



متخصص تغذیه
علی اکبر محمدی

سالمندان بیش از سایر گروه‌ها مستعد ابتلاء به افزایش فشارخون، چربی خون و سرطان هستند و باید توجه بیشتری به تغذیه و فعالیت بدنی آنها داشته باشیم. سالمندان به دلیل شیوع بیشتر فشارخون، چربی خون و سرطان در این سنین، باید توجه ویژه‌ای به تغذیه و فعالیت بدنی خود داشته باشند.

از نظر مادل «بشقاب من» به عنوان الگوی ثابت غذایی معرفی می شود؛ مصرف چربی های اشباع و ترانس را باید به حداقل رساند. سالمندان بیش از سایر گروه ها مستعد ابتلا به افزایش فشارخون، افزایش چربی خون و سرطان هستند و باید توجه بیشتری به تغذیه و فعالیت داشته باشند.

مدیریت وزن اهمیت دارد؛ مطالعات نشان دادند که بین ۶۰ تا ۸۰ سالگی، افزایش BMI (نمایه توده بدنی) به علل مختلف از جمله کم تحرکی مشاهده می‌شود. افزایش وزن، بروز برخی بیماری‌ها را آسان‌تر می‌کند. استفاده از تمام گروه‌های غذایی به شکل متنوع و متعادل تأکید می‌شود در سالمندی باید از غلات کامل، میوه، سبزی، شیر و لبنیات، گوشت‌ها و حبوبات استفاده شود.

در مورد مصرف چربی‌ها؛ حذف کامل چربی‌ها اشتباه است اما مصرف چربی‌های اشباع و ترانس باید به حداقل برسد. همچنین، منابع پروتئین باکیفیت مانند انواع ماهی (قزل‌آلا)، تخم‌مرغ و لبنیات، اسیدهای آمینه ضروری بدن را تأمین می‌کنند.

الگوی غذایی «بشقاب من» راهکاری مؤثر برای این گروه سنی است، نصف بشقاب، باید حاوی سبزیجات و میوه‌ها باشد. یک چهارم بشقاب، باید به غلات کامل (نان، برنج، ماکارانی) اختصاص یابد. یک چهارم باقیمانده، باید تأمین‌کننده پروتئین‌ها باشد.

توصیه‌ها: لبنیات در کنار این رژیم مصرف شود تا به سلامت کلی کمک کند. در زمینه‌های چربی و پروتئین باید مصرف روغن جامد را به حداقل رساند و غذاها را به صورت تفت داده، آب‌پز یا گریل شده طبخ کنند. اگر ویتامین D آنها کمتر از ۳۰ است، به مدت ۸ هفته، هفته‌ای یک عدد قرص ۵ هزار واحدی میل کنند. اگر میزان ویتامین D بالای ۳۰ است، روزانه از قرص ۱۰۰۰ یا ۲۰۰۰ واحدی استفاده کنند. همچنین، ۱۵ دقیقه قرار گرفتن در معرض آفتاب برای تولید ویتامین D در بدن مفید است.

درمان آنفلوآنزا در کودکان

از مبتلا شده‌اند باید در خانه بماند و از تماس
معمول دوری کند. استاد ابراهیمی افزود: بهترین
سری آنفلوآنزا، استراحت و نوشیدن مایعات
بسیار، آبمیوه‌های تازه مانند آب سیب و هویج،
روغن‌هایی مانند پاشویه و... مفید است. اگر
بیمار در نزد شما در دار، با پزشک مشورت و در
مورد نیاز به واکسن‌های مسکن همچون استامینوفن
توجه کنید.

تخصص قلب کودکان و نوزادان، در خصوص بیماری آنفلوآنزا در کودکان، نکاتی را توضیح استاد ابراهیمی اظهار کرد: ویروس آنفلوآنزا یکی از شایع‌ترین ویروس‌های تنفسی فصلی سه‌ساله از پاییز تا اواسط زمستان شیوع پیدا می‌تواند برای افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی مله کودکان و نوزادان خطرناک باشد. وی جلودگیری از انتقال ویروس به دیگران، افرادی

«دیابت عصبی» چیست؟

یک روش داد. در کوکوست است می‌کنند دارند افزود:

«دیابت عصبی» در میان مردم بسیار شنیده بسیاری از افراد زمانی که پس از استرس یاتنش خونشان افزایش می یابد، تصور می کنند که به دیابت دیابت مبتلا شده اند. دکتر مینا مویذنیا، غدد توضیح داد: «در پزشکی اصطلاح رسمی «مبی» وجود ندارد. اصطلاحی که مردم به آن اشاره شتر به شرایطی اطلاق می شود که استرس شدید باعث افزایش قند خون می شود. این افزایش موقتی

جدول سودو کو

			9	3	7	6		5
6		3	1		5			2
7						3	1	9
		2	3	6				1
		9		2	1		3	
1	3		8				9	
2	5		6		3	9	8	7
3			5		8		2	
	1		4	7	2			

افقی

- ۱- پایتخت ونزوئلا- بسیار تشنه بودن ۲- خوشبخت-
 ونزوئلا بعد از امروز- کسی که نان می پزد ۳- بازارها- لقبی
 در ترکیه- طرزید ۴- گودال و مغاک- از سه تنگنادر
 دوما- دست جیب- کلمه ای در خطاب به مردان
 ۵- روبروب- جست و جوی آشکارکن ۶- واحد پول
 ۷- نوعی قطع کتان- کشتی بان- سربلندی
 ۸- دمبریده- امر به رفتن- ۹- خاندان ۱۰- اندوه-
 شکر خاکی پوست- سرازیری ۱۱- خاندان ۱۲- قوم-
 گسترشته- پایتخت سوریه ۱۳- فرومایه- متضاد قلبی-
 پسوند شباهت ۱۴- از حروف الفبای فارسی- اشاره
 به دور- خورشید گرفتگی- خنده نکرده ۱۵- پایتخت-
 صفاریان- گرفتگی زبان- واحد پول نیجریه ۱۶- اجیر-
 فرسوی و گلوله- جانشین ۱۷- حمایت و طرفداری- نقاش
 فارسی

مل جدول

[illegible]

عمودی

ط‌ها- نتیجه کار- بر جوانان عیب نیست
ونزی ۴- به جز- کشوری آسیایی و عربی-
شوق - علامت مغفولی ۶- کلام انجاز- قدرت
یمی - قسمتی از تریلی ۸- وسیله درو- مقابل
تابستان ۱۰- به وجود آوردن- دعوت شده-
به باش- حرف ندا- نویسنده و دبیر- مادر ترکی
دو دسته- کیک معروف- جانور درختی
اروپا

[illegible]

دانستی‌ها

چربی خون بالا؛ دشمن خاموش رگ‌ها

دیر انجمن علمی مدیریت سلامت ایران و پزشک فارماکولوژیست گفت: چربی خون باید با حفظ نتیجه مصرف چربی نیست، بلکه محصول فرای و محیط زندگی است و مهار آن نیازمند اصلاح سبک زندگی و کنترل استرس است. شهرام توفیقی «چربی خون بالا را دشمن آرام گاه عنوان کرد. وی افزود: وقتی از چربی صحبت می‌کنیم، مجموعه‌ای از مواد شامل تری‌گلیسیریدها و کلسترول را مدنظر است. بخش زیادی از این مواد را بدن به صورت طبیعی می‌سازد و ضرورتی ندارد که از منابع خارجی به مقدار زیاد راد بدن شود. توفیقی تأکید کرد: باید اصلی‌ترین محور در ساخت کلسترول است و اگر تولید آن از حد طبیعی بیشتر نبود، بخشی از این چربی‌ها روی دیواره گره‌ها رسوب می‌کند و به تدریج چربی‌خون چربی‌خون را رنگ می‌سازد. اگر کلسترول مفید یا HDL به میزان کافی وجود نداشته باشد تا کلسترول را بداند، LDL را از گره‌ها پاک کند، این کار ذات به هم می‌چسبند و یک‌های چربی ایجاد می‌کنند؛ درست مانند زاله‌هایی که در آب جمع شده و مسیر را می‌بندند. این کارشناس حوزه سلامت بیان داشت: استرس‌های شغلی و روزمره، آلودگی هوا، استفاده بیش از اندازه غذای فرآوری شده و سوپس و کباب، مصرف میوه از مواد غذایی خشک، هگمی از دلایل مهم افزایش چربی خون هستند. وی افزود: بدن انسان ظرفیت محدودی دارد. وقتی سبک زندگی ما پر از اضطراب، کم‌تحریک و غذاهای آماده است، باید ابتدا دگریم‌سازی را از آئینه‌ها می‌شود و دیگر توانایی برای تنظیم چربی‌های خون نمی‌ماند. توفیقی عنوان کرد: در حالی که بسیاری تصور می‌کنند صرفاً چربی ضرر است، باید گفت مصرف زیاد قند نیز به همان اندازه خطرناک است، زیرا قند اضافی در بدن به چربی تبدیل می‌شود. دیر انجمن علمی مدیریت سلامت ایران اشاره داد: این فرآیند با تاخیر لوازم‌المعد و بروز التهاب در پانکراس (پانکراتیت) حتی می‌تواند باعث اختلال در ترشح انسولین و افزایش قند خون شود. وی با اشاره به چرخه‌ای معیوب میان دیابت و چربی خون ایجاد می‌کند. وی بیان اینکه «مالک اصلی سلامت متابولیک، وزن کلی بدن نیست بلکه در شرم است». خاطرنشان کرد: چربی‌های شکمی خاص مهمی برای خطر بیماری‌های قلبی محسوب می‌شود و افراد باید به‌مشت پزشک، اندازه مناسب آن را ببینند. توفیقی گفت: در شرایط امروز میزان تحرک بدنی به شدت پایین آمده است، حتی روشن با خاموش کردن تلویزیون یا چراغ اتاق با ریموت انجام می‌شود و همین چند قدم ساده که حذف می‌شوند، در از دست دادن شغلی و زندگی دارد. به گفته وی، استفاده از افتاد از تلف همراه و شبکه‌های اجتماعی نیز علاوه بر کاهش فعالیت بدنی، سطح استرس، اضطراب و بی‌خوابی را افزایش می‌دهد. وی توضیح داد: نور صفحه موبایل، میدان‌های الکترومغناطیسی و گرمای باتری، هگمی می‌توانند نظم خواب و سوپس عصبی را مختل کنند. خواب خوب باید در محیط تاریک و دراز و با وسایل الکترونیکی باشد. توفیقی درباره راهکارهای تغذیه‌ای مقابله با چربی خون اظهار داشت: اصلاح الگوی غذایی باید از دوران کودکی و در نهادهای مانند خانواده و مدرسه آغاز شود. مسئولان آموزش و پرورش باید در تأمین خوراک سالم برای دانش‌آموزان توجه داشته باشند. مصرف خوراک‌های طبیعی، استفاده از سبزیجات تازه و پررنگ از غذاهای فرآوری شده از اصول اولیه تغذیه سالم است. وی افزود: توصیه می‌شود سبزیجات جایگزین اصلی در وعده‌های روزانه باشند: نه میوه، نه زباز چربی میوه‌ها قند بالایی دارند. سبزی‌ها باید داشتن فیبر زیاد به کاهش جذب چربی و تنظیم قند خون کمک می‌کنند. توفیقی ورزش منظم را بخش جدایی‌ناپذیر کنترل چربی خون دانست و افزود: حداقل سه بار در هفته، هر بار سیست دقیقه فعالیت فیزیکی ملایم مانند پیاده‌روی، برای حفظ سلامت قلب و رگ‌ها مفید است. کسانی که محدودیت‌های دارند باید با مشورت پزشک نوع و شدت فعالیت خود را انتخاب کنند.

فکرتہ

افزایش سینه پهلودر کودکان

یک متخصص بیماری‌های کودکان نسبت به افزایش موارد سینه‌پهلو یا پنومونی در نوزادان که کودکان هشدار داد و تأکید کرد که والدین باید به علائم هشداردهنده مانند تند نفسی و بی‌حالی کودک توجه ویژه‌ای داشته باشند. وی همچنین افزود که تشخیص به‌موقع و اقدام فوری در درمان می‌تواند از بروز عوارض جدی‌تری مانند نارسایی تنفسی جلوگیری کند. مستوفی‌زادگان توضیح داد که سینه‌پهلو زمانی رخ می‌دهد که عفونت ناشی از سرماخوردگی به ریه‌ها سرایت کرده و باعث التهاب و عفونت در بافت ریه می‌شود. وی اظهار داشت: «سرفه خلط دار، به‌ویژه تند نفسی، یکی از مهم‌ترین علائم این بیماری است که در کودکان زیر دو سال به‌وضوح قابل مشاهده است.» وی افزود: «والدین ممکن است سینه‌های پراکنده را به‌عنوان یک سرماخوردگی ساده در نظر بگیرند، اما اگر همراه با تند نفسی باشد، این می‌تواند نشانه‌ای از شروع پنومونی باشد.» یکی دیگر از علائم مهمی که والدین باید به آن توجه داشته باشند، تغییرات رفتاری کودک است. دکتر زندیان تأکید کرد که گاهی اوقات بی‌حالی کودک حتی بدون تب شدید می‌تواند نشان‌دهنده یک عارضه جدی باشد. «کودکی که معمولاً پرتحرک است و ناگهان بی‌انرژی می‌شود یا تمایلی به بازی ندارد، باید مورد بررسی پزشکی قرار گیرد.» دکتر زندیان ادامه داد: «تخریب سطحی مومونی تنها بر اساس معاینه پزشک انجام می‌شود و در برخی موارد ممکن است نیاز به عکسبرداری قفسه سینه‌ای از ریه‌های شدت درگیری ریه باشد. وی هشدار داد که در بسیاری از مواقع، کودکانی که ظاهری معمولی ممکن است در واقع دچار عفونت ریه شده باشند. از این رو، وی تأکید کرد که والدین نباید در مواجهه با علائم هشدار دهند، از خوددرمانی پرهیز کنند و باید هرچه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنند. در خصوص روند درمان، دکتر زندیان توضیح داد که در موارد خفیف، ممکن است درمان سرپایی با آنتی‌بیوتیک و پیگیری منظم کافی باشد، اما اگر کودک دچار تند نفسی شدید، تب ماقوم با کاهش سطح هوشیاری، تب بسترشی شدن در بیمارستان ضروری است. وی افزود که درمان نادرستی تا تأخیر در مراجعه به پزشک می‌تواند منجر به عوارض جدی مانند افت اکسیژن خون و نارسایی تنفسی شود. متخصص بیماری‌های کودکان بر اهمیت رعایت اصول بهداشتی و پیشگیری تأکید کرد و گفت: «شست‌وشوی منظم دست‌ها، رد نکردن داشتن کودک از افراد بیمار و تهیه و تمهید مناسب منزل از جمله اقدامات ضروری برای پیشگیری از بیماری‌های تنفسی است.»