گوناگون

آغاز به کار برنامه سلامت خانواده در ۵۷ شهر

وزیر بهداشت، از آغاز به کار برنامه سلامت خانواده در ۵۷ شهر کشور از ابتدای اردیبهشت ۱۴۰۲ خبر داد و گفت اولویت اجرای این برنامه با مناطق محروم کشور است.

به گزارش پیام آشنا، بهرام عین اللهی با اشاره به اجرای برنامه سلامت خانواده به عنوان یکی از اولویت‌های وزارت بهداشت در سال جاری، رویکرد مهم این برنامه را تقویت اقدامات پیشگیرانه و حفظ سلامت مردم خواند که با مشارکت گروه‌های گسترده و توانمند، در بستر شبکه بهداشت و درمان کشور دنبال می‌شود. وی، عملکرد مراقبان سلامت را که در مناطق شهری به عنوان اعضای گروه‌های سلامت خانواده خدمت ارائه می‌کنند، مشابه خدمات بهورزان در مناطق روستایی عنوان کرد و گفت: تیم‌های سلامت با پایش فعالانه جمعیت تحت پوشش، سلامت آن‌ها را به طور منظم پیگیری می‌کنند و می‌کوشند با آگاه سازی افراد از وضعیت سلامت خود، از بروز مشکلات ناشی از بیماری‌ها در افراد، پیشگیری کنند. وزیر بهداشت خاطرنشان کرد عضو دیگر تیم سلامت، پزشک خانواده است. مراقب سلامت در صورت تشخیص بیماری، فرد بیمار و نیازمند مراقبت را به پزشک خانواده به عنوان سطح یک خدمات ارجاع می‌دهد تا به صورت رایگان معاینه و درمان شود. همچنین پزشک خانواده در صورت نیاز به خدمات تخصصی، فرد را به پزشک متخصص به عنوان سطح دو خدمات ارجاع می‌دهد و در این مرحله اطلاعات مربوط به وضعیت سلامت بیمار و فرآیندهای درمانی او در پرونده الکترونیکی، در اختیار پزشک متخصص قرار می‌دهد. عین اللهی افزود: سطح سه خدمات، مربوط به افرادی است که نیاز به بستری و دریافت خدمات درمانی در بیمارستان دارند که این مرحله با انتقال پرونده الکترونیک بیمار به بیمارستان انجام می‌شود.

پاندمی کووید عامل کاهش واکسیناسیون کودکان در جهان

در حالی که حمایت کلی از واکسن‌های دیران کودکی همچنان قوی است، اما گزارش جدید یونیسف کاهش قابل توجهی در باور عمومی به اهمیت این واکسن‌ها را نشان می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، بر اساس این گزارش، اعتماد به واکسیناسیون دوران کودکی تا ۴۴ درصد در برخی کشورها در طول این پاندمی کاهش یافته است. در همین حال، ۶۷ میلیون کودک یک یا چند واکسن خود را طی سه سال به دلیل فشارهای ناشی از بیماری کووید در سیستم‌های بهداشتی، کمبود منابع، و کاهش اعتماد از دست دادند. «کاترین راسل»، مدیر اجرایی یونیسف، گفت: «در اوج همه‌گیری، دشمندان به سرعت واکسن‌هایی ساختند که جان افراد بی‌شماری را نجات داد. اما عاملی غیر این دستاورد تاریخی، ترس و اطلاعات نادرست در مورد انواع واکسن‌ها هم منتشر شد.» راسل در بیانیه خبری یونیسف گفت: «این داده‌ها یک سیگنال هشدار نگران‌کننده است. ما نمی‌توانیم اجازه دهیم اعتماد به ایمن‌سازی‌های معمول قربانی همه‌گیری شود. در غیر این صورت، موج بعدی مرگ و میر ممکن است مربوط به کودکان بیشتری باشد که میتلا به سرخک، دیفتری یا سایر بیماری‌های قابل پیشگیری هستند.» طبق این گزارش، درک اهمیت واکسن برای کودکان در کره جنوبی، پابوا آگینه نو، غنا، سنگال و زاین بیش از یک سوم کاهش یافته است. تنها در چین، هند و مکزیک اهمیت واکسن در همان سطح باقی مانده یا افزایش یافته است. مشخص نیست که آیا این روند موقتی است یا بخشی از یک روند بلندمدت است. حمایت از واکسن‌ها نسبتاً قوی است و بیش از ۸۰ درصد از پاسخ‌دهندگان در تقریباً نیمی از کشورها هنوز واکسن‌ها را برای کودکان مهم می‌دانند. سطح پوشش واکسیناسیون در ۱۱۲ کشور بین سال‌های ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۱ کاهش یافته است. برخی از نمونه‌های واقعی این تأثیر به‌بین شرح است: تعداد کودکان فلج شده توسط فلج اطفال در سال ۲۰۲۲ نسبت به سال قبل ۱۶ درصد افزایش داشته، در حالی که موارد سرخک دو برابر شده است.

۵ خوراکی مفید برای بهبود کبد چرب

بیماری کبد چرب، اغلب بدون علامت بوده اما می‌تواند به مرور زمان و با افزایش میزان چربی کبد با علائمی از جمله دل درد، بی‌اشتهایی، ضعف مفرط، تهوع، کاهش وزن، کاهش تمرکز و توجه و ... خود را نشان دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، ورزش منظم و به خصوص ورزش‌های هوازی و استقامتی و رژیم‌های غذایی اساس درمان این بیماری هستند. بیماران مبتلا به کبد چرب باید از مصرف چربی‌های اشباع، شکر، نمک، سیگار و غذاهای حاوی کربوهیدرات زیاد مثل شیرینی‌ها و برنج خودداری کنند.

بر اساس این گزارش، مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه برای بهبود کبد چرب به شدت توصیه می‌شود:

تمبر هندی: این میوه گرمسیری خواص بی‌نظیری دارد و به بهبود فرایند هضم و کاهش وزن کمک می‌کند. این میوه سرشار از فیبر بوده و بهترین خوراکی برای درمان تصلب شرایین محسوب می‌شود. البته مصرف تمبر هندی درمان کننده کبد چرب نیز است. مصرف این میوه منجر به کاهش مقادیر چربی اطراف کبد می‌شود و به کاهش کلسترول خون نیز کمک می‌کند.

لیمو: نوشیدن روزانه یک لیوان آب به همراه لیموی تازه به بهبود بیماری کبد چرب کمک می‌کند. لیمو خاصیت سم‌زدایی از کبد را دارد و سرشار از ویتامین C و اسید سیتریک است. مصرف لیمو، فرایند هضم مواد غذایی را نیز بهبود می‌بخشد.

گلابی: یک گزینه عالی در میان میوه‌ها، برای کاهش وزن است. گلابی مقادیر مناسبی از فیبر محلول و نامحلول را برای تقویت کلسترول و تنظیم عملکرد روده‌ها دارد. پکتین موجود در این میوه به مبارزه با پیوست کمک می‌کند. خوردن دو عدد گلابی در روز ۲۰ درصد میزان نیاز شما به ویتامین C را برطرف می‌کند. مصرف گلابی، به سم‌زدایی کبد و لوزالمعده کمک می‌کند.

خربزه: مصرف این میوه باعث پاکسازی کبد و کاهش بقایای چربی موجود در آن می‌شود. نوشیدن آب خربزه در ساعات بعدازظهر، به درمان کبد چرب کمک می‌کند.

نوت فرنگی: یک درمان عالی برای پاکسازی کبد و سم زدایی بدن است. توت فرنگی سرشار از ویتامین C و آنتی اکسیدان‌هایی است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. اسیدهای طبیعی موجود در این میوه از کبد شما محافظت می‌کنند. مصرف این میوه از احتمال مایعات در بدن جلوگیری کرده و منجر به کاهش فشار خون و کاهش اسید اوریک می‌شود. اگر دچار کبد چرب هستید، روزانه حداقل ۷ تا ۸ عدد توت فرنگی بخورید.

زنان و خانواده

در دومین نشست کمیته آماربخشی زنان و خانواده مطرح شد؛

راه‌اندازی اطلس جامع زنان و خانواده در آینده

معاون برنامه‌ریزی و هماهنگی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، از راه‌اندازی دبیرخانه آماری جهت یکپارچه‌سازی بانک اطلاعاتی و انجام مقدمات تدوین اطلس جامع زنان و خانواده خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، دومین نشست کمیته آماربخشی زنان و خانواده با حضور لیسه خزعلی، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، لاله فرهنگ‌متین، معاون برنامه‌ریزی و هماهنگی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، جمعی از مدیران کل مرکز آمار ایران، مشاور بانوان آن مرکز، مشاور امور بانوان سازمان برنامه و بودجه و اعضای هیات علمی متخصص در حوزه آمار در معاونت زنان برگزار شد.

خزعلی با تاکید بر لزوم همکاری دستگاه‌های مختلف جهت ارائه آمارهای مربوط به حوزه زنان و خانواده افزود: این همکاری لازمه بررسی مشکلات و ارائه راهکارهای عملیاتی مسئله‌محور، در حوزه زنان و خانواده است.

وی با اشاره به موفقیت‌های زنان ایرانی در مجامع بین‌المللی، سیاه‌نمایی‌ها و اتهامات واهی غرب علیه زنان ایرانی و ولزونه نشان دادن حقایق خاطرنشان کرد: همانگونه که در حوزه بهداشت و درمان، موفقیت‌های بانوان ما ثبت جهانی شده است، باید تلاش کنیم خدمات قابل تحسینی که در حوزه‌های اجتماعی، حقوقی و... توسط بانوان ایرانی انجام می‌شود، به مجامع بین‌المللی با استناد به شاخص‌های آماری منعکس شود.

همچنین در این نشست، لاله فرهنگ‌متین، معاون برنامه‌ریزی و هماهنگی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده و رئیس کمیته آماربخشی زنان و خانواده به ارائه گزارشی از تلاش‌های انجام شده برای راه‌اندازی دبیرخانه آماری جهت یکپارچه‌سازی بانک اطلاعاتی، انجام مقدمات تدوین اطلس جامع زنان و خانواده و سامانه آماری پرداخت.

طراحی تست خون برای تشخیص زودهنگام سرطان

محققان کشور در یک پروژه‌ای درصدد هستند تا با تست خون، به تشخیص بیماری سرطان بپردازند و درمان شخصی را از این طریق آغاز کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، زهرا محمدزاده- دکتری ژنتیک مولکولی از دانشگاه تربیت مدرس اظهار کرد: به تازگی توانسته‌ایم در زمینه تشخیص سریع سرطان و تشخیص عود این بیماری تحقیقاتی را به نتیجه برسانیم.

وی با بیان اینکه سرطان از جمله بیماری‌هایی است که به راحتی تشخیص داده نمی‌شود و گاها رشد تومور در بدن بیمار به حدی می‌رسد که شاید برای درمان دیر شده باشد، خاطر نشان کرد: بنابراین درصدد بر آمدیم تا با یک آزمایشی این بیماری را تشخیص دهیم و به درمان شخصی آن بپردازیم.

وی خاطر نشان کرد: بر این اساس، تست خونی را طراحی کردیم که طی ۵ تا ۱۰ روز می‌توانیم تشخیص بدهیم سرطان پیشرفت می‌کند یا خیر.

محمدزاده با بیان اینکه چنین تستی در کشورهای خارجی انجام می‌شود، گفت: چون این فناوری در ایران جدید است و هنوز جای کار دارد، تا کنون از تست خون برای تشخیص بیماری استفاده نشده است؛ ضمن اینکه نمونه گیری برای تشخیص سرطان هم طی پروسه‌ای به کشورهای خارجی ارسال می‌شود تا نتیجه بعد از مدتی طولانی مشخص شود. این روش برای فردی که آسیب دیده و بدن به صورت کلی ضعیف شده، سخت و دشوار است.

به گفته این محقق، در تست خونی که طراحی کردیم از فناوری خاصی استفاده می‌شود که می‌توان به واسطه آن، ژنوم بیمار را بدست بیاوریم و بعد از تولی بلی اقدام به درمان کنیم.

وی با اشاره به مزیت استفاده از تست خون برای تشخیص بیماری سرطان گفت: این روش در مدت زمان کوتاه با هزینه کمتری انجام می‌شود و می‌توان درمان را بر اساس ویژگی‌های ژنتیکی هر فرد انجام داد در واقع این به نوعی یک پزشکی شخصی است که بر اساس موتاسیون‌های ژنی، هر فرد درمان می‌شود.

این محقق ادامه داد: یکی از دلایلی که ممکن است سرطان برگردد این است که درمان‌ها در بین بیماران مشترک است و در اکثر موقع یک روش درمانی بر روی همه بیماران جواب نمی‌دهد. از این رو بکارگیری چنین روشی می‌تواند موثر باشد. همچنین از این روش نیز می‌توان برای غربالگری نیز استفاده کرد.

محمدزاده با بیان اینکه قرار است تست‌های بالینی را آغاز کنیم، گفت: در واقع منتظر جذب سرمایه و سرمایه گذار هستیم تا این کار آزمایی را آغاز کنیم و به زودی بتوانیم از چنین روشی برای تشخیص و عودبیماری بهره ببریم.

وی اضافه کرد: از دیگر مزیت‌های چنین روشی می‌توان به استفاده از درمان‌ها در انواع سرطان‌ها اشاره کرد.

برش

تاثیر خواب خوب در افزایش عمر

می‌خواهید بیشتر زندگی کنید؟ بر اساس تحقیقی جدید، پیروی از پنج عادت خوب خواب، حدود پنج سال به امید به زندگی مردان و تقریبا دو سال و نیم به عمر زنان اضافه می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شهروند، دکتر فرانک کیان (Frank Qian)، محقق کارآزمایی بالینی در دانشکده پزشکی هاروارد، می‌گوید: «اگر همه این رفتارهای خواب ایده‌آل را داشته باشند، به احتمال زیاد عمر طولانی‌تری خواهند داشت.» کیان می‌افزاید: «اگر بتوانیم وضعیت خواب‌مان را بهطور کلی بهبود ببخشیم و اختلالات خواب را که از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند، شناسایی کنیم، ممکن است بتوانیم از برخی مرگ‌های زودرس جلوگیری کنیم.»

چه باید کرد؟ ابتدا، مطمئن شوید هر شب هفت تا هشت ساعت کامل می‌خوابید. این برای بسیاری از مردم دشوار است طبق گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، از هر سه آمریکایی یک نفر دچار کمبود خواب است. اما شما باید چیزی بیشتر از دراز کشیدن طولانی در رختخواب انجام دهید. همچنین باید بیشتر اوقات خوابی آرام و پیوسته داشته باشید. این بدان معناست که در طول شب از خواب بیدار نشوید یا بیش از دو بار در هفته مشکل به خواب رفتن نداشته باشید. همچنین باید حداقل پنج روز در هفته زمانی که از خواب بیدار می‌شوید، سرحال باشید و در نهایت، نمی‌توانید از داروهای خواب‌آور برای به خواب‌رفتن استفاده کنید.

تفاوت بین زنان و مردان

این تحقیق که به‌تازگی در نشست سالانه کالج قلب و عروق آمریکا ارائه شده است، داده‌های بیش از ۱۷۲هزار نفر را که بین سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۸ به پرسش‌نامه‌های خواب پاسخ دادند، به‌عنوان بخشی از بررسی نظرسنجی ملی سلامت (NHIS)، تجزیه و تحلیل کرد به هر یک از پنج عادت خواب سالم -راحت به خواب رفتن، تداوم خواب، هفت تا هشت ساعت خوابیدن، سرحال بیدار شدن و کنار گذاشتن داروهای خواب‌آور- عددی اختصاص داده شد. افراد بر اساس عاداتی که داشتند، امتیاز گرفتند. حدود چهار سال بعد، محققان این امتیازات را با گزارش‌های شاخص ملی مرگ مقایسه کردند تا ببینند آیا رفتارهای خواب آنها منجر به مرگ زودهنگام ناشی از بیماری‌های خاص یا هر علتی شده است یا خیر. بر اساس این تحقیق، در مقایسه با افرادی که هیچ‌کدام از فاکتورهای خواب مطلوب را نداشتند، یا فقط از یک فاکتور برخوردار بودند، آنان که هر پنج مورد را دارا بودند ۳۰ درصد کمتر احتمال داشت به هر دلیلی جان ببازند، ۲۱ درصد کمتر ممکن بود بر اثر بیماری‌های قلبی – عروقی بمیرند، ۱۹ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از سرطان بودند و ۴۰ درصد کمتر احتمال داشت به دلایلی غیر از بیماری قلبی یا سرطان بمیرند. این تحقیق نشان داد مردانی که از هر پنج عادت خوب سالم پیروی می‌کردند، امید به زندگی‌شان ۴٫۷ سال بیشتر از افرادی بود که هیچ یک یا فقط یکی از پنج عنصر خوب کم‌خطر را نداشتند.

تأثیر عادات خواب سالم برای زنان بسیار کمتر بود؛ کسانی که از هر پنج عادت خواب پیروی کردند در مقایسه با کسانی که هیچ کدام را نداشتند یا فقط یک عادت خواب را داشتند، امید به زندگی‌شان ۲٫۴ سال بیشتر بود یکی از دلایل بالقوه این تفاوت جنسیتی ممکن است دشواری ارزیابی زنان از نظر آپنه انسدادی خواب (obstructive sleep apnea) باشد، وضعیتی بالقوه کُشنده که در آن تنفس به‌طور مکرر متوقف و شروع می‌شود هرچه آپنه شدیدتر باشد، خطر ابتلا به بیماری‌های عروق کرونر، حملات قلبی، نارسایی قلبی و سکته بیشتر است. مشکل زنان مبتلا به آپنه انسدادی خواب اغلب کمتر با چاقی تشخیص داده می‌شود، زیرا ممکن است علائم رایجی را که هنگام سنجش مردان مشاهده می‌کنیم، نداشته باشند. شاید لازم باشد سوالات مختلفی بپرسیم یا به عوامل مختلف توجه کنیم، یا شاید حلقه مفقوده‌ای وجود دارد.

بهداشت خواب خوب

امتیاز شما کمتر از پنج است؟ نگران نباشید. خبر خوب اینکه به‌راحتی می‌توانید مغزتان را برای خواب بهتر با پیروی از آنچه «بهداشت خواب خوب» نامیده می‌شود، تعلیم دهید. مهم است که بیشتر شب‌ها زمانی مشخص به رختخواب بروید و بیشتر صبح‌ها هم در ساعتی مشخص از خواب بیدار شوید، حتی آخر هفته‌ها و تعطیلات! مطمئن شوید که محیط خواب شما مطلوب است -خنک‌تر و تاریک‌تر بهتر است- و سروصدا در آن وجود ندارد حداقل یک ساعت قبل از خواب، فضا را عاری از نورهای آبی یا آنچه مخل آرامش است، کنید. مدیتیشن، یوگا، تای‌چی (نوعی ورزش ذهنی-بدنی چینی) و حمام گرم را امتحان کنید. هر چیزی که به شما آرامش دهد، عالی است. حتی از سنین پایین، اگر افراد بتوانند این عادت خواب خوب را ایجاد کنند، برای سلامت کلی درازمدت و شاس زندگی طولانی‌تر مفید است. درست همان‌طور که می‌گوییم هیچ‌وقت برای ورزش یا ترک سیگار دیر نیست، هیچ وقت هم دیر نیست باید بیشتر از حد معمول درباره خواب صحبت و آن را ارزیابی کنیم.

نشانه‌های مقاومت بدن به انسولین چیست؟

بدن شما می‌تواند سال‌ها در برابر انسولین مقاوم باشد، بدون این که بدانید. مقاومت به انسولین خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد و البته نشانه‌های مشخصی ندارد برای همین، پزشک باید سطح قند خون شما را به طور مرتب بررسی کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، انجمن دیابت آمریکا تخمین می‌زند که ۵۰ درصد از کسانی که مبتلا به این عارضه هستند و یا در مرحله پیش دیابت قرار دارند، در صورت عدم تغییر در شیوه زندگی، به دیابت نوع ۲ مبتلا می‌شوند.

انسولین هورمونی است که به گلوکز موجود در گردش خون (قند خون) کمک می‌کند تا به یاخته‌های بدن وارد شده و در آن جا برای تبدیل شدن به انرژی ذخیره شود. انسولین در واکنش مستقیم به افزایش میزان گلوکز در خون و از غده پانکراس ترشح می‌شود. اگر میزان طبیعی انسولین نتواند سطح گلوکز خون را کاهش دهد و آن را در یاخته‌ها ذخیره کند تا بعدها به صورت انرژی در بدن آزاد شود، غده پانکراس انسولین بیشتری ترشح می‌کند.

اگر چه در برخی از افراد این ترفند کارآیی دارد اما در برخی دیگر این میزان اضافی انسولین باز هم قادر نیست گلوکز را به یاخته‌ها وارد کرده و برای تبدیل شدن به شکل انرژی در آنها ذخیره کند. به این ترتیب این افراد همزمان هم گلوکز و هم انسولین بالایی در خونشان دارند.

هنگامی که برای ذخیره گلوکز خون در یاخته‌ها مقادیر بالایی از انسولین لازم است، حالتی به نام مقاومت به انسولین ایجاد می‌شود و نشانه‌های زیر را به همراه دارد:

چاقی شکمی: چاقی و به طور خاص چاقی شکمی، یکی از علائم زمینه‌ای مقاومت به انسولین است. در واقع چربی شکمی منجر به اختلال در تحمل گلوکز می‌شود. یک رژیم غذایی سالم در کنار ورزش که به کاهش چاقی شکمی کمک می‌کند، خود راهی برای مبارزه با سندرم مقاومت به انسولین است.

ابتلا به آکنه: در مبتلایان به سندرم مقاومت به انسولین، سبوم و چربی پوست بیش از حد تولید می‌شود و به صورت آکنه خود را نشان می‌دهد. این در حالی است که رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات منجر به وخیم‌تر شدن این وضعیت خواهد شد. رژیم غذایی سرشار از سبزیجات تازه و گوشت بدون چربی در کنار مصرف کمتر قند می‌تواند یک راه مبارزه با این علامت سندرم مقاومت به انسولین باشد.

سندرم تخمدان پلی کیستیک: بسیاری از زنانی که از سندرم تخمدان پلی کیستیک رنج می‌برند، سطوح بالای انسولین در خونشان وجود دارد و باعث شده تخمدان آنها تستوسترون و دیگر هورمون‌ها را بیش از حد تولید کند. دورهای نامنظم قاعدگی و رشد کیست‌های درناک در تخمدان از نشانه‌های سندرم تخمدان پلی کیستیک است. کنترل سطح انسولین می‌تواند به کنترل علائم سندرم تخمدان پلی کیستیک و جلوگیری از مشکلات باروری کمک کند.

ریزش مو در زنان: علاوه بر ذخیره سازی چربی و تنظیم سطح قند، انسولین به تنظیم رشد مو نیز کمک می‌کند. زنانی که مبتلا به مقاومت به انسولین هستند، در معرض ابتلا به ریزش مو نیز قرار دارند و حتی طلسی با الگوی زنانه را نیز تجربه می‌کنند. زنانی که روزانه بیش از ۲۵۰ رشته مو از دست می‌دهند، باید از نظر ابتلا به سندرم مقاومت به انسولین تحت بررسی قرار گیرند.

وجود لکه‌های سیاه روی پوست: یک بیماری پوستی به نام acanthosis nigricans، شامل لکه‌های سیاه بر روی پوست می‌تواند نشان دهد مقاومت به انسولین وجود دارد.

بالا بودن قندخون: هنگامی که پانکراس برای مدت طولانی دیگر نمی‌تواند انسولین کافی تولید کند، قند خون افزایش می‌یابد. قند خون بالا با علائمی مانند تشنگی بیش از حد، بی‌حالی، تکرر ادرار و علائم جدی تری مانند صدمه به کلیه‌ها، خود را نشان می‌دهد. افراد مبتلا به سندرم مقاومت به انسولین نیاز به کنترل مداوم قند خون و حفظ یک رژیم غذایی سالم دارند.

میل به مصرف کربوهیدرات: مقاومت به انسولین یعنی قند بیش از حد در خون شما به انرژی تبدیل نشده است و به همین دلیل بدن شما سیگنال‌هایی به مغز می‌فرستد که باعث می‌شود بدن بیشتر طلب کربوهیدرات کند. مبارزه با این هوس می‌تواند مشکل باشد. خبر خوب این است که بر خلاف دیگر شرایط مربوط به انسولین، سندرم مقاومت به انسولین از طریق تغلرت‌های درمانی، رژیم غذایی و ورزش مداوم قابل درمان است.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

ویژگی‌های یک وعده غذایی سالم

به این موضوع فکر کنید که چگونه می‌توانید اجزاء بشقاب غذایی خود را به‌گونه‌ای تنظیم کنید که بدون دریافت مقدار زیاد کالری بیشتر، نیازهایتان تأمین شود؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از دانشگاه علوم پزشکی تهران، یک وعده غذایی سالم با سبزیجات و میوه‌های بیشتر و سهم کمتر پروتئین و غلات آغاز می‌شود. برای دلشتن وعده‌های غذایی سالم، مصرف لبنیات را فراموش نکنید. آن را به‌عنوان نوشیدنی همراه غذا مصرف کنید و محصولات لبنی بدون چربی یا کم‌چرب را به بشقاب‌تان اضافه کنید.

نیمی از بشقاب خود را سبزیجات و میوه‌ها قرار دهید: سبزیجات و میوه‌ها غنی از مواد مغذی هستند و می‌توانند به ارتقای سلامت کمک کنند. سبزیجات قرمز، نارنجی و سبز تیره مثل گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی شیرین و بروکلی انتخاب کنید.

پروتئین بدون چربی بیفزایید: غذاهای پروتئینی مثل گوشت بدون چربی گاو، مرغ یا بوقلمون، حبوبات یا سویا انتخاب کنید. دو بار در هفته پروتئین بشقاب خود را از غذاهای دریایی تأمین کنید.

غلات سبوس‌دار مصرف کنید: دریافت حداقل نیمی از غلات مصرفی، به‌صورت غلات سبوس‌دار را هدف قرار دهید. بر روی برچسب غذاها به دنبال عبارت ۱۰۰ درصد غلات کامل یا ۱۰۰ درصد گندم کامل بگردید. غلات سبوس‌دار در مقایسه با غلات تصفیه‌شده مواد مغذی بیشتری مثل فیبرها فراهم می‌کنند.

لبنیات را فراموش نکنید: وعده غذایی را با یک فنجان شیر بدون چربی یا کم‌چرب همراه کنید. آن‌ها در مقایسه با شیر پرچرب، مقادیر یکسان کلسیم و مواد مغذی ضروری دیگر با مقادیر کمتر چربی و کالری را دارا هستند. اگر شیر نمی‌نوشید شیر سویا (نوشیدنی سویا) را به‌عنوان نوشیدنی امتحان کنید یا ماست بدون چربی یا کم‌چربی را در وعده غذایی خود قرار دهید.

از چربی اضافه اجتناب کنید: مصرف سس‌ها به‌انتخاب‌های غذایی، چربی و کالری اضافه می‌کنند. برای مثال، بروکلی بخارپز شده خوب است، اما از پوشاندن روی آن با سس پنیر اجتناب کرده و گزینه‌های دیگر مثل لیموی تازه را امتحان کنید.

برای غذایتان وقت بگذارید: غذایتان را مزه کنید. آرام غذا بخورید و از طعم و بافت غذا لذت برده و به احساس‌تان توجه کنید. به این نکته دقت کنید که خوردن سریع غذا می‌تواند سبب خوردن بسیار بیشتر شود.

از بشقاب کوچک‌تری استفاده کنید: در وعده‌های غذایی از بشقاب کوچک‌تری استفاده کنید تا بتوانید اندازه و مقدار غذایتان را کنترل کنید. در این صورت شما می‌توانید تمام غذای موجود در بشقاب‌تان را خورده و احساس رضایت کنید بدون اینکه زیاد خورده باشید.

غذایتان را کنترل کنید: سعی کنید بیشتر در منزل غذا بخورید که می‌دانید دقیقاً چه می‌خورید. اگر بیرون غذا می‌خورید اطلاعات تغذیه‌ای را کنترل و مقایسه کنید. از گزینه‌های سالم‌تر غذای پخته‌شده به‌جای سرخ‌شده استفاده کنید.

غذاهای جدید را امتحان کنید: غذاهایی انتخاب کنید که تاب‌حال امتحان نکرده‌اید مثل لوبیا، عدس، کلم پیچ. ممکن است یک ماده جدید پیدا کنید که مورد علاقه‌تان باشد. دستور غذاهای جالب و خوشمزه را با دوستانتان مبادله کنید یا آن‌ها را در اینترنت بیابید.

حس تمایل خود به شیرینی را از راه‌های سالم برطرف کنید: از دسرهای شیرین طبیعی یعنی میوه‌ها استفاده کنید. از کوکتل‌های تهیه‌شده از میوه‌ها یا دسرهای میوه‌ای آماده‌شده یا ماست استفاده کنید. برای دسرهای گرم از سیب پخته‌شده پوشیده‌شده با دارچین استفاده کنید.