نسخه

همکاری بیمار و خانواده برای کنترل دیابت

دکتر رضا کریمی

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

کنترل دیابت و حفظ قند خون در محدوده ایده‌آل در طولانی‌مدت مشکل است. تنها راه رسیدن به این هدف همکاری و فعالیت همه‌جانبه پزشکان متخصص دیابت، پرستاران آموزش دیده در زمینه دیابت و از اینها مهم‌تر، بیمار و اطرافیان وی است. حتی همکاری پزشکانی با تخصص‌های دیگر مثل متخصصان کلیه، چشم، تغذیه، اعصاب و... نیز برای کنترل این بیماری طولانی و جلوگیری از پیشرفت آن لازم است. تقریبا همه دیابت‌شناسان معتقدند که نقش خود بیمار و اطرافیانش از همه مهم‌تر است. همکاری صحیح بیمار نیازمند شرایط خاصی است که شناخت صحیح او از بیماری دیابت و دانستن علل افزایش و کاهش قند خون از مهم‌ترین آنهاست.

چند راه برای موثر کردن نقش بیماران در کنترل بهتر دیابت به این شرح است:

۱ **آموزش مداوم بیماران:** یکی از راه‌های همکاری صحیح بیماران در مسیر درمان دیابت، آگاهی هر چه بیشتر آنان از بیماری دیابت و عوارض آن و راه‌های مبارزه با آنهاست. وظیفه تیم پزشکی این است که در هر ویزیت این آموزش‌ها را انجام دهند و با روش‌های دیگر آموزشی شامل نوشتار، فیلم، تصویر و.. مرتب این آموزش‌ها را تکرار کنند.

۲ **استفاده از دستگاه‌های کنترل قند خون:** یکی از بهترین راه‌های که موجب آگاهی بیماران از شرایط سلامتی آنان است، اندازه‌گیری مرتب قند خون در منزل و محل کارشان است. با استفاده از یك دستگاه خوب و دقیق می‌توان با اطمینان قند را به طور مستمر کنترل کرد. نکات مهمی وجود دارد که با رعایت آنها می‌توان قند خون را به درستی چك کرد. به عنوان مثال شستن و خشك کردن دست‌ها قبل از تست ضروری است. علاوه بر اینها حتما باید تاریخ مصرف نوار را نگاه کنیم. بهتر است به جای وسط انگشت، سوزن را به کناره‌ها وارد کرد.

۳ از دیگر آموزش‌های لازم برای دیابتی‌ها آموزش تغذیه سالم است. باید دانست که با خوردن غذاهای نشاسته‌ای قند خون بیشتر بالا می‌رود درحالی که غذاهای پروتئینی کمتر قند را بالا می‌برد. خوردن غذاهای فیبردار نیز به دلیل کند کردن جریان حرکت غذا در روده‌ها باعث کم شدن قند خون می‌شود.

۴ **آموزش دلایل بالا و پایین آمدن قند خون هم اهمیت دارد:** مثلا بیمار باید بداند هر گونه فعالیت ورزشی قند خون را پایین می‌آورد و استرس‌های مختلف قند خون را افزایش می‌دهد.

اکثر کمردردها جراحی نمی‌خواهد

دبیر انجمن جراحان ارتوپدی ایران با اشاره به این‌که اکثر کمردردها نیاز به درمان جراحی ندارد، گفت: از طریق تغییر سبك زندگی و انجام ورزش‌های منظم می‌توان از ابتلا به کمردرد پیشگیری کرد.

پروفسور سیدمحمدجواد مرتضوی افزود: انجام ورزش‌های منظم که سبب قوی شدن عضلات اطراف شکم و ستون فقرات می‌شود، می‌تواند در درمان کمر درد موثر واقع شود. وی با اشاره به این‌که فشار بیش از حد به کمر می‌تواند سبب کمر درد شود، اظهار کرد: اکثر کسانی که به علت کمردرد به پزشك مراجعه می‌کنند با انجام مراقبت‌های لازم می‌توان وضعیت آنها را بهبود بخشید، ولی کمتر تعداد آنها هستند که نیاز به درمان‌های جراحی دارند.

وی در پاسخ به این‌که درمان کمر درد با کمك طب سنتی چقدر امکان‌پذیر است، خاطر نشان کرد: در صورتی‌که طب سنتی بر اساس منابع علمی باشد، می‌تواند موثر واقع شود./ جام جم دیلی

عکس توت‌فرنگی‌های کپک‌زده را نشان می‌دهد

شایع‌ترین آلودگی‌های میکروبی مواد غذایی را بشناسید

مُهر فاسد شدنی بر غذاها

فاخره بهبهانی

سلامت

همه ما در طول زندگی با واژه‌هایی چون میکروب، میکروارگانیسم، باکتری، کپك و... مواجه شده‌ایم. دانش‌آموختگان رشته‌های مرتبط با مفاهیم این واژه‌ها آشنا هستند، اما تعدادی به دلیل تحصیل در رشته‌های غیرمرتبط تفاوت میان میکروب‌ها را نمی‌دانند و حتی میکروب را یك گونه و باکتری یا ویروس و کپك را گونه متمایز دیگری در نظر می‌گیرند. با توجه به این‌که آلودگی‌های میکروبی به خصوص در مواد غذایی، منشاء بروز بسیاری از بیماری‌ها و مسمومیت‌های خطرناك هستند، با افزایش اطلاعات در این خصوص می‌توانید نوع فساد میکروبی ماده غذایی را تشخیص داده و نسبت به شدت و ضعف خطرات احتمالی آن آگاهی نسبی داشته باشید.

> اغلب باکتری‌ها در حرارت‌های بالا نابود خواهند شد اما در دماهای پایین زنده ولی غیرفعالند و به محض رسیدن به دمای مطلوب مجدد شروع به رشد و تکثیر می‌کنند

لازم است بدانید میکروب‌ها یا همان میکروارگانیسم‌ها جاندارانی هستند که با چشم غیر مسلح دیده نمی‌شوند و در هوا، خاك، آب، مواد غذایی و حتی سطح بدن انسان و حیوان و اشیا وجود دارند. تمامی گونه‌های مختلف باکتری، ویروس، قارچ (کپك و مخمر) و برخی انگل‌ها میکروب نامیده شده و اگر این میکروب‌ها فرصت رشد و تکثیر پیدا کنند سبب بروز بیماری و مسمومیت‌های خطرناك و گاهی کشنده می‌شوند.

در میان میکروب‌ها، باکتری‌ها، کپك‌ها و مخمرها قدرت فساد بالا و مسمومیت زایی در مواد غذایی دارند و برعکس، انگل‌ها و ویروس‌ها قادر به تکثیر در مواد غذایی نیستند و فقط در بدن میزبان قادر به رشد هستند. هر چه غذا ارزش تغذیه‌ای بالاتری داشته و در مجاورت با گرما، رطوبت و اکسیژن باشد فسادپذیری بیشتری خواهد داشت.

باکتری‌ها بزرگ‌ترین گونه میکروبی

در میان میکروارگانیسم‌ها، باکتری‌ها به علت فراوانی و رشد سریع بیشترین و خطرناك ترین مسمومیت‌زایی را دارند. دمای مطلوب برای حداکثر رشد و تکثیر باکتری‌های عامل مسمومیت‌های غذایی، دمای بدن انسان (۳۷ درجه سانتی‌گراد) است که البته در طیف دمایی ۵ تا ۶۳ درجه سانتی‌گراد که دمای خطر نام دارد تقریبا همه نوع باکتری می‌تواند تکثیر یابد. در دمای بالای ۶۳ درجه سانتی گراد اغلب باکتری‌ها نابود خواهند شد اما اگر قادر به تشکیل اسپور (پوشش حفاظتی) باشند احتمال زنده ماندن آنها و نیاز به تدابیر حرارتی طولانی تر وجود دارد. برعکس، باکتری‌ها در دمای پایین‌تر از ۵ درجه سانتی‌گراد (دمای یخچال) و منفی ۱۸ درجه (دمای انجماد فریزر) غیرفعال شده اما با کمترین سوخت و ساز زنده می‌مانند و حداقل رشد را دارند ولی به محض فراهم شدن دمای مطلوب یا خروج ماده غذایی از محیط یخچال یا فریزر شروع به رشد و تکثیر و مسمومیت‌زایی می‌کنند.

به همین علت توصیه کارشناسان و متخصصان علوم غذایی بر این است که باقیمانده مواد غذایی پس از پخت و مصرف بلافاصله در یخچال و برای طولانی مدت در فریزر نگهداری و در صورت خروج ماده غذایی از فریزر، یخ‌زدایی در یخچال یا طی پخت انجام شود. به یاد داشته باشید برخی از باکتری‌های سرمادوست پس از گذشت سه چهار روز از نگهداری ماده غذایی در محیط یخچال قابلیت رشد و تکثیر مجدد و فساد محصول را خواهند داشت.

ریسك فساد باکتریایی در محصولات پروتئینی

هر چه رطوبت ماده غذایی بیشتر و دمای مطلوب فراهم باشد به‌خصوص مواد غذایی حاوی پروتئین فسادپذیری سریع‌تری خواهند داشت. گوشت و مرغ و فرآورده‌های حاصل از آن، شیر و مواد لبنی و محصولات حاوی تخم مرغ در شرایط نامساعد بیشترین فسادپذیری باکتریایی را داشته، اما غذاهای اسیدی همچون ترشیجات، غذاهای نمك سود و دودی شده، فرآورده‌های حاوی غلظت بالای شکر همچون مربا و شربت و غذاهای خشك و روغن کمترین فساد باکتریایی را دارند.

باکتری‌ها بیشتر از مخمرها و کپك‌ها به آب احتیاج دارند و به همین دلیل در محیط‌های مرطوب آلودگی‌های باکتریایی سریع‌تر اتفاق می‌افتد.

سبزی‌ها در مقایسه با میوه‌ها اسیدیته کمتری دارند و بیشتر در معرض فساد باکتریایی هستند به همین دلیل نشانه فساد باکتریایی سبزی‌ها بوی بد و متعفن آنهاست اما فساد میوه‌ها که اغلب با رشد کپك همراه است در بیشتر موارد بوی تعفن ندارد. در صنایع غذایی برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها در خوراکی‌های کارخانه‌ای از روش‌های وکیوم کردن، کنسرو کردن، منجمدکردن، تزریق گاز نیتروژن و... استفاده و مصرف مواد نگهدارنده کاربرد کمتری دارد.

شرایط رشد مخمرها چگونه است؟

مخمرها گروهی دیگر از قارچ‌ها هستند که روی محصولات غذایی ساده که اسیدی‌تر بوده و حاوی بیشترین میزان کربوهیدرات (مواد قندی) هستند قابلیت رشد و تخمیر داشته و نسبت به کپك‌ها به رطوبت بیشتر و نسبت به باکتری‌ها به رطوبت کمتری برای رشد نیاز دارند. درجه حرارت مناسب برای رشد آنها تقریبا مشابه کپك‌هاست ولی صرفا در شرایط هوازی رشد نمی‌کنند بلکه می‌توانند هم در سطح و هم در داخل بافت محصول رشد کنند.

در سطح مواد غذایی باعث ایجاد حالت لزج با رنگ سفید تا کرم می‌شوند و انواعی که داخل ماده غذایی یا نوشیدنی در شرایط بی‌هوازی رشد می‌کنند باعث طعم ترش و تلخ می‌شوند. در صنعت برای جلوگیری از رشد مخمر در آبمیوه‌ها، نوشابه‌ها و... از مواد مجاز نگهدارنده استفاده می‌شود.

مکث

خطر سرطان‌زایی سموم مترشح از کپك‌ها

کپك نوعی قارچ است. اصطلاح کپك برای قارچ‌های گروهی که به صورت پنبه‌ای روی مواد غذایی رشد می‌کنند به کار می‌رود. کپك‌ها اغلب سفیدرنگ هستند و وجود رنگ‌های مختلف روی آنها نشانه رشد کامل کپك و بالغ شدن آن است. انواع مفید و خوراکی هم دارند که روی پنیرهای آبی رشد کرده و قابل مصرف هستند. کپك‌ها برعکس باکتری‌ها در اغلب محیط‌ها به خصوص محیط‌های اسیدی با رطوبت نسبی کم و در محصولات با غلظت نمك و شکر همچون مربا و شورها و ترشیجات حتی در دمای یخچال به راحتی رشد می‌کنند و با تجزیه بافت محصول می‌توانند شرایط را برای رشد باکتری‌ها فراهم کنند و در نهایت سبب فساد باکتریایی مواد غذایی شوند. برخی کپك‌ها با ترشح مواد سمی می‌توانند خطرناك شوند. به‌عنوان مثال در حبوبات، دانه‌های روغنی، انواع مغزهای آجیلی و غلات قادر به تولید نوعی سم به نام افلاتوکسین هستند که به شدت برای کبد مخرب و مسمومیت‌زا و سرطان‌زاست که در اثر شست‌وشو از بین نمی‌روند و برای نابود شدن نیاز به دماهای بالا دارند. سمومی که قارچ و کپك ترشح می‌کنند توکسین نام دارند. کپك‌ها روی ادویه‌جات، چای، قهوه، رب و محصولات دامینیز قابلیت رشد دارند اما اغلب سمی نیستند. طیف رشد کپك‌ها از دماهای منفی ۱۰ تا ۳۷ درجه متغیر است و بیشتر از مخمرها و باکتری‌ها مقاومت نشان می‌دهند. اغلب کپك‌ها هوازی هستند و برای رشد به اکسیژن نیاز دارند و فقط می‌توانند بر سطح مواد غذایی که در مجاورت با هوا هستند رشد کنند. در صنایع غذایی برای جلوگیری از رشد کپك در محصولات کارخانه‌ای از مواد مجاز نگهدارنده استفاده می‌شود.

خبر سلامت

سلامت شش‌ها با گیاهان خانگی

مترجم: یاسمین مشرف

سلامت

نگهداری از گیاهان خانگی علاوه بر این‌که بر طراوت و زیبایی خانه ما می‌افزاید، برای سلامت شش‌ها نیز مفید است و فواید زیست‌شناختی و روانشناختی زیاد دیگری نیز برای سلامت ما به همراه دارد. این موارد تعدادی از نتایج سلامت نگهداری از گیاهان خانگی است:

افزایش شادی: مطالعات نشان داده حضور گیاهان در خانه استرس و اضطراب افراد را کاهش داده و احساس آرامش را تقویت می‌کند. به این معنا که باعث بهبود خلق و خو و عزت نفس شده و احساس خوشبینی و کنترل رفتار را در ما افزایش می‌دهد. وجود گیاهان خانگی همچنین افسردگی را کاهش داده و به طور کلی احساس بهتری در ما ایجاد می‌کند.

کاهش فشار خون: طبق تحقیقات، بیمارانی که در اتاقشان گل و گیاه وجود دارد، نسبت به بیماران اتاق‌های بدون هرگونه سرسبزی، فشار خون پایین‌تر و ضربان قلب کمتری دارند.

کاهش مدت زمان بهبود از بیماری: بیمارانی که در بیمارستان بستری هستند اگر در اتاقشان گل و گیاه وجود داشته باشد سریع‌تر بهبود می‌یابند و زودتر از بیمارستان مرخص می‌شوند.

مقابله با تاثیرات دود سیگار: گیاهان علاوه براین‌که هوا را تصفیه می‌کنند می‌توانند مواد آلوده‌کننده ناشی از دود سیگار را نیز از بین ببرند. «لیلی صلح»، گیاهی است که به‌طور ویژه، تاثیر بسیاری در کاهش دود سیگار از محیط خانه دارد.

مرطوب‌کردن هوا: گیاهان رطوبت را به هوا تزریق می‌کنند؛ بنابراین مرطوب‌کننده‌های طبیعی هوا به شمار می‌آیند. این ویژگی گل‌ها و گیاهان، از خشکی پوست، بینی و لب‌ها جلوگیری کرده و درنتیجه به کاهش علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمك می‌کند.

بهبود خواب: گیاهان با جذب دی‌اکسید کربن و پس دادن اکسیژن به ما کمك می‌کنند خواب عمیقی داشته باشیم. گیاه ژربرا دیزی یك تولیدکننده عالی اکسیژن است و می‌تواند گزینه خوبی برای اتاق خواب شما باشد.

تقویت تمرکز: گیاهان به دلیل افزایش میزان اکسیژن در هوایی که در آن تنفس می‌کنیم تمرکز ما را افزایش داده و حافظه‌مان را تقویت می‌کنند. گیاهان همچنین باعث بالا رفتن سطح توجه و خلاقیت ما می‌شوند.

جلوگیری از ابتلا به آلرژی‌ها: گل‌ها و گیاهان خانگی مانند یك واکسن طبیعی برای آلرژی‌ها عمل می‌کنند. قرار دادن کودکان در معرض آلرژن‌هایی مانند گیاهان در سال‌های اولیه زندگی‌شان باعث می‌شود بدن آنها نسبت به آلرژن‌ها تحمل بالاتر و ایمنی قوی‌تر پیدا کند.

منبع: ba-bamail.com

لاغرشو

رژیم‌های افزایش وزن

مهرداد رحیم‌زاده

مشاور تغذیه و رژیم‌درمانی

چاق شدن کاری نداره می‌خوری چاق میشی! اما لاغرشدن سخته!!! جمله آشنایی که اغلب افراد چاق پشت در مطب به افرادی که برای افزایش وزن مراجعه می‌کنند، می‌گویند و با تعجب و گاهی تمسخر به آنها نگاه می‌کنند.

ولی واقعیت چیز دیگری است. واقعیت این است که افرادی که برای اضافه شدن وزن مراجعه می‌کنند کار سخت‌تری دارند. یك قانون کلی وجود دارد که خراب‌کردن راحت‌تر از ساختن است این قانون در اینجا هم صدق می‌کند. ساختن بافت‌ها از خراب کردن آنها سخت‌تر است. رژیم چاقی هم سخت‌تر است اگر گرفتن رژیم به معنای منظم کردن فعل خوردن باشد، کسی که رژیم لاغری می‌گیرد گویی یك میز را مرتب می‌کند و کسی که رژیم چاقی می‌گیرد یك اتاق را مرتب می‌کند. افرادی که برای اضافه شدن وزن مراجعه می‌کنند اعتماد به نفس کمتری نیز نسبت به افرادی دارند که برای لاغری مراجعه می‌کنند.

افرادی که مقدار BMI (وزن تقسیم بر مجذور قد) آنها بین ۱۸/۵ تا ۲۱ باشد دچار کمبود وزن هستند، ولی به لحاظ پزشکی این مقدار از کمبود وزن ریسکی برای ایجاد بیماری نیست و فوریتی برای درمان وجود ندارد و گاهی سعی می‌شود با توجه به شرایط و فرهنگ زندگی شخص را از اضافه کردن وزن منصرف کرد.

BMI کمتر از ۱۸/۵ به لحاظ پزشکی خود یك بیماری مزمن محسوب می‌شود که بهتر است درمان شود، ممکن است فرد در این حالت مشکل پاراکلینیکی نداشته باشد، ولی قوای جسمانی در مواجهه با بیماری‌های حاد یا حوادث در این افراد پایین است.

افراد لاغر اصولا به دو دسته تقسیم می‌شوند؛ دسته اول افرادی هستند که مقدار خوراك آنها کافی یا حتی بیشتر از حد طبیعی است؛ این افراد ممکن است دارای بیماری‌هایی از قبیل پرکاری تیروئید یا انگل دستگاه گوارش باشند در غیر این صورت به صورت ژنتیکی سلول‌های ذخیره‌کننده چربی در آنها کم و سلول‌های چربی قهوه‌ای در آنها زیاد است که با تولید حرارت انرژی را می‌سوزانند. رژیم این افراد علاوه بر این‌که باید حاوی مواد مغذی و پرکالری سالم و طبیعی باشد به همان میزان باید از آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی مانند سبزیجات خام زیاد استفاده کنند، همین‌طور از مصرف ادویه‌جات و غذاهای تند و محرك‌هایی مانند قهوه کمتر استفاده کنند.

دسته دوم، افرادی هستند که اختلال در خوردن دارند. این افراد اصطلاحا کم‌اشتها یا کم‌غذا هستند. رژیم این افراد باید به نوعی طراحی شود که به مرور عادت‌های غذایی‌شان اصلاح شود تا در طولانی‌مدت احساس نیازشان با نیاز واقعی‌شان منطبق و در نتیجه کمبود وزنشان جبران شود.

حل سودوکو ۳۴۵۵

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

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

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

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

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

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.

سودوکو ۳۴۵۶

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

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