

نگذارید دیابت از پادرتان بیاورد

آیا تا به حال به چربی ایمن توصیه مکرر پزشکان و متخصصان فکر کرده‌اید؟ به این که چرا پیشگیری از بیماری‌ها بهتر از درمان است؟



دکتر آرشنا شجاع‌الدین

مدیرمرکز پیشگیری و ارتقای سلامت پویا

انسانی مورد نیاز در بخش پیشگیری کمتر از درمان است. در این میان، اهمیت پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مزمن و غیرمسمری از جمله دیابت به‌عنوان یکی از عوامل مرگ‌ومیر زودرس بسیار مهم است. تغییر سبک زندگی سالم از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر پیشگیری از دیابت نوع ۲ (بزرگسالی) به‌عنوان شایع‌ترین نوع دیابت است.

عوامل خطر ساز قابل پیشگیری در دیابت نوع ۲ شامل کم‌تحركی، اضافه وزن، فشارخون و کلسترول بالا هستند. عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری در ابتلا به این بیماری نیز شامل سابقه دیابت در بارداری، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت و ژنتیک می‌شود.

کنترل منظم عدد قند خون با دستگاه، بهترین راه برای اطمینان از مؤثر بودن راه‌های کنترل قند خون توسط فرد است. خطر ابتلا به عوارض کلیوی، عصبی و چشمی ناشی از دیابت با کنترل منظم قند خون و پایین نگهداشتن آن کاهش می‌یابد. قند خون ناشتا (۸ ساعت ناشتا) کمتر از ۱۴۰ قابل قبول است. قند دو سه ساعت بعد از غذا کمتر از ۱۶۰ قابل قبول است. البته میزان قند خون مناسب شما با افزایش سن تغییر می‌کند. تمام افراد مبتلا به دیابت، نیاز به ثبت میزان قند خون روزانه خود در دفترچه‌ای برای ارائه در زمان ویزیت به پزشک معالج خود دارند.

نسخه پیشگیری از دیابت نوع ۲

- داشتن رژیم غذایی متعادل.
- پرهیز از مصرف غذاهای چرب و پرشکر.
- داشتن وزن مطلوب.
- داشتن فعالیت بدنی مناسب روزانه.
- پرهیز از مصرف دخانیات.
- کنترل منظم قند خون.

ویزیت توسط پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری. بخشی از رسالت مراکز پیشگیری و ارتقای سلامت، توسعه مهارت‌های خودم‌پریتی مانند آموزش به بیماران مبتلا به دیابت برای اندازه‌گیری قند خون، فشار خون و آموزش سبک زندگی سالم به افراد است.

سلامتی یک حق است و به کیفیت بهتر زندگی در جهان منجر می‌شود اما با اصلاح سبک زندگی می‌توان افراد را قادر ساخت تا بالاترین حد از سلامتی خودشان رابه دست آورند.



عکس: ایسنا

افزایش خطر سکتة قلبی با کاهش قد زنان در میانسالی

محققان اسکاندیناوی می‌گویند: کاهش قد در زنان میانسال با افزایش خطر مرگ زودهنگام بر اثر حمله قلبی و سکتة مرتبط است.

با افزایش سن، قد هم کاهش می‌یابد و مطالعات قبلی نشان داده‌اند که ممکن است احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی را افزایش دهد. در حالی که کاهش قد با



چطور هم عزاداری محرم را انجام دهیم هم شیوه‌نامه‌های بهداشتی را رعایت کنیم؟

عبور سلامت از ماه محرم

تجربه بسیار ارزنده سال گذشته در برگزاری مناسب و منطقی با دستورات ستاد کرونا باعث شد مراسم محرم به خوبی اجرا و سپری شود. اما با توجه به سوبه دلتا که برخلاف سوبه‌های قبلی ویروس کرونا در فضاهای باز هم به شدت قابلیت انتشار دارد آیا می‌توان مراسم محرم امسال را همچون سال گذشته با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی اجرا کرد؟ در این خصوص یادکتر زهرا سرباز حسینی، پزشک متخصص طب سنتی گفت‌وگو کرده‌ایم.

فاخره بهبهانی

سلامت

تقریبا يك سال و نیم از شروع همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ سپری شده و حالا تجربه ما نسبت به چگونگی مقابله با این ویروس بیشتر از پارسال است. طبق روندی که در این مدت مشاهده شده

افزایش سن در زنان بیشتر از مردان است اما کاهش قد در زنان به خوبی مورد مطالعه قرار نگرفته است.

داده‌های جمع‌آوری شده نشان می‌دهد کاهش قد با بیش از دو برابر خطر مرگ ناشی از سکتة مغزی و بیماری‌های قلبی و ۷۱ درصد ریسک بالاتر مرگ زودرس

عزاداران حسینی بدانند

ماسک‌های نازک یا آزادی که روی صورت عزاداران قرار می‌گیرد با وجود رعایت فاصله قطعا اگر از لایه‌های کافی برخوردار نباشد یا به‌طور کامل بینی و دهان را نپوشاند نمی‌تواند از انتقال ویروس جلوگیری کند.

در خصوص افرادی که بی‌محابا در سطح جامعه و در تجمعات و روضه‌های خانگی و سوگواری‌ها بدون رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی شرکت می‌کنند باید بدانند با این شرایط امکان انتقال بیماری به خانواده و عزیزانشان وجود دارد که با توجه به شدت درگیری در سوبیه دلتا، امکان بستری شدن و خدای ناکرده از دست رفتن افراد بیمار بسیار زیاد است. پس اگر به دنبال برکات معنوی این جلسات هستند حتما به این موارد توجه کنید.

توجه به این که خوراکی‌های نذری یا توزیع نوشیدنی در چادرهای برپاشده در سطح شهر می‌تواند انتقال دهنده ویروس کرونا باشد امسال نیز برپایی چنین چادرهایی ممنوع شده است.

در مورد نذورات باید به صورت بسته‌بندی کامل بوده تا امکان آلودگی نداشته باشند و در زمان پخش آن مدیریت به‌گونه‌ای باشد که تجمع صورت نگیرد. همچنین غذاهای نذری نباید در مکان عزاداری مصرف شود زیرا در طول مراسم افراد نباید ماسک‌شان را در بیاورند. بهتر است عزاداران پیش از استفاده از خوراکی‌های نذری آنها را حرارت دهند. با توجه به شرایط اقتصادی جامعه که همگی به آن واقفیم، بهترین کار پخش نذورات خوراکی در بین خانواده‌های کم‌درآمد و مستحق است.

يك باور اشتباه

باوری در بین خانواده‌های درگیر شده با کرونا وجود دارد که چون به این ویروس مبتلا شده‌اند، تا مدتی مصونیت داشته و می‌توانند در محافل عمومی، مراسم عزاداری و روضه‌های خانوادگی با هیأت‌های

شرایط نذری دادن در کرونا

به گفته دکتر سرباز حسینی این که در برخی خبرها گفته می‌شود ویروس کرونا از طریق سطوح و مواد غذایی قابلیت انتشار ندارد، باور صمیمی نیست. اکنون محققان نشان داده‌اند مسیر اصلی انتقال ویروس، هوا و تنفس است. اما احتمال انتقال از سطوح، هر چند کمتر از انتقال از هوا هنوز وجود دارد و با

به وقت خاموشی

رابطه صرفه جویی در مصرف برق با سلامت ما

در سال‌های اخیر شاهد تغییرات آب و هوایی هستیم که یکی از مسبب‌های آن، انتشار گازهای گلخانه‌ای است. از میان آلوده‌کننده‌های محیطی که باعث تغییرات آب و هوایی می‌شود، دی‌اکسیدکربن تقریبا نیمی از کل گازهای گلخانه‌ای را به خود اختصاص داده است. در کشور ما نیز انتشار گاز آلاینده دی‌اکسیدکربن روندی صعودی و رو به افزایش داشته است. عامل اصلی انتشار گازهای گلخانه‌ای، گسترش مصرف انرژی و سوخت‌های فسیلی در بخش‌های مختلف اقتصادی است.

تلاش برای کاهش مصرف انرژی یکی از موثرترین روش‌ها برای کاهش تولید گازهای گلخانه‌ای است. یکی از مهم‌ترین وظایف و اولویت‌های دنیای امروز کاهش آلاینده‌های زیست‌محیطی و حفظ محیط‌زیست است. در صورت مصرف زیاد برق، باید برق بیشتری تولید شود. تولید برق بیشتر نیز نیازمند استفاده از سوخت‌های فسیلی بیشتری است که این امر سبب تولید دی‌اکسیدکربن بیشتر و آلوده‌کردن بیشتر محیط‌زیست می‌شود.



با راهکارهای خیلی ساده، مانند خاموش کردن لامپ‌های اضافی، استفاده از لامپ‌های کم‌مصرف، استفاده از روشنایی نور خورشید در روز و... می‌توانیم به کاهش مصرف برق کمک چشمگیری کنیم. برای صرفه‌جویی در مصرف برق و کمک به حفظ محیط‌زیست می‌توانیم این کارها را انجام دهیم: در خرید وسایل برقی به برجسب انرژی و سطح مصرف آن دقت کنید. در و پنجره‌های خانه را به خوبی عایق کنیم تا انرژی از خانه بیرون نرود. می‌توانید با یک درزگیر ساده برخی منافذ خانه مانند کنار پنجره‌ها و درها را ببندیم. از وسایل برقی پرمصرف در اوایل صبح که ساعت‌های کم‌مصرف برق هستند، استفاده کنیم.

منابع: verywellhealth.com و bannerhealth.com

به هر علتی مرتبط است.

محققان توصیه می‌کنند فعالیت بدنی منظم نه‌تنها در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی مؤثر است، بلکه در جلوگیری از کاهش قد نیز مفید است. / ایسنا

سوگواری به‌راحتی و بدون رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی شرکت کنند.

دکتر سرباز حسینی می‌گوید: «قطعا این تصور غلط است. در حال حاضر ایمنی با واکسن هم به‌صورت کامل نیست؛ چه برسد به ایمنی حاصل از ابتلا. امکان ابتلای مجدد در موارد متعددی دیده شده است که با توجه به ضعف ناشی از ابتلای قبلی چه بسا ابتلای مجدد شدیدتر هم باشد. این افراد باید توجه داشته باشند که از نظر همه مراجع، بی‌احتیاطی در امر کرونا و انتقال آن به افراد دیگر حرام است. در نتیجه اگر از این مراسم به‌دنبال کسب خیر هستند حتما به این موارد دقت داشته باشند.»

مراسم تاسوعا و عاشورا چگونه برگزار شود؟

مراسم عزاداری باید در مکان‌های رو باز برگزار شود و تا حد امکان در مکان‌های مسقف اقدام به اجرای مراسم نشود. زیرا ایجاد تهویه مناسب در این مکان‌ها ممکن و مؤثر نیست و از طرفی کنترل جمعیت با مشکل روبه‌رو می‌شود. در کل زمان برگزاری مراسم همه افراد باید از ماسک مناسب استفاده کنند و تا حد امکان در آن فضا مواد خوراکی میل نشود. رعایت فاصله حداقل يك و نیم متر از هر طرف برای هر فرد در نظر گرفته شود.

موردی که باید رعایت شود طول برگزاری مراسم است که هر چه در زمان کوتاه‌تری باشد مواجهه افراد کوتاه‌تر بوده و احتمال ابتلا پایین‌تر می‌آید. تاکید می‌شود هیأت‌های مذهبی به مسیرهای ورود و خروج افراد دقت داشته و به تعداد این مسیرها افزوده و تا حد امکان عرض این مسیرها را بیشتر در نظر بگیرند تا رعایت فاصله لازم در هنگام رفت و آمد عملی باشد.

بیشتر بدانیم

چرا ممکن است يك يا چند دوره قاعدگی را از دست بدهید؟

توجه: صرف نظر از عواملی مانند بارداری و یائسگی که از شایع‌ترین عوامل حذف دوره قاعدگی هستند عوامل دیگری نیز وجود دارد که می‌تواند باعث شود برخی زنان از دست دادن يك یا چند دوره قاعدگی را تجربه کنند. دکتر رونالد استوارت، از مرکز علوم سلامت دانشگاه تگزاس می‌گوید: «بعدی است که در طول ۳۰ سال دوره باروری دوره‌های قاعدگی منظم و بدون وقفه داشته باشید. به گفته دکتر استوارت، تولید تخمک بالغ در هر ماه و قاعدگی‌های منظم، مکانیسم بسیار پیچیده‌ای دارد. بنابراین ممکن است هر از گاهی اشتباهی در این مکانیسم صورت بگیرد که منجر به بی‌نظمی قاعدگی یا حذف يك دوره شود.»

علل حذف يك یا چند دوره: دکتر استوارت می‌گوید دلایل مختلفی وجود دارد که ممکن است باعث قطع دوره قاعدگی شود. مواردی از جمله: مصرف داروهای خاص، بیماری‌هایی مانند تیروئید، افزایش یا کاهش مقدار قابل توجهی وزن، ورزش بیش از حد، استرس، استفاده از روش‌های هورمونی پیشگیری از بارداری، سندرم تخمدان پلی کیستیک که باعث می‌شود چند دوره را از دست بدهید و پس از آن يك دوره سنگین داشته باشید.

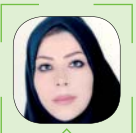
چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟ از دست دادن قاعدگی هر چند وقت يك بار معمولا جای نگرانی نیست. با این حال، دکتر استوارت می‌گوید: «اگر سه دوره قاعدگی متوالی را از دست داده‌اید، یا اگر دوره قاعدگی شما با علائم جدید یا غیرمعمول همراه است، باید به پزشک مراجعه کنید. در صورت مشاهده هریک از موارد زیر، فورا به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید: بروز سردردهای جدید یا بدترشدن سردرها، تغییرات بینایی، حالت تهوع یا استفراغ، بروز تب، ریزش مو، ترشحات پستان یا تولید شیر و رشد موهای زاید.»

پزشک چگونه به برطرف شدن مشکل کمک می‌کند؟ اغلب علت بروز مشکل روشن است و يك گفت‌وگوی مختصر با پزشک می‌تواند مشکل را برطرف کند. پزشک کار را با گرفتن شرح حال پزشکی و معاینه فیزیکی شروع می‌کند. با توجه به اطلاعاتی که به پزشک می‌دهید او می‌تواند مراحل بعدی کار را که ممکن است تست‌های آزمایشگاهی یا عکس برداری مانند سونوگرافی، سی‌تی اسکن یا ام‌آر‌آی باشد مشخص کند. بیشتر اوقات، بازگشت دوباره عادت ماهیانه راه حل ساده‌ای دارد. اما مهم است که به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید، زیرا گاهی قطع قاعدگی می‌تواند نشانه مشکلات جدی سلامت مانند بیماری‌های تیروئید، اختلال عملکرد هیپوفیز، اختلال در تخمک‌گذاری، بیماری مزمن کلیه یا سرطان باشد یا با مشکلاتی مانند پوکی استخوان، بارداری غیرطبیعی یا سرطان پوشش رحم ارتباط داشته باشد.



یاسمین مشرف

سلامت



مهندس نجمه محمودی فلوردی

مسئول واحد مدیریت خطرو بلاای مرکز بهداشت شمال تهران