گوناگون

نقشه کرونایی کشور آبی‌تر شد

بنابر اعلام وزارت بهداشت، رنگ‌بندی نقشه کرونایی کشور دوباره تغییر کرد و در حال حاضر فقط سه شهر در وضعیت نارنجی قرار دارند.

به‌گزارش پیام آشنا، بر اساس آخرین به روز رسانی‌ها، تعداد شهرهای با وضعیت قرمز همانند هفته‌های گذشته صفر بوده و تعداد شهرهای با وضعیت نارنجی نیز از ۴ به ۳ شهر کاهش یافت.

همچنین تعداد شـــهرهای با وضعیت زرد از ۱۳۸ به ۱۱۴ و تعداد شهرهای با وضعیت آبی از ۳۰۶ به ۳۳۱ شهر رسید.

بر اساس این گزارش، سه شهر ترکمن، گرمه و آشتیان، در وضعیت نارنجی قرار دارند.

خطر تب و عفونت ثانویه در کمین مبتلایان آنفلوآنزا

به گفته یک متخصص طب اورژانـــس، آنچه که خیلی در بیماران مبتلا به آنفلوآنزا شایع شده اینکه افراد بعد از هشت روز دوبـــاره تب می کنند که این موضوع به ویژه در کودکان ناشی از عفونت ثانویه شایع است.

به گزارش پیام آشنا، محمد مهدی دادفر- رئیس اورژانس بیمارستان فجر با بیان اینکه امسال پیک آنفلوآنزا را زودتر تجربه کردیم، درمورد مهم ترین علائم آنفلوآنزا، گفت: معمولاً افراد با سرفه‌های مکرر، تب و گلودرد و آبریزش بینی فراوان مراجعه می‌کنند. دوره این بیمـــاری از یک هفته تا ۱۰ روز است، اما آنچه که خیلی در بیماران مبتلا به آنفلوآنزا شایع شده اینکه افراد بعد از هشت روز دوباره تب می‌کنند که این به ویژه در کودکان ناشی از عفونت ثانویه است.

رئیس اورژانس بیمارستان فجر به خانواده‌ها هشدار داد که در صورت مشاهده بیحالی کودک خود و یا علائم ریوی و تب‌های بالا حتماً به پزشک مراجعه کنند.

دادفر که در یک برنامه رادیویی صحبت می کرد، با بیان اینکه ما هنـــوز به صورت کامل از پیک این بیماری عبور نکردیم، تأکیـــد کرد: اگر افراد علائمی مانند گلودرد و ســـرفه و تب دارند در مراکز تجمعی و شـــلوغ حضور پیدا نکنند، حتماً از ماسک اســـتفاده کرده و از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک بپرهیزند. تغذیه مناسبی داشته باشند و از گرم و سرد کردن محیط خودداری کنند و در هنگام بیماری هم به اندازه کافی استراحت داشته باشند.

صبحانه پُرپروتئین به پیشگیری از چاقی کمک می کند

یک مطالعه نشان می‌دهد «گرسنگی پروتئینی» می‌تواند باعث پرخوری غذاهای بسیار فرآوری شده و چاقی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، محققان ارتباط بین مصرف پروتئین و دریافت کالری را بررســـی کردند. آنها ارتباطی بین مصرف کمتر پروتئین و دریافت کالری بیشتر از چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها پیدا کردند که ممکن است خطر چاقی را افزایش دهد. چاقی با برخی از علل اصلی مرگ زودرس و قابل پیشگیری از جمله بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت نوع ۲ و سرطان مرتبط است.

برای اولیـــن بار در ســـال ۲۰۰۵، فرضیه اهرم پروتئین (PLH) مطرح شد. این نظریه بیان می‌کند که اگر نیاز بدن به مصرف پروتئین برآورده نشـــود، مصرف چربی و کربوهیدرات افزایش می‌یابد و با کاهش ســـیگنال‌های سیری، مصرف غذا را افزایش می‌دهد.

مطالعات نشان داده اســـت که با کاهش دریافت درصد انرژی از پروتئین در رژیم غذایی، نرخ چاقی افزایش یافته است.

اخیراً محققان داده‌های ســـلامت جمعیت را برای درک رابطه بین مصرف پروتئین و چاقی تجزیه و تحلیل کردند. آنها به ارتباط بین دریافت پروتئین کمتر در اولین وعده غذایی در روز و دریافت کلی غذا در طول روز پی بردند.

محققان داده‌های حاصل از بررسی ملی تغذیه و فعالیت بدنی ۲۰۱۲-۲۰۱۱ از اداره آمار استرالیا را تجزیه و تحلیل کردند که شامل داده‌های ۹۳۴۱ نفر با میانگین سنی ۴۶.۳ بود.

آنها همچنین خاطرنشان کردند کسانی که در اولین وعده غذایی خود پروتئین کمتری مصرف کردند، غذاهای بسیار فراوری شده بیشتری در طول روز مصرف کردند.

پروفسور «دیوید راوبنهایمر»، نویسنده مطالعه و رئیس بخش تغذیه از دانشگاه سیدنی استرالیا، گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که خوردن وعده‌های غذایی کم پروتئین در اوایل روز، منجر به مصرف بیش از حد انرژی (چربی و کربوهیدرات) می‌شود.»

وی در ادامه می‌افزاید: «اگرچه افرادی که صبحانه‌های کم پروتئین مصرف می‌کنند، تمایل دارند بعد از آن وعده‌های غذایی پروتئین بیشتری (در ناهار و شام) انتخاب کنند، اما آن‌ها کاملاً شروع کم پروتئین را جبران نمی‌کنند.»

به گفته محققان، پروتئین سرعت هضم و جذب قندها و کربوهیدرات‌ها را از غذاهایمان کاهش می‌دهد، درحالی که چربی نیز همین کار را انجام می‌دهد. اگر صبحانه‌ای بخوریم که سرشار از غذاهای بسیار فرآوری‌شده یا شیرین باشد، آن غذاها را به سرعت هضم و جذب می‌کنیم.

در نتیجه سطح انسولین ما به سرعت بالا می‌رود و باعث می‌شود سلول‌های ما قند (گلوکز) را خیلی سریع از خون خارج کنند، که منجر به کاهش سریع سطح قند خون می‌شود و می‌تواند باعث شود دوباره احساس گرسنگی کنیم و این وضعیت اشتها را تحریک می‌کند، حتی اگر «واقعاً گرسنه» نباشیم.

زنان و خانواده

نقش ویتامین C در سلامت کودکان متولد شده از مادران باردار سیگاری

محققان دریافتند که ویتامین C، سلامت کودکان متولد شده از مادران باردار سیگاری را بهبود می‌بخشد.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از مدیکال اکســـپرس، محققان دانشگاه علوم و بهداشت اورگان آمریکا دریافته‌اند که مکمل‌های ویتامین C برای زنان باردار که نمی‌توانند ســـیگار را ترک کنند، عملکرد راه‌های هوایی و سلامت تنفسی فرزندانشان را تا سن پنج سالگی بهبود می‌بخشد. در حالی کـــه نتایج تحقیقات قبلی نشـــان داده‌اند که ویتامین C عملکرد راه‌هـــای هوایی را در نوزادان بهبود می‌بخشـــد، این اولین مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد بهبود عملکرد راه هوایی را می‌توان تا سنین پیش‌دبستانی حفظ کرد. باوجود تلاش‌های مخالف استعمال دخانیات و کاهش مداوم سیگار کشیدن در میان جمعیت بالغ در دهه گذشته، ویژگی اعتیادآور محصولات تنباکو می‌تواند ترک سیگار را برای بسیاری از افراد به‌شدت چالش برانگیز کند. حدود ۱۰ درصد از زنان آمریکایی در دوران بارداری به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند و هر ساله حدود ۴۰۰ هزار نوزاد درون رحم یا در دوران بارداری در معرض دود سیگار قرار می‌گیرند.

ســـیندی مک اوی، اســـتاد اطفال در دانشکده پزشکی دانشـــگاه علوم و بهداشـــت اورگان و محقق اصلی این تحقیق گفـــت: می‌دانیم که محصـــولات تنباکو چقدر می‌توانند اعتیادآور باشند. برای بسیاری از افراد، در صورت موفقیت‌آمیز بودن، می‌توان تلاش‌های زیادی را در یک دوره زمانی طولانی برای ترک سیگار انجام داد. مک اوی بیان کرد: مهم است، ما راهی برای محافظت از ریه‌های در حال رشـــد کودک داشته باشیم حتی اگر والدینشان در تلاش برای ترک سیگار باشند. این یافته‌ها یک راه در دسترس و مؤثر را برای اطمینان از نتایج بهینه سلامت تنفســـی داخل رحم و در طول زندگی کودک شناسایی کرده‌اند.

مواجهه با دود درون رحم ناشـــی از سیگار کشیدن مادر در دوران بارداری برای جنین در حال رشـــد خطرناک و با پیامدهای بد ســـلامتی از جمله اختلال در رشد ریه جنین، کاهش عملکـــرد راه هوایی و افزایش خطر خس خس ســـینه و آسم مرتبط اســـت. علاوه بر این، کاهش رشـــد راه‌های هوایی در اوایل زندگی باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های جدی مادام‌العمر، مانند بیماری مزمن انسدادی ریه می‌شـــود که در حال حاضر سومین علت مرگ‌ومیر در سراسر جهان است.

محققان برای این تحقیق، زنان باردار را از سه مکان ثبت نام کردند: دانشگاه علوم و بهداشت اورگان، مرکز پزشکی پیس هلث جنوب غربی واشنگتن و دانشگاه ایندیانا. زنان شرکت‌کننده برای دریافت ویتامین C (۵۰۰ میلی‌گرم در روز) یا دارونما در یک کارآزمایی تصادفی کنترل شده دوسوکور ثبت‌نام کردند. تجزیه و تحلیل‌های آماری نشان داد که اثر مکمل ویتامین C در زنان باردار سیگاری قبل از هفته ۲۳ بارداری به‌طور مداوم منجر به عملکرد بهتر راه هوایی در فرزندان آنان در پنج سالگی می‌شود.

در حالی که یافته‌ها ممکن اســـت ســـلامت بسیاری از کودکانی را که در معرض دود داخل رحمی قرار می‌گیرند، بهبود بخشـــد، ایـــن یافته‌ها ممکن اســـت پیامدهای گسترده‌تری داشته باشد. نتایج ممکن است به‌طور بالقوه منجر به درک بهتر و درمان‌هایی برای اثرات ســـلامتی سایر قرار گرفتن‌ها در معرض دود از جمله آلودگی هوای داخل و خارج، بخار و آتش سوزی‌های جنگلی شود. مک اوی خاطرنشان می‌کند: برای درک مکانیسم‌های بهبود و نیز تشخیص تداوم بهبود نتایج تنفسی در طول زندگی کودک، تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

محققان همچنین علاقه‌مند به کســـب اطلاعات بیشتر در مورد زمان بهینـــه درمان ویتامین C و مراحل مورد نیاز برای تبدیل این درمان به بخشـــی از درمان پزشکی استاندارد هستند. نتایج این تحقیق این هفته در مجله JAMA Pediatrics منتشر شد.

وزیر بهداشت: ارز ترجیحی داروهای سرطان حذف نشده است

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به ساخت و فراهم شدن تجهیزات پیشرفته پزشکی در مرکز جامع درمان سرطان برکت، گفت: موانع بهره برداری از این مرکز در چارچوب قانون رفع و روند خدمت رسانی آن، تسریع می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، بهرام عین اللهی در نشست مشترک با سرپرست و معاونان ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره) و بنیاد برکت که در حاشیه بازدید از مرکز جامع درمان سرطان برکت برگزار شد، اظهار کرد: اقدامات ارزنده‌ای در ساخت و تجهیز این مرکز درمانی پیشرفته انجام شده، اما مهم تر از سخت افزارها، توجه به نهضت نرم افزاری و افزایش بهره وری است.

وزیر بهداشت با بیان اینکه ساخت این مرکز نباید جنبه سرمایه گذاری و سودآوری داشته باشد، افزود: اگر مبنا، درآمدزایی بود بنیاد برکت می‌توانست در دیگر حوزه‌ها سرمایه گذاری کند و حال آن که قطعا انگیزه احداث این مرکز جامع درمانی، خدمت به مردم به ویژه محرومان و اقشار کم برخوردار است. وزیر بهداشت با اشاره به اینکه بیماری ســـرطان، گاه ممکن است خانمان برانداز باشد، یادآور شد: بیمار مبتلا به سرطان از نظر اقتصادی دچار مشکلات فراوانی می‌شـــود و علاوه بر این که نمی‌تواند اشـــتغال به کار داشته باشد، ممکن است در تهیه دارو و درمان گران قیمت این بیماری نیز متحمل دشواری هایی شود، به همین دلیل و با توجه به همین شرایط تا کنون ارز ترجیحی داروهای سرطان، حذف نشده است. عین اللهی خاطرنشان کرد: درمان سرطان، خدمتی خداپسندانه و ارزشمند اســـت و در حوزه سرطان و حمایت از بیماران مبتلا به آن، خیریه های بسیاری در کشور فعالیت دارند که باید قدر آنها را دانست؛ چرا که هزینه های این بیماری سنگین اســـت. وی با بیان اینکه بنیاد برکت با سابقه و عملکرد درخشـــان در خدمت به محرومان، مجموعه‌ای انقلابی و جهادی شـــناخته می شود، گفت: هدف اصلی ایـــن بنیاد که بهره وری بالایی نیز دارد، خدمت به مردم به ویژه محرومان و اقشار کم برخوردار است، ضمن آن که بنیاد برکت می تواند جنبه علمی پیدا کرده و به سمت مرجعیت علمی، حرکت کند.

وزیر بهداشـــت با اشـــاره به راه‌اندازی صندوق حمایت از بیماران خاص در ســـازمان بیمه ســـلامت، گفت: این صندوق در شـــورای عالی بیمه و هیأت دولت تصویب و ۵۰۰۰ میلیاردتومان اعتبار از سوی مجلس برای آن در نظر گرفته شده است که مرکز جامع درمان سرطان برکت با این صندوق، همکاری مستمر و مؤثری خواهد داشت.

عین اللهی با تبریک فرا رسیدن هفته بسیج، عنوان کرد: بســـیج یادآور ایثارگری، فداکاری و اخلاص انسان های مؤمن، انقلابی و از خودگذشته و فرهنگ بسیج، خاص جمهوری اسلامی ایران اســـت. وی بسیجیان مدافعان امنیت را که در روزهای اخیر به شهادت رسیدند، شهدای دفاع از یکپارچگی ایران اســـلامی توصیف کرد و از کادر سلامت خواست تا با روحیه بسیجی به مردم خدمت کرده و با کار جهادی و مشفقانه و خدمت خالصانه به مردم، در جامعه امیدآفرینی کنند.

محض اطلاع

۱۰ ماده غذایی برای آنکه راحت‌تر نفس بکشید

بیماری آسم یکی از بارزترین مشخصه‌های التهاب مزمن راه‌های هوایی است؛ خیلی از غذاها ممکن است این روند التهابی را بدتر کنند و برخی از غذاها هم ممکن است باعث بهبود این حالت شوند. البته تنها مبتلایان آسم نیســـتند که شاید مشکلات تنفســـی داشته باشـــند؛ در این روزهای سرد که آلودگی هـــوا مجددا نفس خیلی‌ها را تنگ کرده، مصرف برخی غذاهـــا می‌تواند به بهبود وضعیت تنفس کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در صورت ابتلا به آسم، قرار نیست دارو درمانی را کنار بگذارید اما بدانید که انتخاب غذاهای مناسب می‌تواند نفس کشیدن شما را راحت‌تر کند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای ســـلامت وزارت بهداشت، اگر به آسم یا سایر بیماری‌های تنفسی مبتلا هستید و یا آلودگی هوا نفس شما را تنگ کرده اســـت با مصرف مواد غذایی زیر می‌توانید راحت‌تر نفس بکشید:

سیر: تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که دو بار در هفته و هر بار سه حبه سیر خام می‌خورند، تا ۴۴ درصد کمتر از ســـایرین در معرض خطر ابتلا به ســـرطان ریه قرار می‌گیرند و این خطر حتی در افراد سیگاری نیز به میزان ۳۰ درصد کاهش پیدا می‌کند. البته این به معنی آن نیست که می‌توانید با خیال راحت سیگار بکشـــید و با خوردن سیر، خسارات ناشی از استعمال دخانیات را از بین ببرید.

غلات کامل: رژیم غذایی غنی از کربوهیدرات‌های ســـاده مثل پاســـتای ســـفید یا مافیـــن، تولید دی‌اکسیدکربن را افزایش داده و فشار روی ریه‌ها را بیشتر و در نتیجه، تنفس را سخت‌تر می‌کند.

لوبیـــا: عنصر روی، ســـلنیوم و منیزیم موجود در لوبیا به بیماران مبتلا به بیماری‌های ریوی کمک می‌کند تا نیاز کمتری به دستگاه تهویه پیدا کنند.

سیب: اینطور ثابت شده که خوردن منظم سیب و یا حتی سرکه سیب در دوران بارداری احتمال تولد نوزاد با مشکل آسم یا سایر مشکلات تنفسی را کاهش می‌دهد.

روغن زیتون: چربی‌های تک زنجیره و چند زنجیره موجود در روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن کوینولا، نه تنها برای ســـلامتی پوست، مو و قلب مفیدند بلکه نقش مهمی در سلامتی ریه‌ها بازی می‌کنند. روغن زیتون، با خطرات ناشی از آلودگی هوا، مثل پرفشاری خون و نقص رگ‌های خونی که اکسیژن‌رسانی به بدن را کاهش می‌دهند، افزایش ضربان قلب و مشکلات تنفسی، مبارزه می‌کند.

قهوه: کافئین، مانند یک وسیع کننده نایچه‌های تنفســـی عمل کرده و مجاری هوایی تنگ را در افراد مبتلا به آسم، گشاد کرده و خستگی عضلات تنفسی را کاهش می‌دهد. بنابر مطالعات، کافئین، فعالیت ریوی را تا چهار ساعت پس از مصرف بهبود می‌بخشد.

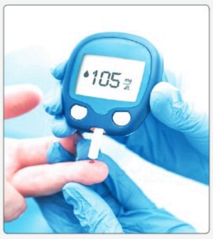
ماهی سالمون: امگا۳ خاصیت ضدالتهابی دارد و احتمالا خاصیت مثبت این ماده در بهبود وضعیت تنفســـی چه در افراد مبتلا به آسم و چه در افراد عادی ناشی از همین خاصیت ضدالتهابی آن است. البته تحقیقات اخیر نشان داده که امگا۶ برعکس امگا۳ خاصیـــت ایجاد التهاب در بدن دارد و برای همین باید حواس‌تان باشد که مواد غذایی حاوی امـــگا۳ مصرف کنید نه امـــگا۶. ماهی‌هایی مثل سالمون، ماهی‌تن و ماهی خال مخالی منابع عالی امگا۳ هستند.

چای ســـبز: مهمتریـــن جزء چای ســـبز، آنتی اکسیدان کوئرستین است که مانند یک ضدآسم طبیعی عمل می‌کند. این یعنی چای سبز، ترشح هیستامین و سایر ترکیبات التهاب‌زا را که در بدن علائم آلرژی ایجاد می‌کند، کندتر می‌کند.

دانه‌ها: تخم کدو، تخم آفتابگـــردان و دانه کتان، حاوی منیزیم هســـتند که یک ماده معدنی مهم برای افراد مبتلا به آسم است. منیزیم به عضلات مجاری هوایی کمک می‌کند تا در آرامش باشند.

ســـبزیجات چلیپایی: ســـبزیجاتی مثل بروکلی، جوانه بروکسل، کلم پیچ و گل کلم، خطر سرطان ریه را کاهش می‌دهند. این گروه از ســـبزیجات، حـــاوی مقادیر زیاد یک ترکیـــب طبیعی به نام گلوکوزینولات هستند که از پیشرفت برخی از انواع ســـرطان، از جمله سرطان ریه در حیوان و انسان جلوگیری می‌کند. به این ترتیب که ســـلول‌های ســـرطانی را شناســـایی کرده و التهاب را کاهش می‌دهند.

دیابت و انواع آن را بشناسید



دیابت یک بیماری مرتبط بـــا افزایش وزن و چاقی است. انواع دیابت شامل دیابت نوع یک، دو و دیابت حاملگی و دیابت همراه با بیماری‌های دیگر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از انجمن دیابت ایران، دیابت یک بیماری مرتبط بـــا افزایش وزن و چاقی است. انواع دیابت شامل دیابت نوع یک، دیابت نوع دو، دیابت حاملگی و دیابت همراه با بیماری‌های دیگر است که در ادامه نحوه بروز و علائم آن‌ها را بررسی می‌کنیم:

دیابـــت نوع ۱: فرد زمانی مبتلا بـــه این نوع دیابت می‌شود که سلول‌های لوزالمعده دیگر هیچ انسولینی ترشح نکنند. اکثر مبتلایان به دیابت نوع ۱ را کودکان و نوجوانان و افراد زیر ۳۰ ســـال تشکیل می‌دهند. تاکنون علت دقیق بروز این نوع دیابت مشخص نشده، اما متخصصان معتقدند که عوامل زیر می‌تواند به بروز دیابت نوع ۱ منجر شود:

- داشتن زمینه ابتلا به دیابت
- ویروس‌هایـــی که می‌توانند بـــه پانکراس صدمه برسانند.
- وجود اختلال در سیســـتم دفاعی بدن که سبب از بین رفتن ســـلول‌های تولید کننده انسولین در لوزالمعده می‌شود.

علائـــم دیابت نـــوع ۱ عبارتند از تشـــنگی فراوان، خستگی، گرسنگی شدید و تکرر ادرار و همچنین کاهش وزن بدن و بی‌حوصلگی.

اگر به دیابت نوع ۱ مبتلا هســـتید، درمان شما به صورت تزریق انسولین، برخورداری از برنامه غذایی صحیح، فعالیت و ورزش و علاوه بر تمامی این موارد، کنترل روزانه متابولیسم یعنی اندازه‌گیری قند خون و قند ادرار توسط نوارهای موجود در بازار خواهد بود.

دیابت نـــوع ۲: این نوع دیابت، مهم‌ترین نوع دیابت بوده و به دیابت بزرگسالی معروف است. حدود ۹۰ درصد دیابتی‌ها دچار این نوع دیابت هستند. در بدن این افراد، ابتدا انسولین به اندازه کافی ترشح می‌شود، اما بنا به عللی، مؤثر نیست. اصولا اختلال در پاسخ هورمونی و مقاومت به انســـولین عامل اصلی ایجاد هایپرگلیسمی یا افزایش قند خون است.

معمولا افرادی که نام برده می‌شود، ممکن است به دیابت نوع ۲ مبتلا شوند؛ افراد بالای ۳۰ سال، افرادی که استعداد چاقی دارند، افرادی که در خانواده درجه اول آنان فرد دیابتی وجود دارد یا اســـتعداد ابتلا به دیابـــت دارند، برخی خانم‌های بـــاردار، افرادی که دارای فشار خون بالا هســـتند، افرادی که از میزان بالای چربی خون برخوردارند. در بســـیاری از افراد، علائم دیابت نوع ۲ چندان مشـــهود نیست یا اینکه بروز و پیشروی آن بســـیار بطئی و کند است و به همین دلیل تشخیص این نوع دیابت غالبا دیر هنگام صورت می‌گیرد و متاسفانه اغلب این دیابتی‌ها زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که دچار یکی از عوارض دیابت شده‌اند.

مهم‌ترین علائم دیابت نوع ۲ عبارتند از؛ تشـــنگی فراوان، تکرر ادرار، عصبی و بی‌حوصله بودن، اختلال در بینایی، بی‌حسی یا مورمور شدن انگشتان، ایجاد زخم و دیر بهبود یافتن زخم‌ها.

دیابت نـــوع ۲ اکثرا در ارتباط با درمان یک بیماری دیگر یا هنگام یک آزمایش تصادفی تشخیص داده می‌شـــود. اگر به دیابت نوع ۲ مبتلا هستید، بدانید که پایه اساسی درمان، غیر از آموزش، برنامه غذایی صحیح و فعالیت جسمی (ورزش) است. در بعضی موارد، داروی خوراکی یا تزریق انسولین نیز بخشی از درمان است. در هر حال درمان دیابت نوع ۲، همراه با کاهش وزن، رعایت تغذیه صحیح و ورزش است.

دیابت حاملگی: حدود ۳ تا ۵ درصد خانم‌های باردار، به خصوص در اواخر دوران حاملگی، به دیابت مبتلا می‌شوند. خانم‌های بارداری که استعداد ابتلا به دیابت در آنها وجود دارد، دارای عوامل خطرزای بســـیاری هستند که احتمال دیابت حاملگی را در آنها شایع‌تر می‌کنـــد. اگر چه بعد از زایمان و به دنیا آمدن نوزاد، دیابـــت از بین می‌رود اما ممکن اســـت در بارداری بعدی، مجددا ظاهر شود.

حدود ۵۰ درصد خانم‌هایی که طی دوران حاملگی دچار دیابت می‌شوند، ممکن است به طور دائمی به دیابت مبتلا شـــوند. در این صورت حتما باید تحت نظر پزشـــک متخصص، برای خود و فرزندان‌شان برنامه‌های صحیحی را آموزش ببینند. به رغم این که دیابت عارضه‌ای است که کاملا رفع نمی‌شود و تا آخر عمر همراه دیابتی‌ها خواهد بود، اما می‌توان با همکاری پزشـــک و فرد مبتلا به دیابت، آن را به گونه‌ای درمان کرد که امری بسیار معمولی به نظر آید و فرد دیابتی، تصویر از یک بیماری در ذهن خود نداشته باشد.

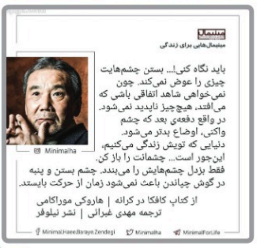
دیابت همراه با بیماری‌های دیگر: در برخی افراد مبتلا به بعضی از بیماری‌ها مانند تالاسمی، بیماری‌های لوزالمعده، بیماری‌های غدد درون‌ریز و ... دیابت نیز بروز می‌کند.

هرچند که دیابت جنبه ژنتیکی و خانوادگی نیز دارد. برای پیشـــگیری از دیابت به طور منظم تحرک و فعالیت بدنی داشته باشید، آب آشامیدنی را جایگزین دیگر نوشیدنی‌ها به ویژه نوشیدنی‌های قنددار کنید، اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، با کمک مشاوره تغذیه وزن‌تان را کاهش دهید، سعی کنید از غذاهای دارای فیبر مانند ســـبزیجات، میوه‌جات و حبوبات استفاده کنید. تا حد ممکن از اضطراب و فشارهای روحی و استرس بپرهیزید، دور فست‌فودها سوسیس و کالباس، غذاهای کنسروی و آماده را تا حد ممکن خط بکشید. به اندازه کافی و با کیفیت بخوابید.

بنابرایـــن باید توجه کرد که شـــروع دیابت نوع یک، ناگهانی بوده که می‌توانـــد علائمی مانند تکرر ادرار، تشنگی و خشکی دهان به طور غیرطبیعی، خستگی مفرط یا کمبود انرژی، گرسنگی مداوم، کاهش ناگهانی وزن، تاری دید و عفونت‌های مکرر را به دنبال داشته باشد. شروع دیابت نوع دو، اما تدریجی است. بنابراین تشخیص بیماری کار بسیار دشواری است. به هر حال علائم دیابت نوع یک به صورت خفیف‌تر ممکن است در مبتلایان به دیابت نوع دو نیز وجود داشـــته باشد. در برخی افراد مبتلا به دیابت نوع دو هیچ گونه علائم زودرس بیماری دیده نمی‌شود و ممکن است سال‌ها پس از ابتلا، تشخیص داده نشود. نیمی از این افراد در زمان تشخیص دچار عوارض مختلف دیابت هستند.

بر اساس این گزارش، با وجود اینکه تاکنون دیابت درمان قطعی پیدا نکرده، امـــا راه‌های مؤثری برای کنترل آن وجود دارد. به کمک درمان‌های مناسب دارویی و آموزش‌های صحیح در کنار داشتن شیوه صحیح زندگی، یک فرد دیابتی می‌تواند مانند سایر افـــراد جامعه به زندگی فعال خود ادامه داده و خطر ایجاد عوارض دیابت را کاهش دهد.

مینیمال‌هایی برای زندگی



مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی
Minimalha

باید نگاه کنی!... بستن چشم‌هایت چیزی را عوض نمی‌کند. چون نمی‌خواهی شاهد اتفاقی باشی که می‌افتد، هیچ‌چیز ناپدید نمی‌شود. در واقع دفعه‌ی بعد که چشم واکنی، اوضاع بدتر می‌شود. دنیایی که تویش زندگی می‌کنیم، این‌جور است... چشمانت را باز کن. فقط بزدل چشم‌هایش را می‌بندد. چشم بستن و پنبه در گوش چپاندن باعث نمی‌شود زمان از حرکت بایستد.

از کتاب کافکا در کرانه | هاروکی موراکامی
ترجمه مهدی غبرائی | نشر نیلوفر

MinimalHaeeBarayeZendegi Minimalha MinimalForLife

تازه‌های سلامت

کدام عادات غلط، تعادل هورمون‌ها را بهم می‌زنند؟

هورمون‌ها نقش بسیار مهمی در بدن شما دارند و باعث تحریک رشد سلول و بسیاری از فرایندهای شناختی می‌شوند. نقش هورمون‌ها در متابولیسم و فرایند رشد نیز شناخته شده است و بنابراین تعادل هورمونی در سلامت کلی بدن تاثیرگذار است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشـــت، در عوض عدم تعـــادل هورمونی منجر به زنجیره‌ای از واکنش‌های منفی در بدن می‌شود که اگر کنترل نشوند، می‌توانند انواع بیماری‌ها را به همراه داشته باشند.

در این مطلب، شش عادت غلطی که روزانه تکرار می‌کنید و خود را در معرض عدم تعادل هورمونی قرار می‌دهید، معرفی شده‌اند:

کم خوابی: کم خوابی یا خواب کمتر از ســـاعات توصیه شده به طور قابل توجهی شـــما را در معرض اختلالات هورمونی قـــرار می‌دهد. در واقع چرخه خواب بیداری نیازمند ترشـــح هورمون‌هـــای خاصی بخصوص در زنان اســـت و عدم تعادل هورمونی می‌تواند علاوه بر اختلالات خواب، شما را دچار خلق و خوی پایین کند، سطح قند خونتان را افزایش دهد و منجر به افزایش وزن شود.

رژیـــم غذایی کم چرب: قطع کردن تمام منابع چربی از رژیم غذایی یکی از بدترین اقداماتی است که می‌توانید انجام دهید تا وزن کم کنید. اگرچه چربی‌ها کالری بالایی دارند ولی قطع کامل آنها به نفع بدن نیست. چربی‌های سالم مانند اسیدهای چرب امگا ۳، در تنظیم هورمون‌هایی نظیر استروژن و پروژسترون موثر اســـت. محدود کردن این چربی‌ها منجر به افزایش وزن و دوره‌های قاعدگی نامنظم و ایجاد کیست در زنان می‌شود.

بی تحرکی: عدم فعالیت فیزیکی بر توازن هورمونی مردان و زنان تاثیر می‌گذارد. ورزش منجر به ترشح اندورفین می‌شود؛ ماده شیمیایی که در مغز آزاد می‌شود و به شما احساس شادی و رضایت می‌دهد.

مصرف غذاهای فراوری شـــده: گوشت‌های به شدت پردازش شده و دیگر محصولات فراوری شده سرشار از مواد شیمیایی هستند که با گذشت زمان باعث عدم تعادل هورمونی می‌شوند و مشکلات متابولیک یا حتی سرطان‌ها را به همراه دارند. این غذاها منجر به افزایش سطح کورتیزول می‌شوند؛ ماده شیمیایی که با استرس، افسردگی و تحریک پذیری مرتبط است.

استفاده بیش از حد از محصولات ضد عفونی کننده: مطالعات ثابت کرده‌اند که استفاده بیش از حد از این محصولات می‌تواند منجر به تغییر تعادل بین باکتری‌های خوب و بد شود و سیستم ایمنی شما را تضعیف کند. علاوه بر این، مواد شیمیایی موجود در این محصولات با خطر ابتلا به التهاب همراه است. ترکیبات موجود در این محصولات همچنین منجر به تاثیر روی سطوح استروژن و هورمون‌های تیروئید می‌شود.

ورزش بیش از حد: افراط و تفریط در ورزش هر دو برای بدن مضر هستند. فعالیت بدنی بیش از حد در این میان منجر به افزایش سطح هورمون استرس یا همان کورتیزول می‌شود. با گذشت زمـــان، ورزش بیش از حد منجر بـــه تداخل در هورمون‌هایی می‌شود که چرخه باروری و قاعدگی را تنظیم می‌کنند.