



تاریخ	۲۷
شهریور	
۱۳۹۶	
دوشنبه	

## سخن بزرگان:

به نتیجه رسیدن امور مهم، اغلب به انجام یافتن یا نیافتن امری به ظاهر کوچک بستگی دارد.

چاردینی

صفحه	۶
شماره	
۲۰۵۷	
سال	
بیست و سوم	

## سلامت

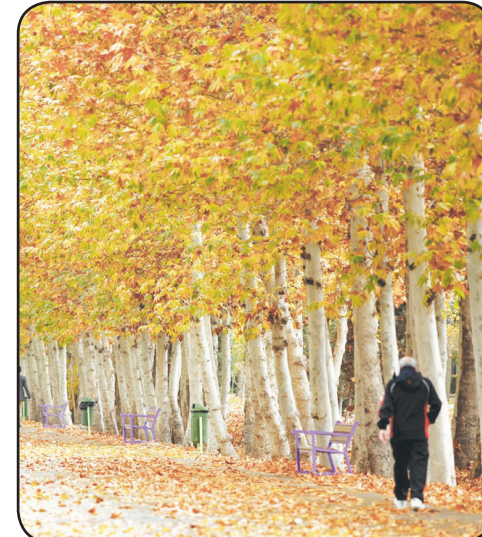


### باورهای دیابتی در یک نگاه

شاید بیشتر افراد مبتلا به دیابت بدانند قند بالا می‌تواند سلامت بدنشان را به خطر بیندازد، اما بسیاری نمی‌دانند از میان باورهای شایع کدام درست است و کدام نادرست. به گزارش جام جم، این هفته به مهم‌ترین باورهای دیابتی می‌پردازیم. **مصرف میوه‌های شیرین برای دیابتی‌ها ممنوع است** از آنجا که میوه‌ها دارای گلوکز هستند، بنابراین مصرف میوه‌ها در حد معینی مجاز است. به عنوان مثال ۱۲ حبه انگور، یک پرتقال یا هلو متوسط، نصف فینجان توت‌فرنگی، ده عدد گلاب یک وعده میوه محسوب می‌شوند. همچنین دیابتی‌ها می‌توانند سه وعده میوه مصرف کنند، اما این وعده‌ها نباید در یک وعده خلاصه شوند، چون مصرف چند میوه یا یک نوع میوه با حجم زیاد در یک وعده باعث افزایش قندخون می‌شود. در مقابل، افراد دیابتی تا حد امکان نباید شیرینی‌های ساده را مصرف کنند و مصرف کل شیرینی‌ها در طول روز نباید بیش از ۱۰ درصد کالری مورد نیاز باشد. در این میان بعضی بیماران مبتلا به دیابت، چای را همراه توت یا خرما می‌خورند، اما باید بدانند مصرف توت بیش از پنج عدد توت کوچک کار درستی نیست. **دیابت باعث کوری می‌شود** علاوه بر رتینوپاتی دیابتی که ورم مرکز بینایی چشم (ماکولا)، خونریزی‌های متعدد در شبکیه و زجاجیه چشم و در نتیجه مشکلات بینایی (تاری دید، کم‌بینایی و در درجات شدیدتر نابینایی) به همراه دارد، افزایش خون باعث بروز بیماری‌های چشمی دیگر هم می‌شود. ازجمله مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به آب مروارید و گلوکوم اشاره کرد. به عنوان مثال آب سیاه یا گلوکوم که به دلیل افزایش فشار داخل چشم ایجاد می‌شود، تشخیص و درمان بموقع آن اهمیت زیادی دارد چون در غیر این صورت به آسیب دائمی

عصب چشم، کم‌بینایی و حتی نابینایی منجر می‌شود. لیزردرمانی باعث بهبود دید بیماران دیابتی می‌شود لیزر درمانی یکی از درمان‌های اصلی آسیب‌های شبکیه است و میزان و دفعات آن توسط متخصص تعیین شده را نادیده بگیرند و آن‌ها را به تأخیر بیندازند چون هر جلسه لیزردرمانی برای‌شان حیاتی است و جلوی پیشرفت مشکلات بینایی را می‌گیرد. البته هر چند لیزر درمانی در کنترل عوارض چشمی به شدت مؤثر است، ولی بینایی از دست رفته بیمار را بر نمی‌گرداند. حتی ممکن است کاهش دید شب، کم شدن قدرت تطابق و کاهش تمایز رنگ‌ها را به همراه داشته باشد. پس مهم‌ترین مزیت لیزردرمانی، پیشگیری از نابینایی بیمار مبتلا به دیابت است. درمان‌های گیاهی تأثیری در کاهش قند خون ندارند تا پیش از تولید داروهای شیمیایی کاهنده قند خون، بیماران دیابتی به کمک گیاهان دارویی معالجه می‌شدند. این در حالی است که تاکنون تأثیر مثبت گیاهان دارویی زیادی در کنترل بیماری دیابت مشاهده شده است. مثلاً قره‌قوات ازجمله گیاهان دارویی است که در بسیاری از جنگل‌های شمال ایران رشد می‌کند و درمان‌گران طب سنتی معتقدند دمنوش‌های تهیه شده با برگ‌های گیاه قره‌قوات برای درمان بیماری دیابت مفید است. حتی در طب سنتی استفاده از دارچین برای درمان بسیاری از بیماری‌ها و البته بیماری‌های دیابت توصیه شده است. بنابراین افراد دیابتی با افزودن کمی دارچین به رژیم غذایی‌شان و همچنین مصرف دمنوش دارچین سه تا چهار بار در هفته می‌توانند از افزایش قند خون پیشگیری کنند. همچنین از عرقیات گیاهی که در درمان قند خون مؤثر است می‌توان به عرق شنبلیله، عرق گزنه، برگ گردو و برگ زیتون اشاره کرد.

اگر جزء هیچ یک از این گروه‌ها نیستید، می‌توانید خودتان به صورت شخصی این واکنش را از داروخانه‌ها بخرید و استفاده کنید. **عفونت گلو** عفونت‌های ویروسی می‌توانند در نتیجه گسترش عفونت گلو به وجود بیایند. اگر گلودی‌تان دچار عفونت شود، دچار درد و التهاب می‌شود. **درمان** داروهای بدون نیاز به نسخه فراوانی هستند که می‌توانند کمک‌تان کنند درد گلو را تسکین دهید. اگر دچار تب شدید، غده متورم و دردناک شدند و یا نقاط سفید رنگی روی لوزه‌ها دیده شد یا با قورت دادن مشکل پیدا کردید ممکن است لوزه‌تان بزرگ شده باشد یا دچار آبسه لوزه شده باشید. در چنین شرایطی باید به پزشک مراجعه کنید. **عفونت چشم** اگر چشم‌تان دچار خارش شد و قرمزی و ترشح داشت ممکن است دلیل‌ش ورم ملتحمه باشد. ورم ملتحمه را می‌توانید با چند بار حمام آب گرم و یا قطره‌های چشم بدون نیاز به نسخه درمان کرد. با این حال اگر درد چشم‌تان بیشتر شد و یا دچار از دادن بینایی شدید، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید. **پیشگیری** بهترین روش برای پیشگیری از عفونت چشم این است که دست‌های خود را مرتب بشویید. همچنین در صورتی که دست‌ها آلوده بود نباید آنها را با چشم تماس دهید. **اسهال و استفراغ** برخی ویروس‌ها ممکن است باعث شیوع اسهال، استفراغ و یا هر دو شوند. شستن دست‌ها بهترین روش برای پیشگیری از این شیوع است. برای پیشگیری از شیوع ویروسی که عامل این علائم شده بهتر است افراد آلوده به ویروس تا ۴۸ ساعت بعد از بهبودشان به محل کار یا مدرسه بازنگردند. **سلامت روان** با طولانی‌تر شدن شب‌ها برخی افراد ممکن است از نظر خلق و خو دچار مشکل شوند و اضطراب‌شان افزایش یابد. داشتن یک برنامه غذایی سالم در کنار مکمل ویتامین D می‌تواند با چنین مشکلی مقابله کند. سعی کنید در روتین روزانه خود ورزش را نیز بگنجانید این کار باعث تقویت سطح سروتونین نیز می‌شود. اگر احساس افسردگی می‌کنید بهتر است با یک پزشک متخصص صحبت کنید تا کمک‌تان کند.



می‌کند عبارتند از: درد عضلانی که معمولاً باعث می‌شود نتوانید از رخت خواب خود بیرون بیایید. **تب بالا** **سرفه‌های شدید** اگر تعداد مراتب تنفس فرد مبتلا به آنفولانزا افزایش یافت و یا اگر تب از بین نرفت باید به پزشک مراجعه کنید. **درمان** خط مقدم درمان و مقابله با آنفولانزا این است که از داروهای مسکن بدون نیاز به نسخه و مقدار زیادی مایعات استفاده کنید. اگر حس کردید بهبود پیدا نمی‌کنید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا برای‌تان داروهای ضد ویروسی تجویز کند. **پیشگیری** هر سال مراکز پزشکی واکنش آنفولانزا را به افرادی که بیش از دیگران در برابر آنفولانزا ضعیف هستند تزریق می‌کند. این افراد عبارتند از: افراد بالای ۶۵ سال، خانم‌های باردار افرادی که برای مدت زمان طولانی در خانه تحت مراقبت قرار دارند. افرادی که مراقبان اصلی یک فرد معلول یا سالخورده به حساب می‌آیند. علائمی که آنفولانزا را از سرما خوردگی معمولی جدا

### با این مسکن‌های طبیعی کم‌درد را تسکین دهید!



کاهش کم‌دردهایی دارد که به واسه کارهای روزمره ایجاد می‌شوند. افرادی که کمتر از ۷ ساعت در شب می‌خوابند در مورد شیوع آنفولانزا ضعیف‌تر هستند. **پیشگیری** هر سال مراکز پزشکی واکنش آنفولانزا را به افرادی که بیش از دیگران در برابر آنفولانزا ضعیف هستند تزریق می‌کند. این افراد عبارتند از: افراد بالای ۶۵ سال، خانم‌های باردار افرادی که برای مدت زمان طولانی در خانه تحت مراقبت قرار دارند. افرادی که مراقبان اصلی یک فرد معلول یا سالخورده به حساب می‌آیند. علائمی که آنفولانزا را از سرما خوردگی معمولی جدا

بی‌تحركی و اضافه وزن ناشی از آن به طور تنگتنگی با بروز و تشدید دردهای کمری و مفصلی در ارتباط هستند. در واقع عضلات مجبور می‌شوند تلاش زیادی برای تحمل مازاد توده بدنی انجام دهند. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تیبیان، دردهای کمری از جمله مشکلاتی است که اکثر مردم به ویژه افرادی که بی‌تحرك و پشت‌میزنشین هستند از آن شکایت دارند. این دردها با احساس ناراحتی، فشار و خشکی در قسمت انتهایی کمر بروز می‌کنند که گاهی با گزگز و مشکل در حرکت کردن بروز می‌کنند. دردهای کمری به واسطه یک حرکت یا وضعیت بدنی نادرست و یا یک‌جا نشستن طولانی مدت بروز می‌کند و می‌تواند جزو علائم اختلالات مفصلی، استخوانی یا عضلانی باشد. اگرچه روش‌های درمانی زیادی برای کاهش شدت این علائم و دردها وجود دارد، اما لازم است برخی شیوه‌های طبیعی برای پیشگیری و همچنین مقابله با این دردها را در نظر داشته باشید. **وضعیت نشستن بدن را اصلاح کنید** حفظ وضعیت بدنی درست در حین نشستن یک عادت ساده و سالم است که باعث جلوگیری از بروز کم‌درد و همچنین کاهش بروز آن می‌شود. نشستن صحیح باعث می‌شود که عضلات در جای خود قرار بگیرند و بهتر از ستون فقرات حفاظت کنند. اندامی نیز زیباتر به نظر برسد. بنابراین اگر شغل‌تان نیاز به نشستن دارد حتماً صندلی مناسب انتخاب کنید و در حین نشستن وضعیت بدنی‌تان را اصلاح کنید. **ورزش کنید** با وجود اینکه در حین درد و احساس فشار زیاد در کمر باید استراحت کنید تا درد کاهش یابد، اما لازم است حتماً ورزش کنید. چون حرکات ورزشی و کشش بدن یک کار تکمیلی برای تسکین و کاهش دفعات شروع درد محسوب می‌شود. ورزش باعث بهبود جریان خون شده و در عین حال عضلات و استخوان‌ها را تقویت می‌کند و از بروز بیرون‌زدگی و پارگی دیسک و بروز مشکلات دیگر پیشگیری می‌کند. **با اضافه وزن مقابله کنید** بی‌تحركی و اضافه وزن ناشی از آن به طور تنگتنگی با بروز و تشدید دردهای کمری و مفصلی در ارتباط هستند. در واقع عضلات مجبور می‌شوند تلاش زیادی برای تحمل مازاد توده بدنی انجام دهند. در نتیجه برای

### کاهش وزن سریع به کمک زیتون

هورمونی به نام آمیلین کمک می‌کند که در افراد مبتلا به دیابت وجود دارد. به گفته بین شو، رهبر این پژوهش و استادیار بیوشیمی در کالج کشاورزی و علوم زندگی در ویرجینیا تک، مطالعه ما بینش‌های مکانیکی جدید به پرسش قدیمی این که چرا محصولات زیتون می‌توانند ضد دیابت باشند، ارائه می‌کند. ما بر این باور هستیم که این شرایط نه تنها با بیوشیمی عملکردهای ترکیب آلوروپین زیتون در ارتباط است، بلکه اثری روی عامه مردم برای توجه بیشتر به محصولات زیتون در دوره‌ای که با اپیدمی دیابت مواجه هستیم، دارد.

طی مطالعه‌های جدید که در نشریه Biochemistry منتشر شده است، پژوهشگران ترکیبی به نام آلوروپین که در روغن زیتون یافت می‌شود را مورد آزمایش قرار دادند. آن‌ها دریافته‌اند که آلوروپین به بدن در تولید انسولین بیشتر کمک می‌کند، که به تنظیم سوخت و ساز کمک می‌کند و اجازه می‌دهد سلول‌ها از قند برای تولید انرژی استفاده کنند، که این شرایط احتمال ذخیره آن‌ها و افزایش وزن را کاهش می‌دهد. همچنین، پژوهشگران کشف کردند که ترکیب آلوروپین به کاهش سطوح سمی

بیوشیمیدان‌ها اخیراً به بررسی دقیق ترکیباتی در روغن زیتون اقدام کرده تا دریابند چرا این محصول مفید فوایدی مانند کاهش وزن و پیشگیری از دیابت نوع ۲ را نیز ارائه می‌کند. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از عصرایران، مصرف روغن زیتون دیر زمانی است که یکی از بهترین روش‌ها برای دریافت چربی‌های دوستدار قلب و سالم از رژیم غذایی محسوب می‌شود. رژیم غذایی مدیترانه‌ای یکی از گزینیهایی است که فواید سلامت بسیاری از جمله محافظت از مغز در برابر زوال عقل و از بین بردن سلول‌های سرطانی را ارائه می‌کند.

### ویژگی‌های یک کفش مناسب را می‌دانید؟

کرده و کفش‌های با رنگ‌های روشن و شاد برای فرزندان خود خریداری کنند. وی بهترین زمان برای خرید کفش را بعدازظهرها عنوان کرد و افزود، در ساعات بعدازظهر، پا بر اثر فعالیت به بزرگترین حد خود می‌رسد، بنابراین خرید کفش در ساعات بعدازظهر به خرید کفش‌های مناسب‌تر و راحت‌تر می‌انجامد. این فیزیوتراپیست در پایان با بیان اینکه ۶۰ تا ۷۰ درصد افراد مشکل قوس پا دارند و با تأکید بر این نکته که نوع و شکل کفش باید متناسب با وضعیت و شکل پا باشد، توصیه کرد: افراد قبل از خرید کفش با یک فیزیوتراپیست یا متخصص ارتوپدی مشورت لازم را به منظور آگاهی از سلامت پاها و کاهش قوس پا و نیز آگاهی از ویژگی‌های کفش مناسب انجام دهند.

پیاده‌روی اذیت نکند، گفت: پهنای پنجه کفش نیز به عنوان یکی از مهم‌ترین بخش‌های کفش باید به حدی باشد که پنجه پا در کفش جمع نشده و کاملاً حالت آزاد داشته باشد. این فیزیوتراپیست چرم طبیعی را بهترین جنس کفش دانست و اظهار کرد: چرم طبیعی به دلیل بیشترین سازگاری و انعطافی که با حالت پا پیدا می‌کند، بهترین جنس برای کفش است که افراد در هنگام خرید باید به آن توجه داشته باشند. وی با بیان اینکه وزن کفش نقش زیادی در حفظ سلامت پا دارد، اظهار کرد: افراد باید از خرید کفش‌هایی که تزئینات زیادی دارد خودداری کنند، زیرا کفش‌های سنگین‌تر صرفاً فشار بیشتری به پا وارد کرده و کاربرد دیگری ندارند.

این فیزیوتراپیست افزود: همچنین والدین در هنگام خرید کفش برای کودکان خود باید به رنگ کفش توجه و نیم سانتیمتر باشد. وی با بیان اینکه ارتفاع پشت کفش باید در حدی باشد که فرد را هنگام



یک فیزیوتراپیست معتقد است، افراد جهت سلامت پا باید ویژگی‌ها کفش خوب را شناخته و متناسب با آن کفش خریداری کنند. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از ایسنا، یک فیزیوتراپیست با تأکید بر استفاده از کفش مناسب گفت: استفاده از کفش‌های نامناسب و پاشنه بلند می‌تواند عوارضی از جمله قوس کمر، انحراف شست پا و آسیب به پنجه پا را به دنبال داشته باشد، درحالی‌که با استفاده از کفش مناسب می‌توان از بسیاری از این آسیب‌ها پیشگیری کرد. این فیزیوتراپیست با اشاره به ویژگی‌های کفش مناسب، گفت: در وهله اول شکل کفه داخل کفش باید قوس‌های کف پا را پر کرده و فرد با آن احساس راحتی کند. وی نرمی و قابلیت ارتجاعی را مهمترین ویژگی که کفش عنوان کرد و افزود: قابلیت الاستیکی کفش در کاهش فشار وارده به استخوان‌های پا در هنگام فعالیت نقش مهمی دارد. این فیزیوتراپیست خاطر نشان کرد: اختلاف ارتفاع مناسب بین پاشنه و پنجه کفش نباید بیش از دو و نیم سانتیمتر باشد. وی با بیان اینکه ارتفاع پشت کفش باید در حدی باشد که فرد را هنگام