گوناگون

کاهش سرانه مصرف شیر تگران کننده است

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو گفت: قیمت شیر ارتباط مستقیمی با میزان مصرف آن دارد و افزایش قیمت میزان مصرف آن را در سبد غذایی مردم کاهش داده و نگرانی هایی را ایجاد کرده است.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایرنا، وحید مفید قزوین طبیعی است که هر چه قیمت شیر بالاتر برود میزان مصرف آن نیز کاهش می یابد و این نگران کننده است چرا که شیر ارزان ترین منبع تامین پروتئین حیوانی مردم به شمار می رود. وی ادامه داد: سازمان غذا و دارو در ستاد تنظیم بازار توجیه هایی داشته است تا راهکارهایی اتخاذ شود که تامین شیر برای افراد کم درآمد حمایت شود. مفید با اشاره به نقش کلیدی موجود در شیر در پیشگیری از بیماری هایی مانند پوکی استخوان، خاطرنشان کرد: سرانه استفاده از سالانه مصرف شیر برای هر نفر ۱۶۰ کیلوگرم است اما اعداد و ارقام فعلی، نصف این میزان مصرف را در کشور نشان می دهند. مدیر کل فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو تصریح کرد: اکنون نیز با کران تر شدن محصولات لبنی باید این امر دچار مورد بررسی قرار گیرد. مفید در ادامه با بررسی های دقیق و مداوم از کارخانجات مواد غذایی اشاره کرد و گفت: افزودن هر گونه ماده غیرمجاز به محصولات غذایی موجب توقف خط تولید آن خواهد شد و پرونده آن به تعزیرات ارجاع می شود. وی با بیان اینکه تخلفاتی در کارخانجات غذایی مشاهده شده اما تعداد آن بسیار محدود و معدود بوده است، تاکید کرد: در صورت مشاهده تخلفات با ارجاع پرونده به مراجع قضایی تا زمان تعیین تکلیف کارخانه متخلف بازگشایی نخواهد شد.

چطور "تمرکز و حافظه" خود را افزایش دهیم؟

برای تقویت حافظه بر اساس آموزه‌های طب سنتی، راهکارهای مختلفی وجود دارد و در این مطلب به چند راهکار ساده برای افزایش "تمرکز و حافظه" اشاره شده است.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از بانگاه خبرنگاران پویا، برای تقویت حافظه بر اساس آموزه‌های طب سنتی، راهکارهای مختلفی وجود دارد. در ادامه سطور یکی از مختصات دوره چگونگی افزایش تمرکز و حافظه و پاسخ آن آمده است: سؤال: من امسال کنکور دارم و مشکلات خوابم خیلی زیاد است چطور می توانم خوابم را کم کنم؟ آیا راهکاری هم برای افزایش تمرکز و حافظه دارید؟ پاسخ: دکتر فصیحی دستجردی، محقق و پژوهشگر طب سنتی: جوینی کندر هر صبح، خوردن ۲۱ عدد مویز روزانه مصرف ۷ عدد سیب قبل هر شب باعث افزایش حافظه می شوند. علاوه بر موارد فوق، ۱۵ دقیقه ورزش روزانه خواب را کم می کند.

«دوزانو و چهارزانو نشستن» باعث «آرتروز» می‌شود

فوق تخصص روماتولوژی با اشاره به راهکاری جلوگیری از ابتلا به آرتروز زانو گفت: شیب‌های تند باعث دوزانو و چهارزانو نشستن باعث بیشتر شدن فشار به مفصل زانو می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از فارس، عبدالرحمن رستمیان- فوق تخصص روماتولوژی و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره «آرتروز زانو» در سنین مختلف، به اظهار کرد: یکسری دوره‌ها به علیل وضعیت زندگی کردن افراد بوده و امری معمولی است اما برخی عالئم مانند درد مفاصل، ناراحات پوستی قابل توجه هستند وی ادامه داد: عالئمی مانند اینکه فرد صبح‌های زود بدنش خشک است و بعد از استراحت طولانی این روند ادامه دارد، بلیه جمعی گرفته شود؛ آرتریت روماتوئید در سنین میانی به بالا شیوع دارد و در این بیماری مفاصل دست ورم می‌کند یا بیماری آوپوس که فرد درد مفاصل و ضایعات پوستی دارد و صورتی که پزشک عمومی این بیماری را تشخیص دهد، آن را به متخصصین مربوطه معرفی می‌کند. این فوق تخصص روماتولوژی افزود: واقعیت این است که بیماری‌های روماتولوژی با توجه به وسایل تشخیصی مناسبی که در دست داریم درمان مناسبی دارند و قابل درمان هستند به شرط اینکه این بیماری بتواند تشخیص داده شود و فرد به پزشک مراجعه کند. رستمیان درباره «درد مفصل زانو در سنین بالا» اظهار داشت: درد زانو در سنین بالا بیشتر آرتروز است و درمان آرتروز بیشتر مراحات کردن است البته درمان‌های دارویی و مراجعه حتما دارویی است. وی درباره «فرق‌های شبانه افراد در ناحیه مفصل زانو» خاطرنشان کرد: برای بیماری آرتروز مصرف کردن کورتون جایگاهی ندارد و مصرف این داروی برای بیماری‌های التهابی است که آن هم باید پزشک متخصص تجویز کند. این فوق تخصص روماتولوژی با تأکید بر اینکه باید از سنین میانی آموزش‌های استفاده صحیح از مفاصل زانو را به افراد بیوزیریم یادآور شد: فرد آرتروز در مراحل اولیه این بیماری را به بیمار می‌دهد که از پله بالا و پایین برود این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره «روش‌های درمان آرتروز» بیان کرد: برای داشتن درمانی مواثر، باید مواردی را رعایت کنیم که از جمله آنها داشتن وزن مناسب است؛ افرادی که وزن زیادی دارند دچار آرتروز می‌شوند ضمن اینکه تقویت عضلات اطراف مفصلی که دچار آرتروز شده و همچنین تقویت عضلات بالای زانو در پیشگیری از آرتروز مؤثر است. رستمیان با اشاره به راهکاری جلوگیری از ابتلا به آرتروز، تصریح کرد: شیب‌های تند باعث دوزانو و چهارزانو نشستن باعث بیشتر شدن فشار به مفصل می‌شود و در نتیجه ممکن است نیاز به این باشد که خرد از سرویس بهداشتی فرنگی استفاده کند؛ اما مهمترین عامل پیشگیری از آرتروز، کم کردن وزن و تقویت عضلات اطراف مفصلی است که دچار آرتروز شده است.

ارتباط قهوه و بیماری ام اس

حوزه سلامت در هفته گذشته شاهد اخبار و رویدادهای متعدد و مختلفی بود که به مرور گزیده ای از مهم ترین آنها می پردازیم.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از مهر، نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد افراد دارای میزان آهن بیش از حد در بدن شان با احتمال بیشتر ابتلا به دیابت و بیماری کبدی مواجه هستند.

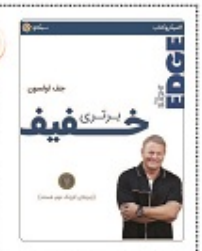
«روبن زول» عضو از افراد مبتلا به چندین نوع بیماری سریع تر است تحقیق جدید نشان می دهد وجود چندین بیماری در فرد نظیر آرتروز، دیابت یا بیماری قلبی می تواند به پزشکان کمک کند تا فاکتورهای پرخطری را که این افراد با آن مواجه هستند شناسایی نمایند.

«قهوه» موجب کاهش خطر ابتلا به اماس می شود.

محققان در یافتند مصرف قهوه به کاهش خطر ابتلا به بیماری اماس می انجامد.

«ترکیب بی‌درجه‌های پیشرفته شامل های سرطان استخوان پیشگیری می کند» محققان موفق به تولید داروی با کمک «کوکوئین» ۴ ماده تشکیل دهنده موجود در زرجوجه شدند که می تواند از پیدایش سلول های سرطان استخوان پیشگیری کند.

یک جرعه کتاب



برتری خفیف
نویسنده: جف اولسون
نشر میکتو

پیام آشنا: بیش از ۱۰ هزار نفر با ارسال نامه گفته‌اند که با این کتاب توانستند زندگی‌شان را تغییر داده و به رویاهای‌شان برسند. برتری خفیف کاری می‌کند که زندگی و خودتان را با دیدگاهی متفاوت ببینید و آن را همان شکلی بسازید که می‌خواهید. می‌خواهید که چرا برخی افراد موفق هستند و برخی دیگر با اینکه هر روز تلاش می‌کنند اما هرگز موفق نمی‌شوند. این میکروکتاب به شما می‌گوید که چطور با انجام کارهای کوچک، می‌توانید تغییرات بزرگی در زندگی‌تان ایجاد کنید.

فرقی نمی‌کند که رویایتان داشتن خانه‌ای بزرگ، درآمد عالی یا سلامتی باشد؛ برتری خفیف همان چیزی است که به آن نیاز دارید. این همان کتابی است که باید آن را بخوانید.

اولین نسخه «برتری خفیف» در سال ۲۰۰۵ منتشر شد و ۸ سال بعد نویسنده نسخه جدیدی از آن را ارائه داد که همین میکروکتابی است که شما آن را مطالعه می‌کنید.

جف اولسون، جوان‌ترین مدیر فروشگاه آبیوکرکی، یکی از ۵ مدیران برتر در یکی از شرکت‌های بزرگ در حوزه تکنولوژی و نویسنده‌ای چند میلیون دلاری است.

او با یک تیم کوچک توانست درآمد یک شرکت بزرگ را ۱۰۰ درصد افزایش دهد و یکی از بزرگترین شبکه‌های توسعه فروشی در دنیا را تاسیس کرده است. جف با ایده‌هایی که برتری خفیف است توانسته به میلیون‌ها نفر کمک کند و باور دارد که جایگاهی که خودش امروز دارد را مدیون برتری خفیف است.

صدور حواله داروهای پیوندی «الکترونیک» می‌شود

رئیس مرکز مدیریت پیوند و بیماری‌های وزارت بهداشت درباره وضعیت عملیات داروهای بیماران پیوندی، گفت: عمده داروهای بیماران پیوندی از سوی وزارت بهداشت مورد عملیات قرار می‌گیرند بطوریکه برخی از این داروها به صورت رایگان در اختیار بیماران قرار گرفته و برخی هم با پوشش بیمه‌های بالای ۹۰ درصد به بیماران ارائه می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر مهدی شادنوش با تاکید بر لزوم انجام مدیریت دقیق‌تر در حوزه داروهای بیماران پیوندی افزود: از آنجایی که داروهای این بیماران عمدتا وارداتی و بسیار گران‌قیمت هستند، لازم است مدیریت بهتری در زمینه ارائه آن‌ها اتفاق بیفتد تا به صورت بهینه‌تر این داروها را به دست بیماران پیوندی برسانیم. بر همین اساس طرحی را با عنوان «صدور حواله الکترونیکی» برای داروهای بیماران پیوندی تدوین کردیم که طی پنج ماهه گذشته در دانشگاه علوم پزشکی ایران به صورت پایلوت اجرا شد. شادنوش با بیان اینکه هدفمان از اجرای این طرح این بود که بیماران پیوندی گرفتار رفت‌وآمد برای دریافت تلیدیه داروهایشان نباشند، اظهار کرد: طبق طرح پایلوت صدور حواله الکترونیکی برای داروهای بیماران پیوندی، بیماران پیوندی که تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی ایران بودند، به محض اینکه پزشک برایشان داروی مورد نظر را تجویز می‌کرد، به معاونت درمان دانشگاه ایران مراجعه کرده و برایشان پرونده‌ای تشکیل می‌شد. وی ادامه داد: سپس دانشگاه علوم پزشکی ایران به صورت آنلاین تلیدیه‌ای را برای داروخانه مربوطه که عمدتا در نزدیکی محل سکونت و یا کار این بیماران است، ارسال کرده و بیمار می‌تواند با مراجعه به داروخانه سهمیه دارویی خود را دریافت کند. بعد از آن نیز بیمار به صورت دوره‌ای سهمیه داروی خود را از داروخانه مربوطه دریافت می‌کند. بنابراین دیگر نیازی به دریافت تلیدیه مدلوم نداریم. شادنوش با بیان اینکه خوشبختانه در حال حاضر پایلوت این طرح به صورت بسیار موفق در دانشگاه علوم پزشکی ایران اجرا شد، گفت: بعد از دریافت نتایج این اقدام، اشکالاتش را برطرف کردیم و در صدددیم تا به زودی طرح صدور حواله الکترونیکی برای بیماران پیوندی را کشور کنیم تا با این اقدام، مدیریت عاملی در حوزه داروهای بیماران پیوندی صورت گیرد. بنابراین در صدد هستیم تا ابتدا این طرح را در تهران و سپس به صورت منطقه منطقه در کل کشور، اجرا کنیم. پیش‌بینی می‌کنیم تا قبل از پایان سال صدور حواله الکترونیکی را در کشور برای بیماران پیوندی، اجرایی کنیم. وی همچنین گفت: تاکنون تلاش کردیم که در حوزه تامین داروهای پیوندی مشکلی ایجاد نشود و اعلام هم در این زمینه مشکلی وجود ندارد.

آزمون های سلامت

۷ راه برای کشتن باکتری ها در دهان و رفع بوی بد دهان

در این مطلب به شما ۷ راه آسان برای مبارزه با بوی بد دهان با استفاده از چیزهایی که شما احتمالا در خانه شما وجود دارد آشنا می کنیم. از چاشنی های طبیعی استفاده کنید و بوی بد دهان خود را از بین ببرید

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیننده، برگ نعناع کمک می کند بوی بد دهان از بین ببرد و نفس شما تازه شود. اتوبه جانی مانند گل میخک، هل و دانه رازیانه برای مبارزه با بوی دهان عالی هستند. جوش شیرین یکی دیگر از چاشنی های طبیعی است که بدون راحتی در دسترس است. به سادگی یک قاشق چای خوری جوش شیرین را در یک فنجان آب حل کنید و از آن برای شستشو دهان خود استفاده کنید. همچنین شما می توانید روی مسواک مرطوب خود جوش شیرین بریزید و از آن برای تمیز کردن دندان استفاده کنید. چای ساخته شده از برگ های شنبلیله دارای یک خوشبو کننده به دهان و دندان است. زود خود را با نوشیدن یک فنجان از آن شروع کنید.

هر روز ۲ لیتر آب بخورید:

حفظ هیدراته بودن دارای مزایای زیادی برای سلامتی است و جلوگیری از بوی بد دهان فقط یکی از آنهاست. برای مثلح از رشد باکتری ها و آب برای حفظ غدد بزاق مورد است. آب آشامیدنی برای جلوگیری از رشد باکتری ها و نفس بد بو نقشی از رطوبت ناقص و بزاق در دهان است.

به چیزی که می خورید دقت کنید:

بعضی از غذاها باعث بوجود آمدن بوی بد دهان می شوند. بنابراین بهتر است اگر مایلید دهان خوشبو داشته باشید از خوردن آنها بپرهیزید. پیاز و سیر شایع ترین متخلفان است که باعث بوجود آمدن بوی بد دهان می شود اما به یاد داشته باشید که پیاز را به طور کامل از حذف نکنید زیرا تحقیقات نشان می دهد که خوردن پیاز باعث کشته شدن ۹ گونه از باکتری های مختلف می شود که می توانند منجر به پوسیدگی دندان و بیماری لثه شود همچنین از مصرف غذاهایی که فروکتوز یا فسید زیاد دارند خودداری کنید زیرا آنها رشد باکتری را زیاد می کنند. اگر گرسنه هستید سعی کنید سیب یا مقداری ماست بخورید. سیب ها حاوی پکتین هترپولی ساکارید است که به تولید بزاق دهان کمک می کند و علت کمک می کند تا باکتری ها را در دهان کاهش دهد.

زبان خود را تمیز کنید:

زبان شما می تواند یک زمین پرورش دهنده برای باکتری های بد بو باشد. بعد از اینکه دندان هایتان را مسواک زدید از مسواک خود کمک بگیرید تا زبان خود را از هر گونه باکتری یا پلاک پاک کند. شما همچنین می توانید از tongue scraper استفاده کنید.

دو بار در روز مسواک بزنید:

دندان هایتان را دو بار در روز بشویید و حداقل یکبار نخ دندان استفاده کنید. مسواک زدن و نخ کشیدن کمک می کنند که مواد غذایی باقی مانده در دهان و باکتری های ایجاد کننده بو را از دهان از بین ببرید.

لثه ها را سالم نگه دارید:

باکتری ها در پایه دندان جمع می شوند. بیماری های لثه باعث بوی بد دهان می شوند. برای داشتن لثه های سالم، خمیر دندانی را انتخاب کنید که حاوی فلوراید باشد. همچنین سیگار کشیدن را ترک کنید. زیرا سیگار کشیدن سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند و بدشدت باشکالات مربوط به لثه ارتباط دارد. همچنین سیگار کشیدن باعث می شود که دندان های شما بعد از آسیب رساندن به لثه ها دچار مشکل شوند.

مالیدن پوست میوه:

قبل از اینکه آن را به دندان های خود بمالید پوست میوه مرکبات مانند لیمو یا پرتقال را بشویید. این کار نه تنها نفس شما را خوشبو می کند بلکه لیمو سیتریک آن نیز نعده های بزاق را تشویق می کند تا بیشتر از بزاق تولید کنند که دفاع طبیعی دهان در برابر نفس بدبو و لیمو های پلاک ایجاد کننده دندان است.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های فرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

بکشنبه ها با جواد واحدی (عضو انجمن جافی امریکا و انجمن تغذیه ایران)

۱۰ دلیل علمی قاطعانه در نفی رژیم‌های خودسرانه

معمولا توصیه می کنیم خودسوله رژیم نگیرید و این کار حتما تحت نظر متخصص انجام شود اما به عقیده برخی قرار تنها "کم خوردن" و کاهش غذای روزانه کافیست و مشکلی ایجاد نمی کند. در این مقاله قصد داریم دلایل علمی برای این مشاور را بررسی کنیم. رژیم های خودسوله معمولا سخت بوده و در دوره کوتاهی جواب می دهند. پس از آن فرد خسته شده، رژیم را می شود و افاقه بدون مجددا بازمیگردد. با ادامه چاقی فرد و خستگی از وضعیت موجود رژیم خودسرانه جدیدی شروع می شود و همین روند را طی میکند. به این حالت رژیم گرفتن و رها کردن که منجر به کاهش و افزایش وزن پیاپی می شود رژیم های "یو یو" گفته می شود. ۱۰٪ از مردان و ۲۰٪ از زنان چنین رفتاری را تجربه می کنند. به رژیم های خودسوله که باعث کاهش و افزایش وزن پیاپی می شود رژیم‌های "یو یو" گفته می شود.

۱- افزایش اشتها

در طی رژیم های سخت و کوتاه مدت، با تجربه سریع بافت چربی بدن میزان هورمون لپتین (که باعث سرکوب اشتها می شود) کم شده و در مرحله بعدی فرد اشتهای بسیار بیشتری را تجربه می کند. فرد قادر با رژیم های سخت در عرض یکسال پس از شروع رژیم ۲۰ تا ۵۰ کیلو وزن از دست داده از دوره رژیم را دوباره بدست می آورند. همچنین از هر ۳ نفر از این افراد، ۱ نفر به وزنی سنگین تر از پیش از شروع رژیم برمی گردد. در رژیم های سخت و کوتاه مدت افراد بیش از دست داده را دوباره به دست آورده و حتی چاق تر از روز اول می شوند.

۲- افزایش بافت چربی بدن

در رژیم های یو یو وزنی که پس از رها کردن رژیم بدست می آید بیشتر بصورت چربی است در طی رژیم های سخت مقاومتی بافت ماهیچه نیز از بین می رود. در مرحله وزن گیری مجدد نشان داده شده بدن مقدار بیشتری از چربی را ذخیره می کند و به این صورت تعادل بافتی بدن به هم خورده و فرد حتی اگر به وزن قبل از رژیم خود برسد (و نه بیشتر از قبل) اکنون مقادیر بیشتری چربی و مقادیر کمتری ماهیچه دارد. این رژیم ها باعث برهم خوردن ترکیب بدنی و افزایش میزان چربی بدن می شوند.

۳- از دست رفتن ماهیچه ها

در رژیم های یو یو در کنار چربی، عضلات نیز تجزیه شده و از بین می روند. این حالت پس از رژیم نیز بعلت افزایش بافت چربی بدن تشدید می شود. کاهش بافت ماهیچه‌ای از طرفی قدرت بدنی فرد را کاهش داده و از طرفی میزان انرژی مصرفی بدن فرد را کاهش می دهد. در این صورت فرد با مقادیر کالری کمتری، با شدت بیشتری چاق می شود و این بار بیشتر در این اضافه وزن به صورت چربی خواهد بود. رژیم های اسولی با داشتن مقادیر کافی پروتئین با کیفیت و شب ملایم کاهش وزن، این مشکل را ایجاد نمی کنند. رژیم های غیر اصولی باعث افزایش تحلیل ماهیچه‌ای بدن می شوند.

۴- کبد چرب

افزایش و کاهش وزن سریع ریسک کبد چرب را بشدت افزایش می دهد. کبد چرب می تواند باعث افزایش ریسک دیابت نوع ۲ همچنین منجر شدن به از کار افتادگی کبد یا سیروز کبدی شود. یکی از علل ایجاد کبد چرب کاهش یا افزایش وزن ناگهانی است.

۵- افزایش ریسک دیابت

افزایش وزن پس از یک دوره رژیم سخت، قلب در بافت شکم و پهلو می باشد. افزایش تجمع چربی در این نواحی ریسک ابتلا به مقاومت انسولینی و دیابت را افزایش می دهد. همچنین در رژیم های یو یو سطوح انسولین به طور قابل توجهی بالا می رود که این نیز می تواند یکی از علائم شروع دیابت باشد. بیشترین ریسک ابتلا به دیابت در افرادی است که پس از رژیم به وزن بیشتری نسبت به وزن پیش از رژیم رسیده اند. افزایش وزن پس از یک رژیم سخت خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد.

۶- افزایش ریسک بیماری های قلبی عروقی

یکی از مهم ترین علل بیماری های قلبی عروقی، گرفتگی عروق است. در مطالعه ای بر روی ۹۵۰ نفر، بررسی اثر رژیم های یو یو بر ریسک بیماری های قلبی بررسی شد. هرچه میزان کاهش وزن و افزایش وزن به تبع آن بیشتر، ریسک گرفتگی عروق هم بیشتر. کاهش و افزایش وزن پیاپی ریسک ابتلا به گرفتگی عروق را افزایش می دهد.

۷- افزایش ریسک پرفشاری خون

افزایش وزن بطور کلی فشار خون را افزایش داده و ریسک پرفشاری خون را بیشتر می کند. اما افزایش وزن پس از رژیم های یو یو خطرناک است. این شرایط که به معاونت درمان دانشگاه ایران مراجعه کرده و برایشان پرونده‌ای تشکیل می‌شد وی ادامه داد: سپس دانشگاه علوم پزشکی ایران به صورت آنلاین تلیدیه‌ای را برای داروخانه مربوطه که عمدتا در نزدیکی محل سکونت و یا کار این بیماران است، ارسال کرده و بیمار می‌تواند با مراجعه به داروخانه سهمیه دارویی خود را دریافت کند. بعد از آن نیز بیمار به صورت دوره‌ای سهمیه داروی خود را از داروخانه مربوطه دریافت می‌کند. بنابراین دیگر نیازی به دریافت تلیدیه مدلوم نداریم. شادنوش

خاص به هر قیمتی است. پس در مدتی کوتاه هرگونه سختی را تحمل کرده تا به آن هدف برسد. پس از آن سبک پیشین زندگی از سر گرفته شده و تمام مضرات گفته شده را برای فرد به بار خواهد آورد. اساسی ترین هدف از دریافت رژیم های غذایی "تغییر تدریجی عادات غذایی" است به نحوی که فرد بتواند برای سال های زیادی آنرا اجرا کند بدون اینکه احساس سختی، موقتی بودن و نارضایتی داشته باشد. اساسی ترین هدف رژیم غذایی تغییر عادات غذایی فرد است. در حالیکه رژیم های کوتاه مدت این امکان را از فرد سلب می کنند. در نتیجه برای گرفتن رژیم غذایی بهتر است به متخصصین تغذیه مراجعه کنید. در هنگام مراجعه با مشاور خود راحت باشید و به اطلاعات شاه درست بدهید. بر اطلاعات نادرست از جانب شما منجر به بوجود آمدن یک تا چندین ایراد در تدوین برنامه غذایی می شود که برای شما قابل رعایت نیست. هرچند دفعات مراجعه بیشتر شود، رژیم برای شما شخصی تر شده و بیشتر به آن عادت می کنید.

همانطور که گفته شد هدف همکاران ما صرفا سلامتی شما از طریق تغییر عادات غذایی است به نحوی که فشار شخصی به بدن وارد نشده و فرد در طولانی مدت بتواند آنرا رعایت کند. شکیبایی در کاهش وزن کلیدی ترین نکته است.

آدرس کانال تلگرام: @narin_clinic
آدرس سایت کلینیک: www.vahedidiet.com

روزنه

بیماران دیابتی افت قند خون را جدی بگیرند

اگرچه بسیاری از افراد دیابت نوع دو و یا با افزایش سطح قند خون مرتبط می‌دانند حداقل میزان سطح قند خون نیز می‌تواند نشانه این بیماری باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دیابت نوع دو بیماری است که بر اثر آن بدن قادر به کنترل سطح قند خون نیست که شایع‌ترین علامت آن بالا بودن سطح قند خون است بیماری دیابت نوع دو شایع‌ترین شکل دیابت است و در صورتی که بیمار تحت درمان قرار نگیرد می‌تواند به مشکلات جسمی کشنده از قبیل سکته مغزی و بیماری قلبی منجر شود. انسولین هورمونی است که پانکراس تولید می‌کند و به عنوان فاکتوری عمل می‌کند که سطح قند خون را تنظیم و از بالا یا پایین رفتن غیر طبیعی آن جلوگیری می‌کند. بدن افرادی که از دیابت نوع دو رنج می‌برند قادر به تولید هورمون انسولین است اما ماهیچه‌ها، بافت‌های چربی و سلول‌های کبدی نمی‌توانند میزان کافی از انسولین را به منظور تنظیم سطح قند خون جذب کنند بنابراین پانکراس انسولین بیشتری را برای جایگزینی این نارسایی تولید می‌کند. هرچند با گذشت زمان توانایی پانکراس در تولید میزان کافی از انسولین کاهش می‌یابد و ارگان‌های بدن قادر نیستند گلوکز کافی را برای برخورداری از عملکرد مناسب جذب کنند. این عارضه مقاومت به انسولین با نارسایی سلول‌های ارگان‌های بدن در واکنش به انسولین خوانده می‌شود.

پایین بودن سطح قند خون

از طرف دیگر، افرادی که به دیابت نوع دو مبتلا هستند افت قابل توجه قند خون را نیز تجربه می‌کنند که خطرناک است. این شرایط که هیپوگلیسمی شناخته می‌شود زمانی رخ می‌دهد که بدن فرد مبتلا به دیابت نوع دو قادر نیست بین داروی مصرفی و مواد غذایی مصرفی تعادل برقرار کند.

علائم هیپوگلیسمی

شایع‌ترین علامت هیپوگلیسمی میگرن است. مغز برای داشتن عملکرد صحیح به ذخیره کنترل شده گلوکز نیاز دارد. در صورتی که سطح قند خون بیش از حد طبیعی کاهش پیدا کند، مغز اولین ارگانی است که تحت تاثیر این ناهنجاری قرار می‌گیرد. بنابراین فرد با سردرد مواجه می‌شود. از دیگر علائم آن می‌توان به حالت تهوع، تعریق، احساس ضعف و کاهش دمای بدن اشاره کرد. همچنین در برخی موقع افت فشار خون باعث می‌شود فرد به کما برود یا جان خود را از دست بدهد.

عوامل موثر در هیپوگلیسمی

مصرف مواد غذایی حاوی میزان قند بالا، حذف وعده‌های غذایی و رژیم غذایی سخت می‌تواند تاثیر گذار باشد. در این شرایط فرد بیشتر به سردرد و میگرن دچار می‌شود که با حالت تهوع خفیف همراه است.

درمان

مصرف مواد غذایی حاوی میزان قند پایین به پیشگیری از بروز این علائم کمک می‌کند. در حقیقت افرادی که بیشتر در معرض هیپوگلیسمی هستند نباید وعده غذایی صبحانه را حذف کنند. دنبال کردن رژیم غذایی سالم و متوازن، انجام مرتب حرکات ورزشی و نوشیدن میزان کافی آب علائم ناشی از دیابت نوع دو را تسکین می‌دهد.