



یادداشت

دیابت، عامل پنهان حملات قلبی



مژگان زندی

متخصص داخلی

دیابت، در صورت عدم کنترل، می‌تواند به تمام اندام‌های بدن به‌ویژه شریان‌ها، چشم‌ها، کلیه‌ها و قلب آسیب برساند. قندخون بالا به مرور زمان به رگ‌های خونی و اعصاب قلب آسیب می‌زند و زمینه‌ساز سکنه قلبی، نارسایی قلبی و بیماری‌های عروق کرونر می‌شود. افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، دو تا چهار برابر بیشتر از سایر افراد در معرض بیماری‌های قلبی و عروقی هستند، قندخون بالا با ایجاد التهاب، استرس اکسیداتیو تشکیل پلاک‌های چربی، دیواره عروق را دچار آسیب می‌کند. همچنین، دیابت با اختلال در چربی خون، افزایش تری‌گلیسرید، کاهش کلسترول خوب (HDL) و افزایش کلسترول بد (LDL) همراه است. از سوی دیگر، مقاومت به انسولین و شیوع بالای فشارخون در بیماران دیابتی، فشار مضاعفی به سیستم قلبی و عروقی وارد می‌کند. صرفاً کنترل قندخون برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی کافی نیست و بیماران باید سایر عوامل خطر مثل فشارخون، چربی خون، وزن، فعالیت بدنی و ترک سیگار را نیز مدیریت کنند. گاهی حتی با HbA1c مناسب (زیر ۷ درصد)، به دلیل بی‌توجهی به سایر فاکتورها، عوارض قلبی بروز می‌کند. رعایت رژیم غذایی کم‌قند، کم‌چربی اشباع و کم‌نمک همراه با مصرف بیشتر فیبر، سبزیجات و ماهی ضروری است. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوزای در هفته مثل پیاده‌روی تند، نقش مؤثری در پیشگیری دارد. انجام چکاپ‌های منظم شامل بررسی قندخون، فشارخون، چربی خون و عملکرد کلیه‌ها توصیه می‌شود. استفاده از داروهای جدید کنترل دیابت مانند مهارکننده‌های SGLT۲ و آگونیست‌های GLP-۱ که علاوه بر کنترل قند، اثرات محافظتی برای قلب دارند، می‌تواند مفید باشد. مصرف آسپرین باید با صلاح‌دید پزشک باشد. معمولاً به افراد بالای ۵۰ سال با عوامل خطر اضافی توصیه می‌شود، اما برای همه مناسب نیست و ممکن است منجر به خونریزی شود. در دوران بارداری، قند ناشتا باید زیر ۹۵ میلی‌گرم و یکساعت پس از غذا زیر ۱۴۰ میلی‌گرم باشد. برای کودکان دیابتی نیز بر اساس سن و شرایط بدنی، مقادیر متفاوتی توسط پزشک تعیین می‌شود. افرادی که قندخون ناشتای آن‌ها بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است، در محدوده پیش دیابت قرار دارند و باید با جدیت اقدام به تغییر سبک زندگی کنند. توصیه: کاهش وزن به میزان حداقل پنج تا ۱۰ درصد وزن فعلی، افزایش فعالیت بدنی به‌ویژه پیاده‌روی روزانه به مدت ۳۰ دقیقه، رعایت رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات و پرفیبر، انجام چکاپ‌های منظم سالیانه قندخون.

دانستنی‌ها

زرشک؛ با خواصی شگفت‌انگیز

زرشک این میوه ترش مزه و درخشان، تنها یک چاشنی محبوب در آشپزی ایرانی نیست، بلکه گنجینه‌ای از خواص دارویی و درمانی است که امروز توجه دانشمندان، پزشکان و فعالان اقتصادی را به خود جلب کرده است. زرشک سرشار از ویتامین C، آنتی‌اکسیدان و مواد معدنی مانند آهن است که به تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود عملکرد گوارشی و کاهش التهابات کمک می‌کند. زرشک همچنین دارای خواص ضدباکتریایی و ضدویروسی است و می‌تواند به کنترل قندخون و بهبود سلامت قلب کمک کند. به دلیل این خواص، زرشک به عنوان یک مکمل غذایی طبیعی و مفید در رژیم‌های غذایی مختلف توصیه می‌شود. زرشک، میوه‌ای است از خانواده زغال‌اخته که بیشتر در نواحی شرقی ایران، به‌ویژه استان خراسان جنوبی کشت می‌شود. این محصول به‌طور عمده به صورت دیم در مناطقی مانند قائن، بیرجند و درمیان رشد می‌کند و ایران با تولید بیش از ۹۵ درصد زرشک جهان، بزرگ‌ترین تولیدکننده این محصول به‌شمار می‌آید. اما آنچه زرشک را فراتر از یک محصول کشاورزی ساده قرار می‌دهد، طیف وسیع فواید درمانی و تغذیه‌ای آن است. مطالعات علمی نشان داده‌اند که زرشک سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، به‌ویژه ترکیباتی به نام «بربرین» است. این ماده خاصیت ضدالتهابی، ضدباکتریایی و ضدویروسی دارد و می‌تواند در مقابله با انواع بیماری‌ها از جمله عفونت‌های گوارشی، عفونت‌های ادراری و حتی برخی مشکلات پوستی مؤثر باشد. علاوه بر این، مصرف منظم زرشک به کاهش کلسترول بد خون، تنظیم قندخون و کاهش فشارخون کمک می‌کند و همین ویژگی‌ها، آن را به یک مکمل طبیعی برای بیماران دیابتی و افرادی با مشکلات قلبی و عروقی تبدیل کرده است. زرشک نه تنها یک چاشنی غذایی مفید است، بلکه می‌تواند به عنوان دارویی گیاهی در درمان بسیاری از بیماری‌ها نقش ایفا کند. تحقیقات مان‌شان داده‌اند که مصرف عصاره زرشک می‌تواند عملکرد کبد را بهبود بخشد و در درمان کبد چرب مؤثر باشد. از سوی دیگر، زرشک در طب سنتی ایران نیز جایگاه ویژه‌ای دارد و برای تقویت سیستم ایمنی، بهبود اشتها، درمان اختلالات صفراوی و حتی مقابله با افسردگی خفیف توصیه می‌کنند.

در متون کهن نیز به اثرات خنک‌کننده و تصفیه‌کننده خون این میوه اشاره شده است. این گوهر سرخ کوهستان‌های خراسان، فراتر از یک چاشنی غذا، میراثی فرهنگی و دارویی است که با بهره‌برداری اصولی و حمایت‌های علمی می‌تواند جایگاهی درخور در سبد غذایی جهانی پیدا کند. توجه به زرشک، توجه به سلامت، اقتصاد و فرهنگ ایرانی است؛ مسیری که اگر با دانش و برنامه‌ریزی طی شود، آینده‌ای روشن برای کشاورزان و مصرف‌کنندگان به‌همراه خواهد داشت. زرشک با داشتن خواص متعدد از جمله تقویت سیستم ایمنی، بهبود سلامت قلب، مدیریت دیابت و حمایت از سلامت گوارش، یک افزودنی ارزشمند به رژیم غذایی سالم محسوب می‌شود و این میوه غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی است که به کاهش التهاب و محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب کمک می‌کند. با گنجاندن زرشک در رژیم غذایی روزانه، می‌توانید از فواید زرشک برای حفظ و بهبود سلامت کلی بدن بهره‌مند شوید.

نکته

اقدامات اورژانسی در مواقع گرم‌زدگی

یک فوق تخصص طب اورژانس، در خصوص راهکارهای مقابله با گرم‌زدگی به خصوص برای بیماران، توصیه‌هایی مطرح کرد. کمال امینی، با بیان اینکه شرایط فیزیولوژیک بدن همزمان با گرم شدن هوا تغییر می‌کند، گفت: لزوماً نباید در معرض گرمای مداوم قرار داشته باشید تا گرم‌زده شوید، کم‌شدن آب بدن، فعالیت مداوم، استفاده از برخی داروها و در عین حال گرم شدن هوای می‌تواند منجر به گرم‌زدگی شود. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: افرادی که فعالیت مداوم دارند و یا به بیماری مزمنی مبتلا هستند و دارو مصرف می‌کنند باید برای پیشگیری از گرم‌زدگی و ابتلاء به عوارض آن از مایعات فراوان استفاده کنند. امینی توصیه کرد: در فصل گرما تا جایی که امکان دارد از لباس‌هایی استفاده کنید که گردش هوا را آسان تر می‌کند و از پوشیدن لباس‌هایی با لایف نایلونی پرهیز کنید تا حرارت هوا راحت تر دفع شود. وی گفت: اگر بدن‌تان در حرارت بالا از حد معمول کمتر دچار تعریق می‌شود در بازه زمانی مشخصی که در معرض گرما هستید دست و صورت خود را با آب بشوئید و یا اگر از داروی خاصی استفاده می‌کنید و احياناً در مسافرت هستید و به هر دلیلی نمی‌توانید از مایعات به میزان کافی استفاده کنید، حتماً پزشک خود را از این موضوع مطلع کنید. این فوق تخصص طب اورژانس با بیان اینکه بیماران کلیوی، مبتلایان به بیماری‌های دیابتی، قلبی، سالمندان و کسانی که تنظیم حرارت بدن‌شان دچار اشکال است بیش از سایرین در معرض ابتلاء به گرم‌زدگی هستند، ادامه داد: ضعف و بی‌حالی، تشنگی و گاهی کاهش هوشیاری و گیجی از جمله نشانه‌های گرم‌زدگی است. امینی اضافه کرد: اگر با فردی برخورد کردید که در گرمای شدید هوا دچار گیجی و بی‌حالی شده و یا بی‌هوش است، حرارت بدن او را کاهش دهید و اگر فرد بیدار است و حالت تهوع و استفراغ ندارد به او مایعات خنک دهید و در شرایطی که دچار تهوع شده حرارت بدن را با کمک حوله‌های ولرم خنک کرده و هرگز به یک باره سعی نکنید با آب سرد دمای بدن را کاهش دهید. وی ادامه داد: بعد از انجام اقدامات مذکور برای فرد دچار گرم‌زدگی، آرام آرام او را بیدار کنید و با پارچه‌های نم‌دار، حرارت بدن را پایین بیاورید. امینی تأکید کرد: اگر فردی که دچار گرم‌زدگی است آفت هوشیاری پیدا کرده، به هیچ عنوان هیچ نوشیدنی و یا خوراکی به او ندهید، بیمار را روی پهلو بخوابانید، با اورژانس تماس بگیرید و از اقدامات خودسرانه پرهیز کنید. وی با بیان اینکه اقدامات درمانی تخصصی در زنجیره حیاتی مورد تأکید است، اضافه کرد: اگر با فردی مواجه شدید که دچار گرم‌زدگی است، حتماً با اورژانس تماس بگیرید.

نکاتی درباره سلامت دندان‌ها در سالمندان

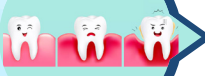
برخی افراد تصور می‌کنند که از دست دادن دندان‌ها، بخشی طبیعی از روند پیری است اما متخصصان سلامت معتقدند این مساله قابل پیشگیری است و برای جلوگیری از ریختن دندان‌ها توصیه‌هایی دارند. یکی از باورهای اشتباه اما رایج درباره دندان‌ها در دوران سالمندی این است که باید با دندان‌های فرسوده و زرد کنار آمد و آن را به عنوان بخشی از روند پیری پذیرفت. در حالی که متخصصان دندانپزشکی می‌گویند این وضعیت نه تنها قابل درمان است بلکه بهبود ظاهر دندان‌ها می‌تواند بر اعتماد به نفس و کیفیت زندگی سالمندان هم تأثیر مثبتی داشته باشد.

بهبود ظاهر دندان‌ها

استفاده از روش‌های چینی ظریف می‌تواند شادابی، رنگ و فرم دندان‌ها را که با گذر زمان از بین رفته‌اند، احیا کند و لبخند فرد را به میزان چشمگیری زیبا کند.

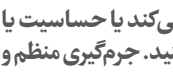


مراقبت از سلامتی لثه‌ها

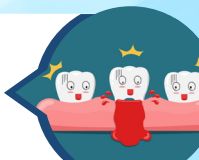


کارشناسان هشدار می‌دهند که خونریزی لثه می‌تواند نشانه وجود مشکلاتی بسیار جدی‌تر باشد. بیماری لثه، همچنان می‌تواند توانایی جویدن غذاهای سفت را مختل می‌کند؛ آنچه بر تغذیه اثر منفی می‌گذارد و خطر سوءتغذیه در آینده را افزایش می‌دهد. از طرفی، بیماری لثه در صورت درمان نشدن، می‌تواند باعث تخریب استخوان‌هایی شود که دندان‌ها را در جای خود نگه می‌دارند و در نتیجه، عمل جویدن و جذب مواد مغذی را مختل کند.

پیشگیری از خونریزی لثه



کارشناسان توصیه می‌کنند بر پیشگیری زودهنگام تمرکز شود. اگر هنگام مسواک زدن لثه‌هایتان خون‌ریزی می‌کند یا حساسیت یا عقب‌رفتگی لثه را مشاهده می‌کنید، این‌ها نشانه‌هایی است که باید هرچه زودتر برای ویزیت دندانپزشکی اقدام کنید. جرم‌گیری منظم و درست و معاینات دوره‌ای می‌تواند مشکلات لثه را شناسایی و کنترل کند.



جلوگیری از خشکی دهان



براق در خنثی‌سازی اسیدها و محافظت از مینای دندان نقش مهمی دارد. برای پیشگیری از خشکی دهان، نوشیدن مرتب آب، آب‌گرداندن در دهان بعد از غذا، استفاده از خمیردندان‌های حاوی فلوراید بالا (نسخه‌های) و استفاده از دهان‌شو به‌های مخصوص خشکی دهان توصیه می‌شود.

دیابت نوع ۱؛ خطر برای قلب و طول عمر

یک مطالعه نشان می‌دهد افرادی که در بزرگسالی به دیابت نوع ۱ مبتلا می‌شوند، در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری قلبی و مرگ قرار دارند. «سوفیا کارلسون»، محقق ارشد گفت: «ما نشان می‌دهیم که با جلوگیری از سیگار کشیدن و چاقی و بهبود کنترل گلوکز، به‌ویژه در افرادی که در سنین بالاتر به این بیماری مبتلا شده‌اند، می‌توان پیش‌آگهی را به‌طور قابل توجهی بهبود بخشید.» برای مطالعه جدید، محققان نزدیک

مطالعه‌ای نشان داد: دو چرخه سواری منظم خطر ناتوانی عملکردی و مرگ و میر را در بزرگسالان مسن به‌ویژه در میان کسانی که دیگر رانندگی نمی‌کنند، کاهش می‌دهد. محققان تحت هدایت دکتر کچی تسونودا، استاد دانشگاه تسوگوبا افراد مسن را زیر نظر گرفتند و کشف کردند: حتی دو چرخه سواری تقریبی به عنوان یک ورزش، فواید جالبی برای بدن دارد. به‌گفته تسونودا با افزایش سن، افراد اغلب قدرت عضلات ماهی خود را از دست می‌دهند که می‌تواند منجر به ضعف و

فواید عجیب دو چرخه سواری

وابستگی بیشتر به دیگران شود. دو چرخه سواری راهی عالی برای قوی نگه داشتن عضلات پایین تنه است. او می‌گوید: دو چرخه سواری نیاز به تعادل مداوم دارد؛ استفاده از چشم و گوش برای آگاهی از محیط اطراف. این تحرک نه تنها سلامت جسمی را افزایش می‌دهد، بلکه مغز را نیز درگیر می‌کند. کاهش مرگ و میر در بزرگسالان، نیاز کمتر به مراقبت طولانی مدت دیگران، تقویت عملکرد قلبی و عروقی، حفظ توده عضلانی و... از فواید دو چرخه سواری است.

جدول کلمات متقاطع

ای ا م ا ن ا م ا ل ی

افقی

- ۱- بیهوشی - اثری از صادق هدایت ۲- مرگ موش - درخت سلیمان - رودفرانسه ۳- حرص و طمع - شالوده‌واساس - پایه کارمند- مخفف نیست ۴- یک کمون در فرانسه - عقب‌دنبال - برگشتن از راه ۵- هنرفرنگی - ساده‌لوح - برابر پارسی این وسیله دمایان است ۶- عبرت - از بیماری‌های خاص - فروگر ۷- راه‌مانبر ۱- سفینه - از پرندگان - نامی فرنگی ۸- سردود جاویدان - از توابع بزد ۹- پی‌وازه پیمودن - سلاح زنبور ۱- کلام تلفنی - عدد دایره ۱۰- پایان وانتهای - مدرک فوق دیپلم - مرزبان ۱۱- عداوت - شهرت - جزیره‌ای در اسکاتلند ۱۲- رودی در کرواسی - شاعر ملی انگلیسی - از نام‌های گیاه دارویی آویشن ۱۳- بالای فرنگی - تقاله غسل - بیماری قندی - شخص ونفر ۱۴- تقویت رادیویی - شهرگمشده‌ای در یمن - فلزنیروگاه اتمی ۱۵- رهبر معنوی بوداییان جهان - بی‌آبرو و بدنام

حل جدول

۲۱۴۶

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

جدول سودوکو

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

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۴ | ۸ | ۱ | ۷ | ۸ | ۶ | ۸ | ۴ | ۷ |
| ۴ | ۷ | ۸ | ۸ | ۴ | ۸ | ۱ | ۷ | ۶ |
| ۶ | ۸ | ۷ | ۷ | ۴ | ۱ | ۸ | ۴ | ۸ |
| ۷ | ۴ | ۷ | ۴ | ۱ | ۸ | ۸ | ۶ | ۸ |
| ۸ | ۴ | ۶ | ۸ | ۷ | ۴ | ۷ | ۴ | ۸ |
| ۸ | ۴ | ۱ | ۸ | ۴ | ۶ | ۸ | ۷ | ۴ |
| ۸ | ۴ | ۱ | ۸ | ۴ | ۶ | ۸ | ۷ | ۴ |
| ۷ | ۴ | ۱ | ۸ | ۴ | ۶ | ۸ | ۷ | ۴ |
| ۷ | ۴ | ۱ | ۸ | ۴ | ۶ | ۸ | ۷ | ۴ |
| ۷ | ۴ | ۱ | ۸ | ۴ | ۶ | ۸ | ۷ | ۴ |