

- دوشنبه ۳۱ مرداد ۱۴۰۱**
- سال دوازدهم - شماره ۲۳۷۴**

سپهرغرب، گروه سلامت – عطیه صفی‌زاده؛ فوق تخصص ریه و دستگاه تنفسی این فوق تخصص ریه و دستگاه تنفسی با بیان اینکه ورزش‌های هوازی بر تقویت دستگاه‌های تنفسی و ریه مؤثر خواهد بود، عنوان کرد؛ فعالیت‌های فیزیکی ورزش نباید به‌گونه‌ای باشد که به بدن فرد فشار وارد شود؛ در واقع فرد باید در راستای تحمل و ظرفیت‌های ریوی خود فعالیت کند.

از زمانی که پا به عرصه دنیا گذاشتیم به‌صورت غریزی نخستین‌کاری که انجام می‌دهیم نفس کشیدن است. این نعمت خدادادی باعث می‌شود تا زندگی کردن به‌راحتی سپری شود و خیلی از مواقع نیز متأسفانه قدر چنین موهبتی را نمی‌دانیم. به‌صورت کلی تنفس از طریق ریه و رساندن اکسیژن به اندام‌ها باعث می‌شود بتوان کارهای روزمره خود را بدون هیچ مشکلی انجام داد؛ بنابراین سلامتی بزرگ‌ترین نعمتی است که بدون مزد و منت در اختیار بشر قرار گرفته؛ دلیل آلودگی‌های فراوان شهری ممکن است شرایط برای زیستن کمی سخت‌تر شود. ولی خبر خوب اینکه تأثیرات ورزش در عملکرد ریه به حدی زیاد است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت.

اگرچه بسیاری افراد انجام تمرینات ورزشی را با فاکتورهایی چون کاهش وزن، تناسب‌اندام و داشتن قلب سالم مرتبط می‌دانند اما جالب است بدانید هرگونه تحرک ازجمله پیاده‌روی در فضای بیرون، نظافت و یا حتی باغبانی می‌تواند به‌عنوان یک ورزش مفید محسوب گردد. به‌صورت طبیعی زمانی که شما از بدن خود کار می‌کشید قلب و ریه‌های شما برای تأمین اکسیژن موردنیاز اندام‌ها سخت کار می‌کنند. همین امر به‌صورت مستقیم باعث تقویت عملکرد این اندام‌ها خواهد شد.

ریه‌ها اکسیژن را به بدن آورده، دی‌اکسید را خارج و انرژی را برای تمام‌اندام‌ها تأمین می‌کنند. از طرفی قلب شما نیز با پمپاژ خون باعث گردش اکسیژن در تمامی اندام‌ها می‌شود. در حالتی که ورزش نمی‌کنید تنفس شما ۱۵ بار در دقیقه خواهد بود اما زمانی که تمرینات ورزشی را

استارت می‌زنید این مقدار به ۵۰ بار در دقیقه خواهد رسید. همین امر به‌صورت مستقیم باعث می‌شود که ذخیره اکسیژن در ریه‌ها افزایش پیداکرده و ریه شما با ورزش مناسب و منظم تقویت شود.

در همین راستا با موضوع تأثیر ورزش و فعالیت فیزیکی با فوق تخصص ریه و دستگاه تنفسی به گفت‌وگو نشسته که نتیجه را باهم می‌خوانیم:
محمدرضا زاهد پورانارکی با بیان اینکه انجام ورزش‌های سبک در فضای باز و با رعایت نکات بهداشتی برای بیماران ریوی و تنفسی مشکلی ندارد، عنوان کرد؛ در فضاهای بسته به دلیل آنکه هنگام فعالیت فیزیکی میزان تهویه بالا می‌رود و همزمان با افزایش تهویه آلاینده‌های محیط بیشتر وارد ریه شده و سبب آسیب به این دستگاه می‌شود.

وی گفت: در فصل پاییز و زمستان شاهد افزایش بیماری‌هایی همچون حساسیت فصلی، آنفولانزا، سرماخوردگی و شیوع مجدد کرونا خواهیم بود بنابراین توصیه می‌شود که در فضاهای بسته با رعایت نکات بهداشتی و زدن ماسک ورزش کنند.

این فوق تخصص ریه و دستگاه تنفسی با بیان اینکه ورزش به‌طور کلی یک فعالیت فیزیکی شاد و انرژی‌زا است که ایمنی بدن را افزایش می‌دهد، تصریح کرد؛ ردن ماسک در فضای بسته آسیبی به ریه وارد نمی‌کند؛ در واقع ماسک مقاومتی در قبال تنفس انجام نمی‌دهد.

پورانارکی با بیان اینکه پژوهش‌ها حاکی از آن است که زدن ماسک باعث افت اکسیژن در دستگاه تنفسی نمی‌شود، عنوان کرد؛ هر نوع فعالیت ورزشی تأثیر بسزایی بر تقویت عملکرد دستگاه تنفسی و حجم ریه دارد.

وی با بیان اینکه به‌محض آنکه فرد تصمیم به ورزش می‌گیرد سیستم تنفسی آماده انجام فعالیت‌های فیزیکی می‌شود، خاطرنشان کرد؛ در فیزیولوژی ریه، ظرفیت‌های ذخیره‌ای زیادی وجود دارد و دستگاه تنفسی با توجه به نیاز بدن از ذخیره‌گاه خود استفاده می‌کند.

وی با بیان اینکه ورزش علاوه بر فعالیت جسمانی، فعالیت ریوی است که نقش بسزایی بر تقویت عضلات تنفسی دارد، ابراز کرد؛ فعالیت

فیزیکی در هنگام حمله و شوک تنفسی در افراد مبتلا به آسم می‌تواند سبب تحریک و تشدید مشکلات دستگاه تنفسی و آسم شود.

وی با بیان اینکه زمانی که ورزش سنگین باشد، تنفس از بینی تبدیل به دهانی می‌شود، خاطرنشان کرد؛ بینی حالت تهویه مطبوع دارد، جلوی ورود آلاینده‌ها به دستگاه تنفسی را می‌گیرد و هوا را مرطوب می‌کند اما اگر تنفس از دهان و در فضای خشک انجام شود سبب تحریک ریه‌ها و برانگیخته شدن آسم در افرادی که زمینه آن را دارند خواهد شد.

این فوق تخصص ریه و دستگاه تنفسی با بیان اینکه ورزش‌های هوازی بر تقویت دستگاه‌های تنفسی و ریه مؤثر خواهد بود، عنوان کرد؛ فعالیت‌های فیزیکی ورزش نباید به‌گونه‌ای باشد که به بدن فرد فشار وارد شود؛ در واقع فرد باید در راستای تحمل و ظرفیت‌های ریوی خود فعالیت کند.

زاهد پورانارکی با بیان اینکه افرادی که شاغل هستند و در محیط‌های با آلاینده‌های شیمیایی در ارتباط هستند احتمال دارد به بیماری تنفسی مبتلا شوند، عنوان کرد؛ در شهرهایی که میزان آلودگی هوا بالا است احتمال ابتلای افراد به بیماری‌های ریوی به میزان چشمگیری افزایش خواهد یافت.

وی با بیان اینکه افزایش سن بر فیزیولوژی بدن تأثیر می‌گذارد و ممکن است عملکرد برخی دستگاه‌های بدن کند شود، عنوان کرد؛ در نتیجه توان قلب و ریه و سایر سیستم‌های بدن و در نتیجه توان جسمانی فرد به‌مرور زمان کاهش خواهد یافت.

وی با بیان اینکه افراد ورزشکار به دلیل فعالیت‌های فیزیکی که در طول عمر خود انجام داده‌اند نسبت به سایر افراد عملکرد بدنی بهتر، سالم‌تر و با کیفیتی خواهند داشت، تصریح کرد؛ عملکرد دستگاه تنفسی، قلبی در افرادی که سیگار یا قلیان می‌کشند به‌شدت کاهش می‌یابد. این فوق تخصص ریه و دستگاه تنفسی گفت؛ یکی از علل مهم در بروز بیماری‌های تنفسی و قلبی، کشیدن سیگار و قلیان به‌صورت مستمر است.

پورانارکی با بیان اینکه در اثر تمرینات منظم

محمدرضا زاهد پورانارکی:

تقویت دستگاه تنفسی با انجام ورزش‌های هوازی

زندگی سالم و باکیفیت‌تر زیر سایه انجام فعالیت‌های مستمر فیزیکی

فیزیکی در هنگام حمله و شوک تنفسی در افراد مبتلا به آسم می‌تواند سبب تحریک و تشدید مشکلات دستگاه تنفسی و آسم شود. وی با بیان اینکه زمانی که ورزش سنگین باشد، تنفس از بینی تبدیل به دهانی می‌شود، خاطرنشان کرد؛ بینی حالت تهویه مطبوع دارد، جلوی ورود آلاینده‌ها به دستگاه تنفسی را می‌گیرد و هوا را مرطوب می‌کند اما اگر تنفس از دهان و در فضای خشک انجام شود سبب تحریک ریه‌ها و برانگیخته شدن آسم در افرادی که زمینه آن را دارند خواهد شد. این فوق تخصص ریه و دستگاه تنفسی با بیان اینکه ورزش‌های هوازی بر تقویت دستگاه‌های تنفسی و ریه مؤثر خواهد بود، عنوان کرد؛ فعالیت‌های فیزیکی ورزش نباید به‌گونه‌ای باشد که به بدن فرد فشار وارد شود؛ در واقع فرد باید در راستای تحمل و ظرفیت‌های ریوی خود فعالیت کند. زاهد پورانارکی با بیان اینکه افرادی که شاغل هستند و در محیط‌های با آلاینده‌های شیمیایی در ارتباط هستند احتمال دارد به بیماری تنفسی مبتلا شوند، عنوان کرد؛ در شهرهایی که میزان آلودگی هوا بالا است احتمال ابتلای افراد به بیماری‌های ریوی به میزان چشمگیری افزایش خواهد یافت. وی با بیان اینکه افزایش سن بر فیزیولوژی بدن تأثیر می‌گذارد و ممکن است عملکرد برخی دستگاه‌های بدن کند شود، عنوان کرد؛ در نتیجه توان قلب و ریه و سایر سیستم‌های بدن و در نتیجه توان جسمانی فرد به‌مرور زمان کاهش خواهد یافت. وی با بیان اینکه افراد ورزشکار به دلیل فعالیت‌های فیزیکی که در طول عمر خود انجام داده‌اند نسبت به سایر افراد عملکرد بدنی بهتر، سالم‌تر و با کیفیتی خواهند داشت، تصریح کرد؛ عملکرد دستگاه تنفسی، قلبی در افرادی که سیگار یا قلیان می‌کشند به‌شدت کاهش می‌یابد. این فوق تخصص ریه و دستگاه تنفسی گفت؛ یکی از علل مهم در بروز بیماری‌های تنفسی و قلبی، کشیدن سیگار و قلیان به‌صورت مستمر است. پورانارکی با بیان اینکه در اثر تمرینات منظم	
--	--

ورزشی بدن برای تأمین سوخت فعالیت به سمت استفاده از چربی (RER=۷/۰) به جای کربوهیدرات (RER=۱) می‌رود اذعان کرد؛ این مهم باعث کاهش نسبت تبادل تنفسی و در نتیجه کاهش CO۲ می‌شود؛ به‌طور کلی حجم جاری در اثر تمرین ورزشی بزرگ‌تر می‌شود و هوای بیشتری در یک دم عادی وارد ریه‌ها می‌شود.

تنفسی و قلبی دارند بهتر است در شهرهای آلوده از منزل خارج نشوند، عنوان کرد؛ این افراد می‌توانند از دستگاه‌های تصویه هوا در منازل خود استفاده کنند چراکه مقداری از آلاینده‌های گازی و ذرات معلق در محیط را به خود می‌گیرد و هوا را مطبوع‌تر می‌کند.

وی با بیان اینکه از بین بردن جنگل‌ها، فضاهای طبیعی و یا خشک شدن دریاها تأثیر بسزایی بر افزایش بیماری‌های تنفسی در جامعه دارد، اذعان کرد؛ تنگی نفس ناشی از بیماری کرونای مزمن در افرادی که زمینه آسم دارند می‌تواند تبدیل به آسم و بیماری‌های ریوی شود.

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش؛ مدرس دانشگاه، جامعه‌شناس و پژوهشگر حوزه زنان و خانواده در نشست زن، هویت و رسانه گفت: ما در مجمع زنان تمدن‌ساز به‌دنبال این هستیم که ساخت زن را در خانواده تعریف کنیم. فاطمه محمدی در نشست زن، هویت و رسانه، بحث رسانه را از اولویت‌های تمدن‌سازی دانست. وی افزود؛ این روزها هر کسی خودش را اهل رسانه می‌داند و بالای صفحه خود نوشته فعال دارد. زن بسیاری هستند که در صفحه مجازی خود فعال حوزه زن نوشته‌اند. متأسفانه فعال حوزه زنان تبدیل به یک پرستیژ در فضای مجازی شده است که هر کسی به خودش اجازه می‌دهد تا نقش ارزشمند مادری و زن بودن خود را به شکل‌های نامتعارف در فضای مجازی کنار بگذارد. این پژوهشگر ادامه داد؛ ایجاد مجمع زن تمدن‌ساز برای این بود تا به این دغدغه زنان جهت درست بدهد.

محمدی گفت؛ باید اشاره کنم من نه مجری تلویزیون و نه فعال حقوق زنان هستم؛ من پژوهشگرم. پژوهشگر تا به یقین نرسد نمی‌تواند کنشگری کند. پژوهشگر با علم و داده‌های موجود تصمیم‌گیری می‌کند.

وی با اشاره به نقش رسانه گفت؛ در طول این سال‌ها در دنیای رسانه تابعی از جبر اجتماعی بوده ایم. به طور مثال یک خانم مذهبی در رسانه محرم در فضای مجازی تبلیغ شده است آنقدر نگین روی چادر کار می‌شود که خود پارچه معلوم نیست. در همین محرم از چادرهایی رونمایی شده بود که با نگین‌های قرمز پشت آن اسامی اهل بیت کار شده بود. رسانه باعث شده تا جایگاه حجاب و چادر به عنوان یک پوشش کامل تغییر کند.

این پژوهشگر ادامه داد؛ برعکس اتفاقی که در ایران می‌افتد، در هالیوود و بالیوود نقش خانواده درحال پررنگ شدن است.

محمدی افزود؛ یک فضای افسارگسیخته

ورزشی بدن برای تأمین سوخت فعالیت به سمت استفاده از چربی (RER=۷/۰) به جای کربوهیدرات (RER=۱) می‌رود اذعان کرد؛ این مهم باعث کاهش نسبت تبادل تنفسی و در نتیجه کاهش CO۲ می‌شود؛ به‌طور کلی حجم جاری در اثر تمرین ورزشی بزرگ‌تر می‌شود و هوای بیشتری در یک دم عادی وارد ریه‌ها می‌شود.

تنفسی و قلبی دارند بهتر است در شهرهای آلوده از منزل خارج نشوند، عنوان کرد؛ این افراد می‌توانند از دستگاه‌های تصویه هوا در منازل خود استفاده کنند چراکه مقداری از آلاینده‌های گازی و ذرات معلق در محیط را به خود می‌گیرد و هوا را مطبوع‌تر می‌کند.

وی با بیان اینکه از بین بردن جنگل‌ها، فضاهای طبیعی و یا خشک شدن دریاها تأثیر بسزایی بر افزایش بیماری‌های تنفسی در جامعه دارد، اذعان کرد؛ تنگی نفس ناشی از بیماری کرونای مزمن در افرادی که زمینه آسم دارند می‌تواند تبدیل به آسم و بیماری‌های ریوی شود.

می‌شود.

هاشمی ادامه داد؛ این سلامتکده هر روز از ساعت هشت تا ۱۳ با تعیین وقت قبلی در محدوده جاده دره مرادیبک، روبروی گلیاغ فدک آماده ارائه خدمت به بیماران و همشهریان عزیز است.

وی افزود؛ با توجه به رسالت آموزشی درمانی این مرکز، علاوه بر ویزیت و درمان بیماران، آموزش عملی و بالینی دانشجویان دکتری تخصصی طب سنتی نیز در این مرکز انجام می‌شود.

این متخصص طب سنتی ایرانی گفت؛ پذیرش دانشجو در مقطع phd در رشته طب سنتی در دانشگاه علوم پزشکی همدان از سال ۹۹ آغاز شده و این مجموعه ظرفیت خوبی در آموزش دانشجویان این رشته ایجاد کرده است.

هاشمی با اشاره به دشواری کار دو نوبته

خود گفت؛ مسئله این است که متأسفانه هنوز

در همدان فرد با تخصص طب سنتی نداریم

که بتوانم نوبت بعدازظهر سلامتکده را به وی

وی با اشاره به این اساس ساعات کمی را در خدمت

خانواده هستم.

وی با اشاره به اینکه برای مدیریت فضا، کار و خانواده سعی‌ام بر این است که بر کیفیت حضورم در بین اعضای خانه و خانواده بیفزاییم گفت؛ این مهم از طریق تعمق بخشیدن به روابط خانوادگی دنبال می‌کنم.

این متخصص طب سنتی ادامه داد؛ البته این مهم مانعی بر سر فعالیت کاری من نیست زیرا در شرایط کنونی، حضور اعضای خانواده در کنار یکدیگر اهمیت بالایی دارد.

هاشمی در پاسخ به این سؤال که پیشنهاد طب سنتی برای بانوان در بهبود سلامت روان و جسم خود و به‌تبع آن خانواده چیست؟ گفت؛ ازآنجاکه مادران رکن اصلی در سلامت خانواده هستند پس پرداختن به مقوله سلامت مادر

خانواده از اهمیت بالایی برخوردار است گفت؛ همچنین سلامت فرد تاثیرات تنها سلامتکده و نیز شرایط محیطی است؛ بنده با مواردی مواجه می‌شوم که مادر خانواده در ارائه شرح حال خود از بی‌خوابی شبانه رنج می‌برد و وقتی دلیل آن را جویا می‌شوم عنوان می‌کند که سر و صدای فرزندانم مانع خوابیدن من نیز می‌شود، طبق نسخه طب سنتی – ایرانی مادر

خانواده برای سلامت روان و جسم علاوه بر خورد و خوراک نیازمند همراهی تکتک اعضای خانواده است.

وقتی بانوان پای کار می‌آیند؛

مامک هاشمی مؤسس نخستین سلامتکده طب سنتی در غرب کشور

سلامت خانواده مرهون سلامت مادر

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش – طاهره

ترابی‌مهوش؛ مامک هاشمی مدیر نخستین سلامتکده طب سنتی– ایرانی در غرب کشور است.

با توجه به پیشینه غنی ایران در طب سنتی، گنجینه قوی گیاهی ناشی از اقلیم طبیعی ایران، کارآمدی طب سنتی در درمان و پیشگیری بیماری‌ها، افزایش حجم تجارت جهانی گیاهان دارویی و فرآورده‌های آن، احیا و توسعه گیاهان دارویی و طب سنتی ایران با استفاده بهینه از همه منابع ملی ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است.

از سوی دیگر از گذشته تاکنون با استفاده از قسمت‌های مختلف گیاهان یا مشتقات بدن حیوانات، داروهای سنتی برای درمان تهیه شده و به شکل‌های مختلفی نظیر دمتوش، تنتور، قرص، عصاره، پماد و ضماد توسط بیماران مصرف می‌شوند. بر این اساس طب سنتی در بسیاری از کشورها با اصطلاح طب جایگزین یا مکمل شناخته می‌شود.

درواقع در طب سنتی تمام دانش و دستورالعمل‌ها در دو شاخه اصلی تئوری (دانش وضعیت و تغییرات بدن انسان و نشانه‌های سلامتی و بیماری) و عملی (دانش شیوه حفظ سلامتی و چگونگی بازگرداندن آن پس از بیماری) برای پیشگیری و درما بیماری به‌کار برده شده است.

جالب‌تر اینکه نخستین سلامتکده طب سنتی در غرب کشور این روزها در شهر همدان با مدیریت یک بانوی فرهیخته به نام مامک هاشمی حبیب‌آبادی مدیریت می‌شود.

بر این اساس با توجه به اهمیت موضوع برآن شدیم تا در این صفحه از ریحانه آفرینش گفت‌وگویی را با وی ترتیب دهیم که در ادامه می‌خوانید:

این متخصص طب سنتی– ایرانی با اشاره اینکه از سال ۷۵ تحصیل در مقطع پزشکی عمومی را در دانشگاه شهید بهشتی شروع کردم گفت؛ پس از فارغ‌التحصیلی سال ۸۳ با طب سنتی ایرانی آشنا شدم.

مامک هاشمی با تأکید بر اینکه در آن بازه زمانی برای این رشته از پزشکی مقطع دانشگاهی تعریف نشده بود، ابراز کرد؛ بر این اساس با توجه به علاقه‌ام به طب سنتی در کلاس‌های آزاد این رشته شرکت کردم.

وی با بیان اینکه علت سوق یافتنم به این سمت و سو این بود که بنده در دوران تحصیلی و پس از فراغت از آن و همزمان شروع کارم در عرصه بالینی با این مسئله