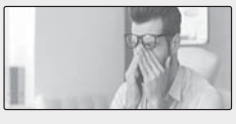
طب

افزایش خطر ابتلا به کرونا با گرده‌های موجود در هوا

یافته‌های یک تیم تحقیقاتی بین‌المللی به سرپرستی محققان دانشگاه مونیخ نشان داد گرده‌های موجود در هوا می‌تواند خطر ابتلا به کرونا را افزایش دهد. هنگامی که سطح گرده‌های هوا بیشتر باشد، می‌توان میزان افزایش ابتلا به کووید-۱۹ را مشاهده کرد. این نتایج توسط یک مطالعه گسترده انجام شده به دست یک تیم بین‌المللی به سرپرستی محققان دانشگاه فنی مونیخ (TUM) انجام شده است. گروه‌های پر خطر می‌توانند با مشاهده پیش بینی‌های گرده گل و استفاده از ماسک فیلتر گرد و غبار، از خود محافظت کنند.در بهار سال ۲۰۲۰، شیوع بیماری همه گیر کرونا با فصل گرده افشانی گیاهان در نیمکره شمالی همزمان شد. این مشاهدات، یک تیم بین‌المللی از محققان را بر آن داشت تا تحقیق گسترده‌ای انجام دهند؛ دانشمندان می‌خواستند بدانند که آیا بین غلظت گرده موجود در هوا و میزان ابتلا به کرونا ارتباط قابل قبولی وجود دارد یا خیر.

راهکاری ساده برای پیشگیری از خستگی چشم



خستگی چشم یا سندرم بینایی از بیماری‌های رایج ناشی از استفاده زیاد از رایانه و یا تلفن همراه است که با یک راهکار ساده می‌توان از بروز آن پیشگیری کرد. طرح زمان طولانی در مقابل صفحه نمایش رایانه‌ها و یا تلفن‌های همراه می‌تواند باعث خستگی چشم شود که با توجه به شرایط فعلی یعنی با آغاز همه‌گیری کرونا این مدت زمان افزایش نیز یافته است. برخی از علائم عمومی خستگی چشم که به آن سندرم بینایی نیز گفته می‌شود شامل سردرد، سوزش یا خارش چشم، خشکی یا آبریزش چشم، تاری دید و حتی مشکل در تمرکز است؛ علاوه بر این وب سایت کلینیک مایو اعلام کرده است کسانی که بیش از دو ساعت مقابل صفحه نمایش زمان صرف می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند. این مورد درباره افرادی که وضعیت بدی دارند و نور یا موقعیت صفحه نمایش خود را تنظیم نمی‌کنند، بدون وقفه مطالعه می‌کنند و در معرض تهویه مطبوع قرار ندارند، صدق می‌کند.

وب سایت فایت فور سایت برای پیشگیری از این بیماری توصیه می‌کند افراد تکنیک استراحت ۲۰-۲۰-۲۰ را به کار گیرند. این نوعی ورزش است که به کاهش خستگی چشم کمک می‌کند. برای این منظور پس از هر ۲۰ دقیقه‌ای که شما به صفحه نمایش نگاه می‌کنید، به یک صحنه دیگر در فاصله ۲۰ فوتی (۶ متری) به مدت ۲۰ ثانیه نگاه کنید، این راهکار ساده تا حد قابل توجهی مانع خستگی چشم شده و از بروز سندرم بینایی پیشگیری می‌کند. چشمک زدن هم گزینه دیگری است که انجام مکرر آن در طول نشستن مقابل صفحه نمایش می‌تواند تاثیرگذار باشد.

عوامل دخیل در کاهش اشتها و راه‌های درمان آن

کاهش اشتها یکی از مواردی است که می‌تواند منجر به کاهش وزن افراد شود.گرچه امروزه بیشتر مردم از اضافه وزن و چاقی رنج می‌برند و تلاش دارند وزن خود را کاهش دهند، اما در این میان هستند افرادی که از لاغری و کاهش وزن خود گلایه دارند. برخی افراد به سختی چاق می‌شوند و در مقابل به راحتی وزنشان کاهش می‌یابد و توانایی حفظ وزن ایده آل خود را ندارند.

دانشمندان می‌گویند کاهش اشتها یکی از عوامل دخیل در کاهش وزن این افراد است. برخی بیماری‌های جسمی و روانی می‌توانند در کاهش اشتهای افراد تاثیرگذار باشد که این امر باعث کاهش وزن و نیز سوء تغذیه می‌شود.با این وجود، جای نگرانی نیست. در صورتی که کاهش اشتها ناشی از بیماری باشد، این موضوع قابل درمان است. در صورتی که افراد به موقع به پزشک مراجعه کنند می‌توانند با درمان بیماری و کمک دارو بی اشتهایی خود را درمان کنند.

اصلی‌ترین بیماری‌هایی که می‌توانند منجر به کاهش اشتها و در نتیجه کاهش وزن افراد شود شامل ابتلا به سرطان، بیماری‌های مزمن کلیوی، دمانس و زوال عقلی، نارسایی قلبی، هپاتیت، و کم کاری تیروئید است. همچنین حالات احساسی مانند ناراحتی، افسردگی، و غم و اندوه نیز می‌توانند باعث کاهش اشتهای فرد شود.یکی از ساده‌ترین و در عین حال موثرترین راهکارها برای افزایش اشتهای افراد تشویق آن‌ها به مصرف خوراکی‌های مورد علاقه شان است؛ همچنین درمان بیماری که منجر به بی اشتهایی شده ضروری است.با این حال باید توجه داشت بی اشتهایی موقت به مرور زمان بهبود می‌یابد، اما برخی افراد در بلند مدت گرفتار بی اشتهایی و کاهش وزن می‌شوند.

زیاد پسته نخورید خطرناک است

پسته آجیلی مفید و محبوب برای همه افراد است، اما زیاده روی در مصرف آن می‌تواند عوارضی را برای سلامتی ایجاد کند. اگر آجیل به مقدار محدود مصرف شود به طور طبیعی برای بدن انسان مفید است. پسته یکی از محبوب‌ترین آجیل هاست و فواید زیادی برای سلامتی دارد، زیرا سرشار از بسیاری از مواد مغذی ضروری است و می‌تواند به کاهش وزن کمک کرده و سلامت قلب و روده را حفظ کند.اما برخی مطالعات نشان می‌دهد که با وجود فواید پسته، مصرف بیش از ۳۰ عدد آن در روز می‌تواند منجر به تعدادی عوارض جانبی و در نتیجه ابتلا به بیماری شود که این عوارض به شرح زیر است:

۱. افزایش وزن ۲. دریافت فیبر اضافی۳. ابتلا به عفونت سالمونلا۴- مشکلات هضم ۵. فشار خون بالا ۶ .تشدید مشکلات کلیوی ۷- خطر سنگ کلیه ۸. مشکلات گوارشی۹. مقادیر بالای منگنز

دارویی جدید برای بیمارانی که علائم خفیف تا متوسط کرونا دارند

ایسنا: دو شرکت داروسازی از تولید دارویی حاوی یک پادتن خبر دادند که در مقایسه با یک دارونما، میزان بستری یا مرگ ناشی از کرونا را تا ۸۵ درصد کاهش می‌دهد. این دارو با نام علمی VIR-۷۸۱۳ که شرکت داروسازی گلاکسواسمیت‌کلاین با همکاری پژوهشگاه ویربیوتکنولوژی تولید کرده، یک روش درمانی جدید برای کسانی است که علائم خفیف تا متوسط کرونا دارند.

در عین حال هفته گذشته یک آزمایش با استفاده از این دارو روی بیماران مبتلا به کرونا با علائم «شدید» به دلیل دست نیافتن به نتایج قانع‌کننده متوقف شد.

این دارو حاوی پادتن‌های مونوکلونال است. مونوکلونال، مولکول تولید شده در آزمایشگاه است که از پادتن‌های تولید شده در بدن انسان تقلید می‌کند.با توجه به موفقیت این دارو، آزمایش بالینی فاز سه جهانی آن متوقف شد تا به جای آن، برای دریافت فوری مجوز استفاده اضطراری در ایالات متحده و تایید در سایر کشورها اقدام شود. تجزیه و تحلیل اولیه آزمایش‌ها بر اساس داده‌های ۵۸۳ بیمار با وضع «در آستانه پذیرش در بیمارستان» بود. این تحقیق نشان داد که پذیرش یا فوت در بیمارستان، ۸۵ درصد کاهش یافته است.

این دارو از طریق جداسازی ویروس از سلول‌های سالم و پاکسازی سلول‌های آلوده عمل می‌کند و به گونه‌ای طراحی شده است که با تزریق داخل وریدی به بدن وارد می‌شود.

همچنین در یک مطالعه جداگانه مشخص شده است که این دارو در برابر رایج‌ترین نسخه‌های ویروس کرونا از جمله نسخه کنت (انگلیسی)، آفریقای جنوبی و برزیلی موثر است.

دکتر هال بارون، مدیر ارشد علمی این شرکت داروسازی، گفت: ما خوشحالیم که این پادتن مونوکلونال منحصر به فرد چنین درمان چشمگیری برای بیماران به ارمغان آورده است. مشتاقانه در تلاشیم تا در اسرع وقت آن را در دسترس بیماران قرار دهیم و پتانسیل‌های بیشتر آن را بررسی کنیم.

۸ توصیه رایج در زمینه مراقبت‌های پوستی

درستی یا نادرستی برخی توصیه‌های مراقبتی پیری پوست و ایجاد چین و چروک روی آن به عنوان یک مسئله مهم باید بررسی شوند. توجه و مراقبت روزانه، روش اصلی برای تقویت جوانی پوست و محافظت از آن در برابر پیری زودرس است، با آزمایش اطلاعات آرایشی خود، از تأثیر گام‌های برداشته شده در این زمینه اطمینان حاصل کنید.

***چین و چروک‌ها اولین علائم پیری**

درست و غلط: پیری پوست به میراث ژنتیکی، عوامل خارجی مرتبط با سبک زندگی و قرار گرفتن در معرض آفتاب مربوط می‌شود و این همان دلیل تفاوت چین و چروک بین افراد را توضیح می‌دهد. اما در هر صورت، خطوط کوچک اولین ویژگی قابل توجه پیر شدن پوست است. این خطوط ناشی از خشکی و حرکات مکرر در گوشه چشم، پیشانی و دهان است.

متخصصان توصیه می‌کنند تا حد ممکن از کرم مرطوب کننده و غنی از مواد صاف کننده مانند اسید هیالورونیک و همچنین عناصر تقویت کننده شفافیت پوست برای حفظ جوانی استفاده کنید. برخی پوست‌ها نسبت به سایرین کمتر در معرض چین و چروک هستند. درست است: تفاوت افراد در این موضوع به نوع پوست، نژاد و فرم صورت مربوط می‌شود. به عنوان مثال نژاد کوکازی بیشتر در معرض چین و چروک و درمان چین و چروک‌هایی به کار می‌رود که بر اثر خشکی ایجاد می‌شوند. این محصول معمولاً حاوی مواد تشکیل دهنده چربی پوست مانند اسید هیالورونیک و پپتیدها است. اما محصولات ضد پیری یک اثر مکمل دارند و همه جوانب پیری پوست از جمله چین و چروک، لکه‌ها، افتادگی و از دست دادن نشاط را درمان می‌کنند و قادر به جبران خشکی پوست هستند. متخصصان توصیه می‌کنند که از اواسط دهه سی شروع به استفاده از محصولات ضد چروک کرده و از ابتدا یا اواسط دهه چهل به سمت محصولات ضد پیری حرکت کنید.

***استفاده زود هنگام از داروهای ضد پیری**

کرم مرطوب کننده برای پوست، روزانه مناطق ظهور خطوط ظریف را ماساژ دهند. ماساژ به صاف شدن پوست کمک می‌کند و از تبدیل شدن این خطوط به چین و چروک‌های عمیق جلوگیری کند.

***هیچ تفاوتی بین محصولات ضد پیری و ضد چروک وجود ندارد**

غلط است: ترکیبات این محصولات با یکدیگر متفاوت است، زیرا محصول ضد چروک تنها برای درمان چین و چروک‌هایی به کار می‌رود که بر اثر خشکی ایجاد می‌شوند. این محصول معمولاً حاوی مواد تشکیل دهنده چربی پوست مانند اسید هیالورونیک و پپتیدها است. اما محصولات ضد پیری یک اثر مکمل دارند و همه جوانب پیری پوست از جمله چین و چروک، لکه‌ها، افتادگی و از دست دادن نشاط را درمان می‌کنند و قادر به جبران خشکی پوست هستند. متخصصان توصیه می‌کنند که از اواسط دهه سی شروع به استفاده از محصولات ضد چروک کرده و از ابتدا یا اواسط دهه چهل به سمت محصولات ضد پیری حرکت کنید.

***استفاده زود هنگام از داروهای ضد پیری**

متخصصان توصیه می‌کنند هنگام استفاده از رطوبت برطرف کنند.

***استفاده از محصولات ضد آفتاب محدود به فصل تابستان است**

غلط است: فیلترهای ضد آفتاب از خطرهای اشعه ماورای بنفش که منجر به آزاد شدن رادیکال‌های آزاد می‌شوند یعنی همان دلیل اصلی پیری زودرس پوست، محافظت می‌کنند. متخصصان توصیه می‌کنند اگر شرایط کار و زندگی ایجاب می‌کند که روزانه ساعات طولانی در هوای آزاد یا در معرض نور آفتاب باشید، از کرم‌های ضد آفتاب در طول سال استفاده کنید.

***برای مراقبت از پوست می‌توان از کرم روز در شب استفاده کرد**

درست و نادرست: نیازهای پوست بین شب و روز متفاوت است. پوست در طول روز به محافظت از خود در برابر حملات خارجی مشغول است، در حالی که در طول شب خود را تجدید و بازیابی می‌کند. این امر دال بر نیاز پوست به محصولات محافظ و مرطوب کننده روز و محصولات مغذی و ترمیم کننده در طول شب است، اما در صورت عدم وجود کرم شب بهتر است از کرم روز استفاده کنید تا اینکه مراقبت از آن را رها کنید.

***استفاده از کرم روز به جای کرم دور چشم امکان پذیر است**

نادرست است: پوست اطراف چشم پوست ظریف است و بنابراین به محصولات مراقبتی مناسب این ناحیه که نیازهای آن را در زمینه مبارزه با سیاهی و پف و گودی آن برطرف کند، احتیاج دارد. اما هدف از استفاده از کرم روز اغلب محدود به مرطوب سازی پوست و تقویت درخشندگی آن است. متخصصان پوست توصیه می‌کنند از محصول دور چشم ابتدا در گوشه داخلی چشم استفاده کنید و سپس آن را با حرکات دورانی به سمت گوشه خارجی ماساژ دهید تا گردش خون در این ناحیه تحریک شود.

هیچ تاثیری بر روی پوست ندارد

نادرست است: تاثیری که در ارتباط با این داروها وجود دارد، هرگز از بین نمی‌رود، اما بهتر است قبل از شروع استفاده از محصولات ضد پیری، صبر کنید تا پوست واقعاً به آن نیاز داشته باشد. استفاده خیلی زود از این محصولات ممکن است باعث کندی سلول‌ها در تولید الاستین و کلاژن شود. متخصصان در مورد محافظت از پوست در برابر پیری زودرس، توصیه به عدم استفاده زود هنگام می‌کنند و اولویت استفاده از این محصولات را به رفع نیازهای پوستی می‌دهند که از یک مرحله به مرحله دیگر تغییر می‌کنند.

***سرم باید از همان مارک تایید شده برای کرم روز انتخاب شود**

درست و غلط: استفاده از کرم و سرم از دو مارک مختلف هیچ مانعی ندارد، اما استفاده از این دو محصول از یک مارک تجاری مکمل تأثیر آن‌ها را تضمین می‌کند. از سرم معمولاً صبح و عصر روی پوست تمیز قبل از کرم مرطوب کننده یا مغذی استفاده می‌شود تا نیازهای پوست را در زمینه تغذیه و

۴ روش ساده برای غنی کردن رژیم غذایی

دانشمندان علوم تغذیه تاکید دارند با اقداماتی ساده می‌توان رژیم غذایی روزانه خود را غنی کنید. داشتن رژیم غذایی سالم همواره یکی از دغدغه‌های آن‌ها بوده است. یکی از تفکرات اشتباهی که در میان عموم مردم رایج بوده این است که غذاهای سالم بخاریز، بدمزه، و بدون نمک و روغن هستند.این در حالی است که افراد می‌توانند یک رژیم غذایی سالم و در عین حال، دل چسب داشته باشند. می‌توانید به راحتی وعده‌های غذایی خود را با مواد مختلف غنی کرده و علاوه بر تامین نیازهای اساسی بدن، از خوردن غذا لذت ببرید.

بهترین اقداماتی که می‌توانید در راستای غنی سازی وعده‌های غذایی خود از منظر متخصصان تغذیه انجام دهید شامل موارد ذیل می‌شود:

۱- از سالاد به عنوان وعده اصلی استفاده کنید: تحقیقات نشان داده است مصرف سالاد حاوی سبزیجات با برگ‌های سبز (مانند کاهو و اسفناج)، همراه با غلات کامل مانند کینوآ، بهترین منبع تامین کننده نیازهای بدن به منیزیم، آهن و ویتامین B است. می‌توانید به این سالاد کمی برنج قهوه‌ای نیز اضافه کنید.

۲- به وعده‌های غذایی خود کمی میوه بیافزایید: مواد مغذی که در گیاهان وجود دارد می‌تواند باعث تندرستی و سلامت بدن شود. از این رو، سعی کنید به وعده‌های غذایی خود کمی میوه اضافه کنید. همچنین میوه‌ها می‌توانند باعث رنگ بندی و زیبایی وعده‌هایی غذایی به ویژه برای افزایش اشتها در کودکان شوند.

۳- مصرف حبوبات را فراموش نکنید: تحقیقات دانشمندان آمریکایی نشان داده است حبوبات تنها تامین کربوهیدرات بدن نیست و این گروه غذایی خواص بی شماری برای بدن دارد. برای مثال، حبوبات دارای سطح بالایی از پلی فنول‌ها است. پلی فنول‌ها ریزمغذی‌هایی هستند که خود از آنتی اکسیدان‌های مختلف تشکیل شده اند و مصرف آن‌ها تضمین کننده سلامت قلب و عروق است. تحقیقات متعدد نشان داده است مصرف مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان‌ها می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

۴- خواص بی نظیر دانه‌های مغذی و آجیل: بهتر است سالاد خود را با دانه‌های مغذی و آجیل غنی سازی کنید. گردو، آجیل، میوه‌های خشک شده، دانه‌هایی مانند تخم آفتابگردان و تخم کتان از مواردی است که می‌توانید به سالاد خود بیفزایید.

در پایان باید تاکید کرد در کنار داشتن رژیم غذایی سالم و غنی شده، داشتن تحرک کافی و ورزش مستمر از دیگر عوامل تاثیر گذار در شادابی و تندرستی بدن است. سعی کنید دست‌کم دو بار در هفته ورزش کنید؛ همچنین با انجام اقداماتی ساده می‌توانید فعالیت‌های روزانه خود را افزایش دهید، برای مثال کمتر از خودرو استفاده کرده و بکوشید دستکم بخشی از مسافت محیط کار تا منزل را پیاده روی کنید.

حقایقی که باید پیش از مصرف میوه‌ها بدانید

باید این نکته را بدانید که ۸ تا ۱۰ فرنگی معادل یک فنجان است و یا مصرف یک پرتقال تامسون معادل یک فنجان میوه محسوب می‌شود.

***اگر به دیابت مبتلا هستید نباید میوه مصرف کنید**

این موضوع نیز یکی دیگر از تصورات اشتباهی است که در میان مردم رواج است. افراد مبتلا به دیابت می‌توانند با ترکیب کردن میوه‌ها و پروتئین مصرفی خود مانع از افزایش ناگهانی سطح انسولین بدن شوند. با این حال، افراد مبتلا به دیابت باید در مصرف میوه‌هایی همچون موز، انگور و آناناس اعتدال و میانه روی را رعایت کنند.

***آب میوه همانند میوه است**

تصور غلطی که از دیرباز وجود داشته این است که آب میوه همان خواص میوه را برای بدن دارد، اما حقیقت این گونه نیست. زمانی که آب میوه گرفته می‌شود پالپ (تفاله میوه) از آن جدا می‌شود که خود دارای ریزمغذی‌ها و نیز فیبر است. همچنین آب میوه از حجم میوه بیشتری گرفته می‌شود و دارای کالری و شکر بالایی است. مشاهده می‌شود افراد زمانی که آب میوه تهیه می‌کنند از ترکیب میوه‌های مختلف بهره می‌برند. این بدان معناست که این آب میوه دارای فروکتوز (قند میوه) بیشتری است.

تصورات اشتباه زیادی درباره مصرف میوه‌ها و گنجاندن آن‌ها در رژیم غذایی وجود دارد.میوه‌ها یکی از دلچسب‌ترین و در عین حال بهترین منابع برای تامین نیازهای بدن به ریزمغذی‌ها و ویتامین هاست. با این حال، باید در نظر داشت گرچه میوه‌ها یکی از سالم‌ترین مواد غذایی هستند، اما این بدان معنا نیست که شما می‌توانید در مصرف آن زیاده روی کنید. تصورات اشتباه زیادی درباره مصرف میوه‌ها وجود دارد. چهار حقیقتی که باید درباره میوه‌ها پیش از افزودن آن‌ها به رژیم غذایی بدانید شامل موارد ذیل می‌شود:

***مصرف میوه زیاد بهتر است!**

این تصور به طور کامل اشتباه است. توصیه متخصصان تغذیه این است که مصرف روزانه ۲ فنجان میوه کافی است. برای فهم بهتر درباره یک فنجان میوه

۴ دلیلی که هرگز نباید ادرار خود را نگه دارید

دانشمندان می‌گویند مراجعه نکردن به موقع به توالت برای دفع ادرار می‌تواند باعث آسیب به بدن شود. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که مثانه‌یتان پر شده است و شدیداً نیاز به رفتن به توالت داشته باشید، اما به دلیل اینکه در موقعیت خاصی قرار داشته اید مجبور به تحمل کردن و نگه داشتن ادرار خود شده اید.با این حال، باید بدانید این کار بسیار خطرناک است. متخصصان تاکید دارند هرگز و تحت هیچ شرایطی افراد نباید ادرار خود را نگه دارند و باید در اسرع وقت به توالت رجوع کنند.

براساس تحقیقات صورت گرفته به طور معمول مثانه یک انسان بالغ توانایی نگه داری ۲ فنجان ادرار (نیم لیتر) را دارد و به طور متوسط روزانه ۱.۵ لیتر ادرار در مثانه جمع می‌شود.اصلی‌ترین دلایلی که پزشکان تاکید دارند افراد باید به موقع به توالت رجوع و اقدام به دفع ادرار کنند شامل موارد ذیل می‌شود:

۱- عفونت ادراری: ادرار شامل آب و سایر مواد زائدی است که بدن از طریق کلیه‌ها تصفیه و دفع کرده است. ترکیب مواد زائد، اسیدی و حاوی آمونیاک موجود در ادرار می‌تواند باعث آسیب به دیواره‌های مجاری ادراری و مثانه شود. هر چه فرد در مراجعه به توالت تاخیر کند و ادرار خود را بیشتر نگه دارد، این ترکیب می‌تواند آسیب بیشتری به مجاری ادراری و مثانه فرد وارد کند.

۲- سنگ کلیه: برخی افراد استعداد بیشتری نسبت به افراد دیگر در ابتلا به سنگ کلیه دارند. تحقیقات دانشمندان نشان داده است نگه داشتن زیاد ادرار تاثیر مستقیمی در ابتلا به سنگ کلیه این افراد دارد.

۳- ریفلاکس ادراری: یکی از اختلالات مرتبط با دفع ادرار، ریفلاکس ادراری است که در کودکان بیشتر دیده می‌شود. در این حالت بخشی از ادرار به جای خروج از مثانه به کلیه باز می‌گردد.

۴- احساس ناخوشی، گرفتگی عضلات و رنج: تجمع ادرار و مواد سمی در مثانه اغلب منجر به لرز بدن و یا گذشت زمان درد لگن می‌شود. همین موضوع خود می‌تواند عوارض دیگری مانند خستگی و ناخوشی عمومی بدن را به همراه داشته باشد.

مصرف خرما در بیماران دیابتی

شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه گفت: در بیماری دیابت مقدار و نوع قند مصرفی بسیار حائز اهمیت است. در واقع آنچه که باعث نوسان قندخون می‌شود، میزان کربوهیدراتی است که از طریق غذا دریافت می‌کنیم. در دیابت نوع ۱ انسولین تولید نمی‌شود و در دیابت نوع ۲، سلول‌ها به مقدار انسولین موجود پاسخ نمی‌دهند. در واقع مقاومت به انسولین در سلول‌ها وجود دارد.

وی افزود: بیماران دیابتی که انسولین تزریق می‌کنند، در مرحله اول باید نسبت به تزریق انسولین خود به دستور پزشک توجه داشته باشند. همچنین وعده‌های غذایی را با پیک اثر انسولین مورد بررسی قرار دهند. در واقع انسولین می‌تواند اثر کوتاه مدت، میان مدت یا بلند مدت داشته باشد؛ بنابراین در زمان پیک اثر فرد را با افت قند خون رو به رو می‌کند که بیماران دیابتی باید نسبت به این موضوع و نوع وعده غذایی مراقبت کنند.

***آیا مصرف آب میوه و خشکبار شیرین برای بیماران دیابتی مضر است؟**

این متخصص تغذیه تصریح کرد: یک تصور نادرست بین بیماران دیابتی این است که مصرف قند میوه برای آن‌ها مشکل ساز نیست. به عنوان مثال چای را با چند عدد خرما، کشمش یا توت خشک مصرف می‌کنند و با تصور قند میوه ای، مشکلی در این موضوع نمی‌بینند. باید به این نکته توجه داشت که قند میوه در نهایت به گلوکز یعنی سوخت اصلی مغز تبدیل می‌شود. منتهی روند این تبدیل طولانی مدت‌تر از قندهای ساده است. در کل مصرف بیش از اندازه و کنترل نشده هر نوع خشکبار شیرین برای این بیماران خطرناک است.

اولیایی در ادامه گفت: البته توصیه ما این است که بیماران دیابتی از میوه استفاده کنند، اما نه به هر اندازه، چرا که در برنامه دیابتی‌ها مقدار میوه طبق دستور پزشک مشخص شده است و این بیماران باید طبق دستور عمل کنند. توصیه بعدی ما به بیماران دیابتی این است که به جای آب میوه از خود میوه استفاده کنند؛ چرا که خود میوه شامل فیبر، آب، ویتامین و مینرال‌ها است؛ در صورتی که آب میوه فیبر ندارد و قند خون را سریع افزایش می‌دهد. اولیایی در پایان تصریح کرد: بسیار حائز اهمیت است که بیماران دیابتی برای تزریق انسولین طبق دستور پزشک عمل کنند و از افزایش یا کاهش خوسرانه میزان انسولین به شدت پرهیز کنند. در واقع دیابتی که کنترل نشود می‌تواند خطرهای جبران ناپذیری به چشم ها، کلیه و قلب وارد کند.

همچنین زخم‌های عفونی و دیردرمان را برای آن‌ها ایجاد می‌کند و در بعضی موارد عفونت شدید متاسفانه باعث قطع عضو خواهد شد؛ بنابراین توصیه می‌کنیم این بیماران حتما برنامه غذایی خود را با کارشناس تغذیه بررسی کنند و در این زمینه کسب اطلاع داشته باشند.

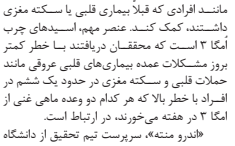
پزشکی

ضربه به سر خطر زوال عقل را افزایش می دهد

تحقیقات جدید نشان می دهد که آسیب دیدگی سر می تواند منجر به زوال عقل در طول ۲۵ سال بعد شود.این خطر با افزایش تعداد صدمات وارده به سر توسط یک فرد بیشتر افزایش می‌یابد. این یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد ارتباط قوی‌تری از آسیب به سر با خطر ابتلاء به زوال عقل در زنان در مقایسه با مردان وجود دارد.بسیاری از آسیب‌های سر می‌تواند ناشی از انبوهی از موقعیت‌های مختلف باشد، از تصادفات اتومبیل و موتور سیکلت گرفته تا آسیب‌های ورزشی. علاوه بر این، مشخص شده است که اثرات ضربه به سر طولانی مدت است.

«اندرا اشنایدر»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه پنسیلوانیا، در این باره می‌گوید: «آسیب به سر یک فاکتور خطرناک برای زوال عقل است اما می‌توان از آن پیشگیری کرد. یافته‌های ما نشان می‌دهد که تعداد آسیب‌های سر مهم است، آسیب‌های بیشتر به سر با خطر بیشتر زوال عقل در ارتباط است.»وی در ادامه می‌افزاید: «یافته ها نشان می‌دهد که پیشگیری از آسیب به سر می‌تواند برخی از خطرهای زوال عقل را در آینده کاهش دهد. در حالی که آسیب به سر تنها عامل خطر برای زوال عقل نیست اما یک عامل خطر ابتلاء به زوال عقل است که با تغییر رفتار مانند استفاده از کلاه ایمنی و کمربند ایمنی قابل پیشگیری است.»یافته‌ها نشان می‌دهد در مقایسه با شرکت کنندگانی که هرگز دچار آسیب به سر نشده اند، سابقه یک ضربه قبلی سر فقط با ۱.۲۵ برابر افزایش خطر ابتلاء به زوال عقل همراه بوده است و سابقه دو یا بیشتر آسیب‌های قبلی با ریسک بیش از ۲ برابر ابتلاء به زوال عقل همراه است. به طور کلی، ۹.۵ درصد از کل موارد زوال عقل در جمعیت موردمطالعه می‌تواند حداقل ناشی از یک آسیب دیدگی قبلی در سر باشد.

مصرف دو وعده ماهی در هفته برای پیشگیری از بیماری قلبی



مهر: نتایج مطالعه جدید نشان می دهد که خوردن منظم ماهی چرب می تواند به جلوگیری از بیماری های قلبی عروقی در افراد در معرض خطر، مانند افرادی که قبلاً بیماری قلبی یا سکته مغزی داشتند، کمک کند. عنصر مهم، اسیدهای چرب اُمگا ۳ است که محققان دریافتند با خطر کمتر بروز مشکلات عمده بیماری‌های قلبی عروقی مانند حملات قلبی و سکته مغزی در حدود یک ششم در افراد با خطر بالا که هر کدام دو وعده ماهی غنی از امگا ۳ در هفته می‌خورند، در ارتباط است.

«اندرو منته»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه مک مستر کانادا، در این باره می‌گوید: «مصرف ماهی در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی یک مزیت پیشگیری کننده قابل توجه است.»مصرف ماهی در کسانی که بیماری قلبی یا سکته مغزی ندارند هیچ فایده‌ای مشاهده نشدوی در ادامه می‌افزاید: «این مطالعه پیامدهای مهمی در رهنمودهای مربوط به مصرف ماهی در سطح جهان دارد که نشان می‌دهد افزایش مصرف ماهی و به ویژه ماهی‌های چرب در بیماران قلبی عروقی ممکن است یک مزیت قلبی عروقی نسبی داشته باشد.»به گفته منته، «افرادی که کمتر در معرض خطر بیماری‌های قلبی عروقی هستند، هنوز هم می‌توانند با خوردن دو وعده ماهی غنی از امگا ۳ از خود در برابر بیماری‌های قلبی عروقی محافظت نمایند، اما فواید آن برای سلامتی نسبت به افراد پرخطر کمتر است.»

این یافته‌ها براساس داده‌های نزدیک به ۱۹۲۰۰۰ نفر در چهار مطالعه و شامل حدود ۵۲۰۰۰ نفر مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی بود و تنها مطالعه انجام شده در هر پنج قاره است.

کشف عامل جلوگیری از ابتلا به سرطان سینه

روغن بذر کتان منبع غنی از لیگنان است که خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهد. لانا باتنر، پزشک متخصص طب طبیعی اظهار کرد: روغن بذر کتان به جلوگیری از پیشرفت بیماری‌های قلبی عروقی کمک می‌کند و خطر سرطان سینه را کاهش می‌دهد.همچنین به گفته او روغن دانه کتان حاوی مواد مفید زیر است:

- اسیدهای چرب اُمگا ۳ برای ساخت غشاهای سلولی که خاصیت ارتجاعی عروق را افزایش می‌دهند، خطر دیابت را کاهش می‌دهند و هضم غذا را بهبود می‌بخشند، ضروری است.

- روغن بذر کتان همچنین باعث کاهش وزن می‌شود و در روند دفع سموم از بدن نقش دارد.

- فیبر موجود در روغن بذر کتان عملکرد روده را عادی کرده و بیوست را برطرف می‌کند و پروتئین‌های مفید آن، خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهند.

- روغن بذر کتان حاوی لینوورپیتیدها است، ترکیباتی که دارای خاصیت ضد سرطان و آنتی اکسیدان هستند. این روغن همچنین منبع غنی از لیگنان است که خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهد.

همه نمی‌توانند از روغن بذر کتان استفاده کنند. به عنوان مثال، این خوراکی برای مادران باردار و شیرده منع مصرف دارد. بهتر است از مصرف روغن برای افرادی که اختلالات خونریزی دارند و کسانی که خود را برای جراحی آماده می‌کنند خودداری شود.

بذر کتان حاوی آلفا لینولنیک اسید (ALA) است که نوع دیگری از چربی‌های امگا۳ است و همچنین از پوکی استخوان و تحلیل رفتن بافت استخوانی جلوگیری می‌کند.