

## قندی که به تلخی می‌زند!

گاهی سابقه يك بیماری خاص ممکن است تصمیم ما به انجام جراحی را تغییر دهد. از میان تمام این بیماری‌ها، مرض قند یا دیابت اهمیت و جایگاه ویژه‌ای دارد. بالا رفتن میزان قند خون در طولانی‌مدت اثرات مخربی روی بسیاری از اندام‌های بدن می‌گذارد که متأسفانه در اکثر موارد برگشت‌پذیر نیست و با گذر زمان از ابتلا به دیابت این عوارض خود را نشان می‌دهند، اما هر چه قند خون با دقت و وسواس بیشتری کنترل شود بروز آنها به تأخیر می‌افتد. بسیاری از این آثار در بیمارانی که تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند اهمیت دوچندان پیدا می‌کند که به برخی از آنها اشاره می‌شود:

آسیب کلیوی به دنبال دیابت طولانی‌مدت به معنی تخریب تدریجی سلول‌های کلیه است که ممکن است در نهایت به نارسایی کلیوی منجر شود. در انجام بیهوشی و عمل‌های جراحی تجویز داروهای مختلف اجتناب ناپذیر است و دفع کلیوی این داروها در بیماران دیابتی پیشرفته ممکن است با اختلال مواجه شود. به‌خصوص اگر عارضه‌ای مثل عفونت بعد از عمل رخ دهد ممکن است این نارسایی کلیوی محدودیت قابل توجهی در تجویز آنتی‌بیوتیک‌ها ایجاد کند.
تصلب شریاین در این بیماران زودتر اتفاق می‌افتد و سبب شایع‌تر شدن عوارض قلبی در عمل‌های جراحی و آسیب‌پذیری بیشتر مغز در عمل‌های مغز می‌شود. به‌علاوه آثار مخرب دیابت روی عروق از علل مشکلات احتمالی در ترمیم بافتی این بیماران و جوش نخوردن زخم آنهاست و عدم بازسازی مجدد زخم بعد از عمل از عوارضی است که در این بیماران مشاهده می‌شود. در کنار این مشکلات عروقی، ضعف سیستم ایمنی هم در بیماران دچار مرض قند گاهی سبب مستعد شدن زخم جراحی این بیماران به عفونت و نیاز به جراحی مجدد می‌شود. در نهایت صدمه به سلول‌های عصبی بیماران دیابتی باعث علائمی مثل درد، گزگز و ضعف در اندام‌ها می‌شود که ممکن است سبب اشکال تشخیصی مشکلات ستون فقرات مثل دیسک و مشابه آن شود و ممکن است نتیجه عمل جراحی را نامطلوب سازد، زیرا حتی با جراحی موفق دیسک یا تنگی کانال این افراد این احتمال دارد که قسمتی از علائم آنها مربوط به عوارض عصبی دیابت باشد و بعد از عمل بهبود نیابد.

در مجموع باید گفت جدا از این که اهمیت پیشگیری از ابتلا به دیابت بر کسی پوشیده نیست، کنترل دقیق قند خون در این بیماران و مراقبت پس از جراحی در آنان باید متفاوت و توأم با ظرافت و دقت بیشتری نسبت به سایر بیماران صورت گیرد.



نتایج مطالعات جدید نشان می‌دهد پیاده‌روی می‌تواند بهترین رژیم غذایی برای کاهش وزن باشد. بر اساس یافته‌های منتشرشده در مجله وب ام‌دی، اگر روزانه ده هزار قدم بردارید و از حجم غذاهای مصرفی خود طی روز ۲۵ درصد بکاهید، می‌توانید در هفته نیم تا يك كيلو وزن كنم کنید.

## امكان کاهش وزن يك كيلوگرمی در هفته با پیاده‌روی

پیاده‌روی می‌تواند به عنوان يك برنامه مادام‌العمر برای کاهش وزن باشد و عوارض جانبی سایر رژیم‌های غذایی را ندارد. اصلی‌ترین قانون این رژیم غذایی ایجاد تغییرات سبک و سالم در زندگی روزانه برای رسیدن به وزن ایده‌آل است. به علاوه دوچرخه‌سواری نیز می‌تواند جایگزین پیاده‌روی شود. هر يك دقیقه



## کارشناسان می‌گویند برای افزایش کیفیت زندگی در دوران سالمندی توجه به روابط زناشویی ضروری است



ملکی؛

وجود رابطه

عاطفی و زناشویی

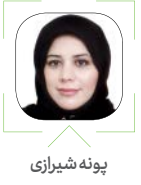
لذت‌بخش در

دوران سالمندی،

کیفیت زندگی را در

این دوران بالاتر

می‌برد



پونه شیرازی

سلامت

امروزه با توجه به پیشرفت‌های پزشکی، نرخ امید به زندگی افزایش یافته‌است و افراد طول عمر بیشتری سطح سلامت بالاتری دارند. بنابراین، زوج‌های سالمند فرصت بیشتری برای زندگی مشترک دارند، اما در اغلب موارد توجه کمی به روابط زناشویی و عاطفی خود می‌کنند.

شاید براساس برخی باورها، بهادادن به چنین نیازی در سنین

سالمندی امر متعارفی تلقی نشود، اما چنین نگاهی رانمی‌تواندافی نیاز طبیعی به روابط زناشویی در این مقطع از زندگی دانست. چنان‌که بهره‌مندی از روابط محبت‌آمیز در قالب ارتباط زناشویی فقط مختص زوج‌های جوان نیست و سالمندان نیز می‌توانند از این جنبه مثبت زندگی مشترک، البته با در نظرگرفتن شرایط خاص این سنین بهره‌مند شوند. برای این‌که ببینیم شعله عشق در روابط زوج‌های سالمند با چه الزامات و اگر و اماهایی می‌تواند پابرجا بماند، پای صحبت‌های هاله ملکی، سرپرست کلینیک سلامت جنسی ابن سینا می‌نشینیم.

عاطفی و روانی دچار مشکل کند که خود می‌تواند عاملی برای کاهش صمیمیت بین زوجین باشد. حتی در مواردی که یکی از زوجین سالم است، وجود استرس‌های زیاد و خستگی ناشی از مراقبت از همسر می‌تواند رغبت به رابطه زناشویی را کاهش دهد.

### راهی برای افزایش کیفیت

زندگی سالم بی‌شک، رابطه زناشویی از عوامل مؤثر در افزایش کیفیت زندگی سالم است. تحقیقات متعدد نشان داده‌اند وجود رابطه عاطفی و زناشویی لذت‌بخش در دوران سالمندی، کیفیت زندگی را در این دوران بالاتر می‌برد. اما متأسفانه

باورهای نادرستی درباره روابط زناشویی سالمندان در جامعه وجود دارد که باعث می‌شود اغلب افراد نیاز و رابطه زناشویی در دوران سالمندی را مذموم و ناپسند تلقی و حتی انکارش کنند.

### سالمندانی که روحیه ندارند

به گفته سرپرست کلینیک سلامت جنسی ابن سینا، نباید از تأثیر مسائل روانی بر زندگی زناشویی سالمندان غافل شد. وجود بیماری‌های جسمی، ممکن است روحیه فرد را نیز تحت تأثیر قرار دهد و فرد سالمند را از نظر

رکاب زدن، معادل ۱۵۰ قدم پیاده‌روی است.

به گفته بنیانگذاران این رژیم غذایی، اصلی‌ترین مرحله کاهش وزن حفظ وزن پایین است. اضافه کردن رژیم غذایی پیاده‌روی به عادات روزانه، به‌راحتی می‌تواند وزن را برای مدت طولانی در محدوده سالم نگه دارد. / مهر

## علل کاهش توان جنسی مردان سالمند

عوامل زیر در کاهش توان و میل جنسی مردان سالمند مؤثر است:
**تصلب شریاین:** هرچه سن بالاتر می‌رود، قابلیت ارتجاعی عروق کاهش پیدا می‌کند. عواملی مثل بالا بودن فشارخون، چاقی، مصرف دخانیات، دیابت و بالا بودن کلسترول خون این فرآیند را تسریع می‌کنند. طبیعی است هرچه قطر شریان کمتر باشد، ایجاد تنگی و حتی گرفتگی رگ زودتر در در سراساز خواهد شد. شریان‌های تغذیه‌کننده بافت‌های اندام تناسلی که بسیار باریک‌اند، در سنین سالمندی خیلی زود دچار گرفتگی می‌شوند.

**چاقی و دیابت:** چاقی نیز که معمولاً با افزایش سن اتفاق می‌افتد، شانس بروز اختلال‌های عروقی نعوظ را افزایش می‌دهد. همچنین دیابت نیز در کنار چاقی، در حدود ۵۰ درصد از افراد بالای ۶۵ سال را درگیر می‌کند که به خودی خود به اختلال نعوظ کمک می‌کند.

**کاهش میزان تستوسترون:** میل و عملکرد جنسی تا حد زیادی به سطوح ترشح هورمون تستوسترون وابسته است و با گذشتن از مرز میانسالی، میزان تستوسترون خون در مردان هر سال حدود يك درصد کاهش می‌یابد. بی‌میلی روحی، کاهش توده و قدرت عضلانی، خلق افسرده و کاهش قدرت شناختی در سالمندی، کاهش میل جنسی و توان دستیابی به نعوظ را به دنبال دارد.

**مشکلات اداری:** مشکلات اداری که در بسیاری از مردان سالمند دیده می‌شود نیز می‌تواند باعث اختلال در نعوظ و مشکل در انزال شود.

لذت بیشتری ببرند. بازنشتگی و خالی‌شدن منزل از حضور فرزندان نیز می‌تواند به‌عنوان يك عامل مثبت دیده شود، زیرا همسران پس از چند دهه وقت‌گذشتن برای تربیت و بزرگ‌کردن فرزندان، در ایام سالمندی فراغتی پیدا می‌کنند تا وقت بیشتری را به یکدیگر اختصاص دهند. سالمندی می‌تواند دورانی باشد که زوج‌ها از ارتباط عاطفی با یکدیگر همچون روزهای نخست آشنایی در ایام جوانی لذت ببرند.

سرپرست کلینیک سلامت جنسی ابن سینا خاطرنشان می‌کند: برای بالا بردن میل به زندگی و بهبود کیفیت زندگی در دوران سالمندی، افزون بر توجه به سلامت عمومی، تغذیه مناسب، برنامه‌های تفریحی و ورزش‌های متناسب با سن، توجه به بهبود رابطه زناشویی سالمندان نیز ضروری است. در این زمینه بهره‌گرفتن از مشورت يك مشاور باتجربه می‌تواند راهگشای آنها در بهبود روابط زناشویی باشد.

### افزایش امید به زندگی

سالمندی از فصل‌های زیبای زندگی است و اگر زوج‌های سالمند ارتباطات خوب و آرامش‌بخش با همسرشان داشته باشند، می‌توانند از جذابیت‌های این دوران زندگی

### خبر سلامت

# نگذارید لخته در بدن تان ایجاد شود

این روزها با توجه به مدت زمان زیادی که بسیاری از ما جلوی تلویزیون و رایانه می‌نشینیم، احتمال این‌که در معرض ایجاد لخته خون - که يك مشکل تهدیدکننده است - قرار بگیریم، بالاست. توجه به برخی نکات می‌تواند از بروز این مشکل جلوگیری کند. موارد زیر را در این زمینه در نظر داشته باشید.

### خودداری از پوشیدن لباس‌های تنگ

برای داشتن گردش خون سالم، بهتر است از پوشیدن لباس‌های تنگ به‌ویژه شلوارهای جین تنگ خودداری کنید. لباس‌های تنگ، عروق پوست را تحت تأثیر قرار داده و مانع گردش صحیح خون می‌شود.

### مصرف رقیق‌کننده‌های طبیعی خون

در کنار مصرف داروهای رقیق‌کننده خون، گنجاندن مواد طبیعی مانند سیرخام، زردچوبه و چای در رژیم غذایی نیز می‌تواند خطر تشکیل لخته خون را کاهش دهد.

### انجام حرکات پا

بسیاری از ما در طول روز، بیشتر وقت‌مان را در حالت نشسته سپری می‌کنیم که باعث کاهش جریان خون در پاها می‌شود. اگر نمی‌توانید گزیننه راه رفتن را انتخاب کنید، می‌توانید هزارگانه‌ای در حین کار برای تقویت گردش خون در محدوده پا حرکاتی مانند چرخش مچ پا، خم و راست کردن پا و حرکت دادن انگشتان را انجام بدهید.

### استفاده از روغن هیلکروسوم

هیلکروسوم يك گل زردرنگ است که به طور طبیعی خون را رقیق می‌کند. روغن هیلکروسوم همچنین حاوی يك ترکیب ضدالتهاب است که آن را به يك گزینه طبیعی عالی برای جلوگیری از تشکیل لخته خون تبدیل می‌کند. می‌توانید چند قطره از روغن این گیاه را روی ناخیه‌ای که احساس می‌کنید گردش خون مناسبی ندارد، بمالید.

### بالانگه داشتن پاها

مقابل دیوار به پشت دراز بکشید و پاها را به طور عمودی به دیوار تکیه دهید. بعد از گذراندن يك روز به طور نشسته یا ایستاده، فقط چند سانتی‌متر بالاتر قرارگرفتن پاها نسبت به سر و قلب، يك راه عالی برای به جریان افتادن خون در سراسر بدن به جای گیرافتادن آن در پاهاست.

### خودداری از انداختن پاروی پا

کسانی که بیشتر در معرض ایجاد لخته قرار دارند، بهتر است از انداختن ری‌پای پا خودداری کنند. به گفته کارشناسان، نشستن به این حالت، فشار را در رگ‌هایی که مسؤولیت برگشت دادن خون به قلب را دارند، افزایش می‌دهد. فشار پایی که روی پای دیگر است، مانع جریان خون‌رسانی عادی در پای زیرین می‌شود و می‌تواند به تضعیف یا آسیب رگ‌های پا منجر شود. این شرایط باعث می‌شود خون در درون رگ، لخته شود.