

آیامی توان دیابت را بدون دارو مداوا کرد؟



دکتر رضا کریمی

فوق تخصص غدد و متابولیسم

دیابت اگر در ابتدای شروع بیماری روش زندگی خود را اصلاح نمایند، بیماری شان مداوا می‌شود.

البته این درمان تا زمانی که آنها روش صحیح زندگی را بخوبی رعایت کنند پابرجا خواهد بود. بگذارید با چند مثال در مورد بیماران خودم موضوع را توضیح دهم:

بیمار اول: آقای ۴۴ ساله که از اهالی یکی از روستاهای زیبا و کوهستانی منطقه سوادکوه است، چند سال قبل به مطب آمد و با نگرانی آزمایش قند خود را نشان داد. در این آزمایش، قند ناشتا حدود ۲۷۰ بود. اگر این فرد جوان یا نوجوان بود من حق نداشتم در شروع انسولین برای او هیچ زمانی را از دست بدهم و حتما باید سریع اقدامات تشخیصی و درمانی را انجام می دادم و انسولین را شروع می‌کردم. از آنجا که این فرد میانسال و پرخور بود از او خواستم اولاً میزان کربوهیدرات مصرفی یعنی نان و برنج را بشدت کاهش دهد و دوم این‌که ظرف سه روز آینده هر صبح پیاده مسیر کوهپیمایی روستایش تا چشمه را که حدود یک ساعت زمان می برد، راهپیمایی کند.

در کمال تعجب وقتی چند روز بعد مراجعه کرد، قند خون کاملاً طبیعی شده بود. و ایشان اکنون چند سال است که هر هفته چهار پنج بار مسیر کوهپیمایی کنار منزل را می پیماید و هنوز قند خون در محدوده کنترل شده است. واقعیت این است که اگر او مدتی دست از ورزش بکشد و غذاهای پرکالری و پرنشاسته مثل نان و برنج مصرف کند، بسرعت دچار افزایش قند خون می شود. ولی تا سال‌های زیادی اگر شیوه صحیح خوردن و ورزش را دنبال کند، مشکلی نخواهد داشت.

مثال بعدی مرد ۵۰ ساله‌ای است که قند ناشتا بالاتر از ۲۰۰ داشته است. بعد از این‌که با ورزش و رژیم طی شش ماه ده کیلوگرم از وزنش را کاهش داده و از وزن ۸۸ به ۷۸ رسیده، کم‌کم تمام داروهایش را قطع کرده‌ام و او بدون دارو و با ادامه شیوه صحیح خوراک و ورزش، سلامت خود را بازیافته است.

برای درمان دیابت اگر بموقع اقدام کنیم و اگر میزان حجم عضلات زیاد باشد و با ورزش فعال شوند، می‌توانند بخوبی قند را مصرف کنند. در این صورت غول سرکش دیابت، خاموش خواهد شد.



آمار يك ميليونی مبتلایان به صرع در کشور

مدیرعامل انجمن صرع ایران گفت: طبق برآوردها تا يك میلیون بیمار مبتلا به صرع در کشور داریم و علت بالا بودن این تعداد هم میزان بالای تصادفات رانندگی در کشور، وجود تعداد زیادی مجروح جنگی و وجود بیماران متابولیک ارثی است.

استفاده از عینک آفتابی مانع نفوذ نور فرا بنفش خورشید و کدر شدن عدسی چشم می‌شود

بینایی را فدای زیبایی نکنید



استفاده از عینک دودی چقدر برای شما اهمیت دارد؟ به نظر شما هنگام خرید این نوع عینک، مهم‌ترین نکته‌ای که لازم است به آن توجه داشته باشیم، چیست؟ احتمالاً پاسخ تعدادی از شما عزیزان زیبایی فریم و میزان همراهی آن با مد روز و عده‌ای دیگر نیز میزان UV عدسی و استاندارد بودن باشد.

نکته‌ای که در این گزارش درصدد یادآوری آن هستیم، دلایل اهمیت توجه به استاندارد بودن UV عینک، تاثیر آن بر سلامت چشم‌ها و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های غیرقابل درمان است.

دکتر قاسم فخرایی، چشم پزشک در گفت‌وگو با جام جم به نقش موثر عینک دودی در مراقبت از چشم‌ها و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها اشاره می‌کند.



سهیلا فاحی

دانش و سلامت

پیشگیری از آب مروارید

یکی از کارکردهای موثر و مهم استفاده منظم از عینک دودی استاندارد، کاهش ریسک ابتلا به آب مروارید است. استفاده از این عینک مانع نفوذ نور فرا بنفش خورشید

و کدر شدن عدسی چشم می‌شود. البته هر عینک دودی این قابلیت را ندارد. اگر عینک حاوی UV۴۰۰ باشد، در این صورت می‌توان انتظار مصون ماندن چشم‌ها در مقابل نور خورشید را داشت.

افرادی مانند رانندگان تاکسی، کامیون، دستفروش‌ها، کشاورزان و ماهیگیران که به‌واسطه شغل خود بیش از دیگر افراد در معرض نور خورشید قرار دارند، در صورتی که به مدت طولانی از عینک‌های محافظت‌کننده

داریوش نسبی تهرانی افزود: براساس جدیدترین مطالعه اپیدمیولوژیک انجام شده، شیوع بیماری صرع در ایران بین دو تا سه برابر شیوع این بیماری در کشورهای پیشرفته اروپایی و آمریکای شمالی است. بر اساس آمار طعی یک میلیون و دویست هزار بیمار مصروع در ایران وجود دارد.

در برابر نور فرا بنفش خورشید استفاده نکنند، باید منتظر حضور زود هنگام مرواریدها در چشمان خود باشند. درست است که خوشبختانه این بیماری قابل درمان است و مبتلایان می‌توانند از طریق عمل جراحی، سلامت چشم‌های خود را مجدد به دست آورند، اما متأسفانه همین ساده بودن بیماری و سهل انگاری افراد برای درمان موقع، موجب شده است آب مروارید مهم‌ترین عامل نابینایی در ایران باشد. نکته قابل توجه دیگر، مربوط به افرادی است که به دلیل شرایط خاصی که دارند، در برابر اشعه فرا بنفش آسیب‌پذیرتر هستند. افرادی که عمل آب مروارید انجام داده‌اند یا داروهایی مرتبط با بیماری‌های دیابت، مالاریا، آرتریت روماتوئید، پسوریازیس، قرص‌های ضد حاملگی یا تتراسایکلین استفاده می‌کنند، حتما باید بیشتر مراقب سلامت چشمان خود باشند، چرا که شدت تخریب نور خورشید بر چشمان این افراد بیشتر است.

محافظت از سلول‌های شبکه

مراقبت از سلول‌های شبکه و پیشگیری از ایجاد لکه زرد در این بخش از چشم، یکی دیگر از اثرات استفاده از عینک دودی استاندارد است. بین ساعات ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر تابش اشعه در بالاترین میزان خود قرار دارد. بنابراین مراقبت‌ها در این ساعات بخصوص اگر قصد حضور در مناطق ساحلی یا برفی را دارید باید بیشتر باشد. محافظت نکردن از چشم در برابر تابش نورخورشید اثر انعکاس نور از سطح برف، آب یا شن ساحل می‌تواند باعث ایجاد سوختگی در سطح قرنیه چشم شود. این سوختگی که شبیه سوختن پوست، ساعات تاثیر نور خورشید و البته بسیار دردناک است، می‌تواند باعث آسیب دائم و سوختن پرده شبکه چشم شود.

تست سریع ایدز؛ چگونه؟

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت اعلام کرد: برای شناسایی افراد مبتلا به ای.وی، مشاوره و آزمایش لازم است. دکتر محمد مهدی گویا درباره انجام «تست سریع» و «سلف‌تست» گفت: تجربه جهانی نشان داده تشخیص زود هنگام ای.آی.وی اولین گام برای تداوم بقای فرد مبتلا برای مراقبت و درمان و در کلان خودپیشگیری و کنترل ای.آی.وی است. وی افزود: مردم می‌توانند از این تست در مراکز غیر از مراکز بهداشتی و درمانی استفاده کنند. این تست عمدتاً برای کسانی است که امکان مراجعه به مراکز درمانی بهداشتی و دسترسی به انجام آزمایش را ندارند و نیز کسانی که دسترسی به آنها برای دشوار است. برای انجام این تست تحمیل وجود ندارد و انجام آن نیازمند مشاوره درست است. / ایپسا

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر محمد صادق عالم رجبی، متخصص بیماری‌های دهان

جرم تکانی دندان!



پلاک دندانی با جرم دندان چه تفاوتی دارد؟

وقتی ما مسسواک را کنار بگیریم و تمیز شدن طبیعی دندان انجام نشود، غذاها و پروتئین‌های بزاق روی سطح دندان می‌نشیند. حال در جاهایی که از شویندگی طبیعی بزاق بیشتر دور هستند، مثلاً نواحی بین دندانی، نواحی که به لثه نزدیک است و همچنین در سنین پایین‌تر در شیارهای عمیق دندان، پلک کمپلکس باکتریایی روی آن سوار می‌شود و مجموع اینها پلاک دندانی می‌شود. بعد از ۲۴ تا ۴۸ ساعت پلاک کلسیفیه و معدنی می‌شود و بعد به جرم دندان تبدیل می‌شود.

علت تورم لثه چیست؟

علت اصلی آن، جرم و پلاک است که باعث التهاب می‌شود. همان‌عامل باکتریایی که باعث التهاب لثه می‌شود. ابتدا با تغییر رنگ، خونریزی لثه و بعد پیشرفت می‌کند و تورم و التهاب ایجاد می‌کند. از دیگر علل بیماری‌های لثه می‌توان به مواردی مانند برخی بیماری‌های ارثی و نیز داروها اشاره کرد. همچنین برخی بدخیمی‌ها مثل سرطان‌های خون می‌تواند باعث التهاب لثه شود.

جرم‌گیری باید با چه فاصله زمانی انجام شود؟

اگر ۲۴ تا ۴۸ ساعت مسواک ننزیم، پلاک کلسیفیه شده ایجاد می‌شود. این پلاک با وسایل مکانیکی قابل برداشت نیست و باید دندانپزشک با وسایل جرم‌گیری آن را بردارد و سایر جرم‌گیری با فرکانس‌های اولتراسونیک فقط جرم را برمی‌دارند و به مینای دندان آسیبی نمی‌زنند. فاصله زمانی جرم‌گیری به شرایط بهداشت دهان و دندان فرد و نیز به جنس و اسیدپتیه بزاق فرد بستگی دارد. برخی افراد بیماری‌های ارثی لثه دارند که باید دوره جرم‌گیری‌شان کوتاه‌تر باشد. برعکس برخی افراد اصلاً نیازه جرم‌گیری ندارند.

چه عواملی تشکیل جرم دندان را آسان می‌کند؟

مهم‌ترین عامل، رعایت نکردن بهداشت است. همچنین به جنس بزاق، اسیدپتیه بزاق و نیز به میزان باکتری‌های دهان بستگی دارد که در افراد مختلف با هم فرق می‌کند.

آیا دندان قروچه روی دندان تاثیر می‌گذارد؟

بله، اما دندان قروچه برای این‌که تاثیر بگذارد باید پنج ساعت دندان تحت فشار باشد که این‌طور نیست و زمان تحت فشار بودن کم است. اما دندان قروچه باعث مشکلات فک و عضله، فک و مفصل گیجگاهی فکی می‌شود که درمان مخصوص خودش را دارد.

وی با تاکید بر کنترل حملات صرعی با مصرف منظم دارو و اصلاح سبک زندگی تاکید کرد: رعایت این موارد سبب می‌شود فرد مبتلا به صرع، شانس بیشتری برای اجتناب از حمله در مکان‌های عمومی و در نتیجه زندگی بهتری داشته باشد. / مهر

لازم است توجه داشته باشیم اگر سلول‌های شبکه‌ای آسیب ببینند، به هیچ عنوان قابل درمان و ترمیم نیستند. در چنین شرایطی درست است که فرد بینایی خود را از دست نمی‌دهد، اما مجبور می‌شود تا زمان کشف راهکارهای درمانی جدید، با کم بینایی زندگی کند. هر چند مضرات ناشی از تابش طولانی‌مدت نور بنفش به چشم‌ها تنها به مواردی که اشاره شد، محدود نمی‌شود. رویش بافتی به نام ناخنک بر سطح قرنیه و ابتلا به سرطان پوست در پلک‌ها و نواحی اطراف چشم، مخاطرات دیگری است که استفاده نکردن از عینک دودی ریسک ابتلا به آنها را افزایش می‌دهد.

خرید عینک دودی از مراکز مجاز

شرایط اقتصادی برخی افراد را مجبور می‌کند عینک دودی مورد نیاز خود را از دستفروش‌ها بخرند. متخصصان توصیه می‌کنند در صورت امکان عینک‌ها از عینک فروشی‌های مجاز خریده شوند. اما اگر فردی قصد خرید از افراد غیرمجاز را داشت، با این شرط خرید انجام شود که UV آن استاندارد ۴۰۰ و باشد و برای اطمینان از این امر حتما با دستگاه میزان UV عینک ارزیابی شود.

استفاده از عینک دودی برای بچه‌ها

بزرگسالان از دیدن بچه‌هایی که عینک دودی استفاده می‌کنند، بسیار لذت می‌برند. فراتر از این حس خوشایند، متخصصان توصیه می‌کنند از وقتی که بچه‌ها توانایی استفاده و نگه داشتن عینک را پیدا کردند، بهتر است والدین عادت استفاده از این عینک‌ها را مانند مسواک‌زدن از همان کودکی به بچه‌ها بیاموزند تا آنها از همان کودکی با فرهنگ مراقبت از چشم‌ها در برابر نور فرا بنفش آشنا شوند تا آن را در بزرگسالی نیز جدی بگیرند.

مراقبت از چشم در هنگام کار

حدود ۸۰ درصد ادراک اطلاعات انسان از محیط پیرامون از طریق قوه بینایی فراهم می‌شود و این خود اهمیت مراقبت از این ارگان ارزشمند را می‌رساند.

هنگامی که به هر دلیل مواد اسیدی یا قلیایی به داخل چشم نفوذ می‌کند، مثلاً بی‌احتیاطی هنگام انجام کار یا زمانی که چشم در معرض بخار متصاعد شده از این مواد شیمیایی قرار می‌گیرد، باید بلافاصله با آب تمیز شست‌وشوی چشم انجام شود، هرچه میزان شست‌وشو بیشتر باشد، قابلیت حیات این ارگان ارزشمند بالاتر می‌رود. متأسفانه برخی اوقات اطرافیان فرد مصدوم بلافاصله بعد از وقوع حادثه و بدون هیچ اقدام مراقبتی نظیر آنچه گفته شد سعی در رساندن بیمار به بیمارستان دارند که مسلماً به علت تأخیر در شست‌وشوی چشم، عوارض جبران‌ناپذیری برای فرد ایجاد می‌شود. درصد زیادی از بیماران که با شکایت مشکلات چشمی به اورژانس مراجعه می‌کنند، افرادی هستند که حین انجام کار دچار نفوذ جسم خارجی – که معمولاً پلیسه فلزات است – به داخل چشم شده‌اند. در این افراد نیز مراجعه رود هنگام و خارج کردن جسم خارجی در اسرع وقت موجب عوارض کمتر می‌شود به گونه‌ای که معمولاً این افراد بدون هیچ‌گونه عارضه خاصی بعد از خارج کردن جسم خارجی در اورژانس از بیمارستان مرخص می‌شوند. در صورتی که گذشت زمان باعث ایجاد حلقه زنگ‌زدگی اطراف پلیسه می‌شود و درمان را مشکل‌تر و طولانی‌تر می‌کند. شکایت شایع چشمی دیگر در بیماران که بازمه‌هنگام فعالیت‌های شغلی اتفاق می‌افتد، قرمزی، درد و سوزش چشم به دنبال جوشکاری فلزات است که به برق‌زدگی چشم معروف است. اشتباه شایع بیماران در این‌گونه موارد استفاده از قطره بی‌حسن‌کننده چشمی به صورت خودسرانه است که باعث کاهش درد بیمار می‌شود ولی عوارض ناشی از آسیب به قرنیه ادامه یافته و بیمار به علت بی‌حسی چشم، دردی احساس نکرده و متوجه آسیب پیش‌رونده به چشم خود نمی‌شود. در این‌گونه موارد بهترین کار استراحت دادن به چشم و بستن آن با پد چشمی پس از ویزیت پزشک است که گاهی از پماد آنتی‌بیوتیک چشمی یا قطره‌های گشادکننده مردمک به طور موقت و با دستور پزشک نیز استفاده می‌شود.

پیشگیری مهم‌تر از درمان

مسئله‌مانند توصیه‌هایی که برای سایر بیماری‌ها داریم، پیشگیری مهم‌تر و ارزشمندتر از درمان است. استفاده از عینک‌های مخصوص هنگام انجام کار با مواد شیمیایی یا هنگام برش و جوش فلزات یا هر اقدام دیگری که تهدیدکننده سلامت این ارگان مهم است، تضمین‌کننده سلامت فرد و کاهش هزینه درمان به علت عوارض محتمل فوق‌است.