وزوزگوش، عارضه جدید کرونا

محققان دريافتند يكي از عوارض طولاني‌مدت كووید-۱۹، بروز وزوزگوش است. محققان دانشگاه آنجليا راسكين بريتانيا در مطالعات خود مشاهده كردند كه ابتلا به بيماري كووید-۱۹ موجب تشديد وزوزگوش در ۴۰درصد از بيماران شده است. اين محققان معتقدند اين موضوع مي‌تواند در برخي موارد، علامت بلندمدت كووید-۱۹ باشد. افرادي كه دچار عارضه وزوزگوش هستند ممكن است به دليل تغييرات سبك‌زندگي ناشي از همه‌گيري بيماري با مشكلات بيشتري روبه‌رو باشند. وزوزگوش شامل شنيدن صدا مانند صداي زنگ در گوش و سر است. اين عارضه با كاهش احساس آرامش و بروز افسردگي و اضطراب همراه است. يافته‌هاي اين مطالعه پيچيدگي‌هاي مرتبط با تجربه عارضه وزوزگوش را نشان مي‌دهد و اين‌كه چگونه هر دو فاكتور داخلي از قبيل افزايش اضطراب و احساس‌تنهايي و عوامل بيروني مانند تغيير در عادات روزمره مي‌تواند تاثير قابل‌توجهي بر اين وضعيت داشته باشد./مهر

لاغرشو

با وجود دیابت می‌توانم رژیم بگیرم؟

مهرداد رحیم‌زاده

مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی

یکی از سوالاتی که زیاد می‌شنوم این است: «من دیابت دارم؛ آیا می‌توانم رژیم بگیرم؟» پاسخ من معمولا این است که اگر رژیم‌گرفتن برای یک فرد سالم مستحب باشد، بدون شک برای یک فرد مبتلا به دیابت واجب است! پیش از این‌که به رژیم مبتلایان به دیابت بپردازیم این نکته باید یادآوری شود که فقط به کسانی می‌توان رژیم داد که بیماری آنها با دارو یا انسولین به یک کنترل نسبی رسیده باشد و از حالت بحران حاد خارج شده باشد. به کسانی که دیابت کنترل‌نشده دارند و شدت بیماری به یک ایستایی نسبی نرسیده باشد نباید رژیم داد.

برای رژیم‌دهی به افراد مبتلا به دیابت دو استراتژی وجود دارد؛ استراتژی اول برای کسانی است که همزمان با دیابت دچار چاقی یا اضافه‌وزن نیز هستند. رژیم‌دهی به این افراد راحت‌تر و ساده‌تر است و شدت بیماری و پیروی آن دوز دارو یا انسولین مصرفی این افراد غالبا با کم‌کردن تدریجی وزن کاهش چشمگیری خواهد داشت. فقط باید توجه کرد بیمار گرسنه نماند تا دچار شوک کاهش قند نشود. در اغلب این افراد خود دیابت معلول چاقی است و شاید اگر فرد دچار چاقی نمی‌شد خود به‌خود دچار دیابت هم نمی‌شد. افراد دچار دیابت نوع ۲ غالبا در این دسته قرار می‌گیرند. با زیادکردن تعداد وعده‌های غذایی و کاهش حجم وعده‌ها و همین‌طور برنامه‌ریزی برای یک پیاده‌روی یا ورزش سبک در زمان مناسبی از روز می‌توان همزمان هم وزن را کم کرد و هم شاخ غول دیابت را شکست.

اما کار سخت‌تر مربوط به کسانی است که هم لاغر هستند و هم مبتلا به دیابت. این افراد به دو گروه تقسیم می‌شوند؛ گروه اول افراد دچار دیابت نوع ۲ هستند که با یک یا دو قرص متفورمین بیماری‌شان کنترل شده است. اینها نیازی به رژیم شدید ندارند و فقط باید حجم متعادلی از غذا در وعده‌های مناسب تقسیم‌بندی شود و گروه دوم افراد دچار دیابت نوع یک با مصرف انسولین زیاد و لاغری توأمان هستند که تنظیم رژیم برای این افراد بسیار سخت است و حتما باید توسط یک مشاور باتجربه و خبره انجام شود. در رژیم غذایی این افراد حتما باید اندیس گلایسمیک تمام وعده‌ها محاسبه شده و با مقدار انسولین دریافتی مطابقت داده شود؛ علاوه بر این‌که فرد دچار کمبود کالری نشود. در تمام حالت‌های رژیم دیابت در طول رژیم‌درمانی، متخصص دیابت باید مقدار مصرف دارو یا انسولین را بازنگری کرده و کاهش دهد؛ زیرا مقادیر قبلی دارو مربوط به عادات قبلی فرد است و اگر با فرمول قبلی ادامه یابد بیمار ممکن است دچار شوک هایپوگلایسمیک (افت قند) شود.

در آستانه روز جهانی دیابت از یک متخصص طب‌سنتی پرسیده‌ایم
آیا این روش، راهکار قطعی برای درمان دیابت دارد؟

کنترل قندخون با نسخه طب‌سنتی

فاخره بهبهانی

سلامت

شیوع دیابت به‌ویژه دیابت نوع۲ که بیشتر حاصل سبک نادرست زندگی است در دهه‌های اخیر افزایش چشمگیری پیدا کرده است. بسیاری از مبتلایان برای کنترل این بیماری ترجیح می‌دهند به جای مصرف داروهای شیمیایی- که در ماه‌های اخیر با کمبود برخی از اقلام آن روبه‌رو شده بودیم- از راهکارها و درمان‌های گیاهی موثر استفاده کنند. از آنجاکه دیابت نوعی بیماری است که به توجه و کنترل نیاز دارد و بر اثر بی‌توجهی می‌تواند سیستم‌های مختلف بدن را تحت تاثیر قرار دهد، با دکتر الهام پارسا، پزشک متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه در مورد دیدگاه طب سنتی در مورد بیماری قندخون و روش‌های کنترل و مهار این بیماری با داروهای گیاهی گفت‌وگو کرده‌ایم که مهم‌ترین نکات مورد اشاره را در ادامه این گزارش می‌خوانید.

دکتر پارسا: یک‌سری از گیاهان دارویی توانایی کاهش قندخون را دارند که به عنوان درمان کمکی در کنار سایر تدابیر توصیه می‌شوند مثل: کدو، دارچین، سیر، مغز گردو، زیره، گشنیز و...

طب سنتی عامل ایجاد بیماری قند یا دیابت را ناشی از سوءمزاج می‌داند؛ البته این موضوعی است که در طب مدرن توجیهی ندارد. دیابت یا ذیابیطس در این مکتب به دو نوع گرم و سرد تقسیم شده است: سوءمزاج گرم کلیه و سوءمزاج سرد کلیه یا تمام بدن. وقتی کلیه یا کل بدن از حالت مزاج متعادل خود خارج شوند دچار سوءمزاج شده‌اند. اما چرا کلیه!؟ چون افزایش ادرار و تشنگی از علائم مشخص‌کننده دیابت است و طب سنتی کلیه را دخیل و سوءمزاج آن را نشانه دیابت می‌داند. در واقع کلیه آب بدن را به سمت خود کشیده و سبب بروز تشنگی می‌شود و چون قدرت نگه‌داشتن آب را ندارد به میزان زیاد از طریق ادرار دفع می‌شود.

در دیابت نوع یک باتوجه به این‌که علائم پر سروصدایی مثل پرنوشی و پرادراری و کاهش‌وزن دیده می‌شود و در دیابت نوع دو در صورتی که اختلال شدید ترشح انسولین رخ دهد با علائم دیابت یا ذیابیطس در طب سنتی تطابق دارد. در مورد عوامل ایجادکننده این بیماری و عدم‌رعایت سبک صحیح زندگی در هر دو طب تاحدودی مشابهت وجود دارد.

علائم افراد مبتلا به دیابت گرم و سرد

افرادی که دیابت گرم دارند دارای علائمی نظیر تشنگی شدید، ادرار زیاد با رنگ زرد پررنگ، لاغری و احساس گرمی در ناحیه کلیه‌ها هستند. اینها وقتی کلیه را از بیرون خنک می‌کنند یا مواد با مزاج سرد می‌خورند حال بهتری داشته و با خوردن گرمی‌جات یا گرم‌کردن کلیه از بیرون شرایط‌شان بدتر می‌شود، اما افرادی که دیابت سرد دارند این علائم در آنها تظاهر می‌کند: تشنگی کمتر از دیابت گرم، رفع عطش با آب گرم، ادرار سفید و بدون سوزش، احساس سردی در کلیه یا کل بدن، میل جنسی پایین و کاهش اشتها. نوع تغذیه و روش درمانی افراد مبتلا به دیابت سرد و گرم با یکدیگر متفاوت است. مسلما باتوجه به علل مختلف سوءمزاج باتوجه به شرایط هر شخصی این سوءمزاج باید درمان شود. به‌طور کلی در دیابت گرم به مصرف موادی با مزاج یا طبیعت سرد می‌شود: جو، دوغ، آش آلو و... و برعکس در دیابت سرد توصیه به مصرف مواد با مزاج گرم می‌شود. یک‌سری داروهای گیاهی هم به صورت ساده یا ترکیبی وجود دارند که برای کنترل قندخون می‌توان توصیه کرد.

اصول شش‌گانه طب سنتی

علاوه بر تغذیه اقدامات دیگری وجود دارد که می‌توانند به کنترل دیابت کمک کند. رعایت اصول شش‌گانه طب سنتی، خط اول درمان هر بیماری است. تغذیه یکی از این اصول است و بقیه موارد شامل کنترل هوای استنشاقی و زندگی در آب و هوای سالم، فعالیت بدنی مناسب و متعادل که در کنترل قند خون نقش پررنگی دارد، رعایت زمان خوابیدن برای تنظیم عملکرد بدن که از ساعت حدود ۹ تا ۱۰ شب باید آغاز شود، ضرورت توجه به تخلیه به موقع مواد دفعی بدن بخصوص عدم وجود یبوست و داشتن حالات روانی مناسب مانند کنترل خلق و خو و پیشگیری از بروز استرس و عصبانیت. آگاه باشید هر مزاج عامی می‌تواند در معرض ابتلا به این بیماری باشد. ولی کسانی که مزاج سرد دارند یا به طور جزئی‌تر دچار سوءمزاج گرم یا سرد در کلیه هستند بیشتر در معرض‌اند.

از داروهای گیاهی تا طب سوزنی

در میان برخی مردم یک‌سری از گیاهان دارویی بیشتر موردتوجه بوده و در محافل مصرف آنها را برای کنترل قندخون به یکدیگر توصیه می‌کنند، اما آیا این خوراکی‌ها قابلیت کاهش قندخون را دارند؟ این متخصص می‌گوید: «برخی گیاهان دارویی توانایی کاهش قندخون را دارند که به‌عنوان درمان کمکی توصیه می‌شوند؛ مثل کدو، دارچین، سیر، مغز گردو، زیره و....

دکتر پارسا در پاسخ به این پرسش که آیا در طب سنتی درمانی برای مداوای قطعی بیماران مبتلا به مرض‌قند وجود دارد می‌گوید: «یک‌سری درمان‌ها و تدابیر مدعی هستند که درمان‌ها قطعی است ولی این مسأله نیاز به پژوهش‌های زیاد و مطالعه روی تعداد زیادی از بیماران دارد و درحال‌حاضر نمی‌توان به‌طور قطعی نظری داد. ناگفته نماند طب سوزنی هم با تحریک بعضی نقاط بدن می‌تواند در کنترل دیابت نقش کمکی داشته باشد.

چند توصیه طلایی

پیشنهادی که برای افراد عادی خصوصا در معرض خطر می‌توان داشت این است که اصول حفظ سلامت را رعایت کنند و با سبک زندگی درست بروز این بیماری را به تعویق بیندازند. ورزش و فعالیت بدنی را مدنظر بگیرند و از زندگی بی‌تحرک بپرهیزند. مراقب اضافه‌وزن باشند، با رعایت رژیم اصولی وزن خود را به حد مورد قبول برسانند و موادغذایی مناسب با مزاج خود بخورند.

افرادی هم که این بیماری را دارند ورزش و فعالیت‌بدنی مناسب داشته باشند و از خوراکی‌ها و مواد مناسب برای کاهش قندخون استفاده کرده و در درمان سوءمزاج‌های ایجاد شده در بدن‌شان جدی باشند تا اگر به داروهای خوراکی یا انسولین نیاز داشتند میزان مصرف آنها کم باشد.

توصیه مهم این است که با شروع درمان‌های طب سنتی به هیچ وجه مصرف انسولین و داروهای خوراکی را خودسرانه قطع نکنید. باید تحت نظر پزشک این کار انجام شود و در صورت مصرف هم‌زمان داروهای گیاهی کاهنده قند خون و داروهای طب مدرن مثل انسولین و... به علائم افت شدید خون توجه کرده و در صورت بروز بی‌حالی، ضعف و... حتما با پزشک خود مشورت کنند.

دستچین

باید و نباید آدامس‌های بدون قند

همیشه برای مصرف روزانه از آدامس‌های تهیه‌شده با قندهای الکلی رژیمی استفاده می‌کنم و از بابت این‌که از طریق مصرف آدامس دچار افزایش ناگهانی قندخون، اضافه‌وزن یا پوسیدگی دندان نشوم خیالم راحت است، اما شاید برایتان این پرسش مطرح شود که این آدامس‌ها چه تفاوتی با سایر آدامس‌ها دارند و بهترین نوع آدامس کدام است؟

ابتدا لازم است بدانید ماده پایه آدامس، نوعی صمغ و رزین است که ۳۰درصد حجم آن را تشکیل می‌دهد، ۵۰درصد آن شیرین‌کننده، ۲تا۳درصد حاوی نرم‌کننده و روغن‌های گیاهی و گلیسیرین، ۱۰درصد شیره ذرت، ۴درصد طعم‌دهنده و رنگ‌های مجاز شیمیایی و ۵درصد ترکیبات سفیدکننده است.

خطر مصرف زیاد قندهای مصنوعی

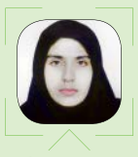
در برخی آدامس‌ها برای حذف مضرات شکر از جایگزین‌های شکر همچون قندهای مصنوعی رژیمی نظیر آسپارتام، ساخارین و آسه سولفام پتاسیم یا قندهای الکلی رژیمی مانند سوربیتول، مالتیول، گزیلیتول و ایزومالت استفاده می‌شود که در ترکیبات مندرج روی بسته‌بندی آدامس به یکی از انواع این شیرین‌کننده‌ها اشاره شده است. قندهای مصنوعی چندصد برابر شیرین‌تر از ساکارز (شکر) هستند و هرگز سبب افزایش وزن نمی‌شوند اما مشکل این است که قندهای مصنوعی که از جنس پروتئین هستند در بدن به ترکیبات تجزیه ناپذیری تبدیل شده و می‌تواند مسبب بروز دیابت، سرطان، مشکلات قلبی، سردرد و اختلالات معده شود. اما انواع آدامس‌های تهیه‌شده با قندهای الکلی رژیمی که از جایگزین‌های طبیعی‌تر شکر هستند ویژگی‌های بهتری داشته و سبب افزایش ناگهانی قندخون، پوسیدگی دندان‌ها و چاقی نمی‌شوند. اما مضراتی هم دارند که در صورت مصرف متعادل، قابل‌کنترل بوده و مشکل خاصی برای مصرف‌کننده ایجاد نمی‌کنند. این مضرات درصورت مصرف زیاد می‌تواند در افراد مستعد سبب بروز مشکلات گوارشی، بیرون‌روی و تولید گاز باشد. این نوع آدامس‌ها به‌غیر از تفاوت در نوع شیرین‌کننده از نظر ترکیبات دیگر مشابه سایر آدامس‌ها هستند و از جهت اسانس و مواد رنگ‌دهنده باید موردتوجه قرار گیرند.

بهترین نوع آدامس

با توجه به این‌که سفتی و نرمی نسبی آدامس به نوع و غلظت صمغ و رزین و مواد قوام‌دهنده مورد استفاده در محصول بستگی دارد پس نمی‌توان گفت سفتی آدامس به دلیل بی‌کیفیتی و تاریخ‌گذشته‌بودن محصول است؛ البته باید بدانید آدامس‌هایی که پس از مدت‌کوتاهی جویدن بسیار سفت و غیرقابل جویدن یا داخل دهان نرم و پودری می‌شوند کیفیت صمغ و رزین مصرفی آنها پایین است. بهترین نوع آدامس آن است که در اثر جویدن پودری یا بسیار سفت نشود، ترکیبات طعم‌دهنده و اسانس و مواد شیرین‌کننده آن بلافاصله پس از جویدن و در کوتاه‌مدت از آدامس خارج نشود، به دندان‌ها نچسبد، اسانس قوی و رنگ غلیظی که محیط دهان را رنگین کند نداشته باشد، حاوی قندهای الکلی رژیمی بوده و انواع بادکنکی آن خاصیت کشسانی و الاستیسیته مطلوبی داشته و اندازه آن برای جویدن مناسب باشد.

بیشتر بدانیم

گردو، بادام یا فندق؛ کدام را انتخاب کنیم؟



یاسمین مشرف

سلامت

آجیل‌ها از سالم‌ترین گروه‌های مواد غذایی هستند و تقریبا توصیه همه کارشناسان استفاده روزانه از این مواد غذایی است، اما شاید این سوال در ذهن بسیاری از ما ایجاد شود که انواع مختلف آجیل چه تفاوت‌های تغذیه‌ای با یکدیگر دارند و کدامیک برای سلامت ما مفیدتر هستند. در ادامه به خواص تغذیه‌ای سه نوع مختلف آجیل گردو، بادام و فندق پرداخته‌ایم.

فواید سلامت‌زای بادام: مصرف مقادیر کم یا زیاد بادام تأثیر مثبتی بر سلامت دارد. هرچند بادام کالری قابل‌توجهی دارد، اما مصرف بیشتر آن باعث افزایش وزن نمی‌شود. مصرف این آجیل برای افرادی که از دیابت نوع۲ رنج می‌برند یا در معرض ابتلا به آن هستند، مفید است زیرا باعث کاهش جذب گلوکز می‌شود و اثر سیرکنندگی دارد، همچنین مصرف بادام برای کسانی که در دوره رشد قرار دارند، زنان یائسه یا افرادی که از مشکلات استخوانی مانند پوکی استخوان رنج می‌برند یا در معرض آن قرار دارند توصیه می‌شود. دلیلش این است که مصرف این آجیل باعث افزایش تراکم مواد معدنی استخوان می‌شود. در حقیقت، بادام حاوی بسیاری از موادمغذی لازم برای ساخت و حفظ سلامت استخوان‌ها از جمله کلسیم، منیزیم، روی، مس و منگنز است.

ویژگی‌های خواص گردو: این آجیل حاوی میزان متعادلی از اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶ و همچنین یکی از منابع گیاهی اسید آلفا-لینولنیک است. گردو همچنین دارای اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است که باعث بهبود وضعیت دیواره رگ‌ها می‌شوند. این خواص گردو همچنین برای مغز و رشد عملکردهای شناختی مفید است. به همین دلیل مصرف آن می‌تواند باعث جلوگیری یا کندشدن پیشرفت برخی از بیماری‌های تحلیل برنده مانند اختلال شناختی خفیف یا آلزایمر شود.

خواص فندق: فندق دارای خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی است. این ترکیبات از سلول‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو که در طولانی‌مدت می‌تواند باعث بروز مشکلاتی مانند پیری زودرس، سرطان یا آسیب قلبی-عروقی شود، محافظت می‌کنند. این آجیل نیز باوجود دارابودن کالری و چربی بالا باعث اضافه وزن نمی‌شود.

کدامیک مفیدتر است؟ روشن است که همه انواع آجیل از اثرات متعدد تقویت‌کننده سلامت برخوردارند؛ بنابراین، تلاش برای پاسخ به این پرسش که کدامیک را انتخاب کنیم یک چالش است. اگر با شرایط پزشکی خاصی دست‌وپنجه نرم می‌کنید و برای مثال اگر به‌دنبال آجیل مطلوب برای کاهش‌وزن و کنترل قندخون هستید، بادام می‌تواند بهترین انتخاب باشد. در مقابل، گردو بهترین گزینه برای سلامت مغز است، اما در شرایط کلی بهتر است ترکیب متعادلی از این مواد غذایی مفید را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

منبع: steptohealth.com

حل سودوکو ۳۷۰۱

۷	۱	۸	۵	۶	۲	۹	۴	۳
۲	۹	۴	۸	۱	۳	۷	۵	۶
۳	۶	۵	۷	۴	۹	۲	۱	۸
۹	۷	۳	۶	۵	۸	۴	۲	۱
۴	۲	۶	۱	۳	۷	۸	۹	۵
۵	۸	۱	۹	۲	۴	۳	۶	۷
۸	۵	۲	۳	۹	۱	۶	۷	۴
۱	۴	۷	۲	۸	۶	۵	۳	۹
۶	۳	۹	۴	۷	۵	۱	۸	۲

۱	۵	۳	۴	۲	۸	۹	۶	۷
۹	۲	۷	۶	۵	۱	۸	۴	۳
۴	۸	۶	۹	۳	۷	۵	۲	۱
۶	۴	۵	۱	۸	۹	۳	۷	۲
۲	۹	۱	۷	۴	۳	۶	۸	۵
۷	۳	۸	۲	۶	۵	۱	۹	۴
۵	۱	۹	۸	۷	۲	۴	۵	۶
۸	۶	۲	۳	۱	۴	۹	۵	۷
۳	۷	۴	۵	۹	۶	۲	۱	۸

۲	۴	۱	۷	۹	۶	۸	۵	۳
۸	۵	۳	۴	۱	۲	۹	۶	۷
۷	۹	۶	۵	۸	۳	۴	۲	۱
۴	۳	۵	۹	۶	۸	۱	۷	۲
۱	۸	۷	۲	۳	۱	۶	۹	۴
۶	۲	۹	۸	۴	۷	۳	۱	۵
۵	۷	۸	۱	۲	۹	۷	۴	۶
۳	۱	۴	۶	۵	۴	۲	۸	۹
۹	۶	۲	۳	۷	۵	۱	۶	۸

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۷۰۲

۲				۵				۴
			۳		۹			
			۴		۲			
	۲	۸	۶		۱	۵	۷	
۵								۶
	۶	۷	۹		۵	۴	۱	
			۲		۶			
			۵		۴			
۸				۹				

۵				۴				۱
			۶		۲			
			۱		۵			
	۱	۳	۴		۷	۲	۹	
۶								۴
	۴	۵	۸		۱	۷	۳	
			۲		۹			
			۷		۶			
	۸							۲

						۴		
						۹		۷
						۳		۸
۴	۸	۲	۷		۱	۵	۴	
۵							۹	
۸	۲	۱	۴		۵	۸	۲	
			۳		۷			
			۴		۸			
			۶		۴			

۶				۱				
			۳		۷			
			۴		۲			
	۲	۸	۱		۵	۷	۶	
۳								۹
	۹	۶	۸		۳	۵	۴	
			۹		۶			
			۷		۱			
۹				۵				

								۳
			۱		۲			
			۶		۴			
	۷	۶	۳		۹	۴	۱	
۸								۹
	۲	۹	۸		۱	۶	۷	
			۷		۵			
			۴		۸			
۱				۹				۶