آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۹۸
یکشنبه
۱۴۰۲•۰۸•۲۸
۰۵ جمادی‌الاول ۱۴۴۵ / ۱۹ نوامبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

افرادی که در معرض «پیش‌دیابت» قرار دارند

رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری از بیماری‌های متابولیک دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، پیش‌دیابت را اولین مرحله از بیماری دیابت عنوان کرد که هیچ علامتی ندارد. دکتر فرزاد حدائق، گفت: پیش‌دیابت اولین مرحله از بیماری دیابت است که قندخون ناشتای فرد بالاتر از حد طبیعی (بین ۱۲۶-۱۰۰ میلیگرم در دسی‌لیتر) است اما نه آنقدر که دیابت نوع ۲ در نظر گرفته شود و با تغییر سبک زندگی قابل درمان است. به گفته این فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم، قند ناشتای طبیعی کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی‌لیتر است. وی یادآور شد: در افراد سالم دارای فاکتورهای خطر، قندخون به تدریج افزایش یافته، ابتدا به مرحله پیش‌دیابت و در نهایت به دیابت فرد منجر می‌شود. حدائق مداخلات به موقع در دورانی که فرد در حال گذر از مرحله پیش دیابت به مرحله دیابت است را بسیار با اهمیت برشمرد و افزود: اغلب افراد مدتی را در مرحله پیش‌دیابت به سر می‌برند بدون اینکه از حضور این مرحله پرخطر با خبر باشند. این استاد دانشگاه، سه معیار تشخیصی برای آگاهی از پیش‌دیابت را اندازه‌گیری قندخون ناشتا، قند دوساعته یا تست تحمل گلوکز و هموگلوبین A1C (میانگین قند خون سه ماهه) عنوان کرد. به گفته وی، در مرحله پیش‌دیابت، قندخون ناشتای فرد بین ۱۰۰ تا ۱۲۶ میلی گرم در دسی‌لیتر است. وی اندازه‌گیری قند دو ساعته را آزمایش تشخیصی دیگری عنوان کرد و افزود: برای انجام این آزمایش فرد باید ۸ ساعت ناشتا باشد و بعد از نمونه‌گیری اولیه، ۷۵ گرم گلوکز به فرد داده می‌شود و مجدد بعد از ۲ ساعت نمونه‌گیری خون انجام می‌شود. در این آزمایش اگر قندخون فرد بین ۱۴۰ تا ۱۹۹ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد فرد مبتلا به عدم تحمل گلوکز و پیش‌دیابت مبتلا است. حدائق سومین آزمایش تشخیص پیش‌دیابت را اندازه‌گیری هموگلوبین A1C یا میانگین قند سه ماهه عنوان کرد و بیان داشت: در صورتی‌که A1C فرد مساوی و یا بیشتر از ۶.۵ باشد به‌عنوان یکی از معیارهای تشخیصی دیابت محسوب می‌شود و اگر بین ۵.۷ تا ۶.۴ باشد به عنوان پیش دیابت در نظر گرفته می‌شود. به گفته رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری از بیماری‌های متابولیک دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، افراد در معرض خطر پیش دیابت عبارتند از: افرادی که مبتلا به اضافه وزن یا چاقی(شاخص توده بدنی یا BMI مساوی و بیشتر از ۲۵) به همراه یکی از عوامل خطر زیر هستند. سابقه خانوادگی دیابت در بستگان درجه اول. تاریخچه حوادث قلبی و عروقی در فرد. فشارخون بالا. عدم فعالیت فیزیکی. خانم‌های دارای سابقه دیابت بارداری. افراد مبتلا به چاقی شکمی.

علائم پیش دیابت

حدائق با تاکید بر اینکه مرحله پیش‌دیابت هیچ علامتی ندارد، گفت: فرد در این مرحله می‌تواند فاقد علامت باشد. وی پیش‌دیابت را ریسک فاکتور اساسی برای بروز دیابت دانست که خطر بیماری‌های قلبی‌وعروقی، پرفشاری خون و نارسایی کلیه را افزایش می‌دهد. این فوق تخصص غدد، تاکید کرد: برای تشخیص پیش‌دیابت باید از غربالگری یا اسکرین بهره بگیریم و منتظر مشاهده علایم نباشیم زیرا متاسفانه این اختلال علامتی ندارد. به گفته وی، این اختلال زمانی مشخص می‌شود که عوارض ناشی از آن ظاهر شود؛ بنابراین پس از تشخیص پیش‌دیابت باید اقدامات لازم برای جلوگیری از پیشرفت آن به سمت دیابت و یا برگشت فرد به حالت نرمال صورت گیرد. این استاد دانشگاه با اشاره به اهمیت غربالگری، گفت: غربالگری برای افرادی دارای BMI نرمال (زیر ۲۵) و بدون سابقه خانوادگی دیابت، از سن ۳۵ سال انجام می‌شود اما در ایران با توجه به افزایش شیوع چاقی در نوجوانان و جوانان بهتر است سن غربالگری کاهش یابد. وی به افراد دارای افزایش‌وزن همراه با سایر عوامل خطر، توصیه کرد: این افراد باید از نظر تشخیص پیش‌دیابت حتما بررسی‌های تکمیلی را انجام دهند. این استاد دانشگاه رعایت سبک زندگی سالم شامل رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی را در پیشگیری و کنترل پیش‌دیابت موثر برشمرد. به گفته وی، با رعایت سبک زندگی، رژیم غذایی و فعالیت بدنی می‌توان از پیشرفت پیش دیابت و تبدیل آن به دیابت جلوگیری کرد و حتی پیش‌دیابت را به مرحله سلامت بازگرداند. حدائق، آلودگی هوا، استرس‌ها (روانی، شغلی، اقتصادی و...)، مولفه‌های اجتماعی سلامت (از جمله آرامش روانی، عدم وجود اضطراب) را در جلوگیری از بروز این اختلال موثر دانست که باید مورد توجه قرار گیرند. این فوق‌تخصص غدد، حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی، حفظ دور کمر زیر ۹۰ سانتیمتر و انجام فعالیت فیزیکی مناسب را از عوامل بسیار مهم در جلوگیری از بروز پیش دیابت و دیابت موثر برشمرد. به گفته وی، فرد مبتلا به پیش‌دیابت با نظارت متخصص تغذیه و طب ورزشی و رعایت رژیم غذایی و ورزش می‌تواند قندخون، پرفشاری خون و ... را اصلاح کند. این استاد دانشگاه با اشاره به جایگاه دارو در درمان پیش‌دیابت، متفورمین را تنها دارویی ذکر کرد که در برخی مبتلایان به پیش‌دیابت استفاده می‌شود. به گفته وی، مصرف متفورمین در پیش‌دیابتی‌ها در سنین پایین (زیر ۵۵ سال)، خانم‌های دارای سابقه دیابت بارداری، قند ناشتای بالای ۱۱۰ و A1C بالاتر از ۶ به عنوان یکی از متدهای درمانی اشاره کرد. این فوق تخصص غدد تاکید کرد: نباید فقط رویکرد ما کنترل قند در این بیماران باشد؛ زیرا فردی که دارای قندخون بالاست متاسفانه فشارخون و چربی خون بالا نیز دارد. این استاد پژوهشکده غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه با اشاره به نتایج مطالعه قند و لیپید تهران، گفت: این مطالعه نشان داد که هر سال یک درصد افراد جامعه مبتلا به دیابت و چهار درصد مبتلا به پیش‌دیابت می‌شوند. بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، وی تاکید کرد: در صورت عدم اصلاح وضعیت فعالیت بدنی، رژیم غذایی و مولفه‌های اجتماعی سلامت با یک سونامی بیماری‌های غیرواگیر مواجه خواهیم شد. بنابراین بهتر است سرمایه‌گذاری ما در حوزه پیشگیری از این اختلالات باشد تا بتوانیم جامعه سالمتری داشته باشیم. او در خاتمه سخنان خود ابراز امیدواری کرد که مداخلات لازم برای اصلاح سبک زندگی، مولفه‌های اجتماعی موثر بر سلامت و فاکتورهای خطر پیش‌دیابت و پیش فشارخون و چربی خون بالا، زندگی سالم‌تری برای مردم کشورمان به ارمغان آورد.

خوراکی های مفید برای «کبـــد»

عدم مصرف فست‌فود

سیب‌زمینی سرخ کرده و همبرگر و غذاهای فست‌فودی انتخاب مناسبی برای حفظ سلامت کبد شما نیستند. اگر غذاهایی که سرشار از چربی‌های اشباع شده هستند، زیاد بخورید، کار کبد شما سخت‌تر می‌شود. با گذشت زمان، این وضعیت ممکن است منجر به التهاب شود که به نوبه خود می تواند باعث ایجاد زخم در کبد شود که به‌عنوان سیروز شناخته می‌شود. بنابراین سعی کنید غذاهای چرب مصرف نکنید.

کلم بروکلی

به رژیم غذایی خود مقدار زیادی سبزیجات اضافه کنید. کلم‌بروکلی می تواند بخشی از این استراتژی باشد. این سبزی می‌تواند از شما در برابر بیماری کبدچرب محافظت کند. کلم بروکلی را می‌توانید به روش‌های مختلف از جمله پختن و ریختن در سالاد مصرف کنید.

کاهش مصرف شکر

مصرف بیش از حد مواد شیرین می‌تواند به کبد شما آسیب برساند به این دلیل که بخشی از کار کبد تبدیل قند به چربی است. اگر در مصرف قند و شکر زیاده‌روی کنید، کبد شما بیش از حد چربی می‌سازد. در درازمدت، ممکن است به شرایطی مانند بیماری کبدچرب مبتلا شوید. برای داشتن کبدی سالم تنها هر از چندگاهی قند و شکر مصرف کنید.

چای سبز

چای‌سبز مملو از نوعی آنتی‌اکسیدانی به نام «کاتچین» است. این چای در برابر برخی از انواع سرطان از جمله سرطان کبد از ما محافظت می کند. اگر خودتان چای دم کنید و آن را گرم بنوشید، کاتچین بیشتری دریافت خواهید کرد.

کبد عضوی است که تنها در مهره‌داران یافت شده و به سم‌زدایی متابولیت‌های مختلف پرداخته و پروتئین‌ها و مواد بیوشیمیایی لازم جهت گوارش و رشد را تولید می‌نماید. سرطان کبد سومین علت مرگ ناشی از سرطان در سراسر جهان است. در ادامه به برخی از مواد غذایی که برای کبد مفید هستند و برخی دیگر نیز که برای این عضو بدن مفید نیستند، خواهیم پرداخت.

یادداشت

نکاتی در مورد تغذیه

محمدحسن ابوالحسنی
متخصص تغذیه

از لحاظ علمی غذا باید دو تا خصوصیت داشته باشد تا ما به آن غذای سالم بگوییم. کفایت تغذیه، کفایت تغذیه علمی. یعنی برفرض مثال؛ ماشین بدن ما ۲۵۰۰ واحد انرژی در ۲۴ ساعت برای ادامه حرکتش، نیاز دارد و معمولا این واحد کیلو کالری است که ما همان مقدار نیاز را به بدن برسانیم. تنوع و تعادل به زبان علمی اینکه اگر ما یک ماشین باشیم؛ این ماشین به یک مقدار معینی در ۲۴ ساعت، سوخت نیاز دارد. اما بر خلاف ماشین، سوخت بدن برای ادامه حرکت فقط یک نوع نیست. پنج گروه مختلف سوخت وجود دارد که ما باید به اندازه از این ها استفاده کنیم. مثلا؛ به پمپ بنزنین می رویم و مقدار این سوخت، باید بنزین معمولی، نفت، گاز، سوپر و گازوئیل باشد و در عالم واقع سوخت بدن ما شامل؛ گروه نان و غلات، گروه پروتئین‌ها،. گروه میوه و سبزیجات، گروه شیر و لبنیات و گروه قندها و چربی ها می‌شود. در واقع افراد باید از همه این گروه‌ها به اندازه استفاده کند. اگر شخصی وزنش ۷۰ کیلوگرم باشد و ۲۰۰۰ کیلو کالری انرژی لازم داشته باشد، حق ندارد که تمامی انرژی خود را فقط از گروه پروتئین‌ها بگیرد. مانند افرادی که گیاهخوار هستند و فقط از گروه میوه و سبزیجات استفاده می‌کنند و به تنهایی از یک گروه استفاده کردن، درست نخواهد بود. رژیم کتوژنیک یک رژیم درمانی است و برای مخاطبان خاص در موارد خاص و زمان محدود، رژیم کتوژنیک را به‌عنوان درمان تجویز می‌کنیم. رژیم کتوژنیک برای همه شامل نخواهد شد و همچنین این رژیم مورد تأیید همه افراد نیست. متأسفانه امروزه این رژیم در سطح جامعه باب شده است؛ ممکن که شخص بعد از این رژیم ده کیلو وزن کم کند ولی بلافاصله این وزن برمی‌گردد و ضمن اینکه به بدن آسیب خواهد رساند. اشکال فست‌فود اینکه مقدار کالری زیادی را از گروه نادرست به ما می‌رساند و عموما فست‌فودها، مملو از چربی‌های اشباع هستند. بهترین راه برای تهیه فست‌فودها در منزل، کنترل گروه مضر اصلی است که شامل گروه چربی‌های اشباع می‌شود. بهتر است که فست‌فود را از موادی که دارای سلامت است و به‌جای سوسیس و کالباس از گوشت‌های تازه استفاده کنیم و همچنین از پیتزاهای خانگی استفاده نماییم.

این افراد حتما صبحانه کامل بخورند

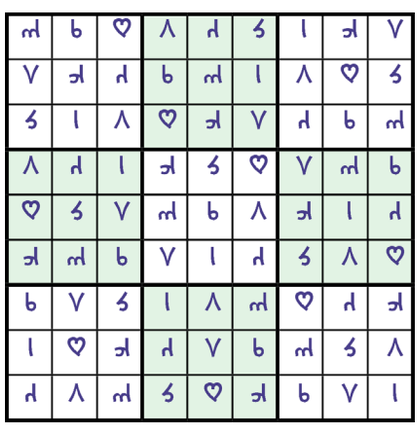
وقتی غذا وارد معده می‌شود، به‌صورت غیرارادی حرکات روده‌ها آغاز می‌شود که به دفع افراد کمک می‌کند. بنابراین اهمیت خوردن صبحانه کامل، نه تنها به دریافت انرژی مورد نیاز ساعات اولیه روز کمک می‌کند، بلکه باعث برطرف شدن یبوست در فرد نیز می‌شود. ناصر ابراهیمی دریانی، فوق‌تخصص بیماری‌های گوارش و کبد گفت: با توجه به وجود سه وعده غذایی در تغذیه روزانه، صبحانه مهم‌ترین نقش را در سلامتی افراد ایفا می‌کند به‌خصوص در افرادی که دچار یبوست هستند حتما باید صبحانه خود را کامل بخورند. وی بیان داشت: فردی که مبتلا به بیماری کرون است، آفت‌های مکرر دهانی، تب و درد شکم پیدا می‌کند. دریانی متذکر شد: مبتلایان به کولیت اولسروز و بیماری کرون گاهی با علائم غیر روده‌ای مانند علائم مفصلی التهاب مفصل (آرتریت) به پزشک مراجعه می‌کنند و روماتولوژیست برای بیمار تشخیص روماتیسم روده‌ای می‌دهد.

زردچوبه به اندازه امپرازول موثر است

زردچوبه به‌عنوان، داروی گیاهی برای درمان مشکلات گوارشی، عفونت و التهاب استفاده می‌شود. نتایج یک تحقیق نشان داد: زردچوبه حاوی ترکیبی است که به اندازه داروی شیمیایی امپرازول برای درمان ریفلاکس اسید، سوزش سر دل، نفخ و سایر علائم رایج سوءهاضمه موثر است. کورکومین، ترکیب طبیعی در زردچوبه است که به‌عنوان داروی گیاهی برای درمان مشکلات گوارشی، عفونت و التهاب استفاده شده است. در این مطالعه ۲۰۶ بیمار مبتلا به سوءهاضمه عملکردی، بیماری گوارشی که باعث ناراحتی معده می‌شود، انتخاب شدند. نتایج نشان داد که کورکومین و امپرازول به یک اندازه برای سوءهاضمه عملکردی بدون عوارض جانبی موثر هستند. پژوهشگران اظهار کردند که این کارآزمایی تصادفی کنترل شده چند مرکزی شواهد بسیار قابل اعتمادی را برای درمان سوءهاضمه عملکردی ارائه می‌دهد. یافته‌های جدید مطالعه ممکن است در نظر گرفتن کورکومین را در درمان بالینی توجیه کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

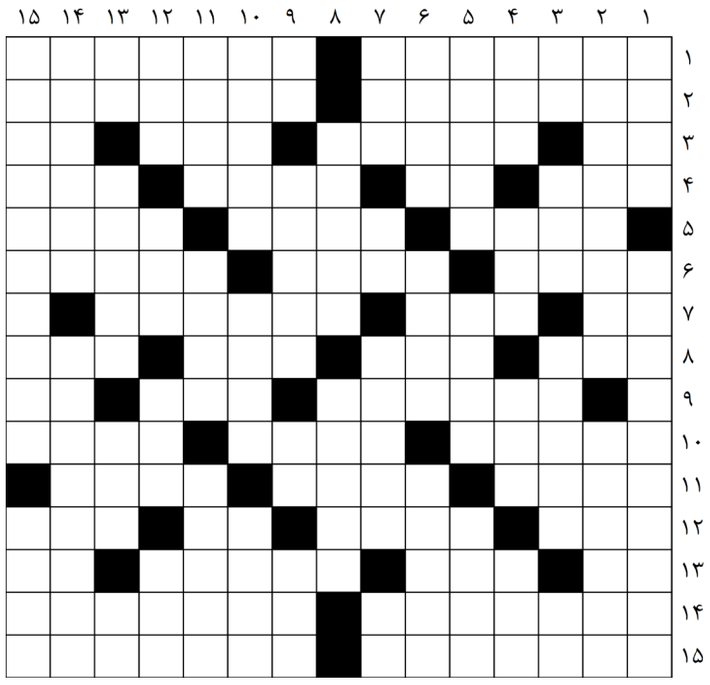
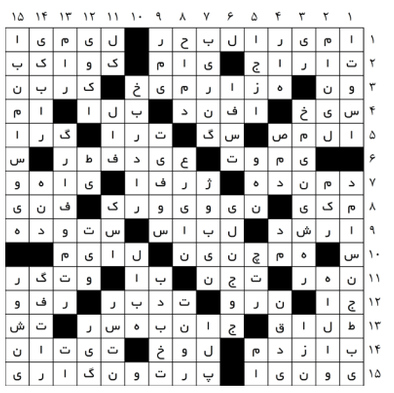
شماره ۱۶۹۸

افقی

۱-از کوه‌های گیلان- کشور برج‌پیزا ۲-ناخوشایند- پرجمعیت‌ترین شهر در ایالت نوادا ۳- موجود نامرئی- نمای ساختمان- پرداختنی شرعی- عریان ۴-نوعی اجاره ساختمان- نمی‌شنود- مرکز اتم- مقابل کیفی ۵-از اشکال هندسی- از بیماری‌ها- ضبط تک‌آوایی ۶-قهرمان تورانی شاهنامه- اعضای هیات دولت- از گیاهان دارویی ۷- بی‌حس- موش خرما- نخستین فیلم ناطق فارسی ۸- سیم متصل به زمین- مرزبان- آزادورها- تنبل جالیزی ۹-آسان گرفتن- ترک معاشرت با کسی- حرف پیروزی ۱۰-درخشان‌ترین ستاره صور فلکی گاو- پرنده‌ای از راسته کبوتران- گل تاج خروس ۱۱-دین‌داری- شاه مغول- خطاکار ۱۲- ضعف‌وسستی- مقابل لاغری- نمایش- گهواره بچه ۱۳-زوبین- مزه اسیدی- نوعی شیرینی- مساوی ۱۴- نام عده‌ای از شاهزادگان تیموری- نوعی نان شیرینی ۱۵-از شعب دین مسیحیت- شهری در ایالت اوهایو

عمودی

۱-قفس- کاشف سیاره پلوتون ۲- هدهد- مقابل طلبکار ۳-اضطراب و بی‌قراری- بسیار درخشان- ممارست- علامت مصدرجعلی ۴- تلف‌وبیهوده- بین‌وداخل- دیدنی از رژه- یکساعت ۵- نشانی ترسیمی- جاومحل- بیهوده ۶- عصای معلولان- نیکوروی و خوبرو- مضراب سنتور ۷- پرنده سعادت- حرص‌وطمع- بر حق بداشتن- خاک سفالگری ۸- زادسفر- سمینار ۹- خاندان‌وقوم- عمل پوست‌کندن- رودی در فرانسه- نوعی قارچ ذره‌بینی ۱۰- سلول- ملاقات‌کردن- از میوه‌ها ۱۱- بندچرمی- قسمتی از زمان- حقارت و ذلت ۱۲-از قبائل عصر جاهلیت اعراب- جمع ملت- از نام‌های مردانه- قدرت و توان ۱۳- رنج‌وزحمت- بخش اساسی سازنده ماده- میهن- آبکی ۱۴- کمک‌کننده- از کشورهای آمریکای مرکزی ۱۵- بازیگر فیلم بدل- سیاهرگ



حل جدول ۱۶۹۷