

# آن‌هایی که طولانی مدت می‌نشینند، بخوانند

تحقیقات نشان می‌دهد که نشستن طولانی با وضعیت بدنی نامناسب، می‌تواند عضلات و مفاصل را تحت فشار قرار دهد و به خستگی، کمر درد و گردن درد منجر شود

## پزشکی

متخصصان هشدار می‌دهند که نشستن طولانی مدت به‌درمفاصل منجر می‌شود و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. خوشبختانه، با رعایت بعضی از عادات‌های سالم می‌توانید تا حد زیادی با این مشکلات مقابله کنید. برای این که با راه‌های پیشگیری از عوارض کم‌تر کنید آشنا شوید، تا انتهای این مطلب که با کمک منابعی چون digikala.mag تهیه شده، با ما باشید.

## ۱ وضعیت نشستن خوب را فراهم کنید

وضعیت خوب به معنی نگه داشتن بدن و ستون فقرات در وضعیت خنثی است، یعنی حالتی که انحنای طبیعی ستون فقرات حفظ می‌شود. برای داشتن وضعیت خوب باید ابتدا از صندلی خود شروع کنید. صندلی شما باید ارتفاع مناسبی داشته باشد و سطح نشیمن‌گاه آن در ست زیر انوهایتان قرار بگیرد. همچنین هنگام نشستن باید ران، دست و ساعد شما با زمین موازی باشد و آرنج زاویه ۹۰ درجه داشته باشد. سر، گردن و تنه خود را هنگام نشستن صاف نگه دارید و به جای این که پاها را روی هم قرار دهید، آن‌ها را به‌طور کامل روی زمین بگذارید. اگر پاهای شما به زمین نمی‌رسند، از زیرپایی استفاده کنید.

## ۲ تجهیزات را درست استفاده کنید

می‌توانید از کیبورد یا ماوس ارگونومیک را برای حمایت از مچ‌هایتان امتحان کنید. اگر از لپ‌تاپ استفاده می‌کنید، سعی کنید آن را در ارتفاعی قرار دهید که تقریباً هم‌سطح چشم‌های شما باشد. اگر نمایشگر لپ‌تاپ خیلی بالا یا خیلی پایین باشد، روی پوسچر (وضعیت مناسب) بدن تأثیر می‌گذارد و به درد گردن یا کمر منجر می‌شود، به‌خصوص اگر برای مدت طولانی از آن استفاده کنید. ارتفاع مناسب لپ‌تاپ می‌تواند بدن شما را در وضعیت خنثی قرار دهد و از کشیدگی گردن و شانه جلوگیری کند.

## ۳ در فواصل زمانی منظم استراحت کنید

نشستن در یک وضعیت ثابت



## ۵ حرکات کششی انجام دهید

هر یک ساعت یک‌بار چند دقیقه از وقت خود را به انجام حرکات کششی سبک اختصاص دهید. حتی حرکات ساده مثل بغل کردن زانو‌ها، اسکات، بالا و پایین بردن شانه‌ها و چرخش بازوها می‌تواند به بهبود گردش خون و تأمین مواد مغذی مورد نیاز عضلات و بافت‌ها کمک کند و در نتیجه احتمال خستگی را کاهش دهد.

## ۶ مایعات فراوان بنوشید

مردم مزایای مصرف آب را می‌دانند، اما بسیاری از آن‌ها فراموش می‌کنند که آب کافی بنوشند. حتی زمانی که تمام‌روز نشسته‌اید، هیدرات ماندن بسیار مهم است، چون ۶۰ تا ۷۰ درصد بدن شما از آب تشکیل شده است و در طول روز به‌طور مداوم این آب را از طریق تعریق، تنفس و عملکردهای طبیعی بدن از دست می‌دهید. نوشیدن آب به جبران مایعات از دست‌رفته کمک می‌کند و احتمال بروز سردرد و خستگی را کاهش می‌دهد. همچنین باعث افزایش فعالیت روزمره شما می‌شود، چون مجبور می‌شوید هر از گاهی برای رفتن به سرویس بهداشتی از جای خود بلند شوید.

برای مدت طولانی به سلامتی آسیب می‌زند و به درد عضلانی منجر می‌شود. برای پیشگیری از عوارض کم‌تر کی سعی کنید هر یک تا ۲ ساعت یک‌بار از جای خود بلند شوید و چند دقیقه راه بروید، نفس عمیق بکشید یا حرکات کششی ساده انجام دهید. همچنین می‌توانید با راه رفتن در حین صحبت با تلفن یا استفاده کردن از پله به جای آسانسور، فعالیت روزمره خود را افزایش دهید.

## ۴ هر ۲۰ دقیقه یک‌بار نگاه خود را از مانیتور بردارید

اگر پرس از خیره شدن طولانی مدت به مانیتور دچار سردرد یا تاری دید می‌شوید، باید به چشم‌هایتان استراحت دهید. متخصصان برای این کار قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را توصیه می‌کنند، یعنی هر ۲۰ دقیقه یک‌بار به مدت ۲۰ ثانیه به چیزی که در فاصله ۲۰ فوتی (۶ متر) شما است نگاه کنید. این کار به چشم‌ها فرصت استراحت کردن می‌دهد و از فشاری که روی آن‌ها وارد می‌شود می‌کاهد. علاوه بر این، باید به نور مانیتور هم توجه داشته باشید. اگر مانیتور بسیار روشن‌تر از محیط اطراف باشد، چشم‌ها مجبور هستند سخت‌تر کار کنند.

### تازه‌ها

## وقتی طی یک‌روز ۵ سال پیر می‌شویم



در این ساعت‌ها جمع‌آوری می‌کنند و دانشمندان هم‌تابه امروز فکر می‌کردند که این ساعت‌های اپی‌ژنتیکی در مدت زمان کوتاه کاملاً ثابت و بدون تغییرند اما طبق تحقیقات کتر پترونیس که در مجله Aging Cell منتشر شد، این ساعت‌ها

نتایج تحقیق جدید برای اولین بار نشان می‌دهد که استرس می‌تواند سلول‌های بدن را ظرف یک‌روز پنج‌سال پیر کند. البته خواب خوب شبانه بخش اعظم این آسیب را جبران می‌کند. برخی افزایش سن را در گذر سال‌ها و برخی دیگر در خطوط چهره و خط لب‌خند جست‌وجوی می‌کنند اما از نگاه دانشمندان موضوع کمی پیچیده‌تر است.

آن‌ها می‌گویند سن بیولوژیک معیار و ملاک مهم‌تری است. به گزارش «دیلی میل»، سن بیولوژیک با باز کردن دی‌ان‌ای و خواندن آن برای بررسی تغییرات کوچک تعیین می‌شود که ساعت اپی‌ژنتیکی نامیده می‌شود. این تغییرات را می‌توان با پوسیدگی ناخن یا خراش روی سی‌دی مقایسه کرد که در سطح میکروسکوپی رخ می‌دهند. دکتر آرت پترونیس، متخصص ژنتیک از دانشگاه کانادامی‌گوید مردم در طی زمان تغییراتی را

### دانستنی‌ها



توت‌فرنگی از جمله میوه‌های خوشمزه و پرخاصیت است که بیش از ۶ هزار نوع از آن به رنگ‌های قرمز، سفید و زرد در طبیعت موجود است. توت‌فرنگی سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است که در درمان بیماری‌های التهابی موثر است؛ همچنین برای سلامت قلب و عروق، پیشگیری از سکته، کاهش فشارخون، حفظ سلامت مفاصل و استحکام استخوان‌ها، کمک به کاهش وزن، درمان زودتر زخم‌ها، درمان یبوست و... مفید است. مصرف توت‌فرنگی در سلامت پوست و حفظ زیبایی و طراوت آن نیز تأثیرات مفیدی دارد. توت‌فرنگی در ایران به‌دوروش گلخانه‌ای

و مزه‌ای تولید می‌شود. معمولاً توت‌فرنگی‌های گلخانه‌ای درشت‌تر هستند و احتمال این که برای درشت شدن آن‌ها از ترکیبات خاص شیمیایی استفاده شده باشد، زیاد است، بنابراین بهتر است از توت‌فرنگی‌های ریز مزه‌ای که طعم و مزه طبیعی هم دارند، استفاده کنید. هنگام خرید توت‌فرنگی توجه داشته باشید که توت‌فرنگی‌های سفت، قرمز تیره و با راق‌را که کلاهک سبزشان کنده نشده باشد، انتخاب کنید. برای شست‌وشوی توت‌فرنگی به‌روشی کاملاً سالم و بهداشتی بهتر است آن‌ها را داخل یک کاسه گود بریزید و کاسه را پر از آب سرد کنید و صبر کنید ۳ دقیقه بماند، سپس توت‌فرنگی‌ها را آبکش کنید. این کار را حداقل دوبار تکرار کنید تا تمام شن‌ریزه‌های توت‌فرنگی از بین برود.

## توت‌فرنگی گلخانه‌ای بخیریم یا مزرعه‌ای؟

### بیشتر بدانیم

## ۱۰ گروهی که نباید قهوه بنوشند



قهوه این روزها محبوبیت زیادی در جامعه ما پیدا کرده و علاوه بر فراوانی کافه‌ها، بسیاری با خرید دستگاه قهوه‌ساز یا تهیه قهوه فوری، در منزل هم این نوشیدنی را مصرف می‌کنند اما این محبوبیت نگرانی‌هایی هم ایجاد می‌کند. به گزارش «ایسنا»، نازنین دبیرزاده کارشناس تغذیه در پاسخ به این سوال که چه کسانی نباید قهوه بنوشند، نکاتی می‌گوید که در ادامه مرور می‌کنیم:

۱. افراد دارای سنگ صفرابتر است، از این نوشیدنی استفاده نکنند. قهوه در حالی که می‌تواند از تشکیل سنگ صفرابیشگیری کند، در افراد مبتلا به این بیماری نباید مصرف شود.

۲. با این که نوشیدن قهوه برای سلامت قلب توصیه می‌شود اما کسی که تپش قلب دارد، نباید آن را مصرف کند. در واقع ما برخی خواص دو لبه داریم. بنابراین در این مواقع باید حواس‌مان باشد.

۳. کسانی که آی‌وی‌اف انجام می‌دهند برای افزایش موفقیت انجام آن نباید قهوه استفاده کنند.

۴. سندروم التهابی روده نیز از موارد دیگری است که افراد مبتلا به آن بهتر است از مصرف قهوه پرهیزند.

۵. افرادی که استرس و اضطراب دارند با نوشیدن قهوه دچار تپش قلب می‌شوند، بنابراین بهتر است، قهوه استفاده نکنند.

۶. کسانی که سابقه آریتمی (بی‌نظمی ضربان قلب) و همچنین افرادی که مثانه بیش‌فعال دارند، قهوه مصرف نکنند.

۷. خانم‌های مبتلا به کیست سینه، قهوه استفاده نکنند، چون محرک است.

۸. کسانی که در معرض یوکی استخوان هستند، در مصرف قهوه جانب احتیاط را رعایت کنند.

۹. افراد دارای اختلال خواب و کسانی که ناراحتی معده مانند سوزش سر دل دارند بهتر است، قهوه استفاده نکنند.

۱۰. در افراد باردار و شیرده هم مصرف قهوه باید حتماً با نظر و مشورت پزشک باشد. در برخی از مقالات گفته می‌شود که این افراد می‌توانند یک یا دو فنجان قهوه استفاده کنند ولی ما برای احتیاط می‌گوییم که حتماً باید با مشورت پزشک متخصص مصرف شود، چون در این دوران بدن بسیار حساس است.

### تازه‌ها

## خطرات مکمل روغن ماهی برای قلب



مصرف مکمل‌های روغن ماهی به‌عنوان یک منبع مهم اسیدهای چرب امگا ۳، روشی محبوب برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سلامتی قلب به‌شمار می‌رود به‌طوری‌که در ایالات متحده حدود ۲۰ درصد بزرگسالان بالای ۶۰ سال با هدف پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی از این محصولات استفاده می‌کنند. با این حال،

خبرگزاری سی‌ان‌ان می‌نویسد که یک مطالعه جدید نشان داده استفاده منظم از مکمل‌های روغن ماهی ممکن است خطر سکته مغزی و فیبریلاسیون دهلیزی (ضربان نامنظم قلب) را در افرادی که از سلامت قلبی عروقی خوبی برخوردارند، افزایش دهد، نه این که سبب کاهش و پیشگیری از این بیماری‌ها شود. دکتر اندرو فریمن، متخصص قلب و عروق، در این زمینه گفت: «بزرگان بسیار به‌ندرت استفاده از مکمل روغن ماهی را به بیمار توصیه می‌کنند و در هیچ‌یک از دستورالعمل‌های انجمن‌های پزشکی حرفه‌ای هم چنین تجویزی وجود ندارد. با این حال، بسیاری از مردم به استفاده از این مکمل‌ها رو آورده‌اند.» او تأکید کرد که مکمل‌های روغن ماهی که بدون نسخه فروخته می‌شوند، آن قدر که باید خالص نیستند و از طرفی این مکمل‌ها می‌توانند به‌طور بالقوه حاوی آلاینده‌هایی چون فلزات سنگین مانند جیوه باشند که در ماهی‌ها وجود دارد. به گفته دکتر فریمن، «مطالعات ۱۰ سال گذشته درباره مصرف مکمل روغن ماهی بدون نسخه پزشک چندان مثبت نبوده و مشخص شده که روغن ماهی یا فایده‌ای نداشته‌یاد برخی موارد ضررهایی چون سکته مغزی و تپش شدید قلب داشته‌است. مطالعه جدید نیز به همین نتایج رسیده‌است. «مطالعه جدیدی که روز سه‌شنبه در مجله بی‌ام‌جی مدیسین (BMJ Medicine) منتشر شد، نشان داد استفاده منظم از مکمل‌های روغن ماهی برای افرادی که مشکل قلبی ندارند، خطر ابتلا به تپش قلب را ۱۳ درصد و خطر ابتلا به سکته را ۵۱ درصد بیشتر می‌کند. به گفته‌وی، ماهی‌ساردین یکی از بهترین منابع امگا ۳ به‌شمار می‌رود، زیرا سرشار از این چربی سالم غیراشباع است و جیوه کمی هم دارد، اما ماهی‌هایی چون قزل‌آلای پرورشی به‌دلیل ناخالصی‌های موجود در آب انتخاب چندان خوبی نیستند. آیزا کسون همچنین افزود که جلبک‌های دریایی نیز منابع مناسبی از امگا ۳ محسوب می‌شوند. «انه چیا، لوبیاسبز، بزرکتان و گردونیز به‌عنوان گزینه‌های گیاهی سرشار از امگا ۳ شناخته شده‌اند.

برگ سبز خودرو پرلید ۱۲۲ سفید - مرغی مدل ۱۳۸۸ <b>شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۸۹-۶۹</b> ش. شاسی ۵۱۴۲۲۸۸-۷۴۷۱۱ ش. موتور ۲۹۱۶۹۸۱ بنام محمد رضا ایرانی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۷۰۰۶۰	برگ سبز خودرو پرلید ۱۲۲ سفید - مرغی مدل ۱۳۸۸ <b>شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۸۹-۶۹</b> ش. شاسی ۵۱۴۲۲۸۸-۷۴۷۱۱ ش. موتور ۲۹۱۶۹۸۱ بنام محمد رضا ایرانی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۷۰۰۶۰	برگ سبز خودرو پرلید ۱۲۲ سفید - مرغی مدل ۱۳۸۸ <b>شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۸۹-۶۹</b> ش. شاسی ۵۱۴۲۲۸۸-۷۴۷۱۱ ش. موتور ۲۹۱۶۹۸۱ بنام محمد رضا ایرانی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۷۰۰۶۰	برگ سبز خودرو پرلید ۱۲۲ سفید - مرغی مدل ۱۳۸۸ <b>شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۸۹-۶۹</b> ش. شاسی ۵۱۴۲۲۸۸-۷۴۷۱۱ ش. موتور ۲۹۱۶۹۸۱ بنام محمد رضا ایرانی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۷۰۰۶۰
--	--	--	--

برگ سبز خودرو پرلید ۱۲۲ سفید - مرغی مدل ۱۳۸۸ <b>شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۸۹-۶۹</b> ش. شاسی ۵۱۴۲۲۸۸-۷۴۷۱۱ ش. موتور ۲۹۱۶۹۸۱ بنام محمد رضا ایرانی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۷۰۰۶۰	برگ سبز خودرو پرلید ۱۲۲ سفید - مرغی مدل ۱۳۸۸ <b>شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۸۹-۶۹</b> ش. شاسی ۵۱۴۲۲۸۸-۷۴۷۱۱ ش. موتور ۲۹۱۶۹۸۱ بنام محمد رضا ایرانی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۷۰۰۶۰	برگ سبز خودرو پرلید ۱۲۲ سفید - مرغی مدل ۱۳۸۸ <b>شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۸۹-۶۹</b> ش. شاسی ۵۱۴۲۲۸۸-۷۴۷۱۱ ش. موتور ۲۹۱۶۹۸۱ بنام محمد رضا ایرانی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۷۰۰۶۰	برگ سبز خودرو پرلید ۱۲۲ سفید - مرغی مدل ۱۳۸۸ <b>شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۸۹-۶۹</b> ش. شاسی ۵۱۴۲۲۸۸-۷۴۷۱۱ ش. موتور ۲۹۱۶۹۸۱ بنام محمد رضا ایرانی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۷۰۰۶۰
--	--	--	--

برگ سبز خودرو پرلید ۱۲۲ سفید - مرغی مدل ۱۳۸۸ <b>شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۸۹-۶۹</b> ش. شاسی ۵۱۴۲۲۸۸-۷۴۷۱۱ ش. موتور ۲۹۱۶۹۸۱ بنام محمد رضا ایرانی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۷۰۰۶۰	برگ سبز خودرو پرلید ۱۲۲ سفید - مرغی مدل ۱۳۸۸ <b>شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۸۹-۶۹</b> ش. شاسی ۵۱۴۲۲۸۸-۷۴۷۱۱ ش. موتور ۲۹۱۶۹۸۱ بنام محمد رضا ایرانی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۷۰۰۶۰	برگ سبز خودرو پرلید ۱۲۲ سفید - مرغی مدل ۱۳۸۸ <b>شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۸۹-۶۹</b> ش. شاسی ۵۱۴۲۲۸۸-۷۴۷۱۱ ش. موتور ۲۹۱۶۹۸۱ بنام محمد رضا ایرانی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۷۰۰۶۰	برگ سبز خودرو پرلید ۱۲۲ سفید - مرغی مدل ۱۳۸۸ <b>شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۸۹-۶۹</b> ش. شاسی ۵۱۴۲۲۸۸-۷۴۷۱۱ ش. موتور ۲۹۱۶۹۸۱ بنام محمد رضا ایرانی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۷۰۰۶۰
--	--	--	--