

سلامت

نقش استروژن در وزن، چربی شکمی و تغییرات دوران یائسگی؛

آیا استروژن باعث افزایش وزن می‌شود؟



استروژن به‌تنهایی و به‌طور مستقیم عامل افزایش وزن نیست، اما تغییر سطح آن، به‌ویژه در دوران نزدیک به یائسگی و پس از آن، می‌تواند بر توزیع چربی، ترکیب بدن و مصرف انرژی اثر بگذارد. افزایش وزن در میانسالی معمولاً نتیجه تعامل عوامل مختلفی مانند افزایش سن، کاهش فعالیت، تغذیه، خواب و تغییرات هورمونی است.

استروژن چیست و چه ارتباطی با وزن دارد؟

استروژن علاوه بر نقش در دستگاه تولیدمثل، در سلامت استخوان، عملکرد بافت‌ها و تنظیم متابولیسم نیز نقش دارد. با نزدیک شدن به یائسگی، تولید هورمون‌های تخمدانی تغییر می‌کند و ممکن است توده عضلانی کاهش یافته و چربی بیشتری در ناحیه شکم تجمع پیدا کند. بنابراین در این دوره، تنها عدد ترازو مهم نیست و محل ذخیره چربی نیز اهمیت دارد.

آیا کاهش استروژن مستقیماً باعث چاقی می‌شود؟

نه به این سادگی. افزایش وزن در میانسالی و یائسگی به عواملی مانند افزایش سن، کاهش توده عضلانی، تغییر مصرف انرژی، کاهش فعالیت بدنی، اختلال خواب و استرس مربوط است. کاهش استروژن می‌تواند به‌ویژه در تغییر محل تجمع چربی نقش داشته باشد؛ بنابراین ممکن است دور کمر افزایش پیدا کند، حتی اگر وزن کلی تغییر زیادی نکند.

چرا در دوران یائسگی چربی شکمی بیشتر می‌شود؟

با کاهش هورمون‌های تخمدانی، چربی بدن می‌تواند بیشتر به سمت ناحیه مرکزی و شکم متمایل شود. چربی احشایی، یعنی چربی اطراف اندام‌های داخلی، از نظر متابولیک اهمیت بیشتری دارد و با افزایش خطر مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی عروقی ارتباط دارد.

۱. افزایش سن و تغییر مصرف انرژی

با افزایش سن، بدن معمولاً بخشی از توده عضلانی خود را از دست می‌دهد. کاهش عضله می‌تواند مصرف انرژی در حالت استراحت را کاهش دهد و حفظ وزن قبلی را دشوارتر کند. بنابراین نباید تمام تغییرات وزن را به استروژن نسبت داد.

۲. تغییر در محل ذخیره چربی

تغییرات هورمونی در حوالی یائسگی می‌تواند توزیع چربی را تغییر دهد و چربی بیشتری در شکم و کمر ذخیره شود؛ حتی اگر افزایش وزن کلی چندان زیاد نباشد.

۳. تغییرات قند خون و حساسیت به انسولین

کاهش استروژن و افزایش چربی مرکزی می‌تواند با کاهش حساسیت به انسولین همراه باشد. البته زنتیک، تغذیه، فعالیت بدنی و خواب‌وسن نیز در این زمینه نقش دارند.

۴. اشتها، خواب و هوس‌های غذایی

استروژن با بخش‌هایی از مغز که در تنظیم اشتها و انرژی نقش دارند ارتباط دارد. تغییرات هورمونی ممکن است بر برخی افراد اشتها را تغییر دهد. از سوی دیگر، گرگرفتگی، تعریق شبانه و اختلال خواب می‌توانند بر گرسنگی، انرژی و انتخاب‌های غذایی اثر بگذارد.

۵. هر افزایش عدد روی ترازو به معنای افزایش چربی نیست

وزن بدن به دلیل تغییر آب بدن، مصرف نمک، محتویات دستگاه گوارش و تغییرات هورمونی نوسان می‌کند. بنابراین افزایش کوتاه‌مدت وزن الزاماً به معنای افزایش چربی نیست

۶. نقش کاهش توده عضلانی

کاهش تدریجی عضله با افزایش سن، هم ترکیب بدن و هم میزان انرژی مصرفی را تغییر می‌دهد. این روند ممکن است همراه مان با کاهش استروژن و تغییر توزیع چربی رخ دهد.

آیا هورمون درمانی جایگزین HRT با باعث افزایش وزن می‌شود؟

شواهد خوبی وجود ندارد که هورمون درمانی معمول یائسگی به‌طور مستقیم باعث افزایش وزن شود. افزایش وزن در این دوره شایع است، اما لزوماً ناشی از HRT نیست و می‌تواند هم‌زمان با افزایش سن و تغییرات یائسگی رخ دهد. HRT عمدتاً برای کنترل علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق شبانه استفاده می‌شود و انتخاب آن باید با نظر پزشک انجام شود.

آیا باید برای کاهش وزن، استروژن مصرف کرد؟

خیر. هورمون درمانی ک کاهش وزن نیست و نباید صرفاً برای کنترل وزن آغاز شود. تصمیم درباره HRT باید بر اساس علائم، سن، سابقه پزشکی و عوامل خطر فرد انجام شود.

چگونه در دوران میانسالی از سلامت متابولیک و ترکیب بدن مراقبت کنیم؟

تغذیه متعادل: مصرف سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، منابع پروتئین و چربی‌های مفید به حفظ سلامت کمک می‌کند. لوزم‌انازی به رژیم‌های بسیار محدودکننده نیست.

فعالیت بدنی منظم: فعالیت‌های ورزشی مانند تمرینات قدرتی به سلامت قلب، استخوان‌ها، عضلات و متابولیسم کمک می‌کند.

توجه به عضلات: تمرینات قدرتی برای حفظ توده عضلانی در روند افزایش سن اهمیت دارند و می‌توانند به سلامت متابولیک کمک کنند.

خواب و استرس: خواب نا کافی و استرس می‌توانند بر اشتها، انرژی و فعالیت بدنی اثر بگذارند. کنترل علائم یائسگی که خواب را مختل می‌کنند نیز اهمیت دارد.

چه زمانی بهتر است تغییرات وزن بررسی پزشکی شوند؟

اگر افزایش وزن سریع، قابل توجه یا مداوم باشد یا با علائمی مانند خستگی غیر معمول، تغییر شدید اشتها، تورم یا تنگی نفس همراه شود، بهتر است علت آن بررسی شود. همچنین در صورت مصرف داروهای هورمونی، نباید بدون مشورت پزشک درمان را تغییر داد.

جمع‌بندی

استروژن به‌تنهایی باعث چاقی نمی‌شود، اما تغییر سطح آن می‌تواند در تغییر توزیع چربی، به‌ویژه افزایش چربی شکمی، نقش داشته باشد. در کنار آن، افزایش سن، کاهش توده عضلانی، تغییر مصرف انرژی، خواب، فعالیت بدنی و تغذیه نیز مؤثرند. شواهد فعلی نیز نشان نمی‌دهند که HRT معمولاً به‌خودی خود باعث افزایش وزن شود. در نهایت، تغییرات وزن و فرم بدن در میانسالی چندعاملی است؛ استروژن بخشی از این داستان است، اما تمام داستان نیست.

معاون سیاسی و اجتماعی استاندار کرمان:

امنیت غذایی اولویت نخست قرارگاه سلامت استان کرمان است

ویژه دنیال می‌شود، بحث سلامت و امنیت غذایی است؛ در همین راستا، کمیته‌ای ذیل قرارگاه سلامت استان تشکیل شده که مباحث آن از اهمیت فوق‌العاده‌ای برای مدیریت عالی استان بر خوردار است.

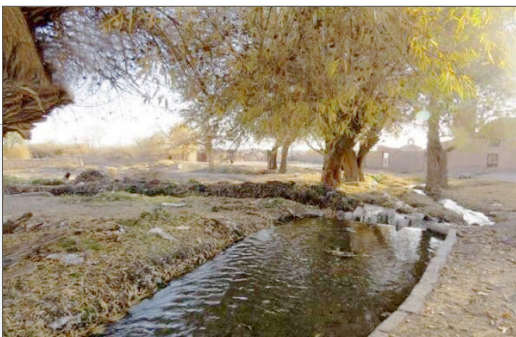
معاون سیاسی و اجتماعی استاندار کرمان با گمنام خواندن تلاشگران این عرصه تأکید کرد: شاید خودتان کمتر به این موضوع توجه داشته باشید، اما معتقدم گمنام‌ترین تلاشگران در عرصه سلامت سفره مردم و امنیت غذایی، دامپزشکان هستند. کار تخصصی شما نخستین حلقه‌ای است که امنیت غذایی آحاد مردم را تضمین می‌کند و به همین سبب، «امنیت پایدار غذایی» از اصلی‌ترین دستور کارهای مادر قرارگاه سلامت استان به‌شمار می‌رود.

دامپزشکان؛ حافظان سرمایه اجتماعی نظام در مناطق محروم

وی با قدردانی ویژه از اقدامات ۲ و سال گذشته در حوزه جنوب استان خاطر نشان کرد: در طول این مدت، شاهد بیشترین و پررنگ‌ترین فعالیت‌ها در جنوب استان بوده‌ایم. خدا را شاکریم که امروز با وجود ظرفیت‌های عظیم کشاورزی و دامپروری در جنوب کرمان که می‌توانست چالش‌ها و مشکلات خاص خود را داشته باشد، به واسطه دلسوزی، همت و فعالیت شبانه‌روزی شما عزیزان، هیچ‌گونه دغدغه و نگرانی در حوزه‌های دامپروری و کشاورزی منطقه نداریم و این امر مایه مباهات و افتخار است.

عطا پور وزیر، دامپزشکان را مؤلفه مهم سرمایه اجتماعی توصیف کرد و گفت: از منظری دیگر، ما جامعه خدمت دامپزشکی را یک سرمایه اجتماعی ارزشمند می‌دانیم؛ ارتباط چهره‌به‌چهره، نزدیک و مستقیم شما با مردم در دورافتاده‌ترین نقاط جنوب کرمان و گرگشایی از کار و معیشت این قشر عزیز و شریف، موجبات رضایتمندی عمیق مردمی را رقم زده است.

وی با قدردانی از فعالان این عرصه یادآور شد: حضور دلسوزانه و مراقبت‌های شما در میدان، سرمایه اجتماعی نظام را در سراسر نقاط محروم و دورافتاده جنوب استان کرمان حفظ کرده و این دستاورد بزرگ به‌راستی شایسته تقدیر است.



سرنوشت محیط زیست چه می‌شود

محمد دیگر ساکن ده بالا در گفتگو با خبرنگار مهر می‌گوید: در طول مسیر صدها اصله درخت کهنسال وجود دارد ضمن اینکه در کوهستان‌های منطقه و دشت اطراف گونه‌های جانوری زیادی نیز وجود دارد.

وی می‌افزاید: سوال این است که سرنوشت محیط زیست منطقه چه می‌شود و وقتی آبی در این منطقه جاری نباشد اصلاً محیط زیست در معرض خطر قرار می‌گیرد.

وی ادامه می‌دهد: مسئولان گفته‌اند آخر هفته آب در مسیر جاری می‌شود، اما سوال این است وقتی زمین خشک می‌شود اصولاً ریز آب آبیاری در طول هفته امکان جاری شدن آب در طول مسیر را می‌دهد؟

زهر دیگر ساکن منطقه ده بالا می‌گوید: مگر نه اینکه با صرف میلیاردها تومان پروژه انتقال آب خلیج فارس به کرمان در حال اتمام است، چرا با وجود انتقال این حجم آب شرب به کرمان باید آب روستای ده بالا که محیط زیست منطقه را تغذیه می‌کند به شهر کرمان منتقل شود و این چه توجیه زیست محیطی می‌تواند داشته باشد؟

وی می‌افزاید: جهاد کشاورزی و محیط زیست کرمان چگونه مجوز اجرای چنین طرحی را داده‌اند، اگر آب خلیج فارس به کرمان منتقل نمی‌شد شاید این طرح توجیه داشت، اما در حال حاضر مسئولان باید در خصوص اجرای این طرح بیشتر تفکر کنند.

مدیر عامل آب منطقه‌ای: مجوز داریم

مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب استان کرمان در پاسخ به خبرنگار مهر در خصوص اجرای این پروژه می‌گوید: مجوزهای لازم از سوی محیط زیست و جهاد کشاورزی اخذ شده است و اجرای این طرح نیز برای تأمین آب منطقه‌ای سرآسیاب شهر کرمان می‌باشد.

علیرضا عبدیان، می‌افزاید: عملیات لوله‌گذاری انجام شده و در حال تکمیل است و آب این قنات به به چشمه امام رضا شهرت دارد برای شرب مورد استفاده قرار می‌گیرد.

وی در خصوص دغدغه‌های زیست محیطی هم می‌گوید: حوضچه‌هایی در مسیر انتقال ایجاد می‌شود، ضمن اینکه آب در روزهای پایان هفته در مسیر قبلی جاری می‌شوند تا در ختان آبیاری شوند.

رعایت الزامات محیط زیست ضروری است

استاندار کرمان نیز در حاشیه بازدید از این پروژه به خبرنگار مهر می‌گوید: رعایت الزامات زیست محیطی در اجرای این طرح ضروری است.

محمد علی طالبی، می‌افزاید: تأمین آب حیات وحش منطقه باید در اجرای پروژه دیده شود و ظرفیت خاک گردشگری منطقه ده بالا باید حفظ شود.

باید گفت مدیریت منابع آبی در استان کرمان نیازمند رویکردی جامع‌نگر است که در آن تأمین نیازهای آبی مناطق مختلف با حفاظت از اکوسیستم‌های طبیعی و حفظ حقوق جوامع محلی همراه باشد. آنچه امروز بیش از هر چیز ضرورت دارد، شفاف‌سازی کامل ابعاد فنی

و زیست محیطی این پروژه برای افکار عمومی، ارائه تضمین‌های عینی برای حفظ حیات در ختان کهنسال ده‌بالا و فراهم کردن سازوکاری برای مشارکت اهالی و فعالان محیط زیست

در تصمیم‌گیری‌های مرتبط با این منطقه است.

بدون چنین رویکردی، خطر تکرار چرخه اعتراض و بی‌اعتمادی میان مردم و مسئولان همچنان وجود خواهد داشت و میراث طبیعی ارزشمند ده بالا، ممکن است به سرنوشتی مشابه سایر مناطق آسیب‌دیده دچار شود.



معاون سیاسی و اجتماعی استاندار کرمان با تأکید بر اینکه امنیت غذایی یکی از اولویت‌های کلان استان است که با حساسیت ویژه در قرارگاه سلامت دنیال می‌شود، گفت: دامپزشکان به‌عنوان سربازان گمنام این عرصه، نخستین حلقه تضمین سلامت سفره مردم هستند و تلاش آنان امنیت پایدار غذایی را رقم می‌زند.

به گزارش ایرنا، ابوذر عطا پور وزیر در آیین گرامیداشت روز ملی دامپزشکی که در سازمان جهاد کشاورزی جنوب کرمان در شهرس جیرفت برگزار شد اظهار کرد: روز دامپزشک شاید روزی در تقویم رسمی باشد، اما از نگاه من نماد عشق، ایثار و فداکاری است؛ این جامعه زحمت‌کش باید نام روز خود را «روز امنیت پایدار» بگذارد، چرا که تلاشی که این عزیزان در دورافتاده‌ترین نقاط جنوب استان کرمان و در کنار محروم‌ترین اقشار جامعه انجام می‌دهند، ضامن سلامت سفره و غذای مردم است.

وی با اشاره به اولویت‌های کلان استان در حوزه‌های امنیتی، سیاسی و اجتماعی تصریح کرد: امروز یکی از مسائل بسیار مهمی که در حوزه سیاسی و اجتماعی استان با حساسیت

در ختان ۷۰۰ ساله کرمان در معرض خشکیدگی؛

انتقال آب خلیج فارس چاره ساز نیست

در حالیکه به زودی آب خلیج فارس به کرمان می‌رسد اجرای طرح انتقال آب چشمه علی به منطقه سرآسیاب و خطر خشکیدگی صدها درخت کهنسال ده بالا با قدمت ۷۰۰ سال سوال برانگیز شده است.

به گزارش مهر، طبق اعلام استاندار کرمان به زودی فاز اول انتقال آب خلیج فارس به شهر کرمان برای مصرف شرب کلید می‌خورد و مشکل تأمین آب این شهر به کلی رفع می‌شود در این میان اجرای طرح انتقال آب چشمه علی در روستاهای ده بالای کرمان به منطقه سرآسیاب که با مشکلات زیست محیطی همراه است سوال برانگیز شده است.

سوال اصلی این است که اگر با انتقال آب خلیج فارس به شهر کرمان مشکل شهر رفع می‌شود چرایی تأمین آب بخشی کوچک از شهر طرحی اجرا می‌شود که یکی از تفرجگاه‌های نزدیک کرمان را با خطر خشکیدگی مواجه می‌کند و صدها اصله و محیط زیست منطقه را با تهدید جدی مواجه خواهد کرد.

ده‌بالا، روستایی در دامنه کوه‌های شمال شرقی شهر کرمان است که در فاصله‌ای نه‌چندان دور از مرکز استان قرار گرفته و به دلیل آب‌وهوای خوش، طبیعت سرسبز و چشمه‌ها و قنات‌های جوشان، از دیرباز به عنوان یکی از مقاصد تفریحی و گردشگری شهروندان کرمانی شناخته می‌شود. این روستا در مسیر جاده‌ای قرار دارد که به مناطق کوهستانی و بیلاقی شمال کرمان منتهی می‌شود و همین موقعیت جغرافیایی، آن را به یکی از دروازه‌های ورود به طبیعت بکر اطراف شهر تبدیل کرده است.

چشمه امام رضا که در واقع قناتی است که توسط مردم به عنوان چشمه از آن یاد می‌شود مهمترین عامل تأمین آب منطقه است. این چشمه که از قله‌های مرتفع سرچشمه می‌گیرد، آب خود را در مسیری پر پیچ‌وخم و در بستری سنگی به سمت پایین دست هدایت می‌کند و در طول مسیر، جویباری زلال و دائمی را پدید می‌آورد که درگ حیات منطقه محسوب می‌شود. آب این چشمه نه تنها تأمین کننده نیاز کشاورزی و باغات و اراضی روستاهای پایین دست است، بلکه در مسیر خود، در ختان چنار کهنسالی را سیراب می‌کند که قدمت برخی از آن‌ها به صدها سال می‌رسد.

این در ختان سر به فلک کشیده، منظره‌ای کم نظیر و دل انگیز را برای رهگذران و گردشگران پدید آورده‌اند و جویبار آب مورد نیاز جانوران حیات وحش منطقه را نیز تأمین می‌کند.

جویبار دائمی این منطقه، بستر رشد گونه‌های گیاهی متنوع و زیستگاه پرندگان و جانوران کوچک است که در تعادل اکولوژیکی منطقه نقش ایفا می‌کنند.

وجود این جریان آب، رطوبت محیطی را حفظ کرده و از خشکیدگی پوشش گیاهی جلوگیری می‌کند و می‌توان گفت این جریان دائمی آب جزو معدود منابع آب دائمی در اطراف شهر کرمان محسوب می‌شود. اما طی ماه‌های اخیر مسئولان شهرستان کرمان برای تأمین آب شرب منطقه سرآسیاب کرمان تصمیم گرفته‌اند آب جاری منطقه را از طریق لوله‌کشی به پایین دست منتقل کنند که موجب خشک شدن جویبار و در ختان طول مسیر خواهد شد.

خشک شدن جویبار گردشگری منطقه را قفل می‌کند

احمد یکی از ساکنان ده بالا با اشاره به قدمت ۷۰۰ ساله در ختان این منطقه می‌گوید: جنبه گردشگری ده بالا به طور مستقیم به وجود آب جاری وابسته است و مسافران و شهروندان کرمانی که در روزهای تعطیل به این منطقه می‌آیند، جذابیت اصلی آن را در جویبار زلال، صدای آب و فضای خنک و مرطوب اطراف آن می‌جویند.

وی می‌افزاید: بدون این جریان آب، ده بالا به منطقه‌ای خشک و فاقد جذابیت تبدیل می‌شود که نه گردشگر را به خود جذب می‌کند و نه می‌تواند نقش تفریحی و فراغتی خود را برای شهروندان ایفا کند.

وی با بیان اینکه طی ماه‌های اخیر لوله‌گذاری در این منطقه انجام شده و گفته می‌شود آب جویبار به زودی وارد مسیر لوله‌کشی می‌شود تصریح می‌کند: آب جاری ده‌بالا فقط یک منبع آبی نیست؛ بلکه ستون فقرات اکوسیستم، اقتصاد و هویت فرهنگی این منطقه است و هرگونه تغییر در مسیر یا میزان جریان آب، نه تنها بر پوشش گیاهی و جانوری اثر می‌گذارد، بلکه بر معیشت کشاورزان، جذابیت گردشگری و کیفیت زندگی ساکنان منطقه تأثیر مستقیم خواهد داشت.