

## ایستگاه سلامتی

### فست فود؛ خطرناکی خوشمزه



در تمام دنیا فست فودها، به دلیل طعم لذیذشان طرفداران زیادی دارد. با این حال، مصرف بیش از حد آنها تأثیرات منفی شدیدی بر سلامتی انسان دارد و حتی می تواند باعث کاهش طول عمر انسان شود. یکی از مهم ترین مشکلات فست فودها، میزان بالای چربی های اشباع شده، قند و نمک در آنهاست که به طور مستقیم بر سیستم قلبی - عروقی تأثیر می گذارند و باعث افزایش فشار خون، بیماری های قلبی و سکت های مغزی می شوند. علاوه بر این، فست فودها اغلب فاقد مواد مغذی حیاتی مانند ویتامین ها، فیبر و آنتی اکسیدان ها هستند و این کمبود مواد مغذی باعث ضعف سیستم ایمنی، اختلالات گوارشی و مشکلات متابولیک در بدن انسان می شود.

تحقیقاتی در دانشگاه میشیگان آمریکا انجام شده که می گوید، خوردن یک هات داگ می تواند به طور متوسط ۳۶ دقیقه از عمر شما را کم کند و اگر این هات داگ همراه با نوشابه باشد که چه بدتر، ۱۲ دقیقه دیگر را هم از دست خواهید داد. در حالی که غذاهایی مثل پیتزا، پاستا، هات داگ و کلا فست فودها باعث کاهش عمر انسان می شود، غذاهای سالمی مثل میوه ها، سبزیجات، ژله و مغزهای موجود در آجیل طول عمر را افزایش می دهد. باتوضیحاتی که داده شد، تأثیرات منفی فست فودها بر بدن نه یکباره، بلکه به تدریج و با مصرف مکرر آنها مشخص می شود. بنابراین، اگر دوست دارید عمر طولانی تری داشته باشید باید در مصرف آنها احتیاط کنید و رژیم غذایی متنوع و سالمی را برای حفظ سلامتی تان در نظر بگیرید.

## پوکی استخوان؛ دشمن خاموش بدن

دکتر نگار منصوری

پزشک  
عمومی

پوکی استخوان یا استئوپروز یکی از بیماری های خاموشی است که اغلب تا زمان وقوع شکستگی استخوان، فرد متوجه آن نمی شود. این بیماری زمانی رخ می دهد که استخوان ها تراکم خود را از دست داده و شکننده می شوند و باید بدانید که در بین افراد مسن، به ویژه زنان پس از یائسگی شایع تر است اما مردان نیز از آن در امان نیستند. با این حال شما می توانید با رعایت یک سری نکات ساده از این بیماری پیشگیری کنید و در صورت ابتلا، آن را مدیریت کرد.

دلایل متعددی در کاهش تراکم استخوان و در نتیجه این بیماری نقش دارند که از جمله مهم ترین آنها می توان به مواردی چون ژنتیک (اگر در خانواده شما سابقه پوکی استخوان وجود دارد، احتمال ابتلا افزایش می یابد)، کمبود کلسیم و ویتامین D (این دو ماده مغذی برای سلامت استخوان ها حیاتی هستند)، زندگی کم تحرک (ورزش نکردن، به ویژه ورزش های تحمل وزن مانند پیاده روی و وزنه برداری به ضعیف شدن استخوان ها منجر می شود)، سیگار و الکل (مصرف زیاد این مواد می تواند تأثیر منفی بر تراکم استخوان بگذارد)، تغییرات هورمونی (یائسگی در زنان و کاهش تستوسترون در مردان می تواند باعث افزایش خطر پوکی استخوان شود)، اشاره کرد.

### چگونه از پوکی استخوان پیشگیری کنیم؟

همیشه به درستی گفته اند که پیشگیری بهتر از درمان است اما برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان چه کارهایی را می توان انجام داد. **رژیم غذایی مناسب:** مصرف کافی کلسیم (لبنیات، سبزیجات و بادام) و ویتامین D (قرار گرفتن در معرض نور خورشید، ماهی های چرب و تخم مرغ) ضروری است. از این جهت در بسیاری از کشورها مانند آمریکا، کانادا و کشورهای اروپایی، برنامه های آگاهی بخشی عمومی دارند که اطلاعاتی درباره اهمیت کلسیم، ویتامین D و فعالیت بدنی برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان ارائه می دهند. این برنامه ها از طریق مدارس، رسانه ها و مراکز بهداشتی اجرا می شوند یا مواد غذایی شان مانند شیر، ماست و حتی برخی غلات را با ویتامین D و کلسیم غنی سازی می شوند تا افراد به راحتی بتوانند مواد مغذی مورد نیاز استخوان ها را دریافت کنند.

**ورزش منظم:** ورزش هایی مانند پیاده روی، دویدن ملایم، یوگا و تمرین های مقاومتی، استخوان ها را قوی نگه می دارد. در کشورهایی مانند ژاپن، سوئد و آلمان انجام ورزش هایی که ذکر شد و تمرین های قدرتی به شدت توصیه و در مدارس و مراکز اجتماعی اجرا می شود.

**کنترل وزن:** کمبود وزن و اضافه وزن هر دو می توانند به استخوان ها آسیب بزنند. از این جهت داشتن وزن مناسب برای سلامت استخوان مهم است.

**ترک سیگار:** مصرف سیگار نه تنها برای استخوان ها، بلکه برای کل بدن مضر هستند.

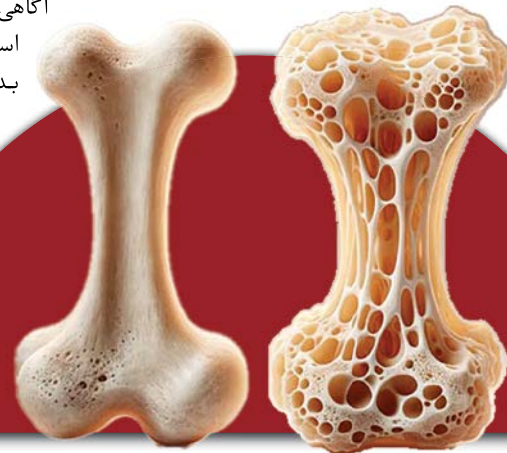
در کشورهای مختلف، برای پیشگیری از پوکی استخوان اقدامات متنوعی انجام می شود که بسیاری از آنها بر پایه اصلاح سبک زندگی و مراقبت های

بهداشتی است. مثلاً در برخی کشورها، فناوری ها و اپلیکیشن های نوینی با هدف کنترل وضعیت استخوانی و تحلیل تراکم استخوان با هوش مصنوعی در دسترس بیماران قرار می گیرد و از سوی دیگر برای تشخیص زودهنگام پوکی استخوان برنامه های غربالگری، به خصوص برای زنان بالای ۵۰ سال و مردان بالای ۶۰ سال انجام می شود که پوکی استخوان خیلی زود و به موقع تشخیص داده شود. با ترکیب این روش ها، بسیاری از کشورها توانسته اند روند کاهش تراکم استخوان در جمعیت سالمندان خود را کاهش داده و کیفیت زندگی را افزایش دهند.

### تشخیص و روش های درمان پوکی استخوان

اگر در معرض خطر پوکی استخوان هستید، پزشک ممکن است تست تراکم استخوان را توصیه کند و در صورت تشخیص، علاوه بر این که به شما پیشنهاد تغذیه سالم، انجام ورزش و اجتناب از مصرف مواد مضر را می دهد. در کنار این موارد، درمان دارویی چون مانند بیس فسفونات ها، دنوزوماب و هورمون درمانی هم تجویز می کنند که باعث پایین آمدن سرعت کاهش تراکم استخوان می شود. همچنین در صورتی که رژیم غذایی قادر به تأمین نیازهای بدن نباشد، مکمل ها هم می توانند برای این بیماری مفید باشند.

در مجموع پوکی استخوان، اگرچه یک بیماری خاموش است اما با آگاهی و اقدامات پیشگیرانه قابل کنترل است. داشتن تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم و ترک عادات مضر، کلیدهای اصلی حفظ استخوان های سالم و قوی هستند. با رعایت این نکات، می توان از بروز عوارض جدی این بیماری جلوگیری کرد و سال های طولانی با کیفیت زندگی بالا زندگی کرد.



## آگهی دعوت

بدینوسیله از تمام مالکین، ساکنین و کسبه محترم مجتمع پردیسان دعوت می شود در جلسه روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۰ ساعت ۱۱ در پارکینگ مجتمع پردیسان واقع در کرج، محمدشهر بلوار دشت بهشت، ورودی A بر گزار می گردد، حضور به هم رسانید.

### دستور جلسه:

۱. تعیین اعضای هیات مدیره
۲. تعیین مدیر جدید
۳. تعیین تعرفه شارژ جدید
۴. تصمیم گیری برای حل مشکلات مجتمع
۵. تصمیم گیری برای حفظ امنیت مجتمع
۶. حد نصاب رای گیری شرکت مالکین در جلسه

تا بیش از ۵ واحد می باشد، که لازم الاجرا می باشد.

در صورت عدم حضور هر تصمیمی گرفته شود، قابل اعتراض نیست.

سند کمپانی موتورسیکلت گالکسی SR200 مدل ۱۴۰۱ رنگ سفید به شماره موتور 0197N15101153 و شماره بدنه N15FCGGRMN1B10508 به شماره پلاک ۸۹۴۸۴ - ۱۴۶ به مالکیت غلامرضا کفیلی یوسف آباد مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

آگهی فقدان مدرک تحصیلی  
مدرک فارغ التحصیلی متعلق به اینجانب شیوا جلالی کار فرزند حسن به شماره ملی ۱۳۷۰۴۵۸۲۳ صادره از اصفهان در مقطع کارشناسی پیوسته در رشته فیزیک دبیری فیزیک در واحد دانشگاهی شهرضا شماره ۲۴۴۲۸۶ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. از بابتد تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرضا ارسال نماید.

کارت پایان خدمت امین الله محمدزاده متولد ۱۳۴۵ فرزند رمضانعلی با کد ملی ۲۷۲۱۴۸۰۱۶۲ مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی سواری هاج یک ام وی. ام TIGGO7-AT مدل ۱۴۰۰ رنگ سفید روغنی شماره موتور MVME4T15BADM018777 شماره شاسی ATGBACR0M1017011 به شماره پلاک ایران ۵۶ ق ۶۵۴۹ به نام کاظم نعمتی بهمبری مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.