران باید سالم، سبک و دوستدار قلب‌مان باشد. مشتریان رستوران‌ها حق دارند درباره مواد تشکیل‌دهنده غذای مصرفی‌شان و روش طبخ آن سوال کنند و سفارش مطلوب بدهند؛ به طور مثال، از متصدیان رستوران بخواهند که غذای‌شان بدون کره، کم‌نمک و به روش کبابی طبخ شود یا سفارش بدهند که گوشت غذای‌شان به خوبی پخته شود تا تمام عوامل بیماری‌زا در فرآیند پخت به کلی از بین بروند. مشتریان رستوران هرگز نباید از سوال‌ها یا سفارش‌های سلامت‌بخش خود کوتاه بیایند یا خجالت بکشند.

۱ وقتی همبرگر سفارش می‌دهیم

وقتی برگر سفارش می‌دهیم، یادمان باشد که:



- سایزهای کوچک‌تر را به سایزهای بزرگ‌تر ترجیح بدهیم.
- همبرگرهای کوچک‌تر قطعاً چربی، کالری و نمک کمتری دارند؛
- برگری سفارش بدهیم که گوشتش راسته بدون چربی باشد. تأکید کنیم که گوشت ساندویچ‌مان به‌طور کامل پخته شود؛
- برای دریافت فیبر بیشتر، نانی را انتخاب کنیم که از گندم کامل یا جو سبوس‌دار باشد؛
- برگر خود را بدون سس مایونز یا سس‌های مخصوص سفارش بدهیم؛ می‌توانیم به مقدار اندکی از سس گوجه‌فرنگی، سس ماست و یا سس مایونز کم‌چرب استفاده کنیم؛
- برای دریافت کلسیم بیشتر، پنیر کم‌چرب سفارش بدهیم. حتی می‌توانیم برای دریافت چربی کمتر همبرگرمان را بدون پنیر سفارش بدهیم؛



۲ وقتی مرغ سفارش می دهیم

معنای برشته بودن بیش از حد هر غذایی چرب بودن آن غذا است. وقتی می خواهیم مرغ سفارش بدهیم، یادمان باشد که:

- مرغ کبابی را به مرغ سرخ شده ترجیح بدهیم؛
- پوست مرغ را قبل از مصرف جدا کنیم؛
- ساندویچ مرغ خود را بدون سس مایونز یا سایر سس های مخصوص سفارش بدهیم؛
- برای دریافت فیبر بیشتر، نانی سفارش بدهیم که از گندم کامل یا جوی دوسر تهیه شده باشد؛ و
- از سفارش دادن بال مرغ سرخ شده یا سایر غذاهای برشته شده در روغن خودداری کنیم.

۳ وقتی پیتزا سفارش می دهیم

کالری یک قطعه پیتزا با خمیر ضخیم تقریباً دو برابر کالری یک قطعه پیتزا با خمیر نازک است. وقتی می خواهیم پیتزا سفارش بدهیم، یادمان باشد که:

- پیتزاهای کم پنیر را امتحان کنیم؛ هر چه مقدار پنیر پیتزا کمتر باشد یعنی کالری کمتری دارد؛
- ترجیحاً از سفارش پیتزاهای پپرونی و حاوی سوسیس و کالباس خودداری کنیم؛
- پیتزای سبزیجاتی را که حاوی بروکلی، فلفل دلمه ای، قارچ و اسفناج، نخود فرنگی و گوجه فرنگی باشد، سفارش بدهیم؛
- از سفارش و مصرف پنیر اضافه که چیزی جز چربی اضافه نیست، خودداری نماییم.

۴ وقتی سالاد سفارش می دهیم

صرفاً به این دلیل که اسم یک غذا «سالاد» است، نباید خیال کنیم که آن غذا فاقد چربی است. سالادهای ماهی، مرغ، سیب زمینی، نودل و ماکارونی ممکن است حاوی مقدار زیادی سس مایونز باشند. سالادهای مخصوص سرآشپز غالباً شامل پنیر و گوشت هستند. برای دستیابی به سالم ترین انتخاب هنگام سفارش سالاد باید یادمان باشد که:

- تاکید کنیم که سالادمان حاوی سبزی تازه (کاهو، خیار، گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، فلفل دلمه ای و...) باشد؛
- بخواهیم که سس سالادمان فاقد چربی یا کم چرب باشد؛
- پنیر فاقد چربی یا کم چرب سفارش بدهیم؛
- در سالاد کاهو، کاهوهای تیره تر را به کاهوهای روشن تر ترجیح بدهیم؛
- سفارش بدهیم به سالادمان لوبیا اضافه کنند تا پروتئین هم به آن افزوده شود؛ و
- سفارش بدهیم به سالادمان مرغ کبابی اضافه کنند تا پروتئین هم به آن افزوده شود.



۵ وقتی بشقاب مخلوط سفارش می دهیم

انتخاب بشقاب مخلوط که معمولاً بخشی از آن سالاد و بخشی دیگر سیب زمینی پخته است، می تواند سالم، خوشایند و کم کالری باشد. وقتی بشقاب مخلوط سفارش می دهیم، یادمان باشد که:

- سفارش بدهیم که سس سالادمان فاقد چربی یا کم چرب باشد؛
- سیب زمینی پخته یا تنوری را به سیب زمینی سرخ شده ترجیح بدهیم؛
- سفارش بدهیم که قسمتی از بشقابمان به سبزی های بخارپز اختصاص یابد و کره به آن اضافه نشود؛
- از سوپ سبزی به همراه غذایمان استفاده کنیم؛
- از سفارش و مصرف غذاهای برشته شده در روغن (مانند پیاز سوخاری) خودداری کنیم؛
- به غذایمان نمک نزنیم.



۶ وقتی صبحانه سفارش می دهیم

هنگام سفارش صبحانه یادمان باشد که:

- منابع سرشار از فیبر، غلات صبحانه کم شیرین با شیر کم چرب سفارش بدهیم؛
- نان شیرمال را به بیسکویت‌های پرکالری ترجیح بدهیم؛
- یک آبمیوه طبیعی یا چند میوه تازه سفارش بدهیم؛ و
- سفارش بدهیم که املت را به جای تخم مرغ کامل، با سفیده تخم مرغ درست کنند.
- به جای نان هایی که از آرد سفید تهیه می شوند مثل لواش و تافتون، نان سبوس دار مثل سنگک را ترجیح بدهیم.
- در کنار نان و پنیر، بخواهیم خیار یا گوجه فرنگی هم باشد.

۷ وقتی دسر و نوشیدنی سفارش می دهیم

اگر غذای اصلی مان شیرین است، باید بیشتر مراقب میزان شکر موجود در دسر و نوشیدنی مان باشیم. وقتی می خواهیم نوشیدنی یا دسر سفارش بدهیم، یادمان باشد که:

- سفارش و مصرف نوشابه های گازدار را برای خودمان ممنوع یا محدود کنیم؛
- بستنی ماستی یا ماست میوه کم چرب یا فاقد چربی سفارش بدهیم؛
- آبمیوه طبیعی یا دوغ بدون گاز و کم نمک بنوشیم؛
- بستنی ماستی خود را با میوه های تازه همراه کنیم؛ و
- مصرف پای ها، کیک ها و سایر دسرهای پرچرب را برای خودمان ممنوع یا محدود کنیم.

تغذیه سالم در رستوران

در رستوران های فست فود، می توانیم موارد زیر را امتحان کنیم:

- ۱ تحلیل مواد غذایی آیتم های منوی غذایی را تقاضا کنیم.
- ۲ سالادها را سفارش دهیم اما در مورد آنچه که به آن ها اضافه می کنیم مراقب باشیم. افزودنی های سالاد را به مقدار کم مصرف کنیم. افزودنی های روغن زیتون، سرکه و افزودنی های جایگزین کم چرب را در نظر بگیریم. از تخم مرغ ها و نان های سرخ کرده اجتناب کنیم.
- ۳ اگر حتماً می خواهیم سیب زمینی سرخ کرده بخوریم، بینیم چه نوع روغنی برای سرخ کردن آن ها استفاده می شود. از محصولات غذایی حاوی چربی اشباع و چربی های ترانس اجتناب کنیم. برخی رستوران ها سیب زمینی های پخته سرخ کرده را عرضه می کنند که ممکن است چربی کمتری داشته باشد.
- ۴ از اندازه های بزرگ دوری کنیم و از سفارش سس بیش از حد، پنیر، افزودنی ها و سایر موادی که باعث اضافه شدن کالری، سدیم و کربوهیدرات و چربی می شوند، اجتناب کنیم.
- ۵ نوشیدنی ها و غذاهای با قندهای افزودنی را کنار بگذاریم.
- ۶ گوشت های بدون چربی، جوجه ها، ماهی کباب شده یا سید سبزیجات را انتخاب کنیم. از جوجه سرخ شده، برش های چرب گوشت قرمز یا ظرف های گوشت آغشته به خامه یا سس چرب اجتناب کنیم.
- ۷ از ظرف سالاد سبزی با برگ سبز و لوبیاهای استفاده کنیم.
- ۸ خلاق باشیم. مواد غذایی مانند سیب زمینی پخته، یا جوجه کباب شده را به سالاد خود اضافه کنیم.
- ۹ وقتی غذایی سفارش می دهیم از فرد آماده کننده بخواهیم تا از کره یا روغن، مایونز، خامه ترش، پنیر یا سس های مبتنی بر خامه در آن استفاده نکند.
- ۱۰ از غذا خوردن مجدد بعد از چند ثانیه استراحت کردن و مصرف مقدار زیادی پروتئین اجتناب کنیم.
- ۱۱ از غذاهای با مواد مغذی کم و با کالری بالا مانند غلات شیرین، خامه و سایر مواد شیرین اجتناب کنیم.
- ۱۲ میوه و ماست کم چرب را برای ارضای ذائقه شیرینی دوست خود انتخاب کنیم.



ممکن است اطلاعات دیگری نیز در خصوص مواد غذایی ذکر شود؛ اطلاعاتی مانند مواد تشکیل دهنده، افزودنی های مجاز و برخی اطلاعات مهم دیگر.

فهرست محتویات

روی بیشتر محصولات غذایی می توانیم فهرست مواد تشکیل دهنده آن را ببینیم. فهرست محتویات، در واقع، لیست کاملی از مواد تشکیل دهنده هر محصول غذایی است. البته این فهرست، بخشی از جدول اطلاعات تغذیه ای نیست اما معمولاً جایی در اطراف آن جدول بر روی بسته بندی محصول غذایی قید می شود. این فهرست معمولاً از موادی شروع می شود که حجم بیشتری از مواد تشکیل دهنده یک محصول غذایی را به خود اختصاص داده اند. به عنوان مثال، اگر در برچسب غذایی یک سوپ آماده، نام گوجه فرنگی به عنوان اولین ماده تشکیل دهنده سوپ ذکر شده باشد، معنایش این است که میزان گوجه فرنگی به کار رفته در این سوپ از سایر مواد تشکیل دهنده سوپ بیشتر است. فهرست محتویات باید به دقت بررسی و ارزیابی شود.



اصول تغذیه سالم متناسب با بودجه

- ۱ میوه ها و سبزی ها را به دلیل هزینه کمتر و کیفیت مواد مغذی بالاتر و تنوع بیشتر، تا حد امکان در فصل آن ها بخریم.
- ۲ برای غذای یک هفته برنامه ریزی کنیم، یک فهرست درست کنیم و به آن وفادار باشیم و از خریدهای اضافی خودداری کنیم.
- ۳ در فروشگاه های با تخفیف خرید کنیم، بر روی تخفیف های حجمی و عدم خرید محصولات غیر ضروری تأکید داشته باشیم. البته بیش از آن چه منطقاً می توانیم قبل از انقضای محصول استفاده کنیم، خرید نکنیم.
- ۴ مقدار کمی از گوشت و سایر پروتئین ها را بخریم و آن ها را با پروتئین گیاهی مثل انواع حبوبات ترکیب کنیم تا چربی ها و کالری های کمتری مصرف کنیم.
- ۵ چربی اضافی غذا را بعد از پخت جمع آوری کنیم.
- ۶ اگر پولی برای غذا نداریم با پرسنل بهداشتی محل زندگی خود صحبت کنیم. آن ها ممکن است روش هایی برای به دست آوردن کمک به ما معرفی کنند.

سلامت و ایمنی غذا: نگرانی رو به رشد

خوردن غذای ناسالم یک چیز است و خوردن غذایی آلوده به عوامل بیماری زا، مواد سمی یا دارای مواد مضر یک چیز دیگر. وجود سالمونلا در مرغ یا سبزی و یا ای کولای در گوشت گاو گه گاه نظرها را به خود جلب می کند و انتقادهایی متوجه صنعت تولید غذا می شود. برای این که متقاعد شویم که محصولات غذایی ایمن هستند، برخی تولیدکنندگان روش های جدید و بهتری را برای حفاظت از غذاهای ما معرفی کرده اند.

جدول اطلاعات تغذیه ای

جدول اطلاعات تغذیه ای، دربرگیرنده اطلاعات مورد نیاز در خصوص هر محصول غذایی است که معمولاً روی بسته بندی محصول چسبانده یا چاپ می شود. این جدول، راهنمایی های ارزشمندی در خصوص انتخاب محصول غذایی سالم ارائه می کند.

با مطالعه جدول اطلاعات تغذیه ای می توانیم متوجه شویم که در هر بسته از یک محصول غذایی، چند واحد از آن وجود دارد. به عنوان مثال، ممکن است برچسبی که روی بطری یک آبمیوه است، هر واحد از این آبمیوه را دارای ۹۰ کالری معرفی کند اما در ادامه تذکر می دهد که هر یک بطری محتوی دو واحد غذایی است؛ بنابراین اگر کل بطری را بنوشید، ۱۸۰ کالری به شما خواهد رسید. میزان کالری که روی برچسب محصول غذایی ذکر می شود، معمولاً بیان گر کالری یک واحد از آن محصول است.

میزان ویتامین های «آ» و «ث» و برخی مواد معدنی مانند کلسیم و آهن نیز بر روی هر بسته غذایی ذکر می شود. در برچسب اطلاعات تغذیه ای



استفاده مسوولانه: جلوگیری از خطرها در خانه

قسمتی از مسوولیت جلوگیری از بیماری های ناشی از غذا بر عهده مصرف کنندگان است. بیش از ۳۰ درصد از همه این بیماری ها از مدیریت غیرایمن غذا در خانه ناشی می شوند. خوشبختانه، مصرف کنندگان می توانند برای کاهش احتمال آلودگی غذای خود گام هایی بردارند.

در بین پایه ای ترین احتیاط ها می توان به شستن دستان و شستن همه خوراکی ها قبل از مصرف اشاره کرد. همچنین با استفاده از جدا کردن تخته های برش و لوازم آشپزخانه مورد استفاده برای گوشت ها، می توانیم از بیماری ها جلوگیری کنیم. کنترل دما نیز مهم است و یخچال ها باید دمای ۴ درجه سانتی گراد یا کمتر داشته باشند. غذاهای داغ باید داغ نگه داشته شوند و غذاهای سرد باید سرد باشند تا از رشد کنترل نشده باکتری ها جلوگیری کنیم. غذاهای باقیمانده باید در عرض سه روز خورده شوند و اگر مطمئن نیستیم چه مدت در یخچال بوده اند، آن ها را مصرف نکنیم. وقتی شک داریم باید غذاها را دور بریزیم.

پرتودهی غذاها

پرتودهی غذاها فرایندی شامل فرآوری غذاها با امواج نامرئی انرژی است که باعث از بین رفتن میکروارگانیسم ها می شود. پرتودهی باعث افزایش عمر غذاها در قفسه و مانع از گسترش میکروارگانیسم ها به خصوص در غذاهای با خطر بالا مانند گوشت می شود. بنابراین هزینه های حداقلی پرتودهی موجب کاهش هزینه های کلی مصرف کنندگان و کاهش نیاز به مواد شیمیایی برای حفاظت غذاها و نیز کاهش آلودگی می شود. هرچند برخی از طرفداران محیط زیست و گروه های مصرف کننده نگرانی هایی را مطرح کرده اند، پرتودهی غذا در حال حاضر در بیش از ۴۰ کشور رایج است. غذاهایی که پرتودهی شده اند با برچسب رودرا (rudra) مشخص می شوند.



روش های کاهش خطر ابتلا به بیماری های ناشی از غذا

۱ وقتی به خرید ماهی می رویم، از بازارهایی خرید کنیم که محصول آن ها از منابع تأیید شده هستند. تمیز بودن محل های فروش و قفسه های گوشت و ماهی را مدنظر قرار دهیم.

۲ برش های گوشت، ماهی یا ماکیان را در یخچال بیش از یک یا دو روز نگه نداریم. به تاریخ انقضای محصولات توجه کنیم. از تست بویایی در صورت بوی بد ماهی استفاده کنیم و این قبیل ماهی ها را نخوریم.

۳ می توانیم از دماسنج استفاده کنیم تا مطمئن شویم که گوشت ها کاملاً پخته شده اند. گوشت گاو و بره و گوشت های آب پز باید حداقل در ۶۳ درجه سانتی گراد پخته شوند، گوشت ریز شده، دنده و تخم مرغ باید تا ۷۲ درجه سانتی گراد حرارت ببیند. گوشت ماکیان باید ۷۴ درجه سانتی گراد حرارت ببیند، مرغ و بوقلمون باید تا ۷۷ درجه و ران بوقلمون و مرغ و کل پرنده ها باید تا ۸۳ درجه سانتی گراد داغ شود. ماهی وقتی رنگ ضخیم ترین قسمت آن عوض شد و فلس های ماهی به سادگی با چنگال جدا شدند یعنی به اندازه کافی حرارت دیده و پخته است.

۴ هرگز غذای پخته شده را بیش از دو ساعت بر روی سفره یا میز قرار ندهیم.

۵ هرگز غذای منجمد شده را در دمای اتاق آب نکنیم. آن را یک روز در یخچال بگذاریم تا از انجماد خارج شود.

۶ وقتی غذا را آماده می کنیم بعد از کار با گوشت، ماهی یا ماکیان، دست ها و روی میز را با صابون و آب بشوییم.

۷ وقتی که مرغ یا سایر غذاهای خام را منجمد می کنیم، مطمئن شویم که عصاره آن را به روی سایر نواحی فریزر نمی پاشیم.

۸ برخی بیماری های رایج نیز از سایر مسیرها انتقال پیدا می کنند. مثلاً بیماری های ایجاد شده توسط شیگلا، هیپاتیت آ، ژیلدیا لامبلیا و حتی گلودرد استرپتوکوکی نیز گه گاه از طریق غذا انتقال پیدا می کنند. به علاوه گیاهان و حیوانات سمی طبیعی مانند برخی قارچ ها یا ماهی ها می توانند در صورت خورده شدن باعث بیماری های ناشی از غذا شوند.



۱ برنامه ریزی برای صبحانه و ناهار سالم:

صبحانه، سرآغاز تغذیه روزانه است. طی خواب شبانه، بدن ساعت‌ها بی غذا و بی انرژی می ماند و خوردن صبحانه‌ای سالم در سرآغاز روز می تواند انرژی لازم برای آغاز فعالیت‌های روزانه را تأمین کند. صبحانه سالم سطح متابولیسم یا سوخت‌وساز بدن را نیز افزایش می دهد. منظور از متابولیسم یا سوخت و ساز بدن، سرعت تبدیل غذا به انرژی در سلول‌های بدن است. این سرعت در طول خواب کاهش پیدا می کند. پس از صرف غذا، بدن شروع به مصرف مواد مغذی موجود در غذا می کند و به این ترتیب، متابولیسم بدن افزایش می یابد. مصرف صبحانه سالم نیز کمک می کند احساس هوشیاری داشته باشیم و به مواد مغذی مورد نیازمان دست پیدا کنیم. البته هنگام مصرف خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های صبحانه باید به دستورالعمل‌های مربوط به رژیم غذایی سالم که قبلاً اشاره شد، توجه کنیم. با خوردن یک وعده صبحانه سالم و سودمند می توان روز خوب و سالمی را آغاز کرد. اگر وعده ناهار نیز سالم و متعادل باشد، انرژی لازم برای انجام فعالیت‌های بعد از ظهر و عصر تأمین می شود و انرژی و هوشیاری برای فعالیت‌های مفید و موثر حفظ می شود. فردی که از مصرف وعده ناهار خودداری می کند، در بعد از ظهر یا عصر به احساس خستگی دچار می شود. با کمک گرفتن از توصیه‌های کارشناسان و مشاوران تغذیه می توانیم غذاها و نوشیدنی‌های سالم و سودمندی برای وعده ناهار خود انتخاب کنیم.

۱ در وعده‌های صبحانه و ناهارمان باید به موارد زیر توجه داشته باشیم:

- مواد غذایی پرپروتئین (مثل شیر، پنیر، تخم مرغ، عدسی با نان، لوبیا با نان) بخوریم؛
- میوه یا آب میوه‌های طبیعی مصرف کنیم؛
- از سبزی یا آب سبزی استفاده کنیم (مثل خیار، گوجه یا آب گوجه‌فرنگی)؛ و
- از خواص نان سبوس دار (نان سنگک یا نان

افزودنی‌های غذایی

افزودنی‌ها یا موادی که به غذا برای کاهش خطر بیماری‌های ناشی از غذا اضافه می شوند باعث جلوگیری از فساد، بهبود ظاهر و مزه غذا می شوند. افزودنی‌ها می توانند ارزش تغذیه‌ای غذاها را بهبود دهند. مثال‌های خوب افزودنی‌ها مانند غنی‌سازی شیر با ویتامین «د» و محصولات غلات با فولات است. هر جا که ماده‌ای به غذا اضافه می شود مشتریان باید بدانند که این افزودنی چیست و آیا جایگزینی برای آن وجود دارد یا خیر. به عنوان یک قانون کلی، مواد شیمیایی، رنگ‌ها و نگه‌دارنده‌های کمتر بهتر است. مثال‌های رایج افزودنی‌ها عبارتند از:

- ۱ **عوامل ضد میکروبی:** موادی مانند نمک، قند، نیترات‌ها و سایر موادی که باعث می شوند غذا کمتر میزبان میکروب‌ها باشد.
- ۲ **آنتی‌اکسیدان‌ها:** موادی که باعث حفظ رنگ و طعم غذا می شوند و این کار را از طریق کاهش قرار گرفتن غذا در معرض اکسیژن انجام می دهند. ویتامین‌های «ای» و «ث» از آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که عقیده بر این است که خطر سرطان و بیماری قلبی را کاهش می دهند.
- ۳ **رنگ‌های مصنوعی، افزودنی‌های مغذی و بهبوددهنده‌های طعم:** این بخش شامل رنگ، عامل‌های تقویت کننده‌ای مانند اسید فولیک و طعم‌دهنده‌ها هستند.
- ۴ **سولفیت‌ها:** برای حفظ رنگ سبزی استفاده می شوند. برخی افراد نسبت به این سولفیت‌ها حساس هستند.

در سال‌های اخیر، تکنیک‌های بسته‌بندی متعددی در بازار برای دور نگه داشتن اکسیژن از غذا و حفظ و افزایش تازگی و رنگ غذا به کار گرفته شده‌اند. برخی از این بسته‌ها حاوی نگهدارنده‌های شیمیایی هستند، برخی دیگر ممکن است از طریق کاهش اکسیژن درون بسته و قرار گرفتن آن در معرض نور خورشید عمل کنند.

برنامه ریزی غذایی

- برای کسب، حفظ و ارتقای عادت‌های مرتبط با تغذیه سالم باید:
- مواد غذایی مورد مصرف‌مان را بشناسیم شناخت پیدا کنیم؛
 - باید برنامه غذایی منظمی در وعده‌های صبحانه، ناهار و شام داشته باشیم؛
 - باید بفهمیم دلیل غذا خوردن مان گرسنگی است یا چیزهای دیگر؛
 - باید بدانیم غذایی که می خوریم به نفع سلامت‌مان است یا به ضررش.
- به عنوان مثال، فردی را تصور کنید که بعد از صرف وعده شام، در حالی که با دوستانش مشغول گپ و گفت است، به طور تفریحی و هوس، با دوستان خودش چند تکه پیتزا می خورد صرفاً به این دلیل که در کنار آن‌ها نشسته و می خواهد همراه‌شان باشد. طبیعی است که این دلیل نمی تواند، از منظر سلامت، منطقی و قابل قبول به حساب آید. غذا خوردن، راهی برای غلبه بر احساس طردشدگی، افسردگی، بی‌حوصلگی، اضطراب و تنهایی نیست. چنین رویکردهایی به غذا خوردن می تواند به بروز اختلالات تغذیه‌ای منجر شود.

- (جو) غلات و حبوبات که منبع فیبر هستند، بهره‌مند شویم.
- ۲ در وعده‌های صبحانه و ناهارمان باید از مصرف موارد زیر پرهیز کنیم**
- مواد غذایی حاوی پروتئین فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس؛
 - پیراشکی‌ها، رولت‌ها، شکلات و دسرهای شیرین (کرم کارامل، ژله، شیرینی‌های خامه‌ای)؛
 - غذاهای پرچرب، روغنی یا برشته‌شده در روغن؛ و
 - مواد غذایی حاوی چربی و نمک فراوان مانند همبرگر و پیتزا.

«وقت صبحانه خوردن ندارم» بهانه‌ای متداول

آن‌هایی که می‌گویند برای صبحانه خوردن وقت ندارند، می‌توانند صبحانه‌شان را از شب قبل آماده کنند یا سراغ مواد غذایی‌ای بروند که تهیه آنها زمان‌بر نیست؛ مثلاً شیر کم‌چرب، نان کنجدی یا کره کم‌چرب بر روی نان سبوس کامل. بعضی‌ها خیال می‌کنند صبحانه نخوردن لاغرشان می‌کند؛ این در حالی است که مصرف یک وعده صبحانه سالم و کامل می‌تواند سرعت متابولیسم بدن را افزایش دهد و باعث می‌شود کالری بیشتری در بدن بسوزد. در مقابل، حذف وعده صبحانه باعث می‌شود در ادامه روز کالری بیشتری را با ولع بیشتری وارد بدن مان کنیم. یک صبحانه پروتئینی سبک و کم‌کالری مانند املت یا تخم‌مرغ می‌تواند به حفظ سطح انرژی بدن در طول روز کمک کند. بعضی‌ها دلیل صبحانه نخوردن‌شان را بی‌علاقگی به نوع غذاهایی که در صبحانه مصرف می‌شود، عنوان می‌کنند اما واقعیت این است که تقریباً هر غذایی را می‌توان در وعده صبحانه مصرف کرد؛ مثل عدسی، خوراک لوبیا چیتی، فرنی، شیربرنج و انواع آش‌ها و حلیم.

۲ برنامه‌ریزی برای شام و میان‌وعده:

اگر صبحانه سالم را آغازگر یک روز پرانرژی بدانیم، شام سالم پایان‌بخش نیازهای غذایی یک شبانه‌روز است. اما صرف یک شام مغذی و سالم به برنامه‌ریزی دقیق نیاز دارد. پس از ارزیابی مواد غذایی‌ای که در طول روز مصرف کرده‌ایم، باید مواد غذایی‌ای را انتخاب کنیم که مکمل صبحانه، ناهار و میان‌وعده‌های ما باشند. در ادامه به برخی معیارهای کلیدی برای انتخاب یک شام سالم اشاره خواهد شد:

- مصرف طیف متنوعی از مواد غذایی؛
- تکمیل نیازهای غذایی یک شبانه‌روز؛
- صرف غذا در حوالی عصر، به جای شام خوردن در اواخر شب؛

- پرهیز از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین برای پیشگیری از مشکل بی‌خوابی؛ و
- پرهیز از مصرف غذاهای ادویه‌داری که مخل خواب شبانه‌اند.

علاوه بر شام، مصرف میان‌وعده‌ها نیز به برنامه‌ریزی نیاز دارد. برای فرونشاندن احساس گرسنگی و دریافت مواد مغذی موردنیاز در طول شبانه‌روز، به میان‌وعده‌ها نیاز داریم. میان‌وعده، وعده‌ای برای پر کردن بی‌حوصلگی‌ها، نگرانی‌ها، تنهایی‌ها و افسردگی‌ها نیست. چنین رویکردی به میان‌وعده، نتیجه‌ای جز استقرار عادت‌های ناسالم غذایی در پی ندارد. برای مصرف میان‌وعده نیز باید از دستورالعمل‌های مربوط به تغذیه سالم پیروی کرد. در ادامه، برخی از این توصیه‌ها را مرور خواهیم کرد:

- ۱ میان‌وعده‌هایی را انتخاب کنیم که مواد مغذی مورد نیاز بدن را تأمین کنند؛
- ۲ مصرف میان‌وعده‌هایی را که در تهیه آن‌ها شکر فراوانی به کار رفته، محدود کنیم؛
- ۳ مصرف میان‌وعده‌هایی را که حاوی اسید چرب ترانس و چربی اشباع هستند، محدود کنیم؛
- ۴ مصرف میان‌وعده‌هایی را که نمک فراوان دارند، محدود کنیم؛
- ۵ همواره میان‌وعده‌ای سالم به همراه خود داشته باشیم تا از وسوسه خرید میان‌وعده‌های ناسالم دور بمانیم؛ و
- ۶ موارد زیر می‌توانند پیشنهاد‌های مناسبی برای یک میان‌وعده سالم باشند: ماست فاقد چربی یا کم‌چرب، میوه، ذرت بوداده کم‌نمک، سبزی، آب‌میوه فاقد قند افزوده و پنیر کم‌چرب، بیسکویت ساده و سبوس دار، لقمه‌های خانگی مثل نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه، نان و تخم‌مرغ و گوجه، نان و پنیر و گردو، شیر کم‌چرب، انواع مغزها و انواع خشکبار.



ارزیابی وضعیت مصرف گروه‌ها و مواد غذایی

ابزار زیر به ما کمک می‌کند تا مشخص کنیم که تنوع، تعادل و مصرف مقدار کافی دریافت مواد و گروه‌های مختلف غذایی را بر اساس هرم غذایی رعایت می‌کنیم یا از آن فاصله داریم. برای تکمیل این جدول، باید مصرف معمول خود را از هر یک از گروه‌های غذایی در اکثر روزهای هفته در نظر بگیریم. اگر نمی‌دانیم که به طور معمول در اکثر روزهای هفته چقدر از گروه‌ها و مواد غذایی را مصرف می‌کنیم، می‌توانیم مصرف معمول خود را به مدت یک هفته یادداشت نماییم و سپس جدول را براساس وضعیتی که در اکثر روزهای هفته اتفاق می‌افتد، کامل نماییم. برای تکمیل جدول باید ابتدا در محل نقطه چین مصرف معمول خود را بنویسیم. به عنوان مثال اگر در اکثر روزهای هفته به اندازه یک و نیم قوطی کبریت پنیر برای صبحانه، یک لیوان ماست با ناهار و یک لیوان شیر عصرها مصرف می‌کنیم، بدین معناست که به طور معمول روزانه سه واحد لبنیات دریافت می‌کنیم که این میزان مصرف لبنیات در محدوده مطلوب است. بنابراین در ستون ارزیابی ۱ و ردیف مطلوب عدد ۳ را وارد می‌کنیم و در ارزیابی‌های بعدی نیز به همین صورت تعداد واحدها را محاسبه و ثبت می‌کنیم. ستون‌های بعدی مربوط به ارزیابی‌های بعدی است. بهتر است در هر فصل از سال یک بار خودمان را ارزیابی کرده و تغییرات را در جدول ملاحظه کنیم. برخی موارد نیز بر حسب پاسخ بلی یا خیر دسته‌بندی می‌شوند و وضعیت ما را از نظر مطلوب یا نامطلوب بودن روشن می‌کنند. پاسخ بلی به این سوالات «نامطلوب» و پاسخ خیر «مطلوب» است.

جدول ارزیابی وضعیت مصرف گروه‌ها و مواد غذایی

وضعیت مصرف گروه‌ها/ مواد غذایی	ارزیابی وضعیت مصرف	ارزیابی ۱	ارزیابی ۲	ارزیابی ۳	ارزیابی ۴
	مطلوب من به‌طور معمول هر روز ... واحد از گروه نان و غلات مصرف می‌کنم.	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...
	نامطلوب				
	مطلوب من به‌طور معمول هر روز ... واحد از گروه سبزی‌ها مصرف می‌کنم.	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...
	نامطلوب				
	مطلوب من به‌طور معمول هر روز ... واحد از گروه میوه‌ها در روز مصرف می‌کنم.	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...
	نامطلوب				
	مطلوب من به‌طور معمول هر روز ... واحد از گروه گوشت‌ها و تخم‌مرغ مصرف می‌کنم.	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...
	نامطلوب				
	مطلوب من به‌طور معمول هر روز ... از گروه حبوبات و مغزها مصرف می‌کنم	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...
	نامطلوب کمتر از ۱ واحد				
	مطلوب من به‌طور معمول هر روز ... واحد از گروه شیر و لبنیات در روز مصرف می‌کنم.	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...	تاریخ: .../.../...
	نامطلوب				

مطلوب (عدم مصرف)	من به طور معمول هر هفته سوسیس و کالباس (انواع ساندویچ، فست فودها، ...) و غذاهای کنسرو شده و آماده مصرف می‌کنم.
نامطلوب	بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
مطلوب (عدم مصرف)	من به طور معمول هر هفته نوشیدنی‌های گازدار (انواع نوشابه، ماء الشعیر، دوغ گازدار) مصرف می‌کنم.
نامطلوب	بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
مطلوب (عدم مصرف)	من از روغن جامد و نیمه‌جامد استفاده می‌کنم.
نامطلوب	بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>
مطلوب (عدم مصرف)	من به طور معمول سر سفره از نمکدان استفاده می‌کنم.
نامطلوب	بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>

چه اقدامی باید انجام دهیم؟

برای هر یک از گروه‌های غذایی، میزان توصیه شده در توضیحات گروه‌های غذایی به عنوان «مطلوب» و کمتر یا بیشتر از مقدار توصیه شده به عنوان «نامطلوب» در نظر گرفته می‌شود. چنانچه وضعیت ما نامطلوب است، بر حسب این که کمتر یا بیشتر از اندازه مطلوب مصرف می‌کنیم، باید میزان مصرف خود را به تدریج افزایش یا کاهش دهیم تا به حد مطلوب برسیم. بخش «خود را ارزیابی کنیم» این فرصت را برای ما فراهم می‌کند که عادت‌های غذایی کنونی خود را ارزیابی کنیم. اکنون می‌توانیم این نتایج را در نظر گرفته و تصمیم بگیریم که نیاز به چه تغییراتی در تغذیه روزانه خود برای سلامت بلندمدت داریم.

اکنون قادریم:

دفترچه‌ای برای ثبت غذای روزانه خود تهیه کنیم. از اطلاعات تغذیه‌ای غذاهای گوناگونی که می‌خوریم یادداشت برداریم. تلاش کنیم تا نقاط ضعف خود را بیابیم: آیا نمک یا قند زیادی مصرف می‌کنیم؟ آیا کلسیم یا آهن کمی می‌خوریم؟ شام فست فود خود را فراموش کنیم و در عوض میوه‌ها و سبزی‌های محبوب خود را بخوریم و سعی کنیم تا چیز جدیدی را امتحان کنیم و ذائقه خود را گسترش دهیم.

سعی کنیم:

۱ برنامه‌ریزی کنیم تا حداقل سه وعده غذایی را در خانه صرف کنیم. موادی که نیاز داریم از قبل بخریم. چیزهای ساده‌ای مانند ساندویچ مرغ با یک نان سبوس دار، مواد مغذی زیادی به ما خواهد داد و احتمالاً ارزان‌تر از یک وعده فست فود است.

۲ شروع به خواندن برچسب‌ها کنیم. تا از مقدار کالری، سدیم، قندها و چربی‌ها در غذاهای آماده آگاه باشیم و غذاهایی را بخریم که این اجزا را کمتر داشته و فیبر و کلسیم بیشتری داشته باشند.

۳ هر روز صبح صبحانه سالم بخوریم. نان‌های سبوس دار، پروتئین‌ها و میوه را در صبحانه خود ترکیب کنیم. خوردن یک صبحانه سالم باعث افزایش متابولیسم ما در شروع روز می‌شود و از افت سطح گلوکز خون پیشگیری و در حفظ مغز و بدن ما در بهترین عملکرد در صبح‌ها مؤثر است.

۴ خود را به یک یا دو تغییر سالم در الگوهای خوردن خود برای باقی این دوره متعهد کنیم. می‌توانیم خوردن پنج وعده از میوه و سبزی را هر روزه در نظر بگیریم و به سمت محصولات لبنی کم‌چرب یا بدون چربی حرکت کنیم و نوشیدن نوشیدنی‌های شیرین را کنار بگذاریم یا این که در آشپزی از روغن زیتون استفاده کنیم. از یادداشت‌های غذایی خود استفاده کنیم تا به ما در یافتن مکان‌هایی که انتخاب‌های سالم‌تری در طول روز داشته‌ایم کمک کند.

بخش دوم: بهداشت و ایمنی مواد غذایی

۳ خشک کردن:

خشک کردن، قدیمی‌ترین و متداول‌ترین شیوه نگهداری مواد غذایی است که با حذف آب، مانع فعالیت‌های بیولوژیک برای فساد مواد غذایی می‌شود.

۴ غلیظ کردن و افزایش فشار اسمزی:

تهیه رب، شیر، از آب‌میوه‌ها، تهیه مربا و مانند این‌ها با نامساعد کردن فعالیت عوامل قارچی و باکتریایی به خاطر کاهش آب فعال و افزایش فشار اسمزی سبب نگهداری مواد غذایی می‌شود.

۵ استفاده از نمک:

نمک به‌طور کلی موجب مرگ میکروارگانیسم‌ها نمی‌شود اما با افزایش فشار اسمزی، مانع فعالیت آن‌ها می‌گردد. میزان نمک مورد استفاده برای نگهداری پنیر ۱۳ درصد و برای نگهداری محصولات شور، حدود ۶ درصد است.

۶ روش‌های دیگر:

استفاده از سرکه، دودی کردن، استفاده از اشعه گاما، تخمیر، استفاده از مواد شیمیایی، روش‌های چندگانه (استفاده هم‌زمان از ۲ یا چند روش) و نیز روش‌های جدید دیگر، هر کدام به‌گونه‌ای موجب کاهش یا توقف فعالیت‌های عوامل بیولوژیک می‌شوند، لیکن به‌کارگیری هر یک از این روش‌ها مستلزم اطمینان از عدم زیان‌بخشی آن است.

چند تذکر مهم برای پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی

■ مواد غذایی پخته شده را یا باید کاملاً سرد (در یخچال و فریزر) و یا کاملاً داغ (در حرارت بالای ۷۰ درجه روی شعله ملایم آتش) نگاه داشت. در شرایط غیر از این دو مورد، خطرات بروز مسمومیت‌های غذایی وجود خواهد داشت.

■ غذاهای پخته نگهداری شده در یخچال را قبل از مصرف باید حداقل به مدت ۱۰ دقیقه حرارت داد.

■ از تماس مواد غذایی آماده مصرف، با مواد غذایی خام و ظروف و وسایل مرتبط با آن‌ها باید به‌طور جدی اجتناب کرد.

■ مواد غذایی کنسرو شده را بعد از جوشاندن و باز کردن قوطی به سرعت باید مصرف کرد.

■ آلودگی جوش‌ها و زخم‌های پوستی و همچنین ترشحاتی که هنگام صحبت کردن، عطسه و سرفه ممکن است به اطراف پخش شود به داخل مواد غذایی وارد شده، خطر مسمومیت‌های استافیلوکوکی را افزایش می‌دهد. لذا باید مراقبت‌های لازم را در این زمینه به‌عمل آورد و از نگهداری غذای آماده در محیط معمولی (غیر از یخچال یا روی آتش) خودداری نمود.

حفظ تندرستی و رهایی از رنج و بیماری یکی از مهم‌ترین مسایلی است که همواره در طول تاریخ، فکر بشر را به خود مشغول نموده است و با پیشرفت علم و شناختن عوامل بیماری‌زا و تأثیر آن بر تندرستی، انسان آموخت که باید در محیطی پاکیزه و سالم زندگی کند و محیط زندگی خود را از آلودگی پاک سازد و از آن‌چه سلامت را به خطر می‌اندازد اجتناب نماید. همچنین ایجاد یک محیط سالم و پاکیزه جز با بهره‌گیری از همه ظرفیت‌ها، اندیشه‌ها و افکار مختلف میسر نخواهد شد. با توجه به اهمیت بهداشت مواد غذایی و نقش مهمی که در سلامت انسان‌ها دارد و نظر به توسعه کشور و تنوع مواد غذایی علاوه بر استمرار فعالیت‌های واحدهای نظارت بر مواد غذایی، تک تک افراد جامعه نیز می‌توانند برای کنترل آلودگی‌های ناشی از محیط و اثرات آن بر مواد غذایی مصرفی خود گامی موثر داشته باشند. «بهداشت مواد غذایی» عبارت است از رعایت کلیه موازین بهداشتی در تمامی مراحل فرآوری، تولید، نگهداری، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی تا ماده غذایی سالم و با کیفیت مطلوب به دست مصرف‌کنندگان برسد.

اصول کلی نگهداری مواد غذایی

با شناسایی عوامل فساد، تدابیری که برای حذف و کنترل آن‌ها به‌کار گرفته می‌شود می‌تواند سبب نگهداری یا تأخیر در فساد مواد غذایی شود، در این‌جا به‌طور فهرست وار به مهم‌ترین شیوه‌های نگهداری مواد غذایی اشاره می‌کنیم.

۱ استفاده از سرمای ۴ درجه:

سرما، سبب کند شدن یا توقف فعالیت عوامل بیولوژیک و آنزیم‌ها می‌شود (دمای یخچال‌های خانگی حداکثر تا ۱۰ درجه بالای صفر قابل قبول است لیکن دمای نهایی یخچال نباید از ۵ درجه سانتی‌گراد بیشتر باشد).

۲ تهیه کنسرو:

با توجه به این‌که محتویات داخل قوطی کنسرو در حرارت ۱۲۰ درجه سانتی‌گراد و تحت ۵ اتمسفر فشار به مدت ۲۰ دقیقه عاری از عوامل بیماری‌زا خواهند شد و نظر به این‌که قوطی سالم کنسرو امکان نفوذ عوامل فساد را غیرممکن می‌سازد. محتوای داخل قوطی‌های کنسرو بدون نیاز به شیوه‌های دیگر نگهداری (مثلاً استفاده از سرما) قابل نگهداری خواهد بود.

توصیه می‌شود قوطی کنسرو قبل از باز کردن به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوشانده شود (سم بوتولیسم در کمتر از مدت ۲۰ دقیقه جوشیدن، از بین می‌رود). ضربه دیدن قوطی‌ها به هنگام حمل و نقل، خطر ایجاد منافذ ریز و فساد محتوای قوطی‌ها را به دنبال دارد. همچنین باد کردن سر و ته قوطی، نشانه فعالیت باکتریایی در قوطی و غیر قابل مصرف بودن آن است.



■ چون در کشک مایع که در شیشه‌های در بسته عرضه می‌شود خطر حضور و فعالیت عامل بوتولیسم وجود دارد، لذا جوشانیدن کشک قبل از مصرف برای اطمینان به از بین رفتن سم بوتولیسم (در عرض ۲۰ دقیقه) لازم است.

بهداشت شیر و فرآورده‌های آن

۱ شیر

از کامل‌ترین غذاها در طبیعت شیر است، چرا که تقریباً دارای تمامی مواد لازم مانند پروتئین، چربی، مواد معدنی و انواع ویتامین‌ها برای رشد و ادامه زندگی است، به شرطی که از دام سالم و با رعایت اصول بهداشتی تهیه شده باشد. شیر خوب و سالم دارای طعمی مطبوع، خوشمزه و کمی شیرین بوده و رنگ آن سفید مایل به زرد است.



عوامل آلوده‌کننده شیر و روش‌های کنترل آن

عوامل بسیاری در آلودگی شیر مؤثر هستند که عبارتند از:

■ بیماری‌هایی که حیوان دچار آن است (آلودگی‌های اولیه)، مانند بیماری‌های سل، سیاه زخم، تب مالت، سالمونلا و ... بنابراین از شیر حیوان بیمار نباید استفاده کرد.

■ بیماری‌هایی که به دلیل عدم رعایت اصول بهداشتی قبل و بعد از دوشیدن شیر به آن منتقل می‌شود (آلودگی ثانویه)، مانند حبصه، وبا، اسهال و غیره ...

بنابراین در مصرف شیر باید نکات بهداشتی زیر را رعایت کرد:

۱ شیر را نباید به صورت خام مصرف کرد، زیرا اگر حیوان شیرده مبتلا به سل یا تب مالت باشد بیماری می‌تواند به انسان منتقل شود و حتماً شیر خام مصرفی باید مورد تایید سازمان دامپزشکی کشور باشد.

۲ افرادی که شیر می‌دوشند باید از سلامت کامل برخوردار باشند.

۳ قبل از دوشیدن شیر، باید پستان دام با آب گرم و صابون شسته و یا ضد عفونی شود.

۴ شیر و فرآورده‌های آن را باید در تمام مراحل دوشیدن و حمل، در ظروف مجاز، تمیز و سرپوشیده نگهداری کرد.

۵ دامداران باید دام‌های شان را به‌طور مرتب توسط مسوول دامپزشکی مورد معاینه قرار داده و به موقع علیه بیماری‌های واگیر واکسینه نمایند.

۶ ظروف مورد استفاده برای حمل و نگهداری شیر باید پس از پایان کار با آب و مایع ظرفشویی شسته و با مواد مجاز، ضدعفونی و سپس با آب سالم آب کشی شود.

۷ شیر خام را قبل از مصرف باید حداقل ۱ دقیقه با هم زدن مداوم جوشاند و در صورت خطر تب مالت ۱۰ دقیقه جوشاند.

۸ شیر پاستوریزه را باید حتماً در داخل یخچال (۰ تا ۴) درجه سانتی‌گراد نگهداری کرد و از نگهداری شیر پاستوریزه در خارج از یخچال خودداری نمود.

۹ شرایط تمام محل‌های تهیه، توزیع و فروش شیر و فرآورده‌های آن از لحاظ بهداشت فردی شاغلین، ابزار کار و وضعیت ساختمانی و ملزومات باید منطبق با آیین‌نامه مقررات بهداشتی قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی باشد.

۱۰ چنانچه شیر پاستوریزه بیش از ۴۸ ساعت در یخچال بماند و علائم فساد و بریدگی در آن مشاهده نشود باید آن را قبل از مصرف جوشاند و در صورت مشاهده علائم بریدگی و فساد، از مصرف آن خودداری کرد.

۲ کره

کره تازه، خوش بو و خوش طعم بوده و در دهان و کف دست فوراً آب می شود. کره گوسفند سفید رنگ و کره گاو کمی زرد رنگ است. چنانچه کره در شرایط نامناسب و به مدت طولانی نگهداری شود معمولاً مزه تند می دهد و نیز تغییر رنگ داده و احتمالاً کپک می زند که از مصرف آن باید خودداری کرد. کره بسته بندی پاستوریزه را تنها به مدت یک هفته می توان در یخچال نگهداری کرد و برای مدت بیشتر باید داخل فریزر نگهداری شود.

**۳ پنیر**

پنیر یک ماده غذایی بسیار مقوی است و انواع مختلف دارد. پنیر سالم دارای طعم مطبوع بوده و رنگش باید سفید و کمی مایل به زرد باشد. چون اغلب مواقع پنیر را از شیر نجوشیده تهیه می کنند بنابراین از مصرف پنیر تازه باید خودداری شود و قبل از مصرف، آن را در آب نمک غلیظ (۱۳ تا ۱۷ در هزار) حداقل به مدت ۴۵ روز تا ۲ ماه در داخل یخچال یا سردخانه نگهداری کرد.

**۴ کشک**

کشک مایع مانند سایر مواد غذایی بسته بندی باید دارای برچسب و مجوز بهداشتی باشد. ضمناً به پروانه ساخت یا کد بهداشتی و تاریخ تولید و تاریخ انقضای آن نیز باید توجه نمود.

هنگام خرید کشک مایع باید دقت کرد که علایم کپک زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد. کشک مایع باید قبل از مصرف به مدت ۵ دقیقه همراه با هم زدن جوشانده شود تا خطر ابتلا به مسمومیت کشنده بوتولیسم برطرف شود.

**۵ بستنی**

هر نوع بستنی باید با شیر پاستوریزه تهیه شود و از مصرف هر گونه بستنی رنگی باید خودداری شود مگر این که از شربت میوه یا کاکائو و یا رنگ طبیعی تهیه شده باشد.

**بهداشت فرآورده های گوشتی****۱ گوشت قرمز**

■ توصیه می شود گوشت چرخ کرده در منزل تهیه گردد و در صورت تهیه گوشت قرمز چرخ کرده حتماً در حضور خودتان چرخ گردد و یا از مراکز معتبر خریداری شود.

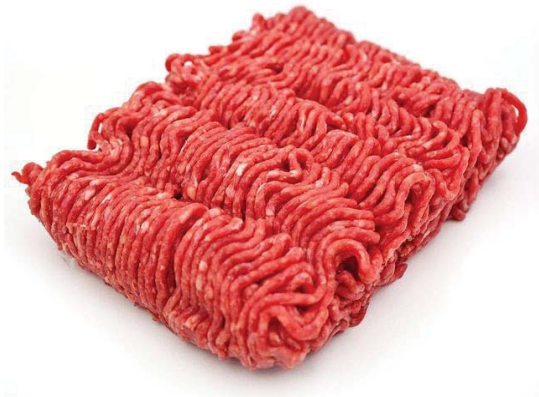
■ گوشت سالم رنگ قرمز طبیعی با درخشندگی خاصی دارد، در حالی که رنگ گوشت ناسالم تیره و سطح آن لزج و چسبنده است.

■ گوشت سالم سفتی مخصوص و قابلیت برگشت پذیری و بوی مطبوعی دارد، در صورتی که گوشت ناسالم شل بوده و دارای بوی نامطبوعی است.

■ سطح گوشت باید دارای رطوبت طبیعی بوده و حالت خشک و چروکیده نداشته باشد.

■ گوشت منجمد باید فاقد آثار سوختگی ناشی از انجماد (لکه هایی با رنگ سفید گچی تا خاکستری) و یا قارچ زدگی باشد.

■ در داخل بسته بندی گوشت چرخ کرده قرمز نباید آب یا خونابه وجود داشته باشد.



۲

گوشت مرغ



■ مرغ تازه سالم، دارای چشم‌های روشن، درخشان و برجسته است ولی مرغ ناسالم چشم‌های تیره و فرو رفته دارد.

■ بدن مرغ تازه سالم، درخشان و مرطوب و دارای رنگ سفید و شفاف است، در صورتی که مرغ مانده و ناسالم دارای گوشت شل و رنگ آن تیره و متمایل به سبز است.

■ مرغ تازه و سالم دارای بوی طبیعی است ولی مرغ مانده و فاسد بوی زنده‌ای دارد.



گوشت ماهی

۳

گوشت ماهی از غذاهای ارزنده و مهم است که هضم بسیار آسان دارد. ماهی دارای پروتئین، کلسیم، فسفر، ید، فلوئور و ویتامین‌های «ای»، «د» و «آ» است. ماهی در صورت آلودگی، امراض گوناگونی را به انسان انتقال می‌دهد.

فرق بین ماهی سالم با ماهی کهنه و فاسد:

■ سطح بدن ماهی سالم و تازه، لزج و براق و دارای حالت ارتجاعی است. در حالی که سطح بدن ماهی کهنه، کدر و خشک است.

■ فلس‌های بدن ماهی تازه، براق است و به راحتی کنده نمی‌شود ولی در ماهی کهنه فلس‌ها به راحتی از بدن ماهی جدا می‌شود.

■ چشم‌های ماهی سالم و تازه، درخشان، شفاف، روشن و برجسته است ولی در ماهی کهنه و ناسالم، چشم‌ها شفافیت ندارد و فرورفته، تیره و کدر است.

■ اگر با انگشت دست، بدن ماهی تازه را فشار دهیم گودی آن زود از بین می‌رود ولی اگر ماهی کهنه باشد گودی روی بدن ماهی مدتی باقی می‌ماند.

■ آبشش‌های ماهی سالم و تازه، به رنگ قرمز روشن است در حالی که در ماهی ناسالم به رنگ قهوه‌ای تیره است.

■ چنانچه ماهی را به حالت افقی نگاه داریم اگر تازه باشد به همان حالت باقی می‌ماند ولی ماهی کهنه به حالت افقی نمی‌ماند و از دو طرف خم می‌شود.



کالباس و سوسیس

۴



■ برای تشخیص فساد کالباس، کارد یا چاقوی تمیزی را به مدت ۲ دقیقه در آب جوش فرو برده و سپس آن را با حوله یا پارچه تمیز خشک کرده و بلافاصله در کالباس یا سوسیس مورد نظر فرو برده و پس از چند لحظه کارد را بیرون می‌آوریم و استشمام می‌کنیم. در صورت فاسد بودن، بوی گندیدگی شدیداً احساس می‌شود.

■ مزه کالباس و سوسیس سالم، مطبوع و خوش آیند است. اگر طعم آن ترش باشد دلیل بر فساد آن بوده و نباید مصرف شود.



■ برچسب‌های روی قوطی کنسرو باید دارای شماره پروانه ساخت و بهره برداری و تاریخ تولید و تاریخ انقضای مصرف باشد.

■ قوطی کنسرو نباید زنگ زده و دارای منفذ باشد. چنانچه با وارد کردن فشار به وسیله انگشت در پهلو یا بالا و پایین قوطی کنسرو، در محل فشار ایجاد فرورفتگی یا تولید صدا شود یا در طرف مقابل ایجاد برآمدگی نماید دلیل بر فساد آن است.

■ اگر هر یک از دو انتهای قوطی متورم و برآمده باشد نشانه رشد میکروب و تولید گاز است و نباید محتویات آن را مصرف کرد.

■ **تذکر مهم** هر نوع مواد غذایی کنسرو شده را باید قبل از بازکردن به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوشانده تا احتمال مبتلا شدن به مسمومیت کشنده بوتولیسم از بین برود.



بهداشت روغن

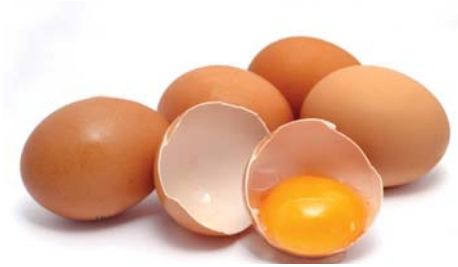
روغن یکی از مواد انرژی‌زا برای انسان است که برای تهیه غذاها از آن استفاده می‌شود و چون فسادپذیر است لازم است در مراحل تولید، توزیع، فروش و مصرف آن اصول بهداشتی کاملاً رعایت شود. در هنگام انتخاب روغن باید به نکات زیر توجه نمود:

- ۱ اندازه قوطی روغن یا وزن آن باید با مصرف خانوار تناسب داشته باشد.
- ۲ اطلاعات روی برچسب قوطی روغن را باید کنترل کنیم که تاریخ مصرف آن نگذشته باشد و نام کارخانه و شماره پروانه ساخت روی بسته ذکر شده باشد و درصد اسیدهای چرب ترانس آن کمتر از ۵ درصد باشد. (اسید چرب ترانس نوعی چربی مضر است که در بروز بیماری‌های قلبی- عروقی نقش مهمی دارد).
- ۳ قوطی روغن را باید در جای خشک، خنک و دور از نور نگهداری کنیم.
- ۴ باید روغن را همیشه در ظرف در بسته نگهداری کنیم.
- ۵ در صورت بزرگ بودن قوطی روغن، باید از ظروف کوچک‌تر برای نگهداری موقت روغن مصرفی استفاده نماییم.
- ۶ برای نگهداری موقت روغن باید از ظرف تمیز و خشک استفاده کنیم.
- ۷ برای برداشتن روغن باید از قاشق کاملاً تمیز و خشک استفاده کنیم و قاشق یا وسایل فلزی دیگر را در داخل ظرف روغن قرار ندهیم.
- ۸ روغن نباید در هیچ مرحله‌ای بوی تند و نامطبوع داشته باشد.
- ۹ در طبخ غذا باید از روغن مناسب با نوع پخت غذا استفاده گردد.

نکات مورد توجه در بهداشت گوشت

به‌منظور رعایت بهداشت گوشت باید به نکات زیر توجه شود:

- باید از مصرف گوشت‌هایی که به طریق غیربهداشتی کشتار می‌شوند و یا نظارتی بر کشتار آن‌ها نیست خودداری کنیم.
- افرادی که در ارتباط با کشتار و توزیع گوشت هستند لازم است کارت معاینه پزشکی و گواهی دوره آموزشی بهداشت عمومی را داشته باشند و نیز از روپوش و دستکش مناسب استفاده کنند.
- وسایل کار باید پس از پایان کار کاملاً شسته و در محل مناسبی نگهداری شود.
- از به‌کار بردن روزنامه و کاغذهای باطله برای پیچاندن گوشت باید خودداری شود.
- برای نگهداری گوشت در منزل باید آن را شست و داخل یخچال (۲ تا ۳ روز) یا در فریزر برای مدت طولانی‌تری نگهداری نمود.
- از خرید گوشت چرخ کرده آماده خودداری کنید.
- از خرید گوشت از محل‌های غیر بهداشتی باید خودداری شود.
- گوشت منجمد شده را قبل از مصرف بهتر است به مدت ۲۴ ساعت در طبقات پایین یخچال نگهداری نمود تا از انجماد خارج شود.



بهداشت تخم‌مرغ

تخم‌مرغ غذایی با ارزش است بهترین درجه نگهداری آن صفر است ولی اگر به منفی ۲ درجه برسد، تخم‌مرغ منجمد و پوسته آن می‌ترکد.

در هنگام مصرف تخم‌مرغ باید به نکات زیر دقت کرد:

۱ تخم‌مرغ تازه در برابر نور، شفاف ولی تخم‌مرغ کهنه در مقابل نور کدر است.

۲ تخم‌مرغ تازه سفیده غلیظ و با کشش خاص دارد و با زرده مخلوط نمی‌شود در صورتی که سفیده تخم‌مرغ کهنه آبکی و شل است.

۳ تخم‌مرغ تازه را اگر آهسته در داخل ظرف آبی قرار دهیم به ته ظرف می‌رود ولی تخم‌مرغ کهنه بالای ظرف آب می‌ایستد.

۴ در تخم‌مرغ کهنه زرده به آسانی می‌ترکد و بوی بسیار زننده و متعفن دارد و باعث مسمومیت شدید می‌شود.

۵ سطح تخم‌مرغ‌ها نباید شکسته باشد زیرا فساد میکروبی و شیمیایی آن سرعت پیدا می‌کند.



توصیه‌هایی برای مصرف روغن

۱ باید مصرف روغن را به حداقل برسانیم.

۲ این تصور که روغن جامد و نیمه جامد از نظر حجمی با صاف‌تر از روغن مایع است از نظر علمی صحیح نیست. (روغن جامد و نیمه جامد دارای مقادیر زیادی اسید چرب اشباع است که در بروز بیماری‌های قلبی - عروقی نقش مهمی دارد و نباید مصرف شود).

۳ باید روغن را با شعله کم حرارت دهیم.

۴ برای سرخ کردن حتماً باید از روغن مخصوص سرخ کردن که در مقابل حرارت مقاوم است، استفاده شود.

۵ لازم است عملیات سرخ کردن را در کوتاه‌ترین مدت ممکن انجام دهیم.

۶ لازم است روغن تا حد امکان فقط یک بار تحت حرارت و مورد استفاده قرار گیرد.

۷ سطح خارجی مواد غذایی سرخ کردنی را باید خشک کنیم تا روغن بیرون نپرد.

۸ وسایل و ظروف مورد استفاده برای پختن یا سرخ کردن غذا را باید کاملاً تمیز کنیم.

۹ روغن مصرف شده را نباید دوباره به ظرف اولیه برگردانیم.

۱۰ پس از سرخ کردن، باید حداکثر روغن اضافی را از ماده غذایی سرخ شده خارج کنیم.

۱۱ برای سرخ کردن باید از روغن مخصوص سرخ کردنی به مقدار کم استفاده کنیم. (حداکثر ۲ یا ۳ بار آن هم در طول یک روز) از این روغن می‌توان استفاده کرد.

۱۲ به توصیه‌های تولیدکننده روغن در مورد شرایط نگهداری و مصرف آن که روی بسته‌بندی روغن قید می‌شود باید توجه کنیم.

بهداشت سبزی‌ها و میوه‌ها

مواد گیاهی به‌طور کلی قسمتی از مواد غذایی انسان را تشکیل می‌دهند. سبزی‌ها دارای مقدار زیادی مواد مغذی و ویتامین بوده که در تغذیه بسیار مؤثر است. سبزی‌ها را باید تازه مصرف کرد، زیرا نگهداری و انبار کردن سبزی‌ها، مواد غذایی آن‌ها را کاهش می‌دهد. سبزی‌های پختنی را باید به تکه‌های بزرگ خرد کرد و با آب کم و حرارت کافی، به نحوی پخت که تمام آب به خورد آن‌ها برود. سبزی‌هایی که به صورت خام مصرف می‌شوند ممکن است آلوده به تخم انگل یا میکروب‌های بیماری‌زا باشند. بنابراین باید آن‌ها را خوب سالم‌سازی (پاک کردن و شست‌وشو با آب سالم - انگل زدایی با استفاده از آب و مایع ظرفشویی - ضدعفونی - شست‌وشوی نهایی با آب سالم) کرد.

میوه‌ها را باید در صورت امکان تازه و نپخته مصرف کرد. پختن میوه‌ها در صورتی که مدت پخت آن، طولانی نباشد صدمه زیادی به ویتامین‌های موجود در آن نخواهد زد. میوه‌ها را نباید قبل از استفاده خرد کرد و در معرض هوا قرار داد. در موقع خرید میوه‌ها باید به تازگی، شادابی، عطر، بو و پوست آن‌ها توجه کرد که لکه‌دار و له‌شده و گندیده نباشد. میوه‌ها را باید در محل خنک و نسبتاً تاریکی نگهداری کرد و از دست زدن به میوه‌ها خودداری نمود. لازم به یادآوری است که سبزی‌ها به علت مصرف کودهای انسانی در کشاورزی آلوده می‌شوند. بنابراین مصرف آن‌ها بدون ضدعفونی کردن باعث سرایت بیماری به انسان می‌شود. میوه‌ها را نیز باید قبل از مصرف به دقت شست تا آلودگی سطح پوست میوه پاک شود.

بهداشت برنج:

برنج باید دور از آفتاب و حشرات و موش و در محلی تمیز نگهداری شود. برای نگهداری طولانی برنج باید به هر ۱۰ کیلوگرم برنج حدود ۱۵۰ گرم نمک اضافه کرد.

بهداشت نان:

نانی که از نور بیرون می آید بدون آلودگی است ولی وقتی سرد می شود ممکن است آلوده شود بنابراین باید در نگهداری آن دقت کرد:

- ۱ چیدن نان های داغ بر روی هم، باعث می شود نان سریع تر کپک بزند.
- ۲ قبل از سرد شدن کامل نان ها، نباید آن ها را دسته کنیم.
- ۳ در ایجاد ضایعات نان، مردم ۲۰ درصد، نانوائیان ۳۰ درصد و آرد مصرفی ۵۰ درصد تأثیر گذارند.
- ۴ قرار دادن نان در یخچال، بیات شدن نان را تسریع می کند؛ در صورتی که می خواهیم نان را چند روز نگه داریم باید در فریزر بگذاریم.
- ۵ انباشته شدن نان داغ قبل از سرد شدن، باعث تغییر حالت ظاهری، بیات شدگی زودرس، تسریع در کپک زدگی، تشدید ضایعات و ایجاد بیماری گوارشی می گردد.
- ۶ هنگام خرید نان ضروری است یک سفره پارچه ای به همراه داشته باشیم.
- ۷ نانی که پس از سرد شدن با سفره حمل و

بهداشت سبزی ها و صیفی ها

سبزی ها، جوانه غلات و محصولات سالادی که به صورت خام مصرف می شوند باید قبل از مصرف به شیوه صحیح سالم سازی شوند. دستورالعمل سالم سازی سبزی به شرح زیر است:

- **مرحله اول:** شستشو، سبزی ها به خوبی پاک و شستشو شوند تا مواد زاید و گل و لای آن ها برطرف شود.
- **مرحله دوم:** انگل زدایی، سبزی ها در یک ظرف ۵ لیتری آب حاوی مایع ظرف شویی (۳ تا ۵ قطره مایع ظرف شویی به ازای هر لیتر آب) قرار داده شود و بعد از ۵ دقیقه به آرامی سبزی ها از ظرف خارج و با آب شستشو داده شوند.
- **مرحله سوم:** گندزدایی، یک گرم (نصف قاشق چای خوری) قاشق پودر پرکلرین (یا یک قاشق مرباخوری آب ژاول ۱۰ درصد یا دو قاشق مرباخوری آب ژاول ۵ درصد) در ۵ لیتر آب حل شود و سبزی ها به مدت ۵ دقیقه در داخل محلول قرار داده شوند.
- **مرحله چهارم:** شستشو با آب، سبزی ها گندزدایی شده و مجدد با آب سالم شسته شوند تا باقیمانده کلر یا ماده گندزدا از آن ها جدا شود.

در صورتی که از سایر مواد گندزدای سبزی استفاده می شود باید این مواد دارای پروانه ساخت یا ورود بوده و گند زدایی سبزی مطابق دستورالعمل شرکت سازنده انجام شود.

سبزی و صیفی هایی که بعد از پختن مصرف می شوند باید قبل از طبخ به خوبی پاک و شستشو شوند و نیازی به گندزدایی نیست. در صورتی که سبزی به صورت بسته بندی و گندزدایی شده خریداری و مصرف می شود، باید سبزی بسته بندی دارای پروانه ساخت باشد. در این صورت نیاز به سالم سازی سبزی نیست.

نگهداری شود، مطبوع تر و ماندگارتر خواهد بود؛

- ۸ بین حرارت، رطوبت و کپک زدگی رابطه مستقیم وجود دارد؛ در نتیجه نان هایی که به صورت داغ بر روی هم دسته شوند، محیط مناسبی را برای فساد میکروبی و کپک زدگی فراهم می سازند.
- ۹ استفاده از سفید کننده های شیمیایی مانند بلانکت در تهیه نان ممنوع است.

۱۰ نان باید فاقد مواد خارجی شامل سنگ، شن، بقایای حشرات، مو و امثال آن باشد.

بهداشت قند و فرآورده های آن:

فرآورده های قنادی و قند که منشأ آن شکر است مثل آبنبات و مربا، باید در محلی خشک و عاری از گرد و غبار نگهداری شود.

تقلب در مواد غذایی

انجام هر یک از اعمال زیر تقلب در مواد غذایی محسوب می‌گردد:

- ۱ عرضه یا فروش یک جنس به جای جنس دیگر مثل فروش روغن آفتابگردان به جای روغن زیتون
- ۲ تقلب به منظور افزایش حجم و وزن مثل ریختن سنگ‌ریزه در حبوبات
- ۳ مخلوط کردن مواد مشابه با جنس، به منظور سوءاستفاده مثل افزودن آب به شیر یا روغن نباتی به روغن حیوانی
- ۴ تقلب در علایم تجاری
- ۵ تقلب به منظور پنهان کردن فساد مواد غذایی مثل ریختن جوش شیرین در شیر فاسد شده



تاریخ تولید و انقضا

خریداران باید تاریخ تولید و انقضای هر محصول غذایی را از روی برچسب غذایی یا هر جای دیگری که این تاریخ‌ها بر روی بسته غذایی ذکر شده، بخوانند و به آن دقت کنند. این تاریخ‌ها معمولاً به ۳ شکل زیر قید می‌شوند:

- **تاریخ تولید:** تاریخی که محصول در کارخانه تولید شده است (گاهی ممکن است پس از آن تاریخ، محصول در انبار نگهداری شود)؛
- **بهترین تاریخ مصرف:** آخرین تاریخی که در آن، مصرف محصول می‌تواند واجد حداکثر کارایی و خواص و کیفیت باشد؛
- و
- **تاریخ انقضا:** تاریخی که بعد از آن دیگر محصول قابل مصرف نیست.



مشخصات مواد غذایی بسته‌بندی شده مجاز

برچسب مواد غذایی به افراد کمک می‌کند هنگام خرید مواد غذایی، انتخاب‌های سالمی داشته باشند. در برچسب همه مواد غذایی، اطلاعات سودمندی درباره محتویات و میزان کالری هر خوراکی ذکر شده است. برچسب مواد غذایی بسته‌بندی شده مجاز باید دارای مشخصات زیر باشد:

- ۱ نام محصول
- ۲ نام و نشانی کارخانه یا کارگاه سازنده
- ۳ مواد تشکیل دهنده محصول
- ۴ شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- ۵ شماره پروانه بهره برداری
- ۶ شماره ثبت
- ۷ تاریخ تولید و انقضای مصرف
- ۸ علامت استاندارد

محصولات غذایی علاوه بر این ۸ مورد باید برچسب نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای را که میزان قند، نمک، چربی کل و اسید چرب ترانس محصول را نشان می‌دهد و شامل سه رنگ سبز، قرمز و زرد است را داشته باشد.

غذای سالم و ایمن

راه کارهایی ساده برای نگهداری و پیشگیری از آلودگی غذاها

۱ در مغازه

- تاریخ انقضای محصول را بخوانیم و مواد غذایی تاریخ گذشته را نخریم؛
- قوطی‌ها و بسته‌هایی را انتخاب کنیم که تورفتگی، شکاف، زنگ‌زدگی، سوراخ، برآمدگی و پارگی نداشته باشند؛
- مطمئن شویم محصولاتی که عبارت «در یخچال نگهداری شوند» روی آن‌ها درج شده، حتما در یخچال مغازه نگهداری شده باشند و مواد یخ‌زده نیز کاملا جامد باشند؛
- کارت‌های تخم‌مرغ را باز کنیم و ببینیم آیا کامل، تمیز و خنک هستند یا نه؛ و
- مواد خوراکی و آشامیدنی یخ‌زده را مستقیم به خانه بیاوریم تا بتوانیم آن‌ها را سریع در یخچال بگذاریم.

۲ در یخچال

- دمای یخچال را زیر ۴ درجه سانتی‌گراد نگه داریم؛
- دماسنج فریزر را زیر منفی ۱۸ درجه سانتی‌گراد نگه داریم؛
- به برجسب‌های روی محصول غذایی و عباراتی مانند «تاریخ انقضا» و «در یخچال نگهداری شود» خوب دقت کنیم؛
- مواد غذایی و نوشیدنی‌ها را در قوطی‌های فلزی نگهداری نکنیم؛ و
- مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی را که به شیوه‌های سالم تهیه یا نگهداری نشده‌اند، دور بریزیم. مواد غذایی مشکوک را هم همین‌طور.

۳ در آشپزخانه

- قبل و بعد از آماده کردن غذا، دست‌های مان را حداقل ۲۰ ثانیه با آب گرم و صابون بشوییم؛
- سبزی و میوه را دور از گوشت، مرغ، ماهی خام و دور از تماس با لوازم و سطوحی از آشپزخانه نگه داریم که با مواد دیگر تماس دارند. این کار از آلوده شدن مواد غذایی به عوامل بیماری‌زای مواد غذایی دیگر جلوگیری می‌کند؛
- از اسفنج یا دستمالی جداگانه برای تمیز کردن سطوح چوبی استفاده کنیم و اجازه ندهیم این اسفنج‌ها یا دستمال‌ها با سطوح دیگر (مانند وسایل پخت و پز) تماس پیدا کنند؛
- زخم‌های مان را قبل از تهیه غذا، ببندیم یا دستکش پلاستیکی بپوشیم؛
- مواد غذایی یخ‌زده را در مایکروفر یا یخچال آب کنیم؛ نه در دمای معمولی اتاق؛
- میوه و سبزی را با آب تمیز بشوییم؛
- تا وقتی تخم‌مرغ‌ها سفت نشده‌اند، به پخت آن‌ها ادامه بدهیم؛
- از پخت کامل گوشت اطمینان حاصل کنیم؛
- مواد غذایی را که هنوز به‌طور کامل پخته نشده‌اند، نجشیم؛ و
- به توصیه‌های روی بسته‌های محصولات غذایی توجه کنیم و عباراتی مانند «در یخچال نگهداری شود» یا «دستورالعمل نگهداری ایمن» را جدی بگیریم؛
- تخته و سطوحی که برای خرد کردن سبزی‌ها و مواد غذایی از آنها استفاده می‌شود، تمیز نگه داریم.



۴ روی میز

- مواد غذایی پخته را در ظرف تمیزی برای سرو غذا قرار دهیم؛
- از ظروف و وسایلی که در هنگام آماده‌سازی غذا استفاده می‌شود (قاشق، بشقاب،...) برای سرو و میل کردن غذا استفاده نشود.
- وسایل آشپزخانه را قبل از استفاده بشوییم؛
- نگذاریم مواد غذایی پخته بیش از ۲ ساعت در دمای اتاق باقی بمانند؛
- مواد غذایی گرم را گرم و مواد غذایی سرد را سرد نگه داریم؛
- از مصرف آب‌میوه‌های پاستوریزه نشده، جوانه‌های خام، شیر خام پاستوریزه نشده و مشتقات آن خودداری کنیم؛ و
- گوشت، تخم‌مرغ، ماهی یا سایر غذاهای دریایی را هرگز به شکل خام یا نیم‌پز نخوریم.

۵ در رستوران



- رستورانی را که می‌خواهیم مشتری‌اش شویم، با دقت انتخاب کنیم؛
- اگر همبرگر یا کباب کوبیده سفارش می‌دهیم، تذکر بدهیم که به خوبی پخته شود و اگر هنوز وسطش خام است، حتماً آن را پس بفرستیم؛ و
- براساس قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، بهداشتی و آرایشی، کلیه رستوران‌ها و مراکز مشابه آن مورد بازرسی قرار می‌گیرند. در صورت مشاهده هرگونه مشکل و یا شکایت در مورد مواد غذایی، در اسرع وقت با بهداشت ۱۴۹۰ یا ۱۹۰ تماس بگیریم.

رعایت اصول بهداشتی برای جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی



بهداشت محیط

رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی مساله بسیار مهمی در تامین سلامت و ایمنی غذا است و از اصول آن عبارت است از:

- تهیه آب سالم کافی
- دفع صحیح زباله و مواد دفعی
- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری
- پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا

لازم به یادآوری است که بهترین شیوه مبارزه با مگس، سوسک و امثال آن‌ها نظافت مداوم محیط، نصب در و پنجره‌های توری، سرپوشیده نگه‌داشتن و دفع به موقع زباله است. ضمناً با توجه به محل زیست سوسک‌ها، سرپوشیده نگاه داشتن مجاری فاضلاب و اجتناب از قرار دادن اشیاء ثابتی که ممکن است پناهگاه سوسک شود، لازم است. انجام سم پاشی در محیط‌های تهیه غذا باید با کمال دقت صورت گیرد تا ظروف و مواد غذایی با سموم استفاده شده آلوده نشوند و افراد نیز در معرض آن قرار نگیرند. در مبارزه با موش، تله گذاری (پس از هر بار به دام افتادن موش لازم است تله مدتی در آفتاب قرار داده شود. این کار سبب می‌شود بوی خاصی که از موش در تله باقی مانده و مانع به دام افتادن موش‌های دیگر می‌شود برطرف گردد.)، همچنین غیر قابل نفوذ کردن دیوارها، مسدود کردن راه ورود موش مثلاً از فاصله میان پایین درها و سطح زمین، قرار دادن مواد اولیه روی سکوهایی که با دیوارها فاصله دارند و قرار ندادن اشیاء اضافی در انبار که ممکن است به عنوان پناهگاه، مورد استفاده موش قرار گیرد بسیار موثر و مفید است.

بهداشت فردی افراد موثر در فرایند تولید غذا

بهداشت فردی عبارتست از رعایت دستورات و عادت‌های بهداشتی و دوری جستن از رفتارها و عادت‌های غیربهداشتی که باعث می‌شود، فرد در معرض عوامل و شرایط بیماری‌زا قرار نگرفته و به بیماری ناشی از آن‌ها مبتلا نشود. بهداشت فردی در افرادی که غذا را آماده می‌کنند از اهمیت بسزایی برخوردار است. در مورد افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا نیز علاوه بر رعایت موازین بهداشتی، داشتن کارت بهداشت باید مدنظر قرار گیرد. ضمناً باید از عطسه، سرفه و نیز فوت کردن بر روی مواد غذایی که بدون پوشش است خودداری شود و هنگام عطسه و سرفه از دستمال استفاده گردد و در صورت وجود بریدگی یا زخم بر روی دست باید کاملاً پوشیده شود.



رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف

پایش و کنترل بهداشتی مواد غذایی در کلیه مراحل تهیه، حمل و نقل، وسایل حمل و نقل، نگهداری، دستگاه‌های سرمازا، ظروف نگهداری و طبخ مواد غذایی، عرضه و فروش، آماده کردن برای مصرف و حتی هنگام مصرف ضروری است.

اصول بهداشتی مواد غذایی

۱ رعایت بهداشت فردی

افرادی که در کار تهیه و توزیع مواد غذایی هستند باید بهداشت فردی را رعایت کنند. با توجه به این که انواع آلودگی های میکروبی، باکتریایی و انگلی از طرق مختلف و در اثر تماس با دست، ترشحات حلق و بینی و حتی لباس افرادی که تهیه و توزیع مواد غذایی را به عهده دارند به مصرف کننده منتقل می شود، باید نکات زیر مورد توجه قرار بگیرد:

- پوشیدن لباس تمیز در محل کار
- دور کردن زیورآلات از خود
- پوشاندن موی سر
- پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه
- باندپیچی کردن خراش ها و زخم های روی انگشتان
- شستن کامل دست ها با آب و صابون قبل از تهیه غذا و بعد از اجابت مزاج
- کوتاه نگه داشتن ناخن ها

۲ رعایت بهداشت غذا:

برای سالم بودن غذا نکات زیر باید رعایت شود:

- **خوب پختن غذا:** پخت کامل غذا موجب از بین رفتن میکروارگانسیم های بیماری زا می شود که ممکن است در مراحل مختلف تهیه و آماده سازی وارد غذا شده، رشد و تکثیر یابند. زمانی پخت غذا کامل است که همه قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.
- **داغ یا سرد نگه داشتن غذا:** برای این که غذا سالم بماند باید به صورت کاملاً داغ (درجه حرارت ۷۰ درجه سانتی گراد و بالاتر) و یا کاملاً سرد (درجه حرارت زیر ۱۰ درجه سانتی گراد یعنی در یخچال) نگهداری شود.

۳ رعایت بهداشت محیط آشپزخانه:

در محلی که برای تهیه و آماده سازی غذا استفاده می شود باید تمام اصول بهداشتی به منظور پیشگیری از انتقال بیماری های ناشی از غذای آلوده رعایت شود.

- تمیز نگهداشتن محوطه آشپزخانه از جمله شست و شو و نظافت کف، دیوارها، ویتترین، کابینت، آبچکان
- تمیز نگه داشتن تخته و سطوحی که برای خرد کردن سبزی ها و مواد غذایی از آن ها استفاده می شود.
- به منظور جلوگیری از آلودگی مواد غذایی باید دقت شود که تمام سطوح مورد استفاده برای تهیه و آماده سازی غذا به طور مرتب کاملاً شسته شده و تمیز باشند.
- سینک ظرفشویی سالم، فاقد زنگ زدگی و همیشه تمیز باشد.
- ظروف و تجهیزات مورد استفاده در طبخ باید سالم و فاقد رنگ و دارای سطح صاف و به آسانی قابل تمیز کردن باشد.
- از ظروف مسی اندود نشده برای مواد غذایی اصلاً استفاده نکرده.
- از ظروف یکبار مصرف دارای شماره پروانه ساخت یا ورود استفاده گردد.
- محصولات گندزدایی مورد استفاده باید دارای پروانه ساخت یا ورود، تاریخ تولید و انقضا باشد.





دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله

۱



کف دست ها را با هم بشویید.

۲



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.

۳



بین انگشتان را از روبرو بشویید.

۴



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.

۵



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.

۶



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.

۷



دور مچ هر دو دست را بشویید.

۸



دست ها را با دستمال خشک کنید.

۹



با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

فعالیت بدنی منظم



ارتقای سلامت از طریق فعالیت بدنی / ورزشی

- برنامه های ورزشی هوازی
- محدودیت انجام فعالیت بدنی منظم
- ملاحظه تفاوت های جنسیتی
- تدوین برنامه ای برای فعالیت بدنی
- اجزای برنامه آمادگی جسمانی
- فعالیت بدنی در دوران نوزادی
- فعالیت بدنی گروه سنی ۵ تا ۱۷ سال
- فعالیت بدنی در بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ سال
- فعالیت بدنی در افراد بالای ۶۵ سال
- فعالیت بدنی در دوره بارداری
- انتخاب تجهیزات و امکانات ورزشی
- آسیب های ورزشی
- ورزش در شرایط مختلف آب و هوایی
- خود ارزیابی

کنترل وزن و تناسب اندام

- عوامل موثر در اضافه وزن و چاقی
- وزن خود را مدیریت کنیم
- خود ارزیابی

ارتقای سلامت از طریق فعالیت بدنی / ورزشی

بر اساس مطالعات و پژوهش‌ها، کم‌حرکی و نداشتن فعالیت بدنی مناسب موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری قلبی-عروقی و سرطان می‌شود. اکنون زمان بسیار مناسبی برای توسعه عادت‌های ورزشی است که باعث ارتقای کیفیت زندگی و افزایش عمر ما می‌شود. هر حرکت بدنی که به وسیله انقباض عضلات اسکلتی صورت گیرد و باعث افزایش قابل توجه مصرف انرژی شود را فعالیت بدنی می‌نامند. پیاده‌روی، 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، می‌تواند شامل انتخاب‌های 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 می‌شود. ولی بهترین فعالیت بدنی و آنچه که موجب بهبود و حفظ سلامتی می‌شود فعالیت‌هایی است که حداقل به مدت ۱۰ دقیقه باشد و باعث افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس شما شود.



فعالیت بدنی منظم چگونه می‌تواند به سلامت شما کمک کند؟

- موجب افزایش تعداد ضربان قلب، تواتر تنفس و جذب اکسیژن می‌شود.
- باعث خون‌رسانی و سوخت و ساز بیشتر و بهتر همه اندام‌های بدن می‌شود.
- موجب جذب مواد غذایی و دفع توسط سیستم گوارش، گردش و تصفیه خون بهتر می‌شود.
- موجب بهبود عملکرد کبد، کلیه، مثانه و مجاری ادراری می‌شود.
- با افزایش خون‌رسانی به تمام سلول‌ها به‌خصوص سلول‌های مغز منجر به بیشتر شدن تمرکز و بهتر کار کردن بخش‌های مختلف مغز از جمله حافظه می‌شود.
- موجب شادابی، سرزندگی، رفع کسالت و افسردگی می‌شود.
- موجب کنترل بهتر استرس و فشارهای روانی می‌شود.
- موجب تناسب و زیبایی اندام می‌شود.
- شادابی و طراوت پوست را افزایش می‌دهد.
- موجب می‌شود درباره خود و توانایی‌های‌مان برای کنترل بر زندگی و انجام امور روزمره احساس بهتری داشته باشیم.
- موجب ایجاد انرژی و توان بیشتر برای انجام فعالیت‌های روزانه می‌شود.
- روند تغییرات ناشی از افزایش سن و پیری را کندتر می‌کند.
- 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 بیماری‌هایی همچون سرطان، بیماری‌های قلبی، چربی خون، فشار خون بالا، دیابت، افسردگی، چاقی، پیری زودرس و پوکی‌استخوان و... می‌شود.

برنامه‌های ورزشی هوازی



فعالیت ورزشی هوازی به فعالیت‌هایی گفته می‌شود که همه گروه‌های بزرگ عضلات بدن را دربرمی‌گیرند و برای انجام آن‌ها سلول‌ها به میزان زیادی اکسیژن نیاز دارند، مثل شنا. اگر برای مدتی زندگی کاملاً ساکنی داشته‌ایم، آغاز یک برنامه ورزشی و یا فعالیت بدنی می‌تواند کار سختی باشد که با آن مواجه خواهیم شد. کلید کار این است که با فعالیت‌های 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، می‌توانیم 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 اندازه‌گیری شدت ورزش وجود دارد. یکی از اصلی‌ترین 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 پردازیم. بنابراین اگر ۲۰ ساله باشیم، ۵۰ درصد از ضربان قلب هدف به این صورت خواهد بود:

(سن - ۲۲۰ = ضربان قلب بیشینه (حداکثر) یا حداکثر ظرفیت هوازی (بنابراین میزان آن برای افراد مختلف متفاوت است).

$$\text{نبض در دقیقه } ۱۰۰ = ۰/۵ \times ۲۰۰ = ۰/۵ \times (۲۲۰ - ۲۰) \Rightarrow (\text{سن} - ۲۲۰) \times ۰/۵ = \text{شدت } ۵۰ \text{ درصد ضربان بیشینه}$$

برای تعیین ۷۰ درصد از حداکثر ضربان قلب یک فرد ۲۰ ساله، می‌توانیم از رابطه زیر استفاده کنیم:

$$\text{نبض در دقیقه } ۱۴۰ = ۰/۷ \times ۲۰۰ = ۰/۷ \times (۲۲۰ - ۲۰) \Rightarrow (\text{سن} - ۲۲۰) \times ۰/۷ = \text{شدت } ۷۰ \text{ درصد ضربان بیشینه}$$

بنابراین، برای ورزش‌های قلبی-عروقی متوسط تا شدید، یک فرد ۲۰ ساله باید تلاش کند تا تمرین هوازی‌اش را در ۱۰۰ تا ۱۴۰ یا ۵۰ تا ۷۰ درصد از حداکثر ضربان قلبش نگاه دارد.

اگر ۱۵ سال داریم، باید آن را از ۲۲۰ کم و عدد ۲۰۵ را در ۷۰ درصد ضرب کنیم. عدد به دست آمده ۱۴۳ است. برای این‌که فعالیت بدنی (هوازی) ما، روی بدنمان تاثیر مناسبی داشته باشد، باید ضربان قلبمان به ۱۴۳ ضربه در دقیقه برسد. هم‌چنین میانگین ضربان قلب در حین استراحت ۸۰ ضربان در دقیقه است. (بین ۶۰ تا ۱۰۰)

برای فعالیت شدیدتر (مثلاً دویدن) باید ۷۰ تا ۸۵ درصد از حداکثر ضربان قلب را هدف قرار دهیم. در مورد افرادی که شرایط جسمانی ضعیف‌تری 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 می‌کنند. 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 می‌آید.

بهتر است میزان ضربان نبض، قبل، حین و بعد از هر فعالیت شمارش شود.

وقتی که ناحیه ضربان قلب هدف خود را شناختیم، می‌توانیم برای تعیین این‌که چقدر به آن نزدیک شده‌ایم، 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 (فقط یک صفر به مقدار نبض اضافه کنیم) تا به ضربان قلب خود در دقیقه برسیم. نبض ما باید در دامنه‌ای بین ۵ ضربان بالاتر یا پایین‌تر 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.

زمان و مکان انجام فعالیت بدنی

- ما می‌توانیم بر حسب شرایط خود، زمان و مکان مناسب را بیابیم.
- باید سعی کنیم بهترین زمان را برای انجام فعالیت بدنی پیدا کنیم.
- باید ببینیم در کدام یک از ساعت‌ها، لذت بیشتری از فعالیت بدنی می‌بریم و کدام برای مان راحت‌تر است.
- باید زمانی را انتخاب کنیم که بتوانیم فعالیت بدنی را مثل یک عادت، همیشه انجام دهیم.
- فعالیت بدنی هم در صبح و هم بعدازظهر موثر است و می‌تواند تاثیرات مثبتی بر روی بدن ما داشته باشد.
- انتخاب یک زمان یا زمان‌های خاص برای انجام فعالیت بدنی و وفادار ماندن به آن در طول روز، اهمیت زیادی دارد.
- تنها زمان‌های نامناسب برای فعالیت، با فاصله نزدیک از صرف غذا و یا بلافاصله قبل از خواب است که باعث اختلال در هضم غذا و اشکال در به خواب رفتن می‌شود.
- این نکته مهم است که در جایی فعالیت کنیم که راحت باشیم، در غیر این صورت، نمی‌توانیم فعالیت را در حد مطلوب انجام دهیم. مثلاً پیاده‌روی فردی و گروهی، انجام فعالیت بدنی در مدرسه، پارک و یا استفاده از وسایل ورزشی موجود در آن‌جا، خانه، شرکت در کلاس‌های ورزشی و غیره.
- لازم نیست که حتماً فضای بزرگی در اختیار داشته باشیم؛ مثلاً می‌توانیم در پارک یا گوشه‌ای از منزل، فعالیت کنیم.
- می‌توانیم برای تنوع، گاه‌گاهی مکان انجام فعالیت بدنی را تغییر دهیم؛ این بستگی به خود ما و شرایطمان دارد.



مدت: منظور از «مدت» ساعت‌ها و دقیقه‌های فعالیت انجام‌شده 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 فعالیت‌های ورزشی با شدت متوسط را حداقل به مدت ۳۰ دقیقه انجام دهیم. هرچه شدت فعالیت ورزشی ما کم‌تر باشد، باید دوره طولانی‌تری فعالیت داشته باشیم تا به همان میزان یک فعالیت شدید یا متوسط کالری مصرفی داشته باشیم. مقدار کالری‌ای که در طی این فعالیت‌ها سوزانده می‌شود، برای افراد دارای وزن بالا، بیشتر و برای افراد با وزن پایین، کم‌تر است. هم‌زمان با این که فعالیت خود را افزایش می‌دهیم، باید از طریق افزایش طول یا شدت تمرین، بار تمرین‌ها 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 می‌آیند. نباید انتظار داشته باشیم که یک‌شبه 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 می‌رساند.

نکاتی برای تطبیق برنامه فعالیت بدنی با زندگی روزمره

گرفتاری‌های روزمره، کارهای اداری، شغل‌های پاره‌وقت، تعهدات خانوادگی و برنامه‌های اجتماعی می‌توانند یافتن زمان و انگیزه برای فعالیت بدنی را دشوار کنند. اگر در تطبیق برنامه‌های ورزشی با برنامه روزانه زندگی خود مشکل داریم، باید برخی از این توصیه‌ها را امتحان کنیم:

- **فعالیت ورزشی را در بازه‌های زمانی کوتاه انجام دهیم.** سه بار ورزش در مقاطع ۱۰ دقیقه‌ای در سراسر یک روز، به اندازه ۳۰ دقیقه ورزش پشت سر هم مفید است.
- **ورزش‌های ترکیبی انجام دهیم.** حتماً نباید روزانه مقدار مشخصی از فعالیت‌ها را با شدت مشخصی انجام دهیم. اگر در ۲ روز هفته ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند داشته باشیم و ۲ روز دیگر هفته به مدت ۲۰ دقیقه آهسته بدویم، همچنان هم‌سو با خط‌مشی‌های توصیه‌شده عمل کرده‌ایم.
- **زمان‌های ورزش را در دفترچه زمان‌بندی خود علامت‌گذاری کنیم.** در زمان‌بندی روزانه خود وقفه‌های ده دقیقه‌ای استراحت را پیدا کنیم و آن‌ها را برای مقدار کمی ورزش اختصاص دهیم. زمان‌ها و روزهای خاصی را برای ورزش تعیین کنیم و ورزش را به زندگی روزمره خود وارد کنیم.
- **ورزش را به صورت فعالیت اجتماعی درآوریم.** از دوستان، اعضای خانواده یا همکاران بخواهیم که در خلال ورزش به ما بپیوندند. داشتن همراه باعث اضافه شدن تفریح به فعالیت ورزشی می‌شود و به حفظ انگیزه ما کمک خواهد کرد.

۱۸ توصیه برای افزایش فعالیت بدنی در زندگی روزمره

۱ 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 دقیقه‌ای یا دو زمان ۱۵ دقیقه‌ای در روز.

۲ زیاده از حد توقع نداشته باشیم و یک مرتبه فعالیت بدنی را با شدت و مدت زیاد شروع نکنیم. پیشرفت نیازمند زمان است و یک‌دفعه به دست نمی‌آید.

۳ انجام فعالیت بدنی در حدود ۱۰ دقیقه در روز، وقت گیر نیست. می‌توانیم 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 می‌شود تا به خواب کمتری نیاز داشته باشیم و همین به ما در شروع روز، فرصت بیشتری می‌دهد.

۴ اگر سحرخیزی برای ما مشکل است هر ساعتی از روز که برای ما مناسب‌تر است را به ورزش اختصاص دهیم.

۵ اگر در میان اطرافیان خود کسی را می‌شناسیم که به طور منظم ورزش می‌کند از تجارب او استفاده کنیم.

۶ افرادی که می‌توانند با ما ورزش کنند و حمایت‌مان کنند را شناسایی کنیم تا برای انجام ورزش همراهی‌مان کنند.

۷ هر زمان که موفق می‌شویم مطابق برنامه‌مان ورزش کنیم برای خود پاداش در نظر بگیریم. این پاداش می‌تواند یک تشویق کلامی باشد.

۸ نگران نرسیدن به اهداف خود نباشیم. برای رسیدن به نتیجه باید به طور مستمر و طولانی مدت به ورزش بپردازیم.

۹ باور داشته باشیم که قابلیت‌هایی داریم که ما را قادر می‌کند به آن چه که جستجو می‌کنیم برسیم.

۱۰ در هنگام مواجهه با یک شرایط سخت، هنگامی که افسرده و یا عصبانی هستیم، ورزش کنیم. مطمئن باشیم روحیه‌مان بهتر خواهد شد.

۱۱ هنگام تعطیلات به همراه خانواده و یا با دوستان، حتما بخشی از وقت خود را به بازی و فعالیت بدنی اختصاص دهیم.

۱۲ از هر فرصتی برای انجام فعالیت بدنی استفاده کنیم. از زمان خود استفاده کنیم تا زندگی سالم‌تری داشته باشیم.

۱۳ 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.

۱۴ در اتاق خود پوستری از فعالیتی که دوست داریم، نصب کنیم.

۱۵ هم‌زمان با برنامه‌های نرمش و ورزش در تلویزیون همراه با آن‌ها به نرمش بپردازیم.

۱۶ چنان‌چه از اتوبوس، مترو و ... برای رفت و آمد استفاده می‌کنیم، از یک ایستگاه دورتر برای پیاده یا سوار شدن و



رسیدن به مقصد استفاده کنیم.

۱۷ از نشست‌های طولانی، مثلاً در حین تماشای تلویزیون خودداری کنیم.

۱۸ با دوستانی که فعالیت و جنب و جوش بیشتری دارند، همراه شویم.

جلب حمایت اطرافیان

یکی از مهم‌ترین عوامل موثر بر موفقیت ما، دریافت حمایت و پشتیبانی از طرف دیگران است. داشتن فعالیت بدنی منظم نیز از این اصل پیروی می‌کند و اطرافیان می‌توانند با حمایت‌های خود به ما کمک کنند تا در طراحی برنامه فعالیت بدنی و یا اجرای آن موفق شویم.

در زندگی شما حتماً افرادی وجود دارند که تایید آن‌ها برای شما خیلی مهم است و حرف و نظرشان برای شما اهمیت فراوانی دارد. پس ببینید:

- چه کسانی برای شما مهم هستند؟
- چه کسانی از شما انتظار دارند که فعالیت بدنی منظم داشته باشید؟
- چه افرادی انجام فعالیت بدنی را در شما تایید خواهند کرد؟
- کدام‌یک از این افراد، شما را در انجام فعالیت بدنی، حمایت می‌کنند؟
- کدام‌یک از آن‌ها، خودشان فعالیت بدنی منظم دارند؟

چه کسانی می‌توانند شما را برای داشتن فعالیت بدنی منظم؛ تایید، حمایت و یا همراهی کنند؟

این افراد می‌توانند شامل همسر، پدر، مادر، خواهر، برادر، دوست و یا افراد دیگری باشند که انجام فعالیت بدنی توسط شما را تایید و یا حمایت کنند و یا حتی خودشان همراه شما فعالیت بدنی منظم را انجام دهند.

با افراد مهم زندگی‌تان در این مورد صحبت کنید و از آن‌ها بخواهید شما را برای داشتن فعالیت بدنی منظم حمایت و همراهی کنند.

اگر فکر می‌کنید که تایید و یا حمایت‌های لازم را به اندازه کافی از دیگران دریافت نمی‌کنید؛ بهتر است تا برخی شیوه‌های جلب موافقت و کسب حمایت اطرافیان‌تان را بیاموزید. به‌طور مثال:

- ۱ از شنیدن جواب منفی نترسید.
- ۲ درخواست کمک از اطرافیان نشانه ضعف شما نیست.
- ۳ وقتی از کسی درخواست کمک می‌کنید، صریح و صادق باشید. بهترین کار این است که برای آن‌ها توضیح دهید، چرا می‌خواهید فعالیت بدنی انجام دهید، چرا حمایت‌شان برای شما اهمیت دارد و آن‌ها دقیقاً به چه شکل می‌توانند در انجام فعالیت بدنی به شما کمک کنند.
- ۴ راه دیگر این است که با اطرافیان‌تان در مورد فایده‌ها و نتایج دلخواه فعالیت بدنی، بحث و تبادل نظر کنید.
- ۵ همچنین از دیگران بخواهید که شما را در انجام فعالیت بدنی، همراهی کنند.
- ۶ اگر اطرافیان‌تان علاقه‌ای به انجام ورزش ندارند، شما

می‌توانید در مراحل ابتدایی، برنامه‌هایی را ترتیب دهید تا با توجه به علایق و توانایی‌های این افراد همراه با آن‌ها به فعالیت بدنی بپردازید. برای این‌کار می‌توانید به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که اوقات فراغت شما با اوقات فراغت اطرافیان مورد نظرتان، هماهنگ شود. سعی کنید تا فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که به‌صورت مشترک مورد علاقه شما و آن‌ها باشد. به‌عنوان مثال: تلاش کنید تا در یک روز تعطیل، همراه با خانواده به کوه‌پیمایی بروید یا این‌که از دوست خود خواهش کنید تا مسیری را همراه با شما پیاده طی کند. شما از راه‌های مختلف می‌توانید حمایت دیگران را جلب کنید؛ فقط کافی است که به آن فکر کنید.

۷ کسانی را که از شما انتظار دارند، فعال باشید و یا در زمینه انجام فعالیت بدنی می‌توانند شما را تایید، تشویق، حمایت و یا حتی همراهی کنند، مشخص کنید و بگویید چه کمکی می‌توانند به شما بکنند.

۸ اطرافیان چه در خانواده و چه در اجتماع، همواره از شما انتظار دارند، رفتارهای سلامتی مثل فعالیت بدنی را در زندگی خود وارد کنید و شما را به‌خاطر توجه به سلامتی خود، تایید و یا حمایت خواهند کرد.

۹ فعالیت بدنی به‌همراه دیگران مانند همسر، پدر، مادر، خواهر، برادر، دوست و غیره، لذت بخش‌تر و در تقویت رابطه‌ها موثر است.

۱۰ فعالیت بدنی می‌تواند زمینه‌ای را فراهم نماید؛ برای تفریح و لذت بردن از اوقاتی که با دیگران می‌گذرانید.

۱۱ یافتن همراهی برای پیاده‌روی، می‌تواند انگیزه‌تان را افزایش داده و گذراندن کیلومترها را برای شما آسان نماید. با کسی قدم بزنید که با سرعتی مناسب با شما قدم بزند.

فعالیت‌های بدنی کشتی و فشاری برای کسانی که در دوران نقاهت و بازسازی پس از عمل‌های جراحی قرار دارند. تازمانی که پزشک جراح تعیین کرده است.

بنابراین برای تمام افراد نمی‌توان یک نوع فعالیت بدنی را توصیه کرد. ولی با توجه به این‌که فعالیت‌های بدنی تنوع خیلی زیادی دارند، کافی است که دسته‌بندی‌های لازم را که معمولاً از لحاظ مصرف انرژی ارایه می‌شود و بازه سنی، شرایط جسمانی و وضعیت فعلی هر کسی را فهمید تا با یک مشاوره تربیت بدنی، فعالیت بدنی مناسب برای هر فردی را پیدا کرد.

بیماران و یا مبتلایان به مشکلات جسمی - حرکتی هم می‌توانند 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.

محدودیت انجام فعالیت بدنی منظم:

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

۱ برای تمام کسانی که دچار بیماری‌های قلبی-عروقی، تنفسی، مفصلی، مهره‌ای، استخوانی، تعادلی و دیگر بیماری‌هایی هستند که پزشک معالج انجام فعالیت بدنی را منع کرده است.

۲ انجام فعالیت‌های بدنی خیلی سنگین (مثل انجام ورزش‌های حرفه‌ای در حد قهرمانی) برای کودکان، نوجوانان در سن بلوغ و زنان باردار و مادران دارای کودک شیرخوار.

ملاحظه تفاوت های جنسیتی

فعالیت بدنی برای سلامت همه افراد مناسب است، اما تحقیقات نشان می‌دهد که از نظر انتخاب، مشارکت و واکنش به فعالیت ورزشی، تفاوت‌هایی میان مردان و زنان وجود دارد. به‌طور کلی در همه گروه‌های سنی، مردان دارای میزان فعالیت بدنی بالاتری نسبت به زنان هستند. از نظر مشارکت در فعالیت ورزشی نیز، در بین زنان و مردان تفاوت‌های جنسیتی مشاهده می‌شود. چرا چنین تفاوت‌هایی وجود دارد؟ دلایل متعددی وجود دارد از جمله معاشرت، فیزیولوژی و دسترسی.

■ در گذشته زنان را به ورزش تشویق نمی‌کردند، چون فکر می‌کردند که انجام فعالیت بدنی باعث آسیب دیدن بدنشان می‌شود. زنان نیز فکر می‌کردند که از نظر فیزیولوژیکی قادر به انجام ورزش‌های سنگین همچون وزنه‌برداری یا دوی استقامت نیستند. البته اکنون می‌دانیم که ورزش برای سلامت زنان مفید (و نه آسیب‌زننده) است.

■ از نظر تفاوت‌های عملکردی چند تفاوت فیزیولوژیکی بین مردان و زنان وجود دارد. اول این که، ظرفیت‌های بزرگ‌تری دارند و بزرگ بودن قلب با ظرفیت بیشتر آن ارتباط دارد. همچنین مردان دارای سطح بالاتری از هموگلوبین هستند که بر قابلیت حمل اکسیژن خون اثر می‌گذارد. از سویی، درصد چربی بدن بر تفاوت‌های عملکردی بدن تأثیر می‌گذارد. به‌طور کلی، بدن زنان دارای ۲۵ درصد چربی است، در حالی که این مقدار در مردان به‌طور متوسط ۱۵ درصد است.

■ قدرت عضلانی بین مردان و زنان نیز متفاوت است. تحقیقات نشان می‌دهد که هیچ تفاوتی در کیفیت عضلات وجود ندارد (سلول‌های عضلانی مردان مشابه سلول‌های ماهیچه‌ای زنان است)، اما از نظر قدرت و توان، تفاوت‌هایی وجود دارد که تابعی از کمیت و تعداد تارهای عضلانی است.

■ «انعطاف» موضوع دیگری است که مردان و زنان در آن تفاوت دارند. عضلات زنان به‌خصوص در آرنج و لگن دارای انعطاف بیشتری است. نتایج تمرین‌های مقاومتی و استقامتی در مردان و زنان کاملاً متفاوت است. زنان به اندازه مردان نمی‌توانند عضلات خود را بکشند.

■ مردان از نوجوانی تا بلوغ بیشتر جذب عامل رقابتی ورزش می‌شوند، در حالی که زنان بیشتر به فرصت‌های اجتماعی که ورزش فراهم می‌کند علاقه دارند. زنان بالغ بیشتر از مردان بالغ در فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی و باغبانی به عنوان ورزش مشارکت می‌کنند. به‌علاوه، به نظر می‌رسد که زنان برای بهبود وضعیت ظاهری و شکل بدنی خود دارای انگیزه‌های بالقوه بیشتری در هنگام ورزش هستند.

■ یک تفاوت دیگر این است که به نظر می‌رسد ذهنیت محیطی بر زنان بیش از مردان تأثیرگذار است. مثلاً ذهنیت درباره امنیت و جرم می‌تواند مانعی برای دویدن آهسته خانم‌ها در اطراف محله باشد اما این وضعیت در مورد مردان صادق نیست.



تدوین برنامه‌ای برای فعالیت بدنی

اکنون که مزایا و منافع بهبود فعالیت بدنی را می‌دانیم و اجزایی که برنامه فعالیت بدنی را تشکیل می‌دهند، می‌شناسیم می‌توانیم برای رسیدن به تناسب مورد نظر خود برنامه‌ریزی کنیم.

غلبه بر موانع رایج فعالیت بدنی

اولین گام در تهیه یک برنامه فعالیت بدنی، شناسایی موانعی است که ما را از شروع این برنامه باز می‌دارد.

دلایل غیر قابل قبول زیادی برای عدم فعالیت ورزشی افراد وجود دارد؛ از دلایل شخصی «وقت ندارم» گرفته تا دلایل محیطی «مکان امنی برای ورزش ندارم». اگر اضافه وزن داریم یا فرم بدنی خوبی نداریم نیز چه‌بسا نسبت به شروع ورزش اکراه داشته باشیم.

چه چیزی مانع از فعال تر شدن ما می شود؟ زمان؟ آیا فاقد یک گروه حمایتی هستیم؟ آیا فضای سالن ورزش راحت نیست؟ یا برای عضویت یا تهیه تجهیزات پول نداریم؟ شاید آماده شروع هستیم، اما نمی توانیم برنامه ورزشی خود را شروع کنیم. در جدول زیر برخی از موانع و راه های غلبه بر آنها ارایه شده است:

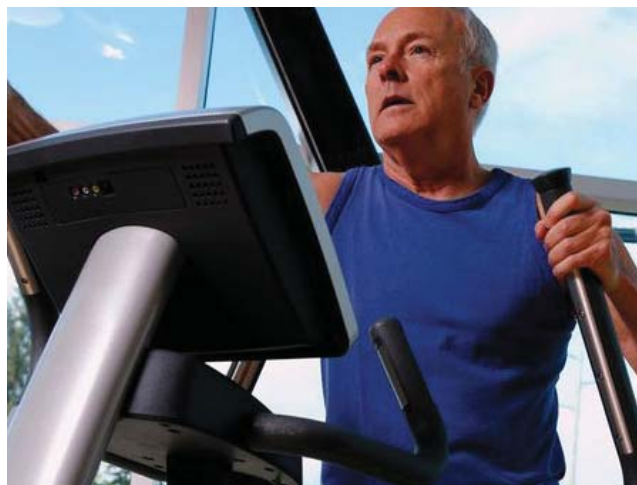
غلبه بر موانع فعالیت بدنی

موانع	راه حل های احتمالی
کمبود زمان	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 هم زمان 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 پیاده 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 اکثر افراد 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 این که 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 این که حتی اگر کمی خستگی وجود داشته باشد، یک خستگی بسیار با ارزش است که سلامتی را به دنبال دارد.

برای انجام فعالیت بدنی، احتیاج به امکانات و فرصت‌های خاص نداریم. نگوییم که وقت ندارم، بی‌حوصله‌ام، کارهایم زیاد است، پارک مناسب این اطراف نیست، کسی من را حمایت نمی‌کند و از این قبیل حرف‌ها. ایمان داشته باشیم که اگر بخواهیم می‌توانیم فعالیت بدنی را در هر موقعیتی انجام دهیم. فقط کافی است که طور دیگری به مساله نگاه کنیم. وقتی صحبت از تناسب اندام و سلامتی باشد، هیچ عذر و بهانه‌ای پذیرفته نیست.

چطور می‌توانیم بر موانع فعالیت بدنی غلبه کنیم؟

مانع هر چه که باشد، ما باید راه‌حلهایی برای رفع آن‌ها بیابیم؛ بدین منظور لازم است ابتدا موانع انجام فعالیت بدنی خودمان را بشناسیم و فهرست کنیم و بر حسب قابل حل بودن‌شان، مرتب کنیم. سپس مانعی را که قابل حل‌تر است در اولویت قرار دهیم. بعد از فهرست کردن موانع، حال باید چاره‌ای برای آن‌ها اندیشید. به‌منظور یافتن راه‌حل مناسب و به‌کارگیری آن‌ها، ما می‌توانیم از روش حل مشکل استفاده کنیم. این روش مرحله‌ای دارد. که باید گام به گام طی شود.



۱ باید از بین موانع بر سر راه انجام فعالیت بدنی خود، قابل حل‌ترین مانع را در نظر بگیریم.

۲ راه‌حل‌های خود را برای این مانع بنویسیم. هر راه حلی که به ذهن‌مان می‌رسد را یادداشت کنیم؛ ممکن است راه‌حلی که الان به نظر خوب و عملی نمی‌آید، بعدها به‌کار آید.

۳ راه‌حل‌ها را ارزیابی کرده، قابل اجراترین را از بین آن‌ها تعیین و آن را امتحان کنیم.

۴ اگر موفق نشدیم، راه‌حل دیگری را پیدا کرده و آن را آزمایش کنیم تا راه مناسب را بیابیم.

برای همه موانع می‌توانیم چنین فرایندی را طی کنیم؛ یعنی بعد از یافتن راه حل یک مانع، به سراغ مانع بعدی رفته و راه‌حل آن را پیدا می‌کنیم. بدین صورت می‌توانیم برای هر مانع، راه‌حلی بیابیم. روش حل مشکل را نه تنها در انجام فعالیت بدنی بلکه در دیگر مسایل زندگی خود نیز می‌توانیم به‌کار بگیریم.

هنگامی که موفق شدیم، ممکن است با خود بگوییم، آن‌ها موانع واقعی نبودند و تنها در ذهن من شکل گرفته بودند و در واقع این من بودم که آن‌ها را برای خود، بزرگ کرده بودم.

با روش حل مشکل، راه‌حل‌های خود را انتخاب و آن‌ها را عملی می‌کنیم و بدین ترتیب به داشتن زندگی فعال، نزدیک‌تر می‌شویم.

گاهی ممکن است انجام فعالیت بدنی در حضور دیگران برای ما سخت باشد. مطمئن باشیم هیچ چیز به اندازه حفظ سلامتی اهمیت ندارد. فردی که فعالیت بدنی دارد مورد تایید و تحسین دیگران است. بنابراین باید به هنگام داشتن فعالیت بدنی به سلامتی خودمان بیاندیشیم و به تصورات و برداشت دیگران فکر نکنیم. در این صورت اعتماد به نفس ما افزایش خواهد یافت. در ضمن باید به‌خاطر داشته باشیم ما همیشه نمی‌توانیم مطابق میل دیگران رفتار کنیم. بنابراین بهتر است سعی کنیم به‌جای تاثیر افکار دیگران بر رفتار ما، ما بر دیگران تاثیر بگذاریم.

اگر افکار و نگاه دیگران ما را آزار می‌دهد، می‌توانیم:

۱ فعالیت بدنی را در منزل انجام دهیم.

۲ از دوستان و خانواده خود بخواهیم که ما را در موقع انجام فعالیت بدنی همراهی کنند و یا یک برنامه گروهی ترتیب دهیم مثل رفتن به پارک و در آن‌جا علاوه بر تفریح و شادی سعی کنیم فعالیت بدنی هم داشته باشیم.

۳ علاقه خود به فعالیت بدنی و تاثیر آن بر روحیه و جسم‌مان را برای دوستان و خانواده خود توضیح دهیم و از آن‌ها بخواهیم که ما را برای ادامه این کار حمایت کنند.

۴ قطعاً داشتن برنامه‌ای برای سلامتی خود، بقیه اعضای خانواده را ترغیب می‌کند تا برای این موضوع اقدام کنند.

جدول تعیین موانع و روش‌های حل آن‌ها

موانعی که باعث می‌شوند نتوانید فعالیت ورزشی داشته باشید یا انجام ورزش را برای شما مشکل می‌کنند لیست کنید.

مانع ۱:
مانع ۲:
مانع ۳:

حال فکر کنید و شیوه غلبه بر مانع را پیدا کنید:

مانع	راه غلبه بر مانع
۱	
۲	
۳	

شناسایی اهداف آمادگی جسمانی

مرحله بعدی در طراحی برنامه آمادگی جسمانی، شناسایی اهداف برنامه است. آیا می‌خواهیم کیفیت زندگی ما بهبود پیدا کند؟ وزن خود را کاهش دهیم؟ برای یک مسابقه در آینده آماده شویم؟ در مورد زمان‌بندی اهدافمان نیز باید فکر کنیم. وقتی یک هدف خاص را تعیین کردیم، می‌توانیم برنامه‌ای تهیه کنیم که در رسیدن به هدف به ما کمک کند.

در تعیین هدف باید دقت کنیم:

- از خود و عملکردمان تصویر واقعی داشته باشیم.
- هدفی که تعیین می‌کنیم خیلی سطح بالا یا پایین نباشد. هدف‌هایی که بسیار دشوار و یا بسیار دور هستند، می‌توانند مایوس کننده باشند. هدف‌های سطح پایین نیز باعث بی‌انگیزگی می‌شوند. هدف‌های دارای درجه دشواری متوسط بر انگیزاننده‌تر و راضی کننده‌تر هستند.

طراحی برنامه

برای افزایش شانس موفقیت در رسیدن به هدف فعالیت بدنی چند عامل را باید در نظر بگیریم.

- اولین عامل این است که فعالیتی را انتخاب کنیم که مناسب ما باشد، مثلاً اگر به استخر دسترسی آسانی نداریم، برای شنا برنامه‌ریزی نکنیم.
- فعالیت‌هایی را انتخاب کنیم که دوست داریم انجام دهیم. اگر دویدن دوست نداریم، دویدن را به عنوان فعالیت ورزشی انتخاب نکنیم.



- در انتخاب فعالیت خلاق باشیم. یک چیز جدید را امتحان کنیم!
- برنامه ما باید شامل روش‌های بسیار خاصی برای شرکت در فعالیت بدنی، متناسب با سبک زندگی مان باشد.
- چه زمانی ورزش خواهیم کرد؟ به چه مدت؟ با چه شدتی؟ چند مرتبه؟

ممکن است متوجه شویم که نوشتن این اهداف و قراردادن آن‌ها در برنامه روزانه همانند سایر برنامه‌های زندگی، به ما در عمل به این زمان‌بندی کمک خواهد کرد. کمبود زمان دلیل دیگری برای ورزش نکردن است. با نگاهی به برنامه هفتگی خود، می‌توانیم بازه‌های زمانی مناسب را برای ورزش انتخاب کنیم.

پس از تعیین هدف باید برنامه عمل خود را بعد از ۳۰ روز مجدداً ارزیابی کنیم. این دوره زمانی به ما می‌گوید که برنامه ما مناسب است یا خیر. در صورت لزوم باید تغییراتی را اعمال کنیم و آن‌گاه بعد از یک دوره ۳۰ روزه دیگر مجدداً برنامه خود را ارزیابی کنیم.

برای تعیین هدف و برنامه‌ریزی برای انجام فعالیت بدنی منظم باید به نکات زیر توجه کنیم:

- ۱ برای خود هدف تعیین کنیم، با این کار خود را موظف به انجام آن می‌بینیم و در عین حال انگیزه ما برای تداوم فعالیت بیشتر خواهد شد.
- ۲ اهداف خود را بزرگ انتخاب نکنیم در این صورت وقتی به سرعت به آن‌ها نمی‌رسیم احساس ناامیدی نمی‌کنیم.
- ۳ ابتدا از اهداف ساده و کوچک شروع کنیم که در کوتاه مدت قابل دستیابی باشند. مثلاً تصمیم بگیریم تا یک ماه آینده بتوانیم روزانه ۲۰ دقیقه پیاده‌روی کنیم. سپس بعد از اتمام مدت تعیین شده بررسی کنیم آیا به هدف خود رسیده‌ایم یا نه؟
- ۴ در صورتی که مطابق با برنامه زمانی که برای فعالیت بدنی در نظر گرفته بودیم عمل نکردیم، دلایل عدم انجام آن را بررسی کنیم مثلاً وقت یا حوصله نداشتیم یا بیمار بودیم. چه راه‌کاری برای جبران آن داریم؟

۵ در صورتی که مطابق با برنامه پیش رفته ایم به خود پاداش دهیم. مثلاً برای خود هدیه ای که دوست داریم بخریم و یا خود را به صورت کلامی تشویق کنیم. مثلاً آفرین، مثل همیشه موفق شدم. در غیر این صورت خود را تنبیه کنیم. به عنوان مثال از دیدن سریال مورد علاقه و یا خوردن غذایی که دوست داریم خودداری کنیم.

۶ حتماً از یک جدول هفتگی برای ثبت زمان هایی که به ورزش اختصاص می دهیم استفاده کنیم تا پیشرفت خود را در طول زمان حس کنیم.

۷ با بررسی مکرر میزان پیشرفت، هر فردی متوجه می شود که چقدر به هدف خود نزدیک شده است.

۸ انتخاب و انجام فعالیت بدنی متناسب با توانایی مان و در صورتی که از انجام آن لذت می بریم آن را ادامه دهیم. در غیر این صورت فعالیت دیگری را انتخاب کنیم.

۹ زمان های خاصی را به فعالیت بدنی اختصاص دهیم. شناسایی زمان هایی که می توانیم و ترجیح می دهیم فعالیت ورزشی داشته باشیم. با مشخص کردن ساعت ها و روزهای ثابتی در هفته، هر روز در همان زمان فعالیت بدنی داشته باشیم.

۱۰ در برنامه های روزانه خود به فعالیت بدنی اهمیت دهیم و سعی کنیم حتماً فعالیت ورزشی خود را داشته باشیم.

۱۱ محل هایی که می توانیم ورزش کنیم را شناسایی کنیم.

جدول تعیین اهداف فعالیت بدنی روزانه

هدف	زمان دستیابی به هدف	نتیجه (آیا در مدت تعیین شده به هدف دست یافتم)
اهداف کوتاه مدت		بله
		خیر
		بله
		خیر
		بله
		خیر
اهداف بلند مدت		بله
		خیر
		بله
		خیر
		بله
		خیر



حفظ يك برنامه فعالیت بدنی

موفق ترین برنامه فعالیت بدنی، برنامه‌ای است که واقع‌گرا و متناسب با سطح مهارت‌ها و نیازهای ما طراحی شده باشد.

۱ به آرامی شروع کنیم. برای افرادی که بی‌تحرك بوده‌اند و برای اولین بار ورزش می‌کنند، هر نوع و مقدار فعالیت بدنی می‌تواند یک گام مثبت باشد. اگر اضافه وزن زیادی داریم یا از فرم خارج شده‌ایم، چه بسا تنها به مدت ۵ دقیقه قادر به پیاده‌روی 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 می‌شود.

۳ از خود و برنامه تمرینی‌مان انتظارات معقولی داشته باشیم. افراد زیادی هستند که به دلیل بالا بودن انتظارات‌شان در شروع کار، ورزش را کنار می‌گذارند.

۴ زمان خاصی را برای ورزش انتخاب کنیم و آن را حفظ کنیم. باید اولویت‌هایی را در نظر بگیریم و به زمان بندی خود متعهد باشیم. لازم است فعالیت بدنی را در زمان‌های 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 تجربه‌های شخصی خود را در حین تمرین‌ها بنویسیم.

۶ لغزش‌ها 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

برنامه‌های فعالیت بدنی مناسب، برای بهبود و حفظ تناسب قلبی - تنفسی، انعطاف، قدرت و استقامت ماهیچه‌ای و ترکیب بدنی طراحی می‌شوند.

یک برنامه جامع می‌تواند شامل این مراحل باشد:

۱ گرم کردن

۲ حرکات کششی برای بهبود انعطاف

۳ تمرین‌های منتخب قدرتی

۴ ۲۰ دقیقه انجام فعالیت هوازی یا بیشتر

۵ انجام حرکات انعطافی آرام و سرد کردن.

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



گرم کردن یعنی قبل از شروع فعالیت بدنی، اندام‌های مختلف را برای فعالیت آماده کنیم. این کار یک حالت گذار از استراحت به فعالیت بدنی را برای ما به وجود می‌آورد. در این حالت، سرعت گردش خون بالا می‌رود، اکسیژن بیشتری وارد عضلات می‌شود و در نتیجه مفاصل، عضلات و قلب و عروق برای فعالیت بدنی آماده می‌شوند. به‌طور کلی، گرم کردن به‌منظور آمادگی بدنی و برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی انجام می‌شود بنابراین باید ۵ تا ۱۰ دقیقه کشش را به روال برنامه خود بیفزاییم و پس از آن آماده ورزش شویم. گرم کردن شامل فعالیت‌هایی مثل پیاده‌روی و دویدن به‌همراه چرخاندن دست‌ها است که در آن عضلات بزرگ بدن درگیر می‌شوند و ضربان قلب و دمای عضلات افزایش می‌یابد. گرم کردن می‌تواند شامل دوی آهسته یا نرم راه رفتن، حرکات نرمشی و کششی باشد.

از حرکات کششی باید به عنوان قسمتی از برنامه گرم کردن و سرد کردن بدن خود استفاده کنیم. تنها پس از چند هفته کشش منظم، انعطاف‌پذیری بیشتری خواهیم داشت.

فعالیت‌های کششی باعث می‌شوند مفاصل ما آزادانه تا حد امکان بچرخند. انعطاف‌پذیری و نرمی

به بدن ما اجازه می‌دهد تا خم شویم، بچرخیم و به راحتی به هر چیزی که می‌خواهیم برسیم. انعطاف پذیری نقش مهمی در حفظ صحیح قامت، به حداقل رسانیدن خطر بروز صدمه در ستون فقرات و کمر بازی می‌کند.

به منظور حفظ و افزایش انعطاف پذیری، می‌توانیم از تمرین‌های کششی استفاده نماییم. برای جلوگیری از آسیب‌های عضلانی، لازم است قبل از حرکات کششی، حتما بدن مان گرم باشد. این تمرین‌ها به وسیله کشش عضلات و بافت‌های نرم اطراف مفاصل، امکان پذیر هستند و معمولا مدت زمان لازم برای هر بار کشش، بین ۱۰ تا ۲۰ ثانیه است. باید کشش را در هر دو سمت بدن انجام دهیم تا بدین ترتیب عضلات هر دو طرف، از حرکات بهره‌مند شوند. تمرین‌ها را باید به آرامی و بدون حرکت شدید انجام دهیم. باید به آرامی اما مداوم حرکات را انجام داده و آن را برای چند لحظه حفظ کنیم.

بهتر است تمرین‌ها 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 داده‌ایم. در کشش صحیح، بدن ثابت و بی‌حرکت باقی می‌ماند و نباید درد یا ناراحتی احساس کرد. باید نفس خود را نگه نداریم و سعی کنیم با ریتم طبیعی نفس بکشیم.

تمرین قدرتی: وقتی که یک برنامه ورزشی

مقاومتی را شروع می‌کنیم، همیشه باید سن، سطح تناسب و اهداف شخصی خود را مدنظر داشته باشیم. تمرین‌های قدرتی در یک ست یا مجموعه‌ای از چندین بار تکرار با استفاده از مقاومت یکسان انجام می‌شود. محققان برای مردان و زنان زیر سن ۵۰ سال توصیه می‌کنند که گروه‌های عضله‌ای اصلی را با حداقل یک ست، متشکل از ۸ تا ۱۰ تمرین متفاوت، ۲ تا ۳ بار در هفته تمرین دهند. وزن وزنه‌ها باید تا حدی باشد که اجازه ۸ تا ۱۲ تکرار را به ما بدهد. مبتدی‌ها باید از وزنه‌های 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 فعالیت‌های قدرتی در بازسازی و تقویت عضلات بسیار مفید است. مقدار قابل ملاحظه‌ای از قدرت و استقامت عضلانی، مورد نیاز هر فردی است که در فعالیت‌های بدنی شرکت می‌کند. وقتی قدرت و استقامت بدنی



بالا رود، انجام کارهای روزانه برای مان ساده‌تر خواهد شد و در طول روز بسیار پرانرژی‌تر می‌شویم. این نوع فعالیت‌ها به تعادل و سلامت استخوان‌ها کمک می‌کنند و در پیشگیری از پوکی استخوان موثرند. با انجام این حرکات، توده عضلانی ما بیشتر می‌شود و چربی بدن مان کاهش می‌یابد و حتی در زمان‌های بین فعالیت بدنی نیز کالری بیشتری می‌سوزانیم و این به تناسب اندام مان کمک می‌کند. وقتی می‌خواهیم قدرت عضلات را افزایش دهیم، باید باری را که در طول تمرین بر آن‌ها تحمیل می‌کنیم، بیشتر از مقداری باشد که عضلات، طبق روال عادی متحمل می‌شوند. 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 می‌توانیم به تعداد تکرارها و دوره‌های آن بیفزاییم. هر جا که حرکت، روی یک طرف بدن اجرا می‌شود، حتما آن را با همان تعداد تکرار روی طرف دیگر بدن مان 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 فعالیت‌های ایروبیکی یا هوازی بپردازیم. هر اندازه بدن بتواند اکسیژن بیشتری دریافت کند، به همان میزان نیز کار بیشتری می‌تواند انجام دهد و با خستگی کمتری مواجه می‌شود.

در فعالیت‌های هوازی، تعداد زیادی از عضلات به کار گرفته شده و سبب افزایش ضربان قلب و عمیق‌تر شدن تنفس می‌شوند. این فعالیت‌ها در زمان نسبتا طولانی و با شدت معینی انجام



می‌شوند، مانند پیاده‌روی سریع، دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا، حرکات موزون و غیره.

برخی ورزش‌ها و برنامه‌های تفریحی فعال، مانند انواع ورزش‌های با توپ مثل بسکتبال، تنیس، والیبال، کوهنوردی، اسکی، صخره‌نوردی و غیره، جزء این گروه طبقه‌بندی می‌شوند. این دسته از فعالیت‌ها در مجموع باید در اکثر روزهای هفته انجام شوند.

بهرتر 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 لذت‌بخش‌تر از انجام تنها یک فعالیت بلندمدت می‌دانند. این نوع تمرین مفید است، چون باعث تقویت ماهیچه‌های متنوعی می‌شود و در نتیجه از آسیب‌های ناشی از استفاده بیش از حد عضلات و مفاصل جلوگیری می‌کند. اکثر محله‌ها دارای سالن‌های ورزشی هستند و افراد می‌توانند در این اماکن از دستگاه‌های مختلفی نظیر بالارفتن از پله، دوچرخه‌های ثابت، دستگاه‌های پارو زنی و شبیه‌سازهای اسکی استفاده کنند.



سرد کردن و کشش: همانند زمانی که تمرین

را با گرم کردن شروع می‌کنیم، 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 فعالیت‌های روزمره شویم. سرد کردن بدن بعد از ورزش باعث می‌شود 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 فعالیت‌مان اختصاص دهیم و اطمینان حاصل کنیم در این مرحله گروه‌های ماهیچه‌های اصلی را درگیر کشش می‌کنیم چون این کار مقدار خستگی تمرین را کاهش می‌دهد. سرد کردن می‌تواند 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 فعالیت‌های سبک مثل نرم راه رفتن و پیاده‌روی، به‌منظور سرد کردن توصیه می‌شود. با داشتن برنامه گرم کردن و سرد کردن، از فعالیت بدنی لذت می‌بریم و کارایی خود را افزایش می‌دهیم.

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 فعالیت‌های بدنی اجتناب کنیم.

■ به علائم هشدار دهنده در حین و یا بعد از فعالیت، باید توجه نموده و به پزشک مراجعه کرد؛ علائمی 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 عضله‌ای دچار کشیدگی بیش از حد گردید، باید برای چند روز از فعالیت اجتناب ورزید تا از آسیب جدی‌تر 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 می‌شود. 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.



جدول. انواع فعالیت بدنی

نوع فعالیت	تعریف	مثال
فعالیت‌های با شدت متوسط	باعث افزایش ضربان قلب و تنفس شود. حین انجام فعالیت فرد قادر به حرف زدن باشد. فرد احساس گرما کند. کمی عرق کند.	پیماده‌روی تند، اسکیت، تند راه رفتن، مشارکت فعال در بازی و ورزش به همراه دیگران، حرکات موزون
فعالیت‌های شدید	باعث افزایش شدید ضربان قلب و تنفس شود. حین انجام فعالیت فرد قادر به حرف زدن به صورت شمرده نباشد. به شدت عرق کند.	دویدن، دوچرخه‌سواری سریع، شنا کردن سریع، بسکتبال، تنیس، بالا رفتن از تپه و کوه، شرکت در برنامه های ورزشی و بازی به صورت مسابقه
فعالیت‌های تقویت کننده عضلات و استخوان‌ها	حفظ حداقل قدرت عضلات و استخوان‌ها به عملکرد بدن کمک کرده، باعث کاهش آسیب‌ها می‌شود و استقامت بدن را افزایش می‌دهد. به منظور انجام این فعالیت‌ها می‌توان از دمبل، هالتر، دستگاه‌های تمرینی، کش تمرینی و... استفاده کرد. این حرکات باید ۲ تا ۳ روز در هفته و برای هر حرکت ۸ تا ۱۲ بار اجرا انجام شود.	کلاغ پر، نشست و برخاست، استفاده از وسایل بدنسازی، نرمش، پریدن، طناب بازی
فعالیت‌های کششی	انعطاف پذیری عبارت است از ظرفیت حرکت آزادانه در تمام طول دامنه حرکت مفصل، بدون این که کوچک‌ترین فشاری به آن وارد شود. افرادی که انعطاف پذیری کمتری دارند در کارهای روزمره زود خسته می‌شوند و بدن‌شان مستعد آسیب است.	حرکات کششی
فعالیت‌های تعادلی	فعالیت‌های موثر بر تعادل بدن	راه رفتن روی پاشنه و انگشتان، ایستادن روی یک پا، نشستن و برخاستن، یوگا

فعالیت بدنی در دوران نوزادی



باید تا حد امکان از بستن دست‌ها و پاهای نوزاد خودداری کنیم. لازم است نوزاد در محل محفوظی نگهداری شود که از دست و پا زدن و حرکات‌های بدنی او جلوگیری نشود.



از هفته اول تولد تا ماه چهارم بعد از تولد، ماساژ ملایم بدن و عضلات نوزاد با دقت فراوان با توجه به این که هیچ‌گونه فشاری به مفاصل و سر و گردن نوزاد وارد نگردد توصیه می‌شود و باید مراقب بود که در مواقع جابه‌جا کردن و ماساژ و نرمش دادن، سر نوزاد آویزان نشود، چرا که در ماه‌های اولیه بعد از تولد، عضلات گردن نوزاد توان نگهداری وزن سر را ندارد و فردی که نوزاد را جابه‌جا می‌کند باید متوجه این موضوع باشد که پیوسته باید با یک دست و قسمتی از بازوی خود، زیر سر، گردن و شانه‌های نوزاد و با دست و بازوی دیگر بقیه بدن نوزاد را بگیرد و سپس جابه‌جا کند. در غیر این صورت ممکن است نوزاد در اثر آویزان شدن و یا پیچانده شدن سر، آسیب جدی ببیند.



۳

با توجه به این که هر وقت نوزاد، انگشت دستمان را حس می‌کند فوری دست‌های خود را باز می‌کند و انگشت ما را می‌گیرد، از همین قابلیت نوزادها می‌توان استفاده کرد و در حالتی که نوزاد در جای مطمئنی مثل تخت و یا تشک خود دراز کشیده و کاملاً بیدار و هوشیار است، انگشتان اشاره خود را به او بدهیم تا دستان ما را بگیرد. وقتی مطمئن شدیم که به خوبی انگشتان ما را گرفته است، باید با ملایمت و حوصله دست‌های مان را رو به بالا حرکت دهیم تا جایی که کتف‌های نوزاد از تشک جدا شود. در تمام مدتی که این نرمش را به او می‌دهیم باید مواظب باشیم که دستان نوزاد را تا حدی بالا ببریم که پشت او کاملاً از تشک جدا نشود تا سر و گردنش از پشت آویزان نشود. در هنگام انجام این نرمش، نباید در

دو طرف نوزاد، کسی با او حرف بزند و یا توجهش را جلب کند زیرا امکان دارد نوزاد برای دیدن او، سرش را کاملاً به یک طرف بچرخاند و اگر در همان زمان دست‌های او را به بالا بکشیم، عضلات و مهره‌های گردنش ممکن است آسیب ببیند.

۴

حرکت بدنی دیگری که برای نوزادان در چند ماه اول تولد توصیه می‌شود کشیدن آرام دست‌های کودک به حالت ضربدر و بعد به طرف پاهای نوزاد است. دقت شود این کشیدن فقط تا حدی باشد که دست‌ها از حالت خم شده به حالت باز شده درآیند و بیشتر از این انجام نشود.

فعالیت بدنی گروه سنی ۰ تا ۱۷ سال



۱ حداقل میزان فعالیت بدنی منظم و آنچه که موجب بهبود و حفظ سلامتی می‌شود، فعالیت‌هایی هستند که حداقل به مدت ۶۰ دقیقه در هر روز هفته انجام و باعث افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس شوند.

۲ فعالیت‌ها باید شامل ورزش‌هایی باشند که موجب تقویت عضلات و استخوان‌ها و انعطاف‌پذیری می‌شوند.

۳ شدت فعالیت انجام شده باید متوسط بوده و ۲ تا ۳ روز در هفته نیز فعالیت شدید انجام شود.

۴ با توجه به این که فعالیت‌های بدنی تنوع خیلی زیادی دارند، نوع ورزش می‌تواند بر اساس مهارت، علاقه و شرایط جسمانی فرد تعیین شود.

۵ مهم این است که با توجه به فواید تحرک و فعالیت بدنی، همه افراد در هر سن و شرایطی که هستند، حتماً فعالیت بدنی مناسب خود را داشته باشند، تا در کنار تغذیه مناسب، از حداکثر سلامت جسمی و روانی برخوردار شوند.

شاید برای کودکان و نوجوانان تصور داشتن حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز مشکل باشد. اما باید به‌خاطر داشته باشیم قرار نیست این تغییر، ناگهانی و یک‌دفعه اتفاق بیفتد. بلکه به تدریج و با برنامه‌ریزی، می‌توان یک زندگی فعال داشت.

گاهی ممکن است بدون برنامه‌ریزی و به‌طور ناگهانی تصمیم بگیریم مثلاً برای کاهش وزن خود ورزش کنیم اما بعد از چند جلسه مجدد به زندگی غیرفعال خود برگردیم.

به عنوان یک کودک یا نوجوان برای آغاز بهتر است توانمندی‌های خود را بشناسیم، موانع سر راه خود را شناسایی و برای آن‌ها راه حل پیدا کنیم، برای داشتن فعالیت بدنی منظم برنامه‌ریزی کنیم و به تدریج فعالیت خود را آغاز و به روزی ۶۰ دقیقه برسیم. بهتر است بدانیم داشتن حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت منافع بی‌شماری دارد و با افزایش این میزان، منافع سلامت نیز افزایش خواهد یافت، اما داشتن میزان فعالیت کمتر نیز منافع سلامت را به همراه دارد و داشتن هر میزان فعالیت بهتر از هیچ است. بنابراین باید هر قدر که می‌توانیم فعالیت بدنی داشته باشیم. ضمن این که شدت اشکال مختلف فعالیت بدنی بین افراد مختلف نیز متفاوت است. شدت فعالیت بستگی به تجارب قبلی فرد از فعالیت بدنی و سطح نسبی تناسب اندام او دارد.

فعالیت بدنی در بزرگسالان (۱۸ تا ۶۴ سال)

یک فرد بزرگسال باید حداقل فعالیت‌های با شدت متوسط به مدت ۳۰ 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 می‌دهیم از نوع شدید یا متوسط است.

نمونه‌هایی از فعالیت‌های با شدت متوسط و شدید برای بزرگسالان

فعالیت با شدت زیاد	فعالیت با شدت متوسط
<ul style="list-style-type: none"> • دویدن با سرعت ۱۲ کیلومتر بر ساعت • ورزش‌هایی نظیر فوتبال، اسکواش • دوچرخه‌سواری با سرعت ۱۶ کیلومتر در ساعت • قایقرانی (پارو زدن) • شنا • تنیس یک‌نفره • باغبانی سنگین به طوری که ضربان قلب افزایش یابد • کوه‌پیمایی با کوله پشتی 	<ul style="list-style-type: none"> • راه رفتن تند با سرعت ۸ کیلومتر بر ساعت • دوچرخه سواری با سرعت کمتر از ۱۶ کیلومتر در ساعت • بیل زدن باغچه • شنای آرام • تنیس دو نفره

فعالیت بدنی در افراد بالای ۶۵ سال



چگونه از فواید فعالیت بدنی می‌توان بیشتر سود برد؟

۱ برای این که زودتر و بیشتر از فواید فعالیت بدنی بهره‌مند شویم، باید مدت فعالیت بدنی را به ۶۰ دقیقه افزایش دهیم. می‌توانیم ترکیبی از فعالیت‌های متوسط و شدید را انتخاب کنیم.

۲ به‌خاطر داشته باشیم ۱ دقیقه فعالیت شدید برابر با ۲ دقیقه فعالیت با شدت متوسط است.

۳ باید سعی کنیم فعالیت‌هایی که منجر به تقویت قدرت و استقامت عضلات می‌شود را انتخاب کنیم و حداقل ۲ تا ۳ روز در هفته این فعالیت‌ها را انجام دهیم.



با افزایش سن تغییرات متعددی در قسمت‌های مختلف بدن ایجاد می‌شود. قلب، ریه‌ها، سیستم عصبی، عضلات و استخوان‌ها دچار تغییرات ناشی از افزایش سن می‌شوند. یکی از روش‌های ساده‌ای که از پیری جلوگیری می‌کند، ورزش است. ورزش را باید به صورت پیوسته، مدام و بر اساس اصول صحیح انجام داد. این افراد باید حداقل فعالیت‌هایی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه ۵ روز در هفته انجام دهند و یا می‌توانند ۱۵۰ دقیقه در یک هفته فعالیت کنند. بیشتر این فعالیت‌ها باید فعالیت‌هایی باشند که باعث تقویت عضله و افزایش تعادل بدن می‌شوند. این فعالیت‌ها باعث می‌شوند که خطر افتادن سالمندان کاهش یابد.

فعالیت بدنی در دوران سالمندی:

- کارآیی مفاصل را بیشتر می‌کند.
- از پوکی استخوان‌ها جلوگیری می‌کند.
- قدرت و توده عضلانی بدن را حفظ می‌کند.
- از بیماری‌های قلبی - عروقی پیشگیری می‌کند.
- موجب کاهش فشارخون می‌شود.
- ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن را افزایش می‌دهد.
- وضعیت خواب را بهتر می‌کند.
- افسردگی و استرس را کاهش می‌دهد.
- اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد.
- از اضافه وزن و چاقی جلوگیری می‌کند.
- به پیشگیری از ابتلا و کنترل دیابت، سرطان و سکته مغزی کمک می‌کند و باعث بهبود خون‌رسانی به اندام‌های بدن می‌شود.

اگر می‌خواهیم:

کمتر به اطرافیان وابسته باشیم، کارهای مورد علاقه‌مان را انجام دهیم، زندگی شاداب داشته باشیم و هزینه کمتری را صرف درمان کنیم

باید ورزش کنیم.

حرکات کشش و نرمشی

تمرینات ساده کششی هستند که با انجام آن بدن برای انجام سایر تمرینات آماده می‌شود. می‌توانیم این تمرینات گرم‌کننده را انجام دهیم:

قبل از انجام هر حرکت یک نفس عمیق بکشیم.



۲

بایستیم و دست‌ها را روی شانه بگذاریم. در حالی که به روبه رو نگاه می‌کنیم، شانه‌ها را به سمت عقب بکشیم. از یک تا شش بشماریم. به حالت اول برگردیم.



۳

بایستیم دست‌ها را روی شانه بگذاریم. در حالی که به روبه رو نگاه می‌کنیم، شانه‌ها را به سمت جلو بکشیم از یک تا شش بشماریم. به حالت اول برگردیم.



۴

در حالی که دست‌ها در کنار بدن آویزان است، هر دو شانه را بالا ببریم. از یک تا شش بشماریم. به حالت اول برگردیم.

دست راست را به سمت بالا ببریم. مثل این که می‌خواهیم دستمان را به سقف بزنیم. به حالت اول برگردیم. این حرکت را با دست چپ تکرار کنیم. ۴ تا ۸ بار این حرکت را تکرار کنیم.

۵



۶

در حالی که دست‌ها در کنار بدن آویزان است، بایستیم. هر دو دست را به سمت جلو بیاوریم. انگشتان دست را در هم فرو کنیم. دقت کنیم که کف دست‌ها رو به جلو و آرنج‌ها صاف باشند. از یک تا شش بشماریم. به حالت اول برگردیم.

۷

دست‌ها را روی شانه بگذاریم. شانه‌ها را از عقب به سمت جلو به صورت نیم دایره بچرخانیم. در طی این حرکت آرنج‌ها خود به خود از پهلو به جلو می‌آیند. سعی کنیم حرکت به آرامی و با کنترل انجام شود. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنیم.

۸

در ادامه حرکت قبل، شانه‌ها را از جلو به سمت عقب به صورت نیم دایره بچرخانیم. در طی این حرکت آرنج‌ها خودبه‌خود از جلو به پهلو می‌روند. سعی کنیم حرکت به آرامی و با کنترل انجام شود. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنیم.

۹

پشت به دیوار بایستیم. به آرامی به سمت راست بچرخیم و سعی کنیم کف دست چپ را به دیوار برسانیم. به حالت عادی برگردیم. این حرکت را به سمت چپ نیز انجام دهیم. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنیم.

۱۰

پشت یک صندلی بایستیم. پشتی صندلی را با دو دست بگیریم. پای راست را جلو و پای چپ را به اندازه یک گام، عقب قرار دهیم. زانوی پای راست را خم کنیم. در حالی که زانوی پای چپ صاف و کف پای چپ روی زمین است. پنجه پاها باید رو به جلو باشد. (اگر حرکت را درست انجام دهیم در پشت ساق پای چپ احساس کشش می‌کنیم). بعد از یک تا شش بشماریم. به حالت عادی برگردیم. این حرکت را در حالتی که پای چپ جلو و پای راست عقب است تکرار کنیم.

۱۱

دو دقیقه درجا راه برویم. پاها را بالا بیاوریم و دست‌ها را آزادانه حرکت دهیم مثل رژه رفتن. برای انجام این حرکت بهتر است کفش ورزشی بپوشیم و یا این که زیر پایمان یک چیز نرم مثلاً چند لایه پتو یا یک تشک باشد.



تمرینات هوازی

این تمرینات موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس می‌شوند و مصرف اکسیژن در طی این حرکات افزایش می‌یابد. در نتیجه کارایی قلب، ریه‌ها و سیستم گردش خون افزایش می‌یابد و توانایی ما را در انجام کارهای روزانه بیشتر می‌کند. این تمرینات شامل ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا و کوهنوردی است.

اصول پیاده‌روی

با یک برنامه پیاده‌روی که به آرامی شروع شده و به طور تدریجی سرعت و مسافت آن افزایش یافته است، پس از مدتی می‌توانیم توانایی تنفسی خود را افزایش دهیم. بهتر است قبل از شروع پیاده‌روی

نکات قابل توجه در هنگام پیاده‌روی:

۱ کفش راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشیم، که پا را در خود نگه



دارد و مانع تاثیر ضربه به پا شود. همچنین جوراب ضخیم نخی که عرق پا را جذب و پاها را حفظ کند، بپوشیم.

۲ لباس راحت، سبک و متناسب با دمای هوا بپوشیم. در تابستان لباس‌های با رنگ روشن بپوشیم و در زمستان به جای یک لباس ضخیم، چند لباس نازک‌تر بپوشیم تا بتوانیم به تدریج با گرم شدن بدن در حین پیاده‌روی، لباس خود را کم کنیم.

۳ پیاده‌روی را با سرعت کم شروع کنیم.

۴ در یک وضعیت متعادل و راحت راه برویم. سر را بالا نگه داریم، به جلو نگاه کنیم نه به زمین. در هر قدم بازوها را آزادانه در کنار بدن حرکت دهیم. بدن را کمی به جلو متمایل کنیم. گام برداشتن را از مفصل ران و با گام بلند انجام دهیم. روی پاشنه فرود آمده و با یک حرکت نرم به جلو برویم. از برداشتن گام‌های خیلی بلند خودداری کنیم.

۵ راه رفتن را در صورت امکان بدون توقف انجام دهیم. ایستادن مکرر و شروع مجدد پیاده‌روی مانع تاثیرات مثبت آن می‌شود.

۶ در حین راه رفتن نفس‌های عمیق بکشیم. با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه‌ها را از هوا پر کنیم و سپس هوا را از دهان خارج کنیم.

۷ سعی کنیم زمان خاصی از هر روز را برای پیاده‌روی در نظر بگیریم که خسته و یا گرسنه نباشیم و در صورت امکان با دوستان مان پیاده‌روی کنیم.

۸ اگر در سربالایی یا سراسیمبی قدم می‌زنیم، بدن را به سمت جلو متمایل کنیم و برای حفظ تعادل، قدم‌های کوتاه‌تری برداریم.

۹ مدت زمان پیاده‌روی و مسافتی که طی کرده‌ایم را هر روز در تقویم خود یادداشت کنیم. هفته‌ای یک بار مدت زمان پیاده‌روی را چند دقیقه افزایش دهیم.

۱۰ در اواخر پیاده‌روی به تدریج قدم‌های خود را آهسته‌تر کنیم.

می‌توانیم حرکات انعطاف‌پذیری را نیز انجام دهیم و با این کار کم‌کم بدن خود را سرد کنیم.

۱۱ اگر در حین پیاده‌روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پا درد شدید استراحت کنیم و با پزشک مشورت نماییم.

حرکات کششی

■ آیا خم شدن و پوشیدن جوراب و کفش برای ما سخت است؟

■ آیا به سختی پشت سر خود را شانه می‌کنیم؟

■ آیا برداشتن اشیا از داخل قفسه برای ما مشکل است؟

سوالات بالا نمونه‌ای از مشکلات در انجام فعالیت‌های روزانه است. بسیاری از این فعالیت‌ها به دلیل خشکی و کم شدن حرکت مفصل ممکن است به سختی انجام شوند. تمرینات انعطاف‌پذیری در این موارد کمک کننده است. این تمرینات با ایجاد کشش در عضلات و نسج نرم اطراف مفاصل، حرکت مفصل را راحت‌تر می‌کند و موجب آسان‌تر شدن حرکات اندام‌ها و تنه می‌شود. این حرکات به حفظ تعادل نیز کمک می‌کنند.

دقت کنیم: اگر به تازگی دچار شکستگی استخوان، کشیدگی عضله یا پیچ خوردگی مفصل شده‌ایم و یا هر مشکل دیگری در مفاصل و استخوان‌ها داریم از انجام این تمرینات خودداری کرده و به پزشک مراجعه کنیم.

نکات قابل توجه برای انجام تمرینات انعطاف‌پذیری:

۱ قبل از انجام تمرینات کششی با حرکات گرم‌کننده خود را گرم کنیم. انجام حرکات کششی بدون گرم کردن بدن باعث آسیب عضلات و مفاصل خواهد شد.

۲ به آرامی و در یک وضعیت راحت حرکت را شروع کنیم.

۳ حرکت را به آهستگی انجام دهیم. از انجام حرکت سریع یا پرتابی خودداری کنیم؛ زیرا حرکت سریع ممکن است باعث سفتی و دردناک شدن عضلات و محدودیت حرکت مفصل شود.

۴ در پایان هر وضعیت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به همان حالت باقی بمانیم.

۵ حرکت را به نحوی انجام دهیم که احساس کشش یا فشار ملایم در مفاصل داشته باشیم، نباید حرکت در حدی باشد که ایجاد درد در مفصل نماید.

۶ به آهستگی به حالت عادی برگردیم.

۷ هر حرکت را سه بار تکرار کنیم.

نمونه‌هایی از تمرینات کششی:



تمرینات تعادلی

■ آیا به راحتی از زمین بلند می‌شویم؟

■ آیا تا به حال دچار لغزش پا شده‌ایم؟

■ آیا تا به حال پس از لغزیدن پا به زمین افتاده‌ایم؟

بهتر است که بدانیم «افتادن» شایع‌ترین حادثه در بین سالمندان است و معمولاً باعث شکستگی استخوان ران و لگن می‌شود که مشکلات بسیاری از جمله ناتوانی و محدودیت حرکت را به دنبال دارد. تمرین‌های تعادلی از طریق تقویت عضلات و زمین خوردن پیشگیری می‌کند. برای انجام تمرین‌های تعادلی در کنار دیوار و یا یک میز یا صندلی که بتواند وزن ما را تحمل کند بایستیم تا در صورت از دست دادن تعادل بتوانیم به آن تکیه کنیم.

نمونه‌هایی از تمرینات تعادلی:

۱ کنار دیوار بایستیم، روی پنجه پا بلند شویم. از یک تا هشت بشماریم. آن‌گاه روی پاشنه‌های خود روی زمین برگردیم و زانو‌ها را خم کنیم. دوباره به حالت اول برگردیم. این حرکت را ۴ تا ۸ مرتبه تکرار کنیم.

۲ بر روی زمین بایستیم. سه نقطه فرضی را در جلو، پهلو و عقب پای راست در نظر بگیریم. سپس وزن خود را روی پای چپ انداخته و بعد پنجه پای راست را به ترتیب در این سه نقطه قرار دهیم. این کار را با پای چپ تکرار کنیم.

۳ پشت یک صندلی بایستیم. پشتی صندلی را با دو دست بگیریم. پای راست را از زانو به طرف عقب خم کنیم. پا را زمین گذاشته و این کار را با پای چپ تکرار کنیم.

۴ یک صندلی را کنار دیوار قرار دهیم. در کنار صندلی بایستیم. طوری که پشتی صندلی در کنار دست ما باشد. با دست چپ لبه صندلی را بگیریم. دست راست را به جلو ببریم و برای کمک به تعادل، افقی نگه داریم. سپس پای چپ را از زانو خم کرده و از زمین بلند کنیم. سعی کنیم تعادل خود را با نگاه کردن به جلو، بر روی پای راست حفظ کنیم. این حرکت را با دست و پای دیگر هم انجام دهیم.

۵ حرکت ساده دیگری که می‌توانیم انجام دهیم ایستادن بر روی یک پا است. در هر موقعیتی که بی‌حرکت ایستاده‌ایم مثلاً زمانی که آشپزی می‌کنیم، ظرف می‌شویم و یا در صف منتظر ایستاده‌ایم پاهارا جابه‌جا کنیم و با به نوبت هر چند لحظه روی یک پا بایستیم.



برای تقویت حرکت شانه، بایستیم و حوله‌ای که طول مناسبی داشته باشد را با یک دست بگیریم. سپس با بالا بردن دست، طرف آزاد حوله را به پشت بیاندازیم. با دست دیگر سر آزاد حوله را از پشت بگیریم، به نحوی که کشیدگی در عضلات کتف و ساعد را حس کنیم. از یک تا ده بشماریم. سپس دست‌ها را رها کنیم. حرکت را با عوض کردن دست‌ها یک بار دیگر انجام دهیم. دقت کنیم حوله در حدی بلند باشد که فقط احساس کشش ملایم داشته باشیم.



برای تقویت حرکت زانو، باید در حالت نشسته پاهای خود را دراز کنیم، پشت‌مان صاف باشد و دست‌های خود را به سمت انگشتان پا بکشیم. اگر حرکت را درست انجام دهیم، در زیر ساق و ران احساس کشش می‌کنیم. باید از یک تا ده بشماریم. سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردیم. این حرکت را در حالت نشسته روی صندلی نیز می‌توانیم انجام دهیم. اگر انجام این حرکت سخت بود می‌توانیم یک زانو را کمی خم کنیم.



برای راحت‌تر شدن حرکت مفصل ران، باید در کنار یک صندلی صاف بایستیم و پشتی صندلی را با یک دست بگیریم و سپس یک پا را عقب ببریم؛ به نحوی که در قسمت ران این پا، کشش را حس کنیم. بعد باید از یک تا ده بشماریم و این حرکت را با پای دیگر هم انجام دهیم.



برای راحت‌تر شدن حرکت تنه و شانه‌ها، باید روی صندلی بنشینیم و یک پا را روی پای دیگر بگذاریم. دست‌ها را بر روی شانه‌ها بگذاریم؛ به طوری که بازو در امتداد شانه باشد و سر و شانه‌ها را به سمت راست بچرخانیم. بعد از یک تا ده بشماریم. سپس به آهستگی به حالت عادی برگردیم و حرکت را برای سمت چپ تکرار کنیم.

توجه:

حرکات انعطاف‌پذیری را در مواقعی که عضلات ما گرم است، مثلاً پس از تمرینات گرم‌کننده و یا پیاده‌روی می‌توانیم انجام دهیم. همچنین زمانی که در حمام هستیم و بدن به دلیل گرمای آب، گرم شده است، فرصت خوبی برای انجام این حرکات است. البته باید به لغزنده بودن کف حمام و رعایت نکات ایمنی توجه کنیم.

تمرینات قدرتی

تمرینات تقویت کننده عضلات با وزنه



نمونه‌هایی از تمرینات قدرتی:

- ۱ صاف روی صندلی بنشینیم. در حالی که دست‌ها در طرفین بدن قرار دارد و وزنه‌ها را در دست داریم. با خم کردن آرنج، وزنه را به سمت بالا ببریم و هم سطح شانه‌ها نگه داریم. در حین انجام حرکت نباید شانه یا بازوی ما حرکت کند. بازو باید به تنه چسبیده باشد. سپس به آهستگی وزنه را پایین بیاوریم.
- ۲ صاف روی صندلی بنشینیم. در حالی که وزنه را در دست داریم دست‌ها را در کنار باسن قرار دهیم. به آهستگی دست‌ها را بالا ببریم و مستقیم در جلو نگه داریم. به آهستگی به حالت اول برگردیم.
- ۳ صاف روی صندلی بنشینیم. وزنه‌ها را جلوی قفسه سینه نگه داریم. آرنج‌ها را کاملاً به طرف خارج نگه داریم.
- ۴ صاف روی صندلی بنشینیم. دست‌ها را در طرفین بدن قرار دهیم؛ در حالی که وزنه را نگه داشته‌ایم و کف دست به سمت پهلو است. دست‌ها را بدون خم کردن آرنج بالا بیاوریم و در طرفین بدن هم سطح شانه‌ها نگه داریم. به آهستگی به حالت اول برگردیم.
- ۵ در حالی که وزنه پارچه‌ای به دور مچ پا بسته‌ایم، صاف روی صندلی بنشینیم. پشت زانو باید چسبیده به لبه صندلی باشد. پای راست را تا جایی که ممکن است بالا بیاوریم و مستقیم نگه داریم. پنجه پا را به طرف بیرون بکشیم. سپس پنجه پا را به طرف خودمان خم کنیم. پا را به آهستگی پایین بیاوریم. حرکت را با پای چپ تکرار کنیم. هنگام انجام این حرکت مفصل ران یا کمر نباید حرکت کند.
- ۶ در یک قدمی دیوار بایستیم. کف دست‌ها را روی دیوار بگذاریم. در حالی که کف پاها روی زمین است، به آرامی با خم کردن آرنج‌ها سر را به دیوار نزدیک کنیم (حرکت شنا روی دیوار). به حالت اول برگردیم. این حرکت را پنج بار انجام دهیم. در حین انجام حرکت، نفس بکشیم. مراقب باشیم کمر و گردن خم نشود.
- ۷ به پشت بخوابیم. زانو‌ها را خم کنیم و کف پاها را روی زمین قرار دهیم. دست‌ها را در کنار گوش‌ها بدون تماس سر نگه داریم. بدون خم کردن گردن، کتف را در حالی که به سقف نگاه می‌کنیم بالا بیاوریم. به حالت اول برگردیم. این حرکت را ۳ تا ۵ بار انجام دهیم. در حین انجام حرکت نفس بکشیم. اگر این حرکت را صحیح انجام دهیم، در ناحیه عضلات شکم، احساس فشار می‌کنیم. اما اگر در ناحیه گردن احساس درد، یا فشار کردیم، حرکت را اشتباه انجام داده‌ایم. فوراً انجام حرکت را متوقف کنیم.

- آیا اضافه وزن داریم؟
- آیا هنگام شستن ظرف‌ها احساس خستگی و درد ناحیه پشت داریم؟
- آیا با کمی راه رفتن دچار ضعف پاها می‌شویم؟
- آیا دچار درد زانو هستیم؟

تمرینات قدرتی در این موارد به ما کمک می‌کند. این تمرینات موجب تقویت عضلات می‌شوند و به توانایی ما می‌افزایند. همچنین با افزایش مصرف انرژی، موجب می‌شوند که وزن مناسب داشته باشیم و قندخون ما طبیعی بماند. فایده دیگر تمرینات قدرتی، جلوگیری از پوکی استخوان است. انجام این حرکات نیاز به وزنه دارد. ما می‌توانیم نمونه ساده‌ای از این وزنه‌ها را خودمان درست کنیم. مثلاً اگر یک بطری خالی پلاستیکی دوغ یا نوشابه (۳۰۰ میلی لیتر) را با آب پر کنیم، یک وزنه ۳۰۰ گرمی خواهیم داشت. یا می‌توانیم دو کیسه پارچه‌ای کوچک بدوزیم و یک کیسه نمک یک کیلوپی را نصف کرده و هر نیمه را در یک کیسه پارچه‌ای قرار دهیم. در این حالت دو وزنه ۵۰۰ گرمی داریم. با کم و زیاد کردن مقدار نمک می‌توانیم وزن آن را تغییر دهیم. وزنه‌های پارچه‌ای را هم می‌توانیم در دست بگیریم و هم با کمک یک نوار پارچه‌ای دور مچ پا ببندیم.

برای انجام تمرینات قدرتی باید نکات زیر را رعایت کنیم:

- ۱ ابتدا هر حرکت را بدون وزنه انجام دهیم. زمانی که حرکت را کاملاً یاد گرفتیم، آن را با وزنه انجام دهیم.
 - ۲ حرکات را به آهستگی انجام دهیم. در حین بالا بردن وزنه از یک تا شش بشماریم. در آخرین نقطه حرکت، کمی مکث کنیم. سپس در حین پایین آوردن وزنه از یک تا چهار بشماریم. سپس کاملاً توقف کرده و حرکت بعدی را آغاز کنیم.
 - ۳ قبل از بلند کردن وزنه، نفس را به داخل بکشیم. در حین بالا بردن وزنه، نفس را بیرون داده و دوباره نفس را به داخل بکشیم و در طی پایین آوردن وزنه، نفس خود را بیرون دهیم. هرگز در طی بلند کردن وزنه، نفس خود را حبس نکنیم. اگر در حین انجام حرکت، نمی‌توانیم نفس بکشیم، شاید وزنه سنگین‌تر از توانایی ما است، بنابراین وزن آن را کاهش دهیم.
 - ۴ هر حرکت را ۱۰ تا ۱۲ بار می‌توانیم تکرار کنیم. در صورت احساس خستگی، باید دفعات تکرار را کمتر کنیم.
 - ۵ به تدریج باید تعداد دفعات انجام هر حرکت را کاهش دهیم و وزنه را سنگین‌تر کنیم.
 - ۶ این حرکات را از هفته‌ای یک بار شروع کنیم و پس از یک ماه به هفته‌ای دو بار افزایش دهیم.
- اگر به دلیل درد مفاصل، نمی‌توانیم این تمرینات را انجام دهیم به جای آن به انجام حرکات انقباضی ایستا بپردازیم.

حرکات انقباضی ایستا

تمرینات انقباضی ایستا تمریناتی هستند که در حین انجام آن، طول عضله تغییر نمی‌کند. این تمرینات نیز به تقویت عضلات کمک می‌کنند. با کمی دقت متوجه می‌شویم در بسیاری از ساعت‌های روز بی‌حرکت هستیم. مثلاً زمانی که حوصله انجام هیچ کاری را نداریم و دراز کشیده‌ایم، زمانی که تلویزیون تماشا می‌کنیم، زمانی که در پارک نشسته‌ایم و یا منتظر آمدن اتوبوس ایستاده‌ایم و یا سوار اتومبیل هستیم. تمام این زمان‌ها فرصت خوبی هستند که تمرینات انقباضی ایستا را انجام دهیم. باید هر حرکت را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهیم و دقت کنیم در حین انجام این حرکات نفس خود را حبس نکنیم.

نمونه‌هایی از تمرینات انقباضی ایستا

- ۱ روی زمین بنشینیم. پاها را دراز کنیم. عضلات ران خود را سفت کنیم. از یک تا ده بشماریم. در حین انجام حرکت نفس بکشیم. سپس عضلات را رها کنیم. دقت کنیم که پشت‌مان صاف باشد. این حرکت برای مفصل زانو بسیار مفید است.
- ۲ در بین چارچوب یک در بایستیم. دست‌های خود را در امتداد شانه‌ها به چارچوب تکیه داده و از دو طرف به چارچوب فشار آوریم. از یک تا ده بشماریم و رها کنیم. در حین انجام حرکت نفس بکشیم.
- ۳ صاف بنشینیم. کف دست‌ها را به یکدیگر چسبانده و فشار دهیم. از یک تا ده بشماریم و رها کنیم. در حین انجام حرکت نفس بکشیم.
- ۴ به پشت بخوابیم. زانوها را خم کنیم (کف پا روی زمین

باشد). دست‌ها را در طرفین بدن قرار دهیم با انقباض عضلات شکم سعی کنیم کمر را به زمین بچسبانیم. از یک تا ده بشماریم و سپس رها کنیم. در حین انجام حرکت نفس بکشیم. این حرکت برای کسانی که شکم بزرگ دارند و قوس کمرشان افزایش یافته است بسیار مناسب است، انجام این حرکت به برطرف شدن خستگی و درد کمر کمک می‌کند. انقباض عضلات شکمی را در حالت نشسته یا ایستاده نیز می‌توانیم انجام دهیم.



سالمندان گرمی:

- سن بالا و ضعف قوای جسمانی مانعی برای ورزش کردن نیست.
- پیاده‌روی ساده‌ترین ورزش برای دوره سالمندی است.

فعالیت بدنی در دوره بارداری:

فعالیت‌های منظم بدنی در دوران حاملگی باعث خواب راحت، بالا رفتن اعتماد به نفس، کم شدن شدت و یا بروز درد کمر و جلوگیری از افزایش بیش از حد وزن مادر می‌شود. بهترین فعالیت بدنی در دوره بارداری، پیاده‌روی در هوای آزاد است. خانم باردار می‌تواند حدود نیم ساعت در روز و حداقل سه بار در هفته پیاده‌روی کند. راه رفتن باعث تقویت عضلات شکم شده و در ماه‌های آخر بارداری به راحت‌تر انجام شدن زایمان کمک می‌کند، انجام حرکات بدنی بسیار ساده در زمان بارداری ضمن حفظ اندام مادر در کاهش انقباض عضلات لگن و ران و کاهش کمر درد و درد پشت موثر بوده و مادر را از نظر جسمی و روانی برای زایمان آماده می‌کند. انجام این حرکات سبب می‌شود که خانم باردار سنگینی بار حاملگی و دردهای دوران زایمان را به علت تقویت عضلات مربوطه کمتر احساس کند.





در چه صورتی خانم‌های باردار باید انجام فعالیت‌های بدنی را قطع کنند؟

قطع فعالیت بدنی در صورت وجود هر یک از علائم زیر توصیه می‌شود:

۱ تنگی نفس، سردرد، ضعف عضلانی، تهوع، خستگی، درد قفسه سینه، درد پشت، درد لگن، اشکال در راه رفتن، کاهش فعالیت جنین، خونریزی از واژن و ترشح مایع آمنیوتیک (مایع جنین).

۲ منع مطلق انجام ورزش در دوران حاملگی شامل این موارد است:

خونریزی‌های رحمی، بیماری‌های قلبی، سابقه سقط یا زایمان زودرس (بیش از یک‌بار)، فشار خون حاملگی، دیابت (قند خون).

فعالیت بدنی برای مادران باردار تحت شرایط استراحت مطلق

زنان بارداری که به آن‌ها استراحت مطلق داده می‌شود، می‌توانند فعالیت بدنی داشته باشند ولی باید فعالیت‌هایی را انجام دهند که ایمن و خاص باشند.

در بسیاری از موارد، تأثیرات ناتوان کننده استراحت مطلق مورد توجه قرار نمی‌گیرد و به این ترتیب مادران در معرض ابتلا به مشکلات جسمی و روانی این تأثیرات قرار می‌گیرند. در نتیجه استراحت‌های طولانی مدت در رختخواب، زنان باردار مجموعه‌ای از علائم بیمارگونه مانند مشکلات قلبی - عروقی، ناراحتی‌های ماهیچه‌ای و اسکلتی، موقعیت‌ها و وضعیت‌های فشار و استرس، مشکلات پوستی، تحلیل رفتن ماهیچه‌ای و همچنین اختلالات روانی مانند احساس گناه، استرس و افسردگی را تجربه می‌کنند.

به این دلایل توصیه می‌شود که برای این دسته از زنان باردار که ناچار به استراحت مطلق هستند، برنامه‌هایی برای فعالیت‌های بدنی خاص و بی‌خطر تحت نظر متخصص در نظر گرفته و اجرا شود تا به عوارض مذکور دچار نشوند.

چه فعالیت‌های بدنی در زمان حاملگی، توصیه می‌شود؟

در دوران حاملگی، فعالیت‌های بدنی سبک و منظم (حداقل ۳ بار در هفته) توصیه می‌شود.

■ **پیاپیاده‌روی:** چنانچه خانمی قبل از بارداری برنامه منظمی داشته است، می‌تواند به آن ادامه دهد اما تا سطحی از فعالیت که احساس ناراحتی نکند. در طول مدت دوییدن هم باید آب زیادی مصرف کند و چنانچه دمای بدنش زیاد بالا رفت یا احساس ناخوشایند و ناراحتی کرد باید از فعالیت دست بکشد.

■ **شنا:** چنانچه از قبل از بارداری، عادت به شنا کردن داشته، می‌تواند به آن در حین حاملگی ادامه دهد. شنا یک فعالیت بدنی بسیار مناسب در حین بارداری است و سبب تقویت عضلات مختلف می‌شود.

خانم‌های باردار از انجام چه فعالیت‌هایی باید خودداری کنند؟

■ **شیرجه:** در حین بارداری به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

■ **کوهنوردی:** در ارتفاعات بالا به علت کاهش غلظت اکسیژن امکان کاهش اکسیژن‌رسانی به جنین وجود دارد لذا در افرادی که به خصوص در سطح دریا زندگی می‌کنند، صعود ناگهانی می‌تواند سبب آسیب جنین و زایمان زودرس شود. پس باید یا به آرامی به صعود بپردازند یا در حد امکان به ارتفاع بالای ۴۰۰۰ متر صعود نکنند.

■ **اسکی:** اسکی می‌تواند مضر باشد، زیرا مثل کوهنوردی در ارتفاع بالا انجام می‌شود و همچنین در صورت عدم تعادل احتمال برخورد با زمین و آسیب جنین وجود دارد.

■ ورزش‌های رزمی

■ بعد از سه ماه اول حاملگی باید از فعالیت‌های بدنی در حالت خوابیده به پشت خودداری شود.

■ ایستادن برای مدت طولانی توصیه نمی‌شود.

■ در صورت احساس خستگی باید فعالیت بدنی را قطع کنند. (فعالیت تا حدی توصیه می‌شود که منجر به خستگی نشود)

■ از انجام هرگونه فعالیت که با خطر برخورد ضربه و آسیب به شکم همراه باشد، باید پرهیز شود. (به خصوص در سه ماه آخر حاملگی)

فواید فعالیت بدنی بعد از زایمان؟

- برگشت سریع بدن به حالت قبل از بارداری
- جلوگیری از شل شدن عضلات (به خصوص عضلات شکم)
- بهبود جریان خون و کمک به ترمیم زودتر محل بخیه‌ها
- شادابی روحیه مادر

توصیه‌هایی برای انجام فعالیت‌های بدنی در زمان حاملگی

- ۱ گرم کردن بدن در شروع فعالیت بدنی، باید به آرامی صورت بگیرد و به دنبال انجام فعالیت‌های بدنی، بدن باید با انجام نرمش‌های سبک به آرامی سرد شود.
- ۲ انجام مستمر فعالیت بدنی روزانه و سبک اثر بیشتری از ورزش و تحرک‌های بدنی ناگهانی با دوره‌های چند روزه وقفه دارد.
- ۳ در حداکثر فعالیت بدنی حتماً نبض و ضربان قلب باید بررسی شود. چنانچه ضربان قلب خانم باردار، بیش از ۱۴۰ بود، باید سطح فعالیت را کاهش داد چون افزایش ضربان قلب، هم می‌تواند به مادر آسیب برساند و هم به جنین.
- ۴ خانم‌های باردار نباید بیش از توان خود تحرک بدنی داشته باشند و هرگاه در حین فعالیت بدنی دچار خستگی، تنگی نفس یا سرگیجه شدند، باید تحرک بدنی را قطع کنند.
- ۵ باید برای جلوگیری از کم آبی بدن قبل، حین و بعد از فعالیت بدنی، آب و مایعات بنوشند.
- ۶ باید در فعالیت‌های بدنی که احتمال برخورد یا افتادن وجود دارد، شرکت نکنند.
- ۷ نوع فعالیت بدنی و مقدار آن، بعد از هفته بیستم حاملگی توسط پزشک ناظر بر بارداری هر فرد باید بررسی شود چرا که اندازه شکم و نقطه ثقل بدن به خاطر اندازه جنین تغییر می‌کند.
- ۸ از انجام فعالیت‌های بدنی در هوای گرم و مرطوب باید پرهیز شود. همچنین از سونا یا گرم و بخار نباید استفاده شود چرا که همه این موارد سبب افزایش دمای بدن و از دست دادن مایعات می‌شود و برای جنین خطر دارد. افزایش دمای بدن مادر و به تبع آن دمای بدن جنین سبب اختلال در روند تکامل عصبی و مغزی جنین می‌شود.
- ۹ خانم‌های باردار لازم است بسیار مراقب ناحیه کمر خود باشند و از انجام حرکات و فعالیت‌های بدنی که فشار روی کمر را افزایش می‌دهند، پرهیز کنند.

۱۰ خانم‌های باردار چنانچه به هر دلیل تب بیش از ۳۷/۸ درجه سانتی‌گراد داشتند باید از انجام فعالیت بدنی، پرهیزند.

۱۱ در دوره باید بارداری از انجام حرکات پرشی یا رفت و برگشتی سریع که بلافاصله در آن جهت حرکت عوض می‌شود باید پرهیز شود. این حرکات سبب درد لگن، شکم، ساق و کمر می‌شوند.

۱۲ در حین انجام فعالیت‌های بدنی، باید از سینه‌بند‌های مناسب و اندازه برای حمایت از سینه‌ها استفاده شود.

۱۳ خانم‌های باردار باید فعالیت بدنی را جزئی از زندگی روزانه خود قرار دهند و با یکسری توجهات در حین کارهای روزانه، هم‌زمان این حرکات را انجام دهند مثلاً:

■ در هنگام ایستادن یا نشستن عضلات شکم خود را منقبض کنند.

■ برای برداشتن اجسام چه سبک چه سنگین خم نشوند بلکه زانو بزنند و وسیله مورد نظر را با کمر راست بلند کنند.

■ هرگاه از جلوی آینه عبور می‌کنند، وضعیت ایستادن خود را در آینه نگاه کنند و سعی کنند درست بایستند.

فعالیت‌های بدنی مناسب برای مادران دارای نوزاد شیرخوار

مادران شیرده باید فعالیت‌های بدنی با شدت کم تا متوسط را که توسط دکتر زنان و زایمان و با نظر متخصص تغذیه تجویز می‌شود، انجام دهند. مادران شیرده نباید فعالیت‌های بدنی با شدت زیاد انجام دهند زیرا در صورت انجام فعالیت شدید بدنی، ماده‌ای در اثر انقباض عضله وارد شیر می‌شود که باعث تلخ شدن شیر مادر می‌شود و به همین علت شیرخوار از خوردن شیر امتناع می‌کند و دچار سوءتغذیه می‌شود.

انتخاب تجهیزات و امکانات ورزشی

اگر تردمیلی دارید که به عنوان جالباسی از آن استفاده می‌کنید یا این‌که عضو باشگاهی هستید که ماه‌ها است سری به آن نزده‌اید، بدانید که تنها نیستید. افراد زیادی هستند که تجهیزات زیادی می‌خرند ولی انگیزه استفاده از آن‌ها را ندارند، اما افراد دیگری هم هستند که خدمات و تجهیزاتی را می‌خرند که مجال است برای آن‌ها مفید باشد. مصرف‌کنندگان باید ادعاهای تبلیغات شرکت‌های تولیدکننده محصولات تناسب اندام را همانند سایر محصولات به دقت بررسی کنند.



تجهیزات ورزشی مفید و محبوب

محصولات ورزشی مفید زیادی وجود دارند که شما به وسیله آن‌ها می‌توانید برنامه ورزشی خود را به سطح مطلوبی برسانید. این تجهیزات می‌توانند موجب تنوع تمرین شما شوند و به شما اجازه می‌دهند که در خانه تمرین کنید یا این که شما را به نظارت بر پیشرفت‌تان تشویق می‌کنند. با این حال، به یاد داشته باشید که هیچ‌یک از این تجهیزات باعث تغییر سریع در وضعیت تناسب اندام و سلامت شما نمی‌شود. شما باید خودتان کار اصلی را انجام بدهید.

ارزیابی تجهیزات تناسب اندام

محصولات تناسب اندام بسیاری وجود دارد. برخی از آن‌ها چه‌بسا بیش از آن که واقعی باشند، ادعاهای جذابی دارند. برای کسب بیشترین سود باید دست به انتخاب هوشمندانه‌ای بزنید و از خط مشی‌های مناسبی در انتخاب این تجهیزات استفاده کنید. بهتر است:

- ادعاهایی را که می‌گویند یک دستگاه ورزشی می‌تواند در کوتاه‌مدت بدون عرق کردن نتایج پایداری برای ما به ارمغان بیاورد، نادیده بگیریم.
- در مورد ادعاهایی که می‌گویند می‌توانند چربی یک قسمت خاص از بدن ما را بسوزانند تردید کنیم.
- بروشورها و راهنمای چاپی محصولات را خوب بخوانیم. گاه نتایجی که تبلیغات بر مبنای آن‌ها استوار شده، صرفاً حاصل تست یک دستگاه است. این تبلیغات ممکن است بر مبنای محدودیت در زمینه کالری شکل گرفته باشند.
- به شاهدان اعتماد نکنیم. در مورد تصاویر مشتریانی که «قبل از خرید» و «بعد از خرید» به ما نشان می‌دهند، تردید کنیم.
- هزینه را محاسبه کرده و جزییات هزینه‌های حمل و مدیریت، مالیات بر فروش، هزینه‌های تحویل و تنظیم یا تعهدات بلندمدت را بررسی کنیم.
- جزییات ضمانت‌ها، تضمین‌ها و سایر سیاست‌ها را به دست آوریم.
- بخش‌های خدمات و پشتیبانی مشتری را چک کنیم. با شماره آن‌ها تماس بگیریم تا متوجه شویم که فردی که آن سوی خط است چقدر به ما کمک می‌کند.
- از اطرافیان خود سؤال کنیم. نکاتی را از دوستان یا پرسنل فروشگاه بگیریم.
- قبل از خرید، دستگاه را امتحان کنیم. می‌توانیم این دستگاه‌ها را در باشگاه ورزشی امتحان کنیم یا این که آن‌ها را قبل از خرید از یک نفر قرض بگیریم.
- خودمان تحقیق کنیم. برای به دست آوردن بهترین‌ها، گزارش‌های سایر مشتری‌ها را مطالعه کنیم.



ثبت نام در باشگاه‌های ورزشی

یک باشگاه ورزشی مزایای زیادی دارد. بسیاری از مراکز، تمرین‌های شخصی، تجهیزات به‌روز و انواعی از برنامه‌های تمرین گروهی را عرضه می‌کنند. اکثر باشگاه‌های ورزشی دارای تجهیزات توان‌بخشی هستند، بهتر است چنین مراکزی را جستجو کنید. امکانات، ساعت کاری و تناسب آن‌ها را مورد ملاحظه قرار دهید و ببینید آیا دارای تجهیزات مورد علاقه شما هستند یا خیر.

اگر می‌خواهید به یک باشگاه خصوصی ملحق شوید، قبل از گرفتن تصمیم چندین مکان را بررسی کنید. رفاه باشگاه و تناسب استفاده و زمان‌بندی شما بسیار مهم است. باشگاه را در خلال ساعت‌هایی که به احتمال زیاد از آن استفاده می‌کنید، بازدید کنید تا متوجه میزان شلوغی آن‌ها شوید. باشگاه‌های مختلفی را بگردید و کلاس‌ها را ببینید. یک باشگاه خوب باید تمرین کاملی را به شما ارائه کند: باید انواع دستگاه‌های تمرین هوازی مانند تردمیل، دوچرخه‌های ثابت و مجموعه کاملی از دستگاه‌های تمرین قدرتی، وزنه‌های آزاد، تشک‌هایی برای تمرین کششی و کلاس‌های ایروبیک را داشته باشد. باشگاه باید دارای تعداد زیادی پرسنل مجرب و آموزش‌دیده باشد. اگر پرسنل باشگاه رفتار دوستانه‌ای داشتند، در خلال بازدید از آن‌ها نکاتی را بپرسید. در مورد آموزش پرسنل (شامل آموزش کمک‌های اولیه و احیای قلبی) سؤال کنید و در مورد گزینه‌های خاص، مثل کار با مربیان شخصی نیز پرس و جو کنید. در نهایت قبل از این که در مورد باشگاه تصمیم بگیرید، ملاحظات مالی را هم به دقت در نظر بگیرید. در مورد مزایای عضویت و سایر تخفیف‌ها سؤال کنید. باشگاه‌هایی را که از نظر مالی به شما فشار می‌آورند و نمی‌توانید تعهد بلندمدتی به باشگاه داشته باشید یا این که عضویت آزمایشی یا دوره اعتباری را در خلال دوره‌ای که بتوانید تأمین مالی مجدد کنید، پشتیبانی نمی‌کنند کنار بگذارید. همان‌طور که قبلاً هم گفتیم برای داشتن فعالیت نیاز نیست حتماً به باشگاه بروید.

۱

نمایشگرهای ضربان قلب

طرفداران تناسب اندام از مانیتورهای ضربان قلب برای آگاه شدن از ضربان قلب و شدت تمرین و بالاتر بردن عملکردشان استفاده می‌کنند. این مانیتورها معمولاً دارای یک بند حاوی حس گر هستند که دور سینه قرار می‌گیرد و یک قسمت قابل خواندن شبیه ساعت نیز دارند که روی مچ قرار می‌گیرد. مانیتورها می‌توانند درباره شدت تمرین به ما بازخورد فوری بدهند. مانیتورهای ضربان قلب، به جای روش گذاشتن انگشتان بر روی مچ، روشی فنی برای اندازه‌گیری ضربان قلب ارایه می‌کنند.



توپ‌های پایداری^۱

پایدار نگه داشتن خود بر روی توپ باعث تقویت عضلات بخش مرکزی بدن می‌شود. اگر بر روی یک توپ بنشینید و تمرینات شانه و بازو را انجام دهید، این کار باعث تقویت عضلات شکمی و همین‌طور بازوها و شانه‌های شما می‌شود. توپ‌های با کیفیت بالا از یک جنس مقاوم ساخته می‌شوند و در برابر ترکیدن مقاوم هستند. این توپ‌ها به طور مستقل تست می‌شوند تا در عین تحمل ۲۰۰ کیلوگرم بار، شکل و کاربرد آن‌ها حفظ شود. باید توییپ را انتخاب کنیم که مناسب وزن و قد ما باشد. برای تعیین این که باید توپ برای ما مناسب است یا نه، باید بر روی آن بنشینیم، پای ما باید روی زمین باشد، وزن ما باید به شکل یکنواخت توزیع شده باشد و زانوهای ما باید در زاویه ۹۰ درجه یا با زاویه بیشتری قرار گرفته باشد. به دلیل ایمنی و برای اطمینان از کسب نتایج حداکثری از تمرین، باید مطمئن شویم که توپ ارتفاع مناسبی دارد و از آن به شکل مناسبی استفاده می‌کنیم. باید مشخصات توپ را به دقت بخوانیم و مطمئن شویم که اگر توپ سوراخ شد ما را به زمین نخواهد انداخت (توپ‌های با کیفیت طوری طراحی شده‌اند که در صورت سوراخ شدن، باد آن‌ها به آرامی خارج می‌شود و احتمال آسیب را به حداقل می‌رسانند).

۲



1. Stability Balls

۳

گام‌شمارها^۱

گام‌شمارها خصوصیتی مانند ارزیابی کالری‌های سوزانده شده، شمارش تعداد گام‌ها و ردیابی فاصله و سرعت دارند. این دستگاه‌ها معمولاً کوچک هستند و استفاده از آن‌ها آسان است. آن‌ها در تعیین مقدار مسیری که به صورت روزانه طی می‌کنید یا اندازه‌گیری تعداد گام‌هایی که در یک روز به طور متوسط برمی‌دارید به شما کمک می‌کنند. این گام‌شمارها می‌توانند یک انگیزه عالی برای شما باشند. قبل از خرید یک گام‌شمار، مطمئن شوید که استفاده از آن ساده است و صفحه نمایش آن به خوبی خوانده می‌شود. دستگاه باید در هنگام نصب، عمل شمارش را درست انجام دهد. ممکن است مجبور باشید که یک بار مکان نصب صحیح آن را پیش از خرید تجربه کنید. برخی گام‌شمارها یک برنامه کامپیوتری دارند که تعداد گام‌ها و مسافت طی‌شده شما را بر روی رایانه‌تان آپلود می‌کنند.



تخته‌های تعادل^۲

وقتی حرکت‌های قدرتی را بر روی یک تخته تعادل انجام می‌دهید، عضلات بخش مرکزی شما منقبض می‌شوند. در نتیجه گروه‌های عضلانی شکم و سایر گروه‌های عضلانی شما به کار گرفته می‌شوند. ورزشکارانی که به شکل منظم با تخته‌های تعادل تمرین می‌کنند، مهارت‌های واکنش و چالاکی و قدرت زانوی بیشتری دارند. این مزیت باعث کاهش خطر آسیب زانوی آن‌ها در هنگام ورزش می‌شود و در عین حال هماهنگی و توانایی کلی ورزشکار را بهبود می‌دهد. برای کسانی که کم‌تر به شکل ورزشکار حرفه‌ای تمرین می‌کنند، کارکردن با تخته تعادل باعث کاهش خطر لغزیدن و افتادن در زندگی روزمره می‌شود.

۴

1. Pedometers
2. Balance boards



باند های تمرین مقاومتی



این باندها معمولاً از مواد لاستیکی یا الاستیکی ساخته می‌شوند و دستگیره‌هایی دارند که می‌توان از آن‌ها برای کار بدون وزنه استفاده کرد. این باندها روشی برای بهبود استقامت و قدرت عضلانی، انعطاف‌پذیری و دامنه حرکت هستند. آن‌ها سبک وزن و قابل حمل هستند و می‌توانند به تمرینات ورزشی شما تنوع ببخشند. این باندها فشرده‌اند و هنگام سفر به راحتی بسته‌بندی می‌شوند.

تغذیه و ورزش

■ به دست آوردن «سوخت» کافی برای تمرینات بدنی بسیار مهم است.

■ زمان غذا خوردن هم به اندازه آن‌چه می‌خوریم مهم است. خوردن یک وعده اصلی قبل از ورزش باعث کاهش اثر تمرین، دل درد و اسهال می‌شود. 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 می‌آید می‌تواند باعث ضعف و کند شدن زمان واکنش شود. یک میان‌وعده سبک می‌تواند قبل از تمرین مفید باشد.

■ بعد از تمرین، با خوردن وعده‌ای حاوی پروتئین و کربوهیدرات به بازگشت عضلات به حالت اولیه کمک می‌کنیم.

■ 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 ۱ ساعت، نوشیدن آب ساده برای بازگرداندن آب بدن کافی است.

■ اگر تمرین بیش از یک ساعت ادامه پیدا می‌کند، نوشیدنی‌های ورزشی حاوی الکترولیت‌ها را نیز در نظر می‌گیرند. ورزشکارانی مانند دوندگان ماراتن برای حفظ تعادل الکترولیت‌های بدن‌شان از این نوشیدنی‌ها استفاده می‌کنند. الکترولیت‌ها در این محصولات، شامل مواد معدنی و یون‌هایی مانند سدیم و پتاسیم هستند که برای عملکرد مناسب سیستم‌های عصبی و ماهیچه‌ای مورد نیاز هستند. در ورزشکارانی که در رویدادهای استقامتی شرکت دارند که بیش از ۴ ساعت طول می‌کشد، نوشیدن آب ساده می‌تواند باعث رقیق شدن غلظت سدیم خون و در نهایت مرگ شود.

آسیب‌های 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 کاهش می‌یابد و جلسات تمرینی روز به روز دشوارتر می‌شود. استراحت کافی، تغذیه خوب و تأمین مناسب آب بدن برای تداوم و بهبود سطح تناسب اندام مهم است.

پیشگیری از آسیب

گام‌هایی وجود دارد که می‌توانیم 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 آن‌ها به ما در پیشگیری از آسیب کمک می‌کند.



کفش مناسب

کفش برای محافظت از پا هنگام حرکت‌های ورزشی ساخته شده است. کفش مناسب می‌تواند احتمال آسیب‌های 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 می‌دهید، کفش باید به سادگی از ناحیه کف خم شود. اگر نیروی وارد شده توسط انگشت‌های اشاره شما نتواند کفش را خم کند، کفی آن احتمالاً خیلی سخت است و باعث ایجاد درد خواهد شد.

هنگام خرید کفش ورزشی، باید توجه کنیم:

۱ جقدر با پای ما تناسب دارد،

۲ جقدر با فعالیتی که می‌خواهیم انجام دهیم تناسب دارد.

پاهای اشکال و اندازه‌های متفاوتی دارند. تناسب خوب کفش برای راحتی و عملکرد پا ضروری است. برای کسب بهترین تناسب، از فروشگاه‌های ورزشی اقدام به خرید کفش کنید که در آن‌ها انتخاب‌های وسیعی در دسترس است و فروشندگان آن به خوبی در تطبیق کفش با پای ورزشکاران آموزش دیده‌اند. کفش‌ها 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 این که فعالیت‌های متفاوت بر پا و مفاصل شما فشارهای متنوعی وارد می‌کنند، باید کفش‌هایی را انتخاب کنید که به شکل خاص برای ورزش و فعالیت شما طراحی شده‌اند. تداوم استفاده از کفشی که باعث کوفتگی پای شما می‌شود باعث افزایش احتمال آسیب می‌شود. برای افرادی که در جستجوی کفش‌های دوی با کیفیت هستند، توانایی کفش برای جذب شوک و فشار بسیار مهم است. تحقیقات نشان می‌دهد در هر گام، پای دهنده با زمین با نیرویی برابر با پنج برابر وزن دهنده برخورد می‌کند. در هنگام دویدن نیرویی که کفش جذب نکرده باشد، به سمت بالا به پا، ساق، ران و کمر دهنده منتقل می‌شود. بدن ما می‌تواند 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 فعالیت‌ها به تجهیزات محافظت‌کننده ویژه‌ای نیاز دارد تا احتمال بروز آسیب را کاهش دهد. آسیب چشم می‌تواند تقریباً در تمام فعالیت‌های بدنی رخ دهد؛ اگرچه برخی از این فعالیت‌ها در مقایسه با دیگر فعالیت‌ها خطرناک‌تر هستند. از بیش از ۹۰ درصد از آسیب‌های ناحیه چشم که در ورزش تنیس و اسکواش رخ می‌دهد، می‌توان از طریق استفاده از پوشش‌های مناسب محافظ چشم مثل عینک‌های ایمنی مجهز به لنزهای پلی‌کربنات پیشگیری کرد. استفاده از کلاه ایمنی به‌هنگام دوچرخه‌سواری یکی از مهم‌ترین اقدامات احتیاطی به شمار می‌رود. بنا بر تخمین‌ها، بین ۴۵ تا ۸۸ درصد از ضربه‌های مغزی و دیگر آسیب‌های ناحیه سر را در میان دوچرخه‌سوارها می‌توان با کلاه ایمنی پیشگیری کرد. دوچرخه‌سوارها تنها کسانی نیستند که باید حتماً از کلاه ایمنی استفاده کنند. کسانی که از تخته اسکیت، اسکوتر یا تخته اسکی استفاده می‌کنند نیز باید کلاه ایمنی بر سر بگذارند. یادتان باشد از کلاهی استفاده کنید که مطابق با استانداردهای مراکز معتبر تولید شده باشد.

درمان آسیب‌های ورزشی

درمان‌های اولیه تقریباً شامل این موارد است: استراحت، استفاده از یخ، فشردن و بالا بردن عضو آسیب‌دیده. اولین مرحله درمان اجتناب از آزرده‌گی بیشتر عضو آسیب‌دیده است. یخ برای برطرف کردن درد به

کار می‌رود و با انقباض مویرگ‌های خونی باعث توقف خونریزی درونی و بیرونی می‌شود. هرگز از مکعب‌های یخ، بسته‌های قابل استفاده مجدد یخ ژل‌مانند، بسته‌های مواد شیمیایی سرد یا سایر اشکال سرما به شکل مستقیم بر روی پوست استفاده نکنید. در عوض لایه‌ای از حوله خیس یا بانداژ ارتجاعی را بین یخ و پوست قرار دهید. یخ را طی ۲۴ تا ۷۲ ساعت پس از آسیب‌دیدگی، به مدت ۲۰ دقیقه به کار ببرید. فشردن عضو آسیب‌دیده می‌تواند همراه با بانداژ ارتجاعی به عرض ۱۴ یا ۲۰ سانتی‌متر باشد، این کار فشار غیرمستقیمی بر رگ‌های خونی آسیب‌دیده وارد و به توقف خونریزی کمک می‌کند. البته باید مراقب باشید که نوار بانداژ مانع جریان خون طبیعی نشود. ایجاد ضربان یا درد در دست یا پا نشان‌دهنده این است که بانداژ باید شل‌تر شود. بالا بردن عضو آسیب‌دیده به سطحی بالاتر از قلب، به کنترل خونریزی داخلی و خارجی کمک می‌کند تا خون برای رسیدن به ناحیه آسیب‌دیده به سمت بالا و بر خلاف جاذبه زمین حرکت کند.



ورزش در شرایط مختلف آب و هوایی

۱ تنش گرمایی

«تنش گرمایی» که شامل چند بیماری بالقوه‌کننده است، از دمای بیش از حد قسمت مرکزی بدن ناشی می‌شود. هر بار که در هوای گرم و مرطوب ورزش می‌کنید باید نگران این موضوع باشید. در این شرایط، ممکن است گرمای تولیدی بدن از توانایی بدن برای خنک کردن بیشتر شود.

می‌توانید با پیگیری دستورالعمل‌های پیشگیرانه زیر از تنش گرمایی جلوگیری کنید.

۱ تطبیق مناسب با آب و هوای گرم یا مرطوب ضروری است. فرایند تطبیق گرمایی که باعث افزایش کارایی بدن برای خنک کردن می‌شود، نیاز به حدود ۱۰ تا ۱۴ روز افزایش فعالیت در محیط گرم دارد.

۲ با جایگزینی مایعاتی که در خلال و بعد از تمرین از دست می‌دهید، نگذارید آب بدن شما از دست برود.

۳ لباس‌های مناسب فعالیت و متناسب با محیط بپوشید.

۴ عقل سلیم خود را به کار بگیرید، مثلاً وقتی دما ۳۴ درجه سانتی‌گراد و رطوبت ۸۰ درصد است، دویدن هنگام ظهر را تا زمان خنکی غروب به تعویق بیندازید.



بیماری های ناشی از «تنش گرمایی»

سه بیماری متفاوت ناشی از «تنش گرمایی» به ترتیب اهمیت عبارتند از: گرفتگی گرمایی، خستگی گرمایی و گرمزدگی.

■ **گرفتگی گرمایی (گرفتگی عضلانی مربوط به گرما)** از نظر جدی بودن، کمترین درجه اهمیت را دارد و معمولاً با جایگزین کردن مایعات کافی و رژیم غذایی 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.

■ **گرمزدگی** اغلب «آفتاب زدگی» نیز خوانده می شود و ممکن است منجر به صدمه ای برگشتناپذیر یا مرگ شود. گرمزدگی 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 گرمزدگی 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 گرمزدگی 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 گرمزدگی نیز خستگی مفرط و زودرسی است که دلیلش ناتوانی بدن در تنظیم درجه حرارت درون بدن است.

علائم رایج گرمزدگی

- افت شدید درجه حرارت بدن؛
 - تغییر رنگ پوست (از رنگ پریدگی تا برافروختگی)؛
 - تهوع و استفراغ؛
 - سردرد و سرگیجه؛
 - ضعف و تپش قلب؛ و
 - کاهش سطح هوشیاری.
- گرمزدگی 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:
- ۱ پیش از آغاز ورزش در هوای گرم، ارزیابی دقیقی از میزان گرمای هوا داشته باشیم؛
 - ۲ اگر وضعیت را خطرناک ارزیابی کردیم، انجام فعالیت ورزشی را به زمان دیگری موکول کنیم؛
 - ۳ فعالیت ورزشی خود را ترجیحاً در ساعاتی از روز که دمای هوا مناسب تر است، انجام دهیم؛
 - ۴ قبل از شروع ورزش و همچنین طی انجام فعالیت ورزشی به میزان کافی آب و مایعات بنوشیم؛
 - ۵ از پرداختن به ورزش های سخت و سنگین در هوای بسیار گرم پرهیز کنیم؛
 - ۶ لباس های پرمنفذی بپوشیم که مانع عبور هوا و عرق بدن نشود؛
 - ۷ لباس های روشنی بپوشیم که نور را به خوبی بازتاب دهند؛
 - ۸ از پوشیدن لباس های پلاستیکی که گرما و عرق را در خود نگه می دارند و زمینه ساز گرمزدگی می شوند، خودداری کنیم؛ و
 - ۹ از کلاه، عینک آفتابی و ضدآفتاب مناسب استفاده نماییم.

۲ ورزش در آب و هوای سرد

وقتی که در هوای سرد به خصوص در شرایط بادی ورزش می‌کنیم، میزان از دست رفتن گرمای بدن به مراتب بیشتر از مقدار تولید گرما است. این شرایط می‌تواند منجر به «سرمزدگی» شود. برای پیشگیری از این اتفاق دما نباید به حد انجماد برسد. اگر هوا بارانی و برفی است یا باد شدیدی می‌وزد، احتمال دچار شدن به سرمزدگی ناشی از تمرین شدید و طولانی به خصوص در دماهای صفر تا ۸ درجه سانتی‌گراد بسیار زیاد است. در موارد سرمزدگی خفیف، چون دمای مرکزی بدن از مقدار طبیعی ۳۷ درجه به حدود ۳۱ درجه سانتی‌گراد افت می‌کند، بدن شروع به لرزیدن می‌کند. لرزیدن که حاصل انقباض غیرارادی همه ماهیچه‌های بدن است، سبب می‌شود با استفاده از گرمای تولیدشده توسط فعالیت ماهیچه‌ها، دمای بدن بالا رود. ممکن است این سرمزدگی را به شکل‌های دیگری نظیر سردشدن دست‌ها و پاها، بی‌اشتهایی و فراموشی تجربه کنید. لرزیدن در اکثر قربانیان سرمزدگی، با افت دمای بدن به ۲۷ تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد متوقف می‌شود که نشانه این است که بدن توانایی‌اش را برای تولید گرما از دست داده است. مرگ معمولاً وقتی رخ می‌دهد که دمای مرکزی بدن به ۱۷ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد برسد.

علائم رایج سرمزدگی عبارتند از:

- بی‌حسی انگشتان دست و پا؛
- ظاهر مومی شکل پوست؛ و
- تغییر رنگ پوست.

افت درجه حرارت بدن معمولاً متعاقب قرار گرفتن در معرض هوای بسیار سرد برای مدتی طولانی به وجود می‌آید. مبتلایان به این وضعیت دچار احساس سرمای شدید می‌شوند و به اصطلاح عامیانه لرز می‌کنند و ضربان قلب‌شان به شدت کاهش می‌یابد. عدم درمان سرمزدگی می‌تواند به کاهش سطح هوشیاری و حتی مرگ منجر شود.

برای پیشگیری از بروز چنین وضعیت‌های خطرناکی باید:

- ۱ پیش از شروع ورزش در هوای سرد، ارزیابی دقیقی از میزان سرمای هوا داشته باشیم؛
- ۲ در صورتی که وضعیت را خطرناک ارزیابی می‌کنیم، از انجام فعالیت ورزشی خودداری کنیم؛
- ۳ در صورت یخ‌زدگی زمین، ترجیحاً انجام فعالیت ورزشی را به زمان دیگری موکول کنیم؛
- ۴ شرایط آب و هوایی سرد و خطر سرمزدگی را قبل از اقدام به فعالیت ورزشی خارج از خانه بررسی کنیم.
- ۵ به یاد داشته باشیم که باد و رطوبت به اندازه دما مهم هستند.

۶ داشتن دوستی که به فعالیت‌های 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.

۷ سر، دست‌ها و پاهای خود را گرم نگه داریم.

۸ اجازه ندهیم آب بدن مان از دست برود.

۹ احساس تشنگی در محیط‌های سرد سرکوب می‌شود، در نتیجه حتی وقتی که تشنه نیستیم باید مایعات زیادی بنوشیم.

۱۰ هوای بسیار سرد می‌تواند مشکل آفرین و حتی بیماری‌زا باشد.

۱۱ هنگام پرداختن به فعالیت بدنی در هوای بسیار سرد باید مراقب سرمزدگی و افت درجه حرارت بدن باشیم.

۱۲ سرمزدگی باعث بروز اختلال در عملکرد اعضای بدن می‌شود و با احساس سرمای شدید در بخش انتهایی انگشتان دست و پا همراه است.

۱۳ چند لایه لباس گرم و کم‌وزن بپوشیم. پوشیدن لباس‌های بسیار گرم و سنگین موجب تعریق می‌شود و این وضعیت می‌تواند احتمال سرماخوردگی را افزایش دهد. بهتر است لایه اول لباس مان از جنس پلی‌پروپیلن یا ترماس باشد تا رطوبت را از پوست دور کند. لایه بعدی را می‌توانیم از جنس الیاف مصنوعی یا پلی‌استر پشمی انتخاب کنیم تا از خاصیت عایق بودن آن بهره‌مند شویم. آخرین لایه نیز بهتر است بادشکنی ضدآب باشد تا از ورود رطوبت جلوگیری کند و در عین حال، بگذارند عرق از بدن خارج شود؛

۱۴ برای حفاظت از انگشتان دست، گوش‌ها و بینی مان از دستکش، کلاه و ماسک اسکی استفاده کنیم؛ و

۱۵ برای حفاظت از انگشتان پاهای مان دو جفت جوراب معمولی یا حرارتی بپوشیم.

۳ ورزش در آلودگی هوا

آلودگی هوا می‌تواند ایمنی و کارایی فعالیت‌های ورزشی را مختل کند. ورزشکاران در هوای آلوده مجبورند با ریتم سریع‌تری 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 آب‌وهوایی ناسالم یا هشدار است، بهتر است از منزل خارج نشویم.

۴ ورزش در ارتفاعات

حضور در ارتفاعات، نیازمند شرایط بدنی خاصی است؛ شرایطی که به موجب آن، بدن یک مسؤولیت مضاعف پیدا می‌کند تا خود را با شرایط خاصی وفق دهد. افرادی که نمی‌توانند 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 می‌پردازند، خود را در معرض مسمومیت ناشی از حضور در ارتفاعات قرار می‌دهند. رایج‌ترین نشانه‌های این مسمومیت عبارتند از: تنگی نفس، احساس درد در قفسه‌سینه و حالت تهوع.

روی سطحی مفروش یا روی تشک دراز بکشید. زانوهای تان را تقریباً با زاویه قائمه خم کنید، به طوری که پای شما بر زمین باشد. دست‌های تان را بر روی ران‌های خود بگذارید. شکم‌تان را منقبض کنید و کمرتان را به بالا هل بدهید. به اندازه‌ای بلند شوید که دست‌های شما در طول ران‌های تان قرار گیرد و قسمت بالای زانوی تان را لمس کنند. گردن یا سر خود را نکشید و قسمت پایینی کمرتان را بر روی کف زمین نگه دارید. آنگاه به وضعیت اولیه برگردید. همراهی داشته باشید که زمان را نگه دارد و تعداد دراز و نشست‌هایی که می‌توانید در یک دقیقه انجام دهید را بشمارد.

۱ ارزیابی استقامت عضلات (تست دراز و نشست یک دقیقه‌ای)

قدرت و استقامت عضلات شکمی برای تثبیت قسمت مرکزی بدن و حمایت از مهره‌های کمری مهم است. تست دراز و نشست قدرت و استقامت عضلات شکمی و خم‌کننده لگن ما را اندازه‌گیری می‌کند.

مردان						رده تناسب
سن بالای ۶۵ سال	سن ۵۶ تا ۶۵	سن ۴۶ تا ۵۵	سن ۳۶ تا ۴۵	سن ۲۶ تا ۳۵	سن ۱۸ تا ۲۵ سال	
۲۸ <	۳۱ <	۳۵ <	۴۱ <	۴۵ <	۴۹ <	عالی
۲۸ تا ۲۲	۳۱ تا ۲۵	۳۵ تا ۲۹	۴۱ تا ۳۵	۴۵ تا ۴۰	۴۹ تا ۴۴	خوب
۲۱ تا ۱۹	۲۴ تا ۲۱	۲۸ تا ۲۵	۳۴ تا ۳۰	۳۹ تا ۳۵	۴۳ تا ۳۹	بالای متوسط
۱۸ تا ۱۵	۲۰ تا ۱۷	۲۴ تا ۲۲	۲۹ تا ۲۷	۳۴ تا ۳۱	۳۸ تا ۳۵	متوسط
۱۴ تا ۱۱	۱۶ تا ۱۳	۲۱ تا ۱۸	۲۶ تا ۲۳	۳۰ تا ۲۹	۳۴ تا ۳۱	زیرمتوسط
۱۰ تا ۷	۱۲ تا ۹	۱۷ تا ۱۳	۲۲ تا ۱۷	۲۸ تا ۲۲	۳۰ تا ۲۵	ضعیف
۷ >	۹ >	۹ >	۱۷ >	۲۲ >	۲۵ >	خیلی ضعیف

۲ 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 می‌کنند، 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 بپرسید. این پرسشنامه مشخص می‌کند 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. پرسش‌ها را به دقت بخوانید و صادقانه به هر یک پاسخ دهید.



پرسشنامه آمادگی شروع فعالیت بدنی

	خیر	بلی
۱) آیا پزشک تا به حال به شما گفته است که شرایط قلبی شما به گونه‌ای است که باید فقط فعالیت‌های بدنی توصیه شده توسط پزشک را انجام دهید؟		
۲) آیا در حین فعالیت بدنی، درد در قفسه سینه دارید؟		
۳) آیا در ماه گذشته، در زمانی که فعالیت بدنی نداشتید، قفسه سینه شما درد می‌گرفت؟		
۴) آیا تعادل خود را به علت سرگیجه از دست می‌دهید یا تا به حال هوشیاری خود را از دست داده‌اید؟		
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 می‌کنید؟		
۷) آیا دلایل دیگری برای عدم انجام فعالیت بدنی دارید؟		

توجه:

■ اگر وضعیت سلامت شما تغییر کند، به صورتی که موجب پاسخ مثبت به یکی از سوالات این پرسشنامه شود، حتماً با پزشک یا مربی ورزش خود صحبت نمایید که آیا لازم است برنامه فعالیت بدنی خود را تغییر دهید یا خیر.

■ این پرسشنامه فعالیت بدنی تنها به مدت ۱۲ 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.

فعالیت بدنی بیشتر را به تاخیر بیندازید:

■ اگر به علت بیماری موقتی مانند سرماخوردگی یا تب حال خوبی ندارید، تا زمان بهتر شدن صبر کنید.

■ اگر باردار هستید یا احتمال بارداری دارید، با پزشک خود قبل از فعالیت بدنی بیشتر صحبت کنید.

در صورت پاسخ مثبت به یک یا بیشتر از سوالات:

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 داده‌اید، بگویید.

■ اگر فعالیت‌های خود را به آهستگی شروع کنید و مدت و شدت آن را به تدریج افزایش دهید، ممکن است قادر به انجام هر فعالیتی که می‌خواهید، باشید یا ممکن است لازم باشد فعالیت‌های تان را محدود به فعالیت‌های بی‌خطر نمایید. با پزشک خود در خصوص فعالیت‌هایی که تمایل به انجام آن‌ها دارید، صحبت کنید و به توصیه‌های وی عمل نمایید.

■ سعی کنید برنامه‌های جمعی بی‌خطر و مفید را برای خود پیدا کنید.

در صورت پاسخ منفی به همه سوالات:

اگر صادقانه به تمام سوالات پرسشنامه پاسخ منفی داده‌اید، می‌توانید 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، بی‌خطرترین و آسان‌ترین 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 می‌توانید بهترین راه را برای زندگی فعال‌تر برنامه‌ریزی کنید.

■ همچنین توصیه اکید می‌شود که میزان فشارخون خود را اندازه‌گیری نمایید. در صورتی که فشارخون شما مساوی یا بیشتر از ۱۴۵ روی ۹۵ میلی‌متر جیوه است، با پزشک خود قبل از شروع فعالیت بدنی بیشتر صحبت کنید.



۳ آیا فعالیت بدنی من برای تامین سلامت کافی است؟

در انجام هر نوع فعالیت بدنی ۳ موضوع مهم است: دفعات انجام فعالیت بدنی در هفته، مدت انجام آن بر حسب دقیقه، شدت انجام فعالیت بدنی

برای تعیین شدت فعالیت خود از یکی از دو روش زیر استفاده کنید:



جدول تخمین شدت فعالیت بر این اساس می‌توانید در مورد سختی یا آسانی انجام فعالیت بدنی مطابق جدول زیر به خود نمره دهید. برای داشتن شدت متوسط اگر در محدوده رنگی (نمره ۱۲ الی ۱۷) قرار گرفتید، شدت فعالیت شما متوسط خواهد بود.

تخمین شدت فعالیت		
نمره	توصیف خود فرد از میزان سختی	
۶ تا ۷	بسیار بسیار ملایم	ملایم
۸ تا ۹	بسیار ملایم	
۱۰ تا ۱۱	تقریباً ملایم	
۱۲ تا ۱۳	کمی سخت	متوسط
۱۴ تا ۱۵	سخت	
۱۶ تا ۱۷	بسیار سخت	
۱۸ تا ۱۹	بسیار بسیار سخت	شدید

تست صحبت کردن: آیا زمانی که فعالیت بدنی انجام می‌دهید، قادر به صحبت کردن هستید یا خیر. در صورتی که بتوانید به راحتی صحبت نمایید، شدت فعالیت شما خفیف است. اگر در هنگام صحبت کردن به نفس نفس زدن می‌افتید، شدت فعالیت شما متوسط است و اگر قادر به صحبت کردن نباشید، شدت فعالیت شما، شدید است.



۵- شدت فعالیت بدنی من به‌طور معمول (اکثر مواقع) ... است.

خفیف متوسط شدید



۴ برای تعیین وضعیت فعالیت بدنی خود به سوالات زیر پاسخ دهید:

- ۱- من به‌طور معمول (اکثر روزهای هفته) فعالیت بدنی دارم.
 - بلی خیر
- ۲- نوع فعالیت بدنی من عبارت است از:
 - پیاده‌روی
 - دارای شغل همراه با فعالیت بدنی
 - ورزش (شنا، پیلاتس، ایروبیک، یوگا، دوچرخه سواری، والیبال، بسکتبال، فوتبال، ..)
- ۳- من به‌طور معمول (اکثر مواقع) روز در هفته فعالیت بدنی دارم.
 - کمتر از ۳ روز در هفته ۳ روز در هفته و بیشتر
- ۴- مدت زمان انجام فعالیت بدنی من در روز به‌طور متوسط ... دقیقه است.
 - کمتر از ۳۰ دقیقه در روز ۳۰ دقیقه و بیشتر

در صورت داشتن حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۳ تا ۵ روز هفته (۵۰ دقیقه فعالیت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید)، (برای گروه سنی بالای ۱۸ سال) وضعیت فعالیت بدنی شما مطلوب است. اگر هر یک از موارد مدت، شدت و دفعات انجام فعالیت بدنی مطابق با توصیه نیست، به تدریج آن را اصلاح نمایید تا به وضعیت مطلوب برسید. این ارزیابی را هر سه ماه یکبار انجام دهید و نتیجه را در جدول زیر یادداشت نمایید.

ارزیابی ۴	ارزیابی ۳	ارزیابی ۲	ارزیابی ۱	ارزیابی وضعیت	فعالیت بدنی
تاریخ:/..../..	تاریخ:/..../..	تاریخ:/..../..	تاریخ:/..../..		
				مطلوب	مدت انجام فعالیت
				نامطلوب	
				مطلوب	شدت انجام فعالیت
				نامطلوب	
				مطلوب	دفعات انجام فعالیت
				نامطلوب	
				مطلوب	ارزیابی کل فعالیت بدنی شامل: مدت، شدت و دفعات
				نامطلوب	



کنترل وزن و تناسب اندام



در جستجوی وزنی سالم

در ۲۰ سال اخیر، از کودکان تا بزرگسالان و از ثروتمندان تا فقرا، در تمامی نواحی جهان و از تمام نژادها، تقریباً هیچ گروهی از مردم نیستند که از اضافه وزن و چاقی در امان باشند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد چاقی یکی از علل اصلی و البته قابل پیشگیری از مرگ و میر است. چاقی و عدم تحرک، خطر ناشی از بیماری‌های کشنده‌ای همچون بیماری‌های قلبی، سرطان و بیماری‌های مربوط به عروق مغز مثل سکته مغزی را به میزان بسیار زیادی بالا می‌برد. دیابت، سنگ کیسه صفرا، وقفه تنفسی در هنگام خواب، آرتروز و بسیاری از سرطان‌ها از جمله خطرانی هستند که در پی چاقی، سلامت ما را تهدید می‌کنند. گاهی نیز ممکن است دچار کمبود وزن باشیم. به هر حال داشتن تناسب اندام (نه اضافه وزن و چاقی و نه کمبود وزن) یک موضوع مهم و چالشی بزرگ برای اکثر افراد است.

تعیین وزن مناسب

چه وزنی برای ما مناسب است؟ شاخص‌های فردی هر شخص مانند ساختار بدنی، قد و نحوه توزیع چربی در بدن، وزن مناسب او را تعیین می‌کنند. به‌طور معمول، کارشناسان برای معرفی وزن مناسب هر فرد، میزان اضافه وزن و یا چاقی، از روش‌های اندازه‌گیری مثل جدول قد - وزن استفاده می‌کنند. این جدول‌ها می‌توانند گمراه‌کننده باشند چون قادر به اندازه‌گیری ترکیب بدنی (نسبت چربی به عضله در هر شخص) نیستند. در واقع وزن می‌تواند یک ملاک فریبنده باشد. براساس جداول رایج قد - وزن، بسیاری از ورزشکاران که بدنی عضلانی دارند دارای اضافه وزن هستند. اما بسیاری از زنان جوان، با تکیه بر این جداول گمان می‌کنند از وزن مناسبی برخوردارند، در حالی که اگر بفهمند ۳۵ تا ۴۰ درصد وزن آن‌ها چربی است، به‌تازگی می‌شوند. ممکن است محاسبه ترکیب بدنی برای زنان باردار و شیرده کمی سخت باشد. در هر صورت، از آن جایی که محاسبه ترکیب واقعی بدن از طریق اندازه‌گیری قد و وزن به تنهایی مشکل است، امروزه بیشتر جداول یک میزان کلی برای زن و مرد ارائه می‌کنند.

اضافه وزن یا چاقی؟

اکثر مردم از این که با هر یک از این دو عنوان شناخته شوند احساس ناراحتی و شرمندگی می‌کنند. حال تفاوت بین این دو واژه چیست؟

واژه **اضافه وزن** به وزن افزایش‌یافته بدن در مقایسه با قد اطلاق می‌شود. وزن اضافی ممکن است در ناحیه عضلات، استخوان، چربی یا آب بدن باشد. به هر حال، وزن به تنهایی ملاک مناسبی برای محاسبه ترکیب بدنی یا درصد چربی در مقابل توده عضلانی بدن نیست. برای مثال، ممکن است وزن یک زن ۵۰ ساله، مشابه وزن او در زمانی باشد که دانش‌آموز دبیرستان بوده است، با این تفاوت که بدن جوان‌تر و عضلانی‌تر او در آن زمان شاید دربردارنده ۲۰ درصد چربی بوده و در این سن ۴۵ درصد بدن او را چربی تشکیل داده باشد. روش اندازه‌گیری شاخص توده بدنی (BMI) که یک فرمول ریاضی است روش بهتری برای اندازه‌گیری میزان اضافه وزن و چاقی به شمار می‌رود. این فرمول سطوح متفاوتی از وزن را که دربردارنده کمترین مخاطرات برای سلامتی باشد، ارائه می‌کند. سطوح مطلوب BMI در سنین متفاوت تغییر می‌کند. BMI هم مانند جداول قد - وزن، قادر به اندازه‌گیری ترکیب بدنی نیست. بنابراین گرچه راهنمای مفیدی به‌شمار می‌آید، اما به تنهایی برای تشخیص وضعیت کلی سلامت و تندرستی فرد کافی نیست.



جدول دامنه یک وزن سالم

وزن بدون لباس (کیلوگرم)	قد بدون کفش (سانتی‌متر)
۴۱ - ۵۳	۱۴۵
۴۲ - ۵۶	۱۴۸
۴۳ - ۵۸	۱۵۰
۴۵ - ۵۹	۱۵۲
۴۷ - ۶۲	۱۵۵
۴۸ - ۶۳	۱۵۸
۵۰ - ۶۶	۱۶۰
۵۱ - ۶۸	۱۶۳
۵۳ - ۷۰	۱۶۵
۵۴ - ۷۲	۱۶۸
۵۶ - ۷۴	۱۷۰
۵۸ - ۷۶	۱۷۲
۵۹ - ۷۸	۱۷۵
۶۱ - ۸۱	۱۷۷
۶۳ - ۸۳	۱۸۰
۶۵ - ۸۵	۱۸۲
۶۷ - ۸۸	۱۸۴
۶۸ - ۹۰	۱۸۷
۷۰ - ۹۲	۱۹۰
۷۲ - ۹۵	۱۹۲
۷۱ - ۹۷	۱۹۵

* اطلاعات فوق برای هر دو جنس (زن و مرد) قابل استفاده است.

تا چه حدی میزان چربی را کم کنیم؟

دو نوع چربی در بدن موجود است: چربی ضروری و چربی ذخیره (انباشته شده).

وجود چربی ضروری برای عایق کاری بدن، حفاظت از اندام‌های حیاتی و نیز تأمین و اداره عملکرد بدن لازم است. میزان این نوع چربی در بدن مردان حداکثر ۳ تا ۷ درصد و در بدن زنان ۸ تا ۱۵ درصد است.

چربی انباشته (همان چربی که بسیاری از ما برای کم کردن آن تلاش می‌کنیم) باقیمانده ذخایر چربی بدن را تشکیل می‌دهد و در افرادی که بدنی بسیار عضلانی دارند درصد کمی از وزن آن‌ها را به خود اختصاص می‌دهد.

مقادیر بسیار کم چربی در زنان ممکن است منجر به بروز بیماری آمنوره (اختلال در قاعدگی) شود. علاوه بر عوامل گوناگون تأثیرگذار در تنظیم سیکل ماهانه، وجود حداقل ۸ تا ۱۳ درصد چربی برای حفظ یک قاعدگی طبیعی لازم است. بدن در شرایط حاد مثل رژیم‌های گرسنگی و بیماری‌های خاص، از تمام ذخایر چربی قابل دسترس استفاده می‌کند و در نهایت به عنوان آخرین تلاش برای تأمین غذا اقدام به تجزیه بافت عضلانی می‌نماید.

واقعیت این است که مقادیر بسیار کم و بسیار زیاد چربی هر دو زیان‌آورند. نکته اساسی یافتن سطحی از سلامت است که فرد در آن از وضعیت ظاهری و نیز توانایی خود برای فعالیت احساس رضایت کافی داشته باشد. راه‌های بسیاری برای محاسبه وزن و میزان چربی بدن وجود دارد.



چاقی یعنی نسبت بسیار بالای مقدار توده چربی بدن در مقایسه با توده عضلانی. به عبارت دیگر، برخورداری از شاخص توده بدنی ۳۰ یا بیشتر. در تشخیص چاقی مهم است که نحوه توزیع چربی در سراسر بدن و اندازه ذخیره بافت چربی را با هم در نظر بگیریم.

اندازه‌گیری ترکیب بدنی

ملاک‌هایی برای محاسبه ترکیب بدنی وجود دارد و تعدادی از آن‌ها محاسبه بسیار دقیقی از چربی بدن در اختیار خواهند گذاشت که عبارت‌اند از BMI، اندازه دور کمر، نسبت دور کمر به دور باسن (لگن) و شاخص‌های گوناگون توده چربی بدن.

آیا وزن ما طبیعی است یا به اضافه وزن و چاقی مبتلا هستیم؟

داشتن وزن مناسب اهمیت زیادی در سلامت افراد دارد. بر این اساس لازم است هر فردی از وضعیت وزن خود و طبیعی یا غیرطبیعی بودن آن آگاهی داشته باشد و اقدامات لازم را انجام دهد. ما با محاسبه نمایه توده بدنی (BMI= Body Mass Index) خود می‌توانیم از وضعیت وزن خود آگاه شویم و با اندازه‌گیری دور کمرمان می‌توانیم از میزان خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی مطلع شویم.

ردیف	تن سنجی	نتیجه ارزیابی ۱	نتیجه ارزیابی ۲	نتیجه ارزیابی ۳	نتیجه ارزیابی ۴	نتیجه ارزیابی ۵	نتیجه ارزیابی ۶	نتیجه ارزیابی ۷	نتیجه ارزیابی ۸	نتیجه ارزیابی ۹	نتیجه ارزیابی ۱۰	نتیجه ارزیابی ۱۱	نتیجه ارزیابی ۱۲
۱	وزن (کیلوگرم)												
۲	قد (متر)												
۳	نمایه توده بدنی												
۴	اندازه دور کمر												

راهنمای انجام:

برای محاسبه نمایه توده بدنی نیاز به اندازه‌گیری قد و وزن داریم. قد و وزن خود را بدون کفش و لباس‌های اضافی اندازه‌گیری نمایید.

اندازه‌گیری صحیح قد: اندازه‌گیری قد

را بدون کفش انجام دهید. برای این کار متری را از فاصله ۱۰۰ سانتی‌متری زمین به صورتی که صفر آن پایین باشد روی دیوار نصب کرده، به دیوار تکیه می‌دهیم؛ به نحوی که پشت پا، باسن، کتف و پس سرمان بر دیوار مماس باشد و از فردی دیگر می‌خواهیم به وسیله خط‌کش یا کتابی که به صورت افقی روی سرمان قرار داده عدد روی متر را بخوانند. آن را با ۱۰۰ جمع می‌کنیم تا اندازه قدمان به دست آید.



اندازه‌گیری صحیح وزن: بهتر است صبح‌ها بعد از تخلیه

مثانه و قبل از صرف صبحانه و در صورت مقدور نبودن در یک زمان ثابت از روز این کار انجام شود. در زنان معمولاً قبل از قاعدگی مقداری اضافه وزن وجود دارد. بهتر است اندازه‌گیری وزن تا پایان قاعدگی به تاخیر افتد. اندازه‌گیری وزن بلافاصله بعد از انجام فعالیت‌های ورزشی (به دلیل تغییرات در آب بدن) و در شب به دلیل مصرف آب و مواد غذایی مناسب نیست. اندازه‌گیری ماهانه وزن را در یک روز و ساعت معین بدون کفش و با حداقل لباس انجام دهید. از یک وزنه یکسان و قابل اطمینان برای وزن کردن استفاده کنید و آن را روی سطوح نرم مانند فرش قرار ندهید.



اندازه گیری دور کمر:

برای اندازه گیری دور کمر ابتدا فرد در حالتی که به راحتی ایستاده و پاها به اندازه ۳۰-۲۵ سانتی متر از هم باز است، قرار می گیرد. سپس متر نواری را در ناحیه نقطه میانی حد فاصل قسمت پایینی آخرین دنده و برجستگی استخوان لگن (بدون پوشش یا لباس) قرار داده و بدون وارد کردن فشار بر بافت های نرم، اندازه دور کمر مشخص و در خانه مربوطه ثبت می شود. در مردان و در زنان ایرانی اندازه دور کمر ۹۰ سانتی متر و بیشتر، چاقی شکمی محسوب می شود.

اندازه گیری وزن و دور کمر را ماهانه انجام دهید (نیاز به اندازه گیری مجدد قد تا ۳ سال بعد نیست) و نمایه توده بدنی را محاسبه کنید. اگر تغییری به سوی بهبود یا طبیعی شدن وجود داشت، همان توصیه ها را ادامه دهید. در غیر این صورت به یک کارشناس تغذیه مراجعه نموده و مشاوره بگیرید.

عوامل مؤثر در اضافه وزن و چاقی

برخی معتقدند که اضافه وزن و چاقی، حاصل عدم تعادل در میزان انرژی است، یعنی ورود مقادیر بسیار زیاد کالری به بدن و نداشتن تحرک کافی. گرچه این نظریه مورد قبول افراد زیادی است ولی اگر به همین سادگی بود مردم صرفاً با بازنگری در رژیم غذایی خود و اختصاص زمان بیشتری برای ورزش، به وزن مناسب خود دست می یافتند. مساله آن قدرها هم ساده نیست.

عوامل تأثیرگذار بر روند کلسی و همگانی اضافه وزن و چاقی کدام اند؟ گرچه رژیم غذایی و تحرک فیزیکی به طور مشخص دو عامل عمده به حساب می آیند اما عوامل مهم دیگری مانند: محیطی که در آن زندگی می کنیم، ابعاد ژنتیکی، سهولت دسترسی به غذاهای پرکالری و پرچرب و وجود مکان های ورزشی مناسب، امن و ارزان هم از اهمیت خاص خود برخوردار است. همان طور که فیزیولوژی هر انسانی منحصر به فرد است، از بُعد روان شناختی نیز افراد ویژگی های منحصر به فردی دارند: برخی از مردم از غذا خوردن لذت می برند، برخی برای رفع خستگی و بی حوصلگی غذا می خورند



محاسبه نمایه توده بدنی:

برای محاسبه نمایه توده بدنی ابتدا اندازه قد را از سانتی متر به متر تبدیل کنید. سپس عدد حاصل را در خود ضرب نموده و آن را در مخرج کسر فرمول محاسبه نمایه توده بدنی قرار دهید. سپس اندازه وزن بر حسب کیلوگرم را در صورت کسر قرار دهید و آن را بر مجذور قد تقسیم کنید تا BMI به دست آید. حال عدد نمایه توده بدنی خود را با جدول زیر مطابقت دهید و با استفاده از این جدول، طبیعی یا غیر طبیعی بودن آن را مشخص نمایید. اگر BMI شما در محدوده طبیعی نبود، وضعیت تغذیه خود را مطابق هرم غذایی ارزیابی کرده و مطابق توصیه های آن عمل نمایید. در میزان فعالیت بدنی روزانه نیز بازنگری کنید.

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد} \times \text{قد (متر)}}$$

مقدار BMI	طبقه بندی
کمتر از ۱۸/۵	لاغری
۱۸/۵ - ۲۴/۹	طبیعی
۲۵/۰ - ۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰ - ۳۴/۹	چاقی درجه ۱
۳۵ - ۳۹/۹	چاقی درجه ۲
۴۰ و بیشتر	چاقی درجه ۳

به عنوان مثال، در فردی با قد ۱۶۵ سانتی متر و وزن ۶۷ کیلوگرم، نمایه توده بدنی به صورت زیر محاسبه می شود:

ابتدا قد فرد را با تقسیم بر ۱۰۰ به متر تبدیل می نماییم:

$$\frac{165}{100} = 1.65$$

سپس این عدد را در خودش ضرب می نماییم:

$$1.65 \times 1.65 = 2.7225$$

در مرحله بعد وزن را بر عدد به دست آمده از مجذور قد تقسیم می کنیم:

$$\frac{67}{2.7225} = 24.6$$

با تطبیق عدد حاصل با جدول فوق مشخص می شود که این فرد در گروه طبیعی قرار دارد.

و البته برخی هم تحت تأثیر عادت‌های فرهنگی هستند که موجب تمایل بیش از حد به خوردن غذایی خاص می‌شود. با توجه به تجارب گوناگون بشری، راه‌حل‌های چاقی تنها در کم‌خوردن و فعالیت فیزیکی بیشتر خلاصه نمی‌شود. در واقع چالش اصلی که با آن روبه‌رو هستیم اصلاح راه‌کارهای فردی با در نظر گرفتن شرایط زندگی، کار و فعالیت مردم و توجه بیشتر به عواملی است که باعث ایجاد انواع خطرات می‌شوند.

۱ وراثت و عوامل ژنتیکی

آیا برخی از مردم، اساساً با استعداد ابتلای به چاقی به دنیا می‌آیند؟ ظاهراً عوامل گوناگونی برای تأثیرگذاری بر چاقی یا لاغر ماندن افراد وجود دارد که ارتباط ژن‌ها با برخی از آن‌ها مشاهده شده است.

■ **شکل ظاهری بدن و ژن‌ها:** بسیاری از دانشمندان نقش وراثت را در تعیین شکل ظاهری بدن بررسی کرده‌اند. کودکان والدین چاق معمولاً در معرض اضافه وزن قرار دارند. در واقع وجود هر نوع سابقه چاقی در خانواده احتمال چاق شدن افراد را بالا می‌برد.

■ **ژن چاقی و ژن صرفه‌جو:** در دهه گذشته محققان بسیاری به وجود ژن چاقی اشاره کرده‌اند. شاید علاوه بر ارثی بودن شکل ظاهری بدن که فرد را مستعد اضافه وزن می‌نماید، ژن‌ها نیز مسوول رفتارهای تغذیه‌ای باشند.

۲ عوامل هورمونی و فیزیولوژیک

سرعت سوخت‌وساز به همراه هورمون‌های تنظیم‌کننده آن نقش مهمی در تمایل ما به اضافه وزن و نیز توانایی کم کردن آن دارند. حتی زمانی که بدن در حال استراحت است از مقدار معینی انرژی استفاده می‌کند. به این میزان انرژی که در حالت استراحت کامل در بدن مصرف می‌شود متابولیسم پایه یا BMR گفته می‌شود. حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد تمام کالری مصرفی در روز برای تأمین سوخت و ساز اساسی بدن مصرف می‌شود، مانند ضربان قلب، تنفس، حفظ و تثبیت درجه حرارت بدن و فعالیت‌هایی از این قبیل. بنابراین اگر ۲۰۰۰ کالری در روز دریافت کنیم، بدون هیچ‌گونه فعالیت قابل توجهی در حدود ۱۲۰۰ تا ۱۴۰۰ کالری در بدن ما مصرف خواهد شد. اما اگر ۶۰۰ تا ۸۰۰ کالری باقیمانده را از راه فعالیت به اندازه کافی نسوزانیم، دچار اضافه وزن خواهیم شد.

عوامل متعددی بر تغییر میزان متابولیسم پایه (کاهش و یا افزایش آن) تأثیر قابل توجهی دارند. به طور کلی، هرچه فرد جوان‌تر باشد یا در دوران خردسالی، بلوغ و بارداری، متابولیسم و مصرف انرژی در فرد بیشتر است. پس از ۳۰ سالگی میزان متابولیسم پایه حدود ۱ تا ۲ درصد در سال کاهش می‌یابد به همین دلیل است که فرد به تدریج پس از ۳۰ سالگی متوجه این موضوع می‌شود که برای سوزاندن انرژی حاصل از یک بستنی اضافه باید فعالیت بدنی خود را بیش از آن‌چه در نوجوانی داشته افزایش دهد.

استعداد افزایش وزن در میان‌سالی تا حدی مربوط به این تغییرات است. میزان مصرف انرژی پایین همراه با فعالیت کمتر، تغییر در اولویت‌ها (از توجه به تناسب اندام به سوی توجه به خانواده و شغل) و کاهش توده عضلانی، برخی از افراد میان‌سال را در معرض خطر افزایش وزن قرار می‌دهد. البته میزان مصرف انرژی تحت تأثیر ترکیب بدنی نیز قرار دارد. هرچه بافت عضلانی بدن بیشتر باشد این میزان بیشتر است. به‌طور کلی میزان مصرف انرژی در مردان نسبت به زنان بیشتر است، زیرا آن‌ها بافت عضلانی بیشتر و زنان بافت چربی بیشتر دارند.

رژیم‌های یو - یو که در آن‌ها فرد به‌طور متناوب اضافه وزن پیدا می‌کند و سپس با تحمل سختی آن را کم می‌کند با شکست مواجه می‌شوند. در این‌گونه رژیم‌های غذایی که فرد پس از کم‌کردن وزن، غذا خوردن را از سر می‌گیرد، میزان متابولیسم پایه کاهش می‌یابد که این امر باعث بازگشت وزن از دست رفته خواهد شد.

در صورت تکرار این چرخه‌های رژیمی و وزن‌گیری، کاهش وزن در نظر این افراد دشوارتر و ابتلای به اضافه وزن بسیار آسان‌تر می‌شود و به همین دلیل است که وزن آن‌ها بیشتر و بیشتر می‌شود.

۳ عوامل محیطی

با وجود تمام آسایش و رفاهی که قرن ۲۱ برای بشر به ارمغان آورده است، عوامل محیطی نقش عمده‌ای در حفظ و یا افزایش وزن دارند. خودروها، کنترل از راه دور، وسایل مختلف، شغل‌های اداری که باعث می‌شوند در تمام روز به حالت نشسته کار کنیم و اینترنت همگی بر چگونگی و مقدار حرکت ما تأثیر می‌گذارند. این عدم فعالیت بدنی باعث کاهش مصرف انرژی می‌شود. در فهرست زیر، عوامل محیطی که باعث مصرف بیش از حد مواد غذایی می‌شوند معرفی شده است:

■ بمباران تبلیغاتی به‌منظور مصرف هر چه بیشتر (تبلیغات غذاهای کم‌ارزش و پرکالری) در سال‌های ابتدایی زندگی تأثیر بدی بر روی افراد گذاشته و آن‌ها را آسیب‌پذیر می‌کند.

■ تغذیه نوزادان با شیر خشک به جای شیر مادر

■ برچسب‌های فریبنده مواد غذایی، مصرف‌کننده را درباره میزان پروتئین و مقدار ماده مغذی دچار سردرگمی می‌کند.

■ فرصت‌های بیشتر برای غذا خوردن، رستوران‌ها، کافی‌شاپ‌ها و فروشگاه‌های مواد غذایی در همه جا به چشم می‌خورند و دسترسی به انواع غذاهای پرکالری و نوشابه‌ها را آسان کرده‌اند. مصرف انواع غذاهای پرسی و اسنک‌ها نیز به سرگرمی‌های معمول برخی از افراد تبدیل شده‌اند.

۴ عوامل اقتصادی و روان‌شناختی - اجتماعی

عوامل اقتصادی و روان‌شناختی - اجتماعی می‌توانند هم باعث کنترل و یا عدم کنترل وزن شوند. ارتباط مسایل مربوط به چاقی با مسایل عاطفی، نیازها و خواسته‌های مردم همچنان نامشخص است. معمولاً در زمان کودکی از غذا و خوراکی به عنوان پاداش و جایزه رفتارهای درست و خوب کودکان استفاده می‌شود. همان‌طور که در بزرگسالی یک مساله شادی‌آفرین در روز در میان انواع مشکلاتی هم‌چون بیکاری، قطع روابط، بی‌ثباتی اقتصادی، نگرانی درباره سلامت و سایر موضوعات نگران‌کننده، باعث می‌شود که به این فکر بیفتید که برای شام چه بخورید و یا به کدام رستوران بروید. البته در این مورد اختلاف نظرهایی وجود دارد.

سبک زندگی ساکن و غیرمتحرک و انتخاب‌های تغذیه‌ای ناسالم، ارمغان تسهیلات رفاهی مدرن است. ایجاد تغییرات کوچک در عادت‌های روزمره می‌تواند منجر به افزایش سطح فعالیت شده و اثر مثبتی بر سلامت داشته باشد.

۵ عوامل مربوط به شیوه زندگی

با این‌که وراثت، سوخت و ساز و محیط زیست، همگی بر وزن تأثیرگذار هستند، اما بیشترین میزان اضافه وزن و چاقی در سال‌های گذشته به‌خاطر شیوه زندگی ما انسان‌ها بوده است. شاید بتوان گفت از میان تمام عوامل مؤثر بر چاقی، بیشترین میزان اهمیت مربوط می‌شود به رابطه بین فعالیت بدنی و دریافت کالری.

آیا تا به حال افرادی را دیده‌اید که هرچه می‌خواهند می‌خورند اما اضافه وزن ندارند؟ اگر یک روز از زندگی روزمره این افراد (البته به جز تعداد کمی از آن‌ها) را مورد بررسی قرار دهیم، می‌بینیم حتی اگر ورزش‌های سخت در برنامه روزانه آن‌ها دیده نشود، احتمالاً فعالیت زیادی دارند. بالا رفتن از پله به جای آسانسور، برخاستن از جای خود برای تغییر کانال تلویزیون به جای استفاده از کنترل و انجام



چاقی در سنین پایین

مصرف تنقلات، اجاره‌های اجتماعی (نظیر کم‌تر شدن غذاهای خانگی)، مصرف غذاهای آماده پرچرب شده، به همراه تکنولوژی‌های جدید که کودکان را به سمت اینترنت و بازی‌های موبایل و رایانه‌ای به جای دوچرخه‌سواری سوق می‌دهند، باعث بالا رفتن شمار کودکان و نوجوانان چاق شده است.

کودکان چاق در طول دوران کودکی از نظر جسمی و نیز روحی در رنج و عذاب به سر می‌برند و آن‌هایی که تا بزرگسالی نیز چاق بمانند معمولاً موفق به کاهش وزن نمی‌شوند.

آیا رستوران‌ها و فروشگاه‌های مواد غذایی، مصرف غذای اضافی را ترویج می‌کنند؟

امروزه هر پرس غذای آماده و فوری به‌طور مشخص بیشتر از یک وعده غذایی خانگی کالری دارد.

برای جلوگیری از مصرف اضافی غذا در رستوران، می‌توانیم به نکات زیر توجه کنیم:

■ کوچک‌ترین سایز موجود از غذای مورد علاقه خود را سفارش دهید. بهتر است اهمیت طعم غذا برای ما بیش از مقدار آن باشد و عادت کنیم کمتر بخوریم و از آن‌چه می‌خوریم لذت ببریم.

■ زمان بیشتری را به غذا خوردن اختصاص دهیم و اجازه دهیم قبل از این‌که غذا تمام شود پیام سیری به مغزمان برسد.

■ از گارسون بخواهیم سس‌ها را در کنار بشقاب قرار دهد و از این کالری‌های اضافی در کمال صرفه‌جویی استفاده کنیم. به این فکر کنیم که برای سوزاندن ۲۰۰ کالری اضافی حاصل از یک قاشق سس باید یک‌ساعت روی تردمیل راه ببریم.

■ پیش‌غذا سفارش ندهیم. پیش‌غذاها بسیار گران هستند و مقدار کالری و چربی آن‌ها نیز زیاد است.

■ غذای اصلی را نیز با یک دوست و یا همراه تقسیم کنیم و برای هر نفر یک سالاد اضافی سفارش دهیم. یا این‌که تنها نیمی از غذای اصلی را در رستوران بخوریم و بقیه را برای روز بعد با خود به منزل ببریم.

■ از رستوران‌هایی که در آن‌ها اجازه داریم هر چه می‌خواهیم بخوریم به شدت دوری کنیم. اغلب افراد قادرند ۲ تا ۳ برابر بیش از آن‌چه نیاز دارند، غذا بخورند.

وزن خود را مدیریت کنیم

اغلب ما در مقاطعی از زندگی به فکر کاهش وزن یا تغییر رژیم غذایی می‌افتیم. اما مشکل این‌جا است که ما بیشتر به کاهش وزن در مقاطع کوتاه به جای بررسی دقیق خطرات چاقی و تنظیم شیوه‌ی زندگی و عادت‌های غذایی سالم برای بلندمدت فکر می‌کنیم. دوره‌های مکرر رژیم‌های غذایی سخت و محدودکننده، زیان‌آور و آسیب‌رسان هستند. افزون بر این، احساس سرخوردگی پس از هر دوره عدم موفقیت، هزینه‌های روانی زیادی را در درازمدت بر ما تحمیل خواهد کرد. گاه استفاده از دارو در کنار مشاوره مداوم می‌تواند منجر به کاهش وزن موفق شود، اما حتی در آن صورت نیز برخی افراد پس از اتمام دوره‌های درمان، وزن از دست رفته را بازمی‌یابند. حفظ و نگه‌داری یک بدن سالم مستلزم توجه و تمرکز دایمی در طول زندگی برای داشتن شیوه زندگی سالم است.

کنترل وزن سنجیده و مناسب

کاهش وزن برای برخی افراد دشوارتر و مستلزم داشتن دوستان، اقوام و منابع ارتباطی حمایت‌کننده است. بسیاری از دانشمندان معتقدند کاهش وزن تنها نیازمند افزایش سوزاندن کالری نسبت به دریافت آن است اما اجرای این نظریه در عمل بسیار دشوار است:

دریافت انرژی = مصرف انرژی

در صورتی که انرژی بیش از آن‌چه که سوزانده می‌شود دریافت شود وزن افزایش خواهد یافت. اگر بیش از آن‌چه که دریافت می‌شود سوزانده شود، کاهش وزن رخ خواهد داد و اگر این دو مقدار با هم برابری کنند تغییر در وزن ایجاد نخواهد شد. البته توجه داشته باشیم که میزان مصرف انرژی در افراد مختلف و حتی در افراد با سن، جنس، قد و وزن مشابه، متفاوت است. بنابراین بهتر است خودمان را با هیچ‌کس دیگری مقایسه نکنیم. ضمن این‌که عواملی مانند افسردگی، هیجانات و استرس‌ها، فرهنگ و انواع مواد غذایی می‌توانند در وزن ما مؤثر باشند.

شناخت کالری‌ها

کالری واحد اندازه‌گیری انرژی است و به معنی مقدار انرژی است که از مقدار معینی مواد غذایی به دست می‌آید. به طور میانگین، ۴۵۰ گرم بافت چربی بدن، حاوی مقدار تقریبی ۳۵۰۰ کالری است. به عبارت دیگر، به ازای هر ۳۵۰۰ کالری انرژی که بیش از نیاز بدن دریافت شود، ۴۵۰ گرم به وزن بدن اضافه خواهد شد و در مقابل، در صورتی که ۳۵۰۰ کالری اضافی در بدن مصرف شود، ۴۵۰ گرم از وزن بدن کاسته می‌شود. بنابراین، چنان‌چه ۱۴۰ کالری بیش از آن‌چه در روز نیاز داریم دریافت کنیم و تغییر دیگری در رژیم غذایی و یا نوع فعالیت بدنی خود ایجاد نکنیم، در مدت ۲۵ روز به میزان ۴۵۰ گرم اضافه وزن خواهیم داشت (۳۵۰۰ ÷ ۱۴۰ = ۲۵).

کارهای منزل، همگی به سوختن کالری اضافی در بدن کمک می‌کند. در واقع حتی ممکن است علت این موضوع این باشد که برخی افراد، چربی‌سوزهای بهتری نسبت به دیگران هستند. یا شاید آن‌هایی که به آسانی چربی را می‌سوزانند از طریق حرکات بدنی بیشتر این کار را می‌کنند. به‌طور مشخص، هر شکلی از فعالیت که منجر به سوختن کالری‌های اضافی در بدن شود به حفظ و کنترل وزن کمک می‌کند.

معمولاً وزن زنان سیگاری بین ۱/۵ تا ۴/۵ کیلوگرم از زنانی که سیگار نمی‌کشند کم‌تر است و پس از کنار گذاشتن سیگار وزن آن‌ها به همان سطح خانم‌های غیرسیگاری می‌رسد. افزایش وزن پس از ترک سیگار شاید مربوط به توانایی نیکوتین در بالا بردن میزان سوخت‌وساز بدن باشد. بنابراین افراد سیگاری، پس از این‌که سیگار را کنار می‌گذارند کالری کم‌تری در بدن آن‌ها می‌سوزد. دلیل دیگر می‌تواند مربوط به این باشد که افرادی که قبلاً سیگار می‌کشیده‌اند، اغلب برای ارضای میل رهایی و لذت، به غذا خوردن بیشتر روی می‌آورند.



آیا بهترین راه برای کاهش وزن وجود دارد؟

داشتن اضافه وزن هیچ‌گاه به معنی تنبلی و یا سست اراده بودن افراد مبتلا نیست. برای دستیابی و حفظ وزنی متناسب که در آن سلامت باشیم و بهترین حس را داشته باشیم، باید برنامه‌ای شامل ورزش و عادت‌های غذایی سالم را در دستور کار خود قرار دهیم تا همواره قادر به انجام و ادامه آن باشیم.

کاهش وزن در افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی

افراد دچار چاقی یا اضافه وزن، نیاز به معاینه پزشکی دارند. معمولاً شیوه زندگی مانند تغذیه ناسالم و کم‌تحرکی عامل اصلی اضافه وزن است. با این حال، عوامل دیگری ممکن است موثر باشد مثلاً کم‌کاری غده تیروئید. برای دستیابی به کاهش وزن مطلوب لازم است که:

- شرح حال خود را به پزشک بگوییم و معاینه شویم؛
- از پزشک یا متخصص تغذیه بپرسیم که دقیقاً چقدر اضافه وزن داریم؛
- با کمک متخصص تغذیه، برنامه غذایی مطلوبی برای کاهش وزن تدارک ببینیم.
- همان‌طور که در بخش تغذیه توضیح داده شد از همه گروه‌های غذایی به میزان مناسب استفاده کنیم.
- هیچ‌یک از گروه‌های غذایی را حذف نکنیم. هر گروه غذایی دارای موادی است که مصرفش برای دستیابی به سلامت مطلوب توصیه می‌شود.
- بهتر است مواد غذایی و نوشیدنی‌های کم‌کالری را در هر گروه غذایی شناسایی، انتخاب و مصرف کنیم.
- برچسب‌های محصولات غذایی را برای تعیین میزان کالری هر وعده، به دقت بخوانیم؛
- غذاهای پخته‌شده، آب‌پز و بخارپز را به غذاهای سرخ‌شده و برشته‌شده در روغن ترجیح بدهیم. مصرف شکر و نمک و چربی روزانه را کاهش دهیم.
- میان‌وعده‌های ساده و کم‌کالری را دم‌دست بگذاریم. (در بخش تغذیه به این موارد اشاره شد)
- ورزش کنیم و فعالیت بدنی منظمی داشته باشیم.
- مابعات فراوان بنوشیم. بدن به آب زیادی نیاز دارد تا بتواند چربی‌ها را بسوزاند. کم‌آبی بدن می‌تواند به تشکیل سنگ‌های صفراوی و کلیوی منجر شود؛
- از خانواده و دوستان خود بخواهیم از تلاش‌های مان برای کاهش وزن حمایت و در صورت امکان، ما را همراهی کنند. تغییر شیوه زندگی برای دستیابی به هدف مان را جدی بگیریم. به عنوان مثال، اگر با دوستان مان دور هم جمع هستیم و می‌خواهیم پیتزا بخوریم، از آن‌ها بخواهیم به جای پیتزا غذاهای کم‌چرب‌تر و کم‌کالری‌تری سفارش دهند تا ما هم به هوس نیفتیم.
- فهرست غذاها و نوشیدنی‌هایی را که مصرف می‌کنیم و میزان فعالیت بدنی را در دفترچه‌ای ثبت کنیم. روند کاهش وزن مان را هم یادداشت کنیم. در این صورت، وقتی به پزشک یا متخصص تغذیه مراجعه می‌کنیم، می‌توانیم اطلاعات دقیق‌تری به آن‌ها بدهیم. آن‌ها نیز بهتر و راحت‌تر می‌توانند به ما کمک کنند.
- تقریباً تمام رژیم‌های علمی به افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند، توصیه می‌کنند که به تدریج وزن کم کنید، نه به‌طور ناگهانی.

ورزش را در برنامه خود بگنجانیم

فعالیتی که توسط یک فرد چاق انجام می‌شود، منجر به سوزانده شدن مقدار کالری بیشتری می‌شود نسبت به همان فعالیت که توسط یک شخص لاغرتر انجام شود. و نیز فعالیتی که در مدت ۴۰ دقیقه صورت می‌پذیرد مستلزم صرف انرژی به میزان دو برابر بیش از فعالیتی است که طی ۲۰ دقیقه انجام می‌شود.



چگونه عاقلانه و سالم وزن خود را مدیریت کنیم؟

تنها راه مؤثر، طراحی یک نقشه شخصی مدیریت وزن است. راه کارهای زیر را برای تغییر رفتار دنبال کنیم.

۱ پیش از آغاز برنامه

- با کارشناس/متخصص تغذیه صحبت کنیم. تصمیم خود را با او در میان بگذاریم و درباره شرایط پزشکی و داروهایی که احتمالاً مصرف می‌کنیم اطمینان خاطر حاصل نماییم.
- سوالات مهم زیر را از خود بپرسیم:
 - چرا چنین تصمیمی گرفته‌ایم؟
 - آیا وزن ما تأثیر بدی بر سلامت و کیفیت زندگی ما داشته است؟
 - هدف ما از کاهش وزن چیست؟
 - آیا برای ایجاد تغییر در عادات‌های غذایی و گنجاندن فعالیت فیزیکی در شیوه زندگی خود آمادگی داریم؟
- وضعیت فعلی خود را ارزیابی کنیم. عادات‌های غذایی خود را به مدت ۲ تا ۳ روز زیر نظر بگیریم. به نکات مثبت و نیز مواردی که باید اصلاح شوند توجه کنیم.

۲ برنامه‌ریزی

به این برنامه مانند راهی برای زندگی کردن بنگریم. این راهی برای اصلاح وضعیت بدن و بهبود سلامت ما است و نه یک رژیم غذایی یا یک فعالیت تنبیهی.

■ اهداف واقعی برای خود برگزینیم.
 ■ برای دستیابی به هدف اصلی، اهداف کوتاه‌مدتی برای خود در نظر بگیریم.

■ تغییراتی که انجام آن‌ها برای مان راحت باشد در زندگی خود ایجاد کنیم. (پارک کردن ماشین کمی دورتر از محل مورد نظر و پیاده‌روی بقیه‌ی راه، مصرف غلات و آب‌میوه در وعده صبحانه، ۳ روز پیاده‌روی در هفته و امثال آن).

■ نقشه‌ای را طراحی کنیم و تغییراتی را که امروز می‌توانیم انجام دهیم پیدا کنیم. ببینیم چه فعالیتی را فردا می‌توانیم شروع کرده و تا یک هفته ادامه دهیم؟ پس از آن که موفق شدیم یک هفته آن فعالیت را پیگیری کنیم برای ۲ هفته آینده نیز برنامه‌ریزی کنیم.

■ مثبت‌اندیش باشیم. به قدم‌های مثبتی که برداشته‌ایم و کارهای درستی که برای سلامتی خود انجام داده‌ایم بیشتر از کارهایی که موفق به انجام آن‌ها نشده‌ایم توجه کنیم.

صبور و مقاوم باشیم. این وزن اضافی در مدت یک شب به دست نیامده است پس در انتظار یک راه‌حل فوری نباشیم.

■ برای موفقیت به خود پاداش دهیم. اهداف کوتاه‌مدت را در نظر داشته باشیم و پس از دستیابی به هر کدام خود را تشویق کنیم (خرید کفش جدید، سی‌دی مورد علاقه و هر چه که به انگیزه ما کمک می‌کند).

۳ تغییر رژیم غذایی

■ جسور باشیم. تنوع را در وعده‌های غذایی خود بیشتر کنیم تا از انواع مواد غذایی لذت ببریم.

■ خودمان را برای همیشه از آن چه که دوست داریم محروم نکنیم. راه‌های غیرواقع‌بینانه را در پیش نگیریم. اگر چیزی خوردیم که می‌دانستیم نباید خورده شود فقط بیشتر مراقب باشیم که این کار را تکرار نکنیم.

■ تنها زمانی غذا بخوریم که گرسنه هستیم. از هیچ وعده غذایی صرف نظر نکنیم و نگذاریم که مدت زیادی گرسنه بمانیم.

■ صبحانه بخوریم. این کار از گرسنگی طولانی و پرخوری در زمان نهار پیشگیری می‌کند.

■ از قبل برنامه داشته باشیم و برای زمانی که گرسنه می‌شویم آماده باشیم. همیشه مواد مناسبی برای زمان گرسنگی در نظر داشته باشیم.

■ صبحانه را به عنوان یک وعده اصلی غذایی در هر روز با هدف کمتر غذا خوردن در وعده غذایی بعدی بخوریم.

■ از میوه و سبزی به عنوان میان وعده استفاده کنیم.

باید اقدامات زیر را انجام دهیم:

■ محدود کردن مصرف شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده

■ محدود کردن مصرف غذاهای چرب و پرانرژی از قبیل چیپس، بستنی، سس مایونز، شکلات، کیک‌های خامه‌ای، کره و خامه، سرشیر و ...

■ نوشیدن آب، ماست‌های کم‌نمک و کم‌چرب و آب‌میوه‌های طبیعی به جای نوشابه‌های شیرین‌گازدار

■ مصرف میوه‌های تازه به جای میوه‌های کنسروی و آب‌میوه‌های بسته‌بندی

■ مصرف میوه به جای آب‌میوه

■ مصرف غذاهای با فیبر زیاد مثل نان‌های سبوس‌دار (سنگک و نان جو) و میوه‌ها و سبزی‌های تازه

■ مصرف مغزها به عنوان میان‌وعده به جای تنقلات

■ کاهش مصرف فست‌فود و غذاهای پرکالری (رستورانی و غذاهای آماده)

■ اصلاح عادت‌های غذایی خانواده

■ آموزش اعضای خانواده برای بهبود عادت‌های غذایی

■ مصرف غذاهای آب‌پز، بخارپز و تنوری به جای غذاهای سرخ شده و پر چرب

■ کاهش مواد غذایی کنسرو شده، همبرگر، سوسیس و کالباس

■ استفاده از نان و ترجیحاً نان سبوس‌دار به جای برنج و ماکارونی

■ مصرف شیر و لبنیات کم‌چربی

■ استفاده از ماهی و مرغ بدون پوست

■ اجتناب از مصرف امعا و احشا (دل، قلوه، کله و پاچه و مغز)

■ مصرف انواع سالاد بدون سس و یا استفاده از روغن زیتون، سرکه و چاشنی‌های دیگر به جای سس‌های پرچرب

■ مصرف سبزی به همراه غذا

■ توجه به تعداد وعده‌های غذایی (۳ وعده اصلی و ۲ میان وعده)

۴ سطح فعالیت خود را اصلاح کنیم

■ فعال باشیم و به تدریج فعالیت خود را افزایش دهیم. در طول زمان انجام این کار برای ما آسان و آسان تر خواهد شد.

■ فعالیت‌هایی را که واقعاً دوست داریم پیدا کنیم و آن‌ها را ادامه دهیم.

■ فعالیتی را برگزینیم که ارزان قیمت باشد و نیاز به تجهیزات زیادی نداشته باشد.

■ با همراهی یک دوست به فعالیت بپردازیم تا انگیزه ما حفظ شود. البته این دوست را از میان آن‌هایی که دارای تناسب اندام ایده‌آل هستند انتخاب نکنیم. شریک ورزشی باید کسی باشد که او هم احتیاج به این کمک داشته باشد. این گونه می‌توانیم به یکدیگر انگیزه ببخشیم.

باید کارهای زیر را انجام دهیم:

■ انجام ورزش‌هایی از قبیل: پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، پرش، دو و شنا

■ مشارکت در کارهای منزل و امور باغبانی

■ تماشای برنامه‌های تلویزیونی و بازی‌های موبایلی و رایانه‌ای به مدت حداکثر ۲ ساعت در روز

■ بالا رفتن از پله به جای استفاده از آسانسور

■ پیاده رفتن تا مقصد

■ انجام ورزش‌هایی از قبیل فوتبال، والیبال، تنیس و بسکتبال

■ انجام فعالیت‌های بیرون از منزل مثل رفتن به پارک و پیک نیک

■ انجام فعالیت بدنی از نوع فعالیت با شدت متوسط مانند راه رفتن، اسکیت، دوچرخه سواری، شنا، بازی گروهی و یا فعالیت شدید مانند دو یا فوتبال

۵ عادات های غذایی خود را اصلاح کنیم

پیش از آن که قادر به ایجاد تغییر در یک رفتار باشیم باید علل و انگیزه‌های آن رفتار را بشناسیم.

بسیاری از افراد تهیه جدولی از الگوهای تغذیه‌ای را بسیار مؤثر می‌دانند:

■ چه زمانی دوست دارند غذا بخورند؟

■ در چه مکان‌هایی میل به غذا خوردن در آن‌ها تقویت می‌شود؟

■ مدت زمانی که برای غذا خوردن اختصاص می‌دهند؟

■ سایر فعالیت‌های هم‌زمان با غذا خوردن (تماشای تلویزیون یا مطالعه)؟ آیا تنها غذا می‌خورند یا در کنار دیگران؟ چه غذایی را و چه مقدار مصرف می‌کنند؟ و

■ این که احساس‌شان قبل از اولین لقمه چیست؟

با تهیه این گزارش برای حداقل یک هفته، عوامل مؤثر در تغذیه خود را شناسایی می‌کنیم (عوامل محیطی یا عواملی در درون ما بر رفتار غذا خوردن ما تاثیر دارد). این عوامل معمولاً بر اساس مسایل روزانه عمل می‌کنند تا احساس واقعی گرسنگی. بسیاری از افراد زمانی که هیجان زده می‌شوند بی‌اختیار شروع به خوردن می‌کنند، در حالی که در برخی دیگر همان شرایط باعث کاهش اشتها شده و منجر به کم شدن وزن می‌شود.

۶ انتخاب یک برنامه غذایی قابل قبول

با وجود هزاران رژیم غذایی که تبلیغ می‌شوند و هر کدام وعده کاهش وزن‌های معجزه‌آسا می‌دهند، درک این مساله که چرا افراد جویای کاهش وزن دچار سردرگمی هستند، دشوار نیست. اگر نمی‌دانید از کجا شروع کنید از منابع قابل اعتماد در انتخاب برنامه غذایی که حاوی مواد مغذی باشد و نیز پیگیری دایمی آن امکان‌پذیر باشد، استفاده کنید. متخصصان تغذیه، برخی از پزشکان، کارشناسان تغذیه، کارشناسان فیزیولوژی ورزش با اطلاعات تغذیه‌ای و سایر کارشناسان بهداشتی می‌توانند اطلاعات موثقی در اختیار شما بگذارند. به حرف‌های افرادی که تحصیلاتی در این زمینه ندارند یا افرادی که در سالن‌های زیبایی فعالیت می‌کنند گوش ندهید. از برنامه‌های کاهش وزنی که وعده کاهش وزن سریع و فوق‌العاده می‌دهند و یا برای فروش تولیدات و محصولات خاص طراحی شده‌اند، به شدت دوری کنید. پیش از شروع هر برنامه کاهش وزن درباره صلاحیت کارشناس تغذیه آن برنامه تحقیق کنید، ارزش غذایی رژیم مورد نظر را بسنجید و مطمئن شوید که دستورالعمل‌های ارائه شده با مطالعات قابل اعتماد در زمینه علم تغذیه مطابقت داشته باشد و مهم‌تر از آن بررسی کنید که آیا این رژیم با ذائقه، بودجه و سبک زندگی شما هماهنگی دارد یا نه. رژیم‌های غذایی که مستلزم ایجاد تغییرات زیادی در رفتارتان باشند یا مواد غذایی آن‌ها به صورت بسته‌بندی شده در اختیار شما قرارگیرد و تغذیه‌ای سالم را آموزش ندهد، محکوم به شکست است. به توصیه‌های تغذیه‌ای که در بخش اول این کتاب آمده است توجه کنید.





رژیم‌های سخت گرسنگی منجر به بروز خطرات آشکار برای سلامت می‌شوند و بسیار خطرناک هستند.

عوارضی که در پی این نوع رژیم‌ها مشاهده می‌شوند عبارتند از: عدم تعادل قند خون، بی‌قراری، یبوست، افزایش سوخت و ساز پایه، کم‌آبی، اسهال، مشکلات روانی، خستگی مفرط، سردرد، ضربان نامنظم قلب، کتواسیدوز، عفونت کلیه، تحلیل بافت عضلانی، ضعف مفرط و ...

نکاتی برای استفاده درست از تنقلات

- همیشه تنقلات سالم در دسترس داشته باشیم. نان سبوس‌دار خریداری کنیم و برای مزه‌دار کردن آن از پنیر کم‌چرب و سایر مواد خوراکی سالم استفاده کنیم.
- خشکبار سالم مانند برگه‌های سیب، گلابی، ذرت، هویج و غلات مواد مغذی مناسبی برای میان وعده به شمار می‌آیند.
- مایعات گرم بنوشیم.
- از نوشیدنی‌های طبیعی مثل آب، آب‌میوه‌های خالص یا سایر نوشیدنی‌های کم‌شیرین استفاده کنیم. نوشابه‌های گازدار و سایر نوشیدنی‌های پرکالری و شیرین را کنار بگذاریم.
- آجیل را جایگزین شیرینی و آبنبات و شکلات کنیم.
- اگر خیلی دوست داریم تکه‌ای شکلات بخوریم، تکه کوچکی برداریم (شکلات تلخ بهتر از شکلات شیری یا سفید است).
- از مواد انرژی‌زای پرکالری پرهیز کنیم.

تجزیه و تحلیل رژیم‌های غذایی پرطرفدار

بسیاری از افراد گزینه‌های غیرسالمی را برای کنترل وزن انتخاب می‌کنند مانند نخوردن صبحانه یا کشیدن سیگار و یا حتی رژیم‌های به‌ظاهر مشهوری را امتحان می‌کنند. اما آیا هیچ‌یک از این رژیم‌ها واقعاً همان معجزه‌های اند که مدعی آن هستند؟ در واقع هر کسی می‌تواند کتابی بنویسد و در آن ادعای رژیم‌هایی

۷ تغییر عوامل و محرک‌های خوردن

اگر عوامل و محرک‌هایی را که منجر به پرخوری می‌شوند بشناسیم می‌توانیم با حذف آن‌ها و یا جایگزین کردن سایر فعالیت‌ها، الگوی مناسب تغذیه‌ای برای خود تهیه کنیم.

نمونه‌هایی از رفتارهای جایگزین:

- در زمان صرف غذا تمام عوامل مزاحم مانند تلفن، تلویزیون، رایانه، گوشی همراه و رادیو را خاموش و یا از خود دور کنیم.
- اوقات فراغت خود را با ورزش سپری کنیم.
- به‌جای تنقلات بی‌ارزش، از میوه، سبزی و مواد غذایی سالم استفاده کنیم.
- به‌جای بلیعدن غذا، هر لقمه را به آرامی بجویم و قاشق و چنگال را پس از خوردن هر لقمه از غذا در بشقاب بگذاریم.
- اگر گرسنه نیستیم، غذا خوردن را به زمانی موکول کنیم که واقعاً گرسنه‌ایم.
- مدت زمان خاصی برای غذا خوردن تعیین کنیم (اما در آن زمان پرخوری نکنیم).
- احساس واقعی گرسنگی را بشناسیم.
- اگر معمولاً عادت داریم تمام غذای درون بشقاب‌مان را بخوریم بشقاب کوچک‌تری برای خود بگذاریم.
- از خرید مواد غذایی پرکالری که ما را به خوردن هله هوله تحریک می‌کنند صرف نظر کنیم یا پس از خرید، آن‌ها را در جایی نگه‌داری کنیم که دسترسی به آن آسان نباشد.
- هنگامی که گرسنه هستیم به خرید مواد غذایی نرویم.
- صرف غذا با خانواده با هدف دستیابی به کیفیت بهتر غذا مهم است.
- کشیدن غذا در ظرف کوچک‌تر مفید است.
- کاهش سرعت غذا خوردن و افزایش مدت جویدن غذا به کنترل وزن کمک می‌کند.
- نخریدن مواد غذایی چاق‌کننده مثل چیپس، شیرینی، نوشابه‌های گازدار و شیرین و ... مساله مهمی است.

ملاک‌های اساسی کاهش وزن

اغلب افراد وقتی به این نتیجه می‌رسند که هیچ کاری فایده ندارد معمولاً خسته می‌شوند و برای کاهش وزن دست به کارهایی می‌زنند که خطر آن‌ها بسیار واضح است. البته ممکن است در شرایطی که سلامت فرد در معرض خطر باشد این کاهش وزن‌های سریع توصیه شود، اما به هر حال حتی در چنین شرایطی نیز باید قبل از اقدام به رژیم‌های سخت یا لاغری از طریق روش‌های دارویی و یا اعمال جراحی با متخصصان کارآزموده مشورت و تمام جوانب کار را به دقت بررسی کرد.

سیب زمینی های برشته شده در روغن خودداری کنیم؛
 ■ در بین وعده های غذایی اصلی، از میان وعده های سالم استفاده کنیم؛

■ برای افزایش حجم عضلات ورزش کنیم. ورزش می تواند به افزایش تدریجی وزن و جلوگیری از انباشت چربی در بدن منجر شود. متخصص تغذیه می تواند برای ما مشخص کند که چه ترکیب بدنی ای برای ما مطلوب تر است. به یاد داشته باشیم که در برنامه افزایش وزن، ما باید مقدار کالری هایی که در اثر ورزش می سوزانیم، در نظر گرفته و در برنامه غذایی خود جبران کنیم؛

■ هر روز مقدار زیادی مایعات بنوشیم؛

■ از خانواده و دوستان خود بخواهیم در اجرای برنامه افزایش وزن، ما را حمایت و تشویق کنند؛ و

■ به طور روزانه، خوراکی ها و نوشیدنی های مصرفی و روند افزایش وزن خود را در دفترچه ای ثبت کنیم تا وقتی به متخصص تغذیه مراجعه می کنیم، بتوانیم اطلاعات دقیقی درباره شیوه اجرای برنامه های خود به او ارائه کنیم.

به روش های زیر، شیوه غذا خوردن خود را اصلاح کنیم:

■ میل کردن غذا در جمع دوستان،

■ با افرادی غذا بخوریم که با آن ها احساس راحتی می کنیم

■ با افرادی که غذا خوردن ما را مورد تجزیه و تحلیل قرار می دهند یا این احساس را به ما می دهند که باید کمتر بخوریم، غذا نخوریم.

■ کشیدن غذا در ظرف بزرگتر

■ اجباری نکردن برنامه غذایی

اما ممکن است تلاش برای افزایش وزن در برخی افراد، به دلایل متابولیک، وراثتی، روان شناختی و دلایل دیگر مشکل باشد.



منحصربه فرد نماید. اما اغلب این ادعاها براساس استدلال های علمی غیرمعتبر و نادرستی بنا شده اند. البته ادعا در مورد موضوعات مرتبط با سلامت باید پس از تحقیقات جامع و اثبات نتایج منتشر شود اما به ندرت چنین می شود.

وزن سالم در کودکان

۱ کودکان به غذا نیاز دارند تا رشد و تکامل مطلوبی داشته باشند، اما مصرف غذاهای پرکالری و کمبود ورزش و تحرک در زندگی آن ها باعث اضافه وزن و چاقی شان می شود.

۲ والدین باید کودکان خود را به مصرف غلات کامل (نان سبوس دار، برنج قهوه ای، ماکارونی غنی شده)، سبزی و میوه های تازه، شیر و لبنیات کم چرب، حبوبات، گوشت بدون چربی، ماهی و خشکبار تشویق کنند.

۳ اگر کودکان مشاهده کنند که والدین آن ها تغذیه سالمی دارند، از آن ها الگو می گیرند و به مصرف غذاهای سالم تشویق می شوند. تنها مقادیر اندکی از غذاهای پرچرب و شیرین را باید در اختیار کودکان گذاشت.

۴ کودکان و نوجوانان را باید تشویق کرد که در فعالیت های ورزشی شرکت کنند و به طور منظم به تحرک و ورزش بپردازند.

۵ وضع ممنوعیت ها و محدودیت های مشخص برای کودکان در خصوص زمان مجاز برای تماشای تلویزیون، بازی های رایانه ای و سایر فعالیت های کم تحرک نیز ضرورت دارد.



افزایش وزن

برای افزایش وزن مطلوب، لازم است که:

■ شرح حال خود را به متخصص تغذیه بگوییم و معاینه شویم؛

■ از متخصص تغذیه بپرسیم که دقیقا چقدر کمبود وزن داریم؛

■ با کمک متخصص تغذیه به یک برنامه غذایی مطلوب برای افزایش وزن تدریجی دست یابیم؛

■ میزان مصرف روزانه هر یک از گروه های غذایی را مطابق ترکیب توصیه شده برای صرف مواد غذایی مختلف در هر وعده افزایش دهیم؛ البته به استثنای چربی ها و شیرینی ها؛

■ از دستورالعمل های رژیم غذایی سالم پیروی کنیم. خوب غذا خوردن در روند افزایش وزن نقش مهمی دارد. گوشت کم چرب، ماهی، خشکبار، تخم مرغ و حبوبات و سبزی بخوریم؛

■ از رفتارهای ناسالم غذایی بپرهیزیم. به عنوان مثال، از مصرف

نکاتی برای افزایش وزن

- ۱ در فواصل زمانی منظم غذا بخوریم، چه گرسنه باشیم چه نباشیم.
 - ۲ به دفعات زیاد غذا بخوریم (تعداد وعده بیشتر و حجم کمتر).
 - ۳ زمان زیادی را صرف خوردن کنیم، اگر زود احساس سیری می‌کنیم، اول غذاهای پرکالری بخوریم و همیشه از غذای اصلی شروع کنیم.
 - ۴ در زمان خرید، پخت و پز و خوردن، به آرامی این کارها را انجام دهیم.
 - ۵ مواد پرکالری مقوی را با غذا همراه سازیم مانند کره، خامه، پنیر.
 - ۶ ساندویچ خود را با برش‌های ضخیم و اضافی نان درست کنیم و از مواد زیادی برای پر کردن آن استفاده نماییم.
 - ۷ هر زمان امکان داشت ساندویچ دوم را هم بخوریم و در طی روز میان وعده و تنقلات پرکالری و پرمایه‌ای مانند خشکبار، پنیر و خوراکی‌هایی که از غلات تهیه شده‌اند، میل کنیم.
 - ۸ میان وعده غنی از پروتئین و انرژی مانند تخم‌مرغ آب‌پز سفت، نان، خرما، میوه تازه، خشک و پخته، انواع مغزها مثل بادام، پسته، گردو، فندق، لبنیات مثل شیر، ماست پنیر، کشک و بستنی، حبوبات مثل عدس و... شیربرنج و فرنی مصرف کنیم.
- ۹ اقدامات زیر را انجام دهیم:
 - استفاده از انواع طعم دهنده‌ها مثل ادویه، چاشنی، آبلیمو و ...؛
 - مصرف روغن‌های مایع نباتی مثل روغن زیتون همراه سالاد، سبزی و غذا؛
 - استفاده بیشتر از گروه نان و غلات مثل انواع برنج و ماکارونی و سیب زمینی از گروه سبزی‌ها به همراه مواد پروتئینی؛
 - توجه بیشتر به وعده صبحانه و استفاده از مواد مقوی و مغذی مثل گردو و پنیر در صبحانه؛
 - استفاده از جوانه غلات و حبوبات به سالاد و آش و سوپ؛
 - استفاده از انواع حبوبات در خورش، آش، خوراک و...؛
 - ۱۰ اگر تحرک بدنی کافی نداریم، بدانیم که ورزش می‌تواند اشتها را افزایش دهد.
 - ۱۱ اگر بیش از حد ورزش می‌کنیم، فعالیت‌های خود را تعدیل نماییم تا کمی وزن اضافه کنیم.
 - ۱۲ از مواد مسهل و داروهایی که باعث می‌شوند مایعات و مواد مغذی بدن خود را از دست دهیم، پرهیز نماییم.
 - ۱۳ استراحت نماییم. بسیاری از افرادی که کمبود وزن دارند در بیشتر اوقات خیلی فعالیت می‌کنند. کمی به خود استراحت دهیم و استرس خود را کنترل نماییم.

خودارزیابی

آمادگی برای کاهش وزن

نگرش و نحوه تفکر ما تا چه حدی آماده ورود به برنامه کاهش وزن شده است؟

برای پاسخ دادن به هر سوال، گزینه‌ای را انتخاب کنید که دارای بیشترین ارتباط با دیدگاه‌های فعلی شما است. در نهایت نمره خود را با جمع کردن شماره گزینه‌های درست مشخص کرده و با توجه به راهنمای هر بخش موقعیت خود را ارزیابی کنید.



بخش اول: اهداف، نگرش‌ها و آمادگی

۱. تا چه اندازه برای کاهش وزن مصمم هستید؟

۱. هیچ انگیزه‌ای ندارم ۲. کمی ۳. تا حدی
۴. کاملاً مصمم هستم ۵. به شدت

۲. چقدر اطمینان دارید که تا پایان مهلت مقرر این برنامه و دستیابی به هدف مورد نظرتان ثابت قدم بمانید؟

۱. اصلاً ۲. کمی ۳. تا حدی
۴. کاملاً ۵. بسیار زیاد

۳. با توجه به تمام عوامل بیرونی که در حال حاضر با آن‌ها درگیر هستید (هیجانات شغلی، شرایط خانوادگی و غیره) به چه میزان می‌توانید خود را متعهد به انجام فعالیت‌های مورد نیاز این برنامه بدانید؟

۱. اصلاً ۲. تا حدی ۳. مطمئن نیستم
۴. تا حدی مناسب ۵. کاملاً

۴. در مورد مقدار وزنی که می‌خواهید از دست بدهید و مدت زمان این برنامه صادقانه فکر کنید. با فرض کاهش نیم کیلوگرم در هفته، انتظار شما تا چه حد واقع‌بینانه است؟

۱. بسیار غیر واقعی ۲. تا حدی غیر واقعی ۳. نسبتاً غیر واقع‌بینانه
۴. تا حدی واقع‌بینانه ۵. بسیار واقع‌بینانه

۵. به نظر شما در طول زمان برنامه، ممکن است به خوردن مقدار زیادی غذا فکر کنید؟

۱. همیشه ۲. به دفعات ۳. گاهی
۴. به ندرت ۵. هرگز

۶. به نظر شما در طول زمان برنامه، ممکن است احساس ناراحتی، عصبانیت و یا افسردگی را تجربه کنید؟

۱. همیشه ۲. غالباً ۳. گاهی
۴. به ندرت ۵. هرگز

راهنمای ارزیابی:

■ **نمره ۶ تا ۱۶:** اکنون زمان مناسبی برای ورود شما به برنامه کاهش وزن نیست. انگیزه و پایبندی ناکافی و نیز اهداف غیرواقع‌بینانه می‌توانند مانع پیشرفت شما گردند. عوامل مؤثر در این عدم آمادگی را شناخته و قبل از اقدام به اجرای برنامه کاهش وزن در تغییر و تعدیل آن‌ها بکوشید.

■ **نمره ۱۷ تا ۲۳:** تا حدی برای شروع این برنامه آمادگی دارید اما باید به دنبال عواملی باشید که آمادگی شما را بالا ببرند.

■ **نمره ۲۴ تا ۳۰:** مشکلی نیست و می‌توانید راهی سالم و مؤثر برای کاهش وزن را درپیش گیرید.



بخش دوم: نشانه‌های گرسنگی

۱. آیا زمانی که مطلبی در مورد غذا و خوراکی می‌خوانید و یا صحبتی از آن به میان می‌آید، دوست دارید چیزی بخورید حتی اگر گرسنه نباشید؟

○ ۱. هرگز ○ ۲. به ندرت ○ ۳. گاهی

○ ۴. اغلب ○ ۵. همیشه

۲. تا به حال چندبار اتفاق افتاده است که به دلیلی غیر از گرسنگی واقعی اقدام به خوردن نمایید؟

○ ۱. هرگز ○ ۲. به ندرت ○ ۳. گاهی

○ ۴. اغلب ○ ۵. همیشه

۳. آیا زمانی که غذای مورد علاقه‌تان در اطراف شما وجود دارد می‌توانید از خوردن آن چشم‌پوشی کنید؟

○ ۱. هرگز ○ ۲. به ندرت ○ ۳. گاهی

○ ۴. اغلب ○ ۵. همیشه

راهنمای ارزیابی:

■ **نمره ۳ تا ۶:** گاهی شما بیش از مقدار معین غذا می‌خورید اما به نظر می‌رسد دلیل آن حساسیت شما به عوامل محیطی نیست. مهار دیدگاه‌هایی که شما را به غذا خوردن ترغیب می‌کنند بسیار راه‌گشا است.

■ **نمره ۷ تا ۹:** شما تمایل اندکی به خوردن دارید تنها به این دلیل که غذا در دسترس است. اگر بکشید در برابر عوامل خارجی مقاومت کنید و تنها زمانی غذا بخورید که واقعاً گرسنه هستید کاهش وزن برای‌تان آسان‌تر خواهد شد.

■ **نمره ۱۰ تا ۱۵:** میل به غذا خوردن در شما تا حد زیادی مربوط به این است که در مورد خوراکی‌ها فکر می‌کنید یا در معرض محرک‌ها قرار می‌گیرید. به راه‌هایی فکر کنید که در گیر و سوسه‌ها نشوید. در آن صورت تنها زمانی غذا می‌خورید که کاملاً گرسنه باشید.

بخش سوم: کنترل پرخوری

در صورتی که اتفاقات زیر در طول برنامه‌های کاهش وزن برای شما رخ دهد آیا می‌توانید بلافاصله پس از آن و یا در بقیه ساعات روز میزان غذا خوردن خود را کنترل کنید؟

۱. با وجود این که طبق برنامه قرار است نهار نخورید از طرف یک دوست برای نهار دعوت می‌شوید.

○ ۱. خیلی کم می‌خورم ○ ۲. تا حدی کم می‌خورم ○ ۳. تفاوتی نمی‌کند

○ ۴. کمی بیشتر می‌خورم ○ ۵. خیلی بیشتر می‌خورم

۲. برنامه خود را با خوردن یک خوراکی ممنوع (چاق‌کننده) زیر پا گذاشته‌اید.

○ ۱. خیلی کم‌تر می‌خورم ○ ۲. کمی کم‌تر می‌خورم ○ ۳. تفاوتی نمی‌کند

○ ۴. کمی بیشتر می‌خورم ○ ۵. خیلی بیشتر می‌خورم

۳. تا به حال تغذیه مناسبی داشته‌اید و زیاد فعالیت می‌کرده‌اید و حالا هوس خوردن یک نوع خوراکی را که برای برنامه‌تان تهدیدی محسوب می‌شود دارید.

○ ۱. خیلی کم‌تر می‌خورم ○ ۲. تا حدی کم‌تر می‌خورم ○ ۳. تفاوتی نمی‌کند

○ ۴. کمی بیشتر می‌خورم ○ ۵. خیلی بیشتر می‌خورم

راهنمای ارزیابی:

- **نمره ۳ تا ۷:** شما به سرعت پس از هر بار اشتباه به خود می‌آیید. با این حال اگر تناوب پرخوری و محدودیت تکرار شود با مشکل جدی در تغذیه روبه‌رو خواهید شد. بهتر است از یک متخصص تغذیه مشورت بگیرید.
- **نمره ۸ تا ۱۱:** به نظر می‌رسد شما اجازه نمی‌دهید تغذیه خارج از برنامه مشکلی برای تان ایجاد کند. این نشانه نگرش متعادل و قابل انعطاف شما است.
- **نمره ۱۵ تا ۱۲:** شما در معرض پرخوری پس از اتفاقات غیرقابل کنترل تغذیه‌ای قرار دارید. بهتر است واکنش خود را نسبت به این اتفاقات مشکل‌ساز اصلاح کنید.

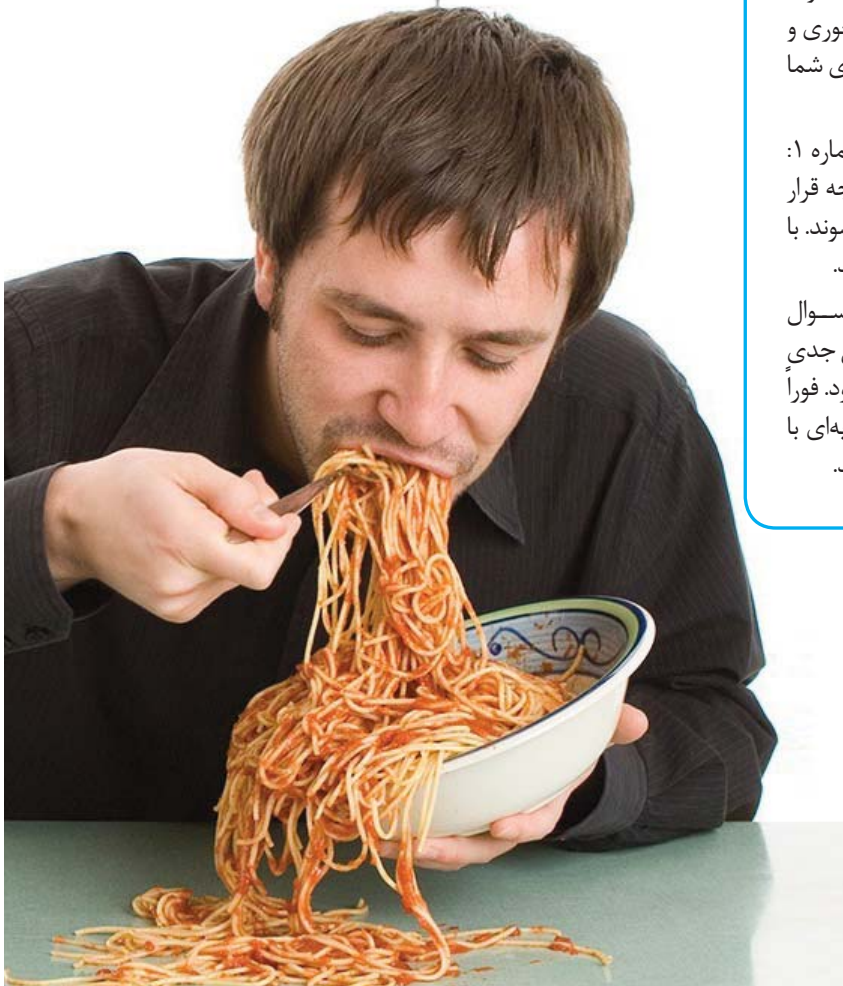
بخش چهارم: پرخوری و جبران

۱. صرف نظر از میهمانی‌ها، آیا تا به حال اتفاق افتاده که مقدار زیادی غذا را با سرعت بخورید و پس از آن احساس کنید زیاده‌روی کرده‌اید و خارج از کنترل عمل کرده‌اید؟

۱. بله ۲. نه

راهنمای ارزیابی:

- اگر پاسخ شما به سوال‌های ۱ و ۲ «نه» است: به نظر می‌رسد پرخوری و جبران (پاکسازی) پس از آن برای شما مساله مهمی نیست.
- در صورت پاسخ «بله» به شماره ۱: این الگوهای تغذیه‌ای را مورد توجه قرار دهید. ممکن است باز هم تکرار شوند. با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.
- در صورت پاسخ «بله» به سوال شماره ۲: نشانه‌هایی از یک مشکل جدی تغذیه‌ای در شما مشاهده می‌شود. فوراً برای ارزیابی این اختلالات تغذیه‌ای با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.



بخش پنجم: غذا خوردن عصبی

۱. آیا وقتی عواطف منفی مانند اضطراب، افسردگی، عصبانیت و یا احساس تنهایی به شما هجوم می‌آورند دچار افراط در خوردن می‌شوید؟

۱. هرگز ۲. به ندرت ۳. گاهی ۴. اغلب ۵. همیشه

۲. آیا زمانی که با هیجانات مثبت مواجه می‌شوید کنترل خود را در زمینه خوردن از دست می‌دهید؟ (آیا شادمانی خود را با خوردن جشن می‌گیرید؟)

۱. هرگز ۲. به ندرت ۳. گاهی ۴. اغلب ۵. همیشه

۳. آیا پس از تعاملات نامطلوب با دیگران یا یک روز سخت کاری دچار پرخوری می‌شوید؟

۱. هرگز ۲. به ندرت ۳. گاهی ۴. اغلب ۵. همیشه

راهنمای ارزیابی:

■ نمره ۳ تا ۸: ظاهراً اجازه نمی‌دهید عواطف بر تغذیه شما تأثیر بگذارد.

■ نمره ۹ تا ۱۱: واکنش شما به هیجانات گاهی پرخوری و زمانی دیگر کم‌خوری است. این رفتار را به دقت مورد ارزیابی قرار دهید تا به زمان و علت آن پی ببرید و خود را برای انجام فعالیتی جایگزین آماده نمایید.

■ نمره ۱۲ تا ۱۵: هیجانات مثبت و منفی شما، را به غذا خوردن ترغیب می‌کنند. بکوشید با آن‌ها کنار بیایید و راهی دیگر برای بیان آن‌ها پیدا کنید. بهتر است با یک مشاور در این مورد صحبت کنید.



بخش ششم: الگوهای رفتاری و دیدگاه‌ها:

۱. آیا ورزش می‌کنید؟

○ ۱. هرگز ○ ۲. به ندرت ○ ۳. گاهی ○ ۴. تا حد زیادی ○ ۵. اغلب

۲. چه قدر اطمینان دارید که قادر به ورزش منظم هستید؟

○ ۱. اصلاً ○ ۲. کمی اطمینان دارم ○ ۳. تا حدی

○ ۴. اطمینان زیادی دارم ○ ۵. کاملاً

۳. زمانی که به ورزش کردن فکر می‌کنید آیا تصویر ذهنی شما از خودتان مثبت است یا منفی؟

○ ۱. کاملاً منفی ○ ۲. تا حدی منفی ○ ۳. خنثی

○ ۴. کمی مثبت ○ ۵. بسیار مثبت

۴. چه میزان اطمینان دارید که قادر به گنجاندن ورزش در برنامه روزانه خود باشید؟

○ ۱. اصلاً مطمئن نیستم ○ ۲. تا حد کمی ○ ۳. تقریباً اطمینان دارم

○ ۴. کاملاً مطمئن هستم ○ ۵. اطمینان زیاد دارم.

راهنمای ارزیابی:

■ **نمره ۴ تا ۱۰:** آن طور که باید ورزش نمی‌کنید. بررسی کنید که چه دیدگاهی در مورد ورزش یا شیوهی زندگی راه را برای شما بسته است. سپس آن را اصلاح کرده و ثابت قدم به راه خود ادامه دهید.

■ **نمره ۱۱ تا ۱۶:** اگر احساس بهتری درباره ورزش داشته باشید آن وقت بیشتر ورزش خواهید کرد. برای این که فعال تر باشید به راه‌های مورد علاقه و هماهنگ با شیوهی زندگی خود فکر کنید.

■ **نمره ۱۷ تا ۲۰:** شکی نیست که شما فرد فعالی هستید. به دنبال راه‌هایی برای انگیزش بیشتر باشید.

می‌توانید پس از تعیین نمره در هر بخش قضاوت بهتری نسبت به نقاط ضعف و قوت خود در موضوعات ورزش و تغذیه داشته باشید. فراموش نکنید که اولین گام در اصلاح رفتار تغذیه‌ای شناخت شرایطی است که عادات‌های غذایی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. فعالیت خودارزیابی فوق در تعیین میزان آمادگی شما برای کاهش وزن کمک کننده است. اگر شما به منظور بهبود وضع سلامت خود اقدام به کاهش وزن نموده‌اید، شناخت دیدگاه‌های‌تان نسبت به ورزش و تغذیه کمک بزرگی به موفقیت شما در برنامه خواهد بود.

اکنون می‌توانیم:

■ **هدف‌های واضح برای کاهش وزن در نظر بگیریم و آن‌ها را از لحاظ درستی بررسی کنیم:** آیا این اهداف روشن و مشخص، قابل ارزیابی، قابل دسترسی، قابل اعتماد و از لحاظ زمانی معین هستند؟ اهداف واقع‌بینانه از طریق افزایش اعتماد به نفس شما در توانایی ایجاد تغییرات درازمدت، میزان موفقیت برنامه کاهش وزن را بالا می‌برند.

■ **گزارش تغذیه‌ای تهیه کنیم و محرک‌های مؤثر بر عادات‌های غذایی‌مان را مشخص کنیم.** راه‌هایی برای محدود کردن یا کاهش نفوذ تعدادی از مهم‌ترین آن‌ها را پیدا کنیم.

و قادر خواهیم بود:

- ۱ استفاده بیشتر از میوه، سبزی و غلات کامل (مثل گندم و جو پوست نگرفته) و تغذیه کم‌چرب را به یک عادت تبدیل کنیم.
- ۲ سهم هر ماده غذایی را در بشقاب شام بعدی خود مشخص کنیم. اگر بخش عمده غذای ما را سبزی و غلات تشکیل نمی‌دهند به جای آن‌ها یک فنجان گوشت، ماکارونی یا پنیر به همراه یک فنجان حبوبات، سالاد سبزی یا یک نوع سبزی مورد علاقه میل کنیم.
- ۳ می‌توانیم با خوردن همان مقدار غذایی که همیشه میل می‌کردیم مقدار کالری را کاهش دهیم.



دسترسی آن‌ها آشنا شویم. دستگاه‌ها و ورزش‌های جدید را امتحان کنیم تا فعالیت مورد علاقه خود را پیدا کنیم.

۴ خرید مواد غذایی سالم و مغذی و پرهیز از خرید مواد پرچرب، شیرین و فرآوری شده را به یک عادت تبدیل کنیم. هر چه مواد غذایی سالم مصرف کنیم و از استفاده مواد ناسالم و غیربهداشتی پرهیز نماییم، تغذیه‌ی سالم برای ما آسان‌تر خواهد شد.

۵ مراحل برنامه را ثبت و پیگیری نماییم و زمانی که به اهدافمان رسیدیم به خود پاداش دهیم. اگر منظور ما کاهش وزن بوده است و ما توانستیم ۴/۵ تا ۵ کیلوگرم وزن خود را با موفقیت کم کنیم با خرید یک لباس جدید که تناسب بیشتری با اندام جدیدمان دارد، خود را تشویق کنیم.

فصل چهارم:

سلامت روان



- توصیه‌هایی برای پدر و مادر بهتر بودن
- مهارت‌های ارتباطی در خانواده
- حل تعارض زوجین
- سرسختی و تاب‌آوری روانی
- اصول خودمراقبتی در کار با فضای مجازی
- راهنمای خودمراقبتی برای خشونت خانگی
- کودکان قربانی بدرفتاری
- مشکلات سازگاری یا انطباق

توصیه‌هایی برای پدر و مادر بهتر بودن

تمام پدرها و مادرها مایلند فرزندان موفق، توانمند و در عین حال خوش‌رفتار داشته باشند. آن‌ها بسیار تلاش می‌کنند تا با استفاده از تجربه‌های شخصی، مشورت با بزرگ‌ترها یا متخصصین و مراجعه به متن‌های موجود با دروس‌هایی که هنگام مدیریت و پرورش کودکان رخ می‌دهد مقابله کنند و معمولاً هم در این کار موفق می‌شوند. با این حال، آموزش اصول تغییر رفتار می‌تواند این موفقیت را افزایش دهد به ویژه برای والدینی که خود با مشکلاتی مواجه هستند یا فرزندان به راحتی از آن‌ها اطاعت نمی‌کند. در واقع اصول تغییر رفتار، اساس علمی برای مهارت‌های فرزندپروری به حساب می‌آیند.

فرزندپروری

مجموعه دانش و مهارت‌های تربیت کودکان به روشی سازنده و غیر مخرب است، راهی برای این که توانایی‌ها و مهارت‌های آن‌ها را رشد دهیم و مشکلات رفتاری‌شان را اداره کنیم. بنابراین هدف اصلی از تربیت کودکان، بار آوردن افرادی مستقل، توانمند، مسوول و با اعتماد به نفس است که از رشد اخلاقی و اجتماعی مناسب برخوردار باشند.

برای بزرگ کردن کودکان، ما به یک نظام انضباطی نیاز داریم که بتوانیم قاطعانه به کار ببریم، با این کار به فرزندان مان می‌آموزیم مسوولیت رفتارهای خود و پیامد آن‌ها را بپذیرند، به نیازها و عقاید دیگران توجه کنند و یاد بگیرند رفتارها و هیجان‌های خودشان را کنترل کنند. اگر رفتار و واکنش‌های ما قابل پیش‌بینی و با ثبات باشد کودکان تکلیف خود را بهتر متوجه می‌شوند و راحت‌تر با انتظارات و محدودیت‌های ما کنار می‌آیند. «انضباط قاطع» یعنی وقتی کودک رفتار نادرستی انجام می‌دهد مصمم رفتار کنیم، ثبات عمل داشته باشیم، به سرعت در برابر رفتارش پاسخ نشان بدهیم و به او پیام‌زیم بهتر رفتار کند. پیش از این که روش قاطعانه انضباط مؤثر واقع گردد، باید محیطی امن و خوشایند را برای رشد و شکوفایی کودک فراهم کنیم، مکانی دور از خطر و همراه با رسیدگی و نظارت ما، یعنی اینکه بدانیم او کجاست، چه می‌کند و در کنار کیست. در عین حال این محیط باید برای کودک جالب و آموزنده هم باشد و به تعامل او برای ارتباط با دیگران پاسخ مناسب بدهد. مثل وقتی که فرزندمان سوالی می‌پرسد، کمک می‌خواهد، توجه می‌طلبد یا نیاز به نصیحت و توصیه دارد. موفقیت روش‌های تربیتی به چگونگی و میزان انتظارات ما از عملکرد کودک و همچنین خودمان به عنوان یک والد بستگی دارد. اگر انتظار ما از فرزندمان غیر واقع‌بینانه یا زیادتر از توان او باشد او را در معرض آسیب و آزار قرار می‌دهیم و اگر انتظار ناچیزی داشته باشیم در واقع از او غفلت می‌کنیم. اگر از خودمان توقع کامل و بی‌نقص بودن داشته باشیم به سرعت خسته و ناامید می‌شویم و احساس بی‌کفایتی و ناکامی به ما اجازه نمی‌دهد مهارت‌های درست فرزندپروری را به کار ببریم. والدینی می‌توانند



مهارت‌های فرزندپروری را با موفقیت به کار ببرند که به نیازها و سلامت جسمی و روانی خود توجه داشته باشند. مدیریت رفتارهای کودکان روندی طولانی و فراگیر است که به صبر و تحمل، خوش خلقی، اشتیاق و خلاقیت نیاز دارد و این همه وقتی ممکن می‌شود که به سلامت خود رسیدگی کنیم و از منابعی که در دسترس داریم بیشترین بهره را بگیریم.

فرزندپروری

یکی از مهم‌ترین موقعیت‌هایی است که انسان‌ها در زندگی با آن روبه‌رو می‌شوند. والدین وظیفه دارند ضمن رسیدگی به نیازها و خواسته‌های فرزندان‌شان، در هدایت آن‌ها برای یادگیری رفتارها و مهارت‌های مناسب فردی و اجتماعی توان و تلاش ویژه‌ای را صرف کنند. در زیر تنها چند توصیه مشخص برای پدر و مادر بهتر بودن ذکر شده است. اگر این توصیه‌ها را موثر یافتید بهتر است به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی-درمانی یا خانه‌های سلامت شهرداری یا فرهنگ‌سراها سر بنزید و در مورد دوره‌های فرزندپروری سوال کنید.

خوشایندتر کردن فضای خانوادگی

تغییراتی که در سبک زندگی ایجاد شده است، خانواده‌های کوچکی را متشکل از پدر و مادر و فرزندان پدید آورده که به آن‌ها «خانواده هسته‌ای» می‌گویند. در گذشته خانواده‌ها گسترده بودند یعنی اعضای خانواده در نسل‌های مختلف با هم زندگی و از یکدیگر حمایت می‌کردند. کودکان نقش‌های مشخصی در خانه داشتند که علاوه بر مهارت فردی، موجب شکل‌گیری احساس مسوولیت‌پذیری در آن‌ها می‌شد. تعاملات اعضای خانواده در گذشته بیشتر از امروز بود. با در نظر گرفتن این عوامل و با توجه به افزایش میزان تنش و فشار در زندگی کنونی، آموزش مهارت‌هایی برای ایجاد فضای مثبت در خانواده‌ها مفید و لازم به نظر می‌رسد. توجه به نکات زیر می‌تواند در این زمینه راه‌گشا باشد:

۱ برای کودکان خود زمان‌های خاص در نظر بگیرید.

توجه داشته باشید که می‌خواهید از این زمان‌ها برای ایجاد ارتباطی گرم و نزدیک با کودک‌تان استفاده کنید، پس فعالیتی را انتخاب کنید که برای هر دوی شما لذت‌بخش باشد. وجود زمان‌های خاص، احساس ارزشمندی و عشق را به کودک شما منتقل می‌کند. تفریح کردن در کنار یکدیگر باعث درک متقابل میان افراد می‌شود. در این‌گونه فعالیت‌ها، والد و کودک به ضعف‌ها، قدرت‌ها و شباهت‌های میان یکدیگر پی می‌برند و احساس احترام نسبت به همدیگر در آن‌ها پدیدار می‌شود.

تفریح کردن در کنار هم به پرورش کودک، ایجاد مهارت‌های ارتباطی مؤثر، مهارت‌های اجتماعی، مسوولیت‌پذیری، قضاوت درست، منضبط بودن و افزایش اعتماد به نفس منجر می‌شود. کودکان خیلی دوست دارند که با پدر و مادرشان کار و فعالیتی را به طور مشترک انجام دهند. زمانی که فرزندتان به سراغ شما می‌آید و راجع به علایق، خواسته‌ها، آرزوها و برنامه‌هایش صحبت می‌کند، با علاقه به حرف‌هایش گوش دهید.

ایجاد چنین ارتباطی می‌تواند شما را در یک موقعیت حمایت‌کننده و دوستانه قرار دهد. در چنین موقعیتی است که کودک می‌تواند به شما احساس نزدیکی کند و مسایل و مشکلاتش را با شما در میان بگذارد. توجه داشته باشید که از این زمان‌ها برای نصیحت کردن و توصیه‌های مستقیم استفاده نکنید، زیرا این کار موجب می‌شود که کودک علاقه خود را به گذراندن این زمان‌ها با شما از دست بدهد. برخی از والدین احساس می‌کنند که نزدیک شدن به کودک، به معنی از دست دادن اقتدار ایشان به عنوان یک والد است. به خاطر داشته باشید که اقتدار با استبداد متفاوت است. والد مقتدر می‌تواند ارتباطی متقابل با کودک خود داشته باشد و برای او نیز در این ارتباط حقی قابل شود، در عین حال وی سعی می‌کند حریم بین خود و کودک را محفوظ نگاه دارد. والد مستبد به شیوه یک طرفه وارد ارتباط با کودک می‌شود و روش دستوری را برای برقراری ارتباط بر می‌گزیند.

۲ مفهوم «دوستت دارم» را به کودک منتقل کنید.

برای نشان دادن علاقه خود به کودک روش‌های مختلفی را می‌توانید به کار ببرید. از دوست داشتن او و خوبی‌هایش جلوی دیگران صحبت کنید. او را در آغوش بگیرید و نوازش کنید. از جملات زیبا و احترام‌آمیز برای صدا کردن وی استفاده کنید. به او بگویید که به داشتن چنین فرزندی افتخار می‌کنید.

به یاد داشته باشید که عشق والدین به فرزند، عشقی بدون قید و شرط است که نباید خللی در آن ایجاد شود. هیچ‌گاه نباید نشان دادن عشق خود را منوط به شرایطی خاص کنید، مثلاً به کودک نگوید: «اگر نمرات خوب نشود دوستت ندارم». رفتار کودکان را تایید یا رد کنید، مثلاً به او بگویید من از اینکه وسایل یا اسباب بازی‌هایت را جمع نکردی از دست تو ناراحت هستم، نه اینکه چون آنها را جمع نکردی پسر بدی هستی.



برقراری ارتباط خوب و مؤثر با کودک

ما به کسی علاقه پیدا می‌کنیم که ارتباط خوبی با ما داشته باشد، از دستورات کسی اطاعت می‌کنیم که او را دوست داشته باشیم. اگر می‌خواهید فرزندتان به دستورات شما گوش دهند و ارزش‌های اخلاقی شما را بیازمایند، ابتدا با آن‌ها ارتباط خوبی برقرار کنید.

به کودک کمک کنید که احساس توانمندی داشته باشد.



اگر شما راه مناسبی را برای توانمندسازی کودک برنگزینید، ممکن است که او از روش‌های نامناسبی برای کسب احساس قدرت استفاده کند. راه‌های مناسب برای این کار عبارتند از:

از کودک مشورت بخواهید، به او اجازه انتخاب بدهید، بگذارید در محاسبه مخارج کمک‌تان کند، بعضی وقت‌ها پخت و پز یا خرید را به عهده او بگذارید. حتی یک کودک سه ساله هم می‌تواند در شستن ظروف ملامین یا سبزی‌ها کمک کند یا کفش‌ها را سر جایشان بگذارد. ما اغلب خودمان همه کارها را انجام می‌دهیم چون برای مان بی‌دردتر است، ولی نتیجه این کار این است که کودک احساس بی‌اهمیتی می‌کند. بگذارید تا فرزندتان پیامدهای طبیعی کارها را تجربه کند. از خود بپرسید: «اگر من در این مورد دخالت نمی‌کردم چه می‌شد». وقتی ما در هر مساله‌ای حتی مواردی که نیازی به ما نیست دخالت می‌کنیم، کودک از کسب تجربه و مواجه شدن با نتایج طبیعی اعمالش محروم می‌شود. وقتی به کودک فرصت می‌دهیم متوجه عواقب کارهایش شود و تجربه‌اش را تقویت کند، در این صورت دیگر با نق زدن و نصیحت‌های زیاد، روابطمان را با او خراب نمی‌کنیم. یکی از راه‌های توانمندسازی کودکان، سپردن مسوولیت‌های کوچک به آن‌ها است، اما دقت کنید کارهایی که به کودکان می‌سپارید، یک‌نواخت و برای مدت زمان طولانی نباشد، هر چند وقت یک‌بار مسوولیت‌ها را تغییر بدهید.

مهارت‌های ارتباطی در خانواده

خانواده کانون محبت، توجه و احترام اعضا به یکدیگر است. کودک در محیط امن و محبت‌آمیز خانواده، رفتارهایی را که از پدر و مادر می‌بیند الگو قرار می‌دهد. برای برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزند خود موارد زیر را در نظر بگیرید:

از لحظاتی که با فرزندتان هستید، استفاده کنید.



اعتماد به نفس کودک شما تحت تأثیر کیفیت اوقاتی است که با او صرف می‌کنید، نه مقدار و کمیت این زمان. در زندگی‌های بسیار شلوغ امروزه، اکثر پدر و مادرها در فکر کارهای آینده یا عقب افتاده و مشغله‌های روزمره هستند و در حالی که فرزندشان با آن‌ها صحبت می‌کند به اندازه کافی به او توجه ندارند و در واقع اکثراً وانمود می‌کنند که دارند گوش می‌دهند. خیلی اوقات هم تلاش فرزندان را که سعی دارند با آن‌ها ارتباط برقرار کنند نادیده می‌گیرند. اگر اوقات مفیدی را هر روزه به کودک اختصاص ندهیم (اوقاتی که فقط متوجه او باشیم) کم‌کم ناهنجاری‌های رفتاری در او بروز می‌کند. از نظر کودک، اگر در مقابل خواسته یا رفتارش، رفتاری نشان دهیم که جنبه منفی دارد بهتر از آن است که به او بی‌توجهی شود. نادیده گرفتن کودکان و عدم توجه به گفته‌های آن‌ها در بسیاری از موارد می‌تواند مانع ادامه ارتباط شود. در یک ارتباط فعال باید سعی کنید که شنونده خوبی باشید. وقتی کودکان حرف می‌زنند یک‌سره به دنبال یافتن پاسخ مناسب نباشید. وقتی دارند با شما حرف می‌زنند، به آن‌ها نگاه کنید و با حرکات سر نشان دهید که در حال توجه کردن به آن‌ها هستید. کلام کودک‌تان را با پرسیدن سوالات متوالی قطع نکنید. وقتی می‌خواهید به کودک توجه کامل داشته باشید، از کارتان دست بکشید و به حرف‌هایش توجه کنید. این کار شما، او را تشویق به ادامه ارتباط می‌کند. استفاده از زبان بدن (نشان دادن رفتارها یا حالت‌هایی که پیام ما را به مخاطب منتقل می‌کند) به کودک نشان می‌دهد که شما به صحبت‌هایش علاقه‌مند هستید مثلاً داشتن ارتباط چشمی، پرهیز از خمیازه کشیدن یا نگاه کردن به ساعت که نشان‌دهنده عجله شماست. پس از طرح یک موضوع، گفته‌های کودک را خلاصه کنید و به او بازخورد بدهید، با این کار می‌توانید متوجه شوید که آیا برداشت شما صحیح بوده است یا خیر. مراقب باشید که هنگام خلاصه کردن حرف‌های فرزندان، نظرات و قضاوت‌های شخصی خویش را وارد نکنید.



آداب و رسوم خانوادگی را حفظ کنید.



با توجه به سنت‌ها و تقویت آن‌ها می‌توان فضای خانواده را خوشایندتر کرد. برگزاری مهمانی‌های خانوادگی در تعطیلات معمولاً به ایجاد احساس صمیمیت کمک می‌کند. می‌توان اوقاتی از روز را برای دور هم جمع شدن و صحبت کردن گذاشت. در این‌گونه موقعیت‌ها باید کاری کنیم که توجه بچه‌ها به روابط و فعالیت‌های میان جمع جلب شود و به صحبت کردن در مورد خود تشویق گردند.

در خانه قوانین و ساختار داشته باشید.



در نظر گرفتن قوانین و رعایت آن‌ها عملکرد اعضای خانواده را تقویت می‌کند. قوانین باید ساده، روشن و قابل پیگیری باشند. از وضع قوانین زیاد دست و پاگیر در خانه باید پرهیز کرد. قوانین باید منصفانه باشند. وجود قوانین باعث می‌شود محیط برای کودک قابل پیش‌بینی باشد و از تنش و اضطراب او کاسته شود.

با مشارکت فرزندان، قوانین شفاف و روشنی را در منزل وضع کنید و حدود انتظارات خود را در خصوص مواردی مانند ممنوع بودن بازی فوتبال در اتاق، لزوم مسواک زدن پیش از خواب و خوابیدن در ساعت مشخص با کودک در میان بگذارید. قانون‌گذاری صحیح و پیگیری پیامدهای رعایت یا عدم رعایت آن‌ها مانع از شکل‌گیری مشکلات رفتاری در کودکان می‌شود.

۲

از زمان‌های غذا خوردن برای برقراری ارتباط با فرزندان استفاده کنید.

صرف یک وعده غذای خانوادگی که در آن تک تک اعضای خانواده دور هم جمع شده‌اند، ارزش زیادی دارد. بنابراین مانند تمام کارهای دیگری که در طول روز برای آن‌ها برنامه‌ریزی می‌کنید، انجام این کار را نیز در اولویت قرار دهید و یک غذای خوشمزه بپزید، حتی اگر امکان آشپزی ندارید و از بیرون غذای آماده تهیه می‌کنید، همه دور هم بنشینید و غذا را میل کنید. هنگام صرف غذا، تلویزیون را خاموش کنید و تا جایی که می‌شود تلفن‌ها را جواب ندهید. اگر انجام روزانه این کار امکان‌پذیر نیست، سعی کنید در طول هفته، یکی دو مرتبه کل افراد خانواده را در کنار هم جمع کنید. انجام این کار را جالب و جذاب جلوه دهید و همه افراد را در آماده‌سازی وعده غذایی شریک کنید. انجام کارهای مشترک، نزدیکی و پیوند بیشتری میان افراد خانواده ایجاد می‌کند و برقراری ارتباط را آسان می‌سازد. در این حال همه افراد نسبت به یکدیگر احساس مسوولیت پیدا می‌کنند و خود را در یک کار گروهی شریک می‌بینند.

۴

به فرزندان به اندازه مشخص آزادی بدهید و سعی کنید که مستبد نباشید.

والدینی که برخوردی قاطع و اطمینان بخش دارند، ضمن اعطای آزادی به فرزندان خود، برای آنان مقررات روشنی تعیین می‌کنند. آن‌ها متناسب با مقررات وضع شده، دلایلی قابل فهم و روشن نیز ارائه می‌کنند. آن‌ها حس اعتماد به نفس و مسوولیت‌پذیری را در فرزند خود تقویت می‌کنند. والدین خودکامه و مستبد خواستار اطاعت بی‌چون و چرای فرزندان‌شان هستند، لزومی نمی‌بینند که برای دستورات یا خواسته‌های خود دلیلی ارائه دهند، و برای نافرمانی در برابر دستورات خود حتی تنبیه‌های شدید به کار می‌برند. فرزندان ایشان در زندگی آینده اعتماد به نفس ضعیف‌تر و استقلال کمتری دارند. آن‌ها والدین خود را نامهربان و بی‌توجه می‌دانند و معتقدند که انتظارات و تقاضاهای‌شان غیرمنطقی و نادرست است. ارتباط میان والدین و فرزندان به ویژه در دوره نوجوانی رابطه‌ای پویا و دو طرفه است. والدین باید به جای اعمال قدرت و دستور دادن یا نصیحت کردن صرف، زمینه‌ای را فراهم کنند تا فرزندان‌شان نیز در مورد امور خانواده فعالانه بحث و شرکت داشته باشند و با هم فکری یکدیگر به نتیجه مورد نظر برسند. در هر حال، تصمیم‌گیری نهایی و مسوولیت بر عهده پدر و مادر است.

۳

تعداد ارتباط‌های دستوری را به حداقل ممکن برسانید.

آمار و ارقام نشان می‌دهند که والدین هر روز صدها بار از فرزندان‌شان درخواست می‌کنند یا به آن‌ها دستور می‌دهند کاری را انجام بدهند. عجیب نیست که گوش فرزندان از حرف‌های پدر و مادرها پر است. به جای آن‌که مرتب اظهار گله‌مندی کنید، و از دید فرزندان غرغرو به نظر برسید، مهارت پیدا کنید تا درخواست‌های خود را با لحنی مؤدبانه، در زمانی مناسب و به صورت امری بگویید تا احتمال همکاری و فرمانبرداری فرزندان افزایش می‌یابد و ارتباط سالم‌تری میان شما برقرار می‌شود. از دستور دادن‌های زیاد یا دستورات کلی به کودکان پرهیز کنید. دستورات باید شفاف، روشن و کوتاه باشند.





الگوی مناسبی باشید.

برای فرزندتان الگو باشید و زمانی که از او انتظار دارید کاری را انجام دهد، ابتدا خودتان به آن کار بپردازید. در حین گفتگو اصل احترام متقابل را رعایت کنید، با او مهربان باشید و کارهای روزمره خانه را بدون گله و شکایت انجام دهید تا او هم یاد بگیرد که چنین برخوردی از خود نشان دهد. بخش بزرگی از یادگیری کودکان و شکل‌گیری رفتار آنها از طریق مشاهده رفتار شما صورت می‌گیرد.

از تحقیر اعضای خانواده و بی‌احترامی کردن به آنها بپرهیزید.

تلاش کنید فضای منزل شاداب، با نشاط و پرانگیزه باشد. از هرگونه روابط غیردوستانه، درگیری، نزاع، مجادله، تحکم، تحقیر و تهدید در منزل خودداری کنید. فضای عاطفی ناخوشایند و روابط متشنج درون منزل و اهانت به یکدیگر، سبب ترس و اضطراب فرزندان می‌گردد و آنها را از خانواده دور می‌کند. در چنین فضایی احتمال بروز مشکلات رفتاری فرزندان به مراتب بیشتر می‌شود. بیاموزید برای بیان احساسات خود از پیام‌هایی که با کلمه «من» شروع می‌شوند، استفاده کنید. استفاده از «پیام‌های تو.....!!» یعنی جمله‌هایی که با کلمه «تو» شروع می‌شوند در بسیاری از موارد باعث می‌شود شنونده احساس کند مورد سرزنش و توبیخ قرار می‌گیرد. در این شرایط او در حالت تدافعی قرار می‌گیرد و سعی می‌کند با آوردن دلیل یا بهانه خود را محق جلوه دهد یا تقصیر را بر گردن طرف مقابل بیندازد. برای پیشگیری از این شرایط و برای کمک به ارتباط مؤثر، برای مثال به جای این‌که از فرزند یا همسرتان بپرسید: «تو چرا هر روز دیر می‌آیی خونه؟»، بگویید: «من خیلی نگران می‌شم وقتی دیر می‌کنی.»



در ارتباط کلامی متکلم وحده نباشید، مکالمه باید دوطرفه باشد.

اگر شما هم از جمله افرادی هستید که در هنگام صحبت کردن، فقط بر موضوع مورد نظر خودتان متمرکز می‌شوید و یک ریز حرف می‌زنید، لازم است خودآگاهی بیشتری داشته باشید و به جای بی‌وقفه نظر دادن یا سخنرانی کردن، با کلماتی مانند چگونه، چه چیز و چه زمان، فرزندتان را دعوت به صحبت کردن کنید. با این کار به کودکان نشان می‌دهید که نظرات او برای شما مهم است. از پرسیدن سوالات بسته که پاسخ بلی یا خیر دارند به خصوص در کودکان خردسال خودداری کنید، زیرا کودکان تمایل دارند پاسخی بدهند که شنونده را از آنها خشنود سازد.



ساکت ننمایید، احساس و نظر خود را به روشی مثبت بیان کنید.

اگر عادت دارید در مقابل مشکلات ساکت بمانید، به تدریج مستعد می‌شوید که احساس آزرده‌گی و رنجش خود را به صورت حملات خشم انفجاری نمایان سازید. احساس و نظر خود را با آرامش بیان کنید. به جای حمله کردن به نظرات یا شخصیت فرزندتان، عقیده خود را به زبان ساده در مورد نظر او اعلام کنید. تا جایی که می‌توانید از زاویه دید فرزندتان به دنیا نگاه کنید، در این صورت می‌توانید پذیرش بهتری نسبت به قضایا و اتفاق‌ها داشته باشید.

به مثال زیر توجه کنید. فرزندتان به شما می‌گوید: «کاش تو هم مثل خاله مریم کار نمی‌کردی و پیش من می‌ماندی». می‌توانید پاسخ دهید: «می‌دانم که تو هم دلت می‌خواهد هر روز که به خانه می‌آیی من در را به رویت باز کنم.»

با گفتن این جمله شما حس کودک را با زبان خود بازگو می‌کنید و نشان می‌دهید به احساس‌ها و نیازهای او توجه دارید. وقتی به حرف‌های او با آرامش گوش می‌کنید بدون این‌که واکنش عصبی نشان دهید، او به این ارتباط علاقه نشان می‌دهد و با ادامه گفتگو، شما می‌توانید به دلیل اصلی درخواست فرزندتان پی ببرید.



از شخصی کردن موضوع‌ها و سرزنش خود بپرهیزید.

گاهی ممکن است خود را بی‌دلیل مسوول حادثه‌هایی بدانید که به هیچ وجه امکان کنترل آنها را نداشته‌اید. مادری از آموزگار فرزندش می‌شنود که او در مدرسه خوب درس نمی‌خواند و سپس با خود می‌گوید: «من چه مادر بدی هستم». در چنین مواقعی به جای محکوم کردن خودتان در جستجوی علل درس نخواندن فرزندتان باشید. شخصی‌سازی قضایا منجر به احساس گناه، خجالت و ناایستگی می‌شود. بعضی از والدین برعکس این حالت رفتار می‌کنند و سایرین و یا شرایط را علت مشکلات خود می‌دانند. آنها توجه ندارند که ممکن است خود نیز در ایجاد این شرایط سهیم باشند.

۱۲

هنگامی که با مشکلات روبه‌رو می‌شوید، به مسایل گذشته برنگردید.

برخی از افراد هنگام بروز مشکلات جدید، به یادآوری مسایل قبلی می‌پردازند و تعارض‌ها یا اختلاف‌های قدیمی را به میان می‌کشند. این کار باعث می‌شود مشکلات اخیر، پیچیده و غیرقابل حل به نظر برسند. باید توجه داشت که زمان حال سرمایه اصلی است که در اختیار ما قرار دارد و نباید با پرداختن به گذشته، آن را از دست بدهیم. برای مثال مادری متوجه می‌شود کودکش شیر را روی میز ریخته است. او می‌تواند دو گونه برخورد داشته باشد:

■ الف: همیشه دست و پاچلفتی هستی، هیچ کاری را همیشه به تو سپرد.

■ ب: بیا با هم میز را تمیز کنیم، آهان، خوب شد! حالا ببینیم چی شد که شیر روی میز ریخت؟ درسته، میز خیلی شلوغ بود، پس بهتره اسباب‌بازی‌هایت را از روی میز برداری که میز خلوت بشه. به راحتی می‌توان فهمید که برخورد دوم رفتار مناسب‌تری است. در این مثال مادر ضمن مدیریت شرایطی که کودک در آن دچار اضطراب شده، به او کمک می‌کند تا با پیامد رفتارش مواجه شود و راه جبران آن را نیز بیاموزد و به کار ببرد.



به جای این که دنبال مقصر بگردید سعی کنید راه حل مناسبی بیابید.

۱۰

وقتی با مشکلی برخورد می‌کنید، به جای آن که وقت و انرژی خود را با گشتن به دنبال مقصر هدر بدهید، به راه‌حل‌های مؤثر در حل مشکل بیندیشید. برای نمونه یک روز صبح فرزندان به موقع از خواب بیدار نمی‌شود. شما با داد و بیداد به همسرتان می‌گویید: «دیشب موقع فوتبال از بس صدای تلویزیون را زیاد کردی، نگذاشتی آرش بخوابد». با گفتن این جمله نه تنها مشکل را حل نمی‌کنید، بلکه مشکل ارتباطی با همسرتان را نیز بر مشکل قبل می‌افزایید. در این شرایط بهتر است به کودک‌تان کمک کنید تا زودتر حاضر شود و از سرویس جا نماند.

از تعمیم‌های مبالغه‌آمیز پرهیز کنید.

۱۱

برخی افراد هر رویداد منفی را شکستی تمام عیار و دایمی تلقی می‌کنند و برای ابراز عقیده خود در بیشتر موارد کلماتی را مانند «همیشه» و «هرگز» به کار می‌برند. این روش تفکر و نتیجه‌گیری موجب می‌شود که فرد احساس درماندگی و اضطراب پیدا کند. والدینی که این‌گونه می‌اندیشند ممکن است به ارتباط خود با کودک‌شان خدشه وارد آورند. وقتی پدری با دیدن نمره پایین در کارنامه فرزندش، او را تنبل یا کودن لقب می‌دهد، به اعتماد به نفس کودک آسیب می‌زند. در چنین مواردی ابتدا باید با توجه به نمرات بهتر کارنامه، از تلاش کودک تقدیر کرد و سپس به نمرات منفی او پرداخت. مثلاً می‌توان گفت: «علی جان معلوم است در تاریخ و جغرافی خیلی قوی هستی، آفرین، خیلی خوبه، اما انگار در ریاضی یک کم اشکال داری، باید ببینیم علتش چیه و چه کار باید بکنیم تا در ریاضی هم پیشرفت کنی». با این روش برخورد ضمن این‌که ارتباط مثبتی میان والد و کودک شکل می‌گیرد، کودک می‌آموزد که در هر شرایطی باید نقاط قوت خود را در نظر داشته باشد.



۱۶

به خود و فرزندتان برچسب نزنید.

برچسب زدن شکلی از تفکر همه یا هیچ است. اگر به جای این که بگویید: «اشتباه کردم»، بگویید: «مادر یا پدر ناتوانی هستم» دارید به خودتان برچسب منفی می‌زنید. برچسب زدن روشی غیرمنطقی است، زیرا وجود و شخصیت شما با رفتاری که می‌کنید تفاوت دارد. برچسب‌های منفی، خشم، دلسردی و اضطراب ایجاد می‌کنند و عزت نفس را کاهش می‌دهند. گاهی همین روش نادرست را در مورد فرزندتان نیز به کار می‌برید مثلاً وقتی اشتباهی می‌کند می‌گویید: «دخترم/ پسر من مثل احمق‌ها لباس پوشیده».



۱۵

کاربرد «بایدهای» بسیار، دردسرزا است.

برخی از والدین انتظار دارند که اوضاع همیشه آن‌طور که خودشان می‌خواهند یا دستور می‌دهند پیش برود. آن‌ها قصد دارند با بایدها و نبایدهای بی‌شماری که وضع می‌کنند در فرزندانشان خود انگیزه و احساس مسوولیت به وجود بیاورند، در حالی که این روش اغلب چنین نتیجه‌ای را به دنبال ندارد (آدم باید به بزرگ‌ترش احترام بگذارد ... بچه خوب باید درس‌هاشو سر وقت بخونه، اتاقش مرتب باشه، غذاشو کامل بخوره ... همیشه باید خوش اخلاق باشی، نباید اخم کنی یا گریه کنی و ...). بایدهای بیش از حد پدر و مادرها میل به سرکشی و نافرمانی را در فرزندانشان افزایش می‌دهد و آن‌ها را تشویق می‌کند کاری خلاف دستور صادر شده انجام دهند. والدینی که مرتباً در حال اعلام باید و نبایدهای خود هستند، اجازه نمی‌دهند کودکان متوجه شوند کدام دستور یا قانون از اولویت بیشتری برخوردار است. به تدریج کودکان به شنیدن دستورهای مکرر و متنوع عادت می‌کنند و حساسیت آن‌ها نسبت به انجام خواسته‌های والدین به صورت ناخودآگاه کاهش می‌یابد. والدین احساس می‌کنند فرزندانشان با آن‌ها لج می‌کند و از این تمرد دلخور و عصبانی می‌شوند. آن‌ها نتیجه می‌گیرند برای وادار کردن فرزندشان به اجرای دستورها و پیروی از قانون باید بیشتر سخت‌گیری کنند. این روش همه خانواده را خسته، عصبی و آزرده می‌سازد بدون این که دستیابی به اهداف مثبت ممکن شده باشد.

۱۳

شتاب زده نتیجه‌گیری نکنید و از ذهن خوانی پرهیزید.

برخی از والدین همیشه فکر می‌کنند که می‌دانند در ذهن فرزندشان چه می‌گذرد و بر این اساس، بدون توجه به کلام او رفتاری نشان می‌دهند که موجب می‌شود کودک در موضع دفاعی قرار گیرد. در مثال زیر کودکی دارد در مورد ناظم مدرسه با پدرش صحبت می‌کند:

کودک: امروز در حیاط مدرسه با ناظم ... (ناتمام می‌ماند)

پدر: باز چه دسته گلی به آب دادی؟ خدا یا از دست تو چه کار کنم؟

کودک: ولی من می‌خواستم بگویم که ناظم از این که دیروز سر راه او را سوار کردید و رساندید، تشکر کرد.

برمبنای احساسات خود استدلال نکنید.

آیا فرض را بر این می‌گذارید که احساسات منفی شما لزوماً منعکس کننده واقعیت هستند؟ ممکن است اعتقاد داشته باشید: «در مورد رفتاری که با پسر من در مدرسه داشتم احساس گناه می‌کنم، پس پدر بدی هستم» یا «وقتی در جمع والدین بچه‌های مدرسه پسر من حاضر می‌شوم احساس حقارت می‌کنم، یعنی دیگران اهمیت چندانی به من نمی‌دهند». این روش استدلال موجب می‌شود که کمتر به واقعیت‌ها توجه کنید، موقعیت‌های مناسب را از دست بدهید، و با پیامدهایی منفی مواجه شوید که شما و فرزندتان را دچار مشکل می‌سازد.

۱۴

به ارتباط غیر کلامی بها بدهید.



علاوه بر ارتباط کلامی که همان صحبت با دیگران است، نوعی ارتباط غیر کلامی هم وجود دارد که شامل لحن کلام، استفاده از ایما و اشاره، حرکات چشم‌ها، حالات صورت، و حرکات و ژست‌های بدنی است. ارتباط غیر کلامی، درک و انتقال پیام را تسهیل می‌کند و به عبارتی بسیاری بر این باورند که ارتباط غیر کلامی آن‌چه را در درون ما است به راحتی به دیگران منتقل می‌کند. فرض کنید در گوشه‌ای نشست‌اید، زانوان خود را بغل گرفته و به جایی خیره شده‌اید. کسی از شما می‌پرسد: «چی شده؟ ناراحتی؟» شما نمی‌توانید بگویید: «نه! چرا باید ناراحت باشم؟ اتفاقاً خیلی هم خوب و سرحالم!!!» چون حالت‌های غیر کلامی شما قوی‌تر از کلام شما حرف می‌زنند.

پیام‌های کلامی و غیر کلامی خود را هماهنگ کنید.

اگر پیام‌های کلامی و غیر کلامی ما هم‌سو نباشند، در تفسیر و برداشت طرف مقابل ابهام ایجاد می‌شود. این امر به ویژه در کودکان حایز اهمیت است، زیرا درک آن‌ها از موضوع‌های پیرامون، عینی است. کودکان هنوز توانایی فهم مسایل انتزاعی را به دست نیآورده‌اند بنابراین باید در ارتباط برقرار کردن با آن‌ها به روشن بودن پیام‌ها توجه ویژه داشته باشیم. مثلاً اگر از این که اتاق پسران به هم ریخته است، عصبانی شوید و با حالتی تمسخرآمیز به او بگویید: «دستت درد نکنه»، او گیج می‌شود و ممکن است معنای صحبت و نظر واقعی شما را در مورد کارش نفهمد. اگر کودک ۳ ساله شما حرف ناسزایی را بیان کند و شما به او بگویید: «آفرین، خیلی ممنون از این که این همه حرف‌های قشنگ یادگرفتی»، او نمی‌فهمد منظور شما این بوده که حرفش اصلاً پسندیده نیست و دیگر نباید آن را تکرار کند.



از رفتار مشکل‌زای فرزندتان انتقاد کنید نه از شخصیت او



با انتقاد از شخصیت و ویژگی‌های اخلاقی کودکان، احساس بدی را به آن‌ها منتقل می‌کنید. انتقاد در درجه اول، باید سازنده باشد و در درجه دوم، باید رفتار کودک را زیر سوال ببرد نه شخصیت او را. ما وظیفه داریم به فرزندمان تفهیم کنیم گرچه عملی که انجام داده اشتباه است شخصیت او نزد ما محترم است. کودک معمولاً بعد از رفتار اشتباه، احساس گناه می‌کند و خود را مستحق تنبیه می‌داند. در صورتی که عملکرد او مورد نقد و بررسی قرار گیرد و پیامد جبرانی مناسبی برای آن در نظر گرفته شود، اشتباه خود را قبول می‌کند. اگر با بیان صفات ناشایست به کودک توهین شود، او عمل زشت خود را توجیه شده می‌پندارد و در مقابل والدین موضع‌گیری می‌کند. برای مثال اگر بگویید: «تو بچه تنبل و درس‌نخوانی هستی»، او احساس می‌کند فرد ناتوانی است و این ناتوانی از نظر دیگران نیز پذیرفته و غیرقابل تغییر است، در این شرایط او امید و انگیزه‌ای برای تلاش پیدا نمی‌کند. بنابراین به یاد داشته باشید از نسبت دادن صفات ناپسند به شخصیت کودک مانند: «هیچی نمی‌فهمی، خیلی خنگی» پرهیز کنید.

اصول خودمراقبتی در مهارت‌های ارتباطی



چه عواملی می‌تواند مانع برقراری یک ارتباط موثر بین زوجین شود؟

این روزها وقتی پای درددل برخی افراد مطلقه می‌نشینیم و دلیل طلاق یا متارکه آن‌ها را می‌پرسیم، اولین علت جدایی‌شان را تفاهم نداشتن با یکدیگر عنوان می‌کنند. وقتی علت این‌گونه طلاق‌ها را از متخصصان و روان‌شناسان می‌پرسیم، در پاسخی کوتاه و اجمالی، نداشتن مهارت‌های ارتباطی موثر را مهم‌ترین عامل ایجاد این آسیب می‌دانند.

قضاوت کردن، بی‌توجهی به احساسات یکدیگر، تهدید کردن، مسخره کردن، نصیحت افراطی و برچسب زدن از جمله مهم‌ترین موانع ارتباطی هستند.

برای ایجاد رابطه بهتر و موثر با همسر و تقویت آن، چه باید کرد؟

- ۱ باید بدانیم در زندگی مشترک چه نقشی داریم؛ هر فرد باید این جمله را در گوشه ذهن خود به خاطر داشته باشد که: «من متعهد هستم یک زندگی مشترک خوب و رضایت‌بخش بسازم.»
- ۲ با دانایی و عمل است که بر ذهن خود مدیریت کرده و احساس خودگردانی را تقویت می‌کنیم. همه می‌دانیم که ایجاد هر گونه تغییر، دشوار و زمان‌بر است. هر فرد باید خود را برای داشتن زندگی زناشویی خوب، متعهد کند و بداند که هر گونه تغییر، از خود او شروع می‌شود. می‌دانیم که تغییرهای بزرگ، از تغییرهای کوچک شروع می‌شوند.
- ۳ زوج‌های موفق، دست از خود محوری و بی‌تفاوتی برمی‌دارند، تغییرات را پیش‌بینی کرده و بر آن‌ها مسلط می‌شوند و به‌منظور همراه شدن با رابطه‌های در حال تغییر، خودشان نیز تغییر می‌کنند.
- ۴ وقتی زن و شوهر، فاقد اطلاعات و مهارت کافی در برقراری ارتباط باشند، در ایجاد هیجان، صمیمیت و روابط گرم بین خود، کم آورده، دچار مشکل می‌شوند، در طولانی مدت احساس‌های مثبت‌شان نسبت به هم، کاهش یافته و منفی‌اندیشی جای مثبت‌اندیشی را گرفته و متقاعد می‌شوند که به آخر خط رسیده‌اند. در این شرایط، چگونه می‌توان بر افکار منفی غلبه کرد و احساس‌های خوب، مثبت،

پسرک تکه مقوایی در دستش داشت که روی آن نوشته بود: «کور هستم، لطفاً به من کمک کنید». مردی از راه رسید. مقوای پسرک را گرفت و پشت آن جمله‌ی دیگری نوشت. بعد از رفتن مرد، عابرن که تا آن موقع به پسر بی‌توجه بودند کمک کردن به پسرک را شروع می‌کنند. مرد بعد از ظهر برگشت تا ببیند اوضاع چطور است. پسرک از او پرسید: «چه چیزی روی مقوای من نوشته‌ای که اوضاع تغییر کرد؟» مرد گفت: «نوشتم: امروز یک روز زیبای بهاری است اما من نمی‌توانم این زیبایی را ببینم.» قدرت ارتباطات مؤثر تا این اندازه زیاد است. انسان سالم و موفق، دارای مهارت و توانایی برقراری ارتباط مؤثر و سازنده با دیگران است. آیا شما این ویژگی را دارید؟ کسب این مهارت مهم و ضروری در زندگی اجتماعی خیلی مشکل نیست. فقط باید بخواهید و تمرین کنید. در این نوشتار، به مهارت‌هایی اشاره خواهیم کرد که با یادگیری آن‌ها می‌توانید ارتباطات و در نتیجه کیفیت زندگی‌تان را بهبود دهید.

تعریف ارتباط موثر

ارتباط موثر رابطه‌ای است که در آن شخص به گونه‌ای عمل می‌کند که در آن علاوه بر این که خودش به خواسته‌هایش می‌رسد، افراد مقابل نیز احساس رضایت می‌کنند.



چرا لازم است هنر برقراری ارتباط با دیگران را بیاموزیم؟

برای ایجاد احساس خوب در دیگران، در مورد خودتان نکات مهمی را باید بدانید و بتوانید به منظور عمل به آن‌ها اقدام کنید. به جای نادیده گرفتن احساسات و عواطف خود سعی کنید آن‌ها را به درستی شناخته و در موقعیت‌های مختلف به طور مناسب آن‌ها را بروز دهید. اولین گام این است که شما بتوانید در ابتدا خود را به طور کامل بشناسید. هنگامی که بتوانید ارتباط موثر برقرار کنید، دیگران به شما احترام می‌گذارند و اعتماد دارند و اگر در برقراری ارتباط چندان مؤثر عمل نکنید، زندگی‌تان را در یک یا چند بعد ناقص خواهید دید. در حقیقت، ارتباط موثر، زندگی را ثمربخش می‌کند، البته به شرط آن که مهارت برقراری ارتباط را بیاموزیم، با شیوه‌های ارتباطی در مواجهه با افراد متفاوت آشنا شویم و سعی کنیم خطاهای ارتباطی خود را اصلاح کنیم.

صمیمیت و مهر و محبت خود را نسبت به همسر ارایه داد؟

۵ زوج‌های موفق، احساس مهر و محبت و حتی توقعات و انتظارات و نارضایتی خود را به‌طور صریح بیان می‌کنند و به‌طور مداوم با هم به‌گفت و شنود می‌پردازند تا به توافق و درک متقابل برسند، در حالی که زوج‌های ناموفق، شفاف عمل نمی‌کنند و با پنهان‌کاری و نادیده گرفتن احساسات خود و همسرشان، از بیان نیازهای واقعی‌شان، طفره می‌روند.

۶ باید توجه داشت کسب مهارت‌های لازم و ایجاد عادت‌های مثبت جدید برای ساخت زندگی مشترک، بسیار مفیدند اما مواقعی پیش می‌آید که با وجودی که تلاش شما و همسرتان در جهت تغییر است، ولی ذهن ناخودآگاه‌تان طبق عادت‌های گذشته عمل می‌کند و ممکن است باز هم رفتار ناخوشایند گذشته را برخلاف میل‌تان تکرار کند!

مهارت‌های ارتباط مؤثر بین همسران

۱ گوش دادن: گوش دادن واقعی به همسر دشوار است، درحالی‌که خود را به نشنیدن زدن، جواب از قبل حاضر و آماده داشتن، به نشانه‌های خطر توجه کردن، جمع آوری دلیل و مدرک برای اثبات ادعای خویش، داوری کردن و نظایر آن، کار به مراتب ساده‌تری است. ولی گوش دادن مهم‌ترین مهارت ارتباطی است که می‌تواند صمیمیت را به وجود آورد و آن را حفظ نماید. وقتی خوب گوش می‌دهید همسرتان را بهتر درک می‌کنید، با او هماهنگ می‌شوید، از روابط خود بیشتر لذت می‌برید و بدون آن که مجبور به ذهن‌خوانی باشید می‌فهمید که همسرتان چرا چنین می‌گوید و چنین می‌کند و با چشمان همسرتان به مسایل نگاه می‌کنید. در ضمن گوش دادن، نشان‌گر مهر و محبت شما نسبت به همسرتان است.

گوش دادن مؤثر صرفاً به سکوت کردن و شنیدن حرف‌های همسر خلاصه نمی‌شود. وقتی همسرتان موضوع مهمی را با شما در میان می‌گذارد، باید به زبان خود و به‌طور خلاصه، درک و برداشت خود را از گفته‌های او بیان کنید. این مهم‌ترین بخش خوب گوش دادن است.

خلاصه کردن حرف‌های طرف مقابل به زبان خود معمولاً به شفاف شدن منظور گوینده و درک مطلب منتهی می‌شود. بعد از خلاصه کردن مطلب و طرح سوال به‌منظور روشن نمودن هر چه بیشتر موضوع، نوبت به باز خورد می‌رسد. به عبارت دیگر واکنش خودتان را نشان می‌دهید. در این مرحله باید بدون آن که داوری کنید، به آرامی افکار، اندیشه، احساسات، نقطه‌نظرها و خواسته‌های خود و موارد دیگر را مطرح سازید. برداشت درونی خود را با همسرتان در میان بگذارید. باید مراقب باشید تا اسیر موانع سر راه ارتباط مؤثر نشوید.

باز خورد، سه عمل مهم انجام می‌دهد. نخست، وقتی برداشت خود را با همسرتان در میان می‌گذارید، درستی آن را محک می‌زنید. در این زمان اگر برداشت شما از حرف او اشتباه باشد



در مقام اصلاح حرف شما برمی‌آید. دوم، باز خورد به همسر شما کمک می‌کند. تا در زمینه درستی و تأثیر ارتباط خود اطلاعاتی به دست آورد. سوم، همسر شما با برداشت‌های جدید شما آشنا می‌شود.

حالا جای خود را با همسرتان عوض کنید. کسی که تاکنون حرف می‌زده، تبدیل به شنونده می‌شود و شنونده قبلی حالا حرف می‌زند. این برنامه آن قدر ادامه پیدا می‌کند تا مطلب به خوبی بیان و درک شود.

۲ همدلی: همدلی به شما کمک می‌کند تا مواضع همسرتان را بهتر درک کنید. برای رسیدن به همدلی بیشتر باید بتوانید موضوع را از نگاه همسر خود ببینید و در حالی که در آن شرایط قرار ندارید، به درک شرایط و احساسات او دست یابید.

۳ رفتار حمایت‌گرانه: باید به جای رفتار انفعالی و فاصله گرفتن، نزدیک شدن و درک کردن را انتخاب کنید.

مهارت‌های ارتباط مؤثر بین والدین و فرزندان

امروزه با توجه به فاصله گرفتن بسیار زیاد دنیای فرزندان از دنیای والدین بسیاری از صاحب‌نظران معتقدند که اختلاف نسل‌ها به گسست نسل‌ها تبدیل شده است. اغلب، والدین از این که کمتر می‌توانند بر فرزندان‌شان تأثیری مطلوب بگذارند و فرزندان‌شان به حرف‌های آن‌ها گوش نمی‌دهند و ارزش‌های خانوادگی را که برای والدین اهمیت دارد رعایت نمی‌کنند، گله‌مندند و می‌پرسند چه کار کنیم تا در ارتباط با فرزندان‌مان تأثیرگذاری بیشتر و مطلوب‌تری داشته باشیم؟

در مقابل، بسیاری از فرزندان به ویژه نوجوانان نیز گله می‌کنند که چرا والدین به حرف‌های آن‌ها گوش نمی‌دهند و آن‌ها را درک نمی‌کنند و در ارتباط با آن‌ها بیشتر دستور می‌دهند و نصیحت می‌کنند.

در پاسخ این دو گروه باید گفت، دلایل عدم ارتباط خوب، نداشتن مهارت‌های ارتباطی مناسب است؛ و چون آدم‌ها محصول عادت‌ها هستند بهتر است با کشف راه‌حل‌های جدید ارتباطی عادت‌ها را شکست. گام اول، کسب آگاهی و اطلاعات درست و



است به سادگی پاسخ دهند «چون که من این چنین گفتم». این والدین خواسته‌های زیادی دارند اما در قبال فرزندان‌شان پاسخ‌گو نیستند. این والدین انتظار دارند فرمان‌های آن‌ها بدون چون و چرا اطاعت شود. والدین در شیوه استبدادی کمترین مهرورزی و محبت را از خود نشان می‌دهند.

فرزندپروری آسان‌گیرانه

در این سبک، والدین مهرورز و پذیرا هستند، ولی متوقع نیستند، کنترل کمی بر رفتار فرزندان خود اعمال می‌کنند و به آن‌ها اجازه می‌دهند در هر سنی که باشند خودشان تصمیم‌گیری کنند، حتی وقتی که هنوز قادر به انجام آن نیستند. خانواده این والدین نسبتاً آشفته است. فعالیت خانواده، نامنظم و اعمال مقرر، اهمال‌کارانه است. والدین سهل‌انگار در عین آن‌که به ظاهر نسبت به کودکان خود حساس هستند، اما توقع چندانی از آن‌ها ندارند. این والدین بسیار به ندرت به فرزندان خود اطلاعات صحیح یا توضیحات دقیق ارائه می‌دهند. آن‌ها از روش‌های احساس گناه و انحراف استفاده می‌کنند. این والدین همچنین در بیشتر موارد در مواجهه با بهانه‌جویی و شکایت کودک، سر تسلیم فرود می‌آورند. این والدین به ندرت به فرزندان انضباط می‌دهند، با فرزندان ارتباط برقرار می‌کنند، و معمولاً به جای یک والد، جایگاه یک دوست را دارند.

فرزندپروری بی‌اعتنا

در این روش، پذیرش و روابط، پایین، کنترل، کم و بی‌تفاوتی کلی نسبت به استقلال دادن وجود دارد. این والدین اغلب از لحاظ هیجانی جدا و افسرده هستند و وقت و انرژی کمی برای فرزندان صرف می‌کنند. در حالی که این والدین نیازهای پایه‌ای فرزندان را برآورده می‌کنند اما عموماً از زندگی فرزندان‌شان گسسته هستند. در موارد افراطی حتی ممکن است فرزندان خود را طرد یا در رفع نیازهای آن‌ها اهمال کنند.

یافتن روش‌های ارتباط جدید و موثر است.

در این مطلب سعی داریم به چگونگی افزایش توانایی ارتباط موثر و کارآمد بپردازیم. امید است والدین و فرزندان با رعایت و به‌کارگیری آن‌ها بتوانند روز به روز به بهتر شدن ارتباط خود کمک کنند.

انواع سبک‌های ارتباطی بین والدین و کودکان

فرزندپروری مقتدرانه و مشارکتی

این روش، موفق‌ترین روش فرزندپروری است که پذیرش و روابط نزدیک، روش‌های کنترل سازگارانه و استقلال دادن مناسب را شامل می‌شود. والدین مقتدر، صمیمی و دلسوز و نسبت به نیازهای کودک حساس هستند. آن‌ها قاطع هستند اما دخالت‌گر و محدود کننده نیستند. شیوه‌های انضباطی آن‌ها به جای تنبیهی بودن حمایت کننده است. این والدین قوانین و رهنمودهایی پی‌ریزی می‌کنند که فرزندان آن‌ها چنان بار می‌آیند که از آن‌ها پیروی کنند و اغلب برای مطیع‌سازی، از استدلال و منطق بهره می‌جویند و به منظور توافق با کودک، با او گفت‌وگو می‌کنند. از رفتارهای نامطلوب نمی‌ترسند و تاب مقاومت در برابر عصبانیت کودک را دارند و به تلاش‌های کودک به منظور جلب حمایت و توجه پاسخ می‌دهند و از تقویت‌های مثبت بیشتری استفاده می‌کنند. این والدین در بعد محبت نیز عملکرد خوبی دارند و در ابراز محبت و علاقه و مهربانی دریغ نمی‌ورزند. آن‌ها حقوق ویژه خود را به عنوان یک بزرگسال می‌شناسند و به علایق فردی و ویژگی‌های خاص کودک خود نیز آگاهی دارند. در کل، این والدین در عین گرم و صمیمی بودن با فرزند خود، کنترل کننده و مقتدر هستند. این شیوه به فرزندان کمک می‌کند تا با هنجارهای اجتماعی، بهتر سازگار شوند.

فرزندپروری مستبدانه

این روش، از نظر پذیرش و روابط نزدیک، پایین، از نظر کنترل اجباری، بالا و از نظر استقلال دادن، پایین است. والدین مستبد، سرد و طرد کننده هستند. نمایش قدرت والدین اولین عاملی است که این شیوه را از دیگر شیوه‌ها متمایز می‌سازد. در این سبک، فرزندان چنان بار آورده می‌شوند که از قوانین سختگیرانه‌ای که به وسیله والدین به وجود می‌آید پیروی کنند. نتیجه شکست در پیروی از چنین قوانینی معمولاً تنبیه و اعمال زور است و برای کنترل کودکان خود از شیوه‌های ایجاد ترس استفاده می‌کنند. والدین مستبد معمولاً نمی‌توانند دلیلی که پشت این قوانین است را توضیح دهند. اگر از آن‌ها خواسته شود که علت را توضیح دهند ممکن

۱ فرزندان مان را همان‌گونه که هستند بپذیریم، نه این‌که بخواهیم آن‌ها را متناسب با خواسته‌های خود شکل بدهیم.

۲ اگر یکی از رفتارهای فرزندمان، مثلاً سخن‌چینی او برای مان قابل پذیرش نیست، همان رفتار را زیر سوال ببریم نه کل شخصیت او را. مثلاً بگوییم سخن‌چینی تو کار بدی است، نه این‌که تو بچه بدی هستی.

۳ در زمان ایجاد مشکل، به دنبال راه‌حل بگردیم نه مقصر

۴ اگر فرزندمان با مسأله‌ای روبه‌رو شد، سعی کنیم با گوش دادن فعال و همدلی و توجه کردن بدون سرزنش، کمک کنیم که خودش به راه‌حل برسد. در این صورت بهتر به آن راه‌حل عمل خواهد کرد و به استقلال و خودباوری بیشتری می‌رسد.

۵ راه‌حلی را انتخاب کنیم که دو طرف برنده باشند، نه این‌که در انتها یک نفر بازنده شود. (یعنی همیشه به دنبال این باشیم که برد، برد بیافرینیم.)

۶ چون نگرش و دنیای هر فرد با دیگری متفاوت است یقیناً انسان‌ها، دنیا را متفاوت درک می‌کنند. پس با آدم‌های متفاوت باید برخورد متفاوت داشت. به تعبیری، اول باید به دنیای دیگران پا بگذاریم، بعد آن‌ها را به دنیای خود یا دیگری هدایت کنیم.

۷ بر این باور باشیم که هم من خوبم و هم فردی که با او ارتباط برقرار می‌کنم تا در ارتباط به تفاهم برسیم، مشکل امروز خانواده‌ها عدم تفاهم نیست بلکه سوء تفاهم است.



مهارت‌های حل تعارض زوجین

تعارض:

جزیی گریز ناپذیر از روابط انسانی است، زیرا ناشی از تفاوت در طرز نگاه انسان‌ها به موضوعات زندگی است. انسان‌ها به‌طور طبیعی دارای تفاوت و تضارب در ایده و تفکر هستند و همین موضوع منجر به ایجاد اختلاف و تعارض می‌شود.

آیا تعارض بین زوجین همیشه بد است؟

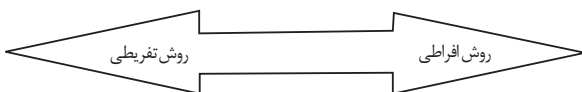
تعارض بین زوجین غیرقابل اجتناب است. نداشتن تعارض الزاماً به معنای داشتن رابطه‌ای بهتر نیست زیرا اختلاف به خودی خود خوب یا بد نیست، بلکه مسأله مهم نحوه پرداخت زوجین به آن است که می‌تواند باعث آسیب به رابطه آن‌ها، یا بالعکس باعث کمک به رشد و پویایی رابطه شود. گاهی لازم است زوجین موارد یا نکاتی را برای روشن شدن و اصلاح کردن از هم بپرسند. گاهی زوجین با ناامیدی، داشتن اختلاف با یکدیگر را به معنای ازدواج ناموفق تلقی می‌کنند. درحالی‌که نداشتن اختلاف به‌طور کل ممکن است ناشی از دوری و فرار زوجین از بحث و روشن کردن موضوع باشد. بنابراین درعین این‌که همه ما نداشتن تعارض را در زندگی ترجیح می‌دهیم، ولی بودن اختلاف را هم به معنای شکست نمی‌دانیم. به طوری که حتی گاهی همین تعارض‌ها موقعیت‌های طلایی برای پیشرفت همکاری با هم، یادگیری بیشتر از هم و تجربه دوست داشتن هم را به شکل‌های دیگر فراهم می‌کند.

۱ روش‌های حل تعارض (مهارت‌های کاربرد):

الف

افراط و تفریط نکنید

بینید در کجای طیف زیر هستید:
جنگ و جدل بر سر اختلاف طفره رفتن از دیدن اختلاف
بیان همدلانه حقایق اختلاف



عده‌ای از افراد، فقط روش «طفره رفتن» را برای حل تعارض استفاده می‌کنند. و هرکاری انجام می‌دهند تا از موضوع فرار کنند، این روش ممکن است در بعضی موقعیت‌ها کارساز باشد ولی ممکن است باعث جلوگیری از رشد و پویایی درک متقابل، احساس و رابطه مابین زوج شود. از طرفی افرادی هستند که فقط روش «جنگ و جدل» را برمی‌گزینند. این‌ها مدام در حال مجادله بر سر تعارضات هستند. از طرفی ممکن است هرکدام از دو گروه مذکور بدون ارزیابی موقعیت و شرایط، گاهی به یک سر از طیف‌های بالا بلغزند و در نتیجه گاهی بسیار خشن و متعارض و گاهی منفعل و ساکت عمل می‌کنند. قرارگرفتن در انتهای هرکدام از طیف فوق اشتباه است، بلکه



می‌یابد و کلمات و الفاظی که هنگام عصبانیت یا سرخوردگی بیان می‌کنیم اغلب عمیقا به طرف مقابل مان آسیب می‌رساند. همیشه به یاد داشته باشید آسیب به همسران معادل آسیب به خود شما است. به جای ابراز فوری عصبانیت، ابتدا شدت آن را طبق سطر زیر تخمین بزنید:

وقتی در منطقه قرمز هستید هیچ‌گاه صحبتی نکنید و سعی کنید از راه‌های دیگر خشم خود را فروکش دهید (قدم بزنید از احساسات خود بنویسید، نفس عمیق بکشید و...). زمانی که در منطقه زرد هستید مراقب باشید و احتیاط به خرج دهید زیرا به راحتی ممکن است به منطقه قرمز بلغزید. بهترین زمان گفتگو و حل تعارض وقتی است که هر دو زوج در منطقه سبز هستید. از طرفی به یاد داشته باشید، عصبانیت یک احساس ثانویه است و همیشه به دنبال یک فکر یا احساسی اولیه حادث می‌شود. از علل آن می‌توان به اجمال موارد روبه‌رو را ذکر کرد: آسیب احساسی (تحقیر شدن -- خجل گشتن -- احساس طرد شدن و...) / احساس یاس و سرخوردگی / ترس / درد و آسیب جسمی / در معرض خطا یا بی‌عدالتی واقع شدن. سعی کنید علت خشم را در خود یا همسران بیابید.

۱۰ ۹ ۸ ۷ منطقه قرمز (عصبانیت شدید) ۶ ۵ ۴ منطقه زرد (عصبانیت) ۳ ۲ ۱ منطقه سبز (خونسرد و آرام)

پنهانی مختلف بحث می‌کنند، درحالی که به ظاهر، واقعه مورد بحث مشترک است. یک گفتگوی سازنده وقتی شکل خواهد گرفت که بحث، راجع به موضوعاتی یکسان باشد. تلاش برای فهم این که چرا همسرمان به فلان واقعه، واکنشی خاص نشان می‌دهد یکی از نکات کلیدی حل تعارض است. به طور مثال همسری ممکن است به علت تمام شدن نان در منزل عصبانی گردد و تعارض و جدلی در این زمینه در منزل ایجاد شود، در این جا، واقعه تمام شدن نان است ولی موضوع واقعی مجادله که پنهان است می‌تواند احساس بی‌توجهی به درخواست‌های همسر باشد.

مهم پرداختن همدلانه به اصل موضوع است که البته در این بین ممکن است براساس شرایط و موقعیت ساکت بودن یا کمتر صحبت کردن مناسب‌تر باشد یا در شرایطی دیگر همدلانه بحث و گفتگو کردن انتخابی بهتر باشد. لازم است با ارزیابی خود متوجه شویم کجای طیف فوق قرار داریم و برای تعدیل آن تلاش کنیم.

دقت کنید «کی» و «چگونه» با هم گفتگو می‌کنید

تحقیقات نشان می‌دهند، ۹۶ درصد موارد در سه دقیقه ابتدای گفتگو، افراد می‌توانند نتیجه آن را پیش بینی کنند. بنابراین استفاده از کلمات و لحن ناهنجار در ابتدای مکالمه، می‌تواند منجر به تعارضی مخرب شود.

خوب گوش دادن را فرابگیرید و تمرین کنید

به یاد داشته باشید همان‌طور که شما می‌خواهید شنیده و فهمیده شوید، همسر شما نیز همین انتظار را دارد. بعضی محققین معتقدند که بالغ بر ۸۰ درصد تعارضات از طریق مراوده و ارتباط خوب و استفاده از مهارت خوب شنیدن، قابل حل کردن است.

هنگام عصبانیت صحبت نکنید

بسیاری از مردم تصور می‌کنند برای کاهش عصبانیت نیاز به تخلیه آن (پرخاش‌گری) دارند در حالی که برون‌ریزی خشم باعث بیان انفجاری و بدون تفکر کلمات و عبارات و همچنین اعمال ناگهانی و خطرناک می‌شود. هرچه که شدت خشم و عصبانیت مان افزایش یابد به همان میزان قدرت تفکر منطقی و توانایی حل مساله کاهش

واقعه یا موضوع را مشخص کنیم، در مورد چه چیزی بحث می‌کنیم؟!

در هر مکالمه حداقل دو سطح وجود دارد:

۱. **واقعه:** مساله‌ای که در ظاهر اتفاق افتاده است.

۲. **موضوع:** شامل احساسات، معانی و اهداف پنهانی گفتگو.

بسیاری از تعارض‌های غیرقابل حل به این دلیل است که زوجین در واقع در مورد موضوعات

د

نوع تعارض را مشخص کنید: «قابل حل و گذرا» یا «مداوم و ثابت»

وقتی با فردی خاص ازدواج می‌کنیم به ناچار ممکن است با تعارضاتی در طول زندگی روبه‌رو شویم که الزاماً راه‌حل مشترکی برای آن پیدا نمی‌کنیم که می‌تواند ناشی از تفاوت کلی دیدگاه یا شخصیت در موضوعاتی خاص بوده و معمولاً معانی پنهانی عمیق و متعددی در پشت آن واقع می‌تواند پنهان باشد. مساله مهم اداره کردن این تعارضات به جای تلاش برای حل کردن آن‌ها است. موارد زیر می‌تواند در اداره کردن این دست تعارضات کمک کننده باشد:

شناسایی مشکل و صحبت راجع به آن (به جای انکار آن)

توجه داشته باشید که این دست از تعارضات ایجاد احساسات در بین زوجین می‌کند، پس تا می‌توانید در مورد نحوه عشق ورزیدن به هم اطلاعات کسب کنید و بیاموزید.

■ سعی کنید از احساسات و افکار هم بپرسید و اطلاع یابید.

■ سعی کنید در روبه‌رو شدن با این تعارضات از شوخ طبعی استفاده کنید.

■ تفاوت‌های همسران را بپذیرید.

■ به طور مداوم سعی در ساختن روابط صمیمی با یکدیگر داشته باشید.

■ درصدد تغییر همسران نباشید، خودتان را تغییر دهید.

از موارد زیر احتراز کنید:

۱ **تشدید مجادله و کشمکش:** وقتی اتفاق می‌افتد که زوجین به شکل پیاپی و مکرر به هم پاسخ‌های منفی می‌دهند. این کار باعث افزایش خزنده خشم و سرخوردگی می‌شود.

۲ **بی اعتبار کردن هم:** وقتی رخ می‌دهد که زوجین به‌طور کامل افکار، احساسات یا شخصیت طرف مقابل‌شان را نادیده می‌گیرند.

۳ **تفسیر منفی‌نگر:** وقتی صورت می‌گیرد که یک زوج در هر حالتی، انگیزه و غرض طرف مقابل را منفی‌تر از آنچه در واقع وجود دارد، می‌پندارد.

۴ **دوری از گفتگو یا قطع ناگهانی مکالمه:** وقتی اتفاق می‌افتد که زوج یا زوجین از شروع صحبت یا ادامه گفتگو راجع به موضوع مهمی که قابل بحث است، احتراز می‌کنند.

ز

۵ **عیب جویی:** ارزیابی همه جانبه منفی در مورد شخصیت و خصوصیات فردی طرف مقابل.

به طور مثال بیان جملات روبه‌رو: «چرا تو همیشه دوستانت را به من ترجیح می‌دهی.» «چرا هیچگاه نمی‌خواهی برای من وقت بگذاری.»

۶ **تحقیر کردن:** بیان کلمات یا نشان دادن حالاتی از بدن یا چهره که نمایانگر بی‌زاری و کوچک انگاری طرف مقابل باشد. سخنان طعنه آمیز، ریشخند زدن و تمسخر کردن، برجسب گذاری القاب و صفات زشت، تقلید صدا یا حرکات طرف مقابل، برگرداندن صورت و چشمان هنگام گفتگو و ... مثال‌هایی از این دست است.

۷ **منحرف کردن بحث:** به جای گوش کردن به صحبت‌ها و ادامه مکالمه، انحراف بحث به سایر موضوعاتی که به خصوص باعث شرمساری طرف مقابل می‌شود. مانند اشاره به کاستی‌های رفتار یا ظاهر یا عقاید فرد.

۸ **قهر کردن:** قطع ارتباط و اختیار کردن سکوت در رابطه با همسر

و

مواظب افتادن در چرخه تعقیب کننده - دوری کننده باشید.

زوجین دارای نظرات مختلف راجع به اختلافات هستند ولی گاه همسری تمایل شدید به گفتگو و مباحثه در مورد تعارض بدون فوت وقت دارد و به همین دلیل مرتب طرف مقابل را برای مشارکت دادن به زور در گفتگو تعقیب می‌کند، درحالی‌که زوج دیگر برای گفتگو و آماده شدن برای حل تعارض نیاز به زمانی برای تفکر و آرامش دارد به همین دلیل در برابر تعقیب مکرر همسر، مرتب دوری می‌کند و این وضعیت به شکل یک چرخه به دلیل سرخوردگی و خشم فزاینده فرد تعقیب کننده، گسترش می‌یابد.

ز

تکنیک «حل مساله» را فرا گیرید.

تکنیک «حل مساله» یکی از کاربردی‌ترین مهارت‌ها برای حل اختلاف و پیدا کردن راه‌کار مشترک است که لازم است زوجین در یادگیری آن کوشا باشند.

نکات تکمیلی برای حل تعارض:

۱ **روی یک موضوع تمرکز کنید:** تلاش برای حل چندین موضوع مورد اختلاف در یک گفتگو باعث سردرگمی و کج فهمی می‌شود.

۲ **به گذشته و وقایع قبلی نپردازید:** شخم زدن خاطرات بد و یادآوری رفتارها و صحبت‌های گذشته طرف مقابل، برای انجام گفتگویی سازنده مہلک است.



۳ برای مطرح کردن تعارض، از به کار بردن جملات با ضمیر «تو» دوری کنید: شروع مکالمه با انگشت اتهام به طرف مقابل و طرح موضوع با محوریت طرف مقابل، باعث تدافعی شدن زوج می‌گردد.

۴ از ضمیر «من» برای بیان اختلاف و تعارض استفاده کنید: به طور مثال وقتی همسری از دیر به خانه آمدن شوهرش ناراحت است بهتر است به جای گفتن جمله «تو چرا شبها همیشه دیر به خانه می‌آیی» از جمله «من از این که شبها دیر به خانه می‌رسی ناراحت و نگران می‌شوم» استفاده کند.

۵ بلندی صدای خود را کنترل کنید: صحبت کردن با فریاد و بلندی صدا باعث تدافعی شدن طرف مقابل می‌شود.

۶ برای هم سخنرانی نکنید و به مانند کودک به طرف مقابل نگاه نکنید: به یاد داشته باشیم که هدف مهارت حل تعارض، درمان و تغییر طرف مقابل نیست، بلکه درمان هر دو زوج است.

نکته پایانی:

به یاد داشته باشیم سوء استفاده احساسی، جسمی و جنسی در هر شکل ممکن آن غیر قابل قبول است و نباید از طرف زوجین تحمل گردد. وجود چنین رفتارهایی جایی برای امتحان و استفاده از «مهارت حل تعارض» نیست.

سرسختی و تاب آوری روانی

آیا در هنگام توفان، درختان را دیده‌اید، آن‌گاه که به خود می‌پیچند و خم می‌شوند. برف‌ها به روی شاخه‌هایشان سنگینی می‌کنند تا به آنجا که شاخه‌هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرود می‌آورند، اما به ندرت می‌شکنند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف‌ها، به تدریج استوارتر از گذشته بر می‌خیزند. آیا فردی را سراغ دارید که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب (مثلا در خانواده‌های آشفته، مدارس شلوغ و کم امکانات، جوامعی با میزان بیکاری بالا و فرصت‌های شغلی اندک و ...) به موفقیت‌های بزرگی در زندگی خود دست یافته باشد؟ یا برعکس، افرادی که با وجود در اختیار داشتن امکانات مناسب و برخورداری از شرایط ایده‌آل، موفقیت‌های کمی را در زندگی تجربه کرده‌اند؟

احتمالا تا به حال این سوال به ذهن‌تان رسیده که چرا برخی افراد در برخورد با عوامل استرس‌زا انعطاف پذیری خاصی دارند و خم به ابرو نمی‌آورند ولی بعضی‌های دیگر برای مقابله با چنین عواملی مشکل دارند؟

پاسخ این سوال «سرسختی و تاب آوری روانی» است. در ادامه، تعریف این اصطلاحات و فواید دانستن آن‌ها و راه‌های افزایش این مهارت‌ها را خواهید آموخت.

تعریف سرسختی و تاب آوری روانی

این اصطلاح در مورد افرادی به کار برده می‌شود که در برابر فشار روانی مقاوم‌تر هستند و نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری هستند. افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند، نسبت به آنچه انجام می‌دهند تعلق خاطر بیشتری دارند، و در قبال عقاید و تغییرات جدید پذیرا هستند. تحقیقات جدیدتر نشان‌گر پیوندی نه تنها بین سخت‌رویی و بیماری بلکه بین سرسختی و طول عمر است. بنابراین داشتن این ویژگی نه تنها ما را در قبال بیماری‌ها ایمن می‌کند بلکه باعث افزایش طول عمرمان نیز می‌شود. در ادامه این بخش به بررسی مولفه‌های سخت‌رویی، هدف از ایجاد آن و همچنین روش‌های ایجاد این ویژگی در افراد می‌پردازیم.

سرسختی یک سبک عمومی و یا شکلی از کارکرد است که شامل مولفه‌های زیر است:

- ۱ مولفه شناختی:** مربوط به چگونگی تفسیر و درک رویدادها است.
- ۲ مولفه رفتاری:** نحوه عملکرد و رفتار در پاسخ به رویدادهای محیطی است.
- ۳ مولفه هیجانی:** مربوط به احساس یا روحیه عاطفی فرد می‌شود.

افراد سرسخت چه ویژگی‌هایی دارند؟

افراد سرسخت دارای سه ویژگی هستند:

- ۱ تعهد:** منظور توانایی درگیر شدن عمیق با فعالیت‌ها و رویدادهای زندگی است.
- ۲ کنترل:** فرد به این مساله اعتقاد داشته باشد که می‌تواند بر روی رویدادهای زندگی خود کنترل داشته و بر روی آن‌ها تاثیر بگذارد.
- ۳ چالش:** منظور آن است که فرد علی‌رغم تغییرات زیادی که در زندگی با آن مواجه می‌شود، می‌تواند همواره به رشد خود ادامه دهد.

فواید آموزش سرسختی و تاب آوری روانی



۱ آموزش این ویژگی‌های باعث رشد و پرورش ویژگی‌های فردی، روانی و شخصیتی از قبیل طابق و سازگاری، انعطاف پذیری و تاب آوری در افراد می‌شود.

۲ شناخت و پرورش مهارت‌ها و استعدادهاى چندگانه (یعنی آموزش این مساله که افراد بتوانند در یک زمان به چند نوع از ویژگی‌ها و استعدادهاى خود توجه داشته باشند) از فواید دیگر این ویژگی به شمار می‌رود.

۳ شناخت این مساله که استرس یک بخش طبیعی از زندگی است و این روش بهترین رویکرد نسبت به این مسایل است، نه این که سعی کنیم با اجتناب یا پرخاشگری، با این نوع موقعیت‌ها مقابله کنیم.

۴ افراد با دارا بودن این توانایی قادر می‌شوند استرس حاد و استرس مزمن را از هم تمیز داده و روش‌های مقابله با آن را بیاموزند.

۵ درک این مساله که همه انسان‌ها در زندگی روزمره استرس را تجربه می‌کنند، اما واکنش هر یک از ما در مقابل این موقعیت‌ها متفاوت خواهد بود. برای مثال برخی افراد واکنش‌های جسمانی و برخی واکنش‌های شناختی و روانی از خود بروز می‌دهند.

۶ کسب توانایی در این حوزه که شیوه‌های تفکر منفی را به وسیله روش‌های تفکر مثبت جایگزین کنیم.

۷ کسب مهارت به منظور مدیریت هیجان‌ها و در نتیجه کنترل علائم جسمانی از مشخصه‌های اصلی سخت‌رویی است.

۸ استفاده از تجارب مثبت و ثمر بخش با دوستان و آشنایان در برخورد با موقعیت‌های استرس‌زا می‌تواند از دیگر فواید سرسختی باشد.

۹ نکته آخر این که باید به این نکته توجه داشت که مدیریت تعارضات در محیط‌های اداری، آموزشی، نظامی و غیره می‌تواند بسیار بهتر و موثرتر از روش‌های توییح، بازداشت، تعلیق و اخراج مفید واقع شود. نباید به اشتباه تصور کرد که برخوردهای خشن و بسیار محکم در پرورش افرادی مقاوم و سرسخت موثر واقع می‌شود. بنابراین بهتر است به این مساله توجه داشت که آموزش سرسختی کمک بسیار زیادی به مدیریت این تعارضات و تنش‌ها خواهد کرد.

سرسختی از مولفه‌های بسیار مهم در بهداشت روان افراد است که کمک بسیار زیادی به سلامت جسم و روان آن‌ها خواهد کرد.

عوامل موثر در انعطاف پذیری

در برخی افراد انگار ظرفیت‌های فردی، روانی و شخصیتی‌ای وجود دارد که در تجربه کردن موقعیت‌های مشکل آفرین و تنش‌زا کمک کننده است، به گونه‌ای که هر قدر هم بر شدت منابع استرس افزوده شود، باز این افراد توان بیرون کشیدن خودشان از بحران یا به قولی، تاب آوردن سختی‌ها و ناملایمات را دارند.

شاید بارزترین نمونه چنین افرادی، مردم ژاپن بعد از سونامی گذشته باشند که پس از ویران شدن شهرها و از دست دادن نزدیک‌ترین افراد زندگی‌شان توانستند زنده بمانند، ثبات عاطفی خود را حفظ کنند، در برابر استرس و

فشار، سرسختانه بایستند و با نهایت توان با شرایط بسیار ناگوار خود مقابله کنند و مهم تر از همه پس از برطرف شدن همه عوامل فشارزا، به سرعت و اغلب با ایجاد هیجانات مثبت به حالت عادی طبیعی بازگردند. در زندگی روزمره ما انسان‌ها، ماهیت برخی شرایط و تجارب به گونه‌ای است که افراد خواه ناخواه دچار مشکل می‌شوند؛ به طوری که ممکن است سلامت روانی آن‌ها تهدید شود. تاب آوری شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی در تجربه این شرایط مشکل آفرین یا بحرانی، خود را به لحاظ شخصیتی ارتقا بخشد. به عبارت بهتر، تاب آوری را می‌توان مفهومی روان‌شناختی دانست که می‌خواهد توضیح دهد افراد چگونه با موقعیت‌های غیرمنتظره کنار می‌آیند. با این اوصاف، تاب آوری نه تنها افزایش قدرت تحمل و سازگاری فرد در برخورد با مشکل، بلکه مهم‌تر از آن حفظ سلامت روانی و حتی ارتقای آن است. تاب‌آوری، افراد را توانمند می‌سازد تا با دشواری‌ها و ناملایمات زندگی و شغلی رو به‌رو شوند، بدون این که آسیب ببینند و حتی از این موقعیت‌ها برای شکوفایی و رشد شخصیت خود استفاده کنند.

بنابراین شاید بهتر باشد که در تبیین تاب آوری به این نکات توجه کنیم:

- ۱ تاب‌آوری روندی پویا است.
- ۲ تاب‌آوری وابسته به اوضاع است. یعنی یک رفتار سازگارانه در یک موقعیت، ممکن است در موقعیت‌های دیگر ناسازگار باشد.
- ۳ تاب‌آوری محصول تعامل ویژگی‌های شخصیتی با عوامل محیطی است.
- ۴ تاب‌آوری در شرایط پر مخاطره، دشوارتر می‌شود.
- ۵ تاب‌آوری قابل یادگیری است.

تاب آوری آموختنی است

نکته‌ای که باید به آن توجه کرد این است که درست است تاب‌آوری به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلایا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن با آن تجارب اطلاق می‌شود، اما این خصیصه در کنار توانایی‌های درونی شخص و مهارت‌های اجتماعی او و همچنین در تعامل با محیط تقویت می‌شود، توسعه می‌یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می‌شود.

نتیجه این که تاب‌آوری در هر سن و در هر سطحی رخ می‌دهد و سازه‌ای شناختی و قابل آموزش است. یعنی تاب‌آوری پدیده‌ای ذاتی نیست. بلکه از طریق تمرین، آموزش، یادگیری و تجربه حاصل می‌شود. پس اگر فکر می‌کنید تاب‌آوری کمی دارید، می‌توانید آن را تقویت کنید و مهارت‌های خود را برای تاب‌آور شدن پرورش دهید.

پس تاب‌آوری قابل‌یادگیری است. حال کمی خودتان و اطرافیان‌تان را ارزیابی کنید و ببینید در مواجهه با مسایل و مشکلات چگونه عمل می‌کنید؟ آیا از نتیجه عملکردتان احساس رضایت می‌کنید؟

به نظر شما افراد تاب‌آور چه ویژگی‌هایی دارند؟ لطفاً پاسخ خود را یادداشت کنید:

۱

۲

۳

۴

و....

افراد تاب‌آور چگونه رفتار می‌کنند؟

۱ آگاهانه و هشیار عمل می‌کنند: افراد تاب‌آور، نسبت به موقعیت، آگاه و هشیارند، احساسات و هیجان‌های خود را می‌شناسند، بنابراین از علت این احساسات نیز باخبرند و هیجان‌های خود را به شیوه سالم مدیریت می‌کنند. از سوی دیگر احساسات و رفتارهای اطرافیان‌شان را نیز درک می‌کنند، و در نتیجه بر خود، محیط و اطرافیان‌شان تأثیر مثبتی می‌گذارند.

۲ می‌پذیرند که، موانع بخشی از زندگی هر انسان است: یکی دیگر از ویژگی‌های افراد تاب‌آور این است که می‌دانند زندگی پر از چالش است. آن‌ها می‌دانند که ما نمی‌توانیم از بسیاری مشکلات اجتناب کنیم، ولی می‌توانیم در برابر آن‌ها باز و منعطف باشیم و اشتیاق خود را برای سازگار شدن با تغییرات حفظ کنیم.

۳ دارای منبع کنترل درونی هستند: افراد تاب‌آور، خود را مسوول شرایط خویش می‌دانند و برای هر مشکل، شکست و مساله، منابع بیرونی را سرزنش نمی‌کنند. آنها سهم خود را در امور زندگی، همراه با مسوولیت، پذیرفته‌اند و بر این باورند که هر عملی که انجام می‌دهند بر زندگی‌شان بازتاب می‌یابد. البته واضح است که برخی عوامل از کنترل ما خارج است، نظیر بلایای طبیعی. این افراد، در ضمن تشخیص علت مسایل، قادرند با پیدا کردن راه‌حل مؤثر بر موقعیت و آینده خود تأثیر مثبت بگذارند.

۴ از مهارت‌های حل مساله برخوردارند: وقتی بحران پدیدار می‌شود، افراد تاب‌آور قادرند با استفاده از فنون حل مساله، به راه‌حل‌های امن و مطمئن برسند. در حالی که سایر افراد در این موقعیت‌های سخت دچار استرس زیاد می‌شوند و نمی‌توانند راه‌حل مناسب و مفیدی انتخاب کنند.

۵ ارتباطات محکم اجتماعی دارند: افراد تاب‌آور شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند. چنین ارتباطاتی به آنها کمک می‌کند، درباره نگرانی‌ها و چالش‌های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آن‌ها بهره‌مند شوند، راه‌حل‌های جدید را کشف کنند و در مجموع از لحاظ روانی احساس قدرت و آرامش کنند.

۶ خود را فردی قربانی ارزیابی نمی‌کنند: افراد تاب‌آور خود را قربانی و ناتوان تصور نمی‌کنند. وقتی با یک بحران دست به گریبان‌اند، همواره خود را فردی نجات یافته تصور می‌کنند و معتقدند که می‌توانند بر شرایط فایق آیند.

۷ قادرند متناسب با موقعیت، درخواست کمک کنند: چنان که گفته شد منابع حمایتی یکی از اجزای مهم تاب‌آوری است. بنابراین افراد تاب‌آور هر زمان که ضرورت ایجاد کند، از این منابع درخواست کمک می‌کنند. منابع حمایتی تخصصی شامل روان‌شناسان و مشاوران متخصص، کتاب‌های خودیاری، مطالعه زندگی‌نامه‌های افراد مهم و دیگر منابع حمایتی شامل دوستان، افراد خانواده، همسایه‌ها و مانند آن است.





چگونه تاب آور شویم؟

ممکن است بپرسید در تاب آوری، فرد دقیقاً چه کاری انجام می‌دهد؟

می‌توان گفت فرد تاب آور، نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کند؛ به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند. مثلاً چنین شخصی ممکن است یک موقعیت پرمخاطره را یک فرصت در نظر بگیرد نه یک تهدید و در دشواری‌ها به جای اضطراب، موفقیت را تجربه کند.

بنابراین تاب آوری موجب سازگاری مناسب در مواجهه با مشکلات می‌شود و این چیزی بیش از اجتناب ساده از پیامدهای منفی است.

در همین مورد روان‌شناسان حیطه خلاقیت اعتقاد دارند هر عمل خلاقانه‌ای متضمن ویرانی وضعیت پیشین است.

به نظر می‌رسد که افراد تاب آور به طور خلاقانه رابطه قدیمی «شرایط ناگوار- آسیب روانی» را حذف و با یک تغییر جدید، رابطه «شرایط پرمخاطره - رشد و بالندگی» را جایگزین آن می‌کنند. یعنی تاب آورها ذهن‌شان را طوری برنامه‌ریزی کرده‌اند که بعد از هر موقعیت استرس‌آوری به دنبال رشد خودشان هستند و مثل خیلی‌ها تسلیم آسیب‌های روانی نمی‌شوند. خلاصه تاب آوری در مورد کسانی به کار می‌رود که در معرض خطر قرار می‌گیرند ولی دچار اختلالات روانی نمی‌شوند و زندگی‌شان آن‌چنان مختل نمی‌شود و اگر هم بشود به سرعت به شرایط متعادل پیشین برمی‌گردند.

تاب آوری باعث می‌شود که افراد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر، از ظرفیت‌های موجود خود در دستیابی به موفقیت و رشد زندگی فردی استفاده کنند و از این چالش‌ها و آزمون‌ها به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره‌گیرند و از آن‌ها سربلند بیرون آیند.



توصیه‌هایی برای تاب آوری

- ۱ عزت نفس داشته باشید.** پژوهش‌ها نشان می‌دهد عزت نفس نقش مهمی در کنار آمدن با استرس‌های زندگی دارد. چنانچه به توانمندی‌های خود باور داشته باشید، در مقابله با مشکلات بسیار مؤثرتر عمل می‌کنید.
- ۲ در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید.** افرادی که در زندگی هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته‌اند، با هر سختی و مشکلی، از هم می‌پاشند و انگیزه خود را از دست می‌دهند.
- ۳ ارتباطات خود را توسعه دهید.** داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می‌رود و هنگام بروز بحران‌های زندگی پشتوانه بسیار مفیدی محسوب می‌شود. بنابراین روابط دوستانه و خانوادگی خود را تقویت کنید.
- ۴ نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید.** زندگی یعنی تغییر. اگر نسبت به تغییرات زندگی معطف نباشید همواره در بیم و هراس باقی می‌مانید و توانایی مواجه شدن با آن را از دست می‌دهید.
- ۵ مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید.** از قدیم گفته‌اند عقل سالم در بدن سالم است. پس برای آن که بهتر بیندیشید مراقب جسم خودتان باشید، تغذیه سالم، ورزش و سبک زندگی سالم را سرلوحه خود قرار دهید.
- ۶ مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات را بیاموزید.** اگر مقابله‌های مساله مدار و هیجان مدار سالم را بیاموزید به هنگام مواجهه با مشکلات زندگی، مخزن غنی و پرمحتوایی از راه‌کارهای مفید دارید که بر حسب اوضاع می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.
- ۷ خوشبین باشید.** نگاه واقع بینانه توام با مثبت اندیشی سبب می‌شود درک مناسبی از مساله داشته باشید و به شیوه‌ای متناسب عمل کنید.
- ۸ دلبستگی‌های مثبت ایجاد کنید.** مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم کننده سالم، عضویت در گروه‌های مذهبی، حضور در باشگاه ورزشی، کلاس‌های هنری و انجمن‌های علمی و مانند آن موجب می‌شود به هنگام وجود مشکل آرامش خود را باز یابید.
- ۹ معنویت را در خود تقویت کنید.** افرادی که ایمان قوی دارند و در مشکلات و سختی‌ها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می‌کنند، آرامش و امنیت وصف ناپذیری را تجربه می‌کنند.

اصول خودمراقبتی در کار با فضای مجازی



فضای سایبری فضای دیجیتال / مجازی است که از طریق ارتباط شبکه‌های رایانه‌ای ایجاد می‌شود و با استفاده از جلوه‌های سمعی - بصری سعی در شبیه‌سازی دنیای واقعی دارد. فضای مجازی شامل موارد زیر می‌شود:

- زیر ساخت‌های فیزیکی و ابزار ارتباط راه دور
- شبکه‌های کامپیوتری و ارتباط آن‌ها (اینترنت)
- اینترنت

فضای مجازی نه تنها یک ابزار ارتباطی است بلکه ماهیتی اجتماعی دارد. به طور کلی، تکنولوژی‌های جدید ارتباطی مانند گوشی‌های همراه، بازی‌های اینترنتی، شبکه‌های اجتماعی روش زندگی ما را تغییر داده‌اند و شرایط جدیدی برای ارتباط با یکدیگر و فعالیت‌های اجتماعی فراهم کرده‌اند. مانند هر فرهنگ دیگری، فضای مجازی، قوانین و قواعد اخلاقی خودش را دارد. احترام به فضای خصوصی دیگران یکی از قواعد اصلی تلقی می‌شود.

علی‌رغم تمام امکانات و مزایایی که تکنولوژی جدید ارتباطی فراهم کرده است، استفاده نادرست از آن با تبعاتی همراه است. به همین دلیل توصیه می‌شود که قبل از استفاده از این روش‌های ارتباطی ماهیت آن‌ها بهتر شناخته شود و آموزش لازم را درباره مزایای و معایب آن گذرانده شود. از خطرات بالقوه این فضا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

مورد تهدید و باج‌گیری قرار گرفتن، دزدی، مواجهه با محتوای نامناسب (پورنوگرافی، آسیب به خود، خشونت، تبعیض نژادی)، اعتیاد به اینترنت و بازی‌های کامپیوتری.

اعتیاد به اینترنت

اولین بار کیمبرلی یانگ در مقاله‌ای در سال ۱۹۹۶ مطرح کرد که استفاده نامناسب از کامپیوتر می‌تواند معیارهای اعتیاد را پر کند. در کشورهایی مثل چین و کره جنوبی اعتیاد به اینترنت به عنوان یک تهدید سلامت عمومی تلقی می‌شود. در آمریکا حدود ۱۱۲ میلیون

آمریکایی آنلاین هستند که سال بعد این رقم ۱۲ میلیون افزایش می‌یابد و حدود ۶ درصد یا ۱۱ میلیون از این تعداد وابسته به اینترنت هستند. علی‌رغم نبودن یک معیار تشخیصی، میزان زیادی مراجع سرپایی و بستری اعتیاد به اینترنت وجود دارد. اعتیاد به اینترنت می‌تواند منجر به افزایش انزوا، افسردگی، مشکلات خانوادگی، طلاق، افت تحصیلی، از دست دادن شغل شود و بدهی مالی به خاطر رفتارهای وسواس گونه قمار اینترنتی و خرید اینترنتی ایجاد کند. به همین دلیل با توجه به افزایش روزافزون کاربران کامپیوتر و اینترنت و افزایش میزان وابستگی به کامپیوتر و اینترنت، نیاز مبرم برای پیشگیری و تشخیص به موقع آن احساس می‌شود.

اعتیاد به اینترنت چیست؟

اعتیاد به اینترنت واژه کلی است که شامل طیف وسیعی از رفتارها و اختلالات کنترل تکانه است که ۵ گروه زیر را شامل می‌شود:

- ۱ **اعتیاد به ارتباط جنسی مجازی:** این افراد از اینترنت برای دانلود، مبادله فیلم‌های پورنوگرافی و برای ایفای نقش‌های جنسی در چت روم‌ها استفاده می‌کنند.
- ۲ **اعتیاد به روابط مجازی:** استفاده از اینترنت به منظور برقراری روابط مجازی و شرکت در چت روم‌ها
- ۳ **رفتارهای اجباری اینترنتی:** رفتارهای اجباری قمار بازی آنلاین، خریدهای آنلاین و...
- ۴ **اعتیاد به کامپیوتر:** اعتیاد به بازی‌های کامپیوتری
- ۵ **اطلاعات بیش از حد:** گذراندن ساعات زیاد به تحقیق و جمع‌آوری داده‌هایی که از جستجوی اینترنتی حاصل شده‌اند.

نشانه‌های استفاده زیاد

برخی، کار بیشتر از ۲۰ ساعت در هفته با اینترنت را وابستگی به اینترنت می‌دانند، ولی معیار زمان به تنهایی کافی نیست.

موارد زیر می‌تواند نشان دهنده استفاده زیاد از کامپیوتر و اینترنت باشد:

- اشتغال ذهنی با اینترنت، طوری که مهم‌ترین منبع رضایت فرد از زندگی باشد.



موقع اضطراب و بحران‌ها به فرد کمک کند که به جای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای فراموشی مشکلات، از حمایت آن‌ها برای حل مشکلات خود بهره ببرد.

۵ جایگزین کردن کار با اینترنت و کامپیوتر با فعالیت‌های سالم و تفریحی

۶ صحبت کردن با افراد به جای فرستادن پیامک
۷ کپی کردن اطلاعاتی که نیاز به خواندن دارد و یا چاپ کردن آن‌ها

۸ استفاده از کامپیوتر در مکان‌هایی مانند کتابخانه

۹ محدود کردن بودجه اینترنت

۱۰ ایجاد بازی و سرگرمی در خانواده برای ارتباط بیشتر با هم

جمعیت خاص

کودکان و نوجوان برای یادگیری مهارت‌های تحصیلی و اجتماعی، انجام تکالیف و پروژه‌های تحصیلی می‌توانند از کامپیوتر و اینترنت بهره ببرند، ولی همان‌طور که ذکر شد می‌تواند همچنین تبعات منفی مختلفی در پی داشته باشد که در این گروه پررنگ‌تر است.

- پرداخت کمتر به روابط دوستی و قطع روابط اجتماعی
- احساس پوچی، افسردگی و تحریک پذیری وقتی کامپیوتر در دسترس نباشد
- علائم ترک، هنگام عدم دسترسی به اینترنت و کاهش استفاده از آن شامل بی‌قراری، اضطراب، افسردگی و لرزش دست
- میل افزایش یافته به استفاده از کامپیوتر
- دروغ گفتن در مورد مدت زمان آنلاین بودن
- انکار جدی بودن مشکل استفاده از اینترنت/کامپیوتر
- بی‌خوابی و خستگی زیاد
- افت تحصیلی،
- عدم شرکت در فعالیت‌های اجتماعی
- توجه این که آموزش از طریق اینترنت بیشتر از مدرسه است

نشانه‌های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر

۱ کار با اینترنت و کامپیوتر از ساعت مشخص برنامه‌ریزی شده بیشتر نمی‌شود.

۲ خانواده استفاده بیش از حد از اینترنت و کامپیوتر را گزارش نکنند.

۳ بودجه مالی مشخصی برای استفاده اینترنتی تعیین شده باشد و از آن میزان بیشتر نشود.

۴ فرد به زمان تعیین شده برای تکالیف کاری و تحصیلی می‌رسد.

۵ لذت بردن از فعالیت‌هایی غیر از کار با اینترنت و کامپیوتر

۶ اختصاص دادن انرژی بیشتر برای برقراری ارتباط با افراد دنیای واقعی تا غریبه‌های اینترنتی

۷ دانستن این که افرادی که به اینترنت و کامپیوتر اعتیاد دارند، دچار مشکلاتی می‌شوند.

۸ استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای یک دلیل موجه

۹ میل بیشتری برای بیرون رفتن با خانواده و دوستان داشته باشد تا استفاده از اینترنت و کامپیوتر

چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟

- ۱ ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- ۲ تعیین مدت زمان مشخص از پیش تعیین شده برای استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- ۳ درمان علت زمینه‌ای استفاده از اینترنت و کامپیوتر (اضطراب یکی از علت‌های شایع استفاده زیاد از اینترنت و کامپیوتر است).
- ۴ داشتن گروه حمایتی (داشتن گروه‌های حمایتی می‌تواند

راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین

- ۱ **آموزش:** قبل از کار با اینترنت، آموزش خطرات، و راه های بالا بردن امنیت ضروری است.
- ۲ **تشویق:** تشویق مثبت والدین به کودک و نوجوان برای استفاده موثر از کامپیوتر و اینترنت
- ۳ **امنیت بخشی محیط کامپیوتر:** قبل از هر چیز تدابیر لازم امنیتی برای استفاده مناسب و امن از کامپیوتر و اینترنت فراهم شده باشد.
- ۴ **نظارت:** قرار دادن کامپیوتر در فضای بیرون از اتاق شخصی کودک می تواند به نظارت بهتر کمک کند

روش نظارت والدین بر استفاده از کامپیوتر و اینترنت توسط کودک

۱ قبل از شروع استفاده کودک از کامپیوتر و اینترنت:

- با او راجع به اهمیت امنیت اینترنتی صحبت کنید.
- به او برای استفاده امن از اینترنت آموزش دهید.
- در رابطه با اینترنت و خدمات اینترنتی که کودک تان استفاده می کند آموزش ببینید.

۲ فراهم کردن شرایط استفاده کودک از کامپیوتر و اینترنت

- از مشاورین خدمات اینترنتی راهنمایی بگیرید.
- کامپیوتر را از اتاق خواب کودک به مکان های عمومی تر خانه بیاورید تا امکان نظارت بهتری فراهم شود.
- اطمینان از نصب نرم افزار مناسب بر روی کامپیوتر برای تامین امنیت
- استفاده از مرورگر مناسب برای جستجو در اینترنت
- شرح مزایا و معایب استفاده از اینترنت و پیشنهاد حمایتی کافی در صورت ایجاد مشکل برای کودک
- وضع قوانین برای استفاده از اینترنت برای کودک و نوجوان

۳ هنگام استفاده کودک از کامپیوتر و اینترنت

- متوجه استفاده کودک و نوجوان از اینترنت باشید. با آن ها کار کنید. اکانتی به عنوان « دوست » وی بسازید و نظارت کنید که آن ها در فضای مجازی چه می کنند.
- به کودک برای ساختن پروفایل کمک کنید تا مطمئن شوید که اطلاعات بیش از حد شخصی را در آن قرار نمی دهد.

■ چک تنظیمات امنیت شخصی اینترنت و فضاهای مجازی ضروری است.

■ نظارت دقیق بر استفاده از اینترنت به خصوص در کودکان کوچک تر و مداخله سریع در صورت ایجاد مشکل ضروری است.

■ برقراری ارتباط موثر با کودک و نوجوان ضروری است. آن ها نیاز دارند که هنگام ایجاد دردسر به راحتی با شما مشورت کنند بدون آن که بترسند که برای شان مشکلی ایجاد می شود.

راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان

- قبل از ارسال اطلاعات به صورت آنلاین به خوبی فکر کنید.
- از والدین خود قبل از دادن هر گونه مشخصات مانند اسم و آدرس به افراد در فضای مجازی راهنمایی بخواهید
- مراقب کسانی که در فضای مجازی به آن ها اعتماد می کنید باشید. پیدا کردن دوستان جدید می تواند مفرح باشد ولی ممکن است آنها واقعا کسانی که ادعا می کنند، نباشند.
- پسورد خود را به کسی نگوئید.
- پروفایل خود را به صورت خصوصی نگه دارید تا اطلاعات شخصی شما محفوظ بماند.
- اگر کسی در چت روم حرف های نامناسبی می زند یا حس خوبی به او ندارید، چت را ترک کرده و پاسخ ندهید.
- پیامها را از جانب کسانی که نمی شناسید باز نکنید. ممکن است حاوی صحبت های نامناسب یا حتی ویروس باشد.
- اگر از کلام، تصویر یا هر چیزی در اینترنت ترسیده اید، به والدین خود بگوئید.
- از پذیرفتن پیشنهادهایی که زیادی خوب به نظر می رسند خودداری کنید.



راهنمای خودمراقبتی برای خشونت خانگی



«کارد به استخوانم رسیده بود. وسایلم را از خانه بیرون ریخت، در ماشینم را داغون کرده بود. منزوی شدم، همه دوستانم را از دست دادم. سیلابی از بی‌احترامی و ناسزا روان بود. اجازه صحبت کردن با کسی را نداشتم. اعتماد به نفسم را گرفته بود، هیچ کاری را در زمان مناسب خودش نمی‌توانستم انجام بدهم.»

«خیلی موزیانه مرا تحقیر می‌کرد، حساب جیبم را کنترل می‌کرد. برای خرید چیزی که برای خودم می‌خواستم هیچ پولی نداشتم. وقتی از خانه بیرون می‌رفتم برایم زمان تعیین می‌کرد و در مورد این‌که با چه کسی صحبت کردم مرا مورد بازخواست قرار می‌داد. اگر با کسی حرف زده بودم شروع به ناسزا گفتن می‌کرد که من جرات حرف زدن نداشتم. عادت داشت که به من ماشین ندهد. حتی اجازه ارتباط با خانواده‌ام را از من گرفته بود. به من می‌گفت که خنگ هستم هرگز نمی‌توانم سرکار بروم. هیچ کس مرا نمی‌خواهد. واقعا به مرز جنون رسیده بودم.»

خشونت خانگی چیست؟

خشونت خانگی اصطلاحی است که برای بیان سوء استفاده جسمی، جنسی و عاطفی از طرف یک عضو، بر علیه عضو یا اعضای خانواده استفاده می‌شود.

شخص قربانی، همسر فعلی، همسر سابق یا یکی از اعضای خانواده است. چند مثال در خصوص خشونت خانگی:

- مورد زورگویی، تهدید یا تحقیر قرار گرفتن
- دریافت پیام یا تماس توهین آمیز
- تحت کنترل قرار گرفتن به صورت موارد زیر:
 - عدم اجازه دیدن خانواده و دوستان
 - مورد آزار و بازخواست قرار گرفتن هنگام ترک خانه
 - عدم برخورداری از پول و مزایا
 - عدم اجازه استفاده از تلفن
- از بین بردن وسایل شخصی
- مورد تهدید واقع شدن خود و حتی فرزندان، خانواده و دوستان
- مورد آسیب جسمی قرار گرفتن
- مجبور به رابطه جنسی ناخواسته شدن
- مورد تهدید قرار گرفتن از طریق اقدام به خودکشی فرد پرخاشگر در صورت تلاش برای جدایی
- مقصر واقع شدن، بیان می‌کند که مقصر همه رفتارهای بد خودت هستی.

چه افرادی احتمال قربانی خشونت خانگی شوند؟

ساده‌ترین پاسخ این است که خشونت خانگی می‌تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد.
با این حال آگاهییم که:

- بیش‌ترین خشونت‌های خانگی برای زنان رخ می‌دهد؛ ۹۰ الی ۹۷ درصد قربانی‌ها زنان هستند.
- برخی از مردان خشونت خانگی را تجربه می‌کنند.
- زنان جوان، باردار و زنانی که دارای فرزند کوچک هستند بیش‌تر در معرض خطر هستند.

چرا باور این مساله که من دارم خشونت خانگی را تجربه می‌کنم سخت است؟

شاید تازه به این مساله پی بردید که دارید مورد آزار قرار می‌گیرید، چندین مرتبه این اتفاق ممکن است روی داده باشد ولی شما متوجه نشده‌اید.

دلایل زیادی برای این مساله وجود دارد:

- ممکن است نخواهید قبول کنید که این اتفاق برای شما روی داده است.
- گاه‌گاهی ممکن است رابطه‌تان خوب شده باشد.
- شاید فردی که شما را مورد آزار قرار می‌دهد را به شدت دوست داشته باشید.
- شاید قانع شده‌اید که این رفتارها، خشونت به حساب نمی‌آید.
- شاید قبل از این که فکر کنید این رفتارها عادی است خشونت برای شما رخ داده باشد.



چرا در بیش تر مواقع افراد به دنبال کمک یا حمایت نمی‌روند؟

حتی اگر به این باور برسید که مورد خشونت قرار گرفته‌اید، ممکن است انجام دادن اقدامی در این خصوص را دشوار بیندازید.

دلایل زیادی برای عدم اقدام شما در خصوص خشونت وجود دارد:

- شاید پیش خود فکر کنید که مردم شما را باور نکنند.
- به نظر برسد که چاره‌ای وجود ندارد.
- ممکن است احساس کنید که هیچ چیز برای کمک به شما وجود ندارد.
- ممکن است تجربه خیلی بد از دیگران داشته باشید که نخواهید آن‌ها را در این موضوع دخیل کنید.
- بیش از حد، از کمک و حمایت گرفتن واهمه داشته باشید.
- شاید به بهبود رابطه‌تان امید داشته باشید.
- شاید فکر کنید که ممکن است دوستان‌تان را از دست بدهید.
- شاید احساس شرم و گناه کنید.
- شاید کسی که شما را مورد آزار قرار می‌دهد را به شدت دوست داشته باشید و نخواهید که وی به دردمر بیفتد.
- شاید ندانید که چه کمکی برای شما وجود دارد.

■ «قادر به ترک کردن شرایط نیستم و یا نمی‌توانم از پس خودم برآیم.»

بدانید اغلب خشونت باعث از دست دادن اعتماد به نفس می‌شود. اما بسیاری از افرادی که تصمیم به ترک شرایط با دریافت کمک و حمایت می‌گیرند، در دراز مدت احساس بسیار بهتری خواهند داشت.

■ «منی توانم فرزندانم را از حق داشتن سرپناه و والدین محروم کنم.»

بدانید فرزندان نیز در خشونت خانگی آسیب می‌بینند. آن‌ها نیاز به احساس امنیت دارند.

■ «من عاشق همسر هستم و او نیز عاشق من است.»
بدانید خشونت هیچ جایگاهی در رابطه عاشقانه ندارد.

باورهای غلط در مورد خشونت خانگی

امروزه اکثر مردم آگاه هستند که خشونت خانگی هرگز قابل قبول نیست و می‌تواند برای هر کسی رخ دهد، اما در جامعه، اندک افرادی وجود دارند که به داستان‌های قدیمی معتقد هستند. این داستان‌های قدیمی باعث ایجاد باورهای غلط در ذهن انسان شوند. در زیر به تعدادی از این باورها می‌پردازیم.

باور غلط ۱:

خشونت خانگی تنها در قشر کارگر، بیکار و خانواده‌های مشکل‌دار روی می‌دهد.

حقیقت

خشونت خانگی می‌تواند برای هر فردی اتفاق بیفتد.

باور غلط ۲:

زن باید خشونت را بپذیرد/ زن سزاوار خشونت است/ زن محرک خشونت است.

حقیقت

هیچ انسانی سزاوار آسیب، صدمه و تحقیر نیست و نباید با هیچ کس بدون احترام و عزت رفتار شود. ممکن است شخصی خودش را مقصر

آمارها نشان می‌دهد در جوامع غربی به طور میانگین، یک زن قبل از این که تقاضای کمک کند بالغ بر ۳۵ مرتبه تحت خشونت قرار می‌گیرد. او بیش از ۸ مرتبه قبل از ترک خانه برای شرایط بهتر، تصمیم به جدایی می‌گیرد. به همین دلیل اقدام سریع برای جلوگیری از این رویداد حایز اهمیت است.

چه افکاری مانع از تقاضای کمک یا رد آن می‌شود؟

افرادی که مورد خشونت قرار می‌گیرند ممکن است بهانه‌هایی برای توجیه کار همسرشان بیابند. برخی از این بهانه‌ها و دلایل می‌تواند به شرح زیر باشد:

- «تقصیر خودم است.»
- بدانید به هیچ وجه کسی سزاوار تجربه خشونت در یک رابطه مبتنی عشق و احترام نیست.
- «به زودی این مساله خاتمه می‌یابد.»
- بدانید خشونت ادامه خواهد یافت و اگر اقدامی صورت نگیرد، بدتر خواهد شد.
- «فقط زمانی که مست باشد آزار و اذیت می‌کند.»
- بدانید الکل توجیهی برای رفتار غیر قابل قبول نیست.

بداند اما هیچ توجیهی برای خشونت و آزار وجود ندارد.

باور غلط ۳:

این یک خشونت خانگی به حساب نمی آید چون به طور مکرر اتفاق نمی افتد.

حقیقت

مهم نیست که این آزار، روزانه، هفتگی، ماهانه یا گاهی اتفاق می افتد! مهم این است که در هر حالت خشونت صورت می گیرد.

باور غلط ۴:

خشونت یعنی کتک زدن. بی توجهی یا نادیده گرفتن خشونت نیست.

حقیقت

خشونت شکل های متفاوتی دارد. از قبیل: نادیده گرفتن، بی توجهی عاطفی، خشونت جسمی و جنسی و خشونت کلامی

۴ برای اقدام در خصوص شرایط خود آماده شوید.

برخورد صحیح با خشونت خانگی صرفا بدین معنا نیست که شما باید رابطه تان را با کسی که به شما آزار رسانده حتما به اتمام برسانید. اگر دو طرف رابطه مشتاق باشند، خشونت می تواند متوقف و درمان شود. بدانید شما همواره در پناه و حمایت قانون قرار دارید اما قبل از هر کار دیگری بهتر است به متخصصان مراجعه کنید. با بهورز، پزشک عمومی، مشاور، روان شناس یا روان پزشکی که در دسترس دارید مشورت کنید. پیش از هر اقدام حقوقی مراجعه به کسی که بتوانید با او حرف بزنید معمولا" به راه حل های بهتری منجر می شود.

کودکان قربانی بد رفتاری

« فکر کنم دیوانه شده ام، حالم مدام در حال تغییر است. گاهی خوب است و گاهی بد؛ نمی توانم کنترلش کنم. گاهی چنان عصبانی می شوم که ناگزیر به خودم صدمه می زنم تا از دست این احساسات خلاص شوم...»

«خاطراتی از اتفاقاتی که در دوران کودکی برایم رخ داده تمام مدت به ذهنم می آیند. نمی دانم چرا تا به حال در مورد این قضیه فکر نکرده بودم ... از چیزی که به خاطر می آورم خوشم نمی آید، وجودم را ترس فرا می گیرد، باورم نمی شود که کسی بتواند با یک کودک چنین کاری بکند...»

«روابط برای من قلمرو بدبختی است. نمی توانم به کسی اعتماد کنم. همان الگوی قدیمی برایم تکرار می شود، به خصوص در رویارویی با مردها. انگار پدرم اینجاست و باز آزارم می دهد. حتی عکس العمل من هم مشابه است. همیشه سعی در تظاهر به شادی و لاپوشانی مشکلات دارم... علتش چیست...؟»

«از مردم دوری می کنم، یاد گرفتم که امنیت در تنهایی بیشتر است، اما احساس سوچی می کنم و پر از درد هستم...»

«می دانم که نمی خواهم با آن چه برایم اتفاق افتاده روبه رو شوم. پس همین کار را می کنم. مشروب می خورم، مواد مصرف می کنم، مست می کنم و گرسنگی می کشم. با این کارها آن اتفاق را مخفی نگه می دارم. هرگز نمی توانم جواب منفی به کسی بدهم. مردم نزدیکم می شوند و هر کار می خواهند انجام می دهند. وقتی کار از



علائم خشونت

قرار گرفتن طولانی مدت در فضایی که خشونت در آن صورت می پذیرد می تواند باعث ایجاد تجربه علائم زیر شود:

- بی حالی، ناراحتی و ترس
- عصبانیت، تمرکز ضعیف
- اختلالات خواب
- کم یا زیاد شدن اشتها
- افسردگی و احساس ناامیدی
- تمایل به خشونت داشتن
- افکاری از قبیل آسیب رساندن به خود یا خودکشی
- احساس خشم، حس شدید وحشت، یا داشتن حملات دردناک

اگر افکاری از قبیل آسیب رساندن به خود یا خودکشی به ذهن تان خطور کرد، سریع به پزشک تان یا هر مرکز سلامت دیگری مراجعه کنید.

راه کارهای مقابله با خشونت

تغییری که نیاز دارید ایجاد کنید:

- ۱ متوجه شوید که مشکلی وجود دارد.
- ۲ فکری در مورد شرایط به وجود آمده بکنید و اقدامی انجام دهید.
- ۳ با کسی صحبت کنید.



شرایط ممکن است فقط یکبار و در مدتی کوتاه اتفاق افتاده باشد و یا در مدتی طولانی تکرار شده باشد. هر گونه تعرض جنسی می‌تواند منجر به مشکلات و آشفتگی‌های جدی در زمان وقوع رویداد یا در آینده شود.

آثار طولانی مدت سوء استفاده از کودکان

واکنش افراد به اتفاقی که برای آن‌ها در کودکی افتاده، متفاوت است. موارد زیر نمونه‌هایی از برخی اثرات طولانی مدت سوء استفاده از کودکان هستند.

مشکل در برقراری ارتباط



بزرگسالانی که در کودکی از طرف افرادی که بیشترین اعتماد را به آن‌ها داشته‌اند مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند، ناامید شده‌اند. مساله اعتماد، اساسی‌ترین موردی است که می‌تواند آن‌ها را از داشتن رابطه‌ای موفق محروم کند. زیرا آن‌ها حتی به نظرها و قضاوت‌های خودشان نیز در مورد دیگران اطمینان ندارند. دلیل این امر خیلی ساده است چرا که این کودکان قادر به اعتماد به والدینی که وظیفه مراقبت از آن‌ها را داشتند، نیستند و اکنون به افرادی که در زندگی‌شان حضور دارند نیز بدبین هستند. این عوامل موجب تنهایی، انزوا و ترس از افراد غریبه یا جمع‌های شلوغ می‌شود.

بیشتر این افراد احساس می‌کنند قادر به درک عشق و علاقه نیستند و نمی‌خواهند دیگران از آن‌ها شناختی به دست بیاورند.

روابط نزدیک نیز یک مشکل مهم است. افرادی که دچار تعرض جنسی بوده‌اند، دشواری در روابط جنسی خواهند داشت که می‌تواند شامل ترس از برقراری ارتباط جنسی و وسواس‌های مربوط به روابط جنسی باشد. در صورتی که فردی مورد تعرض جنسی قرار گرفته باشد، هر گونه تماس فیزیکی محبت آمیز او را متشنج و عصبی خواهد کرد.

کار می‌گذرد، تازه می‌فهمم چه شده و از دست خودم عصبانی می‌شوم.»

«بعضی وقت‌ها فکر می‌کنم آدم پست و فاسدی هستم. بعضی وقت‌ها هم با خودم می‌گویم ایراد از من نیست، بقیه مقصرند...» افرادی که در کودکی مورد بد رفتاری قرار گرفته‌اند، احساسات متغیری دارند. توصیف‌هایی که در بالا ذکر شده فقط چند مورد از آشفتگی‌هایی است که دارند. البته وجود این احساس‌ها همیشه به معنای این نیست که مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اید. باید در نظر داشته باشید که امکان دارد افرادی که مورد سوء استفاده واقع نشده‌اند نیز افکار آشفتنه، علایم، احساسات و رفتارهایی را که در راهنما ذکر شده تجربه کنند.

منظور از بد رفتاری با کودکان چیست؟

کودکان به طرق مختلف مورد تعرض قرار می‌گیرند. تمامی این موارد جدی هستند و اثرات آن‌ها علی‌رغم این که ممکن است کودک در آن زمان این آشفتگی را بروز ندهد، مهم و قابل توجه است. روش‌های بد رفتاری با کودکان به قرار زیر است:

■ **غفلت:** زمانی است که والدین یا پرستار به نیازهای اساسی کودک توجهی نکنند. این می‌تواند شامل رها کردن فرزند در سن پایین باشد. (با گذاشتن او پیش خواهر و برادری که به دلیل بی‌تجربگی از عهده کارهای خودشان نیز بر نمی‌آیند) یا بی‌توجهی به نیازهای اولیه کودک مثل غذا، پوشاک و سرپناه. چنین شرایطی کودک را در معرض آسیب قرار می‌دهد. به عبارتی بی‌توجهی به فرزندان به هنگام بیماری و عدم مراقبت و مهیا کردن پناهگاه برای آن‌ها غفلت محسوب می‌شود که اثرات طولانی مدت و جدی روی کودک خواهد داشت.

■ **کمبود محبت:** اصطلاحی است که در مورد فرزندان به کار می‌رود که از والدین‌شان محبت، عشق و آرامش دریافت نکرده‌اند. این والدین علاقه‌ای به فرزندان‌شان ندارند و هیچ احساسی نسبت به آن‌ها بروز نمی‌دهند. این رفتار عواقب بسیار جدی در پیشرفت عاطفی کودک خواهد داشت.

■ **سوء رفتار جسمی:** زمانی است که کودک مورد خشونت‌های جسمی شامل تنبیه‌های مختلف، ضرب و شتم، هل دادن و پرت کردن قرار می‌گیرد. این شرایط در کوتاه مدت برای کودکی که آزار دیده یا زندگی‌اش در خطر است، عوارض وخیمی دارد. همین‌طور این شرایط در بلند مدت نیز هراس و مشکلات عاطفی را در پی خواهد داشت که بسیار مخرب است.

■ **سوء استفاده جنسی:** یعنی درگیر کردن کودکان رشد نیافته (نابالغ) در فعالیت‌های جنسی. تماس نامناسب نیز از این موارد است. این مساله می‌تواند شامل درگیری کودک در فعالیت‌های جنسی دیگران یا مشاهده فیلم‌ها و تصاویر پورنوگرافی باشد. این فرم تعرض از طرف اعضای خانواده، دوستان خانوادگی، معلم، پرستار یا غریبه‌ها رخ می‌دهد. این



اختلال در عزت به نفس

از آنجایی که بیشتر افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند هرگز با محبت و احترامی که شایسته‌اش بوده‌اند با آن‌ها رفتار نشده، بنابراین توانایی احترام و عشق ورزی به خودشان را ندارند. اعتماد به نفس و عزت نفس این افراد بسیار پایین بوده و ترس از دست دادن در این افراد منجر به دادن جواب منفی به دیگران و ناتوانی در تصمیم‌گیری در آن‌ها می‌شود.



مشکل در عواطف

بازماندگان این اتفاق دارای عواطف و احساسات پیچیده‌ای هستند که مجبور به کنترلش هستند. بیش‌تر آن‌ها احساس افسردگی مکرر دارند که ممکن است در مواردی منجر به خودکشی شود. برخی نیز دارای فراز و نشیب احساسی هستند. احساس خجالت و گناه در کنار افسردگی از موارد متداول است. تعدادی هم درگیر اضطراب، هراس، تشویش، کابوس و اختلال در خواب هستند. طغیان‌های پر خاشگرانه و عصبانیت نیز امکان دارد رخ بدهد که معمولا بی‌دلیل هستند یا علت مشخصی ندارند. این نوع خشونت‌های انفجاری می‌تواند برای فرار از احساس گناه و شرم باشد.



اختلال در تغذیه

بیشتر افرادی که مورد تعرض قرار گرفته‌اند، مشکلاتی در تغذیه و خوردن غذا دارند و در مورد ظاهرشان احساس نارضایتی می‌کنند. این شرایط به مسایلی مانند تغذیه اجباری، زیاده‌روی در خوردن، استفراغ و گرسنگی منجر می‌شود.



مرور خاطرات گذشته (فلاش بک) و کابوس‌های شبانه

بیشتر افرادی که مورد تعرض قرار گرفته‌اند، در دوران بزرگسالی کابوس می‌بینند و اتفاقی که برای‌شان رخ داده، دوباره احیا می‌شود. فلاش بک‌ها خاطراتی واضح هستند که باعث می‌شوند فرد آن حادثه را دوباره تجربه کند. کابوس‌ها درباره اتفاقی که روی داده و یا بخشی از آن (مانند تعقیب شدن و به دام افتادن) هستند. هر دو مورد عواملی هستند که باعث آشفتگی می‌شوند.



کاهش پیشرفت در امور زندگی

افرادی که مورد بدرفتاری قرار می‌گیرند، عملکرد و پیشرفتشان دستخوش اثرات این رویداد می‌شود. بیشتر این افراد، اهداف دشوار و عملکردهایی بالاتر از استاندارد برای خودشان تعیین می‌کنند. به نظر این افراد، هر آنچه که انجام می‌دهند و به هر موفقیتی که دست می‌یابند، کافی و مطلوب نیست. تعدادی دیگر، واکنش کاملا متضادی دارند. آن‌ها از خودشان هیچ انتظاری جز شکست ندارند. آن‌ها از پیروزی و موفقیت هراس دارند زیرا این موضوع توجه سایرین را به سوی آن‌ها جلب می‌کند و این توجه برای آنها لذت بخش نیست.



خودآزایی



برخی از افرادی که در کودکی مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اند به اشکال مختلف به خودشان آسیب می‌رسانند. این آسیب‌ها می‌تواند شامل آسیب به خود، اقدامات دیگر مانند خودزنی و خودسوزی و آسیب‌هایی از این قبیل باشد. امکان دارد تعدادی از افراد نیز به الکل یا مواد مخدر اعتیاد پیدا کنند. دلایل این خودآزایی پیچیده و مبهم است ولی افراد اغلب برای کنترل احساسات ناگوارشان دست به این کار می‌زنند.

اقدامات اولیه در غلبه بر اثرات ناشی از سوءاستفاده

۱ بکشید در امنیت باشید: اولین و مهم‌ترین قدم در غلبه بر اثرات سوء استفاده، اطمینان از امنیت کنونی است. سوالات زیر را مطالعه کنید. اگر جواب شما به هر یک از این سوالات مثبت باشد، توصیه می‌کنیم با پزشک عمومی یا روان‌پزشک مشاوره کنید.

- آیا انگیزه خود آزایی دارید؟
- آیا فردی از اطرافیان‌تان به شما آسیب می‌رساند یا شما را تهدید می‌کند؟
- آیا اقدام به خودکشی کرده‌اید؟
- آیا برای خودکشی برنامه ریزی کرده‌اید؟
- آیا در موقعیت ناامنی قرار گرفته‌اید؟
- آیا افکار، خاطرات و احساسات بر شما غلبه می‌کنند و خود را خارج از دنیای حقیقی احساس می‌کنید؟
- آیا از اطرافیان‌تان کسی هست که شما را درگیر شرایط غیرقانونی و خطرناک کند؟

۱ رابطه‌های خود را مدیریت کنید: در بخش‌های قبلی توضیح دادیم که اثرات سوء استفاده چطور می‌تواند بر روابط شما تاثیر گذارد. مساله این بود که ممکن است شما خودتان را درگیر الگوهای مشابه در روابط بداندیک که نمونه‌هایی از آثار آن در زیر آمده است:

- همیشه نقش ناجی و مراقب را دارید.
- از اطرافیان تان دور می‌شوید.
- حد و مرزی برای خودتان قابل نیستید و اجازه می‌دهید هر کاری که می‌خواهند با شما انجام بدهند.
- درد و رنج روابط را با مصرف مشروب و مواد مخدر و خودآزاری کاهش می‌دهید.
- دیگران به شما تعدی و توهین می‌کنند.

بهتر است کم کم نحوه ارتباط خود را با دیگران تغییر دهید. این تغییرات را با در نظر گرفتن ارزش و جایگاه‌تان انجام دهید.

اگر همیشه این شما هستید که دیگران را رعایت می‌کنید، سعی کنید خواسته‌های خودتان را نیز مطرح کنید. بگذارید دیگران نیز برای شما کاری انجام دهند. اگر معمولا دوستان تان را از میان افراد نیازمند کمک انتخاب می‌کنید، سعی کنید دوستان متفاوت از هم داشته باشید. آیا به این فکر می‌کنید که «اگر برای کسی مفید نباشم طرد خواهم شد»؟ اگر افکار تان چنین است با آن‌ها مبارزه کنید، زیرا به شما کمک خواهد کرد دوستانی حامی و واقعی را از اطراف تان انتخاب کنید. اگر برای روابط تان مرزی قابل نیستید و دیگران از این موقعیت سود می‌برند، یاد بگیرید که مانع آن‌ها شوید. فراموش نکنید که شما هم حقوقی دارید. تعیین محدوده در روابط، شما را از سوء استفاده دیگران مصون نگه می‌دارد. اگر مشکلات و عذاب روابط را با مصرف مشروب و مواد مخدر یا روش‌های دیگر برطرف می‌کنید، زمان تان را برای یافتن مسایلی بگذارید که در رابطه‌ها باعث آزار شما می‌شود. به دنبال الگوهای جدید باشید، محدوده تعیین کنید و بگذارید خواسته‌های تان را برآورده کنند.

۳ فلش بک و کابوس‌های شبانه را درمان کنید: همان‌طور که قبلا گفتیم، بیشتر افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند تجربه تجدید خاطره و کابوس را دارند. این‌ها عوارض ترس و خاطراتی هستند که برجسته می‌شوند و ایجاد استرس می‌کنند که بهترین روش غلبه بر آن‌ها، کنترل کردن شان است.

در صوت کابوس یا فلش بک، موارد زیر را به هنگام بیدار شدن اعمال کنید:

- ۱ هر آن‌چه را که به ذهن تان آمد بنویسید یا برای کسی بازگو کنید. این کار را هر بار تکرار کنید. اگر به نوشتن آن‌ها ادامه دهید، کم‌کم از بین خواهند رفت.
- ۲ به خودتان یادآوری کنید که الان بزرگسال و در امنیت هستید و شرایط گذشته را ندارد.
- ۳ بعضی وقت‌ها ساختن یک پایان جدید برای خاطرات یا

تصاویری که در کابوس‌ها یا فلش بک‌ها می‌بینید، بسیار موثر است. برای مثال برخی از افراد تصور می‌کنند که فرد متجاوز پشت یک صفحه آهنی گیر افتاده. برخی دیگر در خیال‌شان خود را بزرگسال تصور می‌کنند و وارد صحنه شده و جلوی فرد متجاوز را می‌گیرند. این امر به شما کمک می‌کند تا در برابر خاطرات ناخوشایند، کنترل خود را حفظ کنید.

۴ اگر احساس می‌کنید مشکل کابوس‌ها و فلش بک‌های شما حل نمی‌شود، بهتر است کمک تخصصی بگیرید.



۴ تثبیت کردن جنبه‌های دیگر زندگی تان را جدی بگیرید: در صورتی که در زندگی تان مدام درگیر بحران هستید، راه‌های بهبوددهی شرایط را بررسی کرده و برای آن برنامه‌ریزی کنید. می‌دانیم افرادی که در کودکی مورد سوء استفاده واقع شده‌اند، در بزرگسالی به احتمال زیاد مشکلاتی در سلامت خواهند داشت. بنابراین مراقبت از سلامت امری مهم است.

فهرست زیر به شما کمک می‌کند تا جوانب ضروری را تعیین کنید. (لطفا علامت‌گذاری کنید.)

- سلامت
- تغذیه
- مصرف الکل
- مصرف مواد مخدر یا داروهای غیر قانونی
- عدم ورزش
- دیگر مشکلات سلامتی
- روابط و تمایلات جنسی
- مشکلات مالی
- مشکلات قانونی
- مشکلات مسکن
- مشکلات روابط/ خانوادگی
- مشکلات تحصیلی، شغلی و پیشرفت
- موارد دیگر (لطفا اشاره کنید).

تمام راه‌های ممکن برای غلبه بر هر مشکل را در نظر بگیرید و سپس یکی را انتخاب کرده و با آن شروع کنید. امیدواریم توصیه‌ها و پیشنهادات این راهنما برای شما مفید واقع شده باشد.

مشکلات سازگاری یا انطباق

مشکلات شغلی، شروع تحصیل در دانشگاه، مهاجرت و یا ابتلا به یک بیماری مزمن، مثال‌هایی از شرایط استرس‌زای زندگی هستند. معمولاً افراد پس از چند ماه با این شرایط جدید منطبق می‌شوند. اما اگر این دوره گذار طولانی شود و یا احساس شکست و خودتخریبی داشته باشید، احتمال دارد به مشکلات انطباقی دچار شده باشید که نیاز به تامل و بررسی بیشتری دارد. مشکلات انطباقی یکی از انواع بیماری‌های وابسته به استرس در حوزه سلامت روان است. در صورت ابتلا به این بیماری، ممکن است دچار احساس اضطراب، افسردگی و حتی افکاری در مورد مرگ و خودکشی شوید. کارهای روزانه‌تان را تحت تاثیر خود قرار دهد و یا تصمیم‌های ناگهانی و بدون برنامه بگیرید که ممکن است عواقب بدی به همراه داشته باشد. بنابراین درمان مشکلات انطباقی می‌تواند به شما کمک کند تا بتوانید ثبات احساسی و ذهنی خود را در مواجهه با شرایط استرس‌زا حفظ کنید.

علایم مشکلات سازگاری

علایم مشکلات انطباقی در هر کسی و نیز در هر شرایطی متفاوت است. اما وجه مشترک این علایم در همه افراد این است که علایم طی سه ماه پس از یک واقعه استرس‌زا شروع می‌شوند.

علایم عاطفی در مشکلات سازگاری

علایم و نشانه‌های مشکلات انطباقی که می‌تواند از طریق تاثیر بر احساسات و افکار تان بر زندگی شما تاثیر بگذارند، شامل این موارد هستند:

- احساس غم و اندوه
- ناامیدی
- لذت نبردن از کارها
- گریان بودن
- عصبی و تحریک پذیر بودن
- اضطراب و به ویژه اضطراب هنگام جدا شدن از سایرین
- نگرانی
- افسردگی
- مشکلات خواب
- کاهش تمرکز
- احساس شکست
- افکاری راجع به آسیب به خود

کمک‌های بیشتر برای غلبه بر سوءاستفاده:

با وجود این‌که تکنیک‌های این راهنما تا حدودی می‌تواند موثر بوده و به شما کمک کند، اما در برخی موارد نیاز به کمک‌های حرفه‌ای بیشتری است. اگر احساس کردید به کمک بیشتری نیاز دارید با پزشک‌تان تماس بگیرید. حالاتی چون احساس افسردگی، اضطراب و حملات اضطراب، فکر خودکشی یا خودزنی و خودآزاری، با مصرف دارو و استفاده از تکنیک‌های روان‌درمانی قابل درمان هستند. در این خصوص از یک روان‌پزشک کمک بخواهید. گاهی تماس با پزشک عمومی یا بهورز پیش از مراجعه به روان‌پزشک ساده‌ترین راه است.



علل مشکلات سازگاری

مانند سایر بیماری های روان پزشکی، این بیماری نیز چندعلتی است. از مهم ترین علل آن می توان به ژنتیک، تغییرات هورمونی و شیمیایی در مغز، تجربیات فردی در زندگی و صفات شخصیتی فرد اشاره کرد.



علائم رفتاری در مشکلات سازگاری

علائم و نشانه های مشکلات انطباقی که می تواند از طریق تاثیر بر اعمال و رفتار تان بر زندگی شما تاثیر بگذارند، شامل این موارد هستند:

- خشونت
 - رانندگی پرخطر
 - نادیده گرفتن سررسید اقساط و سایر تعهدات مالی
 - فاصله گرفتن از خانواده و دوستان
 - غیبت های گه گاهی از محل کار و تحصیل
 - تخریب اموال و دارایی ها
 - طول دوره مشکلات سازگاری
- سیر حاد:** علائم نوع حاد مشکلات انطباقی کمتر از ۶ ماه پس از شروع عامل استرس زا، با برطرف شدن آن و یا درمان کوتاه مدت از بین می روند.
- سیر مزمن:** نوع مزمن اختلال انطباقی بیش از ۶ ماه طول می کشد. در این موارد، تداوم علائم سبب آسیب به زندگی تان می شود و درمان تخصصی می تواند سبب بهبودی و پیشگیری از بدتر شدن شرایط گردد.

عوامل خطر ابتلا به اختلالات سازگاری

طی تحقیقات انجام شده مواردی وجود دارد که می تواند سبب افزایش احتمال ابتلا به این بیماری شوند. با اینکه خطر ابتلا به این بیماری در نوجوانی در دو جنس تفاوتی ندارد، در بزرگسالی زنان دو برابر مردان به این بیماری مبتلا می شوند.

هر اتفاق استرس زایی در زندگی - هم اتفاق های منفی و هم اتفاق های مثبت - می تواند یک عامل شروع کننده ابتلا به اختلالات انطباقی باشد. مثال های زیر برخی از علل خطر ابتلا است:

- ابتلا به یک بیماری جدی
- مشکلات تحصیلی
- طلاق و شکست در رابطه
- از دست دادن شغل
- مشکلات مالی
- بچه دار شدن
- خشونت فیزیکی

چه زمانی نیاز است به پزشک مراجعه کنیم؟

گاهی با حل و فصل عامل استرس زا، علائم مشکلات انطباقی هم از بین خواهند رفت. اما گاهی، عامل استرس زا ممکن است بخشی از زندگی تان شود و یا اتفاق دیگری رخ دهد و شما بازگشت علائم را در خود مشاهده کنید.

اگر متوجه شدید این مشکلات بر زندگی روزمره تان تاثیر گذاشته است، می توانید برای حل و فصل وقایع استرس زا و داشتن احساسی بهتر نسبت به خود و زندگی تان از پزشک کمک بگیرید.

اگر افکاری مبنی بر آسیب به خود و خودکشی داشتید و یا کسانی را می شناسید که این افکار را دارند، از پزشک خانواده، بهیار، روان شناس، روان پزشک و افراد قابل اعتمادتان کمک بخواهید، و یا سریعاً به نزدیک ترین اورژانس به محل سکونت تان مراجعه کنید.



درمان اختلالات سازگاری

اکثر افراد با دوره درمانی کوتاه مدت بهبود می یابند و برخی به دوره درمانی طولانی تری نیاز دارند.

دو مدل اصلی درمان، شامل روان درمانی و دارودرمانی است.

۱ **درمان های روان شناختی:** شناخت درمان و رفتاردرمانی از درمان اصلی در اختلالات انطباقی است که شامل انواع درمان های فردی، گروه درمانی و مشاوره خانواده است. درمان می تواند از شما حمایت احساسی کند و کمک کند به زندگی روزانه خود بازگردید. می تواند به شما کمک کند که بفهمید وقایع استرس زا چگونه توانسته اند زندگی شما را تحت تاثیر خود قرار دهند. با فهمیدن این ارتباط، شما می توانید مهارت های تطابقی سالم تری یاد بگیرید تا به خود در مواجهه با وقایع استرس زای بعدی کمک کنید.

۲ **دارو درمانی:** در کنار روان درمانی، داروها می توانند به شما در کاهش افسردگی، اضطراب و افکار خودکشی کمک کنند. داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی، داروهای رایجی هستند که به صورت کوتاه مدت تجویز می شوند. اما باید اشاره کنیم که با شروع بهبودی در علائم، داروها را بدون مشورت پزشک تان قطع نکنید، زیرا قطع ناگهانی داروهای ضد افسردگی عوارضی به همراه دارد.

۳ **سبک زندگی و درمان های خانگی:** وقتی با یک اتفاق استرس زا یا تغییرات اساسی در زندگی مواجه شدید، می توانید چند کار برای دستیابی به احساس خوب بودن انجام دهید. صحبت در مورد احساسات و نیازهای تان، کمک بسیاری برای بهبودی می کند.



■ زنده ماندن پس از یک فاجعه

■ بازنشستگی

■ فوت عزیزان

■ مهاجرت به قصد کار یا تحصیل

■ دیدن جرم و جنایت

■ قرار گرفتن در معرض جنگ و خشونت

■ ابتلا به سایر بیماری های روان پزشکی

■ شرایط دشوار زندگی

اگر شما در مجموع به خوبی از عهده حل و فصل تغییرات زندگی تان برنمی آید، یا حامی قدرتمندی ندارید، با احتمال بیشتری به مشکلات انطباقی دچار می شوید.

عوارض ابتلا به اختلالات سازگاری

اکثر افراد طی ۶ ماه پس از ابتلا به اختلالات انطباقی بهبود می یابند، اما برخی نیز به مبتلا به نوع مزمن این عارضه می شوند که عواقبی به همراه دارد:

■ ابتلا به اختلال افسردگی

■ سوء مصرف مواد

■ اقدام به خودکشی

■ اختلال دو قطبی

■ اختلال شخصیت ضد اجتماعی

■ اسکیزوفرنیا

که سه مورد آخر از عوارض ابتلا به بیماری انطباقی در نوجوانان است.

پس اگر علائم اختلالات انطباقی را در خود مشاهده کردید به پزشک مراجعه کنید. در اکثر افراد این اختلال بهبود می یابد و پزشک تان می تواند برای بهبودی سریع تر، راه های مقابله ای و یا درمان های دیگری را به شما پیشنهاد کند.

کارهایی که می توانید انجام دهید:

قبل از مراجعه به پزشک، برای بررسی دقیق تر اختلال انطباقی به موارد زیر فکر کنید، و در صورت امکان لیستی از آنها تهیه کنید:

■ علائمی را که در خود مشاهده کرده اید و طول مدت آنها

■ تغییرات و استرس های مثبت و منفی اخیر

■ سایر اطلاعات پزشکی، از جمله ابتلا به بیماری و مصرف دارو و مواد

از فردی نزدیک به خودتان بخواهید که همراه شما به پزشک مراجعه کند، کسی که بتواند به شما در یادآوری گفته های پزشک تان کمک کند.

برای کمک به خودتان کارهای زیر را انجام دهید:

- در مورد مسایل پیش آمده با خانواده و دوستان تان صحبت کنید.
- تغذیه سالم داشته باشید.
- خواب منظم داشته باشید.
- فعالیت ورزشی منظم داشته باشید.
- کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید.
- یک گروه حمایتی متناسب با شرایط تان پیدا کنید.
- از تشکل‌های اعتقادی و مذهبی کمک بگیرید.

اگر فرزندان با مشکلات انطباقی روبه روست، به آرامی او را به صحبت در مورد احساساتش تشویق کنید. بسیاری از والدین گمان می کنند که صحبت کردن در مورد شرایط پیچیده ای مثل طلاق، باعث می شود کودک احساس بدی پیدا کند. ولی فرزند شما نیاز به فرصت برای بیان احساسات خود دارد و می خواهد بشنود که شما همیشه برای او به عنوان یک منبع عشق و حمایت باقی خواهید ماند.



مهارت‌های زندگی



- ۱- مهارت ارتباط موثر
- ۲- مهارت خودآگاهی
- ۳- مهارت همدلی
- ۴- مهارت ابراز وجود / قاطعیت
- ۵- مهارت تصمیم‌گیری
- ۶- مهارت حل مساله
- ۷- مهارت تفکر خلاق
- ۸- مهارت تفکر نقاد
- ۹- مهارت مدیریت استرس
- ۱۰- مهارت کنترل خشم

مهارت‌های زندگی



زندگی خوب: به کسب مهارت‌ها و توانایی‌های ویژه‌ای نیاز دارد. دامنه این مهارت‌ها، از توانایی امرار معاش (چگونگی اشتغال، حفظ و ارتقای آن)، مهارت‌های مراقبت از خود (مصرف غذای سالم، رعایت بهداشت، احترام به خود و...)، مهارت‌های مقابله منطقی با موقعیت‌های پرخطر زندگی (مثل توانایی نه گفتن در برابر وسوسه‌ها و...) و مهارت حل تعارضات و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه وارد نماید گسترده است و هر انسانی حق دارد و به عبارتی موظف است این مهارت‌ها را بیاموزد. به‌ویژه کودکان حق دارند بتوانند شوند تا بتوانند از خودشان و علایق‌شان در برابر موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند. یکی از راه‌های پیشگیری از بروز مشکلات روانی و رفتاری، ارتقای ظرفیت روانشناختی افراد است که از طریق آموزش مهارت‌های زندگی جامعه عمل می‌پوشد. آموختن مهارت‌های زندگی بر افزایش رفتارهای مثبت مانند افزایش مقبولیت اجتماعی، بهبود روابط، تصمیم‌گیری موثر و حل تعارض تأثیر مثبت داشته‌اند. هم‌چنین تأثیر مثبت این‌گونه برنامه‌ها بر پیشگیری از رفتارهای منفی و خطر آفرین مانند سوء مصرف مواد مخدر، خشونت و رفتارهای جنسی ناسالم نیز ثابت شده است.

مهارت‌های زندگی یعنی توانمندی‌ها و قابلیت‌های بالفعل شده در برقراری روابط بین فردی و درون فردی مناسب و موثر، انجام مسوولیت‌های اجتماعی و شخصی، تصمیم‌گیری صحیح و حل تعارضات و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می‌زند.

مهارت‌های زندگی به انسان می‌آموزد که چگونه شکنندگی را از خود دور سازد و به مسایل زندگی به‌عنوان معماهای قابل حل نگاه کند. به‌عنوان مثال هنر ارتباط برقرار کردن و هنر گفتگو با دیگران از مهارت‌های اولیه هستند که چنان‌چه فردی به آن‌ها مجهز باشد می‌تواند بسیاری از هیجان‌های مخرب را از خود دور کند و از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشد. بسیاری از اضطراب‌ها، ترس‌ها و اعتراضات فرزندان ما، با محبت و ارتباط برقرار کردن کم می‌شود. توانایی اجتماعی شدن آن‌ها با کسب مهارت گفتگو افزایش می‌یابد و در جامعه بیشتر پذیرفته خواهند شد و به طبع آن تأییدات اجتماعی بیشتری را دریافت می‌کنند. کودکان، نوجوانان و جوانان با داشتن ارتباطات سالم، رشد بهتری می‌یابند و از منابع حمایتی - عاطفی بیشتری برخوردار می‌شوند. حساسیت، زودرنجی و خودناباوری از بین می‌رود و بدین وسیله

در حین رشد، خلق و خوی ما نیز تغییر می‌کند. بیشتر ما یاد می‌گیریم که در حین گذار به سمت بلوغ، احساسات خود را کنترل کنیم. سال‌های تحصیل در دانشگاه یک دوره گذار مهم برای بالغین جوان است، چون آن‌ها از خانواده‌های خود جدا می‌شوند و خود را به عنوان بالغین مستقل تثبیت می‌کنند. این دوره گذار برای کسانی که با موفقیت نکات اولیه مانند نحوه تحمل مشکلات، تصمیم‌گیری و ارزیابی تصمیم‌ها و تعریف ارزش‌های شخصی و پیروی از آن‌ها را آموخته‌اند و روابط عادی یا صمیمانه را ایجاد کرده‌اند، ساده‌تر است. افرادی که این کارهای مقدماتی را انجام ندهند، با این معضل روبه‌رو می‌شوند که زندگی آن‌ها با بحران‌های شدیدی که از مراحل اولیه باقی مانده، دچار وقفه می‌شود. مثلاً اگر آن‌ها در کودکی یاد نگرفته باشند که به دیگران اعتماد کنند، ممکن است در ایجاد روابط صمیمانه با مشکل مواجه شوند.

شخصیت ما ترکیب منحصر به فردی از خصوصیات است که ما را از دیگران متمایز می‌کند. عوامل ارثی، محیطی، فرهنگی و تجربه ما بر نحوه رشد ما اثر می‌گذارد. شخصیت ما، تعیین‌کننده نحوه‌ای است که ما به چالش‌های زندگی خود واکنش نشان می‌دهیم، احساسات خود را تفسیر و تعارض‌های خود را حل می‌کنیم. ما قدرت درک رفتار خود و تغییر آن را داریم. بنابراین، می‌توانیم شخصیت خود را قالب‌ریزی کنیم. البته اگر محیط اجتماعی نامساعد باشد این کار دشوارتر است، ولی همیشه فرصت‌هایی برای تغییرات مثبت وجود دارد.

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی - فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع آن‌ها، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی، انسان‌ها را با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای متعددی روبه‌رو کرده است که مقابله موثر با آن‌ها نیازمند توانمندی‌های روانی - اجتماعی است. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی، افراد را در مواجهه با مسایل و مشکلات آسیب‌پذیر کرده و آن‌ها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد.

آن ها ارزش و اعتبار بیشتری را برای خود کسب می کنند.

مهارت های زندگی فراوانند و معرفی همه آن ها کاری دشوار است. در این جا به معرفی چند مهارت می پردازیم.

مهارت ارتباط موثر

ارتباط موثر در ایجاد جوی که امکان یادگیری را فراهم می آورد، ضروری است.

ارتباط، شامل ارسال و دریافت پیام ها است. آموزش و یادگیری شامل سیکل یا چرخه ارتباط است:

۱ آموزشگر، پیامی دارد که می خواهد انتقال دهد.

۲ او پیام خود را با استفاده از کلمات و یا ابزار غیر کلامی کدگذاری می کند.

۳ پیام خود را منتقل می کند.

۴ فراگیر، پیام را از کانال های مختلف دریافت می کند.

۵ فراگیر پیام را رمزگشایی می کند.

۶ پیام فهمیده می شود.

مزایای ارتباط موثر

- فهم و درک درست پیام
 - اجتناب از سردرگمی و فهم نادرست
 - رفع ابهامات و پاسخ به سوالات
 - کاهش استرس و اضطراب
 - ایجاد انگیزه برای یادگیری
 - احساس امنیت، پذیرش و احترام
 - مشارکت در فرایند یادگیری و تقویت رابطه
 - افزایش خودآشنایی یعنی بروز توانایی های خود
- در جمع

انواع ارتباط

۱ ارتباط کلامی:

- صحبت کردن و گوش دادن
 - نوشتن و خواندن
- #### ۲ ارتباط غیر کلامی:
- تماس چشمی
 - فضای بین فردی
 - حالت چهره
 - وضعیت بدنی
 - ژست ها
 - نوع پوشش و لباس
 - ویژگی های فرا زبانی (آهنگ، سرعت و بلندی صدا)

عوامل موثر بر ارتباط

- ویژگی های جمعیت شناختی (سن، جنسیت، قومیت، طبقه اقتصادی - اجتماعی)
- زبان (لهجه و زبان حرفه ای)
- وضعیت هیجانی
- وضعیت جسمی

■ وضعیت حسی - شناختی

■ انگیزه

■ زمان

■ محیط (سرو صدا، نور، راحتی صندلی ها، تمیزی، فضای خصوصی، تهویه، گرمایش و سرمایش)

■ مهارت ها و تکنیک های ارتباط کلامی

■ انتقال پیام (شیوه ارائه اطلاعات، استفاده از وسایل کمک آموزشی)

■ دریافت پیام (گوش دادن، مشاهده دقیق)

■ ارتباط غیر کلامی

■ حالت صورت

■ تماس چشمی

■ وضعیت بدنی

■ ویژگی های فرا زبانی کلام

■ هماهنگی ارتباط کلامی و غیر کلامی

مهارت خودآگاهی

مهارت خودآگاهی؛ شناخت خود، توانایی ها، ضعف ها، احساسات، ارزش ها، مسوولیت ها، نیازها، آرزوها، اهداف و.. خویشتن است. ناتوانی افراد در آگاهی از خود می تواند به رفتارهای پرخطر بیانجامد یا زمینه را برای رفتارهای پرخطر آماده کند. مهم است که به افراد فرصت داده شود تا آگاهی از خود را افزایش دهند. در واقع این مهارت همان خودشناسی است. ضروری است که در دوره نوجوانی که هویت یابی آغاز می شود، نوجوانان با ابعاد مختلف خود، آشنایی بیشتری پیدا کنند. هم چنین باید به آنان فرصت داد تا در خصوص ابعاد مختلف «خود» مطالعه کنند و از خودآگاهی بیشتری برخوردار گردند. ابعاد مختلف خودآگاهی در بر گه راهنمای خودآگاهی آمده است.

برگه راهنمای خودآگاهی

مشخص کنید در زندگی خود...

- به چه چیزهایی علاقه دارید؟
 - از چه چیزهایی بدتان می‌آید؟
 - چه نقاط قوتی دارید؟
 - چه نقاط ضعفی دارید؟
 - چه خواسته‌هایی دارید؟
 - چه آرزوهایی دارید؟
 - چه نیازهایی دارید؟
 - چه هدف‌هایی دارید؟
 - چه چیزهایی را ارزش می‌دانید؟
 - چه مسوولیت‌هایی برای خود قایل هستید؟
 - چه احساس‌های مثبتی را بیشتر تجربه می‌کنید؟
 - چه احساس‌های منفی‌ای را بیشتر تجربه می‌کنید؟
 - از چه چیزهایی بیشتر شاد می‌شوید؟
 - از چه چیزهایی بیشتر ناراحت می‌شوید؟
 - چه چیزهایی شما را امیدوار می‌کند؟
 - چه چیزهایی شما را ناامید می‌کند؟
 - چه هدف یا هدف‌هایی دارید؟
- برای رسیدن به هدف‌های خود چه فعالیت‌هایی را انجام می‌دهید؟
- در زندگی خود به چه چیزی می‌بالید و افتخار می‌کنید؟
 - چه چیزهایی به شما کمک می‌کند تا در مقابل سختی‌ها و دشواری‌ها مقاومت کنید؟

عزت نفس

یکی از مهم‌ترین بخش‌های خودآگاهی که می‌تواند مانند سپری قوی، از افراد در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی دفاع کند، عزت نفس است. منظور از عزت نفس، احساس ارزشمند بودن است. هرچه انسان‌ها برای خود ارزش و احترام بیشتری قایل باشند، کمتر در معرض آسیب‌ها قرار می‌گیرند.

دختری که داشتن دوست از جنس مخالف یا جذابیت و پسری که استفاده از مواد مخدر یا شجاعت کاذب را نشانه ارزش یک انسان می‌داند، تمایل به انجام رفتارهای پرخطر دارد و در معرض آن‌ها قرار می‌گیرد. عده‌ای به اشتباه تصور می‌کنند که اگر صفت یا ویژگی خاصی داشته باشند، ارزشمند و محترم بوده و در غیر این صورت بی‌ارزش، حقیر و... هستند. نکته مهم آن است که بدانید ارزش ذاتی انسان

وابسته به هیچ چیز نیست. یعنی انسان، فقط به دلیل انسان بودن ارزشمند و محترم است. معمولاً افرادی که تصور می‌کنند انسان به‌صورت مشروط و به شرط دارا بودن صفات و امتیازات خاصی محترم است، به یک یا چند ملاک زیر اهمیت می‌دهند:

- پول، ثروت، ملک، مستغلات و..
- زیبایی، جذابیت، اندام متناسب و..
- مدرک تحصیلی، تحصیلات بالا، رشته خاص و..
- شهرت، مقام، موقعیت و..
- قدرت، شجاعت، جسارت و..
- اصل و نسب و..

نکته مهم آن است که اگر چه هیچ‌یک از ویژگی‌های بالا بد نیستند، مشروط کردن احترام و ارزش خود به آن‌ها اشتباه است. ناآگاهی از ارزشمندی نامشروط باعث می‌شود افراد در معرض آسیب‌های روانی و اجتماعی و اقدام به رفتارهای پرخطر قرار گیرند. برای کمک به چنین افرادی می‌توانید از راهنمای عزت نفس استفاده کنید.

برگه راهنمای عزت نفس

- به خصوصیات و ویژگی‌های خاص آن‌ها توجه کنید.
- به آن‌ها کمک کنید تا دریابند موجودات بی‌ظنیری هستند.
- به آن‌ها کمک کنید تا دریابند هر انسانی با دیگری متفاوت است.
- به آن‌ها کمک کنید تا تفاوت‌های فردی را فقط گوناگونی و نه ملاک برتری یا بدتری بدانند.
- به طرز فکر و اندیشه‌های آن‌ها احترام بگذارید.
- آن‌ها را تشویق کنید که مسوولیت‌های شخصی داشته باشند.
- به آن‌ها کمک کنید اهداف کوتاه و بلند مدت برای خود تعیین کنند.
- الگوهای انسانی، فلسفی و معنوی را به آن‌ها معرفی کنید تا از ایشان الگوبرداری کنند.
- ابعاد معنوی و اعتقادی را در آن‌ها تقویت کنید.
- خودشناسی را در آن‌ها تقویت کنید.
- به آن‌ها کمک کنید تا ضعف‌های خود را شناخته، برطرف کنند یا با آن‌ها کنار بیایند.
- به آن‌ها کمک کنید تا نقاط قوت و محاسن خود را بشناسند.
- به آن‌ها کمک کنید تا بتوانند به احساس مثبتی از خود دست یابند.
- به آن‌ها کمک کنید تا به تجربه‌های مثبت و موفقیت‌هایی دست یابند.

کسب شخصیت مطلوب و ارتقای عزت نفس



فردی که می‌خواهد به شخصیت مطلوبی دست یابد، باید رفتارهایش گویای ارزش‌هایش باشد. همه ما باید به‌طور مرتب خصایل شخصیتی خود را بازبینی کنیم و ببینیم آیا رفتارهای ما گویای ارزش‌های ما است یا نه. باز خورد گرفتن از افراد مورد اعتماد، نوع دیگری از واری خصایل شخصیتی است. اگر فردی در بازبینی رفتارهای خود متوجه شود که رفتارهایش بازتاب‌دهنده ارزش‌هایش نیست، باید در رفتارهای خود تجدید نظر کند. رفتار بر خلاف ارزش‌های فردی مانع دستیابی به شخصیت مطلوب است. لازمه ارتقای عزت نفس، خودگویی‌های مسوولانه و ارزشمند است. همه مردم از این توانایی برخوردارند که خودگویی‌های ذهنی‌اشان را کنترل کنند. خودگویی‌های منفی مانند «من آدم بی‌ارزشی هستم» یا «هرچه تلاش کنم، بی‌فایده است! من شکست می‌خورم» باید متوقف شوند. خودگویی‌های ما باید ما را به انجام رفتارهای مسوولانه تشویق و ترغیب کنند. این باعث می‌شود احساس خوبی درباره خودمان داشته باشیم. این کار می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای عزت نفس ما باشد. فردی که عزت نفس دارد، رفتار احترام‌آمیزی با خود دارد؛ رفتاری که برای دیگران نیز احترام‌برانگیز است.

ایجاد عزت نفس در ۲۰ قدم

- ۱ به نیازها و خواسته‌های خود توجه کنید. به چیزهایی که بدن، ذهن و قلب‌تان به شما می‌گویند گوش دهید.
- ۲ مراقب خود باشید. غذاهای سالم بخورید و از غذاهای بی‌ارزش دوری کنید، ورزش کنید و فعالیت‌های مفرح را در دستور کار خود قرار بدهید.
- ۳ برای کارهایی که از انجام آن‌ها لذت می‌برید وقت بگذارید. فهرستی از چیزهایی که شما را شاد می‌کند تهیه کنید و هر روز یکی از آنها را انجام دهید.
- ۴ کارهایی را که به تعویق انداخته‌اید انجام دهید. کشوی میز خود را تمیز کنید، رژیم بگیرید یا این که صورت‌حسابی را که نادیده گرفته‌اید و به شما حس عدم موفقیت داده پرداخت کنید.
- ۵ به خود پاداش بدهید. با دادن پاداش‌های گه‌گاه، از خود به عنوان یک فرد بزرگ قدردانی کنید.
- ۶ برای بودن با افراد دیگر وقت بگذارید. افرادی که به شما حس خوبی درباره خودتان می‌دهند کسانی هستند که باعث شکوفایی عزت نفس شما می‌شوند. از کسانی که با شما بد رفتاری می‌کنند یا این که به شما حس بدی درباره خودتان می‌دهند دوری کنید.
- ۷ اشیایی را که دوست دارید، در معرض نمایش بگذارید. ممکن است شما اشیایی داشته باشید که موفقیت‌ها،

دوستی‌ها، یا زمان‌های خاصی را به شما یادآوری می‌کنند. آن‌ها را در نزدیکی خود نگه دارید.

۸ در زمان‌های خاص وعده‌های غذایی را صرف کنید. آشفتگی‌هایی مانند تلویزیون را حذف کنید و واقعاً بر لذت بردن از غذا همراه با دیگران یا به تنهایی تمرکز کنید.

۹ هر روز چیز جدیدی یاد بگیرید. از هر فرصتی برای یادگیری موضوع جدیدی استفاده کنید. این کار به شما حس بهتری در مورد خودتان می‌دهد و باعث بهره‌وری بیشتر شما می‌شود.

۱۰ برای سایر افراد کار خوبی انجام دهید. هیچ چیزی عالی‌تر از کمک به فردی که نیازمند کمک است، به شما احساس خوبی در مورد خودتان نمی‌دهد.

۱۱ به ظاهران توجه کنید. آراستگی یکی از نخستین شاخصه‌های عزت نفس است. اگر لباس‌تان را با دقت انتخاب و ظاهران را به خوبی مرتب کنید، در واقع، گام نخست را برداشته‌اید. خوب و آراسته به نظر رسیدن، می‌تواند مقدمه دستیابی به عزت نفس باشد.

۱۲ فهرستی از رفتارهای مسوولانه خود تهیه کنید و هر از گاه به این فهرست مراجعه نمایید. آگاهی از این که رفتارهای شما مسوولانه‌اند یا نه، به شما کمک می‌کند رفتارهای خود را زیر نظر داشته باشید. این مهم است که خودتان به رفتارهای مسوولانه‌تان امتیاز بدهید و رفتارهای غیرمسوولانه‌تان را تغییر دهید.

۱۳ با خودتان دوست باشید و از سرگرمی‌های لذت‌بخش بهره ببرید. هر از گاه با خودتان خلوت کنید و افکار و احساسات خود را موشکافانه بازبینی کنید. کشف و پرورش یک استعداد نهفته یا پرداختن به یک سرگرمی جذاب می‌تواند زمینه مناسبی باشد برای این که باور کنید شما منحصر به فردید!

۱۴ احساسات خود را روی کاغذ بیاورید. نوشتن، راه خوبی برای مرور فراز و فرودهای زندگی است. نوشتن درباره احساسات‌تان به شما کمک می‌کند از احساسات ناخوشایندی مانند خشم، دلخوری و ناامیدی عبور کنید. مرور این دست‌نوشته‌ها می‌تواند به افزایش سطح خودآگاهی‌تان منجر شود.

۱۵ بودن در کنار اعضای خانواده را یکی از اولویت‌های‌تان بدانید. در

خانواده‌های صمیمی و حمایت‌گر، همه اعضای خانواده، هم‌دیگر را منحصر به فرد می‌دانند؛ مشوق هم‌دیگرند و اگر یکی از اعضای خانواده با شکستی مواجه شود، سایرین به او کمک می‌کنند احساس یأس و ناامیدی نکنند.

۱۶ همان‌قدر که دوست دارید دیگران به شما توجه کنند، خودتان به آن‌ها توجه کنید. کمک کردن به دیگران باعث می‌شود احساس خودارزشمندی کنید.

۱۷ بگذارید دیگران بدانند چه چیزی باعث می‌شود شما احساس رضایت کنید. کشف این مساله را به دیگران واگذار نکنید. صداقت در بیان احساسات و افکار، حایز اهمیت است.

۱۸ به دوستان و اعضای خانواده‌تان کمک کنید به اهدافشان دست پیدا کنند و از آن‌ها بخواهید به همین ترتیب از شما حمایت کنند. به‌طور مثال، اگر خواهر شما نقاش است، حضور شما و سایر اعضای خانواده در نمایشگاه‌هایی که از کارهایش برپا می‌کند، به معنای حمایت شما از اوست. به همین ترتیب، شما و سایر اعضای خانواده می‌توانید از او بخواهید در فعالیت‌هایی که شما در آن شرکت دارید، حضور یابد.

۱۹ از دوستان و اعضای خانواده‌تان بخواهید نمونه‌هایی از رفتارهای شما را که گویای شخصیت‌تان بوده، بازگو کنند. این بازخورد می‌تواند به شما کمک کند به خودشناسی و خودکنترلی بیشتری برای انجام رفتارهای مسوولانه و پایبندی به ارزش‌های فردی خود دست یابید.

۲۰ بیشتر ورزش کنید تا بیشتر احساس سلامت کنید. ورزش باعث ترشح موادی در جریان خون می‌شود که با ایجاد فعل و انفعالاتی در مغز باعث احساس نشاط و سلامت می‌شوند.



مهارت افزایش اعتماد به نفس

زمانی که کودک بتواند بدون توقع و انتظار از دیگران کاری را آغاز و بکوشد تا آن را به اتمام برساند، می‌گوییم «اعتماد به نفس» دارد. کودک از همان ابتدا که شروع به شناخت خود و محیط پیرامونش می‌کند، به قدرت و توانایی خود برای تسلط بر محیط و اطرافیان خود آگاه می‌شود. اعتماد به نفس از صفات برجسته غیرذاتی و اکتسابی انسان و یک ویژگی تحسین‌برانگیز و قابل ستایش است. همه می‌دانیم که ستایش مخصوص آن دسته از توانایی‌ها است که فرد با سعی و تلاش خود آن‌ها را به دست می‌آورد. باید بدانید اگر مدت طولانی به گونه‌ای رفتار کرده باشید که اعتماد به نفس شما سرکوب شده باشد، باز می‌توانید با تمرین و ممارست، بذری اعتماد به نفس را در وجودتان بکارید و بهبودانید. برای افزایش اعتماد به نفس‌تان، موارد زیر را به کار گرفته و هر روز تمرین کنید تا از بروز مشکلاتی که ناشی از ضعف اعتماد به نفس شما است پیشگیری شود:



۱ بهانه تراشی نکنید: شایع‌ترین بهانه‌ای که می‌تواند در برابر هر تغییر مثبتی آورده شود این است که من ذاتاً این‌طور هستم. یا من این‌طور بزرگ شده‌ام. خیر، عذر شما پذیرفته نیست. خودتان را بپذیرید و از آن‌چه هستید، شادمان باشید. اعتماد به نفس بالا به سلامت جسم و روح شما بستگی دارد. با جسم خود خوب رفتار کنید.



۲ از خودتان به خوبی یاد کنید: جنبه‌های مثبت و منفی خود را توأم در نظر بگیرید اما به جنبه‌های مثبت توجه بیشتری داشته باشید. اگر نقاط ضعفی دارید، مطمئناً در قبال آن نقاط قوتی نیز دارید. لیستی از نقاط قوت خود، حتی کوچک‌ترین آن‌ها را تهیه کنید.



۳ بپذیرید که غیر از کارهای اشتباه قطعاً اعمال مثبت هم انجام می‌دهید: آن‌ها را نیز به حساب بیاورید. همچنین به خاطر کوچک‌ترین کار خوب، خودتان را تایید و تشویق کنید. واژه‌ها و جملات منفی مانند «من همیشه شکست می‌خورم» و «آدم ضعیفی هستم» و «هیچ کاری از من بر نمی‌آید» را هرگز بر زبان نیاورید.



۴ اگر کار اشتباهی انجام دادید، به جای سرزنش خود، عمل خود را سرزنش کنید. به‌طور کلی اعمال‌تان را ارزیابی کنید نه کل وجودتان را. اشتباه، لازمه انسانیت است اگرچه ناخوشایند باشد.



۵ روزانه جملات زیر را به جای هم به کار ببرید:

غلط	صحیح
نمی توانم	سعی خواهیم کرد
شکست	تجربه جدید
فکر نمی کنم قبول شوم	انشاء... قبول می شوم
هرگز خود را به خاطر این کار نخواهم بخشید	اشتباه خود را جبران خواهیم کرد

۸ گام برای بهبود عزت نفس

- ۱ صحبت‌های دیگران را در مورد ضعف‌تان، جدی نگیرید.
- ۲ همیشه تبسمی بر لب داشته باشید.
- ۳ هر نوع وابستگی، ضد اعتماد به نفس است. خود را تحت هیچ عنوان، به هیچ چیز و هیچ کس وابسته نکنید.
- ۴ در ابتدا هدف‌های کوچک‌تر را انتخاب کنید تا بتوانید آسان‌تر به آن‌ها برسید.
- ۵ عادت کنید نفس عمیق بکشید تا اکسیژن بیشتری به مغزتان برسانید.
- ۶ بدون توجه به موافقت یا مخالفت کردن دیگران، احساس واقعی خود را بیان کنید.
- ۷ هیچ‌گاه خودتان را «ما» خطاب نکنید.
- ۸ توانایی ابراز وجود خاص کسانی است که اعتماد به نفس بالایی دارند. از همین حالا «نه» گفتن را تمرین کنید. البته در زمانی که با چیزی موافق نیستند، از تعارفات کلامی مانند «این لطف شما است»، «من قابل نیستم»، استفاده نکنید. به جای آن می‌توانید از واژه «متشکرم» استفاده کنید.
- ۹ در دنیای رقابت، پیروزی از آن کسانی است که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند.

راه حل‌های سالم کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت

ورزش	عمیق نفس کشیدن
برقراری ارتباط اجتماعی و صحبت یا درد دل کردن با دیگران	دوش گرفتن
دعا و نیایش	خود را به کاری سالم سرگرم کردن
به یاد خدا بودن و کمک گرفتن از او	رفتن به میهمانی و دید و بازدید
انجام دادن کارهای هنری	با دوستان و آشنایان تماس تلفنی گرفتن
گردش و مسافرت و تماشای تلویزیون	تخلیه احساسات خود به صورت گریه کردن و یا خشم خود را طور منطقی خالی کردن
استفاده از روش رهاسازی ماهیچه‌ای	از دیگران کمک گرفتن

به‌منظور مقابله صحیح با احساسات، از برگه راهنمای مقابله با احساسات استفاده کنید.

روش مقابله با احساسات منفی

احساسات، رنگ زندگی انسان است. احساسات مثبت زندگی انسان را شاد و احساسات منفی زندگی انسان را تیره می‌کند. ناتوانی در برخورد صحیح با احساسات می‌تواند سبب بروز بعضی رفتارهای پرخطر از جمله: اعتیاد، ایدز، بی‌بندوباری، خشونت و .. شود. درک نادرست از خوشی و لذت و ناتوانی در ایجاد آن از راه‌های سالم، باعث روی آوردن نوجوانان به رفتارهای پرخطر می‌شود. بنابراین، آموزش مهارت‌های مقابله صحیح با احساسات، به نوجوانان ضروری است. نه تنها آموزش مقابله با احساسات منفی، بلکه مقابله با احساسات مثبت نیز در مواردی ضرورت دارد.



مهارت همدلی

همدلی یعنی:

«دنیا را از دریچه چشم فرد مقابل دیدن»
درک احساس طرف مقابل است و نه لزوماً موافقت و همدردی با او

این مهارت به فرد کمک می‌کند تا بتواند فرد دیگری را حتی وقتی با او بسیار متفاوت است، بپذیرد و به او احترام بگذارد. به تعبیری، زندگی و شرایط دیگری را درک کند و با او همدلی کند و با رفتارهای حمایت‌کننده، روابط اجتماعی خود را بهبود ببخشد.

تفاوت همدلی با همدردی

در **همدلی** سعی می‌کنیم مسایل و مشکلات فرد را بفهمیم، با او هم‌فکری کنیم، به حرف‌هایش گوش کنیم، قضاوت نکنیم و او را نصیحت یا سرزنش نکنیم. اگر افراد از مشکلات خود برای ما حرف می‌زنند، مشکلات آنها را کوچک‌تر یا بزرگ‌تر از آنچه هست تلقی نکنیم و ضعف‌ها و کمبودهای آنها را علت اصلی مشکل نبینیم.

به‌طور معمول، در **همدردی** افراد مشکلات و مسایل دیگران را کوچک تلقی می‌کنند، مسایل خود را بزرگ‌تر و پیچیده‌تر می‌پندارند و با بیان جملاتی از این قبیل که: «ای بابا برو خدا رو شکر کن اینکه چیزی نیست من صد گرفتاری دارم از تو بدتر، یا اینکه اگه جای من بودی چه کار می‌کردی و ...». مواردی مشابه این جملات طرف مقابل را درک نمی‌کنند و از زاویه دید او به مساله نگاه نمی‌کنند. معمولاً در چنین شرایطی افرادی که مشکل خود را برای این‌گونه افراد بیان می‌کنند احساس بدی دارند و اغلب از کرده خود پشیمان می‌شوند و خود را سرزنش می‌کنند که چرا پیش فلانی حرف زدند و با احساس گناه و مقصر بودن برمی‌گردند.

برگه راهنمای مقابله با احساسات

۱ در احساسات خود تامل کنید. ناآگاهی از احساسات، باعث تسلط آن‌ها بر توانایی‌های فرد شده و رفتارهای او را هدایت می‌کند. بدین منظور بهتر است که در طول روز از خود بپرسید که چه احساسی دارید.

۲ به احساسات خود نام مناسب بدهید. معمولاً مردم، احساسات منفی خود را با ناراحتی و احساسات مثبت خود را با خوشحالی بیان می‌کنند. در حالی که انواع مختلفی از احساسات منفی و مثبت وجود دارد. احساس خود را هرچه دقیق‌تر نام‌گذاری کنید بهتر می‌توانید راه درست مقابله با آن‌ها را بیابید. برخی از احساسات مثبت عبارتند از: شادی، نشاط، سرزندگی، افتخار، آرامش، سربلندی، شغف، غرور، امید و رضایت. همچنین بعضی از احساسات منفی عبارتند از: عصبانیت، اندوه، خجالت، عذاب وجدان، غضب، حسد، ناکامی، ناامیدی، شرم و درماندگی.

۳ علت احساسات منفی خود را ردیابی کنید. هنگامی که احساس منفی دارید سعی کنید عامل به‌وجود آورنده آن را بیابید و در موردش فکر کنید که آیا آن‌قدر ارزش ناراحت شدن را دارد؟

۴ برای بیرون آمدن از احساسات منفی یا برای به‌دست آوردن احساسات مثبت، به‌دنبال راه‌حل‌های سالم باشید.

۵ تا آن‌جا که می‌توانید راه‌حل‌های بیشتری پیدا کنید.

۶ راه‌حل‌های مختلف خود را نقد و بررسی کنید و به عوارض و پیامدهای هر یک، نقادانه فکر کنید.

۷ یک راه‌حل مناسب را اجرا کنید. اگر مفید نبود، راه‌حل‌های بعدی را بیازمایید.

مهارت ابراز وجود

اگر در بیان احساسات و عقایدتان به دیگران راحت نیستید باید یاد بگیرید از خودتان مراقبت و حمایت کنید. یادگیری مهارت ابراز وجود به شما کمک می‌کند که از حقوق خود دفاع کنید، بدون این که حقوق دیگران را پایمال کنید. (از دیگران تقاضا کنید یا تقاضای آن‌ها را رد کنید.) با دیگران سلام و احوالپرسی کنید و یا به سلام آن‌ها پاسخ دهید و خشم خود را به شکل سازنده‌ای بروز دهید.



برای ارایه چنین رفتاری، راه‌های زیر را به کار ببرید:

۱ حقوق، خواسته‌ها و نیازهای شخصی خود را شناسایی کنید.

۲ چگونگی احساس تان را نسبت به موقعیت‌های ویژه (از قبیل: «من عصبانی هستم»، «عجله دارم»، «دوست دارم» شناسایی کنید. در این شناسایی از توصیف‌های حسی استفاده کنید تا کاملاً به چگونگی احساس تان دست یابید (مانند «احساس می‌کنم روی ابرها به پرواز درآمده‌ام» و ...). نوع عملی که احساس تان شما را مجبور به انجام آن می‌کند را بر زبان آورید (مانند: «دوست دارم تو را در آغوش بگیرم».

۳ صریح باشید. حرف خود را مستقیم و بدون واسطه به شخص مورد نظر تان بزنید. تقاضای خود را در یک یا دو جمله ساده و قابل فهم بیان کنید.

۴ از طعنه و کنایه زدن یا توهین به دیگران بپرهیزید.

۵ از برجسب زدن به دیگران اجتناب کنید.

۶ از گفتن جملاتی که با «چرا» و «تو» شروع می‌شوند، خودداری کنید. چنین جملاتی شخص مقابل را در موضع دفاعی قرار می‌دهد.

۷ از مخاطب بازخورد بگیرید «حرف‌هایم را روشن گفتم؟» «موقعیت را چه طور می‌بینی؟». دریافت بازخورد به شما کمک می‌کند تا هرگونه کج فهمی را اصلاح نموده و دیگران دریابند شما در ارتباط باز هستید و عقاید و احساسات خود را بیان می‌کنید.

به تقاضا و خواسته‌های غیرمنصفانه به طریقه زیر، «نه» بگویید.



۱ ابتدا از موضع خود مطمئن شوید. یعنی مشخص کنید که می‌خواهید بگویید بلی یا خیر. اگر مطمئن نیستید، بگویید که برای پاسخ دادن باید کمی فکر کنید. به شخص مقابل بگویید چه زمانی پاسخ خواهید داد.

۲ اگر شما کاملاً متوجه نشده‌اید که فرد مقابل از شما چه تقاضایی دارد، از او توضیح روشنی بخواهید.

۳ تا آن جا که می‌توانید کوتاه و موجز سخن بگویید. یعنی دلیل موجه برای امتناع خود را ارایه دهید ولی از توجیه و

توضیحات مفصل اجتناب کنید. چنین عذرهایی چه بسا موجب شود که فرد مقابل، با شما بحث کند تا شما را از موضع «نه» پایین بیاورد.

۴ هرگاه از تقاضایی سرباز می‌زنید، واقعاً کلمه «نه» از قدرت بیشتری برخوردار است تا عبارت مبهمی مانند «خوب، من این طور فکر نمی‌کنم».

۵ گاه ممکن است شما بارها تقاضای فرد مقابل را رد کنید تا سرانجام او دست از پافشاری بردارد. در چنین مواردی لزومی ندارد که هر بار برای امتناع تان توضیح جدیدی ارایه دهید، بلکه فقط با «نه» خود، دلیل اصلی امتناع تان را تکرار کنید.

۶ اگر پس از بارها تکرار «نه» همچنان فرد مقابل بر دریافت پاسخ مثبت از سوی شما اصرار دارد، سکوت اختیار کنید (این کار در گفتگوهای تلفنی ساده‌تر است) یا موضوع گفتگو را تغییر دهید.

۷ در صورتی که قصد نه گفتن به تقاضا و یا انتظار دیگران دارید، از یک پاسخ قاطع، واضح و کوتاه استفاده کنید و در هر بار سوال اصرار طرف مقابل فقط همان پاسخ را تکرار کنید.

جراتمند بودن به شیوه‌ای مثبت را فرا

گیرید:



یک نظام اعتقادی و ارزشی را قبول کنید که به شما اجازه ابراز وجود بدهد. این گام دشوارترین گام است، چرا که چنین نظامی است که به شما اجازه می‌دهد خشمگین شوید، «نه» بگویید، درخواست کمک کنید و یا خطا کردن را قبول کنید.

از بهترین مهارت‌های ارتباطی خود استفاده کنید



- ۱ تماس چشمی مستقیم برقرار کنید.
- ۲ وضع بدنی مناسب به خود بگیرید.
- ۳ حالات چهره خود را متناسب با پیام انتخاب کنید.
- ۴ سطح و آهنگ مناسب صدای خود را حفظ کنید.
- ۵ زمان مناسبی را برای ابراز وجود انتخاب کنید.

مهارت قاطعیت

یکی از مهم‌ترین دلایل ابتلای افراد به آسیب‌های روانی و اجتماعی مانند اعتیاد، ناتوانی افراد در مهارت قاطعیت و

به‌خصوص مقابله با پیشنهاد‌های ناسالم دیگران است.

گاه به‌جای کلمه قاطعیت، از واژه‌های دیگری مانند ابراز وجود، جرات‌ورزی یا جسارت نیز استفاده شده است که همه معادل و برابرند. قبل از هر چیز بهتر است به تعریف قاطعیت بپردازیم.

تعریف رفتار قاطعانه

قاطعیت عبارت است از:

- ایستادگی بر نظرات شخصی و بیان افکار، احساسات و باورها به‌صورت مستقیم، صادقانه و مناسب به‌گونه‌ای که به حقوق دیگران نیز احترام گذاشته شود.
- رفتارهایی که به‌وسیله آن فرد بتواند علایق، نظرات و احساسات خود را صادقانه و به‌راحتی بیان کند. بر نظرات خود پافشاری کند و بدون تجاوز به حقوق دیگران، حقوق شخصی خود را به‌دست آورد.
- احترام به حقوق دیگران و ایجاد تعادل بین حقوق خود و دیگران. زنجیره رفتارهای اجتماعی به صورت زیر است:

پر خاشگری — قاطعیت — خجالت

به‌همین دلیل باید مشخص شود که قاطعیت چه نوع رفتارهایی نیست. همان‌طور که در بالا مشاهده شد ممکن است برداشت‌های اشتباهی از رفتار قاطعانه صورت گیرد. بنابراین به یاد داشته باشید که:

- رفتار قاطعانه با پر خاشگری یا عصبانیت متفاوت است.
- رفتار قاطعانه با خجالت و کم‌رویی تفاوت دارد.
- رفتار قاطعانه در میانه زنجیره‌ای قرار دارد که دو انتهای آن به خجالت و پر خاشگری ختم می‌شود.
- آن‌چه که خجالت، پر خاشگری و قاطعیت را از هم جدا می‌کند، رعایت حقوق فردی است.

رفتار قاطعانه، پر خاشگری نیست. زیرا در پر خاشگری، حقوق طرف مقابل زیر پا گذاشته می‌شود. فرد پر خاشگر سعی دارد بدون توجه به طرف مقابل و حقوق وی به خواسته‌های خود دست یابد. معمولاً لحن صحبت فردی که پر خاشگری می‌کند زنده و نامناسب است. علاوه‌بر این، گفتار وی با توهین و ناسزا همراه است. در چنین شرایطی فرد خود را حق به جانب می‌داند و به دیگران اهمیتی نمی‌دهد، تنها چیزی که برایش اهمیت دارد آن است که به خواسته‌های خود دست یابد.

رفتار قاطعانه، خجالت و کم‌رویی نیست. زیرا در خجالت و کم‌رویی، فرد حقوق فردی خود را زیر پا می‌گذارد. در این حالت، فرد به چشمان طرف مقابل خود نگاه نمی‌کند. لحن صحبت چنین فردی با تردید و تزلزل همراه است. صدایی آهسته دارد، جویده جویده صحبت می‌کند و دایم معذرت می‌خواهد. در چنین شرایطی، فرد خود را در موضعی پایین‌تر از دیگران می‌بیند.

در رفتار قاطعانه، فرد طوری رفتار می‌کند که بدون زیر پا گذاشتن حقوق خود یا تجاوز به حقوق دیگران بتواند به خواسته‌های خود دست یابد. در چنین برخوردی، فرد بر عقیده یا دیدگاه خود پافشاری

می‌کند و در عین این‌که به طرف مقابل احترام می‌گذارد، نظرات خود را به‌صورت روشن و صریح بیان می‌کند. لحن صحبت محکمی دارد، کوتاه اما موثر صحبت می‌کند و به موضوعات مهم و اساسی می‌پردازد. نه به دیگران لطمه می‌زند و حقوق آن‌ها را زیر پا می‌گذارد و نه اجازه می‌دهد که به حقوق وی لطمه وارد شود.

انواع رفتارهای قاطعانه

غالباً رفتار قاطعانه را با «نه گفتن» مترادف می‌پندارند. این در حالی است که «نه گفتن» فقط یکی از انواع رفتارهای قاطعانه است. انواع رفتارهای قاطعانه عبارتند از:

۱ رد قاطعانه: «نه گفتن» همان رد قاطعانه است. در این نوع رفتار قاطعانه، فرد درخواست‌ها، پیشنهادها، تحمیل‌ها و فشارهای منفی اطرافیان را به‌گونه‌ای جامعه‌پسند رد می‌کند.

۲ بیان قاطعانه: در این نوع رفتار قاطعانه، فرد احساسات مثبت (علاقه، محبت، قدردانی، ستایش و...) یا منفی (نارضایتی، گلایه، ناراحتی و...) و همچنین نظر و عقیده خود را به‌گونه‌ای متناسب با شرایط اجتماعی و فرهنگی بیان می‌کند.

۳ درخواست قاطعانه: یکی از مهم‌ترین انواع رفتارهای قاطعانه، توانایی درخواست کردن از دیگران است. برخلاف آن‌که ممکن است عده‌ای به غلط تصور کنند که درخواست از دیگران نشانه ضعف است، این رفتار یکی از سالم‌ترین شکل‌های رفتار قاطعانه است.

مهارت تصمیم‌گیری

یکی از مهارت‌های مهم سالم زیستن، مهارت تصمیم‌گیری است که کمک می‌کند تا موقعیت‌های تصمیم‌گیری درباره اقدام یا انصراف از رفتارهای پرخطر را شناخته و پیامدهای هر اقدامی را قبل از انجام آن دریافته تا بتوانید تصمیم درستی بگیرید و سلامت خود را تضمین کنید. ممکن است سوال کنید که آیا روش‌های تصمیم‌گیری مختلفی وجود دارد؟ اگر چنین است کدام تصمیم‌گیری‌ها سالم و کدام ناسالم هستند؟

در جواب باید گفت روش‌های مختلفی برای تصمیم‌گیری وجود دارد که فقط یکی از آن‌ها درست است و سایر انواع تصمیم‌گیری‌ها نادرست هستند و به مشکلات دیگری خواهند انجامید. در این جا به‌طور خلاصه به تعدادی از انواع تصمیم‌گیری‌ها اشاره می‌شود.

انواع تصمیم‌گیری

انواع مختلفی از تصمیم‌گیری‌ها وجود دارند، از جمله:

۱ تصمیم‌گیری احساسی: در این نوع تصمیم‌گیری زیربنای تصمیم‌ها، احساسات آگاهانه یا ناآگاهانه افراد است.

سفسطه‌ای بیش نیست. اگر کاری ناسالم یا پرخطر است این که افراد زیادی آن را انجام دهند دلیل بر مجاز بودن یا بی خطر بودن آن کار نیست.

۴ تصمیم‌گیری تکانشی: در این نوع تصمیم‌گیری، فرد بدون آن که به خود اجازه فکر کردن بدهد به صورت ناگهانی تصمیم خاصی را می‌گیرد. تصمیم‌های تکانشی معمولاً با عجله و شتاب‌زدگی گرفته می‌شوند، به همین دلیل فرد فرصت فکر کردن ندارد، در نتیجه این‌گونه تصمیم‌ها، معمولاً مشکلات متعدد و فراوانی ایجاد می‌شود.

۵ تصمیم‌گیری منطقی: تنها شکل تصمیم‌گیری سالم، تصمیم‌گیری منطقی است که بر اساس تفکر، بررسی و ارزیابی صورت می‌گیرد. زیربنای این نوع تصمیم‌گیری، مهارت تفکر نقاد است که در ادامه به آن پرداخته می‌شود.

اصول تصمیم‌گیری منطقی

تصمیم‌گیری منطقی یا عقلانی دارای اصول متعددی است که در برگه راهنمای تصمیم‌گیری منطقی آمده است.

احساساتی مانند ترس، شرم، خشم، احساس گناه یا عذاب وجدان، احساس مسوولیت بی‌دلیل یا غیرمنطقی یا افراطی و مواردی از این قبیل اساس تصمیم‌گیری قرار می‌گیرند. این در حالی است که احساسات انسان زودگذر است و نمی‌تواند مبنای تصمیم‌گیری باشد. زیربنای تصمیم‌گیری باید تفکر نقادانه باشد که در مبحث گذشته به آن اشاره شد. ناآگاهی از اصول تصمیم‌گیری و ضعف در به‌کارگیری تفکر نقاد، منجر به تصمیم‌گیری احساسی می‌شود.

۲ تصمیم‌گیری اجتنابی: در این نوع تصمیم‌گیری فرد سعی می‌کند تا آن‌جا که امکان دارد تصمیم‌گیری را به تعویق بیندازد. کار امروز را به فردا انداختن، نمونه مشخص این نوع تصمیم‌گیری است. معمولاً زیربنای این نوع تصمیم‌گیری نیز نوعی ترس یا اضطراب است.

۳ تصمیم‌گیری مطیعانه: در این نوع تصمیم‌گیری فرد خود تصمیمی نمی‌گیرد، بلکه مطیعانه تصمیمی را که دیگران گرفته‌اند اجرا می‌کند. معمولاً این افراد این اندیشه را دارند که چون دیگران کار خاصی را انجام می‌دهند ما هم انجام می‌دهیم، اما البته این

برگه راهنمای تصمیم‌گیری منطقی

برای آن که بتوانید تصمیم‌گیری منطقی انجام دهید باید از اصول زیر پیروی کنید:

۱ نسبت به زمان و موقعیت تصمیم‌گیری هوشیار باشید. هنگامی که با شرایط زیر مواجه هستید یعنی در یک موقعیت تصمیم‌گیری قرار گرفته‌اید و باید تصمیمی بگیرید، مثلاً:

■ زمانی که مشکلی وجود دارد؛

■ شرایط زندگی شما به هم خورده است؛

■ بلا تکلیف هستید؛

■ تردید دارید؛

■ از موضوعی نگرانی دارید؛

■ آشفته و پریشان شده‌اید؛

■ از شرایطی که در آن قرار دارید ناراضی هستید؛

■ موضوعی شما را ناراحت می‌کند؛

■ بر سر دوراهی قرار گرفته‌اید و...

به هر حال زمانی که درمی‌یابید در وضعیتی قرار گرفته‌اید که باید برای آن تصمیمی بگیرید، تصمیم‌گیری آغاز می‌شود.

۲ موقعیت تصمیم‌گیری را مشخص کنید. در این مرحله مشخص می‌کنید که در مورد چه مسأله‌ای باید تصمیم بگیرید.

۳ راه‌حل‌های مختلف و متعددی مطرح کنید. هنگامی که موقعیت تصمیم‌گیری مشخص شد، سعی کنید انواع مختلفی از حق انتخاب‌ها یا راه‌حل‌های مختلف را مطرح کنید. برای رسیدن به این منظور:

■ از روش بارش افکار استفاده کنید.

■ اطلاعات مختلف را جست‌وجو کنید.

مهارت حل مساله

هر فردی در زندگی خویش با مسایلی روبه‌رو می‌شود که آن‌ها را نمی‌شناسد و یا با مشکلاتی روبه‌رو می‌شود، ولی راه حل آن‌ها را نمی‌داند و نمی‌داند چه کار کند و چه کار نکند. اما اگر از سن کم یاد بگیرد که خوب فکر کند، می‌تواند مشکلات و مسایل خود را خوب حل کند تا وقتی بزرگ‌تر شد، کم‌تر اشتباه کند. این مهم نیست که در زندگی اصلاً مشکل پیش نیاید، بلکه مهم این است که یاد بگیریم چگونه مشکلات مان را حل کنیم و برای این که مساله و مشکل را حل کنیم باید خوب فکر کنیم و مهارت‌های مقابله با مشکلات را به دو صورت مقابله عاطفی و عملی فراگیریم. مهارت حل مساله به افراد کمک می‌کند تا به صورت منطقی و منظم به حل مسایل و مشکلات خود بپردازند. حل مساله دارای مراحل زیر است:



رویکرد صحیح به مساله

■ برای حل مساله اولین قدم داشتن نگرشی درست نسبت به آن است. مبنی بر این که مشکل پیدا کردن در زندگی طبیعی است و هر کسی در زندگی با مشکل روبه‌رو می‌شود و بنابراین باید با روشن‌بینی در فکر حل آن بود.

■ نکته مهم و اساسی دیگر آن است که مشکلات، فاجعه آمیز تلقی نشوند. عده‌ای از مشکلات خود کوهی می‌سازند. این اشخاص می‌پندارند که نمی‌توان مشکل را حل کرد و یا آن را فاجعه بار می‌دانند و از گاه کوه می‌سازند.

■ هنگامی که فرد به این نقطه برسد که «کنون که با این مشکل روبه‌رو شده‌ام باید چه کار کنم تا مشکلم حل شود» اولین مرحله حل مساله صورت گرفته و به مرحله دوم می‌رسد.

تعریف دقیق از مشکلات

■ یکی دیگر از مراحل مهم حل مساله که گاهی مورد غفلت قرار می‌گیرد، مرحله تعریف دقیق مشکل است. در واقع تا صورت مساله به درستی روشن و آشکار نباشد نمی‌توان آن را حل کرد.



پیدا کردن راه‌حل‌های متعدد

■ در این مرحله فرد سعی می‌کند برای مشکل خود راه‌حل‌های متعددی پیدا کند. در این مورد لازم است فرد از روش بارش فکری استفاده کند. به این صورت که هر راه‌حلی را که به ذهنش می‌رسد، روی کاغذ بنویسد حتی راه‌حل‌های غیرمفید یا بی‌اهمیت. این روش باعث فعال شدن ذهن شده و باعث افزایش راه‌حل‌ها می‌شود. ■ اعتقاد برخی بر آن است که کمیت، کیفیت می‌آفریند.



یعنی اگر فرد بتواند بیست راه‌حل مطرح کند حتی اگر پانزده راه‌حل آن مفید نباشد پنج راه‌حل مفید برای او باقی می‌ماند که اگر اولی، دومی، سومی و حتی چهارمی مفید نباشند، راه‌حل پنجم مفید خواهد بود.

ارزیابی و انتخاب راه‌حل‌ها



■ هنگامی که فرد راه‌حل‌های زیادی یافت، با استفاده از تفکر نقاد شروع به ارزیابی آن‌ها می‌کند. مهم است که هر کدام از راه‌حل‌ها بررسی و سنجیده شوند.

■ بهتر است فرد از روش «اگر... آن‌گاه...» استفاده کند. با این روش فرد قبل از آن که اقدامی انجام دهد می‌تواند پیامدهای اقدامات خود را ارزیابی کند. سپس یکی از راه‌حل‌های مفید را برای اجرا انتخاب کند.

اجرای راه‌حل‌ها



■ پس از آن که راه‌حلی انتخاب شد باید مراحل اجرای آن روشن شود. بهترین راه‌حل هم اگر اجرا نشود فایده‌ای نخواهد داشت.

■ قدم‌های اجرایی راه‌حل باید مشخص شوند، از جمله: نحوه جمع‌آوری اطلاعات در آن زمینه، افرادی که می‌توانند کمک کنند، زمان اجرا و ... آن‌گاه فرد شروع به اجرای راه‌حل می‌کند.

■ معمولاً با انجام روش‌های بالا فرد قادر خواهد بود مشکل خود را حل کند. چنانچه مشکل حل نشد باید یک‌بار دیگر این راه طی شود. چون ممکن است مشکل به خوبی تعریف نشده باشد یا در طی زمان تغییر کرده باشد یا در یکی از مراحل اشتباهی رخ داده باشد.

مزیت مهارت حل مساله آن است که به فرد کمک می‌کند برای مشکل خود راه‌حلی بیابد، نه آن که تصور کند مشکل او چاره‌ای ندارد و به درماندگی، ناامیدی و استیصال برسد.

همان‌طور که قبلاً گفته شد، تسلط بر این توانایی‌ها به تکرار و تمرین احتیاج دارد. به همین دلیل، فرصت‌های مختلف و متعددی ایجاد نمایید تا مهارت‌های مذکور تکرار و تمرین شوند.

تحقیقات بسیاری در سطح جهان نشان می‌دهند که ضعف یا ناتوانی در مهارت حل مساله با مشکلات و مسایل مهم بهداشتی و اجتماعی مرتبط است، از جمله: خودکشی، اعتیاد، بی بند و باری، ابتلا به ایدز، بزه‌کاری و .. تحقیقات نشان می‌دهد که هر چه فرد مهارت حل مساله قوی‌تری داشته باشد، به همان اندازه در زندگی خود موفق‌تر و سالم‌تر خواهد بود.



تفکر خلاق یکی از مهارت‌های اصلی برای تصمیم‌گیری و حل مساله است و ما را قادر می‌سازد تا به امکانات و احتمالات بیشتری بیندیشیم و فراتر از تجربیات شخصی خود نگاه کنیم.

خلاقیت دربرگیرنده موارد زیر است:

- توانایی دیدن چیزی به شیوه‌ای نو
- آموختن از تجربه‌های قبلی و ارتباط دادن این یادگیری به موقعیت‌های تازه
- تفکر انعطاف‌پذیر و رفع موانع
- استفاده از روش‌های غیرسنتی برای حل مشکلات
- فراتر از اطلاعات گام برداشتن
- آفریدن چیزی منحصر به فرد

نکاتی که کمک می‌کنند تا خلاقیت خود را افزایش دهید:

- ۱ در قلاب یافتن جواب درست نیفتید.
- ۲ در یک شیوه خلاق ممکن است سوالات و جواب‌های زیادی موجود باشد.
- ۳ برای خلق راه‌های تازه، گاه نیاز است به شیوه‌ای متفاوت به مسایل نگاه کنید.
- ۴ گاه قوانین تفکر را بشکنید، افکار تازه چون از قوانین پیروی نمی‌کنند ایجاد می‌شوند.
- ۵ از چارچوب‌ها خارج شوید، گاهی باید خارج از چارچوب‌ها را هم ببینید.
- ۶ خلاقیت روندی خوشایند است، به بازیگوشی میدان دهید.
- ۷ از شکست نترسید، چرا که با هر شکست تجربه بیشتری پیدامی‌کنید.
- ۸ هیچ‌گاه نگویید نمی‌توانید کاری را بکنید، در هر حال سعی خود را بکنید.

مهارت تفکر نقاد

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های سالم زیستن، مهارت تفکر نقاد است. منظور از تفکر نقاد آن است که فرد؛ اطلاعات، گفته‌ها، نظرها و پیشنهادهای را بررسی کند و هیچ اندیشه، پیشنهاد یا نظری را بدون ارزیابی، نه رد کند و نه بپذیرد.

در این شیوه تفکر، برای دفاع و حمایت از هر عقیده‌ای شواهد و مدارک واقعی ارائه می‌شود و برای پذیرش عقیده دیگران نیز مدارک و شواهد درخواست می‌شود. به عبارت دیگر، هیچ نظر، عقیده یا تصمیم و پیشنهادی بدون دلیل و مدرک قبول یا رد نمی‌شود.

در تعریف دیگری از تفکر نقاد گفته شده است که این نوع، تفکری است که درستی و اعتبار اطلاعات و عقاید را ارزیابی می‌کند. در جهانی که بمباران اطلاعات وجود دارد و بعضی از آن‌ها ناسالم هستند، ضروری است انسان‌ها مجهز به توانایی‌هایی باشند که به آن‌ها کمک کند تا راه درست را از نادرست تشخیص دهند و دریابند کدام رفتار ناسالم یا پرخطر و کدام مسیر سالم و بی‌خطر است.

تفکر نقاد، تفکری است که برای قضاوت و نتیجه‌گیری، به جستجوی شواهد، دلایل و مدارک می‌پردازد و یا برای دستیابی به چنین قضاوت و نتیجه‌گیری خواستار دلایل، شواهد و مدارک است. این تفکر با جستجوی دلایل، راه‌کارها و ارزیابی موقعیت‌ها و وضعیت‌ها آغاز می‌شود و فرد بر اساس شواهد و مدارک عینی و واقعی، دیدگاه خود را تغییر می‌دهد. به این نوع تفکر، تفکر منطقی نیز می‌گویند.

لازمه تفکر نقادانه آن است که فرد به جستجو، تجزیه و تحلیل و ارزیابی اطلاعات بپردازد و در پی شواهد، دلایل و مدارک عینی و واقعی باشد و دیدگاه خود را بر اساس شواهد و مدارک عینی تغییر دهد. موقعیت و شرایط را به صورت مجموعه‌ای کلی در نظر بگیرد و بتواند واقعیت‌ها را از افکار، حدسیات، مفروضات و عقاید جدا کند.

تفکر نقاد

■ فرآیندی که طی آن با بررسی افکار و عقاید خود و دیگران به درک بهتری از مسایل دست می‌یابیم.
فعالیت‌های مختلفی تفکر نقاد را شکل می‌دهد:

- تفکر فعال
- سوال کردن هدفمند
- ارزیابی اعتبار عقاید و افکار
- مشاهده موقعیت‌ها از دیدگاه‌های مختلف و بررسی نظرات دیگران

اصول تفکر نقاد

برای آن که افراد مهارت تفکر نقاد را به کار ببرند، بهتر است با مراحل این کار آشنا شوند. این مراحل در برگه راهنمای تفکر نقاد آمده است. لازمه تفکر نقاد آن است که فرد در مورد مسایل مختلف بیندیشد، سوال کند و هر موضوعی را بی دلیل قبول یا رد نکند.

برگه راهنمای تفکر نقاد

به منظور تقویت مهارت تفکر نقاد روش‌های زیر توصیه شده است:

۱ پیش از تصمیم‌گیری یا انجام هر اقدامی به خود فرصت تفکر دهید. به هنگام تصمیم‌گیری یا انجام هر عملی تأمل کنید. بدین منظور بهتر است با عجله تصمیم‌گیری و فوراً اقدام نکنید، بلکه به خود فرصت دهید تا بتوانید فکر کنید. بهترین کار، تأمل و تفکر است. یعنی برای مدتی تصمیم‌گیری را عقب بیندازید تا در این فرصت بهتر بتوانید فکر کنید برای این کار:

■ جوانب مختلف موضوع را روشن کنید.

■ بر ابعاد مختلف موضوع تمرکز کنید.

■ نکات مبهم یا متناقض را بیرون بکشید.

۲ درباره هر یک از ابعاد موضوع پرسش کنید. درباره موضوع سوالاتی مطرح کنید.

۳ افکار، عقاید، فرضیه‌ها و احتمالات دیگر را نیز مورد توجه قرار دهید. در این مرحله، فرد احتمالات و فرضیه‌های دیگری را مطرح می‌کند. این فرضیه‌ها به صورت «شاید»، «ممکن است» و... مطرح می‌شوند. فرد آن‌ها را مورد آزمایش و بررسی قرار می‌دهد تا درستی و نادرستی آن‌ها روشن شود.

۴ اطلاعات را جمع‌آوری کنید. در این زمینه می‌توان با دیگران نیز مشورت کرد و از آن‌ها راهنمایی گرفت. یا از آن‌ها خواست که شما را به افرادی معرفی کنند که درباره موضوع مورد نظر شما اطلاعات بیشتری دارند یا بهتر می‌توانند شما را راهنمایی کنند. ارزیابی کنید. آن‌چه را که به دست آورده‌اید بررسی کنید و ابعاد مختلف موضوع را بسنجید. پیامدهای مختلف هر یک از ابعاد موضوع را ارزیابی کنید. برای این کار روش تفکر «اگر... آن‌گاه...» بسیار کمک‌کننده است. ارزیابی کنید که اگر این کار را انجام دهیم، آن‌گاه آیا:

■ خودم آسیب نمی‌بینم؟

■ دیگری آسیب نمی‌بیند؟

■ جامعه آسیب نمی‌بیند؟

■ آیا به خانواده‌ام می‌توانم بگویم که چنین کاری کرده‌ام؟

اگر جواب یکی از سه سوال اول آری و جواب سوال آخر نه است، آن رفتار یا تصمیم ناسالم و نادرست است. بنابراین بهتر است آن اقدام را انجام ندهید.

۵ بر اساس نتیجه تفکر و بررسی خود تصمیم بگیرید و اقدام مناسب را انجام دهید.

ویژگی‌های افراد با تفکر نقاد:

- با عقاید تازه، بدون تعصب و باز برخورد می‌کنند.
- از نظر ذهنی مستقل هستند.
- نیاز به اطلاعات بیشتر را درک می‌کنند.
- سوال می‌کنند.

مهارت مدیریت استرس

استرس یک حقیقت در زندگی است، هر کجا باشید و هر کاری انجام دهید نمی‌توانید از آن اجتناب کنید، ولی می‌توانید آن را تحت کنترل درآوردید تا استرس شما را کنترل نکند. در زندگی تغییراتی نظیر: رفتن به دانشگاه، ازدواج، تغییر شغل و یا بیماری، عامل استرس‌های مکرر هستند.

به خاطر بسپارید که برخی از استرس‌ها به نفع شما نیز هستند. برای مثال رفتن به دانشگاه فرصت توسعه شخصیتی، دوستان و شرایط زندگی جدیدی را به وجود می‌آورد. به همین خاطر شناخت خود و توجه به عوامل موثر بر ایجاد استرس حایز اهمیت است. یادگیری این موضوع زمان‌بر است و اگر چه نمی‌توانید استرس را نادیده بگیرید، ولی خبر خوب این است که می‌توانید تأثیرات مضر آن را به حداقل برسانید. نکته مهم، رشد آگاهی بر عکس‌العمل و تسلط شما بر شرایط است. این آگاهی در شناسایی راه‌کارهای کنترل استرس مفید واقع می‌گردد.

تعریف استرس

استرس نوعی از واکنش‌های انسان در مقابل تغییرات، حوادث و موقعیت‌ها در زندگی است. عکس‌العمل شما بر اساس ادراک‌تان از حوادث و موقعیت‌ها است. اگر موقعیتی به نظر تان منفی بیاید، احساس آشفتگی و خستگی کرده و یا از کنترل خارج می‌شوید.

استرس همیشه جنبه منفی ندارد. برخی از استرس‌ها سازنده بوده و باعث می‌شوند که ما انرژی لازم برای انجام برخی از کارها را به دست بیاوریم. به اینگونه استرس‌ها، استرس خوب می‌گویند. به عنوان مثال: نگرانی ما در شب امتحان منجر به تمرکز بیشتر ما بر روی درس‌ها و خواندن بیشتر جزوات درسی می‌گردد. آن‌چه برای یک فرد استرس‌زا است می‌تواند برای فردی دیگر فاقد استرس باشد. پس برداشت انسان‌ها از موقعیت‌ها در ایجاد و تداوم استرس تأثیر چشمگیری دارد.

علل استرس

دلایلی که باعث «استرس‌های شدید» می‌شوند به سه بخش تقسیم می‌شوند:

۱ تغییرات عمده در زندگی

۲ نیروی بیرونی، شما را تهدید جانی کند.

۳ احساس از دست دادن کنترل شخصی

اتفاقات زندگی از جمله طلاق یا جدایی، از دست دادن شغل، تغییر محل سکونت زندگی، ازدواج و مرگ عزیزان بیشترین عوامل ایجاد استرس هستند.

علائم فیزیکی استرس بر بدن

حتی اگر متوجه نباشید، استرس می‌تواند منجر به ایجاد یا تشدید اختلالات جدی فیزیکی شود. استرس باعث افزایش هورمون‌هایی مثل آدرنالین و کورتیزول می‌شود که بر روی سوخت و ساز بدن، سیستم ایمنی و واکنش‌های استرسی تاثیر می‌گذارد. و این‌ها باعث افزایش سرعت ضربان قلب، تنفس، فشار خون و تغییرات فیزیکی در کل اجزای داخلی تان می‌گردد.

مغز: استرس باعث مشکلات روانی و احساسی می‌شود مثل بی‌خوابی، سردرد، تغییر شخصیتی، اضطراب، تنش و افسردگی

مو: درجه استرس بالا موجب ریزش شدید مو و برخی نوع طاسی می‌گردد.

دهان: زخم و خشکی شدید دهان معمولا از علائم استرس است

عضلات: دردهای اسپاسم گونه در گردن و شانه‌ها، دردهای استخوانی، درد قسمت پایینی کمر و انقباض‌های عضلانی کوچک مختلف و پرش عضله عصبی، تحت فشار عصبی بیشتر مشاهده می‌شود.

قلب: بیماری‌های قلبی و افزایش فشار خون به استرس مربوط است.

ریه‌ها: استرس شدید روحی و روانی در شخص شرایط آسمی تاثیر می‌گذارد.

سیستم گوارش: استرس موجب افزایش بیماری‌های سیستم گوارش از جمله التهاب معده، زخم معده و روده، ورم مخاط روده بزرگ و روده بزرگ تحریک پذیر می‌شود.

اعضای تناسلی: استرس بر سیستم اعضای تناسلی تاثیر می‌گذارد و باعث نامنظمی‌های قاعدگی و عفونت‌های واژینالی در زنان و ناتوانی جنسی، انزال زودرس در مردان می‌گردد.

پوست: بعضی افراد در مواجهه با استرس مشکلات پوستی مثل اگزما به وجود می‌آید.

(روش افراطی)

(روش تفریطی)

تصویر: بررسی تاثیر استرس بر اندام‌های مختلف بدن انسان

تغییرات رفتاری ناشی از استرس

تغییرات را به عنوان جزیی از زندگی بپذیرید.

هیچ چیز ثابت باقی نمی‌ماند. سیستم حمایتی از دوستان و خانواده تشکیل دهید تا در صورت نیاز با آن‌ها تماس بگیرید. به خود و ظرفیت خود اعتقاد داشته باشید.

هم‌زمان، از فعالیت‌هایی که برای کاهش استرس است ولی به استرس تان می‌افزاید اجتناب کنید. مصرف الکل، سیگار، مواد مخدر (شامل ماری جوانا)، و پرخوری راه کار مناسبی برای رفع استرس نبوده و باعث ایجاد مشکلات بیشتر می‌شوند.

- کج خلقی، بی‌قراری
- نامنظمی الگوی غذا خوردن (کم‌خوری یا پرخوری)
- رفتار خشن با دیگران
- افزایش مصرف سیگار یا الکل
- انزوا
- رفتارهای وسواس گونه

استرس مساله‌ای مهم است و می‌تواند بر هر زمینه از زندگی‌تان تاثیر گذارد.

روش‌های کنترل استرس

سایر راه‌کارهای کنترل استرس

■ **زمان استراحت و تفریح داشته باشید.** برای کارهایی که نیاز به تمرکز دارند زمان متوالی در نظر بگیرید. قرار ملاقات، جلسات و کلاس‌های درسی را پشت سر هم برنامه‌ریزی نکنید. وقت استراحت برای خود بگذارید. اگر احساس استرس می‌کنید چند نفس آرام و عمیق بکشید. از شکم تنفس کنید و هنگام بازدم با خود به آرامی بگویید: «احساس آرامش می‌کنم».

■ **در مدیریت زمان خبره شوید.** کتاب بخوانید، فیلم تماشا کنید و در سمینارهای مدیریت زمان شرکت کنید. وقتی زمان‌های هدر رفته را از بین بردید برای استراحت خود وقت پیدا می‌کنید. فعالیت کنید، به کارهای عقب افتاده خود برسید.

■ **یاد بگیرید «نه» بگویید.** محدود کردن فعالیت‌ها باعث کاهش استرس می‌شود. به جای وقت گذاشتن بر روی اولویت‌ها و نیازهای دیگران، بر روی اولویت‌ها و مسوولیت‌های اصلی خود وقت بگذارید.

■ **ورزش کنید.** برای کاهش تنش عضلات و افزایش حس خوب خود به طور منظم ورزش کنید.



همان‌طور که در مقدمه بیان شد می‌توانید استرس خود را تحت کنترل در آورید. اولین قدم، شناخت هر چه بهتر خودتان است. باید ببینید عکس‌العمل‌تان در شرایط مختلف چگونه است؟ چه عواملی باعث استرس تان می‌شود؟ و هنگام استرس چه رفتاری دارید؟ پس از پاسخ‌گویی به این سوالات، مراحل زیر را طی کنید:

۱ اولویت‌های را مشخص کنید. مدیریت زمان داشته باشید. لیستی از کارهایی که باید انجام بدهید درست کنید. تصمیم بگیرید، انجام چه کاری در روز برای تان بیشتر حایز اهمیت است و چه کارهایی را می‌توانید به بعد موکول کنید. این عمل موجب می‌شود بدانید کدام کارتان از اولویت برخوردار است و برای به یاد آوردن آن استرس نخواهید داشت.

۲ تمرین مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا انجام دهید. در مورد اتفاق و یا موقعیتی که ممکن است با آن مواجه شوید فکر کرده و واکنش خود را تمرین کنید. راه‌هایی برای مواجهه با موقعیت فرضی بیابید. به عنوان مثال اگر می‌دانید که صحبت در جمع شما را دچار استرس می‌کند، با کمک دوستان مورد اعتماد و همشاگردی‌های تان یک کنفرانس ترتیب دهید که در آن شما به عنوان سخنران در جمع صحبت نمایید.

۳ خواسته‌های خود را بررسی کنید. سعی کنید اهداف واقع‌گرایانه داشته باشید. تحت فشار قرار دادن خود برای موفقیت خوب است ولی مطمئن شوید انتظارات‌تان واقع‌گرایانه است. مراقب کمال‌گرایی باشید. به آن چه که می‌توانید به نحو احسن انجام دهید قانع باشید. هیچ کس کامل نیست. نه شما و نه دوست یا فرزند شما، هیچ کس. به انسان‌ها اجازه اشتباه بدهید و به یاد داشته باشید که اشتباهات، معلم خوبی هستند.

۴ سبک زندگی سالم داشته باشید. غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید.

۵ روش‌های تمدد اعصاب که برای تان مفید است را بیابید. دعا، یوگا و تمرین تمرکز. از زندگی‌تان لذت ببرید.

استرس در سالمندان

در طول زندگی همواره در کنار خوشی و شادی، سختی و ناراحتی وجود دارد. زمانی که بیمار می‌شویم و جایی از بدن مان درد می‌کند، به جسم ما فشار وارد می‌شود و زمانی که دل‌مان برای عزیزی تنگ شده است، از دست کسی ناراحت هستیم یا درآمدمان کم شده است روح ما تحت فشار است. بسیاری از اوقات این مسایل ناراحت کننده، خارج از اختیار ما هستند و نمی‌توانیم جلوی آن‌ها را بگیریم؛ اما می‌توانیم توانایی خود را در برخورد با این مسایل افزایش دهیم و از عواقب بعدی آن، مانند اضطراب، دلشوره، حواس پرتی، عصبانیت، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، زودرنجی و ... جلوگیری کنیم.

روش‌های مدیریت استرس در دوران سالمندی:

- ۱ زمانی که به کمک نیاز دارید، از درخواست آن کوتاهی نکنید.
- ۲ خود را به کاری در خانه مشغول کنید. به عنوان مثال وسایل خود را مرتب کنید، آشپزی کنید، چیزی بدوزید و ...
- ۳ به کاری که مورد علاقه‌تان است بپردازید. به عنوان مثال به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید یا برنامه‌ای را که دوست دارید از تلویزیون تماشا کنید.
- ۴ با یک نفر دوست یا اقوام نزدیک صحبت کنید. اگر می‌توانید به دیدن او بروید و یا تلفنی با او صحبت کنید.
- ۵ از خانه خارج شوید. برای مدت کوتاهی به دیدن مغازه‌ها بروید یا در پارک قدم بزنید.
- ۶ به طور منظم ورزش کنید. ورزش منظم، علاوه بر اثرات خوبی که بر سلامت جسم دارد، سلامت ذهن را نیز افزایش می‌دهد و در کاهش فشارهای زندگی موثر است.
- ۷ تمرین آرام‌سازی را انجام دهید.

تمرین آرام‌سازی:

- ۱ در این تمرین، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا برعکس سفت می‌شود. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت نگه داشته می‌شود و بعد به آرامی شل می‌شود. این سفت شدن و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می‌گذارد.
- ۲ ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشینید. پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دست‌ها را روی ران قرار دهید.
- ۳ ابروها را تا جایی که می‌توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.
- ۴ چشم‌های‌تان را محکم ببندید و پلک‌ها را روی هم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشم‌ها را

باز کنید.

۵ زبان خود را به سقف دهان فشار دهید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. دندان‌های خود را روی هم فشار دهید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. در صورتی که دندان مصنوعی دارید این حرکت را انجام ندهید.

۶ لب‌های‌تان را به هم فشار دهید و چروک کنید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

۷ شانه‌های خود را بالا بکشید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

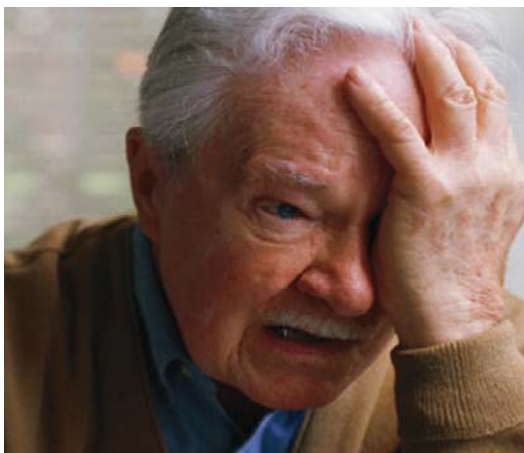
۸ دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.

۹ یک نفس عمیق بکشید. ریه‌تان را از هوا پر کنید. نفس خود را حبس کنید و به شکم خود فشار وارد کنید. مثل اینکه می‌خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنید.

۱۰ کتف‌ها را تا جایی که می‌توانید به عقب ببرید. فشار دهید و در این حالت سفت نگه دارید. سپس به آرامی رها کنید.

۱۱ پای راست را صاف نگه دارید. پنجه پا را به طرف بیرون بکشید. در این حالت نگه دارید. بعد پنجه پا را به طرف خودتان خم کنید. پا را سفت در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.

۱۲ زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می‌توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.





مهارت مدیریت زمان

همه خواستار میزان بیشتری از زمان هستند. «به تعویق انداختن» و پرهیز از انجام وظایف ضروری، از مشکلات شایع در بین افراد است.

طرفه رفتن و به تعویق انداختن، با ضعف در مدیریت زمان مرتبط است و می‌تواند با انجام فعالیت‌های زیاد هم مرتبط باشد. این امر می‌تواند منجر به «درهم شکستن» به واسطه کارهای زیاد یا «احساس تزلزل» در اولویت‌ها و اهداف شخصی شود. در نتیجه فرد زمان را صرف نگرانی در مورد کارهای ناتمام خود می‌کند، تا صرف انجام آنها. به منظور مقابله با عادت طرفه رفتن و مدیریت درست زمان، می‌توانید اقدامات متعددی انجام دهید. یک برنامه هفتگی آماده کنید تا بدانید که زمان خود را چگونه گذرانده‌اید.

اصول مدیریت زمان

■ **در یک زمان مشخص فقط به یک کار بپردازید:** سعی نکنید هم تلویزیون ببینید، هم لباس‌ها را بشویید و هم زمان تکلیف خود را هم بنویسید. سعی کنید بر یک کار تمرکز کنید.

■ **میز خود را مرتب کنید:** وسایلی را که روی میزتان است دوباره چک کنید. برگه‌های غیرضروری را جدا کنید و پوشه‌ای را برای برگه‌های کارهایی که باید انجام دهید کنار بگذارید.

■ **کارهای خود را اولویت‌بندی کنید:** فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید درست کنید و سعی کنید به آن پایبند باشید. کارهایی را که باید در روز انجام دهید در دو گروه طبقه‌بندی کنید؛ کارهایی که فوراً باید آن‌ها را انجام دهید و کارهایی که خوب است امروز انجام دهید. کارهایی که خوب است انجام دهید، تنها برای زمانی است که شما مابقی کارها را تمام کرده باشید. وقتی کارهای خود را کامل انجام دادید، برای خودتان پاداش قایل شوید.

■ **از نه گفتن نترسید:** خیلی از کارهایی که اغلب انجام می‌دهیم از ترس آن است که دیگران درباره ما فکری می‌کنند. اولویت‌های تحصیلی و شخصی خود را با توجه به دستور کار، ارزش‌ها و اهداف خود تنظیم کنید.

■ **برای انجام کارهای خود محیطی مرتب و راحت و فاقد عوامل**

برهم‌زننده تمرکز خود پیدا کنید: هنگامی که پروژه‌ای دارید که نیاز به همه تمرکز شما دارد، زمانی را انتخاب کنید که عوامل برهم‌زننده تمرکز، مزاحم شما نشوند. به تلفن پاسخ ندهید. در را ببندید و از علامت «تمرکز من را به هم نزنید» پشت در استفاده کنید. به اتاقی ساکت در کتابخانه و یا محل کار خود بروید؛ جایی که کسی شما را پیدا نکند.

■ **برای انجام کارهای انجام‌شده خود پاداش تعیین کنید:** آیا کارهایی را که در لیست داشتید، تمام کرده‌اید؟ در این صورت یک فیلم سینمایی ببینید و یا به پیاده‌روی بروید. بین زمان‌های استراحت و زنگ تفریح کاری تفاوت قایل شوید. زنگ تفریح کاری، یعنی زمانی که کار را برای لحظاتی قطع می‌کنید. اما زمان‌های استراحت، زمان‌هایی هستند که شما به خود زمان می‌دهید تا سطح انرژی خود را نوسازی و بازسازی کنید.

■ **از زمان به نفع خود استفاده کنید:** اگر فرد سحرخیزی هستید، فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کنید که در بهترین حالت برای انجام آن‌ها هستید. تکالیف خود را در صبح بنویسید و مطالعه کنید. زمانی که احساس کردید خسته‌اید، به خود استراحت دهید.

■ **کارهای خسته‌کننده را به قطعات کوچک‌تر تقسیم کنید و برای هر کدام زمان مجزایی اختصاص دهید:** اگر درگیر کاری هستید و کارتان پیش نمی‌رود، قدم بزنید و وقتی سرحال شدید دوباره سر آن کار برگردید.

■ **به یاد داشته باشید زمان گرانبها است:** بیشتر مردم زمانی ارزش وقت خود را می‌دانند که با بیماری‌های لاعلاجی مواجه می‌شوند. سعی کنید که برای هر روز خود ارزش قایل باشید. گذراندن زمان بدون زندگی شاد به معنای هدررفت عظیم استعدادهای بالقوه شما است.

