

مهم‌ترین قدم برای جلوگیری از دیابت

سرویس سلامت

یک متخصص داخلی و غدد می‌گوید: مهم‌ترین اقدام اصلاح سبک زندگی فرد جهت کاهش وزن مناسب است. مطالعات زیادی نشان داده است که اگر بیمار در مرحله پیش دیابت و حتی در مرحله اولیه دیابت، کاهش وزنی در حد هفت تا ده درصد داشته باشد، دیابت دچار پسرفت می‌شود و فرد قند خون نرمالی می‌تواند، پیدا کند. در عصر حاضر با توجه به سبک زندگی افراد که معمولا بی‌تحرکی، نداشتن فعالیت‌های ورزشی روزانه و استفاده از غذاهای چرب و فست فودها از مشخصه‌های آن است، بیمارهای زیادی هم با توجه به این شیوه و سبک زندگی گریبان‌گیر آن‌ها شده است. از جمله این بیماری‌ها، دیابت است، که بسیار شایع است، به طوری که از هر ده نفر در دنیا یک نفر درگیر این بیماری است، اما چگونه می‌توان با استفاده از سبک زندگی درست از ابتلا به این بیماری جلوگیری کرد یا کسانی که به پیش دیابت مبتلا می‌شوند یا در مراحل اولیه بیماری هستند، با رعایت چه نکاتی می‌توانند، مانع پیشرفت این بیماری شوند؟ دکتر نسرين بابازاده متخصص داخلی و غدد طی گفتگویی رسانه‌ای به بیان دیدگاه‌های خود پرداخت:

با صبر و حوصله باشد، راه حل جادویی که بتواند کاهش وزن سریع و بدون عارضه بدهد، وجود ندارد، کاهش وزن مناسب و ایده‌آل در طول یک ماه چیزی بین دو تا چهار کیلوگرم است. وقتی کاهش وزن سریع و ناگهانی باشد، فرد به جای چربی، عضله از دست می‌دهد، یعنی این کاهش وزن نه تنها به کاهش قند و چربی خون کمکی نکرده است، بلکه به محض این که فرد رژیم غذایی‌اش را ول کند، وزن با سرعت و شدت بیشتری بر می‌گردد. جدای از آن کاهش وزن ناگهانی، احتمال ابتلا به کبد چرب را هم بالا می‌برد. هیچ دمنوش گیاهی وجود ندارد که چربی‌سوز باشد، بلکه مصرف بی‌رویه آن‌ها گاه باعث صدمات جدی به کلیه و کبد می‌شود.

چگونه می‌توان کالری دریافتی را کم کرد؟

باید میزان کربوهیدرات و غذاهای نشاسته‌ای (نان، برنج، ماکارانی، سیب زمینی و...) و چربی‌ها محدود شود. از مصرف قندهای ساده باید حتما خودداری شود. منظور از قندهای ساده، انواع نوشیدنی‌های شیرین، شیرینی و شکلات هستند که به شدت سطح قند خون را بالا می‌برند و به سرعت در بدن تبدیل به چربی می‌شوند. قندهای ساده طبیعی هم می‌توانند باعث افزایش قند خون، باعث کبد چرب و چاقی شوند. خیلی وقت‌ها مریض‌های ما فکر می‌کنند، خرما، عسل، کشمش، مویز و... را به هر اندازه‌ای می‌توانند استفاده کنند، که این باور کاملا اشتباه است. باور اشتباه دیگری که وجود دارد این است که آب میوه طبیعی ضرر ندارد و مفید است.

در حالی که یک لیوان آب میوه، عصاره سه یا چهار میوه است، مضاف بر این که چون در آب میوه فیبر وجود ندارد قند خون را خیلی سریع‌تر بالا می‌برد، اما میوه تازه چون فیبر هم داخل‌اش است، قند خون خیلی آهسته‌تر آزاد می‌شود. پس میوه‌ها باید به صورت تازه (نه به صورت میوه خشک، لواشک و آب میوه) و به اندازه (۲-۴ واحد) مصرف شوند. مصرف



بی‌رویه میوه‌جات شیرین باعث چاقی و کبد چرب می‌شود. واضح است که در یک رژیم غذایی سالم انواع غذاهایی که فیبر دارند مثل سبزیجات، محصولات دریایی، حبوبات، تخم مرغ و لبنیات کم چرب باید وجود داشته باشد.

در یک رژیم غذایی سالم انواع غذاهایی که فیبر دارند مثل سبزیجات، محصولات دریایی، حبوبات، تخم مرغ و لبنیات کم چرب باید وجود داشته باشد

اهمیت ورزش در کاهش وزن چیست؟

نکته‌ای که باید توجه داشته باشیم این است که راه حل اصلی کاهش وزن کاهش کالری دریافتی است. ورزش باعث کاهش وزن نمی‌شود اما ما حتما توصیه می‌کنیم، که فردی که رژیم کاهش وزن گرفته کنارش حتما ورزش داشته باشد، چون ورزش کردن باعث می‌شود عضلات ما حفظ شود و عضله از دست ندهیم و مسئله دوم این است که ورزش کردن باعث می‌شود که وزن ما ثابت بماند، یعنی به نگهداری آن کاهش وزن کمک می‌کند، اما اگر فردی رژیم غذایی خودش را رعایت نکند و فقط صرفا بخواهد با ورزش به کاهش وزن برسد این موضوع امکان ندارد. همه آدم‌ها باید در طول هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط تا شدید داشته باشند. البته ۱۵۰ دقیقه باید در سه تا پنج روز تقسیم شود و بیشتر از ۴۸ ساعت هم فاصله بین تمرین‌ها نباشد. به مرور باید زمان ورزش افزایش یابد، اما برای شروع در حد ۱۵۰ دقیقه

در هفته مناسب است. البته ورزش به تنهایی کفایت نمی‌کند و در کنار آن باید فرد در طول روز به میزان کافی تحرک داشته باشد، یعنی اگر فردی کل روز کم تحرک است، اصطلاحا پشت می‌نشین است و هر جایی که می‌خواهد برود با ماشین می‌رود حتی با ورزش روزانه نیم ساعت هم به هدف مطلوب نمی‌رسد. پس مهم است در عین حالی که مریض ورزش روزانه و هفتگی مناسبی دارد، در طول روز هم تحرک به اندازه کافی داشته باشد. یعنی یک مسافت‌هایی را پیاده‌روی کند، همه جا با ماشین نرود یا اگر کارش جواری است که پشت میز می‌نشیند هر نیم ساعت یا ۴۰ دقیقه بلند شود و قدمی بزند، تا جایی که می‌تواند از پله‌ها بالا و پایین برود، از آسانسور خیلی استفاده نکند. برعکس آن هم هست تحرک روزانه جای ورزش منظم را نمی‌گیرد، مثلا وقتی به خانم‌ها توصیه می‌شود ورزش کنند، اکثرا می‌گویند که صبح تا غروب داریم در خانه کار می‌کنیم، تحرک داریم و نیاز به ورزش نداریم! درست است که تحرک داشتن خوب است اما جای ورزش را نمی‌گیرد یعنی ورزش منظم در کنار یک سبک زندگی پرتحرک می‌تواند اثرات مثبت بسیار بهتری داشته باشد تا هر کدام تنهایی.

به‌جز رژیم غذایی کم کالری و ورزش برای کاهش وزن چه راه‌حلی وجود دارد؟

در بیماران با وزن‌های خیلی بالا رژیم غذایی و ورزش به تنهایی جهت کاهش وزن و نگهداری آن کمک کننده نیست، برای این دسته افراد می‌توان از درمان‌های دارویی و یا جراحی برای کاهش وزن استفاده کرد. جدای از داستان ورزش و تغذیه و کاهش وزن، خیلی مهم است که از سیگار و الکل پرهیز شود. یک باور غلط دیگری که در بین مردم وجود دارد این است که مصرف مشروبات الکلی می‌تواند باعث پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی شود این مسئله در مطالعات تایید نشده است. مصرف الکل می‌تواند باعث بیماری‌های جدی کبدی شود و کنترل قند خون را هم مختل کند.

آیا تنها اصلاح سبک زندگی برای فرد مبتلا به پیش دیابت، کافی است؟

خیر. در برخی موارد پزشک غدد یا داخلی ممکن است برای بیماران که به نظر پرخطرتر باشند، مثل افرادی که سابقه خانوادگی دارند، افرادی که وزن بالاتری دارند، یا چربی خون و فشار خون دارند، دارو با دوزهای پایین شروع کند، تا از ابتلای فرد به دیابت جلوگیری شود و یا حداقل به تاخیر بیایند. در نهایت این که برای پیشگیری از کنترل عوارض قند خون، صرف پایین آوردن قند خون کافی نیست و مهم این است که در کنار آن، فشارخون و چربی خون فرد هم تنظیم شود.

میزخبر

آنتی بیوتیک‌ها چه زمانی در مقابل بیماری مقاوم می‌شوند

سرویس سلامت

سرپرست گروه ارزیابی فناوری سلامت و مطالعات مدیریتی و اقتصادی سازمان غذا و دارو، به تشریح مهم‌ترین دلایل بروز مقاومت آنتی بیوتیک‌ها پرداخت.

آزینا نی زاده، با اشاره به اینکه مقاومت آنتی بیوتیکی در واقع زیرمجموعه مقاومت ضد میکروبی بوده و مهم‌ترین دلیل به وجود آمدن آن استفاده بیش از حد و نادرست از آنتی بیوتیک‌ها است، گفت: یکی از عواملی که منجر به بروز مقاومت می‌شود، استفاده بیش از حد و مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک‌ها است.

وی افزود: مصرف آنتی بیوتیک‌ها زمانی که بدن به آنها احتیاج ندارد، نه تنها مفید نیست بلکه می‌تواند باعث بروز مقاومت هم شود. به عنوان مثال اکثر موارد گلودرد ویروسی بوده و نیاز به مصرف آنتی بیوتیک ندارد.

نبی زاده، یکی دیگر از دلایل بروز مقاومت به آنتی بیوتیک‌ها را استفاده نادرست از آن عنوان کرد و گفت: باکتری‌ها از هر فرصتی برای تکثیر استفاده می‌کنند. در این شرایط اگر فرد مصرف داروی خود را حتی یک یا چند روز فراموش کند، درمانش را زودتر از زمانی که پزشک معالج در نظر گرفته قطع کند یا از آنتی بیوتیک مناسب استفاده نکند مثلا داروی فرد دیگری را مصرف کند باکتری‌ها شروع به تکثیر کرده و در روند تکثیر با تغییرات و جهش‌هایی که اتفاق می‌افتد نسبت به برخی آنتی بیوتیک‌ها مقاوم می‌شوند.

به گفته وی، در دامپوروی به دلیل مصرف آنتی بیوتیک‌ها برای از بین بردن باکتری‌های موجود در بدن حیوانات هم از جمله دلایل بروز مقاومت آنتی بیوتیک‌ها است. همچنین گاهی اوقات ساختار ژنتیکی باکتری‌ها خود به خود دچار تغییر شده و باعث می‌شود آنتی بیوتیک قادر به شناسایی باکتری و از بین بردن آن نباشد. از طرف دیگر نیز ممکن است باکتری مقاوم به درمان آنتی بیوتیکی به فرد دیگری سرایت کند و فرد بیمار جدید به آنتی بیوتیک پاسخ ندهد./مهر

آفت‌کش‌ها به اندازه سیگار در افزایش خطر سرطان نقش دارند

سرویس سلامت

تحقیقات جدید نشان می‌دهد کشاورزان و مردمی که در مناطق کشاورزی زندگی می‌کنند ممکن است در معرض سطوح بالا آفت‌کش‌هایی باشند که به اندازه سیگار، خطر ابتلا به سرطان را به همراه دارند.

به نقل از مدیسین نت، محققان خاطرنشان کردند که این خطرات برای برخی از سرطان‌ها برجسته‌تر است: لنفوم غیر هاپکینز، سرطان خون و سرطان مثانه. «ایسین زاپاتا»، سرپرست این مطالعه و دانشیار دانشگاه راکی ویستا در کلرادو، می‌گوید: «آفت‌کش‌های مختلف با هم مخلوط می‌شوند و احتمال ابتلاء به سرطان افزایش می‌یابد.» زاپاتا در ادامه می‌افزاید: «ترکیب همه آنها و نه تنها یک مورد، مهم است.» او توضیح داد: «در دنیای واقعی، این احتمال وجود ندارد که مردم در معرض یک آفت‌کش واحد قرار بگیرند، بلکه بیشتر در معرض مجموعه‌ای از آفت‌کش‌ها در منطقه خود قرار می‌گیرند.»

مدل‌سازی تیم تحقیق برآوردهایی از خطر سرطان ایجاد کرد. آنها نشان دادند که برای افرادی که به طور مرتب در معرض خطر قرار می‌گیرند، خطر ابتلاء به لنفوم غیر هاپکینز، لوسمی و سرطان مثانه در طول عمر بر اثر آفت‌کش‌ها بیشتر از افراد سیگاری است.

تاثیر محل تجمع چربی در بدن بر احتمال پارکینسون و آلزایمر

سرویس سلامت



تحقیقات جدید نشان می‌دهد محل تجمع چربی در دور کمر و بازوها ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر یا پارکینسون را

افزایش دهد. به نقل از مدیسین نت، اما یک ویژگی فیزیکی دیگر وجود داشت که این احتمال را کاهش داد: قدرت عضلانی. گروهی از محققان چینی گزارش دادند که افراد قوی‌تر در مقایسه با افراد ضعیف‌تر احتمال کمتری برای ابتلاء به بیماری‌های عصبی دارند. دکتر «هوان سونگ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه سچوان در چنگدو چین، گفت: «این مطالعه پتانسیل کاهش خطر ابتلاء به این بیماری‌ها را با بهبود ترکیب بدن نشان می‌دهد.» او افزود: «مداخلات هدفمند برای کاهش چربی تنه و بازو و در عین حال رشد ماهیچه‌های سالم ممکن است برای محافظت در برابر این بیماری‌ها نسبت به کنترل وزن عمومی مؤثرتر باشد.» در طی یک بازه زمانی ۹ ساله، محققان سلامت و ویژگی‌های بدن تقریباً ۴۱۳۰۰۰ انگلیسی را که در زمان ورود به مطالعه، میانگین سنی ۵۶ سال داشتند، پیگیری کردند. گروه سانگ اندازه دور کمر و باسن هر فرد را اندازه‌گیری کردند، قدرت گرفتن اشیا با دست، تراکم استخوان و توده چربی و بدون چربی آنها را آزمایش کردند. در طول ۹ سال، ۸۲۲۴ نفر به بیماری‌های تخریب‌کننده عصبی، به طور معمول بیماری آلزایمر، سایر اشکال زوال عقل یا پارکینسون مبتلا شدند. پس از در نظر گرفتن سایر عوامل خطر سلامتی که می‌توانند بر مغز تأثیر بگذارند مواردی مانند فشار خون بالا، سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و دیابت، محققان دریافتند افرادی که سطح نسبتاً بالایی چربی شکمی دارند، ۱۳ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به بیماری‌های عصبی هستند. این تیم دریافت که سطوح بالای چربی بازو با ۱۸ درصد احتمال بیشتر ابتلاء به این شرایط در مقایسه با افرادی که بازوهای لاغرتری دارند مرتبط است. از سوی دیگر، این تحقیق نشان داد افرادی که از آمادگی عضلانی نسبتاً خوبی برخوردار بودند، ۲۶ درصد کمتر در معرض ابتلاء به بیماری‌هایی مانند آلزایمر یا پارکینسون بودند.

نقش موسیقی درمانی و طب فشاری در کاهش درد ناشی از تزریقات در کودکان

سرویس سلامت

دکتر حسن بابامحمدی عضو هیات علمی گروه پرستاری داخلی و جراحی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان از انجام یک پژوهش علمی در این دانشگاه با هدف بررسی نقش موسیقی درمانی و طب فشاری در کاهش درد ناشی از تزریقات در کودکان خبر داد.

دکتر حسن بابامحمدی، درد ناشی از رگ‌گیری‌ها را از بدترین تجربیات کودکان در مواجهه با کادر درمان ارزیابی و اظهار کرد: در یک تحقیق ۴۹ درصد کودکان اعلام کرده‌اند که بدترین و شدیدترین درد در آنها در زمان بستری مربوط به فرآیند رگ‌گیری بوده و همین درد شدید رابطه عاطفی بین کادر درمان و بیمار را مختل می‌کند.

این عضو هیات علمی گروه پرستاری داخلی و جراحی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان در یادداشتی که آن را در اختیار رسانه‌ها قرار داده به تشریح این پژوهش علمی و پیشنهادات جایگزین برای کاهش درد در کودکان پرداخته که از نظر می‌گذرد. تزریقات در تمامی سنین کودکی شایع است و بیش از ۹۰ درصد کودکان بستری در بیمارستان رویه‌های ته‌اجمی دردناک مثل رگ‌گیری را تجربه می‌کنند. باتوجه به عوارض

درمان دارویی تسکین درد، امروزه به روش‌های غیردارویی و طب مکمل توجه شده است. این مطالعه با هدف مقایسه طب فشاری و موسیقی بر شدت درد ناشی از رگ‌گیری کودکان انجام شد. این مطالعه کارآزمایی بالینی تصادفی شاهددار بر روی ۱۸۰ کودک ۶-۳ ساله مراجعه‌کننده به اورژانس بیمارستان مرکز طبی کودکان دانشگاه علوم پزشکی تهران، ایران انجام شد. کودکان به صورت تصادفی در یکی از سه گروه طب فشاری، موسیقی و کنترل قرار گرفتند. منظور از طب فشاری در این پژوهش فشار نقطه هوگو است. نقطه هوگو، مهم‌ترین نقطه ضددرد بدن است که در در وسط نیمساز زاویه بین متاکارپ اول و دوم دست قرار دارد. موقعیت این نقطه در جایی است که جریان انرژی به سطح پوست نزدیکتر بوده و میتواند به آسانی با فشار، سوزن یا سرمای شدید تحریک شود. نقطه مورد نظر در دست کودک (دست مخالف سمت آنژیوکت)، توسط یک پرستار آموزش دیده به مدت ۳ دقیقه قبل از رگ‌گیری و تا پایان رگ‌گیری به وسیله قسمت نرمه انگشت شست و اشاره فشار متوسطی داده می‌شد. به این صورت که یک دقیقه فشار چرخشی در خلاف جهت عقربه‌های ساعت وارد می‌شد و پس از ۳۰ ثانیه وقفه، این کار

مجدداً تکرار میشد (در مجموع ۳ دوره فشار چرخشی دقیقه‌ای و ۳ دوره وقفه ۳۰ ثانیه‌ای را شامل می‌شد). ماساژ این نقطه می‌تواند کشش عضلانی در تمام بدن را از بین ببرد و برای بهبود جریان خون و انرژی حیاتی در کل بدن مورد استفاده قرار گیرد. منظور از موسیقی در این پژوهش نیز یک آهنگ بدون کلام کودکانه شاد و منطبق با فرهنگ ایران است که برای کودکان حین رگ‌گیری پخش می‌شد. به این صورت که ۵ دقیقه آهنگ شاد بیکلام از ۳ دقیقه قبل از رگ‌گیری تا اتمام رگ‌گیری از طریق هدفون برای کودک پخش می‌شد. مداخلات به مدت ۵ دقیقه، یعنی از ۳ دقیقه قبل از رگ‌گیری تا پایان رگ‌گیری به صورت پخش موسیقی با هدفون و طب فشاری نقطه هوگو اعمال شد. رگ‌گیری در شرایط یکسان و با آنژیوکت شماره ۲۴ انجام شد. جهت سنجش شدت درد از مقیاس اوچر استفاده شد. نتایج نشان داد هر دو روش موسیقی و طب فشاری در کاهش شدت درد ناشی از رگ‌گیری در کودکان مؤثر هستند. با توجه به تاثیر بیشتر موسیقی نسبت به طب فشاری در کاهش شدت درد ناشی از رگ‌گیری، می‌توان استفاده از این روش را در هنگام رگ‌گیری در کودکان پیشنهاد کرد.