آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۶۶
شنبه
۱۹ • ۰۸ • ۱۴۰۳
۷ جمادی‌الاول ۱۴۴۶/ ۹ نوامبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

شناسایی افراد در معرض خطر بالای دیابت

شیوع بیماری دیابت یا قند در اثر عواملی همچون افزایش شیوع چاقی ناشی از شکل نادرست زندگی شهرنشینی و افزایش سن جوامع و حرکت به سوی سالمندی، در جهان به سرعت رو به افزایش است و مبتلایان به دیابت بیش از دیگران در معرض بروز عوارضی مانند اختلالات بینایی، حملات قلبی عروقی، قطع پا و نارسایی کلیوی قرار دارند. دیابت علت شایع نارسایی کلیه و هزینه‌های سرسام‌آور دیالیز در کشورهای توسعه یافته است. حداقل ۵۰ درصد از دیابتی‌ها از وضعیت بیماری خود آگاهی ندارند و مهمتر اینکه با رعایت برنامه غذایی سالم و افزایش سطح فعالیت بدنی، می‌توان تا ۶۰ درصد از وقوع بیماری دیابت نوع ۲ پیشگیری کرد. برای پیشگیری از دیابت دو راهکار اصلی یعنی ارتقای سلامت و پیشگیری اولیه مطرح شده است. هدف از ارتقای سلامت، کمک به افراد جهت برنامه‌ریزی یک سبک زندگی فعال و داشتن عادات غذایی سالم و پیروی از آن در تمام طول عمر است. هدف از پیشگیری اولیه نیز کمک به افراد در معرض خطر بیماری است تا بتوانیم با اجرای یک سبک زندگی فعال و عادات غذایی سالم، جلوی بروز بیماری را گرفته یا شروع آن را به تاخیر بیندازیم. پیشگیری اولیه می‌تواند از طریق ارتقای سلامت و کاهش عوامل خطر به‌صورت فردی و در محیط جامعه حاصل شود. راهبردهای افراد پرخطر (تمرکز بر گروه‌های در معرض خطر دیابت) و جمعیتی (تمرکز بر کل جامعه) به‌عنوان دو شیوه در پیشگیری اولیه مطرح است و برای رسیدن به نتیجه مطلوب در کاهش شیوع دیابت، ترکیب این دو راهبرد لازم است. اگر مبتلا به پیش دیابت (گلوکز ناشتای مختل و اختلال تحمل گلوکز)، دارای سابقه خانوادگی دیابت، بالای ۴۰ سال، صاحب مشاغل پرتنش و بی‌تحرک، مبتلا به پرفشاری خون و چربی خون بالا، چاق، دارای اندازه دورکمر زیاد، دارای سبک زندگی بی‌تحرک و با سابقه دیابت بارداری هستند حتما در معرض خطر قرار دارید. نشانه‌های ساده برای شناسایی افراد در معرض خطر بالای دیابت شامل سن بالای ۴۰ سال، سابقه خانوادگی مثبت از دیابت، چاقی شکمی (دور کمر مردان بزرگ‌تر و مساوی ۹۴ سانتی‌متر و در خانم‌ها بزرگ‌تر و مساوی ۸۰ سانتی‌متر)، پیش‌دیابت (گلوکز ناشتای مختل بیشتر از ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، قند دو ساعت بعد از غذا ۱۴۰ تا ۱۹۹ میلی‌گرم در دسی‌لیتر) و همچنین سبک زندگی تحرک است. بنابر علام وزارت بهداشت، آزمون‌های تشخیصی ساده‌ای برای دیابت کاربرد دارند که از آن جمله می‌توان به قند خون ناشتا، آزمون تحمل گلوکز خوراکی، چربی‌های خون، بررسی سطح فعالیت بدنی، اندازه‌گیری شاخص توده بدنی و دور کمر، فشارخون، بررسی عادات غذایی و ارزیابی میزان تنش روحی اشاره کرد.

چند توصیه ساده

اگرچه داشتن آگاهی نقش مهمی در حفظ سلامتی دارد اما نگرش شما عامل اصلی پیشگیری از بیماری‌هاست.

برای پیشگیری از دیابت، شیوه زندگی صحیح را همان‌گونه که در بهداشتی و درمانی به شما توصیه کرده‌اند، اجرا کنید.

اگر سابقه خانوادگی دیابت دارید یا چاق هستید بیشتر احتیاط کنید.

اگر بی‌تحرک هستید یا فعالیت جسمی کمی دارید هرچه زودتر به دنبال اصلاح آن باشید.

از همان دوره کودکی، شیوه سالم غذاخورن صحیح و سالم را به فرزندان خود آموزش دهید و آنها را از مصرف غذاهای آماده و سریع و تنقلات نامناسب بر حذر دارید.

نکته

بادام‌زمینی؛ مقوی ریه

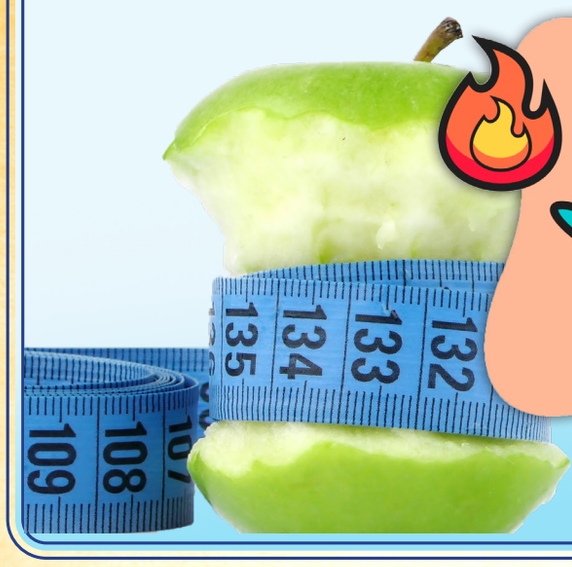
بادام‌زمینی، گیاه بومی برزیل است و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است آب و هوای گرم برای کشت این گیاه مناسب است. در شمال ایران نیز به وفور کشت و برداشت می‌شود. بادام زمینی از نظر طب سنتی ایران معتدل است چون بادام‌زمینی دارای پروتئین است، بنابراین از نظر غذایی بسیار مهم است. برای تقویت ریه و طحال مفید است. نرم‌کننده سینه است و سرفه خشك را برطرف می‌کند. شیر را در مادران شیرده زیاد می‌کند و ملین است. با اینکه بادام‌زمینی غذای بسیار مقوی و خوبی است به علت اینکه دارای روغن‌های اشباع شده است کلسترول خون را بالا می‌برد افرادی که دارای بیماری قلبی هستند و یا کلسترول خونشان بالا است باید از خوردن آن خودداری کنند. طرز تهیه کره بادام زمینی: ۵۰۰ گرم بادام‌زمینی پوست کنده را با مقداری آب مخلوط کنید و بجوشانید تا کمی پخته شود (ولی له نشود) سپس ۴۰۰ گرم روغن نارگیل را به آن اضافه کنید و در داخل مخلوط کن برقی بریزید تا کاملا به صورت کره درآید سپس کمی نمك به آن اضافه کنید. کره بادام‌زمینی را می‌توان بدون استفاده از روغن نارگیل هم تهیه کرد کافی است به جای روغن نارگیل آب اضافه کنید. اگر می خواهید کره بادام زمینی بخرید دقت کنید که تازه و از کارخانه مطمئنی باشد زیرا در بعضی موارد بادام‌زمینی و یا کره آن بر اثر عدم دقت در تولید، آلوده به قارچ سمی افلاتوکسین می‌شود که سرطان‌زا است و باعث سرطان کبد می‌شود.

نکته

غذاهایی برای عمر طولانی

مطالعات نشان می‌دهد که داشتن قلب سالم در دهه ۵۰ زندگی، به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل در سال‌های بعد کمک می‌کند. واضح است که تمرکز بر خطر ابتلا به بیماری، بخش مهمی از کندکردن روند پیری در ۵۰ سالگی است و خبر خوب این است که حفظ عادات غذایی سالم راهی عالی برای انجام این کار است. این عادات غذایی در کندکردن روند پیری بعد از ۵۰ سالگی مفید هستند: دریافت فیبر کافی، مصرف مقدار زیاد پروتئین، دریافت چربی‌های سالم

چربی‌سوزی سریع با مواد غذایی



باید بدانیم چاره‌کار در نخوردن و سفت‌کشیدن برای چربی‌سوزی نیست. شما باید به فکر تغذیه سالم و داشتن تحرک بدنی باشید. البته باید بدانید هیچ ماده غذایی یا روش معجزه‌گری وجود ندارد که یک شبه شما را به هدفتان برساند. رسیدن به وزن ایده‌آل نیاز به اراده و برنامه‌ریزی درست دارد. در ادامه مواد غذایی مفید که به چربی‌سوزی کمک زیادی می‌کنند، معرفی شده‌اند.

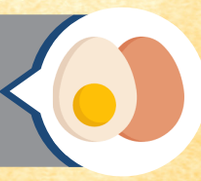
چای سبز

کاتچین موجود در چای سبز به از دست دادن وزن و تحریک بدن برای سوزاندن چربی کمک می‌کند. روزانه ۴ تا ۶ فنجان چای سبز به علاوه ۱۸۰ دقیقه ورزش هوازی در هفته به از دست دادن چربی کمک زیادی می‌کند.

گریپ‌فروت

گریپ‌فروت در داشتن احساس سیری کامل کمک می‌کند و دلیلش هم این است که گریپ‌فروت حاوی فیبر محلول است و طول می‌کشد که هضم شود. یک لیوان آب گریپ‌فروت قبل از غذا اگر میل شود، احساس سیری می‌دهد و شما کالری کمتری در طول غذاخوردن دریافت می‌کنید.

تخم‌مرغ



برای کاهش وزن نباید میزان کالری‌های دریافتی‌تان را کاهش دهید اما نیاز به پروتئین دارید. تخم‌مرغ هم یکی از منابع طبیعی پروتئین است. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که رژیم غذایی سرشار از پروتئین دارند (یعنی ۴۰ درصد پروتئین و ۳۰ درصد کربوهیدرات‌ها) بعد از یکسال به میزان ۳۸ درصد چربی بیشتری نسبت به افرادی که کربوهیدرات‌های بیشتری مصرف می‌کنند، از دست داده و وزن‌شان کاهش پیدا کرد.

گردو و بادام

گردو، بادام و کلا میوه‌های صدفی یا پوسته‌دار باعث چربی‌سوزی می‌شوند. متخصصان حوزه تغذیه معتقدند که مغزها و کلا میوه‌های پوسته‌دار تاثیر مثبتی روی تناسب اندام دارند به شرطی که در مصرف آن‌ها زیاده روی نکنید. این میوه‌ها سرشار از فیبر، پروتئین و چربی‌های مفید هستند که قادرند به کاهش وزن کمک کنند.

یادداشت

احتیاط در مصرف «نوروبیون»

غزاله سجادی
عضو هیات علمی دانشگاه

آمپول نوروبیون ترکیبی از ویتامین‌های گروه B۱، B۶، و B۱۲ است. ویتامین‌های گروه B، ویتامین‌های محلول در آب هستند، یعنی اضافه این ویتامین‌ها از بدن دفع می‌شود و جایی برای ذخیره در بدن ندارند و از این‌رو نیاز به جایگزینی روزانه دارند. مواد غذایی حاوی ویتامین B عبارتنداز: پروتئین‌های حیوانی، سبزیجات، لبنیات و حبوبات. کمبود هر کدام از این ویتامین‌های B می‌تواند علائمی مانند، خستگی، کمبود انرژی، احساس ناراحتی در اندام‌ها، اختلالات شناختی و حتی افسردگی، تغییرات پوستی، وجود زخم‌های گوشه دهان و نقص ایمنی را به همراه داشته باشد. همچنین، کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند نوع خاصی از کم‌خونی را ایجاد کند. با توجه به اینکه آمپول نوروبیون حاوی ۳ ویتامین است، در صورت کمبود این ویتامین‌ها می‌تواند برای ما کمک‌کننده باشد. گاهی خستگی و ضعفی را احساس می‌کنیم که از نظر پزشکی با کمبود این ویتامین‌ها و آمپول نوروبیون ارتباطی ندارد. بنابر تشخیص پزشک اگر کمبود ویتامین‌ها در بدن به ویتامین‌های گروه B مربوط باشد، نوروبیون می‌تواند جایگزین مناسبی باشد. اما اگر کمبود ویتامین‌های گروه B را نداشته باشیم، تزریق نوروبیون هم موثر نیست. هیچ مکانیسمی نشان نمی‌دهد که آمپول نوروبیون یکسری علائم خستگی و ضعف را برطرف می‌کند و ممکن است بیشتر به اثرات روانی در نتیجه تزریق آمپول مربوط شود. هم‌چنین در شرایطی که بیمار داروهای ضدتشنج مصرف می‌کند ممکن است به‌واسطه مصرف آن داروها بیمار دچار کمبود ویتامین B شود که تشخیص این کمبود بر عهده پزشک است. پس تجویز این آمپول باید طبق نظر پزشک باشد، افراد در تزریق آن احتیاط کنند و خودسرانه اقدام نکنند. این دارو مانند هر دارویی می‌تواند عوارض جانبی نیز داشته باشد. با توجه به اینکه این دارو شامل ویتامین‌های گروه B به شکل محلول در آب است معمولا علامتی که ناشی از ذخیره‌شدن ویتامین در بدن باشد کمتر اتفاق می‌افتد و اگر قرار باشد علائم جانبی رخ بدهد، علائمی مانند: حساسیت، یبوست، اسهال، تغییر رنگ ادرار، درد شکم، تهوع و استفراغ را شامل می‌شود که در صورت ادامه یافتن باید به پزشک مراجعه شود.

راهکارهای درمان گلودرد

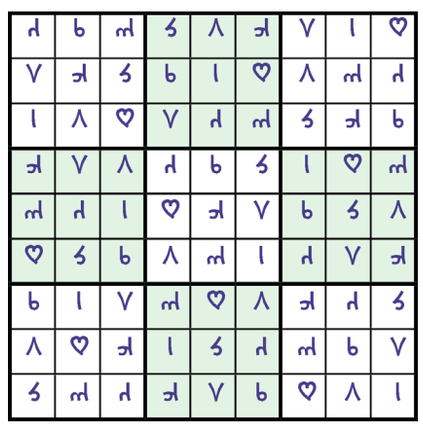
وقتی گلودرد دارید، سوزش و احساس ناراحتی ناشی از آن می‌تواند نوشیدن یا خوردن را سخت کند. افرادی که خروپف می‌کنند نیز احتمالا گلودرد را تجربه می‌کنند. بهترین غذاها برای تسکین دردگلو عبارتنداز: پاستاگرم، بلغورجو دوسرگرم، دسرهای ژلاتینی، ماست‌های ساده، سبزیجات پخته شده، پوره سیب‌زمینی، سوپ‌های بر پایه آبگوشت و خامه، شیر، آب‌میوه‌های غیراسیدی مانند سیب و تخم‌مرغ آب‌پز. فرد باید از غذاهایی که ممکن است گلو را بیشتر تحریک کند اجتناب کند. این غذاها عبارتنداز: ادویه‌ها و سس‌های تند، نوشابه‌های گازدار، غذاها یا نوشیدنی‌های بسیار گرم، چیپس سیب‌زمینی، چوب شور یا ذرت بو داده، سبزیجات تازه و خام، میوه‌های اسیدی مانند پرتقال، لیمو، لیموترش، گوجه‌فرنگی و گریپ‌فروت. اولین و مقرون به صرفه‌ترین راه برای تسکین گلودرد غرغره‌کردن با آبگرم و نمک است. استامینوفن هم می‌تواند به تسکین گلودرد کمک کند. اگر گلودرد شما ادامه دارد به پزشک مراجعه کنید.

شیوع بیماری نارسایی قلب

معاون امور بین‌الملل دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، از شیوع بیماری نارسایی قلب به دلیل سبک زندگی ناسالم خبر داد. بابک شریف کاشانی اظهار داشت: فرد مبتلا به نارسایی قلب علائمی همچون نفس‌تنگی، خستگی، ورم پا و افزایش مایع در اطراف قلب و ریه را تجربه می‌کند و خطر این بیماری در صورت تأخیر در درمان با سرطان‌ها برابری می‌کند. شریف کاشانی اظهارکرد: در صورتی‌که این بیماری دیر تشخیص داده شود، علاوه بر مشکلات سلامت و اقتصادی برای مبتلایان، بار مالی زیادی روی سیستم بهداشتی و سلامت جامعه خواهد داشت. وی بر آگاهی عمومی در مورد بیماری نارسایی قلب تاکید کرد. شریف کاشانی گفت: سبک صحیح زندگی، ضرورت پرهیز از سیگار و نیز کنترل قند، چربی و فشارخون باید به مردم یادآور کرد که در صورت مشاهده علائم نارسایی قلبی به موقع به پزشک مراجعه کنند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۹۶۶

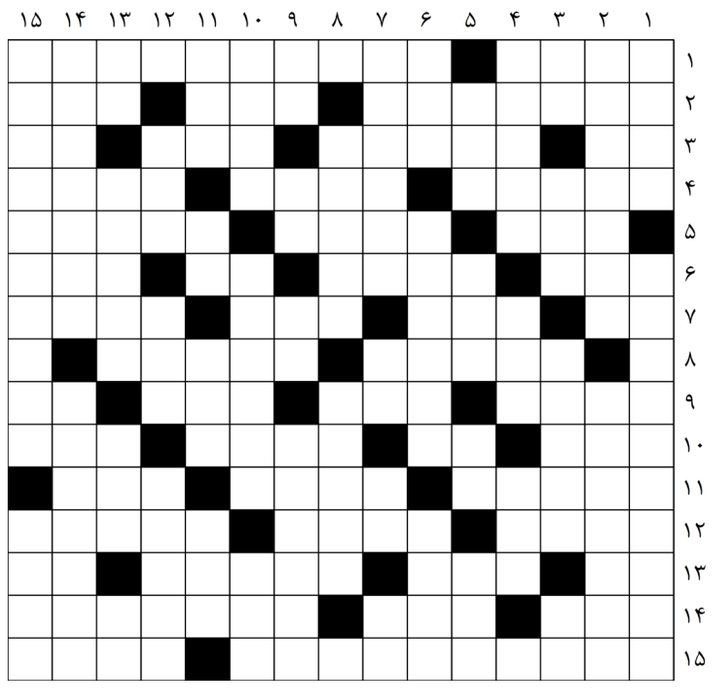
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- شیوه کار- بازیگر خانم فیلم بالا را نگاه نکن ۲- لعاب- قبیله وحشی پرو- بسیارناراحت ۳- سایه‌گاه- شیمی قدیم- قرعه- ازماه‌های زمستان ۴- دوتکه پارچه را به وسیلهٔ سوزن و نخ به هم پیوستن- رئیس مدرسه- علم‌وفرهنگ ۵- پول خردهندوستان- علاج و درمان- جزیره‌ای دراندونزی ۶- کلاهخود- ماه نوردروسی- گذشتن برچیزی- نوعی نی ۷- راه میانبر- ضایع‌وبیهوده- بخشی از بدن- فیلمی ساخته کیومرث پوراحمد ۸- از جزایر یونان- کش لقمه ۹- کسی‌که از روی خشم زیر لب با خود حرف بزند.- نوعی سبک موسیقی- آداب‌ورسوم- مرغابی ۱۰- کوره آجرپزی- سست‌وبی‌حال- ازوسایل آزمایشگاه- کاشف واکسن آبله ۱۱- رودی در اردن- پست فطرت- بزرگ‌ترین عضو درونی بدن ۱۲- یکی- ازلبنیات- نوعی ماهی کوچک ۱۳- نمی‌شنود- ازماه‌های میلادی- موقع‌وزمان- عریان ۱۴- سلاح انفجاری- جاده‌ومسیر- شکسته‌بندی ۱۵- یکی ازالقاب مبارک مبارک امام رضا(ع)- کسانی‌که در جایی ساکن شده‌اند.

عمودی

۱- بیهوش- فیلمی از رومن پولانسکی ۲- از آلات زینتی بانوان- صاحبکار ۳- خاک سفالگری- کم‌حواس- شهری در خراسان‌رضوی- صدای کلفت ۴- از دروس نوشتنی- ذره باردار- کتاب مقدس هندوان ۵- نرم- ازشهرهای استان فارس- اثر چربی- پشت‌سروعقب ۶- مادروطن- معادل فارسی پارکت- فلزفرنگی ۷- فوج و هنگ فرانسوی- گشوده- میان‌ووسط- از نشانه‌های جمع فارسی ۸- فهمیدن- سال ۳۶۶ روزی ۹- قومی ایرانی- یک خودمانی- نقشه انگلیسی- ازکشورهای آسیایی به پایتختی هانوی ۱۰- واحد شدت جریان الکتریکی- بافت فعالی در گیاه- پیچیدگی و درهم‌شدگی ۱۱- ته چک- کله- قسمتی از درخت- اصطلاحی در فیلمبرداری ۱۲- تنبل جالیزی- ابزاربریدن چرم- مخلوط غذا و شیره معده ۱۳- از سبک‌های موسیقی- روشن‌شدن- کوه- نفس سیگاری ۱۴- لجاجت- اسیر نمودن ۱۵- آشفته دل- آینده



حل جدول ۱۹۶۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ک	ا	م	ا	■	ا	ل	م	ا	س	■	ک	و	پ	ه
۲	ر	س	و	ل	■	ت	و	ک	ل	ا	■	ا	چ	ی	ل
۳	ا	پ	ر	و	■	ه	م	س	ا	ل	■	ر	و	ا	س
۴	ت	ک	ی	ه	ک	ا	ه	■	■	س	ن	گ	د	ل	ی
۵	■	س	ی	ا	م	■	م	ب	ا	ر	ز	■	ه	ن	ن
۶	گ	ه	■	ت	ن	■	ن	ا	ن	■	د	ی	ر	■	ک
۷	ل	ی	ن	■	د	و	ا	ز	د	ه	■	ن	ا	و	ی
۸	■	ی	ا	ق	و	ت	ی	■	گ	ل	م	ی	ن	ا	■
۹	ب	ت	و	ل	■	ر	و	م	ا	ن	ی	■	ا	ژ	ه
۱۰	ی	■	ن	خ	ت	■	ر	گ	ه	■	س	م	ه	■	م
۱۱	ل	ا	■	ه	ا	ن	و	ر	■	ر	و	د	ک	■	پ
۱۲	ک	ن	ج	ا	ی	ش	■	■	ک	ا	ر	د	ا	ن	ی
۱۳	ی	و	و	ی	■	ا	ن	د	ل	س	■	ک	م	ک	م
۱۴	ت	ا	ی	ر	■	ن	د	ا	و	ت	■	ا	و	ر	ا
۱۵	س	ر	ا	ج	■	ی	م	ی	ن	ه	■	ر	ا	ه	ن