آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۷۵
سه شنبه
۱۴۰۳ • ۰۸ • ۲۹
۱۷ جمادی‌الاول ۱۴۴۶/ ۱۹ نوامبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

رابطه استرس و دیابت

فوق تخصص غدد بالغان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دیابت عصبی یا استرسی را یک باور غلط در جامعه عنوان کرد و گفت: استرس به تنهایی باعث بروز دیابت در افراد نمی‌شود، اما در مبتلایان به دیابت با توجه به افزایش قندخون حتما باید مدیریت و کنترل شود. دکتر مهتاب نیرومند با اشاره به نقش استرس در بروز یا پیش آگهی دیابت بیان داشت: هر عامل استرس‌زا از نظر جسمی مانند بیماری، تب، عفونت و یا روحی و روانی مانند رویدادهای عاطفی و سوگ عزیزان، استرس محسوب می‌شود. به گفته وی، در مواجهه با استرس ترشح یکسری از هورمون‌ها در بدن افزایش می‌یابد تا سلول‌های بدن توانایی رویایی با استرس و دفاع از بدن را داشته باشد. وی افزود: این هورمون‌ها مصرف گلوکز در سلول‌ها را کاهش می‌دهند تا گلوکز بیشتری برای سلول‌های دفاعی باقی بماند. بنابراین ممکن است یک نوع مقاومت به انسولین در بدن ایجاد شده و سطح گلوکز افزایش یابد. نیرومند خاطرنشان کرد که استرس به تنهایی باعث بروز دیابت در افراد نمی‌شود و فاکتورهای مختلف در بروز این بیماری دخیل هستند. به گفته این متخصص غدد، در هنگام مواجهه با استرس‌های شدید (مثل بستری در بیمارستان و...) قندخون بیمار به صورت موقت افزایش می‌یابد اما پس از رفع استرس شاهد کاهش قندخون هستیم. وی دیابت نوع ۲ را شایع‌ترین نوع دیابت برشمرد که بیش از ۹۰ درصد مبتلایان به این بیماری را تشکیل می‌دهند و افزود: فاکتورهای متعددی نظیر ارث، تغذیه نامناسب (پرچربی و پرکربوهیدارت)، اضافه وزن و چاقی، بی‌تحرکی و فعالیت بدنی کم در بروز دیابت موثر هستند. نیرومند و گفت: به طور مثال درصورت وجود سابقه خانوادگی اگر فاکتورهای محیطی (تغذیه نامناسب، اضافه وزن و چاقی و بی‌تحرکی) نیز وجود داشته باشند، شاهد بروز دیابت خواهیم بود. همان‌طور که در خانواده با وجود سابقه ارثی دیابت شاهد ابتلای برخی از اعضای خانواده به دیابت هستیم.

روش‌های کنترل استرس

این دانشیار دانشگاه با اشاره به تاثیر استرس بر افزایش قندخون بیماران دیابتی گفت: با توجه به اینکه استرس به صورت موقتی قندخون فرد را بالا می‌برد، استفاده از روش‌های کنترل استرس در این افراد بسیار اهمیت دارد و فرد باید با رعایت رژیم غذایی و دارویی مناسب، قندخون خود را کنترل کند. این متخصص غدد دیسترس ناشی از دیابت را نوعی استرس ذکر کرد که وقتی برای اولین بار به فردی گفته می‌شود مبتلا به دیابت است، دچار آن می‌شود. البته این استرس روحی بزرگ در هنگام تشخیص هر نوع بیماری دیگری برای افراد نیز پیش می‌آید. به گفته وی، در این شرایط فرد دچار استرس می‌شود که از این پس چه وضعیتی با این بیماری خواهد داشت، پیش آگهی بیماری وی چیست، چه داروهایی را باید مصرف کند، کاهش یا افزایش قند خون را چگونه مدیریت کند، چگونه کار یا ورزش کند و سوالاتی از این قبیل. نیرومند دیابت عصبی یا استرسی را یک باور غلط در جامعه برشمرد و تاکید کرد: استرس به تنهایی هرگز باعث بروز دیابت نمی‌شود اما می‌تواند به بروز این بیماری در فردی که دارای زمینه ارثی، تغذیه نامناسب و سایر فاکتورهای خطر ذکر شده است کمک کند. وی خاطرنشان کرد: استرس در مبتلایان به دیابت باعث افزایش ترشح هورمون‌هایی می‌شود که در شرایط استرس به عنوان مکانیسم دفاعی بدن ترشح می‌شوند و ضد انسولین عمل کرده و باعث بالارفتن قندخون به صورت موقت می‌شوند. این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اهمیت کنترل استرس در مبتلایان به دیابت بیان داشت: با توجه به افزایش قندخون در فرد دیابتی در مواجهه با استرس باید حتما کنترل استرس نیز جزو درمان‌های دیابت قرار گیرد و ضمن توصیه به تغذیه مناسب، افزایش فعالیت بدنی و رعایت رژیم دارویی راهکارهایی نیز برای کنترل استرس داشته باشیم.

نقش ورزش

نیرومند، ورزش منظم را باعث کنترل قندخون و استرس برشمرد و گفت: ورزش مناسب، منظم و مداوم ضمن کنترل قندخون باعث مدیریت و کنترل استرس فرد نیز می‌شود. همچنین به دلیل افزایش اندورفین‌هایی که در مغز ایجاد می‌شود و هورمون‌های شادی‌آور می‌تواند سطح استرس را پایین بیاورد. این دانشیار دانشگاه علاوه بر رعایت الگوی صحیح سبک زندگی، انجام مدیتیشن و یوگا را برای کنترل استرس به تمام افراد دیابتی توصیه کرد و یادآور شد که در صورت وجود استرس شدید فرد حتما باید برای مشاوره نزد روانپزشک مراجعه کند. این متخصص غدد مهم‌ترین نکته در بیماران دیابتی را عدم قطع ارتباط با تیم درمان عنوان کرد و افزود: دیابت یک بیماری پیشرونده است که مدام باید فرد تحت نظر پزشک باشد و نیاز به پایش مداوم، تجویز رژیم درمانی مناسب و تغییر آن با توجه به شرایط بیماری دارد. نیرومند به مبتلایان خاطرنشان کرد: دیابت درصورتی که مدیریت و کنترل شود کاری با فرد ندارد، اما در صورت عدم کنترل بیماری ممکن است تمام اعضای بدن را درگیر کرده و شاهد عوارض جبران‌ناپذیر آن باشیم. این دانشیار دانشگاه افزود: بیماران دیابتی علاوه بر کنترل قندخون، باید از نظر عوارض چشمی، کلیوی و... نیز مورد بررسی قرار گیرند؛ زیرا رژیم دارویی فرد ممکن است با توجه به عوارض ایجاد شده نیاز به تغییر داشته باشد. بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی به بیماران هشدار داد که از خود درمانی پرهیز کرده و هرگز بدون تجویز پزشک یا با توصیه سایر بیماران دیابتی دارویی را مصرف نکنند؛ زیرا رژیم دارویی هر فرد مختص اوست و براساس شرایط بیماری، بدنی و وضعیت سلامت وی تعیین می‌شود و هرگز یک نسخه برای تمام افراد تجویز نمی‌شود.

باورهای غلط درباره غذاهای سالم

برخی از چیزهایی که در فضای مجازی و رسانه‌های اجتماعی درباره رژیم غذایی و مواد غذایی می‌شنویم درست نیستند و لازم است قبل از اینکه ماده‌ای را از رژیم غذایی حذف کنید حتما با متخصص تغذیه مشورت کنید. با این وجود رژیم‌های غذایی و روندهای مختلف صنعت کاهش‌وزن، داشتن یک رژیم غذایی سالم ممکن است گیج کننده به نظر برسد.

کربوهیدرات‌ها مضرند

کربوهیدرات‌ها در واقع یک منبع انرژی ضروری هستند و در بدن ما به قند یا گلوکز تجزیه می‌شوند که بدن از آن به‌عنوان انرژی استفاده می‌کند. کربوهیدرات‌های ساده یک یا دو قند و ساختار شیمیایی ساده دارند. غلات تصفیه شده مانند برنج سفید و آرد نیز حاوی کربوهیدرات‌های ساده هستند. به‌جای حذف کربوهیدرات‌ها، بهتر است کربوهیدرات‌های سالم مانند لوبیا، حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید. کمتر آبنبات، شکلات و... بخورید.

چربی بد است

چربی دارای مواد مغذی، انرژی، ساخت هورمون‌ها، عملکرد سیستم ایمنی و جذب مواد مغذی ضروری است. همچنین برای جذب ویتامین‌های D،A،E و K به چربی نیاز دارید. چربی‌های غیراشباع در دمای اتاق مایع هستند و به‌دلیل کاهش التهاب و بهبود سطح کلسترول مفید هستند. نکته اصلی این است که کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده مانند شکر و کربوهیدرات‌های تصفیه شده می‌تواند برای سلامتی شما مفید باشد. غذاهایی مانند آجیل، دانه‌ها، آووکادو، زیتون و ماهی سرشار از چربی‌های غیراشباع هستند.

لبنیات ناسالم است

محصولات لبنی منبع عالی پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله کلسیم هستند. بسیاری از محصولات ویتامین D را اضافه کرده‌اند که می‌تواند به ساخت استخوان‌های قوی کمک کند. شیر و ماست بدون قند افزوده راهی عالی برای دریافت لبنیات کافی در رژیم غذایی روزانه شماست.

آبمیوه سالم است

آبمیوه قند زیادی دارد و برخی از آبمیوه‌ها به اندازه یک قوطی نوشابه قند دارند. وقتی به جای خوردن خود میوه، آبمیوه می‌نوشید، کالری بسیار بیشتری دریافت می‌کنید و این کالری اضافی شما را سیر نمی‌کند. خوردن یک تکه میوه فیبر بیشتری به بدن شما می‌رساند که به شما کمک می‌کند احساس سیری کنید و ویتامین‌های ضروری را تامین کنید. علاوه بر این، صنعت غذای سالم اغلب آبمیوه را به‌عنوان «سم‌زدای بدن» می‌فروشد. بدن دارای سیستم‌های سم‌زدا است که بسیار خوب عمل می‌کنند، از جمله کلیه‌ها و کبد.

یادداشت

عوامل قلبی در بروز سکته مغزی

گلاره بنی‌هاشمی
متخصص مغز و اعصاب

برای وقوع سکته مغزی دلایل متعددی وجود دارد که یکی از آنها بیماری‌های قلبی است. افرادی که بیماری‌های قلبی دارند به‌خصوص کسانی‌که اختلال ریتم ضربان قلب دارند که به آن آریتمی گفته می‌شود، یا کسانی‌که تعویض دریچه قلب انجام داده‌اند اگر داروهای خود را مرتب و منظم مصرف نکنند، ممکن است دچار سکته مغزی شوند. ضربان قلب روی یک ریتم منظمی است و سر ثانیه‌هایی خیلی منظم می‌زند. اگر یک فرد مسن (بالای ۶۵ سال) می‌بیند که ضربان قلبش نامنظم می‌زند و مثلا به‌جای تق‌تق، تق‌تق، این طور می‌زند؛ تق‌تق، تتتق‌تق، تتتق‌تق، باید به پزشک مراجعه کند. این مورد ممکن است در جوانان هم پیش بیاید و نمی‌توانیم بگوییم چون طرف جوان است، دچار چنین بیماری‌هایی نمی‌شود. بعضی از مراجعان ما ۷۰ سال به بالا سن دارند و از ابتلای خود به فشارخون خبر ندارند! مثلا وقتی از آنها می‌پرسیم که فشارخون دارند یا نه، می‌گویند نه. غربالگری و کنترل بیماری‌هایی مثل فشارخون و دیابت باید از یک سن خاصی شروع شود و به‌صورت دوره‌ای (مثلا ماهی یکبار) هم چک شود تا اگر لازم بود، فرد دارو مصرف کند. یکسری بیماری زمینه‌ای عروق هم باعث بروز سکته مغزی می‌شوند که باید توسط پزشک شناسایی شود. ما در افراد جوانی که سکته می‌کنند، کلیه‌های آنها را به‌صورت آزمایشی چک می‌کنیم. بعضی از آنها معمولا یک بیماری ژنتیکی دارند که باعث می‌شود یا عروق‌شان زودتر از افراد عادی پاره شود یا خون‌شان نسبت به افراد دیگر راحت‌تر لخته می‌شود. ما با آزمایش و معاینه تا حدی می‌توانیم آگاهی پیدا کنیم و تشخیص دهیم. پس مراجعه به موقع به پزشک خیلی مهم است. سکته مغزی همیشه یکی از شایع‌ترین عوامل مرگ و میر در کل جهان بوده است. نکته این است که آمار سکته در افراد جوان در کشورهای در حال توسعه نسبت به کشورهای توسعه‌یافته بیشتر است. یک دلیلش بالابودن آمار تصادفات به‌خصوص تصادفات با موتور در این کشورها و از جمله کشور ما است. به‌خاطر همین سکته جوانان در کشور ما شایع‌تر است. آماری از سکته مغزی افراد جوان در ایران ندارم و این را وزارت بهداشت باید اعلام کند.

ارتباط آپنه خواب و خطر زوال عقل

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آپنه خواب احتمال ابتلا به زوال عقل را در افراد افزایش می‌دهد. دکتر «تیفانی برالی»، نویسنده ارشد اذعان داشت: «خوشبختانه، درمان‌هایی برای کمک به کاهش آپنه خواب وجود دارد.» برالی گفت: «آسیب‌های احتمالی ناشی از آپنه خواب که بسیاری از آنها عملکرد شناختی و زوال را تهدید می‌کنند، اهمیت درمان را برجسته می‌کنند.» در این مطالعه ۱۸۵۰۰ بزرگسال مورد بررسی قرار گرفتند. تیم تحقیق دریافت: داشتن سابقه آپنه خواب تا ۵ درصد بیشتر با احتمال ابتلاء به زوال عقل مرتبط است. این مطالعه نشان داد که در کل، سابقه آپنه خواب خطر زوال عقل را برای زنان بیشتر از مردان افزایش می‌دهد. «گالیت لوی دونیتز»، یکی از نویسندگان گفت: «در زنان مسن، آنها بیشتر مستعد تغییرات حافظه، خواب و خلق و خو هستند که ممکن است منجر به زوال شناختی شود.»

۵ دقیقه ورزش فشارخون را کاهش می‌دهد

یک تحقیق جدید نشان داد که ورزش به مدت ۵ دقیقه در روز می‌تواند فشارخون را کاهش دهد. این تحقیق نشان داد که انجام پنج دقیقه فعالیت بدنی روزانه، مانند پیاده‌روی در سربالایی یا بالارفتن از پله‌ها ممکن است به کاهش فشارخون کمک کند. «امانوئل استاماتاکیس»، نویسنده ارشد گفت: «فشارخون بالا یکی از بزرگ‌ترین مسائل بهداشتی در سطح جهان است، اما برخلاف برخی از علل اصلی مرگ و میر قلبی‌وعروقی، ممکن است راه‌های نسبتا در دسترسی برای مقابله با این مشکل علاوه بر دارو وجود داشته باشد.» تیم تحقیق داده‌های ۱۴۷۶۱ داوطلب را تجزیه و تحلیل کرد تا ببیند که چگونه جایگزینی یک نوع حرکت با نوع دیگر با فشار خون مرتبط است. این تیم تخمین زد که جایگزینی بی‌تحرکی با حداقل ۲۰ دقیقه ورزش روزانه می‌تواند بروز بیماری‌های قلبی‌وعروقی را تا ۲۸ درصد کاهش دهد.

جدول سودوکو

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

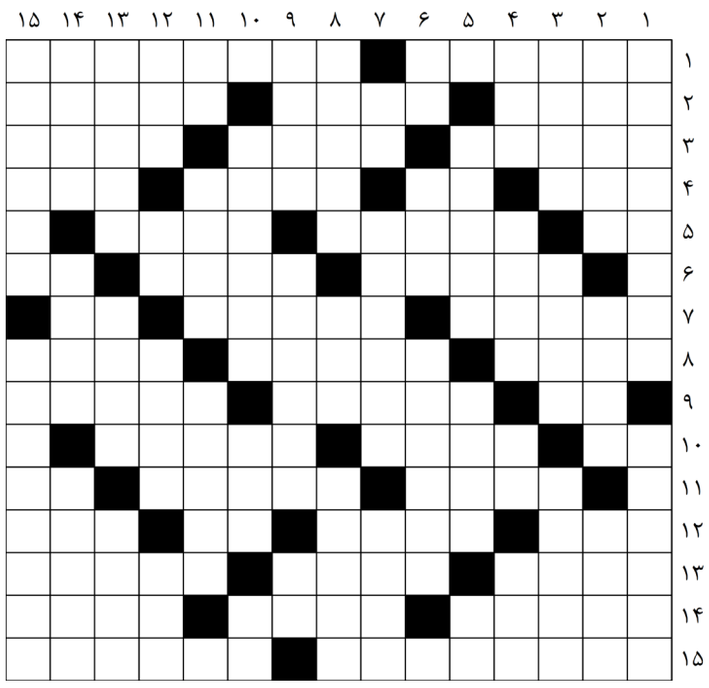
شماره ۱۹۷۵

افقی

۱- سدی در استان کردستان- از او خطا سر می‌زند ۲- دوستی‌ومحبت- بالانس- دویدن‌وتاختن ۳- از مرکبات- تابستان- حیله‌گران ۴- قومی در ایران- بانگ قمری- پسر گودرز در شاهنامه- جانب ۵- زمین‌شوی دسته‌دار- فیلمی از میلاد کی‌مرام- ملک مشترک ۶- برحسب تصادف- آشکارکننده- وترکمان ۷- مردودشده- کیمیا- تنها ۸- شل‌ورقیق- از نام‌های بانوان- مخزن فلزی گلوله ۹- پارچه کهنه- از شاگردان میرعماد- التماس‌کننده ۱۰- علامت مصدرجعلی- رنگ مشکی- راستی و درستی ۱۱- جانوری درنده- سرزنش‌کردن- نت چهارم موسیقی ۱۲- مخالف شب- الهه تجارت و سفر یونان باستان- شمای بیگانه- حرف خوراکی! ۱۳- پیرووتابع- پایتخت بنگلادش- اسناد ۱۴- سیاره زحل- ورزشی رزمی- یکی از قاره‌ها ۱۵- ملزومات غیرچوبی- خوشحال

عمودی

۱- گیاهی بوته‌ای، کوتاه و بالشتکی به ارتفاع ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر- مددرسانی ۲- حقوق‌بگیر- بزرگ‌تر از گوشی، کوچک‌تر از تبلت- هوس زن باردار ۳- داخل- بزرگواری- واحدپول سابق اسپانیا ۴- انجام‌یافتن- عرب- مرض ریوی- رقیق‌تر ۵- شاخه تازه درخت- ییلاق آمل- رمق آخر ۶- الفبای موسیقی- مویی بر سر ندارد- شهرستانی در هرمزگان ۷- عریان- اعلام موضوع یک حزب- جایگاه ۸- از شهرهای استان فارس- حیله- خاموش‌گذارده شده ۹- جنگی که پیغمبر اسلام(ص) در آن شرکت می‌کرد- بیچاره- از غذاهای ایرانی ۱۰- کشوری در آفریقا- چینه‌دیوار- غوزه پنبه ۱۱- پراکندگی- رایزن- به پیش‌نماز اقتدا کند ۱۲- بسیارناراحت- اشاره به دور- آفرینش- فریاد ۱۳- سودبر- پراکندگی- نسب‌شناس ۱۴- ترکیب ید با عنصر دیگر- سرماخوردگی- از ماه‌های میلادی ۱۵- از روی رندی و زیرکی- طلبکار



حل جدول ۱۹۷۴