نسخه

احتیاط های روزه‌داری در بیماران دیابتی

دکتر رضا کریمی

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

این روزها مرتب از طرف بیماران مبتلا به دیابت برای روزه داری پرسش می‌شود و پاسخ درست به این سؤال از وظایف پزشکان است. در نهایت آنچه اهمیت دارد این است که پزشك فقط می‌تواند مشکلات و خطرات احتمالی روزه‌داری در بیماری‌ها را شرح دهد. روزه‌داری برای چهار دسته از بیماران دیابتی بسیار پر خطر است:

- بیماران دیابتی تیپ ۲ که با شیوه زندگی مناسب (تغذیه و ورزش) و داروهای متفورمین، آکاربوز و تیازولیدون‌ها کنترل می‌شوند به شرط این‌که اولا قند خون متوسط کمتر از ۱۵۰ باشد و در طول روز قند خون بالاتر از ۱۸۰ نباشد و ثانیا بیماری همزمان دیگری (بیماری‌های قلبی، چشمی، کلیوی و...) نداشته باشند، در دسته بیماران کم خطر قرار می‌گیرند.

موضوع مهم این است که این بیماران اگر در زمان افطار مبادرت به خوردن غذاهای حاوی قندهای ساده کنند، دچار قند بسیار بالا بعد از افطار می‌شوند و بهتر است زمان افطار و بعد از آن بیشتر از مایعات و غذاهای سبك و بدون قند استفاده کنند.

- دیابتی‌های تیپ ۱ که نیازمند تزریق روزانه چند وعده انسولین هستند، اگر مبادرت به روزه‌داری کنند در بسیاری موارد با هیپوگلیسمی مواجه می‌شوند. کم کردن دوز انسولین دریافتی که برای پیشگیری از این مشکل انجام می‌شود ریسك ایجاد کتواسیدوز را که بیماری بسیار خطرناك و کشنده است در این دسته از بیماران را بسیار افزایش می‌دهد.

دیابتی‌های باردار

- دیابتی‌هایی که مجبورند کار شدید بدنی در طول روز انجام دهند و همین‌طور دیابتی‌هایی که سابقه کمای هیپراسمولار یا کتواسیدوز در سه ماه اخیر داشته‌اند و نیز دیابتی‌هایی که بیماری حاد دارند.

در بیمارانی که قند خون بالاتر از ۱۸۰ است، ادرار زیاد موجب بروز کم آبی پیشرونده می‌شود.

این بیماران اگر در ماه‌های گرم مبادرت به روزه‌داری کنند به خصوص اگر مجبور به فعالیت در ساعات روز باشند در معرض ایجاد کم آبی و خشك شدن مایعات بدن هستند. این دسته افراد نه تنها در معرض خطر بروز سنکوپ بوده، بلکه با افزایش احتمال ترومبوز یعنی لخته شدن خون روبه‌رو هستند.

درمان اختلال گفتار از ۲ سالگی

دبیر انجمن علمی گفتاردرمانی ایران گفت: کودکی که در زیر دو سالگی تأخیر رشد کلامی دارد و به گفتاردرمان مراجعه کند راحت‌تر می‌توان آن را درمان کرد، اما وقتی سن کودك به ۵/۵ سالگی می‌رسد و در آن زمان کودك به گفتار درمان مراجعه می‌کند طول درمان ممکن است چند سال طول بکشد و راندمانی هم که در سن پایین ممکن است داشته باشد را نیز نخواهد داشت. دکتر هوشنگ دادگر افزود: یکی از دلایلی که سبب شده خانواده‌ها کمتر به گفتاردرمانی مراجعه کنند نگاه سنتی بزرگ‌ترهای خانواده‌ها به مشکلات گفتاری است. وی با تأکید بر این‌که مشکلات گفتاری می‌تواند آثار زیادی را بر زندگی کودکان برجای بگذارد، تصریح کرد: مشکلات توجه و تمرکز، اعتمادبه‌نفس و عدم رشد تعاملی کودك ازجمله آثار مشکل اختلال گفتاری است و انتظار داریم خانواده‌ها به این مسائل توجه داشته باشند. / جام‌جم

برای رفع گرمازدگی در این ایام مصرف انواع سالاد، خیار، آبغوره، سکنجبین و چرب کردن بدن با روغن بنفشه و کدو به‌خصوص در زمان سحر را از یاد نبرید

آداب روزه‌داری در مزاج‌های گرم و خشك چگونه است؟

عملیات پاکسازی بدن

فاخره بهبهانی

جام‌جم

هر ساله با شروع ماه رمضان از سوی متخصصان طب سنتی توصیه‌های تغذیه‌ای زیادی در شبکه‌های مجازی و وب گاه‌ها منتشر می‌شود. توصیه‌هایی که برخی تکراری و تعدادی جالب و چالش برانگیزند. در میان این توصیه‌ها مواردی مطرح است که روزه‌دار را به انجام یا نفی عملی ترغیب می‌کند، اما دلیل قانع‌کننده‌ای در آن باب مطرح نشده است. اهمیت موضوع ما را بر آن داشت تا برای دستیابی به پاسخ‌هایی علمی پای صحبت‌های دکتر سیدمهدی میرغضنفری، متخصص فیزیولوژی و مدیر گروه طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی ارتش و کارشناس طب اسلامی بنشینیم.

رعایت تدابیر مزاج و نوع تغذیه در ماه رمضان با ماه‌های دیگر تفاوت چندانی ندارد و اگر هر فرد مزاج خود را بشناسد و تدابیر تغذیه‌ای مناسب مزاجش را مورد توجه قرار دهد، می‌تواند روزه‌داری خوب و بانشاطی داشته و بدن را از موادی که باعث بیماری می‌شود پاکسازی کند.

هشدار به مزاج‌های گرم و خشك

ریشه بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها رطوبت‌هایی است که در بدن تجمع می‌یابد. روزه به دلیل مزاج گرم و خشکی که دارد می‌تواند قسمتی از مواد رطوبتی را دفع و اصطلاحا سبب پاکسازی بدن شود. روزه می‌تواند فرد را کم اشتها، لاغر و معده را کوچك کند و از پف آلودگی و التهابات بدنی بکاهد. از دیدگاه طب سنتی و از نظر جسمانی با توجه به حرارت بالا و مزاج خشك روزه، مزاج‌های گرم و خشك باید در حین روزه‌داری تدابیر تغذیه‌ای را رعایت کنند تا از بروز یکسری علائم ناخوشایند جلوگیری شود. در این افراد چون مزاج به سمت خشکی پیش می‌رود و حرارت بدن زیاد می‌شود احتمال خشکی پوست، یبوست و... وجود دارد.

راهکار پیشگیری از خشکی مزاج

برای کاهش خشکی و گرمی ناشی از روزه‌داری به خصوص در افراد دارای این مزاج باید پس از افطار تا هنگام خواب بیشتر از سبزی و میوه‌هایی همچون کاهو و مرکبات و کمتر از آب استفاده شود. در مزاج گرم و خشك عطش ناشی از خشکی بدن می‌تواند آزاردهنده باشد و استفاده از عرقیات خنك مانند کاسنی و شاتره در حد یك لیوان یا مصرف خاکشیر و مواد ترش نظیر آبلیمو و آب آلبالو و همچنین استفاده از یك قاشق چایخوری تخم خرفه در آب یا عرقیات هنگام سحر برای رفع عطش مفرط و کم آبی توصیه می‌شود. برای رفع گرمازدگی در این ایام مصرف انواع سالاد، خیار، آبغوره، سکنجبین و چرب کردن بدن با روغن بنفشه و کدو به‌خصوص در زمان سحر را از یاد نبرید. مطالعات نشان داده مصرف تخم شربتی در زمان افطار می‌تواند سبب بروز اسپاسم (گرفتگی) در بدن شود و مصرف آن توصیه نمی‌شود.

بهترین زمان مصرف سبزی

انواع سبزی خوردن نظیر تره، ترخون، پیازچه و... به دلیل ترکیبات تندی که دارند، می‌توانند با افزایش حرارت بدن سبب تشنگی شوند. توصیه بر این است که سبزی خوردن را از وعده سحر حذف و کاهو و سالاد را جایگزین آن کنید. البته می‌توانید در فواصل افطار تا زمان خواب از انواع سبزی خوردن و منافع سرشار آن بهره‌مند شوید.

افطار با شربت سکنجبین!

بازکردن روزه با آب یا شیرگرم همراه با خرما توصیه همیشگی کارشناسان است، اما به گفته دکتر میرغضنفری افرادی که معده و مزاج گرم دارند بهتر است روزه را با شربت سکنجبین تهیه شده با آب معمولی و در حجم مناسب (در حد یك فنجان یا حداکثر نصف یك لیوان معمولی) باز کنند. این نوشیدنی مزاج متعادلی دارد و برای کاهش عطش و آماده کردن معده برای پذیرش غذای بعدی بسیار مناسب است. یادآوری می‌کنیم در مزاج‌های مرطوب، خوردن هر خوراکی تری‌بخش که باعث افزایش رطوبت و سردی معده شود با نفخ معده خود را نشان می‌دهد. از آنجا که درحین روزه‌داری معده گرم می‌شود نباید هنگام افطار از آب سرد استفاده کرد، زیرا آب سرد وارد معده گرم و خشك می‌شود و به آسیب دیدن معده و همچنین کبد به دلیل مجاورت با معده منجر می‌شود. مانند آب سردی که با ریخته شدن در یك ظرف شیشه‌ای داغ باعث شکستن و آسیب دیدن آن ظرف می‌شود.

زمان مناسب مصرف ملین‌ها

هنگام روزه‌داری بروز یبوست شایع است، ولی باید بدانید برای رفع این مشکل بهتر است از تمام ملین‌ها، مسهل‌ها و مدرها هنگام سحر اجتناب و هنگام افطار استفاده شود. البته مصرف ملین‌های ضعیف هنگام سحر مشکلی ایجاد نمی‌کند و می‌تواند برای جلوگیری از یبوست روزه‌دار مفید باشد. راهکار طب سنتی جهت رفع یبوست پرهیز از گرمی‌جات و موادغذایی شور و سرخ‌کرده و مصرف کاهو، خیار، آلو و انجیرخشك است. خیس کردن حدود پنج آلو بخارا همراه با دو عدد انجیرخشك در یك فنجان آب از شب قبل و خوردن آن هنگام سحر به دلیل مزاج متعادلی که دارد برای اکثر مزاج‌ها مناسب است.

آش‌های لعاب‌دار نخورید

برای افطار بهتر است از غذاهای غلیظ یا غذاهایی که هضم سخت دارند پرهیز شود. مثلا باید از مصرف بعضی از انواع آش که دارای لعاب و مقدار زیادی حبوبات، روغن، پیاز و نعناداغ و سیرسرخ کرده هستند اجتناب یا در حجم خیلی کم از آنها میل یا آنها را به صورت سبك تهیه و مصرف کرد. مثلا آش‌های سبك بدون رشته که حاوی مقداری لپه، کمی برنج و گوشت چرخکرده یا مختصری گوشت سینه مرغ و مقدار بیشتر سبزی و لعاب کمی داشته باشند توصیه می‌شود.

افراد عصبی مزاج چه بخورند؟

چون میزان رطوبت‌های مغز و قند خون کاهش می‌یابد، بروز ضعف اعصاب و تندخویی به‌خصوص در روزهای اول روزه‌داری تا حدودی طبیعی است. افرادی که دچار ضعف اعصاب می‌شوند بهتر است بعد از افطار دمنوش سنبله‌طیب یا گل‌گاوزبان و در طول روز از بخور سرد با مخلوط گلاب با غلظت کم استفاده کنند.

جالب است بدانید:

از دیدگاه طب سنتی علت اصلی کندذهنی رطوبت‌های مغزی است و چون روزه این رطوبت‌ها را از بین می‌برد باعث تقویت حافظه می‌شود. البته برای دستیابی به این عملکرد باید تدابیر اصلاح تغذیه در ایام روزه‌داری رعایت شود تا مشکلاتی مانند افت قند یا کاهش فشار خون سبب عدم تمرکز و ضعف حافظه نشود. توجه داشته باشید که روزه و حجامت هر دو از عوامل پاکسازی بدن است و این دو عمل به طور همزمان باعث بروز مشکلاتی در سلامت افراد می‌شود و توصیه این است که در ماه رمضان از انجام این عمل اجتناب شود.

حل سودوکو ۳۳۰۴

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

۶	۷	۱
۸	۲	۹
۴	۵	۳

۳	۹	۸
۶	۴	۱
۲	۵	۷

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

۳	۹	۸
۶	۴	۱
۲	۵	۷

۷	۴	۵
۹	۱	۶
۸	۳	۲

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

۱	۶	۷
۲	۸	۹
۴	۳	۵

۳	۹	۸
۶	۴	۱
۲	۵	۷

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

سودوکو ۳۳۰۵

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

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

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

دانستنی‌های سلامت

کودکان آی‌وی‌اف؛ سالم یا بیمار؟

یك متخصص ژنتیك درباره احتمال معلولیت بچه‌هایی که با روش کمك باروری متولد می‌شوند، گفت: شیوع برخی ناهنجاری‌های مادرزادی مانند ناهنجاری‌های قلبی مادرزادی در باروری‌های حاصل از روش‌های کمك باروری بیشتر است.

دکتر مریم رفعتی افزود: در صورتی که ضوابط و استانداردها در استفاده از این تکنیك‌ها رعایت شود و مراقبت‌های خاص دوران بارداری طبق همین استانداردها صورت گیرد، بخش عمده‌ای از این ناهنجاری‌ها قابل تشخیص زودهنگام در اوایل بارداری و پیشگیری از تولد نوزاد مبتلا است. بنابراین در صورت انجام این مراقبت‌ها انتظار داریم اغلب بچه‌های حاصل از آی‌وی‌اف سالم بوده و مبتلا به معلولیت‌های شدید نباشند.

این متخصص ژنتیك تاکید کرد: بخش قابل توجهی از این افزایش شیوع معلولیت‌های شدید در بین بچه‌هایی که با روش‌های کمك باروری به

دنیا می‌آیند به دلیل شیوع بالای چند قلویی است که با تکنیك‌های نوین انتقال تك رویان، این گروه از معلولیت‌ها هم با کاهش قابل ملاحظه‌ای همراه شده‌اند.

وی ادامه داد: اما گاهی اوقات ناباروری تظاهر بالینی و به عبارت دیگر علامت وجود یك مشکل ژنتیکی نهفته در یکی از زوجین بوده و مکانیسمی طبیعی برای منتقل نشدن معلولیت به نسل بعد است. مثال شناخته شده این گروه اختلالات جابه‌جایی‌های کروموزمی در زن یا مرد است. وقتی با چنین شرایطی مواجه می‌شویم، این ذهنیت شکل می‌گیرد که نکند زمینه‌ای از اختلال ژنتیکی داشته باشند. بر همین اساس، بررسی‌های پایه ژنتیك صورت می‌گیرد، آن دسته از زوجین که با چنین مشکلی مواجه هستند، از دیگر زوجین افتراق داده می‌شوند و مسیر درمانی متفاوتی را طی می‌کنند. / مهر

الو اورژانس

شکستگی در سالخوردگان

دکتر سید میثم یکه سادات

متخصص طب اورژانس

یکی از تهدیدهای سلامت سالمندان شکستگی‌های استخوان در این شرایط سنی است که علاوه بر اختلال در بازسازی استخوان به دلیل فراهم نبودن متابولیت‌های اصلی استخوان‌سازی در این سنین به طور معمول عوارض ثانویه این شکستگی‌ها نیز در سالمندان بیشتر از افراد دیگر جامعه است.

افراد سالمند به دلیل تغذیه نامناسب، استفاده از داروهای خاص نظیر کورتون‌ها و عدم تحرك و ورزش، مستعد شکستگی استخوان و از طرفی به دلیل کاهش قدرت بینایی و عدم توانایی حفظ تعادل هنگام راه رفتن در خطر سقوط و آسیب‌های ناشی از آن هستند.

شکستگی‌های گردن و استخوان ران که حتی در شرایط پوکی استخوان می‌تواند با افتادن از سطح همتراز یا ارتفاع بسیار کم در سالمندان ایجاد شود، یکی از علت‌های جدی زمینگیر شدن و حتی مرگ و میر در این بازه سنی است و به علت درد یا ترس از سقوط مجدد، بیمار معمولا قادر به تحرك نیست و این بی‌تحرکی علت اصلی ایجاد لخته در وریدهای اندام تحتانی در این بیماران و در نهایت آمبولی ریه و عوارض جدی آن است. همچنین بی‌تحرکی ناشی از شکستگی‌ها در افراد سالمند یکی از علت‌های ایجاد زخم بستر و عفونت‌های ناشی از آن است. البته در صورتی که شرایط بالینی سالمندان اجازه عمل جراحی استخوان ران را بدهد این عمل و مراقبت‌های بعد از آن و فیزیوتراپی می‌تواند در بهبود بیمار و کاهش عوارض این شکستگی کمك‌کننده باشد.

برای پیشگیری از این عوارض باید تغذیه سالمندان و همچنین استفاده از مکمل‌های غذایی بر اساس وضعیت آزمون تراکم استخوان جدی گرفته شود. ایمن‌سازی محیط برای زندگی سالمندان، ورزش منظم، استفاده نکردن از دخانیات و بررسی وضعیت بینایی آنها نیز در پیشگیری از این عوارض بسیار کمك‌کننده است. در صورتی که فرد مسنی از درد ناحیه کشاله ران شکایت دارد و در چند روز اخیر سقوط حتی از ارتفاع بسیار کم و حتی همتراز داشته است، باید برای تصویربرداری به مرکز درمانی مراجعه کند. جالب است بدانید به‌رغم شکستگی ممکن است این بیماران قادر به راه رفتن- ولی همراه درد- نیز باشند.