کد خبر: ۴۰۳۸۳۰
یکشنبه ۱۲ تیر ۱۴۰۱ ۱۲:۰۷

اگر شماهم سیر نمی شوید؛ بخوانید

یک استاد غدد بیان کرد: مرضی بنام جوع داریم. اینها افرادی هستند که دیوانه وار روی به خوردن می‌آورند؛ این بیماری در افرادی که اضطراب و بیماری روحی - روانی دارند به وجود می آید.

به گزارش سایت خبری پرسون، بسیاری از افراد در روزهای سال به ویژه روزهایی که درجه هوا بالا و بوده و گرم است عرق ریزه فراوانی دارند و همواره از این موضوع رنج می‌برند و این پرسش را همواره مطرح می‌کنند که چرا این قدر عرق می‌کنیم؟

عرق کردن مکانیسمی است که بدن را خنک می‌کند. هنگامی که درجه حرارت بدن شما افزایش می‌یابد، سیستم عصبی غده‌های عرق را به طور خودکار تحریک می‌کند. عرق کردن به خصوص در کف دست‌هایتان وقتی عصبی می‌شوید، کاملا طبیعی است.

درباره اینکه چه عواملی باعث می‌شوند عرق کنیم؟می‌توان به مواردی همچون گرما، تحرک و فعالیت‌های فیزیکی، خوردن غذای داغ یا تند،عوامل احساسی و عاطفی مانند ترس و استرس، عوارض جانبی داروها، بیماری و تب، تغییرات هورمونی مانند یائسگی، بارداری، بلوغ و پوشیدن لباس از الیاف مصنوعی و داشتن اضافه وزن اشاره کرد.

برای آشنایی با علل این موضوع و موضوعات مرتبطی همچون چاقی و راههای کاهش وزن در بدن با «دکتر سید حسین دهقان منشادی، فوق تخصص بیماری‌های غدد درون ریز و متابولیسم و استاد دانشگاه علوم پزشکی ارتش» به گفت‌وگو نشستیم.

در بیش از ۹۰ درصد ریزش عرق زیاد در بدن علت ژنتیکی وجود دارد

آقای دکتر! برخی افراد با کوچکترین تحرکی به ویژه در روزهای گرم سال دچار ریزش زیاد عرق در بدن می‌شوند؟ درباره علت چنین وضعیتی توضیح دهید.

در بیش از ۹۰ درصد ریزش عرق زیاد در بدن، علت ژنتیکی وجود دارد و به علت موقعیت غدد عرقی است که در پوست قرار دارد؛ به ویژه در ناحیه زیر بغل،در پوست سر و کشاله ران‌ها به خصوص در مواردی است که عرق در کف دست و پا هست جزو مشکلاتی که صعب‌العلاج است چون اصولاً غدد کف دست و پا غدد عرقی کمتری دارد و بیشتر پشت دست و پا و جایی که مو دارد در کنار آنها خروجی غدد عرق وجود دارد.

بیشتر مردم فکر می‌کنند وقتی عرق زیاد می‌کنند مخصوصا در کف دست و پا و زیر بغل، مشکل تیروئیدی است، اما این طور نیست. چون پُرکاری تیروئید علامت‌های زیادی دارد و مهمترین علامت پرکاری تیروئید حالتی است که فرد طپش قلب شدید دارد؛ به طوری که وقتی مقابل پزشک قرار می‌گیرد کاملا لباسش تکان می‌خورد و پزشک متوجه چنین وضعیتی می‌شود.

از همه مهمتر بیمار شرح حالی می‌دهد که ناگهان چند کیلو وزن کم کرده و چشم‌ها خیره و وحشت زده و عرق فرد سرد است و کل بدن عرق می‌کند نه یک جای خاص مثل کف دست و پا یا پوست سر.

مهمترین علامت پرکاری تیروئید حالتی است که فرد طپش قلب شدید دارد؛ به طوری که وقتی مقابل پزشک قرار می‌گیرد کاملا لباسش تکان می‌خورد و پزشک متوجه چنین وضعیتی می‌شود

بیش از ۹۵ درصد علامت بیماری افزایش چربی خون و قند خون بی علامتی است

آقای دکتر! این عرق ریزه زیاد می‌تواند به علت چربی بالای بدن باشد؟

مردم برداشت‌های غلطی از چربی و قند خون دارند؛ اما بیش از ۹۵ درصد علامت بیماری افزایش چربی خون و قند خون که ایندو خیلی وقتها با هم هستند، بی علامتی است.

البته دیابت منظور ما دیابت نوع دوم است. قند خون و چربی خون هیچ صدایی ندارند تا زمانی که قند خون عارضه خطرناکی مثل خونرویزی چشم به فرد بدهد یا چربی خون عارضه خطرناکی مثل تصلب شراین بدهد. این حرفها برداشت و افکار عامیانه و غلط مردم است و چربی خون هیچ علامتی ندارد.

نیمی از مردم جهان اضافه وزن دارند

آقای دکتر! این روزها مردم بسیاری با چاقی و اضافه وزن روبرو هستند؛ درباره چاقی و اینکه چند درصد ژنتیکی و چند درصد به خوراک و تحرک فرد بستگی دارد،توضیح دهید.

چاقی به دلیل نوع و سبک زندگی روی داده است؛ مثلا از نظر آماری چاقی معضل شایعی است و تقریبا نیمی از جمعیت کره زمین اضافه وزن دارند. در وانفسای اقتصادی و فقری که در حال گسترش در سطح دنیا و ایران است، اکنون این یک مشکلی است که وجود دارد.

حدود ۵۵ درصد مردم ایران اضافه وزن دارند

الان چاقی معضل جهانی است و ۵۰ درصد مردم دنیا، حدود ۵۵ درصد مردم ایران و بیش از ۶۰ درصد مردم تهران اضافه وزن دارند. قبلا حدود ۱۸ درصد کودکان زیر سن بلوغ در ۱۰ سال گذشته چاق بودند و اما این وضعیت الان در کودکان به بیش از ۳۰ درصد رسیده و عوارض شدیدی برای آنها دارد.

کرونا چاقی را زیاد کرد

علت آن تغذیه نامناسب و بی تحرکی و صنعتی شدن جامعه و استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی است؛به ویژه از زمانی که کرونا بر جهان مستولی شد، چاقی افزایش پیدا کرد.

۱۵ تا ۲۵ درصد چاقی ارثی است

البته چاقی ارثی نیز هست؛ به طوری که بین ۱۵ تا ۲۵ درصد، و بیش از ۸۵ درصد علت چاقی مربوط به رفتار تغذیه‌ای است که باعث چاقی فرد می‌شود؛ به قسمی که بالای ۸۰ درصد چاقی را می‌توان با تصحیح روش تغذیه حل کرد.

نقش ۸۰ درصدی تغذیه در ایجاد چاقی

مصرف دارو به کاهش وزن کمک می‌کند؛البته اگر در کنار آن فعالیت بدنی نیز باشد، اما اگر تغذیه مناسب رعایت نشود، نه دارو و نه ورزش به هیچ عنوان در کاهش چاقی کارساز نیست و نقش تغذیه بسیار بالا و مهم و بیش از ۸۰ درصد است.

آب می‌خوریم چاق می‌شویم!

شاهد این موضوع این است که افرادی هستند که بیان می‌کنند ما آب می‌خوریم چاق می‌شویم و برنامه‌های مختلف تغذیه را نیز برای کاهش وزن امتحان کردیم؛اما مثلا دو روز لاغر شده و دوباره موفق نبودیم.

شاهد آن جهان پزشکی است و اینکه افرادی که عمل جراحی بای پس معده را انجام می‌دهند لاغر می‌شوند؛ چون ورودی معده کم می‌شود و وقتی فرد نتوانسته غذا بخورد، به راحتی لاغر شده؛ در نتیجه هرچه ورودی غذا محدود شود، موثر است.

۹۰ درصد دیابتی‌های نوع ۲ چاق هستند

تغذیه صحیح خیلی مهم است و بیش از ۹۰ درصد افرادی که دیابت نوع دو می‌گیرند چاق هستند و اگر ژن مثبت و صفت ارثی مثبت دیابت داشته باشند و اضافه وزن نیز داشته باشند در یک روز از روزگار زندگی خود دچار دیابت می‌شوند.

دیابت ۳ علت دارد؛ ارث مثبت، زیاد بودن وزن و گذر زمان و اگر هم عمر طبیعی کنیم صدر درصد به مرض قند ختم می‌شود.

آقای دکتر! شما می‌گویید ژن مثبت دیابت در فرد؛ این ژن مثبت از چه کسانی به فرد انتقال داده می‌شود و دریافت می‌کند؟

ژن مثبت دیابت می‌تواند غیر از والدین، از دایی، عمو، خاله و پدر بزرگ و مادر بزرگ البته در دیابت نوع دو انتقال پیدا کند. البته صفت ارثی چیزی است که نسل به نسل می‌چرخد.

نوع یک دیابت که بچه‌ها مبتلا هستند بیشتر موتاسیون ژنی دارد؛ یعنی اختلال ژنتیکی دارند که مختص خودشان است و ژن جهش پیدا کرده و مستعد از بین رفتن سلولهای انسولین ساز بدن می شوند.

ژن مثبت دیابت می‌تواند غیر از والدین، از دایی، عمو، خاله و پدر بزرگ و مادر بزرگ انتقال پیدا کند

دیابت نوع دو در حال افزایش است؛ به طوری که در سال ۲۰۱۲ ، حدود ۸ درصد افراد دیابتی در جهان بود اما اکنون به ۹.۵ رسیده است.

در جامعه ایرانی این میزان ابتلا به ۱۵ تا ۲۵ درصد رسیده است و تنها دلیل دیابت ازدیاد وزن و بی تحرکی است.

هرچه وزن بالاتر برود مخصوصا چاقی شکمی، خطر ابتلا به دیابت بیشتر است

آقای دکتر! پیاده روی در جلوگیری از بروز دیابت چه جایگاه و نقشی دارد؟

دیابت سه ریز فاکتور دارد؛ یکی صفت ارثی مثبت و دوم اضافه وزن و بی تحرکی و گذشت زمان است. هرچه وزن بالاتر برود مخصوصا چاقی شکمی، خطر ابتلا به دیابت بیشتر است.

دور کمرهای خطرناک را بشناسید!

به خصوص دورکمر در مردان بیشتر از ۱۰۲ سانتی متر و دور کمر در خانمها بیشتر از ۸۸ سانتی متر بودن احتمال ابتلا به دیابت را بیشتر می‌کند؛ حتی افرادی که ژن مثبت دیابت ندارند اگر وزن‌شان بالا برود تا ۲۵ درصد می‌توانند مبتلا به دیابت شوند؛ یعنی این افراد چنین وضعیت ابتلایی را نسبت به آنها که چاق نیستند دارند.

اساس کاهش وزن تغذیه است؛دوم ورزش و سومین عامل آموزش است که همه اینها در دل آموزش قرار دارد؛یعنی آموزش تغذیه، ورزش صحیح و روان درمانی که یکی از مهمترین مسئله، بحث کنترل بیماری غیر واگیر و همه گیر و جهانی مثل دیابت است که این در دل همین آموزش قرار دارد.در دل آموزش نیز بحث روان درمانی بیماران اثربخش است.

آقای دکتر! برخی افراد می‌گویند ما پیاده روی زیاد می‌کنیم، آیا خود پیاده روی در جلوگیری از چاقی و ابتلا به دیابت تاثیری دارد؟

اگر پیاده روی ورزش حساب شود و از همه مهمتر اینکه پیاده روی فرد کاهش وزن به همراه داشته و وزن ایده ال داشته باشد. اگر پیاده روی حالت ورزشی داشته باشد و فعالیت و ضربان قلب را بالا ببرد و از بدن عرق بیاید، موثر است؛ کما اینکه سازمان بهداشت جهانی می‌گوید کار کردن خانم‌های خانه دار و کار در خانه ورزش حساب نمی‌شود؛ علی رغم اینکه این کار، کار سختی است؛بنابراین باید تا حدودی با متعادل کردن وزن همراه باشد.

آقای دکتر! در بحث چاقی و اضافه وزن ما پُرخوری و چاقی عصبی داریم؟

در کل، خیلی از افراد وقتی مضطرب می‌شوند به چیزی پناه می‌برند؛ مثلا فردی سیگار یا مواد مخدر مصرف می‌کند و این اضطراب که هفته‌ای چند بار فرد را متاثر می‌کند و از همین رهگذر برخی افراد به خصوص خانمها با آن روبرو هستند و وقتی مشکل روحی و روانی پیدا می‌کنند ممکن است رو به خوردن بیاورند.

اگر پیاده روی حالت ورزشی داشته باشد و فعالیت و ضربان قلب را بالا ببرد و از بدن عرق بیاید، در کاهش وزن موثر است

مرضی بنام جوع داریم که اینها افرادی هستند به ویژه دختران نوجوان و جوان که دیوانه وار روی به خوردن می‌آورند؛ اینها مرض جو یا خوردن بیمار گونه دارند. این موضوع در افرادی است که اضطراب و بیماری روحی - روانی دارند.

اینها در مقابل افرادی که دیوانه وار می‌خورند و می‌خورند تا شکم شان دردناک شده و چاق می‌شوند. هم چاقی بیمارگونه عصبی داریم و هم اینکه در انواع بیماری روحی فرد برای فرار از فشار عصبی رو به خوردن می‌آورد. در مقابل، افرادی هستند که نخوردن بیمار گونه دارند و به طور بیمار گونه‌ای چیزی نمی‌خورند.

معجزه آب طعم دار

آقای دکتر! با توضیحاتی که ارائه کردید یعنی می‌گویید زمانی که آرامش نداریم نباید غذا بخوریم؟

باید بدانیم معده حجمی دارد و اقیانوس نیست. زمانی که فرد عصبی می‌شود آب طعم دار یا همراه با نعنا یا لیمو ترش که در آن انداخته استفاده کند. آب طعم دار بدون شکر باعث پر شدن معده و تسکین خواهد شد و این باعث می‌شود فرد زیاد نخورد.

سالمترین و بهترین نوشیدنی برای انسانها آب سالم خوردن است

آقای دکتر! برخی معتقد هستند باید اول صبح و ناشتا آب بخوریم و برخی خلاف این نظر را دارند؛ به نظر شما به عنوان استاد غدد خوردن آب در اول صبح به صورت ناشتا مطلوب است؟

صد درصد خوب است. سالمترین و بهترین نوشیدنی برای انسانها آب سالم خوردن است؛هیچ ماده‌ای همچون آب سالم خوردن نیست؛ حتی چای که بالای ۲۰ دقیقه جوشیده باشد باعث سنگ کلیه می‌شود.

بهترین نوشیدنی برای انسان آب سالم است. وقتی می‌خوابیم همه اعضا و جوارح استراحت می‌کنند و بهترین زمان و ماده برای راه اندازی دستگاه گوارش این است که آب مصرف کنیم و محرک دستگاه گوارش بوده و به اصطلاح استارت می‌زند و باعث می‌شود فرد دفع خوب داشته باشد.

بهترین آب خوردن، آب شیر است

البته باید بدانیم بهترین آب خوردن، آب شیر است و آب یخ بسیار مضر است. یکی از معضلات جهانی ابتلا به کبد چرب خوردن آب یخ است و یکی از مهمترین علل مهم کبد چرب خوردن آب یا نوشیدنی سرد در بین غذاست؛ مثل اینکه روی شیشه داغ را آب بریزید؛ چنین حالت و بلایی بر سر کبد می‌آید.علت طول عمر جنوب شرقی‌های آسیا؟

مردم آسیای جنوب شرقی مثل ژاپن و... به اصطلاح عمر نوح می‌کنند؛ به این دلیل اینکه وقتی سر سفره غذا می‌خورند بوی سیر و پیاز بالا می‌رود به اضافه اینکه آب ولرم می‌خورند؛ اما ما از این موضوع غفلت داریم.

منبع: فارس