آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۱۳
یکشنبه
۱۴۰۳ • ۰۶ • ۱۱
۲۷ صفر ۱۴۴۶/ ۰۱ سپتامبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

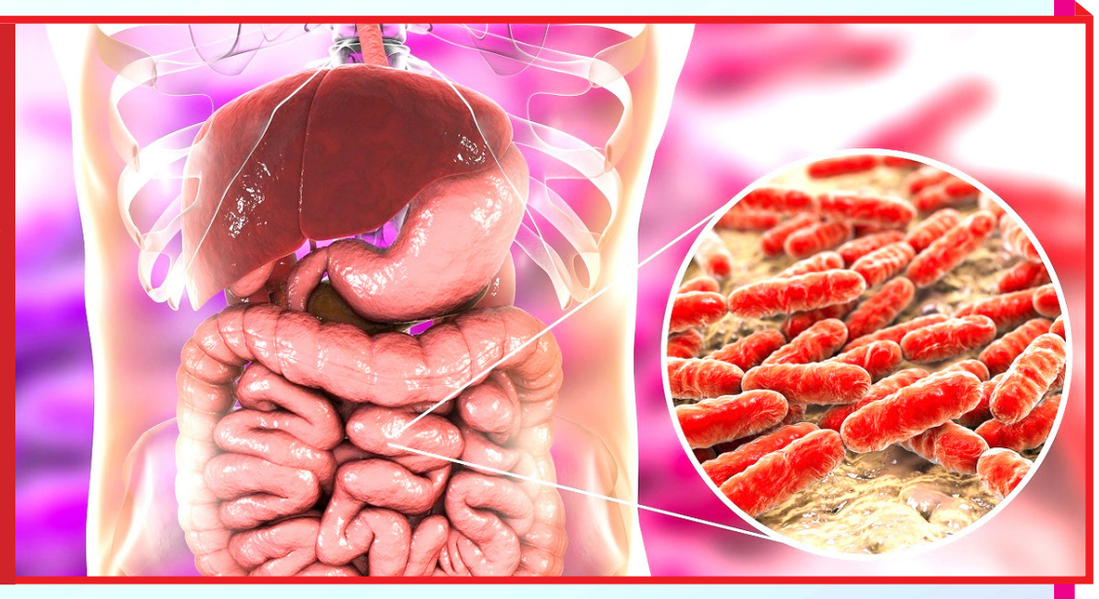
دیابتی‌ها چه ورزشی انجام دهند؟

برای افراد مبتلا به دیابت نوع یک، ورزش یکی از مولفه‌های حیاتی در مدیریت این بیماری است، با این حال، یافتن ورزشی مناسب که کنترل قند خون را با فواید قلبی‌وعروقی متعادل کند، می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. نتایج تحقیقات مشخص کرده است دو شکل محبوب ورزش هوازی، تمرین مداوم و تناوبی به بیماران دیابتی در کنترل بیماری کمک خواهد کرد. طبق یافته‌ها ورزش هوازی مداوم ممکن است برای بهبود کنترل قندخون در افراد مبتلا به دیابت نوع یک، به‌ویژه زنان، موثرترین نوع باشد. ورزش مداوم که شامل حفظ سرعتی ثابت و متوسط در طول تمرین است (مانند دویدن به مدت ۳۰ دقیقه)، منجر به کاهش قابل توجه سطح قندخون در مقایسه با تمرینات تناوبی می‌شود. البته تمرینات تناوبی که به‌طور متناوب بین دوره‌های با شدت بالاتر و پایین‌تر (مانند دویدن و پیاده‌روی متناوب) انجام می‌شود، فوایدی را نشان داد اما میزان آن کمتر بود. نتایج این تحقیق تفاوت‌های جنسیتی مهمی در پاسخ به ورزش نشان داد؛ زنان به‌طور کلی سطوح قندخون پایدارتری با کاهش قابل توجه در درجه اول بعد از ورزش مداوم تجربه کردند. از سوی دیگر، مردان پس از هر دو نوع ورزش کاهش بیشتری در قندخون نشان دادند که بیش‌ترین کاهش پس از ورزش مداوم بود. در حالی‌که ورزش مداوم ممکن است برای هر دو جنس مفید باشد اما مردان باید برای جلوگیری از افت بالقوه خطرناک قند خون، مراقب سطح قند خون خود باشند. دکتر پویا سلطانی، یکی از محققان این تحقیق اظهار کرد: بیماران دیابتی اغلب انگیزه‌ای برای ورزش به‌عنوان وسیله‌ای برای مدیریت شرایط خود ندارند. یکی از دلایل این است که فعالیت بدنی می‌تواند منجر به افت قندخون و باعث ناراحتی و بی‌انگیزگی در فعالیت ورزش شود. ما بررسی کردیم که آیا نوع فعالیت بدنی می‌تواند این افت قندخون را کاهش دهد یا خیر. این تحقیق شامل ۱۹ بزرگسال مبتلا به دیابت نوع یک بود که به‌طور منظم ورزش نمی‌کردند. هر شرکت‌کننده دو جلسه تمرینی ۳۰ دقیقه‌ای را در روزهای مختلف انجام داد؛ یکی تمرین مداوم و دیگری تمرین تناوبی بود. محققان سطح قندخون، ضربان قلب و فشارخون را قبل، بلافاصله بعد و ۲۰ دقیقه بعد از هر جلسه اندازه‌گیری کردند. آنان همچنین ارزیابی کردند که شرکت‌کنندگان چقدر تمرین را سخت احساس می‌کنند و چقدر از آن لذت می‌برند. با وجود تفاوت در پاسخ‌های قندخون، هم مردان و هم زنان سطوح مشابهی از تلاش و لذت را برای هر دو نوع ورزش گزارش کردند. این نتایج نشان می‌دهد که هر یک از این ورزش‌ها می‌تواند گزینه‌ای مفید و لذت‌بخش برای افراد مبتلا به دیابت نوع یک باشد، با این انتخاب که احتمالا تحت‌تاثیر ترجیحات فردی و نیازهای مدیریت قندخون قرار می‌گیرد. در نهایت، این یافته‌ها بینش ارزشمندی را برای ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی و افراد مبتلا به دیابت نوع یک فراهم می‌کند. در حالی که به نظر می‌رسد ورزش مداوم برای کنترل قندخون، به ویژه برای زنان موثرتر است، انتخاب نوع ورزش باید با توجه به نیازها، ترجیحات و توانایی هر فرد برای مدیریت سطح قندخون خود در طول و بعد از فعالیت بدنی تنظیم شود. محققان اظهار کردند ورزش به کنترل وزن، کاهش فشارخون، کاهش کلسترول بد (LDL) و تری‌گلیسیرید، افزایش کلسترول خوب (HDL)، تقویت عضلات و استخوان‌ها، کاهش اضطراب و بهبود سلامت عمومی کمک می‌کند. البته ورزش مزایای دیگری برای افراد مبتلا به دیابت دارد که شامل کاهش سطح گلوکز خون و افزایش حساسیت بدن به انسولین است همچنین با مقاومت به انسولین مقابله می‌کند. ورزش میزان HbA1c را تا ۰٫۷ درصد در افراد مختلف مبتلا به دیابت که داروهای مختلف مصرف و رژیم‌های غذایی متنوعی را دنبال می‌کردند، کاهش داد و این بهبود حتی با وجود اینکه آنها وزن کم نکردند، رخ داد. نتایج نشان داد همه اشکال ورزش، هوازی، مقاومتی، یا هر دو (تمرین ترکیبی) در افراد مبتلا به دیابت خوب بودند. هم تمرین مقاومتی و هم ورزش هوازی به کاهش مقاومت به انسولین در سالمندانی که قبلا کم تحرک بودند و با چاقی شکمی در معرض خطر دیابت قرار داشتند، کمک کرد. ترکیب این ۲ نوع ورزش مفیدتر از انجام هر کدام به تنهایی بود. افراد مبتلا به دیابت که حداقل دو ساعت در هفته پیاده‌روی می‌کردند، نسبت به همتایان خود که کم تحرک بودند، کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی قرار گرفتند و افرادی که سه تا چهار ساعت در هفته ورزش می‌کردند، خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دادند. زنان مبتلا به دیابت که حداقل چهار ساعت در هفته را به ورزش متوسط (از جمله پیاده‌روی) یا ورزش شدید اختصاص دادند، نسبت به کسانی‌که ورزش نمی‌کردند، ۴۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی بودند. این مزایا حتی پس از اینکه محققان عوامل مخدوش کننده ازجمله شاخص توده بدنی، سیگار کشیدن و سایر عوامل خطر بیماری قلبی را بررسی کردند، ادامه یافت.

بهترین زمان ورزش

بهترین زمان برای ورزش یک تا سه ساعت پس از غذاخوردن است، زمانی‌که سطح قندخون شما احتمالا بالاتر است. اگر از انسولین استفاده می‌کنید، مهم است که قندخون خود را قبل از ورزش آزمایش کنید. اگر سطح قبل از ورزش کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد، مصرف یک تکه میوه یا یک میان وعده کوچک آن را تقویت و به شما در جلوگیری از هیپوگلیسمی کمک می‌کند. نتایج آزمایش مجدد ۳۰ دقیقه بعد نشان می‌دهد که آیا سطح قندخون شما ثابت است یا خیر. همچنین بهتر است قندخون خود را بعد از هر تمرین یا فعالیت طاقت‌فرسا بررسی کنید. اگر انسولین مصرف می‌کنید، خطر ابتلا به هیپوگلیسمی ممکن است ۶ تا ۱۲ ساعت پس از ورزش بیشتر باشد. به‌دلیل خطرات مرتبط با دیابت، همیشه یک دستبند هشدار پزشکی بپوشید که نشان دهد دیابت دارید و آیا انسولین مصرف می‌کنید یا خیر. همچنین در صورت افت شدید قندخون، هنگام ورزش، آب‌نبات‌های سفت یا قرص‌های گلوکز را همراه خود داشته باشید. به کمک درمان‌های مناسب دارویی و آموزش‌های صحیح در کنار داشتن شیوه صحیح زندگی، یک فرد دیابتی می‌تواند مانند سایر افراد جامعه به زندگی فعال خود ادامه داده و خطر ایجاد عوارض دیابت را کاهش دهد.

خوراکی‌هایی برای تقویت میکروبیوم روده



«پری‌بیوتیک‌ها» با تقویت عملکرد میکروبیوم روده، به سلامت این عضو و تنظیم دستگاه گوارش کمک می‌کنند. شاید «پروبیوتیک» اصطلاح آشنایی برایتان باشد؛ باکتری‌های مفیدی که در روده عملکردهای متعددی، از تسهیل هضم تا مدیریت وزن، دارند. اما نکته قابل توجه این است که برای تنظیم و تولید این باکتری‌های مفید در روده، بدن به غذاهای حاوی پری‌بیوتیک به‌عنوان منبع سوخت نیاز دارد. پری‌بیوتیک را می‌توانید هم از طریق مصرف مکمل‌ها دریافت کنید و هم بسیاری از مواد غذایی به طور طبیعی این شکل خاص از فیبر را دارا هستند.

پیاز

پیاز حاوی اینولین و نوعی کربوهیدرات است. این شکل از کربوهیدرات می‌تواند به عنوان یک جایگزین کم‌کالری برای دریافت قند از مواد غذایی باشد و هم‌چنین به عنوان یک پری‌بیوتیک عمل کند. افزودن پیاز خام یا پخته به وعده‌های غذایی، راهی مناسب برای تقویت میکروبیوم روده است.

بلغور جودوسر

جودوسر منبع عالی فیبر و حاوی مقداری نشاسته مقاوم است. اثرات پری‌بیوتیکی بلغور جو دوسر و به ویژه فیبر بتاگلوکان موجود در آن، برای تولید باکتری‌های سالم روده و بهبود سطح کلسترول خون مفید است.

لوبیا

انواع لوبیاها منبع عالی فیبر و پری‌بیوتیک هستند. مصرف منظم لوبیا منجر به بهبود میکروبیوم روده می‌شود. هم‌چنین گفته می‌شود مصرف لوبیا از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند و ممکن است برای سایر ابعاد سلامت گوارش نیز مفید باشد.

موز

اگر به دنبال میان‌وعده‌های سبک هستید که به عنوان یک پری‌بیوتیک هم عمل کند، موز را دست‌کم نگیرید. این میوه علاوه بر فیبر، ویتامین و مواد معدنی، حاوی نشاسته مقاوم نیز هست. بیشترین نشاسته مقاوم را در موزهایی خواهید یافت که هنوز سبز هستند، این ترکیب دارای اثرات پری‌بیوتیکی است.

یادداشت

فقر آهن در کودکان

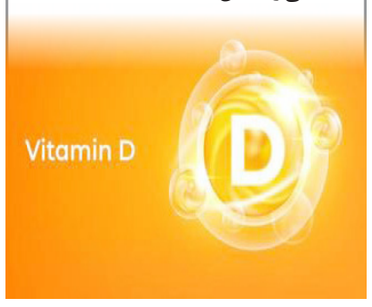
امیرحسین حسینی
فوق‌تخصص گوارش کودکان

۴ تا ۶ ماهگی سن مناسب استفاده از قطره آهن در شیرخواران است، در برخی موارد، استثنائاتی برای مصرف زودتر قطره آهن در نوزادان نارس وجود دارد. معمولا شیرخوارانی که کم‌خونی ندارند، دو تا چهار میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن به مصرف آهن نیاز دارند. درباره نوزادانی که دچار کم‌خونی هستند، در این نوزادان به ازای هر کیلوگرم وزن، مصرف ۴ تا ۶ میلی‌گرم قطره با نظر پزشک متخصص ضروری است. اگر قطره آهن برای شیرخواران استفاده نشود، اولین اتفاق کم‌شدن ذخیره آهن و یا کم‌خونی است. کم‌خونی برای کودکان عوارض زیادی دارد: بی‌قراری، عصبی بودن شیرخوار، بی‌حالی، اختلال در شیرخوردن. فقر آهن در درازمدت بر ضریب هوشی افراد و رشد مغزی اثرات مخرب دارد. مصرف آهن برای کودکان، به‌خصوص کودکان کمتر از دو سال ضرورت دارد. انواع گوشت‌های قرمز، غنی از آهن هستند. جگر، انواع گوشت قرمز، سبزیجاتی که برگ سبز دارند، حبوبات و انواع عدس دارای مقادیر بالای آهن هستند. آهن موجود در گیاهان با هم تفاوت دارد، جذب آهن گوشت قرمز بسیار زیاد است ضمن اینکه آهن بیشتری نسبت به منابع گیاهی دارد.

ویژه

راه‌های دریافت ویتامین D

برخی از راه‌هایی که به شما کمک می‌کند سطح ویتامین D خود را افزایش دهید، شامل دریافت بیشتر نور خورشید، مصرف مکمل‌های ویتامین D و مصرف بیشتر ماهی‌های چرب است. مصرف بیشتر غذاهای غنی از ویتامین D ممکن است سطح این ویتامین را در بدن افزایش دهد. زرده تخم‌مرغ، قارچ، غلات غنی شده، شیر و آبمیوه‌های غنی شده با این ویتامین، ماست و جگر گاو گزینه‌هایی هستند که در این راستا مفید و مؤثرند. قرارگرفتن در معرض نور خورشید نیز بسیار کمک‌کننده است؛ زیرا خورشید منبع طبیعی ویتامین D است.



راهکارهای کاهش سوزش معده

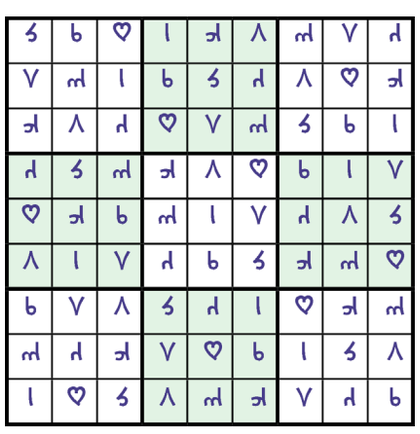
سوزش سردل یا سوزش معده به احساس درد سوزشی در پشت جناغ یا ناحیه بالای شکم می‌گویند. محتویات اسیدی معده به سمت بالا و به‌سوی مری حرکت می‌کند که باعث سوزش سردل می‌شود. به گفته یک متخصص گوارش، نحوه قرارگرفتن سر نسبت به بدن، هنگام خوابیدن در سوزش معده نقش دارد. سوزش معده را می‌توان با تغییر رژیم غذایی، بالابردن سر هنگام خواب، جویدن آدامس بدون قند و اجتناب از لباس‌های تنگ کاهش داد. این متخصص توصیه می‌کند: اول لازم است از غذاهایی که می‌توانند باعث سوزش سردل شوند، اجتناب کنید. سبزیجات، گوشت بدون چربی، نان سبوسدار و غلات فرآوری نشده را در منوی غذایی خود بگنجانید. وعده‌های غذایی کوچک بخورید و پرخوری نکنید. دوم، سر خود را هنگام خواب بالاتر از بدن به صورت شیبدار قرار دهید. جویدن آدامس بدون قند هم توصیه می‌شود.

نشانه‌های فقر ویتامین A در بدن

ویتامین A نقش بسیار مهمی برای سلامت بدن دارد، اما مصرف بیش از اندازه آن هم باعث بروز مشکلاتی جدی برای سلامت فرد می‌شود. خشکی پوستی، خشکی چشم‌ها، شب‌کوری، ناباروری، اختلال در رشد، عفونت گلو و سینه، ضعف در خوب‌شدن زخم‌ها و آکنه از جمله عوارض و نشانه‌های فقر ویتامین A در بدن است. به‌دلیل محلول بودن این ویتامین در چربی، ویتامین A در کبد ذخیره شده و امکان دفع آن در بدن وجود ندارد؛ از همین‌رو مصرف زیاد ویتامین A می‌تواند مسمومیت را در پی داشته باشد البته، اشاره به این مسئله بسیار حائز اهمیت است که دریافت پیش‌ساز ویتامین A از مواد غذایی نسبت به دریافت نوع فعال آن کمتر خطر مسمومیت را به همراه خواهد داشت. از جمله نشانه‌ها و عوارض مسمومیت با ویتامین A می‌توان به تهوع، سرگیجه، سردرد اشاره کرد.

جدول سودوکو

	۲				۷	۶		۱
۷		۱		۵	۸	۴		۳
		۵		۲		۷		
		۴	۶	۹	۲			
	۷	۲		۱			۴	۵
۸	۱		۵		۴	۳	۶	۲
			۳	۸		۲	۷	۴
				۶				۸
	۸		۷	۴			۹	۶



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

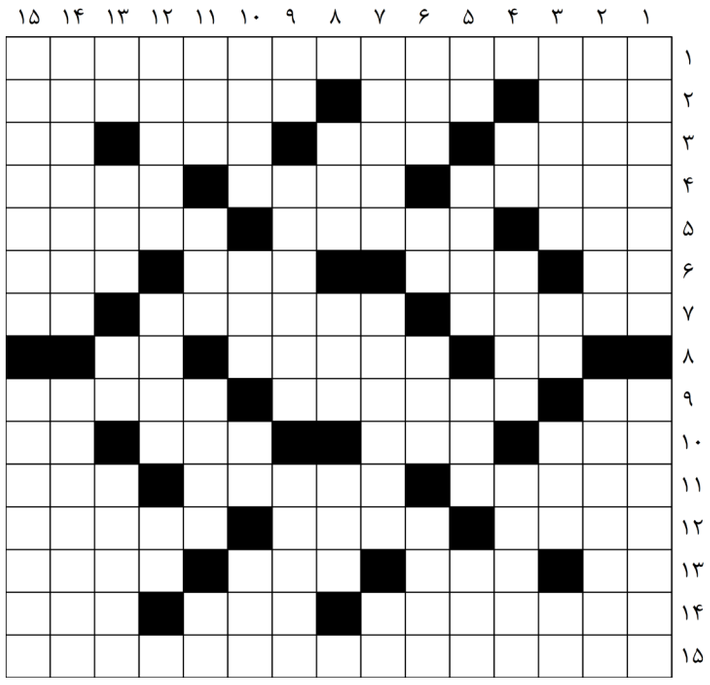
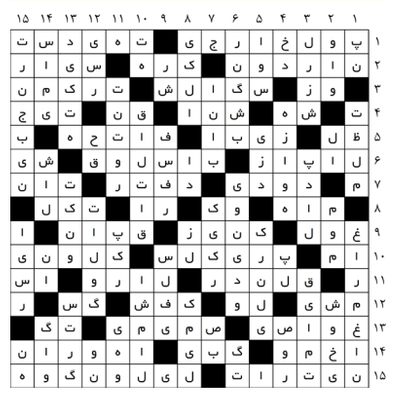
شماره ۱۹۱۳

افقی

۱- فیلمی از جرج کیوکر ۲- از ملعونین ابدی تاریخ- کوره سفال‌پزی- از شهرهای سمنان ۳- چاره‌اندیشی- چاشنی شور- آزرده‌ودلخور- معاون هیتلر ۴- سوغاتی قم- اعتبار و آبرو- مقابل دروغ ۵- دیوار بلند- گردآوری و نگارش- نام قدیم کربلا ۶- کلام انزجار- نی میان تهی- به‌تنهایی- فریاد ۷- پیامدها- آلبومی از نیما مسیحا- راه میانبر ۸- یارگندم- فیلمی از حسین قناعت- ضمیرفرانسوی ۹- ویتامین انعقاد- معادل فارسی ویدئوکلیپ- کارگرشهرداری ۱۰- جوخه- زدنی به بستنی- مایه بازی و سرگرمی- ضمیرسوم شخص مفرد ۱۱- توده‌های خاک- پایتخت مالت- متحیرماندن ۱۲- پیشرفت- نوعی حریر- دارای ذوق و سلیقه ۱۳- حرص‌وطمع – پخش‌وپلا- ماچ- جامه کهنه و پاره ۱۴- امپراتور روم بود- خالی- از کلمات شرط ۱۵- ازمشاهیر ایران

عمودی

۱- ازشهرهای استان بوشهر- داروی کاهش فشارخون ۲- مراوده- روزی خواستن ۳- فدیه- برجستگی لاستیک- جامه درویشان- تکیه‌دادن ۴- علامت مفعولی- گاز مهتابی- اثری از کارلوس فوینتس ۵- حرف هشتم لاتین- فرزند چهارپایان- جمع ملت- نرم ۶- پختنی نانوا- خاندان‌وقوم- نوشیدنی داغ- پایتخت فیجی ۷- دستوروساختار- سپاه مخصوص شاه‌عباس صفوی- مرض ریوی ۸- ناراستی- وسط‌ومیان- نزاکت‌وتربیت ۹- میان و وسط- از بازی‌های قدیمی- کشوری آفریقایی ۱۰- فکرونظر- بزرگ‌ترین جزیره یونان- پارچه کهنه- آسان و ساده ۱۱- بعد از اول- دندان‌نیش- یکی از گوشه‌های دستگاه سه‌گاه- یک خودمانی ۱۲- مقابل چاقی- بشقاب پرنده- کالای دست‌نخورده ۱۳- صنعت‌وهنر- عددمجهول- بانگ قمری- نقاش مینیاتورساز قرن دهم هجری ۱۴- بی‌نظیر در تاخت و تاز- تقویم ۱۵- راکد و غیر جاری- بزرگ‌ترین بندر اروپا



حل جدول ۱۹۱۲