گوناگون

توصیه‌های طب ایرانی برای درمان آنفلوانزا

یک متخصص طب ایرانی درخصوص درمان آنفلوانزا توصیه‌هایی را ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، ناصر رضایی پور گفت: اگر فردی دچار آنفلوانزا شد چگونه می‌تواند علائم خود را کنترل کند. اگر علائم شامل آبریزش بینی ساده است یعنی فرد خط ندارد و فقط آبریزش بینی دارد، بهترین کار استفاده از یخورها است. یخور آویشن، یخور بابونه، یخور شلغم در این زمینه بسیار می‌تواند کمک کننده باشند.

وی افزود: استفاده از آنتی هیستامین‌ها، داروهایی مثل ادالت کلد و... که جلوی آبریزش بینی را می‌گیرند، به ضرر شما هستند. بهتر است رسوبات اضافه ای که در ناحیه سینوس‌ها و مغز جمع شده، از راه طبیعی خودش که در واقع ایجاد زکام است دفع شود نه اینکه جلوی آن گرفته شود. اگر دچار گلودردهای ساده، سوزش گلو و... هستید بهترین کار استفاده از قرقره آب نمک رقیق روزی دو سه بار است و نوشیدن شربت عسل رقیق و عسل آب لیمو می‌تواند کمک کننده باشد.

این متخصص طب ایرانی تاکید کرد: اما اگر دچار گلودرد چرکی شدید، تب و گلودردهای شدید هستید ممکن است بیماری شما دیگر ویروسی نباشد و دچار آنفلوانزای ساده نشده باشید که عامل آن باکتری است. در این صورت باید حتما به پزشک متخصص مراجعه کنید.

رضایی پور اظهار کرد: دو عارضه دیگر، سرفه‌ها هستند که می‌توانند خشک یا خلط دار باشند. اگر سرفه‌ها خشک است می‌توانید از دمکرده گل ختمی یا نعناب و یا گل پنیری استفاده کنید و با مصرف روزی یک یا دو بار می‌توانید سرفه‌ها را کنترل کنید و بینی خود را با روغن بنفشه چرب کنید.

وی ادامه داد: اما اگر سرفه‌هایتان خلط دار است، در این صورت بهتر است از دمنوش آویشن استفاده کنید که هم می‌تواند آن را به تنهایی استفاده کرد و هم آویشن و زوفا و بابونه که بهتر است با عسل شیرین شود و در این مورد بینی خود را با روغن سیاه‌دانه چرب کنید. وی گفت: فیدوارم با به کارگیری این روش‌ها از مصرف داروهای شیمیایی بی نیاز باشید.

تغذیه نوزاد بر میزان آنتی‌بادی تاثیر دارد

محققان دریافتند نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند در مقایسه با کودکانی که شیرخشک مصرف می‌کنند، آنتی‌بادی بیشتری دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، علاوه بر این محققان دریافتند نوزادانی که از طریق سزارین متولد می‌شوند، ممکن است واکنش متفاوتی به واکسن‌های رایج داشته باشند.

زایمان سزارین به دلایل متعددی صورت می‌گیرد که گاهی روشی نجات‌دهنده محسوب می‌شود. سزارین برنامه‌ریزی شده و اورژانسی برای ایمن نگه داشتن مادر و نوزاد حیاتی هستند.

با این حال این نوع زایمان می‌تواند با خطراتی همراه باشد. عوارض بالقوه ممکن است در طول جراحی مانند واکنش‌های بیهوشی و آسیب به نوزاد یا حین بهبودی پس از سزارین مانند خونریزی شدید و عفونت رخ دهد.

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد نوزادانی که از طریق سزارین به دنیا می‌آیند در مقایسه با نوزادانی که از طریق زایمان طبیعی متولد می‌شوند، ممکن است واکنش متفاوتی نسبت به واکسن نشان دهند. محققان پاسخ ایمنی نوزادان به واکسیناسیون‌های اولیه دوران کودکی را بررسی کردند و آن‌هایی را که از طریق سزارین متولد شده بودند و آن‌هایی که از طریق زایمان طبیعی به دنیا آمدند، مورد مقایسه قرار دادند.

نتایج نشان داد نوزادانی که از طریق سزارین به دنیا می‌آیند سطوح پایین‌تری از آنتی‌بادی‌ها دارند که نشان‌دهنده ظرفیت ایمنی ضعیف‌تر در مقایسه با نوزادانی است که از طریق زایمان طبیعی متولد می‌شوند.

محققان این تحقیق اظهار کرد: این نتایج به این معنا نیست که کودکان متولد شده از طریق سزارین نباید واکسینه شوند.

وی توضیح داد: اگرچه ما تفاوت‌هایی را در نحوه واکنش ۲ گروه مختلف نوزادان به واکسن‌ها مشاهده کردیم، اما پاسخ ایمنی کافی در هر ۲ گروه وجود داشت تا در برابر عفونت محافظت شوند.

این مطالعه روی واکسن‌هایی متمرکز بود که از برخی عفونت‌های ریوی از جمله ذات‌الریه و منینژیت محافظت می‌کند.

کبد چرب ریسک نارسایی قلبی را افزایش می‌دهد

بر اساس تحقیقات جدید، تجمع غیرطبیعی چربی در کبد که از طریق الکل ایجاد نشده باشد، ممکن است خطر نارسایی قلبی را تا حد زیادی افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان از قبل می‌دانستند که کبد چرب غیرالکلی می‌تواند می‌تواند به آسیب دائمی کبد و افزایش خطر ابتلا به تصلب شرایین، تشکیل پلاک در شریان‌ها شود.

اما تحقیقات کمتری در مورد رابطه کبد چرب غیرالکلی با نارسایی قلبی انجام شده است. نارسایی قلبی زمانی اتفاق می‌افتد که قلب به خوبی پمپاژ نمی‌کند. نارسایی قلبی با تغییر سبک زندگی، داروها و روش‌های جراحی قابل درمان است.

محققان داده‌های نظرسنجی ملی سلامت از سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۸ و بیش از ۳۸ میلیون بزرگسال مبتلا به کبد چرب غیرالکلی، از جمله حدود ۴۰۰,۰۰۰ نفر که نارسایی قلبی نیز داشتند، را بررسی کردند. افراد مبتلا به کبد چرب غیرالکلی که مسن‌تر و مرد بودند یا مبتلا به دیابت یا بیماری عروق کرونر قلب بودند، به ویژه در معرض خطر بیشتر نارسایی قلبی قرار داشتند.

محققان دریافتند بزرگسالان مبتلا به کبد چرب غیرالکلی ۳۵ برابر بیشتر از افراد بدون این بیماری در معرض نارسایی قلبی هستند.

دکتر واردمان جین، محقق ارشد این مطالعه از دانشگاه اموری در آتلانتا، گفت: «ما انتظار خطر را داشتیم، اما نه اینقدر بالا».

جین گفت: پزشکان باید عملکرد قلبی و همچنین نشانگرهای زیستی کبد را زیر نظر داشته باشند و مطمئن شوند که بیماران مبتلا به نارسایی قلبی به بیماری کبد چرب مبتلا نمی‌شوند و بالعکس.

وی در ادامه افزود: چاقی دیابت و کلسترول بالا اغلب نقش مهمی در بیماری کبد چرب غیرالکلی دارند. وی برای بهبود و حفظ سلامت قلب و عروق، حفظ وزن مناسب، سیگار نکشیدن، فعالیت بدنی، داشتن رژیم غذایی سالم، خواب کافی و کنترل فشار خون، کلسترول و قند خون را توصیه کرد.

جین تاکید می‌کند: نتایج این مطالعه واقعاً پیامی را در مورد اهمیت جدی گرفتن سلامتی در اوایل زندگی و حفظ یک سبک زندگی سالم برای طولانی مدت نشان می‌دهد.

زنان و خانواده

علت لغو قانون اعطای تابعیت به فرزندان مادران ایرانی چیست؟

یک عضو کمیسیون امور داخلی کشور و شورا‌ها در مجلس تأکید کرد با توجه به کنار زدن پروتوکلی پیچیده برای اتباع غیر ایرانی در طرح تلبیس سازمان ملی اقامت و از سوی دیگر بستری که برای کودک همسری در برخی از استان های مرزی ایجاد شده بود، لغو اجرای قانون تعیین تکلیف تابعیت فرزندان حاصل از ازدواج زنان ایرانی با مردان خارجی در طرح تلبیس سازمان ملی اقامت پیش بینی شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ابوالفضل ابوترابی با اشاره به لغو قانون تعیین تکلیف تابعیت فرزندان حاصل از ازدواج زنان ایرانی با مردان خارجی در طرح تلبیس سازمان ملی اقامت بیان کرد: چند نکته در خصوص این موضوع حائز اهمیت است. اول اینکه از زمان تصویب قانون اصلاح قانون تعیین تکلیف تابعیت فرزندان حاصل از ازدواج زنان ایرانی با مردان خارجی در سال ۹۸ بالغ بر ۱۱۰ هزار نفر در سامانه ثبت نام کرده اند و تا زمانی که این طرح نیز به نتیجه برسد همچنان سامانه باز خواهد بود و افراد جامانده نیز می توانند ثبت نام کنند. در طرح نیز ذکر شده است که بعد از تصویب این قانون افرادی که در سامانه ثبت نام کرده اند به وضعیت تابعیت فرزندان آنها رسیدگی خواهد شد.

یک گام برای جلوگیری از کودک همسری

وی در ادامه اظهار کرد: اما به دو دلیل لغو اجرای این قانون در طرح تلبیس سازمان ملی اقامت پیش بینی شده است. اول اینکه در زمان تصویب این قانون به دنبال ایراد شورای نگهبان ما از لفظ ازدواج شرعی استفاده کردیم. در همه جای دنیا با ازدواج قانونی این تابعیت داده می شود. اما ما در این قانون آورده ایم فرزندان حاصل از ازدواج شرعی زنان ایرانی با مردان غیر ایرانی به تابعیت ایران در می آیند. لفظ ازدواج شرعی زمینه کودک همسری را در خیلی از استان های مرزی فراهم کرده است تا این فرزندان تابعیت بگیرند. اگر لفظ ازدواج قانونی بود قطعا دادگستری و یا دفاتر ثبت ازدواج جلوی کودک همسری را می گرفتند اما این لفظ ازدواج شرعی این زمینه را برای کودک همسری فراهم کرده است.

نماینده مردم نجف آباد در مجلس شورای اسلامی تصریح کرد: از سوی دیگر در طرح تلبیس سازمان ملی اقامت بروکرلی پیچیده ای که در زمینه اقامات و تابعیت وجود داشت کنار رفته و همه امور در یک سازمان تجمیع شده است با تصویب این طرح مشکلات اقامات و تابعیت این افراد با در نظر گرفتن تمام جوانب حل خواهد شد. بر اساس این طرح این افراد می توانند ازدواج خود را به صورت قانونی ثبت کنند. اکنون نیز این مشکل فقط برای ایران وجود دارد. در این طرح اتباع غیر ایرانی ساماندهی خواهند شد و مشکلات آنها نیز حل می شود.

هنوز فرصت برای ثبت نام در سامانه باقی است

وی در ادامه تأکید کرد: با لغو قانون اعطای تابعیت به فرزندان مادران ایرانی ما دیگر چیزی به عنوان ازدواج شرعی نخواهیم داشت و این انواع می توانند به صورت قانونی ازدواج خود را ثبت کنند و جلوی کودک همسری نیز گرفته می شود. از سوی دیگر تاکنون ۱۱۰ هزار نفر نیز بر قانون تعیین تکلیف تابعیت فرزندان حاصل از ازدواج زنان ایرانی با مردان خارجی در سامانه ثبت نام کرده اند تابعیت آنها نیز حل می شود.

انسولین قلمی به‌زودی وارد می‌شود

مدیرکل امور دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو از واردات انسولین قلمی برای بیماران مبتلا به دیابت در کشور خبر داد و گفت: علاوه بر اینکه انسولین قلمی به وفور در کشور تولید می‌شود، واردات این دارو همچنان ادامه دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، برخی از بیماران مبتلا به دیابت از کمبود انسولین قلمی وارداتی در کشور گلامه‌مند هستند که در این رابطه محمد پیکانپور- مدیرکل امور دارو و مواد تحت کنترل سازمان غذا و دارو، به بیماران اطمینان داد: به‌زودی این دارو به کشور وارد می‌شود.

وی تصریح کرد: بر اساس برنامه سازمان غذا و دارو علاوه بر اینکه انسولین قلمی تولید داخل در بازار دارویی موجود است، برخی از بیماران بنا به دلایلی نیاز مبرم به استفاده از انسولین قلمی با برندهای خارجی دارند، به همین دلیل به‌زودی وارد کشور شده و در اختیار آنها قرار می گیرد. پیکانپور خاطرنشان کرد: در حال حاضر سازمان غذا و دارو در تلاش است با واردات، کمبودهای دارویی را برطرف کند.

اسدالله رجب- رئیس انجمن دیابت ایران نیز مطرح کرد: در حال حاضر انسولین تولید داخل به وفور در داروخانه‌ها برای بیماران مبتلا به دیابت وجود دارد، اما برخی از بیماران سازگاری با این دارو نداشته و باید انسولین خارجی مصرف کنند و کمبود در این زمینه موجب نگرانی آنها شده است. وی اظهار کرد: انسولین هورمونی است که لوزالمعده در بدن تولید می‌کند، این هورمون، قند را از خون گرفته و به داخل سلول‌های بدن منتقل می‌کند، تابعین از آن قند به عنوان انرژی استفاده کند. در مبتلایان به دیابت میزان انسولین کم است یا انسولین به دلایل گوناگون تاثیر کافی ندارد و سلول‌ها نمی‌توانند قند موجود در خون را به درستی جذب کنند در نتیجه، میزان قند یا گلوکز در خون بالا می‌رود و بیماران باید بر حسب نیاز و تجویز پزشک انسولین قلمی را روزانه تزریق کنند تا قند خونشان تنظیم شود.

رجب ادامه داد: در دیابت نوع یک- تنها درمان رضایت بخش تزریق انسولین است و این دارو مانند تمام پروتئین‌ها هنگام جذب از روده به انسیدهای آمینه تجزیه می شود- بنابراین باید داخل خون تزریق تا در آن سوخت و ساز بدن با تغییرات مناوم در ترشح انسولین هماهنگ‌شود.

این متخصص غدد تصریح کرد: در فرد مبتلا به دیابت نوع یک باید میان تزریق انسولین خیلی کم و خیلی زیاد تعادل برقرار شود چرا که با مقدار بسیار کم غلظت گلوکز خون بالا می رود اما کنترل قند خون در کسانی که دیابت نوع دو دارند آسان تر است بسیاری از بیماران می توقد غلظت قند خون خود را با پیروی از رژیم غذایی صحیح یا با استفاده از دارو تحت کنترل در آورند.

گفتنی است سازمان جهانی بهداشت گزارش می‌دهد از ۱۰ نفر، یک نفر دیابتی است و پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۴۵ از هر هشت نفر یک نفر به دیابت مبتلا باشند. بنابراین شیب تند ابتلا به دیابت را در سراسر جهان در پیش رو نشاهدیم.

هزینه سالانه دیابت، حدود ۶۷۳ میلیارد دلار برآورد می‌شود یعنی ۱۲ درصد بودجه ملی بهداشت صرف درمان دیابت و عوارض آن می‌شود. با توجه به این که علت اصلی شیوع و افزایش دیابت نوع، تغذیه ناسالم و کاهش فعالیت جسمی است و همه گیری بیماری کرونا طی ۲ سال اخیر مشکلات جسمی و روانی بسیاری را برای مردم بوجود آورد که زمینه ساز ابتلا به دیابت در دوران پسا کرونا است.

یادداشت اختصاصی

با آموزش دیابت از آینده خود محافظت کنیم

در سال ۱۹۹۱ فدراسیون جهانی دیابت(IDF) و سازمان بهداشت جهانی(WHO) تاریخ ۱۴ نوامبر مصادف با ۲۳ آبان را به عنوان روز جهانی دیابت معرفی کردند؛ این روز مصادف است با تاریخ تولد «فردریک بانتینگ» کسی که همراه با «چارلز بست» انسولین را کشف کرد.

باتوجه به افزایش روزافزون مبتلایان به این بیماری، این روز با هدف آشنایی و اطلاع‌رسانی عموم مردم درباره دیابت، عوارض و درمان آن نام‌گذاری شده است. دیابت درمان نشده می‌تواند عوارضی جدی از قبیل نابینایی، نارسایی کلیوی، سکته مغزی، قطع پا یا پنجه دیابتی داشته باشد؛ به همین جهت می‌تواند باعث ایجاد هزینه‌های طولانی‌مدت پزشکی و غیرپزشکی برای بیماران، خانواده آن‌ها، مراقبین و نظام سلامت شود.

اگر بخواهیم اهمیت بیماری دیابت را در قالب اعداد و ارقام بیان کنیم آمار های زیر می تواند نشاندهنده اهمیت بیماری باشد.

۱- از هر ۱۰ فرد بزرگسال در سراسر جهان، یک نفر با دیابت زندگی می کند (حدود ۵۲۷ میلیون نفر) که تقریبا نیمی از آنها از ابتلای خود آگاهی ندارند.

۲- در کشور ایران دومین علت قطع پا بعد از تصادفات مربوط به عوارض بیماری دیابت است. (هر ۳۰ ثانیه قطع پای دیابتی یک نفر)

۳- بیماری دیابت مسئول ۴ میلیون مرگ در سال و عامل ۹درصد کل مرگ های جهان است. (فوت ۶ نفر در هر دقیقه)

۴- بیش از ۱۵ درصد کل بودجه بهداشتی کشور صرف بیماری دیابت می شود.

روز جهانی دیابت بزرگ‌ترین کارزار آگاهی بخشی در جهان است به همین مناسبت در صد نگارش مطالبی در خصوص کنترل و پیشگیری این بیماری برآمدیم.

دیابت چیست؟

دیابت یک اختلال در سوخت‌وساز و متابولیسم بدن است. در حالت طبیعی غذا در معده تبدیل به گلوکز یا قند خون می‌شود، قند از معده وارد جریان خون می‌شود اولوز المعده هورمون انسولین را ترشح می کند و باعث می‌شود قند از جریان خون وارد سلول‌های بدن می‌شود ولی در بیماری دیابت انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست که وظایف خود را به درستی انجام دهد در نتیجه به علت وجود مقاومت در آن، قند خون نمی‌تواند به طور مؤثری وارد سلول‌های بدن شود و مقدار آن را بالا می‌رود.

بیماران مبتلا به دیابت به علت اختلال در سوخت وساز چربی‌ها مستعد بیماری‌های قلبی عروقی‌اند.

انواع بیماری دیابت:

دیابت نوع ۱.(دیابت وابسته به انسولین)

قـرد زمانی مبتلا به این نوع دیابت می‌شـود که سـلول‌های لوزالمعده دیگر هیچ انسـولینی ترشح نکننـد. اکثر مبتلایان به دیابت نوع ۱ را کودکان ، نوجوانان و افراد زیر ۳۰ سال تشکیل می‌دهند.

دیابت نوع ۲.(دیابت غیر وابسته به انسولین)

این نوع دیابت، مهم‌ترین نوع و به "دیابت بزرگسالی" معروف اسـت. حدود ۹۰٪ دیابتی‌ها دچار این نوع دیابت هسـتند. در بدن این افراد، ابتدا انسـولین به اندازه کافی ترشـح می‌شود اما به علتی، مؤثر واقع نمی‌شود. اصولاً اختلال در پاسخ هورمونی و مقاومت به انسـولین عامل اصلی ایجاد افزایش قند خون اسـت. درمـان دیابت نوع ۲: کاهـش وزن، رعایت تغذیه صحیح ، ورزش و در بعضی موارد، داروی خوراکی و یا تزریق انسـولین

دیابت حاملگی

حدود ۳ تـا ۵ درصد خانم‌های باردار، به خصوص در اواخر دوران حاملگی، به دیابت مبتلا می‌شوند. خانم‌های باردار که اسـتعداد ابتلا به دیابت در ایشـان وجود دارد، دارای عوامل خطرزای بسـیاری هسـتند که احتمال دیابت حاملگی در ایشان شایع‌تر می‌شود. اگر چه بعد از زایمان و به دنیا آمدن نوزاد، دیابت از بین می‌رود اما ممکن اسـت در بارداری بعدی، مجدداً ظاهر گردد.

دیابت همراه با بیماری‌های دیگر

در برخی افراد مبتلا به بعضی از بیماری‌ها (به عنوان مثال، تالاسمی، بیماری‌های لوزالمعده و...) دیابت هم بروز می‌کند.

هنوز درمان قطعی برای دیابت پیدا نشده است. و با این وجود رعایت ۵ اصل کنترل دیابت می توان از پیدایش عوارض دیابت جلوگیری کرد که عبارتند از : آموزش، کنترل روزانه، تغذیه صحیح، فعالیت های جسمانی و مصرف منظم داروها.

رضانوروزی
کارشناس پیشگیری و مبارزه با بیماریها مرکز بهداشت شرق کرج

چند توصیه برای تسکین سردردهای مکرر

سردردها و حملات میگرنی می‌توانند بسیار آزاردهنده باشند و طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO)، نیمی از بزرگسالان در سراسر جهان در سال گذشته سردرد داشته‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مایو کلینیک، سردرد می‌تواند شدید یا یک درد مبهم باشد و چند روز طول بکشد. با این حال، فارغ از مصرف مسکن‌ها و ضد دردها، شما می‌توانید اقداماتی ساده برای تسکین این درد آزاردهنده انجام دهید.

در ادامه به چند مورد از این اقدامات خواهیم پرداخت:

به‌طور منظم ورزش کنید

ورزش موثرترین تغییر سبک زندگی برای کاهش قابل‌توجه شدت سردرد است. فعالیت بدنی یک تسکین‌دهنده طبیعی استرس است که تنشی که می‌تواند باعث سردرد شود را کاهش می‌دهد و اندورفین آزاد می‌کند. اندورفین سیگنال‌های درد را به مغز مسدود می‌کند. حداقل پنج روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط انجام دهید.

کافئین را محدود کنید

برخی از داروهای سردرد بدون‌نسخه شامل کافئین هستند. مقدار کمی کافئین می‌تواند به توقف سردرد شما کمک کند. با این حال، مصرف زیاد کافئین می‌تواند باعث افزایش سر درد شود. این داروها بیش از حد فشار خون را افزایش می‌دهد و می‌تواند باعث سر درد شود. به‌طور کلی، تا ۴۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز برای اکثر بزرگسالان بی‌خطر در نظر گرفته می‌شود. نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌توانند به‌خصوص سرشار از کافئین باشند، بنابراین میزان مصرف خود را به‌دقت کنترل کنید.

رژیم غذایی سالم داشته باشید

برخی از افراد مبتلا به سردردهای مزمن با میگرن با تغییر رژیم غذایی خود برای حذف غذاهای خاص تسکین یافته‌اند. برای برخی، یک غذای خاص ممکن است باعث سر درد شود و برای برخی دیگر، بعضی از مواد شیمیایی موجود در غذاها محرکی برای افزایش آستانه سردرد هستند. برخی از غذاهای رایج که بهتر است برای کاهش سر درد حذف شوند، عبارتند از غذاهای بسیار فرآوری‌شده، کافئین، شکلات، گوشت‌های فرآوری شده با نیترات بالا، غذاهای پر قند و گلوتن. علاوه بر این، مولتی ویتامین روزانه و مکمل‌های حاوی ریبوفلاوین و منیزیم هم به کاهش شدت سردرد کمک می‌کند.

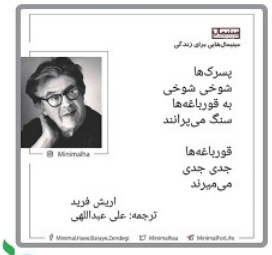
خواب کافی داشته باشید

از کم‌خوابی یا زیاد خوابیدن خودداری کنید، زیرا می‌تواند باعث میگرن شود. کمبود خواب ممکن است باعث ترشح هورمون‌های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول شود. اگر خروپف می‌کنید، با پزشک خود در مورد راه‌های رفع آپنه خواب صحبت کنید، زیرا عدم بهبود این عارضه می‌تواند باعث فشار خون بالا، افزایش سردرد و حتی خطر ابتلا به سکته مغزی شود.

از استرس تا حد امکان دور باشید

سر درد زمانی که استرس دارید بیشتر رخ می‌دهد. استرس عامل شایع سردردهای تنشی و میگرن است. همچنین می‌تواند انواع دیگر سردردها را تحریک یا آنها را بدتر کند. تکنیک‌های آرام‌سازی ذهن می‌توانند علائم استرس از جمله سر درد را کاهش دهند. وقت گذاشتن برای فعالیت‌های لذت‌بخش مانند گوش‌دادن به موسیقی، ورزش کردن و خواندن کتاب می‌توانند کمک‌کننده باشند. علاوه‌براین، زمانی را حتی اگر فقط ۱۰ دقیقه در روز باشد، به تمرین آرامش از طریق مراقبه، یوگا و ... اختصاص دهید بیشتر سردردها جای نگرانی ندارند؛ اما اگر سردرد چند بار در هفته اتفاق بیفتد، ناتوان کننده است، بیش از یک روز طول می‌کشد و یا در فعالیت‌های روزانه شما تداخل دارد، با پزشک صحبت کنید.

مینیمال
هایی برای زندگی



پسرک‌ها
شوخی شوخی
به قورباغه‌ها
سنگ می‌پرانند

قورباغه‌ها
جدی جدی
می‌میرند

اریش فرید
ترجمه: علی عبداللهی

Minimalhaes@anyw.2endegi Minimalha Minimalfa.ir

تازه‌های سلامت

نکات طلایی در تغذیه بیماران دیابتی

رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به تبیین نکات مهم تغذیه بیماران دیابتی پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فرشته فرزونی گفت: مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده را کاهش دهید. از مصرف غذاهای غنی از چربی‌های اشباع و ترانس نظیر فست فودها، روغن‌های نباتی جامد و نیمه جامد، روغن‌های حیوانی، غذاهای سرخ‌شده، لبنیات پرچرب اجتناب کنید.

وی افزود: بیشتر از منابع غذایی حاوی امگا ۳ (مانند انواع ماهی‌ها) و اسید چرب غیر اشباع (مثل روغن زیتون) یا سایر انواع روغن‌های مایع (آفتابگردان، کنجد) به مقدار مناسب و طبق رژیم غذایی تنظیم‌شده استفاده کنید.

فرزونی گفت: استفاده متعادل از امگا ۳ و اسیدهای چرب غیر اشباع موجب پاسخ دهی بهتر گیرنده‌های سلول به انسولین می‌شود.

وی افزود: دریافت پروتئین‌های حاوی چربی‌های اشباع مانند لبنیات پرچرب و گوشت قرمز باید در رژیم غذایی افراد دیابتی باید محدود شود.

فرزونی گفت: بهتر است از کربوهیدراتهایی که شاخص گلایسمیک پایین‌تری دارند استفاده شود.

وی تاکید کرد: حتماً غذا را در حجم کم و به دفعات بیشتر (۵ وعده در روز) میل کنید و در هیچ وعده‌ای بیش از حد غذا نخورید.

فرزونی با عنوان این مطلب که مصرف نمک روزانه را کاهش دهید و حتماً از نمک یددار تصفیه شده به مقدار کم استفاده کنید، گفت: بعد از وعده‌های غذایی کمی پیاده روی کنید.

وی ادامه داد: به طور مرتب قند خون را کنترل کنید و برای داشتن وزن مناسب و سالم بودن به اندازه غذا بخورید و فعالیت بدنی روزانه (۴۵-۳۰ دقیقه پیاده روی) طبق نظر پزشک معالج داشته باشید.

فرزونی گفت: سعی کنید ساعات صرف غذا حتی المقدور منظم باشد تا از نوسان قند خون جلوگیری شود. همچنین، غذا را به آرامی و در محیطی با آرامش میل کنید.

وی افزود: هر روز ۲ تا ۴ واحد میوه و ۳ تا ۵ واحد از گروه سبزی‌ها استفاده کنید.

فرزونی گفت: مصرف منابع غذایی حاوی روی، ویتامین C (مرکبات و سبزی‌های تازه) و ویتامین A (زردآلو، هلو، گوجه فرنگی، و هویج) در رژیم غذایی خود بگنجانید. به نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای محصولات غذایی توجه کنید و محصولاتی که قند، نمک و روغن کمتری دارد انتخاب کنید.

وی افزود: مصرف نان‌های سفید و برنج را کاهش داده و نان‌های سبوس دار، برنج قهوه‌ای، ماکارونی سبوس دار، جو و گندم کامل (پوست نگرفته) مصرف کنید.

به گفته فرزونی، روزانه از انواع حبوبات در وعده‌های غذایی استفاده کنید و ۲ تا ۳ واحد لبنیات کم چرب خصوصاً از نوع پرو بیوتیک مصرف کنید.

وی ادامه داد: چای یا دمنوش خود را با یک عدد توت یا کشمش یا یک عدد خرمای کوچک میل کنید و به اندازه کافی آب بنوشید.

فرزونی گفت: در صورتی که دچار اضافه وزن یا چاقی هستید برای کاهش وزن تحت نظر کارشناس تغذیه اقدام کنید.

وی در پایان افزود: ارائه خدمات مشاوره تغذیه از جمله تنظیم برنامه غذایی در مراکز خدمات جامع سلامت رایگان است و افراد می‌توانند برای انجام مراقبت‌های تغذیه‌ای به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنند.