

یادداشت

بیماری‌های عفونی در افراد دیابتی

علی اسداللهی‌امین

متخصص

بیماری‌های عفونی



بیماران دیابتی به دلیل نقص ایمنی نسبی که دارا هستند، یکسری از بیماری‌های عفونی در آنها شایع تر است. شایع ترین این عفونت‌ها، عفونت پوستی است؛ مثل همین جوش‌های پوستی یا جوش‌های داخل سر، برای همین این افراد باید در این زمان‌ها آنتی‌بیوتیک مصرف کنند و روزانه با شامپوها و صابون‌های مخصوص شست‌و‌شو داشته باشند، حتی ممکن است این عفونت‌های مکرر یک هشدار برای کسانی باشد که نمی‌دانند دیابت دارند. عفونت‌های داخل دهانی هم مستعد ایجاد قارچ هستند، به اضافه اینکه استفاده بیش از حد آنتی‌بیوتیک در افراد دیابتی هم می‌تواند باعث تولید این قارچ‌ها شود که به صورت برفک و سفیدک زدن خود را نشان می‌دهد، آبسه‌های دهانی از دیگر عفونت‌های رایج در بین دیابتی‌هاست؛ لذا باید روزانه از محلول‌های دهان‌شویه و یا آب نمک برای شست‌و‌شو آبسه‌های دهانی استفاده کنند، در این مورد هم استفاده بیش از حد از آنتی‌بیوتیک خطرناک است و موجب ایجاد این آبسه‌های دندانی می‌شود. اگر افراد دیابتی دچار سردرد، زخم دهانی و خونریزی از بینی شدند، به پزشک مراجعه کنند چون ممکن است به قارچ سیاه مبتلا شده باشند؛ البته خیلی بعید است افرادی که دیابت کنترل شده دارند به این موارد مبتلا شوند و این عفونت‌ها بیشتر در افرادی که قند کنترل نشده داشته و یا از بیماری خود اطلاع ندارند شدت پیدا می‌کند. عفونت‌های ربوی نیز از دیگر عفونت‌های رایج در بین افراد دیابتی است که معمولاً با تب، سرفه و خلط خودش را نشان می‌دهد، این افراد، اگر دچار این عفونت‌ها شوند احتمال پیشرفت بیماری در آنها بیشتر است که البته راهکار پیشگیری از این بیماری نیز تزریق واکسن‌های به موقع آنفلوآنزا، کرونا و واکسن پنوموکوک است که تزریق یکبار این واکسن هم کافی است و نیاز به تزریق هر ساله ندارد. افراد دیابتی در صورت سرماخوردگی و آنفلوآنزا هم با بخور، مصرف ویتامین و با درمان‌های خانگی از خود مراقبت کنند، اما اگر تب ادامه‌دار، سرفه و درد قفسه سینه داشتند سریع به پزشک مراجعه کنند چون این علائم، نشانه خطر است. نکته دیگر در مورد زخم‌هاست که در افراد دیابتی نیاز به مراقبت بیشتر دارند؛ چراکه زخم‌ها در این افراد خطرناک‌تر است. همچنین پوست افراد دیابتی همیشه باید نرم باشد؛ لذا باید مرتباً از پمادها و کرم‌ها استفاده کنند تا در پوست خشکی و ترک و زخم ایجاد نشود.

عوارض بی تحرکی بر سلامت

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

بی تحرکی باعث می‌شود میزان قند خون بالا برود و خطر مرگ در اثر بیماری‌های قلبی و عروقی بیشتر شود. حتی ورزش هم این تاثیر را از بین نمی‌برد. شما می‌توانید بعد از یک روز طولانی بی تحرکی، با اجرای ترفندهایی، عوارض ناشی از نشستن بیش از حد را از خود دور کنید:



بیماری قلبی

نشستن طولانی مدت با افزایش فشار خون و کلسترول ارتباط دارد. در عوض فعالیت بدنی عملکرد رگ‌ها را بهبود می‌بخشد، وقتی فرد تحرک کمتری دارد بدن برای حفظ ضربان قلب باید فشار بیشتری به رگ‌ها وارد کند. این امر می‌تواند خطر حمله قلبی را بالا ببرد.

کردن درد

اگر با کامپیوتر کار می‌کنید، احتمال اینکه در پایان روز در ناحیه پشت و گردن احساس درد داشته باشید زیاد خواهد بود. توصیه می‌شود هنگام کار، صاف بنشینید. سعی کنید صفحه کلید را تا حد امکان بالا بیاورید تا مجبور نباشید ساعات طولانی به پایین نگاه کنید. صاف نشستن را به خود یاد آوری کنید.

کمردرد

کم تحرکی ستون فقرات، باعث انعطاف پذیری کمتر آن می‌شود و زمینه آسیب‌بدگی ستون مهره‌ها را فراهم می‌کند. دیسک بین مهره‌ای ماده‌ای نرم است که نشستن طولانی مدت باعث می‌شود دیسک آسیب ببیند. حرکات ناگهانی، احتمال دیسک کمر را بالا می‌برد و باعث درد و سفتی عضله می‌شود.

پادرد

هنگامی که پاها کشش و حرکت را نداشته باشند، درد عضلات شروع می‌شود. محققان می‌گویند بین نشستن طولانی مدت و بروز استئوآرتریت ارتباط وجود دارد. هنگامی که در حالت نشسته هستید، پاهای خود را روی زمین قرار دهید و ارتفاع صندلی خود را تنظیم کنید.

تأثیرات مثبت «چای» بر سلامتی

«چای» یکی از نوشیدنی‌های محبوب در سراسر دنیاست. جالب است بدانیم چای مزایای بسیاری دارد که در شرایط مختلف می‌توان از آنها بهره‌مند شد. تأثیر مثبت روی استرس، سلامت دندان، مشکلات گوارشی و سوزاندن کالری فقط برخی از مزایای نوشیدن چای است. در ادامه با مزایای نوشیدن یک چای خوب و تأثیرات آن بر روی سلامت انسان آشنا می‌شوید. یک فنجان چای می‌تواند با بهبود سطح توجه، به تمرکز بیشتر در کار منجر شود. همچنین نوشیدن چای به‌طور منظم تأثیرات مثبتی روی عملکرد مغز و فرآیندهای عصبی مرتبط با آن دارد. باید به این نکته توجه داشته باشیم که مصرف زیاد کافئین در روز باعث بروز مشکلاتی در سیستم بدن انسان می‌شود. آیا تا به حال شده بعد از نوشیدن چهارمین فنجان قهوه در یک روز دچار تپش قلب شوید؟ اما مصرف متعادل کافئین می‌تواند تأثیرات مثبتی روی سلامتی داشته باشد مثل تأثیر مثبت روی دیابت و یا تأمین دوز غنی آنتی‌اکسیدان برای بدن که جزو مزایای شناخته شده مصرف متعادل کافئین هستند.

رفع مشکلات گوارش

چای سیاه برای درمان اسهال بسیار مفید است. می‌توانید چای سیاه را دم کرده و مقداری لیموی تازه در آن بچکانید و به جای خوردن قرص، از این نوشیدنی استفاده کنید. همچنین نوشیدن این چای که با لیموی تازه طعم‌دار شده است، می‌تواند نفخ ناشی از اسهال را نیز تسکین دهد. گفتنی است چای سیاه دارای تانن (ماده‌ای با خواص ضدالتهابی) است. بنابراین چای سیاه نه تنها به بهبود ناراحتی‌های شکم کمک می‌کند بلکه مصرف منظم آن به هضم بهتر نیز منجر خواهد شد.

درمان روده تحریک‌پذیر

سندرم روده تحریک‌پذیر برای جمعیت زیادی از جهان شناخته شده است و افراد زیادی در جهان به این سندرم دچار هستند. گنجاندن چای سبز در رژیم غذایی می‌تواند کمک چشم‌گیری در بهبود شرایط افرادی که دچار این سندرم هستند داشته باشد. چای سبز دارای پلی‌فنل است که می‌تواند به کاهش التهابات روده در افراد دچار سندرم روده تحریک‌پذیر کمک کند.

کالری‌سوزی

یکی از ویژگی‌های مشهور چای سبز این است که تأثیرات مثبتی روی میزان و سرعت متابولیسم دارد و باعث افزایش پروسه سوزاندن کالری می‌شود. اگر در سوزاندن چربی‌های خود در تمرینات ورزشی به مشکل خورده‌اید و احساس می‌کنید کاهش وزن‌تان متوقف شده است، چای سبز می‌تواند یک راه‌حل مناسب در کنار ورزش باشد.

درمان سرماخوردگی

انواع مختلفی از چای را می‌توان تهیه کرد و از خواص دارویی و تأثیرات مثبت آن بهره‌مند شد. برای نمونه معمولاً با تغییر فصل و آمدن پاییز و زمستان احتمال دچار شدن به علائم بیماری‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا مثل خستگی، بی‌حالی و آبریزش افزایش می‌یابد و اغلب مردم دچار این علائم می‌شوند. در صورت وجود این علائم در بدن می‌توان از چای لیمو استفاده کرد. استفاده از چای لیمو در این مواقع باعث می‌شود این علائم خیلی زود ناپدید شوند. چای لیمو مجرا و مسیر بینی را باز می‌کند. همچنین سرفه و عطسه مداوم باعث تورم گلو می‌شود که چای لیمو می‌تواند باعث جلوگیری از این روند شود. برای خوش طعم شدن چای لیمو می‌توانید از مقداری عسل نیز استفاده کنید.

کاهش استرس

افسردگی و اضطراب معمولاً در بالاترین سطح خود قرار دارد و اینجاست که می‌توان از ویژگی‌های چای بابونه استفاده کرد. جالب است بدانید که در معرض عطر چای بابونه قرار گرفتن هم می‌تواند از فشار استرس بکاهد. همچنین اگر استرس باعث بی‌خوابی شما شده است می‌توانید یک فنجان چای بابونه را قبل از خواب مصرف کنید تا با احساس بهتری بتوانید بخوابید و برای فردایی سرخ‌تر آماده شوید.

مفيد برای مغز

یک فنجان چای می‌تواند با بهبود سطح توجه، به تمرکز بیشتر در کار منجر شود. همچنین نوشیدن چای به‌طور منظم تأثیرات مثبتی روی عملکرد مغز و فرآیندهای عصبی مرتبط با آن دارد. به همین جهت چای می‌تواند به‌طور مؤثر و قابل توجهی به در خفاندن بیماری پارکینسون کمک کند. یافته‌های دیگر پیرامون نوشیدن چای به این مساله اشاره دارند که نوشیدن چای نمی‌تواند بیماری آلزایمر را متوقف کند اما می‌تواند به‌طور قابل توجهی این بیماری را کاهش دهد.

نکته

این مواد غذایی خون را غلیظ نمی‌کنند

مصرف برنج و کربوهیدرات‌ها هیچ ارتباطی نمی‌تواند با غلظت خون افراد داشته باشد. مواد غذایی حاوی قند به هیچ عنوان باعث افزایش غلظت خون در افراد نخواهند شد. برنج همانند نان و ماکارانی نوعی کربوهیدرات به‌شمار می‌آید. مصرف برنج و کربوهیدرات‌ها هیچ ارتباطی نمی‌تواند با غلظت خون افراد داشته باشد، برای مثال اگر برنج در غلظت خون نقش داشته باشد، نان و ماکارانی هم در این زمینه بی‌تأثیر نخواهد بود و عملکرد یکسانی خواهد داشت. مواد غذایی‌ای که باعث افزایش خونسازی می‌شوند در غلظت خون نقش دارند، برای مثال مصرف انواع گوشت‌ها، مصرف زیاد جگر و مصرف بیش از اندازه چربی، تخم‌مرغ، فست‌فودها، کنسروها، بادامجان، موز، خامه، پنیر، سرخ‌کردنی‌ها نسبت به سایر مواد غذایی تأثیر بیشتری در افزایش غلظت خون خواهند داشت، اما مواد غذایی حاوی کربوهیدرات‌ها که برنج را هم شامل می‌شوند باعث بروز چنین اتفاقی نمی‌افتد. اصولاً قندها باعث افزایش غلظت خون نمی‌شوند، برنج یا نان و ماکارانی روی انسداد مجاری ادراری، سنگ کلیه و صفری هم نمی‌توانند اثر بگذارند؛ چرا که سنگ‌های کلیوی سنگ‌هایی هستند که یا اسیداوریکی یا اگرالاتی (شایع‌ترین سنگ‌های کلیوی) هستند؛ به همین علت مواد حاوی کلسیم با پروتئین را محدود می‌کنند. کربوهیدرات‌ها تنها باعث افزایش چربی خون یا تری‌گلیسرید بدن می‌شوند، یعنی اگر دریافت کربوهیدرات مانند برنج در فردی بیش از اندازه نه متعادل باشد باعث افزایش تری‌گلیسرید خون می‌شود که نوعی چربی خون بوده و میزان آن معمولاً بالاتر از عدد ۵۰۰ و ۶۰۰ می‌رود و خیلی علائم خاصی را برای فرد ایجاد نمی‌کند که مصرف آن بر عکس کلسترول است، در واقع مصرف مقدار کمی از کلسترول می‌تواند ریسک و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را به شدت در فرد افزایش دهد، اما تری‌گلیسرید چنین عملکردی را ندارد.

آجیل روند پیری را کاهش می‌دهد

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف منظم آجیل، امواج گامای مغز، مرتبط با شناخت، حافظه را هم تقویت می‌کند. پسته در تقویت و انکش امواج گامای مغز خوب است و بادام زمینی، پاسخ دلتای مغز را افزایش می‌دهد. پاسخ دلتا برای خواب عمیق، بهبودی و ایمنی سالم مهم است. به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان، آجیل‌ها برای قلب مفید هستند، التهاب و روند پیری را کاهش می‌دهند. دکتر لی برک، محقق این تحقیق گفت: «نتایج

مطالعه نشان می‌دهد آجیل به همان اندازه که برای بقیه بدن مفید هستند، برای مغز نیز مفید خواهند بود.» برای این تحقیق، افراد مختلف ۶ نوع آجیل مختلف گردو، گردوی آمریکایی، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و بادام درختی مصرف کردند. نتایج این تحقیق نشان داد که همه انواع مختلف آجیل حاوی آنتی‌اکسیدان هستند و گردو حاوی بالاترین میزان است. محققان اذعان کردند که آجیل منبع اصلی فلاوونوئیدهاست.

نوشیدن قهوه با کاهش فشار خون مرتبط است

بیماری قلبی مرتبط است. به گفته محققان، کافئین موجود در قهوه می‌تواند با تحریک سیستم عصبی سمپاتی، به‌طور موقت فشار خون را افزایش دهد، اما در درازمدت، مصرف منظم قهوه به دلیل بهبود حساسیت به انسولین و اثرات آنتی‌اکسیدانی، می‌تواند منجر به کاهش اندک فشار خون شود. آنتی‌اکسیدان موجود در قهوه، تولید اکسیدان‌تیریک را افزایش می‌دهد که به دیواره رگ‌های خونی کمک می‌کند تا گشاد شده و فشار خون را کاهش دهد.

جدول کلمات متقاطع

۱- سریالی از منوچهر هادی- فیلمی از مهرشاد کارخانی
۲- رودی در فرانسه- آتشفشانی در ایتالیا- فیلمی از والتر هودسن
۳- لطیف- سنگرز به- کوهی در مکه- چارندیشی
۴- قصد عزم- دومین شهر بزرگ فلات تبت- کشتی جنگی
۵- سریالی از حسن آخوندپور- سنگ سبزی قیمتی- گرداگرد لب‌ودهان
۶- دوری و فراق- سندان دواج
۷- خجسته- پهلوان- برگ‌برنده- نویسنده و کاتب
۸- کشتی بان- میانجی- قدرت‌توان
۹- شعاع تابش- راه‌میانبر- کشنده بی‌صدا- آسان‌وساده
۱۰- دوستان- فیلمی از تورج اصلانی
۱۱- نت سوم موسیقی- از بلایای طبیعی- زینت‌دهنده
۱۲- دوش‌وشانه- از کمپانی‌های هالیوود- گنجایش
۱۳- دنباله- میهوت و متحیر- بیماری جرب- کتاب مقدس هندوان
۱۴- بیماری قندی- پار پشتک در ژیمناستیک- مرکز استان مرکزی
۱۵- فیلمی از علیرضا امینی- نوعی پارچه نخی نازک

حل جدول ۱۵۰۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱	